

Living the Lotus 2

Buddhism in Everyday Life

2023
VOL. 209



Rissho Kosei-kai of Ulaanbaatar

Living the Lotus Vol. 209 (February 2023)

प्रकाशक: रिश्शो कोसेइ काइ अंतराष्ट्रीय विभाग
फुमोन मिडिया सेन्टर २-७-१, वादा सुगीनामी कु टोक्यो १६६-८५३७ जापान
फोन: ८१-३-५३४१-११२४ फ्याक्स: ८१-३-५३४१-१२२४
ई-मेल: living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp
प्रमुख सम्पादक: केइइची आकागावा
सम्पादक: केन्सुके ओसादा
नेपाली संस्करण अनुवाद र सम्पादक: नविन अर्याल
सम्पादन कर्मचारी: अंतराष्ट्रीय विभाग कर्मचारी

रिश्शो कोसेइ काइ सन १९३८ सालमा संस्थापक निवानो निचिनो र नागानुमा म्योकोले सुरु गर्नुभएको शद्धर्म पुन्डरिक सुत्र र अरु दुइ सुत्र मान्ने सर्वसाधारण बुद्ध धर्मको संस्था हो। हामी बस्ने ठाउँ, काम गर्ने ठाउँमा गौतम बुद्धका उपदेशहरूको आधारलाई व्यवहारमा ल्याएर शान्तिपूर्ण संसार बनाउन चाहने व्यक्तिहरू यो संस्थामा आबद्ध छन्। अहिले अध्यक्ष निवानो निचिको र हामी बौद्धधर्मात्सु सदस्यहरू राष्ट्रिय अन्तराष्ट्रीय स्तरमा अरु धर्महरू या परोपकारी संस्थाहरूसँग मिली बुद्धको उपदेश फैलाउन कोसिश गरिरहेका छौ। रिश्शो कोसेइ काइ सन १९३८ सालमा संस्थापक निवानो निचिनो र नागानुमा म्योकोले सुरु गर्नुभएको शद्धर्म पुन्डरिक सुत्र र अरु दुइ सुत्र मान्ने सर्वसाधारण बुद्ध धर्मको संस्था हो। हामी बस्ने ठाउँ, काम गर्ने ठाउँमा गौतम बुद्धका उपदेशहरूको आधारलाई व्यवहारमा ल्याएर शान्तिपूर्ण संसार बनाउन चाहने व्यक्तिहरू यो संस्थामा आबद्ध छन्। अहिले अध्यक्ष निवानो निचिको र हामी बौद्धधर्मात्सु सदस्यहरू राष्ट्रिय अन्तराष्ट्रीय स्तरमा अरु धर्महरू या परोपकारी संस्थाहरूसँग मिली बुद्धको उपदेश फैलाउन कोसिश गरिरहेका छौ।

Living the Lotus-Buddhism in Everyday life (शद्धर्म पुन्डरिक सुत्र - दैनिक जिवनमा बुद्ध धर्म) भन्ने शिर्षक हाम्रो दैनिकिमा बुद्धको उपदेश कसरी प्रयोग गर्न सकिन्छ भन्ने कुरा बुझाउन, जसरी हिलोमा पनि कमल फक्यको हुन्छ तेस्तै हाम्रो जिवन राम्रो र उधेष्मलक होस भन्ने कामना सहित राखिएको हो। यो पत्रीका पढेर संसार मनिसहरूको जिवनमा बुद्धको उपदेश उपयोग गर्नकोलागि ईन्टरनेटमा राखिएको छ।

“अरुको कुरा” लाई “आफ्नो कुरा” बनाउने

Rev. Nichiko Niwano
President of Rissho Kosei-kai



“अहंकार” अनि “घमण्ड” लाई चिनौ

“स्वस्थ भएर धेरै बाच्च पाओ” भन्ने कुरा धेरैले कामना गरेका हुन्छन । तर वास्तबमा बिस्तारै बृद्ध हुने अनि रोग लाग्दा चिन्तित र निराश हुने गर्छौ ।

जापानको हेआन समयमा गीतकार आइवारा निहाराले “म एकदिन मृत्युको बाटोमा गुञ्जनेछु तर त्यो मेरो एति नजिक रहेछ भनेर चाल पाएको थिइन” भन्ने एक आफ्नो अहंकारलाई पछुतो झल्काउने गीत मृत्युशैयामा लेखेका थिए रे ।

बृद्ध हुनु, बिरामी पर्नु र मृत्यु हुनु भनेको आफ्नो कुरा हो भनेर सहजरूपमा कसैले पनि लिदैनन । यो खाली अरुको कुरा होस भनेर कामना गर्नु मानिसको स्वभाव नै हो । शाक्यमुनिले पनि युवा आवस्थमा बुढो मान्छे देख्दा “म पनि तेस्तो हुन्छु भन्ने थाहा हुँदा पनि मलाई एस्तो हुन सुहाउदैन” भनेर हेर्न नखोज्ने अनि रोगी देख्दा “यो त म जस्तोलाई हुँदैन होला” भनेर चिन्तित हुने र मृतक देख्दा पनि चिन्तित हुँदै एस्तो कुरालाई घृणा गरेको कुरा पुरानो शास्त्रमा लेखिएको छ ।

तर शाक्यमुनिले तेस्तो सोच्दा पनि आफ्नो जवानी या स्वास्थ्य अनि प्राणको “घमण्ड” भएको कुरा प्रायस्चित गर्छन । “जवानि”को गर्ब गर्ने “स्वास्थ्य” मा भर पर्ने “प्राण भएको” कुरालाई समान्यरूपमा लिएर एसका खास अर्थ नखोजि, बृद्ध, रोगी र मृत्युलाई कसै गरी पनि स्विकार नगर्ने गलत सोचाइ हामीमा छ भन्ने बुझेर “घमण्ड र अहंकार” भन्ने कुरालाई प्रायस्चित गरेको कुरा “ तीन अहंकार” भनेर बुद्धधर्मग्रन्थमा लेखिएको छ ।

जवान हुँदा हामीलाई धेरै अघी नहेर्नु पनि भनिन्छ तर आफ्नो प्राण हो भनेर जे पायो तेही गरी बाच्च भने मिल्दैन । देबिदेबता अनि प्रकृतिबाट पाएको यो प्राणको अदभुततामा आभारी हुन पर्छ भन्ने कुरा छिटो बुझेर पाएको यो ज्यानलाई राम्रो प्रयोग गर्नु कुरा महत्वपूर्ण हुन्छ भनेर बुद्धले उपदेश दिएका हुन ।

साचो स्वस्थ जिवन

अघिन भनेको गीतकार नारीहिरा आरिहाराको ५५ बर्षको उमेरमा मृत्यु भएको थियो र त्यो उमेर मैले सधै भन्ने “अझै सशक्त काम गर्ने” उमेर भन्ने गरेको थिए तेसैले ममा पनि “अहंकार” रहेछ जस्तो लाग्छ । अचेल लुगा लगाउन पनि धेरै बेर लाग्छ “एस्तो त हुन नपर्ने” भनेर आफु बुढो भएको बोध हुने गर्छ । र कम्मर दुख्ने आदी समस्या भोग्दा स्वस्थ हुनु भनेको कती आभारी हुन पर्ने कुरा हो भनेर मनन गर्ने गरेको छु । साथमा मैले संस्थापक बिस्तारै बृद्ध भएको हेर्दै “म पनि एस्तै हुँदै जाने छु होला” भन्ने कुरा सोचेको थिए तर आफु नै यो उमेर हुँदा बृद्ध, रोगी अनि मृत्यु भनेको आफ्नो नजिकको कुरा हुन भनेर लिन सक्ने भएको छु ।

अनुभव बढ्दै जादा हामीले अरुको सोचाइ अनि उनिहरूको दुखसुखलाई बुझ्न सक्छौ भनेर भनिन्छ । यो नै मानिसको बिकाशको क्रम हो र यो नै बुद्ध जस्तो बन्ने कुरा हो भनेर लिएको छु । तेसैले प्राण भनेको के हो र तेसमा हुन पर्ने आभारिपनलाई छिटो बुझ्नु महत्वपूर्ण हुन्छ ।

गुरु बुद्ध परिनिर्वाण हुन अघी चेला आनन्दलाई “हे आनन्द नरुनु । जन्मिने चिज पक्कै एकदिन मर्छ नै” भनेर बुद्धले प्रकृतिको नियम र सत्यलाई बुझाएका थिए भनिन्छ । जिवनको सत्यता जान्नलाई “जन्मे पछी मरिन्छ” भन्ने कटु सत्य बुद्ध या अरुहरूले पनि बारम्बार भन्ने गरेका छन र तेस्लाई मनन गरेर एसमा कृतज्ञ भएर जिउन जरुरी छ । धेरैथोरै जति बाच्ने भए पनि स्वस्थ भएर जिउन चाहनेहरूले साचो स्वस्थ जिवनी बिताउने कुरा निर्वाण पुजा हुने एस महिनामा फेरी एकचोटी मनन गर्नेछु भन्ने छ ।



संघद्वारा बचाइएको म

रिशशो कोसेइ काइ न्यूयोर्क
हिरामात्सु कात्सुहितो

यो २०२२ अक्टोबरमा न्यूयोर्कमा गरिएको “संस्थापकको परिनिर्वाण पुजा” मा अनलाईन प्रवचन गरिएको हो ।

आज संस्थापकको परिनिर्वाण पुजामा बोल्न दिनु भएकोमा धेरै धन्यवाद ।

सबैजना शुभ प्रभात ।

म १९५९मा ओसाकाको तेन्नोजी वार्डमा हिरामात्सु परिवारमा दुइमध्य जेठो छोरा भएर जन्मे । आमाबुवा दुबै टोक्योका हुन र तर बुवा बिहेपछी ओशाका आउनु भएको रहेछ ।

म ८ कक्षा हुँदा हामी सबै फेरी टोक्योमा सयौं । म त्यहाँ १२ कक्षासम्म पढे र कलेज पनि भर्ना भए तर बिचैमा छोडेर एताउती काम गर्न थाले । तर मलाई अमेरिकन मोटरसाइकलमा रुची बढ्दै गयो र मैले सैलुनको काम छोडेर बाइकको लाईसेन्स लिए अनि यामाहाको मोटर पम्प बेच्ने काम गर्न थाले । बाइकको रेसमा भाग लिएर एकचोटी जितेको पनि थिए । म पसलको म्यानेजर भए अनि बिहे पनि गरे तर सुखका दिन धेरै रहेन । २८ वर्ष हुँदा मेरो कम्मरमा समस्या आयो र म हिड्न पनि नसक्ने भए । मैले काम छोड्नु पर्‍यो र मेरो तेही बेलामा डिबोर्स पनि भयो । घरमा उपचार गर्दै धेरै अस्पताल पनि धाए तर खाली रिहाब गर्नु पर्छ भनिन्थ्यो तर स्थिती सुधार भएन र म हताशमा थिए । त्योबेलामा मैले घरमा भएको बुद्ध मुर्ती भएको बौधबेदिमा हात जोडेर मैले मेरो रोग ठीक होस भनेर प्रार्थना गरेको थिए र यो नै मेरो बुद्धधर्मसँगको पहिलो भेट हो ।

तेसपछी एक्सरसाइज गर्दैगर्दै मेरो कम्मर ठीक भयो र एक खाध्य पदार्थ बेच्ने अफिसमा काम गर्न थाले । र १९८८ मा मेरो साथीले बोलाएर अमेरिकाको शिकागोमा काम गर्न पुगे । मैले ३७ वर्षको उमेरमा फेरी बिहे गरे ।

मेरी आमा र मामाघरको हजुरबुवा कोसेइ काइको सदस्य हुनुहुन्थ्यो । मेरो हजुरबा टोक्योको किता वार्डको सदस्य हुनुहुन्थ्यो र वहाँ धेरै सकृय र वहाँले कोसेइ काइको संस्थापनको बेलामा संस्थापक र सह-संस्थापकसँग कुरा गर्ने गर्नुहुन्थ्यो रे । बुवा बिरामी भएपछी मेरी आमा सदस्य हुनु भएको रहेछ ।

१९८९मा बुवालाई फोक्सोको क्यान्सर भयो र चौथो पटक अस्पताल जादा अब १ वर्ष मात्र बच्नु हुन्छ भनिएको रहेछ । दुख र अशान्तिले आमा रुदै किता वार्डको मन्दिरमा जानु भएछ । तेसपछी वोता मन्दिरमा १९९१मा सदस्य हुनु भएको रहेछ ।

आमाले साढे दुइ वर्ष बुवाको हेरचार गर्नु भयो तर वहाँनै धेरै थकित भएपछी म बुवाको सेवा गर्छु भनेर १९९३मा जापान फर्के अनि अस्पतालमा बुवाको हेरचार गर्न थाले । अस्पतालमा कोही भेट्न आउछ भन्ने थाहा पाए बुवा सधै दारी काटेर राम्रो लुगा लगाएर बस्नुहुन्थ्यो । बुवालाई देख्दा मन छुन्थ्यो र मैले पहिला नै हेरचार गर्नु पर्ने भनेर अल्ली ग्लानी पनि भयो । म फेरी अमेरिका फर्कनुअघी “धन्यवाद आमालाई हेर्नु है” भनेको शब्द बुवाको अन्तिम शब्द थियो । तेसो भनेपछी शान्ति भएको हो कि छिट्टै बुवा बित्तुभयो ।

बुवाको मृत्युलाई बिर्सेर दैनिकी सामान्य हुँदै जादा अर्को बिपत आइपर्‍यो । मेरो भाइलाई पनि फोक्सोको क्यान्सर भएछ । मेहेनत गरेर काम गर्दै गरेको भाई २ वर्षपछी ५३ वर्षमा यो संसार छोड्यो ।



शिकागोका संघका साथिहरूसँग

बुवा, भाई दुइ हजुरबा अनि कुप्रो हजुरबा सबैलाई फोक्सोको क्यान्सर भएकोले मलाई पनि कुनैदिन क्यान्सर हुन्छ भन्ने सधै मनमा थियो ।

२०१२देखी म परिवारलाई नलिइकन टेक्ससको डालसमा काम गर्न थाले । जापानी खाद्य पदार्थ राख्ने गोदमका ३० जना जतिको काम हेर्ने साथै डेलिवरी पनि गर्ने भएकोले धेरै ब्यस्त थिए । काम मन पथ्यो तर बिदामा पनि काम गर्द धेरै तनाव हुन थाल्यो र रक्सी खान थाले । एकलो भएकोले आफुलाई जे मन पथ्यो त्यो गर्थे र “जे गरे पनि मलाई कुनै दिन क्यान्सर भैहाल्छ” भन्ने हताशिलो सोच मात्र आउथ्यो । काम पनि अहिले सोच्दा म्यानेजर भएर शक्तिको दुरुपायोग गरी जे पायो त्यो काम अरुलाई लाउने गरेको थिए । तैपनी बिजिनेस राम्रो भएकोले मुख्य अफिसका हाकिमहरु मेरो कामदेखी खुशी थिए । म अफैमा दंग थिए र बिस्तारै श्रीमतीसँग कुरा गर्ने समय पनि घट्टै गयो ।

२०१७मा मैले बिश्वास गर्ने हाकिमले काम छोडे । र ममा पनि परिवर्तन आयो । मलाई एकलो महसुस हुन थाल्यो र मेहेनत गरेर काम गर्छु भन्ने मन रिक्तो हुन थालेको जस्तो लाग्यो । तर तेही बेलामा टोयोटाको मुख्य अफिस डालसमा सरेकोले जापानि खानाको माग पहिलेभन्दा अझ बढ्न थाल्यो र म अझै ब्यस्त हुन थाले ।

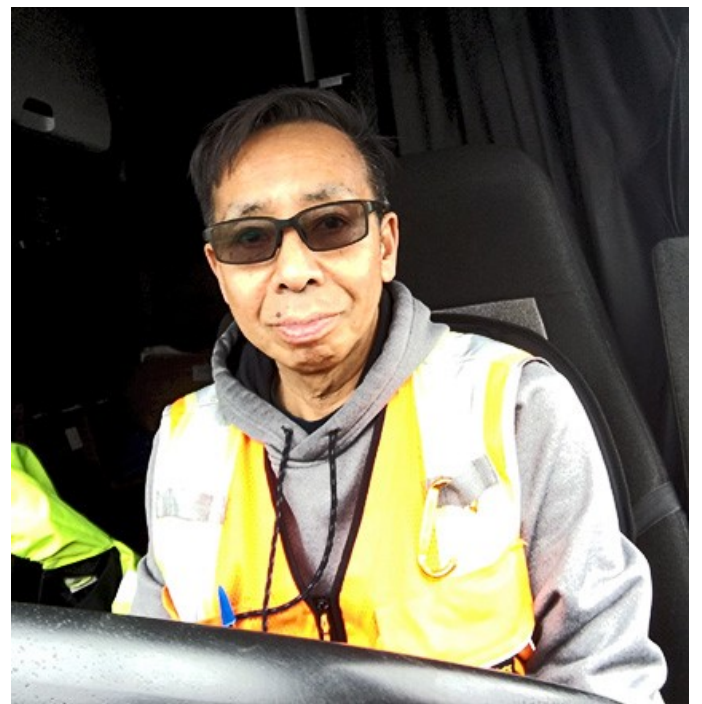
तेस्तो ब्यस्तता जारी रहदा मेरो तन र मन दुबै थकित भएर मानसिक रोग हुने जस्तो लक्षण देखिन थाल्यो । र २०१९ जुन म श्रीमतीसँग सल्लाह गरेर शिकागो फर्कने निर्णय गरे ।

दुइ महिनापछी शिकागोमा गएर नयाँ काम गरी श्रीमती चनि तीन कुकुरसँग आनन्दित जिवनको सुरुवात गरे । तर मलाई दुइ महिनाअघी के भएको थियो समझना नहुने जस्तो मेरो मानसिक स्थिती ठीक थिएन । नराम्रो कुरा सोच्ने खान रुची नभएर रक्सिले पेट भर्ने गर्न थाले । मानसिक रोग अझ गहिरो हुँदै थियो । श्रीमतीसँग कुरा नगर्ने, बाहिर नजाने । सधै कोठाम बस्ने । कसैसँग नभेटी दिन बिताउन थाले । मेरो तेस्तो हालतले गर्दा श्रीमतीको पनि स्वास्थ्य बिग्यो । मेरो दिमागि हालत खराब हुँदै गयो र ठुलो स्वरमा कराउने गाडिभित्री पिसाब

फेर्ने गरेर श्रीमतीलाई धेरै दुख दिन थाले । बिस्तारै मैले अब आत्महत्या गर्छु भनेर त्यो कसरी कहाँ गर्ने भन्ने कुरा नेटमा खोज्न थाले । भविष्यको कुरा केहि सोचन नसकी भएको पैसा पनि सबै सकिदै गयो । तेस्तो नराम्रो अवस्थामा मेरो श्रीमतीले आफ्नी आमालाई अमेरिका बोलाईन । दिउसो श्रीमती काम गएको बेलामा सासुको नजरमा दिन बिताउन थाले । सासुसँग मेरो बिहेभन्दा पहिलेदेखी नै राम्रो संबन्ध भएकोले बिस्तारै आफ्नो कुरा राख्न थाले अनि आत्महत्या गर्ने बिचार गरेको कुरा पनि भने ।

तेस्पछी अस्पताल गएर जचाउदा मलाई गहिरो डिप्रेसन भैसकेको रहेछ । धेरै काम गरेकोले भएको रहेछ । ब्यस्त हुँदा आफ्नो ख्याल गर्न समय नदिएकोले भएको रहेछ । तुरुन्तै औषधी खान थाले र औषधी खादा रक्सी नछुनु भनेर पनि भनियो । सासुको हेरचारले मेरो रिह्याब सुरु भयो ।

जापानमा भएकी मेरी आमालाई पिर लागेर कोसेइ काइ शिकागो शाखा जानु भनेर कुरा मिलाउनु भयो तर मेरो मानसिक अवस्था त्यहाँ जाने खलको थिएन तेसैले मेरी सासु त्यहाँ गएर शाखा प्रमुख मुराकामिजी र लेखा प्रमुख



ट्रक चलाउदै

Spiritual Journey

मात्सुजाकाजिसँग भेट्नु भयो । सासुले “ति दुइजना धेरै राम्रा मान्छे रहेछन” भनेर भनेको अहिले पनि राम्रोसँग सम्झिन्छु । सासु जापान फर्केपछि श्रीमती काममा गएको बेलामा बोल्ने मान्छे नभएर मैले नेटमा कोसेइ काइको कार्यक्रमहरु खोजेर पढ्न थाले । एकदिन मैले कोठा मिलाउदा आमाबाट पाएको पत्रीका “कोसेइ” २ अंक भेटे । पढ्दैजादा मन शान्त हुनथाल्यो र यो संसारमा सबैले दुख खप्ने नै रहेछन भन्ने कुरा थाहा पाए ।

पत्रीकामा २०१९ मे अंकको अध्यक्षको प्रवचन “किन दुखले छोड्दैन हामीलाई” र १९९५ अगस्त अंकको शिनागावा मन्दिरको रेबरेन्ड सुगिहारा (त्यो बेलाको) को प्रवचनले मेरो मुटु छोयो र तेस्लाई धेरैचोटी पढे । मलाई भने जस्तै गरी त्यहाँ लेखिएको थियो र म कती आफ्नो कुरा मात्र सोच्ने मान्छे रहेछु भन्ने थाहा पाए । तेस्पछी मैले धेरै नबोल्ने भएकोले पहिला अब आफ्नो आवाज फर्काउछु भनेर सुत्र पाठ गर्न थाले । र आफ्नो सरिर बलियो बनाउन भर्याङ चढ्ने अनि जिम पनि जान थाले । र ठुलो ट्रक चलाउन पनि सिक्न थाले, टेक्ससको लाईसेन्स त थियो तर शिकागोमा चलाउन मिल्न फेरी अर्कै लाईसेन्स लिन पर्ने थियो । त्यो गाह्रो कुरा थियो मेरो लागि तर मैले भाग्यबस लाईसेन्समा पास भए । लाईसेन्स लिन लगेको खर्च सबै श्रीमतीले तिरिन । तेसकोलागि म धेरै आभारी छु । लाईसेन्स पाएपछी मैले कोसेइ काइको लेखा प्रमुख मात्सुबासिजिलाई पहिलोपल्ट मेल लेखे । २०१९ को अक्टोबर को कुरा थियो यो । तेस्पछी काम खोज्न थाले साथीले खोजिदिएको एक ट्रक कम्पनीमा गए । काम पाउने चान्स ५० पर्सेन्ट जती मात्र थियो तर म पास भए ।

कम्पनिमा छिरेपछी संसारको सबैभन्दा ठुलो सुपरमार्केट वालमार्टमा सामान पुराउने ट्रकको काम पाए । सामान इलिनोइ र आइवा राज्यमा पुराउनु पर्थ्यो जुन मेरो घरबाट धेरै टाढा भएकोले हफतामा ६ दिन ट्रकभित्रै सुत्थे र एक्दिन श्रीमती भएको घरमा जान्थे । हिउ पर्दै गरेको दिनमा काम सुरु गर्ने दिन पन्थो र किन हो मन कुडिएको थियो तर मैले नयाँ सुरुवात गर्नु छ भनेर चित्त बुझाए । काम सजिलो थियो तेसैले तनाव पनि थिएन अनि अरुसँग बोल्न नपर्ने काम भएकोले मलाई ठ्याक्कै मिल्ने काम जस्तो लागेको थियो ।

ट्रकमा सुत्न रमाइलो लाग्थ्यो तर जिउ चलाउन नमिल्ने भएर सरिरलाई नराम्रो हुन्थ्यो । तेसैले श्रीमतीसँग सल्लाह गरेर कम्पनिको नजिक एक कोठा लिए । डिप्रेसन भएपछी पहिलो जाडो महिना आयो । मेरो डाक्टरले “डिप्रेसन रोग हुनेलाई जाडो महिनामा धेरै च्याप्छ है बिचार गर्नु” भनेका थिए तेसैले मैले ट्रक चलाउदा या अरु थोक गर्दा सकारात्मक भएर दिन बिताउनेछु भनेर होस गर्थे । बसत्न ऋतु आयो अनि गर्मी महिना पनि तेस्पछी मैले फेरी मात्सुबासिजिलाई फेरी मेल गरे । वहाँले मेरो कुरा सोध्नुभयो र “एकचोटी म, मुराकामी शाखा प्रमुख अनि तिमी भएर ३ जनाले जूममा कुरा गरुन हुन्न ?” भनेर सोध्नुभयो । मलाई डिप्रेसन भएको १ बर्ष बितेपछीको कुरा थियो यो ।

१ हफतापछी मुराकामिजी र मात्सुबासिजिसँग जूममा कुरा भयो । दुबैजना मैले कल्पना गरेको जस्तै बिनम्र हुनु हुदो रहेछ । मेरो सासुले मेरो सेवा गरेको र मलाई डिप्रेसन भएसम्म कुरा गरेर जूमको पहिलो कुरा सक्कियो । ३० मिनट जती थियो होला साएद । यो बेलामा दुबै जनाले कसैले पनि कोसेइ काइको सदस्य बन्नु भनेर भन्नु भएन । मैले पनि कोसेइ काइको बारेमा खास केहि सोधिन तर जूमको भेटपछी मेरो मन हलुडो भयो र “मेरो चिन्ता गर्ने मान्छे पनि छन है” भन्ने सकारात्मक



आफ्नो मिल्नेसाथी ट्रक

सोच आउन थल्यो । एक महिनपछी मैले मात्सुबशिजिलाई फोन गरेर भेट्ने कुरा गरे । र तेही बेलामा म कोसेइ काइ शिकागोको सदस्य बन्छु भन्ने निर्णय गरे । २०२० को सेप्टेम्बरको कुरा हो यो । तेसपछी मात्सुबशिजिसँग महिनामा एकपल्ट भेटेर “याकुशिन” कोसेइ “कोसेइ खबर” जस्ता पत्रीकाहरू पढ्न थाले । जब म मात्सुबाशिजिलाई भेट्थे वहाँको दयालु प्रवृत्तिले मेरो मन छुन्थ्यो र मन नै आनन्दित हुन्थ्यो ।

त्योबेलादेखी हरहफता न्यूयोर्क मन्दिरले गर्ने संस्थापकको “बोधिसत्वको टुशा हुर्काउने” भन्ने किताब पढ्ने बैठक जूमबाट भाग लिन थाले ।

म कामले गर्दा मोबाईलबाट भाग लिने गर्छु । एकदिन मुराकामिजिबाट जूम बैठक कोरोनाले गर्दा सुरुभएको हो भनेर भन्नु भयो र म जस्तो काम गर्नेलाई यो ठीक माध्यम भनेर कोरोनाको बेलामा सदस्य भएकोमा भाग्यबस ठाने । अध्यक्ष र रेबरेन्डको प्रवचन सुन्दा मलाई सधै म त बुद्धको पथ भन्दा बिलकुल उल्टो बाटो हिडेको रहेछु भनेर प्रायश्चित्त गर्न थालेको छु ।

जूम बैठकमा भाग लिन थालेको एकबर्ष बितेपछी मैले शिकागो मन्दिरका संघका साथिहरूसँग खाना खाने मौका पाए । कोसेइ काइको पत्रीकाका लेखहरू पढ्दा मलाई आफ्नो समस्या भनेको त धेरै सानो कुरा रहेछ भन्ने कुरा थाहा भयो । यहाँको सदस्य भएदेखी “चाहनालाई रोक्नु” “अरुको कुरा सुन्नु” “जे चिजलाई पनि सर्बकोणबाट हेर्नु” अरुलाई माया गर्नु” भन्ने जस्ता कुरा मनन गर्दै खास गरी ट्रक चलाउद “क्रोध नगर्ने” “आदर गर्ने” “दया” “मिल्ने” भन्ने कुरा सोचेर सुरक्षित तरिकाले ट्रक चलाउने गरेको छु । हरेकदिन ३ जनालाई राम्रो गर्ने कुरा अभ्यास गरेको छु र यो कुरा हरेकदिन आफ्नो दैनिकी नोटमा लेख्ने गरेको छु । आफुले प्रायश्चित्त गर्न पर्ने कुरा पनि लेख्ने गर्छु । राम्रो कुरा लेख्दा आफुलाई राम्रो हुन्छ भनिन्छ तर तेस्बाट घमण्ड पैद नहोस भन्ने ख्याल गर्छु । केही समस्या आएमा सकेसम्म मात्सुबाशिजिलाई भन्ने गरेको छु र सल्लाह माने गरेको छु । र जूमबाट संघका साथिहरूको कुरा गर्न पाउदा मलाई ठुलो राहत मिलेको जस्तो लाग्छ ।

बिस्तारै आफुले गरेको कुराहरू बिचार गरेर तेस्लाई

प्रायश्चित्त गर्दै अझ राम्रोसँग जिउछु भनेर सोच्न सक्ने भएको छु र एस्तो भएको पनि यहाँको सदस्य भएकोले हो र यो कुरामा धेरै कृतज्ञ छु । ३ वर्षअघी मैले सबै गुमाए भने सोच्ने मानसिकता थियो तर अहिले यसरी राम्रोसँग जिवन बिताएको देख्दा म आभारी नभै रहन सकिदैन । आत्महत्या नरोजेकोमा म अहिले मनदेखी नै खुशी छु ।

अब पनि लगनशिल भएर हरेक दिन संस्थापक र अध्यक्षका उपदेशको अभ्यास गर्दै जानेछु ।

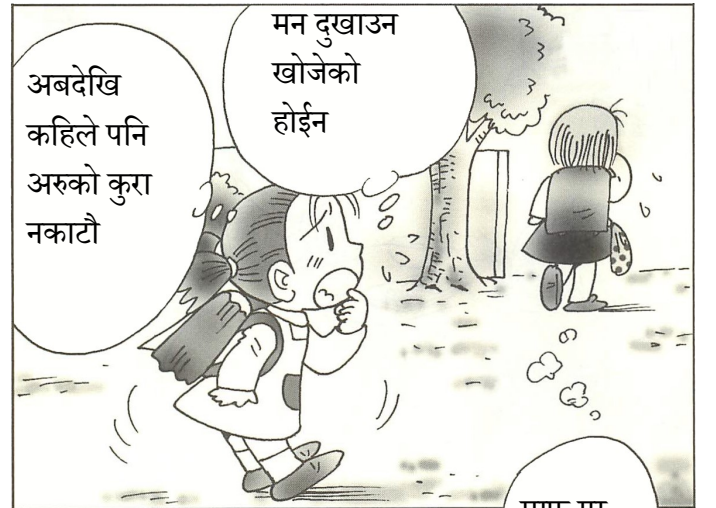
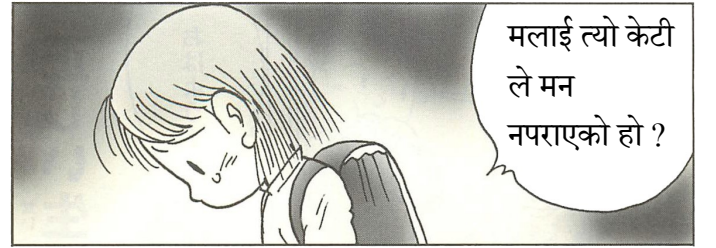
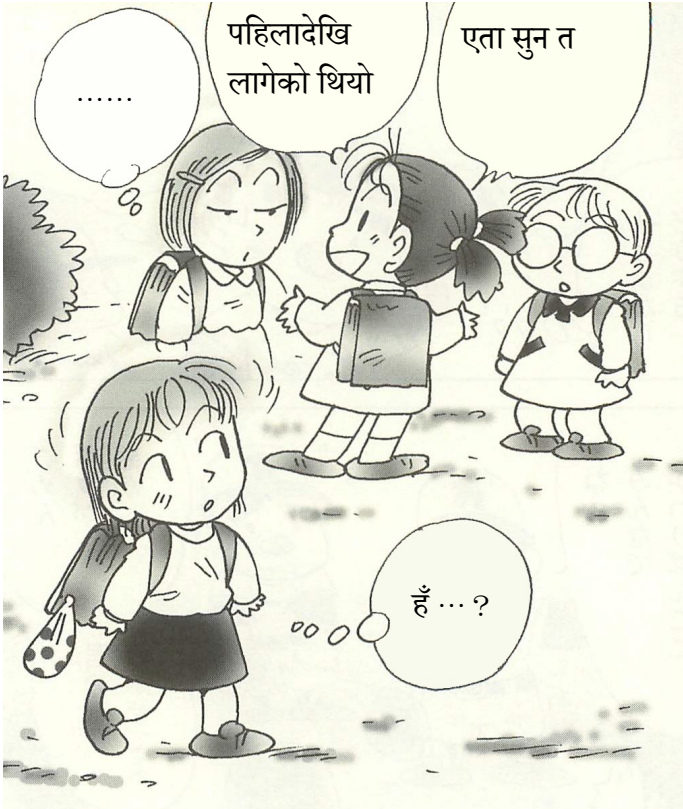
आजकोलागि धन्यवाद ।

शाक्यमुनीको जीवनी र बुद्धधर्मको उपदेश

“सम्यक बचन” सही शब्द बोलौ

सही कुरा गर्ने सही बोली बोल्ने । यो नै “सम्यक बचन” को उपदेश हो ।
अर्काको कुरा काट्ने, झुटो बोल्ने , दुइ जिब्रे बोल्ने अनि बेकारको कुरा गर्नु नराम्रो बानी हो ।
अरुको कुरा बुझेर बिनम्र भएर बोलेमा अरुले पनि तेसै गछैन तर आफुले झुटो बोलेमा साथीहरु टाढा हुन्छन ।

बिनम्र र दयालु शब्द बोलेमा साथीसँग घन्तिष्टता बढ्छ ।





सहिडडले बाच्ने “सम्यक कर्म”



स्वच्छ भएर दैनिकिको काम गर्ने अनि नियम पालना गर्नु “सम्यक कर्म” को उपदेश हो ।

बिहान नियमित समयमा उठ्ने । भनेको कुरा पालना गर्ने । “गुड मर्निङ” “गए है” जस्ता अभिबादन अरुले बुझ्ने गरी ठुलो स्वरमा भन्ने । होमवोर्क गर्ने अनि पढ्ने ।

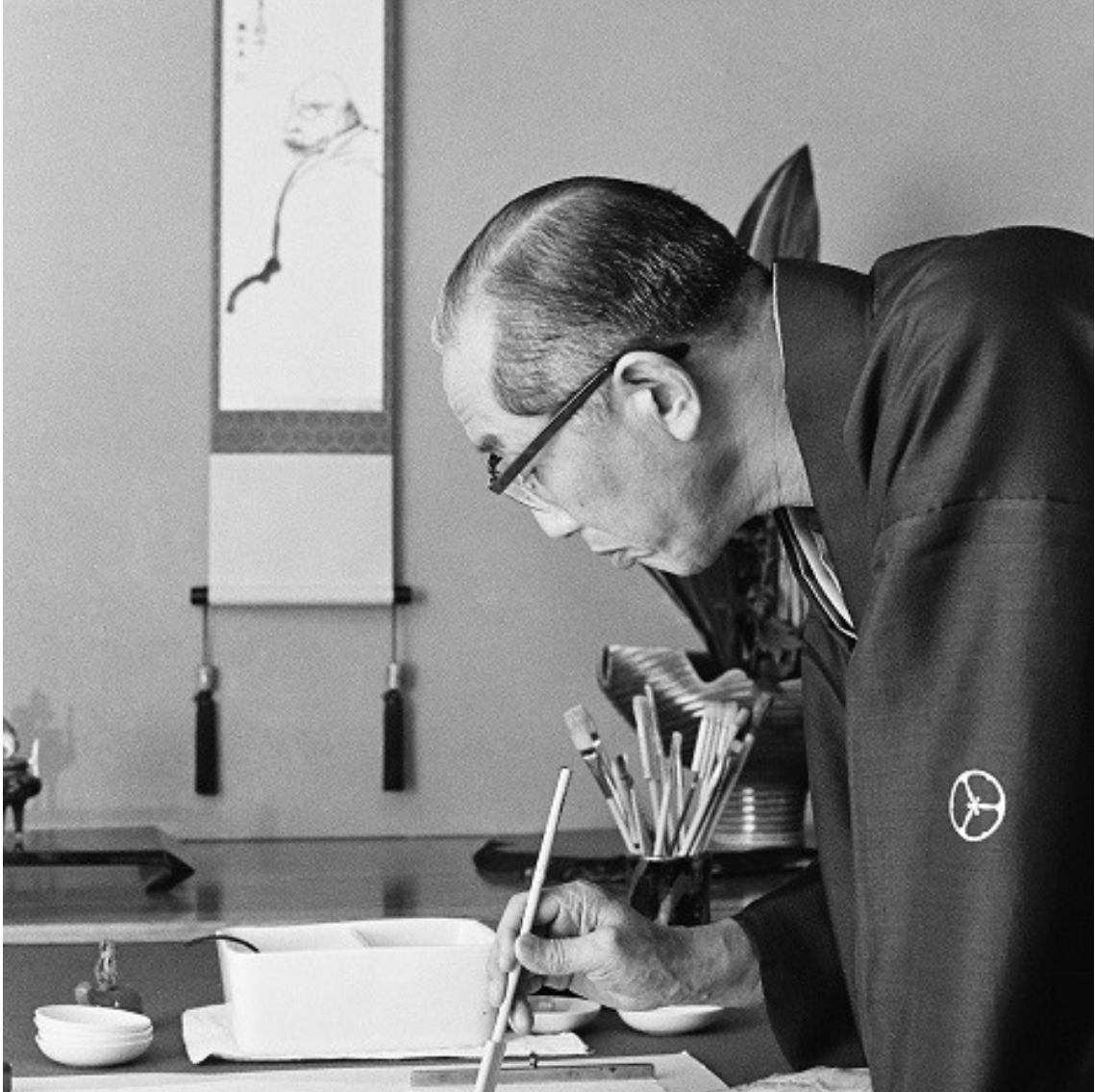
नचाहिने खर्च नगर्ने । खाना नफाली खाने । घरको काम सघाउने । मुर्तिअघी हात जोड्ने । यि सबै सही कार्य हुन ।

तिमीहरुले हरेकदिन के गर्ने गरेका छौ एसो सोचेर हेर त ।



कामना गरेर बाच्ने
प्रण गरेपछी अभ्यास गर्ने

Rev. Nikkyo Niwano
Founder of Rissho Kosei-kai



म जापानको निगाताको एक किसान परिवारमा जन्मे र म ६ दाजुभाइमा माइलो थिए तेसैले दाइले घर सम्हाल्नुभयो अनि म १६ बर्ष हुँदा काम गर्न भनेर टोक्यो हिडे । त्योबेलामा म चडेको रेलमा मैले ६ प्रणहरु गरेको थिए र त्यो सधै आफुलाई सम्झाउने गरेको थिए ।

पहिलो तीन प्रणहरु: “अबदेखी कहिले झुट बोल्ने छैन” “धेरै मेहेनत गर्छु” “अरुलाई मन नपर्ने

कुरा अघी सरेर गर्छु” भन्ने थिए ।

अनी “अरुसँग बादविवाद गर्दिन । जस्तोसुकै नराम्रो कुरा भए पनि यो इश्वरले दिएको कर्म हो भनेर सहन्छु” “काम गर्दा अरुले देखुन या नदेखुन म मेहेनत गरेर गर्छु” “जस्तो सुकै सानो काम किन नहोस गर्छु भनेपछी सर्बशक्ती लगाएर त्यो काम गर्छु” भन्ने अरु तीन प्रणहरु थिए ।

साथमा मेरा हजुरबा र बाले “सही कुरा गर्नु पर्छ” “अरुलाई धोका दिन हुन्न” “समाजकोलागि काम लाग्ने मान्छे बन्नु” “बिहान छिटो उठेर राती ढिलोसम्म काम गर्नु” भनेर सधै भन्ने गर्नुहुन्थ्यो र ति कुराहरु पनि मैले मनमा राखेर टोक्यो गएको थिए ।

त्यो प्रणलाई मैले सधै आत्मसाथ गरी कुनै कुरा दुख नमानी अभ्यास गरेकोले काम सिकाउने हाकिमले “तिमी जस्तो सिद्ध मान्छे धेरै हुँदैनन” भनेर मेरो धेरै बिश्वास गरेका थिए ।



Director's Column



२ ट्याब्लेट औषधी

Rev. Keiichi Akagawa
Director, Rissho Kosei-kai International

यो महिनाको प्रवचनमा अध्यक्षले “प्राण हुनुको” “घमण्ड र अहंकार” को शिर्षकमा स्वस्थ हुनु भनेको आभारी हुनु पर्ने कुरा हो र सधै कृतज्ञ हुनु पर्छ भन्ने महत्वपूर्ण कुराको उपदेश दिनु भयो ।

मेरो आफ्नै कुरा यहाँ भन्दा असजिलो लागेको छ तर म आफु बलियो छु भनेर घमण्ड गरी काममा धेरै खट्दा स्वास्थ्यमा केहि समस्या आयो । चेकअप गर्दा मेरो प्रेसर धेरै भएर तेसैले औषधी खानु पर्ने भयो अनि ३ बर्षपछि बिदेशमा काममा जादा पेट पनि गडबड भएको थियो । र चौथो कोरोना खोप लाउदा इम्युनिटी कम हुँदा हुने “चिलाउने एलर्जि” भएर एलर्जिको औषधी पनि खानु पर्ने भयो ।

दिनमा चामलको गेडा जत्रो “दुइ ट्याब्लेट” ले मलाई राहत दिएको छ । मेरो “सुरक्षित र समान्य जिवन” चिकित्साशत्रको कमालले गर्दा सम्भव भएको हो र फेरी एकपटक मलाई प्राणको अदभुतता र एस्कोनिम्ती हुन पर्ने कृतज्ञताको कुरा “आफ्नो कुरा” हो भन्ने मनन गर्दै हरेक दिन आफु ५० बर्ष हुँदा केहि चाल पनि नपाएको एक अदभुत उपदेश सिक्दै छु ।

अध्यक्षले भन्नु भएको “साचो स्वस्थ जिवन” कोलागि अझ गहिरोरुपमा आफुले आफुलाई फर्केर हेर्नु छ भन्ने कामना राखेको छु ।

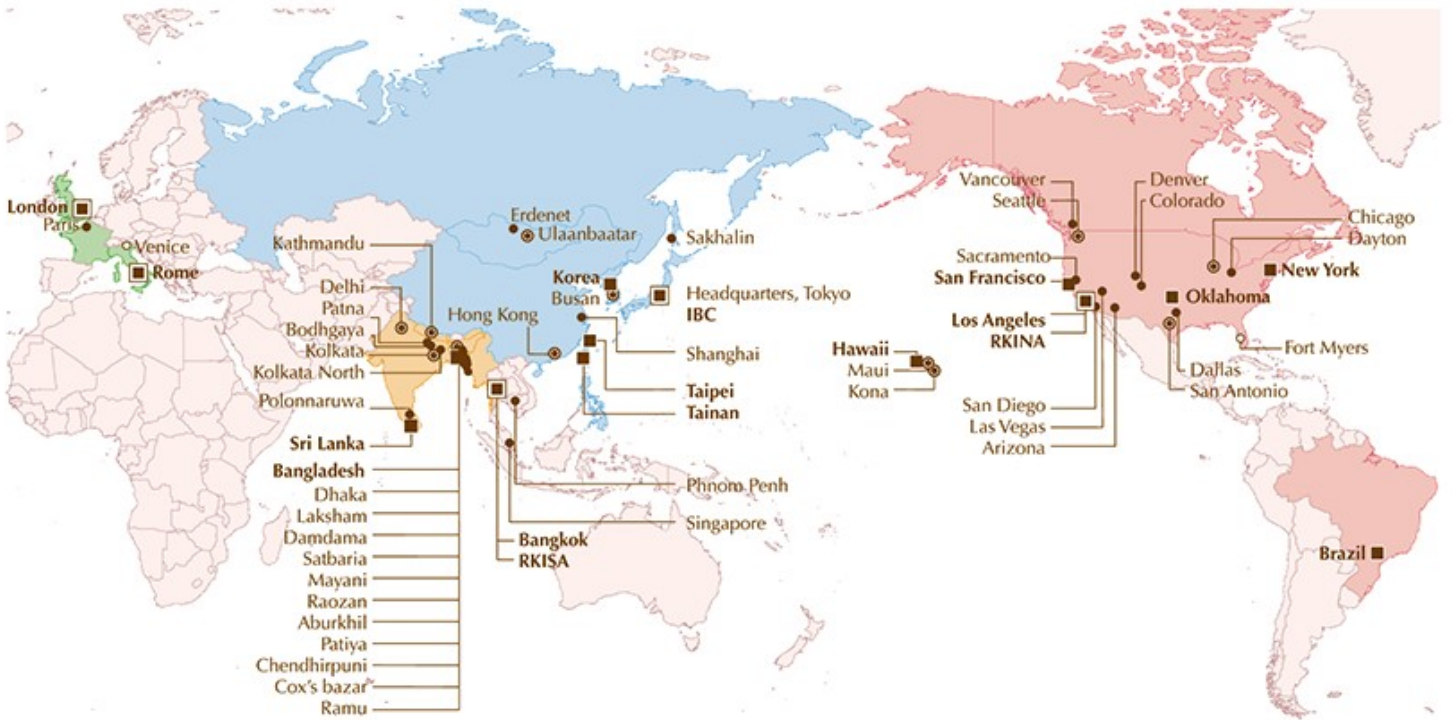


Rissho Kosei-kai International

Make Every Encounter Matter



🌸 A Global Buddhist Movement 🌸



Information about local Dharma centers

facebook

twitter



✉ We welcome comments on our newsletter Living the Lotus: living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp