

Living the Lotus 3

Buddhism in Everyday Life

2023

VOL. 210



International Buddhist Congregation, Tokyo

Living the Lotus Vol. 210 (March 2023)

प्रकाशक: रिशो 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

रिशो कोसेइ काइ सन १९३८ सालमा संस्थापक निवानो निचिनो र नागानुमा म्योकोले सुरु गर्नुभएको शद्धर्म पुन्डरिक सूत्र र अरु दुइ सूत्र 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 बौद्धधर्मा लु सदस्यहरू राष्ट्रिय अन्तराष्ट्रीय स्तरमा अरु धर्महरू या परोपकारी संस्थाहरूसँग मिली बुद्धको उपदेश फैलाउन कोसिश गरिरहेका छौ। रिशो कोसेइ काइ सन १९३८ सालमा संस्थापक निवानो निचिनो र नागानुमा म्योकोले सुरु गर्नुभएको शद्धर्म पुन्डरिक सूत्र र अरु दुइ सूत्र 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 बौद्धधर्मा लु 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 सूत्र - 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।

तन र मनको गहिरो संबन्ध हुन्छ

Rev. Nichiko Niwano
President of Rissho Kosei-kai



स्वस्थ र ठीक हुने “मन” बाट हो

यी केहि बर्ष बाहिर निस्कन नमिलेर घरभित्रै गुम्सिएर बस्नु परेकोले एक्सरसाइज नपुगेका धेरै होलान। हिडेन भने खुट्टाको मसल कमजोर हुन्छ र अलिकती हिडे पछी पनि थकाई लाग्ने हुन्छ अनि झन बाहिर जान कम हुन थाल्छ।

मसल जती धेरै भयो तेती नै धेरै मान्छेको आयु हुन्छ रे भन्ने प्रतिबेदन पनि आएको थियो रे। मसल र रोग प्रतिरोदात्मक कुरा गएको महसुस गर्न थाले। तेसैले एकदम गर्मी दिन बाहेक अरु दिनमा एक घण्टा जतो हिंड्ने गरेको छु। तर आफ्नो र सुगरले गर्दा तेस्तो हुन्छ रे अनि जब उमेर ढल्दै गयो मैले पनि आफ्नो मसल कमजोर हुँदै स्वास्थ्यको निम्ती खाली सरीरको “मसल” मात्र बलियो बनाएर मात्र पुग्दैन।

तन र म भनेको नड र मासु जस्तै हुन तेसैले मनमा चिन्ता भएमा सरीरलाई असर पाछै तेसकारण “मनको मसल” लाई पनि हरेक दिन आफ्ना भावनाहरूलाई प्रभाव पार्ने कुरा गरेर तेसलाई जगाइ राखेर तन र मनलाई कमजोर हुनबाट बचाएर सधैँ स्वस्थ हुन सक्ने बनाउन जरुरी छ।

धेरै पहिलदेखी मैले आदर गर्ने माननिय रेबरेन्ड मास्तुसी यासुओकाले सरिर रोगी र बृध हुने कारण तन भन्दा अत्माले गर्दा हो भनेर भनेका छन।

बिशेष गरी एदी “आफ्नो कुरा या दैनिकिका साधारण कुरा” बाहेक अरु कुरमा रुची नराखेमा मामुली कुरामा अड्केर केहि कुरा राम्रो हुँदा पाइने उत्साह नपाएर मनको तरंग घट्टै जानेछ र ति कुराले आफ्नो सरिरमा नराम्रो असर पार्नेछ।

अब कसरी दैनिकिको साधारण कुरा गर्दा पनि उत्साह र अफुलाई सुधारदा पाइने खुशी पाएर मनमा तरंग उत्पन्न गराउने के महत्वपूर्ण हुन्छ त ? रेबरेन्ड यासुओकाले तीन कुरा गर्नु भनेका छन।

“स्वास्थ्यका तीन सुत्र”

पहिलो सुत्र हो “आफ्नो मनमा सधै आनन्द देवलाई बास दिने” । आनन्द देव भनेको गहिरो आधारभुत मन हो । मतलब आफ्नो मनभित्र सधै खुशीलाई बास दिने कुरा हो । त्यो भनेको आफ्नो आखअघी भएका कुरा हरेकबाट बुद्धको उपदेश लिन्छु भन्ने मन राखेर तेसबाट खुशी प्राप्त गर्ने कुरा हो जस्तो लाग्छ । दुख पाए पनि “बुद्धले मलाई अहिले के सिकाउन खोजी रहेका छन त” भन्ने कुरा सोचेर घटेका सबै घटनालाई सकारात्मक रूपमा ग्रहण गरेर दुखकोअघी मुक्तिको उज्यालो छ भन्ने कुरा बुझेर आफ्नो मनलाई चम्काएर आफ्नो बिकास गर्ने कुरा हो ।

“मनको मसल” लाई कमजोर हुन नदिने दोस्रो सुत्र हो “मनमा सधै कृतज्ञता राख्ने” कुरा हो । पक्कै पनि धन्य छु भन्ने आभारी हुने मन भनेको तेस्त कुरालाई उच्चारण गर्ने बित्तिकै हामीमा निश्चल भावना पैदा हुने गर्दछ ।

र तेस्रो सुत्र “ अरुले थाहा नपाउने गरी परोपकार गर्छु भन्ने भावना राख्ने” हो । अरुले थाहा नपाउने गरी गरिने सुकर्म मात्र होईन कि दैनिकिमा हुने र भेटिने मान्छेको ई पुण्य होस सुख होस राम्रो होस भनेर कामना गरिने “पहिला अरुहरु” भन्ने अभ्यास गर्ने मन बनाउने कुरा पनि एसमा सामेल हुन्छ । र एस्तो मन बनाउन सकेमा सरिर पनि स्वस्थ हुन्छ भन्ने अर्थमा रेबरेन्ड याशुओकाले यि तीन अभ्यासलाई “स्वास्थ्यको तीन सुत्र” भनेका हुन । तर हामीहरुले एदी कसैले एस्तो कार्य गरेको छ भने तेसलाई नै बोधिसत्व भनेर भन्न मिल्छ होला ।

वास्तबमा मैले स्वास्थ्यको बारेमा ध्यान दिन थालेको १९६० मा जापानको कान्दा शहरको एक पुरानो किताब पसलमा भेटेको “पश्चिमको स्वास्थ्य सुत्र” भन्ने किताब किनेपछी हो । त्यो वर्ष मलाई संस्थापकले मलाई “भाबी अध्यक्ष” भनेर मनोयन गर्नु भएको थियो । अहिले सम्झिदा म त्यो बेलामा २२ बर्षको थिए र मेरो मनमा धेरै दोधार थियो र त्यो तनावले गर्द मेरो सरिर स्वास्थ्यको अवस्था भनेको जस्तो नभएकोले होला अब सन्तुलन गर्नु पर्छ भन्ने मेरो मनको स्वभाविक प्रवृत्तिले त्यो किताब किनाएको थियो कि जस्तो लाग्छ ।

तेस्तो म पनि कृपाले यो महिना ८५ बर्षको भए र यो संस्था पनि ८५ बर्षको हुँदै छ । अझै पनि कोरोना माहामारिबाट बहिर निस्कन सकेका छैनौ तेसैले आफु र आफ्ना वरिपरिका मानिसका मनको स्वास्थ्यलाई राम्रो गर्ने पुण्डरिक सुत्रको आभारिपनलाई अरुलाई बुझाएर अरुसँग मिलेर स्वस्थ र जिवन्त परिवार र समाजको निर्माण गरौ ।



बुद्धको उपदेशसँगै हुर्केको मेरो जिवन

लस एन्जलस मन्दिर
उत्सुनोमिया क्यथरिन हिसाए

यो प्रवचन २०२२ डिसेम्बर ४मा लस एन्जलसमा गरिएको "सेइदोकाइ" समारोहमा गरिएको हो ।

कोविना शहरको आदाची प्रमुखको सुझाव र मेरो जिन्दगीमा बुद्धको उपदेशले गर्दा म परिवर्तित र बिकसित भएर आज यसरी तपाईंहरूकोअघी आफ्नो कुरा सुनाउन पाउदा धेरै धन्य भएकी छु ।

मेरो नाम उत्सुनोमिया क्यथरिन हो । म १९८२मा बुवा कात्सुशिगे र आमा केइकोको जेठि छोरी भएर लस एन्जलसमा जन्मिएकी हु । म बुद्धधर्ममा लागेको मेरी आमाको आमा स्वर्गिय हिकाबे मित्सुले गर्दा हो । हाम्रो ४जनाको परिवार थियो र म आमाबाट धेरै प्रभावित भएर हुर्किएकी हु । बुवा निकै मेहेनत गरेर काम गर्नु हुन्थ्यो तेसैले वहाँ सधै ब्यस्त भएकोले मुख हेर्न पनि हेर्न गाह्रो जस्तो थियो तेसैले मेरोलागी आमा नै बुवाको स्वरूप हुनुभयो । बुवाले काममा मात्र ध्यान दिनाले बुवा र आमाको संबन्ध तेती सुमधुर थिएन । आमा कडा स्वभावको हुनुहुन्थ्यो र त्यो बेलामा आमाले हामीलाई माया गरेर नै तेस्तो गरेको भन्ने बुझ्न सकेकी थिइन । मेरो ४बर्ष कान्छो भाई थियो तर हाम्रो प्रवृत्ती ट्याक्कै उल्टो भएकोले मेरो कुरा उसँग मिल्दैनथ्यो ।

परिवार बाहेक मेरो एकजना दाई पर्ने योशिमोरी कृस्टफर ताकाकुरा थिए । उ दाई पर्ने मात्र होईनकी मेरो साथी जस्तै थियो । हामी सँगै हुक्यौं मलाई केहि पर्दा उसले नै साथ दिने गरेको थियो । आफ्नो समस्या भन्दा उसले सधै तार्किक र सही सुझाव दिने गर्थ्यो ।

म ठुलो हुँदै गएपछी मैले आमाबुवासँग झगडा गर्ने बानी पन्यो । तेस्को पहिलो कारण स्कुलको तनाव थियो । र अर्को कुरा बुवा सधै बाहिर भएर पनि हो जस्तो लाग्थ्यो । घरमा बुवा नहुँदा पनि समस्या हुन्थ्यो अनि आमबुवाको संबन्ध पनि खराब हुँदै घरको वातावरण सधै तनावग्रस्त थियो । तेस्तो हुँदा मलाई बिस्तारै पढाइप्रती रुची घट्दै गयो र एक दिन स्कुल जान छोडे र अब मेरो यो परिवारसँग नाता पनि छैन जस्तो लाग्न थाल्यो ।

मेरो जिवनको ठुलो अंग मासिएको जस्तो लाग्यो र के गर्ने हो भनेर सोच्न सकेकी थिइन । आमाबुवाको ध्यान मप्रती जाओस भनेर जे पायो तेही गर्थे तैपनी मलाई कसैले वस्ता नगरेकोले मैले एकलोपन महसुस गर्न थाले । र वहाँहरूले मैले सुल्झाउन नसक्ने समस्या मलाई दिएको हो कि जस्तो पनि लग्थ्यो । मेरो मन थाकेको थिए र मैले ठुलो बोझ बोकेको जस्तो लाग्थ्यो । खान, सुत्ने अनि घरमा बस्न एकदम

गाह्रो लाग्न थाल्यो ।

एक्लोपन र घरमा आफ्नो स्थान नपाएकोले मैले खराब मान्छेसँग सँगत गर्न थाले र म ठुलो समस्यामा फस्न थाले । मेरो परिवर्तन आमाहरूले बुझेर मलाई सहयोग गर्न थाल्नुभयो तर मलाई जे सुके होस मतलब छैन भनेर वहाँहरूलाई वास्ता गरिन । एस्तो बिग्रेइएको जिवन म १९ बर्ष हुनजेल चल्थो । मेरो एस्तो बिग्रेको चाला देखेर दिक्क भएर एकदिन मलाई आमाले भनेको कुरा कहिले पनि बिसन्न । "आमबुवालाई दुख नदिनु! हामीले तलाई एस्तो हुनु भनेर हुर्काएको होईन । बुद्धको उपदेश अनुसार हुर्काएको तलाई अबदेखी एस्तो नगर्नु!" एस्तो कुरा आमाले मलाई भन्दा मलाई धेरै लाज लाग्यो । एस्तो आमाको बचन सुनेपछी मलाई मेरो जिन्दगी भनेको मैले बुझेको भन्दा अझै ठुलो अर्थ छ भन्ने लाग्यो । मेरो जिवन मलाई र मेरा नजिककनिम्ती अर्थपूर्ण छ भन्ने लाग्यो ।

आफ्नो कर्तव्य के हो भन्ने बुझेर म फेरी स्कुल जान थाले । धेरै समय स्कुल नगएकोले मैले अरुभन्दा दुइगुना मेहेनत गर्नु पर्ने भयो त मैले केहि बर्ष लगाएर म पहिलाको आफु जस्तो हुन सफल भए । जिवनमा लक्ष राखेर मेहेनत गर्नु भन्ने नहुने कुरा केहि रहेनछ भन्ने लाग्यो ।



प्रवचन गर्दै उत्सुनोमियाजि

आफुमा भरपुर बिश्वास थियो तर २००३को मार्चमा आफु गर्भवती भएको कुरा थाहा पाए । म त्यो बेलामा फार्मेसिको दोस्रो बर्षम पढ्दै थिए । म तनावग्रस्त भए अनि मनमा “आमालाई कसरी यो कुरा भन्ने होला । पक्कै निराश हुनुहुन्छ होला । के भन्ने होलान्, मैले बिहे पनि गरेकी छैन अनि अझै उमेर पनि तेती भएको छैन” भन्ने जस्ता कुराहरु मनमा आयो । आफुमा मानसिक तनाव र भबिस्यको चिन्ता थियो तर किन हो मलाई “यो गर्भलाई बचाउनु पर्छ” भन्ने दृढ बिश्वास थियो । तेस्तो दृढ बिश्वास राखेर छोरी एलिसलाई मैले डिसेम्बरमा जन्म दिए ।

ती छोरी नै मेरोनिम्ती सबैभन्दा ठुलो उपहार भयो । उमेर कम हुँदै एकल महिला हुन परेकोले परिवारले मलाई वास्ता नगर्ने हुन कि भन्ने चिन्ता लागेको थियो तर वास्तबमा तेस्को ठीक उल्टो भयो । मेरो हजुरआमादेखी सबै परिवार एक भएर मलाई मद्दत गर्नु भयो । मैले जे गर्दा पनि मेरो छोरी नै मेरो प्रेरणा हुन । मैले अरुलाई खासै भन्दिना तर मलाई मेरो छोरी देवताको बर्दान हुन जस्तो लागेको छ ।

छोरीले मलाई आनन्द र खुशी दिइन तर अर्कोतिर छोरीलाई हुर्काउन पर्ने वास्तबिकता अर्कै थियो । मेरो जिन्दगी परिवर्तन भयो र अहिलेसम्म गरेको मेहेनतले नपुगे भयो । म अब खाली आफ्नो मात्रनिम्ती जिउने नभएर छोरीलाई पनि पाल्नु पर्ने थियो । दिनमा आमाले छोरी हेर्नु हुन्थ्यो अनि म कलेज जान्थे अनि र वेल्स फार्गो बैंकमा काम गरेर हरेकदिन अबेर घर फर्किएर अनि छोरीको हेर्न गर्थे । हरेकदिन २-३ घन्टाभन्दा बढी सुत्न पाउदिनथे तर आमाको प्रेरणा र साहयताले मैले सक्दिन होला भन्ने काम गरेर नै छोडे । मैले कलेजको डिग्री प्राप्त गरेर फार्मेसिस्टको लाईसेन्स पनि पाए । तेसपछी मेरी प्यारि छोरीलाई मनमा राखेर उसको जिन्दगी उसलाई मन लाग्ने गरी बच्न पाउन भनेर मेहेनत गरेर काम गर्न थाले ।

मेरो जेसन भन्ने एक साथी छ । उसको पनि कम उमेरमा नै एक बच्चा भएको थियो । एकल पुरुषह भएकोले मेरो सल्लाह माग्ने गर्थ्यो । उसको छोरी लाईला र मेरी छोरी सँगै खेल्ने गर्दथे तेसैले मैले दुइजना प्यारा छोरीहरु हुर्काएको जस्तो थियो । मलाई लाईला आफ्नै छोरी जस्ती लग्थ्यो र उसलाई पनि म आमा जस्तो । हाम्रो संबन्ध धेरै गाढा थियो र त्यो अहिलेसम्म पनि जारी छ ।

एलिस र लाईला १० बर्ष हुँदा एक घर नभएकी १४ बर्षे केटीलाई मैले पाल्ने बिचार गरे । त्यसरी म तीन प्यारा छोरीहरुको आमा बन्न पुगे ।

सबैथोक राम्रै चलिरहेको थियो तर ३ बर्षपछी २०१७मा हाम्रो घरमा एक ठुलो बिपत आइ पन्यो । मेरो दाई पर्ने र प्रिय मेरो साथी कृसले आत्महत्या गर्नु । तेसको ४ महिनापछी मेरो बुवाको

जागिर गयो । कृसको बुवा जो मेरा काका थिए वहाँ बिरामी थिए र जब छोराको आत्महत्या गरे तेसको केहि समयमा काकाको पनि मृत्यु भयो । मेरो काकी श्रीमान र छोरा गुमाउन परेपछी गहिरो डिप्रेसन रोग भएर अस्पताल भर्ना हुन पन्यो ।

मेरो मनमा गहिरो चोट पुगेको थियो तर घरको हेरचार गर्न पर्ने अनि कमाउन पर्ने कर्तव्य मेरो भएकोले सधै दुखी भएर बस्ने मात्र भएन । मलाई त्योबेलामा यो संसारमा एक ठुलो शक्तिले मेरो भर पर्नेको लागि काम गर्नु भनेर उर्जा दिएको छ भन्ने लागेको थियो । र मलाई यो पक्कै बुद्धको काम हो भन्ने लागेको थियो । मलाई हजुरआमाले भनेको कुरा फेरी सम्झिएर अनि आभारी भएर म यहाँ हुनुको अर्थ केहि छ भन्ने थाहा पाएको थिए । अहिले पनि ति बितेका मानिसहरु सम्झिदा दुख लाग्छ तर मैले आफ्नै नजिकका मान्छेलाई हेर्नु मेरो कर्तव्य हो भन्ने लाग्छ । मेर धेरै लक्षहरु थिए । तिमध्य बुवाआमालाई कामबाट रिटाएर गर्नु, कलेज डिग्री पास गर्नु अनि आफ्नै बिजनेस सुरु गर्ने कुराहरु पुरा भए । तर सबैभन्दा ठुलो लक्ष भनेको मैले स्वास्थ्यसेवा सबैभन्दा धेरै जरुरी हुने बृद्धहरुकोनिम्ती भनेर औषधी र अरु सेवा दिने फार्मसी खोल्छु भन्ने कुरा थियो ।

मलाई हजुरआमाले मेरा आमबुवालाई माफ गर्नु अनि वहाँहरुप्रती नरम हुने अभ्यास गर्नु भन्ने कुरा सिकेर मेरो दैनिकिमा बुद्धको उपदेशलाई बुझेको थिए । र मैले धेरै समयसम्म आफुमा



प्राथमिक बिद्यालय पढ्दा दाई पर्ने कृससँग

Spiritual Journey

भएको रिस र रागलाई त्यागेर परिवारप्रती प्रेम अनि मेरो मनमा शान्ति पैदा भएको थियो । बुद्धको उपदेश पाएर नै मेरो एति धेरै बिकास भएको थियो ।

म अहिलेसम्म मेरो पेशा राम्रो होस र छोरी खुशी हुन भनेर बाच्दै आएकी हु । मेरो दुइ ठुला लक्ष नै ति थिए । तर मैले एक साथी भेटेदेखी पेशा र छोरी बाहेक पनि अरु रुची राख्नु जरुरी छ भनेर सोचन थाले ।

त्यो साथी पछी मेरो सबैभन्दा मिल्ने साथी, ठुलो सहयोगि, बिजिनेस पार्टनर, सेफ र गाडी चलाउन जागर नलाग्ने म जस्तो मान्छेको चालक र अरु सबैथोक गरिदिने, मेरो श्रीमान स्टेफेन हुन । २०२१मा मैले श्रीमानसँग मिलेर एक सुन्दर घर किने । श्रीमानका ११ दाजुभाइ छन र उनि कान्छा । श्रीमानसँग बिहे गरेपछी मैले बुद्धका अरु धेरै उपदेश हरु बुझ्न थाले । ति सहनशिल हुनु, माया गर्नु, जिउनु र मोहा त्याग्नु भन्ने उपदेशहरु हुन ।

मैले अधिन भने जस्तै म यहाँ यसरी तपाईंहरुकोअघी बोल्न पाउ भन्ने मेरो पहिलदेखिको सपना हो । साथमा दुख पाएका मान्छेको सहारा बन्ने अनि मलाई सहयोग गरेका मानिसप्रती आभारिपन ब्यक्त गर्न स्वास्थ्यसेवा दिन एक फार्मसी खोल्नु पनि मेरो सपना थियो । त्यो सपना केहि दिनमा साकार हुँदै छ ।

मेरो श्रीमान र मैले हरदिन बुद्धको बर्दान प्रती गरेकोमा आभारी हुन धुप बालेर पुजा गर्ने गरेका छौ । साथै मेरो बुवाले हामीलाई पाल्न भनेर धेरै काम गर्नु भएकोमा पनि कृतज्ञ छु । मैले पढ्न सकु भनेर मलाई प्रेरणा दिएकोमा आमाप्रती आभारी छु । आमाबुवासँग जिन्दगीमा अहिले मेरो सबैभन्दा नजिकको संबन्ध बनेको छ । मेरो श्रीमानले मलाई सहनशिल बनाउन सिकाएकोमा

धन्य छु । मेरा तीन छोरीहरुप्रती र फेरी कृतिमा गर्भदानबाट हुन सक्ने भबिस्यका अरु २ छोरीहरुप्रती पनि म धेरै आभारी छु । र सबैभन्दा मेरो दुखी दिनहरुमा मलाई के महत्वपुर्ण हो भनेर सिकाउने मेरी हजुरआमाप्रती म धेरै कृतज्ञ छु । अनि मलाई जिन्दगीमा हुने कुराहरुको अर्थ के हो भनेर बुझाउने मेरो बुवापट्टिको हजुरआमाप्रती पनि आभारी छु । तर दुखको कुरा वहाँको यो बर्षको मेमा स्वर्गबास भयो । मलाई एकपटक फेरी जापान गएर वहाँलाई भेटेर मलाई सधै माया गरेर सहयोग गरेकोमा धन्यवाद भन्ने ठुलो इक्षा थियो ।

एस्ता मेरा अहम सहयोगिहरु भएर नै म आज यहाँ उभिन सकेकी हु । सबैजनालाई मेरो जिन्दगीमा सहयोग गर्नु भएकोमा धेरै आभारी छु ।



आमाबुवा र छोरी एलिससँग

कमिक: रिश्शो कोसेइ काइको जानकारी

शाक्यमुनीको जीवनी र बुद्धधर्मको उपदेश

समाजकोलागि अरुको लागि (सम्यक जिवन)

गाँसर, बास र कपास जस्ता चिज जुन जिवनकोनिम्ती नभै नहुने कुरालाई सहिरुपमा आर्जन गर्नु नै “सम्यक जिवन” को उपदेश हो। मतलब बुद्धको उपदेश अनुसार जिवनयापन गर्नु भन्ने कुरा हो।

र हामीले काम गर्दा तेसले गर्दा “समाजकोनिम्ती, अरुकोनिम्ती के हुन्छ त भन्ने कुरा सोच्दै काम गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ।

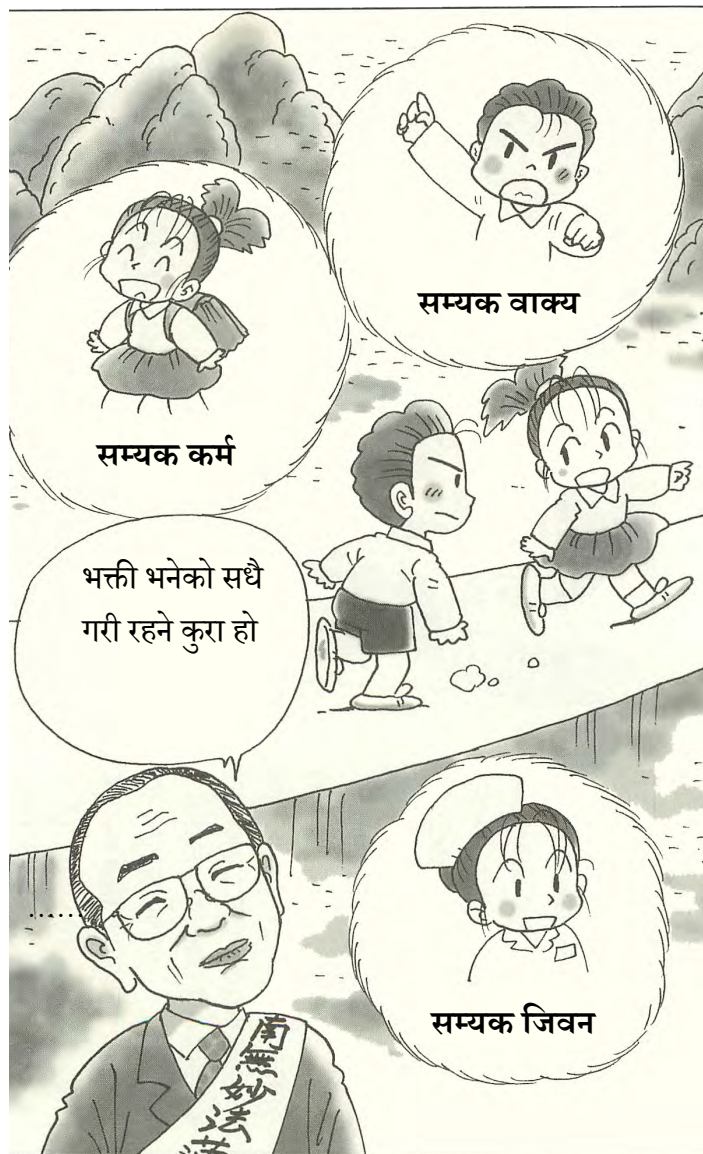
विद्यार्थीले घर र बिद्यालयमा, काम गर्ने मान्छेले काम गर्ने ठाउँमा नियम अनुसारको जिवनयापन गर्ने गरौं।



✘ यो कमिक निजी प्रयोजन बाहेक बिना अनुमती प्रतिलिपी बनाउन र छापन निषेध गरिएको छ।



सहिकुरा सधै गर्ने (सम्यक भक्ति)



सधै सही पथमा हिंड्ने कोसिस गर्नु नै “सम्यक भक्ति” को उपदेश हो ।

सही पथ भनेको सही दृष्टि, सही सोच, सही बचन, सही कार्य र सही जिवनी हुन । “भक्ति” भनेको राम्रो कुरा मन लगाएर पटकपटक गर्ने अनि लगनशिल हुँदै जारी गरिरहने अर्थ लाग्छ ।

हतार नगरि, हार नमानि, अर्को बाटो नलागि लगनशिल हुनु नै महत्वपूर्ण हुन्छ ।



कामना गरेर बाच्ने
बुद्ध सधै हाप्रो नजिक

Rev. Nikkyo Niwano
Founder of Rissho Kosei-kai



मैले पढ्ने ओइके प्राथमिक बिद्यालयको भित्तामा आदर्श बाणिहरु लेखिएका थिए । “केही नभए पनि केहि गर्छु भन्ने मान्छेले गर्नेछ तर सबैथोक भए नि गर्छु भन्ने इक्षा नभएकोले केहि गर्न सक्दैन” र “भागवानले पनि आफुले आफुलाई मद्दत गर्न खोज्नेलाई नै सहयोग गर्छन” भन्ने बाणिहरु थिए । प्रधानअध्यापकले लेखेका ति बाणिहरु सधै मेरा आखा र दिमागमा प्रष्ट उदृत थिए । ति बाक्यहरुले मेरो जिन्दगीमा कती प्रभाव पार्यो भनेर जोख्न गाह्रो छ ।

मेहेनत र लगनशिलता नै हाम्रो बिकासका आधार हुन । तर यि सबै एति प्राथमिक कुरा हुन कि हामीले कहिलेकाही यि कुरालाई वेवास्ता गर्छौ । हामीहरुले बुद्ध या अरु देवता हाम्रो नजिक छन भन्ने नबुझेर एस्तो कुरालाई बिर्सने अनि वेवास्ता गर्ने गर्छौ ।

मैले देवता या बुद्धले सधै हामीलाई हेरिरहेका हुन्छन भन्ने कुरा बिश्वास गर्ने गरेकोले म सधै कृतज्ञ नभै बस्न सक्दिन । तेसैले जे गर्न खोज्दा पनि धेरै मेहेनत गर्छु अनि धेरै अध्ययन गर्छु ।

मान्छेहरु बाचुन्जेल आफुलाई सुधार्छु अरुकोनिम्ती र समाजकोनिम्ती काम लाग्ने हुन्छु भन्ने “कामना” गरेर त्यो “कामना” लाई साकर पर्न मेहेनती र लगनशिल बन्नु महत्वपूर्ण हुन्छ ।

हो यसरी बाचु भनेर नै बुद्धले तपाईंहरुलाई यो संसारमा पठाएका हुन ।

Director's Column



तन र मनको सन्तुलन नै स्वास्थ्यको आधार

Rev. Keiichi Akagawa
Director, Rissho Kosei-kai International

यो महिना पनि “लिविड द लोटस” पढ्नु भएकोमा धेरै धन्यवाद छ । जापानमा अझै जाडो नै छ सबैजना कस्तो हुनुहुन्छ ।

यो महिना अध्यक्षको प्रवचनमा “स्वस्थ र ठीक हुन “मन” बाट” भन्ने शीर्षकमा पुज्यगुरु याशुओकाको “स्वास्थ्यको तीन सिद्धान्त”को उदाहरण दिएर भावना र सुदृढ्छु भन्ने कुरामा खुशी कसरी हुने भन्ने कुराको उपदेश दिनुभयो ।

प्रवचनमा भनिए जस्तै तन र मन भनेको नड र मासु हुन र मानसिक कुराले सरिरमा पक्कै असर पार्छ भनेर हामी सबैले अनुभव गरेको कुरा हो ।

साथमा अध्यक्षले आफुलाई भाबि उत्तराधिकार घोषणा गरिदाको कुरा गर्नु भयो । घोषणा गरिएपछि आफ्नो स्वास्थ्यकोनिम्ती भनेर सुरु गर्नु भएको कुरा उत्तराधिकारी हुँदा भोग्नु परेको चिन्तालाई हटाउन आफ्नो सरिरले स्वभाविक रुपमा गरेको कार्य थियो भनेर भन्नु भयो । मलाई यो कुराले अध्यक्षको मानबिय रड देखिएको जस्तो लाग्यो ।

मैले पनि तन र मनको स्वास्थ्यकोनिम्ती भनेर बिभिन्न अभ्यास गर्ने गरेको छु । हरेक शनिबार बिहान मर्निडवाकमा जादा फोहोर उठाउँने पनि काम पनि तेस्तै एक अभ्यास हो । हामी सधै केहि चिन्ता लिएर बाचेक हुन्छौ तर म अबदेखी केहि नयाँ कुरा गर्ने छु भन्ने लागेको छ ।

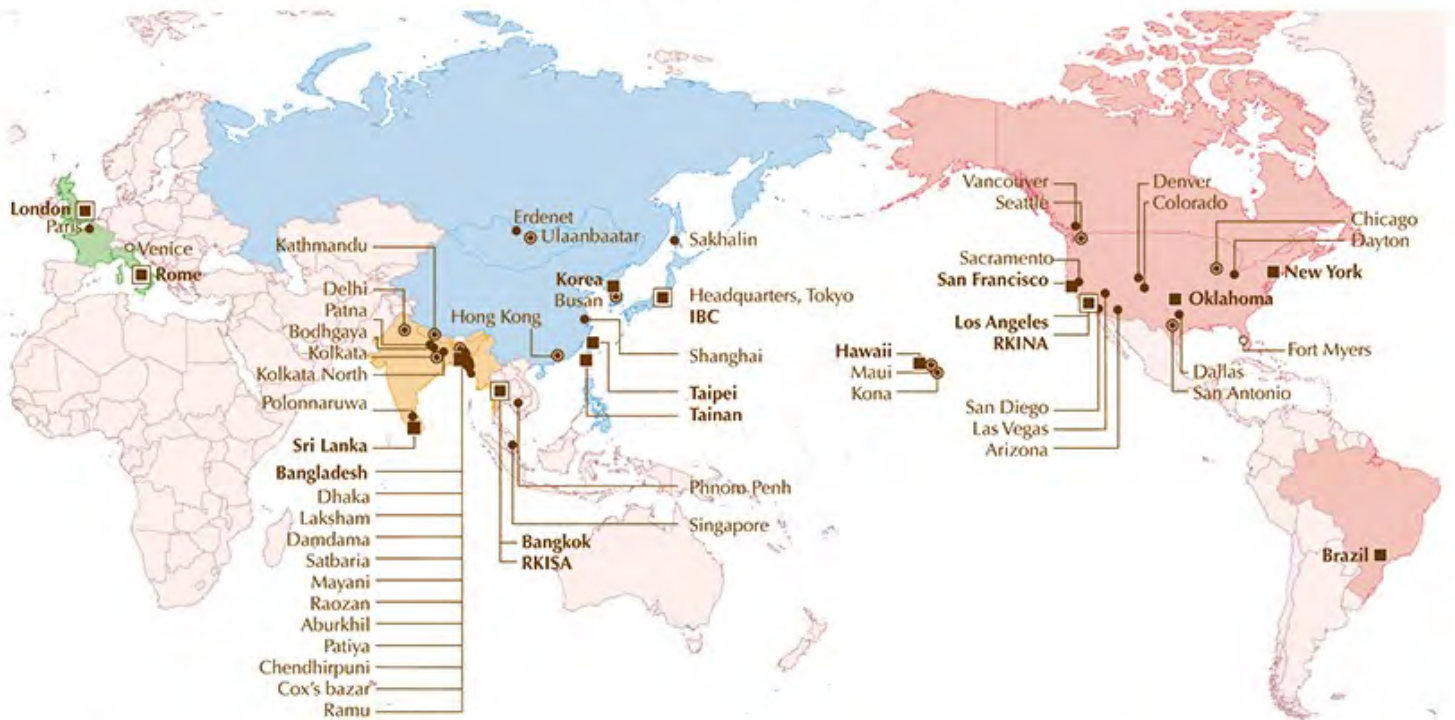


Rissho Kosei-kai International

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