Living the Lotus 4

Buddhism in Everyday Life

2023
VOL. 211

Living the Lotus
Vol. 211 (April 2023)

प्रकाशक: रिशशो कोसेइ काइ अंतराष्ट्रय बिभाग
फुमोन मिडिया सेन्टर २-७-१, वादा सुगीनामी कु टोक्यो १६६-८५३७ जापान
फोन: ८१-३-५३४१-११२४ फ्याक्स्: ८१-३-५३४१-१२२४
इ-मेल्: living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp
प्रमुख सम्पादक: केइइची आकागावा
सम्पादक: केन्सुके ओसादा
नेपाली संसकरण अनुवाद र सम्पादक: नविन अर्याल
सम्पादन कर्मचारी:अंतराष्टृय बिभाग कर्मचारी

रिशशो कोसेइ काइ सन १९३८ सालमा संस्थापक निवानो निचिनो र नागानुमा म्योकोले सुरु गर्नुभएको शद्धर्म पुन्डरिक सुत्र र अरु दइ सुत्र मान्ने सर्बसाधारण बुद्ध धर्मको संस्था हो । हामी बस्ने ठाउँ, काम गर्ने ठाउँमा गौतम बुद्धका उपदेशहरुको आधारलाई व्यबहारमा ल्याएर शान्तिपूर्ण संसार बनाउन चाहने ब्यक्तिहरु यो संस्थामा आबद्ध छन । अहिले अध्यक्ष निवानो निचिको र हामी बौद्धधर्मालु सदस्यहरु राष्ट्रय अन्तराष्ट्रय स्तरमा अरु धर्महरु या परोपकारी संस्थाहरुसँग मिली बुद्धको उपदेश फैलाउन कोसिश गरिरहेका छौ ।
रिशशो कोसेइ काइ सन १९३८ सालमा संस्थापक निवानो निचिनो र नागानुमा म्योकोले सुरु गर्नुभएको शद्धर्म पुन्डरिक सुत्र र अरु दइ सुत्र मान्ने सर्बसाधारण बुद्ध धर्मको संस्था हो । हामी बस्ने ठाउँ, काम गर्ने ठाउँमा गौतम बुद्धका उपदेशहरुको आधारलाई व्यबहारमा ल्याएर शान्तिपूर्ण संसार बनाउन चाहने ब्यक्तिहरु यो संस्थामा आबद्ध छन । अहिले अध्यक्ष निवानो निचिको र हामी बौद्धधर्मालु सदस्यहरु राष्ट्रय अन्तराष्ट्रय स्तरमा अरु धर्महरु या परोपकारी संस्थाहरुसँग 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, जसरि हिलोमा पनि कमल फकृयको हुन्छ तेस्तै हाम्रो जिवन राम्रो र उधेष्यमुलक होस भन्ने कामना सहित राखिएको हो । यो पत्रीका पढेर संसार मनिसहरुको जिवनमा बुद्धको उपदेश उपयोग गर्नकोलागि ईन्टरनेटमा राखिएको छ ।

बिहान महत्वपुर्ण

Rev. Nichiko Niwano
President of Rissho Kosei-kai

"सधै कृतज्ञ भएर बिउझने"

"बसन्तको निद्रा आमाको न्यानो काख सरि" भन्ने सातो हारुओको हाइकु छ । बसन्तको बिहानको न्यानोपन कती आनन्दित हुन्छ भन्ने एसमा झल्किन्छ । तेही भएर हो कि पुराना कबितामा "बसन्तको निद्रा छोटो तर मिठो" हुन्छ भन्ने पनि छ र यो ऋतुमा "बिहान मस्त सुत्ने" भन्ने कुराका हाइकुहरु थुप्रै छन । कहिलेकाही बिहान भएपछी पनि मस्त निदाए पनि हुन्छ होला तर "बिहान एकदम महत्वपुर्ण" हुन्छ भनेर भनिन्छ । तेसैले सुरुहुने कुराहरु सबै जस्तो कि नयाँ बर्ष जस्तै नयाँ दिनको सुरुवात हुने दिन पनि तेस्तै महत्वपुर्ण हुन्छ भनेर सोच्नु पर्दछ ।

पहिला मेरो आफ्नै कुरा यहाँ भन्छु कि म सधै बिहान ४ बजे उठेन गर्छु । मेर अग्रज गेन्सेत्सु गुरु (उरा सेन्केइक माहागुरु) बाट सिकेको बानि हो यो । तर अचेल धैरैजसो ३ बजे नै आखा खुल्छ र घडीको घन्टी बज्नु अघी नै उठ्ने गर्दछु । यो पनि बृध हुँदै गएपछी समयलाई खेर नफाल्नु भन्ने सरिरको प्रबृतिले गर्दा होला भन्ने लागेको छ र यो राम्रो परिवर्तन हो मेरो लागि ।

पहिला मुख धोएर बुद्ध मुर्ती गोहोन्जोनको ढोका खोल्छु । बिहान शान्त भएर हात जोडेर नमन गरी "आज पनि राम्रोसँग बुद्धलाई भेट्न सके" भन्ने ताजा भावना लिएर फेरी नयाँ दिन कृतज्ञसित सुरु गर्न सके भन्ने उर्जाको श्रोत बन्ने गरेको छ ।

तेस्पछी बिहानको पुजा सुरु गर्ने बेलासम्म अझै समय बाकी हुनाले दराजबाट पुराना बिबेकशिल पुस्तकहरु "आज्ञा, नियम र शिलाका कुराहरु" पढ्ने, हल्का ब्यायाम गर्ने अनि कोठाभित्र भएको साइकलमा ब्यायाम गर्ने गर्दछु ।

शिलाहरु ठुलो स्वरमा उच्चारण मात्र गर्दा पनि राम्रो महसुस हुन्छ र ब्यायाम गर्छु भनेर सोच्दा मात्र पनि सकारात्मक भवाना पैदा हुन्छ । म जस्तो कम्मर दुख्ने मानिस या कुनै कुराको पिर हुँदा मान्छे यो दुखाइ र पिर सम्झेर दुर्बल हुन पुग्छ । तेसैले बिहान उठेर कृतज्ञ हुन्छु भन्ने कामना य ब्यायाम गर्छु भन्ने भावना राख्नु महत्वपुर्ण हुन्छ जस्तो लाग्छ ।

जन्म श्लोकबाट सुरु गरिने दिन

हामीले सधै बिहान गर्ने कुरा पुजा र सुत्र पाठ हुन तर जप गरे पनि पुजा गरे पनि हात जोड्ने गर्छौं जुन हाम्रो शक्ती र उर्जाको श्रोत बन्न जाने रहेछ भनेर भनिन्छ।

गत महिना भने झै मैले स्वास्थको बारेमा रुची राख्न थालेको एक किताबले गर्दा हो र तेस्मा हामीले दुइ हात जोडेर आफ्नो अनुहारमा पुराएर ४० मिनट जती जोडी राखेमा ग्रीकहरुको पुरानो ग्रन्थमा " सर्बरोग नास हुनेछ" भनेर भगवानले हात दिने छन र एस्लाई रोमनहरुले "हात जोडेमा भगवान प्राप्ती" भनेका थिए रे भनेर लेखिएको थियो। र यसरी ५ मिनट मात्र हात जोडेर नमन गरेमा "त्यो दिनमा बिपत पर्ने छैन" भनेर पनि लेखिएको थियो।

तर महत्वपुर्ण कुरा के हो भने लामो समयसम्म हात जोड्नु भन्दा पनि हात जोडेर नमन गर्नाले देवीदेवतासम्म पुग्छ र त्यो पुज्य गर्ने मनले आफ्नो तनाव कम भएर प्राकृतिक रुपमा तनमन दुबै ठीक गर्ने उर्जा पैदा हुन सक्छ भन्ने हो। र बिहानैदेखी मन लगाएर देवीदेवतालाई नमन गर्नाले शरण पर्छु भन्ने मन गहिरो भएर आफुमा भएको उर्जा जागृत हुन्छ। "सुक्ष्म रुपमा एक दिन भनेको एक जिवन" हो पनि भनिन्छ र यो अर्थमा बिहान उठ्नु भनेको आफु जन्मनु सरह हो। "म अहिले जन्मे"। एस्तो ताजा भावना लिएर बिहान उठ्दा हरेक दिन नयाँ हुन्छ र हिजोसम्म भएको बन्धनबाट मुक्त भएर सकारात्मक मन लिएर नयाँ दिन सुरु गर्न सकिन्छ।

बुद्धको जन्मको यो महिनामा हरेक बिहान पाठ गरिने "सर्ब संसारका एक पुज्य स्वामि" भनिने श्लोकमा पनि गहिरो अर्थ छ। जन्म हुँदा गरिने शक्तिशाली घोषणा जुन सर्बप्राणिको प्राणको अमुल्यतालाई दाज्न भनेर गरिएको जन्म श्लोकमा "तिमी अद्भुत" छौ भन्ने बुद्धलाई गरिने प्रसंशालाई मनन गरेर हामी सबैले बिहानको सुरुवात गर्ने गरौ।

दुख पनि मेरो जिवनको अत्याब्श्यक तत्व

शन रिचड
रिश्शो कोसेइ काइ हवाइ

यो प्रवचन शाक्यमुनिको निर्वाण पुजाकोलागि फेब्रुअरी १२ २०२३मा हवाइ धर्मसेन्टरमा गरिएको हो ।

शुभ प्रभात । मेरो नाम शन रिचड हो । म अमेरिकाको अरिजोनामा जन्मे र हुर्के । मेरा बुवा भिन्स, आमा जोअन, मेरो सानो भाइको नाम फिलिप हो ।

बुवा र आमा दुबैले आफुले नपाएका अवसरहरु हामीले पाऔ भनेर धैरै मेहेनत गर्नु भयो । वहाँहरु धैरै माया गर्ने अनि हामीसँग घुलमिल गर्ने खालको हुनुहुन्थ्यो । वहाँहरुले हामीलाई खेलकुद, नाटक, संगीत आदिमा भाग लिनु भन्नुहुन्थ्यो र हामिले भाग लिएमा हेर्न पनि आउनुहुन्थ्यो ।

मेरो पढाई कमजोर र आत्मबिश्वास कमी थियो । मेरो सरिर ध पछी मात्र बृद्धी भएको हो । म पातलो र सानो थिए । म संगीत र नाटकमा सकृय थिए । म टेनिस, फूटबल, पौडी खेल्थे तर पढाई नराम्रो भएकोले टिममा भाग लिन पाइन । मैले त्यो स्कुल छोडेर अर्को स्कुल गए अनि हाईस्कुल पास गरे ।

त्यो बेलामा मेरो सारीरिक बिकास हुन थाल्यो र म ५फिट ६इन्च बाट ६ फिट १ इन्च भए । मैले २ जानाले खेल्ने बिच भलिबलमा भाग लिन थाले । मलाई धैरै रुची थियो एसमा र म बेबसाहिक खेलाडी हुन्छु भन्ने थियो । तर घुडामा चोट लागेपछी मेरो त्यो सपना चकनाचुर भयो ।

हाई स्कुलका पछील्ला बर्ष म धैरै रक्सी पिउने भए । मैले रक्सिले गर्द कलेज पनि छोडे । मेरो बुवाको अफिसमा मैले कम्प्युटरको काम गर्थे तेसैले मलाई कलेज जानु पर्छ जस्तो पनि लागेको थिएन । तर म २ चोटी मापसेमा समातिए र मैले काम गुमाए ।

हाई स्कुलपछी पनि मैले भलिबल खेल्न जारी गरे र कहिलेकही खेलेर पैसा पनि पाउथे । मेरो साथीले १९९६ मा चिनाइदिएकोले मेरो पहिलो श्रीमतीलाई भलिबल क्लबमा भेटे र १९९८मा एक छोरा राइली केअल भये । अनि हामी श्रीमतीको माइती हावाइमा बसाइ सर्यौ । मैले झन धैरै रक्सी खान थालेपछी मेरी श्रीमतीले मलाई १९९९मा छोडिन । म हवाइमा नै बस्न थले र २००० म मैले अहिलेकी श्रीमती किनासँग बस्न थाले ।

मैले झनझन धैरै पिउन थाले र २००७मा मलाई रक्सिले गर्दा हुने हेपटाइसिस भयो । डाक्टरले मैले रक्सी नछोडेमा प्राण जान्छ भने । तर रक्सी छोड्न धैरै गाह्रो थियो र अर्को ११ बर्षसम्म पिउदै गए ।

किना बलियो आधार थिइन र उनिले नै परिवरलाई सम्हालेकी थिइन । उनले गर्दा नै छोरा राइलिलाई हरेक हप्ता भेट्न पाएको थिए । म काममा राम्रो थिए तर म धैरै नै स्वर्थी थिए । रक्सी पिउने, साथिहरुसँग सफ्टबल, बेसबल र गल्फ खेल्थे । किना चाही हप्तामा ४० घण्टा काम गरि, घरको हिसाबकिताब राखी अनि सफासुग्घर राख्थिन । उनिप्रती कती आभारी छु भनेर भन्ने शब्द नै छैनन ।

पहिला मैले सेन्ट यान्डु होनलुलु चर्चमा म्यानेजर भएर काम गरेको थिए । मलाई अन्तरधर्म सम्मेलन मन परेको थियो र

शाक्यमुनिको निर्वाण पुजामा हवाइ धर्मसेन्टरमा प्रवचन गर्दै रिचडजि

त्यहाँ सिन्योएन बुद्ध मन्दिरले समाजमा परेको असरले मन छोएको थियो।

केही बर्षपछी मेरा साथी कारेन फुजिइ जो हवाइ धर्मसेन्टरका प्रमुख थिए उनिले रिश्शो कोसेइ काइलाई चिनाइदिइन। म २०१७ मा ४७ बर्षको उमेरमा सदस्य भए।

म बुद्धधर्मको बारेमा जान्न उत्सुक थिए। मैले धैरैचोटी कोसेइ काइद्वारा प्रकासित तृभाग पुण्डरिक सुत्र र आजकोनिम्ती बुद्धधर्म भन्ने किताब पढे । आधारभुत बुद्धधर्मको क्लास गए अनि ईन्टरनेटमा पनि समाग्री खोजे । मैले सधै फुजिइजिलाई प्रश्न गर्ने गर्थे। मैले धर्मसेन्टरमा केहि कामहरु जस्तो कि दोजो तोबान "धर्मा सेन्टर" का कामकाज अनि बिशेष कार्यक्रममा भाग लिने जस्ता कामहरु गर्न थाले र मलाई ति सबै मन पर्थ्यो। मलाई सधै अरुलाई सहयोग गर्न मन लाथ्यो र बिस्तारै रिश्शो कोसेइ काइ मेरो आफ्नो जिन्दगीको एक महत्वपुर्ण भाग लाग्न थाल्यो।

२००८को मार्चमा मेरो घरमा बुद्ध मुर्ती प्रतिस्थापान गरियो। मलाई बुद्ध र पितृहरु घरमा भए जस्तो लागेर खुशी लागेको थियो। मेरा परिवारहरु मेरो परिवर्तन देखेर खुशी थिए। मैले मेरी श्रीमती, छोरा र उस्की साथिलाई मिचिबिकी गरे । मैले हरेक दिन पुजा पाठ गर्न थाले र तेसले गर्द लगनिशिल र करुणमय हुन मद्दत गऱ्यो।

मलाई मेरो जिन्दगी राम्रै छ जस्तो लाग्थ्यो र दुख छ भन्ने थाहा थिएन। मैले जब भ्रमको बारेमा सिके मलाई तेस्तो भ्रम छैन भन्ने लाग्थ्यो। मलाई मेरो दोष के हो भन्ने थाहा छ जस्तो लग्थ्यो। अभ्यासबाट पाएको सफलतामा गर्ब गर्थे। मलाई कसैको काम लाग्दा खुशी लाग्थ्यो र म अरुकोनिम्ती जे गर्न पनि सधै तयार हुन्थे

अहिले मैले पहिलाको कुरा सोच्दा म दुखमा थिए र मलाई नै अरुहरुले सहयोग गरेका थिए। मलाई यो थाहा पाउन दुइ बर्ष लाग्यो।

घरमा बुद्ध प्रतिस्थापन गरेको केहि समयपछी मैले रिश्शो कोसेइ काइ अमेरिकाले लस एन्जलसमा हुने अड्वान्स पुण्डरिक सुत्र अध्ययनमा भाग लिए। त्यो अध्ययन २०१८ देखी करीब दुइ बर्ष चल्यो। भाग लिन पाएकोमा खुशी थिए तर पहिलो क्लासदेखी नै मैले फेरी पिउन सुरु गरे। मैले रक्सी नखाएको केहि महिना भएको थियो। पहिलो क्लासमा भाग लिन जादा म प्लनेमा नै मात्ती सकेको थिए र आलाई त्यो क्लासमा आफु नसुहाएको र असुरक्षित महसुस भएको थियो।

त्यहाँबाट फर्केपछी धर्मसेन्टर जान्न भन्ने लागेको थियो। मलाई धर्मसेन्टरका मान्छेले हेला गरेको जस्तो लागेको थियो र म सदस्यहरुसँग विवाद गर्थे म अरुसँग आफ्नो तुलना गर्दथे। म घमन्डी थिए । आफुले गरेको बेबहारले मलाई ग्लानी हुन्थ्यो ।

मेरो पिउने बनी झन नराम्रो भयो र म धर्मसेन्टरको काम गर्द नै पिउन थाले। सेन्टरका एक अग्रज युमी दोमिङो मेरो नजिक आएर मेरो कुरा सुन्न थालिन। म आफुलाई जसरि पनि परिवर्तन गर्न चाहन्थे। मेरो कुरा सुनेपछी युमिले उनले एक्जना मान्छे चिनेकी छिन जो मोटरसाईकलको सौखिन थिए र म जस्तै धेरै रक्सी पिउथे रे। उस्को नाम माइकल हो र उस्ले अहिले पिउन छाडेको छ र छोड्न चाहनेलाई मद्दत गर्ने गरेको छ रे। त्यो नाम मैले चिने जस्तो लाग्यो। मैले पहिले रक्सी छोड्न खोज्द मलाई उस्लाई सम्पर्क गर्नु भनिएको थियो। मैले माइकललाई फोन गरे र २०१८ डिसेम्बर १० मेरो अन्तिम पिउने दिन भयो। मलाई त्यो भेट गरादिएकोमा म बुद्धपर्ती धैरै आभारी छु।

अर्को बर्ष अड्वान्स पुण्डरिक सुत्र क्लास सके । जिन्दगी राम्रो हुन थाल्यो तर ३० बर्षको रक्सिको लतले गर्दा म मानसिक रुपमा कमजोर थिए। मेरो सरिर बालियो हुन केहि महिना लाग्यो। म ठीक हुँदै थिए तर मलाई धर्मसेन्टरका मानिस मप्रती आभारी हुन पर्ने हो भन्ने लाग्थ्यो। साचो भन्दा म आफ्नो कमजोरी ढाकेर अरुप्रती रिस पोख्ने गर्थे।

२०१९ डिसेम्बरमा मैले धर्मसेन्टरका रेवरेन्ड लौरा मेयालाई मैले धर्मसेन्टर छोड्छु भनेर भने। तर वहाँले "तिमीले छोड्न पाउदैनौ म तिम्रो नजिक भएर तिम्रो चुनौती मिलेर सामना गर्ने छु" भनेर भन्नुभयो। तेस्पछी धैरै बर्षसम्म वहाँ मेरो साप्ताहिक बैठकमा मसँग नै बस्नुभयो।

मलाई मेयाजिले एक जापानी अग्रजका छोरा कृसलाई चिनाइदिनुभयो जो लागु पदार्थको कुलतमा लागेका थिए। मैले कृससँग धैरैचोटी धर्मसेन्टरमा भेटेर उनका कुरा सुने। मैले उनकी आमासँग पनि भेटे र वहाँलाई यो कठिन समयमा मद्दत गर्नु पर्छ भन्ने लाग्यो। वहाँले आफ्ना छोरालाई धैरै माया गर्नु हुन्छ भन्ने थाहा पाएको थिए। मैले वहाँसँग कुरा गर्दा सधै आखामा आसु भरिएर सिर झुकाएर "ओनेगाइसिमास"

उसलाई मद्दत गर भनेर भन्नु हुन्थ्यो। वहाँको एस्तो कुराले मलाई निकै प्रभाबित पारेको थियो। मलाई कसैले मद्दत गरेर ठीक भए झै मैले पनि कृस कसरी ठीक हुन्छ भनेर मद्दत गर्न थाले। मैले उसमा पहिलाको आफ्नो रुप देखेको थिए। मैले आफ्ना आमाबुवा र अरु कती चिन्तित थिए होलान भन्ने कुरा बल्ल बुझे, कृसबाट नै मैले आफ्नो कुरा बुझ्ने मौका पाए र बिनम्र हुन सिके।

कोरोना माहामारिको बेलामा मैले जूमबाट धर्मसेन्टरको प्रवचन सुन्न सके। मैले २०२१मा कुनै पनि प्रवचन छुटाइन। मैले धर्मसेन्टर बन्द हुँदा मेल चेक गर्ने अनि सेन्टरको सुरक्षा पनि हेरे। मैले अरुका कम्प्युटरको समस्या पनि हेर्दथे। रक्सी पिउन बन्द गरेपछी अरुलाई एस्बाट कसरी छुट्कारा पाउने भन्ने कुरा पनि सिकाउन थाले।

मैले एक नयाँ शान्ति र निस्चलता प्राप्त गरे। केही बर्ष एता मैले धेरै समस्याको सामना गर्नु पऱ्यो र मलाई गर्ब लाग्छ कि म तेस्बाट भागिन। मैले आस्थालाई गहिरो पारे र स्विकार गर्ने अनि लचक हुने कुरा सिके। र दुखमा पनि आभारी हुन पनि सिके। आफ्नो बारेमा जती बुझ्न थाले मलाई तेती थाहा भयो कि हेर्ने दृष्टी अनेक हुन्छन भनेर।

केही महिनाअघी म छाला रोग बिसेषज्ञका गए र मेरो ढाडमा ठुलो खत छ एस्लाई जचाउनु पर्छ भनेर भने। र डाक्टरले खिन्न हुँदै त्यो दाग क्यान्सर पनि हुन सक्छ जाच्नु पर्छ भने। मलाई थकाइ लाग्ने, ढाड दुख्ने र कलेजोमा केहि गडबडी भएको यो। मैले यो कुरा सुन्दा पनि म शान्त थिए। मलाई जे भए पनि म रक्सी पिउदिन र आस्था जारी राख्छु भन्ने निर्णय गरे। मैले धर्मसेन्टर प्रमुख माए ताकामोतो र रेवरेन्ड मेयालाई पनि भने।

रेवरेन्डले मलाई बिसेष पुजा गर्ने हो ? भनेर सोध्नु भयो। मैले २१ दिन नबिराइकन धर्मसेन्टर सफा गर्ने अनि तेसपछी मनमा भएको कुरा रेवरेन्डलाई सुनाउनु भन्नु भयो। मैले तेसो गर्ने बिचार गरे।

मैले मनका सबै कुरा भने र रेवरेन्डले सुन्नु भयो। मेरो कुराहरु ठीक थिए कि थाहा छैन तर वहाँले सुनिरहनु भयो। तेस्रो दिनमा मलाई डाक्टरले फोन गरे र भने कि तपाईंको त्यो क्यान्सर होईन रहेछ ढुक्क हुनुस भनेर भने। यो सुनेपछी पनि मैले २१ दिनको पुजा र अभ्यास जारी नै रखे।

पहिलो दिन रेवरेन्डले मलाई तिमीले एदी आफुले आफैलाई प्रश्न गरे "के भन्न चाहन्छौ ?" भनेर सोध्नु भयो र मैले वहाँलाई भने तिमीलाई आफु कस्तो लाग्छ ? आफुलाई आफु मन पर्छ त ? भनेर सोध्नेथिए भनेर भने। अभ्यासको अन्तिम दिन मलाई आफु राम्रै मान्छे रहेछु जस्तो लाग्यो। मैले पहिला गरेका कती कुरा ठीक थिएन तर ति मेरा जिन्दगीका पानाहरु हुन भनेर बुझेको छु। यो अभ्यास धेरै नै लाभकारी थियो। म शान्त हुँदै थिए र आस्था गहिरो भैरहेको थियो। आफ्ना जिबनका सकारात्मक परिवर्तन देख्न थालेको थिए। आफ्नो अघी जे छ तेस्लाई हेर्छु अनि पछीका कुरा सोच्दिन। र आफुले परिवर्तन गर्न नक्सने चिजलाई स्विकार्ने गरेको छु।

मेरा दृष्टीकोण सधै परिवर्तन भैरहेका छन। "हरेक दिनकोलागि बुद्ध धर्म" भन्ने संस्थापकको किताबमा "कोनलाई माथि बाट हेर्दा गोलो देखिन्छ तर तलबाट हेर्द तृकोण देखिन्छ" भन्ने कुराहरु मलाई मन पर्ने शब्दहरु हुन। दुबै सत्य हुन। मलाई बुद्धले अशिर्वाद दिएका छन र म करुणा हुन सिक्छु र सुन्ने कोसिस गर्छु। रेवरेन्ड मेयाले बुद्धका चेला पुर्णको बारेमा सधै भन्नु हुन्छ जसले आधी पाहिला चालेर बुद्धधर्म प्रचार गरेका थिए। आधी पाहिला अघी नसोच्नु। कहिले बिभेद नगर्नु, करुणा अभ्यास गर्नु अनि दयालु बनेर साहयता चाहिनेलाई मद्दत गर्नु।

मलाई थाहा छ कि म आज बुद्ध र धर्मप्रतिको प्रेमले गर्दा अनि संघप्रती आभारी भएर खुशी र आनन्दित छु। म धेरै कृतज्ञ छु।

रिचडजी आफ्नि श्रीमती किनासँग

कमिकः रिश्शो कोसेइ काइको जानकारी

शाक्यमुनीको जीवनी र बुद्धधर्मको उपदेश

बुद्ध जस्तै मन (सम्यक बिचार)

"बिचार" जापानी भाषामा "अहिले को मन" भन्ने अर्थ लाग्छ । तेही भएर बिचार भनेको हरेक क्षणमा सोचिने कुरा हो ।

तेस्मा "सम्यक" जोडेमा बुद्ध जस्तो सही मन राखेर अहिलेको क्षणमा जिउनु नै "सम्यक बिचार" हो ।

"बुद्ध जस्तै भनेको मानिस या अरु प्राणि, बनस्पति, धर्ति, पानी सबैसँग दयालु मनले घुलमिल गर्ने कुरा हो । अनि आफ्ना परिवार अनि साथीहरुसँग पनि तेस्तै मनले घुलमिल गर्न नबिर्सनु है ।

※ *यो कमिक निजी प्रयोजन बाहेक बिना अनुमती प्रतिलिपी बनाउन र छाप्न निषेध गरिएको छ ।*

एकाग्रह (सम्यक समाधि)

"समाधि" भनेको एकाग्रह हुनु भन्ने अर्थ मतलब मन एक ठाउँमा हुनु हो । तेसमा "सम्यक" थपेमा "सम्यक समाधि" । मन सधै शान्त हुनु अनि परिवर्तन भए पनि नडगने कुरा हो ।

हामीले सिकेका यि आठ आर्य मार्गलाई पालना गरेमा बुद्धको उपदेश मनमा अडग भएर बस्छ र एता उति जाने छैन ।

यी आठ सही मार्ग लाई एक एक गर्दै अभ्यास गर्ने कोसिश गरौ है ।

बुद्ध बन्न जन्मिएको

सबै बुद्ध बन्ने पथ

Rev. Nikkyo Niwano
Founder of Rissho Kosei-kai

मैले सुकेनोबु आराइ गुरुको सद्धर्म पुण्डरिक सुत्रको कक्षा लिएको १९३५मा हो र म त्यो बेलामा ३० बर्षको थिए। त्यो बेलामा "पुण्डरिक सुत्र नै सर्ब प्राणिको सुखको उपदेश" हो भन्ने लागेर खुशीले गदगद भएको थिए। आराइ गुरुलाई सिकाउन मन लाग्ने मलाई सिक्न मन लाग्ने। "एकट्ठा" भन्ने शब्द जस्तै दुबैको मन एक भएर म हरेक दिन आराइ गुरुको घरमा सिक्न गए। आराइ गुरुको सहयोगले गर्द मैले पुण्डरिक सुत्रको अभ्यास गर्ने रिश्शो कोसेइ काइको स्थापना गर्न सकेको हु।

शाक्यमुनिको उपदेश "अनगिन्ती छन" भनेर भनेझै उपदेशहरु धैरै छन तर सबैभन्दा महत्वपुर्ण उपदेश भनेको "सबैजना बुद्ध बन्ने बाटोमा हिड्नु" भन्ने कुरा हो।

तर सर्बसाधारणको बुझाइमा "बुद्ध" भनेको माहान कुरा हो तेसैले "मान्छे त बुद्ध बन्न सक्दैन" भन्ने सोच हुन्छ । र यो कुरा बुझ्न पनि सकिन्छ ।

"बुद्ध" भन्दा सबैको दिमागमा एक तस्बिर झल्किन्छ । " बुद्ध" भने "ब्रह्मन्डको सर्ब प्राण" भएर यो संसारलाई चलाउने ३२ गुण भएका आदरणिय जसले सबैको दुखलाई पार गराएर "सुख दिने" दया र करुणाको पात्र भन्ने लाग्छ ।

दाइसेइदोमा प्रतिश्थापित "अनन्त दयालु शाक्यमुनी सर्बप्राणिका स्वामि"को प्रतिक "बुद्ध" पनि तेसैलाई झल्काएर राखिएको हो । तेसैले "मान्छेले जती तपस्या गरे पनि बुद्ध बन्न पटक्कै सक्दैनन" भनेर हाम्रो दिमागमा छाप बसेको छ । तर पुण्डरिक सुत्रमा "बुद्धको कामना भनेको सबैजना बुद्ध बनुन" भनेर प्रष्ट उपदेश दिइएको छ ।

"उपाय अध्याय" मा बुद्ध आफैले " सबैजना म जस्तै हुन सकुन भनेर कामना गर्दछु " भनेर आफ्नो कामनालाई प्रकट गरेका छन ।

पुण्डरिक सुत्रको १६औ अध्यायमा बुद्धले "हरेकदिन ध्यान गर्द म कामना गर्दछु कि सर्बप्राणिले छिटै बुद्धत्व प्राप्त गरुन भनेर" भन्ने उपदेश छ ।

बुद्धले "कसरी भ्रममा नपरी हामीहरु सबै बुद्ध बन्न सक्छौ होला भनेर सधै सोच्नु" भनेर भनेका हुन ।

यसरी हामीहरु बुद्ध बन्ने भन्ने कुरा बुद्ध स्व्यमको कामना हो तेसैले त्यो कामनलाई आभारी भएर ग्रहण गरेर बुद्ध बन्ने बाटोमा साहस लिएर हिड्ने कुरा मानवको मुल कर्तब्य हो ।

Director's Column

चेरी फुल फुल्ने मौसममा सोच्ने कुरा

Rev. Keiichi Akagawa
Director, Rissho Kosei-kai International

यो स्तम्भ पढ्ने सबैजनलाई नमस्कार । यो महिना पनि पढ्नु भएकोमा मनदेखी नै आभारी छु ।

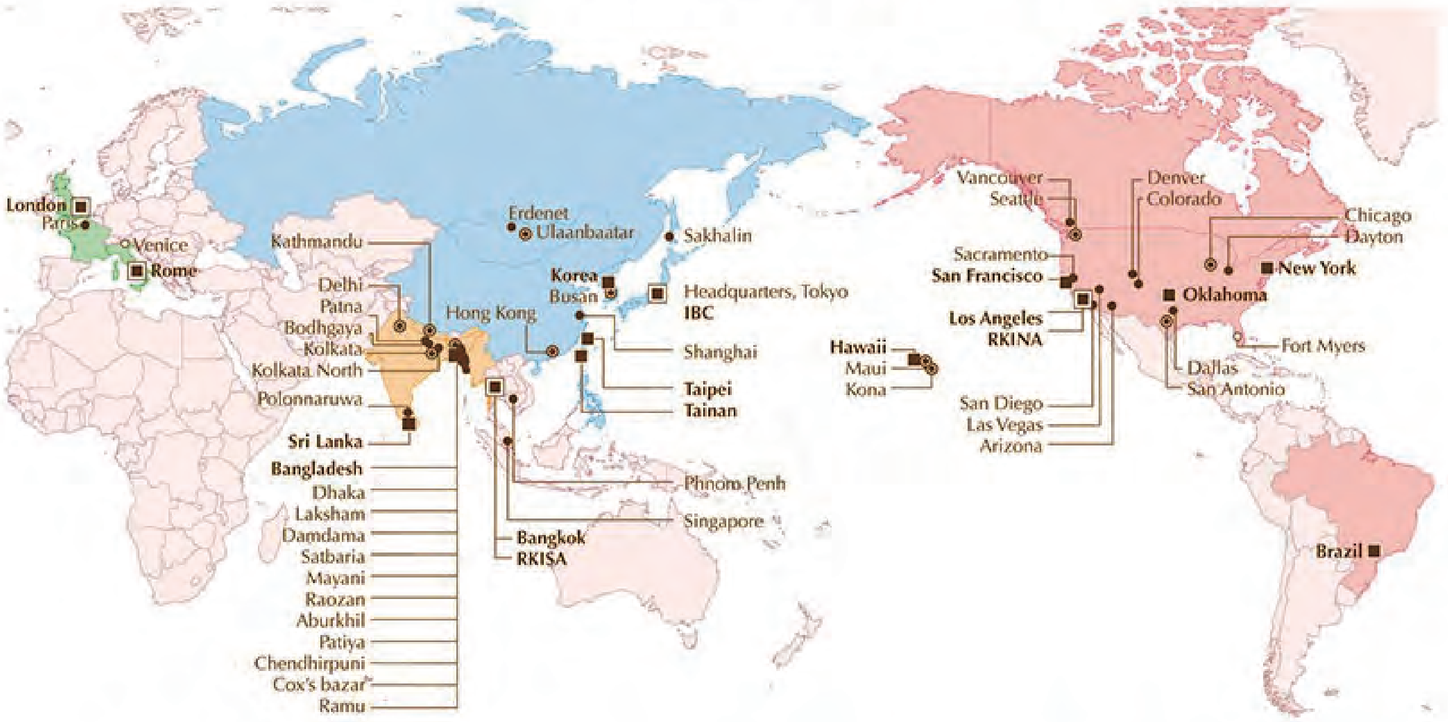
कती छिटो फेरी अप्रिल आइसकेछ र यो महिना बुद्धको जन्म महिना मनाउने “जन्म पुजा” महिना पनि हो । माहायान बुद्धधर्म मान्ने जापानमा जन्मे र हुर्केको मेरोनिम्ती जापान्को राष्ट्रिय फुल चेरी फुल्ने यो बशन्तको ऋतुमा शाक्यमुनी बुद्धको जन्मदिन आउने यो अप्रिल महिना अलि न्यानो, उज्यालो अनि प्राणको पुज्यनियता जस्ता भएको महिना हो भनेर मेर मनमा आउने गर्दछ । तपाईंहरुको मनमा यो ऋतु कस्तो भएर आउछ त ?

यो महिनाको प्रवचनमा अध्यक्षले “बिहानको महत्वको बारेमा बताउनुभयो । “हरेक दिन आभारी भएर आखा खोल्ने” “प्राणको अमुल्यता” भाव गर्दै दिनको सुरुवात गर्नु संसारका सबैकोनिम्ती महत्वपुर्ण हुन्छ नै । र कर्मको नियमलाई बुझेका हामी बुद्धधर्मिलाई बिहान राम्रो हुन बेलुका पनि राम्रोसँग बितौनु पर्ने हुछ भन्ने कुरा राम्रोसँग बुझेका छौ । अहिले आएर “छिटो सुत्ने छिटो उठ्नु” नै स्वस्थ हुनु हो र “राम्रोसँग भक्ति” गर्न चाहिने मुल आधार हो भन्ने कुरा बुझेको 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