

# Living the Lotus 10

Buddhism in Everyday Life

2023  
VOL. 217



## Living the Lotus Vol. 217 (October 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  
इ-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 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 ब्यक्तिहरू यो संस्थामा आबद्ध छन्। अहिले अध्यक्ष निवानो निचिको र हामी बौद्धधर्मालु 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 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 ब्यक्तिहरू यो संस्थामा आबद्ध छन्। अहिले अध्यक्ष निवानो निचिको र हामी बौद्धधर्मालु 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, जसरि हिलोमा पनि कमल फकृत्यको हुन्छ तेस्तै हाम्रो जिवन राम्रो र उधेप्यमुलक होस भन्ने कामना सहित राखिएको हो। यो पत्रिका पढेर संसार मनिसहरूको जिवनमा बुद्धको उपदेश उपयोग गर्नकोलागि ईन्टरनेटमा राखिएको छ।



## तन र मन दुबैलाई चोट

Rev. Nichiko Niwano  
President of Risho Kosei-kai

### रिसलाई कसरी नियन्त्रण गर्ने

लोभ, घृणा र गुनासो, यी तीन कुराहरूलाई बुद्धधर्ममा बिष फैलाउने तत्वहरू हुन भनेर भनिन्छ र एसले हाम्रो सरिरलाई पनि धेरै असर पार्ने गर्छ । रिस र घृणाले हाम्रो स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पार्छ भनेर बिज्ञानले पनि प्रमाणित गरिसकेको छ ।

रिसाउदा हाम्रो भित्री सन्तुलन बिग्रेर मुटुको धड्कन बढ्ने, रगतको प्रवाह घट्ने, मुटुको चालमा गडबड र दिमागमा पनि असर पार्छ र पछि भयानक रोग लाग्न सक्छ भनेर भनिन्छ । रिसाउने मान्छेलाई बढी रोग लाग्ने गर्दछ । अमेरिकाका होपी भन्ने आदिबसिहरूको “रिस भनेको बिष” भन्ने उखान नै थियो । यो उखानले रिसले आफुलाई कती असर पार्छ भनेर प्रष्ट नै पारेको छ जस्तो लाग्छ ।

“घृणा” भनेको आफुले भने जस्तो चाहे जस्तो नहुँदा अरुलाई हेप्रे नकारात्मक सोच्ने, पक्षपात गर्ने मतलब “आफ्नो लाभको लागि गरिने लोभ” हो भनेर शाक्यमुनिले भनेका छन र यो कुरा “आगलागि भन्दा खतरा हुन्छ र एस्ले आफु अनि अरुको मनमा ठुलो चोट पुराउने गर्दछ ।

तर रिस जस्तै “सार्वजनिक आक्रोश” भन्ने कुरा चाही एस्तो रिसले आफ्नो देश या समाजमा आक्रोश पैदा हुँदा कहिलेकाही धेरै जनालाई केहि गर्न बाध्य बनाउने पनि गर्दछ ।

तेसैले रिस र आक्रोशलाई चट्टकै छोड्ने होईन कि तेस्लाई कसरी नियन्त्रण गर्ने भन्ने कुरा बढी महत्वपूर्ण हुन्छ ।

मान्छेलाई रिस उठ्दा तेसलाई नियन्त्रण गर्न दिमागलाई केहि समय लाग्छ भनिन्छ । र रिसको उच्चाइ भनेको रिस उठेपछीको ६ सेकेन्ड हो भनिन्छ र यो समयमा नै रिसलाई नियन्त्रण गर्न सकिन्छ पनि भनिन्छ । यो समयमा गहिरो सास लिदै “म यहाँ अहिले रिसाउदिन” भनेर मनमनै भन्ने गरेमा रिसलाई नियन्त्रण गर्न सकिन्छ भनेर मैले पहिला भनेको थिए र एसो गरे पनि ६ सेकेन्ड त जान्छ नै होला । एस्तो सरल तरिकाले रिसलाई नियन्त्रण गर्नाले हामी सधै मुस्कुराउदै जिउन सक्नेछौ ।

## केही गुमाएर “पुण्य” प्राप्ती गर्ने

सद्धर्म पुण्डरिक सुत्रको अबलोकितेश्वर बोधिसत्व महानद्वार अध्यायमा “आफुलाई रिस उठ्ने बित्तिकै अबलोकितेश्वर भगवानलाई सम्झिएमा आफु र बुद्ध एक भइन्छ र तेस्तो आफु यहाँ छु भन्ने थाहा भएमा तेत्तिकै रिस मरेर जान्छ” भनेर भनिएको छ ।

तर एकचोटी रिसको आगो फैलिदा त्यो आगोलाई कसरी निभाउने त ? रिस उठ्दा आफुलाई के हुन्छ भन्ने कुरा सोचेमा आफुलाई हुने फाइदा य नोक्सन र घमण्डबाट टाढा भएर रिसलाई हेर्न सकिन्छ र आफु र अरुलाई चोट पुराउन बाट बच्न सकिन्छ त ।

चिनको ऐ चिड शास्त्रमा “पाहाडमा बग्ने नदी ” भन्ने एक उपदेश छ । साधारणतय हामी सबैमा “नोक्सान” नहोस भन्ने सोच हुन्छ तर यहाँ “नोक्सान” भनेको त अरुप्रती नम्र र दयालु हुँदा आफुलाई हुने सन्तोषलाई जनाउछ ।

“पाहाडमा बग्ने नदि” भनेको नदिले जती पाहाडलाई खोप्छ त्यो पाहाड अझै तेत्तिकै सुन्दर देखिन्छ । र तेस्तै गरी आफुलाई नोक्सन पुराउने रिस या आक्रोश अनि लोभलाई पनी तेस्लाई सजिलैसँग लिन सकेमा आफुलाई खोपेर अरुलाई सहयोग गर्न सकिन्छ भन्ने कुरा हो भने त्यो मान्छेको “पुण्य” लाई अझ ठुलो पार्ने छ भन्ने उपदेश हो यो शास्त्रको । मतलब “नोक्सान” ले पछी गएर आफुलाई खुशी र मनको निस्चलता प्रदान गर्दछ । नाफा या नोक्सानबाट मात्र चल्ने हो भने तेस्को पछी दौडिनु भन्दा पनी अरुलाई दिने भाव राखी तेस्तो नोक्सनलाई बेहोरेर तन अनि मन दुबैलाई स्वस्थ मतलब “फाइदा” हुन्छ भन्ने कुरा हो ।

मैले केहि पहिला द्वन्द हुँदा “हार्दा पनी हुन्छ” भनेको थिए र यो कुरा शान्ति कामना गर्ने धर्मालु जो सुकैको बुद्धी हो भनेको थिए । आफु अनि अरु शान्तसँग जिवन यापन गर्ने बुद्धी भनेको कहिले कही “नोक्सान” सहेर रिसबाट नचल्ने मन बनाउनु पनी हो ।

अघिन भनेको होबी आदिबासिको नामको अर्थ “शान्त जाति” हो रे । एस्ता जातिका मानिसहरूले अरु सबैले पनी शान्त जिवनशैली अपनाउन सकुन भनेर कामना गर्छन होलान ।



# Spiritual Journey

## “आफु परिवर्तन हुनु” को महत्व बुझ्दा

जोसेफ रोगेर

सिआटल शाखा

この体験説法は、2023年3月19日にシアトル支部で行なわれた「春季彼岸会」で発表されたものです。

यो प्रवचन २०२३ मार्च १९मा शियाटल शाखामा “बशन्त हिगानकाइ समारोह” मा गरिएको हो ।

सबैजना नमस्कार मेरो नाम जोसेफ रोगेल हो । अमेरिका वाशिङ्टन राज्यको शियाटल शहरमा २ भाइको जेठो भएर जन्मेको हु । आफ्नो जिन्दगीको धेरै जसो अमेरिकाको उत्तर पश्चिममा बसेको हु तर सानोमा बुवाको सैनिकी कामले गर्दा क्यालिफोर्नियाको आरामेदा या सान डिएगो जस्त ठाउमा या फिलिपिन्स देशको केहि ठाउहरूमा बसेको पनि थिए ।

मेर बुवा फिलिपिनी मुलका अमेरिकि हुन र वहाँ सान फरान्सिस्कोमा जन्मिनी भएको थियो । बुवा ६ दाजुभाइका कान्छा हुनुहुन्थ्यो र आफु भन्दा नजिकको दाइ भन्दा २० वर्ष कान्छा हुनुहुन्थ्यो । बुवाका आमाबुवा बुवा ५ वर्ष हुँदा डिवोर्स भएको थियो रे । सानो छदा धेरै एकलो बसेको अनुभव गर्नु भएको रहेछ । १७ वर्ष हुँदा देशको सेवा गर्न भनेर अमेरिकि सेनामा भर्ती हुनु भएको रहेछ । तेस्पछी देसबिदेशमा एता उति जादै गर्दा फिलिपिन्स सैनिक अड्डामा कस्मेटिक सामग्री बेच्ने मेरी आमसँग भेट भएको रहेछ । भेटेको ६ महिनमा २१ वर्षको जवान उमेरम नै बिहे गरेर मेरी आमालाई लिएर अमेरिका फर्किनु भएको रहेछ ।

बुवाको घरमा धर्म या आस्था मान्ने चलन थिएन । आमा भने क्याथोलिक धर्म जुन धेरै फिलिपिनिहरूको धर्म पनि हो तेस्तो वातावरणमा हुर्किनु भएको थियो रे । तर वहाँले धर्मभन्दा पनि परिवारको शिक्षमा बढी ध्यान दिनु भयो ।

जल सैनिकमा काम गर्ने बुवा धेरै जसो घर बाहिर हुने हुनाले आमा बिना कसैको साहारांमा अमेरिकामा जिवन यापन गर्नु पर्ने हुनाले धर्मको कुरा दिमागमा नै आएको थिएन होला ।

केहिपछी हामीहरू कहिले कही गिर्जा घर जाने गर्यौं र म त्यहाँ दाइहरूसँग बाइबल पनि पढ्ने गर्थे । गिर्जा घरमा सबैजना उठेर प्राथना गर्ने जस्ता कुरा हुन्थे जुना हामीलाई बानी परेको थिएन । मलाई ज्यादै बोर लाग्थ्यो र तेस्तो बेलामा मलाई खुशी पर्न आमाले मलाई चक्लेट दिने गरेको सम्झने गर्दछु ।

म निम्न-माध्यमिक विद्यालयमा हुँदा मैले आमालाई तपाईं

फिलिपिन्समा हुँदा सबैजना गिर्जा घर जानु हुन्थ्यो हो? भनेर सोधेको थिए । आमाले “हाम्रो घरमा तेस्तो सारो धर्म मन्ने चलन थिएन” भनेर जवाफ दिनु भएको थियो । “धर्म मान्नेहरू कोही विरामी हुँदा कोही मर्दा या जुन सुकै बेलामा पनि गिर्जा घर जान्छन” भनेर आमाले भनेको सुन्दा मैले गिर्जा घर जाने कारण बुझेको जस्तो लागेको थियो ।

१९८८ तिर म कलेज पढ्ने बेलामा कालुजा परिवारका किम, काजुयोशि, रुडि, जिम्मी र केइकोजिलाई भेटे । कालुजा परिवार भनेको रिश्शो कोसेइ काइक सदस्यहरू हुन र केइकोजिले रिश्शो कोसेइ काइ शियाटल बनाउने एक मुख्य व्यक्ति हुन भनेर पनि मलाई थाहा थिएन । म हरेक महिनाको २७ गते कालुजा परिवारको जन्मजयन्ती पुजामा भाग लिन्थे र त्यहाँ पुजा गर्दा



शियाटल शाखामा प्रवचन गर्दै रोगेलजि

मन्त्र पढेको समझनाहरू छन । तर मन्त्रहरू सबै जापानि भाषामा हुन्थे ।

मलाई कहिले पनि कालुजा परिवारबाट बुद्ध धर्ममा लाग्न भनेर भनिएन । तर म कालुजा परिवारको जन्मजयन्ती पुजामा जादाजादा मेरो मनभित्र यो बुद्ध धर्मप्रती कौतुलता जागी सकेको थियो भन्ने लाग्छ ।

१९९०मा मेरी फिलिपिनी हजुरआमा बिलु भयो । मृत्यु सन्स्कारकोलागि भनेर म बाल्यकालदेखी नगएको फिलिपिन्समा गए र धेरै पछि मैले त्यहाँको फोरोगापो शहर घुम्ने मौका पाए ।

आमाको पारथिक सरिरलाई नजिकै भएको डाँडामा दफन गरियो । बाडी आउने भएर यो शहरमा सबै चिहानहरू डाँडामा नै बनेका हुन्छन ।

म हजुरआमालाई त्यहाँ दफन गर्ने केहि दिनअघि मेरा धेरै नातेदारसँग त्यहाँ हेर्न गएको थिए । त्यहाँ बितेका मेरा नातेदारहरूको धेरैको नाम राखिएको रहेछ । ति नामहरूमा मेरा हजुरबाको नाम पनि थियो । नातेदारका अनुसार मेरो हजुरबा आफ्नो छोरा जन्मिएपछि ३४ वर्षमा नै बितेका थिए रे । हजुरबा जिउदो हुँदा अरुलाई धेरै दुख दिने प्रवृत्तिका थिए रे तर आफु नै निकै छिटो मृत्युको मुखमा परेका रहेछन । वहाँको मृत्युमा नातेदार कोही आएका थिएनन रे र अरु पनि धेरै कम मान्छे आएका थिए रे ।

मैले जब मेरो हजुरबाको चिहान देखे त्यहाँ झारपात उम्रेको र ढुङ्गाहरू खसेको थियो । मैले तेस्ता हजुरबाकोलागि भनेर घरमा गएर पित्री पुजा गर्छु भन्ने लाग्यो र त्याहा भएको एक सानो ढुङ्गा बोकेर लिएर आए । केही दिनपछि मेरो हजुरआमाको मृत्यु सन्स्कार सकियो र म पनि अमेरिका फर्किए ।

केही दिनपछि म हरेक महिना जाने गरेको कालुजा परिवारको जन्मजयन्ती पुजामा भाग लिए र त्यो बेलामा मैले फिलिपिन्सको हजुरबाको चिहानबाट लिएर आएको ढुङ्गा पनि साथमा लिएर गए । “हजुरबाको पित्री पुजा गर्न मन छ” भनेर नै मैले त्यो लिएर गएको पहिलो पल्ट थियो ।

पित्री पुजापछि केइकोजिले मेरोअघी आएर मैले तिमीले पुजा गर्दा त्यहाँ एकजना आउन भएको थिरी भनेर भन्नु भयो र ति ति तिम्रो हजुरबा नै हुन पर्छ भनेर भन्नु भयो र उनि तिमीले गरेको पुजा देखेर निकै खुशी थिए भनेर पनि भन्नु भयो ।

त्यो दिनदेखी म अब बुद्ध धर्म मान्ने मान्छे भएको रहेछु भन्ने लाग्यो । र मैले यो कुरा आमाबुबालाई भने र वहाँहरू निकै खुशी

हुनु भयो ।

केही समयपछि मैले शियाटल शाखामा भएको पुरानो दोजोमा बुद्ध धर्मका केहि कुराहरू पढ्ने मौका पाए, तर त्योबेलामा अङ्ग्रेजि मा लेखेको कुरा थोरै थिए तेसैले बुझ्न कठिन थियो ।

पछि मेरो व्यक्तिगत कुराले गर्दा म केहि समय कोसेइ काइबाट अलि टाढा भए । दोजो अलि अन्तै सरेको रहेछ तर मलाई त दोजो बन्द नै भएको हो कि जस्तो लागेको थियो । मसँग खाली जप गर्ने माला, केहि दिप बत्ति, अनि केहि बुद्ध धर्मका किताब मात्र थिए ।

१९९३मा म फेरी कोसेइ काइ जान थाले र २०२०मा २७ वर्षसम्म कोसेइ काइमा सिकेका कुराहरू बुझ्दै तेस्लाई अभ्यास गर्दै आएको छु ।

म पहिला दोजोमा गएको बेलाको कुरा सम्झिदै पुजा गर्ने तयारी गर्दै बिभिन्न धुपहरू बाल्दै र अरु चाहिने चिजहरू पनि प्रयोग गर्दै गए ।

कर्मको नियम अनुसार बुद्ध धर्मालुले गर्न पर्ने सकेसम्मको कुरा गर्ने गरेको छु । आफ्नो जिवनिमा आउने बिभिन्न समस्यालाई सधैँ तेस्लाई नियालेर हेरेर किन तेसो हुन्छ त ? अनि तेसको कारण के होला त भन्ने कुरा सोची सकेसम्म सुकर्म गर्छु भनेर सधैँ मनन गर्छु भन्ने थियो ।

तर कसरी तेस्लाई अभ्यास गर्ने भनेर जान्ने ठाउ थिएन र सही उपदेशबाट आफु टाढा भएको पनि थिए होला । मेरो बुद्धधर्मको जिवन यापनमा “तालमेल” भने थिएन ।

तेस्पछि मैले फेसेबुकमा कोसेइ काइ शियाटल शाखाको पेज देखे र फेरी मेरो कोसेइ काइसँग मिलन हुन गयो । शाखा प्रमुख निक ओजुनाजिलाई सम्पर्क गरे र वहाँले मलाई नयाँ दोजोमा आउनु भनेर भन्नु भयो । तर पहिला त केहि बाहना बनाएर नजाउ कि जस्तो पनि लागेको थियो तर एक दिन मैले शियाटल शाखाको जूम मिटिङमा भाग लिने बिचार गरे । मैले त्यो मिटिङ सक्किन लागदा मेरो मनभित्र बुद्धका उपदेशहरू उकुसमुकुस भएर बसेको जस्तो लाग्यो । तर त्यो बेला म उपदेश अभ्यास गर्ने भन्दा पनि उपदेश सहिदङले कसरी सिके भन्ने थियो ।

सकेसम्म सुकर्म गर्छु भनेर सधैँ मनन गर्छु भन्ने थियो ।

फेरी एकपल्ट कोसेइ काइको कार्यक्रममा भाग लिदा मैले सबैभन्द ठुलो कुरा सिकेको भनेको “अरुलाई परिवर्तन गर्न

सकिन्न । परिवर्तन गर्ने सकिने भनेको आफु मात्रै हो” भन्ने कुरा हो । म आफु परिवर्तन भएमा मेरो बारेमा अरुले सोच्ने कुरा पनि परिवर्तन हुन्छ र राम्रो नतिजा लिएर आउने गर्दछ । मैले गाडी चलाउदा रिस उठेर बेसकन हर्न बजाउने गरेको छु भनेर मैले होजामा भनेको थिए । सानो उधारण हो तर अफुलाई परिवर्तन गरेमा अरुले सोच्ने तरिका बदल्छन भन्ने कुरा एसमा छ । कोसेइ काइमा आएपछी आफुमा भएको नराम्रो बानिको बारेमा लिने साहस सिकेको छु र आफ्नो प्रवृत्ती राम्रो बानाऔ कोशीश गर्ने मान्छे बन्ने साहस पनि दिलाएको छ ।

कोसेइ काइको दोस्रो भेटभन्दा केहिअघी मलाई आफ्नो कामको बारेमा केहि तनाव भएको थियो । काममा मेरो खुबी भए पनि मलाई मेरा हाकिमले सही मुल्यांकन नगरेको जस्तो लागेको थियो । तेसैले म अब अर्को अफिसमा काम गर्छु भनेर पहिलादेखी चिनेको अफिसमा अन्तरवार्ताको लागी गएको थिए । त्यहाँको उप-प्रमुख जसलाई म चिन्थे उनिले मलाई एक जिम्मेवारी काम पनि दिएका थिए र अब एक महिनपछी काम सुरु गर्छु भन्ने थियो । तर मेरो मनमा केहि अड्केको जस्तो लागेको थियो । “केहि गरी यो समस्या मेरो अफिसको हाकिमको नभएर मेरो आफ्नै त त होईन ?” भन्ने लाग्न थाल्यो ।

एक दिन शियाटल शाखाको एक कार्यक्रममा ओजुनाजिले एक व्यक्तिको बारेमा कुरा गर्नु भएको थियो । त्यो व्यक्तिले पनि आफ्न

हाकिम र अफिसमा अरुसँग कुरा नमिलेर कम बद्लाएक थिए तर नयाँ काममा पनि तेस्तै समस्या भएको थियो रे । त्यो कुरा सुनेर मलाई यो कुरा त “मेरो कुरा नै हो” जस्तो लाग्यो ।

मैले काम बदल्ने सोच छोडे र मैले काम गर्ने अरुहरु या हाकिमको सोच बदल्ने होईन कि “आफु नै परिवर्तन हुने” भन्ने कुरा प्रण गरे त्यो कम नछोडी जारी गरी रहे । तेसको नतिजा त्यो अफिसले अफिस थालेदेखी सबै भन्दा राम्रो ब्यापर गर्न सफल भएको छ ।

१ वर्षअघी घरमा गोहोनजोन मुर्ती प्रतिस्थापन गरे । त्यो भन्दाअघी मैले आफैले बनाएको मुर्ती थियो । गोहोनजोन मुर्ती प्रतिस्थापन गर्ने दिन ओजुनाजी मेरो घरमा आउनु भयो र संघका साथिहरुले चाही “जूम” बाट त्यो हेरे । त्यो दिन मेरोलागि बिशेष भयो । यो होजोनजोन मुर्ती भनेको मेरा सबै पितृकोनिम्ती एक उपहार हो भन्ने लागेकोले हो । यो मुर्तीअघी मेरो प्राणलाई यहाँसम्म लिएर आएकोमा आभारी छु भनेर व्यक्त गर्ने ठाउ हो ।

अबदेखी पनि रिशो कोसेओइ काइको एक सदस्य भएर संघका साथिहरुसँग मिलेर अझै मेहेनत र भक्ती गर्दै जानेछु । कोसेइ काइ, ओजुनाजी अनि संघका साथिहरु सबैप्रती धेरै आभारी छु ।



२०२३ अगस्त १६मा शियाटल शाखामा गरिएको “उरान्बोन” समारोहपछी संघका साथिहरुसँग (पछाडी दाहिनेबाट तेस्रो)

# कमिक: रिशशो कोसेइ काइको जानकारी

## शाक्यमुनीको जीवनी र बुद्धधर्मको उपदेश

### धनी मान्छेको गरीब छोराको नैतिक कथा

सानै बेलामा घरबाट भागेका केटाले धनी भएको आफ्नु बाबुलाई नचिनी काम माग्छ । उस्ले आफ्नो बाबुलाई चिन्दैन तर बाँले तुरुन्तै आफ्नो छोरा हो भनेर चिन्छन र केहि काम दिन्छन । बिस्तारै ठुलो काम दिन्छन र अन्तमा सारा सम्पत्तिको रेखदेख गर्न पनि ।

केही वर्षपछी मर्ने बेलामा ति केटा आफ्ना छोरा हुन र सारा सम्पत्ती उस्लाई दिन्छु भनेर भन्छन । धनी मानिस बुद्ध र ति केटी हामी हौ । बुद्धले सधै आफ्नै छोराछोरी जस्तै हाम्रो हेरबिचार गर्छन भन्ने उपदेश हो ।



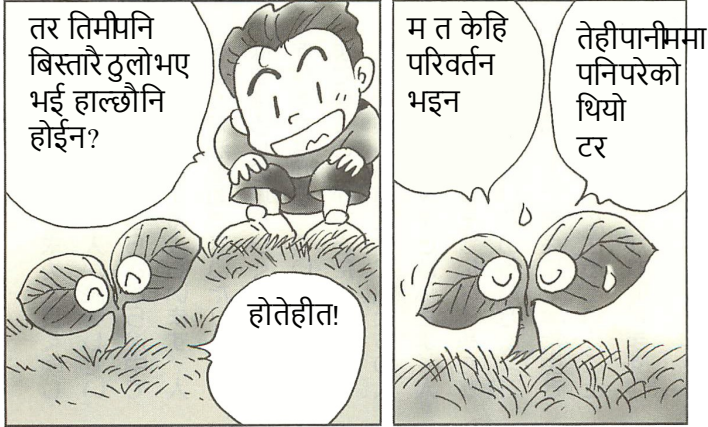
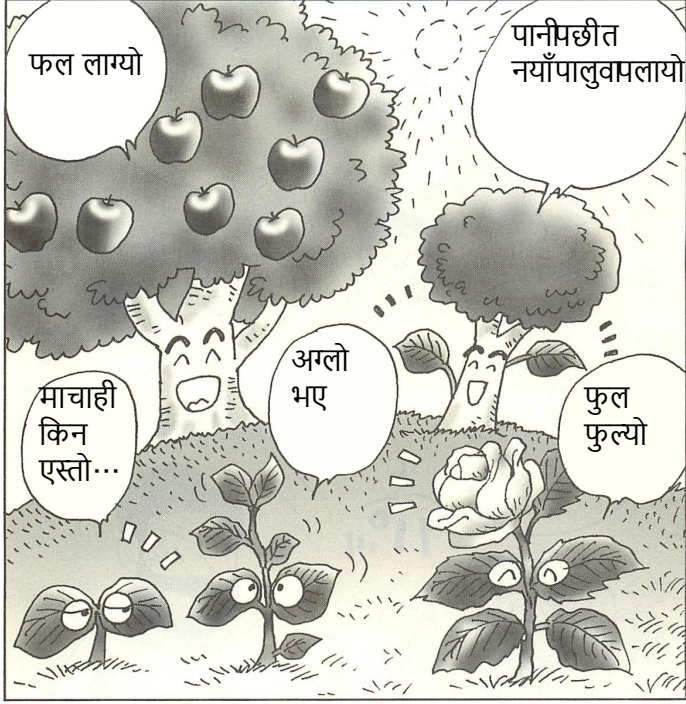
#### केहि तथ्य

साधर्मा पुण्डरिक सुत्र को “चारौ अध्याय” मा भएको कथा हो यो । “हामी सबै बुद्धक छोराछोरी” भने पनि हामीले तेस्लाई बिश्वास गर्दैनौ तर बुद्धले सजिलोसँग त्यो बाटोमा लाग्छन । तेसैले हामी सधै हुक्क भएर बुद्धको काखमा जान सक्छौ ।

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



## जरिबुटी र बनस्पतिको नैतिक कथा



समाज फरक हुन्छ तर बुद्धको उपदेश भने हामी सबैले बराबर पाउछौ ।

साथमा एस्ता फरकफरक हामीलाई हामीले बुझ्ने गरी बुद्धले उपदेश बुझाछन ।

पानी सबै बनस्पतिमा बराबर पर्छ र एस्ले बनस्पती हुर्किन्छ । तर बनस्पती पनि कुनै ठुला, कुनै साना, बिभिन्न प्रकृतिका हुन्छन र उस्तै पानी पाए पनि तेसको जात अनुसार कती ठुलो हुने, कती बाच्ने, कस्तो आकार हुने या कस्तो फुल फुल्ने फरकफरक हुन्छ ।

हामी मानिस पनि तेस्तै हौ । हाम्रो बानि, सारीर, हुर्कने

### केहि तथ्य

“सद्धर्म पुण्डरिक” को “पाँचौ अध्याय” मा यो छ । मान्छेको भिन्नभिन्न क्षमता र प्रवृत्ती भए पनि हामीले बुझ्न सक्ने क्षमता अनुसार उपदेश दिएर बुद्धले सत्यको संसार “बुद्धको बुद्धि” दिलाउनेछन भन्ने उपदेश हो ।





बुद्ध बन्न जन्मिएको

आफ्ना वरिपरिकाले मन पराउने मानिस बन्न

Rev. Nikkyo Niwano  
Founder of Rissho Kosei-kai



यो वर्ष (१९९२) को पहिलो जापानि सुमो खेलमा तकाहनादा (अहिलेका तकनोहाना सुमो कोच) ले खेल जितेका छन । १९ वर्षको कालीलो उमेरमा विजय हासिल गरेका छन र यो गज्जब भएको छ र सबै जना धेरै खुशी छन । म पनि उनिदेखी धेरै प्रभावित भएको छु । तर मलाई मन परेको कुरा खाली उनले कालीलो उमेरमा नै जित हासिल गरेर होईन अनि उनका खेल्ने तरिकले पनि होईन । खाम्स उनि तेती कालीलो भए पनि पाको उमेरको जस्त मान्छेको जस्तो बेबहार गर्नाले हो ।

उनका अन्तरवार्ता हेर्दा पनि उनि कती शलिन र शन्त देखिन्छन । सबै कुराको जवाफ दिएको देख्दा साच्चै कती पाका देखिन्छन र तेसैले २० वर्ष नपुग्दै उनका जरा भुइमा तलसम्म गाडिको छ भन्ने लाग्यो ।

अहिलेको संसार धेरै सम्पन्न छ तेसैले मान्छेहरु, विशेष गरी युवाहरु आफ्नो जिवनको लक्ष्य नै नभेटी तेत्तिकै जिइरहेको जस्तो मलाई लाग्छ ।

“म यहाँ दृढ भएर बाच्नु छ” भन्ने खालको भावना अल्ली फिक्का छ जस्तो लाग्छ । हामी प्राय आफुलाई महत्वहिन छु भन्ने ठान्छौ । तर राम्रोसँग सोच्यो भने जस्तो सुकै मानिस पनि यो संसारकोनिम्ती काम लाग्ने हुन्छ । नचाहिने भए यो संसारमा हामीले जन्म लिने थिएनौ ।

सद्धर्म पुण्डरिक सुत्रको “उपाय अध्याय” मा “ बुद्धले कर्म गरेर नै यो संसारमा प्रकट भएका” भन्ने उपदेश छ ।

यो मैले सधै भने जस्तो यो संसारमा बुद्ध प्रकट हुनु भएको भनेको बुद्धको “बुद्धि” र “दया” हामीलाई सिकाउन र सबैलाई बुद्धको पथमा लिएर जानकोलागि नै हो ।

हामीहरु सबै बुद्धको “ठुलो कर्म” जस्तै हौ र हामी सबैको “कर्म” ले गर्दा नै यो संसारमा आएका हौ भन्दा फरक नपर्ला । “कर्म” भन्ने शब्द अलि भारी लगेमा “आफुले गर्न पर्ने काम” भन्दा पनि हुन्छ ।

त्यो काम या मिशन के होला त ? त्यो भनेको प्रतेक मानिस अनुसार फरक पर्दछ । तर सबैलाई मिल्ने कुरा हो ।

पहिलो कुरा हो “अरुकोनिम्ती केहि गर्छ” भन्ने भावना हो । मानसिक कुरा होस य कुनै भौतिक कुरा होस । आफुले सरिरले गर्न सक्ने पनि हुन्छ । जे भए पनि अरुको निम्ती काम लाग्ने काम गर्ने । यो कुरा नै यहाँ जन्म लिनुको अर्थ र मिशन हो । र त्यो नै बुद्धको दया हाम्रो मनमा राखेर मन लगाएर काम गर्ने गर्दछौ ।

दोस्रो हो “नजिकका मान्छे खुशी हुने मान्छे बन्ने” कुरा हो । आफु त्याहा हुँदा मात्रै पनि अरु कोही खुशी हुन्छ या सुखको अनुभव हुन्छ भने त्यो नै “मुल्यवान जिवन” जिउने कुरा हुन्छ । आफुले मन लागेर “अरु खुशी हुन सकुन्” भन्ने सोच राख्नु नै एस्तो कामको सुरुवात हो ।

अनी सबैभन्दा महत्वपुर्ण कुरा भनेको “म यहाँ हुनु को कारण मलाई बुद्धले पठाएको हो” भन्ने कुरा बुझ्नु हो ।

# Director's Column



## साहाशीकदम

Rev. Keiichi Akagawa  
Director, Rissho Kosei-kai International

केही महिनअघी मैले जर्मनीको बर्लिन शहरमा धार्मिक संवाद कार्यक्रममा भागले मौका पाएको थिए । भाग लिएको कार्यक्रम चाही सर्बासाधारण एशु धर्म सँगठन सेन्ट एञ्जिदिओले आयोजना गरेको “धर्मालुहरुको कामना भेला” थियो । र मुख्य बिषय राखिएको थियो “धर्मको साहाशी कदम” । र मैले भाग लिएको उप-समुहमा चाही “हाम्रो समयको मानविय संकट”को बारेमा छलफल गरिएको थियो ।

यो उप-समुहको छलफलमा मैले दुइ मुख्य कुराहरु गरेको थिए । पहिलो कुरा २५०० बर्षअघी शाक्यमुनिले छुवावाछुत विरुद्ध गरेका अभियान र हाम्रा संस्थापकले १९७८मा राष्ट्रसंघको पहिलो आणविक हातीयार निर्बारण छलफलमा बिश्व शान्तिको लागी शित युद्धमा होमिएका राष्ट्रप्रमुखमाझ सैन्य शक्ती घटाउनु पर्छ भन्ने आभवानहरु नै दुइ साहाशी कदमहरु हुन भनेर भनेको थिए । र अर्को कुरा मानिसलाई दुखबाट मुक्त गर्न, लोभ, लालच र लगाव जस्ता “३ बिष” हरुबाट मुक्त गराए मात्र सफल हुन सकिन्छ भन्ने कुरा थियो ।

सद्धर्म पुण्डरिक सुत्रबाट सिकेका उपदेशहरु अरु धर्म मान्नेहरुमाझ मैले प्रस्तुत गर्न सके । यो कार्यक्रमको भिडियोहरु पनि छिट्टै प्रकाशित हुनेछ । कृपया प्रतिक्या गर्नु होला!

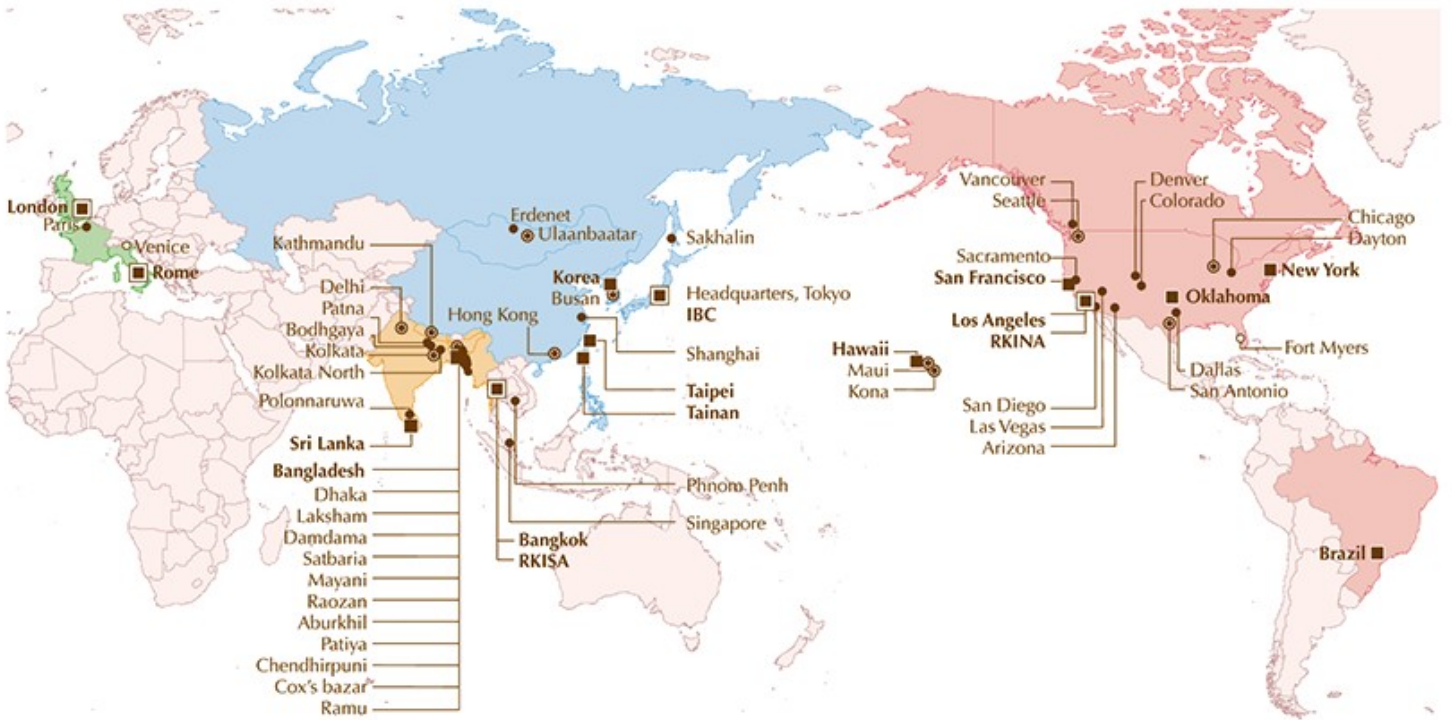


# Rissho Kosei-kai International

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](mailto:living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp)