

# Living the Lotus 3

*Buddhism in Everyday Life*

2024

VOL. 222



## Living the Lotus Vol.222 (March 2024)

प्रकाशक: रिशो कोसेइ काइ अंतराष्ट्रिय बिभाग

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: केइचि आकागावा

सम्पादक: केन्सुके ओसादा

नेपाली संस्करण अनुवाद र सम्पादक: नविन अर्याल

सम्पादन कर्मचारी: अंतराष्ट्रिय बिभाग कर्मचारी

रिशो कोसेइ काइ सन १९३८ सालमा संस्थापक निवानो निचिनो र नागानुमा म्योकोले सुरु गर्नुभएको शङ्कर पुन्डरिक सुत्र र अरु दुई सुत्र 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 बौद्धधर्मा लु सदस्यहरू राष्ट्रिय अन्तराष्ट्रिय स्तरमा अरु धर्महरू या परोपकारी संस्थाहरूसँग मिली बुद्धको उपदेश फैलाउन कोसिस गरिरहेका छौ। रिशो कोसेइ काइ सन १९३८ सालमा संस्थापक निवानो निचिनो र नागानुमा म्योकोले सुरु गर्नुभएको शङ्कर पुन्डरिक सुत्र र अरु दुई सुत्र 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 बौद्धधर्मा लु सदस्यहरू राष्ट्रिय अन्तराष्ट्रिय स्तरमा अरु धर्महरू या परोपकारी संस्थाहरूसँग मिली बुद्धको उपदेश फैलाउन कोसिस गरिरहेका छौ।

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





## आत्म-संयम करुणाबाट आउछ

Rev. Nichiko Niwano  
President of Rissho Kosei-kai

### आत्म-संयम नै अरुको ख्याल गर्नु हो

माकुरोको जालो सफा गर्दा  
आफ्नो घरअधिको बनस्पतिमा  
मेरो कुच्चो रोकिन्छ ।

जेन गुरु योँकानको यो मुटु छुने हाइकुले उनको अद्यभावलाई दर्शाएको छ । म कल्पना गर्न सक्छु कि उनिले कुच्चो लगाउदा माकुरोको जालो देखेपछी मुस्कुराउँदै आफ्नो कुच्चोलाई रोकेको कुरा किनकी यो सानो प्राणिको प्राणलाई उनि बुझ्न सक्छन जस्तै आफु जिवित हुने भर्पुर् कोशीश गरेको छ ।

यो छोटो कबिताले मलाई सजिलै थाहा हुन्छ कि उनि आत्म-संयमित र दयालु थिए जसले सबै चिजलाई अपनाउन सक्थे भनेर ।

आत्म-संयमको बारेमा शाक्यमुनिले भनेका छन कि “आफ्नो शरिर र बोलिललाई संयम गर्नु” अनि “शरिर, बोली र मनलाई संयम गर्नु नै राम्रो आचारण हो” भनेर । मैले बिनम्रताको बारेमा अधिल्लो अंकमा भनेको थिए कि शाक्यमुनिले एस्को बारेमा अक्सर भन्थे भनेर । एस्को महत्व हाम्रो दैनिकिलाई नियमित र दिशानिर्देशकोरूपमा लिदा बुझिन्छ । मलाई एस्तो लाग्छ कि योँकानको त्यो कबिताबाट आत्म-संयम भनेको करुणा जस्तो नै हो होईन र ? बुद्धधर्मका बिद्वान र सोतो सम्प्रदायका गुरु यासुकी नाराले “शाक्यमुनिको उपदेश सबै करुणमा आधारित र प्रतिपादित छन” भनेर । तेसैले आत्म-संयमले अरुप्रती बिचारशिल हुने मनलाई गहिरो बनाउने गर्दछ र यो बुद्धको उपदेशकोरूपमा बुझ्न सकिन्छ ।

तर तेसो भने पनि हामीले एदी आफुलाई योँकान जस्तै आत्म-संयम गर्न सकौला त भनेर सोच्दा हामीलाई लाग्छ कि तेस्तो कदापी गर्न सक्दैनौ भनेर । तैपनी मलाई आशा छ कि हामीहरु एक-अर्कालाई

सम्मान गरी आफ्नो शब्द र कार्यमा संयम देखाऔं भनेर ।

एस्तो किन भने म गुरु नाराको उधाहरण दिदै भन्छु कि “करुणालाई पटकपटक अभ्यास गर्दा कर्म ठुलो र परिपक्व हुन्छ” । एस्तो कदापी होईनकी हामी जाग्रुक भएपछी हामीले करुणालाई जनम दिन्छौ र आत्म-संयम भएर काम गर्न सक्छौ । खासमा अरुसँग कुरा गर्दा ध्यान दिदै आफ्नो शब्द र कार्यलाई संयम बन्दा जिवनको मतलब एक-अर्कासँग संबन्ध राख्नुको मनन गर्न सकिन्छ र हामी र अरु एक हौ र हामी सबै जागृत बन्न सकिन्छ ।

### परिचित कुरादेखी बिश्वब्यापी मुद्दासम्म

६० वर्षअघी १९६४ मार्च ४मा मुख्य मन्दिरको दाइसेइदो हलमा हाम्रा संस्थापक निवानोले भन्नु भएको थियो कि “जब धर्मिक सँगठनले एक ठुलो मन्दिर बनाउछ उस्ले आफ्नो मुल्य घटाउन सुरु गर्छ” । वहाँले आफ्नो साधना गर्ने ठाउ ठुलो हुँदैमा ठुलो सँगठन हुँदैन र भव्य मन्दिर भएपछी हाम्रो साधना परिपक्व भयो भनेर नसोच्नु । वहाँले खासमा एस्तो सँगठनको महत्व हुन्छ जहाँ राम्रा साथिहरु दाइसेइदो हलमा जम्मा भएर बुद्धको उपदेश सिखी उर्जावान भएर बिनम्र हुँदै आत्म-संयमको अभ्यास गर्दै आफ्नो छिमेकी र समाजका मान्छे दिमागमा खुराक र जिवनलाई शक्ती दिन्छ ।

तेसैले रिशशो कोसेइ काइको एक छाक दान कार्यक्रम एति धेरै चल्यु नै सार्थक कुरा हो । मलाई लाग्छ कि यो जानेबुझेको कार्यक्रमलाई धेरै महत्व दिनु पर्छ जुन मुल रुपमा शिन्तो धर्मिक सँगठन शोरोकु यामातोयामाका सदस्यहरुले महिनामा केहि चोटी भोजन छोडेर त्यो भोजनमा लाग्ने पैसा अरुलाई दान दिने गर्थे जस्ले गर्दा उनिहरु करुणाको अभ्यास गर्दै समाजमा योगदान गर्ने गर्थे ।

र साथमा बिश्व शान्तिकोलागी धर्म भन्ने संस्थामा आबद् भएका सदस्यहरुमा आत्म-संयम र आत्म-निन्यन्त्रण नभएमा संवादद्वारा बिश्वका समस्यालाई समाधान गर्न असम्भव हुन्छ । हामीलाई गर्व लाग्छ कि संस्थापक निवानोले एसको जग गाड्नु भयो र एस्ता कार्यक्रमहरु खाली खोक्रो औपचारिकता मात्र नभएर शाक्यमुनिले सिकाएको करुणा सहित बिनम्रताको कार्य हुनु धेरै महत्वपूर्ण हुन्छ ।

शाक्यमुनिले भनेका छन कि “जसले जस्तो सुकै अवस्थामा पनि आत्म-संयम र बिनम्र बन्न सक्छ उस्ले आफ्नो रक्षा गर्न सक्छ” भनेर । र जब हामीले “आफु” को ब्याख्या गर्छौ जुन “यो ब्रह्मन्डसँग” भन्ने कुरा हो र एकसाथ हामीले आफ्नो शरिर र शब्दमा सयम गरेमा यो संयमको महत्व अझै गहिरो बन्छ र म प्राथना गर्छु कु यो संसारको हरेक ठाउँमा सबैले आफ्नो शरिर र शब्दलाई संयम गरुन भनेर ।





# Spiritual Journey

आगो लागेको घरबाट निस्केर अहिले शान्त बुद्ध लोकमा

रिशो कोसेइ काइ ओक्लोहोमा मन्दिर  
रोजर विलियमस

यो प्रवचन २०२३ मार्च २मा विदेशी विद्यार्थी स्नातक समाहरोहमा ओमे तालिम दोजोमा गरिएको हो ।

मेरो नाम रोजर विलियमस हो । म २०१० म ओक्लोहोमा मन्दिरको सदस्य बनेको हु । र यहाँको आस्था, बुद्धधर्म र पुण्डरिक सुत्रको भेट नै मेरो जिवन परिवर्तन गर्ने सबैभन्दा महत्वपूर्ण कुरा थिए । यहाँको मन्दिरका संघका साथीका माया, दया, संस्थापकको उपदेश र पुण्डरिक सुत्रलाई नजिक बनाइदिने यहाँको कक्षाले गर्दा अहिलेसम्म जिवनमा भएका कुरा सबै बुद्धले गर्दा मलाई दिइएको हो भन्ने कुरा लिन सक्ने भएको छु । यहाँ अहिले एस्तो कुरा गर्ने मौका दिएकोमा आभारी छु र मेरो अनुभव बाडेर अझै उपदेशलाई गहिरो बनाउने छु भन्ने लागेको छ ।

म अमेरिकाको मध्य भागमा रहेको ओकोलोहोमा राज्यमा साधारण परिवारमा जेठो छोरा भएर जन्मिए र मेरी एक बहिनी छिन । मेरो बहिनिसँग ६ वर्षको फरक छ । बुवा टेक्सस र आमा विस्कॉन्सिन राज्यका हुन । बुवा दोस्रो विश्वयुद्धमा जापानमा सैनिकको रुपमा थिए । युद्धपछी बुवा पादरी भए र एक बिद्यालयको सन्चालक र उप-प्रधान अध्यक्ष पनि भए । आमा लगनशिल गृहिणी थिइन । दुबै बुवाआमा एकदम दिलदार र दयालु थिए हामी उदारवादी प्रोटेस्टन धर्मबाट हुर्किएका हौ ।

मलाई एशु धर्मको बारेमा खसै केहि नराम्रो लागेको थिएन तैपनी मलाई यो धर्मले आकर्षित गर्न सकेन । खासमा मायालु परिवारिक वातवरणमा हुर्किएको ममा खासै कुनै समस्या हुन नपर्ने हो तर म आफ्नो रोगले गर्दा तेस्को सही उपायोग गर्न सकिन । मलाई अहिले भनिने “आबेग नियन्त्रण अशन्तुलन रोग” भनिने रोग लागेको थियो होला । तर त्यो बेलामा तेसको बुझाइ नभएर मलाई “समस्या भएको मान्छे” “स्वर्थी” आदी भनिन्थ्यो । तेही भएर बुवाआमा मलाई कडा अनुससन गर्नु हुन्थ्यो । तर त्यो कुरा मलाई वहाँहरुले मलाई बचाउन तेस्तो गरेको हो भन्ने कुरा नबुझी म वहाँहरुबाट टाढा हुने अनि कहिकाही क्रोध र घृणा समेत गर्ने गर्थे । छोटो शब्दमा भन्ने हो भने मेरो बालकपनमा धेरै आबेगपूर्ण थिए भने हुन्छ । केही मनमा लाग्यो

कि त खाने बेला भए पनि लुगा फुकाल्थे अनि फेरी तेत्तिकै खेलन थाल्थे । बाहिर जादा आफुलाई केहि मन परेमा तेस्को पछीपछी दौडिन्थे र मेरा बुवाआमा सधै तनवाबमा हुन्थे सायद मेरो हेरचारमा एक छिन फुर्सत पनि हुँदैनथ्यो होला । मलाई अहिले पनि राम्रोसँग समझना छ कि मेरो घरको २ ब्लक जतिमा बृद्ध र अशक्तलाई राख्ने एक पुरानो घर थियो र म जब त्यो घरअघी गएर त्यहाँका मानिससँग कुरा गर्थे मेरी आमा दौडिदै आत्तिदै “रोजर” भनेर कराउदै मलाई लिन आउथिन ।

एस्तो कुरा म प्राथमिक बिद्यालय भर्न हुँदा पनि जारी थियो र आफुलाई नियन्त्रण गर्न सकिदन्थे शिक्षक र साथिसँग झगडा गर्थे । त्यो बेलामा बिद्यालयमा बिभिन्न दण्ड दिइन्थ्यो र



ओक्लोहोमा मन्दिरमा प्रवचन गर्दै रोजरजी ।

दण्ड स्विकार गरे जे गरे नि भयो नि जस्तो लाग्न थालेको थियो । म ठुलो हुँदै गए र मेरा कार्य अझै नराम्रो हुँदै गयो र चोर्ने, तोडफोड गर्ने भए । बुवाआमाले मेरो चालचलन औषधिले ठीक हुने रोग होईन र अलि ठुलो हुँदै गए पछि आफै ठीक हुन्छ भन्ने सोचाइ राखेकोमा म आभारी छु ।

तर म माध्यमिक विद्यालय जान थालेपछि गाजा, चरेस र रक्सिको नशामा चुर हुन थाले । म युवा भएको ६० र ७० को दशक भनेको भियतनाम लडाइ अफूकी मुलका अमेरिकिको आधिकारकोलाई संघर्ष र लागु पदार्थको बिगबिगी थियो र मलाई तेसको असर पऱ्यो । बुवाले केहि बर्षअघी “ तिमीले आफुले आफुलाई नै दुख दिएका हौ” भनेर भनेका थिए र मलाई पनि तेस्तै लाग्थ्यो । हामी घर सरे भयो र अब देखी नयाँ वातावरणमा आफ्नो बानी सुधारु भन्ने निर्णय गरे तर ड्रग्स र रक्सी सजिलै पाउन सकिन्थ्यो र म १८ बर्ष हुँदा जेलमा परे र २० बर्ष हुँदा मानसिक अस्पातलमा भर्ना गरियो ।

म युनिभर्सिटीमा पढ्दा “आफुलाई खोज्छु” भनेर साहासिक यात्रामा हिडे । हिचहाइक गरी अमेरिकाभर घुमे तर संभावित खतरा अनि आमबुवाको चिन्तालाई पर्बाह नगरि डुलि रहे । यात्राहरु एक हफ्ता देखी एक महिनाक हुन्थे र भेटिने मान्छे र देखिने चिजका अनुभव निकै रमाइलो थिए मैले र धेरै कुरा सिके । तर म आफ्नो समस्याबाट टाढा हुन मात्र खोजेको थिए । तेस्पछी आमबुवाको मायालु मदतले मैले मनोबिज्ञानमा बिए डिग्री सके र १९७७मा ओक्लोहोमा राज्यको सामाजिक सेवा बिभागमा काम गर्न थाले ।

तेस्तो राम्रो वातावरण हुँदाहुँदै पनि म प्रलोभनमा फसे र १९८१ देखी फेरी ड्रग र रक्सिको कुलतमा फसे । काममा धेरै बिदा लिना थाले अनि काममा गए पनि ड्रग र रक्सी लिन्थे र बिस्तारै आफुले होईन कि रक्सिले मलाई नियन्त्रण गर्ने भयो । र अन्तमा डिप्रेसन भए र काम र ज्यान गुमाउने डर लाग्न थाल्यो । तेस्तो बेलामा रक्सिको कुलतबाट निसक्न सफल एक साथिले स्व-साहयता समुहमा भाग लिनु भन्ने सल्लह दिए । म २८ बर्षको थिए ।

स्व-साहयता समुहमा उस्तै समस्या भएका मान्छेहरुले छलफल गर्ने र एकअर्कालाई प्रोत्साहान दिएर दुखबाट बाहिर निस्कने लक्ष रख्ने आउछन । “रक्सी छोड्छु” “अबा रक्सी कहिले पनि मुखमा हाल्दिन” भन्ने कुरा लागे पनि लत लागेपछी तेस्लाई जसरि पनि जायज बनाइ पिउने गर्दछन ।

अलिकती पिउदैमा केहि हुन्न भन्ने कुरा दिमागमा आउछ र बिस्तारै पहिला जस्तै धेरै पिउने बनिन्छ ।

रक्सिको लतलाई इन्कार गर्ने रोग भनिन्छ । आफुलाई लत लागेको छ भनेर नमान्नु नै सबैभन्दा ठुलो समस्या हो । “मलाई लत छैन” भने लाग्थ्यो तेसैले यो प्रोग्रामको प्रभावकारीतामा कुनै बिश्वास थिएन । तर अर्को तिर भने रक्सी र ड्रगले गर्दा साथिहरु मरिरहेको तथ्यले भने डर जागाउथ्यो ।

तेसपछी स्व-साहयता समुहमा भाग लिएका धेरैले रक्सी छोड्न सकेको देखे । मिटिडमा अनुभव सुन्ने सुनाउने हुन्थ्यो । आफु जस्तै समस्या भएकले रक्सी छोडेको देख्दा ठुलो उर्जा प्राप्त भयो । समुहको मानिसको अनुभव सुन्दासुन्दै “यो कुरा अरुको होईन मेरो आफ्नै हो” भन्ने जस्तो लाग्न थाल्यो र मनन गर्दै यो लतलाई अधिबाट नै सामना गरेर लड्छु भन्ने लाग्यो ।

तेहिबेलामा मैल एक महिलालाई भेटे । उनी न्यूयोर्क हुँदै यूरोप जाने क्रममा ओक्लोहोमा आएको थिइन । म त्यो बेलामा लतबाट छुटकारा पाउने कार्यक्रम थिए र मैले उनिलाई इमान्दरिपूर्वक आफ्नो समस्या भन्न सकिन । रक्सिको लत भनेको आफुलाई ढाट्ने र भ्रम दिने खालको लत हो र साथमा ति महिलालाई पनि केहि मनसिक समस्या थियो त्यो बुझ्न सकेको थिइन । उनिले आफ्नो समस्यालाई स्विकार गर्न नसकेकोले उनिले मरो समस्या पनि पुर्ण रुपमा बुझ्न सकिनन ।

एकअर्कालाई नचिन्दै उनी गर्भवती भइन र हामीले बिहे गर्यौ । तेस्पछी मैले स्व-साहयता समुहमा लगनशिल भएर लागे र १९८२ म बल्ल रक्सी छोड्न सके र भागयबस हात हल्लिने, छारे लाने (रक्सी छोडेपछी हुने लक्षण) कुरा केहि पनि भएन ।

रक्सिको लतबाट छुटकाराअ पौन इमान्दार भएर आफ्नो कमजोरिलाई पुर्णरुपमा स्विकार गरी आफ्नो कार्यहरु परिमार्जन गर्न आबस्यक हुन्छ । तर आफ्नो कमजोरिलाई स्विकार गरी परिमार्जन गर्न खोज्दा श्रीमती आफ्नो समस्यासँग नजुदी मलाई आरोप र हमला गर्थिन र उनको जिवन असफलको कारण म हु भनेर भन्थिन । पछी उनिको परिवारबाट थाहा पए कि उनी सानै देखी मानसिक समस्याबाट ग्रसित थिइन । हामीले मानसिक समस्या र बिहे बचाउने थेरापिमा गयौ तर खाडल पुर्न सकिएन र अन्त्यमा १९९२मा हाम्रो संबन्धबिच्छेद भयो ।

डिवोर्सेपछी पतिपत्नी दुबैले छोराछोरी पल्ने एकलौटी



अधिकार मागेमा नयाँ समस्या हुन सक्छ तेसैले छोराछोरीको खुशीलाई प्राथमिकता दिदै हामीले कसरी पाल्ने भन्ने कुरा पटकपटक छलफल गर्यौं । र हामी दुबै मिलेर पाल्ने भन्ने कुरामा सहमत भयौं । यो परिवार सबैलाई गाह्रो समय पनि थियो तर सबैभन्दा छोराछोरीहरु खुशी र स्वस्थ भएर हुर्केकोमा धेरै आभारी छु । अहिले जेठो छोरा लस एन्जलसमा बस्छ र छोरी ओक्लोहोमामा आफ्नी दुइ छोराछोरी सहित बस्छिन । सौभाग्यबस मेरी जेठि नातिनी अहिले बिश्वबिद्यालयमा भर्ना भएकी छिन र यहाँ मन्दिरको सकृय सदस्य पनि हुन ।

म जवान हुँदा मलाई धर्मले आकर्षण गरेन तर लतबाट छुटकारा पाउने कार्यक्रममा धर्मको ठुलो भूमिका हुन्छ भन्ने लाग्यो र टाओइस्म र बुद्धधर्मको किताब पढ्न थाले । मलाई सबैभन्दा बुद्धधर्मप्रती आकर्षण भयो यो धर्म सिकने ठाउँ र समुह खोज्न थाले । किनकी मैले लतबाट छुटकारा पाए पनि मन अधुरो नै थियो । एक पटक म भियतनाम र चिनका बुद्ध मन्दिरहरु पनि गए तर अङ्ग्रेजिमा अभ्यास सिकाउने दखखल ब्यक्ती र अभ्यासकर्ता नहुनु बाधा बन्यो ।

२०१०को एक दिन मेरो साथिले गर्द म रिशो कोसेइ काइ ओक्लोहोमा मन्दिरमा गरिएको आधारभुत बुद्धधर्म कोर्समा भाग लिए । “साधारण जिवनिमा अभ्यास गरिने बुद्ध धर्म” भन्ने कुरा रोचक लाग्यो र चारसत्य, अष्टमार्ग, ६ परिमिता जस्ता आधारभुत कुरा सिकी “एस्तो असल कुरा र सोचाइ रहेछ” भनेर धेरै वर्षदेखि खोजेको कुरा भेटी खुशीले मन गदगद भयो । र साथमा दैनिकिमा अभ्यास गर्न सकिने सम्स्यालाई समाधान गर्ने साधन एही हो भन्ने कुरा पनि बुझे ।

तालिम अङ्ग्रेजिमा थियो र साथमा सधै मलाई न्यानो स्वागत गरे संघसँग सजिलो सँग बुद्धधर्मलाई अभ्यास गर्न सकिने कार्यक्रममा भाग लिदा म बिस्तारै तेस्प्रती समर्पित हुँदै गए, र बिहीवार बेकुका हुने ध्यानमा भाग लिएर सुत्र पाठ, बस्ने ध्यान, हिंडुने ध्यान र साथमा आइतबरको पुजा र होजमा भाग लिन थाले ।

होजा तालिम भनेको एकअर्काको समस्या सुन्ने सुनाउने थियो जुन मदिराबाट छुटकारा पाउने स्व-साहयता समुह जस्तै थियो जुन धेरै लाभकारी हुन्छ जस्तो लाग्यो । तर दुइबिचमा के फरक थियो भने होजामा नायकले सम्स्या सुनेर “उपदेश बाट सुखी बन्नु” भनेर बुद्धधर्मको सत्यमा आधारित दयालु सल्लाह दिएर बुद्धलोकमा लिएर आउने प्रायस गर्नु हुन्थ्यो ।

अहिले सोच्दा रिशो कोसेइ काइमा सदस्य बनेपछी मेरो जिवन धेरै परिवर्तन भएको थियो । र सबैभन्दा महसुस गरेको चाही २०१७को अगस्तमा टोक्यो मुख्य मन्दिरमा भएको अन्तराष्ट्रिय मिसन तालिममा भाग लिदा भएको हो । त्यो बेलामा “पुण्डरिक सुत्र तृभाग” को “आगो लागेको घरको नैतिक कथा” सुन्दा मैले आफुलाई सोच्दै आफुले अहिलेसम्म गरेको कुरालाई पछाडी फर्केर हेर्न सके ।

मेरो युवा अवस्था ड्रग र रक्सिको लत अनि अरु सांसारिक प्रलोभनमा बित्यो र म यो नैतिक कथाको बालक जस्तै थिए जो आगो लागेको घरमा मस्तसँग खेली रहेका थिए । बुवा (बुद्ध) ले तिनिहरुलाई तीन बग्री दिने उपाय (सत्य) बाट तिनिहरुलाई मुक्ती दिन्छन र अहिले सोच्दा ति कुलतबाट छुटकारा पाउन भनेर स्व-साहयता समुहमा गएर नै सद्धर्म पुण्डरिकलाई बुद्धले भेटाएको जस्तो लाग्छ ।

मदिराको लतबाट छुटकारा पाएपछी पनि म हरेक हफ्ता स्व-साहयता समुहमा जान्छु र आफ्ना अनुभव बताएर म जस्तै समस्या भएकाहरुलाई साहयता गर्ने गरेको छु । बुद्धधर्मको ज्ञान नभएकाहरुलाई “सबैको भित्र राम्रो मन हुन्छ भन्ने कामना हुन्छ” भनेर भन्छु र “बुद्ध धर्ममा चसो भएमा मसँग मन्दिर जने हो ?” भनेर आग्रह गर्छु । आफ्ना पहिलाका दुखद अनुभव म जस्तै लत लागेका हरुकोनिम्ती काम लागेको छ र बुद्धको उपदेश सुनेर स्व-साहयता समुहक मान्छे सुधृदै



पुजामा नायकको भूमिका गर्दै रोजरजी ।

गएको देख्दा खुशी लागेको छ ।

“आगो लागेको घरको नैतिक कथा” भनेको परिस्थिती जस्तो सुकै भए पनि आफ्नो अधिक दुखलाई बुद्धको उपदेश अनुसार जित्दै गएमा पक्कै पनि बुद्ध मिल्छ भन्ने कुरा हो । म यहाँको सदस्य भएर उपदेश सिकी अभ्यास गर्दा आगो लागेको घरबाट निस्कन सकी शान्त बुद्ध लोक भन्ने ठुलो बैल गाडी उपहार पाएको जस्तो लागेको छ ।

मेरो अहिलेको दैनिकी भनेको हरेक बिहान गोहोन्जोन मुर्तिअघी सुत्र पाठ पढ्ने अनि २० मिनट ध्यान गरेपछी बुद्धधर्मका किताब पढ्ने हो । खासमा म यहाँको सदस्य हुनुअघी पित्री पुजाको बारेमा फरक सोचाइ थियो र अहिले एस्ले नै मेरो मानसिक बिकासकोलागि ठुलो भूमिका खेलेको छ । हरेक दिन बुद्ध प्रती आभारी भएर पित्री र गुरु प्रती सुत्र पाठको पुण्य अर्पण गर्ने गरेको छु । यो पित्री पुजाले आफुले युवा हुँदा गरेको ड्रग र रक्सिको दुरुपयोगले आफ्नो ज्यानको अमूल्यताको जड बुझ्न सकेको छु जस्तो लग्छ । म मन्दिरमा हरेक हप्ता ४-६ वटा कार्यक्रममा प्रतक्ष या जूम प्रोग्राममा भाग लिन्छु ।

ओक्लोहोमाका संघसँग ईन्टरनेटद्वारा उत्तर अमेरिका मिसन सेन्टर र अन्तराष्ट्रिय मिसनका संघसँग जोडिना पाएकोमा धेरै आभारी छु ।

अहिले रक्सिको लतबाट छुटकारा पाएपछी मेरो तन र मन दुबै स्वस्थ छ र धेरै खुशी छु र अरुलाई अलिकती भए पनि मदत गर्न सकेकोमा आभारी छु । र सबै भन्दा कोसेइ काइ ओक्लोहोमासँग जोडिन पाएकोमा आभारी छु । जिवनमा सबै हुने कुरा बुद्धको सन्देश हुन्छ भन्ने कुरा बुझ्न सकेको छु । अबदेखी पनि हरेक दिन बुद्धको उपदेश सिकी हरेक भेटलाई कदर गरी बोधिसत्व कर्ममा मेहेनत गर्छु भनेर प्रण गर्दछु ।





## उपदेशलाई जिवनिमा अभ्यास

एकान्तमा गएर भिक्षु बनेर ध्यान गर्ने होईन कि सबै बसेको ठाउँ घर, बिद्यालय, अफिस र समाजमा बुद्धको उपदेशलाई प्रयोग गरी असल मानिस बन्ने मानिसको समुहलाई सर्वसाधारण बुद्धधर्म सँगठन भनिन्छ । रिश्शो कोसेइ काइ एस्तै एक सँगठन हो ।

उपदेशलाई अभ्यास पनि एकलै गर्दा गाह्रो हुन्छ । तेसैले आफ्ना आदर्ष अग्रज र साथी खोजी सधै सही उपदेश सिकी एकअर्कालाई हौशला दिनु महत्वपूर्ण हुन्छ ।



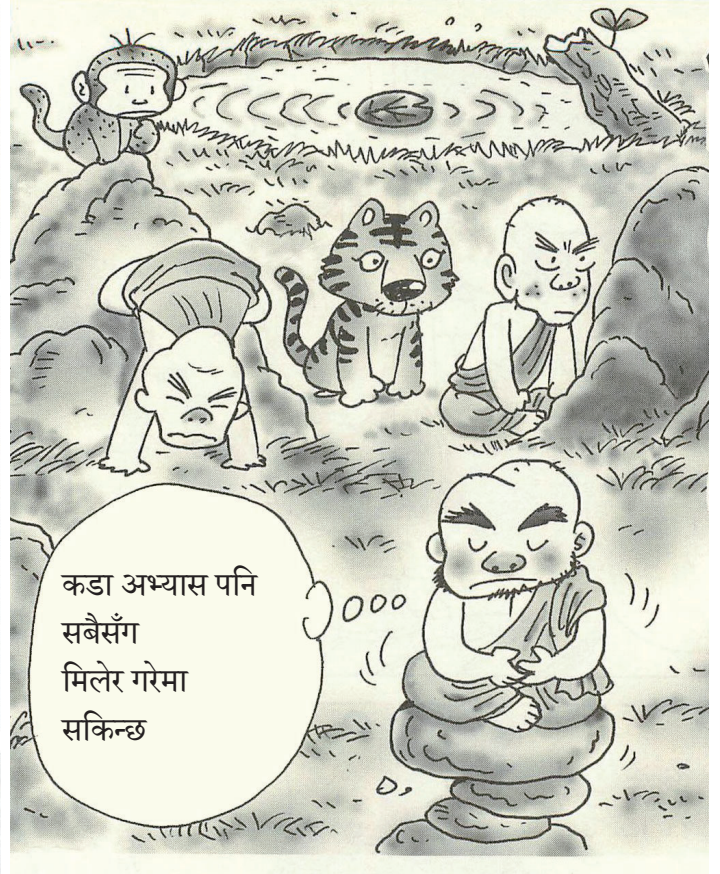
### थाहा छ ?

रिश्शो कोसेइ काइमा “झुक्ने अभ्यास” महत्वपूर्ण हुन्छ । एसको मतलब “बिनम्र बन्ने” हो र एसो गर्दा हामीले बुद्धको मनलाई प्रकट गर्न सकछौ । र चरित्र बिकासमा बिनम्र हुनु महत्वपूर्ण अभ्यास हो ।





## साथिहरुसँग (संघ)



बुद्धको उपदेश आफ्नो जिवनिमा अभ्यास गर्नु भन्न सजिलो छ तर एकलैले गर्दा हरेक खान्छ र गर्न सकिन्न । तेसैले बुद्धको उपदेशलाई संगसंगै सिकने मानिस जम्मा भएर “तीन रत्न” (१३० पेज) मा यो थपियो । एसलाई संघ भनिन्छ । साथिसँग संगसंगै गरेमा अलिख लाग्दा पनि, नबुझ्दा पनि सिक्न सकिन्छ । एकअर्कालाई चम्काएर बिकास गर्न सकिन्छ ।

राम्रो साथी बनाउनु धेरै महत्वपूर्ण हुन्छ ।

### थाहा छ ?

“संघ” भनेको सन्स्कृतमा “समुह” भन्ने अर्थ लाग्छ र बुद्ध धर्ममा “ध्यान गर्ने संगठन” जनाउछ । ईन्डियाको बुद्धधर्ममा संघ भनेको घर छाड्ने भिक्षु मात्र थिए तर जापानमा अहिले सर्वसाधारण बुद्धधर्म मान्नेलाई पनि संघ भनिन्छ ।





अरुलाई धर्मको उपदेश दिएर आफुलाई जागृत गरिन्छ  
किनकी तपाइले अरुलाई सुत्र सिकाउनु भयो

Rev. Nikkyo Niwano  
Founder of Rissho Kosei-kai







पहिला मैले भनेको थिए कि किन सुत्र पढ्नु महत्वपूर्ण हुन्छ भनेर । एसका दुइ कारण छन । एसको दोस्रो कारण के हो भने अरुलाई यो सिकाएर आफु वास्तवमा धर्मको सच्चाइमा डुब्न सक्छौ र साचो जागृती प्राप्त गर्न सक्छौ ।

शाक्यमुनिले पुण्डरिक सुत्र परिबर्त-२० “सपरिभुत परिबर्त” “मैले सब बुद्धको उपस्थितिमा सबैको भलोकोलागि यो सुत्रलाई पाए, अँगाले, पढे, सुनाए, सिके र तुरुन्त सबोच्च पुर्ण जागृती प्राप्त गरे” भनेर एसको खुलास र पुष्टी गरेका छन ।

“सबोच्च परिपूर्ण जागृति” भनेएको बुद्धको जागरण हो । शक्यमुनिले यो कुरा अरुलाई बुझाए र उपदेश दिए किनकी उनिहरु जागृत हुन सकुन भनेर । तेसैले यसरी अरुलाई सुत्र बुझाउनु धेरै नै महत्वपूर्ण हुन्छ ।

जब तपाईं अरुहरुलाई यो सुत्रको बारेमा सिकाउन खोज्नु हुन्छ, एदी तपाईं वास्तब नै निपुण नभएमा, तपाईंलाई आफु धर्मको बुझाइबाट धेरै टाढा छु जस्तो लाग्न सक्छ । तेस्तो बेलामा तपाईं फेरी सुत्रको टिप्पणी पढ्नु हुनेछ, अरु संघका साथिसँग सल्लाह गर्नु हुन्छ र आफुले पाएको शिक्षाको पुनरबिचार गर्नु हुनेछ । एस्तो गर्दै गर्दा प्राकृतिकरूपमा आफुलाई सुधार्न सक्न हुनेछ ।

मेरा गुरु आराइ सुकेनोबु कुशल लेखक हुनुहुन्थ्यो र जब मैले वहाँलाई सोधेको थिएकी वहाँले कसरी अभ्यास गर्नु भएको थियो तब वहाँले भन्नुभयो कि मैले पढाउने बिद्यालय खोलेको थिए र तेही नै मेरो लेखाइ राम्रो भयो । जस्तो कि शामिसेन (तीनतारे बाजा) जस्तो कुरा बजाउन पनि अरुलाई सिकाउदै जादा आफ्नो कलाको कौशल सुधार हुन्छ भनेर । र अरुलाई धर्मसँग जोड्ने पनि ठीक एस्तै नै हो ।

एस्तो कुरा खाली सिद्धान्त रटेर मात्र हुने होईन यो त बेबाहिरिक अनुभव, अरुसँगको कुराकानी, परिक्षण र त्रुटी गर्ने प्रकृया जारी गर्दै गर्दा प्राप्त हुने कुरा हो जस्ताई वास्तवमा “कुशल साधनाको शक्ति” भनिन्छ । यसरी आफ्नो बोधिसत्व बन्ने क्षमता बढ्दै जान्छ ।

कोहिकोहिले तपाईंलाई बेवास्ता पनि गर्लान । नकरात्मक हुने पनि होलान । तेस्तालाई “जसरि भए पनि बुझ्नु” भनेर बुझाउने कोसिस र जुत्ती निकाल्नाले आफुलाई अझ माथि उठाउने र गहिराउने गर्दछ । र पक्कै पनि बिनम्र भएर सुनेर मुक्ती पाउनेहरु पनि हुन्छन । एस्तो मदत गर्न सकेको बेलामा पाउने खुशी जस्तो अरु कुनै हुँदैन ।

भन्न खोजेको अभ्यास गर्नु भनेर हो । अनुभव गर्नु भनेको हो । अनुभवबाट नै मानवता उच्च हुन्छ र मानिसको गुदी बढ्छ ।

जेन धर्ममा “एक क्षण ध्यान गर्दा तेती क्षण बुद्ध” भन्ने शब्द छ । धुप सल्केको जती समय मात्र ध्यान गरे पनि मानिसले तेती नै बुद्धको मन प्राप्त गर्छ भन्ने कुरा हो ।

त्यसरी नै “एक जनालाई मिचिबिकी गरी धर्ममा जोडेमा एक जनाको जती बुद्ध” भनेर भन्न सकिन्छ होला । “बुद्ध” भनेको “जागृत ब्यक्ति” भन्ने कुराबाट आएको शब्द हो । र यो कुरा म आफ्नै धेरै अनुभवबाट ग्यारेण्टी दिन सक्छु ।

जे भए पनि पुण्डरिक सुत्रले वास्तवमा मानिसलाई र संसारलाई मुक्ती दिन्छ भन्ने सिकाउछ । तेसैले धेरैलाई यो कुरा फैलाएर मुक्ती दिलाउन नसकेमा यो उपदेश दिने बुद्धको मन जित्न सकिन्न । जसरि पनि यो कुरा मनन गरी भक्ती र मेहेनत गर्दै जानुस भन्ने कामना गर्दछु ।



## प्राथना पत्रमा लेखिएको मुक्तिको जड

Rev. Keiichi Akagawa  
Director, Rissho Kosei-kai International

सबैजना यो महिना पनि “निर्देशकको सतम्भ” पढ्नु भएकोमा धन्यवाद । अध्यक्षको यो महिनाको प्रवचनको शिर्षक “आत्म-संयम करुणाबाट आउछ” भन्ने थियो । र यो पढ्दा मलाई तुरुन्तै “शरिर, मन र बाणिको तीन कर्म” भन्ने शब्द मनमा आयो ।

दाइसेइदो हलमा भएको अनन्त साश्वत बुद्धमा संस्थापकले सद्धर्म पुण्डरिकको एक प्रती छ जुन संस्थापकको दृढ सन्कल्पलाई ब्यक्त गरेको प्राथना छ । १९६० को अक्टोबरमा पुरा भएको तृभागको प्रतिलिपित सन्कल्प एस्तो छ: “तीन यान, शरिर, बाणी र मनका तीन कर्मलाई पाउन र धारण गर्ने प्रक्षिण नै माहान र प्रतक्ष्य निर्वाणको मार्ग हो” ।

कोसेइ काइका सदस्यका लक्ष्य “आफ्नो पुर्णता” भनेको हरेक दिन नजिकका मानिसलाई दया गर्ने गहिरो संयम भएर नै हो । यो वर्ष दाइसेइदो हल बनेको ६० वर्ष हो जुन उत्सव पनि हो । अहिले नै संस्थापकको प्राथनामा समर्पित पाठलाई मनले लिएर करुणाको अभ्यास गरेर फेरी आफुलाई समर्पित गर्ने समय हो ।



२०२३ अक्टोबर २९मा बिदेशी शाखाक सदस्यले धर्म शिक्षक योग्यता प्रस्तुती समारोहमा भाग लिदा खेरी (निर्देशक आकागावा दाइसेइदो हलको मुख्य द्वारअघी सबैभन्दा अघी देब्रेबाट दोस्रो)

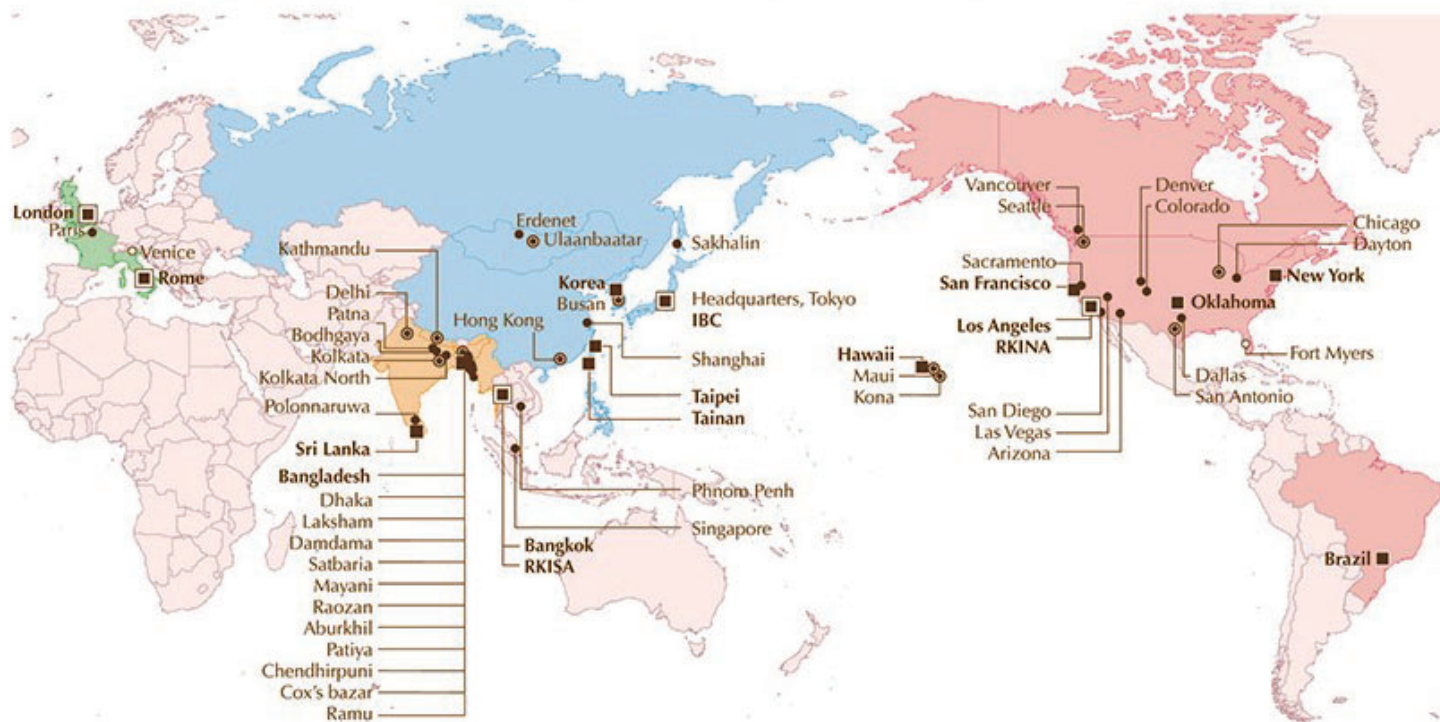


# Rissho Kosei-kai International

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)