

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 अंतराष्ट्रिय 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: अंतराष्ट्रिय विभाग कर्मचारी

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

Living the Lotus-Buddhism in Everyday life (शङ्कर 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 उधेष्मलुक होस भन्ने कामना सहित राखिएको हो। यो पत्रिका 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 गुमिसिएर बस्नु परेकोले एक्सरसाइज नपुगेका धेरै होलान् । हिडेन भने खुट्टाको मसल कमजोर हुन्छ र अलिकति 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 पार्छ तेसकारण “मनको मसल” लाई पनि हरेक दिन आफ्ना भावनाहरूलाई प्रभाव पार्ने कुरा गरेर तेसलाई जगाइ राखेर तन र मनलाई कमजोर हुनबाट बचाएर सधैं स्वस्थ हुन सक्ने बनाउन जरुरी छ ।

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

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

वास्तवमा 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 वर्षको 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 वर्षको भए र यो संस्था पनि ८५ वर्षको 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 ।



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 गरौ।





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 सधैँ हाम्रो 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 उद्भूत 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 सुधारु 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 “लिविङ 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 सुदृढ भन्ने कुरामा खुशी कसरी हुने भन्ने कुराको उपदेश दिनुभयो ।

प्रवचनमा भनिए जस्तै तन र मन भनेको नङ 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 स्वास्थ्यको निम्ती 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 रङ देखिएको जस्तो लाग्यो ।

मैले पनि तन र मनको स्वास्थ्यको निम्ती भनेर बिभिन्न अभ्यास गर्ने गरेको छु । हरेक शनिबार बिहान मर्निङवाकमा 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 ।

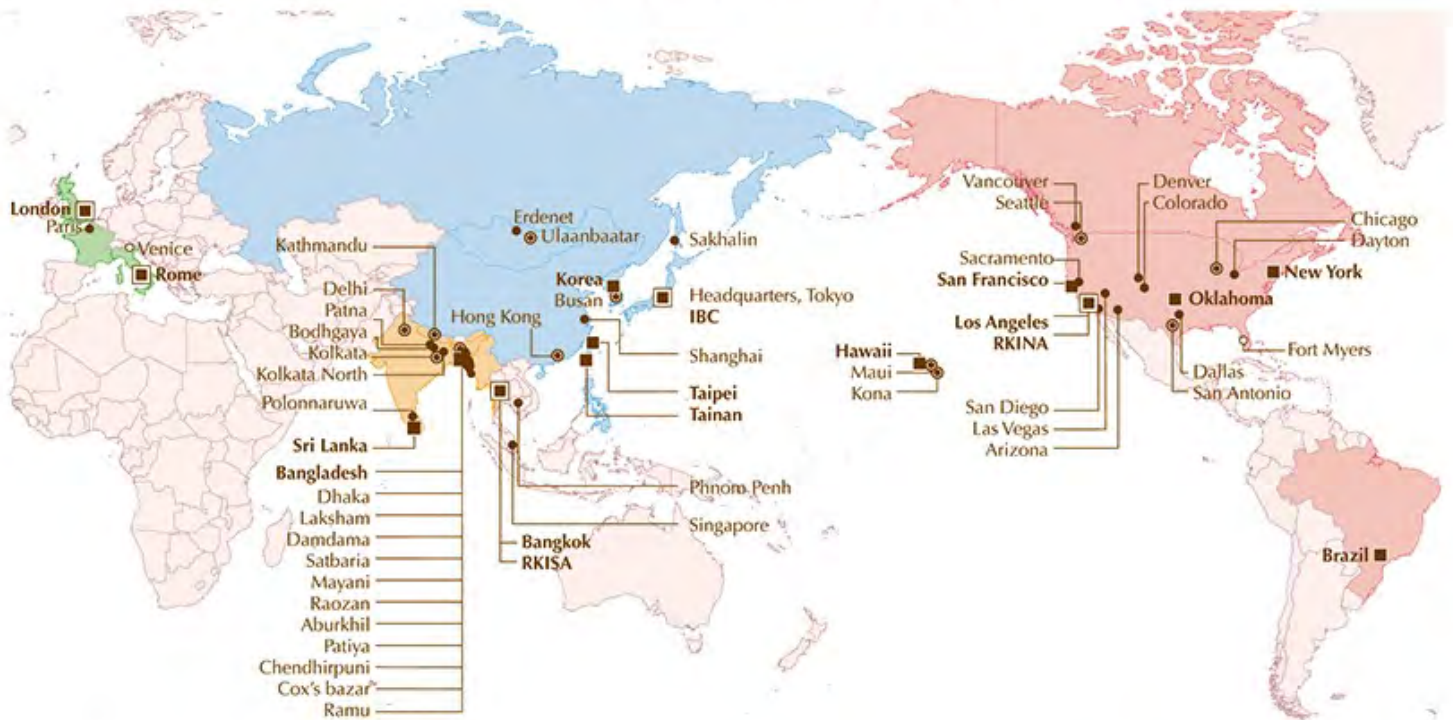


Rissho Kosei-kai International

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