

Living the Lotus 6

Buddhism in Everyday Life

2026
VOL. 249



रिश्शो कोसेइ काइ लस एन्जलस

Living the Lotus Vol. 249 (June 2026)

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: माएदा ताकासी
सम्पादक: साची मिकावा
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 सुत्र र अरु दुइ सुत्र 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 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 सुत्र र अरु दुइ सुत्र 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 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 सुत्र - दैनिक जिवनमा बुद्ध धर्म) भन्ने शिर्षक हाम्रो दैनिकमा बुद्धको उपदेश कसरी प्रयोग गर्न सकिन्छ भन्ने कुरा बुझाउन, जसरी हिलोमा पनि कमल फकृत्यको 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।

दुःख जीवनको साथी हो

Rev. Nichiko Niwano
President of Rissho Kosei-kai



दुःख भनेको हामीले आफैं सिर्जना गर्ने कुरा

मैले तपाईंलाई प्रायः प्रश्न गर्छु, "जब गिलास आधा पानीले भरिएको हुन्छ, तपाईं यसलाई कसरी देख्नुहुन्छ र स्वीकार गर्नुहुन्छ?" लेखक मासाकाजु कोबायाशी भन्छन् कि यसलाई हेर्ने तीन तरिकाहरू छन्: एउटा गुनासो गर्नु र असन्तुष्ट हुनु, सोच्नु, "आधा मात्र बाँकी छ," अर्को भनेको खुशी हुनु, सोच्नु, "म खुसी छु कि यो आधा भरिएको छ," र अर्को भनेको कृतज्ञताका साथ स्वीकार गर्नु, सोच्नु, "कसैले मेरो लागि आधा छोड्यो। म कृतज्ञ छु।" यद्यपि, यसलाई हेर्ने र स्वीकार गर्ने यी प्रत्येक तरिकामा, यो हामी आफैं हौं जसले त्यो अर्थ तोकिरहेका छौं; तथ्य यो हो कि "गिलास आधा पानीले भरिएको छ।" हामी असन्तुष्ट महसुस गर्छौं वा खुशी वा कृतज्ञताका साथ स्वीकार गर्छौं, यो सबै आफ्नै मनको कुरा हो।

मलाई विश्वास छ कि हामी सामान्य बुद्ध धर्म मान्नेकोलागि बुद्धका शिक्षाहरू बुझ्न सजिलो र हाम्रो दैनिक जीवनमा सकेसम्म लागू हुनु महत्त्वपूर्ण छ। हृदय सूत्रमा व्याख्या गरिएको "रूप शून्यता" भन्ने शिक्षामा आधारित श्री कोबायाशीका लेखहरूले सिकाउँछन् कि सबै घटनाहरू, आनन्ददायी र पीडादायी दुवै, हाम्रो आफ्नै मनमानी व्याख्याको अधीनमा छन्, जसले हामीलाई खुशी वा शोकित बनाउँछ। विशेष गरी, हामीले दुःख र कष्टको कारणको रूपमा बुझेका घटनाहरू प्रायः कट्टरता, पूर्वाग्रह, धारणा, इच्छा, भ्रम र आसक्तिहरूद्वारा प्रेरित हुन्छन्। मलाई विश्वास छ कि यो "गिलास आधा की भरी भन्ने उदाहरण" ले व्यावहारिक बौद्ध सोच हो, जसले सुझाव दिन्छ कि "यदि तपाईंले आफ्नो दृष्टिकोण र चीजहरू बुझ्ने तरिका परिवर्तन गर्नुभयो भने, तपाईं अझ सजिलै बाँच्न सक्नुहुन्छ।"



दुःख पनि जीवनको एउटा महत्त्वपूर्ण क्षण

"जन्म, बुद्धयौली, रोग र मृत्युलाई चार पीडा भनिन्छ, तर मेरो लागि, ती चार पीडा होइनन चार खुशी हुन्," प्रोफेसर हिरासावा (क्योटो विश्वविद्यालयका पूर्व अध्यक्ष) का शब्दहरू हुन्। उनको मतलब जीवन आनन्द र आनन्दको निरन्तर श्रृंखला हो यदि तपाईंले आफ्नो दृष्टिकोण परिवर्तन गर्नुभयो भने। कवि साकामुरा शिनमिनले रोगलाई पीडादायी परीक्षाको रूपमा स्वीकार गर्नुको सट्टा, कृतज्ञताको कोमल भावनाले भरिएको कविता लेखे: "रोगले, खोलीदियो अर्को संसार, साकुरकोको फुल झै ।" उपन्यासकार शिमोमुरा कोजिन भन्छन्, "म बाँच्न चाहेको संसार त्यस्तो हो जहाँ दुःख निराशाको कारण बन्दैन, तर साहसको लागि प्रेरणाको स्रोत बन्छ।" श्री कोबायाशीले पहिले उल्लेख गरेझैं, आधा गिलासले "रिक्तता" द्वारा बुद्धले हामीलाई यो सन्देश दिन चाहन्थे कि "एउटै घटनामा आनन्द र आनन्द खोज्ने तालिम हो" ("ब्रह्माण्डलाई तपाईंको सहयोगीको रूपमा हेर्ने तरिका" / कोएन्शाबाट)। हामीले पीडादायी ठानेका घटनाहरूलाई पनि विभिन्न तरिकाले हेर्न र बुझ्न सकिन्छ जसले बाँच्ने साहस र जीवनको नयाँ तरिकातर्फ डोर्‍याउछ। यदि तपाईंले यसलाई एकतर्फी दृष्टिकोणबाट मात्र हेर्नुभयो भने, केवल पीडादायी र कठिन रूपमा, तपाईं त्यो "पीडा" मा फसेर आत्मविकासको लागि बहुमूल्य अवसर गुमाइन्छ।

यद्यपि, यसको अर्थ पीडादायी घटनाहरूलाई सकारात्मक रूपमा स्वीकार गर्न बाध्य पार्नु होइन। यसको अर्थ धेरै दृष्टिकोणबाट चीजहरूलाई हेर्नु हो, र अनन्तताको सत्य र आश्रित उत्पत्तिको शिक्षाको प्रकाशमा तपाईंले जतिसुकै पीडा अनुभव गर्नुभयो भने पनि, तपाईंले महसुस गर्नुहुन्छ कि यो जीवन चक्रको एक प्राकृतिक भाग हो र अपरिहार्य छ, र यसबाहेक, यसले बच्चा वयस्कमा बढ्दै जानु जस्ता रचनात्मक भविष्यतर्फ डोर्‍याउन सक्छ। केही समय लागे पनि, हामीसँग जीवनको लागि पीडालाई आनन्दमा रूपान्तरण गर्ने शक्ति छ।

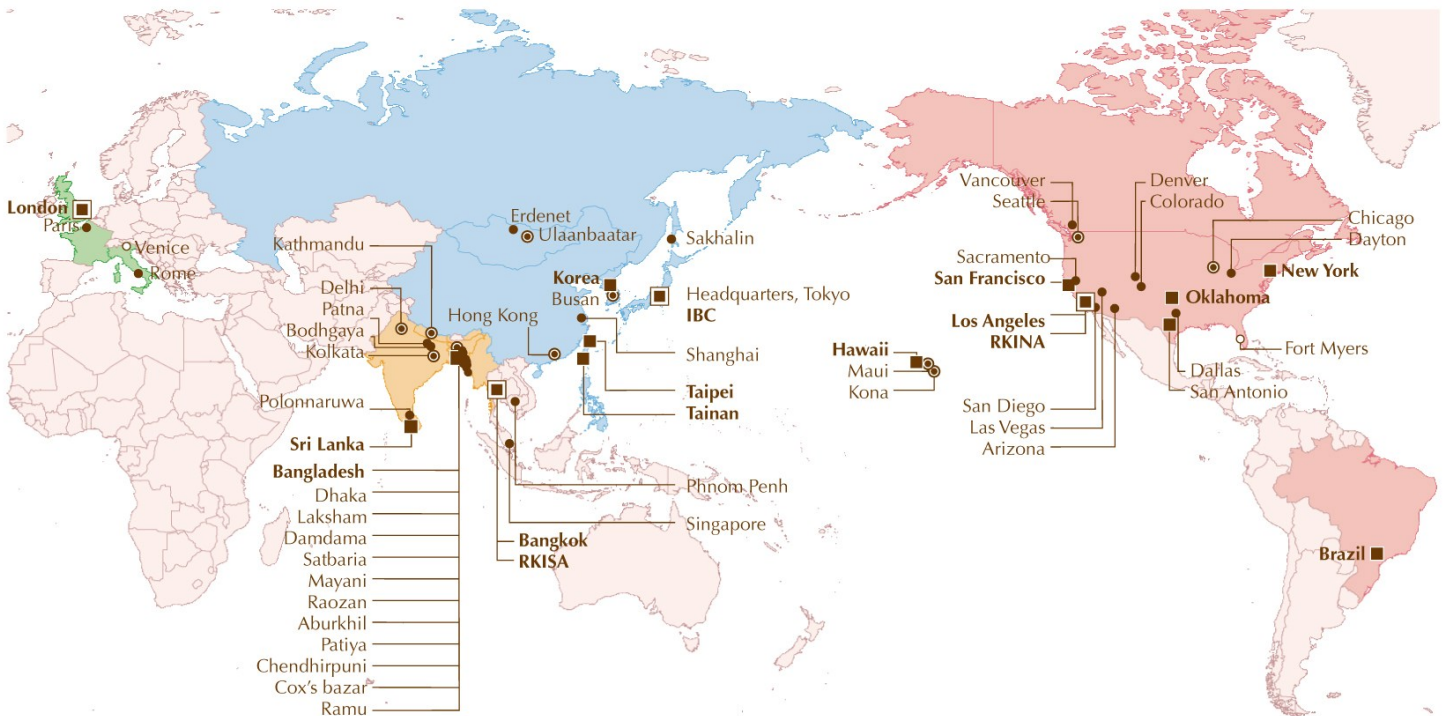


Rissho Kosei-kai International

Make Every Encounter Matter



🌸 A Global Buddhist Movement 🌸



Information about local Dharma centers



facebook



X



✉ We welcome comments on our newsletter Living the Lotus: living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp