

# Living the Lotus 2

*Buddhism in Everyday Life*

2026  
VOL. 245



On December 12, 2025, Rev. Yasutoshi Mori retired, having served as the minister of the Bangladesh Dharma Center since 2023, and Rev. Keiichi Akagawa, former director of Rissho Kosei-kai International, was appointed as the new minister.

## The Rissho Kosei-kai Bangladesh Dharma Center Holds Inauguration Ceremony for New Minister

**Living the Lotus**  
**Vol. 245 (February 2026)**

Senior Editor: Takashi Maeda  
Editor: Sachi Mikawa  
Copy Editor: Parmita Shekhar, Prakash Kumar

*Living the Lotus* is published monthly by Rissho Kosei-kai International, Fumon Media Center, 2-7-1 Wada, Sugunami-ku, Tokyo 166-8537, Japan.  
TEL: +81-3-5341-1124 FAX: +81-3-5341-1224  
Email: living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp

रिश्शो कोसेईकाई गृहस्थों की संस्था है जिसका पवित्र ग्रन्थ सद्धर्म पुण्डरीक सूत्र एवं अन्य दो लघु सूत्रों का संकलन है। इस संस्था को संस्थापक निक्क्यो निवानो एवं सह-संस्थापक म्योको नागानुमा ने सन् १९३८ ई० में स्थापित किया था। यह उन साधारण स्त्रियों एवं पुरुषों की संस्था है जिन्हें बुद्ध में श्रद्धाविश्वास है तथा जो बुद्ध के उपदेशों के अनुसार चलते हुए अपने आध्यत्मिक जीवन को समृद्ध बनाते हैं।

प्रेसिडेंट निचिको निवानो का दिशानिर्देश, के अन्तर्गत हम देश एवं अन्तर्राष्ट्रीय स्तरों पर अन्य संस्थाओं के साथ मिलकर शान्ति एवं कल्याण के लिये तत्पर होकर परोपकार के कार्य में सलग्न हैं।

“लिविंग द लोटस: बुद्धिज्म इन एवरीडे लाइफ” का उद्देश्य यह दर्शाना है कि जैसे सरोवर के कीचड़ से निकलकर कमल खिलता है वैसे ही पुण्डरीक सूत्र की शिक्षा का दैनिक जीवन में अनुशरण के प्रयास से हमारा जीवन समृद्ध बनता है, हमारा जीना सार्थक होता है। इसका संस्करण के माध्यम से दुनियाँ में लोगों के दैनिक जीवन में बौद्धधर्म की शिक्षा को सरल बोधगम्य बनाना है।

### केंजी मियाजावा से सीखना, भाग दो: “पश्चिम की ओर, अगर माँ थकी हुई है”

निचिको निवानो  
प्रेसिडेण्ट, रिश्शो कोसेइ काइ



### जैसे बोधिसत्व धरती से निकल रहे हों

आप सभी शायद केंजी मियाजावा की उस कविता से परिचित होंगे जो “बारिश से अजेय” से शुरू होती है, जिसके बारे में मैंने इस पत्रिका के पिछले महीने के अंक में बताया था - उसे पढ़कर मुझे ऐसा लगता है जैसे मैं कोई पवित्र ग्रंथ पढ़ रहा हूँ। इस महीने के अंक में उस कविता का पूरा मूलपाठ दिया गया है।

बारिश से हारा नहीं, / हवा से हारा नहीं, / बर्फ़ या गर्मी से हारा नहीं। / शरीर को मजबूत रखो / और इच्छाओं से आज़ाद रहो। / कभी गुस्सा मत करो / और हमेशा चुपचाप मुस्कुराओ। / चार कप भूरे रंग के चावल, थोड़ा मिसो, / और कुछ सब्ज़ियाँ एक दिन के लिए काफ़ी हैं। / खुद को हर बात से अलग रखो। / ध्यान से देखो और सुनो / और जो सीखा है उसे भूलो मत। / घास के मैदान में एक छोटी सी फूस की झोपड़ी में रहो, / जो चीड़ के जंगल की छाया में हो। / पूरब में, अगर कोई बच्चा बीमार है, / तो जाकर उसकी देखभाल करो। / पश्चिम में, अगर कोई माँ थकी हुई है, / तो जाकर उसके चावल के गट्टर उठाओ। / दक्षिण में, अगर कोई आदमी मरने वाला है, / तो जाकर उससे कहो कि डरो मत। / उत्तर में, अगर लोग झगड़ा करते हैं या मुक़दमे करते हैं, / तो जाकर उनसे कहो कि ऐसी बेवकूफ़ी बंद करें। / जब सूखा पड़े, तो आँसू बहाओ। / जब गर्मी में ठंड हो, तो घबराकर इधर-उधर लड़खड़ाओ। / सब मुझे "एक बेकार आदमी" कहते हैं। / वे मेरी तारीफ़ नहीं करते / और मैं उन्हें कोई दुःख नहीं देता— / ऐसा ही इंसान / मैं बनने की कोशिश करता हूँ।

यहाँ, केन्जी का पक्का इरादा, जो विश्वास में गहराई से जमा हुआ है, इतनी सीधे और ईमानदारी से व्यक्त होता है कि मैं बस यही कह सकता हूँ कि “यह कमाल का है।” खासकर, मैं उस हिस्से से बहुत प्रभावित हूँ जिसमें वह किसी भी दिशा में जाने की बात करते हैं—पूरब, पश्चिम, उत्तर और दक्षिण। यह उनका वादा है कि वह अपनी अभ्यास को ठोस काम में बदलेंगे, जैसे बीमार बच्चे के पास दौड़कर जाना, धान की कटाई से थकी हुई औरत की देखभाल करना, मरने वाले आदमी को ज़िंदगी की सच्चाई बताना, और लड़ने वाले लोगों के बीच सुलह करवाना। सच में, हम केन्जी का दूसरों के दुःख और मानसिक परेशानी को समझने का पक्का इरादा देख सकते हैं, उनके पास जाकर, चाहे वे कहीं भी हों, और उनके लिए जो कुछ भी कर सकते हैं, वह करना—और यही उन लोगों का मिशन है जो इस असली, सहा लोक में बोधिसत्व की तरह ज़िंदगी जीते हैं।

इस कविता के बाद, केंजी की नोटबुक में फिर से एक पुण्डरीक सूत्र मंडल का आरेख दिखता है, जिसके सेंटर में ओ- दाइमोकु (नामु म्योहो रेंगे क्यो) है, ओ- दाइमोकु के दाएं और बाएं तरफ तथागत प्रचुर रत्न और शाक्यमुनि बुद्ध हैं, और इनके दोनों तरफ चार बोधिसत्वों में से दो हैं: श्रेष्ठ अभ्यास, असीम अभ्यास, शुद्ध अभ्यास, और दृढ़ अभ्यास। ये चार बोधिसत्व, जो धरती से निकले बोधिसत्वों के नेता हैं, बुद्ध की इच्छाओं को दर्शाते हैं और असल में जीवित प्राणियों को दुःख से मुक्ति दिलाते हैं। मेरा मानना है कि हम आज केंजी के इस रवैये से बहुत कुछ सीख सकते हैं कि हम दूसरे लोगों के लिए क्या कर सकते हैं और उनके साथ सहानुभूति रख सकते हैं।

## “ध्यान से देखें और सुनें”

इसके अलावा, जब भी मैं कविता की ये पंक्तियां पढ़ता हूँ, “खुद को हर बात से अलग रखो। ध्यान से देखो और सुनो और जो सीखा है उसे भूलो मत,” तो मुझे हमेशा लगता है कि रिश्शो कोसेइ काइ के सभी सदस्य, खासकर अध्याय नेता और क्षेत्रीय नेता, अपनी रोज़ाना की ज़िंदगी में स्वाभाविक रूप से इसका पालन कर रहे हैं।

हम दूसरे लोगों के बुद्ध स्वभाव में विश्वास करते हैं और जब वे अपनी परेशानियाँ और चिंताएँ बताते हैं, तो हम बिना अपनी राय या विचार बताए ध्यान से सुनते हैं। यह लोगों के लिए दुःख और चिंता से बाहर निकलने का रास्ता खोजने का एक महत्वपूर्ण समय है, और यही हमारी नेक बोधिसत्व साधना है। क्योंकि बोलने वाले सुनने वाले की करुणा में डूबे होते हैं, जैसे-जैसे वे अपनी शिकायतें, दुःख और उदासी बताते हैं, वे स्वाभाविक रूप से समझ जाते हैं कि उनका दुःख असल में क्या है और उसका कारण कहाँ से आता है, और जैसे ही उन्हें अपनी मुश्किल से निकलने का रास्ता मिलता है, उनके मन से बोझ हल्का हो जाता है।

कुछ समय पहले, मैं एक ऐसे इलाके में गया था जो गृह युद्ध की वजह से जातीय संघर्ष से प्रभावित था। शायद स्थानीय धार्मिक नेताओं से मिलते समय मैं केंजी की बातों से प्रभावित था, क्योंकि मैंने बस ध्यान से सुना, और धीरे-धीरे उनके बीच बातचीत के लिए एक अच्छा माहौल बनने लगा, भले ही पहले बातचीत करना मुश्किल था। मुझे लगता है कि ऐसा इसलिए हुआ क्योंकि जब हर इंसान ने अपने अंदर की भावनाएं व्यक्त कीं, तो उनके मन में बसे भगवान या बुद्ध जैसी किसी चीज़ ने उन्हें एहसास दिलाया कि उन्हें “ऐसी बेवकूफी बंद कर देनी चाहिए।”

जब हम संसार को देखते हैं, तो इतने सारे लोग दुःख झेल रहे हैं, और हम इसके बारे में ज़्यादा कुछ नहीं कर सकते। हालाँकि हम मदद करना चाहते हैं, लेकिन ऐसा लगता है कि हम बस “बेकार के लोग” हैं। फिर भी, केंजी हमें सिखाते हैं कि एक बड़ा नजरिया बनाए रखते हुए, हमें दूसरों के सामने सम्मान से हाथ जोड़कर पेश आना चाहिए और दयालु और नेक दिल होना चाहिए - यह कभी नहीं भूलना चाहिए कि हमारी छोटी-मोटी दैनिक आदतें विश्व की समस्याओं की जड़ को सुलझाने से जुड़ी हुई हैं और इसलिए, हमें मेहनती होना चाहिए और अपनी दैनिक आदतों को नजरअंदाज नहीं करना चाहिए।

कोसेइ, फरवरी 2026



## दूसरों को उनकी बुद्ध प्रकृति जागृत करने में मदद करना

श्री अनुप बरुआ, कोलकाता धर्म केंद्र, भारत

### आपकी रिश्शो कोसेई-काई की शिक्षाओं का सबसे पहले कब और कैसे मुलाकात हुई?

मैं अक्टूबर 2017 में रिश्शो कोसेई-काई के कोलकाता धर्म केंद्र से जुड़ा था। यह सब एक रहस्यमयी सपने से शुरू हुआ जो मैंने एक रात देखा था। सपने में एक जापानी दिखने वाले बौद्ध भिक्षु ने मुझसे कहा, “अब चलो, हम साथ मिलकर बुद्ध की शिक्षाओं का प्रचार करें।” हालाँकि, थेरवाद बौद्ध परिवार में जन्म लेकर और पले-बढ़े होने के कारण, मेरी धार्मिक साधना मुख्य रूप से ध्यान और शिलों का पालन करने पर केंद्रित थी। और मुझे महायान बौद्ध धर्म की बहुत कम जानकारी थी, धर्म-प्रसार की तो बात ही छोड़ दीजिए। तो सपने में मैंने जवाब दिया, “मुझे नहीं पता धर्म का प्रचार कैसे करना है।” भिक्षु ने मुझसे कोमल स्वर में कहा, “कोई बात नहीं। बुद्ध की शिक्षाएँ वही हैं, इसलिए चिंता करने की कोई आवश्यकता नहीं है।”

उस सपने को देखने के बाद, चूंकि मुझे पहले से ही महायान बौद्ध धर्म में थोड़ी रुचि थी, इसलिए मैंने भारत में महायान बौद्ध धर्म का अभ्यास करने वाली संस्थाओं के लिए ऑनलाइन खोज की। “तभी मुझे पता चला कि पश्चिम बंगाल की राजधानी कोलकाता में रिश्शो कोसेई-काई नाम का एक बौद्ध संगठन है। हालांकि पूर्वी भारत का सबसे बड़ा शहर कोलकाता है और जहाँ मैं रहता हूँ, अंडाल, दोनों एक ही राज्य में हैं, लेकिन असल में वे एक-दूसरे से लगभग 200 किलोमीटर दूर हैं। इसलिए मैंने कोलकाता में अपने रिश्तेदारों से कोलकाता धर्म केंद्र के प्रमुख श्री सुमन बरुआ का टेलीफोन नंबर पता करने को कहा। उसके बाद मैं उनसे मिला।

### जब आप पहली बार कोलकाता धर्म केंद्र गए थे, तो आपके क्या अनुभव थे?

जब मैं धर्म केंद्र गया तो सबसे पहले जो चीज़ मेरी आँखों को अच्छा लगा, वह थी शाश्वत बुद्ध की गरिमामय मूर्ति — जो भक्ति का मुख्य केंद्र या “गोहोंज़ोन” के रूप में पूजनीय थी। जो पवित्र वेदी पर विराजमान थी, और उसके साथ ही फल-सब्जियों के सुंदर ढंग से सजे हुए भेंट भी रखे गए थे। यह मेरे लिए बहुत ही ताज़गी भरा और गहराई से भावुक कर देने वाला लगा। तब श्री सुमन बरुआ ने समझाया कि वेदी पर सेवा कैसे की जाती है और महायान बौद्ध ग्रंथ



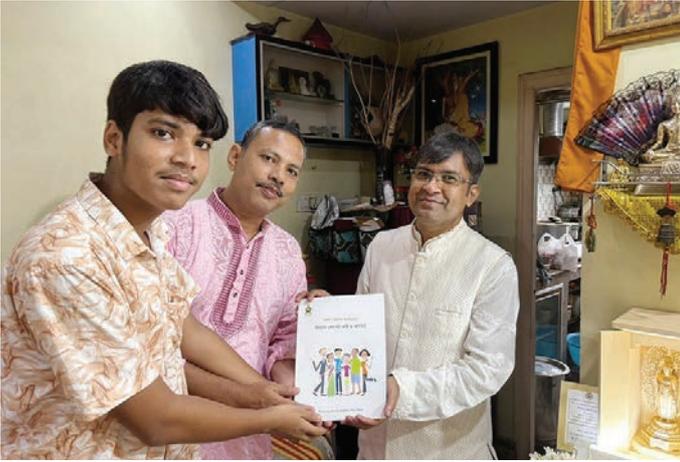
श्री अनुप बरुआ

सद्धर्मपुण्डरीक सूत्र (लोटस सूत्र) का पाठ कैसे किया जाता है।

पहली धर्म चक्र या होज़ा, जिसमें मैंने भाग लिया, वहाँ मुझे इस बात ने बहुत प्रभावित किया कि प्रतिभागी कैसे अपने हृदय खोलकर अपनी व्यक्तिगत कठिनाइयों के बारे में स्पष्ट और सच्चाई से बोलते थे। मुझे इस बात ने भी प्रभावित किया कि होज़ा संयोजक ने उनको कितनी करुणामय हृदय से जवाब दिया। लोगों को सद्धर्मपुण्डरीक सूत्र (लोटस सूत्र) की शिक्षाओं को साथ मिलकर सीखते हुए देखना, और आपसी गहन विश्वास से एक-दूसरे से जुड़े होना। मैंने विचार किया, “मैं भी लोटस सूत्र की शिक्षाओं का अध्ययन करना चाहता हूँ, उन्हें अपने रोज़मर्रा के जीवन में अपनाना चाहता हूँ, और अन्य लोगों की सुख-शांति के लिए अपनी सेवा समर्पित करना चाहता हूँ।” इसने मुझे रिश्शो कोसेई-काई में शामिल होने के लिए प्रेरित किया

**आपको पिछले अक्टूबर में ग्रेट सेक्रेड हॉल में धर्म टीचर की उपाधि प्राप्त हुई थी। अब आप इसके बारे में कैसा अनुभव करते हैं?**

धर्म टीचर की उपाधि प्राप्त करना मेरे लिए बहुत बड़ी खुशी की बात थी, और मुझे इस पर बहुत गर्व है। उसी समय, जब मेरे सपने में मुझे जो बताया गया था कि 'आइए हम साथ मिलकर बुद्ध की शिक्षाओं



श्री बरुआ (सबसे दाईं ओर) कोलकाता धर्म केंद्र के नए सदस्यों के साथ। का प्रचार करें', वह वास्तविकता बन चुका है, मैं इस धर्म टीचर भूमिका को एक ऐसे पवित्र मिशन के रूप में देखता हूँ जो मुझे सौंपा गया है—भारत में लोटस सूत्र की शिक्षाओं का प्रचार-प्रसार करूँ, वह धरा जहाँ शाक्यमुनि बुद्ध का जन्म हुआ था, हालाँकि भारत को बौद्ध धर्म का जन्मस्थान माना जाता है, दुर्भाग्य से यह सच है कि आजकल बहुत से लोग बुद्ध द्वारा प्रतिपादित प्रज्ञा, करुणा और समानता की शिक्षाओं को नहीं जानते। इसी वजह से मैंने लोटस सूत्र (सद्धर्मपुण्डरीक सूत्र) का गहराई से अध्ययन करने और उसके शिक्षाओं को रोजाना के अभ्यास द्वारा अपने जीवन में उतारने की अपनी दृढ़ संकल्प को नया रूप दिया, ऐसा करने से मुझे विश्वास है कि अब मैं पहले से कहीं अधिक आत्मविश्वास के साथ बुद्ध की शिक्षाओं को दूसरों तक पहुँचा पाऊँगा।

## क्या रिश्शो कोसेई-काई की कोई खास शिक्षाएँ हैं जो आप रोज़मर्रा की ज़िंदगी में पालन करते हैं?

पहले, जब मैंने संस्थापक निक्क्यो निवानो की किताब “अदृश्य पलकें: उसे देखना, जो हमारे बहुत करीब है” पढ़ी थी, मुझे सादगी भरे जीवन के माध्यम से आध्यात्मिक समृद्धि की खोज करने के महत्व की याद दिलाई गई।” एक अध्याय जिसका शीर्षक है “होतेई की थैली की सामग्री” (होतेई जापानी पौराणिक कथाओं में सात भाग्य देवताओं में से एक हैं, जिन्हें एक खुशमिज़ाज, संतुष्ट बौद्ध भिक्षु के रूप में चित्रित किया जाता है जो अपनी पीठ पर एक बड़ी थैली ढोता है, फाउंडर लिखते हैं: “थैला सावधानी से छॉटे गए बचे हुए चीजों से भरा हुआ है। होतेई कोई देवता नहीं है जो अच्छी किस्मत या धन-समृद्धि लाता हो, बल्कि वह चान (जेन) संप्रदाय का एक भिक्षु था, जिसने संयम के गुणों की शिक्षा दी थी। हर चीज़ की अपनी एक अस्तित्व होती है — चाहे वो हमारा खाना हो या इस्तेमाल की जाने वाली चीज़ें। जब किसी जीवन का पूर्ण उपयोग किया जाता है और वह अपनी महत्व को पूरी तरह से प्रकट करता

है, तो महायान बौद्ध धर्म के अर्थ में, उसने ‘बुद्धत्व प्राप्त’ कर लिया है।”

इस किताब को पढ़ने के बाद, मैंने ‘मुझे यह और चाहिए’ या ‘मुझे वह और चाहिए’ जैसी अनावश्यक इच्छाओं को नियंत्रित करना शुरू कर दिया, और इसके बजाय जो कुछ मेरे पास पहले से है, उसी में संतुष्ट रहने की कोशिश करने लगा। मैंने सादगी भरा और किफायती जीवनशैली को अपनाया।” उदाहरण के लिए, मैं पुराने या अनावश्यक वस्तुओं को पुनः उपयोग करके संसाधन के रूप में ग्रहण करता हूँ, रसोई के अवशेष जैसे सब्जी-फल के छिलकों को खाद में परिवर्तित कर घर पर ही पौधों की खेती करता हूँ, तथा वह खाद किसानों के साथ साझा करता हूँ, जो इसके लिए अत्यन्त कृतज्ञ होते हैं।

## क्या लोटस सूत्र में कोई ऐसी शिक्षा है जिसने आपको खास तौर पर प्रभावित किया हो?

हाँ, यह अध्याय 20 है, ‘सदापरिभूतपरिवर्त’। मैं सदापरिभूतपरिवर्त की साधना से अत्यंत प्रभावित हुआ, जो प्रत्येक व्यक्ति से मिलते ही हथेलियों को जोड़कर प्रणाम करते थे और कहते थे, ‘आप निश्चित रूप से बुद्ध बनेंगे’, तथा वे पूर्णतः समर्पित होकर सभी प्राणियों में विद्यमान बुद्ध-प्रकृति का सम्मान करते थे।

क्योंकि लोगों ने उनके कार्यों का अर्थ नहीं समझा, इसलिए कुछ क्रोधित होकर उन पर पत्थर फेंकने लगे, जबकि अन्य लाठियाँ उठाकर उनपर प्रहार करने लगे। “फिर भी, सदापरिभूत बोधिसत्त्व अपनी दृढ़ निष्ठा में अडिग रहे, उन्होंने सतत प्रणाम-भाव की साधना जारी रखी, और अंततः पूर्ण सम्यक्संबोधि को प्राप्त किया। उनका यह अभ्यास कि वे कभी भी किसी को भी नीचा नहीं समझते और निरंतर सभी प्राणियों में विद्यमान बुद्ध-प्रकृति की वंदना करते हुए की ‘तुम सब बुद्ध बनोगे’ इन शब्दों से निरंतर अभिवादन करते



मिस्टर बरुआ (सबसे बाईं ओर) एक सदस्य के घर पर सूत्र पाठ में शामिल होते हैं।

# Interview

हैं—मैं मानता हूँ कि यही महायान बौद्ध धर्म का सार है, जो धैर्य और करुणा को मूर्त रूप प्रदान करता है।

मैं यह भी मानता हूँ कि सदापरिभूतपरिवर्त की भावना आज के हमारे जीवन के लिए अत्यंत गहन और आवश्यक शिक्षा प्रदान करती है — अर्थात् परिवारजनों, मित्रों, सहकर्मियों तथा अधीनस्थों के प्रति सदा और निरंतर सम्मानपूर्ण व्यवहार करना; उनकी कमजोरियों पर नहीं, बल्कि उनकी गुणों और अंतर्निहित बुद्ध-प्रकृति पर ध्यान केंद्रित करना; तथा अपनी समुदायों में, संवाद के माध्यम से—जो धर्म और संस्कृति के भेदों से परे हो—शांति की रक्षा करने वाली तथा मानव गरिमा की सुरक्षा करने वाली समाज की स्थापना का लक्ष्य रखना। सभी लोगों में विद्यमान बुद्ध-प्रकृति पर विश्वास करना और उसका सम्मान करना — मेरी दृष्टि में यही बुद्ध के हृदय के अनुरूप है तथा सद्धर्मपुण्डरीक सूत्र का मूल तत्त्व है। सदापरिभूतपरिवर्त को अपना आदर्श बनाकर, मैं आकांक्षा करता हूँ कि मैं ऐसा इंसान बनना चाहता हूँ जो मुझसे मिलने वाले लोगों को यह संदेश दे कि “आपमें ज़बरदस्त क्षमता है”, जिससे उनके बुद्ध-प्रकृति को जागृत करूँ।

**अंत में, कृपया अपने वर्तमान अभ्यास के लक्ष्यों और भविष्य के लिए अपने सपनों के बारे में बतायें?**

अभी मेरा सर्वप्रथम लक्ष्य है कि मैं पूर्ण प्रयत्न से, जहाँ मैं रहता हूँ, अंडाल में, लोटस सूत्र (सद्धर्मपुण्डरीक सूत्र) और रिशशो कोसेई-काई के उपदेशों का प्रचार-प्रसार करता रहूँ। मैं यह भी आशा करता हूँ कि जिन लोगों का मैंने मार्गदर्शन और समर्थन किया है, वे धर्म के अध्ययन को और गहन करेंगे, धर्म टीचर की उपाधि को प्राप्त करेंगे, गोहोंज़ोन प्राप्त करेंगे, और आगे चलकर लीडर के रूप में सेवा प्रदान करेंगे।

आगे देखते हुए, मेरा महान स्वप्न यह है कि शिक्षा का प्रचार और अधिक-से-अधिक हो, और अंततः अंडाल में धर्म के प्रचार प्रसार के लिए एक नया धर्म केंद्र की स्थापना किया जाए। उसे साकार करने के लिए, मैं इस प्रभावशाली संदेश को जितने अधिक लोगों तक संभव हो, निरंतर प्रसारित करना चाहता हूँ: सद्धर्मपुण्डरीक सूत्र के शिक्षा द्वारा, जो यह प्रकट करता है कि सभी प्राणी बुद्ध बन सकते हैं, आइये हम सब मिलकर खुश रहें।



श्री बरुआ (सामने की पंक्ति में दाहिनी ओर से तीसरे) 26 अक्टूबर, 2025 को ग्रेट सेक्रेट हॉल में हुए प्रेजेंटेशन सेरेमनी के बाद धर्म टीचर उपाधि पाने वाले अन्य प्राप्तकर्ताओं के साथ।

# 即是道場

धर्म का अभ्यास अभी और यहीं



## दस ऐसी बातें

पिछले महीने से जारी रखते हुए, हमें रिश्शो कोसेइ काइ के इंटरनेशनल एडवाइजर डॉ. डोमिनिक स्कारंगेलो की 'प्रेक्टिसिंग द धर्म इन द हियर एंड नाउ' की अगली किस्त शेयर करते हुए खुशी हो रही है। सोकुजे दोजो पुण्डरीक सूत्र के चैप्टर 21 से प्रेरित है और "मेडिटेशन ऑन द प्लेस ऑफ द वे" का प्रिंसिपल बताता है—यह समझ कि कोई भी जगह प्रैक्टिस की जगह हो सकती है। यह टीचिंग हमें प्यार से याद दिलाती है कि हम अपनी रोजमर्रा की ज़िंदगी में धर्म को जी सकते हैं—चाहे घर पर, काम पर, या स्कूल में।



डॉ. डोमिनिक स्कारंगेलो

पिछली बार हमने इस बात पर विचार किया था कि रोज़ाना की ज़िंदगी में धर्म का पालन करने के लिए हमेशा "सोचना और सुधारना"—जिसे बहुत से लोग "सही सचेतनता" कहते हैं—कितना जरूरी है।

क्या आपने कभी ऐसे आसान नियम की कामना की है जो यह समझाए कि हमारी सोच दुःख को कैसे जन्म देती है, जिससे हमें उसकी जड़ों को पहचानने और अपने विचारों और कामों को धर्म के साथ जोड़ने में मदद मिले, ताकि हम दुःख से खुशी की ओर आसानी से बढ़ सकें?

हमारी किस्मत अच्छी है कि पुण्डरीक सूत्र हमें ऐसी ही एक आसान दिशानिर्देश देता है। इसे दस सच्चाइयाँ कहा जाता है। यह एक व्यावहारिक शिक्षा है जो हमें दिखाती है कि हमारी सोच और काम कैसे दुःख या खुशी पैदा करते हैं। पुण्डरीक सूत्र के अध्याय 2 में, बुद्ध सिखाते हैं कि जो कुछ भी मौजूद है, चाहे कोई चीज हो, जीवित प्राणी हो, या कोई स्थिति हो, उसमें ये दस पहलू होते हैं: "ऐसा रूप," "ऐसा स्वभाव," "ऐसा स्वरूप," "ऐसी क्षमता," "ऐसा कार्य," "ऐसा कारण," "ऐसी स्थिति," "ऐसा परिणाम," "ऐसा फल," और "शुरू से आखिर तक, ऐसी अंतिम पहचान।"

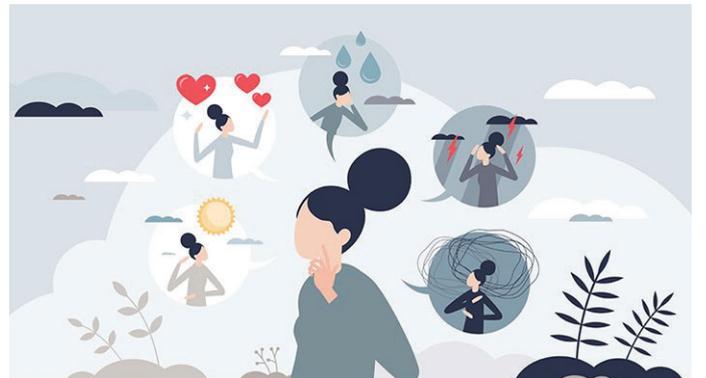
दस सच्चाइयाँ सुनने में मुश्किल लग सकती हैं, लेकिन इन्हें दस ऐसे कदमों के तौर पर समझा जा सकता है जिनके ज़रिए चीज़ें बनती हैं और घटनाएँ होती हैं। एक साथ सभी दस को देखने के बजाय, आइए पहले दो से शुरू करते हैं—"रूप" और "प्रकृति"।

"दिखावट" का मतलब है कि चीज़ें हमारी इंद्रियों को कैसी दिखती हैं। इसमें दृष्टि शामिल है, लेकिन साथ ही सुनने, छूने और सूंघने जैसी दूसरी इंद्रिय संकाय भी शामिल हैं। "प्रकृति" किसी चीज का स्वभाव या चरित्र होता है। हम इंसानों के लिए, "दिखावट" वह स्वरूप है जो हम अपने व्यवहार, चेहरे के हाव-भाव वगैरह से दुनिया के सामने पेश करते हैं। साथ ही, हम इंसानों के मामले में, हमारा "प्रकृति" हमारे मन का स्वभाव होता है।

भले ही हम अपनी इंद्रियों से किसी चीज के स्वभाव का सीधे पता नहीं लगा सकते, लेकिन बुद्ध हमें सिखाते हैं कि चीज़ों का अंदर और बाहर का हिस्सा एक-दूसरे से जुड़ा होता है, इसलिए अगर हम किसी चीज की बाहरी बनावट को ध्यान से देखें, तो हम यह भी जान सकते हैं कि उसका अंदरूनी स्वभाव कैसा है—यानी "ऐसा स्वभाव।" उदाहरण के लिए, हमें कैसे पता चलता है कि कोई गुस्सा है? हम उनके मन को तो नहीं देख सकते, है ना? लेकिन हम उनकी शकल से उनके मन का स्वभाव जान जाते हैं। उनका चेहरा तनाव में दिख सकता है, नाक के नथुने फूले हुए हो सकते हैं, और जबड़ा कसा हुआ हो सकता है। चलते समय वे जमीन पर पैर पटक सकते हैं, और ज़ोर-ज़ोर से सांस ले सकते हैं। जब हमारा मन नरक जैसी भावनाओं में होता है, तो हमारी शकल से यह पता चल जाता है, और अगर हम इसे दबाने की कोशिश भी करें, तो यह आखिरकार सामने आ ही जाएगा। हम इसे हमेशा के लिए छिपाकर नहीं रख सकते।

दस सच्चाइयों के बारे में बस इतना जानने से हमें अपनी रोजमर्रा की ज़िंदगी में धर्म का पालन करने में मदद मिल सकती है।

गुस्सा अच्छा नहीं लगता। लेकिन एक बार जब हमें गुस्सा आ जाता है, तो हम अक्सर पूरे दिन, या उससे भी ज़्यादा समय तक वैसे ही रहते हैं। यह खतरनाक है क्योंकि गुस्सा हमें ऐसे काम करने पर मजबूर करता है जिससे हमें और ज़्यादा दुःख होता है या दूसरे



लोगों को चोट पहुँचती है। अगर, खुद पर सोचते समय हमें एहसास होता है कि हम गुस्से में हैं, तो हमें इसे जल्द से जल्द ठीक करने की ज़रूरत है। लेकिन सिर्फ़ मन को "गुस्सा मत करो" कहने से अक्सर ज़्यादा असर नहीं होता। हम क्या कर सकते हैं?

बौद्ध धर्म "मन और शरीर की एकता" सिखाता है। इसका मतलब है कि न सिर्फ़ हमारा मन हमारे शरीर पर असर डालता है, लेकिन इसके विपरीत, हमारा शरीर भी हमारे मन पर असर डालता है। इसलिए, अगर हम अपनी बाहरी दिखावट—जो छवि हम बाहर दिखा रहे हैं—बदलते हैं, तो यह हमारे मन की प्रकृति को भी बदल सकता है। यह सुनने में अजीब लग सकता है, लेकिन यह दस सच्चाइयों से मिलने वाली एक ज़रूरी सीख है।

यही एक वजह है कि रिश्शो कोसेइ काइ खुशमिजाज और

हंसमुख स्वभाव को बहुत ज़्यादा अहमियत देता है। अपने चेहरे को खुश और हंसमुख बनाकर हम अपने मन को भी खुश कर सकते हैं। संस्थापक निवानो ने इसे इस तरह समझाया: भले ही हमें शुरू में अच्छा न लगे, लेकिन बार-बार मुस्कुराने से आखिरकार हमारी मनःस्थिति हल्की हो जाती है। दूसरी ओर, अगर हम थोड़ी देर तक उदास चेहरा बनाए रखते हैं, तो हम स्वाभाविक रूप से उदास महसूस करने लगेंगे। कहा जाता है कि संस्थापक निवानो, जो अपनी उदार गर्मजोशी के लिए जाने जाते थे, मुस्कुराने का अभ्यास करते थे। दस सच्चाइयाँ हमें बताती हैं कि ऐसा क्यों है; खुश और हंसमुख चेहरा रखने से हमें भी खुश और हंसमुख मन रखने में मदद मिल सकती है।

## संघ से ग्राउंड रिपोर्ट

रेव. केविन रोश सैन एंटोनियो धर्म केंद्र



### रूप और स्वभाव

इस साल की शुरुआत में, हमारे संघ की एक बहुत अच्छी सदस्य मेरे साथ बैठीं और उन्होंने उन भावनात्मक मुश्किलों के बारे में बात की जिनसे वह जूझ रही थीं। यह सदस्य एक स्वस्थ, आध्यात्मिक रूप से समझदार और दयालु इंसान हैं। जब हम बात कर रहे थे, तो मैंने देखा कि वह बहुत परेशान, घबराई हुई और थकी हुई थीं। उनकी जिंदगी में कुछ ऐसी परेशान करने वाली घटनाएँ हुई थीं जिनकी उन्होंने उम्मीद नहीं की थी, और वह निराशा से समझदारी की ओर एक बहुत मुश्किल रास्ते पर चलने की कोशिश कर रही थीं।

अपने दुःख के घेरे में रहते हुए, वह गुस्सा, निराशा और हताशा ज़ाहिर कर रही थी। लेकिन उसका बर्ताव शांत, समझदार और संयमित था। कोई भी आसानी से देख सकता था कि वह अपने अनुभव में सच्चाई और समझदारी खोजने के लिए दृढ़ थी। मुझे ऐसा लग रहा था जैसे मैं तूफ़ान के दौरान तालाब में पानी को हिलते हुए देख रहा हूँ—उथल-पुथल कम और कुछ समय के लिए थी, जो आखिरकार उस शांत स्थिरता का इंतज़ार कर रही थी जो तालाब का स्वभाव है।

शांति की वापसी का कारण उनका एक असाधारण फैसला था: इस अनुभव को धर्म यात्रा में बदलना। अगले छह महीनों में, दयालु अभ्यास और अपने धर्म गुरुओं की बुद्धिमत्ता को सुनकर, वह उस अंतर्दृष्टि तक पहुँच पाई जो उनके असली स्वरूप, उनके सच्चे बुद्ध

स्वभाव में साफ दिख रही थी। महीने दर महीने, उन्होंने अपने अनुभव को फिर से बनाया, अपने जीवन की घटनाओं में अपनी भूमिका पर विचार किया, दुखों को फिर से संदर्भ दिया ताकि वे धर्म के सबक बन सकें, और अपने अकुशल व्यवहारों को सुधारने और बेहतर बनाने के स्वस्थ तरीके खोजे।

जैसे-जैसे समय बीतता गया, उसे एहसास हुआ कि वह जागरूकता और स्वीकृति के एक विकसित अध्ययन में डूबी हुई थी, धर्म उसका मार्गदर्शन कर रहा था ताकि वह आखिरकार अपने मुश्किल अनुभव का इस्तेमाल दूसरों के लिए मार्गदर्शक के तौर पर कर सकें।

एक जागृत बोधिसत्व के व्यवस्थित विकास को देखकर मुझे सम्मानित और सौभाग्यशाली महसूस हुआ। यह नया व्यक्ति ऐसा था जिसके होने की संभावना हम सभी ने महसूस की थी।

मेरा अनुभव एक उभरते हुए साधक के आध्यात्मिक विकास में एक जागरूक दर्शक बनने का था। लेकिन यह सभी लोगों में बुद्ध स्वभाव को देखने का अनुभव भी था ताकि हम उस स्थिति को सक्रिय कर सकें जो कारण पैदा होने पर साधना का क्षेत्र प्रदान करती है।



लोगों की देखभाल करने में खुशी ढूँढें

## लोगों को “अपने पंखों से ढककर” उनका पालन-पोषण करें

निक्क्यो निवानो

रिश्शो कोसेइ काइ का संस्थापक

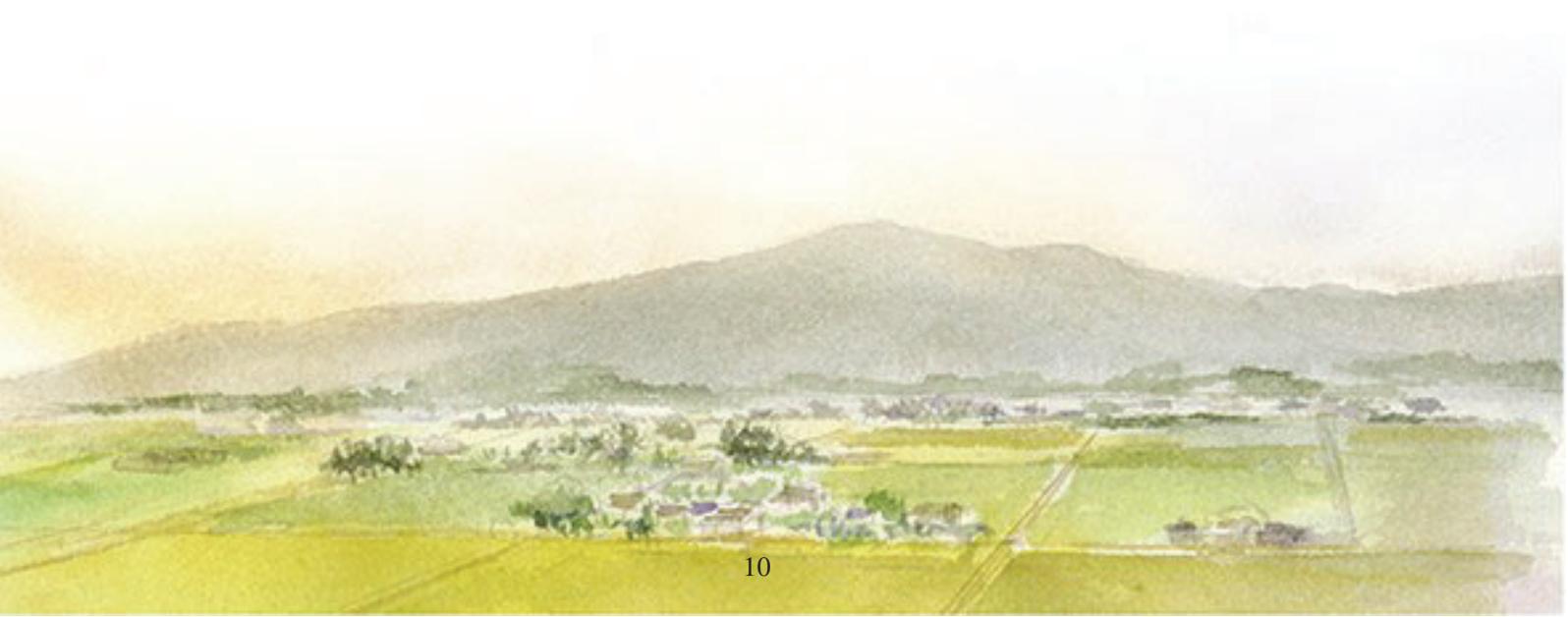


जापानी शब्द “पालन-पोषण करना” का असली मतलब “पंखों से ढकना” लगता है। एक जनक पक्षी अपने अंडों को ढकने और उन्हें गर्म रखने के लिए अपने शरीर के पंखों का इस्तेमाल करता है, और जब अंडे फूट जाते हैं, तो पक्षी चूजों का पालन-पोषण करता है और उन्हें अपने पंखों के नीचे छिपाकर शिकारियों से बचाता है। इसी वजह से, किसी चीज को बहुत देखभाल से पालने के काम को उस शब्द से ज़ाहिर किया जाने लगा जिसका मतलब है “पंखों से ढकना”।

जब मेरे दादाजी मुझे अपनी पहनी हुई गद्देदार सूती जैकेट के अंदर छिपा लेते थे, मुझे पूरी तरह से ढक देते थे और बार-बार कहते थे, “बड़े होकर ऐसा इंसान बनना जो दूसरों की भलाई करे,” तो वे बिल्कुल एक जनक पक्षी की तरह काम कर रहे थे - मुझे अपने पंखों में ढककर मेरा पालन-पोषण कर रहे थे। अगर मुझे यही बात तातामी चटाई पर ठीक से बिठाकर और सख्त लहजे में कही जाती, तो यह मेरे दिल में उस तरह से कभी नहीं उतरती जैसे उतरती। यही फर्क है सिर्फ किसी को पालने और सच में उसका पालन-पोषण करने में।

लोगों को सिखाने और उनका पालन-पोषण करने के बारे में एक और जरूरी बात यह है कि पहल करना और किसी काम को करने का सही तरीका स्वयं दिखाना सबसे अच्छा होता है, जैसा कि मेरे पिता ने किया था। जब आप ऐसा करते हैं, तो जिन्हें आप सिखा रहे हैं, वे दूसरे के अच्छे उदाहरण को पालन करके सीखने का आनंद महसूस करते हैं।

“जागृति के बीज अंकुरित करना” p.92





## हम अपने मतभेदों के बीच क्या साझा करते हैं

रेव. ताकासी माएदा  
डायरेक्टर, रिश्शो कोसेई-काई इंटरनेशनल



रेव. ताकाशी माएदा श्रीलंका धर्मा सेंटर के मिनिस्टर के उद्घाटन समारोह में 20 दिसंबर 2025 को भाषण देते हैं।

पिछले साल के अंत में, मैंने बांग्लादेश और श्रीलंका के धर्म केंद्रों का दौरा किया और नए मंत्रियों के उद्घाटन समारोहों में शामिल होने का सौभाग्य प्राप्त किया। हालाँकि दोनों देश दक्षिण एशिया में हैं, मुझे भाषा में ही नहीं बल्कि कपड़ों, भोजन और दैनिक रीति-रिवाजों में भी काफी अंतर महसूस हुआ। हालाँकि, उनके बीच जो समानता थी, वह सदस्यों की मौजूदगी थी जो हम आगंतुकों को गर्मजोशी, दयालुता और करुणा के साथ गले से लगा लेते थे।

मेरे प्रवास के दौरान, सुबह होने से ठीक पहले की शांत घड़ियों में, मैं हवा की सरसराहट और पक्षियों के गीत सुन सकता था। जब मैंने आँखें बंद की तो एक रहस्यमयी भावना में डूब गया, मानो अब मेरे लिए यह जानना भी असंभव हो गया था कि मैं कहाँ था। हालाँकि मेरी आँखों के सामने का नज़ारा अलग था, फिर भी आँखें बंद करके स्वयं को प्रकृति के साथ एकाकार करने पर मुझे गहराई से यह अनुभव हुआ कि हम सब एक ही पृथ्वी पर जी रहे हैं। उस क्षण, वहाँ जिन सदस्यों से मैं मिला था, उनके चेहरे मेरे मन में लोटस सूत्र में वर्णित पृथ्वी से उभरकर निकले बोधिसत्वों की छवि के साथ एकाकार हो गए—ठीक वैसे ही जैसे दुनिया भर में सक्रिय अन्य सदस्य होते हैं।

इस महीने के संदेश में, केन्जी मियाज़ावा की कविता "बारिश से अपराजित" के माध्यम से, राष्ट्रपति निवानो हमें पृथ्वी से उभरने वाले बोधिसत्वों के जीवन-मार्ग के बारे में समझाते हैं: हम करुणा के साथ दूसरों के निकट रहते हैं, साथ ही यह चिंतन करते हुए कि हम क्या कर सकते हैं।

बुद्ध की शिक्षाओं को व्यवहार में लाकर हम बहुत से लोगों के दिलों के लिए सहारा का एक स्रोत बन सकते हैं।" हम में से प्रत्येक व्यक्ति दिखावट में, व्यक्तित्व और रुचियों में अलग-अलग है, लेकिन ठीक इन्हीं अंतरों के कारण हम इतने सारे विभिन्न प्रकार के लोगों की मदद करने में सक्षम होते हैं।

यह विश्वास करते हुए कि हमारी प्रतीत होने वाली छोटी-छोटी दैनिक अभ्यास हमें विश्व शांति की ओर ले जायेगी, आइए इस महीने हम सब मिलकर उज्ज्वल और ऊर्जावान तरीके से प्रयास जारी रखें, हर कोई अपनी विशिष्ट क्षमताओं का उपयोग करते हुए।



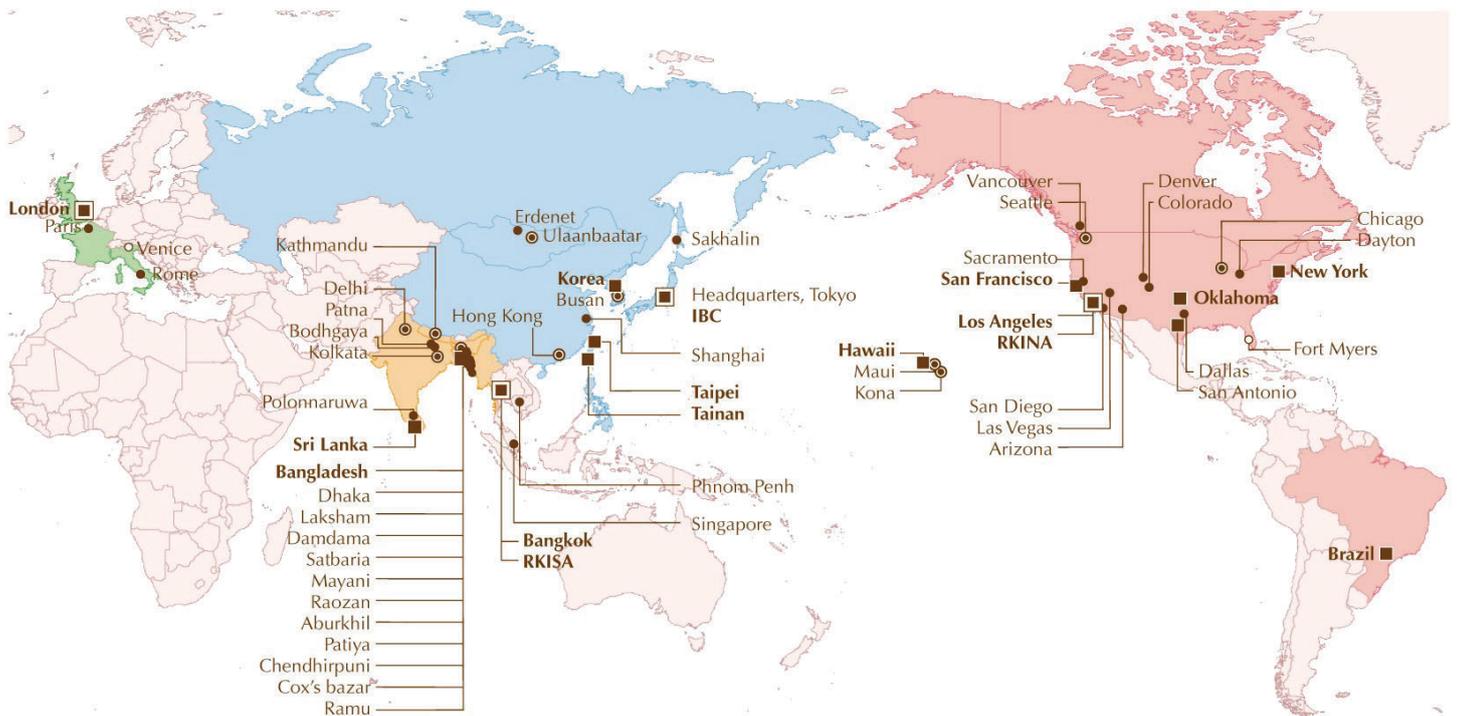
रेव. माएदा (पहली पंक्ति, बीच में) श्रीलंका धर्म केंद्र के मिनिस्टर के उद्घाटन समारोह में भाग लेने वालों के साथ।

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