8
2026
VOL. 251

Living the Lotus

Buddhism in Everyday Life

Dharma Centers Across India Observe Ancestor Veneration Weeks, July 1–15: Members Perform the Ullambana Ceremony on July 15 with Hearts Full of Gratitude

Living the Lotus
Vol. 251 (August 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, Suginami-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 सस्थाओं के साथ मिलकर शान्ति एव कल्याण के लिये तत्पर होकर परोपकार के कार्य में सलग्न हैं।

“लिविंग द लोटस्ः 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।

President Message

सरों की भलाई के लिए आग जलाएं

निचिको निवानो
प्रेसिडेण्ट, रिश्शो कोसेइ काइ

जब हम कहते हैं "दूसरों की भलाई के लिए," तो हमारा मतलब किनसे होता है?

हम अक्सर उन कर्मों से जुड़े रिश्तों की खूबियों के बारे में आम बातचीत करते हैं, जिसके माध्यम से हम एक-दूसरे का साथ देते हैं और अपना जीवन जीते हैं। "जरूरत के समय एक-दूसरे की मदद करना" और "साथियों से सफर बनता है और दयालुता से दुनिया बनती है" जैसी बातें उन भावनाओं को दिखाती हैं जिन्हें जापान में लंबे समय से स्वाभाविक माना जाता रहा है।

मैंने अभी जापान का उल्लेख किया, लेकिन अफ्रीका के घाना देश में भी बहुत से लोगों के मन में यह बात गहराई से बैठी हुई है कि "चाहे आप कितने भी गरीब क्यों न हो जाएं, आपको कभी भी सड़क पर मरने के लिए नहीं छोड़ा जाएगा।" दूसरे शब्दों में, कोई न कोई आपकी मदद या सहारा देने के लिए हमेशा मौजूद रहेगा। क्योंकि घाना के लोग इस बात पर यकीन करते हैं, इसलिए वे खुशी और सकारात्मक सोच के साथ अपना जीवन जी पाते हैं। बेशक, मेरा मानना है कि दुनिया भर में ऐसी संस्कृतियां और कहावतें हैं जो मनुष्यों के बीच आपसी सहयोग पर आधारित मूल्यों और रीति-रिवाजों को दिखाती हैं।

इसी तरह, जापान की एक बहुत जानी-मानी कहावत है, "आपकी दयालुता केवल दूसरों के लिए नहीं होती।" जाहिर है, इस कहावत का मतलब है कि अगर आप दूसरों का ख्याल रखते हैं, तो आपकी दयालुता आखिरकार घूम-फिरकर आप तक ही वापस आएगी। यानी, "इस दुनिया में हम सभी को मिल-जुलकर रहना है।"

निचिरेन की एक आसान और समझने लायक सीख है जो उदारता के गुणों और महत्व को बताती है: "जब आप किसी और को कुछ देते हैं, तो आप असल में अपनी ही मदद कर रहे होते हैं; ठीक वैसे ही जैसे किसी और के लिए आग जलाने पर आपके सामने का रास्ता भी रोशन हो जाता है।" यह सीख इस कहावत से मेल खाती है कि "आपकी दयालुता केवल दूसरों के लिए नहीं होती।" हालाँकि, आजकल सुनने में आता है कि कुछ लोग दूसरों की भलाई करने के विचार और काम को लेकर शक या बेचैनी महसूस करते हैं। काफी लोग दूसरों की भलाई करने को खुद का नुकसान या त्याग समझते हैं। वे इसे कोई अच्छी बात नहीं मानते और दूसरों के लिए अपना समय देने से कतराते हैं।

आज के दौर में, हम उन समाजों को कैसे बढ़ावा दे सकते हैं जहाँ रहना आसान हो, जहाँ हर कोई एक-दूसरे के प्रति दयालु हो, और जहाँ साथ मिलकर रहने और आपसी सहयोग की भावना—जो मानव जीवन की महान नींव है—हर जगह आसानी से पनपे?

स्वयंसेवक बोधिसत्व हैं

मुझे लगता है कि कुछ लोग अपनी गर्मियों की छुट्टियों का लाभ उठाकर अपना समय दूसरों के लिए देंगे और स्वयंसेवक के तौर पर काम करेंगे।

"स्वयंसेवक" शब्द का मतलब है ऐसा व्यक्ति जो दया की भावना से प्रेरित होकर जरूरतमंदों की सेवा स्वेच्छा से करता है; वहीं सेवा का एक अर्थ देवताओं और बुद्धों की सेवा करना भी है। पिछले कुछ सालों में, जब मैं आपदा प्रभावित इलाकों—जैसे ग्रेट हानशिन-आवाजी भूकंप (जिसकी पिछले साल 30वीं बरसी थी), ग्रेट ईस्ट जापान भूकंप और कुमामोतो भूकंप वाली जगहों—पर गया, तो मैं उन स्वयंसेवकों के रवैये से बहुत प्रेरित हुआ। वे पीड़ितों की मदद के लिए बिना थके काम कर रहे थे, मानो वे देवताओं और बुद्धों की सेवा कर रहे हों या अनमोल जिंदगियों की देखभाल कर रहे हों। मेरे दिल से यह महसूस हुआ कि ये लोग निश्चित रूप से बोधिसत्व हैं। जब भी मैं ऐसे स्वयंसेवक बोधिसत्वों के संपर्क में आता हूँ, तो उनका काम मुझे याद दिलाता है कि लोगों में दूसरों के साथ मिलकर खुशी पाने की इच्छा होती है, न कि केवल अकेले।

दूसरी ओर, कुछ लोग दूसरों के लिए काम करने की बात को स्वीकार नहीं कर पाते हैं, और उन्हें यह कहना कि "इस संसार में हम सभी को मिल-जुलकर रहना है," असल में उल्टा असर डाल सकता है। हर किसी की अपनी सोच होती है, और मेरा मानना है कि दूसरों पर अपनी सोच या मूल्य थोपने की कोशिश करने से वे आपसे और दूर हो सकते हैं।

हालाँकि, बौद्ध शिक्षा "दस लोकों के पारस्परिक समावेश" का मतलब है कि हर मन, जीवित प्राणियों के दस लोकों में मौजूद हर दूसरे मन से जुड़ा होता है; इसलिए, हम सभी में स्वाभाविक रूप से बुद्ध या बोधिसत्व का मन होता है और हम संसार को बेहतर बनाने की इच्छा महसूस कर सकते हैं। अगर आप इस बात पर विश्वास करते हैं और दूसरों की सेवा के लिए अपनी शारीरिक और मानसिक क्षमताओं का इस्तेमाल करते हैं, तो जो लोग इस पर विश्वास नहीं भी करते, वे भी आपके कामों से प्रभावित होंगे। इससे उन्हें नि:स्वार्थ सेवा की खुशी और इस सच्चाई का पता चलेगा कि इस संसार में हम सभी को मिल-जुलकर रहना है। यह महत्वपूर्ण है कि हममें से हर कोई ऐसे ही सकारात्मक दृष्टिकोण के माध्यम से दूसरों का ख्याल रखने की संस्कृति को अपनाए और उसे आगे बढ़ाए।

हालाँकि, वर्तमान स्थिति को देखते हुए हम यह नहीं कह सकते कि इस संसार में हर किसी के लिए जीवन आसान है। अगले अंक में, मैं हर दिन अभ्यास या तौर-तरीकों पर बात करना चाहूँगा जो हमें मिल-जुलकर और शांति से रहने में मदद कर सकती हैं।

कोसेइ, अगस्त 2026

लोगों को बुद्ध की शिक्षाओं की ओर ले जाकर उन्हें खुशी देने के लिए हर मुलाक़ात को संजोना।

श्रीमती बयांजाव ओयुंगेरेल, रिश्शो कोसेई-काई उलानबतर, मंगोलिया

आप रिश्शो कोसेई-काई से कब और कैसे जुड़े?

वर्ष 2015 में, मेरी बड़ी बेटी की सास के मार्गदर्शन से मुझे रिश्शो कोसेई-काई से जुड़ने का सौभाग्य मिला। आज मैं उसके लिए हृदय से अत्यंत कृतज्ञ हूँ।

जैसे ही मैंने उन्हें 'एक जापानी बौद्ध संगठन' कहते हुए सुना, वैसे ही वर्ष 2007 की वे स्मृतियाँ एकदम से मेरे मन में उमड़ पड़ीं, जब मेरे पति का जापान के एक अस्पताल में मस्तिष्क के ट्यूमर का ऑपरेशन हुआ था। सर्जरी के बाद मेरे पति को कुछ हद तक लकवा हो गया था, लेकिन अब उनकी सेहत अच्छी है और वे बहुत अच्छा कर रहे हैं। उस समय से, मैं जापान और वहाँ के लोगों के प्रति एक बहुत गहरा आत्मीय लगाव महसूस करने लगी हूँ। इन परिस्थितियों के कारण, मैं रिश्शो कोसेई-काई का सदस्य बनकर आभारी हूँ।

कृपया रिश्शो कोसेई-काई से जुड़ने के बाद अपने ऐसे अनुभवों को साझा करें, जिनमें बुद्ध की शिक्षाओं ने आपकी सोच बदलने में मदद की हो।

मैं रिश्शो कोसेई-काई के 'होज़ा' या 'धर्म-चक्र' को एक ऐसी जगह मानता हूँ जहाँ हम सब मिलकर बुद्ध की शिक्षाओं के अनुसार जीना सीखते हैं, और यही वह जगह है जहाँ मैंने अपने दिल को बदला। रिश्शो कोसेई-काई से जुड़ने से पहले, मैं अपनी सारी चिंताओं को अपने मन में ही रखती थी और हर चीज़ खुद ही संभालने की कोशिश करती थी। जब मैं पहली बार होज़ा सत्र में बैठी, तो संघ के सभी सदस्यों को बिना किसी झिझक के अपने संघर्षों और कठिनाइयों को खुलकर साझा करते हुए देखकर मैं सचमुच में बहुत प्रभावित हुई। जब मैं पहली बार रिश्शो कोसेई-काई से जुड़ी तो मैं पूरे मन से अपने पति की देखभाल और उनके रोज़मर्रा के कामों में मदद करने में लगी हुई थी, और मैं शारीरिक और मानसिक रूप से काफ़ी थक चुकी थी। मैंने सोचा, "मुझे बस ऐसा ही महसूस हो रहा है, इसलिए किसी को बताने का कोई फ़ायदा नहीं है...आखिरकार, यह मेरी ज़िंदगी है।" अपने प्रबल आत्मसम्मान और प्रतिस्पर्धी स्वभाव के कारण मैं अपनी भावनाओं को हमेशा अपने मन में ही दबाए रखती थी। मैं किसी के

सुश्री बयांजाव ओयुंगेरेल रिश्शो कोसेई-काई, उलानबतर की 22वीं वर्षगांठ के समारोह में 'धर्म यात्रा' पर भाषण देती हैं।

सामने अपना दिल खोलकर अपनी बात नहीं कह पाती थी। हालाँकि, होज़ा सत्र के दौरान, संघ की वरिष्ठ लीडर्स और सदस्यों ने बड़े स्नेह और करुणा के साथ मेरी ओर हाथ बढ़ाया। उन्होंने मुझसे कहा, "अब तक का समय आपके लिए बहुत कठिन रहा होगा," और "आपने अब तक अकेले ही बहुत धैर्य और साहस के साथ सब कुछ सहन किया है। आपने वास्तव में बहुत अच्छा किया है।" उनके प्रोत्साहन ने मुझे अपने हृदय की बात ईमानदारी से व्यक्त करने का साहस दिया। ईमानदारी से अपनी बात कहने से मैंने हर बात को सकारात्मक दृष्टि से सोचना शुरू किया, और मेरा मन शांत हो गया।

वह होज़ा आपके जीवन का एक महत्वपूर्ण मोड़ था, है न?

जब मैंने 'होज़ा' में सदस्यों को बोलते हुए सुना, तो मैंने इस बात पर

गहराई से सोचा कि अपने पति की मदद करने की चिंता में, मैं उनकी खुद काम करने की इच्छा को समझ नहीं पाई थी। मेरी गलत सोच—उनके लिए सब कुछ करने की कोशिश—वास्तव में उन्हें असहज महसूस करा रही थी।

तब से, मैंने अपने पति की इच्छाओं का सम्मान किया है; जो काम वे खुद कर सकते हैं, उन्हें वे खुद करने देती हूँ और सिर्फ़ उन्हीं कामों में मदद करती हूँ जो वे नहीं कर सकते। मैं उनकी रोज़मर्रा की गतिविधियों में तभी मदद करती हूँ जब ज़रूरी हो, और यह कोशिश करती हूँ कि रोज़ की ज़िंदगी ही उनके पुनर्वास का हिस्सा बने। इन शिक्षाओं के ज़रिए अपनी सोच और नज़रिए को बदलने के बाद, मेरे पति के साथ मेरे रिश्ते बेहतर हुए हैं। अब, जब भी मैं अपने पति को घर के कामों में हाथ बँटाते हुए देखती हूँ, तो मेरे मन में आत्मविश्वास और प्रसन्नता का अनुभव होती है। सबसे बड़ी बात यह है कि अब वे रिश्शो कोसेई-काई में मेरी अभ्यास का भी पूरे मन से समर्थन करने लगे हैं।

बुद्ध की शिक्षाओं को सीखते समय, क्या ऐसी कोई बातें हैं जिन्हें आप ध्यान में रखते हैं?

सब कुछ आपस में जुड़ा हुआ है"—यह शिक्षा, यानी परस्पर निर्भरता (प्रत्युतसमुत्पाद) को मैं अपनी रोज़मर्रा की ज़िंदगी में सबसे ज़्यादा व्यक्तिगत रूप से महसूस करती हूँ। साथ ही, ठीक इसी कारण कि इस संसार की हर चीज परस्पर निर्भरता के आधार पर अस्तित्व में है। 'सभी चीजें अनात्म हैं' मैं इस शिक्षा में गहरी रुचि रखती हूँ। अर्थात्, कोई भी वस्तु स्वतंत्र रूप से या अपने आप अस्तित्व में नहीं रहती। मंगोलिया में एक प्रसिद्ध कहावत है: जिसमें कहा गया है, 'एक अकेला व्यक्ति परिवार नहीं बना सकता, और

सुश्री बयांजाव (बाईं ओर से दूसरी) टोक्यो के मिनामी-तामा धर्म केंद्र द्वारा 4 अप्रैल को आयोजित नामांकन और स्नातक समारोह (प्रत्येक वसंत में प्रवेश करने वाले या स्नातक होने वाले बच्चों के लिए) तथा चेरी ब्लॉसम देखने के कार्यक्रम में भाग लेती हुई। वे शाक्यमुनि के जन्म की वर्षगांठ के लिए सामूहिक तीर्थयात्रा के हिस्से के साथ जापान में थीं।

सामूहिक तीर्थयात्रा के लिए जापान में रहने के दौरान, सुश्री बयांजाव (बीच वाली लाइन में दाईं ओर से तीसरी) ने उलानबतर के रिश्शो कोसेई-काई के सदस्यों के साथ 'रिश्शो कोसेई-काई इंटरनेशनल' के ऑफिस का दौरा किया।

लकड़ी का एक अकेला लट्ठा आग को जलाए नहीं रख सकता। यह कहावत बताती है कि मंगोलिया के कठोर प्राकृतिक माहौल और खानाबदोश जीवन-शैली में परिवार और साथियों के बीच सहयोग और एकता कितनी ज़रूरी है। साथ ही, मुझे यह भी महसूस हुआ कि यह कहावत प्रत्युतसमुत्पाद के सत्य में सिखाई गई परस्पर निर्भरता की अवधारणा तथा 'सभी वस्तुएँ अनात्म हैं' के उपदेश के साथ अनेक समानताएँ है। और मुझे एक बार फिर यह एहसास हुआ कि हम अकेले नहीं जीते, बल्कि अपने परिवार और अपने आसपास के लोगों के साथ साझा किए गए संबंधों और अपनत्व के बंधनों में एक-दूसरे की सहायता और सहयोग करते हुए ही हमारा जीवन आगे बढ़ता है।

आपको रिश्शो कोसेई-काई के बारे में सबसे आकर्षक क्या लगता है?

मेरा मानना है कि 'रिश्शो कोसेई-काई' में सूत्र पाठ करना एक महत्वपूर्ण अभ्यास है, जो हमें जीवन की उस बहुमूल्यता को पहचानने में मदद करता है जो हमें अपने पूर्वजों से विरासत में मिली है। हर सुबह और शाम, जब भी मैं सूत्र पाठ करती हूँ, तो मुझे एक अद्भुत ताज़गी महसूस होती है, और मैं हमेशा बुद्ध और अपने पूर्वजों के प्रति आभार व्यक्त करती हूँ। मंगोलिया में बहुत से लोग पारंपरिक रूप से तिब्बती बौद्ध धर्म को मानते हैं, मैं अक्सर बौद्ध विहारों में जाकर भिक्षुओं को सूत्र पाठ करते और बौद्ध शिक्षाओं को समझाते हुए सुनती थी, लेकिन चूँकि सब कुछ तिब्बती भाषा में होती थी, इसलिए मुझे एक शब्द भी समझ नहीं आता था। हालाँकि, रिश्शो कोसेई-काई के बारे में मुझे जो बात अच्छी लगती है, वह यह है कि मैं अपनी मातृभाषा, मंगोलियाई में सूत्र पाठ कर सकती हूँ। मैं सचमुच आभारी महसूस करती हूँ कि मैं हर दिन बुद्ध की शिक्षाओं

को करीब से अनुभव कर सकती हूँ और उनके अर्थ को पूरी तरह समझ सकती हूँ। आज मुझे सूत्र पाठ करना अच्छा लगने लगा है और अच्छी बात यह है कि मैंने *'त्रिविध लोटस सूत्र'* के मंगोलियाई भाषा वाले संस्करण का पाठ करना भी शुरू कर दिया है। मैं हृदय से कृतज्ञता के साथ प्रेसिडेंट का मासिक संदेश भी पढ़ती हूँ।

आखिर में, क्या आप अपनी भविष्य की अभ्यास के लिए अपनी मौजूदा इच्छा और लक्ष्य बता सकते हैं?

रिश्शो कोसेई-काई की शिक्षाओं से परिचित होने के प्रति आभार व्यक्त करते हुए, मैंने छह रिश्तेदारों और दोस्तों को इससे जुड़ने के लिए मार्गदर्शन किया है।

उनमें से एक, मेरी भाभी एर्डेनेचिमेग, एक मेहनती महिला हैं जिनमें बुद्ध-स्वभाव साफ़ दिखता है, और उन्हें धर्म-टीचर की योग्यता भी प्राप्त हुई है। साल 2024 की शरद ऋतु में, मुझे और मेरी भाभी को 'रिश्शो कोसेई-काई इंटरनेशनल' के डिप्टी डायरेक्टर रेव. हिदेमित्सु सुज़ुकी से 'गोहोनज़ोन' मिला और हमने इसे अपने-अपने घरों में स्थापित किया। मैं आगे भी अपने जीवन में होने वाली प्रत्येक मुलाकात को पूरे हृदय से संजोकर रखूँगी। मैं चाहती हूँ कि अधिक से अधिक लोग इन अमूल्य शिक्षाओं से जुड़कर सच्चा सुख प्राप्त करें, और इसी उद्देश्य से मैं उनका मार्गदर्शन करती रहूँगी। यही इस समय मेरी सबसे बड़ी कामना है और यही मेरी साधना का लक्ष्य भी है। और मुझे उम्मीद है कि लोटस सूत्र की शिक्षाओं के ज़रिए, जिन लोगों का मैं मार्गदर्शन करूँगी, वे सभी अपने भीतर मौजूद महान बुद्ध स्वभाव को पहचान पायेंगे और अपने जीवन को पहले से भी अधिक प्रकाशमान बना पायेंगें।

मैं वास्तव में बहुत प्रसन्न हूँ कि इस वर्ष मुझे अपने पुत्र संचिर और अपने दो पोते-पोतियों के साथ मिलकर शाक्यमुनि के जन्मोत्सव की वर्षगाँठ पर आयोजित तीर्थयात्रा समूह में भाग लेने, महान ग्रेट सेक्रेड हॉल के दर्शन करने तथा बुद्ध के उपदेशों का अध्ययन करने का सौभाग्य प्राप्त हुआ। मैं इसे अपनी आस्था का प्रमाण मानती हूँ—यह मेरे घर में बुद्ध की शिक्षाओं और रिश्शो कोसेई-काई की शिक्षाओं का अभ्यास करने का फल है। इसके लिए मैं हृदय से अत्यंत कृतज्ञ हूँ। मैं प्रतिदिन यह प्रयास करती रहूँगी कि रिश्शो कोसेई-काई में जो कुछ मैंने सीखा है, उसे अपने जीवन में उतार सकूँ। साथ ही, मैं यह भी कामना करती हूँ कि मेरी आस्था की यह विरासत मेरे बच्चों और आने वाली पीढ़ियों तक पहुँचती रहे।

आखिर में, मैं 'रिश्शो कोसेई-काई, उलानबतर की चैप्टर हेड सुश्री शुगर ज़ोरिगमा, साथ ही अन्य चैप्टर लीडर्स और सभी सदस्यों का आभार व्यक्त करना चाहती हूँ।

रिश्शो कोसेई-काई, उलानबतर की 22वीं वर्षगांठ के समारोह में व्याख्याता के तौर पर शामिल हुए रेव. मासायुकी इदेई (मुख्यालय के पूर्व अधिकारी) के साथ। बाईं ओर से: सांचिर (श्रीमती बयांजाव के बेटे), उनकी पोती, रेव. इदेई और श्रीमती बयांजाव।

धर्म का अभ्यास अभी और यहीं

Practicing the Dharma in the Here and Now

即是道場
Sokuze Dojo

पुण्डरीक सूत्र और चार आर्य सत्य

पिछले महीने से जारी रखते हुए, हमें रिश्शो कोसेइ काइ के इंटरनेशनल एडवाइजर डॉ. डोमिनिक स्कारंगेलो की 'प्रैक्टिसिंग द धर्म इन द हियर एंड नाउ' की अगली किस्त शेयर करते हुए खुशी हो रही है। सोकुज़े 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

दु:ख की सच्चाई: हमारी इच्छाओं और वास्तविकता के बीच का अंतर

इस महीने, मैं आप सभी के साथ 'चार आर्य सत्यों' को समझने की शुरुआत करना चाहता हूँ। बौद्ध धर्म पर चर्चा आम तौर पर 'चार आर्य सत्यों' से ही शुरू होती है, लेकिन 'पुण्डरीक सूत्र' के दृष्टिकोण से उन्हें समझने के लिए हमने अब तक इंतजार किया है।

जब शाक्यमुनि बुद्ध ने पहली बार धर्म-चक्र का प्रवर्तन किया और शिक्षा देना शुरू किया, तो कहा जाता है कि उन्होंने 'चार आर्य सत्यों' का प्रतिपादन किया। इन चार सिद्धांतों की तुलना अक्सर किसी डॉक्टर द्वारा मरीज की बीमारी के इलाज के लिए की जाने वाली जाँच और दवा बताने की प्रक्रिया से की जाती है। चार आर्य सत्यों में से पहला सत्य मानवता की आध्यात्मिक बीमारी यानी 'दु:ख' की पहचान है। बुद्ध का कहना है कि हम जिस तरह से आम तौर पर जीवन जीते हैं, वह दु:ख से भरा होता है। लेकिन दु:ख क्या है?

"दु:ख" शब्द से हमें बहुत ज्यादा परेशानी, बीमारी और दर्द का ख्याल आता है। सूत्रों में अक्सर चार तरह के दुखों की बात की जाती है: जन्म, बुढ़ापा, बीमारी और मृत्यु । अगर दु:ख का मतलब केवल यही होता, तो हममें से कई लोग शायद यह सोचते कि दु:ख जीवन के आखिर में ही होता है और बुद्ध की इस बात पर सवाल उठाते कि जीवन दुखों से भरी है।

हालाँकि, सामान्य जीवन के हमारे अनुभव के संदर्भ में "जन्म" और "बुढ़ापा, बीमारी और मृत्यु" के कुछ और मतलब भी होते हैं। क्योंकि हम मनमाने ढंग से तय करते हैं कि क्या अच्छा है और क्या बुरा, या क्या चाहने लायक है और क्या नहीं, इसलिए "जन्म" होता है—यानी दु:ख का जन्म (Buddhism for Today, 156)। हम "बुढ़ापा, बीमारी और मृत्यु" को इस दु:ख से हमारे संघर्ष के तौर पर देख सकते हैं, या उस बेचैनी या चिंता के तौर पर जो हमें तब होती है जब कोई ऐसी चीज जिससे हम जुड़े हुए हैं, बदल जाती है, खराब हो जाती है या खत्म हो जाती है। इस दृष्टिकोण से देखें तो मुझे लगता है कि ज्यादातर लोग इस बात से सहमत होंगे कि बुद्ध सही थे। हम अपने जीवन के हर दिन अनुभवों के इसी चक्र से गुजरते हैं। जीवन वास्तव में दु:ख से भरा है!

यह स्पष्टीकरण दु:ख के मूल अर्थ को भी बताती है, जिसे पाली भाषा में 'दुक्ख' कहा जाता है। जैसा कि प्रेसिडेंट निवानो बताते हैं, दु:ख तब पैदा होता है जब चीजें हमारी इच्छा के अनुसार नहीं होती हैं। दूसरे शब्दों में, जब बुद्ध कहते हैं कि जीवन दुखों से भरा है, तो उनका मतलब होता है कि अक्सर चीजें हमारी इच्छाओं के अनुसार नहीं होतीं। हमारी इच्छाओं और वास्तविकता के बीच जो अंतर होता है, उसमें हम जो महसूस करते हैं, वही दु:ख है। इसीलिए बुद्ध ने दु:ख को इन रूपों में भी बताया है: जिसे हम प्यार करते हैं उससे बिछड़ना, जिससे हम नफरत करते हैं उससे छुटकारा न पा पाना, और जो हम चाहते हैं उसे न पा पाना। ये सभी इस बात के जाने-पहचाने उदाहरण हैं कि चीजें वैसी नहीं होतीं जैसा हम चाहते हैं।

बुद्ध के अनुसार, ज़्यादा खुशहाल और संतोषजनक जीवन जीने के लिए, हमें सबसे पहले यह समझना होगा कि जीवन दुखों से भरा है और जब दु:ख आए, तो उसे पहचानना होगा। यह बात अजीब लग सकती है, लेकिन अक्सर हम अपने ही दुखों को पहचान नहीं

पाते। बुद्ध ने देखा कि हम अक्सर दु:ख को ही सुख समझ बैठते हैं। नतीजतन, हम ऐसे विचार और काम करते रहते हैं जिनसे आखिर में हमें बहुत दु:ख और तकलीफ मिलती है। इसलिए, 'दु:ख के सत्य' का अभ्यास करने का मतलब है यह गहराई से समझना कि जीवन दुखों से भरा है और रोजमर्रा के जीवन में, जब दु:ख सामने आए, तो उसे पहचानना सीखना।

हम दु:ख को बेहतर तरीके से कैसे पहचान सकते हैं? एक तरीका यह है कि जब चीजें हमारी इच्छा के अनुसार न हों, तो हम अपनी भावनाओं पर ध्यान दें। ऐसे समय में, हमें मानसिक तनाव और चिंता महसूस हो सकती है, भले ही हम उन्हें तुरंत न पहचान पाएं। एक और संकेत है छह लोकों की मानसिकता का उभरना, खासकर "चार बुरे रास्तों" का: नरक, भूखी आत्माएं, जानवर और असुर।

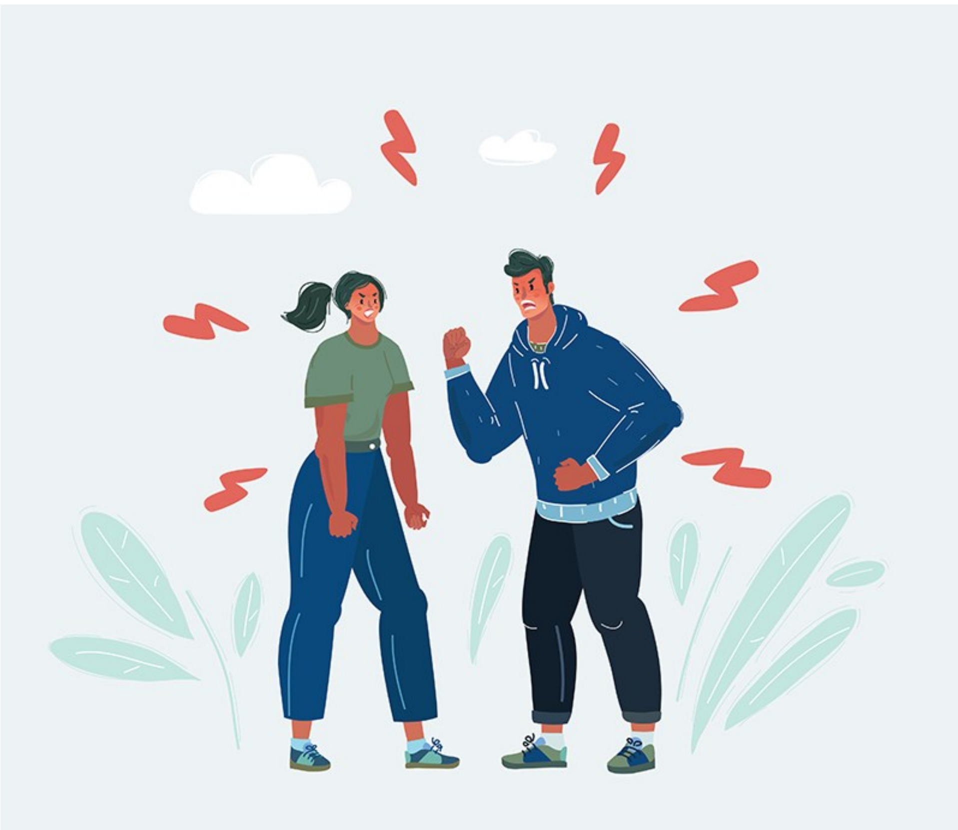
जब भी क्रोध और घृणा, इच्छा, अज्ञानता या ईर्ष्या उत्पन्न होती है, तो हम असलियत और अपनी चाहत के बीच के अंतर पर प्रतिक्रिया दे रहे होते हैं। जब कोई व्यक्ति या चीज हमारी इच्छा के विपरीत कार्य करती है, तो हमें क्रोध या घृणा महसूस हो सकती है। इच्छा आमतौर पर तब पैदा होती है जब हम संतुष्टि तो चाहते हैं, लेकिन उसे प्राप्त नहीं कर सकते । अज्ञान का मतलब है कि हमारा दिमाग उतना तेज और असरदार नहीं होता जितना हम चाहते हैं। ईर्ष्या तब हो सकती है जब हमें लगे कि दूसरों को अपनी चाहत की चीजें हमसे ज्यादा मिल रही हैं। अंततः, ये सभी परेशानी के ही रूप हैं जो हमें तब महसूस होते हैं जब चीजें हमारी इच्छा के अनुसार नहीं होतीं।

अक्सर, शुरुआत में हमें ये स्थितियाँ दु:ख जैसी नहीं लगतीं। उदाहरण के लिए, जब हम किसी ऐसे व्यक्ति पर क्रोध में चिल्लाते हैं जिसने हमारी इच्छा के अनुसार काम नहीं किया, तो हमें कुछ पल के लिए सही होने का एहसास हो सकता है। अक्सर हमारा अजागृत मन इसी तरह शुरुआत में दु:ख को सुख समझ लेता है।

इसलिए, जब भी ऐसी सोच मन में आए, तो भले ही हमें परेशानी महसूस न हो, हमें इसे इस बात का संकेत मानना चाहिए कि हम दु:ख का अनुभव कर रहे हैं—यानी हमारी इच्छाओं और वास्तविकता के बीच की खाई ।

आखिर में, हमारा शरीर भी एक और संकेत दे सकता है। 'दस यथार्थताएँ ' के अध्ययन के दौरान हमने जाना कि "इस तरह का स्वरूप" का मतलब है हमारा अस्तित्व यानी शरीर और मन का पूरा मेल। भले ही हमारा चेतन मन दु:ख से अनजान हो, फिर भी यह हमारे शरीर में शारीरिक परिवर्तन के रूप में सामने आ सकता है।

सचेतनता और "शारीरिकता" के माध्यम से, हम अपनी इच्छाओं और वास्तविकता के बीच के अंतर से व्यथित होने पर उन्हें पहचान कर दु:ख के महान सत्य का अभ्यास कर सकते हैं।



संघ से ग्राउंड रिपोर्ट

रेव. केइची आकागावा, श्रीलंका धर्म केंद्र और बांग्लादेश धर्म केंद्र के मंत्री

माता-पिता और बच्चे का वह बंधन जिसने दु:ख पर जीत हासिल की

"अभी और यहीं धर्म का अभ्यास" सीरीज की इस महीने की कड़ी में, हम चार आर्य सत्यों में से पहले सत्य, यानी 'दुःख के सत्य' के बारे में जानेंगे। बुद्ध सिखाते हैं कि दुःख तब पैदा होता है जब वास्तविकता वैसी नहीं होती जैसा हम चाहते हैं। जब भी हमारी उम्मीदों और वास्तविकता में बहुत ज्यादा अन्तर होता है, तो हमें गहरी पीड़ा होती है। हाल ही में बांग्लादेश धर्म केंद्र आए एक जोड़े से मिलकर मुझे 'दुःख के सत्य' के मूल भाव और मानवीय भावना की उस गरिमा और मजबूती की गहरी याद आई, जो दुःख से ऊपर उठ सकती है।

उस जोड़े का एक बेटा था जो बैंक में काम करता था। एक दिन वे बहुत परेशान हालत में मुझसे मिलने आए। उन्होंने कहा, "हमारे बेटे ने अचानक हमसे बात करना बंद कर दिया है। ऐसा लगता है कि वह हमसे बच रहा है और हमें समझ नहीं आ रहा कि क्या करें।" जब मैंने उनकी बात ध्यान से सुनी, तो उनके बेटे की मुश्किल वास्तविकता धीरे-धीरे सामने आई। माता-पिता के अनुसार, भले ही उसने बचत जमा करने में बहुत अच्छा काम किया था, लेकिन उसकी मुस्लिम महिला पर्यवेक्षक, जो उसकी क्षमताओं से जलती करती थी, ने उसकी सारी उपलब्धियाँ खुद के नाम कर लीं। चूँकि वरिष्ठ प्रबंधन में लगभग सभी मुस्लिम थे, इसलिए उसने अपने मालिक के गलत व्यवहार की कितनी भी शिकायत की, किसी ने उसकी बात नहीं सुनी और उसके मालिक को इसके लिए जिम्मेदार नहीं ठहराया गया। अल्पसंख्यक समुदाय का सदस्य होने के नाते कठोर वास्तविकताओं का सामना करते हुए, वह निराशा के कगार पर पहुँच गया था और भावनात्मक रूप से खुद को सबसे अलग-थलग कर रहा था।

बेटा सोचता रह गया कि जो व्यक्ति सही काम करता है, उसी को क्यों तकलीफ उठानी पड़ती है? उसके लिए, यह अन्यायपूर्ण वास्तविकता जिस पर उसका कोई नियंत्रण नहीं था—असहनीय दुःख का कारण बन गई। अपने बेटे को तकलीफ में देखकर उसके माता-पिता भी चिंता में डूबे हुए थे और उनके परिवार पर उदासी का गहरा साया छा गया था।

माता-पिता के साथ मिलकर अन्याय की निंदा करने और समाज की आलोचना करने के बजाय, मैंने चुपचाप उस भावनात्मक दर्द के बारे में सोचा जो उनके बेटे को झेलना पड़ रहा होगा। फिर मैंने माता-पिता से कहा: “आपका बेटा जरूर यह बोझ अकेले ही उठा रहा होगा क्योंकि वह आपको कोई चिंता नहीं देना चाहता था। वह वास्तव में एक दयालु और देखभाल करने वाला बेटा है जो अपने माता-पिता से बहुत प्यार करता है।”

जैसे ही वे शब्द कहे गए, माँ की आँखों से आँसू बहने लगे। समाज के अन्याय के बारे में की गई किसी आलोचना ने उनके दिल को नहीं छुआ, बल्कि सहानुभूति भरे कुछ शब्दों ने उनके बेटे के घायल दिल को समझा। इन सरल शब्दों ने मानो उस बोझ को धीरे-धीरे हल्का कर दिया, जो दोनों माता-पिता पर बहुत भारी पड़ रहा था।

कुछ समय बाद, मुझे एक बहुत अच्छी खबर मिली। आखिरकार उस बोझ को उतारकर जिसे वह अकेले ढो रहा था, उनका बेटा रिश्तेदारों के हौसले से नई उम्मीद के साथ नौकरी की तलाश कर रहा था। क्रोध और निराशा की भावनाओं—यानी अस्तित्व की चार बुरी अवस्थाओं: नरक, भूखी आत्माएं, जानवर और असुर—में फँसे रहने के बजाय, उसने वास्तविकता को स्वीकार किया और एक नए भविष्य की ओर पहला कदम उठाने की हिम्मत जुटाई। यह परिवर्तन एक बहुत ही शक्तिशाली चीज से संभव हुआ: माता-पिता और बच्चे के बीच का वह शानदार रिश्ता, जो माता-पिता के अपने बेटे के लिए गहरे प्यार और बेटे के अपने माता-पिता के लिए प्यार से बुना गया था।

जब हम ऐसी परिस्थितियों का सामना करते हैं जो हमारे नियंत्रण से बाहर होती हैं, तभी हम सच्ची दयालुता और शक्ति को पहचान पाते हैं। मैं पूरे दिल से उन माता-पिता का दृढ़ता से समर्थन करते रहना चाहता हूँ जो अपने बेटे के साथ इस अनमोल बंधन से जुड़े हैं, और अपनी समुदाय के सभी लोगों के साथ मिलकर दुःख से उबरने के लिए आवश्यक ज्ञान साझा करना चाहता हूँ।

करुणापूर्ण हृदय से उत्पन्न दृढ़ता विकसित करें

शाक्यमुनि राहुल को उपदेश देते हैं

निक्क्यो निवानो
रिश्शो कोसेइ काइ का संस्थापक

दयालु हृदय से पैदा होने वाली मजबूती विकसित करने पर हमारी चर्चा से "अनुशासन और प्रेम के दो तरीकों" का सिद्धांत याद आता है। यह सिद्धांत कहता है कि दूसरों की देखभाल और मार्गदर्शन करते समय, कठोरता और दयालुता, दोनों का मेल होना चाहिए।

लोगों का मार्गदर्शन करने का बुद्ध का तरीका इस सिद्धांत का एक आदर्श उदाहरण है। हालाँकि उनके दिल में गहरी करुणा छिपी थी, फिर भी उनके मार्गदर्शन में कभी-कभी कठोरता भी होती थी। निम्नलिखित घटना इसका एक उदाहरण है।

यह घटना तब की है जब राहुल, जो बुद्ध के बेटे और उनके शिष्य भी थे, एक बच्चे थे। राहुल शाही महलों का शहर के बाहर गर्म पानी के झरने वाले विहार में अभ्यास कर रहे थे। बुद्ध से मिलने की इच्छा रखने वाले आम लोग राहुल से पूछते थे, " संसार में सबसे सम्मानित गुरु अभी कहाँ हैं?" और मजाक-मजाक में राहुल जवाब देते थे, वे बांस के जंगल वाला विहार में हैं," जबकि असल में बुद्ध दिव्य ईगल चोटी पर ठहरे हुए थे। और जब बुद्ध बांस के जंगल वाला विहार में होते थे, तो राहुल कहते थे, "लगता है वे दिव्य ईगल चोटी पर हैं।" चूँकि ये दोनों स्थान एक-दूसरे से लगभग 8 किलोमीटर (करीब 5 मील) दूर थीं, इसलिए लोग व्यर्थ में यात्रा करते थे, बुरी तरह थक जाते थे और अंत में बुद्ध से मिल ही नहीं पाते थे।

जैसे ही शाक्यमुनि को इस बारे में पता चला, वे गर्म पानी के झरने वाले विहार गए, जहाँ राहुल ठहरे हुए थे, ताकि उन्हें समझा सकें। वहाँ पहुँचकर शाक्यमुनि ने राहुल से कहा, "पानी से भरा एक बर्तन लाओ।" बर्तन में अपने पैर धोने के बाद, शाक्यमुनि ने पूछा, "राहुल, क्या तुम्हें लगता है कि यह पानी पीने लायक है?" राहुल ने जवाब दिया, "पैर धोने के बाद बचा पानी पीने लायक नहीं होता।" बुद्ध ने कहा, "बिल्कुल सही"। "हालाँकि यह पानी शुरू में शुद्ध था, लेकिन एक बार जब यह ऐसा हो जाता है, तो यह पीने लायक नहीं रहता। ठीक उसी तरह, भले ही तुमने पवित्र मार्ग पर चलने के लिए अपना घर-बार छोड़ दिया हो, लेकिन अगर तुम उस मार्ग पर पूरी तरह समर्पित नहीं होते, और अपने मन को सुधारने के बजाय झूठ बोलते हो, लोगों को परेशान करते हो और ऐसा करने में आनंद लेते हो, तो तुम बिल्कुल इसी पानी जैसे हो।"

इसके बाद, बुद्ध ने पानी बाहर फेंक दिया और पूछा, "क्या अब इस बर्तन का इस्तेमाल खाने-पीने की चीजें रखने के लिए किया जा सकता है?" राहुल ने जवाब दिया, "नहीं, क्योंकि इसमें गंदा पानी भरा हुआ था, इसलिए इसका इस्तेमाल खाने-पीने के लिए नहीं किया जा सकता।" बुद्ध ने कहा, "बिल्कुल सही"। तुम्हारी मन की वर्तमान स्थिति भी ठीक इसी बर्तन जैसी है।" फिर उन्होंने अपने पैर से बर्तन को ठोकर मारी। वह खड़खड़ाहट की आवाज के साथ लुढ़क गया और कई बार उछलने के बाद जाकर रुका।

तब शाक्यमुनि ने पूछा, "क्या तुम्हें चिंता थी कि यह बर्तन टूट सकता है?" राहुल ने जवाब दिया, "नहीं, यह सस्ता बर्तन है, इसलिए अगर यह टूट भी जाता तो हमें कोई परेशानी नहीं होती।" तब बुद्ध ने उसे समझाया, "ठीक इसी तरह, अगर तुम अपनी बातों से लोगों के साथ खिलवाड़ करते रहे और उन्हें दुःख पहुँचाते रहे, तो तुम ऐसे इंसान बन जाओगे जिसे न तो कोई प्यार करेगा और न ही तुम्हारे जाने पर कोई तुम्हें याद करेगा।"

राहुल ने इस कड़ी चेतावनी को गंभीरता से लिया। इसके बाद, उन्होंने इतनी लगन से अभ्यास किया कि मानो उनका पुनर्जन्म हो गया हो। बिना किसी को दिखाए पुण्य कर्म करते हुए, राहुल 'अदृश्य अभ्यास' में सबसे आगे माने जाने लगे और बुद्ध के दस महान शिष्यों में से एक बन गए।

"*जागृति के बीज अंकुरित करना* p.103-105

उन आँसुओं ने मुझे क्या सिखाया

रेव. ताकासी माएदा
डायरेक्टर, रिश्शो कोसेई-काई इंटरनेशनल

नमस्कार, आप सभी को। मेरे जीवन में आस्था का पहला अनुभव उस समय हुआ, जब मैंने हाई स्कूल के दूसरे वर्ष में एक स्वयंसेवी गतिविधि में भाग लिया। मैं रिश्शो कोसेई-काई के संघ के सदस्यों के साथ उस महिला के घर गया, जिसने युद्ध के दौरान अपने पति और अपना दाहिना पैर—दोनों को खो दिया था। हमने उनके लिए रसोई में एक रैक बनवाने में मदद की।

जब हमारा काम पूरा हो गया और हम जाने ही वाले थे, तो वह हमें विदा करने के लिए बैसाखियों के सहारे बाहर आई। हमने कहा, 'आपका बहुत-बहुत धन्यवाद,' और फिर अपनी साइकिलों पर सवार होकर वहाँ से चल पड़े। तभी, हमारे पीछे से एक ज़ोरदार धड़ाम की आवाज़ सुनाई दी। जब मैंने पीछे मुड़कर देखा, तो मैंने उन्हें ज़मीन पर बैठा हुआ पाया, आँसुओं से भरा चेहरा लेकर हमें हाथ हिलाते हुए।

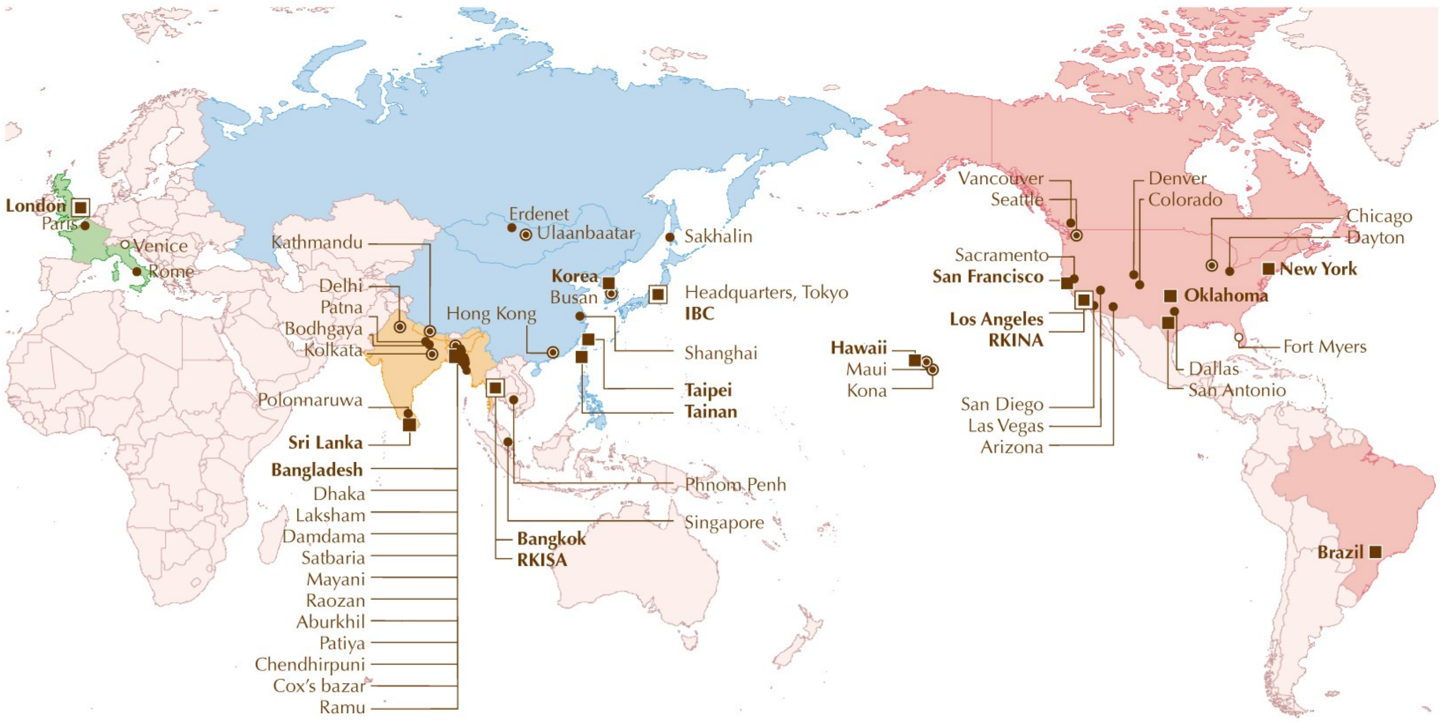
हाई स्कूल का छात्र होने के नाते, उस दृश्य ने मुझे बहुत प्रभावित किया। मुझे एहसास हुआ कि दयालुता का एक छोटा सा कार्य भी दूसरे व्यक्ति को इतनी गहरी खुशी दे सकता है। उस अनुभव ने मेरे दिल को इस तरह छुआ कि मैं उसे कभी नहीं भूल पाया। आज तक वह दृश्य मेरी स्मृतियों में मेरी आस्था के प्रारंभिक बिंदु के रूप में स्पष्ट रूप से अंकित है और आज भी मेरी गतिविधियों के लिए निरंतर प्रेरणा का स्रोत बना हुआ है।

इस महीने के संदेश में, प्रेसिडेंट निवानो हमें सिखाते हैं कि मनुष्य के भीतर केवल स्वयं ही नहीं, बल्कि दूसरों के साथ मिलकर सुख प्राप्त करने की स्वाभाविक इच्छा होती है। दूसरों के लिए हम जो रोशनी जलाते हैं, वह न केवल उनके दिलों को रोशन करती है, बल्कि हमारे अपने दिल को भी गर्माहट देती है। दान देना और स्वयंसेवा करना निश्चित रूप से इसके उत्कृष्ट उदाहरण हैं, लेकिन हमारे दैनिक जीवन में मधुर वचन बोलना और दूसरों के प्रति संवेदनशील एवं विचारपूर्ण व्यवहार करना भी उसी का हिस्सा है। इनमें से प्रत्येक एक छोटी-सी दीपक के समान है, जो अपने आसपास प्रकाश फैलाती है।

जैसे हम एक बोधिसत्त्व के करुणामय हृदय को अपने भीतर संजोए रखते हैं, वैसे ही हम अपने आसपास के लोगों के जीवन में आशा, करुणा और सद्भावना की इन छोटी-छोटी ज्योतियों को निरंतर प्रज्वलित करते रहें। "मेरा विश्वास है कि करुणा और दयालुता के ये छोटे-छोटे कार्य धीरे-धीरे दूसरों के जीवन में प्रसन्नता लाते हैं, और साथ ही हमारे अपने जीवन में भी आनंद, संतोष तथा आत्मिक पूर्णता का स्रोत बन जाते हैं।

रिश्शो कोसेई-काई इंटरनेशनल के सदस्य 1 जून को टोक्यो स्थित अपने कार्यालय में रिश्शो कोसेई-काई यूके की सुश्री योको फिलिप्स का स्वागत करते हुए (आगे की पंक्ति में बाईं ओर: सुश्री फिलिप्स; आगे की पंक्ति में बीच में: रेव. माएदा)।

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