

# Living the LOTUS

Buddhism in Everyday Life

2  
2019

VOL. 161



Founder's Essay

## कुल ईमानदारी

यदि आपके पास एक भी व्यक्ति है जिस पर आप पूरी तरह से निर्भर कर सकते हैं, तो क्या आप अपने जीवन को सफल नहीं मान सकते हैं? ऐसा कहना मुझे गलत नहीं लगता है कि विश्वास इसका कारण है, मेरी दृढ़ धारणा है कि विश्वास होने की सबसे बड़ी वजह यह विश्वास है कि बुद्ध सभी को देखते हैं।

चीजों की सामान्य योजना में, कुछ लोग अपना आधा हिस्सा दूसरों से छुपाकर प्राप्त कर सकते हैं, लेकिन जो लोग अपने हृदय की गहराई से बुद्ध की शरण में हैं, वे शत प्रतिशत पूरी तरह से ईमानदार हैं। लोगों को आराम से धोखा देने और स्थितियों का लाभ उठाने में असमर्थ रहने का प्रतिफल अध्यवसाय की प्रेरणा मिलती है - भले ही वे जो अच्छा करते हैं, उसके बारे में लोग देखें या नहीं देखे या जानें या नहीं जानें, सभी बुद्ध और स्वर्गीय देवता

उनके साक्षी हैं। ये लोग मुखर होते हैं और अपने हर चीज का परिणाम बुद्ध पर छोड़ते हैं।

अपने सम्पूर्ण मन को देखते हुए, मैं विश्वास के साथ कह सकता हूँ कि मेरी सबसे बड़ी खुशी यह है कि मैं अभी तक बुद्ध पर पूर्ण विश्वास के साथ निर्भर करता आया हूँ। इसमें कोई संदेह नहीं है। मुझे एक बार फिर याद दिलाया गया है कि इस विश्वास के बदौलत ही, मैं हर उस व्यक्ति पर भरोसा करने में सक्षम रहा हूँ जिनसे, मुठभेड़ के बाद मुठभेड़ में, बिना किसी चिंता के मिला हूँ।

निक्क्यो निवानो, काइसो जुइकान 9  
(कोसेइ प्रकाशन, 1997), पीपी। 190 - 191

Living the Lotus  
Vol. 161 (February 2019)

Senior Editor: Koichi Saito  
Editor: Kensuke Suzuki  
Copy Editor: Parmita Shekhar

Living the Lotus is published monthly  
by Rishso 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](mailto:living.the.lotus.rk-international)

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।

प्रेसिडेण्ट का दिशानिर्देश निचिको निवानो, 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।



## President's Message

# दूसरों का ध्यान रखने की मानसिक आदत

निचिको निवानो  
प्रेसिडेण्ट, रिश्शो कोसेइ काइ

## इच्छा पुण्य फल देती है

जब आप किसी सार्वजनिक स्थान पर किसी को देखते हैं, जिसे कुछ कठिनाई हो रही है, तो आप क्या करते हैं? मुझे लगता है कि आप में से कई व्यक्ति उसके पास जाते हैं और उससे बातें करने की कोशिश करते हैं। आप में से कुछ उस व्यक्ति के बारे में चिंतित होंगे, परन्तु कुछ सोच में पड़ सकते हैं कि उनकी चिंता गड़बड़ी फैलाती है और पास जाने तथा बात करने में हिचेंगे।

हालाँकि यह एक अतिशयोक्ति हो सकता है, हम आम तौर पर चीजों के फायदे और नुकसान का आंकलन करके निर्णय लेते हैं, और हम उस ओर प्रतिकूल प्रतिक्रिया करते हैं जब हमें लाभ नहीं मिलता है। लोगों के लिए अपने गणनाप्रिय मन पर नियंत्रण पाना कठिन है।

हम में से कई लोगों को चिंता हो सकती है कि अनजाने से बातें करने में परेशानियाँ हो सकती हैं। आप में से कुछ को समझ में आ सकता है, ऐसा करने से तनिक भी लाभ नहीं होगा।

लेकिन अन्य लोगों का विचार करके किया गया कार्य - यहाँ तक कि, जब हम सोचते हैं कि दूसरों से हमें कुछ भी नहीं मिलेगा - फिर भी, कार्य का निष्पादन करने वाले लाभान्वित ही होंगे, क्योंकि वे मानव प्राणी के विकास में और उत्तम दिमाग की प्राप्ति में सहायक बनते हैं। इस अर्थ में, हम कह सकते हैं कि दूसरों की मदद करने की इच्छा और एक इंसान के रूप में विकसित होने का प्रतिफल स्वरूप पुण्य अर्जित होगा।

हालाँकि, भले ही हम इस बात को समझते हैं कि जब हम किसी को कठिनाई में देखते हैं और उसकी मदद करना चाहते हैं, फिर भी हम में से कुछ लोग सबसे आगे बढ़कर कुछ करने की हिम्मत नहीं जुटा पाते हैं।

अमितार्थ सूत्र (अध्याय-2, "धर्मदेशना") में एक वाक्यांश है जिसमें लिखा है कि "बोधिसत्व-महात्सव हार्दिक सहानुभूति से अविभूत हो गये, उनमें महाकरुणा उत्पन्न हुई और जीवित प्राणियों के दुःख को दूर करने की कामना है। वे सभी चीजों को गहराई से समझते हैं।" इससे हमें शिक्षा मिलती है कि बोधिसत्व सामने के लोगों को दयाभाव और सहानुभूति के साथ देखते हैं, उनकी चिन्ता करते हैं, और उन्हें दुःख से मुक्त कराने का संकल्प लेते हैं। ऐसा करने के लिए, उन्हें अपने आत्म-केंद्रित भ्रम और आसक्ति से स्वयं को दूर करना चाहिए और चीजों की वास्तविकता को समझने के लिए श्रमसाध्य प्रयास में होना चाहिए।

दूसरे शब्दों में, यहाँ तक लोगों को अपने मन की गणना कर देखने की आदत से दूर होने में कठिनाई होती है, उन्हें परिश्रम से अपनी स्वार्थपरता के प्रति आसक्ति को दूर करना चाहिए। जब यह मानसिक





आदत बन जाती है, हम किसी भी स्थिति में, फायदे और नुकसान का आंकलन के बिना स्वाभाविक रूप से अपने कार्यों के माध्यम से, अन्य लोगों को अपने विचारों से अवगत कराने में सक्षम होंगे। अब, वह व्यक्ति अन्य लोगों में कुशल मूल को पोषित कर रहा है, जो उसी कठिनाइयों से पीड़ित हैं, जो उसने स्वयं झेला है, और वह बुद्ध की धर्मदेजना के प्रचार प्रसार में अपनी भूमिका निभा रहा है।

## सब कुछ एक है

“बर्फ का गिरना, उसे कहने दो, मुझे ठंड लग रही है, मुझे कँपकँपी आ रही है, तो माँ आती है / एक छाता रख देती है, अपने मृत बच्चे के, कब्र के ऊपर।”

यह कविता कुशलता से मर्मभेदी दुःख को व्यक्त करती है जो एक माँ अपने बच्चे के लिए अनुभव करती है, जिसे उसने खो दिया है। मुझे लगता है कि यह मुझे शिक्षा दे रही है कि अन्य लोगों के प्रति एक बोधिसत्व की भावनाएँ उस माँ की तरह ही हैं।

यह माँ अपने बच्चे के साथ शरीर और आत्मा में हमेशा जीवित रहती है। वह अपने बच्चे की रोने की आवाज़ सुनकर रोती है, “मुझे ठंड लग रही है, मुझे कँपकँपी आ रही है, और जैसे ही उसके मन में ये विचार उमड़ते हैं, वह आज्ञाकारी की तरह उसे कार्य रूप देने के लिए आगे बढ़ जाती है। निश्चित रूप से मैं अकेला नहीं हूँ, जो देखता है, उसके कार्यों में, एक बोधिसत्व की करुणा है।

अपने आत्म-केंद्रित भ्रम और आसक्ति से स्वयं को दूर करना चाहिए और चीजों की वास्तविकता को समझने के लिए श्रमसाध्य प्रयास में होना चाहिए। इसका मतलब है कि यह देखने के लिए अपने आप को और दूसरों को एक और एक ही समझना है, जैसाकि उस माँ ने की है। इसके अलावा, जब हम देखते हैं कि सब कुछ एक है, तो हम दूसरे लोगों के सुख और दुःख को समझते हैं, हमारी सहानुभूति और करुणा उत्तेजित होती है, और दूसरों के लिए हमारी चिन्ता कार्यरूप में परिणत हो जाती है। इस दृष्टिकोण को अपनाने से कि “सब कुछ एक है,” दूसरों के लिए चिन्ता एक मानसिक आदत बन जाती है।

मुझे उस समय की याद आती है जब मैंने निगाता प्रिफेक्चर के तोकामाची में संस्थापक निवानो के जन्म स्थान का दौरा किया था। संस्थापक निवानो की अर्धप्रतिमा पर वर्षा हो रही थी, जिसे पार्क में स्थापित किया गया था। इसलिए मैंने अपने पिता के ऊपर एक छाता रख दिया। मैं एक ऐसे व्यक्ति बनने और अधिक परिश्रम करने की कामना रखता हूँ जो स्वाभाविक रूप से किसी भी स्थिति में और किसी के लिए भी संवेदनशील विचार रखता है।

बेशक, जैसाकि जेन मास्टर शीदो बुनान (1603-76) की हमें शिक्षा है, “जब आप बिना जाने ही कि आप दयालु हैं, दया से स्निग्ध कार्य करते हैं, तो आप एक बुद्ध हैं।” दूसरे लोगों के साथ एक बनना, और इस बात से अनजान रहना कि आप दया से प्रेरित होकर व्यवहार कर रहे हैं। यह ऐसी खुशी लाता है और दूसरों के और अपने मन का संवर्धन करता है।

From Kosei, February 2019



## समेकित त्रिविध पुण्डरीक सूत्रः

### प्रत्येक अध्याय का सारांश एवं मुख्य बिन्दुयें

#### सद्धर्मपुण्डरीक सूत्र

#### अध्याय 4: अधिमुक्ति परिवर्त (2)

#### भले ही हम बुद्ध से मुँह मोड़ लें

तो दृष्टान्त चलाता है, जैसा कि हमने इस सारांश की पहली किस्त में देखा है। कहानी का धनी व्यक्ति, निश्चित रूप से, बुद्ध हैं, जबकि भटकता पुत्र सभी जीवित प्राणियों का प्रतिनिधित्व करता है। हालाँकि हम सभी लोग बुद्ध के बच्चे हैं, हम अपने उदात्त जन्म के बारे में अनजान हैं, अपने गलत निर्णय के कारण हमने बुद्ध मार्ग से अपना मुँह मोड़ लिया है और कष्टकाकीर्ण संसार में भटकने के लिए निकल गये हैं। परन्तु माता-पिता और बच्चों के बीच खून के बंधन को नकारा नहीं जा सकता है, यद्यपि हम संसार में अनजाने घूम रहे हैं कि हम बुद्ध के बच्चे हैं, अपने बुद्ध-प्रकृति से अनभिज्ञ हैं। किसी न किसी स्तर पर हम सहजभाव से बुद्ध के निवास के निकट पहुँच जाते हैं। यह इस बात की पुष्टि है कि बुद्ध-प्रकृति सभी मनुष्यों में निहित है - यह हमारा वास्तविक स्वभाव है, और यह अनिर्वचनीय रूप से अनमोल है।

यद्यपि जीवित प्राणी यह नहीं जानते हैं कि बुद्ध, जिनके द्वार के सामने वे खड़े हैं, उनके पिता हैं, बुद्ध स्पष्ट रूप से अपने पुत्रों को पहचानते हैं। इसका गहरा अर्थ है। ब्रह्मांड का महान जीवन, शाश्वत बुद्ध हमारे मन और शरीर के भीतर-बाहर सदा-सर्वत्र विद्यमान हैं, भले ही हम उसकी विद्यमानता से अनभिज्ञ हैं। बुद्ध हमारी भिन्नता की प्रतीक्षा में है। सत्य सदा ज्ञात होने की प्रतीक्षा कर रहा है।

#### जीवित प्राणी अपने बुद्ध-प्रकृति के प्रति अचेत हैं

इस कारण से, शाक्यमुनि लोक में प्रकट हुए ताकि यह ज्ञात हो कि शाश्वत बुद्ध और मानवता एक पदार्थ के हैं। लेकिन उनकी धर्मदेशना की असीम गहराई के कारण, लोग अभी भी स्वयं को इतना कम कर आंकते हैं कि वे कभी भी उस स्तर तक उठ नहीं सकते हैं और बजाय, भयभीत होकर धर्मदेशना के द्वार से भाग खड़े होते हैं।

यही कारण है कि शाक्यमुनि के नियोजित सेवक सामान्य लोगों की तरह दिखते हैं, परन्तु उनमें अभी भी उच्च क्षमता वाले

हैं - दो प्रकार के सेवक, श्रावक और प्रत्येकबुद्ध, जो बुद्ध के घर में काम करके मन से दृढ़ हो गये हैं। शाक्यमुनि ने सोचा कि यदि ये लोग पहले चले गए, तो निम्न स्तर के लोग मान सकते हैं कि वे भी जा सकते हैं, और उन्हें सेवक के रूप में घर में काम करने के लिए लिया जा सकता है। दूसरे शब्दों में, बुद्ध कभी भी किसी को नहीं छोड़ते हैं, बल्कि एक या दूसरे तरीके से, सभी को लाते हैं और उन्हें जागृत करते हैं, जिससे उनको अपने बुद्ध-स्वभाव का स्वयं बोध हो जायेगा।

#### नीच राज्य आवश्यक है

दृष्टान्त में, निर्धन पुत्र को पहले गंदगी को साफ करने के काम पर रखा गया था, जो प्रतीक है, उसको भ्रम के मल से मन को निर्मल करने के श्रसाध्य कार्य में लगाना है। इस तरह के श्रसाध्य कार्य द्वारा वह बुद्ध के तरीकों से परिचित हो गया। उसमें बुद्ध के पुत्र होने की दक्षता आ गयी, और वह उस अवस्था में पहुँच गया, जिसमें वह बुद्ध के समान जागृत हो सकता है।

लेकिन पुत्र इस विश्वास के साथ अपने निम्न स्तर में यह मान कर चिपका रहा कि बुद्ध के बुद्धत्व से उसका कुछ लेना देना नहीं







है, दोनों का स्तर एकदम भिन्न है। इसलिए उसे इतने दीर्घ काल तक परिश्रम करना पडा।

यह एक महत्वपूर्ण सीख है जिसे अनदेखा नहीं करना चाहिए: बुद्ध की स्थिति तक पहुँचने की क्षमता दीर्घकाल तक निरन्तर अभ्यास से प्राप्त होती है। इस प्रकार, जब कोई धर्मदेशना में पूरी तरह स्थापित हो जाता है। क्रमशः मानसिक स्वतंत्रता को प्राप्त कर लेता है तथा धर्मकोष की चाबियाँ चालू हो जाती हैं और सारी देशनायें हाथ में होती हैं।

फिर भी ऐसा है, यद्यपि कोई बुद्ध की धर्मदेशना को दूसरों तक पहुँचाने के महत्वपूर्ण कार्य में लगा होता है, लेकिन वास्तव में उसे बुद्ध के पुत्र होने का कोई एहसास नहीं है, वास्तविक प्रकृति के बारे में कोई जागरूकता नहीं है जो पदार्थ में बुद्ध के समान है। बल्कि, बुद्ध को गुरु के रूप में और स्वयं को सेवक के रूप में देखता है, जिनके बीच स्पष्ट रेखा है।

दृष्टांत में, निर्धन पुत्र को पहले गंदगी को साफ करने के काम पर रखा गया था, जो प्रतीक है, उसको भ्रम के मल से मन को निर्मल करने के श्रसाध्य कार्य में लगाना है। इस तरह के श्रसाध्य कार्य द्वारा वह बुद्ध के तरीकों से परिचित हो गया। उसमें बुद्ध के पुत्र होने की दक्षता आ गयी, और वह उस अवस्था में पहुँच गया, जिसमें वह बुद्ध के समान जागृत हो सकता है।

लेकिन पुत्र इस विश्वास के साथ अपने निम्न स्तर में यह मान कर चिपका रहा कि बुद्ध के बुद्धत्व से उसका कुछ लेना देना नहीं है, दोनों का स्तर एकदम भिन्न है। इसलिए उसे इतने दीर्घ काल तक परिश्रम करना पडा।

यह एक महत्वपूर्ण सीख है जिसे अनदेखा नहीं करना चाहिए: बुद्ध की स्थिति तक पहुँचने की क्षमता दीर्घकाल तक निरन्तर अभ्यास से प्राप्त होती है। इस प्रकार, जब कोई धर्मदेशना में पूरी तरह स्थापित हो जाता है। क्रमशः मानसिक स्वतंत्रता को प्राप्त कर लेता है तथा धर्मकोष की चाबियाँ चालू हो जाती हैं और सारी देशनायें हाथ में होती हैं।

फिर भी ऐसा है, यद्यपि कोई बुद्ध की धर्मदेशना को दूसरों तक पहुँचाने के महत्वपूर्ण कार्य में लगा होता है, लेकिन वास्तव में उसे बुद्ध के पुत्र होने का कोई एहसास नहीं है, वास्तविक प्रकृति के बारे में कोई जागरूकता नहीं है जो पदार्थ में बुद्ध के

समान है। बल्कि, बुद्ध को गुरु के रूप में और स्वयं को सेवक के रूप में देखता है, जिनके बीच स्पष्ट रेखा है।

### स्वयं के बुद्ध-प्रकृति से अवगत रहना

परिनिर्वाण में प्रवेश करने से पूर्व बुद्ध ने पुण्डरीक सूत्र को उपदेश में, महान सत्य को प्रतिपादित किया: मानव प्राणी बुद्ध से अलग नहीं हैं। उनके बीच का रिश्ता माता-पिता और बच्चे जैसा है, और इसलिए, कोई भी बुद्ध के धर्मकोष का हकदार हो सकता है। किसी को भी बुद्धत्व प्राप्त हो सकता है।

पहली बार, यह स्पष्ट किया गया था कि सभी लोग बुद्ध की धर्मदेशना को समझ सकते हैं और अनकही धर्मकोष का हकदार बन सकते हैं। गरीब बेटे का अत्यानन्द पूरी मानवता का आनंद है।

### स्वयं के बुद्ध-प्रकृति से अवगत रहना

दृष्टांत के भाव को कुछ शब्दों में बताया जा सकता है। मानव प्राणी को ऐसी सोच को अलग करना चाहिए कि वे निम्न और मूर्ख प्राणी हैं। इसके बजाय, उन्हें इस सच्चाई को जगाना चाहिए कि वे बुद्ध के बच्चे हैं। दूसरे शब्दों में, सभी लोगों को अपने वास्तविक प्रकृति के मूल्य के प्रति अवश्य सजग रहना चाहिए।

इस तरह की स्व-जागरूकता से, कोई भी आधारहीन अभिनय करने में असमर्थ हो जाता है। भले ही शारीरिक और मानसिक इच्छाएँ पूर्व की तरह किसी को घेर सकती हैं, लेकिन अब कोई भी उनसे परेशान या पीड़ित नहीं है, और कोई भी अपने हिसाब से सही दिशा में मुड़ सकता है। यह अपने आप में एक बड़ी मुक्ति है।

### दूसरों का ध्यान रखने की आदत बनाना

रिश्शो कोसेइ काइ के सदस्यों के रूप में, आप में से कई के वार्षिक मध्यशीत कालीन प्रशिक्षण के बीच में होने की संभावना है, और ग्रेट सेक्रेड हॉल में या अपने स्थानीय धर्म केंद्रों में समेकित त्रिविध पुण्डरीक सूत्र का पाठ करते होंगे। जब तक यह प्रशिक्षण का सत्र समाप्त नहीं हो जाता है, तब तक हम में से कई लोग वास्तव में महसूस नहीं कर सकते हैं कि हमारा नव वर्ष आ गया है।

इस वर्ष प्रेसिडेंट निचिको निवानो ने अपने मासिक धर्मसंदेशों में समेकित त्रिविध पुण्डरीक सूत्र के कुछ अंशों की व्याख्या दी है। इस महीने के अपने संदेश में, उन्होंने अमितार्थ सूत्र के अध्याय-2 “धर्म देशना”, से एक अंश उद्धृत किया, जिसमें कहा गया है कि “बोधिसत्व-महासत्त्वों ने, हार्दिक सहानुभूति के वशीभूत, महाकरुणा को जन्म दिया हैं, और जीवित प्राणियों के दुख को दूर करना चाहते हैं। तब वे सभी चीजों को गहराई में पैठ जाते हैं।”

यह बुद्ध का बोधिसत्त्वों के प्रति उपदेश है, जिसमें उन्हें अपनी आँखों के सामने के लोगों के साथ सहानुभूति रखने को कहा गया है, उनके लिए अपने प्रेमभाव को फैलाये, और उन्हें पीड़ा से मुक्त करने का संकल्प लें।

बुद्ध चाहते हैं कि हम दयालु पुरुष बनें। वैसा बनने के लिए प्रेसिडेंट निवानो की हमें शिक्षा है कि सब कुछ एक है। इस अर्थ में, वे हमें दूसरों के प्रति सहनशील बनने और स्वयं को और दूसरों को एक के रूप में देखने की आदत विकसित करने की शिक्षा देते हैं, जैसेकि माँ अपने बच्चे को बिना शर्त मदद के लिए हाथ बढ़ाती है।

इस महीने, हम बोधिसत्व चर्या के अभ्यास में लगन से प्रयास करें, एक ऐसा व्यक्ति बनने का लक्ष्य बना लें, जो स्वाभाविक रूप से सभी लोगों के सोच विचार में डूबा रहे!

रेव. कोइची साइतो  
निदेशक, रिश्शो कोसेइ काइ इन्टरनेशनल

