

# Living the Lotus

# 4

2023

VOL. 211

*Buddhism in Everyday Life*



*Rissho Kosei-kai of Korea*

## Living the Lotus Vol. 211 (April 2023)

Senior Editor: Keiichi Akagawa  
Editor: Sachi Mikawa  
Copy Editor: Parmita Shekhar

*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

रिशशो 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 अनुसरण 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।





## सुबह महत्वपूर्ण है

निचिको निवानो  
प्रेसिडेण्ट, रिश्शो कोसेइ काइ

### प्रतिदिन कृतज्ञ होने के लिए अपनी आँखें खोलना

जैसे बसंत ऋतु की गहरी नींद में  
अपनी प्यारी माँ की छाती पर।  
(हारूओ सातो [1892-1964])

यह कविता बसंत की सुबह की गर्माहट और सुखद अनुभव को व्यक्त करता है। शायद इसीलिए हम चीनी कविता में पाते हैं, “बसंत में ऐसी नींद में सोना, जिसकी कोई सुबह नहीं होती।” और जापानी हाइकू कविता में, “सुबह की नींद” बसंत से जुड़ा एक मौसमी मुहावरा है। कभी-कभी ऐसा दिन होना अच्छा होता है, है ना? लेकिन सुबह इतना महत्वपूर्ण है कि हमें अक्सर कहा जाता है कि “सुबह ही सब कुछ है”; इसलिए, जैसा कि जापान में 1 अप्रैल को नया वित्तीय वर्ष शुरू होता है, मैं सुबह के महत्व, दिन की शुरुआत पर पुनर्विचार करना चाहता हूँ।

सबसे पहले मैं अपनी बात करूँ तो, अब मैं रोज सुबह चार बजे उठ जाता हूँ। यह एक आदत है, जो मैंने अपने जीवन के एक गुरु जेनशित्सु सेन (बी. 1923) से सीखी है, जो जापानी चाय समारोह के उरासेन्के स्कूल के पंद्रहवें ग्रैंड मास्टर हैं। हालाँकि हाल ही में, मैं अक्सर तीन बजे के आसपास एक बार उठता हूँ और उठकर चार बजे से पहले अलार्म घड़ी बंद कर देता हूँ। यदि मैं यह स्वीकार कर सकूँ कि उम्र बढ़ने के साथ-साथ मेरे शारीरिक गठन में लगातार परिवर्तन हो रहा है, जिससे कि मैं अपने समय का अधिक प्रभावी ढंग से उपयोग कर सकूँ, तो मुझे लगता है कि यह एक सौभाग्यशाली घटना है।

जब मैं अपना मुँह धोता हूँ, तो सबसे पहले मैं अपने घर की वेदी के उस छोटे से मंदिर के द्वार खोलता हूँ, जो भक्ति का केंद्र है। प्रातःकाल की शांति में, जब मैं आदरपूर्वक हाथ जोड़कर प्रार्थना करता हूँ, तो मुझे ताजगी का अनुभव होता है, क्योंकि मैंने आज फिर से अच्छे स्वास्थ्य में बुद्ध का अभिनंदन किया है। अपने दिन का प्रारम्भ इतनी कृतज्ञता के साथ करने में सक्षम होना जीवन शक्ति का एक स्रोत है, जो पूरे दिन रहता है।

सुबह के सूत्र पाठ से पहले अभी भी समय है, इसलिए बाद में मैं ऐसी चीजें करता हूँ, जैसे कि मैं अपने अध्ययन में आधुनिक और प्राचीन सूत्रों को जोर से पढ़ने के लिए जाता हूँ, जिन्हें मैं लंबे समय से लिख रहा हूँ और एक इनडोर व्यायाम मशीन पर कुछ हल्के कैलीस्थेनिक्स और रोइंग अभ्यास करता हूँ।

केवल ऊँचे स्वर में सूत्र पढ़ने से मेरा उत्साह बढ़ जाता है और व्यायाम बहुत सार्थक है, क्योंकि यह मुझे इसे करने के बारे में सकारात्मक महसूस कराता है। यदि आप पीठ दर्द से पीड़ित हैं, जैसा कि मैं करता हूँ, या यदि आप किसी चीज को लेकर चिंतित हैं, तो दर्द और चिंता की बाधाएँ आपको कमजोर या असहाय महसूस करा सकती हैं। इसलिए, मुझे लगता है कि सुबह सबसे पहले आभार व्यक्त करके, प्रार्थना करके, और व्यायाम करके अपने आप को एक सकारात्मक मनोदशा में रखना महत्वपूर्ण है।

## एक दिन जो शाक्यमुनि के जन्म की घोषणा के साथ शुरू होता है

देवताओं और बुद्धों का अभिवादन करना और सूत्र पाठ करना हमारी सुबह की दिनचर्या के लिए आवश्यक है, लेकिन हमें इस तथ्य पर भी ध्यान देना चाहिए कि श्रद्धापूर्वक अपने हाथों को एक साथ रखना, जो प्रार्थना करने और सूत्र पाठ करने दोनों का हिस्सा है, हमें अच्छा स्वास्थ्य उत्पन्न करने में मदद करता है। और जीवन शक्ति है।

पिछले महीने, मैंने कात्सुजो निशि (1884-1959) द्वारा लिखी गई पुस्तक, निशि शिकी केंको हो (स्वास्थ्य की निशि विधि) के बारे में थोड़ी बात की, जिसने स्वास्थ्य में मेरी रुचि जगाई है। यह मैं कहता हूँ कि चालीस मिनट तक अपने हाथों को मजबूती से एक साथ दबाकर और अपनी हथेलियों को सम्मानपूर्वक चेहरे के स्तर पर एक साथ रखना जारी रखते हुए, आप अपने हाथों का उपयोग वह करने के लिए कर रहे हैं, जो प्राचीन यूनानियों के एक पवित्र पाठ के रूप में वर्णित है, “अपनी हथेलियों को एक साथ दबाकर और लेट कर हाथ, जो सभी बीमारियों को ठीक करेगा,” और “एक रोमन मंत्र का वर्णन है,” अपनी हथेलियों को एक साथ दबाकर, जो आपको देवताओं से जोड़ता है। इसके अलावा, पुस्तक बताती है कि पाँच मिनट तक सम्मानपूर्वक हथेलियों को एक साथ दबाने से “पूरे दिन अच्छे स्वास्थ्य की गारंटी मिलती है।”

हालाँकि, महत्वपूर्ण बात यह नहीं है कि आप अपने हाथों को लंबे समय तक एक साथ रखते हैं, बल्कि यह है कि श्रद्धापूर्वक अपनी हथेलियों को एक साथ दबाने और श्रद्धांजलि अर्पित करने की क्रिया आपको देवताओं और बुद्धों से जोड़ती है और आपकी धर्मपरायणता की भावना तनाव से मुक्ति दिलाती है और जिसमें प्राकृतिक उपचार शक्तियों और सुप्त ऊर्जा को बुलाने की क्षमता है। इसके अलावा, यदि आप पूरे मन से अपने हाथों को श्रद्धापूर्वक सुबह सबसे पहले देवताओं और बुद्धों के सामने रखते हैं, तो आप शरण लेने के मन को गहरा करते हैं और अपनी अंतर्निहित जीवन शक्ति को जगाते हैं, है ना? यही तो हम कर रहे हैं, हर सुबह, जब हम आदर के साथ हाथ मिलाते हैं।

इसके अलावा, यह कहा जाता है कि “एक दिन जीवन भर का सूक्ष्म जगत है” और इस अर्थ में, सुबह उठना आपके जन्म के क्षण की तरह ही है। जब आप सुबह की ताजगी का स्वागत करते हैं जैसे कि आप आज ही पैदा हुए हों, तो हर दिन एक नया दिन होता है, और आप अपने दिन की शुरुआत कल के बंधनों से मुक्त होकर सकारात्मक सोच के साथ कर सकते हैं।

*Kosei, April 2023*





# काँमिक्स के माध्यम से रिशो कोसेइ काइ का परिचय

## शाक्यमुनि बुद्ध का जीवनकाल और बौद्ध धर्म की देशनाएँ

### बुद्ध के समान मन और हृदय के साथ जीना : सही में सचेत होना है

नेन [念] के लिए कांजी कैरेक्टर, जिसका अर्थ है "सचेत होना" है, इसमें दो भाग हैं: इमा [今], जिसका अर्थ है "वर्तमान समय," और कोकोरो [心], जिसका अर्थ है "मन और हृदय"। तो उस मन और हृदय का प्रतिनिधित्व करता है, जो हमारे पास अभी है।

इसलिए, सम्यक् सचेत होने का अर्थ है, इस क्षण को बुद्ध के समान सही मन और हृदय के साथ जीना। बुद्ध के समान मन और हृदय होने का अर्थ है, मनुष्य, पशु, पौधे, मिट्टी और पानी सहित सभी चीजों के प्रति दयालु होना। कहने की जरूरत नहीं है, कृपया ध्यान रखें कि आप अपने परिवार और दोस्तों का ध्यान रख रहे हैं।







## कॉमिक्स के माध्यम से रिश्शो कोसेड़ काइ का परिचय

### एकाग्र होना और मन को शांत रखना : सही एकाग्रता है

सही एकाग्रता से तात्पर्य पूर्ण एकाग्रता है - हमेशा मन को शांत रखना, हमेशा ध्यान केंद्रित रखना और कभी भी अपने आस-पास के बदलावों से प्रभावित नहीं होना।

यदि आप अपने द्वारा सीखे गए आष्टांगिक मार्ग की शिक्षा का अच्छी तरह से पालन करते हैं, तो आप कभी भी अन्य चीजों से प्रभावित नहीं होंगे, क्योंकि आपका मन और हृदय बुद्ध की शिक्षाओं पर दृढ़ता से केंद्रित है।

आइए, हम अष्टांगिक मार्ग के प्रत्येक अंग को सही तरीके से अभ्यास करने का प्रयास करें।





आप बुद्ध बनने के लिए पैदा हुए थे  
सभी के लिए बुद्ध बनने का मार्ग

निक्क्यो निवानो  
रिश्शो कोसेइ काइ का संस्थापक



यह 1935 था, जब मैं अट्ठाईस वर्ष का था। मैंने अराई सुकेनोबू द्वारा पुण्डरीक सूत्र पर एक व्याख्यान सुना। तत्क्षण, मुझे सहज रूप से पता चला कि पुण्डरीक सूत्र में वह शिक्षा है, जो सभी लोगों के लिए खुशी लाएगी, और मेरा हृदय खुशी से उछल पड़ा।

श्री अराइ किसी को भी पुण्डरीक सूत्र की शिक्षा देने के लिए उत्सुक थे, और मैं सुनने के लिए उतना ही उत्सुक था। हमारी आकांक्षाएँ पूरी तरह से मेल खाती हैं, ठीक उसी तरह जैसे पुराने ज़ेन में शिक्षक और शिष्य के बारे में कहा जाता है: "एक ही समय में मुर्गी अंडे को सेती है और साथ ही अण्डे को चोंच से टुकराती है" (यानी, शिक्षक उस अवसर को झपट लेता है, जब छात्र तैयार होता है) और इसलिए मैं हर दिन अराइ जी के घर उनकी बातें सुनने जाता था। यह उनके प्रोत्साहन के साथ था कि हम दोनों ने बाद में रिश्शो कोसेइ काइ की स्थापना की, जो पुण्डरीक सूत्र की देशनाओं का अभ्यास करता है।





## जागृति के बीज अंकुरित करना

बुद्ध की शिक्षाओं को अक्सर “84,000 धर्म का द्वार” कहा जाता है, और जबकि शिक्षाओं की संख्या इतनी अधिक है, जो सबसे अधिक मायने रखती है वह शिक्षा है कि “हर किसी को बुद्ध बनने के मार्ग का पालन करना चाहिए।” हालाँकि, सामान्य ज्ञान के अनुसार पूर्वी एशिया में, बुद्ध एक प्रकार के असाधारण प्राणी है, इसलिए लोगों के लिए यह कल्पना करना कठिन है कि कोई व्यक्ति कभी भी बुद्ध बन सकता है। यह कोई आश्चर्य की बात नहीं है।

जब “बुद्ध” शब्द की बात आती है, तो एक छवि आती है, जो बहुत से लोगों के पास होती है। उस बुद्ध को ब्रह्मांड के महान जीवन के रूप में सोचते हैं: वे जो विश्व में हर चीज को जीवन का उपहार देते हैं, जिनके शरीर में एक श्रेष्ठ व्यक्ति के बत्तीस महालक्षण हैं, जो सभी लोगों को पीडा से बचाते हैं, और जिनके पास लोगों को खुश रहने की इच्छा को पूरा करने के लिए महान करुणा और दया है। टोक्यो में रिश्शो कोसेइ काइ के ग्रेट सेक्रेड हॉल की वेदी पर स्थापित शाश्वत बुद्ध शाक्यमुनि - महान परोपकारी शिक्षक, लोकप्रतिष्ठ की प्रतिमा कलात्मक रूप में बुद्ध की उस छवि का प्रतीक है।

इसलिए, सामान्य ज्ञान के आधार पर, यह सोचना कि बुद्ध बनना असंभव है, चाहे कोई व्यक्ति कितना ही कठिन अभ्यास क्यों न कर ले, बिल्कुल सही है। हालाँकि, पुण्डरीक सूत्र स्पष्ट सिखाता है कि बुद्ध की आकांक्षा सभी लोगों को बुद्ध बनाना है। पुण्डरीक सूत्र के “उपायकौशल्य परिवर्त” में, हम ऐसी उक्ति पाते हैं:

तुमको विदित होना चाहिए शारिपुत्र

मैंने शुरू से ही एक व्रत लिया था

सभी जीवित प्राणियों को बुद्ध बनाऊँगा

अपनी तरह, हमारे बीच कोई अन्तर नहीं होगा। यहाँ, बुद्ध प्रतिज्ञा कर रहे हैं, मैं सभी लोगों को अपने जैसा बुद्ध बनाऊँगा।

इसके अतिरिक्त, ‘बुद्ध का शाश्वत जीवन परिवर्त’ में बुद्ध की व्याख्या है कि

मैं सदा सोचता रहता हूँ

कैसे जीवित प्राणियों को

अद्वितीय मार्ग में प्रविष्ट करा दूँ

और वे शीघ्र बुद्धत्व प्राप्त कर लें।

यहाँ बुद्ध का कहना है कि मैं सदा सोचता रहता हूँ, कैसे लोगों को मार्ग से भटके बिना बुद्धत्व प्राप्त कर लें। यहाँ, बुद्ध कह रहे हैं, “मैं हमेशा इस बारे में सोचता रहता हूँ कि कैसे मैं लोगों को बिना रास्ता खोए बुद्ध बनने में मदद कर सकता हूँ।”

चूँकि बुद्ध चाहते हैं कि हम भी बुद्ध बन जाएँ, यह मनुष्य का स्वाभाविक प्रयास होना चाहिए कि हम बुद्ध की कामना को कृतज्ञ होकर स्वीकार करें और आत्मविश्वास के साथ बुद्धत्व के मार्ग पर बड़े कदम उठाएँ।

# Director's Column



## चेरी ब्लॉसम स्तम्भ पर मेरे विचार

रेवरेन्ट केइइची आकागावा  
निदेशक, रिश्शो कोसेइ काइ इन्टरनेशनल

मैं इस स्तम्भ के सभी पाठकों को अपनी शुभकामनाएँ देना चाहता हूँ। मैं सच्चे मन से सराहना करता हूँ कि आप इस महीने मेरे स्तम्भ को फिर से पढ़ने के लिए समय निकाल रहे हैं।

चूँकि मैं जापान में पैदा हुआ और पला-बढ़ा हूँ, जहाँ महायान बौद्ध धर्म की जड़ें गहरी हैं, मेरे लिए अप्रैल के महीने का मतलब बसंत का आगमन है, जब चेरी ब्लॉसम का खिलना - जापान का उदाहरण देने वाला फूल - और शाक्यमुनि बुद्ध का जन्मदिन एक साथ आता है। क्योंकि ये दो घटनाएँ एक साथ होती हैं, मुझे लगता है कि अप्रैल, विशेष रूप से, एक ऐसा समय है, जब गर्मजोशी, चमक, उत्सव और जीवन की अनमोलता के प्रति सम्मान की छवियाँ एक के बाद एक आती और चली जाती हैं। आपके लिए यह मौसम कैसा चल रहा है?

इस महीने की धर्म वार्ता में प्रेसिडेण्ट ने प्रातः के महत्व के बारे में बताया। विश्व में हम सभी के लिए यह वास्तव में महत्वपूर्ण है कि हम जीवन की अनमोलता के लिए कृतज्ञता और प्रशंसा के साथ अपनी आँखें खोलकर प्रत्येक दिन की शुरुआत करें। कारण और फल के सिद्धांत का अध्ययन करने वाले बौद्धों के रूप में मुझे लगता है कि यह हमारे लिए भी स्पष्ट होना चाहिए कि सार्थक सुबह का अनुभव करने के लिए, हमें इस बात पर भी पर्याप्त ध्यान देना चाहिए कि हम अपनी संध्या कैसे व्यतीत करते हैं। प्रेसिडेण्ट के धर्म व्याख्यान ने मुझे याद दिलाया कि "जल्दी सोने और जल्दी उठने" की आदत हमारे स्वास्थ्य के लिए अच्छी है और बोधिसत्व मार्ग के हमारे मजबूत अभ्यास की नींव है।



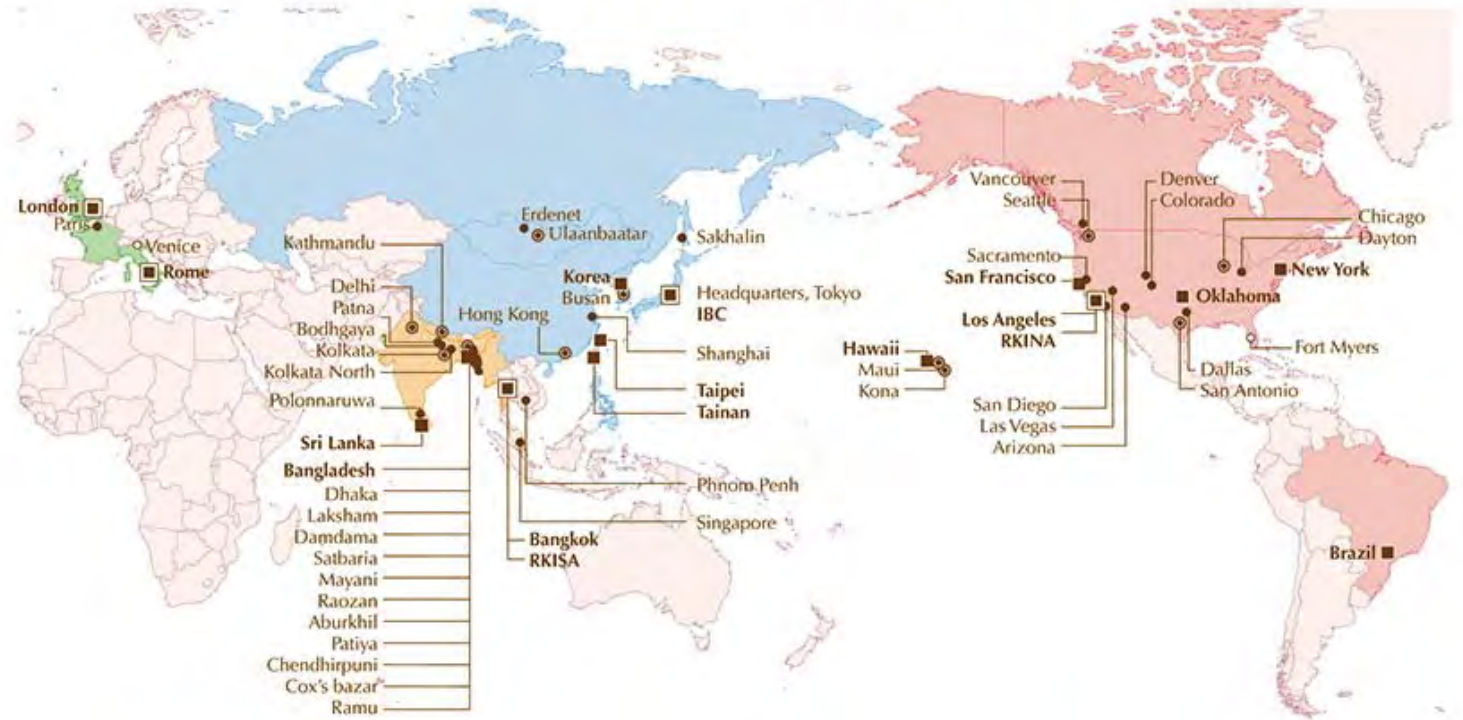


# Rissho Kosei-kai International

Make Every Encounter Matter



## 🌸 A Global Buddhist Movement 🌸



Information about local Dharma centers



✉ 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)