

# Living the Lotus 1

2024

*Buddhism in Everyday Life*

VOL. 220



*Rissho Kosei-kai of San Antonio*

## Living the Lotus Vol.220 (January 2024)

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

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 सस्थाओं के साथ मिलकर शान्ति एव 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।



## लगन से "बौद्ध हृदय को विकसित करना"

निचिको निवानो  
प्रेसिडेण्ट, रिश्शो कोसेइ काइ

### मेहनत से अभ्यास एक भारी बोझ उठाने वाले बैल की तरह है

मैं आप सभी को नव वर्ष की शुभकामनाएँ देता हूँ।

"प्रत्येक द्वार के सामने / छोटे देवदार के पेड़ों से सजाया गया है - / वसंत आ रहा है, / घर घर में।"

भिक्षु साङ्ग्यो (1118-1190) की यह कविता हर घर में वसंत के आगमन के हर्षित भाव का वर्णन करके नव वर्ष की खुशी मनाना है।\* अब बहुत कम घर अपने प्रवेश द्वारों को नव वर्ष के उपलक्ष में देवदार के पेड़ों से सजाते हैं, लेकिन मुझे उम्मीद है कि हम सभी मिलकर इसका आनंद लेंगे। हर्षित और स्वस्थ 2024, नव वर्ष पर जापान के स्फूर्तिदायक दृश्यों के समान तरोताजा महसूस कर रहा हूँ।

हम बुद्ध की देशनाओं को सीखते हैं क्योंकि हम आशा करते हैं कि ऐसा करके, हम इंसान के रूप में स्वयं को बेहतर बनाने में एक या दो कदम भी आगे बढ़ सकते हैं। हमें सिखाया जाता है कि यह शायद ही कोई इच्छाधारी सोच है, क्योंकि बुद्ध की तरह जीवन जीने और देशनाओं का पालन करते हुए परिश्रमपूर्वक अभ्यास करने से, हम हमेशा मनुष्य के रूप में विकसित होने और स्वयं को बेहतर बनाने में आनंद पा सकते हैं।

हालाँकि, परिश्रम के बारे में सुनने और बुद्ध मार्ग का अभ्यास करने वाले कई लोग मानते हैं कि यह केवल तभी संभव है जब आप एक असाधारण व्यक्ति हैं, जो जबरदस्त प्रयास करता है। लेकिन सबसे शुरुआती सूत्रों में से एक, सुत्त निपात में शाक्यमुनि कहते हैं कि "परिश्रमपूर्वक अभ्यास एक बैल की तरह है, जो एक भारी बोझ को चलाता है, जो हमें शांति और शांति की स्थिति में ले जाता है।" इस अभिव्यक्ति में कठोरता का लेशमात्र भी अंश नहीं है। इसके बजाय, जो मन में आता है वह एक बैल की छवि है, जो धीरे-धीरे चुपचाप एक गाड़ी खींच रहा है, या गाय चुपचाप हल खींच रही है और खेत में हल चला रही है। इसे ध्यान में रखते हुए, लगभग एक चौथाई सदी पहले, मैंने कल्टिवेटिंग द बुद्धिस्ट हार्ट लिखा था क्योंकि मैंने सोचा था कि हमारे लिए जीवन के रास्ते पर दृढ़ता से आगे बढ़ना महत्वपूर्ण है, न तो जल्दी करना और न ही रुकना, क्योंकि हम बुद्ध की देशनाओं को सीखते हैं, जो हमारे मन के खेतों में खेती करती हैं।

उस पुस्तक में भी, मैंने सुत्त निपात से उद्धरण दिया था, जिसके बारे में कहा जाता है कि यह शाक्यमुनि के कहे

शब्दों के सबसे करीब है; इसकी सार्वभौमिकता संप्रदायों और पवित्र ग्रंथों में अंतर से परे है। जब मैं इसका उल्लेख कर रहा हूँ, तो मैं चाहता हूँ कि आप सभी यह सोचने में मेरे साथ शामिल हों कि बौद्ध धर्म एक इंसान के रूप में जीने के आधार के रूप में क्या सिखाता है। इसके अलावा, मेरा मानना है कि शाक्यमुनि हमारे लिए जो चाहते थे और जो हमें बताना चाहते थे, उसे स्वीकार कर लेना और उचित रूप से उसे अपने दैनिक जीवन में व्यवहार में लाना, शांति और शांत स्थिति को परिश्रमपूर्वक आगे बढ़ाने का तरीका है।

तो, शाक्यमुनि हमें क्या बताना चाहते थे?

## इसे लगातार जारी रखना

संस्थापक निवानो ने स्पष्ट रूप से कहा: “मनुष्य सभी एक जैसे हैं और सभी चीजें एक हैं। ये कोई और नहीं बल्कि बौद्ध धर्म के मूल विचार हैं।” दूसरे शब्दों में, बौद्ध धर्म हमें जो सिखाता है वह यह है कि यदि हम इन बुनियादी विचारों के प्रति अपनी आँखें खोलते हैं, तो चीजों को देखने का हमारा तरीका बदल जाता है और हमारे जीवन का तरीका बदल जाता है, और यदि हमारी दुनिया एक ऐसी जगह बन जाती है जहाँ ऐसे बहुत से लोग हैं सोचो, हम सब एक साथ मिल-जुलकर रह सकेंगे। इसलिए, मेरा मानना है कि भले ही हम अलग-अलग धार्मिक संगठनों या संप्रदायों से संबंधित हों, हम सभी शाक्यमुनि की शिक्षाओं के तहत एकजुट हैं कि “प्रत्येक व्यक्ति का जीवन अनमोल है और समान रूप से सम्मान के योग्य है” और “हम सभी एक में सहभागी हैं ब्रह्मांड का जीवन,” और यह कि हम सभी अपनी व्यक्तिगत प्रकृति और विविध आवश्यकताओं के अनुसार, इन शिक्षाओं को अलग-अलग तरीकों से व्यक्त करते हैं।

जापानी बौद्ध धर्म के सोतो संप्रदाय के दो प्रमुख मंदिरों में से एक, एइहेइजी के मठाधीश के रूप में जेन मास्टर रेइरिन यामादा (1889-1979), जिन्होंने जेन मास्टर रेइरिन यामादा (1889-1979) ने कार्य किया, उन्होंने कहा: “जेन मास्टर दोगेन ने जो कुछ भी देखा या सुना, उन्हें ऐसा महसूस हुआ जैसेकि वह स्वयं है, जिसने यह किया। . . . जिसे हम ‘अन्य लोग’ कहते हैं, दोगेन ने उसे ‘दूसरों का स्व’ कहा। जबकि अन्य लोग अभी भी अन्य लोग थे, उसे लगा जैसे वे भी उसके अपने स्व थे और इसलिए, उनका आनंद उसके स्वयं का आनंद और उनका दुःख, स्वयं का दुःख” (दैहोरिन [महान धर्म चक्र], खंड 36, संख्या 3, दाइहोरिन-काकू, 1969)। यामादा ने इसे “मनुष्यों के लिए जीवन का सच्चा तरीका” कहा।

जबकि बुद्ध मार्ग का कठोर अभ्यास निश्चित रूप से परिश्रम है, जब भी हमारा मन हमारे दैनिक जीवन के दौरान लालची इच्छा, क्रोध, या ईर्ष्या से भटक जाते हैं, तो “सभी मनुष्य एक समान हैं” और “सभी मनुष्य समान हैं” की मानसिकता पर लौट आते हैं। चीजें एक हैं भी परिश्रम का एक रूप है, और उस मानसिकता को लगातार बनाए रखना, हम जो मानव जीवन जीते हैं, शाक्यमुनि की इच्छाओं में निहित जीवन का एक तरीका है। मुझे आशा है कि हम अपने मन को विकसित करेंगे ताकि यह मानसिकता हर दिन हमारे आकस्मिक शब्दों और कार्यों का समर्थन करे और हम एक दिन से दूसरे दिन तक स्वास्थ्य और शांति से आगे बढ़ें।

\*पूर्व-आधुनिक जापान में, नव वर्ष का दिन चंद्र कैलेंडर द्वारा निर्धारित किया जाता था और वसंत की शुरुआत की घोषणा की जाती थी।

कोसेइ, जनवरी 2024



# कॉमिक्स के माध्यम से रिश्शो कोसेइ काइ का परिचय

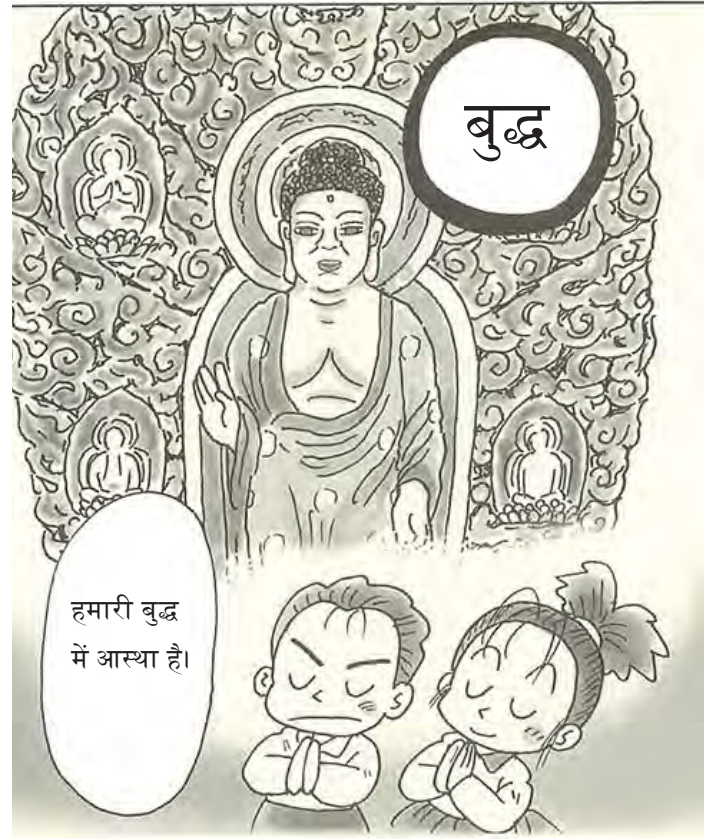
## रिश्शो कोसेइ काइ के सदस्य बनना

### तीन खजाने

बुद्ध हमें तीन खजानों को महत्व देना सिखाते हैं: बुद्ध, धर्म और संघ। तीन खजानों में विश्वास रखना मौलिक अभ्यास है, और यह सच्चा बौद्ध बनने की नींव भी है।

“बुद्ध” का अर्थ है मूल बुद्ध: शाश्वत बुद्ध शाक्यमुनि, महान परोपकारी शिक्षक, विश्व-सम्मानित व्यक्ति। “धर्म” बुद्ध की देशनाओं को इंगित करता है। “संघ” का अर्थ ऐसे लोगों का समुदाय है जो बुद्ध की देशनाओं का पालन करते हैं और उनका अभ्यास करते हैं।

यदि हम तीन खजानों को अपनी नींव के रूप में संजोकर देशनाओं का अभ्यास करते हैं, तो हम खुशहाल जीवन जी सकते हैं।



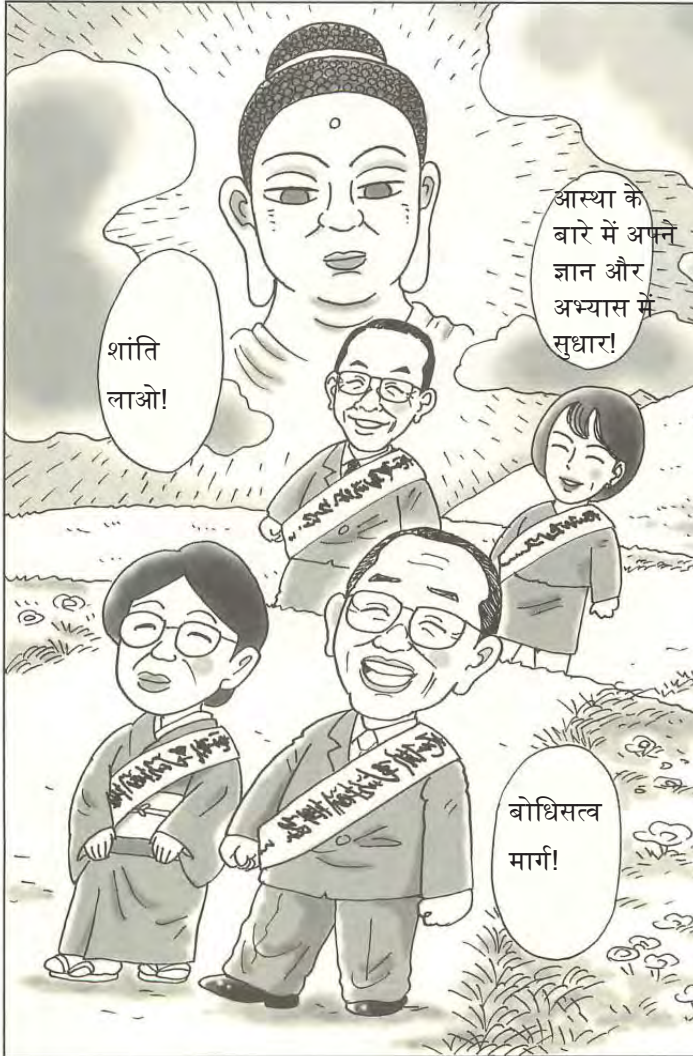
#### क्या आप जानते हैं?

बौद्धों के लिए तीन खजानों: बुद्ध, धर्म और संघ की शरण लेना या उनके प्रति पूरे मन से स्वयं को समर्पित करना मौलिक अभ्यास माना जाता है। रिश्शो कोसेइ काइ भी इसे महत्व देता है।

\* इस सामग्री का कोई भी पुनरुत्पादन या पुनर्प्रकाशन व्यक्तिगत, गैर-व्यावसायिक और सूचनात्मक उपयोग के लिए पुनरुत्पादन के अलावा निषिद्ध है।



## सदस्यों की शपथ



सदस्यों के संकल्प में, रिश्शो कोसेइ काइ की स्थापना की भावना और उद्देश्य और अभ्यास का लक्ष्य सरल शब्दों में बताया गया है:

हम रिश्शो कोसेइ काइ के सदस्य हैं  
शाश्वत बुद्ध शाक्यमुनि की शरण लें  
और बौद्ध धर्म में मुक्ति का सच्चा मार्ग पहचानें,  
हमारे श्रद्धेय संस्थापक, निक्क्यो निवानो के मार्गदर्शन में।  
सामान्य बौद्धों की भावना में,  
हम स्वयं को पूर्ण बनाने की शपथ लेते हैं  
व्यक्तिगत अनुशासन और दूसरों का नेतृत्व करने के माध्यम से  
और विश्वास के बारे में अपने ज्ञान और अभ्यास में सुधार करके,  
और हम बोधिसत्व मार्ग का अनुसरण करने की प्रतिज्ञा करते हैं  
अपने परिवारों, समुदायों, देश और विश्व में शांति लाने के लिए।

### ☀ क्या आप जानते हैं?

व्रत में उल्लिखित "विश्वास के बारे में अपने ज्ञान और अभ्यास में सुधार" का अर्थ है पुण्डरीक सूत्र की देशना को अभ्यास में लाना। इसका अभ्यास करने के बाद ही हम महसूस कर सकते हैं कि अपने ज्ञान को बेहतर बनाने के महत्व को सीखने और समझने के लिए और भी बहुत कुछ है। जब हम कुछ सीखते हैं, तो हम उसका अभ्यास करते हैं, और इसके विपरीत कुछ को त्यागना। सीखना और अभ्यास करना गाड़ी के दो पहियों की तरह हैं।



आप दूसरों को धर्म की शिक्षा देकर स्वयं को जागृत करते हैं  
सभी लोगों को बुद्धत्व प्राप्त करने में सहायता करना

निक्क्यो निवानो  
रिश्शो कोसेइ काइ का संस्थापक



पुण्डरीक सूत्र सिखाता है कि सूत्र की “व्याख्या” धर्मभागकों की पाँच प्रथाओं में से चौथी है। सूत्र की व्याख्या करना एक सक्रिय अभ्यास है, जो सूत्र को “प्राप्त करने और गले लगाने,” “पढ़ने” और “पाठ करने” की कुछ हद तक अधिक ग्रहणशील प्रथाओं से परे एक कदम है। मेरा मानना है कि सूत्र की व्याख्या करना धर्मभागकों की पाँच प्रथाओं में से सबसे महत्वपूर्ण है।

इसके दो कारण हैं। पहला यह है कि यद्यपि पुण्डरीक सूत्र सभी लोगों को बुद्धत्व की ओर ले जाने के लिए आदर्श देशना है, भले ही आप सूत्र को प्राप्त करने और गले लगाने, पढ़ने और सुनाने से आप अपने लिए मुक्ति प्राप्त करते हैं, उस आकांक्षा के दृष्टिकोण से जिसने बुद्ध की ओर प्रेरित किया, सूत्र सिखाया, तुम्हें अभी भी बहुत लंबा रास्ता तय करना है।

दूसरा कारण, बुद्धत्व प्राप्त करने की बात करना, यह है कि मुझे लगता है कि ज्यादातर लोग यह मानकर हार मान लेते हैं कि बुद्ध बनना पूरी तरह से उनकी पहुँच से परे है। लेकिन ऐसा नहीं है। “बुद्ध” शब्द का अर्थ है “जागृत व्यक्ति” कोई भी व्यक्ति जिसने ब्रह्मांड और मानव जीवन की सच्चाई के प्रति अपनी आँखें खोली हैं और महसूस किया है, वह बुद्ध है।

लेकिन यदि हाँ तो लोगों को बुद्धत्व की ओर मार्गदर्शन करना क्यों आवश्यक है? एक लंबी कहानी को संक्षिप्त करने के लिए, मुझे लगता है कि संसार की वर्तमान स्थिति पर ईमानदारी से विचार करना और मानवता के निकट भविष्य की कल्पना करना, एक अच्छा विचार हो सकता है।

वर्तमान में, समग्र रूप से मानवता प्रचंड इच्छा से ग्रस्त है। इसका परिणाम पर्यावरण का विनाश, प्राकृतिक संसाधनों की कमी और मानव-प्रेरित जलवायु परिवर्तन के कारण होने वाले महान अकाल हैं, और कुछ वैज्ञानिकों का अनुमान है कि यदि वर्तमान स्थिति जारी रही, तो इसके परिणामस्वरूप अधिकांश लोगों की मृत्यु हो जाएगी। सौ वर्ष के भीतर दौड़। हमारी पृथ्वी आज निस्संदेह पुण्डरीक सूत्र के “एक दृष्टान्त” में वर्णित जलता हुआ घर है। यह आग की लपटों से घिरी हुई एक विशाल हवेली है। और इस जलते हुए घर से निकलने का केवल एक ही रास्ता है।

“दृष्टान्त” में, यह कहा गया है कि घर “विशाल और बड़ा होने के बावजूद, केवल एक ही द्वार था।” यह एक द्वार स्वार्थी इच्छा पर लगाम लगाने, कुछ इच्छाओं के साथ संतोष के जीवन में लौटने की प्रथा का प्रतिनिधित्व करता है। हालाँकि, इस बारे में बात करना आसान है लेकिन व्यवहार में लाना कठिन है। आप सभी ने इसका प्रत्यक्ष अनुभव किया होगा।

तो फिर हमें क्या करना चाहिए? अध्याय का “जलते हुए घर का दृष्टान्त” हमें जलते हुए घर से बाहर “अज रथ” (एक श्रावक की जागृति), “मृग रथ” (एक प्रत्येकबुद्ध की जागृति), या वृषभ रथ ( बोधिसत्व का जागरण) की तलाश में भागना सिखाता है, जिसे बुद्ध ने द्वार के ठीक बाहर तैयार किया है।

दूसरे शब्दों में, “जागृत व्यक्ति” बनने का रास्ता खोजने के अलावा हमारे लिए मुक्ति का कोई रास्ता नहीं है। इसे अलग ढंग से कहें तो, जागृत व्यक्ति बनने की खोज का अर्थ है सभी लोगों को उनके अंतर्निहित बुद्ध स्वभाव को प्रकट करना। यदि आप इसे हासिल कर सकते हैं, तो स्वार्थी इच्छाएँ आपके जानने से पहले ही स्वाभाविक रूप से गायब हो जाएँगी। जलते हुए घर से बाहर निकलने का एक दरवाज़ा कोई और नहीं बल्कि लोगों के बुद्ध स्वभाव को प्रकट करता है।

## अपने मन को शुद्ध करने की मेरी नव वर्ष की प्रतिज्ञा

Rev. Keiichi Akagawa  
Director, Risho Kosei-kai International

मैं आपको नव वर्ष की हार्दिक शुभकामनाएँ देता हूँ!

यह वर्ष चौथा वर्ष है जब से मैंने "निर्देशक स्तम्भ" लिखना शुरू किया है। इस कॉलम के माध्यम से, मैं बौद्ध धर्म के अध्ययन का सिलसिला जारी रखने की कामना है और आप जैसे मेरे मूल्यवान पाठकों के साथ संवाद जारी रखना चाहूँगा।

रिशो कोसेइ काइ की स्थापना की साठवीं वर्षगांठ के अवसर पर, जब से "अपने दिल और दिमाग में खेतों की खेती" को संगठन के एक उद्देश्य के रूप में स्थापित किया गया था, तब से एक चौथाई सदी बीत चुकी है। ऐसा कहा जाता है कि इस वाक्यांश की उत्पत्ति एक किस्से से हुई है जिसमें बुद्ध एक ब्राह्मण से कहते हैं "तुम भूमि पर खेती करते हो, लेकिन मैं लोगों के दिल और दिमाग के खेतों पर खेती करता हूँ।" पिछले वर्ष से, अपनी धर्म वार्ता में प्रेसिडेंट निवानो ने लगातार "धर्म का प्रसन्नतापूर्वक अभ्यास करने" के महत्व पर जोर दिया है, और मेरा मानना है कि इसे केवल तभी महसूस किया जा सकता है जब हमारे दिलों के खेतों में प्रचुर मात्रा में खेती की जाती है।

मैं अपने मन को शुद्ध करने पर ध्यान केंद्रित करना चाहूँगा, जैसा कि अतीत के सात बुद्धों के उपदेशों की गाथाओं में सिखाया गया है, जिनमें बौद्धों के लिए मूल उपदेश शामिल हैं। मैं अपने आप से पूछना चाहता हूँ कि क्या मैं बुद्ध की इच्छाओं का पालन करके जी रहा हूँ, और क्या मैं कभी भी अपने मन पर विचार करके चीजों को आत्म-केंद्रित तरीके से देख रहा हूँ, जो पल-पल बदल रहा है। मैं बौद्ध के रूप में जीवन जीने की बुनियादी बातों का अभ्यास करने और आप सभी के साथ मिलकर काम करने के लिए खुद को समर्पित करना जारी रखना चाहूँगा, ताकि हम मन की शांति और आशा के साथ अपना जीवन जी सकें। मैं नव वर्ष में आपके निरंतर मार्गदर्शन और समर्थन की आशा करता हूँ।



*Rev. Akagawa (center) attends the inauguration ceremony for the new minister of the San Francisco Dharma Center, on December 17, 2023.*

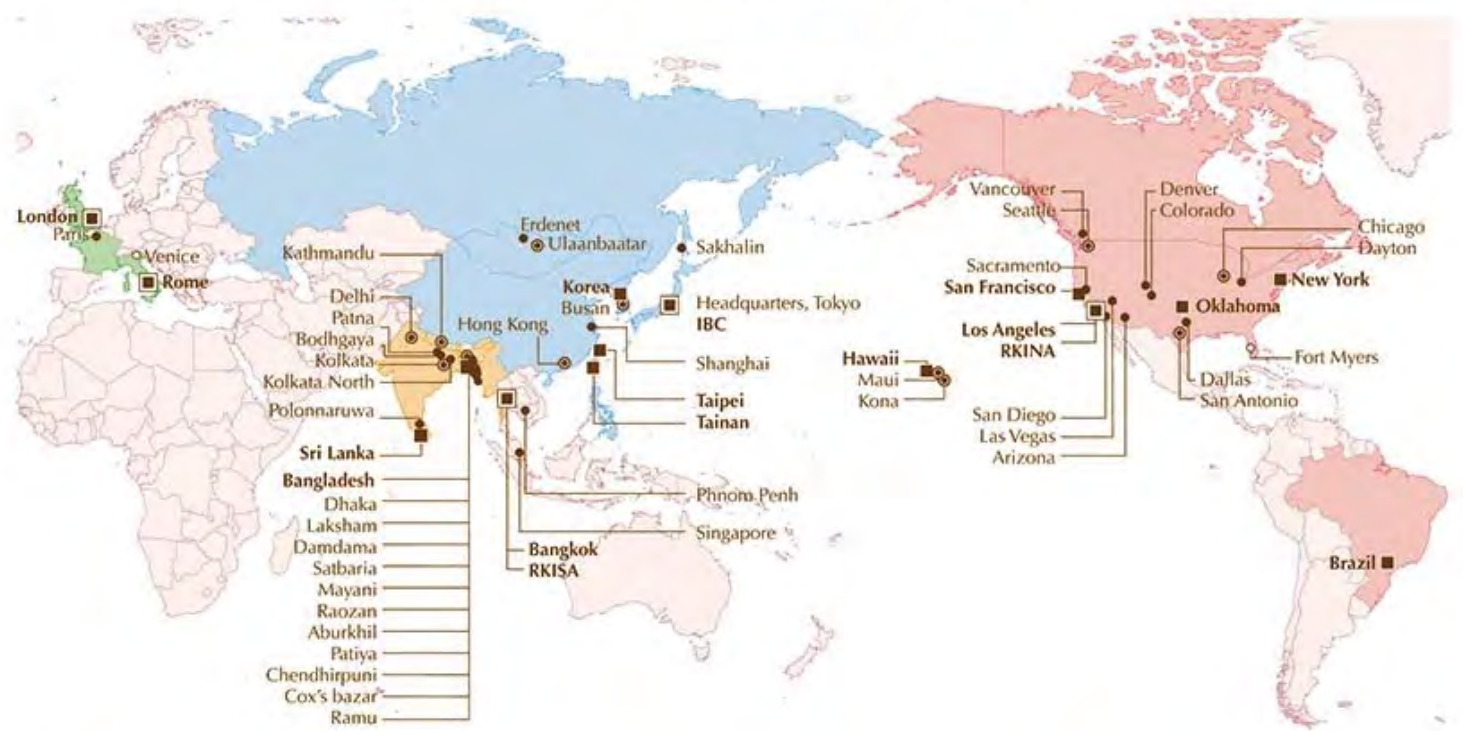


# Rissho Kosei-kai International

Make Every Encounter Matter



## 🌸 A Global Buddhist Movement 🌸



Information about local Dharma centers

facebook

twitter



✉ 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)