Living the LOTUS

Buddhism in Everyday Life

12
2015
VOL. 123

FOUNDER'S ESSAY

बुद्ध बनने के सरल उपाय

बौद्धधर्म का प्रमुख मूलभूत लक्ष्य "बुद्धत्व की प्राप्ति" है। जब व्यक्ति इस लक्ष्य की प्राप्ति की ओर ध्यान केन्द्रित करता है वह जो कुछ करता है कुशलतापरक एवं गूढ चिन्तन का परिचायक होता है। वह नहीं तो अपने से उच्च पद पर बैठे व्यक्तियों की चापलूसी करता है और नहीं तो अपने अधीन काम करने वालों पर अपने ओहदे का धौंस जमाता है।

सभी समस्याएँ जिनका सामना करना पड़ता है तथा सभी लोग जिनसे हम मिलते हैं वे सभी हमारे आध्यात्मिक विकास के लिए कारणभूत है।

कितने ही बड़े ज्ञान के धनी क्यों न हो या कितने ही गहन सिद्धान्तीय ज्ञान के मर्मज्ञ क्यों न हो, यदि वह कठिनाइयों का सामना होने पर सूत्र की देशना का सहारा नहीं लेता है वह उन कठिनाइयों का समाधान करने उन व्यक्तियों का सामना करने में समर्थ नहीं होगा।

परन्तु हमें अपने हृदय में सच्चे स्थायी परिवर्तन लाना चाहिए, क्षणिक परिवर्तन छलावा होगा

क्रियाशील नहीं होगा। इसके विपरीत जो भी समस्याएँ हमारे सामने आती हैं उनका सच्चे अर्थ में निराकरण नहीं कर सकेंगे। जब हम समस्याओं में एक एक को समझेंगे उनके समुचित समाधान की शक्ति आ जाएगी। तब जिस प्रकार की भी समस्याएँ सामने आएँ, जिस प्रकार के भी व्यक्तियों का सामना हो हम विचलित नहीं होंगे। यही बुद्धत्व प्राप्ति का गुण है।

सौजन्य-कोइसोज़ुकान (कोसेई पब्लिसिंग को०) पृ० 152-53

Living the Lotus
Vol. 123 (December 2015)

Published by Rissho Kosei-kai International,
Fumonkan, 2-6-1 Wada,
Suginami-ku, Tokyo, 166-8537 Japan
TEL: +81-3-5341-1124
FAX: +81-3-5341-1224
Email: shanzai.rk-international@kosei-kai.or.jp
Senior Editor: Shoko Mizutani
Copy Editor: Parmita Shekhar
Editorial Staff of 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 सस्थाओं के साथ मिलकर शान्ति एव कल्याण के लिये तत्पर होकर परोपकार के कार्य में सलग्न हैं।

"लिविंग द लोटस्: 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।

GUIDANCE
BY PRESIDENT NIWANO

द्वितीय बाण से बचकर

निचिनो निवानो
रिश्शो कोसेइ काई अध्यक्ष

मनोभावों से ग्रसित न हो

एदो एवं मेइजी काल के बहुचर्चित जेन भिक्षु एवं बौद्ध विद्वान तानजेन (१८१९-९२) निम्नोक्त कथा के मुख्य पात्र हैं।

भ्रमणकारी भिक्षु के रूप में विभिन्न स्थानों पर यात्रा के क्रम में एक बार तानजेन एक नदी के किनारे पहुँचे। वहाँ कोई पुल या नाव आसपास में नहीं था। उनके सहयात्री भिक्षु एवं तानजेन ने नदी पार करने के लिए निर्वस्त्र हो गए। उस क्षण उन्होंने देखा कि एक युवती थी जिसके समक्ष भी वही पार जाने की समस्या थी। तानजेन को उस युवती से बात करने और उसे पीठ पर लेकर नदी पार कराने में कोई हिचकिचाहट नहीं हुई। उन्हें ऐसा करने में कुछ भी अस्वाभसविक नहीं लगा और निर्विकार आगे अपने रास्ते चलते रहे।

परन्तु कुछ क्षण बाद उनके सहयात्री भिक्षु ने भौंएँ चढ़ाकर कहा-उस आदमी की तरह जिसने सांसारिक जीवन का परित्याग किया है आप इस प्रकार युवती के शारीरिक सम्पर्क में आकर लज्जित नहीं हैं?

यह अनुकम्पा से प्रेरित स्वाभाविक कार्य था, परन्तु इसे भिन्न परिपेक्ष में देखने पर यह बुद्ध के शीलों का उलंघन है। ऐसा कहने पर तानजेन ने तत्क्षण उत्तर दिया- क्या आप अभी तक उस युवती के संम्बन्ध सोच रहे हो। जब मैंने उसे नदी के किनारे उतार दिया उस क्षण मेरा कार्य पूर्ण हो गया।

अनुकम्पा की गर्मी से ओतप्रेत यह उदाहरण संयोग से किसी एक धारणा के वशीभूत नहीं रहने के महत्त्व को दर्शाता है। हमें जीवन में प्रत्येक दिन अनेक घटनाओं से सामना होता है तथा मन में विभिन्न प्रतिक्रियाएँ होती हैं - आनन्द क्रोध दुःखसंताप एव सुखानुभूति। मानव प्राणी के लिए यह स्वाभाविक है। शाक्यमुनि ने प्रतिक्रिया के रूप में इन भावों को 'प्रथम बाण' कहा है।

इन मन में उठी भावों में जो मनोनुकूल हैं हम चाहते हैं वे और प्रगाढ़ हों और सदा ऐसा ही बने रहें। हम उनमें लिप्त रहते हैं। इसके विपरीत भावों से बचते हैं दूर रहते हैं। उन अवसरों पर जो प्रतिक्रियायें होती है जो भाव उठते हैं हमारी आत्मकेन्द्रित अपेक्षाओं से हमारे दुःखसंताप के कारण बनते हैं तथा हमारी चिन्ता को गहरा करते हैं।

तब कैसे हम स्वयं को दुःख सुख के सागर में डुबने से बचा सकते हैं? शाक्यमनि के अनुसार इसका उपाय है कि हम मन में उत्पन्न प्रतिक्रिया के वशीभूत नहीं हो। दूसरे शब्दों में "द्वितीय बाण" का शिकार नहीं बनें।

अपनी भावनाओं पर नियंत्रण रखें

तानजेन के समान होना सरल नहीं है। किसी विशेष समय एवं स्थान में जो भावनाएँ मन में उत्पन्न होती हैं उन्हें सहज ही दबा देना संभव नहीं है तथा दबाकर चिन्ता नहीं करना मनोव्यथा का नहीं होना भी संभव नहीं है।

अब मैं अपने अनुभव को आपके साथ बाँटना चाहता हूँ। बीते समय में मैं मूत्राशय में जलन से ग्रस्त था। उससे असहय पीड़ा होती थी। मैं सोचता था कि कभी ऐसी असह्य पीड़ा नहीं सहन करना पड़े। उस समय के बाद यदि उसके पुनः लौटने की थोड़ी भी आशंका होती है मैं जलयोजित की प्रक्रिया कराने की सोचता हूँ जिससे उसका शिकार नहीं होना पड़े। दूसरे शब्दों में दुःख संताप से जो सीख मिलती है उससे हम अधिक सावधान रहते हैं। यही बात मनोव्यथा के साथ भी है। एक बार यदि कोई अपने मनोभावों का शिकार होता है और उस कारण से उसका मन संतप्त होता है, वह अधिक सावधान रहने के प्रति सजग होता है। वह इस प्रकार के 'द्वितीय बाण' का शिकार नहीं होता है।

मैंने सुना है कि कुछ लोग अपने शारीरिक स्वास्थ्य की वार्षिक जाँच कराते हैं। उन्हें हर वार सलाह मिलता है कि अपने स्वास्थ्य के प्रति सावधानी बरतें, स्वास्थ्य को सुधारने के प्रति और ध्यान दें। परन्तु अच्छे स्वास्थ्य के महत्त्व का अहसास हमें तब होता है जब हम रोग ग्रस्त होते हैं। इस दृष्टि से देखने पर कहा जा सकता है कि दुःखसंताप से ग्रसित होने पर सावधान रहने की जो सीख मिलती है वह असल में 'द्वितीय बाण'ग्रसित नहीं होने की चेतावनी है। अपने मनोभावओं को नियंत्रित रखने में परिपक्वता पा लेना भी बुद्ध की देशना में है।

निस्सन्देह जहाँ तक संभव होता है हम नहीं चाहते हैं कि भावात्मक या शारीरिक पीड़ा कभी आए। इसलिए यह अनिवार्य है कि इच्छाओं एवं आसक्तिओं को अपने ऊपर हावी होने नहीं दें। फलस्वरूप 'द्वितीय बाण' के शिकार नहीं होंगे।

जेन के अनुयायियों के मध्य एक कहावत प्रचलित है- "अपने मनोभाव को दूसरा आकार न दो"। इसका अर्थ है कि यद्यपि भ्रम हमारे मन में उत्पन्न होता है हम उसे तरजीह नहीं दें या अन्य विविध विचारों में खो नहीं जाएँ या जो विचार मन में आते हैं उन्हें अनावश्यक विस्तार पाने नहीं दें। उदाहरण स्वरूप जब तुम सुस्वादु परन्तु उष्मांक बढ़ानेवाला भोजन देखते हो और कुछ खा लूँ की इच्छा होती है। यदि तुम तत्क्षण अपनी इच्छा पर विराम लगा देते हो तो तुम्हार जेब हल्का होने से बच जाता है, तुम उष्मांक आदि के दुष्प्रभाव से बच जाते हो तथा तुम्हें रोग ग्रसित होने की आशंका नहीं सताती है।

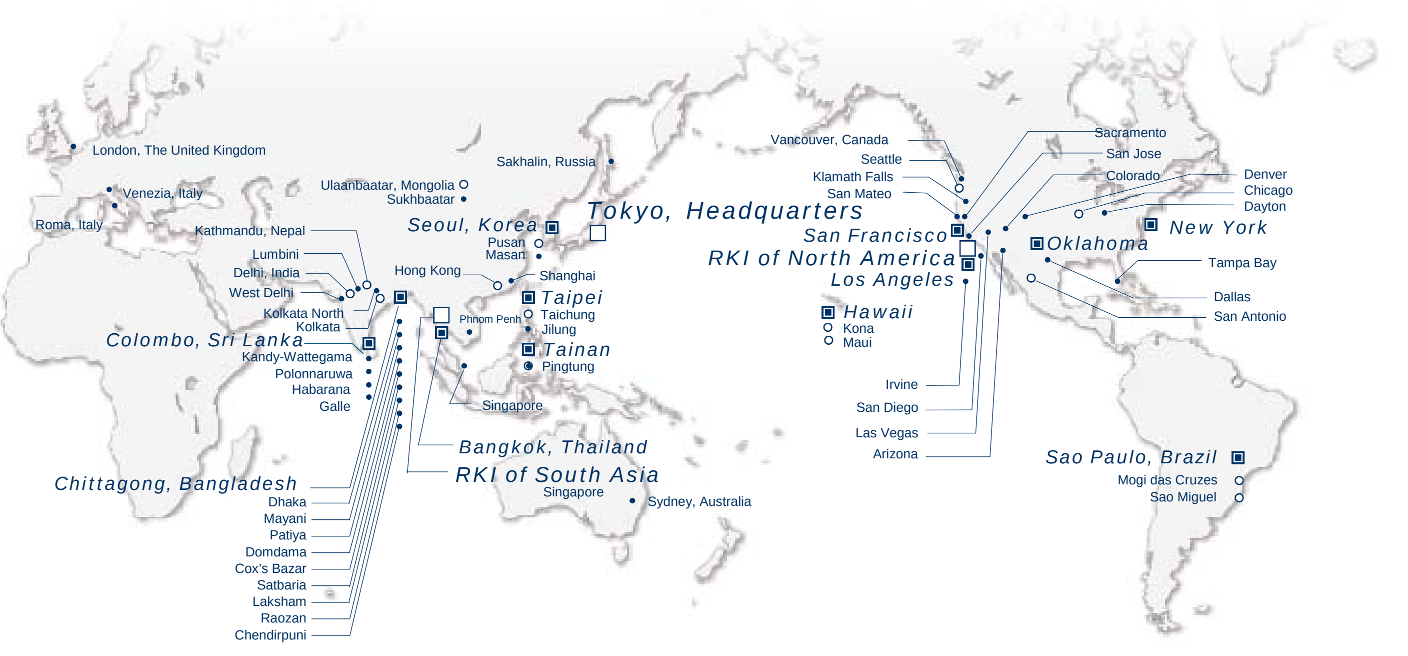
भ्रम एवं दुःख संताप हमारे सोच से पैदा होता है। यदि हम अपने मनोभावों पर नियंत्रण रखते हैं तो हम अपने अप्रिय अनावश्यक प्रभाव से बच सकते हैं।

From *Kosei*, December 2015.

Living the LOTUS

न्यूज लेटर के “पुण्डरीक को जीना: दैनिक जीवन में बौद्धधर्म” पर अपने विचार भेजने के लिए हमारा आपसे सादर आग्रह है। अपना विचार इस email- living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp भेजें।

Rissho Kosei-kai



Rissho Kosei-kai

Overseas Dharma Centers 2015

Rissho Kosei-kai International
5F Fumon Hall, 2-6-1 Wada, Suginami-ku, Tokyo, Japan
Tel: 81-3-5341-1124 *Fax:* 81-3-5341-1224

Rissho Kosei-kai International of North America (RKINA)
2707 East First Street Suite #1 Los Angeles
CA 90033 U.S.A
Tel: 1-323-262-4430 *Fax:* 1-323-262-4437
e-mail: info@rkina.org http://www.rkina.org

Branch under RKINA
Rissho Kosei-kai of Tampa Bay
2470 Nursery Rd.Clearwater, FL 33764, USA
Tel: (727) 560-2927
e-mail: rktampabay@yahoo.com
http://www.buddhismtampabay.org/

Rissho Kosei-kai International of South Asia (RKISA)
201 Soi 15/1, Praram 9 Road, Bangkapi, Huaykhwang
Bangkok 10310, Thailand
Tel: 66-2-716-8141 *Fax*: 66-2-716-8218
e-mail: thairissho@csloxinfo.com

Rissho Kosei-kai Buddhist Church of Hawaii
2280 Auhuhu Street, Pearl City, HI 96782, U.S.A.
Tel: 1-808-455-3212 *Fax:* 1-808-455-4633
e-mail: info@rkhawaii.org http://www.rkhawaii.org

Rissho Kosei-kai Maui Dharma Center
1817 Nani Street, Wailuku, HI 96793, U.S.A.
Tel: 1-808-242-6175 *Fax:* 1-808-244-4625

Rissho Kosei-kai Kona Dharma Center
73-4592 Mamalahoa Highway, Kailua-Kona, HI 96740, U.S.A.
Tel: 1-808-325-0015 *Fax:* 1-808-333-5537

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Los Angeles
2707 East First Street, Los Angeles, CA 90033, U.S.A.
Tel: 1-323-269-4741 *Fax:* 1-323-269-4567
e-mail: rk-la@sbcglobal.net http://www.rkina.org/losangeles.html

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of San Antonio
6083 Babcock Road, San Antonio, TX 78240, U.S.A.
Tel: 1-210-561-7991 *Fax:* 1-210-696-7745
e-mail: dharmasanantonio@gmail.com
http://www.rkina.org/sanantonio.html

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Arizona

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Colorado

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of San Diego

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Las Vegas

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Dallas

Rissho Kosei-kai of San Francisco
1031 Valencia Way, Pacifica, CA 94044, U.S.A.
Tel: 1-650-359-6951 *Fax:* 1-650-359-6437
e-mail: info@rksf.org http://www.rksf.org

Rissho Kosei-kai of Seattle's Buddhist Learning Center
28621 Pacific Highway South, Federal Way, WA 98003, U.S.A.
Tel: 1-253-945-0024 *Fax:* 1-253-945-0261
e-mail: rkseattle@juno.com
http:// www.buddhistLearningCenter.com

Rissho Kosei-kai of Sacramento

Rissho Kosei-kai of San Jose

Rissho Kosei-kai of Vancouver

Rissho Kosei-kai of New York
320 East 39th Street, New York, NY 10016, U.S.A.
Tel: 1-212-867-5677 *Fax:* 1-212-697-6499
e-mail: rkny39@gmail.com http://rk-ny.org/

Rissho Kosei-kai of Chicago
1 West Euclid Ave., Mt. Prospect, IL 60056, U.S.A.
Tel : 1-773-842-5654
e-mail: murakami4838@aol.com
http://home.earthlink.net/~rkchi/

Rissho Kosei-kai Dharma Center of Fort Myers

Rissho Kosei-kai Dharma Center of Oklahoma
2745 N.W. 40th Street, Oklahoma City, OK 73112, U.S.A.
Tel & Fax: 1-405-943-5030
e-mail: rkokdc@gmail.com http://www.rkok-dharmacenter.org

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Klamath Falls
1660 Portland St. Klamath Falls, OR 97601, U.S.A.

Rissho Kosei-kai, Dharma Center of Denver
1571 Race Street, Denver, Colorado 80206, U.S.A.
Tel: 1-303-810-3638

Rissho Kosei-kai Dharma Center of Dayton
635 Kling Dr, Dayton, OH 45419, U.S.A.
http://www.rkina-dayton.com/

Risho Kossei-kai do Brasil
Rua Dr. José Estefno 40, Vila Mariana, São Paulo-SP,
CEP 04116-060, Brasil
Tel: 55-11-5549-4446 / 55-11-5573-8377
Fax: 55-11-5549-4304
e-mail: risho@terra.com.br http://www.rkk.org.br

Risho Kossei-kai de Mogi das Cruzes
Av. Ipiranga 1575-Ap 1, Mogi das Cruzes-SP,
CEP 08730-000, Brasil
Tel: 55-11-5549-4446/55-11-5573-8377

Rissho Kosei-kai of Taipei
4F, No. 10 Hengyang Road, Jhongjheng District, Taipei City 100, Taiwan
Tel: 886-2-2381-1632 *Fax:* 886-2-2331-3433
http://kosei-kai.blogspot.com/

Rissho Kosei-kai of Taichung
No. 19, Lane 260, Dongying 15th St., East Dist.,
Taichung City 401, Taiwan
Tel: 886-4-2215-4832/886-4-2215-4937 *Fax:* 886-4-2215-0647

Rissho Kosei-kai of Tainan
No. 45, Chongming 23rd Street, East District, Tainan City 701, Taiwan
Tel: 886-6-289-1478 *Fax:* 886-6-289-1488

Rissho Kosei-kai of Pingtung

Korean Rissho Kosei-kai
6-3, 8 gil Hannamdaero Yongsan gu, Seoul, 04420, Republic of Korea
Tel: 82-2-796-5571 *Fax:* 82-2-796-1696
e-mail: krkk1125@hotmail.com

Korean Rissho Kosei-kai of Pusan
1258-13, Dae-Hyun-2-dong, Nam-ku, Kwang-yok-shi, Pusan, 608816,
Republic of Korea
Tel: 82-51-643-5571 *Fax:* 82-51-643-5572

Branches under the Headquarters
Rissho Kosei-kai of Hong Kong
Flat D, 5/F, Kiu Hing Mansion, 14 King's Road,
North Point, Hong Kong,
Special Administrative Region of the People's Republic of China
Tel & Fax: 852-2-369-1836

Rissho Kosei-kai of Ulaanbaatar
15f Express tower, Enkh taiwnii urgun chuluu, 1st khoroo, Chingeltei district, Ulaanbaatar, Mongolia
Tel: 976-70006960
e-mail: rkkmongolia@yahoo.co.jp

Rissho Kosei-kai of Sakhalin
4 Gruzinski Alley, Yuzhno-Sakhalinsk
693005, Russian Federation
Tel & Fax: 7-4242-77-05-14

Rissho Kosei-kai of Roma
Via Torino, 29-00184 Roma, Italia
Tel & Fax : 39-06-48913949
e-mail: roma@rk-euro.org

Rissho Kosei-kai of the UK

Rissho Kosei-kai of Venezia
Castello-2229 30122-Venezia Ve Italy

Rissho Kosei-kai of Paris
86 AV Jean Jaures 93500 Tentin Paris, France

Rissho Kosei-kai of Sydney

International Buddhist Congregation (IBC)
5F Fumon Hall, 2-6-1 Wada, Suginami-ku, Tokyo, Japan
Tel: 81-3-5341-1230 *Fax:* 81-3-5341-1224
e-mail: ibcrk@kosei-kai.or.jp http://www.ibc-rk.org/

Rissho Kosei-kai of South Asia Division
5F Fumon Hall, 2-6-1 Wada, Suginami, Tokyo, 166-8537, Japan
Tel: 81-3-5341-1124 *Fax:* 81-3-5341-1224

Thai Rissho Friendship Foundation
201 Soi 15/1, Praram 9 Road, Bangkapi, Huaykhwang
Bangkok 10310, Thailand
Tel: 66-2-716-8141 *Fax:* 66-2-716-8218
e-mail: info.thairissho@gmail.com

Rissho Kosei-kai of Bangladesh
85/A Chanmari Road, Lalkhan Bazar, Chittagong, Bangladesh
Tel & Fax: 880-31-626575

Rissho Kosei-kai of Dhaka
House No.467, Road No-8 (East), D.O.H.S Baridhara,
Dhaka Cant.-1206, Bangladesh
Tel: 880-2-8413855

Rissho Kosei-kai of Mayani
Maitree Sangha, Mayani Bazar, Mayani Barua Para, Mirsarai, Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Patiya
Patiya, sadar, Patiya, Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Domdama
Domdama, Mirsarai, Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Cox's Bazar
Ume Burmese Market, Main Road Teck Para, Cox'sbazar, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Satbaria
Satbaria, Hajirpara, Chandanish, Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Laksham
Dupchar (West Para), Bhora Jatgat pur, Laksham, Comilla, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Raozan
West Raozan, Ramjan Ali Hat, Raozan, Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Chendirpuni
Chendirpuni, Adhunagor, Lohagara, Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Ramu

Rissho Kosei-kai Dhamma Foundation, Sri Lanka
382/17, N.A.S. Silva Mawatha, Pepiliyana, Boralesgamuwa, Sri Lanka
Tel & Fax: 94-11-2826367

Rissho Kosei-kai of Polonnaruwa

Rissho Kosei-kai of Habarana
151, Damulla Road, Habarana, Sri Lanka

Branches under the South Asia Division

Rissho Kosei-kai of Central Delhi
224 Site No.1, Shankar Road, New Rajinder Nagar, New Delhi, 110060, India

Rissho Kosei-kai of West Delhi
66D, Sector-6, DDA-Flats, Dwarka
New Delhi 110075, India

Rissho Kosei-kai of Kolkata
E-243 B. P. Township, P. O. Panchasayar,
Kolkata 700094, India

Rissho Kosei-kai of Kolkata North
AE/D/12 Arjunpur East, Teghoria, Kolkata 700059,
West Bengal, India

Rissho Kosei-kai of Kathmandu
Ward No. 3, Jhamsilhel, Sancepa-1, Lalitpur,
Kathmandu, Nepal
Tel: 977-1-552-9464 *Fax:* 977-1-553-9832
e-mail: nrkk@wlink.com.np

Rissho Kosei-kai of Singapore

Rissho Kosei-kai of Phnom Penh
#201E2, St 128, Sangkat Mittapheap, Khan 7 Makara,
Phnom Penh, Cambodia

Other Groups

Rissho Kosei-kai Friends in Shanghai