

Living the Lotus

1

2023

Buddhism in Everyday Life

VOL. 208



Los Angeles Dharma Center

Living the Lotus Vol. 209 (February 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।



स्वास्थ्य सबसे बड़ा लाभ है

निचिको निवानो
प्रेसिडेण्ट, रिश्शो कोसेइ काइ

हम हमेशा स्वस्थ और ऊर्जावान रहते हैं

वर्ष के पहले दिन, 1 जनवरी को जापान में गंजित्सु [元日] कहा जाता है। गंजित्सु के कैरक्टर गण [元] के तीन अर्थ हैं- “मूल,” “शुरुआत,” और “समग्रता”। हम सभी इस बारे में सोचने के रिवाज के महत्व पर सहमत हो सकते हैं कि हमारे आगे के वर्ष को कैसे शुरू किया जाए, हम इस वर्ष को कैसे जीने की उम्मीद करते हैं, और इसके लिए आध्यात्मिक आधार का निर्माण करना है। आप सभी 2023 के लिए किस तरह की आकांक्षायें संजोग रहे हैं?

पिछले कुछ वर्षों पर चिंतन करते हुए, जो उदासी और कई कष्टों से भरे हुए हैं, जैसे कि COVID-19 महामारी का प्रसार, यूक्रेन पर रूस का आक्रमण, प्राकृतिक आपदाएँ, और पूर्व प्रधान मंत्री शिंजो आबे की हत्या, मुझे आशा है कि हम सभी 2023 को विशेष रूप से स्वस्थ और ऊर्जावान वर्ष बनाने के लिए अपनी प्रतिभा का उपयोग करेंगे।

आपको आश्चर्य हो सकता है कि मैं ऐसा क्यों कह रहा हूँ, लेकिन वास्तव में, जापानी शब्द जेनकी [元氣], जिसका अर्थ “अच्छा होना” है और “ऊर्जावान,” का हमारे सामान्य उपयोग की तुलना में गहरा अर्थ है: जापानी शब्द जेनकी [元氣] में “जीन” के लिए कैरक्टर ऊपर वर्णित गंजित्सु [元日] के “गण” के समान है।

मासाहिरो यासुओका (1898-1983), पूर्वी दर्शन के एक महान विद्वान, के अनुसार जेनकी का अर्थ “सक्रिय ऊर्जा” है, जो “ब्रह्मांड में सभी जीवित प्राणियों की उत्पत्ति के आधार” का भी प्रतीक है। इस दृष्टिकोण से हम देख सकते हैं कि मनुष्य सहित सभी चीजों की उत्पत्ति महत्वपूर्ण ऊर्जा से भरी हुयी है और इसलिए, हमें अपने स्वभाव से मालूम है कि हमारा ऐसा अस्तित्व जो स्वस्थ और ऊर्जावान है।

कन्फ्यूशियस के विचार की ओर मुड़ते हुए, आई चिंग (परिवर्तन की पुस्तक) हमें सिखाती है कि स्वर्ग की गति-अर्थात् प्रकृति की शक्ति- ने निरंतर स्वास्थ्य की स्थिति में व्यवस्था और सामंजस्य बनाए रखा है, क्योंकि ब्रह्मांड कभी भी बिना रुके शुरू हुआ था। इसका अर्थ है कि हमारा शरीर और मन, जो प्रकृति के साथ एक है, प्रकृति से आशीर्वाद प्राप्त करता है और स्वाभाविक रूप से स्वस्थ है।

इस अर्थ में भी, मुझे लगता है कि हमारे लिए यह महत्वपूर्ण है कि हम स्वस्थ और ऊर्जावान जीवन व्यतीत करें, ऐसे काम न करें जो उस महत्वपूर्ण ऊर्जा के कार्य को बाधित करते हैं, जिससे कि हम शुरू से ही संपन्न रहें।

बोधिसत्व का अभ्यास स्वस्थ अभ्यास है

धम्मपद में, शाक्यमुनि कहते हैं, "स्वास्थ्य सबसे बड़ा लाभ है।" जब तक हम जीवित हैं, हम स्वस्थ रहना चाहते हैं, इसलिए जब हम इन शब्दों को सुनते हैं, जैसा कि शाक्यमुनि ने कहा था—हमारे जैसे ही मनुष्य उनके बहुत करीब महसूस करते हैं।

हालाँकि, शाक्यमुनि आगे कहते हैं कि, "संतुष्टि सबसे बड़ा खजाना है, विश्वास सबसे बड़ा मित्र है, और निर्वाण (लोभ, क्रोध और अज्ञान का शमन) सबसे बड़ा आनन्द है।" मैंने जो पहले कहा था उसे दोहराने के लिए, हममें से प्रत्येक स्वाभाविक रूप से एक स्वस्थ शरीर और शान्त मन से संपन्न है। लेकिन मैं बुद्ध के इन शब्दों को अपने लिए एक सबक के रूप में व्याख्या करता हूँ: अपने शरीर और मन को सर्वोत्तम उपयोग में लाने के लिए, यह महत्वपूर्ण है कि हम जानते हैं कि जो कुछ भी पर्याप्त है उससे संतुष्ट कैसे रहें, अपने आस-पास के लोगों के साथ मिलें, और लोभ, क्रोध, या अपने आत्म-केन्द्रित मन के बहकावे में न आएँ।

यह स्वाभाविक है कि हर कोई बीमार होता है और बृद्ध हो जाता है, इसलिए स्वस्थ होने का मतलब केवल बीमारियों का न होना या शारीरिक कार्यों में परेशानी न होना नहीं है। शाक्यमुनि हमें सिखाते हैं कि मन की शान्ति के साथ एक सामंजस्यपूर्ण जीवन जीने और जीने के लिए आभार व्यक्त करना मनुष्य के लिए अधिक लाभकारी है; वास्तव में स्वस्थ होने का यही अर्थ है।

जैसा कि मैंने पहले कहा है, रिश्शो कोसेइ काइ के हम सदस्यों के लिए, अच्छे स्वास्थ्य का मतलब है कि हम अपने जीवन को इस तरह से व्यतीत करें जो प्रदर्शित करता है कि हम आशा के साथ जी रहे हैं - इस संसार में जितना संभव हो सके - कि दुःख कम हो और खुशी बढ़े। जब हम इस विचार को वास्तविकता पर लागू करते हैं, तो छह पारमिताओं के बोधिसत्व अभ्यास जो हम दूसरों का ध्यान रखते हुए करते हैं, हमारे दैनिक परिश्रम का एक महत्वपूर्ण हिस्सा हैं और साथ ही, "अच्छे स्वास्थ्य का अभ्यास" करने से ज्यादा कुछ नहीं है। अन्य लोगों को तंदुरुस्ती और ऊर्जा प्रदान करते हुए हमारे अपने निहित स्वास्थ्य और ऊर्जा को पुनर्जीवित करता है।

From Kosei, January 2023



काँमिक्स के माध्यम से रिशो कोसेइ काइ का परिचय

शाक्यमुनि बुद्ध का जीवनकाल और बौद्ध धर्म की देशनायें

संसार को सही तरीके से देखना: सम्यक दृष्टि

हमारा पूरा जीवन मज़ेदार नहीं है; वह संघर्षों और कठिनाइयों से भी भरा हुआ है। चार आर्य सत्य समाधान का मार्ग सिखाते हैं।

लेकिन, हमें वास्तव में कैसे अभ्यास करना चाहिए? एक शिक्षा जो हमें एक ठोस अभ्यास की ओर ले जाता है, वह अष्टांगिक मार्ग है: सम्यक दृष्टि, सम्यक संकल्प, सम्यक वचन, सम्यक कर्मान्त, सम्यक आजीविका, सम्यक व्यायाम, सम्यक स्मृति और सम्यक समाधि।

“सही” शब्द का अर्थ बुद्ध के दृष्टिकोण के अनुरूप होना है।

“सम्यक दृष्टि”, जो आष्टांगिक मार्ग पर सबसे पहले आता है, का अर्थ है आत्म-केंद्रितता या पूर्वाग्रह के बिना चीजों को ठीक से देखना।

एक उदाहरण इस प्रकार है: आपके पास एक सहपाठी ए है, जिसके बारे में कहा जाता है कि वह रुक्ष है, इसलिए आप उसके करीब नहीं जाते हो। हालाँकि, जब आप उसके दोस्त बन जाते हो, तो आप पाते हो कि वह हंसमुख और दयालु है। मुझे यकीन है कि सभी को एक जैसा अनुभव हुआ है।

इस उदाहरण से पता चलता है कि यदि आप पहले अपना दृष्टिकोण बदल दिये होते और उसे सही तरीके से देखा होता, तो आपको उसके असली चरित्र का जल्द ही पता चल जाता।



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



व्यापक सोच: सही विचार



सही विचार का अर्थ है कि आप जो देखते और सुनते हैं, उस पर ठीक से विचार करें, जिस स्थिति का आप सामना कर रहे हैं, बिना किसी पूर्वाग्रह के अपने दृष्टिकोण के प्रति क्या सोच है। यह उनके लालच या स्वार्थी इच्छाओं को दूर करने पर जोर देता है, जो व्यक्तिगत लाभ और आत्म-केंद्रितता से प्रेरित होते हैं।

जो लोग अपने स्वयं के विचारों पर जोर देते हैं और दूसरों की आवाजों को अनदेखा करते हैं, उन्हें सही विचारों का अभ्यासी नहीं माना जा सकता है।

अपने दोस्तों, माता-पिता, शिक्षकों और बड़ों की राय सुनना महत्वपूर्ण है और हमेशा जाँचें कि आपके स्वयं की राय सही है या नहीं।



आकांक्षा के साथ जीना: आपका प्रस्थान बिंदु

सभी के लिए हँसीखुशी का मार्ग

निक्क्यो निवानो
रिश्शो कोसेइ काइ का संस्थापक



इस महीने की शुरुआत से, हम 'बोदाई नो मे ओ ओकोशिमु' (जागृति के बीजों को अंकुरित करना) के अनुवादित खंडों को क्रमबद्ध कर रहे हैं, जो जनवरी 1989 से नवंबर 1998 तक संस्थापक निवानो की चयनित मासिक धर्म वार्ताओं के संग्रह का पहला खंड है।

रिश्शो कोसेइ काइ के संस्थापक निक्क्यो निवानो का जन्म 1906 में निगाटा प्रान्त, जापान में हुआ था। संसार भर के धार्मिक विश्वासों के बीच सहयोग और संवाद के एक लंबे समय के समर्थक, पूज्य निवानो ने शिनशुरेन (जापान के न्यू धार्मिक संगठन) के मानद अध्यक्ष के रूप में अंतर्धार्मिक समझ को बढ़ावा दिया और अन्य अनेक क्षेत्रों में सहयोग किया। उन्होंने अनेक पुस्तकें लिखीं, जैसेकि आज के लिए बौद्ध धर्म, लाइफटाइम बिगिनर, रोज़मर्रा के जीवन के लिए बौद्ध धर्म, और बहुत कुछ। उनके बौद्ध धर्म, लोटस सूत्र और आध्यात्मिकता पर कई पुस्तकें हैं। पूज्य निवानो का 1999 में 92 वर्ष की आयु में निधन हो गया।

“आकांक्षा के साथ जीना” का अर्थ है, आदर्शों को संजोगते हुए अपना जीवन जीना। मेरा मानना है कि मानवता जिस सार्वभौमिक आदर्श को साझा करती है, वह जीवन में एक ऐसे मार्ग का अनुसरण करने की इच्छा है, जो सभी लोगों को हंसीखुशी पाने में मदद कर सकेगा। इस मार्ग को ही बौद्ध दूसरों के हित की आकांक्षा कहते हैं, जो संसार और उसके लोगों के लिए अपना जीवन जीने से पूरा होता है।

हमें अपनी आकांक्षाओं का एहसास तबतक नहीं होता, जबतक कि हमें उनका केवल एक अस्पष्ट सा आभास हो। हमें अस्पष्ट रूप से नहीं बल्कि सशक्त रूप से अभीप्सा करनी चाहिए, और क्षणिक रूप से नहीं, बल्कि निरंतर। इस तरह से सशक्त रूप से अभीप्सा करना “अपनी आकांक्षाओं के प्रति सजगता” या “अपनी आकांक्षाओं को ध्यान में रखना” कहलाता है।

और यदि तुममें कोई अभीप्सा है, तो सबसे पहले तुम्हें उसे कर्म में अभिव्यक्त करना होगा। इसे क्रिया में अभिव्यक्त किए बिना, चाहे आप अपनी आकांक्षा के प्रति कितने भी सचेत क्यों न हों, अंत में आपकी आकांक्षा व्यर्थ हो जाएगी। इसे क्रिया में प्रकट करने से, एक व्यक्ति के मन में जो आकांक्षा रहती है, वह एक प्रकाश स्तंभ बन जाता है, जो संसार के उनके कोने को प्रकाशित करता है।

हमारे जीवन में आए दिन कई चीजें घटित होती हैं। जब हमारा दिमाग अपने आसपास चल रही चीजों के प्रति बंदी होता है, तो हम अपने रास्ते पर टेढ़े-मेढ़े हो जाते हैं, और हम अपना आपा खो सकते हैं। लेकिन यदि हम अपने आदर्शों के मानदण्डों को ऊँचा रखते हैं और उन्हें मजबूती से थामे रह सकें तो हम अपना संतुलन खोये बिना सीधे आगे बढ़ सकेंगे। और हमारे आत्मविश्वास से भरे कदम की ताकत हमारे द्वारा उठाए गए हर कदम के साथ तेजी से शक्तिशाली होती जाएगी।

जब मैं छोटा था, लोग अक्सर “आकांक्षाओं” के बारे में बात करते थे, और हर किसी के होठों पर कहावत थी “एक युवा व्यक्ति जो आकांक्षा विकसित करता है, वह अपना जन्मस्थान छोड़ देता है, और जब तक वह अपनी शिक्षा पूरी नहीं करता, वह कभी वापस नहीं आता, यहाँ तक कि मृत्यु में भी नहीं।”

लेकिन यह देखकर मुझे दुःख होता है कि भले ही आज लोग स्वयं के लिए कुछ बनाने के पहले से कहीं अधिक इच्छा रखते हैं, लेकिन वे रास्ते में आकांक्षाएँ रखना भूल गए हैं। ऐसे लोग भी हो सकते हैं, जो अपनी आकांक्षाओं को अपने हृदय में छिपा लेते हैं, और मैं आशा करता हूँ कि वे अपनी आकांक्षाओं को अपने हृदय से भरपूर प्रकट करेंगे।

ऐसा लगता है कि लोग धीरे-धीरे स्वाभिमान और सद्गुण से विमुख हो गए हैं और अब “आकांक्षा” शब्द उपयोग से बाहर हो गया है। अपने मन में हम सभी को अपनी दृष्टि ऊँची करनी चाहिए। अन्यथा, हम शीघ्र संसार की वास्तविकताओं के साथ समझौता कर लेंगे, कठिन चीजों से बचना चाहेंगे, जीवन के निंदनीय तरीके से आगे बढ़ेंगे।

एक आदर्श कोई ऐसी चीज नहीं है, जो पूरी तरह से साकार होने पर ही मूल्य पैदा करे। सबसे महत्वपूर्ण बात वह प्रारंभिक कदम है जो आप अपने आदर्श की ओर उठाते हैं। यहीं से आपके आदर्श की प्राप्ति शुरू होती है।

Director's Column



नव वर्ष का संकल्प बनाना

रेवरेन्ट केइइची आकागावा
निदेशक, रिश्शो कोसेइ काइ इन्टरनेशनल

मैं आपको नव वर्ष की शुभकामनाएँ देना चाहता हूँ। आपने नव वर्ष को किस रूप में देखा है? मुझे विश्वास है कि हर कोई हँसीखुशी में और ऊर्जा से भरा एक वर्ष बिताना चाहता है।

इस महीने के लिए प्रेसिडेण्ट निचिको निवानो के संदेश में “हँसीखुशी में और ऊर्जावान होना” प्रमुख वाक्यांश था। पिछले कुछ वर्ष दुःखद और निराशाजनक घटनाओं से भरा रहा है। जैसाकि हम विचार करते हैं कि इन घटनाओं ने हमें क्या सिखाया है, प्रेसिडेण्ट हमें सिखाते हैं कि ऐसे दुःखद समय में स्वास्थ्य और ऊर्जा से भरपूर जीवन जीना और भी महत्वपूर्ण है।

कई अन्य लोगों की तरह, मैं उम्र बढ़ने के खिलाफ लड़ाई हार रहा हूँ, हालाँकि मुझे हमेशा अपने स्वास्थ्य पर भरोसा रहा है, फिर भी मैंने हाल ही में अपने शरीर में कुछ अप्रत्याशित बदलावों से गुजरना शुरू किया है।

उदाहरण के लिए, मैं पिछले महीने से उच्च रक्तचाप की दवा ले रहा हूँ। मुझे खुशी है कि इसे लेने के तुरंत बाद दवा काम करती है, लेकिन यह भी सच है कि मैं अकेले अपने प्रयास से अपने स्वास्थ्य को बनाए नहीं रख सकता, इसने मुझे प्रभावित किया। जब मैंने अपना स्वास्थ्य खोना शुरू किया, तब जाकर मुझे इसकी कीमत का एहसास हुआ, जिसे मैंने मान लिया था। मैं इस अनुभव को अपने जीने के तरीके को प्रतिबिंबित करने के लिए एक वेक-अप कॉल के रूप में लूँगा और उन सभी चीजों के मूल्य के बारे में अपनी जागरूकता बढ़ाने का प्रयास करूँगा, जो मुझे स्वाभाविक लगता है।

इस अनुभव को ध्यान में रखते हुए, मैंने निम्नलिखित नव वर्ष का संकल्प लिया है: “यह स्वीकार करते हुए कि ‘स्वास्थ्य सबसे बड़ा बल है,’ मैं 2023 को कृतज्ञता और ऊर्जा से भरा वर्ष बनाऊँगा।” आपने अपने लिए किस तरह का नव वर्ष का संकल्प सोच रखा है?

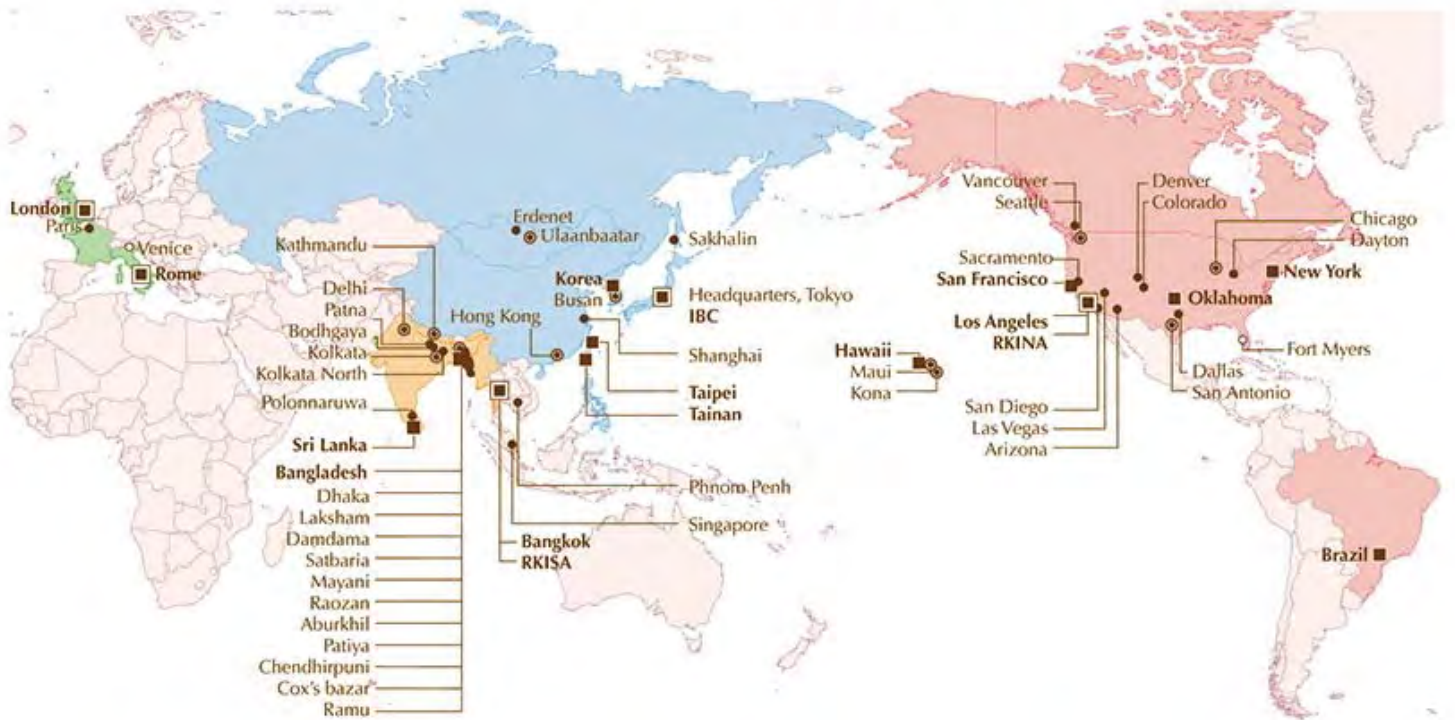


Rissho Kosei-kai International

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