

Living the Lotus 2

Buddhism in Everyday Life 2023
VOL. 209



Rissho Kosei-kai of Ulaanbaatar

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, Suginami-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।

जो दूसरों के साथ होता है
वह आपके साथ भी होता है

निचिको निवानो
प्रेसिडेंट, रिश्शो कोसेइ काइ



घमण्ड और आत्म-दंभ के प्रति जागरूक होना

मुझे लगता है कि बहुत से लोगों की लम्बी और स्वस्थ जीवन जीने की सामान्य इच्छा होती है। हालाँकि वास्तव में, जैसे-जैसे हमारा उम्र बढ़ता जाता है, हर बार जब हम अपने वर्षों को महसूस करते हैं, बीमार होते हैं, या किसी की मृत्यु का सामना करते हैं, तो हम अभिभूत, उदास या निराशावादी हो सकते हैं।

हेइयान-युग के कवि आरिवारा नो नारिहिरा (825–80) ने अपनी अंतिम कविता में इस पर टिप्पणी की, जो अपने स्वयं के दंभ के लिए दुःख संताप पर खेद व्यक्त किया है:

आपको इस सड़क को, जो अंत तक ले जाता है
तो मुझे बताया गया था, काश, मैंने नहीं सोचा था
वह दिन इतनी जल्दी आएगा।

कोई भी यह स्वीकार नहीं करना चाहता कि बुढ़ापा, बीमारी और मृत्यु उसके पास आएगी। ऐसी इच्छा करना मानव स्वभाव में हो सकता है कि ऐसी चीजें केवल अन्य लोगों के साथ होंगी और स्वयं के साथ कभी नहीं होंगी। प्राचीन शास्त्रों में यह आया है कि शाक्यमुनि ने भी अपनी युवावस्था में वृद्धों को लज्जा और घृणा से देखा था, “हालाँकि मेरी भी उम्र वैसी होगी, यह मुझे शोभा नहीं देता,” और जब उन्होंने बीमार लोगों को देखा, तो उन्हें चिंता हुई कि “बीमारी मुझे शोभा नहीं देती।” जब वे लोगों को मरते देखा, तो वे उसी तरह चिंता, लज्जा और विरक्ति से भर गये।

हालाँकि, शाक्यमुनि ने ऐसे विचारों पर विचार किया, जो युवावस्था, स्वास्थ्य और जैसा जीवन पाया उससे उत्पन्न अहंकार का कारण बना था। युवा होने पर गर्व, अच्छे स्वास्थ्य के बिगड़ने का गम और इसके अर्थ को समझने की कोशिश किए बिना जीवन को आसान बनाने के लिए, उन्होंने उम्र बढ़ने, बीमारी और मृत्यु का व्यर्थ तिरस्कार किया। इस तरह की सोच की भ्रांति को महसूस करते हुए, उन्होंने अपने स्वयं के घमण्ड और दंभ पर विचार किया और शास्त्रों में वर्णित “तीन प्रकार के घमण्ड और दंभ” के रूप में उनके खिलाफ अपनी चेतावनी छोड़ दी।

लोग अक्सर ऐसी बातें कहते हैं, “जब आप छोटे होते हैं, तो थोड़ा लापरवाह होना ठीक है।” हालाँकि इसका मतलब यह नहीं है कि सिर्फ इसलिए कि यह आपका जीवन है, आपको इसके साथ जो चाहें करना चाहिए। शाक्यमुनि आपको सिखाते हैं कि क्योंकि जीवन आपको देवताओं, बुद्धों और प्रकृति द्वारा दिया गया है, यह परिमित है, इसकी चमत्कारिता और अनमोलता को जल्दी से महसूस करना महत्वपूर्ण है, और हमेशा - उस जीवन को जीएँ, जो आपने प्राप्त किया है।

एक सही मायने में स्वस्थ जीवन शैली

आरिवारा नो नारिहिरा की मृत्यु तब हुई जब वह लगभग पचपन वर्ष के थे। जब मैं उस उम्र का था, तो मैं अक्सर ऐसी बातें कहता था, “यह मेरा जाने का वर्ष है, जाओ, जाओ!” क्योंकि पचपन को जापानी में गो-जू-गो कहा जाता है। लेकिन अब जब मैं इसके बारे में सोचता हूँ, तो मुझे लगता है कि अपने अच्छे स्वास्थ्य पर गर्व करना मेरा अपना अहंकार था। निश्चित रूप से, इन दिनों मुझे बाहर जाने के लिए तैयार होने में अपेक्षा से अधिक समय लगता है, और मुझे अक्सर दर्द से याद दिलाया जाता है कि मैं बूढ़ा हो रहा हूँ, जबकि अपने बारे में सोचता हूँ “यह मेरे साथ नहीं होना चाहिए।” चूँकि मैंने पीठ दर्द जैसी स्थितियों के कारण बहुत अच्छा महसूस न करते हुए दिन-प्रतिदिन जारी रखने में कठिनाई का अनुभव किया है, इसलिए मैं पूरी तरह से समझ गया हूँ कि अच्छे स्वास्थ्य का आनंद लेना क्या आशीर्वाद है। इसके अलावा, जैसा कि मैंने संस्थापक निवानो के क्रमिक गिरावट को करीब से देखा, मुझे एक अस्पष्ट विचार था कि मेरी भी उम्र होगी; वास्तव में, जैसे-जैसे मैं बूढ़ा हो गया हूँ, मैं निश्चित रूप से यह स्वीकार करने लगा हूँ कि बुढ़ापा, बीमारी और मृत्यु मेरे लिए व्यक्तिगत रूप से महत्वपूर्ण मामले हैं।

अनुभव के साथ, हमें अन्य लोगों की भावनाओं, विशेष रूप से उनकी उदासी और पीड़ा की बेहतर समझ प्राप्त करने के लिए कहा जाता है। मनुष्य के रूप में परिपक्व होने का यही अर्थ है और मेरी समझ में इसका अर्थ यह भी है कि हम बुद्ध के निकट आ रहे हैं। इसलिए, यह महत्वपूर्ण है कि हम जीवन के बारे में सच्चाई को जल्दी से समझ लें और यह जान लें कि यह अनमोल है।

जब आनंद ने अपने शिक्षक के निर्वाण में प्रवेश करने की संभावना पर खुले तौर पर रोया, तो शाक्यमुनि ने उसे यह कहते हुए सच्चाई बता दी, “आनंद, रोओ मत। जो जीवन पाता है, वह अवश्य मरता है।” हालाँकि, एक मजाकिया अभिव्यक्ति हमारे लिए जीवन के बारे में सच्चाई को सीखना और स्वीकार करना आसान बना सकता है, जैसे कि ज़ेन मास्टर इक्यू (1394-1481) की यह कविता:

जो पैदा हुआ है
उसे किसी दिन मरना होगा
कुल मिलाकर, यह सच है
शाक्यमुनि और बोधिधर्म के लिए भी
बिल्ली और चम्मच के लिए भी।

आप जो भी पसंद करते हैं, जीवन के इस सत्य को अपना मान कर स्वीकार करें, और प्रत्येक दिन कृतज्ञता और आनंद के साथ जीएँ। ऐसा करना, चाहे हमारा जीवन लंबा हो या छोटा, हममें से उन लोगों के लिए वास्तव में स्वस्थ जीवन शैली का अर्थ है, जो अच्छे स्वास्थ्य का आनंद लेना चाहते हैं। इस महीने के दौरान, जिसमें हम शाक्यमुनि के निर्वाण में प्रवेश की वर्षगांठ मनाते हैं, आप सभी के साथ, मैं इस पर नए सिरे से विचार करना चाहूँगा।



कॉमिक्स के माध्यम से रिश्शो कोसेड़ काइ का परिचय

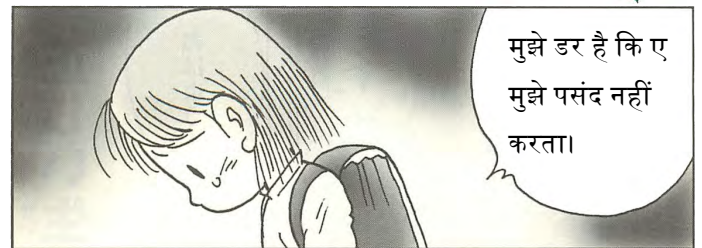
शाक्यमुनि बुद्ध का जीवनकाल और बौद्ध धर्म की शिक्षाएँ

सम्यक वचन बोलना: सही शब्दों का भाषण में प्रयोग

सही भाषण का अर्थ है भाषा का उचित उपयोग।

झूठ बोलना, ओछी बातें करना, दूसरों की निन्दा करना या दोगली बातें करना अच्छा नहीं है। यदि आप सही, दयालु शब्दों का प्रयोग करते हैं और अपने मित्रों की स्थिति का सम्मान करते हैं, तो वे भी आपके साथ संवाद करने के लिए सही शब्दों का उपयोग करेंगे। हालाँकि, यदि आप अपने दोस्तों से झूठ बोलते हैं, तो वे आपको छोड़ देंगे।

इसलिए, आइए हम दयालु और सहानुभूतिपूर्ण शब्दों का प्रयोग करें और अपनी मित्रता विकसित करें।





सही भाषण का अर्थ है भाषा का उचित उपयोग।

सही कर्मान्त का अर्थ अनुशासन और नियमों के अनुसार शुद्ध दैनिक जीवन जीना है जो हमारे व्यवहार को नैतिक रूप से निर्देशित करता है। इसमें नियमित समय पर सुबह उठना, वादे निभाना, “सुप्रभात!” और “बाद में मिलते हैं!” होमवर्क करना, समीक्षा करना और कक्षा की तैयारी करना।

इसमें पैसा बर्बाद न करना, बिना कोई बचा हुआ भोजन करना, घर के काम में मदद करना और बौद्ध परिवार की वेदी के सामने श्रद्धा से अपनी हथेलियों को एक साथ रखना जैसे कार्य शामिल हैं।

क्या आप सही कदम उठा रहे हैं? आइए हम अपने दैनिक आचरण पर विचार करें।

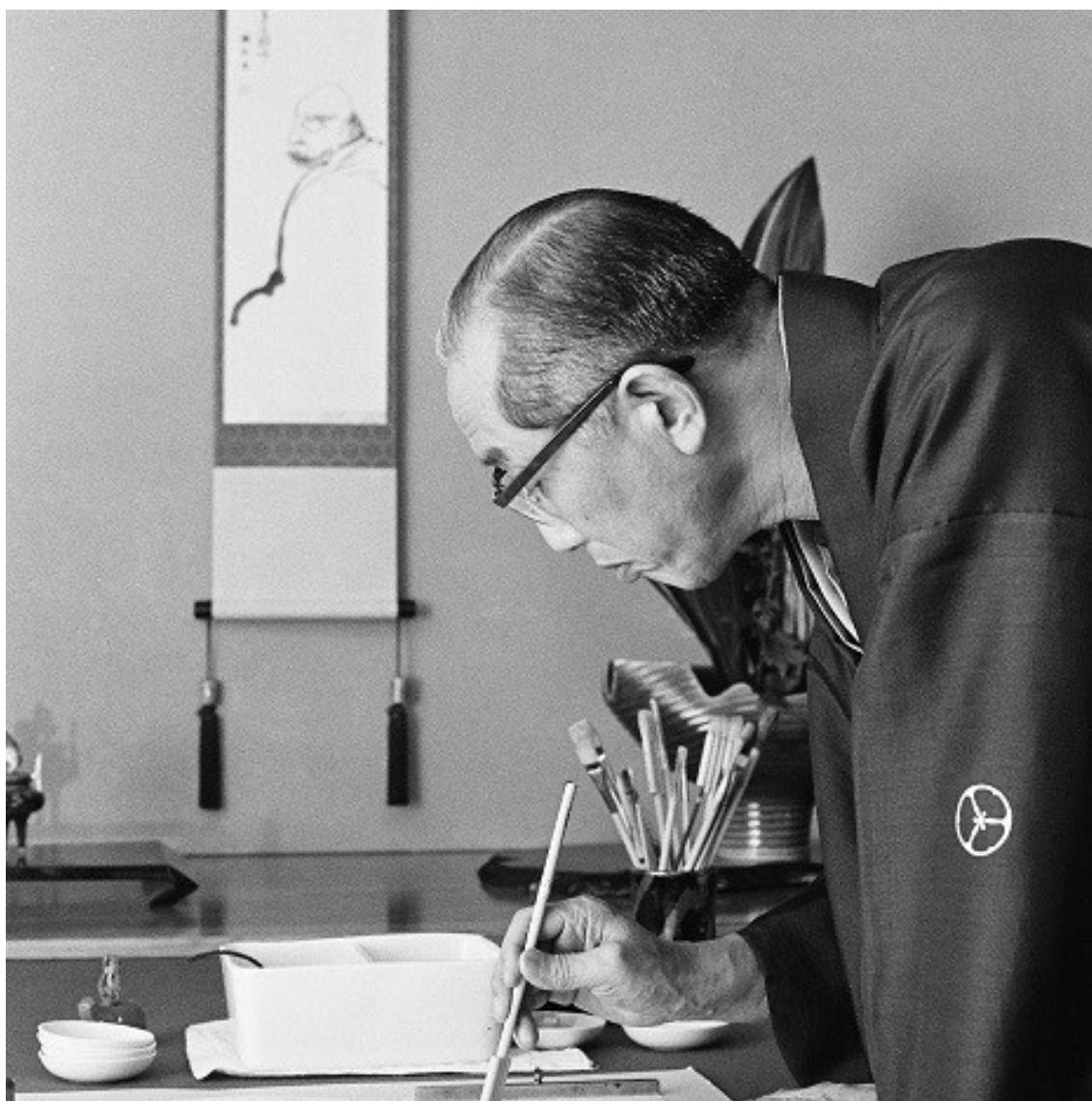




आपका प्रस्थान बिंदु

संकल्प लेना और उसे जीवन में उतारना

निक्क्यो निवानो
रिश्शो कोसेइ काइ का संस्थापक



मैं जापान के निगाता प्रान्त में एक किसान परिवार के छह बच्चों में दूसरे पुत्र के रूप में पैदा हुआ। मेरे बड़े भ्राता घर पर ही रहकर परिवार का पालन-पोषण करते रहे, जबकि मैं सोलह वर्ष की उम्र में जापान की राजधानी टोक्यो में काम करने लग गया। टोक्यो जाने वाली रात की ट्रेन में मैंने छह संकल्प लिये और उन्हें अपने आप ही दोराया।

पहले तीन थे मैं कभी झूठ नहीं बोलूँगा, मैं अपनी पूरी लगन से काम करूँगा, “और मैं ऐसे काम को करूँगा



जागृति के बीज अंकुरित करना

जिसे दूसरों को करना पसंद नहीं आता।”

दूसरे तीन इस प्रकार थे: पहला, “मैं कभी दूसरों से संघर्ष नहीं करूँगा। मेरे अनुभव चाहे कितने भी बुरे क्यों न हों, मैं इस विश्वास पर अडिग रहूँगा कि वे सभी देवताओं और बुद्धों की इच्छा के अनुसार घटित हैं।” अगला, “मैं लगातार काम करूँगा और कड़ी मेहनत करूँगा, चाहे दूसरे मुझे देख रहे हों या नहीं।” और अंत में, “कोई फर्क नहीं पड़ता कि कार्य कितना अप्रिय है, मैं इसे एक बार अवश्य पूरा करूँगा।”

मैंने निम्नलिखित नियमों को भी जोड़ा है, क्योंकि मेरे दादा और साथ ही मेरे पिता ने उन्हें लगभग हर दिन मुझे सिखाया था: “हमेशा वही करें जो सही हो, ” “कभी किसी को धोखा नहीं देना,” “एक ऐसा व्यक्ति बनो जो दूसरों के लिए अच्छा कार्य करे,” और “जल्दी उठो और रात में देर तक काम करो।” मैंने अपने हृदय में उत्कीर्ण इन संकल्पों के साथ टोक्यो की यात्रा की।

इन संकल्पों को अपनी पूर्ण निष्ठा से पालन करना और कार्य को पूरा करने में आये कष्टों को सहज ही सहन करने की मेरी इच्छा के कारण, मेरे नियोक्ता ने मुझ पर बहुत भरोसा किया, और मुझे बताया कि “तुम जैसा मेहनती और ईमानदार युवा दुर्लभ है।”



Director's Column



दो गोलियाँ

रेवरेन्ट केइइची आकागावा
निदेशक, रिश्शो कोसेइ काइ इन्टरनेशनल

इस महीने की धर्म वार्ता में, प्रेसिडेंट ने “जीवित रहने” के घमण्ड और जीवित रहने के दंभ के विषय में बात की। और हमें अच्छे स्वास्थ्य की अनमोलता और प्रत्येक दिन कृतज्ञता और आनंद के साथ जीने के महत्व की याद दिलाई है।

व्यक्तिगत अनुभव की बात करते हुए, मैंने पिछले वर्ष अपने स्वयं की शारीरिक स्वास्थ्य को कम करके आंकने और अपने स्वास्थ्य पर सावधानी से पीली रोशनी पाने के लिए स्वयं को बहुत चिंतित बना दिया था। एक नियमित चिकित्सा जाँच के बाद, मुझे उच्च रक्तचाप का पता चला और मैंने नियमित रूप से एंटीहाइपरटेंसिव दवा लेना शुरू कर दिया। मैंने इस तथ्य को भी नज़रअंदाज़ कर दिया कि मुझ पर पहले से ही बहुत काम का बोझ था और मैं तीन वर्ष में पहली बार विदेश व्यापार यात्रा पर चला गया था, जिसके कारण मुझे लंबे समय तक पेट की परेशानी रही। इसके अलावा, मेरे चौथे COVID-19 टीकाकरण के बाद से, मुझे लगता है कि मुझे एक एलर्जी विकसित हो गई है, जो तब होती है जब मेरी शारीरिक शक्ति कम हो जाती है, इसलिए मैंने नियमित रूप से एलर्जी-विरोधी दवा लेना भी शुरू कर दिया है।

मेरा दैनिक जीवन दो गोलियों की मदद से चलता है, प्रत्येक चावल के दाने जितना छोटा होता है, जिसे मैं हर सुबह लेता हूँ। मैं इस वास्तविकता पर चिंतन करता हूँ कि मेरा सामान्य दिन जो बिना किसी जटिलता के गुजरता है, चिकित्सा विज्ञान की उपलब्धियों द्वारा समर्थित है और एक बार फिर मेरी इस स्थिति को जीवन के आश्चर्य और अनमोलता के रूप में स्वीकार करना है। और हर दिन, मैं अपना बहुत समय इस तरह से सीखने में बिताता हूँ जिसकी मैंने कभी कल्पना भी नहीं की थी, जब मैं अपने पचास के दशक में था। मुझे आशा है कि मैं अपने आत्मनिरीक्षण को गहरा करना जारी रखूँगा, ताकि मैं “वास्तव में स्वस्थ जीवन शैली” की सराहना कर सकूँ, जिसकी प्रेसिडेंट बातें करते हैं।

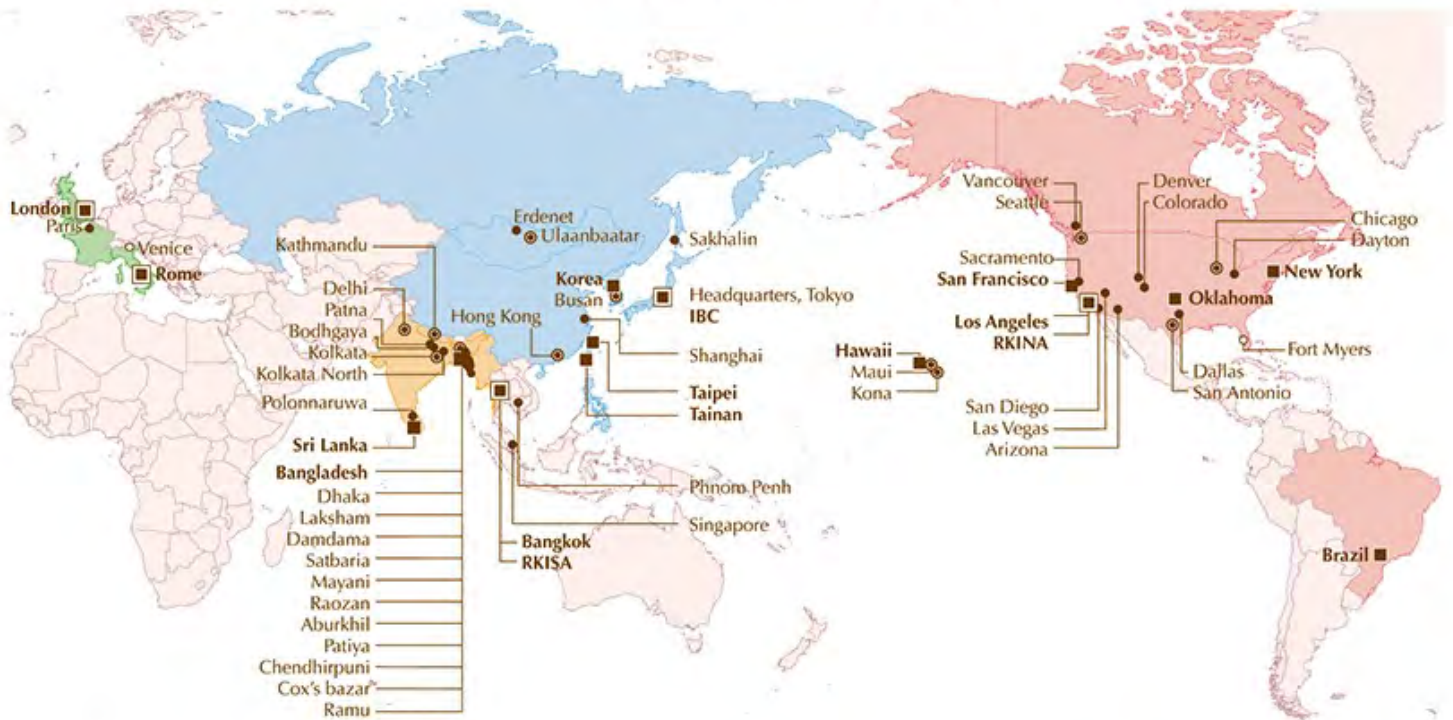


Rissho Kosei-kai International

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