

Living the Lotus

7

2023

VOL. 214

Buddhism in Everyday Life



Living the Lotus Vol. 214 (July 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।

भोजन जो शरीर और मन को पोषित करता है

निचिको निवानो
प्रेसिडेण्ट, रिश्शो कोसेइ काइ



बौद्ध धर्म में भोजन के चार प्रकार

हम जीने के लिए खाते हैं। ऐसा करने से, हम उन पोषक तत्वों को अवशोषित करते हैं, जो हमारे शरीर और मन को क्रियाशील रखते हैं।

हालाँकि, अधिक खाना एक अलग प्रश्न है, शाक्यमुनि ने धम्मपद में इसकी कड़ी निंदा की है: “आलसी मूर्ख, जो टूस-टूस कर खाना खाते और सो जाना पसंद करते हैं, अपने विस्तर में उन सूअरों की तरह लोटते हैं, जो गन्दे गड्ढे में खाना खा लिया हो।” शाक्यमुनि हमें सिखाते हैं कि “संयम से खाओ और ज़्यादा मत खाओ”, क्योंकि बौद्ध धर्म कृतज्ञतापूर्वक थोड़ा सा भोजन प्राप्त करने को महत्व देता है। इस प्रकार की कृतज्ञता हमें असंख्य कर्म सम्बन्धों द्वारा हमारे पास लाए गए वस्तुओं को बर्बाद नहीं करने में कुशल बनने में मदद करती है और जीवन का सम्मान करने के मन की ओर ले जाती है।

बौद्ध धर्म की एक और विशिष्ट विशेषता यह है कि भोजन, जो शरीर और मन को स्वस्थ रखता है, मुँह से खाए जाने वाले भोजन और पेय तक सीमित नहीं है।

यदि यह प्रश्न है, तो हम जो खाते-पीते हैं, उसके अलावा और कौन सी चीजें बौद्ध धर्म में “भोजन” कहलाती हैं? एक वस्तु को “सूचना का भोजन” कहा जाता है, जिसे हमारे शरीर और मन की छह इंद्रियों- आँख, कान, नाक, जीभ, शरीर और मन के माध्यम से प्राप्त होता है। इन पर निर्भर करते हुए, हम जानकारी कैसे प्राप्त करते हैं, यह या तो इच्छा के मन और क्रोध के मन को बढ़ा सकता है या शांत मन को विकसित करने वाला पोषण बन सकता है। एक अन्य वस्तु दृढ़ता और इच्छाशक्ति है, जो सोचती है कि “मैं ऐसा करना चाहता हूँ” या “काश मैं ऐसा होता,” जिसे “इच्छा का भोजन” कहा जाता है। जिस प्रकार सकारात्मक कार्य से सकारात्मक दृढ़ता पैदा होती है, उसी प्रकार हमारा मन और कार्य इस पर निर्भर करता है कि हमारे पास किस प्रकार की दृढ़ता और प्रेरणा हैं। इन दो चीजों के अलावा, मन के लिए भोजन का दूसरा रूप “चेतना का भोजन” है, जो अनुभव और रीति-रिवाजों के साथ-साथ हमारे पूर्वजों से हमें मिले ज्ञान पर आधारित चेतना में निहित है।

जब हम अपने द्वारा खाए जाने वाले भोजन को वर्णित तीन खाद्य पदार्थों (सूचना, इच्छा और चेतना) में जोड़ते हैं, तो हम उन्हें बौद्ध धर्म में “चार प्रकार के भोजन” कहते हैं। बौद्ध दृष्टिकोण यह है कि हमारा अस्तित्व उस भोजन के कारण है, जो हम खाते हैं, जिससे हमारा शरीर बनता है। इसके अलावा वह भोजन जो हमारे शरीर

और मन के माध्यम से महसूस की जाने वाली विभिन्न प्रकार की सूचनाओं और संवेदनाओं के साथ हमारा मन विकसित होता है।

पाँच चिंतन की गाथा जिसे जैन और बौद्ध धर्म के अन्य विद्यालयों में भोजन से पहले गाया जाता है, इस वाक्यांश के साथ समाप्त होता है, “मार्ग को पूरा करने के लिए मुझे अब यह भोजन मिलता है।” बेशक, यहाँ “भोजन” शब्द का तात्पर्य ऐसे भोजन और पेय से है जो स्वस्थ शरीर को बनाए रखने में मदद करता है। लेकिन यदि हम इसे “चार प्रकार के भोजन” के प्रकाश में व्याख्या करते हैं, तो एक भलाव्यक्ति बनने के लिए, जो हमेशा दूसरों के लिए विचार करने में सक्षम है, यह बिल्कुल महत्वपूर्ण है कि हम अच्छी गुणवत्ता वाले “भोजन” का उपभोग करें, जो स्वस्थ मन को बनाए रखने में मदद करता है।

हम जो कुछ भी करते हैं, उसमें हमें संतुलन की आवश्यकता है

चूँकि हम अपने शारीरिक स्वास्थ्य की चिन्ता करते हैं, इसलिए हम ऐसी चीज़ें खाने से बचते हैं, जो हमारे शरीर के लिए हानिकारक हैं। इसी तरह, स्वस्थ मन के लिए हमें जिन चीज़ों का सेवन करना चाहिए और नहीं करना चाहिए, वे महत्वपूर्ण हैं। तो आप क्या सोचते हैं, वे चीज़ें क्या हैं? आइए इस बारे में सोचें कि हम दैनिक जीवन में क्या देखते, सुनते और बात करते हैं, जिससे हमारा मन व्यथित हो जाता है, और किस तरह के लोगों, शब्दों और दृश्यों से हमारा सामना होता है, जो हम में सहज भाव उत्पन्न कराते हैं।

जापान के एक नए धर्म, सेइचो-नो-आई के संस्थापक मासाहारू तानिगुची (1893-1985) ने लिखा है, “भोजन आपके अंदर निवास करने वाले भगवान को प्रसाद चढ़ाने का सबसे पवित्र समारोह होना चाहिए।” इसे बौद्ध शब्दों में कहें तो, “भोजन” जो आपके और दूसरों में बुद्ध स्वभाव को सामने लाता है - अर्थात्, कृतज्ञता और सद्विचार से भरे शब्द और लोगों को सांत्वना देने वाले दयालु कार्य - मन के लिए भोजन है, जो आपको भला जीवन जीने में मदद करता है, एक भला व्यक्ति बनाता है।

हालाँकि, वास्तव में, हम ऐसे शब्द कह सकते हैं या हमसे बात की जा सकती है जो हमारे मन में क्रोध और घृणा भर देते हैं, और हम ऐसी जानकारी से भी उत्तेजित हो सकते हैं, जो हमारी इच्छाओं को बढ़ा देती है। इसलिए, जितना संभव हो, अत्यधिक इच्छा और आत्म-केन्द्रित दृष्टिकोण के जहर को हमारे शरीर और मन में प्रवेश करने से रोकने के लिए, यह महत्वपूर्ण है कि हम मन के लिए भोजन के साथ भी उतनी ही सावधानी बरतें, जितना हम अपने भोजन के साथ करते हैं। हम जो कुछ भी करते हैं, उसमें संयमित और संतुलित रहें, चाहे हमें यह पसंद हो या नहीं।

मनुष्य को केवल जीवित रहने के बजाय स्वास्थ्य और प्रसन्नता से जीने का विशेषाधिकार प्राप्त है। शाक्यमुनि ने इस तथ्य को सर्वोत्तम अर्थों में प्रदर्शित किया, जब उन्होंने कहा, “सत्य (धर्म की शिक्षा) सभी पेयों में सबसे मीठा अमृत है, और जो लोग स्पष्ट ज्ञान के अनुसार जीते हैं, वे सर्वोत्तम जीवन जीते हैं।” बुद्ध की देशनाओं को सीखकर, उन्हें दूसरों के साथ साझा करके, और जो कुछ भी हमें प्राप्त होता है उसके लिए कृतज्ञता के साथ रहकर, हम स्वस्थ और खुशहाल जीवन जी सकते हैं। हम कह सकते हैं कि ऐसे जीवन को बढ़ावा देने का एक उदाहरण वह क्षण है, जब हम खाने से पहले अपने हाथों को जोड़कर एक साथ रखते हैं और श्रद्धापूर्वक कहते हैं, “इतादाकिमस, मैं कृतज्ञतापूर्वक यह भोजन प्राप्त कर रहा हूँ।”

काँमिक्स के माध्यम से रिशो कोसेइ काइ का परिचय

शाक्यमुनि बुद्ध का जीवनकाल और बौद्ध धर्म की देशनाएँ

मन की स्थिर स्थिति बनाए रखना: ध्यान

ध्यान में मन को अविचल रखना है, जो एक लक्ष्य की ओर केंद्रित है। इसे ज़ेन या ज़ेनजो के नाम से जाना जाता है, यह इसका उचित और पूर्ण चीनी-जापानी अनुवाद है।

ज़ेन “मन की एक शांत और अस्थिर स्थिति” को इंगित करता और जो का अर्थ है “शांत होने की स्थिति है।”

हालाँकि अपने लक्ष्य की ओर बढ़ते रहना अच्छा है, लेकिन यह महत्वपूर्ण है कि हम हमेशा अपने को अटल, अबाधित, शांत मन के साथ बुद्ध की शिक्षाओं की ओर मोड़ें, चाहे कुछ भी हो जाए।



☀ क्या तुम्हें पता है?

जापानी बौद्ध धर्म में हम जिस शब्द का उपयोग करते हैं वह संमाई है, जिसका अर्थ ज़ेनजो के समान ही है। संमाई संस्कृत में समाधि से निकला है। यह चेतना की उस स्थिति को संदर्भित करता है जिसमें हमारा मन किसी विशिष्ट वस्तु पर पूरी तरह से ध्यान केंद्रित करके शांत और स्थिर रहता है।

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



कॉमिक्स के माध्यम से रिश्शो कोसेड़ काइ का परिचय

चीजों की वास्तविक प्रकृति को समझने की शक्ति प्राप्त करना: ज्ञान



हम अन्य पाँच पारमिताओं की आध्यात्मिक प्रथाओं को विकसित करने के माध्यम से ची इ [智慧] प्राप्त करते हैं, जिसका अर्थ ज्ञान है, जिनके बारे में हमने पिछले अंकों में सीखा है। ज्ञान सभी वस्तुओं के वास्तविक स्वरूप को पहचानने की शक्ति है।

कांजी कैरेक्टर ची [智] विवेक को संदर्भित करता है, जबकि दूसरा कैरेक्टर, इ [慧], चीजों की वास्तविक प्रकृति को देखने की क्षमता को संदर्भित करता है।

उदाहरण के लिए, यदि आप अपने मित्र के साथ उनके व्यक्तिगत गुणों के साथ-साथ उन विशेषताओं को स्वीकार करते हैं, जो आपमें समान हैं, तो आप वास्तव में सबसे अच्छे दोस्त बन सकते हैं और लड़ाई नहीं कर सकते।

एक-दूसरे को स्वीकार करना, एक-दूसरे के व्यक्तित्व का सम्मान करना और एक-दूसरे का सहयोग करना भी महत्वपूर्ण है।

☀ क्या तुम्हें पता था?

ची इ में दो कांजी कैरेक्टर हैं, जिनका अर्थ "ज्ञान" या "बुद्धिमत्ता" हो सकता है: एक है 知惠 और दूसरा है 智慧। 知惠 का अर्थ है वह ज्ञान या बौद्धिक समझ, जो हम सीखने के माध्यम से हासिल करते हैं और वह अंतर्दृष्टि जो हम अनुभव के माध्यम से प्राप्त करते हैं। 智慧 सर्वोच्च ज्ञान, जो चीजों के दोषों और गुणों के बीच अंतर करने की हमारी क्षमता को संदर्भित करता है।



आकांक्षा से जीना: आपका प्रस्थान बिंदु
लोक में हर चीज़ बुद्ध की अभिव्यक्ति है
बुद्धों के ज्ञान और अंतर्दृष्टि को प्रकट करना

निक्क्यो निवानो
रिश्शो कोसेइ काइ का संस्थापक





जागृति के बीज अंकुरित करना

जिस उद्देश्य के लिए बुद्ध लोक में प्रकट हुए, उसे एक महान कारण कहा जाता है। विशिष्ट रूप से, यह बुद्धों के ज्ञान और अंतर्दृष्टि को "खोलना" या हमारे सामने प्रकट करना है, इसे हमारे सामने प्रदर्शित करना है, हमें इसके प्रति जागृत करना है, और अंत में, हमें ज्ञान और अंतर्दृष्टि के मार्ग पर चलने के लिए प्रोत्साहित करना है। पुण्डरीक सूत्र इसे ही खोलना, प्रदर्शित करना, साकार करना और आरंभ करना कहता है।

सीधे शब्दों में कहें तो, बुद्धों के ज्ञान और अंतर्दृष्टि को खोलने का मतलब है कि बुद्ध हमें हमारी बुद्ध प्रकृति दिखाते हैं। फिर, बुद्ध के ज्ञान और अंतर्दृष्टि के माध्यम से सब कुछ कैसे देखा जाए, इसका प्रदर्शन करके, वे हमें सर्वोच्च आनंद का आभास कराते हैं। इसके अलावा, यह खुशी हमें बुद्ध की ओर ले जाने वाले मार्ग पर चलने के लिए प्रोत्साहित करती है, जिसमें सही तरीके से जीवन जीने के मार्ग में प्रवेश करना शामिल है। यह प्रयास लोक में बुद्ध की उपस्थिति का एक महान कारण बनता है।

इससे संबंधित हमारे मानव मन की प्रकृति के बारे में एक शिक्षा है, जिसे "दस लोकों का पारस्परिक समावेश" कहा जाता है। सबसे पहले, "दस लोक" हमारे मन के भीतर के दस स्तरों को संदर्भित करते हैं। दूसरा, निम्नतम स्तर पर भ्रम के छह क्षेत्र हैं: नरक का क्षेत्र (क्रोध का मन), भूखी आत्माओं का क्षेत्र (इच्छा का मन), जानवरों का क्षेत्र (अज्ञान का मन), असुरों का क्षेत्र (ईर्ष्या का मन), मनुष्य का क्षेत्र (इन सभी अवस्थाओं का मन संतुलन में रखना), और स्वर्गीय प्राणियों का क्षेत्र (सांसारिक आनंद का मन)। तीसरा, इनके ऊपर जागृति के चार क्षेत्र हैं: श्रावकों का क्षेत्र (एक मन जो शिक्षाओं का पालन करके जागता है), प्रत्येकबुद्धों का क्षेत्र (मन जो स्वयं के लिए सत्य का अनुभव करके जागता है), बोधिसत्व का क्षेत्र (मन जो दूसरों को मुक्त करके जागृत होता है), और बुद्ध का क्षेत्र (सर्वोच्च परिपूर्ण जागृति का मन)। अंत में, "दस लोकों का पारस्परिक समावेश" का अर्थ है कि इनमें से प्रत्येक क्षेत्र (मन) के भीतर अन्य सभी नौ भी हैं।

हमारे मन की वर्तमान स्थिति के आधार पर, हम अपने मन के भीतर नरक के दायरे या बोधिसत्व के दायरे का अनुभव कर सकते हैं। यह दर्शाता है कि सब कुछ हमारे मन की स्थिति पर निर्भर है और इस प्रकार यह दर्शाता है कि कैसे एक विचार में असीमित विस्तार करने की असीमित क्षमता होती है।

बुद्धों का ज्ञान संसार में होने वाले सभी परिवर्तनों को इसी सिद्धांत के अनुसार समझता है। यदि हम समझते हैं कि हमारे मन की स्थिति हर चीज को कैसे प्रभावित करती है, तो हम ऐसी मनःस्थिति की आकांक्षा करके दूसरों के साथ अपनी गर्मजोशी भरी मुलाकातों का विस्तार कर सकते हैं, जो हमेशा दूसरों को पहले रखती है।

पुण्डरीक सूत्र के "एक दृष्टांत" में बुद्ध कहते हैं: "अब यह त्रिविध लोक / सम्पूर्ण हमारा क्षेत्र है/ उसमें रहने वाले प्राणी/ सभी मेरे बच्चे हैं।" बुद्ध ने हमसे कहा: "तुम सभी मेरे बच्चे हो।" हमें जीवन का उपहार मिला है और बुद्ध से हमारा अस्तित्व है। बुद्ध हमारे लिए माता-पिता हैं, और इसलिए इस लोक में सभी जीवित प्राणी हमारे भाई-बहन हैं।

शाक्यमुनि बुद्ध के लोक में प्रकट होने का एक बड़ा कारण है कि यह संदेश हर किसी तक पहुँचाना है, उनमें जीवन का उपहार दिए जाने और उनके जीवन को बनाए रखने के लिए कृतज्ञता जगाना है। एक महान उद्देश्य हममें से प्रत्येक की भूमिका और जिम्मेदारी को भी संदर्भित करता है।

रिशो कोसेइ काइ में हम अपने माता-पिता की देखभाल करने और अपने पूर्वजों की सराहना करने को बहुत महत्व देते हैं। चूँकि सभी जीवित चीजें एक महान जीवन द्वारा अस्तित्व में आई हैं, हमारे पूर्वज भी बुद्ध हैं, और हमारे पास-पास की हर चीज बुद्ध की अभिव्यक्ति है। अपने माता-पिता की देखभाल करना और पूर्वजों की स्तुति करना हमें इसे खोजने और हमारी कृतज्ञता को गहरा करने में मदद करने वाली प्रथाएँ हैं।

Director's Column



अभ्यास जो लोगों को खुशी देता और स्वस्थ बनाता है

रेवरेन्ट केइइची आकागावा
निदेशक, रिश्शो कोसेइ काइ इन्टरनेशनल

सभी को नमस्कार। जुलाई आ गया है। जापान में जहाँ चार अलग-अलग मौसम होते हैं, हम पूरे जोरों की गर्मी में हैं।

इस महीने “भोजन जो शरीर और मन को पोषण देता है” के विषय, हमें प्रेसिडेण्ट निचिको निवानो से मासिक संदेश प्राप्त हुआ। हर महीने एक अलग दृष्टिकोण से प्रेसिडेण्ट हमें प्रसन्नता पूर्वक देशनाओं का अभ्यास करने का ज्ञान देते हैं। मैं उनके मासिक संदेशों का इंतजार करता हूँ और जब भी मैं उन्हें पढ़ता हूँ, मुझे लगता है कि मेरा दिल तरोंताजा हो गया है। यह मेरे लिए हमेशा एक अनमोल अवसर होता है।

इस महीने के लिए अपने संदेश में, प्रेसिडेण्ट निवानो ने बौद्ध धर्म में “चार प्रकार के भोजन” का उल्लेख किया है: (1) भोजन जो हम खाते और पीते हैं, (2) “जानकारी का भोजन”, जो हमारे शरीर और मन को छह इंद्रियों के माध्यम से प्राप्त होता है, (3) “इच्छा का भोजन”, जिसमें हमारी भावना और इच्छा शामिल है, और (4) “चेतना का भोजन”, जो अनुभव और रीति-रिवाजों के साथ-साथ हमारे पूर्वजों से हमें मिले ज्ञान पर आधारित चेतना में निहित है। प्रेसिडेण्ट ने इस बात पर जोर दिया है कि बौद्ध धर्म में चार प्रकार के भोजन से प्राप्त पोषक तत्वों के साथ स्वस्थ और खुशहाल जीवन जीना मनुष्य के रूप में हमारा विशेषाधिकार है।

वाक्यांश “स्वस्थ और खुशहाल जीवन जीएँ” मुझे कोविड-19 महामारी के बीच रिश्शो कोसेइ काइ मुख्यालय द्वारा प्रस्तुत आदर्श वाक्य “स्वास्थ्य और खुशी के लिए अभ्यास” की याद दिलाता है।

धम्मपद की गाथा-160 सिखाता है कि स्वयं ही हम अपना एकमात्र रक्षक हैं, या अपना एकमात्र आश्रय हैं। बौद्ध धर्म यह भी इंगित करता है कि हममें से प्रत्येक अन्योन्याश्रित उत्पत्ति का प्राथमिक कारण है। इस जागरूकता को ध्यान में रखते हुए और आत्मनिरीक्षण के माध्यम से, हमें अपना स्थान, अन्योन्याश्रित उत्पत्ति का क्षेत्र - एक ऐसी जगह बनाने में अपनी भूमिका निभानी चाहिए जहाँ लोग स्वस्थ और खुशहाल जीवन जी सकें।

प्रेसिडेण्ट का संदेश हमारे लिए इस महत्वपूर्ण चुनौती को नए सिरे से पहचानने और अपने परिश्रमी अभ्यास को जारी रखने के संकल्प को नवीनीकृत करने की याद दिलाता है।

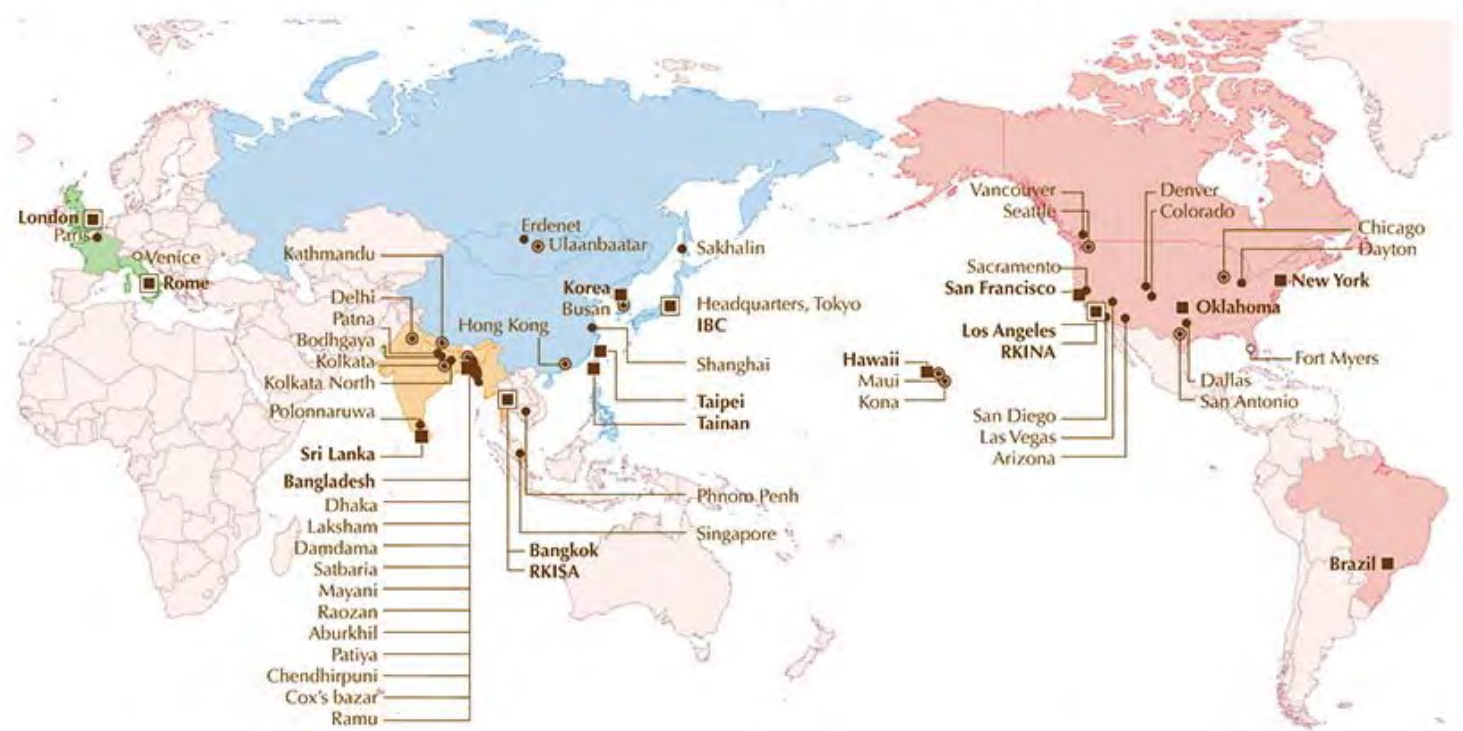


Rissho Kosei-kai International

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