

Living the Lotus 11

Buddhism in Everyday Life

2023

VOL. 218



*Chihkan Tower, a historical building
in Tainan, Taiwan / Shutterstock*

Rissho Kosei-kai of Tainan

Living the Lotus
Vol. 218 (November 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

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 संस्थाओं के साथ मिलकर शान्ति एव कल्याण के लिये तत्पर होकर परोपकार के कार्य में सलग्र 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।

संयमित ढंग से शिकायत करना

निचिको निवानो
प्रेसिडेण्ट, रिश्शो कोसेइ काइ



“शिकायत करना” “बीमारी से त्रस्त ज्ञान” है

जापान में यह गर्मी इतनी अधिक थी कि इसे प्राकृतिक आपदा माना जा सकता था। लेकिन, अगर ऐसा होता भी तो, जब भी हम अपना मुँह खोलते हैं तो हम गर्मी में गर्म और सर्दी में ठंडी होने की शिकायत करते हैं। सामान्यतया, “शिकायत” का अर्थ उन चीजों के बारे में निराशा व्यक्त करना है, जो मनुष्य के नियंत्रण से परे हैं, जैसे प्राकृतिक घटनाएँ, पिछली घटनाएँ, इत्यादि। जब आप यह वाक्यांश सुनते हैं, “किसी ऐसी चीज के बारे में निराशा व्यक्त करना जो मनुष्य के नियंत्रण से परे है,” तो आपके दिमाग में किस प्रकार की बातें आती हैं?

जबकि दैनिक जीवन में शिकायतों की विविधता अपने आप में दिलचस्प है, यह जापानी शब्द गुची [愚痴] के दूसरे चरित्र ची [痴], “शिकायत” के घटक हैं, जो मेरे लिए विशेष रूप से दिलचस्प हैं। चरित्र ची [知], “ज्ञान”, का अर्थ है चीजों को समझने और उनके बारे में निर्णय लेने की क्षमता, और इसमें उस प्रक्रिया का समर्थन करने वाली बुद्धि और ज्ञान शामिल है। लेकिन जब यह “ज्ञान” [知] यामायदारे [罪], “बीमारी” से घिरा होता है, तो यह “मूर्खता” [痴] बन जाता है। दूसरे शब्दों में, “शिकायत” की व्याख्या “बीमारी से त्रस्त ज्ञान” के रूप में की जा सकती है।

बेशक, हम इंसानों की पहचान सोचने और कार्य करने की बुद्धि से लैस होने से होती है। विज्ञान के डॉक्टर ऑफ साइंस हारुओ साजी (बी. 1935) का कहना है कि यद्यपि मनुष्य उन्हीं मूल तत्वों से बने हैं, जो ब्रह्मांड को बनाते हैं, जैसे कि हाइड्रोजन और कार्बन, वे भौतिक वस्तुएँ नहीं हैं, बल्कि “अद्भुत प्राणी हैं जो अपने बारे में सोचते हैं, अपने दम पर कार्य करते, अपनी भावनाओं को साझा करते, और एक-दूसरे की मदद करके सह-अस्तित्व में रहते” (जुयोन्साई नो टेम नो जिक्वोनो [चौदह साल के बच्चों के लिए समय सिद्धांत], शुंजुशा, 2012)। उनका कहना है कि “ऐसा इसलिए है क्योंकि मनुष्य के पास भविष्य और अन्य लोगों के बारे में कल्पना करने और अनुमान लगाने की क्षमता है” - दूसरे शब्दों में, क्योंकि हमारे पास दिमाग है।

हालाँकि, उन्हीं दिमागों के साथ, हम अपनी आत्म-केंद्रित इच्छाओं और क्रोध को बढ़ने देते हैं, और हम उन मूर्खतापूर्ण कार्यों को दोहराते हैं जो हमें और दूसरों को पीड़ा पहुँचाते हैं। शिकायत करने का रोग मन पर

आक्रमण करता है। तो, हमें अपनी आत्म-केंद्रित इच्छाओं और क्रोध को नियंत्रण से बाहर होने से रोकने के लिए क्या करना चाहिए? शिकायत करने की बीमारी को ठीक करने की कुंजी क्या है?

दूसरों की शिकायतों पर ध्यान दें

कृपया डॉ. साजी के शब्दों को याद करें, जिनका मैंने अभी उल्लेख किया है। हमारे पास दूसरों के साथ सहयोग करने, दूसरों के प्रति विचारशील होने और भविष्य के बारे में कल्पना करने और अनुमान लगाने की क्षमता है। इसलिए, हमें बस अपनी क्षमताओं का उपयोग करना है। जब आपको लगे कि आपका स्वार्थी दिमाग उभरने वाला है, तो चीजों को कई अलग-अलग कोणों से देखने की कोशिश करें और दूसरे लोगों के मन में क्या है, इस पर विचार करें। या, जैसा कि निर्वाण सूत्र कहता है, "शिकायत करने की बीमारी को प्रतीत्य समुत्पाद का सत्य सिखाएँ": जानें कि आपको सभी अस्तित्वों द्वारा जीने के लिए प्रेरित किया जा रहा है, और उस छवि का विस्तार करने का प्रयास करें। यदि, इस प्रकार, आप थोड़ा सा भी अधिक कृतज्ञता का जीवन जी सकते हैं, तो आपकी शिकायतें स्वाभाविक रूप से कम हो जाएँगी।

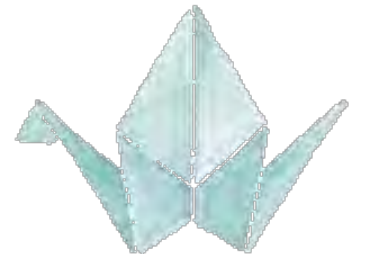
प्रतीत्य समुत्पाद के परिप्रेक्ष्य से बोलते हुए, शोध से पता चलता है कि यदि घर में माता-पिता हमेशा शिकायत करते रहते हैं या दूसरों के बारे में बुरा बोलते हैं, तो वे अपने बच्चों को भी चीजों के बारे में अधिक शिकायत करने के लिए प्रेरित करते हैं। क्या हम अपने आस-पास के लोगों की शिकायतें जगाने का कारण हैं, या हम उनकी बुद्धि जगाने का कारण हैं? हमारे मन की स्थिति के आधार पर, हम अपने आस-पास के लोगों पर अलग-अलग प्रभाव डाल सकते हैं।

हालाँकि, अगर आपको कभी किसी चीज़ के बारे में शिकायत करने की अनुमति नहीं दी जाती है, तो इससे आपको दबा हुआ महसूस हो सकता है। हालाँकि आपको लालच या क्रोध को अपने ऊपर हावी नहीं होने देना चाहिए, लेकिन कभी-कभी हताशा में शिकायत करना या असहायता की भावना से रोना आवश्यक हो सकता है। शिकायत करना अंततः आपके लिए यह एहसास करने का शुरुआती बिंदु बन सकता है कि अब समय आ गया है कि आप उन चीजों से जुड़ना बंद करें जो आपके नियंत्रण से परे हैं, अपनी स्थिति पर पुनर्विचार करें और नई भावनाओं के साथ आगे बढ़ें।

इस वजह से, मुझे लगता है कि यह महत्वपूर्ण है कि हम उन प्राप्तकर्ता जहाजों के रूप में काम करें जो लोगों की शिकायतों पर ध्यान देते हैं।

कुछ लोग कह सकते हैं कि हर समय शिकायतें सुनना मुश्किल है, लेकिन आइए दूसरे लोगों के दर्द को ध्यान से सुनने की कोशिश करें और उनकी शिकायतें दूर करने में उनकी मदद करें। और फिर, जब हम एक साथ मिलकर ज्ञान के दिमाग का पता लगाते हैं जो जीवन की सफलताओं की ओर ले जाता है, तो हम पारस्परिक रूप से आध्यात्मिक स्वास्थ्य और जीवन शक्ति को बढ़ावा देंगे और स्वयं को इंसान के रूप में परिष्कृत करेंगे।

(October 2023, Kosei)



काँमिक्स के माध्यम से रिशो कोसेइ काइ का परिचय

शाक्यमुनि बुद्ध का जीवनकाल और बौद्ध धर्म की देशनाएँ

मायावी शहर का दृष्टांत

लोगों का एक समूह खतरनाक रूप से खराब सड़क पर यात्रा कर रहा था जो बहुत दूर तक एक ऐसी जगह तक फैली हुई थी जहाँ बड़े खजाने थे। वे डर गए और थक गए, और उनमें से कुछ वापस लौटने वाले थे। हालाँकि, उनके पास एक मार्गदर्शक था जो जानता था कि लोगों का नेतृत्व कैसे करना है। मार्गदर्शक ने एक महान शहर की कल्पना करने के लिए अपने कौशल और उचित साधनों का उपयोग किया। उसने समूह को शहर में तब तक आराम करने दिया जब तक कि वे भयभीत या थके हुए नहीं रह गए, और अंत में उसने उन्हें खजानों के स्थान पर मार्गदर्शन किया।

लंबी, जोखिम भरी सड़क हमारे जीवन का प्रतीक है। बुद्ध का मार्गदर्शन मार्गदर्शक का प्रतिनिधित्व करता है। यह कहानी हमें बताती है कि जब भी हमें जीवन में कठिनाइयों से घबराने की संभावना होती है, बुद्ध विभिन्न कुशल साधनों का उपयोग करके, हमें देशनाओं के अनुरूप जीवन जीने के तरीके का मार्गदर्शन करते हैं।



क्या तुम्हें पता है?

इस दृष्टांत को पुण्डरीक सूत्र के अध्याय 7, "मायावी शहर का दृष्टांत" में समझाया गया है। बुद्ध एक बुद्ध यान के सिद्धांत की तुलना करते हैं, जो सभी जीवित प्राणियों को बुद्ध बनने, खजानों की ओर ले जाता है। बुद्ध बनने का अर्थ है अपने चरित्र को पूर्ण करना और वास्तव में सुखी जीवन प्राप्त करना।

* 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 रिशो कोसेइ काइ का परिचय

पोशाक में रत्न का दृष्टांत



स्वीकार करने का प्रतीक है।

यह दृष्टांत हमें सिखाता है कि यद्यपि बुद्ध बनना आसान नहीं है, जब तक हम बुद्ध बनने की अपनी शपथ नहीं भूलते, हमें बुद्ध से बुद्धत्व का आश्वासन प्राप्त होता रहेगा।

● क्या तुम्हें पता है?

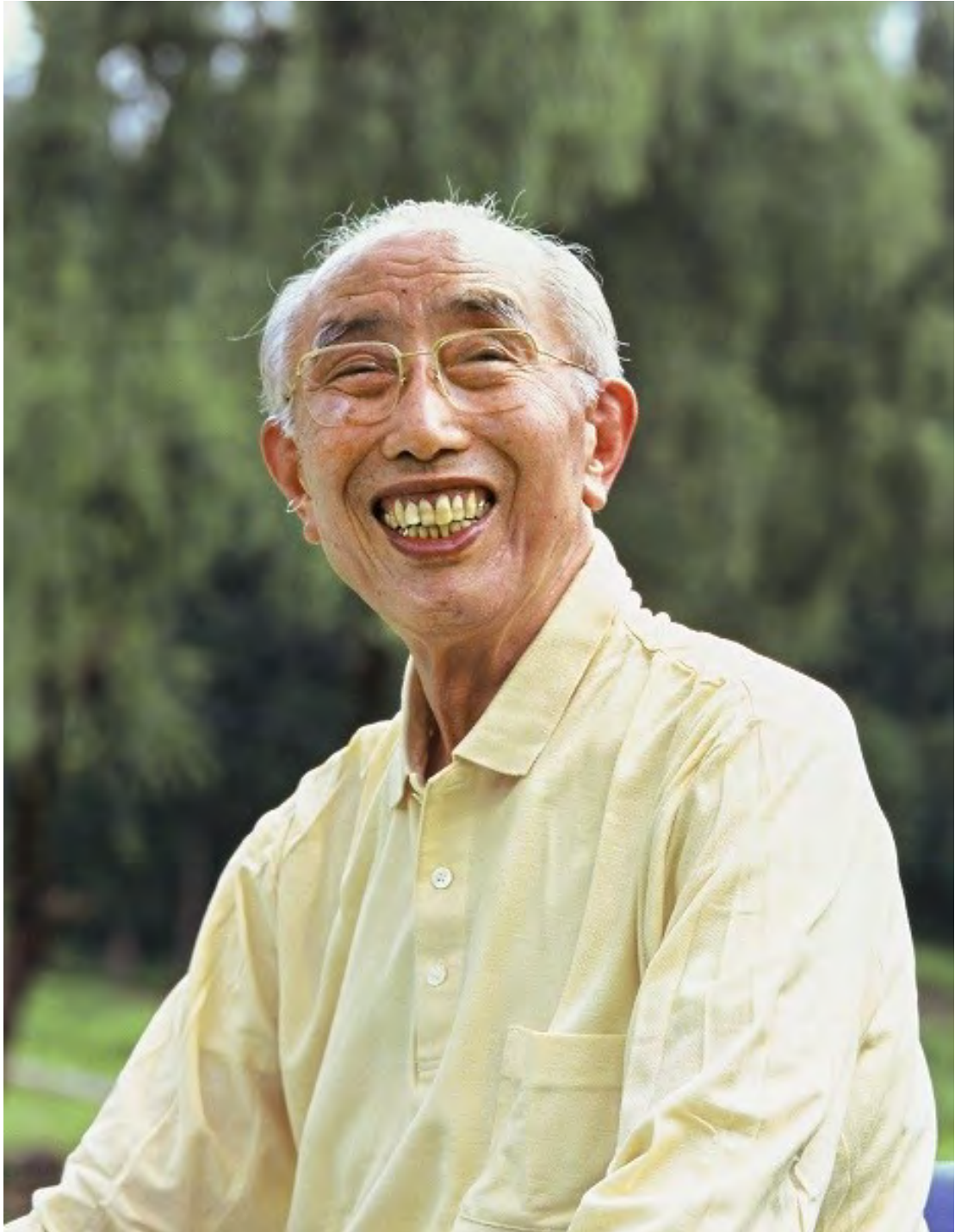
इस दृष्टांत को पुण्डरीक सूत्र के अध्याय 8 में समझाया गया है, "पाँच सौ शिष्यों को दिया गया बुद्धत्व का आश्वासन।" अच्छे दोस्त का गरीब आदमी की पोशाक में रत्न सिलना यह दर्शाता है कि हम बुद्ध के मार्गदर्शन की बदौलत बुद्ध बनने का संकल्प ले सकते हैं। बुद्धत्व का आश्वासन प्राप्त करने का अर्थ है कि बुद्ध हमें यह आश्वासन देते हैं कि हम बुद्ध बन जायेंगे।



आपके यहाँ होने का कारण

खुशियों का बढ़ता दायरा

निक्क्यो निवानो
रिश्शो कोसेइ काइ का संस्थापक



जब आप यहाँ और अभी उस व्यक्ति के अस्तित्व को स्थापित करने का प्रयास करते हैं जिसे आप “मैं” कहते हैं, तो आपको यह अहसास होता है कि आप अपने दम पर नहीं जी रहे हैं।

बौद्ध धर्म “अनात्म” की शिक्षा देता है, जिसका अर्थ है कि इस संसार में एक भी चीज़ ऐसी नहीं है जो अलग-थलग मौजूद हो। सभी चीज़ें अदृश्य संबंधों के माध्यम से एक-दूसरे पर निर्भर रूप से सह-अस्तित्व में हैं।

हम सभी असंख्य अन्य लोगों के साथ अपने अंतरसम्बन्ध के कारण जीवित हैं। इसलिए, यदि हम अपने बगल वाले व्यक्ति को दुःख पहुँचाने के लिए कुछ करते हैं, तो इससे बगल वाला भी दुःखी हो जाएगा। इसके विपरीत, यदि आप एक भी व्यक्ति के लिए खुशी ला सकते हैं, तो उसके चारों ओर खुशी का एक घेरा फैल जाता है, और जैसे-जैसे यह बढ़ता है, आप निश्चित रूप से कई लोगों पर सकारात्मक प्रभाव डालेंगे।

केवल अन्य लोगों और चीज़ों के साथ ये “क्षैतिज संबंध” ही महत्वपूर्ण नहीं हैं; “ऊर्ध्वाधर सम्बन्ध” भी हमारे अस्तित्व के लिए महत्वपूर्ण हैं। तथ्य यह है कि आप यहाँ हैं, इस तथ्य के कारण है कि आपके माता-पिता यहाँ थे और उनके माता-पिता उनसे पहले थे; आपका अस्तित्व पीढ़ियों से आपके पूर्वजों के अस्तित्व के कारण है। जब आप इसके बारे में सोचते हैं, तो यह स्वाभाविक रूप से आपको अपने माता-पिता की सराहना करने और अपने पूर्वजों की सराहना करने के लिए प्रेरित करता है, और यह आपके सुबह और शाम के सूत्र पाठ को हार्दिक ईमानदारी से भर देता है।

इसके अतिरिक्त, एक अभ्यासी बौद्ध के रूप में, आपको उन ऊर्ध्वाधर सम्बन्धों को नहीं भूलना चाहिए जो आस्था में आपके बच्चों, आपके धर्म के बच्चों से लेकर उनके धर्म के बच्चों, जो आपके धर्म के पोते-पोतियाँ हैं, और आपके धर्म के परपोते-पोतियों तक जारी रहते हैं। यदि आपके धर्म बच्चे अच्छे धर्म पोते-पोतियों का पालन-पोषण करते हैं, और यदि वे बदले में, अच्छे धर्म पोते-पोतियों का भी पालन-पोषण करते हैं, तो धर्म जीवित रहेगा, पीढ़ियों से चला आ रहा है।

पुण्डरीक सूत्र का अध्याय “तथागत का शाश्वत जीवन काल” सिखाता है कि बुद्ध का जीवनकाल अनन्त है। बिना किसी प्रश्न के, इस अध्याय का मूल सिद्धांत यह है कि शाश्वत मूल बुद्ध का जीवन काल अनन्त है, लेकिन हम इसे इस अर्थ में भी सोच सकते हैं कि धर्म, जो हमें ब्रह्मांड और मानव जीवन की सच्चाई सिखाता है, शाश्वत है और अपरिवर्तनीय भी।

पुण्डरीक सूत्र के उसी अध्याय में, बुद्ध कहते हैं, “क्योंकि मैं हमेशा यहाँ रहता हूँ, धर्म की शिक्षा देता हूँ।” बुद्ध का जीवन निश्चित रूप से उन लोगों के भीतर हमेशा जीवित रहता है जो बुद्ध मार्ग का अभ्यास करते हैं और बुद्ध धर्म की शिक्षा देते हैं।

“प्रत्येक व्यक्ति दूसरे का मार्गदर्शन कर रहा है” भी बुद्ध धर्म के क्षैतिज और ऊर्ध्वाधर दोनों बुद्ध धर्म के सम्बन्ध को दर्शाते हैं। यदि आप स्वयं को इन बहुमूल्य संबंधों के केंद्र में महसूस कर सकते हैं, तो मानव होने का इससे बेहतर कोई तरीका नहीं है। यह कहना उचित है कि “मैं यहाँ हूँ!” जानने का यही अंतिम महत्व है।

Director's Column



सुनने का महत्व

रेवरेन्ट केइइची आकागावा
निदेशक, रिश्शो कोसेइ काइ इन्टरनेशनल

सभी को नमस्कार। जापान में, लंबे समय से जारी गर्मी आखिरकार कम हो गई है, और पेड़ों की पत्तियों ने रंग बदलना शुरू कर दिया है, जो शरद ऋतु के गहराने का संकेत है। मैं इन दिनों प्रकृति में निरंतर प्रवाह और परिवर्तन से आश्चर्यचकित हूँ।

इस महीने, प्रेसिडेण्ट निचिको निवानो ने लोभ, क्रोध और अज्ञानता के तीन अवगुणों के अंतिम तत्व को स्पष्ट किया है, जो सभी दुःखों का मूल कारण है। निर्वाण सूत्र कहता है, “शिकायत की बीमारी को प्रतीत्य समुत्पाद का सत्य सिखाओ।” हालाँकि, यह संभावना नहीं है कि जिस व्यक्ति का मन आत्म-केंद्रित इच्छाओं और क्रोध से फूटने की कगार पर है, वह प्रतीत्य समुत्पाद के सिद्धांत को आसानी से नहीं स्वीकार कर लेगा, भले ही इसे तार्किक तरीके से समझाया गया हो। इसलिए, प्रेसिडेण्ट हमें दूसरों की शिकायतों पर ध्यान देने का महत्व सिखाते हैं।

चीनी कैरेक्टर में “सुनना” का अर्थ “दूसरे की इच्छाओं का जवाब देना” भी है। अगर हम किसी को शिकायत करते हुए या असहाय होकर रोते हुए सुनते हैं और यह कहकर जवाब देता है, “यह आपके लिए कठिन रहा होगा,” यह वास्तविक सहानुभूति और करुणा निश्चित रूप से किसी ऐसे व्यक्ति के दिल में जागरूकता का संसार लाएगा जो “अज्ञानता” से क्षत-विक्षत हो गया है।”

इस महीने के लिए प्रेसिडेण्ट का संदेश मुझे तीन अवगुणों पर विजय पाने के ज्ञान के हिस्से के रूप में “सुनने” के महत्व की याद दिलाता है। मेरे लिए, जो दूसरों की भावनाओं की परवाह किए बिना उन पर एकतरफा तर्क थोपता है, यह संदेश बहुत महत्वपूर्ण है, और मैंने इसे अपने दिल की गहराई से प्राप्त किया है।

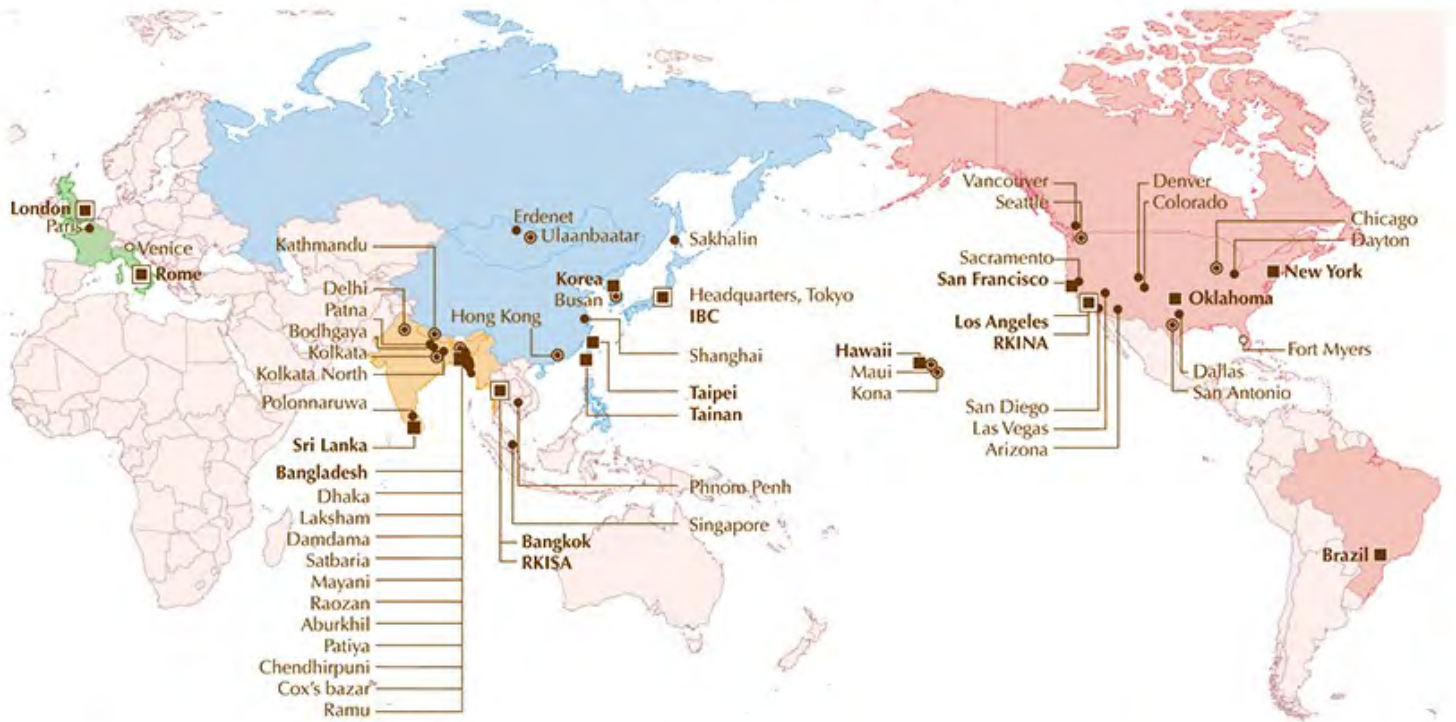


Rissho Kosei-kai International

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