Living the Lotus 10

Buddhism in Everyday Life

2025
VOL. 241

Members in the US, and from Japan, Join the 2025 Nisei Week Grand Parade in Los Angeles, August 10

Photo@EricXiong

Living the Lotus
Vol. 241 (October 2025)

Senior Editor: Keiichi Akagawa
Editor: Sachi Mikawa
Copy Editor: Parmita Shekhar, Prakash Kumar

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

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 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।

पढ़ने से हम क्या सीखते हैं

निचिको निवानो
प्रेसिडेण्ट, रिश्शो कोसेइ काइ

संतों और ऋषियों से मित्रता करें

वर्ष के इस समय में, हम अक्सर यह वाक्यांश सुनते हैं कि "शरद ऋतु पढ़ने का मौसम है", और चूंकि मैंने पिछले अंक का समापन यह कहकर किया था कि, "मैं अपनी शिक्षा को गहन बनाने के बारे में फिर से लिखूंगा", इसलिए मैं इस बात पर चर्चा करना चाहता हूं कि पढ़ने की महत्वपूर्ण और परिचित गतिविधि सीखने की कुंजी कैसे है।

एदो काल के उत्तरार्ध के बुद्धिजीवी योशिदा शोइन (1830-59) ने अपने चचेरे भाई को, जो गेनपुकु समारोह (पंद्रह वर्ष की आयु में होने वाला एक पूर्व वयस्कता समारोह) से गुज़रने वाले थे, "समुराई के सात नियम" शीर्षक से एक पत्र भेजा। इसमें उन्होंने लिखा, "एक इंसान के रूप में, अगर तुम अतीत और वर्तमान के सत्यों को नहीं समझते और संतों और ऋषियों को अपना गुरु नहीं बनाते, तो तुम एक ऐसे क्षुद्र व्यक्ति बन जाओगे जो केवल स्वार्थ के बारे में सोचता है। इसलिए, एक सद्‌गुणी व्यक्ति का कर्तव्य है कि वह पढ़कर संतों और ऋषियों से मित्रता करे।" यह ज्ञान को गहरा करने के लिए पढ़ने के महान महत्व पर ज़ोर देता है।

इसी तरह, एक प्राचीन यूनानी दार्शनिक ने लिखा था, "किताबें पढ़ना लोगों ने कठिन परिश्रम से जो हासिल किया है उसे आसानी से आत्मसात करने और खुद को विकसित करने का सबसे अच्छा तरीका है।" इसलिए, प्रतिष्ठित लोगों के विचारों और लेखन के संपर्क में आना एक तरह की शिक्षा है जिसके ज़रिए हम इंसान के तौर पर अच्छा जीवन जीना सीखते हैं, और यह बात किसी भी युग में नहीं बदली है।

बेशक, पढ़ना सिर्फ़ संतों और ज्ञानियों की शिक्षाओं तक सीमित नहीं होना चाहिए, क्योंकि हर तरह की किताबें हमारे दिलों को गहरी भावनाओं और आश्चर्य से भर सकती हैं, साथ ही हमें दूसरों के दुख-सुख भी दिखा सकती हैं, और ये सब मन के लिए पोषण का काम करते हैं। हालाँकि, हाल ही में, जब किताबों की दुकानें कम हो गई हैं, तो डिजिटल उत्साही शायद हम पर हँसते हुए कहें, "आज के ज़माने में छपी हुई किताबें?" हालाँकि, कई अध्ययनों से पता चला है कि पढ़ने से शरीर और मन, दोनों को कई बेहतरीन फ़ायदे होते हैं, चाहे आपकी उम्र कुछ भी हो।

मुद्रित पुस्तकें पढ़ने के सकारात्मक प्रभाव

एक अध्ययन के अनुसार, लोग कहानियाँ पढ़कर, उन कहानियों में छिपी दुनिया की कल्पना करके और पात्रों के साथ सहानुभूति रखकर अपने बारे में सीखते हैं। साथ ही, पढ़ने से दूसरों की स्थिति और भावनाओं को समझने के लिए ज़रूरी सहानुभूति और संवेदनशीलता विकसित होती है, और वह संवेदनशीलता बढ़ती है जो हमें दूसरों के प्रति विचारशील होने के लिए प्रेरित करती है। ऐसे आँकड़े भी हैं जो दर्शाते हैं कि जो लोग बचपन में बहुत सारी किताबें पढ़ते हैं, उनकी शब्दावली उन लोगों की तुलना में लगभग तीन गुना ज़्यादा होती है जो नहीं पढ़ते थे।

"एक सात साल का बच्चा जितना पढ़ता है, वह बीस साल बाद इंग्लैंड के अस्तित्व का कारण तय करेगा।" यह पूर्व ब्रिटिश प्रधानमंत्री टोनी ब्लेयर का एक उद्धरण माना जाता है, और उनके कहने का आशय यह है कि एक ऐसा देश जहाँ पढ़ने के माध्यम से संतुलित संवेदनशीलता और बुद्धिमत्ता को बढ़ावा देने वाले लोगों की भरमार है, वहाँ एक सुशिक्षित और सौम्य जनसंख्या होगी जो बहुत ही मिलनसार होगी, जो अपने आप में एक महान राष्ट्रीय शक्ति का प्रतीक है।

स्मार्टफोन और ऐसे ही अन्य उपकरणों से हमें जो मिलता है वह है "सूचना", लेकिन गणितज्ञ मासाहिको फुजिवारा कहते हैं, "केवल किताबें पढ़कर ही मनुष्य पृथक सूचनाओं को व्यवस्थित कर उसे ज्ञान में परिवर्तित कर पाता है, और केवल अनुभव, चिंतन और संवेदनशीलता के माध्यम से ही ज्ञान संगठित होकर संस्कृति का निर्माण करता है" (होन्या ओ मामोरे [पुस्तक भंडारों का समर्थन करें], पीएचपी संस्थान, 2020)। दूसरे शब्दों में, "सूचना" का उचित मूल्यांकन करने के लिए एक सुसंस्कृत और समृद्ध मन का कार्य करना आवश्यक है, और ऐसा करने का आधार बनने वाली अधिकांश संवेदनशीलता और चिंतनशील अनुभव पढ़ने के माध्यम से विकसित होते हैं।

मुद्रित पुस्तकें पढ़ने के कई अन्य सकारात्मक प्रभाव भी हैं, जैसे विश्राम, तनाव से मुक्ति और मनोभ्रंश के लक्षणों में सुधार, लेकिन सबसे बढ़कर, हम पुस्तकों (धर्मग्रंथों) के माध्यम से शाक्यमुनि और कन्फ्यूशियस की शिक्षाएँ प्राप्त कर सकते हैं। हम जितनी अधिक जीवनियाँ पढ़ेंगे, दूसरों के जीवन को पुनः जीने में हमारी खुशी उतनी ही अधिक होगी। इसके अलावा, यह अत्यंत महत्वपूर्ण है कि छोटे बच्चों, जो अगली पीढ़ी के नेता बनेंगे, को मुद्रित पुस्तकों से परिचित होने के अवसर मिलें क्योंकि पुस्तक का स्पर्श और उनके माता-पिता द्वारा उन्हें सुनाई गई बातें उनके मस्तिष्क के विकास में मदद करेंगी और उनमें स्वाभाविक रूप से मानवीय ज्ञान और भावनाओं को बढ़ावा देंगी।

मुझे खुद पढ़ने में मज़ा आता है क्योंकि मैं एक इंसान के रूप में जीने के तरीके और अपने दिमाग को विकसित करने के बारे में और जानना चाहती हूँ, लेकिन जब मेरे बच्चे छोटे थे, तो मैं ही अक्सर उन्हें सोते समय चित्र पुस्तकें पढ़ते हुए सो जाती थी। हालाँकि, मेरा मानना है कि ये दिनचर्याएँ पढ़ने की महत्वपूर्ण यादें भी बनाती हैं जो माता-पिता और बच्चे दोनों के लिए भावनात्मक जुड़ाव को बढ़ावा देती हैं। बहरहाल, खुद को निखारने और दूसरों को पोषित करने की भावना से, क्यों न लंबी शरद ऋतु की रातों के आनंद में पढ़ने और इस प्रकार सीखने को भी शामिल करने की कोशिश करें और इसे अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाएँ?

कोसेइ, अक्टूबर 2025

अगर मैं बदलूंगा, तो दुनिया बदलेगी

श्रीमान सोर बंथी
रिश्शो कोसेई-काई फ्नोम पेन्ह, कम्बोडिया

यह धर्म यात्रा वार्ता 24 मई, 2025 को ऑनलाइन आयोजित साउथ एशिया डिविजन के यूथ लीडर्स के ट्रेनिंग में प्रस्तुत की गई।

मेरा जन्म 1991 में कंबोडिया में सोर परिवार में हुआ था। मेरे परिवार में मेरे माता-पिता, मेरा बड़ा भाई, मेरी बड़ी बहन और मैं शामिल था। मेरे परिवार की एक फल की दुकान है और मेरे माता-पिता और बहन हर सुबह जल्दी उठकर दुकान पर काम करते थे। मेरा भाई वर्तमान में कंबोडिया की राजधानी फ्नोम पेन्ह में एक जापानी कंपनी के लिए काम करता है, साथ ही वह फ्नोम पेन्ह के रिश्शो कोसेई-काई के लीडर के रूप में भी कार्यरत है।

मेरा भाई हमारे परिवार में रिश्शो कोसेई-काई का सदस्य बनने वाला पहला व्यक्ति था। वह 2007 में इस संगठन में शामिल हुए और जापान के गाकुरिन सेमिनारी में दो साल तक लोटस सूत्र का अध्ययन किया। मैं साउथ एशिया के रिश्शो कोसेई-काई इंटरनेशनल (आरकेआईएसए) के तत्कालीन असिस्टेंट मिनिस्टर रेव. मासातोशी शिमामुरा के कार्यों से बहुत प्रभावित हुआ, और मेरे भाई, जो हमेशा खुद से पहले दूसरों के बारे में सोचते थे, और मैंने स्वयं सदस्य बनने का निर्णय लिया। मैं भी इसमें शामिल हुआ क्योंकि मैं संस्थापक निक्यो निवानो की खूबसूरत मुस्कान से मोहित हो गया था, जिनका तस्वीर मैंने कोसेई अखबार में देखा था , जो की धर्मा सेंटर में आया था। रिश्शो कोसेई-काई का सदस्य बनने के बाद, मैंने अपने भाई के साथ विभिन्न गतिविधियों में भाग लिया।

मुझे भी 2015 में गाकुरिन सेमिनारी में शामिल होने का अवसर मिला। गाकुरिन में मैंने फाउंडर निवानो और प्रेसिडेंट निचिको निवानो की शिक्षाओं को सिखा और धर्म का पालन करके अपने मन को परिष्कृत किया। स्नातक होने के बाद, मैं 2017 में कंबोडिया लौटा और एक निजी कंपनी में काम करना शुरू कर दिया।

2019 में मेरी शादी हो गई। शादी के बाद कुछ समय तक मेरी पत्नी और मेरे बीच अच्छा रिश्ता रहा। चूँकि मेरी पत्नी भी नौकरी करती थी, इसलिए हमारे जीवन में कोई वित्तीय समस्या नहीं थी। लेकिन कोविड-19 महामारी के कारण स्थिति धीरे-धीरे बदल गई। सरकार ने घर पर रहने का आदेश जारी कर दिया और हमारे वेतन में आधी कटौती कर दी गई, जिससे हमारी पुरानी जीवनशैली को बनाए रखना मुश्किल हो गया।

उस समय, मैं अपनी पूरी तनख्वाह अपनी पत्नी को दे रहा था, और अपने लिए कुछ भी नहीं खरीद रहा था। मेरी पत्नी भी काम कर रही थी, लेकिन उसने मुझे कभी यह नहीं बताया कि वह अपना वेतन कैसे खर्च कर रही है, इसलिए मेरा मन अशांत हो गया। मैं सोचने लगा कि क्या वह पैसा बर्बाद कर रही है या वो अपने लिए विलासिता की चीजों पर खर्च कर रही है। ये भावनाएँ क्रोध में बदल गईं और हमारे वैवाहिक जीवन में लगातार बहस होने लगी। महामारी के कारण बाहर जाने पर प्रतिबंध था, इसलिए मैं अपना ध्यान भटकाने के लिए किसी से बात भी नहीं कर पाता था। मैं अपने गुस्से के बारे में कुछ नहीं कर सका और हर दिन अपनी पत्नी पर अपना गुस्सा निकालता रहा।

इन चुनौतीपूर्ण दिनों के बावजूद, एक क्षण ऐसा आया जब मैंने अपनी पत्नी की बात शांति से सुनने का निर्णय लिया। चूँकि पैसों के मामले में मेरे मन में कुछ अविश्वास था, इसलिए मैंने उससे ईमानदारी से इसके बारे में पूछा। फिर उसने मुझे अपनी बैंकबुक

श्री सोर बन्थी

दिखाई। पहली बार मुझे एहसास हुआ कि वो मेरे दिए सारे पैसे बचाकर रख रही थी। उसने मुझसे कहा, "दरअसल, मैं अपना वेतन घर के खर्चे के लिए इस्तेमाल करती रही हूँ और आपका सारा पैसा भविष्य के लिए बचा रही हूँ।" यह सुनकर मुझे एहसास हुआ कि मैं अहंकारी हो गया था कि मैं ही अपने परिवार का भरण-पोषण करने वाला अकेला व्यक्ति हूँ। मुझे अपने आप पर शर्म महसूस हुई और मैंने अपनी पत्नी से माफ़ी मांगी। अपनी पत्नी के साथ शांतिपूर्वक बात करने से मुझे उसका दृष्टिकोण समझने में मदद मिली और उसके प्रति मेरा नजरिया बदल गया। उसके बाद, हमारे रिश्ते में सुधार हुआ और हम एक साथ शांतिपूर्ण जीवन जीने लगे।--

अब पीछे मुड़कर देखता हूँ तो, यदि मैंने अविश्वास को बनाए रखने और असहज महसूस करने के बजाय, शुरू से ही अपनी पत्नी के साथ शांतिपूर्वक बात की होती, मुझे इतनी सारी चिंताओं से गुजरना न पड़ता और मेरे दिल में नकारात्मक विचार जमा नहीं होते।

इस अनुभव के माध्यम से मैंने दूसरों की बात शांतिपूर्वक सुनने तथा केवल दिखावे के आधार पर चीजों का आकलन न करने का महत्व सीखा। दूसरों की बात सुनकर आप उनके विचारों और परिस्थितियों को समझ सकते हैं, जिससे आपके रिश्तों में सुधार आता है। यह बात सचमुच मुझे अपने अनुभव से समझ में आई।

मुझे एक और सीख मिली। कंबोडिया में शादी के तुरंत बाद बच्चे पैदा करना आम बात है। हालाँकि, शादी के तीन साल के दौरान, मैं और मेरी पत्नी का कोई भी बच्चा नहीं था। जब भी हम दोस्तों या रिश्तेदारों से मिलते तो वे हमसे पूछते कि हमारे बच्चे क्यों नहीं हैं। हमें पता नहीं था कि ऐसा क्यों हुआ, और हम दोषी और उदास महसूस कर रहे थे।

एक दिन, जब मैं और मेरी पत्नी अपने माता-पिता के घर लौटे, तो मेरी एक महिला रिश्तेदार ने मेरी पत्नी से सख्ती से कहा: "तुम्हारे अभी तक कोई बच्चा क्यों नहीं हुआ? तुम्हें जल्द से जल्द बच्चा पैदा कर लेना चाहिए।" ये शब्द सुनकर मेरी पत्नी को ऐसा लगा जैसे उसे दोषी ठहराया जा रहा है और वह बहुत दुखी हुई।

मैं और मेरी पत्नी इस बात पर आश्चर्यचकित थे कि मेरे रिश्तेदार ने हमसे इतनी कठोर बातें क्यों कहीं। साथ ही, हमने उसके शब्दों में न फंसकर उसके दिल में गहराई से झांकने की कोशिश की। तब हमें समझ में आया कि उसके कठोर शब्दों के पीछे उसकी तीव्र इच्छा थी कि हम जल्द ही बच्चे पैदा करें और खुशियाँ पाएँ। मैं इस समझ तक इसलिए पहुँच सका क्योंकि मुझे पहले भी एक बार ऐसा ही अनुभव हुआ था।

यह तब की बात है जब मैं गाकुरिन में छात्र था। जब मैं ओवरसीज़ स्टूडेंट्स कोर्स के अध्ययन दौरे का लेखा-जोखा रखने का प्रभारी था, तो दौरे के शेष राशि में एक विसंगति थी। परिणामस्वरूप, मुझे श्री ए. द्वारा, जो गकुरिन में मेरे गृह-कक्ष शिक्षक थे, लगभग चार घंटे तक कड़ी फटकार लगाई गई। यह एक दर्दनाक अनुभव था, और मैं बहुत उदास हो गया था। फिर, एक और लेक्चरर मेरे पास आए, मेरी कहानी सच्ची सोच से सुनी, और कहा, "तुम्हें क्या लगता है, जब मिस्टर ए ने तुम्हें डाँटा था, तो उनके मन में क्या चल रहा था? क्या तुम्हें आगे बढ़ने में मदद करने की उनकी कोई इच्छा नहीं थी?" यह अच्छा होगा यदि आप यह जान सकें कि उनके शब्दों के केवल सतही अर्थ के बजाय वास्तव में उसके हृदय में क्या था।"

पीछे मुड़कर देखें तो, जब श्रीमान ए मुझे डांट रहे थे, तो वे पूरी तरह गंभीर थे। उसके हाव-भाव से यह स्पष्ट था कि वह मुझे इसलिए नहीं डांट रहे थे कि वह मुझसे नफरत करते थे या मुझे नापसंद करते थे। जब मुझे पता चला कि श्रीमान ए ने मेरे लिए अपना लगभग चार घंटे का समय दिया है, तो मुझे लगा कि श्रीमान ए को मेरी परवाह है और वे मेरे लिए चिंतित हैं। उस क्षण, श्रीमान 'ए' के प्रति मेरा दृष्टिकोण एक सख्त व्यक्ति से बदलकर एक सहृदय व्यक्ति का हो गया।

मैंने गाकुरिन में अपने अनुभव को अपनी पत्नी के साथ साझा किया, और हमने "शब्दों की सतह से परे जाकर उनके पीछे छिपे

श्रीमान और श्रीमती बन्थी अपनी बेटी का पहला जन्मदिन 2024 में मानते हुए।

हृदय को देखने" के विचार को व्यवहार में लाया। अंततः, मेरी महिला रिश्तेदार के प्रति हमारा नजरिया बदल गया और उसके साथ हमारे रिश्ते बेहतर हो गये। और इससे पहले कि हम कुछ समझ पाते, हमारे भीतर मौजूद संघर्ष और अपराध की भावनाएँ गायब हो गईं। कुछ ही समय बाद हमें एक बेटी का आशीर्वाद मिला।

अंत में, मैं एक और अनुभव साझा करना चाहूँगा। कंबोडिया लौटने के बाद से, मैंने सात साल तक एक जापानी कंपनी में काम किया है। मेरे तत्काल सुपरवाईजर जापानी हैं, और मेरे पास लगभग 35 कर्मचारी हैं। मुझे अपने सुपरवाईजर और कर्मचारियों के बीच संबंधों को प्रबंधित करने में कठिनाई हो रही थी। जब मैं अपने सुपरवाईजर के निर्देश अपने स्टाफ सदस्यों को बताता तो वे यह कहकर टाल देते कि यह कार्य करना असंभव है। हालाँकि, जब मैंने अपने स्टाफ सदस्यों की राय अपने सुपरवाईजर को बताई, तो मुझे अक्सर बदले में कठोर निर्देश मिले। मैं न तो अपने सुपरवाईजर और न ही अपने स्टाफ सदस्यों की भावनाओं को नजरअंदाज कर सका और मैंने खुद को उनके बीच फँसा हुआ पाया। मैं हमेशा चिड़चिड़ा महसूस करता था और घर लौटने के बाद भी आराम नहीं कर पाता था, और मेरा दिमाग काम से संबंधित तनाव से भरा रहता था।

श्री बन्थी (बाएं से दूसरे) रिश्शो कोसेई-काई फ्नोम पेन्ह, के साथी सदस्यों के साथ, जून 2024 में कंबोडिया डोनेट-ए-मील परियोजना पर एक साथ काम करते हुए।

श्री बन्थी (बाँयें से दूसरे) मार्च 2017 में सेमिनारी के स्नातक समारोह के बाद एक व्याख्याता और गकुरिन के सहपाठियों के साथ एक यादगार फोटो के लिए पोज़ देते हुए।

एक दिन, जब मैंने *होजा* या "धर्मा सर्किल" के दौरान अपनी चिंताओं के बारे में बात की, तो रेवरेंड शिमामुरा, जिन्होंने होजा की सुविधा प्रदान की, ने मुझसे कहा, "अपने सुपरवाईजर और अपने कर्मचारियों के बीच एक सेतु के रूप में काम करना कठिन होगा। अपने आप को एक बड़े बर्तन के रूप में सोचने की कोशिश करें जो दूसरों की भावनाओं को स्वीकार कर सकता है।" उनकी सलाह का पालन करते हुए, मैंने अपने सुपरवाईजर के निर्देशों और अपने स्टाफ सदस्यों की राय को खुले दिमाग से स्वीकार करने का निर्णय लिया, मानो मैं एक बड़ा बर्तन बन गया हूँ, और मैंने इसे व्यवहार में भी लाया।

पहले, जब मुझे अपने सुपरवाईजर से निर्देश मिलते थे, तो मैं केवल उन्हें अपने कर्मचारियों को सौंपने के बारे में ही सोचता था। जब मेरे कर्मचारी विरोध करते, तो मुझे गुस्सा आता। मैं न तो अपने सुपरवाइज़र की भावनाओं को और न ही अपने कर्मचारियों की भावनाओं को गंभीरता से लेता था, और सिर्फ़ समस्याओं का समाधान ढूँढने पर ध्यान केंद्रित करता था, और जब चीज़ें सुचारू रूप से नहीं चलतीं, तो निराश हो जाता था। निराशा की ये भावनाएँ मेरे आस-पास के लोगों तक पहुँच गई, जिससे कार्यस्थल पर रिश्तों और कार्य निष्पादन पर नकारात्मक प्रभाव पड़ा। उस समय मैं केवल लोगों को अपनी बात सुनाने और उन्हें बदलने के बारे में सोच रहा था।

हालाँकि, जब मुझे "एक बड़े बर्तन की तरह बनने" का

मार्गदर्शन मिला, तो जिस तरह से मैं अपने सुपरवाईजर और कर्मचारियों की राय सुनता था, वह बदलने लगा। चूँकि हम इतने भाग्यशाली थे कि साथ मिलकर काम कर रहे थे, इसलिए मैंने पहले सब कुछ स्वीकार करने का प्रयास करने और दूसरों को बदलने की कोशिश करने के बजाय खुद को बदलने पर ध्यान केंद्रित करने का निर्णय लिया। मैंने अपने सुपरवाईजर के विचारों और इच्छाओं को ठीक से समझने पर ध्यान केंद्रित किया, और अपने कर्मचारियों को केवल आदेशों का पालन करने का निर्देश देने के बजाय, मैंने उनके विचारों को भी ध्यानपूर्वक सुनने का सचेत प्रयास किया। परिणामस्वरूप, मैंने अपने आस-पास के अधिक लोगों को यह कहते हुए सुनना शुरू कर दिया कि, "आप समझते हैं कि मैं कैसा महसूस कर रहा हूँ," और मेरे सुपरवाईजर और कर्मचारियों दोनों के साथ मेरे संबंध बेहतर हो गए।

इस अनुभव के माध्यम से मैंने सीखा कि अपने दैनिक जीवन में आने वाली विभिन्न समस्याओं को हल करने के लिए, दूसरों को बदलने की कोशिश करने के बजाय अपना स्वयं का दृष्टिकोण बदलना महत्वपूर्ण है। मैंने सीखा कि दूसरों की बात सुनकर और खुद को बदलकर, मैं सचमुच दूसरों की परिस्थितियों और दृष्टिकोणों को समझ सकता हूँ।

फाउंडर निवानो, प्रेसिडेंट निवानो और मेरे भाई, जो मेरे धर्मा माता-पिता हैं, उनको धन्यवाद, मैं रिश्शो कोसेई-काई से परिचित हुआ और उसकी बहुमूल्य शिक्षाओं के साथ एक संबंध स्थापित किया। और इन शिक्षाओं के माध्यम से, मैंने घर और कार्यस्थल पर आने वाली चुनौतियों पर विजय प्राप्त की। मैं ईमानदारी से उनकी शिक्षाओं और उस कर्म संबंध के प्रति आभार व्यक्त करता हूँ जिसने मुझे उनके संपर्क में लाया।

आप सभी को सुनने के लिए बहुत बहुत धन्यवाद।

नवंबर 2023 में, रिश्शो कोसेई-काई फ्नोम पेन्ह, कम्बोडिया ने डोनेट-ए-मील प्रोजेक्ट के तहत स्कूल सामग्री सहायता परियोजना का संचालन किया। सहायता मिशन पर रवाना होने से पहले, कंबोडियाई सदस्यों ने धर्म केंद्र में एक समारोह आयोजित किया, जिसमें आरकेआईएसए के तत्कालीन निर्देशक रेव. मासातोशी शिमामुरा (पिछली पंक्ति में दाईं ओर से दूसरे) और रिश्शो कोसेई-काई इंटरनेशनल के उप निर्देशक रेव. हिदेमित्सु सुजुकी (पिछली पंक्ति में बाईं ओर से तीसरे) उपस्थित थे।

वर्तमान में धर्म का अभ्यास करना

अस्तित्व के छह लोकों में देहान्तरण

इस महीने की शुरुआत में, हमें आज के लिए बौद्ध धर्म (2019 संस्करण) के अनुवादक, डॉ. डोमिनिक स्कारंगेलो द्वारा लिखित एक नई श्रृंखला प्रस्तुत करते हुए अत्यंत प्रसन्नता हो रही है। इस श्रृंखला का शीर्षक, सोकुजे दोजो (यहाँ और अभी धर्म का अभ्यास), पुण्डरीक सूत्र के अध्याय 21 से प्रेरित है और "मार्ग के स्थान पर ध्यान" के सिद्धांत को व्यक्त करता है—यह अंतर्दृष्टि कि कोई भी स्थान अभ्यास का स्थान हो सकता है। यह शिक्षा सामान्य बौद्धों के लिए एक मार्गदर्शक सिद्धांत के रूप में कार्य करती है, जो हमें घर, कार्यस्थल या विद्यालय, जहाँ भी हम हों, धर्म का पालन करने के लिए प्रोत्साहित करती है।

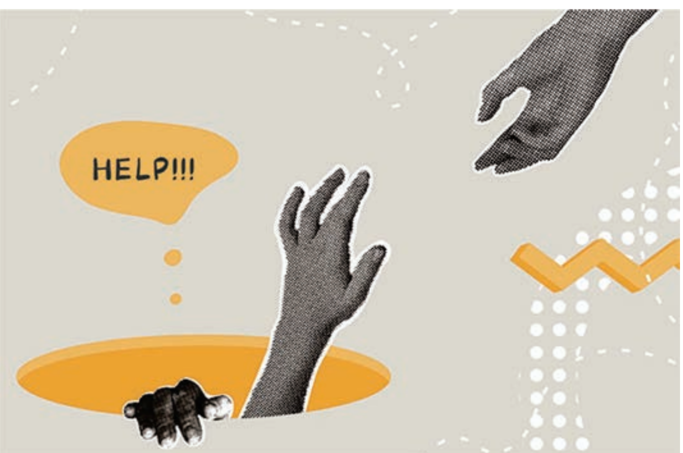
प्रत्येक भाग में, डॉ. स्कारंगेलो पुण्डरीक सूत्र और संस्थापक निवानो की शिक्षाओं का उपयोग करते हुए विभिन्न विषयों पर प्रकाश डालते हैं, तथा दैनिक जीवन में बौद्ध अभ्यास को कैसे अपनाया जाए, इस पर नए दृष्टिकोण प्रस्तुत करते हैं।

डॉ. डोमिनिक स्कारंगेलो, रिश्शो कोसेइ काइ के अंतर्राष्ट्रीय सलाहकार हैं। उन्होंने 2012 में वर्जीनिया विश्वविद्यालय से पीएचडी की उपाधि प्राप्त की। डॉ. स्कारंगेलो ने वर्जीनिया विश्वविद्यालय में अध्यापन किया है और 2013 से 2014 तक कैलिफ़ोर्निया विश्वविद्यालय, बर्कले में जापानी बौद्ध धर्म में पोस्टडॉक्टरल स्कॉलर रहे हैं। रिश्शो कोसेइ काइ में, उन्होंने अध्यापन और व्याख्यान—विशेष रूप से यूरोप और उत्तरी अमेरिका के सदस्यों का समर्थन—के माध्यम से महत्वपूर्ण योगदान दिया है। साथ ही, उन्होंने अंतर्राष्ट्रीय पुण्डरीक सूत्र संगोष्ठी (आरके द्वारा प्रायोजित) का समन्वय, संगठन की पुस्तकों और दस्तावेजों का अनुवाद, और जापान के विदेशी निवासियों के लिए एक रिश्शो कोसेइ काइ समूह, अंतर्राष्ट्रीय बौद्ध संघ के साथ काम किया है।

जब तक किसी का हृदय मोह और वासनाओं में फंसा रहेगा और छह लोकों के चक्र में घूमता रहेगा, तब तक इस संसार के कष्ट और कष्ट कभी समाप्त नहीं होंगे।

- निक्क्यो निवानो, निवानो निक्क्यो होवा सेन्शु (निक्क्यो निवानो के चुनिंदा धर्म प्रवचन)

आपने सुना होगा कि बौद्ध धर्म पुनर्जन्म में विश्वास करता है। बौद्ध धर्म के अनुसार, जीव बार-बार जन्म लेते हैं, मरते हैं और संसार में पुनर्जन्म लेते हैं, जन्म और मृत्यु का यह चक्र “जन्मांतर” कहलाता है। भारतीय दृष्टिकोण से, यह चक्र अनादि काल से चला आ रहा है। जब जीव संसार में प्रवेश करते हैं, तो वे छह विभिन्न प्रकार के जीवों में से किसी एक में या छह परिस्थितियों में जन्म लेते हैं, जिन्हें “लोक” कहा जाता है। ये छह लोक इस प्रकार हैं: नरक, जहाँ क्रोध और घृणा के कारण अत्यधिक पीड़ा में फँसे प्राणी



रहते हैं; भूखी आत्माएँ, जो अतृप्त इच्छाओं से ग्रस्त हैं; पशु, या जानवर, जो आवेगपूर्ण कार्य करते हैं और तर्क की अवहेलना करते हैं; असुर, देवता जिनका चीज़ों को देखने का आत्म-केंद्रित तरीका उन्हें दूसरों के साथ संघर्ष में डाल देता है; मनुष्य, जो नकारात्मक और सकारात्मक दोनों भावनाओं का अनुभव करते हैं, लेकिन दयालु भी हो सकते हैं; और स्वर्गीय प्राणी, जिन्हें कभी-कभी “देवता” कहा जाता है, जो क्षणभंगुर सुख और आराम का अनुभव करते हैं जो अंततः मिथ्या होता है क्योंकि यह कभी भी स्थायी नहीं रह सकता। बौद्ध धर्म सिखाता है कि सभी अवस्थाएं दुख की दुनिया हैं, और

यहां तक कि स्वर्गीय प्राणी भी तब दुख उठाते हैं जब उनका सुख और आराम समाप्त हो जाता है।

लेकिन अस्तित्व के छह लोकों का एक और व्यावहारिक अर्थ है जो हमारे अभ्यास के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। इन लोकों को इस संसार में हमारे क्षण-प्रति-क्षण अस्तित्व के रूप में भी देखा जा सकता है। चूँकि हमारा मन अस्थिर है और बाहरी परिवर्तनों से आसानी से विचलित हो जाता है, इसलिए हम अपने मन के छह लोकों में "स्थानांतरित" होते हैं। हम कष्ट सहते हैं क्योंकि हमारी आंतरिक अवस्थाएँ लगातार छह लोकों की विभिन्न मानसिक अवस्थाओं के बीच घूमती रहती हैं, जिनमें नारकीय क्रोध और घृणा से लेकर स्वर्ग के क्षणिक, भ्रामक सुख और उनके बीच की सभी अवस्थाएँ शामिल हैं। उदाहरण के लिए, जब हम क्रोध से ग्रस्त होते हैं, तो हम वास्तव में नरक के लोकों में फँस जाते हैं। ऐसा लगता है जैसे हमारे आस-पास का हर कोई हमें पीड़ा देने के लिए ही प्रकट हुआ है। लेकिन जब हमारी आंतरिक अवस्था नरक के क्रोधित लोक की होती है, तो वह हमारे भीतर सीमित नहीं रहती; यह अनिवार्य रूप से हमारे बाहरी व्यवहार में प्रकट होती है क्योंकि हमारा आंतरिक स्वभाव और हमारा बाहरी व्यवहार एक-दूसरे से मेल खाते हैं। अगर हम क्रोध से भरे हैं, तो बौद्ध धर्म हमें सिखाता है कि हम अनिवार्य रूप से उस क्रोध को दुनिया में किसी न किसी चीज़ या व्यक्ति के प्रति क्रिया के रूप में प्रकट करेंगे, जिससे दूसरों को नुकसान होगा और खुद के लिए भी दर्दनाक परिणाम भुगतने होंगे। खुशी और संतुष्टि पाने के लिए, हमें "जलते हुए घर" से बचना होगा—यही वह उपमा है जिसका उपयोग पुण्डरीक सूत्र के तीसरे अध्याय के दृष्टांत में छह लोकों की मानसिक अवस्थाओं का वर्णन करने के लिए किया गया है—और बौद्ध साधकों के लोकों में प्रवेश करना होगा: जागृति की मानसिकता।

निस्संदेह, हमारी साधना का प्राथमिक उद्देश्य जलते हुए घर, यानी छह लोकों की मानसिकताओं से मुक्ति पाना है। सौभाग्य से, पुण्डरीक सूत्र में हमें इन मानसिकताओं से मुक्ति का एक सुनिश्चित मार्ग मिलता है, विशेष रूप से उन तीन मानसिकताओं से जो हमें सबसे अधिक पीड़ा पहुँचाती हैं—क्रोध, लोभ और अज्ञान। पुण्डरीक सूत्र के बारहवें अध्याय, "देवदत्त" का एक महत्वपूर्ण अंश, जिसका रिश्शो कोसेइ काइ के सदस्य नियमित रूप से पाठ करते हैं, प्रकट करता है कि यदि हम न केवल इस अध्याय के संदेश को सुनें, बल्कि उस पर विश्वास भी करें और उसका आदर भी करें, तो हम क्रोध, लोभ और अज्ञान की मानसिकताओं का अनुभव करना बंद कर देंगे।

अस्तित्व के छह क्षेत्रों की तिब्बती बौद्ध पेंटिंग

कम से कम, हमारे हृदय में मानवीय और दिव्य लोकों की मानसिकताएँ बनी रहेंगी, और हमें बुद्धों की मानसिकता तक पहुँचने का अवसर भी मिलेगा।

अध्याय 12 में क्या संदेश दिया गया है? संस्थापक निवानो के अनुसार, संदेश यह है कि विपत्तियों पर क्रोध और घृणा से प्रतिक्रिया करने के बजाय, हमें उन्हें आत्म-सुधार के अवसर के रूप में स्वीकार करना चाहिए, एक बेहतर दुनिया बनाने के लिए, और जो हमारे जीवन को चुनौतीपूर्ण बनाते हैं, उन्हें अपना शिक्षक मानना चाहिए। संक्षेप में, इसका सार हर चीज़ के लिए कृतज्ञता विकसित करना है। क्रोध और घृणा को अपने अंदर समेटे रखने से उनकी शक्ति और बढ़ेगी और हमारा दुख और भी गहरा होगा। क्रोध और घृणा से कोई लाभ नहीं है; परिस्थिति चाहे जो भी हो, ये केवल स्थिति को और बिगाड़ते हैं। हालाँकि, कृतज्ञता विकसित करके, हम विपत्ति की नकारात्मक ऊर्जा को सकारात्मक शक्तियों में बदल सकते हैं, और अपने मन को क्रोध, लोभ और अज्ञानता की पीड़ा से मुक्त कर सकते हैं।

संघ से फील्ड रिपोर्ट

रेव. हिदेमित्सु सुजुकी, उप निदेशक, रिश्शो कोसेइ काइ अंतरराष्ट्रीय

कुछ साल पहले, मेरे बहुत क़रीब एक महिला थी जो मेरे अभिवादन पर भी कोई प्रतिक्रिया नहीं देती थी। वह न सिर्फ़ मेरे अभिवादन को नज़रअंदाज़ कर देती थी, बल्कि मुझे तीखी नज़रों से घूरती भी रहती थी। धीरे-धीरे, मेरे अंदर चिड़चिड़ापन बढ़ने लगा, और मुझे सचमुच लगने लगा, “चाहे मैं उसे कितनी भी बार अभिवादन करूँ, उसका कोई मतलब नहीं है,” और, “उसे अभिवादन करने से मुझे सिर्फ़ अप्रिय ही महसूस होता है, इसलिए मुझे बस यही करना चाहिए।” फिर भी, मैं ऐसा करती रही, और आख़िरकार, कभी-कभार, मुझे एक हल्का-सा जवाब सुनाई देता—बमुश्किल सुनाई देता। और जब भी मुझे कोई जवाब मिलता, तो मुझे ख़ुशी होती। ऐसा कुछ बार होने के बाद, मैं सोचने लगी कि जब वह जवाब देती है, तो “शायद आज उसके साथ कुछ अच्छा हुआ होगा,” और जब वह जवाब नहीं देती, तो “शायद कुछ अप्रिय हुआ होगा।” मैं कल्पना करने लगी कि वह क्या महसूस कर रही होगी, और चिड़चिड़ाहट से ग्रस्त होने के बजाय, मैंने पाया कि मैं उसमें ज़्यादा दिलचस्पी लेने लगी हूँ। यह मेरे लिए एक आश्चर्यजनक खोज थी, क्योंकि मैं पहले से ही गुस्से के वशीभूत थी।

अब पीछे मुड़कर देखता हूँ, जब मुझे दूसरे व्यक्ति के रवैये पर गुस्सा आया और लगा कि उनका अभिवादन करना व्यर्थ है, तो शायद मैं नर्क लोक में था। और जो मन स्वाभाविक रूप से उनसे उत्तर की अपेक्षा कर रहा था, वह आत्मकेंद्रित असुर मनःस्थिति रही होगी। जिस हृदय ने उत्तर पाकर प्रसन्नता का अनुभव किया, वह स्वर्ग लोक में रहा होगा। और जिस हृदय ने उसकी भावनाओं की कल्पना करने की कोशिश की, वह शायद मानव लोक में रहा होगा। इस प्रकार, मुझे इस बात का बोध हुआ कि मैं अपने दैनिक जीवन में छह लोकों में कितना भ्रमण करता हूँ। फिर भी, जब हम दैनिक घटनाओं के बीच फँसे होते हैं, तो इस सत्य को समझना कठिन होता है। इसलिए जो लोग मुझे इसका बोध कराते हैं, वे वास्तव में अनमोल हैं।

दूसरों की बदौलत, मैं खुद को जान पा रहा हूँ।

दूसरों की बदौलत, मुझे आगे बढ़ने के मौके मिल रहे हैं। मैं इन सच्चाइयों को अपने दिल में संजोकर रखना चाहता हूँ और दिन-ब-दिन कड़ी मेहनत करता रहूँगा।

बुद्ध की करुणा के लिए अपना आभार व्यक्त करें

ऐसे जियो जैसे तुम्हें जीवन का उपहार मिला हो

निक्क्यो निवानो
रिश्शो कोसेइ काइ का संस्थापक

चूँकि हमें सदैव बुद्ध की सुरक्षा का आशीर्वाद प्राप्त है, इसलिए बुद्ध के उपकार का किसी भी तरह से बदला चुकाने की हमारी इच्छा अत्यंत महत्वपूर्ण है। तो, बुद्ध के उपकार के प्रति कृतज्ञता व्यक्त करने के लिए हम क्या कर सकते हैं?

जिस बुद्ध की हम शरण लेते हैं, उन्हें शाश्वत बुद्ध शाक्यमुनि कहा जाता है—महान परोपकारी गुरु, विश्व-सम्मानित। जैसा कि पुण्डरीक सूत्र के “शाश्वत तथागत का जीवनकाल" अध्याय में दर्शाया गया है, शाश्वत मूल बुद्ध और इस संसार में प्रकट हुए शाक्यमुनि मूलतः अविभाज्य हैं। हालाँकि, जब यह प्रश्न उठता है कि हम बुद्ध के उपकार का ऋण कैसे चुका सकते हैं, तो शाश्वत मूल बुद्ध और शाक्यमुनि, जिन्होंने हमारे लिए बौद्ध धर्म की शिक्षाओं का प्रतिपादन किया, को अलग-अलग समझना शायद सबसे अच्छा होगा।

पहली बात जो हमें ध्यान में रखनी चाहिए वह यह है कि हमें जीवन का उपहार दिया गया है और वे शाश्वत मूल बुद्ध द्वारा पोषित हैं, जिन्हें “ब्रह्मांड का महान जीवन” भी कहा जा सकता है, और इसलिए हम अपने जीवन को इस चेतना के साथ जीकर अपनी कृतज्ञता व्यक्त कर सकते हैं कि हमें एक उद्देश्य के लिए जीवन दिया गया है। इस संसार में प्रत्येक व्यक्ति की अपनी भूमिका है और उसे पूरा करने के लिए उसमें जीवन का संचार है। उस भूमिका के प्रति निरंतर जागरूक रहकर, उसे संजोकर और उसे पूरा

करके, हम स्वयं को विकसित करते हैं। बौद्ध धर्म में, इसे “परिश्रम” कहा जाता है, और यही परिश्रम बुद्ध की कृपा का प्रतिदान करने का पहला कदम है।

अगला बिंदु यह है कि शाश्वत मूल बुद्ध न केवल मानवता को, बल्कि सभी जीवित प्राणियों को, यहाँ तक कि निर्जीव वस्तुओं को भी अस्तित्व में लाते हैं। जब यह सत्य किसी के हृदय की गहराई में बस जाता है, तो एक गहन जागरूकता उभरती है: “मैं अपनी शक्ति से नहीं जीता, बल्कि शाश्वत मूल बुद्ध द्वारा जीवन दिया गया हूँ, और इस प्रकार, मेरा जीवन ब्रह्मांड के सभी लोगों और सभी वस्तुओं द्वारा पोषित है।”

तब आप समझ पाएँगे कि शाश्वत मूल बुद्ध की उदारता का बदला चुकाने के लिए, हमें सभी लोगों के लिए भाई -बहनों जैसी मित्रता का भाव रखना चाहिए और न केवल उनके प्रति, जो हमारी तरह जीवन से ओतप्रोत हैं, बल्कि जानवरों, पौधों और यहाँ तक कि हवा, पानी और धरती जैसी निर्जीव चीज़ों के प्रति भी दयालु होने में कोई कसर नहीं छोड़नी चाहिए। बौद्ध धर्म इस आचरण को “उदारता” कहता है।

इस प्रकार के परिश्रम और उदारता को व्यवहार में लाना ही वास्तव में शाश्वत मूल बुद्ध की उदारता का ऋण चुकाने का तरीका है।

Bodai no me o okosashimu (Kosei Publishing, 2018), p.84-86

लंबी शरद ऋतु की रातों में गहन शिक्षा

रेव. केईची आकागावा
डायरेक्टर, रिश्शो कोसेई-काई इंटरनेशनल

सभी को नमस्कार। हालाँकि शरद विषुव बीत चुका है, फिर भी जापान में गर्मी का प्रकोप अभी भी जारी है। आशा है आप सभी कुशल मंगल होंगे।

हर साल, जैसे ही शरद ऋतु आती है, हम "पढ़ने का मौसम", "लंबी शरद ऋतु की रातें" और "पुस्तक सप्ताह" जैसे वाक्यांश सुनते हैं। इस महीने के संदेश में, शरद ऋतु के गहराने से पहले, राष्ट्रपति निवानो हमें अपने मन को विकसित करने के एक तरीके के रूप में पढ़ने की दैनिक आदत के बारे में मार्गदर्शन दे रहे हैं। एक समर्पित पुस्तक प्रेमी के नजरिए से, वह पढ़ने के लाभों पर गहन बातें साझा करते हैं।

वैसे, इस कॉलम के प्रिय पाठकों, क्या आप प्रिंट या डिजिटल प्रारूप में पढ़ना पसंद करते हैं? हाल के वर्षों में, पारंपरिक मुद्रित पुस्तकों के साथ-साथ, कई लोग ई-पुस्तकों के रूप में स्क्रीन पर पढ़ने का आनंद ले रहे हैं। इस प्रवृत्ति के बीच, हमारी अंग्रेजी भाषा की पत्रिका, धर्मा वर्ल्ड, जिसका 52 वर्षों का इतिहास है, अगले वर्ष से प्रिंट से डिजिटल वितरण में स्थानांतरित हो जाएगी। मैं इस परिवर्तन की घोषणा करते हुए आपसे निरंतर पाठकों का सहयोग और समर्थन प्राप्त करने का अनुरोध करता हूँ।

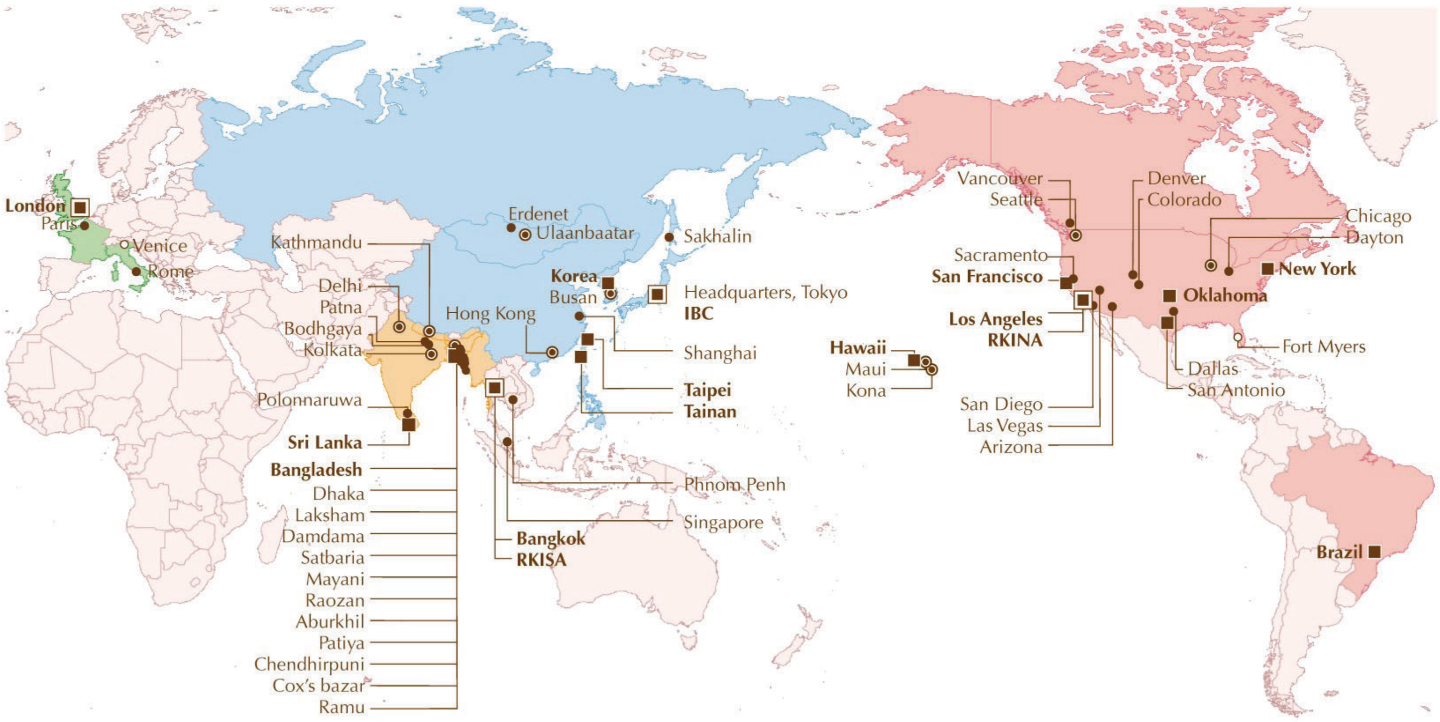
प्रारूप चाहे जो भी हो, पढ़ना मन को पोषित करने के लिए एक अमूल्य आदत है। आइए हम अपनी व्यस्त दिनचर्या में न उलझें, या केवल साधारण, खोखले शब्दों से संतुष्ट न हों। इस महीने के संदेश को अपना मार्गदर्शक मानते हुए, मैं आशा करता हूँ कि इन लंबी शरद ऋतु की रातों में आप लोटस सूत्र में प्रकट करुणा और ज्ञान की असीम दुनिया का आनंद उठाएँगे। मैं आपको अपने साथ शामिल होने के लिए हार्दिक आमंत्रित करता हूँ।

बाएँ: 6 सितंबर को, कोरिया के रिश्शो कोसेई-काई में आयोजित उल्लाम्बना समारोह से पहले, रेव. अकागावा बुद्ध को मोमबत्तियाँ और पुष्प अर्पित करने वाले सदस्यों को उचित मानसिकता का संदेश देते हुए। दाएँ: रेव. अकागावा (बीच में) समारोह के बाद धर्म चक्र का संचालन करते हुए।

Rissho Kosei-kai International

Make Every Encounter Matter

A Global Buddhist Movement



Information about local Dharma centers

facebook

X

We welcome comments on our newsletter Living the Lotus: living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp