

अपने मन-मस्तिष्क का शुद्धिकरण

निचिको निवानो

रिशो कोसेइ काइ अध्यक्ष

धर्मग्रंथ का पठन

हममें से अधिकांश लोग इस आशा से अपना जीवन व्यतीत करते हैं कि वह एक ऐसा मनुष्य बन सके, जिसका मन-मस्तिष्क शुद्ध हो, चरित्र शुद्ध हो और इस प्रकार के लोग ही दूसरे लोगों को खुश रखने योग्य होते हैं। हम जो कि बौद्ध हैं, हमारे लिए आवश्यक है कि हम बुद्ध की शिक्षाओं को सीखें, जिससे कि हम धर्म के बारे में जानें और उनका अभ्यास करें, लेकिन क्या आप जानते हैं कि भले ही हम इस अध्ययन का विशेष अवसर प्राप्त ना हो परंतु वास्तव में हम यह अभ्यास कुछ हद तक पहले से ही करते आ रहे हैं।

प्रातःकाल और सायंकाल को धर्मग्रंथ का पाठ करना हमारे लिए एक आवश्यक कार्य है। कभी-कभी हम अपना पूरा ध्यान धर्मग्रंथ पर केंद्रित नहीं कर पाते अर्थात् हम विचलित हो जाते हैं, परंतु जब हम बुद्ध के मन और मस्तिष्क को गहराई से जानने के लिए धर्म-सूत्रों को ध्यान से पढ़ने में सक्षम हो जाएंगे तो इस प्रकार स्वतः ही हमारे मन-मस्तिष्क का पोषण होगा। अन्य शब्दों में उस समय एक सकारात्मक प्रभाव कार्य होगा।

जापानी में “सीखना” तथा “अनुकरण करना” दोनों ही शब्दों की जड़ें एक हैं, अतः बुद्ध शिक्षाओं को सीखने का अर्थ है बुद्ध का अनुकरण तथा उनके द्वारा दी गई शिक्षाओं का पालन करना। बौद्ध सूत्र बुद्ध के द्वारा प्रदान की गई शिक्षाओं तथा मन और मस्तिष्क के कार्यों को दर्शाते हैं और जब हम इन बौद्ध सूत्रों का अध्ययन करते हैं तो इसमें संलग्न मन और मस्तिष्क से हम गहरी प्रेरणा प्राप्त करते हैं और बुद्ध के मार्ग का अनुकरण करते हैं।

‘कामाकुरा’ युग के एक संत ‘एइज़ोन’ ने कहा :- हम अपने मन और मस्तिष्क की शुद्धि के लिए अध्ययन करते हैं और वस्तुतः जो विकृतियाँ, भ्रम और गलतियाँ हमपर आक्रमण करती हैं, उनका अध्ययन करके ही दूर किया जा सकता है और अपने मन और मस्तिष्क को पुनः इसकी वास्तविक सामान्य स्थिति में लाया जा सकता है। मन और मस्तिष्क की ये विशुद्धियाँ, विकृतियाँ, भ्रम और गलतियाँ दूर हो जाने के बाद भी अध्ययन जारी रखना चाहिए।



जो ‘कूकाइ’ ‘कोबो दाइशि’ के नाम से जाने जाते हैं, उन्होंने भी अनमोल शब्द कहे हैं :- अच्छा उच्चारण और अच्छा बोलना, एक तोता भी यह भली भाँति कर सकता है जिसका अर्थ यह हुआ कि हमारे लिए यह ज़रूरी नहीं है कि हमने कितना अधिक बौद्ध सूत्रों का पाठ किया, ज़रूरी है इसके द्वारा अपने मन और मस्तिष्क को शुद्ध करना। और इसका अपने दैनिक जीवन में अभ्यास करते रहना है, अन्यथा यह प्रयास व्यर्थ है।

बुद्ध के जीवन के साथ एकीकरण

मन और मस्तिष्क को शुद्ध करने का क्या अर्थ है ?
जेन मास्टर 'दोगेन' ने बताया कि बुद्ध मार्ग को सीखना तो स्वयं का अध्ययन करना है और यही मन और मस्तिष्क की शुद्धि है।

तो फिर हम स्वयं के बारे में क्या सीख रहे हैं ?

सीधे शब्दों में कहें तो सभी जीवन का स्रोत एक है तथा सभी प्राणियों में बुद्ध प्रकृति की अभिव्यक्ति है। यह प्रकृति हमारे लिए बहुत महत्व रखती है, दूसरे शब्दों में कहें तो इसे जानना ही अपने आप का जानना है। इसके बारे में पता होना हमारे अध्ययन का ही एक महत्वपूर्ण हिस्सा है, अर्थात् अपने मन और मस्तिष्क की विशुद्धि के लिए इसका अध्ययन करना और उसका पालन करना चाहिए।

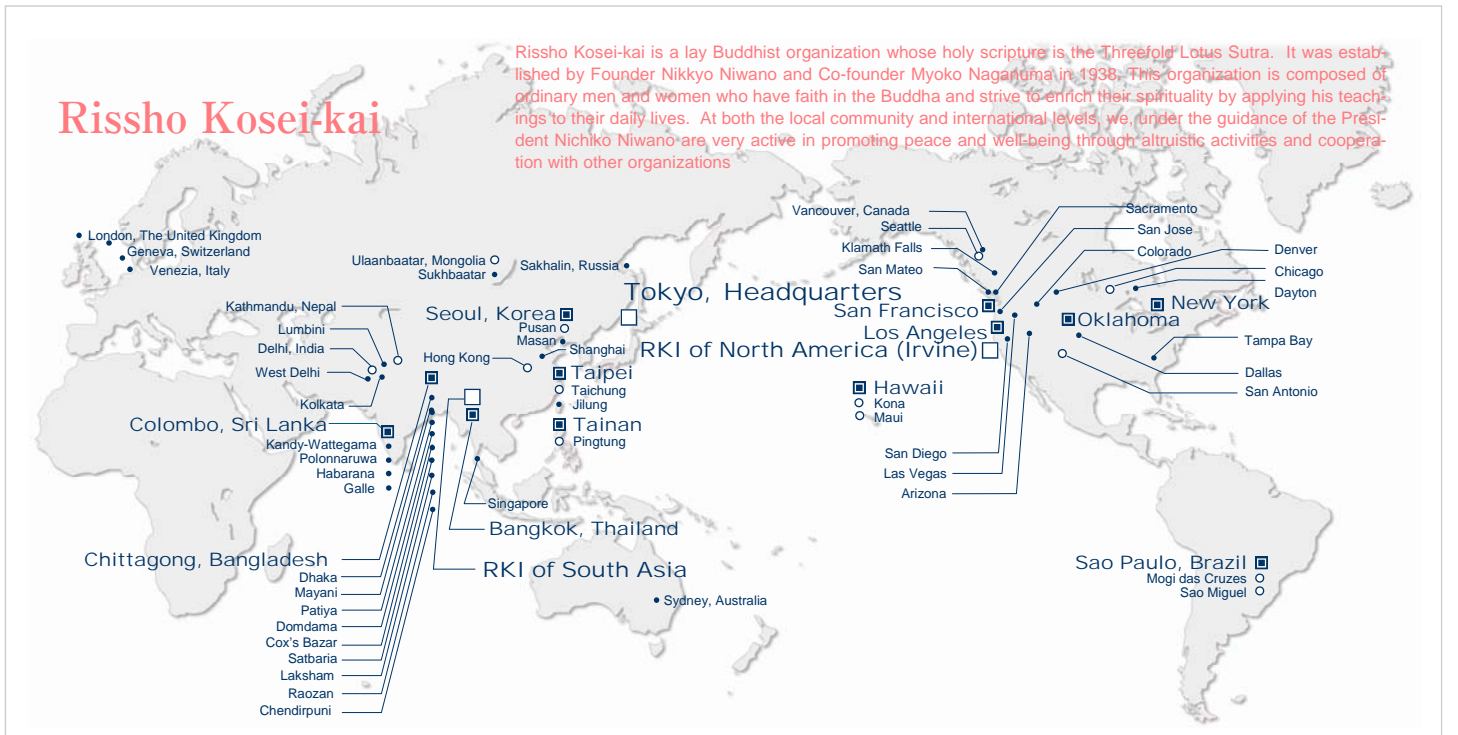
बुद्ध का दिल और दिमाग सदैव करुणा के साथ भरा हुआ है और इसी प्रकार हमें भी आत्म केंद्रित ना बनकर दूसरों के प्रति संवेदनशील बनना होगा। उदाहरण के लिए हम कभी-कभी कुछ चीजों को पाने के लिए बेकाबू हो जाते हैं, और यदि कार्य हमारी इच्छानुसार नहीं हो रहा हो तो हम क्रोधित हो जाते हैं, शिकायत करते हैं, और चीजों को केवल अपने दृष्टिकोण से आत्मकेंद्रित होकर सोचते हैं। और ऐसा करने से अन्य लोगों के साथ घर्षण पैदा होता है अर्थात् हमारा अन्य लोगों के साथ झगडा होता है, जो हमारे लिए ही चिंता और पीड़ा लेकर आता है। इसलिए हमें बुद्ध से यह सीखना चाहिए कि उनके मन और मस्तिष्क को गले लगाएँ और 'सहज आत्म' बनें तथा इसकी प्रगति के लिए निरंतर प्रेरित होते रहें

क्योंकि हम लोटस सूत्र ; सद्धर्मपुण्डरीकसूत्र की शरण लेते हैं, इसलिए हम लोटस सूत्र के माध्यम से एक मानवीय व्यक्ति के रूप में जीना सीखते हैं, क्योंकि अलग-अलग लोगों के मन और मस्तिष्क की जीवा अलग-अलग चीजों द्वारा प्रभावित होती है, अतः कंप्यूशियनवाद की चार पुस्तकें व पांच धर्मग्रंथ, ईसाई बाइबल और पूर्व पश्चिम के नए और पुराने साहित्य और यहाँ तक कि 'मांगा' यानी कॉमिक्स पत्रिकाएँ जिनसे कि आजकल के लोग बहुत ज्यादा प्रभावित हैं, ये सब हमारे अध्ययन का विषय बन सकते हैं, बशर्ते कि इससे हमारे मन और मस्तिष्क की शुद्धि होती है।

बौद्ध सूत्रों से तथा सामान्य प्रकाशनों में से मैं अक्सर उन वर्गों को लिख लेता हूँ, जिनका मुझ पर गहरा प्रभाव पड़ा है। यह किशोर अवस्था से ही मेरी आदत रही है। धर्म की पांच शिक्षाओं में से जो शिक्षा हमें धर्मग्रंथ में पढ़ाई जाती है वह है :- लोटस सूत्र को अपनाना और मैंने भी उसका अपने तरीके से अभ्यास किया है।

कुछ लोगों को धर्मग्रंथ का पाठ करना तथा अपने मन और मस्तिष्क की शुद्धि करना कुछ मुश्किल लग सकता है, लेकिन आवश्यक है कि हम एक दयालु और अच्छे व्यक्ति बनें जो दूसरों के प्रति संवेदनशील हों। दूसरे व्यक्तियों की पीड़ा के प्रति संवेदना रखना व उनकी मदद करना ही हमारे मन और मस्तिष्क की विशुद्धि होगा और इसी तरह के अभ्यास को जारी रखकर हम निरंतर कुछ ना कुछ सीखते रहेंगे।

From "Kosei" August 2011



SHAN-ZAI Volume 71 (August 2011)

[Published by] Rissho Kosei-kai International Fumonkan, 2-6-1 Wada Suginami-ku, Tokyo, 166-8537 Japan TEL: 03-5341-1124 FAX: 03-5341-1224 E-mail: shanzai@kosei-kai.or.jp

Senior Editor : Rev. Kotaro SUZUKI Editor : Etsuko NAKAMURA

Editorial Staff: Shiho MATSUOKA, Ms. Yukino KUDO, Ms. Kaoru SAITO, Ms. Mayumi ETO, Ms. Sayuri SUZUKI, Ms. Eriko KANAO and Ms. Sachi MAKINO

*SHAN-ZAI will sometimes be published in other languages in addition to "Japanese", "English", "Chinese" and "Korean". *If you have any questions or comments, please contact us at the above address. *Please request permission to use contents of SHAN-ZAI to Kosei-kai International.

Rissho Kosei-kai Overseas Dharma Centers

2011

Rissho Kosei-kai International

5F Fumon Hall, 2-6-1 Wada, Suginami-ku, Tokyo, Japan
Tel: 81-3-5341-1124 Fax: 81-3-5341-1224

Rissho Kosei-kai International of North America (RKINA)

4255 Campus Drive, University Center A-245 Irvine,
CA 92612, U.S.A.
Tel: 1-949-336-4430 Fax: 1-949-336-4432
e-mail: info@rkina.org <http://www.buddhistcenter-rkina.org>

Branch under RKINA

Rissho Kosei-kai of Tampa Bay

2470 Nursery Rd. Clearwater, FL 33764, USA
Tel: (727) 560-2927
e-mail: rktampabay@yahoo.com
<http://www.rkina.org/tampabay>

Rissho Kosei-kai International of South Asia (RKISA)

201 Soi 15/1, Praram 9 Road, Bangkok, Huankhwang
Bangkok 10310, Thailand
Tel: 66-2-716-8141 Fax: 66-2-716-8218
e-mail: thairissho@csloxinfo.com

Rissho Kosei-kai Buddhist Church of Hawaii

2280 Auhuhu Street, Pearl City, HI 96782, U.S.A.
Tel: 1-808-455-3212 Fax: 1-808-455-4633
e-mail: info@rkhawaii.org <http://www.rkhawaii.org>

Rissho Kosei-kai Maui Dharma Center

1817 Nani Street, Wailuku, Maui, HI 96793, U.S.A.
Tel: 1-808-242-6175 Fax: 1-808-244-4265

Rissho Kosei-kai Kona Dharma Center

73-4592 Mamalahoa Highway, Kailua, Kona, HI 96750, U.S.A.
Tel: 1-808-325-0015 Fax: 1-808-333-5537

Rissho Kosei-kai Buddhist Church of Los Angeles

2707 East First Street, Los Angeles, CA 90033, U.S.A.
Tel: 1-323-269-4741 Fax: 1-323-269-4567
e-mail: rk-la@sbcglobal.net <http://www.rk-la.com>

Rissho Kosei-kai Dharma Center of San Antonio

6083 Babcock Road, San Antonio, TX 78240, U.S.A.
Tel: 1-210-561-7991 Fax: 1-210-696-7745
e-mail: dharmasanantonio@gmail.com

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Arizona

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Colorado

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of San Diego

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Las Vegas

Rissho Kosei-kai of San Francisco

1031 Valencia Way, Pacifica, CA 94044, U.S.A.
Tel: 1-650-359-6951 Fax: 1-650-359-5569
e-mail: rkksf@sbcglobal.net

Rissho Kosei-kai of Seattle's Buddhist Learning Center

28621 Pacific Highway South, Federal Way, WA 98003, U.S.A.
Tel: 1-253-945-0024 Fax: 1-253-945-0261
e-mail: rkseattle@juno.com

Rissho Kosei-kai of Sacramento

Rissho Kosei-kai of San Jose

Rissho Kosei-kai of Vancouver

Lotus Buddhist Circle

851 N. San Mateo Drive, San Mateo, CA 94401, U.S.A.

Rissho Kosei-kai of New York

320 East 39th Street, New York, NY 10016, U.S.A.
Tel: 1-212-867-5677 Fax: 1-212-697-6499
e-mail: koseiny@aol.com

Rissho Kosei-kai of Chicago

1 West Euclid Ave., Mt. Prospect, IL 60056, U.S.A.
Tel & Fax: 1-847-394-0809
e-mail: murakami4838@aol.com

Rissho Kosei-kai Dharma Center of Oklahoma

2745 N.W. 40th Street, Oklahoma City, OK 73112, U.S.A.
Tel & Fax: 1-405-943-5030
e-mail: ok.risshokoseikai@gmail.com <http://www.rkok-dharmacenter.org>

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Dallas

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Klamath Falls

724 Main St., Suite 214, Klamath Falls, OR 97601, U.S.A.
Tel: 1-541-810-8127

Rissho Kosei-kai, Dharma Center of Denver

4340 E Kentucky Ave #345 Glendale, CO 80234, U.S.A.
Tel: 1-303-319-2765 Fax: 1-720-876-4534

Rissho Kosei-kai Dharma Center of Dayton

446 "B" Patterson Road, Dayton, OH 45419, U.S.A.

Rissho Kosei-kai do Brasil

Rua Dr. José Estefno 40, Vila Mariana, São Paulo-SP,
CEP 04116-060, Brasil
Tel: 55-11-5549-4446 Fax: 55-11-5549-4304
e-mail: hiromi_mat@yahoo.com <http://www.rkk.org.br>

Rissho Kosei-kai de Mogi das Cruzes

Av. Ipiranga 1575-Ap 1, Mogi das Cruzes-SP,
CEP 08730-000, Brasil
Tel: 55-11-4724-8862

Rissho Kosei-kai of Taipei

4F, No. 10 Hengyang Road, Zhongjheng District, Taipei City 100
Tel: 886-2-2381-1632 Fax: 886-2-2331-3433

Rissho Kosei-kai of Taichung

No. 19, Lane 260, Dongying 15th St., East Dist.,
Taichung City 401
Tel: 886-4-2215-4832/886-4-2215-4937 Fax: 886-4-2215-0647

Rissho Kosei-kai of Jilong

Rissho Kosei-kai of Tainan

No. 45, Chongming 23rd Street, East District, Tainan City 701
Tel: 886-6-289-1478 Fax: 886-6-289-1488

Rissho Kosei-kai of Pingtung

No. 4, Lane 60, Minquan Road, Pingtung City,
Pingtung County 900
Tel: 886-8-732-1241 Fax: 886-8-733-8037

Korean Rissho Kosei-kai

423, Han-nam-dong, Young-San-ku, Seoul, Republic of Korea
Tel: 82-2-796-5571 Fax: 82-2-796-1696
e-mail: krkk1125@hotmail.com

Korean Rissho Kosei-kai of Pusan

1258-13, Dae-Hyun-2-dong, Nam-ku, Kwang-yok-shi, Pusan,
Republic of Korea
Tel: 82-51-643-5571 Fax: 82-51-643-5572

Korean Rissho Kosei-kai of Masan

Branches under the Headquarters

Rissho Kosei-kai of Hong Kong

Flat D, 5/F, Kiu Hing Mansion, 14 King's Road, North Point,
Hong Kong, Special Administrative Region of the People's Republic
of China
Tel: 852-2-369-1836 Fax: 852-2-368-3730

Rissho Kosei-kai of Ulaanbaatar

39A Apartment, room number 13, Olympic street, Khanuul district,
Ulaanbaatar, Mongolia
Tel & Fax: 976-11-318667
e-mail: rkkmongolia@yahoo.co.jp

Rissho Kosei-kai of Sukhbaatar

18 Toot, 6 Orts, 7 Bair, 7 Khoroo, Sukhbaatar district, Ulaanbaatar, Mongolia

Rissho Kosei-kai of Sakhalin

1-72 Amyrskaya Street, Yuzhno-Sakhalinsk
693000, Russian Federation
Tel & Fax: 7-4242-43-78-56

Rissho Kosei-kai (Geneva)

1-5 route des Morillons P.O Box 2100 CH-1211 Geneva 2 Switzerland
Tel: 41-22-791-6261 *Fax:* 41-22-710-2053
e-mail: rkkgva@wcc-coe.org

Rissho Kosei-kai of the UK**Rissho Kosei-kai of Venezia**

Castello-2229 30122-Venezia Ve Italy
Tel: Contact to Rissho Kosei-kai (Geneva)

Rissho Kosei-kai of Paris

86 AV Jean Jaures 93500 Tentin Paris, France
Tel: Contact to Rissho Kosei-kai (Geneva)

Rissho Kosei-kai of Sydney**International Buddhist Congregation (IBC)**

5F Fumon Hall, 2-6-1 Wada, Suginami-ku, Tokyo, Japan
Tel: 81-3-5341-1230 *Fax:* 81-3-5341-1224
e-mail: ibcrk@kosei-kai.or.jp <http://www.ibc-rk.org/>

Rissho Kosei-kai of South Asia Division

201 Soi 15/1, Praram 9 Road, Bangkapi, Huaykhwang
Bangkok 10310, Thailand
Tel: 66-2-716-8141 *Fax:* 66-2-716-8218

Thai Rissho Friendship Foundation

201 Soi 15/1, Praram 9 Road, Bangkapi, Huaykhwang
Bangkok 10310, Thailand
Tel: 66-2-716-8141 *Fax:* 66-2-716-8218
e-mail: thairissho@csloxinfo.com

Rissho Kosei-kai of Bangladesh

85/A Chanmari Road, Lalkhan Bazar, Chittagong, Bangladesh
Tel & Fax: 880-31-2850238

Rissho Kosei-kai of Dhaka

House No.465, Road No-8, D.O.H.S Baridhera,
Dahka Cand.-1206, Bangladesh
Tel: 880-2-8316887

Rissho Kosei-kai of Mayani

Mayani Barua Paya, Mirsarai, Chittagong,
Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Patiya

Patiya, Post office road, Patiya, Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Domdama

Domdama, Mirsarai, Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Cox's Bazar

Phertali Barua Para, Cox's Bazar, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Satbaria

Satbaria, Hajirpara, Chandanish, Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Laksham

Dupchar (West Para), Bhora Jatgat pur, Laksham, Comilla,
Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Raozan

West Raozan, Ramjan Ali Hat, Raozan, Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Chendirpuni

Chendirpuni, Adhunagor, Lohagara, Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Sri Lanka

382/17, N.A.S. Silva Mawatha, Pepiliyana, Boralesgamuwa, Sri Lanka
Tel: 94-11-2826367 *Fax:* 94-11-4205632

Rissho Kosei-kai of Polonnaruwa

No. 29 Menik Place, Kaduruwela, Polonnaruwa,
Sri Lanka

Rissho Kosei-kai of Habarana

151, Damulla Road, Habarana, Sri Lanka

Rissho Kosei-kai of Galle

No.43 Melban Park Akmeemana, Galle, Sri Lanka

Rissho Kosei-kai of Kandy-wattegama

12 Station Road, Kapugastota, Sri Lanka

Branches under the South Asia Division**Delhi Dharma Center**

B-117 (Basement Floors), Kalkaji,
New Delhi-110019, India
Tel: 91-11-2623-5060 *Fax:* 91-11-2685-5713
e-mail: sakusena@hotmail.com

Rissho Kosei-kai of West Delhi

A-139 Ganesh Nagar, Tilak Nagar
New Delhi-110018, India

Rissho Kosei-kai of Kolkata

E-243 B. P. Township, P. O. Panchasayar,
KOLKATA 700094, India

Rissho Kosei-kai of Kathmandu

Ward No. 3, Jhamsilhel, Sancepa-1, Lalitpur,
Kathmandu, Nepal
Tel: 977-1-552-9464 *Fax:* 977-1-553-9832
e-mail: nrkk@wlink.com.np

Rissho Kosei-kai of Lumbini

Shantiban, Lumbini, Nepal

Rissho Kosei-kai of Singapore**Other Groups****Rissho Kosei-kai Friends in Shanghai**

1F, ZHUQIZHAN Art Museum, No. 580 OuYang Road,
Shanghai 200081 China