# Living the Lotus 1

2024

*Buddhism in Everyday Life*

VOL. 220

*Rissho Kosei-kai of San Antonio*

Living the Lotus
Vol. 220 (January 2024)

Senior Editor: Keiichi Akagawa
Editor: Sachi Mikawa
Copy Editor: Ayshea Wild

*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

রিস্‌সো কোসেই-কাই ১৯৩৮ সালে প্রতিষ্ঠা লাভ করে। এই সংস্থার প্রতিষ্ঠাতা নিক্কিয়ো নিওয়ানো এবং সহ-প্রতিষ্ঠাতা মিয়োকো নাগানুমা। এই সংস্থা হলো সদ্ধর্ম পুণ্ডরীক সূত্রকে পবিত্র মূল ধর্মগ্রন্থ হিসেবে নেয়া একটি গৃহী বৌদ্ধ ধর্মীয় সংস্থা। পরিবার, কর্মস্থল তথা সমাজের প্রতি ক্ষেত্রে ধর্মানুশীলনেরত শান্তিকামি মানুষের সম্মিলনের স্থান হলো এই রিস্‌সো কোসেই-কাই।

বর্তমানে, সম্মানিত প্রেসিডেন্ট নিচিকো নিওয়ানোর নেতৃত্বে, অনুসারীরা সকলে একজন বৌদ্ধ ধর্মাবলম্বী হিসেবে, বৌদ্ধ ধর্মের প্রচার ও প্রসারে আত্ম-নিবেদিত। নানা ধর্মীয় সংস্থা থেকে শুরু করে, সমাজের নানাস্তরের মানুষের সাথে হাতে-হাত রেখে, বিশ্বব্যাপি নানা শান্তিমূলক কর্মকান্ড পরিচালনা করে যাচ্ছে এই সংস্থা।

লিভিং দ্যা লোটাস (সদ্ধর্ম পুণ্ডরীক সূত্রের আদর্শ নিয়ে বাঁচা~দৈনন্দিন জীবনে বৌদ্ধ ধর্মের প্রয়োগ) শিরোনামের মধ্যে দৈনন্দিন জীবনে সদ্ধর্ম পুণ্ডরীক সূত্রের শিক্ষাকে প্রতিপালন করে, কর্দমাক্ত মাটিতে প্রস্ফুঠিত পদ্ম ফুলের ন্যায় উন্নত মূল্যবান জীবনের অধিকারী হওয়ার কামনা সন্নিবেশিত। এই সাময়িকীর মাধ্যমে বিশ্ববাসীর কাছে দৈনন্দিন জীবনোপযোগী তথাগত বুদ্ধের দেশিত নানা গুরুত্বপূর্ণ শিক্ষা ইন্টারনেট সহযোগে সকলের মাঝে ছড়িয়ে দিতে আমরা বদ্ধপরিকর।

# “মন জমিনের উৎকর্ষ সাধন”

রেভারেন্ড নিচিকো নিওয়ানো
প্রেসিডেন্ট, রিস্‌সো কোসেই-কাই

## “বীর্য আমার ভারবাহী বলবান বৃষ”

সবাইকে শুভ নববর্ষের শুভেচ্ছা জানাই, শুভ নববর্ষ।

“প্রতিটি দ্বার সজ্জিত হচ্ছে ছোট ছোট পাইন গাছে, এই বুঝি বসন্ত এসে গেছে”, এটি ঘরে ঘরে যে বসন্তের প্রফুল্ল আমেজ, তা প্রকাশ করতে জাপানের ধর্ম যাজক সাইগিও মহোদয়ের লেখা নববর্ষকে বরণ করার একটি গান। নতুন বছরে পাইন গাছ দিয়ে ঘরের দরজাগুলি সজ্জিত করে এমন বাড়িও আজকাল খুব কম দেখা যায়। তবে আমি চাই, জাপানের এমন প্রাণোচ্ছল নববর্ষের দৃশ্যের মতো ফুরফুরে অনুভূতি নিয়ে এই একটি বছর যেন পরস্পর প্রফুল্ল ও প্রাণবন্তভাবে কাটাতে পারি।

যাহোক, আমরা বুদ্ধের দেশিত ধর্ম সম্পর্কে সঠিকভাবে শিক্ষা গ্রহণ করে, এর মাধ্যমে একজন মানুষ হিসেবে এক পা দুই পা হলেও জীবনকে সমৃদ্ধ করার মানসে এগিয়ে যাওয়ার প্রত্যাশা রাখি। এটি এমন কোনো চাওয়া নয় যা কখনো পূরণ করা যায় না, যদি আমরা বুদ্ধের মতো জীবনযাপন করার প্রতিজ্ঞা নিয়ে ধর্মের আলোকে সর্বোত্তম প্রচেষ্টা করি তবে, আমরা অবশ্যই মানুষ হিসেবে সমৃদ্ধ হয়ে, জীবনে আধ্যাত্মিক উন্নতি সাধনের মাধ্যমে পরমানন্দ লাভ করতে পারবো বলে শিক্ষা দিয়েছেন।

কিন্তু, বৌদ্ধ ধর্মের অনুশীলন বা বীর্য পারমির কথা শুনলে অনেকে মনে করেন, কঠোর তপস্যা না করলে কখনো আধ্যাত্মিকতায় মহান হওয়া যায় না। তবে ধর্মপ্রচারের প্রাথমিক পর্যায়ে বুদ্ধ কর্তৃক দেশিত ধর্মগ্রন্থ “সূত্রনিপাত” এর মধ্যে বুদ্ধ দেশনা করেছিলেন “বীর্যই আমার ভারবাহী বলবান বৃষযুগলের ন্যায় হয়ে যোগক্ষেম নির্বাণে উপনীত করে”। এই অভিব্যক্তিতে কঠোরতা বা তীব্রতার কোনও ইঙ্গিত নেই, বরং একটি গরুর ধীরে ধীরে নীরবে একটি গাড়ী টানার চিত্র বা একটি গরু লাঙ্গল টেনে নীরবে শষ্যক্ষেত্র কর্ষণ করার কথা মনে করিয়ে দেয়। অনুরূপ বিষয় মাথায় রেখে, আমরাও তাড়াহুড়া না করে থেমে না থেকে, বুদ্ধের দেশিত শিক্ষার আলোকে মনজমিনের ক্ষেত্রকে কর্ষণ করে যাওয়ার পাশাপাশি, মানবজীবনকে সহজভাবে এগিয়ে নিয়ে যাওয়া গুরুত্বপূর্ণ নয় কী, এই ভেবে প্রায় পঁচিশ বছর আগে আমি “মন জমিনের চাষ” বইটি প্রকাশনা করেছিলাম।

তৎমধ্যে পূর্ববর্তী অনুচ্ছেদটি আমি উপস্থাপন করার কারণ হলো, বুদ্ধের স্বীয় কণ্ঠস্বরের নিকটতম পবিত্র ধর্মগ্রন্থের শ্লোক গুলির মাধ্যমে, সম্প্রদায় ও ধর্মগ্রন্থের ভিন্নতার উর্ধ্বে থাকা সাদৃশ্য এবং বৌদ্ধ ধর্মে বর্ণিত মানবজীবনের মৌলিক

বিষয়গুলি সকলের সাথে একত্রে ভাবতে চেয়েছিলাম তাই। তদুপরি, শাক্যমুনি বুদ্ধ ধর্ম প্রচার করে যা বোঝাতে চেয়েছিলেন তা সহজভাবে গ্রহণ করে দৈনন্দিন জীবনে অনায়াসে অনুশীলন করাই, শান্তিপূর্ণ অবস্থানে পৌঁছানোর জন্য প্রচেষ্টানুশীলন বা বীর্যের চর্চা নয় কী?

তাহলে আসুন একবার চিন্তা করি, বুদ্ধ আমাদেরকে কি বোঝাতে চেয়েছিলেন?

## নিরবচ্ছিন্নভাবে ধর্মানুশীলন করে যাওয়া

সম্মানিত প্রতিষ্ঠাতা স্পষ্টভাবে বলেছেন, "সব মানুষ সমান", "সবকিছু এক ও অভিন্ন" এটা বৌদ্ধধর্মের মৌলিক ধারণা ব্যতিত আর কিছু নয়। উক্ত বিষয়ে উন্মেষ সাধিত হলে, বিষয়বস্তুর প্রতি আমাদের দৃষ্টিভঙ্গি পরিবর্তিত হবে, আমাদের জীবনযাত্রার ধরণ বদলে যাবে, এবং যদি আমরা এমন একটি পৃথিবী রচনা করতে পারি যেখানে এই ধরনের চিন্তা চেতনা সম্পন্ন অসংখ্য মানুষ বসবাস করবে, তাহলে সবাই একে অপরের সাথে মিলেমিশে বসবাস করতে সক্ষম হবো-এটাই বৌদ্ধ ধর্ম শিক্ষা দেয়। এমনকি সম্প্রদায় এবং ধর্মীয় গোষ্ঠিগুলোর মধ্যে ভিন্নতা থাকলেও, সকলে "প্রতিটি ব্যক্তির জীবন সমানভাবে মূল্যবান এবং কৃতজ্ঞতাপূর্ণ" এবং "সবাই এক "জীবন" এর সাথে যুক্ত আপনজন" এভাবে বুদ্ধের শিক্ষার বন্ধনে আবদ্ধ, বিষয়টি মানুষের প্রকৃতি ও বিচিত্র চাহিদার উপর নির্ভর করে ভিন্নভাবে প্রকাশ পায় বলে আমি মনে করি।

সোতো বৌদ্ধ সম্প্রদায়ের এইহেই মন্দিরের প্রধান হিসেবে দায়িত্বে থাকা রেভারেন্ড য়্যামাদা রেইরিন মহোদয় বলেন, "জেন ধর্মগুরু দোওগেন মহোদয় যাই দেখেন বা শুনেন না কেন তা তিনি 'একান্তই নিজের' বলে অনুভব করতেন। আমরা যাকে 'অন্যজন' বলে থাকি, জেন ধর্মগুরু তাকে 'অন্য স্বয়ং' বলতেন। অন্যজন হলো অন্যজন তা ঠিক আছে, কিন্তু তিনি সবকিছুকে সরাসরি 'নিজ' হিসেবে অনুভব করে, অন্যের আনন্দ এবং দুঃখ উভয়কেই 'নিজের' আনন্দ 'নিজের' দুঃখ বলে অনুভব করতেন" ('মহাধর্মচক্র' বইয়ের ৩৬ খণ্ড এর ৩য় অধ্যায়) লিপিবদ্ধ রয়েছে, এটাই "মানুষের সত্যিকারের জীবন" বলে আখ্যায়িত করেছেন।

বৌদ্ধ ধর্ম মতে, কঠোর ধর্মানুশীলন বলতে বীর্য বা প্রচেষ্টাকে বোঝানো হয়, কিন্তু আমি মনে করি, দৈনন্দিন জীবনে যখন আমরা স্বার্থপর লোভ, ক্রোধ বা ঈর্ষার মনোভাব অন্তরে অনুভব করি, তখন "সব মানুষ সমান" "সবকিছু এক ও অভিন্ন" এই মানসিকতায় ফিরে আসাই হলো সত্যিকারের প্রচেষ্টা। এটাকে নিরবচ্ছিন্নভাবে অব্যাহত রাখাই আমাদের মানব জীবন তথা শাক্যমুনি বুদ্ধের কাঙ্ক্ষিত জীবনধারার উপায় বলে মনে করি। এই মনোভাব দৈনন্দিন জীবনের নিত্যনৈমিত্তিক কথা ও কাজে সহায়তা করার মতো মন জমিনের ক্ষেত্রকে উৎকর্ষ সাধন করার পাশাপাশি, প্রতিদিন সুস্থ ও শান্তিপূর্ণভাবে অতিবাহিত করার প্রত্যাশা রাখি।

কোসেই জানুয়ারী, ২০২৪।

## সদস্যপদ গ্রহণ করলে

### ত্রিরত্ন

তথাগত বুদ্ধ "ত্রিরত্ন"কে গুরুত্ব দানের শিক্ষা দিয়েছেন। এই তিনটি রত্ন হলো, "বুদ্ধ, ধর্ম এবং সংঘ" যা বুদ্ধের একজন প্রকৃত অনুসারীর জন্য মৌলিক বিষয় এবং নির্ভরতার একমাত্র স্থান।

"বুদ্ধ" তথা শাক্যমুনি বুদ্ধ, মূল বুদ্ধ প্রতিবিম্ব "কল্পযুগের শাশ্বত বিরাজমান মহান হিতৈষী শাক্যমুনি বুদ্ধ"।

"ধর্ম" হলো বুদ্ধের দেশিত শিক্ষা।

"সংঘ" ধর্ম অনুসরণ ও অনুশীলনকারী বন্ধু। একে সংঘবন্ধু বলেও সম্বোধন করা হয়।

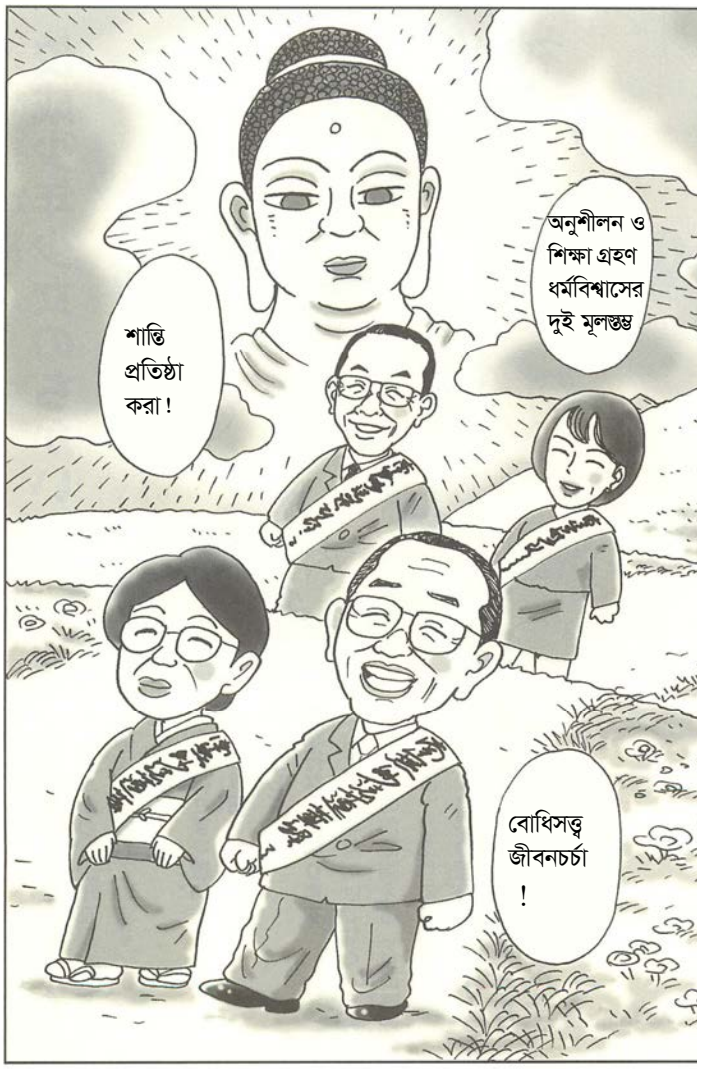
এই ত্রিরত্নের উপর ভিত্তি করে ধর্ম শিক্ষা অনুশীলন করলে, সুখী জীবনযাপন করতে সক্ষম হবেন।

**পাদটিকা**

"বুদ্ধ, ধর্ম, সংঘ" এই তিনটি রত্নের উপর নির্ভরশীল হওয়াকে বলা হয় ত্রিরত্নে শরণাপন্ন হওয়া। ত্রিরত্নের প্রতি শ্রদ্ধা নিবেদন করা একজন বৌদ্ধধর্মাবলম্বীর জন্য মৌলিক বিষয়, তাই রিস্‌সো কোসেই-কাইয়ে একে অত্যন্ত গুরুত্বসহকারে চিন্তা করা হয়।

※ ব্যক্তিগত ব্যবহার, অনুমতি ব্যতিত অনুলিপি তৈরী কিংবা পুনঃমুদ্রণ না করার জন্য অনুরোধ রইল।

## সদস্যদের প্রতিজ্ঞা



"সদস্যদের প্রতিজ্ঞা"র মধ্যে, রিস্‌সো কোসেই-কাই প্রতিষ্ঠার আদর্শ উদ্দেশ্য এবং সদস্যদের ধর্মানুশীলনের লক্ষ্য ইত্যাদি সহজ ভাষায় প্রকাশ করা হয়েছে।

আমরা রিস্‌সো কোসেই-কাই এর সদস্যগণ,
অনন্ত বুদ্ধ শাক্যমুনির শরণাপন্ন হয়ে প্রতিজ্ঞা করছি যে,
আমরা পরম পুজনীয় প্রতিষ্ঠাতার শিক্ষার আলোকে,
বৌদ্ধ ধর্মকে মুক্তির চরম পথ হিসেবে গ্রহণ করবো।
গৃহী বৌদ্ধের আদর্শকে অন্তরে ধারণ করে,
অনুত্তর আধ্যাত্মিক উন্নতি সাধনের জন্য,
ধর্মবিশ্বাসের দুই মূলস্তম্ভ, ধর্মের অনুশীলন ও শিক্ষা গ্রহণে সদা সচেষ্ট থাকবো।
ধর্মীয় রীতিনীতি অনুসারে অন্যকে ধর্মপথে উদ্বুদ্ধ করার মাধ্যমে ব্যক্তিত্বের বিকাশ সাধনের চেষ্টা করবো।
পারিবারিক সামাজিক, রাষ্ট্রীয় তথা বিশ্ব শান্তি প্রতিষ্ঠার জন্য বোধিসত্ত্বের পথ অনুশীলন করবো।

**পাদটিকা**

"ধর্মানুশীলন ও ধর্মীয় শিক্ষাগ্রহণে দুটি পথের অর্থ সদ্ধর্ম পুণ্ডরীক সূত্রের শিক্ষার অনুশীলন করা। একমাত্র অনুশীলন করলেই বুঝা যায় কোথায় শিক্ষার অপূর্ণতা রয়েছে। ধর্মীয় শিক্ষা গ্রহণের গুরুত্ব অনুধাবন করা যায়। শিক্ষা গ্রহণ করে অনুশীলন করা এবং অনুশীলনের করে শিক্ষা গ্রহণ করা। এটি গাড়ীর দুটি চাকার ন্যায়।

## অন্যের কাছে ধর্মপ্রচার করে নিজে উপলব্ধি করা

# সব মানুষকে “বুদ্ধের অবস্থানে” নিয়ে যাওয়া

রেভারেন্ড নিক্কিয়ো নিওয়ানো
প্রতিষ্ঠাতা রিস্‌সো কোসেই-কাই

সদ্ধর্ম পুণ্ডরীক সূত্রে বর্ণিত "ধর্ম প্রচারকের পাঁচটি অনুশীলন" এর মধ্যে চতুর্থটি হলো "ব্যাখ্যা বা প্রচার"। এটা 'গ্রহণ ও ধারণ', 'অধ্যয়ন' এবং 'আবৃত্তি' এর কিছুটা নিষ্ক্রিয় মনোভাব থেকে এক ধাপ এগিয়ে সক্রিয় পদক্ষেপ গ্রহণ করা, এটি "ধর্ম প্রচারকের পাঁচটি অনুশীলন" এর মধ্যে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ অনুশীলন বলে মনে করি।

এর কারণ দুটি।

প্রথমত, সদ্ধর্ম পুণ্ডরীক সূত্রের আদর্শ হলো সব মানুষকে বুদ্ধের অবস্থানে নিয়ে যাওয়া। কিন্তু শুধুমাত্র নিজে 'গ্রহণ ও ধারণ' এবং 'অধ্যয়ন' এর অনুশীলনের মাধ্যমে এমনকি 'মুক্তি' লাভ করতে পারলেও, বুদ্ধ যে মনোভাব নিয়ে এই সূত্রটি প্রচার করেছিলেন তা যদি বিবেচনা করি তবে এখনও অনেক দূর যেতে হবে।

"বুদ্ধের অবস্থান" সম্পর্কে বললে, বেশিরভাগ মানুষই "আমাদের পক্ষে এর কাছাকাছি যাওয়া নিতান্তই কঠিন" এরূপ মনোভাব পোষণ করে থাকে, কিন্তু বিষয়টি তা নয়।

'বুদ্ধ' অর্থ হলো 'একজন জাগ্রত ব্যক্তি'। বুদ্ধ হলেন এমন একজন ব্যক্তি যিনি মহাবিশ্ব এবং জীবনের সত্য সম্পর্কে জাগ্রত হয়েছেন এবং সম্যক জ্ঞান অর্জন করতে সক্ষম হয়েছেন।

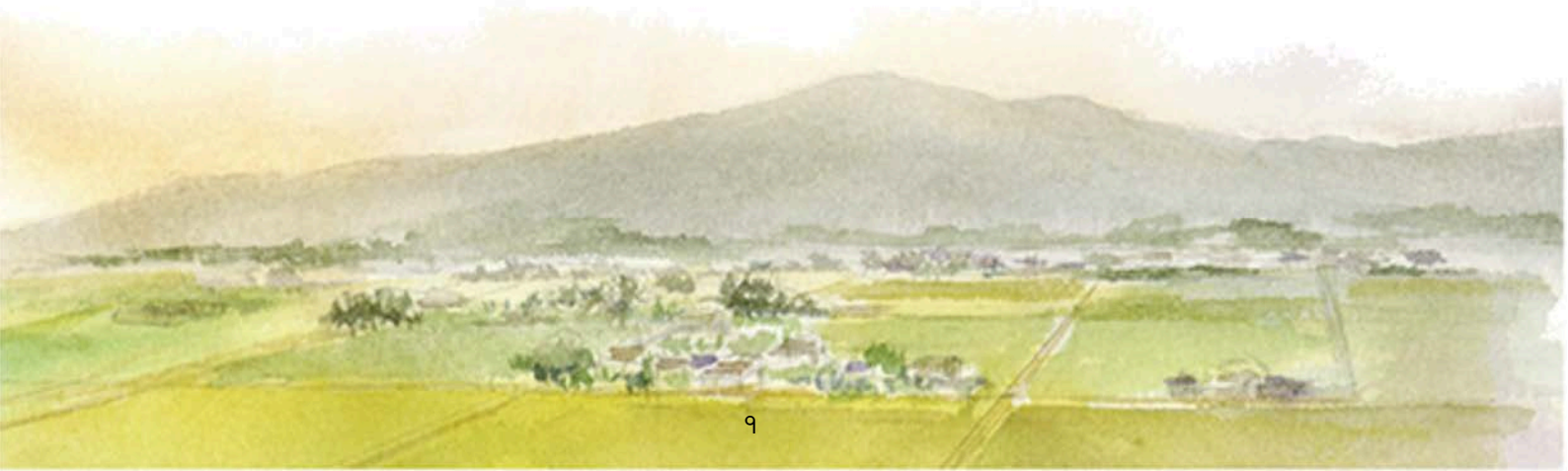
তাহলে সকল মানুষকে বুদ্ধত্ব লাভের অবস্থানে নিয়ে যাওয়া কেন জরুরী? সরাসরি বললে, বর্তমান বিশ্ব পরিস্থিতির দিকে লক্ষ্য করলে অদূর ভবিষ্যতে মানুষের মানবতা ঠিক কেমন হবে তার একটা ধারণা পেতে পারি।

বর্তমান মানবতা সামগ্রিকভাবে 'লোভ' গ্রাস করে চলেছে বলা যায়। ফলে ধ্বংস হচ্ছে প্রাকৃতিক পরিবেশ এবং সম্পদের অবক্ষয় ও মানব প্ররোচিত জলবায়ু পরিবর্তনের কারণে বড় দুর্ভিক্ষ দেখা দিচ্ছে, এভাবে চলতে থাকলে আগামী একশ বছরের মধ্যে অধিকাংশ মানবজাতি বিলুপ্ত হয়ে যাবে, কিছু বিজ্ঞানী এমন ভবিষ্যদ্বাণী করেছেন। পৃথিবীর বর্তমান পরিস্থিতি সদ্ধর্ম পুণ্ডরীক সূত্রের 'উপমা' অধ্যায়ে বর্ণিত 'জ্বলন্ত গৃহ' ছাড়া আর কিছু নয়। অন্যকথায়, প্রাসাদসম বিশাল গৃহে আগুন জ্বলছে, এবং সেই 'জ্বলন্ত গৃহ' থেকে বাঁচার উপায় কেবল একটা।

'উপমা' অধ্যায়ে উল্লেখ আছে, 'এই গৃহে একটিমাত্র দ্বার আছে, তাহাও আবার অতি ক্ষুদ্র ও সংকীর্ণ।' সেই দ্বার বা উপায় হলো 'লোভ'কে দমন করা। 'কম চাওয়া ও সন্তুষ্ট থাকা' এমন জীবন চর্চায় ফিরে আসার বিষয়ে বলা হয়েছে, যদিও এটি বাস্তবে প্রয়োগ করা বেশ কঠিন ব্যাপার। আমি নিশ্চিত যে বিষয়টি সকলে সরাসরি অনুভব করতে পারেন।

তাহলে আমাদের কি করা উচিত? সদ্ধর্ম পুণ্ডরীক সূত্রের 'উপমা' অধ্যায়ে বর্ণিত 'তিনটি রথ ও একটি জ্বলন্ত গৃহ' এর রূপকে 'জ্বলন্ত গৃহ'র বাইরে গৃহস্বামী (বুদ্ধ) প্রস্তুতকৃত 'অজরথ' (শ্রাবকবুদ্ধ যান), 'মৃগরথ' (প্রত্যেকবুদ্ধ যান), 'গোরথ (বুদ্ধ যান) অন্বেষণের শিক্ষা দেয়া হয়েছে।

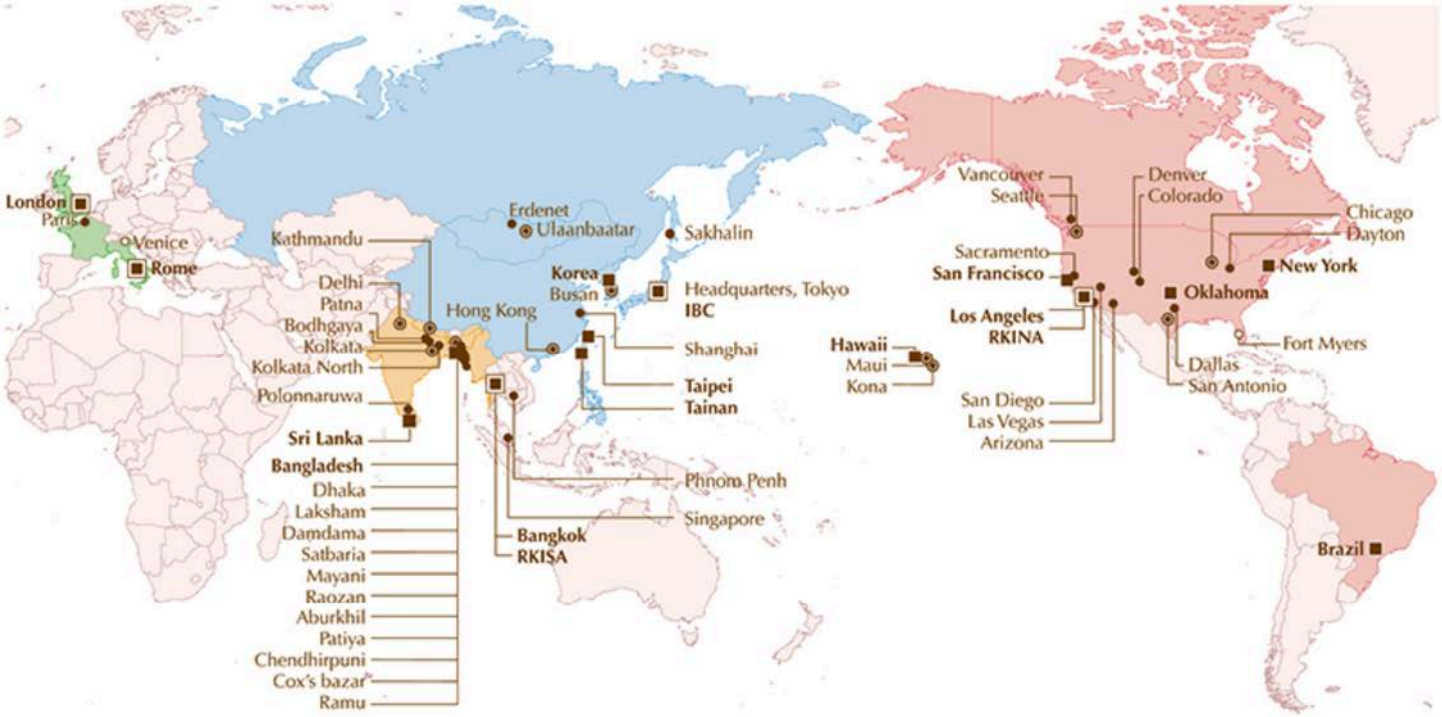
অর্থাৎ 'জাগ্রত ব্যক্তি' হওয়ার জন্য সত্যের পথ অন্বেষণ ছাড়া আমাদের মুক্তি লাভের কোনো উপায় নেই। অন্য কথায়, সকল মানুষের মধ্যে অন্তর্নিহিত থাকা "বুদ্ধ প্রকৃতি"কে জাগরিত করা। সকলের সহজাত বুদ্ধ প্রকৃতি উন্মোচিত হলে 'লোভ' নিজের অজান্তেই স্বাভাবিকভাবে অদৃশ্য হয়ে যাবে। সুতরাং, কেবল একটিমাত্র দ্বার বলতে, বুদ্ধ প্রকৃতিকে জাগরিত করা ছাড়া আর কিছু নয়।



# 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