

# Living the LOTUS

Buddhism in Everyday Life



VOL. 158



*Buddha's Wisdom Changes Your Life*

Living the Lotus

Vol. 158 (November 2018)

Senior Editor: Koichi Saito  
Editor: Eriko Kanao  
Copy Editor: Staff members of Bangladesh  
Dharma Center

*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](mailto:living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp)

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

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

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

### [সহমর্মিতা] সদাই অন্তরে



নিওয়ানো নিচিকো  
প্রেসিডেন্ট, রিস্‌সো কোসেই-কাই

#### শান্তিপূর্ণ সময় হলো “সঠিক” সময়

অতি শীঘ্রই আসছে উষ্ণ প্রস্রবণের উষ্ণতাকে উপভোগ করার উপযুক্ত সময়। ইচ্ছেমত গরম জলের উষ্ণতা নিয়ে, অনেকে নিজের অজান্তে বলে ফেলেন [আহা কী স্বর্গীয় সুখ]। আমরা বেশির ভাগ মানুষই সেই সময় মনে এক অনাবিল প্রশান্তি অনুভব করি।

অন্তরের শান্তিময় আনন্দঘন মুহূর্ত, যেমন সেইটি যদি উষ্ণ প্রস্রবণ ব্যবহারের সময়ও হয়ে থাকে তাতে কী, আমরা সেই সময় উৎকর্ষা আর বিরজিকর বেদনা থেকে ক্ষনিকের জন্য হলেও পরিত্রাণ লাভের অনুভূতি অন্তরে অনুভব করতে পারছি নয় কী? বিভ্রান্তি আর বন্দিদশার মনোভাব অন্তর থেকে বিদূরিত হলে, যে কোন বিষয়ে বাধাহীনভাবে প্রশান্তিময় স্বতঃস্ফূর্ত জীবনের অধিকারী হতে সক্ষম হব।

[বুদ্ধ] শব্দটি জাপানি হরফে লেখা হয় [হোতোকে]। যার অর্থ বিশ্লেষণ করলে দেখা যায়, আসক্তি আর বদ্ধমূল ধারণা থেকে পরিত্রাণ [বিছিন্ন] হওয়াকে বুঝানো হয়েছে। তাই, অল্প কিছু সময়ের জন্য হলেও, শান্তিময় অবস্থা, যেখানে কোন দুশ্চিন্তার লেশমাত্র থাকবে না এমন সময় যদি থেকে থাকে, সেই সময়টুকুই হলো মূলতঃ নিজেকে বন্ধন থেকে মুক্ত হওয়া অবস্থা [বুদ্ধের অবস্থান] বলা যেতে পারে হয়তো।

বৌদ্ধধর্ম মতে, অন্তর-মনকে সর্বদা সঠিক পথে পরিচালিত করার বিষয়টিকে বেশ গুরুত্বসহকারে দেখা হয়। বিষয়টি তথাগত শাক্যমুনি বুদ্ধ তাঁর প্রজ্ঞাপ্ত দেশনায় “আর্যষ্টাঙ্গিক মার্গের” শিক্ষার সপ্তম পর্যায়ে শিক্ষা দান করেছেন, তা হলো “সম্যক স্মৃতি”।

কিন্তু, আমরা অধিকাংশ লোকের সত্যিকার মনের অবস্থা হলো এই যে, “সঠিক পথ বলতে কী বুঝায়? তা ভালো করে বোধে আসে না”। এক কথায় বললে, “বুদ্ধ” এবং “সত্য” এর দিকে মনকে ধাবিত করাকে বুঝানো হয়, কিন্তু তাতেও বিষয়টি কিছুটা দুর্বোধ্য বলে মনে হয়। এ বিষয়ে আমার নিজের মতো করে যা উপলব্ধি করতে পেরেছি তা, ইতিপূর্বে যেমনটি বললাম ঠিক তদ্রূপ, [মনের বাধাহীন, শান্তিপূর্ণ আনন্দঘন মুহূর্ত] এর অবস্থানে থাকার অর্থ হলো, আমাদের মনটা সংভাবে সঠিক পথে পরিচালিত করতে পারছি।

কিন্তু, মুহূর্তের জন্য সাময়িকভাবে নয়, অন্তর-মনকে [সর্বদা] সঠিকভাবে সংপথে পরিচালিত করার অবস্থানে নিয়ে যেতে হলে, বিষয়টি কিছুটা কঠিন হয়ে যায়।

### কেবল অন্যকে উদ্ধার করার মানসিকতা পোষণ করা

ত্রিখন্ডিত পুণ্ডরীক সূত্রের একটা সূত্র হলো সামন্তভদ্র বোধিসত্ত্বের সাধনা সূত্র। এই সূত্রে [সকল বিভ্রান্তি আর আসক্তি থেকে পরিত্রাণ লাভ করে অনাসক্ত শান্তিময় হৃদয়ের অধিকারী হতে চাইলে], [নির্বাণ অবস্থায় অবস্থান করতে চাইলে, শান্তি ও আত্মপরিতৃপ্তির সহিত বাস করতে চাইলে] এভাবে, এই অনুচ্ছেদের মাঝে আমাদের সকলের জন্য, একটা অনাকাঙ্ক্ষিত জিজ্ঞাসার যথোপযুক্ত উত্তর নিহীত আছে।

তা হলো, [সব সময় মহাযান সূত্রের আলোকে, সকল বোধিসত্ত্বদের মাতৃসম করণার কথা স্মরণ করতে হবে]। অর্থাৎ সকাল-সন্ধ্যা সূত্র পাঠের অভ্যাস গড়ে তুলে, [মৈত্রী-করণা আর সহমর্মিতার অন্তর নিয়ে বাচাঁর] কামনা মনের মধ্যে রাখতে হবে। এখানে সদা-সর্বদা প্রশান্তিপূর্ণ ভাবে আনন্দ সহকারে বাচাঁর জন্য গুরুত্বপূর্ণ নির্দেশনা বিদ্যমান রয়েছে, যা আমাদের চলার পথে অনুশীলনযোগ্য এক অচিন্তনীয় ধর্মানুশীলন প্রক্রিয়া হতে পারে বলে আমি মনে করি। তাছাড়া, [সহানুভূতিশীল হতে হবে] এমন অনুশাসনপূর্ণ বাক্য ব্যবহার করা নয়, [সহানুভূতিপূর্ণ হৃদয়ের অধিকারী হয়ে বাচাঁর মানসিকতা সম্পন্ন হওয়ার গুরুত্ব] এরূপ সাদরে গ্রহণযোগ্য বিষয় অন্তর্নিহিত রয়েছে।

অনেক সময়, [মৈত্রী-করণা সহজে অন্তরে অনুভব করতে পারি না] এই কথা বলে অনেকে বিলাপ করে। কিন্তু, সেই ব্যক্তিও মূলত [সহানুভূতি নিয়ে বাঁচতে] [এই দুঃখী মানুষটাকে যদি উদ্ধার করতে পারতাম] এইরূপ অন্য জনকে সুখী করার কামনা অন্তরে কাজ করে বিধায়, সেই বিষয়ে অন্তরে দুশ্চিন্তা অনুভব করছে বলে মনে করি। তাছাড়া, সেই ব্যক্তিও মূলত আগে থেকেই সহমর্মিতা অন্তরে অনুভব করতে সক্ষম হয়েছেন।

তারপরও মানসিক শান্তির পরিবর্তে, অন্তরে যখন নানা দুশ্চিন্তার শব্দ ধ্বনিত হয় তখন, হাইকু কবি হোচাই ওজাকীর কবিতার নিম্নোক্ত পংক্তিদয় সাজনা লাভে সহায়ক হতে পারে।

[মানুষের মনে ব্যথা না দিয়ে, বীজের খোসা ছাড়াও]। মানুষের মন যখন রাগ লোভে পর্যবসিত হয়ে আবেগ তড়িত হয় তখন, প্রথমে নিজের করণীয় কাজে মনোনিবেশ করা জরুরী। এই বিষয়টাও [সম্যক স্মৃতিকে] পুনরুদ্ধার করার একটা অন্যতম উপায়।

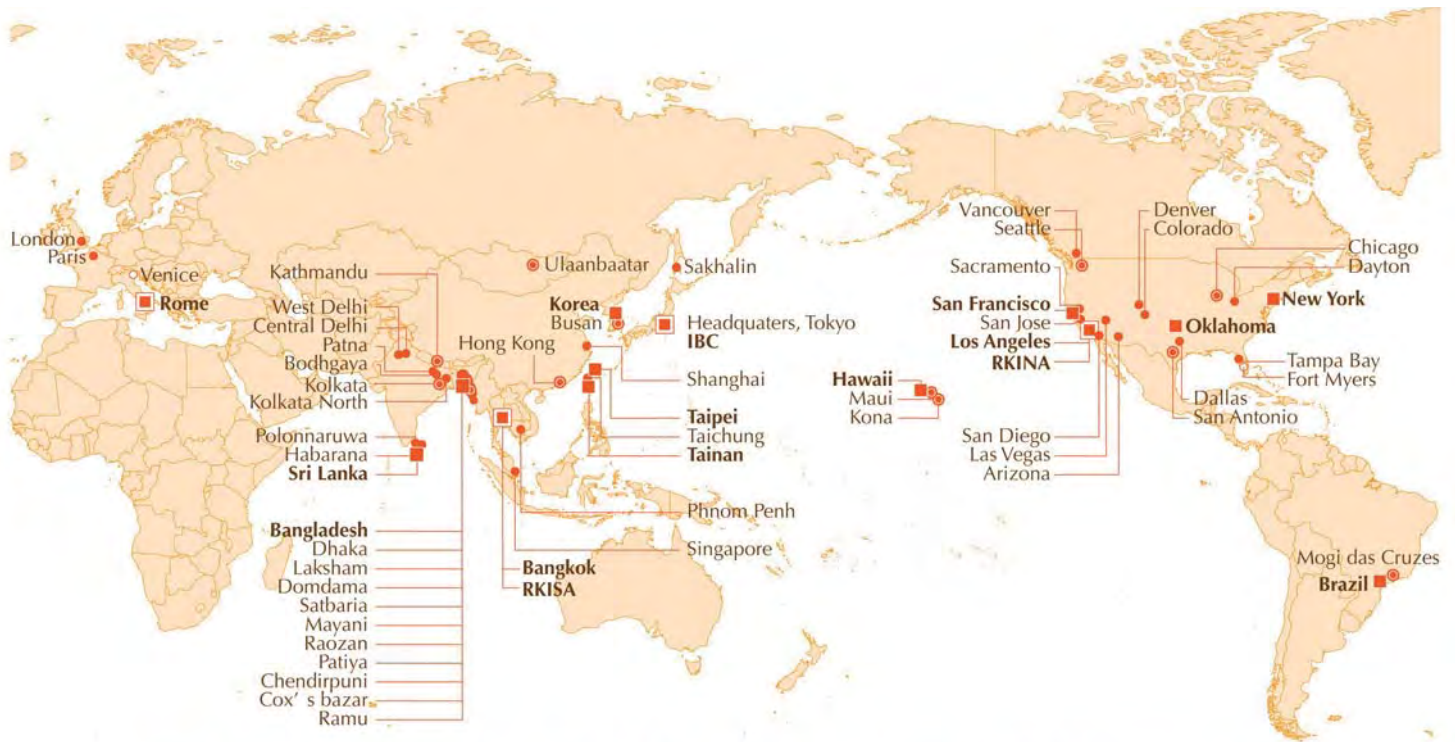
আবার, (সম্যক স্মৃতির) অর্থ বোঝাতে অনেকে [যত্নবান] [চেতনাবান] এভাবে প্রকাশ করে থাকেন কিন্তু, জাপানের ঐতিহ্যবাহী চা উৎসবের প্রশিক্ষণ কেন্দ্র উরাসেনকে স্কুলের প্রাক্তন প্রধান শিক্ষক সসিৎচু চেন বলেন, [(আপনি পরিতৃপ্তি লাভ করুন), কেবল এই একমনে চায়ের পাত্র এগিয়ে দাও]। পার্থিব চিন্তা পরিত্যাগ করে, নিজের বর্তমানে মনোনিবেশ কর। তদুপরি, আত্মচিন্তনকে বাদ দিয়ে, মানুষ যেন আনন্দিত হয়, সুখী হয় সর্বদা এরূপ কামনা অব্যাহত রেখে, অন্তরকে সুন্দর দিকে সুচারুরূপে পরিচালিত করা। এইটাও মূলত “সম্যক স্মৃতি” অনুশীলনের একটা প্রক্রিয়া।

“সম্যক স্মৃতি” - “আয্যঅষ্টাঙ্গিক মার্গ” এর মধ্যে এইটা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। নিজের হৃদয় যখন সমবেদনাপূর্ণ হয়, প্রশান্তিময় ও আনন্দে পরিপূর্ণ থাকে তখন, পরবর্তী “সম্যক সমাধি” অনুশীলনের সত্যিকার প্রাণবন্ত উদ্দীপনা অন্তরে উৎসারিত হয়।

From Kosei, November 2018.



# Living the LOTUS



🌸 RISSHO KOSEI-KAI INTERNATIONAL BRANCHES 🌸

✉ Welcome comments on our newsletter Living the Lotus: [living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp](mailto:living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp)

# Rissho Kosei-kai Overseas Dharma Centers

# 2018

## **Rissho Kosei-kai International**

Fumon Media Center 3F, 2-7-1 Wada, Sugunami-ku, Tokyo, Japan  
Tel: 81-3-5341-1124 Fax: 81-3-5341-1224

## **Rissho Kosei-kai International of North America (RKINA)**

2707 East First Street Suite #1 Los Angeles CA 90033 U.S.A.  
Tel: 1-323-262-4430 Fax: 1-323-262-4437  
e-mail: info@rkina.org http://www.rkina.org

## **Branch under RKINA**

### **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: rkseattlewashington@gmail.com  
http://buddhistlearningcenter.org/

### **Rissho Kosei-kai Buddhist Center of San Antonio**

6083 Babcock Road, San Antonio, TX 78240, U.S.A.  
P.O. Box 692148, San Antonio, TX78269, USA  
Tel: 1-210-561-7991 Fax: 1-210-696-7745  
e-mail: dharmasanantonio@gmail.com  
http://www.rkina.org/sanantonio.html

### **Rissho Kosei-kai of Tampa Bay**

2470 Nursery Road, Clearwater, FL 33764, U.S.A.  
Tel: (727) 560-2927 e-mail: rktampabay@yahoo.com  
http://www.buddhismtampabay.org/

### **Rissho Kosei-kai of Vancouver**

## **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, HI 96793, U.S.A.  
Tel: 1-808-242-6175 Fax: 1-808-244-4625

### **Rissho Kosei-kai Kona Dharma Center**

73-4592 Mamalahoa Highway, Kailua-Kona,  
HI 96740 U.S.A.  
Tel: 1-808-325-0015 Fax: 1-808-333-5537

## **Rissho Kosei-kai Buddhist Center 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.rkina.org/losangeles.html

### **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 Buddhist Center of Dallas**

## **Rissho Kosei-kai of San Francisco**

1031 Valencia Way, Pacifica, CA 94044, U.S.A.  
Tel: 1-650-359-6951  
e-mail: info@rksf.org http://www.rksf.org

**Rissho Kosei-kai of Sacramento**  
**Rissho Kosei-kai of San Jose**

## **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: rkny39@gmail.com http://rk-ny.org/

### **Rissho Kosei-kai of Chicago**

1 West Euclid Ave., Mt. Prospect, IL 60056 U.S.A.  
Tel: 1-773-842-5654 e-mail: murakami4838@aol.com  
http://home.earthlink.net/~rkchi/

### **Rissho Kosei-kai of Fort Myers**

http://www.rkftmyersbuddhism.org/

## **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: rkokdc@gmail.com http://www.rkok-dharmacenter.org

### **Rissho Kosei-kai, Dharma Center of Denver**

1255 Galapago Street, #809 Denver, CO 80204 U.S.A.  
Tel: 1-303-446-0792

### **Rissho Kosei-kai Dharma Center of Dayton**

425 Patterson Road, Dayton, OH 45419 U.S.A.  
http://www.rkina-dayton.com/

## **Rissho Kosei-kai do Brasil**

Rua Dr. José Estefno 40, Vila Mariana, São Paulo-SP,  
CEP 04116-060 Brasil  
Tel: 55-11-5549-4446 / 55-11-5573-8377  
Fax: 55-11-5549-4304  
e-mail: risho@terra.com.br 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: 55-11-5549-4446 / 55-11-5573-8377

## **Rissho Kosei-kai of Taipei**

4F, No. 10 Hengyang Road, Zhongjheng District,  
Taipei City 100 Taiwan  
Tel: 886-2-2381-1632 Fax: 886-2-2331-3433  
http://kosei-kai.blogspot.com/

## **Rissho Kosei-kai of Tainan**

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

## **Korean Rissho Kosei-kai**

6-3, 8 gil Hannamdaero Yongsan gu, Seoul, 04420, Republic of Korea  
Tel: 82-2-796-5571 Fax: 82-2-796-1696  
e-mail: krkk1125@hotmail.com

### **Korean Rissho Kosei-kai of Busan**

3F, 174 Suyoung ro, Nam gu, Busan, 48460, Republic of Korea  
Tel: 82-51-643-5571 Fax: 82-51-643-5572

#### 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, Republic of China

##### **Rissho Kosei-kai of Ulaanbaatar**

15F Express tower, Peace avenue, khoroo-1, Chingeltei district,  
Ulaanbaatar 15160, Mongolia  
*Tel:* 976-70006960 *e-mail:* rkkmongolia@yahoo.co.jp

##### **Rissho Kosei-kai of Sakhalin**

4 Gruzinski Alley, Yuzhno-Sakhalinsk  
693005, Russian Federation  
*Tel & Fax:* 7-4242-77-05-14

##### **Rissho Kosei-kai di Roma**

Via Torino, 29-00184 Roma, Italia  
*Tel & Fax :* 39-06-48913949 *e-mail:* roma@rk-euro.org

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

##### **Rissho Kosei-kai of Venezia**

##### **Rissho Kosei-kai of Paris**

#### **International Buddhist Congregation (IBC)**

Fumon Media Center 3F, 2-7-1 Wada, Suginami-ku, Tokyo, Japan  
*Tel:* 81-3-5341-1230 *Fax:* 81-3-5341-1224  
*e-mail:* ibcrk@kosei-kai.or.jp <http://www.ibt-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

#### **Rissho Kosei-kai International of South Asia (RKISA)**

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

#### Branches under the South Asia Division

##### **Rissho Kosei-kai of Delhi**

77 Basement D.D.A. Site No. 1, New Rajinder Nagar, New Delhi  
110060, India

##### **Rissho Kosei-kai of Kolkata**

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

##### **Rissho Kosei-kai of Kolkata North**

AE/D/12 Arjunpur East, Teghoria, Kolkata 700059,  
West Bengal, India

##### **Rissho Kosei-kai of Bodhgaya**

Ambedkar Nagar, West Police Line Road  
Rumpur, Gaya-823001, Bihar, India

##### **Rissho Kosei-kai of Kathmandu**

Ward No. 3, Jhamsilhel, Sancepa-1, Lalitpur,  
Kathmandu, Nepal

##### **Rissho Kosei-kai of Phnom Penh**

#201E2, St 128, Sangkat Mittapheap, Khan 7 Makara,  
Phnom Penh, Cambodia

##### **Rissho Kosei-kai of Patna**

##### **Rissho Kosei-kai of Singapore**

#### **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:* info.thairissho@gmail.com

#### **Rissho Kosei-kai of Bangladesh**

85/A Chanmari Road, Lalkhan Bazar, Chittagong, Bangladesh  
*Tel & Fax:* 880-31-626575

##### **Rissho Kosei-kai of Dhaka**

House#408/8, Road#7(West), D.O.H.S Baridhara,  
Dhaka Cant.-1206, Bangladesh  
*Tel:* 880-2-8413855

##### **Rissho Kosei-kai of Mayani**

Mayani(Barua Para), Post Office: Abutorab, Police Station: Mirshari,  
District: Chittagong, Bangladesh

##### **Rissho Kosei-kai of Patiya**

Patiya, sadar, Patiya, Chittagong, Bangladesh

##### **Rissho Kosei-kai of Domdama**

Domdama, Mirsarai, Chittagong, Bangladesh

##### **Rissho Kosei-kai of Cox's Bazar**

Ume Burmese Market, Main Road Teck Para, Cox'sbazar, 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 Ramu**

#### **Rissho Kosei Dhamma Foundation, Sri Lanka**

No. 628-A, Station Road, Hunupitiya, Wattala, Sri Lanka  
*Tel:* 94-11-2982406 *Fax:* 94-11-2982405

##### **Rissho Kosei-kai of Habarana**

151, Damulla Road, Habarana, Sri Lanka

##### **Rissho Kosei-kai of Polonnaruwa**

#### **Other Groups**

##### **Rissho Kosei-kai Friends in Shanghai**