

Living the Lotus

1

2023

Buddhism in Everyday Life

VOL. 208



Los Angeles Dharma Center

Living the Lotus
Vol. 208 (January 2023)

Senior Editor: Keiichi Akagawa
Editor: Sachi Mikawa
Copy Editors: 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

রিসসো 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 ধর্মানুশীলনের শান্তিকামি মানুষের সম্মিলনের স্থান হলো এই রিসসো 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 নানান্তরের মানুষের সাথে হাতে-হাতে রেখে, বিশ্বব্যাপি নানা শান্তিমূলক কর্মকাণ্ড 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, কদমাজ্ঞ মাটিতে প্রস্ফুটিত 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।



সুস্বাস্থ্য পরম লাভ

নিচিকো নিওয়ানো
প্রেসিডেন্ট, রিসসো কোসেই-কাই।

আমরা সবসময় “সুস্থ”

বছরের প্রথম দিন, ১লা জানুয়ারীকে জাপানে “গানজিৎসু” অর্থাৎ নববর্ষের দিন বলা হয়। “গানজিৎসু” এই জাপানিজ বর্ণের “গান” বর্ণটিতে “গোড়া”, “শুরু” এবং “পুরো” এই তিনটি অর্থ নিহিত রয়েছে। তাই বছরের শুরুতে আগামী বছর “কিভাবে বাঁচতে চাই” তার একটা সঠিক পরিকল্পনা নির্ধারণ করার জন্য মানসিক ভিত্তি গড়ে তোলার অভ্যাসের উপর গুরুত্ব দানের ঐতিহ্যকে লালন করে আসা হয়েছে বলা যায়। আপনারা সবাই কি ধরনের পরিকল্পনা গ্রহণ করেছেন?

আমি, নতুন করোনাভাইরাস সংক্রমণের বিস্তার, ইউক্রেনে রাশিয়ার আত্মাশন, প্রাকৃতিক দুর্যোগ এবং জাপানের প্রাক্তন প্রধানমন্ত্রী আবেকে গুলি করে হত্যা করার মতো অপ্রত্যাশিত দুঃখজনক ঘটনা সম্মিলিত বিগত কয়েক বছরের কথা মাথায় রেখে, এবছর বিশেষ করে, সবাই মিলে “সুস্থ” একটা বছর অতিবাহিত করার জন্য প্রচেষ্টা অব্যাহত রাখার আশা রাখি।

এ বিষয়টি আমাদের সহজ মনে হতে পারে হয়তো, মূলতঃ এই “সুস্থ” কথাটি যে অর্থে আমরা সচরাচর ব্যবহার করি তার চেয়ে অনেক গভীর অর্থ রয়েছে।

প্রাচ্যচিন্তাধারার গবেষক মহান পণ্ডিত মাসাহিরো ইয়াসুওকা মহোদয়ের মতে, “গেনকি” অর্থাৎ সুস্থ শব্দটিতে ব্যবহৃত জাপানি কাঞ্জি বর্ণ “কি” এর অর্থ “সতেজ জীবনীশক্তি” কে বুঝায়। সেই অর্থে এর মধ্যে সৃষ্টির মূল উৎস বিদ্যমান থাকার অর্থ নিহিত আছে বলা হয়। সুতরাং, মানুষ সহ সকল বস্তু মূলত, প্রাণবন্ত “জীবনীশক্তি” এর কার্যকারীতায় পরিপূর্ণ এরূপ দৃষ্টিভঙ্গিতে দেখা যায়, তাই আমরা উৎপত্তিগত দিক থেকে “গেনকি” অর্থাৎ সতেজ জীবনীশক্তি সম্পন্ন অস্তিত্ব।

কনফুসিয়াস মতবাদে, স্বর্গীয় কার্যকারীতা অর্থাৎ বিশাল প্রকৃতি মহাবিশ্বের শুরু থেকে কোনো বিশ্রাম ছাড়াই সুশৃঙ্খলভাবে ভারসাম্য বজায় রেখে চলেছে, তাছাড়া সবসময় নিয়মানুবর্তিত (স্বর্গ অক্ষীণ, আই চিং সূত্র) বলে শিক্ষা দেওয়া হয়। প্রকৃতির সাথে এক ও অভিন্ন আমাদের এই দেহ মনও সেই সুবিশাল প্রকৃতির অসাধারণ গুণাবলীর দ্বারা আশীর্বাদপুষ্ট এবং সহজাতভাবে স্বাস্থ্যকর।

সেই অর্থে, মূলত সহজাত “পরম জীবনীশক্তি” এর কার্যকারীতাকে ব্যাহত করে এমন কিছু না করে, স্বাস্থ্যকরভাবে এবং প্রাণবন্তভাবে বেঁচে থাকা আমাদের জন্য গুরুত্বপূর্ণ বলে মনে করি।

বোধিসত্ত্ব জীবনানুশীলন হলো সুস্থ থাকার অনুশীলন

শাক্যমুনি বুদ্ধ, ধর্মপদে “আরোগ্যপরমা লাভা” অর্থাৎ সুস্থতাকে পরম লাভ বলে ব্যাখ্যা করেছেন। যতদিন বেঁচে আছি, সুস্থ থাকাই আমাদের কাম্য, তাই একই মানব সন্তান হিসেবে আমরা বুদ্ধের এই মুখ নিঃসৃত কথাগুলি যখন শ্রবণ করি, তখন বুদ্ধকে আমাদের অত্যন্ত আপন বলে মনে হয়।

এবং এর পরবর্তী অংশে শাক্যমুনি বুদ্ধ “সম্বল্লি পরমং ধনং বিস্বাসপরমা এগ্গতী নিব্বানং (লোভ দেশ মোহ মুক্ত অবস্থা) পরমং সুখং” অর্থাৎ সন্তোষ পরম ধন; বিশ্বস্তলোকই পরমাত্মীয় এবং নির্বাণই পরম সুখ বলেছেন। আগের কথাটির দিকে পুনরায় ফিরে তাকালে, মূলত স্বাস্থ্যকর শান্ত সমাহিত শরীর ও মনের অধিকারী আমরা এর পূর্ণ সদ্যবহার করার জন্য, সম্বল্লি থাকার পন্থা সম্পর্কে জ্ঞাত হয়ে, চারপাশের মানুষের সাথে বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক স্থাপন করা, এবং লোভ, রাগ আর আত্মকেন্দ্রিক মনোভাবের দ্বারা বিভ্রান্ত না হওয়া গুরুত্বপূর্ণ, এটাই শাক্যমুনি বুদ্ধ কর্তৃক প্রদত্ত উপদেশ হিসাবে গ্রহণ করতে পারি।

যে কেউ অসুস্থ হওয়া বা বৃদ্ধ হওয়া স্বাভাবিক, তাই অসুস্থ না হওয়া কিংবা শারীরিক ক্রিয়াকলাপে কোনো বাধা বিপত্তি না থাকাই কেবল সুস্থ থাকা নয়। বেঁচে থাকার জন্য কৃতজ্ঞতা জ্ঞাপন করে, সম্প্রীতিতে শান্তিতে বসবাস করতে পারাই মানুষের জন্য পরম পাওয়া, অন্যকথায় এটাকেই সত্যিকারের সুস্থ থাকা বলে শাক্যমুনি বুদ্ধ আমাদের শিক্ষা দিয়েছেন।

অতীতে আমি বলেছিলাম, নিজে জীবিত থাকার মাধ্যমে যেন পৃথিবীর দুঃখ সামান্য হলেও তিরোহিত হয়, এবং পৃথিবীতে সুখ যেন সামান্যতম হলেও বৃদ্ধি প্রাপ্ত হয় এরূপ কামনা নিয়ে বাঁচার চেষ্টা করাই আমাদের কাজিত সুস্থ অবস্থা। এটি বাস্তব জীবনে প্রয়োগ করলে, অন্যের যত্ন নেওয়ার ক্ষেত্রে অনুশীলন করা ষষ্ঠপারমি তথা বোধিসত্ত্ব জীবনানুশীলন হলো, আমাদের দৈনন্দিন জীবনের গুরুত্বপূর্ণ ধর্মানুশীলন, একইসাথে নিজের সত্যিকারের জীবনীশক্তিকে সক্রিয় করা, এবং অন্যদেরকেও শক্তি দান করা যে “সুস্থ থাকার অনুশীলন” এর প্রক্রিয়া এই বিষয়ে কোনো সন্দেহ নাই। অন্যদের জন্য সুখ কামনা করলে, নিজেদের “জীবনীশক্তি” জোরালোভাবে কাজ করে।

অভিধানে “সুখ” শব্দটি খুঁজে পেলাম। সারা বিশ্বের মানুষের শান্তিপূর্ণ সুস্থ দৈনন্দিন জীবন ও হিতসুখ কামনা করার মাধ্যমে, চলুন আমাদের জীবনীশক্তিকে ভালোভাবে কাজে লাগাই।

From Kosei, January 2023



কার্টুন রিসসো কোসেই-কাই প্রবেশিকা

শাক্যমুনি বুদ্ধের জীবনী এবং বৌদ্ধ ধর্মের শিক্ষা

সঠিক দৃষ্টি দিয়ে দেখা (সম্যক দৃষ্টি)

আমাদের এই জীবন যে কেবলই আনন্দময় তা নয়, জীবনে বেদনাদায়ক ও যন্ত্রণাদায়ক বিষয়ও অনেক কিছু থাকে। এর থেকে পরিত্রাণের উপায় হলো চতুরার্য সত্যের শিক্ষা।

তাহলে, মূলতঃ কিভাবে এটা অনুশীলন করতে পারি? এই শিক্ষাগুলির মধ্যে একটি হলো আর্য অষ্টাঙ্গিক মার্গের শিক্ষা। আর্য অষ্টাঙ্গিক মার্গ বলতে “সম্যক দৃষ্টি, সম্যক সংকল্প, সম্যক বাক্য, সম্যক কর্ম, সম্যক জীবিকা, সম্যক প্রচেষ্টা, সম্যক স্মৃতি, সম্যক সমাধি” এই আটটি সঠিক কর্মকে বোঝানো হয়েছে।

“সম্যক” বলতে বুদ্ধের শিক্ষার সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ দৃষ্টিভঙ্গি আর চিন্তাধারা পোষণ করা।

আর্য অষ্টাঙ্গিক মার্গের শুরুতে আসে “সম্যক দৃষ্টি” এর মানে হলো আত্মকেন্দ্রিক দৃষ্টিভঙ্গি আর একতরফা দৃষ্টিভঙ্গি পোষণ না করে, প্রতিটা বিষয়বস্তুকে সঠিকভাবে দেখা।

উদাহরণস্বরূপ, একই ক্লাসের কেউ একজন খুবই কর্কশ প্রকৃতির বলে একটা গুঁজব ছিল, তাই কখনো তার পাশে যাইনি। কিন্তু, বাস্তবে যখন তার সাথে পরিচিত হই তখন দেখি সে উজ্জ্বল ও প্রফুল্ল স্বভাবের, এবং তার মধ্যে একটা বন্ধুত্বপূর্ণ দিকও রয়েছে। কারো কি এমন অভিজ্ঞতা আছে?

এর কারণ হলো তার সাথে পরিচিত হওয়ার আগের চিন্তাভাবনাগুলি পুনর্বিবেচনা করে সঠিকভাবে দেখলে তার আসল রূপটি পরিলক্ষিত হয়।

এছাড়াও, সম্যক দৃষ্টির মধ্যে “সঠিকভাবে শ্রবণ করা” এর অর্থও অন্তর্নিহিত রয়েছে।





দুঃখ থেকে পরিত্রাণ লাভের উপায়



যাকিছু দেখছি শুনছি সেই সব বিষয়ে আত্মকেন্দ্রিক না হয়ে, তথাকার পরিস্থিতি এবং সমস্যা অনুযায়ী সঠিকভাবে চিন্তা করার বিষয়কে “সম্যক সংকল্প” বলা হয়। নিজেই কেবল সুবিধা নেওয়ার চেষ্টা না করা বা কেবল নিজের ইচ্ছা অনুযায়ী করার চেষ্টা না করা।

শুধুমাত্র নিজের মতামতের উপর জোর দিয়ে, যদি অন্য কারো কথা না শোনে তাকে “সম্যক সংকল্প” বলা যায় না।

বন্ধু-বান্ধব, পিতামাতা, শিক্ষক এবং বয়োজ্যেষ্ঠদের মতামত শুনে, নিজের দেওয়া মতামত সঠিক কিনা সবসময় পরীক্ষা করে দেখার বিষয়টি গুরুত্বপূর্ণ।



আকাজক্ষা নিয়ে বেঁচে থাকা
প্রত্যেক মানুষ সুখী হওয়ার উপায়

রেভারেন্ট নিক্কিও নিওয়ানো
প্রতিষ্ঠাতা, রিসসো কোসেই-কাই



এই মাস থেকে, নিক্কিও নিওয়ানো হেইসেই বাণী সংগ্রহ ১ “বোধিবীজকে জাগরিত করা” (২০১৮ কোসেই পাবলিকেশন) এর প্রকাশনা ধারাবাহিকভাবে শুরু হবে।

রেভারেন্ট নিক্কিও নিওয়ানো (১৯০৬-১৯৯৯) জাপানের নিগাতা প্রদেশে জন্মগ্রহণ করেন, ১৯৩৮ সালে রিসসো কোসেই-কাই প্রতিষ্ঠা করেছিলেন। দীর্ঘ সময় ধরে তিনি আন্তর্ধর্মীয় সহযোগিতা নিয়ে কাজ করে, নিউ জাপান ফেডারেশন অব রিলিজিয়াস সংস্থার প্রেসিডেন্ট, বিশ্ব ধর্মীয় শান্তি সম্মেলনের আন্তর্জাতিক কমিটির প্রেসিডেন্ট হিসেবে দায়িত্ব পালন করেছিলেন। তাঁর প্রকাশনার মধ্যে রয়েছে “নতুন ব্যাখ্যা সদ্ধর্ম পুণ্ডরীক সূত্র” (১০ খণ্ড), “সদ্ধর্ম পুণ্ডরীক সূত্রের সরল ব্যাখ্যা” “আজীবন শিক্ষানবিস” “দৈনন্দিন জীবনে বৌদ্ধধর্ম” সহ আরো অনেক গ্রন্থ।



“আকাঙ্ক্ষা নিয়ে বেঁচে থাকা”র অর্থ হলো, জীবনের আদর্শ নিয়ে বেঁচে থাকা। আমি বিশ্বাস করি, প্রত্যেক মানুষ সুখী হওয়ার উপায় খুঁজে। এটা সকল মানুষের সাধারণ আদর্শ বলে মনে করি। পৃথিবীর জন্য, মানুষের জন্য উপকারী মানুষ হতে চাওয়াই হলো “পরার্থপরতা”র কামনা।

“আকাঙ্ক্ষা” সম্পর্কে বললে বলতে হয়, শুধুমাত্র অস্ফুটভাবে ধারণ করলে এটি পূরণ হয়ে যাবে এমন বিষয় নয়। অস্পষ্টভাবে কামনা করা শুধু নয়, দৃঢ়ভাবে না চাইলে হবে না। তাছাড়া, ক্ষনিকের জন্য কিছু কামনা করলেন তা নয়, ক্রমাগতভাবে কামনা করে যেতে হবে। এইভাবে, দৃঢ়ভাবে কোনো কিছু কামনা করাকে “প্রার্থনা” বা “অভিলাস” বলা হয়।

এবং, “আকাঙ্ক্ষা” যদি থাকে, তবে প্রথমত এটাকে কাজের মাধ্যমে প্রকাশ করতে হবে। কাজে-কর্মে প্রকাশিত না হলে, যতই মনে মনে ইচ্ছা থাকুক না কেন, তা নিরর্থক “কামনায়” পর্যবসিত হবে এবং এখানেই শেষ হয়ে যাবে। কর্মে প্রকাশ করার মাধ্যমে, সেই ব্যক্তির ধারণ করা “একান্ত কামনা” অন্ধকারকে আলোকিত করার এক বলক আলায় পরিণত হবে।

আমাদের দৈনন্দিন জীবনে প্রতিদিন বিভিন্ন ঘটনা ঘটে। চোখের সামনে সংগঠিত বিষয়ে হৃদয় বিমোহিত হলে, চলার পথটি আঁকাবাঁকা হয়ে যাওয়ার সম্ভাবনা থাকে। দিকও হারিয়ে যেতে পারে। যদি উচ্চ আদর্শ ধারণ করা যায়, তবে দিকভ্রান্ত না হয়ে, সরাসরি সোজা পথে এগিয়ে যাওয়া যায়। এবং আত্মবিশ্বাসে পরিপূর্ণ হয়ে এগিয়ে যেতে, প্রতিটি পদক্ষেপ গ্রহণ করার শক্তিটি আরো প্রবলতর হয়।

আমাদের কিশোর বয়সে “সংকল্প” কথাটি বেশ প্রচলিত ছিল, “পৌরুষদীপ্ত সংকল্প নিয়ে নিজ শহর না ছাড়লে হবে না, অধ্যয়নে সফল না হলে মরে গেলেও ফিরবো না” এই কথাটি যে কেউ ফিসফিস করে বলতো।

কিন্তু এখন, জীবনে সাফল্যের আকাঙ্ক্ষা কেবল অন্যদের চেয়ে বেশি থাকলেও, “সংকল্প” কে যেন ভুলে গেছে বলে মনে হয়, খুবই নিঃসঙ্গ বোধ হয়। ভিতরে নিজের “সংকল্প” কে গোপন রেখেছে এমন মানুষও আছে, তাই এটাকে যথাযথভাবে উপলব্ধি করার আশা রাখি।

এবং “সংকল্প” শব্দটি যেহেতু আর ব্যবহৃত হয় না, তাই মানুষ ধীরে ধীরে গর্ব ও অভিজাত্য থেকে আরো দূরে চলে যাচ্ছে বলে মনে হয়।

আমি চাই, মানুষ অন্তরের মধ্যে নিজের লক্ষ্যসমূহ উচ্চে ধরে রাখতে সমর্থ হোক, অন্যথায় অবিলম্বে বাস্তবতার সাথে আপোস করে, বেদনাদায়ক বিষয়গুলি এড়াতে গিয়ে অনাড়ম্বর জীবন প্রক্রিয়ায় ভেসে যাবে।

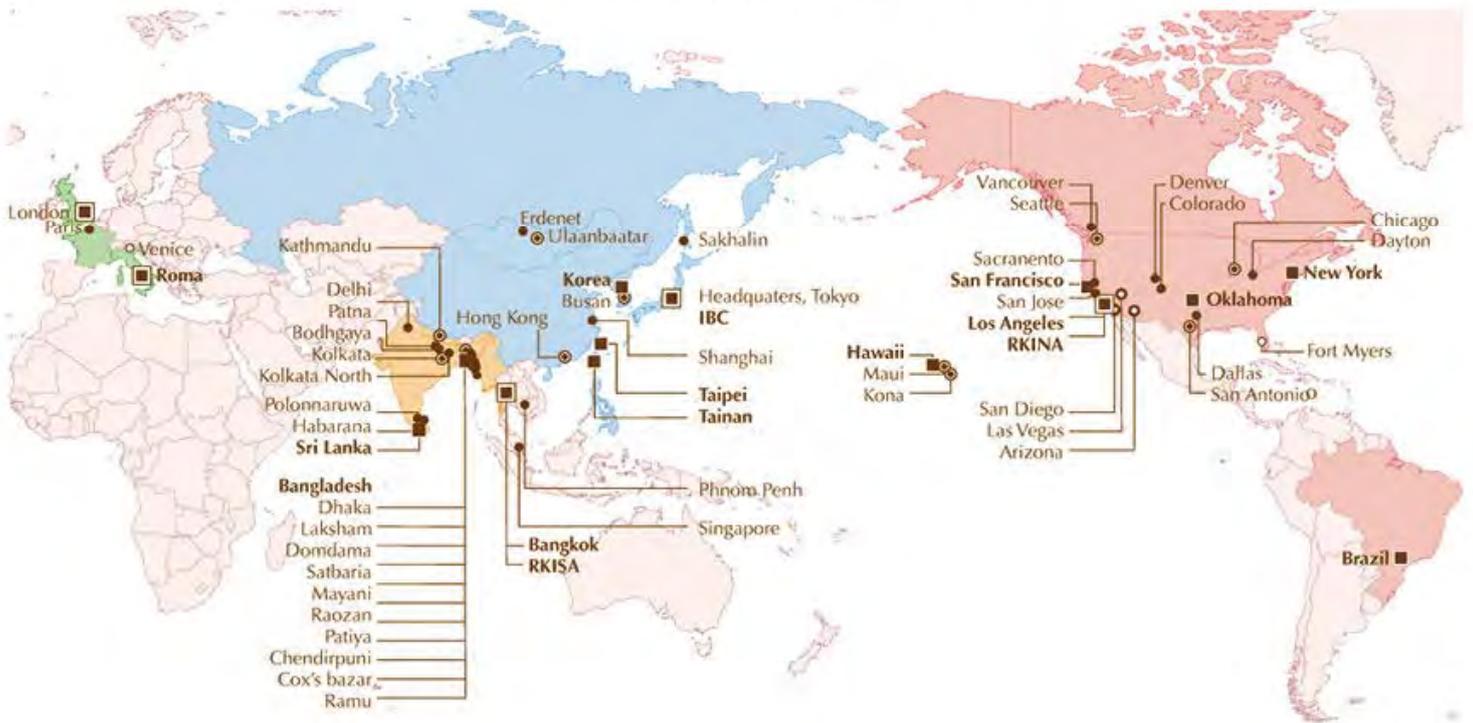
“লক্ষ্য” মানে হলো, এটি যখন বাস্তবায়িত হয় তখন এটি মূল্যবান হয়ে উঠে তা নয়, “লক্ষ্য” এর দিকে দেয়া প্রথম পদক্ষেপ অন্য যেকোনো কিছুর চাইতে বেশি গুরুত্বপূর্ণ। সেখান থেকে “লক্ষ্য” এর বাস্তবায়ন শুরু হয়।

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