

Living the Lotus 2

Buddhism in Everyday Life

2023

VOL. 209



Rishso Kosei-kai of Ulaanbaatar

Living the Lotus
Vol. 209 (February 2023)

Senior Editor: Keiichi Akagawa
Editor: Sachi Mikawa
Copy Editors: Staff members of Bangladesh
Dharma Center

Living the Lotus is published monthly by Rishso 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, কর্দমাক্ত 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।

“অন্যের বিষয়”কে নিজের মতো চিন্তা করা

নিচিকো নিওয়ানো,
প্রেসিডেন্ট রিসসো কোসেই কাই



“অহংবোধ” ও “আত্মতুষ্টি” সম্পর্কে সচেতন থাকা

সুস্থভাবে দীর্ঘদিন বেঁচে থাকার আকাঙ্ক্ষা প্রায় সকল মানুষের মধ্যে বিদ্যমান বলে মনে করি। কিন্তু বাস্তবে বয়স বৃদ্ধির সাথে সাথে যখন জড়গ্রস্থ হয়ে পড়ি, ব্যাধিগ্রস্থ হয়ে যাই ও অন্য মানুষের মৃত্যু দেখি তখন আমরা আতঙ্কিত হয়ে বিলাপ করি এবং হতাশা অনুভব করি।

জাপানের হেইয়ান যুগের কবি আরিওয়ারা নো নারিহিরা “শুনেছি সব ছেড়ে যেতে হবে একদিন, গতকালও ভাবিনি তা হবে আজিকার এইদিন” “একদিন মৃত্যুর পথ পাড়ি দিতে হবে শুনেছিলাম কিন্তু নিজের সময় যে এত দ্রুত ঘনিয়ে আসবে কখনো ভাবতে পারিনি” এভাবে নিজের অহংবোধকে নিয়ে অনুতাপ করে একটি বিদায়ের কবিতা রচনা করেছিলেন। জড়া, ব্যাধি এবং মৃত্যুকে নিজের হিসেবে গ্রহণ করতে সবাই অপছন্দ করে। চিরকালই এটা অন্য কারো বিষয় হয়ে থাকুক এরূপ মনে করাই খুব সম্ভবত মানুষের সহজাত প্রবৃত্তি। শাক্যমুনি বুদ্ধও যখন যুবক ছিলেন তখন বয়স্কদের দেখে অপ্রতিভ হয়েছিলেন “আমিও কি তবে এরূপ জড়গ্রস্থ হবো” এভাবে বিরাগ পোষন করেছিলেন। অসুস্থ লোককে দেখে ব্যথিত হয়েছিলেন এবং মানুষের মৃত্যু দেকে সমানভাবে ব্যথিত, বিষণ্ণ ও বিরাগ পোষন করার বিষয়টি প্রাচীন ধর্মগ্রন্থে লিপিবদ্ধ আছে।

শাক্যমুনি বুদ্ধ অবশ্য এভাবে চিন্তা করার কারণ তিনি তারুণ্য, সুস্থতা এবং দুর্লভ জীবন লাভের জন্য “আত্মগৌরব” ছিল বলে আত্মদর্শন করেছিলেন। “তারুণ্য” নিয়ে গর্ব করা, “স্বাস্থ্য” এর প্রতি অযত্ন অবহেলা, “বেঁচে থাকা”র বিষয়টিকে অতি স্বাভাবিকভাবে নিয়ে এর অর্থকে বুঝার চেষ্টা না করে, বার্থক্য অসুস্থতা ও মৃত্যুকে অকারণে ঘৃণা করা- এরূপ চিন্তাভাবনার ভুলকে অনুধাবনপূর্বক নিজের “আত্মগৌরব ও অহংকার”কে ফিরে দেখার মতো “তিন প্রকার আত্মগৌরব” এর কথা পুরানো ধর্মগ্রন্থে লিপিবদ্ধ আছে।

তরুণ অবস্থায় কিছুটা বেপরোয়া হওয়াই ভালো যদিও এভাবে বলা হয়, কিন্তু জীবনটা একান্তই নিজের তাই বলে এর মানে এই নয় যে আপনি আপনার মতো করে বাঁচতে পারবেন। বুদ্ধ, দেবদেবতার ও মহান প্রকৃতির আশীর্বাদে প্রাপ্ত এই জীবন যেহেতু সসীম, তাই সেই বিস্ময় আর ধন্যযোগ্য বিষয়কে দ্রুত উপলব্ধি করে, দুর্লভ জীবনকে সর্বদা পরিপূর্ণভাবে ব্যবহার করে বেঁচে থাকা গুরুত্বপূর্ণ বলে শাক্যমুনি বুদ্ধ আমাদের শিক্ষা দান করেছেন।

সত্যিকারের সুস্থভাবে জীবনযাপন করা

ইতোমধ্যে যাঁর কথা বলেছি কবি আরিওয়ারা নারিহিরা পঞ্চাশ বছর বয়সে মৃত্যুবরণ করেছিলেন, সেই বয়সে আমার মধ্যে “আরো অনেক সময় আছে বাঁচার” এমন মনোভাব ছিল, কিন্তু এখন চিন্তা করলে, আমার মধ্যেও প্রাণবন্ত জীবন নিয়ে “আত্মগৌরব” ছিল বলে মনে করি। প্রকৃতপক্ষে, ইদানিং বাইরে যাওয়ার জন্য জামাকাপড় বদলাতে যতটা ভেবেছিলাম তার চেয়ে বেশি সময় লাগে “এরকম হওয়ার কথা ছিল না” এমন বার্ষিক্যের বেদনা প্রায়ই অনুভব করি। এবং কোমরের ব্যথার কারণে শরীরে অস্বস্তিবোধ দিনের পর দিন চলতে থাকার মতো যন্ত্রণাদায়ক অভিজ্ঞতা থেকে সুস্থাস্থ্যের সাথে বেঁচে থাকার গুরুত্ব অনুভব করি। তাছাড়া, প্রতিষ্ঠাতার ধীরে ধীরে অসুস্থ হওয়ার চিত্রটা কাছ থেকে দেখে দেখে “একদিন আমিও এভাবে বয়োবৃদ্ধ হয়ে যাবো” যে অস্পষ্টভাবে ভেবেছিলাম সেই আমি, বাস্তবে বয়স বাড়ার সাথে সাথে জড়া ব্যাধি মৃত্যুকে সত্যিকারভাবে নিজের সমস্যা হিসেবে গুরুত্বের সাথে গ্রহণ করার মতো অবস্থানে চলে এসেছি বলে মনে হয়।

অভিজ্ঞতা অর্জনের সাথে সাথে আমাদের মানুষের মনোভাব বিশেষ করে মানুষের দুঃখ-কষ্টকে বুঝার উপযোগী হয়ে উঠে বলে বলা হয়ে থাকে। এটাকেই মানুষের বিকাশ বলা হয়, কিন্তু আমি এটাকে বুদ্ধের সান্নিধ্য লাভের উপায় হিসেবে গ্রহণ করি। অতএব, জীবন কতটা মূল্যবান এবং ধন্যবাদযোগ্য বিষয় তা আগে থেকেই উপলব্ধি করা গুরুত্বপূর্ণ।

প্রভুর পরিনির্বাণ লাভের প্রাক্কালে কন্দনরত আনন্দকে “হে আনন্দ, কান্না করো না, যা কিছু উৎপন্ন হয় তা একদা লয় প্রাপ্ত হয়” এভাবে শাক্যমুনি বুদ্ধ দৃঢ়তার সাথে শিক্ষা দিয়েছিলেন বলে বলা হয়। কেবল, জীবনের সত্য সম্পর্কে জানার জন্য এবং আমাদের গ্রহণ করার সুবিধার্থে “জন্ম নিলে মৃত্যু অবধারিত, এমন কি শাক্যমুনি বুদ্ধ, বৌদ্ধধর্ম, শিন্তো ধর্ম বিশ্বাসী এবং বৌদ্ধ সন্ন্যাসী সবই এক ও অভিন্ন” ধর্মগুরু ইক্কিউ এর লেখা উক্তিটি একটা অভিনব অভিব্যক্তি হতে পারে। যে কোনো ক্ষেত্রে জীবনকে নিজের মতো করে মেনে নিয়ে কৃতজ্ঞতা ও আনন্দের সাথে দিনাতিপাত করা, জীবনকাল যতই দীর্ঘ বা সংক্ষিপ্ত হোক না কেন এটাকে সুস্থভাবে অতিবাহিত করার জন্য, এবং সত্যিকারের সুস্থ জীবনযাপন বলতে কি বুঝায়? তা জানার জন্য, মহাপরিনির্বাণ দিবসের এই মাসে একযোগে বারংবার প্রচেষ্টা চালিয়ে যাওয়ার প্রত্যাশা রাখি।

“কোসেই” ফেব্রুয়ারী



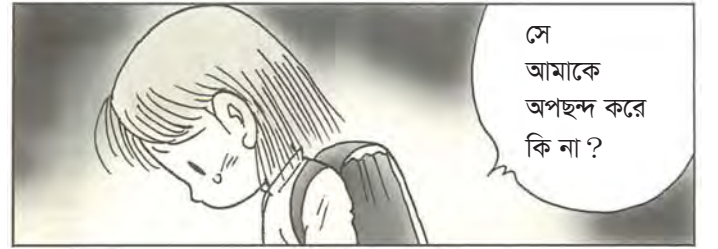
কাটুন রিসসো কোসেই-কাই প্রবেশিকা

শাক্যমুনি বুদ্ধের জীবনী এবং বৌদ্ধ ধর্মের শিক্ষা

সঠিক শব্দ চয়ন “সম্যক বাক্য”

সঠিক শব্দ প্রয়োগ করে সত্য কথা বলা। এটাই “সম্যক বাক্য” এর শিক্ষা।

পিছনে কাটু কথা বলা, মিথ্যা কথা বলা, দিমুখী কথা বা ভেদ বাক্য বলা কিংবা মুখ দিয়ে অযথা কথা বা সম্প্রলাপ বাক্য বলা কখনো উচিত নয়। অন্যের অবস্থানে দাঁড়িয়ে, সহানুভূতিশীল সঠিক শব্দ ব্যবহার করলে, বন্ধুরাও একইভাবে সঠিকভাবে সুভাষিত বাক্য প্রয়োগ করে কথা বলবে, কিন্তু যদি মিথ্যা কথা বলেন তবে আপনার বন্ধুরাও দূরে চলে যাবে। সদয় বাক্য, সহানুভূতিশীল বাক্য প্রয়োগের মাধ্যমে আসুন আমাদের বন্ধুত্বকে আরো সুদৃঢ় করি।





সঠিকভাবে দিনাতিপাত করা “সম্যক কর্ম”



প্রতিদিন পরিচ্ছন্নভাবে জীবনযাপন করা এবং নিয়ম-কানুন মেনে চলা এটাই হলো “সম্যক কর্ম” এর শিক্ষা।

নিয়মিত সকালে ঘুম থেকে উঠা। প্রতিশ্রুতি রক্ষা করা। সকালে “শুভসকাল”, বাইরে যাওয়ার সময় “আমি আসছি” বলে প্রফুল্ল কণ্ঠে অভিবাদন জানানো। নিজের বাড়ির কাজ, সঠিকভাবে লেখাপড়ার প্রস্তুতি গ্রহণ করা।

এছাড়াও, নিজের সময় নষ্ট না করা। খাবার অপচয় না করা। বাড়ির কাজে সাহায্য করা, বুদ্ধের আসনের সামনে বসে বন্দনা নিবেদন করা..। এসব কিছুই সম্যক কর্ম বলা যেতে পারে।

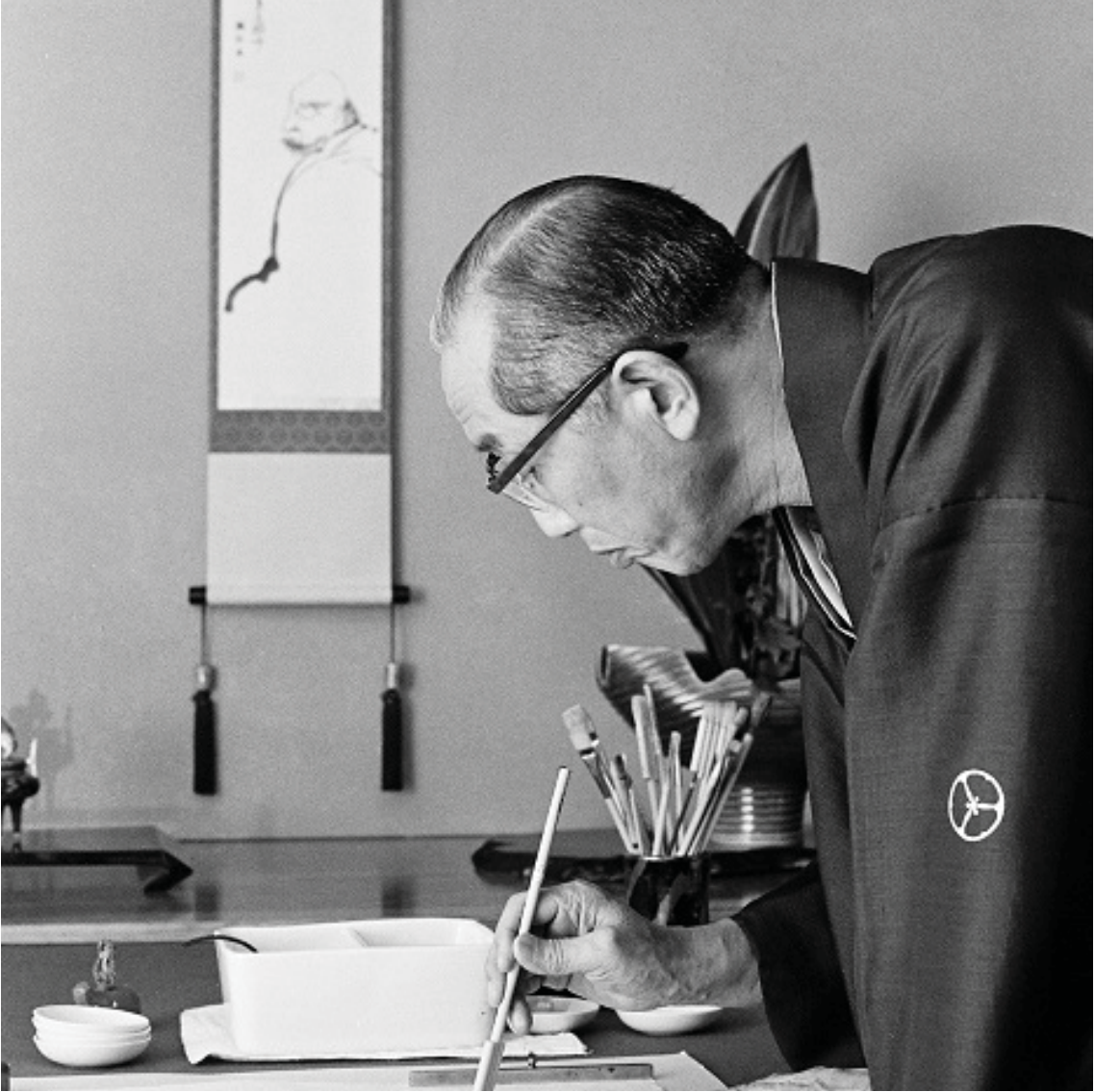
তোমরা কি ঠিকমতো করছো? এসো নিজের জীবনের দিকে একবার ফিরে তাকাই।



আকাজক্ষা নিয়ে বেঁচে থাকা

প্রতিজ্ঞা গ্রহণ করা, এবং তা অনুশীলন করা

নিক্কিও নিওয়ানো
প্রতিষ্ঠাতা রিস্সো কোসেই-কাই



আমি নিগাতা প্রদেশের একটি কৃষক পরিবারে জন্মগ্রহণ করেছি। যেহেতু ছয় ভাইবোনের মধ্যে আমি দ্বিতীয় ছিলাম, তাই আমার বড় ভাই পরিবারের দায়িত্ব নিয়েছিলেন এবং আমার বয়স যখন ১৬বছর তখন কাজের সন্ধানে টোকিওতে চলে যাই। রাতে ট্রেনে করে যাওয়ার সময় আমি ছয়টি শপথ নিয়েছিলাম এবং সেগুলো বারংবার বলে বলে আত্মস্ত করাতাম।



এগুলি হলো “এখন থেকে কখনও মিথ্যা কথা বলব না” “কঠোর পরিশ্রম করবো” “মানুষ যে কাজ করতে অপছন্দ করে তা আমি আগবাড়িয়ে করবো” এই ছিল প্রথম তিনটি শপথ।

সেই সাথে “অন্যদের সাথে ঝগড়া করবো না। যেমন পরিস্থিতির সম্মুখীন হই না কেন, বুদ্ধের ইচ্ছা মনে করে প্রচেষ্টা অব্যাহত রাখবো” “কাজের সময়, লোকে দেখুক বা না দেখুক, সততার সাথে কাজ করবো” “যতই অপ্রিয় কাজ হোক, একবার গ্রহণ করলে তার জন্য সর্বোত্তম চেষ্টা করবো” এই তিনটি যোগ করেছিলাম।

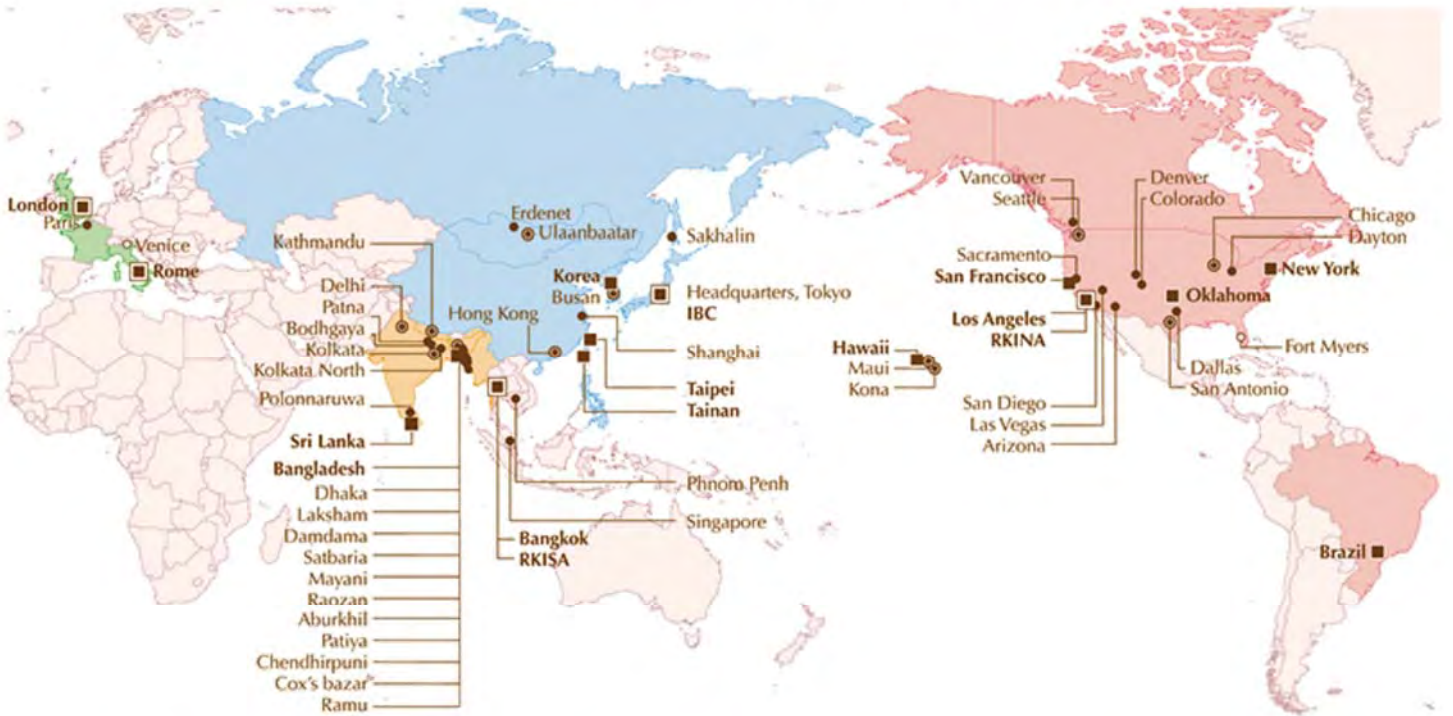
এছাড়া, আমার দাদু ও বাবার কাছ থেকে প্রতিনিয়ত শিক্ষা পেয়েছিলাম “সঠিকভাবে না করলে হবে না” “মানুষকে কখনও ঠকানো যাবে না” “মানুষের জন্য উপকারী মানুষ হতে হবে” “তাড়াতাড়ি ঘুম থেকে উঠতে হবে এবং দেরিতে কাজ শেষ করতে হবে”। প্রতিদিন এসব শিক্ষা পেয়েছিলাম বলে এই শিক্ষাগুলি মাথায় রেখে আমি টোকিও গিয়েছিলাম। সেই শপথগুলিকে দৃঢ়তার সাথে কঠোরভাবে অনুশীলন করার আশীর্বাদে, চাকরিস্থলে মালিক বলেছিলেন “তোমার মতো পরিশ্রমী ও সৎ যুবক বিরল” এভাবে অত্যন্ত বিশ্বাসভাজন হতে পেরেছিলাম।

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