

Living the Lotus

4

2023

VOL. 211

Buddhism in Everyday Life



Rissho Kosei-kai of Korea

Living the Lotus
Vol. 211 (April 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, কর্দমাজ্ঞ 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।



সকালটা গুরুত্বপূর্ণ

নিচিকো নিওয়ানো
প্রেসিডেন্ট, রিসসো কোসেই-কাই।

প্রতিদিন কৃতজ্ঞতাপূর্ণ হৃদয়ে জেগে উঠুন

“যেন বসন্তের ঘুমে আর মমতাময়ী মায়ের কোলে আছি” (জাপানি ঔপন্যাসিক এবং কবি সাতো হারুও)। এটি বসন্তকালীন ভোরের কোমল উষ্ণতা সম্পর্কে মনোরম অভিব্যক্তি প্রকাশক একটি বাক্যাংশ। তাইতো চীনা কবিতায়, “বসন্তের উষাকে ভুলো না” বলে বলা হয়েছে, এবং “সকালের ঘুম” কথাটি বসন্তের উষ্ণতাকে তুলে ধরার সময়োচিত শব্দে পরিণত হয়েছে এখানে। মাঝে মাঝে কিছু ব্যতিক্রম দিনও থাকতে পারে, কিন্তু যেহেতু “সকালই সবকিছু” বলে বলা হয়, তাই সকাল বেলায় সময়টা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এই জন্য বছরের প্রারম্ভে, দিনের শুরু এই সকালের তাৎপর্য সম্পর্কে পুনর্বিবেচনা করার আশা রাখি।

প্রথমে নিজের সম্পর্কে বললে, আমি এখন প্রতিদিন ভোর চারটায় ঘুম থেকে উঠি। এটা আমার শ্রদ্ধেয় বরিষ্ঠ সেনগেনসিত্সু (উরাসেঙ্কে প্রতিষ্ঠানের এর প্রধান) মহোদয়কে অনুকরণ করে শুরু করা একটা অভ্যাস। তবে, সম্প্রতি তিনটার দিকে একবার আমার ঘুম ভেঙ্গে যায়, এবং চারটায় সেট করে রাখা ঘড়ির অ্যালার্ম বেজে উঠার আগে নিজেই অ্যালার্ম ঘড়ি বন্ধ করে প্রায়ই ঘুম থেকে জেগে উঠি। এটিও বয়সের সাথে সাথে সময়কে কার্যকরভাবে ব্যবহার করার শারীরিক গঠন প্রকৃতিতে পরিণত হয়েছে বলে গ্রহণ করলে, একে আনন্দজনক পরিবর্তন বলা চলে।

প্রত্যুষে প্রাতঃকৃত্যাদি সম্পাদনের পর প্রথমে আমি বুদ্ধের আসনের সামনে গিয়ে বুদ্ধ মূর্তির দরজাটা খুলে দিই, তারপর ভোরের শান্ত নির্মল পরিবেশে বুদ্ধের প্রতি করজোড়ে বন্দনা নিবেদন করে “আজকেও, সুস্থ থেকে বুদ্ধের সাক্ষাত পেলাম” এই বলে সতেজ অনুভূতি ব্যক্ত করি। এভাবে দিনটিকে কৃতজ্ঞতার সাথে শুরু করতে পারলে, সেই দিনটি প্রাণবন্তভাবে অতিবাহিত করার জীবনীশক্তির উৎসে পরিণত হয়।

সকালের সূত্রপাঠ শুরু করার তখনো কিছু সময় বাকি থাকে তাই, আগে থেকে লিখে রাখা শিক্ষণীয় কিছু নতুন পুরাতন প্রবাদ ও উপদেশবলী (প্রবাদপ্রবচন আর উপদেশমূলক কথা) পাঠ করি। এরপর হালকা ব্যায়াম করি এবং বাড়িতে থাকা ব্যায়ামের সাইকেল দিয়ে শরীর চর্চা করি।

প্রবাদ আছে যে, হিতোপদেশগুলো উচ্চস্বরে পড়লেই মন ভালো হয়ে যায়, আর শরীর চর্চা এটি করার মনোভাবকে ইতিবাচক করে তোলার ক্ষেত্রে অনেক গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে। আমার মতো কারো যদি কোমরে ব্যাথা থাকে, অথবা কোন উদ্বেগ থাকে তখন সেই যন্ত্রণা আর উদ্বেগের মধ্যে পড়ে ভীত হওয়ার প্রবণতা থাকতে পারে। তাই, সকালে উঠে প্রথমে কৃতজ্ঞতা জ্ঞাপন, প্রতিজ্ঞা পাঠ ও শরীর চর্চার মাধ্যমে মনকে ইতিবাচক করে তোলা গুরুত্বপূর্ণ বলে মনে করি।

জন্ম গাথা দিয়ে শুরু এমন একটি দিন

আমাদের সকালের কর্মসূচীতে, বুদ্ধ ও দেবদেবতাদের প্রতি শ্রদ্ধাভিবাদন জ্ঞাপন করা এবং সূত্রপাঠের মাধ্যমে শ্রদ্ধার্থ নিবেদন করা অনিবার্য, কিন্তু অভিবাদন জানানো এবং সূত্রপাঠের মাধ্যমে শ্রদ্ধা নিবেদন উভয়ের জন্য উপযুক্ত হলো করজোড়ে সম্মান জানানো, এই বিষয়টি সুস্থতা ও প্রাণবন্ত জীবনীশক্তির লাভের জন্য উল্লেখযোগ্য বিষয়।

গত মাসে কিছুটা বলেছিলাম, আমাকে স্বাস্থ্যের প্রতি আগ্রহী করে তোলা সেই বইটিতে আছে ‘উভয় হাতের তালুকে একত্র করে, মুখের সমান উচ্চতায় রেখে হাতজোড় করে একটানা চল্লিশ মিনিট রাখুন।’ প্রাচীন গ্রীক পুরাণে রয়েছে “করতল এক করলে নানান অসুস্থতা থেকে মুক্তি মেলে” এইরূপ হাতের আকৃতি তৈরী করার অভ্যাস গড়ে তোলা। রোমান মন্ত্রে “হাতজোড় করলে তা ঈশ্বরের কাছে পৌঁছে যায়” এরূপ হাতের আকৃতি তৈরী করার কথা উল্লেখ আছে। তাছাড়া, করতলদ্বয়কে এক করার পাঁচ মিনিটের অনুশীলন “সেই দিনের রোগমুক্তি ও সুস্বাস্থ্যের নিশ্চয়তা দেয়” বলে তাতে লেখা আছে।

কিন্তু এখানে যে বিষয়টি গুরুত্বপূর্ণ তা হলো, দীর্ঘ সময় ধরে হাত জোড় করে রাখার চাইতে, করজোড়ে শ্রদ্ধা জ্ঞাপনের মনোভাব বুদ্ধ ও দেবদেবতাদের সাথে সংযুক্ত করে, সেই বিনয়ানত মনোভাব মানসিক চাপ থেকে মুক্ত করে, এতে প্রাকৃতিক নিরাময় শক্তিকে জাগিয়ে তোলার সম্ভাবনা বিদ্যমান রয়েছে। তদুপরি, সকালে প্রথমে আন্তরিকতার সাথে বুদ্ধ ও দেবদেবতাদের মুখোমুখি হয়ে শ্রদ্ধা নিবেদন করলে, ভক্তির মনোভাব সুগভীর হওয়ার পাশাপাশি নিজের সহজাত উদ্দীপনা আরো বেশি জাগ্রত হবে বলে মনে করি। আমরা সেই অর্থে প্রতিদিন সকালে করজোড়ে শ্রদ্ধা নিবেদন করে থাকি।

উপরন্তু, “একটি দিনকে একটি জীবনের ক্ষুদ্রতম প্রতিকল্প” বলে বলা হয়ে থাকে। সেই অর্থে, বলতে গেলে সকালে ঘুম থেকে জেগে ওঠার সময়টি হলো জন্মের মুহূর্ত। “আজকে এইমাত্র জন্মগ্রহণ করলাম।” এরূপ সতেজ অনুভূতি নিয়ে সকালকে বরণ করলে, প্রতিদিনের জীবনে নতুনত্ব আসে এবং গতকালের শৃঙ্খল থেকে মুক্ত হয়ে ইতিবাচক মন নিয়ে দিনটি শুরু করা যায়।

শাক্যমুনি বুদ্ধের জন্ম মাসে প্রতিদিন সকালে, বুদ্ধের জন্ম গাথা “স্বর্গে মর্ত্যে আমি একা ও অদ্বিতীয়, আমি বুদ্ধ হবো” এর অর্থ উপলব্ধি করার মধ্যেও গভীর অর্থ রয়েছে। নবজাতকের প্রথম কণ্ঠস্বরে ধ্বনিত হওয়া এমন শক্তিশালী জন্মের ঘোষণায় সকলের জীবনের দুর্লভতার প্রসংশা করা হয়েছে যে, “প্রত্যেকেই দুর্দান্ত”। তাই আসুন, শাক্যমুনি বুদ্ধের কাছ থেকে এমন অনুপ্রেরণা লাভের বিষয়টি স্মরণ করে আমরা সকালের যাত্রা শুরু করি।

“কোসেই” এপ্রিল, ২০২৩



কাটুন রিসসো কোসেই-কাই প্রবেশিকা

শাক্যমুনি বুদ্ধের জীবনী এবং বৌদ্ধ ধর্মের শিক্ষা

বুদ্ধের ন্যায় মহৎ হৃদয়ের অধিকারী হওয়া (সম্যক স্মৃতি)

স্মৃতিকে জাপানিতে বলা হয় “নেন”। জাপানি ভাষায় এই “নেন” বর্ণটিকে দুই ভাগ করলে এর অর্থ হয় “বর্তমান মনোভাব”। তাই, স্মৃতি বলতে এখন এই মুহূর্তের মনোভাব বা বর্তমানের চিন্তা চেতনাকে বোঝায়।

এর সাথে “সম্যক” শব্দটি যুক্ত করলে হয় “সম্যক স্মৃতি”। যার অর্থ দাঁড়ায়, বুদ্ধের ন্যায় অনুরূপ সঠিক হৃদয়ের অধিকারী হয়ে বর্তমানকে কাজে লাগিয়ে বেঁচে থাকা।

“বুদ্ধের ন্যায় অনুরূপ” বলতে, মানুষ এবং উদ্ভিদ ও প্রাণীজগত, মাটি এবং পানি ইত্যাদি সকলকিছুর প্রতি সহৃদয়তাপূর্ণ হৃদয়ের অধিকারী হওয়াকে বোঝানো হয়েছে। অবশ্যই, পরিবার এবং বন্ধুদের সাথে সহানুভূতিপূর্ণ হৃদয়ে মেলামেশা করতে যেন ভুলে না যাই।





মানসিক বিকারগ্রন্থ ও বিচলিত না হওয়া (সম্যক সমাধি)

“সমাধি” হলো অবিচলিত থাকা অর্থে, অস্থির না হওয়াকে বুঝানো হয়েছে। এর সাথে “সম্যক” বর্ণটি যুক্ত করে বলা হয় “সম্যক সমাধি”। হৃদয়টি সবসময় শান্ত-সমাহিত, যা পারিপার্শ্বিক পরিবর্তন দ্বারা প্রভাবিত নয়।

এই পর্যন্ত যা শিক্ষা গ্রহণ করেছি এই আর্য়ষ্টাঙ্গিক মার্গের শিক্ষাকে যথাযথভাবে রক্ষা করতে পারলে, বুদ্ধের শিক্ষার প্রতি হৃদয় সুস্থির হয়ে উঠবে তাই, অস্থির হওয়ার কোনো সম্ভাবনা থাকবে না।

তাই আসুন, আর্য়ষ্টাঙ্গিক মার্গের প্রতিটা শিক্ষাকে সঠিকভাবে অনুশীলন করার চেষ্টা চালিয়ে যাই।





আকাঙ্ক্ষা নিয়ে বেঁচে থাকা

প্রত্যেকের বুদ্ধ হওয়ার পথ

রেভারেন্ট নিক্কিও নিওয়ানো
প্রতিষ্ঠাতা, রিস্সো কোসেই-কাই।



এটা ছিল ১৯৩৫ সাল। আমার বয়স তখন ৩০ বছর। যখন আমি “সুকেনেবু আরাই” থেকে পুণ্ডরীক সূত্রের উপর একটি বক্তব্য শুনেছিলাম। আমি সেই মুহূর্তেই বুঝতে পেরেছিলাম যে, পুণ্ডরীক সূত্র হল সেই সূত্র যার শিক্ষা সবাইকে সুখী করে এবং ঐদিন আমার মন আনন্দে নেচে উঠেছিল। সেদিন আমি মনে মনে ভাবছিলাম “যদি আরাই সেনসেই এটি প্রচার করার ইচ্ছা পোষন কও তাহলে আমিই প্রথম শুনতে চাইব। জাপানিতে একটি শব্দ আছে ‘নাতাক দউজি’ অর্থাৎ মনের অজান্তে আমাদের দুইজনের অনুভূতি পুরোপুরি মিলে যায় এবং সেই থেকে আমি প্রায় প্রতিদিনই আরাই সেনসেই এর বাড়িতে যেতে থাকলাম। তারপর আমার এই মহান শিক্ষকের অনুপ্রেরনায়, আমি পুণ্ডরীক সূত্রের শিক্ষাকে বাস্তবে রূপ দেওয়ার জন্য রিস্সো কোসেই-কাই প্রতিষ্ঠা করার সিদ্ধান্ত গ্রহন করেছিলাম।



বুদ্ধের শিক্ষাগুলোকে “চুরাশি হাজার মতবাদের শিক্ষা বলা হয়ে থাকে এবং এই অনেক গুলো শিক্ষার মধ্যে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ শিক্ষা হল “সবাই বুদ্ধ হওয়ার পথে হাঁটা।”

যাইহোক একটা সাধারণ নিয়ম হিসেবে বুদ্ধ বলতে একটা বিশেষ অস্তিত্ব মনে করা হয় তাই “সাধারণ মানুষ ও বুদ্ধ হতে পারে” এটা ভাবা কঠিন মনে হলেও এটা আবার অসম্ভব কিছু নয়।

বুদ্ধ বলতেই বেশিরভাগ মানুষের ক্ষেত্রে একটি মূর্তির ছবি চোখের সামনে ভেসে উঠে। বুদ্ধ হচ্ছে এমন একজন ব্যক্তি যিনি মহাজাগতিক শক্তি সম্পর্কে সম্যকজ্ঞান লাভ করে এই পৃথিবীর সবকিছুকে রক্ষা করেন। তার শরীর ৩২ প্রকার মঙ্গল/পর্যায় দিয়ে অর্জিত করে তিনি সমস্ত মানুষকে কষ্ট থেকে উদ্ধার করতে সক্ষম। “আমি সুখী হতে চাই, এই ইচ্ছাটাও তিনি পূরন করতে সক্ষম তিনিই সেই পরম করুণাময়।”

দাই-সেইদো-গ্রেটসেক্রেট হলের বেদীতে স্থাপিত “শাস্ত বিরাজমান মহান হিতৈষী শাক্যমুনি বুদ্ধ” এর মূর্তিকে এ ধরনের বুদ্ধের রূপ হিসেবে ফুটিয়ে তোলা হয়েছে। অতএব এটাও ভাবা যায় যে, “একজন মানুষ যতই অনুশীলন করুক না কেন, সে কখনো বুদ্ধ হতে পারবে না” সাধারণভাবে এটি মনে হলেও পুণ্ডরীক সূত্রে “বুদ্ধের কামনা হচ্ছে প্রত্যেক মানুষ যাতে বুদ্ধ হতে পারে” এটা স্পষ্টভাবে বর্ণিত আছে।

পুণ্ডরীক সূত্রের উপায় কৌশল অধ্যায়-২ এ বর্ণিত আছে “আমি আদিতে একটি সহজ সংকল্প লইয়া ছিলাম আমি চাইয়াছিলাম যে, সকল প্রাণীকে আমার সমকক্ষ করিব কোনও পার্থক্য থাকিবে না” বুদ্ধ সবসময় “আমি চাই সবাই যাতে আমার মতো হতে পারে” এ ধরনের ব্রত নিয়ে অবস্থান করেন।

আবার তথাগতের শাস্ত জীবন অধ্যায় ১৬তে বুদ্ধ বলেছেন “কিভাবে সর্বপ্রাণীকে দুঃখ হতে পরিত্রাণ লাভ করানো যায় তার জন্য নানা উপায়ে অসংখ্য ধর্মোপদেশ প্রদান করি, আর কি উপায়ে সর্বপ্রাণীকে যথাশীঘ্র সম্ভব বুদ্ধত্ব লাভ করানো যায় আমি সর্বদা এই চিন্তাই করি।”

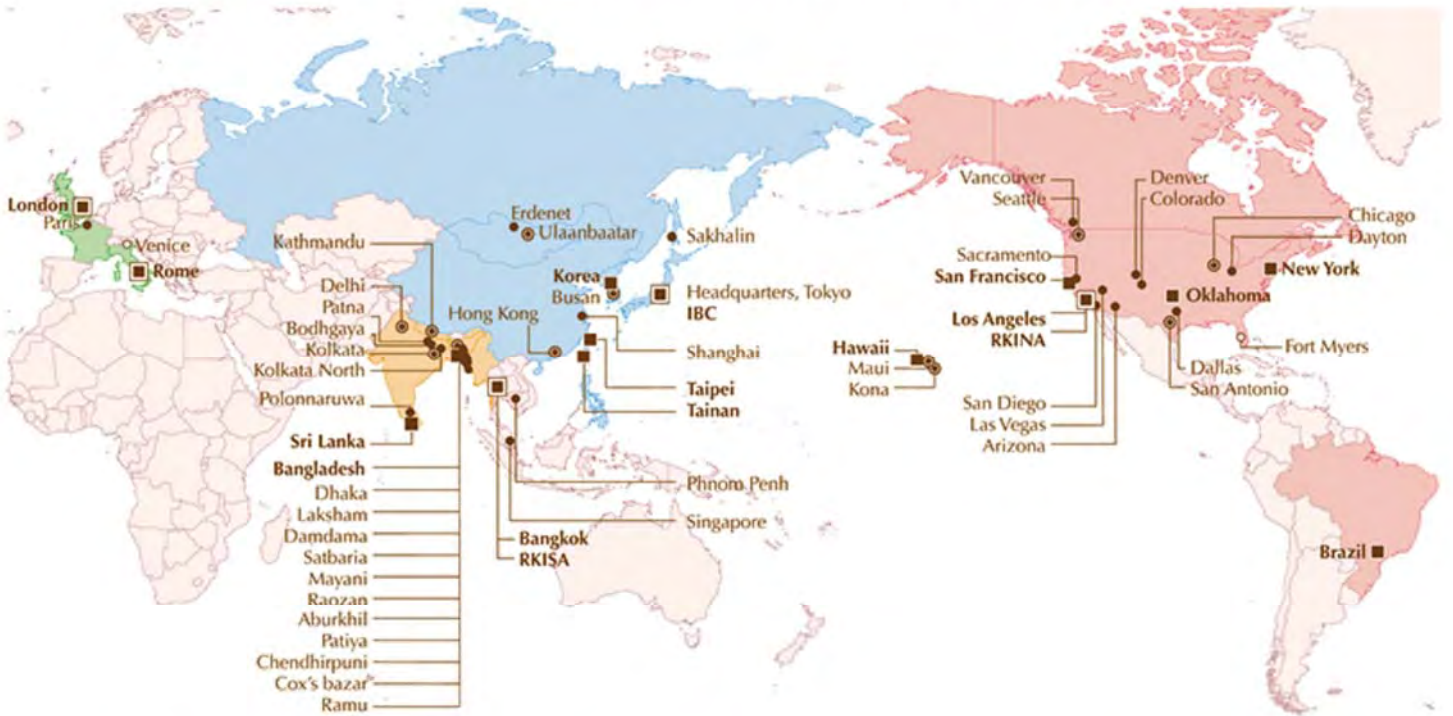
এভাবে আমরা যাতে বুদ্ধ হতে পারি এটাই বুদ্ধের কামনা। অতএব আমরা কৃতজ্ঞতার সহিত বুদ্ধের ইচ্ছাকে গ্রহন করে বুদ্ধ হওয়ার পথে সাহসিকতার সাথে ধর্মানুশীলনের মাধ্যমে এগিয়ে যাওয়াটা হচ্ছে একজন মানুষের স্বাভাবিক কর্তব্য বলে আমি মনে করি।

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