

Living the Lotus

7

2023

VOL. 214

Buddhism in Everyday Life



Living the Lotus
Vol. 214 (July 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, 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।



শরীর ও মনের পুষ্টি যোগানকারী “খাবার”

রেভারেন্ট নিচিকো নিওয়ানো
প্রেসিডেন্ট, রিস্‌সো কোসেই-কাই।



চার ধরনের পুষ্টি

আমরা “বাঁচার জন্য” খাবার গ্রহণ করি। এইভাবে খাবার থেকে গৃহীত পুষ্টির দ্বারা আমরা আমাদের শরীর ও মনের কার্যকারীতাকে সচল রাখি।

অন্যদিকে, যারা মাত্রাতিরিক্ত ভোজন করে তাদের সম্পর্কে শাক্যমুনি বুদ্ধ বলেছেন “যেই ব্যক্তি অধিকভোজী, নিদ্রালু ও পার্শ্ব পরিবর্তনপূর্বক শয়ন করে (গড়াগড়ি দিতে থাকে), সে খাদ্যপুষ্টি স্থূলকায় বরাহের (শূকর) ন্যায়” -এভাবে ধর্মপদে কঠোরভাবে নির্দেশনা দান করেছেন। শাক্যমুনি বুদ্ধ “খাবার অপচয় ও অতিরিক্ত খাওয়া থেকে বিরত থাকারও শিক্ষা দিয়েছেন।” বৌদ্ধধর্মে, পরিমিত পরিমাণ খাবার কৃতজ্ঞতার সাথে গ্রহণ করার উপর গুরুত্বারোপ করা হয়ে থাকে। সেই কৃতজ্ঞতাবোধ, নানান বন্ধন তথা নানা সম্পর্কের মাধ্যমে প্রাপ্ত খাদ্যসামগ্রী গুলিকে বিনষ্ট না করার কৌশল এবং সকল প্রাণের প্রতি সম্মান প্রদর্শন করার মনোভাব সৃষ্টিতে সহায়তা করে থাকে।

বৌদ্ধধর্মের আরেকটা স্বতন্ত্র বৈশিষ্ট্য হলো, শরীর ও মনকে সুস্থ সবল রাখার জন্য যে “পুষ্টি” প্রয়োজন হয়, তা কেবল মুখ দিয়ে গ্রহণ করা খাদ্য-পানীয়ের মধ্যে সীমাবদ্ধ নয়।

তাহলে, বৌদ্ধধর্ম মতে খাদ্য-পানীয় ছাড়াও অন্য “পুষ্টি” বলতে কি বোঝায়?

এর একটা হলো, চক্ষু, কর্ণ, নাসিকা, জিহ্বা ও ত্বক বা শরীর প্রভৃতি সংবেদনশীল অঙ্গের মাধ্যমে শরীর ও মনে প্রতিফলিত হওয়া তথ্য নামক “পুষ্টি”। এটা কিভাবে গ্রহণ করবেন তার উপর ভিত্তি করে, আমাদের হৃদয়ে লোভ ও রাগের বিকাশও ঘটতে পারে, আবার অপ্রমত্ত হৃদয়ের অধিকারী হওয়ার পুষ্টিতেও পরিণত হতে পারে। তাছাড়া, “এটা করতে চাই” বা “এমন হতে চাই” এরূপ চিন্তা করার অভিলাস আর অভিপ্রায়কেও মনের পুষ্টি বলা হয়ে থাকে। ইতিবাচক অভিপ্রায় থেকে যেমন ফলপ্রসূ কর্ম সৃষ্টি হয়, তেমনি অন্তরে কি ধরণের অভিপ্রায় ও ইচ্ছাশক্তি রয়েছে তার উপর নির্ভর করে আমাদের মনোভাব ও ক্রিয়ার পরিবর্তন হয়। এবং অন্যটি হলো, অভিজ্ঞতা আর অভ্যাসের মাধ্যমে লব্ধ চেতনা ও পূর্বপুরুষদের কাছ থেকে উত্তরাধিকার সূত্রে প্রাপ্ত জ্ঞান, উভয়েই “মানসিক পুষ্টি” হিসেবে বিবেচিত হয়।

খাদ্য পানীয়সহ এই চারটিকে বৌদ্ধধর্মে “চতুরাহার” বলা হয়। খাদ্য আমাদের শরীর গঠন করে এবং নানাবিধ তথ্য তথা শরীর ও মন দিয়ে উপলব্ধ অনুভূতির দ্বারা মনের বিকাশ সাধনের মাধ্যমেই আমাদের অস্তিত্ব বিদ্যমান এমন চিন্তাধারাকে বুঝানো হয়েছে।



জেন বৌদ্ধ ধর্মে খাবার গ্রহণের আগে জপ করা “পঞ্চ ইন্দ্রিয়ের শ্লোক” এর শেষে রয়েছে “আত্মজ্ঞান লাভের উদ্দেশ্যে আমি এখন খাবার গ্রহণ করছি।” এখানে যে “খাবার” এর কথা বলা হয়েছে তা হলো, অবশ্যই শারীরিক সুস্থতার জন্য খাদ্য দ্রব্য ও পানীয় প্রয়োজন কিন্তু, “চতুরাহার” এর আলোকে ব্যাখ্যা করলে, সবসময় মানুষের প্রতি সহানুভূতি পরায়ন মানুষ হওয়ার জন্য, মানসিক স্বাস্থ্যের জন্যও ভালো পুষ্টি গ্রহণ করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ, এর কোনো বিকল্প নাই।

সবকিছুতে ভারসাম্য বজায় রাখা

শারীরিক সুস্থতার কথা বিবেচনা করে আমরা যেমন অস্বাস্থ্যকর কিছু খাই না, অনুরূপভাবে মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য কি “খাবো” আর কি “খাবো না” তা বিবেচনা করা কতটা গুরুত্বপূর্ণ আপনারা কি কখনো চিন্তা করেছেন? প্রাত্যহিক জীবনে, কি দেখলে, কি শুনলে বা কি বললে হৃদয় পীড়িত হয়, কি ধরনের মানুষ, কি রকম কথা এবং কি ধরনের দৃশ্যপট এর সান্নিধ্যে আসলে হৃদয়ে সাচ্ছন্দ্য অনুভব হয়, চলুন তা চিন্তা করি।

“বিকশিত পরিবার” নামক ধর্মীয় সংস্থার প্রতিষ্ঠাতা তানিগুচি মাসাহারু মহোদয় বলেছিলেন, “খাবার হলো নিজের মধ্যে বসবাসকারী দেবতাকে কিছু নিবেদনের সবচেয়ে পবিত্র আচার।” বৌদ্ধিক দৃষ্টিকোণ থেকে দেখলে, নিজের ও অন্যের বুদ্ধ প্রকৃতিকে উন্মোচিত করে “খাবার”, অন্যকথায়, কৃতজ্ঞতাবোধ, সহানুভূতিপূর্ণ বাক্য, মানুষের কাছাকাছি যাওয়ার মতো উষ্ণ আন্তরিকতাপূর্ণ কর্ম, মানুষ হিসেবে ভালোভাবে বাঁচার জন্য “মানসিক পুষ্টি”তে পরিণত হয়।

কিন্তু বাস্তবে, রাগ ও ঘৃণার মনোভাব সৃষ্টি হওয়ার মতো শব্দ শ্রবণ করা ও বলার বিষয় যেমন আমাদের মধ্যে রয়েছে, তেমনি লোভাতুর মনোভাবকে বাড়িয়ে তোলার মতো তথ্য দ্বারা উদ্দীপ্ত হওয়ার বিষয়ও আমাদের রয়েছে নয় কি। অতএব, অতিরিক্ত লোভ এবং স্বার্থপর দৃষ্টিভঙ্গির মতো বিষ, যতটা সম্ভব শরীর ও মনে যে প্রবেশ না করতে পারে, খাওয়ার মতো সবকিছুতে “পছন্দ অপছন্দ বিচার না করে, পরিমিত ও সুষমভাবে” গ্রহণ করার মনোভাবাপন্ন হওয়া গুরুত্বপূর্ণ।

“কোনমতে বেঁচে থাকা” নয় বরং “সুস্থভাবে সুখে বেঁচে থাকা” হলো মানুষকে দেওয়া একটি বিশেষ অধিকার। এর প্রকৃত স্বরূপকে প্রকটিত করার অর্থে শাক্যমুনি বুদ্ধ বলেছেন, “সত্য তথা ধর্মরস সর্বরস অপেক্ষা সুমিষ্ট, যে ব্যক্তি সম্যকরূপে ধর্মের সার তথা প্রজ্ঞাকে উপলব্ধি করিয়া জীবনধারণ করেন, তাঁহার জীবনকেই অতি উত্তম জীবন বলি।” বৌদ্ধ ধর্মে শিক্ষা গ্রহণ করা, অন্যদের মাঝে তা প্রচার করা এবং বিভিন্ন সহযোগীতার আশীর্বাদে বেঁচে থাকার মধ্যেই সুস্থ ও সুখী জীবন অন্তর্নিহিত রয়েছে বলা যায়। তাই, খাবার গ্রহণের সময় “আমি খাবার গ্রহণ করছি” এই বলে একটি মুহূর্ত দুইহাত জোড় করার মনোভাব গড়ে তোলা।

কোসেই, জুলাই ২০২৩।



কার্টুন রিসসো কোসেই-কাই প্রবেশিকা

শাক্যমুনি বুদ্ধের জীবনী এবং বৌদ্ধ ধর্মের শিক্ষা

অবিচলিত হৃদয় “অধিষ্ঠান”

সঠিক লক্ষ্যে অগ্রসর হওয়ার জন্য দৃঢ় চিন্তের অধিকারী হওয়া, বিচলিত না হওয়াই হলো “অধিষ্ঠান”। শান্ত ও অবিচল হৃদয়ের অর্থে, মনের সুস্থির অবস্থাকে বোঝানো হয়েছে।

সঠিক লক্ষ্যে, সরাসরি এগিয়ে যেতে পারলে ঠিক আছে, কিন্তু যাই ঘটুক না কেন মানসিকভাবে বিভ্রান্ত বা বিচলিত না হয়ে, সুদৃঢ়ভাবে প্রশান্তিপূর্ণ হৃদয়ের অধিকারী হয়ে সবসময় বুদ্ধের শিক্ষায় রমিত হওয়ার মনোভাব থাকা গুরুত্বপূর্ণ।



পাদটিকা

“অধিষ্ঠান” এর অনুরূপ অর্থ সম্বলিত আরেকটা শব্দ হলো “সমাধি”। সমাধি বলতে যে কোনো এক বিষয়ে মনোনিবেশ করার মাধ্যমে, অন্তরের শান্তি প্রতিষ্ঠা করতে পারার মতো অবস্থাকে বোঝানো হয়েছে।



আসল প্রকৃতিকে বোঝার ক্ষমতা “প্রজ্ঞা”



এই পর্যন্ত যা শিখেছি উক্ত পাঁচটা বিষয় অনুশীলন করতে পারলে আত্মস্থ হবে “প্রজ্ঞা”। প্রতিটা জিনিসের আসল প্রকৃতিকে পরখ করে উপলব্ধি করতে পারার মতো ক্ষমতা।

প্রত্যেক বিষয়ের মধ্যে কোথায় পার্থক্য রয়েছে এবং কোথায় মিল রয়েছে তা খুঁজে বের করতে পারার মতো ক্ষমতাই হলো প্রজ্ঞা।

যেমন, বন্ধুদের বৈশিষ্ট্য এবং তাদের সাথে কোথায় মিল আছে তা বুঝে মিশতে পারলে ঝগড়া-বিবাদ ছাড়া, সত্যিকারের সেরা বন্ধুত্ব স্থাপন করা যায়।

আরেকটা গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো সবাই গ্রহণ করার মনোভাব রাখা, প্রত্যেক মানুষের ব্যক্তিত্বের প্রতি সম্মান জানানো এবং একে অপরকে সহযোগিতা করা।

পাদটিকা

“প্রজ্ঞা”র মধ্যে “সাধারণ জ্ঞান” এবং “প্রজ্ঞা” দুইটা বিষয় নিহিত আছে। জ্ঞান হলো, লেখাপড়ার মাধ্যমে অর্জিত জ্ঞান এবং অভিজ্ঞতা থেকে সৃষ্ট চিন্তাচেতনাকে বোঝায়। “প্রজ্ঞা” হলো সত্যকে অনুধাবন করে, সত্যের আলোকে বিচার বিবেচনা করতে পারার মতো হৃদয়ের সুগভীর কার্যকারীতাকে বোঝানো হয়েছে।



সবই বুদ্ধের বহির্প্রকাশ

জ্ঞান-দর্শনের দ্বার খুলে দেওয়া

রেভারেন্ট নিক্কিয়ো নিওয়ানো
প্রতিষ্ঠাতা, রিসসো কোসেই-কাই।



পৃথিবীতে বুদ্ধের আবির্ভাবের উদ্দেশ্য “জ্ঞানদর্শন উদ্ঘাটন ও তা অর্জনের জন্য উদ্ভুদ্ধ করা।” অন্যকথায় সমস্ত সংবেদনশীল প্রাণীর জ্ঞান-দর্শনের দ্বার ‘খুলে’ তা দেখিয়ে তা ‘বুঝিয়ে’ তাতে প্রবেশ করার ৪টি ধাপকে তুলে ধরা যাতে “কেন জন্মগ্রহণ করেছে তার সঠিক অর্থ মানুষ বুঝতে পারে”।



“জ্ঞান-দর্শনের দ্বার খুলে দেওয়া” এর অর্থ হচ্ছে আমাদের বোধিবীজকে জাগরিত করা। এবং বুদ্ধের প্রজ্ঞার আলোকে বিষয়বস্তুকে যাচাই করার মাধ্যমে সর্বোচ্চ আনন্দ উপলব্ধি করতে সহায়তা করে। তদুপরি এটি হচ্ছে বুদ্ধ হওয়ার পথ, যা জীবনের সঠিক পথে আমাদের পরিচালিত করে। আর এটাই হলো এ জগতে সকল বুদ্ধগণের আবির্ভাবের মূল উদ্দেশ্য।

যাইহোক, আমাদের মানুষের মনের অবস্থা সম্পর্কে “দশ লোকভূমি” নামক একটি শিক্ষা রয়েছে। প্রথমত এই দশ লোকভূমি মানুষের মনকে দশটি পর্যায়ে বিভক্ত করে। নীচ থেকে নরক, শ্রেত, তির্যক, অসুর, মনুষ্য, স্বর্গ এই ছয়টি “বিত্রাস্তির বিশ্ব” ও তার উপরের চারটি “আলোকিত জগৎ” যেমন শ্রাবক বুদ্ধ, প্রত্যেক বুদ্ধ, বোধিসত্ত্ব ও বুদ্ধ সর্বমোট ১০টি জগৎ বা লোকভূমি। আবার এই ১০টি লোকভূমির প্রতিটিতে আরও নয়টি জগৎ বা লোকভূমি আছে।

অতএব যেভাবে আমরা আমাদের মনকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারি সেটার উপর নির্ভর করে আমরা নরকে অবস্থান করছি নাকি বোধিসত্ত্ব জগতে অবস্থান করছি। অর্থাৎ “সবকিছুই আপনার মনের উপর নির্ভর করে। তাই নিজের চিন্তার একটা অসীম বিস্তৃতি রয়েছে। তাই এই নিয়ম অনুসারে বৈশ্বিক পরিবর্তনগুলিকে গ্রহণ করাই হচ্ছে বুদ্ধের প্রজ্ঞা। আপনি যদি বুঝতে পারেন যে, আপনার মন সবকিছুকে প্রভাবিত করছে, তাহলে “অন্যকে আগে স্থান দিন” এই অনুভূতি ধারণ করলে অন্যকে উষ্ণ মনে গ্রহণ করতে সক্ষম হবেন।

সদ্ধর্ম পুণ্ডরীক সূত্রের “রূপক” অধ্যায়-৩ এ বর্ণিত আছে “ত্রিভুবনের সর্বত্র ব্যপ্ত আমার রাজ্য, এর অধিবাসী সকল প্রাণীই আমার সন্তান” বুদ্ধ আমাদের সকলকে বলেছেন “সবাই আমার সন্তান”। আমরা সবাই বুদ্ধের আশীর্বাদে বেঁচে আছি। বুদ্ধের সাথে আমাদের পিতামাতা ও সন্তানের সম্পর্ক। আমরা এই পৃথিবীর সকল জীব ভাই ও বোন। তাই এই বিষয়টি প্রত্যেকের কাছে পৌঁছে দেয়া এবং উপলব্ধি করানো গুরুত্বপূর্ণ যে, সকলের আশীর্বাদে বেঁচে থাকার বিষয়টি কতখানি কৃতজ্ঞতার। আর এটিই হচ্ছে “বুদ্ধের আবির্ভাবের উদ্দেশ্য”। আমাদের পরম কর্তব্য বা আমাদের জন্মেরও মূল উদ্দেশ্য বলে মনে করি।

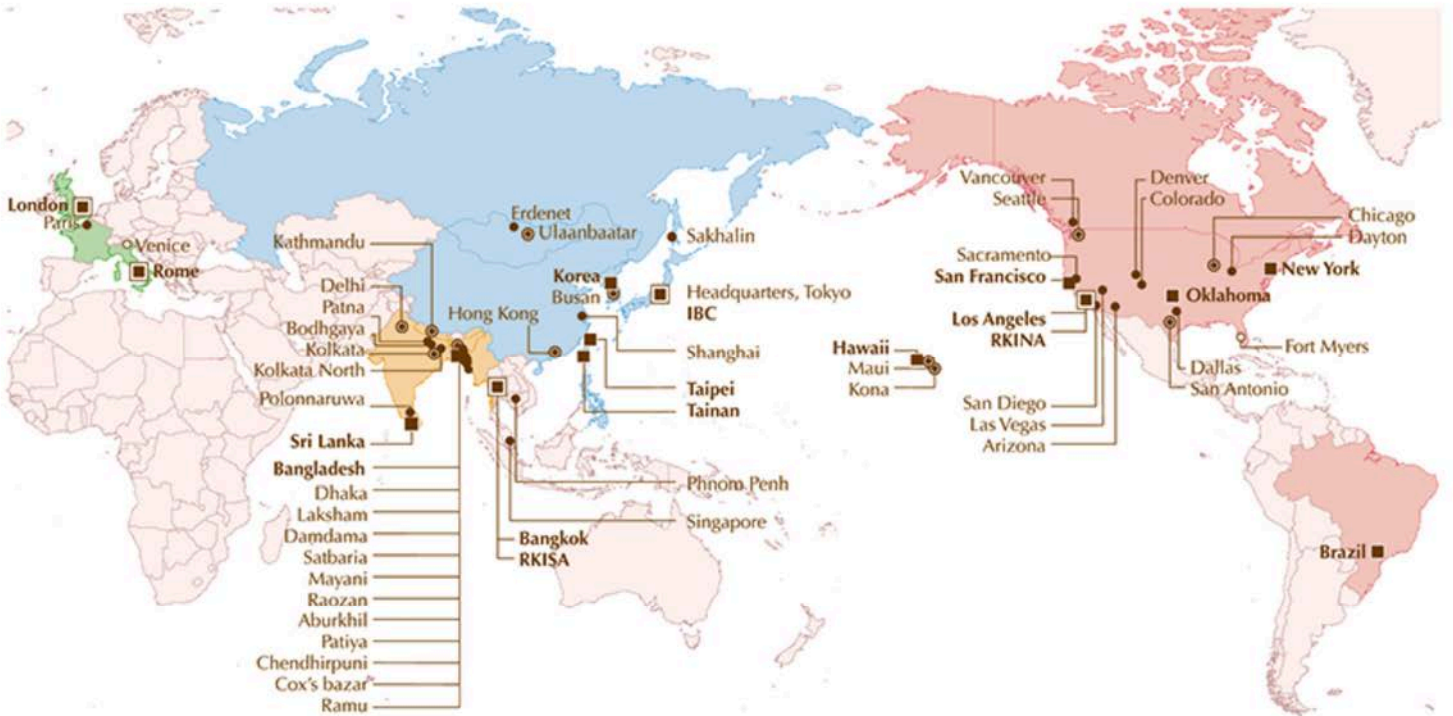
রিসসো কোসেই-কাই এ পিতামাতার প্রতি শ্রদ্ধাবোধ ও পূর্বপুরুষ প্রার্থনাকে গুরুত্ব দিয়ে থাকে। পৃথিবীর সমস্ত প্রাণীই উৎপত্তির মূলে রয়েছে একটি প্রান তাই পিতা-মাতা ও পূর্বপুরুষরাও বুদ্ধ। এবং আমাকে ঘিরে যা কিছু সবই বুদ্ধের অর্ন্তভূক্ত। তাই পিতামাতার প্রতি শ্রদ্ধাবোধ ও পূর্বপুরুষ প্রার্থনা কৃতজ্ঞতাবোধকে আরো সমুন্নত করার অনুশীলন 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