Living the Lotus

Buddhism in Everyday Life

10
2023
VOL. 217

রিস্সো কোসেই-কাই নিউইয়র্ক

Living the Lotus
Vol. 217 (October 2023)

Senior Editor: Keiichi Akagawa
Editor: Sachi Mikawa
Copy Editor: Ayshea Wild

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

রিস্সো 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 ধর্মানুশীলনেরত শান্তিকামি মানুষের সম্মিলনের স্থান হলো এই রিস্সো 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 নানাস্তরের মানুষের সাথে হাতে-হাত রেখে, বিশ্বব্যাপি নানা শান্তিমূলক কর্মকান্ড 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 প্রস্ফুঠিত 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 মন উভয়ের ক্ষতিসাধনকারী “রাগ”

রেভারেন্ট নিচিকো নিওয়ানো
প্রেসিডেন্ট, রিস্সো কোসেই-কাই।

রাগকে কিভাবে নিয়ন্ত্রণ করা যায়?

লোভ, দ্বেষ, মোহ। বৌদ্ধধর্মে মানুষের হৃদয়কে বিষাক্তকারী আসক্তি হিসেবে এই তিনটি বিষয় কেবল মনকে নয় শারীরিক অবস্থাকেও প্রভাবিতকারী বিষ বলে আখ্যায়িত করা হয়েছে। বিশেষত “দ্বেষ তথা রাগ, ঘৃণা ও অসন্তোষের অনুভূতি” শরীরের উপর যে নেতিবাচক প্রভাব ফেলে তা বৈজ্ঞানিকভাবে প্রমাণিত।

রাগান্বিত হলে, স্নায়ুতন্ত্রের ভারসাম্য বিঘ্নিত হয়ে হৃদস্পন্দন এবং রক্তচাপ বৃদ্ধি পায়, যার ফলে হৃদপিণ্ডের স্পন্দনজনিত সমস্যা, হার্ট অ্যাটাক, স্ট্রোক ইত্যাদি গুরুতর রোগ হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে বলে বলা হয়ে থাকে। অতএব, রাগান্বিত ব্যক্তিদের ক্ষেত্রে এমন জটিল রোগে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি বেশি থাকে। আমেরিকার আদিবাসী হোপি উপজাতিদের মধ্যে “রাগ হলো আত্ম-বিষ” এমন একটা কথা বলা হয়ে থাকে। রাগের অনুভূতি যে নিজের ক্ষতিসাধন করে সেই বিষয়টি এই সংক্ষিপ্ত কথার মাধ্যমে দেখিয়ে দেয়া হয়েছে।

“দ্বেষ” এর আসল প্রকৃতি হলো, নিজের ইচ্ছামতো না হওয়া কিংবা মানুষের দ্বারা তচ্ছিল্য হওয়া থেকে সৃষ্ট রাগ, মানুষের প্রতি বিদ্বেষভাব থেকে “ক্ষুদ্র অহমিকার কারণে সৃষ্ট আত্মকেন্দ্রিক রাগ” “আগুনের চেয়েও সাংঘাতিক” যা নিজের ও অন্যদের দেহ ও মনকে সমভাবে ব্যথিত করে, এভাবে শাক্যমুনি বুদ্ধ শিক্ষা দান করেছেন।

যাহোক, “জনরোষ” বলে যেমন একটি শব্দ রয়েছে, তেমনি, রাগের মধ্যে কিছুটা দেশ সমাজকে নিয়ে ভাবার মতো ক্ষোভও আছে, এটি কখনও কখনও অসংখ্য মানুষের উপকারে আসে এমন কর্মকান্ডের অনুপ্রেরণায় পরিণত হয়।

অতএব, রাগের অনুভূতিকে দূর করার চেষ্টা করার চেয়ে, এটাকে কিভাবে নিয়ন্ত্রণ করা যায় তা নিয়ে ভাবা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

যখন একজন মানুষ রেগে যায়, তখন তার মস্তিষ্ককে শান্ত করার জন্য কাজ শুরু করতে কয়েক সেকেন্ড সময় লাগে। তাছাড়া, রাগের চরম অবস্থা “ক্ষুব্ধ ভাব” ছয় সেকেন্ড পর্যন্ত স্থায়ী হয়ে থাকে। এর মধ্যে অন্য কিছুতে মনকে নিয়ে যেতে পারলে রাগকে দমন করা যায় বলে বলা হয়। ইতোমধ্যে, রাগ উৎপন্ন হলে ধীরে ধীরে গভীর শ্বাস নেয়া “একটি দীর্ঘশ্বাস গ্রহণ” করা কিংবা মন্ত্র উচ্চারণের মতো “হাসো হাসো, রাগ করা যাবে না, প্রভু” এই বাক্যটি আবৃত্তি করা ইত্যাদি, রাগকে দমন করার উপায় পরিচয় করিয়ে দিয়েছিলাম, কিন্তু সবগুলোই শুধুমাত্র ছয় সেকেন্ড স্থায়ী হয়। এইরূপ

সহজ এবং প্রয়োজনীয় রাগ নিয়ন্ত্রণ করার কৌশলগুলিকে আন্তরিকভাবে আয়ত্ব করে প্রতিদিন হাসিমুখে অতিবাহিত করার আশা রাখি।

নিজের ক্ষতিসাধন করে "পুণ্য" অর্জন করা।

সদ্ধর্ম পুণ্ডরীক সূত্রের অবলোকিতেশ্বরের দ্বার সর্বদিকে অধ্যায়ে "যদি কেহ অত্যন্ত ক্রোধী হয়, সে যদি ভক্তিভরে অবলোকিতেশ্বর বোধিসত্ত্বের শরণ নেয়, তাহা হইলে সে তাহার ক্রোধ হইতে মুক্ত হইবে" যেমনটি রয়েছে, যখন রাগান্বিত বোধ করবেন, তখন অবলোকিতেশ্বর বোধিসত্ত্বের শরণ নেয়ার মাধ্যমে নিজের বুদ্ধাত্মার মুখোমুখি হলে, রাগও স্বাভাবিকভাবে কমে যাবে।

তবুও, একবার রাগের আগুন প্রজ্বলিত হলে, সেই রাগের আগুনকে কিভাবে নিয়ন্ত্রণ করবেন? ক্ষুব্ধ হওয়ার মতো ঘটনা সংঘঠিত হলো কিভাবে তা মোকাবিলা করবেন? লাভ-ক্ষতির হিসাব-নিকাশ ও অহংকার থেকে উদ্ভূত রাগ থেকে দূরে থেকে কিভাবে নিজের ও অন্যদের আঘাত করা থেকে দূরে থাকবেন?

কনফুসিয়ান ধর্মগ্রন্থ আই চিং-এ "পর্বতপাদদেশের জলাভূমির ন্যায় ক্ষতি" বলে একটা শিক্ষা আছে। যে কারো পক্ষে, সাধারণত "ক্ষতি হওয়া"র বিষয়টি অপ্রীতিকর, কিন্তু এখানে "ক্ষতি" বলতে, নম্র হওয়া বা ত্যাগ করার অর্থে, অন্যদের কথা বিবেচনা করার মধ্যে সন্তুষ্টি লাভের বিষয়কে বুঝানো হয়েছে। "পর্বতপাদদেশের জলাভূমি" হলো পাহাড়ের পাদদেশ খোদাই হয়ে সৃষ্ট হওয়া জলাভূমি। জলাভূমির গভীরতা যত গভীর হয়, পাহাড়টিকে তত বেশি উঁচু ও সুন্দর দেখায়। একইভাবে, নিজের ক্ষতি হবে বলে ভাবছেন এমন বিষয়েও রাগ এবং লোভকে সংযত করে, নিজের কথা বাদ দিয়ে মানুষের উপকার করার ফলশ্রুতিতে সেই ব্যক্তির "পুণ্যফল" বৃদ্ধি প্রাপ্ত হবে বলে শিক্ষা দেয়া হয়েছে। অন্য কথায়, এই ধরনের "ক্ষতি" ঘুরেফিরে নিজের কাছে আনন্দ ও মানসিক শান্তি বয়ে নিয়ে আসে। একই লাভ-ক্ষতির হিসাব-নিকাশ নিয়ে কাজ করতে হলে, আরক্ত চোখে লোভ ও লোভের পিছনে দৌড়ানোর চেয়ে, অন্যের কাছে হার মেনে নেওয়াই উত্তম। এর মাধ্যমে শারীরিক মানসিক উভয় দিক থেকে সুস্থ থাকা যায়, অন্য কথায় এটা বড় "লাভ" হতে পারে।

অতীতে, মানুষের বিবাদ প্রসঙ্গে আমি বলেছিলাম, "হার মানতে পারা"র বিষয়টি, শান্তি কামনা করার মতো ধর্মীয় প্রজ্ঞা। নিজের ও অন্যদের সাথে শান্তিপূর্ণভাবে বেঁচে থাকার প্রজ্ঞা অর্জনের জন্য, কখনও কখনও "পরাজয় বরণ করা"র বিষয়টিও, রাগে পর্যবসিত না হওয়ার মনোভাব প্রস্তুত করার একটি উপায় বলা যেতে পারে।

উপরে বর্ণিত হোপি সম্প্রদায়ের নামের অর্থ "শান্তির মানুষ" বলে বলা হয়। এই ধরনের জীবনধারা সকল মানুষেরই কাম্য হওয়া উচিত।

"কোসেই" অক্টোবর ২০২৩।

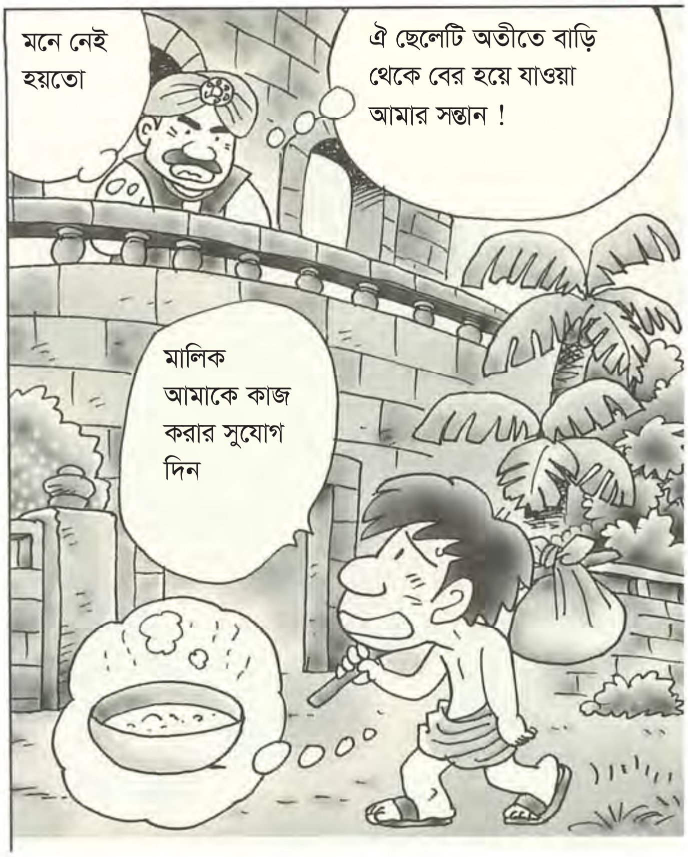
কার্টুন রিস্সো কোসেই-কাই প্রবেশিকা

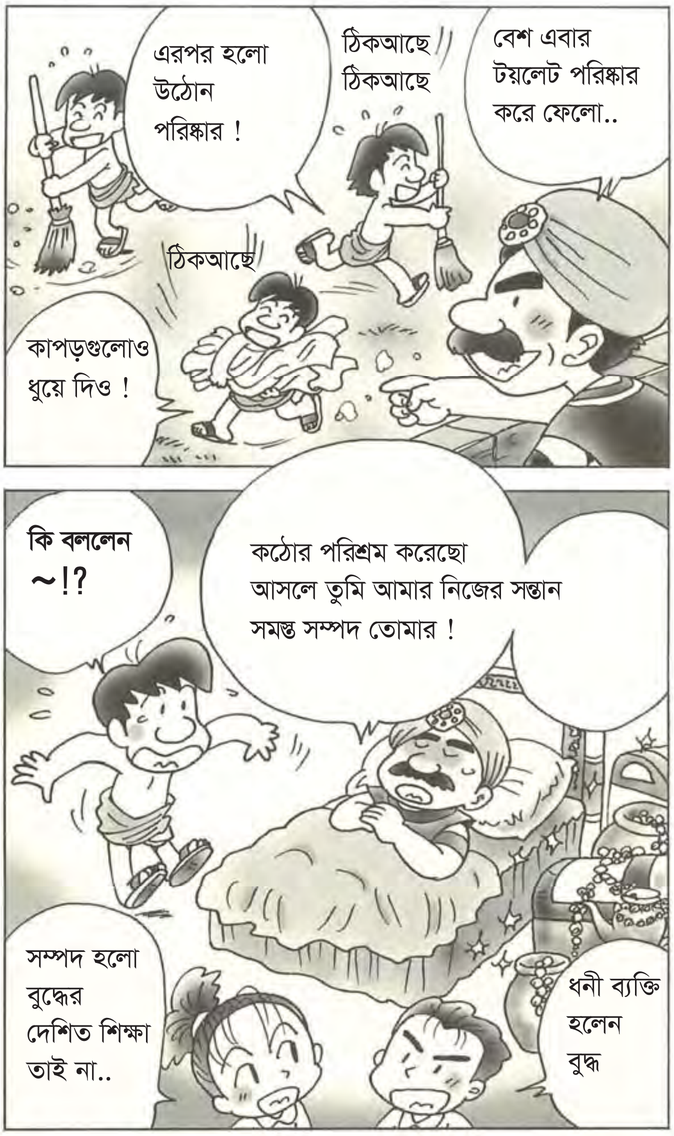
শাক্যমুনি বুদ্ধের জীবনী এবং বৌদ্ধ ধর্মের শিক্ষা

ধনী পিতার হারানো সন্তানের উপমা

ছোটবেলায় বাড়ি থেকে বেরিয়ে যাওয়া একজন যুবক, ধনী বনে যাওয়া পিতার বাড়ি না জেনে কাজের সন্ধানে ঘুরতে ঘুরতে সেখানে চলে আসে। সেই যুবক ধনী ব্যক্তিটি যে তার পিতা তা জানে না, কিন্তু পিতা মুহূর্তে নিজের সন্তানকে চিনতে পেরে, প্রথমে পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার কাজ দিল, এরপর ধীরে ধীরে তাকে আরও বড় কাজের দায়িত্ব দেয়, এবং অবশেষে সমস্ত সম্পদ পরিচালনার দায়িত্ব অর্পণ করে।

বেশ কয়েক বছর অতিবাহিত হওয়ার পর, মৃত্যুর দিন ঘনিয়ে আসলে পিতা, যুবকটি যে তাঁর নিজের ছেলে এবং সমস্ত সম্পদ তাকে দেয়ার বিষয়টি শহরের লোকেদের ডেকে ঘোষণা করেছিলেন। এখানে ধনী ব্যক্তিটি হলেন বুদ্ধ, আর সেই ছেলে হলাম আমরা। বুদ্ধ সবসময় আমাদেরকে নিজের সন্তান হিসেবে রক্ষা করেন, বিষয়টি ব্যাখ্যা করা হয়েছে এই উপমায়।


ঐ ছেলেটি অতীতে বাড়ি থেকে বের হয়ে যাওয়া আমার সন্তান !
মনে নেই হয়তো
মালিক আমাকে কাজ করার সুযোগ দিন

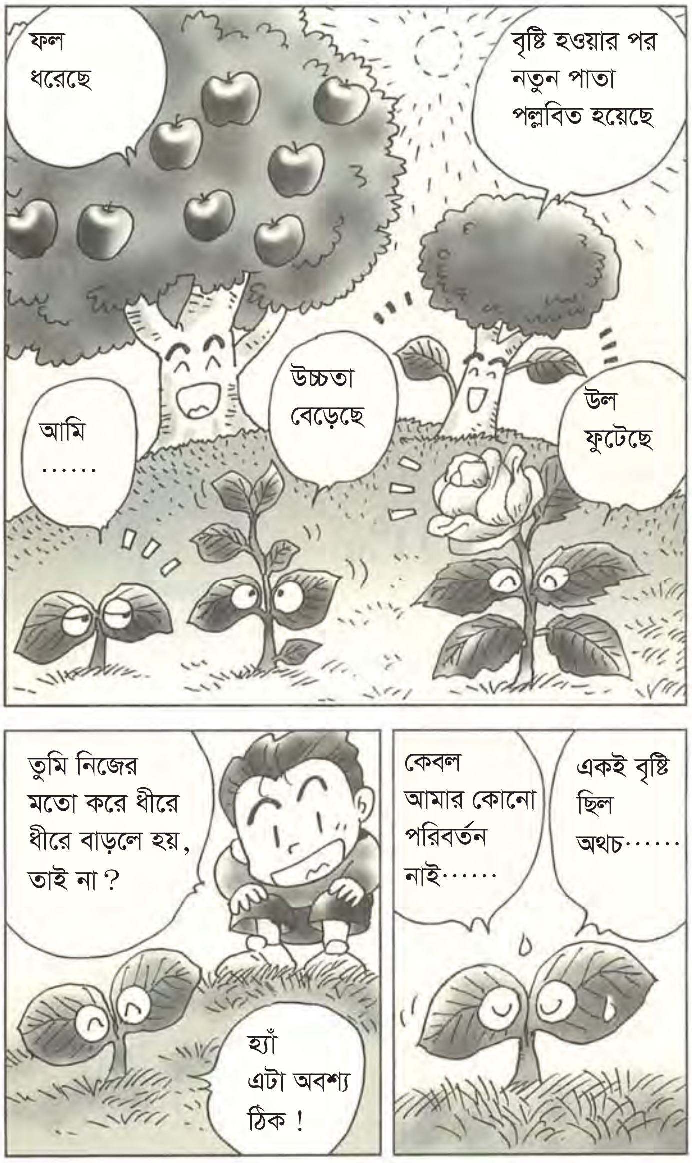

বেশ এবার টয়লেট পরিষ্কার করে ফেলো..
ঠিকআছে ঠিকআছে
এরপর হলো উঠোন পরিষ্কার !
ঠিকআছে
কাপড়গুলোও ধুয়ে দিও !
কঠোর পরিশ্রম করেছো আসলে তুমি আমার নিজের সন্তান সমস্ত সম্পদ তোমার !
কি বললেন ~!?
ধনী ব্যক্তি হলেন বুদ্ধ
সম্পদ হলো বুদ্ধের দেশিত শিক্ষা তাই না..

পাদটিকা

"সদ্ধর্ম পুণ্ডরীক সূত্র" এর "বিশ্বাসের সহিত গ্রহণ" চতুর্থ অধ্যায়ে বর্ণিত উপমায় "সবাই বুদ্ধের সন্তান" বলা হলেও সত্যি বলতে আমরা যারা সহজে বিশ্বাস করতে পারি না তাদেরকে, বুদ্ধ ধীরে ধীরে ধর্ম পথে উদ্বুদ্ধ করেছেন। তাই, আমরা নিশ্চিন্তে বুদ্ধের কাছে নিজেকে সমর্পন করতে পারি।

※ ব্যক্তিগত ব্যবহার, অনুমতি ব্যতিত অনুলিপি তৈরী কিংবা পুনঃমুদ্রণ না করার জন্য অনুরোধ রইল।

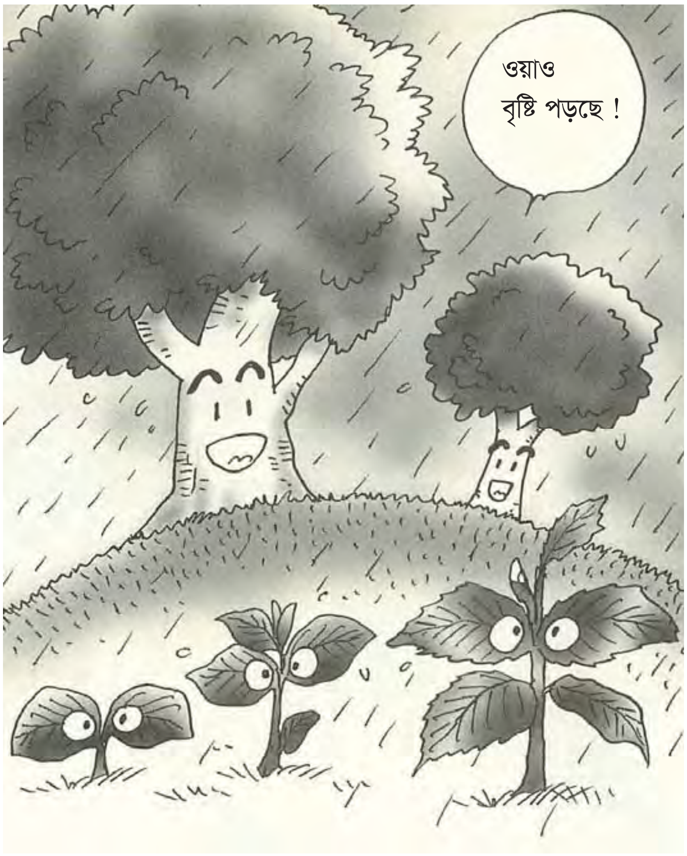
গাছপালার উপমা



ফল ধরেছে
বৃষ্টি হওয়ার পর নতুন পাতা পল্লবিত হয়েছে
আমি ……
উচ্চতা বেড়েছে
ফুল ফুটেছে
তুমি নিজের মতো করে ধীরে ধীরে বাড়লে হয়, তাই না ?
হ্যাঁ এটা অবশ্য ঠিক !
কেবল আমার কোনো পরিবর্তন নাই……
একই বৃষ্টি ছিল অথচ……

বৃষ্টি সকল গাছপালার উপর সমানভাবে বর্ষণ করে, তাদের বেড়ে উঠতে সহায়তা করে। কিন্তু, গাছপালার নানা আকার, আকৃতি ও বৈশিষ্ট্য রয়েছে বিধায় একইভাবে বৃষ্টির আশীর্বাদ পেলেও আকৃতি ও প্রকারের উপর নির্ভর করে বৃদ্ধি প্রাপ্ত হয়, এবং ধারণকৃত ফুল ফলও আলাদা হয়ে থাকে।

আমরা মানুষদেরও গাছপালার মতো অনুরূপভাবে ব্যক্তিত্ব, চেহারা, দেহের ধরন, জীবনযাপনের পরিবেশ ইত্যাদি ভিন্নতা রয়েছে, কিন্তু বুদ্ধ কোনো বৈষম্য ছাড়াই সমানভাবে শিক্ষা দান করেছেন।



এমনকি, প্রত্যেক মানুষের বোঝার ক্ষমতা অনুযায়ী উপযুক্তভাবে সত্যের পথ প্রদর্শণ করে থাকেন।

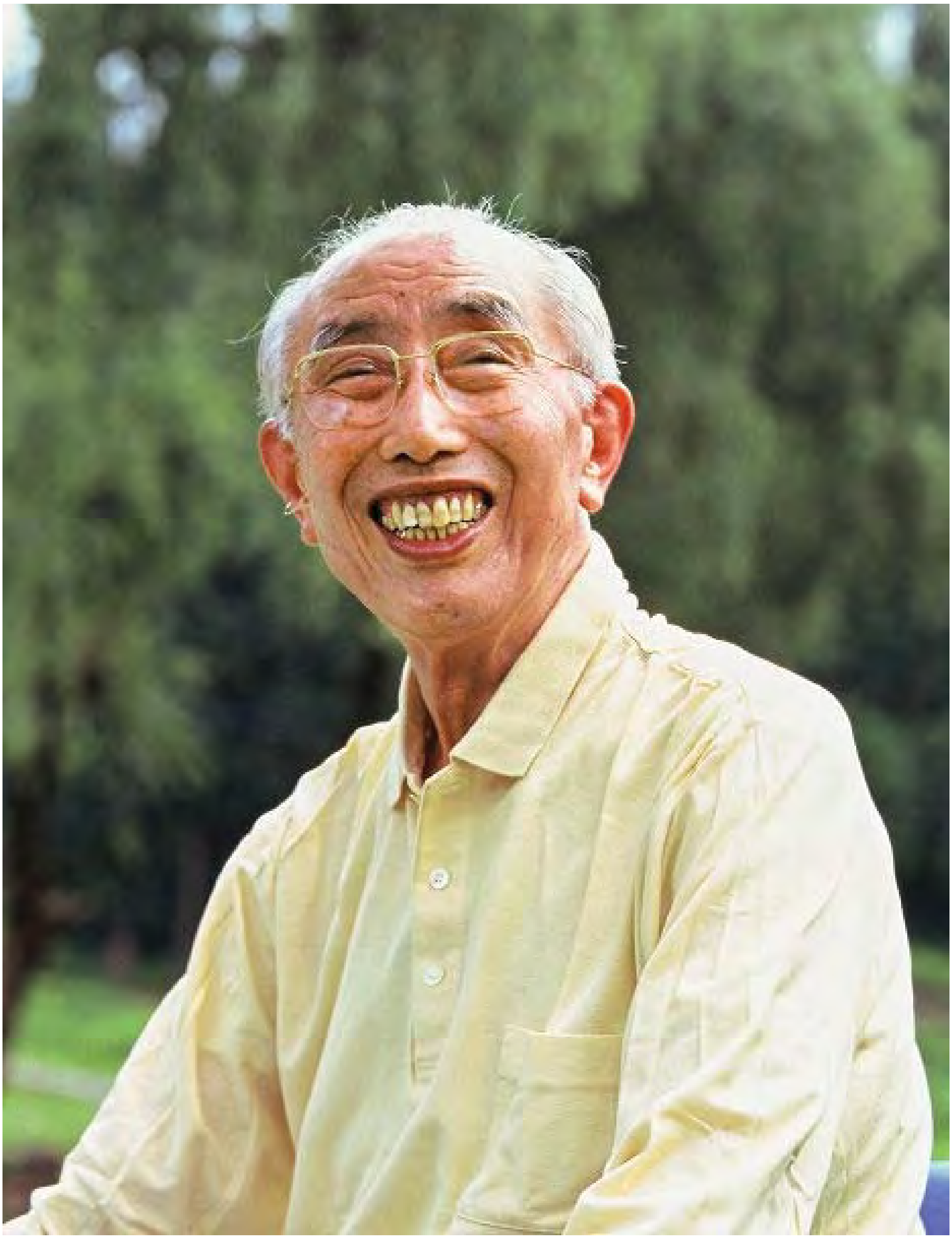
পাদটিকা

“সদ্ধর্ম পুণ্ডরীক সূত্র” এর “ঔষধি পরিবর্ত পঞ্চম অধ্যায়” এ বর্ণিত। প্রত্যেক মানুষের ভিন্ন ভিন্ন ক্ষমতা এবং প্রতিভা থাকলেও, বুদ্ধ সমানভাবে বোঝার ক্ষমতা অনুযায়ী ধর্ম প্রচার করেন, এবং অবশেষে সত্যের জগত “বুদ্ধত্ব লাভ” এর অবস্থানে নিয়ে যেতে উদ্বুদ্ধ করেন বলে এখানে শিক্ষা দেয়া হয়েছে।

পৃথিবীতে জন্মগ্রহণ করার উদ্দেশ্য

পাশের মানুষদের খুশি করতে পারে এমন ব্যক্তিদের সম্পর্কে

রেভারেন্ট নিক্কিয়ো নিওয়ানো
প্রতিষ্ঠাতা, রিস্সো কোসেই-কাই।



এই বছর (১৯৯২সাল) এর প্রারম্ভে তাকাহানাদা সেকি (বর্তমানে তাকানোহানা কৌজি) সুমো খেলায় শিরোপা জিতেছিলো। মাত্র ১৯ বছর ৫ মাস বয়সে ইতিহাসের সর্বকনিষ্ঠ হিসেবে শিরোপা জেতার কারণে, সকলে অভিভূত হয়েছিলো এবং যা আমার মনের মধ্যেও গভীর রেখাপাত করেছিলো। আমি মুগ্ধ হয়েছিলাম তার অল্প বয়সে শিরোপা জিতা কিংবা অন্যদের তুলনায় সুনৈপূন্যতার দিকগুলো দেখে নয়, বরং যা আমাকে বেশি মুগ্ধ করেছিলো তা হলো এতো কম বয়স্ক হওয়া সত্ত্বেও মানুষকে আকর্ষন করার মত তার দৃঢ় ব্যক্তিত্ব।

সাক্ষাৎকার দেওয়ার সময় তার বিনয় এবং নিরহংকার ও সাবলীলভাবে সব প্রশ্নের উত্তর দেয়ার মতো ব্যক্তিত্ব এবং বয়স ২০ এর কম হওয়া সত্ত্বেও তার দৃঢ়, অবিচল ও মর্যাদাপূর্ণ ব্যক্তিত্ব ছিলো লক্ষ্যণীয়।

বর্তমান সমাজ এতোটাই সমৃদ্ধ যে, প্রতিটি ব্যক্তি বিশেষ করে তরুণ প্রজন্মকে লক্ষ্যহীন ভাসমান মনে হয়। দৃঢ়তার সাথে বর্তমানে অবস্থান করা” এইরূপ উপলব্ধি ভোঁতা হয়ে এসেছে বলে মনে না করে পারি না।

আমরা সর্বদা নিজেদেরকে খুবই তুচ্ছ মনে করে থাকি। তবে, একটু যদি ভেবে দেখি, এই পৃথিবীতে প্রত্যেকের প্রয়োজন আছে বিধায় সকলের অস্তিত্ব বিরাজমান। যদি আপনার অস্তিত্বের কোন প্রয়োজন না থেকে থাকে, তাহলে আপনার এই পৃথিবীতে জন্ম হতো না বলে মনে করি।

সদ্ধর্ম পুন্ডরীক সূত্রের “উপায় কৌশল্য” অধ্যায়ে উল্লেখ্য আছে যে, “শাক্যমুণি বুদ্ধ, সকলে যেন জ্ঞান-দর্শন করতে পারে, সেই পথ দেখিয়ে দেয়ার জন্য এই পৃথিবীতে আর্বিভূত হয়েছেন।”

এই বিষয় সর্ম্পকে আমি প্রায়শই আলোচনা করে থাকি, বুদ্ধের এই পৃথিবীতে আর্বিভাবের কারন হলো, বুদ্ধের “প্রজ্ঞা” এবং “মৈত্রী করুণা” এর মধ্যে কি অর্থ নিহিত আছে তা, মানুষদেরকে জানানো এবং প্রত্যেকে যেন তারা এই বুদ্ধ নির্দেশিত পথে নিজেকে অবতীর্ণ করাতে পারে।

বুদ্ধের আবির্ভাবের কারণের ন্যায়, আমাদের প্রত্যেকের যথোপযুক্ত কারণ আছে বলে এ পৃথিবীতে জন্ম হয়েছে, তাতে কোনো ভুল নেই। “জন্মের যথোপযুক্ত কারণ” কথাটি কম বোধগম্য হলে বুঝার সুবিধার্থে ‘অবশ্যই পালনীয় কর্তব্য’ বললে ভুল হবে না।

সেই দায়িত্ব এবং দায়িত্বের প্রতিপালন করার বিষয়টি মানুষ ভেদে ভিন্ন হতে পারে। যেমন ১০০ জন মানুষ প্রত্যেকে ভিন্ন ভিন্ন, তারপরেও প্রত্যেকের ক্ষেত্রে প্রযোজ্য কর্তব্য আছে বলে মনে করি।

প্রথমত, মানসিকভাবে এবং বস্তুগতভাবে “মানুষের উপকারে আসে এমন কাজ করা।” নিজের শরীরকে কাজে লাগিয়ে সহযোগিতা করতে পারি। সেটা যাই হোক, মানুষের জন্য কিছু করাই আমাদের কর্তব্য। তাহলে, এটা আমদের পৃথিবীতে জন্মগ্রহনের স্বার্থকতা, বা উদ্দেশ্য বলতে পারি। বুদ্ধের কাছ থেকে প্রাপ্ত মৈত্রীকরুণাঘন অন্তর নিজ অন্তরের মধ্যে আত্মস্থ করে তা কর্মে রূপান্তর না করলে চলবে না।

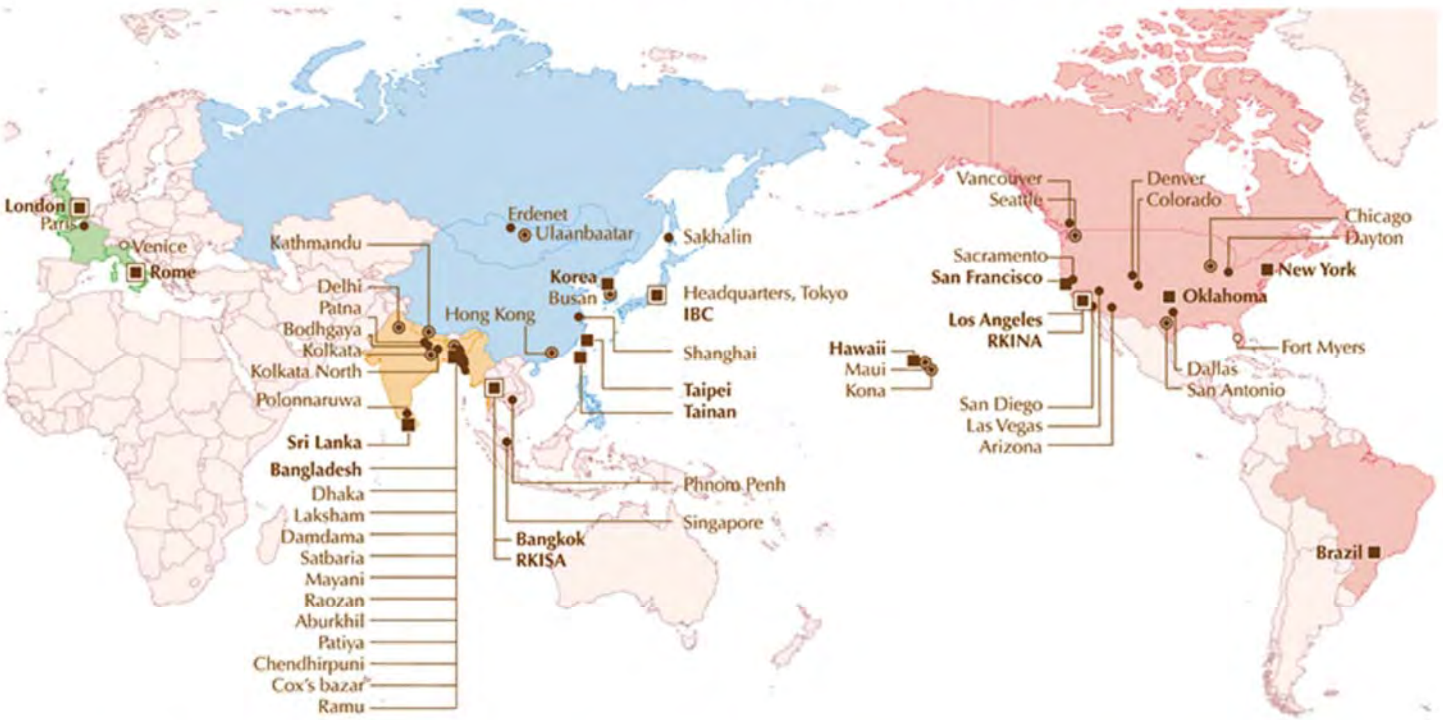
দ্বিতীয়টি হলো, “আশেপাশের মানুষকে আনন্দিত করতে পারা” আমার উপস্থিতিতে মানুষ যদি আনন্দিত হয়, খুশি হয়, সখানুভব করে, তাহলেই এই জীবনকে ‘অর্থবহ জীবন’ বলতে পারি । সেই ধরনের মানসিকতা সম্পন্ন নিজেকে গড়ে তোলার জন্য, আত্মকেন্দ্রিক মানসিকতা পরিহার করে “মানুষকে আনন্দিত করতে চাই” এমন ভাবনা হবে ধর্মানুশীলন শুরু করার প্রথম শর্ত।

সব চেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হলো যে, “আমি যে এখানে আছি, তা হলো, বুদ্ধ আমাকে এই পৃথিবীতে পাঠিয়েছেন” এমন আত্মোপলদ্ধি পোষণ করা।

Rissho Kosei-kai International

Make Every Encounter Matter

A Global Buddhist Movement


London
Paris
Venice
Rome
Kathmandu
Delhi
Patna
Bodhgaya
Kolkata
Kolkata North
Polonnaruwa
Sri Lanka
Bangladesh
Dhaka
Laksham
Damdama
Satbaria
Mayani
Raozan
Aburkhil
Patiya
Chendhirpuni
Cox's bazar
Ramu
Erdenet
Ulaanbaatar
Sakhalin
Korea
Busan
Hong Kong
Headquarters, Tokyo
IBC
Shanghai
Taipei
Tainan
Phnom Penh
Singapore
Bangkok
RKISA
Hawaii
Maui
Kona
Vancouver
Seattle
Sacramento
San Francisco
Los Angeles
RKINA
San Diego
Las Vegas
Arizona
Denver
Colorado
Chicago
Dayton
New York
Oklahoma
Fort Myers
Dallas
San Antonio
Brazil

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