Living the Lotus

Buddhism in Everyday Life

9
2025
VOL. 240

Living the Lotus
Vol. 240 (September 2025)

Senior Editor: Keiichi Akagawa
Editor: Sachi Mikawa
Copy Editor: Kanchan Barua, Protik Barua

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।

জীবনের শরৎকাল থেকে শীতের প্রস্তুতি

রেভারেন্ড নিচিকো নিওয়ানো
প্রেসিডেন্ট, রিস্‌সো কোসেই-কাই।

যা যাবার তা চলে যাবে, আবার পুর্ণতাও আসবে

মানুষের জীবনকে প্রায়শই ঋতুচক্রের সাথে তুলনা করা হয়। প্রাণের কুঁড়ি ফোটে—শৈশব ও কৈশোরের নিরন্তর বৃদ্ধি ও বিকাশের সময় হলো বসন্তকাল। যখন প্রাণে উদ্যম ভরপুর থাকে, সমাজে সক্রিয়ভাবে অবদান রাখার মতো জীবনের কর্মমুখর পর্ব হলো গ্রীষ্মকাল। এরপর মানুষ জীবনের পরিপক্কতা ও ফলপ্রসু শরৎকাল পেরিয়ে আসন্ন শীতের জন্য প্রস্তুতি নেয়। যখন মানুষ জীবনের সব প্রাপ্তি ছুঁয়ে ধীরে ও শান্তভাবে এগিয়ে চলে। এবং নিজের হৃদয়ের গভীর থেকে ঝরে পড়া বীজগুলি বসন্তের নতুন কুঁড়ি ফুটার জন্য অপেক্ষা করে।

যদিও এই উপলব্ধি ব্যক্তিভেদে ভিন্ন হতে পারে, তবুও আজকের "শতবর্ষী জীবনযাত্রার যুগে" যদি চিন্তা করি, জীবনের বসন্তকাল হলো প্রায় পঁচিশ বছর বয়স পর্যন্ত। এরপর পঞ্চাশ বছর পর্যন্ত সময়টুকু হলো কর্মময় গ্রীষ্মকাল। শরৎকাল হলো পঁচাত্তর বছর পর্যন্ত যা পূর্ণতা ও প্রস্তুতির। আর তার পরবর্তী সময়টাই হলো জীবনের শীতকাল বলা যেতে পারে বলে আমি মনে করি।

তবে, ঋতুচক্রে শরৎকাল পেরিয়ে শীতের প্রস্তুতির চিত্রটি খুব একটা প্রাণবন্ত নয়, তখন গাছের পাতাগুলো শুকিয়ে ঝরে যায়, শীতল বাতাস ও তুষারপাতের প্রচন্ড ঠান্ডা সহ্য করার মতো এক বিষন্ন অনুভূতি সৃষ্টি হয়।

ঠিক একইভাবে প্রাচীন ভারতের "আশ্রম" এর জীবনধারণের ধারা অনুযায়ী, শরৎকালের সঙ্গে তুল্য "বনবাস পর্যায়"–ই হলো জীবনের সোনালি পর্ব। এ সময় মানুষ সংসারের নানা জটিল বন্ধন ও দুঃশ্চিন্তার বাইরে থেকে মনকে নির্মল রাখে এবং জীবনের শেষ অধ্যায়—অর্থাৎ "বিচরণ পর্যায়"—সমৃদ্ধ ও আনন্দময়ভাবে কাটানোর প্রস্তুতি নেয় বলে শিক্ষা দেওয়া হয়েছে।

জাপানি হাইকু কবি ইইদা রিউতার একটি কবিতার পংক্তি আছে— 'যা চলে যায়, তা চলে যায়; তবু আবার পূর্ণ হয়ে ওঠে শরতের আকাশ।' তেমনি জীবনের শরৎকালও হলো এমন এক সময়, যখন মানুষ ধীরে ধীরে নানা জটিলতা ও ঝঞ্ঝাট থেকে মুক্ত হতে থাকে, হৃদয় ভরে ওঠে প্রাপ্তির তৃপ্তি ও নতুন প্রত্যাশায়, এবং সে উজ্জ্বল মন নিয়ে জীবনের শীতকাল—শেষ অধ্যায়ের দিকে—অগ্রসর হয়।"

তবে জীবনে চলার পথে অনেক সময় মনে হয়— 'সেই সময়ে যদি এভাবে করতাম ভালো হতো'— এমন আক্ষেপ আমাদের মনে আসে। বিশেষ করে জীবনের অন্তিমপ্রান্তে এই ধরনের অনুশোচনা প্রায়ই জেগে ওঠে। কিন্তু, ভেবে দেখলে বোঝা যায়— এই অনুশোচনা ও আত্মসমালোচনাই আসলে এক নিশ্চিত 'ফল', যা আমাদেরকে শীতের পথে—জীবনের শেষদিকে—সততার সাথে ও শান্ত হৃদয়ে অগ্রসর

হওয়ার জন্য প্রস্তুত করে।”

“শরৎকালের পার্সিমন ও চেস্টনাট যদি কষাভাব কিংবা কণ্টকের জন্য আমরা উপেক্ষা করি, তবে সেগুলো কখনোই ভক্ষণীয় হবে না। কিন্তু যত্ন ও গ্রহণযোগ্যতার ছোঁয়ায় সেই ফলই রূপ নেয় মধুর আহারে। তেমনি, জীবনের তিক্ত অভিজ্ঞতাগুলোকেও যদি আমরা ‘শস্যফল’ মনে করে গ্রহণ করি, তবে সেগুলোই রূপান্তরিত হয় আধ্যাত্মিক পুষ্টি ও অন্তর্গত শক্তিতে। আর সেই শক্তিই আমাদের শীতের পথে—অর্থাৎ জীবনের অন্তিম অধ্যায়ের দিকে—অগ্রসর হওয়ার জন্য মহামূল্যবান ফসল হয়ে ওঠে।

শীতকাল হলো শিক্ষার সময়

প্রায় আড়াই হাজার বছর আগে, ৭৪ বছর বয়সে পরলোকগমনকারী কনফুসিয়াস তাঁর অমর গ্রন্থ আনালেক্টস-এ “পঞ্চাশে এসে আমি স্বর্গের বিধান বুঝলাম; ষাটে এসে শুনতে শিখলাম, আর সত্তরে এসে আমার হৃদয় যা চাইত তাই করলেও ন্যায়ের সীমা কখনো অতিক্রম করত না” এভাবে নিজের আধ্যাত্মিক যাত্রার কথা ব্যক্ত করেছিলেন। জীবনের শরৎকালে এসে মানুষ সত্য–ধর্ম বা প্রকৃতির বিধান উপলব্ধি করতে শেখে। তখন অন্যের কথা শুনেই তা সহজে হৃদয়ে পৌঁছে যায়। আর যখন জীবনের শীতকাল—শেষ বয়সে প্রবেশ করে, তখন মন যেমন চায় তেমনভাবে চললেও স্বভাবতই শিষ্টাচার ও নীতির সীমা কখনো অতিক্রম করে না।

আমি এখন জীবনের শীত ঋতুর মধ্যবর্তী সময় পার করছি, তবে একজন মানুষ হিসেবে সেই পরিপূর্ণ মানসিক পরিণতিতে এখনও পৌঁছতে পারিনি। তবে এটি মনে রাখা জরুরি—কনফুসিয়াসের যুগে গড় আয়ু আজকের চেয়ে অনেক কম ছিল। সেই দৃষ্টিকোণ থেকে তাঁর সত্তর বছর বয়স আজকের প্রায় একশ দশ বছরের সমান। তুলনামূলকভাবে আমার আশি বছর বয়সে এখনও যথেষ্ট সাধনা ও আত্মশুদ্ধির স্তরে পৌঁছাইনি। অনেক কিছু এখনো অজানা, অনেক কিছু অনুধাবন করার অপেক্ষায়। এই কারণে, আমার অন্তরের গভীর থেকে সত্যিই অনুভূত হয়—আমি আরও শিখতে চাই, আরও জানতে চাই, এবং জীবনপথে বিনম্রচিত্তে সাধনার মধ্য দিয়ে এগিয়ে যেতে চাই। এই আকাঙ্ক্ষা হলো সকল মানুষের সহজাত প্রবৃত্তি। তাছাড়া, যদি হৃদয়ে শেখার ইচ্ছা থাকে, তবে বয়স যাই হোক না কেন, নতুন নতুন বিষয় ও অভিজ্ঞতার সঙ্গে পরিচিত হওয়া যায়। সেই জ্ঞান ও আবিষ্কারের আনন্দ এবং উত্তেজনা বেঁচে থাকার শক্তি জোগায় এবং জীবনের শীতকাল কাটানোর আনন্দও এনে দেয়।

এটি অর্জনের জন্য সুস্বাস্থ্য গুরুত্বপূর্ণ, তবে ‘নাগাসাকি শান্তি স্মৃতিস্তম্ভ’-এর খ্যাতিপ্রাপ্ত ভাস্কর কিতামুরা সেইবো, যখন তাঁর বয়স শতবর্ষ পূর্ণ হয়েছিল, ৭৭ বছর বয়সী প্রতিষ্ঠাতার সঙ্গে এক সাক্ষাৎকারে বলেছেন— সুস্থতা ও দীর্ঘজীবনের রহস্য হলো ‘রাগ না করা এবং কোনো বিষয় নিয়ে অপ্রয়োজনীয়ভাবে চিন্তা না করা। প্রতিষ্ঠাতা আরও যোগ করে বললেন— ‘মিথ্যা কথা না বলা।’ কিতামুরা সেইবো উত্তরে বললেন— ‘মিথ্যা না বললে হৃদয় শুদ্ধ থাকে, যা স্বাস্থ্য ও দীর্ঘজীবনের জন্য আশীর্বাদ।’ তিনি তার দৈনন্দিন অভ্যাসও আমাদের সামনে প্রকাশ করেছিলেন; মানুষের অনুরোধে লিখিত প্রতিটি লেখায় তিনি প্রায়শই ‘হৃদয়শুদ্ধি সম্পর্কে লিখতেন।

জ্ঞানার্জনে মনোযোগী থাকা, সৎ থাকা এবং সরলমনা হওয়া—এই মনোভাব তরুণ প্রজন্মের জন্য নিঃসন্দেহে অনুকরণীয়। তবে শেখার গভীরতা ও তার প্রক্রিয়া বিষয়ে আমি পরে আরও বিস্তারিতভাবে আলোকপাত করার আশা রাখি।

‘কোসেই’ সেপ্টেম্বর ২০২৫ইং।

কার্টুন, রিস্‌সো কোসেই-কাই প্রবেশিকা

রিস্‌সো কোসেই-কাই এর স্থাপনা

ওমে ট্রেনিং সেন্টার, সুগানুমা জন্মভূমি দোজো

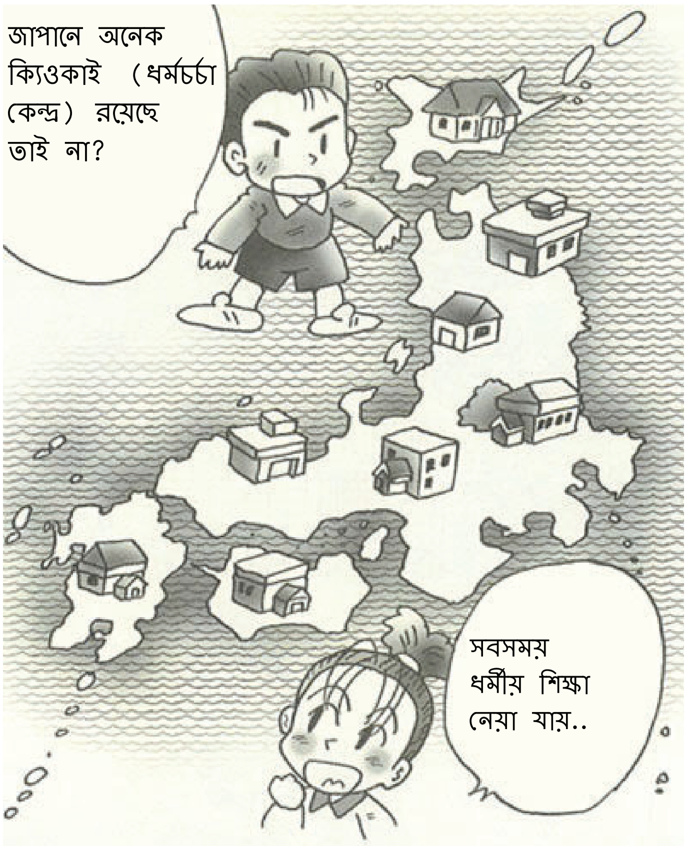
তরুণ সদস্যদের প্রশিক্ষণ কেন্দ্র হিসেবে ১৯৬৬ সালে, টোকিওর ওমে শহরে নির্মিত হয় "ওমে প্রশিক্ষণ কেন্দ্র"। সবুজে ঘেরা এই বিশাল জায়গায় রয়েছে দুটি প্রশিক্ষণ ভবন, একটি অ্যাথলেটিক্স মাঠ, একটি বেসবল মাঠ ইত্যাদি। বর্তমানে এটি সব ধরনের সদস্যদের জন্য একটি প্রশিক্ষণ কেন্দ্র হিসেবে ব্যবহৃত হচ্ছে।

"সেইতানচি দোজো", প্রতিষ্ঠাতার জন্মস্থান, নিইগাতা জেলার তোকামাচি শহরের সুগানুমা-তে অবস্থিত। এটি ১৯৭৮ সালে প্রতিষ্ঠিত হয় এবং এটি জন্মস্থান দর্শনার্থীদের জন্য একটি গুরুত্বপূর্ণ কেন্দ্র। এর কাছেই প্রতিষ্ঠাতার বাবার বাড়ি পুনর্গঠিত অবস্থায় রয়েছে।

পাদটিকা

প্রতিষ্ঠাতার বাবার বাড়িটি ২০০৬ সালে, "প্রতিষ্ঠাতার জন্মশতবার্ষিকী" উপলক্ষে একটি স্মারক কার্যক্রম হিসেবে পুনর্গঠিত করা হয়। সুগেনুমা সফরের সময় সেখানে অবশ্যই ঘুরে আসা উচিত এবং সেই সময়কার প্রতিষ্ঠাতার জীবনযাত্রাকে স্মরণ করার চেষ্টা করা উচিত।

দেশে-বিদেশে বিস্তৃত ধর্মচর্চাকেন্দ্র



“সকল মানুষ যেন যেকোনো সময়, যেকোনো স্থানে, নিকটবর্তী স্থানে সদ্ধর্ম পুণ্ডরীক সূত্রের শিক্ষা অর্জন করতে পারে, তার জন্য সারাদেশে দোজো (ধর্মচর্চাকেন্দ্র) ও স্থানীয় দোজো স্থাপন করা হয়েছে।

এছাড়া, আমেরিকা, ব্রাজিল, যুক্তরাজ্য, তাইওয়ান, থাইল্যান্ড, শ্রীলঙ্কা, ভারত, নেপাল, বাংলাদেশ, দক্ষিণ কোরিয়া প্রভৃতি দেশেও দোজো বা ধর্মচর্চাকেন্দ্র স্থাপন করা হয়েছে।

ধর্মানুশীলনকেন্দ্র কেবল অনুষ্ঠান, প্রশিক্ষণ, কর্মশালার আয়োজন করে না, বরং এটি মানুষের দুঃখ-কষ্ট সমাধানের স্থান হিসেবেও কার্যকর। উপোসথ দিবস বা ছুটির দিনে ধর্মীয় কর্মকান্ডে যোগদান করতে ভুলবেন না।”

পাদটিকা

বন্দনার সময় যা পাঠ করা হয়, তার মধ্যে ‘সম্বোধি অর্জন ভূমি’ উল্লেখ আছে। এতে বলা হয়েছে যে, পরিবার, বিদ্যালয়—প্রতিটি জীবন ক্ষেত্রই ধর্মচর্চার ক্ষেত্র। কিন্তু এর অনুশীলন করা খুবই কঠিন। তাই, দোজো বা ধর্মচর্চাকেন্দ্রের প্রয়োজনীয়তা রয়েছে।

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

বুদ্ধের মতো অনুভূতি সহকারে

নিকটবর্তী মানুষকে বাঁচানো

রেভারেন্ড নিক্কিও নিওয়ানো
প্রতিষ্ঠাতা, রিস্‌সো কোসেই-কাই।

তার জন্য, প্রথমে আমাদের উচিত প্রতিটি নিকটবর্তী মানুষকে দুঃখ ও কষ্ট থেকে রক্ষা করা। কেউ কেউ ভাবতে পারেন যে মানুষকে ‘দারিদ্র্য, অসুস্থতা ও সংঘাত’ থেকে মুক্ত করা শুধুই সূত্রের প্রাথমিক কাজ ছিল। কিন্তু বাস্তবে, আজও নতুন রূপে এই ‘দারিদ্র্যতা, অসুস্থতা ও সংঘাত’ প্রতিনিয়ত জন্ম নিচ্ছে।

তাই, সদ্ধর্ম পুণ্ডরীক সূত্রকে বারবার পাঠ করা, তার ব্যাখ্যাগ্রন্থগুলি পুনরায় পড়া এবং তার সত্যকে অন্তরে ধারণ করার মাধ্যমে আমরা এমন প্রজ্ঞা লাভ করতে পারি যা সময়ের সঙ্গে পরিবর্তিত সমাজের পরিস্থিতি নিরীক্ষণ করতে সাহায্য করে। তা না হলে, আমরা যাদের সান্নিধ্যে থাকি, তাদের দুঃখ-কষ্ট বোঝা সম্ভব হবে না, আর সেই অনুযায়ী কার্যকর ‘উপায়’ খুঁজে বের করাও সম্ভব হবে না।

শেষে আমি একটি বিষয় জোর দিয়ে বলতে চাই—আপনি যখন বৌদ্ধধর্মের শিক্ষা প্রচার করবেন, তখন তা সঙ্গে সঙ্গে দৃশ্যমান ফলাফল আনুক বা না আনুক, এটি মনে রাখুন যে আপনি অন্যের হৃদয়ের গভীরে একটি মূল্যবান বীজ বপন করছেন। বপন করা বীজ একদিন কোনো সুযোগে নিশ্চয়ই অঙ্কুরিত হবে। এই বিশ্বাসে দৃঢ় থাকুন, কোনো দ্বিধা বা ক্লান্তি বোধ করবেন না, এবং নিবেদিতচিত্তে বোধিসত্ত্বের পথ অনুসরণ করুন—এটাই আমার আন্তরিক আকাঙ্ক্ষা।

নিওয়ানো নিক্কিও বাণী সংগ্রহ ১『বোধিবীজকে জাগ্রত করা』পৃষ্ঠা ৮৩-৮৪।

Director's Column

জীবনের চার পর্ব থেকে শিক্ষা, মনন সমৃদ্ধ জীবনধারা

Rev. Keiichi Akagawa
Director, Rissho Kosei-kai International

সবাইকে মৈত্রীময় শুভেচ্ছা জানাচ্ছি।

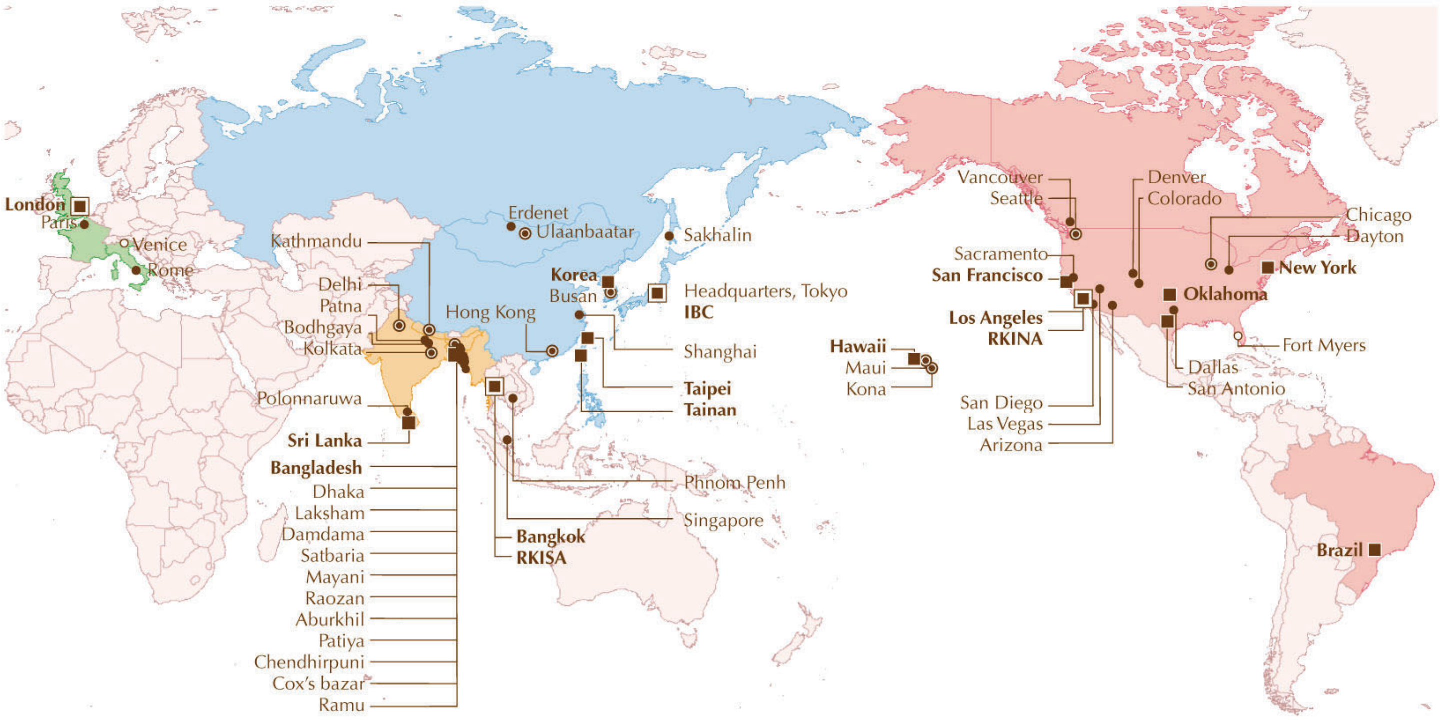
জাপানে যেমন প্রাচীনকাল থেকেই বলা হয়ে আসছে—'তাপপ্রদাহ-শীতলতা সবই শারদীয় বিষুব পর্যন্ত'—তেমনি এখনও গ্রীষ্মের তাপ প্রবল, কিন্তু মাঝে মাঝে মুখমন্ডলে লাগা ঠান্ডা হাওয়া আমাদের ঋতুর পরিবর্তনে কথা মনে করিয়ে দেয়। আশা করি, সবাই সুস্থ ও ভালো আছেন।

এই মাসের ধর্মোপদেশে সম্মানিত প্রেসিডেন্ট জীবনকে চারটি ঋতুর সঙ্গে তুলনা করেছেন এবং প্রাচীন ভারতের 'জীবনের চারটি পর্যায়' ধারণাটি আমাদের কাছে উপস্থাপন করেছেন, যা মানুষের জীবনকে চারটি পর্যায়—ছাত্রকাল, গৃহবাসকাল, বনবাসকাল ও পরিব্রাজককাল—এভাবে বিভক্ত করে এবং আধ্যাত্মিকভাবে সমৃদ্ধ জীবনযাপনের শিক্ষা দেয়। আমি নিজে প্রথম এই জীবনদর্শনটি জানি চল্লিশের দশকে, যখন হিরোয়ুকি ইতসুকির 'দ্য ফরেস্ট স্টেজ' গ্রন্থটি পড়েছিলাম। যদিও আধুনিক সমাজে এই চারটি পর্যায় অনুসারে জীবন যাপন করা শারীরিক ও আর্থিকভাবে কঠিন মনে হয়েছিল, আমি ভেবেছিলাম যে 'চারটি আধ্যাত্মিক পর্যায়' অনুসরণ করা সম্ভব হতে পারে। বাস্তবে যদি এভাবে জীবন যাপন করা যেত, আমরা নিঃসন্দেহে পূর্ণ স্বাধীনতা ও আনন্দের অনুভূতি উপভোগ করতাম।

প্রেসিডেন্ট আমাদের শিক্ষা দিয়েছেন যে শরৎকাল, যা বনবাসকালের সঙ্গে সামঞ্জস্যপূর্ণ, সেই সময়টি হলো—'যে সব বিষয় আগে আমাদের জন্য ঝামেলা মনে হতো, তা থেকে ধীরে ধীরে মুক্ত হওয়ার সময়। শীতের দিকে এগিয়ে যাওয়ার সময়, হৃদয়কে পূর্ণ করে আমাদের আশা ও আকাঙ্ক্ষায় ভরা মন নিয়ে আনন্দিত থাকার সময়।' ঠিক যেমন চারটি ঋতুর প্রতিটি তার অনন্য ফল দেয়, তেমনি আমরা আমাদের বিশ্বাস হারাতে দেব না, বরং —'বর্তমান অতীতের ফল, এবং বর্তমানই ভবিষ্যৎ তৈরি করে'—এই সত্যকে মনে ধারণ করে নম্রতা ও কৃতজ্ঞচিত্তে এই মাসেও ধর্মানুশীলন অব্যাহত রাখার প্রত্যাশা রাখি।"

২ আগস্ট, 'পূর্ব এশিয়া লিডারস সেমিনার' এর কেন্দ্রীয় প্রশিক্ষণে কোরিয়া ও মঙ্গোলিয়ার নেত্রীবৃন্দের অংশগ্রহণ। এ বছর তাইনান ক্যিওকাইও এতে যুক্ত হয়। প্রথম তিন দফায় অনলাইনে প্রশিক্ষণ অনুষ্ঠিত হয়েছিল, আর চতুর্থ দফায় সদর দপ্তরে সম্মিলিত প্রশিক্ষণ অনুষ্ঠিত হয়।

A Global Buddhist Movement



Information about local Dharma centers

facebook

X

We welcome comments on our newsletter Living the Lotus: living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp