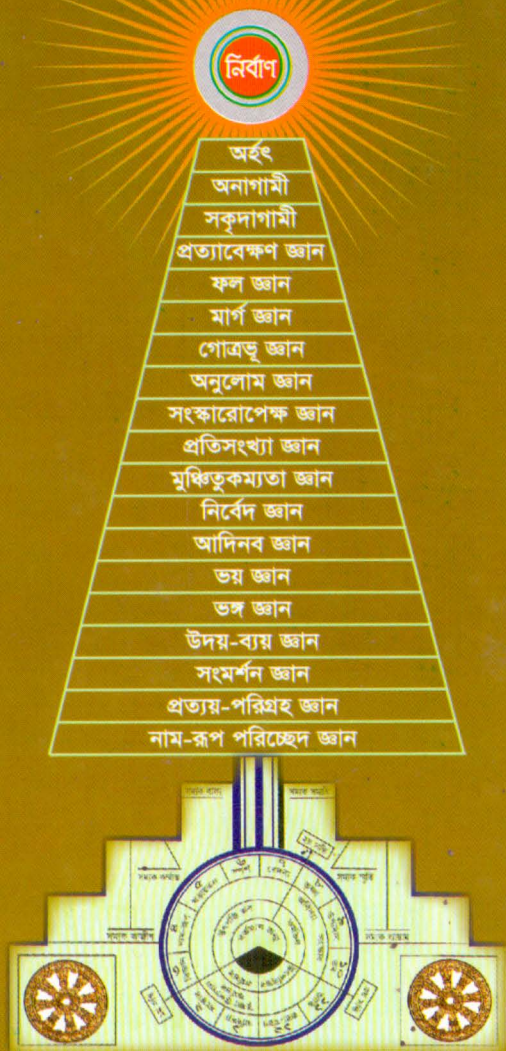


নির্বাণ লাভের উপায়

(বিদর্শন ভাবনার প্রাথমিক পরিচিতি)

১ম খণ্ড



মূল : প্রখ্যাত সাধক ধর্মধিরা রাজ মহামুনি

ভাষান্তর : ড. জ্ঞান রত্ন থেরো



কল্পতরু বই পিডিএফ প্রকল্প

কল্পতরু মূলত একটি বৌদ্ধধর্মীয় প্রকাশনা প্রতিষ্ঠান। ২০১৩ সালে “হৃদয়ের দরজা খুলে দিন” বইটি প্রকাশের মধ্য দিয়ে এর যাত্রা শুরু।

কল্পতরু ইতিমধ্যে অনেক মূল্যবান ধর্মীয় বই প্রকাশ করেছে। ভবিষ্যতেও এ ধারা অব্যাহত থাকবে। কল্পতরু প্রতিষ্ঠার বছর খানেক পর “kalpataruboi.org” নামে একটি অবাণিজ্যিক ডাউনলোডিং ওয়েবসাইট চালু করে। এতে মূল ত্রিপিটকসহ অনেক মূল্যবান বৌদ্ধধর্মীয় বই pdf আকারে দেওয়া হয়েছে। সামনের দিনগুলোতে ক্রমান্বয়ে আরো অনেক ধর্মীয় বই pdf আকারে উক্ত ওয়েবসাইটে দেওয়া হবে। যেকেউ এখান থেকে একদম বিনামূল্যে অনেক মূল্যবান ধর্মীয় বই সহজেই ডাউনলোড করতে পারেন। আমাদের একমাত্র উদ্দেশ্য হচ্ছে, বর্তমান আধুনিক প্রযুক্তির যুগে লাখো মানুষের হাতের কাছে নানা ধরনের ধর্মীয় বই পৌঁছে দেওয়া এবং ধর্মজ্ঞান অর্জনে যতটা সম্ভব সহায়তা করা। এতে যদি বইপ্রেমী মানুষের কিছুটা হলেও সহায় ও উপকার হয় তবেই আমাদের সমস্ত শ্রম ও অর্থব্যয় সার্থক হবে।

আসুন ধর্মীয় বই পড়ুন, ধর্মজ্ঞান অর্জন করুন!

জ্ঞানের আলোয় জীবনকে আলোকিত করুন!

The Path to Nibbāna
নিৰ্বাণ লাভের উপায়
(বিদর্শন ভাবনার প্রাথমিক পরিচিতি)
১ম খণ্ড

মূলঃ প্রখ্যাত সাধক ধর্মধিরারাজ মহামুনি
ভাষান্তরঃ ড. জ্ঞান রত্ন থেরো

বিদর্শন শিক্ষা কেন্দ্র, সেকশন ৫
মহাধাতু মহাবিহার, ব্যাংকক ১০২০০
থ্যাইল্যান্ড

মূলঃ প্রখ্যাত সাধক ধর্মধিরারাজ মহামুনি

ভাষান্তরঃ ড. জ্ঞান রত্ন থেরো

প্রকাশকাল

২৫৫০ বুদ্ধাব্দ, ১৪১২ বঙ্গাব্দ,

২০০৬ খৃষ্টাব্দ ।

কম্পিউটার কম্পোজ

ড. জ্ঞান রত্ন থেরো

আইচি গাকুইন বিশ্ববিদ্যালয়

আইচি, জাপান ।

প্রঃ সংশোধনে

ভদন্ত প্রজ্ঞাবংশ মহাস্থবির

MWO সম্মেলন কেন্দ্র, জোবরা, চট্টগ্রাম ।

বাবু মিলন কান্তি বড়ুয়া

আনোয়ারা, চট্টগ্রাম ।

মিস্ অনুপমা বড়ুয়া

জোবরা, চট্টগ্রাম ।

প্রকাশনায়

ড. জ্ঞান রত্ন থেরো

আইচি গাকুইন বিশ্ববিদ্যালয়

আইচি, জাপান ।

সার্বিক তত্ত্বাবধানে

ভদন্ত প্রজ্ঞাবংশ মহাস্থবির

MWO সম্মেলন কেন্দ্র, জোবরা, চট্টগ্রাম ।

ভদন্ত মেত্তা বংশ ভিক্ষু

রাজবন বিহার, রাঙ্গামাটি ।

গ্রন্থস্বত্ব

গ্রন্থকার কর্তৃক সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত

মূল্য : ৫০ টাকা

মুদ্রনে :

রেনু এ্যাড এন্ড প্রিন্টিং,

সান্তার ম্যানশন, চেরাগী পাহাড়, চট্টগ্রাম । ফোন : ৮৪০৯০২

উৎসর্গ

স্মৃতি-ভাষনা (অনুশীলনের মাধ্যমে
সত্যোপলব্ধি উৎসুৰ্ণ নিৰ্ৰাণ
যোৰণজ্ঞানীদেৱ পৰমহিত
জন্য উৎসৰ্গ বৰা হল।

এ উৎসৰ্গ জনিত পুণ্যৰামি স্বৰ্গীয় দাদু যতীন্দ্ৰ লাল বড়ুয়া
(শ্রীমৎ বুদ্ধ প্ৰিয় ভিক্ষু), সৰ্বজনপূজ্য পণ্ডিত প্ৰবৰ, মৰ্মীয়
গুৰুদেৱ শ্ৰদ্ধেয় তন্ত্ৰ জে. প্ৰভাৰংশ মহাথোৱা, স্বৰ্গীয়
পিতা ৰাজেন্দ্ৰ লাল বড়ুয়া, স্বৰ্গীয়া মাতা মীৰা
বড়ুয়া ও পৰলোকগত জাতিমিত্ৰ তথা
সৰ্বল প্ৰাণীৰ উদ্দেশ্যে দান বৰাছি ;
সৰ্বলেই সুখী হোৱ, সৰ্বলেৰ
দঃখমুক্তি নিৰ্ৰাণ
লাভেৰ হেতু
হোৱ।

ড. জ্ঞান ৰত্ন থোৱা
প্ৰভাষক, আইচি গাৰ্জ্জাইন বিশ্ববিদ্যালয়
আইচি, জাপান।

ভূমিকা

এই বইটি শ্রীমৎ ধর্মধিরারাজ মহামুনি মহাথের কতৃক রচিত হয়েছে, যিনি একসময়ে থ্যাইল্যান্ডের প্রধান ভাবনাচার্য্য ছিলেন। তিনি ১৯৮৮ সালের জুন মাসে ইহধাম ত্যাগ করেন।

যখন তিনি জীবিত ছিলেন তখন থ্যাইল্যান্ড সহ বিদেশে বিদর্শন ভাবনা শিক্ষা দিতেন। তাঁর অনেক বিদেশী অনুসারীও ছিলেন। মহাধাতু মহাবিহারের বিদর্শন শিক্ষা কেন্দ্র এই বইটি ভাবনাকারীদের জন্য খুবই প্রয়োজনীয় বলে অনুভব করাই উৎসাহী ভাবনাকারীদের জন্য নির্বাণ লাভের উপায় বইটি মুদ্রণ করেছেন। এই বইটিতে তত্ত্ব ও ব্যবহারীক দু'টি অংশই আলোচনা করা হয়েছে। তাই ক্ষুদ্র হলেও ভাবনাকারীদের মহা উপকার সাধিত হবে বলে আমার বিশ্বাস।

এই বইটি তিনটি অংশ আলোচিত হয়েছে। প্রথম অংশে তত্ত্ব নিয়ে, দ্বিতীয় অংশ ভাবনা অনুশীলন পদ্ধতি এবং তৃতীয় অংশ ভাবনার অগ্রগতি জানার উপায় নিয়ে আলোচনা করা হয়েছে।

আমি মনে করি এই বইটি উৎসাহী ভাবনাকারীর প্রয়োজন মেটাতে সক্ষম হবে। নূতন ভাবনাকারীদের জন্য এই বইটি খুবই উপাদেয় বলে মনে হয়। ভাবনা করার পূর্বে মনোযোগ দিয়ে কয়েকবার বইটি পড়ে নেয়াটা আবশ্যকীয়।

দুঃভাগ্যজনক হলেও সত্য যে বাংলা ভাষায় এখনও পরিপূর্ণ ভাবনা সম্পর্কে কোন বই প্রকাশ হয়নি। যদিও বিশুদ্ধি মার্গের বাংলা অনুবাদ হয়েছে; তা ভাষাগত সমস্যার কারণে বোধগম্য হওয়া কঠিন। পরম পুজ্য বিনয়াচার্য্য বংশদীপ মহাস্থবিরের “প্রজ্ঞা ভাবনা” বইটিতে বিদর্শন জ্ঞান নিয়ে আলোচিত হয়েছে। কিন্তু

ভাবনা অনুশীলন পদ্ধতি নিয়ে নয়। প্রভাত চন্দ্র বড়ুয়া কতৃক রচিত “বিদর্শন ভাবনা” বইটিও আমি লক্ষ্য করেছি, এতেও ভাবনার প্রাথমিক দিকগুলো ভালোভাবে উপস্থাপন করা হয়নি। পরমপূজ্য আমার অন্ধজীবনের প্রদীপ তুল্য গুরুদেব রচিত “বিদর্শন ভাবনায় প্রজ্ঞাধুর ও কর্ম নির্দেশ” বইটিও পড়ার সৌ ভাগ্য হয়েছে। গভীরভাবে বইটি পড়লে গুরুদেব নিজের চিন্তা-চেতনা সহ ধ্যান লব্ধ জ্ঞানের সমাহারে বইটি সুসজ্জিত করেছেন বলে ধরে নেয়া যায়। আবার উপরে উল্লেখিত বইগুলোর অনুকরণ ও ভাষাগত পরিবর্তনের মাধ্যমে নুতন আঙ্গিনায় বইটি প্রকাশ করেছেন এটাও বলা যায়। বইটি সহজ পাঠ্য হলেও সাধারণ ভাবনাকরীর জন্য উপলব্ধি করাটা কঠিন বলে মনে হলো। আবার এতেও ভাবনাকারী কিভাবে ভাবনা শুরু ও শেষকরবেন, কিভাবে অনুশীলনে অগ্রগতি লাভ করবেন তার কোন উল্লেখ নেই। ইহা বিশুদ্ধি মার্গের সপ্ত বিশুদ্ধি অবলম্বনে রচিত হয়েছে বলে আমার বিশ্বাস।

ছোট হলেও শুধু মাত্র ভাবনা অনুশীলন পদ্ধতির উপর সহজ ভাষায় বাংলায় একটি বইও আমি এ পর্যন্ত সন্ধান পাইনি। তাই নিজে লিখার চেয়ে মূল্যবান এই বইটি বাংলা অনুবাদে আমি মনোযোগ দিয়েছিলাম। অনুবাদের সময় আমি পালি-বাংলা অভিধান-শীলরত্ন ভিক্ষু (সম্পাদনা), পালি-বাংলা অভিধান প্রথমখণ্ড- শান্তরক্ষিত মহাস্থবির (সংকলিত), Buddhist Dictionary- Nyanatiloka, প্রজ্ঞা-ভাবনা- শ্রীমৎ বংশদীপ মহাথের, বিদর্শন ভাবনা- পভাত চন্দ্র বড়ুয়া, বিদর্শন ভাবনায় প্রজ্ঞাধুর ও কর্ম নির্দেশ- ভিক্ষু জে.প্রজ্ঞাবংশ উল্লেখিত লেখকের বইগুলো ব্যবহার করেছি। তাই আমি তাঁদের নিকট কৃতজ্ঞ। অনুবাদিত বইটি ভাবনাকারীর সমান্যতম প্রয়োজন মেটাতে সক্ষম হলে আমার শ্রম সার্থক হয়েছে বলে মনে করবো।

বইটির প্রফ সংশোধনে আমার বর্তমান ও অনাগতের
জীবনের পথ প্রদর্শক মহাপুরু শ্রীমৎ প্রজ্ঞাবংশ মহাথের মহোদয়
অকৃত্রিম স্নেহ পরবশ হয়ে সাহায্যের হাত বাড়িয়ে দিয়েছেন।
আমি তাঁর নিকট চির ঋণী হয়ে রইলাম।

Computer Maintenance এর স্বর্থাধিকারী বাবু পিপাশ
বড়ুয়া মহোদয়কেও ধন্যবাদ দিচ্ছি, তাঁর বিভিন্ন প্রকারের
সাহায্যের জন্যে।

ভাবনাকারী ও ভাবনার প্রতি উৎসাহী সকলের আধ্যাত্মিক
উন্নতি হোক এই প্রার্থনায়।

ড. জ্ঞান রত্ন খেরো

প্রভাষক

আইচি গাকুইন বিশ্ববিদ্যালয়

আইচি, জাপান।

সূচি পত্র

প্রথম অংশ

৫ প্রকার প্রতিপদ মার্গ - - - - -	১
প্রশ্নোত্তর অংশ - - - - -	২
ভাবনা অনুশীলনকারীদের যা পালনীয় বিষয় - - - - -	৫
ভাবনাকারীর অকরণীয় বিষয়াবলী - - - - -	৬
চিত্ত যখন সমাহিত হয় - - - - -	৬
প্রাথমিক প্রস্তুতি ও বিদর্শন ভাবনা পদ্ধতি - - - - -	৮
ভাবনা অনুশীলনকারীদের প্রতি গুরুর উপদেশ - - - - -	১০
মনযোগ সহকারে চংক্রমণ ভাবনা করার উপদেশ - - - - -	১৩

দ্বিতীয় অংশ

ভাবনা অনুশীলন পদ্ধতি - - - - -	১৬
বিদর্শন ভাবনা অনুশীলনের সুফল - - - - -	৩৩

তৃতীয় অংশ

বিদর্শন কর্মস্থান ভাবনার অগ্রগতি জানার উপায় - - - - -	৩৭
দশ প্রকার বিদর্শন উপক্লেশ সমূহ - - - - -	৪০
চারি আর্য্য সত্য - - - - -	৫৭
সমাপত্তি বা বিদর্শনের ধ্যানানন্দ বা সাফল্য বা বিদ্যা - - - - -	৬৩

প্রথম অংশ

বৌদ্ধ ধর্মাসুসারে “পথ” শব্দটির ২টি অর্থ দেখা যায়। তাদের একটি হলো, “সাধারণ পথ” যা সাধারণ মানুষেরা এবং পশু-পাখীরা যেভাবে জীবন যাপন করে। তাকে পালি ভাষায় ‘পকতি মগ্গ’ বলা হয়। আর অন্যটি হলো, মানুষের ভালো বা মন্দ চরিত্র, যা তার কর্মে, শব্দের ব্যবহারে এবং চিন্তার মাধ্যমে বহিঃপ্রকাশ ঘটে, তাকে পালি ভাষায় ‘পটিপদা মগ্গ’ বলা হয়।

৫ (পাঁচ) প্রকার প্রতিপদ মার্গ

১। আক্রমণাত্মক পথ, যা সাধারণত লোভ, দ্বেষ ও মোহের দ্বারা তাড়িত হয়ে মানুষেরা অপরাধ মূলক কাজে জড়িয়ে পড়ে।

২। মানবীয় পথ, যা পঞ্চশীল পালন সহ দশ প্রকার কুশল কর্ম-পথকে বুঝায়।

৩। ৬ প্রকার স্বর্গারোহণের পথ, যা পাপের প্রতি নৈতিকভাবে লজ্জাবোধ (হিরি) ও নৈতিকভাবে ভয় উৎপন্ন করে (ওতাপ্পা) এবং ৮ প্রকার কুশল কর্ম দ্বারা সর্বতোভাবে জ্ঞাত হয়, যা সাধারণত পিণ্ড দান, ধর্ম শ্রবণ, মূলগন্ধ কুটির নির্মাণ, বিহার, ধর্মীয় স্কুল ও সাধারণ স্কুল এবং হাসপাতাল নির্মাণাদির ফলে অর্জিত হয়।

৪। ব্রহ্মবিহার পথ, যা ৪০ প্রকার সমথ ভাবনা অনুশীলনের দ্বারা লাভ করা সম্ভব।

সংক্ষিপ্তভাবে তা হলো, ১০ প্রকার কুসু ভাবনা, ১০ প্রকার অশুভ ভাবনা, ১০ প্রকার অনুস্মৃতি ভাবনা, ৪

প্রকার ব্রহ্মবিহার ভাবনা, ১ প্রকার আহারে প্রতিকূল সংজ্ঞা ভাবনা, ১ প্রকার চারি মহাধাতু ভাবনা এবং ৪ প্রকার অরূপ কর্মস্থান ভাবনা।

৫। নির্বাণ উপলব্ধির পথ, যা সাধারণত বিদর্শন ভাবনা অনুশীলনের মাধ্যমে এবং নাম-রূপকে ভাবনার বিষয় হিসেবে গ্রহণ করে অগ্রসর হতে হয়।

উপরে বর্ণিত ৫টি পথের মধ্যে একমাত্র পঞ্চম পথই আমাদের বিবেচনার পথ, যা নির্বাণ উপলব্ধি করার একমাত্র পথ হিসেবে ধরে নেয়া যায়। ইহাকে এরূপ বঙ্গার কারণগুলো হলোঃ

১। ইহা সোজা পথ, পথিমধ্যে কোন আঁকা বাঁকা কিছুই নেই।

২। এই পথ তাঁদেরই জন্যে, যারা সামাজিক জীবন ত্যাগ করে, অবসর জীবন যাপন করেন এবং নির্জন স্থানের মধ্যে ভাবনা অনুশীলন করেন।

৩। এই পথ বুদ্ধেরই পথ, যিনি নিজের অদম্য প্রচেষ্টায় এ পথ আবিষ্কার করেছেন।

৪। এই পথ একমাত্র বৌদ্ধ ধর্মের মধ্যে দেখা যায়। অন্য ধর্মের মধ্যে স্পষ্টভাবে বর্ণিত হয়নি।

৫। এই পথ নির্বাণগামী, পালি ভাষায় বর্ণিত হয়েছে, চত্তারোমে ভিক্ষুবে সতিপট্ঠানা ভাবিত..... “ভিক্ষুগণ, এ চারিস্মৃতি প্রস্থান ভাবনা যখন পুরোপুরি অনুশীলন করা হয়, তখন বিরাগ চিন্তা উৎপন্ন হয়, পরিপূর্ণভাবে তৃষ্ণা মুক্ত হয়, পরম শান্তি, পরম জ্ঞান, সর্বজ্ঞতা জ্ঞান ও পরিশেষে নির্বাণ উপলব্ধি হয়।”

সেয্যথাপি ভিক্ষুবে গঙ্গা নদী পাচীন নিঞ্ঞা..... ভিক্ষুগণ! গঙ্গা নদীর জল যেমন পূর্ব দিক থেকে পশ্চিম দিকে তীব্রগতিতে প্রবাহিত হয়, তদ্রূপ যিনি চারি স্মৃতি প্রস্থান ভাবনা অনুশীলন করেন, তিনি ও নির্বাণ উপলব্ধির দিকে দ্রুত অগ্রসর হন।”

প্রশ্নোত্তর অংশ

প্রশ্ন : বর্তমানে পঞ্চস্কন্ধ যা পরবর্তীতে নাম-রূপে পরিবর্তন হয় তা কোথায় এবং কখন উৎপত্তি ও বিলয় হয়?

উত্তর : তারা চক্ষু, কর্ণ, নাসিকা, জিহ্বা, শরীর ও মন এ ছয় প্রকার অভ্যন্তরীণ (স্বদেহজাত) আয়তনের মাধ্যমে উৎপন্ন হয় এবং দর্শনীয় বস্তু, শব্দ, গন্ধ, স্বাদ, শারীরিক অনুভূতি এবং হৃদয়গ্রাহ্য বস্তু নামক ছয় প্রকার বাহিরের আয়তনের মাধ্যমেও উৎপন্ন হয়ে থাকে যেমন- কেহ চক্ষুর মাধ্যমে কোন বস্তু দর্শন করলো, কর্ণের মাধ্যমে শব্দ শ্রবণ করলো, নাসিকা দ্বারা গন্ধ অনুভব করলো, জিহ্বা দ্বারা আস্বাদন গ্রহণ

করলো, শরীরের সংস্পর্শে ঠান্ডা, গরম, নরম ও শক্ত এবং মনের দ্বারা চিন্তা, পরিকল্পনা অথবা কিছু কল্পনা করলো। এভাবে যে যেখানে উৎপন্ন হয় সে আবার সেখানেই বিলয় হয়; যে যেখানে জন্ম নেয় সে আবার সেখানে বিলয় হয়।

প্রশ্ন : লোভ, দ্বেষ ও মোহ কোথায় এবং কখন উৎপন্ন হয় ও বিলয় হয়?

উত্তর : এগুলোও উপরিলিখিতভাবে ষড়ায়তনের অভ্যন্তরে ও বাহিরে উৎপন্ন হয় এবং বিলয় হয়। যেমন-অসতর্কতার দরুন যখন কোন ব্যক্তি চক্ষু দ্বারা কোন রূপ দর্শন করেন তখন তিনি লোভ, দ্বেষ ও মোহের কারণে তার প্রতি আকৃষ্ট বা বিরক্ত হয়ে পড়েন। এভাবে অন্যান্য আয়নগুলোর মধ্যে লোভ, দ্বেষ, মোহ উৎপন্ন হয় এবং বিলয় হয়।

প্রশ্ন : লোভ, দ্বেষ, মোহ উৎপন্ন হলেও মানুষ সাধারণত দুঃখ মুক্তি লাভ করতে পারে কি?

উত্তর : এ সবার বর্তমানে দুঃখ মুক্তি লাভ করা সহজ নয়।

প্রশ্ন : যদি দুঃখ মুক্তি লাভ করা সহজ না হয়, তাহলে দুঃখ মুক্তি লাভের জন্যে তাদের কি করা প্রয়োজন?

উত্তর : তাদের উচিত নির্বাণ উপলব্ধির পথ অনুসরণ করা।

প্রশ্ন : নির্বাণ উপলব্ধি করার সহজ পদ্ধতি কি?

উত্তর : চারি প্রকার স্মৃতি প্রস্থান ভাবনানুশীলনই একমাত্র সহজ পদ্ধতি, যাকে আমরা বলি বিদর্শন ভাবনা অনুশীলন পদ্ধতি, যার মাধ্যমে সহজেই নির্বাণ উপলব্ধি করা সম্ভব।

এই চারি প্রস্থান ভাবনা পদ্ধতি নিম্নরূপ :

১। শরীরে বিভিন্ন অংশ নিয়ে গভীরভাবে ভাবনা অনুশীলন করা, (কায়ানুপস্সনা বা কায়নুদর্শন)

২। অনুভূতি বা বিভিন্ন প্রকারের বেদনাকে নিয়ে গভীরভাবে ভাবনা অনুশীলন করা, (বেদনানুপস্সনা বা বেদনানুদর্শন)

৩। মন এবং মনের বিভিন্ন অবস্থাকে নিয়ে গভীরভাবে ভাবনা অনুশীলন করা, (চিত্তানুপস্সনা বা চিত্তানুদর্শন) ও

৪। পঞ্চনীবরন, পঞ্চস্কন্ধ ও দ্বাদশ আয়তনকে নিয়ে গভীরভাবে ভাবনা অনুশীলন করা, (ধম্মানুপস্সনা বা ধর্মানুদর্শন)

একদা বুদ্ধ কুরু রাজ্যের অন্তর্গত কম্মস্সধর্ম নামের এক গ্রামে অবস্থান করছিলেন। তিনি উল্লেখ করেছিলেন যে, কুরুবাসীরা তাঁর দ্বারা খুবই অনুপ্রাণিত হয়েছিলেন। তাই বুদ্ধ একদা তাঁদেরকে চারি স্মৃতি প্রস্থান ভাবনা সম্পর্কে দেশনা করেছিলেন। কুরু রাজ্যের জনসাধারণের মধ্যে ভিক্ষু-ভিক্ষুণী, উপাসক-উপাসিকা যে সকল স্তরের লোক তাঁদের পরিবেশ পারিপার্শ্বিকতা ও ভাল-মন্দ সম্পর্কে বুঝার ক্ষমতা রাখতেন এবং তাঁরা সবসময়েই সুস্থ্যদেহ ও মনের মাধ্যমে ভাবনা অনুশীলন করতে পারতেন। বুদ্ধ তা জেনে কুরুবাসীদের এক সমাগমে গভীর অর্থ ব্যঞ্জক এই চারি স্মৃতি প্রস্থান ভাবনা সম্পর্কে দেশনা করেছিলেন।

কুরুবাসীরা বুদ্ধের এ চারি স্মৃতি প্রস্থান ভাবনা সবসময়ই অনুশীলন করতেন। এমনকি দাস-দাসীরাও একে অন্যের সাথে এ চারি স্মৃতি প্রস্থান ভাবনা সম্পর্কে আলোচনা করতেন। তাঁরা পরিবেশ পারিপার্শ্বিকতা ও ভাল-মন্দ সম্পর্কে বুঝার ক্ষমতা রাখতেন এবং তাঁরা সবসময়ই সুস্থ্যদেহ ও মনের মাধ্যমে ভাবনা অনুশীলন করতে পারতেন। বুদ্ধ তা জেনে কুরুবাসীদের এক সমাগমে গভীর অর্থ ব্যঞ্জক এই চারি স্মৃতি প্রস্থান ভাবনা সম্পর্কে দেশনা করেছিলেন।

কুরুবাসীরা বুদ্ধের এ চারি স্মৃতি প্রস্থান ভাবনা সবসময়ই অনুশীলন করতেন। এমনকি দাস-দাসীরাও একে অন্যের সাথে এ চারি স্মৃতি প্রস্থান ভাবনা সম্পর্কে আলোচনা করতেন। তাঁরা সমুদ্র বা নদীর তীরে, কল-কারখানা অথবা যেখানে দেখা হতো সেখানেই এ বিষয়ে আলোচনা করতেন। যখন যেখানে যাঁর সাথে দেখা হতো তখন সেখানে তাঁকে জিজ্ঞাসা করা হতো আপনি চারি স্মৃতি প্রস্থান ভাবনার মধ্যে কোন পদ্ধতিটি অনুশীলন করেন? যদি প্রত্যুত্তরে কেউ বলেন যে, আমি কোনটিও অনুশীলন করছি না, তখন অন্যজন তাঁকে ভৎসনা করে বলতেন, যদিও আপনি বেঁচে আছেন কিন্তু আপনি জীবনামৃত। তাঁরা তাঁকে বিশেষভাবে উদ্বুদ্ধ করে, অবহেলায় সময় নষ্ট না করে, চারি স্মৃতি প্রস্থান ভাবনা পদ্ধতির যে কোন একটি অনুশীলন করার জন্যে পরামর্শ দিতেন। আবার যদি কেহ প্রত্যুত্তরে বলতেন যে, তিনি চারি

স্মৃতি প্রস্থান ভাবনা পদ্ধতির যে কোন একটি অনুশীলন করছেন, তাহলে কুরুরাজ্যের লোকেরা তাঁকে ৩ বার সাধু বলে প্রশংসা করতেন এবং বলতেন “ইহা উত্তম কাজ।” আরও বলতেন, “আপনার জীবন সার্থক।” এখানেই মানব জীবন লাভের সার্থকতা, এরূপ মানবের উপকারের জন্যেই বুদ্ধের উৎপত্তি। এগুলো বিবেচনা করে আমাদেরকে বুদ্ধের শিক্ষার মুখোমুখি হতে হবে। অতএব, ইহা উত্তম যে, আমরা অযথা সময় নষ্ট না করে বিমুক্তি সুখ উপলব্ধির জন্যে ধর্ম অনুশীলনে সচেষ্ট হবো। যদি আমরা অতীতে মহাপূর্ণযোগ্য কর্ম সম্পাদন করে থাকি, তাহলে আমরা মার্গ ও ফল উপলব্ধি করতে পারবো অথবা ইহা আমাদের কৃতকর্মেরই ফল স্বরূপ হবে।

এক ধম্মো ভিক্ষবে ভবিতো বহুলীকতো..... “ভিক্ষুগণ! এই অনুপম ধর্ম, যেকোন ব্যক্তি পরিপূর্ণভাবে অনুশীলন করলে অবশ্যই স্রোতাপত্তিফল, সদকৃদাগামীফল, অনাগামীফল এবং অরহৎফল লাভ করবেন। এ অনুপম ধর্ম কি? ইহা হলো কায়গতানুস্মৃতি বা কায় দর্শন ভাবনা।”

“ভিক্ষুগণ! যাঁরা কায়নুদর্শন ভাবনা করবেন না, তাঁরা কখনও অমরত্বের স্বাদ অর্জন করতে পারবেন না। যাঁরা এ কায় দর্শন ভাবনা অনুশীলন করবেন, তাঁরা অবশ্যই একদিন অমরত্ব লাভ করবেন।

প্রশ্ন : ভাবনা পূর্ব প্রস্তুতিমূলক কাজ হিসাবে কিছু করার প্রয়োজনীয়তা আছে কি?

উত্তর : হ্যাঁ, কিছু করণীয় কাজ আছে। তা হলো নিম্নরূপ-

১। উপযুক্ত গুরুর নিকট ভাবনা অনুশীলন করা।

২। ষড়ায়তনকে সতেজ রাখা।

৩। সর্বদা মনকে চারি স্মৃতি প্রস্থানে নিয়োজিত রাখা।

ভাবনা অনুশীলনকারীর করণীয় বিষয়াবলী

১। ভাবনাকারীদেরকে অবশ্যই বীর্যবান, পরিশ্রমী ও অধ্যাবসায়ী হয়ে, যতক্ষণ পর্যন্ত গভীর ধর্মজ্ঞান অর্জন না হবে, ততক্ষণ পর্যন্ত নিরুৎসাহিত না হয়ে ভাবনা অনুশীলন চালিয়ে যেতে হবে।

২। তাঁদেরকে খাবার পরিমাণ অল্প, ঘুম কম, কথা বলা কম, কিন্তু বেশী কে ভাবনা অনুশীলনে মনযোগ দিতে হবে।

৩। তাঁদেরকে অবশ্যই চক্ষু, কর্ণ, নাসিকা, জিহ্বা, শরীর ও মনকে নিয়ন্ত্রণে রাখতে হবে।

৪। তাঁদেরকে সমস্ত কাজ মনযোগ সহকারে আস্তে আস্তে সম্পাদন করতে হবে।

৫। তাঁদেরকে সমস্ত কাজ কর্মশক্তি, মনযোগ ও সতর্কতা এ ৩ প্রকার গুণ প্রবল উদ্যমতার সাথে অর্জন করতে হবে। ভাবনাকরীকে যে কোন প্রকার অনুভূতিকে জ্ঞান দৃষ্টিতে অনুধাবণ করতে হবে। ইহাই হলো কর্মশক্তির উপস্থিতি। প্রতিটি মুহূর্তে কোন কিছু করার পূর্বে তা জ্ঞাত হয়ে করা প্রয়োজন। তাকেই বলে মনযোগী হওয়া। যখন সামান্যতম কিছুই করা হয় তখন তার প্রতিও সতর্কতা অবলম্বন করতে হবে। এভাবে সচেতনতা বৃদ্ধি পায়।

ভাবনাকারীর অকরণীয় বিষয়াবলী

১। নিজেকে বিভিন্ন কাজে জড়িত না রাখা। যেমন, ধোয়া-মোছা, লিখা-পড়া, ইত্যাদি কাজে নিজেকে নিয়োজিত না রাখা।

২। মাত্রাতিরিক্ত ঘুম ভাবনাকারীর কর্মশক্তিকে দুর্বল করে ফেলে। ভাবনাকারীর প্রতিদিন ৪ ঘণ্টার বেশী কোনক্রমেই ঘুমানো উচিত নয়।

৩। বেশী কথা বলা থেকে এবং বন্ধু/বান্ধব অনুসন্ধান থেকে বিরত থাকতে হবে। এ সব কাজে নিয়োজিত হলে ভাবনা অনুশীলনের প্রতি মনযোগ দুর্বল হয়ে পড়ে।

৪। আলাপ প্রিয়তা থেকে বিরত থাকতে হবে।

৫। মাত্রাতিরিক্ত খাদ্য দ্রব্য ত্যাগ করতে হবে। পরিমাণমত খাবার হলো পাঁচ (৫) গ্রাসের অধিক যা যথেষ্ট বলে ধারণা করা হয়।

৬। ধ্যানের বিষয়গুলো থেকে মন যাতে সরে না আসে।

চিন্ত যখন সমাহিত হয়

মনযোগের সাথে ৩০ মিঃ থেকে ১ ঘণ্টা চংক্রমণ ভাবনা অনুশীলন করে শরীর ও মনের মধ্যে বিভিন্ন অবস্থাগুলো সম্প্রজ্ঞানের মাধ্যমে

জ্ঞাত হয়ে উপবেশন করতে হয়। এসময় দেহ ও মনের মধ্যে যা কিছু উৎপন্ন হয় বা বিলয় হয় সব কিছু জ্ঞাত হয়ে ৩০ মিঃ হতে ১ ঘণ্টা বা ততোধিক যার যার সক্ষমতানুসারে ভাবনা অনুশীলন করা উচিত।

এখানে অবশ্যই সর্তকতা অবলম্বন করা প্রয়োজন যে, যখন চিত্ত সমাহিত হয় না, তখন কর্মশক্তি প্রয়োগ করা হয়, চিত্তকে সমাহিত করার জন্যে। এভাবে শক্তি প্রয়োগ করা হলে চিত্তে বিক্ষিপ্ততার ভাব লক্ষ্য করা যায়। উদাহরণ স্বরূপ বলা যায়, ভাবনা অনুশীলনকারী যখন পেট প্রসারিত হচ্ছে-সংকুচিত হচ্ছে-বসছি-স্পর্শ করছে ইত্যাদি কাজগুলোর সাথে সাথে সচেতনভাবে সম্প্রজ্ঞানের মাধ্যমে জ্ঞাত হয়ে সম্পাদন করা হয়, তাহলে মনে কোন প্রকারের বিক্ষিপ্তভাব উৎপন্ন হওয়ার সম্ভাবনা থাকে না। কিন্তু সঙ্গে সঙ্গে বর্ণিত কাজগুলো সম্প্রজ্ঞানের মাধ্যমে জ্ঞাত হয়ে সম্পাদন না করলে পরবর্তীতে প্রবল কর্মশক্তি প্রয়োগের মাধ্যমে জ্ঞাত হতে হয়, এতে দেহ ও মনের মধ্যে বিক্ষিপ্ততাভাবের সৃষ্টি হয়।

যদি সমাধি প্রধান চিত্ত হয়, তবে কর্মশক্তি দুর্বল হয়ে পড়ে। এতে দেহ ও মনে উদাসীনতা ও পরিশান্ত্যভাবের উদয় হয়।

যদি শ্রদ্ধা প্রধান চিত্ত হয়, তাহলে কোন কিছুর কারণ অনুসন্ধান মন অগ্রসর হয়না; লোভ তখন ভাবনা অনুশীলনকারীর মন দখল করে বসে।

যদি বিতর্ক প্রধান চিত্ত হয়, তবে জানার আগ্রহ বেড়ে যায়, এতে শ্রদ্ধারভাব দুর্বল হয়ে পড়ে। তাই মনে সন্দেহ ও মোহের উৎপত্তি হয়।

অতএব, ভাবনা অনুশীলনকারীর প্রয়োজন মনযোগ সহকারে ভাবনা অনুশীলনের মাধ্যমে সমাধি, শ্রদ্ধা, বিতর্কের কারণ ও বিতর্কের মধ্যে সমন্বয় সাধন করা। এক্ষেত্রে নিম্নোক্ত উপাদানগুলো সমন্বয় সাধনের বিষয় বলে বিবেচনা করা যেতে পারে :

১। যখন চংক্রমণ ভাবনা বা স্মৃতি অনুশীলন করা হয়, তখন চংক্রমণ সংশ্লিষ্ট দেহ ও মনের বিভিন্ন অবস্থা আস্তে আস্তে জানা প্রয়োজন। চংক্রমণ করার সময় ৪ পদক্ষেপ সমপরিমাণ সম্মুখে স্থির দৃষ্টি রেখে চংক্রমণ করতে হয়। তখন হয়তোবা গ্রীবার পেছনের দিকে ব্যাথা অনুভব হতে পারে। এরূপ হলে চংক্রমণ করার সময় স্থিরদৃষ্টি

পদক্ষেপের ২ মিটার সামনে রাখা যেতে পারে। এভাবে চংক্রমণ করলে মনের নিয়ন্ত্রণ রক্ষা করা যায় এবং উপবেশন ভাবনা বা স্মৃতি অনুশীলন করলে তাড়াতাড়ি চিন্তা সমাহিত হয়। পরিশেষে, চিন্তা সমাধির এক নির্দিষ্ট স্তরে উপনীত হয় এবং তখন সত্য দৃষ্টি গোচর হয়।

২। চংক্রমণ ভাবনা শেষ হওয়ার পরে যখন উপবেশন ভাবনা বা স্মৃতি অনুশীলন করা হয়, তখন পেটের উপরিভাগ প্রসারিত হচ্ছে- সংকুচিত হচ্ছে বা উদয়-বিলয় ভাব দর্শন করে ভাবনা অনুশীলন করতে হয়। উপবেশন ভাবনা অনুশীলনের সময় শরীর ও মনকে কঠিনভাবে নিয়ন্ত্রণ করার প্রয়োজন নেই বা বেশী বীর্য শক্তি প্রয়োগেরও প্রয়োজন নেই। উদাহরণ স্বরূপ বলা যায়, এক প্রকারের প্রচেষ্টা আছে যা ভাবনাকারীকে অবশ্যতা থেকে ফিরিয়ে এনে সজাগতার দিকে নিয়ে যায়। তখন তাহা ভাবনাকারী দেহ ও মনের বিভিন্ন পরিবর্তিত অবস্থাকে দর্শন করতে সহযোগিতা করে। ভাবনাকারী ভাবনা অনুশীলনের প্রতি উৎসাহহীন হলেও চলবে না। একই সাথে বিভিন্ন প্রকারের অকুশল আসক্তির দিক থেকেও মনকে সরিয়ে আনতে যত্নশীল হতে হবে। নিজের সামর্থ্যানুসারে ভাবনা অনুশীলন করতে হবে যাতে কঠোরতা, প্রবল বীর্য শক্তির প্রয়োগ ও অনুৎপন্ন সংস্কারের মাঝে নিজেকে হারিয়ে না ফেলা। ইহাই ভাবনা অনুশীলনের উত্তম পন্থা।

ভাবনা অনুশীলনের সময়ে নিজের মনযোগকে অনুশীলনের প্রতি অবিচলিত রাখা উচিত। উদাহরণ স্বরূপ বলা যেতে পারে, মনযোগ সহকারে চংক্রমণ ভাবনা বা স্মৃতি অনুশীলনের পরে, জেনে জেনে উপবেশন করে, দেহ ও মনের সকল কার্যক্রমকে মনযোগ ব্যতীত কোথাও স্বেচ্ছায় যেতে না দেয়া। এভাবে আস্তে আস্তে ভাবনা অনুশীলন করা উচিত, কোন প্রকার উত্তেজিত মন ও দেহ নিয়ে নয়।

প্রাথমিক প্রস্তুতি ও বিদর্শন ভাবনা পদ্ধতি

১। ভিক্ষু হলে অবশ্যই আপত্তি দেশনা করে এবং শ্রমণের হলে দশ শীল গ্রহণ করে, গৃহী হলে পঞ্চশীল/অষ্টশীল গ্রহণ করে ভাবনা অনুশীলন করা উচিত।

২। ত্রিভুজকে ধূপ, বাতি, ও ফুল দিয়ে শ্রদ্ধাবনতশিরে ভক্তি সহকারে বন্দনা করা উচিত। ভাবনা গুরুকে ফুল দিয়ে অবনত মস্তকে শ্রদ্ধা নিবেদন করে নিম্নোক্তভাবে প্রার্থনা জানাতে হয় :

ইমাহং ভগবা অন্তভবং তুমহাকং পরিচজ্জামি অর্থাৎ ভন্তে, আমি/আমরা বিদর্শন ভাবনা অনুশীলনের জন্যে আপনাকে প্রার্থনা জানাচ্ছি।

৩। কর্মস্থান প্রার্থনা এভাবে করতে হয় :

নিব্বানস্স মে ভন্তে সচ্ছিকরনথায় কম্মটঠানং দেহি/দেথ অর্থাৎ ভন্তে, অনুগ্রহ করে আমাকে/আমাদেরকে কর্মস্থান প্রদান করুন। আমি/আমরা যাতে বুদ্ধ প্রদর্শিত নির্বাণ উপলব্ধি করতে সক্ষম হই।

৪। মৈত্রী ভাবনার মাধ্যমে সর্বজীবের প্রতি অনুকম্পা প্রদর্শন :

আমি সুখী হই, দুঃখ হতে মুক্ত হই, শত্রু হতে মুক্ত হই, সকল প্রকার সমস্যা হতে মুক্ত হই, আপদ-বিপদ হতে মুক্ত হই এবং সকল প্রকার দূরাবস্থা হতে মুক্ত হই, আমার ন্যায় সমস্ত প্রাণীজগতও দুঃখ হতে মুক্ত হউক, শত্রুহীন হইক, সমস্যা মুক্ত হউক, আপদ-বিপদ মুক্ত হউক এবং সকল প্রকার দূরাবস্থা হতে মুক্ত হউক। কোন প্রাণীই হারানো দুঃখ যন্ত্রণা ভোগ না করুক। সকল প্রাণীই তাদের স্ব স্ব কর্মের অধীন। কর্মই তাদের মূল, কর্ম ফলই বার বার ভোগ করতে হয়, কর্মই তাদের একমাত্র অবলম্বন, যে যেরূপ বীজ বপন করে সে সেরূপ ফলই ভোগ করে।

৫। তারপরে মরনানুস্মৃতি ভাবনার অনুশীলনে মনযোগ দিতে হয়। আমাদের জীবন ক্ষণস্থায়ী কিন্তু মৃত্যু অবশ্যম্ভাবী। আমরা অবশ্যই সৌ ভাগ্যবান। কারণ আমরা কর্মস্থান গ্রহণ করে, ধর্ম অনুশীলন করে আমাদের এই অমূল্য মানব জীবনকে অসার পথ থেকে সার ও সম্যক পথে পরিচালনা করতে পারছি।

৬। অতঃপর বুদ্ধ ও তাঁর শিষ্যদের উদ্দেশ্য করে শ্রদ্ধা নিবেদন :

যে ভাবনা অনুশীলনের মাধ্যমে সকল বুদ্ধগণ এবং তাঁদের ডান ও বাম হস্ত বলে পরিচিত শিষ্য সারিপুত্র ও মোগ্গল্যায়ন, বুদ্ধের অশীতি মহাশ্রাবকগণ, অর্হৎফললাভী শিষ্যগণ, যাঁরা নির্বাণ উপলব্ধি মার্গজ্ঞানী হয়েছেন, তাঁদেরকে গভীর শ্রদ্ধাচিন্তে বন্দনা করছি। জ্ঞানীগণ যে

ভাবনা পদ্ধতি অনুশীলন করেছেন ও যে ভাবনা পদ্ধতিকে বুদ্ধ প্রশংসা করেছেন, আমরাও আজ সশ্রদ্ধ চিন্তে সেই দুর্লভ কর্মস্থান ভাবনা পদ্ধতি আন্তরিকভাবে গ্রহণ করছি। আমরা আজ থেকে যতদিন ভাবনা অনুশীলন করবো, ততদিনের মধ্যে যাতে মার্গফল অথবা নির্বাণ উপলব্ধি করতে পারি এরূপ প্রার্থনা করে প্রতিজ্ঞাবদ্ধ হলাম।

৭। আমরা বুদ্ধকে ও তাঁর গভীর ধর্মকে অনুশীলনের মাধ্যমে পূজা করছি।

৮। আমরা এ ভাবনা অনুশীলনের মাধ্যমে জন্ম দুঃখ, জুরা দুঃখ, ব্যাধি দুঃখ এবং মরন দুঃখকে যাতে জয় করতে সক্ষম হই, সক্ষম হই, সক্ষম হই।

৯। তারপরে গুরুর উপদেশ। যাকে যেভাবে উপদেশ দিতে হয় ঠিক সেভাবে উপদেশ দেবেন।

ভাবনা অনুশীলনকারীদের প্রতি গুরুর উপদেশ

আজ আমরা খুবই সৌ ভাগ্যবান যে, বুদ্ধের সত্য ধর্ম শিক্ষার সাথে পরিচিত হতে যাচ্ছি। শীল, সমাধি ও প্রজ্ঞা সাধনার ইহাই উপযুক্ত সময়। যাঁরা পরিপূর্ণভাবে শীল পালন করতে পারবেন তাঁরা অবশ্যই ইহ জীবনে ও পরজীবনে শান্তি সুখের অধিকারী হবেন। যদিও এ শীল পালন পার্থিব দুঃখ থেকে মানুষকে সম্পূর্ণ মুক্তি দিতে পারে না। তবুও জীবনে উন্নতি সাধনে এই শীলই প্রথম এবং প্রধান ভিত্তি। শীল পালনের মাধ্যমেই আমাদের জীবন পার্থিব থেকে আধ্যাত্মিক জীবনের দিকে অগ্রসর হয়, পরিপূর্ণ মুক্তির স্বাধ আনন্দের জন্যে। এ শীল পালন মার্গ ও ফল লাভের সহায়ক। যদি আমরা ফল লাভ করা পর্যন্ত অধিষ্টানমূলক শীল পালন করতে পারি; তাহলে নিশ্চিতভাবে জাগতিক দুঃখ কষ্ট থেকে আমরা অবশ্যই মুক্তি লাভ করতে পারবো। তাই ইহ জীবনে মার্গ ও ফল লাভের ক্ষেত্রে শীল পালনের গুরুত্ব অপরিসীম। যদি আমরা উত্তমরূপে ভাবনা অনুশীলন করি তাহলে সফলতা অবশ্যই আমাদের জীবনে আসবে। কিন্তু যদি আমরা অজ্ঞানতার কারণে ভাবনা অনুশীলন না করি, তাহলে আমাদের দুঃখ মুক্তি কোথায়? এখানে এটা ও মনে রাখতে হবে যে, ভাবনা অনুশীলন না করার কারণে আমাদের

পূর্বজন্মের কৃত প্রাচ্ছন্ন অকুশল কর্মগুলো পুণর্জীবিত হয়ে ফলও প্রদান করতে পারে এবং যেগুলো সম্পাদন করা হয়েছে সেগুলো আরো বর্ধিতও হতে পারে। সকল মানুষকে ভাবা উচিত অতীতের মহা পুণ্যের ফলে তারা এ দুর্লভ মানব জন্ম লাভ করেছে।

বিদর্শন ভাবনা অনুশীলন মানে পরিপূর্ণভাবে শীল, সমাধি প্রজ্ঞার নিম্ন স্তর (পার্শ্ব স্তর) থেকে উচ্চ স্তরের (লোকোত্তর স্তর) অনুশীলন। পূর্বেই আমরা পার্থিব ও আধ্যাত্মিক এই দুই প্রকারের শীলের কথা উল্লেখ করেছি। পার্থিব বা সাধারণ শীল হলো, উপাসক/উপাসিকা এবং ভিক্ষু/শ্রমণদের নৈতিক শিক্ষাপদগুলো। আর আধ্যাত্মিক বা লোকোত্তর শীল হলো, যা সাধারণত ভাবনাকারীরা অনুশীলন করে বা যা অনুশীলনের মাধ্যমে মার্গ অনুধাবন করা যায়।

“সমাধি” হচ্ছে কোন একটা নির্দিষ্ট বিষয়ে মনের স্থিরভাব তথা একাগ্রতা সাধন করা। পার্থিব ও আধ্যাত্মিক হিসাবে সমাধিও দুই প্রকার। যারা ভাবনা অনুশীলন করে মার্গ ও ফল এখনো উপলব্ধি করতে সক্ষম হননি, অথচ পার্থিব সমাধিতে অবস্থান করছেন; আর যারা বিদর্শন ভাবনা অনুশীলনের মাধ্যমে মার্গ ও ফল উপলব্ধি করতে সক্ষম হয়েছেন, তাঁদেরকে আধ্যাত্মিক সমাধিতে অবস্থান করছেন বলে ধরে নেয়া যায়।

“প্রজ্ঞা” হচ্ছে মনে যখন যা কিছু উৎপন্ন হয়, তৎসমুদয়কে অনিত্য, দুঃখ ও অনাত্মা এই তিনটির যে কোন একটি জ্ঞান দ্বারা উপলব্ধির অভ্যাস গঠন করা। পার্থিব বিষয়ে লোভ, দোষ ও মোহ তথা অবিদ্যা-তৃষ্ণা বিমুক্ত নির্বাণ চিন্তা গঠনের অপর নাম প্রজ্ঞা। প্রজ্ঞাকেও দু’ভাগে ভাগ করা যায়। পার্থিব জ্ঞান দ্বারা, কুশল-অকুশলকে সঠিকভাবে জানা, উপকার-অনুপকারক বিষয় কি তা, সঠিকভাবে বুঝা, লাভ-অলাভকে সঠিকভাবে জানা, এবং কিছুটা হলেও দেহ ও মনের প্রকৃতস্বরূপ সম্পর্কে জ্ঞাত হওয়া। আর আধ্যাত্মিক প্রজ্ঞা হলো, মার্গ, ফল ও নির্বাণকে ত্রমিক উৎকর্ষতার সাথে অনুধাবন করা।

যাঁরা বিদর্শন ভাবনা অনুশীলন করতে আসেন তাঁদের উচিত পূর্ণাঙ্গ ভাবনা অনুশীলনের মাধ্যমে পরিবর্তন জাতীয় সফলতা আসতে পারে। কিন্তু যারা এ সুযোগ হেলায় নষ্ট করে তারা পরবর্তীতে বুঝতে পারবে

যে, শুধুমাত্র আক্ষরিক অর্থে তারা ধর্মকে দর্শন করেছেন; অপরদিকে ধর্মের মূলশিক্ষা থেকে পিছিয়ে পড়েছেন। যাঁরা বিদর্শন স্মৃতি ভাবনা অনুশীলনের মাধ্যমে ধর্ম চক্ষু অর্জন করেছেন, তাঁরা বুদ্ধ পুত্র, বুদ্ধ কন্যা অভিধায় পুরস্কৃত হন; এবং বলা যায় তাঁরাই প্রকৃত পক্ষে মহান বুদ্ধকে সর্বোৎকৃষ্টভাবে পূজা করতে সক্ষম হয়েছেন। তাঁদেরকেই সর্বজয়ী বুদ্ধের প্রকৃত শিষ্য হিসাবে গ্রহণ করা হয়। নিম্নোক্ত গাথায় আমরা বিষয়টি এভাবেই লক্ষ্য করতে পারি :

“ভিক্ষবে ময়ি সাসনহো তিস্স সাদিসো ব হোতু” অর্থাৎ “আমার প্রতি যার অকৃত্রিম ভালবাসা আছে তাকে অবশ্যই তিষ্যের ন্যায় হতে হবে।” আমাদের যে বা যাঁরা ফুল, ধূপ, বাতি ও যতপ্রকার সুগন্ধি দ্রব্য আছে সেগুলো দিয়ে শ্রদ্ধা নিবেদন করেন না কেন এটা আমার প্রতি প্রকৃত শ্রদ্ধা নিবেদন নয়, কিন্তু যে বা যাঁরা আমার ধর্ম অনুশীলন করে এবং লোকোত্তর ধর্মের চর্চা করে আমার প্রতি তাঁদের শ্রদ্ধা নিবেদনই প্রকৃত ও সঠিক।” যাঁরা বিদর্শন ভাবনা অনুশীলন করে, মনে করা হয় যে তাঁরাই প্রকৃত বুদ্ধের ধর্মকে জানার জন্যে অধিকতর চেষ্টা করছেন। এ সম্পর্কে পালিতে উক্ত হয়েছে এভাবে :

“যাব হি ইম চত্তসেসা পরিসা মমং ইমায় পতিপত্তি পূজায় পূজেস্সন্তি” অর্থাৎ “পূর্ণচন্দ্র যেমন রাত্রে আকাশের মধ্যে ঢলে পরা রোধ করে মানুষের দৃষ্টি আকর্ষণ করে, তদ্রূপ যে পর্যন্ত না আমি ভাবনা অনুশীলের মাধ্যমে চতুর্দিকের প্রাণীগণের শ্রদ্ধার পাত্র না হই, সে পর্যন্ত আমি ধর্মজ্ঞান অর্জনে সহিষ্ণু পরায়ণ হবো।”

এরূপ যোগ্য ব্যক্তিরাই যদি ভাবনা অনুশীলনে অংশ গ্রহণ করেন, তাহলে তাঁরা কেবল নিজেরাই নিজেদের বহুবিধ উপকার সাধন করতে পারেন তা নহে, অপরের জন্যেও বহুবিধ উপকার করতে সক্ষম। এমনকি তাঁরা জাতি, রাজা, প্রজা থেকে শুরু করে দেশের গঠনতন্ত্র তৈরীতেও মূল্যবান ভূমিকা রাখতে পারেন।

“বুদ্ধিং বিরুহি বেপুলং পপ্পোতু বুদ্ধাসাসনে” মহান বুদ্ধের এই মহা বাক্য দ্বারা পরিশেষে, সবার উন্নতি, সমৃদ্ধি ও প্রকৃত ধর্ম দর্শন লাভ হউক এবং সবার মার্গ, ফল ও নির্বান উপলব্ধি হউক এই কামনা করছি।

মনযোগ সহকারে চংক্রমণ ভাবনা করার উপদেশ

(ক) ভাবনাকারী প্রথমে চংক্রমণ ভাবনা অনুশীলনের মাধ্যমে ভাবনা অনুশীলন শুরু করা ভালো। চংক্রমণ ভাবনা শুরু করার সময় ভাবনাকারীকে প্রথমে ডান পা সরাসরি-রাখছি; বাম পা সরাসরি-রাখছি; এরূপে প্রতিটি মুহূর্তের প্রতি লক্ষ্য রেখে মনযোগের সাথে ভাবনা করতে হয় দাঁড়ানোর সময় ও ঘুরার সময়েও মনযোগের সাথে ভাবনা কাজ চালিয়ে যেতে হবে।

(খ) উপবেশন করার পরে কিভাবে মনযোগের সাথে ভাবনা করতে হবে তাও শিক্ষা দেয়া প্রয়োজন। যেমন শ্বাস গ্রহণ করার সময় পেট প্রসারিত হচ্ছে এবং প্রশ্বাস ত্যাগ করার সময় পেট সংকুচিত হচ্ছে, এভাবে প্রতিটি মুহূর্ত মনযোগের সাথে লক্ষ্য রাখতে হবে। কিভাবে উপবেশন করবে বা বিশ্রাম করবে ভাবনায় মনযোগ দেয়া সম্ভব এমনকি তাও উপদেশ দেয়া উচিত। শ্বাস-প্রশ্বাসের উঠা নামার সাথে পেটের প্রসারণ ও সংকোচন প্রণালীকে প্রাণী ও উদ্ভিদ বিজ্ঞানের ভাষায় “বায়ু নিয়ন্ত্রণ কৌ শল” হিসাবে ধরে নেয়া হয়। এভাবে শ্বাস-প্রশ্বাসের ভাবনা মনযোগের সাথে অনুশীলন করণে বুককে বিশ্রাম দেয়া হয়। যখন শরীর বিশ্রাম গ্রহণ করে তখনই বায়ু নিয়ন্ত্রণ কৌ শল পরিচালিত হয় এবং তখন মনও বেশী আবেগ প্রবণ হয় না। উপবেশন ও বিশ্রামের সময়ে শুধুমাত্র পেটের প্রসারণ ও সংকোচনকে মনযোগের সাথে লক্ষ্য করতে হবে নাকের অগ্রভাগে নয়। এভাবে বায়ু নিয়ন্ত্রণ কৌ শল অনুশীলনের ফলে প্রবল আবেগ উৎপন্ন হয় না এবং এটাই প্রাণী ও উদ্ভিদ বিজ্ঞানের মূল সূত্র যার মাধ্যমে মনে নানা প্রকারের কলুষিত বস্তু প্রবেশ রোধ করা সম্ভব।

(গ) ভাবনাকারীকে বিভিন্ন প্রকারের অনুভূতির দিকে মনযোগ দেয়ার নির্দেশ দিতে হবে এবং যেটা যেভাবে অনুভব হয় সেটা সেভাবেই জানতে হবে। যেমন, যদি কেহ বেদনা অনুভব করে তাকে সাথে সাথে বেদনা অনুভব করছি বলে জানতে হবে।

(ঘ) যখন ভাবনাকারীর মনে কোন প্রকারের ধারণা আসে, তখন তাকে অবশ্যই ধারণা উৎপন্ন হয়েছে বলে জানতে হবে। যদি চিন্তা উৎপন্ন হয়, তবে উৎপন্ন হয়েছে বলে জানতে হবে।

(ঙ) চক্ষু, কর্ণ, নাসিকা, জিহ্বা, দেহ ও মন এই ষড় ইন্দ্রিয়ের ভাবনা অনুশীলনে মনযোগ দেয়ার উপদেশ দিতে হবে। সাথে সাথে উপলব্ধি করতে হবে যে—

১) যখন কোন কিছু দর্শন করে তখন চক্ষের মাধ্যমে দর্শন করছি বলে জানতে হবে।

২) যখন শ্রবণ করে তখন কর্ণের মাধ্যমে শ্রবণ করছি বলে জানতে হবে।

৩) যখন স্বাদ অনুভব করে, তখন জিহ্বার মাধ্যমে স্বাদ অনুভব করছে বলে জানতে হবে।

৪) যখন ঠান্ডা, গরম, নরম, শক্ত ইত্যাদি উপলব্ধি করে তখন দেহের মাধ্যমে তা জানতে হবে।

৫) যখন চিন্তা/কল্পনা করে, তখন মনের মাধ্যমে তা করছে বলে জানতে হবে।

(চ) বিদর্শন ভাবনাকারীকে নির্দেশ দিতে হবে যে, সবসময় শরীরের প্রতিটি কার্যক্রমকে মনযোগের সাথে সম্পাদন করার জন্যে এবং নিম্নোক্তভাবে কাজ করতে হবে :

যেমন— সম্মুখে অগ্রসর হওয়ার সময়ে, পশ্চাতে অগ্রসর হওয়ার সময়ে, ডান দিকে অগ্রসর হওয়ার সময়ে, বাম দিকে অগ্রসর হওয়ার সময়ে, সংকুচিত বা প্রসারিত হয়ে বসার সময়ে, পাত্র বা থালা হাতে নেয়ার সময়ে, কাপড় বা চীবরাদি পরিধানের সময়ে, খাদ্য দ্রব্য গ্রহণের সময়ে, চিবানোর সময়ে, স্বাধ আশ্বাদনের সময়ে, মল-মূত্র ত্যাগের সময়ে, হাটার সময়ে, উপবেশনের সময়ে, বিশ্রাম গ্রহণের সময়ে, উঠার সময়ে, কথা বলার সময়ে এমনকি নীরব থাকার সময়েও মনযোগ সহকারে জ্ঞাত হয়ে ভাবনা করতে উপদেশ দিতে হবে।

প্রথম দিন ভাবনাকরীকে পরীক্ষা করতে হবে যে, তারা ঠিকমত ভাবনা অনুশীলন করতে পারবে কিনা। যদি তাঁরা শিক্ষাবিস বা সামান্য মাত্রাই ধর্মজ্ঞান সম্পন্ন হয়ে থাকে বা বৃদ্ধ হয়ে থাকে তাহলে তাঁদেরকে মনযোগ সহকারে চংক্রমণ ভাবনা শিক্ষা দিতে হবে। পেটের প্রসারণ ও সংকোচন সম্পর্কে ভালোভাবে শিক্ষা দেয়া উচিত। সাথে সাথে ভাবনাকারীদের সঙ্গে আলোচনা করে তাঁদের ভাবনার অগ্রগতি সম্পর্কে

জেনে, পরবর্তী অনুশীলন সম্পর্কে শিক্ষা দেয়া উচিত। এ পদ্ধতিতে যুবক-যুবতী এমনকি ছোট ছোট বালক-বালিকাদেরকেও ভাবনা শিক্ষা দেয়া যেতে পারে।

অতঃপর, ভাবনাকারী অবনত মস্তকে ভাবনাগুরুকে অভিবাদন জানিয়ে নিজ নিজ স্থানে গিয়ে ভাবনা অনুশীলন শুরু করবেন।

প্রতিদিন ভাবনাগুরু ভাবনাকারীর ভাবনার উপলব্ধি ও তাঁদের মনের অবস্থা সম্পর্কে রিপোর্ট গ্রহণ করে, তাঁদের মনের অবস্থা ও উপলব্ধির ভিত্তিতে পরবর্তী দিক নির্দেশনা প্রদান করবেন। উদাহরণ স্বরূপ বলা যায়, যখন ভাবনাকারী দেহ ও মনের (নাম-রূপ পরিচ্ছেদ জ্ঞান) মধ্যে পার্থক্য নির্ণয় করতে পারবেন, তখন তাঁকে পরবর্তী পদ্ধতি শিক্ষা দেবেন।

যখন ভাবনাকারী অনুশীলনের মাধ্যমে কার্য-কারণ-নীতিকে (পচায়পরিণতহেতু) উপলব্ধি করতে সক্ষম হন, তখন তাঁকে চংক্রমণ ভাবনা অনুশীলন এক ধাপ এগিয়ে “উঠাছি-রাখছি” এরূপ শিক্ষা দিতে হবে। উপবেশনের পরে তাঁকে শ্বাস গ্রহণের সময়ে “প্রসারিত হচ্ছে” এবং প্রশ্বাস ত্যাগের সময়ে “সংকুচিত হচ্ছে” এভাবে জ্ঞাত হয়ে, উপবেশনের অবস্থাকেও জেনে ভাবনা করতে হবে। এখানে জেনে রাখা ভালো যে, ভাবনার প্রথম দিকে একদিনে যাতে ২টির বেশী চংক্রমণ ভাবনা অনুশীলন করা না হয়।

প্রশ্ন : ভাবনাকারীরা কি বিষয় নিয়ে ভাবনা অনুশীলন করবেন?

উত্তর : তাঁরা ভাবনার বিভিন্ন বিষয় নিয়ে বিভিন্ন পদ্ধতিতে ভাবনা অনুশীলন করবেন।

দ্বিতীয় অংশ

ভাবনা অনুশীলন পদ্ধতি

অনুশীলন পদ্ধতি-১

১। উপবেশন ভাবনা অনুশীলনের সময় যখন শ্বাস গ্রহণ করা হয় তখন পেট উপরে উঠে; আর যখন প্রশ্বাস ত্যাগ করা হয় তখন পেট নিম্নগামী হয়। পেট উর্ধ্বগামীর সময়ে প্রসারিত হচ্ছে ও নিম্নগামীর সময়ে সংকুচিত হচ্ছে এরূপে বিশেষভাবে জেনে জেনে মনে মনে আবৃত্তি করতে হবে। পেটের প্রসারণ ও সংকোচনকে মনযোগ সহকারে এবং নির্ভুলভাবে জেনে জেনে ভাবনা অনুশীলন করতে হবে।

২। যখন বিশ্রাম গ্রহণ করে তখনও মনযোগ সহকারে সকল কাজ অনুরূপভাবে সম্পাদন করতে হবে।

৩। যখন দাঁড়ান অবস্থায় থাকে তখন দাঁড়িয়েছে, দাঁড়িয়েছি বলে ভাবনা অনুশীলন নিম্নরূপে করতে হয়ঃ

যখন ডান পা সম্মুখে সরানো হবে তখন তার প্রতিটি কার্যক্রমকে এভাবে জানতে হবে- “ডান পা সরাচ্ছি-রাখছি,” তখন অবশ্যই ডান পায়ের অগ্রভাগে মনযোগ দিতে হবে। যখন বাম পা সম্মুখে সরানো হবে তখনও অনুরূপভাবে “বাম পা সরাচ্ছি-রাখছি,” এবং বাম পায়ের অগ্রভাগে মনযোগ দিয়ে ভাবনা করতে হবে। এভাবে যতটুকু সম্ভব দু’পায়ের কার্যক্রমকে মনযোগের সাথে জানা উচিত। চংক্রমণের জন্যে যে নির্ধারিত স্থান আছে তার শেষ প্রান্ত পর্যন্ত গিয়ে পুনরায় ঘুরতে হবে। ঘুরার পূর্বে দাঁড়াতে হবে এবং দাঁড়িয়েছি, দাঁড়িয়েছি বলে ৩ বার জ্ঞাত হয়ে, ঘুরার জন্য ইচ্ছা পোষণ করে, ঘুরছি-ঘুরছি বলে ডান পাশ হতে ঘুরতে হবে। ঘুরার পরে পুনঃ দাঁড়াতে হবে। দাঁড়িয়েছি-দাঁড়িয়েছি বলে ৩ বার জ্ঞাত হয়ে পুনরায় পূর্বের ন্যায় মনযোগ সহকারে চংক্রমণ ভাবনা অনুশীলন শুরু করতে হবে।

যতক্ষণ পর্যন্ত এ অনুশীলন পদ্ধতি ভালোভাবে রপ্ত না হয় এবং ভাবনার প্রতি একাগ্র চিত্ত উৎপন্ন না হয়, ততক্ষণ পর্যন্ত অনুশীলন

চালিয়ে যাওয়া উচিত। তারপরে চংক্রমণ ভাবনা পদ্ধতি নং ২ শিক্ষা দেয়া উচিত।

অনুশীলন পদ্ধতি ২

১। যখন উপবেশন ভাবনা অনুশীলন করা হয় তখন দাঁড়ানো থেকে বসার সময়ে ৩টি ধাপে মনযোগ দিতে হবে। যেমন- “পা প্রসারিত হচ্ছে- পা সংকুচিত হচ্ছে ও বসছি।”

২। যখন হেলান দেয়া হয় বা বিছানায় বিশ্রাম গ্রহণ করা হয় তখনও অনুরূপভাবে ৩টি ধাপে অনুশীলন করতে হয়। যেমন- হেলছি, পা প্রসারিত করছি, গুয়েছি।

৩। যখন দাঁড়ানো হয় তখন নিজের শরীরের অবস্থাকে মাথা থেকে পায়ের তালুর ভার পর্যন্ত জ্ঞাত হতে হয়। যতক্ষণ পর্যন্ত চংক্রমণ বা উপবেশন ভাবনা শুরু করা না হয় ততক্ষণ পর্যন্ত দাঁড়িয়েছি বলে ভাবনা করতে হয়।

৪। যখন মনযোগ সহকারে চংক্রমণ ভাবনা অনুশীলন করা হয় তখন সেই অনুশীলন পদ্ধতি নং ১ কমপক্ষে ১০ থেকে ৩০ মিনিট কাল পর্যন্ত কেবল ডান ও বাম পাকে সামনের দিকে সরানোর ইচ্ছা ও পায়ের গতির প্রতি মনের একাগ্রতা আনতে হয়। অনুশীলন করা উচিত। তারপর পরবর্তী অনুশীলন পদ্ধতির ২য় ধাপে ডান বা বাম পা সম্মুখের দিকে সরানোর সময়ে “উঠাচ্ছি-রাখছি” এভাবে ১০ থেকে ৩০ মিনিট কাল পর্যন্ত অনুশীলন করতে হবে।

নিম্নরূপে অনুশীলন করতে হয়

ক) চংক্রমণ ভাবনা অনুশীলন পদ্ধতি নং ১ সম্পাদন করার সময় মনযোগের সাথে “ডান পা সরাচ্ছি-রাখছি; বাম পা সরাচ্ছি-রাখছি,” এভাবে ১০ থেকে ৩০ মিনিট পর্যন্ত অনুশীলন করা প্রয়োজন।

খ) চংক্রমণ ভাবনা অনুশীলন পদ্ধতি নং ২ সম্পাদন করার সময় মনযোগ সহকারে “উঠাচ্ছি-রাখছি” এভাবে ১০ থেকে ৩০ মিনিট পর্যন্ত অনুশীলন করা প্রয়োজন।

মন্তব্যঃ- (১) অনুশীলন পদ্ধতি নং ২ এ সাধারণত এটাই মনযোগ দেয়া হয় যে, উপবেশন ও গুয়ে বিশ্রাম গ্রহণ করা এক নয় এই

ভাবটাকে অল্পক্ষণের জন্য হলেও উপলব্ধি করা এবং এ সত্যটা আয়নায় প্রতিফলনের ন্যায় উপলব্ধি করা।

মন্তব্যঃ- (২) প্রশ্বাস ত্যাগের পরেই বসছি বলে জানতে হবে। যেমন “পেট প্রসারিত হচ্ছে- সংকুচিত হচ্ছে বসছি।”

মাঝে মাঝে পেটের উঠা নামা স্পষ্টভাবে বুঝা যায় না। যখন একরূপ অবস্থা হয় তখন মনযোগ সহকারে সংকুচিত হচ্ছে বলার সাথে সাথে উপবেশন করছি বললে উপকার পাওয়া যায়, ইহা স্পষ্ট হউক বা নাই হউক। সংকুচিত হওয়াটা বিভিন্ন জনের মধ্যে ভিন্নতা দেখা যায়। কিছু উদাহরণের মাধ্যমে বিষয়টি পরিষ্কার করা যাক:

১। প্রসারিত হচ্ছে----; সংকুচিত হচ্ছে----; উপবেশন করছি----; প্রসারিত হচ্ছে-----; সংকুচিত হচ্ছে----; উপবেশন করছি-----;।

২। প্রসারিত হচ্ছে----; প্রসারিত হচ্ছে-----; সংকুচিত করছি----; সংকুচিত হচ্ছে----; উপবেশন হচ্ছে----; প্রসারিত করছি-----;।

৩। প্রসারিত হচ্ছে----; প্রসারিত হচ্ছে-----; সংকুচিত করছি----; সংকুচিত হচ্ছে-----; উপবেশন করছি-----; উপবেশন করছি-----; প্রসারিত করছি-----;।

ব্যাখ্যাঃ- উপরের প্রতিটি শব্দ (যেমন, “প্রসারিত হচ্ছে-সংকুচিত হচ্ছে”) এগুলো নিজের সম্পর্কে জ্ঞাত করে; ইহা মনের মাধ্যমেই জ্ঞাত হওয়া উচিত। (----) এই চিহ্নগুলো ভাবনাকারী নিজের কোন একটি নির্দিষ্ট ব্যাপারে মনযোগের অবস্থাকে প্রকাশ করে। যখন প্রসারিত হয় তখন প্রসারিত হয়েছে বলে জ্ঞাত হওয়ার পরে, পুনঃ উপবেশন করছি বলে জ্ঞাত হতে হবে।

অনুশীলন পদ্ধতি ৩

১। যখন উপবেশন ভাবনা অনুশীলন করা হয়, তখন তাকে চারটি অবস্থানের দিকে দৃষ্টি নিবদ্ধ রাখতে হয়। এগুলো হলো: “প্রসারিত হচ্ছে-সংকুচিত হচ্ছে-বসছি ও স্পর্শ করছে।” শরীরের যে যে অংশ একে অন্যের সংগে স্পর্শ করছে সে সে অংশকে চিহ্নিত করে, মনযোগের সাথে জ্ঞাত হয়ে, ভাবনা অনুশীলন করা প্রয়োজন। মনকে ঐ নির্দিষ্ট স্থানে নিবদ্ধ করে ভাবনা অনুশীলন করতে হবে।

২। যখন হেলান দিয়ে বা শুয়ে বিশ্রাম গ্রহণ করা হয় তখনও অনুরূপভাবে ভাবনা অনুশীলন করতে হয়।

৩। যখন দাঁড়ানো হয় তখন “দাঁড়িয়েছি” বলে জ্ঞাত হয়ে ভাবনা অনুশীলন করতে হয়।

৪। যখন চংক্রমণ ভাবনা অনুশীলন করা হয় তখন অনুশীলন পদ্ধতি নং ১ ও ২ প্রত্যেকটি ১০ থেকে ২০ মিনিট কাল পর্যন্ত অনুশীলন করতে হবে। তারপরে মনযোগ সহকারে অনুশীলন পদ্ধতি নং ৩ চর্চা করতে হবে। অনুশীলন পদ্ধতি নং ৩ হলো, “উঠাচ্ছি-সরাচ্ছি-রাখছি।”

নিম্নরূপে অনুশীলন করতে হবে

ক) ভাবনাকারীদের পায়ের কার্যক্রমকে মনযোগের সাথে লক্ষ্য করে মনে মনে “ডান পা সরাচ্ছি-রাখছি; বাম পা সরাচ্ছি-রাখছি,” এভাবে ১০ থেকে ২০ মিনিট কাল পর্যন্ত ভাবনা অনুশীলন করতে হবে।

খ) তারপরে “উঠাচ্ছি-রাখছি” এভাবে ১০ থেকে ২০ মিনিট কাল পর্যন্ত ভাবনা অনুশীলন করতে হবে।

গ) অতঃপর “উঠাচ্ছি-সরাচ্ছি-রাখছি” এভাবে ১০ থেকে ২০ মিনিট কাল পর্যন্ত ভাবনা অনুশীলন করা প্রয়োজন।

অনুশীলন পদ্ধতি ৪

১। যখন উপবেশন ভাবনা অনুশীলন করা হয়, তখন পেট প্রসারিত হচ্ছে-সংকুচিত হচ্ছে এভাবে পদ্ধতি নং ৩ অনুসারে চারটি অবস্থা সম্পর্কে জ্ঞাত হয়ে ভাবনা অনুশীলন করতে হয়। কিন্তু পদ্ধতি নং ৪ এ “স্পর্শ করছে” এ অবস্থাকে অধিকভাবে গুরুত্ব দিয়ে মনযোগের সাথে ভাবনা করতে হয়।

২। যখন শুয়ে বিশ্রাম গ্রহণ করা হয় তখনও অনুরূপভাবে “প্রসারিত হচ্ছে-সংকুচিত হচ্ছে-বসছি-স্পর্শ করছে-স্পর্শ করছে” এভাবে ভাবনা অনুশীলন করতে হয়।

৩। যখন দাঁড়ানো হয় তখন দাঁড়িয়েছি, দাঁড়িয়েছি বলে জ্ঞাত হয়ে ভাবনা অনুশীলন করতে হয়।

৪। যখন মনযোগ সহকারে চংক্রমণ ভাবনা অনুশীলন করা হয় তখন পদ্ধতি নং ১-২-৩ প্রত্যেকটি ১০ থেকে ২০ মিনিট কাল পর্যন্ত অনুশীলন করা প্রয়োজন। ডান পা যখন সম্মুখে সরানো হয় তখন অনুশীলন পদ্ধতি নং ৪ পরিচয় করে দেয়া হয়। পদ্ধতিটি হলো- “পায়ের গোঁড়ালি উঠাচ্ছি-উঠিয়েছি-সরাচ্ছি-রাখছি” এভাবে ১০ থেকে ২০ মিনিট কাল পর্যন্ত অনুশীলন করতে হয়।

নিম্নরূপে অনুশীলন করতে হয়

ক) “ডান পা সরাচ্ছি-রাখছি; বাম পা সরাচ্ছি-রাখছি”; এভাবে মনযোগ সহকারে ১০ থেকে ২০ মিনিট কাল পর্যন্ত চংক্রমণ ভাবনা অনুশীলন করতে হয়।

খ) “উঠাচ্ছি-রাখছি” এভাবে মনযোগ সহকারে ১০ থেকে ২০ মিনিট কাল পর্যন্ত চংক্রমণ ভাবনা অনুশীলন করতে হবে।

গ) “উঠাচ্ছি-সরাচ্ছি-রাখছি” এভাবে মনযোগ সহকারে চংক্রমণ ভাবনা অনুশীলন করতে হবে।

ঘ) “পায়ের গোঁড়ালি উঠাচ্ছি-উঠিয়েছি-সরাচ্ছি-রাখছি” এভাবে মনযোগের সাথে ১০ থেকে ২০ মিনিট কাল পর্যন্ত চংক্রমণ ভাবনা অনুশীলন করা প্রয়োজন।

অনুশীলন পদ্ধতি ৫

১। যখন উপবেশন ভাবনা অনুশীলন করা হয় তখন চারটি অবস্থানের প্রতি দৃষ্টি রেখে মনযোগের সাথে ভাবনা অনুশীলন করতে হয়। উপবেশনের সময়ে শরীরের যে সব স্থানে স্পর্শ করছে বলে জ্ঞাত হয় সেসব স্থান গুলো স্পষ্টভাবে উপলব্ধি করতে হবে। তারপর স্পর্শ করেছে এমন স্থানগুলোতে গভীরভাবে মনযোগ দিয়ে ভাবনা অনুশীলন করতে হবে।

উদাহরণ স্বরূপ বলা যায়

ক) “প্রসারিত হচ্ছে-সংকুচিত হচ্ছে-বসছি-স্পর্শ করছি” স্পর্শ করছি অনুভব করার সময়ে উপলব্ধি করতে হবে ডান পাছা স্পর্শ করেছে।

খ) “প্রসারিত হচ্ছে-সংকুচিত হচ্ছে-বসছি-স্পর্শ করছি” মানে বাম পাছা স্পর্শ করেছে।

গ) “প্রসারিত হচ্ছে-সংকুচিত হচ্ছে-বসছি-স্পর্শ করছি” মানে ডান পায়ের হাঁটু স্পর্শ করেছে।

ঘ) “প্রসারিত হচ্ছে-সংকুচিত হচ্ছে-বসছি-স্পর্শ করছি” মানে বাম পায়ের হাঁটু স্পর্শ করেছে।

ঙ) “প্রসারিত হচ্ছে-সংকুচিত হচ্ছে-বসছি-স্পর্শ করছি” মানে ডান পায়ের গোঁড়ালি স্পর্শ করেছে।

চ) “প্রসারিত হচ্ছে-সংকুচিত হচ্ছে-বসছি-স্পর্শ করছি” মানে বাম পায়ের গোঁড়ালি স্পর্শ করেছে।

২। যখন হেলান দিয়ে বা শুয়ে বিশ্রাম নেয়া হয় তখন “প্রসারিত হচ্ছে-সংকুচিত হচ্ছে-হেলান দিয়েছি/শুয়েছি-স্পর্শ করছি” এভাবে চারি অবস্থান সম্পর্কে জ্ঞাত হয়ে ভাবনা অনুশীলন করতে হয়।

৩। যখন দাঁড়ানো হয় তখন দাঁড়িয়েছি বলে ভাবনা করতে হয়।

৪। যখন মনযোগের সাথে চংক্রমণ ভাবনা অনুশীলন করা হয় তখন অবশ্যই প্রথমে পদ্ধতি নং ১-২-৩ ও ৪ প্রত্যেকটি ১০ থেকে ২০ মিনিট কাল পর্যন্ত ভাবনা অনুশীলন করে, অনুশীলন পদ্ধতি ৫ এ মনযোগ সহকারে পরিবর্তন করতে হয়। ডান পা সম্মুখে নেয়ার সময়ে চংক্রমণ পদ্ধতি নং ৫ অনুশীলন করতে হয়। এটা হলো: “পায়ের গোঁড়ালি উঠাচ্ছি-উঠিয়েছি-সরাচ্ছি-ফেলছি-রাখছি।” এভাবে ১০ থেকে ২০ মিনিট কাল পর্যন্ত অনুশীলন করতে হয়।

নিম্নরূপে অনুশীলন করতে হয়

ক) “ডান পা সরাচ্ছি-রাখছি; বাম পা সরাচ্ছি-রাখছি”;-এভাবে মনযোগ সহকারে ১০ থেকে ২০ মিনিট কাল পর্যন্ত চংক্রমণ ভাবনা অনুশীলন করতে হয়।

খ) “উঠাচ্ছি-রাখছি” এভাবে মনযোগ সহকারে ১০ থেকে ২০ মিনিট কাল পর্যন্ত চংক্রমণ ভাবনা অনুশীলন করতে হবে।

গ) “উঠাচ্ছি-সরাচ্ছি-রাখছি” এভাবে মনযোগ সহকারে চংক্রমণ ভাবনা অনুশীলন করতে হবে।

ঘ) “পায়ের গোঁড়ালি উঠাচ্ছি-উঠিয়েছি-সরাচ্ছি-রাখছি” এভাবে মনযোগের সাথে ১০ থেকে ২০ মিনিট কাল পর্যন্ত চংক্রমণ ভাবনা অনুশীলন করা প্রয়োজন।

ঙ) “পায়ের গোঁড়ালি উঠাচ্ছি-উঠিয়েছি-সরাচ্ছি-ফেলছি-রাখছি” এভাবে ১০ থেকে ২০ মিনিট কাল পর্যন্ত অনুশীলন করতে হয়।

অনুশীলন পদ্ধতি ৬

১। যখন উপবেশন ভাবনা অনুশীলন করা হয় তখন মনযোগের সাথে উপলব্ধি করতে হবে যে:

ক) “প্রসারিত হচ্ছে-সংকুচিত হচ্ছে-বসছি-স্পর্শ করছি” স্পর্শ করছি অনুভব করার সময়ে উপলব্ধি করতে হবে ডান পাছা স্পর্শ করেছে এভাবে জ্ঞাত হয়ে ভাবনা অনুশীলন করতে হবে।

খ) “প্রসারিত হচ্ছে-সংকুচিত হচ্ছে-স্পর্শ করছি” মানে বাম পাছা স্পর্শ করেছে- এভাবে জ্ঞাত হয়ে ভাবনা অনুশীলন করতে হবে।

গ) “প্রসারিত হচ্ছে-সংকুচিত হচ্ছে-বসছি-স্পর্শ করছি” মানে ডান পায়ের হাঁটু স্পর্শ করেছে- এভাবে জ্ঞাত হয়ে ভাবনা অনুশীলন করতে হবে।

ঘ) “প্রসারিত হচ্ছে-সংকুচিত হচ্ছে-বসছি-স্পর্শ করছি” মানে বাম পায়ের হাঁটু স্পর্শ করেছে- এভাবে জ্ঞাত হয়ে ভাবনা অনুশীলন করতে হবে।

ঙ) “প্রসারিত হচ্ছে-সংকুচিত হচ্ছে-বসছি-স্পর্শ করছি” মানে ডান পায়ের গোঁড়ালি স্পর্শ করেছে- এভাবে জ্ঞাত হয়ে ভাবনা অনুশীলন করতে হবে।

চ) “প্রসারিত হচ্ছে-সংকুচিত হচ্ছে-বসছি-স্পর্শ করছি” মানে বাম পায়ের গোঁড়ালি স্পর্শ করেছে- এভাবে জ্ঞাত হয়ে ভাবনা অনুশীলন করতে হবে।

ছ) “প্রসারিত হচ্ছে-সংকুচিত হচ্ছে-বসছি-স্পর্শ করছি” মানে বাম শরীরের বিভিন্ন অংশ একটা অন্যটার সাথে স্পর্শ করেছে- এভাবে জ্ঞাত হয়ে ভাবনা অনুশীলন করতে হবে।

২। যখন কোথাও হেলান দেয়া হয় বা শুয়ে বিশ্রাম গ্রহণ করা হয়

তখন “প্রসারিত হচ্ছে-সংকুচিত হচ্ছে-বসছি-স্পর্শ করছি”- এভাবে জ্ঞাত হয়ে ভাবনা অনুশীলন করতে হবে।

৩। যখন দাঁড়ানো হয় তখন দাঁড়িয়েছি, দাঁড়িয়েছি বলে মনযোগ সহকারে জ্ঞাত হয়ে ভাবনা অনুশীলন করতে হয়।

৪। যখন মনযোগ সহকারে চংক্রমণ ভাবনা সম্পাদন করা হয় তখন পায়ের কার্যক্রমের উপর লক্ষ্য রাখা প্রয়োজন।

ক) “ডান পা সরেছি-রাখছি; বাম পা সরেছি-রাখছি” এভাবে মনযোগ সহকারে ৫-১০ মিনিট কাল পর্যন্ত অনুশীলন করতে হবে।

খ) “উঠাছি-রাখছি” এভাবে ৫ থেকে ১০ মিনিট পর্যন্ত ভাবনা করতে হবে।

গ) “উঠাছি-সরাছি-রাখছি” এভাবে ৫ থেকে ১০ মিনিট পর্যন্ত ভাবনা করতে হবে।

ঘ) “পায়ের গোঁড়ালি উঠাছি-উঠিয়েছি-সরাছি-রাখছি” এভাবে ৫ থেকে ১০ মিনিট পর্যন্ত ভাবনা করতে হয়।

ঙ) “পায়ের গোঁড়ালি উঠাছি-উঠিয়েছি-সরাছি-ফেলছি-রাখছি” এভাবে ৫ থেকে ১০ মিনিট পর্যন্ত ভাবনা করতে হয়।

চ) “পায়ের গোঁড়ালি উঠাছি-উঠিয়েছি-সরাছি-ফেলছি-স্পর্শ করছি-রাখছি” এভাবে ১০ থেকে ২০ মিনিট পর্যন্ত ভাবনা করতে হয়।

অনুশীলন পদ্ধতি ৭

১) ভাবনা অনুশীলনের জন্যে নির্ধারিত স্থানে মনযোগের সাথে চংক্রমণ ভাবনা অনুশীলনের পরে ঘুরার পূর্বে দাঁড়াতে ইচ্ছা হচ্ছে, দাঁড়াতে ইচ্ছা হচ্ছে এভাবে জ্ঞাত হয়ে দাঁড়াতে হবে। তারপরে ঘুরতে ইচ্ছা হচ্ছে, ঘুরতে ইচ্ছা হচ্ছে এরূপ জ্ঞাত হয়ে ঘুরার সময়ে ঘুরছি, ঘুরছি বলে ঘুরতে হয়। ঘুরার পর পুনঃ দাঁড়িয়েছি, দাঁড়িয়েছি বলে জ্ঞাত হয়ে প্রতিটি পদক্ষেপকে মনযোগের সাথে লক্ষ্য রেখে চংক্রমণ ভাবনা পদ্ধতিক্রমে সম্মুখে অগ্রসর হতে হয়।

২) যখন মনে কোন কিছু উৎপন্ন হয় বা ডান দিকে, বাম দিকে দর্শন করতে ইচ্ছা করে তখন সাথে সাথে তা জানতে হবে এবং দর্শন করতে ইচ্ছা করছে, দর্শন করতে ইচ্ছা করছে-এভাবে জ্ঞাত হওয়ার

পরে, দর্শন করার সময়ে দর্শন করছি, দর্শন করছি এভাবে জ্ঞাত হতে হয়।

৩) যখন শরীরের কোন অংশকে বাঁকা করা হয় বা প্রসারণ করা হয়, তার পূর্বে তা জ্ঞাত হয়ে সম্পাদনের সময়ে মনযোগের সাথে বাঁকা করছি বা প্রসারণ করছি এভাবে জেনে করতে হয়।

৪) কোন কিছু ধরার পূর্বে অবশ্যই প্রথমে “দেখার ইচ্ছা ও পরে ধরার ইচ্ছা হচ্ছে” এভাবে জ্ঞাত হয়ে কাজ করতে হবে। যেমন- কাপড়-চোপড়, কম্বল, ভিক্ষাপাত্র, পট, জগ, পেট ইত্যাদি প্রথমে দেখার ইচ্ছা ও পরে ধরার ইচ্ছা পোষণ করে কার্য সম্পাদন করার সময়ে “হাত সরাচ্ছি, সরাচ্ছি; স্পর্শ করছি, করছি; ধরছি, ধরছি।” তারপরে নিজের দিকে আনার সময়ে “আনছি, আনছি” ইত্যাদি।

৫) যখন কোন কিছু খাওয়া হয় বা পান করা হয় বা চর্বণ করা হয় বা আন্বাদন করা হয় তখন সবকিছু মনযোগের সাথে প্রত্যেকটি জ্ঞাত হয়ে সম্পাদন করতে হয়।

উদাহরণ স্বরূপ বলা যায়

ক) যখন খাদ্য দ্রব্য প্রত্যক্ষ করে তখন “প্রত্যক্ষ করছি, প্রত্যক্ষ করছি” এভাবে জ্ঞাত হতে হয়।

খ) যখন খেতে ইচ্ছা করে তখন “খেতে ইচ্ছা করছে, খেতে ইচ্ছা করছে” এভাবে জ্ঞাত হতে হয়।

গ) যখন খাদ্য দ্রব্যের প্রতি হাত বাড়ানো হয় তখন “হাত বাড়ানো, হাত বাড়ানো” এভাবে জ্ঞাত হতে হয়।

ঘ) যখন খাদ্য দ্রব্য স্পর্শ করতে হয় তখন “স্পর্শ করছি, স্পর্শ করছি” এভাবে জ্ঞাত হতে হয়।

ঙ) যখন হাত প্রসারিত করা হয় তখন “হাত প্রসারিত করছি, হাত প্রসারিত করছি” এভাবে জ্ঞাত হতে হয়।

চ) যখন হাত উঠানো হয় তখন “হাত উঠানো, হাত উঠানো” এভাবে জ্ঞাত হতে হয়।

ছ) যখন যা করা হয় তখন “তা করছি, করছি” এভাবে জ্ঞাত হতে হয়।

জ) যখন খাদ্য দ্রব্য মুখ গহ্বর স্পর্শ করে তখন “স্পর্শ করছে, স্পর্শ করছে” এভাবে জ্ঞাত হতে হয়।

ঝ) যখন চর্বণ করা হয় তখন “চর্বণ করছি, চর্বণ করছি” এভাবে জ্ঞাত হতে হয়।

ঞ) যখন গলধকরণ করা হয় তখন “গলধকরণ করছি, গলধকরণ করছি” এভাবে জ্ঞাত হতে হয়।

ট) যখন খাদ্য দ্রব্য খাওয়া শেষ হয় তখন “খাওয়া শেষ হয়েছে, খাওয়া শেষ হয়েছে” এভাবে জ্ঞাত হতে হয়।

সাধারণত উল্লেখিত নিয়মে খাদ্যদ্রব্য গ্রহণ করতে হয়। মানে প্রথম দিকে সবকিছু আস্তে আস্তে জ্ঞাত হয়ে সম্পাদন করা উচিত। স্মৃতি অনুশীলন যখন অভ্যস্ত হয়ে যাবে, তখন শুধু মাত্র জেনে জেনে দ্রুত সম্পাদন করা যায়।

৬। যখন মল-মূত্র ত্যাগ করার ইচ্ছা হয় তখন প্রথমে তা জ্ঞাত হয়ে, কার্য সম্পাদনে গমন করা উচিত। মল-মূত্র ত্যাগ করার সময়েও ভাবনাকারী কি করছেন তা জ্ঞাত হয়ে সম্পাদন করা কর্তব্য।

৭। যখন কথা বলার ইচ্ছা হয়, দাঁড়াতে ইচ্ছা হয়, উপবেশন করতে ইচ্ছা হয়, বিশ্রাম করতে ইচ্ছা হয়, উঠতে ইচ্ছা হয়, হাঁটতে ইচ্ছা হয় অথবা নীরব থাকতে ইচ্ছা হয়, তখন সে ইচ্ছাকে সঠিকভাবে জ্ঞাত হয়ে, কথা বলতে ইচ্ছা হচ্ছে, দাঁড়াতে ইচ্ছা হচ্ছে, উপবেশন করতে ইচ্ছা হচ্ছে, বিশ্রাম করতে ইচ্ছা হচ্ছে, উঠতে ইচ্ছা হচ্ছে, হাঁটতে ইচ্ছা হচ্ছে অথবা নীরব থাকতে ইচ্ছা হচ্ছে এভাবে প্রত্যেকটি স্পষ্টভাবে উপলব্ধি করে কার্য সম্পাদন করতে হয়। এতে তাড়াতাড়ি মন নমিত হয় এবং একাগ্রতার কারণে ভাবনায় চিন্তা নিবিষ্ট হয়।

অনুশীলন পদ্ধতি ৮

১। যখন কোন কিছু দর্শন করে, তখন “দেখছি, দেখছি” বলে জ্ঞাত হতে হয়।

২। যখন কোন কিছু শ্রবণ করে, তখন “শ্রবণ করছি, শ্রবণ করছি” বলে জ্ঞাত হতে হয়।

৩। যখন কোন কিছুর ঘ্রাণ গ্রহণ করে, তখন “ঘ্রাণ গ্রহণ করছি, ঘ্রাণ গ্রহণ করছি” বলে জ্ঞাত হতে হয়।

৪। যখন কোন কিছুর স্বাদ আস্বাদন করে, তখন “স্বাদ আস্বাদন করছি, স্বাদ আস্বাদন করছি” বলে জ্ঞাত হতে হয়।

৫। যখন কোন কিছু স্পর্শ করে, তখন “স্পর্শ করছি, স্পর্শ করছি” বলে জ্ঞাত হতে হবে।

৬। যখন কোন কিছু চিন্তা করা হয়, তখন “চিন্তা করছি, চিন্তা করছি” বলে জ্ঞাত হতে হবে।

অনুশীলন পদ্ধতি ৯

১। উপবেশন ভাবনা অনুশীলনের সময়ে যখন শ্বাস গ্রহণ করা হয়, তখন “পেট প্রসারিত হয়” এবং যখন প্রশ্বাস ত্যাগ করা হয়, তখন “পেট সংকুচিত হয়।” এসময়ে শরীরের কোথাও যদি কোন প্রকারের ব্যাথা উৎপন্ন হয়, তবে সে সময়ে শ্বাস গ্রহণ ও প্রশ্বাস ত্যাগের ভাবনা অনুশীলন সাময়িকভাবে বন্ধ রেখে ব্যাথা, বিরামহীন বেদনা, মনের বা শরীরের দুর্দমতা বা কঠিন অবস্থাকে সঠিকভাবে জ্ঞাত হয়ে, ব্যাথা অনুভব করলে “ব্যাথা অনুভব করছি”, বিরামহীন বেদনা অনুভব করলে, “বিরামহীন বেদনা অনুভব করছি” এবং মনের বা শরীরের দুর্বলতা বা কঠিন অবস্থা অনুভব করলে, “মনের বা শরীরের দুর্বলতা বা কঠিন অবস্থা অনুভব করছি” এরূপে প্রত্যেকটি অবস্থা সম্পর্কে জ্ঞাত হয়ে ভাবনা অনুশীলন করতে হয়। যদি ব্যাথা সহ্য করা সম্ভব না হয়, তবে ব্যাথা থেকে মনযোগ সরিয়ে মনকে শ্বাস-প্রশ্বাস ভাবনার দিকে নেয়া যায়। তারপরেও যদি ব্যাথার উপশম না হয় তবে অবস্থানের পরিবর্তনও করা সম্ভব।

২। যখন মনে বা শরীরে সুখ/আরাম উপলব্ধি হয়, তখন তা জ্ঞাত হয়ে “আরাম উপলব্ধি হচ্ছে” বলে জেনে ভাবনা অনুশীলন করতে হয়।

৩। যখন বিশ্রাম নেয়া হয়, বা দাঁড়ানো হয়, তখন যদি সুখ/আরাম উপলব্ধি হয়, বা দুঃখ উপলব্ধি হয় অথবা সুখ-দুঃখ কোনটাই উপলব্ধি হয় না, তখন অনুরূপভাবে জ্ঞাত হয়ে সুখ উপলব্ধি হলে “সুখ উপলব্ধি হচ্ছে,” দুঃখ উপলব্ধি হলে “দুঃখ উপলব্ধি হচ্ছে” এবং সুখ-দুঃখ

কোনটাই যদি উপলব্ধি না হয় তখন “সুখ-দুঃখ কোনটাই উপলব্ধি হচ্ছে না” বলে জেনে ভাবনা করতে হয়।

মনযোগের সাথে চংক্রমণ ভাবনা অনুশীলনের সময়ে যদি শরীরে বা মনে কোন প্রকারের ব্যথা উৎপন্ন হয়, তবে প্রথমে জেনে জেনে দাঁড়াতে হবে। তারপর উপরে উল্লেখিতভাবে জ্ঞাত হতে হবে।

তখন মনে যদি কোন প্রকারের নিমিত্ত উৎপন্ন হয়, যেমন- আলো বা পাহাড় বা অন্য কিছু; তাহলে তা সাথে সাথে জ্ঞাত হয়ে, “দেখছি, দেখছি” বলে ভাবনা করতে হবে; যতক্ষণ পর্যন্ত এ নিমিত্ত বিলোপ না হয়।

অনুশীলন পদ্ধতি ১০

১। যখন উপবেশন ভাবনা অনুশীলন করা হয় তখন যদি হঠাৎ করে কোন কিছু প্রয়োজন হয় তাহলে তা জ্ঞাত হয়ে “প্রয়োজন হচ্ছে, প্রয়োজন হচ্ছে”; অথবা যদি ইচ্ছা হয় তাহলে “ইচ্ছা হচ্ছে, ইচ্ছা হচ্ছে” বলে জানতে হবে।

২। যদি শারিরীক বা মানসিক ক্লান্তির বা বিরক্তির কারণে ভাবনায় মনযোগ দেয়া না যায় বা ভাবনা করার ইচ্ছা না হয় তখন সাথে সাথে তা জ্ঞাত হয়ে ক্লান্তি অনুভব করলে, “ক্লান্তি অনুভব করছি, ক্লান্তি অনুভব করছি” বিরক্তি অনুভব করলে, “বিরক্তি অনুভব করছি, বিরক্তি অনুভব করছি” এভাবে জানতে হবে।

৩। যদি তন্দ্রা অনুভব করে, তখন “তন্দ্রা অনুভব করছি, তন্দ্রা অনুভব করছি” এভাবে জানতে হয়।

৪। যদি ভাবনাকরীর মন বিক্ষিপ্ত হয়, তখন “মন বিক্ষিপ্ত হয়েছে, মন বিক্ষিপ্ত হয়েছে” এভাবে জানতে হবে।

৫। যদি মনে কোন প্রকারের সন্দেহ উৎপন্ন হয়, তখন “মনে সন্দেহ উৎপন্ন হয়েছে, মনে সন্দেহ উৎপন্ন হয়েছে” এভাবে জানতে হবে।

৬। যদি মনে লোভ, রাগ, বিক্ষিপ্ততাভাব ও সংস্কার উৎপন্ন হয়, এবং বিলোপ হয়, তখন অনুরূপভাবে জানতে হবে।

৭। যখন চংক্রমণ ভাবনা অনুশীলন করা হয়, তখন যদি মনে বিক্ষিপ্ততা ভাব উৎপন্ন হয়, তখন ভাবনা বন্ধ রেখে “মন বিক্ষিপ্ত হয়েছে, মন বিক্ষিপ্ত হয়েছে”; এভাবে জ্ঞাত হয়ে বিক্ষিপ্ততাভাব বিলোপ হলে, পুনঃ চংক্রমণ ভাবনা শুরু করে তাতে মনযোগ দিতে হবে।

অনুশীলন পদ্ধতি ১১

১। মন যদি কোন দৃশ্যের প্রতি, শব্দের প্রতি, ঘ্রাণের প্রতি, রুচির প্রতি বা স্পর্শের প্রতি আকৃষ্ট হয়ে পড়ে, তখন মনে করতে হবে যে, এগুলো ভোগবাসনা মূলক অনুভূতি (কামগুণ)। তখন নিজের অনুভূতিকে জানতে হবে এবং ভাবনা করতে হবে যে, “মন আকৃষ্ট হয়েছে, মন আকৃষ্ট হয়েছে।”

২। যখন বিরজিতাব মনে উৎপন্ন হয়, তখন বুঝতে হবে যে, ইহা দ্বেষ চিন্তা হতে উৎপন্ন হয়েছে যা কোন কিছুর প্রতিশোধ নিতে চায়। এভাবে মনযোগ সহকারে জ্ঞাত হয়ে তা এভাবে ভাবনা করতে হবে, “দ্বেষ চিন্তা উৎপন্ন হয়েছে, দ্বেষ চিন্তা উৎপন্ন হয়েছে” বা “প্রতিশোধ মূলক চিন্তা উৎপন্ন হয়েছে, প্রতিশোধ মূলক চিন্তা উৎপন্ন হয়েছে।”

৩। যখন মন পরিশ্রান্ত হয় বা উদাসীন হয় তখন উপলব্ধি করতে হবে যে, এই অনুভূতি অসাড়া হতে উৎপন্ন হচ্ছে। এই খীনমিদ্ধ যার লক্ষ্য হলো তন্দ্রাভাব সৃষ্টি করা। এরূপভাব উৎপন্ন হলে সাথে সাথে “তন্দ্রাভাব উৎপন্ন হয়েছে, তন্দ্রাভাব উৎপন্ন হয়েছে”; বলে জ্ঞাত হতে হবে।

৪। মন যদি বিক্ষিপ্ত হয়, বা উদ্বিগ্নপূর্ণ হয়, বা বিষন্নতা প্রাপ্ত হয়, তখন মনে রাখতে হবে যে, ইহা ঔদ্ধত্য-কৌ কৃত্যেরই লক্ষণ। এরূপ অবস্থায় মনে যদি বিক্ষিপ্ততাবের উদয় হয়; তখন “মনে বিক্ষিপ্ততাবের উদয় হয়েছে,” যদি উদ্বিগ্নপূর্ণতাবের উদয় হয় তবে “উদ্বিগ্নপূর্ণতাব উদয় হয়েছে” আর যদি বিষন্নতাবের উদয় হয় তখন “বিষন্নতাব উদয় হয়েছে” বলে জ্ঞাত হতে হবে।

৫। যখন দেহ ও মনকে নিয়ে সন্দেহ উৎপন্ন হয় (নামরূপ), লোকান্তর সত্য ও ধারণাকে নিয়ে সন্দেহ উৎপন্ন হয়, তখন ধরে নিতে

হবে যে ইহা বিচিকিছারই লক্ষণ । এরূপভাব মনে উদয় হলে “সন্দেহ উৎপন্ন হয়েছে বলে পুণঃ পুণঃ জ্ঞাত হতে হবে ।

অনুশীলন পদ্ধতি ১২

১। উপবেশন ভাবনা শুরু করার পূর্বে জ্ঞাত হতে হবে যে, “আমি বসতে ইচ্ছা করছি ।” তারপরে নিজের দেহকে বলতে হবে “বসছি, বসছি বসছি” এভাবে ৮-৯-১০ বার জেনে জেনে সম্পূর্ণভাবে না বসা পর্যন্ত শরীরের দিকে লক্ষ্য রেখে আস্তে আস্তে বসতে হবে ।

২। উপবেশন গ্রহণ করে যখন “প্রসারিত হচ্ছে, সংকুচিত হচ্ছে, বসছি ও স্পর্শ করছি” এভাবে ভাবনা অনুশীলন শুরু করা হয়, তখন যদি শরীরের কোন স্থানে চুলকানো অনুভূত হয়, তখন সাথে সাথে তা জ্ঞাত হয়ে “চুলকাচ্ছে, চুলকাচ্ছে” বলে জানতে হবে । জানার পরেও যদি ইহা লুপ্ত হয়ে না যায় এবং আঁচড়াতে ইচ্ছা করে, তাহলে “আঁচড়াতে ইচ্ছা করছে” বলে জ্ঞাত হয়ে আঁচড়ানো যেতে পারে । তবে তার পূর্বে হাতকে নির্দিষ্ট স্থানে নিয়ে যাওয়ার সময়ে মনযোগের সাথে সব কার্যক্রম অবগত হয়ে করতে হবে; এবং আঁচড়ানোর সময়ে “আঁচড়াছি, আঁচড়াছি” বলে জ্ঞাত হতে হবে । যদি চুলকান বিলোপ হয় তাহলে “বিলোপ হয়েছে” বলে জানতে হবে; এবং হাতকে সরিয়ে আনার সময়ে নির্দিষ্ট স্থানে না আসা পর্যন্ত “সরিয়ে আনছি” বলে অবগত হতে হয় । তারপরে পুনঃ “প্রসারিত হচ্ছে, সংকুচিত হচ্ছে, বসছি ও স্পর্শ করছি” এভাবে ভাবনা অনুশীলন করতে হয় ।

অনুশীলন পদ্ধতি ১৩

১। ভাবনা শুরু করার পূর্বে এরূপ একটা প্রার্থনা করা যেতে পারে : “২৪ ঘন্টার মধ্যে আমার দেহ ও মনে যত প্রকারের সংস্কার উৎপন্ন ও বিলয় হয়, আমি যাতে সবগুলো স্পষ্টভাবে অবগত হই ।” ভাবনাকারী যখন ইচ্ছা করেন তখনই এই প্রার্থনা করতে পারেন, তবে কমপক্ষে যখন ২৪ ঘন্টা ভাবনা করা যায়, এরূপ সময়েই এ প্রার্থনা করা উচিত ।

২। উপরের প্রার্থনা শেষ করার পরে মনযোগ সহকারে প্রথমে চংক্রমণ ভাবনা ও পরে উপবেশন ভাবনা অনুশীলনের সময়ে পেটের উঠা নামা ও “প্রসারিত হচ্ছে, সংকুচিত হচ্ছে, বসছি ও স্পর্শ করছি” এভাবে পূর্বের বর্ণনানুসারে ভাবনা করতে হয়। ২৪ ঘন্টা চংক্রমণ ভাবনা ও উপবেশন ভাবনা দু’টি পদ্ধতিই পর্যাক্রমে অনুশীলন করা উচিত।

অনুশীলন পদ্ধতি ১৪

১। প্রথমে মনযোগ সহকারে চংক্রমণ ভাবনা অনুশীলন করার পরে, নিম্নলিখিতভাবে প্রার্থনা সহ অনুশীলন করা যেতে পারেঃ

ক) ১ ঘন্টা স্মৃতি অনিশীলনের জন্যে মনে মনে প্রার্থনা করতে হবে যে, “ইন্দ্রিয়গোচর অবস্থাগুলোর উৎপত্তি ও বিনাশ” যাতে কমপক্ষে ৫ বার অনুভব করতে সক্ষম হই: এবং ক্রমে প্রতিটি যেন জ্ঞাত হতে সক্ষম হই।

খ) যদি ১ ঘন্টার মধ্যে ইন্দ্রিয়গোচর অবস্থাগুলোর প্রতিটির উৎপত্তি ও বিনাশ এভাবেই স্পষ্ট অনুভব করা যায় যেমন কমপক্ষে ৫ বার বা ক্রমান্বয়ে ৬ বার; তাহলে অনুশীলন ৩০ মিনিটে কমিয়ে এনে প্রার্থনা করতে হবে যে, “আমি যেন ৩০ মিনিটের মধ্যে যত বেশী সম্ভব ইন্দ্রিয়গোচর অবস্থাগুলোর উৎপত্তি ও বিনাশ অনুভব করতে সক্ষম হই।”

গ) এভাবে প্রার্থনা করে অনুশীলন পদ্ধতি ক্রমান্বয়ে ২০ থেকে ১৫-১০-৫ মিনিটে কমিয়ে আনতে হবে। তারপরে ৫ মিনিটে ইন্দ্রিয়গোচর অবস্থাগুলোর উৎপত্তি ও বিনাশ কমপক্ষে ২ বার, বেশী হলে ৬ বার পর্যন্ত অনুভব করা যেতে পারে।

২। এভাবে চংক্রমণ ও উপবেশন ভাবনা অনুশীলন পদ্ধতি পর্যাক্রমে নিদ্রা না যাওয়া পর্যন্ত ২৪ ঘন্টা চর্চা করতে হয়।

অনুশীলন পদ্ধতি ১৫

১। মনযোগ সহকারে চংক্রমণ ভাবনা অনুশীলন করার পরে, উপবেশন ভাবনা চর্চা করার সময়ে ৫ মিনিটের জন্যে স্থির একাগ্রতা

চিন্তা (উপচার সমাধি) লাভের জন্যে প্রার্থনা করতে হবে। তারপর শ্বাস প্রশ্বাস ভাবনানুসারে “প্রসারিত হচ্ছে, সংকুচিত হচ্ছে, বসছি ও স্পর্শ করছি” এভাবে ভাবনা করতে হবে। এ প্রার্থনা তখনই পরিপূর্ণতা লাভ করে, যখন মন একাগ্রতার মধ্যে অবস্থান করে, এবং বাহ্যিক অবস্থার সাথে সম্পর্ক ছিন্ন করে ৫ মিনিটের মধ্যে মন একবারও দেহ-মনের বাহিরে যেন না যায়। এ অনুশীলন পদ্ধতিতে সতর্কতার সাথে মনযোগ দেয়া প্রয়োজন। যতক্ষণ পর্যন্ত ৫ মিনিট মনকে এক স্থানে রাখা না যায়, ততক্ষণ পর্যন্ত বার বার চেষ্টা করতে হবে। তারপর পরিপূর্ণ একাগ্রতা চিন্তা (অপ্লনা সমাধি) লাভে সচেষ্ট হতে হবে।

২। এভাবে বাহিরের সকল অবস্থা থেকে মনকে বিচ্ছিন্ন করে ১০ মিনিটের জন্যে স্থির একাগ্র চিন্তা লাভের জন্যে প্রার্থনা করতে হবে। যদি এখনও পর্যন্ত এরূপ চিন্তা উৎপন্ন না হয় তাহলে পুনঃ পুনঃ চেষ্টা করে স্থির একাগ্র চিন্তা লাভে সচেষ্ট হতে হবে। অতঃপর ক্রমান্বয়ে ১৫-২০-৩০ মিনিট, ১ ঘণ্টা, ১-৩০ মিনিট এমনকি ২-৩-৪-৫-৬-৭-৮ ঘণ্টা থেকে ২৪ ঘণ্টা পর্যন্ত অনুশীলন অভ্যাস করে পরিপূর্ণ একাগ্র চিন্তা লাভে সচেষ্ট হতে হবে।

৩। স্থির একাগ্র চিন্তা লাভের পর মন যখন একাগ্রতা থেকে একবারও বাহিরে যায় না, তখন থেকেই মিনিট বা ঘণ্টা গণনা করা হয়। এ অবস্থায়, আমরা সাধারণ মানুষেরা/ভাবনাকারীর কোন অনুভূতিই উপলব্ধি করতে সক্ষম নই। এই সময়ই ভাবনাকারীর প্রার্থনা পরিপূর্ণতা লাভ করেন এবং মহৎ হিসাবে পরিচিতি লাভ করেন এবং পরে তিনি নিদ্রা হতে জাগ্রত হওয়ার ন্যায় স্বেচ্ছায় দেহ ও মনে সচেতনতা ফিরে পান; যদিও ইহা নিদ্রা নয়।

অনুশীলন পদ্ধতি ১৬

ভাবনা অনুশীলনকারীদের মধ্যে যে বা যারা অনুশীলনের মাধ্যমে অভিজ্ঞতা অর্জন করেছেন এবং ভাবনা আচার্য্য হতে আগ্রহী তাঁদের জন্যে বিশেষ অনুশীলন পদ্ধতি নিম্নে বর্ণনা করা গেলঃ

প্রথম অনুশীলন পদ্ধতি যা একদিনে সম্পাদন করতে হয়।

১। সর্বপ্রথমে চংক্রমণ ভাবনা অনুশীলন শেষ করে সচরাচর নিয়মানুসারে উপবেশন ভাবনা অনুশীলন করার সময়ে সিদ্ধান্ত গ্রহণ করতে হবে যে, ১ ঘণ্টার মধ্যে শারীরিক ও মানসিক অবস্থাগুলোর উৎপত্তি ও বিলয় স্পষ্টভাবে উপলব্ধি করতে হবে। সচেতনতার সাথে দেহ ও মনের বিভিন্ন অবস্থা সম্পর্কে জ্ঞাত হয়ে “প্রসারিত হচ্ছে, সংকুচিত হচ্ছে, বসছি ও স্পর্শ করছি” ইত্যাদি পুরোপুরি ১ ঘণ্টা অনুশীলন করতে হবে। যখন বিভিন্ন কার্যক্রম জ্ঞাত হয়, তখন অবশ্যই দেহ ও মনের মধ্যে যা কিছু উৎপত্তি ও বিলয় হচ্ছে তার সবকিছুকে পূর্বের চেয়ে আরও গভীরভাবে উপলব্ধি করতে হবে। বিদর্শনের এ জ্ঞানকে উদয়ব্যয় জ্ঞান বলা হয়।

অতঃপর সিদ্ধান্ত নিতে হবে যে, পরবর্তী ১ ঘণ্টার মধ্যে দেহ ও মনের অভ্যন্তরে শুধুমাত্র বিনাশকে উপলব্ধি করতে হবে। সচেতনতার সাথে দেহ মনের বিভিন্ন অবস্থা সম্পর্কে জ্ঞাত হয়ে “প্রসারিত হচ্ছে, সংকুচিত হচ্ছে, বসছি ও স্পর্শ করছি” ইত্যাদি পুরোপুরি ১ ঘণ্টা অনুশীলন করতে হবে। যখন দেহ ও মনের মধ্যে শুধুমাত্র বিনাশভাবের উদয় হয়, তখন তা পূর্বের চেয়ে গভীরভাবে উপলব্ধি করতে হবে। বিনাশভাবের এ লক্ষণকে ভংগজ্ঞান বলা হয়।

দ্বিতীয় অনুশীলন পদ্ধতি যা একদিনে সম্পাদন করতে হয়।

১। সর্বপ্রথমে চংক্রমণ ভাবনা অনুশীলন শেষ করে সচরাচর নিয়মানুসারে উপবেশন ভাবনা অনুশীলন করার সময়ে সিদ্ধান্ত গ্রহণ করতে হবে যে ১ ঘণ্টার মধ্যে শারীরিক ও মানসিক অবস্থাগুলোর উৎপত্তি ও বিলয় স্পষ্টভাবে উপলব্ধি করে সহসা ভয় জ্ঞান উদয় হয়ে “প্রসারিত হচ্ছে, সংকুচিত হচ্ছে, বসছি স্পর্শ করছি” ইত্যাদি পুরোপুরি ১ ঘণ্টা অনুশীলন করতে হবে। এভাবে কিছুক্ষণ ভাবনা অনুশীলন করলে চিন্তে উৎপন্ন বিষয় মাত্রই মুহূর্তের মধ্যে অপসারিত হওয়ার অবিরাম স্রোত দেখে মনে ভয় উদয় হবে। এই বিদর্শন জ্ঞানকে ভয় জ্ঞান বলা হয়।

২। পরবর্তী ১ ঘন্টার মধ্যে আদিনাব জ্ঞান উদয়ের জন্য সিদ্ধান্ত নিতে হবে; এবং সচেতনতার সাথে দেহ ও মনের বিভিন্ন অবস্থা সম্পর্কে জ্ঞাত হয়ে “প্রসারিত হচ্ছে, সংকুচিত হচ্ছে, বসছি ও স্পর্শ করছি” ইত্যাদি পুরোপুরি ১ ঘন্টা অনুশীলন করতে হবে। উপবেশন ভাবনা চলাকালীন সময়ে ভাবনাকারী এক প্রকার শক্তি উপলব্ধি করেন এবং নিজের ঐ শক্তি প্রয়োগের মাধ্যমে মুক্তির অন্বেষণে নির্জনতাকে বিচ্ছিন্ন করতে চেষ্টা করবেন। মনের এরূপ ভাবকে পটিসংখ্যা জ্ঞান বলা হয়।

৩। ভাবনাকারীকে পরবর্তী ১ ঘন্টার মধ্যে সংখ্যরূপে বা সংস্কার জ্ঞান অর্জনের সিদ্ধান্ত নিতে হবে। তারপর সচেতনতার সাথে উপবেশন ভাবনা অনুশীলনের সময় “প্রসারিত হচ্ছে, সংকুচিত হচ্ছে, বসছি ও স্পর্শ করছি” ইত্যাদি পুরোপুরি ১ ঘন্টা অনুশীলন করতে হবে। এই অবস্থায় দেহ ও মনের প্রতি অতি মূল্যবান হিসাবে বিবেচিত সেই পরম উপেক্ষা ভাবের উদয় হয়। এই মূল্যবান অনুভূতিকে বিদর্শনের ভাষায় সংখ্যরূপে বা জ্ঞান বলা হয়।

বিদর্শন ভাবনা অনুশীলনের সুফল

প্রশ্নঃ উপরের বর্ণনানুসারে বিদর্শন ভাবনা অনুশীলন করলে, কি ধরনের সুফল অর্জন করা যাবে?

উত্তরঃ বিদর্শন ভাবনা অনুশীলনের সুফল অনেক। তন্মধ্যে নিম্নলিখিতগুলো উল্লেখ করা হলো :

১। প্রকৃত সত্যকে উপলব্ধি করার নিশ্চয়তা প্রদান অর্থাৎ ভাবনা অনুশীলনের ফলে ভাবনাকারীরা জাগতিক ও আধ্যাত্মিক সত্যকে সঠিকভাবে উপলব্ধি করতে সক্ষম হন। এ ব্যাপারে তাঁদেরকে কেহ প্রভারণা করতে পারে না।

২। এই ভাবনা মানুষকে মার্জিত রুচি সম্পন্ন ও সং চরিত্রবান করে তুলে।

৩। ইহা মানুষের মধ্যে বন্ধুত্বপূর্ণ মনোভাব গড়ে তোলে, পরস্পরের মধ্যে একতাবোধ অনুভব করার ন্যায়, তাঁরা একে অন্যের প্রতি করুণা

পরায়ণ হয়। তারা অন্যের আনন্দে আনন্দিত হয় ও প্রশংসায় পঞ্চমুখ হয়।

৪। এই ভাবনা মানুষকে উন্নত মানবীয় আচরণে প্রতিষ্ঠিত করে।

৫। নিজকে জানতে ও সঠিক পথে পরিচালনা করতে ইহা সাহায্য করে।

৬। মনুষ্যত্ব বিকাশে সহযোগিতা করতে বিদর্শন ভাবনা আশ্চর্যজনক সহায়ক প্রদান করে।

৭। মানবীয় একতাবোধকে উপলব্ধি করতে ইহা সহযোগিতা করে।

৮। মানুষকে কৃতজ্ঞতা পরায়ণ হয়ে অবস্থান করতেও ইহা সহযোগিতা করে।

৯। বিদর্শন ভাবনা অনুশীলন, মানুষকে আর্য সংঘের সদস্য বা প্রকৃত ভিক্ষুত্বে পরিণত করে। এই ধর্ম অনুশীলনের মাধ্যমে নিম্নে বর্ণিত সুফল লাভ করতে সক্ষম হয় :

ক) চিন্তা পঞ্চনীবরণ মুক্ত হয়।

খ) চিন্তা পঞ্চ কামগুন ভোগাকাংখা মুক্ত হয়।

গ) চিন্তা ভব তৃষ্ণা যুক্ত পঞ্চ উপাদান স্কন্ধ বা দেহ মনের প্রতি আসক্তি মুক্ত হয়।

ঘ) পঞ্চ বন্ধন (নিম্নগামী বন্ধন) মুক্ত হয়। এগুলো হলো : আমিত্ববোধ (সদকায়দৃষ্টি), সন্দেহ প্রবণতা (বিতর্ক), অন্ধবিশ্বাস বশে ধর্মীয় আচার-নীতিতে আসক্তি পরায়ণতা (সিলব্বতপরমস্স), কাম তৃষ্ণা (কামছন্দ) ও দ্বেষ পরায়ণ চিন্তা (ব্যায়পদ)।

ঙ) পাঁচ প্রকার গতি হতে মুক্তি লাভ করেন। এগুলো হলো : নরক বা দুঃখপূর্ণ স্থানে উৎপন্ন হওয়া (নিরয় গতি), জীব-জন্তু হিসাবে জন্ম নেয়া (তিরচ্ছন গতি), ভূত, প্রেত হিসাবে জন্ম উৎপন্ন হওয়া (পিত্তিবিসয় গতি), মনুষ্য জন্ম (মনুস্স গতি) ও স্বর্গে জন্ম নেয়া (সন্ম গতি)।

চ) চিন্তা যে কোন প্রকারের অহংবোধ বা স্বার্থপরতা মুক্ত হয়। যেমন- স্বার্থপরতাহীন জীবন যাপন, স্বার্থপরতাহীন পারিবারিক জীবন, বিষয়-আসয়ের প্রতি স্বার্থপরতাহীন, পদমর্যদার প্রতি আসক্তিহীন এবং প্রাকৃতিক পরিবর্তনেও আসক্তিহীন।

ছ) পঞ্চ বন্ধন (উচ্চ বন্ধন) মুক্ত হয়। যেমনঃ জাগতিক বিশ্বের অবয়বের প্রতি আসক্তি পরায়ণ হওয়া (অরূপরাগ), আত্মাভিমानी (মান), অস্থিরতা (উদ্ধচ) ও অজ্ঞানতা (অবিজ্ঞা)।

জ) পাঁচ প্রকার দুর্দম্য মনের অবস্থা (চেতোখিল) থেকে ভাবনাকারী মুক্ত হয়; যা মনকে অসম্যক ধারণা থেকে কঠিনভাবে দূরে সরিয়ে রাখে। এগুলো হলো : বুদ্ধ, ধর্ম ও সংঘের প্রতি সন্দেহ সৃষ্টি হওয়া, তাঁর অনুশীলন পদ্ধতির প্রতি সন্দেহ এবং সতীর্থ ভিক্ষুর প্রতি ঈষাক্রোধাদিভাব সৃষ্টি হওয়া।

ঝ) পাঁচ প্রকার মানসিক বন্ধন থেকে মুক্ত হয়; যা মনকে অসম্যক প্রচেষ্টা থেকে দূরে সরিয়ে রাখে। ইন্দ্রিয়গত বস্তুর প্রতি লোভ উৎপন্ন হওয়া; যেমন : শরীরের প্রতি, দর্শনীয় বস্তুর প্রতি, খাদ্যদ্রব্যের প্রতি ঘূমের প্রতি ও স্বর্গে পুনর্জন্ম জন্য গ্রহণ করার উদ্দেশ্যে ভিক্ষু জীবন যাপনের প্রতি লোভ উৎপন্ন হওয়া।

ঞ) দুঃখ, শোক, আর্তনাদ এবং শোকার্ত চিৎকার হতে মুক্ত হয় এবং মার্গ, ফল ও নির্বাণ উপলব্ধি করতে সক্ষম হয়।

ট) সর্বোত্তম সুফল হলো সুদক্ষতা অর্জন করা বা অর্হত্ব ফল উপলব্ধি করা। নিম্নতর সুফল হলো, পৃথিবীতে পুনঃ আগমন না করা (অনাগামি), শুধুমাত্র একবার পৃথিবীতে আগমন করা (সকৃদগামি), স্রোতে উপনীত হওয়া (সোতপন্ন) ইত্যাদি। সাধারণ ভাবনাকারীরা তাঁদের দৃঢ় সংকল্প ও সম্যক প্রচেষ্টায় উপরোক্ত আর্থমার্গ সমূহের কোনটি লাভ না করলেও, শাস্ত্রে উল্লেখ আছে, যে বা যারা বীর্য পরাক্রান্ত হয়ে প্রজ্ঞার মাধ্যমে বিদর্শন ভাবনা অনুশীলন করে তাঁরা ক্ষুদ্র স্রোতাপন্নও হতে পারেন, তাঁদের অন্তর খুবই আলোকিত হয়, তাঁরা সত্যিকারভাবে ধর্মের শরণাপন্ন হন এবং দৃঢ় বীর্যের কারণে তাঁরা সম্যক প্রচেষ্টার মাধ্যমে জীবন যাপন করেন।

যাঁরা বিদর্শন ভাবনা অনুশীলন করেন তাঁরা দেহ ও মনের প্রসারণ ও সংকোচনকে দর্শন করে বিদর্শন জ্ঞান অর্জন করেন। তাঁরা বুদ্ধের দ্বারা প্রশংসিত হয়েছেন এভাবে “যাঁরা দেহ ও মনের প্রসারণ ও সংকোচনকে জ্ঞান দৃষ্টিতে দর্শন করেন, তাঁরা যদি একদিনের জন্যেও এ পৃথিবীতে বেঁচে থাকেন তাঁদের জীবন, যারা দেহ ও মনের প্রসারণ

ও সংকোচনকে জ্ঞান দৃষ্টিতে দর্শন না করে আজে বাজে গল্প গুজব করে শত বছর জীবিত থাকে তাঁদের জীবনের চেয়ে বহুগুণে শ্রেষ্ঠ।”

প্রশ্ন : বিদর্শন ভাবনা অনুশীলনের কত দিনের মধ্যে সফলতা অর্জন করা যায়?

উত্তর : বিরামহীনভাবে অনুশীলন করলে ভাবনাকারী যার যার অতীতের সবল ও দুর্বল পুণ্যফলের তারতম্যতা অনুসারে এই সফলতা অর্জনে ক্রমান্বয়ে ১দিন, ২দিন, ৩দিন, ৪দিন, ৫দিন, ৬দিন, ৭দিন, ১৫দিন, ২মাস, ৩মাস, ৪মাস, ৫মাস, ৬মাস, ৭মাস; এমনকি ১বৎসর, ২ বৎসর, ৩ বৎসর, ৪ বৎসর, ৫ বৎসর, ৬ বৎসর এবং সর্বোচ্চ ৭ বৎসর পর্যন্ত সময় লাগতে পারে। ভাবনা অনুশীলনে উল্লেখিত দীর্ঘ মেয়াদি সময়সীমা সফলতা অর্জন অতীতে মধ্যমানের ও দুর্বল পুণ্যফল লাভীদের ক্ষেত্রেই প্রযোজ্য, কিন্তু অতীতে যাঁরা উত্তম পুণ্যকর্ম সম্পাদন করেছেন তাদের সাফল্য অতদীর্ঘ সময় সাপেক্ষ নয়। তাঁরা সকালে অনুশীলন করে বিকালেই সফলতা অর্জন করেন। যদি বিকালে অনুশীলন করেন সকালেই সফলতা অর্জন করেন। এ প্রসঙ্গে অর্থকথা বিশ্লেষণকারী আচার্য্যগণ বর্ণনা করেছেন :

“অতীতের মহা পুণ্য ফলে ত্রিলক্ষণ সম্পন্ন হয়ে জন্ম গ্রহণকারী ব্যক্তি, যদি সকালে ভাবনা অনুশীলন শুরু করেন, তাহলে সন্ধ্যায় তিনি ধর্ম জ্ঞান অর্জন করবেন। আর যদি সন্ধ্যায় ভাবনা অনুশীলন শুরু করেন, তাহলে সকালেই ধর্ম জ্ঞান অর্জন করবেন।”

তৃতীয় অংশ

বিদর্শন কর্মস্থান ভাবনার অগ্রগতি জানার উপায়

১। নাম-রূপ পরিচ্ছেদ জ্ঞান

বিদর্শন জ্ঞানের এই স্তরে পৌঁছলে ভাবনাকারী নাম-রূপের পার্থক্য বুঝতে সক্ষম হন। যেমন- তিনি জানেন যে, শ্বাস-প্রশ্বাসের উঠা নামার ফলে পেট যে প্রসারিত ও সংকুচিত হয় তাকে বলা হয় রূপ, এবং উঠা নামাকে যে জানে তাকে বলা হয় নাম। অনুরূপভাবে পায়ের মাধ্যমে যে কার্য সম্পাদিত হয় তাকে বলা হয় রূপ এবং যে জানে তাকে বলা হয় নাম। ভাবনাকারীরা পঞ্চকঙ্কের মাধ্যমে নাম-রূপের পার্থক্য নির্ণয় করতে পারবেন। যেমন :

(১) যখন কোন বস্তুকে দর্শন করা হয় তখন চোখ ও ঐ বস্তুকে বলা হয় চক্ষুরূপ এবং উপলব্ধিজাত ধারণাকে বলা হয় নাম।

(২) যখন কোন শব্দ শ্রবণ করা হয় তখন শব্দের উৎপত্তি স্থল ও শ্রবণ ইন্দ্রিয়কে বলা হয় শ্রুতিরূপ এবং শ্রবণের দ্বারা উপলব্ধিজাত ধারণাকে বলা হয় নাম।

(৩) যখন ঘ্রাণ নেয়া হয় তখন ঘ্রাণের উৎপত্তি স্থল ও নাককে বলা হয় ঘ্রাণরূপ এবং ঘ্রাণের উপলব্ধিজাত ধারণাকে বলা হয় নাম।

(৪) যখন স্বাদ গ্রহণ করা হয় তখন স্বাদের উৎপত্তি স্থল ও জিহ্বাকে বলা হয় স্বাদরূপ এবং স্বাদের উপলব্ধিজাত ধারণাকে বলা হয় নাম।

(৫) যখন কোন কিছুকে স্পর্শ করা হয় তখন স্পর্শিত বস্তু ও শরীর বা শরীরের অংশকে বলা হয় স্পর্শরূপ এবং স্পর্শজাত ধারণাকে নাম বলা হয়।

অবশেষে এটাই বলা যায় যে, বিদর্শনের এই স্তরে ভাবনাকারীরা পুরো শরীরকে রূপ; এবং শরীর সংলগ্ন ইন্দ্রিয়াদি জাত অনুভূতি বা ধারণাকে নাম হিসাবে জেনে জ্ঞান অর্জন করবেন। এখানে শুধু নাম-রূপই বিদ্যমান; ব্যক্তি, আত্মা, আমি, সে, ইত্যাদি কোন কিছুই অস্তিত্ব তখন আর থাকবে না। যখন উপবেশন করা হয় তখন শরীর ও বসার

স্থান হবে রূপ এবং একাজগুলোকে যে জানে তাকে নাম বলা হয়। দাঁড়ানোকে রূপ এবং যে জানে তাকে নাম বলা হয়। হাঁটাকেও রূপ এবং হাঁটিছে বলে যে জানে, তাকে নাম বলা হয়।

২। প্রত্যয় পরিগ্রহ জ্ঞান (মনগত ও বস্তুগত অবস্থার উপলব্ধিজাত জ্ঞান)

মাঝে মাঝে রূপ কোন বিছুর কারণ হতে পারে এবং নাম তার ফল হতে পারে। যেমন- যখন পেট ফুলে উঠে তখন অনুভূতি তাকে অনুসরণ করে। আবার মাঝে মাঝে নাম কারণ হতে পারে এবং রূপ তার ফল হতে পারে। যেমন- উপবেশন করার ইচ্ছা হলো কারণ এবং উপবেশন করা হচ্ছে ফল। অন্য কথায় বলা যায় সংস্কার সময়ে শারীরিক কার্যক্রমের চেয়ে পূর্ববর্তী হয়।

নিম্নে এ জ্ঞানের কিছু লক্ষণ বর্ণনা করা গেল :

(ক) শ্বাস গ্রহণের সাথে সাথে পেট প্রসারিত হতে পারে, কিন্তু অপরদিকে পেট প্রশমিত হলেও উপলব্ধি করতে পারে না।

(খ) পেট প্রশমিত অবস্থায় প্রশ্বাস ত্যাগের সাথে সাথে সংকুচিত হয় ঠিক; কিন্তু ঐ অবস্থায় রয়ে যায়।

(গ) শ্বাস গ্রহণের সাথে সাথে এবং প্রশ্বাস ত্যাগ করার সাথে সাথে পেটের প্রসারণ ও সংকোচন মনে হয় বিলোপ হয়েছে। কিন্তু যখন পেটে হাত দিয়ে স্পর্শ করা হয়, তখন বুঝা যায় যে কার্যক্রম এখনও চালু আছে।

(ঘ) এ সময়ে বিভিন্ন প্রকারের তীব্র বেদনা অনুভব হয়।

(ঙ) ভাবনাকারীদের অনেকের মধ্যে এ সময়ে অলৌ কিক কিছুর অস্তিত্বে বিশ্বাস জন্মাতে পারে। এতে তাদের ভাবনায় বাঁধার সৃষ্টি হতে পারে।

(চ) পেটের প্রসারণ ও সংকোচন কার্যক্রম এক সাথেই উপলব্ধি হতে পারে।

(ছ) অনেকের শরীর আকস্মিক বিস্ময়ে সম্মুখে বা পশ্চাতে দোলা দিয়ে থাকে।

(জ) ভাবনাকারীর ধারণা হতে পারে যে, এ পৃথিবী বা অন্য যে কোন স্থান কারণ-ফল নামক মিথষ্ক্রিয়া হতেই উৎপত্তি হয়েছে। তারা নাম-রূপের সমন্বয় মাত্র।

(ঝ) পেট একবার প্রসারিত হওয়া মানে নাম-রূপের দু'টি স্তর অনুভব করা।

৩। সংমর্শন জ্ঞান (মনগত ও বস্তুগত কোন কিছুই মনোপুত নহে, দুঃখদায়ক; এবং অনাত্মা)

নিম্নে এ জ্ঞানের কিছু লক্ষণ বর্ণনা করা গেল :

(ক) ভাবনাকারীরা নাম-রূপকে পঞ্চক্ষণের মাধ্যমে উপলব্ধি করতে পারবেন। তাঁরা অনিত্য, দুঃখ, অনাত্মা বা ত্রিলক্ষণকে জ্ঞাত হতে পারবেন।

(খ) ভাবনাকারীরা পেটের প্রসারণকে ৩টি স্তরে ভাগ করে দর্শন করতে সক্ষম হবেন। এগুলো হলো- উৎপত্তি, চালনা ও বিলয়, বা ধ্বংস। পেটের সংকোচনও একইভাবে ৩টি স্তরে জ্ঞাত হবেন।

(গ) তাঁরা নিদারুণ বেদনা অনুভব করবেন যা ৭-৮ বার জানার পরে ধীরে ধীরে হ্রাস পেতে থাকে।

(ঘ) ভাবনাকারী অনেক নিমিস্ত দর্শন করেন যা কয়েকবার অবগত হওয়ার পরে ধীরে ধীরে হ্রাস পেতে থাকে।

(ঙ) পেটের প্রসারণ ও সংকোচন কিছুক্ষণের জন্যে বা দীর্ঘক্ষণের জন্যে বিলোপ হয়ে যেতে পারে।

(চ) শ্বাস প্রশ্বাস দ্রুতগতি বা ধীরগতি সম্পন্ন হতে পারে বা বাধাপ্রাপ্ত হতে পারে।

(ছ) মন ত্রিলক্ষণের প্রতি মনযোগী না হয়ে বিক্ষিপ্ততা প্রকাশ করতে পারে।

(জ) ভাবনাকারীর হাত বা পা দৃঢ়মুষ্টিতে আঁকড়িয়ে ধরে বা ঝাঁকি দিতে পারে।

(ঝ) বিদর্শন ভাবনার এই স্তরে দশ প্রকার বিদর্শন উপক্ৰেশের যে কোন একটি উৎপন্ন হতে পারে।

দশ প্রকার বিদর্শন উপক্লেশ সমূহ

১। ওভাস (উজ্জ্বল আলো, জ্যোতি)

ভাবনাকারীরা নিম্নলিখিতভাবে আলোর সন্ধান লাভ করেন :

(ক) ভাবনাকারী এ সময়ে একপ্রকার আলোর সন্ধান উপলব্ধি করতে পারেন। ঐ আলো আগুনের ন্যায়, টচ্ লাইটের আলোর ন্যায় বা গাড়ীর পুরোভাগের লাইটের আলোর ন্যায়ও মনে হতে পারে।

(খ) ভাবনাকারীর মনে হতে পারে যে দেয়ালের ভিতর দিয়ে আলো প্রবাহিত হচ্ছে।

(গ) ভাবনাকারীর এমনও মনে হতে পারে যে ঐ আলোর মাধ্যমে নিজেকে নিজের সম্মুখে বিভিন্ন দর্শন করছেন।

(ঘ) ভাবনাকারীর মনে হতে পারে যে উজ্জ্বল আলোর মাধ্যমে ঘরের দরজা খোলা হয়েছে। অনেকে আবার ঐ দরজা বন্ধ করার জন্যে হস্ত উত্তোলন করেন। অনেকে আবার কি কারণে আলোকিত হয়েছে তা জানার জন্যে চোখ খোলেন।

(ঙ) ভাবনাকারী আলোকে ঘিরে চতুর্দিকে উজ্জ্বল রং এর মতো ফুলও দর্শন করতে পারেন।

(চ) মাইলের পর মাইল সমুদ্রও দর্শন করতে পারেন।

(ছ) ভাবনাকারীর দেহ ও মন থেকে আলোক রশ্মির বিচ্ছুরণ দর্শন করতে পারেন।

(জ) অলৌ কিক ধারণার ন্যায় ভাবনাকারীর সম্মুখে হাতিও দর্শন করতে পারেন।

২। প্রীতি (পরমানন্দ, মানসিক আবেগ)

পাঁচ প্রকারের প্রীতি লক্ষ্য করা যায়। যেমন : ১) খুদক প্রীতি-অল্প আনন্দ, ২) খনিক প্রীতি-ক্ষণিকের জন্য আনন্দ, ৩) ওকাস্তিক প্রীতি-আনন্দের জোয়ার, ৪) উক্সেনক প্রীতি বা উদ্বিগ্ন প্রীতি-আধ্যাত্মিক আনন্দ ও ৫) ফরণা প্রীতি-বিপুল আনন্দ।

(১) ক্ষুদ্রক প্রীতি-অল্প আনন্দ ।

ইহার লক্ষণ নিম্নলিখিতভাবে উল্লেখ করা যেতে পারে :

- (ক) ভাবনাকারী সাদা রং দর্শন করতে পারেন ।
- (খ) ভাবনাকারী শীত বা মাথা ঝিমঝিম করা বা শরীরের রোমগুলো দাঁড়িয়ে আছে এরূপ ভাবতে পারেন ।
- (গ) ভাবকারীর চোখ দিয়ে জল পড়তে পারে বা আতংকিত হতে পারেন ।

(২) ক্ষণিক প্রীতি-ক্ষণিকের জন্য আনন্দ :

ইহার লক্ষণ নিম্নলিখিতভাবে উল্লেখ করা যেতে পারে :

- (ক) আলোকবতীকা দর্শন করতে পারেন ।
- (খ) আলোকে বিদ্যুৎ চমকানোর ন্যায় মনে হতে পারে ।
- (গ) স্নায়বিক দুর্বলতার কারণে শরীরে আকস্মিকভাবে ঝাঁকি উপলব্ধি করতে পারে ।
- (ঘ) শরীরে এক প্রকারের কঠিন অবস্থাও উপলব্ধি করতে পারে ।
- (ঙ) শরীরের উপর দিয়ে পিপিলিকা হাঁটছে এরূপও মনে হতে পারে ।
- (চ) পুরো শরীরে গরমভাব উপলব্ধি করতে পারে ।
- (ছ) ভাবনাকারীর দেহ শিহরিত হতে পারে ।
- (জ) বিভিন্ন প্রকারের লাল রং দর্শন করেন ।
- (ঞ) শরীরের রোম সামান্য দাঁড়িয়ে যায় ।
- (ট) ভাবনাকারী শরীরে ও মুখে পিপিলিকা হাঁটলে যে ভাবে উপলব্ধি হয় সে ভাবে চুলকানি অনুভব করতে পারেন ।

(৩) ওক্কাণ্টিক প্রীতি (প্রতিসন্ধি বা আর্বিভাবের আনন্দ)

ইহার লক্ষণ নিম্নলিখিতভাবে উল্লেখ করা যেতে পারে :

- (ক) শরীর ঝাঁকি ও কম্পন দিতে পারে ।
- (খ) মুখে, হাতে ও পায়ে ঝাঁকি দিতে পারে ।
- (গ) শরীরে জোরপূর্বক ঝাঁকি দিতে পারে এবং বিছানাди বিশৃংখলভাবে ফেলে রাখতে পারে ।

(ঘ) মাঝে মাঝে বমিও হতে পারে।

(ঙ) সমুদ্রের ঢেউ যেমন এক প্রকার শব্দের মাধ্যমে তীরে এসে আঘাত করে ঐরূপ ঢেউ এর ছন্দ অনুভব করতে পারে।

(চ) ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র ঢেউ এর ন্যায় সমস্ত শরীরে শক্তি প্রবাহ উপলব্ধি করতে পারে।

(ছ) বুদ্ধি আকৃতির পানিতে একটি কাঠকে রাখলে যেরূপ কম্পন দিয়ে উঠে তদ্রূপ ভাবনাকারীর শরীরও কম্পন দিতে পারে।

(জ) হলুদ রং এর আলো অনুভব করতে পারে।

(ঝ) শরীর বাঁকা হতে পারে।

(৪) উদ্বেগ প্রীতি (আধ্যাত্মিকানন্দ)

ইহার লক্ষণ নিম্নলিখিতভাবে উল্লেখ করা যেতে পারে :

(ক) মনে হতে পারে যে শরীর প্রসারিত হচ্ছে বা উর্ধ্বমুখী হচ্ছে।

(খ) মনে হতে পারে যে শরীরে ও মুখে উকুনের ন্যায় ক্ষুদ্র কোন প্রাণী হাঁটছে।

(গ) পাতলা পায়খানার ভাবও হতে পারে।

(ঘ) শরীর সম্মুখে বা পিছনে বাঁকা হতে পারে।

(ঙ) মনে হতে পারে যে নিজের মাথাকে কেউ সম্মুখে বা পশ্চাতে ঠেলছে।

(চ) সময়ে ভাবনাকারী নিজের মুখ খোলা বা বন্ধ অবস্থায় কিছু চর্চণ করছে বলে মনে হয়।

(ছ) গাছ যেমন বাতাসের দ্বারা দোলায়িত হয় তদ্রূপ নিজের শরীরও আন্দোলিত হয়।

(জ) শরীর সম্মুখের দিকে বাঁকা হয়ে পড়ে যেতে পারে।

(ঝ) শরীরে অস্তিরভাব দর্শন করা যায়।

(ঞ) শরীরকে লম্প দিতে দেখা যায়।

(ট) বাহু বা পা উর্ধ্বদিকে উঠতে চেষ্টা করতে পারে, অথবা ঝাঁকি দিতে পারে।

(ঠ) শরীর সম্মুখে বাঁকা হতে পারে বা শয্যা গ্রহণ করতে ইচ্ছা করতে পারে।

(ড) এক প্রকার ধূসর রূপ বর্ণ দর্শন করতে পারেন।

(৫) ফরগা প্রীতি (পরিব্যাপন বা রোমাঞ্চকর আনন্দ)

ইহার লক্ষণ নিম্নলিখিতভাবে উল্লেখ করা যেতে পারে :

(ক) সমস্ত শরীরে ঠাণ্ডা ছড়িয়ে পড়তে পারে।

(খ) মাঝে মাঝে শরীরে শান্তিভাব অনুভূত হতে পারে।

(গ) সমস্ত শরীরে চুলকানিভাব উপলব্ধি হতে পারে।

(ঘ) ভাবনাকারীর তন্দ্রাভাব হতে পারে এবং চোখ খুলতে অনীহাভাব প্রকাশ করতে পারে।

(ঙ) ভাবনাকারী নড়া চড়া করায় অনীহাভাব প্রকাশ করতে পারে।

(চ) ভাবনাকারী পা থেকে মাথা পর্যন্ত বা তদ্বিপরীতভাবে আবেগোচ্ছ্বাস অনুভব করতে পারেন।

(ছ) ঠাণ্ডা পারিতে স্নান করলে বা বরফ ধরলে যে রূপ ঠাণ্ডা উপলব্ধি করে, ভাবনাকারী শরীরে সে রূপ ঠাণ্ডা অনুভব করতে পারেন।

(জ) ভাবনাকারীর নীল রং বা এম্যারলড সবুজ রং দেখতে পান।

(ঞ) চুলকানিভাব এবং মুখের উপর উকুন হাঁটার ন্যায় শিরশিরভাব অনুভব হতে পারে।

৩। প্রশান্তি

বিদর্শন ভাবনার তৃতীয় ক্রেশের নাম পস্‌সধি যার অর্থ হলো দেহ ও মনের শান্ত অবস্থা। ইহার লক্ষণ নিম্নলিখিতভাবে উল্লেখ করা যেতে পারে :

(ক) তাঁরা স্থির ও শান্তির রাজ্যে অবস্থান করেন এবং এটাকে বিদর্শন জ্ঞানের সাথে তুলনা করেন।

(খ) তাঁরা কোন প্রকার চঞ্চলতা ও মানসিক অসংলগ্নতা ভোগ করেন না।

(গ) মনযোগ সহকারে কোন কিছু করা তাঁদের জন্যে সহজ হয়।

(ঘ) ভাবনাকারীরা ঠাণ্ডায় আরাম অনুভব করে কিন্তু শরীর ঠাণ্ডায় কম্পিত হয় না।

(ঙ) ভাবনাকারী তাঁর মনযোগ শক্তিতে সন্তুষ্ট হয়।

(চ) তন্দ্রাচ্ছনের ন্যায় অনুভব হতে পারে।

(ছ) আলো অনুভব করতে পারে।

(জ) ভাল একাগ্রতা অর্জন হয় এবং তাঁরা কোন কিছু ভুলে যায় না।

(ঝ) চিন্তা ভাবনা খুবই পরিস্কার।

(ঞ) একজন নির্দয়, কর্কশ বা ক্ষমাহীন ব্যক্তি যেমন ধর্মের অন্ত নিহিত সত্যকে উপলব্ধি করে, সেরূপভাবে ভাবনাকারী ধর্মের গভীরতাকে উপলব্ধি করতে পারে।

(ট) একজন অপরাধী বা মধ্যপায়ী তার খারাপ স্বভাব চরিত্রকে পরিবর্তন করতে সক্ষম এবং নিজেকে সম্পূর্ণ একজন নুতন মানুষে পরিণত করতে পারেন।

৪। সুখ

ইহার লক্ষণ নিম্নলিখিতভাবে উল্লেখ করা যেতে পারে :

(ক) আরামবোধ করতে পারে।

(খ) আনন্দ অনুভব করার দরুণ ভাবনাকারী ভাবনা অনুশীলন বন্ধ না করে, বিরামহীনভাবে দীর্ঘক্ষণ ভাবনা চর্চা করেন।

(গ) ভাবনাকারী নিজের ভাবনালব্ধ অভিজ্ঞতার কথা অন্যকে প্রকাশ করতে চায়।

(ঘ) ভাবনাকারী অপরিমেয় গর্ববোধ ও শান্তিবোধ করে।

(ঙ) অনেকে বলেন এরূপ শান্তি-সুখ জীবনে আর কোনদিন উপলব্ধি করেননি।

(চ) অনেক ভাবনাকারী মনে করেন যে তাঁদের শিক্ষক বা গুরু তাঁদেরকে সাহায্য করার জন্যে সাহায্যের হাত বাড়িয়ে দিচ্ছেন।

৫। শ্রদ্ধা

পরবর্তী ক্রেশ হলো শ্রদ্ধা অর্থাৎ উৎসাহ, সিদ্ধান্ত বা দৃঢ়সংকল্প। ইহার লক্ষণ নিম্নলিখিতভাবে উল্লেখ করা যেতে পারে :

(ক) ভাবনাকারীর শ্রদ্ধা প্রবল হতে পারে।

(খ) তিনি সবাইকে বিদর্শন ভাবনা অনুশীলনে অনুপ্রাণিত করতে ইচ্ছা করেন।

(গ) ভাবনা অনুশীলনে যারা সহযোগিতা করেছেন তাদেরকে অনুপ্রাণিত করেন।

(ঘ) ভাবনাকারী তার সফলতার কারণে ভাবনা কেন্দ্রের জন্যে কিছু দান করতে ইচ্ছা পোষণ করেন।

(ঙ) ভাবনাকারী দ্রুততর জীবন যাপন করতে ও অনুশীলনের উপর ভিত্তি করে জীবন যাপন করতে আগ্রহী হতে পারেন।

(চ) ভাবনাকারী কুশলকর্ম সম্পাদন করতে ইচ্ছা করতে পারেন।
ভিক্ষু-শ্রমণকে ভিক্ষান্ন দান করতে চায়, বিহারাদি সংস্কার করতে চায়।

(ছ) যে বা যাঁরা অনুশীলনকারীকে ভাবনা অনুশীলনে অনুপ্রাণিত করেন তাঁদের প্রতি কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করেন।

(জ) ভাবনা গুরুকে কিছু দান দিতে ইচ্ছা করেন।

(ঞ) ভাবনাকারী সংসার ত্যাগ করে ভিক্ষুত্ব গ্রহণ করতে চান।

(ঝ) তিনি ভাবনা অনুশীলন ত্যাগ করতে চান না।

(ট) তিনি নির্জন ও শান্ত পরিবেশে থাকতে ইচ্ছা করেন।

(ঠ) ভাবনাকারী সর্বান্তকরণে অনুশীলনে নিয়োজিত থাকতে সিদ্ধান্ত গ্রহণ করেন।

৬। বীর্য (প্রচেষ্টা, প্রবল সক্রিয়তা)

বিদর্শনের পরবর্তী ক্রেশ হলো পল্লাহ অর্থাৎ প্রচেষ্টা বা কর্মশক্তি।
ইহার লক্ষণ নিম্নলিখিতভাবে উল্লেখ করা যেতে পারে :

(ক) মাঝে মাঝে ভাবনাকারী তীব্র উৎসাহ নিয়ে ভাবনা অনুশীলন করেন।

(খ) আমৃত্যুকাল পর্যন্ত কঠোরতার সাথে ভাবনা অনুশীলন করতে ইচ্ছা প্রকাশ করেন।

(গ) ভাবনাকারী নিজেকে অতিরিক্ত জাহির করতে চান, এতে তাঁর স্মৃতি ও সম্প্রজ্ঞান দুর্বল হয়, ফলে চিন্তা সমাহিত হয় না।

৭। উপস্থান (সন্ধানরত, তত্ত্বাবধানরত)

পরবর্তী উপক্লেশ হলো উপট্ঠান অর্থাৎ সন্ধানরত অবস্থা। ইহার লক্ষণ নিম্নলিখিতভাবে উল্লেখ করা যেতে পারে :

(ক) মাঝে মাঝে ভাবনাকারীর চিত্ত কোন বিষয়ে অত্যদিক সমাহিত হওয়ার দরুণ বর্তমানের কার্যক্রমকে ভুলে যায় এবং মনকে অতীত ও ভবিষ্যৎকে নিয়ে ভাবতে দেখা যায়।

(খ) অতীতের সুখ শান্তির প্রতি অত্যধিক অনুসন্ধানি হয়ে উঠে।

(গ) ভাবনাকারীর মনে অতীতের কথাগুলো তীব্রভাবে ভেসে আসতে শুরু করে।

৮। জ্ঞান

বিদর্শনের পরবর্তী উপক্লেশ হলো জ্ঞান অর্থাৎ জ্ঞান। ইহার লক্ষণ নিম্নলিখিতভাবে উল্লেখ করা যেতে পারে :

(ক) তত্ত্বীয় জ্ঞান মাঝে মাঝে ব্যবহারিক জ্ঞানকে বিভ্রান্তিতে ফেলে দেয়। ভাবনাকারী অনুশীলন পদ্ধতিকে ভুল বুঝতে পারেন কিন্তু তারপরেও নিজের ধারণাকেই সঠিক বলে গ্রহণ করেন। ভাবনাকারী মুখের ন্যায় ভান করেন এবং ভাবনা গুরুর সাথে তর্ক করেন।

(খ) বিভিন্ন বিষয়ে ভাবনাকারী মন্তব্য বা সমালোচনা করেন। যেমন- শ্বাস গ্রহণের সময় ভাবনাকারী পেট প্রসারিত হচ্ছে না বলে “উঠছে” এবং প্রশ্বাস ত্যাগের সময় সংকুচিত হচ্ছে না বলে “নিবৃত্ত হচ্ছে” এভাবে বলতে পারেন।

(গ) ভাবনাকারী বিভিন্ন পদ্ধতি অবলম্বনে ভাবনা অনুশীলন করতে পারেন, যা তিনি জানেন বা শিক্ষা করেছেন।

(ঘ) ভাবনাকারী বর্তমানকে উপলব্ধি করতে পারেন না। সাধারণত তাঁর মন সবসময় চিন্তায় পরিপূর্ণ থাকে। যাকে “চিন্তাময় জ্ঞানের” সাথে তুলনা করে যেতে পারে।

৯। উপেক্ষা (নিরপেক্ষতা, সমতাভাব)

বিদর্শনের নবম উপক্লেশ হলো উপেক্ষা অর্থাৎ নিরপেক্ষতা বা চিন্তের সমতাভাব। ইহার লক্ষণ নিম্নলিখিতভাবে উল্লেখ করা যেতে পারে :

(ক) ভাবনাকারীর মন নিরপেক্ষ অবস্থায় থাকে। আনন্দও নয়, আবার নিরানন্দও নয়, এমনকি ভুলে যাওয়াও নয়। শ্বাস গ্রহণের সময়ে পেট প্রসারিত হয়, বা প্রশ্বাস ত্যাগের সময়ে পেট সংকুচিত হয়, এরূপ তারতম্য বুঝা যায় না, অথবা সময়ও নির্ণয় করা যায় না এমন অবস্থা।

(খ) ভাবনাকারী অমনযোগী হয়। চিন্তা করার সময় নির্দিষ্টভাবে কোন কিছুই ভাবেন না।

(গ) শ্বাস গ্রহণের সময় পেট প্রসারিত হয় এবং প্রশ্বাস ত্যাগের সময় পেট সংকুচিত হয়-এরূপ ভাব সাময়িক বিরতির মাধ্যমে উপলব্ধি হয়।

(ঘ) মন নিরূপদ্রব ও শান্ত অবস্থায় থাকে।

(ঙ) শারীরিক প্রয়োজনীয়তার প্রতি উপেক্ষাভাব দেখা যায়।

(চ) ভাবনাকারীর মন ভাল বা মন্দ কোন কিছুর সংস্পর্শে আসলেও আক্রান্ত হয় না। কোন বিষয় সম্পর্কে মনযোগের সাথে জ্ঞাত হওয়া উপেক্ষিত হয়; ফলে মনের মধ্যে প্রচুর পরিমাণ বাহিরের বিষয় প্রবেশ করে।

১০। নিকান্তি (সন্তুষ্ট করা)

বিদর্শনের দশম উপক্লেশ হলো নিকান্তি অর্থাৎ সন্তুষ্ট করা বা হওয়া। ইহার লক্ষণ নিম্নলিখিতভাবে উল্লেখ করা যেতে পারে :

(ক) ভাবনাকারী বিভিন্ন বিষয়ে তৃপ্তি উপলব্ধি করেন।

(খ) ভাবনাকারী আলো, উল্লাস, সুখ, বিশ্বাস, প্রচেষ্টা, জ্ঞান এবং স্থির চিন্তের প্রতি সন্তুষ্ট অনুভব করেন।

(গ) ভাবনাকারী ভাবনা অনুশীলনের সময় বিভিন্ন প্রকার নিমিত্ত দর্শন করেন এবং এর প্রতি সন্তুষ্ট থাকেন।

উল্লেখিতগুলোকে বিদর্শনের উপক্লেশ বলা হয়। এখানে বিদর্শন উপক্লেশ বর্ণনা শেষ হলো।

৪। উদয় ব্যয় জ্ঞান (উদয়-ব্যয়, জন্ম-মৃত্যু)

বিদর্শনের চতুর্থ জ্ঞান হলো 'উদয়ব্যয় এগ্নি' অর্থাৎ প্রসারণ ও সংকোচনকে গভীরভাবে দর্শন করে ভাবনা করা। ইহার লক্ষণ নিম্নলিখিতভাবে উল্লেখ করা যেতে পারে :

(ক) ভাবনাকারী প্রসারণ ও সংকোচনকে ২, ৩, ৪, ৫ বা ৬ স্তরে অনুভব করতে পারেন।

(খ) পেটের প্রসারণ ও সংকোচন থেমে থেমে বিলোপ হতে পারে।

(গ) দুই বা তিন বার অবগত হওয়ার পরে বিভিন্ন অনুভূতি বিলোপ হতে পারে।

(ঘ) কোন কিছু অবগত হওয়া সহজ হয় এবং পরিষ্কার করে বুঝা যায়।

(ঙ) কয়েকবার “দেখছি দেখছি” বলে জ্ঞাত হলেই নিমিত্ত সহজেই বিলোপ হয়।

(চ) ভাবনাকারী পরিষ্কারভাবে উজ্জ্বল আলো দর্শন করেন।

(ছ) পেটের প্রসারণ ও সংকোচন শুরু থেকে শেষ পর্যন্ত ভালোভাবে উপলব্ধি করতে পারেন।

(জ) উপবেশন ভাবনা অনুশীলনের সময়ে শরীর সম্মুখে বা পশ্চাতে ঝুঁকে পড়তে পারে এবং ভাবনাকারী তন্দ্রাচ্ছন্ন হতে পারেন। তাঁর চলনের ব্যাপকতা নির্ভর করে একাগ্রতার উপর।

অবিচ্ছিন্নতা কিভাবে ছিন্ন হয় তা নিম্নলিখিতভাবে অনুধাবন করা যায় :

(১) পেটের প্রসারণ ও সংকোচন যদি তাড়াতাড়ি সংগঠিত হয় এবং বিলোপ হয়, তাহলে অনিত্য সম্পর্কে পরিষ্কার ধারণা হবে কিন্তু অনাত্মা ও দুঃখ তখনও অবিচ্ছিন্নভাবে চলতে থাকবে।

(২) যখন প্রসারণ ও সংকোচন হাল্কাভাবে উৎপন্ন ও বিলোপ হয় তখন অনাত্মা পরিষ্কারভাবে বুঝা যায়। কিন্তু তখন অনিত্য ও দুঃখ অবিচ্ছিন্নভাবে চলতে থাকে।

(৩) যখন পেটের প্রসারণ ও সংকোচন কঠিনভাবে ধারণ করে বা বাধাপ্রাপ্ত হয় এবং বিলোপ প্রাপ্ত হয়, তখন পরিষ্কারভাবে দুঃখ যন্ত্রণা

উপলব্ধি হয়। কিন্তু তখন অনিত্য ও অনাত্মা অবিচ্ছিন্নভাবে চলতে থাকে।

যদি ভাবনাকারীর ভাল একাগ্রতা থাকে, তবে একবার প্রশ্বাস বিলোপ হওয়াকে অনেকবার অনুভব করবেন। ভাবনাকারী মনে করতে পারেন যে তিনি অতল গহ্বরে পড়ে গেছেন বা উড়োজাহাজের কোন বাতাস ভর্তি প্যাকেটের ভিতর দিয়ে যাচ্ছেন; কিন্তু তাঁর দেহ স্থির অবস্থায় রয়ে গেছে।

৫। ভঙ্গ জ্ঞান (ভাঙ্গা বা স্থানচ্যুতি)

ইহাকে বিদর্শনের পঞ্চম জ্ঞান হিসাবে জ্ঞাত হতে হবে। গভীরভাবে অবসান বা ধ্বংস হওয়া সম্পর্কে জ্ঞাত হওয়াই এর প্রকৃত অর্থ। ইহার লক্ষণ নিম্নলিখিতভাবে উল্লেখ করা যেতে পারে :

(ক) পেটের প্রসারণ ও সংকোচনের শেষভাগ স্পষ্টভাবে বুঝতে পারে।

(খ) ভাবনাকারীর ধ্যায়িত বিষয় একাগ্রতার অভাবে স্পষ্টভাবে বুঝা যায় না। পেটের প্রসারণ ও সংকোচন গভীরভাবে উপলব্ধি করতে পারবেন।

(গ) প্রসারণ ও সংকোচন বিলোপ হতে পারে। ভাবনাকারীর বুঝতে পারেন যে, প্রথমে দেহ বা রূপ বিলোপ হয়, তারপরে চিত্ত বা নাম বিলোপ হয়। মনের দ্রুত কার্যক্রমের ফলে এ দুটি কাজ একসাথেও সম্পাদিত হয়।

(ঘ) প্রসারণ ও সংকোচন দুটি পৃথক ও ক্ষীণভাবে উপলব্ধি করা যায়।

(ঙ) ভাবনাকারী দৃঢ়ভাবে প্রসারণ ও সংকোচনকে অবিচ্ছিন্নতার সাথে দর্শন করেন। প্রথম অবস্থায় যখন সচেতনতা বিলোপ হয়, দ্বিতীয় অবস্থায় তা জ্ঞাত হতে সক্ষম হয়।

(চ) বিভিন্ন প্রকারের ধ্যায়িত বিষয় অস্পষ্ট হওয়ার কারণে ভাবনাকারীর সচেতনতা স্পষ্ট হয় না।

(ছ) মাঝে মাঝে ভাবনাকারী শুধু মাত্র প্রসারিত ও সংকুচিত হওয়াকেই উপলব্ধি করতে পারে, কিন্তু নিজেকে দেখতে পায় না।

(জ) শরীরের সর্বত্র উষ্ণতা উপলব্ধি করবেন।

(ঝ) ভাবনাকারী একটি জালের ভিতরে আছেন বলে মনে করতে পারেন।

(ঞ) মন ও মনের আলম্বন দু'টিই এক সাথে বিলোপ হতে পারে।

(ট) প্রথমে দেহের অস্তিত্ব সম্পর্কে ধারণার বিলোপ হয়, পরে মন এবং মনের আলম্বনও বিলোপ হয়ে যেতে পারে।

(ঠ) ভাবনাকারীদের অনেকে মনে করতে পারেন যে, পেটের প্রসারণ ও সংকোচন কিছুক্ষণের জন্যে বিলোপ হয়েছে, আবার অনেকে ২-৪ দিন পর্যন্ত এ অবস্থা উপলব্ধি করতে পারেন। এ অবস্থায় চংক্রমণ ভাবনা অনুশীলন করা উপাদেয়।

(ড) ভাবনাকারী উৎপত্তি, স্থিতি ও ভঙ্গ এ তিনটি ভালোভাবে উপলব্ধি করতে সক্ষম হয়। যদিও নাম-রূপের উৎপত্তি এবং বিলয় বিদ্যমান কিন্তু ভাবনাকারী সেদিকে মনযোগী না হয়ে ভঙ্গ জ্ঞানের দিকে বেশী মনযোগী হয়।

(ঢ) ভাবনাকারীকে অনেক সময় ভাবনার ভিতরের অবস্থা সম্পর্কে মনযোগী না হয়ে বাহিরের অবলম্বনের প্রতি আগ্রহী হতে দেখা যায়।

(ণ) তখন ভাবনাকারী সব কিছুতে কুয়াশাপূর্ণ মাঠ, আচ্ছন্ন ও অস্পষ্ট তা' উপলব্ধি করেন।

(ত) যখন ভাবনাকারী আকাশের দিকে দৃষ্টি নিবদ্ধ করেন তখন বাতাসে কাঁপুনি উপলব্ধি করেন।

(থ) পেটের প্রসারণ ও সংকোচন হঠাৎ বিলোপ হয়, আবার হঠাৎ ফিরে আসে এরূপ উপলব্ধি হতে পারে।

৬। ভয় জ্ঞান (ভয়, শঙ্কা, আতঙ্ক)

বিদর্শনের এ জ্ঞানকে ভয় জ্ঞান বলা হয় একারণে যে, ভাবনাকারী এ স্থরে উপনীত হলে উৎপত্তি ও বিলয় দর্শন করে তার চিন্তে সবসময় ভয় উৎপন্ন হয়। ইহার লক্ষণ নিম্নলিখিতভাবে উল্লেখ করা যেতে পারে:

(ক) প্রথমে ভাবনাকারী ভাবনার আলম্বনকে জ্ঞাত হওয়ার সাথে সাথে সেই আলম্বন ও অনুভূতি বিলীন হয়ে যায়।

(খ) ভাবনাকারী এক প্রকারের ভয় অনুভব করতে পারেন। কিন্তু ঐ ভয় ছুত, প্রেত দর্শনে যে ভয় উৎপন্ন হয় সেই ভয় নয়।

(গ) ভাবনাকারী নাম-রূপের এই বিলোপ এবং কার্য-কারণের পরিণতি যে অনিত্য, তা দর্শন করে ভয় অনুভব করেন।

(ঘ) ভাবনাকারী চংক্রমণ ভাবনা অনুশীলন বা দাঁড়ানোর সময়ে তাঁর শরীরে স্নায়বিক দুর্বলতা রোগের ন্যায় স্নায়ুমূলঘটিত বা বাতশূলের মত বেদনা অনুভব করতে পারেন।

(ঙ) অনেক ভাবনাকারী তাঁদের বন্ধু বা আত্মীয়দের কথা ভেবে কান্না করতে পারেন।

(চ) কোন কোন ভাবনাকারী কিছু দর্শন করলেই ভয় অনুভব করেন। যেমন-পানির পাত্র বা কোন প্রকারের কাঠি বা গাছাদি দর্শনেও ভয় পায়।

(ছ) এ পর্যায়ে ভাবনাকারী উপলব্ধি করতে পারেন যে, যা পূর্বে স্থায়ী বা নিত্য বলে অনুভূত হয়েছিল তা বর্তমানে সম্পূর্ণ অবাস্তব বা অসার।

(জ) ভাবনাকারী কোন প্রকারের সুখ, আনন্দ বা উলাস অনুভব করেন না।

(ঝ) কেহ কেহ যে বিষয়ে ভয় অনুভব করেন সে বিষয়ে আসক্ত ও হন না।

৭। আদীনব জ্ঞান (বহুকারণ ভাবযুক্ত, অসুবিধা)

বিদর্শনের সপ্তম জ্ঞান হলো আদীনব জ্ঞান অর্থাৎ নানা প্রকারের অসুবিধা সম্পর্কে জ্ঞাত হওয়া। ইহার লক্ষণ নিম্নলিখিতভাবে উল্লেখ করা যেতে পারে :

(ক) ভাবনাকারী পেটের প্রসারণ ও সংকোচন প্রক্রিয়া স্পষ্টভাবে উপলব্ধি করতে পারেন না; ফলে তা ক্রমান্বয়ে বিলোপ হয়।

(খ) ভাবনাকারীর মনের অবস্থা নঞার্থক ও অস্বস্তিকর হয়।

(গ) নাম-রূপকে ভালোভাবে উপলব্ধি করতে পারেন।

(ঘ) ভাবনাকারী নাম-রূপের উৎপত্তি, স্থিতি ও বিলয়ের মধ্যে অনাত্মাকে খুঁজে পান। তিনি ভাবনার মাধ্যমে অনিত্য, দুঃখ ও অনাত্মা নামক ত্রিলক্ষণ জ্ঞানকে উপলব্ধি করতে চেষ্টা করেন।

(ঙ) ভাবনাকারী পূর্বে চোখ, নাক, জিহ্বা, শরীর ও মনের দ্বারা যেভাবে যা কিছু অনুভব করতো, বর্তমানে তা আর স্পষ্টভাবে অনুভব করেন না।

৮। নির্বোধ জ্ঞান (বিমুক্ততা, বিরাগ, ক্লাস্তি)

বিরাগ সম্পর্কে জ্ঞানের মাধ্যমে গভীরভাবে চিন্তা করার নাম হলো নির্বোধ জ্ঞান। ইহার লক্ষণ নিম্নলিখিতভাবে উল্লেখ করা যেতে পারে :

(ক) ভাবনাকারী সবকিছুতে অসার ও কদাকারভাব প্রদর্শন করেন।

(খ) ভাবনাকারী এক প্রকার অলসতা অনুভব করেন যদিও সবকিছুর প্রতি তাঁর সজাগদৃষ্টি বর্তমান।

(গ) ভাবনাকারী আনন্দ উপভোগ করেন না। তাঁর ভেতরে ক্লাস্তি ও অস্বস্তিভাব লক্ষ্য করা যায় এবং পূর্বে যা তাঁর ভাল লাগতো তা থেকে তিনি নিজেকে আলাদা করে রাখেন।

(ঘ) পূর্বে ভাবনাকারী একঘেঁয়েমি জনিত বিরক্তি সম্পর্কে কিছুই জানতেন না; কিন্তু এখন তিনি বাস্তবে একঘেঁয়েমি জনিত বিরক্তি কি, সে সম্পর্কে জ্ঞাত হন।

(ঙ) যদিও পূর্বে ভাবনাকারী ভাবতেন যে নরক দুঃখজনক স্থান কিন্তু তিনি এখন উপলব্ধি করতে পারেন যে একমাত্র নির্বাণ উপলব্ধি ব্যতীত স্বর্গেও সুখ নেই। তিনি উপলব্ধি করতে পারেন যে নির্বাণের সাথে কোন কিছুরই তুলনা হয় না। তাই তিনি নির্বাণ অনুসন্ধানে ব্রতী হন।

(চ) ভাবনাকারী জ্ঞাত হন যে, নাম-রূপের মধ্যে কোন প্রকারের আনন্দ নাই।

(ছ) তিনি সব জায়গায় সব কিছুতে অসারতা অপলব্ধি করেন এবং আনন্দের কিছুই দর্শন করেন না।

(জ) ভাবনাকারী কারো সাথে কথা বলতে বা দেখা করতে ইচ্ছা করেন না। তিনি একা কক্ষে অবস্থান করতে চান।

(ঝ) সূর্যের তাপের ন্যায় ভাবনাকারী শরীরে গরম ও শুষ্কতা অনুভব করেন

(ঞ) ভাবনাকারী একাকীত্ব, বিষাদ ও উদাসীনতাবোধ করেন।

(ট) অনেকে পূর্বের প্রশংসা ও সৌ ভাগ্য সম্পর্কে অনাসক্ত পরায়ণ হন। তাঁরা সব কিছুই বিলোপ উপলব্ধি করে অস্বস্তিবোধ করে। দেব-ব্রহ্ম থেকে শুরু করে জগতের সমস্ত কিছু বিলোপ প্রাপ্ত হয়। তাঁরা উপলব্ধি করতে সক্ষম হন যে, যেখানে জন্ম আছে সেখানে বার্য্যকতা আছে, জ্বর আছে এবং মৃত্যু আছে। অতএব, এখানে আসক্তির কোন স্থান নেই। সুতরাং বিরক্তি এখানে ভাবনাকারীর বিরাগ চিত্ত সৃষ্টি করে, নির্বাণ অনুসন্ধানে প্রবলভাবে অনুপ্রাণিত করে।

৯। মুমুক্ষা জ্ঞান (মুক্তি, বিমুক্তি লাভ)

এই পৃথিবীর দুঃখ যন্ত্রণা থেকে মুক্তি লাভের জ্ঞানকে বিদর্শনের ভাষায় মুনচিত্তকম্যতা জ্ঞান বলা হয়। ইহার লক্ষণ নিম্নলিখিতভাবে উল্লেখ করা যেতে পারে :

(ক) ভাবনাকারী সমস্ত শরীরে চুলকানি অনুভব করেন। ছোট পিপীলিকা শরীরে কামড়ালে এবং হাটলে যেমন অনুভব হয়, তিনি অনুরূপ তাঁর দেহ ও মুখে উপলব্ধি করেন।

(খ) ভাবনাকারী অধৈর্য্য হয়ে পরেন; ফলে দাঁড়ানোর সময়ে, উপবেশন করার সময়ে, বিশ্রাম গ্রহণের সময়ে বা চংক্রমণ করার সময়ে অমনযোগী হয়ে পড়েন।

(গ) অন্যান্য ছোট ছোট কাজ কর্মেও অমনযোগী হয়ে পড়েন।

(ঘ) তিনি অস্বস্তি, ক্লান্তি ও বিরক্তিবোধ করেন।

(ঙ) তিনি ভাবনা স্থগিত করে কোথাও চলে যেতে উদ্যত হন।

(চ) অনেক ভাবনাকারী বাড়ীতে চলে যেতে ইচ্ছা পোষণ করেন, কারণ তাঁরা মনে করেন যে তাঁদের অতীতের পুণ্যফল যথেষ্ট নয়। ফলশ্রুতিতে, তাঁরা বাড়ীতে চলে যাওয়ার জন্যে কিছু গুছিয়ে নেন। পুরাকালে এ অবস্থাকে পাগলে আবর্তিত হওয়ার জ্ঞান হিসেবে বলা হতো।

১০। প্রতিসংখ্যান জ্ঞান (বিবেচনাপূর্বক, বিচার পূর্বক)

বিদর্শনের দশম জ্ঞানকে পটিসংখ্যা জ্ঞান বলা হয় অর্থাৎ গভীরভাবে বিবেচনাপূর্বক ভাবনাজাতলব্ধ জ্ঞান। ইহার লক্ষণ নিম্নলিখিতভাবে উল্লেখ করা যেতে পারে :

(ক) ভাবনাকারী তাঁর সারা শরীরে সূঁচের ন্যায় তীক্ষ্ণ কিছু বিদ্ধ করলে যে রূপ তীব্র বেদনা অনুভব করেন সে রূপ ব্যাথা উপলব্ধি করেন।

(খ) ভাবনাকারী আরো অনেক প্রকারের বেদনা বা অসুবিধা অনুভব করতে পারেন; কিন্তু ঐগুলো ২/৩ বার মনযোগের সাথে অবগত হলে তা বিলোপ হয়।

(গ) তিনি তন্দ্রাচ্ছন্ন বা জড়তা গ্রস্থ হতে পারেন।

(ঘ) ভাবনাকারী শরীরে কঠিনতাবোধ করতে পারেন এবং ফল সমাপত্তিতে (বিদর্শন সমাধি) গমন করতে পারেন। কিন্তু চিত্ত তখনও কর্মক্ষম এবং শ্বাস-প্রশ্বাসও স্বাভাবিকভাবে পরিচালিত হয়।

(ঙ) ভাবনাকারী নিজের দেহকে পাথরের ন্যায় ভারী হিসাবে উপলব্ধি করেন।

(চ) তিনি সর্বশরীরে তাপ অনুভব করতে পারেন।

(ছ) তিনি অস্বস্তিবোধ করতে পারেন।

১১। সংস্কারোপেক্ষা জ্ঞান (সংস্কার-উপেক্ষা, অপরিহার্য বস্তু বলতে কিছু নেই এমন)

সকল প্রকার সংস্কারের প্রতি উপেক্ষা জ্ঞানকে সংস্কারোপেক্ষা জ্ঞান বলা হয়। ইহার লক্ষণ নিম্নলিখিতভাবে উল্লেখ করা যেতে পারে :

(ক) ভাবনাকারী আনন্দ ভয় কিছুই অনুভব করেন না; শুধু উপেক্ষাভাব অনুভব করেন। পেটের প্রসারণ ও সংকোচনকে স্পষ্টভাবে নাম রূপের মধ্যে উপলব্ধি করেন।

(খ) তিনি সুখ বা দুঃখ কোনটাই অনুভব করেন না। তাঁর মন এবং অনুভূতি স্বচ্ছতার সাথে অবস্থান করেন। নাম-রূপ স্পষ্টভাবে অনুভূত হয়।

(গ) কোন প্রকার অসুবিধা ছাড়াই ভাবনাকারী স্মরণ রাখতে পারেন এবং অবগত হতে পারেন ।

(ঘ) যে কোন কিছুতে ভাবনাকারীর ভালো মনযোগ থাকে । নিখুঁত রাস্তা দিয়ে গাড়ী যেমন স্বচ্ছন্নতার সাথে পরিচালিত হয়, অনুরূপভাবে ভাবনাকারী শান্তভাবে দীর্ঘক্ষণ ভাবনা অনুশীলন করতে পারেন । তিনি ভাবনায় পরিতৃপ্তি লাভ করেন এবং সময়কে তিনি ভুলে যান ।

(ঙ) একজন দক্ষ রুটি প্রস্তুতকারী যেমন সুন্দরভাবে রুটি তৈরী করতে পারে, তেমন ভাবে ভাবনাকারীর মনও স্থির একাগ্রতা সম্পন্ন হয় ।

(চ) এ অবস্থায় ভাবনাকারীর বিবিধ প্রকারের বেদনা, রোগ, যেমন- পক্ষাঘাত বা স্নায়ুবিধ দূর্বলতা জনিত রোগ থেকে মুক্ত হওয়া যায় ।

(ছ) বলা যেতে পারে যে, বিদর্শনের এ জ্ঞান অনেকটা সহজ বলে মনে হয়, এবং তৃপ্তি লাভ করা যায় । ভাবনাকারী অনুশীলনের সময়ে যে সময় অতিবাহিত করা হয়, সে সময় সম্পর্কে ভুলে যান । এ সময়ে ভাবনাকারী উপবেশন ভাবনা অনুশীলনের সময়ে ৩০ মিনিটের স্থানে ১ ঘন্টা ভাবনা অনুশীলন করবেন ।

১২। অনুলোম জ্ঞান (যথাক্রমে, স্বাভাবিকতা)

বিদর্শনের এ জ্ঞানকে অনুরূপকতা বা স্বাভাবিকতা জ্ঞান বলা হয় । ইহার লক্ষণ নিম্নলিখিতভাবে উল্লেখ করা যেতে পারে :

(ক) সম্যক প্রচেষ্টার ফলে অর্জিত প্রাথমিক জ্ঞানের ভিত্তিতে প্রজ্ঞার উৎপত্তি হয় ।

(খ) ৩৭ প্রকার বোধি জ্ঞান বা বুদ্ধত্ব লাভের গুণাবলী (বোধিপক্ষীয় ধম্ম), ৪ প্রকারের আধ্যাত্মিক শক্তির ভিত্তি বা বুনিয়াদ (ইন্ধিপাদ), ৪ প্রকারের সম্যক প্রচেষ্টা (সম্মগ্গধান), ৪ প্রকার মনযোগ প্রস্থাপন (সতিপট্ঠান), ৫ প্রকার ইন্দ্রিয় বা কর্মশক্তি (ইন্দ্রিয়) ও ৫ প্রকার বল বা শক্তি (বল) এগুলো থেকে যে জ্ঞান উৎপন্ন হয় তাকে বলা হয় উচ্চতর বিদর্শন জ্ঞান । আবার অনুলোম জ্ঞান হতে অনিত্য, দুঃখ ও অনাত্মা জ্ঞান উৎপন্ন হয় ।

(গ) অনিত্য : যাঁরা দান দেয় এবং শীল পালন করেন তাঁরা অনিত্য উপলব্ধির মাধ্যমে মার্গ দর্শন করেন। পেটের প্রসারণ ও সংকোচন তাড়াতাড়ি উপলব্ধি হয়। তবে, আবার তা হঠাৎ বিলোপ হয়। ভাবনাকারী পেটের প্রসারণ ও সংকোচন সম্পর্কে অবগত হন। আবার যখন উপবেশন ভাবনা অনুশীলন করা হয়, তখন দেহের সকল অনুভূতি ভালোভাবে অনুভব করতে পারেন। তাড়াতাড়ি শ্বাস-প্রশ্বাস ত্যাগ ও গ্রহণ করা অনিত্যের একটা লক্ষণ। শ্বাস-প্রশ্বাসের এ অবস্থা যখন বিলোপ হয়, তখন যে জ্ঞান উৎপন্ন হয় তাকে অনুলোম জ্ঞান বলা হয়। ভাবনাকারীকে এ অবস্থা অনুশীলনের মাধ্যমে উপলব্ধি করতে হবে, অনুমান বা কল্পনার মাধ্যমে নয়।

(ঘ) দুঃখ : ভাবনাকারীদের মধ্যে যাঁরা সমাধি বা শমথ ভাবনা অনুশীলন করেন, তাঁরা সাধারণত দুঃখ সত্য উপলব্ধির মাধ্যমে মার্গ দর্শন করেন। যখন তাঁরা ভাবনা অনুশীলন করেন, তখন পেটের প্রসারণ ও সংকোচন বা উপবেশনও স্পর্শ করার সময়ে শরীরে কঠিনত্ব অনুভব করেন। আবার এক প্রকার বেদনা যেন বিলোপ হতে যাচ্ছে, এরূপও অনুভব করতে পারেন। দুঃখ সত্য উপলব্ধির মাধ্যমে মার্গ দর্শন লক্ষণটি সত্যিই খুবই কষ্টকর। পেটের প্রসারণ ও সংকোচনের সময়ে এ কার্যক্রমের বিলোপ, বা উপবেশনও স্পর্শের সময়ে বিভিন্ন প্রকারের বেদনার বিলোপ উপলব্ধি করাকে অনুলোম জ্ঞান বলা হয়।

(ঙ) অনাত্মা : অতীতে যাঁরা বিদর্শন ভাবনা অনুশীলন করেছেন বা বিদর্শনের প্রতি যাঁরা অনুরাগী ছিলেন, একমাত্র তাঁরাই অনাত্মা সত্য উপলব্ধি করে মার্গ লাভ করেন। পেটের প্রসারণ ও সংকোচন অবিচলিত থাকে, সঠিকভাবে নির্দিষ্ট স্থানে মনযোগ দেয়া যায়, এবং বিলোপও ভালোভাবে উপলব্ধি করা যায়। পেটের প্রসারণ ও সংকোচনের সময়ে এ কার্যক্রমের বিলোপ বা উপবেশন ও স্পর্শের সময়ে বিভিন্ন প্রকারের বেদনা ও বিলোপ স্পষ্টভাবে অবগত হয়। অনাত্মা সত্যের মাধ্যমে মার্গ দর্শনের লক্ষণ হলো, পেটের অবস্থা বা শ্বাস-প্রশ্বাস খুবই স্বাভাবিক ও হালকা থাকবে। পেটের প্রসারণ ও সংকোচন কার্যক্রম যখন হালকা হয়ে আসবে, এবং স্বাভাবিক হিসাবে উপলব্ধি হবে, তখন এটাকে অনাত্মা জ্ঞান বলা যেতে পারে। অনাত্মার

প্রকৃত অর্থ হলো, কোন 'সত্ত্বা নয়', 'অর্থাভীত', 'নিয়ন্ত্রণাভীত' মনের এমন এক অবস্থা।

এখানে পেটের প্রসারণ ও সংকোচনের সময়ে এ কার্যক্রমের বিলোপ বা উপবেশন ও স্পর্শের সময়ে বিভিন্ন প্রকারের বেদনার বিলোপ উপলব্ধিকে স্পষ্টভাবে বুঝতে পারার ক্ষমতাকে অনুলোম জ্ঞান বলা হয়।

চারি আর্ঘ্য সত্য

অনুলোম জ্ঞান উপলব্ধি হলে ভাবনাকারী স্পষ্টভাবে এবং নিশ্চিতভাবে চারি আর্ঘ্য সত্যকে বুঝতে পারেন। এগুলো নিম্নরূপে বর্ণনা করা যেতে পারে :

(১) সমুদয় সচ্চ (সমুদয় সত্য বা উৎপত্তির সত্যতা) : পেটের প্রসারণের সময়ে প্রসারিত হচ্ছে, সংকোচনের সময়ে সংকুচিত হচ্ছে বলে সঠিকভাবে উপলব্ধি করা এবং বিদর্শন জ্ঞানের পরবর্তী জ্ঞান গোত্রভূতে উপনীত হওয়ার সময়ে এ সত্য উপলব্ধি করতে সক্ষম হয়। সমুদয় সত্য নাম জাতি ও রূপ জাতিকেও বুঝায়। নাম-রূপ থেকেই এর উৎপত্তি বলে ধরে নেয়া যায়। পেটের প্রসারণ ও সংকোচনে শুরুও এই নাম রূপ হতেই। নাম জাতি নাম হতে এবং রূপ জাতি রূপ থেকে শুরু হয়। এই সত্য সম্পর্কে যথাযথ জ্ঞান ও অভিজ্ঞাতাকে সমুদয় সত্য বলা হয়।

(২) দুঃখ সচ্চ (দুঃখ সত্য, দুর্দশার সত্যতা) : পেটের প্রসারণ ও সংকোচনের সময়ে যে অবস্থা সৃষ্টি হয়, ভাবনাকারী সেই অস্বস্তির কথা সম্পর্কে জ্ঞাত হয়ে এ সত্যকে উপলব্ধি করেন। তাঁরা মনে করতে পারেন যে, সবকিছু একদিন ধ্বংস হবে, এবং এটাই সবকিছুর সম্মুতি সত্য, যাকে বলা হয় জ্বরামরণ দুঃখ সত্য। বার্ষিক্যতা নাম রূপের অধিকতর খারাপ অবস্থা। মৃত্যু হলো নির্বাণ এবং নাম রূপের শেষ পরিণতী। দুঃখের পরিসমাপ্তি উপলব্ধিই হলো দুঃখ সত্য জ্ঞান।

(৩) নিরোধ সচ্চ (নিবৃত্তি, সমাপ্তি, পরম সত্য) : যখন শ্বাস গ্রহণ ও প্রশ্বাস ত্যাগ করা হয়, তখন অবিচ্ছিন্নভাবে প্রশ্বাস ত্যাগের সময় এ সত্যকে উপলব্ধি করা যায়। এক সময় পেটের সংকোচন বা প্রশ্বাস

ত্যাগের ফলে পেটের যে অবস্থা হয় সে অবস্থা, বা যে অনুভূতি অনুভব করে সে অবস্থাও বিলোপ প্রাপ্ত হয়। এভাবে নির্বাণ উপলব্ধির জন্য হয়। যখন দুঃখ ও নাম রূপের উৎপত্তি বিলোপ হয় তখনই নিরোধ সত্য উপলব্ধি হয়।

(৪) মগ্ন সচ্চ (মার্গ সত্য, মার্গসম্বন্ধীয় সত্য) : জ্ঞান বা প্রজ্ঞার এই স্তরে ভাবনাকারী পেটের প্রসারণ বা সংকোচন সম্পর্কে সম্পূর্ণভাবে অবগত থাকেন। ভাবনাকারী শ্বাস গ্রহণের সময় ও প্রশ্বাস ত্যাগের সময় এমনকি শ্বাস-প্রশ্বাস দু'টি বিলোপ হওয়ার সময়েও অবগত হন। যখন দুঃখের পরিসমাপ্তি হয় এবং স্পষ্টভাবে বুঝতে পারে যে পেটের ক্রিয়া ও বিলোপ হয়েছে তখন এ উপলব্ধি করতে হবে। ইহা অনেকটা গলিত মোমবাতির ন্যায়। যেমন:

(ক) ইহা প্রজ্জ্বলিত মোমবাতির সলিতার ন্যায়।

(খ) ইহা প্রজ্জ্বলিত মোমবাতির মোমের ন্যায়।

(গ) ইহা মোমবাতির শিখা বা অত্যধিক উজ্জ্বল আলোতে নিশ্চিহ্ন হওয়ার ন্যায়।

(ঘ) ইহা রাতের বন্ধ কক্ষে প্রজ্জ্বলিত আলোর নির্বাপনে গভীর অন্ধকারের ন্যায়।

আলোর এ চারটি উদাহরণের ন্যায় ভাবনাকারী একই সময়ে, একই স্তরে চারি আর্থ্য সত্যকে উপলব্ধি করতে পারবেন। তাঁরা নির্বাণকে নিরোধ সত্য, দুঃখ সত্য, সমুদয় সত্য ও মার্গ সত্যের মধ্যে উপলব্ধি করতে পারবেন।

১৩। গোত্রভূ জ্ঞান (ভাবনা অনুশীলনের ফলে সাধারণ মনের গোত্র বা স্তর অতিক্রম করে চিন্তের যে রূপান্তর ঘটে সেই জ্ঞান; প্রকৃতজনের গোত্র বা রীতি-ধর্ম উৎসাদন করে আর্থজনোচিত নীতি ধর্মে উন্নীত ব্যক্তির জ্ঞান) :

বিদর্শনের পরবর্তী জ্ঞানের নাম গোত্রভূ জ্ঞান অর্থাৎ সাধারণ মনের গোত্র বা স্তর অতিক্রম করে চিন্তের যে রূপান্তর ঘটে সেই জ্ঞানের নাম গোত্রভূ জ্ঞান। গোত্রভূ জ্ঞান জাগতিক জ্ঞান থেকে সম্পূর্ণ ভিন্ন ধরণের এক প্রকার গভীর উপলব্ধি। নাম-রূপ, যা চিন্তের মাধ্যমে উপশম

সম্পর্কে জ্ঞাত হয়ে দু'টিই শান্ত ও সমাহিত হয়। অতএব, ধরে নেয়া যায় যে ভাবনাকারী মার্গ দর্শনে বা জ্ঞান দর্শনে সক্ষম হয়েছেন, তখন নির্বাণই তার একমাত্র লক্ষ্য হয়ে থাকে। যখন বা যে সময়ে ভাবনাকারীর এই অনুভূতির অবসান হয় সে মুহূর্তে তিনি গোত্রভূ জ্ঞান উপলব্ধি করতে সক্ষম হন।

ইহার লক্ষণ নিম্নলিখিতভাবে উল্লেখ করা যেতে পারে :

(১) নাম-রূপের উৎপত্তি সম্পর্কে জ্ঞাত হওয়াই গোত্রভূ জ্ঞান।

(২) নাম-রূপের অবিচ্ছিন্নতা সম্পর্কে জ্ঞাত হওয়াই গোত্রভূ জ্ঞান।

(৩) নাম-রূপের বাহ্যিক অবস্থা সম্পর্কে অবগত হওয়াই গোত্রভূ জ্ঞান।

(৪) যে জ্ঞান ভাবনাকারীকে উপশমের দিকে বা উৎপন্ন না হওয়ার দিকে নিয়ে যায়, সেই জ্ঞানকে গোত্রভূ জ্ঞান বলা হয়।

(৫) যে জ্ঞান ভাবনাকারীকে পরিসমাণ্তির দিকে বা নিবৃত্তির দিকে নিয়ে যায় তাকে গোত্রভূ জ্ঞান বলা হয়।

(৬) যে জ্ঞানের দ্বারা উৎপন্ন অনুভূতিকে বুঝতে পারে ও অনুৎপন্ন অনুভূতি সম্পর্কে অনুমান করতে পারে, তাকে গোত্রভূ জ্ঞান বলা হয়।

সংক্ষেপে বলতে গেলে এভাবেই বলতে হয়, ভাবনাকারীর মধ্যে কারো অনুভূতি যদি প্রথম বারের মত অর্ধ মিনিটের জন্য বিলোপ প্রাপ্ত হয়, তাকে গোত্রভূ জ্ঞান বলা হয়। ভাবনাকারী তখন নাম-রূপের বন্ধন মুক্ত হয়। সম্প্রজ্ঞানে নির্বাণকে একমাত্র আলম্বন বা অবলম্বন হিসাবে আঁকড়িয়ে ধরে। মনের এ অবস্থাকে জাগতিক ও আধ্যাত্মিক কোনটাই বলা যায় না, কারণ ইহা দু'টিরই মধ্যবর্তী অবস্থা। উদাহরণ স্বরূপ বলা যায়, কেউ যদি বুদ্ধ মন্দিরের ভিতরে এক পা এবং বাহিরে এক পা দিয়ে থাকে, তাহলে তাকে ভিতরেও বলা যাবে না, আবার বাহিরেও বলা যাবে না। সেরূপ গোত্রভূ জ্ঞানকে জাগতিক বা আধ্যাত্মিক জ্ঞান কোনটিই বলা কঠিন।

১৪। মার্গ জ্ঞান (মার্গ জ্ঞান, মার্গ লাভের উপায় বা রাস্তা)

বিদর্শনের পরবর্তী জ্ঞান হলো মার্গ জ্ঞান বা মার্গ লাভের উপায় জ্ঞান। জ্ঞানের এ স্তরে ভাবনাকারী বন্ধন বা চিত্ত কলুষমুক্ত হন। ইহার লক্ষণ নিম্নলিখিতভাবে উল্লেখ করা যেতে পারে :

(১) ভাবনাকারী এ স্তরে কোন কোন বন্ধন ছিন্ন করেন, আবার কোন কোন বন্ধন ছিন্ন করতে তৈরী হন। বন্ধন মুক্ত হওয়াই এ জ্ঞানের লক্ষ্য।

(২) এ স্তরের ভাবনাকারীদের মধ্যে মার্গ লাভের উপায় সম্পর্কে স্পষ্ট ও পরিপূর্ণ জ্ঞান থাকে।

(৩) ধর্ম সম্পর্কে গভীর জ্ঞান থাকে, যা ভাবনাকারীকে নির্বাণ উপলব্ধির দিকে নিয়ে যায়।

(৪) মার্গ জ্ঞানের অর্থ হলো ধর্ম সম্পর্কে গভীর জ্ঞান অর্জন করা, যা নির্বাণ উপলব্ধির জন্য খুবই প্রয়োজন।

(৫) ইহা এক প্রকার গভীর প্রজ্ঞা যার মাধ্যমে ভাবনাকারী সমস্ত বন্ধনের মূল উৎপাতন করতে সক্ষম।

(৬) অনুভূতির সকল অবস্থাকে ছিন্ন করে সম্প্রজ্ঞান যখন নির্বাণের মোহনায় অবস্থান করে; তখন ভাবনাকারী অনেক বন্ধন মুক্ত হন। যেমন-ভাবনাকারী তখন সংকায় দৃষ্টি বা আত্মবাদী, সন্দেহ বা অনিশ্চয়তা ও রীতি নীতির আচার- অনুষ্ঠানাদি পালনে আসক্তি পরায়ন হওয়া ইত্যাদি তিন প্রকার নিম্ন বন্ধন হতে মুক্ত হন। নির্বাণ লাভই এ জ্ঞানের একমাত্র লক্ষ্য। নির্বাণ উপলব্ধি করাও তাঁদের দ্বারা সম্ভব। এ জ্ঞান উপলব্ধিকারীদের নিকট ভাল-মন্দ, স্বর্গ-নরক, মার্গ-ফল, এবং নির্বাণ সম্পর্কে কোন প্রকারের সন্দেহ থাকে না। তাঁদের কাছে পুনর্জন্মের প্রতি কোন প্রকার সন্দেহ থাকে না। এ কারণে এ জ্ঞান আধ্যাত্মিক জ্ঞান।

(৭) ভাবনাকারীর মধ্যে যা কিছু অনুভূত হওয়ার প্রয়োজন, তার সব কিছুই অনুলোম জ্ঞানের স্তরে অনুভূতি হয়। তারপর থেকে ভাবনাকারীর মধ্যে আর কোন কিছুর প্রতি সম্প্রজ্ঞান থাকে না। অনুভূতি এবং সম্প্রজ্ঞান হঠাৎ বিলোপ হয়। ইহা অনেকটা কোন ব্যক্তি দীর্ঘ পথ অতিক্রমের সময়ে হঠাৎ কোন গর্তে পতিত হওয়ার ন্যায়।

ভাবনাকারীর অনুভূতি এবং সম্প্রজ্ঞান যা ভাবনার লক্ষ্য সম্পর্কে জ্ঞাত হওয়ার চেষ্টা করে, নির্বাণ উপলব্ধি করলে তা নির্বাণিত হয়। এই নির্বাণকে গোত্রভূ জ্ঞান বলা হয়। প্রজ্ঞার এ স্তর সম্প্রজ্ঞান ও রূপের নিবৃত্তিতে পরিবেষ্টিত।

(৮) গোত্রভূ জ্ঞানের পরবর্তী পরম জ্ঞান হলো মার্গ জ্ঞান। ইহা স্রোতাপত্তি, সন্সাদাগামী, অনাগামী ও অরহত্ত্বে উপনীত হওয়ার পথ সম্পর্কে মার্গ-জ্ঞান। তাই ইহাকে জ্ঞান দর্শন বিশুদ্ধি ও বলা হয়। নির্বাণকে অবলম্বন করে উৎপন্ন গোত্রভূ জ্ঞান স্তর অতিক্রম মুহূর্তেই স্রোতাপত্তি মার্গ জ্ঞানাদি উৎপন্ন হয়। তখন দুঃখের সম্যক অবগতি, দুঃখ উৎপত্তির হেতু বা কারণকে ত্যাগ, দুঃখের নিরোধ সাক্ষ্যাত এবং ভাবনা বশে সমাধি বিখ্যিতে আর্য মার্গে অবতরণ; এই চতুর্বিধ আর্য্য সত্যের কার্য্য এক সঙ্গেই সম্পন্ন হয়।

১৫। ফল জ্ঞান (ফল জ্ঞান বা আশাসিদ্ধির জ্ঞান) :

বিদর্শনের পনরতম জ্ঞানকে ফল জ্ঞান বা আশাসিদ্ধির জ্ঞান বলা হয়। মার্গ জ্ঞান উপলব্ধির কিছু পরেই এ জ্ঞান উৎপন্ন হয়। এ অবস্থায় ভাবনাকারীর একমাত্র লক্ষ্য নির্বাণ এবং মন তখন সবকিছুই অবগত হতে পারে। ভাবনাকারীর এ অবস্থা দুই/তিন মুহূর্ত পর্যন্ত স্থায়ী হয়। মার্গ জ্ঞান উপলব্ধির অব্যবহিত পরেই ফল জ্ঞান উপলব্ধি হয়। এ দু'টির মধ্যবর্তী অন্যকোন স্তর নেই। ফল জ্ঞান ও মার্গ জ্ঞানের ন্যায় আধ্যাত্মিক জ্ঞান। মার্গ জ্ঞান হলো কার্য্য, আর ফল জ্ঞান হলো কারণ (ফল)। গোত্রভূ, মার্গ ও ফল জ্ঞান উপলব্ধির উপায়সমূহ নিম্নরূপে উল্লেখ করা যেতে পারে :

(১) প্রথম অবস্থার অনুভূতি বিলোপ হওয়া অর্থ হলো গোত্রভূ জ্ঞান, নির্বাণ যার লক্ষ্য। এই জ্ঞান জাগতিক ও আধ্যাত্মিক স্তরের জ্ঞানের মধ্যবর্তী এক প্রকার পরম জ্ঞান।

(২) মধ্যবর্তী অবস্থার অনুভূতি বিলোপ হওয়াকেই মার্গ জ্ঞান বলে। নির্বাণ যার লক্ষ্য। ইহা আধ্যাত্মিক জ্ঞান। এ পর্যায়ে ভাবনাকারী বন্ধন মুক্ত হয়ে অবস্থান করেন।

(৩) অন্তিম অবস্থার অনুভূতি বিলোপ হওয়াকে ফল জ্ঞান বলে নির্বাণ যার লক্ষ্য। ইহাও আধ্যাত্মিক জ্ঞান। মার্গ জ্ঞানের স্তরে ভাবনাকারী সম্পূর্ণরূপে বন্ধন মুক্ত হন। কিন্তু ফল জ্ঞানের স্তরে ঐ বন্ধন যাতে পুনরায় উৎপন্ন হতে না পারে সেভাবে বাঁধা দেয়া হয়। ইহাই এ জ্ঞানের বিশেষ লক্ষণ। জ্ঞানের এই স্তরকে আগুন নির্বাণের সাথে তুলনা করা যেতে পারে। ধারণা করা যাক এক টুকরা গাছ আগুনের মধ্যে আছে। যদি গাছের টুকরাটি আগুন মুক্ত করতে চাই তাহলে আগুনের উপর পানি ঢালতে হবে, তবেই আগুন জ্বলা বন্ধ হবে। কিন্তু তবুও গাছের টুকরাটি জ্বলতে থাকবে। গাছের আগুন না নেভা পর্যন্ত দুই/তিনবার পানি ঢাললে এক সময় আগুন নিভে যাবে। মার্গ জ্ঞান উপলব্ধির সময়ে ভাবনাকারী এভাবেই বন্ধন মুক্ত হন। শক্তিশালী অনেক বন্ধন তখনও ছিন্ন হয় না, তাই ফল জ্ঞান উপলব্ধির সময়ে তা বিশোধিত করা হয়। ফল জ্ঞানের উপলব্ধি হলো আগুনের ন্যায় বন্ধন মুক্ত হওয়ার জন্য দ্বিতীয় বা তৃতীয় বার পানি ঢালার সমতুল্য।

১৬। প্রত্যবেক্ষণ জ্ঞান (নিবিষ্টভাবে অবলোকন

জ্ঞান, গভীর চিন্তা প্রসূত ফল জ্ঞান)

বিদর্শনের এই জ্ঞানকে প্রত্যবেক্ষণ জ্ঞান বা নিবিষ্টভাবে অবলোকন জ্ঞান বলা হয়। জ্ঞানের এই স্তরে ভাবনাকারী মার্গ, ফলও নির্বাণকে নিয়ে গভীরভাবে ধ্যান অনুশীলন করেন। এ পর্যায়ে ভাবনাকারী যে, বন্ধন গুলো মুক্ত হয়েছেন সেগুলো এবং যেগুলো এখনও মুক্ত হননি সেগুলো সম্পর্কে গভীরভাবে নিরীক্ষণ করেন।

(১) ভাবনাকারী পথ বা মার্গের দিকে মনকে ঝুঁজু করে গভীর ধ্যানমগ্ন হয়ে থাকেন।

(২) ভাবনাকারী কার্যের প্রতি যেভাবে গভীর ধ্যানমগ্ন হয়ে থাকে, তার একটা ফল অবশ্যস্বাভাবিক হয়ে উঠে।

(৩) তিনি সমূলে উৎপাটিত বন্ধনের প্রতি গভীর ধ্যানমগ্ন হয়ে থাকেন, যা এক প্রকার ব্যতিক্রমধর্মী সম্প্রজ্ঞান ও অভিজ্ঞতার মাধ্যমে উপলব্ধি করা সম্ভব। আবার ভাবনাকারী যখন শ্বাস-প্রশ্বাসের প্রসারণ ও

সংকোচন সম্পর্কে জ্ঞাত হন, তখন তাঁরা মার্গ, ফল ও নির্বাণের সাক্ষাৎ লাভ করেন। যখন ভাবনাকারী মার্গ, ফল ও নির্বাণ উপলব্ধি করেন তখন তিনি অনিত্য, দুঃখ ও অনাত্মা নামক তিনটি লক্ষণ সম্পর্কে অবগত হন। প্রত্যবেক্ষণ বা পর্যবেক্ষণ জ্ঞানের অর্থ হলো, যখন ভাবনাকারী পেটের প্রসারণ ও সংকোচনকে দর্শন করেন, তখন তিনি তার সম্পূর্ণ বিলোপভাব সম্প্রজ্ঞানের মাধ্যমে দর্শন করেন। বিলোপ ভাব দর্শনের পরে, যখন সম্প্রজ্ঞান ফিরে আসে, তখন ভাবনাকারীকে পুনঃ নিজের মধ্যে কি সংঘটিত হচ্ছে সে সম্পর্কে গভীরভাবে ধ্যান মগ্ন হতে হয়। তারপরে ভাবনাকারী প্রসারণ ও সংকোচনকে অবগত হয়, যা সাধারণ অবস্থার চেয়ে অধিক স্পষ্ট হয়। এভাবে যা ঘটে তাকে প্রত্যবেক্ষণ জ্ঞান হিসাবে মনে করা হয়।

সমাপত্তি বা বিদর্শনের ধ্যানানন্দ বা সাফল্য বা বিদ্যা

সমাপত্তি শব্দের অর্থ হলো সাফল্য, অর্জিত গুণ বা বিদ্যা, বা ধ্যানের আনন্দোপভোগ অবস্থা। বিদর্শন ভাবনা অনুশীলনে ৩ (তিন) প্রকারের সমাপত্তি লক্ষ্য করা যায়। এগুলো হলোঃ মনের একাগ্রতা বিদ্যা বা ধ্যান বিদ্যা (ঝান সমাপত্তি), ফল বা আশাসিদ্ধি বিদ্যা (ফল সমাপত্তি) ও চেতনা নিবৃত্তির সাফল্য বা অধিগত বিদ্যা (নিরোধ সমাপত্তি)। নিম্নে ফল সমাপত্তি বা আশাসিদ্ধির বিদ্যা ও নিরোধ সমাপত্তি বা চেতনা নিবৃত্তির সাফল্য বা বিদ্যা বা অধিগত বিদ্যা সম্পর্কে সংক্ষিপ্তাকারে আলোচনা করা গেলো।

১। ফল সমাপত্তি : এই বিদ্যার অর্থ হলো মার্গ জ্ঞান উপলব্ধির ফলে যা অর্জিত হয়েছে তাকেই বুঝায়। ভাবনাকারীর অভিপ্রায় অনুসারে তিনি ৫ মিনিট, ১০ মিনিট বা ২৪ ঘন্টা বা আরও অধিক সময় পর্যন্ত বিদর্শন বিদ্যায় অবস্থান করতে পারেন। বিদর্শন বিদ্যায় অবস্থান করা নির্ভূল করে ভাবনাকারীর একাগ্রতার উপর। ভাবনাকারী যদি ভাল একাগ্রতা সম্পন্ন হন, তাহলে তিনি দীর্ঘক্ষণ বিদর্শন বিদ্যায় অবস্থান করতে পারেন। যদি একাগ্রতা দুর্বল হয় তাহলে বিদর্শন বিদ্যায় বেশীক্ষণ অবস্থান করা যায় না।

২। নিরোধ সমাপত্তি : বুদ্ধায়ত্ত লোকোত্তর সমাপত্তি ধ্যানের নাম সংজ্ঞা বেদয়িত নিরোধ। তৎপূর্বে আট প্রকার সমাপত্তি ধ্যানের প্রচলন ছিল। এই আট প্রকার সমাপত্তির প্রভাবে সাময়িক চিত্ত বৃত্তি নিরোধ ও মুক্তির ক্ষণিক আনন্দ অনুভব সম্ভব হলেও ইহাদের স্বরূপ ও আলম্বন হচ্ছে ভব অর্থাৎ লৌকীয়, নির্বাণ নহে। লৌকীয় সমাপত্তি ধ্যানমগ্ন অবস্থায় ইন্দ্রিয় ও বিষয় সম্পর্কে মনস্কার সক্রিয় থাকে; নবম সমাপত্তি সংজ্ঞা বেদয়িত নিরোধ ধ্যানে মনস্কার নিষ্ক্রিয়। বাহ্য দৃষ্টিতে সংজ্ঞা বেদয়িত নিরোধ নিমগ্ন ব্যক্তি ও মৃত ব্যক্তিতে কোন পার্থক্য নেই। মৃত ব্যক্তির কায়-ক্রিয়া, বাক্য ক্রিয়া ও চিত্ত ক্রিয়া নিরুদ্ধ ও নিস্তদ্ধ হয় বটে আয়ু সংস্কার পরিক্ষীণ হয় না, উন্মা উপশান্ত হয় না, ইন্দ্রিয়সমূহ অনাবিল থাকে। ইহাই মৃত ব্যক্তি ও নিরোধ সমাপত্তি সমাহিত ব্যক্তির মধ্যে পার্থক্য। নিরোধ সমাপত্তি ধ্যানের স্বরূপ ও আলম্বন হচ্ছে নির্বাণ, ভব বা লৌ কিক নহে। ইহার নিমগ্ন কাল ভাবনাকারীর অধিষ্ঠানুযায়ী নির্ধারিত হয়, যেমন এক সপ্তাহ দুই সপ্তাহ ইত্যাদি। মার্গফল ব্যতীত অষ্ট সমাপত্তি লাভ করা যায়, কিন্তু নিরোধ সমাপত্তি আর্যমার্গ ও কালের সমন্বয় ছাড়া লাভ করা যায় না। ইহা সদ্ধর্মের বৈশিষ্ট্য। মৃত্যুর পূর্বে এই দেহ মনে বিমুক্তি রসের আনন্দন, নির্বাণ শান্তি অনুভব, অমৃতের আভাস পাওয়ার জন্যে এই নিরোধ সমাপত্তিই তার প্রকৃষ্ট স্থল। সংজ্ঞা বেদয়িত নিরোধ সমাপত্তি ধ্যানে সমাহিত হওয়ার কালে প্রথমত বাক্য ক্রিয়া নিরুদ্ধ নিস্তদ্ধ হয়। অতঃপর কায় ক্রিয়া বা কায় বিন্যাস নিরুদ্ধ নিস্তদ্ধ হয়। সর্বশেষে মনঃক্রিয়া বা মনস্কার নিস্তদ্ধ হয়ে যায়। তিনি ধ্যান থেকে উঠার সময় প্রথমত মনঃক্রিয়া সঞ্চালিত হয়। দ্বিতীয়তঃ কায় ক্রিয়া বা কায় বিন্যাস সঞ্চালিত হয়। অতঃপর বাক্য ক্রিয়া উজ্জীবিত হয়।



অনুবাদকের পরিচিতি

ভদন্ত ড. জ্ঞান রত্ন থেরো ১৯৬৪ সালে চট্টগ্রাম বিশ্ববিদ্যালয়ের পাদদেশে অবস্থিত পরম শ্রদ্ধেয় স্বর্গীয় গোবিন্দ-গুণালংকার স্মৃতি বিজড়িত এবং বহু প্রণীতযশা ব্যক্তিত্বের আবির্ভাবে মুখরিত জোবরা বৌদ্ধ পল্লীতে জন্ম গ্রহণ করেন। তাঁর পিতার নাম স্বর্গীয় বাবু রাজেন্দ্র লাল বড়ুয়া এবং মাতার নাম স্বর্গীয়া মীরা রানী বড়ুয়া। তিনি সফলতার সাথে ১৯৮৪ সালে এস. এস. সি. এবং ১৯৮৬ সালে এইচ. এস. সি পাশ করার পর কুমিল্লা শিক্ষা বোর্ড থেকে শিক্ষা বৃত্তি লাভ করেন। উল্লেখ্য যে, তখন তিনি রাউজান থানার অন্তর্গত গহিরা শান্তিময় বিহারে অবস্থান করছিলেন।

তিনি ১৯৮৬-৮৭ শিক্ষাবর্ষে চট্টগ্রাম বিশ্ববিদ্যালয়ে ইংরেজী বিভাগে ভর্তি হয়ে শিক্ষারত অবস্থায় ১৯৮৮ সালে Migration Certificate নিয়ে থাইল্যান্ডের রাজধানী ব্যাংককের সুপ্রসিদ্ধ ও সুপ্রাচীন মহাচুলালংকন বৌদ্ধ বিশ্ববিদ্যালয়ে একই বিভাগে ভর্তি হন এবং ১৯৯৩ সালে কৃতিত্বের সাথে বি. এ. (ইংরেজী) ডিগ্রী লাভ করেন।

১৯৯৪ সালে তিনি জাপানী ভাষা ও সংস্কৃতি শিক্ষার জন্যে Trident College of Language এ ভর্তি হন। ১৯৯৫ সালে উক্ত কোর্স শেষ করে তিনি আইচি গাকুইন বিশ্ববিদ্যালয়ে প্রাচ্যভাষাতত্ত্ব-বিদ ও জাতীয় অধ্যাপক Prof. Mayeda Egaku' র তত্ত্বাবধানে এম. এ. ডিগ্রীতে ভর্তি হয়ে, "The Origin of Abhidhamma and its Development" বিষয়ের উপর গবেষণা করে, ১৯৯৭ সালে প্রথম শ্রেণীতে এম. এ. ডিগ্রী লাভ করেন। উল্লেখ্য যে, তিনি তখন কৃতী ছাত্র হিসেবে জাপান সরকারের শিক্ষা বিষয়ক মন্ত্রনালয় হতে "Monbusho" বৃত্তি লাভ করেন।

১৯৯৭ সালে পুনরায় ভদন্ত জ্ঞান রত্ন থেরো জাপান সরকারের "Monbusho" বৃত্তি নিয়ে একই বিশ্ববিদ্যালয়ে এবং একই অধ্যাপকের তত্ত্বাবধানে এম. এ. ডি. লিট ডিগ্রীতে ভর্তি হন। ২০০০ সালে তিনি "The Way of practicing Meditation in Theravada Buddhism" এর উপর গবেষণা করে কৃতিত্বের সাথে এম. এ. ডি. লিট ডিগ্রী লাভ করেন এবং ২০০১ সালে তাঁর গবেষণা লব্ধ পুস্তকটি জাপানে প্রকাশিত হয়। তিনি থেরবাদ ও জেন ভাবনার উপর গবেষণার জন্যে Bukkyo Dendo Kyokai হতেও বৃত্তি লাভ করেন। ড. জ্ঞান রত্ন উচ্চতর গবেষণার জন্যে ২০০১ সালে জাপান সরকারের শিক্ষা, আর্ট, ক্রীড়া, বিজ্ঞান ও সংস্কৃতি বিষয়ক মন্ত্রনালয়ের অন্তর্গত "Japan Society for the Promotion of Science" (JSPS) থেকে "Postdoctoral Fellow" হিসেবে বৃত্তি লাভ করেন। বর্তমানে তিনি উক্ত বিশ্ববিদ্যালয়ে "জাপানীজ কালচারাল স্টাডিজ" বিভাগে প্রভাষক হিসাবে কর্মরত আছেন।

এছাড়া ভদন্ত ড. জ্ঞান রত্ন থেরো জাতীয় ও আন্তর্জাতিকভাবে বিভিন্ন সামাজিক ও গবেষণামূলক সংগঠনের সাথে নিজেস্ব সম্পর্ক রেখে কাজ করে যাচ্ছেন।

উল্লেখ্য যে, ভদন্ত ড. জ্ঞান রত্ন থেরো'র শিক্ষা জীবনের সকল সাফল্যের পিছনে যিনি বিনির্দিত সহযোগিতা করে যাচ্ছেন, তিনি হলেন সর্বজনপূজ্য ধুতাক্সসাধক, বহু প্রতিষ্ঠানের জনক, ত্রিপিটকীয় গ্রন্থ অনুবাদাদি সহ বহুগ্রন্থ প্রণেতা, পালি শাস্ত্রে সুপণ্ডিত ও বিশেষজ্ঞ পরম শ্রদ্ধেয় ভদন্ত প্রজ্ঞাবংশ মহাথেরো।