উ নু বিরচিত

বিদর্শন ভাবনা পদ্ধতি

(বিদর্শন সাধক/সাধিকাদের হস্তসার)

সলিল বিহারী বড়ুয়া
এম.এ; বি.এড
অনূদিত

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!

This book is scanned by Rahul Bhikkhu

উ নু বিরচিত

বিদর্শন ভাবনা পদ্ধতি

(বিদর্শন সাধক/সাধিকাদের হস্তসার)

সলিল বিহারী বড়ুয়া
এম, এ; বি, এড
অনূদিত

বিদর্শন ভাবনা পদ্ধতি

সলিল বিহারী বড়ুয়া এম,-এ; বি,এড অনূদিত

.....

প্রথম সংস্করণ

বুদ্ধ পূর্ণিমা ২৫২৭ বুদ্ধাব্দ ১৯৮৪ খ্রিস্টাব্দ

.....

দ্বিতীয় সংস্করণ

বুদ্ধ পূর্ণিমা ২৫৪৪ বুদ্ধাব্দ ২০০০ খ্রিস্টাব্দ

.....

তৃতীয় সংস্করণ

বুদ্ধ পূর্ণিমা ২৫৫৪ বুদ্ধাব্দ ২০১২ খ্রিস্টাব্দ

.....

প্রকাশক

সৈকত বড়ুয়া (লিটন)

.....

শব্দ বিন্যাস

সরোজ বড়ুয়া

.....

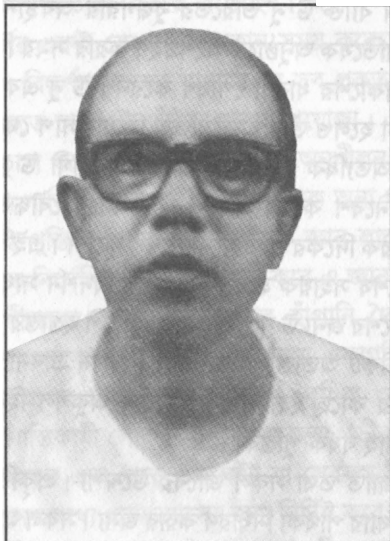
শুভেচ্ছা মূল্য

২৫ টাকা

উৎসর্গ

আমার পরম কল্যাণমিত্র বিদর্শনাচার্য
সংঘরাজ ড. রাষ্ট্রপাল মহাথের'র
পুণ্যস্মৃতিতে

পুণ্যদীপ জ্বেলে



প্রয়াত পিতা অরুণ চন্দ্র বড়ুয়ার পারলৌকিক মঙ্গল

ও

মাতা জ্যোতি বড়ুয়ার ইহলৌকিক মঙ্গল কামনায়

বইটি প্রকশিত হল

— প্রকাশক

প্রথম সংস্করণের ভূমিকা

ব্রহ্মদেশের মহান ব্যক্তি উ নু ভারতের বুদ্ধগয়ার অবস্থানকালে সেখানে ভাবনাকেন্দ্রের অভিষেক অনুষ্ঠানে অংশগ্রহণ করার সময় তিনি এ ধরনের একটি পুস্তিকা প্রকাশের ধারণা পোষণ করেন। উ নু একজন খ্যাতিমান রাজনৈতিক নেতা হলেও তাঁর রাজনৈতিক ক্রিয়াকলাপ থেকে আধ্যাত্মিক উন্নতির গুরুত্ব অত্যধিক। সর্বদা গভীর ধর্মানুরাগী উ নু বৌদ্ধগ্রন্থাদি গবেষণায় মনোনিবেশ করেন এবং একই সময়ে বৌদ্ধভাবনা পদ্ধতির তত্ত্বীয় ও ব্যবহারিক দিকের প্রতি মনোনিবেশ করেন। এই পুস্তিকা বিদর্শন অনুগামীদের অশেষ সহায়ক হবে। আমাদের বিদর্শন সাধক/সাধিকাদের উপকারার্থে প্রকাশের জন্য উ নু পুস্তিকার পাণ্ডুলিপি হস্তান্তর করেন। আমরা এর জন্য তাঁর নিকট অত্যন্ত কৃতজ্ঞ এবং বিদর্শন ভাবনা পদ্ধতির প্রচার হিসাবে আমাদের কাছে ইহা পৃথিবীর সকল অকুশল হিসাবে চিন্তাশীল ব্যক্তিগণের উৎসাহ বর্ধক পুস্তিকা।

সুখ লাভ মানবজাতি তথা সকল জীবের উদ্দেশ্য। প্রকৃতি মানুষকে মন দিয়েছে সত্য-মিথ্যার পার্থক্য নির্ধারণ করার জন্য। সকল মানুষের মানসিক উন্নতির মাধ্যমে ইহা সকল মিথ্যা মুছে সত্য প্রতিষ্ঠায় সাহায্য করে। ইহা পৃথিবীর সকল মানুষের জন্য সুখ আনয়ন করে। ধ্যানের মাধ্যমে যে মানসিক উন্নতি হয় তার প্রতি এখানে গুরুত্ব আরোপ করা হয়েছে। বিভিন্ন মতাদর্শের শিক্ষকগণ ধ্যানের মাধ্যমে মনকে নিয়ন্ত্রণ করার বিভিন্ন পথের নির্দেশ দিয়েছেন। বুদ্ধের আদর্শ তার মধ্যে একটি। বুদ্ধ যে ধ্যান পদ্ধতিতে বুদ্ধত্বলাভ করেছেন এটা বস্তুত তারই অনুশীলন। বুদ্ধ তৎকালীন প্রচলিত সমস্ত ধ্যান পদ্ধতি অধ্যয়ন ও অভ্যাস করেছেন। তিনি দেখেছেন এগুলি সকল অকুশল দূর করা ও পরম সুখ লাভ করার পক্ষে যথেষ্ট নয়। তিনি

উদ্ভাবন করেন যে এই বিদর্শন ধ্যান পদ্ধতিই অনুশীলন করে সকল অকুশল দূর করা ও পরম সুখ নির্বাণ লাভ করা যেতে পারে।

এটা একটা সাম্প্রদায়িক বিদর্শন ভাবনা পদ্ধতি বলে অনেকে ভুল ধারণা পোষণ করতে পারেন। কিন্তু এটা আদৌ তা নয়, ইহা জাতি ধর্ম নির্বিশেষে সকলের কাছে উন্মুক্ত। বুদ্ধ তাঁর শিক্ষার ভেতরে কি আছে তা সকলকে যাচাই করে দেখতে বলেছেন। যুক্তির কষ্টিপাথরে যাচাই করে তা যদি না টিকে তিনি তা পরিত্যাগ করতে বলেছেন। এরূপ সাহসিক দৃঢ় উক্তি কোন মতাদর্শের গুরুই কোথাও বা কোন সময় করেছে বলে ইতিহাসে দেখা যায় না। বিদর্শন ধ্যানের মাধ্যমে যে সব প্রকৃত সত্যান্বেষণকারী আত্মোন্নতি করতে চান এটা তাঁদের জন্যই প্রযোজ্য। এ ক্ষুদ্র পুস্তিকাতে সংক্ষেপে যা তুলে ধরা হয়েছে ধৈর্য্যের সাথে অনুশীলন করে শেষ লক্ষ্যে উপনীত হওয়া পর্যন্ত তাঁদেরকে এক স্তর থেকে অন্য স্তরে নিয়ে যাবে। কেবলমাত্র এই পুস্তিকা অধ্যয়ন করে প্রকৃত জ্ঞান লাভ করা যাবে না। কিন্তু এই বইতে নির্দেশিত পদ্ধতি অভ্যাস করে এ জ্ঞান লাভ সম্ভব হবে। এ পদ্ধতি অনুশীলনের মাধ্যমে ব্লাড প্রেসার, হাঁপানি, দৈহিক ব্যথা বেদনা এবং দৈনন্দিন অন্যান্য কাজকর্ম ও পড়াশুনায় একাগ্রচিত্ত হওয়ার পক্ষে মনোজগতকে প্রখর করা যেতে পারে। দৈহিক ও মানসিক শান্তি অন্বেষণকারী শান্তিকামী লোক কিছু সময়ের জন্য গভীরভাবে ধ্যানাভ্যাসে আত্মনিয়োগ করেন এবং পরে এক ঘণ্টা বা সেরকম কিছু সময় তাঁদের দৈনন্দিন জীবনের মধ্যে ধ্যানাভ্যাসের জন্য নির্দিষ্ট করে রাখেন। পরিণামে শেষ লক্ষ্যে পৌছাতে সহায়ক তাঁদের কার্যাবলীর মাঝে তাঁরা সচেতন হন।

রাষ্ট্রপাল ভিক্খু
সাধারণ সম্পাদক
আন্তর্জাতিক ভাবনা কেন্দ্র
বুদ্ধগয়া, বিহার, ভারত।

বৈশাখী পূর্ণিমা ২৫২৭
১৯৮৪ খ্রিস্টাব্দ

পরম পূজ্যপদ মহাসী সেয়াদ এবং প্রসঙ্গ কথা

(২৯-০৭-১৯০৪ থেকে ১৪-০৮-১৯৮২)

পরম পূজ্যপদ উ শোভন মহাথের ব্রহ্মদেশে (মায়ানমার) এবং বিশ্বে মহাসী সেয়াদ (আচার্য) নামে খ্যাত। পিতা উ. কান থ এবং মাতা ধড় শায়ে ওক। তাঁর জন্ম ১৯০৪ খ্রি ২৯ জুলাই শোয়েবো শহরের সাত মাইল পশ্চিমে সেইথুন গ্রামে। [শোয়েবো-শোয়ে অর্থ সোনা আর বো = জননেতা। শোয়েবো মায়ানমারের শেষ নরপতির রাজধানী] উল্লেখ্য ১৯৪২ খ্রিস্টাব্দে মায়ানমার হতে দেশে আসার সময় উক্ত অঞ্চল দিয়ে এসেছি এবং সেই গ্রামে প্রত্যহ শরণার্থীদেরকে তাঁদের সাধ্যমত আপ্যায়িত করত বৌদ্ধ বিহারে। সেদেশে বৌদ্ধ বিহারকে ফুঙ্গী চং বলা হয়। [ফুঙ্গী অর্থ বৌদ্ধ ভিক্ষু আর চং অর্থ বিদ্যালয়, শ্রমণ, ভিক্ষু এবং গ্রামের শিশু-কিশোরদের বিদ্যার্জনের পবিত্র স্থান] মায়ানমারে বৌদ্ধ পরিবারের শিশু-কিশোরদেরকে ভাষা ও ধর্ম শিক্ষা বিহারেই দেয়া হয় ফলে ধার্মিক ও জ্ঞান সম্পন্ন ব্যক্তির হার আমাদের চেয়েও অনেক বেশি। পরম পূজ্যাস্পদ সেয়াদ ৬ বৎসর বয়সে স্বগ্রামের বৌদ্ধ বিহারেই শিক্ষা শুরু করেন এবং তিনি ১২ বৎসর বয়সে শ্রামণ্য ধর্মে দীক্ষিত হন। তিনি ১৯ বৎসর অতিক্রান্ত করার পর উপসম্পদা গ্রহণ করেন ২৩/১১/১৯২৩ খ্রিস্টাব্দে। স্বীয় অঞ্চলে তিনি ৩ বৎসরে তিনটি পালি পরীক্ষায় উত্তীর্ণ হয়ে ৪র্থ বৎসরে ৫ম বৌদ্ধ মহাসংঘায়নের পবিত্র ভূমি মান্দালয়ে বৌদ্ধ পণ্ডিত ভিক্ষুদের তত্ত্বাবধানে বৌদ্ধ ধর্ম দর্শন অধ্যয়ন করেন। পরবর্তীতে তিনি মৌলমেন ও থাটনে স্বীয় শিক্ষার মান উন্নয়ন করেন। বিশেষত: থাটনে তিনি বিশ্ববিখ্যাত সাধনাচার্য উ. নারদ থের'র অধীনে সাধনায় রত হন এবং বিদর্শন ভাবনায় পারঙ্গমতা অর্জন করেন। অতঃপর মৌলমেনে ফিরে গিয়ে তিনি বৌদ্ধ শিক্ষাচার্যের ভূমিকায় অবতীর্ণ হন। তিনি মায়ানমার সরকার পরিচালিত

'পালি অধ্যাপনা পরীক্ষায়' কৃতকার্য হন ১৯৪১ খ্রিস্টাব্দে এবং 'শাসনধ্বজ গিরি ধম্মচারিয়া' উপাধিতে ভূষিত হন। এরপর তিনি স্বগ্রামে ফিরে মহাসী চং (বিদ্যালয়) প্রতিষ্ঠা পূর্বক স্মৃতি প্রস্থান ভাবনা, অনুশীলন পদ্ধতি প্রবর্তন করেন।

ব্রহ্মদেশ স্বাধীন হয় ৪ জানুয়ারি ১৯৪৮ সনে এবং স্বাধীন দেশ মায়ানমার নাম ধারণ করে। মায়ানমারের প্রথম প্রধানমন্ত্রী অঙ সান আততায়ী কর্তৃক নিহত হওয়ার পর উ নু প্রধানমন্ত্রীর পদ অলংকৃত করেন। এতে বৌদ্ধধর্ম চর্চা বৃদ্ধি পায় সে দেশে। তাঁর আমলেই তাঁর ব্যক্তিগত উদ্যোগে প্রতিষ্ঠিত হয় বুদ্ধ শাসন কাউন্সিল।

উ নু এবং বুদ্ধ শাসন কাউন্সিলের বিশিষ্ট সদস্য স্যার উ থুইন-এর আমন্ত্রণক্রমে শ্রদ্ধেয় মহাসী সেয়াদ ইয়ানগুন-এর (রেঙ্গুন) শাসনহিত সমিতিতে যোগদান করেন এবং তাঁর বিদর্শন ভাবনা প্রশিক্ষণ কার্যক্রম শুরু করেন। তিনি সে স্থানে এবং পৃথিবীর বিভিন্ন দেশে (এশিয়া, ইউরোপ, আমেরিকা ও অস্ট্রেলিয়া) হাজার হাজার বিদর্শন সাধক-সাধিকাদেরকে বিদর্শন ভাবনা শিক্ষা দিয়েছেন।

মায়ানমার সরকার পরম পূজ্যাস্পদ মহাসী সেয়াদকে ১৯৫২ খ্রিস্টাব্দে 'অগ্‌গমহাপণ্ডিত' উপাধিতে ভূষিত করে এবং ১৯৫৪-৫৭ খ্রিস্টাব্দে ইয়ানগুন এর নিকটবর্তী 'পাষাণ গুহা'য় (কাবায়ে-বিশ্ব শান্তি প্যাগোডা) ষষ্ঠ বৌদ্ধ মহাসংঘায়নে তিনি প্রশ্নকর্তার ভূমিকায় নিয়োজিত হন। তিনি সংঘায়ন কমিটির সদস্যও ছিলেন এবং সংঘায়নে অনুমোদিত গ্রন্থগুলিকে ত্রিপিটকস্থ করার মহান দায়িত্ব পালন করেন।

শ্রদ্ধেয় মহাসী সেয়াদ ১৯৮২ খ্রিঃ ১৪ আগস্ট বেলা ১১টায় শাসনহিত আশ্রমে পরলোক গমন করেন।

ইতি

বিজয় কৃষ্ণ বড়ুয়া
সাধারণ সম্পাদক
পালি বুক সোসাইটি, বাংলাদেশ

শুভ বুদ্ধ পূর্ণিমা
১৪০৭ বঙ্গাব্দ, ২৫৪৪ বুদ্ধাব্দ
২০০০ খ্রিস্টাব্দ।

নিবেদন

বার্মার প্রাক্তন প্রধানমন্ত্রী বিদর্শন সাধক উ নু বিদর্শন সাধক/সাধিকাদের উপকারার্থে ইংরেজি ভাষায় 'A Manual of Vipassana Yogis' বইটি লিখেছিলেন। রাজনৈতিক জীবনের শেষে তিনি বিদর্শন সাধনায় আত্মনিয়োগ করেছিলেন। উল্লেখিত বইটি বুদ্ধগয়া আন্তর্জাতিক সাধনাকেন্দ্র থেকে বিদর্শনাচার্য ড. রাষ্ট্রপাল মহাথের কর্তৃক ইংরেজিতে প্রকাশিত হয়েছিলেন। উ নু বুদ্ধগয়ার সাধনাকেন্দ্রে এসেও কিছুদিন বিদর্শন সাধনা করেছিলেন। বাংলাদেশ পালি বুক সোসাইটির প্রতিষ্ঠাতা সাধারণ সম্পাদক শ্রদ্ধেয় বিজয় কৃষ্ণ বড়ুয়া বইটি আমাকে বাংলায় অনুবাদ করতে বলেন। আমার অনূদিত বইটি ১৯৮৪ খ্রিস্টাব্দে পালি বুক সোসাইটি থেকে প্রথম প্রকাশিত হয়। ২০০০ সালে বইটির ২য় সংস্করণ বের হয়। বর্তমানে বইটির ৩য় সংস্করণ বের হল। এই বইটি আমার প্রিয় কৃতী ছাত্র বর্তমানে সেন্ট প্লাসিড্স্ হাই স্কুলের ইংরেজি শিক্ষক মি. সৈকত বড়ুয়া তার পিতা ধর্মপ্রাণ ও বিনয়ী প্রয়াত অরুণ চন্দ্র বড়ুয়ার পারলৌকিক মঙ্গল ও মাতা শ্রীমতি জ্যোতি বড়ুয়ার ইহলৌকিক মঙ্গলার্থে প্রকাশ করেছে। বিদর্শন সাধক-সাধিকাদের উপকারার্থে প্রকাশিত এই বইটি তাঁর জীবনে প্রবাহিত হোক পুণ্যাশ্রয়ী ফল্গুধারা।

বইটিতে বিশ্ববিখ্যাত বিদর্শনাচার্য অগ্রমহাপণ্ডিত উ. শোভন মহাথেরর (মহাসী সেয়াদ) বিদর্শন ভাবনা পদ্ধতিকে অনুসরণ করা হয়েছে। বইটি অনুবাদ করে আমি বিদর্শনা সাধনা সম্পর্কে জেনে উপকৃত হয়েছি। ইহা আশা করি সাধক/সাধিকাদের উপকারে আসবে। এখানে মহামনীষী উ নু

বিদর্শন সাধক হিসাবে তাঁর অভিজ্ঞতালব্ধ জ্ঞান থেকে বিদর্শন সাধনা পদ্ধতির কথা লিপিবদ্ধ করেছেন।

পুস্তিকাতে বিদর্শন সাধনার উদ্দেশ্য, উপকরণ, ধ্যানের কার্যবলীর বিশ্লেষণ ও প্রায়োগিক অবস্থা সম্পর্কে বর্ণনা আছে। সাধনায় নাভিদেশের প্রতি লক্ষ্য রেখে শ্বাস-প্রশ্বাসের উঠা-নামার প্রতি সচেতন হতে হবে। ইতিমধ্যে যে মুহূর্তে যে ভাব বা বস্তু শ্রুত, দর্শন, স্পর্শ ঘ্রাণ অনুভূত হয় সে মুহূর্তে একে বার বার মনে মনে স্মরণ করতে হয়। যেমন দেখার সময় 'দেখছি' 'দেখছি' শুনার সময় 'শুনছি' 'শুনছি' ইত্যাদি মনে মনে বলতে হবে। শীলকে ভিত্তি করে একাগ্রচিত্ত ও সচেতন হওয়াই এর প্রারম্ভিক কর্তব্য। মনের একাগ্রতাকে নৌকা মনে করে বিদর্শন সাগরে পাড়ি দিতে হবে। বইতে সাধনার ক্রমিক স্তরগুলি আলোচিত হয়েছে। প্রতি স্তরে সাধক/সাধিকার অনুভূতি ও অভিজ্ঞতার কথা আছে। স্তরগুলি অতিক্রম করে পরম শান্তির পথ নির্বাণ সাক্ষাত করার কথাও বর্ণিত হয়েছে। আশা করি এতে বিদর্শন সাধক/সাধিকাগণ উপকৃত হবেন। আমি পাঠকদের বোধগম্য হয় মত অনুবাদ করার চেষ্টা করেছি। পাঠকদের অনুরোধে এর তৃতীয় সংস্করণ প্রকাশিত হয়েছে। এর প্রচারে সকলের সহযোগিতা কামনা করি। সাধনায় যে একাগ্রতার কথা বলা হয়েছে তা যদি জীবনে প্রতিটি কাজে প্রয়োগ করা হয় সেই সেই কাজে যেকোন লোক এতে অবশ্যই সফল হবেন এবং উন্নতি লাভ করবেন।

বুদ্ধ পূর্ণিমা
২০১২ খ্রিস্টাব্দ, ১৪১৮ বঙ্গাব্দ

সলিল বিহারী বড়ুয়া

ভূমিকা

বিদর্শন ভাবনা মানব জাতি তথা প্রাণী জগতের দুঃখ-যন্ত্রণা উপশমের এক পরম মহৌষধ। ইহা ভগবান বুদ্ধের এক অভিনব আবিষ্কার। বিদর্শন ভাবনা আবিষ্কারের পূর্বে প্রাণীকূল সংসারের জন্ম-মৃত্যুর ঘূর্ণায়মান চক্রে নিমজ্জিত হয়ে হাবু-ডুবু খাচ্ছিলেন। ভগবান বুদ্ধের অনুপম আবিষ্কার বিদর্শনের প্রভাবে মানুষ দুঃখ মুক্তির সন্ধান পায়। যে পথ পরিক্রমা করে ভগবান বুদ্ধ মানবকূলকে জন্ম-মৃত্যুর রহস্যকে অতিক্রম করে সর্ব দুঃখের অবসান করেছিলেন, সে পথ পরিক্রমা করে অসংখ্য অসংখ্য ভিক্ষু-ভিক্ষুনী এবং উপাসক-উপাসিকা নির্বাণ শান্তির অধিকারী হয়েছিলেন এবং এখনও হচ্ছেন।

বিদর্শন কেবল আধ্যাত্মিকভাবে উন্নতি সাধন করে এমন নয় জাগতিক জীবনেও এর দ্বারা শারীরিক ও মানসিক সীমাহীন উপকার লাভ করা যায় বিশেষত: আধুনিক যান্ত্রিক কর্মব্যস্ততার সময়ে মানুষ অস্থিরতা, উদ্বেগ, হতাশা, বিষাদ ও একাকীত্বের স্বীকার হয়ে যে মানসিক অবসানের স্বীকার হচ্ছে এবং তা দিন দিন যে হারে বেড়ে যাচ্ছে, তা হতে পরিত্রাণের একমাত্র মহৌষধ হচ্ছে বিদর্শন সাধনা-ভাবনা। নৈতিক স্খলন বর্তমান সময়ে মানুষের এক বড় রকমের অধ:পতন। এজন্য পারিবারিক অবিশ্বাস, অশান্তি হতে সামাজিক স্তর পর্যন্ত সর্বত্রই এক নৈরাজ্যকর পরিস্থিতি দেখতে হচ্ছে। হিংস্রতার দাবানল সর্বত্রই ছড়িয়ে পড়ছে। এর থেকে মুক্তি পেতে হলে মানুষকে আত্মজিজ্ঞাসা, আত্মশুদ্ধি, আত্মদর্শন করতে হবে। আত্ম দর্শনের পথই হচ্ছে বিদর্শন ভাবনা। বিদর্শন ভাবনা ছাড়া নিজেকে জানা ও বুঝা কষ্টকর। সত্যকে জানার জন্যই বিদর্শন ভাবনার অনুশীলন অবশ্যম্ভাবী।

বিদর্শন ভাবনা অনুশীলন করতে কোন মন্ত্র আবৃত্তি বা জপ করতে হয় না, এতে পূজা-বন্দনা কিংবা স্তুতি করতেও হয় না। কেবল চক্ষু, কর্ণ,

নাসিকা, জিহ্বা, ত্বক এবং মন-এ ষড়ইন্দ্রিয় দ্বারে রূপ, শব্দ, ঘ্রাণ, স্বাদ, স্পর্শ এবং ধর্মরূপ আলম্বনসমূহ যখন উপস্থিত হয় সেগুলোকে বিশেষভাবে যথাযথভাবে জানাই হল বিদর্শন। আলম্বন সমূহকে বিশেষভাবে বা যথাযথভাবে দর্শন বলতে কি বুঝায়? উত্তর হল-অনিত্য, দুঃখ ও অনাত্মভাবে দেখতে হবে। ষড়ায়তনের কোন আলম্বনই স্থায়ী, সুখময় কিংবা আত্ম বা আমার নয়। সবই পরিবর্তনশীল, যা পরিবর্তনশীল তা দুঃখময়। আলম্বন সমূহ কারো নিয়ন্ত্রণাধীন নয়। নিজ থেকেই উৎপন্ন হয় এবং নিজ থেকেই ধ্বংস হয়। কাজেই সব ধর্মই অনাত্ম। এভাবে দেখাই হচ্ছে বিশেষভঅবে দেখা। সুতরাং জাতি-ধর্ম-বর্ণ নির্বিশেষে যে কেউ এ ভাবনা অনুশীলন করতে পারে। আপন আপন ধর্ম বিশ্বাসে থেকেও বিদর্শন ভাবনা অনুশীলন করতে কোন বাধা নাই।

যদিও বুদ্ধগণের দ্বারা বিদর্শন ভাবনা ভারতে প্রবর্তিত কিন্তু ভারতে ইহা দীর্ঘ কয়েক শতক পর্যন্ত বিস্মৃত ছিল। অধিকাংশ লোক বিদর্শন ভাবনার নামও জানত না। তবে আমাদের পার্শ্ববর্তী বৌদ্ধ প্রতিরূপ দেশ মায়ানমারে (বার্মা) ভিক্ষু-শ্রামণ ও উপাসক-উপাসিকাদের মধ্যে ব্যাপক প্রচলন ছিল। বার্মার সুবিখ্যাত আচার্যদের প্রচেষ্টায় বিদর্শন ভাবনা পৃথিবীব্যাপী জনপ্রিয় হয়ে উঠে। আমাদের বাংলা ভারত উপমহাদেশের অনেকে ধর্মশিক্ষা ও ভাগ্যান্বেষণের তাগিদে ঊনবিংশ ও বিংশ শতাব্দীতে বার্মার পাড়ি দিয়েছিলেন। তাঁদের মধ্যে কোন কোন ভিক্ষু এবং উপাসক-উপাসিকাগণ বিদর্শন ভাবনার প্রশিক্ষণ নিয়ে স্বদেশ প্রত্যাবর্তন করেও সীমিত পর্যায়ে নিজেদের মধ্যে অনুশীলন করতেন। কিন্তু তৎসম্পর্কিত তেমন কোন পুস্তক-পুস্তিকা না থাকায় বা দেশনাদি কেহ করতেন না বলে তার ব্যাপক অনুশীলন পরিলক্ষিত হয়নি। অগ্রমহাপণ্ডিত ভদন্ত প্রজ্ঞালোক মহাস্থবির কৃত 'বুদ্ধের যোগনীতি' বিদর্শন ভাবনা ব্যতীত আর তেমন কোন উল্লেখযোগ্য বই তখন চোখে পড়ত না।

আন্তর্জাতিক খ্যাতি সম্পন্ন বিদর্শনাচার্য মহামান্য ভারতীয় সংঘরাজ অগ্রমহাপণ্ডিত সদ্ধর্ম জ্যোতিকধ্বজ, ত্রিপিটক মহাপণ্ডিত ভদন্ত ড. রাষ্ট্রপাল মহাথের বৌদ্ধ জগতের পীঠস্থান বুদ্ধগয়ায় আন্তর্জাতিক সাধনাকেন্দ্র প্রতিষ্ঠা করার পর বিশেষ করে বিদর্শনাচার্য অনাগারিক মুনীন্দ্রজী ও বিদর্শনাচার্য দীপা মা'র বার্মা হতে ভারতে প্রত্যাবর্তনের পর তাঁদের প্রচেষ্টায় বঙ্গীয় বৌদ্ধদের মধ্যে বিদর্শনের প্রসার ঘটতে থাকে। বিদর্শন আচার্য ড. রাষ্ট্রপাল

মহাথের তাঁর লেখনী, ভাষণ এবং জীবনাদর্শের মাধ্যমে বাংলা-ভারতে বিদর্শনের গণ অনুশীলনের সৃষ্টি করেন। কিন্তু সর্বসাধারণের উপযোগী বিদর্শন ভাবনা সম্পর্কিত একটি বইয়ের অভাব ড. মহাথের অনুভব করে আসছিলেন দীর্ঘদিন হতে। তিনিও সাধনাকেন্দ্র প্রতিষ্ঠায় সবিশেষ তৎপর থাকায় পুস্তক রচনায় হাত দিতে পারছিলেন না।

অবশেষে বার্মার প্রাক্তন প্রধানমন্ত্রী উ. নু'র সঙ্গে ড. মহাথেরোর নিকট সম্পর্ক রচিত হলে তাঁকে সাধক সাধিকাদের উপযোগী একটি পুস্তক রচনার অনুরোধ করেন। ভদন্ত মহোদয়ের অনুরোধে অল্প কিছুদিনের মধ্যে মাননীয় উ. নূ মহোদয় বিদর্শনযোগীদের উপকারার্থে সহজ সরলভাবে "A Manual of Vipassana Yogis" নামক পুস্তিকাটি রচনা করে ভদন্ত মহোদয়ের হস্তে সমর্পণ করেন। উল্লেখযোগ্য ভদন্ত ড. রাষ্ট্রপাল মহাথের প্রধানমন্ত্রী উ. নূকে প্রব্রজ্যা দান ছাড়াও তাঁর দুটি বইয়ের ভূমিকাও (Preface) লিখেছিলেন।

পুস্তিকাটি ইংরেজী ভাষায় হওয়াতে বাংলা ভাষাভাষীদের কাছে বোধগম্য হত না। অবশেষে প্রখ্যাত শিক্ষাবিদ গবেষক ও বৌদ্ধ চিন্তাবিদ শ্রী সলিল বিহারী বড়ুয়া মহোদয় পুস্তকটির বাংলা অনুবাদ করে ১৯৮৪ ও ২০০০ সালে (দ্বিতীয় সংস্করণ) পালি বুক সোসাইটির মাধ্যমে প্রকাশ করে প্রচার করলে বিদর্শন যোগীদের সবিশেষ উপকারে আসে। মাননীয় উ. নূ বিরচিত পুস্তকটি শিক্ষাবিদ সলিল বিহারী বড়ুয়া বিদর্শন ভাবনা পদ্ধতি (বিদর্শন ভাবনা যোগীদের হস্তসার) শিরোনামে বাংলায় অনুবাদ গ্রন্থটির বর্তমানে ইহা তৃতীয় সংস্করণ। এতেই প্রতীয়মান হয় বঙ্গীয় সাধক-সাধিকাদের মাঝে পুস্তকখানির কত সমাদর। এ গ্রন্থের বর্ণিত বিষয় অনুধাবন করে ধ্যান অনুশীলনের মাধ্যমে সকলে লোকোত্তর জ্ঞানের অধিকারী হোক কামনা করি।

নিব্বানং পরমং সুখং

ড. বরসম্বোধি থের
সাধারণ সম্পাদক
আন্তর্জাতিক ভাবনা কেন্দ্র
বুদ্ধগয়া, বিহার, ভারত

বুদ্ধ পূর্ণিমা
২০১২ খ্রিস্টাব্দ
১৪১৮ বঙ্গাব্দ।

"নমোতস্‌স ভগবতো অরহতো সম্মা সম্বুদ্ধস্‌স"

অতি প্রয়োজনীয় পঞ্চ বিষয়

যেসব সাধক/সাধিকা মার্গস্থ ও ফলস্থ হবার উদ্দেশ্যে বিদর্শন ধ্যান অভ্যাস করতে চান তাঁদের পাঁচটি প্রয়োজনীয় বিষয়ে প্রতি দৃষ্টি রাখতে হবে -

(১) একজন যোগ্য শিক্ষক
(২) দৃঢ় বিশ্বাস
(৩) সুশৃঙ্খলা
(৪) নির্মল সততা
(৫) নিরলস শ্রম

(১) **একজন যোগ্য শিক্ষক :** একজন যোগ্য শিক্ষক তাকেই বোঝায় যিনি সম্পূর্ণভাবে বিদর্শন ধ্যান অভ্যাস করে সম্যক অভিজ্ঞতা লাভ করেছেন। শিক্ষককে দিনে একবার দর্শন করে ধ্যানে তাঁর পরবর্তী অভিজ্ঞতার কথা সাধক/সাধিকাকে বর্ণনা করতে হয়। এতে সাধক/সাধিকা যদি ভুল পথ অনুসরণ করেন শিক্ষক তাঁকে সম্যক পথ দেখিয়ে দেবেন। সাধক/সাধিকার যদি এতে কর্তব্যবিমুখতা পরিদৃষ্ট হয় শিক্ষক সাক্ষাৎকারের সময় সাধক/সাধিকাকে ধ্যানাভ্যাসে আরো একটু তৎপর হতে বলবেন। যদি সাধক/সাধিকাকে ধ্যানাভ্যাসে অনগ্রসরতার কারণে হতাশাগ্রস্থ দেখা যায় শিক্ষক তাঁকে উৎসাহব্যঞ্জক বাণী শ্রবণ করাবেন।

(২) **দৃঢ় বিশ্বাস :** প্রত্যেক সাধক/সাধিকা যে তার দৃঢ় বিশ্বাস নিয়ে ভাবনা করতে আসেন তা বলা যায় না। নিয়মানুবর্তিতা, বিশ্বাস, বিনয়, সততা ও পরিশ্রম প্রভৃতি গুণাবলী কারো কারো মধ্যে দেখা যায়। তাঁরা অন্যদের জন্য উজ্জ্বল দৃষ্টান্ত স্থাপন করেন। কেহ কেহ কৌতূহল মনোভাব নিয়ে বেরিয়ে আসেন। অন্যান্য সাধক/সাধিকার নিকট তাঁরা অন্তরায় স্বরূপ হতে পারেন। বিদর্শন মার্গগুলি লোভ, দ্বেষ ও মোহকে সমূলে বিনাশ করতে পারে। সুতরাং এ মার্গগুলির অন্তর্দর্শন সহজ ব্যাপার নয়। দৃঢ়বিশ্বাসের বশবর্তী সাধক/সাধিকা কেবলমাত্র ভাবনায় শেষ পর্যায়ে পৌছার কর্মশক্তি লাভ করবে।

(৩) **সুষ্ঠু নিয়মানুবর্তিতা :** ভাবনা সম্পর্কিত শিক্ষাদান কাল থেকে ভাবনা কেন্দ্র পরিত্যাগ পর্যন্ত মার্গস্থ ও ফলস্থ হবার পর থেকে বাস্তবিক পক্ষে সাধক/সাধিকা নিদ্রা যাওয়া ব্যতীত আর কোন বিশ্রাম গ্রহণ করবেন না। ভাবনাকেন্দ্রে অবস্থানের সময় সাধারণত সাধক/সাধিকা ভোর চারটায় শয্যাত্যাগ করেন। তিনি রাত্রে এগারটা পর্যন্ত ধ্যানাভ্যাস করেন। এ নিদ্রাল্পতা স্বাভাবিক অবস্থায় একজন মানুষের স্বাস্থ্যের ক্ষতি করতে পারে। কিন্তু ধ্যানাভ্যাসে মনের একাগ্রতার জন্য একজন সাধক/সাধিকার স্বাস্থ্যের কোন ক্ষতি হয় না। ভাবনাকেন্দ্রে সাংসারিক বিষয়ে আলাপ-আলোচনা, ধূমপান, পুস্তক ও সংবাদপত্র পাঠ, চিঠি লিখন এবং ভাবনার সঙ্গে সম্পর্কহীন সবকিছুই কঠোরভাবে নিষিদ্ধ।

(৪) **নির্মল সততা :** শিক্ষকের নিকট ভাবনা সম্পর্কিত অভিজ্ঞতার কথা বর্ণনা করার সময় সাধক/সাধিকাকে সত্যবাদী হতে হবে। সাধক/সাধিকা যথার্থভাবে ভাল বা মন্দ যে অভিজ্ঞতা লাভ করেন তা শিক্ষককে বর্ণনা করতে হবে। যদি তাঁর মনের একাগ্রতার অভাব হয় তাও জানাতে হবে। কোন কোন সাধক/সাধিকা আছেন যাঁরা ভাবনা সম্পর্কিত কোন পুস্তক বা অন্য কোন সাধক/সাধিকার নিকট থেকে ইতিপূর্বে কিছু কিছু জেনেছেন। গুরুর সাক্ষাতকারে তাঁরা এগুলি নিজেদের বলে চালিয়ে দেন। এ ধরনের অসত্য আচরণ সাধক/সাধিকাদের পরিহার করা উচিত। সাধক/সাধিকা যদি গুরুর নিকট সত্য কথা না বলেন পরবর্তী পর্যায়ে তা ভাবনার পক্ষে সহায়ক হবে না। সাধক/সাধিকা ভাবনায় যে অভিজ্ঞতা লাভ করেন তা গুরুকে বর্ণনা করবেন।

(৫) **নিরলস শ্রম :** উপরোল্লিখিত বর্ণনা অনুযায়ী লোভ, মোহ ও দ্বেষকে সমূলে বিনাশ করা সহজ কাজ নয়, তখন নিরলস শ্রমের প্রয়োজন হয়।

বিদর্শন ভাবনা : বিদর্শন ভাবনা সম্পর্কে জানতে হলে সাধক/সাধিকাকে প্রথমে মন ও শরীরের গতি-প্রকৃতি সম্পর্কে জানতে হবে। মন, চিত্ত ও দেহকে রূপ বলা হয়। অনেক সাধক/সাধিকা মনে করেন জন্ম থেকে মৃত্যু পর্যন্ত এক মন এক দেহ কাজ করছে। আসলে তা নয়। চিত্ত একটি অগ্নি শিখা স্বরূপ। ইহার উৎপত্তি ও বিলয় আছে। এক চিত্ত বিলয়ের সাথে সাথে পরবর্তী চিত্তের উৎপত্তি হয়। আবার এক চিত্তের বিলয়ের পর অপর চিত্তের উৎপত্তি হয়। চিত্তের এ উৎপত্তি বিলয়ের প্রক্রিয়া সীমাহীনভাবে চলতে থাকে। জন্ম থেকে মৃত্যু পর্যন্ত একই দেহ নিরবচ্ছিন্নভাবে কাজ করেনা।

শরীর কতকগুলি অদ্ভুত অণু পরমাণু নিয়ে গঠিত। তাদেরও উৎপত্তি বিলয় আছে। এই অণু পরমাণুগুলির ক্রিয়াও চিত্তের মত। মন ও দেহের এ অস্থায়ী স্বভাবকে অনিত্য বলা হয়।

বিদর্শন অর্থ উত্তম ও যথার্থরূপে ইন্দ্রিয়োপলব্ধি

বিদর্শন ভাবনা বলতে দেহ ও মনের যথার্থ উপলব্ধিকে বুঝায়। তখন তাঁর কাছে স্বত:স্ফূর্ত ধারণা আসবে যে মন ও দেহ পরস্পর নির্ভরশীল নহে। সুতরাং এ ভয়ঙ্কর দেহ ও মন সুখ আনয়ন করতে পারেনা। ভয়ঙ্কর এ দেহ ও মন সম্পর্কে যথার্থ উপলব্ধিকেই দুঃখ বলা হয়। যখন সাধক/সাধিকা অনিত্য ও দুঃখ সম্পর্কে যথার্থ ধারণা উপলব্ধি করবেন তখন তিনি অনাত্মা ভাবের মাধ্যমে অদম্য ও দুর্বোধ্য মন এবং শরীরের উদয়-বিলয় সম্পর্কে অধিকতর ধারণা অর্জন করবেন।

অনিত্য দুঃখ ও অনাত্মা সম্পর্কে যথার্থ উপলব্ধি মার্গ লাভের পক্ষে একান্ত অপরিহার্য। এই অনিত্য দুঃখ ও অনাত্মা সম্পর্কে উপলব্ধি ব্যতীত কেহই মার্গগুলি লাভ করতে পারেন না।

মনের চারি প্রকার একাগ্রতা

খোলা চোখে পানির মধ্যে জীবাণু দেখা যায় না। মাইক্রোসকোপ যন্ত্রের সাহায্যেই সেগুলি পরিস্কারভাবে দেখা যায়। ঠিক একইভাবে যদি সাধক/সাধিকা মনের চারি প্রকার একাগ্রতা নিয়ে নিজেকে উপলব্ধি করেন, তিনি অনিত্যতা সম্পর্কে জ্ঞান লাভ করবেন। মনের একাগ্রতাকে বিদর্শন ভাবনায় স্মৃতিপ্রস্থান বা সতিপট্ঠান বলে।

মনের যে চারি প্রকার একাগ্রতার মাধ্যমে সাধক/সাধিকা যে অনিত্যজ্ঞান লাভ করতে পারেন তার বিবরণ নিচে প্রদত্ত হল।

(১) **শরীরের প্রতি গভীর মনোযোগ স্থাপন :** এটা সাধক/সাধিকাকে দেহজ প্রতিটি বিষয় সম্পর্কে সজাগ রাখবে। তিনি এতে তাঁর দেহের যে কোনো অংশের গতি সম্পর্কে সজাগ থাকবেন। এমনকি দেহ যদি অচল হয় তাও তিনি উপলব্ধি করতে পারবেন।

(২) **চেতনার প্রতি গভীর মনোযোগ স্থাপন :** ইহা সাধক/সাধিকাকে দৈহিক ও মানসিক অনুভূতি সম্পর্কে সচেতন করে। চেতনা সুখ বেদনা, দুঃখ বেদনা ও উপেক্ষা বেদনা এ তিন পর্যায়ে বিভক্ত। এর যেকোন একটি বেদনা সাধক/সাধিকার উপস্থিত হওয়া মাত্রই বেদনার প্রতি তাঁর গভীর মনোযোগ সাধক/সাধিকাকে সচেতন রাখবে।

(৩) **চিত্তের প্রতি গভীর মনোযোগ স্থাপন :** ইহা সাধক/সাধিকাকে মনের বিভিন্ন গতি-প্রকৃতি সম্পর্কে সচেতন রাখবে। নিজের মধ্যে লোভের জন্ম হওয়া মাত্রই সাধক/সাধিকা সে সম্পর্কে সচেতন হবেন। তাঁর মধ্যে কুচিন্তা ও কামনা বাসনার জন্ম নেয়ার সাথে সাথে তিনি এ সম্পর্কে সচেতন হবেন। চিত্ত যদি গতিসম্পন্ন হয় এতেও তিনি সতর্ক হবেন। চিত্তের একাগ্রতা যদি কুশল পরায়ন হয় সে সম্পর্কেও তিনি সচেতন হবেন।

সুখ, দুঃখ, আনন্দ, বিশ্বাস, অবিশ্বাস, বিষাদ, পরিশ্রম, আলস্য প্রভৃতি বিষয়ও সাধক/সাধিকার দৃষ্টি এড়াতে পারেনা। মনের মধ্যে এদের যে কোন একটি বিষয় উপস্থিত হওয়ার সঙ্গে সঙ্গেই চিত্তের একাগ্রতা তাকে এর প্রক্রিয়া সম্পর্কে সতর্ক রাখবে।

(৪) **ধর্মসমূহের প্রতি মনোযোগ :** ধর্মসমূহের প্রতি সচেতন হওয়ার জন্য ইহা সাধক/সাধিকাকে সামর্থ্য যোগায়। সাধক/সাধিকারা সাধারণত ধ্যানের প্রথম অবস্থায় সাংসারিক বিষয় সম্পর্কে চিন্তা করেন। এই মনোযোগ ধর্মসমূহ সুদূর প্রসারী হওয়ার পূর্বে এদেরকে নিয়ন্ত্রণ করার সচেতন মনোভাব যোগাবে।

সেগুলিকে লাভ করার পদক্ষেপ

সাধক/সাধিকাকে ভাবনাকেন্দ্রে তাঁর মুখ ও শরীর সংযম করার জন্য নিম্নলিখিত আটটি বিষয়ে শপথ গ্রহণ করতে হবে।

(ক) প্রাণী হত্যা থেকে বিরত থাকব।

(খ) চৌর্যবৃত্তি থেকে বিরত থাকব।

(গ) ব্যভিচার থেকে বিরত থাকব।

(ঘ) মিথ্যা কথন থেকে বিরত থাকব।

(ঙ) মাদক দ্রব্য সেবন থেকে বিরত থাকব।

(চ) বিকাল ভোজন থেকে বিরত থাকব। (অসুস্থতার ক্ষেত্রে ইহা শিথিলযোগ্য)

(ছ) নৃত্য, গীত, সুগন্ধ ফুল ও সুগন্ধ দ্রব্য লেপন থেকে বিরত থাকব।

(জ) বিলাসী ও আরামপ্রদ আসন গ্রহণ ও শয়ন থেকে বিরত থাকব।

যা হোক যেসব সাধক/সাধিকা ভাবনাকেন্দ্র পরিত্যাগের পর বাড়িতে বসে ভাবনা করতে ইচ্ছা করেন তাদের নিম্নলিখিত পাঁচটি বিষয় মেনে চলার শপথ নিতে হবে।

(ক) প্রাণী হত্যা থেকে বিরত থাকব।

(খ) চুরি করা থেকে বিরত থাকব।
(গ) ব্যভিচার থেকে বিরত থাকব।
(ঘ) মিথ্যা কথন থেকে বিরত থাকব।
(ঙ) মাদক দ্রব্য সেবন থেকে বিরত থাকব।

জিতেন্দ্রিয়তা

ভাবনাকেন্দ্রে ইন্দ্রিয়সমূহকে জয় করাই জীবনের মূল সত্য। আপনাকে যা খেতে দেয়া হয় তাই নিয়ে তৃপ্ত থাকুন। যেখানে আপনাকে অবস্থান করার জন্য বলা হয়েছে তাই নিয়ে সন্তুষ্ট থাকুন। ভাবনার সাথে সম্পর্কহীন সবকিছু পরিত্যাগ করুন।

ভাবনায় অন্যান্য প্রাথমিক কর্তব্যসমূহ

(১) অনুগ্রহ পূর্বক নিম্নলিখিত ইচ্ছা পোষণ করে তিনবার বা চারবার বলুন। যে আটটি শপথ আমি গ্রহণ করেছি তা বিদর্শন জ্ঞান, মার্গ এবং ফললাভের সহায়ক হোক।

(২) সাধক/সাধিকা যদি বিদর্শন ভাবনার পরিপন্থী কোন ক্ষতিকর মন্তব্য করে থাকেন তাহলে বুদ্ধ, ধর্ম ও সংঘকে প্রণিপাত পূর্বক ক্ষমা ভিক্ষা চাওয়া উচিত। যদি তিনি পূর্বে বিদর্শন ভাবনা অভ্যাসকারীদের সাথে কৌতুক করেন তাঁদের কাছে সাধক/সাধিকার ক্ষমা চাওয়া উচিত। যদি তাঁদের সাথে সাক্ষাৎ করার আর কোন সুযোগ না হয় তাহলে তাঁকে কৃতকর্মের জন্য দুঃখ প্রকাশ করতে হবে। সাধক/সাধিকা যদি নিম্নলিখিত বাক্য একবার বা দুবার বলেন তা তাঁর ভাবনার সহায়ক হবে।

"আমি বুদ্ধের শরণ নিলাম"

কোন কোন সাধক/সাধিকা ভাবনার সময় কতকগুলি অপমূর্তি দেখে ভীত হন। এই ভীতির ফলে তাঁরা কতক্ষণ তাঁদের ভাবনায় অগ্রসর হতে পারেন না। যদি সাধক/সাধিকা ভাবনায় যাওয়ার পূর্বে বুদ্ধের শরণ নেন তাহলে এ ধরনের ঘটনার উদ্ভব হবে না। যদিও তা হয়ে থাকে তাহলে তাঁর ভয় শীঘ্রই কমে আসবে।

(৪) যদি সাধক/সাধিকা সাধনায় আত্মসংযমহীন হয়ে ভুল পথে পরিচালিত হন, তাহলে নিজেকে শুদ্ধির পথে নিয়ে যাবার জন্য গুরুজীকে ইহা তাঁর বলার উচিত।

(৫) গুরুজী থেকে প্রয়োজনীয় নির্দেশ লাভ করার পর এবং ভাবনা আরম্ভ

করার পূর্বে তিনি যদি কিছুক্ষণের জন্য নিম্নলিখিত বিষয়গুলি গভীরভাবে চিন্তা করেন তা তাঁর ভাবনার সহায়ক হবে।

(ক) দুঃখ নিরোধকারী নির্বাণই উত্তম।

(খ) দুঃখ নিরোধকারী মার্গগুলিই উত্তম।

(গ) দুঃখ নিরোধকারী মার্গগুলি আমি বিদর্শন ভাবনার সাহায্যে লাভ করব।

(ঘ) যে পথে বুদ্ধ, প্রত্যেক বুদ্ধ ও অরহতেরা গমন করেছেন আমি সে পথেই চলছি।

(৬) ভাবনার সময় বুদ্ধ, ধর্ম, সংঘের নাম শরণই ভাবনার সহায়ক হবে। ইহা সাধক/সাধিকাকে আনন্দ দান করবে।

(৭) কোন মৃতদেহের প্রতি মনোযোগী হয়ে যদি তিনি বলেন, 'তার মত আমিও একদিন মরব' তাহলে ইহা তাঁর ভাবনার সহায়ক হবে। কামুকতা, কুচিন্তা, দেহ ও মনের অসারতা, উদ্বেগ ও দোদুল্যমান ভাব এ পঞ্চ অন্ত রায়ের নিবৃত্তি মার্গসমূহের পথে ইহা সহায়ক হবে।

(৮) সাধক/সাধিকাদের দেবতা ও ব্রহ্মার কথা ভুলে যাওয়া উচিত নয়। মৈত্রীভাব প্রসারিত পূর্বক মনের মধ্যে নিম্নলিখিত ভাব পোষণ করে দেবতা ও ব্রহ্মার প্রতি মনোযোগ হওয়া উচিত।

"দূরে বা নিকটে সমস্ত প্রাণীগণ শান্তিতে সুখে থাকুক"

(৯) সাধক/সাধিকা যখন ভাবনায় বসেন তখন তিনি যেকোনভাবে আসন গ্রহণ করতে পারেন। তিনি তাঁর সুবিধামত চেয়ারে বা মেঝের উপর বসতে পারেন।

বিদর্শন ভাবনার সূত্রপাত

ব্রহ্মদেশের রেঙ্গুনের এক ভাবনাকেন্দ্রের অধ্যক্ষ মহাসি সেয়াড কর্তৃক বিশদভাবে নির্দেশিত বিষয়গুলির নিম্নলিখিত অংশ সাধক/সাধিকাদের জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

নাভিদেশের উপর একাগ্রচিত্ত হওয়া। আপনি দেখবেন এর উত্থান ও পতন হচ্ছে। যদি এ উত্থান পতন আপনি লক্ষ্য করতে না পারেন তাহলে কয়েক মিনিটের জন্য আপনার হাতের তালু নাভিতে রাখুন। যখন আপনি তা লক্ষ্য করেন আপনি হাতের তালু সরিয়ে নিন।

যখন শ্বাস গ্রহণের সময় নাভিদেশ উত্থিত হয় তখন আপনাকে মনে মনে বলতে হবে 'উঠছে' আর যখন পতন হচ্ছে তখন আপনাকে বলতে হবে 'পড়ছে'। যখন উত্থান-পতন হচ্ছে তখন এর প্রতি সচেতন হতে হবে।

স্বাভাবিকভাবেই আপনি শ্বাস প্রশ্বাস গ্রহণ ও পরিত্যাগ করবেন। এ সময় অন্য কোন প্রচেষ্টা চালানো যাবে না। তা সত্ত্বেও আপনি যদি ইহা করেন আপনি শীঘ্রই ক্লান্ত হয়ে পড়বেন।

যখন শ্বাস-প্রশ্বাস গ্রহণ ও পরিত্যাগের দিকে আপনি মনোযোগী হন তখন আপনার চিত্ত সুদূর প্রসারী হতে পারে। যত শীঘ্র পারা যায় ভাবনা সম্পর্কে সচেতন হয়ে যথাযথ নামে তাদেরকে ডাকুন। যেমন-যদি আপনি কোন কিছুর পরিকল্পনা করেন তখন মনে মনে আপনাকে 'পরিকল্পনা করছি, পরিকল্পনা করছি' বলতে হবে। যখন আপনি কোন সমস্যার সমাধান করছেন তখন 'সমাধান করছি, সমাধান করছি' বলতে হবে। আপনার মন যখন বিপথগামী হয় তখন আপনাকে 'বিপথে গমন করছে' বলে তিনবার বলতে হবে। মন অন্যপথে যাবার সময় যদি আপনার কারো সাথে দেখা হয় তাহলে 'দেখা করছি' 'দেখা করছি' বলতে হবে। যদি কথা বলেন তাহলে 'কথা বলছি' 'কথা বলছি' বলেন। আপনার মনের মধ্যে যখন যে ভাবটা আসে তখন সেভাবেই একে ডাকতে হবে যতক্ষণ না উহা মন থেকে অদৃশ্য হয়। যখন এই ভাব দূর হবে তখন আবার সেই 'উঠছে' ও 'পড়ছে' এর দিকে মনোযোগ দিতে হবে, এ রকম মনোযোগী হবার সময় যদি আপনার মুখস্থ লালা উদরস্থ করতে চান তাহলে বলুন 'উদরস্থ করছি' 'উদরস্থ করছি'। যদি থুথু ফেলতে চান তাহলে বলুন 'থুথু ফেলতে চাই' থুথু ফেলবার সময় বলতে হবে 'থুথু ফেলছি'। সেটার পর আবার 'উঠছে' ও 'পড়ছে' এর দিকে মনোযোগী হন। এ সময় যদি আপনি নত হতে চান তাহলে 'নত হতে চাই' বলুন, নত হবার সময় বলুন 'নত হচ্ছি'। আবার মাথা তুলবার সময় বলুন 'তুলছি' 'তুলছি'। আর মাথা আস্তে (২) তুলুন। তারপর আবার সেই 'উঠছে' আর 'পড়ছে' এর দিকে মনোযোগী হোন।

ভাবনার সময় অনেকক্ষণ বসে থাকার ফলে শরীরের কোন স্থানে যদি আপনার 'ব্যথা' অনুভূত হয় তাহলে আস্তে আস্তে 'ব্যথা করছে' 'ব্যথা করছে' বলুন সে ব্যথাযুক্ত স্থান লক্ষ্য করে। এতে কিছুক্ষণ পরে ব্যথা দূর হবে। যদি আপনি স্থান পরিবর্তন করতে চান তাহলে বলুন 'স্থান পরিবর্তন করতে চাই' আপনার শরীরের যেকোন অংশ আপনি যখন পরিচালনা করতে চান তখন তাদেরকে যথাযথ নামে ডাকুন। উদাহরণ স্বরূপ বলা যায় আপনি যদি পা উঠাতে চান আপনাকে বলতে হবে 'পা উঠাতে চাই'। যখন পা উঠাচ্ছেন তখন প্রত্যেক মুহূর্তে 'পা তুলছি' 'পা তুলছি' বলে আস্তে আস্তে পা তুলুন। পা প্রসারিত করতে চাইলে বলুন 'পা প্রসারিত

করতে চাই' যখন প্রসারিত করছেন তখন বলতে হবে 'প্রসারিত করছি'। আপনি পাকে অন্য দিকে ফেরায়ে বলুন 'পা ফেরাচ্ছি'। পা যদি ফেলতে চান তাহলে 'পা ফেলতে চাই' বলুন। আর আস্তে আস্তে পা ফেলে বলুন 'পা ফেলছি' 'পা ফেলছি'। পা ফেলবার সময় যদি কোন কিছুর সাথে স্পর্শ হয় তখন 'স্পর্শ করছে' বলুন। এরপর আবার সেই 'উঠছে' ও 'পড়ছে' এর দিকে মনোযোগী হোন। আপনি এরূপ মনোযোগী হবার সময় শরীরের একটি অংশে উষ্ণতা অনুভব করতে পারেন, আপনি পূর্বে ব্যথা অনুভব করে যেভাবে করেছেন সেভাবেই করুন। নিজেকে সচেতন রাখার জন্য অনবরত প্রচেষ্টা চালিয়ে যান। এক মুহূর্তের জন্যও এ সচেতনতা থেকে ক্ষান্ত হলে চলবে না।

কোন কোন লোক অদ্ভুত অভিজ্ঞতা লাভ করতে পারেন। যখন তাঁদের সমাধি বেগবান হয় তাঁদের অসহ্য যন্ত্রণা উপস্থিত হয়, যেমন ধারালো ছুরি বিদ্ধ হওয়ার পর শরীর ফেটে যন্ত্রণা উপস্থিত হয়। সমস্ত শরীরে এক উত্তেজনা দেখা দেয়। ছোটপোকা দেহের উপর ইতস্তত চলাফেরায় যে চুলকানি উপস্থিত হয় তদ্রূপ অবস্থা হয়; সমস্ত শরীরে শীতলতা অনুভূত হয়। যা হোক সচেতনতার প্রতি প্রচেষ্টা নিবৃত্ত করার সাথে সাথে এ যন্ত্রণা ও অনুভূতি নিরুদ্ধ হয়। সমাধি বেগবান হবার সাথে সাথে সেগুলি আবার উপস্থিত হয়।

আপনার যদি সে রকম অভিজ্ঞতা হয় প্রথমে আপনি ঐ যন্ত্রণার উপর মনোযোগী হোন। যদি তাতেও এগুলি দূরীভূত না হয় তাঁর প্রতি আর বিশেষ কোন মনেযোগ দেবেন না। তখন উৎসাহের সাথে 'উঠছে' আর 'পড়ছে' এর দিকে মনোযোগী হোন। চিন্তিত হবেন না। ভীত হবেন না। এগুলি অসাধারণ কোন যন্ত্রণা নয়, এগুলি সাধারণ যন্ত্রণা। ইতিপূর্বে যে সব সাধক/সাধিকা এসেছে তাঁদের এরূপ অবস্থা হয়েছিল। একাগ্রতার অভাবের দরুণ তাঁরা সে সম্পর্কে সচেতন ছিলেন না। অন্যান্য কতগুলি বিষয়ে তখন তাঁরা সংশ্লিষ্ট ছিলেন বলে এ যন্ত্রণাগুলি তলিয়ে গিয়েছিল। যখন একাগ্রতার দ্বারা ওই বিষয়গুলি আবার তাড়িত হয় যন্ত্রণা আবার স্পষ্ট হয়ে উঠে। সুতরাং এ রকম অভিজ্ঞতা যখন আপনি অতিক্রম করেন ভয়ে আপনার যোগ অভ্যাস বন্ধ করবেন না। এ যন্ত্রণাগুলি আপনাকে বিপদগ্রস্থ করতে পারবে না। আপনি যদি দৃঢ় প্রত্যয় নিয়ে ভাবনায় রত থাকেন, সেগুলি নিশ্চয়ই অদৃশ্য হবে। 'উঠা' এবং 'পড়া' এর প্রতি একাগ্রতা স্থাপন করে কোন কোন ব্যক্তিকে অন্যমনস্কভাবে দুলতে দেখা যায়। আপনার যদি

ঠিক সেরকম অবস্থা হয় আপনি এর প্রতি একাগ্রতা স্থাপন করে বলুন 'দুলছি' 'দুলছি'। একাগ্রতা সত্ত্বেও আপনার দোলা যদি তীব্রতর হয় তাহলে এর প্রতি একাগ্রতা এনে দেয়ালে ঠেস বা বিছানায় শুয়ে পড়ুন। শীঘ্রই এই দোলা অদৃশ্য হবে।

কখনো কখনো একাগ্রতা অবস্থার সময় আপনি পা থেকে মাথা পর্যন্ত এক অপূর্ব উত্তেজনা অনুভব করতে পারেন এবং ছোটখাট ক্ষতিবিহীন গোলমালের শব্দে আপনি সহজে ভয় পেয়ে যেতে পারেন। যখন আপনার একাগ্রতা উত্তম হয় সচরাচর এ ধরনের ঘটনা প্রায়ই ঘটে।

একাগ্রতার সময় যদি আপনার জলের পিপাসা হয় তখন বলুন 'জল খেতে ইচ্ছা করে' আপনি আসন থেকে উঠতে চাইলে বলুন 'উঠতে চাই'। যখন আপনি উঠেন তখন দেহের সমস্ত অঙ্গ প্রত্যঙ্গের প্রতি সচেতন হোন। এভাবে একাগ্রতা স্থাপন করে উঠার সময় বলুন 'উঠছি' 'উঠছি' যখন আপনি দাঁড়ান তখন বলুন 'দাড়াচ্ছি' 'দাড়াচ্ছি'। কোন জগের দিকে তাকালে বলুন 'তাকাচ্ছি', জগের দিকে যেতে চাইলে বলুন 'যেতে চাই' যখন যান তখন 'যাচ্ছি' 'যাচ্ছি' বলুন প্রতি পদক্ষেপে। অথবা আপনি 'লেফট' 'রাইট' বলতে পারেন, পা উঠান ও ফেলার প্রতিটি পদক্ষেপে আপনাকে সচেতন হতে হবে। ধীরে হাটার সময় পা তুললে বলুন 'তুলছি' আর ফেলার সময় বলুন 'ফেলছি'।

যখন আপনি 'তোলা' ও 'ফেলা' এ দুটি স্তর আয়ত্ব করতে পারেন এ রকম আরো দুটি স্তর অনুসন্ধান করুন। আপনার পা উঠা ও ফেলা মাত্রই 'তুলছি' ও 'ফেলছি' বলুন। 'তোলা' ও 'ফেলা' ও 'হাটা' এ তিন স্তরের দিকে লক্ষ্য রাখুন। যখন আপনি জগ অথবা অন্য কিছু দেখেন তাহলে বলুন 'দেখছি' 'দেখছি'। যদি জগের নিকটে দাড়ান তাহলে বলুন 'দাড়াচ্ছি'। যখন আপনি জগ ও গ্লাসের দিকে হাত বাড়াতে চান তখন বলুন 'হাত বাড়াতে চাই'। যখন আস্তে আস্তে হাত বাড়ান তখন বলুন 'বাড়াচ্ছি' 'বাড়াচ্ছি' আপনি জগ স্পর্শ করলে বলুন স্পর্শ করছি। যখন জগ থেকে জল ঢালতে চান তখন বলুন 'জল ঢালতে চাই' আর জল ঢালার সময় বলুন 'ঢালছি' 'ঢালছি'। যদি আপনি গ্লাস মুখের দিকে আনতে চান তাহলে বলুন 'গ্লাস আনতে চাই'। আপনি যদি আস্তে আস্তে গ্লাসটি আনেন তাহলে বলুন স্পর্শ করছি। যদি মুখে ঠাণ্ডা অনুভব করেন তবে আপনি বলুন 'শীতল অনুভব করছি' আপনি ধীরে ধীরে জলপান করার সময় বলুন 'পান করছি'। জল মুখ ও গলার ভিতর দিয়ে যাবার সময় শীতলতা অনুভব করলে বলুন, 'শীতলতা

অনুভব করছি' যখন গ্লাস বা জগ রেখে দেন তাহলে 'রেখে দিচ্ছি' বলুন। যদি হাতের নিচের দিকে ফেলতে চান তাহলে বলুন, 'নিচের দিকে ফেলতে চাই'। যখন ধীরে ধীরে ফেলছেন তখন বলুন 'ফেলছি' 'ফেলছি'। যদি আপনার হাত আপনার দেহ স্পর্শ করে তাহলে বলুন 'স্পর্শ করছি' 'স্পর্শ করছি'। যদি ফিরতে চান তাহলে বলুন 'ফিরতে চাই'। যদি ধীরে ধীরে ফিরেন তাহলে বলুন 'ফিরছি' 'ফিরছি'। আপনি যদি আপনার স্থানে ফিরে যান যেভাবে আপনি জগের দিকে এসেছিলেন সেভাবে পদক্ষেপের প্রতি একাগ্রতা স্থাপন করুন। যখন আপনি দাড়াতে চান তখন 'দাড়াতে চাই' বলুন। যখন দাড়াচ্ছেন তখন বলুন 'দাড়াচ্ছি' 'দাড়াচ্ছি', সেখানে কিছুক্ষণ দাড়ানোর পর 'উঠা' ও 'পড়া' এর দিকে একাগ্রতা স্থাপন করুন। যখন আপনি বসতে চান তখন বলুন 'বসতে চাই' যেখানে আসতে যাচ্ছেন সেখান থেকে হেটে যাবার সময় আপনার পদক্ষেপের দিকে যথাযথভাবে পূর্বের মত একাগ্রতা স্থাপন করুন। আপনি সেখানে পৌছলে বলুন 'পৌছেছি' আস্তে আস্তে ফিরার সময় বলুন 'ফিরছি' 'ফিরছি'। বসতে চাইলে বলুন 'বসছি' 'বসছি'। আপনাকে বসার প্রত্যেকটি চালনার দিকে লক্ষ্য রাখতে হবে। বসবার পর আপনার হস্ত পদের যেভাবে চালনা হয় সেদিকে একাগ্রতা স্থাপন করুন, তারপর আবার সেই শ্বাস প্রশ্বাসের 'উঠা নামা' এর দিকে মনোযোগী হোন।

যদি ঘুমাতে চান বলুন, 'ঘুমাতে চাই' যখন, বিছানাতে শুয়ে আছে তখন দেহের প্রতিটি অংশের চালনার দিকে একাগ্র চিত্ত হয়ে বলুন 'শুচ্ছি' 'শুচ্ছি' যখন আপনার মাথা বা দেহ বালিশ স্পর্শ করে তখন বলুন, 'স্পর্শ করছে' আপনি বিছানাতে শোয়ার পর হস্তপদের কিছু চালনা আপনি অনুভব করতে পারেন। প্রত্যেকটি চালনার প্রতি মনোযোগী হয়ে তাঁদের যথাযথ নামে উচ্চারণ করে বলুন। তারপর আবার শ্বাস প্রশ্বাসের 'উঠা নামা' এর প্রতি একাগ্রতা স্থাপন করুন।

যখন আপনি বিছানায় শুয়ে আছেন তখন আপনাকে দেহের প্রতিটি চালনা সম্পর্কে সচেতন থাকতে হবে। সকল প্রকার চিত্তের উত্থান ও চেতনাসম্পন্ন সকল প্রকার দৈহিক ও মানসিক ক্রিয়া প্রতিক্রিয়ায় উত্থিত সকল প্রকার চিত্ত এবং সকল প্রকার ধর্মসমূহের প্রতি একাগ্রতা স্থাপন করতে হবে।

আপনার যদি ঘুম আসে এবং চোখের পাতা ভারী হয়ে আসে তখন বলুন 'চোখের পাতা ভারী হয়ে আসছে'। আপনার সমাধি যখন বলবৎ হয় আপনার ঘুম ঘুম ভাব বিদূরীত হবে ফলে আপনি আবার জাগ্রত হতে

পারেন। জাগরিত হবার উপর একাগ্রতা স্থাপন করে বলুন 'জাগরিত হচ্ছি'। তারপর আবার শ্বাস-প্রশ্বাসের উঠানামা এর প্রতি মনোযোগী হোন। আপনি যতই নিদ্রাচ্ছন্ন হউন না কেন আপনাকে একাগ্রতা স্থাপন বন্ধ করলে চলবে না। আপনি শেষ পর্যন্ত ঘুমিয়ে না পড়া পর্যন্ত সে কাজ চালিয়ে যেতে হবে। যখন আপনি ঘুমিয়ে পড়েন তখন একাগ্রতা স্থাপন আর সম্ভব নয়।

যা হোক ঘুম থেকে জেগে উঠা মাত্র আপনাকে সচেতন হতে হবে এবং বলুন 'জেগে উঠছি' 'জেগে উঠছি'। অবশ্য জেগে উঠা মাত্র প্রথমে সচেতন হওয়া কষ্টকর হবে বৈকি। যদি এ সম্পর্কে সচেতন হতে না পারেন তবে শীঘ্রই অন্য কিছু সম্পর্কে সচেতন হবার চেষ্টা করুন। যদি আপনি চিন্তা করেন তবে সে সম্পর্কে সচেতন হয়ে আপনি বলুন 'চিন্তা করছি' 'চিন্তা করছি'। এরপর আবার শ্বাস প্রশ্বাস 'উঠা নামা' এর প্রতি একাগ্রতা স্থাপন করুন, যদি আপনি কোন শব্দ শুনেন তাহলে বলুন 'শুনছি', 'শুনছি'। তারপর সেই 'উঠানামা' এর প্রতি একাগ্রতা স্থাপন করুন, 'ফিরা' 'ঝুকে পড়া' 'প্রসারণ' ইত্যাদি সকল প্রকার চালনার প্রতি সচেতন হয়ে তাদের প্রত্যেককে যথাযথ নামে ডাকতে হবে। যদি আপনি সময়ের কথা চিন্তা করেন তাহলে বলুন চিন্তা করছি। আপনি যদি বিছানা থেকে উঠতে চান তাহলে বলুন 'উঠতে চাই', 'উঠতে চাই' কিন্তু উঠার সময় হাত, পা, মাথা ও দেহের চালনার উপরও একাগ্রতা স্থাপন করুন যখন ধীরে ধীরে বিছানা থেকে উঠেন তখন বলুন 'উঠছি' 'উঠছি', বসা মাত্রই বলুন 'বসছি', এরপর শ্বাস-প্রশ্বাস 'উঠা-নামা'র প্রতি একাগ্রতা স্থাপন করুন। আপনি যখন হাত ধোন স্নান করেন বা মলমূত্র ত্যাগ করেন তখন আপনি যা দেখেন, যা শোনেন, যা চিন্তা করেন, যা স্পর্শ করেন সব কিছুর প্রতি আপনার একাগ্রতা স্থাপন করতে হবে। যখন আপনি হাত ধোন তখন উক্ত চালনার প্রতি সচেতন হউন। যদি জল শীতল হয় তাহলে শীতলতার প্রতি সচেতন হউন। হাত ধোয়ার পর যখন আপনি আপনার পোশাক পরিপাটি করেন তখন আপনার অঙ্গপ্রত্যঙ্গ চালনার প্রতি সচেতন হোন।

খাওয়ার সময় আপনি যা দেখছেন তা বলতে হবে 'দেখছি'। যখন আপনি খাবার মুখের মধ্যে চূর্ণ করেন, দাঁত দিয়ে কাটেন বা পেষণ করেন তখন সেই সেই নামেই আপনাকে বলতে হবে। খাবার স্পর্শ করার সময় বলুন 'স্পর্শ করছি'। যখন আপনি আস্তে আস্তে খাবার মুখের দিকে আনেন তখন বলুন 'আনছি আনছি'। আপনি যদি আপনার মাথা নোয়ান তাহলে বলুন 'মাথা নত করছি'। খাবার মুখ স্পর্শ করলে বলুন 'স্পর্শ করছে'।

মুখ খুলবার সময় বলুন 'খুলছি'। খাবার মুখে দেয়ার সময় বলুন 'মুখে দিচ্ছি' মুখ বন্ধ করার সময় বলুন 'বন্ধ করছি', হাত নামিয়ে রাখার সময় বলুন 'নামাচ্ছি', হাত থালা স্পর্শ করার সময় বলুন 'স্পর্শ করছি' হাত উঠাবার সময় বলুন 'হাত উঠাচ্ছি'। খাবার চর্বণ করার সময় বলুন 'চর্বণ করছি'। আপনি যদি খাবারের স্বাদ অনুভব করেন তাহলে বলুন 'স্বাদ অনুভব করছি'। খাবার যখন উদরস্থ করেন তখন সেই নামে বলুন। খাবার যদি গলা স্পর্শ করে তাহলে বলুন 'স্পর্শ করছে', এভাবে খাবার গ্রহণ করার সময় যা কিছু আপনি করেন সে সম্পর্কে আপনাকে সচেতন হতে হবে।

প্রথমে প্রত্যেক কিছুর সম্পর্কে সচেতন হতে পারা যায় না, যদি যথাযথভাবে আপনি একাগ্রতা স্থাপন করতে না পারেন তবে নিরাশ হবেন না। আপনি সমাধি আয়ত্ব করার পর এখানে উল্লেখিত বিষয় থেকেও বেশি কিছুতে একাগ্রতা স্থাপন আপনার সহজ হবে।

যেকোন কিছু সম্পর্কে সচেতন হয়েছেন তাকে যথাযথ নামে মনে মনে বলুন। ইহা শব্দ করে বলার প্রয়োজন নাই। এখানে উল্লেখিত শব্দগুলিকে যথাযথভাবে গ্রহণ করার আবশ্যকতা নাই, সাধক/সাধিকা তাঁর সুবিধামত বেছে নিতে পারেন।

উন্নত পর্যায়ের একাগ্রতা স্থাপন

কয়েকদিন পর আপনি দেখবেন যে শ্বাস-প্রশ্বাসের উঠা নামার প্রতি একাগ্রতা স্থাপন আপনার অতি সহজ হয়ে উঠেছে, আপনি অনুভব করতে পারেন যে দুটি বিষয়সহ অন্য আর একটি বিষয়ের প্রতি আপনি একাগ্রতা স্থাপন করতে পারেন। যে স্তরেই সমাধির ভিত্তি আপনি কিছুটা গড়ে তুলেছেন, স্বাভাবিকভাবে আপনি তা অনুভব করবেন। শ্বাস-প্রশ্বাসের উঠা-নামা ছাড়াও আপনি বসার ভঙ্গীর দিকে একাগ্রতা স্থাপন করতে পারেন। তার 'উঠা, নামা, বসা' এ তিন বিষয়ের উপর একাগ্রতা স্থাপন করে আপনাকে 'উঠছে, নামছে, বসছি' বলতে হবে। শ্বাস-প্রশ্বাসের 'উঠানামার প্রতি একাগ্রতা স্থাপন উঠছে, নামছে, বলার সময় আপনাকে সে সম্পর্কে সচেতন হতে হবে। আবার 'বসছি' বলার সময়ও সে সম্পর্কে সচেতন হতে হবে।

আপনি যখন বিছানাতে শুতে যাচ্ছেন তখন একাগ্রতা স্থাপন করে 'বসছি' থেকে শোয়ার দিকে পরিবর্তন করতে হবে, এ অবস্থায় আপনাকে 'উঠছে, নামছে, শুয়েছি' বলতে হবে। উঠানামার দিকে যেভাবে সচেতন হয়েছেন

শোয়ার প্রতিও সে রকম সচেতন হতে হবে।

আপনার সমাধি যখন প্রবলতর হয় তখন একাগ্রতা স্থাপন করার পক্ষে আরেকটি বিষয় সংযোজিত হচ্ছে বলে অনুভব করতে পারেন। তখন শ্বাস-প্রশ্বাসের উঠা-নামা ও শোয়া ছাড়াও যা বিছানা স্পর্শ করে এমন অংশের প্রতিও আপনাকে একাগ্রতা স্থাপন করতে হবে। এ ব্যাপারে আপনাকে বলতে হবে 'উঠছে, নামছে, শুয়েছি ও স্পর্শ করছি' এ চার বিষয়ের প্রতি আপনাকে সচেতন থাকতে হবে। যদি আপনি চেয়ারে বসেন তাহলে শোয়ার পরিবর্তে আপনাকে চেয়ারে 'বসছি' বলতে হবে।

ইহা যদি আপনাকে অধিক উপযোগী করে তাহলে বসার সময় আপনি বলতে পারেন 'উঠছি, বসছি, নামছে, বসছি' এবং শোয়ার সময় বলুন 'উঠছে, শুয়েছি' 'নামছি, শুয়েছি'।

উপরোল্লিখিত চারটির যেকোন একটির প্রতি একাগ্রতা স্থাপন করার সময় আপনি যদি চেয়ার, বিছানা, টেবিল প্রভৃতি সাধারণ বিষয়াদি ঘরের মধ্যে দেখেন তা হলে আপনার সেগুলির প্রতি সচেতন হবার প্রয়োজন নাই। চারিটির যেকোন একটির প্রতি একাগ্রতা স্থাপনের কাজ চালিয়ে যান, এসময় মন বিপথে যেতে পারে না। যদি কোন বিষয়ের প্রতি আপনি ইচ্ছাকৃতভাবে তাকান সেগুলি সাধারণ বিষয় হলেও এদের প্রতি আপনাকে সচেতন হতে হবে। এগুলো দেখে বলুন 'দেখছি'। তারপর পূর্বেও চারি বিষয়ের যে কোন একটির প্রতি একাগ্রতা স্থাপন করুন।

ইতিমধ্যে আপনি বিশেষ কিছু দেখেও এর প্রতি ইচ্ছাকৃতভাবে উদাসীন থাকলে আপনাকে পূর্ব চার স্মৃতির ভাবনায় ফিরে যাবার পূর্ব পর্যন্ত 'দেখছি' 'দেখছি' বলতে হবে। যদি কোন শব্দ শুনতে পান এর জন্যও সে একই নিয়ম প্রযোজ্য হবে। সাধারণ কোন শব্দের প্রতি মনোযোগ দেয়ার প্রয়োজন নেই। চারিটির যেকোন একটির প্রতি একাগ্রতা স্থাপন চালিয়ে যান। আপনার জ্ঞানানুসারে যখন কোন শব্দ এসে পৌছে তখন পূর্ব স্মৃতিতে ফিরে যাওয়ার পূর্ব পর্যন্ত 'শুনেছি' 'শুনেছি' অনেকবার বলুন। যখন আপনি সঙ্গীত, কুকুরের ঘেউ ঘেউ শব্দ, কাকের কা কা রব, মুরগির ডাক, পাখির কিচিরমিচির শব্দ ইত্যাদি স্পষ্টভাবে শুনেন পূর্ব ভাবনায় ফিরে যাওয়ার পূর্ব পর্যন্ত 'শুনছি, শুনছি' বলুন।

আপনি যদি দেখা বা শুনা সম্পর্কে সচেতন না হন অথবা কোন শব্দ শুনে তা ভাবনা না করেন তাহলে আপনার মন অন্য কোন চিন্তায় বিপথে যেতে পারে। তা থেকে লোভ, ক্রোধ ও কাম প্রভৃতির উৎপত্তি হতে

পারে। এ সতর্কতার কারণে যদি লোভ, চিন্তা, ক্রোধ ভাব ও কুপ্রবৃত্তির উৎপাদন হয় তাহলে পূর্বস্মৃতিতে ফিরে আসার জন্য যত শীঘ্র পারেন তাদের যথাযথ নামে স্মরণ করুন। যদি এ সমস্ত কুচিন্তা সম্পর্কে আপনি সচেতন হতে না পারেন তবে পূর্ব স্মৃতিতে একাগ্রতা স্থাপন করা আপনার পক্ষে কষ্টকর হবে।

কখনো কখনো এরকম ঘটতে পারে; আপনি পড়ার ইচ্ছা করেন একথা বলতে ভুলে গিয়ে হঠাৎ দাড়িয়ে যেতে পারেন। কোন জিনিস কুড়িয়ে নিতে ইচ্ছা করার আগে হঠাৎ কুড়িয়ে নিতে পারেন, আপনি শুতে যাওয়ার ইচ্ছা করার আগে হঠাৎ শুয়ে যেতে পারেন। যখন এরকম হয় তখন আপনি বসা, কুড়িয়ে নেওয়া বা শুতে যাওয়ার পরে যেগুলি সম্পর্কে ইচ্ছা পোষণ করতে ভুলে গিয়েছিলেন সেগুলি সম্পর্কে আপনি শীঘ্রই সচেতন হয়ে 'ভুলেছি, ভুলেছি' বলুন। তারপর আবার চারিটির ভাবনায় ফিরে আসুন। আপনি সমাধি লাভ করার পূর্বে চারি স্মৃতি প্রস্থান অনুসারে প্রথমে এ ধরনের একাগ্রতা স্থাপনে নিরানন্দ বোধ করতে পারেন। এ সম্পর্কে সচেতন হয়ে আপনাকে বলতে হবে 'নিরানন্দ বোধ করছি'। কখনো কখনো এ ধরনের একাগ্রতা স্থাপন আপনার সকল প্রকার মানসিক কলুষতা বিলোপ সাধনের দিকে নিয়ে যেতে পারে কিনা সংশয় জাগতে পারে। এ ধরনের সন্দেহ পোষণ সম্পর্কে সচেতন থাকুন এবং বলুন 'সন্দেহ করছি, সন্দেহ করছি'। কখনো কখনো আপনি আশা করতে পারেন যে শীঘ্রই আপনার সমাধি উন্নত হবে। সম্পূর্ণভাবে এ সম্পর্কে সচেতন হয়ে বলুন 'আশা করছি'। সকালে যে অভিজ্ঞতা লাভ করেছেন বিকেলে তা স্মরণ করতে পারেন, বিকেলে যে অভিজ্ঞতা লাভ করেছেন তা স্মরণ করুন। এ সম্পর্কে সচেতন হোন এবং বলুন 'স্মরণ করছি' 'স্মরণ করছি'। যদি পূর্ব অভিজ্ঞতা বিশ্লেষণে আপনি সচেষ্ট হোন তাহলে সে সম্পর্কে সচেতন হোন এবং বলুন 'বিশ্লেষণ করছি' 'বিশ্লেষণ করছি'। যদি সচেতন হওয়ার পক্ষে আপনার স্মৃতি দুর্বল হয় তাতে আপনি হতাশা বোধ করতে পারেন। সে সম্পর্কে সচেতন হয়ে বলুন 'সুখী অনুভব করছি, সুখী অনুভব করছি'। এভাবে আপনার মানসিক অবস্থা যেভাবে থাকে সেভাবেই আপনাকে সচেতন হতে হবে। সকল মানসিক অবস্থা উপস্থিত হলে সেগুলির প্রতি বিশেষভাবে লক্ষ্য রাখার পর পূর্বের চারিটি ভাবনায় ফিরে যান। আপনি শেষ পর্যন্ত রাত্রিতে ঘুমিয়ে পড়ার পূর্বে যে সময়ে আপনি জাগ্রত থাকেন, সে সময়ে প্রত্যেক কিছু সম্পর্কে আপনাকে সম্পূর্ণভাবে সচেতন থাকতে হবে। আপনি

কখনো অসতর্কতায় সময় কাটাবেন না। প্রারম্ভে আপনি সময় সময় তন্দ্রাভাব অনুভব করতে পারেন। প্রায় সময় আপনাকে জাগ্রত রাখার জন্য প্রচেষ্টার প্রয়োজন হবে। যা হোক যখন আপনার সমাধি প্রবলতর হয় আপনার তন্দ্রাভাব আর থাকবে না আপনি প্রসন্নতার সাথে সজাগ থাকবেন। ভাবনা শিক্ষার এ গতিপথে চার প্রকারের স্মৃতি প্রস্থান বর্ণিত হয়েছে।

(১) অনবরত প্রচেষ্টার মাধ্যমে সকল দৈহিক অঙ্গ-প্রতঙ্গের চালনা সম্পর্কে সম্যকভাবে সচেতন হওয়াই কায়ার স্মৃতি প্রস্থান।

(২) অনবরত প্রচেষ্টার মাধ্যমে সকল প্রকার ব্যথা, বেদনা স্পর্শ সম্পর্কে সম্যকভাবে সচেতন হওয়াই বেদনার স্মৃতি প্রস্থান।

(৩) অনবরত প্রচেষ্টার মাধ্যমে সকল প্রকার মানসিক অবস্থা সম্পর্কে সম্যকভাবে সচেতন হওয়াই চিত্তের স্মৃতি প্রস্থান।

(৪) অনবরত প্রচেষ্টার মাধ্যমে সকল ধর্ম সমূহের (চিন্তার বিষয়) অবস্থা সম্পর্কে সম্যকভাবে সচেতন হওয়াই ধর্মের স্মৃতি প্রস্থান।

ভাবনা শিক্ষার সার কথা

(১) ছোট বা বড় সকল মৌখিক ও দৈহিক চালনার প্রতি সচেতন হওয়া।

(২) সুখ, দুঃখ বা উপেক্ষামূলক সকল প্রকার চেতনা সম্পর্কে সচেতন হওয়া।

(৩) ভাল, মন্দ সকল প্রকার মানসিক অবস্থা সম্পর্কে সচেতন হওয়া।

(৪) সকল প্রকার চিন্তার বিষয় সমূহের (ধর্ম) প্রতি সচেতন হওয়া।

(৫) যখন আপনার সচেতন হওয়ার আর কোন কিছু না থাকে তাহলে পূর্বের চারি বিষয়ের স্মৃতিতে ফিরে যান অর্থাৎ উঠছে, বসছি, নামছে ও বসছি (আপনি যদি শুয়ে থাকেন বসার পরিবর্তে শুয়েছি বলুন)।

সাধক/সাধিকাদের জন্য বিশেষ নির্দেশ

যখন রূপ, রস, শব্দ, গন্ধ, স্পর্শ ও চিন্তা আপনার চোখ, জিহ্বা, কান, নাক, দেহ বা মনের সংস্পর্শে আসে তৎক্ষণাৎ সেগুলি সম্পর্কে সচেতন হতে হবে। যা হোক রূপ, রস, শব্দ, গন্ধ, স্পর্শ ও চিন্তাসমূহের ক্রিয়ার প্রতি কখনো একাগ্রতা স্থাপন করবেন না। আপনাকে ঐ বিষয়সমূহের ক্রিয়ার প্রতি একাগ্রতা স্থাপন করতে হবে। এদের যে কোন একটি বিষয় আপনার সংস্পর্শে আসামাত্রই সে বিষয়ের প্রত্যক্ষ দর্শন থেকে আপনার

মনোযোগ ফেরাতে হবে। বাহ্যিক বিষয়গুলি যতদূর সম্ভব পারা যায় আপনার অবিরাম সচেতন ভাবের ফলে আপনার চেতনা থেকে দূরে সরিয়ে রাখতে হবে। যদি কোন কিছু আপনার দৃষ্টিগোচর হয় আপনাকে বলতে হবে 'দেখছি, দেখছি'। দেখছি, দেখছি বলার সময় বিষয়ের রূপের প্রতি দৃষ্টি না দিয়ে এর ক্রিয়ার উপর একাগ্রতা স্থাপন করুন। অন্যান্য বিষয়ের প্রতিও তদনুরূপ করতে হবে। এ সময় বাহ্যিক কোন বিষয়ের দ্বারা আপনার চিত্তকে বিক্ষিপ্ত হতে দেবেন না।

আপনি যদি বিশ্বাস, অধ্যবসায় ও আগ্রহের নির্দেশাবলী অনুসরণ করেন শেষ পর্যন্ত মার্গস্থ ও ফলস্থ না হওয়া পর্যন্ত আপনি ধাপে ধাপে বিদর্শনের দিকে এগিয়ে যাবেন। ভাবনার ফলে সাধক/সাধিকা বিদর্শন পরিজ্ঞান সমূহ লাভ করবেন এবং এগুলো তাকে মার্গ ও ফলের দিকে নিয়ে যাবে।

এগুলি সংখ্যায় বার প্রকার। বিদর্শন পরিজ্ঞান সমূহের মুখোমুখি হয়ে সাধক/সাধিকা যখন তা অর্জন করেন সেসব অভিজ্ঞতার বিশদ বিবরণ এ ছোট পুস্তিকাতে দেয়া সম্ভব নয়। নিম্নলিখিত অনুচ্ছেদগুলিতে দ্বাদশ প্রকার বিদর্শন পরিজ্ঞান সম্পর্কে স্বল্পভাবে বর্ণিত হয়েছে। আশা করা যায় এতে সাধক/সাধিকাগণ পরিজ্ঞান সমূহের উত্তম ধারণা লাভ করতে সক্ষম হবেন।

বিদর্শন ভাবনার অর্থ হলো এ সব পরিজ্ঞানসমূহ লাভ করতে সাধক/সাধিকাকে সামর্থ্যবান করে তোলা। সুতরাং সাধক/সাধিকা যদি এই বিদর্শন পরিজ্ঞানসমূহ লাভ করতে না পারেন তবে ভাবনা পদ্ধতি ত্রুটিপূর্ণ বলে ধরা যায়।

সাধক/সাধিকার পূর্বে সাবধান হওয়া উচিত যে তার অভিজ্ঞতাসমূহ নিম্নে বর্ণিত চারি বিদর্শনের মধ্যে আবশ্যকীয়ভাবে হবে তা নয়। কিছু কিছু সাদৃশ্যপূর্ণ আর কিছু কিছু ভিন্ন ধরনের হতে পারে। এই ক্ষুদ্র পুস্তিকাতে প্রত্যেকটি অভিজ্ঞতার কথা বর্ণনা দেওয়া সম্ভব নয়। তাই নিম্নলিখিত বিদর্শনসমূহে সাধক/সাধিকা অভিজ্ঞতার সম্মুখীন না হলে নিরাশ হওয়া উচিত নয়। তিনি ভাবনায় যে অভিজ্ঞতাই লাভ করুন না কেন তা তার বুদ্ধের শিক্ষার সঙ্গে সামঞ্জস্য আছে কিনা দেখবেন।

প্রথম বিদর্শন
(নামরূপ পরিচ্ছেদ জ্ঞান)

নামরূপ পরিচ্ছেদ জ্ঞান- সাধক/সাধিকা যদি বিদর্শন ভাবনা অভ্যাস করেন তবে পূর্ববর্তী অধ্যায় বর্ণিত নির্দেশানুসারে তিনি যথাসময়ে সমাধি লাভ করবেন। যদি তাঁর সমাধি অত্যন্ত শক্তিশালী হয়, তবে উঠা-নামা, বসা, হাত নামান, প্রসারণ, পা তোলা, পা ফেলা ও নিচু করা প্রভৃতি প্রত্যেকটি বিষয় সম্পর্কে সে সময় মনকে সেদিকে সচেতন রাখবেন যে উঠা একটি অস্তিত্ব আর সচেতন ভাব আর একটি অস্তিত্ব। এইভাবে তিনি মন ও দেহের পৃথক পৃথক অস্তিত্বের কথা বুঝতে পারবেন। সাধক/সাধিকার সচেতন ভাবের মধ্যে এটা শীঘ্রই পরিষ্কার হয়ে উঠবে যে মন উঠা-নামা, বসা, দাঁড়ান, নোয়ান, প্রসারণ প্রভৃতি বিষয়গুলির প্রতি ছুটে যাচ্ছে। যখন সচেতন ভাবের মধ্যে এ সত্য পরিষ্কার হয সাধক/সাধিকা মনের প্রকৃত স্বরূপ লাভ করেন বলে বলা হয় অর্থাৎ মন সর্বদা বিষয়ের দিকে ছুটে যায়, ঘুরে বেড়ায়।

সচেতন ভাবের মধ্যে দু'টি সত্তার অস্তিত্ব পরিষ্কার হলে সাধক/সাধিকা যে বুদ্ধের শিক্ষায় সুপণ্ডিত নন তিনি এ ধারণা লাভ করতে পারেন। কেবলমাত্র দু'টি সত্তা আছে-উঠা ও সচেতন ভাব; নামা ও সচেতন ভাব; বসা ও সচেতন ভাব; নোয়ান ও সচেতন ভাব প্রভৃতি। এ দুই বিষয় ছাড়া আত্মা, আমি বা নিজ বলে কেউ নেই। তিনি উঠা, বসা, নামা, প্রসারণ প্রভৃতি বিষয়ের প্রতি সচেতন ভাব অবলম্বন করার সময় এ ধরনের ধারণা অর্জন করেন। সাধক/সাধিকা যখন প্রথম বিদর্শন লাভ করেন তখন উপরিলিখিত অভিজ্ঞতা লাভ হয়।

দ্বিতীয় বিদর্শন
(প্রত্যয় পরিগ্রহ জ্ঞান)

প্রত্যয় পরিগ্রহ জ্ঞান- যখন সমাধি বলবৎ হয় তখন দেহের যেকোন অংশ নড়াচড়া করার ইচ্ছা করা মাত্রই সচেতন হবেন। বিদর্শনের প্রথম দিকে এ রকম ইচ্ছা হওয়া মাত্রই তিনি পূর্ণভাবে সচেতন হন না। এমনকি যদিও তিনি 'ইচ্ছা করছি' বলছেন তিনি সাধারণত সে ইচ্ছা দূর হলেই তখন তা বলেন ইচ্ছার ফলে দেহের সে অংশের চালনার কাজ ইতিমধ্যেই হয়ে গেছে। যা হোক সমাধি যখন বলবৎ হয় তখন তাঁর হাত ফেলার ইচ্ছা করা

মাত্রই সেদিকে তিনি সচেতন হয়ে বলতে পারেন 'হাত নামানোর ইচ্ছা করছি'। দেহের অন্যান্য অংশ চালনা করার ইচ্ছা করা মাত্রই অনুরূপভাবে করতে হবে। ইচ্ছা করার পরেই দেহের যে কোন অংশের পরিচালনার দিকে সচেতনভাব রাখতে হবে।

বিদর্শনের প্রথম দিকে তিনি ইচ্ছা শক্তির উদয় হওয়ার কথা বলে যান এবং দেহের যেকোন অংশের চালনার কাজ আরম্ভ হয়ে গেলে বলেন 'ইচ্ছা করছি' তখন সাধক/সাধিকা মনে করেন যে শরীর মন থেকে দ্রুতগামী। যখন সমাধি বলবৎ হয় তিনি অনুভব করেন তার ইচ্ছা থেকে সচেতনভাব অগ্রগামী এবং জলে লাফ দেওয়া মাত্রই বক যেমন খাবারকে কুড়িয়ে নেয় ঠিক তেমনি ইচ্ছাকেও সাধক/সাধিকা তদ্রূপ করেন। সে স্তরে উত্তমরূপে তিনি দেখা আরম্ভ করেন যে মন শরীর থেকে দ্রুতগামী। প্রত্যেক ইচ্ছা ও সচেতনতা অবলম্বন করা থেকে তিনি বুঝতে পারেন যে ইচ্ছাই হেতু আর দেহের চালনা ফল।

যখন তিনি উঠা, বসা, পড়া ও স্পর্শ করা এই চারি প্রকার উপাদানের উপর মনোনিবেশ করেন তখন তিনি উত্তমরূপে বুঝতে পারেন যে তার সচেতনভাব উঠা থেকে বসা, বসা থেকে নামা, নামা থেকে স্পর্শ করার দিকে ক্রমান্বয়ে ধাবিত হচ্ছে। হঠাৎ যদি তিনি দেওয়ালে কোন ছবি দেখতে পান তখন তাঁর সচেতনভাব উক্ত চারি উপাদান থেকে ছবির দিকে প্রতিফলিত হয়। মৌখিক সুদৃঢ়ভাবের সচেতনতা আনয়নের জন্য যখন তিনি দেখছি দেখছি বলেন তখন তিনি কুকুরের ঘেউ ঘেউ শব্দ শুনতে পান। সে সময় ছবি থেকে তাঁর সতর্কভাব শব্দের প্রতি ধাবিত হয়। যখন তিনি শুনছি বলতে থাকেন তখন বাম উরুতে তাঁর চুলকানোর ইচ্ছা হলো তাঁর সচেতনভাব সেদিকে চলে গিয়ে তিনি বলেন 'ইচ্ছা করছি' 'ইচ্ছা করছি'। এতে হাতের চালনা, প্রসারণ করেন। এমন সময় আনারস দিয়ে শূকরের মাংসের থালা তাঁর প্রিয় বস্তু সম্মুখে আনা হল। তিনি এতে বলেন, 'আনা হয়েছে' 'আনা হয়েছে'। হঠাৎ তিনি জিহ্বা থেকে লালা নিঃসরণ সম্পর্কে সচেতন হন, তাই তিনি বলেন 'নির্গত হচ্ছে' 'নির্গত হচ্ছে' ইতিমধ্যে তাঁর সেই শূকরের মাংসের চিন্তা মনে আবার উদয় হল, সুতরাং তিনি বলেন 'আবার উদয় হল, 'আবার উদয় হল' কয়েক মিনিট পরে তিনি বিরক্তি বোধ করবেন কারণ তাঁর প্রিয় শূকরের মাংসের ব্যঞ্জনের কথা মন থেকে দূরীভূত হচ্ছে না। সুতরাং তিনি বলতে থাকবেন 'বিরক্ত হচ্ছি' 'বিরক্ত হচ্ছি', 'দূরীভূত হচ্ছে না' 'দূরীভূত হচ্ছে না'।

এরূপ অভিজ্ঞতা থেকে তিনি বুঝতে পারেন যে,-
(ক) বস্তুর কারণেই সচেতন ভাব বিদ্যমান থাকে।
(খ) বস্তু হচ্ছে কারণ, সচেতন ভাব হচ্ছে কার্য (ফল)।
(গ) বস্তু না থাকলে কোন সচেতন ভাবই থাকবে না।
(ঘ) কারণ না থাকলে কার্যও থাকবে না।
এ উপলব্ধি থেকে তিনি একটি স্পষ্ট ধারণা লাভ করেন যে, কর্মই অতীত, বর্তমান ও ভবিষ্যৎ পুনর্জন্মের অসীম বন্ধনের কারণ এবং জীবনের ভালমন্দ সব কিছুই প্রত্যেক পুনর্জন্মকে অনুসরণ করে।
সাধক/সাধিকাকে বার বার এইভাবে মনে স্মরণ করতে হবে না। একবার অথবা দুবার স্মরণ করার পর যতক্ষণ পর্যন্ত এইভাব মন থেকে অদৃশ্য হচ্ছে না ততক্ষণ পর্যন্ত 'পুনঃ স্মরণ করছি', 'স্মরণ করছি' এ কথা বলতে হবে। তারপর সাধক/সাধিকা আবার পূর্বেও সেই চার বিষয়ের স্মৃতিতে মনোনিবেশ করবেন।
সাধারণত সাধক/সাধিকা যখন দ্বিতীয় বিদর্শন লাভ করবেন তখন উপরিলিখিত অভিজ্ঞতার কথা জানতে পারবেন।

তৃতীয় বিদর্শন
(সংমর্শন জ্ঞান)

সংমর্শন জ্ঞান- সমাধি যখন বলবৎ হয় তখন সাধক/সাধিকা অনেক অপ্রীতিকর অনুভূতির অভিজ্ঞতা লাভ করেন যেমন চুলকানী, উষ্ণতা, বেদনা ভারাক্রান্ত ভাব, অদ্ভুত অনুভূতি যেন দড়ি দিয়ে শক্ত করে বাঁধা হয়েছে অথবা তাঁকে অতি ছোট গর্তের মধ্যে রাখা হয়েছে। যা হোক যখন তাঁরা বিদর্শন ভাবনা স্থগিত রাখেন তখন এ অপ্রীতিকর অনুভূতি অদৃশ্য হয়। যখন বিদর্শন ভাবনা আবার চালিয়ে যান তখন সে সব অনুভূতি আবার উপস্থিত হয়। সাধক/সাধিকাদের এসব অনুভূতি সম্পর্কে চিন্তার কোন কারণ নাই। বিদর্শনের তৃতীয় স্তরে যখন তাঁরা পৌছেন তখন সাধারণত এসব অপ্রীতিকর অনুভূতি উপস্থিত হয়। যদি সাধক/সাধিকাগণ এগুলির প্রতি মনোনিবেশ করেন তাহলে বলুন 'চুলকাচ্ছে', 'চুলকাচ্ছে' বা যন্ত্রণা বোধ হচ্ছে অথবা অন্য যেকোন অনুভূতি উপস্থিত হউক না কেন সে নামেই বারবার ডাকতে হবে। এর ফলে ঐ অপ্রীতিকর অনুভূতিগুলি আবার দূরীভূত হবে। এসব অপ্রীতিকর অনুভূতির সাথে সাধক/সাধিকা আরও কতগুলি অদ্ভুত দৃশ্য দেখতে পাবেন যেমন বুদ্ধের শিষ্যসহ আকাশে বিচরণ, প্রিয়

ও শ্রদ্ধাভাজন লোকজন বন, পর্বত, মানুষ, কঙ্কাল, জীবজন্তু প্রাণির ভগ্নরূপ, অচেতন পদার্থ নরকের ঘৃণিত জীব, দেবতা ইত্যাদি। তিনি আরও অনুভব করতে পারেন যে নিজেকে রক্তপাত বা দ্বিখণ্ডিত অবস্থায় বা পঁচাগলা অবস্থায় দেখছেন। তিনি প্রকৃতপক্ষে নিজের হাঁড় মাংসপেশী, অন্ত্র প্রভৃতি দৃশ্য যেন দেখতে পাচ্ছেন এ অনুভূতিও লাভ করতে পারেন। এগুলি কেবল কল্পিত জিনিস হয়। বিদর্শনের সেই স্তরে সমাধি এত উন্নত হয় যে কোন কিছু কল্পনা করা মাত্রই তা হঠাৎ যেন উপস্থিত হয়।

যখন এগুলি উপস্থিত হয় তখন সাধক/সাধিকা সচেতন থাকবেন এবং বলুন 'দেখছি' 'দেখছি'। যা হোক এসব অদ্ভুত দৃশ্যে সাধক/সাধিকা যদি মনোযোগী হন অথবা এ দৃশ্যগুলি দেখার পর ভয়ের সাথে যদি এগুলি অতিক্রম করেন এগুলি শীঘ্রই অদৃশ্য হবেনা। অন্যথায় 'দেখছি' 'দেখছি' এরূপ একবার বা দুইবার বলার পর এগুলি অদৃশ্য হবে। এই স্তরে সাধক/সাধিকার যত্নবান হওয়া উচিত যে ধারণাগুলি যেন তাঁর একাগ্রতাকে বিশৃঙ্খল না করে।

কোন কোন সাধক/সাধিকা এ রকম অভিজ্ঞতার সম্মুখীন হন না এবং উঠা, বসা, পড়া বা স্পর্শ করা এ চার উপাদানের উপর অনেকক্ষণ ধরে একাগ্রচিত্ত হওয়ার পর ক্লান্ত হয়ে পড়বেন। তখন তাঁদের এভাবে সচেতন হয়ে 'ক্লান্ত বোধ করছি' 'ক্লান্ত বোধ করছি' বলতে হবে যতক্ষণ না পর্যন্ত এভাব অদৃশ্য হয়।

যখন সাধক/সাধিকা বিদর্শনের এই স্তরে পৌছেন তাঁর একাগ্রতায় অনেক অগ্রগতি সাধিত হয়। সুতরাং যখন তিনি কোন বিষয়ের উপর অবস্থান করেন তা স্পষ্টভাবে প্রারম্ভ, মধ্য ও এর পরিণতির দিকে লক্ষ্য রাখবেন। যখন নূতন কোন বিষয় উপস্থিত হয় তখন অতীতের পুরাতন বিষয় তিনি পরিত্যাগ করেছেন এবং এর অদৃশ্য সম্পর্কে আর সচেতন ছিলেন না। কিন্তু এখন ইহা ভিন্ন রকমের। পুরাতন বিষয়ের অদৃশ্যেই তিনি নূতন বিষয়ের জন্য পুরাতন বিষয় সম্পর্কে সচেতন ভাব ত্যাগ করেন।

(ক) যখন সাধক/সাধিকার একাগ্রতা উন্নত হয় তখন বিষয়ের আকস্মিক উপস্থিতি বা অনুপস্থিতি সম্পর্কে তিনি সম্যক ধারণা লাভে স্পষ্টভাবে বুঝতে পারেন যে গত-আগত সমস্ত বিষয়ই অস্থায়ী।

(খ) এই আলোকে তিনি আরও নবতর ধারণা লাভ করেন যে অনিত্যতা সুখের উৎস নয় বরং ইহা দুর্ভাগ্যের কারণ ঘটায় অথবা তিনি এ প্রকারের ধারণা লাভ করবেন যে প্রাণীগণ জীবনের সাথে সংশ্লিষ্ট কারণ তাঁরা এর অস্থায়ী প্রকৃতি সম্পর্কে অজ্ঞ। অথবা জীবন অত্যন্ত ভয়ঙ্কর এবং জীবগণ

অনিত্যতার ফল, যেকোন মুহূর্তে জীবগণ মরতে পারে।
(গ) এ দুই প্রকারের ধারণা লাভসহ সাধক/সাধিকার আরও একটি নূতন ধারণা হবে যেহেতু প্রকৃতির নিয়ম অনিত্যতা বর্তমান, তাই কেহ এই অনিত্যতাকে নিত্যে পরিণত করতে পারেনা।
প্রথম, দ্বিতীয় ও তৃতীয় ধারণা যথাক্রমে মন ও বিষয়ের অনিত্য, দুঃখ ও অনাত্মা ভাবেরই ইঙ্গিত প্রদান করে।
জানা বিষয় থেকে সহসা অজানা বিষয়ে সাধক/সাধিকা গমন করেন এবং বুঝতে পারেন যে কোন ব্যতিক্রম ছাড়াই মন ও বিষয়ে অনিত্য, দুঃখ ও অনাত্মার স্বভাব সহজাত।
যখন সাধক/সাধিকা এ ধারণা লাভ করেছেন তখন তিনি একবার বা দুবারের বেশি এদেরকে মনে আসতে দেবেন না। তারপর তিনি পূর্বের সেই চারি উপাদান উঠা, নামা, বসা ও স্পর্শ করার দিকে একাগ্রতা স্থাপন করবেন। সাধক/সাধিকা যখন তৃতীয় বিদর্শন লাভ করেন তখন তিনি উপরিলিখিত অভিজ্ঞতার সম্মুখীন হন।

চতুর্থ বিদর্শন
(উদয় ব্যয় জ্ঞান)

উদয় ব্যয় জ্ঞান-যখন তিনি সেই চারি উপাদানের উপর একাগ্রচিত্ত হন তাঁর সচেতনতার অগ্রগতি সাধিত হয়। এই স্তরে যাওয়ার পূর্বে যখন তিনি শ্বাসগ্রহণ করতে থাকেন তখন তিনি নাভি দেশের উঠার গতি সম্পর্কে সচেতন হবেন। তাঁর সচেতন ভাবের অগ্রগতির কারণে তিনি উঠা ভাবের অনেকগুলি স্তরের দিকে সচেতন থাকবেন। শ্বাস পরিত্যাগের সময় তিনি নাভিদেশের নামার দিকে সচেতন হবেন। তিনি নামার অনেকগুলি স্তরের দিকে সচেতন হবেন। অন্যান্য দৈহিক গতির যেমন ঝুকে পড়া, প্রসারণ, বসা, দাঁড়ান, শোওয়া ইত্যাদি সম্পর্কেও তিনি আরও সচেতন হবেন।
তিনি সমস্ত শরীর ব্যাপী তড়িৎ স্পন্দনের উপস্থিতি অনুভব করে সচেতন হবেন যে সম্পর্কে ইতিপূর্বে তিনি সচেতন ছিলেন না। কোন কোন সাধক/সাধিকা সমস্ত শরীরে ত্বরিত চুলকান বা যন্ত্রণা সম্পর্কে সচেতন হবেন।
এ অবস্থায় সমাধি উত্তমরূপে অবস্থান করে। যখন কোন বিষয়ের আগমন হয় তখন সচেতন ভাব এর দিকে সোজা ধাবিত হয়। কখনো কখনো ইহা এ রকমভাবে উপস্থিত হয় যেন বিষয় বরাবরে সচেতন ভাবের উপর পতিত হচ্ছে। সাধক/সাধিকার সচেতন ভাব স্পষ্ট। তিনি এক বিষয়ের থেকে অন্য

বিষয় স্পষ্টরূপে চিনতে পারেন। সমাধি বলবৎ হওয়ার ফলে যদি তিনি উপস্থিত বিষয়গুলির অনুসরণ করেন, যদিও এগুলি অবিশ্বাস্যভাবে ত্বরিৎ গতিতে আসে ও যায় সাধক/সাধিকা সে সম্পর্কে সচেতন হতে পারেন।
সমাধির এই অগ্রগতির ফলে সাধক/সাধিকা সহসা অনুভব করবেন যেন তাঁর পারিপার্শ্বিক অবস্থা আলোকিত হচ্ছে যেদিকেই তিনি তাকান তিনি যেন কিছু আলো দেখতে পান।
তাঁর সুস্থির সতর্কভাবের ফলে তিনি প্রীতি লাভ করতে পারেন, সমাধি বলবৎ হলেই সাধক/সাধিকা এ ধরনের আনন্দ লাভ করতে পারেন। এ আনন্দ বোধের কারণে শরীরের বিভিন্ন অংশের মধ্য দিয়ে এক ধরনের সুখময় কম্পন অতিক্রান্ত হয়, এ আনন্দবোধের কারণে চোখ দিয়ে অশ্রু গড়িয়ে পড়তে পারে, সাধক/সাধিকা অনুভব করতে পারেন তিনি যেন নাগরদোলায় চড়ছেন। এখানে সাধক/সাধিকাকে সতর্কবাণী দিতে হবে, তিনি চারিদিকে অদ্ভুত অথচ আনন্দময় যা দেখেন, আনন্দাভূতি, বিস্ময়কর সুস্থির সচেতনভাবের ফলে তিনি যে অদ্ভুত অভিজ্ঞতা লাভ করেছেন, তা তাকে বিদর্শন ভাবনা থেকে অসৎ উদ্দেশ্যে বা বিপথে পরিচালিত করতে পারে, ভাবনা কেন্দ্রে অনেকেই আনন্দবোধ, বিস্ময় অভিজ্ঞতায় প্রীতি লাভ প্রভৃতি যখন সমাধির সাথে অদৃশ্য হয় তখন সাধক/সাধিকা তীব্রভাবে কাঁদতে শুরু করেন।
সুতরাং সাধক/সাধিকা যখন আলো দেখেন, আনন্দ অনুভব করেন, বিস্ময়কর অভিজ্ঞতায় আকৃষ্ট হন তখন এগুলিকে কুমন্ত্রণাকারী ভেবে সচেতন থাকতে হবে। তিনি এগুলির দিকে নিজেকে আর মোহগ্রস্থ হতে দেবেন না। সচরাচর এ কুমন্ত্রণাকারী বিষয়গুলির অদৃশ্য না হওয়া পর্যন্ত তাঁকে 'দেখছি', 'দেখছি' 'আনন্দ বোধ করছি' 'বিস্ময়কর মনে হচ্ছে' ইত্যাদি বা অন্য কোন শব্দে তাদের ডাকতে হবে। প্রারম্ভে সাধক/সাধিকা এগুলির প্রতিদ্বন্দ্বী হতে কঠিন মনে করবেন যেহেতু, সেগুলি তাঁর কাছে অত্যন্ত প্রিয়। কিন্তু অধ্যবসায় ও জ্ঞানের সাথে এগুলিকে জয় করতে হবে।

পঞ্চম বিদর্শন
(ভঙ্গ জ্ঞান)

ভঙ্গ জ্ঞান- সমাধি যখন বলবৎ হয় সাধক/সাধিকা বিষয়ের কেবল প্রথমদিকে উত্তরমরূপে না দেখে শেষের দিকে দেখেন। যখন সাধক/সাধিকার ভাব এরকম হয় তিনি মনে করেন, পূর্বের চাইতে বিষয়গুলি তাঁর নিকট দ্রুত

অপসারিত হচ্ছে তাঁর উন্নততর সমাধি লাভের জন্যই তার এরকম অবস্থা হয়। ব্যাখ্যা নিম্নে দেওয়া হল।

পূর্বে তিনি যখন নাভিদেশের উত্থান সম্পর্কে একাগ্রতা স্থাপন করেছিলেন তিনি কেবল তাঁর উঠাভাব সম্পর্কে সচেতন ছিলেন কিন্তু যখন নাভিদেশের উঠা ভাবের উপর একাগ্রতা স্থাপন করছেন তিনি কেবল উঠা ভাবের অন্তর্ধানের উপর সচেতন হচ্ছেন না মনের অন্তর্ধানের উপরও সচেতন হন। তিনি স্পষ্টভাবে উঠা ভাব ও মনের সচেতন ভাবের অন্তর্ধান সম্পর্কে উপলব্ধি করেন এবং মন সচেতন ভাবকে ত্বরিত গতিতে অনুসরণ করে, অন্যান্য বিষয় যেমন নামাভাব, বসা, দাড়ান, ঝুকে পড়া, প্রসারণ, যন্ত্রণা চুলকান প্রভৃতি বিষয়ের বেলায়ও একই অবস্থা হয় এবং সচেতন মন ও বিষয়ের অন্তর্ধান সম্পর্কে তিনি স্পষ্টভাবে বুঝতে পারেন।

কখনো কখনো এই স্তরে অপ্রতিভ ঘটনা ঘটে থাকে। দৃষ্টান্ত স্বরূপ বলা যায় হাত নোয়ানোর ইচ্ছা হওয়া মাত্রই সাধক/সাধিকা তাঁর ইচ্ছা সম্পর্কে সচেতন হন, সেহেতু মানসিক উদ্দীপনা সচেতন ভাবের দ্বারা ভেঙ্গে যায়, সাধক/সাধিকা মুহূর্তের জন্য নিজের হাত নোয়াতে অসমর্থ হন। এটা ভাল লক্ষণ। ইহা সমাধির অগ্রগতি হচ্ছে বলে প্রতিপন্ন হয়। যখন সাধক/সাধিকা এ অবস্থায় পৌছেন তখন তাঁকে পূর্বের সেই চারি উপাদান সম্পর্কে ধারণা পরিত্যাগ করতে হবে। তাঁর চেতনায় যে বিষয়ই উপস্থিত হোক তাতেই তিনি মনোনিবেশ করবেন। কেবল মাত্র যখন তিনি ক্লান্ত হন অথবা কতগুলি শক্তিশালী চিত্ত বিক্ষেপ ভাব তাঁর সচেতন ভাবকে ভঙ্গ করবে তখন তাঁর সেই চারি উপাদানের দিকে ফিরে আসা উচিত এবং তিনি সুস্থির সচেতন ভাব ফিরে পাওয়া মাত্রই তাঁর চেতনায় সে চার উপাদানের ভাব উপস্থিত হলে ব্যাপকভাবে সেগুলির প্রত্যেকটিতে একাগ্রতা স্থাপন করা উচিত।

সাধক/সাধিকা যখন পঞ্চম বিদর্শন লাভ করবেন তখন উপরিলিখিত অভিজ্ঞতার সম্মুখীন হন।

ষষ্ঠ পরিজ্ঞান
(ভয় জ্ঞান)

ভয় জ্ঞান-নিয়মিত দর্শন, ত্বরিৎ ফল লাভ, বিষয়ের অদৃশ্যতা, এরকম অদৃশ্য সম্পর্কে সচেতন মন প্রভৃতির পর তিনি স্পষ্টভাবে বুঝতে পারেন যে পূর্বে বিষয় ও মন অস্থায়ী ছিল বলে বর্তমানে অস্থায়ী এবং ভবিষ্যতেও অস্থায়ী হবে সাধক/সাধিকা এ ধারণার উপর সচেতন হবেন এবং ইহা অপসারিত

না হওয়া পর্যন্ত 'বুঝতে পারছি', 'বুঝতে পারছি' বলুন।
অধিকন্তু বিষয়গুলির সচেতন ভাবের মধ্যে সাধক/সাধিকা তাঁর মধ্যে এক ধরনের ভয়ের অনুভূতি সম্পর্কে সচেতন হবেন। এটা কোন ভয়ঙ্কর জন্তু বা ভূতের সম্মুখীন হওয়ার ভয়নাভূতি নয়, গভীর প্রজ্ঞা থেকে জাতি বস্তু ও মনের নশ্বরতা সম্পর্কে এ ভয়ের অনুভূতি আসে। সাধক/সাধিকাকে এ সম্পর্কে সচেতন হতে হবে এবং ইহা উপস্থিত হলেই 'ভীতিজনক' 'ভীতিজনক' বলতে হবে।
সাধক/সাধিকা যখন ষষ্ঠ পরিজ্ঞান লাভ করেন তখন উপরিলিখিত অভিজ্ঞতার সম্মুখীন হবেন।

সপ্তম বিদর্শন
(আদীনব জ্ঞান)

আদীনব জ্ঞান- পূর্ববর্তী স্তর, বর্তমান স্তর ও এর পরবর্তী স্তর একই প্রকৃতির। এক স্তর অন্য স্তর থেকে তুলনামূলকভাবে তারতম্য বর্তমান। সাধক/সাধিকা যখন এই স্তরে পৌছেন তখন তিনি বস্তু মনের নশ্বরতা সম্পর্কে পূর্ববর্তী স্তরের চাইতে আরও বেশি স্পষ্টতর ধারণা লাভ করেন। সুতরাং বস্তু ও মনের প্রতি তাঁর ঘৃণাভাব জন্মে। মাঝে মাঝে তিনি নশ্বর মন ও বস্তুকে মন্দ, অকেজো ও ভয়ঙ্কর বলে দোষারোপ করেন, যেহেতু পুনর্জন্মের ফলেই বার্ধক্য, রোগ, মৃত্যু চিন্তা, চরম দুর্ভোগ, প্রিয় বিয়োগ ইত্যাদি হয়, যে মায়া বাস্তবতাকে দৃশ্য থেকে অবলোকন করে তাকেই সাধক/সাধিকা দোষারোপ করতে পারেন। তিনি জীবনের সাথে সংশ্লিষ্ট সকল প্রচেষ্টাকেই অস্থায়ী বলে দোষারোপ করতে পারেন, প্রত্যেক সময় তিনি যেভাবে দোষারোপ করেন সে সম্পর্কে সচেতন হয়ে বলবেন 'দোষারোপ করছি, দোষারোপ করছি'।
এ স্তরে তিনি অনুভব করবেন তাঁর সমস্ত শরীর যেন সত্বর বিভিন্ন অংশে বিভাজিত হচ্ছে। কোন কোন যোগী অনুভব করবেন যেন তাঁদের দেহ অতি সত্বর পঁচে গলে যাচ্ছে।
সাধক/সাধিকা যখন সপ্তম পরিজ্ঞান লাভ করেন তখন সাধারণত উপরিলিখিত অভিজ্ঞতার সম্মুখীন হন।

অষ্টম পরিজ্ঞান
(নির্বেদ জ্ঞান)

নির্বেদ জ্ঞান-বিদর্শন সাধক/সাধিকা প্রত্যেক বিষয়ের প্রতি সচেতন হওয়ার প্রয়োজন বোধ করে সেহেতু ইন্দ্রিয় চেতনায় প্রত্যেকটি বিষয় আবির্ভূত হয়। মন ও বিষয়ের প্রতি বিতৃষ্ণাভাব জন্মানোর ফলে সাধক/সাধিকা যখন বিষয়ের এই স্তরে এসে পৌছেন বিদর্শনের জন্য তাঁর উৎসাহে ভাটা পড়ে, বিতৃষ্ণাভাব পোষিত মন বিষয়ের সচেতনভাব থেকে মুক্তি পাওয়ার জন্য তার বিদর্শন পরিত্যাজ্য হয়েছে বলে অনুভূত হয়। যা হোক তিনি নিজে ইহা পরিত্যাগ করতে অসমর্থ হন। তাঁর সমাধি বলবৎ হওয়ার কারণে বিদর্শন স্বয়ংক্রিয় হিসাবে উপস্থিত প্রতিটি বিষয় সম্পর্কে তিনি সচেতন হন। এই স্তরে তিনি গল্পের একজন মানুষের মত হন। ধুলা, কাদা ও মল মূত্রাদি ঢাকা এক রাস্তা তাঁকে অতিক্রম করতে হয়। তিনি রাস্তায় পা ফেলতে অনিচ্ছুক হবেন। এ রকম রাস্তা দিয়ে চলার উপর বিরক্তি উৎপন্ন হওয়া সত্ত্বেও জরুরী কাজে যোগদানের জন্য তাঁকে রাস্তার অপর প্রান্ত দিয়ে যেতে হবে। যদিও মন ও বিষয়ের সচেতন ভাবকে ঘৃণা করেন তাঁকে বিদর্শন ভাবনা চালিয়ে যেতে হবে। রাস্তা থেকে বিদর্শনের মধ্যে পড়ে থাকা মন ও বিষয়ের সম্পূর্ণ বিনাশ সাধনের দিকে লক্ষ্য রেখে বিদর্শনের পূর্বে বা ইহার প্রাথমিক অবস্থায় সাধক/সাধিকা যখন ধনী, ক্ষমতাবান লোক, দেব ও ব্রহ্মার কথা ভাবেন তিনি তাঁদের দ্বারা অত্যন্ত আকৃষ্ট হন। যা হোক যখন তিনি বিদর্শনের স্তরে পৌছেন তখন এদের প্রতি বিতৃষ্ণা ভাব জন্মাবে যেহেতু তিনি সৌন্দর্য, আকর্ষণ, উজ্জ্বলতা, আকৃতি প্রভৃতি মায়াপূর্ণ বিষয়গুলি না দেখে তিনি কেবল বাস্তবতাকে দেখবেন।

সাধক/সাধিকা যখন অষ্টম পরিজ্ঞান লাভ করেন সাধারণত উপরিলিখিত অভিজ্ঞতাগুলি লাভ করেন।

নবম বিদর্শন
(মুমুক্ষা জ্ঞান)

মুমুক্ষা জ্ঞান-মন ও বিষয়ের প্রতি প্রবল বিতৃষ্ণাভাবের ফলে যখন সাধক/সাধিকা এই স্তরে পৌছেন তিনি স্পষ্টভাবে অনুভব করেন যেন এক প্রবল তাড়না মন ও বিষয়ের উপর সচেতনভাব থেকে তাড়িত করছে। তিনি অনুভব করতে আরম্ভ করেন যে যদি কোন বিষয় না থাকে, দৈহিক চেতনা

না থাকে এবং মন না থাকে তাহলে ইহা উৎকৃষ্ট হবে। কারণ এগুলিই দুঃখের কারণ। ইহা তার পক্ষে উৎকৃষ্ট হবে যদি তিনি এ দুঃখভোগ থেকে মুক্তি পেতে পারেন এবং যেসব জায়গায় এসব কারণসমূহ অনুপস্থিত থাকে সেখানেই তিনি পৌছতে পারেন।

এ ধারণাগুলি সাধক/সাধিকার বিস্মৃত হওয়া উচিত নয়। কিন্তু তা একবার বা দুবারের বেশি পুনঃ মনে আসতে দেওয়া ঠিক হবে না। যদি এগুলি দুবারের বেশি পুনরায় মনে উদয় হয় তাহলে তা অপসারিত না হওয়া পর্যন্ত 'পুনঃ মনে উদয় হচ্ছে' 'পুনঃ মনে উদয় হচ্ছে' বলতে হবে।

যখন সাধক/সাধিকা নবম পরিজ্ঞান লাভ করেন তিনি উপরিলিখিত অভিজ্ঞতার সম্মুখীন হন।

দশম বিদর্শন

(প্রতিসংখ্যা জ্ঞান)

প্রতিসংখ্যা জ্ঞান-কোন কোন সাধক/সাধিকা মনে করেন যে তাদের বিদর্শন ভাবনার অভ্যাস বন্ধ রাখাই শ্রেয় হবে যেহেতু তাঁরা একমাত্র অতি উদ্যমহীন ও অপ্রীতিকর বিষয়ের প্রতি সচেতন থাকে। যদি সাধক/সাধিকার এরকম ভাবের উদয় হয় তা হলে তার এগুলি অদৃশ্য না হওয়া পর্যন্ত ভাবছি, ভাবছি বলতে হবে। যা হোক কোন কোন সাধক/সাধিকা এ সব চিন্তা থেকে রেহাই পাওয়া কঠিন বলে মনে করেন। তাই তারা ভাবনা কেন্দ্র থেকে পালিয়ে যান। কিন্তু বিস্ময়ে তাঁরা দেখেন যে তাঁরা বিদর্শন থেকে মুক্তি পেতে পারেন না। এমনকি বাড়িতেও তাঁদের যেকোন ইন্দ্রিয় চেতনায় পতিত প্রতিটি বিষয় সম্পর্কে সচেতন হন। সুতরাং কিছুক্ষণ পরে তাঁরা বিদর্শন ভাবনা চালিয়ে যাবার জন্য আবার ভাবনা কেন্দ্রে ফিরে আসেন।

যখন সাধক/সাধিকা এই স্তরে পৌছেন একজন অভিজ্ঞ প্রশিক্ষক ইহা ভালভাবে জানেন। একজন অভিজ্ঞ প্রশিক্ষক এটাও জানেন যেমন সে বিষয়ের প্রতি বিতৃষ্ণভাবের ফলে বিদর্শনের প্রতি সাধক/সাধিকার উৎসাহ কমে যাচ্ছে। সুতরাং প্রশিক্ষক সাধক/সাধিকাদের সাথে দৈনিক সাক্ষাতের সময় সর্বদা অনিত্য, দুঃখ ও অনাত্মাভাবের উপর সচেতন হওয়ার গুরুত্বের প্রতি জোর দেন। কারণ এই সচেতন ভাবের মধ্য দিয়েই সাধক/সাধিকা মার্গ ও ফল লাভ করতে পারেন। এ উপদেশ অনুসারে কাজ করে তিনি কঠোরভাবে কাজ চালিয়ে যান। যা হোক কোন কোন সাধক/সাধিকা প্রশিক্ষকের থেকে কোন তৎপরতার প্রয়োজন মনে করেন না। তাঁরা নিজেরাই

এ সম্পর্কে ধারণা পেতে চান।

ভাবনার এ স্তরে কোন কোন সাধক/সাধিকা অসহ্য যন্ত্রণার অভিজ্ঞতা লাভ করতে পারেন। একাগ্রতা স্থাপন করুন এবং তা অদৃশ্য না হওয়া পর্যন্ত 'বেদনা অনুভব করছি' 'বেদনা অনুভব করছি' বলতে হবে। সাধক/সাধিকা যখন দশম বিদর্শন লাভ করেন সাধারণত তিনি উপরিলিখিত অভিজ্ঞতার সম্মুখীন হন।

একাদশ বিদর্শন

(সংস্কারোপেক্ষা জ্ঞান)

সংস্কারোপেক্ষা জ্ঞান- বিদর্শন ভাবনায় ইহা অতি গুরুত্বপূর্ণ স্তর, মার্গ এবং ফল থেকে ইহা মাত্র দুটি স্তরের ব্যবধান। বস্তুত এ দুটি স্তর ধাপ নয়, সাধক/সাধিকা এ স্তরের চরম শীর্ষে পৌছা মাত্রই স্বাভাবিক নিয়মে দুটি স্তর তাঁকে বরাবর মার্গ ও ফলের দিকে নিয়ে যায়। যা হোক সাধক/সাধিকা যখন শেষ সীমার নিকটবর্তী হন তখন তিনি তাঁর ভুল পদক্ষেপের জন্য বার বার আস্তে আস্তে এগিয়ে যেতে পারেন। বিদর্শন সম্পর্কে কিছু বলার পূর্বে চরম সীমার নিকটবর্তী হওয়ার সময়ে সাধক/সাধিকা সে ভুল পদক্ষেপের দরুণ আস্তে আস্তে এগিয়ে যাচ্ছেন তা উল্লেখ করা তাঁর পক্ষে কল্যাণকর হবে। পূর্বের বিদর্শনসমূহ থেকে সাধক/সাধিকা যখন বর্তমান বিদর্শনের স্তরে পদার্পণ করেন তখন তাঁর মানসিক একাগ্রতা ও সমাধি উত্তম হয়। বিষয়ের প্রতি তাঁর সচেতনতা উত্তম হয়। ইহা বলা হয় অত্যুক্তি হবে না যে কোন বিষয় যত তুচ্ছই হোক না কেন তা যে কোন ইন্দ্রিয় চেতনার স্পর্শে আসা মাত্রই তাঁর সচেতনতা তাঁকে এড়াতে পারবে না। এ উত্তম অবস্থা থেকে সাধক/সাধিকা দৃঢ় সংকল্পের চরম শীর্ষের দিকে এগিয়ে যাবেন।

দৃষ্টান্ত স্বরূপ যদি আমরা বলি এ বিদর্শনের চূড়ান্ত পরিমাপ ভিত থেকে ১০০ ডিগ্রি, এতে সাধক/সাধিকা ৯৫ ডিগ্রি পর্যন্ত আরোহণ করলে এক অদ্ভুত সুখময় অভিজ্ঞতা অনুভব করবেন। এ অবস্থায় তাঁর উন্নত সচেতনতা আরও বেশি ত্বরান্বিত হয়। এতে অসাধারণ একটা কিছু ঘটাতে যাচ্ছে বলে মনে করেন। ইহা তাঁকে মার্গ ও ফলের দিকে নিয়ে যাচ্ছে বলে চিন্তা করে তিনি আনন্দ অনুভব করেন। যত দ্রুত সম্ভব মার্গ ও ফল লাভের উদ্দেশ্যে সাধক/সাধিকা একাগ্রতার উপর আরও বেশি মনোযোগী হবার প্রচেষ্টা চালিয়ে যান। চিন্তা, প্রত্যাশা, আনন্দ, বিশেষ প্রচেষ্টা এবং এরূপ অন্যান্য জিনিস সচেতন ভাবের পক্ষে শত্রু বিশেষ। এই কারণে সচেতনভাব দুর্বল হয়

এবং ফলে সাধক/সাধিকা অনেক সময় ৯৫ ডিগ্রি থেকে নিচের ডিগ্রিতে চলে আসেন। সাধক/সাধিকাদের মধ্যে যাঁরা ফসকে যান তাঁদের অনেকেই বাড়তি জ্ঞানের অভিজ্ঞতা লাভ করেছেন। এই পুস্তিকাতে এর উল্লেখ আছে। বিদর্শনের এই স্তরে চরম দৃঢ় সচেতনভাব অত্যন্ত প্রয়োজন। সাধক/সাধিকা এ সময় কোন অবস্থাতেই তাঁর মধ্যে চিন্তা প্রত্যাশা আনন্দ ইত্যাদি বিষয় মনে উপস্থিত হতে দেবেন না এবং এরূপ জিনিস তাঁর চিত্ত বিক্ষেপ ঘটাবে সাধক/সাধিকা শিথিল অথবা বিশেষ প্রচেষ্টা করবে না। তিনি সচরাচর তাঁর ভাবনা চালিয়ে যাবেন।

এখন এ গুরুত্বপূর্ণ বিদর্শন সম্পর্কে আলাপ করা যাক। যখন সাধক/সাধিকা এই স্তরে পৌছেন তাঁর সচেতন ভাব পরিষ্কার হয়। তিনি অনুভব করেন যেন প্রচেষ্টা ব্যতীত এমনকি অতি তুচ্ছ বিষয়েও সচেতন হন। কখনো কখনো ত্বরিৎ গতিতে বিষয়গুলির পুনরাগমন হয়। ত্বরিৎ আগমন সত্ত্বেও প্রতিটি বিষয় পায়ের আঙ্গুল থেকে মাথা পর্যন্ত বিভিন্ন ইন্দ্রিয় চেতনার সংস্পর্শে আসার সাথে সাথে তাঁর সচেতনতা জরুরী অবস্থায় খাপ খাওয়াতে সক্ষম। মন ও বিষয়ের অনিত্য, দুঃখ, অনাত্মভাবের ধারণার দ্বারা প্রধানতঃ সচেতন ভাব অনুসৃত হয়।

এমনকি এই পরিজ্ঞানের প্রাথমিক স্তরেও সাধক/সাধিকার সমাধি অথবা মনের একাগ্রতা উত্তম হয়। সেই কারণে কোন প্রচেষ্টা ছাড়া তুচ্ছ বিষয়েও তিনি সচেতন হন। সমাধি যখন উন্নত হয় কিন্তু অতি উৎকৃষ্ট নয় এমন স্তরে পূর্বেও সেই চারি উপাদানের উপর বিষয়ের উপর যদি সাধক/সাধিকা একাগ্রতা স্থাপন করতে পারেন ইহা তার সহায়ক হবে। পরবর্তী সময়ে সমাধি যদি উৎকৃষ্ট না হয় তবে সাধক/সাধিকা এরূপ করতে সমর্থ হবেন না। উৎকৃষ্ট সমাধি লাভের সময় মন এক বিশেষ বিষয়ের উপর অনেকক্ষণ অবস্থান করার প্রবণতা দেখা দেয়, সুতরাং ইহা যখন সহজভাবে বিচরণ করে সাধক/সাধিকার সম্পূর্ণ সুযোগ লাভ করা উচিত এবং ইন্দ্রিয় চেতনায় পতিত সকল বিষয়ের উপর একাগ্রতা স্থাপন করা উচিত। মার্গ ও ফলের দিকে প্রবল গতিতে নিজেকে তাড়িত করা সাধক/সাধিকার পক্ষে সহায়ক হবে।

সমাধি যখন শক্তিশালী হয় তখন সাধক/সাধিকা কখনো কখনো অনুভব করেন যেন তিনি বাতাসে উত্তোলিত হচ্ছেন। কখনো কখনো তিনি অনুভব করেন যেন সুকোমল তুলা বা মখমলের টুকরাগুলির সাথে সমস্ত দেহ মৃদুভাবে স্পর্শ করছে। কখনো কখনো কদাচিৎ বিষয়গুলি উপস্থিত হয় এবং তিনি শান্তভাবে প্রত্যেকটি বিষয়ের উপস্থিতি সম্পর্কে সচেতন হন।

কখনো কখনো শরীরসহ সব বিষয় সচেতন ভাব থেকে একত্রে অদৃশ্য হয়। সাধক/সাধিকা তাঁর মানসিক প্রক্রিয়া সম্পর্কে সচেতন হন যেখানে এক চিত্তের পর অপর চিত্তের উৎপত্তি বিলয় সংঘটিত হয়।

যখন সাধক/সাধিকা এই স্তরে পৌছেন তিনি সম্পূর্ণ মার্গ ও ফলের নিকটবর্তী হন। সুতরাং নিরাশ না হয়ে পরিশ্রম ও বিশ্বাসের সাথে তাঁর ভাবনা চালিয়ে যাওয়া উচিত। যখন তাঁর সচেতনভাব ত্বরান্বিত হয় তাঁকে সতর্ক হতে হবে কারণ সচেতনতার পথে নিজেকে কঠোরভাবে নিয়োজিত রাখা ইহা অত্যন্ত প্রয়োজন। মার্গ ও ফলের পথে যাওয়ার এটি একটি চিহ্ন বিশেষ।

সুতরাং কোন অবস্থাতেই সমাধির বিনাশ সাধনকারী প্রত্যাশা, আনন্দ, চিন্তা প্রভৃতি দ্বারা চিত্ত বিক্ষেপ ঘটতে দেওয়া উচিত নয়, বস্তুতপক্ষে এরা সমাধির পরম শত্রু।

সাধক/সাধিকা যখন একাদশ বিদর্শন লাভ করেন তখন তিনি উপরোল্লিখিত অভিজ্ঞতার সম্মুখীন হন।

দ্বাদশ বিদর্শন
(অনুলোম জ্ঞান)

অনুলোম জ্ঞান- পূর্ববর্তী বিদর্শন শিখরে পৌছামাত্রই এ দ্বাদশ বিদর্শন পরবর্তী নির্বাণে অবস্থান করার উপযুক্ততায় রূপান্তরিত করে। ইহা এক চিত্ত নিয়েই গঠিত, ইহা অনুলোম নামেই পরিচিত। ইহাই সর্বশেষ বিদর্শন জ্ঞান।

ত্রয়োদশ বিদর্শন
(গোত্রভূ জ্ঞান)

গোত্রভূ জ্ঞান-এ বিদর্শন গোত্রভূ নামে পরিচিত। এই বিদর্শন পূর্ববর্তী অনুলোম বিদর্শনের মত এক চিত্ত নিয়ে গঠিত, ইহা অবিলম্বে অনুলোমকে অনুসরণ করে। প্রথমবারের মতো সংসারের মধ্যে যে ছয়টি বিষয়ের উপর মন অবস্থান করতো গোত্রভূ চিত্ত সেগুলিকে পরিত্যাগ করে সম্পূর্ণ অন্য এক ভিন্ন বিষয়ের উপর অবস্থান করে যাহা চিত্তও নয় বিষয়ও নয়। বুদ্ধ ইহাকে নির্বাণ বলেছেন যার অর্থ দুঃখ, মন ও বিষয় ও পুনর্জন্মেও নিরোধ। অনুলোম ও গোত্রভূ বিদর্শনের স্থিতিকাল অত্যন্ত স্বল্প কারণ প্রতিটি পরিজ্ঞান এক চিত্ত নিয়ে গঠিত এ দুই জ্ঞানের অভিজ্ঞতা লাভের সাধক/সাধিকার কোন সুযোগ নেই। এই বিদর্শন, বিদর্শন জ্ঞান নয়। যখন সাধক/সাধিকা

বিদর্শন জ্ঞান লাভ করেন তাঁর চেতনা মন ও বিষয়ের উপর অবস্থান করে। গোত্রভূ নির্বাণের উপর অবস্থান করে। ইহাই বিদর্শন জ্ঞান ও গোত্রভূ, মার্গ এবং ফল বিদর্শনের মধ্যে পার্থক্য।

চতুর্দ্দশ ও পঞ্চদশ বিদর্শন

(মার্গ ও ফল জ্ঞান)

মার্গ ও ফল জ্ঞান-যে চিত্ত গোত্রভূকে অবিলম্বে অনুসরণ করে তাকে মগ্ন বলে। ইহাও নির্বাণের উপর অবস্থান করে।

প্রথম মার্গ দৃষ্টি অনুশয় ও বিচিকিৎসা অনুশয় নামক এই দুই অনুশয়ের মূল উৎপাদন করে। প্রথমটি মিথ্যা দৃষ্টি উৎপন্ন করে দ্বিতীয়টি বুদ্ধ ধর্ম ও সংঘের প্রতি দোদুল্যমান ভাবের উৎপাদন করে। দ্বিতীয় মার্গ পরবর্তী পঞ্চ অনুশয়কে দুর্বল করে। তৃতীয় মার্গ পঞ্চ অনুশয়ের মধ্যে কামরাগ অনুশয় ও প্রতিঘা অনুশয়ের মূল উৎপাটন করে। প্রথমটি রূপ, রস, শব্দ, গন্ধ, স্পর্শ এই পঞ্চকাম গুণের প্রতি আসক্তিও সৃষ্টি করে দ্বিতীয়টি ক্রোধের বীজ বপন করে।

চতুর্থ ও পঞ্চ মার্গ বান অনুশয়, ভবরাগ অনুশয়, অবিদ্যা পরবর্তী এই তিন অনুশয়ের মূল উৎপাটন করে। এখানে প্রথমটি অহংকারের বীজ রোপণ করে, দ্বিতীয়টি উত্তম কোন জিনিসের প্রতি আসক্তির বীজ বপন করে, তৃতীয়টি সত্য সম্পর্কে অজ্ঞতার বীজ বপন করে।

ফল মানে মার্গেরই ফল। কোন কোন সাধক/সাধিকা যাঁদের পারমীর সংযোগ আছে তাঁদের দুটি ফল চিত্তের উদ্ভব হয় এবং তা মার্গকে অনুসরণ করে। কোন কোন সাধক/সাধিকা যাঁদের পারমী আরো শক্তিশালী হয় তাঁদের তিনটি ফলচিত্ত উৎপন্ন হয় এবং তা মার্গকে অনুসরণ করে। ফল চিত্তও নির্বাণের উপর অবস্থান করে।

প্রত্যবেক্ষণ জ্ঞান

প্রত্যবেক্ষণ জ্ঞান–আরো একটি বিদর্শন আছে। ইহাকে প্রত্যবেক্ষণ জ্ঞান বলা হয়, এই বিদর্শন একজনের (১) মার্গ (২) ফল (৩) নির্বাণের অভিজ্ঞতার কথা পুনরায় মনে করিয়ে দেয়, যা হোক কোন কোন অসাধারণ ব্যক্তি (৪) মনের যে অপবিত্রতার মূলোৎপাটিত করেছেন (৫) মনের যে অপবিত্রতা রয়ে গেছে তা পুনঃ পুনঃ স্মরণ করতে পারেন।

এই বিদর্শন বেশিক্ষণ স্থায়ী হয় না। এই বিদর্শনের ফলে সাধক/সাধিকাগণ

তাঁদের অভিজ্ঞতার কথা গুরুকে নিম্নেলিখিত অনুসারে বর্ণনা করতে সমর্থ হন। যখন সাধক/সাধিকাগণ তাঁদের অভিজ্ঞতার কথা গুরুকে বর্ণনা করেন

(ক) কেহ কেহ বলেন, 'বিষয় এবং সচেতনভাব হঠাৎ অদৃশ্য হল যেন তাদেরকে কেটে দেয়া হল।'

(খ) কেহ কেহ বলেন, 'বৃক্ষ থেকে একটি ছোট শাখা ঠিক কেটে ফেলার মত বিষয় ও সচেতনভাবকে হঠাৎ কেটে ফেলা হল।'

(গ) কেহ কেহ বলেন, 'ঠিক একটি ভারি বোঝা মাথা থেকে নামিয়ে ফেলার মত আমরা হঠাৎ বিষয় ও সচেতনভাবের বোঝা থেকে মুক্ত হওয়ার অনুভব করলাম।'

(ঘ) কেহ কেহ বলেন, 'কোন জিনিস হাত থেকে ঠিক পতিত হওয়ার মত বিষয় ও সচেতনভাব হঠাৎ পতিত হয়েছে অনুভব করলাম।'

(ঙ) কেহ কেহ বলেন, 'কারাবাস থেকে মুক্তি পাওয়ার মত হঠাৎ আমরা যেন বিষয় ও সচেতনতা থেকে মুক্ত হলাম।

(চ) কেহ কেহ বলেন, 'ঠিক ক্ষীণ অগ্নিশিখা নির্বাপিত হওয়ার মত বিষয় ও সচেতনভাব যেন হঠাৎ নির্বাপিত হল।'

(ছ) কেহ কেহ বলেন, 'অন্ধকার থেকে আলোর দিকে তাড়িত হওয়ার মতো যেন আমরা বিষয় ও সচেতনভাব থেকে তাড়িত হলাম।'

(জ) কেহ কেহ বলেন, 'আবর্জনার স্তূপ থেকে নির্মল জায়গায় লাফ দেয়ার মতো যেন আমরা বিষয় ও সচেতনভাব থেকে লাফ দিলাম।'

(ঝ) কেহ কেহ বলেন, 'একটি ভারী পাথর জলের মধ্যে ডুবে যাওয়ার মত যেন বিষয় ও সচেতনভাব নিমজ্জিত হল।'

(ঞ) কেহ কেহ বলেন, 'পিছন থেকে সম্মুখে তাড়িত কোন ছুটন্ত ব্যক্তি তাঁর দৌড় হঠাৎ বন্ধ করার মত বিষয় ও সচেতনভাব যেন হঠাৎ বন্ধ হল।'

বিষয় ও সচেতনভাবের সামগ্রিক অন্তর্ধানের স্থিতিকাল দীর্ঘ নয়, ইহা মার্গ চিত্ত এবং দুইটি ফল চিত্ত এই তিন পরম্পরা চিত্তের স্থিতিকালের মত দীর্ঘ। যা হোক যেহেতু ইহার উপস্থিতি অসাধারণ ইহা সাধক/সাধিকাদের উপর প্রবলভাবে প্রভাব বিস্তার করে। তাঁদের অভিজ্ঞতার কথা পুন:স্মরণ করে কেহ কেহ বলেন, 'ইহা একটি অসাধারণ অভিজ্ঞতা', কেহ কেহ অনুমান করেন যে ইহা নিশ্চয়ই মার্গ ও ফল হবে। বৌদ্ধধর্মে জ্ঞান সম্পন্ন কোন কোন লোক জানেন যে, বিষয়সমূহের সামগ্রিক নিবৃত্তিই নির্বাণ। তাঁরা আরও জানেন যে, তাঁদের মার্গ ও ফল প্রাপ্তির কারণ বিষয়সমূহের সামগ্রিক নিবৃত্তি সম্পর্কে তাঁরা সচেতন ছিলেন।

মুখ্য পরিজ্ঞানসমূহে সাধক/সাধিকার অভিজ্ঞতার পুনরায় স্মরণ করা ঠিক পর পরই তার মন চতুর্থ পরিজ্ঞানে ফিরে যায়, নির্বাণের এই অদ্ভুত অভিজ্ঞতা সাধক/সাধিকাকে এত সুখকরভাবে উত্তেজিত করে যে তিনি কিছুক্ষণের জন্য বিদর্শন ভাবনা চালিয়ে যেতে পারেন না।

সাধক/সাধিকাকে পরীক্ষা করা হয়

সাধক/সাধিকা যখন পরবর্তী সাক্ষাৎকারে গুরুর সাথে দেখা করেন তিনি তাঁর অভিজ্ঞতার কথা বর্ণনা করেন। যা হোক মার্গ ও ফলের উপর কিছু ভুল হতে পারে বলে গুরু তাঁকে কিছু প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করেন। সাধক/সাধিকা যদি এ প্রশ্নগুলি সন্তোষজনক উত্তর দিতে না পারেন তাঁকে আরও একটু কঠোরভাবে অনুশীলন করার অনুরোধ জানিয়ে পাঠিয়ে দেওয়া হয় যেহেতু তিনি গন্তব্যস্থলের নিকটবর্তী হয়েছেন। সাধক/সাধিকাকে যদি মার্গ ও ফল লাভ করার পক্ষে সন্তোষজনক বলে মনে করা হয় তাকে উপযুক্ত পরীক্ষার জন্য রাখা হয়। পরিচালক ভিক্ষু ও গুরুই শুধু এ পরীক্ষা সম্পর্কে জানবেন। এ পরীক্ষা সংক্রান্ত গোপনীয় তথ্যের একটি হস্তসার পুস্তিকা তাঁদের থাকবে। পুন: পুন: ফল লাভ করতে সাধক/সাধিকাকে বলা হচ্ছে পরীক্ষাগুলির মধ্যে একটি। ফল লাভ করার উদ্দেশ্যে সাধক/সাধিকা নূতন করে ধ্যানমগ্ন হবার প্রয়োজন বোধ করেন না। প্রথম পদক্ষেপে যেটি তাঁর প্রয়োজন হবে সেটা হচ্ছে ইচ্ছা পোষণ করা। দৃষ্টান্তের সাহায্যে বলা যায় পাঁচ মিনিট ধরে ফল লাভ করতে সাধক/সাধিকা ইচ্ছা করেন। সে বিষয়ে তিনি এরূপ ইচ্ছা করেন 'আমার অর্জিত ফল আমাকে লাভ করতে দেয়া হোক। ইহা পাঁচ মিনিট স্থায়ী হোক' এরপর সাধক/সাধিকা বিদর্শন ভাবনা অভ্যাস করেন, যেভাবে তিনি পূর্বে করেছেন। সাধক/সাধিকা তাড়াতাড়ি পুন:ফল লাভ করবেন। তাঁর ইচ্ছা অনুসারে ইহা পাঁচ মিনিট স্থায়ী হয়, মানসিক একাগ্রতার ভিত্তিতে সাধক/সাধিকাদের তিন শ্রেণীতে ভাগ করা যায়: দুর্বল, মাঝারি, প্রবল উৎসাহী। দুর্বল চিত্ত সাধক/সাধিকাদের ফল কয়েক মিনিট স্থায়ী হয়, মধ্যম শ্রেণীর সাধক/সাধিকাদের কয়েক ঘণ্টা স্থায়ী হয়। উৎসাহী সাধক/সাধিকাদের কয়েকদিন ফল স্থায়ী হয়।

ফল লাভ করার অবস্থাকে ফল সম্পত্তি বলা হয়। যখন ফল সম্পত্তি লাভ হয় তখন সাধক/সাধিকাদের কী অবস্থা হয়? যখন সাধক/সাধিকা ফল সম্পত্তি লাভ করেন তখন তাঁর চিত্ত সমস্ত বিষয় পরিত্যাগ করে নির্বাণের উপর অবস্থান করে। তিনি রূপ, রস, শব্দ, গন্ধ, স্পর্শ ও চিন্তিত বিষয়ের উপর

আর সচেতন হন না। যখন তিনি ফল সম্পত্তিতে প্রবেশ করেন, বসার সময় তিনি মূর্তির মত স্থির হয়ে বসেন, দাঁড়ানোর সময় মূর্তির মত স্থির হয়ে দাঁড়ান। ফল সম্পত্তি শেষ হওয়া মাত্রই ছয় বিষয়ের যেকোন একটির প্রতি সাধক/সাধিকা সচেতন হন।

ফল পুনঃ লাভ করতে সাধক/সাধিকা যখন অভ্যাস করেন তিনি মার্গ আর ফল লাভ করার অভ্যাস করতে যেভাবে তাঁকে নির্দেশ দেওয়া হয়েছে সেভাবেই সব নিয়মগুলি কঠোরভাবে তাঁকে মেনে চলতে হবে। যখন সাধক/সাধিকা ফলের নিকটবর্তী হয়েছেন তখন কোন কিছুর আশা পোষণ বা উত্তেজনা ইত্যাদি থেকে বিরত থাকাই সব চাইতে গুরুত্বপূর্ণ নিয়ম। যদি এগুলি সাধক/সাধিকার মধ্যে থাকে তবে এ সম্পর্কে সচেতন হয়ে অতি সত্বর তাঁকে এগুলিকে তাড়িয়ে দিতে হবে। 'পাওয়ার ইচ্ছা করছি' অথবা 'উত্তেজনা বোধ করছি' বা অন্য কোন যথাযথ শব্দে তাঁর সচেতনতার দৃঢ়তা আনয়নের জন্য ইত্যাদি বলতে হবে। সাধক/সাধিকা যখন মার্গ ও ফল লাভ করেন সত্যানুসন্ধান করে বের করার পক্ষে এটাই উন্নত পরীক্ষা।

আরেকটি উন্নত পরীক্ষা

এমনকি পরীক্ষা সফল হয়েছে গুরু এরূপ জানার পর তিনি তা ঘোষণা করবেন না যে সাধক/সাধিকা মার্গ লাভ করেছে তাঁর পক্ষে এরূপ করা নিষিদ্ধ। সাধারণ আর্যপুত্র হয়ে তিনি ভুল করতে পারেন। তাই গুরু সাধক/সাধিকাকে একটি পাক্ষিক সভায় পাঠান। সেখানে পরিচালনাকারী ভিক্ষু ধর্মোপদেশ দেন। ধর্মোপদেশকালে পরিচালনাকারী ভিক্ষু সকল পরিজ্ঞানের মুখ্য বিষয়সমূহ বিস্তারিতভাবে বর্ণনা করেন। তিনি এই পরিজ্ঞানগুলির নাম উল্লেখ করেন। তিনি নিজের অভিজ্ঞতা ও ব্যতিক্রমধর্মী কোন কোন সাধক/সাধিকার অভিজ্ঞতার কথা বর্ণনা করেন। তিনি বুদ্ধের শিক্ষা থেকে প্রাসঙ্গিক ধারাসমূহ বার বার উল্লেখ করেন। অভিজ্ঞতার অনুকূলে বৌদ্ধধর্মের উপর লিখিত ভাষ্য ও উপভাষ্য থেকেও তিনি উল্লেখ করেন। মার্গ ও ফল লাভ করে সাধক/সাধিকা যখন অসাধারণ অভিজ্ঞতা অর্জন করবেন তখন তিনি সময়ের কিছু ব্যবধানে বাস করেন।

ধর্মোপদেশ শুনতে শুনতে তিনি ধর্মোপদেশে বর্ণিত অভিজ্ঞতার সঙ্গে কথা নিজের অভিজ্ঞতার তুলনা করেন এবং বিদর্শনের মধ্য দিয়ে প্রকৃতভাবে তিনি মার্গ ও ফলে যেতে পেরেছেন, কিনা নিজে স্থির করেন।

শিক্ষা কর্তৃপক্ষ যেভাবে ফল ঘোষণা করেন ভাবনা কেন্দ্রে ঠিক সেভাবে

গুরু বা পরিচালনাকারী ভিক্ষু কেহই সাধক/সাধিকাদের মধ্যে কে মার্গ ও ফল পেয়েছেন, কে পান নাই একথা ঘোষণা করবেন না। এটা তাঁদের কাজ নয়। একমাত্র বুদ্ধই এই ঘোষণা করতে পারতেন। সুতরাং কেবলমাত্র গুরু ও পরিচালনাকারী ভিক্ষু সাধক/সাধিকাদের অভিজ্ঞতার সাথে তুলনা করার জন্য বিস্তৃতভাবে পরিজ্ঞান বর্ণনা দিতে পারেন। সে অনুপাতে তুলনা করে সাধক/সাধিকাগণ মার্গ ও ফলসহ অন্যান্য পরিজ্ঞানের মধ্যে প্রকৃতভাবে যেতে পেরেছেন কিনা তা নিজেরাই স্থির করেন।

অন্যান্য মার্গগুলি কীভাবে লাভ করা যায়

সংক্ষেপে বলতে গেলে অবশিষ্ট মার্গ ও ফলসমূহ বিদর্শন ভাবনার মাধ্যমে অনুরূপভাবে লাভ করা যায়।

সাধক/সাধিকাদের প্রতি অনুরোধ

সাধক/সাধিকাদের বিদর্শন ভাবনা কেন্দ্র পরিত্যাগ করার পরে তাঁদের ভাবনা করার অভ্যাস পরিত্যাগ করা উচিত নয়। মার্গ লাভ করা পর্যন্ত যে বিদর্শন ভাবনা তাঁরা চালিয়ে গিয়েছিলেন তা অন্তত পক্ষে আধঘণ্টা তাঁদের চালিয়ে যাওয়া উচিত।

সাধক/সাধিকাদের প্রতি শুভেচ্ছা

আপনাদের মঙ্গল হউক।
দেবতারা আপনাদের রক্ষা করুন।
বুদ্ধ, ধর্ম ও সংঘ এ ত্রিরত্ন গুণে
আপনারা সুখী হোন এবং শীঘ্রই
মার্গ ও ফল লাভ করুন।

অনুবাদক পরিচিতি

নাম : **সলিল বিহারী বড়ুয়া** এম, এ; বি, এড।
পিতা : প্রয়াত শিক্ষাবিদ ও সমাজকর্মী পুলিন বিহারী বড়ুয়া, বি,এসসি (১৯২২)
মাতা : প্রয়াত শ্রীমতি সরোজিনী বড়ুয়া।
স্থায়ী ঠিকানা : গ্রাম আবুরখীল, উপজেলা-রাউজান, চট্টগ্রাম।
বর্তমান ঠিকানা : সেকান্দার ভবন (৩য় তলা), জামালখান লেইন, থানা-কোতোয়ালী, চট্টগ্রাম সদর।
জন্ম তারিখ : ২১শে শ্রাবণ, [illegible] ১৯৪৩।
প্রতিষ্ঠাতা চেয়ারম্যান : অজন্তা প্রাথমিক বিদ্যালয়, পশ্চিম আবুরখীল।

সাংগঠনিক পরিচিতি : প্রাক্তন উর্ধ্বতন সহ-সভাপতি ও সাধারণ সম্পাদক, বাংলাদেশ বৌদ্ধ কৃষ্টি প্রচার সংঘ, চট্টগ্রাম অঞ্চল, বর্তমান সাহিত্য ও শিক্ষা সম্পাদক, প্রচার সংঘ, কেন্দ্রীয় কমিটি।

আজীবন সদস্য : বাংলাদেশ বৌদ্ধ কৃষ্টি প্রচার সংঘ, বুদ্ধগয়া আন্তর্জাতিক ভাবনা কেন্দ্র ও চট্টগ্রাম একাডেমী (সাহিত্য সংগঠন)।

বিশেষ যোগ্যতা : কবি, প্রাবন্ধিক, গবেষক, বহু গ্রন্থ প্রণেতা ও অনুবাদক ও সংগঠক।
ছাত্রাবস্থায় অজন্তা পত্রিকা, বৌদ্ধ মুক্তিযোদ্ধা ও শহীদ স্মরণিকা, 'বোধন' ১৯৭২, মহাসংঘনায়ক বিশুদ্ধানন্দ সংবর্ধনা ১৯৯৩ ও অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া স্মরণিকা ১৯৯৫ (দ্বিভাষিক), ধর্মাধিরাজ সুগতানন্দ সংবর্ধনা স্মরণিকা ১৯৯৬ (দ্বিভাষিক), বুদ্ধ পূর্ণিমা স্মরণিকা ১৯৮০ ও জ্যোতি বার্ষিকী সম্পাদনা (১৯৮৯-২০০৫) দ্বিভাষিক।

সাংস্কৃতিক যোগ্যতা : চট্টগ্রাম বেতারে শিক্ষামূলক কথিকা পাঠ, বর্ণ শিক্ষা অনুষ্ঠান পরিচালনা (১৯৮১) ও লিখিত বুদ্ধ পূর্ণিমা বিষয়ক গীতি নকশা প্রচার (১৯৮৪), বাংলাদেশ টেলিভিশনে লিখিত বুদ্ধ পূর্ণিমা বিষয়ক গীতি নক্শা প্রচার (২০০৩)

প্রকাশিত রচনা : ১. Wisdom (পুস্তিকা) ইংরেজী অনুবাদ, মূল বাংলা পণ্ডিত জ্যোতিপাল মহাথের, ১৯৮৯। ২. বৌদ্ধধর্মে অনিত্যবাদ (পুস্তিকা), ১৯৯০। ৩. বিদর্শন ভাবনা পদ্ধতি বাংলা অনুবাদ, ১৯৮৪, মূল ইংরেজী উ নু। ৪. মহেন্দ্র আগমন (শ্রীলংকায়) বিশ্বের (বৌদ্ধদের) গুরুত্বপূর্ণ অনুষ্ঠান বঙ্গানুবাদ (পুস্তিকা), ১৯৯২, মূল ইংরেজী ড. আনন্দ ডব্লিউ, পি, গুরুগে। ৫. প্রবন্ধ সম্ভার (১ম খণ্ড) ১৯৯৯। ৬. পঞ্চ নিমিত্ত ও পরবর্তী জীবনের আহবান বঙ্গানুবাদ (পুস্তিকা), ২০০২, মূল ইংরেজী বিদর্শনাচার্য ড. রাষ্ট্রপাল মহাথের। ৭. চৈনিক সভ্যতা ও চীনে বৌদ্ধধর্ম (পুস্তিকা), ২০০৬। ৮. কবি ও সাংবাদিক এডুইন আর্ণল্ড (পুস্তিকা) ২০০৪। ৯. বৌদ্ধ গৃহী বিনয় ২০০৬। ১০. প্রবন্ধ সম্ভার (২য় খণ্ড) ২০০৮। ১১. চিত্ত বিশুদ্ধি নির্দেশিকা (বিদর্শন), ২০০৮ বঙ্গানুবাদ, মূল ইংরেজী বিদর্শনাচার্য সংঘরাজ ড. রাষ্ট্রপাল মহাথের। ১২. মহামতি অশোক ও তাঁর শিলালিপি, ২০১১ রচনা ও সম্পাদনা, মূল অনুশাসন দুর্গাদাশ লাহিড়ী-পৃথিবীর ইতিহাস ভারতবর্ষ (৭ম খণ্ড)। বিভিন্ন সাময়িকী, স্মরণিকা ও দৈনিক সংবাদপত্রে তাঁর ইংরেজী বাংলায় লিখিত দেড় শতাধিক প্রবন্ধ প্রকাশিত হয়েছে। বর্তমানে তিনি দৈনিক আজাদীতে সাহিত্য মূলক প্রবন্ধ লিখে যাচ্ছেন।

বিদেশ সফর : থাইল্যান্ড, বার্মা, ইন্দোনেশিয়া, মালেশিয়া প্রভৃতি দেশ সহ ভারতের আসাম, পশ্চিমবঙ্গ, আগ্রা, দিল্লী ও বৌদ্ধ তীর্থ স্থানসমূহ এবং আরো গুরুত্বপূর্ণ স্থান।

সম্মাননা ও সংবর্ধনা লাভ ঃ (১) ধর্মপুর হাই স্কুলে প্রধান শিক্ষক থাকাকালে নজরুল পাঠাগার গঠনের জন্য কর্মীদের পক্ষ থেকে শ্রদ্ধাভিনন্দন লাভ (১৯৭৭) (১) বুদ্ধগয়া ইন্টারন্যাশন্যাল মেডিটেশন সেন্টার থেকে বৌদ্ধ পণ্ডিত হিসাব সম্বর্ধনা লাভ (৩) সুপ্রভাত রাউজান ট্রাষ্ট থেকে শিক্ষা ও সাহিত্যে অবদানের জন্য কবি নবীন সেন স্মৃতি পদক (২০১১) এবং (৪) বিপ্লবী মাষ্টারদা সূর্যসেন স্মৃতি পদক লাভ (২০১২) (৫) বাংলাদেশ বৌদ্ধ কৃষ্টি প্রচার সংঘের সাধারণ সম্পাদক (চট্টগ্রাম অঞ্চল) হিসাবে সমাজ সেবার জন্য উত্তর গুজরাবাসীদের থেকে সংবর্ধনা ও শ্রদ্ধাভিনন্দন লাভ (২০০৩) (৬) বুডিস্ট রিসার্স এন্ড পাবলিকেশন সেন্টারের সভাপতি প্রফেসর ড. জিনবোধি থের থেকে ওয়ার্ল্ড পীস এথিক্স কন্টেন্ট কার্যক্রমে অবদান রাখার জন্য সম্মাননা ক্রেষ্ট লাভ ২০১১ (৭) সেই একই বিষয়ের কার্যক্রমে অবদানের জন্য থাইল্যান্ডের ধম্মকায়া ফাউন্ডেশনের প্রেসিডেন্ট থেকে সম্মাননা সনদপত্র লাভ (২০১১) (৮) শিক্ষা ও সংস্কৃতিমূলক সাময়িকী অমিতাভ এর পক্ষ থেকে কর্মী সম্মেলনে সম্মাননা ক্রেষ্ট লাভ (২০১০) (৯) আবুরখীল জনকল্যাণ সমিতি থেকে সম্মাননা ক্রেষ্ট লাভ (প্রচার সংঘ চট্টগ্রাম অঞ্চলের উর্ধ্বতন সহ সভাপতি হিসাবে সমাজ সেবার জন্য) লাভ।