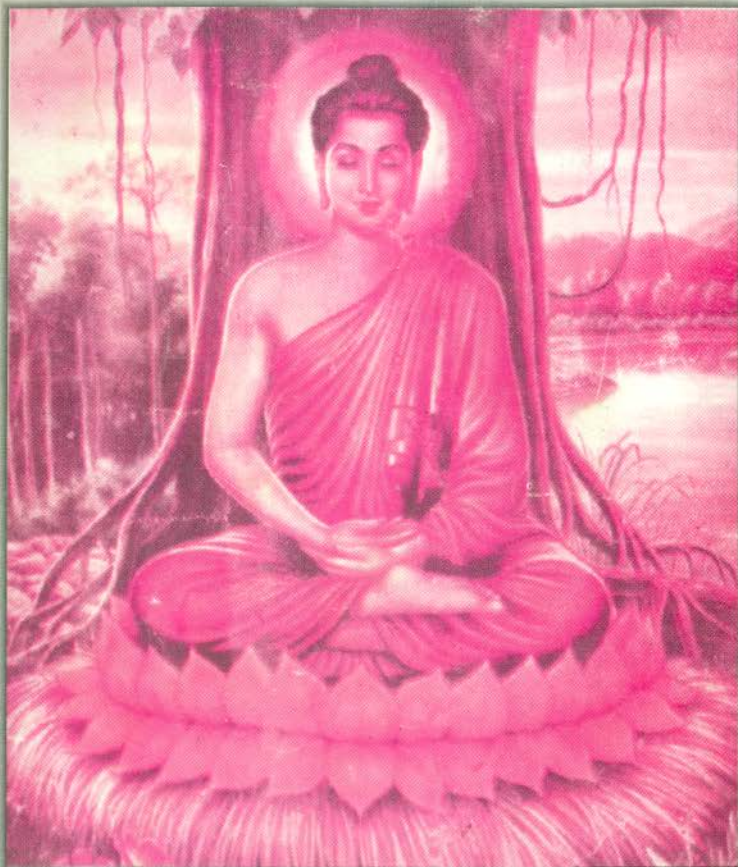


# প্ৰমাণিক জীবন চৰ্যা

(Daily Spritual Devotions)



ভিক্খু জে, প্ৰজ্ঞাবংশ  
(Bhikku J. Pañña Waṇsa)



## কল্পতরু বই পিডিএফ প্রকল্প

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

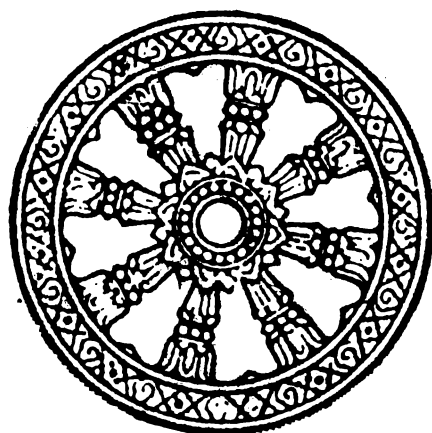
কল্পতরু ইতিমধ্যে অনেক মূল্যবান ধর্মীয় বই প্রকাশ করেছে। ভবিষ্যতেও এ ধারা অব্যাহত থাকবে। কল্পতরু প্রতিষ্ঠার বছর খানেক পর “kalpataruboi.org” নামে একটি অবাণিজ্যিক ডাউনলোডিং ওয়েবসাইট চালু করে। এতে মূল ত্রিপিটকসহ অনেক মূল্যবান বৌদ্ধধর্মীয় বই pdf আকারে দেওয়া হয়েছে। সামনের দিনগুলোতে ক্রমান্বয়ে আরো অনেক ধর্মীয় বই pdf আকারে উক্ত ওয়েবসাইটে দেওয়া হবে। যেকোনো 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

# পরমার্থিক জীবন চর্যা

(Daily Spritual Devotioñs)



ভিক্খু জে, প্রজ্ঞাবংশ  
(Bhikkhu J. Pañña wañsa)

পরমার্থিক জীবন চর্যা

*Daily Spritual Devotions*

by

*Ven. Bhikkhu J. Paṇṇa waṇsa*

প্রকাশক :

প্রজ্ঞাবংশ ভূগু সদ্ধর্ম গ্রন্থ প্রকাশনী

সিরিজ নং - ১

প্রথম মুদ্রণে - ১০০০ কপি -

প্রকাশকাল :

প্রবারণা পূর্ণিমা - ২৫৪২ বুদ্ধবর্ষ

১৯শে আশ্বিন, ১৪০৫ বাংলা

৪ঠা অক্টোবর - ১৯৯৮ ইংরেজী

গ্রন্থসত্ত্ব গ্রন্থকার কর্তৃক সংরক্ষিত ।

ডিজাইনার প্রসেস

এ্যাচ এ্যাড

সার্বিক তত্ত্বাবধানে :

মুনালকান্তি বড়ুয়া

মেসার্স মহাশক্তি এন্টারপ্রাইজ

রাঙ্গামাটি, চট্টগ্রাম ।

মূল্য : ৩০.০০ টাকা মাত্র ।

# উৎসর্গ

## (Dedication)

শ্রীলংকায় শিক্ষা জীবনে আমার জীবন যাঁদের আশ্রয়, স্নেহ,  
আশীর্বাদ ও উপদেশে ধন্য হয়েছে সেই পরম হিতৈষী কল্যাণমিত্র  
শ্রীলংকার অমরাপুরা নিকায়ের মহানায়ক মাদীহে শ্রী পঞ্ঞা  
সীহা থেরো

(M. SiriPāṇṇashiha Maha Nayeka Thero)

এবং তদীয় গুরুভাই আম্পিটিয়ে শ্রী রাহুলা মহাথেরো

(A. Siri Rahula Maha Thero)

এবং

আমার পরমার্থিক জীবনের নতুন জীবনদাতা পরম কল্যাণমিত্র  
ভদন্ত সাধনানন্দ মহাথেরো (বনভন্তে) সহ

আমার পরমার্থিক জীবনের মূল ভিত্তি রচয়িতা দীক্ষাগুরু  
বিদর্শনাচার্য ভদন্ত প্রজ্জাজ্যোতি মহাথেরো মহোদয়ের করকমলে  
অসীম কৃতজ্ঞতার পূজা স্বরূপ অর্পিত হলো।

এই পুণ্যে আমার সর্বাসব ক্ষয়ের হেতু হউক।

ভিক্ষু, জে প্রজ্জাংশ

‘শ্রাবনী পূর্ণিমা’

২৫৪২ বুদ্ধ বর্ষের ২৭শে শ্রাবণ,

১৪০৫ বাংলা, ১১ই আগস্ট ১৯৯৮ খৃষ্টাব্দ

**প্রাপ্তিস্থান :**

রাজবন বিহার

পোঃ রাঙ্গামাটি - ৪৫০০

রাঙ্গামাটি পার্বত্য জেলা ।

**কাচালং আর্যপুর ধর্মোজ্জ্বল বনবিহার**

থানা+পোঃ বাঘাইছড়ি (মারিশ্যা)

রাঙ্গামাটি পার্বত্য জেলা ।

**কাটাছড়ি অরণ্য কুটির**

কাটাছড়ি, রাঙ্গামাটি-৪৫০০

**শান্তি নিকেতন বৌদ্ধবিহার**

পশ্চিম বিনাজুরী, রাউজান, চট্টগ্রাম ।

**অভয় অরণ্য ধ্যান কেন্দ্র**

শীলছড়ি, বেতবুনিয়া

পোঃ চাইঞোরুই বাজার (চাইরি বাজার)

থানা - কাউখালি, রাঙ্গামাটি জেলা ।

**গহিরা শান্তিময় বিহার**

ডাকঘর - পশ্চিম গহিরা, রাউজান, চট্টগ্রাম ।

**ভিক্ষু প্রশিক্ষণ কেন্দ্র**

ডাকঘর - কদলপুর, রাউজান, চট্টগ্রাম ।

**ধর্মপুর বনবিহার**

পেরাছড়া

ডাকঘর - খাগড়াছড়ি জেলাসদর

**রত্নাকুর বনবিহার**

ডাকঘর - নানিয়াচর, থানা - সদর, রাঙ্গামাটি পার্বত্য জেলা ।

মিরেরখীল বেনুবন বিহার

পোঃ মিরেরহাট, হাটহাজারী ।



মাদিহ পানাসিহা মাহানায়েকা থেরে  
**Madihe Paññasiha Mahāṇyeka Therā**



## দু'টি কথা

শ্রীলংকার রাজধানী কলম্বোর উপকণ্ঠে মহরাগমা ভিক্সু ট্রেনিং সেন্টার। ইহা একটি যুগোপযোগী ভিক্সু জীবন গঠনকারী শিক্ষা প্রতিষ্ঠান। ১৯৮০ খৃষ্টাব্দে শ্রীলংকার অনেক 'ভিক্সু শিক্ষা প্রতিষ্ঠান ঘুরে আমার গুরুদেবের মনে স্থান পেয়েছিল এই প্রতিষ্ঠানটি। তাই ধর্মীয় ও সাংগঠনিক কর্মে নিমজ্জিত আমাকে তিনি অল্প দিনের ভ্রমণের নাম করে শ্রীলংকায় নিয়ে গিয়ে ১৯৮১ খৃষ্টাব্দে ঐ প্রতিষ্ঠানে অবস্থানের ব্যবস্থা করেন। ভ্রমণকারীকে হঠাৎ করে কি ভাবে ছাত্র বানালেন তা বলতে গেলে অনেক কথা।

বিশ্বখ্যাত বহুগুণী শিষ্যরত্নের জন্মদাতা মহাচার্য পেলেনী শ্রী বজিরাঞ্ঞান মহানায়ক থেরোর অন্যতম শিষ্য শ্রীলংকার জনপ্রিয় দূরদর্শী ব্যক্তিত্ব অমরাপুরা নিকায়ের মহানায়ক মাদীহে শ্রী পঞ্ঞাসীহা থেরো এবং বিশুদ্ধ শীলবান তেজস্বী গুরু ভাই আম্পিটিয়ে শ্রীরাহুলা থেরো এ দু'জনের যৌথ উদ্যোগে গড়া 'সাসন সেবক সোসাইটি'র প্রধান কেন্দ্র এই ভিক্সু ট্রেনিং সেন্টার। প্রাণপ্রিয় গুরুদেবের স্মৃতিতে প্রতিষ্ঠানের নাম করণ করা হয়েছে "শ্রী বজিরাঞ্ঞান ভিক্সু পুহুন্ম মধ্যস্থানয়া"।

আমি সেই প্রতিষ্ঠানের প্রথম বাংলাদেশী শিক্ষার্থী। পরে আমার উদ্যোগ ও সহযোগিতায় ৩০ জনের মতো শিক্ষার্থী এই প্রতিষ্ঠানে বাংলাদেশ ও ভারত হতে নেওয়া হয়। তথায় আমার অবস্থান কাল ছিল ১৯৮২-৮৫ খৃষ্টাব্দ পর্যন্ত। প্রতিষ্ঠানে ২৪ ঘন্টার রুটিনে শৃঙ্খলাবদ্ধ শিক্ষার্থীদের ভোরে ও সন্ধ্যায় বন্দনার আবৃত্তি বিষয়গুলো এতই অর্থপূর্ণ এবং পরমার্থিক ভাব-সমৃদ্ধ যে প্রথম থেকেই আমার প্রবল ইচ্ছা জেগেছিল জন্মভূমিতে ফিরে এসে এমন একটি শিক্ষা প্রতিষ্ঠান করা এবং



শিক্ষার্থীদের বন্দনার বিষয়বস্তু ও হুবহু প্রচলন করা। সেই লক্ষ্যেই চট্টগ্রামের রাউজান থানার কদলপুরে ১৯৮৬ খৃষ্টাব্দে ভিক্সু ট্রেনিং সেন্টার উদ্বোধন হলো মালেশিয়ার পেনাং হতে আমন্ত্রিত আমার বন্ধু ভিক্সু আচার্য সুবর্ণের পবিত্র হাতে। কিন্তু, দেশের ভিক্সু দায়কের উদাসীন মনকে শত চেষ্টা করেও ধর্মীয় শিক্ষা মুখী করতে অক্ষম হয়ে অগত্যা ধর্মীয় শিক্ষা গ্রহণে অক্ষম ১০/১২ বছরের কিছু গরীব শিশুকে প্রাথমিক সাধারণ শিক্ষা এবং ১৫/১৬ বছরের কিছু শ্রমণকে মাধ্যমিক শিক্ষা দানের কার্যক্রমই চালু করতে হলো। নামে ভিক্সু ট্রেনিং সেন্টার হলেও কোন দিন কোন ভিক্সু এই প্রতিষ্ঠানে ধর্মীয় শিক্ষা গ্রহণে আসেননি।

যাক, ত্রিপিটক শিক্ষা চালু সম্ভব না হলেও শিক্ষার্থীদের প্রাতঃ ও সন্ধ্যাকালীন বন্দনায় শ্রীলংকার সেই পদ্ধতি চালু করতে সক্ষম হয়েছিলাম। আর তাদেরই প্রয়োজনে আমার কর্ম-সঙ্গী ভিক্সু এইচ, সুগতপ্রিয়ের সহায়তায় শ্রীলংকায় 'বতপিরিত' নামে মুদ্রিত সেই বন্দনার বইটি মূলপালি সহ বাংলায় পদ্যানুবাদ করে মুদ্রিত করি। আমার ভবঘুরে জীবনে সংরক্ষণের অভাবে সেই ক্ষুদ্র পুস্তিকাটির এক কপিও বর্তমানে হাতের কাছে নেই। ১৯৯৬ খৃষ্টাব্দের শেষ প্রান্তে পার্বত্য চট্টগ্রামে আমার আরণ্যিক জীবন শুরু হওয়ার পর অরণ্যের আধ্যাত্মিক পরিবেশে বন্দনা আবৃত্তির জন্যেই এই পুস্তিকা প্রণয়ন ইচ্ছা পূর্ণঃজাগ্রত হয়। কাচালং সারোয়াতলী অরণ্য হতে ১৯৯৭ খৃষ্টাব্দে এর ১৭ই নভেম্বর রাঙ্গামাটি কাটাছড়ি অরণ্যে অবস্থান গ্রহণ করি। এই কাটাছড়ি অরণ্য কুটিরেই বইটির পাণ্ডুলিপি তৈরীতে হাত দিই ১৫ই নভেম্বর ৯৭ খৃষ্টাব্দে। কিন্তু নানা ব্যস্ততার কারণে সমাপ্ত করতে হলো ১১ই আগস্ট '৯৮ খৃষ্টাব্দে।

এবারের পাণ্ডুলিপি তৈরীতে মালেশিয়ায় ধর্মপ্রচার কর্মে নিবেদিত বিশ্বনন্দিত শ্রীলংকান ভিক্ষু ডক্টর ভদন্ত কৈ, সিরি ধর্মানন্দ মহোদয়ের 'Daily Buddhist Devotions' পুস্তকের কিছু সহায়তা গ্রহণ কৃতজ্ঞচিত্তে স্বীকার করছি। বর্তমান পাণ্ডুলিপিতে সময়ের প্রেক্ষিতে আবৃত্তির বিষয়াবলীর শ্রেণী বিন্যাস, যোগক্রিয়া ও প্রাতঃকৃত্যাদি সহ মূল পালির সামগ্রিক বাংলা পদ্যানুবাদ এবং বুদ্ধ পূজাদি বিষয়ে কিছু মতামত আমার নিজস্ব। এ বিষয়ে পাঠকের অভিমত অভিনন্দন যোগ্য। শ্রীলংকায় বইটির 'বতপিরিত' বা 'ব্রত পরিত্রাণ' নামটির চাইতে বিষয় ভিত্তিক করার লক্ষ্যে বর্তমান পুস্তকের নামকরণ হলো।

### ‘পরমার্থিক জীবন চর্চা’

এই পুস্তকের বিষয়বস্তুর মর্মার্থ যথাযথভাবে অনুধাবন করে কোন ব্যক্তি বুদ্ধের পরমার্থিক শিক্ষায় স্থায়ী জীবন গঠনে যদি উৎসাহিত হন, তবেই আমার উদ্দেশ্য সফল মনে করবো।

আমার প্রতি অকৃত্রিম দরদী প্রিয় শিষ্য আয়ুস্থান ভিক্ষু সুনীতিবংশ ও ভিক্ষু অনিরুদ্ধ এই পুস্তিকা মুদ্রণের সার্বিক তত্ত্বাবধানে থেকে যেই শ্রম স্বীকার করেছে তজ্জন্যে তাদেরকে আন্তরিক শুভাশীর্বাদ জানাই এবং শীল সমাধি তাদের ও প্রাজ্ঞোজ্জ্বল গৌরব মন্ডিত জীবন কামনা করছি। মুদ্রণ সংশোধনে আয়ুস্থান সংঘসার ভিক্ষুসহ মুদ্রণ দায়িত্বে নিয়োজিত সকলকে জানাই আন্তরিক কৃতজ্ঞতা ও ধন্যবাদ।

পূজ্য বনভন্তের প্রধান শিষ্যগণের অন্যতম আয়ুস্থান ভৃগু স্থবির

একজন আদর্শ শীলবান ও শাসন সদ্ধর্ম হিতৈষী ভিক্ষু। তিনি সমগ্র কাচালং অঞ্চলে স্বীয় গুরুর আদর্শে সমাজকে উজ্জীবিত করার লক্ষ্যে আমার সাথে একাত্মতা প্রকাশ করেছেন। “প্রজ্ঞাবংশ ভৃগু সদ্ধর্ম গ্রন্থ প্রকাশনী” সেই লক্ষ্য অর্জনের একটি বাস্তব পদক্ষেপ। বর্তমান গ্রন্থের বিনিময়ে যে শ্রদ্ধাদান পাওয়া যাবে তা প্রকাশনী হতে নিয়মিত ধর্মগ্রন্থ প্রকাশার্থে সহায়ক হবে। পূণ্যার্থীদের দান সাধুবাদের সাথে গ্রহণ যোগ্য।

সবের সত্তা সুখিতা ভবন্তু।

ইতি

গ্রন্থকার

ভদ্র পূর্ণিমা

কাটাছড়ি অরণ্য কুটির

২৫৪২ বুদ্ধাব্দ ২৭শে আগস্ট ১৯৯৮ খ্রিস্টাব্দ

## সূচি পত্র

বিষয় নাম	পৃষ্ঠা
১। প্রভাতী চর্চা	১১
○ সংক্ষিপ্ত বুদ্ধ বন্দনা	
○ অরহতগণের উচ্চারিত বুদ্ধ, ধর্ম, সংঘ প্রণাম ও ভাবনা	
○ ত্রিশরণ ও সত্যাক্রিয়া	১২
○ যোগ ক্রিয়া ও প্রাতঃ কৃত্য	১৪
○ শ্বাস যোগক্রিয়া	১৪
○ কপাল হাটুতে ঠেকানো	১৫
○ মেরুদণ্ডে শক্তি বৃদ্ধি করণ	১৬
○ ভিক্ষুদের বিনয় কর্ম ব্রত	১৬
○ চংক্রমণ ব্রত ও বন্দনা	১৭
○ ত্রিরত্নের গুণ বন্দনা, শরণ গমণ ও আরক্ষা সত্যাক্রিয়া	
○ ত্রি চৈত্য বন্দনা	২০
○ সকল পূজনীয়দের বন্দনা	২০
○ ফুল, প্রদীপ ও সুগন্ধি পূজা এবং কিছু কথা	২১
○ পরিনির্বাণিত বুদ্ধ ও অরহতদের যোগ্যপূজা	২১
○ ফুল পূজা, সুগন্ধি পূজা ও প্রদীপ পূজা	২২
○ বন্দনা ও পূজা জনিত পুণ্যে নিজের ও পরের কল্যাণ কামনা	২৩
○ প্রত্যবেক্ষণ ভাবনা চীবর, শয়নাসন, পিন্ডপাত ও ভৈষজ্য	২৫

## সূচি পত্র

বিষয় নাম	পৃষ্ঠা
২। ভোর ও রাত্রিকালীন চর্যা :	২৯
○ চারি আরক্ষা ভাবনা	
○ বুদ্ধানুস্মৃতি	৩০
○ মেত্তানু স্মৃতি (ভোর ও সন্ধ্যায়)	৩১
○ মরনানুস্মৃতি (সন্ধ্যায়)	৩৩
○ সল্প (শেল) সুত্ত (সন্ধ্যায়)	৩৪
○ জীবিতং অনিয়তং মরণং নিয়তং (ভোর)	৩৭
○ পিয়েহি বিপ্লযোগো (ভোর)	৩৮
○ কায়গত ও অশুভানুস্মৃতি	৩৯
○ অষ্ট মহাসংবেগ বধু (ভোর ও সন্ধ্যায়)	৪৩
○ তিলকখনং (ভোর ও সন্ধ্যায়)	৪৪
○ দসধম্ম সুত্ত (ভোর ও সন্ধ্যায়)	৪৫
○ পর্যায় ক্রমিক সুত্র আবৃত্তি (সন্ধ্যায়) (পূজ্য বনভন্তের রীতি অনুযায়ী)	
○ সুত্ত আবৃত্তি জনিত সত্যাক্রিয়া ও পুণ্য বিতরণ ( ভোর ও সন্ধ্যায়)	৪৯
৩। পরিশিষ্ট :	৫৪
○ চারি আর্য সত্য	
○ আর্য অষ্টাঙ্গিক মার্গ	৫৫
○ প্রতীত্য সমুৎপাদ	
○ কর্ম ও বিপাক	৫৭

## প্রভাতী চর্যা

রাতের অন্তিম যাম ভোর ৩টায় ঘুম থেকে জাগ্রত হয়ে শয্যায় অবস্থান করে নিম্নোক্ত ভাবে ব্রত কর্ম (কর্তব্যকর্ম) সম্পাদন করতে হবে—

১

প্রচুর পরিমাণ শীতল জল পান করতে হবে। প্রস্রাবের-বেগ বেশী হলে তা সহসা ত্যাগ করতে হবে।

২

শয্যায় উপবেশন অবস্থায় নিম্নোক্তভাবে সংক্ষিপ্ত বন্দনা পর্ব সমাপ্ত করতে হবে—

ঃ সংক্ষিপ্ত বুদ্ধ বন্দনা :

নমোতস্ ভগবতো অরহতো সম্মা সম্বুদ্ধস্ (৩ বার)

অরহতগণের উচ্চারিত

সংক্ষিপ্ত ত্রিরত্ন বন্দনা ও ভাবনা

বুদ্ধ প্রণাম ও ভাবনা

নমামি বুদ্ধং গুণ সাগরন্তং  
সত্তা সদা হোতু সুখি অবের  
কায়ো জিগুচ্ছ অসুচী দুগ্গক্কো,  
গচ্ছন্তি সবে মরনং অহংচ।

ধর্ম প্রণাম ও ভাবনা

নমামি ধম্মং সুগতেন দেসিতং,  
সত্তা সদা হোতু সুখি অবের।  
কায়ো জিগুচ্ছ অসুচী দুগ্গক্কো,  
গচ্ছন্তি সবে মরনং অহংচ।

সংঘ প্রণাম ও ভাবনা

নমামি সঙ্ঘং মুণিরাজ সাবকং  
সত্তা সদা হোতু সুখি অবের।  
কায়ো জিগুচ্ছ অসুচী দুগ্গক্কো,  
গচ্ছন্তি সবে মরনং অহংচ।

[বাংলায়]

### বুদ্ধ প্রণাম ও ভাবনা

গুণের সাগর বুদ্ধে নমিতেছি আমি,  
শত্রুহীন সুখী হউক সদা সর্বপ্রাণী ।  
দুর্গন্ধ অশুচি দেহ অতিশয় ঘৃণিত,  
সকলেই মরিতেছে, আমিও মরিব ।

### ধর্ম প্রণাম ও ভাবনা

সুগতের দেশিত ধর্মে নমিতেছি আমি,  
শত্রুহীন সুখী হউক, সদা সর্বপ্রাণী ।  
দুর্গন্ধ অশুচি দেহ অতিশয় ঘৃণিত,  
সকলেই মরিতেছে, আমিও মরিব ।

### সঙ্ঘ প্রণাম ও ভাবনা

মুণিরাজের শ্রাবক সঙ্ঘে নমিতেছি আমি,  
শত্রুহীন সুখী হউক, সদা সর্বপ্রাণী ।  
দুর্গন্ধ অশুচি দেহ অতিশয় ঘৃণিত  
সকলেই মরিতেছে আমিও মরিব ।

### ত্রিশরণ ও সত্যক্রিয়া

১

বুদ্ধং যাব নিব্বানং পরিয়ত্তং সরণং গচ্ছামি,  
যে চ বুদ্ধা অতীতা চ, যে চ বুদ্ধা অনাগতা;  
পচ্ছুপ্পনা চ যে বুদ্ধ অহং বন্দামি সব্বদা ।  
নথি মে সরণং অঞ্জয়ং বুদ্ধো মে সরণং বরং,  
এতেন সচ্চ বজ্জেন হোতু মে জয় মঙ্গলং ।



২

ধম্মং য়াব নিক্বানং পরিয়ত্তং সরণং গচ্ছামি,  
যে চ ধম্মা অতীতা চ, যে চ ধম্মা অনাগতা;  
পচ্ছুপ্পন্না চ যে ধম্মা অহং বন্দামি সৰ্বদা ।  
নথি মে সরণং অঞ্ঞয়ং ধম্মো মে সরণং বরং,  
এতেন সচ্চ বজ্জেন হোতু মে জয় মঙ্গলং ।

৩

সজ্জং য়াব নিক্বাণং পরিয়ত্তং সরণং গচ্ছামি  
যে চ সজ্জা অতীতা চ, যে চ সজ্জা অনাগতা  
পচ্ছুপ্পন্না চ যে সজ্জা অহং বন্দামি সৰ্বদা ।  
নথি মে সরণং অঞ্ঞয়ং সজ্জো মে সরণং বরং,  
এতেন সচ্চ বজ্জেজেন হোতু মে জয় মঙ্গলং ।

[বাংলায়]

১

আনির্বান কাল আমি বুদ্ধের শরণে,  
গমন করিনু সদা ভক্তি যুত মনে ।  
অতীত, অনাগত আর বর্তমানে যত,  
সর্ব বুদ্ধে প্রণাম আমার লওহে সুগত ।  
বুদ্ধের শরণ বিনে অন্য নাহি আর,  
এই সত্যে জয় ও মঙ্গল হউক আমার ।

২

আনির্বান কাল আমি ধর্মের শরণে,  
গমন করিনু সদা ভক্তিযুত মনে ।  
অতীত অনাগত আর বর্তমানে যত,  
সম্মুদ্বের ধর্মে আমার প্রণাম সতত ।  
সেই ধর্মের শরণ বিনে অন্য নাহি আর,  
এই সত্যে জয় ও মঙ্গল হউক আমার ।

৩

আনিবার্ন কাল আমি সজ্জের শরণে,  
গমন করিনু সদা ভক্তিযুত মনে ।  
অতীত, অনাগত আর বর্তমানে যত,  
বুদ্ধের সজ্জেরে বন্দি শ্রদ্ধায় সতত ।  
সজ্জের শরণ বিনে অন্য নাহি আর,  
এই সত্যে জয় ও মঙ্গল হউক আমার ।

## যোগ ক্রিয়া ও প্রাতঃকৃত্য

উপরোক্তভাবে সংক্ষিপ্ত বন্দনা, ভাবনা ও সত্যক্রিয়া সমাপ্তির পর পাঁচ দশ মিনিট নাসিকার অগ্রভাগে শ্বাস-প্রশ্বাস ক্রিয়ার উপর মনসংযোগ পূর্বক চিন্তের একাগ্রতা সাধন করতে হবে। অতঃপর চিন্তের সেই সাম্যভাব বজায় রেখে পায়খানা-প্রস্রাব ত্যাগ, দন্ত মার্জন, হাত মুখ ধোবন, চোখে কিছুক্ষণ হাল্কাভাবে শীতল পরিষ্কার জলের ছট্কা সহ দুই হাতের তালু আলগাভাবে দুই চোখে স্থাপন করে পুনঃ পুনঃ চোখের পাতা রগড়ায়ে নিতে হবে। এতে চোখে ছানি পড়া ও দৃষ্টিশক্তি হ্রাস পাওয়ার সম্ভাবনা কমে যাবে।

সম্ভব হলে পায়খানা-প্রস্রাবের আগে অথবা পরে পনেরো থেকে বিশ মিনিট পর্যন্ত নিম্নোক্ত ভাবে কয়েকটি যোগক্রিয়া অবশ্যই অভ্যাস করবে এবং প্রতিটি ক্রিয়ায় দেহের অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ সঞ্চালনের উপর গভীর মনযোগ রাখতে হবে।

### ১. শ্বাস- যোগ ক্রিয়া

পায়ের গোড়ালী নিতম্ব সংলগ্ন করে প্রার্থনার ভঙ্গিতে বসতে হবে। অতঃপর ধীরে ধীরে মুখ দিয়ে শ্বাসকে যতদূর সম্ভব নিঃশেষে বের করে দেয়ার চেষ্টা করতে হবে। এভাবে সর্বশেষ পর্যায়ে পৌঁছে দম বন্ধ করে ধীরে ধীরে পেটের চামড়াকে মেরুদণ্ডের দিকে যতক্ষণ পারা যায় আকর্ষণ করে ধরে রাখতে হবে। অতঃপর ধীরে ধীরে শ্বাস গ্রহণের সাথে সাথে পেটের টান চামড়া ঢিলা করতে হবে।

এই শ্বাস যোগক্রিয়া উপরোক্ত নিয়মে পাঁচ বার হতে ক্রমে বাড়িয়ে দশবার পর্যন্ত করা কর্তব্য। ইহার অনুশীলনে বক্ষ উদর ও বস্তি প্রদেশে অবস্থিত দেহের সমস্ত অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের নিরাময়তা ও সবলতা লাভ হয়ে বহু জটিল দুঃচিকিৎস্য রোগ-উৎপত্তির সম্ভাবনা তিরোহিত হয়। জিহ্বা ও কণ্ঠস্বরের জড়তা কমানোর জন্যে এই যোগক্রিয়ায় মুখ দিয়ে শ্বাস ত্যাগকালে জিহ্বাকে যতদূর সম্ভব সামনের দিকে প্রসারিত করার সাথে সাথে জিহ্বার অগ্রভাগ নীচের দিকে বাঁকায়ে মুখমন্ডলের নিম্ন ভাগ স্পর্শের চেষ্টা করতে হবে।

মনে রাখতে হবে, শ্বাস যোগক্রিয়া বরাবরই খালি পেটে করতে হবে। খাদ্য বা জলে উদর ভর্তি করে এই যোগক্রিয়া ক্ষতিকর।

## ২. কপাল হাঁটুতে ঠেকানো

এই যোগক্রিয়া অনুশীলনের জন্যে প্রথমে দুই পা-কে সটান ভাবে সামনের দিকে প্রসারিত করে মেরুদণ্ড সোজা করে বসতে হবে। অতঃপর পাদদ্বয় পরস্পর সংলগ্ন করে দুই হাতে দুই পায়ের বৃদ্ধ আঙ্গুল সজোরে ধারণ করে শ্বাস ত্যাগ করতে করতে কপালকে হাঁটুর দিকে দ্রুত আকর্ষণ ও হাতের কনুই দ্বয় প্রসারিত পায়ের দু পাশে মেঝের উপর ঠেকাতে হবে এবং কপালকে ঠেকাতে হবে দুই হাঁটুর মাঝখানে। হাতের কনুইদ্বয় এবং কপাল এ অবস্থায় কিছুক্ষণ চেপে ধরে রাখার চেষ্টা করতে হবে। সেই মুহূর্তে শ্বাসকে সম্পূর্ণ রূপে ত্যাগ করে ফুস ফুস খালি রাখতে হবে। অতঃপর ধীরে ধীরে শ্বাস গ্রহণের সাথে সাথে মাথাকে পূর্বাবস্থায় ফিরিয়ে আনার সময় হাতদ্বয় বৃদ্ধাঙ্গুল মুক্ত করে মেরুদণ্ড সোজা করে পূর্বের আসনে ফিরে আসতে হবে।

একই নিয়মে দশ থেকে বিশবার এই যোগক্রিয়া সম্পন্ন করতে হবে।

### ৩. মেরুদণ্ডের শক্তি বৃদ্ধি করণ

এই যোগক্রিয়া অনুশীলনের জন্যে প্রথমে পায়ের গোড়ালীদ্বয়ের উপর নিতম্ব স্থাপন করে হাঁটু গেড়ে প্রার্থনার ভঙ্গিতে মেরুদণ্ড সোজা করে বসতে হবে। হাতদ্বয় দুই হাঁটুর উপর চেপে রেখে মাথাকে ধীরে ধীরে পেছনের দিকে আকর্ষণ করতে হবে। এ সময়ে খেয়াল রাখতে হবে কোমর থেকে ঘাড় পর্যন্ত মেরুদণ্ড যেন সমভাবে ধনুকের ন্যায় বাঁকা হতে থাকে। মেরুদণ্ড বাঁকানোর সময়ে কখনো অতিরিক্ত চাপ সৃষ্টি করা উচিত নহে। সহ্য হয় মতো দেহের ভারসাম্য রক্ষা করে ক্রমে একটু একটু করে পেছনের দিকে মাথাকে নমিত করতে হবে। এ সময়ে শ্বাস সম্পূর্ণ বন্ধ রাখতে হবে। যতক্ষণ পর্যন্ত সর্বশেষ নমিত অবস্থা থেকে দেহকে সম্পূর্ণ পূর্বাবস্থায় নিয়ে আসা না হয় ততক্ষণ পর্যন্ত শ্বাসক্রিয়া বন্ধ রাখতে হবে। তবে কিছু দিন অনুশীলনের পর এই যোগক্রিয়া যখন সহজ হয়ে আসবে তখন হাতদ্বয় বন্দনার ভঙ্গিতে বুকের উপর রেখে সর্বশেষ নমিত অবস্থায় শ্বাস ত্যাগ করে কিছুক্ষণ অবস্থান করা যায়।

বর্ণিত ত্রিবিধ যোগক্রিয়ার ২ নং ও ৩ নং এর অনুশীলনে মেরুদণ্ড নমনীয় থাকার ফলে ধ্যানাসনে দীর্ঘক্ষণ স্থিরভাবে উপবেশন করার শক্তি বৃদ্ধি হয়।

### ৪. ভিক্ষুদের বিনয় কর্ম ব্রত

ভোর ৩টা ৪৫ মিঃ হতে ৪ টার মধ্যে ভিক্ষুদের আপত্তি দেশনা এবং সজ্ঞাদিশেষ আপত্তি প্রতিকারে পরিবাস ও মানত্ত আরোচন করা কর্তব্য। কারণ সূর্য উদয়ের পূর্বে এই বিনয় কর্ম সম্পাদন করলে সজ্ঞাদিশেষ আপত্তি জাতীয় দেশনা ও দণ্ডকর্ম ভুক্ত আপত্তি গুলো পুনঃ পুনঃ ভঙ্গ জনিত দণ্ড মুক্তির জটিলতা হতে রেহাই পাওয়া যায়।

‘প্রাতিমোক্ষ সংবর বিশুদ্ধি’ নামক গ্রন্থ হতে উক্ত বিনয় কর্ম সমূহ শিক্ষা করে নেয়া একান্ত কর্তব্য।

এই সময়কালে শ্রমণেরা অষ্টশীল গ্রহণকারী অনাগারিকরা ভিক্ষুদের হস্ত পাশ ও আবাসের বাইরে চংক্রমণ রত অবস্থায়

অরুণোদয় করা একান্ত কর্তব্য। এতে গতদিন ও রাতে শীলের কোন অন্তরায় ঘটে থাকলে তার পাপ পুণঃ বৃদ্ধির সম্ভাবনা থাকে না। ভিক্ষু শ্রমণাদি প্রবা জ্যিত এবং অনাগারিক, অনাগারিকাদের জন্যে অরুণোদয় বা সূর্যোদয় বলতে ভোরের আলোয় গায়ের লোম দেখা যাওয়া বুঝায়। এ সময়ে ভিক্ষু এবং শ্রমণ ও অনাগারিকদের খাদ্য ভোজ্য গ্রহণে বিকাল ভোজন জাতীয় আপত্তি ও হয় না।

## ৫. চংক্রমণ ব্রত ও বন্দনা

ভোর ৪টা হতে ৫টা পর্যন্ত চংক্রমণ রত অবস্থায় নিম্নোক্তভাবে ব্রত সমূহ সম্পাদন করতে হবে।

### ত্রিরত্ৰ বন্দনা ও শরণ গমণ ব্রত

- ১। ‘নমোতস্ ভগবতো অরহতো সম্মা সম্বুদ্ধস্’ এই বাক্য তিনবার বলে বুদ্ধের উদ্দেশ্যে বন্দনা জ্ঞাপন।

### ত্রিরত্ৰের গুণ বন্দনা, শরণ গমণ ও আরক্ষা সত্য ক্রিয়া

- ক) ইতিপি সো ভগবা, অরহং সম্মা সম্বুদ্ধো, বিজ্জাচরণ সম্পন্নো,  
সুগতো, লোকবিদু, অনুত্তরো পুরিসদম্ম সারথি,  
সথ দেব মনুস্সানং বুদ্ধো, ভগবা’তি।  
বুদ্ধং যাব নিব্বানং পরিয়ত্তং সরণং গচ্ছামি।  
যে চ বুদ্ধা অতীতা চ যে চ বুদ্ধা অনাগতা,  
পচ্ছপ্পনা চ যে বুদ্ধা অহং বন্দামি সব্বদা।  
নাথি মে সরণং অঞ্ঞয়ং বুদ্ধো মে সরণং বরং।  
এতেন সচ্চ বজ্জেন হোতু মে জয় মঙ্গলম্।
- খ) স্বাক্খাতো ভগবতো ধম্মো,  
সন্দিট্ঠিকো, অকালিকো, এহিপসিস্কো,  
ওপনায়িকো, পচ্ছত্তং বেদিতক্কো বিঞ্ঞহী তি।  
ধম্মং যাব নিব্বানং গরিয়ত্তং সরণং গচ্ছামি।  
যে চ ধম্মা অতীতা চ, যে চ ধম্মা অনাগতা,  
পচ্ছপ্পনা চ যে ধম্মা অহং বন্দামি সব্বদা।

নথি মে সরণং অঞ্ঞয়ং ধম্মো মে সরণং বরং  
এতেন সচ্চ বজ্জেন হোতুমে জয় মঙ্গলম্ ।

গ) সুপটিপন্নো ভগবতো সাবকো সজ্জো,  
উজ্জু পটিপন্নো ভগবতো সাবকো সজ্জো,  
ঞ্ঞয় পটিপন্নো ভগবতো সাবকো সজ্জো,  
সামীচি পটিপন্নো ভগবতো সাবকো সজ্জো,  
যদিদং চত্তারি পুরিস যুগানি, অট্ট পুরিস  
পুগ্গলা এসো ভগবতো সাবক সজ্জো,  
আহ্ণেয়্যো, পাহ্ণেয়্যো,  
দক্খিণেয়্যো অঞ্জলি-করণীয়েয়া,  
অনুওরোং-পুঞ্ঞক্কেত্তং লোকস্সাতি ।  
সজ্জং যাব নিব্বানং পরিয়ত্তং সরণং গচ্ছামি ।  
যে চ সজ্জা অতীতা চ, যে চ সজ্জা অনগতা,  
পচ্ছুপ্পন্না চ যে সজ্জা অহং বন্দামি সৰ্বদা ।  
নথি মে সরণং অঞ্ঞয়ং সজ্জো মে সরণং বরং,  
এতেন সচ্চ বজ্জেন হোতু মে জয় মঙ্গলম্ ।

(বাংলা)

১

ভগবান অরহত, সম্যক্ সম্বুদ্ধ,  
বিদ্যাচরণ সম্পন্ন, সুগত বিশুদ্ধ;  
লোকবিদ, সারথী শ্রেষ্ঠ অদম্যে দমনে,  
দেব-নরের শিক্ষকে নমি বুদ্ধ ভগবানে ।  
সেই বুদ্ধের শরণে গমন আনির্বাণ কাল,  
গতাগত অনাগতে নমি সর্বকাল ।  
বুদ্ধের শরণ বিনে অন্য নাহি আর,  
এই সত্যে জয় মঙ্গল হউক আমার ।

২

সুব্যাখ্যাত বুদ্ধের ধর্ম প্রত্যক্ষ প্রমাণ্য,  
আচরণে কালাকালহীন, তাই অকালিক ।  
'এসো, পরীক্ষা কর' এই বলার যোগ্য,  
সম্যক্ আচারে 'নির্বাণ' নিশ্চিত প্রাপ্তব্য ।  
বিজ্ঞজনের বোধগম্য, হেতু প্রত্যয়যুক্ত,  
যুক্তিহীন, অন্ধবিশ্বাস সর্বথা বর্জিত ।  
সেই ধর্মের শরণে গমন আনির্বাণ কাল,  
গতাগত অনাগতে বন্দি সর্বকাল ।  
সেই ধর্মের শরণে বিনে অন্য নাহি আর,  
এই সত্যে জয় মঙ্গল হউক আমার ।

৩

সুমার্গে প্রতিপন্ন বুদ্ধ শিষ্যগণ,  
উজু পথের পথিক তাঁরা শ্রাবক সৃজন  
ন্যায় মার্গ অনুসারী আর্য পূতজন,  
সমুচিত বাক্য চারি বুদ্ধ পুত্রগণ ।  
সাদর আহ্বান যোগ্য, উত্তম আসন প্রাপ্য,  
দানের পাত্র শ্রেষ্ঠ, সবার নমস্য ।  
ত্রিলোকেতে সর্বোত্তম পুণ্য ক্ষেত্র সার,  
সেই সঙ্ঘের শরণ হউক আনির্বাণ আমার ।  
অতীত অনাগত বুদ্ধের শ্রাবক সঙ্ঘেরে,  
বর্তমান বুদ্ধের সঙ্ঘে বন্দি-নত শিরে ।  
সেই সঙ্ঘের শরণে বিনে অন্য নাহি আর,  
এই সত্যে জয় মঙ্গল হউক আমার ।



## ত্রিচৈত্য বন্দনা

বন্দামি চেতিয়ং সৰ্বং সৰ্বট্ঠানেসু  
পতিট্ঠিতং, সারীরিক ধাতুং  
মহাবোধিং, বুদ্ধরূপং সকলং সদা ।

## সকল পূজনীয়দের বন্দনা

বুদ্ধা, ধম্মা চ পক্ষেক বুদ্ধা, সঙ্ঘা চ সামিকা,  
দাসো বাহমস্মি মে তেসং গুণং ঠাতু সিরে সদা ।  
তিসরগং তিলক্খণং ; উপেক্খং নিব্বানং  
অন্তিমং, সুখং  
সুবন্দে সিরসা নিচ্চং লাভামি তিবিধং অহং ।  
তিসরগং চ সিরে ঠাতু, সিরে ঠাতু তিলক্খণং,  
উপেক্খা চ সিরে ঠাতু নিব্বানং ঠাতু মে সিরে ।  
বুদ্ধে সৰুৰুণে বন্দে, ধম্মে পক্ষেক সম্বুদ্ধে,  
সঙ্ঘে চ সিরসা য়েব তিধা নিচ্চং নমাম্যহং ।  
নমামি সখুনো ওবাদ অল্পমাদ বচনং অন্তিমং  
সৰ্বে পি চেতিয়ে বন্দে উপজ্জা আচরিয়ে মমং  
ময়হং পণাম তেজেন চিত্তং পাপেহি মুঞ্চতংতি ।

(বাংলা)

## ৩. ত্রি চৈত্য বন্দনা

বন্দি আমি ত্রিচৈত্যকে অবনত শিরে,  
বুদ্ধের দেহাবশেষ, শ্রী মহাবোধিরে  
বুদ্ধ বিষ যত আছে যত স্থানে স্থিত,  
সর্বস্থানের ত্রিচৈত্যকে বন্দি সতত ।

## ৪. চৈত্য ও পূজ্যদের বন্দনা

বুদ্ধ, ধর্ম প্রত্যেক বুদ্ধ, সঙ্ঘ আমার প্রভু,  
আমি দাস তাঁদের গুণ শিরেতে ধরিব ।  
ত্রিশরণ, ত্রিলক্ষণ, উপেক্ষা-সুখ নির্বাণ,  
নিত্য বন্দি লভিতে আমি এতিন মহান ।

ত্রিশরণ, ত্রিলক্ষণ, উপেক্ষা, নির্বাণে,  
 তাঁহাদের রাখিতেছি নিত্য মম শিরে ।  
 সক্রমণ চিত্তে বন্দি সমুদ্র ও ধর্মে,  
 পক্ষেক সমুদ্র, সম্ভে বন্দি-নত শিরে ।  
 শাস্তার অন্তিম বচন, বাণী অপ্রমাদে,  
 বন্দি আমি নিত্য তাহা অতি শ্রদ্ধা চিতে ।  
 সর্ব চৈত্য তথা মম উপাধ্যায়, আচার্য,  
 কায়-বাক্য-মনে বন্দি আছে যত পূজ্য ।  
 আমার এই প্রণামের তেজ মহা অপ্রমাণ,  
 চিত্ত হউক পাপমুক্ত করি অধিষ্ঠান ।  
 সাধু! সাধু! সাধু!

### ৫. ফুল, প্রদীপ ও সুগন্ধি পূজা এবং কিছু কথা

পরিণির্বাচিত বুদ্ধের পূজায় খাদ্য বা ভোগ্য বস্তুর ব্যবহার  
 অযৌক্তিক । কারণ খাদ্য-ভোজ্য, লেহ্য, পানীয় দ্রব্যাদি দ্বারা শারিরীক  
 বুদ্ধের ক্ষুন্নিবৃত্তির উদ্দেশ্যেই পূজা করা হতো আর তাহাই যুক্তি যুক্ত ।  
 ইদানিং দেহধারী আর্য পুংগল বা সেই মার্গ জীবী শীলবান ধ্যানী ভিক্ষু  
 শ্রামণ অনাগারিক, অনাগারিকাদেরকে তাদের দৈনন্দিন প্রয়োজনীয়  
 চাহিদা ও খাদ্য ভোজ্যের প্রতি উদাসীনতা প্রদর্শন করে বুদ্ধ-মূর্তি ও  
 সীবলী মূর্তির সম্মুখে যে সকল ব্যয়বহুল খাদ্য-ভোজ্য ও পানীয় দ্বারা  
 পূজা প্রদান করা হয় তা কতটুকু বুদ্ধ-জ্ঞান ও বৌদ্ধিক আদর্শের  
 আওতাভুক্ত তা অবশ্যই প্রশ্ন সাপেক্ষ ।

### পরিণির্বাচিত বুদ্ধ ও অরহতদের যোগ্য পূজা

বুদ্ধ ও শ্রাবক সম্মুখ বা প্রয়াত যে কোন পূজ্য শ্রদ্ধেয় জনের প্রতি  
 শ্রদ্ধা ও কৃতজ্ঞতা নিবেদনে গৃহীদের জন্য ব্যবহারিক প্রতীক রূপে ফুল,  
 প্রদীপ ও সুগন্ধ দ্রব্যাদি উপকরণে পূজা প্রদানই বিধেয় এবং যুক্তি যুক্ত ।  
 কিন্তু সাংসারিক জীবিকা বর্জিত ভিক্ষু শ্রামণ ও অনাগারিক, অনাগারিকাগণ  
 আপন পবিত্র হৃদয়কে ফুটন্ত পুষ্প আপনশীল বিশুদ্ধ জীবনকে সুগন্ধি  
 এবং ধ্যান সমাধি জাত প্রজ্ঞাকে প্রদীপ তুল্য করে ফুল, সুগন্ধি ও  
 পুষ্পের প্রতীকী পূজার দ্বারা স্কৃতজ্ঞ শ্রদ্ধার্য নিবেদন করতে পারেন

মহাকারুনিক বুদ্ধ, তাঁর অরহত ও আর্য মার্গ লাভী শ্রাবক সজ্জ এবং  
আচার্য উপাধ্যায় ও শ্রদ্ধেয় কল্যাণ মিত্রগণের উদ্দেশ্যে । নিম্নোক্ত ভাবে  
এই পূজা অর্পন করতে হবে -

### ফুল পূজা

বন গন্ধ গুণো পেতং এতং কুসুম সন্ততিং,  
পূজয়ামি মুনিদস্ সিরীপাদ সরোরুহে ।  
পূজেমি বুদ্ধং কুসুমে নেন,  
পুঞ্জেন মেতেন চ হোতু মোক্ষং ।  
পুপফং মিলায়াতি , যথা ইদং মে কায়ো,  
তথা যাতি বিনাস ভাবং ।

### সুগন্ধি পূজা

গন্ধ সম্ভার যুগেন ধুপেনাহং সুগন্ধিনা ,  
পূজয়ে পূজনীয়ং তং পূজভাজনং উত্তমং ।

### প্রদীপ পূজা

ঘনসারপ্প দিগ্গেন দীপেন তমধংসিনা ,  
তিলোক দীপং সম্বুদ্ধং পূজয়ামি তমোদুদং ।

(বাংলা)

### ফুল পূজা

বর্ণ গন্ধ গুণ যুক্ত কুসুম প্রদানে ,  
মুনিদ্রের শ্রীপদে পূজি ভক্তি যুত মনে ।  
এই পুষ্প দিয়ে আমি পূজিয়া বুদ্ধকে ,  
মোক্ষ লাভ হউক মম অর্জিত পুণ্যেতে ।  
পুষ্প যথা বিবর্ণ হয়, তথা মম কায় ,  
বিনাশ প্রাপ্ত হবে তাহা মরণেতে হয় ।

## সুগন্ধি পূজা

সুগন্ধি সম্ভার যুক্ত সুগন্ধ এই ধূপে,  
উত্তম পূজনীয়ে পূজি সম্যক্ সম্বুদ্ধে ।  
ধূপ সুরভিত করে চারিদিকে তাহার,  
শীল গন্ধে সুরভিত হউক জীবন আমার ।

## প্রদীপ পূজা

তৈল ও সলিতা যোগে প্রদীপ্ত প্রদীপে,  
অন্ধকার ধ্বংস যথা করে চারিদিকে ।  
তেমনই ত্রিলোক দীপ আমার সম্বুদ্ধে,  
পূজিনু তাঁহারে আমি প্রদীপ্ত প্রদীপে ।  
অজ্ঞতার অন্ধকার মম এই পূজা দানে,  
বিনাশি হউক ত্বরা সম্বোধির জ্ঞানে ।

## ৬. বন্দনা ও পূজা জনিত পুণ্যে দ্বারা নিজের ও পরের কল্যাণ কামনা

১

ইমায় বুদ্ধ পূজায় কতায় সুদ্ধ চেতসা,  
চিরং তিট্ঠতু সদ্ধম্মো লোক হোতু সুখি সদা ।  
ইমায় ধম্ম পূজায় কতায় সুদ্ধ চেতসা,  
চিরং তিট্ঠতু সদ্ধম্মো লোক হোতু সুখি সদা ।  
ইমায় সজ্জ পূজায় কতায় সুদ্ধ চেতসা  
চিরং তিট্ঠৈ সদ্ধম্মো লোক হোতু সুখি সদা ।

২

ইমিনা পুণ্ড্রো কস্মেন মামে বালা সমাগমো,  
সতং সমাগমো হোতু যাব নিব্বান পাতিয় ।  
ইদং মে পুণ্ড্রো আসবকখয়াবহং হোতু,  
নিব্বানস্ পচ্ছয়ো হোতু (৩ বার)

৩

ইদং মে ঐগাতীনং হোতু সুখিতা হোতু ঐগাতয়ো (৩ বার)

৪

সবের সত্তা সুখি হোতু, সবের হোতু চ খেমিনো  
সবের ভদ্রানি পস্‌সতু, মা কিঞ্চিৎ পাপমাগমা ।

[বাংলা]

১

বিশুদ্ধ চেতনায় আমি পূজিনু সম্বুদ্ধে,  
সদ্ধর্মের স্থিতি হউক, সদা সুখি লোকে ।  
বিশুদ্ধ চেতনায় আমি পূজিনু সদ্ধর্মে,  
চিরস্থিতি হউক ধর্মের সুখি সদা লোকে ।  
বিশুদ্ধ চেতনায় পূজি অনুত্তর সজ্জকে,  
সদ্ধর্মের স্থিতি হউক সুখি সদা লোকে ।

২

অনির্বাণ কালেতে আমি এই পুণ্য ফলে,  
অসৎ ত্যাগী পারি যেন সজ্জন লভিতে ।  
সর্বাসক্তি ক্ষয়-ত্বরা, হউক পুণ্য ফলে,  
নির্বাণের হেতু হউক অধিষ্ঠানের বলে ।

৩

এই পুণ্যের ফলে মম সকল জ্ঞাতিগণ,  
সুখি হউক সুখি হউক সকলে এখন ।  
দ্বিতীয়, তৃতীয় বারও এই কামনা করি,  
সুখি হউক জ্ঞাতি মম জন্ম জন্ম ধরি ।

৪

সকল সত্ত্ব সুখি হউক, ক্ষমাশীল হউক সবে,  
মঙ্গল দেখুক, সরে পাপাগম নাহি ভবে ।

## প্রত্যবেক্ষণ ভাবনা

### ১. অতীত চীবর পক্ষবেক্ষণং

ময়া পক্ষাবেক্ষিত্বা অজ্জয়ং চীবরং  
 পরিভূত্তং তং যাবদেব সীতস্ পটিঘাতায়,  
 উন্হস্ পটিঘাতায়, ডংস, মকস, বাতাতপ  
 সিরিংসপ সফস্ সানং পটিঘাতায়,  
 যাবদেব হিরিকোপীনং পটিচ্ছাদানত্তং ।  
 যথা পচয়ং পবত্তমানং ধাতুমত্ত মে বে তং ।  
 যদিদং চীবরং তদুপ ভৃঞ্জকো চ পুগ্গলো ধাতু মত্তকো, নিস্ সত্তো  
 নিজ্জীবো সুঞেঞা ।  
 সৰ্বানিপন ইমানি চীবরানি অজিগুচ্ছনীয়ানী ।  
 ইমং পুতিকায়ং পত্তোয়া অতিবিয় জিগুচ্ছনীয়ানী জায়ন্তি ।

### ২. অতীত সেনাসন-পক্ষবেক্ষণং

ময়া পক্ষাবেক্ষিত্বা অজ্জয়ং সেনাসনং  
 পরিভূত্তং তং । যাবদেব সীতসস পটিঘাতায়,  
 উন্হসস পটিঘাতায়, ডংস্মকস, বাতাত পসিরিংসপ,  
 সফস্ সানং পটিঘাতায় । যাবদেব উতু পরিস্ সায়  
 বিনোদনং পটিসল্লান আরা মত্তং ।  
 যথা পচয়ং পাবত্তং মানং ধাতুমত্ত মে-বেতং ।  
 যদিদং সেনাসনং তদুপ ভৃঞ্জকো চ পুগ্গলো  
 ধাতুমত্তকো নিস্ সত্তো নিজ্জীবো সুঞেঞা ।  
 সৰ্বানি পণ ইমানি সেনাসনানি অজিগুচ্ছ-  
 নীয়ানী । ইমং পুতিকায়ং পত্তা অতিবিয়  
 জিগুচ্ছনীয়ানী জায়ন্তি ।

### ৩. অতীত পিণ্ডপাত পক্ষবেক্ষণং

ময়া পক্ষাবেক্ষিত্বা অজ্জয়ো পিণ্ডপাতো  
 পরিভূত্তোসো । নেব দাবায়, ন-মদায়, ন  
 মণ্ডনায়, ন বিভুসনায় । যাবদেব ইমসস

কায়সস ঠিতিয়, যাপনায়, বিহিংসু পরতিয়  
ব্রহ্মচারিয়ানুগগহায় । ইতি পুরাণঞ্চ বেদনং  
পটিহংখামি, নবঞ্চ বেদনং ন উপ্পদেসসামি,  
যত্র চ মে ভবিসসতি অনবজ্জতা চ ফাসু  
বিহরোচাতি ।

যথা পচ্চয়ং পবত্তমানং ধাতুমত্ত মে বেতং । যদিদং পিণ্ডপাতো  
তদুপভুঞ্জকো চ পুগ্গলো ধাতু মত্তকো নিস্সত্তো নিজ্জীবো সুঞ্ঞেঞা ।  
সব্বো পনায়ো পিণ্ডপাতো অজিগুচ্ছনীয়ে ইমং পূতিকায়ং পত্তোয়া  
অতিবিয় জিগুচ্ছনীয়ে জায়তি ।

### ৪. অতীত গিলানপচ্চয় পচ্চবেক্খনং

ময়া পচ্চাবেক্খিত্বা অজ্জয়ো গিলানপচ্চয়ো ভেসজ্জা পরিক্খারো  
পরিভূত্তোসো । যাবদেব উপ্পন্নানং বেয়্যাবাদিকানং বেদনানং  
পটিঘাতায়, অব্যাপজ্জা পরমতায়তি ।

যথা পচ্চয়ং পবত্তমানং ধাতুমত্ত-মে বেতং । যদিদং গিলান পচ্চয়ো  
ভেসজ্জ পরিক্খারো তদুপ ভুঞ্জকো চ পুগ্গলো ধাতুমত্তকো  
নিস্সত্তোনিজ্জীবো সুঞ্ঞেঞা ।

সব্বো পনায়ো গিলানপচ্চয়ো ভেসজ্জা পরিক্খারো অজিগুচ্ছনীয়ে ।  
ইমং পূতিকায়ং পত্তোয়া অতিবিয় জিগুচ্ছনীয়ে জায়তি ।

### অতীত প্রত্যবেক্ষণ ভাবনা

#### চীবর প্রত্যবেক্ষণ

চীবরাদি গ্রহণ আজি অমনযোগেতে,  
ঋণ-পরিভোগ হলো বুদ্ধের শিক্ষাতে ।  
ডংস, মশক, সরীসৃপ দংশন নাহি করে,  
শীত, গ্রীষ্ম, ধূলি, বায়ু রোধ করিবারে ।  
সর্বোপরি এই চীবর পরিধান করে,  
লজ্জা নিবারিতে চাই ঘৃণিত দেহেরে ।  
চীবরাদি উৎপত্তিমূল মহাধাতু চারি,



মাটি, জল, বায়ু, তাপ এই দেহধারী ।  
 নিঃসত্ত্ব, নিজীব দেহ, শূন্যবৎ আর,  
 দেহেও চীবরে তাই ভেদ কোথা তার?  
 চীবরাদি ঘৃণাযোগ্য তবু নাহি হয়,  
 মল-মূত্র, দেহ ঘর্মে অতি ঘৃণ্য হয় ।

### শয়নাসন প্রত্যবেক্ষণ ভাবনা

শয়নাসন আজি গ্রহণ অমনযোগেতে,  
 ঋণ-পরিভোগ হলো বুদ্ধের শিক্ষাতে ।  
 ডংস, মশক, সরীসৃপ-দংশন নাহি করে,  
 শীত, গ্রীষ্ম, ধূলি, রায়ু-রোধ করিবারে ।  
 শয়নাসন ব্যবহার আমি করি সজ্ঞানেতে,  
 সর্বোপরি এইদেহের শ্রান্তি বিদূরিতে ।  
 শয়নাসন-উৎপত্তি মূল মহাধাতু চারি,  
 মাটি, জল, বায়ু, তাপ এই দেহধারী ।  
 নিঃসত্ত্ব, নিজীব দেহ, শূন্যবৎ আর,  
 দেহেও শয়নাসনে ভেদ কোথা তার?  
 শয়নাসন ঘৃণাযোগ্য তবু নাহি হয়,  
 মল, মূত্র, দেহ ঘর্মে অতি ঘৃণ্য হয় ।

### পিণ্ডপাত (খাদ্য-ভোজ্য)

#### প্রত্যবেক্ষণ ভাবনা

খাদ্য ভোজ্য গ্রহণ আজি অমনযোগেতে,  
 ঋণ-পরিভোগ হলো, বুদ্ধের শিক্ষাতে ।  
 ক্রীড়া, মর্দন মগুন তরে কভু ইহা নহে,  
 মেদ মাংসে দেহপুষ্টি করিতে তা নহে ।  
 ক্ষুধা রূপ মহাব্যাধির ঔষধ এই খাদ্য,  
 ব্রহ্মচর্য পালন মোর হতে নিরবদ্য ।

উৎপন্ন ক্ষুধা-দুঃখ আহারে দূর হয়,  
 পুণঃ কিন্তু ক্ষুধা-জ্বালা আসিবে নিশ্চয় ।  
 সাময়িক উপশম সুখ লাভ করিবারে,  
 করেছি সেই খাদ্য গ্রহণ দেহধারণ তরে ।  
 খাদ্য-ভোজ্যের উৎপত্তিমূল মহাধাতু চারি,  
 মাটি, জল, বায়ু, তাপ- এই দেহধারী ।  
 নিঃসত্ত্ব, নিজীব দেহ, শূন্যবৎ আর,  
 দেহ আর খাদ্য ভোজ্যে-ভেদ কোথা তার?  
 খাদ্য ভোজ্য ঘৃণাযোগ্য তবু নাহি হয়,  
 মল-মূত্র, ঘর্মে কিন্তু পরিণত তা হয় ।

## গিলান প্রত্যয় (ঔষধ, পানীয়)

### প্রত্যবেক্ষণ ভাবনা

সরবৎ -পানীয় গ্রহণ ঔষধপথ্য রূপে,  
 অমনযোগেতে আজি মম পরিভোগে;  
 ঋণ-পরিভোগ হলো বুদ্ধের শিক্ষাতে  
 ঋণমুক্ত হতে পারি এই ভাবনাতে ।  
 উৎপন্ন ব্যাধির জ্বালা উপশম তরে,  
 নতুন ব্যাধি যেন জন্মিতে না পারে  
 সেই হেতু পানীয় সরবৎ করেছি গ্রহণ  
 নিরাময় উপশম-সুখ লভিতে এখন ।  
 গিলান-প্রত্যয়াদির মূল মহাধাতু চারি  
 মাটি, জল, বায়ু, তাপ এই দেহধারী  
 নিঃসত্ত্ব, নিজীব দেহ, শূন্যবৎ আর,  
 দেহ আর পানীয়ে তাই ভেদ কোথা তার?  
 গিলান-প্রত্যয়াদি তবু ঘৃণা যোগ্য নয়,  
 মল, মূত্র, ঘর্মে কিন্তু পরিণত তা হয় ।

## ২। ভোর ও রাত্রিকালীন চৰ্চা চারি আরক্ষা ভাবনা

নমো তসস ভগবতো অরহতো সম্মা সম্বন্ধস্স  
বুদ্ধানুসসতি

১. বুদ্ধানুসসতি, মেত্তা চ অসুভং, মরণস্সতি  
ইতি ইমা চতুরারক্খা ভিক্ষু ভাবেয়্য সীলবা
২. অনন্ত বিথার গুণং, গুণতো নুস্সরং মুণিং,  
ভাবেয়্য বুদ্ধিমা ভিক্ষু, বুদ্ধানুসসতি মাদিতো ।
৩. সবাসনে কিলেসেসো, একো সবেব নিঘাতিয়,  
অহসু সুদ্ধ সত্তনো, পূজানং চ সদারহো ।
৪. সৰ্বকাল গতে ধম্মে, সবেব সম্মা সয়ং মুণি,  
সব্বাকারেণ ভূজ্জিত্বা, একো সৰ্বএৎতং গতো ।
৫. বিপসসনাদি বিজ্জাহি, সীলাদি চরণেহি চ,  
সুসমিদ্ধেহি সম্পন্নো, গগণভেহি নায়কো ।
৬. সম্মাগতো সুভং ঠানং অমোঘ বচনো চসো,  
তিবিধস্সা পি লোকসস, এত্ত নিরবসেসতো ।
৭. অনেকেহি গুণোঘেহি, সৰ্ব সত্তত্তমো অহ,  
অনেকেহি উপায়েহি নরদম্মে দমেসি চ ।
৮. একো সৰ্বসস লোকস, সৰ্ব সত্তানুসাসকো;  
ভাগ্য ইস্সরিয়াদীনং গুণানং পরমং নিধি ।
৯. পএৎতাসস সৰ্ব ধম্মেসু, করুণা সৰ্ব জত্তুসু,  
আত্তথানং পরথানং, সাধিকা গুণ জেট্ঠিকা ।
১০. দয়ায় পারমি চিত্তা, পএৎতায়ত্তান মুদ্ধারি,  
উদ্ধারি সৰ্ব ধম্মে চ দয়ায়এৎতং চ উদ্ধারি ।
১১. দিসস মানোপি তাবস্স, রূপকায়ো অচিন্তিয়ো,  
অসাধারণ এত্তান্ধে ধম্ম কায়ে কথাবকা'তি ।

## চারি আরক্ষা স্মৃতি

[বাংলা]

বুদ্ধানুস্মৃতি আর মৈত্রী ভাবনা,  
মরনানুস্মৃতি আর অশুভ ভাবনা;  
চারি আরক্ষা কবচ এই স্মৃতি চারি,  
ভিক্খু, শীলবান ভাবে, অতি শ্রদ্ধা করি ।

## বুদ্ধানুস্মৃতি

(সঙ্খ্যায়)

১. অনন্ত বিস্তৃত গুণ, গুণে মুনিশ্বর;  
বুদ্ধিমান ভিক্খু তাহা ভাবে নিরন্তর ।
২. একাকী করিলেন বুদ্ধ সর্বাসবে হত,  
সর্বকালে পূজ্য তিনি সুবিগুহ চিত্ত ।
৩. সর্বকালের বক্ষে থাকে যতবিধ ধর্ম,  
স্বয়ং সম্বুদ্ধ জ্ঞানে বুঝেছেন তার মর্ম ।
৪. বিদর্শনাদি যত বিদ্যা, শীলাচার যত,  
সুসমৃদ্ধ সবে তিনি নায়ক সতত ।
৫. যথাস্থানে শুভাগত, অমোঘ তাঁর বাণী,  
ত্রিলোকের সর্বসত্ত্বে জ্ঞাত ছিলেন তিনি ।
৬. সর্বসত্ত্বের শ্রেষ্ঠ বুদ্ধ, সর্ববিধ গুণে,  
নানা ভাবে দমিলেন অদম্য সকলে ।
৭. সর্বশ্রেষ্ঠ শিক্ষক বুদ্ধ এই বিশ্বলোকে,  
গুণেতে পরম নিধি, ঈশ্বর ভাগ্যেতে ।
৮. সর্ব ধর্মে মহাপ্রাজ্ঞ, সর্বজীবে দয়া;  
আত্ম-পরহিতে বুদ্ধ শ্রেষ্ঠত্ব সাধিকা ।
৯. প্রজ্ঞায় উদ্ধারি নিজে পারমি পূরণে,  
উদ্ধারিল অন্যে বুদ্ধ, দয়া ধর্মদানে ।
১০. রূপ-কায়িক বুদ্ধের গুণ অনন্ত অপার,  
ধর্ম-কায়িক বুদ্ধকে তাই বুঝা সাধ্য কার?

## মেস্তানুসসতি

(ভোর ও সন্ধ্যায়)

১. অতুপমায় সবেসং সন্তানং সুখ কামতং,  
পসিসত্ত্বা কমতো মেত্তং সৰ্ব সন্তে সু ভাবয়ে ।
২. সুখি ভাবেয়াং নিদ্রুক্ষে অহং নিচ্চং অহং বিয়,  
হিতা চ মে সুখি হোন্তু, মজ্জত্তা চ বেরিনো ।
৩. ইম্মহি গামক্খত্তমহি সত্তা হোন্তু সুখি সদা,  
ততো পরং চ রজ্জেসু চক্কবালেসু জন্তুনো ।
৪. সমত্তা চক্কবালেসু সন্তানং তে সু পানিনো,  
সুখিনো পুগ্গলা ভূতা আওভাব গতা সিয়্যং ।
৫. তথা ইথি পুমাসেব অরিয়্যা অনরিয়্যা পিচ,  
দেবা নরা অপায়ট্টা তথা দস দিসাসু চাতি ।
৬. অহং অবেরা হোমি অব্যাপজ্জা হোমি,  
অনীঘো হোমি, সুখি অত্তানং পরিহরামি ।  
অহংবিয় ময়হং আচরিয়ো, উপজ্জায়ো,  
মাতাপিতরো, হিতসত্তা, মজ্জান্তিক সত্তা, বেরিসত্তা ।  
অবেরা হোন্তু, অব্যাপজ্জা হোন্তু, অনীঘা হোন্তু,  
সুখি অত্তানং পরিহরন্তু, দুক্খ মুঞ্চন্তু, যথা  
লক্ক সম্পত্তিতো মা বিগচ্ছন্তু কম্মসসকা ।  
ইমস্মিং বিহারে, ইমস্মিং গোচরগামে, ইমস্মিং নগরে,  
ইমস্মিং জনপদে, ইমস্মিং বঙ্গদেশে,  
ইমস্মিং পটবিয়, ইমস্মিং চক্কবালে, ইসসরজন,  
সীমট্টক দেবতা সবে সত্তা, সবে পানা, সবে ভূতা,  
সবে পুগ্গলা, সবে অন্তভাব পরিয়াপন্যা,  
সব্বা ইথিয়ো, সবে পুরিসা, সবে  
অরিয়্যা, সবে অনরিয়্যা, সবে দেবা,  
সবে মনুসসা, সবে অমনুসসা, সবে  
বিনিপাতিকা অবেরা হোন্তু, অব্যাপজ্জা হোন্তু  
অনীঘা-হোন্তু সুখি অত্তানং পরিহরন্তু, দুক্খা  
মুঞ্চন্তু, যথা-লক্ক সম্পত্তিতো মা বিগচ্ছন্তু কম্মসসকা ।

[বাংলা]

১. নিজে যেমন সুখকামী সর্বজীবে তাই,  
ইহা দেখি রত হই মৈত্রী ভাবনায় ।
২. নিত্য সুখী, নিদুঃখী হউক মমসম ভবে,  
শত্রু, মিত্র নিরপেক্ষ সুখি হউক সবে ।
৩. এই গ্রাম, গোচর ক্ষেত্রে সবে হউক সুখি,  
তথা হউক চক্রবালের অন্যরাজ্য বাসী ।
৪. চক্রবালে যত প্রাণী আছে অগণন,  
সর্বোত্তম পুণ্যে সুখি হউক ভূতগণ ।
৫. স্ত্রী, পুরুষ, আর্য, অনার্য, দেব, নরগণ,  
অপায়াদি দশ দিকের সত্ত্ব অগণন;  
সকলেই সুখি হউক, সুখি হউক সবে,  
মুক্ত হউক দুঃখ আর কর্ম-বন্ধন হতে ।
৬. আমি হই শত্রুহীন, বিপদ বিহীন,  
সুখে বাস করি যেন হয়ে দুঃখহীন ।  
আচার্য, উপাধ্যায় আর মাতা-পিতা,  
সুখি হউক সবে তারা আমি চাই যথা ।  
হিতকামী, নিরপেক্ষ আরো বৈরী জন,  
শত্রু, বিপদ, দুঃখহীন, হউক সর্বজন ।  
সুখে রক্ষা করুক তারা নিজেকে সকলে  
যথা লাভে সন্তুষ্ট হউক, কর্মাধীন সবে ।
৭. এই আবাস বিচরণ গ্রাম, নগর, জনপদে,  
বঙ্গদেশ জম্বুদ্বীপ (ভারত) আর চক্রবালে;  
ধনী, শ্রেষ্ঠী, শাসক-নায়ক সীমান্ত দেবতা,

সত্ত্ব প্রাণী, ভূত, পুংগল, স্ত্রী-পুরুষ তথা;  
 আত্ম-ভাবের সত্ত্ব আর আর্থানার্থ যত,  
 মনুষ্য, অমনুষ্য, প্রেত সবে আমার মত;  
 শত্রু, বিপদ, দুঃখহীন, নিরোগী হউক সবে,  
 সুখে রক্ষা করুক তারা নিজেকে সকলে।  
 অতিক্রম নাহি করুক আপন কর্মকে,  
 যথা লাভে সন্তুষ্ট হউক, দুঃখ মুক্ত সবে।

## মরণানুসঙ্গতি

(সঙ্খ্যায়)

১. পাবাত দীপ তুল্লাম সাযু সন্ততি যাক্খয়ং,  
 পরূপমায় সম্পসসং ভাবয়ে মরণসসতিং।
২. মহা সম্পত্তি সম্পত্তা যথা সত্তা মতা ইধ,  
 তথা অহং মরিসসামি মরণং মম হেসসতি।
৩. উপ্তত্তিয়া সহেবেদং মরণং আগতং সদা,  
 মারণথায় ওকাসং বধকো বিয় এসতি।
৪. ঈসকং অনিবত্তংতং সততং গমনুসসুকং,  
 জীবিতং উদয়া অথং সুরিয়ো বিয় ধাবতি।
৫. বিজ্জ বুব্বুল উসসাব জলরাজি পরিক্খয়ং,  
 ঘাতকোব রিপূ তসস সব্বথপি অবারিয়ো।
৬. সুয়সথাম পুণ্ণেণ্ণিদ্ধি, বুদ্ধি বুদ্ধে জিনঙ্খয়ং,  
 ঘাতেসি মরণং থিণ্ণং, কাতু মাদিসকে কথা
৭. পচ্চয়ানং চ বেকল্ল্যা, বাহিরঙ্কত্তুপদ্বা,  
 মরামোরং নিমিসাপি মরমানো অনুক্খনন্তি।



[বাংলা]

১. বায়ু মুখে প্রদীপ তুল্য কস্পিত এ জীবন,  
পরের দেখে নিজ মৃত্যু ভাব অনুক্ষণ।
২. মহা সম্পদ প্রাপ্ত জন মরেছে এই ভবে,  
তথা মম মরণ হবে, মরিব নিশ্চিতে।
৩. জন্মক্ষণ হতে মরণ আসিতেছে পাছে,  
ঘাতকের তুল্য হায় সুযোগ খুঁজিছে।
৪. ক্ষণিকের বিশ্রামহীন গমনোন্মুখ সদা  
জীবিতেরে টানে মরণ উদয় অন্ত যথা।
৫. বিজলী-চমক, জল-বুদ্বুদ, পত্রে জল যথা,  
ক্ষণভঙ্গুর জীবনে মরণ অব্যাহত সদা।
৬. আসাধারণ ঋদ্ধি-ধর, পূণ্য ধর বুদ্ধে,  
এই মরণ নিয়ে গেল এসে ক্ষিপ্র বেগে।  
মরণের হাতে যদি এমনি সম্ভবে,  
মাদৃশঃ তুচ্ছের বেলায় বলার কী আছে?
৭. খাদ্যের অভাবে কিংবা দেহ বিকলতায়,  
অথবা বাইরে থেকে কোন দুর্ঘটনায়,  
যে কোন মুহূর্তে মরণ ঘনিয়ে আসিবে,  
নিয়ে যাবে আমাকে চোখের পলকে।

সল্প সুত্ত

১. অনিমিত্ত মনএঃএগাতং মচ্চানং ইধ জীবিতং  
কসিরং চ পরিত্তং চ তং চ দুক্খেন সংযুতং।
২. নহিসো উপক্কমো অথি যেন জাতা ন মীয়রে,  
জরম্পি পত্বা মরণং এবং ধম্মাহি পানিনো।

৩. ফলানামিব পক্কানং পাতো পতনতো ভয়ং,  
এবং জাতান মচ্চানং নিচ্চং মরণতো ভয়ং ।
৪. যথাপি কুন্তকারসস কত মত্তিক ভাজন,  
সব্বে ভেদন পরিয়ন্তো এবং মচ্চান জীবিতং ।
৫. দহরা চ মহন্তা চ য়ে বালা য়ে চ পণ্ডিতা,  
সব্বে মচ্চু বসং যন্তি সব্বে মচ্চু পরায়না ।
৬. তেসং মচ্চু পরেতানং গচ্ছতং পরলোকতো,  
নপিতা তয়তে পুত্তং ঐগ্গতিবা পন ঐগ্গতকে ।
৭. পেচ্ছাতং য়েব ঐগ্গতীনং পসস লালপথং পুথু  
একমেকোব মচ্চানং গোবজ্জ্বে বিয় নীয়তি ।
৮. এবমব্ভা হতো লেকো মচ্চু না চ জরায় চ,  
তস্মা ধিরা ন সোচন্তি বিদিত্বা লোক পরিয়ায়ং
৯. যস্স মগ্গং ন জানাসি আগতসস গতসস বা,  
উভো অন্তে অসংপসসং নিরথং পরিদেবসি ।
১০. পরিদেবয় মানো চে কিঞ্চিদথং উদকবহে,  
সম্মূলহো হিংস মথানং কয়িরা চেতং বিচক্কনো ।

### শেল সূত্র (সংক্ষিপ্ত)

(সঙ্খ্যায়)

[বাংলা]

১. আগে বুঝা নাহি যায়, মরণ কবে আসে হয়,  
দিন ক্ষণ বলা নাহি যায় ।  
জীবন সংক্ষিপ্ত অতি, দুঃখপূর্ণ নিরবধি,  
জীবিতেরা অমর কোথায়?
২. উপায় দেখেছ কোথায় মরণ হতে রক্ষা পায়  
জন্মিল যে জন এ ধরায়?  
বার্ধক্যে ধরিল যারে জুরায় নিশ্চিত মারে,  
জীবের নিয়তি ইহা হয়!

৩. পঙ্ক-ফল গাছে যথা থাকিবার আশা কোথা?  
নিশ্চিত পড়িবে সে ঝরে।  
জন্মিয়া ধরার বুকে অমর থাকিবে কিসে?  
মৃত্যুভীতি সদা সাথে ঘুরে।
৪. ঘটি করে কুঙ্কর ভাঙ্গাই অদৃষ্ট তার,  
ভাঙ্গিতেই তৈরী যেন হয়।  
জীবিতের জীবনে যেন মরিতেই জনম্ হেন,  
যাইতেই আগমণ তার হয়।
৫. শিশু, কিশোর যুব, প্রবীণ, মুখ পণ্ডিত অর্বাচীন,  
এইভেদ মানুষের কাছে  
মরণ কি এসেছে কবে ভেদ বিচার করি শেষে  
পণ্ডিতে অমর করি মূর্খে মারিয়াছে?
৬. কোথা আছে এমন পিতা সন্তানে রক্ষিতে এথা  
মরণের হাত হতে ছিনে?  
কোথা আছে এমন জাতী অবশ্যই রক্ষিবে জাতী।  
মরণে নিশ্চিত ঠেকাবে?
৭. কসাই যেমন নিয়ে যায় বলির পশুরে হায়,  
সকলেই দেখে শুধু তায়  
মৃত্যু যবে এসে ধরে জাতীরাও থাকে ঘিরে  
সবেই অপেক্ষামান, কত অসহায়
৮. মরণের হাতে এমন অসহায় প্রাণীগণ  
জুরায়, জর্জরিত হয় সবে,  
ত্রিলোকের স্বভাব ইহা প্রাজ্ঞজন দেখি তাহা  
শোক তাপ কভুও না করে।
৯. কবে আসে নাহি জানা যাবে কোথা নেই ঠিকানা  
মরণের গতিবিধি জানা নাহি যায়।

উভয় অন্ত অদৃশ্য তার      জন্ম-মৃত্যুর এ সংসার  
নিরর্থক শোক তাপ হয় ।

১০. লাঘব যদি হয় শোক      দূরে যায় সব দুখ  
ফিরে পায় হারানো সেই ধন ।  
শোক তাপে ডুবে থেকে      যদি কিঞ্চিত লাভ থাকে  
বিজ্ঞ জনও করুক রোদন ।

### জীবিতং অনিয়তং মরণং নিয়তং (ভোর)

১. অনিচ্ছা বত সজ্জারা উল্লাদ বয় ধম্মিনো,  
উল্লজ্জিত্বা নিরুজ্জ্বান্তি তেসং বৃপসমো সুখো ।
২. অচিরং বাত অয়ং কায়ো পঠবিং অধি সেসতি  
ছুদ্ধো অপেত বিঞ্ঞানো নিরথংব কলিংগরং
৩. অনব্ভিতো ততো আগ অননুঞ্ঞাতো ইতো গতো  
যথা গতো তথা গতো কা তথ পরিদেবনা ।
৪. পুত্তা মথি ধনং অথি,  
ইতি বালো বিহঞ্ঞতি,  
অত্তাহি অন্তনো, নথি, কুতো পুত্তা কুতো ধনং ।

### [বাংলা]

১. সর্ব সংস্কার অনিত্য উদয় ব্যয়শীল,  
উৎপত্তি নিরোধে হয় বিমুক্ত স্বাধীন ।
২. প্রাণ বায়ুহীন দেহ, যেই ক্ষণে হয়,  
অচিরেই শায়িত করে মাটিতে নিশ্চয় ।  
অশুচি ঘৃণিত হয় প্রাণহীন দেহ,  
মৃতপোড়া কাষ্ঠ তুল্য পরিত্যাজ্য দেখ ।
৩. তথা হতে অনাহত আগত এখানে,  
এথা হতে গেল চলে অনুমতি বিনে ।

- এলো আর গেল চলে নিজ ইচ্ছা মতে,  
তার জন্যে এত শোক, এত তাপ কিসে?
৪. পুত্র আছে, ধন আছে এই এই বলে,  
মুর্থ জনে দর্প করে মরে অহংকারে ।  
নিজ কায়া নিজের বশে নহে কদাচন,  
মরলে কভু যায় কি সাথে সেই পুত্র-ধন?

## পিয়েহি বিপ্লয়োগো

(ভোর)

১. ধঞঃঞঃ ধনং রজতং জাত রূপং  
পরিগৃহং চাপি যদখি কিঞ্চিঃ  
দাসা কন্ম করা পেসসা  
যে চসস অনুজীবিনো ।  
সব্বং আদায় গন্তব্বং  
সব্বং নিক্খিপ্প গামিনং  
যঞ্চ কারোতি কায়েন  
বাচায় উদ চেতসা ।  
তণহি তসস সকং হোতি  
তঞ্চ আদায় গচ্ছতি  
তংচসসা অনুগং হোতি  
ছায়া ব অনপায়িনি ।
২. সবেব সত্তা মরিসসন্তি  
মরণন্তং হি জীবিতং  
যথা কন্মং গমিসসন্তি  
পুঞঃঞঃ পাপ ফলুপগা ।  
নিরয়ং পাপ কন্মন্তা,  
পুঞঃঞঃকন্মা চ সুগ্গতিং ।

৩. তস্মা কারেয়্য কল্যাণং,  
নিচয়ং সম্পরারিয়িকং,  
পুণ্ড্রাণি পর লোকস্মিং  
পতিথা হোন্তি পানিনন্তি

[বাংলা]

১. ধন-ধান্য, মাণিক্য, অর্থ-বিস্তার, দাস, কর্মচারী, যত আশ্রিত আমার, সব কিছু ফেলে রেখে চলে যেতে হবে, শুধু যাবে কর্মফল কায় মনোবাক্যে । তাহাই নিজের হবে, তাহা সাথে যাবে, ছায়াতুল্য হয়ে তাহা অনুগামী হবে ।
২. জীবিতই মরে শুধু, মরিতেছে সবে, পাপ-পুণ্য কর্মফল নিয়ে গমন করে । পাপীর গমন হয় অবাচি নিরয়ে, স্বর্গগামী সেই হয় পুণ্যকর্মী যে ।

৭. কায়গত ও অসুভানুসঙ্গতি  
(ভোর)

১. অখি ইমস্মিং কায়ে,  
কেসা, লোমা, নখা, দন্তা, তচো,  
মংসং নহারু, অটঠি, অটঠিমিঞ্জ, বক্কং,  
হদয়ং, যকনং, কিলোমকং, পিহকং, পফসং,  
অন্তং, অন্তগুণং, উদরিয়ং, করীসং, মন্তকে,  
পিত্তং, সেম্হং, পূৰ্বো, লোহিতং, সেদো, মেদো  
অসসু, বসা, খেলো, সিদ্ধ্যানিকা লসিকা, মুত্তং তি।
২. অবিঞ্ঞানা সুভনিভং, সবিঞ্ঞান সুভং ইমং,  
কায়ং অসভতো পসসং, অসভং ভাবয়ে যতি।

৩. বনু সঠান গন্ধেহি, আসয়ো কাসতো তথা,  
পটিক্কুলানি কায়ে মে কু"ণপানি দ্বি সোলস ।
৪. পতিতম্হাপি কুনপা জেগুচ্ছং-কায় নিসসিতং,  
অধারোহি সুচি তসস কায়োতু কুনপে ঠিতং ।
৫. মিল্হে কিমিব কায়োয়ং, অসুচিম্হি সমুথিতো,  
অন্তো অসুচি সম্পনো পুণ্ন বচ্চ কুটি বিয় ।
৬. অসুচি সন্দতে নিচ্ছং যথা মেদক থালিকা,  
নানা কিমি কুলাবাসো পক্ক চন্দনিকা বিয় ।
৭. গণ্ড ভূতো রোগ ভূতো বন ভূতো সমুসসয়ো,  
অতেকিচ্ছোতি জেগুচ্ছো পভিন্ন কুন পুপমোতি ।
৮. চরং ব যদি ব তিট্ঠং নিসিন্নো, উদ ব সয়ং,  
সম্মিঞ্জোতি পসারেতি, এস কায়সস ইঞ্জনা ।
৯. অট্ঠি, নহারু সংযুত্তং, তচ মংসাব লেপনং,  
সবিঞ্ঞাকায়ো পটিচ্ছনো, যথা ভূতং ন দিসসতি ।
১০. অন্তপূরো, উদর পূরো যক্খপীলসস বন্তিনো,  
হদয়সস, পফাসসস, বক্কসস, পিহকসস চ ।
১১. সিদ্ধানিকায়, খেলসস, সেদসস, মেদসস চ,  
লোহিতসস, লসিকায়, পিত্তস্ চ বসায় চ ।
১২. অথসস নবহি সোতেহি অসুচি সবতি সৰ্বদা,  
অক্খিম্হা অক্খি গূথকো, কন্মহ কণ্হ গূতকো
১৩. সিদ্ধানিকায় নাসাতো, মুথেন বমতে কদা,  
পিত্তং সেমহং চ বমতি, কায়ম্হ সেদ জল্লিক ।
১৪. অথসস সুচিরং সীসং মত্তলুঙ্গস্ পুরিতং,  
সুভতোনং মঞ্জেতি বালো অবিজ্জায় পুরক্খ তো
১৫. যদা সেসো মতো সেতি উদ্ধমাতো বিনিলেকো,  
অপবিদ্ধো সুসানম্মিং অনপেক্খ হোন্তি ঐরাতয়ো ।

১৬. খাদন্তীনং সুবণা চ সিগালা চ বকা কিমি,  
কাকা গিজ্জা চ খাদন্তি যে সঞেঞে সন্তিপানিনো ।
১৭. সুত্বান বুদ্ধ বচনং ভিকুখ পঞেঞান বা-ইধ,  
সোকোনং পরিজানাতি যথা ভূতং বিপসসতি ।
১৮. যথা ইদং তথা এতং; যথা এতং তথা ইদং,  
অজ্বাতঞ্চ বহিদ্ধা চ কায়ে ছন্দং বিরাজয়ে ।
১৯. ছন্দ রাগা বিরন্তো চ ভিকুখ পঞেঞান ব ইধ  
অজ্জাগা অমতং সন্তিং নিব্বাণ পদমক্ষুতং
২০. দ্বিপাদকো যং অসুচি দুগগন্ধো পরিহিরতি,  
নানা কুণপ পরিপূরো বিস্সবন্তো তথো তথো
২১. এতা দিসেন কায়েন যো মঞেঞে উন্নেমে তবে,  
পরং ব অবজানেয় কিমঞেঞেত্র অদসসন ।

(বাংলা)

১. এই দেহে আছে দেখ লোম, নখ, চুল,  
দাঁত, চর্ম, মাংস আর স্নায়ু যে সকল ।  
অস্থি অস্থিমজ্জা, বৃক্ আর হৃদয়,  
যকৃত, ক্রোম, প্লীহা আর ফুসফুস, নিচয় ।  
বড় অন্ত্র, ছোট অন্ত্র, উদর আর মল,  
মগজ, পিত্ত, শ্লেষ্মা, পুঁজ আর এ সকল  
রক্ত, ঘর্ম, মেদ, আশ্রু, বসা আর থুথু,  
সিক্তি, লালা, মূত্র এই বত্রিশ যত ।
২. জীবিত বা মৃত হউক এ দেহের প্রতি,  
শুভ নহে অশুভ ভাবে সদা করো স্মৃতি ।  
বর্ণ, গন্ধ, সংস্থান, আকারে, প্রকারে,  
বত্রিশ অশুচিপূর্ণ এ দেহ আধারে ।



মল, মূত্র, ঘৃণ্য যাহা দেহ হতে ঝরে,  
 তদপেক্ষা ঘৃণ্য আছে এ দেহ ভিতরে ।  
 ঘৃণিত বিষ্ঠা কূপে কীট জন্মে যথা,  
 এই দেহের জন্ম ও ঘৃণ্য, নহেহে অন্যথা ।  
 ঘৃণিত দ্রব্যোতে পূর্ণ দেহটি সবার,  
 পায়খানার চেয়ে ভালো আছে কি বা তার  
 মেদ, চর্বি, ঘৃত যেমন গলে থলি হতে,  
 নিত্য ঝরে অশুচি রাশি, এই দেহ হতে ।  
 অসংখ্য কীট যথা নালা-নর্দমাতে,  
 অসংখ্য কীট তথা এই দেহে আছে ।  
 ফোঁড়া তুল্য, রোগ তুল্য, ঘা তুল্য দেহ,  
 পঁচাগলা লাশ তুল্য ঘৃণ্য কত দেখ ।

৩. চলনে, দাঁড়ানে, বসায় অথবা শয়নে,  
 এই দেহের সঙ্কোচন আর প্রসারণে  
 অস্থিসব রজ্জুবদ্ধ স্নায়ুর শিকলে,  
 আচ্ছাদিত হয়েছে চর্মে, মাংসের লেপনে ।  
 এইভাবে অস্থি কঙ্কাল দেহকে গড়াতে,  
 জীবিতের আসল স্বরূপ না পাই দেখিতে ।  
 দেহের ভিতরে উদর যক্ষ ফোঁড়া প্রায়,  
 হৃদয়, ফুস্ ফুস্ আর বৃক্, প্লীহা তায় ।  
 সিক্‌নি, থুথু, ঘর্ম, মেদ, রক্ত আর লালায়,  
 পিত্ত, বসা, এসকলে পূর্ণ ইহা হয় ।  
 নয়পথে স্রাবিত হয় অশুচি সর্বদা,  
 অক্ষি হতে অক্ষি মল, কণ্ঠ মল তথা ।  
 নাসা হতে সিক্‌নি ঝরে, বমি হয় মুখে,

পিত্ত, শ্লেষ্মা, বমিত হয়, ঘাম ঝরে দেহে ।  
 কিমাকৃতি মগজে পূর্ণ সুচির মস্তকে,  
 অবিদ্যায় আচ্ছন্ন মুখই মোহিত হয় দেহে ।  
 প্রাণ বায়ু গেলে দেহ, ফুলে গলে যায়,  
 আদরের জ্বাতীরা নেয় শ্মশানে ঘৃণায় ।  
 কুকুরে, শৃগালে খায়, আর কৃমি কুলে,  
 কাক, শকুনের খাদ্য দেখ দেহীগণে ।  
 দ্বিপদী এই দেহ পূর্ণ অসুচি দুর্গন্ধে,  
 কৃমিকুলে পূর্ণ, যথা আবর্জনা কুপে ।  
 এতাদৃশঃ দেহটিতে আছে কী-বা আর?  
 কী আছে পঁচা দেহে পরকে দেখার?  
 গুনিয়া বুদ্ধের বচন ভিক্ষু জ্ঞান বান,  
 যথার্থ দর্শন করেন শোকের নিদান ।  
 আত্মপর কায়ে করে আসক্তি বর্জন,  
 সর্বদেহে অশুভ সংজ্ঞা করে উৎপাদন ।  
 ছন্দ-রাগ বিমুক্ত দেহে, ভিক্ষু জ্ঞানবান,  
 অধিগত হন তিনি বিমুক্তি নির্বাণ ।

### ৮. অট্ট মহা সংবেগ বথু

১. ভাবেত্বা চতুরারক্খা আবজ্জৈয়্য অনন্তরং,  
 মহাসবেগ বথুনি অন্ত অখিত বীরিয়ো ।
২. জাতি জরা ব্যাধি চুতি অপায়,  
 অতীত অশ্লব্তক বট্ট দুক্খং,  
 ইদানি আহাৰ গবেট্ঠি দুক্খং,  
 সংবেগ বথুনি ইমানি অট্ট ।
৩. পাতো চ সায মপি চেব ইমং বিধিঞ্ণু,  
 আসেবতে সতত মত্ত হিতাভিলাসী ।

৪. পপ্পোতি সোতি বিপুলং হত পারি পহ্নো,  
সেট্টং সুখং মুনি বিসিট্টং মতং সুখেন চাতি ।

[বাংলা]

চারি আরক্ষা ভাবনা পূর্বোক্ত প্রকারে,  
সমাণ্ড করিয়া আন সংবেগ অন্তরে ।  
ভাব শ্রদ্ধা বীর্য বানে, এই মহা সংবেগে,  
অষ্ট মহা দুঃখ যাহা অসার জীবনে ।  
জন্ম, জরা, ব্যাধি, মৃত্যু, চারিটি অপায়,  
অতীত জন্মান্তর দুঃখ, অনাগতে হয়!  
ইদানিং আহার সন্ধান কতই যে দুখ,  
প্রতিদিন পোষিতে দেহে আছে কোথা সুখ?  
মহাসংবেগ উদ্দীপক, বিষয় জান আট,  
প্রাতঃ সন্ধ্যায় ভাব নিত্য বিজ্ঞজনের পাঠ ।  
আত্মহিতকামী ইহা নিত্য সেবন করি,  
ভূঞ্জিবে বিপুল সুখ, ভ্রান্ত পথ ছাড়ি ।  
মুণিরাজ বুদ্ধের এই শ্রেষ্ঠ সুখ পথ,  
শ্রদ্ধা-বীর্যে আচরিতে করহ শপথ ।

## ৯. তিলকখনং

(ভোর ও সন্ধ্যা)

১. সবে সজ্জারা অনিচ্ছাতি যদা পঞ্ঞায় পসসতি,  
অথ নিব্বিন্দতি দুক্খে, এস মগ্গো বিসুদ্ধিয়া ।  
২. সবে সখারা দুক্খাতি যদা পঞ্ঞায় পসসতি,  
অথ নিব্বিন্দতি দুক্খে এস মগ্গো বিসুদ্ধিয়া ।

৩. সবে ধম্মা অনন্তাতি যদা পঞ্ণায় পসসতি,  
অথ নিব্বিন্দতি দুক্ষে এস মগ্গো বিসুদ্ধিয়া ।

[বাংলা]

১. সকল সংস্কারকে দেখ 'অনিত্য' দৃষ্টিতে,  
দুঃখের নিবৃত্তি সুখ ভূঞ্জিবে ইহাতে ।  
প্রজ্ঞা নেত্রে অনিত্য দর্শন করা এইভাবে,  
বিশুদ্ধির মার্গ ইহা সকলে জানিবে ।
২. সকল সংস্কারকে দেখ 'দুঃখের' দৃষ্টিতে,  
দুঃখের নিবৃত্তি সুখ ভূঞ্জিবে ইহাতে ।  
প্রজ্ঞা নেত্রে দুঃখ দর্শন করা এইভাবে,  
বিশুদ্ধির মার্গ ইহা সকলে জানিবে ।
৩. সকল সংস্কারকে দেখ 'অনাত্ম' দৃষ্টিতে,  
দুঃখের নিবৃত্তি সুখ, ভূঞ্জিবে ইহাতে ।  
প্রজ্ঞা নেত্রে অনাত্ম দর্শন করা এইভাবে,  
বিশুদ্ধির মার্গ ইহা সকলে জানিবে ।

## ১০. দসধম্ম সুত্ত

(ভোর ও সন্ধ্যা)

ভিক্ষুনং গুণ সংযুক্তং যং দেসেসি মহামুনি,  
য়ং সুত্তা পটিপজ্জন্তো সব্ব দুক্খা পমুচ্ছতি ।  
সব্ব লোক হিতথায় পরিণ্তং তং ভণামহে!  
এবম্বে সুতং, একং সময়ং ভগবা সাবথিয়ং  
বিহরতি জেতবনে অনাত্মপিণ্ডিকসস আরামে ।  
তত্র খো ভগবা ভিক্ষু আমন্তেসি ভিক্ষুবোতি ।  
ভদন্তে তি তে ভিক্ষু ভগবতো পচ্চস্সোসুং ।  
ভগবা এতদবোচ -  
দস ইমে ভিক্ষবে ধম্মা পব্বজ্জিতেন  
অভিণহং পচ্চবেকখিতব্বাং । কত মে দস?

- ১। বে বন্নিয়ম্মি অজুপগতো' তি পব্বজ্জিতেন  
অভিগ্হং পুচ্চবেকখিতব্বং।
- ২। পরপটিবদ্ধা মে জীবিকা'তি পব্বজ্জিতেন অভিগ্হং  
পুচ্চবেকখিতব্বং
- ৩। অঞ্ঞে মে আকপ্পো করণীয়াতি পব্বজ্জিতেন  
অভিনহং পচ্চবেকখিতব্বং।
- ৪। কচ্চিনুখো মে অত্তা সীলতো-ন উপবদত্তী'তি  
পব্বজ্জিতেন অভিনহ পচ্চবেকখিতব্বং
- ৫। কচ্চিনুখো মং অনুব্বিচ্চ বিঞ্ঞে সত্ত্বচ্চাচারীহি  
সীলতো ন উপবদত্তী'তি পব্বজ্জিতেন ----।
- ৬। সবেহি মে পিয়েহি, মনাপেহি, নানাভাবো  
বিনাভাবো'তি পব্বজ্জিতেন অভিগ্হং পচ্চবেকখি তব্বং।
- ৭। কম্মসস কোম্মি, কম্ম দায়াদো কম্ময়োনি, কম্মবন্ধু  
কম্মপটি সরনো; যং কম্মং করিসসামি কল্যাণং ব.  
পাপকং ব তসস দায়াদো ভবিসসামী'তি:  
পব্বজ্জিতেন অভিগ্হং পচ্চবেকখিতব্বং।
- ৮। কতম্বুতস্ মে-রত্তিং দিবা বীতিপতত্তী'তি  
পব্বজ্জিতেন অভিগ্হং পচ্চবেকখিতব্বং।
- ৯। কচ্চি নু খো'হং সুঞ্ঞেগারে অভিরমামী'তি  
পব্বজ্জিতেন অভিগ্হং পচ্চবেকখিতব্বং।
- ১০। অথি নু খো মে উত্তরি মনুসস ধম্মা অলমরিয়  
এগ্নদসসন বিসেসো অধিগতো, সো'হং পচ্ছিমে  
কালে সত্ত্বচ্চাচারী হি পুট্টো মম্বু ন ভবিসসামী'তি  
পব্বজ্জিতেন অভিগ্হং পচ্চবেকখিতব্বং।  
ইমে খো ভিক্খবে দসধম্মা পব্বজ্জিতেন অভিনহং  
পচ্চবেকখিতব্বা'তি। ইধমাবোচ ভগবা  
অত্তমানাতে ভিক্খু ভগবতো ভাসিতং অভিনন্দুং'তি।

(বাংলা)

নিদান

ভিক্ষুত্বের শ্রীবৃদ্ধি সাধক গুণযুক্ত যাহা,  
মহামুণি দেশিত বাক্য বর্ণিতব্য ইহা ।  
শুনে যাহা আচরিলে সর্ব দুঃখ হরে,  
সর্বলোকের হিত তরে শুন শ্রদ্ধা ভরে ।

সংগায়ন

(আনন্দ হুবির)

আমি এরূপ তাহা শ্রবণ করেছি,  
ভগবান শ্রাবস্তীতে করিতে বসতি  
অনাথ পিণ্ডিকের জেতবন আরামে,  
ভগবান ডাকিলেন তথা ভিক্ষুগণে ।  
ভগবান বলেন তখন শুন ভিক্ষুগণ,  
'দশ বিধ ধর্ম' নিত্য করিবে স্মরণ ।  
কী সেই দশ ধর্ম শুন দিয়া মন,  
একে একে বলি তাহা করিয়া বর্ণন ।

দশ ধর্ম সূত্র

১. গৃহী বেশ ছাড়ি আমি বিবর্ণ এখন,  
আর্য-অরহতের কূলে মম আগমন ।  
এই বিষয় মানস্পটে সর্বক্ষণ ধারণ,  
প্রব্রজ্যতের কর্তব্য ইহা জান ভিক্ষুগণ ।
২. পরের শ্রদ্ধা দত্তে মোর জীবন ধার,  
গৃহীসুলভ জীবিকা মোর নিষিদ্ধ এখন ।  
এই বিষয় মানস পটে সর্বক্ষণ ধারণ,  
প্রব্রজ্যতের কর্তব্য ইহা জান ভিক্ষুগণ ।
৩. অন্যের নিন্দিত কার্য করবো না কখন,  
পর্যবেক্ষণ কর্তব্য ইহা জান ভিক্ষুগণ ।

৪. শীল লজ্জনে নিন্দা না হউক কখন,  
পর্যবেক্ষণ কর্তব্য ইহা জান ভিক্খুগণ।
৫. বিজ্ঞ অনুসন্ধানী ব্রহ্মচারীগণ,  
দুর্নাম যেন মোর না করে কখন।  
এই বিষয় মানস্পটে সর্বক্ষণ ধারণ,  
প্রব্রজ্যিতের কর্তব্য ইহা জান ভিক্খুগণ।
৬. যে সকল প্রিয় মোর, মনোজ্ঞ মোর আছে,  
অনিত্য, বিরূপ ভাব নিশ্চিত তার পাছে।  
এই বিষয় মনেতে সর্বক্ষণ ধারণ  
প্রব্রজ্যিতের কর্তব্য ইহা জান ভিক্খুগণ।
৭. কর্মই নিজস্ব, অধিকারী, জন্মের কারণ,  
কর্মই বন্ধু মোর, কর্ম-ই শরণ।  
ভালো-মন্দ যেই কর্ম করিব এখন,  
তাহারই ভাগী হবো নিশ্চিত তখন।  
এই বিষয় মানস্পটে সর্বক্ষণ ধারণ,  
প্রব্রজ্যিতের কর্তব্য ইহা জান ভিক্খুগণ।
৮. দিবা-রাত্রি কি ভাবে গত করিনু এখন,  
পর্যবেক্ষণ কর্তব্য ইহা, জান ভিক্খুগণ।
৯. শূন্যাগারে ধ্যান-রত হইব কখন?  
পর্যবেক্ষণ কর্তব্য ইহা, জান ভিক্খুগণ।
১০. জীবনের অন্তিমকালে সর্বক্ষচারীরা,  
লোকুত্তর জ্ঞান মোর জিজ্ঞাসিবে তাঁরা।  
নিরুত্তর, স্নান যেন না থাকি তখন,  
পর্যবেক্ষণ কর্তব্য ইহা জান ভিক্খুগণ।  
ইহাই দশবিধ ধর্ম ওহে ভিক্খুগণ,  
প্রব্রজ্যিতগণে নিত্য করিবে স্মরণ।  
ভগবান কর্তৃক ইহা হইলে বর্ণিত,  
সাধুবাদ দেয় ভিক্খু হয়ে শ্রদ্ধাচিহ্ন।

## ১১. পর্যায় ক্রমিক সূত্র আবৃত্তি

(সঙ্খ্যায়)

(পূজ্য বনভন্তের রীতি অনুযায়ী)

শনিবার : বোধ্যঙ্গ, সু-পূর্বাহ্ন, অঙ্গুলীমান সূত্র ।

রবিবার : দেবতা আমন্ত্রণসহ মঙ্গল সূত্র

সোমবার : রতন সূত্র

মঙ্গলবার : করণীয় মৈত্রীসূত্র ও খন্ডক পরিত্রাণ

বুধবার : ময়ূর পরিত্রাণ ও বটুক পরিত্রাণ

বৃহস্পতিবার : ধজগৃগ পরিত্রাণ

শুক্রবার : আটা নাট্য সূত্র

বিঃদ্রঃ- নির্ধারিত ক্রম ছাড়া প্রতিদিন দস ধর্ম সূত্র আবৃত্তির পর করণীয় যেসব সূত্র ও আটানাট্য সূত্র আবৃত্তি একান্ত মঙ্গলদায়ক ।

## ১২. সুস্ত-আবৃত্তি জনিত

সত্যক্রিয়া ও পুণ্যবিতরণ

- এতেন সচ্চবজ্জেন সোথি নো হোতু সর্বদা  
এতেন সচ্চ বজ্জেন সর্ব দুক্খা,  
ভয়া, রোগা, অন্তরায়া, উপদ্ববা বিনসসন্তু ।  
এতেন সচ্চ বজ্জেন লোকো হোতু সুখি সদা ।
- সর্ব্বীতিয়োবিবজ্জন্তু, (Misfortune-দুর্ভাগ্য)  
সোকো-রোগো বিনসসন্তু, মাতে ভবতু অন্তরায়া  
সুখিদীঘায়ুকো ভব ।



৩. ভবতু সৰ্ব মঙ্গলম্, রক্খতু সৰ্ব দেবতা,  
সৰ্বাবুদ্ধানুভাৰেন সদা সোখি ভবতু মে।  
সৰ্বা ধম্মানুভাৰেন সদা সোখি ভবতুমে।  
সৰ্বা সঙ্ঘানু ভাৰেন সদা সোখি ভবতুমে।
৪. নক্খতা যক্খা ভূতানং পাপগ্গহো  
নিবারণং, পরিণ্ণসানুভাৰেন হতু তেসং উপদৰে।
৫. দেব বসসতু কালেন সসসম্পত্তি হেতু-চ  
ফীতু ভবতু লোকো চ রাজা ভবতু ধম্মিকো।
৬. আকাসট্ঠা চ ভূম্মট্ঠা, দেবা নাগা  
মহিদ্ধিকা, পুণ্ণংসুতং অনুমোদিহা  
চিরং রক্খতু বুদ্ধ সাসনং, বুদ্ধ দেসনং,  
চিরং রক্খতু অম্হকং চ পরঞ্চতি।
৭. ইদং বো ঞ্জাতীনং হোতু সুখিতা  
হোতু ঞ্জাতয়ো (৩ বার)
৮. ভবগ্গপাদবা অবীচি হেট্ঠতো,  
এত্তন্তরে সত্তকায়ো উপ্পন্ন।  
রূপী, অরূপী চ অসঞ্জ্ঞী সঞ্জ্ঞো  
দুক্খা পমুঞ্চন্তু ফুসন্তু নিব্বুতিং।
৯. ইচ্ছে ব অচ্ছন্ত নমস্‌সনীয়ং, নমসস  
মানো রতনওয়ং; যং পুণ্ণংসুতং  
বিপুলং অলখং তস্‌সানুভাৰেন হত্তন্তরায়ো।
১০. যোগাবে জয়তি ভূরী, অযোগ ভূরী সঞ্জায়ো,  
এতং দ্বেধা পথং ঞ্জন্তু, যথা ভূরী পবড্‌তি  
[অতঃপর যতক্ষণ সম্ভব মৌনতার মাধ্যমে স্মৃতি-  
ভাবনা অনুশীলন করে অস্তিমে বলতে হবে]

১১. সর্ব পাপসস অকরণং কুসলসস উপসম্পদা  
সচিন্ত্ত পরিয়োদ পনং এতং বুদ্ধানু সাসনং ।
১২. খান্তী পরমং তপো তিতিক্খা,  
নিব্বানং পরমং বদন্তী বুদ্ধা,  
নহি পব্বজ্জিতো পরোপুঘাতি,  
সুমনো হোতি পরং বিহেতং অন্তো  
অনুপবাদো অনুপঘাতো পতিমোক্খেসু সংবরো  
মত্তংএত্তা চ ভত্তশিং পত্ত্বঞ্চ সয়নাসনং ।  
অধি চিন্ত্তেচাযোগো এতং বুদ্ধানুসাসনং ।
১৩. কায়েন, বাচা, চিন্তেন পমাদেন ময়া কতং,  
অচ্চয়ং পসসামি ভন্তে ভুরি পঞ্ঞা তথাগত ।  
কায়েন বাচা চিন্তেন পমাদেন ময়াকতং  
অচ্চয়ং প্রসসামি ধম্মো সন্দিট্ঠিকো অকালিকো ।  
কায়েন বাচা-চিন্তেন পমাদেন ময়া কতং,  
অচ্চয়ং পসসামি সঙ্খো সুপাটিপন্নো অনুত্তরো ।

## সত্য ক্রিয়া ও পূণ্য বিতরণ

[বাংলা]

১. এই সত্য বাক্যে মোদের স্বস্তি হউক সদা,  
দুঃখ, ভয়, রোগ-শোক দূর হউক তথা ।  
এই সত্যে সুখি হউক আত্মপর তথা,  
এই সত্যে সুখি হউক ত্রি-লোক সর্বদা ।

২. সকল দুর্ভাগ্য মোদের বিনাশ প্রাপ্ত হউক,  
বিনাশ প্রাপ্ত হউক মোদের সব রোগ, শোক ।  
অন্তরায় না হউক মোদের দূর হউক সবে,  
দীর্ঘায় সুখি জীবন লাভ হউক ভবে ।
৩. সর্ব প্রকার মঙ্গল হউক, রক্ষা দেবগণ,  
বুদ্ধগণের অনুভবে মাগি স্বস্তি অনুক্ষণ ।  
ধর্ম সবের অনুভবে স্বস্তি, হউক অনুক্ষণ ।  
সকল সজ্জের অনুভবে স্বস্তি, হউক অনুক্ষণ ।
৪. নক্ষত্র, যক্ষ, ভূত আর পাপগ্রহ,  
পরিত্রাণের প্রভাবেতে হউক নিবারিত ।
৫. শস্য সম্পদ হেতু মেঘ, বর্ষুক যথা কালে ।  
সমৃদ্ধ হউক বিশ্ব, ধর্মরাজ সকলে ।
৬. আকাশ ও ভূমিবাসী ঋদ্ধিমান দেব নাগগণ,  
অনুমোদন করে পূণ্য, রক্ষা করুন বুদ্ধের শাসন ।  
রক্ষা করুন বুদ্ধের দেশনা, আমাদের সুরক্ষা করুন ।
৭. মম পূণ্য ফলে সুখি, হউক জ্ঞাতিগণ,  
ইহ পরলোকে স্থিত আত্মীয় স্বজন ।  
দ্বিতীয়, তৃতীয়ে বলি কৃতজ্ঞ চিন্তেতে,  
রোগহীন, অন্তরায় হীন, হউক তাঁরা সবে ।
৮. উর্ধ্বে ভবাপ্র, নীচে অবীচি নিরয়,  
তার মধ্যে উৎপন্ন যত সত্ত্ব লোক হয় ।  
রূপারূপী অসংজ্ঞী সংজ্ঞী যত সত্ত্ব আছে,  
দুঃখ মুক্ত হউক সবে নিবৃত্তি লাভ শেষে ।

৯. রত্ন ত্রয়ে নমিত হতে হইনু ইচ্ছক,  
পূণ্যেতে বিপুল ছন্দ মম লাভ হউক ।  
হত হউক অন্তরায় সেই ছন্দ বলে,  
অন্তরায় মুক্ত জীবন লাভ হউক ভবে ।
১০. ধ্যানেতে জ্ঞান বাড়ে, ধ্যান হীনে ক্ষয়,  
এই জানি জ্ঞান বৃদ্ধি করিব নিশ্চয় ।  
[অতঃপর যতক্ষণ সম্ভব নীরবে ধ্যান অনুশীলন]
১১. সকল প্রকার পাপ না কর কখন,  
কুশল যে কোন পুণ্য কর সম্পাদন ।  
নিজের চিন্তকে নিজে করিবে শোধন,  
সকল সম্বুদ্ধগণের ইহাই শাসন ।
১২. ক্ষমা পরম গুণ, তপ আর তিতিক্ষায় অর্জন,  
নির্বাণ পরম ধন বুদ্ধগণের ইহাই ভাষণ ।  
পরকে আঘাত কভু নাহি করে প্রব্রা জ্যিত,  
সর্বদা সুমন হয়ে, পরহিতে থাকে নিয়োজিত ।  
অপবাদ-প্রতিঘাত হীন, সুসংযত প্রাতিমোক্ষ শীলে  
ভোজনে মাত্রাজ্ঞান হবে, সন্তোষ প্রাপ্ত শয্যাসনে ।  
ধ্যানে হবে অধিচিন্ত বুদ্ধ শিষ্যগণ,  
জানিও জাগতে ইহা বুদ্ধের শাসন ।
১৩. কায়-বাক্যে প্রমাদ চিন্তের দোষ মম যাহা,  
দর্শন করিলাম আমি সজ্ঞানেতে তাহা ।  
মহাপ্রাজ্ঞ তথাগতে করিয়া স্মরণ,  
সংযত, সাবধানে যেন থাকি অনুক্ষণ ।

কায়-বাক্যে, প্রমাদ চিন্তে দোষ মম যাহা,  
দর্শন করিলাম আমি সজ্ঞানেতে তাহা ।  
সন্দৃষ্টিক, অকালিক ধর্মে করিয়া স্মরণ,  
সংযত, সাবধানে যেন থাকি অনুক্ষণ ।  
কায়-বাক্যে, প্রমাদচিন্তে দোষ মম যাহা,  
দর্শন করিলাম আমি সজ্ঞানেতে তাহা ।  
সুমার্গে প্রতিপন্ন সজ্ঞে করি প্রকাশণ,  
সংযত, সাবধানে যেন থাকি অনুক্ষণ ।

সাধু! সাধু! সাধু!

[পরিশিষ্ট]

## ১. চারি - আর্থসত্য

১. দুঃখঃ : জন্ম, জ্বর, ব্যাধি, মৃত্যু, ভোজন, দেহের যত্ন এসব ছাড়াও জীবন ধারণের জন্য যা দরকার তাতে অতৃপ্তি, অসন্তুষ্টি জাত ভোগের আকাংখা হতে যত অশান্তি, উপদ্রব তা দর্শন করাই দুঃখ আর্থসত্য ।
২. দুঃখ সমুদয়ঃ দুঃখ উৎপত্তির মূলকারণ যে অতৃপ্ত তৃষ্ণা বা ভোগাকাংখা তা প্রতিটি বিষয় বা ঘটনার পেছনে চিন্ত-উৎপত্তিতে দর্শন করাই দুঃখ সমুদয় আর্থসত্য ।
৩. দুঃখ নিরোধঃ ভোগাকাংখা বা আসক্তিবিমুক্ত অনাসক্ত চিত্ত ভাবকে অক্ষয় স্থিরতা দানের শক্তি অর্জন তথা চরম নির্বাণ উপলব্ধিই দুঃখ নিরোধ আর্থসত্য
৪. দুঃখ নিরোধ মাগ্গঃ যেই জীবন পথ বা পদ্ধতি অনুশীলনে মানুষ দুঃখের চির অবসানে অগ্রসর হতে পারে তাহাই আর্থ - অষ্টাঙ্গিক মাগ্গ ।

## ২. আর্থ অষ্টাঙ্গিক মার্গ

১. সম্মা দিট্ঠিঃ যথাসত্য দর্শন । জীবন ও জগতের স্বভাব প্রকৃতির প্রকৃত স্বরূপ (অনিত্য, দুঃখ, অনায়া) অবগত হওয়াই সম্যক্ দৃষ্টি ।
২. সম্মা সংকল্পোঃ যথার্থ চিন্তা ও সং সিদ্ধান্ত । মানুষের ভাবাবেগকে সঠিকভাবে পরিচালিত করাকে সম্যক্ সংকল্প বলে ।
৩. সম্মা বাচাঃ যথার্থ বাক্যালাপ । শান্তি ও সম্প্রীতি মূলক মানবীয় সম্পর্ক সৃষ্টি করাকে সম্যক্ বাক্য বলে ।
৪. সম্মা কাম্মন্তঃ যথার্থ কাজ । যৌক্তিক ও নীতি সম্মত পরকল্যাণ মূলক কাজই হলো সম্যক্ কর্ম ।
৫. সম্মা আজীবঃ সং জীবন-জীবিকা । সম্মানিত এবং পরের ক্ষতিকারক নহে তেমন উপায়ে জীবন যাপন ।
৬. সম্মা বায়ামঃ যথায়থ উদ্যোগ । মানুষের চিন্তাবৃত্তিকে শৃঙ্খলা ও উৎকর্ষতা দানের লক্ষ্যে সুনির্দিষ্ট নিয়মে পুণঃ পুণঃ প্রচেষ্টা ।
৭. সম্মা সতিঃ সচেতন সাবধানতা । যে কোন কথায়, কাজে ও চিন্তায় জাগ্রত ভাব ।
৮. সম্মা সমাধিঃ মনের বিক্ষিপ্ত ও চঞ্চল স্বভাব পরিহার পূর্বক স্থির, অচঞ্চলভাবে পবিত্র ও জ্ঞান মূলক বিষয়ে মনসংযোগ ।

## ৩. প্রতীত্য সমুৎপাদ

[জন্মের কার্য কারণ সম্পর্ক]

১. অবিজ্জাঃ কোন কাজ সংগঠিত করতে অজ্ঞতা প্রভাবিত স্বতঃস্ফূর্ত ক্রিয়াই অবিদ্যা ।
২. সংখারাঃ পূর্বোক্ত স্বতঃস্ফূর্ত ক্রিয়া যখন প্রাথমিক একটি চেতনা বা জাগ্রতভাব সৃষ্টি করে তাহাই সংস্কার ।

৩. বিঞ্ঞান : উপরোক্ত চেতনার মাধ্যমে দৈহিক ও মানসিক যেই স্বাভাবিক প্রক্রিয়া সংগঠিত হয় তাহাই বিজ্ঞান বা মূল চিন্তাবৃত্তি।
৪. নাম-রূপঃ উপরোক্ত দৈহিক ও মানসিক প্রক্রিয়া তথা বিজ্ঞান দ্বারা সৃষ্ট চক্ষু, কর্ণাদি পাঁচটি অনুভূতিদ্বার কে বলে রূপ এবং মনকে বলে নাম।
৫. সলায়তনঃ চক্ষু, কর্ণ, নাসিকা, জিহ্বা, ত্বক ও মন এই ছয়টি অনুভূতির দ্বারের সাথে মানসিক যেই সম্পর্ক সৃষ্টির উপায় তাহাই ষড়ায়তন।
৬. ফসসঃ ষড়ায়তন সমূহের সাথে মনের সম্পর্ককে স্পর্শ বলে।
৭. বেদনাঃ উপরোক্ত সৃষ্ট সম্পর্কের অনুভূতিকে বেদনা বলে।
৮. তগ্হাঃ বেদনার ইচ্ছা যখন প্রবল হয় তাকে তৃষ্ণা বলে।
৯. উপাদানঃ প্রবল ভোগের ইচ্ছা বা তৃষ্ণা যখন ভোগের কর্মটা সম্পাদনের চরম অবস্থায় গিয়ে সম্পাদন এর বিষয়টা অনিবার্য করে তুলে তাহাই উপাদান।
১০. ভবঃ এই উপাদান যখন চিত্ত কোথায় গিয়ে পুণঃ জন্ম নেবে তা ঠিক করে ফেলে সেই স্থির সিদ্ধান্তকে ভব বলে।
১১. জাতিঃ ভব পর্যায়ে চিত্তের স্থির সিদ্ধান্ত নির্ধারিত গর্ভে গিয়ে যখন প্রতিসন্ধি গ্রহণ করায় তাকে বলে জাতি বা জন্ম অর্থাৎ দেহ ধারণ বলে।
১২. জুরা, ব্যাধি, শোক, দুঃখাদি উপদ্রব এই জন্মের কারণেই সৃষ্ট হয়।

## ৪. কর্ম ও বিপাক

(কর্মের শ্রেণী বিভাগ ও তার ফল)

১. দৃষ্ট ধর্ম বেদনীয় কর্মঃ তৎক্ষণাৎ ফলদায়ী কর্ম ।
২. উপপঞ্জ বেদনীয় কর্মঃ মাঝে মধ্যে ফলদায়ী কর্ম ।
৩. অপরাপরিয় বেদনীয় কর্মঃ অনির্দিষ্ট ভাবে ফলদায়ী কর্ম ।
৪. অহোসি কর্মঃ ফল প্রদানে শক্তিহীন কর্ম ।
৫. জনক কর্মঃ যে কর্ম ভবিষ্যতে জন্ম দেয়ার ক্ষমতা সম্পন্ন ।
৬. উপস্থমক কর্মঃ কোন কর্ম বিপাক দিতে উপস্থমক কর্ম যুক্তহয়ে উক্ত কর্মবিপাক ভোগকে দীর্ঘায়িত করে ।
৭. উপপীড়ক কর্মঃ কোন কর্ম বিপাক দানের পথে এই কর্ম বাঁধা সৃষ্টি করে ।
৮. উপঘাতক কর্মঃ যে কর্ম হঠাৎ উপস্থিত হয়ে অকালে জীবনাবসান ঘটায় ।
৯. গারুকর্মঃ যেই কর্ম খুবই শক্তিমান এবং অখণ্ডনীয় বিপাকী ।
১০. আচিন্ন কর্মঃ যে কর্ম অভ্যাসে পরিণত হয় ।
১১. মরণাসন্ন কর্মঃ মৃত্যু মুহূর্তে যে কর্ম নিমিত্ত উৎপন্ন হয়ে জন্মান্তর ঘটায় ।
১২. কতত্তাবাপন কর্মঃ যে কর্ম ঘুমন্ত অবস্থায় থাকে । কিন্তু অনুকূল অন্য কোন কর্ম উপস্থিত হলে সে জেগে উঠে বা সক্রিয় হয়ে উঠে ।

- : সমাপ্ত : -



## বন ভণ্ডের উপদেশ

- ১। ভিক্ষু হয়ে হীন তৃষ্ণা, হীন মানুষ, হীন সংস্কার ত্যাগ করতে না পারলে সুখ নাই, মুক্তি নাই।
- ২। এই তিন বর্জনের দ্বারাই চিত্ত বিমুক্তি, প্রজ্ঞা বিমুক্তি লাভ হয়।
- ৩। তুমি বর্তমানে খারাপ দান পেয়ে দাতার বা নিজের প্রতি অগ্রসন্ন হবে না। নিজের অতীত দুর্বল পারমির কথা স্মরণ করে বর্তমান পুণ্যের জন্য নিজেকে সৌভাগ্যবান মনে করবে।
- ৪। লোভ পরম রোগ, সংস্কার পরম দুঃখ।
- ৫। আসক্তির ন্যায় অগ্নি নাই, পঞ্চ স্কন্ধ সদৃশ দুঃখ নাই।
- ৬। ‘পঞ্চ স্কন্ধের মধ্যে আমি আছি’ ইহাই সৎকায় দৃষ্টি।
- ৭। ব্রত অর্থ আত্মদমন। ধুতাস্ত্র স্বেচ্ছা চারিতা বন্ধ করে।
- ৮। প্রকৃত ধুতাস্ত্র পালন করিলে অসুখ হয় না।
- ৯। পূর্বে ভিক্ষুরা অসুখ হইলেও ঔষধ সেবন করিতেন না। কারণ, সংসারে এই পঞ্চস্কন্ধ নিয়া বাঁচিয়া থাকা কি যে দুঃখ! শীল পালন করিয়া একদিনে মরাই সৌভাগ্যের বিষয়।
- ১০। পাপ কর্মী, মিথ্যাবাদী, স্বার্থপরতা আর অতি সাধুতার ভানকারীরা মহাপাপী।
- ১১। মিলা-মরদ চেয়ে থাকবে না। এতে পাপ। জ্ঞান এবং সত্যকেই চেয়ে থাক।
- ১২। আলস্য ঘুম ও চঞ্চলতা ত্যাগে অরহত্ব লাভ হয়।



## লেখকের সংক্ষিপ্ত পরিচিতি

ভদন্ত প্রজ্ঞাবংশ মহাথেরো বাংলাদেশের বৌদ্ধ ভিক্ষু সংঘে জাতীয় ও আন্তর্জাতিক ভাবে সুপরিচিত একজন প্রতিশ্রুতিশীল উজ্জ্বল ব্যক্তিত্ব। তিনি ১৯৫০ খৃষ্টাব্দে চট্টগ্রামের হাটহাজারী থানার জোবরা গ্রামে জন্ম গ্রহণ করেন। পিতা যতীন্দ্র লাল বড়ুয়া এবং মাতা রাজলক্ষ্মীর নয়জন সন্তান সন্ততীর মধ্যে তিনি সপ্তম। ১৯৬৯ খৃষ্টাব্দে S.S.C পাশের পর চট্টগ্রাম পলিটেকনিক্যাল মহাবিদ্যালয়ে তিনি ভর্তি হন। ১৯৭১ এর স্বাধীনতা যুদ্ধকালীন সময়ে বাস ভূমি ত্যাগ করে বার্মায় পাড়ি দেয়ার উদ্দেশ্যে কক্সবাজারের রামকোট বনাশ্রমে আশ্রয় গ্রহণ করেন। তথায় বনাশ্রমের অধ্যক্ষ বিদর্শন সাধক ভদন্ত প্রজ্ঞাজ্যোতি ভিক্সু মহোদয়ের প্রেরণায় স্থানীয় প্রবীন আরকানী ভিক্সু ভদন্ত উপাধ্যক্ষ মহাথেরোর নিকট প্রব্রজ্যা গ্রহণ করেন। ১৯৭৩ খৃষ্টাব্দের ২৩শে ফেব্রুয়ারী রাউজান কদলপুর সুধর্মীন্দ বিহারের পবিত্র পরিবাস ব্রত অনুষ্ঠানে ভদন্ত প্রজ্ঞাজ্যোতি স্থবিরের উপাধ্যায়ত্বে তিনি দুর্লভ উপসম্পাদা গ্রহণ করেন। ১৯৭৬ খৃষ্টাব্দে মহামণ্ডল ধর্মীয় শিক্ষা পরিষদ গঠন করেন। ১৯৮১ খৃষ্টাব্দে বাংলা সাহিত্যে অনার্স সহ এম, এ, দ্বিতীয় শ্রেণীতে উত্তীর্ণ হন। ১৯৮২-৮৫ খৃষ্টাব্দ পর্যন্ত শ্রীলংকার কলম্বোস্থ মহারাগমা ভিক্সু ট্রেনিং সেন্টারে অধ্যয়ন ও প্রশিক্ষণ গ্রহণ করে দেশে প্রত্যাবর্তন করেন। ১৯৮৬ খৃষ্টাব্দে কদলপুরে ভিক্সু প্রশিক্ষণ কেন্দ্র চালু করেন এবং ইহার পরিচালনা সহ স্থানীয় কদলপুর হামিদিয়া সিনিয়র (ডিগ্রী) মাদ্রাসায় ১৯৯১ খৃষ্টাব্দ পর্যন্ত বাংলা প্রভাষকের দায়িত্ব পালন করেন। ১৯৮৯-৯৬ খৃষ্টাব্দ পর্যন্ত চট্টগ্রাম বৌদ্ধ বিহারের উপাধ্যক্ষ এবং বাংলাদেশ সংঘরাজ ভিক্সু মহাসভার মহাসচিবের দায়িত্ব পালন করেন। ১৯৯৪ খৃষ্টাব্দে পালি সাহিত্যে এম, এ প্রথম শ্রেণীতে উত্তীর্ণ হয়ে ভারতের মগধ বিশ্ববিদ্যালয়ে ডক্টরেট গবেষণার রেজিস্ট্রেশন ভুক্ত হন। ইতিমধ্যে তিনি মহামণ্ডল কল্যাণ সংস্থা, শরণ, আন্তর্জাতিক বৌদ্ধ প্রগতি সংঘ, শাসন সেবক পালি কলেজ, গৌরচন্দ্র যতীন্দ্র উচ্চ বিদ্যালয়, জগজ্জ্যোতি শিশু সদন, গোবিন্দ গুণালংকার বৌদ্ধ ছাত্রাবাস সহ দেশ-বিদেশে আরো বেশ কিছু ধর্ম ও সমাজ কল্যাণমূলক প্রতিষ্ঠান ও সংগঠনের প্রতিষ্ঠাতার ভূমিকা পালন করেন। ১৯৯৬ খৃষ্টাব্দের ৩০শে জুন পরমপূজ্য আর্যপুরুষ বনভন্তের আশ্রয়ে পার্বত্য চট্টগ্রামে ধ্যান ও ধূতাদ্ধশীল অনুশীলনরত আছেন। তিনি বহু প্রবন্ধ ও গ্রন্থের লেখক।