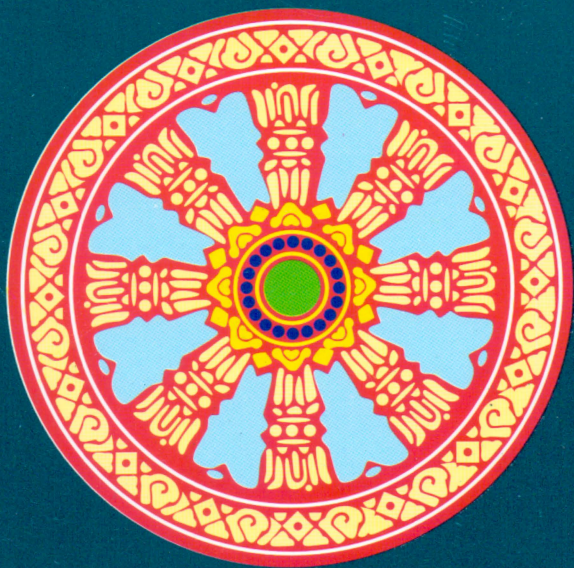


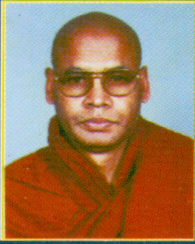
হস্তরত্ন সতিপট্ঠান সুত্ত

A HAND BOOK OF
MAHA SATIPATTHANA SUTTA



অনুবাদক : ভদন্ত প্রজ্ঞাবংশ মহাথেরো
রাজবন বিহার, রাঙ্গামাটি ।

গ্রন্থকারের সংক্ষিপ্ত পরিচিতি



পালি 'সতিপট্টান সূত্র' এর বাংলা ও ইংরেজী অনুবাদক ভদন্ত প্রজ্ঞাবংশ মহাথেরো তাঁর অবিরাম লেখনিতে মাত্র পাঁচ বছরের মধ্যে বিভিন্ন ত্রিপিটকের খণ্ডের অনুবাদসহ পনেরটি অনুবাদ ও মৌলিক গ্রন্থ আমাদেরকে উপহার দিয়েছেন, ১৯৯৬ খৃষ্টাব্দের মাঝামাঝি শ্রদ্ধেয় আর্থপুরুষ বনভক্তের সান্নিধ্যে আসার পর থেকে। শুধু তা-ই-নহে তিনি ইতিমধ্যে ডক্টর জ্ঞানরত্ন থেরো মহোদয়ের মতো বেশ কিছু প্রতিভাদীপ্ত শিষ্যসহ জাতীয় ও আন্তর্জাতিক পর্যায়ের চৌদ্দটি প্রতিষ্ঠান এবং সংস্থা ধর্ম ও সমাজ কল্যাণে উপহার দিয়ে জাতীয় ও আন্তর্জাতিক বৌদ্ধ পরিমণ্ডলে একজন সৃজনশীল ব্যক্তিত্ব হিসেবে সমাদৃত হয়েছেন।

১৯৫০খৃষ্টাব্দে চট্টগ্রাম বিশ্ববিদ্যালয় সংলগ্ন জোবরা বৌদ্ধপল্লীতে এই প্রতিভার জন্ম। পিতা যতীন্দ্র লাল এবং মাতা রাজলক্ষী বড়ুয়ার তিনি সপ্তম সন্তান। গৃহীনাম সুব্রত বড়ুয়া। তাঁর আবাল্য গৃহ শিক্ষক চিরকুমার মাষ্টার যতীন্দ্র বড়ুয়া, অনন্য সাধারণ বিনোদ্যসাহী জাতীয় বীরোত্তম পদক প্রাপ্ত সি.এস.আই, পিসতুত ভাই রণধীর বড়ুয়া এবং বৃটিশ বিরোধী আন্দোলনের একনিষ্ঠ কর্মী প্রীতিভূষণ চৌধুরী এই ব্যক্তিত্ব ত্রয়ের প্রভাবে ভদন্ত প্রজ্ঞাবংশ মহাথেরোর জীবনে শিক্ষানুরাগ এবং সমাজ ও রাজনীতিক সচেতনতার জন্ম হয়। ১৯৭১ এর বাংলাদেশ স্বাধীনতা যুদ্ধকালে ডিপ্লোমা ইঞ্জিনিয়ারিং কোর্স অসমাপ্ত রেখে বাময়ি চলে যাওয়ার পথে কক্সবাজারের রামকোট বনশ্রমে স্বথামের জ্যেষ্ঠ প্রতীম নতুন চন্দ্র বড়ুয়া সহ আশ্রয় গ্রহণ করেন। আশ্রমের তদানীন্তন অধ্যক্ষ বিদর্শনাচার্য ভদন্ত প্রজ্ঞাজ্যোতি ভিক্রুর সংস্পর্শে এসে বুদ্ধের ধর্ম-দর্শন ও প্রব্রজ্যা জীবনের প্রতি আকৃষ্ট হয়ে রাখাইন সংঘনায়ক উ পাওয়া মহাথেরোর নিকট শ্রামণ্য ধর্মে দীক্ষা গ্রহণ করে প্রজ্ঞাবংশ নাম ধারণ করেন। ১৯৭৩খৃষ্টাব্দের ২৩শে ফেব্রুয়ারী রাউজানের কদলপুর সুধর্মানন্দ বিহার সীমায় দানবীর হেমেন্দু বিকাশ বড়ুয়ার আয়োজনে ভদন্ত প্রজ্ঞাজ্যোতি থেরোর উপাধ্যয়নে তিনি পবিত্র উপসম্পদা গ্রহণ করেন।

ভদন্ত প্রজ্ঞাবংশ মহাথেরো মহোদয়ের প্রথম হতে অষ্টম বর্ষব্রত উদ্ঘাটিত হয় রাউজানের গহিরা শান্তিময় বিহারে, ১৯৭৩ হতে '৮০ খৃষ্টাব্দ সময়কালে, ১৯৮১ খৃষ্টাব্দের বর্ষব্রত কলিকাতা ধর্মভির বিহারে, ১৯৮২ হতে '৮৪ খৃষ্টাব্দের বর্ষব্রত শ্রীলংকার মহরাগমা ভিক্স ট্রেনিং সেন্টারে, ১৯৮৫ খৃষ্টাব্দের বর্ষব্রত ফটিকছড়ির কোঠের পাড় ত্রিরত্নাকুর বিহারে, ১৯৮৬ খৃষ্টাব্দের বর্ষব্রত গহিরা শান্তিময় বিহারে, ১৯৮৭ হতে '৮৯ খৃষ্টাব্দ পর্যন্ত কদলপুর সুধর্মানন্দ বিহারে, ১৯৯০ হতে ৯৬ খৃষ্টাব্দ পর্যন্ত চট্টগ্রাম বৌদ্ধ মন্দিরে, ১৯৯৬ খৃষ্টাব্দের বর্ষব্রত রাস্বামাটি রাজবন বিহারে, ১৯৯৭ খৃষ্টাব্দে কাচালং সারোয়াতলী অরণ্যে, ১৯৯৮ খৃষ্টাব্দে রাস্বামাটির অনতিদূরে রাস্বাপানি কাটাছড়ি অরণ্যে, ১৯৯৯ খৃষ্টাব্দে বেতবুনিয়া বিহারে এবং ২০০০ হতে বর্তমান পর্যন্ত রাস্বামাটি রাজবন বিহারে।

ভদন্ত প্রজ্ঞাবংশ মহাথেরোর জীবনে সর্বাধিক উল্লেখযোগ্য কীর্তিসমূহ : ১৯৮১ খৃষ্টাব্দে বাংলা সাহিত্যে বি,এ, অনার্স সহ এম.এ, দ্বিতীয় শ্রেণীতে উত্তীর্ণ হন। ১৯৯৪ খৃষ্টাব্দে পালি সাহিত্যের এম.এ.তে প্রথম শ্রেণীতে প্রথম স্থান লাভ করে উত্তীর্ণ হন, ১৯৭৬ খৃষ্টাব্দে মহামণ্ডল ধর্মীয় শিক্ষা পরিষদ গঠন করেন, ১৯৮৭ হতে '৯৬ খৃষ্টাব্দ পর্যন্ত সময়ের মধ্যে কদলপুরে ভিক্স প্রশিক্ষণ কেন্দ্র, সাসন সেবক পালি কলেজ, প্যারীমোহন সুমন তিষ্য শিত্তসদন এবং গৌরচন্দ্র-যতীন্দ্র উচ্চ বিদ্যালয় স্থাপন করেন চন্দ্রখোনা নালন্দায় জ্ঞানশ্রী শিত্তসদন, চট্টগ্রাম বৌদ্ধ মন্দিরে ধর্মবংশ ইনস্টিটিউট, কক্সবাজার রামকোটে জগজ্জ্যোতি শিত্তসদন, বিশ্বশান্তি প্যাগোডায় গোবিশ্বপালংকার বৌদ্ধ ছাত্রাবাস, চট্টগ্রাম মহানগরীর মোগলটুলিতে শাক্যমুনি বুদ্ধ বিহার, বেতবুনিয়া অভয় অরণ্য ধ্যান কেন্দ্র ইত্যাদি স্থাপন করেন। সংস্থা সমূহের মধ্যে MNO - Bangladesh, I B P S Bangladesh. ও শরণ নামে দুই NGO সংস্থা, BLIA এবং প্রজ্ঞাবংশ জ্ঞানরত্ন ফাউন্ডেশন ট্রাস্ট এই পাঁচটি জাতীয় ও আন্তর্জাতিক সংস্থা প্রতিষ্ঠায় মুখ্য ভূমিকা পালন করেন।

আমরা এই মহাকর্ম কীর্তিমান পূণ্য প্রতিভার বুদ্ধজ্ঞানদীপ্ত নিরোগ দীর্ঘায়ু কামনায় গুণমুগ্ধ প্রণাম নিবেদন করছি।

প্রণত

প্রমতোষ বড়ুয়া, প্রকৌশলী (R & H)

নাইখাইন, পটিয়া, চট্টগ্রাম।



কল্পতরু ধর্মীয় বই পিডিএফ প্রকল্প

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

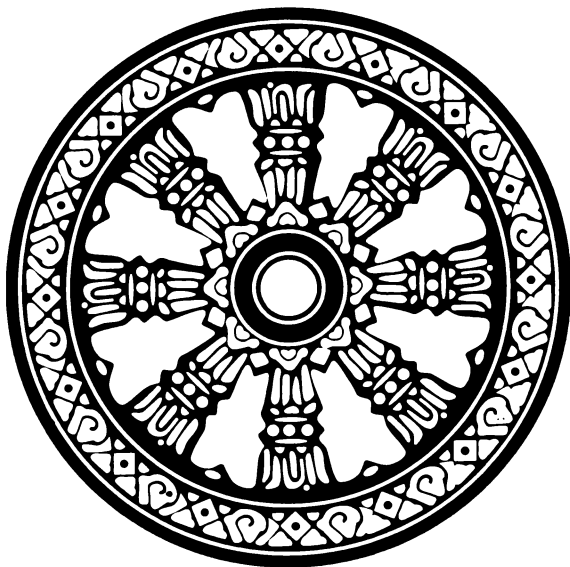
কল্পতরু ইতিমধ্যে অনেক মূল্যবান ধর্মীয় বই প্রকাশ করেছে। ভবিষ্যতেও এ ধারা অব্যাহত থাকবে। কল্পতরু প্রতিষ্ঠান বছর খানেক পর “kalpataruboi.org” নামে একটি অবাণিজ্যিক ডাউনলোডিং ওয়েবসাইট চালু করে। এতে মূল ত্রিপিটকসহ অনেক মূল্যবান বৌদ্ধধর্মীয় বই pdf আকারে দেওয়া হয়েছে। সামনের দিনগুলোতে ক্রমান্বয়ে আরো অনেক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

হস্তরত্ন সতিপট্ঠান সূত্র

A HAND BOOK ON MAHA
SATIPATTHANA SUTTA



অনুবাদক : ভদন্ত প্রজ্ঞাবংশ মহাথেরো
রাজবন বিহার, রাঙ্গামাটি ।

হস্তরত্ন সতিপট্টান সুত্ত

A HAND BOOK ON MAHA SATIPATTHANA SUTTA
(Text and Bengali Translation) in to Poems

By

Ven. Prajnabangsa Mahathero

প্রথম প্রকাশনা : ২৫৪৫ বুদ্ধবর্ষ, ২০০২ খৃষ্টাব্দ, ১৩০৮ বাংলা ।

কম্পিউটার কম্পোজ :

ভদন্ত সৌর জগত ডিস্কু

রাজবন বিহার, রাস্তামাটি ।

মুদ্রণে : প্রজ্ঞা প্রিন্টার্স

২৫, নজির আহমদ চৌং রোড,
আন্দরকিরা, চট্টগ্রাম । ফোন : ৬২০৪৫১

স্বস্বাধিকারী : গ্রন্থকার

প্রকাশনায় :

১. নিলিশেল বড়ুয়া ২. কমলেশ

বড়ুয়া ৩. কাঞ্চনশ্রী বড়ুয়া ও

৪. প্রমতোষ বড়ুয়া

নাইসাইন, পটিয়া চট্টগ্রাম ।

প্রাপ্তিস্থান :

রাজবন বিহার, রাস্তামাটি ।

শাক্যমুনি বুদ্ধ বিহার, মোগলটুলি চট্টগ্রাম ।

গ্রন্থকারের অন্যান্য বই

১. মহাবর্ণ পরিক্রমা
২. তিরুণু প্রাতিমোক্ষ
৩. পরমার্থ শীল ধৃত্য অনুলীলন ও গৃহী কর্তব্য
৪. পরমার্থিক জীবন চর্চা
৫. বিদর্শন ভাষায় প্রজ্ঞাপুত্র
৬. বৌদ্ধিক চিন্তায় আদর্শ জীবন
- ৭। বোধিপ্রিয় শিত শিক্ষা
৮. বুদ্ধের জীবন ধর্ম ও ইতিহাস
৯. মহাসতিপট্টান অট্টকথা
১০. Maha Sati Patthana Sutta
১১. জীবন (আত্ম চরিত্র মূলক রচনা-৬ খণ্ড
অকালিত)

শুভেচ্ছা মূল্য :.....

ঐচ্ছিকার উৎসর্গ

জীবন দুঃখের চির অবসানকারী এই মহামূল্য
‘হস্তরত্ন সতিপট্টান সূত্র’ ঐচ্ছিকটি
আমার পরম মঙ্গলকামী
স্বর্গীয় পিতা যতীন্দ্র লাল বড়ুয়া,
স্বর্গীয়া মাতা রাজলক্ষ্মী বড়ুয়া,
আমার শৈশব শিক্ষক মাষ্টার যতীন্দ্র লাল বড়ুয়া,
স্বর্গীয়া জ্যেষ্ঠ বিদ্যেশ্বরী বড়ুয়া,
স্বর্গীয়া জ্যেষ্ঠীমা রসবালা বড়ুয়া,
স্বর্গীয় জ্যেষ্ঠমনি কিণবন্ধু বড়ুয়ার
পূণ্য স্মৃতি স্মরণে উৎসর্গিত হইল ।

প্রজ্ঞাবংশ ভিক্ষু

০৪-০২-২০০২ খৃঃ

প্রকাশকের উৎসর্গ

প্রয়াত পিতা প্রেমানন্দ বড়ুয়া

ও

প্রয়াত মাতা শ্রীমতি অমিয় প্রভা বড়ুয়ার

পূণ্য স্মৃতি স্মরণে

“হস্তরত্ন সতিপট্ঠান সুত্ত”

পুস্তক খানি উৎসর্গ করা হল ।

এই পূণ্য জগতের সমস্ত প্রাণীর সুখ

ও

নির্বাণ লাভের সহায় হোক ।

প্রকাশক :

(১) নিখিলেশ বড়ুয়া (২) কমলেশ বড়ুয়া

(৩) কাঞ্চন শ্রী বড়ুয়া ও (৪) প্রমতোষ বড়ুয়া ।

নাইখাইন, পটিয়া চট্টগ্রাম

০৪-০২-২০০২ খৃঃ ।

বনভক্তের আশীষ বাণী

সেই ভগবান অরহত সম্যক সমুদ্বকে নমস্কার ।

আজ থেকে বহুকাল পূর্বে ডক্টর বেণী মাধব বড়ুয়া কর্তৃক ১৯১৩ খৃষ্টাব্দে সর্বপ্রথম মহাসতিপট্টান সূত্রের মূল পালি সহ বঙ্গানুবাদ হয়। অতঃপর আরো দীর্ঘকাল পরে ভদন্ত বুদ্ধ রক্ষিত মহাস্থবির কর্তৃক ১৯৭০ খৃষ্টাব্দে এবং ভিক্ষু প্রজ্ঞানন্দ শ্রী কর্তৃক ১৯৮৩ খৃষ্টাব্দে এ গ্রন্থের বঙ্গানুবাদ প্রকাশিত হয়। পরবর্তী কালের এ সকল প্রকাশনা গুণগত মানে প্রথম প্রকাশনাকে অতিক্রম করে যেতে পারেনি। ডক্টর বেণী বাবুর পালি ও তার অনুবাদে মূল পিটকের বৈশিষ্ট্য, গাভীর্য্য ও সৌন্দর্য্যকে বহুলাংশে রক্ষা করতে পেরেছেন বলা চলে। এ গ্রন্থটি তাই আমি রাষ্ট্রাণ্ডাটি রাজবন বিহারের উপাসক উপাসিকাদের দিয়ে ১৯৯৯ খৃষ্টাব্দে পুনঃ মুদ্রণ করায়েছি। আজ অতীব সুখের বিষয় যে, বাংলা ভারতে এই প্রথম ‘মহাসতিপট্টান সূত্রের কবিতায়’ বঙ্গানুবাদ প্রকাশিত হলো। এ গুরুত্বপূর্ণ গ্রন্থের অনুবাদের জন্যে স্নেহ-ভাজন প্রজ্ঞাবংশের সমুজ্জ্বল প্রজ্ঞা বিমণ্ডিত দুঃখ মুক্ত জীবন লাভে আশীর্বাদ করি।

‘মহাসতিপট্টান সূত্র’ এবং ‘মহাসতিপট্টান সূত্র অট্ঠকথা’ গ্রন্থদ্বয় যত বেশী পারা যায় মুদ্রণ করে বিতরণ করা উচিত। ইহাতে প্রকাশক এবং অর্থ দাতা সকলেরই যেমন মহামঙ্গল সাধিত হবে, অনুরূপ ভাবে জগতের মানব সমাজেরও মহামঙ্গল সাধিত হবে। এ গ্রন্থদ্বয় পাঠে, শ্রবণে, গবেষণায় এবং অনুশীলনে জগতের প্রতিটি দুঃখমুক্তিকামী, শান্তিকামী মানুষের জীবনে নেমে আসবে মহাকারুণিক তথাগত বুদ্ধের অপার আশীর্বাদ। তাই শান্তিকামী এবং আত্ম-পর মঙ্গলকামী প্রতিটি মানুষের ঘরে অতিশয় আদর,

গৌরব ও শ্রদ্ধা সম্মানের সাথে পূজার বেদীতে এই পুস্তকদ্বয় স্থাপন করা উচিত। কারণ এ গুলো প্রত্যক্ষ বুদ্ধ সদৃশঃ। প্রতিদিন পুষ্প, প্রদীপ, ধূপ, সুগন্ধি দিয়ে সকাল সন্ধ্যায় এই গ্রন্থদ্বয়কে পূজা, পাঠ, শ্রবণ এবং সম্ভব হলে মুখস্থ আবৃত্তি একান্তই মঙ্গল দায়ক। কোন রোগী, মুমূর্ষ ব্যক্তি এমনকি মরণ যন্ত্রণা কাতর পশু পক্ষীকে পর্য্যন্ত সতিপট্টান সূত্র আবৃত্তি করে শুনাতে তাদের মহাকল্যাণ ও সদৃগতির হেতু হয়। মহাসতিপট্টান সূত্র ও তৎ অট্টকথা দুঃখ মুক্তিকামীকে নির্বাণ শান্তি দানে সহায় হোক, এই কামনা করি।

ইতি/

২৫৪৪ বুদ্ধবর্ষ, ২০০১ খৃঃ
তাং ০৫-০৩-২০০১

শ্রীমৎ সাধনানন্দ মহাস্থবির
রাজবন বিহার, রাঙ্গামাটি

ভূমিকা

আপনার চলার পথে অথবা সামান্য বিশ্রাম কালেও যাতে মনি রত্নোপম বই হস্ত রত্ন সতিপট্ঠান সূত্র আপনাকে দিতে পারে কল্যাণমিত্রের পরম সান্নিধ্য সেই লাক্ষ্য ছোঁটায়তনের সতিপট্ঠান সূত্রের সংস্করণ প্রকাশিত হলো। ডঃ বি, এম, বড়ুয়া অনুদিত ১৯০৩ খৃষ্টাব্দের মহাসতিপট্ঠান সূত্র গ্রন্থটি আজ প্রায় একশত বছর পর এদেশে যথাযোগ্য মূল্যায়নের সৌভাগ্য লাভ করলো মহান আর্যপুরুষ বনভঙ্কের মাধ্যমে। বাংলা ভারতে বুদ্ধ শাসনের দুর্লভ ধন আমাদের পরম সৌভাগ্য শ্রদ্ধেয় বনভঙ্কে আপন ধ্যান লব্ধ অভিজ্ঞার সাথে মহাসতিপট্ঠান সুত্তে বর্ণিত ধ্যান পদ্ধতি সমূহের অপূর্ব সম্পর্ক প্রত্যক্ষ করে অভিভূত হয়েছেন। তিনি শিষ্য-অনুরাগীদেরকে ইদানিং সর্বদা সবিশেষ তাগিদ দিচ্ছেন এই সতিপট্ঠান সুত্ত টি প্রতিদিন আবৃত্তি এবং তদনুযায়ী ধ্যান সাধনা অনুশীলন করতে। শ্রদ্ধেয় বনভঙ্কে বলেন- আমার আরণ্যিক জীবনে এই সতিপট্ঠান সুত্তটির সাথে পূর্ব পরিচয় যদি থাকতো তাহলে এতদীর্ঘকাল কষ্টকর অরণ্যবাস আমার প্রয়োজন হতো না। সেদিন আমি অসংখ্য পরীক্ষা-নিরীক্ষা চিন্তা পরিকল্পনার মাধ্যমে আপন দেহ মনের অকুশল সংস্কার সমূহকে ধ্বংস করতে হয়েছে স্ব অভিজ্ঞার আলোকে। এজন্যে বহু সময়ের প্রয়োজন যেমন হয়েছে, তেমনি অহেতুক কষ্ট ভোগও করতে হয়েছে অনেক। আজ জীবনের শেষ প্রান্তে এসে লাভ করলাম সতিপট্ঠান সুত্তটি। তোমরা এই সুত্তটিকে প্রকৃত বুদ্ধবাণী বলে বিশ্বাস করো। এই সুত্ত নির্দেশিত ধ্যান প্রণালীই আত্মদমন, চিন্তদমন এবং ইন্দ্রিয় দমনের প্রকৃষ্ট উপায়; সর্ব দুঃখহীন নির্বাণ লাভের সঠিক পথ। তোমরা আর অন্য কোন মত বা পথের অনুসারী হবে না। পরম আর্য পুরুষ বনভঙ্কে

আরো বলে থাকেন- এই সতিপট্ঠান ও তার অটুঠকথাকে জীবন্ত বুদ্ধ জ্ঞানে প্রতিদিন ফুল প্রদীপ সুগন্ধি দিয়ে পূজা করবে। এবং প্রতিদিন সকাল-সন্ধ্যায় যতটুকু পার অতিশ্রদ্ধা গৌরবের সাথে পাঠ ও আবৃত্তি করবে। ইহাতে তোমাদের পারিবারিক এবং আধ্যাত্মিক মহামঙ্গল হবে। কোন রোগী, মরণাপন্ন মানুষ বা পশু পক্ষীকেও এই সুস্তিটি পাঠ করে শোনালে তাদের মহামঙ্গল সাধিত হবে। দেশে-বিদেশে, ঘরে বাইরে যেখানেই থাকনা কেন সর্বদা এই গ্রন্থদ্বয় সাথে রাখবে। ইহারা তোমাদের পবিত্র রক্ষা কবচ বলে বিশ্বাস করবে। এই গ্রন্থদ্বয় সমগ্র বুদ্ধবচন তথা ত্রিপিটকের সার-সংক্ষেপ। প্রত্যক্ষ বুদ্ধ জ্ঞানে গ্রন্থদ্বয়কে অতিযত্নে এবং অতীব শ্রদ্ধা গৌরবের সাথে উত্তম বাঁধাই ও উত্তম বস্ত্র-খণ্ডে আবৃত করে পূজার বেদীতে স্থাপন করবে। বহন কালে মাথায় অথবা গলায় স্থাপন করবে।

পূজ্য বনভন্তের এ সকল মন্তব্য শিরোধার্য করেই বহু চিন্তা ভাবনার পর সতিপট্ঠান সুস্তের বঙ্গানুবাদটি পদ্যাকারে করলাম। বাংলা ভারতে সম্ভবতঃ পদ্যানুবাদের ইহাই প্রথম প্রয়াস। গদ্যের চেয়ে পদ্যকে মুখস্থ করা এবং গভীর শ্রদ্ধা ও আবেগ দিয়ে আবৃত্তি করা সহজ মনে করেই তা করলাম। এতে কতটুকু সফল হলো তা বিচারের দায়িত্ব আবৃত্তিকারী ও অনুশীলনকারীর হাতে। সাধক, অনুরাগীরা গ্রন্থটি সর্বদা যাতে সাথে রাখতে পারেন সেই উদ্দেশ্যে হস্তরত্ন সদৃশঃ ছোট আকারে ইহার চতুর্থ সংস্করণ প্রকাশে উদ্যোগ নেয়া হলো। তাই গ্রন্থটির নামাকরণ হলো “হস্তরত্ন সতিপট্ঠান”।

সতিপট্ঠান সুস্তে বর্ণিত বিষয়গুলো কোন জাত বা সম্প্রদায় বিশেষের জন্য নির্দেশিত নহে। ইহারা সর্বকালের ও সার্বজনীন।

বুদ্ধের ধর্ম দর্শন ও শিক্ষার মূল চরিত্র, মূল বৈশিষ্ট্য কি; তা বুঝতে মহাসতিপট্ঠান সুত্তের গুরুত্ব অপরিসীম। এই সুত্তটির অনুশীলনধর্মী বিজ্ঞান মনচ্ছতা আধুনিক বস্ত্ত-তাত্ত্বিক ভোগ সর্বস্ব জীবনে ত্যক্ত-বিরক্ত মনকে বিশেষ ভাবে আকর্ষণ করে। অতৃপ্ত কামনা-বাসনার ঘাত-প্রতিঘাতে, ক্ষত-বিক্ষত, বিক্ষুব্ধ, অশান্ত, শোক-সন্তপ্ত চিত্তে বিরাগ, ত্যাগ ও অনাসক্তির শক্তি সঞ্চয় দ্বারা নিজের মধ্যে শান্তির দুর্ভেদ্য দুর্গনির্মাণে মহাসতিপট্ঠান সুত্তটির অবদান অনন্য। এবং গ্রন্থে বর্ণিত উপায় গুলোর প্রত্যেকটি যেন এক একটি চিরন্তন সত্য। তাই আত্ম কল্যাণে এবং পরকল্যাণে এই পদ্ধতি সমূহ প্রগাঢ় শ্রদ্ধা, নিষ্ঠা ও ধৈর্য্যের সাথে অনুশীলনে সাফল্য যে অনিবার্য তার নিশ্চয়তা স্বয়ং তথাগত বুদ্ধ এই সুত্তের উপসংহারে ঘোষণা করেছেন।

দেহ ও মন কে নিয়েই জীবন। দৈহিক সুখ ও মানসিক শান্তি জীবনের জন্যে সর্বাপেক্ষা কাম্য ও শ্রেয় বিষয়। যতদিন বেঁচে আছি ততদিন সুখে থাকি, শান্তিতে থাকি এই আকাঙ্ক্ষা জীবনের স্বাভাবিক কাম্য হলেও কোন মানুষ জন্ম হতে মৃত্যু পর্যন্ত সারা জীবন সুখে ছিলেন, শান্তিতে ছিলেন; দুঃখ কি তিনি জানেন না, দুঃখ অশান্তির মুখোমুখি কখনো তিনি হননি এমন দাবী কী ধনী, কী দরিদ্র, কী রাজা, কী প্রজা, কারো পক্ষেই করা এযাবত সম্ভব হলো না।

মানুষ যা চায় তা না পাওয়া কি সুখ, না দুঃখ? অবশ্যই দুঃখ। এই দুঃখ হতে চির অব্যাহতি লাভের কোন উপায় আছে কি-না তার অনুসন্ধান যুগে যুগে বহু জন করেছেন। তাঁদেরকে বলা হয় মুণি, ঋষি, সাধক, গবেষক, পণ্ডিত, দার্শনিক, জ্ঞানী, বিজ্ঞানী ইত্যাদি। তাঁরা কখনো জীবনকে কখনো বাইরের ঘটনাকে প্রশ্ন

করে নিজস্ব অভিজ্ঞতার আলোকে জীবন দুঃখের সাময়িক অথবা চির অবসানের কতগুলো বিশেষ বিশেষ উপায় উদ্ভাবন অতীতে করেছেন। গৌতম বুদ্ধ সেই সার্থক ও সফল উপায় উদ্ভাবকদের মধ্যে সর্বযুগে, সর্বকালে জাতি-ধর্ম-বর্ণ নির্বিশেষে সকলের জন্যে গ্রহণ যোগ্য এক মহান ব্যক্তিত্ব। বৈজ্ঞানিক স্বতঃসিদ্ধের ন্যায় তিনি কতেকগুলো পদ্ধতি বিশ্ব-মানব সভ্যতাকে উপহার দিয়ে গেছেন- আজ থেকে আড়াই হাজার বছর আগে। তাঁর এই আবিষ্কার ও উদ্ভাবন ভারতীয় শিক্ষা ও সভ্যতার স্বর্ণ-যুগেরই সোনালী ফসল। এগুলোকে বলা হয় চারি আর্য সত্য জ্ঞান ও প্রতীত্যসমুৎপাদ নীতি জ্ঞান। চারি আর্যসত্য জ্ঞান কি? দুঃখ সম্পর্কে জ্ঞান, দুঃখের উৎপত্তি সম্পর্কে জ্ঞান, দুঃখের নিরোধ কৌশল সম্পর্কে জ্ঞান এবং সেই দুঃখের অবসানের লক্ষ্যে কর্ম সাধনা সম্পর্কে জ্ঞান। সেই উদ্দেশ্যে বলা হয়েছে দুঃখ সত্যকে দর্শন করো, সমুদয় সত্যকে ত্যাগ করো, নিরোধ সত্যকে প্রত্যক্ষ করো এবং মার্গসত্যকে গঠন করো। ইহাই নির্বাণের শিক্ষা, নির্বাণের উপদেশ, নির্বাণের ট্রেনিং এবং নির্বাণের জ্ঞান।

প্রতীত্যসমুৎপাদ নীতি জ্ঞান কি? ইহা দুঃখ উৎপত্তির কারণকে হেতু-প্রত্যয় তথা কার্য কারণ ভিত্তিক ব্যাখ্যা-বিশ্লেষণ। বলা হয়েছে অজ্ঞানতার দ্বারা প্রভাবিত সকল কর্মই দুঃখ-ফল প্রদায়ী। প্রাপ্তির ইচ্ছা ও উপভোগের ইচ্ছা নামক তৃষ্ণার দ্বারা তাড়িত হয়ে অজ্ঞানতা যুক্ত যেই কর্ম সম্পাদিত হয় সেই কর্মের ফল হয় প্রবল তৃষিত ব্যক্তির পক্ষে সাগরের তীব্র লোনা জল পান সদৃশঃ সর্বদা অতৃপ্ত অবস্থা ফলে অজ্ঞান ও তৃষ্ণা সংযুক্ত সকল কর্মই হয় দুঃখ বৃদ্ধিকারী। তাই জীবন দুঃখের চির অবসানকামীর কর্তব্য হবে

ভগবান তথাগত বুদ্ধের এ সকল মৌলিক শিক্ষা উপদেশের বিশেষ তাৎপর্য এই যে, এ শিক্ষা ধর্মের নামে শুধুমাত্র বিশ্বাসের ভিত্তিতে, কোন কাল্পনিক অন্ধ-ভাবাবেগের প্রশ্রয় দেয় না; জন্ম দেয় না কোন জাত-পাত, বর্ণ-গোত্র বা দল বাদের। ইহা একদিকে অত্যন্ত বস্তুনিষ্ঠ, যুক্তি ও বিচার বিশ্লেষণ নির্ভর গভীর মনস্তত্ত্ববাদী; অপরদিকে দয়া, মৈত্রী, করুণা, মুদিতা ও উপেক্ষা নামক মহান মানবীয় গুণের এক অপূর্ব সমন্বয় সাধনকারী শিক্ষা।

সুখ-শান্তির প্রত্যাশা জীবনের সহজাত ধর্ম হলেও অজ্ঞান ও তৃষ্ণা-আসক্তির দ্বারা প্রভাবিত হয়ে এই প্রত্যাশা অতৃপ্ত চাহিদায় পর্যবসিত হয়। ফলে মানুষের মন আরাম-আয়াসী ভোগ-বিলাসতায় অচিরেই সীমা অতিক্রম করে। দুঃখের জন্মের মূলসূত্র এখানেই। সুখের ছলনায় দুঃখের এই মহা রাঙ্ঘ্রাস হতে মুক্তির উপায় ভগবান বুদ্ধ মহাসতিপট্টান সূত্রে অনবদ্য ভাবে উপস্থাপিত করেছেন।

‘মহাসতিপট্টান সূত্র’ ইহা একটি অবিরাম অনুশীলন ধর্মী পদ্ধতি। মানুষের দেহ ও মনকে নিয়েই এই অনুশীলন, বিচার-বিশ্লেষণ ও বিভাজন। এই প্রক্রিয়া চারভাগে বিভক্ত-কায়ানুদর্শন বিভাগ, চিত্তানুদর্শন বিভাগ, বেদনানুদর্শন বিভাগ এবং ধর্মানুদর্শন বিভাগ। এই চারটি প্রধান বিভাগের মধ্যে প্রত্যেকটির স্বতন্ত্র বৈশিষ্ট্য বিদ্যমান। ইহারা সর্বমোট একুশটি। এই একুশটি উপায়ের যে কোন একটি পদ্ধতিকে অনুশীলন করলেও জীবন দুঃখের চির অবসান সম্ভব হয়। তবে বাস্তব অভিজ্ঞতায় বলা যায় মানব চরিত্রে যেহেতু কর্ম ও সংস্কারের ভিন্নতা ও অনন্ত বৈচিত্র্যতা বিদ্যমান, সেহেতু কোন কোন অনুশীলনকারীর পক্ষে প্রাথমিক পর্যায়ে প্রায়শঃ একাধিক পদ্ধতির উপর দক্ষতা অর্জন প্রয়োজন হয়ে থাকে। এ প্রসঙ্গে মহান সাধক আর্যপুরুষ বনভত্তের একটি উপমা অত্যন্ত

প্রণিধান যোগ্য। তিনি বলেন, বুদ্ধ আবিষ্কৃত সর্ব-দুঃখ বিমুক্ত নির্বাণ একটি সুন্দর আলমিরা বিশেষ। সুন্দর আলমিরা তৈরী করতে বাস্তবের সব যন্ত্র ও লাগতে পারে আবার নাও লাগতে পারে। তবে একটি হাতিয়ার দিয়ে কোন আলমিরা তৈরীই সম্ভব নহে। একই ভাবে মহাসতিপট্ঠান সুত্তে বর্ণিত একুশটি পদ্ধতি বা উপায় নির্বাণ লাভের জন্যে প্রয়োজনীয় এক একটি হাতিয়ার। নির্বাণ লাভেচ্ছ সাধকের কর্তব্য হবে এই একুশটি পদ্ধতির ব্যবহারিক অভিজ্ঞতা অর্জন করা। অভিজ্ঞ সাধক তখন দক্ষতার সাথে কাজে লাগাতে পারবেন যখন যেটি প্রয়োজন। এতে করে সাধকের সাধনা হবে মসৃণ, অন্তরায় মুক্ত এবং সম্যক মার্গে দ্রুত অগ্রগামী। অচিরেই তিনি হবেন মার্গজয়ী, নির্বাণ পরমাশান্তির একান্ত অধিকারী।

ভগবান বুদ্ধের উদ্ভাবিত দুঃখমুক্তির উপায় সমূহকে ধ্যান-সাধনা বা সমাধি ভাবনা বলা হয়। ইহারা লৌকিক ও লোকুত্তর এই দুই পর্যায় ভেদে সমথ ও বিদর্শন নামে পরিচিত। সমথ ধ্যান-সাধনা তথা লৌকিয় সমাধি ভাবনা দ্বারা বর্তমান জীবনে সাময়িক ভাবে শোক-তাপ-উপদ্রব বিহীন শান্ত-সুখী জীবন যাপন করা যায়; কিন্তু চিত্তকে স্থির-স্থায়ী শান্তি-সুখের অধিকারী করতে হলে লোকুত্তর পর্যায়ে বিদর্শন সমাধি ভাবনা অনুশীলন অত্যাবশ্যিক। মহাসতিপট্ঠান সুত্তে উল্লেখিত একুশটি পদ্ধতির মধ্যে আনাপান, অন্তভ এবং নয় প্রকার সীবথিকা এই এগারোটি পদ্ধতি সমথ ধ্যান সাধনার পর্যায়ভুক্ত। ইহারা সাধককে অর্পণা নামক ধ্যানস্তর পর্যন্ত উন্নীত করতে পারে। অপরাপর দশটি পদ্ধতি সাধকের উপাচার নামক ধ্যানস্তর পর্যন্ত উন্নীত করে। অপরদিকে বর্ণিত একুশটি পদ্ধতির প্রত্যেকটিকে উক্ত উপাচার বা অর্পণা ধ্যানস্তরে উন্নীত করার পর প্রত্যেকটি উপর উদয়-বিলয় লক্ষণ প্রকটিত করার

মাধ্যমে ইহাদেরকে বিদর্শন পর্যায়ভুক্ত করা যায়। এমন মঙ্গলদায়ক সুভটি সকলের হাতে পৌছে দেয়ার লক্ষে এবং সহজ আবৃত্তি ও কঠিন করার সুবিধার্থে বাংলা ভাষায় এই প্রথম সতিপট্ঠান সুত্তের মূল পালির পাশাপাশি পদ্যানুবাদ প্রকাশিত হলো। আশা করি দুঃখ মুক্তিকামীগণ আমাদের এই আন্তরিক প্রয়াসের সুফল ভোগে অকৃপণ হবেন। আর তাতেই আমাদের শ্রম মেধা ও অর্থব্যয় সার্থক হবে। গ্রন্থটির কম্পিউটার কম্পোজের মতো কঠিন শ্রমসাধ্য কাজটি আন্তরিকতার সাথে সম্পাদন করেছে আমার প্রিয় স্বব্রহ্মচারী ভদন্ত সৌরজগত থেরো মহোদয়। গ্রন্থটির পবিত্র গান্ধীর্ষ রক্ষায় একটি উন্নত, সুশোভন সংস্করণ রূপে প্রকাশনার জন্যে অকুষ্ঠচিন্তে অর্থব্যয়ের উদার চিন্ত প্রসারিত করেছেন চট্টগ্রামের পটিয়া থানার নাইখাইন গ্রামের সম্ভ্রান্ত পরিবারের সন্তান প্রকৌশলী উপাসক ১. নিখিলেশ বড়ুয়া, ২. কমলেশ বড়ুয়া, ৩. কাঞ্চন শ্রী বড়ুয়া ও ৪. প্রমতোষ বড়ুয়া মহোদয় এবং বর্ধিত সংখ্যা প্রকাশে উদ্যোগী হয়েছেন পটিয়ার বাথুয়া গ্রামে প্রতিষ্ঠিত 'বনভন্তে সঙ্কর্ম উন্নয়ন পরিষদের' সভ্যবৃন্দ। পরম পূজ্য বনভন্তে কর্তৃক পূর্ব প্রকাশনায় প্রদত্ত 'আশীষ বাণী'টি বর্তমান প্রকাশনায় ও হুবহু ছাপানো হলো। ইত্যাকার কারণে উপরোক্ত সংশ্লিষ্ট সকলের প্রতি রইলো আমার আন্তরিক কৃতজ্ঞতা ও পূণ্যময় শুভেচ্ছা।

সকলের মঙ্গল হউক! শুভ হউক! জীবন দুঃখের চির অবসানে সক্ষম হউক!

সাধু! সাধু! সাধু!

২৫৪৫ বুদ্ধবর্ষে মাঘীপূর্ণিমা

প্রজ্ঞাবংশ ভিক্ষু

২৪ শে জানুয়ারী, ২০০২ খৃঃ

রাজবন বিহার, রাঙ্গামাটি

১১ই মাঘ, ১৪০৮ বাংলা

পার্বত্য চট্টগ্রাম, বাংলাদেশ।

সতিপট্ঠান অনুশীলন পদ্ধতি

‘সতিপট্ঠান’ এই পালি শব্দটি ‘সতি’ এবং ‘পট্ঠান’ এই দুই শব্দ বিভাগ অথবা ‘সতি’ এবং ‘উপট্ঠান’ এই দুই শব্দ বিভাগের সমন্বয়ে গঠিত।

এখানে ‘সতি’ অর্থে মনযোগ, সচেতনতা এবং একাগ্রতা বুঝায়। ‘পট্ঠান’ অথবা ‘উপট্ঠান’ অর্থে প্রতিষ্ঠা প্রধান ভিত্তি, ভিত্তি স্থাপন, বিষয়ের উপস্থাপন আবেদন প্রয়োগ ইত্যাদি বুঝায়। সমগ্রিক ভাবে ‘সতিপট্ঠান’ প্রকৃত অর্থ দাঁড়ায় মনের একাগ্রতা ও জাগ্রত স্বভাব গঠনে যথার্থ বা প্রধান বিষয় বস্তুর যথার্থ উপস্থাপন।

তথাগত ভগবান বুদ্ধ মনের জাগ্রত ভাব ও একাগ্রতা সাধনা যোগ্য বিষয়গুলো কি কি হতে পারে সে সম্পর্কে ব্যাখ্যা দান করতে গিয়ে এই সতিপট্ঠান সূত্রে উল্লেখিত বিষয়াবলীকে চারটি প্রধান ভাগে বিভক্ত করেছেন। যথা ১) কায়, ২) চিত্ত, ৩) বেদনা এবং ৪) ধর্ম। বলা হয়েছে কায় বা দেহ সংশ্লিষ্ট যাবতীয় বিষয়কে, চিত্ত সংশ্লিষ্ট যাবতীয় বিষয়কে, বেদনা সংশ্লিষ্ট যাবতীয় বিষয় এবং মন সংশ্লিষ্ট যাবতীয় ভাব বা ধর্ম সমূহকে শুধুমাত্র দেখলেই হবে না, ইহাদেরকে অনুদর্শনই করতে হবে অর্থাৎ বিশদভাবে ভাবে বিভাজন, বিশ্লেষণ দৃষ্টিতে এই দর্শন ও জ্ঞানার কর্তব্য সম্পাদন করতে হবে। এই দর্শন ও জ্ঞানার দ্বারা অনুশীলন প্রতিটি দর্শন, শ্রবণ ও মননে এই ভাব এই বিশ্বাস দৃঢ় প্রতিষ্ঠা লাভ করবে যে এই যে দেহ ও মন ভিত্তিক কাজ কর্ম কোন কর্ম সম্পাদনকারী ‘আমি’ নামক কোন ব্যক্তি, প্রাণী দ্বারা হচ্ছে না। কোন কর্তা বা কারক ছাড়াই মাটি, জল, বায়ু, তাপ এই চারি মহাধাতু তথা উপকরণকে আশ্রয় করে উপপন্ন চিত্ত বিজ্ঞান বা মনোধাতু নামে চিহ্নিত একটি শক্তিই সবকিছু করছে। বৌদ্ধ সাধনা বা ধ্যান জগতে কার্য-কারণ ভিত্তিক এই জটিল প্রক্রিয়াকে ‘নাম-রূপ’ বলা হয়। ‘নাম-রূপ’ নিয়ত উৎপন্নশীল ও বিলয়শীল অনিত্য স্বভাব ধর্মের অধীন। অনুশীলকারী সাধক ‘নাম’ তথা মন এবং রূপ তথা দেহের এই উদয়-বিলয় স্বভাবকে পুনঃ পুনঃ দর্শন ও মননের ফলে যেই

দৃঢ় বিশ্বাস ও ভাব তাঁর মধ্যে গঠিত হবে তার সংক্ষিপ্ত লক্ষণ বা স্বভাবকে বলা হয়েছে ‘অনিত্যতা, দুঃখময়তা এবং অনাশ্রুতা। সাধকের জীবন দৃষ্টির এই যে আমূল পরিবর্তন তাকেই বলে বিদর্শন। বিদর্শকের জীবনে তখন অনাসক্ততা, বিরাগতা, ত্যাগময়তা এই তিনটি প্রধান ভাবের সাথে শাস্ত্র-দাস্ত, ন্যায়-নিষ্ঠ, যুক্তি-বুদ্ধি ও জ্ঞান-প্রজ্ঞার এক অপূর্ব সমন্বয় সাধন হয়ে থাকে। এই সমন্বয় সমৃদ্ধ সাধক জীবনকে সম্প্রজ্ঞান বা জাগ্রত জীবন বলে। এমন জাগ্রত জীবনই ভোগ করে থাকে অনন্ত-পরমাশান্তি নির্বাণ সুখ। ভারহীন, বন্ধনহীন পরমসুখী এই দুর্লভ সৌভাগ্যবান মানুষটিকে বলা হয় অরহত তথা মুক্ত পুরুষ।

সতিপট্ঠানে উল্লেখিত অনুশীলন তথা ধ্যান যোগ্য বিষয় গুলোর সংখ্যা সর্বমোট ২১টি। এই একুশটি বিষয়ের যে কোন একটিকে প্রধান হিসেবে গ্রহণ করা হলেও সাধক তাঁর জাগতিক জীবনের চিরাচরিত বিশ্বাস ও সংস্কারের দূর্ভেদ্য গতি অতিক্রম না করা পর্যন্ত একুশ প্রকারে বর্ণিত বিষয়গুলোর যখন যেটিতে মনোনিবেশ প্রয়োজন তখন তাতে দক্ষতার সাথে চিন্তাকে পরিচালনক্ষমতা অর্জন করতে হবে। ‘নির্বাণ’ তথা বিমুক্তিকে যদি আমরা একটি অনুপম সুন্দর আলমিরা স্বরূপ গ্রহণ করি, তখন সেই আলমিরা গঠন করতে যখন যেই হাতিয়ার ব্যবহার প্রয়োজন আর ব্যবহারিক দক্ষতা যেমন অনিবার্য শর্ত, এখানে ‘সতিপট্ঠান সূত্রে’ বুদ্ধ বর্ণিত একুশটি ভাবনার বিষয়কেও নির্বাণ বিমুক্তি লাভের লক্ষ্যে ঠিক একই দক্ষতায় অস্ত্ররূপে ব্যবহারের অনিবার্যতা সম্পর্কে সাধককে সতর্ক থাকতে হবে। অন্যথায় নৈর্বাকিক চিন্তাভাব তথা নির্বাণ লাভ অসম্ভব কল্পনা বিলাস ছাড়া আর কিছুই নয়। কথার দক্ষতা এক, অনুশীলন দক্ষতা অন্য। ‘নির্বাণ’ শাস্ত্র ব্যাখ্যা বা কথার ফুলঝুড়ি নির্ভর বিষয় নহে। ইহা বুদ্ধ ভাষিত সতিপট্ঠানের ‘একায়ন’ তথা একমাত্র মার্গ ভিন্ন দ্বিতীয় কোন মনগড়া মার্গ বা উপায়ে অধিগম একান্তই অসম্ভব। আর এই অনিবার্য কারণেই জীবনের সকল শোক-তাপ, দুঃখ-দুর্মমতাকে সম্যক অতিক্রমে অভিশাষী ব্যক্তি মাঝেই এই সতিপট্ঠান সূত্রটি গভীর অভিনিবেশ সহকারে

ইহার 'অট্টকথা' সহ অধ্যয়ন, অনুধাবন ও অনুশীলন একান্তভাবে প্রয়োজন।

সতিপট্ঠান সুত্তে বর্ণিত বিষয় সমূহের কোনটিকে সাধক তাঁর ধ্যানের মূল বিষয় রূপে গ্রহণ করবেন তা নির্ভর করবে তাঁর নিজস্ব পছন্দের উপর। এই মনোনয়নে সাধককে লক্ষ্য রাখতে হবে বর্ণিত একুশটি ভাবনা প্রণালীর মধ্যে কোনটির উপর তাঁর চিন্তের আগ্রহ বা আকর্ষণ সর্বাপেক্ষা অধিক, কোন বিষয়টি তাঁর নিকট স্পষ্ট ও সহজ বোধগম্য। এখানে যাচাই বাছাই দ্বারা যে বিষয়টিকে মুখ্য বিবেচনায় একবার চূড়ান্ত বলে সিদ্ধান্ত গ্রহণ করা হবে তখন তাকে আমরণ সঙ্গী বা বান্ধব রূপেই গ্রহণ করতে হবে। এভাবে ধ্যানের বিষয় মনোনয়ন চূড়ান্ত করার পর ধ্যান অনুশীলনকালে বিশেষ প্রয়োজনে সতিপট্ঠান সুত্তে বর্ণিত অপরাপর ভাবনা পদ্ধতির আশ্রয় সাময়িক ভাবে নিতে কোন আপত্তি নেই। কিন্তু তা হবে একান্তই সাময়িক। প্রয়োজন ফুরানো মাত্রই আপন মুখ্য ধ্যান-কর্মস্থানে সাধককে অবশ্যই ফিরে আসতে হবে। কারণ, সাধককে জানতে হবে, নির্বাণ রাজ্যে পৌঁছার জন্যে ইহাই এখন তার জন্যে একমাত্র প্রধান রাস্তা, অন্যান্যগুলো অপ্রধান উপ-পথ মাত্র। প্রয়োজনের খাতিরেই এগুলোতে কেবল সাময়িক বিচরণ। অতএব, তার প্রধান মার্গ অতিক্রমেই তাকে অধিক সময় দিতে হবে। তা না হলে এই সংক্ষিপ্ত, মৃত্যু গ্রাসে নিয়ত অবস্থিত অনিশ্চিত জীবনে সেই পথ অতিক্রমের সুযোগ-সৌভাগ্য কোথায়? মরণ নামক জীবনের এই অনিবার্য বিপদের কথা সর্বদা মনে জাগ্রত রেখেই সাধককে জাগ্রত ভাব ও তৎপরতা ভাব বজায় রাখতে হবে তাঁর ধ্যান অনুশীলনে।

কত সময় দিতে হবে এই অনুশীলনে? ভোগ-বিলাস বহুল জীবনে ভোগ্য বস্তুর নিত্য নতুন চাহিদাকে যতই বাড়বে, সাগরের লোণাজল পানরত অতৃপ্ত তৃষিত ব্যক্তির ন্যায় ভোগ-তৃষ্ণা ও বাড়বে বৈ কমবে না। ভোগ-তৃষ্ণা বহুল ব্যক্তির পক্ষে বুদ্ধ বর্ণিত এই দুঃখ মুক্তি মার্গের পথিক হওয়া অসম্ভব। তাই দুঃখমুক্তিকামীকে একান্তই অকৃত্রিম এবং আন্তরিক হতে হবে এই ধ্যান অনুশীলন প্রশ্নে। তখন আর 'কতক্ষণ সময় দিতে

হবে' এই প্রশ্ন তার মনে আসবে না, সময় নিয়ে কোন সমস্যা ও দেখা দেবে না। মুক্তির এইপথে যতই বেশী সময় দেখা যায় ততই উত্তম, ততই লাভ, ততই সৌভাগ্য। এই বেশী সময় লাভের জন্যে সাধক নিম্নোক্ত কৌশল গুলো অবলম্বন করতে পারেন-

(১) খাদ্য ভোজ্য ও পানীয়ে রুচি-অরুচি, স্বাদ-বিস্বাদকে প্রধান্য না দিয়ে ক্ষুধারূপ অপরিত্যাজ্য মহাব্যাধির আক্রমণ হতে সাময়িক উদ্ধার লাভের জন্যে ঔষধ পথ্য জ্ঞানে আহার গ্রহণের অভ্যাস করে তোলা। এবং খাদ্য ভোজ্যের উপকরণকে ভাইটামিন খাদ্য তালিকা ভুক্ত সজী বহুল করে আমিষ জাতীয় উপকরণ বর্জননের চেষ্টা করা।

(২) বাড়ী-ঘর, আবাস-পত্র, পোষাক-পরিচ্ছেদ উৎসব অনুষ্ঠান ইত্যাদিতে ব্যয় বাহুল্যতাকে বিসর্জন দিয়ে শুধুমাত্র লজ্জা-নিবারণ, শীত, গ্রীষ্ম, বর্ষাদি ঋতু এবং ধূলাদির উপদ্রব, মশক-পোকাদির ডংশন জ্বালা নিবারণ, সমাজের দশজনের একজন হয়ে কোন প্রকারে থাকা এই মনোভাব গঠনে কথায় ও কাজে বাস্তব পদক্ষেপ গ্রহণ করা।

(৩) জন সংসর্গ সীমিত করণ, এমন কি স্ত্রী পুত্র কন্যা, ভাই বোন, মাতা পিতাদির মতো অতি নিকট জনের সাথেও প্রয়োজনের অতিরিক্ত মেলা মেশা ও বাক্য বিনিময়ে সময়ের অপচয় হচ্ছে কি-না এ বিষয়ে সর্বদা সতর্কতা অবলম্বন।

(৪) জীবন-জীবিকার তাগিদেই কেবল দর্শন, শ্রবণ, পঠন, পাঠন, কথা-বার্তা আর গমনাগমন এই চেতনায় ব্যবহারিক যা কিছু করা। অন্যথায় আমোদ-প্রমোদ, চিন্তা বিনোদনার্থে যত দর্শন, শ্রবণ, অধ্যয়ন ও গমনাগমন তৎসমুদয় বর্জন করে কেবলমাত্র বুদ্ধের শিক্ষামূলক বিষয়ের দর্শন, শ্রবণ ও পঠন, পাঠনে ও আলোচনা-গবেষণায় গুরুত্ব প্রদান এবং তাতেই চিন্তা বিনোদনের উপায় উদ্ভাবন করা।

এই চারিটি উপায় কৌশল অবলম্বনকারী জীবনকে বলা Simple living and high thinking। ছিম্ ছাম্ সরল, সাদাসিধে জীবনে সতপিট্ঠান অনুযায়ী জীবন গঠনের প্রয়াস প্রযত্নে সময়ের অভাব বলতে আর কিছুই থাকে না। তিনি দৈনন্দিন জীবনে দাঁড়ানে, গমনে, উপবেশনে,

শয়নে-যতক্ষণ নিদ্রা না যান, ততক্ষণ পর্যন্ত তার প্রতিটি কথায়, প্রতিটি কাজে এবং মনের প্রতিটি উৎপন্ন চিন্তা বিষয়ে সর্বদা জাগ্রত ও জ্ঞাত ভাব বজায় রাখতে সক্ষম হন। অর্থাৎ নিদ্রাগতও নিদ্রা থেকে উত্থিত হওয়ার পূর্ব মুহূর্ত ছাড়া বাদবাকী সর্বক্ষেণেই তিনি স্মৃতি অনুশীলনে সক্ষম হয়ে থাকেন।

তবে, সাধক এক নাগাড়ে কমপক্ষে যখন এক ঘন্টা বসার সুযোগ পাবেন তখন তিনি নির্জন ধ্যান কক্ষ, বৃক্ষছায়া অথবা অরণ্যের কোন শান্ত নিরিবিলি পরিচ্ছন্ন আলো-বাতাসযুক্ত স্থানে উপস্থিত হয়ে পর্যাক্ষবদ্ধ আসনে উপবেশন করে ধ্যান অনুশীলনে রত হবেন। এখানে পর্যাক্ষবদ্ধ আসন বলতে বামপা ডানউরুতে এবং ডান পা বাম উরুতে স্থাপন করে বসা বুঝায়। যদি এভাবে উপবেশন কষ্টকর হয়, তখন শুধুমাত্র ডানপা বামউরুতে স্থাপন করে মেরুদণ্ড ও ঘাঁড় সোজা রেখে দুই পায়ের আড়াড়ি সন্ধি বা কোলের উপর ডান হাতকে বাম হাতের উপর স্থাপন করে বসতে হবে। অতঃপর মন ও চক্ষুর সহজ দৃষ্টিকে বুদ্ধের ন্যায় নাসিকার অগ্রভাগে অথবা সম্মুখে চারফুট দূরত্বে নিবদ্ধ রেখে অথবা সম্পূর্ণ বন্ধরেখে মনকে ও স্মৃতির বিষয়কে সম্মুখে উপস্থাপিত করতে হবে অতঃপর একান্ত তদগত, উদ্দীপ্ত ও নিবেদিত চিন্তে ধ্যান অনুশীলন চালিয়ে যেতে হবে। একই উপবেশনে নিচল ভাবে কমপক্ষে এক ঘন্টা বসে থাকার অভ্যাস গঠিত না হওয়া পর্যন্ত চিন্তের বিক্ষিপ্ত, চঞ্চল, ভ্রমণশীল ভাব বর্জনে বিশেষ কোন সাফল্য লাভের সম্ভাবনা নেই। অতএব যে কোন সাধকের জন্যে প্রাথমিক এবং অপরিহার্য শর্ত এই যে, তাকে ধ্যানের প্রথমস্তর লাভের জন্যে অবশ্যই (১) চিন্তের বিক্ষিপ্ততা, চঞ্চলতা তথা নানা বিষয়ে অনববরত ভাবনা কল্পনা স্বভাবের অবসান ঘটাতে হবে; (২) মনের একাগ্রতা তথা ধ্যানের বিষয়ের সাথে চিন্তের আবদ্ধ ভাব অনুক্রমিক বাড়াতে হবে, (৩) উপবেশনে হউক, শয়নে হউক, দাঁড়ানে হউক বা গমনে হউক একইভাবে অবস্থানে কমপক্ষে একঘন্টা সময় দিতে হবে এবং (৪) যখন যেই অবস্থানে স্মৃতি অনুশীলন শুরু করুন না কেন তাকে

দেহের স্থির-নিশ্চল ভাব সেই ঘন্টাকাল হতে ক্রমে ততোধিক সময় কাল পর্যন্ত বজায় রাখতে হবে।

এই শর্তগুলো আয়ত্বকরণ যতদিন সম্ভব না হয় ততদিন কি বিদর্শন, কি সমর্থ কোন প্রকার ধ্যান সাধনায় অগ্রগতি লাভ অসম্ভব।

চলমান জীবনের বাস্তবতা নিরীখে কোন কোন অভিজ্ঞ আচার্যগণ ধ্যান অনুশীলনের সময় নির্ধারণ সম্পর্কে নিম্নোক্ত অভিমত ব্যক্ত করেছেন-

রাতের অস্তিম যাম ভোর চারটায় ঘুম থেকে উঠে, প্রাতঃক্রিয়া এবং ত্রিরত্ন ও আচার্য উপাধ্যায় বন্দনা এবং মৈত্রী ভাবনা সমাপ্তির পর একঘন্টা উপবেশন করলে আধ-ঘন্টা পদচারণায়, বা দাঁড়ানো অবস্থায় এই নিয়মে প্রাতঃরাশ, অধ্যয়ন বা দৈনন্দিন কর্তব্য কর্মে যোগ না দেয়া পর্যন্ত ধ্যান অনুশীলন করার অভ্যাস অতীব উত্তম। কারণ এ সময়ে দেহ-মনে শ্রম জনিত সমস্ত ক্লান্তি অবসন্নতা অপসৃত হয়ে দেহ ও মন সতেজ এবং প্রাণবন্ত থাকে। এই সুবর্ণ সময়ে ঘন্টাদিককাল স্মৃতিধ্যান অনুশীলন করতে পারলে তার প্রভাবে সারাটা দিনের সমস্ত কর্তব্য কর্মে অপূর্ব আনন্দ প্রীতি ও স্বস্কৃর্ততা ভাব বজায় থাকে। এতে মানসিক ভারসাম্যতা এমন স্থির ও শৃঙ্খলাপূর্ণ হয় যে, অত্যন্ত শাস্ত-সমাহিত চিন্তে সাংসারিক যাবতীয় সমস্যার মোকাবেলা সম্ভব হয়। অধিকন্তু ফলে প্রত্যেকটি কাজ হয় নিখুঁত ও নির্ভুল। প্রতিদিনের কাজের এই শৃঙ্খলা ও সাফল্য মানুষের সমগ্রজীবনটাকে দেবতারও দুর্লভ শাস্তি, সুখ এবং শ্রী সম্পদে সমৃদ্ধ করে তোলে অনিবার্য ভাবে। এ সকল মহাসুফল লাভের জন্যে সাধককে প্রথম থেকেই ভোরের এই সুনির্দিষ্ট সময়ে ধ্যান অনুশীলন অভ্যাসটি অবশ্যই গড়ে নিতে হবে। সারাদিনের পরিশ্রমে অত্যধিক ক্লান্ত হয়ে না পড়লে সন্ধ্যায় এবং রাতের আহার প্রথম যাম অর্থাৎ রাত দশটার আগেই সমাপ্ত করে শয়্যায় উপবেশন পূর্বক যতক্ষণ নিদ্রা না আসে ততক্ষণ পর্যন্ত স্মৃতি ধ্যান অনুশীলন করা কর্তব্য। এতে যাবতীয় দুর্ভাবনা ও উদ্বেগ উৎকর্ষা মুক্ত গভীর সুনিদ্রা আপনাকে স্বাগত জানাতে বাধ্য। তবে শয়্যা গ্রহণের আগে সম্ভব হলে আধঘন্টা বা একঘন্টা পদচারণায় (চংক্রমে) স্মৃতি ধ্যান অনুশীলন ও গভীর নিদ্রার সহায়ক হয়ে থাকে।

স্মরণীয় যে, স্মৃতি সাধনায় অগ্রগতির অন্যতম ভিত্তি ও চাবিকাঠি শীল বিশুদ্ধতা বজায় রাখা। গার্হস্থ্য জীবনের দায়-দায়িত্বে আবদ্ধ ব্যক্তির পক্ষে ত্রিশরণ সহ পঞ্চশীলের শিক্ষাপদ এবং মৈত্রী ভাবনার বিষয় গুলি গভীর আন্তরিকতা ও নিবেদিত চিন্তের সাথে উচ্চারণ করে যতক্ষণ ধ্যানে থাকবে অন্ততঃ ততক্ষণের জন্যে হলেও গ্রহণ এবং পালন করতে হবে। অথও ধ্যান অনুশীলনের সৌভাগ্য যাদের হয়, তাঁদের জন্যে অষ্টাঙ্গ উপোসথশীলের শিক্ষাপদ সমূহ গ্রহণ ও প্রতিপালনই সর্বোত্তম, যদি রোগাদি কোন অন্তরায় না থাকে। ধ্যান ও শীল নিজে নিজে অধিষ্ঠান ও অনুশীলন করা যায় যদি নিকটে কোন আচার্য কল্যাণমিত্র পাওয়া না যায়। ‘আমি বুদ্ধ ধর্ম ও সজ্জের শরণাপন্ন হচ্ছি’, ‘আমি সংসারের যাবতীয় দুঃখ হতে মুক্ত হয়ে নির্বাণ সাক্ষাত কামনায় বুদ্ধ উপদিষ্ট স্মৃতি সাধনা করতে যাচ্ছি’ এই বাক্যদ্বয় তিন, তিন বার উচ্চারণে অধিষ্ঠান বদ্ধ হওয়া যায়।

সতিপট্ঠান পদ্ধতির এ সকল গুণ ধর্মতার বাস্তবতা সকলের জীবনে প্রতিষ্ঠা লাভ করুক! সকলেই বুদ্ধ জ্ঞানের এই আসল স্বরূপটি অনুধাবনে সক্ষম হতে অনুপ্রাণিত হউক! এই কামনায় সাধুবাদ জানাই।

ইতি

প্রজ্ঞাবংশ ভিক্ষু

রাজবন বিহার, রাঙ্গামাটি।

হস্তরত্ন সতিপট্ঠান সূক্তের প্রথম পর্ব :
[সূক্তের পাণি বিভাগ]

১। উদ্দেশবারং	১
২। কায়ানুপস্না :	
ক) আণাপান কন্ডং	১
খ) সম্পজান কন্ডং	৪
গ) পটিকুল মনসিকার কন্ডং	৪
ঘ) ধাতু মনসিকার কন্ডং	৬
ঙ) নব সীবথিকা কন্ডং	৭
৩। বেদনানুপস্না	১৩
৪। চিত্তানুপস্না	১৪
৫। ধম্মানুপস্না	
ক) নীবরণ নিদ্দেশং	১৫
খ) স্কন্ধ নিদ্দেশং	১৭
গ) আয়তন নিদ্দেশং	১৮
ঘ) বোজ্জঙ্গ নিদ্দেশং	২০
৫। চতুসচ্চ নিদ্দেশং	২২
ক) দুক্খ সচ্চং	২৩
খ) সমুদয় সচ্চং	২৭
গ) নিরোধ সচ্চং	৩৪
ঘ) মগ্গ সচ্চং	৪০
৬। আনিসংস কথা	৪৩

মহাসতিপট্ঠান সূত্রং

নমো তস্‌স ভগবতো অরহতো সম্মা সম্বুদ্ধস্‌স । (৩বার)

এবং যে সূতং-একং সময়ং ভগবা কুরুসু বিহরতি কম্মাসধম্মং
নাম কুরুনং নিগমো । তত্র খো ভগবা ভিক্ষু আমন্তেসি
ভিক্ষবো'তি । ভদন্তে'তি তে ভিক্ষু ভগবতো পচ্চস্সোসুং ভগবা
এতদবোচ-

উদ্দেশ্য বারং

২ । একায়নো অযং ভিক্ষবে মগ্গো সত্তানং বিসুদ্ধিয়া সোক
পরিদেবানং সমতিক্কমায় দুক্কং দোমনস্সানং, অথঙ্গমায় ঐয়ায়স্স
অধিগমায় নিব্বানস্স সচ্ছি কিরিয়ায় । যদিদং চত্তরো সতিপট্ঠানা ।

কতমে চত্তরো?

(ক) ইধ ভিক্ষবে ভিক্ষু কায়ে কায়ানুপস্সী বিহরতি,
আতাপী সম্পজানো সতিমা বিনেয়্য লোকে অভিজ্জা দোমনস্সং ।

(খ) বেদনাসু বেদনানুপস্সী বিহরতি, আতাপী সম্পজানো
সতিমা বিনেয়্য লোকে অভিজ্জা দোমনস্সং ।

(গ) চিত্তে চিত্তানুপস্সী বিহরতি, আতাপী সম্পজানো সতিমা
বিনেয়্য লোকে অভিজ্জা দোমনস্সং ।

(ঘ) ধম্মেসু ধম্মানুপস্সী বিহরতি, আতাপী সম্পজানো সতিমা
বিনেয়্য লোকে অভিজ্জা দোমনস্সং ।

আনাপান সতি-কন্ডং

৩ । কথঞ্চ পন ভিক্ষবে ভিক্ষু কায়ে কায়ানুপস্সী বিহরতি?

ইধ ভিক্ষবে! ভিক্ষু অরএএগতো বা রুক্কমূলগতো বা
সুএএগারগতো বা নিসীদতি পল্লঙ্কং আভুজিত্বা, উজুং কাযং
পনিধায়, পরিমুখং সতিং উপট্ঠাপেত্বা, সো সতো বা অস্সসতি,

সতো বা পস্সসত্তো; দীঘং বা অস্সসত্তো দীঘং অস্সসামী'তি
 পজানাতি । দীঘং বা পস্সসত্তো দীঘং পস্সসামী'তি পজানাতি ।
 রস্সং বা অস্সসত্তো রস্সং অস্সসামী'তি পজানাতি । রস্সং বা
 পস্সসত্তো রস্সং পস্সসামী'তি পজানাতি । সৰ্ব্বকায় পটিসংবেদী
 অস্সসিস্সামী'তি সিক্খতি । সৰ্ব্বকায় পটিসংবেদী
 পস্সসিস্সামী'তি সিক্খতি । পস্সসত্তয়ং কায় সংখারং
 অস্সসিস্সামী'তি সিক্খতি । পস্সসত্তয়ং কায় সংখারং
 পস্সসিস্সামী'তি সিক্খতি ।

সেয়াথা'পি ভিক্খবে দক্খো ভমকারো বা ভমকারত্তেবাসী বা
 দীঘং বা অঙ্কসত্তো "দীঘং অঙ্কামী'তি পজানাতি । রস্সং বা অঙ্কসত্তো
 রস্সং অঙ্কামী'তি পজানাতি ।

এবমেব থো ভিক্খবে ভিক্খু দীঘং বা অস্সসত্তো দীঘং
 অস্সসামী'তি পজানাতি । দীঘং বা পস্সসত্তো দীঘং পস্সসামী'তি
 পজানাতি । রস্সং বা অস্সসত্তো রস্সং অস্সসামী'তি পজানাতি ।
 রস্সং বা পস্সসত্তো রস্সং পস্সসামী'তি পজানাতি । সৰ্ব্বকায়
 পটিসংবেদী অস্সসিস্সামী'তি সিক্খতি । সৰ্ব্বকায় পটিসংবেদী
 পস্সসিস্সামী'তি সিক্খতি । পস্সসত্তয়ং কায় সংখারং
 অস্সসিস্সামী'তি সিক্খতি । পস্সসত্তয়ং কায় সংখারং
 পস্সসিস্সামী'তি সিক্খতি ।

(ক) ইতি অঙ্কত্তং বা কাযে কাযানুপস্সী বিহরতি । বহিদ্ধা বা
 কাযে কাযানুপস্সী বিহরতি । অঙ্কত্ত বহিদ্ধা বা কাযে কাযানুপস্সী
 বিহরতি । সমুদয় ধম্মানুপস্সী বা কাযস্মিং বিহরতি । বয়
 ধম্মানুপস্সী বা কাযস্মিং বিহরতি । সমুদয় বয় ধম্মানুপস্সী বা
 কাযস্মিং বিহরতি ।

অথি কাযো'তি বা পনস্স সতি পচুপট্ঠিতা হোতি, যাবদেব
এগ্নমন্তায় পটিস্সতি মন্তায় অনিস্সিতো চ বিহরতি । ন চ কিঞ্চি
লোকে উপাদিয়তি । এবম্পি খো ভিক্ষবে ভিক্ষু কাযে
কায়ানুপস্সী বিহরতি ।

আনাপান পক্ক নিট্ঠিতং ।

কায়ানুপস্সনা ইরিয়াপথ কণ্ডং

৪ । পুন চ পরং ভিক্ষবে! ভিক্ষু গচ্ছঙ্কো বা গচ্ছামী'তি
পজান্নাতি । ঠিতো বা ঠিতোম্হী'তি পজান্নাতি । নিসিন্নো বা
নিসিন্নোম্হী'তি পজান্নাতি । সযানো বা সযানোম্হী'তি পজান্নাতি ।
যথা যথা বা পনস্স কাযো পণিহিতো হোতি । তথা তথা নং
পজান্নাতি ।

(ক) ইতি অঙ্কত্তং বা কাযে কায়ানুপস্সী বিহরতি । বহিদ্ধা বা
কাযে কায়ানুপস্সী বিহরতি । অঙ্কত্ত বহিদ্ধা বা কাযে কায়ানুপস্সী
বিহরতি । সমুদয় ধম্মানুপস্সী বা কায়স্মিং বিহরতি । বয়
ধম্মানুপস্সী বা কায়স্মিং বিহরতি । সমুদয় বয় ধম্মানুপস্সী বা
কায়স্মিং বিহরতি ।

অথি কাযো'তি বা পনস্স সতি পচুপট্ঠিতা হোতি, যাবদেব
এগ্নমন্তায় পটিস্সতি মন্তায় অনিস্সিতো চ বিহরতি । ন চ কিঞ্চি
লোকে উপাদিয়তি । এবম্পি খো ভিক্ষবে ভিক্ষু কাযে
কায়ানুপস্সী বিহরতি ।

ইরিয়াপথ পক্ক নিট্ঠিতং ।

কায়ানুপস্সনা সম্পজ্ঞান কণ্ডং

৫। পুন চ পরং ভিক্ষবে! ভিক্ষু অভিক্কেন্তে পটিক্কেন্তে সম্পজ্ঞানকারী হোতি। আলোকিতে বিলোকিতে সম্পজ্ঞানকারী হোতি। সমিঞ্জিতে পসারিতে সম্পজ্ঞানকারী হোতি। সংঘাটি-পন্ত-চীবর ধারণে সম্পজ্ঞানকারী হোতি। অসিতে, পীতে, খাযিতে, সাযিতে সম্পজ্ঞানকারী হোতি। উচ্চার-পস্সাব কস্মে সম্পজ্ঞানকারী হোতি। গতে, ঠিতে, নিসিন্ণে, সুপ্তে, জাগরিতে, ভাসিতে, তুণ্হী ভাবে সম্পজ্ঞানকারী হোতি।

(ক) ইতি অঙ্কত্তং বা কাযে কায়ানুপস্সী বিহরতি। বহিদ্ধা বা কাযে কায়ানুপস্সী বিহরতি। অঙ্কত্ত বহিদ্ধা বা কাযে কায়ানুপস্সী বিহরতি। সমুদয় ধম্মানুপস্সী বা কাযস্মিং বিহরতি। বয় ধম্মানুপস্সী বা কাযস্মিং বিহরতি। সমুদয় বয় ধম্মানুপস্সী বা কাযস্মিং বিহরতি।

অথি কাযো'তি বা পনস্স সতি পচ্চুপট্ঠিতা হোতি, যাবদেব ঞ্জাণমত্তায় পটিস্সতি মত্তায় অনিস্সিতো চ বিহরতি। ন চ কিঞ্চি লোকে উপাদিয়তি। এবস্মি খো ভিক্ষবে ভিক্ষু কাযে কায়ানুপস্সী বিহরতি।

সম্পজ্ঞান পক্ক নিট্ঠিতং।

কায়ানুপস্সনা পটি-কুল মনসিকার কণ্ডং

৬। পুন চ পরং ভিক্ষবে! ভিক্ষু ইমমেব কাযং উদ্ধং পাদতলা অধো কেসমথকা তচ পরিযত্তং পূরং নানপ্পকারস্স অসুচিনো পচ্চবেকখতি।

অথি ইমস্মিং কায়ে- কেসা লোমা নখা দন্তা তচো । মংসং
নহারু অট্ঠি অট্ঠিমিজ্জা বঙ্কং । হদযং যকনং কিলোমকং পিহকং
পপ্ফাসং । অন্তং অন্তগুণং উদরিয়ং করিসং মথলুঙ্গং । পিত্তং সেম্হং
পূক্বো লোহিতং সেদো মেদো । অস্সু বসা খেলো সিদ্ধানিকা
লসিকা মুত্তন্তি ।

সেযাথাপি ভিক্ষবে উভতো মুখা পুতোলি পূরা নানাবিহিতস্স
ধঞস্স সেযাথীদং সালিনং বিহিনং মুগ্গানং মাসানং তিলানং
তভুলানং তমেনং চক্কুমা পুরিসো মুঞ্চিত্তা পচ্চবেক্কথ্য ইমে সালি,
ইমে বীহি, ইমে মুগ্গা, ইমে মাসা, ইমে তিলা, ইমে তভুলাতি ।

এবমেব থো ভিক্ষবে ভিক্ষু ইমমেব কাযং উদ্ধং পাদতলা
অধো কেসমথকা তচ পরিয়ত্তং পূরং নানপ্পকারস্স অসুচিনো
পচ্চবেক্কথতি ।

অথি ইমস্মিং কায়ে-কেসা লোমা নখা দন্তা তচো । মংসং নহারু
অট্ঠি অট্ঠিমিজ্জা বঙ্কং । হদযং যকনং কিলোমকং পিহকং
পপ্ফাসং । অন্তং অন্তগুণং উদরিয়ং করিসং মথলুঙ্গং । পিত্তং সেম্হং
পূক্বো লোহিতং সেদো মেদো । অস্সু বসা খেলো সিদ্ধানিকা
লসিকা মুত্তন্তি ।

(ক) ইতি অঙ্কুত্তং বা কায়ে কাযানুপস্সী বিহরতি । বহিদ্ধা বা
কায়ে কাযানুপস্সী বিহরতি । অঙ্কুত্ত বহিদ্ধা বা কায়ে কাযানুপস্সী
বিহরতি । সমুদয ধম্মানুপস্সী বা কাযস্মিং বিহরতি । বয
ধম্মানুপস্সী বা কাযস্মিং বিহরতি । সমুদয বয ধম্মানুপস্সী বা
কাযস্মিং বিহরতি ।

অথি কাযোতি বা পনস্স সতি পচ্চপট্ঠিতা হোতি, যাবদেব
ঞাণমত্তায় পটিস্সতি মত্তায় অনিস্সিতো চ বিহরতি । ন চ কিঞ্চি

লোকে উপাদিয়তি । এবম্পি খো ভিক্ষবে ভিক্ষু কাযে
কাযানুপস্‌সী বিহরতি ।

পটিকুল মনসিকার কন্ডং নিট্ঠিতং ।

কাযানুপস্‌সনা ধাতু মনসিকার কন্ডং

৭ । পুন চ পরং ভিক্ষবে! ভিক্ষু ইমমেব কাযং যথাঠিতং যথা
পণিহিতং ধাতুসো পচ্চবেক্খতি,

অথি ইমস্মিং কাযে-পঠবী ধাতু, আপো ধাতু, তেজো ধাতু,
বায়ো ধাতু'তি ।

সেযাথা'পি ভিক্ষবে দক্খো গো ঘাতকো বা গোঘাতকন্তেবাসী
বা গাবীং বধিত্বা চাতুমহাপথে বিলসো বিভজিত্বা নিসিন্নো অস্‌স ।

এবমেব খো ভিক্ষবে ভিক্ষু ইমমেব কাযং যথাঠিতং যথা
পণিহিতং ধাতুসো পচ্চবেক্খতি “অথি ইমস্মিং কাযে পঠবী ধাতু,
আপো ধাতু, তেজো ধাতু, বায়ো ধাতু'তি ।

(ক) ইতি অঙ্কত্তং বা কাযে কাযানুপস্‌সী বিহরতি । বহিঙ্কা বা
কাযে কাযানুপস্‌সী বিহরতি । অঙ্কত্ত বহিঙ্কা বা কাযে কাযানুপস্‌সী
বিহরতি । সমুদয় ধম্মানুপস্‌সী বা কাযস্মিং বিহরতি । বয়
ধম্মানুপস্‌সী বা কাযস্মিং বিহরতি । সমুদয় বয় ধম্মানুপস্‌সী বা
কাযস্মিং বিহরতি ।

অথি কাযো'তি বা পনস্‌সসতি পচ্ছুপট্ঠিতা হোতি, যাবদেব
এগমত্তায় পটিস্‌সতি মত্তায় অনিস্‌সিতো চ বিহরতি । ন চ কিঞ্চি
লোকে উপাদিয়তি । এবম্পি খো ভিক্ষবে ভিক্ষু কাযে
কাযানুপস্‌সী বিহরতি ।

ধাতু মনসিকার কন্ডং নিট্ঠিতং ।

(পঠম সীৰথিকং)

৮। পুন চ পরং ভিক্ষবে! ভিক্ষু সেযাথাপি পস্সেযা সরীরং সীৰথিকায় ছড়্টিতং, একাহমতং বা দ্বীহমতং বা তীহমতং বা উদ্ধুমতকং বা বিনীলকং বা বিপুৰ্ণকং বা বিচ্ছিন্দকং বা বিক্খযিতকং বা বিক্খিস্তকং বা হতবিক্খিতকং বা লোহিতকং বা পুলবকং বা অট্ঠিক জাতং।

সো ইমমেব কায়ং উপসংহরতি, “অয়ম্পি খো কায়ো এবং ধম্মো এবং ভাবী এতং অনতীতো”তি।

(ক) ইতি অঙ্কস্তুং বা কাযে কায়ানুপস্সী বিহরতি। বহিদ্ধা বা কাযে কায়ানুপস্সী বিহরতি। অঙ্কস্তু বহিদ্ধা বা কাযে কায়ানুপস্সী বিহরতি। সমুদয ধম্মানুপস্সী বা কায়স্মিং বিহরতি। বয ধম্মানুপস্সী বা কায়স্মিং বিহরতি। সমুদয বয ধম্মানুপস্সী বা কায়স্মিং বিহরতি।

অথি কায়ো’তি বা পনস্স সতি পচ্চুপট্ঠিতা হোতি, যাবদেব ঐগামস্তায় পটিস্সতি মস্তায় অনিস্সিতো চ বিহরতি। ন চ কিঞ্চি লোকে উপাদিয়তি। এবম্পি খো ভিক্ষবে ভিক্ষু কাযে কায়ানুপস্সী বিহরতি।

(দুতিয়ং সীৰথিকং)

৯। পুন চ পরং ভিক্ষবে! ভিক্ষু সেযাথাপি পস্সেযা সরীরং সীৰথিকায় ছড়্টিতং,

কাকেহি বা খজ্জমানং, কুললেহি বা খজ্জমানং, গিজ্জেহি বা খজ্জমানং, কজেহি বা খজ্জমানং, সুনথেহি বা খজ্জমানং, ব্যগ্গেহি

বা খজ্জমানং, দীপিহি বা খজ্জমানং, সিদ্ধালেহি বা খজ্জমানং, বিবিধেহি বা খজ্জমানং, পানকজাতেহি বা খজ্জমানং ।

সো ইমমেব কাযং উপসংহরতি, “অযম্পি খো কাযো এবং ধম্মো এবং ভাবী এতং অনতীতো’তি ।

(ক) ইতি অঙ্কত্ত্বং বা কাযে কাযানুপস্‌সী বিহরতি । বহিদ্ধা বা কাযে কাযানুপস্‌সী বিহরতি । অঙ্কত্ত্ব বহিদ্ধা বা কাযে কাযানুপস্‌সী বিহরতি । সমুদয় ধম্মানুপস্‌সী বা কাযস্মিং বিহরতি । বয় ধম্মানুপস্‌সী বা কাযস্মিং বিহরতি । সমুদয় বয় ধম্মানুপস্‌সী বা কাযস্মিং বিহরতি ।

অথি কাযো’তি বা পনস্‌স সতি পচুপট্ঠিতা হোতি, যাবদেব ঞ্জাণমত্তায় পটিস্‌সতি মত্তায় অনিস্‌সিতো চ বিহরতি । ন চ কিঞ্চি লোকে উপাদিয়তি । এবম্পি খো ভিক্ষবে ভিক্ষু কাযে কাযানুপস্‌সী বিহরতি ।

(ততিয়ং সীবথিকং)

১০। পুন চ পরং ভিক্ষবে! ভিক্ষু সেয্যথাপি পস্‌সেয্য সরীরং সীবথিকায় ছুট্ঠিতং, অট্ঠিক-সংখলিকং, সমংসলোহিতং, নহারু-সম্বন্ধং ।

সো ইমমেব কাযং উপসংহরতি, “অযম্পি খো কাযো এবং ধম্মো এবং ভাবী এতং অনতীতো’তি ।

(ক) ইতি অঙ্কত্ত্বং বা কাযে কাযানুপস্‌সী বিহরতি । বহিদ্ধা বা কাযে কাযানুপস্‌সী বিহরতি । অঙ্কত্ত্ব বহিদ্ধা বা কাযে কাযানুপস্‌সী বিহরতি । সমুদয় ধম্মানুপস্‌সী বা কাযস্মিং বিহরতি । বয় ধম্মানুপস্‌সী বা কাযস্মিং বিহরতি । সমুদয় বয় ধম্মানুপস্‌সী বা কাযস্মিং বিহরতি ।

অখি কাযো'তি বা পনস্‌স সতি পচুপট্ঠিতা হোতি, যাবদেব
এগণমন্তায় পটিস্‌সতি মন্তায় অনিস্‌সিতো চ বিহরতি । ন চ কিঞ্চি
লোকে উপাদিয়তি । এবম্পি খো ভিক্‌খবে ভিক্‌খু কাযে
কায়ানুপস্‌সী বিহরতি ।

(চতুর্থং সীবথিকং)

১১। পুন চ পরং ভিক্‌খবে! ভিক্‌খু সেযাথাপি পস্‌সেযা সরীরং
সীবথিকায় ছড়্‌টিতং, অট্ঠিক-সংখলিকং নিমংমলোহিতং মক্‌খিতং-
নহারু-সম্বন্ধং ।

সো ইমমেব কাযং উপসংহরতি, “অযম্পি খো কাযো এবং ধম্মো
এবং ভাবী এতং অনতীতো'তি ।

(ক) ইতি অঙ্কুস্তং বা কাযে কায়ানুপস্‌সী বিহরতি । বহিদ্ধা বা কাযে
কায়ানুপস্‌সী বিহরতি । অঙ্কুস্ত বহিদ্ধা বা কাযে কায়ানুপস্‌সী
বিহরতি । সমুদয ধম্মানুপস্‌সী বা কায়স্মিং বিহরতি । বয
ধম্মানুপস্‌সী বা কায়স্মিং বিহরতি । সমুদয বয ধম্মানুপস্‌সী বা
কায়স্মিং বিহরতি ।

অখি কাযো'তি বা পনস্‌স সতি পচুপট্ঠিতা হোতি, যাবদেব
এগণমন্তায় পটিস্‌সতি মন্তায় অনিস্‌সিতো চ বিহরতি । ন চ কিঞ্চি
লোকে উপাদিয়তি । এবম্পি খো ভিক্‌খবে ভিক্‌খু কাযে
কায়ানুপস্‌সী বিহরতি ।

(পঞ্চমং সীবথিকং)

১২। পুন চ পরং ভিক্‌খবে! ভিক্‌খু সেযাথাপি পস্‌সেযা সরীরং
সীবথিকায় ছড়্‌টিতং, অট্ঠিক-সংখলিকং অপগত- মংসলোহিতং,
নহারু-সম্বন্ধং ।

সো ইমমেব কাযং উপসংহরতি, “অযম্পি খো কাযো এবং ধম্মো এবং ভাবী এতং অনতীতো’তি ।

(ক) ইতি অঙ্কুত্তং বা কাযে কায়ানুপসসী বিহরতি । বহিদ্ধা বা কাযে কায়ানুপসসী বিহরতি । অঙ্কুত্ত বহিদ্ধা বা কাযে কায়ানুপসসী বিহরতি । সমুদয় ধম্মানুপসসী বা কায়স্মিং বিহরতি । বয় ধম্মানুপসসী বা কায়স্মিং বিহরতি । সমুদয় বয় ধম্মানুপসসী বা কায়স্মিং বিহরতি ।

অথি কাযো’তি বা পনসস সতি পচ্ছুপট্ঠিতা হোতি, যাবদেব ঞ্জাণমত্তায় পটিসসতি মত্তায় অনিসসিতো চ বিহরতি । ন চ কিঞ্চি লোকে উপাদিয়তি । এবম্পি খো ভিক্ষবে ভিক্ষু কাযে কায়ানুপসসী বিহরতি ।

(ছট্ঠমং সীবথিকং)

১৩। পুন চ পরং ভিক্ষবে! ভিক্ষু সেয্যথাপি পসসেয্য সরীরং সীবথিকায় ছড়তিং, অট্ঠিকানি অপগতসম্বন্ধানি দিসাবিদিসাসু বিক্খত্তানি ।

অঞ্ঞেন হথট্ঠিকং, অঞ্ঞেন পাদট্ঠিকং, অঞ্ঞেন গোপ্ফকট্ঠিকং, অঞ্ঞেন জজ্জট্ঠিকং, অঞ্ঞেন উরুট্ঠিকং, অঞ্ঞেন কটিট্ঠিকং, অঞ্ঞেন ফাসুকট্ঠিকং, অঞ্ঞেন পিট্ঠিট্ঠিকং, অঞ্ঞেন খঙ্কট্ঠিকং, অঞ্ঞেন গীবট্ঠিকং, অঞ্ঞেন হনুকট্ঠিকং, অঞ্ঞেন দন্তট্ঠিকং, অঞ্ঞেন সীসকটাহং ।

সো ইমমেব কাযং উপসংহরতি, “অযম্পি খো কাযো এবং ধম্মো এবং ভাবী এতং অনতীতো’তি ।

(ক) ইতি অঙ্কুশং বা কায়ে কায়ানুপস্‌সী বিহরতি । বহিদ্ধা বা কায়ে কায়ানুপস্‌সী বিহরতি । অঙ্কুশ বহিদ্ধা বা কায়ে কায়ানুপস্‌সী বিহরতি । সমুদয় ধম্মানুপস্‌সী বা কায়স্মিং বিহরতি । বয় ধম্মানুপস্‌সী বা কায়স্মিং বিহরতি । সমুদয় বয় ধম্মানুপস্‌সী বা কায়স্মিং বিহরতি ।

অথি কায়ো'তি বা পনস্‌স সতি পচ্চুপট্ঠিতা হোতি, যাবদেব এগ্গমত্তায় পটিস্‌সতি মত্তায় অনিস্‌সিতো চ বিহরতি । ন চ কিঞ্চি লোকে উপাদিয়তি । এবম্পি খো ভিক্‌খবে ভিক্‌খু কায়ে কায়ানুপস্‌সী বিহরতি ।

(সত্তমং সীবথিকং)

১৪ । পুন চ পরং ভিক্‌খবে! ভিক্‌খু সেয্যথাপি পস্‌সেয্য সরীরং সীবথিকায় ছড়তিতং, অট্ঠিকানি সেতানি সংখবন্‌ন পটিভাগানি ।

সো ইমমেব কায়ং উপসংহরতি, “অযম্পি খো কায়ো এবং ধম্মো এবং ভাবী এতং অনতীতো'তি ।

(ক) ইতি অঙ্কুশং বা কায়ে কায়ানুপস্‌সী বিহরতি । বহিদ্ধা বা কায়ে কায়ানুপস্‌সী বিহরতি । অঙ্কুশ বহিদ্ধা বা কায়ে কায়ানুপস্‌সী বিহরতি । সমুদয় ধম্মানুপস্‌সী বা কায়স্মিং বিহরতি । বয় ধম্মানুপস্‌সী বা কায়স্মিং বিহরতি । সমুদয় বয় ধম্মানুপস্‌সী বা কায়স্মিং বিহরতি ।

অথি কায়ো'তি বা পনস্‌স সতি পচ্চুপট্ঠিতা হোতি, যাবদেব এগ্গমত্তায় পটিস্‌সতি মত্তায় অনিস্‌সিতো চ বিহরতি । ন চ কিঞ্চি লোকে উপাদিয়তি । এবম্পি খো ভিক্‌খবে ভিক্‌খু কায়ে কায়ানুপস্‌সী বিহরতি ।

(অট্টমং সীবথিকং)

১৫। পুন চ পরং ভিক্ষবে! ভিক্ষু সেয্যাথাপি পস্সেয্য সন্নীরং সীবথিকায় ছড়টিতং, অট্টিকানি পুঞ্জিকিতানি তেরোবস্সিকানি।

সো ইমমেব কাযং উপসংহরতি, “অযম্পি খো কাযো এবং ধম্মো এবং ভাবী এতং অনতীতো’তি।

(ক) ইতি অঙ্কত্তং বা কাযে কায়ানুপস্সী বিহরতি। বহিদ্ধা বা কাযে কায়ানুপস্সী বিহরতি। অঙ্কত্ত বহিদ্ধা বা কাযে কায়ানুপস্সী বিহরতি। সমুদয় ধম্মানুপস্সী বা কাযস্মিং বিহরতি। বয় ধম্মানুপস্সী বা কাযস্মিং বিহরতি। সমুদয় বয় ধম্মানুপস্সী বা কাযস্মিং বিহরতি।

অথি কাযো’তি বা পনস্স সতি পচ্চপট্টিতা হোতি, যাবদেব ঞ্জাণমত্তায় পটিস্সতিমত্তায় অনিস্সিতো চ বিহরতি। ন চ কিঞ্চি লোকে উপাদিয়তি। এবম্পি খো ভিক্ষবে ভিক্ষু কাযে কায়ানুপস্সী বিহরতি।

(নবমং সীবথিকং)

১৬। পুন চ পরং ভিক্ষবে! ভিক্ষু সেয্যাথাপি পস্সেয্য সন্নীরং সীবথিকায় ছড়টিতং, অট্টিকানি পুতীনি চুল্লকজাতানি।

সো ইমমেব কাযং উপসংহরতি, “অযম্পি খো কাযো এবং ধম্মো এবং ভাবী এতং অনতীতো’তি।

(ক) ইতি অঙ্কত্তং বা কাযে কায়ানুপস্সী বিহরতি। বহিদ্ধা বা কাযে কায়ানুপস্সী বিহরতি। অঙ্কত্ত বহিদ্ধা বা কাযে কায়ানুপস্সী বিহরতি। সমুদয় ধম্মানুপস্সী বা কাযস্মিং বিহরতি। বয়

ধম্মানুপসসী বা কাযস্মিং বিহরতি । ১৮ বয ধম্মানুপসসী বা কাযস্মিং বিহরতি ।

অথি কাযো'তি বা পনসসসতি পট্টা'তি হোতি, যাবদেব এণমত্তায় পটিসসতি মত্তায় অনিস'সো' বিহরতি । ন চ কিঞ্চি লোকে উপাদিয়তি । এবস্মি থো 'ই' কথবে ভিক্খু কাযে কায়ানুপসসী বিহরতি ।

নব সীবথিক কভং নট'তং

বেদনানুপসসনা-সতি-পট্টা'নং

১৭। কথঞ্চ পন ভিক্খবে! ভিক্খু বেদনাসু বেদনানুপসসী বিহরতি?

ইধ ভিক্খবে! ভিক্খু সুখং বা বেদনং বেদযমানো সুখং বেদনং বেদযামী'তি পজানাতি । দুক্খং বা বেদনং বেদযমানো দুক্খং বেদনং বেদযামী'তি পজানাতি । অদুক্খং মসুখং বা বেদনং বেদযমানো অদুক্খং মসুখং বেদনং বেদযামী'তি পজানাতি । সামিসং বা সুখং বেদনং বেদযমানো সামিসং সুখং বেদনং বেদযামী'তি পজানাতি । নিরামিসং বা সুখং বেদনং বেদযমানো নিরামিসং সুখং বেদনং বেদযামী'তি পজানাতি । সামিসং বা দুক্খং বেদনং বেদযমানো "সামিসং দুক্খং বেদনং বেদযামী'তি পজানাতি । নিরামিসং বা দুক্খং বেদনং বেদযমানো "নিরামিসং দুক্খং বেদনং বেদযামী'তি পজানাতি ।

সামিসং বা অদুক্খং মসুখং বেদনং বেদযমানো "সামিসং অদুক্খং মসুখং বেদনং বেদযামী'তি পজানাতি । নিরামিসং বা অদুক্খং মসুখং বেদনং বেদযমানো "নিরামিসং অদুক্খং মসুখং বেদনং বেদযামী'তি পজানাতি ।

(ক) ইতি অঙ্কুশং বা বেদনাসু বেদনানুপস্‌সী বিহরতি । বহিদ্ধা বা বেদনাসু বেদনানুপস্‌সী বিহরতি । অঙ্কুশ বহিদ্ধা বা বেদনাসু বেদনানুপস্‌সী বিহরতি । সমুদয় ধম্মানুপস্‌সী বা বেদনাসু বেদনানুপস্‌সী বিহরতি । বয় ধম্মানুপস্‌সী বা বেদনাসু বেদনানুপস্‌সী বিহরতি । সমুদয় বয় ধম্মানুপস্‌সী বা বেদনাসু বেদনানুপস্‌সী বিহরতি ।

অথি বেদনা'তি বা পনস্‌স সতি পচুপট্ঠিতা হোতি, যাবদেব ঐগমস্তায় পটিস্‌সতি মন্তায় অনিস্‌সিতো চ বিহরতি । ন চ কিঞ্চি লোকে উপাদিয়তি । এবম্পি খো ভিক্‌খবে ভিক্‌খু বেদনাসু বেদনানুপস্‌সী বিহরতি ।

বেদনানুপস্‌সনা নিট্ঠিতং ।

চিস্তানুপস্‌সনা-সতিপট্ঠানং

১৮ । কথঞ্চ পন ভিক্‌খবে! ভিক্‌খু চিস্তে চিস্তানুপস্‌সী বিহরতি?

ইধ ভিক্‌খবে! ভিক্‌খু সরাগং বা চিস্তং সরাগং চিস্ত'ন্তি পজানাতি । বীতরাগং বা চিস্তং বীতরাগং চিস্ত'ন্তি পজানাতি । সদোসং বা চিস্তং সদোসং চিস্ত'ন্তি পজানাতি । বীতদোসং বা চিস্তং বীতদোসং চিস্ত'ন্তি পজানাতি । সমোহং বা চিস্তং সমোহং চিস্ত'ন্তি পজানাতি । বীতমোহং বা চিস্তং বীতমোহং চিস্ত'ন্তি পজানাতি । সংখিস্তং বা চিস্তং সংখিস্তং চিস্ত'ন্তি পজানাতি । বিক্‌খিস্তং বা চিস্তং বিক্‌খিস্তং চিস্ত'ন্তি পজানাতি । মহগ্গতং বা চিস্তং মহগ্গতং চিস্ত'ন্তি পজানাতি । অমহগ্গতং বা চিস্তং অমহগ্গতং চিস্ত'ন্তি পজানাতি । সউত্তরং বা চিস্তং সউত্তরং চিস্ত'ন্তি পজানাতি । অনুত্তরং বা চিস্তং অনুত্তরং চিস্ত'ন্তি পজানাতি । সমাহিতং বা চিস্তং সমাহিতং চিস্ত'ন্তি পজানাতি । অসমাহিতং বা চিস্তং অসমাহিতং চিস্ত'ন্তি পজানাতি ।

বিমুত্তং বা চিত্তং বিমুত্তং চিত্ত'ন্তি পজানাতি । অবিমুত্তং বা চিত্তং
অবিমুত্তং চিত্ত'ন্তি পজানাতি ।

(ক) ইতি অজ্জুত্তং বা চিত্তে চিত্তানুপস্সী বিহরতি । বহিঙ্কা বা
চিত্তে চিত্তানুপস্সী বিহরতি । অজ্জুত্ত বহিঙ্কা বা চিত্তে চিত্তানুপস্সী
বিহরতি । সমুদয় ধম্মানুপস্সী বা চিত্তস্মিং বিহরতি । বয়
ধম্মানুপস্সী বা চিত্তস্মিং বিহরতি । সমুদয় বয় ধম্মানুপস্সী বা
চিত্তস্মিং বিহরতি ।

অথি চিত্ত'ন্তি বা পনস্স সতি পচ্ছুপট্ঠিতা হোতি, যাবদেব
এণামত্তায় পটিস্সতি মত্তায় অনিস্সিতো চ বিহরতি । ন চ কঞ্চি
লোকে উপাদিয়তি । এবস্পি খো ভিক্খবে ভিক্খু চিত্তে চিত্তানুপস্সী
বিহরতি ।

চিত্তানুপস্সনা নিট্ঠিতং ।

ধম্মানুপস্সনা-সতিপট্টানং

(নীবরণ নিদ্দেশং)

১৯। কথঞ্চ পন ভিক্খবে! ভিক্খু ধম্মেসু ধম্মানুপস্সী
বিহরতি?

ইধ ভিক্খবে! ভিক্খু ধম্মেসু ধম্মানুপস্সী বিহরতি পঞ্চসু
নীবরণেসু । কথঞ্চ পন ভিক্খবে ভিক্খু ধম্মেসু ধম্মানুপস্সী
বিহরতি পঞ্চসু নীবরণেসু?

ইধ ভিক্খবে ভিক্খু, সত্তং বা অজ্জুত্তং কামচ্ছন্দং “অথি মে
অজ্জুত্তং কামচ্ছন্দো'তি পজানাতি । অসত্তং বা অজ্জুত্তং কামচ্ছন্দং
“নথি মে অজ্জুত্তং কামচ্ছন্দো'তি পজানাতি । যথা চ অনুপ্পন্নস্স
কামচ্ছন্দস্স উপ্পাদো হোতি তঞ্চ পজানাতি । যথা চ উপ্পন্নস্স

কামচ্ছন্দস্ পহাণং হোতি তঞ্চ পজানাতি । যথা চ পহীণস্ কামচ্ছন্দস্ আযতিং অনুপ্পাদো হোতি তঞ্চ পজানাতি ।

সত্ত্বং বা অজ্জত্ত্বং ব্যাপাদং “অথি মে অজ্জত্ত্বং ব্যাপাদো”তি পজানাতি । অসত্ত্বং বা অজ্জত্ত্বং ব্যাপাদং “নথি মে অজ্জত্ত্বং ব্যাপাদো”তি পজানাতি । যথা চ অনুপ্পন্নস্ ব্যাপাদস্ উপ্পাদো হোতি তঞ্চ পজানাতি । যথা চ উপ্পন্নস্ ব্যাপাদস্ পহাণং হোতি তঞ্চ পজানাতি । যথা চ পহীণস্ ব্যাপাদস্ আযতিং অনুপ্পাদো হোতি তঞ্চ পজানাতি ।

সত্ত্বং বা অজ্জত্ত্বং থিনমিদ্ধং “অথি মে অজ্জত্ত্বং থিনমিদ্ধ”ন্তি পজানাতি । অসত্ত্বং বা অজ্জত্ত্বং থিনমিদ্ধং “নথি মে অজ্জত্ত্বং থিনমিদ্ধ”ন্তি পজানাতি । যথা চ অনুপ্পন্নস্ থিনমিদ্ধস্ উপ্পাদো হোতি তঞ্চ পজানাতি । যথা চ উপ্পন্নস্ থিনমিদ্ধস্ পহাণং হোতি তঞ্চ পজানাতি । যথা চ পহীণস্ থিনমিদ্ধস্ আযতিং অনুপ্পাদো হোতি তঞ্চ পজানাতি ।

সত্ত্বং বা অজ্জত্ত্বং উদ্ধচ্ছ কুচ্ছচ্ছং “অথি মে অজ্জত্ত্বং উদ্ধচ্ছ কুচ্ছচ্ছ”ন্তি পজানাতি । অসত্ত্বং বা অজ্জত্ত্বং উদ্ধচ্ছ কুচ্ছচ্ছং “নথি মে অজ্জত্ত্বং উদ্ধচ্ছ কুচ্ছচ্ছ”ন্তি পজানাতি । যথা চ অনুপ্পন্নস্ উদ্ধচ্ছ কুচ্ছচ্ছস্ উপ্পাদো হোতি তঞ্চ পজানাতি । যথা চ উপ্পন্নস্ উদ্ধচ্ছ কুচ্ছচ্ছস্ পহাণং হোতি তঞ্চ পজানাতি । যথা চ পহীণস্ উদ্ধচ্ছ কুচ্ছচ্ছস্ আযতিং অনুপ্পাদো হোতি তঞ্চ পজানাতি ।

সত্ত্বং বা অজ্জত্ত্বং বিচিকিচ্ছং “অথি মে অজ্জত্ত্বং বিচিকিচ্ছা”তি পজানাতি । অসত্ত্বং বা অজ্জত্ত্বং বিচিকিচ্ছং “নথি মে অজ্জত্ত্বং বিচিকিচ্ছা”তি পজানাতি । যথা চ অনুপ্পন্নয় বিচিকিচ্ছায় উপ্পাদো হোতি তঞ্চ পজানাতি । যথা চ উপ্পন্নায় বিচিকিচ্ছায় পহাণং হোতি

তঞ্চ পজানাতি । যথা চ পহীণয় বিচিকিচ্ছায় আযতিং অনুপ্পাদো
হোতি তঞ্চ পজানাতি ।

(ক) ইতি অঙ্কত্তং বা ধম্মেসু ধম্মানুপস্সী বিহরতি । বহিঙ্কা বা
ধম্মেসু ধম্মানুপস্সী বিহরতি । অঙ্কত্ত বহিঙ্কা বা ধম্মেসু ধম্মানুপস্সী
বিহরতি । সমুদয ধম্মানুপস্সী বা ধম্মেসু বিহরতি । বয ধম্মানুপস্সী
বা ধম্মেসু বিহরতি । সমুদয বয ধম্মানুপস্সী বা ধম্মেসু বিহরতি ।

অথি ধম্মাতি বা পনস্স সতি পচ্ছুপট্ঠিতা হোতি, যাবদেব
ঞাণমত্তায় পটিস্সতি মত্তায় অনিস্সিতো চ বিহরতি । ন চ কিঞ্চি
লোকে উপাদিয়তি । এবম্পি থো ভিক্ষবে ভিক্ষু ধম্মেসু
ধম্মানুপস্সী বিহরতি । পঞ্চসু নীবরণেসু ।

নীবরণ কত্তং নিট্ঠিতং ।

ধম্মানুপস্সনা (খন্ড নিদ্দেশং)

২০ । পুন চ পরং ভিক্ষবে! ভিক্ষু ধম্মেসু ধম্মানুপস্সী
বিহরতি । পঞ্চসু উপাদানকথঙ্কেসু ।

কথঞ্চ পন ভিক্ষবে! ভিক্ষু ধম্মেসু ধম্মানুপস্সী বিহরতি ।
পঞ্চসু উপাদানকথঙ্কেসু?

ইধ ভিক্ষবে! ভিক্ষু ইতি রূপং, ইতি রূপস্স সমুদযো ইতি
রূপস্স অথঙ্গমো । ইতি বেদনা, ইতি বেদনা সমুদযো, ইতি
বেদনায় অথঙ্গমো । ইতি সঞ্ঞা, ইতি সঞ্ঞায় সমুদযো, ইতি
সঞ্ঞায় অথঙ্গমো । ইতি সংখারা, ইতি সংখারাণং সমুদযো, ইতি
সংখারাণং অথঙ্গমো । ইতি বিঞ্ঞাণং, ইতি বিঞ্ঞাণস্স
সমুদযো, ইতি বিঞ্ঞাণস্স অথঙ্গমো ।

(ক) ইতি অঙ্কত্ত্বং বা ধম্মেসু ধম্মানুপস্সী বিহরতি । বহিদ্ধা বা ধম্মেসু ধম্মানুপস্সী বিহরতি । অঙ্কত্ত্ব বহিদ্ধা বা ধম্মেসু ধম্মানুপস্সী বিহরতি । সমুদয় ধম্মানুপস্সী বা ধম্মেসু বিহরতি । বয় ধম্মানুপস্সী বা ধম্মেসু বিহরতি । সমুদয় বয় ধম্মানুপস্সী বা ধম্মেসু বিহরতি ।

অথি ধম্মাতি বা পনস্স সতি পচ্ছুপট্ঠিতা হোতি, যাবদেব এগ্গমত্তায় পটিস্সতি মত্তায় অনিস্সিতো চ বিহরতি । ন চ কিঞ্চি লোকে উপাদিয়তি । এবম্পি খো ভিক্খবে ভিক্খু ধম্মেসু ধম্মানুপস্সী বিহরতি । পঞ্চস্স উপাদানক্খঙ্কেস্সু । (খঙ্ক খডং নিট্ঠিতং) ।

ধম্মানুপস্সনা (আযতন নিদ্দেশং)

২১। পুন চ পরং ভিক্খবে! ভিক্খু ধম্মেসু ধম্মানুপস্সী বিহরতি । ছস্স অঙ্কত্ত্বিক বাহিরেস্সু আযতনেস্সু ।

কথঞ্চ পন ভিক্খবে! ভিক্খু ধম্মেসু ধম্মানুপস্সী বিহরতি । ছস্স অঙ্কত্ত্বিক বাহিরেস্সু আযতনেস্সু?

ইধ ভিক্খবে! ভিক্খু চক্খুঞ্চ পজানাতি, রূপে চ পজানাতি, যঞ্চ তদুভয়ং পটিচ্চ উপ্পজ্জতি সংযোজনং তঞ্চ পজানাতি, যথা চ অনুপ্পন্নস্স সংযোজনস্স উপ্পাদো হোতি তঞ্চ পজানাতি, যথা চ উপ্পন্নস্স সংযোজনস্স পহাণং হোতি তঞ্চ পজানাতি, যথা চ পহীণস্স সংযোজনস্স আযতিং অনুপ্পাদো হোতি তঞ্চ পজানাতি ।

সোতঞ্চ পজানাতি, সদ্ধে চ পজানাতি, যঞ্চ তদুভয়ং পটিচ্চ উপ্পজ্জতি সংযোজনং তঞ্চ পজানাতি, যথা চ অনুপ্পন্নস্স সংযোজনস্স উপ্পাদো হোতি তঞ্চ পজানাতি, যথা চ উপ্পন্নস্স সংযোজনস্স পহাণং হোতি তঞ্চ পজানাতি, যথা চ পহীণস্স সংযোজনস্স আযতিং অনুপ্পাদো হোতি তঞ্চ পজানাতি ।

ঘাণঞ্চ পজানাতি, গন্ধে চ পজানাতি, যঞ্চ তদুভয়ং পটিচ্চ
উপ্পজ্জতি সংযোজনং তঞ্চ পজানাতি, যথা চ অনুপ্পন্নস্স
সংযোজনস্স উপ্পাদো হোতি তঞ্চ পজানাতি, যথা চ উপ্পন্নস্স
সংযোজনস্স পহাণং হোতি তঞ্চ পজানাতি, যথা চ পহীণস্স
সংযোজনস্স আযতিং অনুপ্পাদো হোতি তঞ্চ পজানাতি ।

জিহ্বাঞ্চ পজানাতি, রসে চ পজানাতি, যঞ্চ তদুভয়ং পটিচ্চ
উপ্পজ্জতি সংযোজনং তঞ্চ পজানাতি, যথা চ অনুপ্পন্নস্স
সংযোজনস্স উপ্পাদো হোতি তঞ্চ পজানাতি, যথা চ উপ্পন্নস্স
সংযোজনস্স পহাণং হোতি তঞ্চ পজানাতি, যথা চ পহীণস্স
সংযোজনস্স আযতিং অনুপ্পাদো হোতি তঞ্চ পজানাতি ।

কায়ঞ্চ পজানাতি, ফোট্টক্কে চ পজানাতি, যঞ্চ তদুভয়ং পটিচ্চ
উপ্পজ্জতি সংযোজনং তঞ্চ পজানাতি । যথা চ অনুপ্পন্নস্স
সংযোজনস্স উপ্পাদো হোতি তঞ্চ পজানাতি, যথা চ উপ্পন্নস্স
সংযোজনস্স পহাণং হোতি তঞ্চ পজানাতি, যথা চ পহীণস্স
সংযোজনস্স আযতিং অনুপ্পাদো হোতি তঞ্চ পজানাতি ।

মনঞ্চ পজানাতি, ধম্মে চ পজানাতি, যঞ্চ তদুভয়ং পটিচ্চ
উপ্পজ্জতি সংযোজনং তঞ্চ পজানাতি, যথা চ অনুপ্পন্নস্স
সংযোজনস্স উপ্পাদো হোতি তঞ্চ পজানাতি, যথা চ উপ্পন্নস্স
সংযোজনস্স পহাণং হোতি তঞ্চ পজানাতি, যথা চ পহীণস্স
সংযোজনস্স আযতিং অনুপ্পাদো হোতি তঞ্চ পজানাতি ।

(ক) ইতি অঙ্কত্তং বা ধম্মেসু ধম্মানুপস্সী বিহরতি । বহিঙ্কা বা
ধম্মেসু ধম্মানুপস্সী বিহরতি । অঙ্কত্ত বহিঙ্কা বা ধম্মেসু ধম্মানুপস্সী
বিহরতি । সমুদয ধম্মানুপস্সী বা ধম্মেসু বিহরতি । বয ধম্মানুপস্সী
বা ধম্মেসু বিহরতি । সমুদয বয ধম্মানুপস্সী বা ধম্মেসু বিহরতি ।

অথি ধম্মা'তি বা পনস্স সতি পচুপট্ঠিতা হোতি, যাবদেব
এগাণমত্তায় পটিস্সতি মত্তায় অনিস্সিতো চ বিহরতি । ন চ কিঞ্চি
লোকে উপাদিয়তি । এবম্পি খো ভিক্ষবে ভিক্ষু ধম্মেসু
ধম্মানুপস্সী বিহরতি । ছসু অজ্জন্তিক বাহিরেসু আযতনেসু ।

আযতিং খন্ডং নিট্ঠিতং ।

ধম্মানুপস্সনা

(বোদ্ধঙ্গ নিদ্দেশং)

২২। পুন চ পরং ভিক্ষবে! ভিক্ষু ধম্মেসু ধম্মানুপস্সী
বিহরতি । সত্তসু বোদ্ধঙ্গেসু ।

কথঞ্চ পন ভিক্ষবে! ভিক্ষু ধম্মেসু ধম্মানুপস্সী বিহরতি ।
সত্তসু বোদ্ধঙ্গেসু?

ইধ ভিক্ষবে! ভিক্ষু সত্তং বা অজ্জত্তং সতি সম্বোদ্ধঙ্গং, “অথি
মে অজ্জত্তং সতি-সম্বোদ্ধঙ্গো'তি পজানাতি, অসত্তং বা অজ্জত্তং সতি-
সম্বোদ্ধঙ্গং “নথি মে অজ্জত্তং সতি-সম্বোদ্ধঙ্গো'তি পজানাতি, যথা চ
অনুপ্পন্নস্স সতি সম্বোদ্ধঙ্গস্স উপ্পাদো হোতি তঞ্চ পজানাতি, যথা
চ উপ্পন্নস্স সতি সম্বোদ্ধঙ্গস্স ভাবনায পারিপূরী হোতি তঞ্চ
পজানাতি ।

সত্তং বা অজ্জত্তং ধম্মবিচয়-সম্বোদ্ধঙ্গং “অথি মে অজ্জত্তং
ধম্মবিচয়-সম্বোদ্ধঙ্গো'তি পজানাতি, অসত্তং বা অজ্জত্তং ধম্মবিচয়-
সম্বোদ্ধঙ্গং “নথি মে অজ্জত্তং ধম্মবিচয়-সম্বোদ্ধঙ্গো'তি পজানাতি,
যথা চ অনুপ্পন্নস্স ধম্মবিচয়-সম্বোদ্ধঙ্গস্স উপ্পাদো হোতি তঞ্চ
পজানাতি, যথা চ উপ্পন্নস্স ধম্মবিচয়-সম্বোদ্ধঙ্গস্স ভাবনায
পারিপূরী হোতি তঞ্চ পজানাতি ।

সত্ত্বং বা অজ্ঞত্ত্বং বীরিয়-সম্বোদ্ধস্সং “অথি মে অজ্ঞত্ত্বং বীরিয়-সম্বোদ্ধস্সো’তি পজানাতি, অসত্ত্বং বা অজ্ঞত্ত্বং বীরিয়-সম্বোদ্ধস্সং “নথি মে অজ্ঞত্ত্বং বীরিয় সম্বোদ্ধস্সো’তি পজানাতি, যথা চ অনুপ্পন্নস্স বীরিয়-সম্বোদ্ধস্সস উপ্পাদো হোতি তঞ্চ পজানাতি, যথা চ উপ্পন্নস্স বীরিয়-সম্বোদ্ধস্সস ভাবনায পারিপূরী হোতি তঞ্চ পজানাতি ।

সত্ত্বং বা অজ্ঞত্ত্বং পীতি-সম্বোদ্ধস্সং “অথি মে অজ্ঞত্ত্বং পীতি-সম্বোদ্ধস্সো’তি পজানাতি, অসত্ত্বং বা অজ্ঞত্ত্বং পীতি-সম্বোদ্ধস্সং “নথি মে অজ্ঞত্ত্বং পীতি-সম্বোদ্ধস্সো’তি পজানাতি, যথা চ অনুপ্পন্নস্স পীতি-সম্বোদ্ধস্সস উপ্পাদো হোতি তঞ্চ পজানাতি, যথা চ উপ্পন্নস্স পীতি-সম্বোদ্ধস্সস ভাবনায পারিপূরী হোতি তঞ্চ পজানাতি

সত্ত্বং বা অজ্ঞত্ত্বং পস্সন্ধি-সম্বোদ্ধস্সং “অথি মে অজ্ঞত্ত্বং পস্সন্ধি-সম্বোদ্ধস্সো’তি পজানাতি, অসত্ত্বং বা অজ্ঞত্ত্বং পস্সন্ধি-সম্বোদ্ধস্সং “নথি মে অজ্ঞত্ত্বং পস্সন্ধি-সম্বোদ্ধস্সো’তি পজানাতি, যথা চ অনুপ্পন্নস্স পস্সন্ধি-সম্বোদ্ধস্সস উপ্পাদো হোতি তঞ্চ পজানাতি, যথা চ উপ্পন্নস্স পস্সন্ধি-সম্বোদ্ধস্সস ভাবনায পারিপূরী হোতি তঞ্চ পজানাতি ।

সত্ত্বং বা অজ্ঞত্ত্বং সমাধি-সম্বোদ্ধস্সং “অথি মে অজ্ঞত্ত্বং সমাধি-সম্বোদ্ধস্সো’তি পজানাতি, অসত্ত্বং বা অজ্ঞত্ত্বং সমাধি-সম্বোদ্ধস্সং “নথি মে অজ্ঞত্ত্বং সমাধি-সম্বোদ্ধস্সো’তি পজানাতি, যথা চ অনুপ্পন্নস্স সমাধি-সম্বোদ্ধস্সস উপ্পাদো হোতি তঞ্চ পজানাতি, যথা চ উপ্পন্নস্স সমাধি-সম্বোদ্ধস্সস ভাবনায পারিপূরী হোতি তঞ্চ পজানাতি ।

সন্তং বা অজ্ঞাতং উপেক্ষা-সম্বোদ্ধঙ্গং “অথি মে অজ্ঞাতং উপেক্ষা-সম্বোদ্ধঙ্গো”তি পজানাতি, অসন্তং বা অজ্ঞাতং উপেক্ষা-সম্বোদ্ধঙ্গং “নথি মে অজ্ঞাতং উপেক্ষা-সম্বোদ্ধঙ্গো”তি পজানাতি, যথা চ অনুপ্পন্নস উপেক্ষা-সম্বোদ্ধঙ্গস উপাদো হোতি তঞ্চ পজানাতি, যথা চ উপ্পন্নস উপেক্ষা সম্বোদ্ধঙ্গস ভাবনায় পারিপূরী হোতি তঞ্চ পজানাতি ।

(ক) ইতি অজ্ঞাতং বা ধম্মেসু ধম্মানুপস্সী বিহরতি । বহিদ্ধা বা ধম্মেসু ধম্মানুপস্সী বিহরতি । অজ্ঞাত বহিদ্ধা বা ধম্মেসু ধম্মানুপস্সী বিহরতি । সমুদয় ধম্মানুপস্সী বা ধম্মেসু বিহরতি । বয় ধম্মানুপস্সী বা ধম্মেসু বিহরতি, সমুদয় বয় ধম্মানুপস্সী বা ধম্মেসু বিহরতি ।

অথি ধম্মাতি বা পনস্স সতি পচ্ছুপট্ঠিতা হোতি, যাবদেব ঐগণমত্তায় পটিস্সতি মত্তায় অনিস্সিতো চ বিহরতি । ন চ কিঞ্চি লোকে উপাদিয়তি । এবম্পি খো ভিক্ষবে ভিক্ষু ধম্মেসু ধম্মানুপস্সী বিহরতি । সন্তসু বোদ্ধঙ্গেসু ।

বোদ্ধঙ্গ কভং নিট্ঠিতং॥

ধম্মানুপস্সনা-

(চতু সচ্চ নিদ্দেশং)

২৩। পুন চ পরং ভিক্ষবে! ভিক্ষু ধম্মেসু ধম্মানুপস্সী বিহরতি, চতুসু অরিয় সচ্চেসু ।

কথঞ্চ পন ভিক্ষবে! ভিক্ষু ধম্মেসু ধম্মানুপস্সী বিহরতি, চতুসু অরিয় সচ্চেসু?

ইধ ভিক্ষবে! ভিক্ষু ইদং দুক্কখন্তি যথাভূতং পজানাতি, অয়ং দুক্কখ সমুদয়োতি যথাভূতং পজানাতি, অয়ং দুক্কখ নিরোধোতি

যথাভূতং পজানাতি, অযং দুক্খ নিরোধ-গামিনী পটিপদাতি
যথাভূতং পজানাতি ।

পঠম ভানবারো নিট্ঠিতং॥

দুক্খ সচ্চ নিদ্দেশ

২৪ । কতমঞ্চ ভিক্ষবে দুক্খং অরিয় সচ্চং?

জাতিপি দুক্খা, জরাপি দুক্খা, ব্যাধিপি দুক্খা, মরণম্পি
দুক্খং । সোক পরিদেবদুক্খ, দোমনস্স-পায়াসাপি দুক্খা,
অগ্নিয়েহি সম্পযোগোপি দুক্খো, পিয়েহি বিপ্লযোগোপি দুক্খো ।
যম্পিচ্ছং ন লভতি তম্পি দুক্খং, সংখিন্তেন পঞ্চুপাদানক্খঙ্কা
দুক্খা ।

কতমা চ ভিক্ষবে জাতি?

যা তেসং তেসং সন্তানং তম্হি তম্হি সন্ত-নিকায়ে জাতি
সজ্জাতি ওক্কন্তি অভিনিব্বন্তি খন্ধানং পাতুভাবো আযতনানং
পটিলভো । অযং বুচ্চতি ভিক্ষবে জাতি ।

কতমা চ ভিক্ষবে জরা?

যা তেসং তেসং সন্তানং তম্হি তম্হি সন্ত-নিকায়ে জরা,
জীরগতা, খন্টিচ্ছং, পালিচ্ছং, বলিস্তচতা, আযুনো সংহানি,
ইন্দ্রিয়ানং পরিপাকো । অযং বুচ্চতি ভিক্ষবে জরা ।

কতমঞ্চ ভিক্ষবে মরণং?

যং তেসং তেসং সন্তানং তম্হা তম্হা সন্ত-নিকায়া চুতি,
চবনতা, ভেদো, অস্তরধানং, মচ্ছু, মরণং, কালকিরিয়া খন্ধানং
ভেদো, কলেবরস্স নিক্খেপো জীবিতিন্দ্রিয়স্স উপচ্ছেদো ইদং
বুচ্চতি ভিক্ষবে মরণং ।

কতমো চ ভিক্ষবে সোকো?

যো খো ভিক্ষবে অঞ্ঞতরঞ্ঞতরেন ব্যসনেন সমন্নাগতস্স অঞ্ঞতরঞ্ঞতরেন দুক্কং ধম্মেন ফুট্ঠস্স সোকো, সোচনা, সোচিতত্তং, অন্তো সোকো, অন্তো পরিসোকো। অয়ং বুচ্চতি ভিক্ষবে সোকো।

কতমো চ ভিক্ষবে পরিদেবো?

যো খো ভিক্ষবে অঞ্ঞতরঞ্ঞতরেন ব্যসনেন সমন্নাগতস্স অঞ্ঞতরঞ্ঞতরেন দুক্কং ধম্মেন ফুট্ঠস্স আদেবো, পরিদেবো, আদেবনা, পরিদেবনা, আদেবিতত্তং, পরিদেবিতত্তং। অয়ং বুচ্চতি ভিক্ষবে পরিদেবো।

কতমঞ্ছ ভিক্ষবে দুক্কং?

যং খো ভিক্ষবে কায়িকং দুক্কং কায়িকং অসাতং কায় সফ্সসজং দুক্কং অসাতং বেদযিতত্তং। ইদং বুচ্চতি ভিক্ষবে দুক্কং।

কতমঞ্ছ ভিক্ষবে দোমনস্সং?

যং খো ভিক্ষবে চেতসিকং দুক্কং চেতসিকং অসাতং মনো সফ্সসজং দুক্কং অসাতং বেদযিতত্তং। ইদং বুচ্চতি ভিক্ষবে দোমনস্সং।

কতমো চ ভিক্ষবে উপায়াসো?

যো খো ভিক্ষবে অঞ্ঞতরঞ্ঞতরেন ব্যসনেন সমন্নাগতস্স অঞ্ঞতরঞ্ঞতরেন দুক্কং ধম্মেন ফুট্ঠস্স আয়াসো, উপায়াসো, আয়াসিতত্তং, উপায়াসিতত্তং। অয়ং বুচ্চতি ভিক্ষবে উপায়াসো।

কতমো চ ভিক্ষবে অগ্নিয়েহি সম্পযোগোপি দুক্খো?

ইধ যস্সতে হোত্তি অনিট্ঠা অকত্তা অমনাপা রূপ-সদ-গন্ধ-রস- ফোট্ঠব-ধম্ম। যে বা পনস্স তে হোত্তি অনথকামা অহিতকামা অফাসুককামা অযোগক্খেমকামা যা তেহি সদ্ধিং সত্ততি সমাগমো সমোধানং মিস্সীভাবো। অয়ং বুচ্চতি ভিক্ষবে অগ্নিয়েহি সম্প- যোগোপি দুক্খো।

কতমো চ ভিক্ষবে পিয়েহি বিপ্লযোগোপি দুক্খো?

ইধ যস্সতে হোত্তি ইট্ঠাকত্তা মনাপা রূপ-সদ-গন্ধ-রস- ফোট্ঠব-ধম্ম। যে বা পনস্স তে হোত্তি অথকামা হিতকামা ফাসুককামা যোগক্খেমকামা মাতা বা পিতা বা ভাতা বা ভগিনী বা মিত্তা বা অমচ্চা বা ঞ্জাতি সালোহিতা বা যা তেহি সদ্ধিং অসত্ততি অসমাগমো অসমোধানং অমিস্সীভাবো। অয়ং বুচ্চতি ভিক্ষবে পিয়েহি বিপ্লযোগোপি দুক্খো।

কতমঞ্চ ভিক্ষবে যম্পিচ্ছং ন লভতি তম্পি দুক্খং?

জাতি-ধম্মানং ভিক্ষবে সত্তানং এবং ইচ্ছা উপ্পজ্জতি, “অহো বত ময়ং ন জাতি ধম্মা অস্সাম, ন চ বত নো জাতি আগচ্ছেয়্যাতি” ন খো পনেতং ইচ্ছায় পত্তব্বং ইদম্পি যম্পিচ্ছং ন লভতি তম্পি দুক্খং।

জরা-ধম্মানং ভিক্ষবে সত্তানং এবং ইচ্ছা উপ্পজ্জতি, “অহো বত ময়ং ন জরা ধম্মা অস্সাম, ন চ বত নো জরা আগচ্ছেয়্যাতি” ন খো পনেতং ইচ্ছায় পত্তব্বং ইদম্পি যম্পিচ্ছং ন লভতি তম্পি দুক্খং।

ব্যাধি-ধম্মানং ভিক্ষবে সন্তানং এবং ইচ্ছা উপ্পজ্জতি, “অহো বত ময়ং ন ব্যাধি ধম্মা অস্সাম, ন চ বত নো ব্যাধি আগচ্ছেয়্যাতি” ন খো পনেতং ইচ্ছায় পত্তকং ইদম্পি যম্পিচ্ছং ন লভতি তম্পি দুক্কং।

মরণ-ধম্মানং ভিক্ষবে সন্তানং এবং ইচ্ছা উপ্পজ্জতি, “অহো বত ময়ং ন মরণ ধম্মা অস্সাম, ন চ বত নো মরণ আগচ্ছেয়্যাতি” ন খো পনেতং ইচ্ছায় পত্তকং ইদম্পি যম্পিচ্ছং ন লভতি তম্পি দুক্কং।

সোক-ধম্মানং ভিক্ষবে সন্তানং এবং ইচ্ছা উপ্পজ্জতি, “অহো বত ময়ং ন সোক ধম্মা অস্সাম, ন চ বত নো সোকো আগচ্ছেয়্যাতি” ন খো পনেতং ইচ্ছায় পত্তকং ইদম্পি যম্পিচ্ছং ন লভতি তম্পি দুক্কং।

পরিদেব ধম্মানং ভিক্ষবে সন্তানং এবং ইচ্ছা উপ্পজ্জতি, “অহো বত ময়ং ন পরিদেব ধম্মা অস্সাম, ন চ বত নো পরিদেবো আগচ্ছেয়্যাতি” ন খো পনেতং ইচ্ছায় পত্তকং ইদম্পি যম্পিচ্ছং ন লভতি তম্পি দুক্কং।

দুক্ক-ধম্মানং ভিক্ষবে সন্তানং এবং ইচ্ছা উপ্পজ্জতি “অহো বত ময়ং ন দুক্ক ধম্মা অস্সাম, ন চ বত নো দুক্কং আগচ্ছেয়্যাতি” ন খো পনেতং ইচ্ছায় পত্তকং ইদম্পি যম্পিচ্ছং ন লভতি তম্পি দুক্কং।

দোমনস্স ধম্মানং ভিক্ষবে সন্তানং এবং ইচ্ছা উপ্পজ্জতি, “অহো বত ময়ং ন দোমনস্স ধম্মা অস্সাম, ন চ বত নো দোমনস্সং আগচ্ছেয়্যাতি” ন খো পনেতং ইচ্ছায় পত্তকং ইদম্পি যম্পিচ্ছং ন লভতি তম্পি দুক্কং।

উপায়াসাপি-ধম্মানং ভিক্ষবে সত্তানং এবং ইচ্ছা উপ্পজ্জতি,
“অহো বত ময়ং ন পায়াস ধম্মা অস্সাম, ন চ বত নো পায়াসো
আগচ্ছেয়্যা’তি” ন খো পনেতং ইচ্ছায় পত্তব্বং ইদম্পি যম্পিচ্ছং ন
লভতি তম্পি দুক্কং ।

কতমে চ ভিক্ষবে সংখিত্তেন পঞ্চপাদানক্কঙ্কা দুক্খা?
সেয্যথিদং রূপপাদান-ক্কঙ্কো,
বেদনূপাদান-ক্কঙ্কো,
সঞ্ঞপাদান-ক্কঙ্কো,
সংসারূপাদান-ক্কঙ্কো,
বিঞ্ঞগূপাদান-ক্কঙ্কো ।

ইমে বুচ্ছন্তি ভিক্ষবে সংখিত্তেন পঞ্চপাদান-ক্কঙ্কা দুক্খা ।
ইদং বুচ্ছতি ভিক্ষবে দুক্কং অরিয় সচ্চং॥

সমুদয় সচ্চ নিদ্দেশং

২৫ । কতমঞ্চ ভিক্ষবে দুক্কং সমুদয় অরিয় সচ্চং?

যাযং তণ্হা পোনো-ভবিকা নন্দীরাগ সহগতা তত্র
তত্রাভিনন্দিনী । সেয্যথীদং -কাম তণ্হা, ভব তণ্হা, বিভব তণ্হা ।

সা খো পনেসা ভিক্ষবে তণ্হা কথ উপ্পজ্জমানা উপ্পজ্জতি?
কথ নিবিসমানা নিবিসতি?

যং লোকে পিয়রূপং সাতরূপং এথেসা তণ্হা উপ্পজ্জমানা
উপ্পজ্জতি, এথ নিবিসমানা নিবিসতি ।

কিঞ্চি লোকে পিয়রূপং সাতরূপং এথেসা তণ্হা উপ্পজ্জমানা
উপ্পজ্জতি, এথ নিবিসমানা নিবিসতি ।

(অঙ্কুষ্ঠিকায়তন ছকং)

চক্খুং লোকে পিয়রুপং সাতরুপং এথেসা তণ্হা উপ্পজ্জমানা
উপ্পজ্জতি, এথ নিবিসমানা নিবিসতি ।

সোতং লোকে পিয়রুপং সাতরুপং এথেসা তণ্হা উপ্পজ্জমানা
উপ্পজ্জতি, এথ নিবিসমানা নিবিসতি ।

ঘাণং লোকে পিয়রুপং সাতরুপং এথেসা তণ্হা উপ্পজ্জমানা
উপ্পজ্জতি, এথ নিবিসমানা নিবিসতি ।

জিহ্বা লোকে পিয়রুপং সাতরুপং এথেসা তণ্হা উপ্পজ্জমানা
উপ্পজ্জতি, এথ নিবিসমানা নিবিসতি ।

কাযো লোকে পিয়রুপং সাতরুপং এথেসা তণ্হা উপ্পজ্জমানা
উপ্পজ্জতি, এথ নিবিসমানা নিবিসতি ।

মনো লোকে পিয়রুপং সাতরুপং এথেসা তণ্হা উপ্পজ্জমানা
উপ্পজ্জতি, এথ নিবিসমানা নিবিসতি ।

(বাহিরায়তন ছকং)

রুপং লোকে পিয়রুপং সাতরুপং এথেসা তণ্হা উপ্পজ্জমানা
উপ্পজ্জতি, এথ নিবিসমানা নিবিসতি ।

সদ্ব লোকে পিয়রুপং সাতরুপং এথেসা তণ্হা উপ্পজ্জমানা
উপ্পজ্জতি, এথ নিবিসমানা নিবিসতি ।

গন্ধ লোকে পিয়রুপং সাতরুপং এথেসা তণ্হা উপ্পজ্জমানা
উপ্পজ্জতি, এথ নিবিসমানা নিবিসতি ।

রস লোকে পিয়রুপং সাতরুপং এথেসা তণ্হা উপ্পজ্জমানা
উপ্পজ্জতি, এথ নিবিসমানা নিবিসতি ।

ফোট্ঠক লোকে পিয়রূপং সাতরূপং এথেসা তণ্হা
উপ্পজ্জমানা উপ্পজ্জতি, এথ নিবিসমানা নিবিসতি ।

ধম্ম লোকে পিয়রূপং সাতরূপং এথেসা তণ্হা উপ্পজ্জমানা
উপ্পজ্জতি, এথ নিবিসমানা নিবিসতি॥

বিঞ্ঞাণ হকং

চক্খুং-বিঞ্ঞাণং লোকে পিয়রূপং সাতরূপং এথেসা তণ্হা
উপ্পজ্জমানা উপ্পজ্জতি, এথ নিবিসমানা নিবিসতি ।

সোত-বিঞ্ঞাণং লোকে পিয়রূপং সাতরূপং এথেসা তণ্হা
উপ্পজ্জমানা উপ্পজ্জতি, এথ নিবিসমানা নিবিসতি ।

ঘাণ-বিঞ্ঞাণং লোকে পিয়রূপং সাতরূপং এথেসা তণ্হা
উপ্পজ্জমানা উপ্পজ্জতি, এথ নিবিসমানা নিবিসতি ।

জিহ্বা-বিঞ্ঞাণং লোকে পিয়রূপং সাতরূপং এথেসা তণ্হা
উপ্পজ্জমানা উপ্পজ্জতি, এথ নিবিসমানা নিবিসতি ।

কায়-বিঞ্ঞাণং লোকে পিয়রূপং সাতরূপং এথেসা তণ্হা
উপ্পজ্জমানা উপ্পজ্জতি, এথ নিবিসমানা নিবিসতি ।

মনো-বিঞ্ঞাণং লোকে পিয়রূপং সাতরূপং এথেসা তণ্হা
উপ্পজ্জমানা উপ্পজ্জতি, এথ নিবিসমানা নিবিসতি ।

(ফস্স হকং)

চক্খু-সফ্সসো লোকে পিয়রূপং সাতরূপং এথেসা তণ্হা
উপ্পজ্জমানা উপ্পজ্জতি, এথ নিবিসমানা নিবিসতি ।

সোত-সফ্সসো লোকে পিয়রূপং সাতরূপং এথেসা তণ্হা
উপ্পজ্জমানা উপ্পজ্জতি, এথ নিবিসমানা নিবিসতি ।

ঘাণ-সম্বস্সো লোকে পিয়রুপং সাতরুপং এথেসা তণ্হা
উপ্পজ্জমানা উপ্পজ্জতি, এথ নিবিসমানা নিবিসতি ।

জিহ্বা-সম্বস্সো লোকে পিয়রুপং সাতরুপং এথেসা তণ্হা
উপ্পজ্জমানা উপ্পজ্জতি, এথ নিবিসমানা নিবিসতি ।

কায়-সম্বস্সো লোকে পিয়রুপং সাতরুপং এথেসা তণ্হা
উপ্পজ্জমানা উপ্পজ্জতি, এথ নিবিসমানা নিবিসতি ।

মনো-সম্বস্সো লোকে পিয়রুপং সাতরুপং এথেসা তণ্হা
উপ্পজ্জমানা উপ্পজ্জতি, এথ নিবিসমানা নিবিসতি ।

(বেদনা ছঙ্কং)

চক্খু-সম্বস্সজা বেদনা লোকে পিয়রুপং সাতরুপং এথেসা
তণ্হা উপ্পজ্জমানা উপ্পজ্জতি, এথ নিবিসমানা নিবিসতি ।

সোত-সম্বস্সজা বেদনা লোকে পিয়রুপং সাতরুপং এথেসা
তণ্হা উপ্পজ্জমানা উপ্পজ্জতি, এথ নিবিসমানা নিবিসতি ।

ঘাণ-সম্বস্সজা বেদনা লোকে পিয়রুপং সাতরুপং এথেসা
তণ্হা উপ্পজ্জমানা উপ্পজ্জতি, এথ নিবিসমানা নিবিসতি ।

জিহ্বা-সম্বস্সজা বেদনা লোকে পিয়রুপং সাতরুপং এথেসা
তণ্হা উপ্পজ্জমানা উপ্পজ্জতি, এথ নিবিসমানা নিবিসতি ।

কায়-সম্বস্সজা বেদনা লোকে পিয়রুপং সাতরুপং এথেসা
তণ্হা উপ্পজ্জমানা উপ্পজ্জতি, এথ নিবিসমানা নিবিসতি ।

মনো-সম্বস্সজা বেদনা লোকে পিয়রুপং সাতরুপং এথেসা
তণ্হা উপ্পজ্জমানা উপ্পজ্জতি, এথ নিবিসমানা নিবিসতি॥

(সঞ্ঞা ছক্খং)

রূপ-সঞ্ঞা লোকে পিয়রূপং সাতরূপং এথেসা তণ্হা
উপ্পজ্জমানা উপ্পজ্জতি, এথ নিবিসমানা নিবিসতি ।

সদ্দ-সঞ্ঞা লোকে পিয়রূপং সাতরূপং এথেসা তণ্হা
উপ্পজ্জমানা উপ্পজ্জতি, এথ নিবিসমানা নিবিসতি ।

গন্ধ-সঞ্ঞা লোকে পিয়রূপং সাতরূপং এথেসা তণ্হা
উপ্পজ্জমানা উপ্পজ্জতি, এথ নিবিসমানা নিবিসতি ।

রস-সঞ্ঞা লোকে পিয়রূপং সাতরূপং এথেসা তণ্হা
উপ্পজ্জমানা উপ্পজ্জতি, এথ নিবিসমানা নিবিসতি ।

ফোট্ঠক্ক-সঞ্ঞা লোকে পিয়রূপং সাতরূপং এথেসা তণ্হা
উপ্পজ্জমানা উপ্পজ্জতি, এথ নিবিসমানা নিবিসতি ।

ধম্ম-সঞ্ঞা লোকে পিয়রূপং সাতরূপং এথেসা তণ্হা
উপ্পজ্জমানা উপ্পজ্জতি, এথ নিবিসমানা নিবিসতি ॥

(চেতনা ছক্খং)

রূপ-সঞ্চেতনা লোকে পিয়রূপং সাতরূপং এথেসা তণ্হা
উপ্পজ্জমানা উপ্পজ্জতি, এথ নিবিসমানা নিবিসতি ।

সদ্দ-সঞ্চেতনা লোকে পিয়রূপং সাতরূপং এথেসা তণ্হা
উপ্পজ্জমানা উপ্পজ্জতি, এথ নিবিসমানা নিবিসতি ।

গন্ধ-সঞ্চেতনা লোকে পিয়রূপং সাতরূপং এথেসা তণ্হা
উপ্পজ্জমানা উপ্পজ্জতি, এথ নিবিসমানা নিবিসতি ।

রস-সঞ্চেতনা লোকে পিয়রূপং সাতরূপং এথেসা তণ্হা
উপ্পজ্জমানা উপ্পজ্জতি, এথ নিবিসমানা নিবিসতি ।

ফোটেটক-সংঘেতনা লোকে পিয়রুপং সাতরুপং এথেসা তণ্হা
উপ্পজ্জমানা উপ্পজ্জতি, এথ নিবিসমানা নিবিসতি ।

ধম্ম-সংঘেতনা লোকে পিয়রুপং সাতরুপং এথেসা তণ্হা
উপ্পজ্জমানা উপ্পজ্জতি, এথ নিবিসমানা নিবিসতি ।

(তণ্হা ছক্কে)

রুপ-তণ্হা লোকে পিয়রুপং সাতরুপং এথেসা তণ্হা
উপ্পজ্জমানা উপ্পজ্জতি, এথ নিবিসমানা নিবিসতি ।

সদ্দ-তণ্হা লোকে পিয়রুপং সাতরুপং এথেসা তণ্হা
উপ্পজ্জমানা উপ্পজ্জতি, এথ নিবিসমানা নিবিসতি ।

গন্ধ-তণ্হা লোকে পিয়রুপং সাতরুপং এথেসা তণ্হা
উপ্পজ্জমানা উপ্পজ্জতি, এথ নিবিসমানা নিবিসতি ।

রস-তণ্হা লোকে পিয়রুপং সাতরুপং এথেসা তণ্হা
উপ্পজ্জমানা উপ্পজ্জতি, এথ নিবিসমানা নিবিসতি ।

ফোটেটক-তণ্হা লোকে পিয়রুপং সাতরুপং এথেসা তণ্হা
উপ্পজ্জমানা উপ্পজ্জতি, এথ নিবিসমানা নিবিসতি ।

ধম্ম-তণ্হা লোকে পিয়রুপং সাতরুপং এথেসা তণ্হা
উপ্পজ্জমানা উপ্পজ্জতি, এথ নিবিসমানা নিবিসতি ॥

(বিতক্কে ছক্কে)

রুপ-বিতক্কে লোকে পিয়রুপং সাতরুপং এথেসা তণ্হা
উপ্পজ্জমানা উপ্পজ্জতি, এথ নিবিসমানা নিবিসতি ।

সদ্দ-বিতক্কে লোকে পিয়রুপং সাতরুপং এথেসা তণ্হা
উপ্পজ্জমানা উপ্পজ্জতি, এথ নিবিসমানা নিবিসতি ।

গন্ধ-বিতক্কো লোকে পিয়রূপং সাতরূপং এথেসা তণ্হা
উপ্পজ্জমানা উপ্পজ্জতি, এথ নিবিসমানা নিবিসতি ।

রস-বিতক্কো লোকে পিয়রূপং সাতরূপং এথেসা তণ্হা
উপ্পজ্জমানা উপ্পজ্জতি, এথ নিবিসমানা নিবিসতি ।

ফোট্ঠক্ক-বিতক্কো লোকে পিয়রূপং সাতরূপং এথেসা তণ্হা
উপ্পজ্জমানা উপ্পজ্জতি, এথ নিবিসমানা নিবিসতি ।

ধম্ম-বিতক্কো লোকে পিয়রূপং সাতরূপং এথেসা তণ্হা
উপ্পজ্জমানা উপ্পজ্জতি, এথ নিবিসমানা নিবিসতি ॥

(বিচার হক্কং)

রূপ-বিচারো লোকে পিয়রূপং সাতরূপং এথেসা তণ্হা
উপ্পজ্জমানা উপ্পজ্জতি, এথ নিবিসমানা নিবিসতি ।

সদ্ধ-বিচারো লোকে পিয়রূপং সাতরূপং এথেসা তণ্হা
উপ্পজ্জমানা উপ্পজ্জতি, এথ নিবিসমানা নিবিসতি ।

গন্ধ-বিচারো লোকে পিয়রূপং সাতরূপং এথেসা তণ্হা
উপ্পজ্জমানা উপ্পজ্জতি, এথ নিবিসমানা নিবিসতি ।

রস-বিচারো লোকে পিয়রূপং সাতরূপং এথেসা তণ্হা
উপ্পজ্জমানা উপ্পজ্জতি, এথ নিবিসমানা নিবিসতি ।

ফোট্ঠক্ক-বিচারো লোকে পিয়রূপং সাতরূপং এথেসা তণ্হা
উপ্পজ্জমানা উপ্পজ্জতি, এথ নিবিসমানা নিবিসতি ।

ধম্ম-বিচারো লোকে পিয়রূপং সাতরূপং এথেসা তণ্হা
উপ্পজ্জমানা উপ্পজ্জতি, এথ নিবিসমানা নিবিসতি ॥ ইদং বুচ্চতি
ভিক্ষবে দুক্কং সমুদয় অরিয় সচ্চং ।

নিরোধ সচ্চ নির্দেহ

২৬। কতমঞ্চ ভিক্ষবে দুক্খ নিরোধং অরিয় সচ্চং?

যো তস্সা য়েব তণ্হায অসেস বিরাগ নিরোধো চাগো
পটিনিস্সণ্ণো মুত্তি অনালযো।

সা খো পনেসা ভিক্ষবে তণ্হা কথ পহীযমানা পহীয়তি? কথ
নিরুজ্জমানা নিরুজ্জতি?

যং লোকে পিয়রুপং সাতরুপং এথেসা তণ্হা পহীযমানা
পহীয়তি, এথ নিরুজ্জমানা নিরুজ্জতি।

কিঞ্চি লোকে পিয়রুপং সাতরুপং এথেসা তণ্হা পহীযমানা
পহীয়তি, এথ নিরুজ্জমানা নিরুজ্জতি।

(অজ্জস্ঠিকায়তন ছকং)

চক্খু লোকে পিয়রুপং সাতরুপং এথেসা তণ্হা পহীযমানা
পহীয়তি, এথ নিরুজ্জমানা নিরুজ্জতি।

সোতং লোকে পিয়রুপং সাতরুপং এথেসা তণ্হা পহীযমানা
পহীয়তি, এথ নিরুজ্জমানা নিরুজ্জতি।

ঘাণং লোকে পিয়রুপং সাতরুপং এথেসা তণ্হা পহীযমানা
পহীয়তি, এথ নিরুজ্জমানা নিরুজ্জতি।

জিহ্বা লোকে পিয়রুপং সাতরুপং এথেসা তণ্হা পহীযমানা
পহীয়তি, এথ নিরুজ্জমানা নিরুজ্জতি।

কাযো লোকে পিয়রুপং সাতরুপং এথেসা তণ্হা পহীযমানা
পহীয়তি, এথ নিরুজ্জমানা নিরুজ্জতি।

মনো লোকে পিয়রুপং সাতরুপং এথেসা তণ্হা পহীযমানা
পহীয়তি, এথ নিরুজ্জমানা নিরুজ্জতি॥

(বাহিরায়তন ছকং)

রূপ লোকে পিয়রূপং সাতরূপং এথেসা তণ্হা পহীযমানা
পহীযতি, এথ নিরুজ্জমানা নিরুজ্জতি ।

সদ্ব লোকে পিয়রূপং সাতরূপং এথেসা তণ্হা পহীযমানা
পহীযতি, এথ নিরুজ্জমানা নিরুজ্জতি ।

গন্ধ লোকে পিয়রূপং সাতরূপং এথেসা তণ্হা পহীযমানা
পহীযতি, এথ নিরুজ্জমানা নিরুজ্জতি ।

রস লোকে পিয়রূপং সাতরূপং এথেসা তণ্হা পহীযমানা
পহীযতি, এথ নিরুজ্জমানা নিরুজ্জতি ।

ফোটেৰ লোকে পিয়রূপং সাতরূপং এথেসা তণ্হা পহীযমানা
পহীযতি, এথ নিরুজ্জমানা নিরুজ্জতি ।

ধম্ম লোকে পিয়রূপং সাতরূপং এথেসা তণ্হা পহীযমানা
পহীযতি, এথ নিরুজ্জমানা নিরুজ্জতি॥

(বিঞ্ঞাণ ছকং)

চক্খু-বিঞ্ঞাণং লোকে পিয়রূপং সাতরূপং এথেসা তণ্হা
পহীযমানা পহীযতি, এথ নিরুজ্জমানা নিরুজ্জতি ।

সোত-বিঞ্ঞাণং লোকে পিয়রূপং সাতরূপং এথেসা তণ্হা
পহীযমানা পহীযতি, এথ নিরুজ্জমানা নিরুজ্জতি ।

ঘাণ-বিঞ্ঞাণং লোকে পিয়রূপং সাতরূপং এথেসা তণ্হা
পহীযমানা পহীযতি, এথ নিরুজ্জমানা নিরুজ্জতি ।

জিহ্বা-বিঞ্ঞাণং লোকে পিয়রূপং সাতরূপং এথেসা তণ্হা
পহীযমানা পহীযতি, এথ নিরুজ্জমানা নিরুজ্জতি ।

কায়-বিঞ্ঞাণং লোকে পিয়রুপং সাতরুপং এথেসা তণ্হা
পহীযমানা পহীযতি, এথ নিরুজ্জমানা নিরুজ্জতি ।

মনো-বিঞ্ঞাণং লোকে পিয়রুপং সাতরুপং এথেসা তণ্হা
পহীযমানা পহীযতি, এথ নিরুজ্জমানা নিরুজ্জতি॥

(ফস্‌স ছক্কং)

চক্খু-সফ্‌স্সো লোকে পিয়রুপং সাতরুপং এথেসা তণ্হা
পহীযমানা পহীযতি, এথ নিরুজ্জমানা নিরুজ্জতি ।

সোত-সফ্‌স্সো লোকে পিয়রুপং সাতরুপং এথেসা তণ্হা
পহীযমানা পহীযতি, এথ নিরুজ্জমানা নিরুজ্জতি ।

ঘাণ-সফ্‌স্সো লোকে পিয়রুপং সাতরুপং এথেসা তণ্হা
পহীযমানা পহীযতি, এথ নিরুজ্জমানা নিরুজ্জতি ।

জিহ্বা-সফ্‌স্সো লোকে পিয়রুপং সাতরুপং এথেসা তণ্হা
পহীযমানা পহীযতি, এথ নিরুজ্জমানা নিরুজ্জতি ।

কায়-সফ্‌স্সো লোকে পিয়রুপং সাত রুপং এথেসা তণ্হা
পহীযমানা পহীযতি, এথ নিরুজ্জমানা নিরুজ্জতি ।

মনো-সফ্‌স্সো লোকে পিয়রুপং সাতরুপং এথেসা তণ্হা
পহীযমানা পহীযতি, এথ নিরুজ্জমানা নিরুজ্জতি॥

(বেদনা ছক্কং)

চক্খু-সফ্‌স্সজা বেদনা লোকে পিয়রুপং সাতরুপং এথেসা
তণ্হা পহীযমানা পহীযতি, এথ নিরুজ্জমানা নিরুজ্জতি ।

সোত-সফ্‌স্সজা বেদনা লোকে পিয়রুপং সাতরুপং এথেসা
তণ্হা পহীযমানা পহীযতি, এথ নিরুজ্জমানা নিরুজ্জতি ।

ঘাণ-সম্ফস্সজা বেদনা লোকে পিয়রুপং সাতরুপং এথেস তণ্হা পহীযমানা পহীযতি, এথ নিরুজ্জমানা নিরুজ্জতি ।

জিহ্বা-সম্ফস্সজা বেদনা লোকে পিয়রুপং সাতরুপং এথেসা তণ্হা পহীযমানা পহীযতি, এথ নিরুজ্জমানা নিরুজ্জতি ।

কায়-সম্ফস্সজা বেদনা লোকে পিয়রুপং সাতরুপং এথেসা তণ্হা পহীযমানা পহীযতি, এথ নিরুজ্জমানা নিরুজ্জতি ।

মনো-সম্ফস্সজা বেদনা লোকে পিয়রুপং সাতরুপং এথেসা তণ্হা পহীযমানা পহীযতি, এথ নিরুজ্জমানা নিরুজ্জতি॥

(সঞ্ঞা ছক্খং)

রূপ-সঞ্ঞা লোকে পিয়রুপং সাতরুপং এথেসা তণ্হা পহীযমানা পহীযতি, এথ নিরুজ্জমানা নিরুজ্জতি ।

সদ-সঞ্ঞা লোকে পিয়রুপং সাতরুপং এথেসা তণ্হা পহীযমানা পহীযতি, এথ নিরুজ্জমানা নিরুজ্জতি ।

গন্ধ-সঞ্ঞা লোকে পিয়রুপং সাতরুপং এথেসা তণ্হা পহীযমানা পহীযতি, এথ নিরুজ্জমানা নিরুজ্জতি ।

রস-সঞ্ঞা লোকে পিয়রুপং সাতরুপং এথেসা তণ্হা পহীযমানা পহীযতি, এথ নিরুজ্জমানা নিরুজ্জতি ।

ফোট্ঠক-সঞ্ঞা লোকে পিয়রুপং সাতরুপং এথেসা তণ্হা পহীযমানা পহীযতি, এথ নিরুজ্জমানা নিরুজ্জতি ।

ধম্ম-সঞ্ঞা লোকে পিয়রুপং সাতরুপং এথেসা তণ্হা পহীযমানা পহীযতি, এথ নিরুজ্জমানা নিরুজ্জতি॥

(চেতনা হকং)

রূপ-সম্বেতনা লোকে পিয়রূপং সাতরূপং এথেসা তণ্হা
পহীযমানা পহীযতি, এথ নিরুজ্জমানা নিরুজ্জতি ।

সদ-সম্বেতনা লোকে পিয়রূপং সাতরূপং এথেসা তণ্হা
পহীযমানা পহীযতি, এথ নিরুজ্জমানা নিরুজ্জতি ।

গন্ধ-সম্বেতনা লোকে পিয়রূপং সাতরূপং এথেসা তণ্হা
পহীযমানা পহীযতি, এথ নিরুজ্জমানা নিরুজ্জতি ।

রস-সম্বেতনা লোকে পিয়রূপং সাতরূপং এথেসা তণ্হা
পহীযমানা পহীযতি, এথ নিরুজ্জমানা নিরুজ্জতি ।

ফোট্ঠক-সম্বেতনা লোকে পিয়রূপং সাতরূপং এথেসা তণ্হা
পহীযমানা পহীযতি, এথ নিরুজ্জমানা নিরুজ্জতি ।

ধম্ম-সম্বেতনা লোকে পিয়রূপং সাতরূপং এথেসা তণ্হা
পহীযমানা পহীযতি, এথ নিরুজ্জমানা নিরুজ্জতি ॥

(তণ্হা হকং)

রূপ-তণ্হা লোকে পিয়রূপং সাতরূপং এথেসা তণ্হা
পহীযমানা পহীযতি, এথ নিরুজ্জমানা নিরুজ্জতি ।

সদ-তণ্হা লোকে পিয়রূপং সাতরূপং এথেসা তণ্হা
পহীযমানা পহীযতি, এথ নিরুজ্জমানা নিরুজ্জতি ।

গন্ধ-তণ্হা লোকে পিয়রূপং সাতরূপং এথেসা তণ্হা
পহীযমানা পহীযতি, এথ নিরুজ্জমানা নিরুজ্জতি ।

রস-তণ্হা লোকে পিয়রূপং সাতরূপং এথেসা তণ্হা
পহীযমানা পহীযতি, এথ নিরুজ্জমানা নিরুজ্জতি ।

ফোট্ঠক-তণ্হা লোকে পিয়রুপং সাতরুপং এথেসা তণ্হা পহীযমানা পহীযতি, এথ নিরুজ্জমানা নিরুজ্জতি ।

ধম্ম-তণ্হা লোকে পিয়রুপং সাতরুপং এথেসা তণ্হা পহীযমানা পহীযতি, এথ নিরুজ্জমানা নিরুজ্জতি॥

(বিতক্ক ছক্কং)

রুপ-বিতক্কো লোকে পিয়রুপং সাতরুপং এথেসা তণ্হা পহীযমানা পহীযতি, এথ নিরুজ্জমানা নিরুজ্জতি ।

সদ্দ-বিতক্কো লোকে পিয়রুপং সাতরুপং এথেসা তণ্হা পহীযমানা পহীযতি, এথ নিরুজ্জমানা নিরুজ্জতি ।

গন্ধ-বিতক্কো লোকে পিয়রুপং সাতরুপং এথেসা তণ্হা পহীযমানা পহীযতি, এথ নিরুজ্জমানা নিরুজ্জতি ।

রস-বিতক্কো লোকে পিয়রুপং সাতরুপং এথেসা তণ্হা পহীযমানা পহীযতি, এথ নিরুজ্জমানা নিরুজ্জতি ।

ফোট্ঠক-বিতক্কো লোকে পিয়রুপং সাতরুপং এথেসা তণ্হা পহীযমানা পহীযতি, এথ নিরুজ্জমানা নিরুজ্জতি ।

ধম্ম-বিতক্কো লোকে পিয়রুপং সাতরুপং এথেসা তণ্হা পহীযমানা পহীযতি, এথ নিরুজ্জমানা নিরুজ্জতি॥

(বিচার ছক্কং)

রুপ-বিচারো লোকে পিয়রুপং সাতরুপং এথেসা তণ্হা পহীযমানা পহীযতি, এথ নিরুজ্জমানা নিরুজ্জতি ।

সদ্দ-বিচারো লোকে পিয়রুপং সাতরুপং এথেসা তণ্হা পহীযমানা পহীযতি, এথ নিরুজ্জমানা নিরুজ্জতি ।

গন্ধ-বিচারো লোকে পিয়রূপং সাতরূপং এথেসা তণ্হা পহীযমানা পহীযতি, এথ নিরুজ্জমানা নিরুজ্জতি ।

রস-বিচারো লোকে পিয়রূপং সাতরূপং এথেসা তণ্হা পহীযমানা পহীযতি, এথ নিরুজ্জমানা নিরুজ্জতি ।

ফোট্ঠক-বিচারো লোকে পিয়রূপং সাতরূপং এথেসা তণ্হা পহীযমানা পহীযতি, এথ নিরুজ্জমানা নিরুজ্জতি ।

ধম্ম-বিচারো লোকে পিয়রূপং সাতরূপং এথেসা তণ্হা পহীযমানা পহীযতি, এথ নিরুজ্জমানা নিরুজ্জতি । ইদং বুচ্চতি ভিক্ষবে দুক্খ নিরোধ অরিয় সচ্চং ।

মগ্গ-সচ্চ-নিদ্দেশ

২৭ । কতমগ্গ ভিক্ষবে দুক্খনিরোধো-গামিনী-পটিপদা অরিয় সচ্চং?

অযমেব অরিয়ো অট্ঠঙ্গিকো-মগ্গো । সেযাথীদং- সম্মা দিট্ঠি, সম্মা সংকল্পো, সম্মা বাচা, সম্মা কম্মত্তো, সম্মা আজীবো, সম্মা বাযামো, সম্মা সতি, সম্মা সমাধি ।

কতমা চ ভিক্ষবে সম্মা দিট্ঠি?

যং থো ভিক্ষবে দুক্খে এগাণং, দুক্খে সমুদযে এগাণং, দুক্খে নিরোধে এগাণং, দুক্খনিরোধগামিনিয়া-পটিপদায এগাণং । অযং বুচ্চতি ভিক্ষবে সম্মা দিট্ঠি ।

কতমা চ ভিক্ষবে সম্মা সংকল্পো?

নেক্খম্ম-সংকল্পো, অব্যাপাদ-সংকল্পো, অবিহিংসা-সংকল্পো । অযং বুচ্চতি ভিক্ষবে সম্মা সংকল্পো ।

কতমা চ ভিক্ষবে সম্মা বাচা?

মুসাবাদা বেরমণী, পিসুনায বাচায় বেরমণী, ফরুসায় বাচায় বেরমণী, সফল্লাপা বেরমণী । অযং বুচ্চতি ভিক্ষবে সম্মা বাচা ।

কতমো চ ভিক্ষবে সম্মা কম্মত্তো?

পাণাতিপাতা বেরমণী, অদিন্নাদানা বেরমণী, কামেসু মিচ্ছাচার্য বেরমণী । অযং বুচ্চতি ভিক্ষবে সম্মা কম্মত্তো ।

কতমো চ ভিক্ষবে সম্মা আজীবো?

ইধ ভিক্ষবে অরিয় সাবকো মিচ্ছা-আজীবং পহায় সম্মা আজীবেন জীবিতং কপ্পেতি । অযং বুচ্চতি ভিক্ষবে সম্মা আজীবো ।

কতমো চ ভিক্ষবে সম্মা বায়ামো?

ইধ ভিক্ষবে ভিক্ষু অনুপ্পন্নানং পাপকানং অকুসলানং ধম্মানং অনুপ্পাদায় ছন্দং জনেতি বায়মতি বীরিয়ং আরভতি চিস্তং পপ্পনহতি পদহতি, উপ্পন্নানং পাপকানং অকুসলানং ধম্মানং পহানয় ছন্দং জনেতি বায়মতি বীরিয়ং আরভতি চিস্তং পপ্পনহতি পদহতি, অনুপ্পন্নানং কুসলানং ধম্মানং উপ্পাদায় ছন্দং জনেতি বায়মতি বীরিয়ং আরভতি চিস্তং পপ্পনহতি পদহতি, উপ্পন্নানং কুসলানং ধম্মানং ঠিতিয়া অসম্মোসায় ভিয়োভাবায় বেপুল্লায় ভাবনায় পারিপূরীয়া ছন্দং জনেতি বায়মতি বীরিয়ং আরভতি চিস্তং পপ্পনহতি পদহতি । অযং বুচ্চতি ভিক্ষবে সম্মা বায়ামো ।

কতমো চ ভিক্ষবে সম্মা সতি?

ইধ ভিক্ষবে ভিক্ষু কাযে কায়ানুপস্সী বিহরতি আতাপী সম্পজানো সতিমা বিনেয্য লোকে অভিজ্জা দোমনস্সং । বেদনাসু

বেদনানুপস্‌সী বিহরতি আতাপী সম্পজানো সতিমা বিনেয়া লোকে অভিজ্জা দোমনসংসং ।

চিস্তে চিস্তানুপস্‌সী বিহরতি আতাপী সম্পজানো সতিমা বিনেয়া লোকে অভিজ্জা দোমনসংসং ।

ধম্মেসু ধম্মানুপস্‌সী বিহরতি আতাপী সম্পজানো সতিমা বিনেয়া লোকে অভিজ্জা দোমনসংসং । অযং বুচ্চতি ভিক্ষবে সম্মা সতি ।

কতমো চ ভিক্ষবে সম্মা সমাধি?

ইধ ভিক্ষবে! ভিক্ষু বিবিচ্ছেব কামেহি বিবিচ্চ অকুসলেহি ধম্মেহি সবিতক্কং সবিচারং বিবেকজং পীতি-সুখং পঠমঝানং উপসম্পজ্জ বিহরতি, বিতক্ক বিচারানং বৃপসমা অজ্জন্তং সম্পসাদনং চেতসো একোদি ভাবং অবিতক্কং অবিচারং সমাধিজং পীতি সুখং দুতিয়ঝানং উপসম্পজ্জ বিহরতি, পীতিয়া চ বিরাগা উপেক্খকো চ বিহরতি, সতো চ সম্পজানো সুখঞ্চ কায়েন পটিসংবেদেতি, যং তং অরিয় আচিক্খন্তি উপেক্খকো সতিমা সুখ বিহারীতি । ততিয়ঝানং উপসম্পজ্জ বিহরতি, সুখস্স চ পহানা দুক্কস্স চ পহানা পুৰে ব সোমনস্স দোমনস্সানং অথস্সমা অদুক্কমসুখং উপেক্খা সতি পরিসুদ্ধিং চতুত্থঝানং উপসম্পজ্জ বিহরতি । অযং বুচ্চতি ভিক্ষবে সম্মা সমাধি । ইদং বুচ্চতি ভিক্ষবে দুক্কখনিরোধ-গামিনী পটিপদা অরিয় সচ্চং ।

(ক) ইতি অজ্জন্তং বা ধম্মেসু ধম্মানুপস্‌সী বিহরতি । বহিদ্ধা বা ধম্মেসু ধম্মানুপস্‌সী বিহরতি । অজ্জন্ত বহিদ্ধা বা ধম্মেসু ধম্মানুপস্‌সী বিহরতি । সমুদয় ধম্মানুপস্‌সী বা ধম্মেসু বিহরতি । বয় ধম্মানুপস্‌সী বা ধম্মেসু বিহরতি । সমুদয় বয় ধম্মানুপস্‌সী বা ধম্মেসু বিহরতি ।

অথি ধম্মাতি বা পনস্সসতি পচ্চপট্ঠিতা হোতি, যাবদেব
এগণমত্তায় পটিস্সতি মত্তায় অনিস্সিতো চ বিহরতি । ন চ কিঞ্চি
লোকে উপাদিয়তি । এবম্পি খো ভিক্ষবে ভিক্ষু ধম্মেসু
ধম্মানুপস্সী বিহরতি । চতুসু অরিয় সচ্ছেসু ।

সচ্চ নিদ্দেশং নিট্ঠিতং ।

অনিসংস কথা

২৮ । যো হি কোচি ভিক্ষবে ইমে চত্তারো সতিপট্ঠানে এবং
ভাবেয্য সত্তবস্সানি । তস্স দ্বিন্নং ফলানং অঞ্ঞতরং ফলং
পটিকজ্জং দিট্ঠেব ধম্মে অঞ্ঞসতি বা উপাদিসেসে অনাগামিতা ।

১ । তিট্ঠন্ত ভিক্ষবে সত্তবস্সানি । যো হি কোচি ভিক্ষবে
ইমে চত্তারো সতিপট্ঠানে এবং ভাবেয্য ছ বস্সানি । তস্স দ্বিন্নং
ফলানং অঞ্ঞতরং ফলং পটিকজ্জং দিট্ঠেব ধম্মে অঞ্ঞসতি বা
উপাদিসেসে অনাগামিতা ।

২ । তিট্ঠন্ত ভিক্ষবে ছ বস্সানি । যো হি কোচি ভিক্ষবে ইমে
চত্তারো সতিপট্ঠানে এবং ভাবেয্য পঞ্চ বস্সানি । তস্স দ্বিন্নং
ফলানং অঞ্ঞতরং ফলং পটিকজ্জং দিট্ঠেব ধম্মে অঞ্ঞসতি বা
উপাদিসেসে অনাগামিতা ।

৩ । তিট্ঠন্ত ভিক্ষবে পঞ্চ বস্সানি । যো হি কোচি ভিক্ষবে
ইমে চত্তারো সতিপট্ঠানে এবং ভাবেয্য চত্তারো বস্সানি । তস্স
দ্বিন্নং ফলানং অঞ্ঞতরং ফলং পটিকজ্জং দিট্ঠেব ধম্মে
অঞ্ঞসতি বা উপাদিসেসে অনাগামিতা ।

৪ । তিট্ঠন্ত ভিক্ষবে চত্তারো বস্সানি । যো হি কোচি ভিক্ষবে
ইমে চত্তারো সতিপট্ঠানে এবং ভাবেয্য ত্তিনি বস্সানি । তস্স দ্বিন্নং

ফলানং অঞ্ঞতরং ফলং পটিকজ্জং দিট্ঠেব ধম্মে অঞ্ঞাসতি বা উপাদিসেসে অনাগামিতা ।

৫ । তিট্ঠন্তু ভিক্ষবে তীনি বস্সানি । যো হি কোচি ভিক্ষবে ইমে চত্তারো সতিপট্ঠানে এবং ভাবেযা ত্বে বস্সানি । তস্স ত্বিন্নং ফলানং অঞ্ঞতরং ফলং পটিকজ্জং দিট্ঠেব ধম্মে অঞ্ঞাসতি বা উপাদিসেসে অনাগামিতা ।

৬ । তিট্ঠন্তু ভিক্ষবে ত্বে বস্সানি । যো হি কোচি ভিক্ষবে ইমে চত্তারো সতিপট্ঠানে এবং ভাবেযা একং বস্সাং । তস্স ত্বিন্নং ফলানং অঞ্ঞতরং ফলং পটিকজ্জং দিট্ঠেব ধম্মে অঞ্ঞাসতি বা উপাদিসেসে অনাগামিতা ।

৭ । তিট্ঠন্তু ভিক্ষবে একং বস্সাং । যো হি কোচি ভিক্ষবে ইমে চত্তারো সতিপট্ঠানে এবং ভাবেযা সন্তু মাসানি । তস্স ত্বিন্নং ফলানং অঞ্ঞতরং ফলং পটিকজ্জং দিট্ঠেব ধম্মে অঞ্ঞাসতি বা উপাদিসেসে অনাগামিতা ।

৮ । তিট্ঠন্তু ভিক্ষবে সন্তু মাসানি । যো হি কোচি ভিক্ষবে ইমে চত্তারো সতিপট্ঠানে এবং ভাবেযা ছ মাসানি । তস্স ত্বিন্নং ফলানং অঞ্ঞতরং ফলং পটিকজ্জং দিট্ঠেব ধম্মে অঞ্ঞাসতি বা উপাদিসেসে অনাগামিতা ।

৯ । তিট্ঠন্তু ভিক্ষবে ছ মাসানি । যো হি কোচি ভিক্ষবে ইমে চত্তারো সতিপট্ঠানে এবং ভাবেযা পঞ্চ মাসানি । তস্স ত্বিন্নং ফলানং অঞ্ঞতরং ফলং পটিকজ্জং দিট্ঠেব ধম্মে অঞ্ঞাসতি বা উপাদিসেসে অনাগামিতা ।

১০ । তিট্ঠন্তু ভিক্ষবে পঞ্চ মাসানি । যো হি কোচি ভিক্ষবে ইমে চত্তারো সতিপট্ঠানে এবং ভাবেযা চত্তারি মাসানি । তস্স ত্বিন্নং

ফলানং অঞ্জতরং ফলং পটিকজ্জং দিট্ঠেব ধম্মে অঞ্জসতি বা
উপাদিসেসে অনাগামিতা ।

১১ । তিট্ঠন্ত ভিক্ষবে চত্তারি মাসানি । যো হি কোচি ভিক্ষবে
ইমে চত্তারো সতিপট্ঠানে এবং ভাবেয্য তীনি মাসানি । তস্স দ্বিন্নং
ফলানং অঞ্জতরং ফলং পটিকজ্জং দিট্ঠেব ধম্মে অঞ্জসতি বা
উপাদিসেসে অনাগামিতা ।

১২ । তিট্ঠন্ত ভিক্ষবে তীনি মাসানি । যো হি কোচি ভিক্ষবে
ইমে চত্তারো সতিপট্ঠানে এবং ভাবেয্য ত্বে মাসানি । তস্স দ্বিন্নং
ফলানং অঞ্জতরং ফলং পটিকজ্জং দিট্ঠেব ধম্মে অঞ্জসতি বা
উপাদিসেসে অনাগামিতা ।

১৩ । তিট্ঠন্ত ভিক্ষবে ত্বে মাসানি । যো হি কোচি ভিক্ষবে
ইমে চত্তারো সতিপট্ঠানে এবং ভাবেয্য একং মাসং । তস্স দ্বিন্নং
ফলানং অঞ্জতরং ফলং পটিকজ্জং দিট্ঠেব ধম্মে অঞ্জসতি বা
উপাদিসেসে অনাগামিতা ।

১৪ । তিট্ঠন্ত ভিক্ষবে একং মাসং । যো হি কোচি ভিক্ষবে
ইমে চত্তারো সতিপট্ঠানে এবং ভাবেয্য অদ্ধ মাসং । তস্স দ্বিন্নং
ফলানং অঞ্জতরং ফলং পটিকজ্জং দিট্ঠেব ধম্মে অঞ্জসতি বা
উপাদিসেসে অনাগামিতা ।

১৫ । তিট্ঠন্ত ভিক্ষবে অদ্ধ মাসং । যো হি কোচি ভিক্ষবে
ইমে চত্তারো সতিপট্ঠানে এবং ভাবেয্য সত্তাহং । তস্স দ্বিন্নং
ফলানং অঞ্জতরং ফলং পটিকজ্জং দিট্ঠেব ধম্মে অঞ্জসতি বা
উপাদিসেসে অনাগামিতা ।

নিগমন কথা

একায়নো অযং ভিক্ষবে মগ্গো সত্তানং বিসুদ্ধিয়া সোক
পরিদেবানং সমতিদ্ধমায দুক্খ দোমনাস্সানং অথক্সমায ঞ্জায়স্স
অধিগমায নিব্বানস্স সচ্ছি কিরিয়ায। যদিদং চত্তরো
সতিপট্ঠানাতি।

ইতি যং তং বুদ্ধং। ইদ মেতং পটিচ্চ বুদ্ধন্তি। ইদমবোচ
ভগবা। অন্তমনা তে ভিক্ষু ভগবতো ভাসিতং অভিনন্দুন্তি।

মহাসতিপট্ঠান সূত্রং নিট্ঠিতং

হস্তরত্ন সতিপট্ঠান সুস্তের দ্বিতীয় পর্ব [বাংলা বিভাগ]

অনুসরণী ক্রম :

১। বন্দনা, সূচনা, উদ্দেশ্য পর্ব	১
২। কায়ানুদর্শন পর্ব :	
ক) আগাপান স্মৃতি	২
খ) ইর্যাপথ স্মৃতি	৪
গ) সম্প্রজ্ঞান স্মৃতি	৫
ঘ) প্রতিকূল মনসিকার স্মৃতি	৬
ঙ) ধাতু মনসিকার স্মৃতি	৮
চ) নব সীবথিকা (শুশানিক স্মৃতি)	৯
৩। বেদনানু দর্শন পর্ব	২০
৪। চিত্তানুদর্শন পর্ব	২১
৫। ধর্মানুদর্শন পর্ব :	
ক) পঞ্চনীবরণ নির্দেশ	২৩
খ) পঞ্চস্কন্ধ নির্দেশ	২৬
গ) আয়তন নির্দেশ	২৭
ঘ) বোজ্জঙ্গ নির্দেশ	৩০
ঙ) চারিসত্য নির্দেশ :	
১) দুঃখ সত্য	৩৩
২) সমুদয় সত্য	৪০
৩) নিরোধ সত্য	৪৬
৪) মার্গ সত্য	৫০
৬। সতিপট্ঠান অনুশীলনে উপকারীতা বর্ণনা	৫৪

হস্তরত্ন সতিপট্ঠান সুত্ত ১
মহাসতিপট্ঠান সুত্ত
(বাংলা পদ্য)

বন্দনা :

ভগবান অরহত সম্যক সম্বুদ্ধে,
কায়, মনো, বাক্যে নমি শ্রদ্ধা নত শিরে ।
দ্বিতীয়, তৃতীয় বার ও সম্যক সম্বুদ্ধে,
কায়, মনো, বাক্যে নমি শ্রদ্ধা নত শিরে ।

সূচনা :

‘এরূপ শুনেছি আমি ভগবান মুখে,’
কহিলেন আনন্দ থেরো সঙ্গীতি সম্মুখে ।
এক সময় ভগবান কুরুব্রাজ্যে গেলে,
কম্মস্স ধম্মেতে তিনি অবস্থান কালে;-
ভিক্ষুগণে ডেকে বলেন বুদ্ধ একদিনে,
ধর্মদেশন করবো আমি শুন ভিক্ষুগণে!
সাধু! বলে ভিক্ষুগণ ইচ্ছা প্রকাশিলে,
সতিপট্ঠান সুত্ত বর্ণন করেন এইবলে-

উদ্দেশ্য পর্ব :

ইহাই একমাত্র মার্গ ওহে ভিক্ষুগণ!
সত্ত্বগণের চিত্ত শুদ্ধি লাভের কারণ ।
শোক-তাপ অতিক্রম দুঃখ দৌর্মনস্যো,
অস্তমিত করে সাধক প্রজ্ঞা আধিপত্যে ।
নির্বাণ সাক্ষাতে এই চারি সতিপট্ঠান,
‘ইহাই একমাত্র মার্গ’ বলে ভগবান ।

১. চারি সতিপট্ঠান ভাবনা জান কি প্রকারে;
ভাবনা করিবে সাধক কায়-দর্শী হয়ে?
পরাক্রমী, সাবধানী চিত্ত ক্রেশ নাশে,

হস্তরত্ন সতিপট্ঠান সূত্র ২

- স্মৃতিতে আনত রবে অনাসক্তি বশে ।
২. বেদনায় বেদনাদর্শী করিবে বিহার;
অভিধ্যা, দৌর্মনস্য নাশি ক্লেশ-মার ।
পরাক্রমী, সাবধানী এই ক্লেশ নাশে,
স্মৃতিতে আনত রবে অনাসক্তি বশে ।
৩. চিন্তে চিত্তানুদর্শী করিবে বিহার,
অভিধ্যা, দৌর্মনস্য নাশি ক্লেশ-মার ।
পরাক্রমী, সাবধানী এই ক্লেশ নাশে,
স্মৃতিতে আনত রবে অনাসক্তি বশে ।
৪. ধর্মে ধর্মানুদর্শী করিবে বিহার,
অভিধ্যা, দৌর্মনস্য নাশি ক্লেশ-মার ।
পরাক্রমী, সাবধানী এই ক্লেশ নাশে,
স্মৃতিতে আনত রবে অনাসক্তি বশে ।

[উদ্দেশ্য পর্ব সমাপ্ত]

কায়ানুদর্শনে

১। আনাপান স্মৃতি বর্ণনা

- ক. কায়ে কায়ানুদর্শন কিভাবে করিবে?
বুদ্ধের শিক্ষাতে ভিক্ষু অরণ্যে যাইবে ।
বৃক্ষমূল বা গুণ্যগৃহ যে কোন একটিতে;
সোজা দেহে পদ্মাসনে সাধক বসিবে ।
সম্মুখেতে স্মৃতির বিষয় উপস্থিত করিবে,
মনোযোগের সাথে তিনি শ্বাস, প্রশ্বাস নিবে ।
দীর্ঘ-শ্বাস গ্রহণে জানে দীর্ঘ শ্বাস নিচ্ছি,
দীর্ঘ-শ্বাস ত্যাগে জানে দীর্ঘ ভাবে ফেলছি ।
হ্রস্ব-শ্বাস গ্রহণে জানে হ্রস্ব-শ্বাস নিচ্ছি,

হস্তরত্ন সতিপট্টান সূত্র ৩

হ্রস্ব-শ্বাস ত্যাগে জানে হ্রস্বভাবে ফেলছি ।
সারাদেহ ব্যাপী সাধক শ্বাস-প্রশ্বাস ক্রিয়া,
অনুভব করিতে তিনি করিবেন শিক্ষা ।
কায় কর্মে প্রশান্তিতে শ্বাস নিতে শিখবে,
কায় কর্মে প্রশান্তিতে শ্বাস ত্যাগ শিখবে ।
দক্ষ কর্মকার বা তার অস্ত্রবাসী;
লৌহ তপ্ত কালে থাকে স্মৃতিমান অতি ।
দীর্ঘ টান দিলে জানে দীর্ঘভাবে টানছি,
হ্রস্ব টান দিলে জানে হ্রস্বভাবে টানছি ।
এভাবে জানিবে ভিক্ষু, স্মৃতিমান হয়ে,
আনাপান ভাবনায় যিনি নিয়োজিত হবে ।
দীর্ঘ-শ্বাস গ্রহণে জানে দীর্ঘ ভাবে টানছি,
দীর্ঘ-শ্বাস ত্যাগে জানে দীর্ঘভাবে ফেলছি ।
হ্রস্ব-শ্বাস গ্রহণে জানে হ্রস্ব ভাবে টানছি,
হ্রস্ব-শ্বাস ত্যাগে জানে হ্রস্বভাবে ফেলছি ।
সারাদেহ ব্যাপী সাধক শ্বাস-প্রশ্বাস ক্রিয়া,
অনুভব করিতে তিনি করিবেন শিক্ষা ।
কায় কর্মে প্রশান্তিতে শ্বাস গ্রহণ শিখবে,
কায় কর্মে প্রশান্তিতে শ্বাস ত্যাগ শিখবে ।

খ. ভাবনায় পূর্ণ সাফল্য লাভের উপায় :-

এভাবে স্বদেহে সাধক কায়দশী হবে,
অন্যদেহকে সাধক সেভাবে দেখিবে ।
সময়ে স্ব-পরদেহ একসাথে দেখিবে,
প্রতিক্রিয়া সাবধানে প্রত্যক্ষ করিবে ।
সময়ে গুরুকে তার সবিশেষ জানিবে,
সময়ে সমাপ্তি তার সবিশেষ জানিবে ।

হস্তরত্ন সতিপট্ঠান সূত্র ৪

সময়ে শুরু ও শেষ প্রত্যক্ষ করিবে,
এভাবে 'উদয়-বিলয়' জ্ঞান আহরিবে।
'প্রত্যয় জাত দেহ আছে' এই মাত্র স্মৃতি;
জ্ঞান ও প্রতিস্মরণে তা যথেষ্ট হে যতি!
অনাসক্ত চিত্তে সাধক বিহার করিবে,
পঞ্চস্কন্ধে অনাসক্তি বজায় রাখিবে।
এভাবে দেহেতে সাধক রক্ষা করলে স্মৃতি,
অনিবার্য হয় তাঁর নির্বাণেতে গতি।
[আনাপান ভাবনা বর্ণনা সমাপ্ত]

কায়ানুদর্শনে

ইর্যাপথ বর্ণনা পর্ব

ক অতপর জান হে ভিক্ষু! ইর্যাপথ ভাবনা;
কিভাবে করিলে সাধক শোক-তাপ থাকে না।
গমন কালেতে জান গমন করিছে,
দাঁড়ানো অবস্থায় জান দেহ দাঁড়ায়েছে।
উপবেশন কালেতে জান দেহ বসে আছে,
শায়িত অবস্থায় জান দেহ শুয়ে আছে।
যখন যেভাবে দেহ অবস্থান করিবে,
তখন তাহারে সাধক সেভাবে জানিবে।

খ. ভাবনায় পূর্ণ সাফল্য লাভের উপায় :-

এভাবে স্বদেহে সাধক কায়দর্শী হবে,
অন্যদেহকে সাধক সেভাবে দেখিবে।
সময়ে স্ব-পরদেহ একসাথে দেখিবে,
প্রতিক্রিয়া সাবধানে প্রত্যক্ষ করিবে।
সময়ে শুরুকে তার সবিশেষ জানিবে,

হস্তরত্ন সতিপট্টান সূত্র ৫

সময়ে সমাপ্তি তার সবিশেষ জানিবে ।
সময়ে শুরু ও শেষ প্রত্যক্ষ করিবে,
এভাবে 'উদয়-বিলয়' জ্ঞান আহরিবে ।
'প্রত্যয় জাত দেহ আছে' এই মাত্র স্মৃতি;
জ্ঞান ও প্রতিস্মরণে তা যথেষ্ট হে যতি!
অনাসক্ত চিত্তে সাধক বিহার করিবে,
পঞ্চস্কন্ধে অনাসক্তি বজায় রাখিবে ।
এভাবে দেহেতে সাধক রক্ষা করলে স্মৃতি,
অনিবার্য হয় তাঁর নির্বাণেতে গতি ।
[ইর্যাপথ ভাবনা পর্ব সমাপ্ত]

৩। কায়ানুদর্শনে

সম্প্রজ্ঞান বর্ণনা পর্ব

ক. অতঃপর জানহে ভিক্ষু! সম্প্রজ্ঞান ভাবনা;
কিভাবে করিলে সাধক, শোক-তাপ থাকে না?
গমনে, আগমনে সাধক সম্প্রজ্ঞানী হবে,
আলোকনে, বিলোকনে সম্প্রজ্ঞানী হবে ।
সম্প্রজ্ঞানী হবেন তিনি সঙ্কোচন, প্রসারণে,
সম্প্রজ্ঞান পাত্র চীবর সঙ্ঘাটি ধারনে ।
আস্বাদন, পান ভোজনে সম্প্রজ্ঞানী হবে,
মল-মূত্র ত্যাগে, স্নানে সম্প্রজ্ঞানী হবে ।
গমন, দাঁড়ানো, বসায় শয়ন জাগরনে,
বাক্যালাপে নীরবতায় সম্প্রজ্ঞানী হবে ।

খ. ভাবনায় পূর্ণ সাফল্য লাভের উপায় :-

এভাবে স্বদেহে সাধক কায়দশী হবে,
 অন্যদেহকে সাধক সেভাবে দেখিবে ।
 সময়ে স্ব-পরদেহ একসাথে দেখিবে,
 প্রতিক্রিয়া সাবধানে প্রত্যক্ষ করিবে ।
 সময়ে গুরুকে তার সবিশেষ জানিবে,
 সময়ে সমাপ্তি তার সবিশেষ জানিবে ।
 সময়ে শুরু ও শেষ প্রত্যক্ষ করিবে,
 এভাবে 'উদয়-বিলয়' জ্ঞান আহরিবে ।
 প্রত্যয় জাত দেহ আছে' এই মাত্র স্মৃতি;
 জ্ঞান ও প্রতিস্মরণে তা যথেষ্ট হে যতি!
 অনাসক্ত চিন্তে সাধক বিহার করিবে,
 পঞ্চকক্ষে অনাসক্তি বজায় রাখিবে ।
 এভাবে দেহেতে সাধক রক্ষা করলে স্মৃতি,
 অনিবার্য হয় তাঁর নির্বাণেতে গতি ।

[সম্প্রজ্ঞান ভাবনা পর্ব সমাপ্ত]

৪ । কায়ানুদর্শনে

প্রতিকূল মনসিকার বর্ণনা পর্ব

ক. অতঃপর জ্ঞানহে ভিক্ষু! প্রতিকূল ভাবনা;
 কিভাবে করিলে সাধক শোক-তাপ থাকে না?
 এদেহের উর্ধ্বে চুল, নিম্নে পদ তলে;
 নানা ঘৃণ্য বস্তু সাধক দেখিবে সকলে-
 এই দেহে আছে চুল, লোম, নখ, দন্ত,
 চর্ম, মাংস, স্নায়ু, অস্থি, অস্থিমজ্জা, বৃক্ক ।
 হৃদয়, যকৃত, ক্রোম, প্লীহা, ফুসফুস আর;

অস্ত্র, অস্ত্রগুণ, উদর, বিষ্ঠা, মগজ্জ তার ।
 পিত্ত, শ্লেশ্মা, পূজ, রক্ত, ঘর্ম, মেদ সকল;
 অশ্রু, বসা, থুথু, সিকনি, লালা, মুত্র-মল ।
 যেমন জানহে ভিক্ষু! দ্বিমুখি এক থলে;
 তথায় ভরা নানা শস্য, ধান্য আর তদ্ভুলে ।
 চক্ষুশ্রান জনে যদি থলের মুখ খোলে,
 দেখিবে তাহাতে যাহা, জানিবে এভাবে-
 ইহা শালী, ইহা ব্রীহি, ইহা মুগ, মাসা;
 তদ্ভুল ইহা, আছে যাহা পৃথক ভাবে রাখা ।
 অনুরূপ সাধক জনে এদেহ দেখিবে;
 ঘৃণা-ভরে তাহাদেহে এভাবে জানিবে-
 এই দেহে আছে-চুল, লোম, নখ, দন্ত;
 চর্ম, মাংস, স্নায়ু, অস্থি, অস্থিমজ্জা, বৃক্ক ।
 হৃদয়, যকৃত, ক্রোম, গ্রীহা, ফুস্ফুস্ আর;
 অস্ত্র, অস্ত্রগুণ, উদর, বিষ্ঠা, মগজ্জ তার ।
 পিত্ত, শ্লেশ্মা, পূজ, রক্ত, ঘর্ম, মেদ সকল;
 অশ্রু, বসা, থুথু, সিকনি, লালা, মুত্র-মল ।

খ. ভাবনায় পূর্ণ সাফল্য লাভের উপায় :-

এভাবে স্ব দেহে সাধক কায়দর্শী হবে;
 অন্যদেহকে সাধক সেভাবে দেখিবে ।
 সময়ে স্ব-পরদেহ একসাথে দেখিবে;
 প্রতি ক্রিয়া সাবধানে প্রত্যক্ষ করিবে ।
 সময়ে গুরুকে তার সবিশেষ জানিবে;
 সময়ে সমাপ্তি তার সবিশেষ জানিবে ।
 সময়ে গুরু ও শেষ প্রত্যক্ষ করিবে,
 এভাবে 'উদয়-বিলয়' জ্ঞান আহরিবে ।

হস্তরত্ন সতিপট্টান সূত্র ৮

‘প্রত্যয়জ্ঞাত দেহ’ আছে এই মাত্র স্মৃতি;
জ্ঞান ও প্রতি স্মরণে তা যথেষ্ট হে যতি!
অনাসক্ত চিত্তে সাধক বিহার করিবে;
পঞ্চস্কন্ধে অনাসক্তি বজায় রাখিবে।
এভাবে দেহেতে সাধক রক্ষা করলে স্মৃতি;
অনিবার্য হয় তাঁর নির্বাণেতে গতি।
[প্রতিকূল মনসিকার ভাবনা সমাপ্ত]

৫। কায়ানুদর্শনে

ধাতু মনসিকার বর্ণনা পর্ব

ক. অতপর জানহে ভিক্ষু! ধাতু জ্ঞান ভাবনা;
কি ভাবে করিলে সাধক শোক-তাপ থাকে না?
এদেহ যেভাবে আছে, যে লক্ষ্যে নিবদ্ধ;
সাধক দেখিবে তারে ধাতুতে বিন্যস্ত।
এই দেহের গঠনে জ্ঞান মাটি আর জল;
আরো আছে তাপ, বায়ু-এ ধাতু সকল।
যথা দক্ষ গোঘাতক বা তার অন্তেবাসী;
গাভী বধ করে যেথা রাস্তা চৌমুখি।
চর্ম, মাংস, হাঁড়, মাথা, চারি ভাগ করি;
বিক্রয়ার্থে বিলায়ে বসে দোকান পসারি।
এভাবে চারি ধাতু ভাবনা বিহারী;
এদেহকে দেখে সে বিভাজন করি।
মাটি, জল, বায়ু, তাপ-এই চারি ধাতু;
ইহা ভিন্ন এই দেহে নাহি অন্য কিছু।

খ. ভাবনায় পূর্ণ সাফল্য লাভের উপায় :-

এভাবে স্ব দেহে সাধক কায়াদর্শী হবে;
 অন্যদেহকে সাধক সেভাবে দেখিবে ।
 সময়ে স্ব-পরদেহ একসাথে দেখিবে;
 প্রতি ক্রিয়া সাবধানে প্রত্যক্ষ করিবে ।
 সময়ে শুরুকে তার সবিশেষ জানিবে;
 সময়ে সমাপ্তি তার সবিশেষ জানিবে ।
 সময়ে শুরু ও শেষ প্রত্যক্ষ করিবে;
 এভাবে 'উদয়-বিলয়' জ্ঞান আহরিবে ।
 'প্রত্যয়জাত দেহ আছে' এই মাত্র স্মৃতি;
 জ্ঞান ও প্রতিস্মরণে তা' যথেষ্ট হে যতি!
 অনাসক্ত চিত্তে সাধক বিহার করিবে;
 পঞ্চস্কন্ধে অনাসক্তি বজায় রাখিবে ।
 এভাবে দেহেতে সাধক রক্ষা করলে স্মৃতি;
 অনিবার্য হয় তাঁর নির্বাণেতে গতি ।
 [ধাতু মনসিকার ভাবনা সমাপ্ত]

কায়ানুদর্শনে

নবসীবথিকা বর্ণনা পর্ব

প্রথম সবিথিকা ভাবনা

ক. অতপর জান ভিক্ষু! শৃঙ্গানিক ভাবনা;
 কিভাবে করিলে সাধক, শোক-তাপ থাকেনা ।
 শৃঙ্গানে নিষ্কিণ্ড যদি হয় মৃত দেহ;
 এক দিনে উর্ধ্বক্ষীত, দু'য়ে নীলাবৃত ।
 তিন দিনে পূজময়, ক্ষত আর বিক্ষত;
 ছিদ্র-বিছিদ্র, রক্তময় কীটপূর্ণ কত ।

ছিন্ন-বিচ্ছিন্ন দেহ, অস্থি কঙ্কাল সার;
এদেহের এই পরিণতি তথৈব আমার ।

খ. কল্পনার চোখে সাধক এ সকল দৃশ্য,
দেখিতে দেখিতে ভাবে স্বদেহ ঈদৃশ ।
একদিন মম দেহের হবে এইভাব,
এই ধর্ম অনতিক্রম্য, এইতো স্বভাব ।

গ. ভাবনায় পূর্ণ সাফল্য লাভের উপায় :-

এভাবে স্বদেহে সাধক কায়দর্শী হবে,
অন্যদেহকে সাধক সেভাবে দেখিবে ।
সময়ে স্ব-পরদেহ একসাথে দেখিবে,
প্রতিক্রিয়া সাবধানে প্রত্যক্ষ করিবে ।
সময়ে গুরুকে তার সবিশেষ জানিবে,
সময়ে সমাপ্তি তার সবিশেষ জানিবে ।
সময়ে গুরু ও শেষ প্রত্যক্ষ করিবে,
এভাবে 'উদয়-বিলয়' জ্ঞান আহরিবে ।
'প্রত্যয় জ্ঞাত দেহ আছে' এই মাত্র স্মৃতি;
জ্ঞান ও প্রতিস্মরণে তা যথেষ্ট হে যতি!
অনাসক্ত চিত্তে সাধক বিহার করিবে,
পঞ্চকক্ষে অনাসক্তি বজায় রাখিবে ।
এভাবে দেহেতে সাধক রক্ষা করলে স্মৃতি,
অনিবার্য হয় তার নির্বাণেতে গতি ।

[প্রথম সীবথিকা ভাবনা সমাপ্ত]

দ্বিতীয় সীবথিকা ভাবনা

ক. অতঃপর জ্ঞান ভিক্ষু! শাশানিক ভাবনা;
কিভাবে করিলে সাধক শোক-তাপ থাকে না ।

কল্পনার চোখে সাধক দেখে অতঃপর;
মৃতদেহ পড়ে আছে শ্মশানের ভিতর,
কাক, চিল, শকুন, কঙ্ক, কুকুর, শৃগালে,
নেকড়ে, বাঘে ভক্ষণরত, খায় কৃমিকূলে ।

গ. কল্পনার চোখে সাধক এ সকল দৃশ্য,
দেখিতে দেখিতে ভাবে স্বদেহ ঈদৃশ ।
একদিন মম দেহের হবে এইভাব,
এই ধর্ম অনতিক্রম্য, এইতো স্বভাব ।

খ. ভাবনায় পূর্ণ সাফল্য লাভের উপায় :-

এভাবে স্বদেহে সাধক কায়দর্শী হবে,
অন্যদেহকে সাধক সেভাবে দেখিবে ।
সময়ে স্ব-পরদেহ একসাথে দেখিবে,
প্রতিক্রিয়া সাবধানে প্রত্যক্ষ করিবে ।
সময়ে গুরুকে তার সবিশেষ জানিবে,
সময়ে সমাপ্তি তার সবিশেষ জানিবে ।
সময়ে গুরু ও শেষ প্রত্যক্ষ করিবে,
এভাবে 'উদয়-বিলয়' জ্ঞান আহরিবে ।
'প্রত্যয় জ্ঞাত দেহ আছে' এই মাত্র স্মৃতি;
জ্ঞান ও প্রতিস্মরণে তা যথেষ্ট হে যতি !
অনাসক্ত চিন্তে সাধক বিহার করিবে,
পঞ্চকক্ষে অনাসক্তি বজ্রায় রাখিবে ।
এভাবে দেহতে সাধক রক্ষা করলে স্মৃতি,
অনিবার্য হয় তাঁর নির্বাণেতে গতি ।

[২য় সীবধিকা ভাবনা সমাপ্ত]

তৃতীয় সীবথিকা ভাবনা

- ক. অতঃপর জ্ঞান ভিক্ষু! শ্মশানিক ভাবনা,
কিভাবে করিলে সাধক শোক তাপ থাকে না।
কল্পনার চোখেতে সাধক দেখে অতঃপর,
মৃতদেহ পড়ে আছে শ্মশানের ভিতর।
অস্থিকংকাল বন্ধ আছে স্নায়ু রজ্জুতে;
রক্ত, মাংস কিছু কিছু লিপ্ত আছে এতে।
- গ. কল্পনার চোখে সাধক এ সকল দৃশ্য,
দেখিতে দেখিতে ভাবে স্বদেহ ঈদৃশ।
একদিন মম দেহের হবে এইভাব,
এই ধর্ম অনতিক্রম্য, এইতো স্বভাব।

খ. ভাবনায় পূর্ণ সাফল্য লাভের উপায় :-

এভাবে স্বদেহে সাধক কায়দর্শী হবে,
অন্যদেহকে সাধক সেভাবে দেখিবে।
সময়ে স্ব-পরদেহ একসাথে দেখিবে,
প্রতিক্রিয়া সাবধানে প্রত্যক্ষ করিবে।
সময়ে গুরুকে তার সবিশেষ জানিবে,
সময়ে সমাপ্তি তার সবিশেষ জানিবে।
সময়ে গুরু ও শেষ প্রত্যক্ষ করিবে,
এভাবে 'উদয়-বিলয়' জ্ঞান আহরিবে।
'প্রত্যয় জাত দেহ আছে' এই মাত্র স্মৃতি;
জ্ঞান ও প্রতিস্মরণে তা যথেষ্ট হে যতি!
অনাসক্ত চিন্তে সাধক বিহার করিবে,
পঞ্চস্কন্ধে অনাসক্তি বজায় রাখিবে।

এভাবে দেহেতে সাধক রক্ষা করলে স্মৃতি,
অনিবার্য হয় তাঁর নির্বাণেতে গতি ।

[তৃতীয় সীবথিকা ভাবনা সমাপ্ত]

চতুর্থ সীবথিকা ভাবনা

- ক. অতঃপর জান ভিক্ষু! শ্মশানিক ভাবনা;
কিভাবে করিলে সাধক শোক-তাপ থাকে না ।
কল্পনার চোখে সাধক দেখে অতঃপর;
মৃতদেহ পড়ে আছে শ্মশানের ভিতর ।
অস্থি কংকাল বন্ধ আছে স্নায়ু রজ্জুতে;
মাংস অপসৃতঃ তবু রক্ত-গন্ধ আছে ।
- খ. কল্পনার চোখে সাধক এ সকল দৃশ্য,
দেখিতে দেখিতে ভাবে স্বদেহ ঈদৃশ ।
একদিন মম দেহের হবে এইভাব,
এই ধর্ম অনতিক্রম্য, এইতো স্বভাব ।

গ. ভাবনায় পূর্ণ সাফল্য লাভের উপায় :-

এভাবে স্বদেহে সাধক কায়দর্শী হবে,
অন্যদেহকে সাধক সেভাবে দেখিবে ।
সময়ে স্ব-পরদেহ একসাথে দেখিবে,
প্রতিক্রিয়া সাবধানে প্রত্যক্ষ করিবে ।
সময়ে শুরুকে তার সবিশেষ জানিবে,
সময়ে সমাপ্তি তার সবিশেষ জানিবে ।
সময়ে শুরু ও শেষ প্রত্যক্ষ করিবে,
এভাবে 'উদয়-বিলয়' জ্ঞান আহরিবে ।
'প্রত্যয় জাত দেহ আছে' এই মাত্র স্মৃতি;
জ্ঞান ও প্রতিস্মরণে তা যথেষ্ট হে যতি!

অনাসক্ত চিত্তে সাধক বিহার করিবে,
 পঞ্চকক্ষে অনাসক্তি বজায় রাখিবে ।
 এভাবে দেহেতে সাধক রক্ষা করলে স্মৃতি,
 অনিবার্য হয় তাঁর নির্বাণেতে গতি ।
 [চতুর্থ সীবথিকা ভাবনা সমাপ্ত]

পঞ্চম সীবথিকা ভাবনা

- ক. অতঃপর জ্ঞান ভিক্ষু! শ্মশানিক ভাবনা;
 কিভাবে করিলে সাধক, শোক-তাপ থাকে না ।
 কল্পনার চোখে সাধক দেখে অতঃপর;
 মৃতদেহ পড়ে আছে শ্মশানের ভিতর ।
 অস্থি কংকাল বদ্ধ আছে স্নায়ু রজ্জ্বতে,
 রক্ত-মাংস অপসৃতঃ শুধু অস্থি আছে ।
- খ. কল্পনার চোখে সাধক এ সকল দৃশ্য,
 দেখিতে দেখিতে ভাবে স্বদেহ ঈদৃশ ।
 একদিন মম দেহের হবে এইভাবে,
 এই ধর্ম অনতিক্রম্য, এইতো স্বভাব ।

গ. ভাবনায় পূর্ণ সাফল্য লাভের উপায় :-

এভাবে স্বদেহে সাধক কায়দর্শী হবে,
 অন্যদেহকে সাধক সেভাবে দেখিবে ।
 সময়ে স্ব-পরদেহ একসাথে দেখিবে,
 প্রতিক্রিয়া সাবধানে প্রত্যক্ষ করিবে ।
 সময়ে গুরুকে তার সবিশেষ জানিবে,
 সময়ে সমাপ্তি তার সবিশেষ জানিবে ।
 সময়ে গুরু ও শেষ প্রত্যক্ষ করিবে,
 এভাবে 'উদয়-বিলয়' জ্ঞান আহরিবে ।

‘প্রত্যয় জাত দেহ আছে’ এই মাত্র স্মৃতি;
জ্ঞান ও প্রতিস্মরণে তা যথেষ্ট হে যতি!
অনাসক্ত চিত্তে সাধক বিহার করিবে,
পঞ্চস্কন্ধে অনাসক্তি বজায় রাখিবে।
এভাবে দেহেতে সাধক রক্ষা করলে স্মৃতি,
অনিবার্য হয় তাঁর নির্বাণেতে গতি।
[পঞ্চম সীবথিকা ভাবনা সমাপ্ত]

ষষ্ঠ সীবথিকা ভাবনা

- ক. অতঃপর জান ভিক্ষু! শাশ্বতিক ভাবনা;
কিভাবে করিলে সাধক, শোক-তাপ থাকে না।
কল্পনার চোখে সাধক দেখে অতঃপর;
মৃতদেহ পড়ে আছে শাশানের ভিতর।
স্নায়ু বন্ধন নেই, খসে গেছে দেহের কংকাল;
দিক্ বিদিক্ ছড়িয়ে আছে অস্থির জঞ্জাল।
একস্থানে হাতের অস্থি, পদাস্থি একস্থানে;
একস্থানে গুহ্ম অস্থি, জজ্বাস্থি অন্যখানে।
একস্থানে উরু-অস্থি, কটি-অস্থি একস্থানে;
একস্থানে ফাসুকাস্থি, পিঠ অস্থি অন্যখানে।
একস্থানে স্কন্ধ-অস্থি, গ্রীবাস্থি একস্থানে,
একস্থানে হানুকাস্থি, দস্তাস্থি অন্যখানে।
মাথার খুলি একস্থানে পড়ে আছে দেখে;
কল্পনার এদৃশ্যে সাধক সংবেগ জগাবে।
- খ. কল্পনার চোখে সাধক এ সকল দৃশ্য,
দেখিতে দেখিতে ভাবে স্বদেহ ঈদৃশ।

হস্তরত্ন সতিপট্টান সূত্র ১৬

একদিন মম দেহের হবে এইভাব,
এই ধর্ম অনতিক্রম্য, এইতো স্বভাব।

গ. ভাবনায় পূর্ণ সাফল্য লাভের উপায় :-

এভাবে স্বদেহে সাধক কায়দর্শী হবে,
অন্যদেহকে সাধক সেভাবে দেখিবে।
সময়ে স্ব-পরদেহ একসাথে দেখিবে,
প্রতিক্রিয়া সাবধানে প্রত্যক্ষ করিবে।
সময়ে গুরুকে তার সবিশেষ জানিবে,
সময়ে সমাপ্তি তার সবিশেষ জানিবে।
সময়ে গুরু ও শেষ প্রত্যক্ষ করিবে,
এভাবে 'উদয়-বিলয়' জ্ঞান আহরিবে।
'প্রত্যয় জাত দেহ আছে' এই মাত্র স্মৃতি;
জ্ঞান ও প্রতিস্মরণে তা যথেষ্ট হে যতি!
অনাসক্ত চিত্তে সাধক বিহার করিবে,
পঞ্চস্কন্ধে অনাসক্তি বজায় রাখিবে।
এভাবে দেহেতে সাধক রক্ষা করলে স্মৃতি,
অনিবার্য হয় তাঁর নির্বাণেতে গতি।

[ষষ্ঠ সীবথিকা ভাবনা সমাপ্ত]

সপ্তম সীবথিকা ভাবনা

ক. অতঃপর জান ভিক্ষু! শৃঙ্গানিক ভাবনা;
কিভাবে করিলে সাধক, শোক-তাপ থাকে না।
কল্পনার চোখে সাধক দেখে অতঃপর,
মৃতদেহ পড়ে আছে শৃঙ্গানের ভিতর।

মন্দ বর্ণের অস্থি হচ্ছে ক্রমে শ্বেত বর্ণ;
অনিত্যতা বশে এই পরিবর্তন ধর্ম।

খ. কল্পনার চোখে সাধক এ সকল দৃশ্য,
দেখিতে দেখিতে ভাবে স্বদেহ ঈদৃশ।
একদিন মম দেহের হবে এইভাব,
এই ধর্ম অনতিক্রম্য, এইতো স্বভাব।

গ. ভাবনায় পূর্ণ সাফল্য লাভের উপায় :-

এভাবে স্বদেহে সাধক কায়দর্শী হবে,
অন্যদেহকে সাধক সেভাবে দেখিবে।
সময়ে স্ব-পরদেহ একসাথে দেখিবে,
প্রতিক্রিয়া সাবধানে প্রত্যক্ষ করিবে।
সময়ে গুরুকে তার সবিশেষ জানিবে,
সময়ে সমাপ্তি তার সবিশেষ জানিবে।
সময়ে শুরু ও শেষ প্রত্যক্ষ করিবে,
এভাবে 'উদয়-বিলয়' জ্ঞান আহরিবে।
'প্রত্যয় জাত দেহ আছে' এই মাত্র স্মৃতি;
জ্ঞান ও প্রতিস্মরণে তা যথেষ্ট হে যতি!
অনাসক্ত চিত্তে সাধক বিহার করিবে,
পঞ্চকল্পে অনাসক্তি বজায় রাখিবে।
এভাবে দেহেতে সাধক রক্ষা করলে স্মৃতি,
অনিবার্য হয় তাঁর নির্বাণেতে গতি।

[সপ্তম সীবথিকা ভাবনা সমাপ্ত]

অষ্টম সীবথিকা ভাবনা

ক. অতঃপর জ্ঞান ভিক্ষু! শাশানিক ভাবনা;
কিভাবে করিলে সাধক, শোক-তাপ থাকে না।

কল্পনার চোখে সাধক দেখে অতঃপর;
মৃতদেহ পড়ে আছে শ্মশানের ভিতর।
অস্থিরাশি স্তম্ভ করা বৎসরাধিক ধরে;
এই তো নধর দেহের পরিণতি ওরে।

খ. কল্পনার চোখে সাধক এ সকল দৃশ্য,
দেখিতে দেখিতে ভাবে স্বদেহ ঈদৃশ।
একদিন মম দেহের হবে এইভাব,
এই ধর্ম অনতিক্রম্য, এইতো স্বভাব।

গ. ভাবনায় পূর্ণ সাফল্য লাভের উপায় :-

এভাবে স্বদেহে সাধক কায়দর্শী হবে,
অন্যদেহকে সাধক সেভাবে দেখিবে।
সময়ে স্ব-পরদেহ একসাথে দেখিবে,
প্রতিক্রিয়া সাবধানে প্রত্যক্ষ করিবে।
সময়ে শুরুকে তার সবিশেষ জানিবে,
সময়ে সমাপ্তি তার সবিশেষ জানিবে।
সময়ে শুরু ও শেষ প্রত্যক্ষ করিবে,
এভাবে 'উদয়-বিলয়' জ্ঞান আহরিবে।
'প্রত্যয় জাত দেহ আছে' এই মাত্র স্মৃতি;
জ্ঞান ও প্রতিস্মরণে তা যথেষ্ট হে যতি!
অনাসক্ত চিত্তে সাধক বিহার করিবে,
পঞ্চকক্ষে অনাসক্তি বজায় রাখিবে।
এভাবে দেহেতে সাধক রক্ষা করলে স্মৃতি,
অনিবার্য হয় তাঁর নির্বাণেতে গতি।

[অষ্টম সীবথিকা সমাপ্ত]

নবম সীবথিকা ভাবনা

- ক. অতঃপর জ্ঞান ভিক্ষু! শ্মশানিক ভাবনা;
কিভাবে করিলে সাধক শোক-তাপ থাকে না।
কল্পনার চোখে সাধক দেখে অতঃপর;
মৃতদেহ পড়ে আছে শ্মশানের ভিতর।
পুঞ্জীকৃত অস্থিরাশি বৎসরাধিক গতে;
চূর্ণীকৃত, বিলীন প্রাপ্ত হলো অবশেষে।
- খ. কল্পনার চোখে সাধক এ সকল দৃশ্য,
দেখিতে দেখিতে ভাবে স্বদেহ ঐদৃশ।
একদিন মম দেহের হবে এইভাব,
এই ধর্ম অনতিক্রম্য, এইতো স্বভাব।

গ. ভাবনায় পূর্ণ সাফল্য লাভের উপায় :-

এভাবে স্বদেহে সাধক কায়দশী হবে,
অন্যদেহকে সাধক সেভাবে দেখিবে।
সময়ে স্ব-পরদেহ একসাথে দেখিবে,
প্রতিক্রিয়া সাবধানে প্রত্যক্ষ করিবে।
সময়ে শুরুকে তার সবিশেষ জানিবে,
সময়ে সমাপ্তি তার সবিশেষ জানিবে।
সময়ে শুরু ও শেষ প্রত্যক্ষ করিবে,
এভাবে 'উদয়-বিলয়' জ্ঞান আহরিবে।
'প্রত্যয় জাত দেহ আছে' এই মাত্র স্মৃতি;
জ্ঞান ও প্রতিস্মরণে তা যথেষ্ট হে যতি!
অনাসক্ত চিন্তে সাধক বিহার করিবে,
পঞ্চকক্ষে অনাসক্তি বজায় রাখিবে।

এভাবে দেহেতে সাধক রক্ষা করলে স্মৃতি,
অনিবার্য হয় তাঁর নির্বাণেতে গতি ।

[নবম সীবথিকা ভাবনা পর্ব সমাপ্ত]

বেদনানুদর্শন ভাবনা

- ক. বেদনায় অনুদর্শী কি প্রকারে হয়?
বুদ্ধের শিক্ষাতে ভিক্ষু জান সমুদয় ।
সুখতে জানে সাধক, সুখ-বেদনায়;
দুঃখ পেলে জানে সে দুখ-বেদনায় ।
নহে দুঃখ, নহে সুখ এই অবস্থাকে;
উপেক্ষা বেদনা নামে জানিবে ইহাকে ।
পঞ্চকামগুণ জাত সুখ অনুভবে;
সামিষ-সুখেতে আছি সাধক জানিবে ।
নৈক্রম্য, বিরাগ ত্যাগে সুখ অনুভবে;
নিরামিষ সুখে আছি সাধক জানিবে ।
পঞ্চকামগুণ জাত দুঃখ অনুভবে;
সামিষ দুঃখকে বলে সাধক জানিবে ।
নৈক্রম্য, বিরাগ, ত্যাগ, দুঃখ অনুভবে;
নিরামিষ দুঃখে আছি সাধক জানিবে ।
পঞ্চকামগুণে সাধক উপেক্ষা ভাব কালে;
সামিষ উপেক্ষাকে সম্যক জানিবে ।
নৈক্রম্য, বিরাগ, ত্যাগে-উপেক্ষা ভাব কালে;
'নিরামিষ উপেক্ষাকে' সম্যক জানিবে ।

খ. ভাবনায় পূর্ণ সাফল্য লাভের উপায় :-

এভাবে স্বদেহে সাধক বেদনাদর্শী হবে,
অন্যদেহকে সাধক সেভাবে দেখিবে ।

হস্তরত্ন সতিপট্টান সূত্র ২১

সময়ে স্ব-পরদেহ একসাথে দেখিবে,
প্রতিক্রিয়া সাবধানে প্রত্যক্ষ করিবে।
সময়ে গুরুকে তার সবিশেষ জানিবে,
সময়ে সমাপ্তি তার সবিশেষ জানিবে।
সময়ে গুরু ও শেষ প্রত্যক্ষ করিবে,
এভাবে 'উদয়-বিলয়' জ্ঞান আহরিবে।
'প্রত্যয় জাত বেদনা আছে' এই মাত্র স্মৃতি;
জ্ঞান ও প্রতিস্মরণে তা যথেষ্ট হে যতি!
অনাসক্ত চিন্তে সাধক বিহার করিবে,
পঞ্চস্কন্ধে অনাসক্তি বজায় রাখিবে।
এভাবে বেদনায় সাধক রক্ষা করলে স্মৃতি,
অনিবার্য হয় তাঁর নির্বাণেতে গতি।

[বেদনানুদর্শন ভাবনা সমাপ্ত]

চিন্তানুদর্শন ভাবনা

- ক. অতঃপর জ্ঞান হে ভিক্ষু! চিন্তের ভাবনা;
কিভাবে করিলে সাধক, শোক-তাপ থাকে না।
বুদ্ধের শিক্ষাতে সাধক স্ব চিন্তা দেখিবে;
যে সময়ে যেই চিন্তা মনেতে জাগিবে।
লোভ চিন্তের উদয়ে জ্ঞান সরাগ চিন্তেরে;
লোভহীন ভাবেতে জ্ঞান বিরাগ চিন্তেরে।
দ্বेष ভাবের উদয়ে জ্ঞান সদ্বেষ চিন্তেরে;
দ্বেষহীন ভাবেতে জ্ঞান অদ্বেষ চিন্তেরে।
মোহগ্রস্ত কালে জ্ঞান সমোহ চিন্তেরে;
মোহ-মুক্ত ভাবেতে জ্ঞান অমোহ চিন্তেরে।
জড়তা ভাবেতে জ্ঞান সংস্কিপ্ত চিন্তেরে;

ঔদ্ধত্য স্বভাবে জ্ঞান বিক্ষিপ্ত চিত্তে।
মহদগত চিত্তকে জ্ঞান রূপাবচর বলে;
অমহদগতকে জ্ঞান কামাবচর বলে।
সউত্তর-চিত্তকে জ্ঞান রূপাবচর বলে;
অনুত্তর-চিত্তকে জ্ঞান অরূপাবচর বলে।
সমাহিত চিত্ত থাকে উপচার, অর্পণায়;
অসমাহিত চিত্ত জ্ঞান চিত্ত চঞ্চলতায়।
পঞ্চ নীবরণ মুক্ত হলে বিমুক্ত যে বলে;
চিত্ত ও উপাধি যুক্তে অবিমুক্ত বলে।

খ. ভাবনায় পূর্ণ সাফল্য লাভের উপায় :-

এভাবে স্বদেহে সাধক চিত্ত-দর্শী হবে,
অন্যের চিত্তকে সাধক সেভাবে দেখিবে।
সময়ে স্ব-পরদেহ একসাথে দেখিবে,
প্রতিক্রিয়া সাবধানে প্রত্যক্ষ করিবে।
সময়ে গুরুকে তার সবিশেষ জানিবে,
সময়ে সমাপ্তিকে সবিশেষ জানিবে।
সময়ে গুরু ও শেষ প্রত্যক্ষ করিবে,
এভাবে 'উদয়-বিলয়' জ্ঞান আহরিবে।
'প্রত্যয় জ্ঞাত চিত্ত আছে' এই মাত্র স্মৃতি;
জ্ঞান ও প্রতিস্মরণে তা যথেষ্ট হে যতি!
অনাসক্ত চিত্তে সাধক বিহার করিবে,
পঞ্চস্কন্ধে অনাসক্তি বজায় রাখিবে।
এভাবে চিত্ততে সাধক রক্ষা করলে স্মৃতি,
অনিবার্য হয় তাঁর নির্বাণেতে গতি।

[চিত্তানুদর্শন ভাবনা কথা সমাপ্ত]

হস্তরত্ন সতিপট্টান সূত্র ২৩
ধমানুদর্শন পর্ব :

সূচনা :

অতঃপর জ্ঞান হে ভিক্ষু! ধমানুদর্শনে;
কিভাবে তাহারে সাধক ভাবনা করিবে?

পঞ্চনীবরণ ভাবনা

বুদ্ধের শিক্ষাতে সাধক পঞ্চনীরণে,
কিভাবে ভাবিলে তারে দুঃখ মুক্তি হবে?
নীবরণ ধর্মে সাধক ধর্মদর্শী হতে;
পঞ্চ নীবরণে সদা মনোযোগী হবে।
কামচ্ছন্দ ব্যাপাদাদি নীবরণ ধর্মে;
কি ভাবে সাধক জন ভাবনা করিবে?

১. কামচ্ছন্দে ভাবনা

কামচ্ছন্দে সাধক চিত্ত অভিভূত হলে;
কামচ্ছন্দ আছে মোর সাধক জানিবে।
কামচ্ছন্দ অপনোদন যবে সে করিবে;
কামচ্ছন্দ নেই আমার সাধক জানিবে।
কামচ্ছন্দ উৎপত্তি হয় যেই যেই কারণে;
সাধক জানিবে তারে যথাভূত স্থানে।
কামচ্ছন্দ বিনাশ হয় যেই যেই কারণে;
তাদেরও জানিবে সাধক যথাভূত স্থানে।
বিদূরীত কামচ্ছন্দ ভবিষ্যতে যাতে;
পুনঃ না জাগে চিন্তে সজাগ থাকিবে।

২. ব্যাপাদে (বিরক্তি) ভাবনা

অনিচ্ছুক নিমিত্তে অমনযোগীতায়;
সাধকের মনেতে যবে বিরক্তি জাগায়।
বিরক্তিতে সাধক চিত্ত অভিভূত হলে;
ব্যাপাদ হয়েছে মোর সাধক জানিবে।
বিরক্তির অপনোদন যবে সে করিবে;

ব্যাপাদ নেই আমার সাধক জানিবে ।
বিরক্তির উৎপত্তি হয় যেই যেই কারণে;
সাধক জানিবে তারে যথাভূত স্থানে ।
বিরক্তির বিনাশ হয় যেই যেই কারণে;
তাদেরও জানিবে সাধক যথাভূত স্থানে ।
বিদূরীত বিরক্তি ভাব ভবিষ্যতে যাতে;
পুনঃ না জাগে চিন্তে সজাগ থাকিবে ।

৩. থিন-মিদ্ধে (আলস্য-তন্দ্রা) ভাবনা

অনাগ্রহ, অপছন্দ যে সব নিমিত্ত;
আলস্য-তন্দ্রায় গ্রাসে সাধকের চিন্তা ।
সেই থিন-মিদ্ধে চিন্তা অভিভূত হলে;
থিন-মিদ্ধ ধরেছে মোরে সাধক জানিবে ।
থিন-মিদ্ধ অপনোদন যখন করিবে;
থিন-মিদ্ধ নেই আমার সাধক জানিবে ।
থিন-মিদ্ধের উৎপত্তি হয় যেই যেই কারণে;
সাধক জানিবে তারে যথাভূত স্থানে ।
থিন-মিদ্ধের বিনাশ হয় যেই যেই কারণে;
তাদেরও জানিবে সাধক যথাভূত স্থানে ।
বিদূরীত থিন-মিদ্ধ ভবিষ্যতে যাতে;
পুনঃ না জাগে চিন্তে সজাগ থাকিবে ।

৪. উদ্ধচ্চ-কুকুচ্চে (অশান্তি-অনুশোচনা) ভাবনা

সাধক চিন্তা অজ্ঞানত মনযোগের ফলে;
অশান্তি, অনুতাপ জন্মে, জানিবে সকলে ।
সেই ধর্মে সাধক চিন্তা অভিভূত হলে;
উদ্ধচ্চ-কুকুচ্চ আছে সাধক জানিবে ।

উদ্ধচ্চ-কুঙ্কচ্চ দূর যখন করিবে;
এই ধর্ম নেই মোর সাধক জানিবে ।
উদ্ধচ্চ-কুঙ্কচ্চ জন্মে যেই যেই কারণে;
সাধক জানিবে তারে যথাভূত স্থানে ।
উদ্ধচ্চ-কুঙ্কচ্চ বিনাশ যেই যেই কারণে;
তাদেরও জানিবে সাধক যথাযথ স্থানে ।
বিদূরীত উদ্ধচ্চ-কুঙ্কচ্চ যাতে ভবিষ্যতে;
জন্ম না হয় পুনঃ সজাগ থাকিবে ।

৫. বিচিকিৎসায় (সন্দেহ) ভাবনা

জ্ঞানত মনযোগের অভাব যবে হবে;
সন্দেহে ভোগীবে সাধক নিশ্চিত জানিবে ।
কোনটাতে সন্দেহ ভাব সাধকের হলে;
বিচিকিচ্ছায় আছি বলে জ্ঞানত জানিবে ।
বিচিকিচ্ছার অপনোদন যখন করিবে;
এই ধর্ম নেই আমার সাধক জানিবে ।
বিচিকিচ্ছা জন্ম হয় যেই যেই কারণে;
সাধক জানিবে তারে যথাভূত স্থানে ।
বিচিকিচ্ছা বিনাশ হয় যেই যেই কারণে;
তাদেরও জানিবে সাধক যথাভূত স্থানে ।
বিদূরীত বিচিকিচ্ছা ভবিষ্যতে যাতে;
পুনঃ না জাগে চিন্তে সজাগ থাকিবে ।

খ. ভাবনায় পূর্ণ সাফল্য লাভের উপায় :-

এভাবে নিজেতে সাধক ধর্ম-দর্শী হবে;
পরের ধর্মকে তিনি সেভাবে জানিবে ।
সময়ে স্ব-পর ধর্ম একসাথে দেখিবে;

জ্ঞাত চিন্তেতে ধর্ম প্রত্যক্ষ করিবে ।
 ধর্মের উৎপত্তিকে সবিশেষ জানিবে;
 ধর্মের অবসান ও সেভাবে দেখিবে ।
 সময়ে উৎপত্তি-বিষয় প্রত্যক্ষ করিবে;
 এভাবে 'উদয়-ব্যয় জ্ঞান' আহরিবে ।
 'প্রত্যয় জ্ঞাত ধর্ম আছে' এইমাত্র স্মৃতি;
 জ্ঞান, প্রতিস্মরণে তা ধরে রাখ যতি ।
 দেহ-মনের কিছুতেই না রাখ আসক্তি;
 এভাবে ধর্মানুদর্শীর নির্বাণে হয় গতি ।
 [পঞ্চনীবরণ ভাবনা বর্ণনা সমাপ্ত]

ধর্মানুদর্শনে ঋদ্ধ নির্দেশ

পঞ্চ উপাদান ঋদ্ধ ভাবনা

- ক. অতঃপর জ্ঞান ভিক্ষু! পঞ্চঋদ্ধ ভাবনা;
 যে ধর্মে অনুদর্শীর শোক-তাপ থাকে না ।
 পঞ্চঋদ্ধে সাধক অনুদর্শী হতে;
 ঋদ্ধ সমূহে সদা মনযোগী হবে ।
 রূপাদি, পঞ্চ-উপাদান ধর্মে;
 কি ভাবে সাধক জন ভাবনা করিবে?
- খ. ইহা রূপ; উৎপত্তি তার এভাবেই হয়;
 সেই রূপের বিনাশ ইহা জ্ঞান সমুদয় ।
 ইহা বেদনা; উৎপত্তি তার এভাবেই হয়;
 সেই বেদনার বিনাশ ইহা জ্ঞান সমুদয় ।
 ইহা সংজ্ঞা; উৎপত্তি তার এভাবেই হয়;
 সেই সংজ্ঞার বিনাশ ইহা জ্ঞান সমুদয় ।
 ইহা সংস্কার; উৎপত্তি তার এভাবেই হয়;

হস্তরত্ন সতিপট্টান সূত্র ২৭

সেই সংস্কারের বিনাশ ইহা জ্ঞান সমুদয় ।

ইহা বিজ্ঞান; উৎপত্তি তার এভাবেই হয়;

সেই বিজ্ঞানের বিনাশ ইহা জ্ঞান সমুদয় ।

খ. ভাবনায় পূর্ণ সাফল্য লাভের উপায় :-

এভাবে নিজেতে সাধক ধর্মদর্শী হবে;

পরের ধর্মকে তিনি সেভাবে জানিবে ।

সময়ে স্ব-পরধর্ম একসাথে দেখিবে;

জ্ঞাত চিন্তেতে ধর্ম প্রত্যক্ষ করিবে ।

ধর্মের উৎপত্তিকে সবিশেষ জানিবে;

ধর্মের অবসান ও সেভাবে দেখিবে ।

সময়ে উৎপত্তি-বিলয় প্রত্যক্ষ করিবে;

এভাবে উদয়-ব্যয় জ্ঞান আহরিবে ।

‘প্রত্যয় জ্ঞাত ধর্ম আছে’ এই মাত্র স্মৃতি;

জ্ঞান ও প্রতিস্মরণে মাত্র ধরে রাখ যতি ।

দেহ-মনের কিছুতেই না রাখ আসক্তি;

এভাবে ধর্মানুদর্শীর নির্বাণে হয় গতি ।

[পঞ্চ উপাদান ক্লৃপ্ত ভাবনা বর্ণনা সমাপ্ত]

ধর্মানুদর্শনের আয়তন নির্দেশে

ষড়ায়তন ভাবনা

ক. অতঃপর জ্ঞান ভিক্ষু! ষড়ায়তন ভাবনা;

যে ধর্মে অনুদর্শীর শোক-তাপ থাকে না ।

চক্ষু, শ্রোত্র, ঘ্রাণ, জিহ্বা, কায় ও মনে;

আপন-পরে কিভাবে সাধক ভাবনা করিবে?

১. চক্ষু ও রূপ-সংযোজন :

বুদ্ধের শিক্ষাতে জ্ঞান চক্ষু আর রূপে;
এ দু'য়ের কারণে জন্ম জ্ঞান সংযোজনে ।
অনুৎপন্ন সংযোজনের জন্মকে জানিবে;
উৎপন্ন সংযোজনের প্রহাগকে জানিবে ।
ছিন্নকৃত সংযোজন ভবিষ্যতে যাতে;
পুনঃ সংযোগ না হয় মতো সজাগ থাকিবে ।

২. শ্রোত্র ও শব্দ-সংযোজন :

বুদ্ধের শিক্ষাতে জ্ঞান শ্রোত্র আর শব্দে;
এ দু'য়ের কারণে জন্ম জ্ঞান সংযোজনে ।
অনুৎপন্ন সংযোজনের জন্মকে জানিবে;
উৎপন্ন সংযোজনের প্রহাগকে জানিবে ।
ছিন্নকৃত সংযোজন ভবিষ্যতে যাতে;
পুনঃ সংযোগ না হয় মতো সজাগ থাকিবে ।

৩. ঘ্রাণ ও গন্ধ-সংযোজন :

বুদ্ধের শিক্ষাতে জ্ঞান ঘ্রাণ আর গন্ধে;
এ দু'য়ের কারণে জন্ম জ্ঞান সংযোজনে ।
অনুৎপন্ন সংযোজনের জন্মকে জানিবে;
উৎপন্ন সংযোজনের প্রহাগকে জানিবে ।
ছিন্নকৃত সংযোজন ভবিষ্যতে যাতে;
পুনঃ সংযোগ না হয় মতো সজাগ থাকিবে ।

৪. জিহ্বা ও স্পর্শ-সংযোজন :

বুদ্ধের শিক্ষাতে জ্ঞান দেহ আর স্পর্শে;
এ দু'য়ের কারণে জন্ম জ্ঞান সংযোজনে ।
অনুৎপন্ন সংযোজনের জন্মকে জানিবে;
উৎপন্ন সংযোজনের প্রহাগকে জানিবে ।

ছিন্নকৃত সংযোজন ভবিষ্যতে যাতে;

পুনঃ সংযোগ না হয় মতো সজাগ থাকিবে।

৫. মন ও ধর্ম-সংযোজন :

বুদ্ধের শিক্ষাতে জ্ঞান মন আর ধর্মে;

এ দু'য়ের কারণে জন্ম জ্ঞান সংযোজনে।

অনুৎপন্ন সংযোজনের জন্মকে জানিবে;

উৎপন্ন সংযোজনের প্রহাগকে জানিবে।

ছিন্নকৃত সংযোজন ভবিষ্যতে যাতে;

পুনঃ সংযোগ না হয় মতো সজাগ থাকিবে।

খ. ভাবনায় পূর্ণ সাফল্য লাভের উপায় :-

এভাবে নিজ ধর্মে সাধক ধর্মানুদর্শী হবে;

পরের ধর্মকে ও তিনি সেভাবে জানিবে।

সময়ে স্ব-পরধর্ম একসাথে দেখিবে;

জাগ্রত চিন্তেতে ধর্ম প্রত্যক্ষ করিবে।

ধর্মের উৎপত্তিকে সবিশেষ জানিবে;

ধর্মের অবসানকে সেভাবে দেখিবে।

সময়ে উৎপত্তি-বিলয় প্রত্যক্ষ করিবে;

এভাবে 'উদয়-বিলয় জ্ঞান' আহরিবে।

'প্রত্যয় জ্ঞাত ধর্ম আছে' এই মাত্র স্মৃতি;

জ্ঞান ও প্রতিস্মরণে মাত্র ধরে রাখ যতি।

দেহ-মনের কিছুতেই না রাখ আসক্তি;

এভাবে ধর্মানুদর্শীর নির্বাণে হয় গতি।

[ষড়ায়তন ভাবনা বর্ণনা সমাপ্ত]

হস্তরত্ন সতিপট্টান সূত্র ৩০
ধৰ্মানুদৰ্শনের বোধ্যঙ্গ নির্দেশে
সত্ত্ববোধ্যঙ্গ ভাবনা

ক. অতঃপর জ্ঞান ভিক্ষু! বোধ্যঙ্গ ভাবনা;
যে ধর্ম অনুদর্শীর শোক-তাপ থাকে না।
বোধ্যঙ্গ সমূহে সাধক ধর্মদর্শী হতে;
সত্ত্ববোধ্যঙ্গেতে সাধক মনযোগী হবে।
স্মৃতি, ধর্মবিচয় আর বীৰ্যাদি ধর্মে;
কিভাবে সাধকজন ভাবনা করিবে?

১. স্মৃতি বোধ্যঙ্গ ভাবনা :

স্মৃতি-বোধ্যঙ্গে সাধক বুদ্ধের শিক্ষাতে,
স্মৃতিমান থাকিলে জ্ঞান স্মৃতি মোর আছে।
নিজেতে স্মৃতি যদি, নাহি তাঁর থাকে;
আমাতে স্মৃতি নেই জানিবে সাধকে।
অনুৎপন্ন স্মৃতি যাতে উৎপাদন হয়;
সে কৌশল জানিবে সাধক সম্যক নিশ্চয়।
উৎপন্ন স্মৃতি তাঁর যে ভাবনার ফলে;
পূর্ণতা লভিতে পারে জানে সে কৌশলে।

২. ধর্ম বিচয় বোধ্যঙ্গ ভাবনা :

ধর্মবিচয় ভাবে সাধক বুদ্ধের শিক্ষাতে,
নিজেতে থাকিলে জ্ঞান, ধর্মবিচয় আছে।
নিজেতে ধর্মবিচয় যদি, নাহি থাকে;
ধর্মবিচয় নেই মোর জানিবে সাধকে।
অনুৎপন্ন ধর্মবিচয় জন্ম যাতে হয়;
সে কৌশল জানিবে সাধক সম্যক নিশ্চয়।

উৎপন্ন ধর্মবিচয় যে ভাবনার ফলে;
পূর্ণতা লভিতে পারে জানে সে কৌশলে ।

৩. বীর্যবোধ্যঙ্গ ভাবনা :

নিজে যদি বীর্য-বস্তু থাকে বর্তমানে;
আমাতে এ ধর্ম আছে, জানে সম্প্রজ্ঞানে ।
বীর্য-বোধ না থাকিলে সাধকের মনে;
আমাতে এ ধর্ম নেই জানে সম্প্রজ্ঞানে ।
অনুৎপন্ন বীর্য বোধির জন্ম যাতে হয়;
সে কৌশল জানিবে সাধক সম্যক নিশ্চয় ।
উৎপন্ন বীর্য-বোধি যে ভাবনার ফলে;-
পূর্ণতা লভিতে পারে জানে সে কৌশলে ।

৪. প্রীতি বোধ্যঙ্গ ভাবনাঃ

নিজেতে 'প্রীতি' যদি থাকে বর্তমানে;
আমাতে এ ধর্ম আছে, জানে সম্প্রজ্ঞানে ।
প্রীতি ভাব না থাকিলে সাধকের মনে;
আমাতে এ ধর্ম নেই জানে সম্প্রজ্ঞানে ।
অনুৎপন্ন প্রীতি-বোধির জন্ম যাতে হয়;
সে কৌশল জানে সাধক সম্যক নিশ্চয় ।
উৎপন্ন প্রীতি-বোধি যে ভাবনার ফলে;-
পূর্ণতা লভিতে পারে জানে সে কৌশলে ।

৫. প্রশঙ্কি (প্রশান্তি) বোধ্যঙ্গ ভাবনা :

নিজেতে 'প্রশঙ্কি' যদি থাকে বর্তমানে;
আমাতে এ ধর্ম আছে, জানে সম্প্রজ্ঞানে ।
প্রশান্তি ভাব না থাকিলে সাধকের মনে;
আমাতে এ ধর্ম নেই জান সম্প্রজ্ঞানে ।
অনুৎপন্ন প্রশান্তির জন্ম যাতে হয়;

সে কৌশল জানে সাধক সম্যক নিশ্চয় ।
উৎপন্ন প্রশান্তি ভাব যে ভাবনার ফলে;-
পূর্ণতা লভিতে পারে জানে সে কৌশলে ।

৬. সমাধি বোধ্যঙ্গ ভাবনা :

নিজেতে 'সমাধি' যদি থাকে বর্তমানে;
আমাতে এ ধর্ম আছে, জানে সম্প্রজ্ঞানে ।
সমাধি যদি নাহি থাকে সাধকের মনে;
আমাতে এ ধর্ম নেই জ্ঞান সম্প্রজ্ঞানে ।
অনুৎপন্ন সমাধির জন্ম যাতে হয়;
সে কৌশল জানে সাধক সম্যক নিশ্চয় ।
উৎপন্ন সমাধি যে ভাবনার ফলে;-
পূর্ণতা লভিতে পারে জানে সে কৌশলে ।

৭. উপেক্ষা বোধ্যঙ্গ ভাবনা:

নিজেতে 'উপেক্ষা' যদি থাকে বর্তমানে;
আমাতে এ ধর্ম আছে, জানে সম্প্রজ্ঞানে ।
উপেক্ষা না যদি থাকে সাধকের মনে;
আমাতে এ ধর্ম নেই, জানে সম্প্রজ্ঞানে ।
অনুৎপন্ন উপেক্ষার জন্ম যাতে হয়;
সে কৌশল জানে সাধক সম্যক নিশ্চয় ।
উৎপন্ন উপেক্ষা যে ভাবনার ফলে;-
পূর্ণতা লভিতে পারে জানে সে কৌশলে ।

খ. ভাবনায় পূর্ণ সাফল্য লাভের উপায় :-

এভাবে নিজ ধর্মে সাধক অনুদর্শী হবে;
পরের ধর্মকে ও সেভাবে জানিবে ।
সময়ে স্ব-পরধর্ম একসাথে দেখিবে;
জাগ্রত চিত্তেতে ধর্ম প্রত্যক্ষ করিবে ।

হস্তরত্ন সতিপট্ঠান সূত্র ৩৩

ধর্মের উৎপত্তিকে সবিশেষ জ্ঞানিবে;
ধর্মের অবসানকে সেভাবে দেখিবে।
সময়ে উৎপত্তি-বিলয় প্রত্যক্ষ করিবে;
এভাবে 'উদয়-বিলয়' জ্ঞান আহরিবে।
'প্রত্যয় জ্ঞাত ধর্ম আছে' এইমাত্র স্মৃতি;
জ্ঞান ও প্রতিস্মরণের মাত্র ধরে রাখ যতি।
দেহ-মনের কিছুতেই না রাখ আসক্তি;
এভাবে ধর্মানুদর্শীর নির্বাণে হয় গতি।
[সপ্ত বোধ্যঙ্গ ভাবনা বর্ণনা সমাপ্ত]

ধর্মানুদর্শনে চারিসত্য নির্দেশ

ক. অতঃপর জ্ঞান ভিক্ষু! চারিসত্য ভাবনা;
যে ধর্মে অনুদর্শীর শোক-তাপ থাকে না।
এ ধর্মে অনুদর্শী হবে কি প্রকারে?
কি প্রকারে চারিসত্যে বিহার করিবে?
চারিসত্যে ওহে ভিক্ষু! অনুদর্শী হলে;
যথাভূত জ্ঞানতে হয় 'ইহা দুঃখ' বলে।
'ইহা দুঃখের হেতু' জেনে বর্জন করিবে;
'দুঃখের নিরোধ' লক্ষণ প্রত্যক্ষ করিবে।
'দুঃখের নিরোধ মার্গ' যথাভূত জেনে;
নিবেদিত হবে সাধক জীবন গঠনে।

১। দুঃখ আর্য সত্য ভাবনা

জ্ঞান কি ভিক্ষুগণ! দুঃখ সত্য কি?
জন্ম দুঃখ, জ্বর দুঃখ, ব্যাধি দুঃখ ত্রি।
মরণ, শোক, পরিতাপ, দুঃখ তিন হয়;
দৌর্মনস্যা, হা-হতাশ মিলে অষ্ট হয়।

হস্তরত্ন সতিপট্ঠান সূত্র ৩৪

অপ্রিয়ের সংযোগ দুঃখ, প্রিয়ের বিচ্ছেদ;
আশার অপূরণ দুঃখ একাদশ প্রভেদ।
যত দুঃখ জীবনে হয় দৈহিক-মানসিক;
সংক্ষেপে 'পঞ্চ স্কন্ধ' দুঃখ হয় পরমার্থিক।

১) জন্ম :

জান কি ভিক্ষুগণ! জন্ম বলতে কি?
দুঃখ আর্যসত্য নামে যাহারে বলেছি।
যাহা দ্বারা সেই সেই সত্ত্বের যেই যেই উৎপত্তি;
দেহ ধারণ অনিবার্য, জন্মের এই গতি।
প্রতিসন্ধি, গর্ভে স্থিতি, স্কন্ধ আবির্ভাব;
ষড়ায়তনের প্রাদূর্ভাব, প্রসব, জন্ম লাভ।
এ সকলকে সর্বজনে জন্ম, জাতি বলে;
এ জন্ম বড়ই দুঃখ জানে জ্ঞানী জনে।

২) জ্বর :

জান কি ভিক্ষুগণ! জ্বর বলতে কি?
দুঃখ আর্যসত্য নামে যাহারে বলেছি।
যাহা দ্বারা সেই সেই সত্ত্বের যেই যেই উৎপত্তি;
দেহ ধারণ করতে হয় জন্মের এই গতি।
দেহধারী হলেই পড়ে বার্ধক্য কবলে,
জীর্ণ-শীর্ণ, ভগ্ন-দণ্ড, আর পক্ষ চূলে;
অমসৃণ, খোতলা চর্ম, ইন্দ্রিয় বিকল;
পরমায়ু ক্ষীণ হয়, বার্ধক্যের এই ফল।
এ সকলকে সর্বজনে জ্বর দুঃখ বলে;
এই জ্বর বড়ই দুঃখ জানে জ্ঞানী জনে।

৩) মরণ :

জান কি ভিক্ষুগণ! মরণ বলতে কি?
দুঃখ আর্যসত্য নামে যাহারে বলেছি।
যাহা দ্বারা সেই সেই সত্ত্বের চ্যুতি, লোকান্তর;
ভেদ, অন্তর্ধান, মৃত্যু, মরণ, অতঃপর;
কালক্রিয়া, ঋদ্ধভেদ, দেহ নিক্ষেপন;
জীবিতিন্দ্রিয়ের ছেদ, এ সবই মরণ।
মরণের ভয়ে ভীত ক্রান্ত দেহীগণে;
এ মরণ বড়ই দুঃখ জানে জ্ঞানী জনে।

৪) শোক :

জান কি ভিক্ষুগণ! শোক বলতে কি?
দুঃখ আর্যসত্য নামে যাহারে বলেছি।
'ব্যসন' প্রিয়জ্ঞাতীর জান দুর্ভাগ্যকে;
এতে জাগে শোক, শোচনা ভোগে মনস্তাপে।
আত্ম শোক, আত্ম গ্লানি, এ সকল সন্তাপে;
শোক বলে জানে সবে, মানব জগতে।

৫) পরিদেবন :

জান কি ভিক্ষুগণ! পরিদেবন কি?
দুঃখ আর্যসত্য নামে যাহারে বলেছি।
'ব্যসন' বলে জানে যারে জ্ঞাতীর দুর্ভাগ্যে;
তাতে খেদ, অনুতাপ পরস্পর সম্পর্কে।
আদেবোকে বলে ক্রন্দন, আমার আমার করে;
গুণ প্রকাশিয়ে ক্রন্দন, পরিদেবন বলে।
জ্ঞাতীর দুঃখে এ বিলাপ, দেহধারী গণে;
প্রিয় জ্ঞাতীর মৃত্যুতে শোক, জানহ আপনে।

৬) দুঃখ :

জান কি ভিক্ষুগণ! দুঃখ বলতে কি?
দুঃখ আর্যসত্য নামে যাহারে বলেছি।
ওহে ভিক্ষু! যাহা কিছু দুঃখ কষ্ট আছে;
এদেহে উৎপন্ন হয় অমনোজ্ঞ বশে।
অস্বস্তি, অশান্তি আদি কায়িক ভাব যত;
এ সকলে 'দুঃখ' বলে জানিবে নিয়ত।

৭) দৌর্মনস্য :

জান কি ভিক্ষুগণ! দৌর্মনস্য কি?
দুঃখ আর্যসত্য নামে যাহারে বলেছি।
ওহে ভিক্ষু! মানসিক দুঃখ যাহা আছে;
অস্বস্তি, অশান্তি আদি অমনোজ্ঞ বশে।
দৌর্মনস্য আক্রান্ত মনে সুখ কিসে হবে?
তাহারে জান হে ভিক্ষু! দৌর্মনস্য বলে।

৮) উপায়াস (নিরাশা) :

জান কি ভিক্ষুগণ! উপায়াস কি?
দুঃখ আর্যসত্য নামে যাহারে বলেছি।
প্রিয় জ্ঞাতীর দুর্ভাগ্যেতে হাতাশা, নিরাশায়;
ভারাক্রান্ত চিন্তে জান, বিমর্ষ জাগায়।
নৈরাশ্যতা জীবনকে করে দুঃখময়;
উপায়াস বলে তারে জানিও নিশ্চয়।

৯) অপ্ৰিয়ের সংযোগ দুঃখ :

অপ্ৰিয়ের সংযোগে দুঃখ কি প্রকারে হয়?
দুঃখ আর্যসত্য সত্য নামে যার পরিচয়।
রূপ, রস, শব্দ, গন্ধ, স্পর্শ জগতে;
অপ্ৰিয়, অমনোজ্ঞ, অনর্থকর হলে।

মিলন যদি অহিতকামী, ক্ষতিকারীর সনে;
অপ্রিয়ের সংযোগ দুঃখ হয় সেইক্ষণে ।

১০) প্রিয়ের বিয়োগ দুঃখ :

প্রিয়ের বিয়োগে দুঃখ কি প্রকারে হয়?
দুঃখ আর্যসত্য নামে যার পরিচয় ।
এ জগতে ইষ্ট, প্রিয়, কান্ত, মনোজ্ঞ;
পঞ্চকামগুণ নামে ভোগ্য-বস্তু যত ।
মাতা-পিতা, ভ্রাতা-ভগ্নি, জ্ঞাতী-মিত্রগণ;
অর্থকারী, হিতকামী, মৈত্রী পরায়ণ ।
তাদের সনে দ্বন্দ্ব বিরোধ, মতভেদে হয়;
মনোভঙ্গ, অসহযোগ জ্ঞান সমুদয় ।
অনাকাঙ্ক্ষিত এ অবস্থা জ্ঞাতী মিত্র সনে;
প্রিয়ের বিয়োগ দুঃখ জ্ঞান সর্বজনে ।

১১) ঈশ্পীত বস্তুর অলাভে দুঃখ :

ঈশ্পীত বস্তুর অলাভেতে দুঃখ কিসে হয়?
দুঃখ আর্যসত্য নামে যার পরিচয় ।
ক. জন্ম ধর্মের অধীনগণের এমন ইচ্ছা হয়;-
অহো! মোদের সবে যদি জন্মাধীন না হয়!
জন্মের কারণ নাহি আসুক আমাদের মাঝে;
এমন ইচ্ছা হওয়া মাত্রই পূর্ণ কি তা হবে?
দেহধারীর পক্ষে এমন কভু পাওয়ার নয়;
কাম্য বস্তুর অলাভে দুঃখ ইহাতেই হয় ।

খ. জ্বর ধর্মের অধীনগণের এমন ইচ্ছা হয়;-
অহো! মোদের সবে যদি রোগাধীন না হয়!
জ্বরের কারণ নাহি আসুক আমাদের মাঝে;
এমন ইচ্ছা হওয়া মাত্রই পূর্ণ কি তা হবে?

- দেহধারীর পক্ষে এমন কভু পাওয়ার নয়;
কাম্য বস্তুর অলাভে দুঃখ ইহাতেই হয় ।
- গ. ব্যাধি ধর্মের অধীনগণের এমন ইচ্ছা হয়;-
অহো! ব্যাধির আগমন যেন নাহি হয়!
ব্যাধির কারণ নাহি হোক, আমাদের মাঝে;
এমন ইচ্ছা হওয়া মাত্রই পূর্ণ কি তা হবে?
দেহধারীর পক্ষে এমন কভু পাওয়ার নয়;
কাম্য বস্তুর অলাভে দুঃখ ইহাতেই হয় ।
- ঘ. মরণ ধর্মের অধীনগণের এমন ইচ্ছা হয়;-
অহো! মোদের সবে যদি মরণাধীন না হয়!
মৃত্যুর কারণ নাহি আসুক আমাদের মাঝে;
এমন ইচ্ছা হওয়া মাত্রই পূর্ণ কি তা হবে?
দেহধারীর পক্ষে এমন কভু পাওয়ার নয়;
কাম্য বস্তুর অলাভে দুঃখ ইহাতেই হয় ।
- ঙ. শোক ধর্মের অধীনগণের এমন ইচ্ছা হয়;-
অহো! মোদের সবে যদি শোকাধীন না হয়!
শোকের কারণ নাহি আসুক আমাদের মাঝে;
এমন ইচ্ছা হওয়া মাত্রই পূর্ণ কি তা হবে?
দেহধারীর পক্ষে এমন কভু পাওয়ার নয়;
কাম্য বস্তুর অলাভে দুঃখ ইহাতেই হয় ।
- চ. পরিদেবন ধর্মাধীনের এমন ইচ্ছা হয়;-
অহো! মোদের কারো যেন পরিদেবন না হয়!
বিলাপ ক্রন্দন নাহি হউক আমাদের মাঝে!
এমন ইচ্ছা হওয়া মাত্রই পূর্ণ কি তা হবে?
দেহধারীর পক্ষে এমন কভু পাওয়ার নয়;

- কাম্য বস্তুর অলাভে দুঃখ ইহাতেই হয় ।
- ছ. দুঃখ ধর্মের অধীনগণের এমন ইচ্ছা হয়;-
অহো! মোদের কেহ যেন দুঃখাধীন না হয়!
দুঃখের কারণ নাহি আসুক আমাদের মাঝে;
এমন ইচ্ছা হওয়া মাত্রই পূর্ণ কি তা হবে?
দেহধারীর পক্ষে এমন কভু পাওয়ার নয়;
কাম্য বস্তুর অলাভে দুঃখ ইহাতেই হয় ।
- জ. দৌর্মনস্য ধর্মাধীনের এমন ইচ্ছা হয়;-
অহো! মোদের কারো যেন দৌর্মনস্য না হয়!
দৌর্মনস্য নাহি আসুক আমাদের মাঝে;
এমন ইচ্ছা হওয়া মাত্রই পূর্ণ কি তা হবে?
দেহধারীর পক্ষে এমন কভু পাওয়ার নয়;
কাম্য বস্তুর অলাভে দুঃখ ইহাতেই হয় ।
- ঝ. উপায়াস ধর্মাধীনের এমন ইচ্ছা হয়;-
অহো! মোদের কেহ যেন নিরাশাধীন না হয়!
নিরাশা নাহি আসুক আমাদের মাঝে;
এমন ইচ্ছা হওয়া মাত্রই পূর্ণ কি তা হবে?
দেহধারীর পক্ষে এমন কভু পাওয়ার নয়;
কাম্য বস্তুর অলাভে দুঃখ ইহাতেই হয় ।

১২) সংক্ষেপে পঞ্চস্কন্ধ দুঃখ কি প্রকার?

দুঃখ আর্যসত্য নামে পরিচয় যার ।
যথা জ্ঞান ওহে ভিক্ষু! ইহা রূপ-স্কন্ধ;
তথা জ্ঞান বেদনা, সংজ্ঞা, সংস্কার পুঞ্জ ।
'বিজ্ঞান-স্কন্ধ' নামে আরো যাহা আছে;
এই পাঁচ মনোধর্মে স্কন্ধ দুঃখ বলে ।

ভিক্ষুগণ! চারি সত্যের প্রথম আর্যসত্যে;
ইহারা ই 'দুঃখ সত্য' সকলে জানিবে।

সমুদয় সত্য ভাবনাঃ

সূচনা :

সমুদয় আর্যসত্য জ্ঞান কি প্রকার?
দুঃখের কারণ দর্শন, কর এই প্রকার।
পুনর্জন্ম প্রদায়ী তৃষ্ণা, যে সকল আছে;
উপভোগে যদি তাতে নন্দি রাগ জাগে।
যেমন ভিক্ষু! কামতৃষ্ণা, ভবতৃষ্ণা, আর;
বিভব তৃষ্ণা নামে এ তিনে সংসার।
এ তিন তৃষ্ণার মাঝে কোনটি কি প্রকারে,
উৎপত্তি কারণে উদ্ভব নিবিষ্ট ও হবে।
এ জগতে যাহা কিছু প্রিয়, পরম হবে;
তাতেই তৃষ্ণার জন্ম, নিবিষ্ট ও হবে।

[ছয় আভ্যন্তরীন আয়তনে তৃষ্ণার উৎপত্তি]

- ক. চক্ষুর জগতে যাহা প্রিয়, পরম হবে;
তাতে তৃষ্ণার কারণে তৃষ্ণা, নিবেশে বাস হবে।
- খ. কর্ণের জগতে যাহা প্রিয়, পরম হবে;
তাতে তৃষ্ণার কারণে তৃষ্ণা, নিবেশে বাস হবে।
- গ. নাসিকার জগতে যাহা প্রিয়, পরম হবে;
তাতে তৃষ্ণার কারণে তৃষ্ণা, নিবেশে বাস হবে।
- ঘ. জিহ্বার জগতে যাহা প্রিয়, পরম হবে;
তাতে তৃষ্ণার কারণে তৃষ্ণা, নিবেশে বাস হবে।
- ঙ. কায়ের জগতে যাহা প্রিয়, পরম হবে;
তাতে তৃষ্ণার কারণে তৃষ্ণা, নিবেশে বাস হবে।

- চ. মনের জগতে যাহা প্রিয়, পরম হবে;
তাতে তৃষ্ণার কারণে তৃষ্ণা, নিবেশে বাস হবে।

[ছয় বাহ্যিক আয়তনে তৃষ্ণার উৎপত্তি]

- ক. রূপের জগতে যাহা প্রিয় পরম হবে;
তাতে তৃষ্ণার কারণে তৃষ্ণা, নিবেশে বাস হবে।
খ. শব্দের জগতে যাহা প্রিয়, পরম হবে;
তাতে তৃষ্ণার কারণে তৃষ্ণা, নিবেশে বাস হবে।
গ. গন্ধের জগতে যাহা প্রিয়, পরম হবে;
তাতে তৃষ্ণার কারণে তৃষ্ণা, নিবেশে বাস হবে।
ঘ. আস্বাদের জগতে যাহা প্রিয়, পরম হবে;
তাতে তৃষ্ণার কারণে তৃষ্ণা, নিবেশে বাস হবে।
ঙ. স্পর্শের জগতে যাহা প্রিয়, পরম হবে;
তাতে তৃষ্ণার কারণে তৃষ্ণা, নিবেশে বাস হবে।
চ. মনের জগতে যাহা প্রিয়, পরম হবে?
তাতে তৃষ্ণার কারণে তৃষ্ণা, নিবেশে বাস হবে।

[ছয় বিজ্ঞানের তৃষ্ণা উৎপত্তি]

- ক. চক্ষু বিজ্ঞান লোকে যাহা প্রিয়, পরম হবে;
তাতে তৃষ্ণার কারণে তৃষ্ণা, নিবেশে বাস হবে।
খ. কর্ণ বিজ্ঞান লোকে যাহা প্রিয়, পরম হবে;
তাতে তৃষ্ণার কারণে তৃষ্ণা, নিবেশে বাস হবে।
গ. নাসা বিজ্ঞান লোকে যাহা প্রিয়, পরম হবে;
তাতে তৃষ্ণার কারণে তৃষ্ণা, নিবেশে বাস হবে।
ঘ. জিহ্বা বিজ্ঞান লোকে যাহা প্রিয়, পরম হবে;
তাতে তৃষ্ণার কারণে তৃষ্ণা, নিবেশে বাস হবে।

- ঙ. কায়-বিজ্ঞান লোকে যাহা প্রিয়, পরম হবে;
তাতে তৃষ্ণার কারণে তৃষ্ণা, নিবেশে বাস হবে।
- চ. মনো-বিজ্ঞান লোকে যাহা প্রিয়, পরম হবে;
তাতে তৃষ্ণার কারণে তৃষ্ণা, নিবেশে বাস হবে।

[ছয় স্পর্শে তৃষ্ণার উৎপত্তি]

- ক. চক্ষু-স্পর্শে লোকে যাহা প্রিয়, পরম হবে;
তাতে তৃষ্ণার কারণে তৃষ্ণা, নিবেশে বাস হবে।
- খ. কর্ণ-স্পর্শে লোকে যাহা প্রিয়, পরম হবে;
তাতে তৃষ্ণার কারণে তৃষ্ণা, নিবেশে বাস হবে।
- গ. নাসা-স্পর্শে লোকে যাহা প্রিয়, পরম হবে;
তাতে তৃষ্ণার কারণে তৃষ্ণা, নিবেশে বাস হবে।
- ঘ. জিহ্বা-স্পর্শে লোকে যাহা প্রিয়, পরম হবে;
তাতে তৃষ্ণার কারণে তৃষ্ণা, নিবেশে বাস হবে।
- ঙ. কায়-স্পর্শে লোকে যাহা প্রিয়, পরম হবে;
তাতে তৃষ্ণার কারণে তৃষ্ণা, নিবেশে বাস হবে।
- চ. মনো-স্পর্শে লোকে যাহা প্রিয়, পরম হবে;
তাতে তৃষ্ণার কারণে তৃষ্ণা, নিবেশে বাস হবে।

[ছয় বেদনায় তৃষ্ণার উৎপত্তি]

- ক. চক্ষু-স্পর্শজ লোকে যে বেদনা প্রিয়, পরম হবে;
তাতে তৃষ্ণার কারণে তৃষ্ণা, নিবেশে বাস হবে।
- খ. কর্ণ-স্পর্শজ লোকে যে বেদনা প্রিয়, পরম হবে;
তাতে তৃষ্ণার কারণে তৃষ্ণা, নিবেশে বাস হবে।
- গ. নাসা-স্পর্শজ লোকে যে বেদনা প্রিয়, পরম হবে;
তাতে তৃষ্ণার কারণে তৃষ্ণা, নিবেশে বাস হবে।

- ঘ. জিহ্বা-স্পর্শজ লোকে যে বেদনা প্রিয়, পরম হবে;
তাতে তৃষ্ণার কারণে তৃষ্ণা, নিবেশে বাস হবে।
- ঙ. কায়-স্পর্শজ লোকে যে বেদনা প্রিয়, পরম হবে;
তাতে তৃষ্ণার কারণে তৃষ্ণা, নিবেশে বাস হবে।
- চ. মনো-স্পর্শজ লোকে যে বেদনা প্রিয়, পরম হবে;
তাতে তৃষ্ণার কারণে তৃষ্ণা, নিবেশে বাস হবে।

[ছয় সংজ্ঞায় তৃষ্ণার উৎপত্তি]

- ক. রূপ-সংজ্ঞা লোকে যাহা প্রিয়, পরম হবে;
তাতে তৃষ্ণার কারণে তৃষ্ণা, নিবেশে বাস হবে।
- খ. শব্দ-সংজ্ঞা লোকে যাহা প্রিয়, পরম হবে;
তাতে তৃষ্ণার কারণে তৃষ্ণা, নিবেশে বাস হবে।
- গ. গন্ধ-সংজ্ঞা লোকে যাহা প্রিয়, পরম হবে;
তাতে তৃষ্ণার কারণে তৃষ্ণা, নিবেশে বাস হবে।
- ঘ. আস্বাদ-সংজ্ঞা লোকে যাহা প্রিয়, পরম হবে;
তাতে তৃষ্ণার কারণে তৃষ্ণা, নিবেশে বাস হবে।
- ঙ. স্পর্শ-সংজ্ঞা লোকে যাহা প্রিয়, পরম হবে;
তাতে তৃষ্ণার কারণে তৃষ্ণা, নিবেশে বাস হবে।
- চ. মনো-সংজ্ঞা লোকে যাহা প্রিয়, পরম হবে;
তাতে তৃষ্ণার কারণে তৃষ্ণা, নিবেশে বাস হবে।

[ছয় চেতনায় তৃষ্ণার উৎপত্তি]

- ক. রূপ-চেতনা লোকে যাহা প্রিয়, পরম হবে;
তাতে তৃষ্ণার কারণে তৃষ্ণা, নিবেশে বাস হবে।
- খ. শব্দ-চেতনা লোকে যাহা প্রিয়, পরম হবে;
তাতে তৃষ্ণার কারণে তৃষ্ণা, নিবেশে বাস হবে।

- গ. গন্ধ-চেতনা লোকে যাহা প্রিয়, পরম হবে;
তাতে তৃষ্ণার কারণে তৃষ্ণা, নিবেশে বাস হবে ।
- ঘ. আশ্বাদ-চেতনা লোকে যাহা প্রিয়, পরম হবে;
তাতে তৃষ্ণার কারণে তৃষ্ণা, নিবেশে বাস হবে ।
- ঙ. স্পর্শ-চেতনা লোকে যাহা প্রিয়, পরম হবে;
তাতে তৃষ্ণার কারণে তৃষ্ণা, নিবেশে বাস হবে ।
- চ. মনো-চেতনা লোকে যাহা প্রিয়, পরম হবে;
তাতে তৃষ্ণার কারণে তৃষ্ণা, নিবেশে বাস হবে ।

[ছয় তৃষ্ণার উৎপত্তি]

- ক. রূপ-তৃষ্ণা লোকে যাহা প্রিয়, পরম হবে;
তাতে তৃষ্ণার কারণে তৃষ্ণা, নিবেশে বাস হবে ।
- খ. শব্দ-তৃষ্ণা লোকে যাহা প্রিয়, পরম হবে;
তাতে তৃষ্ণার কারণে তৃষ্ণা, নিবেশে বাস হবে ।
- গ. গন্ধ-তৃষ্ণা লোকে যাহা প্রিয়, পরম হবে;
তাতে তৃষ্ণার কারণে তৃষ্ণা, নিবেশে বাস হবে ।
- ঘ. আশ্বাদ-তৃষ্ণা লোকে যাহা প্রিয়, পরম হবে;
তাতে তৃষ্ণার কারণে তৃষ্ণা, নিবেশে বাস হবে ।
- ঙ. স্পর্শ-তৃষ্ণা লোকে যাহা প্রিয়, পরম হবে;
তাতে তৃষ্ণার কারণে তৃষ্ণা, নিবেশে বাস হবে ।
- চ. মনো-তৃষ্ণা লোকে যাহা প্রিয়, পরম হবে;
তাতে তৃষ্ণার কারণে তৃষ্ণা, নিবেশে বাস হবে ।

[ছয় বিতর্ক তৃষ্ণার উৎপত্তি]

- ক. রূপ-বিতর্ক লোকে যাহা প্রিয়, পরম হবে;
তাতে তৃষ্ণার কারণে তৃষ্ণা, নিবেশে বাস হবে ।

- খ. শব্দ-বিতর্ক লোকে যাহা প্রিয়, পরম হবে;
তাতে তৃষ্ণার কারণে তৃষ্ণা, নিবেশে বাস হবে ।
- গ. গন্ধ-বিতর্ক লোকে যাহা প্রিয়, পরম হবে;
তাতে তৃষ্ণার কারণে তৃষ্ণা, নিবেশে বাস হবে ।
- ঘ. আস্বাদ-বিতর্ক লোকে যাহা প্রিয়, পরম হবে;
তাতে তৃষ্ণার কারণে তৃষ্ণা, নিবেশে বাস হবে ।
- ঙ. স্পর্শ-বিতর্ক লোকে যাহা প্রিয়, পরম হবে;
তাতে তৃষ্ণার কারণে তৃষ্ণা, নিবেশে বাস হবে ।
- চ. মনো বিতর্ক লোকে যাহা প্রিয়, পরম হবে;
তাতে তৃষ্ণার কারণে তৃষ্ণা, নিবেশে বাস হবে ।

[ছয় বিচার-তৃষ্ণার উৎপত্তি]

- ক. রূপ-বিচার লোকে যাহা প্রিয়, পরম হবে;
তাতে তৃষ্ণার কারণে তৃষ্ণা, নিবেশে বাস হবে ।
- খ. শব্দ-বিচার লোকে যাহা প্রিয়, পরম হবে;
তাতে তৃষ্ণার কারণে তৃষ্ণা, নিবেশে বাস হবে ।
- গ. গন্ধ-বিচার লোকে যাহা প্রিয়, পরম হবে;
তাতে তৃষ্ণার কারণে তৃষ্ণা, নিবেশে বাস হবে ।
- ঘ. আস্বাদ-বিচার লোকে যাহা প্রিয়, পরম হবে;
তাতে তৃষ্ণার কারণে তৃষ্ণা, নিবেশে বাস হবে ।
- ঙ. স্পর্শ-বিচার লোকে যাহা প্রিয়, পরম হবে;
তাতে তৃষ্ণার কারণে তৃষ্ণা, নিবেশে বাস হবে ।
- চ. মনো বিচার লোকে যাহা প্রিয়, পরম হবে;
তাতে তৃষ্ণার কারণে তৃষ্ণা, নিবেশে বাস হবে ।
চারি সত্যের মাঝে ভিক্ষু এ আর্যসত্যে;
'সমুদয় আর্যসত্য' বলে এ সকলে জানিবে ।

নিরোধ আর্ষসত্য ভাবনা :

সূচনা :

জ্ঞান ওহে ভিক্ষুগণ! নিরোধ সত্য কি?
 উৎপন্ন তৃষ্ণাতে যাহা অশেষ বিরাগী ।
 নিরোধ, নিবৃত্তি, ত্যাগ, মুক্তি, অনালয়;
 দুঃখের অবসানে জ্ঞান এ সকল আশ্রয় ।
 জ্ঞান কি ভিক্ষুগণ! তাহা কি প্রকারে হয়?
 তৃষ্ণাঙ্কয়ের কারণে তৃষ্ণার, ক্ষয় সাধন হয় ।
 কি প্রকারে ওহে ভিক্ষু! নিরোধমান তৃষ্ণা;
 নিঃশেষে নিরোধ হয়, উৎপত্তি থাকে না ।
 এ জগতে যাহা কিছু প্রিয়, পরম আছে;
 তাতে তৃষ্ণার প্রহাণে প্রহাণ নিরোধে নিরোধ হবে ।

[ছয় আভ্যন্তরীণ আয়তনে তৃষ্ণার নিরোধ]

- ক. চক্ষু লোকেতে যাহা প্রিয়, পরম আছে;
 তাতে তৃষ্ণার প্রহাণে প্রহাণ, নিরোধে নিরোধ হবে ।
- খ. শ্রোত লোকেতে যাহা প্রিয়, পরম আছে;
 তাতে তৃষ্ণার প্রহাণে প্রহাণ, নিরোধে নিরোধ হবে ।
- গ. ঘ্রাণ লোকেতে যাহা প্রিয়, পরম আছে;
 তাতে তৃষ্ণার প্রহাণে প্রহাণ, নিরোধে নিরোধ হবে ।
- ঘ. জিহ্বা লোকেতে যাহা প্রিয়, পরম আছে;
 তাতে তৃষ্ণার প্রহাণে প্রহাণ, নিরোধে নিরোধ হবে ।
- ঙ. কায় লোকেতে যাহা প্রিয়, পরম আছে;
 তাতে তৃষ্ণার প্রহাণে প্রহাণ, নিরোধে নিরোধ হবে ।
- চ. মনো লোকেতে যাহা প্রিয়, পরম আছে;
 তাতে তৃষ্ণার প্রহাণে প্রহাণ, নিরোধে নিরোধ হবে ।

[ছয় বাহ্যিক আয়তনে তৃষ্ণার নিরোধ]

- ক. রূপের লোকেতে যাহা প্রিয়, পরম আছে;
তাতে তৃষ্ণার প্রহাণে প্রহাণ, নিরোধে নিরোধ হবে ।
- খ. শব্দের লোকেতে যাহা প্রিয়, পরম আছে;
তাতে তৃষ্ণার প্রহাণে প্রহাণ, নিরোধে নিরোধ হবে ।
- গ. গন্ধের লোকেতে যাহা প্রিয়, পরম আছে;
তাতে তৃষ্ণার প্রহাণে প্রহাণ, নিরোধে নিরোধ হবে ।
- ঘ. আস্বাদের লোকেতে যাহা প্রিয়, পরম আছে;
তাতে তৃষ্ণার প্রহাণে প্রহাণ, নিরোধে নিরোধ হবে ।
- ঙ. স্পর্শের লোকেতে যাহা প্রিয়, পরম আছে;
তাতে তৃষ্ণার প্রহাণে প্রহাণ, নিরোধে নিরোধ হবে ।
- চ. মনের লোকেতে যাহা প্রিয়, পরম আছে;
তাতে তৃষ্ণার প্রহাণে প্রহাণ, নিরোধে নিরোধ হবে ।

[ছয় বিজ্ঞানায়তনে তৃষ্ণার নিরোধ]

- ক. চক্ষু বিজ্ঞান লোকেতে যাহা প্রিয়, পরম আছে;
তাতে তৃষ্ণার প্রহাণে প্রহাণ, নিরোধে নিরোধ হবে ।
- খ. শ্রোত বিজ্ঞান লোকেতে যাহা প্রিয়, পরম আছে;
তাতে তৃষ্ণার প্রহাণে প্রহাণ, নিরোধে নিরোধ হবে ।
- গ. ঘ্রাণ বিজ্ঞান লোকেতে যাহা প্রিয়, পরম আছে;
তাতে তৃষ্ণার প্রহাণে প্রহাণ, নিরোধে নিরোধ হবে ।
- ঘ. জিহ্বা বিজ্ঞান লোকেতে যাহা প্রিয়, পরম আছে;
তাতে তৃষ্ণার প্রহাণে প্রহাণ, নিরোধে নিরোধ হবে ।
- ঙ. কায় বিজ্ঞান লোকেতে যাহা প্রিয়, পরম আছে;
তাতে তৃষ্ণার প্রহাণে প্রহাণ, নিরোধে নিরোধ হবে ।

- চ. মনো বিজ্ঞান লোকেতে যাহা প্রিয়, পরম আছে;
তাতে তৃষ্ণার প্রহাণে প্রহাণ, নিরোধে নিরোধ হবে ।

[ছয় স্পর্শায়তনে তৃষ্ণার নিরোধ]

- ক. চক্ষু-সংস্পর্শ লোকে যাহা প্রিয়, পরম আছে;
তাতে তৃষ্ণার প্রহাণে প্রহাণ, নিরোধে নিরোধ হবে ।
- খ. শ্রোত-সংস্পর্শ লোকে যাহা প্রিয়, পরম আছে;
তাতে তৃষ্ণার প্রহাণে প্রহাণ, নিরোধে নিরোধ হবে ।
- গ. ঘ্রাণ-সংস্পর্শ লোকে যাহা প্রিয়, পরম আছে;
তাতে তৃষ্ণার প্রহাণে প্রহাণ, নিরোধে নিরোধ হবে ।
- ঘ. জিহ্বা-সংস্পর্শ লোকে যাহা প্রিয়, পরম আছে;
তাতে তৃষ্ণার প্রহাণে প্রহাণ, নিরোধে নিরোধ হবে ।
- ঙ. কায়-সংস্পর্শ লোকে যাহা প্রিয়, পরম আছে;
তাতে তৃষ্ণার প্রহাণে প্রহাণ, নিরোধে নিরোধ হবে ।
- চ. মনো-সংস্পর্শ লোকে যাহা প্রিয়, পরম আছে;
তাতে তৃষ্ণার প্রহাণে প্রহাণ, নিরোধে নিরোধ হবে ।

[ছয় বেদনায়তনে তৃষ্ণার নিরোধ]

- ক. চক্ষু স্পর্শজ বেদনায় যত প্রিয়, পরম আছে;
তাতে তৃষ্ণার প্রহাণে প্রহাণ, নিরোধে নিরোধ হবে ।
- খ. শ্রোত-স্পর্শজ বেদনায় যত প্রিয়, পরম আছে;
তাতে তৃষ্ণার প্রহাণে প্রহাণ, নিরোধে নিরোধ হবে ।
- গ. ঘ্রাণ-স্পর্শ বেদনায় যত প্রিয়, পরম আছে;
তাতে তৃষ্ণার প্রহাণে প্রহাণ, নিরোধে নিরোধ হবে ।
- ঘ. জিহ্বা-স্পর্শজ বেদনায় যত প্রিয়, পরম আছে;
তাতে তৃষ্ণার প্রহাণে প্রহাণ, নিরোধে নিরোধ হবে ।

- ঙ. কায়-স্পর্শজ বেদনায় যত প্রিয়, পরম আছে;
তাতে তৃষ্ণার গ্রহাণে গ্রহাণ, নিরোধে নিরোধ হবে ।
- চ. মনো-স্পর্শজ বেদনায় যত প্রিয়, পরম আছে;
তাতে তৃষ্ণার গ্রহাণে গ্রহাণ, নিরোধে নিরোধ হবে ।

[ছয় বিতর্কীয়তনে তৃষ্ণার উৎপত্তি]

- ক. রূপ-বিতর্ক লোকেতে যাহা প্রিয়, পরম আছে;
তাতে তৃষ্ণার গ্রহাণে গ্রহাণ, নিরোধে নিরোধ হবে ।
- খ. শব্দ-বিতর্ক লোকেতে যাহা প্রিয়, পরম আছে;
তাতে তৃষ্ণার গ্রহাণে গ্রহাণ, নিরোধে নিরোধ হবে ।
- গ. গন্ধ-বিতর্ক লোকেতে যাহা প্রিয়, পরম আছে;
তাতে তৃষ্ণার গ্রহাণে গ্রহাণ, নিরোধে নিরোধ হবে ।
- ঘ. আস্বাদ-বিতর্ক লোকেতে যাহা প্রিয়, পরম আছে;
তাতে তৃষ্ণার গ্রহাণে গ্রহাণ, নিরোধে নিরোধ হবে ।
- ঙ. স্পর্শ-বিতর্ক লোকেতে যাহা প্রিয়, পরম আছে;
তাতে তৃষ্ণার গ্রহাণে গ্রহাণ, নিরোধে নিরোধ হবে ।
- চ. মনো-বিতর্ক লোকেতে যাহা প্রিয়, পরম আছে;
তাতে তৃষ্ণার গ্রহাণে গ্রহাণ, নিরোধে নিরোধ হবে ।

[ছয় বিচারায়তনে তৃষ্ণার নিরোধ]

- ক. রূপ-বিচার লোকে যাহা প্রিয়, পরম আছে;
তাতে তৃষ্ণার গ্রহাণে গ্রহাণ, নিরোধে নিরোধ হবে ।
- খ. শব্দ-বিচার লোকে যাহা প্রিয়, পরম আছে;
তাতে তৃষ্ণার গ্রহাণে গ্রহাণ, নিরোধে নিরোধ হবে ।
- গ. গন্ধ-বিচার লোকে যাহা প্রিয়, পরম আছে;
তাতে তৃষ্ণার গ্রহাণে গ্রহাণ, নিরোধে নিরোধ হবে ।

- ঘ. আশ্বাদ-বিচার লোকে যাহা প্রিয়, পরম আছে;
তাতে তৃষ্ণার প্রহাণে প্রহাণ, নিরোধে নিরোধ হবে ।
- ঙ. স্পর্শ-বিচার লোকে যাহা প্রিয়, পরম আছে;
তাতে তৃষ্ণার প্রহাণে প্রহাণ, নিরোধে নিরোধ হবে ।
- চ. মনো-বিচার লোকে যাহা প্রিয়, পরম আছে;
তাতে তৃষ্ণার প্রহাণে প্রহাণ, নিরোধে নিরোধ হবে ।
ভিক্ষুগণ! দুঃখ নিরোধ আর্যসত্য বলে;
দুঃখের নিরোধ উপায় এভাবে জানিবে ।

মার্গ আর্যসত্য ভাবনা

সূচনা :

জ্ঞান ওহে ভিক্ষুগণ! মার্গসত্য কথা;
দুঃখের নিরোধ উপায় কত প্রকার তথা?
আর্য আচরিত মার্গ অষ্টবিধ ধাপে,
গঠন করিবে জীবন যোজন এই পথে ।
সম্যক্ দৃষ্টি, সংকল্প আর বাক্য, কর্মে স্থিতি;
সম্যক্ জীবিকা, চেষ্টা, স্মৃতি আর সমাধি ।

সম্যক দৃষ্টি কি?

জ্ঞান ওহে ভিক্ষুগণ! দুঃখ জ্ঞান যথা;
দুঃখের কারণ, নিরোধ, উপায় জ্ঞান তথা ।
এই চারি সত্য জ্ঞান আয়ত্বাধীন হলে;
সম্যক দৃষ্টি পরায়ণ জন তাহারেই বলে ।

সম্যক সংকল্প কি?

নৈক্রম্য, অব্যাপদ, অবিহিংসা তিনে,
সম্যক সঙ্কল্প বলে জানে ভিক্ষুগণে ।

সম্যক বাক্য কি?

সম্প্রলাপ, মিথ্যা, নিন্দা, কর্কশ ভাষণ,
এই চারি বর্জনে হয় সম্যক বচন।

সম্যক কর্ম কি?

প্রাণী হিংসা, চুরি আর মিথ্যা কামাচারে;
বর্জন করিলে তারে সম্যক কর্ম বলে।

সম্যক জীবিকা কি?

বুদ্ধের শিক্ষাতে ভিক্ষু! যে আর্য সুজন,
মিথ্যা উপায় ত্যাগ করে সত্য উপার্জন।
জীবন যাপন করে থাকে সদা সত্য পথে;
সম্যক জীবিকা ধারী তাহারেই বলে।

সম্যক ব্যায়াম (প্রচেষ্টা) কি?

বুদ্ধের শিক্ষাতে জ্ঞান ওহে ভিক্ষুগণ!
সম্যক ব্যায়াম কিভাবে করিবে সাধন?

১. অনুৎপন্ন পাপ অকুশল অনুৎপাদন তরে;
পুনঃ পুনঃ ইচ্ছা ছন্দ, চেষ্টা ব্যায়াম করে।
উদ্যম, বীর্যারম্ভে দৃঢ় চিত্ত হবে;
অবদমন করিবে সে সকল পাপেচ্ছাকে।
২. উৎপন্ন পাপ অকুশল পরিত্যাগ তরে;
পুনঃ পুনঃ ইচ্ছা ছন্দ, চেষ্টা ব্যায়াম করে।
বীর্যারম্ভ করিতে সদা দৃঢ় চিত্ত হবে;
অবদমন করিবে সে সকল পাপেচ্ছাকে।
৩. অনুৎপন্ন কুশল ধর্ম উৎপত্তির তরে;
পুনঃ পুনঃ ইচ্ছা ছন্দ, চেষ্টা ব্যায়াম করে।

উদ্যম, বীর্যারম্ভে দৃঢ় চিত্ত হবে;
অবদমন করিবে সে সকল পাপেচ্ছাকে ।

৪. উৎপন্ন কুশল ধর্ম সুরক্ষার তরে;
পুনঃ পুনঃ ইচ্ছা ছন্দ, চেষ্টা ব্যায়াম করে ।
উদ্যম, বীর্যারম্ভে দৃঢ় চিত্ত হবে;
অবদমন করবে সদা সকল পাপেচ্ছাকে ।

সম্যক স্মৃতি কি?

১. বুদ্ধের শিক্ষাতে জ্ঞান ওহে ভিক্ষুগণ!
কায়ে অনুদর্শী হয়ে করে বিচরণ ।
উদ্যোগী, সম্প্রজ্ঞানী হবে অ্যাসক্তি বর্জনে;
দৌর্মনস্য বর্জিবে বীর স্মৃতির সাধনে ।
২. বেদনায় অনুদর্শী হবে সেই সাধকগণ:
উদ্যোগী, সম্প্রজ্ঞানী হয়ে করে বিচরণ ।
অত্যাশক্তি, দৌর্মনস্যে বর্জন করিবে;
স্মৃতিতে চিত্তকে সদা আনত রাখিবে ।
৩. চিত্তে অনুদর্শী হবে সেই সাধকগণ;
উদ্যোগী, সম্প্রজ্ঞানী হয়ে করে বিচরণ ।
অত্যাশক্তি, দৌর্মনস্যে বর্জন করিবে;
স্মৃতিতে চিত্তকে সদা আনত রাখিবে ।
৪. ধর্মে অনুদর্শী হবে সেই সাধকগণ;
উদ্যোগী, সম্প্রজ্ঞানী হয়ে করে বিচরণ ।
অত্যাশক্তি, দৌর্মনস্যে বর্জন করিবে;
স্মৃতিতে চিত্তকে সদা আনত রাখিবে ।

সম্যক সমাধি কি?

বুদ্ধের শিক্ষাতে জ্ঞান ওহে ভিক্ষুগণ!
 কিভাবে করিতে হয় সম্যক সাধন?
 কামাদি অকুশল প্রবৃত্তি হতে;
 চিন্তা-মুক্ত রাখে সাধক সর্ব অবস্থাতে ।
 সবিতর্ক, সবিচার, প্রীতি আর সুখে;
 প্রথম ধ্যানেতে সাধক বিহার করিবে ।
 মনের একাগ্রতা হেতু চিন্তা প্রসন্নতায়;
 বিতর্ক, বিচার ত্যাগে অপ্রয়োজন বিধায় ।
 সমাধিজ্ঞ প্রীতি সুখে, বিহার করিবে;
 দ্বিতীয় ধ্যান স্তর তাহারে জানিবে ।
 প্রীতিতে বিরাগ হেতু প্রসন্ন উপেক্ষায়;
 সদা সম্প্রজ্ঞান হেতু কায়িক সুখ পায় ।
 সাধকের সাধনা পথে এ অবস্থা হলে;
 স্মৃতিমান উপেক্ষক, আর্ষেরা বলিবে ।
 তৃতীয় ধ্যানে উন্নীত সাধক এস্তরে হবে;
 সমাধি সাধনায় ইহা সৌভাগ্য জানিবে ।
 অতঃপর সাধক যদি সমাধি ভাবনায়;
 অধিকতর উৎকর্ষতা লভিবারে চায় ।
 সুখ দুঃখ উভয়েতে অনাসক্ত হবে;
 সৌম্যনস্য দৌর্ম্যনস্য অন্তর্মিত যবে ।
 দুঃখহীন সুখহীন উপেক্ষা স্মৃতিতে;
 পরিশুদ্ধ চতুর্থ ধ্যানে তবে বিচরিবে ।
 সম্যক সমাধি ভিক্ষু! এভাবেই হয়;
 দুঃখের নিরোধ মার্গ, ইহাই নিশ্চয় ।

খ. ভাবনায় পূর্ণ সাফল্য লাভের উপায় :-

এভাবে নিজ ধর্মে ধর্মানুদর্শী হবে;
পরের ধর্মকে ও তিনি সেভাবে দেখিবে ।
সময়ে স্ব-পরধর্ম একসাথে দেখিবে;
জ্ঞাত চিন্তেতে ধর্ম প্রত্যক্ষ করিবে ।
ধর্মের উৎপত্তিকে সবিশেষ জানিবে;
ধর্মের অবসানকে সেভাবে দেখিবে ।
সময়ে উৎপত্তি-বিলয় প্রত্যক্ষ করিবে;
এভাবে 'উদয়-ব্যয়' জ্ঞান আহরিবে ।
'প্রত্যয় জ্ঞাত ধর্ম আছে' এই মাত্র স্মৃতি;
জ্ঞান ও প্রতিস্মরণে তা ধরে রাখ যতি ।
দেহ মনের কিছুতেই না রাখ আসক্তি;
এভাবে ধর্মানুদর্শীর নির্বাণে হয় গতি ।

সাধু! সাধু! সাধু!

[চারি আর্য সত্যের সত্য নির্দেশ সমাপ্ত]

মহাসতিপট্ঠান অনুশীলনে উপকারীতা

১. জ্ঞান হে ভিক্ষুগণ! চারি সতিপট্ঠান;
সত্ত্ব বর্ষ ভাবে যদি সাধক ধীমান ।
অবশ্যই লভিবে দু'য়ের অন্যতর ফল;
ধর্মে নিঃসন্দেহ বা অনাগামী ফল ।
২. রেখে দাও সত্ত্ব বর্ষ, হয় ছয় বর্ষে;
লভিতে এদুয়ের এক অন্যতর ফলে ।
ধর্মে সন্দেহ হীন ইহ জীবনেতে;
অথবা অনাগামীতা লাভ দেহ অবসানে ।

৩. রেখে দাও ছয় বর্ষ, হয় পঞ্চ বর্ষে;
লভিতে এদুয়ের এক অন্যতর ফলে ।
ধর্মে সন্দেহ হীন ইহ জীবনেতে;
অথবা অনাগামী ফল দেহ অবসানে ।
৪. রেখে দাও পঞ্চ বর্ষ, হয় চার বর্ষে;
লভিতে এদুয়ের এক অন্যতর ফলে ।
ধর্মে সন্দেহ হীন ইহ জীবনেতে;
অথবা অনাগামী ফল দেহ অবসানে ।
৫. রেখে দাও চার বর্ষ, হয় তিন বর্ষে;
লভিতে এদুয়ের এক অন্যতর ফলে ।
ধর্মে সন্দেহ হীন ইহ জীবনেতে;
অথবা অনাগামী ফল দেহ অবসানে ।
৬. রেখে দাও তিন বর্ষ, হয় দুই বর্ষে;
লভিতে এদুয়ের এক অন্যতর ফলে ।
ধর্মে সন্দেহ হীন ইহ জীবনেতে;
অথবা অনাগামী ফল দেহ অবসানে ।
৭. রেখে দাও দুই বর্ষ, হয় এক বর্ষে;
লভিতে এদুয়ের এক অন্যতর ফলে ।
ধর্মে সন্দেহ হীন ইহ জীবনেতে;
অথবা অনাগামী ফল দেহ অবসানে ।
৮. রেখে দাও এক বর্ষ, হয় সাত মাসে;
লভিতে এদুয়ের এক অন্যতর ফলে ।
ধর্মে সন্দেহ হীন ইহ জীবনেতে;
অথবা অনাগামী ফল দেহ অবসানে ।
৯. রেখে দাও সাত মাস, হয় ছয় মাসে;
লভিতে এদুয়ের এক অন্যতর ফলে ।

- ধর্মে সন্দেহ হীন ইহ জীবনেতে;
অথবা অনাগামী ফল দেহ অবসানে ।
১০. রেখে দাও ছয় মাস, হয় পঞ্চ মাসে;
লভিতে এদুয়ের এক অন্যতর ফলে ।
ধর্মে সন্দেহ হীন ইহ জীবনেতে;
অথবা অনাগামী ফল দেহ অবসানে ।
১১. রেখে দাও পঞ্চ মাস, হয় চার মাসে;
লভিতে এদুয়ের এক অন্যতর ফলে ।
ধর্মে সন্দেহ হীন ইহ জীবনেতে;
অথবা অনাগামী ফল দেহ অবসানে ।
১২. রেখে দাও চার মাস, হয় তিন মাসে;
লভিতে এদুয়ের এক অন্যতর ফলে ।
ধর্মে সন্দেহ হীন ইহ জীবনেতে;
অথবা অনাগামী ফল দেহ অবসানে ।
১৩. রেখে দাও তিন মাস, হয় দুই মাসে;
লভিতে এদুয়ের এক অন্যতর ফলে ।
ধর্মে সন্দেহ হীন ইহ জীবনেতে;
অথবা অনাগামী ফল দেহ অবসানে ।
১৪. রেখে দাও দুই মাস, হয় এক মাসে;
লভিতে এদুয়ের এক অন্যতর ফলে ।
ধর্মে সন্দেহ হীন ইহ জীবনেতে;
অথবা অনাগামী ফল দেহ অবসানে ।
১৫. রেখে দাও এক মাস, হয় অর্ধ মাসে;
লভিতে এদুয়ের এক অন্যতর ফলে ।
ধর্মে সন্দেহ হীন ইহ জীবনেতে;
অথবা অনাগামী ফল দেহ অবসানে ।

১৬. রেখে দাও অর্ধ মাস, হয় সত্ত্বাহে;
লভিতে এদুয়ের এক অন্যতর ফলে ।
ধর্মে সন্দেহ হীন ইহ জীবনেতে;
অথবা অনাগামী ফল দেহ অবসানে ।

সমাপ্তি বচন

ভিক্ষুগণ! শোন মম অস্তিম বচন;
'ইহাই একমাত্র মার্গ' জ্ঞান সর্বজন ।
সত্ত্বগণের বিত্তদ্ধি লাভ, শোক পরিদেবন;
দুঃখের সমতিক্রম দৌর্মনস্য প্রশমন ।
জ্ঞান অধিগমে আর নির্বাণ দর্শনে;
অন্য পন্থায় অসম্ভব সতিপট্ঠান বিনে ।
ভগবানের মুখে শুনে এ অস্তিমবচন;
অভিনন্দন জানায় সবে যত ভিক্ষুগণ!

সাধু! সাধু! সাধু!

[মহাসতিপট্ঠান সূত্র বর্ণনা সমাপ্ত]