

YOU ARE RESPONSIBLE  
BY  
VEN. DR. K. SRI DHAMMANANDA



ডঃ কে. শ্রী. ধম্মানন্দ রচিত

# আপনিই দায়ী

অজিত বরণ বড়ুয়া  
অনূদিত

পালি বুক সোসাইটি  
বাংলাদেশ ।



## কল্পতরু বই পিডিএফ প্রকল্প

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

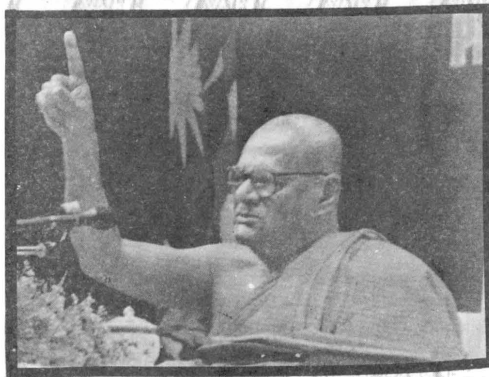
কল্পতরু ইতিমধ্যে অনেক মূল্যবান ধর্মীয় বই প্রকাশ করেছে। ভবিষ্যতেও এ ধারা অব্যাহত থাকবে। কল্পতরু প্রতিষ্ঠার বছর খানেক পর “kalpataruboi.org” নামে একটি অবাণিজ্যিক ডাউনলোডিং ওয়েবসাইট চালু করে। এতে মূল ত্রিপিটকসহ অনেক মূল্যবান বৌদ্ধধর্মীয় বই pdf আকারে দেওয়া হয়েছে। সামনের দিনগুলোতে ক্রমান্বয়ে আরো অনেক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

আসুন ধর্মীয় বই পড়ুন, ধর্মজ্ঞান অর্জন করুন!  
জ্ঞানের আলোয় জীবনকে আলোকিত করুন!

This book is scanned by Mottrijagat Bhante

B-64

YOU ARE RESPONSIBLE  
BY  
VEN. DR. K. SRI DHAMMANANDA



ডঃ কে. শ্রী. ধম্মানন্দ রচিত

আপনিই দায়ী

অজিত বরণ বড়ুয়া

অনুদিত

(তত্ত্ব জাহাজ করা হয়)

৫৬, পানবরীয়া, চট্টগ্রাম

ছেনারেল হাসপাতাল গেইটের

পালি বুক সোসাইটি

বাংলাদেশ।

## সোসাইটি পুস্তিকা-৭

---

প্রকাশনায়	❖ পালি বুক সোসাইটি, বাংলাদেশ।
প্রকাশকাল	❖ ১ম সংস্করণ : আশ্বিনী পূর্ণিমা তিথি, ১৮ই আশ্বিন, ১৩৮৬ (১৯৭৯)। ২য় সংস্করণ : আশ্বিনী পূর্ণিমা তিথি, ২০শে আশ্বিন, ১৪০৫ (১৯৯৮)।
প্রাপ্তিস্থান	❖ নাগন্দা লাইব্রেরী ১৫৬, আন্দরকিল্লা, চট্টগ্রাম। ও শ্রী দেব প্রসাদ বড়ুয়া ইহাসতি, আব্দুল্লাহ, চট্টগ্রাম।
সার্বিক তত্ত্বাবধায়ক	❖ শ্রী বিজয় কৃষ্ণ বড়ুয়া
প্রচ্ছদ	❖ লেখকের ছবি সৌজন্যে : শ্রীমৎ প্রিয়রত্ন ভিক্ষু চট্টগ্রাম বৌদ্ধ বিহার।
বিনিময়	❖ পাঁচ টাকা
কম্পিউটার	❖ পরিচয় প্রিন্টার্স ও কম্পিউটার ১৬, আলিফ বিপনী সেন্টার, আন্দরকিল্লা, চট্টগ্রাম।

## উৎসর্গ

স্বর্গীয় পিতৃদেব  
স্বীয় অনন্ত লাল বড়ুয়া  
ও

স্বর্গীয়া মাতৃদেবী  
স্বীয় বনলতা বড়ুয়ার  
পুণ্যস্মৃতির উদ্দেশ্যে  
এই ক্ষুদ্র গ্রন্থখানি  
উৎসর্গ করা হইল।

দেব প্রসাদ বড়ুয়া  
ইছামতী, রাঙ্গুনীয়া, চট্টগ্রাম।

## “সকল দানং ধম্ম দানং জিনাতি”

(ধম্মপদ-৩৫৪)

ধর্ম দান সকল দানকে জয় করে’- তথাগত বুদ্ধের এই বাণীতে অনুপ্রাণিত হই এবং ধর্ম দানের উদ্যোগ গ্রহণ করি। মালয়েশিয়ার যেক মহাথের শ্রদ্ধেয় ডঃ কে.শ্রী ধর্মানন্দ রচিত "You are responsible" গ্রন্থটির বঙ্গানুবাদ পড়ে মুগ্ধ হই তাঁর গুণিত্যে। তিনি অতি সরল-সহজ ভাবে উপস্থাপন করেছেন তথাগত বুদ্ধের অমোঘ বাণী ‘তুমিই তোমার ভাগ্য নিয়ন্তা।’ আমার স্বর্গীয় মাতৃদেব ও স্বর্গীয় মাতৃদেবীর পুণ্য স্মৃতি সংরক্ষণের শ্রেষ্ঠ পন্থা গ্রন্থটির বঙ্গানুবাদ প্রকাশের মাধ্যমে ধর্মদানের সিদ্ধান্ত গ্রহণ করি। পালি বুদ্ধের বাসাইটি, বাংলাদেশ-এর সাধারণ সম্পাদক বাবু বিজয় কৃষ্ণ বড়ুয়াকে আমার মনস্কামনা ব্যক্ত করার সাথে সাথেই তিনি আমার উদ্দেশ্য পূর্ণ করার আশ্বাস দেন। আমার দানে ও তাঁর গ্রন্থে "You are responsible" গ্রন্থটির বঙ্গানুবাদ ‘আপনিই দায়ী’র দ্বিতীয় সংস্করণ প্রকাশের সহজলভ্য মূল্যে প্রকাশের মাধ্যমে যদি সমাজের সামান্যতম তৃপ্তসাধন হয় তাহলে আমার ধর্মদান সার্থক হবে-সার্থক হবে বাসাইটির কর্মপ্রয়াশ।

“জগতের সকল প্রাণী সুখী হউক।”

তারিখ : দেব প্রসাদ বড়ুয়া  
১০শে আশ্বিন, ১৪০৫ (১৯৯৮) আজীবন সদস্য  
হামতী বাঙ্গলীয়া চট্টগ্রাম। বাংলাদেশ বৌদ্ধ সমিতি চট্টগ্রাম



## লেখক পরিচিতি

মালয়েশিয়ার নায়ক মহাথেরো  
ডঃ কে, শ্রী, ধম্মানন্দ  
জে এস এম, ডি. লিট।

পরম শ্রদ্ধেয় মালয়েশিয়ার নায়ক মহাথেরোর জন্ম মার্চ ১৮/১৯১৯ খৃষ্টাব্দে দক্ষিণ শ্রীলংকার মাতারাস্থ কিরিভী গ্রামের ধর্মপ্রাণ কে, জি, গামাগে পরিবারে। শ্রীলঙ্কার প্রথানুযায়ী নামের অগ্রভাগে গ্রামের নামের প্রথম অক্ষর যথা কিরিভি গ্রামে জন্মেছে সে কারণে কে অক্ষরটি ব্যবহৃত। ইংরেজ প্রভাবিত অঞ্চল হওয়াতেই বোধ হয় তাঁর নাম রাখা হয় মার্টিন। তিনি পরিবারের ছয় সন্তান-সন্ততীর (৩ ভাই ও ৩ বোন) মধ্যে সর্বজ্যেষ্ঠ। তাঁর জননী এবং স্থানীয় বিহারের অধ্যক্ষ তাঁরই আঙ্কেলের প্রভাবে বাল্যকালেই বৌদ্ধধর্মের প্রতি অনুরক্ত হন। ১২ বছর বয়সে তিনি প্রব্রজ্যিত হলে নাম হয় ধম্মানন্দ। ২২ বছর বয়সে কোটাউইলা বিহারাধ্যক্ষ কে, রত্নপালার উপধ্যায়ে উপসম্পাদিত হন। এর পূর্বেই ১৯৩৫-১৯৩৮ এই তিন বছর তিনি শ্রী ধম্মারামা পিরিবে, রত্নামাল ও কলম্বোর বিদ্যাবর্ধন ইনষ্টিটিউটে শিক্ষা গ্রহণ করেন। তারপরের ৭ বছর তিনি কেলেনিয়ার বিদ্যালঙ্কার পিরিবেনে সংস্কৃত, পালি ত্রিপিটক ও বৌদ্ধ দর্শন অধ্যয়ন করেন এবং দর্শন, পালি, সংস্কৃত ও সিংহলী ভাষায় স্নাতক হন এবং উপাধিতে ভূষিত হন। স্বদেশে জ্ঞানার্জন শেষে তিনি ১৯৪৫ খৃষ্টাব্দে বেনারস হিন্দু বিশ্ববিদ্যালয়ে হিন্দি, সংস্কৃত ও ভারতীয় দর্শনে স্নাতকোত্তর ডিগ্রী (এম.এ) লাভ করেন। উল্লেখ্য- পালি বুক সোসাইটি, বাংলাদেশ-এর প্রতিষ্ঠাতা সভাপতি, চট্টগ্রাম বৌদ্ধ বিহারের প্রয়াত অধ্যক্ষ শ্রদ্ধেয়

অধ্যাপক শীলাচার শাস্ত্রী মহোদয় ছিলেন তাঁর সহপাঠী ও বন্ধু । এদেশে তাঁর সাবেক পরম বন্ধু ছিলেন সদ্ধর্মভাণক মহাসংঘনায়ক শ্রীমৎ বিশুদ্ধানন্দ মহাথের । এই পুস্তকের শ্রদ্ধেয় লেখক বিভিন্ন বিশ্ববৌদ্ধ সম্মেলনে যথা এশীয় বৌদ্ধ শান্তি সম্মেলন (ABCP) বিশ্ব বৌদ্ধ সৌভ্রাতৃত্ব সম্মেলন (WFB) ও বিশ্ব বৌদ্ধ সংঘ কাউন্সিলে শ্রদ্ধেয় মহাসংঘনায়ক বিশুদ্ধানন্দ মহাথেরর নিকট এদেশের বৌদ্ধদের খবরাখবর নিতেন-খবর নিতেন পালি বুক সোসাইটির কারণ আমাদের প্রথম পুস্তক প্রকাশনা তাঁরই পুস্তকের বাংলা সংস্করণ ।

শ্রদ্ধেয় লেখকের জ্ঞানের গভীরতা অসীম । এই মহাপুরুষ মালয়েশিয়ায় ধর্মপ্রচারে মনোনিবেশ করেন এ শতাব্দীর পঞ্চাশের দশকে এবং ১৯৬২তে মাত্র ২৭ জন নিয়ে কুয়ালালামপুরে বুডিডষ্ট মিশনারী সোসাইটি গুরু করেন । উক্ত সোসাইটির রজত জয়ন্তীর সময় মালয়েশিয়া ও দেশ বিদেশের থেরবাদী ও মহাযানী আজীবন সদস্য হয় ৭ হাজারেরও বেশী (ভয়েস অব বুডিডজম সাময়িকী রিপোর্ট) তন্মধ্যে আমিও একজন । শ্রদ্ধেয় লেখক সিংহলী, পালি, সংস্কৃত, হিন্দী, ইংরেজী, চীনা ও মালয়েশীয় ভাষাবিদ । তাঁর প্রকাশিত পুস্তকাবলীর সংখ্যা ৭৪ এবং বিভিন্ন ভাষায় রচিত বৌদ্ধ ধর্মীয় প্রবন্ধাদি সহস্রাধিক । পালি বুক সোসাইটি, বাংলাদেশ তাঁর রচিত Why Buddhism, How to Overcome Difficulties, Religion in a Multi-Religious Society এবং বর্তমান পুস্তক You are Responsible -এর বাংলা সংস্করণ প্রকাশ ও প্রচার করেছে বাংলা ভাষীদের কাছে । বুদ্ধগয়াস্থ আন্তর্জাতিক সাধনা কেন্দ্রের পৃষ্ঠপোষক পদে ভূষিত করে শ্রদ্ধেয় ডঃ কে শ্রী ধম্মানন্দর গুণকে স্বীকৃতি দেয়া হয় ১৯৮৭ খৃষ্টাব্দে ।

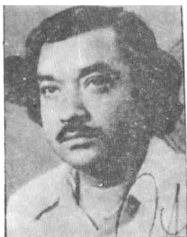
আমরা শ্রদ্ধেয় মহানায়ক থেরোর সুস্বাস্থ্য ও দীর্ঘায়ু কামনা করছি ।

বিজয় কৃষ্ণ বড়ুয়া

সাধারণ সম্পাদক

পালি বুক সোসাইটি, বাংলাদেশ ।





## অজিত বরণ বড়ুয়া

জন্ম : ৩১.১২.১৯৪১ খৃঃ

মৃত্যু : ২৬.১০.১৯৮৭ খৃঃ

ক্ষণজন্মা কর্মবীর অজিত বরণ বড়ুয়া জন্মগ্রহণ করেন চট্টগ্রাম জেলার আনোয়ারা থানার কেয়াগড় গ্রামে। পিতা প্রয়াত জীবেন্দ্র লাল বড়ুয়া, মাতা সুচারু বারা বড়ুয়া চৌধুরী। শৈশবেই তিনি পিতাকে হারিয়ে মাতুলালয়ে পাঠারম্ভ করেন। জানার্জনে ছিল তাঁর অদম্য স্পৃহা তাই স্বীয় রোজগারে তিনি এস.এস.সি এবং চট্টগ্রাম বিশ্ববিদ্যালয় হতে ব্যবস্থাপনায় মাস্টার্স ডিগ্রী লাভ করেন। তিনি একাধারে লেখক, সমাজ সংগঠক, বিদ্যোৎসাহী এবং জনগণহিতে উৎসর্গীত স্বেচ্ছাসেবী, পালি বুক সোসাইটি, বাংলাদেশ-এর প্রতিষ্ঠাতা যুগ্ম সাধারণ সম্পাদক। সোসাইটি কর্তৃক প্রকাশিত দীপন (বৌদ্ধ ধর্মীয় উপাসনা গ্রন্থ) সংকলক, শেষ প্রণতি (প্রয়াত দেবমিত্র মহাস্থবির এবং প্রয়াত সুভূতিরত্ন মহাস্থবির-এর জীবনালেখ্য) ও অগ্গ মহাপণ্ডিত ধর্মবংশ মহাস্থবির-এর সংক্ষিপ্ত জীবনী, লেখক এবং বৌদ্ধ ধর্ম কেন? ও আপনিই দায়ী পুস্তকটির অনুবাদক। তাঁর অপ্রকাশিত গ্রন্থ-পালি ব্যাকরণ, শীল ব্যাখ্যা। তিনি ব্যবস্থাপনা বিষয়ে ১২৫, বৌদ্ধ ধর্মীয় বিষয় ১৫০ এবং বিবিধ বিষয়ে ২৫টি প্রবন্ধ লিখে গেছেন যার অধিকাংশ প্রকাশিত। তিনি ছিলেন বাংলাদেশ বুড্ডিষ্ট ফাউন্ডেশন-এর প্রতিষ্ঠাতা, ট্রাস্টী এবং অন্যান্য সমাজসেবী সংগঠনের কর্মকর্তা। কর্মজীবনে তিনি ছিলেন লিভার ব্রাদার্স বাংলাদেশ লিমিটেডের জুনিয়র ম্যানেজার। আমরা এই বিদ্যোৎসাহী কর্মবীরের পারলৌকিক সদগতি কামনা করছি।

অমলেন্দু বিকাশ বড়ুয়া

সদস্য

প্রচার ও প্রকাশনা পর্ষদ

পালি বুক সোসাইটি, বাংলাদেশ।



তপতী বড়ুয়া লীনা

জন্ম : ১লা জুন, ১৯৫৯

মৃত্যু : ৯ই সেপ্টেম্বর, ১৯৭৯

## প্রসঙ্গ কথা

### প্রথম সংস্করণ

১২ই সেপ্টেম্বর, ১৯৭৯ খৃঃ বুধবার রাতে বসে কি একটা বই পড়ছিলাম। অন্যদিনের মতো শ্রদ্ধেয় বিজয়দা' এলেন। রোজকার মতো সহাস্য সম্ভাষণের উত্তরে বিজয়দা'কে নীরব নিস্তব্ধ দেখে মনে কেমন যেন খটকা লাগলো। প্রশ্নের উত্তরে খুব স্বাভাবিক ভাবেই বললেন শুক্রবার তোমাকে সংঘদানে আসতে হবে, আমার ছোট মেয়ে লীনা মারা গেছে গত রোববার বিকেল চারটায় (৯ই সেপ্টেম্বর ১৯৭৯)। বিজয়দা'র অতি স্বাভাবিক কণ্ঠস্বর আমায় বিচলিত করে তুললো— লীনা নেই এ'যেন আমার বিশ্বাস হচ্ছিল না। লীনা অর্থাৎ তপতী, মানে সূর্য্য কন্যা হারিয়ে গেছে। আমার দু'চোখ বেয়ে দু'ফোটা তপ্ত অশ্রু গড়িয়ে পড়লো। শ্রদ্ধেয় দাদা যেন নিশ্চল ভাবগম্ভীর। তপতী (লীনা) ছিল আমাদের পালি বুক সোসাইটির একটি প্রাণ, একটি সত্যিকার সূর্য্য কন্যা— যাকে আমরা হারিয়ে ফেলেছি এ' কালের নির্মম নিষ্ঠুর চক্রে। কি বলে দাদাকে সান্ত্বনা দেবো কোন ভাষাই খুঁজে পেলাম না— দুর্দমনীয় কান্নার বেগকে তিনি যেন একটি বইয়ের আড়ালে ঢেকে ফেলতে চাইলেন। অনেকক্ষণ নীরবতার পর তিনি মালয়েশিয়ার মহানায়ক থেরো কে, শ্রী ধর্ম্মানন্দের লেখা You are responsible বইটি এগিয়ে দিয়ে বললেন 'এই বইটি আমার শান্তির কবচ'— তোমাকে অনুবাদ করে দিতে হবে। মনে পড়লো মা তপতীর ছোট একটি কথা "কাকু আমাদের জন্যে বই লিখবেন?" এই মুহূর্তে

আমার অশান্ত শোকাকুল মনে এটাই যেন মহাশান্তির সুর প্রতিধ্বনিত হলো। আমি হাতে তুলে নিলাম। আশ্চর্য্য মননশীলতার অধিকারিণী তপতী। ভাবতে পারিনি তার জন্যে লিখা বই তারই সঞ্চিতে অর্থানুকূল্যেই ছাপানো হবে। তার অবচেতন মনের এ যেন এক না বলা বাণী। তাই হয়তঃ এক একটি করে অর্থ সঞ্চয় করে রেখেছিল।

শুভ আশ্বিনী পূর্ণিমা তিথিতে অন্য কোন অশান্ত মনে এই বইটি সান্ত্বনা ফিরিয়ে আনতে পারলেই আমার শ্রম সার্থক হবে। আমার সঞ্চিতে পুণ্যফল দান করে অকালে ঝড়ে যাওয়া এই সূর্য্য কন্যার পারলৌকিক সদগতি কামনা করছি।

আমার অশান্ত মনের এবং সীমিত জ্ঞানের জন্যে কোথাও কোন ভুল-ভ্রান্তি হলে ক্ষমা সুন্দর দৃষ্টি দিয়ে দেখতে অনুরোধ রইল সহৃদয় পাঠক বর্গের কাছে। কৃতজ্ঞতা জানাই বন্ধুবর মং চিং ফু বাবুকে যিনি আমার বঙ্গানুবাদে সার্বিক সহযোগিতা করেছেন। আমার স্ত্রী শ্রীমতি গীতা বড়ুয়া এম.এ.বিএড্. বইটির অনুলিপি লিখে আমাকে সাহায্য করেছে। শ্রদ্ধেয় বিজয়দা, প্রণবদা সবার কাছেই তাঁদের আন্তরিক সহযোগিতার জন্যে আমি কৃতজ্ঞ। ছাপানো কাজে সার্বিক সহযোগিতার জন্যে চেম্বার প্রেসের মালিক ও কর্মচারীবৃন্দকে ধন্যবাদ জানাচ্ছি।

অনুবাদক।



## শ্রী দেব প্রসাদ বড়ুয়া

জন্ম : ১৯৩৫ খৃষ্টাব্দ

শ্রী দেব প্রসাদ বড়ুয়া রাঙ্গুণীয়া থানার ইছামতি গ্রামের এক ধর্মপ্রাণ বৌদ্ধ পরিবারে জন্মগ্রহণ করেন। তিনি I. Sc. পরীক্ষায় উত্তীর্ণ হওয়ার পর ১৯৫৪ সনে শিক্ষক হিসেবে কর্মজীবন শুরু করলেও পরবর্তীতে ৪ বছর কর্ণফুলী পেপার মিলে চাকরি করেন। ১৯৫৮-৬৭ পর্যন্ত ৯ বছর কাল স্বাধীন ব্যবসায় ভাগ্য উন্নয়নের প্রচেষ্টা চালান শেষে ১৯৬৭ সনে পুনরায় KPM-KRC Laboratory Senior Analyst হিসেবে ৩২ বছর কর্মরত ছিলেন। সমাজসেবী দেব প্রসাদ বাবু বাংলাদেশ বৌদ্ধ সমিতির আজীবন সদস্য হিসেবে গ্রামের উন্নয়ন কর্মে জীবন উৎসর্গ করেন। তিনি ইছামতি ধাতু চৈত্য বিহার কমিটির প্রাক্তন সম্পাদক, প্রয়াত দেবানন্দ মহাস্থবির শবদাহ কমিটির সম্পাদক, সেইভ দি চিল্ড্রেন (U.S.A. & N.G.O) সংস্থার ইছামতী গ্রাম উন্নয়ন কমিটির সম্পাদক, রাঙ্গুণীয়ার ইছামতী বৌদ্ধ অনাথ আশ্রমের সহ-সম্পাদক, প্রাক্তন সভাপতি, সমন্বয় সংসদ, ইছামতী, রাঙ্গুণীয়া, চট্টগ্রাম। দেবপ্রসাদ বাবুর প্রেরণা ও অনুদানে গ্রন্থটির দ্বিতীয় সংস্করণ প্রকাশিত হল। আমরা উনার কাছে কৃতজ্ঞ এবং আশান্বিত এই পুস্তকটি অনেক অশান্ত মনে শান্তি আনয়ন করবে।

রণজয় বড়ুয়া

সম্পাদক

প্রচার ও প্রকাশনা পর্বদ

পালি বুক সোসাইটি, বাংলাদেশ।

## আপনিই দায়ী

মানুষের স্বভাব এমনই যে, সে নিজের দুঃখ-দুর্দশার জন্যে অন্যকে দোষারোপ করে থাকে। কখনও ভেবে দেখেছেন কি যে আপনি নিজেই আপনার দুর্দশার একমাত্র কারণ? আপনার দুঃখ-দুর্দশাগুলো কোন পারিবারিক অভিশাপ-এর জন্যে হয়নি বা তা' বংশানুক্রমে উত্তরাধিকার সূত্রেও আসেনি অথবা কোন পূর্ব পুরুষের কৃত মৌলিক পাপও তার কারণ নয় যে পূর্ব-পুরুষ শাস্তি হতে এসে আপনার ঘাড়ে চেপে বসবে। আপনার দুর্দশাগুলো ঈশ্বর, শয়তান বা মার- কারো দ্বারা সৃষ্ট নয়। আপনার দুর্দশার কারণ একমাত্র আপনিই। আপনিই আপনার দুর্দশার স্রষ্টা। আপনি নিজেই আপনার কারারক্ষী; আপনি নিজেই নিজের মুক্তিদাতা।

আপনাকে শিক্ষা নিতে হবে আপনার নিজের দায়িত্ব বহন করার জন্যে এবং আপনার নিজের দুর্বলতাকে স্বীকার করে নেবার জন্যে। শুধু শুধু অন্যকে দোষারোপ করে লাভ কি? মনে রাখবেন সেই পুরানো প্রবাদটি- “অশিক্ষিত মানুষ সর্বদা অন্যকে নিজের ভাগ্যের জন্যে দোষারোপ করে থাকে, অর্ধ-শিক্ষিত মানুষ নিজের ভাগ্যের জন্যে নিজেকে দোষী করে থাকে এবং পূর্ণ শিক্ষিত মানুষ নিজের ভাগ্যের জন্যে দুটির কোনটিকেই দোষারোপ করে না।”

আপনি একজন পূর্ণ শিক্ষিত মানুষ হিসাবে আপনাকে এই শিক্ষাই পেতে হবে, যা হচ্ছে আপনার নিজের ভাগ্যাহতের জন্যে শুধু শুধু কাকেও দোষারোপ না করে নিজে তা স্বীকার করে নেওয়া এবং আপনার নিজের ভুলত্রুটি নিজে শুধরিয়ে নিয়ে এই দুঃখ কষ্ট হতে মুক্তির পথ করে নেওয়ার। দেখবেন, আপনি যদি নিজের ভুলত্রুটি শুধরে নেন পৃথিবীতে আর কোন সমস্যা আপনার থাকবে না, কিন্তু বেশীর ভাগ মানুষ নিজেকে বুঝতে চায়না তাঁরা সর্বদা নিজের দোষ অন্যের ঘাড়ে চাপাতে চায়। তাঁরা নিজের বাইরে নিজের দুর্ভাগ্যের হোতাকে খুঁজে বেড়ায়। কেননা তাঁরা নিজের দুর্ভাগ্যকে নিজের দ্বারা সৃষ্ট বলে গ্রহণ করতে পারেনা তাই অন্যের উপর কিংবা অন্যদের উপর দোষ চাপিয়ে দিয়ে সন্তুষ্ট থাকতে চায়।

মানুষের মন এতো আত্মপ্রবঞ্চনায় নিয়োজিত যে, নিজেই নিজের দোষ কিংবা দুর্বলতাগুলির সম্মুখীন হতে চায় না। সে যদি কখনও তাঁর নিজের দুর্বলতা বুঝতে পারে, তখন সে তাঁর কৃতকর্মের জন্যে নানা অন্যায় যুক্তি দাঁড় করিয়ে একটা বিভ্রান্তির সৃষ্টি করার চেষ্টা করেন কিন্তু এটা সঠিক যুক্তি নয়। আপনাকে আপনার দুঃখ দুর্দশা কিংবা দুর্বলতাকে স্বীকার করে নেওয়ার সৎ-সাহস থাকতে হবে। বুদ্ধ বলেছেন “সহজেই অন্যের দুর্বলতা ধরা যায় কিন্তু নিজের দুর্বলতাকে দেখতে পাওয়া খুবই কঠিন।” আপনার নিজের মাঝে সাহস সংগঠন করতে হবে যখন আপনি কোন না কোন দুর্বলতার শিকার হয়ে পড়েন, তখন তার সঠিক মোকাবিলা করুন। কখনও অশিক্ষিত মানুষের নীতি অনুসরণ করা আপনার উচিত নয়। অশিক্ষিত মানুষ সর্বদা নিজের ভাগ্যের জন্য অন্যকে দোষারোপ করে সন্তুষ্ট থাকেন। কখনও নিজের দোষ অন্যের ঘাড়ে চাপাতে চেষ্টা করবেন না। ইহা সত্যকার ভাবে একটি ঘৃণ্য মনোবৃত্তি।

মনে রাখবেন “আপনি কিছু কিছু লোককে কোন কোন সময়ের জন্যে বোকা বানাতে পারবেন, কিন্তু সবাইকে সব সময়ের জন্য বোকা বানাতে পারবেন না।” বুদ্ধ বলেছেন— “সে ব্যক্তিই সবচেয়ে বড় বোকা, যে ব্যক্তি নিজের বোকামীকে মেনে নিতে রাজী নয়, কিন্তু যে বোকা ব্যক্তি নিজের বোকামীকে স্বীকার করে সে ততটুকুই জ্ঞানী।”

আপনি আপনার দুর্বলতার সম্মুখীন হউন। অন্যকে এর জন্য দোষারোপ করবেন না। আপনাকে বুঝতে হবে যে আপনার সকল দুঃখের মূলে আপনার মন সর্বদা আপনাকে সাহায্য করেছে এবং এটাও মানতে হবে যে আপনি সর্বদা আপনার দুঃখগুলোকে বহন করে নিয়ে যাচ্ছেন এবং যে দুঃখ আপনি পেয়েছেন সব কিছুর জন্যে আপনিই একমাত্র দায়ী।

অন্যের সাথে সম্বন্ধ সৃষ্টিতে আপনার ভূমিকাই দায়ী :-

মনে রাখবেন আপনার নিকট কোন বিষয়ই তেমন শক্ত ঠেকবেনা যখন আপনি আপনার মনের একটি সমতা রক্ষা করতে পারবেন। আপনি নিজের প্রতি কিংবা অন্যের প্রতি যে মনোভাব পোষণ করেন

শুধুমাত্র তা হতেই আপনি আঘাত পান। আপনি যদি কাউকে ভালবাসেন বিনিময়ে তাঁর কাছ থেকে ভালোবাসা পাবেনই। আপনি যদি কারো প্রতি শত্রুতা ভাবাপন্ন হন তাহলে তিনিও আপনার উপর শত্রুতা ভাবাপন্ন হবেন। আপনি যদি অন্যকে রাগ দেখান তাহলে তাঁর থেকে নিশ্চয়ই ভালোবাসা আশা করতে পারেন না (শুধুমাত্র একজন মহাপুরুষই তা' আশা করতে পারেন)। মনে রাখবেন, আপনি কাকেও আঘাত করতে না দিলে তিনি কখনও আঘাত করতে পারেন না। যদি আপনাকে কেউ অন্যায় ভাবে দোষারোপ করেন তখন আপনি যদি ধর্মের অনুসারী হন তাহলে ধর্ম আপনাকে সেই অন্যায় আক্রমণ থেকে রক্ষা করবেই। বুদ্ধ বলেছেন— 'যদি কেহ নির্দোষ ব্যক্তিকে দোষারোপ করেন, যদি তিনি প্রকৃতই নির্দোষ হয়ে থাকেন তাহলে কোন ব্যক্তির বায়ুর প্রতিকূলে নিষ্কিণ্ত ধূলিকণার মতো তাঁকে প্রতিঘাত করবে।' আপনি যদি কাকেও আপনাকে আঘাত করার সুযোগ দেন তাহলে সেটার জন্যে আপনি নিজেই দায়ী।

অন্যকে দোষারোপ করবেন না, নিজেই নিজের দায়িত্ব পালন করুন :-

আপনাকে আপনার নিজস্ব চিন্তাধারা দিয়েই নিজের মনকে রক্ষা করতে শিখতে হবে যাতে বাইরের কোন শক্তি আপনার মনের মমতাকে কোন প্রকারে বিঘ্নিত করতে না পারে। যখন আপনি খুবই সঙ্গীন অবস্থায়, তখন আপনার খারাপ কিছু ঘটলে সেই সময়কার অবস্থাকে দোষ দিবেন না। আপনার কখনও চিন্তা করা উচিত নয় যে আপনি ভাগ্যাহত বা দুর্ভাগ্যের শিকার বা কেহ আপনার অমঙ্গল চিন্তা পোষণ করছেন। (যে কোন বিষয়ই হউক না কেন) আপনি অবস্থাকে দোষারোপ না করে আপনার নিজের দায়িত্ব পালন করে যাবেন। আপনার বিপদকে স্বাভাবিক ভাবে নিয়ে সমস্যা সমাধান করতে সচেষ্ট হউন। বিপদের সময়ে আনন্দিত চিত্তে সকল দুঃখের মাঝে কাজ করে যান। পরিবর্তনের প্রয়োজনে পরিবর্তন করতে সাহসী হউন। যা পরিবর্তন সম্ভব নয় তা শান্ত চিত্তে গ্রহণ করুন, এর দ্বারা আপনি বিপদটুকু উপলব্ধি করার জ্ঞান সঞ্চয় করতে পারবেন। মনে রাখতে হবে দুঃখগুলোকে আপনার জয় করতেই হবে।

**আপনিই আপনার অন্তরের শান্তির জন্য দায়ী :-**

আপনাকে এমন কিছু জানতে হবে বা শিখতে হবে যা আপনার অন্তরের শান্তি আনতে সম্ভব। আপনার নিজের অন্তরেই আপনার শান্তি নিহিত। আপনার অন্তরের শান্তির জন্যে কখন আপনাকে নিজের কাছে আত্মসমর্পণ করবেন তা জানতে হবে। আপনাকে এও জানতে হবে, কখন আপনার গর্ব ত্যাগ করা দরকার, কখন আপনার মিথ্যা চিন্তাকে দমন করা দরকার কিংবা কখন আপনার গোয়ারতুমি বা মিথ্যা দোষারোপ করার অভ্যাস ত্যাগ করা দরকার। আপনার শান্তি বিঘ্নিত করতে অন্যকে সুযোগ দেওয়া উচিত নয়। মনে রাখবেন আপনার শান্তি রক্ষা করা আপনারই দায়িত্ব।

**সমালোচনার সঠিক মনোবৃত্তি :-**

আপনাকে জানতে হবে কিভাবে মানুষের বিবেকহীন সমালোচনা হতে নিজেকে দূরে সরিয়ে রাখবেন এবং এও জানতে হবে কিভাবে গঠনমূলক সমালোচনা করা যায়। যারা আপনার সমালোচনা করছেন তাঁদের থেকে প্রয়োজনীয় বিষয়টুকু গ্রহণ করে নেওয়া উচিত। যদি কোন সমালোচনা যুক্তিপূর্ণ ও মঙ্গলময় হয়ে থাকে তাহলে তাকে কাজে লাগানো উচিত। যদি সমালোচনা আপনার মঙ্গলাকাজ্জ্বী না হয়ে থাকে তাহলে আপনি এড়িয়ে চলুন। যদি আপনি আত্মবিশ্বাসী হন যে আপনার চিন্তাধারা বিজ্ঞান দ্বারা স্বীকৃত, তাহলে কারও উদ্দেশ্যমূলক সমালোচনাকে ভয় করার কিছুই নেই। গঠনমূলক কিংবা ধ্বংসাত্মক সমালোচনা উভয়ই আপনার জন্যে সমপ্রয়োজন।

**প্রত্যাশাই নিরাশার ভিত্তি :-**

অলীক কোন কিছু আশা করবেন না তাহলেই আপনি নিজেকে নিরাশার থেকে রক্ষা করতে পারবেন। আপনি যদি কিছু আশা না করেন, তাহলে আপনাকে নিরাশ হতে হবে না। কখনও ভালো কাজ করার জন্যে কোন প্রতিদান আশা করবেন না। ভাল কাজ করবেন, যেহেতু ভালো কাজ করাটা আপনার কর্তব্য। যদি আপনি কোন প্রতিদান আশা না করে অন্যকে সাহায্য করেন, তাহলে আপনাকে নিরাশ হতে হবে না। এতে আপনি একজন মহৎ হৃদয়ের অধিকারী



হতে পারবেন। পরের মঙ্গল করার জন্য আপনার মনের প্রশান্তিই হচ্ছে আপনার জন্য সবচেয়ে বড় প্রতিদান।

হয়ত স্বভাবতই আপনি একজন ভালোমানুষ, আপনি কারও ক্ষতি করেন না, ভালো কাজ করার পরও অন্যরা আপনাকে সবসময় দোষারোপ করে থাকেন। যদিও আপনি অন্যের ভাল করেছেন, অথবা সাহায্য করেছেন, তবুও অনেক সময় আপনাকে নিরাশ হতে হচ্ছে এবং অসুবিধার সম্মুখীন হতে হচ্ছে। স্বাভাবিকভাবে তখন আপনি নিজেকে নিজে প্রশ্ন করে থাকেন, “যদি ভালো কাজের জন্যে ভালো ফল হয়ে থাকে এবং খারাপ কাজের জন্যে খারাপ ফল হয় তাহলে আমি নির্দোষ হয়েও কেন এতো দুঃখ পাচ্ছি? কেন আমি এতো দুঃখ কষ্টের সম্মুখীন হচ্ছি? কেন লোকেরা আমার ভালো কাজের পরিবর্তে আমাকে মিথ্যা দোষারোপ করছে?” এই প্রশ্নগুলোর সোজা এবং সহজ উত্তর হচ্ছে আপনি অতীতের সম্মুখীন হচ্ছেন অর্থাৎ অতীত জনের কর্মফল এ জন্যে পরিপক্বতা লাভ করছে। আপনি ভাল কাজ করতে থাকুন, দেখবেন এ সব সমালোচনা কিংবা অন্যায় দোষারোপ হতে আপনি সহসা মুক্ত হয়েছেন। আপনাকে মনে রাখতে হবে আপনার অসুবিধার জন্য আপনি নিজেই দায়ী, সুতরাং এর থেকে উত্তরণের জন্য আপনাকেই এককভাবে সংগ্রাম করে যেতে হবে। আপনি তথাগতের কর্মবাদ শিক্ষা গ্রহণ করুন, দেখবেন সমস্ত দুঃখ হতে মুক্ত হয়েছেন।

**কৃতজ্ঞতা স্বীকার একটি দুর্লভ গুণ :-**

বুদ্ধ বলেছেন “কৃতজ্ঞতা স্বীকার করা এক মহান আশীর্বাদ।” তবুও এই কৃতজ্ঞতা স্বীকার করার লোক সমাজে খুবই দুর্লভ। আপনি কখনও আশা করতে পারবেন না যে আপনি যাদের জন্যে যা করেছেন সেজন্য তারা আপনার প্রতি কৃতজ্ঞ হবেন। মানুষের স্বভাব, মানুষ সহজেই অনেক কিছু ভুলে যায়। যদি আপনি আপনার কাজের জন্যে তাদের থেকে কৃতজ্ঞতা আশা করেন, তাহলে আপনি নিশ্চয়ই হতাশায় ভুগবেন। যদি ভাবেন লোকেরা কৃতজ্ঞতা প্রকাশ না করে না করুক, তাহলে আপনার হতাশার কোন কারণ নেই। যদি ভাবেন মানুষ

আপনার দয়ার বা সাহায্যের জন্যে কৃতজ্ঞ হউক বা না হউক, তবে আপনি সন্তুষ্ট থাকতে পারেন। শুধু মাত্র আপনাকে ভাবতে হবে যে আপনি শুধু আপনার ভাইয়ের প্রতি আপনার কর্তব্যটুকু করেছেন।

**অন্যের সাথে তুলনা করবেন না :-**

আপনি অনেক অপ্রয়োজনীয় চিন্তা হতে মুক্ত হতে পারেন যদি আপনি নিজেকে কখনও অন্যের সাথে তুলনা না করেন। 'যতক্ষণ পর্যন্ত আপনি নিজেকে ভাববেন আপনি অন্যের সমান বা অন্যের তুলনায় শ্রেষ্ঠ বা নিকৃষ্ট ততক্ষণ পর্যন্ত আপনি দুঃখ হতে মুক্ত হতে পারবেন না।' যদি আপনি এসব কিছুই চিন্তা না করেন, তাহলে আপনার দুঃশ্চিন্তার কোন কারণ নাই। যদি আপনি নিজেকে অন্যের চাইতে শ্রেষ্ঠ মনে করেন, আপনি তাহলে অহংকারী হয়ে পড়বেন। যদি ভাবেন আমি সবার সমান, এই চিন্তা আপনাকে নিস্তেজ করে দেবে, যদি ভাবেন আমি অন্যের চেয়ে নিকৃষ্ট তাহলে আপনি নিজের কাছে এবং অপরের কাছে তুচ্ছ হয়ে যাবেন।

ইহাও সত্য যে নিজের শ্রেষ্ঠত্বকে নিয়ে বড়াই না করা খুবই কঠিন ব্যাপার। নিজের শ্রেষ্ঠত্বের দণ্ড বর্জন করা কষ্টকর। দাষ্টিকতাকে বর্জন করার অভ্যাস আপনাকে শিখতেই হবে। যদি আপনি এই দাষ্টিকতা ত্যাগ করতে পারেন তাহলে আপনি আপনার অন্তরে এক চরম মহাশান্তি অনুভব করবেন এবং অনেককে শান্তির পথে আসতে সাহায্য করতে পারবেন। এখন চিন্তা করে দেখুন কোন জিনিষটি চালিয়ে নিয়ে যাওয়া মহত্তর— আপনার দাষ্টিকতাবোধ, না আপনার মনের অনাবিল শান্তি? নিজেকে অন্যের সাথে তুলনা করলে আপনার অনেক উদ্বেগ বাড়তে পারে, যা আপনার দুঃশ্চিন্তার কারণ হতে পারে। আপনাকে মনে রাখতে হবে সমতা, নিকৃষ্টতা বা শ্রেষ্ঠত্বতা সবকিছুই সর্বদা পরিবর্তনশীল এবং আপেক্ষিক অবস্থা মাত্র। হয়তঃ একসময় আপনি ভিখারী ছিলেন অন্যসময় আপনি ধনী হতে পারেন। জীবন মৃত্যুর এইরূপ ঘূর্ণিপাকে আমরা সংসারে বিভিন্ন সময়ে কখনও সমান কখনও শ্রেষ্ঠ আবার কখনও নিকৃষ্ট। তাহলে চিন্তা করে দেখুন আমাদের দুঃশ্চিন্তা কিসের?

সহিষ্ণুতা, ধৈর্য্যশীলতা ও বোধশক্তি ৪-

আপনিই যে আপনার সব সময়ের সব দুঃখ-কষ্টের জন্যে দায়ী তা উপলব্ধি করা এক কথা, আর যে দুঃখকষ্ট এমনিই আসছে অথবা অন্যের মাধ্যমে আসছে, তাকে জয় করার উপায় জানা আর এক কথা ।

আপনাকে জানতে হবে, কিভাবে আপনি আপনার অনিষ্টকারী কিংবা গুণগোলকারীর সাথে মোকাবেলা করবেন । তাঁরাও মানুষ, তাঁদের স্থানও ধর্মীয় জীবনে করে দিতে হবে । কাজেই অপেক্ষা নয়; সকল প্রচেষ্টার মাধ্যমে তাঁদের করতে হবে শুদ্ধ । তাঁদের কুকর্মের প্রভাবকে প্রতিহত করার শক্তি যদি আপনার থাকে, তাহলে তাঁদের সাথে মেলামেশা না করার কোন কারণ আপনার নেই । আপনার সাহচর্য তাঁদেরকে ভাল হওয়ার জন্য প্রভাবিত করতে পারে । মনে রাখবেন, আপনার ধীশক্তিই আপনাকে রক্ষা করবে কুকর্মীদের হাত হতে এবং সৎপথে চলার জন্যে তাঁদের করবে প্রভাবিত । আপনার জ্ঞান আপনাকে রক্ষা ও সাহায্য করবে এভাবে- যদি কোন মানুষ তাঁর অজ্ঞতা বা ভ্রান্ত ধারণার বশবর্তী হয়ে আপনার কোন অনিষ্ট করে তখনই প্রকৃত সময় আপনার প্রজ্ঞা, সহানুভূতি, ধর্মের শিক্ষা ও সংস্কৃতি তাঁর সম্মুখে উন্মোচন করার । প্রয়োজনে যদি আপনি শিক্ষিত মানুষের ন্যায় আচরণ করতে না শেখেন তাহলে আপনার প্রজ্ঞা কিংবা ধর্মীয় শিক্ষার কিইবা প্রয়োজন? যখন অন্যরা আপনার অনিষ্ট করে তাঁদের কাজকে, স্বীয় কলুষমুক্ত হওয়ার সুযোগ হিসেবে ব্যবহার করে আপনার গুণাবলী বৃদ্ধি করুন ।

যখন কারও অজ্ঞতা বা ভ্রান্ত ধারণা আপনার ক্ষতিসাধন করে, তখনই আপনার সহিষ্ণুতা, ধৈর্য্যশীলতা ও বুদ্ধিমত্তার অনুশীলনের প্রকৃত সময় । উক্ত গুণাবলীর সঠিক প্রয়োগ পদ্ধতি আপনাকে করায়ত্ত্ব করতে হবে, যা আপনার জীবনের অনেক দুঃখ-দুর্দশা লাঘব করতে সাহায্য করবে । সময়ে দেখবেন আপনার সহিষ্ণুতা, ধৈর্য্যশীলতা ও ধীশক্তির সুযোগ অনেকে গ্রহণ করছে, তখনই আপনার প্রজ্ঞাকে সঠিক ভাবে ব্যবহার করার প্রকৃত সময় । আপনার বুদ্ধিমত্তা ও প্রজ্ঞার দ্বারা উক্ত গুণাবলীর অনুশীলন করুন । মনে রাখবেন আপনার সহিষ্ণুতা,

ধৈর্য্যশীলতা এবং ধীশক্তি আপনার শত্রুদেরকে আকর্ষণী শক্তির ন্যায় প্রভাবিত করছে। সাহায্য করছে তাদের ভুল উপলব্ধি করার।

**ক্ষমা করুন, ভুলে যান :-**

আপনাকে মনে রাখতে হবে আপনার অনিষ্টকারীর সাথে প্রতিশোধমূলক ব্যবস্থা নেয়ার অর্থ হচ্ছে আরও সমস্যার জন্ম দেয়া। বিরুদ্ধভাবে ও বিরুদ্ধাচরণ যে আপনাকে এবং আপনার অনিষ্টকারীকে অর্থাৎ উভয়েরই নানা রকম দুঃখ-দুর্দশার কারণ হচ্ছে তা উপলব্ধি করতে হবে। প্রতিশোধ নিতে হলে প্রথমেই নিজ অন্তরে ঘৃণা সৃষ্টি হয়, যা বিষময় এবং বিষাক্ত করেছে আপনাকে, করেছে ঘৃণ্য, তবেই তা অনুপ্রবেশ করাতে পারবেন আপনার শত্রুর মধ্যে। অন্যের উপর গোবর ছিটতে গেলে প্রথমেই নিজের হাত করতে হবে অপবিত্র। তখন আপনার আচরণ হবে মুখের মত, থাকবেনা আপনাতে আর অনিষ্টকারীর মধ্যে মৌলিক পার্থক্য। অন্যকে ঘৃণা করে আপনার বিরুদ্ধে তাঁর শক্তির বৃদ্ধি করলেন, মূল সমস্যার কোন সুরাহা হলোনা। আপনার ক্রোধের প্রতিদানে কেউ যদি হেসে দেয়, তাহলে আপনি পরাজিত, কারণ সে আপনার ইচ্ছা পূরণ করতে দেয়নি। সে বিজয়ী, আপনি বিজিত। বুদ্ধ বলেছেন- “ঘৃণ্যদের মাঝে আমরা ঘৃণাহীন ভাবে বসবাস করব।” শত্রুকে ভালবাসার মত শক্তি আপনার নাও থাকতে পারে, তবুও আপনার আর্থিক ও মানসিক সুখ-শান্তির জন্যে আপনাকে অর্জন করতে হবে ক্ষমা করা এবং ভুলে যাওয়ার মত গুণাবলী।

শত্রুকে ঘৃণা না করে, ধ্বংস না করে আপনি শিক্ষিত ও বিজ্ঞের ন্যায় ব্যবহার করছেন। ঐরূপ ব্যবহার করতে গিয়ে আপনাকে উপলব্ধি করতে হবে, বিপক্ষ লোভ, ক্রোধ, ঈর্ষা ও অজ্ঞতায় মত্ত। তাঁর আর ঐরূপ মনোভাবকারী অন্য মানুষের মধ্যে কোন প্রভেদ নেই। একদা বুদ্ধ বলেছেন- “অনিষ্টকারী স্বভাবত দূরাচার নয়। অনেকে অজ্ঞতার জন্যে কুকর্ম করে থাকে। যেহেতু তাঁরা অজ্ঞ, সেহেতু তাঁদেরকে অভিশপ্ত বা অনন্তকাল দুঃখ-ভোগের দিকে ঠেলে দেয়া উচিত নয়, বরং আমাদের চেষ্টা চালাতে হবে তাঁদেরকে শুদ্ধ করার জন্যে। আমাদের তাঁদেরকে বুঝিয়ে বলতে হবে, তাঁরা খারাপ কাজ করছে।”

এই উপলব্ধি দিয়ে আপনি সেই দূরাচারকে রুগ্ন ব্যক্তির মত চিকিৎসা করতে পারেন। আপনি যদি রোগের কারণ ধ্বংস করতে সাহায্য করতে পারেন, তবেই রুগী হবে রোগ মুক্ত, আসবে তাঁর সুখ-শান্তি।

যদি কোউ তার অজ্ঞতা বা ভুলবশতঃ আপনার ক্ষতি করে, তখনই আপনার উচিৎ হবে তার প্রতি সহানুভূতি ও দয়াবান হওয়া। দেখবেন, একদিন না একদিন তিনি তাঁর ভুল বুঝতে পারবেন এবং নিজেকে সংশোধন করে ভাল হতে সচেষ্ট হচ্ছে। সুতরাং তাঁকে তাঁর ভুল বুঝে ভাল হবার সুযোগ দেয়া উচিৎ। যদি আপনার সহানুভূতি ও দয়া তাঁকে উদীপ্ত করতে পারে, তাহলে একদিন সে ভাল মানুষে পরিণত হবে। বুদ্ধ বলেছেন— “ন হি বেরেন বেরানি সম্মত্তীধ কুদাচনং, অবেরেন চ সম্মত্তি এস ধম্মো সনন্তনো।” শত্রুতার দ্বারা শত্রুতা কখনই দমন করা যায় না, বরং শত্রুতা-শূণ্যতা (অক্রোধ) দ্বারা ইহাকে দমন করা যায়, ইহাই সনাতন ধর্ম। এই পন্থা অবলম্বনে যদি আপনার দয়া ও সহানুভূতি বিকিরণ করতে সক্ষম হন তাহলে অনিষ্টকারীকে সংশোধন করতে আপনি ক্ষতিগ্রস্ত হবেন না। এই পন্থা আপনার কার্যিক ও মানসিক শান্তি আনয়নে সাহায্য করবে।

যদি কেউ বারবার আপনার অনিষ্ট করে, তাহলে আপনার উচিৎ হবে প্রত্যেকবারই তাঁর ভুল ধরে দিয়ে সংশোধিত হতে সাহায্য করা। আপনি বুদ্ধের সেই সুমহান দৃষ্টান্ত অনুসরণ করুন, তা হচ্ছে— ‘অমঙ্গলের পরিবর্তে মঙ্গল বিতরণ করা।’ তথাগত বুদ্ধ বলেছেন— “হতভাগ্য আসে আমার কাছে যত, আমা হতে সৌভাগ্য দীপ্ত হয় তত।” অনেকের ধারণা বাস্তবক্ষেত্রে অপকারীর উপকার করা সম্ভব নয়। আপনি স্বীয় ক্ষেত্রে পরীক্ষা করে দেখুন, যদি আপনার পক্ষে অপকারীকে উপকার করা কঠিন হয়ে পরে, সে ক্ষেত্রেও অপকারীর অনিষ্ট না করে আপনি মহত্ত্বের কাজ করতে পারেন।

আমরা সবাই মানুষ :-

প্রতিটি মানুষের কিছু না কিছু দুর্বলতা আছে, সুতরাং মানুষ কিছু না কিছু ভুল করবেই। মানুষের মৌলিক দুর্বলতা-অভিলাষ, ঘৃণা এবং হিংসা। এই ঘৃণা ও অজ্ঞতা কম-বেশী সবার আছে। ইহা সত্য যে,

যতক্ষণ আপনি সর্বগুণস্থিত বা অর্হৎ না হন, ততক্ষণ এ দোষ হতে মুক্ত হতে পারবেন না ।

চলুন আমরা প্রত্যেকে এই অবিদ্যাজনিত দুর্বলতা, বাস্তব দৃষ্টিভঙ্গী দিয়ে দেখি । মানুষ অবিদ্যার দ্বারা আচ্ছন্ন, কারণ মানুষের মন অবিদ্যার অন্ধকারে নিমজ্জিত, সুতরাং দুঃখ-কষ্ট ভোগ অনিবার্য । মানুষ নিজের অজ্ঞতার জন্যে নিজের দুঃখ-কষ্ট সৃষ্টি করে এবং তার অংশীদার করে অন্যকে । দুঃখ-দুর্দশনা ও দুশ্চিন্তা যাই আসে মানুষের জীবনে, সবই পার্থিব পরিবেশের কারণে বা মানসিক সমতার অভাবে অথবা অবিদ্যাজনিত কুকর্মের ফলশ্রুতি হিসেবে ।

মানুষ অবিদ্যা ও অজ্ঞতার কারণেই ভুল করে থাকে । পৃথিবীতে কেহ নির্দোষ নয় । ইচ্ছাকৃতভাবে বা অনিচ্ছাকৃত ভাবে মানুষ দোষ করেই—তাহলে আপনি কিভাবে ভাবতে পারেন যে আপনি এই দোষ হতে মুক্ত? যদি আপনার মনের দুর্বলতা সম্বন্ধে জানেন, তাহলে আপনার দুঃখ-কষ্ট নিয়ে চিন্তিত হবার কোন কারণ নেই । আপনি নিশ্চয়ই সকল দুঃখ-দুর্দশা ও দুশ্চিন্তা হতে মুক্ত হবার সাহস সঞ্চয় করতে পারবেন এবং দুঃখকে জয় করতে পারবেন ।

**আপনিই দায়ী :-**

আপনি যদি নিজেকে এবং অপরকেও দায়ী করা হতে বিরত থাকতে পারেন, তাহলে দেখবেন এই পৃথিবীতে যাই ঘটছে সবকিছুর জন্যে আপনিই দায়ী । আপনি পৃথিবীর একটি অবিচ্ছেদ্য অংশ, তাই পৃথিবী যদি ভাল হয় আপনিও ভালো, যদি পৃথিবী খারাপ হয়, তাহলে আপনিও খারাপ । সুতরাং পৃথিবীকে দোষী করে নিজে নির্দোষ সেজে পালাতে পারেন না । আপনি পৃথিবীকে দোষ দিতে পারেন না, এমনকি নিজেকেও না । আপনার চিন্তা ভাবনার সর্বোচ্চ স্তরে যা যেমন আছে তা তেমন দেখুন, নিজের মত করে নয় । সুতরাং আপনার ভাল মন্দের জন্যে আপনিই দায়ী ।

**মানসিক বেদনা কিভাবে কমাবেন :-**

বিভিন্ন অসুবিধা এবং সমস্যা থেকে সৃষ্ট মানসিক দুশ্চিন্তা ও অশান্তি লাঘব করার অনেক রকমের পথ ও উপায় আছে । প্রথমেই এই

পৃথিবীর প্রকৃতি ও রূপকে বোঝার চেষ্টা করুন। ‘সবকিছুই নির্বিবাদে চলবে’ এমন দুরাশা আপনি করবেন না। দৈনন্দিন জীবনের সমস্যা এবং অসুবিধার সম্মুখীন হতে প্রস্তুত থাকুন। সমস্যাহীন পৃথিবী বা জীবন বলে কোন কিছুই অস্তিত্ব নেই। ‘সুখরাজ্য’ অলীক কল্পনা মাত্র।

সংসার রক্ষার তীব্র বাসনা ও জাগতিক ইন্দ্রিয় সুখ ভোগের বিকৃত কামনা আপনার থাকলে তার মূল্য আপনাকেই দিতে হবে শারীরিক ও মানসিক দুঃখ ভোগের মাধ্যমে। এটা ঠিক ঘরে বাস করে তার ভাড়া দেয়ার মত। ‘ভাড়া’ হচ্ছে শারীরিক ক্লেশ আর মানসিক যাতনা এবং ‘ঘর’ হচ্ছে শারীরিক ‘অস্তিত্ব’ শুধুমাত্র ক্ষণকালের জন্যে যা আপনার দখলে আছে। এই শরীর দিয়েই আপনি ইন্দ্রিয় লালসা ভোগ করেন, আর তার মূল্য আপনাকেই দিতে হবে। এ জগতে কিছুই মূল্যহীন নয়।

শারীরিক ক্লেশ এবং মানসিক যন্ত্রণা নির্মূল করতে হলে, ইন্দ্রিয় লালসা ও তীব্র বাসনাকে দমন করতে হবে। এগুলো দমন না হওয়া পর্যন্ত যন্ত্রণা ও ক্লেশ ভোগের নিবৃত্তি নেই। ক্লেশ এবং অশান্তি দূর করতে, আধ্যাত্মিক প্রশান্তি পেতে, আপনাকেই অবশ্য পথ বেছে নিতে হবে— আর সে পথ দুটি নয়, একটি।

শান্তি পাওয়ার উপায় একটি, তা হচ্ছে নিজের ক্লেশ ও যাতনার সাথে অন্যের অভিজ্ঞতার তুলনা করা। আপনি হতভাগ্য, ভাবছেন পৃথিবী আপনার বিরুদ্ধে, হয়তো আপনার চারদিকের সবকিছুই ভেঙ্গে পড়বে। মনে করছেন, পথ বুঝি এই শেষ হয়ে এলো, কিন্তু স্বীয়মূল্যায়নে আপনি অবাক হবেন। আপনি অনেকের চেয়ে ভালো আছেন। মোট কথা, নিজের দুঃখ-দুর্দশা ও সমস্যাবলীকে আপনি অতিরঞ্জিত করছেন। অনেকেই আপনার চেয়ে খারাপ অবস্থায় আছে, কিন্তু তারা অহেতুক চিন্তা করছে না, সমস্যা ওখানেও। সমস্যা সমাধানে সচেষ্ট হোন, অহেতুক দুশ্চিন্তা করে মানসিক চাপ ও যাতনা বাড়িয়ে লাভ নেই। সমস্যা সমাধানের একটা চীনা প্রবাদ আছে— “আপনার সমস্যা বড় হলে, তাকে ছোট করার চেষ্টা করুন, সমস্যা ছোট হলে, তাকে সমস্যাহীন করতে সচেষ্ট হোন।”

আপনার দুর্ভোগ ও সমস্যা প্রশমনের আরেকটি উপায় হচ্ছে আপনার অভিজ্ঞতা সমূহের স্মরণ করা। এরকম বা তার চেয়েও খারাপ অবস্থায় স্বীয় প্রচেষ্টায় দূরূহ সমস্যা সমাধান করেছেন, নয় কি? এভাবেই ঘটমান সমস্যা বা দুর্ভোগ থেকে রেহাই পাওয়ার জন্যে দৃঢ় সংকল্প নিতে পারেন। মনে রাখবেন, আপনি এর চাইতেও বেশী প্রতিকূলতার সম্মুখীন হয়েছেন— শত প্রতিবন্ধকতায়ও আপনি মোকাবেলা করতে প্রস্তুত। এমনি ইম্পাত কঠিন মনোভাব থেকে অচিরেই আত্ম-বিশ্বাস ফিরে পাবেন। আর সমর্থ হবেন সব সমস্যার সমাধান করতে।

**সবকিছুই সমান নহে :-**

সৎ ও শান্তিপূর্ণ মানুষ, যারা কখনও কারো অসুবিধার কারণ হয়নি, অনেক ক্ষেত্রে তাদেরকেই অন্যের চক্রান্ত ও অসৎ ইচ্ছার নিরীহ শিকার হতে হয়েছে, ফলে তারা হতবুদ্ধি ও নিরাশ হয়েছে। জীবন ধারার সততা বা নির্দোষিতা সত্ত্বেও তাদের অনিষ্ট হয়ে থাকে। এমতাবস্থায় তাঁকে মনে রাখতে হবে— পৃথিবীটা সব রকমের মানুষে পূর্ণ। যেমন কেউ ভালো, কেউ তত ভালো নয়, কেউ মন্দ, কেউ তত মন্দ নয়, আর পৃথিবীটা বিভিন্ন মতামতে পূর্ণ। নির্দোষ ব্যক্তি ভালোর দলে, ফলে দোষী ব্যক্তি খারাপের দলে, এটাই তাদের সান্ত্বনা। ক্ষেত্র বিশেষে ভাল লোককেও খারাপ লোকের কুকর্ম সহ্য করতে হয়।

ভালো লোকটি যেন সতর্ক চালক, আর মন্দ লোকটি অসতর্ক চালক। সতর্ক চালক দুর্ঘটনা এড়ানোর জন্যে সকল সাবধানতা অবলম্বন করেও সময়ে দুর্ঘটনার সম্মুখীন হয়, দোষটা যদিও তার নয় (বরং অসাবধানী চালকের)। এরূপ অনেক সময় ভাল লোককেও কষ্ট পেতে হয়। যেহেতু অসতর্ক চালকের মতো দুষ্ট লোকের অভাব নেই।

**শান্তি ও সুখ :-**

এই পুস্তিকায় নির্দেশিত উপদেশগুলি মেনে স্বীয় দুর্ভোগ নিরসনে সচেষ্ট হউন, তাহলে অবশ্যই খুঁজে পাবেন আপনার অভিপ্রেত সুখ, শান্তি ও জীবনের ছন্দ।



## মানুষ নিজের সৃষ্টি দিয়ে নিজের শান্তি নষ্ট করেছে

মানুষ নিজেই নিজের সৃষ্টির হাতে মার খাচ্ছে এবং এর মোকাবেলায় অস্থির হয়ে আছে। অগ্রগতি, সমৃদ্ধি সুখ-স্বাচ্ছন্দ্যের জন্য জ্ঞান ও বুদ্ধি দিয়ে মানুষ বিজ্ঞানকে নিজের কাজে লাগিয়েছে। কলকারখানা, জল-স্থল অন্তরীক্ষে চলাচলের যানবাহনাদি আনবিক ও পারমাণবিক শক্তির নিয়ন্ত্রণ ও প্রয়োগ ইত্যাদির মাধ্যমে মানুষ সৃষ্টি করেছে যান্ত্রিক সভ্যতা। স্রষ্টা কিন্তু এখন পড়েছে বিপাকে। নিজের সৃষ্টির হাতে মানুষ নিজের অস্তিত্বের জন্য শঙ্কিত হয়ে উঠেছে। .....

রাজনৈতিক, অর্থনৈতিক ও সামাজিক পরিস্থিতিজনিত উদ্বেগ ও উত্তেজনার উপর চারদিকের বিকট শব্দ নগরবাসীকে ক্ষিপ্ত করে রেখেছে। কা'কেই বা দোষ দেওয়া যায়। উলু বনে মুক্তো ছড়ালে যে অবস্থা হয় আমাদেরও হয়েছে তাই। বিচার বিবেচনা হীন অবস্থায়, বিকৃত মানসিকতা নিয়ে উন্মত্তের মত সকলেই ছুটে চলেছে। নিজের সৃষ্টি দিয়ে মানুষ নিজের শান্তি নষ্ট করেছে।

— দৈনিক আজাদী

মঙ্গলবার, ২রা অক্টোবর, ১৯৭৯ খৃঃ



স্বর্গীয়া মাতৃদেবী  
শ্রীযুক্তা সুর বালা বড়ুয়া  
জন্ম : ১৯০৫ খৃঃ  
মৃত্যু : ৭ মার্চ, ১৯৮০ খৃঃ



স্বর্গীয় পিতৃদেব  
শ্রীযুক্ত শ্যামাচরণ বড়ুয়া  
জন্ম : ১২ বৈশাখ, ১৮৮৯ খৃঃ  
মৃত্যু : ১৬ অক্টোবর, ১৯৭১ খৃঃ

মাতৃদেবী ও পিতৃদেবের  
পুণ্যস্মৃতিতে  
এবং  
অশান্ত মানবের  
অশান্তির প্রয়াসে  
এ' প্রবণশনায়  
সহযোগিতা।

বিজয়, রণজয়, বাণী ও অজয়  
**সুর-শ্যাম কল্যাণ ট্রাস্ট**  
গুমানমর্দন, হাটহাজারী, চট্টগ্রাম,  
বাংলাদেশ।

অবারণা পুর্নিমায় আমাদের  
প্রীতি ও শুভেচ্ছা -



ধর্মীয় পুস্তক প্রকাশে  
আপনাদের সক্রিয়  
আর্থিক সহযোগিতা  
কামনা করছি।

চারুবালা বড়ুয়া  
সভানেত্রী  
প্রচার ও প্রকাশনা পর্বদ।

**পালি বুক সোসাইটি, বাংলাদেশ**

প্রযত্নে : নালন্দা, ১৫৬, আন্দরকিল্লা, চট্টগ্রাম।