

মহাসতিপট্টান  
টীকা-টিপ্পনী



১০০.১

মহাসতিপট্টান

ভদন্ত প্রজ্ঞানন্দশ্রী স্থবির



## কল্পতরু বই পিডিএফ প্রকল্প

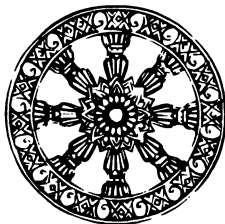
কল্পতরু মূলত একটি বৌদ্ধধর্মীয় প্রকাশনা প্রতিষ্ঠান। ২০১৩ সালে “হৃদয়ের দরজা খুলে দিন” বইটি প্রকাশের মধ্য দিয়ে এর যাত্রা শুরু।

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

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

This book is scanned by Rahul Bhikkhu

মহাসতিপট্ঠান  
টীকা-টিপ্পনী



ভদন্ত প্রজ্ঞানন্দশ্রী স্থবির

# মহাসতিপট্ঠান টীকা-টিপ্পনী

প্রকাশনায় :

সদ্ধর্মপ্রাণ দায়ক-দায়িকাবৃন্দ

প্রকাশকাল :

শুভ প্রবারণা পূর্ণিমা

২৫৪৯ বুদ্ধাব্দ

২০০৫ খ্রীষ্টাব্দ

১৪১২ বঙ্গাব্দ

মুদ্রণে :

রাজবন অফসেট প্রেস

রাজবন বিহার, রাঙামাটি

ফোনঃ ০৩৫১-৬২১৫৮

E-mail: rajbana@bttb.net.bd

## বনভন্তের আশীষ বাণী

সতিপট্ঠান সূত্র, টীকা-টিপ্পনী, অট্ঠকথা- এ তিনটি না হলে সতিপট্ঠান সূত্রের মর্মার্থ বুঝা যায় না। ভাল করে বুঝতে হলে তিনটি বই সমানভাবে গুরুত্বপূর্ণ। এ তিনটি বই ভাল করে না পড়লে সতিপট্ঠান সূত্র যথার্থরূপে বুঝা যাবে না। তাই সতিপট্ঠান সূত্র ও অট্ঠকথার পাশাপাশি সতিপট্ঠান টীকা-টিপ্পনীটিও লাগবে। কেন লাগবে? ভালোভাবে বুঝার জন্য, সম্যকজ্ঞান লাভে সহায়তার জন্য লাগবে, বুঝেছ? সতিপট্ঠান সূত্র, টীকা-টিপ্পনী ও অট্ঠকথা একসাথে পড়লে ভাল করে বুঝা যাবে, বুঝতে পারবে। আমি বয়স থাকতে তন্ন তন্ন করে খুঁজেও আগে পায়নি এ সব বই। বৃদ্ধ বয়সে তবেই পেয়েছি। সতিপট্ঠান সূত্র বইটি যদি আগে পেতাম তাহলে আমার (বনভন্তের) এতবেশি কষ্ট করতে হতো না। সে সময় বইটি ছাপায়নি বলে তখন ভারত-বাংলায় কোথাও পাওয়া যেতো না। আমার বিশ্বাস ভবিষ্যতে সতিপট্ঠান সূত্রটি প্রচুর পরিমাণে প্রয়োজন হবে। বহুলোক এ বইটি পড়তে, বইয়ে বর্ণিত নিয়ম অনুসারে ভাবনা করতে আগ্রহী হবে। তাই আমি এ সতিপট্ঠান সূত্র, অট্ঠকথা, টীকা-টিপ্পনী এতিনটি বই সমান গুরুত্ব দিয়ে ছাপাতে চাচ্ছি। ছাপিয়ে সংরক্ষণ করে রাখতে চাচ্ছি। আজকে তোমরা বয়স থাকতে এবইটি পেয়েছ, তোমাদেরকে আমি ভাগ্যবানই মনে করি। তোমরা

যদি বইয়ে বর্ণিত অনুসারে ভাবনা কর তাহলে অবশ্যই মার্গফল লাভ করতে পারবে বলে আমার বিশ্বাস। কারণ এখনো বুদ্ধের শাসন রয়েছে। তাই তোমরা মার্গফল লাভে চেষ্টা করো, অবহেলা করবে না। ষড়েন্দ্রিয়ে (চক্ষু, কর্ণ, নাসিকা, জিহ্বা, কায় ও মন ইন্দ্রিয়) সতিপট্ঠান জাল পেতে রাখ তথা কায়, বেদনা, চিত্ত ও ধৰ্ম্মানুদর্শন সম্বন্ধে দক্ষতা অর্জন কর। মনে রাখবে কায়ানুদর্শনে কামাসব, বেদনানুদর্শনে ভবাসব, চিত্তানুদর্শনে দৃষ্টি আসব (মিথ্যাদৃষ্টি) এবং ধৰ্ম্মানুদর্শনে অবিদ্যাসব ধ্বংস হয়। আসব ধ্বংস হলে মার্গফল নির্বাণ সুখ লাভ হয়। চারি সতিপট্ঠান ভাবনা করলে কোন প্রকার পাপ উৎপন্ন হতে পারে না। চিত্তে শুধু অনাবিল শান্তি অনুভূত হয়। তাই তোমাদেরকে শুধুমাত্র সতিপট্ঠান সূত্র, অট্ঠকথা, টিকা-টিপ্পনী বই তিনটি পড়লে চলবে, আর অন্য বইয়ের প্রয়োজন হবে না। লংকা বার্মায় নাকি নারী-পুরুষেরা সকলে খুব শ্রদ্ধার সহিত সতিপট্ঠান সূত্রটি পড়ে, মুখস্থ করে। তারা সতিপট্ঠান সূত্রকে অত্যন্ত গৌরব ও সম্মান করে থাকে। তোমরাও সেভাবে সতিপট্ঠান সূত্র বইটি গৌরব, সম্মান করবে। সাথে অট্ঠকথা, টিকা-টিপ্পনী বইগুলোকেও যেখানে সেখানে রাখবে না। যত্ন সহকারে সংরক্ষণ করে রাখবে।

সতিপট্ঠান সূত্র পড়ে ভাবনা করে তোমাদের চারি আসব ধ্বংস হোক, ধর্মজ্ঞান, ধর্মচক্ষু উদয় হোক। যারা সতিপট্ঠান

সূত্রের টীকা-টিপ্পনী বইটি ছাপাতে এগিয়ে এসে আর্থিকভাবে সহযোগিতা করেছে, কায়িক-বাচনিক ভাবে সাহায্য করেছে তারা সকলেই মহাপুণ্যের ভাগী হয়ে অনির্বাণকাল পর্যন্ত জন্ম-জন্মান্তরে স্মৃতিমান, জ্ঞানী, পণ্ডিত, মেধাবী হয়ে অন্তিমে পরম সুখ নির্বাণ লাভে সক্ষম হয় এ আশীর্বাদ করছি।

আশীর্বাদান্তে

সাধনানন্দ ষষ্টিঋষি-

শ্রীমৎ সাধনানন্দ মহাঋষির (বনভক্তে)  
রাজবন বিহার, রাণ্ডামাটি।

## নিবেদন

জীবন এক দুঃখের পুঞ্জ। জন্ম, জরা, ব্যাধি, মরণ অপ্রিয়ের সংযোগ, প্রিয়ের বিয়োগ, ঈশ্লিত বস্তুর অলাভ প্রভৃতি দুঃখ। সংক্ষেপে পঞ্চ উপাদান স্কন্ধই দুঃখ। সকল দুঃখের নিরসন এবং নির্বাণ প্রত্যক্ষ করার জন্যই আগার হতে অনাগারে এই কঠোর প্রব্রজিত জীবন। ইহা সম্যক উপলব্ধি করার মানসে ১৯৬৭ সনে আমি শ্রীলঙ্কা গমন করি। গৌতম তপোবন নামক তথাকার এক অরণ্যাশ্রমে অবস্থান করে বিদর্শনাচার্য পূজনীয় কুদাবেল্লে শ্রীবঙ্গীশ মহাস্থবিরের তত্ত্বাবধানে দীর্ঘ সপ্ত মাসাধিককাল সতিপট্ঠান ভাবনায় রত থাকি। তখন প্রত্যক্ষীভূত হই যে, এই সতিপট্ঠানই বিমুক্তির একমাত্র মার্গ, একমাত্র অবলম্বন। বিমুক্তির রস ইহার মধ্যেই নিহিত। ইহার অনুশীলনে উন্নত নৈতিক ও আধ্যাত্মিক জীবনের ভিত্তি স্থাপিত হয়; মানুষের মনুষ্যত্বের পরিপূর্ণ বিকাশ হয়; আর মানুষ সকল দুঃখের অন্ত পরমসুখ নির্বাণ লাভে সক্ষম হয়। এই জন্য সতিপট্ঠান সূত্রটির বহুল প্রচার ও প্রসারের প্রয়োজনীয়তা উপলব্ধি করে এই ক্ষুদ্র পুস্তিকা সংকলন করি।

বৌদ্ধদেশ সমূহে সতিপট্ঠান ভাবনার প্রতি অত্যধিক শ্রদ্ধা প্রদর্শন করা হয়। বিভিন্ন স্থানে এই ভাবনার কেন্দ্র প্রতিষ্ঠিত আছে। সেখানে ভিক্ষু-ভিক্ষুণী, উপাসক-উপাসিকা নিয়মিত ভাবনা করে থাকেন। বিশেষ করে অরণ্যাশ্রমগুলিতে



একক ধর্মরূপে এই সতিপট্ঠান সূত্রকে দীপ ধূপ ও পুষ্প দ্বারা পূজা করে থাকে। কেহ কেহ ইহাকে মুক্তি মার্গের একমাত্র নিধিরূপে জেনে অত্যন্ত শ্রদ্ধার সহিত পুনঃ পুনঃ আবৃত্তি ও কণ্ঠস্থ করেন। প্রায় ঘরে সতিপট্ঠান সূত্র গ্রন্থটিকে সুন্দর সিল্কের বস্ত্র দ্বারা আবৃত করে সযত্নে রাখা হয়। সময় সময় সন্ধ্যাকালে পরিবারের সকলে একত্রে বসে সতিপট্ঠান পাঠ শ্রবণ ও অনুশীলন করেন। তাছাড়া মৃত্যু শয্যায় শায়িত ব্যক্তিকে এই সূত্রটির পাঠ শোনানো হয়, যাতে তিনি জীবনের শেষ মুহূর্তে বুদ্ধের দুঃখ মুক্তির মার্গ স্মরণ করতে পারেন।

আজিকার দ্বন্দ্ব বিহীন পূর্ণ জগতে অমোঘ বুদ্ধবাণী কত যে মূল্যবান, এই সতিপট্ঠান তার চাক্ষুষ প্রমাণ দিতে সক্ষম। কী ব্যক্তিগত জীবনে, কী সমাজ জীবনে সর্বক্ষেত্রে ইহার প্রয়োজনীয়তা অনস্বীকার্য। এই সতিপট্ঠানই বৌদ্ধধর্মের সারমর্ম, যুগে যুগে দুঃখে, রোগে, শোকে মানুষকে সান্ত্বনা দিয়েছে; মৈত্রী, করুণা ও প্রজ্ঞায় মানুষকে প্রবুদ্ধ করেছে; সে ধর্ম আজও দিবালোকের ন্যায় ভাস্বর। আজও মানব বিধ্বংসী মরণাস্ত্রের যুগে এই ধর্ম বিশ্ববাসীকে রক্ষা করতে সক্ষম।

এই সতিপট্ঠান ভাবনায় মনই মুখ্য বস্তু। চঞ্চল, বিক্ষিপ্ত, পঞ্চ কামরাজ্যে ব্যাপ্ত মনকে সুদম ও সুবশ করতে দরকার মনকে স্মৃতির ডোরে আবদ্ধ করা, জানা ও অনুধাবন করা। প্রারম্ভে আনাপান স্মৃতি বা শ্বাস-প্রশ্বাসে স্মৃতি প্রতিষ্ঠা করে মনকে ধরা সহজ। মন ও স্মৃতির মধ্যে পরস্পর সম্বন্ধ স্থাপিত

হলে মন শান্ত, স্থির ও একাগ্র হয়। মন ধ্যান-বিষয়ে সমাহিত হলে উপাচার-অর্পনা সমাধি স্তরে শীল-বিশুদ্ধি ও চিত্ত-বিশুদ্ধি লাভ হয়। কিন্তু দৃষ্টি বিশুদ্ধির জন্য বিদর্শন প্রজ্ঞা প্রয়োজন। বস্তুর যথাভূত দর্শনই বিদর্শন। স্মৃতি ও প্রজ্ঞা দ্বারা নামরূপের যথাভূত দর্শন করতে গিয়ে প্রকৃতপক্ষে আত্ম-পরীক্ষা ও আত্ম-বিশ্লেষণ করা হয় এবং আত্ম-উপলব্ধির জন্য মন সচেষ্টিত হয়। দেহ-মনের কর্মপ্রক্রিয়াগুলি যথাযথভাবে বিদিত হলে নামরূপের স্বরূপ পরিস্ফুট হয়। ইহা সদা সর্বদা পরিবর্তনশীল। মন দেহ অপেক্ষা সতের গুণ বেশি দ্রুত পরিবর্তিত হয়। এই পরিবর্তনশীল ধর্ম প্রবাহে নিত্য ধ্রুব শাস্বত অবিনাশী আত্মার অস্তিত্ব পরিলক্ষিত হয় না। অনিত্যের পরিণাম দেহের জরা, ব্যাধি, মরণ প্রভৃতি দুঃখ। যা দুঃখ তা আত্মা হতে পারে না। সুতরাং সকল বস্তুর ত্রিলক্ষণযুক্ত স্বভাব ধর্ম হল অনিত্য দুঃখ অনাত্মা। এই সত্য দর্শন বিদর্শন প্রজ্ঞা। ইহাই দৃষ্টি-বিশুদ্ধি। এই সত্য দর্শনে যার দৃষ্টি যত বিশুদ্ধ তার বাণ বা বন্ধন তত মুক্ত। এই বন্ধনমুক্ত পুরুষদের চার স্তরে বর্ণনা করা হয়। প্রথম স্রোতাপত্তি, দ্বিতীয় সঙ্কদাগামী, তৃতীয় অনাগামী এবং চতুর্থ অরহৎ। আবার মার্গ ও ফলজ্ঞান ভেদে তাদের অষ্ট আর্ঘ্য পুদ্গল বলা হয়।

<sup>১</sup>। নামরূপ বা পঞ্চক্কঙ্কঃ বেদনা, সংজ্ঞা, সংস্কার ও বিজ্ঞান প্রভৃতি ক্কঙ্ক নাম! আর রূপ রূপক্কঙ্ক।

বৌদ্ধধর্মে মানুষের স্থান শ্রেষ্ঠ। মানুষের চিন্তা ভাবনা, কর্ম-সংস্কারের উপর মানুষেরই কর্তৃত্ব। মানুষ নিজেই নিজের স্রষ্টা, সুখ-দুঃখের নিয়ন্তা। অপর কেহ নহে কোন দেব-দেবতার ভজনা অপেক্ষা নিজকে ভজনা করা বা নিজকে দর্শন করা শ্রেয়। যিনি নিজকে দর্শন করে সৎকায়দৃষ্টি, সংশয় ও শীলব্রতাসক্তি প্রভৃতি ত্রিবিধ বন্ধন থেকে মুক্ত, তিনি স্রোতাপন্ন। নির্বাণ স্রোতে প্রতিপন্ন বলে তিনি নিয়ত সম্বোধি পরায়ণ। তার অধোগতি হতে পারে না। “পৃথিবীর একচ্ছত্র রাজত্ব স্বর্গগমন ও সমগ্র বিশ্বের আধিপত্য অপেক্ষা স্রোতাপত্তি ফল শ্রেষ্ঠ।” এইরূপে মানুষ তার স্ব-প্রচেষ্টায়, স্ব-প্রজ্ঞায় লোভ, দ্বেষ, মোহ প্রভৃতি সকল সংস্কারের নিবৃত্তিতে দুঃখের নিরসন, চিরমুক্তি বা নির্বাণ প্রত্যক্ষ করতে সমর্থ হয়।

এই সতিপট্ঠান ভাবনা দ্বারা আর্য অষ্টাঙ্গিক মার্গই অনুশীলিত হয়। ইহা শীল, সমাধি, প্রজ্ঞা সমন্বিত এক ‘মধ্যম মার্গ’ ‘জ্ঞানমার্গ’ ও ‘নির্বাণমার্গ’। শীলে প্রতিষ্ঠিত হয়ে, শীলকে আশ্রয় করে এই আর্যমার্গ অনুশীলন সহজ। শীলের পূর্ণতায় মন অবিলম্ব হয় এবং স্মৃতি অব্যাহত থাকে। শীল, সমাধির পূর্ণতাসাধক। সমাধি প্রজ্ঞার দ্যোতক বা সম্যকদৃষ্টি। ইহাই চতুরার্য সত্যে জ্ঞান উৎপন্ন করে এবং দৃষ্টি-বিশুদ্ধি কৃত্য সম্পাদন করে। এই প্রজ্ঞাই মানুষের শ্রেষ্ঠ সম্পদ। সুতরাং প্রজ্ঞার চর্চা, প্রজ্ঞার সাধনা এবং প্রজ্ঞা লাভই সতিপট্ঠান ভাবনার মূল উদ্দেশ্য।

এই সতিপট্ঠান সূত্রটির মূল পালি বঙ্গানুবাদ টীকা-  
টিপ্পনী সহ পরিমার্জিত সংস্করণ প্রকাশের পশ্চাতে সকল  
শুভানুধ্যায়ী পাঠক ও সতিপট্ঠান অভ্যাসকারীর সক্রিয়  
আন্তরিকতাই আমার একমাত্র মূলধন। সামান্য ছাপার ত্রুটি-  
বিচ্যুতি সত্ত্বেও গ্রন্থটি জ্ঞানমার্গের নির্দেশ দিতে সক্ষম। এই  
গ্রন্থটি পাঠে এবং অনুশীলনে যদি কারো কিঞ্চিৎ উপকার হয়,  
তাহলে আমার দীর্ঘশ্রম ও অর্থব্যয় সার্থক মনে করব।

॥ সর্বের সত্তা সুখীতা ভবন্তু ॥

প্রবারণা পূর্ণিমা,  
ইছাপুর, বৌদ্ধপল্লী  
১৯৮৩ইং/২৫২৭ বুদ্ধাব্দ।

প্রজ্ঞানন্দশ্রী স্থবির  
গ্রন্থকার।

“সুঞংগারং পবিট্ঠস্স সত্তচিত্তস্স ভিক্ষুনো  
অমানুসি রতি হোতি সম্মাধম্মং বিপস্সতো  
যতো যতো সম্মসতি খন্ধানং উদযব্বয়ং  
লভতি পীতি পামোজ্জং অমতং তং বিজানতং।”

## উৎসর্গ

যাদের আন্তরিক  
সহযোগিতায় বইটি অতি স্বল্প  
সময়ের মধ্যে সহজে প্রকাশ করা সম্ভব  
হলো সেই সদ্ধর্মপ্রাণ দায়ক-দায়িকাদের  
দুঃখমুক্তি নির্বাণ কামনায় আর্য্য  
মহামানব শ্রাবকবুদ্ধ পূজ্য  
বনভান্তের করকমলে  
অর্পণ করা  
হল ।

প্রকাশনার পক্ষে  
প্রজ্ঞাবোধি ভিক্ষু

## টীকা-টিপ্পনী

১। সতিপট্ঠান : স্মৃতি-প্রস্থান। সতি বা স্মৃতি অর্থে সম্যক-স্মৃতি। ইহা আর্য্য অষ্টাঙ্গিক মার্গের সপ্তম অঙ্গ। অট্ঠকথায় বলা হয়েছে, সরণট্ঠেন সতি- স্মরণ অর্থে স্মৃতি। পট্ঠানন্তি পধানট্ঠানং- প্রস্থান অর্থে প্রধান কারণ, উপায়। সুতরাং সতিপট্ঠানের অর্থ হয়, সম্যক-স্মৃতি উৎপাদনের প্রধান উপায়। স্মৃতিকে ভাবনার বিষয়ের উপর প্রতিষ্ঠা করে তাকে পুনঃপুন স্মৃতিপটে অঙ্কন দ্বারা সম্যক স্মৃতির উৎকর্ষতা বৃদ্ধি পায়। ইহাকে স্মৃতি উৎপাদনকারী Mnemonic systemও বলা যেতে পারে। The art or Science that assists us to improve our memories.

সতিপট্ঠান নামকরণ হতে এই সূত্রটির তাৎপর্য সহজে উপলব্ধ হয়। ইহা এক স্মৃতিসাধন পদ্ধতি, - শমথ-বিদর্শন ধ্যানের পদ্ধতি, যার অনুশীলনে মানুষের নৈতিক আধ্যাত্মিক উন্নতি হয়। সতিপট্ঠান ভাবনা প্রারম্ভে লৌকিক হলেও পরে ইহা লোকোত্তর ভাবনায় পরিণত হয়।

সম্যক স্মৃতিই অপ্রমাদ। অপ্রমাদ করণীয় কর্মে দৃঢ়তা সৃষ্টি করে এবং মনকে ধ্যান-প্রবণ করে তোলে। প্রমাদ

মৃত্যুর পথ। এইজন্য বুদ্ধের উপদেশ “অপ্লমাদেন সম্পাদেথ”। সকল কর্ম অপ্লমাদের দ্বারা সম্পাদন কর।

সতি একটি কুশল চৈতসিক। সতিপট্ঠান ভাবনা সর্বোত্তম কুশলরূপে আখ্যাত হয়েছে। যথার্থ আর্ষমার্গে পদার্পণ করতে হলে, জন্ম জরা ব্যাধি দুঃখ দৌর্মনস্যকে পরিহার করতে হলে, এই সতিপট্ঠানই একমাত্র অবলম্বন যা চক্ষু উৎপাদক, বিদ্যা উৎপাদক এবং আলোক উৎপাদক। স্মৃতি বিহীন মানুষ আধ্যাত্মিক ধর্মরস পান করতে অক্ষম। সেইজন্য বুদ্ধ স্মৃতিকে সর্বার্থ সাধিকারূপে ব্যাখ্যা করেছেন। (সতিঞ্চ খো অযং অহং ভিক্ষবে সৰ্বথিকং বদামি)।

২। একাযনো অযং ভিক্ষবে মগ্গো : ইহাই একমাত্র পথ, ভিক্ষুগণ! মগ্গো শব্দের অর্থ মার্গ বা পথ। আবার অয়ন বলতে গমন ও পথ দুই বোঝায়। সেজন্য সতিপট্ঠানই একমাত্র পথ। ইহা দ্বিপথ যুক্ত নহে (একোমগ্গে অযং ভিক্ষবে মগ্গো না দ্বেধাপথভূতো)। নির্বাণমার্গে প্রবেশের জন্য ইহাই একক এবং সহজ পথ (একেমেব অযিতবো)। কারণ এই পথ জনসংযোগ হতে নিঃসঙ্গ করে এবং চিত্তের প্রশান্তির জন্য তৃষ্ণাসমূহ হতে বিযুক্ত করে বলে ইহার অপর কোন সাথী নেই। ‘একাযন’- ইহাই একজনের পথ। ‘একস্স অযন’ অর্থাৎ

একের পথ । ইহা শ্রেষ্ঠতমের পথ বা সম্মুখের পথ । অথবা একজন কর্তৃক সৃষ্ট পথ, একেতে নীত হয় অর্থাৎ নির্বাণে উপনীত করে এই অর্থে একস্মিং অযনো একাযনো ।

কুরুরাজ্যে বুদ্ধের এই ধর্মোপদেশ প্রদান সম্পর্কে বলা হয়েছে, সমৃদ্ধ কুরুজনগণ প্রাকৃতিক পরিবেশের কল্যাণে দেহমানে সুঠাম ও সুখী ছিল । সহজলভ্য খাদ্য-পানীয় প্রভৃতি অপরাপর আরামদায়ক প্রাকৃতিক বিধি ব্যবস্থার ফলে তারা উন্নত জ্ঞান মানসিক ধীশক্তিসম্পন্ন ছিল । বুদ্ধ তাদের সকল সামর্থ্যের কথা চিন্তা করে এই গভীর তত্ত্বমূলক সতিপট্ঠান সূত্র ব্যক্ত করেন । ইহা ছাড়াও তিনি মহানিদান সূত্র, সারোপম সূত্র, রুক্কপম সূত্র, রাষ্ট্রপাল সূত্র, মাগন্ধিয়া সূত্র ও মনোজ্ঞ সপ্পাযায সূত্র প্রভৃতি গভীর তত্ত্বমূলক ধর্মোপদেশ প্রদান করেন ।

আরো জানা যায়, কুরুগণ তাদের দৈনন্দিন জীবনে এই সতিপট্ঠান সূত্র প্রয়োগে অত্যন্ত আগ্রহশীল । এমন কি দাসদাসী পর্যন্ত এই বিষয়ে সম্পূর্ণ পারদর্শী ছিল । কূপের ধারে, বয়ন শিল্পের ঘরে সর্বত্র কোন লঘু প্রসঙ্গে অবতারণা হতো না । স্ত্রী লোকেরা পরস্পর পরস্পরকে প্রায়শঃ প্রশ্ন করত, কে কোন সতিপট্ঠানে অবস্থান করে । যদি উত্তর আসে ‘কোনটাতে অভ্যস্ত নয়’; তখন মন্তব্য হতো— ‘আপনার জীবন নিন্দার্হ’ । যদিও আপনি জীবিত



কিন্তু মৃতবৎ।’ তারপর একে অন্যকে এই সতিপট্ঠান শিক্ষা দিত। আর যদি কেহ বলেন, ‘আমি এই এই সতিপট্ঠান অভ্যাস করি।’ সাধু, সাধু, আপনার জীবন সার্থক। ‘সম্যক-সম্বুদ্ধের আগমন আপনাদের জন্যই’- এইভাবে তারা প্রশংসিত হত।

ত্রিলোকগুরু সম্যকসম্বুদ্ধ সত্ত্বগণের বিশুদ্ধির জন্য শীল-সমাধি-প্রজ্ঞা সম্ভ্রযুক্ত আর্য্য অষ্টাঙ্গিক মার্গকেই একমাত্র পথরূপে অভিহিত করেছেন। কারণ সত্ত্বগণের বিশুদ্ধি দুঃখ-দৌর্মনস্য পরাভবের উপর নির্ভরশীল। দুঃখ-দৌর্মনস্যের পরাভব নির্ভর করছে শোক পরিদেবাদের বিনাশের উপর। শোক-পরিদেবের বিনাশ নির্ভর করছে আর্য্য অষ্টাঙ্গিক মার্গের উপর, যা পরিশেষে নির্বাণে উপনীত করে। তাছাড়া, ‘একায়নো ভিক্ষবে মগ্গো’ বুদ্ধের প্রশংসনীয় ও উদ্দীপনাময় বাক্য শ্রবণ করে ভিক্ষুগণ শ্রদ্ধায় আপ্ত হন এবং করণীয় কর্মে আত্মনিয়োগ করেন। ফলে চারিটি উপদ্রব ধ্বংস করতে সক্ষম হন। শোক-পরিদেব দুঃখ দৌর্মনস্য চত্তারো উপদ্রবে হরতি। যেমন হৃদয় সন্তাপজনিত শোক (হৃদয়ং সন্তাপভূতং), অসংযত বাক্য বিহ্বলতার পরিদেব (বাচা বিহ্বলাভূতং পরিদেবং), অসন্তোষজনক শারীরিক যন্ত্রণা (কাযিকং অসাতভূতং দুক্খং) এবং অসন্তোষ চৈতসিক দৌর্মনস্য (চৈতসিকং

অসাতভূতং দোমনসং) প্রভৃতি । এতৎ ব্যতীত সত্ত্বগণকে তিনটি বিশেষ আধ্যাত্মিক বিশুদ্ধতা লাভে সহায়তা করে,—  
বিশুদ্ধি, প্রজ্ঞা এবং নির্বাণ (বিসুদ্ধি ঞ্জ্ঞাং নিব্বানন্তি তযো  
বিসেসে আহসতি) এইজন্য অধ্যয়নীয় (উল্লহেতব্বং),  
সুনিপুণীয় (পরিয়্য পুনিতব্বং), ধারণীয় (ধারেতব্বং) এবং  
আবৃত্তিয় (বাচেতব্বং) ।

৩। সত্তানং বিসুদ্ধিয়া : সত্ত্বগণের বিশুদ্ধির জন্য ।  
কারণ, এইপথে সত্ত্বগণের রাগ-দ্বेष-মোহ প্রহীন হয় ।  
অনার্য্য জনোচিত বর্বর তৃষ্ণা এবং কায়িক মানসিক  
বাচসিক পাপ হতে বিরত করে সত্ত্বগণকে সর্বোচ্চ শুদ্ধতায়  
উন্নীত করে ।

তথাগত কদাপি বলেনি এমন কথা,  
কায়ের দ্বারা নহে কভু অপরিশুদ্ধতা ।  
কায়ের শোধনে কেহ লভে না বিশুদ্ধতা,  
মহামুনি তথাগত বলেন সর্বদা ।  
মানসিক পাপে পাপী হন জন,  
সেই পাপ শোধনে শুদ্ধ তিনি হন ।

৪। সোক পরিদেবনানং সমতিক্কমাযঃ শোক  
পরিতাপসমূহকে পরাভূত করার জন্য । এ পথে কেহ যদি  
উন্নত হয়, সকল শোক পরিতাপ দুঃখের অন্তঃসাধন  
করতে সক্ষম । যেমন পটাচারী ও মন্ত্রী সন্ততি এই মার্গ

উন্নত ও প্রত্যক্ষাভিজ্ঞ হয়ে সকল শোকের, সকল দুঃখের  
অন্ত করেছেন। মন্ত্রী সন্ততি নিম্ন গাথা শ্রবণ করে অর্হৎ  
হন।

“অতীতের যাহা কিছু ফেলে দাও অতীতে,  
কদাপি না দিও তারে পুনঃ আবির্ভাব হ’তে।

পটাচারার নিম্ন গাথা শ্রবণ করে অর্হতী হন-

পিতা-পুত্র, পরিজন কেহ না করে রক্ষণ,  
নিজেই নিজের রক্ষক, মৃত্যুঞ্জয়ী যে জন।

৫। দুঃখ দোমনসং অখঙ্গমাযঃ দুঃখ যন্ত্রণা ধ্বংসের  
জন্য। কায়িক ও মানসিক যন্ত্রণা পরিহার করার জন্য।  
কথিত আছে, শ্রাবস্তীর এক ধনাঢ্য গৃহপতি তিস্‌স  
চল্লিশকোটি স্বর্ণমুদ্রা ত্যাগ করে শাসনে প্রব্রজিত হন এবং  
মনুষ্য সংযোগ হতে দূরে নির্জনে বনে অবস্থান করেন।  
তিস্‌স পুনরায় ফিরে এসে উক্ত স্বর্ণমুদ্রা দাবী করতে  
পারে, এই ভেবে, তার ভ্রাতৃবধূ তাকে হত্যার ষড়যন্ত্র করে  
পাঁচশত লোক নিয়োগ করেন এবং আদেশ করেন যে  
তিস্‌সকে দেখার সঙ্গে সঙ্গেই যেন হত্যা করা হয়।  
প্রতিবারে একশত করে পাঁচবার লোক পাঠান হয়; তারা  
বনে গিয়ে তিস্‌সকে ঘিরে বসে। তাদের দেখে তিস্‌স  
জিজ্ঞাসা করেন, “আপনাদের আগমন বার্তা জানতে পারি  
কি?” উত্তরে তারা বলেন, “আপনাকে হত্যা করতে”।

তদুত্তরে তিস্স বলেন, “আপনারা জামিন স্বরূপ আমার জীবনের একরাত্রির অবকাশ দিন।” লোকেরা বলে, “হে গৃহপতি, এই বলে কে আপনার জন্য জামিন হবে।” তৎপর তিস্স একটি পাথরের আঘাতে নিজের পায়ের হাড়গুলি ভেঙ্গে দিলেন এবং বললেন,- “এর নিরাপত্তা কি?” লোকেরা ঝোপের শেষে গিয়ে আগুন জ্বালিয়ে দিয়ে পালিয়ে গেল। তিস্স বিশুদ্ধ আবরণ অনুশীলন করে স্থায় যন্ত্রণাকে দমন করে অর্হত্বফলে প্রতিষ্ঠিত হন।

৬। ঐয়াস্স অধিগমায় : জ্ঞানের অধিগমের জন্য বা জ্ঞানমার্গে পদার্পণের জন্য। আর্য্য অষ্টাঙ্গিক মার্গই যথার্থ জ্ঞানমার্গ এবং তাতে প্রবেশের ও পৌছানোর জন্য। এপথ প্রথমদিকে লৌকিক হলেও পরে ইহা লোকোত্তর পথের সহায়করূপে বর্দ্ধিত হয়।

৭। নিব্বানস্স সচ্ছিকিরিয়ায : নির্বাণ সাক্ষাৎ করার জন্য। বলা হয়েছে, অমরত্বের চাক্ষুষ অভিজ্ঞতা লাভের অপর নাম নির্বাণ, যা রাগ দ্বেষ মোহ বিহীন। শব্দের ব্যুৎপত্তি অনুযায়ী ‘নি’ শব্দটি নেতিবাচক; ‘বান’ শব্দটির অর্থ সীবন, বয়ন; যা তৃষ্ণাকে সীবন করে ও বয়ন করে। যেখানে তৃষ্ণার সীবন, বয়ন নেই— সেই নির্বাণ। আসলে তৃষ্ণা সংসিবতি অর্থাৎ সীবন করে; বিনাতি বয়ন করে। এইরূপে স্কন্ধ স্কন্ধের দ্বারা, কার্য্য কারণের দ্বারা এবং দুঃখ

সত্ত্বগণের দ্বারা বুনিত হয়; কিন্তু নির্বাণে এসবের বালাই নেই। কারণ যিনি নির্বাণ প্রাপ্ত, তিনি সর্ব প্রকার ‘বান’ মুক্ত।

৮। ‘চত্তারো সতিপট্ঠানা : চারি সতিপট্ঠান। যথাঃ-  
 কায, বেদনা, চিত্ত ও ধর্মসতিপট্ঠান। আপাতঃদৃষ্টিতে চারিটি হলেও আসলে তারা এক। শুধু প্রত্যক্ষ অভ্যাসকারীর মানসিক অবস্থা ও শারীরিক সামর্থ্যের তারতম্য লক্ষ্য করে এককে চারভাগে বিভক্ত করা হয়েছে। যেমন স্থূলবুদ্ধিসম্পন্ন তৃষ্ণাপ্রবণ অভ্যাসকারীর জন্য কায-সতিপট্ঠান; তীক্ষ্ণবুদ্ধিসম্পন্ন তৃষ্ণাপ্রবণ অভ্যাসকারীর জন্য বেদনা-সতিপট্ঠান; ভাবপ্রবণ তীক্ষ্ণবুদ্ধিসম্পন্ন অভ্যাসকারীর জন্য চিত্ত-সতিপট্ঠান এবং ভাবপ্রবণ তীক্ষ্ণবুদ্ধিসম্পন্ন অভ্যাসকারীর ধর্ম সতিপট্ঠান বিশুদ্ধি লাভের একমাত্র উপায় বলে উক্ত হয়েছে।

তাছাড়া দেহ কদাকার কুৎসিত। মোহ দেহকে সৌন্দর্য্যের আধাররূপে ভ্রম সৃষ্টি করে। দেহের এই কুশ্রীভাব প্রত্যক্ষভাবে জেনে দৈহিক সৌন্দর্য্যের মোহ পরিহার করতে কায়ে কায়ানুদর্শন অভ্যাস উত্তম।

বেদনা দুঃখময়। মোহ বেদনা বা অনুভূতিকে নিত্য সুখদায়ক ও আত্মারূপে ভ্রম জন্মায়। এই মিথ্যাধারণা পরিহার করতে বেদনায় বেদনানুদর্শী অভ্যাস উত্তম।

চিন্তা অনিত্য । মোহবশতঃ ইহা নিত্য বলে ধারণা দেয় । অনিত্য চিন্তের নিত্যতা পরিহার করতে চিন্তে চিন্তানুদর্শী অভ্যাস উত্তম ।

ধর্ম অবাস্তব, অনাত্মা ও অনিত্য । মোহবশতঃ ইহা বাস্তব আত্মা ও স্বাশত বলে ধারণা প্রদান করে । ধর্মসমূহ হতে মোহাচ্ছন্ন মনকে মুক্ত করতে ধর্মে ধর্মানুদর্শী ভাবনা উত্তম ।

এতদ্ব্যতীত, এই সতিপট্ঠান সকল প্রকার মোহ (বিপুল্লাস) যেমন কায়িক, সৌন্দর্য্য ও সুখ; আত্মা ও নিত্য ধারণা হতে মুক্ত করে । তেমনি চারিটি ওঘ; যথাঃ- কাম, দৃষ্টি, ভব ও অবিদ্যা; পাঁচটি সঙ্গ; যথাঃ- লোভ, দ্বেষ, মোহ, মান, মিথ্যাদৃষ্টি; তিনটি তৃষ্ণা; যথাঃ- কাম, ভব, বিভব তৃষ্ণা । ছয় অন্তর আয়তন; যথাঃ- চক্ষু, কর্ণ, নাসিকা, জিহ্বা, কায় ও মন এবং ছয় বাহ্যিক আয়তন; যথাঃ- রূপ, শব্দ, গন্ধ, রস, স্পর্শ ও ধর্ম প্রভৃতি সহ সকল প্রকার অকুশল হতে মুক্ত করে ।

এই চার সতিপট্ঠানের প্রকৃতি এক নির্বাণেরই প্রকৃতি । ইহা বহুধা বিভক্ত হলেও একত্বেই নীত হয় অর্থাৎ নির্বাণে উপনীত করে বলে একাযনো'তি একমগ্নো ।

৯ । ভিক্ষু : বৌদ্ধ সন্ন্যাসীকে ভিক্ষু বলে । এখানে ভিক্ষু শব্দটি বিশেষ অর্থে প্রযুক্ত । যিনি অপ্রমত্ততার সহিত

এই শাসনে অভিরমিত, তিনি দেব মনুষ্য যেই হোন না কেন, বুদ্ধ কর্তৃক ভিক্ষু সম্বোধনে সম্বোধিত হয়েছেন।

১০। কাযে : দেহে, রূপকাযে, রূপস্কন্ধে, আশ্বাস প্রশ্বাস কাযে এখানে অশুচিপূর্ণ কাযই অভিপ্রেত। কুচ্ছিতানং আযো'তি কাযো। প্রাকারান্তরে এই দেহকে লোক ও বলা হয়েছে। লুজ্জতি পলুজ্জতীতি লোকে। লুপ্ত হয়, ধ্বংস হয় বলে দেহকে (পঞ্চস্কন্ধকে) লোক বলা হয়েছে।

১১। কাযে কায়ানুপস্সী বিহরতি : কাযে কায়ানুদর্শী হওয়া। কায়কে যথাযথরূপে দর্শন, উপাদানগুলির নিরূপণ স্বতন্ত্রীকরণ এবং পরীক্ষাকরণের জন্যই কায়ানুদর্শন প্রয়োজন। যেমন রথের অঙ্গ-প্রত্যঙ্গগুলি দর্শনের ন্যায় কাযের হস্তপদাদি দর্শন। নগরের বস্তুসমূহ দর্শনের ন্যায় কাযের কেশ লোমাদি বস্তু দর্শন। কদলী বৃক্ষের এক একটি বাকলকে পৃথক করে বা শূন্য মুষ্টিতে এক একটি আঙ্গুল খুলে দেখার ন্যায় এই কাযের চারিটি মহাভূতকে যথাঃ- শক্ত, তরল, তপ্ত ও বায়বীয় পদার্থকে পৃথক করে দেখাই কায়ানুদর্শন।

জ্ঞান চক্ষুর দ্বারা দেহের যথাযথ অদর্শন হেতু ইহা 'আমি' ইহা 'আমার' ইহা আমার 'আত্মা' প্রভৃতি মিথ্যা ধারণা উৎপন্ন হয়ে থাকে।

প্রাচীন পণ্ডিতগণ বলেন-

যাহা সে দেখে, দেখে না যথাযথ,  
দৃষ্ট হয় যাহা নহে তাহা ঠিক ঠিক;  
সত্য না হেরি জ্ঞানে, ভাবে যে নির্ভুল,  
শৃঙ্খল তার কভু না হয় নির্মূল।

১২। আতাপী : উদ্যোগী। কুশল উৎপন্ন ও অকুশল ধ্বংস করতে যে সচেষ্ট, সে হল আতাপী। আতাপের অপর নাম বীর্য। ইহা আর্য্য অষ্টাঙ্গিক মার্গের ষষ্ঠ অঙ্গ। করণীয় কর্মে দৃঢ়তাই আতাপ।

১৩। সম্প্রজানো : অর্থাৎ স্মৃতি ও প্রজ্ঞা দ্বারা প্রত্যক্ষভাবে জানা। ইহাই সম্প্রজ্ঞান। সম্মাসমন্ততো সমঞ্চ পজানতো অর্থাৎ সম্পূর্ণরূপে সবদিক থেকে জানা।

১৪। সতিমা : স্মৃতিমান। ভাবনার বিষয়ের প্রতি স্মৃতিপরায়ণ হওয়া। যোগী প্রজ্ঞা দ্বারা স্মৃতি সম্প্রযুক্ত থাকেন। প্রজ্ঞা ব্যতীত ভাবনা সম্ভব নহে। যথ সতি তথ পঞ্ঞা। যেখানে স্মৃতি সেখানে প্রজ্ঞা বিদ্যমান। সর্বক্ষেত্রে স্মৃতিমান থাকা অত্যাব্যশক।

১৫। বিনেয্য লোকে অভিজ্জা দোমনস্সং : দেহের (জগতের) অভিজ্ঞা ও দৌমনস্যকে পরাভূত করার জন্য স্মৃতিপরায়ণ হওয়া। ভাবনার বিষয়ের প্রতি এমনি নিবিষ্ট হতে হবে যাতে জাগতিক লোভ-দ্বेष প্রভৃতির দ্বারা



স্মৃতিবিহ্বল না হয়; এবং তৎপ্রতি সতর্ক থাকা। এই অভিজ্ঞাই কায়িক সুখের মূল সন্তোষকে ভুলিয়ে দেয়। দেহকে আনন্দজনক, অবাস্তবকে বাস্তব, কুশ্রীকে সুশ্রী, অনিত্যকে নিত্য বলে ভ্রম সৃষ্টি হয়। দৌমনস্যকে পরাভূত করে শারীরিক দুঃখের অসন্তোষ, যেমন কায়দর্শনে নিরানন্দ, ভৌতিক দেহের কুশ্রীতা, অনিত্য ও দুঃখের মূল উপলব্ধি হয়। যোগীর যোগশক্তিই ইহা দূরীকরণের একমাত্র উপায়। যোগীর দক্ষতা চিত্তকে ভাবনার বিষয়ে সম্পূর্ণরূপে নিয়োজিত করে।

১৬। লোকেঃ এই দেহে। এখানে দেহকেই প্রাকারান্তরে জগত বলা হয়েছে।

১৭। আনাপান সতি : শ্বাস-প্রশ্বাস স্মৃতি কায়ানুদর্শন ভাবনার প্রারম্ভে শ্বাস-প্রশ্বাসের উপর স্মৃতি উপস্থাপনের এই বিধান। কারণ, স্মৃতি সম্প্রযুক্ত করণে ইহা অপেক্ষা সহজতম উপায় আর নেই। ইহা প্রাথমিক এবং অনুশীলনীয়। এই প্রারম্ভিক অনুশীলনের মধ্য দিয়েই স্মৃতি নিবিষ্ট হয়। নিবিষ্ট স্মৃতিই যথাভূত দর্শনে সক্ষম।

১৮। অরঞ্ঞগতো বা রুক্খমূলগতো বা সুঞ্ঞগারগতো বাঃ অরণ্য, বৃক্ষমূল বা শূন্যাগারে গমন করে। ইহাই যোগীর যোগী আবাস। কারণ, দীর্ঘদিন দর্শনীয় বস্তুর দর্শন ও শ্রবণীয় শব্দের শ্রবণে অভ্যস্ত আরও

পঞ্চকামগুণে অভিরমিত ব্যক্তি চিত্তের একাগ্রতা আনয়নে অসমর্থ হয়। চিত্তের একাগ্রতা আনয়নের জন্য লৌকিক সংসর্গ হতে নির্জনবাসই উত্তম এবং অরণ্য, বৃক্ষমূল শূন্যাগার সর্বতোভাবে সহায়ক। দুর্দম মনকে সুদম করতে বলা হয়েছে। গোপালক যেমন দুগ্ধপায়ী চঞ্চল বাছুর গাভীর সংসর্গ হতে দূরে খুঁটিতে আবদ্ধ করে ও তার ইচ্ছামত ছুটাছুটি প্রতিবিরত করে। অনন্যোপায় হয়ে বাছুর যেমন তাতে আর আগ্রহ প্রকাশ না করে খুঁটির সন্নিহিতে শান্তভাবে শুয়ে থাকে; তেমনি, যোগীর ইতস্ততঃ বিক্ষিপ্ত চিত্তকে সর্ব প্রকার কাম ও লৌকিক সংসর্গ হতে বিচ্ছিন্ন করে নির্জনবাসে অভিরমিত হয়ে ধ্যানের খুঁটিতে আবদ্ধ করতে হয়।

“যে জন ইচ্ছুক বাঁধিতে চঞ্চল বাছুরে,

বাঁধে সে খুঁটিতে দড়ি দিয়ে তারে।

তেমনি দুর্দম চিত্তকে বাঁধে যে জন,

স্থিত ভাবনায় ভাবী বাঁধে আপনি আপন।”

অরণ্যবাসের উপকারীতা যথেষ্ট বিদ্যমান। প্রাচীরেরা বলেন,-

বনরাজ বনমাঝে ওঁৎপেতে ধরে সে আহার,

তেমনি তথাগত শ্রাবক বনে করেন বিহার।

স্থিত ভাবনায় ভাবি, লভে অমরত্বের দ্বার,  
মার্গ আর ফল লভি, হয় উন্নত অপার ।

১৯। সতিং উপট্ঠাপেত্বা : স্মৃতিকে উপস্থাপন করে ।  
স্মৃতির সহিত শ্বাস গ্রহণ ও ত্যাগ করে । মনে রাখতে  
হবে, স্মৃতিবিহীন বা অজ্ঞাতে কোন শ্বাস-প্রশ্বাস গ্রহণ ও  
ত্যাগ হবে না । সেইভাবেই স্মৃতিকে প্রতিষ্ঠা করতে হবে ।

২০। সৰ্ব্বকায়ে পটিসংবেদী অস্‌সসিস্‌সামীতি  
সিদ্ধতিঃ অর্থাৎ সর্বকায়ে (শ্বাস-প্রশ্বাসে) আত্ম সচেতন  
হয়ে শ্বাস গ্রহণ ও ত্যাগ করব,- এইভাবে শিক্ষা করেন ।  
অভ্যাসকারীকে এমনভাবে শিক্ষা করতে হবে যে, এই  
শ্বাসের আদি-মধ্য-অন্ত; একটি শ্বাস ও প্রশ্বাস  
অভ্যাসকারীর অমনযোগে অনবধানে আগমন-নিগমন হবে  
না । প্রত্যেক স্তরে, প্রত্যেক শ্বাস প্রশ্বাসে তার থাকবে  
তীক্ষ্ণ স্মৃতি । তিনি দৃঢ়তার সহিত এইভাবে শিক্ষা  
করবেন ।

নাসিকার অগ্রভাগে স্মৃতি উপস্থাপন করে শ্বাস-প্রশ্বাস  
অবলোকন বিধেয় । উদাহরণ স্বরূপ বলা যায়, কোন  
কারখানার প্রবেশ পথের দ্বারবান যেমন দ্বারপ্রান্ত প্রত্যকের  
আগমন নিগমন প্রত্যক্ষ করে, ভিতরের বা বাহিরের কারো  
নহে, ঠিক তেমনি অভ্যাসকারীকে অনুরূপভাবে শুধু  
দ্বারপ্রান্ত (নাসিকায় স্পৃষ্ট) শ্বাস-প্রশ্বাসের আগমন নিগমন  
দর্শন করতে হবে । শ্বাস আগমনকালে যেমন নাসিকার

অগ্রভাগ থেকে স্মৃতি বিচ্যুত হবে না, তেমনি নিগমনকালেও যেন স্মৃতি বিচ্যুত না হয়। স্মৃতি নাসিকার অগ্রভাগে স্থিত না হলে যথাযথ স্মৃতি উপস্থাপন হবে না। ফলে ভাবনার আসল উদ্দেশ্য ব্যাহত হবে।

এই শ্বাস-প্রশ্বাস ভাবনার মধ্য দিয়ে চার রূপাবচর ধ্যান উৎপন্ন হয়। বিতর্ক বিচার প্রীতি সুখ একাগ্রতা সহ প্রথমধ্যান; বিতর্ক বিচার বাদ দিয়ে প্রীতি সুখ একাগ্রতা সহ দ্বিতীয়ধ্যান; প্রীতি বাদ দিয়ে সুখ ও একাগ্রতা সহ তৃতীয়ধ্যান এবং উপেক্ষা ও একাগ্রতা সহ চতুর্থধ্যান পর্যায়ক্রমে উৎপন্ন হয়ে থাকে। কেবল প্রথমধ্যানেই পঞ্চ ধ্যানাস্ত্র যুক্ত ও পঞ্চ নীবরণ বিযুক্ত হয়।

এই চারি ধ্যান লাভী পঞ্চস্কন্ধকে অনিত্য দুঃখ রোগ গণ্ড শল্য বিপদ ব্যাধি এবং পরে বিনাশ শূন্য অনাত্মারূপে দর্শন করে। সে সেই ধর্মসমূহ চিত্তকে লিপ্ত করে না; বরং সে শান্ত প্রণীত সর্ব সংস্কারোপশম সর্বক্লেশমুক্ত তৃষ্ণাক্ষয় বিরাগ নির্বাণের দিকে চিত্তকে নমিত করে। তাতে তার আসবক্ষয় হয়। আসবক্ষয় না হলেও পঞ্চ অধোভাগীয় সংযোজন ক্ষয় করে সে অনাগামী হয়। মৃত্যুর পর ব্রহ্মলোকে উৎপন্ন হয়, তথা হতে পরিনির্বাণ প্রাপ্ত হয়।

বিদর্শন ধ্যানে সুশিক্ষিত ব্যক্তি নিশ্চিতরূপে উপলব্ধি করতে সক্ষম হবেন যে, এই শ্বাস-প্রশ্বাস বাহিত নামকায়

ও রূপকায় আসলে কোন শ্বাসত সত্ত্ব ও পুদাল নয়। নামরূপের (বেদনা, সংজ্ঞা, সংস্কার, বিজ্ঞান ও রূপ) কোনটিতে ‘আমি’ নয়, ‘আমার’ নয়, এবং আমার ‘আত্মা’ নয়। বিদর্শন জ্ঞানে নামরূপের অনিত্য, দুঃখ ও অনাত্মা উপলব্ধি করে মার্গফল লাভে সমর্থ হয়।

২১। ইতি অঙ্কুরং বা কায়ে কায়ানুপস্বসী..... বিহরতিঃ অর্থাৎ নিজ কায়ে অথবা অপর কায়ে শ্বাস-প্রশ্বাসে কায়ানুদর্শী হয়ে বিহার করেন। (কালেন অন্তনো কালেন পরস্বস আস্বাস পশ্বাস কায এতেনস্বস পত্তনা কম্মট্ঠানং অট্ঠপেত্ত্বা অপরাপরং সঞ্চরণং কালো কথিতো)।

২২। সমুদয় ধম্মানুপস্বসী... বয় ধম্মানুপস্বসী বা কায়স্মিং বিহরতি : যেমন কর্মকারের ভদ্রা, নলী ও চেষ্টার দ্বারা বায়ু উৎপন্ন ও গমনাগমন করে, তেমন কায়, নাসাপুট ও চিত্ত হেতু শ্বাস-প্রশ্বাস উৎপন্ন ও গমনাগমন করে। অতএব কায়ের এই তিনটিই শ্বাস-প্রশ্বাসের উৎপত্তির কারণ বা সমুদয় ধর্ম। কায়ের সেই তিনটির নিরোধে শ্বাস-প্রশ্বাস ও নিরুদ্ধ হয় বা ব্যয়ধর্ম। এইজন্য অভ্যাসকারী শ্বাস-প্রশ্বাসের উদয়-ব্যয় ধর্মে কায়ানুদর্শী হয়ে বিহার করেন।

২৩। অথি কায়োতি বা পনস্বসতি পচুপট্ঠিতা হোতি : অর্থাৎ তার কায় বা শ্বাস-প্রশ্বাস মাত্র বিদ্যমান।

কিন্তু সত্ত্ব পুদগল ও আত্মা নয়;- এই স্মৃতিই প্রতিষ্ঠিত ।

২৪ । ঐশ্বর্যমভ্যাস পতিস্মৃতিমভ্যাস অনস্মৃতিত বিহরতি  
ঃ অর্থাৎ জ্ঞান ও স্মৃতির প্রবৃদ্ধির জন্য, তৃষ্ণা ও মিথ্যাদৃষ্টি  
হতে বিবিজ্ঞ হয়ে অবস্থান করেন ।

২৫ । ন চ কিঞ্চিৎ লোকে উপাদিযতিঃ অর্থাৎ পঞ্চস্কন্ধের  
কোনটাকেই ‘আমি’ বা আমার আত্মারূপে গ্রহণ না করে  
অবস্থান করা ।

২৬ । গচ্ছন্তো বা গচ্ছামীতি পজানাতি : গমনকালে সে  
স্মৃতি সহকারে জানে ‘গমন করছি’ । এইভাবে গমনে,  
স্থিতে উপবেশনে ও শয়নে যখনি যে অবস্থায় অভ্যাসকারী  
অবস্থান করেন, তা তিনি স্মৃতি সহকারে প্রত্যক্ষভাবে  
জানেন ।

প্রশ্ন হতে পারে, কে গমন করছে? কার গমন হচ্ছে?  
যেখানে কোন সত্ত্ব পুদগল নেই, সেখানে কে গমন করছে?  
আসলে চিত্তক্রিয়া বায়ু ধাতুর প্রভাবে দেহ গমন, স্থিতি,  
উপবেশন ও শয়ন করে । পদগোলন পদক্ষেপন প্রতিটি  
অঙ্গে স্মৃতি সহকারে ধীরে মনযোগের সহিত দৈহিক ক্রিয়া  
সম্পাদন করাই চার ইর্যাপথে স্মৃতি সম্প্রযুক্তকরণ হয় ।

এই চার ইর্যাপথে নামরূপের স্বরূপ পরিস্ফুট হয় । এই  
স্বভাবধর্মের বিচার অর্থ নামরূপের বা পঞ্চস্কন্ধের উদয়-  
বিলয় ত্রিলক্ষণ বা উৎপত্তি, স্থিতি ও লয় বিষয়ে প্রজ্ঞা ।

২৭। অভিক্ষণ্ডে পটিক্ষণ্ডে সম্পজানকারী হোতি : অর্থাৎ সম্মুখ গমনে, পশ্চাৎ গমনে সম্প্রজ্ঞানসম্পন্ন হওয়া। সম্প্রজ্ঞান চার প্রকার; সার্থক, হিতজ, গোচর ও অসম্মোহ। গমনাদি ইচ্ছা উৎপন্ন হলে তিনি হিতাহিত বিবেচনা করেন। চৈত্য, বোধিবৃক্ষ, স্থবির ও অশুভ প্রভৃতি দর্শন সার্থক সম্প্রজ্ঞান। অহিত বর্জন করে, হিতকে গ্রহণ করে এবং তাতে কোন অন্তরায় না হলে সপ্নায়াস বা হিতজ সম্প্রজ্ঞান। ভিক্ষান্ন সংগ্রাহে গমনে ও প্রত্যাবর্তনে কর্মস্থানের বা ধ্যান বিষয়ের অপরিত্যাগই গোচর সম্প্রজ্ঞান এবং গমনাদিতে সম্মোহ প্রাপ্ত না হওয়াই অসম্মোহ সম্প্রজ্ঞান। সম্প্রজ্ঞানে ভাবনাকারী উপনিশ্রয়সম্পন্ন হলে শীঘ্রই মার্গফল প্রাপ্ত হতে পারেন।

২৮। অলোকিতে বিলোকিতে সম্পজানকারী হোতি : অর্থাৎ সম্মুখ দর্শনে ও অপরদিক দর্শনে সম্প্রজ্ঞানসম্পন্ন হওয়া। এখানেও চতুর্বিধ সম্প্রজ্ঞানের দর্শন করতে হবে। নিশ্চয়ই এই দর্শন কোন সত্ত্ব পুদগল দ্বারা হচ্ছে না। সম্প্রজ্ঞানে তিনি যে দিকেই দেখুক না কেন, লোভ দ্বেষ হিংসা পাপ ও অকুশলধর্ম তিনি আশ্বাদন করেন না। ন অভিজ্ঞা দোমনসসা পাপকা অকুসলাধম্মা অম্বাসসা বেয়ুং। ইতি সো অথ সম্পজানো হোতি। যখন দর্শন ইচ্ছা উৎপন্ন হয়, তখন সেই চিত্তক্রিয়া বায়ুধাতুর দ্বারা দর্শনকৃত্য

সম্পাদন করে ।

২৯। সম্মিঞ্জিতে পসারিতে সম্পজানকারী হোতিঃ  
অর্থাৎ দেহের অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ সংকোচনে ও সম্প্রসারণে  
সম্প্রজ্ঞানসম্পন্ন হওয়া। চতুর্বিধ সম্প্রজ্ঞানে সংকোচনে-  
প্রসারণ কৃত্য সম্পাদন করতে হবে। চিত্তোৎপত্তি মাত্রেই  
সংকোচন সম্প্রসারণ না করে হিতাহিত বিবেচনা করা  
বিধেয়। যথোচিত সময়ে হস্তপদের সংকোচন ও  
সম্প্রসারণে কোন অসুবিধা হবার কথা নয়। তাতে চিত্ত  
একগ্র্থ থাকে। বাক্যালাপ সময়ে বা অসাবধানে হস্তপদ  
চালনে অভ্যাসকারী স্মৃতিভ্রষ্ট হয়। এইজন্য স্মৃতিবিহীন  
হয়ে দেহের সংকোচন ও সম্প্রসারণ কৃত্য যেন না হয়।  
সম্প্রজ্ঞানে সব্ব কিচ্চকারী। সম্প্রজ্ঞানেই সর্বকৃত্য  
সম্পাদিত হয়।

৩০। সংঘাটি-পত্ত-চীবর ধারণে সম্পজানকারী হোতিঃ  
অর্থাৎ সংঘাটি পাত্র চীবর ধারণে সুদূর প্রসারী চতুর্বিধ  
সম্প্রজ্ঞানসম্পন্ন হতে হবে। গৃহীদের পক্ষেও পরিধেয় বস্ত্র  
ধুতি, প্যান্ট, শার্ট, কোট, শাড়ী প্রভৃতি সহ জুতা ছাতা  
ল্যাঠি প্রভৃতি ধারণে ও স্মৃতি সম্প্রজ্ঞানে ধারণ করতে  
হবে। যে জাতি যে পোষাক ব্যবহার করে, সেইভাবে  
সম্প্রজ্ঞানে তা পরিধান করতে হবে।

এখানেও যোগ্যতা অযোগ্যতা বিবেচনা করতে হবে।



চীবর শীত ও উষ্ণতা নিবারক, মশা-মাছির উপদ্রব প্রতিরোধক। সুতরাং চীবর আবশ্যকীয় বস্তু। কিন্তু নীবরণ সৃষ্টি করে তেমন চীবর ধারণ করা অনুচিত। রেশম নির্মিত মূল্যবান চীবর, জীর্ণ চীবর এবং অতিরিক্ত চীবর ধারণ অন্তরায়জনক। সে সব চীবর অযোগ্য বলে বিবেচনা করতে হবে। আর যে চীবর অসৎ উপায়ে সংগৃহীত, যার ধারণে মনের কুশলসমূহ ধ্বংস করে এবং অকুশলকে বৃদ্ধি করে তা অযোগ্য চীবর বলে মনে করতে হবে। ভিক্ষুর পক্ষে যেমন তেমনি গৃহীর পক্ষেও তাদের বস্ত্রের যোগ্যতা অযোগ্যতা বিবেচনা করতে হবে।

আহার অন্বেষণ দুঃখজনক। ভিক্ষানু সংগ্রহে ও গ্রহণে সর্বক্ষেত্রে স্মৃতিসম্প্রজ্ঞানসম্পন্ন হতে হবে। ভারী ভগ্ন-পাত্র শোধনে বহনে বিঘ্ন সৃষ্টি করে। মূল্যবান সুন্দর পাত্র অপরের লোভ উৎপন্ন করতে পারে। আর যে পাত্র সৎভাবে প্রাপ্ত নহে, যার ধারণে মনের কুশলধর্ম বিনষ্ট হয় এবং অকুশল বৃদ্ধি পায়,- তা অযোগ্য বলে বিবেচ্য।

এই স্মৃতিসম্প্রযুক্ত দেহের অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের ক্রিয়ার মধ্যেই সম্প্রজ্ঞান বা প্রজ্ঞা বা বিদর্শন ভাবনা নিহিত অবস্থার পরিবর্তনের সঙ্গে সঙ্গে নামরূপও নিরুদ্ধ হচ্ছে। ইহাই রূপারূপ ধর্ম। কেহ যদি এই অদৃশ্য ও গম্ভীর ধর্মে জ্ঞান লাভ করতে ইচ্ছা করেন, তাকে স্মৃতিসম্প্রজ্ঞানে এই

মার্গে জ্ঞান লাভ করতে হবে ।

৩১। অসিতে পীতে খাযিতে সাযিতে সম্প্রজানকারী হোতি : অর্থাৎ অসিতে— যে কোন বস্তু গ্রহণে; পীতে— তরল খাদ্য বা পানীয় গ্রহণে; খাযিতে— পিষ্টক, বিস্কুট, ফল ইত্যাদি গ্রহণে এবং সাযিতে— মধু, গুড় ঘৃত প্রভৃতি গ্রহণে সর্বক্ষেত্রে চতুর্বিধ সম্প্রজ্ঞানসম্পন্ন হতে হবে । যোগ্য অযোগ্য খাদ্য পানীয় বিবেচনা করতে হবে । তিক্ত মিষ্ট ও সুস্বাদু যে প্রকারের আহারই হোক না কেন, যা গ্রহণ করলে অসুবিধা বোধ হয়, তা অযোগ্য আহার । আর যে আহার গ্রহণ করলে কোন অসুবিধা হয় না, কায়ের স্থিতি রক্ষিত হয়, ব্রহ্মচার্যের অন্তরায় নহে, সৎভাবে সংগৃহীত ও মনের কুশল বৃদ্ধির সহায়ক, তাই যোগ্য আহার এবং তাতে সুদূর প্রসারী স্মৃতিসম্প্রজ্ঞানসম্পন্ন হওয়া ।

সাধারণতঃ যোগীর খাদ্য দেহের সৌন্দর্য্য বৃদ্ধির জন্য বা ক্রিয়ার জন্য নহে । সুতরাং খাদ্য সংগ্রহ হতে খাদ্য গ্রহণ এবং পরিণাম ফল বিষ্ঠা পর্য্যন্ত যোগীকে সর্বতোভাবে প্রতিটি অবস্থায় স্মৃতিসম্প্রজ্ঞানসম্পন্ন হয়ে অনুধ্যান করতে হবে । এক দ্বার দিয়ে শক্ত নরম যে প্রকারের খাদ্যই গৃহীত হোক না কেন, তা দেহের অপর নয় দ্বার দিয়ে বিভিন্ন সময়ে, বিভিন্ন অবস্থায় নির্গত হচ্ছে-

যা দুর্গন্ধ ও ঘৃণ্য। এইভাবে যোগী খাদ্য ও পানীয়ের প্রতি সুদূর প্রসারী সম্প্রজ্ঞানসম্পন্ন হলে তার মোহ প্রহীন হয়।

৩২। উচ্চাৱ-পস্ৰাব কস্মৈ : বাহ্য-প্রস্রাব ত্যাগকালে। এখানেও স্মৃতি সম্প্রজ্ঞানসম্পন্ন হতে হবে। যখন বাহ্য-প্রস্রাব ত্যাগের প্রয়োজন হয় উপযুক্ত সময়ে ও স্থানে তা ত্যাগ বিধেয়। অন্যথায় দেহ রোগাক্রান্ত হতে পারে। এখানেও বাহ্য-প্রস্রাবের আহ্বান হতে ত্যাগ পর্য্যন্ত প্রতিটি অবস্থায় স্মৃতিসম্প্রজ্ঞানসম্পন্ন হয়ে তা করতে হবে।

অনুরূপভাবে গমনে, স্থিতে, উপবিষ্টে, সুপ্তে, জাগরণে, ভাষণে ও মৌন অবস্থায় সৰ্বক্ষণ স্মৃতিসম্প্রজ্ঞানসম্পন্ন হয়ে করণীয় কৃত্য সম্পাদন করতে হবে।

৩৩। অথি ইমস্মিং কাযে : আছে এই দেহে। এই দেহ বত্রিশ প্রকার অশুচিতে পূর্ণ। এই অশুচিগুলিকে যথাযথ দর্শন করাই বিশুদ্ধি লাভের উপায়। দেহের অশুচির প্রতি মনসিকার করলে বা স্মৃতিসম্প্রযুক্ত হলে মহাসংবেগ, মহাযোগক্ষেম, মহাস্মৃতিসম্প্রজ্ঞান, জ্ঞানদর্শন প্রতिलाভ, দৃষ্টধর্মে সুখবিহার এবং বিদ্যা বিমুক্তি ফল প্রভৃতি বৃদ্ধি পায়।

৩৪। তমেনং চক্ষুমা পুরিসো ... পচবেক্ষ্য : অর্থাৎ কোন চক্ষুস্মান থলির ভিতর স্থিত শস্যগুলিকে এমনভাবে পর্য্যবেক্ষণ করবেন; তিনি যেন সঠিকভাবে

জানেন ও বোঝেন,- এই শালী, এই মুগ । অনুরূপভাবে দেহের বত্রিশ প্রকার অণুচিগুলি পদতলের উর্দ্ধ হতে কেশের নিম্নাংশ পর্য্যন্ত যাবতীয় সংগঠিত ও চর্ম্মাবৃত অঙ্গ-প্রত্যঙ্গগুলিতে যথাযথভাবে প্রত্যবেক্ষণ বা মনন করেন । ইহাই অণুচি ভাবনা । নিম্ন উপায়ে ইহার ভাবনা ফলদায়ক- (১) বচসা- পুনঃপুন মৌখিক আবৃত্তি; (২) মনসা- পুনঃপুন মনদ্বারা আবৃত্তি; (৩) বণ্নতো- চুলের বর্ণনা দ্বারা, (৪) সর্গানতো- অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের আকৃতির দ্বারা, (৫) দিস্সতো- অঙ্গ প্রত্যঙ্গের অবস্থান দর্শনের দ্বারা, (৬) ওকসতে- স্থানের বর্ণনা দ্বারা, (৭) পরিচ্ছেদতো- এককে অন্য হতে বিচ্ছিন্ন করণের দ্বারা ।

উদাহরণ স্বরূপ বলা যায়, দ্বিমুখবিশিষ্ট থলি, ঠিক যেন চারি মহাভূতে (পৃথিবী, জল, অগ্নি ও বায়ু) গঠিত এই দেহ । বিবিধ শস্যে পূর্ণ থলি ঠিক যেন বত্রিশ প্রকার অণুচিতে পূর্ণ দেহ । চক্ষুঃমান পুরুষ যোগীর সহিত এবং শালী মুগ প্রভৃতি শস্য দেহের অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের সহিত তুলনীয় । ক্রমান্বয়ে অনুপূর্বরূপে অতিধীরে, অতিদ্রুত ও অমনোযোগ ইহার ভাবনাসঙ্গত নহে । এই ভাবনার দেহজাত মোহ প্রহীন হয় ।

৩৫ । ইমমেব কাযং যথাঠিতং যথা পণিহিতং ধাতুসো পচ্চবেক্খতিঃ অর্থাৎ পৃথিবী, জল, তেজ, বায়ু দ্বারা

সংগঠিত এই নশ্বর দেহ, এই চারি মহাভূতকে পুনঃপুন স্মৃতিপটে অঙ্কন। প্রত্যঙ্গ হতে প্রত্যঙ্গে স্বতন্ত্রভাবে যথাযথরূপে জ্ঞানচক্ষে দর্শন, প্রত্যবেক্ষণকরণ বিশুদ্ধি লাভের উপায়। (পটিপটি আবেক্ষতি এগণচক্খুমা বিনিভুজ্জিত্বা বিসুং বিসুং পস্সতি)।

গো ঘাতক গাভী হত্যার পর যখন চতুর্মুখী পথের মধ্যবর্তী স্থানে বিক্রয়ের জন্য বসে; তখন সে গাভী বলে কোন বস্তু বিক্রয় করছে না। গাভী হত্যার পর, খণ্ডে খণ্ডে বিভক্ত হবার পর তা মাংসে রূপান্তরিত হয়েছে। মাংস যেমন গাভী নয় বিক্রেতা ও সত্ত্ব বা ব্যক্তি নয়। শুধু চার মহাভূতের সমষ্টি মাত্র। সুতরাং দেহের প্রতি অনুরূপ ভাবনা, দেহের অসারতার উপলব্ধিই বিশুদ্ধি। এখানে গো ঘাতক যোগীর সহিত, গাভী সত্ত্বের সহিত, চতুর্মহাপথ চতুরাবস্থানের সহিত তুলনীয়। এইভাবে ধাতুসমূহের প্রতি মনসংযোগ করে কায়ে কায়ানুদর্শী হয়ে অবস্থান করা।

৩৬। সীবাধি : কায়ে কায়ানুদর্শন ভাবনার বিষয়রূপে বধ্য-শ্মশানে পরিত্যক্ত বিভিন্ন অবস্থার মৃতদেহগুলিকে সতিপট্ঠান ভাবনার অঙ্গীভূত করেছেন। ইহা যেমন চিত্তাকর্ষক তেমনি অনুধাবনীয়। সত্ত্বগণের প্রতিনিয়ত মৃত্যু হচ্ছে। ইহা অনুধাবন করে মৃতদেহের শ্মশানচিত্ত প্রত্যবেক্ষণ করে স্মৃতিপরায়ণ হয়ে মৃত্যুযমের কবল হতে

অমরত্ব লাভের পথ বলে উক্ত হয়েছে।

৩৭। উদ্ধমতং : স্ফীত। স্ফীত মৃতদেহ কর্ম্মকারের  
ভস্ত্রার ন্যায় ফুলে উঠে।

৩৮। বিপুষ্পজাতংঃ পুষ্পপূর্ণ। দেহ পুষ্পে ভরপুর।  
মৃতদেহের নয় দ্বার দিয়ে পুষ্প নির্গত হচ্ছে।

বিনীলকংঃ নীল। সুন্দর সুশ্রী দেহ মৃত্যুর পর নীলবর্ণ  
ধারণ করে।

৩৯। অযম্পি খো কাযে এবং ধম্মো এবং ভাবী এতং  
অনতীতোতিঃ মৃত্যুর পর এই দেহ অনুরূপ ধর্ম ও গতি  
প্রাপ্ত হবে। ইহার অনতীত।

বলা হয়েছে, আয়ু, উষ্ণতা, বিজ্ঞান প্রভৃতির সহায়তায়  
এই দেহ দাঁড়ায়, চলে এবং অপরাপর কর্ম্মে নিয়োজিত  
হয়। এই তিনটি বিচ্ছিন্ন হলে দেহ হয় মৃত। ইহাই  
প্রকৃতির বিধান। এখন এই দেহ সেই স্ফীত, নীল ও  
পুষ্পপূর্ণ হতে যাচ্ছে। ইহা হতে আমার মুক্তি নেই। এভাবে  
নয় প্রকার শ্মশান ভাবনায় স্মৃতি সমোন্নত হলে দেহজাত  
সমুদয় আসক্তির বিনাশ হয় এবং যোগী অরহত্ত্বে প্রতিষ্ঠিত  
হয়।

কায়ানুদর্শন ভাবনা চৌদ্দটি। এই চৌদ্দটি ভাবনার  
বিধান হতে সহজে উপলব্ধি হয় যে, উন্নত জীবন বা  
মার্গফলাদি লাভ করতে দেহের বাহিরে দ্বিতীয় কিছুই

নেই। এই দেহই দুঃখের মূল আর দুঃখমুক্তির সোপান বা অবলম্বনও। সুতরাং সেই চিত্র-বিচিত্র ভৌতিক দেহের পরিণাম যথাযথরূপে দর্শন করতে পারলে পরম সুখ নির্বাণ লাভ হয়।

৪০। বেদনা : ইহা তিন প্রকার। সুখ-দুঃখ এবং অদুঃখ-অসুখ বেদনা। ইহা একটি মানবিক প্রক্রিয়া। সুতরাং সীমিত অর্থে প্রযুক্ত। অর্থাৎ বেদনানুদর্শী ভাবনাকালে চিত্ত ও মানসিক ধর্মসমূহকে উপেক্ষা করে অভ্যাসকারী শুধু বেদনা বা অনুভূতিকেই পর্য্যবেক্ষণ করবেন এবং তাতেই ধ্যানস্থ হবেন। যে কোন একটি বেদনা উৎপন্ন হলে অপর দুটি বরাবর অবর্তমান থাকে। ইহারা প্রতিনিয়ত পরিবর্তনশীল, দুঃখময় এবং অনাত্মা। বুদ্ধ বলেছেন,-

“সুখেতে যে দেখে দুঃখ,  
দুঃখকে যে বোঝে কণ্টক  
বস্তুর পরিবর্তন হেরে যে জন  
লভে সে নিরপেক্ষ শান্তমন  
সুখের-দুঃখের জানে সে আদি-অন্ত  
বাস করে মনে তার পরম শান্ত।”

যং কিঞ্চিৎ বেদযিতং তং সর্বং দুঃখাস্মিংহি বদামি- যা কিছু অনুভূত সবই দুঃখময়। কিন্তু এই বেদনা উপলব্ধি

করে কে? কার বেদনা? যেখানে কোন সত্ত্ব পুদাল নেই, এ বেদনা বা অনুভূতির কারণ কোথায়? রূপ, শব্দ, গন্ধ, রস, স্পর্শ ও মন হতে বেদনার উৎপত্তি, ইহার কারক বা হোতা কেহ নহে। সহজাত ধর্মমাত্র।

চুল বেদল্ল সূত্রে অর্হতী ধর্মদত্তা তার পূর্বস্বামী বিশাখকে বল্লেন, সুখবেদনা, বন্ধু! বিশাখ, সুখদায়ক, যখন ইহা স্থিত থাকে; আর দুঃখদায়ক যখন ইহা পরিবর্তন হয়। দুঃখ বেদনা দুঃখদায়ক যখন ইহা বর্তমান; আর সুখদায়ক যখন ইহা অবর্তমান। তেমনি অসুখ-অদুঃখ বেদনা সুখদায়ক যখন তাতে জ্ঞান বিদ্যমান; আর দুঃখদায়ক যখন জ্ঞান অবর্তমান থাকে।

লৌকিক সুখ ও দুঃখবেদনা আসব সংযুক্ত হয়ে ছয় আয়তনের মধ্যদিয়ে উৎপন্ন হয়। লোকোত্তর সুখ ও দুঃখবেদনা আসব বিহীন হয়ে ছয় আয়তনের মধ্য দিয়ে উৎপন্ন হয়; তেমনি- অসুখ-অদুঃখ বেদনা ছয় আয়তনের মধ্য দিয়ে,- যেমন চক্ষু, কর্ণ, নাসিকা, জিহ্বা, কায় ও মন প্রভৃতির মধ্য দিয়ে উৎপন্ন হয়।

৪১। চিত্তে চিত্তানুপস্সী : চিত্তকে চিত্তরূপে দর্শন করা। অর্থাৎ চিত্তে উথিত বা চিত্তজ সকল অবস্থাগুলিকে নিরপেক্ষভাবে অবলোকন করা। চিত্তে যখন যা উৎপন্ন হয়, উহার উত্থান, অবস্থান ও অন্তর্দান প্রভৃতির উপর



স্মৃতি নিবিষ্ট করা। চিত্তও অনিত্য, দুঃখময় এবং অনাত্মা।

৪২। সরাগং চিত্তং ৪ রাগ বা তৃষ্ণায়ুক্ত। ইহা অকুশল চিত্ত। লোভ ইত্যাদি প্রসূত।

৪৩-৪৫। বীতরাগং চিত্তং ৪ রাগ বা তৃষ্ণা বিহীন লৌকিক কুশল চিত্ত। সদোস চিত্তঃ দ্বিবিধ দোষসহগত চিত্ত। বীতদোস চিত্তঃ দ্বেষবিহীন চিত্ত। সমোহ চিত্তঃ সন্দেহ ও ঔদ্ধত্যসহগত চিত্ত। বীতমোহ চিত্তঃ লৌকিক কুশল অব্যাকৃত চিত্ত। সংখিত্ত চিত্তঃ সংকোচিত চিত্ত বা স্ত্যানমিদ্ধ। বিকথিত্ত চিত্তঃ ঔদ্ধত্যসহগত চিত্ত। মহগ্নত চিত্তঃ রূপাবচর ও অরূপাবচর চিত্ত। অমহগ্নত চিত্তঃ অনুন্নত চিত্ত। সউত্তর চিত্তঃ অর্থাৎ কামবচর চিত্ত। অনুত্তর চিত্তঃ রূপাবচর চিত্ত। সমাহিত চিত্তঃ উপাচার ও অর্পণা সমাধি চিত্ত। অসমাহিত চিত্তঃ অধ্যানপ্রবণ চিত্ত। বিমুক্ত চিত্তঃ বিমুক্ত চিত্ত। অবিমুক্ত চিত্তঃ যে চিত্ত মুক্ত নয়। এই ষোল প্রকার চিত্ত যখন উৎপন্ন ও প্রহীন হয় অভ্যাসকারী তা প্রকৃষ্টরূপে জানেন। চিত্ত ‘আত্মা’ নয়, ‘আমি’ নয়, এবং ‘আমার’ নয়। ইহা সদা সর্বদা পরিবর্তনশীল।

৪৬। পঞ্চসু নীবরণেসু ধম্মেসু ৪ পঞ্চনীবরণ ধর্মে। ধ্যানে বাধা সৃষ্টি করে বলেই নীবরণ। ইহা পাঁচ প্রকারঃ- কামচ্ছন্দ, ব্যাপাদ, থীনমিদ্ধ, উদ্ধচ্ছ-কুকুচ্ছ ও বিচিকিচ্ছা। ইহারা মনোজাত অকুশল চৈতসিক ধর্ম।

ভাবনাকালে মনে উৎপন্ন হয়ে অভ্যাসকারীকে বিব্রত ও ধ্যানবিমুখ করে তোলে। এইজন্য পঞ্চনীবরণ ধর্মে ধর্মানুদর্শী হয়ে উহার আগমন, অবস্থান ও প্রস্থান জেনে কৌশলে অপ্রমত্তের সহিত বর্জন করে চিত্তকে ভাবনায় অভিরমিত করা।

৪৭। কামছন্দ : কামের প্রতি অনুরাগ। ইন্দ্রিয়গ্রাহ্য বস্তুর প্রতি অজ্ঞতাবশতঃ মনোজ্ঞ ও আনন্দজনক কল্পনা হতে ইহার উৎপত্তি ও প্রবৃদ্ধি। ইহা সর্বদা অসারকে সার; সারকে অসার, অনিত্যকে নিত্য; দুঃখকে সুখ; অনাত্মাকে আত্মা ইত্যাদি ধারণা সৃষ্টি করে। সম্যকদৃষ্টি ও সম্যক-চিন্তা এবংবিধ মিথ্যা ধারণা প্রহীনে সহায়ক। ইহারা বস্তুর প্রতি যথাযথ জ্ঞান উৎপন্ন করে। তাছাড়া, দেহের অশুচি ভাবনা, বিভিন্ন অবস্থার মৃতদেহগুলিকে স্মৃতিপটে অঙ্কন; ধ্যানের প্রতি ছন্দ উৎপাদন, ইন্দ্রিয়সমূহের সংযম; আহারে মাত্রাজ্ঞান, সহযোগিতা ও সহানুভূতি প্রকাশ, যোগ্যবাক্য শ্রবণ কামছন্দ বর্জনের সহায়ক।

৪৮। ব্যাপাদ : ক্রোধ বা বিদ্বেষ। বিরক্তি বিদ্বেষ বা অন্য কোন অসন্তোষজনক বিষয় হতে ইহার উৎপত্তি। ইহা অকুশলের মূলও বটে। মৈত্রীই ইহার প্রতিপক্ষ। উপাচার অর্পণা সমাধিতে ইহার উপশম হয়। মৈত্রীচিত্ত উৎপাদন বা মৈত্রীভাবনা করা, কর্ম ও কর্মফল স্মরণ করা,

কল্যাণমিত্রের সঙ্গলাভ, হিতকর বাক্যালাপ এবং উদার মনোভাব পোষণে ব্যাপাদ প্রহীন হয়। মৈত্রীই হৃদয়ের গ্রন্থি খুলে দিয়ে অনাবিল আনন্দে প্রবিষ্ট করায়।

জগতের জাগতিক সৃষ্টির মূলে ব্যাপাদ একটি শক্তিশালী অকুশল। প্রথমতঃ ইহা স্বীয় ক্ষতির কারণ। ইহার উৎপত্তির অর্থ মনে অকুশলের উৎপত্তি। যদি আমরা বুঝি যে কর্ম ও বিপাক বর্তমান ভবিষ্যতে সুখ-দুঃখের নির্ভর তখন অন্যের উপর অযথা ক্রোধ বা ব্যাপাদ পোষণ করে ভবিষ্যত জীবনকে আরও দুঃখময় করে তোলা কোনমতেই সঙ্গত নয়। বরং মৈত্রীতে ভরপুর হয়ে নিজের এবং অপরের বহুবিধ মঙ্গলসাধন করতে সক্ষম। মৈত্রীপরায়ণ ব্যক্তি সর্বজনপ্রিয় হয়।

**৪৯। খীনমিদ্ধ :** আলস্য ও জড়ভাব। দেহমনের ক্লাস্তি বা নিষ্ক্রিয় ভাবই ইহার মূল। শ্রম দেহ-মনে গ্লানি এনে দেয়, শান্তির জন্য তখন বিশ্রাম প্রয়োজন হয়, ফলে সকল উদ্যম নষ্ট করে। অলসতা নিদ্রায় অভিভূত করে। দিনের আহারের পর তন্দ্রা, মানসিক অবসাদ, নিষ্ক্রিয়তা দুর্বলতা প্রভৃতি মনের একাত্মতাকে নষ্ট করে ও অকর্মণ্য করে তোলে এবং করণীয় কর্মে বিমুখ করে।

আহারে সংযম, ভাবনার গতি পরিবর্তন, আলোকাদি দর্শন, উন্মুক্ত স্থানে বাস, কল্যাণমিত্রের সাহচর্য এবং

উদ্দীপনাময়ী বাক্যালাপ প্রভৃতি খীনমিদ্ধ পরিহারের সহায়ক ।

৫০। উদ্ধচ্চ-কুক্কচ্চ : অস্থিরতা ও উদ্বিগ্নতা । মানসিক উত্তেজনা আভ্যন্তরীন অশান্ত মনের বর্হিপ্রকাশ । মিথ্যাধারণা প্রতিফলিত হয়ে ইহা সৃষ্টি হয় । ফলে কোন কর্মেই চিত্ত স্থির হয় না । ভাবনার একাগ্রতায় প্রতিবন্ধক হয় । সাধারণতঃ ইহা দুইভাবে উৎপত্তি হয় । কোন ভাল কাজ না করলেও হয় এবং মন্দকাজ করলেও হয় । এই প্রসঙ্গে বিশ্বকবি রবীন্দ্রনাথের কবিতা স্মরণীয়, ‘অন্যায় যে করে, অন্যায় যে সহে, তব ঘৃণা তারে যেন তৃণসম দহে ।’ এই দহনটাই এখানে উদ্ধচ্চ-কুক্কচ্চ, অস্থিরতা ও উদ্বিগ্নতা বা অনুতাপ ও অনুশোচনার তুল্য । সম্যক সমাধি চিত্ত প্রশান্তিকর । সেইজন্য ভাবনায় চিত্তকে নিবিষ্ট করা উত্তম, যার ফলে অনুতাপ, অনুশোচনা প্রহীন হয় । তাছাড়া জ্ঞান অর্জনের জন্য প্রশ্নাদি করণ বা জ্ঞানান্বেষী হওয়া, বিনয়ের বিধিনিষেধ অধিগত করণ, গুণীজ্ঞানীর সাহচর্য, কল্যাণমিত্রের সঙ্গ লাভ এবং উদ্দীপনাময়ী কথাবার্তা প্রভৃতি উদ্ধচ্চ-কুক্কচ্চ পরিহারের সহায়ক ।

৫১। বিচিকিচ্ছা : সংশয় বা সন্দেহ । মনের মিথ্যাধারণা মাত্র । মন বহু সন্দেহের জনক । সত্য-মিথ্যা অনেক কিছু মনে উঠে । তাতে চিত্ত সন্দিগ্ধ হয় এবং

ভাবনায় বিঘ্ন সৃষ্টি করে ।

বস্তুর প্রতি যথার্থ ধারণা কুশল বা অকুশল, নিন্দনীয় বা প্রশংসনীয়, অল্প বা বেশী মূল্যের, ভাল বা মন্দ, অনুশীলনীয় বা অননুশীলনীয় যথাযথরূপে তুলনা করে, হৃদয়ঙ্গম করে বর্জনীয়কে বর্জন, গ্রহণীয়কে গ্রহণ করে উৎপন্ন সংশয়কে প্রহীন করতে হয় । অন্যথায় অভ্যাসকারী নানা সন্দেহে তাড়িত হয়ে ভাবনা বিমুখ হয়ে উঠে ।

সংশয় উৎপন্ন হওয়ার সঙ্গে সঙ্গেই পরিহার করা বিধেয় নতুবা ইহা আবর্জনাস্বরূপ মনে ভুলের বাসা সৃষ্টি করে । বুদ্ধবাণীকে উত্তমরূপে অধিগত করণ, বুদ্ধ, ধর্ম, সজ্ঞ এবং মার্গলাভীদের অন্বেষণ, পুঙ্খানুপুঙ্খরূপে বিনয়ের বিধান জানা; বুদ্ধ ধর্ম সজ্ঞের প্রতি শ্রদ্ধাসম্পন্ন হওয়া, সহাসুভূতিসম্পন্ন ও সহায়ক কল্যাণমিত্রের সঙ্গ লাভ যোগ্য আলোচনাদি সংশয় পরিহারে সহায়ক হয় ।

৫২। পঞ্চসু উপাদান ঋক্সে সু : অর্থাৎ রূপ-স্কন্ধের ২৮টি রূপ, বেদনা-স্কন্ধের ৫টি বেদনা, সংজ্ঞা-স্কন্ধের ৬টি সংজ্ঞা, সংস্কার-স্কন্ধের ৫০টি সংস্কার এবং বিজ্ঞান স্কন্ধের (৮টি লোকোত্তর চিত্ত ব্যতীত) ৮১টি লৌকিক চিত্তের সমন্বয়ে এই পঞ্চ উপাদান ঋক্স । ইহাই পুদাল বা সত্ত্বরূপে ধারণা হয় । এই উপাদান ঋক্সকে স্মৃতিসহকারে উপলব্ধি করতে হয় ।

৫৩। ইতি রূপং, ইতি রূপস্ স সমুদযো ইতি রূপস্ অখঙ্গমোঃ অর্থাৎ এই রূপস্কন্ধ । এই রূপস্কন্ধের উৎপত্তির মূল অবিদ্যা কর্ম চিত্ত ঋতু আহার । অবিদ্যাতির নিরোধে রূপস্কন্ধের নিরোধ হয় । অভ্যাসকারীকে ইহা যথাযথরূপে জানতে হবে । এই রূপ আমার নহে; আমি তাতে নেই; তা আমার আত্মা নহে । এই সত্যকে উপলব্ধি করতে হবে ।

৫৪-৫৬। ছসু অঙ্কুতিক বাহিরেসু আয়তনসু : চক্ষু, কর্ণ, নাসিকা, জিহ্বা, কায় ও মন ছয় অন্তর আয়তন । রূপ, শব্দ, গন্ধ, রস, স্পর্শ ও ধর্ম ছয় বাহির আয়তন । এই দ্বাদশ আয়তনের প্রত্যেকটির স্ব স্ব ভূমিকা বা কর্ম আছে । যেমন চক্ষুং পজানাতি অর্থাৎ চক্ষুর দর্শন শক্তিকে জানা । রূপে চ পজানাতি অর্থাৎ দৃষ্টজ রূপকেও জানা । কর্ম চিত্ত ঋতু আহার হতে রূপের উৎপত্তি ।

৫৭। যং তদুভযং পটিচ্চ উল্লঙ্ঘতি সংযোজনং তঞ্চ পজানাতিঃ অর্থাৎ চক্ষু ও রূপের সমন্বয়ে যে সংযোজন উৎপন্ন হয়, তা যথাযথরূপে জানেন । কিরূপে সংযোজন প্রহীন হয়, কিরূপে অনুৎপন্ন সংযোজন উৎপন্ন হয় এবং প্রহীন সংযোজন যাতে অনুৎপত্তি হয় না তিনি প্রকৃষ্টরূপে জানেন । সংযোজনগুলি ইন্দ্রিয় পরতন্ত্র ।

১। সৎকায় দৃষ্টিঃ আত্মদৃষ্টি। ইহা দ্বিবিধ, শ্বাশত ও

উচ্ছেদ দৃষ্টি । ২ । বিচিকিচ্ছাঃ সংশয় । বুদ্ধ ধর্ম ও সজ্জ ইত্যাদি অষ্টবিধ সংশয় । ৩ । শীলব্রত পরামাশ বা শীলব্রতাসক্তি ৪ । কামরাগঃ ইন্দ্রিয়গ্রাহ্য বস্তুর প্রতি আসক্তি । ৫ । প্রতিঘঃ আলম্বনকে হনন করে বলে প্রতিঘ । ৬ । রূপরাগঃ রূপভূমিতে উৎপত্তির ইচ্ছা । ৭ । অরূপরাগঃ অরূপভূমিতে উৎপত্তির ইচ্ছা । ৮ । মানঃ অহংকার । ৯ । উদ্ধচ্ছঃ ঔদ্ধত্য বা মানসিক অস্থিরতা । ১০ । অবিদ্যাঃ বিদ্যার অভাব বা মোহ ।

সংসারচক্রে যুক্ত করে, বন্ধন করে এই অর্থে সংযোজন । ‘যস্মৈ সংবিজ্জন্তি তং পুণ্ণল্লং বট্ঠাস্মিং সংযোজেত্তি’, যাদের সেই মনোবৃত্তি আছে, তাদের সংসার ভ্রমণ বৃদ্ধি পায় । প্রথম পাঁচটি সংযোজনকে অধোভাগীয় এবং পরবর্তী পাঁচটিকে উর্ধ্বভাগীয় সংযোজন বলে । এইগুলি আবার দস্সেনেন পহাতব্বা ধম্মা, ভাবনায় পহাতব্বা ধম্মা- এই দুইভাবে দেখা হয় । এইগুলি চৈতসিক ধর্ম ।

প্রথম তিনটি সংযোজন প্রহীন হলে স্রোতাপত্তি; পরবর্তী দুটি কামরাগ ও দ্বেষ ক্ষীণ হলে স্কদাগামী । ইহা হতে সম্পূর্ণ মুক্ত হলে হয় অনাগামী; এবং পরবর্তী পাঁচটি সংযোজন অর্হত্ব ফল লাভে প্রহীন হয় ।

৫৯ । বোজ্জঙ্গ : বোধি অঙ্গ; বোধি বা জ্ঞান লাভের অঙ্গ

বলে বোধ্যঙ্গ। ইহা সাত প্রকার, যথা স্মৃতি, ধর্মবিচয়, বীর্য্য, প্রীতি, প্রশন্ধি, সমাধি ও উপেক্ষা। ইহারা মনোসঞ্জাত। সপ্তবোধ্যঙ্গ ধর্মে ধর্মানুদর্শী হয়ে অবস্থান করা।

৬০। স্মৃতিসম্বোধ্যঙ্গঃ বা স্মৃতিপরায়ণ হওয়া। স্মৃতিতে উৎকর্ষতা লাভ করে, স্মৃতি সম্বোধ্যঙ্গ পূর্ণ করে যথার্থ আর্য্যমার্গে পদার্পণ বা নির্বাণ সাক্ষাৎ করন-স্মৃতিসম্বোধ্যঙ্গ।

যথা অনুপ্পন্নস্- যেমন অনুৎপন্ন। স্মৃতিসম্বোধ্যঙ্গকে উৎপন্ন করার জন্য যথার্থ স্মৃতির প্রতি পর্যাগু মনোনিবেশ এবং ইহার বৃদ্ধির জন্য তৎপর হওয়া। ইহার পূর্ণতা লাভের জন্য চারিটি বিষয়ের প্রতি মনোনিবেশ প্রয়োজন। যথা, স্মৃতিসম্প্রজ্ঞান, অসংযত ব্যক্তির সাহচর্য বর্জন, স্মৃতিপরায়ণ বা ধ্যানীর সাহচর্য লাভ এবং তাতে ছন্দ উৎপন্ন করা।

৬১। ধর্মবিচয়-সম্বোধ্যঙ্গ : প্রজ্ঞা ও স্মৃতির দ্বারা ধর্ম দর্শন ও গবেষণা করাই ধর্মবিচয় সম্বোধ্যঙ্গ। কর্মানুযায়ী ভাল-মন্দ আলো ও অন্ধকারের সহিত তুলনীয়। পর্যাগু মনোনিবেশকরণই অনুৎপন্ন ধর্মবিচয় সম্বোধ্যঙ্গের উৎপত্তি মূল। ইহার পূর্ণতা লাভের জন্য সর্ব প্রকার পরিশুদ্ধতাই একমাত্র ভিত্তি। শ্রদ্ধা, বীর্য্য, স্মৃতি, সমাধি প্রজ্ঞা প্রভৃতি



পঞ্চবলের বৃদ্ধি সাধন; অজ্ঞতা বর্জন, জ্ঞানীর সাহচর্য, পঞ্চস্কন্ধরূপী দেহের বিভিন্ন অংশগুলির যথার্থ পার্থক্যকরণ, সতত আত্মহ বা প্রচেষ্টা। শ্রদ্ধা ব্যতীত অপর চারটি বলের দ্বারা সমৃদ্ধ হওয়া সম্ভব নহে। শ্রদ্ধা যখন সমস্ত দেহমানে আলোড়ন সৃষ্টি করে তখন যোগী অভীষ্ট সিদ্ধিতে সফলতা লাভ করে।

পরিশুদ্ধতা বলতে এখানে ঘরদ্বার চীবর প্রভৃতি সহ ব্যক্তিগত প্রয়োজনীয় ব্যবহার্য্য দ্রব্যের শোধন, নখ, কেশ ইত্যাদি সময়মত কর্তন; স্নান প্রাকৃতিক ক্রিয়া প্রভৃতি নিয়মিত করণ। ধর্মবিচয় সম্বোধ্যঙ্গ ভাবনায় পূর্ণতা লাভের সহায়ক।

বকলি থেরের কাহিনী হতে জানা যায়। স্থবির শ্রদ্ধায় আপ্ত হইয়ে বুদ্ধের রূপ দর্শনে মুগ্ধ; কিন্তু তার মন তৃপ্ত নহে। বুদ্ধ বকলিকে উপদেশ দিলেন, “এই অশুচিপূর্ণ দেহ দর্শন করে তোমার লাভ কি? যে আমার ধর্মকে দেখে সে আমাকে দেখে।” হে বকলি, তুমি অন্যত্র চলে যাও। বকলি ভাবলেন, ‘বুদ্ধ দর্শন ব্যতীত এ জীবন ধারণে লাভ কি? বুদ্ধ তার মনোভাব জ্ঞাত হয়ে তাকে অরহত্বে প্রতিষ্ঠিত করলেন। বুদ্ধ নিম্ন গাথা আবৃত্তি করেন,-

‘যে ভিক্ষু বুদ্ধ শাসনে হয় প্রসন্ন ও শ্রদ্ধাসম্পন্ন,  
সকল সংস্কারের উপশম করি হয় নির্বাণে উত্তীর্ণ।’

শ্রদ্ধা ও প্রজ্ঞা, স্মৃতি ও বীর্য্য পরস্পর অমিল হলে ধ্যানের অগ্রগতির সহায়ক নহে। শ্রদ্ধা, বীর্য্য ও প্রজ্ঞা সম্প্রযুক্ত স্মৃতি সর্বত্র সহায়ক। ইহা লবণ সদৃশ ব্যাঞ্জনে প্রয়োজন অথবা প্রধানমন্ত্রী যিনি সরকারের সকল দপ্তর তত্ত্বাবধান করেন। শ্রদ্ধা, বীর্য্য ও প্রজ্ঞা সম্প্রযুক্ত দৃঢ় স্মৃতি অলসতা নিবারণ করে সমাধি প্রবল করে তোলে। আবার শ্রদ্ধা, বীর্য্য প্রজ্ঞায় উত্তেজনার প্রবণতা থাকে এবং সমাধির ও অলসতার প্রতি প্রবণতা থাকে।

৬২। বীর্য্য-সম্বোধ্যঙ্গঃ অভীষ্ট সিদ্ধির জন্য বীর্য্যবত্তার প্রয়োজন। ইহা ব্যতীত কোন প্রচেষ্টায় সফলতা আসতে পারে না। যে বীর্য্যবত্তা উদ্যোগী, উৎসাহী ও শক্তিশালী একাত্ম প্রচেষ্টা যা চিত্তকে দৃঢ় করে এবং কিছুতেই দমিত হয় না সেই আরদ্ধ বীর্য্যই ধ্যান অভ্যাসকারীর প্রয়োজন। ইহাই বীর্য্য সম্বোধ্যঙ্গ। ইহাই বুদ্ধির জন্য প্রয়োজন; অপায় ভূমির স্মরণ, কারণ অপায়ে দুঃখের অন্ত নেই, অতএব আরদ্ধ বীর্য্য হয়ে দুঃখের অন্তসাধন করতে হবে। বীর্য্যবত্তার ফল স্মরণ করেও বীর্য্য উৎপন্ন হয়, কারণ বীর্য্যহীন মানুষ কাষ্ঠবৎ মৃত। বুদ্ধ, প্রত্যেক বুদ্ধ ও অর্হতগণ যে বীর্য্যবত্তার মধ্য দিয়ে অমৃত পথের যাত্রী হয়েছেন আমাকেও সে দুর্গম পথ অতিক্রম করে অমরত্ব লাভ করতে হবে,- এ চিন্তা হতেও বীর্য্য উৎপন্ন হয়।

তাছাড়া, ভিক্ষানের প্রতি শ্রদ্ধা বীর্য্য উৎপন্ন করে। বুদ্ধের মহানুভবতার ও ধর্মের গুণের কথা স্মরণ করে ধর্মের উত্তরাধিকারী হবার মানসেও বীর্য্য উৎপন্ন হয়। অলসের সাহচর্য বর্জন, উদ্যোগীর সাহচর্য চয়ন এবং করণীয় কর্মের স্মরণ করেও বীর্য্য উৎপন্ন হয়। এভাবে অনুৎপন্ন বীর্য্য-সম্বোধ্যঙ্গ উৎপন্ন করে ভাবনায় পূর্ণতা লাভ হয়।

৬৩। **প্রীতি-সম্বোধ্যঙ্গঃ** বীর্য্যবান উদ্যোগীর একমাত্র উদ্যোগের ফলে মনের নির্মল অবস্থান্তর ঘটে, তাই প্রীতি। প্রীতি বুদ্ধ ধর্ম ও সজ্জের প্রতি অটল শ্রদ্ধা উৎপন্ন করে।

অনুৎপন্ন প্রীতি-সম্বোধ্যঙ্গ উৎপাদনের জন্য বুদ্ধ, ধর্ম, সজ্জ, দান, শীল, দেবতানুস্মৃতি ও উপশমানুস্মৃতি প্রভৃতি স্মৃতিপটে অঙ্কন, অগুণীর অসাহচর্য, গুণীর সাহচর্য, শ্রদ্ধা উৎপন্ন কর গুণধর্মের স্মরণ প্রয়োজন। তাছাড়া, যারা শীলবান, শীলগুণে বিভূষিত, দান-ধর্ম প্রভৃতি কুশলকর্মে অভিরত, তাঁরা কৃতপুণ্যের কথা স্মরণ করে মনে প্রীতি লাভ করেন।

এভাবে প্রীতি-সম্বোধ্যঙ্গ ভাবনায় পরিপূর্ণতা লাভ হয়।

৬৪। **প্রশান্তি সম্বোধ্যঙ্গ :** প্রীতি যখন দেহমনে আধিপত্য বিস্তার করে তখন অশান্তমন শান্ত হয়ে উঠে। মনের শান্ত ভাবই প্রশান্তি। ইহার উৎপত্তির জন্য; সুসম খাদ্য, আরামপ্রদ জলবায়ু ও শয়নাসন, অসংযত সঙ্গ পরিহার, সৎসঙ্গ লাভ, স্থায়ী কর্মকে মধ্যম পন্থায় বিচার

এবং প্রশান্তি বৃদ্ধির জন্য তৎপরতা ইত্যাদি; ইহার প্রবৃদ্ধির জন্য, ভাবনার পরিপূর্ণতার জন্য এবং মার্গ ফল লাভের জন্য সতত প্রচেষ্টা।

৬৫। সমাধিঃ চিত্তের প্রশান্তিভাবই সমাধি। বিক্ষিপ্ত চিত্তে একাগ্রতা থাকে না। সুতরাং চাক্ষুণ্যহীন শান্তভাবই সমাধির লক্ষণ।

অনুৎপন্ন সমাধি উৎপত্তির জন্য, উৎপন্ন সমাধি প্রবৃদ্ধির জন্য এবং ভাবনার পরিপূর্ণতার জন্য সতত প্রচেষ্টা বাঞ্ছনীয়। তাছাড়া, মনোবৃত্তিগুলির সমতা লক্ষণ, ভাবনার বিষয় নির্বাচনে পটুতা, সময়ে মনকে উদ্দীপ্ত করা, সংযত করা এবং সন্তোষ প্রদান করা, সমাধিবিহীন সঙ্গ বর্জন, সমাধিপ্রবণ সঙ্গ লাভ, মুক্তি লাভের প্রচেষ্টা ইত্যাদির দ্বারা অনুৎপন্ন সমাধি উৎপন্ন হয়; এবং উৎপন্ন সমাধি প্রবৃদ্ধ হয়ে পূর্ণতা লাভ হয়।

৬৬। উপেক্ষা : সমাধিপ্রবণ মন মধ্যম মার্গে প্রবিষ্ট হয়ে উপেক্ষাভাবে উন্নীত হয়। ভালমন্দের পৃথককরণ সহজ হয়। ইহার উৎপত্তি, প্রবৃদ্ধি এবং ভাবনায় পূর্ণতার জন্য বস্তু ও প্রাণীর প্রতি উপেক্ষাভাব পোষণ। অহমিকাপ্রবণ ব্যক্তির সঙ্গ বর্জন। প্রাণীর প্রতি বিরাগ বা উপেক্ষাভাব উন্নতি বিচার শক্তি ও অনুভূতির ভাব। তেমনি বস্তুর প্রতি বিরাগ বা উপেক্ষা উহার স্বামিত্ব বা

নিত্যের প্রতি উপেক্ষা। দাস্তিক বা স্বার্থপর ব্যক্তি স্বীয় ব্যবহার্য্য দ্রব্য কাকেও ব্যবহার করতে দিতে চায় না। কেহ কিছু চাইলে বিমুখ করে। এজাতীয় সঙ্গ পরিত্যাজ্য, কারণ ইহাতে উপেক্ষাভাবের হানি হয়।

৬৭। এইভাবে তিনি সপ্তবোধ্যঙ্গ ধর্মে ধর্মানুদর্শী হয়ে বিহার করেন। একবার নিজের আর একবার অপরের বোধ্যঙ্গ ধারণ করে তিনি অন্তরে বাহিরে বোধ্যঙ্গ ধর্মে ধর্মানুদর্শী হয়ে বিহার করেন। এইভাবে বোধ্যঙ্গের উদয়-ব্যয় জেনে তাতে অনুদর্শী হয়ে অবস্থান করেন।

৬৮। সচ্চ : অর্থাৎ চতুরার্য্য সত্য। ইহা বুদ্ধের মূল দর্শন। ভাবনার বহুবিধ বিধানের মধ্যে চতুরার্য্যসত্যকে অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে। ভাবনায় পূর্ণতা লাভ বা অর্হত্ব ফলে প্রতিষ্ঠিত হলে, চতুরার্য্যসত্য ধর্মে জ্ঞান অবশ্যস্ভাবী। তথাপি ধ্যানের উন্নত অবস্থায় ইহা অত্যন্ত কার্য্যকরী।

৬৯। ইদং দুঃখং তি যথাভূতং পজানাতিঃ ইহা দুঃখ, বাস্তব দিক থেকে যথাযথরূপে তিনি যেন জানেন-ত্রিলোকে পুনরাবির্ভাব দুঃখ। তিনি যেন জানেন- অতীতের তৃষ্ণা তার এ দুঃখের কারণ। তিনি দুঃখের মূলকে জানেন, উৎপত্তিকে জানেন এবং বিনাশ বা নির্বাণকে জানেন।

৭০। ইদং দুঃখসমুদয়োতি... পজানাতিঃ ইহা দুঃখের

মূল বা উৎপত্তি। বাস্তব দিক থেকে যথাযথরূপে তা জানেন। এই মূল কি? তৃষ্ণাই সর্ব দুঃখের মূল। তৃষ্ণা আবার তিন প্রকার, কামতৃষ্ণা, ভবতৃষ্ণা ও বিভবতৃষ্ণা। যে তৃষ্ণা পুনরাবির্ভাবে সাহায্য করে, নন্দীরাগ সম্প্রযুক্ত হয়ে ভব হতে ভবে নিষ্ক্ষেপ করে এবং পুনঃপুন দুঃখের জনক, সেই তৃষ্ণাকে তিনি যথাযথরূপে জানেন।

৭১। দুঃখ নিরোধতি... পজানাতিঃ ইহা দুঃখের নিরোধ বাস্তব দিক থেকে যথাযথরূপে জানেন। কারণ তৃষ্ণার সম্পূর্ণ নিরোধে সকল দুঃখের নিরোধ হয়, তিনি ইহা যথাযথরূপে জানেন।

৭২। দুঃখ নিরোধগামিনী পটিপদা তি..... পজানাতিঃ ইহা দুঃখ নিরোধগামী প্রতিপদ বাস্তব দিক থেকে যথাযথরূপে তিনি তা জানেন; এই প্রতিপদ কি? আর্য্য অষ্টাঙ্গিক মার্গ, যথা; সম্যক দৃষ্টি, সম্যক সংকল্প, সম্যক বাক্য, সম্যক কর্ম, সম্যক জীবিকা, সম্যক ব্যায়াম, সম্যক স্মৃতি, সম্যক সমাধি।

ইতি অঙ্কুশঃ : এভাবে অন্তরে বাহিরে চতুরার্য্যসত্য ধর্মে ধর্মানুদর্শী হয়ে বিহার করেন। একবার নিজের আর একবার অপরের চতুরার্য্যসত্য ধর্মে ধর্মানুদর্শী হয়ে অবস্থান করেন।

৭২। যোহি কোচি...এবং ভাবেয্য : সত্যি ভিক্ষুগণ! যে

কেহ যদি এই চারি সতিপট্ঠানে এভাবে ভাবনা করেন, (যে পদ্ধতি এখানে বিবৃত হয়েছে) দুটি অনিবার্য ফলের (অনাগামিত্ব বা অর্হত্ব) যে কোন একটি লাভ হবেই হবে।

৭৪। তিট্ঠন্তু ভিক্ষবে : ভিক্ষুগণ, এখানে স্থিত হও। সকল সক্ষম ভিক্ষু-ভিক্ষুণী উপাসক-উপাসিকার প্রতি আবেদন জানিয়ে বুদ্ধ এমার্গে অবস্থানের আহ্বান জানান।

সূত্র দেশনার শেষে সকলের অবগতির জন্য বুদ্ধ আবার জানালেন, 'ইহাই একমাত্র পথ। ভিক্ষুগণ, সত্ত্বগণের বিশুদ্ধির জন্য, শোক পরিতাপ পরিহারের জন্য, দুঃখ যন্ত্রণা ধ্বংসের জন্য, জ্ঞানমার্গে প্রবেশের জন্য এবং নির্বাণ সাক্ষাৎ করার জন্য এই সেই চারি সতিপট্ঠান।

তৎপর ভগবৎ বাক্য ভিক্ষুগণ কর্তৃক অভিনন্দিত হল।

### আত্ম-শরণ

“আত্ম-দ্বীপ হও, আনন্দ, আত্ম-শরণ হও, অনন্য-শরণ হও, শিক্ষাপদসমূহকে তোমরা দ্বীপ করে তোল, শিক্ষাপদসমূহকে আত্ম-শরণ করে তোল, শিক্ষাপদসমূহকে অনন্য-শরণ করে তোল।

কিরূপে ভিক্ষু আত্ম-দ্বীপ, আত্ম-শরণ ও অনন্য-শরণ হয়? কিরূপে শিক্ষাপদসমূহ তার আত্ম-দ্বীপ, আত্ম-শরণ ও অনন্য-শরণ হয়?

এখানে আনন্দ, ভিক্ষু কায়ে কায়ানুদর্শী হয়ে বিহার

করেন, তিনি উদ্যমশীল, সম্প্রজ্ঞানসম্পন্ন ও স্মৃতিমান হয়ে জাগতিক অভিধ্যা ও দোমনস্কে পরিহার করেন (তৃষ্ণা ও মনস্তাপসমূহকে) বেদনায় বেদনানুদর্শী...চিন্তে...ধর্মে ধর্মানুদর্শী হয়ে বিহার করেন...অভিধ্যা ও দোমনস্কে পরিহার করে বিহার করেন।

এভাবেই ভিক্ষু আত্ম-দ্বীপ, আত্ম-শরণ ও অনন্য-শরণ হন। এভাবেই তিনি শিক্ষাপদসমূহকে আত্ম-দ্বীপ, আত্ম-শরণ ও অনন্য-শরণ করে তোলেন।

আনন্দ আমার বর্তমানে ও অবর্তমানে যারা আত্ম-দ্বীপ আত্ম-শরণ ও অনন্য-শরণ হন, যারা শিক্ষাপদসমূহকে আত্ম-দ্বীপ, আত্ম-শরণ ও অনন্য-শরণ করে বিহার করেন; আমার সে সকল ভিক্ষুগণ জনের অতীত হবেন। তবে তাদের জ্ঞান অন্বেষু হতে হবে।”-(মহাপরিনির্বাণ সূত্র।)

## বন্ধুত্বের প্রতিদান

“যাদের প্রতি তোমাদের সহানুভূতি আছে, ভিক্ষুগণ, যারা তোমাদের কথা শুনতে উৎসুক ও যোগ্য, সেইসব বন্ধুগণ, সহপাঠীগণ, আত্মীয় জ্ঞাতিগণ সকলকে এ চারি সতিপট্ঠানে অভিরমিত হতে, উৎসাহিত হতে ও অনুবদ্ধ হতে বলতে হবে।  
-(সংযুক্ত নিকায়)



## মহাপুরুষ

“প্রভু! লোকে ‘মহাপুরুষ মহাপুরুষ’ বলে; কিরূপে প্রভু, লোক মহাপুরুষ হয়?

যাঁদের মন মুক্ত, সারিপুত্র, তাঁদের আমি মহাপুরুষ বলি; আর যাঁদের মন মুক্ত নহে, তাঁদের আমি মহাপুরুষ বলি না। কিরূপে সারিপুত্র, মন মুক্ত হয়? এইভাবে, সারিপুত্র, কোন ভিক্ষু কায়ে কায়ানুদর্শী হয়ে বিহার করেন, তিনি উদ্যমশীল, সম্প্রজ্ঞানসম্পন্ন এবং স্মৃতিমান হয়ে জাগতিক অভিধ্যা ও দোমনস্‌সকে পরিহার করে অবস্থান করেন। বেদনা... চিন্তে... ধর্মে... অবস্থান করেন।

এভাবেই সারিপুত্র, মন মুক্ত হয়, মুক্তমানবকে আমি মহাপুরুষ বলি; যাঁর মন মুক্ত নহে, তাঁকে আমি মহাপুরুষ বলিনা।”

-(সংযুক্ত নিকায়)

## সকলের অভ্যাসের বিষয়

একদা ভগবান কোশলরাজ্যে সালা নামক এক ব্রাহ্মণপত্নীতে অবস্থান করছিলেন, সেখানে তিনি ভিক্ষুদের সম্বোধন করে বল্লেন, ভিক্ষুগণ, যাঁরা নবীন, সম্প্রতি এই শিক্ষাপদে, এই শাসনে আগমন করেছেন, বেশীদিন অতিবাহিত হয় নি, তাদের এ চারি স্মৃতি-প্রস্থানে সর্বদা উৎসাহিত অনুবদ্ধ ও অনুরক্ত হয়ে অভ্যাস করা উচিত। কি সে চারিটি?

এসো ভিক্ষুগণ, অভ্যাস কর কায়ে কায়ানুদর্শী হয়ে, উদ্যমশীল ও সম্প্রজ্ঞানসম্পন্ন হও; একমনে, পরিশুদ্ধ অন্তরে শান্ত ও সমাহিত চিত্তে জান,- দেহ আসলে কি? তেমনি বেদনায় ... ধর্মে ... ধর্মানুদর্শী হয়ে উদ্যমশীল সম্প্রজ্ঞানসম্পন্ন হও। একমনে পরিশুদ্ধ অন্তরে শান্ত ও সমাহিত চিত্তে জান .. কোন চিত্ত ও ধর্ম আসলে কি?

-(সংযুক্ত নিকায়)

## প্রতিবন্ধক

ভিক্ষুগণ! ছয়টি প্রতিবন্ধক পরিহার না করে কেহ কায়ানুদর্শী, বেদনানুদর্শী, চিত্তানুদর্শী ও ধর্মানুদর্শী হয়ে অবস্থান করতে সক্ষম নয়। সেই ছয়টি প্রতিবন্ধক কি কি? কর্মাসক্ত, বাক্যাসক্ত, নিদ্রাসক্ত, মিত্রাসক্ত, ইন্দ্রিয়াসক্ত ও আহারাসক্ত।

## যথার্থ আত্মরক্ষা

একদা বুদ্ধ সুম্ভরাষ্ট্রে মেদক নামক শহরে বাস করছিলেন। সেখানে তিনি ভিক্ষুদের সম্বোধন করে বললেন।

অনেকদিন আগে ভিক্ষুগণ, এক বাজীকর ও তার শিক্ষানবীস বাজীর খেলা দেখিয়ে জীবিকা নির্বাহ করত। একবার বাজীর খেলা দেখাতে গিয়ে বাজীকর বাঁশের

খুঁটির শীর্ষদেশ থেকে তার শিক্ষানবীস মেদকথালিকাকে আহ্বান করে বললেন-‘এস, মেদকথালিকা বাঁশের উপর উঠে আমার কাঁধে দাঁড়াও।’ তাই হোক।

এখন, মেদকথালিকা আমাকে উত্তমরূপে রক্ষা করবে। আমিও তোমাকে উত্তমরূপে রক্ষা করবো। এভাবে একে অন্যকে অনুধাবণ করে আমরা একে অন্যকে রক্ষা করব, এবং আমাদের দক্ষতা প্রদর্শন করে নির্বিঘ্নে নেমে আসতে পারবো। কিন্তু মেদকথালিকা বললেন, ঠিক তাই নয়, গুরুদেব, আপনি আপনাকে রক্ষা করুন; আমি আমাকে রক্ষা করবো। এভাবে আত্মরক্ষা করে, আমরা স্ব স্ব দক্ষতা প্রদর্শন করে নিরাপদে অবতরণ করতে সক্ষম হবো।

“ইহাই উৎকৃষ্ট ব্যবস্থা” বুদ্ধ বললেন, ইহা সেই যা শিক্ষানবীস বলেছিলেন। ‘আমি আমাকর্তৃক রক্ষিত হব।’ সেভাবেই সতিপট্ঠানকে অভ্যাস করতে হবে। ‘আমি অপরকে রক্ষা করব’, তা হলেও সতিপট্ঠানকে অভ্যাস করতে হবে। নিজে রক্ষিত হয়ে অপরকে রক্ষা করা সম্ভব। অপরকে রক্ষিত করে নিজকে রক্ষা করা যায়।” কিরূপে ভিক্ষুগণ, একজন নিজে রক্ষিত হয়ে অপরকে রক্ষা করেন? পুনঃপুন স্মৃতির দ্বারা, পুনঃপুন ভাবনার দ্বারা একজন আর একজনকে রক্ষা করতে সক্ষম। কিরূপে ইহা সম্ভব? ধৈর্য্যের দ্বারা, সহিষ্ণুতার দ্বারা, অনাক্রমণ ও নির্দোষ জীবন এবং মৈত্রী ও করুণা প্রদর্শনের দ্বারা ইহা

সম্ভব। ‘আমি আমাকে রক্ষা করব’- সেভাবেই চারি সতিপট্ঠানে মনোনিবেশ করতে হবে। ‘আমি অপরকে রক্ষা করব’, সেভাবে চারি সতিপট্ঠানে মনোনিবেশ করতে হবে। এভাবেই নিজকে রক্ষা করে অপরকে রক্ষা করা সম্ভব; অপরকে রক্ষা করে নিজেও রক্ষিত হয়।

সমাপ্ত

টীকা-টিপ্পনী বইটি ছাপানোর জন্য যারা টাকা দিয়েছেন  
তাদের তালিকাঃ-

১। অপরূপ বড়ুয়া	২০০০/-
২। জ্ঞান প্রকাশ বড়ুয়া	৩০০০/-
৩। বিধান বড়ুয়া (মিলু)	৫০০০/-
৪। বেণী মাধব বড়ুয়া	১৫০০/-
৫। সত্যজিৎ বড়ুয়া	১৫০০/-
৬। স্বপন বড়ুয়া চৌধুরী	১০০০/-
৭। সুরুচী বড়ুয়া	৫০২/-
৮। রূপায়ন বড়ুয়া	৫০০/-
৯। হীরু, সাজু, রনি বড়ুয়া	৫০০/-
১০। রিমু বড়ুয়া	১০০/-
১১। শৈলু বড়ুয়া	১০০/-
১২। দিলীপ বড়ুয়া	২০০/-
১৩। সঞ্চয় বড়ুয়া	২০০/-
১৪। মিস রচয়িতা খীসা (বীথিকা), খাগড়াছড়ি	
১৫। মিসেস কনকলতা খীসা, দঃ কালিন্দীপুর	
১৬। মিসেস উষাংমা চৌধুরী, পূর্ব ট্রাইবেল আদম	
১৭। মিসেস মায়াসীতা চাকমা, ফরেস্ট কলোনী	
১৮। মিসেস ধীরা খীসা, হাসপাতাল এলাকা	
১৯। মিসেস পুষ্পাঞ্জলী খীসা, কল্যাণপুর	
২০। মিঃ চঞ্চল কুমার চাকমা, পূর্ব ট্রাইবেল আদাম	

- ২১। মিঃ ধূর্জতি প্রসাদ চাকমা, দঃ কালিন্দীপুর
- ২২। মিসেস সীমা চাকমা, ঐ
- ২৩। মিসেস স্বাশ্বতী খীসা, ঐ
- ২৪। মিস সুস্মিতা খীসা, ঐ
- ২৫। মিসেস পূর্ণবালা চাকমা, মাঝেরবস্তী
- ২৬। মিসেস সুচিরা খীসা, পূর্ব ট্রাইবেল আদাম
- ২৭। মিসেস জননী তঞ্চঙ্গ্যা, বন বিহার এলাকা
- ২৮। মিসেস প্রীতিলতা চাকমা, ঐ
- ২৯। মিসেস সন্ধ্যারাণী চাকমা, পূর্ব ট্রাইবেল আদাম
- ৩০। মিসেস উৎপলবর্ণা, ঐ
- ৩১। মিস রিমা চাকমা, মাঝেরবস্তী
- ৩২। মিসেস যুথিকা চাকমা, কল্যাণপুর
- ৩৩। মিসেস নিমি দেওয়ান, ঢাকা
- ৩৪। মিসেস সুজাতা চাকমা, রাজশাহী
- ৩৫। মিঃ প্রভাস চাকমা, ফরেস্ট কলোনী
- ৩৬। মিঃ সুপ্রভীত চাকমা, ঐ
- ৩৭। মিস রীনা তালুকদার, তবলছড়ি
- ৩৮। মিস কাহিনী চাকমা, দঃ কালিন্দীপুর
- ৩৯। মিসেস অনিতা ও কালেন্দ্র চাকমা, তবলছড়ি ৫০০০/-
- ৪০। মিঃ নিশি কুমার ও অপরাজিতা চাকমা, দঃ কাঃ ৪০০/-
- ৪১। মিস শতরূপা চাকমা ঐ ১০০/-
- ৪২। মিসেস রত্না চাকমা, কে, কে রায় সড়ক ১৫০/-

৪৩। মিসেস মীনা চাকমা, ঐ	১০৩/-
৪৪। মিসেস করুনা চাকমা, টি, এণ্ড টি	১১০/-
৪৫। মিসেস উক্রাজাই মার্মা, পানখাইয়া পাড়া	১০০/-
৪৬। মিসেস আরতি চাকমা, রাজবাড়ী ঘাট	১০০/-
৪৭। মিসেস রেনুকা চাকমা, বনরূপা	১০০/-
৪৮। মিসেস মুন্নি চাকমা, বনরূপা	১০০/-
৪৯। মিসেস দীপ্তি ও চন্দ্রকুমার চাকমা, বিজনসরনী	২০০/-
৫০। মিঃ ধীমান ও তার পরিবারবর্গ, দঃ কাঃপুর	২০০/-
৫১। মিঃ শান্তনু ও অমরা খীসা, দঃ কাঃপুর	২০০/-
৫২। মিঃ প্রবর্তন চাকমা, ট্রাইবেল আদাম	১০০/-
৫৩। মিঃ ধর্মরতন চাকমা, ট্রাইবেল অফিসার্স কঃ	২৫০/-
৫৪। মিসেস গীতা তালুকদার, ঐ	১০০/-
৫৫। মিসেস দীপিকা দেওয়ান, ঐ	৩০০/-
৫৬। মিঃ রবীন্দ্র চাকমা, লংগদু	১৫০/-
৫৭। মিঃ দয়াল ও পরিবারবর্গ, পাথর ঘাটা	৫০০/-
৫৮। মিসেস ইন্দুবালা চাকমা, লিচু বাগান	১০৫/-
৫৯। মিসেস বিদ্যারণী তালুকদার, হারাসীমুখ	১০০/-
৬০। মিসেস স্নিদ্ধা খীসা, ট্রাইবেল অফিসার্স কঃ	১২০/-
৬১। মিসেস অর্চনা চাকমা, কল্যাণপুর	১০২/-
৬২। মিসেস দীপা চাকমা, বাঘাইছড়ি	২০২/-
৬৩। মিস সোহেলী চাকমা, ঐ	১১২/-
৬৪। মিঃ উদয়ন চাকমা, ফেনী	১১০/-

৬৫। মিঃ জ্ঞানজ্যোতি চাকমা, কল্যাণপুর	১০২/-
৬৬। মিঃ গোপাল চাকমা, দেবশীষ নগর	১০০/-
৬৭। মিঃ জলধর চাকমা, কাইন্দ্যা	২০০/-
৬৮। মিসেস অনুরূপা দেওয়ান, খাগড়াছড়ি	১০০/-
৬৯। মিসেস কল্পনা দেওয়ান, দঃ কাঃ পুর	১০০/-
৭০। মিসেস কুন্তলা খীসা, কাঠালতলী	১২০/-
৭১। মিস কংকনা চাকমা, হাসপাতাল	১০০/-
৭২। মিসেস মিলনপ্রভা তালুকদার, দঃ কাঃ পুর	২০০/-
৭৩। মিস চন্দ্রলক্ষ্মী চাকমা, বনরূপা	২০০/-
৭৪। মিস তন্বী ও আন্বী দেওয়ান, বনরূপা	১০০/-
৭৫। মিঃ পলাশ চাকমা, পূর্ব ট্রাইবেল আদাম	১১২/-
৭৬। মাষ্টার সুভূতি রত্ন চাকমা, ঐ	১১২/-
৭৭। মিঃ সোমেশ চাকমা, ঐ	১৫০/-
৭৮। মিঃ দুকুল মনি চাকমা, ঐ	১০৫/-
৭৯। মিস চৈতী চাকমা, ঐ	১০৫/-
৮০। মিঃ ভৈরব চন্দ্র কার্কারী ও তার পরিবারবর্গ রাজাপানি	২২০/-
৮১। মিঃ সজল কুমার চাকমা, রাজাপানি	১০০/-
৮২। মিঃ শ্যামল মিত্র চাকমা, রাজাপানি	১০২/-

শ্রদ্ধাবান দায়ক-দায়িকাদের অনেকের শ্রদ্ধাদান যথাসময়ে না আসায়  
দাতার তালিকায় দেয়া সম্ভব হলো না।