

ষষ্ঠ অধ্যায়

আর্য অষ্টাঙ্গিক মার্গ

জগৎ দুঃখময়। কঠোর তপস্যা কিংবা ভোগবিলাস দ্বারা দুঃখ থেকে মুক্তি লাভ সম্ভব নয়। বুদ্ধ দুঃখ নিরোধের উপায় হিসেবে আর্য অষ্টাঙ্গিক মার্গ দেশনা করেছেন। এটিকে মধ্যম পথ বলা হয়। তৃষ্ণাই দুঃখের কারণ। তৃষ্ণার কারণে মানুষ বার বার জন্মগ্রহণ করে জরা, ব্যাধি, মৃত্যু প্রভৃতি দুঃখ ভোগ করে থাকে। আর্য অষ্টাঙ্গিক মার্গ অনুশীলন দ্বারা তৃষ্ণা ক্ষয় করে নির্বাণ লাভ করা যায়। যিনি নির্বাণ লাভ করেন তিনি জন্মগ্রহণ করেন না। যিনি জন্মগ্রহণ করেন না তিনি জরা, ব্যাধি, মৃত্যু প্রভৃতি দুঃখ ভোগ করেন না। তাই সকলের দুঃখ নিরোধের উপায় আর্য অষ্টাঙ্গিক মার্গ অনুশীলন করা উচিত। এ অধ্যায়ে আমরা আর্য অষ্টাঙ্গিক মার্গ সম্পর্কে পড়ব।

এ অধ্যায় শেষে আমরা -

- * আর্য অষ্টাঙ্গিক মার্গ বর্ণনা করতে পারব।
- * দুঃখ নিরোধের উপায় ব্যাখ্যা করতে পারব।
- * আর্য অষ্টাঙ্গিক মার্গ অনুশীলনের ধর্মীয় গুরুত্ব মূল্যায়ন করতে পারব।

পাঠ : ১

আর্য অষ্টাঙ্গিক মার্গ পরিচিতি

‘মার্গ’ শব্দের অর্থ পথ। আর্য অষ্টাঙ্গিক মার্গ বলতে বোঝায় বুদ্ধ নির্দেশিত আটটি সম্যক বা সঠিক পথ। এই আটটি সম্যক পথ হলো :

- (১) সম্যক দৃষ্টি
- (২) সম্যক সংকল্প
- (৩) সম্যক বাক্য
- (৪) সম্যক কর্ম
- (৫) সম্যক জীবিকা
- (৬) সম্যক স্মৃতি
- (৭) সম্যক ব্যায়াম
- (৮) সম্যক সমাধি।

আর্য অষ্টাঙ্গিক মার্গকে তিন ভাগে ভাগ করা যায়। যথা : শীল, চিত্ত, প্রজ্ঞা। সম্যক বাক্য, সম্যক কর্ম ও সম্যক জীবিকা শীলের অন্তর্গত। নৈতিক জীবন গঠনের জন্য এগুলো অনুশীলন করতে হয়। সম্যক স্মৃতি, সম্যক ব্যায়াম ও সম্যক সমাধি চিত্তের অন্তর্গত। চিত্তের উৎকর্ষ ও একাত্মতা সাধনের জন্য এগুলো অনুশীলন করতে হয়। সম্যক দৃষ্টি ও সম্যক সংকল্প প্রজ্ঞার অন্তর্গত। প্রজ্ঞা বা পরম জ্ঞান অর্জনের জন্য সম্যক দৃষ্টি ও সম্যক সংকল্পের অনুশীলন করতে হয়। পরবর্তী পাঠে আমরা এই আটটি পথ সম্পর্কে বিস্তারিত জানব।

অনুশীলনমূলক কাজ

আটটি সম্যক পথের নাম লেখ।

পাঠ : ২

আর্য অষ্টাঙ্গিক মার্গের ব্যাখ্যা

সম্যক দৃষ্টি : সম্যক দৃষ্টির অর্থ হলো সত্য বা অভ্রান্ত দৃষ্টি, যথার্থ জ্ঞান এবং চারি আর্য সত্য সম্পর্কে সম্যক জ্ঞান বা উপলব্ধি। অবিদ্যার কারণে মানুষ জীব জগৎ সম্পর্কে মিথ্যা দৃষ্টি বা ভ্রান্ত ধারণা পোষণ করে তাতে আবদ্ধ থাকে। সূর্যের আলো যেমন অন্ধকার দূর করে তেমনি সম্যক দৃষ্টি মিথ্যাদৃষ্টি দূর করে। তৃষ্ণার কারণে মানুষ বার বার জন্মগ্রহণ করে। জন্ম থেকে মৃত্যু পর্যন্ত মানুষ নানাবিধ দুঃখ ভোগ করে। কিন্তু সম্যক দৃষ্টি না থাকায় আমরা দুঃখ সত্যকে চিনতে পারিনা। মিথ্যাদৃষ্টি দিয়ে জগৎকে দেখে পরিণামে আরও দুঃখ ডেকে আনি। সম্যক দৃষ্টিসম্পন্ন ব্যক্তি কুশলকর্ম নির্ণয় করতে পারেন। তিনি সর্বদা কুশলকর্ম সম্পাদন করেন এবং অকুশলকর্ম হতে বিরত থাকেন। তিনি জ্ঞানী। জগৎকে তিনি সঠিকভাবে উপলব্ধি করতে পারেন। ভ্রান্ত ধারণা দ্বারা তিনি বিভ্রান্ত হন না।

সম্যক সংকল্প : সম্যক সংকল্পের অর্থ হলো সঠিক বা উত্তম সংকল্প; সঠিক কাজ করার ইচ্ছা। সৎ জীবন যাপনের জন্য প্রতিজ্ঞাবদ্ধ হওয়াই সম্যক সংকল্প। এজন্য ভোগবিলাস, লোভ, দ্বেষ, মোহ প্রভৃতি বর্জনের সংকল্প করতে হয়। অপরদিকে, মৈত্রী, করুণা, পরোপকার প্রভৃতি কুশলকর্ম সম্পাদনের সংকল্প করতে হয়। এভাবে অকুশল বর্জন করে কুশলকর্ম সম্পাদনপূর্বক সত্যজ্ঞান অনুসারে জীবনযাপনের দৃঢ় ইচ্ছা বা সংকল্পই হচ্ছে সম্যক সংকল্প। পণ্ডিতগণ সর্বদা সম্যক সংকল্প গ্রহণ করে থাকেন।

সম্যক বাক্য : যথার্থ এবং গ্রহণযোগ্য বাক্যই হচ্ছে সম্যক বাক্য। মিথ্যা, কর্কশ, অসার, পরনিন্দা, সত্য গোপন, বৃথা বাক্য বর্জন করে সংযত, সুমিষ্ট, সুভাষিত সার বাক্যই সম্যক বাক্য। যে বাক্য অপরকে দুঃখ দেয় তা সর্বতোভাবে বর্জন করা উচিত। সত্য, শুভ, প্রীতিপদ ও অর্থপূর্ণ বাক্য ব্যবহার করা উচিত। সম্যক বাক্য দ্বারা মধুর সম্পর্ক সৃষ্টি হয়।

সম্যক কর্ম : সঠিক এবং কুশলকর্মই হলো সম্যক কর্ম। যে কর্ম নিজের ও অপরের মজ্জা সাধন করে, ক্ষতি সাধন করে না তা-ই সম্যক কর্ম। প্রাণহত্যা, চুরি, ব্যভিচার, মিথ্যা ভাষণ, নেশাদ্রব্য গ্রহণ প্রভৃতি

অকুশলকর্ম বর্জন করে নির্দোষ কর্ম সম্পাদন করাই সম্যক কর্ম। শিক্ষার্থীদের জন্য নিষ্ঠার সঙ্গে শিক্ষা অর্জনই সম্যক কর্ম। শিক্ষা অর্জনের মাধ্যমে সুশিক্ষিত হয়ে সং কাজ করাই সম্যক কর্ম। সততার সঙ্গে নিজ নিজ কর্তব্য পালন করাই সম্যক কর্ম।

সম্যক জীবিকা : নৈতিকভাবে জীবিকা নির্বাহ করাই হলো সম্যক জীবিকা। বুদ্ধ অস্ত্র, বিষ, প্রাণী, মাংস এবং নেশাদ্রব্য এ পঞ্চ বাণিজ্য পরিত্যাগ করে সং বাণিজ্য ও কর্ম দ্বারা জীবিকা নির্বাহ করতে উপদেশ দিয়েছেন। মানুষ ও প্রাণিকুলের জন্য মঙ্গল ও সেবামূলক যে কোনো কাজই সম্যক জীবিকা।

সম্যক ব্যায়াম : সং উদ্যম বা প্রচেষ্টাকে সম্যক ব্যায়াম বলা হয়। সম্যক ব্যায়াম চারভাবে অনুশীলন করতে হয়। যথা : ১. উৎপন্ন অসৎকর্ম বিনাশের জন্য প্রচেষ্টা ; ২. অনুৎপন্ন অসৎকর্ম উৎপন্ন না হওয়ার প্রচেষ্টা ; ৩. অনুৎপন্ন সৎকর্ম উৎপন্নের প্রচেষ্টা এবং ৪. উৎপন্ন সৎকর্ম সংরক্ষণ ও বৃদ্ধির প্রচেষ্টা। সম্যক উদ্যম বা সং ইচ্ছা না থাকলে জগতে কোনো কাজই সফল হয় না। সং উদ্যম ছাড়া কল্যাণকর কাজ সংঘটিত হতে পারে না। আমাদের চিন্তা সদা চঞ্চল ও সর্বত্র বিচরণশীল। অস্থির চিন্তকে সংযত রাখা এবং সঠিক পথে পরিচালিত করাই সম্যক ব্যায়াম।

সম্যক স্মৃতি : কুশলকর্মের চিন্তাই সম্যক স্মৃতি। দৈহিক ও মানসিক সকল অবস্থায় সচেতনভাবে পর্যবেক্ষণ করাই সম্যক স্মৃতি। সম্যক স্মৃতি কুশল চেতনাকে সর্বদা জাগ্রত রাখে। চিন্তকে নিয়ন্ত্রণ করে। কুশল ও অকুশল কর্মের পার্থক্য বুঝতে সহায়তা করে। অকুশলকর্ম বর্জন করে কুশলকর্ম করার চিন্তা করাই সম্যক স্মৃতি। স্মৃতিহীন মানুষ মাঝিবিহীন নৌকার মতো।

সম্যক সমাধি : চিন্তের একাগ্রতা সাধনই সম্যক সমাধি। চঞ্চল চিন্তকে সংযত করার প্রচেষ্টাই হচ্ছে সমাধি। চিন্তা সংযত না হলে কোনো কাজ সঠিকভাবে সম্পাদন সম্ভব নয়। তাই সকলের সমাধি চর্চা করা উচিত।

অনুশীলনমূলক কাজ

সম্যক দৃষ্টি বলতে কী বুঝায়?

সম্যক জীবিকার বর্ণনা দাও।

পাঠ : ৩

নৈতিক জীবন গঠনে আর্য অষ্টাঙ্গিক মার্গ

আর্য অষ্টাঙ্গিক মার্গ অনুশীলনের মাধ্যমে নৈতিক জীবন গঠন এবং দুঃখ হতে মুক্তি লাভ করা যায়। লোভ-দ্বेष-মোহ সকল প্রকার অকুশল এবং অনৈতিক কর্মের মূল ভিত্তি। ভ্রান্ত ধারণার কারণে মানুষের মধ্যে লোভ-দ্বেষ-মোহ উৎপন্ন হয়। ফলে কুশল-অকুশল কর্ম নির্ধারণ করতে না পেরে মানুষ অনৈতিক কর্মে লিপ্ত হয়। সম্যক দৃষ্টি ভ্রান্ত ধারণা দূর করে অনৈতিক কর্ম সম্পাদন হতে বিরত রাখে এবং নৈতিক কর্ম সম্পাদনে উদ্বুদ্ধ করে। সম্যক সংকল্পের মাধ্যমে মানুষ সং জীবনযাপনে প্রতিশ্রুতিবদ্ধ হয়। সম্যক বাক্য কর্কশ, মিথ্যা, পিশুন এবং অসার কথা বলা হতে যেমন বিরত রাখে, তেমনি সত্য, অর্থপূর্ণ এবং সুভাষিত

কথা বলতে উদ্বুদ্ধ করে। সম্যক কর্ম সকল প্রকার অকুশলকর্ম হতে বিরত রাখে এবং কুশল কর্ম করতে উৎসাহিত করে। সম্যক জীবিকা অহিতকর জীবিকা পরিত্যাগ করে কুশলকর্ম অবলম্বনের দ্বারা সং জীবিকা নির্বাহ করতে প্রেরণা জোগায়। সম্যক ব্যায়াম উৎপন্ন অসৎকর্মের বিনাশ করে কুশলকর্ম উৎপাদন ও সম্পাদনে সচেষ্ট করে। অকুশল কর্ম অনুৎপাদন ও বর্জনের চেষ্টা করতে শিক্ষা দেয়। সম্যক স্মৃতি কুশল কর্ম সম্পাদনের চেতনাকে জাগ্রত রাখে। সম্যক সমাধি চিন্তকে সমাহিত ও সংযত করে কুশল ও নৈতিক কর্মে নিবিষ্ট রাখে। এ থেকে বোঝা যায় যে, আর্য অষ্টাঙ্গিক মার্গের প্রতিটি মার্গ মানুষকে নৈতিক জীবন গঠনে সহায়তা করে। অতএব, নৈতিক জীবন গঠনে সকলেরই আর্য অষ্টাঙ্গিক মার্গ অনুসরণ করা উচিত।

অনুশীলনমূলক কাজ

আর্য অষ্টাঙ্গিক মার্গ নৈতিক জীবন গঠনে সঠিক দিক নির্দেশনা – যৌক্তিকতা নিরূপণ কর (দলীয় কাজ)।

পাঠ : ৪

আর্য অষ্টাঙ্গিক মার্গের ধর্মীয় গুরুত্ব

আর্য অষ্টাঙ্গিক মার্গ বৌদ্ধধর্মের অন্যতম মূলতত্ত্ব। তথাগত বুদ্ধ জগতের দুঃখ মুক্তির উপায় হিসেবে আর্য অষ্টাঙ্গিক মার্গ অনুশীলনের উপদেশ দিয়েছেন। দুঃখ মুক্তির উপায় অনুসন্ধান করতে গিয়ে তিনি উপলব্ধি করেন যে, কঠোর শারীরিক কষ্ট কিংবা ভোগবিলাসে নিমগ্ন থাকা কেনোটিই দুঃখ হতে মুক্তির উপায় হতে পারে না। আর্য অষ্টাঙ্গিক মার্গ এই দুইটি চরম পন্থাকে বর্জন করে। তাই আর্য অষ্টাঙ্গিক মার্গ বৌদ্ধধর্মে মধ্যমপন্থা হিসেবে পরিচিত। বুদ্ধ মধ্যমপন্থা অবলম্বন করেই অর্হত্ব ফল লাভ করেছিলেন। এর মাধ্যমে তিনি তৃষ্ণার ক্ষয় সাধন করে জন্ম-মৃত্যুর শৃঙ্খল হতে মুক্ত হন এবং পরম সুখ নির্বাণ লাভ করতে সক্ষম হন। বৌদ্ধদের পরম লক্ষ্য হচ্ছে নির্বাণ। তৃষ্ণাই দুঃখের কারণ। তৃষ্ণার কারণে মানুষ বারবার জন্মগ্রহণ করে দুঃখ ভোগ করে। তৃষ্ণার ক্ষয় সাধন বা নির্বাপিত অবস্থাই নির্বাণ। নির্বাণপ্রাপ্ত ব্যক্তি পুনরায় জন্মগ্রহণ করেন না। ফলে তিনি জন্মজন্মিত দুঃখ ভোগ করেন না। আর্য অষ্টাঙ্গিক মার্গ হচ্ছে নির্বাণ লাভের উপায়। আর্য অষ্টাঙ্গিক মার্গ সঠিকভাবে অনুশীলন করলে বৌদ্ধদের পরম লক্ষ্য নির্বাণ লাভ সম্ভব। সংসার জীবনে আর্য অষ্টাঙ্গিক মার্গ অনুশীলনকারী ব্যক্তি যাবতীয় অকুশল কর্ম সম্পাদন থেকে বিরত থেকে ধর্মপথে পরিচালিত হন। সংসার ত্যাগী বৌদ্ধভিক্ষু শ্রমণরা আর্য অষ্টাঙ্গিক মার্গ অনুশীলনের মাধ্যমে অর্হত্ব ফল লাভ করে নির্বাণে উপনীত হন। তাই আর্য অষ্টাঙ্গিক মার্গের ধর্মীয় গুরুত্ব অপরিসীম এবং বৌদ্ধ মাত্রই আর্য অষ্টাঙ্গিক মার্গ অনুশীলন করা উচিত।

অনুশীলনমূলক কাজ

বিতর্ক অনুষ্ঠান

বিষয় : ‘শুধু সংসার ত্যাগী সাধকের পক্ষেই আর্য অষ্টাঙ্গিক মার্গ অনুশীলন সম্ভব’।

অনুশীলনী

শূন্যস্থান পূরণ কর

১. 'মার্গ' শব্দের অর্থ..... ।
২.কারণে মানুষ বারবার জন্মগ্রহণ করে ।
৩. যিনি নির্বাণ লাভ করে তিনি করেন না ।
৪. যথার্থ এবং গ্রহণযোগ্য বাক্যই হচ্ছে ।
৫. কর্মের চিন্তাই সম্যক স্মৃতি ।

মিলকরণ

বাম	ডান
১. আর্য অষ্টাঙ্গিক মার্গকে বলা হয়	সম্যক বাক্য
২. যথার্থ এবং গ্রহণযোগ্য বাক্যই হচ্ছে	তৃষ্ণা
৩. দুঃখের একমাত্র কারণ	মধ্যম পথ
৪. কুশল কর্মের চিন্তাই	আর্য অষ্টাঙ্গিক মার্গ
৫. নির্বাণ লাভের উপায়	সম্যক স্মৃতি

সংক্ষিপ্ত-উত্তর প্রশ্ন

১. আর্য অষ্টাঙ্গিক মার্গকে মধ্যম পথ বলা হয় কেন?
২. সম্যক বাক্য কীভাবে বলা যায়?
৩. কয়েকটি কুশলকর্মের উদাহরণ দাও ।

বর্ণনামূলক প্রশ্ন

১. আর্য-অষ্টাঙ্গিক মার্গ বর্ণনা কর ।
২. সম্যক জীবিকা ব্যাখ্যা কর ।
৩. 'বুদ্ধ নির্দেশিত আটটি সঠিকপথ অনুসরণ করে দুঃখ থেকে মুক্তি লাভ করা যায়'- ব্যাখ্যা কর ।

বহুনির্বাচনি প্রশ্ন

১. মার্গ শব্দের অর্থ কী?

ক. লক্ষ্য

খ. উদ্দেশ্য

গ. ধ্যান

ঘ. পথ

২. আর্য অষ্টাঙ্গিক মার্গ অনুশীলন করার অন্যতম কারণ কোনটি?

ক. ধন সম্পদ অর্জন

খ. বিলাস জীবন যাপন

গ. পার্থিব সুখ লাভ

ঘ. নৈতিক জীবন গঠন

নিচের উদ্দীপকটি পড় এবং ৩ ও ৪ নম্বর প্রশ্নের উত্তর দাও-

কৌশিক বড়ুয়াকে ধীর ও মিতভাষী হওয়ার কারণে সহপাঠীদের কাছ থেকে প্রায়ই বিভিন্ন কটুক্তি শুনতে হতো। তারপরেও সহপাঠীদের প্রতি সে মৈত্রীভাব পোষণ করত। বিদ্যালয়ের সমাপনী পরীক্ষায় সে প্রথম স্থান লাভ করে এবং শৃঙ্খলার জন্য সে সেরা শিক্ষার্থী নির্বাচিত হয়।

৩. কৌশিকের আচরণে আর্য অষ্টাঙ্গিক মার্গের কোন পথটিকে নির্দেশ করে?

ক. সম্যক দৃষ্টি

খ. সম্যক সংকল্প

গ. সম্যক কর্ম

ঘ. সম্যক স্মৃতি

৪. উক্ত কর্মের ফলে কৌশিক অর্জন করতে পারে -

i. জ্ঞান মার্গ

ii. কুশলকর্ম নির্ণয়

iii. ভ্রান্ত ধারণা নিরসন।

নিচের কোনটি সঠিক?

ক. i

খ. ii

গ. i ও ii

ঘ. i, ii ও iii

সৃজনশীল প্রশ্ন

১. সুমন ও রুমন দুই প্রতিবেশী। এদের মধ্যে পেশায় সুমন একজন ব্যবসায়ী এবং রুমন কৃষিকার্য পরিচালনা করে। সুমন কাজকর্মে মিথ্যার আশ্রয় নেয় এবং মানুষের সাথে প্রতারণা করে। এ ছাড়া নেশা জাতীয় দ্রব্য সেবন করে। পক্ষান্তরে রুমন কাজে ফাঁকি দেয় না, সৎভাবে পরিশ্রম করে জীবিকা নির্বাহ করে। রুমনের আচরণে গ্রামের লোকজন তাকে খুব পছন্দ করে।

ক. আর্য অষ্টাঙ্গিক মার্গ কত প্রকার?

খ. সম্যক সমাধি বলতে কী বুঝায়?

গ. সুমনের আচরণে আর্য অষ্টাঙ্গিক মার্গের কোন অঙ্গ লঙ্ঘিত হয়েছে? ব্যাখ্যা কর।

ঘ. রুমনের কর্মটি আর্য অষ্টাঙ্গিক মার্গের সম্যক জীবিকার প্রতিফলন—তুমি কি বক্তব্যটির সঙ্গে একমত? মতামত দাও।

২. রাহুল ভাবুক প্রকৃতির এক যুবক। তিনি সব সময় জীবের প্রতি সদয় থাকতেন এবং মন্দ কাজ ত্যাগ করে ভালো কাজ করার চিন্তা করতেন। কিন্তু সংসারের দুঃখ-কষ্ট অনুধাবন করতে পেরে একপর্যায়ে তিনি প্রব্রজ্যা গ্রহণ করলেন। কিছুদিন পর তিনি প্রচণ্ড জ্বরের কারণে মৃত্যুযন্ত্রণা অনুভব করতে লাগলেন। শেষে ধ্যান-সাধনার মাধ্যমে সুস্থ হয়ে উঠলে তিনি দুঃখ মুক্তির পথ খুঁজে পেলেন।

ক. সম্যক কর্ম কী?

খ. আর্য অষ্টাঙ্গিক মার্গ অনুশীলনের প্রয়োজনীয়তা ব্যাখ্যা কর।

গ. কোন মার্গ অবলম্বনের মাধ্যমে রাহুল অভীষ্ট লক্ষ্য অর্জন করতে পেরেছেন? বর্ণনা কর।

ঘ. রাহুল প্রব্রজ্যা জীবন গ্রহণের মাধ্যমে কতটুকু সফল হয়েছিলেন? পাঠ্যপুস্তকের আলোকে ব্যাখ্যা কর।