



## Pratidhwani the Echo

A Peer-Reviewed International Journal of Humanities & Social Science

ISSN: 2278-5264 (Online) 2321-9319 (Print)

Impact Factor: 6.28 (Index Copernicus International)

Volume-XII, Issue-IV, July 2024, Page No.80-91

Published by Dept. of Bengali, Karimganj College, Karimganj, Assam, India

Website: <http://www.thecho.in>

### বৌদ্ধ ব্রহ্মবিহার এবং যোগ ও জৈন দর্শনে তার বিস্তার

রিয়া ভট্টাচার্য

পিএইচডি রিসার্চ স্কলার, দর্শন বিভাগ, বর্ধমান বিশ্ববিদ্যালয়, পশ্চিমবঙ্গ, ভারত

#### Abstract:

*The present paper has two parts. The first part concerns the meaning, significance and types of the Buddhist notion of brahmavihāra. This has been done simply by exposition of this central notion. But the second part is a reflection of my own in that it shows its resemblance with other concepts in two famous systems of Indian Philosophy—the Yoga and the Jaina. All this has been done in this paper on the basis of the original texts of the systems referred to.*

**Keywords: Brahmavihāra, Maitrī, Karuṇā, Muditā, Upekkhā, Nirvāṇa.**

ভারতীয় দর্শনের তিনটি অবৈদিক সম্প্রদায়ের মধ্যে বৌদ্ধ দর্শন অন্যতম। এই দর্শনের মূল লক্ষ্যই হল মানুষের দুঃখের আত্যন্তিক নিবৃত্তি বা নির্বাণ লাভ করা। এ কারণে মানবতা ও নৈতিকতা বৌদ্ধ দর্শনে প্রাধান্য পেয়েছে। বুদ্ধদেবের দৃষ্টিতে ধর্মীয় জীবন হল সদগুণসম্পন্ন নৈতিক জীবন, যার দ্বারা মুমুক্শু ব্যক্তি তাঁর অভীষ্ট লক্ষ্য অর্জন করতে পারেন। যে ব্যক্তি অনৈতিক কর্মে লিপ্ত, তিনি কখনই নির্বাণ লাভ করতে পারেন না। সেই ব্যক্তিই নির্বাণের অধিকারী যিনি পরম নৈতিক, যার সমস্ত ইন্দ্রিয় নিজের বশীভূত, যিনি মিতাহারী এবং ধর্মপালনে নিযুক্ত। ‘ধম্মপদ’-এ বলা হয়েছে, “সকল পাপকাজ থেকে বিরতি, কুশল কর্মের অনুষ্ঠান এবং আপন চিন্তাশুদ্ধি—এই হল বুদ্ধের অনুশাসন। বুদ্ধগণ বলেন ক্ষমা এবং সহিষ্ণুতা পরম তপস্যা আর নির্বাণ হল সর্বশ্রেষ্ঠ। পরকে আঘাত দিয়ে কেউ প্রব্রজিত হতে পারেন না, আর পরকে কষ্ট দিয়ে কেউ শ্রমণও হতে পারেন না। কারো নিন্দা করবে না, কাউকে আঘাত করবে না, প্রাতিমোক্ষ শীলসমূহে চিন্তকে সুদৃঢ় রাখবে। মিতাহারী হবে, নির্জন স্থানে বাস করবে আর উচ্চচিন্তার অনুশীলন করবে—এই হল বুদ্ধের অনুশাসন।<sup>1</sup>

বুদ্ধের অনুশাসন বিশ্লেষণ করলে দেখা যায় যে শুধু জ্ঞান বা প্রজ্ঞার দ্বারা অথবা সমাধি হওয়া, যোগযুক্ত হওয়ার উপর গুরুত্ব দেওয়া হয়নি। প্রজ্ঞা, সমাধির সাথে সাথে শীল বা চরিত্র গঠনকেও সমান গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে। বৌদ্ধ দর্শনে শীল, সমাধি ও প্রজ্ঞা আধ্যাত্মিক অগ্রগতির তিনটি পর্যায় হিসেবে কল্পিত। শীল বলতে বোঝায় চারিত্রিক শুদ্ধতা, সমাধি হল মনঃসংযোগ এবং প্রজ্ঞা হল তত্ত্বজ্ঞান। অর্থাৎ চারিত্রিক শুদ্ধতার মধ্যেই আধ্যাত্মিক অগ্রগতির সূচনা, সমাধি পর্যায়ের মধ্য দিয়ে যাত্রা করে প্রজ্ঞা বা তত্ত্বজ্ঞানে এই অগ্রগতির পরিসমাপ্তি। শীল বা চরিত্রশুদ্ধি ছাড়া সমাধি ও প্রজ্ঞা হয় না। শীল আধ্যাত্মিক অগ্রগতির সূচনা হিসেবে গৃহীত হওয়ায় বৌদ্ধমত শীলভিত্তিক ধর্ম নামেও অভিহিত হয়ে থাকে। ‘শীল’ শব্দটি

বৌদ্ধ নৈতিকতায় সদাচার অর্থে ব্যবহৃত হয়। প্রকৃতপক্ষে শীলের অর্থ নৈতিক আচরণ। নৈতিকতার দুটি দিক—সদর্থক ও নঞর্থক। নঞর্থক দিকটি হল বিরতিরূপ—পাপকর্মাচরণ থেকে বিরতি; যথা-প্রাণাতিপাত বিরতি, অদত্তাদান বিরতি, অব্রহ্মচর্য বিরতি (কামসমূহে মিথ্যাচার বিরতি), মৃষাবাদ বিরতি এবং সুরামৌরেয় মদ্যমাদকার্থ বিরতি। আর নৈতিকতার সদর্থক দিকটি হল মৈত্রী, করুণা, মুদিতা এবং উপেক্ষা এই চার ব্রহ্মবিহারের অনুশীলন।

বৌদ্ধধর্মে ব্রহ্মবিহার এক গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। বৌদ্ধধর্মে প্রাণীদের প্রতি হিংসা-দ্বेषাদি ভাব পরিহারের জন্য মৈত্রী, করুণা, মুদিতা ও উপেক্ষা পরায়ণ হওয়ার বিধান আছে। এই চারপ্রকার গুণধর্মের সার্বক্ষণিক চিন্তা ও চর্চাকে বৌদ্ধধর্মে ব্রহ্মবিহার বলা হয়। আক্ষরিকভাবে ব্রহ্মবিহার বলতে বোঝায় ব্রহ্মার মতো বিহার করা। ব্রহ্মারা যেমন নির্দোষ চিন্তে বিহার করেন, তেমনই মৈত্র্যাতি দ্বারা সম্প্রযুক্ত যোগী ব্রহ্মসম হয়ে বিহার করেন বলে মৈত্রী, করুণা, মুদিতা ও উপেক্ষাকে ব্রহ্মবিহার বলা হয়ে থাকে।<sup>2</sup> আবার ব্রহ্ম শব্দের অর্থ হল শ্রেষ্ঠ। সর্বসত্ত্বে সম্যক এবং সমভাবে প্রতিপন্ন বলে মৈত্র্যাতি চিন্তে বিহার শ্রেষ্ঠ বিহার বা ব্রহ্মবিহার। মৈত্র্যাতিযুক্ত চিন্তে বিহারকে বুদ্ধদেব “অপ্রামাণ্য” বা “অপরিমেয়” (অপ্পমএংএয়া) বলেছেন। যেহেতু এগুলো সবই অপরিমেয় পরিসরে প্রকাশিত, কেননা এদের বিষয়বস্তু হচ্ছে অপরিমেয় সত্ত্ব। ‘এক সত্ত্বকে নিয়ে এবং এতটুকু স্থানে মৈত্রী ইত্যাদি ভাবনা করা উচিত’ এইভাবে পরিমাণ হিসাব না করে সকল দিকে পরিব্যাপ্ত হওয়ায় এগুলিকে “অপরিমেয়” বলা হয়েছে।<sup>3</sup> আবার এগুলিকে “অপ্রমাণ চিত্তবিমুক্তি”-ও বলা হয়েছে। অপ্রমাণ চিত্তবিমুক্তি কি? ভিক্ষু মৈত্রী সহগত চিন্তে একদিক স্ফুরিত করে বিহার করেন, তথা দ্বিতীয় দিক, তৃতীয় দিক, চতুর্থ দিক, ক্রমে উর্ধ্ব, অধো, তির্যক, সর্বতোভাবে সর্বদিক মৈত্রীসহগত, বিপুল, মহৎগত, অপ্রমেয়, অবৈর ও অবাধ চিন্তে সর্বলোক স্ফুরিত করে বিহার করেন। করুণাসহগত, মুদিতাসহগত ও উপেক্ষাসহগত চিত্ত সম্বন্ধেও এইরূপ। একেই “অপ্রমাণ চিত্তবিমুক্তি”-ও বলা হয়েছে।<sup>4</sup> আবার মৈত্র্যাতিযুক্ত চিন্তে বিহারকে বুদ্ধদেব “ভিক্ষুর ভোগ”<sup>\*</sup>-ও বলেছেন। এই চারপ্রকার ব্রহ্মবিহার ভাবনা করলে ব্যক্তি মৃত্যুর পর দেহের ধ্বংসে সুগতি প্রাপ্ত হয়ে ব্রহ্মলোকে জাত হন, এ কারণে এগুলিকে ব্রহ্মসহব্যতার মার্গ (বা ব্রহ্মলোক প্রাপ্তির মার্গ) বলা হয়।<sup>5</sup>

এই চারপ্রকার ব্রহ্মবিহার হল মৈত্রী, করুণা, মুদিতা ও উপেক্ষা। এখন প্রশ্ন হতে পারে, কেনই বা এরা কেবল চারটি? এ প্রসঙ্গে ‘বিশুদ্ধিমার্গ’-এ বলা হয়েছে, বিশুদ্ধির পথ হিসাবে তারা চারটি। এদের মধ্যে মৈত্রী ব্যাপাদ (বিদ্বেষ) বহুলের, করুণা বিহিংসা (নিষ্ঠুরতা) বহুলের, মুদিতা অরতি (ভাল না লাগা) বহুলের এবং উপেক্ষা রাগ (লোভ) বহুলের বিশুদ্ধির পথ।<sup>6</sup> কোন ক্রমে এই চারপ্রকার ব্রহ্মবিহার ভাবনা করতে হবে তাও ‘বিশুদ্ধিমার্গ’-এ বলা হয়েছে। “এই চারপ্রকার ভাবনা করতে ইচ্ছুক ব্যক্তির প্রথমে মঙ্গলের উপায় প্রকাশের মাধ্যমে সত্ত্বদের প্রতি সেগুলির চর্চা করা উচিত, সেই মঙ্গলের উপায় প্রকাশের লক্ষণ হচ্ছে মৈত্রী। এরপর এভাবে মঙ্গল কামনাকৃত সত্ত্বদেরকে দুঃখে অভিভূত দেখে বা শুনে বা অনুমান করে তাদের দুঃখ দূর করার উপায় প্রকাশের মাধ্যমে সত্ত্বদের প্রতি সেগুলোর চর্চা করা উচিত, এখানে দুঃখ দূর করার উপায় প্রকাশের লক্ষণ হচ্ছে করুণা। এরপর এভাবে প্রার্থিত মঙ্গল ও প্রার্থিত দুঃখ দূর হওয়া দ্বারা তাদের সাফল্য বা সম্পত্তি দেখে আনন্দিত হওয়ার ভিত্তিতে প্রমোদিত হওয়ার লক্ষণ হচ্ছে মুদিতা। এরপর করার আর কিছু থাকে না বলে উদাসীনভাবে দেখা নামক মধ্যস্থতার ভাব প্রকাশ করা উচিত, এই মধ্যস্থতা ভাবের উপায় প্রকাশের লক্ষণ হচ্ছে উপেক্ষা। সে কারণে মঙ্গলের উপায় ইত্যাদির ভিত্তিতে তাদের মধ্যে প্রথমে মৈত্রীকে বলা

হয়েছে, এরপর করুণা, মুদিতা, উপেক্ষা এই ক্রমানুসারে বলা হয়েছে”।<sup>7</sup> এই চারপ্রকার ব্রহ্মবিহারের প্রকৃতি নিম্নরূপ।

**মৈত্রী:** সকল সত্তা বা জীবের হিত-সুখ কামনা হল মৈত্রী ভাবনা। জীবের হিত বা মঙ্গল সাধনই এর কাজ। সকল সত্ত্ব অবৈরী হোক, ক্ষমাশীল হোক এবং সুখী হোক—এটাই মৈত্রী ভাবনার মূল কথা। ‘সুত্তনিপাত’-এর মৈত্রী সূত্রে বিবৃত হয়েছে যে, নির্বাণ লাভেচ্ছু ব্যক্তি সর্বদা এই কামনা করবেন—“সকল জীব সুখী হোক, ভয়হীন বা নিরুপদ্রব হোক এবং কায়িক ও মানসিক সুখে সুখী হোক; নিত্য মনে মনে এইরূপ মৈত্রীভাব তিনি পোষণ করেন। যে সকল প্রাণী ভীত বা অভীত, দীর্ঘ বা হ্রস্ব, বৃহৎ বা মধ্যম, সুক্ষ্ম বা স্থূল সেই সকল প্রাণী; যে সকল প্রাণী দৃশ্য বা অদৃশ্য, যারা দূরে বা নিকটে, আর যারা জন্মেছে বা জন্মাবে, তারা সকলেই সুখী হোক। তোমরা পরস্পর পরস্পরকে বঞ্চনা করো না। অপর কাউকে কিছুতেই কায়-বাক্য দ্বারা ঘৃণা অবজ্ঞা করো না, এবং ক্রোধ ও হিংসার বশবর্তী হয়ে অন্য কারো দুঃখ দুর্দশা ইচ্ছা করো না। এই বিশ্ব ব্রহ্মাণ্ডের সর্বত্র, উপরে, নীচে, আড়াআড়িভাবে, চারপাশে যে সব প্রাণীসমূহ আছে, তারা বাধাহীন ও শত্রুহীন হোক। স্বীয় চিন্তে সর্বদা এইরূপ অপরিমেয় মৈত্রীভাব পোষণ করবে। দাঁড়ান অবস্থায়, পথ চলতে, উপবেশনে অথবা শয়নকালে যতক্ষণ পর্যন্ত নিদ্রা না আসে ততক্ষণ পর্যন্ত আলস্যহীনভাবে স্মৃতিমান হয়ে মৈত্রীচিন্তে অবস্থান করাকে ‘ব্রহ্মবিহার’ বলা হয়ে থাকে”।<sup>8</sup>

এখন প্রশ্ন হতে পারে, মৈত্র্যাাদি চিন্তে বিহার বা মৈত্রী ভাবনা কি প্রকারে করতে হয়? এ প্রসঙ্গে ‘বিভঙ্গ’-এ বলা হয়েছে, যেমন কোন এক ব্যক্তি প্রিয় ও মনোজ্ঞ কাউকে দেখে মৈত্রীভাব অনুভব করে, ঠিক সেভাবে সকল সত্ত্বকে সেই মৈত্রীভাব দ্বারা পরিব্যাপ্ত করতে হবে।<sup>9</sup> আবার ‘প্রতিসম্বিদামার্গ’-এ বলা হয়েছে, কোন পাঁচ প্রকারে ব্যাপকভাবে স্ফুরিত মৈত্রী-চিন্তাবিমুক্তি, কোন সাত প্রকারে বিশেষ স্ফুরিত মৈত্রী-চিন্তাবিমুক্তি এবং কোন দশ প্রকারে দিক স্ফুরিত মৈত্রী-চিন্তাবিমুক্তি ভাবনা করা উচিত। “জগতের সব সত্ত্ব বৈরীহীন, অবৈরী, দুঃখহীন, সুখীতাত্মা হোক। সব প্রাণী...সব ভূত...সব পুদাল...সব দেহধারী বৈরীহীন, অবৈরী, দুঃখহীন, সুখীতাত্মা হোক। এই পাঁচ প্রকারে ব্যাপকভাবে স্ফুরিত মৈত্রী-চিন্তাবিমুক্তি হয়। আবার সকল স্ত্রী বৈরীহীন, অবৈরী, দুঃখহীন, সুখীতাত্মা হোক। সকল পুরুষ...সকল আর্ঘ্য...সকল অনার্য...সকল দেবতা...সকল মনুষ্য...সকল বিনিপাতিক (নৈরয়িক সত্ত্ব) বৈরীহীন, অবৈরী, দুঃখহীন, সুখীতাত্মা হোক। এই সাত প্রকারে বিশেষ স্ফুরিত মৈত্রী-চিন্তাবিমুক্তি ভাবনা করতে হবে। আর পূর্বদিকের সকল সত্ত্ব বৈরীহীন, অবৈরী, দুঃখহীন, সুখীতাত্মা হোক। পশ্চিমদিকের সব সত্ত্ব...উত্তরদিকের সব সত্ত্ব...দক্ষিণদিকের সব সত্ত্ব...পূর্বকোণের সব সত্ত্ব...পশ্চিমকোণের সব সত্ত্ব...উত্তরকোণের সব সত্ত্ব...দক্ষিণকোণের সব সত্ত্ব...নিম্নদিকের সব সত্ত্ব...উর্ধ্বদিকের সব সত্ত্ব বৈরীহীন, অবৈরী, দুঃখহীন, সুখীতাত্মা হোক। পূর্বদিকের সব প্রাণী...সব ভূত...সব পুদাল...সব দেহধারী...সব স্ত্রী...সব পুরুষ...সব আর্ঘ্য...সব অনার্য...সব দেবতা...সব মনুষ্য...সব বিনিপাতিক বৈরীহীন, অবৈরী, দুঃখহীন, সুখীতাত্মা হোক। পশ্চিমদিকের, উত্তরদিকের, দক্ষিণদিকের, পূর্বকোণের, পশ্চিমকোণের, উত্তরকোণের, দক্ষিণকোণের, নিম্নদিকের, উর্ধ্বদিকের সকল স্ত্রী...সকল বিনিপাতিক বৈরীহীন, অবৈরী, দুঃখহীন, সুখীতাত্মা হোক। এই দশ প্রকারে দিক স্ফুরিত মৈত্রী-চিন্তাবিমুক্তি ভাবনা করতে হবে”।<sup>10</sup> বুদ্ধদেব মৈত্রী ভাবনা প্রণোদিত মানুষের আচরণকে মাতার তার সন্তানের প্রতি আচরণের সঙ্গে তুলনা করেছেন। মাতা যেমন প্রাণ দিয়েও নিজের একমাত্র পুত্রকে রক্ষা করেন তেমনি সকল প্রাণীর প্রতি সীমাহীন অপরিমেয় মৈত্রীভাব উৎপাদন করবে।<sup>11</sup> মৈত্রীভাবনা সকল স্বেচ্ছাস্বার্থহীন, ধৈর্যশীল এবং ক্ষমাশীল হবার শিক্ষা দেয়। এজন্যই বৌদ্ধ মৈত্রীভাবনায় বলা হয়—আমি

সুখী হই, অন্যরাও আমার মতো সুখী হোক। আমি শত্রুহীন হই, অন্যরাও আমার মতো শত্রুহীন হোক। আমি ভয়হীন হই, অন্যরাও আমার মতো ভয়হীন হোক। এভাবে নির্বিঘ্নে জীবনযাপন করার নামই বৌদ্ধ মৈত্রী। নির্বাণপ্রাপ্ত ব্যক্তিও এই প্রকারে জীবগণের কল্যাণ কামনা করতেন। ‘সুভনিপাত’-এর রতন সূত্রে বিবৃত হয়েছে, একদা বৈশালী নগরের অধিবাসীরা দুর্ভিক্ষ ও মহামারীগ্রস্ত হয়ে মারা যাচ্ছিলেন, তখন বুদ্ধ তাদের মঙ্গলের জন্য দেবতাদের কাছে প্রার্থনা করেন যে, “সুবখি হোতু” অর্থাৎ শুভ হোক। শ্রবির নাগসেন বলেছেন, যোগী ভিক্ষার জন্য গৃহকূলে গেলে “গৃহীদের অনুতাপ উৎপাদন করবেন না, তাদের মূল কর্মের ক্ষতি করবেন না; সর্বদা তাদের শ্রীবৃদ্ধিই কামনা করবেন”। আরো বলা হয়েছে, বৃক্ষ ছায়া দিতে বৈমত্য (ভেদবুদ্ধি) করেনা। সেইরূপ যোগী সর্বসত্ত্বগণের প্রতি ভেদবুদ্ধি করবেন না; চোর, বধক, ঘাতক প্রভৃতি ব্যক্তির প্রতি যেমন নিজের প্রতি, সমসম মৈত্রীভাবনা করবে। অধিকন্তু এই সত্ত্বগণ কি প্রকারে বৈরহীন, ব্যাপাদশূন্য ও নিরুপদ্রব হবে, নিজেকে রক্ষা করবে এবং সুখী হবে তা ভাবনা করবে।

তবে এই মৈত্রীভাবনা কিন্তু লোভ থেকে স্বতন্ত্র। যদিও তারা উভয়েই গুণ দর্শনের বেলায় একই ধরনের। তথাপি লোভ হচ্ছে কোন ব্যক্তির কাছাকাছি হয়ে বিচরণরত শত্রুর মতো যা সহজেই তার সুযোগ নেয়, সেই কারণে তা থেকে সুষ্ঠুভাবে মৈত্রীকে রক্ষা করা উচিত। তাই লোভ হচ্ছে মৈত্রীর আসন্ন শত্রু।<sup>12</sup> অন্যদিকে বিদ্রোহ লোভের বিপরীত হওয়ায় মৈত্রীরও বিপরীত, তাই বিদ্রোহ হচ্ছে এর দূরের শত্রু;<sup>13</sup> যেন গহিন পর্বতে লুকিয়ে থাকা কোন শত্রুর মতো। সে কারণে তা থেকে নির্ভয়ে মৈত্রী কর্তব্য। কেননা কারো প্রতি মৈত্রীভাবনা করলে তার প্রতি ক্রোধ আসা অসম্ভব।

কিন্তু সকলের প্রতি মৈত্রীভাবনা করা মোটেও সহজ নয়, আমরা সাধারণত নিজের প্রতি এবং অতি প্রিয় ব্যক্তির প্রতি মৈত্রী পোষণ করতে পারলেও মধ্যস্থ এবং শত্রুর প্রতি মৈত্রীভাবনা করতে পারি না। কেননা মধ্যস্থকে এবং শত্রুকে অতিপ্রিয় ব্যক্তির স্থানে বসানো কষ্টকর। সে কারণে ‘বিশুদ্ধিমার্গ’-এ বলা হয়েছে, সাক্ষী করার উদ্দেশ্যে প্রথমে নিজেকে মৈত্রীতে প্লাবিত করা উচিত। এরপর স্বচ্ছন্দে অগ্রসর হওয়ার জন্য তার প্রিয়, পছন্দের ও শ্রদ্ধেয় কোন আচার্য বা আচার্যের মতো ব্যক্তির প্রতি মৈত্রীভাবনা করা উচিত। এভাবে ক্রমে মৈত্রীভাবনার সীমা বাড়ানো উচিত। প্রথমে নিজ, এরপরে অতিপ্রিয় বন্ধু, অতিপ্রিয় বন্ধু থেকে মধ্যস্থ, অবশেষে মধ্যস্থ থেকে শত্রু ব্যক্তিকে নিয়ে মৈত্রীভাবনা করা উচিত। কিন্তু মধ্যস্থ ও শত্রুতে মৈত্রীভাবনা কিভাবে সম্ভব? এ প্রশঙ্গে বুদ্ধঘোষ বলেছেন, আমি যেমন সুখ চাই, দুঃখ চাই না; বাঁচতে চাই, মরতে চাই না; এভাবে অন্যান্য সত্ত্বরাও তাই চায়। এভাবে নিজেকে সাক্ষী করে অন্যান্য সত্ত্বদের প্রতি হিতসুখ কামনা উৎপন্ন করতে হবে।<sup>14</sup>

কিন্তু শত্রুর প্রতি চিন্তকে নিবদ্ধ করলে যদি তাদের অপরাধগুলোর কথা স্মরণ করে মনে ক্রোধ জাগে তাহলে শত্রুর প্রতি মৈত্রীভাবনা কিভাবে সম্ভব? এ প্রশঙ্গে বুদ্ধঘোষ একটি উপায়ের কথা বলেছেন। শত্রুর প্রতি চিন্তকে নিবদ্ধ করলে যদি তাদের অপরাধগুলোর কথা স্মরণ করে মনে ক্রোধ জাগে, তখন তার আগের ব্যক্তিদের প্রতি বারবার মৈত্রীতে নিমগ্ন হয়ে সেখান থেকে উঠে বারবার সেই ব্যক্তির প্রতি মৈত্রীভাবের মাধ্যমে ক্রোধ দূর করা উচিত।<sup>15</sup> এভাবে প্রচেষ্টা চালালেও যদি তা দূর না হয় তবে করাতে উপমার উপদেশ ইত্যাদি স্মরণ করে ক্রোধকে পরিত্যাগ করার জন্য বারবার চেষ্টা করা উচিত। বুদ্ধদেব বলেছেন, “ভিক্ষুগণ, যদি উভয়প্রান্তে হাতলওয়ানো কোন করাত দিয়ে ডাকাত ও দুর্বৃত্তরা তার অঙ্গ-প্রত্যঙ্গগুলো কেটে ফেলে, তাতেও যে তার মনকে ক্রোধে দূষিত করে সে আমার উপদেশ পালক নয়”।<sup>16</sup>

যে ক্রুদ্ধের প্রতি প্রতিক্রোধ প্রকাশ করে সে তদ্বারা পাপী হয়ে থাকে, যে ক্রুদ্ধের প্রতি প্রতিক্রোধ প্রকাশ করেনা সে দুর্জয় সংগ্রাম জয় করে। অপরকে ক্রুদ্ধ জেনে যে সতত শান্ত থাকে, সে নিজের ও পরের উভয়ের মঙ্গলসাধন করে।

তাই ক্রোধের সঙ্গে ক্রোধের সংঘাতে নয়, ক্রোধের উগ্রতাকে শান্ত করতে হবে মৈত্রীর স্নিগ্ধতায়। এ কারণে ‘ধম্মপদ’-এ বলা হয়েছে, “মৈত্রী দ্বারা ক্রোধকে জয় করবে, অসাধুকে সাধুতা দ্বারা জয় করবে, কৃপণকে দান দ্বারা জয় করবে এবং মিথ্যাবাদীকে সত্য দ্বারা জয় করবে”।<sup>17</sup> সেই জয়ই হল স্থায়ী জয়, প্রকৃত জয়। কারণ এর দ্বারা হৃদয়ের প্রসার ঘটে, চিত্ত উদার হয়, রিপুগুলি সম্পূর্ণ পরাভূত হয়। তাই বলা হয়েছে, “শত্রুতার দ্বারা কখনো শত্রুতা প্রশমিত হয়না, শত্রুতাহীনতা দ্বারাই তা প্রশমিত—এই হল সনাতন ধর্ম”।<sup>18</sup>

**করুণা:** দ্বিতীয় ব্রহ্মবিহার হল করুণা। করুণা বলতে আমরা বুঝি দয়া, কৃপা, অনুকম্পা ইত্যাদি। জীবের দুঃখ দূর করার নিয়ত বাসনাই করুণা। অপরের দুঃখ সহ্য করতে না পারা এর রস; বিহিংসা (অনিষ্ঠুরতা) প্রত্যুপস্থান, দুঃখে অভিভূত ব্যক্তির অসহায় ভাবদর্শন এর পদস্থান, বিহিংসার উপশম এর সম্পত্তি, শোক উৎপন্ন হওয়া হচ্ছে এর বিপত্তি।<sup>19</sup> আর্ত বা পীড়িত সন্তানের প্রতি মাতার যেরূপ স্নেহ, প্রেম, মায়া-মমতা সেরূপ পৃথিবীর সকল প্রাণীর প্রতি দয়া, কৃপা ও সহানুভূতিবশত চিরশাস্ত্রত অনুকম্পা প্রদর্শন করাই হল করুণা। সকল প্রাণী দুঃখ মুক্ত হোক—এটাই করুণার মূল মন্ত্র। করুণার দুটি দিক—(১) হৃদয়বৃত্তি হিসেবে অনুকম্পা বোধ, (২) হৃদয়বৃত্তি হিসেবে অনুকম্পা বোধ হেতু দুর্দশাগ্রস্তের দুঃখ মোচনের প্রবল আকুতি। করুণা যার মধ্যে উৎপন্ন হয় তার স্বার্থপরতা নষ্ট হয়ে যায়। তিনি যা কিছু করেন সমস্তই অপরের মঙ্গলের জন্য করেন।

এখন প্রশ্ন, করুণায়ুক্ত চিত্তে বিহার বা তৎ ভাবনা কি প্রকারে করতে হয়? এ প্রসঙ্গে ‘বিভঙ্গ’-এ বলা হয়েছে, যেমন একজন দুর্গত (দরিদ্র) ও দুরবস্থাগ্রস্ত (দুঃখী) ব্যক্তিকে দেখে ভিক্ষু করুণাপরায়ণ হন, একইভাবে তিনি সকল প্রাণীকে (সত্ত্বগণকে) করুণা দ্বারা স্ফুরিত করবেন।<sup>20</sup> এই কারণে প্রথমে দুর্গত দুর্ভাগ্য ব্যক্তিকে নিয়ে করুণা ভাবনা আরম্ভ করা উচিত। এরপর একই উপায়ে প্রিয় ব্যক্তিকে, এরপরে মধ্যস্থ বা নিরপেক্ষ ব্যক্তিকে, সর্বশেষে শত্রুর প্রতিও ক্রমান্বয়ে করুণা চালনা করতে হবে।<sup>21</sup>

তবে এই করুণা গৃহাশ্রিত মানসিক দুঃখ থেকে স্বতন্ত্র। যদিও তারা উভয়েই বিপত্তি দেখার ক্ষেত্রে একই ধরনের। তাই গৃহাশ্রিত মানসিক দুঃখকে করুণার আসন্ন শত্রু বলা হয়। আর নির্ধুরতা হচ্ছে করুণার দূরের শত্রু। কারণ এটি হচ্ছে মানসিক দুঃখের বিপরীত স্বভাবের। সে কারণে তা থেকে নির্ভয়ে করুণা করা উচিত। কেননা যেখানে করুণা করা হয় সেখানে হাত ইত্যাদি দ্বারা হিংসা করা অসম্ভব।<sup>22</sup>

**মুদিতা:** তৃতীয় ব্রহ্মবিহার হল মুদিতা। অপরের শ্রী বা সৌন্দর্য, যশ, লাভ, ঐশ্বর্য ইত্যাদি সৌভাগ্য দর্শনে নিজ চিত্তের আনন্দই হল মুদিতা। প্রমোদিত হওয়া বা আনন্দিত হওয়াই এর লক্ষণ।<sup>23</sup> ঈর্ষা না করা এর রস, অরতি ধ্বংস প্রত্যুপস্থান, সত্ত্বগণের সম্পত্তি দর্শন পদস্থান, অরতি উপশম এর সম্পত্তি এবং প্রহাসসম্ভব (আনন্দোচ্ছ্বাস উৎপন্ন হওয়া) এর বিপত্তি।<sup>24</sup> বুদ্ধঘোষ মুদিতা ভাবনা প্রণোদিত মানুষের আচরণকে মাতার তার যৌবনপ্রাপ্ত সন্তানের প্রতি আচরণের সাথে তুলনা করেছেন। মাতা যেমন তার যৌবনপ্রাপ্ত সন্তানকে দেখে প্রমোদিত (আনন্দিত) হয়, সেই সন্তানের যৌবনের চিরস্থিতি কামনা করে; তেমনই সকল প্রাণীর প্রতি অপরিমেয় মুদিতাভাব উৎপাদন করবে।<sup>25</sup>

এখন প্রশ্ন হল, মুদিতা চিন্তে বিহার বা তৎ ভাবনা কি প্রকারে করতে হবে? এ প্রসঙ্গে 'বিভঙ্গ'-এ বলা হয়েছে, যেমন ভিক্ষু একজন প্রিয় ও মনোজ্ঞ ব্যক্তিকে দেখে মুদিতা পরায়ণ হন, একইভাবে তিনি সকল সত্ত্বদেরকে মুদিতা দ্বারা স্ফুরিত করবেন।<sup>26</sup> তবে এই মুদিতা ভাবনা প্রথমে প্রিয় ব্যক্তিকে দিয়ে শুরু করা উচিত নয়, কেননা প্রিয় ব্যক্তির প্রতি প্রিয়ভাবের কারণে তা খুশির কারণ হয়না। আবার বিপরীত লিপ্সের ব্যক্তি এবং মৃত ব্যক্তির প্রতি মুদিতা ভাবনা করা উচিত নয়। অতিপ্রিয় সহায়ক এখানে কারণ হয়ে থাকে, যাকে অটুঠকথায় 'সোণসহায়' হিসেবে বলা হয়েছে। কেননা সে সবসময় খুশি থাকে, প্রথমে হেসে পরে কথা বলে। সেকারণে প্রথমেই তাকে খুশি দিয়ে পরিব্যাগ করা উচিত। সেই 'সোণসহায়' বা প্রিয় ব্যক্তির অতীত, বর্তমান অথবা ভবিষ্যতের সাফল্যের কথা চিন্তা করে মুদিতাভাব উৎপন্ন করতে হবে। এভাবে প্রিয় ব্যক্তির প্রতি মুদিতা উৎপাদন করে পরে মধ্যস্থে, তারপর শত্রুর প্রতি ক্রমে মুদিতাকে পরিচালিত করতে হবে।<sup>27</sup>

তবে এই মুদিতা গৃহাশ্রিত মানসিক সুখ থেকে স্বতন্ত্র, যদিও তারা উভয়েই সম্পত্তি দেখার ক্ষেত্রে একই ধরনের। তাই গৃহাশ্রিত মানসিক সুখকে মুদিতার আসন্ন শত্রু বলা হয়। আর অরতি হল মুদিতার দূরের শত্রু, যা মানসিক সুখের বিপরীত। সে কারণে তা থেকে নির্ভয়ে মুদিতা ভাবনা করা উচিত।<sup>28</sup>

**উপেক্ষা:** এই তিন অবস্থা অতিক্রম করে যখন মানুষ দুঃখে অনুদ্বিগ্ন এবং সুখে বিগতস্পৃহ হয় এবং নিত্যই শান্তভাবে অবস্থান করে, সেই অবস্থাকে উপেক্ষা বলা হয়। উপেক্ষা বিহারে ব্যক্তি লাভ ও অলাভ, যশ ও অপযশ, নিন্দা ও স্তুতি, সুখ ও দুঃখ ইত্যাদি অষ্টলোকধর্ম প্রমুখ সকল ব্যাপারকে সমানভাবে দেখে। এরূপ ব্যক্তি সকলপ্রকার প্রতিঘ (প্রতিহিংসাবৃত্তি) ও অনুনয়ের পরিত্যাগ করে হিতকারী ও অহিতকারী জন্তুগণের প্রতি পরম হিতাচরণ করেন। 'বিশুদ্ধিমার্গ' অনুসারে, সত্ত্বদের প্রতি মধ্যস্থাকার প্রবর্তি এর লক্ষণ, সত্ত্বদের প্রতি সমভাব দর্শন এর রস, প্রতিঘ ও অনুনয়ের উপশম এর প্রত্যাশস্থান, সত্ত্বরা তাদের নিজ কর্ম অনুযায়ী সুখী হয় বা দুঃখ থেকে মুক্ত হয়—এইরূপ প্রবর্তিত কর্মস্বকত্ব দর্শন এর পদস্থান, প্রতিঘ ও অনুনয়ের উপশম এর সম্পত্তি, গৃহসিক (সাংসারিক) অজ্ঞান উপেক্ষার সম্ভব বিপত্তি।<sup>29</sup>

উপেক্ষা ভাবনা একইসঙ্গে প্রবৃত্তি মার্গ ও নিবৃত্তি মার্গ উভয়েই। একে প্রবৃত্তি মার্গ বলা হয় কারণ এটি জগতের কল্যাণ সাধনে আমাদেরকে প্রবৃত্ত করে, আর একে নিবৃত্তি মার্গ বলা হয় কারণ এটি আত্মকেন্দ্রিকতা ও অহংবোধের বন্ধন থেকে আমাদেরকে মুক্ত করে। উপেক্ষা বিহারে ব্যক্তি সকল সত্ত্বার প্রতি সমান আচরণ করে। এরূপ ব্যক্তি শত্রু ও মিত্রের মধ্যে কোন প্রভেদ করে না, কারো প্রতি কোন পক্ষপাতিত্ব করে না, সর্বদা নিরপেক্ষভাবে অবস্থান করে। বুদ্ধঘোষ উপেক্ষা ভাবনা প্রণোদিত মানুষের আচরণকে মাতার তার স্বকৃত্যপ্রসূত (নিজের কাজে ব্যস্ত) সন্তানের প্রতি আচরণের সাথে তুলনা করেছেন। মাতা যেমন তার স্বকৃত্যপ্রসূত সন্তানের জন্য কোন প্রকারে ব্যস্ত হয় না, তেমনি সকল সত্ত্বের প্রতি উপেক্ষা পরায়ণ হওয়া উচিত।<sup>30</sup>

এখন প্রশ্ন হল, উপেক্ষায়ুক্ত চিন্তে বিহার বা তৎ ভাবনা কি প্রকারে করতে হয়? এ প্রসঙ্গে 'বিভঙ্গ'-এ বলা হয়েছে, যেমন ভিক্ষু মনোজ্ঞও নন, আবার অমনোজ্ঞও নন এমন একজন ব্যক্তিকে দেখে ঐ ব্যক্তির প্রতি উপেক্ষক হন, একইভাবে তিনি সকল সত্ত্বকে উপেক্ষা দ্বারা স্ফুরিত করবেন।<sup>31</sup> এভাবে মধ্যস্থ ব্যক্তির প্রতি উপেক্ষা উৎপন্ন কর, পরে প্রিয় ব্যক্তির প্রতি, তারপর সোণসহায়কে, তারপর শত্রুর প্রতি এবং অবশেষে নিজের প্রতি উপেক্ষা ভাবনা করতে হবে।<sup>32</sup>

তবে এই উপেক্ষা ব্রহ্মবিহার কিন্তু গৃহাশ্রিত অজ্ঞানজনিত উপেক্ষা থেকে স্বতন্ত্র, যদিও তারা উভয়েই দোষগুণকে উপেক্ষা করার ক্ষেত্রে একই ধরণের। তাই গৃহাশ্রিত অজ্ঞানজনিত উপেক্ষা হল উপেক্ষা ব্রহ্মবিহারের আসন্ন শত্রু। আর রাগ ও প্রতিঘ হল এর দূরবর্তী শত্রু। তাই তা থেকে নির্ভয়ে উপেক্ষা করা উচিত। যে উপেক্ষা করবে সে রজঃ যুক্ত হবে ও প্রতিহনন করবে তা অসম্ভব।<sup>33</sup>

বুদ্ধঘোষের মতে উপেক্ষা ব্রহ্মবিহার—মৈত্রী, করুণা ও মুদিতা এই তিনটি ব্রহ্মবিহারের ফল। যেমন স্তম্ভ রোপণ না করে, কড়িকাঠ স্থাপন না করে আকাশে ছাদের বর্গাগুলো স্থাপন করা যায় না, তেমনিভাবে আগের তিনটি ধ্যান (অর্থাৎ প্রথম তিনটি ব্রহ্মবিহারের যে কোনটির ভিত্তিতে প্রাপ্ত তিনটি ধ্যান) বিনা চতুর্থটি (অর্থাৎ চতুর্থ ব্রহ্মবিহারের ধ্যান) ভাবনা করা সম্ভব নয়।<sup>34</sup>

কথিত হয় যে, মৈত্র্যাদি ব্রহ্মবিহার চতুষ্টয়ের এক একটি দ্বারাও মানুষ নির্বাণ লাভ করতে পারে। যথা- ‘ধম্মপদ’- এ বলা হয়েছে, “যে ভিক্ষু মৈত্রীভাবনা করে, বুদ্ধের শাসনে শ্রদ্ধাশীল, তিনি সংস্কার ক্ষয় হয়ে পরম শান্তি আর আনন্দ (নির্বাণ) লাভ করেন”।<sup>35</sup> “যে ভিক্ষু বুদ্ধশাসনে প্রসন্ন এবং প্রমোদবহুল, তিনি সকল সংস্কারের নিবৃত্তি সাধন করে সুখময় শান্তপদ (নির্বাণ) লাভ করেন”।<sup>36</sup>

তবে এই চার প্রকার ব্রহ্মবিহারের উল্লেখ বৌদ্ধ ছাড়াও যোগ এবং জৈন দর্শনেও করা হয়েছে। ‘যোগসূত্র’- এর সমাধি পাদের ৩৩ নং সূত্রে চিত্তশুদ্ধির প্রণালীরূপে মৈত্র্যাদি চারপ্রকার ভাবনার পরিচয় পাওয়া যায়। যেখানে বলা হয়েছে, “মৈত্রীকরণামুদিতোপেক্ষাণাং সুখদুঃখপুণ্যাপুণ্যবিষয়াণাং ভাবনাতশ্চিত্তপ্রসাদনম্”।<sup>37</sup> অর্থাৎ সুখী, দুঃখী, পুণ্যবান ও অপুণ্যবান (পাপী) প্রাণীতে যথাক্রমে মৈত্রী, করুণা, মুদিতা ও উপেক্ষা ভাবনা করলে চিত্ত প্রসন্ন হয়। যাদের সুখে আমাদের স্বার্থ নেই বা স্বার্থের ব্যাঘাত হয়, তাদের সুখ দেখলে বা ভাবলে আমাদের চিত্ত প্রায়ই ঈর্ষাদিযুক্ত হয়। সেইরূপ শত্রু আদির দুঃখ দেখলে নিষ্ঠুর হর্ষ হয়। যে ক্ষমতাবলয়ী নয় অথচ পুণ্যকারী, এরূপ ব্যক্তির প্রতিপত্তি প্রভৃতি দেখলে বা চিন্তা করলে অসূয়া ও অমুদিত ভাব হয়। আর অপুণ্যকারীদের প্রতি (স্বার্থ না থাকলে) ক্রুদ্ধ ও পৈশুন্যযুক্ত ভাব হয়। এইপ্রকার ঈর্ষা, নিষ্ঠুর হর্ষ, অমুদিতা ও ক্রুদ্ধ পিশুনভাব আমাদের চিত্তকে আলোড়িত করে সমাহিত হতে দেয়না। এজন্য মৈত্র্যাদি ভাবনার দ্বারা চিত্তকে প্রসন্ন ও সুখী করলে তা একাগ্র হয়ে স্থিতিলাভ করে। মিত্রের সুখ হলে আমাদের মনে যেরূপ সুখ হয়, সেরূপ যে যে লোকের (শত্রু অপকারক আদির) সুখে আমাদের ঈর্ষা-দ্বेष হয়, তাদের সুখে ‘আমি মিত্রের সুখের মতো সুখী’ এরূপ ভাবনা করতে হবে। এভাবে জগতের সকল সুখী লোকের প্রতি মৈত্রী ভাবনার দ্বারা চিত্তের ঈর্ষামল দূর হয়। শত্রু আদি যাদের দুঃখে আমাদের নিষ্ঠুর হর্ষ হয়, তাদের দুঃখ চিন্তা করে প্রিয়জনের দুঃখে যেরূপ করুণাভাব হয়, তা দুঃখীদের প্রতি প্রয়োগ করে করুণা ভাবনা করতে অভ্যাস করতে হবে। এভাবে সকল দুঃখীগণের প্রতি করুণা করতে হবে এবং তাদের দুঃখ দূর করার চেষ্টা করতে হবে, এতে পরাপকাররূপ চিত্তমল বিনষ্ট হয়। সধর্মী-বিধর্মী যে কোন ব্যক্তি পুণ্যবান হোক না, তাদের পুণ্যাচরণ চিন্তাপূর্বক নিজের বা সধর্মীদের পুণ্যাচরণে মনে যেরূপ মুদিতা ভাব হয়, তা তাদের প্রতিও চিন্তা করতে হবে। এভাবে পুণ্যবান ব্যক্তিতে মুদিতা ভাবনার দ্বারা গুণে দোষারোপ নামক অসূয়া নিবৃত্তি হয়। আর যাদের উপদেশ দিয়ে কোন সুফলের সম্ভাবনা নেই এবং যাদের আপাতত কোন দুঃখভোগও নেই, এইরূপ অপুণ্যবান ব্যক্তির আচরণ উপেক্ষা করবে, বিদ্রোহ কিংবা অনুমোদন করবে না, অর্থাৎ পাপীদের পাপাচরণটাই উপেক্ষণীয়। এভাবে অপুণ্যবান লোকের প্রতি উদাসীন থাকলে অর্থাৎ সর্বতোভাবে তাদের সঙ্গ পরিত্যাগ করলে ক্রোধরূপ চিত্তমল বিনষ্ট হয়। এইভাবে

“সুখসম্ভোগযুক্ত সকল প্রাণীতে মৈত্রী ভাবনা, দুঃখিত প্রাণীতে করুণা, পুণ্যাত্মাতে মুদিতা এবং অপুণ্যাত্মাতে উপেক্ষা ভাবনা করতে করতে চিন্তে শুক্লধর্ম (অর্থাৎ রাজস্ ও তামস্ বৃত্তি তিরোহিত হয়ে সাত্ত্বিক বৃত্তির উদয়) উৎপন্ন হয়। তাতে চিত্ত প্রসন্ন (নির্মল) হয়, প্রসন্ন চিত্ত একাগ্র হয়ে স্থিতিপদ লাভ করে”।<sup>38</sup>

একইভাবে বৌদ্ধ ও যোগ দর্শনের মতো জৈন দর্শনেও এই চারপ্রকার ভাবনার উল্লেখ পাওয়া যায়। তবে এখানে মুদিতার পরিবর্তে প্রমোদ এবং উপেক্ষার পরিবর্তে মাধ্যস্থ শব্দটি ব্যবহার করা হয়েছে। এ প্রসঙ্গে ‘তত্ত্বার্থসূত্র’-এর সপ্তম অধ্যায়ের একাদশ সূত্রে বলা হয়েছে, “মৈত্রীপ্রমোদকারুণ্যমাধ্যস্থ্যানি চ সত্ত্বগুণাধিকক্লিষ্ট্যমানাবিনেয়েষু”<sup>39</sup> অর্থাৎ সকল সত্ত্বের প্রতি মৈত্রী, গুণী ব্যক্তির প্রতি প্রমোদ, দুঃখী ব্যক্তির প্রতি করুণা এবং অবিনয়ী ব্যক্তির প্রতি মাধ্যস্থ ভাবনা করতে হবে। এই চার প্রকার ভাবনার ব্যাখ্যা প্রসঙ্গে ‘তত্ত্বার্থবৃত্তি’-তে বলা হয়েছে, কায়, বাক্য ও মনের দ্বারা কিংবা কৃত, কারিত, অনুমোদন দ্বারা জগতে কোন প্রাণীকে দুঃখ না দেওয়া হল মৈত্রী ভাবনা।<sup>40</sup> এককথায় জগতের সকল জীবের প্রতি বন্ধুত্বাপন্ন হওয়াই হল মৈত্রী ভাবনা। জ্ঞান, তপস্যা, সংযমাদি গুণবিশিষ্ট ব্যক্তিকে দেখে মনে প্রসন্নতা বা অন্তর্ভুক্তি প্রকটিত হওয়া হল প্রমোদ ভাবনা।<sup>41</sup> দুঃখী নিপীড়িত জীবের প্রতি অনুগ্রহ প্রদর্শন করা হল করুণা ভাবনা।<sup>42</sup> আর রাগ-দ্বेषজনিত পক্ষপাতের অভাব হল মাধ্যস্থ ভাবনা।<sup>43</sup> যে ব্যক্তি এই চার প্রকার ভাবনার অনুশীলন করেন তিনি অহিংসাদি পঞ্চব্রত নির্দোষভাবে পালন করতে সক্ষম হন।

মৈত্র্যাদি এই চারপ্রকার ব্রহ্মবিহার ভাবনায়ুক্ত হলে কৃতকর্মের ফলের আতিশয্য হয়, সুতরাং অল্প কর্ম দ্বারাও মহৎ ফল লাভ হয়। যে ব্যক্তি এই চারপ্রকার ভাবনার অনুশীলন করেন তিনি অসংখ্য সুফল লাভ করেন। যেমন- মৈত্রী ভাবনা করলে ব্যাপাদ (বিদ্বেষ) প্রশমিত হয়, করুণা ভাবনা করলে বিহিংসা (পরপীড়ন প্রবৃত্তি) প্রশমিত হয়, মুদিতা ভাবনা করলে অরতি (অপ্রসাদ) প্রশমিত হয় এবং উপেক্ষা ভাবনা করলে প্রতিঘ (প্রতিহিংসাবৃত্তি) প্রশমিত হয়।<sup>44</sup> সেইজন্য বুদ্ধদেব ‘সুত্তনিপাত’-এ বলছেন, বীতরাগ হয়ে অপ্রমাণ মৈত্রীর ভাবনা করে বিদ্বেষ প্রশমিত করবে; দিবারাত্র সবসময় অপ্রমত্তভাবে সকল দিকে অপরিমেয় মৈত্রী বিক্ষিপ্ত করবে।<sup>45</sup> আবার মৈত্র্যাদি চার প্রকার ব্রহ্মবিহার ভাবনার দ্বারা আধ্যাত্মিক ও আধিভৌতিক শান্তি লাভ হয়। যার সর্বভূতের প্রতি মৈত্রীভাব আছে তার প্রতি কারো বৈরীভাব থাকেনা। এমনকি সর্পাদি হিংস্র জীবগণও তার কোন ক্ষতি করেনা। তাই এদের থেকে আত্মরক্ষার জন্য বুদ্ধ ভিক্ষুদেরকে এদের প্রতি মৈত্রীভাবনা করতে আদেশ করেন। ‘অঙ্গুর নিকায়’-এ ব্রহ্মবিহারের এগারোটি সুফলের কথা বলা হয়েছে। যথা- ব্রহ্মবিহার ভাবনাকারী (১) সুখে শয়ন করে, (২) সুখে নিদ্রা থেকে জেগে ওঠে, (৩) কোনরূপ পাপস্বপ্ন দেখে না, (৪) মনুষ্যদের প্রিয় হয়, (৫) অমনুষ্যদেরও প্রিয় হয়, (৬) দেবতারা তাকে রক্ষা করেন, (৭) আগুন, বিষ বা অস্ত্র তার উপর কাজ করেনা, (৮) দ্রুত চিত্ত সমাধিষ্ণু হয়, (৯) মুখবর্ণ বিপ্রসন্ন হয়, (১০) সজ্ঞানে মৃত্যুবরণ করে এবং (১১) অর্হত্বফল লাভ না করলে মৃত্যুর পর সে ব্রহ্মলোকে উৎপন্ন হয়।<sup>46</sup> তাই শ্রেষ্ঠ জীবনযাপনের জন্য এই চার প্রকার ভাবনা অত্যাবশ্যিক। শুধু যে ব্যক্তিশেষের জন্য এ ভাবনা প্রয়োজন তা নয়, সমগ্র বিশ্ববাসীর জন্য এটা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। বিশ্বশান্তি প্রতিষ্ঠার পন্থা হল এই ব্রহ্মবিহার ভাবনা। ব্যক্তিগত ক্রোধ অথবা জাতিতে জাতিতে ক্রোধ বিনাশের এটাই একমাত্র উপায়। তবে যে শুধুমাত্র মনুষ্যদের প্রতি এ ভাবনা প্রয়োজ্য তা নয়, অমনুষ্যদের (পশুপাখি, উদ্ভিদ, এমনকি সমগ্র প্রকৃতির) প্রতিও এ ভাবনাকে প্রসারিত করতে হবে। এইভাবে সমগ্র জগতের প্রতি মৈত্র্যাদি ভাবনার অনুশীলনের দ্বারা আমরা অন্যান্যদের (জীবজন্তু, এমনকি সমগ্র প্রকৃতির) প্রতি আমাদের দৃষ্টিভঙ্গির পরিবর্তন ঘটাতে পারব; এবং এভাবে ভবিষ্যতে হিংসা-বিদ্বেষমুক্ত এক সুন্দর পৃথিবী গড়ে তুলতে সক্ষম হব।

তথ্যসূত্র :

- 1) “সব্বপাপসস অকরণং কুসলসস উপসম্পদা।  
সচিন্তপরিয়োদপনং এতং বুদ্ধানুসাসনং।।  
খন্তী পরমং তপো তিতিকথা নিব্বানং পরমং বদন্তি বুদ্ধা।  
ন হি পব্বজিতো পরুপঘাতী সমণো হোতি পরং বিহেয়ন্তো।।  
অনূপবাদো অনূপঘাতো পাতিমোক্খে চ সংবরো।  
মত্তৎসুতা চ ভত্তস্মিং পত্ত্বঞ্চ সয়নাসনং।  
অধিচিন্তে চ অযোগো এতং বুদ্ধানুসাসনং”।।  
ধম্মপদ, বুদ্ধবর্গ, ৫-৭, রণব্রত সেন সম্পাদিত, হরফ প্রকাশনী, কলকাতা, ১৯৭৮, পৃষ্ঠা ১২৩
- 2) *বিশুদ্ধিমার্গ*, প্রথম ভাগ, দ্বিতীয় খণ্ড, ব্রহ্মবিহার-নির্দেশ, আচার্য বুদ্ধঘোষ, শ্রী গোপালদাস চৌধুরী ও শ্রীমৎ শ্রমণ পূর্ণানন্দ স্বামী কর্তৃক অনূদিত ও সম্পাদিত, কলিকাতা, ১৯২৩, পৃষ্ঠা ২০৬
- 3) তদেব পৃষ্ঠা
- 4) *মজ্জিম নিকায়* (তৃতীয় খণ্ড), শূন্যতা বর্গ, অনুরুদ্ধ সূত্র, ডক্টর বিনয়েন্দ্রনাথ চৌধুরী কর্তৃক অনূদিত, ত্রিপিটক পাবলিশিং সোসাইটি, বাংলাদেশ, ২০১৮, পৃষ্ঠা ৯৩৩
  - a. ভিক্ষু মৈত্রীযুক্ত চিন্তে এক, দুই, তিন, এইরূপে চতুর্দিক পূর্ণ করে বিহার করেন। এই প্রকার উপরে ও নীচে, আশে ও পাশে, সর্বত্র, সর্বলোক, মৈত্রীযুক্ত এবং বিপুল, মহান, অপ্রমাণ, বৈরহীন, দ্রোহহীন চিন্তে দ্বারা পরিস্ফুটিত করে বিহার করেন। করুণায়ুক্ত, মুদিতায়ুক্ত ও উপেক্ষায়ুক্ত চিন্তে সম্বন্ধেও এইরূপ। একেই ভিক্ষুর ভোগ বলা হয়েছে।
- 5) *দীর্ঘ নিকায়* (প্রথম খণ্ড), শীলস্কন্ধ বর্গ, তেবিজ্জ সূত্র, ভিক্ষু শীলভদ্র কর্তৃক অনূদিত, ত্রিপিটক পাবলিশিং সোসাইটি, বাংলাদেশ, ২০১৮, পৃষ্ঠা ২১৯
- 6) *বিশুদ্ধিমার্গ*, প্রথম ভাগ, দ্বিতীয় খণ্ড, ব্রহ্মবিহার-নির্দেশ, পৃষ্ঠা ২০৬
- 7) তদেব, পৃষ্ঠা ২০৭
- 8) *সুত্তনিপাত*, উরগ বর্গ, মৈত্রী সূত্র(৩-৯ নং সূত্র), শ্রীমৎ সাধনানন্দ মহাস্থবির সম্পাদিত, ত্রিপিটক পাবলিশিং সোসাইটি, বাংলাদেশ, ২০১৮, পৃষ্ঠা ৪৫১-৪৫২
- 9) *বিভঙ্গ*, অপ্রমেয় বিভঙ্গ, শ্রীমৎ জ্ঞানেন্দ্রিয় ভিক্ষু কর্তৃক অনূদিত, ত্রিপিটক পাবলিশিং সোসাইটি, বাংলাদেশ, ২০১৮, পৃষ্ঠা ৭৩৪
- 10) *প্রতিসম্ভিদামার্গ*, যুগনন্ধ বর্গ, মৈত্রী কথা, ভদন্ত ইন্দ্রগুপ্ত ভিক্ষু ও ভদন্ত সুমন স্থবির কর্তৃক অনূদিত, ত্রিপিটক পাবলিশিং সোসাইটি, বাংলাদেশ, ২০১৮, পৃষ্ঠা ৩৫৭-৩৫৮
- 11) “মাতা যথা নিযং পুত্তং আযুসা একপুত্তমনুরক্খে,

এবম্পি সৰ্বভূতেসু মানসং ভাবে অপরিমাণং”। *সুত্তনিপাত*, উরগ বর্গ, মৈত্রী সূত্র(৭নং সূত্র), পৃষ্ঠা ৪৫১

- 12) *বিষ্ণুদ্বিমার্গ*, প্রথম ভাগ, দ্বিতীয় খণ্ড, ব্রহ্মবিহার-নির্দেশ, পৃষ্ঠা ২০৫
- 13) তদেব পৃষ্ঠা
- 14) তদেব, পৃষ্ঠা ১৮০
- 15) তদেব, পৃষ্ঠা ১৮১
- 16) *মজ্জিম নিকায়* (প্রথম খণ্ড), ঔপম্য বর্গ, ককচোপম সূত্র, শ্রী বেণীমাধব বড়ুয়া কর্তৃক অনূদিত, ত্রিপিটক পাবলিশিং সোসাইটি, বাংলাদেশ, ২০১৮, পৃষ্ঠা ১৯৫
- 17) “অক্কোথেন জিনে কোথং অসাথুং সাধুনা জিনে। জিনে কদরিয়ং দানেন সচ্চেন অলিকবাদিনং”।। *ধম্মপদ*, ক্রোধবর্গ, ৩, রণব্রত সেন সম্পাদিত, হরফ প্রকাশনী, কলকাতা, ১৯৭৮, পৃষ্ঠা ১৪২
- 18) “ন হি বেরেন বেরানি সম্মত্তী’ধ কুদাচনং।  
অবেরেন চ সম্মত্তি, এস ধম্মো সনন্তনো”।। *ধম্মপদ*, যমকবর্গ, ৫, পৃষ্ঠা ৪
- 19) *বিষ্ণুদ্বিমার্গ*, প্রথম ভাগ, দ্বিতীয় খণ্ড, ব্রহ্মবিহার-নির্দেশ, পৃষ্ঠা ২০৪
- 20) *বিভঙ্গ*, অপ্রমেয় বিভঙ্গ, পৃষ্ঠা ৩০৬
- 21) *বিষ্ণুদ্বিমার্গ*, প্রথম ভাগ, দ্বিতীয় খণ্ড, ব্রহ্মবিহার-নির্দেশ, পৃষ্ঠা ২০১
- 22) তদেব, পৃষ্ঠা ২০৫
- 23) তদেব, পৃষ্ঠা ২০৪
- 24) তদেব পৃষ্ঠা
- 25) তদেব, পৃষ্ঠা ২০৭
- 26) *বিভঙ্গ*, অপ্রমেয় বিভঙ্গ, পৃষ্ঠা ৩০৭
- 27) *বিষ্ণুদ্বিমার্গ*, প্রথম ভাগ, দ্বিতীয় খণ্ড, ব্রহ্মবিহার-নির্দেশ, পৃষ্ঠা ২০২
- 28) তদেব, পৃষ্ঠা ২০৫
- 29) তদেব, পৃষ্ঠা ২০৪
- 30) তদেব, পৃষ্ঠা ২০৭
- 31) *বিভঙ্গ*, অপ্রমেয় বিভঙ্গ, পৃষ্ঠা ৩০৮
- 32) *বিষ্ণুদ্বিমার্গ*, প্রথম ভাগ, দ্বিতীয় খণ্ড, ব্রহ্মবিহার-নির্দেশ, পৃষ্ঠা ২০৩
- 33) তদেব, পৃষ্ঠা ২০৫
- 34) তদেব, পৃষ্ঠা ২০৬
- 35) “মেত্তাবিহারী যো ভিক্কু পসন্নো বুদ্ধসাসনে।

অধিগচ্ছে পদং সন্তং সঙ্খারুপসমং সুখং”।। *ধম্মপদ*, ভিক্ষুবর্গ, ৯, পৃষ্ঠা ২০১

36) “পামোজ্জবহুলো ভিক্ষু পসন্নো বুদ্ধসাসনে।

অধিগচ্ছে পদং সন্তং সঙ্খারুপসমং সুখং”।। *ধম্মপদ*, ভিক্ষুবর্গ, ২২, পৃষ্ঠা ২০৫

37) *যোগসূত্র*, ১.৩৩, মহর্ষি পতঞ্জলি, স্বামী ভর্গানন্দ কর্তৃক অনূদিত, উদ্বোধন কার্যালয়, কলকাতা, ২০০৪, পৃষ্ঠা ৫৪

38) *ব্যাসভাষ্য*, ১.৩৩ সূত্রের ভাষ্য, ব্যাস, স্বামী ভর্গানন্দ কর্তৃক অনূদিত, উদ্বোধন কার্যালয়, কলকাতা, ২০০৪, পৃষ্ঠা ৫৪

39) *Tattvārthasūtra*, 7.11, Umāsvāmī, trans. by Nathmal Tatia, Motilal Banarsidass, Delhi, 2007, pp 172

40) “কায়বান্ধনোভিঃ কৃতকারিতানুমতৈরন্যোষাং কচ্ছানুৎপত্তিকাজ্জা মৈত্রীতুচ্যতে”। *তত্ত্বার্থবৃত্তি*, ৭.১১ সূত্রের ভাষ্য, শ্রুতসাগর সুরি, মহেন্দ্র কুমার জৈন সম্পাদিত, ভারতীয় জ্ঞানপীঠ, কাশী, ১৯৪৯, পৃষ্ঠা ২৩৬

41) “মনোনয়নবদনপ্রসন্নতয়া বিক্রিয়মাণোহন্তর্ভক্তিরাগঃ প্রমোদ ইতুচ্যতে”। তদেব পৃষ্ঠা

42) “দীনদীনকানীনানয়নজনানুগ্রহত্বং কারুণ্যমুচ্যতে”। তদেব পৃষ্ঠা

43) “রাগদ্বেষজনিতপক্ষপাতস্যাভাবঃ মাধ্যস্থ্যমুচ্যতে”। তদেব পৃষ্ঠা

44) *মজ্জিম নিকায়* (দ্বিতীয় খণ্ড), ভিক্ষু বর্গ, মহারাষ্ট্রলোবাদ সূত্র, শ্রীমৎ ধর্মাধার মহাস্থবির কর্তৃক অনূদিত, ত্রিপিটক পাবলিশিং সোসাইটি, বাংলাদেশ, ২০১৮, পৃষ্ঠা ৫৬২

45) *সুত্তনিপাত*, মহাবর্গ, মাঘ সূত্র(২২ নং সূত্র), পৃষ্ঠা ৫৩৪

46) *অঙ্গুত্তর নিকায়* (পঞ্চম খণ্ড), একাদশ নিপাত, অনুস্মৃতি বর্গ, মৈত্রী সূত্র, ভদন্ত প্রজ্ঞাদর্শী ভিক্ষু কর্তৃক অনূদিত, ত্রিপিটক পাবলিশিং সোসাইটি, বাংলাদেশ, ২০১৮, পৃষ্ঠা ৯৬৩

#### গ্রন্থপঞ্জী :

1) *ধম্মপদ*, রণব্রত সেন সম্পাদিত, হরফ প্রকাশনী, কলকাতা, ১৯৭৮

2) *বিভুন্ধিমার্গ*, আচার্য্য বুদ্ধঘোষ, শ্রী গোপালদাস চৌধুরী ও শ্রীমৎ শ্রমণ পূর্ণানন্দ স্বামী কর্তৃক অনূদিত ও সম্পাদিত, কলিকাতা, ১৯২৩

3) *দীর্ঘ নিকায়* (প্রথম খণ্ড), ভিক্ষু শীলভদ্র কর্তৃক অনূদিত, ত্রিপিটক পাবলিশিং সোসাইটি, বাংলাদেশ, ২০১৮

4) *মজ্জিম নিকায়* (প্রথম খণ্ড), শ্রী বেণীমাধব বড়ুয়া কর্তৃক অনূদিত, ত্রিপিটক পাবলিশিং সোসাইটি, বাংলাদেশ, ২০১৮

5) *মজ্জিম নিকায়* (দ্বিতীয় খণ্ড), শ্রীমৎ ধর্মাধার মহাস্থবির কর্তৃক অনূদিত, ত্রিপিটক পাবলিশিং সোসাইটি, বাংলাদেশ, ২০১৮

- 6) *মজ্জিম নিকায়* (তৃতীয় খণ্ড), ডক্টর বিনয়েন্দ্রনাথ চৌধুরী কর্তৃক অনূদিত, ত্রিপিটক পাবলিশিং সোসাইটি, বাংলাদেশ, ২০১৮
- 7) *অঙ্গুত্তর নিকায়* (পঞ্চম খণ্ড), ভদন্ত প্রজ্ঞাদর্শী ভিক্ষু কর্তৃক অনূদিত, ত্রিপিটক পাবলিশিং সোসাইটি, বাংলাদেশ, ২০১৮
- 8) *সুত্তনিপাত*, শ্রীমৎ সাধনানন্দ মহাস্থবির সম্পাদিত, ত্রিপিটক পাবলিশিং সোসাইটি, বাংলাদেশ, ২০১৮
- 9) *বিভঙ্গ*, শ্রীমৎ জ্ঞানেন্দ্রিয় ভিক্ষু কর্তৃক অনূদিত, ত্রিপিটক পাবলিশিং সোসাইটি, বাংলাদেশ, ২০১৮
- 10) *প্রতিসম্বিদামার্গ*, ভদন্ত ইন্দ্রগুপ্ত ভিক্ষু ও ভদন্ত সুমন স্থবির কর্তৃক অনূদিত, ত্রিপিটক পাবলিশিং সোসাইটি, বাংলাদেশ, ২০১৮
- 11) *পাতঞ্জল যোগদর্শন*, স্বামী ভর্গানন্দ কর্তৃক অনূদিত, উদ্বোধন কার্যালয়, কলকাতা, ২০০৪
- 12) *তত্ত্বার্থবৃত্তি*, শ্রুতসাগর সুরি, মহেন্দ্র কুমার জৈন সম্পাদিত, ভারতীয় জ্ঞানপীঠ, কাশী, ১৯৪৯
- 13) বিদ্যারণ্য, স্বামী. *বৌদ্ধ দর্শন ও ধর্ম*. কলকাতা : পশ্চিমবঙ্গ রাজ্য পুস্তক পর্ষৎ, ১৯৮৪
- 14) *Umāsvāti/Umāsvāmī's Tattvārthasūtra* that which is trans. by Nathmal Tatia. Delhi : Motilal Banarsidass, 2007