

ধম্মপদ অনন্ত প্রশান্তির পথ

বুদ্ধং সরণং গচ্ছামি
ধম্মং সরণং গচ্ছামি
সংঘং সরণং গচ্ছামি
বাংলার ঘরে ঘরে একদা উচ্চারিত হতো
এই বুদ্ধবাণী। মহামতি বুদ্ধ জীবনের
সত্যকে খুব সহজভাবে বর্ণনা করেছেন।
জীবনে দুঃখ আছে। দুঃখের কারণ আছে।
দুঃখের কারণ আসক্তি। আসক্তির কারণ
অবিদ্যা। অবিদ্যা দূর হবে শীল অর্থাৎ
সদাচরণ ও প্রজ্ঞা দ্বারা। সৎমন প্রস্ফুটিত
হবে সৎকর্মে। তখনই আসক্তির বৃত্ত ভেঙে
যাবে। দুঃখের বিনাশ ঘটবে। তৃপ্ত জীবন
লীন হবে অনন্ত প্রশান্তিলোকে।

[অনন্ত প্রশান্তিলোকে পৌঁছার পথ ত্রিপিটকের
ধম্মপদ। প্রখ্যাত দার্শনিক এস রাধাকৃষ্ণন-এর
ইংরেজি অনুবাদ The Dhammapada থেকে কিছু
গাথার সরল বাংলা মর্মার্থ হচ্ছে ধম্মপদ কণিকা]

চিন্তা বা অভিপ্রায়ের প্রতিফলন ঘটে স্বভাব
বা প্রকৃতিতে। যদি কেউ মন্দ অভিপ্রায়
নিয়ে কথা বলে বা কাজ করে দুঃখ তাকে
অনুগমন করে। আর কেউ যদি সুচিন্তা
নিয়ে কথা বলে বা কাজ করে সুখ তাকে
ছায়ার মতো অনুসরণ করে।

আমাকে বকেছে, আমাকে মেরেছে,
আমার জিনিস কেড়ে নিয়েছে— এমন চিন্তা
বা অভিযোগ যারা করে, ঘৃণা ও শত্রুতা
তাদের চিরসঙ্গী হয়। আর যারা এরূপ
চিন্তা করে না তাদের ঘৃণা ও শত্রুতা দ্রুত
উপশম হয়।

হিংসুক বা শত্রুর চেয়েও বিপথগামী চিত্ত
মানুষের বেশি ক্ষতি করে। [চিত্তবগ্গো : ৪২]
যার চিত্তে পাপ নেই, বাইরের পাপ তাকে
স্পর্শ করতে পারে না। [পাপবগ্গো : ১২৪]

সকল মলের নিকৃষ্ট মল অবিদ্যা।
হে ধ্যানী! এই মল বর্জন করে নির্মল হও।
[মলবগ্গো : ২৪৩]

অবিদ্যার কারণে যারা অসারকে সার আর
সারকে অসার মনে করে তারা কখনো
সত্যের সন্ধান পায় না। [যমকবগ্গো : ১১]

সত্যসচেতনতা অমৃতের পথ আর মূর্খতা
মৃতপুরীর পথ। সত্যসচেতন ব্যক্তির অমর
হন আর মূর্খরা তো মৃত সদৃশ।
[অপ্পমাদবগ্গো : ২১]

ভালো কাজ সবসময় কর। বারবার কর।
মনকে সবসময় ভালো কাজে নিমগ্ন
রাখো। সদাচরণই স্বর্গসুখের পথ।
[পাপবগ্গো : ১১৮]

মিথ্যাবাদী, ধর্মলজ্জনকারী ও পরলোকে
অবিশ্বাসী ব্যক্তি যেকোনো পাপ কাজ
করতে পারে। [লোকবগ্গো : ১৭৬]

সৎকর্মে সদা তৎপর থাকো। পাপ থেকে
মনকে নিবৃত্ত কর। ভালো কাজে
দীর্ঘসূত্রিতা বা আলস্যের প্রশ্রয় দিলে মন
পাপে লিপ্ত হবে। [পাপবগ্গো : ১১৬]

আলস্যকে প্রশ্রয় দিও না। ধর্মকে অনুসরণ
কর। ইহলোক ও পরলোক— দুই লোকেই
সুখে থাকবে। [লোকবগ্গো : ১৬৮]

আলস্য ও অতিভোজনের দরুন স্থলকায়
নিদ্রালু হয়ে বিছানায় গড়াগড়ি দেয়া
স্বভাবে পরিণত হলে সেই মূর্খের জীবনে
দুঃখের পুনঃ পুনরাবৃত্তি ঘটবে।
[নাগবগ্গো : ৩২৫]

মূর্খরা আলস্যে নিপতিত হয়। আর
প্রাজ্ঞরা সচেতন প্রয়াসে সৎকর্মে সদা
তৎপর থাকেন। [অপ্পমাদবগ্গো : ২৬]

গন্ধহীন পুষ্পের ন্যায় কর্মবর্জিত সুন্দর
বাক্যমালাও নিষ্ফল। [পুপ্কবগ্গো : ৫১]

অর্থহীন শব্দমালার সহস্র বাক্যের চেয়ে মন
প্রশান্তকারী একটি অর্থবহ বাক্য উত্তম।
[সহস্সবগ্গো : ১০০]

নিজেই নিয়ন্ত্রণ কর। তারপর অন্যকে
অনুশাসন কর। নিজে নিয়ন্ত্রিত হলে
অন্যকেও নিয়ন্ত্রণ করতে পারবে। নিজেকে
নিয়ন্ত্রণ করাই কঠিন। [অন্তবগ্গো : ১৫৯]

রাগের ন্যায় আগুন নাই, হিংসার ন্যায়
গ্রাসকারক নাই, মোহের ন্যায় জাল নাই,
আসক্তির ন্যায় খরশ্রোতা নাই।
[মলবগ্গো : ২৫১]

কাম বা আসক্তি থেকে শোক ও ভয়
জন্মে। কাম বা আসক্তি না থাকলে শোক
ও ভয় থাকে না। [পিয়বগ্গো : ২১৫-২১৬]

যারা সদা সচেতন, দিবারাত্র জ্ঞান অনুশীলন
করেন, যারা নির্বাণ লাভের প্রয়াসী তাদের
সকল আসক্তি বিনষ্ট হয়। [কোথবগ্গো : ২২৬]

মার্গ বা পথের মধ্যে আর্য অষ্টাঙ্গ শ্রেষ্ঠ,
সত্যের মধ্যে চতুরার্য সত্য শ্রেষ্ঠ, গুণের
মধ্যে নিরাসক্তিই শ্রেষ্ঠ, আর মানুষের মধ্যে
প্রাজ্ঞই শ্রেষ্ঠ। [মগ্গবগ্গো : ২৭৩]

যিনি অস্থিরচিত্ত, যিনি সত্যধর্ম অবগত নন,
যার মানসিক প্রসন্নতা নেই, তিনি কখনো
প্রাজ্ঞ হতে পারেন না। [চিত্তবগ্গো : ৩৮]

উচ্ছৃঙ্খল ও মূর্খ ব্যক্তির শত বছরের
জীবনের চেয়ে প্রাজ্ঞ ও ধ্যানীর একদিনের
জীবন উত্তম। [সহস্সবগ্গো : ১১১]

প্রাজ্ঞ ব্যক্তি কখনো নিন্দা বা প্রশংসায়
প্রভাবিত হয় না। [পণ্ডিতবগ্গো : ৮১]

ওঠার সময় যে ওঠে না, যৌবনের শক্তি
থাকতেও আলস্যপরায়ণ, সংকল্প ও চিন্তায়
অবসাদগ্রস্ত— এমন অলস ও দুর্বলচিত্ত
প্রজ্ঞার সন্ধান পায় না। [মগ্গবগ্গো : ২৮০]

শত্রুতা দ্বারা কখনো শত্রুতা বিনাশ করা
যায় না। মিত্রতা দ্বারাই শত্রুতার
নিরসন হয়। [যমকবগ্গো : ৫]

যে ব্যক্তি অন্যকে দুঃখ দিয়ে নিজে সুখ
পেতে চায়, সে ঘৃণার আবর্ত থেকে মুক্ত
হতে পারে না। [পকিন্ণকবগ্গো : ২৯১]

সবাই জীবন ভালবাসে। সবাইকে নিজের
মতো ভাবো। কাউকে কখনো আঘাত বা
কষ্ট দেবে না। [দত্তবগ্গো : ১৩০]

কাউকে কটু কথা বলবে না।
কারণ সে-ও কটু প্রত্যুত্তর দিতে পারে।
উত্তপ্ত বাক্যবিনিময় তোমার জন্যেও
কষ্টদায়ক হবে। দণ্ডের প্রতিদণ্ড তোমাকেও
স্পর্শ করবে। [দত্তবগ্গো : ১৩৩]

রণক্ষেত্রে সহস্রযোদ্ধার ওপর বিজয়ীর চেয়ে
রাগ-ক্রোধ বিজয়ী বা আত্মজয়ী বীরই
বীরশ্রেষ্ঠ। [সহস্সবগ্গো : ১০৩]

কোনো পাপকেই ক্ষুদ্র মনে করো না। ক্ষুদ্র
ক্ষুদ্র পাপই জমা হতে হতে মূর্খের পাপের
ভাণ্ড পূর্ণ করে ফেলে। [পাপবগ্গো : ১২১]

পাপী ইহলোক ও পরলোক— উভয়লোকেই
মনস্তাপে দগ্ধ হয়। অপরদিকে পুণ্যবান
উভয়লোকেই পরমানন্দ লাভ করেন।
[যমকবগ্গো : ১৭-১৮]

পাপের প্রতিফল না পাওয়া পর্যন্ত মূর্খরা
পাপকেই অমৃত বলে মনে করে। মনস্তাপ
গুরু হয় পাপের ফল পাওয়ার পর।
[বালবগ্গো : ৬৯]

ক্রোধকে ক্ষমা দ্বারা, অন্যায়কে ন্যায় দ্বারা,
কৃপণকে দান দ্বারা, মিথ্যাকে সত্য দ্বারা
জয় কর। [কোথবগ্গো : ২২৩]

ভালো বা সমমনা সঙ্গী না পেলে একাকী
ভ্রমণ উত্তম। মূর্খ সংসর্গে সবসময় বর্জনীয়।
[বালবগ্গো : ৬১]

মূর্খরা ‘আমার পুত্র, আমার অর্থ, আমার
ধন’ এই চিন্তা করে যন্ত্রণা ভোগ করে।
যখন সে নিজেই নিজের না তখন পুত্র বা
ধন তার হয় কীভাবে? [বালবগ্গো : ৬২]

বর্ষাকালে এখানে, শীত-গ্রীষ্মে ওখানে বাস
করবে— মূর্খরা এভাবেই চিন্তা করে।
শুধু জানে না জীবন কখন কোথায় শেষ
হয়ে যাবে। [মগ্গবগ্গো : ২৮৬]

লোভ হচ্ছে কঠিনতম রোগ, সংস্কার চরম
দুঃখ, সুস্বাস্থ্য পরম লাভ, সন্তুষ্টি পরম ধন,
বিশ্বাসই পরম বন্ধু, নির্বাণ পরম সুখ।
[সুখবগ্গো : ২০৩-২০৪]

ধর্মশিক্ষা দান সর্বোত্তম দান, ধর্মের আলো
সর্বোত্তম আলো, ধর্ম পালন সর্বোত্তম
আনন্দ, আসক্তির বিনাশ সর্বদুঃখ বিজয়।
[তনহাবগ্গো : ৩৫৪]

খারাপ ও নিজের জন্যে ক্ষতিকর কাজ করা
সহজ। নিজের জন্যে কল্যাণকর কাজ করা
সবসময়ই কঠিন। [অন্তবগ্গো : ১৬৩]

জন্মসূত্রে কেউ ব্রাহ্মণ হয় না।
যিনি অহিংস, আসক্তিরহিত, পাপমুক্ত,
ভীতিশূন্য, কপটতা বর্জিত, কাম-
ক্রোধমুক্ত, বিশুদ্ধচিত্ত, ক্ষমাশীল, প্রজ্ঞাবান,
সত্য ও ধর্মানুসারী, সদালাপী ও সদাচারী,
তিনিই ব্রাহ্মণ অভিধাযোগ্য।
[ব্রাহ্মণবগ্গো : ৩৯৬-৪০৮]

প্রজ্ঞা ছাড়া ধ্যান নাই। ধ্যান ছাড়া প্রজ্ঞা
সৃষ্টি হয় না। যার ধ্যান ও প্রজ্ঞার সমন্বয়
হয়েছে তিনিই নির্বাণ স্তরে পৌঁছেছেন।
[ভিক্কুখবগ্গো : ৩৭২]

যিনি সত্য, ধর্ম, ন্যায়, অহিংসা, সংযমের
প্রতীক; যিনি পাপমুক্ত, নির্মল ও প্রাজ্ঞ
তিনিই স্থবির। [ধম্মট্টবগ্গো : ২৬১]

যিনি পূর্ব নিবাস স্মৃতিজ্ঞ, যিনি স্বর্গ-নরক
প্রত্যক্ষ করেছেন, যার অভিজ্ঞা ও ধর্মজ্ঞান
পরিপূর্ণতা লাভ করেছে এবং সর্বকর্ম
সম্পাদন করেছেন, তিনিই আলোকপ্রাপ্ত।
তিনিই নির্বাণ লাভ করেন, তার তৃপ্ত
জীবন লীন হয় অনন্ত প্রশান্তিলোকে।
[ব্রাহ্মণবগ্গো : ৪২৩]

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন Quantum Foundation

কেন্দ্রীয় দফতর : ১১৯/পি শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭।
ফোন : ৯৩৪১৪৪১, ৮৩১৯৩৭৭, ০১৭১১-৬৭১৮৫৮
চট্টগ্রাম : ০৩১-৬৫৩৬৮৮, ০১৭১১-৩৯৩০১০
সিলেট : ০৮২১-৭১১৬১২, ০১৭১১-২৮০৬৫২
রাজশাহী : ০৭২১-৭৭১৫৫০, ০১৭১১-১০৪২৮৯
মিরপুর : ৮০৬১০৭৫, ০১৭১৭-১৪৪৭২৪
খেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম ও কোয়ান্টাম ল্যাব :
৮৩২২৯৮৭, ৯৩৫১৯৬৯, ০১৭১৪-০১০৮৬৯
লামা সেন্টার ও কোয়ান্টাম শিশুকানন :
০১৭১৪-০৯৪২৭১, ০৪৪৩৪-৪৯৩৯৮৮
E-Mail : info@quanfey.org
Web Site : www.quantummethod.org

(যর্মবাণী)