ধম্মপদ
শত বুদ্ধবাণী

হে অন্ধকারে নিমজ্জমান!
তুমি কি
আলোর সন্ধান করবে না?

—*জরাবগ্‌গো : ১৪৬*

ধম্মপদ
শত বুদ্ধবাণী

ধম্মপদ শত বুদ্ধবাণী

আচার্য বুদ্ধরক্ষিত

প্রকাশক

মায়িশা তাবাসসুম

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন

৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদিন সড়ক
শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭
ফোন : ২২২২২১৪৪১, ০১৭১৪-৯৭৪৩৩৩
E-mail : info@quantummethod.org.bd

প্রথম প্রকাশ : নভেম্বর, ২০২৫

মুদ্রাকর

প্রজ্ঞাপ্রকাশ

ইসলাম ভবন (২য় তলা),
৬৮ ফকিরাপুল বাজার রোড, ঢাকা-১০০০

মূল্য

৫৫ টাকা

[এ বই থেকে প্রাপ্ত আয় সৃষ্টির সেবায় নিবেদিত]

ISBN : 978-984-37-0484-9

ধম্মপদ

শত বুদ্ধবাণী

আচার্য বুদ্ধরক্ষিত

এই সিরিজের আরো কিছু প্রকাশনা

- কোয়ান্টাম ভাবনা ফিউশন
- নিত্যদিন শত আয়াত
- নিত্যদিন শত হাদীস
- বেদ : শত বাণী
- বাইবেল : শত বাণী
- নিত্যদিন শত অটোসাজেশন
- নিত্যদিন শত প্যারেন্টিং
- I can I will : Everyday Autosuggestions
- Mindful Parenting

বুদ্ধং শরণং গচ্ছামি
ধম্মং শরণং গচ্ছামি
সঙ্ঘং শরণং 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। আচার্য বুদ্ধরক্ষিত-এর ইংরেজি অনুবাদ *The Dhammapada* থেকে কিছু গাথার সরল বাংলা মর্মার্থ হচ্ছে *ধম্মপদ : শত বুদ্ধবাণী*]

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।

[যমকবগ্গো : ১-২]

অবিদ্যার কারণে যারা
অসারকে সার আর
সারকে অসার মনে করে,
তারা কখনো
সত্যের সন্ধান পায় না।

[যমকবগ্গো : ১১]

যার চিত্তে পাপ নেই,
বাইরের পাপ তাকে
স্পর্শ করতে পারে না।

[পাপবগ্‌গো : ১২৪]

ভালো কাজ সবসময় করো।
বার বার করো।
মনকে সবসময়
ভালো কাজে নিমগ্ন রাখো।
সদাচরণই স্বর্গসুখের পথ।

[পাপবগ্‌গো : ১১৮]

অর্থহীন শব্দমালার
সহস্র বাক্যের চেয়ে
মন প্রশান্তকারী
একটি অর্থবহ বাক্য উত্তম।

[সহস্‌সবগ্‌গো : ১০০]

প্রাজ্ঞ ব্যক্তি কখনো
নিন্দা বা প্রশংসায়
প্রভাবিত হন না।

[পণ্ডিতবগ্‌গো : ৮১]

তোমার ভুল ধরিয়ে দেয় ও
(সংশোধনের নিমিত্ত)
তিরস্কার করে
এমন প্রজ্ঞাবান ব্যক্তির
সন্ধান পেলে
তাকে অনুসরণ করো।
এমন ব্যক্তির সঙ্গলাভ
সবসময়ই মঙ্গলজনক।

[পণ্ডিতবগ্‌গো : ৭৬]

যে কাজ করলে
পরবর্তীতে অনুশোচনা এবং
অশ্রুপাত করতে হয়,
সেটাই মন্দ কাজ।
আর যে কাজ পরবর্তীতে
অনুশোচনার কারণ হয় না,
বরং সুখী ও আনন্দিত করে,
সেটাই ভালো কাজ।

[বালবগ্‌গো : ৬৭-৬৮]

চন্দন, টগর,
নীলপদ্ম ও
কামিনীর চেয়েও
সৎকর্মের সুবাস
অনেক বেশি মিষ্টি।

[পুপ্‌ফবগ্‌গো : ৫৫]

কামনা-বাসনা ও লোভে
যার অন্তর পূর্ণ,
সে কীভাবে ভিক্ষু হবে?

[ধম্মট্ঠবগ্গো : ২৬৪]

ছোট-বড় সকল প্রকার পাপাচারকে
যিনি সম্পূর্ণরূপে বশ করতে পারেন,
তিনিই প্রকৃত শ্রমণ।

[ধম্মট্‌ঠবগ্‌গো : ২৬৫]

লোভ ও দুরাচার
যেন তোমার দুর্দশার
কারণ না হয়।

[মলবগ্‌গো : ২৪৮]

মূর্খরা ধনসম্পদের মোহে
নিজের ও অপরের সর্বনাশ করে।
ধনসম্পদ সত্যান্বেষীদের
মোহগ্রস্ত করতে পারে না।

[তনহাবগ্গো : ৩৫৫]

অপরের দোষত্রুটি খুঁজতে যেও না।
অন্যরা কী করল বা করল না,
সেটা নিয়ে মেতে থেকো না।
বরং নিজে কতটুকু করতে পারলে,
আর কতটুকু বাকি রয়ে গেল,
সেই ব্যাপারে মনোযোগী হও।

[পুপ্‌ফবগ্‌গো : ৫০]

মন্দ চিন্তাকে দমিয়ে রাখতে পারলে
যে আনন্দিত হয়,
যে নিজের ভুলত্রুটি বিশ্লেষণ করে
এবং এ সম্পর্কে সর্বদা সচেতন থাকে,
সে-ই আসক্তির শৃঙ্খল ছিন্ন করে
মুক্তি লাভ করে।

[তনহাবগ্‌গো : ৩৫০]

নির্বোধের সঙ্গে মেলামেশা
দুর্ভোগ দীর্ঘায়িত করে।
নির্বোধের সাহচর্য
শত্রুর সাথে
হাত মেলানোর মতো যন্ত্রণাদায়ক
কিন্তু প্রজ্ঞাবানের সঙ্গ
স্বজন-সাক্ষাতের মতো সুখদায়ী।

[সুখবগ্‌গো : ২০৭]

মন্দ লোকদের সঙ্গী হয়ো না।
দুর্জনের সাহচর্য কামনা কোরো না।
বন্ধুত্ব করো সজ্জন ব্যক্তির সাথে।

[পণ্ডিতবগ্‌গো : ৭৮]

ভেতরে বাইরে নিজেকে পাহারা দাও।
পরিশুদ্ধির সুযোগ
হাতছাড়া কোরো না।
যারা এই সুযোগ হারিয়ে ফেলে,
নরকে নিক্ষিপ্ত হওয়ার পর
তারা হা-হুতাশ করে।

[নিরয়বগ্গো : ৩১৫]

স্বর্ণকার যেভাবে রুপা থেকে ময়লা সরায়,
একজন প্রাজ্ঞও তেমনি
প্রতি মুহূর্তে একটু একটু করে
নিজের ত্রুটিগুলো দূর করেন।

[মলবগ্‌গো : ২৩৯]

এই দেহ একসময় জরাগ্রস্ত হয়,
এমনকি জাঁকজমকপূর্ণ রাজরথও
কালক্রমে জীর্ণ হয়ে পড়ে
কিন্তু ধর্মের শাশ্বত শিক্ষা
কখনো সেকেলে হয় না।

[জরাবগ্‌গো : ১৫১]

কাউকে অবজ্ঞা করবে না,
কারো ক্ষতি করবে না,
সঙ্ঘের নিয়ম মেনে সংযত থাকবে,
পরিমিত আহার করবে,
নির্জনে বসবাস করবে
এবং ধ্যানমগ্ন হবে—
এটাই বুদ্ধের শিক্ষা।

[বুদ্ধবগ্গো : ১৮৫]

লোহার গর্ভ থেকে উঠে এসে
মরিচা যেভাবে লোহার বিনাশ ঘটায়,
দুষ্কর্মও একইভাবে
পাপাচারীর সর্বনাশ করে।

[মলবগ্‌গো : ২৪০]

দীর্ঘ অনুপস্থিতির পর
কেউ ঘরে ফিরলে
তার বন্ধু-স্বজন ও শুভাকাঙ্ক্ষীরা
সাড়ম্বরে যেমন তাকে স্বাগত জানায়,
পুণ্যবান ব্যক্তিকে পরকালে
তেমনি স্বাগত জানাবে
তার সৎকর্ম।

[পিয়বগ্গো : ২১৯-২২০]

গন্তব্যহীন ভবঘুরে হয়ো না,
অন্তহীন দুঃখের চক্রে
আটকে যেও না।

[পকিন্নকবগ্গো : ৩০২]

বুদ্ধ কেবল সত্যপথের
সন্ধান দিতে পারেন,
নিরন্তর প্রয়াস চালিয়ে যাওয়ার
দায়িত্ব তোমারই।

[মগ্‌গবগ্‌গো : ২৭৬]

বাকপটু হলেই
কেউ জ্ঞানী হয় না।
শান্তিকামী মিশুক ও
নির্ভীক ব্যক্তিই জ্ঞানী।

[ধম্মট্‌ঠবগ্‌গো : ২৫৮]

মূর্খ ও অজ্ঞ ব্যক্তি
শুধু মৌন থেকে
জ্ঞানী হতে পারে না।
যিনি ভালো-মন্দের ফলাফল
যাচাই করে ভালোটা বেছে নেন,
তিনিই প্রকৃত জ্ঞানী।

[ধম্মট্‌ঠবগ্‌গো : ২৬৮-২৬৯]

ন্যায়-অন্যায়ের পার্থক্য বুঝে
যারা সত্যকে ধারণ করেন,
তারাই আনন্দলোকের
সন্ধান পান।

[নিরয়বগ্গো : ৩১৯]

মন্দ কাজের চেয়ে
ভালো কাজ যে বেশি করে,
মেঘমুক্ত চাঁদের মতো
পৃথিবীকে সে আলোকিত করে।

[লোকবগ্‌গো : ১৭৩]

ঈর্ষাকাতর, স্বার্থপর ও
কপট-স্বভাবের ব্যক্তি
যতই সুশ্রী ও সুভাষী হোক,
সে কখনো বরণীয় হবে না।

[ধম্মট্‌ঠবগ্‌গো : ২৬২]

যে সারাক্ষণ
অন্যের ভুল খুঁজে বেড়ায়
ও নিন্দা করে,
আত্মশুদ্ধির পথ থেকে
সে অনেক দূরে চলে যায়।

[মলবগ্‌গো : ২৫৩]

মন্দ কাজ তৎক্ষণাৎ হয়তো
দুর্ভোগ ঘটায় না
কিন্তু ছাই চাপা আগুনের মতো
পাপীকে দহন করতে থাকে।

[বালবগ্গো : ৭১]

ঝড় যেভাবে দুর্বল গাছকে
উপড়ে ফেলে,
ইন্দ্রিয়াসক্ত অসংযমী অলস
ভোজনপ্রিয় ব্যক্তিও
তেমনি উচ্ছন্নে যায়।

[যমকবগ্গো : ৭]

সত্য বলো।
রাগের কাছে হেরে যেও না।
তোমার অল্প যা-কিছু আছে
সেখান থেকেই
সাহায্যপ্রার্থীকে দান করো।
এই তিন উপায়ে
তুমি স্বর্গীয় সন্তুষ্টি
লাভ করতে পারবে।

[কোধবগ্গো : ২২৪]

কথাবার্তায় সতর্ক হও,
মনকে নিয়ন্ত্রণ করো এবং
মন্দ কাজে জড়িও না।
এই তিনটি কাজ
আন্তরিকভাবে মেনে চললে
বুদ্ধের দেখানো পথে
পৌঁছতে পারবে।

[মগ্‌গবগ্‌গো : ২৮১]

জাগতিক সাফল্য এবং
নির্বাণ লাভের পথ এক নয়।
দুটি আলাদা পথ।
এটা উপলব্ধি করে
ক্রমান্বয়ে নিরাসক্ত হও।
পার্থিব খ্যাতির মোহে
ভেসে যেও না।

[বালবগ্‌গো : ৭৫]

ক্ষুদ্র আনন্দ বিসর্জন দিয়ে
জ্ঞানীরা মহত্তর আনন্দকে
আলিঙ্গন করেন।

[পকিন্নকবগ্‌গো : ২৯০]

সদাচঞ্চল বাসনাজর্জর
মনকে নিয়ন্ত্রণে আনা
অত্যন্ত দুঃসাধ্য।
এ কাজে সাফল্য লাভ
নিঃসন্দেহে অতি উত্তম।

[চিত্তবগ্‌গো : ৩৫]

প্রজ্ঞা উৎসারিত হয়
ধ্যানের মধ্য দিয়ে।
আর ধ্যানের অনুপস্থিতিতে
প্রজ্ঞা বিলুপ্ত হয়।

[মগ্‌গবগ্‌গো : ২৮২]

কৃষক জমিতে সেচ দেয়,
তীর নির্মাতা তীরের মধ্যভাগ ঋজু করে
এবং ছুতার কাঠ ঘষে
মসৃণ করে তোলে।
আর প্রাজ্ঞ ব্যক্তি
নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করেন।

[দণ্ডবগ্গো : ১৪৫]

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।

[যমকবগ্‌গো : ৩-৪]

হিংসুক বা শত্রুর চেয়েও
বিপথগামী চিত্ত
মানুষের বেশি ক্ষতি করে।

[চিত্তবগ্‌গো : ৪২]

সকল মলের নিকৃষ্ট মল অবিদ্যা।
হে ধ্যানী!
এই মল বর্জন করে নির্মল হও।

[মলবগ্‌গো : ২৪৩]

সত্য-সচেতনতা অমৃতের পথ
আর মূর্খতা মৃতপুরীর পথ।
সত্য-সচেতন ব্যক্তিরা অমর হন
আর মূর্খরা তো মৃত সদৃশ।

[অপ্‌পমাদবগ্‌গো : ২১]

মিথ্যাবাদী, ধর্মলঙ্ঘনকারী ও
পরলোকে অবিশ্বাসী ব্যক্তি
যে-কোনো পাপ কাজ করতে পারে।

[লোকবগ্‌গো : ১৭৬]

সৎকর্মে সদা তৎপর থাকো।
পাপ থেকে মনকে নিবৃত্ত করো।
ভালো কাজে দীর্ঘসূত্রিতা বা
আলস্যের প্রশ্রয় দিলে
মন পাপে লিপ্ত হবে।

*[পাপবগ্‌গো : **১১৬**]*

খেয়ালিপনাকে প্রশ্রয় দিও না।
ধর্মকে অনুসরণ করো।
ইহলোক ও পরলোক—
দুই লোকেই সুখে থাকবে।

[লোকবগ্‌গো : ১৬৮]

আলস্য ও অতিভোজনের দরুন
স্থূলকায় নিদ্রালু হয়ে
বিছানায় গড়াগড়ি দেয়া
স্বভাবে পরিণত হলে
সেই মূর্খের জীবনে
দুঃখের 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।

[পুপ্‌ফবগ্‌গো : ৫১]

কামের ন্যায় আগুন নাই,
হিংসার ন্যায় গ্রাসকারক নাই,
মোহের ন্যায় জাল নাই,
আসক্তির ন্যায় খরস্রোতা 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।

[কোধবগ্গো : ২২৬]

মার্গ বা পথের মধ্যে আর্য অষ্টাঙ্গ শ্রেষ্ঠ,
সত্যের মধ্যে চতুরার্য সত্য শ্রেষ্ঠ,
গুণের মধ্যে নিরাসক্তিই শ্রেষ্ঠ,
আর মানুষের মধ্যে প্রাজ্ঞই শ্রেষ্ঠ।

[মগ্‌গবগ্‌গো : ২৭৩]

যে অস্থিরচিত্ত,
যে সত্যধর্ম অবগত নয়,
যার মানসিক প্রসন্নতা নেই,
সে কখনো প্রাজ্ঞ হতে পারে না।

[চিত্তবগ্গো : ৩৮]

উচ্ছৃঙ্খল ও মূর্খ ব্যক্তির
শত বছরের জীবনের চেয়ে
প্রাজ্ঞ ও ধ্যানীর
একদিনের জীবন উত্তম।

[সহস্সবগ্গো : ১১১]

জ্ঞানীরা আনন্দের মুহূর্তে
যেমন আত্মহারা হন না,
তেমনি শোকের আঘাতে
মুষড়ে পড়েন না।

[পণ্ডিতবগ্‌গো : ৮৩]

সঙ্গী হিসেবে প্রাজ্ঞ ও বিচক্ষণ
কোনো বন্ধু যদি খুঁজে পাও,
যত বাধাবিঘ্ন আসুক,
আনন্দিত চিত্তে
তার সঙ্গ বজায় রাখো।

[মগ্‌গবগ্‌গো : ৩২৮]

পর্যাপ্ত প্রহরী না থাকলে
বণিক যেভাবে বিপদসংকুল রাস্তা
এড়িয়ে চলে,
প্রাণের মায়ায় মানুষ যেভাবে
বিষ থেকে দূরে থাকে,
তুমিও একইভাবে
মন্দ কাজ থেকে দূরে থাকো।

[পাপবগ্গো : ১২৩]

যে প্রাণীহত্যা করে, মিথ্যা বলে,
অন্যায়ভাবে কোনোকিছু হাতিয়ে নেয়,
পরকীয়ায় লিপ্ত হয় এবং
মদ বা মাদকে আসক্ত হয়—
সে নিজেই নিজের সমাধি খনন করে।

[মলবগ্গো : ২৪৬-২৪৭]

পরকীয়ায় লিপ্ত ব্যক্তির
সর্বনাশ চতুর্মুখী—
পাপের বোঝা,
অশান্তি,
মানহানি এবং
নরকবাস।

[নিরয়বগ্‌গো : ৩০৯]

নিরস্ত্র নিরীহ
মানুষের ওপর আক্রমণকারী
শীঘ্রই এই দুর্দশাগুলোর
একটির মুখোমুখি হবে :
তীব্র যন্ত্রণা, বিপর্যয়,
শারীরিক আঘাত, জটিল ব্যাধি,
মানসিক ভারসাম্যহীনতা, রাজরোষ,
আত্মীয় বিয়োগ, সম্পদনাশ
অথবা বসত বাড়িতে আগুন।
মৃত্যুর পর অত্যাচারী
নিক্ষিপ্ত হবে নরকে।

[দণ্ডবগ্‌গো : ১৩৭-১৪০]

বিচার করার সময়
স্বেচ্ছাচারী না হয়ে
যিনি সত্য তথ্য অনুসারে
নিরপেক্ষ রায় দেন,
সেই বিচক্ষণ ব্যক্তিই
আইনের রক্ষক ও
ন্যায়পরায়ণ।

[ধম্মট্‌ঠবগ্‌গো : ২৫৭]

উত্থিত ক্রোধকে
যে বশে আনতে পারে
সে-ই প্রকৃত যোদ্ধা।

[কোধবগ্গো : ২২২]

অন্যকে জয় করার চেয়ে
নিজেকে জয় করা
বহুগুণে উত্তম।

[সহস্সবগ্গো : ১০৪]

স্বর্ণমুদ্রা বৃষ্টির মতো ঝরলেও
ইন্দ্রিয়জ বাসনা পরিতৃপ্ত হবে না।
ইন্দ্রিয়জ সুখ ক্ষণিক তৃপ্তি দিয়ে
তীব্র যাতনার কারণ হয়।
জ্ঞানীরা তাই স্বর্গীয় সুখেও
আনন্দিত হন না।

[বুদ্ধবগ্‌গো : ১৮৬-১৮৭]

নিজের বা অন্য কারো
স্বার্থ উদ্ধারের উদ্দেশ্যে
অন্যায়ভাবে সন্তানসন্ততি, অর্থসম্পদ,
রাজত্ব ও সাফল্য অর্জনের
আকাঙ্ক্ষা যার নাই
তিনিই পুণ্যাত্মা, জ্ঞানী ও ন্যায়নিষ্ঠ।

[পণ্ডিতবগ্‌গো : ৮৪]

লোহা, কাঠ কিংবা দড়ির তৈরি
বেড়ির চেয়েও শক্তিশালী বাঁধনে
মানুষকে বন্দি করে সোনাদানা,
অলংকার ও স্ত্রী সন্তানের মোহ।
দেখতে আলগা লাগলেও
এই বেড়ি থেকে মুক্ত হওয়া কঠিন।
ইন্দ্রিয়জ সুখ ও কামনা বাসনা
ত্যাগের মধ্য দিয়ে
জ্ঞানীরা এই বাঁধন থেকে মুক্ত হন।

[তনহাবগ্‌গো : ৩৪৫-৩৪৬]

ইন্দ্রিয়াসক্তি যাকে গ্রাস করে,
বৃষ্টিস্নাত ঘাসের মতো
তার দুঃখ বাড়তে থাকে।
আর যে ইন্দ্রিয়সুখের ওপর
লাগাম টানে,
পদ্মপাতায় জমে থাকা
জলবিন্দুর মতো
তার জীবন থেকে
দুঃখ-কষ্ট অনায়াসে ঝরে পড়ে।

[তনহাবগ্‌গো : ৩৩৪-৩৩৬]

যিনি সত্য উপলব্ধি করেন
তার চিন্তা, কথা ও কাজে
স্থিরতা আসে।
তিনি হয়ে ওঠেন
মুক্ত, প্রশান্ত, প্রাজ্ঞ।

[অরহন্তবগ্গো : ৯৬]

মা, বাবা ও
পুণ্যাত্মাদের সেবা করার মধ্যে
নিহিত আছে
ইহকালীন কল্যাণ।

[নাগবগ্‌গো : ৩৩২]

বিপদের বন্ধু,
যা আছে তা-ই নিয়ে সন্তুষ্টি,
জীবনের শেষ প্রান্তেও
সৎকর্ম এবং সকল আসক্তি বর্জন
অতীব কল্যাণকর।

[নাগবগ্গো : ৩৩১]

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।

[পকিন্নকবগ্গো : ২৯১]

সবাই জীবন ভালবাসে।
সবাইকে নিজের মতো ভাবো।
কাউকে কখনো আঘাত বা কষ্ট দেবে না।

[দণ্ডবগ্‌গো : ১৩০]

কাউকে কটুকথা বলবে না।
কারণ সে-ও কটু প্রত্যুত্তর দিতে পারে।
উত্তপ্ত বাক্যবিনিময়
তোমার জন্যেও কষ্টদায়ক হবে।
দণ্ডের প্রতিদণ্ড তোমাকেও স্পর্শ করবে।

[দণ্ডবগ্‌গো : ১৩৩]

রণক্ষেত্রে সহস্রযোদ্ধার ওপর
বিজয়ীর চেয়ে রাগ-ক্রোধ বিজয়ী বা
আত্মজয়ী বীরই বীরশ্রেষ্ঠ।

[সহস্সবগ্গো : ১০৩]

কোনো পাপকেই ক্ষুদ্র মনে কোরো না।
ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র পাপই জমা হতে হতে
মূর্খের পাপের ভাণ্ড পূর্ণ করে ফেলে।

[পাপবগ্‌গো : ১২১]

ইহলোক ও পরলোক—
পাপী 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 শুরু হয়
পাপের ফল পাওয়ার পর।

[বালবগ্‌গো : ৬৯]

ক্রোধকে ক্ষমা দ্বারা,
অন্যায়কে ন্যায় দ্বারা,
কৃপণতাকে দান দ্বারা,
মিথ্যাকে সত্য দ্বারা জয় করো।

[কোধবগ্‌গো : ২২৩]

ভালো বা সমমনা সঙ্গী না পেলে
একাকী ভ্রমণ উত্তম।
মূর্খ সংসর্গ সবসময় বর্জনীয়।

[বালবগ্‌গো : ৬১]

মূর্খরা ‘আমার পুত্র, আমার অর্থ,
আমার ধন’—এ 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 করব—
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,
বিশ্বাস পরম বন্ধু,
নির্বাণ পরম সুখ।

[সুখবগ্গো : ২০৩-২০৪]

ধর্মশিক্ষা দান সর্বোত্তম দান,
ধর্মের আলো সর্বোত্তম আলো,
ধর্মপালন সর্বোত্তম আনন্দ,
আসক্তির বিনাশ সর্বদুঃখ বিজয়।

[তনহাবগ্গো : ৩৫৪]

খারাপ ও নিজের জন্যে
ক্ষতিকর কাজ করা সহজ।
নিজের জন্যে
কল্যাণকর কাজ করা
সবসময়ই কঠিন।

[অত্তবগ্‌গো : ১৬৩]

নিজেকে ভালবাসলে
নিজ চিন্তা ও আচরণ
কঠোরভাবে পর্যবেক্ষণ করা উচিত।
জ্ঞানীরা জীবনের সকল পর্যায়েই
সতর্ক থাকেন।

[অত্তবগ্গো : ১৫৭]

সকল প্রকার মন্দ কাজ বর্জন,
সৎকর্মের অনুশীলন,
আত্মশুদ্ধি ও আত্মনিয়ন্ত্রণ—
এটাই বুদ্ধের শিক্ষা।

[বুদ্ধবগ্‌গো : ১৮৩]

যে ব্যক্তি নিজের হাত-পা ও
জিহ্বাকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারে,
আত্মিক অগ্রগতিতে উৎফুল্ল হয়,
ধ্যানের প্রশান্তিতে ডুব দিতে পারে
এবং সন্তুষ্টচিত্ত থাকে—
তাকেই ভিক্ষু বলা হয়।

[ভিক্‌খুবগ্‌গো : ৩৬২]

শান্ত সমাহিত, সংযত,
শুদ্ধ জীবন যাপনকারী
অহিংস ব্যক্তির পোশাক
যদি জৌলুসপূর্ণও হয়,
তবু তিনিই প্রকৃত
ব্রাহ্মণ, শ্রমণ ও ভিক্ষু।

[দণ্ডবগ্‌গো : ১৪২]

যে অপরের ক্ষতি করে,
সে প্রকৃত ভিক্ষু নয়।
অপরের ওপর নিপীড়নকারী
প্রকৃত ত্যাগী নয়।

[বুদ্ধবগ্‌গো : ১৮৪]

যে নিজে সুখী হতে চায়
কিন্তু তারই মতো সুখপ্রত্যাশী
অন্যদের ওপর নির্যাতন করে,
সে কখনো সুখের নাগাল পায় না।

[দণ্ডবগ্‌গো : ১৩১]

মূর্খরা নিজেরাই নিজের শত্রু।
আহাম্মক একের পর এক
মন্দ কাজ করে বেড়ায় এবং
এর তিক্ত পরিণাম ভোগ করে।

[বালবগ্‌গো : ৬৬]

মন্দ কাজ করলে
মানুষ নিজেকে অপবিত্র করে।
আবার মন্দ কাজ পরিত্যাগ করলে
নিজেকে পবিত্র করে।
পবিত্রতা ও অপবিত্রতা
দুটোই তোমার হাতে।
কেউ অন্যকে পবিত্র করতে পারে না।

[অত্তবগ্গো : ১৬৫]

সুবিবেচক হও।
নিজের চিন্তাভাবনাকে
পাহারা দাও।
পঙ্কিলতার চোরাবালি থেকে
নিজেকে টেনে তোলো।

[নিরয়বগ্গো : ৩২৭]

অন্তিম মুহূর্ত পর্যন্ত
সদগুণের লালন,
দৃঢ় বিশ্বাস,
পাপাচার বর্জন ও
জ্ঞান আহরণ
কল্যাণকর।

[নাগবগ্গো : ৩৩৩]

বর্ণে গন্ধে ভরপুর
অপরূপা ফুলের মতোই
কথা বা বুদ্ধবাণী
সার্থক হবে,
যদি বাণীবাহক তা
নিজে চর্চা করে।

[পুপ্‌ফবগ্‌গো : ৫২]

আমার কীর্তি সম্পর্কে
সাধারণ মানুষ ও ভিক্ষু
সকলেই জানবে এবং
ছোট-বড় প্রতিটি কাজে
সবাই আমাকে মেনে চলবে—
মূর্খরাই এমন উচ্চাভিলাষী হয়।
ফলে তাদের লালসা ও অহংকার
ক্রমশ বৃদ্ধি পায়।

[বালবগ্‌গো : ৭৪]

নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করো।
তারপর অন্যকে অনুশাসন করো।
নিজে নিয়ন্ত্রিত হলে
অন্যকেও নিয়ন্ত্রণ করতে পারবে।
নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করাই কঠিন।

[অত্তবগ্‌গো : ১৫৯]

নিরন্তর সাধনা করো।
জ্ঞানী হও।
পরিশুদ্ধ হও।
তুমি প্রবেশ করবে
নির্বাণপ্রাপ্তদের
স্বর্গীয় নিবাসে।

[মলবগ্‌গো : ২৩৬]

অপরের আত্মিক পরিত্রাণে
সাহায্য করতে গিয়ে
নিজের আত্মিক পরিশুদ্ধিকে
অবহেলা কোরো না।

[অত্তবগ্‌গো : ১৬৪]

বাগ্মী হলেই কেউ ধার্মিক হয় না।
বরং যে ব্যক্তি ধর্মবাণী অল্প জানলেও
তা পালনে সচেষ্ট হয়,
সে-ই সত্যিকারের ধার্মিক।

[ধম্মট্‌ঠবগ্‌গো : ২৫৯]

হীন প্রবৃত্তির অনুসরণ কোরো না।
খামখেয়ালিতে মত্ত হয়ো না।
জাগতিক মোহে
ভ্রান্ত দৃষ্টিভঙ্গি লালন কোরো না।

[লোকবগ্গো : ১৬৭]

সতর্ক থাকো।
তোমার চিন্তায়,
কথায় বা আচরণে
যেন বিরক্তি
প্রকাশ না পায়।

[কোধবগ্গো : ২৩১-২৩৩]

পথের পাশে কাদা ও
আবর্জনার স্তূপে
যেমন সুগন্ধি মনোরম
পদ্মফুল ফোটে,
দিগ্‌ভ্রান্ত জনতার ভিড়ে
বুদ্ধের অনুসারী তেমনি
জ্ঞানের প্রভায় জ্বলজ্বল করে।

[পুপ্‌ফবগ্‌গো : ৫৮-৫৯]

ধর্মগ্রন্থ যতই পাঠ করুক,
কেউ যদি তা অনুসরণ না করে,
তবে সে কখনো
পবিত্র জীবনের স্বাদ পাবে না।
অপরদিকে যে মাঝে মাঝে
ধর্মগ্রন্থ পাঠ করে,
কিন্তু ধর্মের শিক্ষা
নিষ্ঠার সাথে পালন করে,
সে পবিত্র জীবন লাভ করবে।

[যমকবগ্‌গো : ১৯-২০]

প্রাজ্ঞ দান করলে
আনন্দিত হন।
এটাই তাকে পরলোকে
সুখী করবে।

[লোকবগ্গো : ১৭৭]

একদিন সবাইকেই মরতে হবে।
অনেকেই একথা বুঝতে পারে না।
তবে এই সত্য যারা উপলব্ধি করে
তারা কলহ-বিবাদ মিটিয়ে ফেলে।

[যমকবগ্‌গো : ৬]

ঊর্ধ্ব আকাশে, সমুদ্রের গভীরে
কিংবা পর্বত গুহায়—
জগতের কোথাও মৃত্যুর থাবা থেকে
পালানোর মতো কোনো স্থান নেই।

[পাপবগ্‌গো : ১২৮]

পুত্র, পিতা কিংবা আত্মীয়স্বজন
কেউই মৃত্যুর থাবা থেকে
বাঁচাতে পারে না।
জ্ঞানীরা তাই নির্বাণের পথ
সুগম করার সাধনায় লিপ্ত হন।

[মগ্‌গবগ্‌গো : ২৮৮-২৮৯]

দণ্ড বা মৃত্যুর কথা শুনলে
তুমিও কেঁপে ওঠো।
তাই কাউকে আঘাত বা
হত্যা করবে না।

[দণ্ডবগ্গো : ১২৯]

যিনি সত্য, ধর্ম, ন্যায়,
অহিংসা, সংযমের প্রতীক;
যিনি পাপমুক্ত, নির্মল ও প্রাজ্ঞ
তিনিই প্রশান্তচিত্ত।

[ধম্মট্‌ঠবগ্‌গো : 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]

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।

[ভিক্‌খুবগ্‌গো : ৩৭২]

খুব অল্পসংখ্যক মানুষই
সমুদ্র পাড়ি দেয়।
অন্য সবাই শুধু
সৈকতে ঘোরাঘুরি করে।
কিন্তু যারাই যথাযথভাবে
ধর্ম অনুসরণ করবে,
তারা মৃত্যুকে জয় করবে।
মৃত্যুকে জয় করাই
এক দুঃসাধ্য কাজ।

[পণ্ডিতবগ্গো : ৮৫-৮৬]

মৃত্যু তোমার শিয়রে।
অথচ তুমি এখনো
পাথেয় সংগ্রহ করো নি!
(সত্য) জ্ঞান অর্জনে তৎপর হও।
নিজেই নিজের প্রদীপ হও
এবং নিজেকে পরিশুদ্ধ করো।

[মলবগ্‌গো : ২৩৫-২৩৬]

প্রয়োগ করুন শব্দের শক্তি

বার বার উচ্চারণে শব্দ পরিণত হয় ধ্বনি তরঙ্গে।
ধ্বনির ফিউশন নতুন ধারণাকে রূপান্তরিত করে বিশ্বাসে। নতুন ধারণা নতুন বিশ্বাস নির্মাণ করে নতুন বাস্তবতা, নতুন জীবন।

প্রতিদিন নিয়মিত অনুশীলন করুন। সপ্তাহ মাস বছর যেতে যেতে নিজের পরিবর্তন, নিজের বিশ্বাস, নিজের ব্যক্তিত্ব, নিজের অর্জনে নিজেই বিস্মিত হবেন।

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন
quantummethod.org.bd

ISBN : 978-984-37-0484-9