



দুঃখ ও দুঃখ মুক্তির উপায়: ধর্মপদের আলোকে একটি সমীক্ষা

টোটন হাজরা, গবেষক, দর্শন বিভাগ, কাজী নজরুল বিশ্ববিদ্যালয়, আসানসোল, পশ্চিমবঙ্গ, ভারত

Received: 27.09.2025; Accepted: 28.09.2025; Available online: 30.09.2025

©2025 The Author (s). Published by Uttarsuri. This is an open access article under the CC BY license

(<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

Abstract

Dhammapada is one of the Important texts of Buddhist philosophy as well as one of the examples of Buddhist ethical philosophy. We can say The *Dhammapada* is a guide to our life. *Dhammapada* is a compiled book, where the basic conclusions of Buddhist philosophy are mentioned in a simple and straightforward manner. The nature of suffering and the means of emancipation (Liberation) from suffering have been discussed in *Dhammapada*. This research article will try to show how the *Dhammapada* reflects the suffering of our life and how to get rid of that suffering. The main purpose of this article is to discuss how *Dhammapada* shows the path to the ultimate cessation of suffering. Keeping in mind the said purpose this research article will discuss and elaborate the study of suffering and the means of liberation from suffering analytically.

Keywords: Dhammapada, Noble Truths, Ignorance, Suffering, Liberation

দুঃখ যেমন একটি অনিবার্য সত্য, দুঃখ মুক্তিও একটি অনিবার্য সত্য। ভারতীয় দর্শনে এই দুটি অনিবার্য সত্যের পুঞ্জানুপুঞ্জ ব্যাখ্যা, বিচার বা বিশ্লেষণ বিষয়ে নানা মুনীর নানা মত পরিলক্ষিত হয়। ভারতীয় ঋষিগণ এবিষয়ে বিভিন্ন দৃষ্টিকোণ থেকে স্ব স্ব মত ব্যক্ত করেছেন। বলা যেতে পারে প্রতিটি দৃষ্টিকোণই সমান গুরুত্বপূর্ণ এবং স্বহিমায় উজ্জ্বল। বর্তমান প্রবন্ধটি দুঃখ এবং দুঃখ মুক্তির উপায় বিষয়ক, এবং এই আলোচনা *ধর্মপদ* নামক বৌদ্ধ দর্শনের একটি মূল্যবান গ্রন্থের আলোকে আলোচিত হবে। *ধর্মপদ* গ্রন্থটি গৌতমবুদ্ধ স্বয়ং রচনা করেননি। তবে গৌতমবুদ্ধ নির্দেশিত উপদেশ ও শিক্ষা তাঁরই শিষ্যদের মাধ্যমে এই গ্রন্থে স্থান পেয়েছে। *ধর্মপদ* একটি জীবন চর্চা ও চর্যার আকর গ্রন্থ। এই গ্রন্থে আলোচিত হয়েছে জীবন চর্চা ও চর্যার সঙ্গে ওতপ্রোত ভাবে যুক্ত দুঃখ ও দুঃখ মুক্তি বিষয়ক গভীর আলোচনা। *ধর্মপদ* গ্রন্থটির আলোকে দুঃখ ও দুঃখ মুক্তি বিষয়ক একটি বিশ্লেষণাত্মক আলোচনাই হল বর্তমান গবেষণামূলক প্রবন্ধটির মূল উপজীব্য বিষয়।

গৌতম বুদ্ধ চারটি চরম সত্য উপলব্ধি করেছিলেন, যা চারটি আর্ষসত্য নামে পরিচিত। এই চারটি আর্ষসত্য হল দুঃখ, দুঃখের কারণ, দুঃখ নিবৃত্তি, এবং দুঃখ নিবৃত্তির উপায়। বলা যেতে পারে, গৌতম বুদ্ধের উপলব্ধি উক্ত চারটি আর্ষসত্যই বৌদ্ধ দর্শনের মূল ভিত্তি।

তাঁর মতে মানুষের জীবনে দুঃখ অবিচ্ছেদ্য। জন্ম গ্রহণ করার মধ্য দিয়ে মানুষের জীবন শুরু হয়। আর জন্ম গ্রহণ করার সাথে সাথেই মানুষ দুঃখের সঙ্গে ঘর করতে শুরু করে। এই দুঃখ চলতে থাকে জীবনের শেষ মুহূর্ত পর্যন্ত। জীবনে দুঃখ প্রবেশের পথ বিভিন্ন। যেমন- জন্ম, জরা, ব্যাধি, শোক ও মৃত্যু, প্রিয় বিয়োগ, অপরিণয় সংযোগ এবং ঈর্ষিতার অপ্রাপ্তি। কিন্তু মানুষ অজ্ঞতা বা অবিদ্যার দ্বারা আচ্ছন্ন থাকায় জীবন যে দুঃখময়, তা অনুভব করতে পারে না। কিন্তু জ্ঞান বা বিদ্যার দ্বারা অজ্ঞান বা অবিদ্যা দূরীভূত হলে জীবন যে দুঃখময় তা অনুভূত হয়। ফলে মানুষ

দুঃখ থেকে মুক্তি লাভের পথ অন্বেষণ করে। পূর্বেই উল্লেখ করা হয়েছে আলোচ্য গবেষণামূলক প্রবন্ধটি ধম্মপদের আলোকে দুঃখ ও দুঃখ মুক্তির উপায় অনুসন্ধান বিষয়ক। আলোচনার প্রথম পর্বে আলোচনার ধারাকে এগিয়ে নিয়ে যাওয়ার তাগিদে ধম্মপদের বিভিন্ন বগ্গের বিভিন্ন গাথায় উল্লেখিত দুঃখ বিষয়ক আলোচনা উপস্থাপন করা হবে, এবং দ্বিতীয় পর্বে দুঃখ মুক্তির উপায় বিষয়ে আলোচনা করা হবে।

জীবন যে দুঃখময় ধম্মপদে বিভিন্ন বগ্গে বিভিন্ন গাথায় তার প্রতিফলন বিশেষভাবে লক্ষণীয়। জন্মগ্রহণ করাই যে দুঃখ বা দুঃখের সঙ্গে সম্পর্কিত তার উল্লেখ জরা বগ্গের অষ্টম গাথায় উল্লেখিত হয়েছে। সেখানে বলা হয়েছে—
“দুঃখা জাতি পুনপ্পনং”^১ অর্থাৎ পুনঃ পুনঃ জন্মগ্রহণ দুঃখকর। জন্মের ফলেই মানুষকে দুঃখ ভোগ করতে হয়। জন্ম না হলে দুঃখ পাওয়ার সম্ভাবনা থাকত না। জন্মগ্রহণের পর থেকেই আমৃত্যু দুঃখ চলতে থাকে। এ কথার অর্থ এই নয় যে, মৃত্যু হলেই আর দুঃখ থাকে না। মানুষ জন্ম জন্মান্তরে দুঃখের আবর্তে আবর্তিত হয়ে চলেছে। জীবন দুঃখময় এ বিষয়ে সচেতন ব্যক্তি জন্ম-জন্মান্তরে দুঃখের আবর্ত থেকে বেরিয়ে আসার প্রচেষ্টা করে। অর্থাৎ দুঃখের আবর্ত থেকে বেরিয়ে আসার উপায় অনুসন্ধান করে। এই গবেষণামূলক প্রবন্ধের মুখ্য উদ্দেশ্যে ধম্মপদ অবলম্বনে দুঃখের আবর্ত থেকে বেরিয়ে আসার পথের অনুসন্ধান করা। এই প্রসঙ্গে বিস্তারিত আলোচনা যথাস্থানে করা হবে। জন্ম গ্রহণ করার ফলেই দুঃখ ভোগ শুরু হয়। তাই জন্ম রূপ দুঃখ সকল দুঃখের ভিত্তিভূমি। অন্যান্য দুঃখগুলি জন্মরূপ দুঃখের ওপর নির্ভরশীল।

জন্মগ্রহণ করার অর্থই হল দেহ ধারণ করা। বৌদ্ধ দর্শনের সকল কিছুই ক্ষণিক অর্থাৎ পরিবর্তনশীল। তাই দেহও ক্ষণিক বা পরিবর্তনশীল। দেহ যখন শৈশব থেকে বার্ধক্যের দিকে অগ্রসর হয় তখন অনিবার্যভাবে দেহ জরা ও ব্যাধির দ্বারা আক্রান্ত হয় এবং সবশেষে মৃত্যুতে দেহের বিনাশ হয়। মৃত্যু অনিবার্য জেনেও সকলে মৃত্যু ভয়ে দুঃখ পায়। তাই বলা যায়, জরা, ব্যাধি ও মৃত্যু মানুষের জীবনে দুঃখ নিয়ে আসে। এ প্রসঙ্গে জরা বগ্গে পঞ্চম গাথার উল্লেখ করা যেতে পারে। যেখানে বলা হয়েছে—
“অট্টীনং নগরং কতং মংসলোহিতলেপনং যথ জরা চ মচ্চু চ মানো মক্খো চ অহিতো”^২ তাৎপর্য এই যে, আমাদের দেহকে একটি নগরের সঙ্গে তুলোনা করে একটি সুন্দর উপমা দেওয়া হয়েছে। এখানে ‘নগর’ অর্থে ধানের মরাইকে গ্রহণ করা হয়েছে। ধান, মুগ প্রভৃতিকে সুরক্ষিত রাখার জন্য কাঠ দিয়ে কাঠামো প্রস্তুত করে লতা দিয়ে বেঁধে আর মাটি লেপে শস্য ভাঙার তৈরি করা হয়। তেমনি আমাদের দেহ যেন একটি নগর, যা অস্থি দ্বারা নির্মিত হয়েছে। সেই নগরের চারপাশে রক্তমাংসের প্রলেপ দেওয়া হয়েছে। আর এই নগরের ভেতর জরা, মৃত্যু, অহংকার এবং কাপট্য বাস করছে। এই শরীর ধীরে ধীরে জরা, ব্যাধি ও শেষে মৃত্যুর কবলে পতিত হয়, যা পক্ষান্তরে আমাদের জীবনকে দুঃখময় করে তোলে। এইভাবে ধম্মপদে মানুষের জীবনে দুঃখ অর্থাৎ ব্যাধি, জরা, জন্ম ও মৃত্যু প্রভৃতির প্রতি বিশেষভাবে দৃষ্টি আকর্ষিত হয়েছে।

অপ্রিয় বস্তুর সংযোগ এবং প্রিয় বস্তুর বিয়োগ যে আমাদের দুঃখ উৎপন্ন করে সেই প্রসঙ্গে পিয় বগ্গের দ্বিতীয় ও তৃতীয় গাথাতে বলা হয়েছে—
“মা পিয়েহি সমাগচ্ছি, উপ্পিয়েহি কুদাচনং, পিয়ানং অদসসনং দুঃখং অপ্পিয়ানঞ্চো দসসং। তস্মা পিয়ং ন কয়িরাথ পিয়াপায়োহি পাপকো, গচ্ছা তেসং ন বিজ্জন্তি যেসং নথি পিয়াপ্পিয়ং”^৩ অর্থাৎ প্রিয় কিংবা অপ্রিয় বস্তুর প্রতি কখন অনুরক্ত হওয়া উচিত নয়। কারণ প্রিয় বস্তুর অদর্শন এবং অপ্রিয় বস্তুর দর্শন উভয়ই দুঃখজনক। সুতরাং প্রিয়ানুরাগী হবে না। প্রিয়বিচ্ছেদ অশুভ বা দুঃখস্বরূপ। যার প্রিয় বা অপ্রিয় কিছুই নেই তাঁর কোন বন্ধন বা দুঃখ নেই।^৩

অপ্রিয় বস্তুর সংযোগ এবং প্রিয় বস্তুর বিয়োগ থেকে দুঃখ পাওয়ায় পাশাপাশি ঈপ্সিত বা কাম্য বস্তুর অপ্রাপ্তিতেও এক প্রকার দুঃখ উৎপন্ন হয়, যাকে ঈপ্সিতের অপ্রাপ্তি নামক দুঃখ বলা হয়। আমাদের জীবন বিভিন্ন ইচ্ছা বা কামনার দ্বারা পরিচালিত হয়। তৃষ্ণা হল সমস্ত কামনার মূল। কামনা পূরণে আপাতদৃষ্টিতে সুখের জন্ম দিলেও শেষ পর্যন্ত তা দুঃখে পরিণত হয়। সুখের অস্থিরতার চিন্তায় সুখের প্রতি আকর্ষণ নষ্ট হয়, সুখ হারানোর ভয়, সুখ চলে যেতে পারে এই চিন্তায়। কামনার অপূর্ণতার ফলে যে দুঃখ উৎপন্ন হয় সেই সম্পর্কে পিয় বগ্গের সপ্তম গাথাতে বলা হয়েছে—

^১ বসু, চারুচন্দ্র। ধম্মপদ। মহাবোধি বুক এজেন্সি, কলকাতা, ২০১০ পৃ. ৭৭।

^২ বসু, চারুচন্দ্র। ধম্মপদ। মহাবোধি বুক এজেন্সি, কলকাতা, ২০১০ পৃ. ৭৬।

^৩ তদেব, পৃ. ১০৫।

“কামতো জায়তে সোকো কামতো জায়তে ভয়ং”। অর্থাৎ কাম থেকে শোক উৎপন্ন হয়, কাম থেকে ভয় উৎপন্ন হয়।^৪ এই ভয় থেকেই দুঃখ উৎপন্ন হয়।

উপরি উক্ত আলোচনা থেকে একথা বলা যায় যে, *ধম্মপদে* বিভিন্ন গাথায় দুঃখ বিষয়ক আলোচনা থেকে একথাই প্রতিফলিত হয়, জীবন দুঃখময়। জন্মগ্রহণ করার পর থেকে মৃত্যু পর্যন্ত দুঃখ আমাদের আশ্বেপৃষ্ঠে বেঁধে রাখে। আমরা জন্ম গ্রহণ করার ফলেই দুঃখ পাই। তাই জন্ম নামক দুঃখই প্রধান। কারণ জন্ম না হলে অন্য দুঃখগুলির কোন সম্ভাবনা থাকে না। গৌতম বুদ্ধ কখনই মৃত্যু রোধের কথা বলেননি। কারণ আমাদের এই রক্ত মাংসের দেহ দিয়ে মৃত্যুকে রোধ করা কখনই সম্ভব নয়। তাই তিনি মৃত্যুকে রোধ করার পরিবর্তে জন্মকে কীভাবে রোধ করা যায় তার প্রতি দৃষ্টি আকর্ষণ করেছিলেন। কারণ যদি আমরা জন্ম রোধ করতে পারি, তাহলে জন্ম পরবর্তী দুঃখগুলি আপনা থেকেই রোধ হয়ে যায়। জন্ম গ্রহণ করলে ব্যাধি, জরা ও মৃত্যু রূপ দুঃখগুলি অবশ্যম্ভাবী হয়। দেহ থাকলেই সেই দেহে ব্যাধি, জরা থাকা স্বাভাবিক এবং দেহ যেহেতু ক্ষণিক বা পরিবর্তনশীল, সেহেতু দেহের শেষ অর্থাৎ মৃত্যুও স্বাভাবিক। দেহের ক্ষণস্থায়িত্বের জ্ঞান না হওয়ার জন্যই ব্যাধি, জরা ও মৃত্যু যে স্বাভাবিক তা মেনে নিতে পারি না। তাই ব্যাধি, জরা ও মৃত্যু জীবনে দুঃখ নিয়ে আসে। দেহ যে ক্ষণস্থায়ী এই জ্ঞানের উদয় হলে আমরা আমাদের জীবনের প্রকৃত লক্ষ্য তথা দুঃখ থেকে মুক্তি পাওয়ার জন্য সচেষ্টি হই, যা পক্ষান্তরে পুনর্জন্মকে রোধ করে। আমরা জন্মগ্রহণ করলে বস্তুজগতের বিভিন্ন বস্তুর সঙ্গে সম্পর্কিত হই। এই বস্তু জগতে এমন কতকগুলি বস্তু আছে যা আমাদের কাছে খুব প্রিয় এবং এই প্রিয় বস্তুকে যখন আমরা পাই তখন আমরা সুখ অনুভব করি। অন্য দিকে এই বস্তু জগতে এমন কতকগুলি বস্তু আছে যা আমাদের কাছে অপ্রিয়। এই অপ্রিয় বস্তুকে পরিত্যাগ করে আমরা সুখ অনুভব করি। কিন্তু বস্তু জগতে সকল বস্তু ক্ষণিক বা পরিবর্তনশীল। তাই প্রিয় বস্তুকে গ্রহণ ও অপ্রিয় বস্তুকে বর্জনের মাধ্যমে যে সুখ আমরা পেয়ে থাকি সেই সুখও ক্ষণিক বা পরিবর্তনশীল। আর সুখ চলে গেলে দুঃখ সেই সুখের স্থান দখল করে। এইভাবে প্রিয় এবং অপ্রিয় বস্তু থেকে পক্ষান্তরে আমরা দুঃখ পেয়ে থাকি। জন্মগ্রহণের ফলেই আমরা বাহ্যিক বস্তুর প্রতি আসক্ত হই। এই আসক্তি থেকে বাহ্যিক বস্তুটিকে পাওয়ার তীব্র আকাঙ্ক্ষা তৈরি হয়। এই আকাঙ্ক্ষা সর্বদা পূরণ হয় না। এই আকাঙ্ক্ষা আমাদের জীবনে দুঃখ বয়ে নিয়ে আসে। এই দেহ পঞ্চস্কন্ধের সমষ্টি বা সমাহার মাত্র। এই পঞ্চস্কন্ধও ক্ষণিক বা পরিবর্তনশীল হওয়ায় পঞ্চস্কন্ধের সমষ্টি স্বরূপ দেহের প্রতি আমাদের আসক্তি দুঃখের কারণ হয়।

পূর্বেই উল্লেখিত হয়েছে দুঃখ একটি অনিবার্য সত্য, তবে দুঃখ মুক্তি যে সম্ভব এটিও একটি অনিবার্য সত্য। দুঃখের কারণ অনুসন্ধান এবং দুঃখের কারণের নিবারণের মাধ্যমেই যে দুঃখ থেকে মুক্তি সম্ভব, গৌতম বুদ্ধ তা উপলব্ধি করেছিলেন। তাই তিনি দুঃখের কারণ নিবারণের উপায় অনুসন্ধান করেছিলেন। বলা যেতে পারে দুঃখের অনুসন্ধান এবং দুঃখের কারণ নিবারণের উপায় অনুসন্ধান, যা দুঃখ থেকে মুক্তি লাভের উপায় স্বরূপ। দুঃখ থেকে মুক্তি লাভের উপায় তথা পথের সন্ধান করাই গৌতম বুদ্ধের দর্শনের মূল লক্ষ্য। পূর্বেই উল্লেখিত হয়েছে জীবন দুঃখময়, এই উপলব্ধিই দুঃখ দূর করার প্রেরণা দেয়। *ধম্মপদ* বৌদ্ধ দর্শনের এমনই একটি উল্লেখযোগ্য গ্রন্থ, যা জীবনে দুঃখের অনিবার্যতা দেখিয়ে সেই দুঃখ থেকে মুক্তির উপায় রূপে এমন এক জীবন চর্চার বার্তা দিয়েছে, যে জীবন চর্চায় ব্রতী হলে দুঃখ থেকে চিরতরে মুক্তি অর্থাৎ নির্বাণ লাভ হয়।

জন্ম গ্রহণ করে দেহ ধারণ করার ফলেই আমরা দুঃখ পাই। কিন্তু এই দেহ দিয়ে সকল প্রকার দুঃখকে দূর করা যায়। অর্থাৎ দুঃখ থেকে মুক্তির জন্য দেহের বিশেষ প্রয়োজন। দেহ দিয়ে আমরা জীবন যাপন করি। *ধম্মপদে* দেখানো হয়েছে কোন ধরনের মানদণ্ড বা মাপকাঠি তথা আদর্শ দ্বারা জীবন পরিচালিত হলে যাবতীয় দুঃখ থেকে মুক্তি পাওয়া যায়। *ধম্মপদের* প্রতিটি বগ্গেই তা প্রতিফলিত হয়েছে। এই সংক্ষিপ্ত গবেষণামূলক প্রবন্ধে *ধম্মপদের* প্রতিটি বগ্গের আলোচনা সম্ভব নয়। তাই *ধম্মপদের* কিছু নির্বাচিত বগ্গের নির্বাচিত গাথার উল্লেখ করে দুঃখ মুক্তির উপায় আলোচনা করার প্রয়াস করা হল।

গৌতম বুদ্ধ দুঃখ থেকে মুক্তির লাভের পথপ্রদর্শক। পূর্বেই উল্লেখ করা হয়েছে তিনি দুঃখের কারণ অনুসন্ধান করে দুঃখ মুক্তির পথের সন্ধান দিয়েছেন। *ধম্মপদের* মার্গ বগ্গে বলা হয়েছে— “মগ্গানট্ঠঙ্গিকো সেট্ঠো”। অর্থাৎ

মার্গসকলের মধ্যে অষ্টাঙ্গিক মার্গ শ্রেষ্ঠ।^৫ বলা বাহুল্য যে, এখানে মার্গ বলতে দুঃখ মুক্তি মার্গের কথাই বলা হয়েছে। দুঃখ থেকে মুক্তি পাওয়ার শ্রেষ্ঠ পথ হল বুদ্ধ প্রচারিত অষ্টাঙ্গিক মার্গ। এই পথ অবলম্বন করলে দুঃখ থেকে মুক্ত হওয়া যায়। আবার বুদ্ধ বগ্গের দ্বাদশ, ত্রয়োদশ এবং চতুর্দশ গাথায় দুঃখ থেকে মুক্তির পথ উল্লেখ করা হয়েছে। যেখানে বলা হয়েছে—“যো চ বুদ্ধঞ্জ ধম্মঞ্চ সজ্জঞ্চ সরণং গতো, চত্বারি অরিয়সচ্চানি সম্মপ্পাঞেঞায় পস্‌সতি। দুক্‌খং দুক্‌খসমুপ্পাদং দুক্‌খস্‌স চ অতিক্কমং, অরিয়ঞ্চহট্ঠাঙ্গিকং মগ্‌গং দুক্‌খুপসমগামিনং। এতং খো সরণং খেমং এতং সরণমুত্তমং, এতং সরণমাগম্ম সব্বদুক্‌খো পমুচ্চতি”।^৬ অর্থাৎ যদি কেহ বুদ্ধ, ধর্ম এবং সজ্ঞের শরণ লয় এবং দুঃখ, দুঃখের উৎপত্তি, দুঃখের অতিক্রম ও দুঃখোপশমকারী আর্য্য অষ্টাঙ্গিকমার্গ-এই চারটি আর্য্য সত্য, সম্যক্‌ জ্ঞানের সহিত দেখে তবে ইহাই নিরাপদ আশ্রয়, ইহাই উত্তম আশ্রয়। সেই আশ্রয় অবলম্বন করিলে সর্বদুঃখ হইতে মুক্ত হওয়া যায়।^৭ উক্ত গাথাগুলিতে দুঃখ থেকে মুক্তি লাভের পথের সন্ধান দেওয়া হয়েছে। মুক্তিকামী ব্যক্তিকে চারটি আর্যসত্য সম্পর্কে সম্যক্‌ জ্ঞান লাভ করতে হবে এবং জীবনের যাপনে নৈতিক গুণাবলীর অনুশীলন করতে হবে, যা অষ্টাঙ্গিক মার্গের মূল শিক্ষা।

আমাদের দেহ রক্ত মাংসের একটি কাঠামো, যা ক্ষণিক বা পরিবর্তনশীল। এই ক্ষণিক বা পরিবর্তনশীল দেহের প্রতি আসক্তিই দুঃখের মূল কারণ। দেহের প্রতি আসক্তির কারণ জগত ও জীবনের প্রকৃত স্বরূপ সম্পর্কে অজ্ঞতা, যাকে বৌদ্ধ দর্শনের পরিভাষায় অবিদ্যা বলা হয়। এই অবিদ্যাকে সর্বাপেক্ষা নিকৃষ্ট মল বলা হয়েছে। (অবিজ্জা পরমং মলং)^৮ ‘মল’ শব্দটি অপবিত্র অর্থে ব্যবহৃত হয়েছে। অবিদ্যা এক প্রকারের মানসিক অপবিত্রতা। মানুষ জগত ও জীবনের প্রকৃত স্বরূপ সম্পর্কে অজ্ঞ। এই অজ্ঞতাই মানুষকে দুঃখে নিমজ্জিত করে। ধম্মপদের বিভিন্ন বগ্গে মানুষকে জগৎ ও জীবনের প্রকৃত স্বরূপ সম্পর্কে অবগত করা হয়েছে। জগতের সকল কিছুই পরিবর্তনশীল অর্থাৎ অনিত্য। এই অনিত্য বস্তুকে নিত্য মনে করে তার পেছনে ধাবিত হওয়ার ফলেই মানুষকে দুঃখ পেতে হয়। জগতের কোন কিছুর মধ্যেই স্থায়ী সত্তা নেই, সবকিছুই অনাত্ম। এই উপলব্ধিই মানুষকে দুঃখ থেকে মুক্তি তথা নির্বাণ লাভের প্রেরণা দেয়। এ প্রসঙ্গে মগ্গ বগ্গের পঞ্চম গাথায় বলা হয়েছে—“সব্বে সঙ্‌খরা অনিচ্‌চাতি” অর্থাৎ সকল সংস্কার অনিত্য।^৯ আবার মগ্গ বগ্গের ষষ্ঠ গাথায় বলা হয়েছে—“সব্বে সঙ্‌খরা দুক্‌খাতি” অর্থাৎ সকল সংস্কার দুঃখজনক।^{১০} এবং মগ্গ বগ্গের সপ্তম গাথায় বলা হয়েছে—“সব্বে ধম্মা অনত্তাতি” অর্থাৎ সকল ধর্ম বা পদার্থ অনাত্ম।^{১১} মানুষ যখন প্রজ্ঞা অর্থাৎ সম্যক্‌ জ্ঞানের দ্বারা এই তিনিটি বিষয়ের সত্যতা সম্পর্কে অবগত হয়, তখন তার দেহের প্রতি সকল প্রকার আসক্তি দূর হয়।

উক্ত আলোচনার পরিপ্রেক্ষিতে বলা যায় প্রজ্ঞা বা সম্যক্‌ জ্ঞান দুঃখ মুক্তি তথা নির্বাণের এক অপরিহার্য শর্ত। এই প্রজ্ঞা বা সম্যক্‌ জ্ঞানের উদয় হলে আমরা মুক্তি পথের পথিক হতে পারি। তবে শুধু সম্যক্‌ জ্ঞানের উদয় হলেই মুক্তি তথা নির্বাণ লাভ হবে এমন নয়, এই সম্যক্‌ জ্ঞানের দ্বারা নৈতিক গুণাবলীর অনুশীলনের মধ্যে দিয়ে মন বা চিত্তকে সংযত করতে হবে। মন বা চিত্ত সংযত হলে কাম, ক্রোধ, লোভ, মোহ, প্রভৃতি ক্লেশ থেকে মন বা চিত্ত মুক্ত হয়। সকল প্রকার ক্লেশ থেকে মুক্ত হলে মন বা চিত্ত শুদ্ধ হয়। মন বা চিত্ত শুদ্ধ হলে আমাদের দুঃখের আত্যন্তিক নিবৃত্তি তথা নির্বাণ সম্ভব।

নৈতিক গুণাবলীর অনুশীলনমূলক জীবন চর্চা দুঃখ মুক্তির সহায়ক। ধম্মপদের বিভিন্ন বগ্গের বিভিন্ন গাথায় এমন কতকগুলি নৈতিক গুণাবলীর উল্লেখ করা হয়েছে, যার দ্বারা জীবন পরিচালিত হলে জীবনের যাবতীয় দুঃখ থেকে মুক্তি লাভ সম্ভব হয়। প্রসঙ্গত বুদ্ধ বগ্গে পঞ্চম গাথার উল্লেখ করা যায়। যেখানে বলা হয়েছে—“সব্বপাপস্‌স অকরণং কুসলস উপসম্পদা, সচিত্তপরিয়োদপনং এতং বুদ্ধানসাসনং”।^{১২} অর্থাৎ কোন প্রকার পাপকর্ম না করা, কুশল

^৫ বসু, চারুচন্দ্র। ধম্মপদ। মহাবোধি বুক এজেন্সি, কলকাতা, ২০১০ পৃ. ১৩০।

^৬ তদেব, পৃ. ৯৬-৯৭।

^৭ তদেব, পৃ. ১২০।

^৮ বসু, চারুচন্দ্র। ধম্মপদ। মহাবোধি বুক এজেন্সি, কলকাতা, ২০১০ পৃ. ১৩৪।

^৯ তদেব, পৃ. ১৩৫।

^{১০} তদেব, পৃ. ১৩৫।

পর্ব-২, সংখ্যা-১, সেপ্টেম্বর, ২০২৫

কর্মের অনুষ্ঠান করা, এবং আপন চিন্তকে নির্মল রাখা, ইহাই বুদ্ধগণের অনুশাসন। আবার বুদ্ধ বঙ্গের সপ্তম গাথায় বলা হয়েছে—“অনুপবাদো অনুপহগাতো পাতিমোক্খে চ সংবরো, মত্তএওএত্তো চ ভত্তস্মিং পত্ত্বঞ্চ সয়নাসনং, অধিচিন্তে চ অবোগো এতং বুদ্ধানসাসনং”^{১১} অর্থাৎ কাউকে নিন্দা না করা, কাউকে প্রহার না করা, শীল বা সদাচার পালনের মাধ্যমে চিন্তকে সর্বদা সুদৃঢ় রাখা। মিতাহারী ভোজন করা, নির্জন স্থানে বসবাস করা এবং মনকে সর্বদা যোগযুক্ত রাখা, এগুলি বুদ্ধগণের আদেশ।^{১২} কোথ বগ্গের প্রথম গাথায় বলা হয়েছে—“কোথং জহে বিপ্জহেহ্যমানং সএওএগ্গজনং সর্ববমতিক্কেমেহ্য, তং নামরুপস্মিং অসজ্জমানং”^{১৩} অর্থাৎ ক্রোধ পরিত্যাগ করিবে, অহঙ্কার পরিত্যাগ করিবে; সর্ববন্ধন (কামরাগাদি) অতিক্রম করিবে।^{১৪} আবার কোথ বগ্গের তৃতীয় গাথায় বলা হয়েছে—“অক্কোথেন জিনে কোথং অসাধুং সাধুনা জিনে, জিনে কদরিয়ং দানেন সচ্চেন অলিকবাদিনং”^{১৫} অর্থাৎ ক্রোধকে অক্রোধ (ক্ষমা) দ্বারা জয় করিবে, অসাধুকে সাধুতা দ্বারা জয় করিবে, কৃপণকে দান দ্বারা জয় করিবে, মিথ্যাবাদীকে সত্য দ্বারা জয় করিবে।^{১৬} এবং চতুর্থ গাথায় বলা হয়েছে—“সচ্চং ভণে, ন কুজ্জযো, দজ্জাপ্পস্মিম্পি যাচিতো, এতেহি তীহি ঠানেহি গচ্ছে দেবান সত্ততিকে”^{১৭} অর্থাৎ সত্য কথা বলিবে, ক্রোধ করিবে না; প্রার্থিত হইলে অল্প পদার্থও দান করিবে।^{১৮} উক্ত গাথাগুলি মানুষের এক বিশেষ জীবন চর্যাকে সূচিত করে। এই জীবন চর্যায় এমন কতকগুলি নৈতিক গুণাবলীর অনুশীলনের কথা বলে, যা মানুষকে দুঃখ থেকে মুক্তি পাওয়ার পথ দেখায়।

আমাদের সকল প্রকার দুঃখের মূল ভোগতৃষ্ণা। সাধারণ মানুষ ইন্দ্রিয়ভোগ্য বিষয়ের আকর্ষণে আবদ্ধ হয়ে অর্থাৎ হীনধর্মে লিপ্ত হয়ে প্রমাদ বশত সকল প্রকার কুশল কর্ম করা থেকে বিরত হয়। আমাদের জীবনের লক্ষ্য, সেই লক্ষ্য লাভের উপায়, কুশল কর্ম, অকুশল কর্ম ইত্যাদি সম্বন্ধে ভ্রান্তধারণাই মানুষের তৃষ্ণাকে উদ্দীপিত করে তাকে জন্মমৃত্যুর শৃঙ্খলে আবদ্ধ করে। মুক্তিকামী ব্যক্তিকে এগুলি পরিহার করতে হবে। লোক বগ্গে বলা হয়েছে—“হীনং ধম্মং ন সেবেহ্য পমাদেন ন সংবসে। মিচ্ছাদিট্টিং ন সেবায়্য ন সিয়া লোকবদ্ধনো”^{১৯} এই ভোগতৃষ্ণা সম্যক জ্ঞানের দ্বারা দূরীভূত হয়। আর এই তৃষ্ণার নিবৃত্তিই হল মুক্তি। সম্যক জ্ঞানের দ্বারা ব্যক্তির চিত্ত, বাক্য, কর্ম সবই শান্ত হয়।^{২০} মানুষের স্বভাববশতঃ চিত্ত ইন্দ্রিয়গ্রাহ্য বিষয়ের প্রতি আকৃষ্ট হয় বা বিষয় থেকে নিবৃত্ত হয়। আমাদের দেহ নশ্বর, এই দেহ একদিন প্রাণশূন্য হয়ে তুচ্ছ আর অকিঞ্চিৎকর একটি কাষ্ঠখণ্ডের ন্যায় মাটিতে পড়ে থাকবে^{২১}— এই জ্ঞানের উদয় হলে বিক্ষিপ্ত চিত্ত যংযত হয়। এই যংযত চিত্ত সদাচার পালনের মধ্য দিয়ে রাগ, দ্বেষ, মোহ দূর করতে পারে। যার চিত্ত সংযত হয়েছে তাঁর বাক্যও সংযত হয়। প্রসন্ন চিন্তে কৃত সকল প্রকার কুশল কর্ম দুঃখ থেকে মুক্তির পথ প্রশস্ত করে। অর্থাৎ সংযত চিন্তে সহৃদয়তা, সুনীতি, ধ্যান, ভক্তি, সেবা, সদগুণের বিকাশ, সদগুণের প্রশংসা, শাস্ত্র অনুযায়ী কর্মানুষ্ঠান এবং অপ্রীতি ইত্যাদি কুশল কর্ম সম্পাদন করলে মুক্তির পথ প্রশস্ত হয়।

দুঃখ থেকে মুক্তির জন্য ব্যক্তিকে সদাচারী ও ধার্মিক হতে হবে। যে ব্যক্তি অর্থ ও অনর্থ বিচার করে সিদ্ধান্ত গ্রহণ করেন এবং ধর্ম ও ন্যায়েয় দ্বারা অপরকে পরিচালনা করে তিনিই ধার্মিক।^{২২} ধার্মিক ব্যক্তির মধ্যে সত্য, ধর্ম, অহিংসা, সংযম ও দম নামক গুণগুলি বর্তমান থাকে।^{২৩} এই ধরনের ব্যক্তি নিজের কিংবা অপরের জন্য কোনরূপ বস্ত্র কামনা করেন না এবং অধর্মের পথে সমৃদ্ধি চান না। অর্থাৎ তিনি সকল প্রকার আসক্তি থেকে মুক্ত। সুখ কিংবা দুঃখ কোন কিছু তাঁকে বিচলিত করতে পারে না। তাঁর কাছে সুখ কিংবা দুঃখ যাই আসুক না কেন উভয়কেই সমান জ্ঞান

^{১১} বসু, চারুচন্দ্র। *ধম্মপদ*। মহাবোধি বুক এজেন্সি, কলকাতা, ২০১০ পৃ. ৯৩-৯৪।

^{১২} তদেব পৃ. ১১১।

^{১৩} তদেব পৃ. ১১২।

^{১৪} তদেব পৃ. ১১২-১১৩।

^{১৫} সেন, রণব্রত, *ধম্মপদ*, হরফ প্রকাশনী, কলকাতা, ১৯৯৭, পৃ. ১১৩।

^{১৬} সেন, রণব্রত, *ধম্মপদ*, হরফ প্রকাশনী, কলকাতা, ১৯৯৭, পৃ. ৬৬।

^{১৭} তদেব পৃ. ২২।

^{১৮} তদেব পৃ. ১৫৬।

^{১৯} তদেব পৃ. ১৫৮।

করেন।^{২০} এই ধারনের ব্যক্তি সহজেই দুঃখ থেকে মুক্ত হতে পারেন। তাই বলা যায় ধম্মপদ গ্রন্থটিতে উল্লেখিত উপদেশাবলীগুলি আমাদের জীবনের চর্চা ও চর্চায় পাথেয় করলে দুঃখময় জীবন থেকে মুক্ত হওয়া যায়।

উপরিউক্ত আলোচনার পরিপ্রেক্ষিতে বলা যায় যে, আমাদের যাবতীয় দুঃখের মূল কারণ আমাদের অজ্ঞতা বা অবিদ্যা। অবিদ্যাই আমাদের দুঃখ ভোগের মূল কারণ। এই অবিদ্যা দূর করার জন্য ধম্মপদে নির্দেশিত পথ অনুসরণ করা পাথেয়। ধম্মপদ গ্রন্থটি বৌদ্ধ নীতিদর্শনের একটি উজ্জ্বল এবং অমূল্য রত্ন, যা প্রাচীন কাল থেকে মানুষের অন্ধকারময় জীবনকে আলোকিত করে আসছে। এই গ্রন্থটিতে প্রতিটি ব্যক্তির জন্য অত্যন্ত মূল্যবান অনুসরণযোগ্য জীবনদর্শন প্রতিফলিত হয়েছে। সুস্পষ্ট ভাবে বলা যায় যে, এই গ্রন্থটি জীবন যাপনের জন্য একটি মৌলিক উপদেশাবলী। এই উপদেশাবলী একদিকে জীবন যে দুঃখময় এই অনিবার্য সত্যের মুখোমুখি দাঁড় করায় এবং একই রকম ভাবে দুঃখ মুক্তির পথ বা দিশা দেখায়, যায় মাধ্যমে মানুষ দৈনন্দিন জীবন যাপনের মান উন্নত করার পাশাপাশি জীবনের প্রকৃত লক্ষ্য অর্জন করতে সক্ষম হয়।

গ্রন্থপঞ্জি:

১. চৌধুরী, সাধনকমল (সম্পাদিত ও ভাষান্তরিত)। বিশুদ্ধ মঞ্জিমনিকায়। ১৪১৫ বঙ্গাব্দ, কলকাতা: করুণা প্রকাশনী।
২. চৌধুরী, সুকোমল। ভবচক্র। (বৌদ্ধ জন্ম-জন্মান্তরের রহস্য), ২০১০ খ্রীষ্টাব্দ, কলকাতা: মহাবোধি বুক এজেন্সি।
৩. চৌধুরী, সুকোমল। গৌতম বুদ্ধের ধর্ম ও দর্শন। প্রথম প্রকাশ, ১৪০৪ বঙ্গাব্দ, কলকাতা: মহাবোধি বুক এজেন্সি।
৪. চট্টোপাধ্যায়, জয়ন্তী। পালী ত্রিপিটক। (বাংলা ভাষায় পালি ত্রিপিটকের সার সঙ্কলন)। ২০১১ খ্রীষ্টাব্দ, কলকাতা: মহাবোধি বুক এজেন্সি।
৫. চ্যাটার্জী, অমিতা কর্তৃক সম্পাদিত। ভারতীয় ধর্মনীতি। প্রথম প্রকাশ জুন ১৯৯৮, কলকাতা: এলাইড পাবলিশার্স লিমিটেড সহযোগে যাদবপুর বিশ্ববিদ্যালয়, প্রথম প্রকাশ।
৬. ঠাকুর, সত্যেন্দ্রনাথ। বৌদ্ধধর্ম। প্রথম প্রকাশ, ১৯০১ খ্রীষ্টাব্দ, কলকাতা: মহাবোধি বুক এজেন্সি।
৭. তর্কভূষণ, প্রমথনাথ। বৌদ্ধ ও বেদান্ত দর্শনে নির্বাণতত্ত্ব। ১৯৯৯ খ্রীষ্টাব্দ, কলকাতা: উদ্বোধন।
৮. বসু, চারুচন্দ্র কর্তৃক সম্পাদিত। ধম্মপদ। সপ্তম সংস্করণ, ২০১০, কলকাতা: মহাবোধি বুক এজেন্সি।
৯. ভট্টাচার্য, অমিত। বৌদ্ধ দর্শনম্। ২০০৭ খ্রীষ্টাব্দ, কলকাতা: সংস্কৃত পুস্তক ভাণ্ডার।
১০. মহাশিবির, আচার্য বিশুদ্ধানন্দ। বৌদ্ধদর্শনে সত্য-দর্শন। প্রথম প্রকাশ, ১৯৫৩ খ্রীষ্টাব্দ, কলকাতা: মহাবোধি বুক এজেন্সি।
১১. শীলভদ্র, ভিক্ষু। দীঘ নিকায়। প্রথম প্রকাশ, ১৯৯৭ খ্রীষ্টাব্দ, কলকাতা: মহাবোধি বুক এজেন্সি।
১২. সেন, রণব্রত। ধম্মপদ। প্রথম প্রকাশ, ১৮ জুলাই ১৯৭৪, কলকাতা: হরফ প্রকাশনী।
১৩. Hiriyanna, M. Outline of Indian Philosophy. Motilal Banarsidass Publishers Private Limited, Delhi, 1994.
১৪. Chatterjee, S. C. and Dutta, D. M, An Introduction to Indian Philosophy. University of Calcutta, 1954.
১৫. Dasgupta, S. N. A History of Indian Philosophy (Vol. 1). Matilal Banarsidass Publishers Private Limited, Delhi.

^{২০} তদেব, পৃ. ৫৭।