ATMADEEP
An International Peer- Reviewed Bi- monthly Bengali Research Journal
ISSN: 2454–1508
Impact Factor: 4.5 (IIFS), 8.5 (IJIN)
Volume- II, Issue-III, January, 2026, Page No. 549-556
Published by Uttarsuri, Sribhumi, Assam, India, 788711
Website: https://www.atmadeep.in/
DOI: 10.69655/atmadeep.vol.2.issue.03W.243

ব্রহ্মবিহারভাবনা: এক অভিনব ভাবনা

তনুজা খাতুন, *রাজ্য সাহায্য প্রাপ্ত কলেজ শিক্ষক-১, বারুইপুর কলেজ, পশ্চিমবঙ্গ, ভারত*

Received: 01.07.2025; Accepted: 31.12.2025; Available online: 31.01.2026
©2026 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

The subject of philosophy is the search for truth and establishing truth in life. Indian philosopher did not stop at discussing the theoretical aspect of truth but also discussed its practical aspect of truth. Gautam Buddha, the founder of Buddhist philosophy discusses various aspect that are useful for life. The idea of Brahmabihar is inherited in the nature of Samyak Samadhi, which is the thought of Buddha. 'Maitri', 'Mudita', 'Karuna', 'Upekhya' the four-fold chitya vihara, in each of the vihar are called 'Brahmanang-sahavyatay-mag-go' (the path to attending the companionship a of bramha), 'Bramhalok-sahavyatay-mag-gong' (the path to attending the companionship of brahmalok) and the idea of Bramhavihar by Budhadeb. Brahmabihar is to express the feeling of free, boundless love and affection for all the people without anger, jealousy or hostility. Doing good to others, serving them without self-interest, care for others is called human Dharma. The essence of every religion and philosophy is to do good to living beings. The way to reach this goal is to abandon one 's own interest and wish happiness for others true love affection friendship and then find satisfaction in happiness. This human religion is hidden in the brahmabihar thoughts spoken by the Buddha. If a person practices this fourfold thought within himself then his mind will be pure and he will exist in a blissful state with an innocent image like Brahma. I think that, practicing these bhabna or thoughts spoken by the Buddha has become very useful in the present selfish society.

Keywords: Maitri, Mudita, Karuna, Upekhya, Humam dharma

ভারতীয় দর্শনে দুটি ধারা আছে- একটি আস্তিক ধারা, অন্যটি নাস্তিক ধারা। আস্তিক তারা যারা ঈশ্বরে বিশ্বাসী, আর যারা নাস্তিক তারা ঈশ্বরের বিশ্বাসী নয়। আর যেহেতু তারা ঈশ্বরের বিশ্বাসী নয়, সেহেতু তারা ধর্ম, কর্ম নীতি- নৈতিকতা এগুলি কোনটি স্বীকার করে না, অন্ততঃ সাধারন মানুষ হয়তো তেমন ভাবতে পারে। কিন্তু মনে রাখতে হবে ভারতীয় দর্শনের প্রেক্ষিতে নাস্তিক বলতে কিন্তু ঠিক তেমনটি বোঝায় না। বেদের প্রামাণ্যে যারা আস্থাশীল তারা হলেন আস্তিক আর যারা বেদের প্রামাণ্যে আস্থা জ্ঞাপন করে না তারাই নাস্তিক। এই নাস্তিকেরা ঈশ্বরের বিশ্বাস করেন না বলেই তারা নাস্তিক নয়। কারণ যাদের আমরা আস্তিক বলে জানি তাদের মধ্যেও সাংখ্য মীমাংসা প্রভৃতি সম্প্রদায় ঈশ্বরের অস্তিত্বে বিশ্বাস করেন না। নাস্তিকেরা যেমন ঈশ্বরের বিশ্বাস করে না তেমন বেদের প্রামাণ্যে বিশ্বাস করে না। কিন্তু তৎসত্ত্বেও সকল ভারতীয় দার্শনিক সম্প্রদায় নৈতিকতায় আস্থাশীল। এই নৈতিকতা ঈশ্বরবিহীন বা শাস্ত্রবিহীন নৈতিকতা এবং এই নৈতিকতা ঈশ্বরবিহীন বা শাস্ত্রবিহীনভাবেও গড়ে উঠতে পারে তার সবচেয়ে বড় প্রমাণ আমরা পাই দুটি দর্শনে- এক জৈন দর্শন আর

এক বৌদ্ধ দর্শন। এই দুটি দর্শনে মুক্তি কে স্বীকার করা হয়েছে। মুক্তি লাভের পথে নৈতিক কর্ম অনুষ্ঠান করার কথাও বলা হয়েছে। নৈতিক কর্ম না করলে চিত্ত শুদ্ধ হয় না, আর চিত্তশুদ্ধি না হলে নির্বাণ লাভ হয় না- এটি বৌদ্ধমত। চিত্তশুদ্ধি করার লক্ষ্যে যে নৈতিক আচার অনুষ্ঠানের বিধান দিয়েছেন তার পরিচয় আমরা পাই। সত্যি বলতে কি বুদ্ধদেব তথাগতভাবে কখনোই তাত্ত্বিক প্রশ্নে আগ্রহী ছিলেন না। তার কাছে মানব সমাজই মুখ্য। মানুষের দুঃখ যন্ত্রণা দূর করাই তারা আসল লক্ষ্য ছিল এবং সেটাই তিনি করে গেছেন। মানুষের আত্মশুদ্ধি চিত্তশুদ্ধি বা নির্বাণ লাভের পথে আগ্রহী হওয়ার জন্য সমাজের দিকে তাকাতে হবে, মানুষের দিকে তাকাতে হবে। সেই মানুষের কল্যাণের জন্য তিনি শীলের বিধান দিয়েছেন। তেমনি ব্রহ্মবিহারের বিধান দিয়েছেন। আমার এই আলোচ্য প্রবন্ধে মূলত ব্রহ্মবিহারের উপরেই আলোকপাত করা হবে এবং সেই ব্রহ্মবিহার ভাবনায় রবীন্দ্রনাথের চিন্তা কিভাবে প্রতিফলিত হয়েছে সেটাও দেখানোর চেষ্টা করা হবে।

শীল শব্দের অর্থ সব রকমের পাপ থেকে বিরত থাকা, আবার শীল শব্দের আরেকটি অর্থ হল কতগুলি নিয়ম নীতি মেনে চলা। ইংরেজিতে যাকে Morality বলে। বৌদ্ধ ধর্মের পবিত্র ধর্মগ্রন্থ ত্রিপিটকে উল্লেখ আছে- 'বিনয় নাম বুদ্ধ আয়ু বিনয় ঠিতে শাসনং ঠিতো হোতি', অর্থাৎ শীল বা বিনয় বুদ্ধ শাসনের আয়ু স্বরূপ। বিনয়ের স্থিতিতেই বুদ্ধ শাসনের স্থিতি নির্ভরশীল। ব্যক্তির জীবনের নৈতিক উৎকর্ষতা ছাড়া জীবনের সফলতা আসে না, সেজন্য বৌদ্ধ দর্শনে নৈতিক শিক্ষাকে গুরুত্ব আরোপ করা হয়েছে আর চারিত্রিক কল্যাণ সাধনই প্রত্যেক মানুষের নৈতিক দায়িত্ব।

ব্যবহারিক জগতে মানুষের জীবন বন্ধনে আবদ্ধ। এই বন্ধন থেকে মুক্ত হওয়া যায় শীল সমাধি এবং প্রজ্ঞার অনুশীলনের দ্বারা। যখন ব্যক্তির জীবন সমস্ত বন্ধন থেকে মুক্ত হয়ে যায় তখন তার সমস্ত কামনা-বাসনা বিনষ্ট হয়। এই অবস্থাতেই ব্যক্তি এক আনন্দঘন অবস্থায় বিরাজ করে। তখন ব্যক্তির মধ্যে যথার্থ জ্ঞানের উদয় হয়, প্রজ্ঞার অধিকারী হয় সে। এই যথার্থ জ্ঞান হল– দুঃখ, দুঃখের কারন, দুঃখ বিনাশ করা সম্পর্কে জ্ঞান। এই প্রজ্ঞা প্রাপ্ত ব্যক্তি কে অরহৎ বলা হয়। বৌদ্ধ দর্শনে শীল কথাটিকে নৈতিক শুদ্ধতা ও চারিত্রিক শূচিতা হিসাবে গণ্য করা হয়েছে।[১] সে অর্থে শীল যেমন অন্তরকে শুদ্ধ করে ঠিক তেমনি বাহ্যিক আচরণকে শুদ্ধ করে।

বুদ্ধদেবের মতে মনুষ্য জীবনের মূল লক্ষ্যই হল দুঃখ মুক্তি। তার মতে অবিদ্যা বা যথার্থ জ্ঞানের অভাবে দুঃখের মূল কারণ। যদি কোন ব্যক্তি এই চারটি মহান সত্যের জ্ঞান লাভ করে তাহলে তার দুঃখমুক্তি সম্ভব। এই চারটি মহান সত্য হলো জীবন দুঃখময়, দুঃখের কারণ আছে, দুঃখ নিবৃত্তি সম্ভব, দুঃখ নিবৃত্তির উপায় আছে। দুঃখ নিবৃতির পথকে বৌদ্ধ দর্শনে অষ্টাঙ্গিক মার্গ বলা হয়েছে। বৌদ্ধ নীতি তত্ত্ব এই আটটি পথের মধ্যে নিহিত আছে। এ একটি পথ হল সৎদৃষ্টি, সৎসংকল্প, সৎবাক, সৎকর্ম, সৎজীব সৎব্যয়াম, সৎ স্মৃতি ও সম্যক সমাধি। উপরিউক্ত সাতটি পথ অনুসরণ করলে ব্যক্তির চিও শান্ত হয়, সংযত হয়। চিত্ত বিষয়ের সাথে একাত্ম হয়। শান্ত অবস্থায় বিরাজ করে এমন অবস্থায় সাধক নির্মাণ লাভ করে অর্থাৎ তার দুঃখের মুক্তি হয়। সম্যক সমাধির চারটি স্তর আছে প্রথম স্তরে বিচার বিতর্ক করা হয় এই স্তরের সাধক একটি নির্দিষ্ট বিষয়ের প্রতি মনকে স্থিত করে। এটি মনকে আসক্তি শূন্য হতে সাহায্য করে। দ্বিতীয় স্তরে কোন প্রকার সংশয় থাকে না সমস্ত বিচার বিতর্কের অবসান ঘটে। তৃতীয় স্তরে মন আত্মস্বরূপ উপলব্ধি করে এবং শেষ স্তরে আসক্তি শূন্য

[১] প্রমোদবন্ধু সেনগুপ্ত ও পীযুষ কান্তি ঘোষ, নীতি শাস্ত্র ও ধর্ম দর্শন, ব্যানার্জি পাবলিশার্স, ২০০৬, পৃ ৬৬

হয়ে মনে এক উদাসীন ভাবের উদ্ভব হয়। শীলের যথাযথ অনুশীলন দ্বারা সাধক এমন অবস্থায় উপনীত হতে পারে। ধ্যানের শেষ স্তরে কোন প্রকার দৈহিক মানসিক চেতনা না থাকায় শুদ্ধ চৈতন্য বিরাজ করে এ অবস্থা মানব জীবনের এক তুরীয় অবস্থা নির্বাণের অবস্থা। নির্বাণ মানে নির্বাপন বা নিভে যাওয়া, এ অর্থে নির্বাণ হলো অস্তিত্বের সম্পূর্ণ বিলুপ্তি। এমন অবস্থা হল মানব জীবনের পরম পুরুষার্থ। এমন অবস্থায় ব্যক্তি সমস্ত রকমের কর্ম বন্ধন ছিন্ন করে মুক্ত হয়। সূও নিপাতে বলা আছে যে নির্মাণ লাভে ইচ্ছুক ব্যক্তি সর্বদা এমন কামনা করেন যে সমস্ত প্রাণী গন সুখী হোক ক্ষমাবান হোক। প্রাণীগনের প্রতি হিংসা, দ্বেষ পরিহার করার জন্য, মানব জীবনের পরম পুরুষার্থ নির্বাণ লাভের জন্য ভগবত ধর্মের মত বৌদ্ধ ধর্মে মৈত্রী করুণা মুদিতা উপেক্ষা পরায়ণ হওয়ার বিধান আছে।[২] লোভ, দ্বেষ, মোহ, সন্দেহ, ঈর্ষা প্রভৃতি ঘৃণ্যতম ক্রিয়া থেকে মুক্তি পেতে, অন্তরকে মুক্ত করতে বুদ্ধদেব চারটি মহৎ গুণাবলীর উল্লেখ করেছেন- সম্মিলিতভাবে এগুলিকেই বলা হয় ব্রহ্মবিহার।

দীঘানিকায় বুদ্ধদেব ব্রহ্মবিহারের আরেক অর্থ দেখিয়েছেন তা হলো অভ্যাস। যে অভ্যাস বিমুখ নয়, বিরাগ নয়, নীরবতা নয় থেমে যাওয়া নয় নির্বাণ নয়।[৩] শুধুমাত্র ব্রহ্ম জগতে পুনর্জন্ম। একজন ইন্দো তর্কবিদ তিনি বলেন পালি ভাষায় ব্রহ্মবিহার হল একটি জাগ্রত মানসিক অবস্থা এবং এটি অন্যান্য প্রাণীর প্রতি এক সহানুভূতির মনোভাবকে নির্দেশ করে তিনি বলেন বুদ্ধদেব শিখিয়েছিলেন যে দয়া মুক্তির উপায়। যেখানে থাকে সীমাহীন প্রেম।[৪] অংগুত্তায়নিকায় বুদ্ধদেব বলেন যে মানুষ এই ব্রহ্মবিহারের অনুশীলন করে ব্রহ্মবিহারের ভাবনাকে জীবনে ধারণ করে এবং এ ধারণাকে আমৃত্যু বহন করে তারাই পরবর্তী জীবনে স্বর্গীয় রাজ্যে পুনর্জন্মের জন্য নির্ধারিত হয়।

ব্রহ্মবিহার কথাটির অর্থ বিবিধ- যেমন ব্রহ্মের আবাসস্থল, স্বর্গীয় অবস্থা, চরম অবস্থা জীবনের প্রশান্তিররূপ বা প্রকার। ব্রহ্মবিহার এই শব্দটির মধ্যে দুটি শব্দ আছে এক হল ব্রহ্ম অন্যটি বিহার। তাহলে প্রথমেই আমাদের জেনে নেয়া দরকার যে বৌদ্ধ দর্শনে ব্রহ্ম বলতে কী বোঝানো হয়? উপনিষদে ব্রহ্মকে পদ ও ধাম বলা হয়েছে আরও বিশেষভাবে বললে মহৎ পদ বলা হয়েছে। উপনিষদ মতে সকল কিছু ব্রহ্ম থেকে জাত এবং প্রলয় কালে সকল কিছুই ব্রহ্মতেই লয় প্রাপ্ত হবে অর্থাৎ উপনিষদে ব্রহ্ম পরম এবং মহৎ আবার ব্রহ্ম সকল কিছু আধার বা আশ্রয়, তাই তা ধাম ও। ব্রহ্ম বিশ্বরূপ সুতরাং বিশ্বধাম। বেদে ব্রহ্মকে প্রধান বলা হয়েছে 'আনংনদাদয়ঃ প্রধানস্য'। আচার্য শংকরাচার্য বলেছেন যাই প্রধান তাই ব্রহ্ম। প্রধানের আনন্দদায়ী ধর্ম হলো তা আনন্দ স্বরূপ, বিজ্ঞান ঘনত্ব সর্বগতত্ব সর্বতমকত্ব। শ্রুতিতে বলা হয়েছে 'আকাশ শরীরং ব্রহ্ম' অর্থাৎ ব্রহ্ম আকাশ সম। ভগবত শাস্ত্রে বলা হয়েছে ব্রহ্ম অগ্নিসম ব্রহ্মকে অগ্নির সাথে তুলনা করা হয়েছে। ব্রহ্মের এই বহুবিধ অর্থ থাকলেও বৌদ্ধ মতে ব্রহ্মকে প্রশান্তি উৎকৃষ্ট বা প্রধান সর্বোচ্চ প্রভৃতি শব্দের সাহায্যে বুঝতে হবে। ব্রহ্মকে পরম সত্ত্বা বলা হয়েছে। ব্রহ্ম সীমাহীন আকাশের ন্যায় অসীম অগ্নির ন্যায় স্বচ্ছ বিশুদ্ধ। অর্থাৎ বৌদ্ধ দর্শনে ও ব্রহ্মের মধ্যে শুভ ও সৎচিন্তা অবস্থান। আর বিহার মানে বাস করা, বেঁচে থাকা। কাজেই যেসব মানুষেরা ব্রহ্মের ন্যায় জীবন যাপন করেন তারাও সৎচিন্তা শুভবুদ্ধির অধিকারী হন। রবীন্দ্রনাথ তার শান্তিনিকেতন নামক গ্রন্থে ব্রহ্মবিহারভাবনার উল্লেখ করেছেন। তিনি বৌদ্ধ ধর্মের একান্ত অনুরাগী ছিলেন তিনি ব্রহ্মবিহার ভাষণে লিখছেন-

---

[২] স্বামী বিদ্যারন্য, বৌদ্ধ দর্শন ও ধর্ম, পশ্চিমবঙ্গ রাজ্য পুস্তক পর্ষদ, ১৯৯৯, পৃ ১০১

[৩] The Buddha, Digha Nikaya, II.251 Harvey B. Aronson

[৪] Bijoy kumar Sarkar, Buddhist concept of bramabihar-An Analysis of moral. Research Review international journal multidisciplinary, ISSN-2455-3085

> "মনে ক্রোধ, দ্বেষ, লোভ, ঈর্ষা থাকলে মৈত্রী ভাবনা সত্য হয় না- এজন্য শীল গ্রহণ শীল সাধন প্রয়োজন। কিন্তু সেই সাধনার পরিনাম হচ্ছে সর্বোচ্চ মৈত্রী কে বাধাহীন করে বিস্তার। এই উপায়েই আত্মাকে সকলের উপলব্ধি করা সম্ভব হয়।"[৫]

ব্রহ্মবিহারের অর্থ উত্তম এবং শ্রেয়। ব্রহ্ম বা নৈতিকতার অর্থ এক উৎকৃষ্ট অবস্থা। এখানে অবস্থান করাই হলো ব্রহ্মবিহার। ব্রহ্মবিহার বলতে সাত্ত্বিক রূপকে বোঝায়। অন্যভাবে বললে ব্রহ্মবিহার ভাবনায় ব্যক্তি এমন আচরণ ও গুণাবলীর অধিকারী হয় যে তার মধ্যে সর্বজীবের প্রতি প্রেম প্রীতি ভালবাসা বোধ জাগ্রত হয়। ব্রহ্মবিহারের এই চারটি গুণাবলী আবেগের অপরিমানযোগ্য ক্ষেত্রে উৎপন্ন হয় যা সারা জগত পরিব্যাপ্য করে থাকে তাই তাদের অপ্পামন্ন বলা হয়।[৬] এগুলি পরিমাপ যোগ্য নয় তাই এর কোন সীমা নেই। তাই তা অসীম। বুদ্ধ ঘোষ ব্রহ্মবিহার কে বিশুদ্ধিমাজ্ঞ বলেছেন। সকল জীবের প্রতি মমত্ববোধ, পূণ্যবানকে দেখে আনন্দিত হওয়া, পীড়িতের প্রতি করুনাও সহানুভূতি, অসৎ অহংকারী ব্যক্তির প্রতি সহনশীল হওয়াই পরম ধর্ম। এটি হল বৌদ্ধ নীতি, তাই হল ব্রহ্মবিহার ভাবনা। ভাবনার অনুশীলন বা চর্চা নির্বাণ ইচ্ছুক ব্যক্তির অবশ্য পালনীয় কর্তব্য বা আচরণ। এমন ভাবনাতেই চিওকে প্রসারিত করে এবং সকলের মধ্যে নিজেকে উপলব্ধি করে ব্রহ্মানন্দ লাভ অর্থাৎ ব্রহ্মবিহার সম্ভব।

মৈত্রী:

ব্রহ্মবিহার ভাবনার মধ্যে প্রথম ভাবনাই হল মৈত্রী বা মেত্তা। এটি পালি শব্দ, সংস্কৃতে এটি মৈত্রী। মৈত্রী প্রকৃত প্রতিশব্দ হলো শুভেচ্ছা, হিতাকাঙ্খা, পরোপকারিতা। অন্যভাবে বলা যায় মেত্তা কথাটির আক্ষরিক অর্থ হলো বন্ধুত্বপূর্ণতা এবং এটি বন্ধুর অবস্থাকে নির্দেশ করে। যেখানে প্রেম বা ভালোবাসার স্পর্শ থাকে যে প্রেম নির্মল প্রেম। মেত্তা সূত্রে প্রেমের প্রকৃতি ব্যাখ্যা করেছেন গৌতম বুদ্ধ। একে শুভ বুদ্ধিও বলা হয়। মৈত্রীর মাধ্যমে হিংসা-বিদ্বেষ ও শত্রুতাকে জয় করা যায়। এখানে সর্ব প্রাণীর প্রতি মমতারভাব চিত্তে জাগ্রত রাখাই হলো মৈত্রী। কোন ব্যক্তি মৈত্রী অনুসারী হলে তার মধ্যে লোভ দ্বেষ মোহ ক্রোধ সরপরি অহং বোধ সম্পূর্ণরূপে পরিত্যাজ্য হয়। সকলকেই নিজের আত্মীয়রূপে প্রেম প্রীতির বন্ধনে আবদ্ধ রাখার মানসিকতা তৈরি হয়। সূও নিপার অন্তর্গত মেত্তাসূত্রে মৈত্রী সম্পর্কে বলা আছে- মা যেমন তার একমাত্র পুত্রকে প্রেম প্রীতি স্নেহ ভালোবাসা দিয়ে ভরিয়ে রাখে সন্তানকে সমস্ত রকমের ঝুঁকি থেকে রক্ষা করে, ঠিক তেমনি মানুষ তার সীমাহীন ভালোবাসা দিয়ে অপর মানুষকে ভালবাসার বন্ধনে আবদ্ধ রাখবে। এই সীমাহীন ভালবাসায় কোন বাধা ঘৃণা এবং শত্রুতা, হিংস্রতা থাকে না। এই ভাবনা একে অপরকে মৈত্রী ভাবনায় আবদ্ধ করে রাখে। একজন মায়ের ভালোবাসা মধ্যে কোন স্বার্থ থাকে না সন্তানের মঙ্গল চিন্তাই তার একমাত্র উদ্দেশ্য হয় ঠিক তেমনি নিঃস্বার্থ প্রেম ভালবাসা দ্বারা অন্যের সঙ্গে নিজেকে একাত্ম করে তুলতে হবে। অন্যের মঙ্গল বা কল্যাণ কামনাই মৈত্রী ভাবনার মূল লক্ষ্য। যখন দুই ব্যক্তি একে অপরের প্রতি অসন্তুষ্ট হয় তখন তারা একে অপরকে মেনে চলতে পারে না যদি তাদের মধ্যে দৃঢ় আনুগত্য থাকে প্রেম প্রীতি ভালবাসার বন্ধন থাকে তাহলেই তারা একে অপরের প্রতি সন্তুষ্ট হতে পারেন। সহানুভূতিশীল হতে পারে। কলুষতা স্বার্থ লোভ ও আসক্তির বিপরীত অবস্থা হল মৈত্রী অবস্থা।

---

[৫] রবীন্দ্রনাথ ঠাকুর, শান্তিনিকেতন প্রথম খণ্ড, ইন্ডিয়ান পাবলিশিং হাউস, ১৯০৮, পৃ ১৭৭

[৬] প্রমোদবন্ধু সেনগুপ্ত ও পীযুষ কান্তি ঘোষ, নীতি শাস্ত্র ও ধর্ম দর্শন, ব্যানার্জি পাবলিশার্স, ২০০৬ পৃ ৭১

বুদ্ধ মতে মনের সুখ এবং শান্তি থাকার জন্য এটি সঠিক আচরণ। মৈত্রী সূত্রে ১৫টি গুণ রয়েছে যেগুলিকে বলা হয় চরিত্রশিলা বা নৈতিক নীতি। মৈত্রী বিকাশের জন্য চারিত্র্য ও বৈরিত্র্য উভয় অনুশীলন করতে হয়।

পালি মেত্তা শব্দটির অর্থ হল ভালোবাসা, কিন্তু এখানে ভালোবাসা বলতে সখ্যতা বা বন্ধুত্বটাকে বোঝায়, আসক্তি মিশ্রিত প্রেম বা ভালোবাসা নয়। এই ভালোবাসা দেশ, কাল, জাতি, বর্ণ, লিঙ্গ ঊর্ধ্বে ভালোবাসা । এই ভালোবাসা সর্বজীবের প্রতি সীমাহীন ভালোবাসা। মৈত্রী ভাবনার উদ্দেশ্য হলো সকল জীবের কল্যাণ সাধন, হিত সাধন করা। মৈত্রী বলতে মনের অসদ গুণ বা ক্ষতিকারক প্রবণতার দূরীকরণকেও বোঝায়। যারা মৈত্রী ভাবনার অনুশীলন করেন তারা অহিংসার দ্বারা হিংসাকে জয় করার মানসিকতা রাখেন । রবীন্দ্রানাথ ঠাকুর প্রেম সম্পর্কে বলেন যে ভালবাসাই সমস্ত সুখের চাবিকাঠি। তিনি বলেন when love prepares yours seat, she prepares it for all.[৭] তিনি আরও বলেন ভালবাসার নিজস্ব জগত আছে, সগত কারণ আছে, তার নিজস্ব লক্ষ্য নিজ দায়িত্ব আছে। Love is its own reason, its own goal and is its own respondsibility.[৮]

করুণা:

করুণা শব্দটি বিভিন্ন বৌদ্ধ ধর্মগ্রন্থ যেমন বিশুদ্ধমাগ শিলাখন্দবজ্ঞ ইত্যাদিতে পাওয়া যায়। করুণা শব্দটির সাধারণ অর্থ দয়া মমতা। কোন ব্যক্তির কষ্ট দেখে অন্য কোন ব্যক্তি হৃদয় যদি সহানুভূতিশীল হয় তবে তাকে করুণা বলা হয়। এটি হলো ব্রহ্মবিহার ভাবনার দ্বিতীয় অঙ্গ। করুণা সর্বদাই অপরের কল্যাণে প্রসারিত হয়। অন্য ব্যক্তির দুঃখ দূর করার স্বার্থহীন সহানুভূতির নামই হলো করুণা। এটি সম্পূর্ণরূপে অন্তরে সেই আবেগ যা অন্যের দুঃখ দূর করার অনুকূল। এটি একটি মানসিক কারণ যা অপরের দুঃখ দূর করার উপযোগী। বৌদ্ধ ধর্মে মানুষে মানুষে কোনো ভেদ করা হয়নি এ ধর্ম সর্বজনীন এখানে সকল মানুষ সমান গুরুত্বের দাবিদার। বৌদ্ধ ধর্মের মত ভাবনার দ্বিতীয় অঙ্গ করুণাও মানুষ মানুষের পার্থক্য করে না। সকল মানুষ করুণার অধিকারী হতে পারে আবার করুণার দাবিদার হতে পারে। করুণাকে যে কোন ব্যক্তির চরিত্রের মাধ্যমেই উপলব্ধি করা যায়। করুণার বিকাশ ঘটে করুনার মাধ্যমে অর্থাৎ এই করুণার প্রকাশ ঘটে শান্তি ও অক্ষতিকারক চিন্তার মধ্য দিয়ে। অন্যকে আঘাত করা থেকে বিরত থাকার ভেতর দিয়েই করুণার প্রকাশ ঘটে। অন্তর থেকে ক্রুরতা, নিষ্ঠুরতা, হিংস্রতা দূর করলেই করুণার জন্ম হয় আর যদি কারো হৃদয়ে নিষ্ঠুরতা হিংস্রতা স্থান পায় তাহলে সেখানে কখনোই করুণার উদ্ভব প্রকাশ বা বিকাশ কোনটাই সম্ভব হয় না। রবীন্দ্রভাবনায় ভালবাসার আর এক অর্থ ত্যাগ, অপরের জন্য ত্যাগ স্বীকার করা । তিনি বলেন প্রেম ও ত্যাগ ওতপ্রোতভাবে জড়িত। তিনি বলেন "Trust love even it bring sorrow…. Let sorrowful love wake in your eyes."[৯] ভালোবাসার তাত্ত্বিক দিক যেমন আছে তেমনি ব্যবহারিক দিক আছে ভালোবাসার তাত্ত্বিক দিক হল কোন কিছুর প্রতি ভালোবাসা আর তার ব্যবহারিক দিক হলো ভালোবাসার অনুভূতি থেকে উদ্ভূত কিছু সৎ ক্রিয়া।

মুদিতা:

মুদিতা কথাটি অর্থ হল সহানুভূতি, সহানুভূতিপূর্ণ আনন্দ। মুদিতা হল ব্রহ্মবিহার ভাবনার তৃতীয় অঙ্গ বা গুণ। যখন কেউ অপরের সুখ দেখে খুশি হয় তখন তাকে মুদিতা বলে। কোন ব্যক্তির প্রতি বিদ্বেষ না রেখে, সকলের

---

[৭] Basant Kumar lal, contemporary Indian philosophy, Motilal Banarasidass publisher's, 2010, p-83

[৮] Rabindranath Tagor, Prem, Shantiniketan ,1st series,1908,

[৯] Basant Kumar lal, contemporary Indian philosophy, Motilal Banarasidass publisers, 2010, p-84

আনন্দে নিজে আনন্দিত হওয়ায় হলো মুদিতা। অধিকাংশ মানুষই অপরের সুখ দেখে ঈর্ষান্বিত হন। তারা অপরের উন্নতি কামনাই করেন না, অন্যকে দুঃখ দেবার জন্য অসৎ উপায় অবলম্বন করেন। বিভিন্ন ষড়যন্ত্র মূলক কার্যে লিপ্ত হন। এটি হলো হিংসার স্বভাব। মুদিতা ঈর্ষার বা হিংসার বিপরীত। ঈর্ষা বা হিংসা অন্তরের শুদ্ধতাকে নষ্ট করে অন্তরকে কলুষিত করে। যে ব্যক্তি হিংসা করে না, অপরের সফলতা দেখে আনন্দিত হয়, অপরের খুশিতে খুশি হয় তাকে সহানুভূতিপূর্ণ আনন্দ বলে। মুদিতা হল স্বাস্থ্য, সম্পদ, যশ, খ্যাতি ইত্যাদি প্রশংসা করার অভিব্যক্তি। মুদিতার বৈশিষ্ট্য হল আনন্দ ও হিংসার মনোভাব শূন্যতা। কাছের মানুষ প্রিয় মানুষ আত্মীয়-স্বজনের সুখে বা খুশিতে সুখী বা খুশি হয় সহজ ব্যাপার। কিন্তু অপছন্দ ব্যক্তির সাফল্য খুশিতে আনন্দিত হওয়া অতটাও সহজ ব্যাপার নয়। একমাত্র মুদিতাভাব সম্পন্ন ব্যক্তি এই কঠিন কাজকে সহজ করতে পারে। তাই মনের কলুষতা মলিনতা দূর করে অন্তর শুদ্ধি করার একমাত্র উপায় হল মুদিতার অনুশীলন করা। রবীন্দ্র চিন্তায় আনন্দ হল তাই- কবির আনন্দ তার কবিতায় শিল্পী আনন্দ তার শিল্পে জ্ঞানী মানুষের আনন্দ তার সত্যের বিচক্ষণতায় এবং তার বিচক্ষণ মূলক বিভিন্ন কর্মে, তেমনি ব্রহ্মের আনন্দ তার সমস্ত রকম দৈনিক কাজে ছোট বড় যেকোনো রকম কাজে সত্যে সৌন্দর্যে সুশৃঙ্খলতা এবং কল্যাণে।[১০]

উপেক্ষা:

উপেক্ষা কথাটির অর্থ হল সমতা, ন্যায় সঙ্গতভাবে বিচার করা, নিরপেক্ষ ভাবে বিচার করা, সঠিকভাবে পর্যালোচনা করা। যখন একজন ব্যক্তি সুখ এবং দুঃখের মধ্যে নিরপেক্ষ অবস্থানে থাকে তখন তাকে বলে উপেক্ষা। এটি মনের এমন এক অবস্থাকে নির্দেশকরে যেখানে মন বিচলিত হয় না, স্থির থাকে। কি দুঃখ কি সুখে তার অবস্থান একই থাকে। উপেক্ষার বৈশিষ্ট্যই হলো পক্ষপাত শূন্যতা, নিরপেক্ষতা। এটি হলো জীবের প্রতি গড়ে ওঠা এক মহৎ গুণ, যা মানুষের প্রয়োজনীয় গুণাবলী- ভালোবাসা, সহানুভূতিশীলতা, মমতা এগুলো কে রক্ষা করে। এই গুণের অধিকারী হতে গেলে আমাদেরকে ধৈর্যশীল হতে হবে এবং সংকল্প গঠন করতে হবে। এ হলো এক মধ্য পন্থা যেখানে না আমরা সুখে খুব আনন্দিত বা উত্তেজিত হই আবার না দুঃখে বিচলিত হই, সুখ ও দুঃখের মাঝামাঝি অবস্থায় আমরা অবস্থান করি। অর্থাৎ এক উদাসীনতাবোধ তৈরি হয়। এই নিরপেক্ষতা ভাব বা উদাসীনতার বোধ আমাদের জন্মগত নয়। অনেক সাধনা ও চর্চার মাধ্যমে অর্জন করতে হয়। এক অর্জিত স্বভাব যা চিত্তকে স্থিত রাখে। এই অবস্থায় চিও সুখ- দুঃখ, হাসি- কান্না, ভালো-মন্দ, নিন্দা-প্রশংসা, লাভ-ক্ষতি ইত্যাদি দ্বারা বিচলিত হয় না। উপেক্ষার বিপরীত স্বভাব হল লোভ বা মোহ বা আসক্তি। লোভ থাকলে সেখানে কখনোই উপেক্ষার ভাব তৈরি হয় না বা জন্ম নেয় না।

উপসংহার:

বৌদ্ধ দর্শনে পরম পুরুষার্থ হল নির্মাণ বা মুক্তি। নির্বাণং পরমং সুখনং। নির্বাণ কেবল কামনা বাসনার বিলোপ নয়, নির্বাণ হল কলুষতা মুক্ত আনন্দঘন অবস্থা। উপনিষদে আনন্দ ও সত্য সম্পর্কে বলা আছে 'আত্মবৎ সর্বভূতেষু য পশ্যতি স পশ্যতি' অর্থাৎ যিনি সকল জীবকে আত্মবোধ বা নিজের বলে জানেন তিনি সত্য কে জানেন এবং তিনি আনন্দে স্বরূপ উপলব্ধি করেন। এভাবে সকল জীবকে প্রেম প্রীতি ভালবাসার মাধ্যমে একাত্ম্য করে নেওয়ার মধ্যে যে আনন্দ আছে বুদ্ধমতে সেই আনন্দঘন অবস্থা হলো নির্বাণ প্রাপ্তি। বুদ্ধমতে দুঃখ নিবৃত্তির উপায় শীল আর লক্ষ্য হল মৈত্রী ভাবনাকে বিশ্বব্যাপী ছড়িয়ে দেওয়া। ব্রহ্মবিহার ভাবনা সম্পর্কে বলা যায় এই ভাবনার দ্বারা অনুপ্রাণিত হলে যেমন মানুষের জীবনে পরিপূর্ণতা আসে তেমনি সমাজ জীবনে উৎকর্ষতা

[১০] Lal Basant Kumar Lal, contemporary Indian philosophy, Motilal Banarasidass publisers, 2010, p-86

বৃদ্ধি পায়। সমাজকে শান্তিপূর্ণভাবে সুষ্ঠুভাবে পরিচালনার জন্য এই ভাবনার গুরুত্ব আছে- একথা স্বীকার্য সত্য। এই ভাবনার লক্ষ্যই হলো মন থেকে অশুভ ইচ্ছাকে দূর করা, ঈর্ষা, মোহ, কামনা বাসনা, নিষ্ঠুরতা, ক্রুরতা ইত্যাদি অশুভ চিন্তা দূর করা অর্থাৎ চিও শুদ্ধ করা। আধ্যাত্মিক অনুশীলনের জন্য চিওশুদ্ধির প্রয়োজনীয়তা যেমন আছে তেমনি ব্যবহারিক জীবনে সুন্দর ভাবে পরিচালনা করার জন্য চিত্তশুদ্ধির প্রয়োজনীয়তা আছে। চিত্ত নির্মল হলে, শুদ্ধ হলে, পবিত্র হলে শুভ চিন্তার উন্মেষ হয়। আর চিত্ত চঞ্চল হলে, অশুদ্ধ হলে, অপবিত্র হলে, অশুভ চিন্তার জন্ম হয়। আধুনিক প্রযুক্তিগত ব্যস্তময় জীবনে মানুষ অনেকটাই যান্ত্রিক হয়ে গেছে, স্বার্থপর হয়ে গেছে। এই বর্তমান সময়ে স্বার্থলোভী মানুষ কেবল নিজের সফলতা, সুখকেই কামনা করে অপরের কথা চিন্তা করার দুদণ্ড সময়, মানসিকতা দুটোর কোনটাই নেই। প্রযুক্তিগত উন্নতির সাথে সাথে তাল মিলিয়ে তাই আজ মানুষের আত্মিক উন্নতি বা অগ্রগতির প্রয়োজনীয়তার কথা ভাবা উচিত।

বহু বছর পূর্বে যে ব্রহ্মবিহার ভাবনার কথা অর্থাৎ মৈত্রী করুণা মুদিতা উপেক্ষার কথা বুদ্ধদেব বলে গেছেন বর্তমান সময়ে বর্তমান সমাজে সেই ভাবনার অনুশীলন খুব দরকার, তা না হলে অন্যান্য জীবের প্রতি মমত্ববোধ সহানুভূতির বোধ তৈরি হতে পারে না। তাই ব্রহ্মবিহার ভাবনাগুলি সামগ্রিকভাবে মহৎ মনোভাবের চর্চা করে যা এই জীবন যাপনে একেবারে উপযোগী। এই ভবনাই আত্মত্যাগ, সেবা, সাহায্য, প্রেম প্রীতি ভালবাসার মধ্যে দিয়ে মানুষের প্রতি উচ্চতর মনোভাব পোষনের শিক্ষা দেয়। রবীন্দ্রনাথের মতে আমাদের সমস্ত চিন্তায় কাজে অবশ্যই ধৈর্যশীল দয়াবান ও আত্মত্যাগী হতে হবে। ভক্তি সেবা সদাচারণ ও প্রেমের দ্বারা পরিচালিত হয়ে কর্ম করার কথা তিনি বলেছেন। তিনি বলেন এমন কর্ম করলে আমরা আনন্দিত হব এবং অসীমের উপলব্ধি করতে পারবো। বিশ্বব্যাপীপ্রেমের মধ্যে দিয়ে চিত্তকে প্রসারিত করে ব্রহ্মকে উপলব্ধি করাই বুদ্ধদেব মতে ব্রহ্মবিহার। জাগতিক দুঃখ-কষ্ট হতাশার মাঝে বুদ্ধদেব সত্যিই এক আশার বাণী শুনিয়েছিলেন, নৈতিক চেতনায় মানুষকে উদ্বোধিত করেছিলেন। তার তত্ত্ব প্রচলিত অর্থে দার্শনিক তত্ত্ব না হলেও যথার্থ অর্থে অভিনব নীতি তত্ত্ব।

গ্রন্থপঞ্জি:

১. বিদ্যারন্য স্বামী। বৌদ্ধ দর্শন ও ধর্ম। পশ্চিমবঙ্গ রাজ্য পুস্তক পর্ষদ, ISBN-81-247-0305-1, 1999.

২. মহাস্থবির বিশুদ্ধানন্দ আচার্য। বৌদ্ধ দর্শনে সত্য দর্শন। মহাববোধি বুক এজেন্সি, ISBN:978-93-80336-23-7, 2015.

৩. মহাস্থবির ধর্মাধর পন্ডিত। রাহুল সাংকৃত্যায়ন বিরচিত বৌদ্ধ দর্শন। মহাবোধি বুক এজেন্সি, ISBN-978-93-80336-6, 2015.

৪. সেনগুপ্ত, প্রমোদ ও ঘোষ, পীযুষ কান্তি। নীতি শাস্ত্র ও ধর্ম দর্শন। ব্যানার্জি পাবলিশার্স, 2006.

৫. বাগচী, দীপক কুমার। ভারতীয় দর্শন। প্রগতিশীল প্রকাশক, 2015.

৬. মিত্র, গৌরী। গৌতম বুদ্ধ। গ্রন্থ তীর্থ প্রকাশক, ISNN -978-81-7572-176-0, 2013.

৭. চৌধুরী, সুকোমল। মহামানব গৌতম বুদ্ধ। মহাবোধি বুক এজেন্সি, 978-93-8033-6381,2011.

৮. ঠাকুর, রবীন্দ্রনাথ। শান্তিনিকেতন প্রথম খণ্ড। ইন্ডিয়ান পাবলিশিং হাউস, ১৯০৮।

English book:

1. Lal, Basant Kumar. contemporary Indian philosophy, Motilal Banarasidass publisers, 2010, ISBN -978-81-208-0260-5.
2. Tagore, Rabindranath, sadhana, Ananda publishers,2003, ISBN 9789388870160.
3. Tagore, Rabindranath, santiniketan vol. 1. Indian publishing house. Bolpure ,1908.

4. Sarkar, Bijoy kumar. Buddhist concept of bramabihar-An Analysis of moral, Research Review international journal multidisciplinary, ISSN-2455-3085.
5. Tagore, Rabindranath. The Gardener. Macmillian, and Co Landon (Indian Edition) 1919.
6. Tagore, Rabindranath. Lover's gift and crossing. Macmillian, and Co Landon (Indian Edition) 1927.