Siddhanta's International Journal of Advanced Research in Arts & Humanities
ISSN(O) : 2584-2692
Vol. 1, Issue 1, Sept.-Oct., 2023
Available online : https://sijarah.com/

ব্রহ্মবিহার : আত্ম-উন্নতির পথ

ডঃ ইন্দ্রানী মুখার্জী

দর্শন বিভাগ, সহকারী অধ্যাপিকা।

ভিক্টোরিয়া ইনস্টিটিউশন (কলেজ)

সমগ্র পৃথিবীর মানুষের, জর্জরিত দুঃখের শ্রীমূর্তি তথাগত। আপনি সকল প্রকার মূল্যবোধ সমন্বিত জীবনমুর্তি, পরম শান্তি। সমগ্র বিশ্বের দুঃখভার আপনার হৃদয়ে অধিষ্ঠিত। রাজসন্তান থেকে সর্ব ত্যাগী ভিক্ষু। নেপালের কপিলাবস্তু (লুম্বিনী উদ্যান) থেকে অধুনা বুদ্ধগয়ায় নিরঞ্জনা নদীর তীরে অশ্বথ বৃক্ষ এবং সর্বশেষে কুশীনগর (হীরণ্যবতী নদীর অপর পার -- মল্লদের রাজধানী)।সুদীর্ঘ সময়ব্যাপী তাঁর পদচিহ্ন অঙ্কিত হয়ে রয়েছে। মানব সভ্যতার সম্পদ তিনি, যাকে কেন্দ্র করে একটি যুগ আবর্তিত হয়েছে। বুদ্ধদেবের শিক্ষা, মূল্যবোধ আজও সমাজকে অন্ধকার থেকে উত্তোলন করবার জন্য সঠিক পথপ্রদর্শক। গৌতম বুদ্ধের নির্বাণ প্রাপ্তির পরও কর্মবিমুখতার আশ্রয় নয়, মানবসমাজকে সঠিক পথে পরিচালনা করবার প্রয়াস এবং আত্মপোলব্ধির পর সংসারে প্রত্যাগমণ। সংসারের বন্ধনদশা, দুঃখ থেকে উদ্ধার করবার জন্য নির্বানের সদর্থক ভূমিকা, অষ্ট ঙ্গিক মার্গের অবতারণা, ব্রহ্মবিহারের অবতারণা। বুদ্ধদেব সেই বোধিপ্রাপ্ত দিব্য শিক্ষক, যিনি বুদ্ধত্ব অর্জন করেছিলেন - নিজের অন্তরদৃষ্টির কথা সকলকে জানিয়ে চেতন সত্তার পুনর্জন্ম ও দুঃখের সমাপ্তি ঘটাতে সাহায্য করেছেন। বৌদ্ধধর্মের সরকথাটি হল - 'বহুজনহিতায়, বহুজনসুখায় '। বুদ্ধ প্রচারিত ধর্মের বিষয় মানুষ - সুস্থ কোমল সুখে বসবাসযোগ্য একটি পৃথিবী নির্মাণ।

বৌদ্ধ ধর্মের আদর্শ মানুষকে জাগ্রত করা। তাঁরা মনে করেন মানুষ ঘুমন্ত থাকে - তাকে জাগ্রত করে চলার পথ দেখাতে হবে। এ যেন মানুষের দ্বিতীয় জন্ম।তাই এই অর্থে সমস্ত মানুষই দ্বিজ। একবার প্রাকৃতিক নিয়মে মানুষের জন্ম, কিন্তু তা যেহেতু মানুষকে বোধির অধিকারী করতে পারে না সেহেতু তাঁর দ্বিতীয় জন্ম প্রয়োজন। এই দ্বিতীয় প্রকার প্রয়োজনের সূচনা হয় তাঁর বোধি প্রাপ্তির মাধ্যমে। গৌতম বুদ্ধ সেই বোধিপ্রাপ্ত দিব্যশিক্ষক, যিনি বুদ্ধত্ব অর্জন করেছিলেন - নিজের অন্তর দৃষ্টির কথা সকলকে জানিয়ে চেতনসত্তার পুনর্জন্ম ও দুঃখের সমাপ্তি ঘটাতে সাহায্য করেছেন। বুদ্ধদেবের মৃত্যুর পর রাজপৃষ্ঠপোষকতায় (প্রথম মগধরাজ অজাতশত্রু) ' ত্রিপিটক '-এ বুদ্ধবচন সংরক্ষিত হয়ে আছে।

Siddhanta's International Journal of Advanced Research in Arts & Humanities
ISSN(O) : 2584-2692
Vol. 1, Issue 1, Sept.-Oct., 2023
Available online : https://sijarah.com/

এই ধর্মের একটি গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গ হল ব্রহ্মবিহার। সাধারণ মানুষকে কোনো জটিল দুরুহ তত্ত্ব নয়, একেবারে সহজ নির্দেশ -আত্মশুদ্ধি, সামাজিক দায়িত্ববোধ, সর্বজীবের প্রতি উদার ভালোবাসা। বুদ্ধদেবের জীবন মানুষের হিতের জন্য।

নৈতিকতা মানবজীবনের গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গ। নৈতিক শৃঙ্খলা ব্যতীত মানবজীবন পশুতুল্য। নৈতিক নিয়মাবলী জীবনকে সুন্দর ও অর্থপূর্ণ করে তোলার জন্য অনুসরণ করা হয়। নৈতিক অনুশাসন 'আত্ম-উন্নতি' র ক্ষেত্রে পথপ্রদর্শকের ভূমিকা পালন করে থাকে। বৌদ্ধ দর্শনে 'ব্রহ্মবিহার ' এই নৈতিক জীবনের উদ্দেশ্য পূরণ করে থাকে। 'ব্রহ্মবিহার ' হলো চারপ্রকার মানবধর্মের অনুশীলন যার মাধ্যমে আত্মিক বিকাশ সম্ভব। এই চতুর্বিধ অনুশীলন হল - মৈত্রী, করুণা, মুদিতা এবং উপেক্ষা। এই চারপ্রকার গুণের নিয়মিত অনুশীলন মানুষের ক্ষেত্রে ক্ষতিকারক অনুভূতি (হিংসা-দ্বেষ) হ্রাস করতে সাহায্য করে। ভগবান বুদ্ধ কেবলমাত্র জ্ঞান বা প্রজ্ঞা (বোধি) র ওপর গুরুত্ব আরোপ করেননি, এর সাথে চরিত্র গঠনকেও সমান গুরুত্ব দিয়েছেন। বৌদ্ধ দর্শনে নৈতিকতার একটি দিক হলো এই চতুর্বিধ ব্রহ্মবিহারের অনুশীলন। 'ব্রহ্মবিহার ' শব্দের অর্থ হল - " পবিত্র বাসস্থান '। এই চারটি গুনাবালীকে ঐশ্বরিক বলে মনে করা হয় কারণ এগুলি সমগ্র জীবের প্রতি ভালোবাসা ও সদিচ্ছার প্রতিনিধিত্ব করে। এই গুনগুলো তিনি স্বর্গ থেকে প্রার্থনা করেননি, মানুষের অন্তর থেকে তা তিনি আহ্বান করেছেন।

বৌদ্ধ দর্শনে মানসিক অসন্তুষ্টি রোগ বলে বিবেচিত, যা চিকিৎসাযোগ্য। এজন্য বুদ্ধদেব চিকিৎসার উপায় হিসেবে দ্বাদশনিদানের কথা বলেছেন। ঈশ্বর বা অতিজাগতিক শক্তি স্বীকার ছাড়াও মানুষ কেবল জগতের আর্য সত্যের জ্ঞানের মাধ্যমে যে শান্তিলাভ করা যেতে পারে তার একমাত্র প্রমাণ বৌদ্ধ ধর্ম।

বুদ্ধ মতে, আনন্দ স্বরূপ ব্রহ্মে বিচরণ বা বিহারই হল ব্রহ্মবিহার। বুদ্ধদেব নির্দেশিত সম্যক সমাধির মধ্যে চারটি ভাবের উল্লেখ আছে - মৈত্রী, করুণা, মুদিতা এবং উপেক্ষা। এই গুনগুলি তিনি স্বর্গ থেকে প্রার্থনা করেননি, মানুষের অন্তর থেকে তিনি তা আহ্বান করেছেন।

মৈত্রী ভাবনাযুক্ত ব্যক্তিকে 'মৈত্রীবিহারী ' নামে অভিহিতা করা হয়। সর্বজীবের প্রতি নিঃস্বার্থপরায়ণতা, স্নেহপ্রদর্শনই মৈত্রীর অপর নাম। মৈত্রীতে হিংসা, দ্বেষ, লোভ প্রভৃতির অবস্থান থাকে না। মৈত্রীভাব মনকে কোমল করে। এরূপ ভাবনা মনকে গ্লানিমুক্ত রাখে। একে অপরের সাথে সম্পর্ক কে মধুর করে এবং পরিবেশ পরিচ্ছন্ন রাখে। অহিতকর বিষয় চিন্তা বা কর্মে রূপায়িত করলে যে দ্বেষ উৎপন্ন হয় মৈত্রী তাকে সম্পূর্ণরূপে বর্জন করে।

Siddhanta's International Journal of Advanced Research in Arts & Humanities
ISSN(O) : 2584-2692
Vol. 1, Issue 1, Sept.-Oct., 2023
Available online : https://sijarah.com/

অন্যের দুঃখ, দুর্দশা লাঘব করবার মহৎ ইচ্ছাই হল **করুনাভাব**। একজন ব্রহ্মবিহারী ব্যক্তি একজন দরিদ্র ও দুঃখী ব্যক্তিকে অবলোকন করে তার প্রতি করুণা পরায়ণ হয়। তিনি সমস্ত প্রাণীকে করুনার দৃষ্টিতে দেখেন -একথার তাৎপর্য এই হল যে, অপরের দুঃখ বিমোচনের তার হৃদয়ে জাগ্রত হয়েছে। অপরের দুঃখ দর্শনে হৃদয় কম্পিত হয় বলেই করুণার অপর নাম অনুকম্পা। বুদ্ধদেবের ধর্মজীবন, সাধনা, চরিত্র বিশোধন প্রভৃতি স্বর্গলাভের জন্য নয়, সর্ব জীবের হিতের জন্য, কল্যাণের জন্য। করুণা ভাবনার দ্বারা হৃদয় থেকে স্বার্থপরতা তিরোহিত হয় এবং পরহিতার্থরূপ ভাবনায় হৃদয়পূর্ণ হয়। মৈত্রী ভাবনার ন্যায় করুনাকেও সর্বজীবের প্রতি প্রসারিত করতে হবে।

অপরের সুখে সুখানুভব, অপরের দুঃখে হৃদয় বিগলিত হওয়া - **মুদিতাভাবনা**। করুণা ও মুদিতার দ্বারা হৃদয় পরিচ্ছন্ন হওয়ার পর মানবের দুঃখ - দুর্দশা নিবারণে অগ্রণী হওয়া যায়। অপরের সুখ, ঐশ্বর্য, সৌভাগ্য, সমৃদ্ধি প্রভৃতিতে প্রসন্ন হওয়াই মুদিতা। এরূপ ভাবনার দ্বারা পরকে আপন করে নেওয়া যায়। পরের সুখে সুখা নুভবকে মুদিতা নামে অভিহিত করা হয়। মুদিতাভাবের দ্বারাই অপরের হিতসাধন সম্ভব হয়।

ব্রহ্মবিহার ভাবনার শেষ স্তর হল **উপেক্ষা।** উপেক্ষা শব্দের অর্থ হল নিরপেক্ষভাব। নিজের সুখ -দুঃখ, লাভ -অলাভ, যশ -অপযশ এগুলির প্রতি সম্পূর্ণ উদাসীন থেকে বিশ্বমানবের কল্যাণচিন্তা হল উপেক্ষা। চিত্তের সাম্যাবস্থাকে উপেক্ষা বলে। উপেক্ষা ভাবনার প্রভাবে লোভ ও দ্বেষ নাশ হয়। সমাধিপ্রবন মন অষ্টাঙ্গিক মার্গ অবলম্বন, অনুশীলনের মাধ্যমে উপেক্ষাভাবে উন্নীত হয়। মুদিতাভাবের ক্রমোন্নত ভাবের নামই হল উপেক্ষা। এরূপ ভাবনা চিত্তকে অপরের কল্যানে স্থিত রাখে। নিন্দা - প্রশংসা, সুখ -দুঃখ, যশ -অপযশ এইরূপ কোনো প্রকার চঞ্চলতা চিত্তকে বিচালিত করতে পারে না। উপেক্ষার বিপরীত হল লোভ। লোভ ও দ্বেষ নাশ হলেই চিত্তে উপেক্ষাভাব জাগ্রত হয়। বিশ্বের সকল জীব সমান। কোনো প্রাণী অপর প্রাণীর তুলনায় অধিকতর প্রিয় বা ঘৃণ্য নয়।

ব্রহ্মবিহার ভাবনা আমাদের মানবিক ধর্মে উন্নীত হতে শেখায়। ধর্ম শব্দের অর্থ হল স্বভাব। সাধনা করে, আত্মচেষ্টার দ্বারা সেই স্বভাব অর্জন করতে হবে আমাদের। মানুষ অনুভব করে যে সে এই বিশ্বভুবনের অংশ। এই বিশ্বের সঙ্গে সংযুক্ত হয়েই সে সত্যকে উদ্ঘাটন করতে পারবে। এইভাবে বিশ্বের সঙ্গে, বিশ্ব মানবের সঙ্গে তার যোগসূত্র তৈরি হয়। তখন স্বাভাবিক নিয়মেই তার মধ্যে মৈত্রীভাব জাগ্রত হয় এবং সকলের মঙ্গল সাধনে সচেষ্ট হয়। এটাই হল মানবধর্ম। রবীন্দ্রনাথ ঠাকুর বলেন :

"সত্যের ধর্ম বলতে বোঝায় মানুষের মধ্যে যে সত্য তাঁর ধর্ম, মানুষের মধ্যে যে মহৎ, গুণী তারই ধর্ম"।

Siddhanta's International Journal of Advanced Research in Arts & Humanities
ISSN(O) : 2584-2692
Vol. 1, Issue 1, Sept.-Oct., 2023
Available online : https://sijarah.com/

সকল জীব সুখী হোক, দুঃখ বিযুক্ত হোক - এরূপ ভাবনা উপরোক্ত মানবিক স্বভাব (ধর্ম) থেকেই নিঃসৃত হয়। জগতের কল্যাণসাধন করতে হলে, প্রেম ও মৈত্রীকে 'সত্য ' রূপে লাভ করতে হলে নিজের অহং-কে নির্বাপিত করতে হয় - এই শিক্ষাই আমরা বুদ্ধের বাণী থেকে আমরা পেয়ে থাকি। প্রেমের দ্বারাই সকল সম্পর্ক সত্য ও পূর্ণ হয়। জীবের কল্যাণকামনা, অপরের দুঃখ - দুর্দশা দূর করবার ইচ্ছা - এগুলি মানবধর্ম হিসেবে বিবেচিত হয়। বিশ্বশান্তির জন্য মৈত্রী, করুণা, মুদিতা ও উপেক্ষা ভাবনার দ্বারা মানবিক গুণসম্পন্ন বিশ্ব নির্মাণ করা উচিত। এই ব্রহ্মবিহার ভাবনার ফলে ব্যক্তিগত, সামাজিক, পারিবারিক, বৈথিক বৈশ্বিক শান্তিময় পরিবেশ গড়ে ওঠে। বর্তমান যুগে মানুষের মধ্যে মৈত্রী, করুণা, অহিংসার বড় অভাব। হিংসায় উন্মত্ত পৃথিবীতে বুদ্ধদেবের নির্দেশিত পথই আনতে পারে মানবিক শান্তি ও সংহতি। এটিই যথার্থ মানবিক ধর্ম। তাই শান্তির জন্য আমাদের শরণ নিতে হবে তথাগতর করুণাচ্ছায়ায়, ধর্মে, সংঘে।

গ্রন্থপঞ্জি

1.শান্তিনিকেতন, রবীন্দ্ররচনাবলী, দ্বাদশ খন্ড, পঃ বঃ .সরকার।

2.The Indian Concept of Value, Santinath Gupta, Manohar, Delhi, 1978.

3. নির্বাণে অনির্বাণ বুদ্ধ ভগবান, সঞ্জীব চট্টোপাধ্যায়, দেইজ পাবলিশিং, কলকাতা ২০১৬.

4.Sur, Man and Society: Philosophy of Harmony in Indian Tradition, Academic, Kolkata 1982.