

## বৌদ্ধ অষ্টাঙ্গিক মার্গ

বৌদ্ধদর্শনে যে চারটি আর্ষসত্য স্বীকার করা হয়েছে তার মধ্যে সর্বশেষ অর্থাৎ, চতুর্থ সত্যটি হল ‘দুঃখ নিবৃত্তির উপায় আছে।’ বুদ্ধদেব জগতের দুঃখকাতর জীবকে দুঃখ থেকে মুক্তির উপায় নির্দেশ করেন। বৌদ্ধ মতে, শারীরিক, মানসিক -সমস্ত প্রকার দুঃখের প্রধান কারণ অবিদ্যা। এই অবিদ্যার জন্য পুনর্জন্ম ঘটে। আর পুনর্জন্ম ঘটেবে এই জগতের দুঃখ ভোগ করতে হয়। বৌদ্ধ মতে, দুঃখের কারণগুলি দূর করতে পারলেই দুঃখ নামক কার্য আর উৎপন্ন হবে না। কিন্তু কিভাবে তা সম্ভব? বুদ্ধদেব সেই পথের উল্লেখ করেন যার অনুশীলনের মধ্য দিয়ে জীব বিদ্যা অর্জন করে অবিদ্যা দূর করতে পারবে। ফলে দুঃখের কারণ পুনর্জন্মকে রোধ করে নির্বাণ লাভ করতে সক্ষম হবে। এর জন্য গৌতম বুদ্ধ আটটি পথ বা মার্গের কথা বলেন যা বৌদ্ধদর্শনে অষ্টাঙ্গিক মার্গ নামে পরিচিত। মার্গগুলি হল- (১) সম্যক দৃষ্টি (২) সম্যক সংকল্প, (৩) সম্যক বাক (৪) সম্যক কর্মান্ত (৫) সম্যক আজীব (৬) সম্যক ব্যায়াম (৭) সম্যক স্মৃতি ও (৮) সম্যক সমাধি। বুদ্ধ মতে, প্রথম ছয়টি মার্গ অনুশীলন করতে পারলে জীব দুঃখ থেকে মুক্তি ঘটে, তবে নির্বাণ লাভ হবে না। নির্বাণ লাভ করতে হলে অবশ্যই আটটি মার্গ যথাযথ ভাবে অনুশীলন করতে হবে। নিম্নে মার্গগুলি আলোচনা করা হল:

**(১) সম্যক দৃষ্টি:** ‘সম্যক’ ও ‘দৃষ্টি’-এই দুটি শব্দের অর্থ থেকেই আমরা সম্যক দৃষ্টি বলতে কি বোঝায় তা বুঝতে পারব। ‘সম্যক’ বলতে বোঝায় সৎ বা যথার্থ এবং ‘দৃষ্টি’ বলতে বোঝায় জ্ঞান। তাই, সম্যক দৃষ্টি বলতে বোঝায় যথার্থ জ্ঞান। জগৎ সম্বন্ধে যথার্থ জ্ঞান লাভের ফলে মিথ্যা জ্ঞান বা অবিদ্যা দূর হয় ফলে জগতের যথার্থ স্বরূপ আমরা জানতে পারি। এর ফলে নির্বাণ লাভের পথ প্রশস্ত হয় যথার্থ জ্ঞান লাভের ফলে আমরা জাগতিক বিষয়ের প্রতি মোহ লালসা ত্যাগ করতে পারি বস্তুর এই আকর্ষণ, তৃষ্ণা আমাদের তিরোহিত হয়। সম্যক দৃষ্টিতে চারটি আর্ষসত্য আমাদের কাছে স্পষ্ট হয়ে উঠে।

**(২) সম্যক সংকল্প:** বুদ্ধদেবের মতে দুঃখ থেকে মুক্তির জন্য শুধুমাত্র যথার্থ জ্ঞানলাভ করলেই হবে না। তার জন্য দৃঢ় সংকল্প গঠন করতে হবে। হিংসা, দ্বেষ প্রভৃতি থেকে বিরত থাকার সংকল্প গ্রহণ করতে হবে। এইরূপ দৃঢ় সংকল্প গঠনের মধ্য দিয়েই জীবের নির্বাণ লাভের মানসিক প্রস্তুতি শুরু হয় এবং পরবর্তী সময়ে সেই মানসিক স্থিরতা অনুযায়ী ব্যবহার করতে উদ্যত হয়। এর প্রকাশ ঘটে বাক্যালাপ ও কর্মের মধ্য দিয়ে।

**(৩) সম্যক বাক্য:** প্রকৃত জ্ঞানলাভের পর মানসিক দৃঢ়তা, স্থিরতা গঠনের পর জীব তা বাস্তব জগতে প্রয়োগ করে নিজেকে বিষয় আকর্ষণ থেকে যেমন মুক্ত করে, সেইরূপ চেষ্টা করে সে যেন কোনভাবে অন্য জীবকে আঘাত না করে। এমন এমন বাক্য প্রয়োগ করে যার ফলে অন্যজীব তার প্রতি অনুরক্ত হয়ে পড়ে, তাদের অবিদ্যা দূর করতে পারে। এমন কোন বাক্য প্রয়োগ করা হয় না যা অন্য জীবকে কোন না কোনভাবে আঘাত করে। এইরূপ বাক্যপ্রয়োগকে বলা হয় বাক্যসংযম। “মিথ্যা কথা না বলা, হাসি ঠাট্টা না করা, বাক্য দূষণ না করা, পরনিন্দা না করা, কর্কশবাক্য প্রয়োগ না করা প্রভৃতি হল বাক্যসংযম।

(৪) **সম্যক কর্মান্ত:** বুদ্ধদেবের মতে, কেবলমাত্র বাক্যসংযম করে মধুর বাক্য প্রয়োগ করে নির্বাণ লাভ সম্ভব নয়। যদিও এটা নির্বাণ লাভের পথ প্রশস্ত করে। কিন্তু এর সঙ্গে সঙ্গে এমন কর্ম আমাদের করতে হবে যা অন্য জীবের পক্ষে সহায়ক হবে। অন্যজীবের পক্ষে কখনোই ক্ষতিকারক হবে না। শীল ও দানকে বুদ্ধদেব সম্যক কর্ম বলে অভিহিত করেন। চুরি, হিংসা, কাম ভোগ, মিথ্যাকথন ও নেশা থেকে বিরত থাকাই হল পঞ্চশীলের অনুশীলন আর দরিদ্রকে সেবা করাই হল দান। এই শীল ও দানের মধ্য দিয়েই জীব সম্যক কর্ম করে অর্থাৎ সৎ কর্ম ও সদাচার করে নির্বাণ লাভের পথকে সুগম করতে পারে।

(৫) **সম্যক আজীব:** বুদ্ধ নির্বাণ লাভের জন্য জীবকে ব্যবহারিক জীবনযাত্রা ত্যাগ করার কথা বললেও কখনো কৃচ্ছ সাধনের কথা বলেননি। তিনি বলেন কৃচ্ছতাসাধনের মধ্যদিয়ে কখনোই সত্যজ্ঞান লাভ সম্ভব নয়। আবার ব্যবহারিক জীবনে ভোগ, কামনা, বাসনা, মিথ্যাচার, হিংসা প্রভৃতি কমবেশি থাকে যা সত্যজ্ঞান লাভের পথে বাধা। সেই জন্য বুদ্ধ মতে, ভোগ ও ত্যাগ এই দুয়ের মধ্যম পথ অনুসরণ করতে হবে। জীবনকে রক্ষা করার জন্য যেটুকু প্রয়োজন তা গ্রহণ করতে হবে এবং তা সৎভাবে অর্জন করতে হবে। সৎভাবে জীবন যাপন করতে হবে যাতে অপরকে কখনোই যেন আঘাত না করে। এর জন্য প্রবঞ্চনা, চুরি, ডাকাতি প্রভৃতি অসৎ কর্ম থেকে বিরত থাকতে হবে। সেইরূপ জীবহত্যা করে তার মাংস ভক্ষণ করা থেকেও বিরত থাকতে হবে।

(৬) **সম্যক ব্যায়াম:** উপরোক্ত পাঁচটি সব বিষয়ের কেবল জ্ঞান, চেষ্টা থাকলেই হবে না, সেগুলি যথাযথ ভাবে বারবার অনুশীলন করতে হবে। শারীরিক ও মানসিক উভয়প্রকার ব্যায়াম বা অনুশীলনের মধ্য দিয়ে জীব সম্যক দৃষ্টি বা জ্ঞানকে সব সময় উপলব্ধি করতে পারে। আবার সম্যক বাক থেকে সম্যক আজীব অনুশীলন বা ব্যায়ামের মধ্য দিয়ে শরীর যেমন সুস্থ থাকে। সেইরূপ শুদ্ধ চিন্তায় অনুশীলনের ফলে মনে আর হিংসা, দ্বেষ, মন্দ চিন্তা অনুপ্রবেশ করতে পারে না। দীর্ঘদিন অনুশীলনের মধ্য দিয়ে জীব নির্বাণের পথকে সুদৃঢ় ও সুনিশ্চিত করতে সক্ষম হয়।

(৭) **সম্যক স্মৃতি:** বস্তুর যথার্থ স্বরূপের স্মরণ-ই হল সম্যক স্মৃতি। সম্যক ব্যায়ামের পর আমাদের বস্তুর স্বরূপ বিষয়ে স্মৃতির প্রয়োজন আছে, যদি তা না করা হয়, তাহলে কোন না কোন সময় অবিদ্যা আমাদের মনকে গ্রাস করতে পারে। ফলে দুঃখ থেকে মুক্তির পথ আবার রুদ্ধ হয়ে পড়তে পারে। সেজন্য সম্যক ব্যায়ামের সঙ্গে আমাদের সম্যক স্মৃতিও প্রয়োজন তা হলে আমাদের দেহ-মন সম্পূর্ণরূপে শুদ্ধরূপ লাভ করে বিষয়াসক্ত না হয়ে দুঃখ থেকে মুক্ত হতে পারে।

(৮) **সম্যক সমাধি:** সম্যক সমাধি হল সর্বশেষ অষ্টাঙ্গিক মার্গ। সম্যক ব্যায়াম ও সম্যক স্মৃতি দীর্ঘদিন চর্চার মধ্য দিয়ে আমরা সমাধির পথ তৈরী করতে পারি। সম্যক ব্যায়াম ও সম্যক স্মৃতির অনুশীলন ছাড়া সম্যক সমাধি লাভ করা কখনোই সম্ভব নয়। গভীর ধ্যান-ই সমাধি। সমাধি লাভ সম্পূর্ণ হলে জীব চরম সত্যকে জানতে পারে এবং নির্বাণ লাভ করে।

বৌদ্ধমতে অষ্টাঙ্গিক মার্গ অনুশীলনের মধ্য দিয়ে জীব দুঃখ থেকে মুক্তি পায় বা নির্বাণ লাভ করে ।