IJCRT.ORG ISSN : 2320-2882

INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

বৌদ্ধ দর্শনে দুঃখ ও মুক্তির তত্ত্ব: আধুনিক ব্যাখ্যা

ড. সঞ্জয় পাল

রাজ্য সাহায্যপ্রাপ্ত কলেজ শিক্ষক, দর্শন বিভাগ, রাইপুর ব্লক মহাবিদ্যালয়, বাঁকুড়া, পশ্চিমবঙ্গ, ভারত

ABSTRACT

The Buddhist philosophy of Dukkha (suffering) and Moksha (liberation) represents one of the most profound explorations of human existence and its ultimate transcendence. Gautama Buddha's central insight lies in the recognition that suffering is not an accidental condition but an inherent aspect of life, rooted in ignorance (avidyā) and craving (tṛṣṇā). Through the Four Noble Truths—Dukkha, Dukkhasamudaya, Dukkha Nirodha, and Dukkha Nirodha Marga. Buddhism provides a rational and experiential framework for understanding the cause of suffering and the path to liberation. The Eightfold Path, based on morality (śīla), meditation (samādhi), and wisdom (prajñā), guides individuals toward ethical living, mental discipline, and insight leading to nirvāṇa, the state of ultimate peace and freedom from desire. In the modern context, when humanity faces increasing psychological stress, consumerism, and existential emptiness, the Buddhist doctrines of mindfulness, compassion, detachment, and the Middle Way offer a timeless solution. Contemporary psychological practices such as mindfulness-based therapies echo the essence of Buddhist meditation, emphasizing awareness and inner balance. Thus, the Buddhist theory of suffering and liberation remains a living philosophy relevant not only for spiritual awakening but also for restoring ethical and emotional harmony in today's world, illuminating a path from material discontent to inner peace and universal compassion.

Keywords: *Buddhism, Dukkha, Nirvana, Mindfulness, Eightfold Path*

ভূমিকা

মানব জীবনের প্রধান বাস্তবতা হল দুঃখ। জন্ম, বার্ধক্য, রোগ, মৃত্যু, প্রেমের বিচ্ছেদ, আকাঙ্ক্ষার ব্যর্থতা এ সবই জীবনের অবিচ্ছেদ্য অংশ। মানব অস্তিত্বের এই যন্ত্রণাময় অভিজ্ঞতার সারমর্ম প্রথম দার্শনিকভাবে বিশ্লেষণ করেন গৌতম বুদ্ধ। তাঁর দর্শনের মূল ভিত্তিই হল দুঃখ ও তার নিরসনের অনুসন্ধান। বৌদ্ধ দর্শন মানবজীবনের দুঃখকে নিছক নৈরাশ্যের প্রতীক হিসেবে নয়, বরং মুক্তির এক পথনির্দেশক হিসেবে ব্যাখ্যা করে। মানুষের এই চিরন্তন দুঃখের কারণ অনুসন্ধান এবং দুঃখ থেকে মুক্তির উপায় নির্ধারণের উদ্দেশ্যে তিনি আত্মনিয়োগ করেন আধ্যাত্মিক সাধনায়। গভীর ধ্যান ও তপস্যার মাধ্যমে তিনি জীবনের চারটি মৌলিক সত্যের উপলব্ধি করেন, যা পরবর্তীকালে চতুরার্যসত্য নামে পরিচিত হয়। এই আর্যসত্যগুলির মধ্যে দুঃখ, দুঃখসমুদয়, দুঃখনিরোধ ও দুঃখনিরোধ মার্গ প্রতিপদ— এই চারটি সত্যের উপলব্ধির মাধ্যমে মানুষ জীবনে শান্তি ও মুক্তির পথ খুঁজে পেতে পারে।

আজকের আধুনিক যুগে, যখন মানসিক চাপ, ভোগবাদ, অসন্তোষ ও অস্তিত্ব সংকট মানবজীবনের প্রতিদিনের অংশ হয়ে উঠেছে, তখন বৌদ্ধ দর্শনের দুঃখ ও মুক্তি বিষয়ক তত্ত্ব বিশেষভাবে প্রাসঙ্গিক। এই গবেষণাপত্রে আমি বৌদ্ধ দর্শনে দুঃখ ও মুক্তির মৌলিক ধারণা, তার তাত্ত্বিক কাঠামো, এবং আধুনিক জীবনের প্রেক্ষিতে তার নতুন ব্যাখ্যা বিশ্লেষণ করব।

১. বৌদ্ধ দর্শনের মূল কাঠামো

বৌদ্ধ দর্শন মূলত অভিজ্ঞতাভিত্তিক ও মানবকেন্দ্রিক দর্শন। গৌতম বুদ্ধ কোনো ঈশ্বর-নির্ভর ধর্মপ্রণালী প্রবর্তন করেননি, বরং তিনি মানুষকেই কেন্দ্র করে জীবনের সত্য অনুসন্ধান করেছেন। তাঁর উপদেশসমূহ মূলত তিনটি ভিত্তির উপর দাঁড়িয়ে— বৌদ্ধ দর্শনের মূল কাঠামো হলো নৈতিকতা (শীল), ধ্যান (সমাধি) এবং প্রজ্ঞা। এই তিনটি উপাদানের সমন্বয় মানুষের মধ্যে জাগতিক দুঃখ-কষ্ট থেকে মুক্তির পথ খুলে দেয় এবং নির্বাণ লাভের দিকে নিয়ে যায়।

২. চতুরার্য্য সত্য: দুঃখ ও মুক্তির দর্শনের ভিত্তি

বৌদ্ধ দর্শনের কেন্দ্রবিন্দু হল চতুরার্য্য সত্য (Four Noble Truths)। এগুলি হল—

প্রথম আর্যসত্য : দুঃখ

দুঃখের অস্তিত্ব সম্পর্কিত বুদ্ধদেবের প্রথম আর্যসত্যটি সমস্ত ভারতীয় দার্শনিকই স্বীকার করেছেন। বুদ্ধদেব উপলব্ধি করেছিলেন যে দুঃখ কোনো আকস্মিক বা বিচ্ছিন্ন ঘটনা নয়, বরং এটি জীবনের সর্বব্যাপী বাস্তবতা। তিনি বলেছেন— "সর্বং দুঃখম্", অর্থাৎ এই জগতে সর্বত্র দুঃখেরই আধিপত্য। মানুষের যে সুখ অনুভূত হয়, সেটিও প্রকৃত অর্থে স্থায়ী নয়; তাই তা শেষ পর্যন্ত দুঃখেই পরিণত হয়। এই সংসারে জীবমাত্রই জরা, ব্যাধি ও মৃত্যুর অধীন, আর এই অনিবার্য পরিণতিগুলিই মানবজীবনের দুঃখের মূল প্রতিফলন। জাগতিক সকল বস্তুই অনিত্য, তাই সেগুলির প্রতি আসক্তি অবশেষে দুঃখের কারণ হয়ে দাঁড়ায়। বুদ্ধদেবের মতে, যখন মানুষ এই অনিত্যতার সত্যটি গভীরভাবে উপলব্ধি করতে শেখে, তখনই সে দুঃখের প্রকৃত স্বরূপ বুঝতে পারে এবং মুক্তির পথে অগ্রসর হতে পারে।

দ্বিতীয় আর্যসত্য : দুঃখসমুদয়

দ্বিতীয় আর্যসত্য অনুযায়ী, দুঃখের একটি নির্দিষ্ট কারণ আছে। বুদ্ধদেব বলেন, কার্য মাত্রই কারণ থেকে উৎপন্ন হয়; আকস্মিকভাবে কোনো কিছু সৃষ্টি হয় না। পৃথিবীতে নিঃশর্ত বা স্বনির্ভর কিছুই নেই, সবই পরস্পর নির্ভরশীল ও পরিবর্তনশীল। তাই মানুষের দুঃখও কারণবিহীন নয়। বুদ্ধের মতে, জন্মই দুঃখের মূল কারণ, এবং জন্মের মূল হেতু হলো তৃষ্ণা বা কামনা। জাগতিক বস্তু ও ভোগ-বিলাসের প্রতি এই তৃষ্ণাই মানুষের পুনর্জন্মের কারণ। তৃষ্ণার মূল উৎস হলো অবিদ্যা বা অজ্ঞান। মানুষ যদি বস্তুর প্রকৃত স্বরূপ—এর অনিত্যতা ও দুঃখময়তা—উপলব্ধি করতে পারত, তবে সে কখনও এদের প্রতি আসক্ত হতো না, ফলে জন্মও হতো না। দুঃখের কারণ অনুসন্ধানে বুদ্ধদেব একটি কার্যকারণ শৃঙ্খলা নির্দেশ করেছিলেন, যা 'দ্বাদশনিদান' বা 'ভবচক্র' নামে পরিচিত। এই শৃঙ্খলার দ্বাদশ অঙ্গ হল— (১) অবিদ্যা, (২) সংস্কার, (৩) বিজ্ঞান, (৪) নাম-রূপ, (৫) ষড়ায়তন, (৬) স্পর্শ, (৭) বেদনা, (৮) তৃষ্ণা, (৯) উপাদান, (১০) ভব, (১১) জাতি এবং (১২) জরামরণ।

তৃতীয় আর্যসত্য: দুঃখ নিরোধ

দুঃখের নিরোধ আছে। বুদ্ধদেব বলেন, দুঃখের মূল কারণ অবিদ্যা দূরীভূত হলে দুঃখের নিবৃত্তি সম্ভব। দুঃখের আত্যন্তিক নিবৃত্তিকে বৌদ্ধ দর্শনে 'নির্বাণ' বলা হয়েছে। যদি কোন ব্যক্তি তৃষ্ণাজনিত কামনা-বাসনাকে সম্পূর্ণভাবে নিয়ন্ত্রণ করে, এবং সত্যের অবিরত অনুশীলন করে যান, তাহলে তিনি জাগতিক আসক্তির দ্বারা বদ্ধ হবেন না। ফলে তিনি বন্ধনের কারণ ছিন্ন করে মুক্ত হন। তিনি মুক্ত, এবং তাঁকে বলা হয় 'অর্হৎ' বা 'পূজনীয় ব্যক্তি'। এই মুক্ত পুরুষের অবস্থাই নির্বাণ বলে বর্ণিত। সুতরাং নির্বাণ হল দুঃখ সমুদয়ের নিবৃত্তি এবং সমস্ত জাগতিক বাসনার প্রতি নিরাসক্তি।

চতুর্থ আর্যসত্য: দুঃখ নিরোধ মার্গ

বুদ্ধদেব বলেন, দুঃখ নিরোধ বা নির্বাণ লাভের সহায়ক আত্মসংযমের পথ বা মার্গ আটটি। যাদের 'অষ্টাঙ্গিক মার্গ' বলা হয়। এই অষ্ট পথগুলি সংক্ষেপে বৌদ্ধ নীতিশাস্ত্রের প্রয়োজনীয়তা ব্যাখ্যা দেয়। এই পথগুলি সকলের জন্য উন্মুক্ত, সন্ন্যাসীদের পাশাপাশি সাধারণ মানুষের জন্য। দুঃখ থেকে মুক্তিলাভের উপায়স্বরূপ এই আটটি মার্গ বা পথগুলি নিম্নরূপ: সম্যক্ দৃষ্টি, সম্যক্ সংকল্প, সম্যক্ বাক্, সম্যক্ কর্মান্ত, সম্যক্ আজীব, সম্যক্ ব্যায়াম, সম্যক্ স্মৃতি, সম্যক্ সমাধি।

এই চারটি সত্য বৌদ্ধ চিন্তার মেরুদণ্ড। বুদ্ধ বলেননি যে দুঃখ অপরিহার্য, বরং বলেছেন দুঃখ বোধগম্য এবং নিরসনযোগ্য। এই দৃষ্টিভঙ্গিই তাঁকে দার্শনিকভাবে বাস্তববাদী ও মানবতাবাদী করে তোলে।

৩. দুঃখের দর্শন: অস্তিত্বের স্বরূপ বিশ্লেষণ

বৌদ্ধ দর্শন অনুসারে, দুঃখ হলো অস্তিত্বের এক গভীর সত্য, যা কেবল শারীরিক যন্ত্রণার মধ্যে সীমাবদ্ধ নয়। বুদ্ধ দুঃখকে তিনটি রূপে ব্যাখ্যা করেছেন: সাধারণ যন্ত্রণা (দুঃখ-দুঃখ), প্রিয় বিষয় হারানোর ফলে সৃষ্ট কষ্ট (বিপরিণাম-দুঃখ), এবং অনিত্য ও পরিবর্তনশীল সত্তার কারণে উদ্ভূত গভীর অস্তিত্বগত দুঃখ (সংখার-দুঃখ)। এই দুঃখের মূল কারণ হলো অবিদ্যা বা বাস্তবতার প্রকৃতি সম্পর্কে অজ্ঞতা, যার ফলে আমরা 'আমি' বা 'আমার' ধারণায় আবদ্ধ থাকি, যেখানে বাস্তবে কোনো স্থায়ী 'আমি' নেই।

৪. তৃষ্ণা ও আসক্তি: দুঃখের মূল কারণ

বুদ্ধ দুঃখের কারণ হিসেবে যেটিকে প্রধানত নির্দেশ করেছেন, তা হলো তৃষ্ণা যার অর্থ আকাঙ্ক্ষা, কামনা বা অতৃপ্ত ইচ্ছা। তৃষ্ণা মানুষের চেতনায় এমন এক শক্তি যা তাকে ক্রমাগত কোনো না কোনো অভিলাষের দিকে চালিত করে, এবং এই অনন্ত আকাঙ্ক্ষাই দুঃখের জন্ম দেয়। বুদ্ধ তৃষ্ণাকে তিন ভাগে বিভক্ত করেছেন—

কামতৃষ্ণা: ইন্দ্রিয়সুখ ও ভৌতিক ভোগবিলাসের প্রতি আকাঙ্ক্ষা। মানুষ সুখ, সম্পদ, খ্যাতি ও ভোগের পেছনে ছুটে চলে, কিন্তু এই কামনা কখনো পরিপূর্ণ হয় না। ফলে সৃষ্টি হয় দুঃখ ও অসন্তোষ।

ভাবতৃষ্ণা: অস্তিত্বে স্থির থাকার বা নির্দিষ্ট পরিচয়ে অবিচল থাকার আকাঙ্ক্ষা। মানুষ নিজের 'আমি' বোধকে চিরস্থায়ী করতে চায়, যা প্রকৃতির নশ্বরতার বিপরীতে গিয়ে দুঃখ সৃষ্টি করে।

বিভবতৃষ্ণা: অস্তিত্ব বিলোপ বা বিনাশের আকাঙ্ক্ষা। কেউ কেউ জীবনের দুঃখ থেকে মুক্তির আশায় অস্তিত্ব নাশ করতে চায়, কিন্তু এই আকাঙ্ক্ষাও দুঃখেরই রূপ, কারণ এটি তৃষ্ণার আরেক দিক।

এই তৃষ্ণা থেকেই জন্ম নেয় আসক্তি। আসক্তি হলো কোনো বস্তুর, ধারণার বা ব্যক্তির প্রতি অতি নির্ভরতা ও আসনগ্রহণ। আসক্তিই মানুষের মনকে সংসারের বন্ধনে আবদ্ধ করে রাখে। যতক্ষণ না এই তৃষ্ণা ও আসক্তি সম্পূর্ণরূপে নাশ করা যায়, ততক্ষণ দুঃখের অবসান বা নির্বাণ লাভ সম্ভব নয়। সুতরাং, তৃষ্ণার নিঃশেষই দুঃখমোচনের একমাত্র পথ।

৫. মুক্তির ধারণা: নির্বাণ

বৌদ্ধ দর্শনের চূড়ান্ত লক্ষ্য হল নির্বাণ—দুঃখ ও তৃষ্ণার নিঃশেষ অবস্থা। অবিদ্যা বিনাশে দুঃখের আত্যন্তিক নিবৃত্তিই হল নির্বাণ। যিনি নির্বাণলাভ করেন তিনিই 'অর্হৎ' বা 'পূজনীয়'। এই নির্বাণ ব্যক্তি নিষ্কামকর্ম সম্পাদনের মাধ্যমে দুঃখে জর্জরিত মানুষের দুঃখকে দূর করবে। নির্বাণ মানে 'নিভে যাওয়া'। তৃণ বা কাষ্ঠখণ্ড পুড়ে নিঃশেষ হয়ে গেলে আগুন যেমন নিভে যায় তেমনি জীব কামনা বাসনার চিরবিলুপ্তিতে বা নিঃশেষে নির্বাণ লাভ করে। নির্বাণ হলে পুনর্জন্ম রোধ হয়, ফলে সমস্ত দুঃখের আত্যন্তিক নিবৃত্তি হয় এবং মৃত্যুর পর এই জগতে ভবিষ্যৎ অস্তিত্বের কারণগুলি বিলুপ্ত হয়। কিন্তু এর অর্থ এই নয় যে, মৃত্যুর পর নির্বাণ প্রাপ্ত ব্যক্তির অস্তিত্ব কোনভাবে থাকে না। তিনি তখন মুক্ত, শান্ত, ও সমাধিস্থ। নির্বাণ মানে এক চিরন্তন প্রশান্তি, যেখানে না সুখ না দুঃখ—শুধু চেতনার বিশুদ্ধ অভিজ্ঞতা।

৬. মুক্তির পথ: অষ্টাঙ্গিক মার্গ

বুদ্ধদেব বলেন, দুঃখ নিরোধ বা নির্বাণ লাভের সহায়ক আত্মসংযমের পথ বা মার্গ আটটি। যাদের 'অষ্টাঙ্গিক মার্গ' বলা হয়। এই অষ্ট পথগুলি সংক্ষেপে বৌদ্ধ নীতিশাস্ত্রের প্রয়োজনীয়তা ব্যাখ্যা দেয়। এই পথগুলি সকলের জন্য উন্মুক্ত, সন্ন্যাসীদের পাশাপাশি সাধারণ মানুষের জন্য। দুঃখ থেকে মুক্তিলাভের উপায়স্বরূপ এই আটটি মার্গ বা পথগুলি নিম্নরূপ:

১. **সম্যক্ দৃষ্টি:** আর্যসত্যচতুষ্টয়ের যথার্থজ্ঞানই সম্যকদৃষ্টি। সম্যক্ দৃষ্টির দ্বারা মিথ্যা দৃষ্টি বিনষ্ট হয় এবং জাগতিক বস্তুর প্রতি আমাদের ভোগ-লালসা দূরীভূত হয়। ফলে আমরা নির্বাণের দিকে অগ্রসর হতে পারি।

২. সম্যক সংকল্প: সত্যজ্ঞানের আলোকে ভোগবাসনা জয় করে কর্মসাধনের দৃঢ় মনোবাসনাই সম্যক্ সংকল্প। আসক্তি, হিংসা, দ্বেষ বর্জন করে সর্বজীবে প্রেম ও করুণা বিতরণের দৃঢ় ইচ্ছাই সম্যক্ সংকল্প।

৩. সম্যক্ বাক্: বাক্ সংযমই সম্যক্ বাক্। শুধু মিথ্যা কথা না বলাই বাক্ সংযম নয়। চপলতা, মিথ্যাভাষণ, পরনিন্দা, কটুবাক্য ব্যবহার প্রভৃতি থেকে বিরত থাকাও বাক্ সংযমের অন্তর্গত।

৪. সম্যক কর্মান্ত: সম্যক্ আচরণ হচ্ছে সম্যক্ কর্মান্ত। কাম, ক্রোধ, লোভ, মোহ, মদ ও মাৎসর্যের দ্বারা পরিচালিত না হয়ে অহিংসা, মৈত্রী ও করুণার দ্বারা পরিচালিত হয়ে কর্মসাধন করতে হবে। পঞ্চশীল ও দানকে বুদ্ধদেব সম্যক্ কর্মান্ত বলে বর্ণনা করেছেন।

৫. সম্যক্ আজীব: ব্যবহারিক জীবনযাপন যে বুদ্ধদেব কখনই অস্বীকার করেননি, সম্যক্ আজীবই তার উজ্জ্বল দৃষ্টান্ত। সৎভাবে জীবন যাপন হচ্ছে সম্যক্ আজীব। হিংসা বা মিথ্যার আশ্রয় পরিহার করে সৎ উপায়ে সাধককে জীবিকা অর্জন করতে হবে। প্রাণী শিকার, প্রাণী হত্যা, মদ্য বিক্রয় প্রভৃতি সম্পূর্ণরূপে বর্জন করে সৎ জীবিকা গ্রহণ করতে হবে।

৬. সম্যক্ ব্যায়াম: 'ব্যায়াম' শব্দের অর্থ অনুশীলন। সৎ-চিন্তা ও সৎ-প্রবৃত্তির অনুশীলন হল সম্যক্ ব্যায়াম। নির্বাণ লাভের জন্য মন থেকে যাবতীয় কুচিন্তা দূর করতে হবে এবং মনকে সৎ চিন্তার দ্বারা পরিপূর্ণ করতে হবে। এ প্রকার মানসিক সতর্কতাই হচ্ছে সম্যক ব্যায়াম।

৭. সম্যক্ স্মৃতি: সকল বস্তুর যথার্থ স্বরূপের স্মরণই হল সম্যক্ স্মৃতি। আর্যসত্যচতুষ্টয়, ভোগ, আয়তন এবং যাবতীয় শারীরিক ও মানসিক অবস্থার যথার্থ বোধ সর্বদা স্মরণ রাখায় হল সম্যক্ স্মৃতি। এই প্রকার স্মৃতির ফলে জগৎ ও জীবনের অসারত্ব-বোধ জন্মায়, ভোগসুখে বৈরাগ্য দেখা দেয়, ফলে নির্বাণের পথ সুগম হয়।

৮. সম্যক্ সমাধি: বুদ্ধদেব-নির্দেশিত দুঃখ নিরোধমার্গের সর্বশেষ স্তর হল সম্যক্ সমাধি। বৌদ্ধমতে নির্বাণ লাভের জন্য যদিও যথার্থ জ্ঞান এবং সংযত আচরণ প্রয়োজন তথাপি শুধুমাত্র তার দ্বারা নির্বাণ লাভ সম্ভব নয়। নির্বাণের জন্য সমাধি বা ধ্যান প্রয়োজন। উল্লিখিত সাতটি অঙ্গ যথাযথভাবে অনুষ্ঠিত হলে সাধকের চিত্ত শান্ত হয় এবং সে সমাধির সার্মথ্য লাভ করে। সমাধির আবার চারটি স্তর আছে। প্রথম স্তরে নির্বাণার্থী সত্য সম্বন্ধে বিচার-বিতর্কের মাধ্যমে এক সুখকর ও আনন্দময় অবস্থায় অবস্থান করেন। দ্বিতীয় স্তরে নির্বাণার্থীর চিত্ত বিচার বিতর্ককে অতিক্রম করে আর্যসত্যচতুষ্টয়ে পূর্ণ বিশ্বাস স্থাপন করে। সাধক এই স্তরে এক দিব্য আনন্দ অনুভব করে। তৃতীয় স্তরে নির্বাণার্থীর সুখানুভূতি ও আনন্দের প্রতি ঔদাসীন্য দেখা দেয়, যদিও আত্মচেতনা সম্পূর্ণ বিলুপ্ত হয় না। চতুর্থ স্তরে নির্বাণার্থী সম্পূর্ণভাবে আত্মসমাহিত হয়, কোন অনুভূতি আর থাকে না। এ এক তুরীয় অবস্থা, পরিপূর্ণ জ্ঞানের অবস্থা, নির্বাণের অবস্থা।

বুদ্ধদেব কথিত সম্যক্ সমাধির স্বরূপের মধ্যেই ব্রহ্মবিহার ভাবনা নিহিত আছে। সম্যক সমাধির মধ্যে চারটি ভাবের উল্লেখ আছে:

১. মৈত্রী: নিয়ত জীবের কল্যাণ চিন্তায় নিয়োজিত থাকাই হল মৈত্রী ভাবনা। মৈত্রী ভাবনায় প্রেম ও ভালবাসাকে আশ্রয় করে বিশ্ববাসীর কল্যাণ কামনা করতে হবে।

২. করুণা: জীবের দুঃখমোচনের নিয়ত বাসনায় হল করুণাভাব। বুদ্ধদেবের মতে বিশ্বমানবের দুঃখ অনুভব করতে হলে, এবং সেই দুঃখমুক্তির পথ নির্ধারণ করে দুঃখনিরাস সম্ভব করতে হলে, কেবল মৈত্রী ও করুণাভাবের মাধ্যমেই সম্ভব। জগৎকে হিংসা, দ্বেষ ইত্যাদির কলুষমুক্ত করতে হলে প্রেম ও করুণাভাবের প্রয়োজন।

৩. মুদিতা: নিজের স্বার্থচিন্তা ত্যাগ করে পরের সুখে তৃপ্তিলাভ হল মুদিতাভাব। মুদিতাভাবের দ্বারা শত্রুভাবের অবসান ঘটে।

৪. উপেক্ষা: নিজের সুখ-দুঃখ লাভ-অলাভ ইত্যাদিকে সমভাবে গ্রহণ করে অর্থাৎ তাদের প্রতি সম্পূর্ণ উদাসীন থেকে বিশ্ব মানবের কল্যাণ চিন্তায় হলো উপেক্ষা। উপেক্ষার দ্বারা প্রতিহিংসা বৃত্তির লয় হয়। বুদ্ধমতে ব্রহ্মবিহার এর ক্ষেত্রে কোন অধিকার ভেদ, জাত-ভেদ নেই, তা সব মানুষের পক্ষে- সংসারবাসী শ্রাবক এবং মঠবাসী সন্ন্যাসীর পক্ষে সাধ্যায়ও। বুদ্ধমতে, জাতি-ধর্ম-বর্ণ-লিঙ্গ নির্বিশেষে সব মানুষের মধ্যে সুপ্তাবস্থায় আছে অনন্ত ও অসীমশক্তি এবং আত্মশক্তিতে তাকে প্রকটিত করা প্রত্যেক মানুষের পক্ষেই সম্ভব। নিজ চেষ্টায় নিজ চিত্তকে কলুষমুক্ত করে এবং মৈত্রী ভাবনার পথ ধরে আমাদের সবার পক্ষেই আনন্দ স্বরূপ ব্রহ্মের সঙ্গে মিলন বা ব্রহ্মবিহার সম্ভব।

অষ্টাঙ্গিক মার্গের আটটি মার্গকে প্রজ্ঞা-শীল-সমাধিরূপেও বর্ণনা করা হয়। 'প্রজ্ঞা' অর্থে 'জ্ঞান'-সম্যকজ্ঞান। যেহেতু অবিদ্যা এবং তার ফল, জগৎ ও জীবন সম্পর্কে মিথ্যা জ্ঞানই আমাদের সব ধরণের দুঃখের কারণ, তাই সর্বপ্রথম যা করণীয় তা হল সম্যক বা যথার্থ জ্ঞান অর্জন করা। 'সমাধি' অর্থে 'ধ্যান'-ধোয় বস্তুতে মনঃসংযোগ। 'শীল' অর্থে 'আচরণ'- দেহ ও মনের সৎ আচরণ। বুদ্ধদেব পঞ্চশীল কে এভাবে বর্ণনা করেছেন:

১. প্রাণীহত্যা করবে না, সর্ব জীবের প্রতি হিংসা ত্যাগ করবে।

২. তোমাকে যা দেওয়া হয়নি তা গ্রহণ করবে না। লোভবশত পরধন গ্রহণ করবে না।

৩. মিথ্যা কথা বলবে না, কেননা মিথ্যা কথা বলার অর্থ হল অপরকে প্রবঞ্চনা করা।

৪. চিত্তশুদ্ধি রক্ষার্থে মাদকদ্রব্য বা নেশাদ্রব্য গ্রহণ করবে না।

৫. কামেচ্ছাকে দমন করতে হবে, কেননা তাতেই মঙ্গল।

যেসব সংসারী মানুষ আরো উচ্চ পর্যায়ে উন্নীত হতে চায় তাদের জন্য, বুদ্ধদেব আরো তিনটি শীলের উল্লেখ করেছেন:

৬. আত্মসংযম অভ্যাসের জন্য অসময়ে খাদ্য গ্রহণ করবে না।

৭. উত্তেজক আনন্দ, যথা, নাচ গান ইত্যাদি থেকে এবং বিলাসিতা থেকে বিরত থাকবে।

৮. দুর্জনের সেবা না করে সজ্জনের সেবা করবে এবং পূজ্য ব্যক্তিদের পূজা করবে।

এই অষ্টশীল, বুদ্ধমতে, সংসারী মানুষ মাত্রই পালনীয়। মঠবাসী সন্ন্যাসীদের জন্য বুদ্ধদেব অতিরিক্ত আরও দুটি কঠোর শীলের উল্লেখ করেছেন:

৯. আরামপ্রদ নরম শয্যা পরিহার করে কঠিন কাষ্ঠাসনে শয়ন করতে হবে।

১০. সাংসারিক ভোগবিলাস বর্জন করে দিন-দরিদ্রের সঙ্গে নিরাড়ম্বর জীবন যাপন করতে হবে।

বুদ্ধদেব প্রবর্তিত উপরিউক্ত দশশীলের মধ্যে প্রথম পাঁচটি নির্বিশেষে সব মানুষের নিত্য ও অবশ্য পালনীয় যা 'পঞ্চশীল' নামে পরিচিত; পরবর্তী তিনটি শীল তিথি বিশেষে উচ্চমার্গীর পালনীয়, আর মঠবাসী সন্ন্যাসীর কাছে দশটি শীলই অবশ্য পালনীয়।

বৌদ্ধ দর্শনে উল্লিখিত বিভিন্ন প্রকার শীলের মধ্যে অন্যতম একটি অঙ্গ হল প্রাণী হত্যা না করা। যার অপর নাম অহিংসা। অহিংসা যে শুধুমাত্র সন্ন্যাসীদের পালনীয় তাই নয়; অহিংসা গৃহস্থেরও পালনীয়। হিংসা শব্দটিকে বৌদ্ধ দর্শনে যথেষ্ট ব্যাপক অর্থে ব্যবহার করা হয়েছে। প্রাণী হত্যাই শুধুমাত্র হিংসা নয়, প্রাণীর অনিষ্ট কামনা করাকেও হিংসা বলে গণ্য করা হয়েছে। বুদ্ধমতে যে ব্যক্তি কায়মনোবাক্যে হিংসা করে না, সেই ব্যক্তি প্রকৃত অহিংসক। নিজের স্বার্থ সম্বন্ধে উদাসীন থেকে, বিশ্ববাসীর কল্যাণ চিন্তা করা, সকলের প্রতি প্রীতিবোধ প্রণোদিত আচরণ করাই অহিংসার প্রকৃত তাৎপর্য।

৭. আধুনিক প্রেক্ষাপটে দুঃখ ও মুক্তির তত্ত্ব

আধুনিক প্রেক্ষাপটে বৌদ্ধ দর্শনের দুঃখ ও মুক্তির তত্ত্ব মানবজীবনের মানসিক ও নৈতিক সংকটের এক কার্যকর সমাধান হিসেবে বিশেষ তাৎপর্যপূর্ণ। আজকের ভোগবাদী ও প্রতিযোগিতামূলক সমাজে মানুষ ক্রমাগত উদ্বেগ, হতাশা ও অস্তিত্ব সংকটে ভুগছে; জীবন যেন বাহ্যিক সাফল্যের পেছনে ছুটে চলার এক অনন্ত দৌড়। বুদ্ধের দুঃখতত্ত্ব আমাদের স্মরণ করিয়ে দেয় যে দুঃখ জীবনের অবিচ্ছেদ্য সত্য, এবং এই দুঃখের মূল কারণ আমাদের অন্তহীন তৃষ্ণা—লোভ, আকাঙ্ক্ষা ও আসক্তি। এই তৃষ্ণা থেকে মুক্তিই নির্বাণ, অর্থাৎ মানসিক প্রশান্তি ও আত্মজাগরণের অবস্থা। আধুনিক মনোবিজ্ঞানে "mindfulness" বা মননশীলতা-ভিত্তিক থেরাপি, যা বৌদ্ধ ধ্যানেরই আধুনিক রূপ, মানুষকে বর্তমান মুহূর্তে সচেতন থাকতে ও মানসিক চাপ থেকে মুক্তি পেতে সহায়তা করে। করুণা, মৈত্রী, অনাসক্তি ও মধ্যমার্গের নীতিগুলি আজকের সমাজে নৈতিক ভারসাম্য পুনর্গঠনের ভিত্তি হতে পারে। বুদ্ধের দর্শন আমাদের শেখায়—দুঃখ থেকে পলায়ন নয়, বরং দুঃখের স্বীকৃতি ও তার কারণের উপলব্ধিই মুক্তির সূচনা। তাই আধুনিক যুগে, যখন মানুষ প্রযুক্তিগত অগ্রগতির মাঝেও আত্মিকভাবে শূন্য হয়ে পড়ছে, তখন বৌদ্ধ দর্শনের দুঃখ ও মুক্তির তত্ত্ব মানবজীবনকে পুনরায় শান্তি, প্রজ্ঞা ও অর্থের পথে ফিরিয়ে আনতে সক্ষম এক চিরন্তন আলোকধারা।

উপসংহার

বৌদ্ধ দর্শনে দুঃখ ও মুক্তির তত্ত্ব মানবজীবনের এক গভীর ও বাস্তব বিশ্লেষণ। গৌতম বুদ্ধ যে দর্শন প্রবর্তন করেছিলেন, তা কোনো আধ্যাত্মিক রহস্যবাদ বা অলৌকিক বিশ্বাসের উপর নির্ভরশীল নয়; বরং তা মানবচেতনার গভীরতম অভিজ্ঞতা ও জীবনের বাস্তব সত্যের উপর প্রতিষ্ঠিত। তিনি মানুষকে শিখিয়েছিলেন যে দুঃখ জীবনের অবিচ্ছেদ্য অংশ, কিন্তু সেই দুঃখ অতিক্রমযোগ্য। এই উপলব্ধিই বৌদ্ধ দর্শনের প্রাণ। বুদ্ধের দুঃখতত্ত্ব আমাদের শেখায়—দুঃখের কারণ বহির্জগত নয়, বরং আমাদের অন্তর্জগৎ; আমাদের আকাঙ্ক্ষা, তৃষ্ণা ও আসক্তিই এই দুঃখের মূল উৎস। তাই মুক্তির পথও বাহ্যিক নয়, তা আমাদের চেতনার ভিতরেই নিহিত। চতুরার্য্য সত্যের মাধ্যমে বুদ্ধ যে দুঃখের নির্ণয়, কারণ, নিরোধ ও নিরোধমার্গের কথা বলেছেন, তা একদিকে যেমন জীবনের মনস্তাত্ত্বিক বিশ্লেষণ, তেমনি অন্যদিকে এক নৈতিক ও আধ্যাত্মিক সাধনার পথনির্দেশ। তিনি দেখিয়েছেন—দুঃখের কারণ তৃষ্ণা, আর তৃষ্ণার কারণ অবিদ্যা। তাই মুক্তির জন্য প্রয়োজন জ্ঞান, প্রজ্ঞা ও আত্মনিয়ন্ত্রণ। অষ্টাঙ্গিক মার্গ এই মুক্তিপথের ব্যবহারিক দিক নির্দেশ করে, যেখানে নৈতিক আচরণ (শীল), ধ্যান (সমাধি) এবং প্রজ্ঞা (জ্ঞান) মিলিত হয়ে এক পূর্ণাঙ্গ জীবনচর্চা গঠন করে। এই পথে চললে মানুষ ধীরে ধীরে মনকে শুদ্ধ করে, আসক্তি ও হিংসার বন্ধনমুক্ত হয়ে চেতনার উচ্চতর স্তরে পৌঁছাতে পারে, যেখানে দুঃখের আর কোনো আধিপত্য থাকে না—এই অবস্থাই নির্বাণ।

আধুনিক যুগে বৌদ্ধ দর্শনের দুঃখ ও মুক্তির তত্ত্ব আগের চেয়ে অনেক বেশি প্রাসঙ্গিক। আজ মানুষ বিজ্ঞান ও প্রযুক্তিতে যতই উন্নত হোক না কেন, তার মানসিক শান্তি ততই বিনষ্ট হচ্ছে। ভোগবাদ, প্রতিযোগিতা, আত্মকেন্দ্রিকতা ও অসীম আকাঙ্ক্ষার কারণে মানুষ আজ নিজের মধ্যেই বন্দী হয়ে পড়েছে। বুদ্ধের দর্শন এই সংকটে এক অনন্য সমাধান প্রস্তাব করে। তিনি শেখান—দুঃখকে অস্বীকার নয়, বরং তাকে উপলব্ধি ও স্বীকৃতি দিতে হবে। কারণ, দুঃখই মুক্তির সূচনা। বুদ্ধের মধ্যমার্গ—যেখানে না ভোগে, না তপস্যায়—সেই সমতা ও সংযমের দর্শনই আধুনিক জীবনের ভারসাম্য পুনর্গঠনের চাবিকাঠি হতে পারে। মনোবিজ্ঞানের ভাষায় বুদ্ধের উপদেশগুলি আজ "mindfulness", "self-awareness" ও "compassion therapy"-র মতো আধুনিক চিকিৎসা ও মানসিক প্রশিক্ষণের ভিত্তি হয়ে দাঁড়িয়েছে। মানুষের আত্মপরিচয় ও মানসিক স্বাস্থ্যের ক্ষেত্রে বৌদ্ধ ধ্যান আজ একটি বৈজ্ঞানিকভাবে স্বীকৃত পদ্ধতি। বুদ্ধের করুণা, মৈত্রী, অহিংসা ও অনাসক্তির নীতিগুলি কেবল ধর্মীয় সাধনার নয়, বরং মানবিক সহাবস্থানের মেরুদণ্ড।

সুতরাং বলা যায়, বৌদ্ধ দর্শনের দুঃখ ও মুক্তির তত্ত্ব শুধু অতীতের কোনো ধর্মীয় অনুশাসন নয়, এটি মানবজীবনের সার্বজনীন সত্য ও চিরন্তন দর্শন। এটি মানুষকে শেখায়—বাহ্যিক অর্জনের চেয়ে অন্তরের শান্তি, ভোগের চেয়ে সংযম, এবং অজ্ঞানতার চেয়ে প্রজ্ঞাই মানবজীবনের পরম লক্ষ্য। আধুনিক জীবনের অস্থিরতা, উদ্বেগ ও হতাশার ভেতরে বুদ্ধের দুঃখ ও মুক্তির তত্ত্ব সেই আলোকবর্তিকা, যা আমাদের আত্মজাগরণ, সহমর্মিতা ও সত্যপ্রেমের পথে পরিচালিত করতে পারে। নির্বাণের ধারণা কেবল পরজগতের মুক্তি নয়, এটি বর্তমান জীবনের এক জাগ্রত শান্তি—যেখানে মানুষ নিজেকে ও বিশ্বকে একাত্মভাবে অনুভব করে। এই উপলব্ধিই বৌদ্ধ দর্শনের প্রকৃত সার্থকতা এবং মানবমুক্তির চিরন্তন।

গ্রন্থপঞ্জি:

1. আনন্দ কৌশল (সম্পা.)। বৌদ্ধ দর্শন ও তার প্রাসঙ্গিকতা। বিশ্বভারতী প্রকাশন, ২০১৫।
2. ত্রিপাঠী, যদুপতি ও ত্রিপাঠী, ডঃ অশ্রুলেখা। ভারতীয় দর্শন পরিচয়। বি.এন পাবলিকেশন, কলকাতা, ২০১৫।
3. দত্ত, নারায়ণ। বুদ্ধের জীবন ও বাণী। বিশ্বভারতী প্রকাশন। শান্তিনিকেতন, ২০০৪।
4. দত্ত, মণীন্দ্রনাথ। বৌদ্ধ নীতিতত্ত্ব ও মানবধর্ম। আনন্দ প্রকাশন। কলকাতা, ২০১৫।
5. বসু, সুতপা। ভারতীয় দর্শন। শ্রীধর প্রকাশনী, কলকাতা, ২০১৫।
6. বাগচী, দীপক কুমার। ভারতীয় দর্শন। প্রগতিশীল প্রকাশক, কলকাতা, ২০০৯।
7. বাগচী, দীপক কুমার। ভারতীয় নীতিবিদ্যা। প্রগতিশীল প্রকাশক, কলকাতা, ২০১৮।
8. ভট্টাচার্য, ড. বিনয়কুমার। বৌদ্ধ দর্শন ও নৈতিকতা। দে'স পাবলিশিং। কলকাতা, ২০০৮।
9. ভট্টাচার্য, ড. মৃণালকান্তি। বৌদ্ধ চিন্তা ও আধুনিক সমাজ। বিশ্ববিদ্যালয় প্রকাশন। ঢাকা, ২০১১।
10. ভট্টাচার্য, সমরেন্দ্র। ভারতীয় দর্শন। বুক সিন্ডিকেট প্রাইভেট লিমিটেড, কলকাতা, ২০০৮।
11. মণ্ডল, প্রদ্যোত কুমার। ভারতীয় দর্শন। প্রগ্রেসিভ পাবলিশার্স, কলকাতা, ২০১৮।
12. মুখোপাধ্যায়, দেবব্রত। বৌদ্ধ তত্ত্বচিন্তা। আনন্দ পাবলিশার্স। কলকাতা, ২০০৯।
13. সামন্ত, ডঃ বিমলেন্দু। নীতিতত্ত্ব। স্মার্ট বুকস্, কলকাতা, ২০২১।
14. Gethin, Rupert. The Foundations of Buddhism. Oxford University Press, 1998.
15. Harvey, Peter. An Introduction to Buddhism: Teachings, History and Practices. Cambridge University Press, 2013.
16. Hiriyanna, M., Outlines of Indian Philosophy. Motilal Banarsidass, 2000.
17. Keown, Damien. Buddhism: A Very Short Introduction. Oxford University Press, 2000.
18. Rahula, Walpola. What the Buddha Taught. Grove Press, 1974.
19. Sharma, Chandradhar, A Critical Survey of Indian Philosophy. Motilal Banarsidass, 1960.
20. Sinha , Jadunath, Indian Philosophy, Vol-II, Motilal Benarsidass, Delhi, 2006.