

# চতুর্থ আর্যসত্য বা দুঃখ-নিরোধ মার্গ বা অষ্টাঙ্গিক মার্গ(Eightfold Noble Path)

বুদ্ধদেব স্বীকৃত চারটি আর্যসত্যের প্রথমটি হল - এ জগৎ দুঃখময়। দ্বিতীয় সত্য হল, এই দুঃখের কারণ আছে। তৃতীয় সত্য হল যে, এই কারণগুলিকে ধ্বংস করতে পারলে দুঃখ-নিরোধ সম্ভব। চতুর্থ তথা শেষ আর্যসত্য হল, এই দুঃখ নিরোধের মার্গ বা পথ আছে, যে পথ অনুসরণ করে দুঃখ থেকে চিরমুক্তি লাভ করা যায় - বুদ্ধদেব স্বয়ং এই পথ অবলম্বন করে নির্বাণ বা দুঃখ থেকে চিরমুক্তি লাভ করেছিলেন।

এই পথকে বৌদ্ধ দর্শনে অষ্টাঙ্গিক মার্গ বলে অভিহিত করা হয়েছে। এই পথ অনুসরণ করতে হলে আট প্রকার কর্মপদ্ধতি বা নিয়মাবলী অনুসরণ করা প্রয়োজন। এই পথকেই বৌদ্ধ দর্শনে মধ্যপথ বলা হয়েছে। কারণ এই পথ একাধারে অসংযত ভোগবিলাস ও অপরদিকে অনাবশ্যক শারীরিক কৃচ্ছসাধন-এই চরম পথের মধ্যবর্তী পন্থা। অসংযত ভোগবিলাসের পথ হল হীন, অসম্মানজনক, আধ্যাত্মিকতা বর্জিত, ইতরভোগজন্য ও ঘৃণ্য। আবার অনাবশ্যক শারীরিক কৃচ্ছসাধনের পথ হল দুঃখময়, অনর্থ-সংযুক্ত ও অবাস্তব। তাই বুদ্ধদেব দুঃখমুক্তির জন্য চরমপন্থা ত্যাগ করে মধ্যপন্থা অবলম্বনের কথা বলেছেন। এই পথ সাধনের সহজ পথ। এই সাধনায় অসংযত ইন্দ্রিয় সম্ভোগও নেই, আবার অনাবশ্যক কৃচ্ছসাধনও নেই।

এতে আছে - সংযম, চিত্তের একাগ্রতা, সকল রকম পাপকর্ম ও অসদাচার থেকে বিরত থেকে সদকর্মের অনুষ্ঠান। এ ছাড়া আছে মৈত্রী বা সর্বজনীন হিতকামনা, করুণা বা দুঃখীর প্রতি দয়া, মুদিতা বা অপরের সুখে আনন্দবোধ এবং উপেক্ষা অর্থাৎ অপরের দোষের প্রতি উদাসীনতা। কি বৌদ্ধ ভিক্ষু, কি সাধারণ মানুষ, যে-কোন ব্যক্তিই এই পথ অনুসরণ করতে পারে। বস্তুতঃ এই অষ্টাঙ্গিক মার্গের মধ্যেই বৌদ্ধ নীতিতত্ত্ব প্রকাশিত হয়েছে। অষ্টাঙ্গিক মার্গগুলি হল -

- ১) সন্মাদিথি বা সম্যগদৃষ্টি, ২) সন্মাসংকল্প বা সম্যগ সঙ্কল্প, ৩) সন্মাবাচ বা সম্যগ বাণ ৪) সন্মা কন্মান্ত বা সম্যক কর্মান্ত, ৫) সন্মা আজীব বা সম্যগ আজীব, ৬) সন্মা ব্যায়াম বা সম্যগ ব্যায়াম, ৭) সন্মাসতি বা সম্যক স্মৃতি এবং সন্মা সমাধি বা সম্যক সমাধি।

এখন বুদ্ধদেব প্রবর্তিত এই অষ্টাঙ্গিক মার্গ একে একে বিস্তারিত আলোচনা করব।

১) **সম্যগদৃষ্টি (Right Vision):-** বুদ্ধদেব অবিদ্যা বা অজ্ঞানকে আমাদের দুঃখ-দুর্গতির কারণ বলে উল্লেখ করেছেন। জগৎ ও জীবন সম্পর্কে মিথ্যাদৃষ্টিই এই অবিদ্যা। দুঃখ নিরোধ করতে হলে এই অবিদ্যা বা মিথ্যা দৃষ্টি দূর করতে হবে। একমাত্র সত্যদৃষ্টি বা সম্যগদৃষ্টি লাভ করতে পারলে মিথ্যা দৃষ্টি দূর হতে পারে। তাই বুদ্ধদেব দুঃখ-নিরোধের জন্য প্রথমেই সম্যগদৃষ্টি লাভের নির্দেশ দিয়েছেন। কিন্তু এই সম্যগদৃষ্টি কি ? বুদ্ধদেবের মতে চারটি আর্যসত্য সম্পর্কে যথার্থ জ্ঞানই হল সম্যগদৃষ্টি। এই দৃষ্টি লাভ করলেই নির্বাণের পথে এগিয়া যাওয়া যায়।

২) **সম্যগসঙ্কল্প(Right Resolve)** :- কেবলমাত্র সত্যের জ্ঞানই জীবকে দুঃখ থেকে মুক্ত করতে পারে না। যে লোক জ্ঞান লাভ করে সেই জ্ঞান অনুযায়ী জীবন পরিচালিত করে না, তার জ্ঞান বৃথা। সেইজন্য বলা হয়, ‘চারটি আর্ষসত্য’ সম্বন্ধে জ্ঞান বা সম্যগদৃষ্টি অর্জন করলে হবে না। এই জ্ঞানের আলোতে জীবন-নিয়ন্ত্রণ করার দৃঢ়সঙ্কল্প করতে হবে। এরই নাম সম্যগসঙ্কল্প। সুতরাং বোঝা যাচ্ছে, সম্যকদৃষ্টি সম্যগসঙ্কল্প ভিন্ন অর্থহীন। সেই জন্যই মুমুক্শুকে বিষয়-বাসনা, হিংসা-দ্বेष এবং অন্যের অনিষ্ট থেকে বিরত থাকার উপদেশ দেওয়া হয়েছে। সম্যগসঙ্কল্পব্রতী অবশ্যই এই উপদেশ পালন করবে।

৩) **সম্যগবাক(Right Speech)** :- সম্যকসঙ্কল্পের জন্য প্রয়োজন বাক সংযম। সম্যগসঙ্কল্প যদি শুধু সদিচ্ছায় পরিণত হয়, তবে তার তাৎপর্য থাকে না। সঙ্কল্পকে কাজে পরিণত করতে হবে। সম্যগসঙ্কল্প প্রণোদিত হয়ে সর্বপ্রথম আমাদের বাক্য নিয়ন্ত্রিত করতে হবে; মিথ্যাভাষণ, পরদূষণ, অপ্রিয়কথন এবং নির্বোধ বহুলাপ পরিত্যাগ করতে হবে। অর্থাৎ আমরা যে চারটি আর্ষসত্যের আলোকে জীবন নিয়ন্ত্রিত করতে চাই এই সঙ্কল্প দ্বারা সর্বপ্রথম আমাদের বাক্য নিয়ন্ত্রিত করে কাজে পরিণত করতে হবে; বাক্য-নিয়ন্ত্রণ বলতে মিথ্যাভাষণ, পরদূষণ, অপ্রিয়কথন এবং নির্বোধ বহুলাপ পরিত্যাগ বোঝায়।

8) **সম্যক কর্মান্ত(Right Conduct)** :- সম্যগ সঙ্কল্প বাক্য-নিয়ন্ত্রণ বা সম্যগ বাকেই শেষ হয়ে গেলে চলবে না, কর্ম-নিয়ন্ত্রণ বা সম্যক কর্মন্তে পর্যবসিত হওয়া চাই। অর্থাৎ সম্যক সঙ্কল্প করে বাক্য নিয়ন্ত্রণ এবং কর্ম-নিয়ন্ত্রণ উভয়ই করতে হবে। যিনি সম্যক সঙ্কল্প করেছেন, তিনি যে শুধু সদালাপী হবেন, তা নয়, তাঁকে সদাচারীও হতে হবে। সদাচার বা সম্যক কর্মান্ত বলতে অহিংসা, অস্তেয় বা অর্চৌর্ষ এবং অবৈধ ইন্দ্রিয়-সম্ভোগ থেকে বিরতি বোঝায়। রীপুগুলির অধীনতা স্বীকার করে কোন শুভ কার্য সম্পাদন করা সম্ভব নয়।

৫) সম্যগ আজীব (Right Livelihood):- সদালাপ ও সদাচারে অভ্যস্ত হয়ে মুমুক্ষু ব্যক্তি সৎভাবে জীবিকা অর্জন করবে। এই নীতির তাৎপর্য এই যে, জীবন রক্ষার জন্যও মুক্তিব্রতী অন্যায় উপায় অবলম্বন করবে না, সম্যগ সঙ্কল্পের আলোকে জীবন যাপন করবে। অনেকে এমন মনে করেন যে, উপায় যাই হোক না কেন, উদ্দেশ্য মহৎ হলেই হল। বুদ্ধদেব কিন্তু এই নীতিতে বিশ্বাসী নন। তাঁর মতে উপায় ও উদ্দেশ্য দুইই সৎ হতে হবে। জীবন রক্ষার জন্য তিনি অন্যায় উপায় অবলম্বনের পক্ষপাতী ছিলেন না।



৬) **সম্যগব্যায়াম(Right Effort)** :- সম্যগদৃষ্টি, সম্যগসঙ্কল্প, সম্যকবাক, সম্যককর্মান্ত ও সম্যগ আজীবের অধিকারী হয়েও বদ্ধমূল প্রাক্তন সঞ্চিত অসৎ ধারণা এবং বর্তমান সঞ্চারমান অসৎ ধারণার বশবর্তী হয়ে মুমুক্ষু সত্য পথ থেকে বিচ্যুত হতে পারে। সেইজন্যই বলা হয়েছে, নৈতিক জীবনে উন্নতিকামী ব্যক্তি মন থেকে সঞ্চিত অসৎ ধারণা নির্মূল এবং নতুন অসৎ ধারণার রোধ করার জন্য যথাশক্তি চেষ্টা ও বা সম্যগ ব্যায়াম করবে। মন কখনোই সম্পূর্ণরূপে ধারণামুক্ত রাখা সম্ভব নয়। সেইজন্যই বুদ্ধদেব বলেছেন, সঞ্চিত অসৎ ধারণা নির্মূল এবং নতুন অসৎ ধারণার রোধ করার চেষ্টার সাথে সাথে মন সং চিন্তায় পরিপূর্ণ রাখার এবং এই সং চিন্তা যাতে মনে স্থায়ী হয় তার চেষ্টা করতে হবে। এই চার প্রকার চেষ্টাই সম্যগব্যায়ামের চতুরঙ্গ। এই নীতির তাৎপর্য এই যে, নৈতিক জীবনে বেশ উন্নত ব্যক্তিও যদি প্রতি মুহূর্তে সন্নীতি সম্বন্ধে সজাগ না থাকে, তবে তার পতন অবশ্যম্ভাবী। সহজ কথায়, নৈতিক জীবনে অসাবধানতার কোন অবকাশ নেই।

৭) **সম্যকস্মৃতি (Right Mindfulness):-** মুমুক্শু যে যথার্থ জ্ঞান লাভ করেছেন তা অবশ্যই তিনি প্রতি মুহূর্তে মনে রাখবেন; মন যেন কখনও যথার্থ জ্ঞান থেকে বিচ্যুত না হয়। সম্যক স্মৃতির এই হল তাৎপর্য। মুক্তিকামী স্মরণ রাখবেন এবং ধ্যান করবেন যে, দেহ দেহ-ই, ইন্দ্রিয় ইন্দ্রিয়ই, মন মনই, মানসিক অবস্থা মানসিক অবস্থাই এবং এদের কোন একটি সম্বন্ধে ভাববেন না যে, ‘এই আমি’ বা ‘এটা আমার’। অর্থাৎ যে যেমন তাকে তেমন বলেই সর্বদা গ্রহণ করতে হবে। দেহ, ইন্দ্রিয়, মন, মানসিক অবস্থা কিছুই নিত্য নয়। এদের নিত্য বলে মনে করলেই এদের প্রতি আকর্ষণ জাগে এবং আকর্ষণ থেকেই বন্ধন ও দুঃখ। কিন্তু প্রতি মুহূর্তেই যদি আমরা স্মরণ রাখি যে, এরা সবই অনিত্য, ধ্বংসশীল, তবে এদের প্রতি আকৃষ্ট হওয়ার কোন কারণ থাকবে না এবং ফলে বন্ধন ও দুঃখ কিছুই হবে না। আর এই জন্যই সম্যকস্মৃতির কথা বুদ্ধদেব বলেছেন।

৮) সম্যক সমাধি (**Right Concentration**):- এটি হল অষ্টাঙ্গিক মার্গের শেষ মার্গ। যে লোক পূর্বে উল্লিখিত সাতটি মার্গ বা নীতি যথাযথভাবে আয়ত্ত করতে পেরেছেন, তিনি গভীরতর মনঃসংযোগের চারটি বিভিন্ন স্তরের মধ্য দিয়ে নির্বাণ লাভ করবেন। এই মনঃসংযোগের নামই সমাধি।

মনঃসংযোগ বা সমাধির চারটি স্তর। প্রথম স্তরে মুমুক্শু ‘চারটি আর্ষসত্য’ প্রসঙ্গে বিতর্ক ও বিচার সম্বন্ধে গভীরভাবে মনোনিবেশ করবেন এবং ফলে বিরাগ এবং শুদ্ধ চিন্তাজাত আনন্দের অধিকারী হবেন। এরই নামই ধ্যান বা ঝান।

বিতর্ক ও বিচারের ফলে ‘চারটি আর্ষসত্য’ সম্বন্ধে যখন সকল সংশয় দূরীভূত হবে, তখন নিঃসংশয় সত্যলাভের গভীর আনন্দ, শান্তি ও মানসিক স্বৈর্যের অনুভূতি দেখা দেবে। এই হল মনঃসংযোগের দ্বিতীয় স্তর।

তৃতীয় স্তরে মুমুক্শু মনঃসংযোগজাত আনন্দ অনুভূতিতেও নিম্পৃহ হতে চেষ্টা করেন। ফলে, সাধনার এই গভীরতর স্তরে পরিপূর্ণ সমত্ব এবং দৈহিক স্বস্তির আনন্দ হয়।

সর্বশেষ স্তরে মুমুক্শু পরিপূর্ণ সমত্ব এবং দৈহিক স্বস্তির অনুভূতিসহ সকল রকম অনুভূতি পরিহার করেন। এই অবস্থায় মোক্ষকামী নিরুবিগ্ন ও নিম্পৃহ হয়ে সম্পূর্ণরূপে আত্মসমাহিত হন এবং এই ভাবেই তাঁর পরমপুরুষার্থ নির্বাণ লাভ হয়। পরিপূর্ণ প্রজ্ঞা পরিপূর্ণশীল তাঁর জীবনে রূপায়িত হয় তখনই। তাঁর আর পুনর্জন্মের সম্ভাবনা থাকে না এবং তিনি সকল রকম দুঃখ থেকে মুক্ত হন।

বুদ্ধদেব অষ্টাঙ্গিক মার্গকে তিনটি স্কন্ধে বিভক্ত করেছেন। এই তিনটি স্কন্ধ হল - প্রজ্ঞা (**right knowledge**), শীল (**right conduct**) এবং সমাধি (**right concentration**)। প্রথম স্কন্ধ প্রজ্ঞার অর্থ হল সম্যকজ্ঞান। প্রজ্ঞাই অবিদ্যা নাশ করে। সম্যকদৃষ্টি ও সম্যক সঙ্কল্প এই স্কন্ধের অন্তর্গত। দ্বিতীয় স্কন্ধ শীল। শীল মানে সম্যক আচরণ। ভারতীয় দর্শনে জ্ঞানকে আচরণ থেকে কখনও পৃথক করে দেখা হয় নি। সম্যগ আচরণের জন্যই যে সম্যগ জ্ঞানের প্রয়োজন তা কিন্তু নয়। সম্যগ আচরণ সম্যগ জ্ঞানের পূর্ণতা আনে। সকল রকম পাপ কার্য থেকে বিরত হয়ে শুদ্ধ ও পবিত্র মনে কর্ম সম্পাদন করাই হল শীল। শীল হল স্বভাব, সংযম ও বিধিনিষেধ। শীলের সহায়তায় মন পবিত্র ও চিত্ত প্রশান্ত হয়, জাগতিক বিষয়বস্তুর প্রতি অনাসক্তি জাগ্রত হয়ে নিষ্কামভাবে কর্ম করার প্রবৃত্তি জাগে। সম্যগবাক, সম্যগকর্মান্ত ও সম্যগ আজীব শীল স্কন্ধের অন্তর্গত।

তৃতীয় স্কন্ধ সমাধি বা ধ্যান - স্থিরভাবে ধ্যানস্থ হয়ে সত্যের  
ওপর মনকে নিবিষ্ট করা। চারিটি আর্যসত্যের সম্যক ধ্যানকে  
সমাধি বলে। সম্যগ ব্যায়াম, সম্যগ স্মৃতি ও সম্যগ সমাধি - এই  
তিনটি এই স্কন্ধের অন্তর্গত। এই সমাধির পাঁচটি উপাদান -  
বিতর্ক, বিচার, প্রীতি, সুখ ও একাগ্রতা।

এছাড়া আছে দশটি নিষেধ বা দশটি অকুশল কর্মের কথা।  
এগুলি হল - প্রাণিহত্যা, চৌর্যবৃত্তি, কামাচার, মিথ্যাভাষণ,  
ভেদবাক্য, কটুকথা বলা, নিরর্থক কথা বলা, পরদ্রব্যে লোভ,  
হিংসা ও বিপরীত জ্ঞান।

অধ্যাপক বিবেকানন্দ সাউ  
দর্শন বিভাগ  
বিদ্যানগর কলেজ