**The Chittagong University Journal of Arts and Humanities**
ISSN 1993-5536
VOL. XXXIX (Issue 1), 2023 (pp. 83 -104)
**Published in October, 2025**

# বৌদ্ধ পারমী দর্শনঃ বিশ্বশান্তি ও মানবিকতা প্রসঙ্গ

শাসনানন্দ বড়ুয়া রুপন *

**প্রতিপাদ্যসারঃ** বৌদ্ধ দর্শনে পারমীর গুরুত্ব অপরিসীম। এটি একটি বৌদ্ধ পারিভাষিক শব্দ। এ পারমী শব্দটি বিশিষ্ট অর্থে ব্যবহৃত। এ পারমী অনুশীলনীয় বিষয়। এ পারমী অনুশীলন দ্বারা সর্ব প্রকার ক্লেশ ধ্বংস করে সাধনার উচ্চমার্গ অরহৎ, নির্বাণ অর্জন করা সম্ভব হয়। এ পারমী অনুশীলন দ্বারা কর্মশুদ্ধিতা অর্জন করা সম্ভব হয়। এটিকে পরিশুদ্ধ জীবনচর্যা নামেও অভিহিত করা যায়। এর অনুশীলন দ্বারা প্রজ্ঞাময় আলোকিত মানবিক মানুষ হওয়া যায়। কায়-বাক-মনো পরিশুদ্ধিতায় এ পারমীর ভূমিকা অত্যুজ্জ্বল। এ পারমী মানুষকে উদার, সৎ, কল্যাণমুখী, আদর্শবান, পরোপকারী, মানবিক, সৎ, সর্বোচ্চ সফল মানুষ হতে সাহায্য করে। পারমী পূরণ দ্বারা মানবতার উৎকর্ষতা সাধন হয়। যা বিশ্বশান্তি, মানবিকতা প্রতিষ্ঠা ও বিকাশেও গুরুত্বপূর্ণ অবদান রাখতে পারে। পারমী হলো উচ্চতর সৎ জীবন-যাপন, ত্যাগের দ্বারা জীবনকে আধ্যাত্মিক মহিমায় ভাস্বর করা। পারমীর মূল লক্ষ্য হলো যাপিত জীবনে চারিত্রিক মাধুর্য, শান্তিপূর্ণ, মৈত্রীময়, অহিংসা, ন্যায়, নীতি, মানবিক, মানবতাবাদের আলোকে জীবনকে পরিচালিত করাকে বোঝায়। এ পারমী চর্চা দ্বারা সৎ গুণাবলীকে বিকশিত করা যায়। যার দ্বারা সর্ব প্রাণীর মঙ্গলে আত্মোৎসর্গ করা সম্ভব হয়। এটি সর্ব প্রাণীর প্রতি অকুণ্ঠ ত্যাগের শিক্ষা দেয়। উপর্যুক্ত কারণে বলা যায় যে, সর্ব প্রাণীর কল্যাণে নিজেকে বিলিয়ে দেওয়ার আকাঙ্ক্ষা, নিঃস্বার্থ পরোপকার, বিশ্বকল্যাণে আত্মনিবেদনের বৈশিষ্ট্যই হলো পারমীর লক্ষণ। বুদ্ধের অতীত জীবনকে বোধিসত্ত্ব বলে। বুদ্ধত্ব অর্জনের পূর্ব মুহূর্ত পর্যন্ত তিনি বোধিসত্ত্ব নামে অভিহিত। এ বোধিসত্ত্বরূপে জন্ম-জন্মান্তরে তিনি কুশল কর্ম দ্বারা পারমী পূর্ণ করে থাকেন। শেষ জীবনে বুদ্ধত্ব জ্ঞান অর্জন করে থাকেন। এ প্রবন্ধে বৌদ্ধ দর্শনে পারমীর অর্থ, স্বরূপ, গুরুত্ব, দুঃখ মুক্তি অর্জনে, বোধিসত্ত্ব জীবন বিকাশে, বিশ্বশান্তি ও মানবিকতা বিকাশে দশ পারমী চর্চার গুরুত্ব সম্পর্কে আলোকপাত করার প্রয়াস নেওয়া হয়েছে।

আলোচ্য প্রবন্ধটিতে বর্ণনামূলক, বিশ্লেষণমূলক পদ্ধতি ও ঐতিহাসিক পদ্ধতি ব্যবহৃত হয়েছে। তথ্য উপাত্তগুলোতে প্রাথমিক ও দ্বৈতয়িক উৎস অনুসৃত হয়েছে। প্রাথমিক উপাত্তগুলি পালি ও বাংলা ভাষায় লেখা। তবে সকল গ্রন্থের বাংলা ও ইংরেজি অনুবাদ রয়েছে। এছাড়া দ্বৈতয়িক উৎস হিসেবে ইংরেজি ও বাংলা ভাষায় প্রকাশিত বিভিন্ন লেখকের গ্রন্থ ব্যবহার করা হয়েছে। বস্তুতঃ বৌদ্ধধর্ম-দর্শনে পারমী হলো সৎকর্মের অন্তর্গত বিষয়। মানব জীবন দুঃখের সাগর। পারমী কি, পারমীর শ্রেণীবিন্যাস, পারমী পূরণের প্রক্রিয়া, দুঃখ থেকে নিবৃত্তি অর্জনে পারমীর গুরুত্ব, সমত্রিংশ পারমী পূরণ করে কিভাবে বুদ্ধত্ব অর্জন করা যায়, প্রাত্যহিক জীবনে এ পারমী পূরণের গুরুত্ব কতটুকু, দুঃখ নিবৃত্তি সাধনে এর প্রতিফলন কিভাবে করতে হয়, বোধিসত্ত্ব অবস্থায় দুঃখ মুক্তি অভিপ্রায়ে কিরূপে পারমী পূরণ করতে হয় প্রভৃতি সম্পর্কে ত্রিপিটকে বর্ণিত এবং বিভিন্ন পণ্ডিত, গবেষক, বৌদ্ধ তত্ত্ববিদ্‌দের আলোচনার সূত্রকে ভিত্তি করে আলোচ্য নিবন্ধে পারমী সম্পর্কে পর্যালোচনা করা হয়েছে। প্রসঙ্গত উল্লেখ্য যে, অনেক লেখক, গবেষক বৌদ্ধধর্ম-দর্শনের পারমী পূরণের সপক্ষে যুক্তিসম্মত আলোচনা করেছেন।

* সহযোগী অধ্যাপক, পালি বিভাগ, চট্টগ্রাম বিশ্ববিদ্যালয়।

তাঁদের মধ্যে ভদন্ত শীলাচার শাস্ত্রী, জে, প্রজ্ঞাবংশ মহাথের, শ্রী ঈশানচন্দ্র ঘোষ, প্রফেসর ড. সুকোমল চৌধুরী, প্রফেসর ড. সুমন কান্তি বড়ুয়া, ডাঃ সিতাংশু বিকাশ বড়ুয়া, ড. শান্টু বড়ুয়া প্রমুখ অনেকের নাম উল্লেখযোগ্য।

**বিষয়সূচক শব্দ (Key Word):** সৎকর্ম, পূর্ণতা, দুঃখমুক্তি, বুদ্ধত্বলাভ, নির্বাণ।

## ভূমিকা

পারমী বলতে সদগুণাবলীর উৎকর্ষতা, সদাচার ও সৎকর্মের পূর্ণতা সাধনকে বোঝায়। বৌদ্ধ দর্শন হলো সম্পূর্ণরূপে ত্যাগের পরকাষ্ঠা প্রদর্শনের দর্শন। এ পারমী হলো সর্বোচ্চ ত্যাগ ও সদাচারের উচ্চতর স্তর। পারমী পূরণ দ্বারা মানুষের মুক্তির পথ সুগম ও মানবিকতার চরম উৎকর্ষতা সাধন হয়। গৌতম বুদ্ধ বোধিসত্ত্বরূপে ৫৪৯ বার জন্মগ্রহণ করেন। তিনি প্রতিটি জন্মে পারমী পূর্ণ করে জীবনের উৎকর্ষ সাধনপূর্বক বুদ্ধত্ব লাভের পথে অগ্রসর হয়েছিলেন। এ পারমী মানবীয় গুণাবলীর উৎকর্ষতা সাধনের উপায়। প্রীতিময় সমাজ বিনির্মাণের আচরণীয় অন্যতম উপাদান। পারমী হলো মহৎ ব্যক্তিদের ত্যাগের মাধ্যম। এ পারমী মহৎ, মানবিক ও আধ্যাত্মিক মানুষ হওয়ার উত্তম উপায়। পারমী দ্বারা মানুষ পুণ্য সুষমায় সুষমামণ্ডিত হতে সক্ষম হয়। প্রজ্ঞা সাধনায় উৎকর্ষতা অর্জন হয়। বিশ্বে অনেক মানুষ এখন বেশিরভাগ ক্ষেত্রে আত্মকেন্দ্রিক হয়ে যাচ্ছে। নিজেকে নিয়েই মানুষ বেশি ব্যস্ত হয়ে পড়ছে। কিন্তু এ পারমীর শিক্ষা মানুষকে উদার ও মানবিক মানুষ হতে সাহায্য করতে পারে। যা বিশ্বশান্তির ক্ষেত্রেও খুবই গুরুত্বপূর্ণ। বৌদ্ধ দর্শনে নির্বাণ অর্থাৎ বুদ্ধত্ব প্রাপ্তির লক্ষ্যে সর্ব প্রকার কুশল কর্ম সম্পাদিত হয়ে থাকে। কিন্তু এ পারমী চর্চা ছাড়া অভীষ্ট লক্ষ্য কখনও পূরণ হতে পারে না। পরোপকার হলো এ পারমীর লক্ষণ। এ পারমী হলো বোধিসত্ত্বদের বৈশিষ্ট্য। তাঁরা লক্ষ্য পূরণের জন্য পারমী পূর্ণ করার প্রত্যয়ে জন্ম-জন্মান্তরে এ সৎ কার্য দ্বারা এ পারমী পূর্ণ করে শেষ জন্মে বুদ্ধত্বজ্ঞান অর্জন করে থাকেন। বোধিসত্ত্বদের একমাত্র লক্ষ্য হলো বুদ্ধত্ব প্রাপ্তি দ্বারা দুঃখ নিবৃত্তি করা। কিন্তু এ পারমীর অনুশীলন ছাড়া বুদ্ধত্ব অর্জন করা কখনও সম্ভব নয়। উপর্যুক্ত কারণে এটাকে দুঃখ মুক্তি অভিযাত্রার অন্যতম উপায় বলা যায়। গৌতম বুদ্ধ এ পারমী সম্ভার পূর্ণ করার নিমিত্তে বোধিসত্ত্ব হিসবে পুনঃ পুনঃ জন্মধারণ করেছিলেন। তিনি প্রত্যেকটি জন্মে সৎকার্য দ্বারা এ পারমী পূর্ণ করে অন্তিম জন্মে বুদ্ধত্ব জ্ঞান অর্জন করতে সক্ষম হয়েছিলেন। বোধিসত্ত্বগণ দুঃখ নিবৃত্তির উদ্দেশ্যে সর্বোচ্চ লক্ষ্যে পৌঁছানোর প্রত্যয়ে সর্ব প্রাণীর কল্যাণে আত্মনিবেদন করে থাকেন। তাঁরা সর্ব প্রাণির মঙ্গলাকাঙ্ক্ষায় জীবনও উৎসর্গ করে থাকেন। তাঁরা সর্বোচ্চ ত্যাগ করতে দ্বিধা করেন না। যা বিশ্বশান্তি, মানবিক বিশ্ব প্রতিষ্ঠা ও বিকাশে খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

### বৌদ্ধ দর্শনে পারমী শব্দের অর্থ ও স্বরূপ বিশ্লেষণ

বৌদ্ধ দর্শনে পারমী শব্দটি বিশেষ স্থান দখল করে আছে। কারণ এ পারমী পূর্ণতা ছাড়া কেউ বুদ্ধ হতে পারে না। পারমী শব্দের মূল অর্থ হলো জীবনে কুশল কর্মের পূর্ণতা। বোধি বীজ অংকুরিত হলে পূর্ণতা অর্জন করা যায়। জাতক কাহিনীগুলো[১] এ পারমিতা বিষয়ক বর্ণনায় ভরপুর। প্রত্যেক বৌদ্ধ সাধকের দুঃখ থেকে পরিত্রাণের জন্য পারমীগুলো পূরণ করা একান্ত প্রয়োজন। বোধিসত্ত্ব মনুষ্য, তির্যক নানা কুলে জন্মগ্রহণ করে পারমীর পূর্ণতা সাধন করেন। তিনি যখন পারমীগুলো পূরণ করেছিলেন, সেই অবস্থাকে বোধিসত্ত্ব নামে অভিহিত করা হতো। তিনি নানা কুলে জন্মগ্রহণ করে বুদ্ধত্ব লাভের যোগ্যতা অর্জন করতে সক্ষম হয়েছিলেন (শাস্ত্রী ১০১)। বুদ্ধত্ব অর্জনের জন্য জন্ম-জন্মান্তরের পারমিতা পূরণের সাধন ব্রতকে বোধিসত্ত্ব ব্রত নামেও অভিহিত করা হয়। বুদ্ধত্ব অর্জনের পূর্ব জন্মগুলো 'বোধিসত্ত্ব' নামে অভিহিত। উপর্যুক্ত কারণে বলা যায়,যে সত্ত্ব বুদ্ধত্ব বা বোধি লাভের আচরণ বা কর্মে নিবেদিত, তাঁকে 'বোধিসত্ত্ব' নামে অভিহিত করা হয় (বড়ুয়া ১১৯)। উপর্যুক্ত আলোচনায় দেখা যায় যে, বোধিসত্ত্ব পুনঃপুনঃ জন্ম ধারণ করে নানা ধরণের পরিস্থিতিতে সর্বোচ্চ ত্যাগ স্বীকার করেন। এমনকি মানবতার স্বার্থে

আত্মত্যাগ, আত্মনিবেদন করে থাকেন। এর একমাত্র লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য হলো বুদ্ধত্ব অর্জন করা। সুতরাং বোধিসত্ত্ব অনাগত বুদ্ধ নামে অভিহিত।

পারমী শব্দটি নানা অর্থে প্রযুক্ত। 'পারমী' পরম শব্দ হতে উদ্ভূত। পরম অর্থ পরিপূর্ণ, শ্রেষ্ঠ, সর্বাতীত, উৎকৃষ্ট প্রভৃতি। সাধারণ অর্থে 'পারমী' শব্দের অর্থ হলোঃ পূর্ণতা, সমাপ্তি, সম্পূর্ণতা, প্রকৃষ্ট কৌশল, গুণ, সম্পূর্ণ গুণ বা জ্ঞান, উন্নত অবস্থা, সৎকার্যের পূর্ণতা সাধন, সামর্থ্য, পারমিতা, পরিপূর্ণতা, পরিপূর্ণ অবস্থা; Completeness, Perfection or high state প্রভৃতি প্রতিশব্দ হিসেবে ব্যবহৃত (বিকাশ ১৬)। সংস্কৃতে পারমিতা যা পালিতে পারমী। পারমী একটি স্ত্রীলিঙ্গ শব্দ। পারমিতা (স্ত্রী)- পরম স্ন +তা পরমের ভাব, পূর্ণতা প্রাপ্ত। এ শব্দটি একটি তাত্ত্বিক গুরুত্ব বহন করে। যে তত্ত্বটি বৌদ্ধ সাহিত্যে ও দর্শনে নানাভাবে তাৎপর্যপূর্ণ। জাতকে, অভিধর্মে ও সূত্রে প্রভৃতি ক্ষেত্রে যেখানেই জন্ম-জন্মান্তরের সুকৃতির ক্রমোন্নয়নের ধারা বিধৃত হয়েছে। পারমীর সরল অর্থ হলোঃ পারঙ্গম, পারে যেতে সক্ষম (মুক্তি অর্জনে সক্ষম) অর্থে পারঙ্গম। সর্বোচ্চ অবস্থান, সাফল্যের পূর্ণতা, মানবীয় গুণাবলী সম্পন্ন সর্বোচ্চ সাফল্যের আধার, উৎকর্ষের পরম অবস্থান ইত্যাদিকে বোঝায়। এছাড়া পারমী শব্দের আরো অর্থ করা যায়: নৈতিক ক্রমোন্নতির ধারা। বাহ্যিক ইতিবাচক একটি প্রক্রিয়া যা ইহকালে ও লোকোত্তর জীবনের ক্রমোন্নতির সক্রিয় ধারা (কান্তি ১৯, ২০)। দুঃখ মুক্তির লক্ষ্যে বোধিসত্ত্বরূপে জন্ম-জন্মান্তরে কর্ম সম্পাদনই পারমী নামে অভিহিত। এ কর্ম সম্পাদনের দ্বারা মানবতার পূর্ণ বিকাশ ঘটে। সত্ত্বগণকে সর্ব প্রকার ক্লেশ থেকে রক্ষা করে সুখপ্রদ নির্বাণ অর্জনের প্রয়াসে পারমী বা কুশল কর্ম সম্পাদনে সমুৎসাহিত করে গড়ে তোলে অর্থে পারমী। বোধিসত্ত্বের ভাবজনক কর্মই হলো পারমী। নির্বাণ অর্জনের কর্ম করাই হলো পারমী (বিকাশ ৩৭)। উপর্যুক্ত আলোচনা বিশ্লেষণ করে বলা যায় যে, যে কুশল কর্ম মানুষকে অধিকতর পরিশুদ্ধ ও বিশুদ্ধিতা অর্জনে সাহায্য করে পরম শান্তি নির্বাণ অর্জনের উপায় নির্দেশ করে তা 'পারমী' নামে অভিহিত। পারমী একটি অতুলনীয় তত্ত্ব। এ তত্ত্বের তাৎপর্য উপলব্ধি করা যায় জীবন চর্যার মাধ্যমে। যে নিরিখে পারমীগুলো বা পারমী প্রক্রিয়াকে একটি উন্নত নৈতিক জীবন প্রক্রিয়াও বলা যায়। জন্ম-জন্মান্তরে পণবদ্ধ (সংকল্পবদ্ধ) হয়ে সম্পাদনীয় একটি প্রক্রিয়া। পরীক্ষামূলকভাবে অথবা প্রমাণার্থ সত্য হিসেবে গ্রহণ করে এ প্রক্রিয়া অনুশীলনযোগ্য (কান্তি ১৫)। উপর্যুক্ত আলোচনা বিশ্লেষণ করে বলা যায় যে, পারমী খুবই তাৎপর্যপূর্ণ একটি শব্দ। সাধকের উচ্চতর আকাঙ্ক্ষিত বিষয়। যা সর্বোত্তম উদ্দেশ্য পূর্ণতা অর্জনে ও তৃষ্ণার বিনাশ সাধনের অন্যতম চর্চার বিষয়। যে কেউ ইচ্ছা করলেই এ পারমী অনুশীলন করতে পারেন। বলা যায় এটি একটি সর্বজনীন প্রক্রিয়া। যে কোনো ব্যক্তি চিত্তের উৎকর্ষতা অর্জনের জন্য এ পারমী অনুশীলন করতে পারে। সর্বজনীনভাবে এ ধারাকে মূল্যায়ন করলে এটিকে একটি অনন্য জীবন-ধারা বা বিশুদ্ধ জীবন চর্যাও বলা যায়। কারণ বৌদ্ধ দর্শনের দৃষ্টিকোণ ব্যতিরেকেও সর্বজনীনভাবে বিশ্লেষণ করলে দেখা যায় যে, উন্নত জীবন গঠনে কিছু স্বভাব বৈশিষ্ট্যের পরিচর্যা করা অপরিহার্য হয়ে পড়ে। যেগুলো যেকোনো মানুষের সাংসারিক-সামাজিক-রাষ্ট্রীয় এবং সর্বোপরি ব্রহ্মচর্য জীবনেও চর্চা করলে এর প্রত্যক্ষ ফল লাভ করা সম্ভব (কান্তি ১৬)। এ পারমী হলো মানবিক উৎকর্ষতাময় ব্রতচর্যা। সর্ববিধ ক্লেশহীন মুক্তি, নির্মোহ, নিরাসক্ত ঐকান্তিক জীবনচর্যা। যা স্বপ্রণোদিত; কিন্তু অঙ্গীকারাবদ্ধ আদর্শ, নৈতিকতা ও বিবেকের কাছেই এ অঙ্গীকার। তাই পারমীকে প্রত্যয়াবদ্ধ কর্মানুশীলনী অভিযাত্রাও বলা হয় (কান্তি ১৫, ১৬, ১৯, ২০)। উপর্যুক্ত আলোচনা বিশ্লেষণ করে বলা যায় যে, বৌদ্ধ দর্শন অনুসারে এ জগৎ দুঃখের আকর। প্রাণীগন বারবার জন্মগ্রহণ করে বিপুল দুঃখ ভোগ করে থাকে। এ দুঃখ থেকে নিষ্কৃতির একমাত্র পথ হলো নির্বাণ অর্জন করা। এ নির্বাণ অর্জন করতে হলে অরহত্বে প্রতিষ্ঠিত হতে হয়। যা একজন্মে অর্জন করা সম্ভব নয়। এ অরহত্ব অর্জন করার জন্য জন্ম-জন্মান্তরে কুশল কর্মের পূর্ণতা সাধন করতে হয়। বুদ্ধবংশে বোধিসত্ত্বের পারমীকে 'বোধিপাচন ধম্মা' বা 'বুদ্ধ কারক ধম্মা' নামে অভিহিত করা হয়। ইংরেজিতে পারমীকে Buddha making things or perfection to on ultimate in

preparation for his eventual winning of omniscience বলা হয়েছে। পারমী শব্দের ব্যুৎপত্তিগত অর্থ পরিপূর্ণতাপ্রাপ্ত বা পরিপূর্ণ ভাব। পারমিতা শব্দের অর্থ পরিপূর্ণতা অর্থাৎ যা পারে গেছে বা সদগুণাবলীর চরম উৎকর্ষ সাধনকে বোঝায়। চরম উৎকর্ষতাপ্রাপ্ত হলে দান, শীল প্রভৃতি দান-পারমিতা, শীল পারমিতা প্রভৃতি নামে অভিহিত হয়। এরূপ উক্ত হয়েছে: গৌতম বুদ্ধ তাঁর পূর্ব পূর্ব জন্মে নিম্নলিখিত দশবিধ সদগুণের বিকাশ সাধন করতে করতে গৌতম সিদ্ধার্থ জন্মে 'দশ পারমিতা' পূর্ণ করে সম্যক সম্বুদ্ধ হয়েছিলেন (বিকাশ ২)। পূর্বেই উল্লেখ করা হয়েছে যে, বুদ্ধত্ব অর্জনের আগে নানা প্রকার কুশল কর্ম সম্পাদনের দ্বারা পারমী পূর্ণতা সাধনায় রত অবস্থাকে বোধিসত্ত্ব নামে অভিহিত করা হয়। গৌতম বুদ্ধ নানা জন্মে ক্রমান্বয়ে বিভিন্ন পারমীর ধারা পরিপূর্ণ করার প্রয়াসে বিভিন্ন কুলে (যোনিতে) জন্মগ্রহণ করেছিলেন। কখনও মানবকুলে, কখনও পশুকুলে, কখনও তির্যক প্রাণী হয়ে, কখনও দেবতা প্রভৃতি কুলে জন্মগ্রহণ করেন। প্রত্যেক জন্মেই তিনি একেকটি পারমী সম্ভার পূরণ করে ক্রমশঃ পূর্ণতার দিকে অগ্রসর হয়েছিলেন। প্রত্যেক জন্মে যে তিনি বোধিসত্ত্ব অবস্থায় কুশল কর্ম, সদাচারণ করেছেন জাতকগুলোতে তা সুন্দররূপে বর্ণিত হয়েছে (বড়ুয়া ১২০)। বুদ্ধত্ব জ্ঞান অর্জনের জন্যে সাধনাকারীকে জন্ম-জন্মান্তরে পারমী পূরণের সাধনা করতে হয়। প্রসঙ্গক্রমে উল্লেখ্য যে, বুদ্ধত্ব জ্ঞান অর্জনের সাথে সাথে সম্বোধি অর্জনকারী ব্যক্তির 'জাতিস্মর জ্ঞান' উৎপন্ন হয়। যে জ্ঞানের ফলে সম্বোধি অর্জনকারী ধ্যানস্থ হয়ে অতীত জীবন (পূর্ব পূর্ব নানা যোনিতে জন্মান্তরকে অতীত জীবন বোঝানো হয়েছে।) স্মৃতি মনে করতে পারেন (বড়ুয়া ১১৯)। উপর্যুক্ত আলোচনা বিশ্লেষণ করে বলা যায় যে, বৌদ্ধধর্ম-দর্শনে 'পারমী' শব্দের অর্থ হচ্ছে 'কুশল কর্মের পূর্ণতা'। গৌতম বুদ্ধ বুদ্ধত্ব লাভ করার পূর্ব পূর্ব জন্মে যে সব সৎকর্ম সম্পাদন করেছিলেন তাকে পারমী নামে অভিহিত করা হয়। পারমিতা শব্দের অর্থ পূর্ণতা প্রাপ্ত হওয়া। দুঃখ হতে পরিত্রাণ লাভ করার জন্য যে চর্যা বা সাধনা বা কুশল কর্মসমূহের সম্পাদন করা হয় তাকেই পারমী বা পারমিতা বলে। পারমিতাসমূহের পূর্ণতা সাধন করতে না পারলে কেউ বুদ্ধ হতে পারেন না। এসব পারমিতাসমূহ পূর্ণ করার প্রয়াসে তিনি (বুদ্ধ) বোধিসত্ত্ব হিসেবে নানা যোনিতে জন্মগ্রহণ করে অভিসম্বোধি লাভের যোগ্যতা অর্জন করতে সক্ষম হয়েছিলেন- যা পালি জাতকগুলোতে বর্ণিত হয়েছে।

**বিভিন্ন মনীষাদের পারমী সম্পর্কে অভিমত:** এ পারমী সম্পর্কে বিভিন্ন মনীষা নানাভাবে অভিমত প্রদান করেন। পারমী সম্পর্কে বিশিষ্ট বৌদ্ধ লেখকবৃন্দ, বৌদ্ধ তত্ত্ববিদ্গণ ও আধুনিক অনেক মনীষা তাঁদের মতামত প্রকাশ করেছেন।

পারমী সম্পর্কে বিশিষ্ট ভিক্ষু শীলবংশ বলেন: *"পারমী হলো অসাধারণ বিশ্বাস ও নিঃস্বার্থ কর্মের সমন্বয়"* (শীলবংশ ৬৩)।
পারমী সম্পর্কে বিশিষ্ট ভিক্ষু জ্ঞানবিহারী বলেন: *"পারমী হলো নিঃস্বার্থ পরিশ্রমের মাধ্যমে সমস্ত প্রাণী জগতের হিতের চেষ্টা করা "* (জ্ঞানবিহারী ৪২)।

পারমী সম্পর্কে বিশিষ্ট ভিক্ষু সুদর্শন মহাস্থবির বলেন: *"পারমী হলো নিঃস্বার্থ পরিশ্রম ও সেবা করে সমস্ত প্রাণীজাতির উন্নয়ন করা "* (মহাস্থবির ১৪৪)। পারমী সম্পর্কে বিশিষ্ট ভিক্ষু অনন্তপূর্ণ থেরো বলেন: *"পারমী হলো সত্যের পথে চলা, অনিচ্ছাকৃত সমস্ত কর্মের সামর্থ্য নিয়ে সেবা করা"* (থেরো ৩৪)। পারমীগুলি এমন গুণ নয় যা আমাদের তৈরি করতে হবে; তারা এমন গুণাবলী যা আমরা ইতিমধ্যেই ধারণ করেছি, তবে সেগুলি আমাদের মধ্যে সুপ্ত অবস্থায় থাকে (Gunaratna 108)। পারমীগুলি অনুশীলন করলে আমাদের চরিত্রের গুণাবলী বিকাশ করতে সহায়তা করে। যা জ্ঞানের দিকে পরিচালিত করে (Kornfield 240)। পারমীগুলি চরিত্রের পরিপূর্ণতা যা একজনকে আধ্যাত্মিক উপলব্ধির সর্বোচ্চ লক্ষ্য অর্জন করতে সক্ষম করে। (Smedho 80)। পারমী হলো সেই সব গুণকে বোঝায় যা নির্বাণ উপলব্ধির দিকে নিয়ে যায় (Bodhi 86)। পারমী হলো আধ্যাত্মিক গুণাবলী যা একজনকে দুঃখ থেকে মুক্তি পেতে পর্যায়ক্রমে অনুশীলন করতে হবে (Goldstein` 67)। পারমী হলো সেই মাধ্যম যার দ্বারা মানুষের বাস্তবতার প্রকৃতি

উপলব্ধি করার জন্য প্রয়োজনীয় অভ্যন্তরীণ শক্তি এবং স্পষ্টতা বিকাশ সম্ভব হয়। (Salzberg 68)। পারমী হলো সেই গুণাবলী যা সাধককে সীমাবদ্ধতা অতিক্রম করতে এবং আধ্যাত্মিক অর্জনের সর্বোচ্চ স্তরে পৌঁছতে সক্ষম করে (Das 167)। পারমী হলো সেই গুণ যা আমাদের বুদ্ধের জ্ঞান এবং করুণা প্রকাশ করতে সক্ষম করে (Chodron 74)। পারমী হলো সেই গুণগুলি যা চিত্ত, মন ও হৃদয়কে শুদ্ধ করতে এবং জ্ঞান অর্জনের জন্য প্রয়োজনীয় জ্ঞান ও সহানুভূতি গড়ে তুলতে সক্ষম করে (Hanh 139)। পারমী হলো সেই গুণ যা আমাদের আধ্যাত্মিক পরিপূর্ণতা এবং সুখের জীবন-যাপন করতে সক্ষম করে (Rahula 79)। পারমী হলো সেই গুণ যা আমাদের আধ্যাত্মিক পরিপূর্ণতা এবং সুখের জীবন-যাপন করতে সক্ষম করে (Jayesaro 319)। পারমী হলো সেসব গুণ যা আমাদের জীবনের চ্যালেঞ্জ মোকাবেলা করার জন্য প্রয়োজনীয় অভ্যন্তরীণ শক্তি এবং সাহস গড়ে তুলতে সক্ষম করে (Kornfield 182)। পারমী হলো সেই গুণ যা আমাদের উদ্দেশ্য এবং অর্থপূর্ণ জীবন-যাপন করতে সক্ষম করে (Salzberg 138)। পারমী হলো সেই গুণ যা আমাদেরকে জ্ঞান ও করুণার হৃদয় গড়ে তুলতে এবং ভালোবাসা ও দয়ার সাথে অন্যদের সেবা করতে সক্ষম করে। (Brahm 57)। পারমী হলো সেসব গুণ যা আমাদের কষ্টকে জ্ঞান ও সহানুভূতিতে রূপান্তর করতে সক্ষম করে (Hanh 41)। পারমী হলো সেই গুণগুলি যা আমাদের অহং -কেন্দ্রিকতাকে কাটিয়ে উঠতে এবং সমস্ত প্রাণীর সাথে আন্তঃসম্পর্কের অনুভূতি গড়ে তুলতে সক্ষম করে (Goldstein 140)। পারমী হলো সেই মাধ্যম যার মাধ্যমে আমরা হৃদয় ও মনের গুণাবলী গড়ে তুলি যা আমাদের প্রকৃত প্রকৃতির প্রতি জাগ্রত করতে সক্ষম করে (Khema 117)। পারমীগুলি হলো সেসব গুণ যা আমাদের বুদ্ধত্ব অর্জনের জন্য প্রয়োজনীয় জ্ঞান এবং সহানুভূতি বিকাশ করতে সক্ষম করে (Chodron 58)। পারমী হলো সেই গুণগুলি যা আমাদের অভ্যন্তরীণ শান্তি এবং মঙ্গলবোধ গড়ে তুলতে সক্ষম করে (Ricard 139)। পারমী হলো সেই গুণ যা আমাদেরকে সেবামূলক জীবন-যাপন করতে এবং সমস্ত প্রাণীর কল্যাণ ও সুখে অবদান রাখতে সক্ষম করে (Gunaratana 118)। পারমী হলো পথ নির্দেশক নীতি যা আমাদেরকে স্বচ্ছতা এবং প্রজ্ঞার সাথে আধ্যাত্মিক জাগরণের পথে উৎকর্ষতা অর্জনে সক্ষম করে (Salzberg 45)। পারমী হলো সেই গুণ যা আমাদের সমস্ত প্রাণীর প্রতি গভীর সহানুভূতি বিকাশ করতে এবং তাদের উপকারের জন্য অক্লান্ত পরিশ্রম করতে সক্ষম করে। (Chodron 37)। পারমী হলো সেসব গুণ যা আমাদের জীবনের চ্যালেঞ্জের মধ্যে শান্তি ও নীরবতার মানসিকতা গড়ে তুলতে সক্ষম করে (Kornfield 133)। পারমী হলো সেই গুণ যা আমাদের মনকে বিভ্রম, লোভ এবং ঘৃণা থেকে শুদ্ধ করতে এবং আমাদের প্রকৃত প্রকৃতির প্রতি জাগ্রত করতে সক্ষম করে (Bhikkhu 31)। পারমী হলো সেসব গুণ যা আমাদের সকল প্রাণীর প্রতি উদারতা, দয়া এবং সহানুভূতির হৃদয় গড়ে তুলতে সক্ষম করে (Sumedho 68)। পারমী হলো সেই গুণ যা আমাদেরকে অন্যের সেবায় জীবন উৎসর্গ করতে এবং সমস্ত প্রাণীর কল্যাণ ও সুখের জন্য আমাদের কর্মকে উৎসর্গ করতে সক্ষম করে (Hanh 293)। পারমী হলো পথনির্দেশক নীতি যা আমাদেরকে জ্ঞান ও সহানুভূতির মন গড়ে তুলতে এবং বাস্তবতার প্রকৃত প্রকৃতি উপলব্ধি করতে সক্ষম করে (Jayasaro 125)। পারমী হলো পথনির্দেশক নীতি যা আমাদেরকে জ্ঞান ও সহানুভূতির মন গড়ে তুলতে এবং বাস্তবতার প্রকৃত প্রকৃতি উপলব্ধি করতে সক্ষম করে (Jayesaro 125)। পারমী হলো সেই গুণগুলি যা আমাদের সীমাবদ্ধতা থেকে মুক্ত হতে এবং আমাদের প্রকৃত প্রকৃতির সীমাহীন সম্ভাবনার প্রতি জাগ্রত করতে সক্ষম করে (Brach 81)। পারমী হলো সেই গুণাবলী যা আমাদের বুদ্ধের জাগ্রত গুণাবলীকে মূর্ত করতে এবং আমাদের চারপাশের বিশ্বের সাথে ভাগ করে নিতে সক্ষম করে (Das 307)।

**বৌদ্ধ দর্শনে পারমীর শ্রেণীবিন্যাস**

গৌতম বুদ্ধের বোধিসত্ত্ব জীবন হতে মহাপরিনির্বাণ পর্যন্ত সময়কালকে তিনটি শ্রেণীতে বিন্যস্ত করা হয়। যেমন: সেই বিষয়টি স্পষ্ট করার জন্য বৌদ্ধ দর্শনে তিনটি নিদান রয়েছে। যেমন: ক) দূর নিদান, খ) অবিদূর নিদান এবং গ) সন্তিক নিদান।

- **দূর নিদান:** মহামানব দীপঙ্কর বুদ্ধের পদমূলে বুদ্ধত্ব প্রার্থনার পর হতে বোধিসত্ত্ব গৌতমের বিশ্বন্তর নামক পরম ধার্মিক নরপতিরূপে জন্মগ্রহণ ও তথা হতে মৃত্যুর পর তুষিত স্বর্গে উৎপত্তি পর্যন্ত এই সুদীর্ঘ সংসার পরিক্রমা দূর নিদান নামে অভিহিত।
- **অবিদূর নিদান:** পুনঃ তুষিত স্বর্গ হতে চ্যুত হয়ে বোধি মণ্ডপে সর্ব জ্ঞান অর্জন পর্যন্ত এ সীমিত কালের ঘটনাগুলোকে অবিদূর নিদান বলে।
- **সন্তিক নিদান:** তৎপর তথাগত নানা স্থানে বিচরণ ও অবস্থানের মাধ্যমে তাঁর বুদ্ধ জীবনের সঙ্গে সংশ্লিষ্ট হয়ে যে সব ঘটনা ঘটেছে তা অবিদূর নিদান নামে পরিচিত (মহাথের ১,২)।

বৌদ্ধ দর্শনে পারমী বলতে কুশল কর্মের পূর্ণতা সাধনকেই বোঝায়। বুদ্ধত্ব জ্ঞান অর্জন করতে হলে বোধিসত্ত্ব অবস্থায় জন্ম-জন্মান্তরে এ কুশল কর্মের পূর্ণতা সাধন করতে হয়। বোধি বা জ্ঞানের লালনকারী সত্ত্বই বোধিসত্ত্ব। বোধি শব্দের অর্থ জ্ঞান, পরম সম্যক জ্ঞান। সর্ব জীবের মুক্তিমার্গ অন্বেষণের প্রক্রিয়া যে জ্ঞান প্রভায় জাগ্রত হয় সেটাই পরম জ্ঞান। জগতের সকল বুদ্ধই বোধিসত্ত্ব জীবনের সাধনার মাধ্যমে আগে পারমী পূরণ পূর্বক বুদ্ধত্বে উন্নীত হয়েছিলেন। পারমী পূরণে ইচ্ছুক ব্যক্তিই বোধিসত্ত্ব নামে খ্যাত। জন্ম-জন্মান্তরের অখণ্ডিত ও অবিচ্ছিন্ন স্রোতধারায় চলে এর সাধন প্রক্রিয়া। পারমী পালনে আগ্রহী ব্যক্তি অভীষ্ট লক্ষ্য অর্জনে সুকঠিন দৃঢ়তা অবলম্বন করেন। পারমী অনুশীলনকারীর বজ্র কঠিন দৃঢ়তার জন্য প্রস্তুতির প্রয়োজন। বৌদ্ধ দর্শন মতে, বহু জন্মে সুকৃতির ফল না থাকলে এ প্রস্তুতি সম্পন্ন হয় না। জন্ম-জন্মান্তরে চিত্তে ও কায়ের সমন্বিত সাধনার সুকৃতির ফলেই মানুষের জীবনে এ প্রস্তুতির ক্ষেত্র সৃষ্টি হয়। এটি হলো মুক্তি অন্বেষীর মার্গ বা পথ। এ পারমীগুলো আধ্যাত্মিক সাধকের লক্ষ্য অর্জনের মার্গকে বিকশিত করে। অতীতের সকল বুদ্ধগণ ও বোধিসত্ত্বকালীন সময়ে এ পারমীগুলোর অধিষ্ঠানব্রত পূর্ণ করেছিলেন। শুধু সম্যক সম্বুদ্ধ নয়, তাঁদের অনুগামী শ্রাবক বুদ্ধ ও প্রত্যেক বুদ্ধগণও এ পারমীব্রত পূর্ণতার সাধনা কর্ম সম্পাদন করেছিলেন। পারমীর গভীর অর্থ হলো গুণ। বহু প্রকার বৈশিষ্ট্যে যেমন একজনের পূর্ণাঙ্গ ও সর্বাঙ্গ সুন্দর মানবিক চরিত্র গঠিত হয়, তেমনি পারমীর অন্তর্ভূক্ত দশধারার গুণ বৈশিষ্ট্যের সম্ভারে প্রতিষ্ঠা লাভ করে। অপরিসীম গুণময় ও কল্যাণময় বোধিচিত্ত যা পরবর্তীতে উত্তরোত্তর উন্নত চর্যার ভিত্তিতে সম্বোধিত্বে উন্নীত হয়। জাতক নিদান ও বুদ্ধবংশে পারমীর মূলধারা দশটি (কান্তি ২০,২১,২২,৪৪)। প্রাচীন পালি বৌদ্ধ সাহিত্যের প্রাথমিক অবস্থায় ১০ প্রকার পারমিতার উল্লেখ পাওয়া যায়। পালি বুদ্ধবংশে ১০ প্রকার এবং চরিয়া পিটকে ৭ প্রকার পারমিতার উল্লেখ রয়েছে। কিন্তু মহাযান গ্রন্থগুলোতে ৬ (ছয়) প্রকার অর্থাৎ ষট্ পারমিতার উল্লেখ রয়েছে (শাস্ত্রী ১০৪)। মহাকারুণিক গৌতম বুদ্ধ 'পারমী দশ প্রকার' বলে দেশনা করেছেন। এ দশ প্রকার পারমী বোদিসত্ত্বচর্যা নামেও অভিহিত। যা দশ পারমী নামেও পরিচিত। যথা:

i) দান পারমী, ii) শীল পারমী, iii) নৈষ্ক্রম্য পারমী iv) প্রজ্ঞা পারমী, v) বীর্য পারমী, vi) ক্ষান্তি পারমী,
vii) সত্য পারমী, viii) অধিষ্ঠান পারমী, ix) মৈত্রী পারমী এবং x) উপেক্ষা পারমী।

মহাযান সম্মত পারমী হলো ছয়টি। এগুলো ষট্ পারমিতা নামেও অভিহিত। যেমন: দান, শীল, প্রজ্ঞা, বীর্য, ক্ষান্তি এবং ধ্যান।

আবার প্রত্যেকটি পারমীসমূহ তিনটি স্তরে বিভক্ত। যেমন:

i) দশ পারমী, ii) দশ উপ-পারমী এবং iii) দশ পরমার্থ পারমী।

পালি বুদ্ধবংশ গ্রন্থে উল্লিখিত ১০টি পারমিতার একটি নিবিড় পর্যালোচনা মহাযানের ৬টি পারমিতাকে অন্তর্ভূক্ত করতে পারে। নৈষ্ক্রম্য (৩নং) অর্থাৎ কাম ভোগের প্রতি চিত্তকে নমিত না করা, সত্য (৪নং) এবং শীলের (২নং) অতিরিক্ত কিছু নয়। সুতরাং তিনটিই মহাযানের শীল পারমিতার (৯ নং) ধ্যান ছাড়া কিছুই নয়, তাই তাদের উভয়কেই মহাযানের ধ্যান পারমিতার (৫ নং) অন্তর্ভুক্ত করা যেতে পারে। অধিষ্ঠান (৭ নং) বা  দৃঢ় সংকল্পকে বীর্যের (৬ নং) অন্তর্ভূক্ত করা যেতে পারে। এই ৬টি পারমিতার অতিরিক্ত পদ্ধতি, প্রণিধান, বল এবং জ্ঞান পারমিতা মহাযানেও চর্চা করা হয়। এর মধ্যে জ্ঞানকে অন্তর্ভূক্ত করা যেতে পারে প্রজ্ঞা পারমিতায় (১০ নং)। আর্য অসঙ্গ মহাযান সূত্রলঙ্কায় ৬ প্রকারের পারমিতার গুণাবলী ব্যাখ্যা করেছেন। যেমন: দান পারমিতা দারিদ্র্য দূর করে। শীল পারমিতা বিষয় নিমিত্তিক ক্লেশকে উপশম করে। ক্ষান্তি পারমিতা ক্রোধ ও বিদ্বেষকে বিনাশ করে। বীর্য পারমিতা কুশল মনকে ধর্মের সাথে সংযুক্ত করে। ধ্যান পারমিতা মনকে ধারণ বা নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে। প্রজ্ঞা পারমিতার মাধ্যমে অতীন্দ্রিয় জ্ঞান অর্জন করা সম্ভব হয় (বড়ুয়া ১৩২)।

## বৌদ্ধ পারমী দর্শন: বিশ্বশান্তি ও মানবিকতা প্রসঙ্গ

বিশ্বশান্তি ও মানবতাবাদ, মানবিকতা প্রতিষ্ঠা ও বিকাশে বৌদ্ধ পারমী দর্শনের চর্চা খুবই প্রাসঙ্গিক। একজন বোধিসত্ত্বের আদর্শই হলো মানবিকতার দ্বারা সর্বোচ্চ ত্যাগ স্বীকার করা। যা পারমী পূরণের অন্যতম অনুষঙ্গ। এটি তাঁকে লক্ষ্য পূরণে সাহায্য করে। পারমী পূরণ হলো মানবতার চরম উৎকর্ষতা সাধন। পারমী পূর্ণতা ছাড়া বৌদ্ধ-দর্শনের পরম লক্ষ্য বুদ্ধত্ব ও নির্বাণ অর্জন করা সম্ভব হয় না। বুদ্ধত্ব অর্জন করতে হলে প্রার্থনা ও সংকল্প গ্রহণ করতে হয়। সম্যক সম্বোধি-জ্ঞান অর্জনের জন্য গৌতমকে বোধিসত্ত্বরূপে অসংখ্যবার জন্মগ্রহণ করে দশটি পারমী পূর্ণ করতে হয়েছে। সুমেধ তাপস দীপংকর বুদ্ধের সময়ে বুদ্ধত্ব অর্জনের জন্য সংকল্প গ্রহণ ও প্রার্থনা করেন। তখন হতে শুরু করে উরুবিল্বের বোধিতরুমূলে বুদ্ধত্ব অর্জন পর্যন্ত শতশত জন্মে তাঁকে বোধিসত্ত্ব বা বুদ্ধাংকুর হিসেবে অভিহিত করা হয়। তিনি প্রত্যেক বোধিসত্ত্ব জন্মে অসংখ্য মানুষের, সর্ব সত্ত্বের উপকার করে পারমী পূর্ণতার দিকে ক্রমান্বয়ে অগ্রসর হয়েছিলেন। ভবিষ্যতে বুদ্ধত্ব অর্জনের জন্য সম্যক সম্বুদ্ধের নিকট আশীর্বাদ প্রার্থী ব্যক্তির অষ্টবিধ গুণ[২] অর্জন করতে হয়। যেমন:

- মানবকূলে জন্ম
- পুরুষত্ব লাভ
- ইহ জীবনে অরহত্ব লাভে উপযুক্ত পুণ্যরূপ হেতু সম্পন্ন
- বুদ্ধ দর্শন
- প্রব্রজ্যা
- অভিজ্ঞারূপে গুণ সম্পন্নতা
- বুদ্ধত্ব অর্জনের জন্য জীবনের সর্বোচ্চ ত্যাগ করা
- অদম্য ইচ্ছাশক্তি।

উপর্যুক্ত আলোচনা বিশ্লেষণ করে বলা যায় যে, এ আটটি বৈশিষ্ট্য সমন্বিত হলে বুদ্ধত্ব অর্জনের প্রবল আগ্রহ পূর্ণতা প্রাপ্ত হয়ে থাকে। বিশ্বশান্তি, মানবিকতা ও মানবতাবাদ প্রতিষ্ঠা ও বিকাশে বৌদ্ধ পারমী দর্শনের প্রাসঙ্গিকতা সম্পর্কে বিশ্লেষণ করা হলো নিম্নে:

- **দান পারমী**

সম্যক সম্বোধি অর্জন করার প্রথম ধাপ হলো দান পারমী। বৌদ্ধ দর্শনে বর্ণিত দানের মহিমা মানুষকে সর্বোচ্চ ত্যাগ করতে অনুপ্রাণিত করতে পারে। বৌদ্ধ দর্শনে এ দানের গুরুত্ব অপরিসীম। দান হলো কুশল কর্মের অন্যতম ভিত্তি। যা স্বত্ব ত্যাগ করে দেওয়া হয় তা দান (ত্যাগ) নামে অভিহিত। জাতক নিদান ও অন্যান্য পালি গ্রন্থ হতে জানা যায় যে, বুদ্ধত্ব অর্জন করতে হলে প্রথমে দান পারমী পূর্ণ করতে হয়। পূর্ব বোধিসত্ত্বগণও তা করেছিলেন। সকল প্রকার বস্তু এবং দানের ফল পরিত্যাগ করাকেই দান পারমী বোঝায়। বোধিসত্ত্বগণ সর্বজীবের কল্যাণে সর্বস্ব দান করে থাকেন। যদি নির্বাণ লাভের জন্য সব কিছুই ত্যাগ করতে হয় তাহলে সর্ব প্রাণীর কল্যাণের জন্যই ত্যাগ করা উত্তম। বোধিসত্ত্বরা একারণেই অনুপ্রাণিত হয়ে নিজের শরীর পর্যন্ত সকল প্রাণীর কল্যাণের জন্য উৎসর্গ করেন। বিশিষ্ট বৌদ্ধ তত্ত্ববিদ আচার্য শান্তিদেব বোধিচর্যাবতার গ্রন্থে দান পারমিতার তাৎপর্য ব্যাখ্যা করতে গিয়ে বলেন:

*"সকল প্রাণির হিতের জন্য ফল সহ সর্বস্ব ত্যাগাভিপ্রায়ে প্রদত্ত দানকেই দান পারমী বলা হয়।"*

দানের অর্থ হলো মানুষের সর্বপ্রকার অভাব দূর করা। অভাব দূর করতে গিয়ে বোধিসত্ত্বরা স্ত্রী, পুত্র এমনকি স্বীয় দেহকেও দান করে দেন। উপর্যুক্ত আলোচনা বিশ্লেষণ করে বলা যায় যে, দশ পারমীর মধ্যে দান পারমীর স্থান সর্বাগ্রে। গৌতম বুদ্ধ 'বুদ্ধত্ব' লাভের জন্য দশ পারমীর মধ্যে প্রথম 'দান পারমী'কেই গুরুত্ব দিয়েছেন। সাধারণত বাহ্যিক বস্তু দান করা সহজ। জীবন দান করা খুবই কঠিন। জন্ম-জন্মান্তরে বাহ্যিক বস্তু দানের অভ্যাস না থাকলে জীবন উৎসর্গ করা যায় না। বাহ্যিক বস্তু দান অভ্যাস করার পর অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ ও জীবন উৎসর্গ করতে সক্ষম হয়। অপরের জীবন রক্ষার্থে নিজের শরীরের অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ, যেমন: চক্ষু, রক্ত, মাংস প্রভৃতি দান করাকে দান উপ-পারমী বলে। অন্যদিকে, অপরের সুখ শান্তির জন্য জীবন উৎসর্গ করাকে পরমার্থ দান বলা হয়। সূত্রপিটকের খুদ্দক নিকায়ের অন্তর্গত চরিয়া পিটকে রয়েছে: পানি ভর্তি কলসিকে অধোমুখী করলে কলসি যেমন খালি হয়ে যায়, পানি শূণ্য হয়ে যায়, তার জল যেমন সব পড়ে যায়, কলসিতে একটুও পানি থাকে না, সেরূপ হীন, মধ্যম এবং উত্তম যে কোনো প্রকারের দুঃখী মানুষকে নিঃস্বার্থভাবে নিম্নমুখীকৃত জল কলসির ন্যায় নিঃশেষে দান করে।[৩] বোধিসত্ত্বের দান পারমী পূরণ সম্পর্কে সূত্রপিটকের খুদ্দক নিকায়ের অন্তর্গত জাতক গ্রন্থে রয়েছে: কোনো ব্যক্তি বোধিসত্ত্বের নিকট কিছু চাইলে তিনি নিজেকে পর্যন্ত উৎসর্গ করতেন। দাতা হিসেবে তিনি অদ্বিতীয় ছিলেন। এরূপ ছিলো তাঁর ত্যাগ পারমীর উদাহরণ। পূর্বেই উল্লেখ করা হয়েছে: সম্যক সম্বোধি অর্জন করার প্রথম ধাপ হলো দান পারমী। মানুষ স্বভাবতঃ স্বার্থপর। দানের অনুশীলন দ্বারা তার স্বার্থান্ধতা হ্রাস পায়। ত্যাগ করার সংস্কার সৃষ্টি হয়। মানুষ মৃত্যুর পরে কোনো বস্তু সম্পত্তি নিয়ে যেতে পারে না। কেবলমাত্র সৎকর্মজনিত পুণ্যফল সাথী হয়। সুতরাং তা ভেবে হলেও সর্বসত্ত্বের কল্যাণ প্রয়াসে দান করা প্রয়োজন। দান দ্বারা আত্ম-প্রসার সাধিত হয়। সর্বজীবকে উদ্দেশ্য করে সকল বস্তু দান বা ত্যাগ করা দান পারমীর অন্তর্গত। সাথে সাথে দান-ফল পরিত্যাগ করাও দান পারমীর সাধনা। উপর্যুক্ত আলোচনা বিশ্লেষণ করে বলা যায় যে, বোধিসত্ত্বের বোধি দানের ওপরই প্রতিষ্ঠিত। তাই সুমেধ তাপস দান সংকল্প পূরণার্থে সুদীর্ঘ চারি অসংখ্য লক্ষ কল্পকাল অভিযানের মধ্যে তিনি যা যা দান করেছেন তার তুলনা হয় না। যেমন: অকীর্তি তাপসকালে – তিনি অকম্পিত চিত্তে ছদ্মবেশী দেবরাজকে নিজে ভিক্ষা দ্রব্য গ্রহণ না করে দুই, তিন বার দান করেছিলেন (ঘোষ ১৫১)। বিভিন্ন জাতকে গৌতম বুদ্ধ বোধিসত্ত্ব অবস্থায় যে দান পারমী পূরণ করেছিলেন তা বিভিন্ন জাতক কাহিনীতে বর্ণিত হয়েছে। যেমন: শঙ্খ ব্রাহ্মণকালে তিনি প্রত্যেক বুদ্ধকে তাঁর পাদুকা যুগল ও ছত্র দান করেছিলেন (ঘোষ, শঙ্খ ব্রাহ্মণ জাতক-৪৪২ ২৫, ২৬)। মহাসুদর্শনরাজ দান পারমী পূরণার্থে তিনি এ জন্মে তাঁর অঢেল সম্পত্তি ভিক্ষা জীবীদের দান দিয়েছিলেন (ঘোষ, মহাসুদর্শনরাজ জাতক-৯৫, ১৭২)। বোধিসত্ত্ব শিবিরাজ জন্মে তাঁর চক্ষুযুগল দান করে ত্যাগের মহান দৃষ্টান্ত স্থাপন করেছিলেন। (ঘোষ, শিবি জাতক-৪৯৯, ২৫৬)। বোধিসত্ত্ব অবস্থায় বিশ্বন্তর জন্মে নিজের রাজ্য, স্ত্রী মাদ্রী, পুত্র জালী কুমার, কন্যা কৃষ্ণা জিনাকে যুজক

ব্রাহ্মণকে, মঙ্গল হস্তী ও নিজের অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ দানের দ্বারা মহান ত্যাগের সর্বোচ্চ পারমী সম্ভার পূরণ করেছিলেন। এ দানের সময় পৃথিবী পর্যন্ত কম্পিত হয়েছিলো (ঘোষ, বিশ্বন্তর জাতক-৫৪৭, ২৭৫-২৮২, ২৮৫-২৮৬, ৩০৯-৩২৫)। দান বা উদারতার অভিব্যক্তি প্রতিটি পর্যায়ে আনন্দ নিয়ে আসে। আমরা উদার হওয়ার অভিপ্রায় গঠনে আনন্দ অনুভব করি। আমরা কিছু দেওয়ার প্রকৃত অর্থে আনন্দ অনুভব করি। আমরা যা দিয়েছি তা মনে রাখার মধ্যে আমরা আনন্দ অনুভব করি (1995 chapter 7)। উদারতা তার প্রকাশের প্রতিটি পর্যায়ে আনন্দ নিয়ে আসে। আমরা উদার হওয়ার অভিপ্রায় গঠনে আনন্দ অনুভব করি। আমরা কিছু দেওয়ার প্রকৃত কাজটিতে আনন্দ অনুভব করি। আমরা যে দানটি দিয়েছি তা মনে রাখার মধ্যে আমরা আনন্দ অনুভব করি (Lama and Cutler 187)। উপর্যুক্ত বিষয়টি বিশ্লেষণ করে বলা যায় যে, দান বা ত্যাগ একটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। বর্তমানে মানুষ অনেক বেশি স্বার্থপর ও আত্মকেন্দ্রিক হয়ে উঠেছে। কিন্তু তার মধ্যেও মানুষ কিছু কিছু হলেও দান করে থাকে। এ দানের দ্বারা মানুষ ত্যাগের শিক্ষা লাভ করে, ত্যাগ দ্বারা আনন্দ, পুণ্য অর্জন করে থাকে। প্রকৃত মানবিক, ত্যাগী মানুষ হতে হলে দান করা একান্ত প্রয়োজন। এ দান প্রদান করার মাধ্যমে মানুষ ইহ-পারলৌকিক সম্পদ সঞ্চয় করতে পারে। পূর্বে উল্লেখিত তিন প্রকার দান দ্বারা মানুষ ধীরে ধীরে সম্যক সম্বোধি হওয়ার পতে অগ্রসর হতে পারে। এরূপ স্বার্থ ত্যাগ দ্বারা বিশ্বশান্তি ও মানবিকতা বিকশিত হতে পারে।

- **শীল (নৈতিকতা) পারমী**

শীল হলো সর্ব মানবের অনুশীলনের বিষয়। এ শীল অনুশীলন দ্বারা মানুষের চারিত্রিক উৎকর্ষতা সাধিত হয়। শীল হলো আদি কল্যাণ। শীল হলো বৌদ্ধ সন্ন্যাসীদের এবং গৃহীদের পালনীয় আচরণ। এর অর্থ অনুশীলন বা সমাধান। সাধারণভাবে শীল শব্দের অর্থ বলতে স্বভাব বা চরিত্র, শৃংখলা, নিয়ম-নীতি, সদাচার, সংযম ইত্যাদি বোঝায়। কায়, বাক্য ও মনের সংযমকেই শীল বলে। যেসব নিয়ম পালন করলে চরিত্র শুদ্ধ ও দৃঢ় হয় তা শীল নামে অভিহিত। বৌদ্ধ মতানুসারে যে অষ্টাঙ্গিক মার্গ মানুষকে নির্বাণের দিকে নিয়ে যায়, সেগুলির মধ্যে সম্যক্ বাক্, কর্ম ও জীবিকা এই তিনটিকেও শীল নামে অভিহিত করা হয়। প্রকৃতপক্ষে প্রাণী হত্যা, মিথ্যা ভাষণ ও হিংসা থেকে বিরতি এবং ব্রহ্মচর্য পালন, সত্য ভাষণ, পবিত্র জীবন-যাপন ইত্যাদি সদাচার হলো শীল। কায়িক, মানসিক ও বাচিক কর্মে সংযম ও শৃঙ্খলা আনয়ন এবং মানব চরিত্রের উৎকর্ষ সাধনই এর মূল লক্ষ্য। শীল সকল কুশল কর্মের আধারস্বরূপ এবং এর ফলে মুক্তিলাভের পথ প্রশস্ত হয়। শুধু বৌদ্ধধর্মে নয়, প্রত্যেক ধর্মেই শীল বা সুনীতির প্রশংসা করা হয়েছে। মিলিন্দ প্রশ্নে রয়েছেঃ সমস্ত কুশল ধর্মের প্রতিষ্ঠাই হলো শীলের লক্ষণ। (মহাস্থবির ২৯)। গৃহীদের প্রতিপাল্য শীলসমূহকে সাধারণভাবে দু'ভাগে ভাগ করা হয়। যেমন: পঞ্চশীল ও অষ্টশীল। পঞ্চশীল হলো বৌদ্ধ শাস্ত্রের পাঁচটি নীতি বা বিধানকে বোঝায়। বুদ্ধ নৈতিক চরিত্র গঠনের উদ্দেশ্যে সাধারণ গৃহস্থ বা উপাসক-উপাসিকাদের নিত্য প্রতিপাল্য পাঁচটি শীল বা শিষ্টাচারের বিধান প্রবর্তন করেন। এগুলোই পঞ্চশীল নামে অভিহিত। এতে পাঁচ প্রকার কর্মের নিষেধ করা হয়েছে। সেগুলো হলোঃ প্রাণীহত্যা, চৌর্যবৃত্তি, ব্যভিচার, মিথ্যাভাষণ ও নেশাদ্রব্য সেবন থেকে বিরতি। এ পঞ্চকর্ম নিজে করা কিংবা অন্যকে দিয়ে করানো উভয়ই বর্জনীয়। এগুলো থেকে বিরত থাকার মধ্যেই পঞ্চশীলের মর্মার্থ নিহিত। পঞ্চশীল পরস্পর ভিন্ন। প্রতিপালনের ক্ষেত্রে কোনো শীলের ভঙ্গ হলেও অপরগুলি নিষ্ফল হয় না এবং একটি অপরটির প্রতিপালনে সদিচ্ছা জাগায়। বিধানানুযায়ী পঞ্চশীলের কোনোটি ভঙ্গ হলে শীল পালনকারীর পাপফল এবং পুণ্যফল কর্মানুসারে গুরু-লঘু হয়। থেরবাদ দর্শনে শীল পালনের নিয়ম রয়েছে। মহাযানেও শীল রক্ষার কথা রয়েছে। কিন্তু মহাযানে উপোসথ শীলের কথা তেমন পাওয়া যায় না। বোধিসত্ত্বগণ শীলের চরম উৎকর্ষ লাভ করার চেষ্টা করতেন। থেরবাদ বৌদ্ধ দর্শনে 'বিরত' হবার জন্য প্রতিজ্ঞা রয়েছে। যেমন: পঞ্চশীলের মধ্যে রয়েছে: "আমি প্রাণীহত্যা হতে বিরত হবো", "মিথ্যা কথা হতে বিরত হবো" (সত্যপাল ৪৮)। বোধিসত্ত্ব লাভকারীরা যেনো আপনা আপনিই তাতে বিরত ছিলেন - তাঁরা সেই

শীলের কিরূপে উৎকর্ষ লাভ করতে পারা যায় তারই চেষ্টা করতেন। থেরবাদের শিক্ষা নিষেধ-মুখে, মহাযানের উপদেশ বিধি-মুখে। নৈতিকতা আধ্যাত্মিক অনুশীলনের ভিত্তি। নৈতিকতা ছাড়া আধ্যাত্মিক অনুশীলন শিকড় ছাড়া একটি গাছ বৃদ্ধি করার চেষ্টা করার মতো। (Hanh 117) গৌতম বুদ্ধ জন্ম-জন্মান্তরে অত্যন্ত বিশুদ্ধিতার সাথে শীল রক্ষা করেছিলেন। চারিত্রিক পরিশুদ্ধিতা অর্জন করেছিলেন। কলুষতা বিদূরিত করেছিলেন। জীবন গেলেও তিনি শীল ভঙ্গ করতেন না। বোধিসত্ত্বের শীল পারমী পূরণ সম্পর্কে সূত্রপিটকের খুদ্দক নিকায়ের অন্তর্গত জাতক গ্রন্থের সঙ্খপাল নাগরাজ জাতকে রয়েছে: কোনো এক শিকারী আমাকে তার অস্ত্র দ্বারা আমার দেহ ক্ষত-বিক্ষত করলেও আমি তার প্রতি রাগ উৎপন্ন করিনি। এরূপ ছিলো আমার শীল পারমী।[৪] প্রকৃত নৈতিকতা কেবল নিয়ম মেনে চলা নয়, এটি চরিত্রের ভিত্তি (Bodhi 205)। তথাগত বুদ্ধ চরিত্রের উৎকর্ষতা সাধনের জন্য যেসব নিয়ম বিধিবদ্ধ করেছেন তা শীল নামে অভিহিত। প্রাণীহত্যা, চুরি, ব্যভিচার, মিথ্যাভাষণ, মাদক দ্রব্য সেবন ইত্যাদি থেকে বিরত থেকে কুশল কর্ম সম্পাদনের চেতনাই শীল। শীল পারমীর পরিপূর্ণতায় মানব জীবন পরিশুদ্ধ হয়। শীলে প্রতিষ্ঠিত ব্যক্তির জীবন কলুষতাহীন এবং নির্বাণ অভিমুখী হয়। অপরদিকে দুঃশীল ব্যক্তির জীবন বেঁচে থেকেও মৃত সদৃশ। সংক্রামক ব্যাধির ন্যায় দুঃশীল ব্যক্তি দ্বারা পরিবার, সমাজ এবং রাষ্ট্রে প্রভূত অশান্তির সৃষ্টি হয়। এজন্য তথাগত বুদ্ধ শীলকে শ্রেষ্ঠ সম্পদ হিসেবে অভিহিত করেছেন। বৌদ্ধ দর্শনে শীল, সমাধি ও প্রজ্ঞার উপর সবিশেষ গুরুত্বারোপ করা হয়েছে। এ তিন প্রকার শিক্ষা ও কল্যাণ শাসন ধর্মই হলো দুঃখ থেকে চির নিবৃত্তির সর্বোত্তম উপায়। এ তিনটি বিষয় আর্য অষ্টাঙ্গিক মার্গ নামেও অভিহিত। সূত্র পিটকের অন্তর্গত খুদ্দক নিকায়ের ধর্মপদ গ্রন্থে রয়েছে: সর্ব প্রকার পাপকর্ম হতে বিরত থাকা, কুশল কর্ম সম্পাদন করা, স্বীয় চিত্তের বিশুদ্ধিতা আনয়ন করা, এটাই বুদ্ধের অনুশাসন।[৫] কায়িক, বচনিক ও মানসিক সমস্ত প্রকার পাপ হতে বিরতি বা মনের সংযমশীলতা উচিত। আচার্য অশ্বঘোষ 'শীল' শব্দের এরূপ নিরুক্তি নির্দেশ করেছিলেন' শীলনাৎ শীলম্ ইত্যুক্তম; পুনঃ পুনঃ আচরণ করা হয় বলে একে 'শীল' নামে অভিহিত করা হয়। সংস্কৃতে 'শীল' শব্দ বিভিন্ন অর্থে ব্যবহৃত হয়েছে। তন্মধ্যে 'সদাচার' অর্থই এস্থলে গ্রহণযোগ্য। মহাভারতে এবং মনুসংহিতায় "শীলবান' শব্দ ঠিক এই অর্থেই ব্যবহৃত হয়েছে। অর্থাৎ, প্রাণী হত্যা ইত্যাদি হতে বিরতি এবং গুরু সেবাদি ব্রত পরিপূর্ণকারীর চেতনাই শীল নামে অভিহিত। সংসারের যাবতীয় দ্বন্দ্ব, সংযম ও অশান্তি উপদ্রবের মূল কারণ উক্ত পঞ্চবিধ পাপ কর্ম। এই সমস্ত পাপকর্ম হতে বিরত না হয়ে মানবতার বিকাশ আদৌ সম্ভবপর নয়। শীলবান ব্যক্তি কায়িক, বাচনিক, মানসিক কোনো দুষ্কর্ম করতে পারে না। তিনি সকল অন্যায় আচরণে বিরত থাকেন। বোধিসত্ত্বগণ বিশুদ্ধ শীলানুশীলনকারীর পূর্ণ প্রতীক। এমনকি জীবনের বিনিময়েও তাঁরা শীল প্রতিপালন করেন। যেমন: গঙ্গামাল জাতকে দিনমজুর বোধিসত্ত্ব মাত্র অর্দ্ধ-দিবস উপোসথ শীল প্রতিপালন করতে গিয়ে প্রাণ পর্যন্ত বিসর্জন দিতে দ্বিধাবোধ করেননি (ঘোষ গঙ্গামাল জাতক -৪২১, ১৯২৫, ২৫২)। শীল মীমাংসা জাতকে বোধিসত্ত্ব শীলের ভূয়সী প্রশংসা করে বলেন:

*ক্ষত্রিয়াদি বর্ণ চারি চণ্ডাল পুক্কস ,*
*যদি নাহি হয় কেহ অধর্মের বশ।*
*দেহান্তে সমতা লভে ত্রিদিবভবনে,*
*জাতিভেদ পায় লোপ শীলের কারণে।*
*বেদ বল, বংশ বল, কিংবা মিত্রগণ,*
*কেহ নয় পারত্রিক সুখের কারণ,*
*কেবল বিশুদ্ধ শীল করিলে পালন,*
*হয় জীব পরকালে সুখের ভাজন।*

শঙ্খপাল নাগরাজ জাতকে রয়েছে: নাগরাজরূপী বোধিসত্ত্ব শীলব্রত পালন কালে ব্যাধ কর্তৃক নিদারুন শারীরিক নির্যাতন ভোগ করতে হয়েছে শঙ্খপাল নাগরাজরূপী বোধিসত্ত্বকে (ঘোষ শঙ্খপাল নাগরাজ জাতক-৫২৪, ১৪০৬, ৭২)। উপর্যুক্ত আলোচনা বিশ্লেষণ করে বলা যায় যে, আকাঙ্ক্ষিত লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য পূরণ করার অভিপ্রায়ে বোধিসত্ত্ব সর্বেচ্চ ত্যাগ স্বীকার করতেও দ্বিধা করেন না। এরূপ সর্বোচ্চ ত্যাগ স্বীকার মানবতার এক শ্রেষ্ঠ উদাহরণ হিসেবে বিবেচ্য। এরূপ সহিষ্ণুতা সদাচার, সংযম, মানবিকতা, বিশ্বশান্তি ও মাবতাবাদ বিকাশে অন্যতম সহায়ক ভূমিকা রাখতে পারে।

- **নৈষ্ক্রম্য পারমী**

পালি নেক্‌খমা যা বাংলায় 'নৈষ্ক্রম্য' শব্দের অর্থ নির্গমন বা বের হয়ে যাওয়া। নিষ্ক্রমণ অর্থ বহির্গমণ। (বিকাশ বড়ুয়া প্রাগুক্ত, ৪৩) উপর্যুক্ত আলোচনা বিশ্লেষণ করে বলা যায় যে, সংসার ধর্ম পরিত্যাগ করে বা সংসার হতে বের হয়ে বিশুদ্ধ জীবন-যাপন করাকে নৈষ্ক্রম্য বলা হয়। জাগতিক ভোগ-বিলাস পরিত্যাগ করে সংসারের বন্ধন হতে মুক্তির জন্য উৎসাহী হওয়ার ব্রতকে নৈষ্ক্রম্য পারমী বলে। বৃহত্তর সুখের জন্য ছোট সুখ ত্যাগ করা, বৃহত্তর লাভের জন্য ছোট অর্জনকে ছেড়ে দেয়া উচিত (Nagarjuna Chapter 18, Verse 32)। ত্যাগ মানে দুনিয়ার জিনিস ত্যাগ করা নয়, বরং মেনে নেওয়া যে সেগুলি চলে যায় (Hanh 151)। ত্যাগের অর্থ হলো সবকিছু ছেড়ে দেওয়া, যার মধ্যে আমাদের ধারণার প্রতি আমাদের সংযুক্তি রয়েছে। সত্যিকারের সুখী হতে হলে অবশ্যই আমাদের অহংকে অতিক্রম করতে হবে (Tolle 83)। দশ পারমীর মধ্যে নৈষ্ক্রম্য পারমী তৃতীয়। সম্যক সম্বোধি অর্জন করতে হলে এ তৃতীয়তম নৈষ্ক্রম্য পারমী সম্যক অধিষ্ঠান করে পরিপূর্ণ করা একান্ত আবশ্যক। মহাযান দর্শনের অনুসারীগণ তাদের ৬ষ্ঠ পারমিতায় এ নৈষ্ক্রম্য পারমীকে শীল পারমীর মধ্যে অন্তর্ভূক্ত করেছেন। পূর্বেই উল্লেখিত হয়েছে যে, নিষ্ক্রমণ অর্থ বহির্গমন, প্রস্থান, বাহির হয়ে যাওয়া ইত্যাদি। নিষ্ক্রমণ শব্দটির সাথে 'অভি' উপসর্গ যুক্ত হয়ে অভিনিষ্ক্রমণ শব্দটি গঠিত। অর্থের দিক থেকে এ শব্দটি খুবই তাৎপর্যপূর্ণ। এ অভিনিষ্ক্রমণ শব্দের অর্থ বলতে বন্ধন ত্যাগ করাকে বোঝায়। সূত্র বিভঙ্গে রয়েছে: কামবস্তু তথা পৃথিবীর সমস্ত প্রজ্ঞার ক্ষতিকারক কামনা-বাসনা হতে দূরে সরে যাওয়া অর্থে যে নিষ্কাম ভাব বোঝায় তাকে অভিনিষ্ক্রমণ নামে অভিহিত করা হয়। অভিনিষ্ক্রমণের পরে যে বৈরাগ্য জীবন তাই হলো নৈষ্ক্রম্য। বুদ্ধ বোধিসত্ত্বাবস্থায় এ পারমী পূরণের অনেক দৃষ্টান্ত রেখে গেছেন। যেমন: যুধঞ্জয় জাতকে দৃষ্ট হয় যে, এখানে বোধিসত্ত্ব সূর্যের উত্তাপে শিশির বিন্দু পতিত হতে দেখে সংসারের ব্যাপারে সংবেগ উৎপন্ন করেছিলেন এবং রাজা, অমাত্য, মাতা-পিতা সকলের বন্ধন ছেড়ে প্রব্রজ্যা গ্রহণ করেছিলেন।[৬] সৌমনস্য জাতকে রয়েছে: তাপসের নির্দেশে রাজা নিজ পুত্র সন্তানকে অর্থাৎ সৌমনস্য নামক বোধিসত্ত্বকে দণ্ডিত করেছিলেন। কিন্তু পরবর্তীতে রাজার ভূল ভাঙলে রাজা তাঁকে রাজ্য প্রদান করতে চাইলেন। কিন্তু সংসারের অসারতা দেখে তিনি সংসার বন্ধন ত্যাগ করে প্রব্রজ্যা গ্রহণ করেছিলেন (ঘোষ সৌমনস্য জাতক-৫০৫, ১৪১১, ২৮১,২৮২)। অয়োঘর জাতকে রয়েছে: অয়োঘর নামক বোধিসত্ত্ব জন্ম লৌহ নির্মিত প্রাসাদে আবদ্ধ অবস্থায় লালিত-পালিত হওয়ার কারণে সংসারের প্রতি সংবেগ উৎপন্ন হয় এবং তিনি রাজা কর্তৃক প্রদানকৃত রাজ্য রক্ষার দায়িত্ব ত্যাগ করে প্রব্রজ্যা গ্রহণ করেন (ঘোষ ৩০৭,৩০৮)। বিস নামক জাতকে রয়েছে: বোধিসত্ত্ব মাতা-পিতা, ভাই-বোন, অমিত ধন-সম্পদ পরিত্যাগ পূর্বক প্রব্রজ্যা গ্রহণ করেছিলেন (ঘোষ ১৯৯)। নেমি জাতকে দেখা যায় যে, মাথায় একটি মাত্র পাকা চুল দেখেই তিনি রাজ ক্ষমতা, রাজসুখ, সম্পদ সব ত্যাগ করে গৃহত্যাগ করেছিলেন (ঘোষ ৫৬-৭৩)। উপর্যুক্ত আলোচনা বিশ্লেষণ করে বলা যায় যে, ভোগ-সুখ অপেক্ষা ত্যাগ সুখই শ্রেষ্ঠ সুখ। সুতরাং ত্যাগেই শান্তি। এক্ষেত্রে দেখা যায় যে, রাজসুখ অপেক্ষা নৈষ্ক্রম্য সুখই শ্রেষ্ঠ। ত্যাগ দ্বারা বিশ্বশান্তি প্রতিষ্ঠা সহজ হতে পারে।

- **প্রজ্ঞা পারমী**

'প্রজ্ঞা' শব্দের অর্থ হলো সম্যক চিন্তা, উচ্চতর জ্ঞান, আধ্যাত্মিক জ্ঞান, প্রকৃষ্ট জ্ঞান ইত্যাদি। ভাবনার মাধ্যমে বিষয়বস্তুকে প্রকৃষ্টরূপে জানা। জ্ঞান অর্জনের সাধনাই হলো প্রজ্ঞা পারমী। মিলিন্দ প্রশ্ন গ্রন্থে রয়েছে: প্রজ্ঞার লক্ষণ দু'টি। যথা: ছেদন ও প্রকাশন। প্রজ্ঞা উৎপন্ন হলে অকুশল ধ্বংস করা সম্ভব হয়। আর্যসত্য চতুষ্টয়, অনিত্য, দুঃখ, অনাত্ম সম্পর্কে সম্যক জ্ঞান অর্জন হয়। অবিদ্যান্ধকার দূরীভূত হয় (মহাস্থবির ৩৩,৩৪)। এ প্রজ্ঞা তিন প্রকার। যথা:

i) শ্রুতিময় প্রজ্ঞা,
ii) চিন্তাময় প্রজ্ঞা এবং
iii) ভাবনাময় প্রজ্ঞা।

- শ্রুতিময় প্রজ্ঞা: জ্ঞানী-গুণী বা গুরুজনের নিকট সদুপদেশ শ্রবণের মাধ্যমে অর্জিত জ্ঞানকে শ্রুতিময় প্রজ্ঞা বলা হয়।
- চিন্তাময় প্রজ্ঞা: আবার অন্য কারো সাহায্য ব্যতীত পুনঃপুনঃ চিন্তা ভাবনার ফলে যে প্রজ্ঞা উৎপন্ন হয় তাকে চিন্তাময় প্রজ্ঞা বলে। সম্যকভাবে চিন্তা করলে সকল প্রকার কাজ ও বিষয়বস্তু সম্পর্কে সঠিক ধারণা লাভ করা যায়, এটিই চিন্তাময় প্রজ্ঞা। তথাগত বুদ্ধের সর্বজ্ঞতা জ্ঞানকে চিন্তাময় প্রজ্ঞা বলা যেতে পারে। কারণ তিনি আপন অভিজ্ঞতার মাধ্যমেই এ জ্ঞান অর্জন করেছেন।
- ভাবনাময় প্রজ্ঞা: অপরদিকে, ধ্যান-সমাধির দ্বারা অর্জিত জ্ঞানকে ভাবনাময় প্রজ্ঞা বলে। প্রজ্ঞা পারমীর অনুশীলনে সকল ক্লেশসমূহ ধ্বংস হয়। অনিত্য, দুঃখ এবং অনাত্মা সম্পর্কে সঠিক উপলব্ধি জাগ্রত হয়। আচরণের ক্রমিকধারা অনুযায়ী আবার প্রজ্ঞা তিন প্রকার। যথা:

i) দানময় প্রজ্ঞা
ii) শীলময় প্রজ্ঞা এবং
iii) সাধনাময় প্রজ্ঞা (বিকাশ প্রাগুক্ত, ৫৪)।

গৌতম বুদ্ধ বোধিসত্ত্বাবস্থায় বহু জন্মে প্রজ্ঞা পারমী পালনের দৃষ্টান্ত স্থাপন করেন। যেমন: বিদূরপণ্ডিত জাতকে রয়েছে: এ জন্মে বোধিসত্ত্ব যক্ষ সেনাপতি পূর্ণককে জ্ঞান গম্ভীর সাধু নরধর্ম আবৃত্তি করে বশ মানিয়ে ছিলেন। বিদূর পণ্ডিত কুরুরাজ্যের ইন্দ্রপ্রস্থ নগরে ধনঞ্জয় কৌরব নামক রাজার অর্থ ধর্মানুশাসক ছিলেন। এ জাতকে দেখা যায় যে, বোধিসত্ত্ব তাঁর একমাত্র প্রজ্ঞা শক্তি দ্বারা নিজের জীবনকে রক্ষা করতে সক্ষম হন। (ঘোষ, বিদূরপণ্ডিত জাতক-৫৪৫, ১৬৬)। এছাড়াও মহাগোবিন্দ পণ্ডিত, কুদ্দাল পণ্ডিত, বোধি পরিব্রাজক পণ্ডিত ও মহৌষধ পণ্ডিত প্রভৃতি জন্মেও অসাধারণ প্রজ্ঞা পারমীর পরিচয় প্রদান করেছিলেন। কুশ জাতক হতে জানা যায় যে, বোধিসত্ত্ব স্বীয় প্রজ্ঞাবলে নিজ পত্নীর মন জয় করেছিলেন। তিনি দেখতে কদাকার হলেও প্রজ্ঞাগুণ দ্বারা স্বয়ংসম্পূর্ণ ছিলেন (ঘোষ, কুশ জাতক-৫৩১, ১২৭-১৩৮)। প্রজ্ঞা হলো অজ্ঞতার প্রতিষেধক। এটি হলো বিষয়গুলো আসলে কেমন তা জানার স্বচ্ছতা (Bhikkhu, Chapter 3)। যার বিশ্বাস, প্রজ্ঞা এবং সদ্গুণ আছে, তার কাছে এমন কিছুর জ্ঞান ও দর্শন লাভের সুযোগ রয়েছে যা সাধারণ ইন্দ্রিয়ের মাধ্যমে অনুভব করা যায় না (Nanamoli and Bodhi 409) প্রজ্ঞা স্কুলে পড়ালেখার ফসল নয় বরং তা অর্জন করা আজীবন প্রচেষ্টার ফল (Einstein, tr. Gunaratana 25)। উপর্যুক্ত আলোচনা পর্যালোচনা করে বলা যায় যে, প্রজ্ঞা একটি শ্রেষ্ঠ গুণ। প্রজ্ঞা দ্বারা যেকোনো পরিস্থিতি মোকবিলা করা যায়। ভালো-মন্দ বিচার করা সম্ভব হয়। প্রজ্ঞা দ্বারা ভালো কর্ম সম্পাদন করা সম্ভব হয়। প্রজ্ঞা দ্বারা মুক্তির দ্বার প্রশস্ত হয়। প্রজ্ঞাবান ব্যক্তি বিশ্বশান্তি, মানবতাবাদ প্রতিষ্ঠা ও বিকাশে অনন্য সাধারণ অবদান রাখতে সক্ষম হন।

- **বীর্য পারমী**

'বীর্য' শব্দের অর্থ হলো বীরত্ব, কর্মশক্তি, কর্মোদ্দীপনা ইত্যাদি। নবশক্তি বা কর্মোৎসাহ যথাসময়ে কুশল কর্ম সম্পাদনের উদ্যমই হলো বীর্য। প্রবল উৎসাহ ও সম্যক প্রচেষ্টার মাধ্যমে কঠিন ব্রত সম্পাদন করাই হচ্ছে বীর্য পারমী। সিদ্ধার্থ গৌতম বুদ্ধত্ব লাভের পূর্বে বুদ্ধত্ব লাভের জন্য কঠোর সাধনা করেছিলেন। তিনি কঠিন সংকল্প করে বলেছিলেন: 'আমার শরীর অস্থি মজ্জা শুকিয়ে গেলেও আমি বুদ্ধত্ব লাভ না করে এ আসন থেকে উঠবো না।' বুদ্ধত্ব লাভের এ প্রচেষ্টাই বীর্য পারমী। বীর্যের কৃত্য হলো বাধার পর বাধা অতিক্রম করার প্রবল ইচ্ছা। এজন্য এটি আবার 'পরাক্রম' নামেও অভিহিত। চিত্তের কুশল যাত্রাকে রক্ষা করে বলে একে বলা হয় 'উৎসাহ'। লক্ষ্য অর্জনে অটল থেকে সকল অন্তরায় বা বিরুদ্ধ শক্তিকে প্রতিহত করে বিধায় এর আরেক না 'স্থাম'। চিত্ত সন্ততিতে ধারণ করে বলে এর অন্য নাম হয় ধীতি। আগ্রহ হলো উপস্তম্ভ-এর লক্ষণ। অনুশীলনীয় এক একটি ধারায় এ বীর্য নানাভাবে উপস্থাপিত হয়। যেমনঃ আর্য অষ্টাঙ্গিক মার্গে এটি সম্যক ব্যায়াম, সপ্তবোধ্যঙ্গে বীর্য সম্বোধ্যঙ্গ, ঋদ্ধিপাদে বীর্য ঋদ্ধিপাদ ইত্যাদি (বিকাশ ৬৪)। মিলিন্দ প্রশ্নে রয়েছেঃ বীর্যের লক্ষণ হলো উপস্তম্ভন বা দৃঢ়ীকরণ। বীর্য দ্বারা দৃঢ়ীকৃত যাবতীয় কুশল ধর্মের পরিহাণি হয় না। (মহাস্থবির ৩১) বলাবাহুল্য যে, দশ পারমীর মধ্যে বীর্য পারমী পঞ্চম স্থানে রয়েছে। অন্যান্য পারমীসমূহ পূরণকে গতিশীল ও উৎকর্ষতা সাধন করার ক্ষেত্রে এ বীর্য পারমীর ভূমিকা অপরিসীম। এ বীর্য পারমী সব কুশল কর্মকে পূর্ণতা দান করে থাকে। বুদ্ধত্ব অর্জন করার আগে বোধিসত্ত্ব অবস্থায় জন্ম-জন্মান্তরে দশ পারমী পূরণ পূর্বক সাধনার চরম লক্ষ্যে উপনীত হতে সক্ষম হয়েছিলেন। বীর্য পারমী সম্পর্কে জাতকে সুন্দররূপে বর্ণিত রয়েছে। যেমনঃ মিতচিন্তি জাতকে দৃষ্ট হয় যে, এ জাতকে বোধিসত্ত্ব বহুচিন্তী ও অল্পচিন্তী নামক দু'টি মৎস্য কৌশল ও কর্ম শক্তির প্রভাবে তাদের জীবন রক্ষা করতে সক্ষম হয়েছিলেন (ঘোষ ১৯১)। শক্তি এবং সংকল্পের দ্বারা সবচেয়ে কঠিন কাজগুলিও সম্পন্ন করা যেতে পারে (Brahm Chapter 5)। শক্তি এবং অধ্যবসায় দ্বারা সব কিছু জয় করা যায় (Franklin tr. Easwaran 74)। উপর্যুক্ত আলোচনা বিশ্লেষণ করে বলা যায় যে, বীর্য বা যথাযথ উদ্যম, উৎসাহ ছাড়া কোনো কার্যে সফলতা অর্জন করা সম্ভব হয় না। এ বীর্য দ্বারা সকল প্রতিবন্ধকতাকে জয় করা যায়। বীর্য দ্বারা প্রয়াস গ্রহণ করলে যেকোনো কার্যে সফল হওয়া সম্ভব হয়। এমনকি বুদ্ধত্ব জ্ঞান পর্যন্ত অর্জন করা যায়। সুতরাং বীর্য বা উদ্যম হলো সফলতার চাবিকাঠি।

- **ক্ষান্তি পারমী**

'ক্ষান্তি' পারমী হচ্ছে সহনশীলতার সাধনা। ক্ষান্তি শব্দের অর্থ হলোঃ ক্ষমা, সহিষ্ণুতা, নিবৃত্তি, বিরতি ইত্যাদি। ক্ষমা মহত্ত্বের লক্ষণ। জ্ঞানীগণ সর্বদা ক্ষান্তি ও সহিষ্ণুতার প্রশংসা করে থাকেন। শাস্ত্রে ক্ষান্তি ও তিতিক্ষাকে পরম তপস্যা বলা হয়েছে। সর্ব অবস্থায় ক্ষমা বা সহনশীলতা প্রদর্শনের ব্রতই হচ্ছে ক্ষান্তি পারমী। বুদ্ধবংস গ্রন্থে বলা হয়েছে : 'পৃথিবীতে শুচি-অশুচি নানাবিধ বস্তু নিক্ষিপ্ত হলেও পৃথিবী নীরবে সহ্য করে, নিক্ষেপকারীর প্রতি দয়া বা ক্রোধ কিছুই প্রদর্শন করে না। সেরূপ সকল মান-অপমান সহ্য করে ক্ষান্তি পারমী পূর্ণ করে সম্বোধি লাভ করতে হয়।' সবল হয়েও যিনি দুর্বলকে ক্ষমা করেন তাঁর ক্ষান্তিই পরম ক্ষান্তি। ক্ষান্তি পারমী চর্চাকারী ব্যক্তি লাভ-অলাভ, যশ-অযশ, নিন্দা-প্রশংসা, সুখ-দুঃখ এই আট প্রকার লোক ধর্মে অবিচল থাকেন। তাঁরা পৃথিবীর ন্যায় মৌন, ইন্দ্রখীলের ন্যায় স্থির এবং স্বচ্ছ সরোবরের ন্যায় নির্মল হন। ক্রোধ আগুনের মতো দাউ দাউ করে জ্বলে ওঠে। ক্রোধ শুধু নিজেকে দগ্ধ করে না, অপরকেও দগ্ধ করে। ক্রোধকে একমাত্র ক্ষান্তি পারমীর অনুশীলন দ্বারা দমন করা যায়। এই ক্ষান্তি পারমীর গুণেই বোধিচিত্তের সাধকগণ সর্ববিধ মান-অপমানে বিচলিত হন না, শান্ত থাকেন, মানসিক আচরণগত তাঁদের কোনো পরিবর্তন হয় না। বোধিসত্ত্বরূপে বুদ্ধ হওয়ার লক্ষ্যে এরূপ পারমী পূরণের দৃষ্টান্ত রয়েছে। যেমনঃ ক্ষান্তিবাদী জাতক। এই জাতকে দৃষ্ট হয় যে, বোধিসত্ত্ব এক রাজাকে ক্ষান্তিবাদী বলে পরিচয় দিলেন। সেই রাজা কর্তৃক পাশবিকভাবে নির্যাতিত হওয়া সত্ত্বেও তিনি নিজ ক্ষান্তিতে অবিচল ছিলেন। এক নির্দয়

রাজা বোধিসত্ত্বরূপী এক তপস্বীকে নিষ্ঠুরভাবে অত্যাচার করেন। তথাপি তপস্বী রাজার প্রতি ক্রোধান্বিত হননি। সহিষ্ণুতা হারাননি। অত্যাচারী রাজা এ কর্মের ফলে মৃত্যুর পরে নরকে গমন করেন। এ জাতকে রয়েছেঃ

*অচেতনং ব কোট্টেন্তে, তিহেন ফরসুনা মমং,*
*কাসি রাজেন কুপ্পামি, এসা মে খন্তি পারমী'তি* (ক্ষান্তিবাদী জাতক ৩১৩)।

অর্থাৎ, রাজার নিয়োজিত ঘাতকরা আমাকে অসির দ্বারা আমার অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ ক্ষত-বিক্ষত, পৃথক করে ফেলেছিলো। আমার চেতনা লোপ পেয়েছিলো। তবুও আমি কাশী রাজের প্রতি বিন্দুমাত্রও ক্রোধান্বিত হইনি। এরূপ ছিলো আমার ক্ষান্তি পারমী (ঘোষ, ক্ষান্তিপাল জাতক ২৫-২৭)। ক্ষান্তি বর্মণ জাতকে রয়েছেঃ এ জাতকে বোধিসত্ত্ব একজন রাজা হওয়া সত্ত্বেও নিজ অমাত্যের করা দোষ ক্ষমা করে ক্ষান্তির পরিচয় দিয়েছিলেন (ঘোষ ১৩১)। ধৈর্য হলো প্রতিকূলতার মুখে শান্ত ও সংযত থাকার ক্ষমতা (Lama Chapter 6)। ধৈর্য মানে যা আছে, ঠিক যেমন আছে, তা পরিবর্তন করার বা তা থেকে বাঁচার কোনো ইচ্ছা ছাড়াই মেনে নেওয়া (Hanh 158)। উপর্যুক্ত আলোচনা বিশ্লেষণ করে বলা যায় যে, ক্ষান্তি হতে নিজের শ্রেষ্ঠ মঙ্গল দ্বিতীয় কিছুই নেই। সবল হয়েও যে ব্যক্তি দুর্বলকে ক্ষমা করতে পারেন, তার ক্ষান্তিই শ্রেষ্ঠ ক্ষান্তি। দুর্বল ব্যক্তি নিত্য ক্ষমা করতে বাধ্য হয়। সুতরাং জ্ঞানী ব্যক্তিরা সর্বদা ক্ষান্তি ও সহিষ্ণুতার প্রশংসা করেন। যদি কোনো ব্যক্তি পুণ্যকর্মের বিঘ্ন সৃষ্টি করে তথাপিও তার প্রতি রাগান্বিত হওয়া সমীচিন নয়। যেহেতু ক্ষমার সমান তপস্যা নেই। এরূপে ক্ষান্তি পারমী পূরণ করা প্রয়োজন।

- **সত্য (সচ্চ=সত্যবাদ) পারমী**

সত্য কথা বলা বোধিসত্ত্বের সহজাত গুণ। জীবন গেলেও বোধিসত্ত্ব মিথ্যা কথা বলেন না। সর্বদা সত্যে প্রতিষ্ঠিত থাকার ব্রতকে সত্য পারমী বলে। সত্য পারমীতে কথা ও কাজের মধ্যে মিল থাকা প্রয়োজন। সত্য পারমীর দ্বারা সত্য বচনের যথার্থতা সর্বোত্তমরূপে রক্ষার কথা বোঝানো হয়েছে। সর্বজ্ঞতা জ্ঞান অর্জনের জন্য সম্যক সম্বোধি লাভের প্রত্যাশায় বা জীবনের লক্ষ্য পরিপূর্ণার্থে দশবিধ বুদ্ধকারক ধর্মের মধ্যে সপ্তম ধর্ম হলো সত্য পারমী। সচ্চ বা সত্যবাদ সকল গুণের ভিত্তি (Bhikkhu 15)। সত্য পারমীতে 'সত্য' শব্দটা বিশেষণরূপে ব্যবহৃত হয়েছে। সত্য অর্থ প্রকৃত বা যথার্থ। তাই সত্য পারমীর দ্বারা সত্য বচনের যথার্থতা পরিপূর্ণভাবে রক্ষার কথা বলা হয়েছে। তাই সত্য পারমীকে ধনাত্মক বাক্যের দ্বারা পারমী পূরণের কথা বলা হচ্ছে। বুদ্ধ বোধিসত্ত্বাস্থায় এ পারমী পূরণ করেছিলেন। যেমনঃ বানরিন্দ জাতকে দৃষ্ট হয় যে, কপিরাজ বোধিসত্ত্ব কুমিরের কথামতো তাঁর উপরে পা রেখে নদী পার হয়েছিলো। এক্ষেত্রে বোধিসত্ত্ব নিজ প্রাণের ঝুঁকি হবে জেনেও নিজ প্রতিশ্রুত বাক্য হতে বিচ্যুত হননি (ঘোষ ১০৭)। মহাসুতসোম জাতকে দৃষ্ট হয় যে, বোধিসত্ত্ব প্রতিশ্রুতিমতো ব্রাহ্মণ হতে উপদেশ গাথা শুনে তাঁকে সহস্র মুদ্রা দান করেন। তিনি প্রতিশ্রুতি মতো আপন জীবন দানের জন্য পরবর্তী দিবসে সকালে নর-মাংস খাদকের নিকট উপস্থিত হয়েছিলেন (ঘোষ ২২৬, মহাসুতসোম জাতক ২১০)। উপর্যুক্ত আলোচনা পর্যালোচনা করে প্রতীয়মান হয় যে, সত্যবাদিতা একটি মহৎ গুণ। সত্য মানুষকে সৎ পথে পরিচালিত করে থাকে। সত্য দ্বারা আদর্শ, মানবিক মানুষ হওয়া যায়। বোধিসত্ত্ব সত্য দ্বারা সৎ পথে জীবন পরিচালনা করেন। জীবন গেলেও মিথ্যার আশ্রয় গ্রহণ করেন না, মিথ্যা কথা বলেন না।।

- **অধিষ্ঠান পারমী**

পারমীগুলোর মধ্যে অন্যতম মূলমন্ত্র হলো অধিষ্ঠান পারমী। 'অধিষ্ঠান' হলো দৃঢ় সংকল্পে অটল ও অবিচল থাকা। সর্ববিধ অন্তরায়কে পরাভূত করে কুশল কর্ম সম্পাদনে অবিচল থাকার ব্রত অধিষ্ঠান পারমী নামে অভিহিত। অধিষ্ঠান পারমীকে পারমীসমূহের মূলমন্ত্র বলা হয়। কারণ, অধিষ্ঠান ছাড়া অভিষ্ট লক্ষ্যে পৌঁছানো যায় না। মানব জীবনের সার্বিক কল্যাণের প্রধান অবলম্বন হলো অধিষ্ঠান। শিক্ষা, সংস্কৃতি, ব্যবসা-বাণিজ্য, খেলাধুলা প্রভৃতি ক্ষেত্রে সফলতার জন্য অবিচল অধিষ্ঠান পারমীর অনুশীলন করা একান্ত প্রয়োজন। বুদ্ধবংস গ্রন্থে বলা হয়েছেঃ

অধিষ্ঠান পারমী গ্রহণ করলে সম্বোধি অর্জন করা সম্ভব হয়। দৃঢ়, সুপ্রতিষ্ঠিত শীলাময় কঠিন পর্বত যেমন ঝড়-তুফানে কম্পিত হয় না, স্বস্থানে স্থির থাকে, সেরূপ অধিষ্ঠানে সর্বদা অবিচল থাকা দরকার। এরূপ অটল চিত্তের অধিকারী ব্যক্তি সম্বোধি লাভ করতে পারেন। এ অধিষ্ঠান ছাড়া কোনো প্রকার সাধনায় উৎকর্ষতা সাধন সম্ভব হয় না। দৃঢ় সংকল্পে অবিচল থাকাকে অধিষ্ঠান নামে অভিহিত করা হয়। পুণ্য কর্ম সম্পাদনের দ্বারা অভীষ্ট লক্ষ্য অর্জনে অটল থেকে স্থিত থাকাকে অধিষ্ঠান বোঝায়। মানব জীবনের সার্বিক কল্যাণের অন্যতম প্রধান উপায় হলো অধিষ্ঠান। সাধনা, শিক্ষা, সংস্কৃতি, ব্যবসা, বাণিজ্য যে কোনো ক্ষেত্রে সফলতার জন্যে একটি সুনির্দিষ্ট অধিষ্ঠান থাকা একান্ত প্রয়োজন। জীবনের সর্বক্ষেত্রে পরম সাফল্য অর্জন করা পর্যন্ত কর্মক্ষেত্র থেকে বিচ্যুত হওয়া যাবে না। এরূপ দৃঢ় সংকল্প নিয়ে জীবন পথে স্থির থাকার অপর নাম হলো অধিষ্ঠান। দৃঢ় সংকল্প, অচলাধিষ্ঠান শক্তির প্রভাবে মানব জীবনে পরম সফলতা অর্জন করা সম্ভব হয় (বিকাশ ৮৫)। সর্ব প্রকার বাধা-বিপত্তিকে অতিক্রম করে কুশল কর্ম সম্পাদনে অবিচল ও অটল থাকাই হলো অধিষ্ঠান। দশ পারমীর অষ্টম পর্যায় এই অধিষ্ঠান পারমী দৃঢ়ভাবে গ্রহণ করলে সম্বোধি অর্জিত হয়। অধিষ্ঠান সাধনা হতে হবে অত্যন্ত সুদৃঢ়ভাবে। অসীম বীরত্বপূর্ণ অটল চিত্ত প্রবাহই সম্বোধি লাভে সমর্থ হয়। চিত্তের দৃঢ়তা, চিত্তের একাগ্রতা ও সংকল্প বা প্রতিজ্ঞাই হলো অধিষ্ঠান পারমীর প্রাণ। যে কোনো অভীষ্ট লক্ষ্যে পৌঁছানোর প্রধান অবলম্বন হলো অধিষ্ঠান। স্বর্ণকে যেমন আগুনে পুড়িয়ে এর মলিনতা দূর করে উজ্জ্বল ও ব্যবহার উপযোগী করে নিতে হয়। তেমনিভাবে অভীষ্ট সিদ্ধির ভাব ও ভাবনাকে অধিষ্ঠানের মাধ্যমে প্রবলতর করে সকল প্রকার শারীরিক ও মানসিক অবসাদরূপ মালিন্য দূর করতে হয়। মহান সাধকের নির্মল হৃদয়ে যে পবিত্র অধিষ্ঠান জাগ্রত হয় তা কখনও ব্যর্থ ও নিরর্থক হয় না। কেননা, যে অধিষ্ঠানের পশ্চাতে অভীষ্ট সিদ্ধির মহান ব্রতের সদিচ্ছা ও শক্তি নিহিত থাকে, তাতে সিদ্ধি সুনিশ্চিত হয়। বিভিন্ন জাতকে এই অধিষ্ঠান পারমীর উদাহরণ রয়েছে। যেমন: দুর্মেধা জাতকে রয়েছে: বোধিসত্ত্ব ব্রহ্মদত্ত কুমাররূপে জন্মগ্রহণ করেন। এ সময় দেব-দেবীর পূজার জন্য শত শত পশু হত্যা করা হতো। এসব দেখে বোধিসত্ত্ব অধিষ্ঠান করেন। তিনি সিংহাসনারোহণ করলে এসব যেকোনো উপায়ে বন্ধ করবেন বলে সংকল্প করেন। পরবর্তীতে সিংহাসনারোহন করলে তিনি তাঁর কথা মতো এসব জীব সংহার বন্ধ করেন (ঘোষ, দুর্মেধা জাতক ৯৬)। দৃঢ় সংকল্প এবং মননশীলতার সাথে, কেউ জীবনের যে কোনও ক্ষেত্রে সাফল্য অর্জন করতে পারে (Hanh 220)। সত্যিকারের সংকল্প আসে নিজের অভ্যন্তরীণ শক্তির গভীর উপলব্ধি থেকে (Hanh 197)। সত্যিকারের সংকল্প নিজেকে কিছু করার জন্য বাধ্য করা নয় বরং নিজের অভ্যন্তরীণ জ্ঞান এবং শক্তিকে ব্যবহার করার বিষয় (Chah 95)। সত্যিকারের সংকল্প উদ্দেশ্যের গভীর অনুভূতি থেকে আসে এবং এমন একটি জীবন-যাপনের প্রতিশ্রুতি যা একজনের মূল্যবোধ ও নীতির সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ (Chodron 41)। উপর্যুক্ত আলোচনা থেকে বোঝা যায় যে, এ অধিষ্ঠান পারমী সাধককে অভীষ্টে অবিচল রাখে এবং লক্ষ্য থেকে বিচ্যুত হতে দেয় না। এ পারমী উদ্দেশ্য পূরণে সাহায্য করে। সুতরাং যে কোনো উদ্দেশ্য সাধনের অন্যতম প্রধান পারমী হলো অধিষ্ঠান।

- **মৈত্রী(প্রেমময়-দয়া) পারমী**

মৈত্রী হলো একটি উচ্চ আদর্শ বিষয়। এ মৈত্রী দান পারমিতার অন্যতম। বোধিসত্ত্বের বুদ্ধত্ব জ্ঞান লাভ করার জন্য যে সর্বোচ্চ দশটি গুণের অধিকারী হতে হয়। তার মধ্যে মৈত্রী পারমী অন্যতম। মানুষে মানুষে, জাতিতে জাতিতে, বিশ্ব সম্প্রদায়ের মধ্যে সৌহার্দ্যপূর্ণ সম্পর্কের উচ্চ আদর্শ মৈত্রীতে হয় পূর্ণ প্রকাশ। দ্বেষ পরিহার করতে হলে এবং ক্ষান্তিকে ধারণ করতে হলে মৈত্রী ভাবনায় উন্নতি করতে হয়। যেমন: দ্বেষ দ্বারা বশীভূত ব্যক্তি প্রাণী হত্যা করে। এটি দ্বেষের স্বভাব। ক্ষান্তিই তপস্যার নামান্তর। এটি ক্ষান্তির স্বভাব (চৌধুরী ২৪৯,২৫০)। সূত্রপিটকের মধ্যম নিকায়ের অন্তর্গত মহারাহুলোবাদ সূত্রে রয়েছে: মৈত্রী ভাবনা করলে চিত্তে যে ব্যাপাদ (বিদ্বেষ) উৎপন্ন হয় তা ধ্বংস হয় (মহাস্থবির ১৯৫৬, মহারাহুলোবাদ ৬২ ঃ ৭২) উপর্যুক্ত আলোচনা থেকে বোঝা যায় যে, দ্বেষহীন অবস্থাই হলো

মৈত্রী। সূত্রপিটকের খুদ্দকপাঠে রয়েছে: সর্ব জগতের সর্ব প্রাণীর প্রতি মৈত্রী, প্রেমভাব পোষণ করাই পুনর্জন্ম নিরোধের উত্তম পন্থা (মহাস্থবির ও বড়ুয়া ৮,৯)। মেত্তার উদার পথে যিনি অগ্রসর হন, তিনি কালক্রমে প্রেমের দ্বারা শত্রুর হৃদয়ও জয় করতে পারেন এবং শত্রুকেও তিনি মিত্রের মতোই ভালোবাসতে সমর্থ হন। সম্পূর্ণ বিশ্ব, এমনকি, দেবলোকও তাঁর বশ্যতা স্বীকার করে। মিলিন্দ প্রশ্নে রয়েছে: হৃদয় যাঁর মেত্তা সম্পন্ন, সে অকুতোভয়ে বিচরণ করতে পারে, তাঁর অনিষ্টসাধন সম্ভবপর নয় (মহাস্থবির ১৯৮)। ইতিবুত্তকে মৈত্রীকে অতি উর্ধ্বে স্থান দেয়া হয়েছে। ধর্মার্জনের জন্য যতো উপাদান আছে, তা সমস্ত একত্রে ষোল ভাগের এক ভাগ মূল্যের সমানও নয় (স্থবির ১৫-১৭)। বিশ্বের সর্বপ্রাণীর কল্যাণ কামনা করাই হলো মৈত্রী ভাবনা। সকল প্রাণী শত্রুহীন হোক, নীরোগ জীবন-যাপন করুক এবং সুখে অবস্থান করুক-এরূপ মনোভাব পোষণ করাই হলো মৈত্রী ভাবনার মূলমন্ত্র। এর মূল অবলম্বন হলো সর্বসত্ত্ব বা সকল প্রাণী। সকল প্রাণীর কল্যাণকামী, সুহৃদ হিসেবে সকল প্রাণীর সুখ, শান্তি কামনাই হলো মৈত্রী। করণীয় মৈত্রী সূত্রে রয়েছে: মাতা যেমন তাঁর একমাত্র সন্তানকে বিপদে-আপদে রক্ষা করেন অনুরূপভাবে সর্বজীবের প্রতি অপ্রমেয় দয়া ভাবই হলো এই মৈত্রী। হিংসা বা হত্যা এখানে সম্পূর্ণ রূপে অনুপস্থিত। এ মৈত্রী জাতি, ধর্ম, বর্ণ, সম্প্রদায় তথা মানুষ প্রাণী নির্বিশেষে সমগ্র জীব-জগতের প্রতি অহিংসা পোষণ ও আত্মভাব পোষণ করাকে বোঝায়। এমতাবস্থায় মানুষে মানুষে ব্যবধান ঘুচে যায় এবং হিংসা-ঘৃণা দূরীভূত হয়ে যায়। এমতাবস্থায় পৃথিবী হয়ে উঠবে পরিবার সকল মানুষ একই পরিবারের সদস্য হিসেবে পরিগণিত হবে। পৃথিবীতে তখন বর্ষিত হবে শান্তি, মহাশান্তি (বড়ুয়া ১৬৮)। সূত্রপিটকের অঙ্গুত্তর নিকায়ের অন্তর্গত অনুস্মৃতি বর্গের মৈত্রী সূত্রে রয়েছে: ব্যাপাদ (বিদ্বেষ) ধ্বংসের ক্ষেত্রে মৈত্রীর ক্ষমতা অতুলনীয়। প্রতিসম্ভিদা মার্গ গ্রন্থে পুনঃ পুনঃ মৈত্রী ভাবনা করার ওপর গুরুত্বারোপ করা হয়েছে। পঞ্চেন্দ্রিয় দ্বারা মৈত্রী ভাবনা করলে চিত্তবিমুক্তির অলঙ্কার, সুসজ্জিত, সুপরিবৃত হয়। ফলে চিত্তে প্রসন্নতা বা প্রশান্তি উৎপন্ন হয়। আলোকিত মানুষ হতে সক্ষম হয়। সপ্তবোধ্যঙ্গ জ্ঞান পরিভাবিত হয়। ক্লেশসমূহ ধ্বংস হয় (ইন্দ্রগুপ্ত ৩৫৬-৩৬০)। বুদ্ধ সর্বজগতের সর্বপ্রাণীর প্রতি অপার মঙ্গল, মহামৈত্রী ও করুণার শিক্ষা প্রদান করেন। বৌদ্ধ দর্শনের অন্যতম বৈশিষ্ট্য হলো সর্বজীবে দয়া। যারা মৈত্রীচিত্ত ধারণ পূর্বক অবস্থান করে তাদের চিন্তায় কোনোভাবেই উত্তেজনা ও হিংসা ভাবের উদ্রেক হয় না বলে সুখ-শান্তিতে বাস করতে সক্ষম হয়। উপর্যুক্ত আলোচনা থেকে প্রতীয়মান হয় যে, বিশ্বমৈত্রী বুদ্ধের অমর সৃষ্টি। ব্যক্তিগত আক্রোশ, হিংসা, বিদ্বেষ এবং জাতিতে জাতিতে, সম্প্রদায়ে সম্প্রদায়ে প্রতিহিংসা, প্রতিশোধ পরায়ণতা, যুদ্ধ, ধ্বংসের, অশান্তির হাত থেকে রক্ষা করার একমাত্র উপায় হলো এ মৈত্রী ভাবনা। বিশ্বমৈত্রী ছাড়া বিশ্বশান্তি, মানবিক বিশ্ব, ন্যায় ভিত্তিক, সাম্যভিত্তিক, প্রবঞ্চনামুক্ত, সুষম সমাজ বিনির্মাণ করা আদৌ সম্ভব নয়। সুতরাং মৈত্রীর চর্চা, বিকাশ একান্ত প্রয়োজন। এ মৈত্রীই হিংসা, বিদ্বেষ, হানাহানি, দুর্নীতিমুক্ত মানবিক সমাজ বিনির্মাণ ও বিশ্বশান্তি প্রতিষ্ঠায় সহায়ক ভূমিকা রাখতে পারে। উপর্যুক্ত আলোচনা থেকে বোঝা যায় যে, দ্বেষহীন অবস্থাই হলো মৈত্রী। মৈত্রী দশ পারমীর একটি অন্যতম উপাদান। জীবন সাধনায় পরপূর্ণতা, মানবিক, বিশ্বশান্তি প্রতিষ্ঠায় বুদ্ধ মৈত্রী পারমীকে সাধনার পরিপূরক হিসেবে গ্রহণ করেছেন। শুধু আধ্যাত্মিক ক্ষেত্রে নয়; মানব জীবনে, সামাজিক জীবনে, রাষ্ট্রীয় জীবনে এমনকি বিশ্ব শান্তি প্রতিষ্ঠায়ও মৈত্রী ভাবনার গুরুত্ব অপরিসীম। প্রেম-দয়ার অনুশীলন চূড়ান্ত সত্যের উপলব্ধির দিকে নিয়ে যায় (Bhikkhu 124)। প্রেম-দয়া অনুশীলন সূর্যের মতো; যা সমস্ত প্রাণীর উপর সমানভাবে আলো দেয় (Salzberg 47)। প্রেমময় দয়া শুধু একটি অনুভূতি নয়, বরং এমন একটি অভ্যাস যার চাষাবাদ এবং উদ্দেশ্য প্রয়োজন (Feldman 47)। উপর্যুক্ত আলোচনা বিশ্লেষণ করে বলা যায় যে, আধুনিক বিশ্বে যেকোনো সময়ের তুলনায় বর্তমানে এ মৈত্রী চর্চার গুরুত্ব খুব বেশি। বিশ্বশান্তি ও মানবতাবাদ প্রতিষ্ঠা ও বিকাশে এ মৈত্রী অনুশীলনের গুরুত্ব অপরিসীম। প্রাত্যহিক জীবনে এই মৈত্রী ভাবনার অনুশীলন মানুষকে সুখ-শান্তি দিতে পারে।

- **উপেক্ষা পারমী**

'উপেক্ষা' বলতে সর্ববিষয়ে চিত্তের নিরপেক্ষ ও সাম্য অবস্থাকে বোঝায়। সাধারণত প্রিয় বস্তু বা ব্যক্তি দেখলে চিত্ত প্রফুল্ল হয়। অপ্রিয় বস্তু বা ব্যক্তি দেখলে চিত্ত দুঃখ ভারাক্রান্ত হয়। অনুরূপভাবে প্রাপ্তি ও অপ্রাপ্তিতে চিত্ত আনন্দিত ও দুঃখিত হয়। যথাযথ নিরীক্ষণের মাধ্যমে সর্ব বিষয় বা বস্তু সম্পর্কে চিত্তের নিরপেক্ষভাব বজায় রাখার ব্রত উপেক্ষা পারমী নামে অভিহিত। উপেক্ষা পারমীর অনুশীলনে চিত্ত আসক্তিহীন বা বিরক্তিহীন, অনুকূলতা বা প্রতিকূলতামুক্ত থাকে। শাক্যরাজকুমার সিদ্ধার্থ লক্ষাধিক চারি অসংখ্য কল্পকাল পারমী, উপ-পারমী এবং পরমার্থ পারমী পুর্ণ করার পরেও সুদীর্ঘ ৬ বছর কঠোর তপস্যা (সাধনা)-র শেষে শুভ বৈশাখী পূর্ণিমার জ্যোৎস্নালোকিত রাতে গয়ার বোধিদ্রুম মূলে সত্যক্রিয়া করে জগত দুর্লভ সম্যক সম্বোধি বা প্রজ্ঞা লাভ করেছিলেন। উত্তম হতে উত্তম, শ্রেষ্ঠ হতে শ্রেষ্ঠত্বের চরম শিখরে পৌঁছতে কঠোর পরিশ্রমী, ধৈর্যশীল এবং সুশৃঙ্খল জীবনাচরন করতে হয়। যা দ্বারা নিজের স্বপ্ন বা মনের আশা পরিপূর্ণ করা সম্ভব হয়। পালি বুদ্ধবংস গ্রন্থে ও থেরবাদে দশ প্রকার পারমিতার উল্লেখ রয়েছে। মহাযানে রয়েছে ছয় প্রকার পারমিতা। যেমন: ১) দান পারমী, ২) শীল পারমী, ৩) ক্ষান্তি পারমী, ৪) বীর্য পারমী, ৫) ধ্যান পারমী, ও ৬) প্রজ্ঞা পারমী। চরিয়া পিটক গ্রন্থে সাত প্রকার পারমিতার উল্লেখ করা হয়েছে, তবে ক্ষান্তি পারমী, বীর্য পারমী ও প্রজ্ঞা পারমী অনুপস্থিত। থেরবাদে যেনো জীবনীশক্তি কম অর্থাৎ, নানা ক্ষেত্রে আদেশ-নিষেধ, সংযমের কথা রয়েছে। যেমন: এটা করিও না, ওটি করিও না - চুপ করে থাকো। পক্ষান্তরে মহাযানে জীবনী শক্তি খুবই বেশি। তাঁদের একটি পারমিতার নাম 'বীর্য'। বীর্য মানে বীরত্ব, উৎসাহ, পরাক্রম ইত্যাদি। শীল রক্ষা করে যাবো, ক্রমে এমন হয়ে উঠব যে, আমি শীল রক্ষায় সবার উপর উঠবো। অন্যজন যাতে শীল রক্ষা বা জিতেন্দ্রিয় হতে পারে, তার উপায় করে দেবো। অন্যদিকে থেরবাদেও বীর্যের উপস্থিতি রয়েছে। বৌদ্ধ দর্শনের সপ্তবোধ্যঙ্গের একটি উপাদান হলো বীর্য। পালি শাস্ত্রের ক্রমানুসারে, দশম বা সর্বশেষ পারমী হলো উপেক্ষা পারমী। উপ+ইক্খা=উপেক্খা। এখানে উপ অর্থে যথার্থতা, নিরপেক্ষতা এবং যুক্তিযুক্ততা ইত্যাদি ভাবের দ্যোতনা করে। ইক্খা অর্থে বোঝায় দর্শন করা, নিরীক্ষণ করা এবং উপলব্ধি করা। বস্তুতঃ উপেক্ষা শব্দটির ব্যুৎপত্তিগত অর্থ হলো যথাযথ নিরীক্ষণের মাধ্যমে সঠিক উপলব্ধি অথবা নিরপেক্ষ দর্শন যা হবে কোনো প্রকার আসক্তি বা বিরক্তিহীন, কোনো প্রকার আনুকুল্যতা বা প্রতিকূলতাবিহীন। এটি এক প্রকার লোভ, দ্বেষ-বর্জিত নিরপেক্ষ দর্শন। এটি চিত্তের অনুরাগ বিরাগশূণ্য মধ্যস্থভাব। সূত্রপিটকের অন্তর্গত পবিত্র মঙ্গল সূত্রে রয়েছেঃ লোকধর্মে চিত্ত স্বভাবতই প্রকম্পিত হয়। কিন্তু যে ব্যক্তি লোকধর্মে সদা অকম্পিত থাকেন, কখনো শোকগ্রস্ত হন না। তাঁরা অষ্টলোকধর্মে চিত্তকে ক্লিষ্ট বা চঞ্চল না করে স্বীয় চিত্তকে রাখেন বিরজ বিমল গুণে গুণান্বিত। এরূপে শোকহীন, ক্ষমাশীল চরিত্রের অধিকারী হয়ে বসবাস করাই উত্তম মঙ্গল।[৭] এই পারমী পূরণের জন্যও বুদ্ধ বোধিসত্ত্বাবস্থায় বহুবার জন্মান্তর গ্রহণ করেন। যেমন: মহালোমহংসক জাতকে দৃষ্ট হয় যে, বোধিসত্ত্ব এক জন্মে সংসার ত্যাগ করেন। তখন তিনি ব্রহ্মচর্যের প্রতি অনুরক্ত হয়ে সাংসারিক যাবতীয় বিষয় ত্যাগ করেন। এরূপে তিনি বৈষয়িক সর্ব বিষয়ে ছিলেন সর্বদা নির্লিপ্ত। এজন্য লোকে তাঁর প্রশংসা করতো এবং কেউ ভণ্ড তপস্বী বলে সমালোচনাও করতো। কিন্তু তিনি এ সমস্ত বিষয়ে সর্বদা নির্লিপ্ত থাকতেন। তাঁর কাছে সুখ ও দুঃখ প্রদানকারী উভয়েই সমান থাকতো। এটিই তাঁর উপেক্ষা পারমী (ঘোষ ১৭১)। উপেক্ষা হলো সমস্ত পরিস্থিতিতে ভারসাম্যপূর্ণ এবং নিরপেক্ষ থাকার ক্ষমতা (Goldstein 178)। সমতা হলো ভালোবাসার সর্বোচ্চ রূপ, কারণ এটি আমাদের সংযুক্তি ছাড়া নিঃশর্তভাবে প্রেম করতে দেয় (Kornfield 247)। যখন আমরা আমাদের নিজস্ব আকাঙ্ক্ষা এবং বিদ্বেষের মধ্যে আটকা না পড়ে জিনিসগুলিকে যেমন আছে তেমন দেখতে সক্ষম হলে সমতা দেখা দেয় (Goldstein 191)। সমতা হলো সত্যিকারের প্রজ্ঞার ভিত্তি, আমাদের নিজেদের পক্ষপাতিত্ব এবং মতামতের মধ্যে আটকা না পড়েই আমাদের জিনিসগুলোকে যেমন আছে তেমন দেখতে দেয় (Analayo 141)। উপর্যুক্ত আলোচনা

বিশ্লেষণ করে বলা যায় যে, উপেক্ষা মানুষের মনের সমতা ও শান্তি রক্ষায় সাহায্য করে। উপেক্ষা স্ব স্ব কৃত সৎকর্মে অবিচল থাকতে প্রেরণা যোগাতে পারে। এ গুণটি মানুষের বিবেককে জাগ্রত করে প্রকৃত মানুষে পরিণত হতে সাহায্য করে। প্রাপ্তি-অপ্রাপ্তি তাঁর নিকট গৌণ। তিনি তাঁর লক্ষ্যে অবিচল থাকেন। তিনি বিশ্বশান্তি, মানবতাবাদ প্রতিষ্ঠা ও বিকাশে সচেতনভাবে, নির্লোভিভাবে কাজ করে যান। এরূপে বোধিসত্ত্ব দশ পারমী পূর্ণতা দ্বারা তাঁর সর্বোচ্চ উদ্দেশ্য বুদ্ধত্ব-জ্ঞান অর্জন করে দুঃখমুক্তি অর্জন করতে সক্ষম হয়ে থাকেন।

**উপসংহার:**

কর্ম শুদ্ধিতাই নির্বাণ অর্জনের একমাত্র প্রকৃষ্ট পন্থা। এ কর্ম শুদ্ধিাতার জন্য প্রয়োজন পারমী পূরণ করা। উপর্যুক্ত কারণে বৌদ্ধ দর্শনে পারমীর গুরুত্ব অপরিসীম। বৌদ্ধ দর্শনের পরম লক্ষ্য হলো বুদ্ধত্ব অর্জন করা। এক জন্মে কেউ বুদ্ধ হতে পারে না। বুদ্ধত্ব জ্ঞান অর্জন করতে হলে জন্ম-জন্মান্তরে সৎকার্য, ত্যাগ, পরোপকার, আত্মোৎসর্গ করতে হয়। এরূপে সৎকর্মের পরিপূর্ণতা সাধন করতে হয়। এ সৎকর্মের পরিপূর্ণতা সাধন করতে হলে মানবিক, মানবতাবাদী, সৎ, ত্যাগী, সহিষ্ণু, সহনশীল, সহানুভূতিশীল মানুষ হিসাবে নিজেকে প্রতিষ্ঠিত করতে হয়।

**তথ্যসূত্র**

**টীকা**

[১]। বুদ্ধের পূর্ব জন্ম বৃত্তান্ত সমূহ জাতক নামে অভিহিত। জাতকের সঠিক সংখ্যা বলা দুঃসাধ্য ব্যাপার। স্থবিরবাদ পরম্পরা অনুসারে জাতকের সংখ্যা ৫৫০। কিন্তু উপলব্ধ জাতকের সংখ্যা ৪৪৭ (সূত্র : শাস্ত্রী, শীলাচার, *মহাযান বৌদ্ধ ধর্ম-দর্শন*, ময়নামতি আর্ট প্রেস, ৫১ ঘাটফরহাদাবেগ, আন্দরকিল্লা, চট্টগ্রাম, দ্বিতীয় প্রকাশ, ২০১২, ১০১)।

[২]। মনুস্‌সত্তং লিঙ্গ সম্পত্তি হেতু সত্থার দস্‌সনং পব্বজ্জা গুণ সম্পত্তি অধিকারো চ ছন্দতা,

অট্‌ঠ ধম্মসমোধানা অভিনীহারো সমিজ্ঝতি। (সূত্র : ডা. সিতাংশু বিকাশ বড়ুয়া অনূদিত, *সূত্রপিটকে চরিয়া পিটক*, ত্রিপিটক রিসার্চ সোসাইটি চট্টগ্রাম, বাংলাদেশ, প্রথম প্রকাশ ১৯৮৮, পরিমার্জিত সংস্করণ ২০১৯, ১৭)

[৩]। *যথাপি কুম্ভো সম্পন্নো, যস্‌স কস্‌সচি অধো কতো, বমতে উদকং নিস্‌সেসং, ন তত্থ পরিরক্খতি।*

*তথেব যাচকে দিস্বা, হীনমুক্কট্‌ঠমজ্ঝিমে, দদাহি দানং নিস্‌সেসং, কুম্ভো বিয় অধো কতো।।* (সূত্র : ভদন্ত করুণাবংশ ভিক্ষু সম্পাদিত, বুদ্ধবংসপালি, ২০১৩ খ্রি. ২. সুমেধপত্থনাকথা, পৃ. ১৫, ১৬, শ্লোক নং-১১৮, ১১৯)

[৪]। সুলেহি বিনিবিজ্ঝন্তে, পি কোট্টয়ন্তেপি সত্তিভি, ভোজপুত্তে ন কুপ্পামি, এসা মে সীলপারমী'তি। (সূত্র : ভদন্ত করুণাবংশ ভিক্ষু সম্পাদিত, চরিয়াপিটকপালি, ২০১৩ খ্রি. ১০. সঙ্খপাল চরিয়া, পৃ. ২১, শ্লোক নং-৯১)।

[৫]। *সব্ব পাপস্‌স অকরণং কুসলস্‌স উপসম্পদ সচিত্ত পরিয়ুধ পনং এত ং বুদ্ধানুসাসনং।*

(সূত্র : পণ্ডিত ধর্মাধার মহাস্থবির, *ধম্মপদ (মূল ও অনুবাদ)*, ধর্মাধার বৌদ্ধ গ্রন্থ প্রকাশনী, কলিকাতা, তৃতীয় সংস্করণ, ১৩৯৭ বাংলা, বুদ্ধবর্গ, শ্লোক নং-১৮৩, ৩৫)

[৬]। *ইমং তুবং ততিযং তাব, দলহং কত্বা সমোদিয়, নেক্খম্মপারমিতং গচ্ছ, যদি বোধিং পত্তুমিচ্ছসি।।* (সূত্র : ভদন্ত করুণাবংশ ভিক্ষু সম্পাদিত, বুদ্ধবংসপালি, ২০১৩ খ্রি. ২. সুমেধপত্থনাকথা , পৃ. ১৬, শ্লোক নং-১২৭)

[৭]। *ফুট্‌ঠস্‌স লোকধম্মেহি চিত্তং যস্‌সন কম্পতি, অসোকং বিরজং খেমং এতং মঙ্গল মুত্তমং।* (সূত্র : শ্রীধর্ম্মজ্যোতি মহাস্থবির ও শ্রীনীলাম্বর বড়ুয়া অনূদিত, *খুদ্দকপাঠো* (মূল, অন্বয় ও অনুবাদ), পালি বুক সোসাইটি, চট্টগ্রাম, বাংলাদেশ। ১২, হেমসেন লেন, দ্বিতীয় মূদ্রণ : মে, ১৯৮৭, *মঙ্গল* সুত্তং, শ্লোক নং-পৃ.

পণ্ডিত শ্রীমৎ ধর্মধার মহাস্থবির অনূদিত, *মধ্যম নিকায়*, (দ্বিতীয় ভাগ) বৌদ্ধ ধর্মাঙ্কুর বিহার, ১, বুদ্ধিষ্ট টেম্পল ষ্ট্রীট, কলিকাতা-১২, ১৯৫৬ (তাইওয়ান প্রিন্ট), মহারাহুলোবাদ সূত্র, (৬২ নং)

ভিক্ষু সত্যপাল, *ক্ষুদ্রক পাঠ*, পশ্চিমবঙ্গ, ২০০৯

ভদন্ত মেত্তাবংশ স্থবির অনূদিত, সূত্রপিটকের অর্ন্তগত খুদ্দকনিকায়ের চতুর্থ গ্রন্থ, *ইতিবুত্তক*, রাজবন বিহার, রাঙামাটি, ২০১২, ২. মৈত্রী সূত্র

ভদন্ত ইন্দ্রগুপ্ত ও অন্যান্য অনূদিত, *প্রতিসম্ভিদামার্গ*, বনভন্তে প্রকাশনী, রাঙামাটি, ২০১২, ৪. মৈত্রী কথা ১. ইন্দ্রিয় পরিচ্ছেদ২. বল পরিচ্ছেদ

শ্রী ঈশানচন্দ্র ঘোষ অনূদিত, *জাতক- ৪র্থ খন্ড*, কলকাতা, চতুর্থ মুদ্রণ: বৈশাখ ১৪১১

শ্রী ঈশানচন্দ্র ঘোষ অনূদিত, *জাতক– ৪র্থ খন্ড*, কলকাতা, চতুর্থ মুদ্রণ: বৈশাখ ১৪১১, শঙ্খ ব্রাহ্মণ জাতক-৪৪২

শ্রী ঈশানচন্দ্র ঘোষ অনূদিত, *জাতক– ৪র্থ খন্ড*, কলকাতা, চতুর্থ মুদ্রণ: আশ্বিন ১৪০৮, মহাসুদর্শনরাজ জাতক-৯৫

শ্রী ঈশানচন্দ্র ঘোষ অনূদিত, জাতক– ৪র্থ খন্ড, কলকাতা, চতুর্থ মুদ্রণ: বৈশাখ ১৪১১, শিবি জাতক-৪৯৯

শ্রী ঈশানচন্দ্র ঘোষ অনূদিত, *জাতক– ৪র্থ খন্ড*, কলকাতা, চতুর্থ মুদ্রণ: পৌষ ১৪০৮, বিশ্বন্তর জাতক-৫৪৭,

শ্রী ঈশানচন্দ্র ঘোষ অনূদিত, *জাতক– ৩য় খন্ড*, ত্রিপিটক রিসার্চ সোসাইটি, বাংলাদেশ, প্রথম প্রকাশ ১৯২৫ খ্রি. গঙ্গামাল জাতক -৪২১

শ্রী ঈশানচন্দ্র ঘোষ অনূদিত, *জাতক– ৫ম খন্ড*, কলকাতা, চতুর্থ মুদ্রণ: বৈশাখ ১৪০৬, শঙ্খপাল নাগরাজ জাতক-৫২৪

শ্রী ঈশানচন্দ্র ঘোষ অনূদিত, *জাতক- ৪র্থ খন্ড*, কলিকাতা, চতুর্থ মুদ্রণ: বৈশাখ ১৪১১, যুধঞ্জয় জাতক-৪৬০

শ্রী ঈশানচন্দ্র ঘোষ অনূদিত, *জাতক– ৫ম খন্ড*, কলিকাতা, চতুর্থ মুদ্রণ: বৈশাখ ১৪১১, সৌমনস্য জাতক-৫০৫

শ্রী ঈশানচন্দ্র ঘোষ অনূদিত, *জাতক– ৫ম খন্ড*, কলিকাতা, চতুর্থ মুদ্রণ: বৈশাখ ১৪১১, অয়োঘর জাতক-৫১০

শ্রী ঈশানচন্দ্র ঘোষ অনূদিত, *জাতক– ৫ম খন্ড*, কলিকাতা, চতুর্থ মুদ্রণ: বৈশাখ ১৪১১, বিস জাতক-৪৮৮

শ্রী ঈশানচন্দ্র ঘোষ অনূদিত, *জাতক– ৬ষ্ঠ খন্ড*, কলিকাতা, চতুর্থ মুদ্রণ: বৈশাখ ১৪১১, নেমি জাতক-৫৪১

শ্রী ঈশানচন্দ্র ঘোষ অনূদিত, *জাতক– ১ম খন্ড*, কলিকাতা, চতুর্থ মুদ্রণ: আশ্বিন ১৪০৮, বানরেন্দ্র জাতক-৫৭

শ্রী ঈশানচন্দ্র ঘোষ অনূদিত, *জাতক– ৫ম খন্ড*, কলিকাতা, চতুর্থ মুদ্রণ: বৈশাখ ১৪০৬, মহাসুতসোম জাতক-৫৩৭

শ্রী ঈশানচন্দ্র ঘোষ অনূদিত, *জাতক– ৬ষ্ঠ খন্ড*, কলিকাতা, চতুর্থ মুদ্রণ: পৌষ ১৪০৮, বিদূরপন্ডিত জাতক-৫৪৫

শ্রী ঈশানচন্দ্র ঘোষ অনূদিত, *জাতক– ৫ম খন্ড*, কলিকাতা, চতুর্থ মুদ্রণ: বৈশাখ ১৪০৬, কুশ জাতক-৫৩১

শ্রী ঈশানচন্দ্র ঘোষ অনূদিত, *জাতক– ৩য় খন্ড*, ত্রিপিটক রিসার্চ সোসাইটি, চট্টগ্রাম, বাংলাদেশ, প্রথম প্রকাশ ১৯২৫, ক্ষান্তিবাদী জাতক-৩১৩

শ্রী ঈশানচন্দ্র ঘোষ অনূদিত, *জাতক– ২য় খন্ড*, কলিকাতা, চতুর্থ মুদ্রণ: পৌষ ১৪০৮, ক্ষান্তি বর্মণ জাতক-২২৫

শ্রী ঈশানচন্দ্র ঘোষ অনূদিত, *জাতক– ১ম খন্ড*, কলিকাতা, চতুর্থ মুদ্রণ: আশ্বিন ১৪০৮, মিতচিন্তি জাতক-১১৪

শ্রী ঈশানচন্দ্র ঘোষ অনূদিত, *জাতক– ১ম খন্ড*, কলকাতা, চতুর্থ মুদ্রণ : আশ্বিন ১৪০৮, দুর্মেধা জাতক-৫০

শ্রীধর্ম্মজ্যোতি মহাস্থবির ও শ্রীনীলাম্বর বড়ুয়া অনূদিত, *খুদ্দকপাঠো* (মূল, অন্বয় ও অনুবাদ), পালি বুক সোসাইটি, চট্টগ্রাম, বাংলাদেশ দ্বিতীয় মূদ্রণ : মে, ১৯৮৭, করণীয় মেত্ত সুত্তং

শ্রী ঈশানচন্দ্র ঘোষ অনূদিত, *জাতক– ১ম খন্ড*, কলকাতা, চতুর্থ মুদ্রণ : আশ্বিন ১৪০৮, রোমহর্ষ জাতক-৯৪

জিতেন্দ্র লাল বড়ুয়া, *বৌদ্ধ দর্শনের রূপরেখা*, বাংলা একাডেমী, প্রথম প্রকাশ জুন ২০০১।

ড. সুকোমল বড়ুয়া ও ড. সুমন বড়ুয়া, *ত্রিপিটক পরিচিতি এবং অন্যান্য প্রসঙ্গ*, বাংলা একাডেমী, প্রথম প্রকাশ, ডিসেম্বর ২০০০

ডক্টর সুমন কান্তি বড়ুয়া, *বৌদ্ধ দর্শনে পারমিতত্ত্ব*, পালি অ্যান্ড বুড্ডিস্ট স্টাডিজ বিভাগ, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়, প্রথম প্রকাশ ১৪ আগস্ট, ২০০৮

ডাঃ সিতাংশু বিকাশ বড়ুয়া সম্পাদিত, *দশপারমী ও চরিয়া পিটক* (সানুবাদ), প্রথম সংস্করন: ১৯৮৮

ডাঃ সিতাংশু বিকাশ বড়ুয়া সম্পাদিত, *দশপারমী ও চরিয়া পিটক* (সানুবাদ), প্রথম সংস্করন: ১৯৮৮

ধর্মপাল মহাথের, জাতক নিদান, বৌদ্ধ ধর্মাঙ্কুর সভা, কলকাতা-১২, ১৯৯৩

সুকোমল চৌধুরী, *গৌতম বুদ্ধের ধর্ম ও দর্শন*, মহাবোধি বুক এজেন্সী, ৪এ বঙ্কিম চ্যাটার্জী ষ্ট্রীট, কলিকাতা ৭০০০৭৩, ১৯৯৭

পন্ডিত ধর্মাধার মহাস্থবির অনূদিত, *মিলিন্দ প্রশ্ন*, ধর্মাধার বৌদ্ধ গ্রন্থ প্রকাশনী, ১৯৯৫

প্রফেসর ড. সুমঙ্গল বড়ুয়া, ড. বেলু রানী বড়ুয়া, *বুদ্ধবাণীর মূলতত্ত্ব*, পালি এন্ড বুদ্ধিস্ট স্টাডিজ বিভাগ, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়, ২০১০

পণ্ডিত ধর্মাধার মহাস্থবির অনূদিত, *মিলিন্দ্র প্রশ্ন*, ধর্মাধার বৌদ্ধ গ্রন্থ প্রকাশনী, ৫০-টি/১সি, পটারি রোড, কলকাতা-৭০০০১৫, ১৯৯৫

ভিক্ষু শীলবংশ, *বৌদ্ধ দর্শন*, *বৌদ্ধবার্তা প্রকাশনী*, ২০০৬

ভিক্ষু জ্ঞানবিহারী, *বৌদ্ধ ধর্ম ও জীবন*, বৌদ্ধবার্তা প্রকাশনী, ২০১৯

ভিক্ষু সুদর্শন মহাস্থবির, *বৌদ্ধধর্মের পথ*, বৌদ্ধবার্তা প্রকাশনী, ২০১৭

ভিক্ষু অনন্তপূর্ণ থেরো, *বৌদ্ধ ধর্ম ও সমস্ত জীবিতের সমস্যা ও তার সমাধান*, শ্রী প্রবর প্রকাশনা, ২০১৫

শীলাচার শাস্ত্রী, *মহাযান বৌদ্ধ ধর্ম-দর্শন*, ময়নামতি আর্ট প্রেস, ৫১, ঘাটফরহাদাবেগ, আন্দরকিল্লা, চট্টগ্রাম, দ্বিতীয় প্রকাশ, ২৯ অক্টোবর ২০১২

সুদর্শন বড়ুয়া, *ত্রিপিটক* -সংক্ষিপ্তাকার, চট্টগ্রাম, প্রথম প্রকাশ, ১৯৯৯

**ইংরেজি**

Ajhn Brahm, *Opening the Door of your Heart*," Hodder and Stoughton, 2004, Chapter 5.

Ajahn Jayesaro, '*Stillness Flowing: The Life and Teachings* of Ajahn Chah,' Wisdom Publications, Boston, 2018

Ajahn Brahm, '*Opening the Door of yor Heart*,' Hodder and Stoghton, London, 2004

Ayya Khema, '*Being Nobody, Going Nowhere*,' Wisdom Publications, Boston, 1987

Ajahn Sumedho, '*The Four Noble Thruths*,' Amaravati Publications, Hemel Hempstead 2000

Ajahn Sumedho, '*The Way it is*, Amaravati Publications, Hertfordshire, 1991

Ajahn, Chah, *A Still Forest Pool: The Insight Meditation of Achaan Chah*, Quest Books, Published in Wheaton, USA

Albert, Einstein, *as quoted in Mindflness in Plain English* by Gunaratana, Bhante Henepola, published by Wisdom Publications,, published in Boston, USA.

Bhante Henepola Gnaratna, '*The For Foundations of Mindflness* ' Wisdom Publications, 2012

Bhikkhu Bodhi,'*The Noble Eightfold Path*,' Buddhist Publication Society, Kandy, 2011

Bhante Henepola Gnaratana, '*Eight Mindful Steps to Happiness*,' Wisdom Publications, Boston, 2018

Bhikkhu Bodhi, *In the Buddha's Words,* published byWisdom Pblications, Boston

Bhikkhu Bodhi, The Noble Eightfold Path, published by Buddhist Publicaion Society, Kandy, 1984

Bhikkhu Bodhi "*The Noble Eightfold Path: The Way to the End of Suffering*" BPS paryatti Editions, Srilanka 2011, Chapter 3

Bhikkhu Analayo, *Compassion and Emptiness in Early Buddhist Meditation*, Windhorse Publications, published in Cambridge, UK.

Bhikkhu Nanamoli and Bodhi, Bhikkhu, *The Middle Length Discourses of the Bddha,* published by Wisdom Publications , Boston, 2001

Benjamin Franklin, as quoted in *The Dhammapada*, translated by Easwaran, Eknath, published by Nilgiri Press, published in Tomales, USA

Christina Feldman, *Composition: Listening to the Cries of the World*, Rodale Books, published in New York, USA.

Dalai Lama, and Cutler, Howard C. *The Art of Happiness* Published by Riverhead Books, New York, 1998 Chapter 6.

*Eckart Tolle*, *The Power of Now*, published by New World Library, published in Novato, USA.

Hanh, Thich Nhat, *The Heart of the Buddha,s Teaching* published by parallax Press, Berkeley; U.S.A 1998

Hanh, Thich Nhat, *The Heart of the Buddha,s Teaching,* Harmony Books, published in New York, USA

Jack Kornfield, *The Wise Heart'*, Bantam Books, New York, 2008, 10 Aug 2024,09.45AM

Joseph Goldstein,'*Insight Meditator : The Practice of Freedom*,' Shambhala Publications, Boston, 2003

Joseph Goldstein,'*One Dhamma: The Emerging Western Buddhism*,'Harper One, New York, 2002

Jack Kornfield, '*A Path with Heart, A Guide Through the Penils and Promises of Spirital Life*,' Bantam Books, New York, 1993

Joseph Goldstein, '*Mindfulness: A Practical Guide to Awakening*' Sounds True, Louisville, Colorado

Jack, Kornfield, *A Path with Heart,* Bantam Books, published in New York, USA.

Joseph, Goldstein, *The Experience of Insight*, Shambhala publications, published in Boston, USA.

Lama Surya Das, '*Awakening the Buddha Within* ` Broadway Books, New York, 1997

Lama Surya Das, '*Awakening the Buddha Within: Eight Steps to Enlighenment*, 'Broadway Books, New York, 1997,

Matthieu Ricard, *Happiness: A Guide to Developing Life,s Most Important Skill*, ' Little, Brown and Company, New York, 2007

Nagarjuna, "*The Fundamental Wisdom of the Middle Way*", Oxford University Press, 1995, Chapter 18, Verse 32.

Pema Chodron, '*The Wisdom of No Escape,*` Shambhala Publications, Boston, 1991

Pema Chodron, '*When things Fall Apart Heart Advice for Difficult Times,* Shambhala Publications, Boston, 1997

Pema Chodron, *When Things Fall Apart: Heart Advice for Difficult Times*, Shambhala Publications, published in Boston, USA.

Sharon Salzberg, '*Real Love: The art of Mindful Connection*,' Flatiron Books, New York, 2018

Sharon Salzberg, '*Loving kindness: The Revolutionary Art of Happiness*,' Shambhala Publications, Boston, 1995

Sharon Salzberg, '*Real Happiness: The Power of Meditation*,' Workman Publishing, New York, 2010

Sharon Salzberg, *Lovingkindness: The Revolutioary Art of Happiness*," Shambhala Publicatios, 1995, chapter7

Sharon Salzberg, *Lovongkindness: The Revolutionary Art of Happiness*, Shambhala publications, published in Boston, USA.

Thich Nhat Hanh, '*The Heart of the Bddha's Teaching*,' Parallax Press, Berkeley, 1998

Thich Nhat Hanh, '*The Heart of Understanding* ,' Parallax Press, Berkeley, 1988

Thbte Chodron, '*Buddhism for Begnners*,' Snow Lion Pblications, Ithaca, 2001

Thich Nhat Hanh, 'The *Heart of the Buddha's Teaching*,' Broadway Books, New York, 1998

Tara Brach, '*Radical Acceptance Ebracing Yor Life with the Heart of a Buddha*,' Bantam Books, 2003

Bhikkhu Bodhi, '*The Noble Eightfold Path: Way to the End of Sffering,*' Bddhist Publication Society, ' Kandy, 2011

Walpola Rahula, '*What the Buddha Thought*,' Grove Press, 1959