প্রবচন-সারাংশ

(বিপশ্যি সাধকদের উপকারার্থে)

Bengali Translation of Hindi Book

বিপস্যনাচার্য শ্রী সত্যনারায়ণ গোয়েঙ্কা

বিপস্যনা বিশোধন বিন্যাস

প্রবচন-সারাংশ

(বিপশ্যি সাধকদের উপকারার্থে)

Bengali Translation of Hindi Book

বিপস্যনাচার্য শ্রী সত্যনারায়ণ গোয়েঙ্কা

বিপস্যনা বিশোধন বিন্যাস
ধম্মগিরি, ইগতপুরী

প্রবচন-সারাংশ

Book Code: **B01**

© বিপস্যনা বিশোধন বিন্যাস
সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত

প্রথম সংস্করণ: 2007
পুনর্মুদ্রণ: 2015
দ্বিতীয় সংশোধিত সংস্করণ: মে 2025

মূল্য: টাকা
Price: Rs.

ISBN 81-7414-297-5

প্রকাশক:
বিপস্যনা বিশোধন বিন্যাস
ধম্মগিরি, ইগতপুরী - 422403
জেলা- নাসিক, মহারাষ্ট্র
ফোন: (2553) 244998, 243553, 244076, 244086,
8484834837, 8484837835, 8484839837, 8484831835,
Email: vri_admin@vridhamma.org
Website: www.vridhamma.org

প্রিন্টার:
অ্যাপোলো প্রিন্টিং প্রেস
259, সিকফ লিমিটেড, 69 এম. আই. ডিসি।
সাতপুর, নাসিক-422007, মহারাষ্ট্র

প্রবচন-সারাংশ

বিষয়-সূচী

লেখক-পরিচিতি 5

প্রকাশকের বিষয় 6

কিছু বিষয় 7

প্রথম দিন 9

দ্বিতীয় দিন 17

তৃতীয় দিন 24

চতুর্থ দিন 32

পঞ্চম দিন 40

ষষ্ঠ দিন 49

সপ্তম দিন 57

অষ্টম দিন 65

নবম দিন 74

দশম দিন 83

দীক্ষান্ত প্রবচন (একাদশ দিবস) 91

পরিশিষ্ট - ১ 99

দশটি পারমিতা 99

পরিশিষ্ট – ২..... 103
শব্দ-সংগ্রহ..... 103

বিপস্যনা সাধনা কেন্দ্র..... 112

লেখক-পরিচিতি

সত্যনারায়ণ গোয়েঙ্কার জন্ম হয় ব্রহ্মদেশের মান্ডলে শহরে ১৯২৪ সালে। নিজের বুদ্ধি ও অধ্যবসায়ের জোরে তিনি উদ্যাগশিল্পের ক্ষেত্রে বিশেষ উন্নতি করেন এবং ওখানকার বিশিষ্ট উদ্যোগপতিদের মধ্যে একজন হয়ে ওঠেন।

সত্যনারায়ণজির আগ্রহ ছিল বহুমুখী। আরম্ভ থেকেই তিনি সাহিত্য, সংস্কৃতি, আধ্যাত্মিকতা, শিল্প আর সমাজসেবায় আগ্রহী ছিলেন এবং এর প্রতিটি ক্ষেত্রে উল্লেখযোগ্য অবদান রাখেন।

১৯৫৫ সালে তিনি নিজের অসুস্থতার কারণে ব্রহ্মদেশের মহালেখপাল বা অডিটার জেনারেল সায়াগি ঊ বা খিন দিয়ে প্রচারিত ও প্রসারিত বিপশ্যনা সাধনার প্রতি আকৃষ্ট হন এবং এই বিদ্যার দিয়ে বিশেষভাবে উপকৃত হন। তখন তিনি কেবল এই সাধনার মূল্য বুঝলেন তা নয়, একে আরও বিশদে জানতে গভীরে ডুব দিলেন। ওঁর জীবনে এর প্রভাব উল্লেখযোগ্য।

১৯৬৯ সালে তিনি ভারতে আসেন। ওঁর গুরু সায়াগি ঊ বা খিন গোয়েঙ্কাজিকে এই আধ্যাত্য বিদ্যা লোকেদের কাছে পৌঁছনোর গুরুদায়িত্ব নিতে বলেন এবং তাঁকে আচার্যের পদ প্রদান করেন। এ কাজ তিনি তাঁর শরীর-ত্যাগ করার আগে গোয়েঙ্কাজিকে সম্পন্ন করতে বলেন। ব্যবসা থেকে অবসর নিয়ে শেষ জীবনটা গোয়েঙ্কাজি মানুষকে ধর্মদানের এই ব্রততে নিজেকে পুরোপুরি সঁপে দেন। সেই থেকে বিপশ্যনা শিবির লাগাতার চলতে থাকে। ভারতে তো বটেই, অন্যান্য দেশেও বহু স্থায়ী কেন্দ্র স্থাপিত হয় এবং আরও অনেক কেন্দ্র স্থাপিত হতে থাকে। বহু সহায়ক আচার্য এই কল্যাণকারী কর্মকান্ডে তাঁকে সহায়তা করতে থাকেন। অসংখ্য সাধক এই ধর্ম-ধারায় অবগাহন করে নিজেদের জীবন ধন্য করেন, আর আজও করে যাচ্ছেন।

অধিকাংশ শিবির স্থায়ী কেন্দ্রেই সঞ্চালিত হয়। জাতপাত, ধর্ম-সম্প্রদায়, বিশ্বাস নির্বিশেষে ভেদভাব মুক্ত এই শিবিরে যে কেউ সামিল হতে পারেন। শিবিরে সাধকদের থাকা-খাওয়ার উপযুক্ত ব্যবস্থা থাকে।

প্রকাশকের বিষয়

কয়েক বছর আগে **শিবির-প্রবচনগুলো** বিপশ্যনা পত্রিকায় ধারাবাহিকভাবে প্রকাশ করা হয়েছিল যা সাধকরা বিশেষ ভাবে পছন্দ করেন এবং দৈনিক সাধনার পক্ষে এগুলো খুব উপযোগী বলে মনে করেন এবং পুস্তকাকারে ছাপাতে আমাদের বারবার অনুরোধ করতে থাকেন। তখন গুরুজির অনুমতি নিয়ে সেগুলোকে আত্ম-দর্শন গ্রন্থে প্রকাশিত করা হয়। সাধকদের ক্রমবর্দ্ধমান চাহিদা দেখে বিপশ্যনা রিসার্চ ইনস্টিটিউট সিদ্ধান্ত নেয় যে একে আলাদা একটা বই আকারে ছাপানো হবে যাতে আরও অনেক বেশী মানুষকে তাদের উপলব্ধির কাজে সাহায্য করতে পারে ও ধর্মপথে এগিয়ে চলতে অনুপ্রেরণা দিতে পারে।

আশা করি এই বই সাধক ছাড়া অন্যান্য মানুষদেরও শিবিরে যোগদান করতে অনুপ্রাণিত করবে এবং তাঁরা ধর্মকে ব্যবহারিক স্তরে স্ব অনুভূতির মাধ্যমে লাভ করে উপকারপ্রাপ্ত হবেন।

প্রকাশনা সমিতি

বিপশ্যনা রিসার্চ ইনস্টিটিউট

কিছু বিষয়

কল্যাণমিত্র সত্যনারায়ণজি গোয়েঙ্কা ভারত তথা বিদেশে বহু বছর ধরে বিপশ্যনা-সাধনার প্রশিক্ষণ দিয়ে আসছেন। এ পর্যন্ত অসংখ্য শিবির আয়োজিত হয়ে গেছে। এই শিবির এগারো দিনের হয় আর এতে দশদিন সন্ধেবেলা এবং একাদশ দিন সকালে প্রবচন দেওয়া হয়ে থাকে যার দিয়ে সাধকদের মনে মার্গদর্শন ও বিধি সম্পর্কে ধারণা আরও স্পষ্ট হয়। এই এগারোটি প্রবচনের সংক্ষিপ্ত সংগ্রহ এই পুস্তিকায় দেওয়া হয়েছে।

শিবিরে যোগ দিয়ে যেসব সাধকেরা সকলের সঙ্গে বসে এই প্রবচনগুলো শুনেছেন তাঁরা ভালো করেই জানেন, কী নিবিষ্ট ভাবে সেসময় এগুলো তাঁরা শুনতেন। আমরা এই প্রবচনগুলো তিনটে শিবিরে তিনবার শুনেছি। এর বিষয়গুলো আজও আমার মনে ঝংকৃত হয়ে চলেছে। সহজ সরল ভাবে বলা হৃদয়স্পর্শী এই প্রবচনগুলোর মধ্যে সাম্প্রদায়িক ভাবনার লেশমাত্র নেই।

ভগবান বুদ্ধ তাঁর সময়ে প্রচলিত বহু রকমের ধ্যান বিধি অভ্যাস করে দেখেন, কিন্তু কোনওটা তাঁকে সন্তুষ্ট করতে পারেনি। অবশেষে তিনি নিজে যে বিধি খুঁজে বার করে আর তার অভ্যাস করে তিনি নির্বাণ লাভ করেন, সেটাই বিপশ্যনা ধ্যান-পদ্ধতি। এর বিশেষত্ব এটাই যে, ওই সমস্ত পদ্ধতির চেয়ে এটা সহজ এবং নিশ্চিতভাবে বাঞ্ছিত ফল দেয়। বৌদ্ধ সম্প্রদায়ের সঙ্গে এর কোনও সম্বন্ধ নেই, তাই যে কোনও সম্পদায়ের মানুষের পক্ষেই এটা অনুসরণ করা সম্ভব।

এই বিধিতে বাইরের কোনও আলম্বন ব্যবহার করা হয় না, বরং এমন সব আলম্বনের সাহায্যে মনকে টিকিয়ে রাখা হয় যা সকলের পক্ষে সমানভাবে গ্রহণযোগ্য এবং সুলভ। নিজের শ্বাস,

নিজের শরীর আর শরীরে উৎপন্ন হওয়া সংবেদনা, এগুলো সকলের কাছে সমানভাবে সুলভ আলম্বন।

এতে কোনও নাম বা মন্ত্র জপ করা নেই, কোনও শব্দ বা বস্তুর সাহায্য নেওয়া নেই। এর সবচেয়ে ভালো গুণ হলো, মন বাইরের আলম্বনে ভর না করে নিজের শ্বাস, শরীর আর শরীরের সংবেদনার প্রতি একাগ্র হয়, যেগুলোর সঙ্গে আমাদের মনের বিকারের গভীর সম্বন্ধ আছে। এরকম একাগ্রতা এলে আমরা বর্তমানে বাঁচতে শিখি আর সংবেদলার প্রতি আসক্তি আর দ্বেষ না জাগিয়ে দ্রষ্টাভাবে দেখার চেষ্টা করি। সাধারণ অবস্থায় কোনও সংবেদনা জাগা মাত্র আমরা আমাদের আসক্তি আর দ্বেষের সংস্কার বাড়িয়ে যেতে থাকি, কিন্তু এই বিধি অভ্যাসের ফলে আমরা সজাগ, সচেতন থেকে তাকে দ্রষ্টাভাবে দেখি ফলে আমরা আসক্তি আর দ্বেষের সংস্কার সৃষ্টি করি না। তখন সংগৃহীত হয়ে থাকা যত আসক্তি, দ্বেষ আর মোহের পুরনো সংস্কার ভেতর থেকে উঠে আসে আর বিনষ্ট হয়ে যায়। এইভাবে নির্বাণ লাভের প্রক্রিয়া বিপশ্যনা সাধনার সাহায্যে সহজভাবে শেখা যায়। কিন্তু কেবলমাত্র এই প্রক্রিয়াটা পড়ে নিয়ে কোনও ব্যক্তির পক্ষে স্বয়ং নিজের শিক্ষক হওয়া সম্ভব নয়। এর জন্য অন্তত একবার একটা শিবিরে গিয়ে বিধিবদ্ধভাবে এই বিদ্যা শিখে নিয়মিত অভ্যাস করা বিশেষ আবশ্যক।এই প্রবচনগুলো ছাপানোর অনুমতি দিয়েছেন বলে সাধকেরা গোয়েঙ্কাজির প্রতি চিরকৃতজ্ঞ।

শিবিরে সামিল হতে চাইলে পুস্তকের শেষে যে কেন্দ্র-তালিকা দেওয়া আছে তার যে কোনও একটাতে সরাসরি যোগাযোগ করুন।

দলসুখ মালবাণিয়া

আহমেদাবাদ