NIRVAN SUTRA

নির্বাণ সূত্র

শব্দ ও সংজ্ঞা

জ্ঞানমার্গের সুবিন্যস্ত সাধক-শব্দকোষ • ১৭টি ধাপ অনুযায়ী সাজানো • প্রয়োজনীয় ভিজ্যুয়াল মানচিত্রসহ

NIRVAN DHAM • SEEKER EDITION

শব্দ কেবল ইঙ্গিত। যাচাই করুন নিজের প্রত্যক্ষ অভিজ্ঞতায়।

এই শব্দকোষ নির্বাণ সূত্রের ১৭টি ধাপ এবং সংশ্লিষ্ট প্রশ্নোত্তর শিক্ষার ভিত্তিতে তৈরি। প্রতিটি শব্দের সব দর্শন-পরম্পরায় একটিই চূড়ান্ত অর্থ আছে—এ দাবি এখানে করা হয় না। উদ্দেশ্য হলো এই কোর্সে শব্দটি যে নির্দিষ্ট অর্থে ব্যবহৃত হয়েছে, সেটি পরিষ্কার রাখা।

> **পড়ার সেরা পদ্ধতি:** সংজ্ঞা মুখস্থ করবেন না। শব্দটি পড়ে দেখুন—এটি আপনার প্রত্যক্ষ অভিজ্ঞতার কোন দিকটির দিকে ইঙ্গিত করছে? যেখানে শব্দ ও অভিজ্ঞতার সংযোগ হারায়, সেখানেই প্রকৃত প্রশ্ন শুরু হোক।

০১ • আগে ক্রমটি বুঝুন

অজ্ঞান থেকে স্থিতপ্রজ্ঞ জীবন পর্যন্ত ১৭টি ধাপ একটি শিক্ষণ-ক্রম। পরের সূক্ষ্ম শব্দগুলোকে আগের মৌলিক ভেদ থেকে বিচ্ছিন্ন করে পড়বেন না।

০২ • ‘জানা’ কোন অর্থে?

কোনো বস্তুর তথ্য, বৌদ্ধিক বোঝাপড়া এবং নিজের স্বরূপের প্রত্যক্ষ পরিচয়—এগুলো এক বিষয় নয়।

০৩ • অভিজ্ঞতার ব্যাপারে সতর্কতা

শান্তি, আলো, আনন্দ, শূন্যতা বা সমাধি মূল্যবান হতে পারে; কিন্তু যা আসে-যায় তাকে এখানে চূড়ান্ত সত্য ধরা হয় না।

০৪ • জীবন থেকে পালানো নয়

অদ্বৈত মানে শরীর, সম্পর্ক, সীমা, কর্তব্য বা ব্যবহারিক পার্থক্য মুছে দেওয়া নয়। স্পষ্টতা সাধারণ জীবনেও প্রকাশ পাবে।

মানচিত্র 01

নির্বাণ সূত্রের ১৭-ধাপের জ্ঞানমার্গ

এটি এমন সিঁড়ি নয় যেখানে আগের ধাপ ফেলে দিতে হয়। পরের ধাপগুলো আগের ভেদগুলোকেই আরও সূক্ষ্ম করে, শেষে বোঝাপড়া সাধারণ জীবনে নেমে আসে।

নির্বাণ সূত্র • ধাপ 01
অজ্ঞান

নির্বাণ সূত্র • ধাপ 02
জিজ্ঞাসা

নির্বাণ সূত্র • ধাপ 03
বিবেক

নির্বাণ সূত্র • ধাপ 04
বৈরাগ্য

নির্বাণ সূত্র • ধাপ 05
শ্রবণ

নির্বাণ সূত্র • ধাপ 06
মনন

নির্বাণ সূত্র • ধাপ 07
নিদিধ্যাসন

নির্বাণ সূত্র • ধাপ 08
নেতি-নেতি

নির্বাণ সূত্র • ধাপ 09
সাক্ষীভাব

নির্বাণ সূত্র • ধাপ 10
অভিজ্ঞতা

নির্বাণ সূত্র • ধাপ 11
অভিজ্ঞতাকারী

নির্বাণ সূত্র • ধাপ 12
আত্মবিচার

নির্বাণ সূত্র • ধাপ 13
আত্মজ্ঞান

নির্বাণ সূত্র • ধাপ 14
ব্রহ্মজ্ঞান

নির্বাণ সূত্র • ধাপ 15
অজ্ঞেয়তা

নির্বাণ সূত্র • ধাপ 16
শূন্যতা ও মৌন

নির্বাণ সূত্র • ধাপ 17
স্থিতপ্রজ্ঞ জীবন

পাঁচটি শিক্ষণ-পর্ব

- ০১-০৪ • পরিচয় ও আসক্তির অনুসন্ধান
- ০৫-০৭ • শোনা, স্পষ্ট করা, স্থিত হওয়া
- ০৮-১২ • দ্রষ্টা-দৃশ্য থেকে আত্মবিচার
- ১৩-১৫ • আত্মা, ব্রহ্ম ও অজ্ঞেয়তা
- ১৬-১৭ • মৌন থেকে সহজ জীবন

মানচিত্র 02

চারটি মৌলিক ভেদ - পুরো কোর্সের মেরুদণ্ড

বিভ্রান্তি হলে এই চার ভেদে ফিরুন। শব্দকোষের অধিকাংশ শব্দ এদেরই কোনো গভীর স্তর খুলে দেয়।

তথ্য ≠ আত্মজ্ঞান

কোনো বস্তু, তত্ত্ব বা শাস্ত্র সম্পর্কে জানা এবং জ্ঞাতাকে স্পষ্ট চিনে নেওয়া এক নয়।

দৃশ্য ≠ দ্রষ্টা

শরীর, চিন্তা, আবেগ, স্মৃতি এমনকি ‘আমি’-চিন্তাও জানা যায়। এগুলোকে কে জানে?

অভিজ্ঞতা ≠ সত্য

অভিজ্ঞতা আসে-যায়; কোর্স অনুসন্ধান করে সেই ভিত্তিকে যেখানে অভিজ্ঞতা ওঠে ও মিলিয়ে যায়।

অদ্বৈত ≠ ব্যবহারিক জীবন অস্বীকার

এক ভিত্তি চেনা মানে ব্যক্তি, সম্পর্ক, কর্ম, সীমা ও দায়িত্বের ব্যবহারিক ভেদ মুছে দেওয়া নয়।

01

অজ্ঞান

পরিচয়ের ভুল

কেন্দ্রীয় অনুসন্ধান

আমি কোন ধারণার ভিত্তিতে নিজেকে সংজ্ঞায়িত করছি?

নির্বাণ সূত্র

01

এই ১৭-ধাপের কোর্সের নাম। এর চলচ্চিত্রগুলো অজ্ঞান থেকে স্থিতপ্রজ্ঞ জীবন পর্যন্ত জ্ঞানমার্গকে ক্রমান্বয়ে খুলে দেয়; প্রতিটি ধাপে একটি মূল চলচ্চিত্র ও দশটি প্রশ্নোত্তর চলচ্চিত্র আছে।

জ্ঞানমার্গ

01

বোঝাপড়া, অনুসন্ধান ও প্রত্যক্ষ পরিচয়ের মাধ্যমে সত্য যাচাইয়ের পথ। উদ্দেশ্য তথ্য জমা করা নয়; তথ্য, চিন্তা ও অভিজ্ঞতাকে যে জানে, তাকে চিনে নেওয়া।

জ্ঞান

01

প্রসঙ্গভেদে কোনো বিষয়ের তথ্য অথবা নিজের স্বরূপের স্পষ্ট পরিচয়। বই থেকে তথ্য জানা যায়; জ্ঞানমার্গে প্রশ্ন—যে জানছে সে কে?

সাধনা

01

শ্রবণ, মনন, পর্যবেক্ষণ ও স্পষ্ট বোঝাপড়ায় স্থিত থাকার মাধ্যমে অনুসন্ধানকে জীবনে পরীক্ষা করা। নতুন ‘আধ্যাত্মিক’ পরিচয় বানানো এর লক্ষ্য নয়।

সাধক

01

যিনি প্রশ্নকে সততার সঙ্গে নিজের জীবনে যাচাই করেন। সাধক হওয়া কোনো মর্যাদা নয়; শোনা, দেখা, পরীক্ষা করা এবং নিজের ভুল স্বীকার করা থেকেই শুরু।

স্বরূপ / প্রকৃত স্বরূপ

01

শরীর, চিন্তা, অনুভূতি, স্মৃতি ও সামাজিক ভূমিকা বদলালেও যেগুলোকে জানা যায়—সেই মৌলিক জানার দিকে এই শব্দ ইঙ্গিত করে। এটি অর্জন করার নতুন কোনো বস্তু নয়।

অজ্ঞান

01

নিজের প্রকৃত স্বরূপকে না চেনা এবং নিজেকে কেবল শরীর, মন, গল্প বা মানসিক ছবির সঙ্গে সমান করা। এটি অশিক্ষা নয়; পরিচয়ের ভুল।

বস্তুর অজ্ঞান

01

কোনো বাহ্যিক তথ্য, দক্ষতা বা বস্তু না জানা। পড়া, জিজ্ঞাসা বা অনুশীলনের মাধ্যমে এটি পূরণ করা যায়।

জ্ঞাতার অজ্ঞান

01

অনেক কিছু জানা সত্ত্বেও ‘আমি’ কে তা না দেখা এবং সেই ‘আমি’-কে স্বতঃসিদ্ধভাবে শরীর-মন বা ব্যক্তিচিত্র ধরে নেওয়া।

শেখা পরিচয়

01

নাম, ভূমিকা, প্রশংসা, সমালোচনা ও স্মৃতি থেকে গড়া ‘আমি এমন’ ধারণা। যা শেখা, বদলায় এবং দেখা যায়—সেটি কি অপরিবর্তনীয় স্বরূপ হতে পারে, কোর্স এই প্রশ্ন তোলে।

অহংকার

01

শুধু গর্ব নয়; ‘আমি এই শরীর-মন’, ‘আমি কর্তা’, ‘এটি আমার অভিজ্ঞতা’—এই দাবিদার ‘আমি’-বোধ। ব্যবহারিক ব্যক্তি থাকে, কিন্তু তাকে সম্পূর্ণ স্বরূপ ধরা হলে বন্ধন জন্মায়।

অসম্পূর্ণতার বোধ

01

সীমিত পরিচয়কে ‘আমি’ ধরে নেওয়া থেকে ওঠা ‘আমার মধ্যে কিছু কম আছে’ এই সিদ্ধান্ত। তখন মন পূর্ণতা খোঁজে অর্জন, বস্তু, স্বীকৃতি বা বিশেষ অভিজ্ঞতায়।

ইচ্ছা

01

কোনো বস্তু, অবস্থা বা ফলের প্রতি আকাঙ্ক্ষা। সমস্যা তখন বাড়ে যখন তার সঙ্গে প্রতিশ্রুতি জুড়ে যায়—‘এটি পেলেই আমি সম্পূর্ণ হব।’

ভয়

01

প্রিয় বস্তু, সম্পর্ক, পরিচয় বা সাফল্য হারালে ‘আমি’ ভেঙে পড়ব—এই আশঙ্কা। বাস্তব সতর্কতা ও মিথ্যা পরিচয়রক্ষার ভয়কে পৃথক করা দরকার।

তুলনা

01

অন্যের অবস্থান বা সাফল্য দিয়ে নিজের মূল্য মাপা। এটি প্রায়ই ‘আমি একটি অর্জন বা সামাজিক ছবি’—এই ধারণার উপর দাঁড়ায়।

দুঃখ

01

বেদনাদায়ক অভিজ্ঞতা এবং ‘আমিই এই দুঃখ’—এই পরিচয়কে আলাদা করে দেখা। কোর্স দুঃখ অস্বীকার করে না; জিজ্ঞেস করে জ্ঞাতা কি কেবল সেই অভিজ্ঞতাতেই সীমাবদ্ধ?

রজ্জু-সর্প দৃষ্টান্ত

01

অল্প আলোয় দড়িকে সাপ মনে হলে ভয় সত্যি অনুভূত হতে পারে, অথচ সাপ ছিল না। আলো নতুন দড়ি তৈরি করে না; ভুলটি দূর করে। অজ্ঞান ও সঠিক পরিচয়ের জন্য এই দৃষ্টান্ত ব্যবহৃত হয়।

02

জিজ্ঞাসা

প্রশ্নের ভিতরের দিকে ফিরে যাওয়া

কেন্দ্রীয় অনুসন্ধান **আমি কি আরও তথ্য খুঁজছি, নাকি নিজের সত্যকে?**

সাধারণ কৌতূহল 02

নতুন তথ্য জানার ইচ্ছা। এটি উপকারী, কিন্তু এক উত্তর থেকে আরেক তথ্যের দিকে যেতে পারে; আধ্যাত্মিক জিজ্ঞাসা সেই তথ্যের জ্ঞাতার দিকে ফেরে।

শাস্ত্র 02

বিশেষত উপনিষদ ও সংশ্লিষ্ট বেদান্ত-শিক্ষা, যা অনুসন্ধানের মানচিত্র হিসেবে ব্যবহৃত হয়। মানচিত্র দিক দেয়; অর্থ নিজ অভিজ্ঞতায় বুঝতে ও যাচাই করতে হয়।

আধ্যাত্মিক জিজ্ঞাসা 02

‘আমি কে?’, ‘যা বদলায় না তা কী?’—এই ধরনের প্রশ্নের আন্তরিক অনুসন্ধান। ধার করা উত্তর দিয়ে প্রশ্ন বন্ধ না করে প্রত্যক্ষ অভিজ্ঞতায় পরীক্ষা করা হয়।

বেদান্ত / উপনিষদ 02

আত্মা, ব্রহ্ম, অজ্ঞান ও মুক্তির অনুসন্ধানের জন্য ব্যবহৃত শিক্ষাপরম্পরা ও মূল গ্রন্থ। এগুলোর শব্দকে স্লোগান নয়, নিজের অভিজ্ঞতা যাচাইয়ের ইঙ্গিত হিসেবে পড়ুন।

সঠিক প্রশ্ন 02

যে প্রশ্ন সৎ, জীবিত অভিজ্ঞতার সঙ্গে যুক্ত এবং শেষে প্রশ্নকারীর দিকেই ফিরে আসে। যেমন ‘মোক্ষ কবে হবে?’ থেকে ‘যার মোক্ষ চাই সে কে?’

অদ্বৈত 02

চূড়ান্ত সত্যকে দুইটি স্বতন্ত্র মৌলিক সত্তায় ভাগ না করা। এখানে কেন্দ্রীয় বক্তব্য আত্মা ও ব্রহ্মের অভেদ; তবে ব্যবহারিক জীবনে ব্যক্তি ও বস্তুর পার্থক্য কার্যকর থাকে।

সংশয় / সন্দেহ 02

কোনো শিক্ষাকে নিয়ে মনের অনিশ্চয়তা। সন্দেহ দমন না করে বা সব কিছু অন্ধভাবে প্রত্যাখ্যান না করে, মননে নির্দিষ্ট সন্দেহটি পরীক্ষা করা হয়।

মুমুক্ষুত্ব 02

অজ্ঞানজনিত বন্ধন থেকে মুক্ত হয়ে নিজের স্বরূপ জানার গভীর আকাঙ্ক্ষা। তবে ‘আমি মুক্ত ব্যক্তি হব’—এই নতুন পরিচয়কেও পরে পরীক্ষা করতে হয়।

গুরু 02

এই কোর্সে এমন উপযুক্ত শিক্ষক, যিনি শাস্ত্র বোঝেন এবং সাধকের অদেখা ভুলের দিকে নির্দেশ করেন। তিনি সাধকের হয়ে অভিজ্ঞতা করেন না; পরিষ্কার দেখতে সাহায্য করেন।

বন্ধন

02

পরিবর্তনশীল পরিচয়, বস্তু বা ফলের উপর নিজের পূর্ণতা নির্ভর করছে বলে ধরে নেওয়া। মূল আধ্যাত্মিক বন্ধন ভুল আত্মপরিচয়ের সঙ্গে যুক্ত।

মোক্ষ / মুক্তি

02

অজ্ঞান থেকে তৈরি মিথ্যা পরিচয় ও তার বন্ধনের অবসান। অন্য কোথাও পৌঁছানো বা চিরস্থায়ী বিশেষ অভিজ্ঞতা অর্জন করা নয়।

03

বিবেক

পরিবর্তনশীল ও জ্ঞাতার ভেদ

কেন্দ্রীয় অনুসন্ধান

যা বদলায় এবং যে বদলটিকে জানে—দুটো কি এক?

বিবেক

03

নিত্য-অনিত্য এবং দ্রষ্টা-দৃশ্যের মধ্যে স্পষ্ট ভেদ। এটি চাতুর্য বা তর্কজয় নয়; নিজের অভিজ্ঞতায় পরিবর্তনশীল এবং তাকে জানা—এই দুইকে আলাদা দেখা।

দৃশ্য

03

যা দেখা, অনুভব বা জানা যায়—বাহ্যবস্তু, শরীর, চিন্তা, স্মৃতি, আবেগ এমনকি 'আমি'-চিন্তাও। দৃশ্য মানে মূল্যহীন নয়; মানে এটি জানা হচ্ছে।

বুদ্ধি

03

চিন্তা, বিচার ও সিদ্ধান্ত নেওয়ার মানসিক ক্ষমতা। এটি গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ, কিন্তু এর চিন্তা ও সিদ্ধান্তও জানা যায়; তাই একে চূড়ান্ত জ্ঞাতা ধরা হয় না।

তথ্য / বাস্তব ঘটনা

03

যা পরিস্থিতিতে যাচাই করা যায়। বাস্তব ঘটনার সঙ্গে ভয়, ব্যাখ্যা বা ভবিষ্যৎ-কল্পনাকে আলাদা রাখা ব্যবহারিক বিবেকের অংশ।

নিত্য

03

যা কোনো বিশেষ অবস্থার সঙ্গে আসে-যায় না এবং যার মধ্যে পরিবর্তনশীল অভিজ্ঞতা দেখা দেয়। এখানে শব্দটি সচেতনতার দিকে ইঙ্গিত করে, দীর্ঘস্থায়ী কোনো অভিজ্ঞতার দিকে নয়।

ধারণা / ব্যাখ্যা

03

মনের শেখা অর্থ, যেমন 'সমালোচনা মানেই আমি ব্যর্থ'। এটি সত্যও হতে পারে, নাও হতে পারে; বাস্তব বলে ধরে নেওয়ার আগে পরীক্ষা করা দরকার।

অনিত্য

03

যা জন্মায়, বদলায় ও শেষ হয়—শরীরের অবস্থা, চিন্তা, অনুভূতি, ভূমিকা ও সুখকর অভিজ্ঞতা। এগুলোকে বাতিল নয়, স্থায়ী পূর্ণতার ভিত্তি না করা গুরুত্বপূর্ণ।

বিশ্বাস

03

নিজের পরীক্ষা ছাড়া গ্রহণ করা বক্তব্য। শ্রদ্ধা থেকে এর পার্থক্য—শ্রদ্ধা পরীক্ষা করতে দেয়; অন্ধবিশ্বাস পরীক্ষা এড়ায়।

দ্রষ্টা / দৃক্

03

যে দেখে বা জানে। অনুসন্ধান বস্তু থেকে ইন্দ্রিয়, ইন্দ্রিয় থেকে মন, এবং শেষে সেই সচেতনতার দিকে যায় যা আরেকটি দৃশ্যবস্তু নয়।

কল্পনা

03

মনের তৈরি ছবি বা সম্ভাবনা। দড়ির উপর সাপ কল্পনার মতো এর আবেগীয় প্রভাব সত্যি হতে পারে, কিন্তু তাই বলে কল্পনা যাচাই করা সত্য নয়।

সত্য

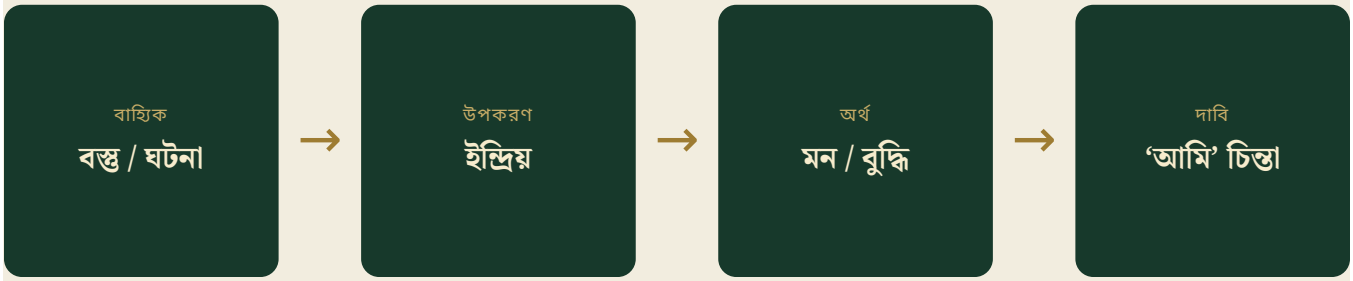
03

বেদান্তীয় অর্থে যা নিজের বাস্তবতার জন্য অন্য কিছুর উপর নির্ভরশীল নয় এবং পরিবর্তনশীল অবস্থায় বাতিল হয় না। এটিকে ক্ষণস্থায়ী অভিজ্ঞতা বা সাধারণ তথ্যগত সত্যের সঙ্গে গুলিয়ে ফেলবেন না।

মানচিত্র **03** • বিবেক

দৃশ্য থেকে দ্রষ্টার দিকে

এই মানচিত্র মনের ভিতরে আরেক ছোট পর্যবেক্ষক বসায় না। প্রতিটি জানা স্তর শনাক্ত করে এবং প্রশ্ন করে—জানা নিজে কি একই শ্রেণির?



এগুলো সব কোথায় জানা হচ্ছে?

জানা / সচেতনতা

সচেতনতা আরেকটি দৃশ্যবস্তু হিসেবে সামনে আসে না—এটাই দ্রষ্টা-দৃশ্য বিবেকের সূক্ষ্ম দিক।

04

নির্বাণ সূত্র • ধাপ 04

বৈরাগ্য

সংসারে থেকেও অন্তরের স্বাধীনতা

কেন্দ্রীয় অনুসন্ধান

আমার পূর্ণতা কি কোনো বস্তু, ব্যক্তি বা ফলের উপর নির্ভর করছে?

রাগ

04

বস্তু, ব্যক্তি, ভূমিকা বা ফলের সঙ্গে এমন আঁকড়ে থাকা যেখানে শান্তি ও পরিচয় তার উপর নির্ভরশীল মনে হয়। উপভোগ বা যত্ন নিজেই রাগ নয়।

বৈরাগ্য

04

রাগের গ্রাস থেকে অন্তরের স্বাধীনতা। এটি পরিবার, কাজ বা পৃথিবী ছেড়ে দেওয়া নয় এবং আবেগহীন উদাসীনতাও নয়।

আসক্তি

04

অন্য ব্যক্তি বা বস্তু দিয়ে নিজের অভাব পূরণ করার প্রত্যাশাসহ আঁকড়ে থাকা; এতে হারানোর ভয় ও নিয়ন্ত্রণের প্রবণতা বাড়ে।

প্রেম

04

অন্যের কল্যাণ ও স্বাধীনতার প্রতি উন্মুক্ত যত্ন। প্রেমকে অধিকার বা নিয়ন্ত্রণ থেকে আলাদা করা হয়; সুস্থ সীমা ও দায়িত্ব প্রেমের বিরোধী নয়।

হতাশা / উদাসীনতা

04

আঘাতের পর মনের ভারী বা বন্ধ হয়ে যাওয়া। বৈরাগ্য এর বিপরীত—বোঝাপড়া থেকে আসা স্বাধীনতা, যেখানে জীবন, কর্ম ও প্রেমের জায়গা থাকে।

ইচ্ছা দমন

04

ইচ্ছাকে বোঝার বদলে জোর করে চেপে রাখা। গভীর অনুসন্ধান দেখে—এই ইচ্ছা কি স্থায়ী পূর্ণতার প্রতিশ্রুতি দিচ্ছে?

ভোগ

04

সুখকর বস্তু বা অবস্থার উপভোগ। এটি সাময়িক স্বস্তি দিতে পারে, কিন্তু ভিতরের অসম্পূর্ণতার ধারণা নিজে থেকেই মুছে দেয় না।

পলায়ন / বাহ্যিক ত্যাগ

04

পরিস্থিতি ছেড়ে যাওয়া কখনও ব্যবহারিকভাবে উপযুক্ত হতে পারে, কিন্তু সেটিই বৈরাগ্য নয়। বাইরে ত্যাগ করেও ভিতরে আসক্তি থাকতে পারে; সংসারে থেকেও স্বাধীনতা সম্ভব।

05

শ্রবণ

শিক্ষাকে নিজের উপর প্রয়োগ করে শোনা

কেন্দ্রীয় অনুসন্ধান

এই শিক্ষা আমার নিজের অভিজ্ঞতা সম্পর্কে কী বলছে?

শ্রবণ

05

যোগ্য শিক্ষক ও শাস্ত্রের কাছ থেকে নিজের স্বরূপ সম্পর্কে স্পষ্ট শিক্ষা মনোযোগ দিয়ে, প্রয়োজনে বারবার শোনা। শুধু শব্দ শোনা বা মুখস্থ করা যথেষ্ট নয়; উদ্দেশ্যগত অর্থ বুঝতে হয়।

শ্রদ্ধা

05

শিক্ষা ও শিক্ষককে আন্তরিকভাবে পরীক্ষা করার যোগ্য বলে গ্রহণ করা উন্মুক্ত আস্থা। প্রশ্ন বন্ধ করা নয়; বরং সৎ অনুসন্ধানকে সম্ভব করে।

মহাবাক্য

05

উপনিষদের প্রধান বাক্য যা কোনো বাহ্যবস্তু সম্পর্কে তথ্য না দিয়ে আত্মা ও ব্রহ্মের একতার দিকে সরাসরি ইঙ্গিত করে।

‘তত্ত্বমসি’

05

‘তুমি সেই’। ‘সেই’ সমগ্রের ভিত্তির দিকে এবং ‘তুমি’ সীমিত শরীর-মন নয়, তাদের জানা স্বরূপের দিকে ইঙ্গিত করে।

শম

05

মনের শান্তি এবং বিক্ষেপ সামলানোর ক্ষমতা। চিন্তার সঙ্গে যুদ্ধ নয়; শ্রবণ ও অনুসন্ধানের জন্য মনকে উপলব্ধ রাখা।

দম

05

ইন্দ্রিয়ের সংযম—দেখা-শোনা প্রতিটি বিষয়ে সঙ্গে সঙ্গে ছুটে না গিয়ে মনোযোগকে বিবেচনাপূর্ণভাবে ব্যবহার করা।

উপরতি

05

অপ্রয়োজনীয় বাহ্যিক ও মানসিক ব্যগ্রতা থেকে নিবৃত্তি, যাতে মন যথাযথ কর্তব্য ও আত্মঅনুসন্ধানে স্থির হতে পারে। এটি জগত থেকে মনমতো পালানো নয়।

তিতিক্ষা

05

অসুবিধা, বিরোধ ও পরিবর্তিত অবস্থাকে সঙ্গে সঙ্গে প্রতিক্রিয়ায় ভেসে না গিয়ে সহ্য করার পরিপক্বতা। বাস্তব ক্ষতি বা অন্যায় নীরবে মেনে নেওয়া এর অর্থ নয়।

সমাধান

05

বুদ্ধি ও মনোযোগের স্থিরতা, যা বারবার মূল অনুসন্ধানে ফিরে আসে। এটি ষট্‌সম্পত্তির ‘সমাধান’; বিশেষ সমাধি-অভিজ্ঞতার সঙ্গে এক করবেন না।

ছয় অনুশাসন

05

শম, দম, উপরতি, তিতিক্ষা, শ্রদ্ধা ও সমাধান—শোনা ও বোঝার জন্য মনকে প্রস্তুত করে এমন গুণ। এগুলো চূড়ান্ত আত্মজ্ঞান বা শ্রেষ্ঠত্বের প্রমাণ নয়।

06

নির্বাণ সূত্র • ধাপ 06

মনন

শোনা শিক্ষাকে পরীক্ষা করে পরিষ্কার করা

কেন্দ্রীয় অনুসন্ধান

আমার প্রকৃত সংশয়টি কী, এবং পরীক্ষা কি তাকে পরিষ্কার করছে?

মনন

06

শ্রবণে পাওয়া শিক্ষাকে যুক্তি, অভিজ্ঞতা এবং প্রয়োজনে শিক্ষকের সাহায্যে পরীক্ষা করা, যতক্ষণ নির্দিষ্ট সংশয় স্পষ্ট না হয়।

তর্ক

06

বিরোধ ও ভুল ধারণা যাচাইয়ের উপায়। এটি পথ পরিষ্কার করে; সচেতনতাকে বাহ্যবস্তু প্রমাণ করার যন্ত্র নয়।

নিশ্চয়

06

পরীক্ষার পর জন্ম নেওয়া তুলনামূলক সন্দেহমুক্ত দৃঢ় বোঝাপড়া। কোনো বাক্য বারবার বলে তৈরি আত্মবিশ্বাস নয়।

দৃষ্টি

06

মুখস্থ সিদ্ধান্তের বদলে জীবন্তভাবে স্পষ্ট দেখা। বোঝাপড়া দৃষ্টিতে পরিণত হলে তা প্রতিক্রিয়া ও সিদ্ধান্তেও প্রভাব ফেলে।

ব্যবহার / ব্যবহারিক স্তর

06

দৈনন্দিন স্তর যেখানে বস্তুগুলোর কাজ আলাদা, মানুষের ভূমিকা, সম্পর্ক, সিদ্ধান্ত ও দায়িত্ব থাকে। ‘সব এক’ বলে এই পার্থক্য মুছে দেওয়া কোর্সের অর্থ নয়।

পরমার্থ / চূড়ান্ত সত্যের স্তর

06

যে দৃষ্টিতে পরিবর্তনশীল নাম-রূপ এক ভিত্তির উপর নির্ভরশীল বলে বোঝা যায়। ব্যবহার ও পরমার্থের বক্তব্য তাদের স্তর অনুযায়ী পড়তে হয়।

07

নিদিধ্যাসন

স্পষ্ট বোঝাপড়ায় স্থিত হওয়া

কেন্দ্রীয় অনুসন্ধান

স্পষ্ট বোঝাপড়া কীভাবে জীবনে স্বাভাবিক হয়ে উঠবে?

নিদিধ্যাসন

07

শ্রবণ ও মননে পরিষ্কার হওয়া বোঝাপড়ায় বারবার স্বাভাবিকভাবে স্থিত থাকা, যাতে পুরনো ভুল পরিচয়ের অভ্যাস দুর্বল হয়। এটি যান্ত্রিক পুনরাবৃত্তি বা বিশেষ অভিজ্ঞতা তৈরি করা নয়।

ধ্যান

07

মনকে স্থির, সূক্ষ্ম ও পর্যবেক্ষণক্ষম করার অনুশীলন। নির্বাণ সূত্রে নিদিধ্যাসনের কেন্দ্র কোনো নতুন অবস্থা সৃষ্টি নয়; ইতিমধ্যে পরিষ্কার হওয়া পরিচয়ে স্থির থাকা।

একাগ্রতা

07

মনোযোগকে একটি বিষয়ের উপর ধরে রাখার ক্ষমতা। অধ্যয়ন ও ধ্যানে সহায়ক, কিন্তু কোনো বস্তুর উপর দীর্ঘক্ষণ মন থাকা আত্মজ্ঞান নয়।

পুরনো পরিচয়ের প্রত্যাবর্তন

07

বোঝাপড়ার পরও অভ্যাসবশত ‘আমি কেবল শরীর-মন’ অনুভূতি ফিরে আসতে পারে। এটিকে ব্যর্থতা না ধরে, সেই ফিরে আসা পরিচয়কেও জানা ঘটনা হিসেবে দেখুন।

বাসনা

07

সংস্কার থেকে তৈরি পুরনো মানসিক প্রবণতা, পছন্দ-অপছন্দ ও অভ্যাসগত প্রতিক্রিয়া। বোঝাপড়ার পরও কিছুদিন উঠতে পারে; উঠলেই জ্ঞান নেই—এ সিদ্ধান্ত ঠিক নয়।

স্থিতিশীল বোঝাপড়ার লক্ষণ

07

কম প্রতিক্রিয়াশীলতা, দ্রুত স্বাভাবিক হওয়া, নিজের ভাবমূর্তি রক্ষার কম বাধ্যতা, বেশি করুণা ও কম সংশয়। এগুলো দিকনির্দেশক, আধ্যাত্মিক সার্টিফিকেট নয়।

মানচিত্র **04** • সাধনার ত্রয়ী

শ্রবণ → মনন → নিদিধ্যাসন

এগুলো তিনটি বিচ্ছিন্ন অনুশীলন নয়। একই বোঝাপড়াকে শোনা, সংশয় থেকে পরিষ্কার করা এবং জীবনে স্বাভাবিক হতে দেওয়ার ধারাবাহিক প্রক্রিয়া।

শ্রবণ

শিক্ষার উদ্দেশ্যগত অর্থ পরিষ্কার শোনা

→

মনন

নির্দিষ্ট সংশয় পরীক্ষা করে মেটানো

→

নিদিধ্যাসন

স্পষ্ট বোঝাপড়ায় বারবার স্থিত থাকা

ফল: দৃষ্টির পরিবর্তন

মুখস্থ উত্তর ধীরে ধীরে জীবন্ত দেখায় রূপ নেয়; সেই স্পষ্টতা প্রতিক্রিয়া, সম্পর্ক ও সিদ্ধান্তেও প্রকাশ পেতে থাকে।

08

নেতি-নেতি

ভুল পরিচয় সরানোর অনুসন্ধান

কেন্দ্রীয় অনুসন্ধান

যা দেখা বা জানা যায়—আমি কি কেবল সেটাই?

নেতি-নেতি

08

‘এ নয়, এ নয়’: যা দেখা, অনুভব বা ভাবা যায় তাকে চূড়ান্ত স্বরূপের সমান না করার পদ্ধতি। শরীর, অনুভূতি বা জগৎ ধ্বংস নয়; তাদের সঙ্গে ভুল ‘আমি’ পরিচয় সরানো।

শরীর

08

জীবন ও কর্মের বাস্তব ব্যবহারিক উপকরণ। এর অনুভূতি ও অবস্থা বদলায় এবং জানা যায়; ‘আমি কেবল শরীর নই’ মানে শরীরকে অবহেলা করা নয়।

ইন্দ্রিয়

08

দেখা, শোনা ইত্যাদির ক্ষমতা যা অভিজ্ঞতায় তথ্য আনে। এগুলো প্রয়োজনীয় উপকরণ; কিন্তু এই তথ্যকে যে জানে, অনুসন্ধানের কেন্দ্র সে।

মন

08

চিন্তা, ইচ্ছা, আবেগ ও অর্থ-নির্মাণের কার্যকলাপ। শান্ত ও অশান্ত—দুই অবস্থাই জানা যায়; তাই মনের পরিবর্তন মানেই জ্ঞাতার পরিবর্তন নয়।

মনের বৃত্তি

08

মনে ওঠা চিন্তা বা অনুভূতির তরঙ্গ। এটি দেখা যায় বলে দ্রষ্টা-দৃশ্য অনুসন্ধানে দৃশ্য-পক্ষে পড়ে; ‘আমি’-চিন্তাও একটি বৃত্তি।

স্মৃতি

08

অতীত অভিজ্ঞতার বর্তমান মানসিক পুনরাবির্ভাব, যেখানে নতুন অর্থ ও আবেগও যুক্ত হতে পারে। নিজের সমগ্র পরিচয়কে স্মৃতি বা জীবনকাহিনির সঙ্গে সমান করা পরীক্ষা করা দরকার।

ভূমিকা / ভাবমূর্তি

08

মা-বাবা, কর্মী, পণ্ডিত, সফল বা ব্যর্থ—এই সামাজিক ও মানসিক পরিচয়গুলো ব্যবহারিকভাবে দরকারি হলেও বদলায় এবং জানা যায়।

জ্ঞাতা

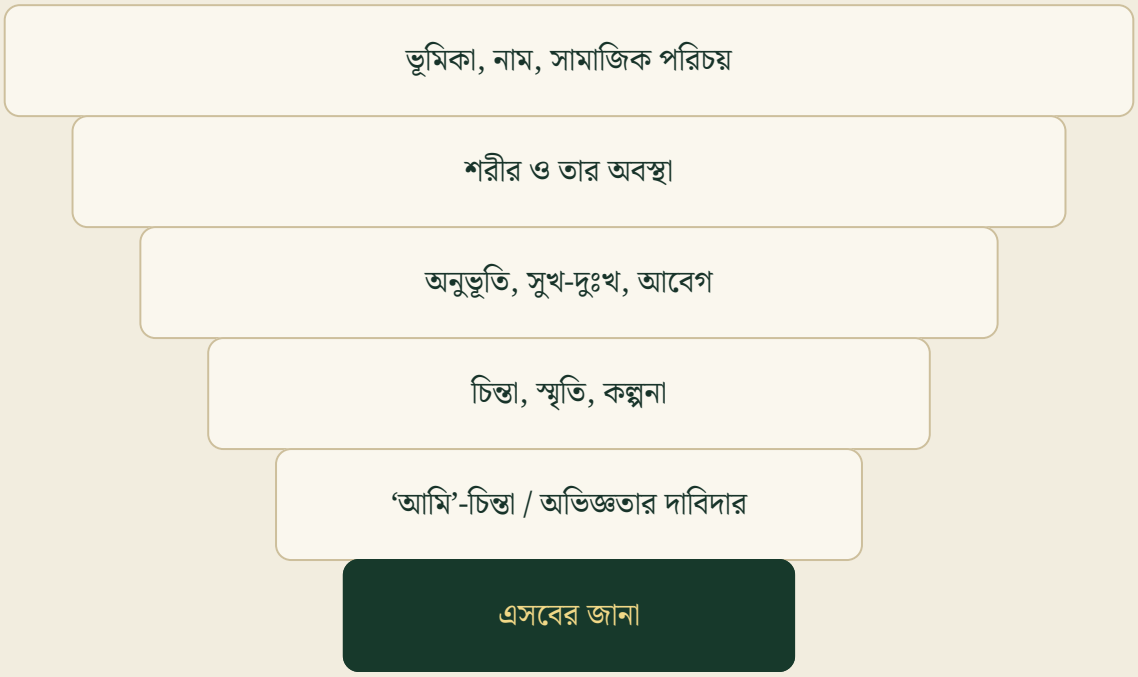
08

যে সচেতনতায় শরীর, মন, চিন্তা, আবেগ এমনকি শূন্যতাও জানা যায়। তাকে আরেকটি দৃশ্যবস্তু হিসেবে ধরতে গেলে অনুসন্ধানে শুধু নতুন বস্তু যোগ হয়।

মানচিত্র **05** • নেতি-নেতি

পরিচয়ের স্তর - কী কী জানা যায়?

‘এ নয়’ মানে কোনো স্তর ধ্বংস করা নয়; কেবল তাকে চূড়ান্ত আত্মস্বরূপের সমান না করা।



গুরুত্বপূর্ণ: নেতি-নেতি অস্বীকারের দর্শন নয়। শরীর ও জগৎ ব্যবহারিক জীবনে থাকে; অনুসন্ধান কেবল ‘আমি কেবল এটুকুই’ এই ভুল সমীকরণের।

09

নির্বাণ সূত্র • ধাপ 09

সাক্ষীভাব

অভিজ্ঞতায় হারিয়ে না গিয়ে উপস্থিত থাকা

কেন্দ্রীয় অনুসন্ধান

অভিজ্ঞতা বদলায়; সেই বদল কে জানে?

সাক্ষী

09

যে সচেতনতায় সব অভিজ্ঞতা প্রকাশিত ও জানা হয়। ‘সাক্ষী’ একটি ইঙ্গিত; মনের ভিতরে বসে থাকা দ্বিতীয় ছোট ব্যক্তি নয়।

সাক্ষীভাব

09

চিন্তা, অনুভূতি ও ক্রিয়াকে পূর্ণভাবে থাকতে দিয়ে স্পষ্ট থাকা যে এগুলো জানা হচ্ছে। এটি আবেগহীনতা, বিচ্ছিন্নতা বা দায়িত্ব ত্যাগ নয়।

সচেতনতা / চেতনা

09

মৌলিক জানা, যার কারণে চিন্তা, অনুভূতি, দৃশ্য বা শূন্যতা সম্পর্কে কিছু বলা যায়। এখানে আত্মা ও সাক্ষীর ভাষা এই জানার দিকেই ইঙ্গিত করে।

আত্মা / আত্মস্বরূপ

09

ব্যক্তির প্রকৃত জানার স্বরূপ, যা পরিবর্তনশীল শরীর-মন নয়। এটি ব্যক্তিগত সম্পত্তি, কোনো স্থান বা মাঝে মাঝে পাওয়া বিশেষ অভিজ্ঞতা নয়।

স্বয়ংপ্রকাশ

09

যার জানা-উপস্থিতি প্রতিষ্ঠা করতে আরেক জ্ঞাতা বা আরেক আলো দরকার হয় না। সচেতনতার ব্যাখ্যায় অসীম সংখ্যক ভিতরের পর্যবেক্ষক কল্পনা করতে হয় না।

সাক্ষীভাবের অভিজ্ঞতা

09

শান্ত দূরত্ব বা বিস্তৃত পর্যবেক্ষণের অস্থায়ী মানসিক অবস্থা। যেহেতু সেটিও আসে-যায় এবং জানা যায়, তাই তাকে সাক্ষী নিজে মনে করবেন না।

10

অভিজ্ঞতা

ঘটনা ও তার ভিত্তিকে আলাদা করে দেখা

কেন্দ্রীয় অনুসন্ধান

প্রতিটি অভিজ্ঞতা কি সময়ে এসে-যাওয়া একটি ঘটনা?

অভিজ্ঞতা

10

যা সরাসরি অনুভূত বা জানা হয় এবং সময়ে পরিবর্তনশীল ঘটনা হিসেবে প্রকাশ পায়। কোর্স বিষয়, উপকরণ, জানা এবং স্মৃতি-যোগ করা অর্থকে আলাদা করে দেখতে শেখায়।

আধ্যাত্মিক অভিজ্ঞতা

10

আলো, শক্তি, আনন্দ, গভীর শান্তি বা সমাধির মতো অস্বাভাবিক ঘটনা। অর্থপূর্ণ হতে পারে, কিন্তু আসে-যায় বলে আত্মজ্ঞানের চূড়ান্ত প্রমাণ নয়।

বিষয়

10

অভিজ্ঞতায় সামনে আসা বস্তু বা বিষয়বস্তু—দৃশ্য, শব্দ, চিন্তা, সুখ, ভয় বা অন্তরের শান্তিও হতে পারে। এরপর প্রশ্ন জ্ঞাতার দিকে ফেরে।

সমাধি

10

এখানে খুব গভীর ধ্যান, একাগ্রতা বা শান্তির বিশেষ অবস্থা। তা মূল্যবান হতে পারে, কিন্তু শুরু-শেষ থাকলে তাকে স্থায়ী আত্মজ্ঞানের সমার্থক ধরা হয় না।

অভিজ্ঞতার উপকরণ

10

ইন্দ্রিয় ও মন, যাদের মাধ্যমে একটি বিষয় অভিজ্ঞতায় উপস্থিত হয়। উপকরণের সীমাকে সচেতনতার সীমা ধরে নেওয়া ঠিক নয়।

অভিজ্ঞতা ও সত্যের ভেদ

10

অভিজ্ঞতা যা প্রকাশ পায়; সত্য সেই ভিত্তি যা কোনো এক প্রকাশের উপর নির্ভর করে না। সুখকর, বেদনাদায়ক, উজ্জ্বল ও শান্ত—সব অভিজ্ঞতাই বদলাতে পারে।

11

অভিজ্ঞতাকারী

‘আমার সঙ্গে ঘটেছে’—এ কথা কে বলে?

কেন্দ্রীয় অনুসন্ধান

‘আমার সঙ্গে ঘটেছে’ বলে যে দাবি করে, সেই অভিজ্ঞতাকারী কে?

অভিজ্ঞতাকারী

11

ব্যবহারিক স্তরে শরীর, মন ও অহংবোধ মিলে ‘আমার সঙ্গে হচ্ছে’ এই দাবিদার তৈরি করে। এটি স্থায়ী মনে হলেও ‘আমি অনুভব করছি’ বোধটিও জানা যায়।

‘আমি’-চিন্তা / অহংবৃত্তি

11

মনের ‘আমি’ যা শরীর, ভূমিকা, কাজ বা অভিজ্ঞতার সঙ্গে যুক্ত হয়ে বলে ‘আমি করেছি’, ‘আমার হয়েছে’। আত্মবিচারে প্রশ্ন—এই চিন্তাটিকে কে জানে?

কর্তা / কর্তাভাব

11

ব্যবহারিক কাজে ব্যক্তি দরকার; কিন্তু ‘আমি আলাদা সীমিত সত্তা, সবকিছু স্বাধীনভাবে আমিই করছি’—এই ভারী দাবি কর্তাভাব।

ভোক্তা / ভোগী

11

সুখ-দুঃখকে ‘আমার হয়েছে, তাই এটিই আমাকে সংজ্ঞায়িত করে’ বলে নিজের করে নেওয়া অভিজ্ঞতাকারী। জ্ঞাতা কি সেই অভিজ্ঞতাতেই শেষ—এটাই অনুসন্ধান।

জাগ্রত অবস্থা

11

সাধারণ জাগার অবস্থা যেখানে ইন্দ্রিয়, চিন্তা ও বাহ্যজগৎ প্রধান। এটি একটি পরিবর্তনশীল অভিজ্ঞতা-অবস্থা, চূড়ান্ত জ্ঞাতা নয়।

স্বপ্ন অবস্থা

11

ঘুমে প্রকাশিত অভিজ্ঞতার জগৎ, যেখানে অভিজ্ঞতাকারী ও বিষয় দুটোই থাকে। জাগলে দৃশ্য বদলে যায়—তাই বদলানো অবস্থাগুলোকে কে জানে, প্রশ্নটি ওঠে।

সুষুপ্তি / গভীর নিদ্রা

11

যেখানে সাধারণ অহংবোধ এবং জাগ্রত/স্বপ্নের বিষয় প্রকাশিত নয়। এটি দিয়ে দেখা হয় ‘আমি’ কি কেবল জাগ্রত মানসিক বিষয়েই সীমাবদ্ধ? এটিকে বিশেষ দৃশ্যমান আধ্যাত্মিক অভিজ্ঞতা ভাববেন না।

‘আমার সঙ্গে ঘটেছে’—বাক্যটি খুলে দেখুন

01 বিষয় + 02 ইন্দ্রিয় / মন + 03 অনুভূত অভিজ্ঞতা + 04 ‘আমার হয়েছে’ + 05 স্মৃতি / অর্থ

পুরো ধারাটিই জানা যায়

আত্মবিচার অভিজ্ঞতা অস্বীকার করে না; অভিজ্ঞতার উপর মালিকানা দাবি করা ‘আমি’-এর প্রকৃতি পরীক্ষা করে।

জাগ্রত

ইন্দ্রিয় ও বাহ্যজগৎ প্রধান

স্বপ্ন

মন নিজস্ব অভিজ্ঞতার জগৎ দেখায়

সুষুপ্তি

সাধারণ বিষয় ও অহংবোধ অপ্রকাশিত

তিনটি অবস্থাই বদলায়। অনুসন্ধান জিজ্ঞেস করে আত্মা কি এদের কোনো একটিতে সীমাবদ্ধ?

12

আত্মবিচার

প্রশ্নকে প্রশ্নকারীর কাছে ফিরিয়ে নেওয়া

কেন্দ্রীয় অনুসন্ধান

এই ‘আমি’ কোথা থেকে ওঠে এবং একে কে জানে?

আত্মবিচার

12

‘আমি কে?’-কে শব্দের ধাঁধা না বানিয়ে প্রতিটি চিন্তা ও ‘আমি’-দাবি থেকে তার উৎসের দিকে ফেরা। ‘এটি কার কাছে উঠেছে?’—‘আমার কাছে’—‘আমি কে?’—এটাই ব্যবহারিক দিক।

‘আমি কে?’

12

আত্মবিচারের দিকনির্দেশক প্রশ্ন। ‘আমি শরীর’ বা ‘আমি ব্রহ্ম’—প্রস্তুত বাক্য বলাই উদ্দেশ্য নয়; ‘আমি’ কীভাবে ওঠে এবং তাকে কে জানে তা দেখা।

‘আমি ব্রহ্ম’—বৌদ্ধিক উত্তর

12

সঠিক বাক্য হলেও তা মনের একটি চিন্তা হয়ে থাকতে পারে। এর অর্থকে কেবল উচ্চারণ নয়, তুলনামূলক সন্দেহমুক্ত প্রত্যক্ষ পরিচয়ে খুলতে হয়।

চিন্তার উৎস

12

শরীরে লুকিয়ে থাকা কোনো স্থান নয়; সেই জানা যেখানে ‘আমি’-চিন্তাসহ সব চিন্তা প্রকাশিত হয়। শরীরে ‘আমি’-কেন্দ্রের অনুভূতিও জানা অভিজ্ঞতা।

শূন্যতা বা ভয় এলে পরবর্তী অনুসন্ধান

12

এই অবস্থাগুলোকে চূড়ান্ত উত্তর বা ব্যর্থতার প্রমাণ ভাববেন না। এগুলোও অভিজ্ঞতা; ধীরে জিজ্ঞেস করুন—এগুলোকে কে জানছে? ভয় বেশি হলে গতি কমান।

13

আত্মজ্ঞান

যা সবসময় ছিল তার পরিচয়

কেন্দ্রীয় অনুসন্ধান

আত্মা কি অর্জনের বস্তু, নাকি চিনে নেওয়ার সত্য?

আত্মজ্ঞান

13

নিজের প্রকৃত স্বরূপকে শরীর-মন-সীমিত পরিচয়ের অতীত সচেতনতা হিসেবে স্পষ্ট জানা। এটি নতুন বস্তু, শক্তি বা বিরল অবস্থা অর্জন নয়; অজ্ঞান দূর হওয়া।

আত্মজ্ঞানের পর ব্যক্তিত্ব

13

শরীর, মন, আবেগ ও ব্যবহার চলতে পারে; পুরনো প্রবণতা ও জীবনের পরিস্থিতিও থাকতে পারে। বদল হলো ‘আমি কেবল এটুকুই’ পরিচয়ের গ্রাস কমে যাওয়া।

বৌদ্ধিক বোঝাপড়া

13

আত্মা সম্পর্কে সঠিক ধারণা, বাক্য বা তত্ত্ব জানা। শেখার জন্য উপকারী, কিন্তু পরিচয় স্পষ্ট ও স্থির না হওয়া পর্যন্ত এটিকে আত্মজ্ঞান ধরা হয় না।

করুণা

13

অন্যের অভিজ্ঞতাকে গুরুত্ব দিয়ে দয়া ও সংবেদনশীলতার সঙ্গে সাড়া দেওয়া। নাটকীয় দাবি নয়; কম ভয়, কম আত্মচিত্ররক্ষা ও স্বাভাবিক করুণা গুরুত্বপূর্ণ লক্ষণ।

পরিচয়, অর্জন নয়

13

কেউ ‘আত্মা’ নামে নতুন বস্তু পায় না। ভুল সরলে যা সবসময় ছিল সেটিই স্পষ্ট হয়—গলায় থাকা হারকে পরে খুঁজে পাওয়ার মতো।

প্রারব্ধ

13

আগে থেকেই শুরু হওয়া কর্মফলের গতি, যার মধ্যে শরীর-মন ও কিছু জীবনপরিস্থিতি চলতে থাকে। আত্মজ্ঞান ব্যবহারিক প্রক্রিয়া ও ফলকে জাদুর মতো মুছে দেয় না।

কর্ম / কর্মফল

13

ব্যক্তির স্তরে করা কাজ এবং তার ফল। কর্তাভাব অনুসন্ধান করা মানে কাজ এড়ানো বা ফলের দায়িত্ব অস্বীকার করা নয়।

14

ব্রহ্মজ্ঞান

অসংখ্য রূপের এক ভিত্তি

কেন্দ্রীয় অনুসন্ধান **আত্মা ও ব্রহ্ম কি দুইটি স্বতন্ত্র চূড়ান্ত সত্য?**

ব্রহ্ম

14

এই অদ্বৈত-বেদান্তীয় প্রসঙ্গে সীমাহীন, অন্য কোনো ভিত্তির উপর নির্ভর না করা সত্য, যা সকল নাম-রূপের ভিত্তি। দূরে থাকা বিশাল কোনো বস্তু নয়।

ব্রহ্মজ্ঞান

14

নিজের অভিজ্ঞতার মৌলিক জানা—আত্মা—এবং সকল নাম-রূপের ভিত্তি ব্রহ্ম দুইটি পৃথক চূড়ান্ত সত্য নয়—এই পরিচয়।

সৎ

14

‘আছে’-ভাব বা অস্তিত্ব; ব্রহ্মের সেই দিক যা অস্তিত্ব ধার করে না। শুধু দীর্ঘকাল টিকে থাকা নয়।

চিৎ

14

চেতনা বা জানা, যার দ্বারা অভিজ্ঞতা প্রকাশিত। এখানে এটি ব্রহ্মের সঙ্গে যুক্ত অতিরিক্ত গুণ নয়; তার স্বরূপের ইঙ্গিত।

আনন্দ

14

মৌলিক পূর্ণতা বা অভাবহীনতা; সবসময় খুশি অনুভূতি, ইন্দ্রিয়সুখ বা উত্তেজনা নয়।

সৎ-চিৎ-আনন্দ

14

অস্তিত্ব, চেতনা ও পূর্ণতা—ব্রহ্মের দিকে ইঙ্গিতকারী তিনটি দৃষ্টিকোণ। তিনটি পৃথক বস্তু, যোগ করা গুণ বা বিশেষ অভিজ্ঞতা নয়।

আত্মা-ব্রহ্ম অভেদ

14

ব্যক্তিগত দৃষ্টিতে জ্ঞাতার স্বরূপ আত্মা এবং সমগ্রের ভিত্তি ব্রহ্ম মূলত এক। এর অর্থ ব্যক্তিগত অহংকার সর্বশক্তিমান হয়ে গেল—এ নয়।

উপাধি

14

যে সীমাবদ্ধ মাধ্যমের কারণে সীমাহীনকে সীমিত মনে হয়—বিশেষত শরীর-মন। ঘটের মধ্যে আকাশ আলাদা মনে হলেও সীমা ঘটের, আকাশের নয়।

‘অহং ব্রহ্মাস্মি’

14

‘আমি ব্রহ্ম’। এখানে ‘আমি’ সীমিত শরীর, ভূমিকা বা গর্বিত ব্যক্তিত্ব নয়; তাদের জানা সচেতনতা।

‘সর্বং খল্বিদং ব্রহ্ম’

14

‘এই সবই ব্রহ্ম’। ভিন্ন নাম-রূপ এক ভিত্তির উপর নির্ভরশীল; ব্যবহারিক পার্থক্য ও দায়িত্ব তবু থাকে।

মায়া

14

অদ্বৈত বেদান্তে ব্রহ্ম-নির্ভর সেই নীতি বা শক্তি, যার মাধ্যমে নাম-রূপ, কারণ-কার্য ও বহুত্ব অভিজ্ঞ হয়। এটি দ্বিতীয় স্বাধীন চূড়ান্ত সত্য নয়; জগতকে একেবারে অনুপস্থিত বলাও নয়।

নাম-রূপ

14

কোনো বস্তুর নাম ও চেনা আকার। সোনার অলঙ্কার বা মাটির পাত্রের মতো রূপ আলাদা হলেও ভিত্তি এক হতে পারে।

সংসার / জগৎ

14

অভিজ্ঞতায় প্রকাশিত পরিবর্তনশীল নাম-রূপের ক্ষেত্র। ব্যবহারিক গুরুত্ব আছে, কিন্তু নিজের ভিত্তি থেকে সম্পূর্ণ স্বাধীন চূড়ান্ত সত্য হিসেবে ধরা হয় না।

সত্য, মিথ্যা, অসত্য

14

সত্য স্বাধীনভাবে বাস্তব; মিথ্যা প্রকাশিত ও কার্যকর কিন্তু ভিত্তির উপর নির্ভরশীল; অসত্য কোনো স্তরেই নেই। তাই ‘মিথ্যা’ মানে ‘একেবারে নেই’ নয়।

নির্গুণ ব্রহ্ম

14

সীমিত নাম, রূপ ও পরিবর্তনশীল গুণের বাইরে নিজের স্বরূপে ব্রহ্ম। সৎ-চিৎ-আনন্দ তিনটি যোগ করা গুণ নয়, সেই স্বরূপের ইঙ্গিত।

সগুণ ঈশ্বর

14

মায়া-উপাধিসহ ব্রহ্মকে জগতের কারণ, নিয়ম ও সমষ্টি-বুদ্ধি হিসেবে বোঝা। নির্গুণ ব্রহ্ম ও সগুণ ঈশ্বর দুইটি প্রতিদ্বন্দ্বী চূড়ান্ত সত্য নয়।

ত্রিপুটি

14

জ্ঞাতা, জ্ঞান ও জ্ঞেয়—জানার তিনভাগের কাঠামো। ব্যবহারিক অভিজ্ঞতায় এটি চলে; অদ্বৈত অনুসন্ধানে তিনটিকে স্বাধীন চূড়ান্ত সত্তা ভাবা পরীক্ষা করা হয়।

জ্ঞাতা

14

ব্যবহারিক স্তরে যে ব্যক্তি কোনো বিষয় জানে। গভীর অনুসন্ধানে প্রশ্ন—‘আমি জ্ঞাতা’ এই বোধটিকেও কে জানছে?

জ্ঞেয়

14

যা জানা যায়—বাহ্যবস্তু বা অন্তরের চিন্তা। আত্মাকে আরেকটি জ্ঞেয় বস্তু বানাতে গেলে পরবর্তী ধাপের মূল বিভ্রান্তি তৈরি হয়।

আত্মা ও ব্রহ্ম - দুই দৃষ্টিকোণ, এক ভিত্তি

অদ্বৈতের বক্তব্য ব্যক্তিগত অহংকারকে মহাজাগতিক শক্তি দেয় না; ‘আমি’-এর ভুল সীমা সরায়।

ব্যষ্টি-দৃষ্টি

আত্মা

শরীর, মন ও অভিজ্ঞতার মৌলিক জানা

ইঙ্গিত

সৎ • চিৎ • আনন্দ

অস্তিত্ব, জানা ও মৌলিক পূর্ণতা

সমষ্টি-দৃষ্টি

ব্রহ্ম

সব নাম-রূপের সীমাহীন ভিত্তি

আত্মা - ব্রহ্ম অভেদ

উপাধির ভূমিকা: শরীর-মন উপাধির কারণে চেতনা সীমিত ব্যক্তি বলে মনে হয়; যেমন ঘটের ভিতরের আকাশ আলাদা মনে হয়, অথচ সীমা ঘটের, আকাশের নয়।

মানচিত্র 08 • সূক্ষ্ম ভেদ

সত্য, মিথ্যা ও অসত্য

‘মিথ্যা’কে শুধু ‘ঝুঁঠ’ ভাবা অদ্বৈতের সাধারণ ভুল। এই তিন স্তর আলাদা রাখুন।

সত্য	যা নিজের বাস্তবতার জন্য অন্য ভিত্তির উপর নির্ভরশীল নয়। কোর্সে চূড়ান্ত উদাহরণ ব্রহ্ম।
মিথ্যা	যা দেখা যায় ও কাজ করে, কিন্তু নিজ ভিত্তি থেকে স্বাধীন নয়। সোনার বালা নাম-রূপে বালা; সোনা থেকে আলাদা স্বাধীন পদার্থ নয়।
অসত্য	যার কোনো স্তরেই অস্তিত্ব নেই। প্রাচীন উদাহরণ—খরগোশের শিং।

ব্যবহারিক ফল: জগতকে মিথ্যা বলা তাকে অবহেলার অনুমতি নয়। শরীর, সম্পর্ক, নিয়ম, কারণ-কার্য ও দায়িত্ব ব্যবহারিক স্তরে কার্যকর থাকে।

15

অজ্ঞেয়তা

জ্ঞাতা কেন বস্তু হয়ে উঠতে পারে না

কেন্দ্রীয় অনুসন্ধান

জ্ঞাতা নিজেই কীভাবে আরেকটি জ্ঞেয় বস্তু হবে?

অজ্ঞেয়তা 15

আত্মা বা ব্রহ্মকে বাহ্যবস্তুর মতো জ্ঞেয় করা যায় না। এর অর্থ সত্য চিরকাল অজানা নয়; জ্ঞাতা আরেক জ্ঞাতার সামনে রাখা বস্তু নয়—তাই বস্তুরূপে অজ্ঞেয়, স্বরূপে স্বয়ংপ্রকাশ।

অজানা 15

যে বস্তু বা তথ্য এখন জানা নেই কিন্তু জানা সম্ভব। আত্মা এমন কোনো লুকানো বস্তু নয় যা পরে নতুন তথ্য দিয়ে পাওয়া যাবে।

ধারণা 15

মনের ধারণাগত কাঠামো যা সত্যের দিকে ইঙ্গিত করতে পারে। যতই উপকারী হোক, ধারণাটিও জানা হয়; এটি সচেতনতার বদলি নয়।

শব্দের সীমা 15

ভাষা বস্তু, গুণ ও সম্পর্ক বর্ণনা করে; জ্ঞাতাকে পুরোপুরি বস্তু বানিয়ে ধরতে পারে না। শাস্ত্রের শব্দ ভুল দূর করার ইঙ্গিত হিসেবে কাজ করে।

বুদ্ধির বিশ্রাম 15

সৎ অনুসন্ধানের পর বুদ্ধি বস্তু বানানোর সীমা চিনে অপ্রয়োজনীয় ধারণাগত আঁকড়ে ধরা ছেড়ে দেয়। এটি অলসতা বা বিবেক ত্যাগ নয়।

16

শূন্যতা ও মৌন

খালি অভিজ্ঞতারও অতীতে জানা

কেন্দ্রীয় অনুসন্ধান

শূন্যতাই কি চূড়ান্ত, নাকি শূন্যতাও জানা যায়?

শূন্যতা

16

এই কোর্সে মূলত বস্তু বা চিন্তা অনুপস্থিত থাকার অভিজ্ঞতামূলক খালি ভাব। এটি বৌদ্ধ দর্শনের শূন্যতার পূর্ণ প্রযুক্তিগত সংজ্ঞা নয়। খালি ভাবটিও জানা যায়, তাই তাকে চূড়ান্ত আত্মা ধরা হয় না।

চিন্তার মাঝের বিরতি

16

দুই চিন্তার মাঝে ছোট খালি মুহূর্ত। এটি সহায়ক ইঙ্গিত হতে পারে, কিন্তু আসে-যায়; অনুসন্ধান ফেরে—এই বিরতিকে কে জানে?

বাহ্যিক নীরবতা

16

শব্দের অনুপস্থিতি বা হ্রাস। পরিস্থিতি বদলালে এটি চলে যায়; অন্তরের মৌনের সঙ্গে এক করবেন না।

অন্তর্মৌন

16

যে অক্ষত সচেতনতায় শব্দ, চিন্তা এবং তাদের অনুপস্থিতিও জানা যায়। এটি কেবল শান্ত মনের সাময়িক অবস্থা নয়; শব্দের মধ্যেও চিনে নেওয়া যায়।

শূন্যতার ভয়

16

সীমিত ‘আমি’ যেন মিলিয়ে যাচ্ছে—এমন আশঙ্কা, যা খালি অভিজ্ঞতায় উঠতে পারে। এটিকে সাফল্য বা ব্যর্থতার প্রমাণ না বানিয়ে ধীরে দেখুন; প্রয়োজনে গতি কমান।

শব্দের বাইরে নয় - শব্দসহ

বাহ্যিক নীরবতা

শব্দ কম বা নেই; পরিস্থিতি বদলালে শেষ হয়।

মানসিক খালি ভাব

চিন্তা কম বা অনুপস্থিত; এটিও ক্ষণস্থায়ী অবস্থা হতে পারে।

শূন্যতার অভিজ্ঞতা

‘কিছু নেই’ ধরনের অভিজ্ঞতা; সেটিও জানা হয়, তাই জানা নিজে নয়।

অন্তর্মৌন

যে জানায় শব্দ, চিন্তা এবং তাদের অনুপস্থিতিও প্রকাশিত ও জানা হয়।

মৌনকে আরেকটি দখলযোগ্য অভিজ্ঞতা বানাবেন না

মৌন যদি কেবল শান্ত অবস্থা হয়, শব্দ এলেই তা ভেঙে যাবে। নির্বাণ সূত্র শব্দ ও শান্তি—দুটোর মধ্যেই উপস্থিত জানার দিকে ইঙ্গিত করে।

17

স্থিতপ্রজ্ঞ জীবন

স্পষ্ট বোঝাপড়ার সাধারণ জীবনে অবতরণ

কেন্দ্রীয় অনুসন্ধান

স্পষ্ট জ্ঞান সম্পর্ক, কর্ম ও সাধারণ জীবনে কীভাবে প্রকাশ পায়?

স্থিতপ্রজ্ঞ

17

যাঁর নিজের স্বরূপ সম্পর্কে স্পষ্ট প্রজ্ঞা পরিবর্তিত পরিস্থিতিতেও স্থির হয়েছে। গীতা-পরম্পরায় সুখ-দুঃখ, লাভ-ক্ষতিতে ভারসাম্য এর লক্ষণ; আবেগ বা শরীরের ব্যথা শেষ হয়ে যাওয়া নয়।

প্রজ্ঞা

17

পরিণত, স্পষ্ট বোঝাপড়া—শুধু তথ্য মনে রাখার ক্ষমতা নয়। স্থিতপ্রজ্ঞ অবস্থায় এই বোঝাপড়া পরিস্থিতি বদলালেও তুলনামূলক স্থির থাকে।

সমতা

17

সুখ-দুঃখ, লাভ-ক্ষতি, প্রশংসা-নিন্দার মধ্যে নিজের মৌলিক পরিচয় না হারিয়ে ভারসাম্য রাখা। এটি অনুভূতি দমন নয়।

সহজ অবস্থা / সহজ জীবন

17

বারবার জোর করে মনে করানো ছাড়াই নিজের স্বরূপের বোঝাপড়া থেকে বাঁচা। কাজ, সিদ্ধান্ত, প্রেম ও দায়িত্ব সাধারণ জীবনে চলতে থাকে।

মুক্ত জীবন

17

‘সম্পূর্ণ হতে হলে আমাকে কিছু হয়ে উঠতেই হবে’—এই ভিতরের বোঝা ছাড়া সততা, প্রেম ও দায়িত্বে বাঁচা। এটি নিষ্ক্রিয়তা বা সমাজ থেকে বিচ্ছিন্নতা নয়।

দ্রুত পুনরালোচনা

যে ভেদগুলো সবচেয়ে বেশি গুলিয়ে যায়

পুরো শব্দকোষের সংক্ষিপ্ত স্মরণ। কোনো শব্দ কঠিন লাগলে আগে দেখুন—দুইটি ভিন্ন স্তর কি এক করে ফেলেছেন?

তথ্য ≠ আত্মজ্ঞান

প্রথমটি বস্তুর বিষয়ে; দ্বিতীয়টি জ্ঞাতার পরিচয়।

অজ্ঞান ≠ মূর্খতা

জ্ঞানমার্গে এটি পরিচয়ের ভুল।

জিজ্ঞাসা ≠ সবকিছুকে সন্দেহ

জিজ্ঞাসা পরীক্ষার দিকে খোলে; সন্দেহ আটকে থাকতেও পারে।

বিবেক ≠ চাতুর্য

বিবেক দ্রষ্টা-দৃশ্য ও নিত্য-অনিত্য পরিষ্কার করে।

বৈরাগ্য ≠ হতাশা বা পলায়ন

বৈরাগ্য ভিতরের নির্ভরতা আলগা করে।

শ্রদ্ধা ≠ অন্ধবিশ্বাস

শ্রদ্ধা পরীক্ষার জায়গা রাখে।

মনন ≠ অন্তহীন চিন্তা

মনন নির্দিষ্ট সংশয় পরিষ্কার করে।

নিদিধ্যাসন ≠ মন্ত্রের মতো পুনরাবৃত্তি

এটি স্পষ্ট বোঝাপড়ায় স্থিত থাকা।

নেতি-নেতি ≠ জগৎ অস্বীকার

শুধু ভুল ‘আমি কেবল এটিই’ পরিচয় সরায়।

সাক্ষীভাব ≠ আবেগশূন্যতা

আবেগ থাকে, তার জানা-ও থাকে।

অভিজ্ঞতা ≠ স্থায়ী সত্য

অভিজ্ঞতা বদলায়; জানার অনুসন্ধান থাকে।

অভিজ্ঞতাকারী ≠ চূড়ান্ত সাক্ষী

‘আমার হয়েছে’ বোধটিও জানা যায়।

আত্মবিচার ≠ প্রস্তুত উত্তর

প্রশ্ন মনোযোগকে প্রশ্নকারীর দিকে ফেরায়।

আত্মজ্ঞান ≠ নতুন বিশেষ অভিজ্ঞতা

যা সবসময় ছিল তার পরিচয়।

আত্মা-ব্রহ্ম অভেদ ≠ অহংকারের মহিমা

‘আমি’ মানে সচেতনতা, ব্যক্তিগত দাবিদার নয়।

মিথ্যা ≠ অসত্য

মিথ্যা দেখা যায় ও কাজ করে; অসত্য কখনও ছিল না।

অজ্ঞেয়তা ≠ অজ্ঞান

প্রথমটি জ্ঞাতার প্রকৃতি; দ্বিতীয়টি দূরযোগ্য ভুল।

মৌন ≠ শব্দহীনতা

এখানে মৌন সেই জানা যাতে শব্দও ওঠে।

সমতা ≠ দমন

অনুভূতি জানা যায়; তাকে স্থায়ী ‘আমি’ করা হয় না।

নির্বাণ সূত্র • সাধক সংস্করণ

শেষ শব্দে থেমে যাবেন না।

সংজ্ঞা পড়লেন—এবার দেখুন, এটি আপনার অভিজ্ঞতার কোন দিকে ইঙ্গিত করছে।

জ্ঞানমার্গের শব্দ তখনই জীবন্ত হয় যখন তারা আপনাকে আবার সরাসরি অনুসন্ধানে ফিরিয়ে দেয়। কোনো সংজ্ঞা শুধু মনে থাকলে কিন্তু দৃষ্টি না বদলালে, সেটি এখনও তথ্য। শ্রবণ, মনন ও প্রত্যক্ষ পর্যবেক্ষণের মাধ্যমে আবার খুলুন।

এই সাধক-সহায়িকা নির্বাণ সূত্রের ১৭টি মূল ধাপ ও সংশ্লিষ্ট প্রশ্নোত্তর শিক্ষার উপর ভিত্তি করে তৈরি। সংজ্ঞাগুলো এই কোর্সের প্রসঙ্গে প্রযোজ্য; অন্যান্য দর্শন বা আধ্যাত্মিক পরম্পরা কিছু শব্দ ভিন্ন কারিগরি অর্থে ব্যবহার করতে পারে। এটি চলচ্চিত্র, শিক্ষক-সংলাপ বা প্রত্যক্ষ পর্যবেক্ষণের বিকল্প নয়, সহায়ক মানচিত্র।