Volume 28 : 2025-2026
Journal of Philosophy and the Life-world
DOI: http://dx.doi.org/10.62424/JPLW.2026.28.00.30

বৌদ্ধ থেরবাদে[1] মৈত্রী ভাবনা: একটি পর্যালোচনা

লোনা ডোম
গবেষক, দর্শন বিভাগ, যাদবপুর বিশ্ববিদ্যালয়

সারসংক্ষেপ

মৈত্রী মানে, মিত্রতা বা বন্ধুত্ব যাতে আছে প্রেম বা ভালোবাসার স্পর্শ। কথায় বলে প্রেম স্বর্গীয় জিনিস। কারণ, তা মানুষের সঙ্গে মানুষের সম্পর্ককে মধুর করে এবং পারিপার্শ্বিক আবহাওয়াকে পবিত্র করে। নিঃসন্দেহে বলা যায় মৈত্রী আমাদের সহজাত সংস্কার, যদিও এর প্রকাশ সবার মধ্যে সমান নয়। জীবজগতে তা প্রত্যক্ষ করে আমরা অভিভূত হই। দুঃখের বিষয়, হীন স্বার্থবুদ্ধিও শুভ্র সংস্কারটিকে অন্তর থেকে নিশ্চিহ্ন করে বিদ্বেষের বহ্নি জ্বালিয়ে দেয়। বিদ্বেষ সহজেই সংক্রামিত হয় এক অন্তর থেকে আর এক অন্তরে। সঙ্গে সঙ্গে পরস্পরের প্রতি সংযম ও ঘৃণায় মানুষের মধ্যে অশান্তির দাবানল জ্বলে ওঠে এবং মানুষের বাসভূমি শ্বাপদসংকুল অরণ্যের চেয়ে অধিকতর হিংস্রভাবের দ্বারা পূর্ণ হয়। এ হিংস্রতার গ্লানি থেকে মুক্ত করে ধরণীতলকে স্নিগ্ধ শীতল করতে পারে শুধু অন্তরের মৈত্রী।

সুখ-শান্তি হল চিত্ত এবং চৈত্তর বিশেষতা। অতএব যতক্ষণ না চিত্ত এবং চৈত্তর বর্তমান স্বভাবে পরিবর্তন হচ্ছে ততক্ষণ সুখ-শান্তির কল্পনা হল স্বপ্ন মাত্র। অন্যদিকে, এই কাজ সর্বপ্রথমে নিজের থেকে শুরু করা উচিত। কারণ যদি নিজের চিত্ত রাগ, দ্বেষ, মোহ ইত্যাদির মাঝে ফেঁসে থাকে তাহলে অন্যকে তার থেকে মুক্ত হওয়ার কথা বলে সুখ-শান্তির স্বপ্ন দেখানো ব্যর্থ। অতএব বিশ্বে সুখ-শান্তির বীজ স্থাপনা করার আগে নিজের মধ্যে তার বীজের স্থাপনা করা পরম আবশ্যক। কেননা, মৈত্রী কোন ব্যক্তি বিশেষের প্রতি প্রসারিত হয় না, তা সর্ব জীবের প্রতিই প্রসারিত হয়। এর পূর্ণ পরিণতি সর্বজীবের একাত্মবোধ।

মূলশব্দ :- থেরবাদ, মৈত্রী, ব্রহ্মবিহার, পারমিতা, জাতক

ভূমিকা :-

'মিদ্' ধাতু থেকে নিষ্পন্ন 'মিত্র' শব্দের অর্থ যিনি স্নেহ করেন। মিত্র মিত্রের প্রতি যে ভাব বা ধারণা পোষণ করেন, তাই মৈত্রী; অর্থাৎ মৈত্রী অর্থ মিত্রতা, বন্ধুত্ব, জীবের প্রতি প্রেম বা ভালবাসা। বাংলায় যাকে মৈত্রী বলে, পালিতে তাকে 'মেত্তা' বলে। সুতরাং মেত্তাভাবনা অর্থাৎ মৈত্রীচিন্তা। লোকে মিত্রের প্রতি যেরূপ ভাব পোষণ করে যাবতীয় প্রাণীর প্রতি সে ভাব পোষণ করার নাম মৈত্রী ভাবনা।

© 2026 Vidyasagar University Publication Division, Vidyasagar University, Midnapore

DOI: http://dx.doi.org/10.62424/JPLW.2026.28.00.30

নিজের প্রাণ অপেক্ষা অধিকতর মিত্র বা প্রিয় মানুষের আর কিছু নেই। দুঃখ কেউ পেতে চায় না। সকলেই নিজকে সুখী করতে চায়। যিনি সকল প্রাণীকে নিজের মত জ্ঞান করে সতত তাদেরও সুখ প্রার্থনা করেন তাঁকে 'মৈত্রী-বিহারী' বলা হয়।

যে ব্যক্তি অপরকে নিজের মতো জ্ঞান করে সর্বদা তার সুখ কামনা করেন তাঁর মনে ক্রোধের উদয় হয় না। কারণ ভালোবাসার পাত্রের প্রতি ক্রোধ না হওয়াই স্বাভাবিক। সুতরাং তিনি ক্রোধকে জয় করে ক্ষমাশীল হন। যারা সাধারণতঃ কোপন-স্বভাব বা ক্রোধী তাদের পক্ষে মৈত্রী ভাবনা অতি উপযোগী।

ক্রোধ মানুষের পরম শত্রু। ক্রোধের বশীভূত হয়ে মানুষ এমন কোন পাপ বা দুষ্কার্য নেই যেটি করতে পারে না। তাই ক্রোধ মানুষের ইহ-পর উভয় কালের শত্রু। ইহকালে তা মানুষকে অশেষ যন্ত্রণা প্রদান করে, বহু অনিষ্ট ও অনর্থ ঘটায় এবং পরকালে নিরয়গামী করে বিষম ক্লেশ প্রদান করে থাকে। সম্প্রতি ইউরোপীয় চিকিৎসকগণ বহু গবেষণার ফলে সিদ্ধান্ত করেছেন যে ক্রোধ অতি দ্রুতবেগে মানুষের আয়ুঃ হানি করে। যে যত বেশি ক্রুদ্ধ হয় তারই তত আয়ু কমে যায়। এইরূপ মহা অনর্থকর বিষম শত্রুকে জয় করবার উপায় হল এই মৈত্রী। মৈত্রী ভাবনার বলে এ বিষম শত্রু একেবারে দমিত হয়ে পড়ে। মানুষকে ক্লেশ দেবার আর এর শক্তি থাকে না।

মৈত্রী ভাবনার মন্ত্র -

ব্রহ্মাগণ[2] সতত মৈত্রী, করুণা, মুদিতা ও উপেক্ষা ভাবনায় রত থাকেন। তাঁদের আর অন্য কোন ভাবনা থাকে না। এজন্য যে ব্যক্তি সর্বদা মৈত্রী ভাবনা করেন তাঁকে 'ব্রহ্ম-বিহারী' বলা হয়ে থাকে। কারণ ব্রহ্মাগণ যে ভাবনায় দিন কাটিয়ে থাকেন ইনিও সে ভাবনায় দিন কাটিয়ে থাকেন।

এই মৈত্রী ভাবনার দ্বারা এইরূপ উত্তম ফল লাভ করেন। যেহেতু এই ভাবনার দ্বারা ইহলোক ও পরলোকের সুখের অধিকারী হওয়া যায় সেহেতু এই মৈত্রী প্রত্যেকের ভাবনা করা উচিত। যে যে কার্য্যে এই ভাবনার ব্যাঘাত জন্মাতে পারে, সেই সমস্ত কার্য্য সমাধা করে বা পরিত্যাগ করে আহারাদি কার্য্য শেষ করে কোন নির্জন স্থানে সুখাসনে বসে নিম্নলিখিত পালি ভাবনা অর্থসহ পুনঃপুনঃ আবৃত্তি করতে থাকবে।

১) আমি শত্রুহীন হই, বিপদহীন হই, রোগহীন হই, সুখে বাস করি। আমার মত আমার আচার্য্য উপাধ্যায়গণ, মাতা পিতা, উপকারী ব্যক্তি, মধ্যস্থ ব্যক্তি (যিনি উপকারীও নন, অপকারীও নন) ও শত্রু ব্যক্তি শত্রুহীন হোক, বিপদহীন হোক, রোগহীন হোক, সুখে বাস করুক, দুঃখ থেকে মুক্ত হোক, সৎকার্য্য দ্বারা প্রাপ্ত সম্পত্তি থেকে বঞ্চিত না হোক, একমাত্র কর্মই সকলের নিজের হয়ে থাকে। (এটা ব্যতীত নিজের বলতে আর কিছুই থাকে না)।

২) এই বিহারে...এই গোচর গ্রামে... এই নগরে... এই বঙ্গদেশে... এই জনপদে... এই জম্বুদ্বীপে...এই পৃথিবীতে... এই চক্রবালে... ধনী ব্যক্তিগণ, সীমাস্থ দেবতাগণ ও সমস্ত

© 2026 Vidyasagar University Publication Division, Vidyasagar University, Midnapore

Volume 28 : 2025-2026
Journal of Philosophy and the Life-world
DOI: http://dx.doi.org/10.62424/JPLW.2026.28.00.30

প্রাণীগণ শত্রুহীন হোক,বিপদহীন হোক, সৎকার্য্য দ্বারা প্রাপ্ত সম্পত্তি থেকে বঞ্চিত না হোক, একমাত্র কর্মই সকলের নিজের হয়ে থাকে। (এটা ব্যতীত নিজের বলতে আর কিছুই থাকে না)।

৩) পূর্ব-দক্ষিণ-পশ্চিম-উত্তর দিকে, পূর্ব-দক্ষিণ-পশ্চিম-উত্তর কোণে, নীচ ও উপরদিকে, সকল সত্ত্ব, সকল প্রাণী, সকল ভূত, সকল পুদ্গল (ব্যক্তি), সকল দেহধারী, সকল স্ত্রী, সকল পুরুষ, সকল আর্য্য, সকল অনার্য্য, সকল দেবতা, সকল মনুষ্য, সকল অমনুষ্য, সকল বিনিপাতিক (প্রেত, পিশাচ, নরকের প্রাণী প্রভৃতি) শত্রুহীন হোক, বিপদহীন হোক, রোগহীন হোক, সুখে বাস করুক, দুঃখ থেকে মুক্ত হোক, সৎকার্য্য দ্বারা প্রাপ্ত সম্পত্তি থেকে বঞ্চিত না হোক, একমাত্র কর্মই সকলের নিজের হয়ে থাকে। (এটা ব্যতীত নিজের বলতে আর কিছুই থাকে না)।

মৈত্রী ভাবনার ফল -

ক্রোধ দমন ব্যতীত এই ভাবনার দ্বারা আরও অনেক প্রত্যক্ষ ফলও লাভ হয়ে থাকে। যে ব্যক্তি মৈত্রী ভাবনা করেন তিনি তার ফলস্বরূপ এগার প্রকার আনিসংশ বা পুরস্কার লাভ করেন।

১) সুখং সুপতি — যিনি মৈত্রী ভাবনা করেন তিনি সুখে নিদ্রা যান। অপর লোকের মত ঘুমের ঘোরে দাঁত কিড়মিড় করেন না, প্রলাপ বকেন না, এপাশ-ওপাশ ধড়ফড় করেন না। স্থিরভাবে নিঃশব্দে সুখে ঘুমিয়ে থাকেন।

২) সুখং পটিবুজ্ঝতি — ঘুম হতে উঠবার সময়ও নিরুদ্বেগে নিঃশব্দে হঠাৎ জেগে ওঠেন। পদ্মফুল যেমন ধীরে ধীরে নিঃশব্দে ফুটে উঠে সেইরূপ মৈত্রী ভাবনায় রত ব্যক্তিও নিঃশব্দে ও নিরুদ্বেগে ঘুম থেকে ওঠেন।

৩) ন পাপকং সুপিনং পস্সতি — অপর লোকে নানা প্রকার দুঃস্বপ্ন দেখে ভয় পায়। কিন্তু মৈত্রী ভাবনায় রত ব্যক্তি স্বপ্ন দেখে কোনও ভয় পান না। দান দেওয়া, ধর্ম্ম শোনা ও বুদ্ধ পূজা প্রভৃতি ভাল স্বপ্ন দেখে আনন্দিত হন।

৪) মনুস্সানং পিয়ো হোতি — মৈত্রী ভাবনায় রত ব্যক্তি মনুষ্য মাত্রেরই প্রিয় হয়ে থাকেন।

৫) অমনুস্সানং পিয়ো হোতি — যক্ষ, রক্ষ ও ভূত প্রেতাদির প্রিয়পাত্র হয়ে থাকেন।

৬) দেবতা রক্খতি — দেবতা তাঁকে সকল আপদ বিপদ থেকে রক্ষা করে থাকেন।

৭) নাস্স অগ্গিং বা বিসং বা সত্থং বা কমতি — মৈত্রী ভাবনাকারীর গায়ে অগ্নির তাপ লাগে না,বিষ বা অস্ত্র শরীরে প্রবেশ করে না।

৮) তুবটং চিত্তং সমাধিয়তি — সমাধিতে বসলে সত্বর সমাধি লাভ হয়।

© 2026 Vidyasagar University Publication Division, Vidyasagar University, Midnapore

৯) মুখবণ্ণো বিপ্পসীদতি — চেহারা খুব প্রসন্ন ও উজ্জ্বল হয়।

১০) অসংমূল্হো কালং করোতি — মৃত্যুকালেও মৈত্রী ভাবনাকারী ব্যক্তি মোহ প্রাপ্ত না হয়ে নিদ্রিত হওয়ার মতো সুখে প্রাণ ত্যাগ করে।

১১) উত্তরিং অপ্পটিবিজ্ঝন্তো ব্রহ্মলোকমুপ্পজ্জতি — মৈত্রী ভাবনা দ্বারা অর্হত্ব লাভ হয় না। কিন্তু ব্রহ্মলোকে[3] জন্ম হয়ে থাকে।

মৈত্রী ভাবনার শর্ত -

সাধারণত মানুষ আত্মপরায়ণ হয়। নিজের মতো করে অন্যকে ভাবা বা নিজের মতো করে অন্যকে গ্রহণ করা খুবই কঠিন। কেননা আজন্ম কাল পোষিত স্বার্থপরতা হঠাৎ পরার্থে বিসর্জন দেওয়া অত্যন্ত কষ্টকর। তাই এই কষ্টকর বা অসম্ভবপর চিত্তকে জাগ্রত করার প্রচেষ্টাই মৈত্রী সাধনা। তাই এই মৈত্রী ভাবনা অভ্যাস করতে হলে শীল-শুদ্ধ প্রসন্ন মন নিয়ে নির্জন শান্ত পরিবেশে আসন গ্রহণ করে আলস্য বিনোদনপূর্বক সাধনেচ্ছুর প্রথমত হিংসা বা বিদ্বেষের দোষ এবং ক্ষমাশীলতা ও প্রেমের গুণ বিচার করা একান্ত কর্তব্য। কারণ এ ভাবনার লক্ষ্য ক্রোধ ও হিংসা পরিহার করে ক্ষমা ও প্রেমের আদর্শে প্রতিষ্ঠিত হওয়া। দ্বেষের দোষ ও ক্ষমার মহত্ব অনুভব করে মন যখন ধীরে ধীরে দ্বেষ মুক্ত হয়, তখন ভাবনা সুস্থ করতে হয়। তবে মনে রাখতে হবে - এ ভাবনার বিষয় ব্যক্তি। কিন্তু নির্বিচারে ব্যক্তিকে বিষয় করা যায় না। এজন্য গোড়াতেই ব্যক্তিভেদ জানা দরকার। অপ্রিয়জন, অতিশয় প্রিয়জন, মধ্যব্যক্তি এবং শত্রু — এ চারজনের কাউকে অবলম্বন করে মৈত্রী ভাবনা আরম্ভ করা উচিত নয়। কেননা, অপ্রিয়কে প্রিয় করা সহজ নয়, অতিশয় প্রিয়জনকে অনাসক্তভাবে দেখা কষ্টকর, মধ্যব্যক্তিকে প্রেমে আলিঙ্গন করা আয়াসসাধ্য এবং শত্রুকে স্মরণ করতেই ক্রোধ জাগে।

মৃত ব্যক্তি ও ভিন্ন লিঙ্গ (নারীর পক্ষে পুরুষ এবং পুরুষের পক্ষে নারী) কখনো ভাবনার বিষয় হয় না। মৃত ব্যক্তিকে অবলম্বন করে যেমন ভাবনায় সাফল্য হয় না, তেমনি ভিন্ন লিঙ্গের ওপর মৈত্রী চিন্তা করতেই কামনার উদয়ে সাধনা ভেঙ্গে পড়ে। তাই সর্বপ্রথমে সাধনা শুরু করতে হয় নিজেকে নিয়ে — আমি সুখী হই, দুঃখহীন হই, বৈরহীন হই,দ্বেষহীন হই এবং নির্বিঘ্ন জীবন যাত্রা করি। এভাবে বারবার নিজের হিত চিন্তা করতে করতে মন যখন প্রসন্ন হয়, তখন মৈত্রী ভাবনাকে নিজের মধ্যে সীমাবদ্ধ না রেখে ক্রমশ পরের দিকে প্রসারিত করা বিধেয়। নিজের মঙ্গলের কথা ভাবতে ভাবতে মনে মনে ভাবা উচিত — আমি যেমন সুখ চাই, দুঃখকে ভয় করি,তেমনি অপর সকলেই সুখ চায়, দুঃখকে ভয় করে। এভাবে নিজের ভিতর দিয়ে পরের চিত্ত অনুভব করা আবশ্যক। তারপর গুরু বা গুরু-স্থানীয় ব্যক্তির স্নেহ, আদর, উপকার এবং বিবিধ সদ্গুণ স্মরণ করে ভাবা উচিত — আমার পূজ্যগুরু সুখী হোন, দুঃখমুক্ত হোন, নির্বের হোন এবং নির্বিঘ্ন জীবন যাত্রা করুন। এ চিন্তায় যদিও মন প্রসন্ন, প্রেমাপ্লুত ও একাগ্র হয়ে ওঠে, তবুও মৈত্রী ভাবনাকে ব্যক্তিবিশেষের ওপর নিবদ্ধ রাখা বাঞ্ছনীয় নয়। কেননা, সংকীর্ণতার সীমা অতিক্রম না করলে মৈত্রী

© 2026 Vidyasagar University Publication Division, Vidyasagar University, Midnapore

Volume 28 : 2025-2026
Journal of Philosophy and the Life-world
DOI: http://dx.doi.org/10.62424/JPLW.2026.28.00.30

বা প্রেম পূর্ণতা লাভ করতে পারে না। তাতে সাধনার ক্ষেত্রে অগ্রগতি প্রতিহত হয়। মৈত্রীর ক্ষেত্র ক্রমশ প্রসারিত করে নিতে হবে। এজন্য মৈত্রী চিন্তাকে গুরু থেকে প্রিয় আত্মীয় বন্ধু-বান্ধবদের দিকে টেনে আনতে হবে। এদের ওপর যখন মৈত্রী চিন্তায় মন নিবিষ্ট হয়, তখন মধ্য ব্যক্তিদের প্রতি শুভচিন্তা শুরু করতে হয়। এদের প্রতি মৈত্রী চিন্তা পরিবর্ধিত করার পর শত্রুদের মঙ্গল চিন্তায় রত হওয়া আবশ্যক। কিন্তু এখানে মৈত্রী সাধনার গতি সহজ সাবলীল হয় না।

শত্রুর মঙ্গল চিন্তা শুরু করতে গিয়ে তার অপরাধের কথা স্মরণে যদি ক্রোধের উদ্রেক হয়, তাহলে শত্রুর কথা না ভেবে গুরু, প্রিয়জন কিম্বা মধ্য ব্যক্তিদের প্রতি মৈত্রীভাবে আদর্শ অনুধ্যান এবং ক্রোধের অপকারিতা চিন্তা করা বিধেয়। কেননা, যে ব্যক্তি ক্রুদ্ধের প্রতি ক্রোধ করে সে তাতে অধিকতর পরাজিত হয়। ক্রুদ্ধের প্রতি ক্রোধ কিংবা বিদ্বেষ পোষণ না করে যে ব্যক্তি ধৈর্য ধারণ করেন তিনিই প্রকৃত বিজয়ী। পরকে কোপিত জেনে যিনি সতর্কতার সাথে শান্ত ভাব ধারণ করেন তিনি আপন-পর-উভয়েরই কল্যাণ সাধন করেন। এতেও যদি বৈরীভাব শান্ত না হয় তখন কি উপায়? ভগবান বুদ্ধ বলেছেন — "ভিক্ষুগণ যদি উভয় দিকে দন্তযুক্ত ধারাল করাত দ্বারা চোর-ডাকাতেরা অঙ্গপ্রত্যঙ্গ ছেদন করিতে থাকে তদবস্থায় যাহার মনে বিদ্বেষ ভাব জন্মায় সে আমার উপদেশের প্রকৃত অনুসরণকারী নহে, সে অহিংসা ও মৈত্রীর আদর্শ হইতে বিচ্যুত হইয়াছে বলা যায়।"[4] এতে ক্রোধ অপগত হলে উত্তম, যদি না হয়, শত্রুর গুণ অনুসন্ধান করতে করতে নিম্নোক্তভাবে আত্মোপদেশে রত হওয়া বাঞ্ছনীয় —

অত্তনো বিসয়ে দুক্খং কতং তে য়দি বেরিনা
কিং তস্সাবিসয়ে দুক্খং সচিত্তে কত্তুমিচ্ছসি?
য়ানি রক্খসি সীলানি তেসং মূলনিকন্তনং
কোধং নামু'পলালেসি কো তয়া সদিসো জনো?
কতং অনরিয়ং কম্মং পরেন ইতি কুজ্ঝসি
কিন্নু ত্বং তাদিসং য়েব সো সয়ং কত্তুমিচ্ছসি?
রোসেতু য়দি তং অমানাপং পরো করি
রোসু'প্পাদেন তস্সে'ব কিং পুরেসি মনোরথং?
দুক্খং তস্স চ নাম ত্বং কুদ্ধো কাহসি বা ন বা
অত্তানং পনিদানেব কেধা দুক্খেন বাধসি।
কোধন্ধা অহিতং মগ্গং আরুল্হা য়দি বেরিনো
কস্মা তুবম্পি কুজ্ঝন্তো তেসং য়েবানুসিক্খসি?[5]

অর্থাৎ যদি শত্রু তোমার নিজের ব্যাপারে দুঃখ জন্মায়, তুমি ক্রোধের বশীভূত হয়ে তার অগোচরে স্বীয় চিত্তে দুঃখোৎপাদন করতে চাইছ কেন?

যে শীল তুমি রক্ষা কর, সে শীলের মূলোচ্ছেদকারী ক্রোধকে পোষণ কর — তোমার মত মূর্খ কে

© 2026 Vidyasagar University Publication Division, Vidyasagar University, Midnapore

DOI: http://dx.doi.org/10.62424/JPLW.2026.28.00.30

আছে?

অন্য লোক নিন্দনীয় কর্ম করেছে বলে ক্রুদ্ধ হও, তুমি স্বয়ং তেমনি (নিন্দনীয় কর্ম) করতে চাইছ কেন?

ক্রুদ্ধ হয়ে তুমি তার দুঃখ উৎপাদন কর আর না-ই কর, কিন্তু ক্রোধজনিত দুঃখের দ্বারা এখনি নিজে নিপীড়িত হচ্ছ।

ক্রোধান্ধ শত্রুগণ যদি কুপথ অবলম্বন করে, তুমিও ক্রুদ্ধ হয়ে তাদেরই অনুসরণ করছো কেন?

যদি এভাবে নিজেকে সংযত করার চেষ্টা সত্ত্বেও ক্রোধ দূর না হয়, তাহলে নিজের পূর্বকৃত অলঙ্ঘ্য কর্মনিয়মাধীনতার কথা স্মরণ করে ভাবা উচিত — ক্রুদ্ধ হয়ে কি করব, এ দ্বেষ-জনিত কর্ম তো আমার নিজেরই অনর্থের হেতু হয়ে দাঁড়াবে; যা করি তার ফল ভোগ আমাকে করতেই হবে; ক্রোধমূলক কর্ম কখনো সুখাবহ হতে পারে না এবং তা আমাকে নীচের দিকে টেনে নিয়ে যাবে। এ কর্মফল পরের ব্যাপারেও তাই — অপকর্ম করে নিষ্কৃতি নেই।

কর্মফলের কথা স্মরণ করা সত্ত্বেও ক্রোধ প্রশমিত না হলে মহাপুরুষগণের ক্ষমা ও প্রেমের আদর্শ বার বার স্মরণ করতে হয়। তাতেও যদি চিত্ত দ্বেষমুক্ত না হয়, তবে অনাদ্যন্ত সংসার ভ্রমণের কথা চিন্তা করা উচিত। এ অনাদ্যন্ত সংসারাবর্তে এমন কোন লোক সুলভ নয় যে জন্মান্তরে আমার পিতা, মাতা, ভাই, বন্ধু, পুত্র-কন্যা ইত্যাদি সম্পর্কে সম্পর্কিত নয়, অথবা আমার কোন না কোন উপকার করেনি; অতএব আজ শত্রু বলে যাকে ভাবছি, সেও তো জন্মান্তরে আমারই আপনজন, তার প্রতি ক্রুদ্ধ হওয়া আমার পক্ষে সমীচীন নয়। এভাবে চিন্তা করেও যদি ক্রোধ দূর করা না যায়, তাহলে তার অস্তিত্ব বিশ্লেষণ করে ভাবা দরকার — কার ওপর রাগ করি, সে কি কেশ, লোম, নখ, দন্ত, রক্ত, মাংস,অস্থি ইত্যাদি অথবা দেহ,অনুভূতি, মন,মনোবৃত্তি। এভাবে নির্বিষ্ট চিত্তে অস্তিত্ব বিশ্লেষণ করতে থাকলে ক্রোধ কোথাও ঠাঁই পায় না। যার পক্ষে এ বিশ্লেষণ সম্ভব নয়, তার পক্ষে অপ্রিয় ব্যক্তিকে উপহার দান অথবা তার উপকার সাধনে ক্রোধ দূর করতে হয়। ত্যাগ বা দানের প্রভাব এত ব্যাপক যে তদ্দ্বারা শত্রুকে নিশ্চিতরূপে মিত্র করা যায়। দান অদান্তকে দমন করে, দান সর্বার্থ সাধন করে, দান ও প্রিয় বাক্য দ্বারা মানুষের হৃদয় উন্নত ও উদার হয়। এই প্রকারে বৈরীর প্রতি বৈরীভাব পরিহার করতে হয়।

এভাবে শত্রুর ওপর ক্রোধ প্রশমিত হলে শত্রুর প্রতিও মৈত্রীভাবে হৃদয় পূর্ণ হয়। অবশ্য যিনি অজাতশত্রু উদার-হৃদয়,তাঁর সাধনায় 'শত্রু' কথাটি প্রযোজ্য নয়। মৈত্রীচিত্ত যখন সকলের প্রতি সমভাবে প্রবর্তিত হয়, তখন প্রেমের উদার জগতের দ্বার খুলে যায়। সেখানে প্রিয়-অপ্রিয়, মধ্যস্থের কথা দূরে থাকুক, আত্মপর ভেদ পর্যন্ত থাকে না। তাই উক্ত হয়েছে —

অত্তনি হিত মজ্ঝত্তে অহিতে চ চতুব্বিধে
য়দা পস্সতি নানত্তং হিতচিত্তোব পাণিনং।

© 2026 Vidyasagar University Publication Division, Vidyasagar University, Midnapore

Volume 28 : 2025-2026
Journal of Philosophy and the Life-world
DOI: http://dx.doi.org/10.62424/JPLW.2026.28.00.30

ন নিকাম লাভী মেত্তায় কুসলী'তি পবুচ্চতি
য়দা চতস্সো সীমায়ো সম্ভিন্না হোন্তি ভিক্খুনো।
সমং ফরতি মেত্তায় সব্বং লোকং সদেবকং
মহাবিসেসো পুরিসেন য়স্স সীমা ন ঞায়তি।[6]

অর্থাৎ মৈত্রী ভাবনায় যিনি মিত্র-অমিত্র-মধ্যস্থ ও আপনার মধ্যে বিভেদ দর্শন করে, তাঁকে মৈত্রী ভাবনায় সিদ্ধ বা নিপুণ বলা হয় না। যখন (মৈত্রী সাধক) ভিক্ষুর এই চতুর্বিধ ভেদ জ্ঞান লুপ্ত হয় তখন তিনি সমগ্র সদেবক জগতে সমভাবে প্রেম বিস্তার করেন, তাঁর সাধনা ও পূর্বোক্ত ব্যক্তির সাধনায় আকাশ-পাতাল তফাৎ থাকে এবং তাই সেই মহাসাধনার সীমা জানা যায় না। আর এই মৈত্রী যখন বিরাটরূপ ধারণ করে মহামৈত্রীরূপে কারো চিত্তে উৎপন্ন হয় তখন তিনি নিজের দেহ, নিজের জীবন, নিজের সমস্ত কল্যাণের মূল[7] পর্যন্ত সমস্ত জীবজগৎকে দান করেন; অথচ তার কোন প্রতিদান আকাঙ্ক্ষা করেন না।

বিশ্বের সকল প্রাণীর প্রতি স্নেহ বা ভাতৃভাব পোষণই হলো বিশ্বমৈত্রী। এবংবিধ বিশ্বমৈত্রী সাধনার জন্য সাধককে তাই উপরোক্ত সুচিন্তিত প্রণালী অনুসরণ করতে হয়। পর্যায়ক্রমে অনুশীলন ব্যতীত সহসা বিশ্বপ্রেমিক হওয়া সম্ভব নয়। যেহেতু এই মৈত্রী ভাবনার দ্বারা বিশ্বচরাচরের সকল প্রাণীর কল্যাণ চিন্তা করা হয়। তাই এই ভাবাদর্শে মানুষের ক্ষুদ্র চিত্ত বৃহতের মধ্যে বিস্তার লাভ করে।

মৈত্রী পারমী (perfection in Loving-kindness) -

বুদ্ধত্ব লাভের জন্য বোধিসত্ত্ব আদর্শের যে দশটি নীতি তার মধ্যে একটি হল এই মৈত্রী। অর্থাৎ বোধিসত্ত্বগণের সিদ্ধিলাভের দশবিধ পারমী বা উত্তম সুকৃতির অন্যতম এই মৈত্রী পারমিতা। পারমিতার স্বরূপ বর্ণনায় বলা হয়েছে — গুণবান একমাত্র পুত্রের প্রতি যেমন কোন গৃহস্থের মজ্জাগত প্রেম, মহাকারুণিক বোধিসত্ত্বেরও সমস্ত জীব জগতের প্রতি সেইরূপ মজ্জাগত প্রেম। চিত্তের মিত্রতা স্বভাবই মৈত্রী। এই মৈত্রী চেতনাকে কায়,মন ও বাক্যে অনুশীলন করাই হল মৈত্রী পারমী। স্ব-চিত্ত ও পরচিত্তের সমন্বয় সাধনের অন্যতম উপায় হল মৈত্রী। তাই এখানে সমস্ত প্রাণীর অপরিসীম সুখ-শান্তি কামনা করা হয়। এই মৈত্রী পারমিতা পূরণের জন্য বোধিসত্ত্ব নিজের মুক্তিও বিসর্জন দিয়েছিলেন। যেহেতু তিনি বিশ্বমৈত্রীর আধার সেইজন্য তিনি কাউকেও ভয় করতেন না, তাঁকেও কেউ ভয় পেতেন না। বনের পশু-পক্ষীরাও ছিল তাঁর পরম বন্ধুস্থানীয়। তাঁর উপস্থিতিতেই সকলেই নিজ নিজ শত্রুতা ভুলে যেত। তাই মৈত্রী বলে প্রতিষ্ঠিত থাকলে মহারণ্যেও একা থাকা সম্ভব। বোধিসত্ত্বের নানা জীবন কাহিনীতে (জাতক) আমরা এর যথেষ্ঠ দৃষ্টান্ত দেখতে পাই।

মৈত্রী আর ব্যক্তিগত প্রেম ও জৈবিক ভালবাসা এক নয়। প্রেম থেকে ভয় ও শোক-দুঃখ উৎপন্ন হয়, কিন্তু মৈত্রী থেকে সেইরূপ কিছু উৎপন্ন হওয়ার সম্ভাবনা নেই। বোধিসত্ত্বের মৈত্রী কিরূপ হবে তা উদাহরণ সহযোগে বলা হয়েছে —

© 2026 Vidyasagar University Publication Division, Vidyasagar University, Midnapore

Volume 28 : 2025-2026
Journal of Philosophy and the Life-world
DOI: http://dx.doi.org/10.62424/JPLW.2026.28.00.30

"মাতা যথা নিযং পুত্তং আয়ুসা একপুত্তমনুরক্খে।
এবম্পি সব্বভূতেসু মানসং ভাবয়ে অপরিমাণং।।"[8]

অর্থাৎ মাতা যেমন নিজের জীবনের বিনিময়েও একমাত্র সন্তানের জীবন রক্ষা করেন, একইভাবে অপরিসীম মৈত্রী সমস্ত প্রাণীর প্রতি পোষণ করতে হবে।

বোধিসত্ত্বের মৈত্রী পারমী মৈত্রী সাধকের আদর্শ স্থানীয় বলা যায় —

এবমাকাশনিষ্ঠস্য সত্ত্বধাতোরনেকধা,
ভবেয়মুপজীব্যাহেহং যাবৎ সর্বে ন নির্বৃতাঃ।[9]

অর্থাৎ অনন্ত আকাশে যত জীবলোক আছে, সেই জীবলোকসমূহে যত জীব আছে, যতদিন না সেইসব জীব মুক্তি লাভ করে, ততদিন এইভাবে আমি তাদের সেবা করব।

জল যেমন সৎ-অসৎ, হীন-উত্তম সকলকেই শীতলতার দ্বারা শান্ত করে এবং শরীরের ময়লা বিদূরিত করে, তেমনি শত্রু-মিত্র সকলের প্রতি সমান প্রীতি ভাব পোষণ করে মৈত্রী পারমীর সাধনা পূর্ণ করতে হয়।

যথাপি উদকং নাম কল্যাণে পাপকে জনে,
সময় ফরতি সীতেন পবাহেতি রজোমলং।
তথেব ত্বম্পি অহিতহিতে সমং মেত্তায ভাবয,
মেত্তা পারমিতং গন্ত্বা সম্বোধিং পাপুণিস্সসি।[10]

অর্থাৎ মৈত্রী পারমী যাঁরা চর্চা করেন তাঁদের সেই অপার মৈত্রীগুণ বর্ণনাতীত। সাধারণ দৃষ্টিতে বলা যায় এই মৈত্রী স্বভাব বা মৈত্রী চর্যা বিস্ময়কর। দীর্ঘ কালের চর্যা ও সাধনা ছাড়া এরূপ কঠিন অনুভূতি প্রকাশ করা সম্ভব নয়। কারণ মানুষ স্বভাবতই নাম, যশ, খ্যাতি,দ্বেষ,মোহ ইত্যাদিতে আকণ্ঠ নিমগ্ন থাকে। এর সামান্য ব্যত্যয় হলে তার হিংসা,দ্বেষ,মোহ সত্ত্বা বিদ্রোহ করে। এতে হিতাহিত জ্ঞান লোপ হয়। মনুষ্যত্বের মূল্যবোধ উপেক্ষিত হয়। এরূপই মানুষের স্বভাবজাত বৈশিষ্ট্য। কিন্তু মৈত্রী পরায়ণ বা মৈত্রী পারমী চর্যাকারী ব্যক্তির চিত্তানুভূতি হবে সম্পূর্ণ ভিন্ন। তাঁদের কাছে প্রিয়-অপ্রিয়, আপন-পর, শত্রু-মিত্র সকলই সমান এবং সকলেই আপন। তাঁদের সাথে কেউ শত্রুতা কিংবা অমৈত্রী পরায়ণ হলেও তাঁরা কখনও আদর্শচ্যুত হন না, মৈত্রী ব্রত ত্যাগ করেন না।

জাতকে মৈত্রী পারমিতার অনুশীলন (মৈত্রী ভাবনার মাহাত্ম্য কীর্তন) -

'একরাজ' জাতকে[11] দেখতে পাওয়া যায় যে, বোধিসত্ত্ব একসময় মহাপ্রভাবশালী রাজা হয়ে জন্মগ্রহণ করেছিলেন। তাঁর নাম ছিল একরাজ। সর্বদা তিনি নিজে শীল পালন করতেন এবং অপরকে শীল পালন করবার জন্য উপদেশ প্রদান করতেন। তিনি বৃহৎ সংঘের চতুর্প্রত্যয় (অন্ন, বস্ত্র বা চীবর, বাসস্থান ও চিকিৎসা) সরবরাহ করতেন। তিনি শত্রুর প্রতিও কোনদিন অ-মৈত্রী

© 2026 Vidyasagar University Publication Division, Vidyasagar University, Midnapore

Volume 28 : 2025-2026
Journal of Philosophy and the Life-world
DOI: http://dx.doi.org/10.62424/JPLW.2026.28.00.30

ভাব পোষণ করেননি। তাঁর সদাশয়তার খবর প্রাপ্ত হয়ে 'দব্বসেন' নামক এক শত্রুরাজা তাঁর রাজ্য আক্রমণ করে বহু প্রজা ও মন্ত্রীবর্গকে হত্যা করলেন। অবশেষে তাঁর স্ত্রীকেও বন্দী করলেন। একরাজ এতেও দব্বসেনের প্রতি কোন প্রকার অমৈত্রী ভাব পোষণ করেননি জেনে অত্যন্ত অভিভূত হয়ে পড়েন। তাই তিনি নিজেই স্বতঃপ্রণোদিত হয়ে একরাজের বশ্যতা স্বীকার করে নিলেন।

আবার এই মৈত্রী ভাবনার মাহাত্ম্য 'চুল্লধম্মপাল' জাতকেও[12] দেখতে পাওয়া যায়। সেখানে বোধিসত্ত্বের নিষ্ঠুর পিতা বোধিসত্ত্বকে বধের আদেশ দিয়েছিলেন, কিন্তু তবুও তিনি সেই নিষ্ঠুর পিতার প্রতি, তাঁর ঘাতকের প্রতি এবং তাঁর ক্রন্দনরতা মাতার প্রতি সমান মৈত্রীভাব পোষণ করেছিলেন।

'খন্ধবত্ত' জাতকে[13] দেখা যায় যে, এমনকি সর্পাদি হিংস্র জন্তুগণও মৈত্রী পরায়ণ ব্যক্তির কোন অনিষ্ট করে না। তাই তাদের থেকে আত্মরক্ষার্থে বুদ্ধ ভিক্ষুগণকে তাদের প্রতি মৈত্রী ভাবনা করতে আদেশ করেন।

"হে ভিক্ষুগণ! আত্মগুপ্তি, আত্ম-রক্ষা, আত্ম-পরিত্রাণ করিতে এই চারি অহিরাজকুলের প্রতি মৈত্রী চিত্তে বিহার করিতে আদেশ দিতেছি।"[14] হে ভিক্ষুগণ! এই প্রকারেই তা করতে হবে – "বিরুপাক্ষের প্রতি আমার মৈত্রী! এলাপত্রের প্রতি আমার মৈত্রী। ছব্যাপুত্রের প্রতি আমার মৈত্রী। কৃষণ গোতমের প্রতি (আমার) মৈত্রী। অপাদকের প্রতি আমার মৈত্রী। দ্বিপাদকের প্রতি আমার মৈত্রী। চতুষ্পদের প্রতি আমার মৈত্রী। বহুপদের প্রতি আমার মৈত্রী। অপাদক আমাকে হিংসা না করুক। দ্বিপাদক আমাকে হিংসা না করুক। চতুষ্পদ আমাকে হিংসা না করুক। বহুপদ আমাকে হিংসা না করুক।"[15]

"সব্বে সত্তা সব্বে পাণা সব্বে ভূতা চ কেবলা।
সব্বে ভদ্দানি পস্সংতু মা কিংচি পাপমা'গমা।।"[16]

অর্থাৎ সর্ব সত্ত্বগণ, সর্বপ্রাণীগণ, কেবল সর্বভূতগণ, সকল মঙ্গলসমূহ দর্শন করুক কিঞ্চিত মাত্রও পাপ প্রাপ্ত না হোক।

জাতকের কাহিনী পর্যালোচনা করলে দেখা যায় যে, এই মৈত্রী ও করুণার বাণী যে কেবল মানুষের মধ্যেই সীমাবদ্ধ ছিল তা নয়, এ অমোঘ বাণী সমগ্র বিশ্ব চরাচরের সব ধরনের প্রাণীর ক্ষেত্রেও প্রযোজ্য এবং এই কাহিনীগুলোতে এটাও দেখা যায় যে, বোধিসত্ত্ব সর্বদাই অহিংসা ও মৈত্রী বুদ্ধির পরাক্রম দেখিয়ে সকল বাধা অপনোদন করেছিলেন।

পরিশেষে বলা যায় যে, মৈত্র্যাদি ভাবনা দ্বারা ভিক্ষু আধ্যাত্মিক শান্তি লাভ করে। কেননা এই ভাবনার লক্ষ্য ক্রোধ ও হিংসা পরিহার করে ক্ষমা ও প্রেমের আদর্শে প্রতিষ্ঠিত হওয়া। এটি ব্যক্তিগত ভালোবাসা নয়, বিশ্বজনীন ভালোবাসা। সমস্ত প্রাণীর মঙ্গল ও সুখ কামনা, বিদ্বেষের (পালি অব্যাপাদ) অভাবই মৈত্রী। মৈত্রী চিত্তের বিকাশে বিদ্বেষের অবসান হয়। তাই বুদ্ধ বলেন, -

© 2026 Vidyasagar University Publication Division, Vidyasagar University, Midnapore

Volume 28 : 2025-2026
Journal of Philosophy and the Life-world
DOI: http://dx.doi.org/10.62424/JPLW.2026.28.00.30

"সেইজন্য বীতরাগ হইয়া অপ্রমাণ মৈত্রীর ভাবনা করিয়া বিদ্বেষ প্রশমিত করিবে। দিবারাত্রি সতত অপ্রমত্ত থাকিয়া সর্বদিকে অপ্রমেয় মৈত্রী বিক্ষিপ্ত করিবে।"[17]

মৈত্র্যাদি ভাবনা দ্বারা আধিভৌতিক শান্তিও লাভ হয়। কেননা, বুদ্ধ বলেছেন— "যাহার সর্বভূতের প্রতি মৈত্রীভাব আছে, তাহার প্রতি কাহারও বৈরভাব থাকে না।"[18]

তথ্য নির্দেশ :

[১] পালি সাহিত্যে বুদ্ধদেবের বাণী অবলম্বন করে বৌদ্ধদের মধ্যে সর্বাপেক্ষা কট্টরপন্থী এবং প্রাচীনপন্থী যে সম্প্রদায় গড়ে উঠেছিল তার নাম হল থেরবাদ বা স্থবিরবাদ। এই সম্প্রদায়ের সমর্থকরা ভগবান বুদ্ধের মানবী বৈশিষ্ট্যে বিশ্বাসী অর্থাৎ তারা মনে করেন যে, তিনি মানুষের মতোই দোষগুণসম্পন্ন, যদিও তাঁর মধ্যে অতিমানবিক গুণ লক্ষ্য করা যায়। এই সম্প্রদায় মতে, বুদ্ধদেবের শিক্ষা খুব সহজ-সরল ও সাধারণ। তিনি মানুষকে সমস্ত প্রকার পাপ কাজ করা থেকে বিরত থাকার এবং সকল প্রকার ভালো কাজ সম্পাদনের দ্বারা চিত্তশুদ্ধির উপর বিশেষ গুরুত্ব দিয়েছেন। দর্শনের দিক দিয়েও এই সম্প্রদায়ের বক্তব্য সরল — জগতের সমস্ত কিছুই অনিত্য, দুঃখ, অনাত্ম। এই থেরবাদ বৌদ্ধধর্ম সিংহল (শ্রীলংকা), ব্রহ্মদেশ (মায়ানমার) থাইল্যান্ড প্রভৃতি দক্ষিণ ও দক্ষিণ-পূর্ব এশিয়ার দেশগুলিতে বিস্তৃতি লাভ করে আজও বর্তমান।

[২] 'ব্রহ্মাগণ' হলেন ব্রহ্মবিহারে চর্যারত ব্যক্তি। 'ব্রহ্মবিহার' — এখানে 'ব্রহ্ম' শব্দের অর্থ 'শ্রেষ্ঠ' অর্থাৎ শ্রেষ্ঠ ব্রহ্মচর্য জীবনযাপন। অন্যকথায় বলা যায়, ব্রহ্মার ন্যায় বিহার করা। 'বিহার' অর্থে অবস্থান অর্থাৎ ব্রহ্মার চরিত্রগত বা জীবন প্রণালীর অনুকূলে অবস্থান করা। যে ভাবনা দ্বারা মানসিক বৃত্তি সমূহের উৎকর্ষ সাধনে তা সম্ভব হয়, সেগুলি হল মৈত্রী, করুণা, মুদিতা ও উপেক্ষা বা মধ্যস্থ ভাব। সহজ কথায় মৈত্রী হচ্ছে জীবের প্রতি প্রেম বা ভালোবাসা, করুণা হচ্ছে জীবে দয়া বা পরদুঃখে হৃদয় বিগলিত হওয়া, মুদিতা হচ্ছে অপরের সুখসৌভাগ্যে প্রমোদিত, আহ্লাদিত হওয়া এবং উপেক্ষা হচ্ছে সকল জীবের প্রতি সাম্যভাব বা অনুরাগ, বিরাগহীনতা। এই চতুর্বিধ ধ্যান চর্চাই ব্রহ্মবিহার। এইগুলিকে অপ্রমেয়, অসীম ও অনন্ত বলা হয়। কারণ এরূপ চিন্তাবলী সর্বজীবের প্রতি অনন্তাকারে এবং বাধাহীনভাবে প্রদীপ্তরূপে প্রতিফলিত হয়।

[৩] বৌদ্ধধর্মে ব্রহ্মলোক একটি স্বর্গীয় রাজ্যকে বোঝায়, যা থেরবাদ বৌদ্ধধর্মের বিশ্বতত্ত্বের অন্তর্ভুক্ত। এটি একটি উচ্চতর স্থান, যা সাধারণত ব্রহ্মবিহার বা চারটি অসীম ভাবের তথা মৈত্রী, করুণা, মুদিতা ও উপেক্ষা অভ্যাসের মাধ্যমে অর্জিত হয়। এই ব্রহ্মলোককে প্রায়শই একটি উন্নততর, সুখময় এবং নির্মল অবস্থা হিসেবে বিবেচনা করা হয়। যদিও এটি হিন্দুধর্মের মতো শাশ্বত সত্তা নয়, বরং পরিবর্তনশীল ও ধ্বংসশীল জগতের অংশ।

[৪] পণ্ডিত ধর্মাধার মহাস্থবির, *বুদ্ধের ধর্ম ও দর্শন,* মৈত্রী সাধনা, কোলকাতা: মহাবোধি বুক এজেন্সি, ২০১৫, পৃষ্ঠা - ১৪৫।

[৫] শ্রীশীলানন্দ ব্রহ্মচারী, *বিশুদ্ধিমার্গ পরিক্রমা,* ব্রহ্মবিহার, উত্তর ২৪ পরগণা: মহাযোগী জ্ঞানীশ্বর ট্রাষ্ট বোর্ড, ১৯৯৭, পৃষ্ঠা - ৫৮।

[৬] তদেব, পৃষ্ঠা – ৫৯।

[৭] কুশলমূল – ক্রোধ, লোভ ও মোহের অভাবকে বৌদ্ধ শাস্ত্রে 'কুশল মূল' বলা হয়েছে। এই তিন বৃত্তির অভাব বা নিবৃত্তিই সমস্ত কুশলের (বা কল্যাণের) মূল বা উৎস।

[৮] *সুত্ত নিপাত,* উরগ বর্গ, মেত্ত সূত্র, (৭ নং সূত্র), ভিক্ষু শীলভদ্র, (অনূ.) ও ড. সুমনপাল ভিক্ষু, (সম্পা.), কোলকাতা: মহাবোধি বুক এজেন্সি, ২০০২, পৃষ্ঠা - ১৭।

© 2026 Vidyasagar University Publication Division, Vidyasagar University, Midnapore

Volume 28 : 2025-2026
Journal of Philosophy and the Life-world
DOI: http://dx.doi.org/10.62424/JPLW.2026.28.00.30

[৯] পণ্ডিত ধর্মাধার মহাস্থবির, ২০১৫, পৃষ্ঠা – ১৪৪।

[১০] বড়ুয়া সুমন কান্তি ও শান্টু বড়ুয়া, *জাতক সন্দর্শন: প্রাচীন ভারতের আর্থ-সামাজিক প্রেক্ষাপট,* মৈত্রী পারমী, বাংলাদেশ: অ্যাডর্ন পাবলিকেশন, ২০১১, পৃষ্ঠা – ৭২।

[১১] *জাতক,* (তৃতীয় খণ্ড), চতুর্নিপাত, শ্রী ঈশানচন্দ্র ঘোষ, (অনূ.), কলকাতা: করুণা প্রকাশনী, ১৩৯১ বঙ্গাব্দ, পৃষ্ঠা – ৮।

[১২] তদেব, পঞ্চ নিপাত, পৃষ্ঠা – ১০৫।

[১৩] *জাতক,* (দ্বিতীয় খণ্ড), দ্বিনিপাত, পৃষ্ঠা – ৯২।

[১৪] স্বামী বিদ্যারণ্য, *বৌদ্ধ দর্শন ও ধর্ম,* মৈত্রী-করুণা-মুদিতা-উপেক্ষা: উহার ফল, কলিকাতা: পশ্চিমবঙ্গ রাজ্য পুস্তক পর্ষৎ, ১৯৯৯, পৃষ্ঠা – ১০৪।

[১৫] তদেব, পৃষ্ঠা – ১০৫।

[১৬] তদেব, পৃষ্ঠা – ১০৫।

[১৭] *সুত্ত নিপাত,* মহাবর্গ, মাঘ সূত্র, (২১ নং সূত্র), পৃষ্ঠা – ৫৯।

[১৮] স্বামী বিদ্যারণ্য, ১৯৯৯, পৃষ্ঠা – ১০৪।

© 2026 Vidyasagar University Publication Division, Vidyasagar University, Midnapore

Volume 28 : 2025-2026
Journal of Philosophy and the Life-world
DOI: http://dx.doi.org/10.62424/JPLW.2026.28.00.30

গ্রন্থপঞ্জী

১) *অঙ্গুত্তর নিকায়,* (পঞ্চম খণ্ড), ভদন্ত প্রজ্ঞাদর্শী ভিক্ষু, (অনূ.), বাংলাদেশ: ত্রিপিটক পাবলিশিং সোসাইটি, ২০১৮।

২) *চরিয়া পিটক,* ড. সিতাংশু বিকাশ বড়ুয়া, (অনূ.), ও ড. সুমনপাল ভিক্ষু, (সম্পা.), কোলকাতা: মহাবোধি বুক এজেন্সি, ২০১৭।

৩) *জাতক,* (দ্বিতীয় খণ্ড), শ্রীঈশানচন্দ্র ঘোষ, (অনূ.), কলকাতা: করুণা প্রকাশনী, ১৩৮৫ বঙ্গাব্দ।

৪) দাশগুপ্ত, শ্রীশান্তিকুসুম, *বুদ্ধ ও বৌদ্ধধর্ম এবং প্রাচীন বৌদ্ধ সমাজ,* কোলকাতা: মহাবোধি বুক এজেন্সি,২০২০।

৫) *দীঘ নিকায়,* (প্রথম খণ্ড), ভিক্ষু শীলভদ্র, (অনূ.), বাংলাদেশ: ত্রিপিটক পাবলিশিং সোসাইটি, ২০১৮।

৬) *ধম্মপদ,* চারুচন্দ্র বসু, (সম্পা.), কোলকাতা: মহাবোধি বুক এজেন্সি, ২০১০।

৭) *ধম্মপদ,* রণব্রত সেন, (সম্পা.), কলকাতা: হরফ প্রকাশনী, ১৯৭৮।

৮) *প্রতিসম্ভিদামার্গ,* ভদন্ত ইন্দ্রগুপ্ত ভিক্ষু ও ভদন্ত সুমন স্থবির, (অনূ.), বাংলাদেশ: ত্রিপিটক পাবলিশিং সোসাইটি, ২০১৮।

৯) বড়ুয়া রুপন, শাসনানন্দ, "বৌদ্ধ ব্রহ্মবিহার দর্শন: বিশ্বশান্তি ও মানবিকতার প্রসঙ্গ", *Chittagong University Journal of Arts and Humanities,* Vol. - XXXIV, 2023.

১০) *বিভঙ্গ,* শ্রীমৎ জ্ঞানেন্দ্রিয় ভিক্ষু, (অনূ.), বাংলাদেশ: ত্রিপিটক পাবলিশিং সোসাইটি, ২০১৮।

১১) *বিশুদ্ধ সূত্তনিপাত,* সাধনকমল চৌধুরী, (অনূ.), কলকাতা: করুণা প্রকাশনী, ১৪০৯ বঙ্গাব্দ।

১২) ভট্টাচার্য্য, রিয়া, "বৌদ্ধ ব্রহ্মবিহার এবং যোগ ও জৈন দর্শনে তার বিস্তার", *Pratidhwani the Echo,* Vol. - XII, Issue - IV, 2024.

১৩) ভদন্ত অনুরুদ্ধচার্য, *অভিধর্মার্থ-সংগ্রহ,* সুভূতি রঞ্জন বড়ুয়া (অনূ.) ও সুমনপাল ভিক্ষু, (সম্পা.), কোলকাতা: মহাবোধি বুক এজেন্সি, ২০১৫।

১৪) *মজ্ঝিম নিকায়,* (প্রথম খণ্ড), শ্রী বেণীমাধব বড়ুয়া, (অনূ.), বাংলাদেশ: ত্রিপিটক পাবলিশিং সোসাইটি, ২০১৮।

১৫) *মজ্ঝিম নিকায়,* (দ্বিতীয় খণ্ড), শ্রীমৎ ধর্মাধার মহাস্থবির, (অনূ.) বাংলাদেশ: ত্রিপিটক পাবলিশিং সোসাইটি, ২০১৮।

১৬) *মজ্ঝিম নিকায়,* (তৃতীয় খণ্ড), ডক্টর বিনয়েন্দ্রনাথ চৌধুরী, (অনূ.), বাংলাদেশ: ত্রিপিটক পাবলিশিং সোসাইটি, ২০১৮।

১৭) *মিলিন্দ প্রশ্ন,* পণ্ডিত শ্রীমৎ ধর্মাধার মহাস্থবির, (অনূ.), কলকাতা: মহাবোধি বুক এজেন্সি, ২০১৩।

১৮) শ্রী শীলানন্দ ব্রহ্মচারী, *অভিধর্ম-দর্পণ,* কোলকাতা: মহাবোধি বুক এজেন্সি, ২০১৭।

১৯) শান্তিদেব, *বোধিচর্য্যাবতার,* শ্রীমৎ স্বামী হরিহরানন্দ আরণ্য, (সম্পা.), ও শ্রীমৎ জ্যোতিঃপাল

© 2026 Vidyasagar University Publication Division, Vidyasagar University, Midnapore

Volume 28 : 2025-2026
Journal of Philosophy and the Life-world
DOI: http://dx.doi.org/10.62424/JPLW.2026.28.00.30

মহাস্থবির, (অনূ.), কলকাতা: মহাবোধি বুক এজেন্সি, ২০০৫।

২০) শ্রীগুণালঙ্কার মহাস্থবির ও সমণ পুণ্ণানন্দ সামী, *রত্নমালা,* সুমনপাল ভিক্ষু, (সম্পা.), কোলকাতা: মহাবোধি বুক এজেন্সি, ২০২০।

২১) Aronson, Harvey, *Love and Sympathy in Theravāda Buddhism,* Delhi: The University of Virginia, 1980.

২২) Harvey, Peter, *An Introduction to Buddhist Ethics: Foundation, Values and Issues,* New York: Cambridge University press, 2000.

২৩) Karunaratna, Suvimalee, *"Mettā", Encyclopedia of Buddhism,* 2003.

© 2026 Vidyasagar University Publication Division, Vidyasagar University, Midnapore