

# ধর্ম আদর্শ জীবনের আধার

Bengali Translation of Hindi Book  
"Dharma: Adarsh Jivan Ka Adhar"



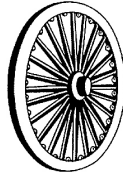
কল্যাণমিত্র শ্রীসত্যনারায়ণ গোয়েঙ্কা

# ধর্ম

## আদর্শ জীবনের আধার

Bengali Translation of Hindi Book  
“Dharm- Adarsh Jivan ka Adhar”

কল্যাণমিত্র শ্রীসত্যনারায়ণ গোয়েঙ্কা



বিপশ্যনা বিশোধন বিন্যাস  
ইগতপুরী

**B02 - Dharm- Adarsh Jivan ka Adhar**

© 2006 Vipassana Research Institute  
All rights reserved

First Edition : 2008  
Reprint : January 2015

**Price: Rs. 60/-**

ISBN 978-81-7414-298-3

**Published by:**

**Vipassana Research Institute**

Dhamma Giri, Igatpuri 422 403

Dist. Nashik, Maharashtra, India

Tel: [91] (2553) 244998, 244076,

244086, 244144, 244440

Email: vri\_admin@vridhamma.org

Website : www.vridhamma.org

**Printed by:**

**Apollo Printing Press**

G-259, SICOFLtd., 69 MIDC, Satpur

Nashik-422007, Maharashtra

## অনুক্রমণিকা

প্রকাশকের কথা .....	৫
১. ধর্ম কি? .....	৭
২. শুদ্ধ ধর্ম .....	১৬
৩. ধর্মের সার .....	১৯
৪. ধর্ম ধারণ .....	২৮
৫. বুদ্ধি-বিলাস ধর্ম নহে .....	৩০
৬. ধর্মের যথার্থ মূল্যায়ন .....	৩২
৭. যথার্থ কুশল! .....	৪১
৮. সমতা ধর্ম .....	৪৩
৯. সরল চিন্ত .....	৫২
১০. ধর্মের সর্বহিতকারী স্বরূপ .....	৫৬
১১. ধর্মই রক্ষক .....	৬১
১২. 'নাম'-এ কি আছে? .....	৬৩
১৩. সত্য ধর্ম .....	৯৬
১৪. বিপশ্যনা কি? .....	৭২
১৫. ধর্মচক্র .....	৭৭
১৬. সম্যক্ ধর্ম .....	৭৯
১৭. সত্যই ধর্ম .....	৮৭
১৮. ধর্ম-দর্শন .....	৯৭
১৯. বিপশ্যনা কেন? .....	১০৭
২০. আসুন, সুখ বণ্টন করি .....	১১৫
বিপশ্যনা ধ্যান-কেন্দ্র সমূহের সূচী (সংক্ষিপ্ত) .....	১১৭

প্রকাশকের কথা

## প্রকাশকের কথা

“ধর্ম : আদর্শ জীবন কা आधार”— মূল হিন্দি পুস্তকের বাংলা অনুবাদ “ধর্ম : আদর্শ জীবনের आधार”র প্রকাশ আমাদের আনন্দ এবং উৎসাহের বিষয়।

এই ছোট পুস্তকটি সরল ও সুরুচিপূর্ণ ভাষায় লেখা এবং এটি যে কোন সময়ে পড়ার যোগ্য। সাধারণ মানুষের উপযোগী এই পুস্তকটি গুরুদেব শ্রী সত্যনারায়ণ গোয়েঙ্কার দীর্ঘদিনের সাধনার অনুভূতি এবং ভাবনা চিন্তার ফল। তিনি মানুষের কল্যাণের জন্য গভীর বাৎসল্য নিয়ে তাঁর অন্তরের অনুভূতিকে অতি সরল ভাষায় বিতরণ করেছেন। এই পুস্তকটিতে তাঁর করুণা ও বাৎসল্য অনেক যায়গাতেই স্পষ্ট দেখা যায়। পাঠককে তিনি মুগ্ধ করে আকর্ষণ করতে জানেন। আমরা যে দুঃখী, এবং আমাদের স্বভাব অনুসারেই যে আমরা নিরন্তর দুঃখের সর্জন করে চলেছি, গুরুদেব তা জানেন। ‘নানক দুখিয়া সব সংসার’ — এই কথা তিনি বারবারই বলেন, কিন্তু উনি এটিও জানেন যে বেশিরভাগ লোক নিজেই তার নিজের দুঃখের জন্য দায়ী। গুরুদেব তাঁর এই ছোট পুস্তকটিতে এমন কয়েকটি উপায় বলেছেন যার ব্যবহারে আমরা এই স্বভাব থেকে মুক্তি পেতে পারি, নিজের সুখ শান্তির জন্য মনকে নির্মল করতে পারি এবং তাকে সর্বদা নির্মলই রাখতে পারি। গুরুদেবের বিশ্বাস, নির্মল মনই নিজের সুখশান্তির কারণ হয়, অন্যকেও সুখ শান্তি দেয়।

এই ছোট পুস্তকটি পড়ে আপনি জানবেন ধর্ম কি, শুদ্ধ ধর্ম কি, ধর্মের সার কি, এবং সেই সঙ্গে এও জানবেন যে ধর্মকে কিভাবে ধারণ করা যায়। এই বইটি সাম্প্রদায়িক সঙ্কীর্ণতা থেকে বাঁচতে শেখায় এবং আড়ম্বর ও কর্মকাণ্ডের রহস্য উন্মোচিত করে। ধর্মের যে ব্যাপক রূপ সর্বজনীন, সার্বভৌমিক ও সর্বকালিক রূপে স্বীকার্য তা আসলে প্রকৃতিরই নিয়ম।

প্রকৃতির নিয়মই ঋত, শুদ্ধ ধর্ম বা সত্য ধর্ম। এটি সম্প্রদায় থেকেও অস্তঃসারশূন্য কর্মকাণ্ডের সঙ্কীর্ণতা থেকে অনেক দূরে।

বিপশ্যনা সাধনামার্গকে বোঝার জন্য এটি সরল ভাষায় লিখিত একটি ছোট পুস্তক। এ কথা মনে করার কোন কারণ নেই যে পুস্তকটি কেবল সাধকেরই জন্য বা একটি বিপশ্যনা শিবির শেষ করার পরেই পুস্তকটি পঠনীয়। বিপশ্যনা সাধনার কোন শিবির না করেও কোন ব্যক্তি প্রারম্ভিক পুস্তিকা হিসাবে এটি পড়ে উপকৃত হবেন।

আজকের দিনে, একটি পবিত্র শব্দ ‘ধর্ম’কে যখন নানা গোঁড়ামির পোশাক পরানো হচ্ছে তখন এই পুস্তকটির প্রকাশ আরও প্রাসঙ্গিক। এই সময়েই পুস্তকটি সাধারণ মানুষের অতি আকাঙ্ক্ষিত হতে পারে। যাঁরা ধর্মের বিধর্মী প্রচার দ্বারা বিভ্রান্ত হয়েছেন, এই বইটি তাঁদের চোখ খুলে দিতে পারে। প্রতি ঘরে এই বইটির প্রচার হওয়াই এখন প্রয়োজন। প্রতিটি ঘরে যেন এই বইটি পৌঁছে যায়, ঐ সঙ্গেই যেন পৌঁছে যায় শুদ্ধ-ধর্মের কথা, সত্য-ধর্মের কথা। ধর্মকে সহায় করে জীবন যাপনের শৈলী প্রত্যেকের জীবনের অঙ্গ হোক — এই মঙ্গল কামনার সঙ্গে পুস্তকটির প্রথম সংস্করণ প্রকাশ করা হ’ল।

বিপশ্যনা বিশোধন বিন্যাস