National Journal of
Hindi & Sanskrit Research

ISSN: 2454-9177
NJHSR 2025; 1(60): 259-261
© 2025 NJHSR
www.sanskritarticle.com

Dipanwita Das Paria
Research Scholar,
Department of Sanskrit
Seacom Skills University,
Kendradangal, Bolpur, Birbhum,
West Bengal

Under the guidance of
Prof.Dr.Hemanta Bhattacharyya
Department of Sanskrit,
Seacom Skills University,
Kendradangal, Bolpur, Birbhum,
West Bengal

Correspondence:
Dipanwita Das Paria
Research Scholar,
Department of Sanskrit
Seacom Skills University,
Kendradangal, Bolpur, Birbhum,
West Bengal

পুরাণে মানসিক স্বাস্থ্য নিরুপণ

Dipanwita Das Paria, Prof. Dr. Hemanta Bhattacharyya

মন কে অন্তরিন্দ্রিয় বলা হয়। যোগীগণ যোগাভ্যাসের মাধ্যমে সকল প্রকার ইন্দ্রয়কে জয়ের সঙ্গে সঙ্গে চঞ্চল মনকে একটি নির্দিষ্ট স্থানে স্থির করতে সমক্ষ হয়। এবং শ্রবণ মনন নিদিধ্যাসন ইত্যাদি বেদান্ত বাক্য শ্রবণের মাধ্যমে এই জগত সংসার থেকে মুক্তি লাভ করে। আর মনকে সকল প্রকার জাগতিক ভোগ্য বিষয় থেকে সংযত করতে পারলেই তা সুস্থ মন বলে বিবেচিত হয়। যোগারূঢ় ব্যক্তির জ্ঞানলাভ সহকারে অজ্ঞানের যে বিযোগ ঘটে তাকে মুক্তি বলা হয় এবং প্রাকৃতিক গুণসমূহের সঙ্গে অনৈক্যই সাক্ষাৎ ব্রহ্মের সহিত একতা বলে অভিহিত।[১]

যোগ থেকে মোক্ষ, সম্যক্ জ্ঞান থেকে যোগ, দুঃখ থেকে সম্যক্ জ্ঞান এবং মমতাসক্ত চিত্ত থেকেই দুঃখের আবির্ভাব হয়।[২]

অত এব মুমূর্ষু ব্যক্তির সযত্নে বিষয়াসক্তি পরিত্যাগ করা উচিৎ। এই বিষয়াসক্তি বর্জন করতে পারলেই 'আমার' এই জ্ঞানের অবশ্যই বিনাশ হয়ে যায়। সুতারং বলা যেতে পারে একমাত্র নির্মমত্বই হল সুখের কারণ।[৩] আবার যোগী পুরুষের মনে বৈরাগ্যের উদয় হলেই সংসারের যাবতীয় দোষ স্পষ্ট রূপে হৃদয়ঙ্গম হয়। জ্ঞান থেকে যেরকম বৈরাগ্যের উদয় হয় তেমনি বৈরাগ্য থেকেও জ্ঞানের উদয় হয়। যেমন যে স্থানে বসতি করা যায়, তাই গৃহ। আবার যার দ্বারা জীবন ধারণ করা যায় তাই হল ভোজ্য। এবং যার দ্বারা মোক্ষ লাভ হয় তাকেই জ্ঞান বলা হয়। এছাড়াও তার অন্যথা হলেই তাকে অজ্ঞান বলে অভিহিত করা হয়।[৪]

পাপ পুণ্যের উপভোগ হলে, কামনা-বিহীন হয়ে নিত্যক্রিয়ার অনুষ্ঠান করলে, পূর্বোপার্জিত কর্মের ক্ষয় হলে এবং অপূর্ব কর্মের অসঞ্চয় হলেই পুনঃ পুনঃ শরীর বন্ধন প্রাপ্ত হয় না। যোগীদের বারংবার যোগাভ্যাসের দ্বারা যোগীত্ব প্রাপ্ত হলেই তাঁরা শাশ্বত ব্রহ্ম ভিন্ন অন্য কিছুকে আশ্রয় করতে হয় না। সর্বপ্রথম আত্মা দ্বারা আত্মাকে জয় করতে হয়। তার কারণ হল এই আত্মাই যোগীজনের দুর্ভেয়। এই আত্মাকে কিভাবে জয় করা সম্ভাব সেই বিষয়ে উক্ত হয়েছে যে আত্মাকে জয় করতে হলে দোষসমূহকে প্রাণায়াম দ্বারা, পাপরাশিকে ধারণা দ্বারা, বিষয়সমূহকে প্রত্যাহার দ্বারা এবং অনীশ্বর গুণ সকলকে ধ্যান দ্বারা দগ্ধ করা প্রয়োজন।[৫] উদাহরণ স্বরূপ বলা যায় যে যোগবিৎ ব্যক্তির সর্বপ্রথম প্রাণায়ামের সাধন করা প্রয়োজন।[৬] প্রাণ ও অপান বায়ুদ্বয়ের নিরোধই হল প্রাণায়াম। এই প্রাণায়াম আবার তিন প্রকার। সেগুলি হল-লঘু, মধ্য ও উত্তরীয়। প্রথম প্রাণায়াম দ্বারা স্বেদ, দ্বিতীয় দ্বারা বেপথু অর্থাৎ কম্প এবং তৃতীয় তৃতীয় দ্বারা বিষাদাদি দোষসমূহ যথাক্রমে জয় করতে হয়।[৭] এখানে উদাহরণ রূপে বলা হয়েছে সিংহ, ব্যঘ্র ও হস্তী যে প্রকার সেবার দ্বারা মৃদুত্ব প্রাপ্ত হয়, সেই রূপ প্রাণও প্রাণায়াম দ্বারা যোগি জনের বশতা প্রাপ্ত হয়। হস্তিপক যে রকম বশীভূত মত্ত হস্তীকে স্বেচ্ছানুসারে চালিত করে, যোগি জনও সেই রকম প্রাণ সাধিত হলে তার দ্বারা অনায়াসেই নিজের ইচ্ছা মত কার্য করাতে সমর্থ হয়। সাধিত সিংহ যেমন মৃগদিগকে নিহত করে, কিন্তু মনুষ্যদিগকে বধ করে না, সেই রূপ প্রাণবায়ুর সাধনা করলেই পাপ বিনাশ প্রাপ্ত হয় কিন্তু শরীর বিনষ্ট হয় না। অত এব যোগী ব্যক্তিগণ সর্বদা প্রাণায়ামাভ্যাসের জন্য যত্নবান হবেন।[৮]

আত্মা প্রত্যক্ষীভূত হলে যোগিজনের যে সমস্ত উপসর্গের আবির্ভাব হয় সেই বিষয়ে বলা হয়েছে যে সেই সময়ে যোগিজনের মনে নানা প্রকার কাম্যক্রিয়া ও মানসোচিত নানারূপ ভোগ্যভোগে বাসনার উৎপন্ন হয়। স্ত্রী, দানফল, বিদ্যা, মায়া, কুপ্য, ধন, স্বর্গ, অমরত্ব, দেবেন্দ্রত্ব, নানা প্রকার রসায়ন, বায়ুভরে উৎপতন, যজ্ঞ জল ও অগ্নিতে প্রবেশ, সমস্ত শ্রাদ্ধ ও দানসমূহের ফল এবং নিয়ম প্রভৃতি বিষয়ে যোগীর কামনার উদয় হয়। সেই সময় তিনি উপবাস, পূর্ত্তাদি কর্ম, দেবতার্চনা ও তৎ তৎ কর্ম থেকে উপসৃষ্ট বাঞ্ছা করে থাকেন। মন এইরূপ হলে যোগী তাকে তৎ তৎ বিষয় থেকে নিবর্ত্তিত করবেন। যোগীপুরুষ এই প্রকারে সকল কামনা জনিত বিষয়সমূহ নিবর্ত্তিত করতে পারলে সকল প্রকার উপসর্গ থেকে মুক্তি লাভ করা সম্ভব।

চার প্রকার পুরুষার্থ হল ধর্ম, অর্থ, কাম ও মোক্ষ। এদের মধ্যে পরমপরুষার্থ হল মোক্ষ।যোগাভ্যাসের দ্বারা যোগীগণ পরম দুর্লভ মোক্ষ লাভ করেন। মহর্ষিকৃষ্ণ দ্বৈপায়ন ব্যাস বিপ্রগণকে সেই যোগাভ্যাসের উপদেশ প্রদানকালে বলেছেন এই পরম পুরুষার্থকে লাভ করতে হলে প্রথমে যোগীকে যোগশাস্ত্র শ্রবণ ও ভক্তি পূর্বক গুরুর আরাধনা করতে। তার পর ইতিহাস, পুরাণ, বেদ ইত্যাদি বিষয়ে বিচক্ষণ বা সঠিক জ্ঞানার্জন করলেই সেই পুরুষার্থকে লাভ করা সম্ভব।[৯] শুধু তাই নয় সেই সব ইতিহাসপুরাণাদি বিষয়ে যথার্থ জ্ঞানার্জনের পর আহার, যোগ-দোষ এবং দেশকালাদি সম্পর্কে অভিজ্ঞতা লাভ করে বুদ্ধিমান সাধক নির্দ্বন্দ্ব ও নিষ্পরিগ্রহভাবে যোগাভ্যাসে নিযুক্ত হয়।[১০]

যোগসাধনের পক্ষে স্বাল্পাহারই শ্রেয়স্কর।[১১] ভিক্ষালব্ধ বস্তু, যবাগূ, তক্র, দুগ্ধ, যাবক, বিপক ফলমূল, পিণ্যাক অথবা শক্তি অনুসারে প্রদত্ত অন্য যে কিছু সামগ্রী, এই সকল যোগীর ভোগ্য বস্তু বলে নির্দিষ্ট হয়েছে।[১২]

যেখানে মন বিকল হয়, অগ্নিভয়ের সম্ভাবনা থাকে, শীতোষ্ণাদি দ্বন্দ্বপীড়ায় উদ্বেগিত হতে হয় যোগাভ্যাসের সময় এই রকম স্থান অবশ্যই বর্জন করা উচিৎ। এছাড়া ও জলসন্নিকটে, শব্দসঙ্কুল স্থানে, জীর্ণ গোষ্ঠে, চতুষ্পথে, সরীসৃপময় প্রদেশে, শ্মশানে, নদীমধ্যে, অগ্নিসন্নিধানে, বল্মীক মৃত্তিকাময় স্থানে, কূপ-সমীপে কিংবা শুষ্ক পর্ণরাশি-পরিপূর্ণ প্রদেশে কখনো যোগানুষ্ঠান কর্তব্য নয়।[১৩]

এই সমস্ত নিষিদ্ধ স্থানে যে ব্যক্তি মোহ বশতঃ যোগানুষ্ঠানে প্রবৃত্ত হয় তাহলে ফলস্বরূপ তার বধিরতা, জড়তা, স্মৃতিভ্রংশ, মূকত্ব, অন্ধত্ব, অন্ধতা এবং অজ্ঞানজাত জ্বর উপস্থিত হয়।[১৪]

বাধির্য্যং জড়তা লোপঃ স্মৃতেমুকত্বমন্ধতা।
জ্বরশ্চ জায়তে সদ্যস্তত্তদজ্ঞানযোগিনঃ।। ইতি।

অর্থাৎ নিষিদ্ধ স্থানে যোগাভ্যাসকারী যোগীর বাধির্য্য, জড়তা, মূকত্ব, স্মৃতিলোপ, অন্ধতা ও সদ্য জ্বর হয়। প্রমাদ বশত এই সকল দোষের আবির্ভাব হলে তার শান্তি বিধানের জন্য যে প্রকারের চিকিৎস্যার প্রয়োজন হয় তা হল- "তেষাং নাশায় কর্তব্যং যোগিনাং তন্নিবোধে মো স্নিগ্ধাং যবাগূমৃত্যুঞ্চাং ভূক্ত্বা তত্রৈব ধারয়েৎ।।" ইতি। অর্থাৎ ভালোভাবে উষ্ণীকৃত যবাগু স্নিগ্ধ করিয়া ভক্ষণপূর্বক উদরে ধারণ করতে হবে। এর ফলে বাত ও গুল্ম বিনাশ প্রাপ্ত হয়। মন চঞ্চল হলে প্রলয়কালীন স্থির মহাশৈল ধারণ করতে হয়।আবার অমানুষ জনিত বিঘ্নসমূহের চিকিৎসা বিষয়ে বলা হয়েছে যোগি জনের হৃদয়ে অমানুষ সত্ত্ব প্রবিষ্ট হলে বায়ু ও অগ্নি ধারণা দ্বারা তা দগ্ধীভূত করা উচিৎ। এই ভাবে সকল প্রকারর সর্বান্তঃকরণে শরীরের রক্ষাবিধান করাই যোগবিদ্ ব্যক্তির বিধেয়। কারণ শরীরঈ ধর্ম, অর্থ, কাম ও মোক্ষ এই চতুর্বর্গ সাধনের মূল। অচাঞ্চল্য, নীরোগিতা, অনিষ্ঠুরতা, দেহে সুগন্ধি-সঞ্চার, মূত্র ও পূরীষের অল্পতা, এবং ইত্যাদি হল যোগ প্রবৃত্তির লক্ষণ।[১৫]

যোগের উত্তম স্থান নির্ণয় করতে গিয়ে লিঙ্গ মহাপুরাণে উক্ত হয়েছে-

গলাদধো বিতস্ত্যা যত্রাবেরুপরি চোত্তমম্।
যোগস্থানমধো নাভেরাবর্তং মধ্যমং ভ্রুবোঃ।।[১৬] ইতি

আত্মা থেকে উৎপন্ন সকল বিষয়ের জ্ঞানই হল যোগ। কেবল যোগাভ্যাসের দ্বারা বিক্ষিপ্ত মনের একাগ্রতা সম্ভব। আবার মনের ক্রিয়াগুলির সংযম কেবল যোগের দ্বারাই সম্ভব। আর মনের সংযম হলে যোগীর জীবন্মুক্তি ঘটে। এই জগত সংসারে তার আর পুনর্জন্ম হয় না।[১৭]

যার দ্বারা যোগীর চিত্ত যাবতীয় আচারভ্রংশ বশত ও দোষ নিবন্ধন নিরালম্ব ভাবে ভ্রমণ করতে থাকে তারই নাম হল ভ্রম। আবার যার প্রভাবে জ্ঞানাবর্ত জলাবর্তের ন্যায় আকুল হয়ে চিত্তকে বিনাশ করে তাকে আবর্ত উপসর্গ বলা হয়। এই সমস্ত দৈব উপসর্গের প্রভাবে তাঁরা পুনঃ পুনঃ সংসারচক্রে আবর্তিত হয়ে থাকে। এই কারণেই মনোময় শুভ্র কম্বলে সর্বথা সমাবৃত হয়ে মনকে একমাত্র পরব্রহ্মে নির্ভর করত তাঁর ধ্যান করাই হল যোগীর কর্তব্য।

যোগীগণ প্রথমে কর্মন্দ্রিয় সকলকে ক্ষেত্রজ্ঞে এবং ক্ষেত্রজ্ঞকে পরম ব্রহ্মে যোজিত করে যোগবিৎ ব্যক্তি যোগযুক্ত হবেন। এই রূপ যোগাভ্যাস করতে করতে যার চঞ্চল মন পরমাত্মায় লীন, সেই বিষয় নিস্পৃহ যোগীরই যোগসিদ্ধি প্রকটিত হয়।[১৮]

যখন নির্বিষয় চিত্ত পরম ব্রহ্মে লীন হয়, সমাধিমগ্ন যোগযুক্ত পুরুষ তখনই পরমপদ প্রাপ্ত হয়ে থাকেন। যোগীর চিত্ত যখন সর্বদা সর্ব কর্মে অসংযত হবে তখনই তিনি পরমানন্দ প্রাপ্ত হয়ে নির্বাণ লাভ করবেন। যিনি সর্বত্র সর্ব কামনায় নিস্পৃহ, সংসারের সকল ব্যাপারে যারঅনাস্থ বুদ্ধি বিদ্যমান, তাদৃশ যোগী পুরুষই মুক্ত হয়ে থাকে। আবার যে যোগীপুরুষ বৈরাগ্যবশে ইন্দ্রিয়সেবা করেন না, সতত যোগাভ্যাসের ফলে তাঁরই মুক্তি লাভ হয়। কেবল পদ্মাসনে অবস্থান কিম্বা নাসাগ্র নিরীক্ষণ করলেই যোগানুষ্ঠান হয় না, পরন্তু ইন্দ্রিয় ও মনের যে সম্যক্ নিরোধন, তাই যোগ নামে নির্দিষ্ট হয়ে থাকে।[১৯] এই প্রসঙ্গে আলোচ্য শ্লোকটি হল-

সাধকগণ যে উপায়ে ইন্দ্রিয়দের সঙ্গে একাগ্রতা সাধন করতে পারে সে বিষয়ে প্রদত্ত উপদেশটি হল জ্ঞান, তপস্যা, ইন্দ্রিয়নিগ্রহ ও সর্ব পদার্থ পরিহার ইত্যাদি এই সকল ব্যতীত অপর অন্য কোনো উপায়ে কেউ সিদ্ধি লাভ করতে পারেন না। স্বয়ম্ভূ কর্তৃক প্রথম সৃষ্ট পঞ্চমহাভূত যাবতীয় প্রাণী শরীরে ভূয়িষ্টরূপে বিদ্যামান আছে।[২০]

ভূমি থেকে দেহে, জল থেকে স্নেহে, জ্যোতি থেকে চক্ষু, বায়ু থেকে প্রাণ, অপান প্রভৃতি পঞ্চ বায়ু এবং আকাশ থেকে দেহে মধ্যগত অবকাশ উৎপন্ন হয়।[২১] সুতরাং এখানে সৃষ্টি প্রক্রিয়া সম্পর্কে স্পষ্ট আলোচনা করা হয়েছে।

বিষ্ণু গমনে ও বলে ইন্দ্র বর্তমান। আর অগ্নি উদরে থেকে ভোজনেচ্ছা উৎপন্ন করে। কর্ণে দিকসকল এবং জিহ্বায় সরস্বতী অবস্থান করেন। কর্ণ, চক্ষু, ত্বক, জিহ্বা ও নাসিকা এই হল পাঁচটি ইন্দ্রিয়। এদের আবার আহারের জন্য দশটি ছিদ্র ও বর্তমান। শব্দ, স্পর্শ, রূপ, রস এবং গন্ধ হল পঞ্চেন্দ্রিয়ের আহার্য বিষয়। এই ইন্দ্রিয়ার্থগুলি সম্পূর্ণ রূপে ইন্দ্রিয় থেকে পৃথক থাকে।

মন সর্বদা অবশীভূত হয়ে অশ্বের ন্যায় ইন্দ্রিয়গুলিকে নিয়ত পরিচালিত করে। হৃদয়স্থিত ভূতাত্মা দ্বারা সেই মনকে বিষয়ের সঙ্গে নিযুক্ত হয়। ইন্দ্রিয়গণের ঈশ্বর নিরূপণ বিষয়ে উক্ত হয়েছে মনই হল সকল ইন্দ্রিয়ের ঈশ্বর মনের প্রযোগ ও সংযম বিষয়ে ভূতাত্মাই হল কর্তা। সপ্তদশ অবয়ব যুক্ত দেহে ষোড়শ গুণ দ্বারা সমাবৃত। মনীষী মানব মন দ্বারা এবম্বিধ আত্মাকে আত্মাতেই দর্শন করে থাকেন। সেই আত্মা চক্ষু দ্বারা দর্শনের অযোগ্য। এছাড়াও সকল প্রকার ইন্দ্রিয়ের সাহায্যে ও তাকে দেখতে পাওয়া যায় না। পরম্ভ প্রদীপ্ত মন সেই মহান আত্মা দৃষ্ট হয়। তিনি শব্দ, স্পর্শ, রূপ, রস ও গন্ধের অতীত। অশরীরী এবং নিরিন্দ্রিয় হলেও স্বীয় শরীরে দৃষ্ট হন। তিনি সর্ব ভূতেই অব্যক্তরূপে বিদ্যমান। যে ব্যক্তি তাঁকে দর্শন করতে পারেন, তাঁর অবশ্যই ব্রহ্মত্ব প্রাপ্ত হয়।[২২]

পাদটীকা

১.আ.বে.শা., পৃ.-৯৬
২. চ.সং. অ.১১, শ্লো.-৪৬, পৃ-১৪৪
৩.চ.সং. অ.১১, শ্লো.-৪৮, পৃ. ১৪৯
৪. মা.পু.অ.-৩৯,শ্লো.-২, পৃ. ১৭৭
৫. মা.পু.অ.-৩৯,শ্লো.-২,পৃ. ১৭৭
৬.মা.পু.অ.৩৯,শ্লো.৪,পৃ-১৭৭)
৭.মা.পু.অ.৩৯,শ্লো.-৫,পৃ. ১৭৭
৮.মা.পু.অ.-৩৯,শ্লো:-১০, পৃ-১৭৭
৯.মা.পু.অ.-৩৯,শ্লো.-১০, পৃ-১৭৭
১০.মা.পু.অ.-৩৯,শ্লো.-১২, পৃ. ১৭৮
১১.মা.পু.অ.-৩৯,শ্লো.-১০, পৃ.-১৭৮
১২.ব্র.পু.অ.২৩৫.শ্লো.-৪, পৃ. ৯৬০
১৩.ব্র.পু.অ-২৩৫,শ্লো.-৫,পৃ.-৯৬০
১৪.ব্র.পু.অ-২৩৫,শ্লো.-৬,পৃ-৯৬০
১৫.বা.পু.অ.-১৬,শ্লো.-১৩,পৃ.-৮১
১৬.মা.পু.অ.-৩৯,শ্লো.-৪৭,৪৮,পৃ.-১৮০
১৭.ব্র.পু.অ.-235,শ্লো.-১১, পৃ.-৯৬১
১৮.মা.পু.অ.৩৯,শ্লো.-৬০,পৃ.-১৮১
১৯.লি.ম.পু.অ.-৮,শ্লো.-২,পৃ. ৩০
২০.লি.ম.পু.অ.৮,শ্লো.-৭,পৃ.-৩০
২১.ব্র.পু.অ.২৩৫,শ্লো.-২১, পৃ.-৯৬১-৯৬২।
২২.ব্র.পু.অ.-২৩৫,শ্লো.-২৮,পৃ-৯৬২১

অনুশীলিতগ্রন্থপঞ্জী
(Bibliography)

১.**আয়ুর্বেদীয়-পরিভাষা** শ্রীগিরিজাদয়ালু শুক্ল, প্রথম সংস্করণ, বারাণসী, চৌখম্বা সংস্কৃত সীরীজ অফিস, ১৯৫৩

৪.**উপনিষদ্ গ্রন্থাবলী** সম্পা.স্বামী গম্ভীরানন্দ, (প্রথম-দ্বিতীয়-তৃতীয়ভাগ) চতুর্থ সংস্করণ, কলকাতা, উদ্বোধন কার্যালয়, ২০১৮

১৫.**বেদান্তদর্শনম্** অনু.-স্বামী বিশ্বরূপানন্দ, ভাগ-১-৪, দ্বিতীয় সংস্করণ, কলকাতা, উদ্বোধন কার্যালয়, ২০১৪

১৭.শ্রীমন্মহর্ষী-কৃষ্ণদ্বৈপায়ন বেদব্যাস বিরচিতম্ **ব্রহ্মপুরাণম্** সম্পা. শ্রীযুক্ত পঞ্চানন তর্করত্ন, প্রথম সংস্করণ, কোলকাতা, নবভারত পাবলিশার্স, ১৪০৯

২৩.শ্রীব্যাসমহর্ষিপ্রোক্তং **লিঙ্গ মহাপুরাণম্** সম্পা. প. দ্বারকাপ্রসাদ মিশ্র শাস্ত্রী, তৃতীয় সংস্করণ, বারাণসী, চৌখম্বা সংস্কৃত সীরীজ অফিস, ২০১২

২৪.সদানন্দযোগীন্দ্রকৃতঃ **বেদান্তসারঃ** সম্পাদনা-ব্রহ্মচারী মেধাচৈতন্য, তৃতীয় সংস্করণ, কলকাতা, সংস্কৃত পুস্তক ভাণ্ডার, ২০১০

২৫.**বেদান্তপরিভাষা** গৌরীনাথ ভট্টাচার্য্য, প্রথম সংস্করণ, কলিকাতা, শ্রীফণিভূষণ হাজরা গুপ্তপ্রেসে, ১৩৬৭