INDIAN JOURNAL OF PHILOSOPHICAL RESEARCH
(IJPR)

A Peer Reviewed, Biannual, Bilingual (English & Bengali) Online Journal
Volume-I, Issue-1, Jan-Jun 2025

মানসিক স্বাস্থ্যের উপশম: প্রসঙ্গ পাতঞ্জল দর্শন

*** প্রকাশ মণ্ডল**

সংক্ষিপ্তসার

আমাদের জানার অবধি নেই। সভ্যতার উৎপত্তিলগ্ন থেকেই জগৎ ও জীবন সম্বন্ধে তথ্যনিষ্ঠ নির্ভুল জ্ঞান অর্জন করতে আমরা সদা চঞ্চল থাকি। জগৎ ও জীবন সম্বন্ধে জানার কৌতূহল থেকে ভারতীয় দর্শনের বিভিন্ন সম্প্রদায়ের উৎপত্তি হলেও প্রত্যেক সম্প্রদায়ের দর্শন চর্চার পদ্ধতি অভিন্ন নয়। আস্তিক ষড় দর্শনের মধ্যে যোগ দর্শন হলো এমন একটি সম্প্রদায়, যে সম্প্রদায় মানুষের শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের পরিশুদ্ধি ঘটিয়ে পরম চেতনার সঙ্গে ব্যক্তি চেতনার মিলনের মার্গ নির্দেশ করেছেন। আমরা জন্মগতভাবে শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের অধিকারী। আমার এই নিবন্ধে আমি যোগ দর্শনকে অনুসরণ করে মানুষের মানসিক স্বাস্থ্যের কীভাবে উন্নতি ঘটানো যায়, সেই দিকটি তুলে ধরার চেষ্টা করেছি। আমি আরও দেখানোর চেষ্টা করেছি যে, পতঞ্জলি নির্দেশিত অষ্টাঙ্গ যোগ কীভাবে মানুষের মানসিক অসুখের উপশম হিসেবে কাজে লাগে এবং কীভাবে এই অষ্টাঙ্গ যোগ অনুশীলন করলে অধিক ফলপ্রসূ হয়, সেই সম্পর্কে একটি রূপরেখা প্রদান করা-ই এই নিবন্ধের মূল লক্ষ্য।

শব্দ সংকেত: অষ্টাঙ্গ যোগ, মানসিক স্বাস্থ্য, স্থিতপ্রজ্ঞ, যোগ-ব্যায়াম, চিত্ত এবং সমাধি।

** রিসার্চ স্কলার, দর্শন বিভাগ, এস কে বি ইউ*

ভূমিকা:

প্রাকবৈদিক যুগ থেকে ভারতীয় সংস্কৃতির ধারক ও বাহক হলো যোগ দর্শন। তিন জোড়া আস্তিক সম্প্রদায়ের মধ্যে সাংখ্য-যোগ দর্শনকে আমরা সরাসরি ব্যবহারিক জীবন ও জগৎ নিয়ে আলোচনার কেন্দ্রবিন্দু বলে অভিহিত করে থাকি। বিশেষতঃ যোগ দর্শন কেবলমাত্র জগত সৃষ্টির অধিবিদ্যক ব্যাখ্যা দিয়েই থেমে না থেকে মানব জীবনের নিত্য দিনের শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের কীভাবে উন্নতি করা যায়, কীভাবে সুস্থ রাখা যায়, সেদিকেও দৃষ্টিপাত করেছে। প্রসঙ্গক্রমে আলোচ্য, সাংখ্য ও যোগ দর্শন সমানতন্ত্র হিসেবে ব্যাখ্যাত হলেও ঈশ্বরের ভূমিকা নিয়ে এই দুই দর্শন সম্প্রদায়ের মধ্যে মত পার্থক্য লক্ষ করা যায়। সাংখ্যমতপ্রদর্শক কপিল মুনি, যে রূপ প্রকৃতি ও মহৎ তত্ত্ব প্রভৃতি পঞ্চবিংশতি তত্ত্ব স্বীকার করেছেন, সেই রূপ পঞ্চবিংশতি তত্ত্ব, মহর্ষি পতঞ্জলিরও অভিমত, কিন্তু কপিল মতে জীবাতিরিক্ত, সর্ব্ব-নিয়ন্তা, সর্ব্বব্যাপী, সর্ব্বশক্তিমান, লোকাতীত পরমেশ্বরের সত্তা স্বীকৃত হয়নি। ভগবান পতঞ্জলি মুনি যুক্তি প্রদর্শন করে ঈশ্বরসত্তা প্রতিপাদন করেছেন । এই কারণেই কপিল দর্শন ও পাতঞ্জল দর্শনকে যথাক্রমে নিরীশ্বর ও সেশ্বর সাংখ্য দর্শন বলে অভিহিত করা হয়।

পাতঞ্জল দর্শন পাদচতুষ্টয়ে বিভক্ত। প্রথম পাদে যোগশাস্ত্র করবার প্রতিজ্ঞা, যোগের লক্ষণ, ষোগের অসাধারণ উপায়স্বরূপ যে অভ্যাস ও বৈরাগ্য সেগুলোর স্বরূপ ও ভেদ, সম্প্রজ্ঞাত ও অসম্প্রজ্ঞাত ভেদে সমাধিবিভাগ, সবিস্তার যোগোপায়, ঈশ্বরের স্বরূপ, প্রমাণ, উপাসনা ও তৎফল, চিত্তবিক্ষেপ, দুঃখাদি, চিত্তবিক্ষেপের ও দুঃখাদির নিরাকরণোপায়, এবং সমাধি প্রভেদ প্রভৃতি বিষয় সকল প্রদর্শিত হয়েছে। দ্বিতীয়ে ক্রিয়াযোগ, ক্লেশ সকলের

নির্দেশ, স্বরূপ, কারণ ও ফল, কর্ম্মের প্রভেদ, কারণ স্বরূপ ও ফল, বিপাকের কারণ ও স্বরূপ, তত্ত্বজ্ঞান রূপ বিবেকখ্যাতির অন্তরঙ্গ ও বহিরঙ্গ ভেদে কারণ যে যম নিয়মাদি তাহাদিগের স্বরূপ ও ফল, এবং আসনাদির লক্ষণ, কারণ ও ফল প্রদর্শিত হয়েছে। তৃতীয়ে, যোগের অন্তরঙ্গ স্বরূপ যে ধারণা, ধ্যান ও সমাধি সেগুলোর স্বরূপ, পরিণাম ও প্রভেদ, এবং বিভূতিপদবাচ্য সন্ধি সকল প্রদর্শিত হয়েছে। চতুর্থপাদে সিদ্ধিপঞ্চক, বিজ্ঞানবাদ নিরাকরণ, সাকারবাদ সংস্থাপন, এবং কৈবল্য প্রদর্শিত হয়েছে । ঐ চারিট পাদ যথাক্রমে যোগপাদ, সাধনপাদ বিভূতিপাদ ও কৈবল্যপাদ শব্দে বুঝতে হবে। এই পর্যন্ত যা আলোচনা হলো সেটা যোগ দর্শনের কাঠামো মাত্র। এখন যে বিষয়ে আমি পাঠকের দৃষ্টি আকর্ষণ করতে চাইছি, তা হলো আমাদের মানসিক ও শারীরিক স্বাস্থ্যের সুস্থতায় যোগ দর্শনের প্রদত্ত উপশমের নির্ণয়। যোগ দর্শন প্রদত্ত উপশম প্রত্যক্ষ এবং পরোক্ষভাবে আমাদের মানসিক সুস্থতায় গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।

আমরা মানুষেরা শরীর ও মন নামক দুটি বিপরীতধর্মী সত্তার সমন্বয়ে গঠিত। তাই 'আমরা ভালো আছি' - এই কথার অর্থ আমরা শরীর ও মনে ভালো আছি। যদিও চিরাচরিত নিয়মে আমরা ভালো থাকা বলতে শারীরিকভাবে ভালো থাকাকেই বুঝি, বরং বুঝতে চাই। আমরা সমাজকে এমন এক পরিস্থিতিতে নিয়ে এসে দাঁড় করিয়েছি যে, আজ আমাদের কাছে ভালো থাকার অর্থ হিসেবে কেবলমাত্র শারীরিকভাবে ভালো থাকাকেই বুঝতে চাই। আমাদের যে মানসিকভাবে ভালো থাকাটাও সমানভাবে জরুরি সেটা আমরা বুঝতে চাইনা। আমরা শরীর খারাপ হলে চটজলদি ডাক্তারের কাছে যাই উপশমের আশায় কিন্তু মন খারাপ হলে সকলের কাছে তা প্রকাশ করতে

ভয় পাই, পাছে সমাজ আমাকে পাগল বানিয়ে দেয়। কিন্তু বাস্তবে আমাদের ভালো থাকার অর্থ শরীর ও মনে ভালো থাকা। এই প্রবন্ধে আমি মূলতঃ যোগ দর্শন অনুসরণে মানসিক স্বাস্থ্যের উপশম খোঁজার চেষ্টা করবো মাত্র।

মানসিকভাবে সুস্থ ব্যক্তির গুণাবলী:

মানসিক সুস্থতায় যোগ দর্শনের ভূমিকা কতখানি, তা আলোচনার পূর্বে আমাদের জানা প্রয়োজন কী কী গুণাবলী থাকলে একটি মানুষকে মানসিকভাবে সুস্থ বলতে পারি। আমি মনে করি একজন মানসিকভাবে সুস্থ ব্যক্তির প্রথম ও প্রধান গুণ হলো নিজেকে স্থিতপ্রজ্ঞ ভাবে ধরে রাখা। এখন প্রশ্ন হলো স্থিতপ্রজ্ঞবান হওয়ার শর্ত কী? শ্রীমদ্ভগবদ্ গীতার দ্বিতীয় অধ্যায়ের ৫৬ নম্বর শ্লোকে স্থিতপ্রজ্ঞের লক্ষণ প্রসঙ্গে বলা হয়েছে -

দুঃখেষ্বনুদ্বিগ্নমনাঃ সুখেষু বিগতস্পৃহঃ।
বীতরাগভয়ক্রোধঃ
স্থিতধীর্মুনিরুচ্যতে।। ৫৬।।

অর্থাৎ যে ব্যক্তি সুখ দুঃখকে সমান জ্ঞান করে এবং আবেগ, ভয় এবং ক্রোধের ঊর্ধ্বে এমন ব্যক্তিই স্থিতপ্রজ্ঞ। শ্রীমদ্ভগবদ্ গীতার পঞ্চম অধ্যায়ের ২০ নম্বর শ্লোকে আবার বলা হয়েছে –

ন প্রহৃষ্যেৎ প্রিয়ং প্রাপ্য নোদ্বিজেৎ প্রাপ্য চাপ্রিয়ম্।
স্থিরবুদ্ধিরসম্মূঢ়ো ব্রহ্মবিদ্ ব্রহ্মণি স্থিতঃ ।। ২০।।

অর্থাৎ যে ব্যক্তি প্রিয়লাভে আনন্দিত হয় না এবং অপ্রিয় প্রাপ্ত হয়েও উদ্বিগ্ন হয় না, সেই স্থির বুদ্ধিসম্পন্ন হয়। আবার শ্রীমদ্ভগবদ্ গীতার পঞ্চম অধ্যায়ের ২৫ নম্বর শ্লোকে বলা হয়েছে –

লোভনতে ব্রহ্মনির্বাণমৃষয়ঃ ক্ষীণকল্মাষাঃ।
ছিন্নদ্বৈধা যতাত্মানঃ সর্বভূতহিতে রতাঃ।। ২৫।।

অর্থাৎ যার দেহ মন-বুদ্ধি-ইন্দ্রিয়াদি নিজের বশীভূত, যে সর্বভূতহিতে রত, যে সংশয়শূন্য, যার সমস্ত দোষ দূরীভূত হয়েছে, সেই বিবেকসম্পন্ন সাধক ব্রহ্মনির্বাণ প্রাপ্ত হয়। শ্রীমদ্ভগবদ্ গীতার দ্বাদশ অধ্যায়ের ১৩ নম্বর শ্লোকে বলা হয়েছে –

অদ্বেষ্টা সর্বভূতানাং মৈত্রঃ করুণ এব চ।

নির্মমো নিরঙ্কারঃ সমদুঃখসুখঃ ক্ষমী।। ১৩।।

অর্থাৎ যে ব্যক্তি সকল প্রাণিতে দ্বেষভাব বর্জন করতে পারে, সকলের প্রতি মিত্রভাব ও দয়ালুভাব দেখাতে পারে এবং অহংকার বর্জন করতে পারে তারা আমার প্রিয়।

অতএব দেখা যাচ্ছে, একজন ব্যক্তি মানসিকভাবে দৃঢ় এবং সুস্থ থাকবেন যদি এবং কেবল যদি সেই ব্যক্তি ভয়, ক্রোধ, রাগ, ও অহংকার বর্জন করতে পারে এবং সকলের প্রতি প্রেমভাব দেখাতে পারে। এখন আমি দেখানোর চেষ্টা করবো সাংখ্য দর্শন কীভাবে মানুষকে এই সকল গুণের অধিকারী হওয়ার পথ দেখিয়েছেন।

মানসিক স্বাস্থ্যের সুস্থতায় পাতঞ্জল উপশম:

পাতঞ্জল দর্শনে অষ্টাঙ্গ যোগের যে নির্দেশ দেওয়া আছে তা-ই আসলে মানসিক ও শারীরিক স্বাস্থ্যের সুস্থতার উপশম। এই প্রবন্ধে যেহেতু আমি মানসিক দিকটি তুলে ধরার চেষ্টা করছি তাই অষ্টাঙ্গ যোগ থেকে মানসিক সুস্থতার উপশমটিই এখানে উল্লেখ করবো। যোগ সূত্র বলা হয়েছে ‘যমনিয়মাসন প্রাণায়াম প্রত্যাহার ধারণা ধ্যান সমাধয়োষ্টাঙ্গানি’। অর্থাৎ যম নিয়মাদি আটটি যোগাঙ্গের অনুশীলনে প্রতিটি ব্যক্তি মানসিক ও শারীরিক সুস্থতা প্রাপ্তি হয়। এখন দেখা যাক কোন যোগাঙ্গ কীভাবে অনুশীলনে ব্যক্তি মানসিক সুস্থতা লাভ করতে পারবে।

প্রথম যোগাঙ্গ হলো যম। যম হলো নিষেধাত্মক বিধি। 'অহিংসাসত্যাস্তেয় ব্রহ্মচর্যাপরিগ্রহা যমাঃ'। একজন ব্যক্তি যদি কায়িক, বাচিক ও মানসিকভাবে অপরকে হিংসা করা থেকে বিরত থাকে, সর্বদা সত্য কথা বলে, অপরের দ্রব্য অনুমতি ব্যাতিত গ্রহণ না করে, অসংযত কাম কাজে লিপ্ত না থেকে পরিমিত জীবন চর্চা করে তবে সেই ব্যক্তি মানসিকভাবে সুস্থ থাকতে পারে। যোগের দ্বিতীয় অঙ্গ হলো নিয়ম। নিয়ম হলো নিয়মিত অভ্যাস ও ব্রতপালন। 'শৌচসন্তোষতপঃ স্বাধ্যায়েশ্বর প্রণিধানি নিয়মাঃ'। কাম, ক্রোধাদি থেকে মুক্তি হয়ে চিত্তের শুদ্ধি করে, পরিমিত ভোগ্য বিষয়ে সন্তুষ্ট থাকলে এবং ইন্দ্রিয়কে সংযম করে ওঙ্কারের জপ করে যদি সকল কিছু ঈশ্বরে সমর্পণ করা যায় তবেই মনের অসুখের উপশম হবে। আসন হলো যোগের তৃতীয় অঙ্গ। ময়ঙ্কে একাগ্র এবং কুচিন্তা মুক্ত করতে আসনাভ্যাস করা খুবই জরুরি। প্রাণায়াম যোগাঙ্গের দ্বারা প্রাণবায়ুকে নির্দিষ্ট সময় পর্যন্ত কুম্ভক করে রাখা ও নির্দিষ্ট সময়ে পূরক ও রেচকের অনুশীলনে চিত্ত স্থির হয় এবং যোগের পথ সুগম হয়। প্রত্যাহার হলো পঞ্চম যোগাঙ্গ। বাহ্য ইন্দ্রিয়গুলোকে তাদের নিজ নিজ বিষয় থেকে সরিয়ে এনে চিত্তের অনুগত করাই প্রত্যাহার। ইন্দ্রিয়গুলো বহির্মুখী হলে চিত্তের চাঞ্চল্য দেখা দেয় ও যোগের বিঘ্ন হয়। কিন্তু ইন্দ্রিয়গুলো চিত্তের দ্বারা চালিত হলে বিষয়াসক্তি দূর হয় ও যোগসাধনা সম্ভব হয়।

অবশিষ্ট তিনটি যোগাঙ্গ (ধারণা, ধ্যান ও সমাধি) হলো মানসিক সুস্থতার সরাসরি উপশম। ধারণার দ্বারা বাহ্য বিষয়ের স্বরূপ জ্ঞান হলে মোহ মুক্ত হবে এবং চিত্ত নির্দিষ্ট একটি বিষয়ে নিবিষ্ট হবে। ধ্যান বিষয়ের প্রতি সকল আগ্রহ ত্যাগ করতে শেখাবে এবং সকল জীবের প্রতি প্রেমভাব তৈরি

হবে। সমাধি স্তরে সকল মানসিক ব্যাকুলতা দূর হবে এবং মানসিকভাবে সুস্থ থাকার সকল গুণের আগমন ঘটে অর্থাৎ ব্যক্তির মধ্যে ভয়, ক্রোধ, রাগ, ও অহংকারের অবসান ঘটবে এবং সকলের প্রতি প্রেমভাব দেখা যাবে। এই প্রসঙ্গে কবিগুরুর একটি গানের লাইন খুবই মনে পড়ছে –

আপন হতে বাহির হয়ে বাইরে দাঁড়া, বুকের মাঝে বিশ্বলোকের পাবি সাড়া।

অর্থাৎ মানসিকভাবে সুস্থ থাকার জন্য মন থেকে অহংকার ত্যাগ করতে হবে, ভয়, রাগ, ক্রোধ বর্জন করতে হবে এবং সর্বজীবে প্রেমভাব প্রদর্শন করতে হবে, তবেই অর্জিত হবে মানসিকভাবে সুস্থ জীবন। অহং আমি থেকে বেরিয়ে এসে বিশ্ব আমিত্বে নিজেকে মেলে ধরতে হবে।

উপসংহার:

ওপরের আলোচনা থেকে এমন সিদ্ধান্ত করা যেতেই পারে যে, যোগ হল আসলে মনের ওষুধ এবং এটি অনন্য ভারতীয় সাংস্কৃতিক ঐতিহ্যের অন্যতম সেরা ধন। যোগসম্মত জীবনধারা, যোগসম্মত খাদ্যাভ্যাস, যোগসম্মত দৃষ্টিভঙ্গি এবং বিভিন্ন যোগ-নির্দেশক অনুশীলন মানুষকে শক্তিশালী করতে এবং ইতিবাচক স্বাস্থ্য বিকাশ করতে সাহায্য করে যার ফলে সে আরও ভালভাবে মানসিক চাপ সহ্য করতে সক্ষম হয়। তাই বলা যায়, এই যোগসম্মত "স্বাস্থ্য বীমা" মানসিক চাপের ধারণাকে স্বাভাবিক করে, প্রতিক্রিয়াকে অনুকূল করে এবং বিভিন্ন অনুশীলনের মাধ্যমে কার্যকরভাবে চাপ থেকে মুক্তি পাওয়ার ক্ষমতা অর্জন করতে শেখায়। যোগব্যায়াম সত্যিই জীবনের একটি স্বাস্থ্যকর এবং অবিচ্ছেদ্য বিজ্ঞান, যা ব্যক্তি এবং সমাজ উভয়ের স্বাস্থ্যের বহুমাত্রিক দিকগুলির সাথে কাজ করে।

যোগব্যায়াম আমাদের চ্যালেঞ্জগুলির প্রতি যথাযথ মনোভাব

নিতে এবং এইভাবে কার্যকরভাবে এবং দক্ষতার সাথে তাদের মোকাবেলা করতে সহায়তা করে। এছাড়াও যে বিষয়টি লক্ষণীয়, বেশিরভাগ মানুষই আজ স্বাস্থ্য এবং সুখ খোঁজার চেষ্টায় এতটাই ব্যস্ত যে তারা ভুলে যায় তাদের জীবনের লক্ষ্য কী? আমাদের জন্মগত অধিকার পুনরুদ্ধার, মানব অস্তিত্বের লক্ষ্য অর্জন এবং মানসিকভাবে সুস্থ থাকার জন্য পাতঞ্জল দর্শন হলো সর্বোত্তম উপায়।

তথ্যনির্দেশ:

১. চক্রবর্তী, নীরদবরণ. ভারতীয় দর্শন. কলকাতা: দি ঢাকা স্টুডেন্টস্ লাইব্রেরী, ২০০৯

২. ঠাকুর, রবীন্দ্রনাথ. রবীন্দ্র-রচনাবলী, চতুর্থ খণ্ড, কলকাতা: পশ্চিমবঙ্গ সরকার, ১৩৮৭

৩. পাতঞ্জল যোগসূত্র, ব্যাখ্যাতা: স্বামী প্রেমেশানন্দ. কলকাতা: উদ্বোধন কার্যালয়, ২০১২

৪. বাগচী, দীপক কুমার. ভারতীয় দর্শন. কলকাতা: প্রগতিশীল পাবলিশার্স. ২০১৩

৫. শ্রী গীতা, অনুবাদক: শ্রীজগদীশ চন্দ্র ঘোষ. কোলকাতা: কমন বুকস্, ২০২৩