
VIVEKANANDA COLLEGE, THAKURPUKUR
KOLKATA – 700063

NAAC ACCREDITED 'A' GRADE



TOPIC: Means of controlling the mind – Balanced Life and Diet Control

COURSE CODE: CC4

PAPER: Self Management in the Gita

UNIT: Sec B Unit 2

SEMESTER: 2nd

NAME OF TEACHER: BAISALI DAS

NAME OF THE DEPARTMENT: SANSKRIT

Sem 2, CC 4, Sec2, Unit II

Balanced Life

শ্রীভগবানুবাচ ৩/৮

নিয়তং কুরু কৰ্ম ত্বং কৰ্ম জ্যায়ো হ্যকৰ্মণঃ
শরীরয়াত্রাপি চ তে ন প্রসিদ্ধৈদকৰ্মণঃ ॥

তুমি নিত্য কৰ্ম কর,কৰ্ম না করা অপেক্ষা কৰ্ম করাই শ্রেয়। কৰ্ম না করলে তোমার শরীর যাত্রাও নির্বাহ হবে না।

গীতার এই অধ্যায়ে কৰ্মযোগের কথা বলা হয়েছে। কৰ্মযোগ নামে পরিচিত এই অধ্যায়। এই অধ্যায়ে ভগবান নানা প্রকার বিহিত কৰ্মের আবশ্যকতা সিদ্ধ করেছেন। এই বিহিত কৰ্ম কি। নিজ নিজ বর্ণের ও আশ্রমের উপযোগী কৰ্মই বিহিত কৰ্ম। অর্জুন ক্ষত্রিয় তাই তার বিহিত কৰ্ম প্রজাপালন রক্ষণ ও যুদ্ধ করা। এই স্বধর্ম তাকে পালন করতেই হবে। নচেৎ তার জীবন নির্বাহ হবে না। নিজ কর্তব্যকৰ্ম করে যেতে হবে, কখনো ই তা ত্যাগ করা যাবে না।

শ্রীভগবানুবাচ ৬/৬

বন্দুরাত্মাত্মনস্তস্য যেনাত্মৈবাত্মনা জিতঃ।
অনাত্মনস্তু শত্রুত্বে বর্তেতাত্মৈব শত্রুবৎ ॥

যে আত্মার দ্বারা আত্মা বশীভূত হয়েছে, সেই আত্মা ই আত্মার বন্ধু। অজিতাত্মার আত্মা শত্রুর ন্যায় অপকার করতে প্রবৃত্ত হয়।

৬/৭

জিতাত্মনঃ প্রহান্তস্য পরমাত্মা সমাহিতঃ।
শীতোষ্ণাসুখদুঃখেষু তথা মানাপমানয়োঃ ॥

জিতেন্দ্রিয়,রাগদ্বेषশূন্য ব্যক্তির পরমাত্মা শীতগ্রীষ্ম,সুখ দুঃখ,মান অপমান প্রাপ্ত হলেও সমাহিত থাকে। অবিচলিত ভাবে আপন শান্তরূপে অবস্থান করে।

আত্মা এক অবিংশ্বর। সে নিজেই নিজেকে বন্ধন থেকে মুক্ত করে। নিজেকে উদ্ধার করে। নিজেকে অধোগামী করে না। জীব নিজেই নিজের শত্রু, নিজেই

নিজের মিত্র। তাই মনকে যদি বিষয় থেকে মুক্ত করে আনা হয় তবে আত্মার স্বরূপ উন্মোচন হবে। বৈরাগ্য ও অভ্যাসের ফলে আশক্তি ত্যাগ হয়। আশক্তি ত্যাগের দ্বারা চিত্ত শুদ্ধি হয়, আত্মার মুক্তি ঘটে।

Diet Control

শ্রীভগবানুবাচ ১৬/৮

আয়ু: সত্ত্ববলারোগ্যসুখপ্রীতিবর্ধনা:।
রস্যা: স্নিগ্ধা: স্থিরা হৃদ্যা আহারা: সাত্ত্বিকপ্রিয়া:।।

যা আয়ু, উৎসাহ, বল, আরোগ্য, চিত্তপ্রসন্নতা ও রুচি এগুলির বর্ধনকারী ও সরস স্নেহযুক্ত, সারবান, প্রীতিকর এইরূপ আহার ই সাত্ত্বিক ব্যক্তিদের প্রিয়।

প্রাণীর শরীরের পুষ্টি বৃদ্ধি আরোগ্য নির্ভর করে আহারের উপর। দীর্ঘ জীবনের জন্য প্রয়োজন আহার। খাদ্যের পুষ্টিগুণ আহরন করেই জীব শরীরের পুষ্টি বিধান করে। অর্জুন আহারের কথা না বললেও এখানে ভগবান সেই সম্পর্কে বিস্তারিত বিবরণ দিয়েছেন। শুদ্ধ আহার জীবের অন্ত:করণ বিশুদ্ধ করে। অর্জুন সত্য প্রতিষ্ঠা করতে উদ্যত। তাই তার মন ও দেহ যাতে শুদ্ধ পবিত্র হয় তাই শ্রীভগবান স্বয়ং সাত্ত্বিক আহারের কথা বলেছেন।

১৬/৮

কটুম্বললবণাত্যুষ্ণাতীক্ষণরুক্ষবিদাহিন
আহারা রাজসস্যেষ্টা দু:খহোকামযপ্রদা:।।

অতি কটু, অতি অম্ল, অতি লবনাক্ত, অতি উষ্ণ, তীক্ষ্ণ, বিদাহী ও দু:খ শোক, রোগের উৎপাদক আহার রাজস ব্যক্তিগণের প্রিয়।

রজোগুণ উগ্র স্বভাবযুক্ত। রজোগুণ থেকেই কামনা বাসনার উৎপন্ন। এই রজোগুণ ই জীব কে কর্ম ও কর্মফল এর আশক্তি দ্বারা বন্ধন করে রাখে। উগ্র স্বাদের খাবার এই ব্যক্তিদের প্রিয় হয়। দেহে প্রদাহ সৃষ্টি করে এমন খাবার ই রাজসিক খাবার। দৈহিক প্রদাহ থেকে রোগ, শোক শারীরিক কষ্টের সূচনা হয়। যা মন কে বিচলিত করে, যোগ সাধনায় বাঁধার সৃষ্টি করে।

১৬/১০

যাতযামং গতরসং পুতি পর্যুষিতং চ যত্।
উচ্চিষ্টমপি চামেধ্যং ভোজনং তামসপ্রিয়ম্।

যে আহাৰ বহু পূৰ্বে পক্ক, য়াৰ ৰস শুকিয়ে গেছে, যা দুৰ্গন্ধযুক্ত ও বাসি উচ্ছিষ্ট ও অপবিত্ৰ সেই টাই তামস ব্যক্তিগণেৰ প্ৰিয় খাবাৰ।।

তামস আহাৰ শৰীৰ কে ৰোগ গ্ৰস্ত কেৰে তোলে। দেহেৰ শক্তিৰ ক্ষয় কেৰে। তামস আহাৰ দেহ ও মন কে বিচলিত কেৰে। চিত্তবিক্ষেপকাৰী এই আহাৰ জীৱ কে দুৰ্বল কেৰে দেয়। তাই তামসিক আহাৰ ত্যাগ কেৰা উচিত।।