
VIVEKANANDA COLLEGE, THAKURPUKUR
KOLKATA – 700063

NAAC ACCREDITED 'A' GRADE



TOPIC: Means of controlling the mind – Physical and Mental discipline

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

Physical and Mental Discipline

শ্রীভগবানুবাচ

১৬/১৪

দেবদ্বিজগুরুপ্রাহ্নপূজনং শৌচমার্জবম্।
ব্রহ্মচর্যমর্হিসা চ শরীরং তপ উচ্যতে।।

দেব দ্বিজ গুরুজন বিদ্বান ব্যক্তিগনের পূজা, শৌচ, সরলতা, ব্রহ্মচর্য, অহিংসা এই গুলো কে শরীরবৃত্তীয় তপস্যা বলে।

শ্রীকৃষ্ণ এখানে শ্রদ্ধাযুক্ত তিন প্রকার তপস্যার কথা বলেছেন। শ্রদ্ধা অনুসারে মানুষের শরীরবৃত্তীয়ের কথা বলেছেন। শ্রদ্ধা হীন কাজের নিন্দা করেছেন। তপস্যা অতি মহৎ কাজ। এর জন্য শরীর মন ও বাচিক শুদ্ধতা প্রয়োজন।

শরীর কে শুদ্ধ পবিত্র রাখতে এই বিধান দেওয়া হয়েছে। এর ফলে আশক্তি ত্যাগ হবে, শরীর পবিত্র হয়। সাধন কর্মে শুদ্ধ পবিত্র শরীর একান্ত কাম্য। উক্ত কাজ গুলোর মধ্যে দিয়ে শরীরবৃত্তীয় তপস্যা সুষ্ঠু ভাবে সম্পন্ন হয়।

১৬/১৫

অনুদ্বৈগকরং বাক্যং সত্যং প্রিয়হিতং চ যত্।
স্বাধ্যায়াভ্যসনং চৈব বাহু ময়ং তপ উচ্যতে।।

যা উদ্বৈগহীন, হিতকর ও প্রিয়কর এবং যা সত্য এবং যা যথাবিধি শাস্ত্রাভ্যাস এই সবই বাচিক তপস্যা বলে কথিত।

সাধনার জন্য বাচিক তপস্যা ও প্রয়োজনীয়। আমরা সবাই বাক্য ব্যবহারের মাধ্যমে জীবন নির্বাহ করি।

কোন শব্দ আমাদের খুশি করে, কোন শব্দ আমাদের দুঃখ দেয়, আবার রাগ ও হয়। তাই বাচিক বিধি পালন করা উচিত যাতে আমরা সাধনার যোগ্য হতে পারি।

সত্যবাক্য, কল্যানকারী বাক্য, প্রিয়বাক্য বলা উচিত। এইরূপ বাক্যে বাচক শুদ্ধ হয়, শ্রবনকারীর হিত হয়। এই গুণ গুলো অন্তঃকরণ কে পবিত্র করে তাই ইহা বাহুয় তপঃ।

১৬/১৬

मनः प्रसादः सौम्यत्वं मौनमात्मविनिग्रहः।
भावसंशुद्धिरित्येतत्तपो मानसमुच्यते।।

मनेर प्रसन्नता, शान्तभाव, अक्रूरता, वाकसंघम, आत्सुसंघम, अन्येर सहित
व्यवहारे कपटतारहित्य एइ सकलके मानसिक तपस्या बले।

परमात्सुसाधनाय शारीर तपस्या, वाचिक तपस्या र साथे मानसिक तपस्या ओ साधन
करते हय। मनेर प्रसन्नता दरकार, मनेर स्थितिकरण प्रयोजन, राग, द्वेष, काम
इत्यादि के दूर करे भावशुद्धि जाग्रत करते हबे। सद् भावना गुलो र निरन्तर
अभ्यासे मन पवित्र ओ ईश्वरमुखी हये ओठे। तई एगुलिके मानसिक तपस्या बले।

१७/१७

श्रद्धया परया तप्तं तपस्तत् त्रिविधं नरैः
अफलाकाङ्क्षिभिर्युक्तैः सात्त्विकं परिचक्षते।।

ऐहिक सुख यारा कामना करे ना, सेई रकम योगीपुरुष द्वारा परम श्रद्धासहकारे
आचरित उपरिउक्त त्रिविध तपस्या के सात्त्विक तपस्या बले।

शास्त्रविधि अनुसारे निष्काम पुरुषेर द्वारा साध्य कायिक, वाचिक, मानसिक तपस्या र
साधन ई हल सात्त्विक तपस्या। श्रद्धारसहित दान ई प्रधान। दम्भ अहंकार एर कोन
स्थान नेई। ये कोन तपस्या सात्त्विक तपस्या हते पारे ना। श्रद्धायुक्त तपस्या ई
सात्त्विक तपस्या। श्रद्धार द्वाराई साधनपथेर सब विघ्न अपसारित हय।

१७/१८

सत्कारमानपूजार्थं तपो दम्भेन चैव यत्।
क्रियते तदिह प्रोक्तं राजसं चलमधुवम्।।

संकार, मान, पूजा लाभ करार जन्य दम्भ सहकारे ये तपस्या अनुष्ठित हय एवं
ईहलोक यार फल अनित्य ओ अनिश्चित ताके राजस तपस्या बले।

भारतीय जीवने तपस्या अति पवित्र काज। तपस्यार द्वारा पापक्षय हय। तपस्या
यदि मान, पूजा लाभ करार जन्य हय तबे ता राजसिक तपस्या। एइरकम तपस्या
निजेर वासना वृद्धि करे। एते कल्याण साधन हय ना। निज स्वार्थसिद्धि र भावना ये
तपस्यार अङ्ग सेईटा राजसिक तपस्या बले कथित।

১৬/১৭

মূঢ়গ্রাহেণাত্মনো যত্ পীডয়া ক্রিয়তে তপঃ।

পরস্যোত্সাদনার্থং বা তত্ তামসমুদাহৃতম্।।

মোহাচ্ছন্ন বুদ্ধিবশে নিজের শরীর কে পীড়া দিয়ে, জারণ মারণাদি অভিচার দ্বারা পরের বিনাশার্থক যে তপস্যা অনুষ্ঠিত হয় তাকে তামস তপস্যা বলে।

অশাস্ত্রবিহিত অহংকার যুক্ত তপস্যা দেহ কে পীড়া দেয়। এই তপস্যার ফল কখনোই শুভ হবে না। এই তপস্যায় দেহ ও মনের কষ্ট সাধিত হয়। আত্মার উন্নতি সাধনের জন্য তামসিক তপস্যা নয়। এই তপস্যার প্রধান লক্ষ্য অন্যের ক্ষতিসাধন করা। তাই তামসিক তপস্যা গ্রহণযোগ্য নয়, ইহা পরিত্যাগ করা উচিত।

শ্রীভগবানুবাচ

৬/৩৬

অসংযতাত্মনা যোগো দুষ্প্রাপ ইতি মে মতিঃ

বহ্যাত্মনা তু যততা শক্যোঽবাপ্তুমুপায়তঃ।।

অভ্যাস ও বৈরাগ্যের দ্বারা যাহার চিত্ত সংযত হয় না তার পক্ষে যোগ দুষ্প্রাপ্য এটা আমার মত। কিন্তু না না বিহিত উপায় অবলম্বন করে সতত যত্নবান হলে চিত্ত বশীভূত হয় এবং যোগ লাভ হতে পারে।

মন অত্যন্ত চঞ্চল হলে ও মানসিক স্থিরতা একান্তই কাম্য। মনকে বশীভূত না করলে সাধনায় সিদ্ধি লাভ হয় না। ইন্দ্রিয়াদির ক্রিয়া সংযত করতে হবে। বিষয় থেকে মনকে নিরোধ করে চিত্তশুদ্ধির জন্য বৈরাগ্যের প্রয়োজন। বিষয়ের আসক্তি ত্যাগ করতে হবে। কেবলমাত্র মন থেকে আসক্তি দূর করলেই হবেনা মন যাতে নিয়ন্ত্রনে থাকে তাতে যত্নবান হতে হবে। সাধনার শিথিলতায় মনের চাঞ্চল্য ফিরে আসতে পারে। তাই বৈরাগ্য ও অভ্যাস যুগপৎ অনুষ্ঠেয়।