

I
J
C
R
M

International Journal of Contemporary Research In Multidisciplinary

Research Article

ভারতীয় দর্শন পাঠে বিষন্নতা থেকে মোক্ষের পথে

Tiasa Mondal

Former Guest Lecturer, Barasat Government College, Barasat, West Bengal, India

Corresponding Author: *Tiasa Mondal

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.19381861>

সারসংক্ষেপ

বৈয়াকরণ পাণিনি সূত্রে পাওয়া গেছে "মুচ্" ধাতু থেকে "মুক্তি" শব্দটির উৎপত্তি যার অর্থ হল মোক্ষন। বেদে বলা হয়েছে কামনা বাসনা থেকে মুক্তি। উপনিষদে বলা হয়েছে কামনা, দেহ, বন্ধন, সংসার, মৃত্যু প্রভৃতি থেকে মুক্তি। গীতায় বলা হয়েছে জন্মমৃত্যু, পাপ, কর্ম, মোহ, বন্ধন, সুখ-দুঃখ থেকে বিমুক্তি। ভারতীয় দর্শনে মোক্ষ বলতে বোঝায় আত্মজ্ঞান লাভ করে জন্মমৃত্যু চক্র থেকে বিচ্ছিন্ন হয়ে আত্যন্তিক দুঃখ মুক্তি। ভারতীয় দর্শন সম্প্রদায় মোক্ষ কে ভিন্ন নামে অভিহিত করছেন যেমন- কৈবল্য, নিঃশ্রেয়স, অপবর্গ, নির্বান, মুক্তি, মোক্ষ ইত্যাদি।

চতুর্থ শতাব্দীতে 'Deprimere' শব্দ থেকে Depression শব্দটির উৎপত্তি হয়েছে। De শব্দের অর্থ হল নিচে আর Premere শব্দের অর্থ হল চেপে রাখা। Depression হল এমন মানসিক অবস্থা যা মানুষের চিন্তনক্ষমতা, অনুভূতি ও স্বাভাবিক আচরণে প্রভাব ফেলে।

মন অধিক সময় ধরে দুঃখিত থাকে, কোনো কাজে মন লাগে না, নিজেকে খুব একা বোধ হয়, মানসিক চাপ অনুভূত হয় রোগী শারীরিক ভাবেও ভেঙে পরে ইত্যাদি। ১৮৪৫ সালে লুই ডেলরাসিয়েভ Depression শব্দটির প্রবর্তক। ১৮৯৯ সালে এমিল ক্রেপেলিন দ্বারা মনস্তাত্ত্বিক চিকিৎসা বিজ্ঞানে প্রচলিত হয়ে ওঠে এবং অ্যাডলফ মেয়ার ১৯৫২ সালে শব্দটির আধুনিক প্রতিষ্ঠাতা হিসেবে পরিচিতি লাভ করেন। ভারতীয় দর্শন মতে যা দুঃখ আধুনিক মনস্তাত্ত্বিক মতে তাই Depression এই দুই শব্দের মধ্যে সাদৃশ্যতা খুঁজে বার করার তাগিদ ও মানসিক আরোগ্যের পথ খোঁজার চেষ্টা করা হয়েছে। প্রথমে Depression কি তা উল্লেখ করা হয়েছে, দুঃখ ও Depression মধ্যে সাদৃশ্যগুলি অনুমান করা হয়েছে। মানসিক আরোগ্য লাভ এর উৎস, মোক্ষের ধারণা সম্পর্কে জ্ঞান বেষ্টিত আত্মা, শরীর ও জগত সম্পর্কে নতুন দৃষ্টিভঙ্গি তৈরি করতে সহায়ক তা দেখানোর চেষ্টা করা হয়েছে। কোনো ব্যক্তির ভারতীয় দর্শন সম্মত মোক্ষের ধারণা সম্পর্কিত জ্ঞান হলে সেই ব্যক্তি কি মানসিক আরোগ্যের পথ পেতে পারে কিনা সেটি বিশ্লেষণ করা হয়েছে। আত্মা ও শরীর যখন মোক্ষের ধারণা বেষ্টিত হয় তখন একজন ব্যক্তি জগতকে কেমন দৃষ্টিভঙ্গিতে দেখে সেটি উপস্থাপন করা হয়েছে। ভারতীয় দার্শনিক দৃষ্টিভঙ্গিতে মোক্ষের ধারণার দ্বারা Depression নামক মনস্তাত্ত্বিক দিক টিকে বিশ্লেষণ করা হয়েছে। আলোচ্য বিষয়ের উদ্দেশ্য হল আত্ম জ্ঞানের স্বচ্ছতা, চেতনার স্পষ্টতা, নিজের অস্তিত্ব সম্বন্ধে উপলব্ধি, সুখ দুঃখ আসক্তি থেকে নিজের আত্মাকে মুক্ত করে মানসিক শান্তির পথ খোঁজার চেষ্টা করা।

Manuscript Information

- ISSN No: 2583-7397
- Received: 20-02-2026
- Accepted: 26-03-2026
- Published: 30-03-2026
- IJCRM:5(2); 2026: 348-352
- ©2026, All Rights Reserved
- Plagiarism Checked: Yes
- Peer Review Process: Yes

How to Cite this Article

Mondal T. ভারতীয় দর্শন পাঠে বিষন্নতা থেকে মোক্ষের পথে. Int J Contemp Res Multidiscip. 2026;5(2):348-352.

Access this Article Online



www.multiarticlesjournal.com

সাংকেতিক শব্দ: মোক্ষ, বিষন্নতা, মুক্তি, মানসিক, চেতনা, আত্মা, দুঃখ।

1. ভূমিকা

আধুনিক জগতে Depression একটি গভীর মানসিক স্বাস্থ্যগত ঝুঁকি যা মনে দীর্ঘক্ষণ দুঃখবোধ, মানসিক চাপ, অস্থিরতা গড়ে তোলে, কোনো কাজে আগ্রহ না লাগা, মন সবসময় উদাস চিন্তিত অবস্থায় থাকা, Hippocrates নামক একজন প্রাচীন গ্রীক চিকিৎসক Melancholia নামের একটি মানসিক রোগ চিহ্নিত করেন। পরবর্তীকালে এই মানসিক অবস্থাকে Depression বলা হয়েছে। দার্শনিক দৃষ্টিভঙ্গিতে দেখতে গেলে তিনটি মানসিক স্থিতি চোখে পরে তা হল- অন্তরের মধ্যে শূন্যতা, অন্যের থেকে বিচ্ছিন্নতা বোধ, নিজের অস্তিত্ব সম্পর্কে সংশয়, তাই এই Depression নামক মানসিক ঝুঁকির দার্শনিক বিশ্লেষণ খুবই প্রয়োজন। ভারতীয় দর্শনে দুঃখের ধারণা ও আধুনিক মনস্তাত্ত্বিক জগতে ডিপ্রেসন শব্দটির ধারণার সাথে কি কি মিল লক্ষ্য করা যায়? কোনো ব্যক্তির ভারতীয় দর্শন সম্মত মোক্ষের ধারণা সম্পর্কিত জ্ঞান হলে সেই ব্যক্তি কি মানসিক আরোগ্যের পথ পেতে পারে? আত্মা ও শরীর যখন মোক্ষের ধারণা বেষ্টিত হয় তখন একজন ব্যক্তি জগতকে কেমন দৃষ্টিভঙ্গীতে দেখে? Depression এর ফলে আমরা আমাদের প্রকৃত সত্তাকে চিনতে পারি না, এমন একটা অনুভূতি মনের মধ্যে প্রবেশ করে যেন মনে হয় জীবনের কোন মূল্য নেই অথবা মানে নেই, নিজের অস্তিত্ব ও নিজের মৃত্যু সম্বন্ধে চিন্তা, বর্তমান, ভবিষ্যৎ, অতীত কাল সবকিছু কে নিয়েই যেন কেমন একটা দৃষ্টিভঙ্গি বোধ, ভারতীয় দর্শনে মোক্ষের ধারণা সম্বন্ধে জ্ঞান কিভাবে এই সকল মানসিক স্বাস্থ্যগত ঝুঁকি থেকে বেরিয়ে আসতে ও জীবনের স্বচ্ছতা স্পষ্ট করতে সাহায্য করে তা দেখানোর চেষ্টা করা হয়েছে।

2. পূর্ববর্তী গবেষণার পর্যালোচনা:

চার্বাক দর্শন: চার্বাক মতে দেহ এবং মনের সংমিশ্রণই জীবা মোক্ষকে কখনোই পরম পুরুষার্থ বলা যায় না। কোন ব্যক্তি নিজের মৃত্যুকে কামনা করে না অতএব আমাদের কামনার বস্তুই হল মোক্ষ এমন দৃষ্টিভঙ্গি সম্পূর্ণ অর্থে ভুল। সুখ দুঃখের মিশ্রণই হবে জীবন। চার্বাক মতে সুখকেই বলা হয়েছে মোক্ষ আর দুঃখ কে ধরে নিতে হবে নরক সম যেহেতু মোক্ষ প্রত্যক্ষ গোচর নয় তাই তাকে স্বীকার করাই ভুল। চার্বাক মতে সুখ মানেই হল ইন্দ্রিয়সুখ এর বহির্ভূত আর কোন পরমসুখবস্তু নেই নিজের স্বার্থের সুখের বাইরে আর কোন সুখের অস্তিত্বই নেই। **খাও দাও ভোগ বিলাসে এই জীবন কাটাও তবেই তুমি চালাক মানুষ।**

জৈন দর্শন: যখন দেহের সাথে আত্মার প্রতিবন্ধকতাজনিত আবরণ সম্বন্ধে পূর্ণ জ্ঞান হয় জৈন দর্শন মতে তখনই জীবিত অবস্থাতেই মোক্ষ লাভ করা যায়। কর্মের সাথে পুদগল জড়িত, পুদগলের সাথে দেহের বন্ধাবস্থা জড়িত, হলে তখনই জীব ভিন্ন ভিন্ন ইন্দ্রিয়যুক্ত জড়দেহ ধারণ করে এবং ভিন্ন ভিন্ন আবরণের দ্বারা দুঃখ ভোগ করে যেমন- গোত্র কর্মের আবরণ, আয়ুর কর্মের আবরণ, জ্ঞানের কর্মের আবরণ, দর্শন অর্থাৎ দৃষ্টির আচ্ছন্ন আবরণ, মোহনীয়াচ্ছন্ন আবরণ আর বেদনায় আচ্ছন্ন আবরণ। যেহেতু কর্ম ভিন্ন ভিন্ন তাই দেহের পরিমাপ ও ভিন্ন হয়ে থাকে

যেমন- মশা, মাছি, পোকামাকড়, গরু, ছাগল, পাখি, পশু, মানুষ ইত্যাদি। ভালোবাসা, রাগ, মায়া, আবেগ এগুলিকে ভাবকর্ম বা কষায় বলা হয় আর দেহকর্মের সাথে সেগুলি সংযুক্ত হয়ে দেহ গঠন করে। প্রথমে সংবর তারপর নির্জর কর্ম, পুদগল কে জীর্ণ করে তারপর সম্যকদর্শন, সম্যকজ্ঞান, সম্যকচরিত্র (পঞ্চ মহাব্রতের বা অনুরতের পালন করা যা হল অহিংসা, সত্য, অস্তেয়, ব্রহ্মচর্য, অপরিগ্রহ) এই ত্রিরত্নের দ্বারাই মোক্ষ লাভ করা সম্ভব হয়। যারা মঠবাসী শ্রমণ তাদের জন্য কঠোরভাবে কিছু নীতি পালনের কথা বলা হয়েছে, যেমন পঞ্চমহাব্রতের সঙ্গে ঈর্ষা সমিতি, ভাষা সমিতি, ত্রষণা সমিতি, উদ্ধার সমিতি, আদান সমিতি এই ব্রত গুলি কঠোরভাবে পালন করলে তবেই জীবন দশায় মুক্তি সম্ভব। এইভাবে কেবলজ্ঞান ধারণ করলে শুধুই অসীম পরিমাণে থেকে যায় আনন্দ, জ্ঞান ও শক্তি।

বৌদ্ধ দর্শন: বৌদ্ধ দর্শনে "নির্বাণ" বলতেই মোক্ষকে বোঝায়। এই নির্বাণ পাওয়ার মূল উৎস হল দ্বাদশ নিদান যা পূর্বজন্ম, বর্তমান জন্ম ও ভবিষ্যৎ জন্ম এই তিনটি ভাগে বিভক্ত আছে, যেগুলি হল অবিদ্যা, সংস্কার, বিজ্ঞান, নামরূপ, ষড়ায়তন, স্পর্শ, বেদনা, তৃষ্ণা, উপাদান, ভব, জাতি, জড়ামরণ, যেহেতু তা চক্রাকারে আবদ্ধ তাই তাকে সংসার চক্র বলা হয়েছে, এরও মূল কারণ আছে যা হল অবিদ্যা। বৌদ্ধ দর্শনে চারটি আর্ষসত্য হল ১) দুঃখ ২) সমুদায় ৩) নিরোধ ৪) দুঃখ নিরোধের মার্গ। বৌদ্ধ দর্শনে দ্বিতীয় আর্ষসত্য হল দ্বাদশ নিদান যাকে বলা হয় প্রতীত্যসমুৎপাদতত্ত্ব। এই ভবচক্র বা সংসার চক্র রোধ করতে পারলেই নির্বাণ লাভ করা সম্ভব হয়। নির্বাণের আবার চারটি স্তর আছে ১) তৃষ্ণার বিলোপ ২) ভব নিরোধ ৩) অনির্বাচনীয় দশা ৪) পরম সুখ অর্থাৎ নির্বাণ লাভ। প্রজ্ঞা শীল সমাধির দ্বারা জীবিত অবস্থায় অহং জ্ঞান লাভে মুক্তি পাওয়া যায়।

সাংখ্য ও যোগ দর্শন: বিবেক জ্ঞান এর অভাবের কারণে আত্মা নিজেকে বন্ধন যুক্ত মনে করে। আসলেই আত্মা মুক্ত ও নিত্য হয়ে থাকে। আত্মা কোন জ্ঞাতা নয় সে কর্তাও নয় সে কোন কিছু ভোগ করতে পারে না, তার বিস্তৃতি নেই। পুরুষই হল আত্মা আর প্রকৃতি (ইন্দ্রিয়, মন, বুদ্ধি, অহংকার, সখূলদেহ) বলতে অনাত্মাকেই বোঝানো হয়েছে। এই আত্মা ও অনাত্মা ভেদজ্ঞানই হল কৈবল্য দশা যেই দশায় আত্মা চৈতন্য রূপ ধারণ করে, আবার এর জন্য প্রয়োজন ধ্যান-ধারণা, বৈরাগ্য ও তত্ত্ব জ্ঞান। সাংখ্য ও যোগ দর্শনে জীবন মুক্তি ও বিদেহ মুক্তি মানা হয়েছে।

ন্যায় বৈশেষিক দর্শন: আত্মা যখন মন, মন যখন ইন্দ্রিয় এবং ইন্দ্রিয় যখন বাহ্যজগতের সাথে সংযোগ করে তখনই আত্মাতে চৈতন্য আবির্ভাব ঘটে, তাছাড়া আত্মার স্বাভাবিক গুণ হলো অনিত্য, আগন্তুক, জাগতিক গুণ আর যেই গুণকে স্বাভাবিক গুণ বলা যায় না তা হল নিত্য চৈতন্য গুণ। ন্যায় বৈশেষিক দর্শনে বারটি প্রমেয় পদার্থের উল্লেখ আছে ১) আত্মা ২) শরীর ৩) ইন্দ্রিয় ৪) অর্থ ৫) বুদ্ধি ৬) মন ৭) প্রবৃত্তি ৮) দোষ ৯) পূর্ণজন্ম ১০) ফল

১১) দুঃখ ১২) অপবর্গা শ্রবণ, মনন ও নির্দিধ্যাসনের দ্বারা এই বারটি প্রমেয় পদার্থের সম্বন্ধে জ্ঞানলাভ করাই হল তত্ত্বজ্ঞান, যা উপলব্ধির দ্বারাই অপবর্গ বা নিঃশ্রেয়স (মোক্ষ) লাভ করা সম্ভব। মুক্তির অবস্থা কালে আত্মা থাকে নিত্য দ্রব্য, অবচেতন অবস্থায় তার মধ্যে কোন দুঃখ থাকে না আবার কোন সুখও থাকে না। যেটিকে মোক্ষ বলা হয়েছে তা হল দেহ যখন মৃতদেহে পরিণত হয় তখন দেহ থেকে আত্মা বিচ্ছিন্ন হয় সেই অবস্থায় মুক্তি বা বিদেহমুক্তি। ন্যায় বৈশেষিকগণ জীবমুক্তি কখনোই মানেন নি।

মীমাংসা দর্শন: মীমাংসা মতে নিত্যকর্ম এবং নৈমিত্তিক কর্ম উপলব্ধি করে জড় দেহ থেকে মুক্তি লাভ করা সম্ভব। যখন দেহ মুক্ত হয় তখন এখানে কোন সুখের অনুভূতিও হয় না, কোন আনন্দের অনুভূতিও হয় না, কোন দুঃখেরও অনুভূতি হয় না এ এক অবচেতনময় অবস্থা যাকে মোক্ষ বলা হয়েছে। প্রাচীন মীমাংসক ত্রিবর্গ পুরুষার্থের উল্লেখ করেছেন। এবং নতুনরা চতুর্বর্গ পুরুষার্থের কথা উল্লেখ করেছেন।

অদ্বৈত বেদান্ত দর্শন: এই দর্শনের মতে জীবদেহ সর্বজ্ঞই নিত্য। জীবের মধ্যে অজ্ঞান বা মায়া জনিত ভ্রম থাকায় সে তার স্বরূপকে চিনতে পারেনা। যখনই সেই আবরণ সরে যায় তখনই জীবের মধ্যে মুক্তি বা মোক্ষ এর আবির্ভাব ঘটে। সে এক আনন্দ, চেতনা এবং সৎ অবস্থা। এই দর্শনে প্রতিবিশ্ববাদ ও অবিচ্ছেদবাদের কথা বলা হয়েছে। ব্রহ্মের প্রতিবিশ্ব হলো জীবা। অদ্বিতীয় ব্রহ্মের আংশিক খন্ড অভিব্যক্ত হয়ে জীব সৃষ্টি হয়েছে। বেদবাক্য শ্রবণ, মনন ও নির্দিধ্যাসনের মাধ্যমেই মুক্তি সম্ভব। পূর্বে লিখিত কিছু দর্শন সম্প্রদায় মনে করে যে আত্মা বন্ধন যুক্ত কিন্তু অদ্বৈত বেদান্ত কখনোই মনে করে না আত্মার বন্ধন দশা আছে। আত্মা নিত্য মুক্ত। যখনই অবিদ্যা বা অজ্ঞান দূর হয়ে যায়, তখন বারবার জন্ম নেওয়া রোধ হয় কিংবা জীব আর জন্মগ্রহণ করে না। এই দর্শনে মৃত্যুর পরে মুক্তি বা মোক্ষ লাভ হলে, সূক্ষ্ম জড়দেহের কর্ম ভোগও থাকে না কিন্তু জীবিত অবস্থায় মোক্ষ লাভ করলেও, প্রারন্ধ কর্মের ফলাফল পেতেই হয়।

বিশিষ্ট দ্বৈতবাদী রামানুজের মতে: শুধুমাত্র বিশুদ্ধ জ্ঞানলাভ করলেই মুক্তি সম্ভব নয়। রামানুজ মনে করেন স্বপ্নাবস্থা, জাগ্রতাবস্থা, সুষুপ্তিবস্থা, মূর্ছাবস্থা এবং মরণাবস্থা এই পাঁচটি অবস্থা হল জীবের বদ্ধ অবস্থা। জ্ঞান-কর্ম সমুচ্চয়বাদী রামানুজের দর্শনে বলা হয়েছে ভক্তি ভরে ঈশ্বরের ধ্যান উপাসনার দ্বারা, ঈশ্বরের করুণায় আচ্ছন্ন এই স্থূলদেহ থেকে মুক্তি সম্ভব। জীবাত্মাকে অণুপরিমাণ বলেছেন। রামানুজ দর্শনে সালোক্য, সামীপ্য, সাক্ষ্য, সাক্ষি, সাযুয্য এই পাঁচ প্রকার মোক্ষের উল্লেখ আছে। মোক্ষ লাভ করার সর্বশ্রেষ্ঠ অবস্থা হল সাযুয্য যার অর্থ ঈশ্বরের স্বরূপে অবস্থান করা।

ভারতীয় দর্শনে দুঃখ ও আধুনিক জগতের মনস্তাত্ত্বিক শব্দ Depression এর সাদৃশ্য আছে কি? উত্তর হল হ্যাঁ সাদৃশ্য রয়েছে। ভারতীয় দর্শনে দুঃখ হল তাই যা আধুনিক মনস্তাত্ত্বিক জগতে

Depression বলা হয়েছে। উভয়ই ক্ষেত্রে ব্যক্তি জীবনের ১) অতীত, বর্তমান ও ভবিষ্যৎ নিয়ে গভীর দৃষ্টিভঙ্গি মগ্ন থাকে ২) উভয়েরই কারণ হল অতিরিক্ত কামনা, আসক্তি, অপূর্ণ ইচ্ছা ৩) উভয় ক্ষেত্রেই ব্যক্তি (আমি কে?) নিজের অস্তিত্ব সম্পর্কে সংশয় প্রকাশ করে ও নিজের আত্মা সম্পর্কে অস্পষ্ট জ্ঞান থাকে ৪) ভারতীয় দর্শন মতে অবিদ্যা, আসক্তি ও দুঃখ চক্রাকার প্রক্রিয়া ঠিক যেমন ভাবে কাজ করে, ঠিক তেমনই ডিপ্রেশনের ক্ষেত্রেও অজ্ঞানতা, চাহিদা এবং দৃষ্টিভঙ্গি চক্রাকার প্রক্রিয়ায় কাজ করতে থাকে। ৫) ভারতীয় দর্শনে ব্রাহ্ম জ্ঞান হল তাই, যা জীবন সম্পর্কে কোন অর্থই প্রদান করে না, বৌদ্ধ দর্শন, যোগ দর্শন, বেদান্ত দর্শন মানেন যে, শ্রবণ, মনন ও নির্দিধ্যাসনের দ্বারা দুঃখ নিবৃত্তি সম্ভব। তেমনই ডিপ্রেশনেও মানুষের অতিরিক্ত চিন্তায় ভ্রমজ্ঞান উৎপন্ন হলে এমন ভ্রমযুক্ত কল্পনার জগতে চলে যায় যে, সে মনে করে জীবনের কোন অর্থ নেই তাই কোন মনোরোগ বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক অনেকসময় (Mental Health Therapy) হিসেবে ইতিবাচক কথা শোনা (শ্রবণ), শোনার পরে সেই কথাগুলিকে চিন্তা করা (মনন), গভীর শ্বাস-প্রশ্বাস জনিত নির্দিধ্যায় যোগাসন (নির্দিধ্যাসন) করার কথা বলে থাকেন। ভারতীয় দর্শনে দুঃখের সঙ্গে তাই অধুনিক মনস্তাত্ত্বিক শব্দ Depression এর সাদৃশ্য লক্ষ্য করা যায়।

কোনো ব্যক্তির ভারতীয় দর্শন সম্মত মোক্ষের ধারণা সম্পর্কিত জ্ঞান হলে সেই ব্যক্তি কি মানসিক আরোগ্যের পথ পেতে পারে? উত্তরে বলা যেতে পারে, এ কথা অনস্বীকার্য যে কোনো কোনো ক্ষেত্রে Depression মুক্তির Clinical ও Biological Medicine প্রয়োজন পরে তবে কিছু কিছু ক্ষেত্রে ভারতীয় দর্শনের দ্বারা সিদ্ধ মোক্ষের ধারণাগত দৃষ্টিভঙ্গি মানসিক আরোগ্যের পথ দেখাতে পারে। আত্মা ও শরীর যখন মোক্ষের ধারণা বেষ্টিত হয় তখন একজন ব্যক্তি জগতকে ঠিক কেমন দৃষ্টিভঙ্গিতে দেখে? উত্তরে বলা যায়, মানসিক বিষণ্ণতা থেকে দূরে থাকার কৌশল সে জেনে যায়, অন্য জীবের প্রতি সহানুভূতিশীল মনোভাব জন্মায়, অন্য কাউকে মানসিকভাবে আঘাত করার চিন্তাভাবনা থেকে থেকে দূরে থাকে, অপরের জিনিস ছলচাতুরি করে নিয়ে নেওয়া চিন্তাভাবনা সরে আসে, নিজের কামুখ চরিত্রকে নিয়ন্ত্রণ ও দমন করতে শক্তি অর্জন করে, ঈশ্বরের জগতকে এমন ভাবে সাজিয়েছেন যে তার প্রতিটি অংশে প্রত্যেকের সমান ভাগ আছে তাই কোন জিনিস অতিরিক্ত গ্রহণ করে অন্যকে তার ভাগীদার হতে বঞ্চিত করে না। জড় জগত, দেহ এবং আত্মা সম্বন্ধে এমন আধ্যাত্মিক দৃষ্টিভঙ্গি জন্মায় যে কর্মে তা প্রতিফলিত হয়, এই অনুযায়ী কর্ম করলে চিন্তাভাবনায় ইতিবাচক প্রভাব আসে।

আলোচনা

আমরা এতগুলো দর্শনে মোক্ষ সম্বন্ধে পড়লাম, প্রত্যেকটি দর্শন সম্প্রদায়ের মুক্তির পথ আলাদা হলেও লক্ষ্য কিন্তু সবার একটাই দুঃখের অবসান। তবে একটা কথা স্পষ্ট যে, **ভারতীয় দর্শন** হল এমনই একটি ক্ষেত্র যা আপনার নিজের সম্বন্ধে এবং আপনার আশেপাশে থাকা অন্যান্য ব্যক্তিদের সম্বন্ধে দৃষ্টিভঙ্গি পাল্টে দেবে। দুঃখ সম্বন্ধে আপনার অনুভূতি স্পষ্ট করবে। জগতে

অবস্থিত প্রত্যেকটি জীব জড় দেহ ও আত্মার সংমিশ্রণ তাই সুখ দুঃখ মিলেই জীবন। আত্মা সম্পর্কে যখন এই ভারতীয় দার্শনের জ্ঞান প্রাপ্তি হয় তখন কিভাবে আত্মাকে পরিশুদ্ধ করতে হয় সেই পথে আমরা অগ্রসর হতে পারি। তখনই দুঃখের আসল কারণ অবিদ্যা বা অজ্ঞান তা আমরা জানতে পারি। কার্যকারণ যেহেতু একে অপরের সাথে স্বাভাবিকভাবেই জড়িত তাই দুঃখের আসল কারণের দ্বারা ফলটিকেও আমরা স্পষ্টভাবে চিহ্নিত করতে পারি। দর্শনসম্মত মুক্তি সম্বন্ধে জ্ঞান মানসিক বিষন্নতা কমাতে সাহায্য করে। আধুনিক যুগে মানুষের সব থেকে বড় সমস্যা হল টাকা-পয়সা, সম্পর্ক ও স্বাস্থ্য। চার্বাক মতে একটা কথা আছে চতুর মানুষ এই জীবনেই সুখের সবটুকু আহরণ করে নেয়, প্রত্যেক মানুষের জীবনের কামুক চরিত্রই সবথেকে উচ্চতর, আর নিজের স্বার্থের সিদ্ধিই হলো সর্বশ্রেষ্ঠ। এর বাইরে পরমপুরুষার্থ বলে আর কিছু নেই। সম্পর্ক তৈরি করতে গেলে কি লাগে? একজন মানুষ যিনি নিজের স্বার্থ ছাড়া আর কিছু বোঝেনই না তার কাছে সম্পর্কের কি গুরুত্ব আছে? সে কি কখনো সম্পর্ক গড়তে পারবে? তাহলে দেখা গেল চার্বাক মত গ্রহণ করলে সম্পর্কের ভিতটা আর শক্ত করা গেল না। আর যদি বলি টাকা পয়সার কথা তাহলে ধরুন কোন ব্যক্তির প্রচুর অর্থ সম্পদ রয়েছে কিন্তু তার মনে শান্তি নেই সেই ব্যক্তি কি তার স্বাভাবিক জীবনে মুক্ত? উত্তর হল কখনোই না অর্থাৎ চার্বাক মতের অনুসারীদের পথে চললে দেখা যাবে টাকা, পয়সা, থাকলেই যে মানুষের মনে শান্তি থাকবে এমনটা নিশ্চিতভাবে বলা যায় না। চার্বাকমতে যেহেতু দেহ মন সংমিশ্রণ তাই মানসিক ভাবে কোন ব্যক্তি যদি দুর্বল হয়ে যায় শরীরে তার ছাপ নিশ্চয়ই পরবে। কিন্তু চার্বাক ব্যতীত ভারতীয় দর্শনের অন্যান্য সম্প্রদায়গুলি দুঃখ ও মুক্তি সম্পর্কে এক ঐশ্বরিক দৃষ্টিভঙ্গি প্রদান করেছেন, যা থেকে আমাদের এই ধারণা স্পষ্ট হয় যে বাহ্যজগতের চাহিদার চেয়ে মানসিক শান্তি, লালসার চেয়ে ইন্দ্রিয় নিয়ন্ত্রণ ও অবিদ্যা চেয়ে সজ্ঞা মানুষ্য জীবনের এক অমূল্য রতনসম, যা তাকে পরিতৃপ্ত করে। আধুনিক কালে বিষন্নতা এমন একটি পর্যায়ে পৌঁছে গেছে যে বিশ্বের প্রায় 250 মিলিয়নের কাছাকাছি মানুষকে প্রভাবিত করেছে। বিষন্নতা এমনই একটি পর্যায় যখন মানুষ হতাশা বোধ করে, আধুনিক যুগে বিষন্নতা থেকে মুক্তির জন্য Fluoxetine(Prozac)Medicine, Sertraline (Zoloft)Medicine, ইত্যাদি ওষুধ মানুষ গ্রহণ করতে বাধ্য হয়, মানুষ আত্মহত্যা করতেও দু'পা পিছায় না, এমত অবস্থায় ভারতীয় দর্শনের দুঃখ ও মুক্তি সম্বন্ধে জ্ঞান এক প্রেরণা দানকারী মানসিক শক্তি হিসেবে কার্যকরী হতে পারে।

উপসংহার

আধুনিক যুগে যে ধারণাটি Depression নামে সবাই জানছি তা বহু কাল আগে ভারতীয় দার্শনিকগণ দুঃখ নামে অভিহিত করেছিলেন এবং সেই দুঃখ নিবারণের পথও উন্মোচন করে গেছেন। চার্বাক ছাড়া সকল ভারতীয় দর্শন সম্প্রদায়ের ধারণার মধ্যে সাদৃশ্য আছে প্রথমত, বাহ্যজগৎ অতি দুঃখময় কর্মফল রোধ করা জরুরি। দ্বিতীয়ত অজ্ঞান অস্থিরতায় মত্ত নিজের

আত্মাকে অবিদ্যার থেকে দূরে সরানো দরকার। তৃতীয়ত ব্যায়াম ও শারীরিক সক্রিয়তা গ্রহণে ধ্যান, ধারণার মাধ্যমে গভীর তত্ত্ব জ্ঞানের দ্বারা আধ্যাত্মিক নৈতিক ধারণাকে উন্মোচন করা যথাযথ। তবেই চক্রাকারে জন্মমৃত্যুর এই সংসার চক্রকে বিনাশ করে পরম লক্ষ্য মোক্ষ প্রাপ্তি সম্পাদিত হবে, এমন ধারণা আন্তরের স্বচ্ছতা, স্পষ্টতা, আসক্তি থেকে নিজের আত্মাকে মুক্ত করার উপলব্ধির মাধ্যমে মনকে সুস্থ রাখে।

তথ্যসূত্র

1. American Psychiatric Association. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. 1st ed. Washington (DC): APA; 1952.
2. Bandopaddhay SB. *Bhartiya darshane muktibad*. Kolkata: [publisher unknown]; 1954.
3. Bhattacharya S. *Sammaanika nitividya*. Kolkata: Book Syndicate Pvt. Ltd.; 2012.
4. Bhattacharya S. *Bhartiya darshan*. Kolkata: Book Syndicate Pvt. Ltd.; 2015.
5. Burton R. *The anatomy of melancholy*. Oxford: John Lichfield and James Short; 1621.
6. Das S. Moksha in Indian philosophy: a philosophical study. 2018.
7. Dasgupta S. *A history of Indian philosophy*. Vol. I-III. Cambridge: Cambridge University Press; 1922-1955.
8. Delasiauve L. De la paralysie générale des aliénés. *Gaz Hôp Civ Milit*. 1845;18(1):125-127.
9. First MB, et al. Changes in the diagnostic and statistical manual of mental disorders, fifth edition, text revision (DSM-5-TR). *Psychiatr Serv*. 2023;74(3):305-309.
10. Goswami PK, Upadhyay S, Sanwal K. The concept of liberation (moksha) in Indian philosophy: an analysis. *Afr J Biomed Res*. 2024;27(4 Suppl):12210-12214.
11. Gautama. *Nyāya sūtra*. ; approx. 2nd century BCE.
12. Ishvarakrishna. *Sāmkhya kārikā*. [ancient text]; approx. 3rd-4th century CE.
13. Jajodia A, Kaur H. Evolution of depression: from melancholia to the modern day. *J Psychosoc Res*. 2023;18(1):45-58.
14. Kanada. *Vaiśeṣika sūtra*. [ancient text]; approx. 2nd century BCE.
15. Kraepelin E. *Psychiatrie: ein lehrbuch für studirende und aerzte*. 6th ed. Leipzig: Johann Ambrosius Barth; 1899.
16. Mandal M. The three-fold path of liberation (moksha) in Indian philosophies. 2020.
17. Meyer A. The problems of mental types. *Psychol Bull*. 1904;1(8):237-244.
18. Meyer A. *The collected papers of Adolf Meyer*. Vol. 1. Winters EE, editor. Baltimore: Johns Hopkins Press; 1950.
19. Miller TH. Neurobiology of depression: beyond the monoamine hypothesis. *Annu Rev Med*. 2024;75:213-228.
20. Patanjali. *Yoga sūtra*. [ancient text]; approx. 2nd century BCE.
21. Shankaracharya A. *Brahma sūtra bhāṣya*. [ancient text]; approx. 8th century CE.

22. Sharma CD. *A critical survey of Indian philosophy*. Delhi: Motilal Banarsidass; 2016.
23. Tripathi V. *A critical study of the concept of moksha in different schools of Indian philosophy*. 2015.
24. *Upanishads*. approx. 1500–500 BCE.

Creative Commons (CC) License

This article is an open-access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution–Non-Commercial–No Derivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0) license. This license permits sharing and redistribution of the article in any medium or format for non-commercial purposes only, provided that appropriate credit is given to the original author(s) and source. No modifications, adaptations, or derivative works are permitted under this license.

About the corresponding author

Tiasa Mondal is a former Guest Lecturer at Barasat Government College, Barasat, West Bengal, India. She has contributed to academic teaching with a focus on higher education. Her interests include research, student engagement, and knowledge dissemination, aiming to support intellectual growth and academic development in her field.