

যোগদর্শন ও আয়ুর্বেদ

প্রবন্ধ নির্মাতা - নমিতা সরকার

Assistant Professor of Sanskrit, P. D. women's college, Jalpaiguri

E-mail: namitasarkar53@gmail.com

সারসংক্ষেপ- ভারতীয় দর্শন হল আধ্যাত্মিকতার দর্শন। আন্তিক দর্শনের মধ্যে প্রাচীনতম দর্শন হল যোগদর্শন। মহর্ষি পতঞ্জলি 'যোগ' শব্দের অর্থ করেছেন "যোগশ্চিত্তবৃত্তিনিরোধঃ"। প্রাচীনকাল থেকেই শরীরকে সুস্থ রাখতে মনের উপর গুরুত্ব আরোপ করা হয়েছে। ঋগ্বেদের ভৈষজ্যসূক্তেও বিভিন্ন ভেষজের বর্ণনা পাওয়া যায়। এছাড়াও বেদে দৃষ্ট হয় শান্তি পৌষ্টিক মন্ত্র, আয়ুষ্য মন্ত্র। যোগ দর্শনের তাত্ত্বিক দিকের সঙ্গে ব্যবহারিক প্রয়োগও দৃষ্ট হয়।

আয়ুর্বেদে যেমন শরীর ও মন উভয়ের সুস্থতার উপর গুরুত্ব আরোপ করা হয়েছে, তেমনি যোগদর্শনে চিত্তবৃত্তি নিরোধ করে যোগ সাধনার কথা বলেছে। যোগ বলতে মূলতঃ বোঝায় চিত্তবৃত্তির নিরোধ। চিত্তবৃত্তি দুই প্রকার- ক্লিষ্ট ও অক্লিষ্ট। ক্লিষ্টবৃত্তি গুলো দূরীকরণের মাধ্যমে চিত্ত প্রশান্তি বর্ধিত হয়। শরীর ও মন উভয়ের সমন্বয়ে স্থূল দেহ নির্মিত। তাই শরীরকে সুস্থ রাখতে হলে মনকেও সুস্থ রাখতে হবে। বলা হয়- 'স্বাস্থ্যই সম্পদ'। নিয়মিত যোগানুশীলনের মাধ্যমে দৈহিক বিভিন্ন রকম সমস্যা থেকে মুক্তি পাওয়া যায়। যোগ কেবল একটি দর্শন মাত্র নয় ; এটিকে স্বাস্থ্যবিজ্ঞান বললেও অত্যুক্তি হয় না। প্রতিটি দর্শনের মতো এই দর্শনেও মোক্ষ লাভের কথা বর্ণিত হয়েছে। কিন্তু মোক্ষ লাভের যে পথ বা উপায় নির্দেশিত হয়েছে তা সত্যিই বাস্তবধর্মী এবং অনবদ্য। অভ্যাস ও বৈরাগ্য এই দুটিকে চিত্তবৃত্তি নিরোধের উপায় বলা হয়েছে। শ্রীমদ্ভগবদ্গীতাতেও ভগবান শ্রীকৃষ্ণ অর্জুনকে অভ্যাস ও বৈরাগ্যের উপদেশ দিয়েছেন। এছাড়াও বলা হয়েছে যে অষ্টবিধ যোগাঙ্গের অনুশীলনের মাধ্যমে চিত্তশুদ্ধি ঘটে। চিত্তশুদ্ধি হলে বিবেকজ্ঞান লাভের মধ্য দিয়ে একজন সাধক কৈবল্য লাভ করতে পারে।

যোগদর্শনের সঙ্গে আয়ুর্বেদের অনেক মিল রয়েছে। উভয়গ্রন্থেই মূলতঃ মানসিক ও শারীরিক উভয়বিধ রোগ দূরীকরণের উপায় নির্দেশিত হয়েছে। আয়ুর্বেদে শুধু যে রোগের বিবরণ রয়েছে তা নয়, উভয়প্রকার রোগ নিরাময় করে কিভাবে দীর্ঘায়ু লাভ করা যায় সেই বিষয়েও দীর্ঘ আলোচনা করা হয়েছে। যদিও বর্তমান যুগে হোমোপ্যাথিকও এলোপ্যাথিক চিকিৎসাপদ্ধতি বহুলপ্রচলিত। তবে আজকের চিকিৎসাবিজ্ঞানের উন্নতির পেছনে আয়ুর্বেদের অবদান অনস্বীকার্য। ভারত সরকারের আয়ুষ মন্ত্রক যোগ, আয়ুর্বেদ ইত্যাদির উপর বহু গুরুত্ব আরোপ করেছে।

শব্দ সংকেত - ভারতীয় দর্শন , আধ্যাত্মিক, আন্তিক, চিত্তবৃত্তি , আয়ুর্বেদ।

ভূমিকা - ‘ শরীরং ব্যাধিমন্দিরম্’ – আয়ুর্বেদের এই উক্তি অনুযায়ী মানব শরীর হল ব্যাধির মন্দির। মানুষের জীবনের চারটি পুরুষার্থ হল ধর্ম, অর্থ , কাম এবং মোক্ষ। আয়ুর্বেদের চরকসংহিতায় বলা হয়েছে-

“ ধর্মার্থকামমোক্ষণামারোগ্যং মূলমুক্তমম্”। অর্থাৎ চতুর্ভুগ পালনের জন্য নীরোগ ও সুস্থ শরীর অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। কারণ বলা হয়- ‘স্বাস্থ্যই সম্পদ’। তাই সুস্বাস্থ্য রক্ষার জন্য আন্তিক দর্শনের মধ্যে অন্যতম প্রাচীনতম দর্শন যোগদর্শন যেমন গুরুত্বপূর্ণ তেমনই প্রাচীন চিকিৎসাবিজ্ঞান আয়ুর্বেদ ও অত্যন্ত তাৎপর্যপূর্ণ।

মহর্ষি পতঞ্জলি ‘যোগ’ শব্দের অর্থ করেছেন “যোগশ্চিত্তবৃত্তিনিরোধঃ”। অর্থাৎ ‘যোগ’ বা সমাধি বলতে বোঝায় চিত্তবৃত্তি সমূহের নিরোধ। চিত্তবৃত্তি নিরোধের উপায় রূপে অভ্যাস ও বৈরাগ্য নামক দুটি পথ নির্দেশ করা হয়েছে। মহর্ষি পতঞ্জলি যোগসূত্রে বলেছেন-

“অভ্যাসবৈরাগ্যাভ্যাং তন্নিরোধঃ”।

অভ্যাস দ্বারা কর্মের কুশলতাও সম্পাদন করা যায়। ভগবান শ্রীকৃষ্ণ গীতায় অভ্যাসের স্বরূপ বলেছেন-

‘অভ্যাসঃ কর্মসু কৌশলম্’। সু- অভ্যাস দ্বারা প্রমাণ- বিপর্যয়াদি চিত্তবৃত্তি গুলি নিরোধ সম্ভব। বৈরাগ্য হল ভোগ্য সকল বিষয়ের প্রতি বিতৃষ্ণা।। বৈরাগ্য লাভের জন্য ইন্দ্রিয়জয় অবশ্য কর্তব্য। ইন্দ্রিয়গুলিকে বশীভূত করতে পারলে বিষয়ের প্রতি বিরাগ উৎপাদিত হয়। যোগসূত্রে বলা হয়েছে- ‘দৃষ্টানুশ্রবিকবিষয়বিতৃষ্ণস্য বশীকারমংজ্ঞা বৈরাগ্যম্’। অভ্যাস ও বৈরাগ্যের দ্বারা মন নামক অন্তরিন্দ্রিয়কেও বশীভূত করা যায়। যার ফলে মনে চিরপ্রশান্তি বিরাজ করে। মানসিকভাবে সুস্থ থাকার জন্য যোগাঙ্গ গুলিও অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। কারণ স্থূলভূতে নির্মিত জীবদেহ হল রোগের আতুরঘর।

এছাড়াও একজন সাধকের জন্য ব্যাধি,স্ত্যান,প্রমাদ,আলস্য ,অবিরতি ,ভ্রান্তিদর্শন , অলঙ্কভূমিকত্ব ও অনবস্থিতত্ব –এগুলি চিত্তবিক্ষেপের অন্তরায় হিসাবে কাজ করে। ‘ব্যাধি’ বলতে মূলতঃ শরীর , ইন্দ্রিয় ও মনে কোনো প্রকার রোগের উৎপত্তিকে বোঝানো হয়েছে। ‘স্ত্যান’ হল সাধনে প্রবৃত্তি না হওয়া। ‘সংশয়’ হল আপন শক্তি বিষয়ে সন্দেহপ্রবণতা। যোগের অনুষ্ঠানকে হেয় করা হল ‘প্রমাদ’। তমোগুণের আধিক্যের কারণে শরীর ও মনে ভারী ভাব অনুভব হওয়া এবং সেজন্য সাধনে প্রবৃত্তি না হলে তাকে ‘আলস্য’ বলে। বিষয়ের সঙ্গে ইন্দ্রিয়ের সংযোগের ফলে তার প্রতি আসক্তি জন্মায় , তখন চিত্তের বৈরাগ্যভাব নষ্ট হয়। একেই ‘অবিরতি’ বলে। যোগীর চিত্তে বিপরীত ভাবনার উদয় হল ‘ভ্রান্তিদর্শন’। সাধন করা সত্ত্বেও যদি চিত্তের স্থিরতা সম্পাদন না হয় তা হল ‘অলঙ্কভূমিকত্ব’ এবং যোগ সাধনার দ্বারা কোনো ভূমিতে চিত্ত স্থিতিলাভ সত্ত্বেও তাতে স্থির না থাকা ‘অনবস্থিতত্ব’।

চিত্তের মল অর্থাৎ আমাদের মধ্যে যে রাগ-দ্বेषাদি ষড়রিপু গুলি রয়েছে সেগুলিকে দূর করতে পারলেই চিত্তের নির্মলতা প্রাপ্তি ঘটে। কোনো প্রীতিজনক বস্তুতে মনকে স্থির করার জন্য বার বার অভ্যাস করতে হবে। এর মাধ্যমে একাগ্রতা সম্পাদিত হয়। একে যোগে 'এক-তত্ত্বাভ্যাস' বলা হয়েছে। এরূপ অভ্যাসের দ্বারা একাগ্রতা শক্তি বাড়ে এবং যোগ সাধনার পথ সুগম হয়।

“ তৎপ্রতিষেধার্থমেকতত্ত্বাভ্যাসঃ ”।

গীতার ষষ্ঠ অধ্যায়ে বলা হয়েছে “অভ্যাসেন তু কৌন্তেয় বৈরাগ্যেন চ গৃহ্যতে”।

মানসিক সুস্থতার দিক নির্দেশ করতে গিয়ে মহর্ষি পতঞ্জলি চিত্তে প্রতিপক্ষ ভাবনা উদ্ভাবনার নির্দেশ দিয়েছেন। 'প্রতিপক্ষ' বলতে যিনি যেরূপ তার প্রতি ঠিক বিপরীত চিন্তার দ্বারা চিত্তশুদ্ধি ঘটে। যোগসূত্রে বলা হয়েছে-

“মৈত্রীকরণামুদিতোপেক্ষাণাং সুখদুঃখপুণ্যাপুণ্যবিষয়াণাং ভাবনাতশ্চিত্তপ্রসাদনম্”।

অর্থাৎ সুখী ব্যক্তির প্রতি মিত্রতার ভাব , দুঃখী জনে দয়া প্রদর্শন, পুণ্যাত্মার প্রতি প্রসন্নতা এবং পাপী জনে উপেক্ষা ভাব প্রদর্শন দ্বারা মনের রাগ- দ্বেষ, ক্রোধ- ঈর্ষ্যাাদি মল বিনষ্ট হয় ও তার ফলে মানসিক প্রশান্তি বর্ধিত হয়। মনের স্থিরতা সম্পাদিত হয় ও প্রসন্নতা আসে। ইন্দ্রিয় মনের বশীভূত হয় বলে মনে একাগ্রতা বৃদ্ধি পায়। এই সু-অভ্যাস গুলি শুধু একজন সাধক নয়, যে কোন মানুষের জন্যই অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

অষ্টাঙ্গ যোগের সাধনা মোক্ষ লাভের পথকে সুগম করে। মহর্ষি নির্দেশিত যোগাঙ্গগুলি হল - যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার, ধারণা, ধ্যান ও সমাধি।

অষ্ট যোগাঙ্গের মধ্যে অন্যতম হল 'যম'। যোগদর্শনে বলা হয়েছে।- “অহিংসাসত্যাস্তেয়ব্রহ্মচর্যাপরিগ্রহা যমাঃ”। অহিংসাদি পঞ্চ যম পালন সঠিক ভাবে করতে পারলে চিত্ত মলহীন হতে পারে। অষ্ট যোগাঙ্গের দ্বিতীয় অঙ্গ অর্থাৎ 'নিয়ম' অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। 'নিয়ম' বলতে শৌচ, সন্তোষ, তপঃ, স্বাধ্যায় এবং ঈশ্বরপ্রণিধানকে বোঝায়। শুচিতা দুই প্রকার- বাহ্য ও আন্তর। শরীর, বস্ত্রাদি প্রক্ষালনের দ্বারা বাহ্য শুচিতা রক্ষা করা যায়। কিন্তু শুদ্ধ চিন্তা, সং ভাবনা ,এবং গুঁকারের উপাসনার মাধ্যমে আন্তঃ শুচিতা রক্ষিত হয়। সন্তোষ হল আত্মতুষ্টি। সন্তোষ দ্বারা মন বৈরাগ্যের দিকে অগ্রসর হয়। জগতে বেশির ভাগ মানুষ অসন্তোষের অধীন। মনু বলেছেন-

“ন জাতু কামঃ কামানাম্ উপভোগন শাম্যতি ।

হবিষা কৃষ্ণবর্ষেব ভূয় এবাভিবর্ধতে”।।

তাই কর্তব্য কর্ম করতে গিয়ে যাই হোক না কেন সকলকে তা মেনে নিতে হবে। কামনা- বাসনা বর্জন করে পরিস্থিতির অনুকূলে জীবনকে এগিয়ে নিয়ে যাওয়াই হল সন্তোষ ধন। সন্তোষ এতটাই তাৎপর্যপূর্ণ যে পৃথক ভাবে ক্রিয়াযোগেও তার উল্লেখ রয়েছে। মানবকূল না পাওয়ার দুঃখেই জর্জরিত। এর থেকে মুক্তির উপায় বা মানসিক দুঃখ গুলিকে দূর করতে তপঃ, স্বাধ্যায় ও ঈশ্বর-প্রণিধান অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। ‘স্বাধ্যায়’ বলতে নিজ ইষ্ট দেবতার জপকে বোঝায়। ‘ঈশ্বর-প্রণিধান’ হল সর্বকর্ম ঈশ্বরে সমর্পণ। যোগের সাধনপাদে বলা হয়েছে-

“সন্তোষাদনুত্তমসুখলাভঃ” ।

সন্তোষ ধনপ্রাপ্ত যোগী সর্বোত্তম সুখের অধিকারী হন। তিনি সাংসারিক সুখ থেকে ভিন্ন পরম সুখ লাভ করেন।

শারীরিক সুস্থতা বৃদ্ধির জন্য মহর্ষি পতঞ্জলি আসন, প্রাণায়াম ইত্যাদির উপর জোর দিয়েছেন। নিয়মিত আসন অনুশীলনের মাধ্যমে বিভিন্ন দুরারোগ্য ব্যাধি থেকে মুক্তি পাওয়া যায়। আসন বলতে স্থির ও সুখদায়ক উপবেশনকে বোঝানো হয় -‘স্থিরসুখমাসনম্’। গীতার ষষ্ঠ অধ্যায়েও আসনের বর্ণনা পাওয়া যায়। সেখানে যোগের আসনকে স্থির ও অচলভাবে স্থাপন করতে বলা হয়েছে। আসন করার সময় শরীর, গ্রীবা ও মস্তক সোজা এবং স্থির থাকবে।

“শুচৌ দেশে প্রতিষ্ঠাপ্য স্থিরমাসনমাত্মনঃ ।

নাত্যুচ্ছিতং নাতিনীচং চৈলাজিনকুশোত্তরম্ ।।

তত্রৈকাগ্রং মনঃ কৃত্বা যতচিত্তেন্দ্রিয়ক্রিয়ঃ ।

উপবিশ্যাসনে যজ্ঞাদ্যোগমাঅবিশুদ্ধয়ে” ।।

বলা হয় যোগানুশীলন অতিরিক্ত মানসিক স্ট্রেস কমায় এবং মানব দেহের মোটর ফাংশন উন্নত করে। নিয়মিত ‘প্রাণায়াম’ অভ্যাসের দ্বারা শ্বাস- প্রশ্বাসের কৌশলগুলি আয়ত্ত করতে পারলে শ্বাসযন্ত্রের কার্যক্ষমতার বৃদ্ধি ঘটে। ‘ধারণা’, ‘ধ্যান’ ও ‘সমাধি’ নামক যোগাঙ্গগুলির দ্বারা মানসিক স্থিরতা সম্পাদিত হয় ও একাগ্রতা শক্তি বৃদ্ধি ঘটে। ফলস্বরূপ শারীরিক ও মানসিক সকল দিক থেকেই সুস্থ থাকা যায়।

আয়ুর্বেদকে অথর্ববেদের ‘উপাঙ্গ’ বলা হয়। আয়ুঃ সম্পর্কিত বেদকেই বলা হয় আয়ুর্বেদ। চরক-সংহিতায় আয়ুর্বেদের লক্ষণে বলা হয়েছে -

“ হিতাহিতং সুখং দুঃখমায়ুস্তস্য হিতাহিতম্ ।

মানধ্বংসতচ্চ যত্রোক্তমায়ুর্বেদঃ স উচ্যতে” ॥

শরীর ও মন উভয়কে কেন্দ্র করে সমস্ত রোগের উৎপত্তি। চরক- সংহিতায় তাই বলা হয়েছে –

“শরীরং সত্ত্বসংজ্ঞঞ্চ ব্যাধিনামাশ্রয়োমতঃ” ।

প্রাচীন চিকিৎসাবিজ্ঞান অনেক উন্নত ছিল। শুধু শরীর নয়, মনের ও যে রোগ হতে পারে তা আয়ুর্বেদাচার্যগণ কতকাল আগেই বলে গিয়েছেন। রোগের কারণ স্বরূপ মূলতঃ কাল, বুদ্ধি ও ইন্দ্রিয়ার্থের অযোগ্য, অতিযোগ্য ও মিথ্যাযোগ্যকে দায়ী করা হয়েছে। যোগদর্শনে মহর্ষি পতঞ্জলি যোগসূত্রে রোগ নিরাময়ের বিধান দিয়েছেন। অন্যদিকে আয়ুর্বেদে রোগের কারণ ও প্রতিকার উভয়ের বর্ণনা পাওয়া যায়।

“ বায়ুঃ পিত্তং কফশ্চৈক্ শরীরোদোষসংগ্রহঃ ।

মানসঃ পুনরুদ্ধিষ্টো রজশ্চ তম এব চ ” ॥

অর্থাৎ “ বায়ু, পিত্ত ও কফের বিকৃতি থেকে শারীরিক সমস্ত রোগের উৎপত্তি হয়ে থাকে। এই কারণে বায়ু, পিত্ত ও কফকে শারীর- দোষ এবং রজঃ, তমঃ থেকে উৎপন্ন রোগ সমূহকে মানস- দোষ বলা হয়। শারীরিক সমস্ত রোগের নিবারণের উপায় স্বরূপ যুক্তিঘটিত ঔষধ সেবনের পরামর্শ দেওয়া হয়েছে। মানসিক রোগ দূরীকরণের জন্য ধৈর্য্য, স্মৃতি ও সমাধির উপর বিশেষ গুরুত্ব আরোপ করা হয়েছে। এখনেই যোগের সঙ্গে আয়ুর্বেদের সাদৃশ্য লক্ষিত হয়।

পরিশেষে বলা যায় জিতেন্দ্রিয় ও শ্রদ্ধাবান ব্যক্তি জ্ঞান প্রাপ্ত হয়ে তৎক্ষণাৎ পরম শান্তি লাভ করেন।

“শ্রদ্ধাবান্ভ্রভতে জ্ঞানং তৎপরঃ সংযতেন্দ্রিয় ।

জ্ঞানং লব্ধ্ব পরাং শান্তিমচিরেণাধিগচ্ছতি” ॥

সহায়ক গ্রন্থপঞ্জী-

- ১। সান্যাল, জগদীশ্বর. ভারতীয় দর্শন. শ্রীভূমি পাবলিশিং কোম্পানি, কলকাতা, জুলাই ২০০৭.
- ২। ভট্টাচার্য, সমরেন্দ্র. ভারতীয় দর্শন. বুক সিণ্ডিকেট প্রাইভেট লিমিটেড, ২০১৫.
- ৩। নাগ, কবিরাজ ব্রজেন্দ্রচন্দ্র. চরক- সংহিতা. নবপত্র প্রকাশন, কলকাতা, মার্চ ২০১৭.
- ৪। ব্রহ্ম, শ্রীযুক্ত নলিনীকান্ত. শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা . নবভারত পাবলিশার্স, কলকাতা , জানুয়ারী ২০০৬ .
- ৫। পাতঞ্জল যোগদর্শন. গীতাপ্রেস, গোরক্ষপুর, ২০১৪.