

## শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতি সাধনে IKS এর ভূমিকা

### Biswajit Mandal

State Aided College Teacher-I, Dept. of Sanskrit,

Vivekananda Mission Mahavidyalaya,

Chaitanyaapur, Haldia, Purba Medinipur, West Bengal, India

Email: biswajit.snsk@gmail.com

**Abstract:** ভারতীয় সভ্যতা অতিথাচীন পৃথিবীর অন্যান্য দেশে যখন সভ্যতার সূচনাই হয়নি তখন ভারতীয় সভ্যতা অনেকাংশেই উৎকর্ষতা লাভ করেছিল। তাই প্রাচীন ভারতীয় জ্ঞানভাণ্ডার অন্যান্য দেশের জ্ঞানভাণ্ডার অপেক্ষা অনেকটাই সমৃদ্ধ। এই সমৃদ্ধ জ্ঞান ভাস্তব থেকে জ্ঞান সংগ্রহ করে ভারতবর্ষ আজ গৌরবান্বিত। বর্তমানে শিক্ষা, স্বাস্থ্য, খেলাধুলা, রাজনীতি প্রতিটি ক্ষেত্রেই প্রাচীন ভারতীয় জ্ঞান বিজ্ঞানের প্রয়োগ লক্ষ্য করা যায়। এমনকি মানুষ জীবন ধারণের জন্যও প্রতিনিয়ত প্রাচীন ভারতীয় জ্ঞান প্রগল্পীর শরণাপন্ন হয়। এক কথায় IKS ছাড়া মানুষের জীবন অচল।

**Keywords:** আযুর্বেদ, যোগশাস্ত্র, স্বাস্থ্য, উপনিষদ, শল্যতত্ত্ব, ব্যায়াম, প্রাণায়াম।

বর্তমান দিনে IKS একটি বহু চর্চিত বিষয়। বিভিন্ন শিক্ষা প্রতিষ্ঠান এই IKS এর উপরে বিভিন্ন প্রকার সেমিনার ও ওয়ার্কশপের আয়োজন করে চলেছে নিরন্তর। এর ফলে বিষয়টি যে উত্তরোত্তর অধিক গুরুত্ব পাচ্ছে তা সহজেই অনুধাবন করা যায়। IKS বা Indian knowledge system বা ভারতীয় জ্ঞান পরম্পরার বলতে আমার প্রাচীন ভারতীয় জ্ঞান ভাণ্ডারকে বুঝি। এই জ্ঞান ভাস্তব সম্পূর্ণরূপে ভারতবর্ষের নিজস্ব জ্ঞান ভাস্তব। প্রাচীন ভারতীয় বিভিন্ন গ্রন্থ যেমন—বেদ, বেদান্ত, উপনিষদ, গীতা, গণিতশাস্ত্র, আযুর্বেদশাস্ত্র, ধর্মশাস্ত্র, অর্থশাস্ত্র ইত্যাদির মধ্যে এই জ্ঞান নিহিত রয়েছে শুধু তাই নয়, শাস্ত্র নিহিত এই জ্ঞান পরম্পরাক্রমে ভারতীয় জনজাতির সেবায় নিযুক্ত রয়েছে সেই প্রাচীনকাল থেকেই। এই জ্ঞান ভাস্তবের অন্যত সুধায় ভারতবর্ষ আজ মহীয়ান। এই জ্ঞান ভাস্তবের সংরক্ষণ, ভাস্তবস্থিত জ্ঞানের আধুনিকীকরণ ও আধুনিক শিক্ষার পাঠ্যক্রমে তথা গবেষণা ক্ষেত্রে এই জ্ঞানের যথার্থ প্রয়োগের জন্য ভারত সরকারের শিক্ষা মন্ত্রকের অধীনে একটি আলাদা বিভাগও রয়েছে, যা ২০২০ সালে অস্ট্রোবর মাসে প্রতিষ্ঠিত।

মানুষ মরণশীল, যে জন্মগ্রহণ করেছে তার মৃত্যু অবধারিত। শ্রীমদ্গবদ্ধীতায় বলা হয়েছে—

“জাতস্য হি ক্রন্বো মৃত্যুর্ধ্ববং জন্মমৃতস্য চ।

তস্মাদপরিহারেহর্থে ন তৎ শোচিতুমহসি॥”<sup>1</sup>

কিন্তু আশ্চর্যের বিষয় হল মানুষ নিজেকে মরণশীল জেনেও কখনো মরতে চায়না, সে নিজেকে অমর ভাবে। এ বিষয়ে মহাভারতের বনপর্বে একটি বিখ্যাত শ্লোক আছে। সেখানে ধর্মপুত্র যুধিষ্ঠির বকরপী ধর্মরাজের প্রশ্নের উত্তরে ‘আশ্চর্য’এর বিষয়ে ব্যাখ্যা করতে গিয়ে বলেছেন—

“অহন্যহনি ভূতানি গচ্ছতি যমমন্দিরম্।

শেষাঃ স্ত্রিরত্বমিচ্ছন্তি কিমাশ্চর্য্যমতঃপরমঃ॥”<sup>2</sup>

অর্থাৎ দিনে দিনে মানুষ যমালয়ে গমন করছে— তা দেখেও অবশিষ্ট প্রাণীরা নিজেদের চিরস্থায়ীত্ব ইচ্ছা করে; এর চেয়ে আশ্চর্যের বিষয় আর কি আছে? সেই কারণে বহু পুণ্যের ফলে মানুষ যে মনুষ্য জন্ম লাভ করেছে তাকে সে সহজে হারাতে চায় না। সে দীর্ঘকাল বেঁচে থাকতে চায় এই সুন্দর ভুবনো। কিন্তু রঙমাঙ্গসের শরীর তো আর এমনি এমনি দীর্ঘকাল বেঁচে থাকে না। শরীরকে বাঁচিয়ে রাখতে গেলে এক দিকে যেমন নিয়মিত খাদ্যাভাসের প্রয়োজন তেমনি অন্যদিকে শরীরকে সুস্থ রাখতে গেলে প্রয়োজন নির্দিষ্ট ঔষধ সেবনের। আমাদের শরীরকে সুস্থ রাখার ক্ষেত্রে, শরীরকে দীর্ঘজীবী করার ক্ষেত্রে ভারতীয় জ্ঞান প্রগল্পী এক অনন্য ভূমিকা পালন করে আমরা যদি প্রাচীন ভারতীয় জ্ঞানভাণ্ডারে জ্ঞানের অনুসন্ধান করি তাহলে দেখতে পাবো প্রাচীন আযুর্বেদ শাস্ত্রের

কি অপার মহিমা! এই আযুর্বেদ শাস্ত্রই হল প্রাচীন চিকিৎসা শাস্ত্র শরীরকে সুস্থ রাখতে গেলে কোন ধরনের খাদ্য গ্রহণ করা উচিত, কোন ধরনের খাদ্য গ্রহণ করা উচিত নয় এ বিষয়ে বিভিন্ন বিধান এখানে রয়েছে। এছাড়াও কোন ঝুতুতে কি ধরণের খাদ্য গ্রহণ করা উচিত, কোন ঝুতুতে কিভাবে জীবনচর্যা করা উচিত এ বিষয়ে বিস্তারিত আলোচনা এখানে রয়েছে। শরীর অসুস্থ হলে তাকে কিভাবে সুস্থ করা যায়, কোন রোগের ক্ষেত্রে কি ধরনের ঔষধ সেবন করা উচিত এ বিষয়েও বিস্তারিত আলোচনা আমরা আযুর্বেদ শাস্ত্রে পাই। বর্তমানে আধুনিক চিকিৎসা পদ্ধতির দাপটে প্রাচীন ভারতীয় আযুর্বেদিক চিকিৎসা কিছুটা ম্লান হলেও একেবারে বিলীন হয়ে যায়নি। মানুষ এখনও প্রতিদিন সকাল থেকে সন্ধ্যা পর্যন্ত নানাভাবে আযুর্বেদ শাস্ত্রের শরণাপন্ন হয়। এখনো আমরা সকালবেলায় কালো মেঘের রস কিংবা দুর্বার রস খাই, কাশি হলে বাসক পাতার রস সেবন করি ইত্যাদি। শুধু তাই নয়, বর্তমানে এলোপ্যাথি ও হোমিওপ্যাথি নামক যে দুইটি চিকিৎসা পদ্ধতি বহুল প্রচলিত রয়েছে এদের জন্য হয়েছে এই আযুর্বেদ শাস্ত্র থেকেই। এখনো বহু মানুষ আযুর্বেদিক চিকিৎসায় বিশ্বাসী, তারা অসুস্থ হলে আযুর্বেদিক চিকিৎসার শরণাপন্ন হয়। কারণ এই চিকিৎসা ব্যবস্থায় একদিকে যেমন কোন ক্ষতিকারক দিক থাকে না (ঔষধের পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া থাকে না) তেমনি অন্যদিকে খুব অল্প ঝরচে এই চিকিৎসা করানো যায়। আধুনিক চিকিৎসা ব্যবস্থায় যেমন বিভিন্ন বিশেষজ্ঞ ডাক্তার রয়েছে তেমনি প্রাচীন ভারতীয় আযুর্বেদিক চিকিৎসা ব্যবস্থায়ও বিভিন্ন শাখা ছিল। অষ্টঙ্গ আযুর্বেদ অধ্যায়ন করলে তা আমরা সহজেই বুঝতে পারি। যেমন—শল্যতন্ত্র (অঙ্গোপচার বিষয়ক চিকিৎসাতন্ত্র), শালাক্য তন্ত্র (নাক, কান ও চক্ষু বিষয়ক চিকিৎসা তন্ত্র), কৌমারভৃত্য তন্ত্র (শিশুরোগ ও প্রসূতি বিষয়ক চিকিৎসাতন্ত্র), ভূতবিদ্যা তন্ত্র (মানসিক রোগ বিষয়ক চিকিৎসাতন্ত্র) ইত্যাদি।

শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতিতে প্রাচীন ভারতীয় যোগ শাস্ত্রের ভূমিকা অপরিহার্য। শুধুমাত্র ঔষধ সেবন কিংবা নিয়মিত খাদ্যাভাসের দ্বারা যেমন শরীরকে সুস্থ রাখা কিংবা শরীরকে দীর্ঘজীবী করা সম্ভব নয় তেমনি মানসিকভাবেও সুস্থ থাকা সম্ভব নয়। এর জন্য চাই নিয়মিত ব্যায়াম। শরীরকে সুস্থ রাখতে গেলে যেমন শারীরিক ব্যায়ামের প্রয়োজন তেমনি মনকে সুস্থ রাখতে গেলে প্রয়োজন মানসিক ব্যায়ামের। আমরা প্রতিদিন সকালে উঠে শরীরকে সুস্থ রাখার জন্য বিভিন্ন ধরনের আসন ও প্রাণায়াম করে থাকি। এই যোগাসনের মাধ্যমে শরীরের বিভিন্ন অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ সচল রাখা সম্ভব। অন্যদিকে মানুষ সামাজিক জীব। সমাজেই তাকে বসবাস করতে হয়। তাই বিভিন্ন সময় তাকে বিভিন্ন প্রতিকূল সামাজিক পরিস্থিতির সম্মুখীন হতে হয়। এই সকল প্রতিকূল পরিস্থিতি তাকে মানসিকভাবে বিধ্বস্ত করে, তাকে মানসিক চাপে রাখে। আবার অনেক সময় মানুষের নিজস্ব চিত্তবৃত্তিগুলি ও তার মানসিক অস্থিরতার কারণ হয়। সে কাম, ক্রোধ, লোভ, মোহ, মদ ও মার্গসর্যের বশবর্তী হয়ে সর্বদা মানসিকভাবে অস্থির থাকে। অপরের ভালো সহ্য করতে পারে না, অপরের উন্নতিতে অস্থির হয়, অপরকে হিংসা করে, এমনকি অনেক সময় অপরের ক্ষতি করতেও দ্বিধাবোধ করে না। এই মানসিক যন্ত্রণা বা মেন্টাল প্রেসার খুবই ভয়ঙ্কর। এই মানসিক চাপ মানুষকে মৃত্যুর পথে নিয়ে যায়। মানসিক চাপে আক্রান্ত হয়ে বহু মানুষ প্রতিনিয়ত জীবন হারাচ্ছে আমাদের চোখের সামনে। তাই শরীরকে টিকিয়ে রাখতে গেলে শুধু শরীরচর্চাই যথেষ্ট নয়। মানসিকভাবেও অসুস্থ থাকা প্রয়োজন। মানসিকভাবে সুস্থ থাকতে গেলে প্রয়োজন নিয়মিত যোগ অভ্যাস, নিয়মিত মানসিক ব্যায়াম। নিয়মিত যোগাভ্যাসের দ্বারা চিত্তের মালিন্য দূরীভূত হয়, চিত্ত নির্মল হয়, মন সুস্থ থাকে। এইভাবে প্রাচীন ভারতীয় যোগশাস্ত্র আমাদের জীবন শৈলীকে নিয়ন্ত্রণ করে চলেছে নিরস্তর।

শুধুমাত্র যোগশাস্ত্র ও চিকিৎসাশাস্ত্রই নয়, মানুষের মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতিতে প্রাচীন ভারতীয় অন্যান্য শাস্ত্রগুলি ও গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। কর্মব্যাস ও মানসিকভাবে বিপর্যন্ত মানুষ অবসর সময়ে পঞ্চতন্ত্র, হিতোপদেশ প্রভৃতি প্রাচীন গল্পগুলি পড়ে অবসর-যাপন করতে পারেন ও নিজেকে

মানসিক চাপ থেকে মুক্ত রাখতে পারেন। এছাড়াও মানুষ নিজেকে মানসিক চাপ থেকে মুক্ত রাখার জন্য প্রাচীন ভারতের বিভিন্ন কাব্য, নাটক, রামায়ণ, মহাভারত প্রভৃতিতে নিজেকে মগ্ন রাখতে পারেন। মানুষের মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতি সাধনে বেদ, বেদান্ত, উপনিষদ, গীতা প্রভৃতি প্রাচীন ভারতীয় দাশনিক গ্রন্থগুলির ভূমিকা বিশেষভাবে উল্লেখযোগ্য। এই সকল দাশনিক গ্রন্থের প্রতি ধর্মপ্রাণ ভারতবাসীর অগাধ আস্থা রয়েছে। এই সকল গ্রন্থের শিক্ষা মানুষের চিন্তকে কল্যাণ মুক্ত করে নশ্বর দেহবিশিষ্ট মানুষ নিজেকে অমর ভেবে কাম, ক্রোধ, লোভ, মোহ প্রভৃতির দ্বারা আচ্ছন্ন হয়ে পড়ে। এই সকল দাশনিক গ্রন্থ মানুষের মনের সেই মোহাদিকে দূর করতে সক্ষম। বিভিন্ন প্রকার কামনা-বাসনা মানুষকে নিত্য তাড়া করে আর এই কামনা বাসনার তাড়নায় মানুষ মানসিকভাবে বিপর্যস্ত হয়ে নিজেকে শেষ করে ফেলে। মানসিকভাবে বিপর্যস্ত মানুষ হত্যা, চুরি প্রভৃতি নানান প্রকার অপকর্মে লিঙ্গ হয়। বিষয় চিন্তা করতে করতে মানুষ বিষয়ের প্রতি আকৃষ্ণ হয়। কাঞ্জিত বিষয় না পেলে তার মধ্যে বাসা বাঁধে ক্রোধ ক্রোধ থেকে মোহ, মোহ থেকে স্মৃতিভ্রম। আর এই স্মৃতিভ্রষ্ট মানুষ বুদ্ধিহীন হয়ে একসময় নিজেকে শেষ করে ফেলে। একই কথা ধ্বনিত হয়েছে শ্রীমতগবদ্ধপীতায়—

“ধ্যায়তো বিষয়ান্ত পুঁসঃ সঙ্গস্তেষুপজ্ঞায়তে।

সঙ্গাং সংজ্ঞায়তে কামঃ কামাং ক্রোধোভিজ্ঞায়তে॥

ক্রোধাদ্বৰ্তি সম্মোহঃ সম্মোহাং স্মৃতিবিভ্রমঃ।

স্মৃতিভ্রংশাদ্বুদ্ধিনাশো বুদ্ধিনাশাং প্রণশ্যত্বি॥”<sup>3</sup>

গীতার এই শিক্ষা মানুষকে মানসিকভাবে সবল করে, মানুষকে সচেতন করে। দেহ ক্ষণস্থায়ী, এই দেহের জন্য মায়া মোহ ত্যাগ করা উচিত। অবিদ্যা বা অজ্ঞানের দ্বারা আচ্ছন্ন মানুষ জাগতিক রহস্য উপলব্ধি করতে সক্ষম হয় না, সে জানে না নিজের আসল স্বরূপ। কার দ্বারা প্রাণী জগৎ পরিচালিত হয়, কোথা থেকে এই বিশ্বব্রহ্মাণ্ডের উৎপত্তি এই সকল কোন কিছুই সে জানেনা। জগতের এই প্রকৃত সত্যকে না জেনে সে মোহের পিছনে ধাবিত হয়, কামনা বাসনার দ্বারা জজরিত হয়ে নিজেই নিজের জীবনকে দুর্বিষহ করে তোলে। সকাম কর্ম মানুষকে সংসার বন্ধনে আবদ্ধ করে। এই সকাম কর্মই মানসিক যন্ত্রণার মূল। দর্শন শাস্ত্রের শিক্ষা মানুষকে সেই পথ থেকে সরিয়ে আনে। পরম্পরারের প্রতি পরম্পরারের ঘৃণা বর্ষণ নয়। মানুষের সঙ্গে মানুষের কোন বিভেদ নেই। প্রত্যেক মানুষের মধ্যেই এক এবং অদ্বিতীয় পরমাত্মা বিরাজমান। অপরকে ঘৃণা করা নিজেকে ঘৃণা করারই সমান। ঈশ্বোপনিষদে তাই বলা হয়েছে—

“যন্ত সর্বানি ভূতান্যাত্মন্যেবানুপশ্যতি ।

সর্বভূতেষু চায়ানং ততো ন বিজুগ্নতে ॥”<sup>4</sup>

তাই সর্বদা মায়া, মোহ, কামনা, বাসনা পরিত্যাগ করে নিষ্কাম ভাবে, নিঃস্বার্থভাবে সমাজের কল্যাণ করে যেতে হবো। আমরা প্রত্যেকেই সমান। কোন অহংকার নয়, কোন ঈর্য্যা নয়, ত্যাগের আদর্শে দীক্ষিত হয়ে জীবনকে অতিবাহিত করতে হবো। এটাই দর্শন শাস্ত্রের মূল মন্ত্র। এই মন্ত্র দীক্ষিত হলে মানুষ অনেকাংশে মানসিক চাপ থেকে মুক্ত হতে পারবে, মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতি সাধন করতে পারবে।

শরীর এবং মন পরম্পরারের সঙ্গে সম্পর্কযুক্ত। একের অসুস্থিতায় অন্যজন অসুস্থ হয়। শরীর ভালো না থাকলে যেমন মন ভাল থাকে না তেমনি মন ভালো না থাকলে শরীর ভালো থাকে না। প্রতিনিয়ত মানসিক চিন্তায় আচ্ছন্ন মানুষের দেহে নানাবিধি রোগ বাসা বাঁধে। তাই মানুষকে সুস্থ থাকতে গেলে একই সঙ্গে শরীর ও মন দুটোকেই সুস্থ রাখতে হবো। আর এই দুটোকে একই সঙ্গে সুস্থ রাখার ক্ষেত্রে ভারতীয় জ্ঞান পরম্পরা বা IKS এর কোন বিকল্প নাই।

**Endnotes**

1. শ্রীমত্তগবদ্ধীতা/দ্বিতীয় অধ্যায়/শ্লোক-২৭
2. মহাভারত/বনপর্ব/অধ্যায়-২৬৭/শ্লোক-৮৩
3. শ্রীমত্তগবদ্ধীতা/দ্বিতীয় অধ্যায়/শ্লোক, ৬২-৬৩
4. ঈশোপনিষদ্দ/মন্ত্র-৬

**Bibliography**

- ভট্টাচার্য, অধ্যাপক অমিত, ভারতীয় দর্শনের রূপরেখা, কলকাতা, সংস্কৃত বুক ডিপো, দ্বিতীয় সংস্করণ, জ্ঞানাই-২০০৬।
- ত্রিপাঠী, শ্রী যদুপতি, ঈশোপনিষদ্দ, কলকাতা, বি এন পাব্লিকেশন, প্রথম সংস্করণ-২০০৬।
- পাহাড়ী, অধ্যাপক ড. অঞ্জনদাশকর, মহাভারতম् (বনপর্ব), কলকাতা, সংস্কৃত বুক ডিপো, প্রথম সংস্করণ, নভেম্বর-২০০৬।
- শ্রীমত্তগবদ্ধীতা (কোড নং - ৪৯৬) , গীতাপ্রেস, গোরক্ষপুর।