

বিষয়

উদ্ভাসন/ আধ্যাখিকতা

**জী**ৱন আৰু সুন্দৰ, সেইদৰে সুন্দৰ আৰু জীৱন আচলতে দুয়োটা শব্দ এটা মূল্যৰ ইপিঠি আৰু সিপিঠি। এটাই আনটোৰ পৰিপূৰক অৰ্থবহন কৰে। সুন্দৰতা অবিহনে জীৱনৰ অৰ্থ আছে জানো? সেইদৰে জীৱনৰ লগত সুন্দৰতা নাথাকিলে জীৱনৰ অৰ্থই বা কি? সুন্দৰ জীৱন এই দুটা শব্দই মনটোক বিশেষ অনুভৱৰ মাজলৈ লৈ যায়। সুন্দৰ, মনোৰম, ধুনীয়া এই কথা মনলৈ আহিলেই আমাৰ মানস পটত সুন্দৰ অনুভূতিৰ মাজেৰে এক চিত্ৰকল্পৰ সৃষ্টি হয়।

ঠিক সেইদৰে জীৱনৰ পৃথিৱীত জীৱন বিশাল আৰু

সোমাই আহিব। তেতিয়া পোহৰৰ মাজত নিজক দেখা পোৱা যায়।

আজিৰ আধুনিক জীৱনৰ যাত্ৰা পথত মানুহে যেন হেৰুৱাই পেলাইছে সুন্দৰতাৰ অৰ্থ কিম্বা জীৱনৰ মায়া-মোহ। সুন্দৰৰ সৈতে সুখৰ সূক্ষ্ম উপলব্ধি আৰু জীৱনৰ বৈচিত্ৰতাৰ কথা আমি পাহৰি গৈছো। আধুনিক জীৱন যাত্ৰাত সুন্দৰৰ সুখানুভৱ আৰু জীৱনৰ মাধুৰ্যতা কৰবাত হেৰাই গ'ল নেকি? এই প্ৰশ্নই আমাক আমনি কৰিবলৈ ধৰিছে। আধুনিক জীৱন যাত্ৰাৰ ফচল ৰূপে হত্যা, হিংসা, লুণ্ঠন, অপৰাধে আমাক সহজ লভ্য ৰূপত হাততে ধৰা দিছেহি। বহু মানুহে প্ৰকৃত শান্তি বিচাৰি অনাই বনাই চহৰে নগৰে আনকি হাবিয়ে বননিয়ে ঘূৰি ফুৰিছে সুন্দৰৰ জীৱনৰ সন্ধানত আৰু ভাগৰুৱা নিঠকুৱা হৈছে মানুহ। ক্ৰমাৎ হেৰাই গৈছে সুন্দৰৰ উপলব্ধি আৰু জীৱনৰ মাদকতা। এনে এক সন্ধিক্ষণত বিশ্বজনীন বাবে মানুহে আকৌৱালী লৈছে ভাৰতীয় এক পৰ্পৰাগত, যোগ পদ্ধতি। যোগ যদিওবা প্ৰাচীনতম এক পদ্ধতি দৰাচলতে ই এক বিজ্ঞান। মানুহৰ কল্যাণ সাধন কৰাৰ বাবেই যোগ আবিষ্কৃত হৈছিল।

## সুন্দৰ জীৱনৰ সন্ধানত

যোগবিদ হৰিপ্ৰসাদ তালুকদাৰ  
বিশিষ্ট যোগশিক্ষক, গুৱাহাটী

যোগ পদ্ধতি বা যোগ সাধনা হ'ল সুন্দৰ জীৱন নিৰ্মাণৰ ভেটি স্বৰূপৰ সেইবাবেই আজি বিজ্ঞান প্ৰযুক্তিৰ যুগতো প্ৰাচীন ভাৰতীয় যোগবিদ্যাৰ প্ৰাসংগিকতা বিশ্বজনীনভাবে বৃদ্ধি পোৱা দেখা গৈছে। আজি শিশুৰ পৰা বৃদ্ধলৈ সকলো মানুহে যোগ অনুশীলনৰ মাজেৰে নিজ উৎকৰ্ষ সাধনত ব্ৰতী হৈছে। পাশ্চাত্যৰ মানুহে যোগ আকৌৱালী লোৱাৰ সময়ত আমি কিন্তু অদৰকাৰী কিছুমান আকৌৱালী লৈ নিজৰ সুন্দৰ জীৱন শেষ কৰি পেলাইছো। অথচ (আজিৰ পৰা পাঁচশ বছৰ আগতেই) আমাৰ গুৰুজনা শ্ৰীমন্ত শঙ্কৰদেৱে তেখেতৰ সৃষ্টিৰাজিৰ মাজেৰে যোগচৰ্চাক অধিক গুৰুত্ব প্ৰদান কৰা দেখা যায়। সত্ৰীয়া কলাকৃষ্টি বা তেওঁৰ অন্যান্য সৃষ্টিসমূহত যোগ সন্নিবিষ্ট কৰি প্ৰকাৰান্তৰে তেওঁ মানুহ সুন্দৰ জীৱন গঢ়াত সহায় কৰিব বিচাৰিছিল। তাহানিতে গুৰুজনাই এৰি যোৱা তেওঁৰ সামাজিক কল্যাণৰ যি দৰ্শন বা মতবাদ তাৰ পৰাই আহি আজিৰ আধুনিক সমাজখনলৈ চালে আমি দেখা পাওঁ যে আজিও যোগচৰ্চা আমাৰ বাবে সাৰ্বজনীন হৈ উঠা নাই। ই আমাৰ বাবে পৰিতাপৰ বিষয়। ফলত সমাজখনে এক মহৎ উপকাৰৰ পৰা বঞ্চিত হৈ আহিছে।

বৈচিত্ৰতা এই কথাবোৰ ভাবিলেই আমাৰ মনবোৰ বিশাল হৈ পৰে। আচলতে মনৰ পৰিধি যিমানেই বিশাল হ'ব সিমানেই আমাৰ চিন্তা-চৰ্চা আৰু কৰ্মক্ষেত্ৰত তাৰ প্ৰভাৱ বিশালৰূপত প্ৰতিফলিত হয়। মনৰ দুৱাৰ খুলি দিলেই দেখিব জীৱন আলোকিত কৰিব পৰা সুন্দৰৰ আলোকবোৰ আমাৰ জীৱনলৈ

বিগত ২০১৪ চনৰ নবেম্বৰ মাহত দহ দিনৰ বাবে জাপানলৈ যোৱাৰ সৌভাগ্য হৈছিল। তাত থকা সময়ছোৱাত বিভিন্ন বিদ্যালয় বা শিক্ষানুষ্ঠানৰ ছাত্ৰ-ছাত্ৰীক লগ পোৱাৰ

সুযোগ পাইছিলো। তেওঁলোকৰ সৈতে কথা-বতৰা পাতি দেখিছিলো যে ছাত্ৰ-ছাত্ৰীসকল ক্ৰীড়াৰ প্ৰতি অতি আগ্ৰহী। তেওঁলোকে প্ৰতিদিনেই কমেও আধা ঘণ্টা সময় 'বৌদ্ধ ধ্যান' অনুশীলন কৰে। ক্ৰমাগতভাবে এই অনুশীলনৰ মাজেৰে অৱশেষত তেওঁলোকৰ সু-স্বাস্থ্য, ভদ্ৰ, নম্ৰ, সৎ চৰিত্ৰ আৰু ভাল নাগৰিক, হিচাপে গঢ় লৈ উঠে। তেওঁলোক শান্ত সমাহিত হয় আৰু প্ৰবল উচ্চাকাংখী হৈ দেশ গঢ়াত নিজক নিয়োজিত কৰে। এক কথাত গোটেই সমাজখনেই বৌদ্ধধৰ্মৰ ফচল বা প্ৰতিফলন।

কিন্তু আমাৰ সমাজখনত ধৰ্মাত্মক কাৰ্যকলাপে যেন চাৰিওফালৰ পৰা আমাক গ্ৰহ কৰাৰ প্ৰৱণতা ঠন ধৰি উঠিছে। এই সমস্যাৰ পৰা পৰিত্ৰাণৰ উপায় হ'ল সৰ্বাঙ্গীনভাৱে যোগচৰ্চা বা যোগ সাধনাত ব্ৰতী হোৱা। যোগ অভ্যাসে আমাক সৎ, সাহসী, নিৰোগী আৰু ভাল কামৰ প্ৰতি উৎসাহিত কৰাৰ লগতে দেহত বোগ প্ৰতিৰোধক ক্ষমতা বৃদ্ধি কৰি দীৰ্ঘায়ু জীৱন লাভ কৰাত সহায় কৰে। আজিৰ দিনত নিতৌ নতুন বোগ ব্যাধিবোৰেও সমাজখনক আগবাঢ়ি যোৱাত প্ৰতিবন্ধকতাৰ সৃষ্টি কৰিছে। ইয়াৰ পৰা পৰিত্ৰাণৰ উপায় হ'ল যোগ সাধনা।

যোগ মানে কি? জানি লওঁ আহক -

সংস্কৃতৰ 'যুজ' ধাতুৰ পৰা আহি যোগ শব্দটোৰ উৎপত্তি হোৱা বুলি জনা যায়। 'যোগ' শব্দৰ অৰ্থ হ'ল মিলন বা একত্ৰীকৰণ আৰু সমতাস্থাপন।

ভাৰতীয় বেদশাস্ত্ৰ ঋগবেদত কোৱা হৈছে যে "যুজ্যতে অনেন ইতিযোগঃ।" ইয়াৰ অৰ্থ হ'ল লগল গোৱা আৰু লগ লগাই এক কৰা কামটোৱেই হৈছে 'যোগ'। প্ৰকৃতি আৰু জীৱ জগতৰ সমদৃষ্টিৰে চাই মানুহে শাৰিৰিক, মানসিক আৰু আধ্যাত্মিকভাৱে নিজকে সৰল কৰা পদ্ধতিয়ে হ'ল যোগ পদ্ধতি। মানুহৰ দেহ মনত সৃষ্টি হোৱা অৱসাদ, চঞ্চলতা, দুৰ কৰি স্থিৰ আৰু শান্ত অৱস্থা প্ৰাপ্ত হোৱাটো যোগ সাধনাৰ উদ্দেশ্য আৰু লক্ষ্য।

আমি জনাত প্ৰাচীন ভাৰতীয় বহু কাহিনী মতে মুনিপ্ৰবৰ পতঞ্জলিয়েই যোগ পদ্ধতিৰ প্ৰবৰ্তক আৰু তেওঁকেই যোগবিদ্যাৰ পিতৃস্বৰূপ বুলি গণ্য হৈ আহিছে। তেখেতে যোগ বিদ্যাৰ প্ৰবৰ্তন কৰাৰ লগতে বহু গ্ৰন্থও ৰচনা কৰিছিল, তাৰ ভিতৰত অন্যতম আছিল 'সংস্কৃত ব্যাকৰণ' আয়ুৰ্বেদ শাস্ত্ৰ' আৰু 'পতঞ্জলি যোগসূত্ৰ'। এই পতঞ্জলিযোগসূত্ৰ খনেই হ'ল পৃথিৱীৰ প্ৰাচীনতম যৌগিক গ্ৰন্থ।

যোগ কলাৰ প্ৰকাৰ :

যোগৰ পৰিধি বিশাল, মানুহে মুখে মুখে কয় যে যোগেই হৈছে অখণ্ড সাগৰ সদৃশ। কিন্তু যোগশিখা উপনিষদ, 'যোগতত্ত্ব' আৰু শিৱ সংহিতাত উল্লেখ থকা মতে যোগ মূলতঃ চাৰি প্ৰকাৰ। যেনে 'ৰাজ যোগ', 'হঠযোগ', 'লয় যোগ' আৰু 'মন্ত্ৰ যোগ'। এই চাৰি প্ৰকাৰ যোগৰ ভিতৰত সকলো মানুহে সহজে অনুশীলন কৰি উপকৃত হ'ব পৰাকৈ 'হঠযোগ' আমাৰ বাবে বেছি আৰু সৰলভাৱে উপলব্ধ।

হঠযোগ কি :

অতি সহজভাৱে হঠযোগৰ ব্যাখ্যা কৰিবলৈ হ'লে হঠযোগৰ প্ৰধান উদ্দেশ্য হ'ল দৈহিক সৌন্দৰ্য, শাৰিৰিক বিশুদ্ধতা, মানসিক স্থিৰতা আৰু পবিত্ৰতাৰে ব্যক্তিত্বৰ সৰ্বাঙ্গীন উন্নতি সাধন কৰা। গতিকে 'হঠ যোগ' চৰ্চাৰ ফলত আমাৰ দেহৰ সপ্তধাতু গ্ৰন্থি, পেশী ৰস, তেজ সৰল হৈ উঠে। একান্তমনে কৰা হঠযোগ অনুশীলনৰ ফলত মনটোক বিবেকৰ বশবৰ্তী কৰি সুস্থ সৰল মনৰ গৰাকী কৰি তুলিব পাৰি। যি মানুহৰ মন বিবেকৰ দ্বাৰা পৰিচালিত হয় সেই মানুহ কেতিয়াও পথভ্ৰষ্ট নহয়।

যোগশাস্ত্ৰত বুদ্ধি, মন আৰু অহংকাৰ এই তিনিওতাক একেলগে চিন্তা বুলি কোৱা হৈছে। সেইবাবে পতঞ্জলিৰ দ্বাৰা ৰচিত যোগসূত্ৰক যোগক "যোগচিত্ত বৃত্তি নিৰোধঃ" বুলি উল্লেখ হৈছে। আনহাতে যোগসূত্ৰত মুঠ প্ৰকাৰ যোগাংগৰ বিষয়ে উল্লেখ কৰা হৈছে। এই যোগাংগ সমূহ হৈছে যম, নিয়ম, আসন, প্ৰাণায়াম, প্ৰত্যাহাৰ, ধাৰণা, ধ্যান আৰু সমাধি। এই অষ্টাংগ যোগ অনুশীলনৰ মাজেৰেহে মানুহে সবাংগীন বিকাশ আৰু আত্মজ্ঞান লাভ কৰিব পাৰে।

যোগ কোনো ধৰণৰ ধৰ্মীয় অনুশাসনৰ দ্বাৰা পৰিচালিত নহয়। সেইবাবে সকলোৱে যোগৰ অনুশীলন কৰি উপকৃত হ'ব পাৰে। বিশেষকৈ ছাত্ৰ-ছাত্ৰী যুৱক যুৱতীসকলে নিয়মিতভাৱে অনুশীলন কৰিলে স্বাস্থ্যজনিত সকলো সমস্যাৰ উপসম ঘটাব লগতে শৰীৰ আৰু মনৰ সুস্থিৰতা, আত্মবিকাশ বৃদ্ধি কৰি মন যোগাত্মক কৰি তুলিব। ক্ৰমাগতভাৱে যোগশিক্ষাৰ আজি সুস্থ আৰু সুন্দৰ জীৱন লাভৰ চাৰি-কাঠি হিচাপে ব্যৱহৃত হৈছে।

আমি আশা কৰিম নিৰাশাৰ মাজত আশাৰ বন্তি জ্বলাবলৈ যোগ আমাৰ বাবে উপলব্ধ হৈছে। আহক আমি সকলোৱে সৰ্বস্তৰত যোগ অনুশীলন কৰি এখন সুন্দৰ সমাজ গঢ়ি তোলা আৰু জীৱন সুন্দৰৰ দিশত আগবঢ়াই নিওঁ। ♦♦

# ৰামায়ণৰ কাহিনীৰ আলমত নাৰী-পুৰুষৰ জীৱনৰ শিক্ষা

মণ্টু শইকীয়া  
প্ৰাক্তণ ছাত্ৰ

ৰামায়ণত বৰ্ণিত কাহিনীত ৰাম আৰু সীতা এগৰাকী আদৰ্শৱান পুৰুষ আৰু নাৰী হিচাপে কপায়িত কৰা হৈছে। এই উপাখ্যানখনে প্ৰতীকী ৰূপত আমাক বহু কথা শিকাই গৈছে। ইয়াৰ পৰা এগৰাকী নাৰীয়ে শিকিবলগীয়া বহু কথা আছে। ৰামায়ণ, মহাভাৰত এই ধৰ্মগ্ৰন্থবোৰ আমি পঢ়িলো কেৱল কাহিনীৰূপেহে। ভগৱান মানি ইয়াৰ চৰিত্ৰবোৰক আমি পূজা-অৰ্চনাও কৰিলোঁ। কিন্তু এই ধৰ্মগ্ৰন্থবোৰৰ যিটো মহান উদ্দেশ্য আছিল সেইটো সফল নহ'ল। ৰামায়ণত প্ৰতীকী ৰূপত এগৰাকী আদৰ্শৱান নাৰী হিচাপে সীতাক উপস্থাপন কৰা হৈছে, যিয়ে প্ৰতিটো খোজতে স্বামীৰ সংগ দিছিল তাত দেখুওৱা হৈছে লক্ষ্মণ-ৰেখা। যিডাল প্ৰতীকী ৰূপত এগৰাকী নাৰীৰ বাবে হৈছে মৰ্যাদাৰ ৰেখা। এগৰাকী নাৰী সদায় নিজৰ মৰ্যাদাৰ সীমাৰেখাৰ ভিতৰত থকাটো প্ৰয়োজন। যেতিয়াই ইয়াৰ উলংঘন হয় তেতিয়াই নাৰী হয় বিপদগ্ৰস্ত, পদে পদে নাৰী হয় অপমানিত, লজ্জিত। লক্ষ্মণৰেখা উলংঘন কৰাৰ বাবেই সীতাক ৰাৱণে হৰণ কৰি লৈ যাব পাৰিছিল।

চঞ্চলমনা হ'ল নাৰীৰ সহজাত প্ৰবৃত্তি। যেতিয়া সীতাই সোণৰ হৰিণ দেখিছিল তেওঁ চঞ্চলা হৈ পৰিছিল আৰু ৰামক নেবানেপেৰা খাটনি ধৰিছিল

সেইটো আনিবৰ বাবে। অথচ সেই সীতাই নিজৰ সকলো সুখ-সন্তোগ ত্যাগ কৰি নিজৰ সকলো সোণৰ আ-অলংকাৰ পৰিত্যাগ কৰি বামৰ লগত বনবাসলৈ ওলাইছিল। গতিকে তেওঁ এটি সামান্য সোণৰ হৰিণ দেখি বিচলিত হোৱাৰ কোনো যথার্থ নাছিল। ইয়াৰ যোগেদি এগৰাকী নাৰীক নিজৰ চঞ্চলমনতাক নিয়ন্ত্ৰণ কৰাৰ শিক্ষা দিয়া হৈছে। যি নাৰীয়ে নিজক বাহ্যিক লোভ, প্রলোভনৰ পৰা নিয়ন্ত্ৰণ কৰি ৰাখিব পাৰিছে তেওঁ কেতিয়াও বিপদত নপৰে। এই পৃথিৱীখন মায়াৰে ভৰা। এই মায়াময় পৃথিৱীত আগবাঢ়িবলৈ হ'লে আজিৰ নাৰী অবলা হ'লে নহ'ব। তেওঁ সাহসী হ'ব লাগিব। মায়াভৰা পৃথিৱীৰ সমস্ত প্ৰত্যাহান সাহসেৰে মূৰ পাতি লৈ আগবাঢ়িব লাগিব।

এই কাহিনীৰ পৰা এগৰাকী পুৰুষেও শিকিবলগীয়া বহু কথা আছে। নাৰী চঞ্চলমনা, সেইটো জ্ঞাত। পুৰুষ হিচাপে ৰামে সেইটো চম্ভালিব লাগিছিল আৰু সীতাক বুজাব লাগিছিল যে সোণৰ হৰিণৰ প্ৰয়োজন নাই বা ই এক মায়া। কিন্তু তেওঁ নাৰীৰ কথাত মোহিত হৈছিল আৰু তাৰ পিছে পিছে দৌৰি গৈছিল। আজিকালিৰ বহুতো পুৰুষে নাৰীৰ চলাহি কথাত ভোল গৈ নাৰীৰ ওচৰত নিজৰ দাসত্ব স্বীকাৰ কৰি লয়। যাৰ বাবে আজিৰ সমাজ ব্যৱস্থাত ঘূৰ্ণে ধৰিছে। সেই সময়খিনিত যদি ৰামে নিজক নিয়ন্ত্ৰণ কৰি সীতাক বুজাব পাৰিলে হয় তেতিয়াহ'লে হয়তো অনাগত সকলো বিপদৰ পৰাই তেওঁলোক বাচিব পাৰিলে হয়। মায়াময় সংসাৰৰ এই পাকচক্ৰত সফলভাৱে আগবাঢ়িবলৈ হ'লে নাৰীৰ লগতে পুৰুষো হ'ব লাগিব ধীৰ, স্থিৰ আৰু সাহসী। নাৰীৰ সৰু-বৰ

কথাত পুৰুষ বিচলিত হ'লে নহ'ব।

ৰামায়ণত আৰু দেখুওৱা হৈছে যে ৰামে এগৰাকী সাধাৰণ মহিলাৰ কথা শুনি নিজৰ স্ত্ৰী সীতাক বনবাস দিছিল। কিন্তু পুৰুষ হিচাপে তেওঁ ইমান বিচলিত নহৈ যুক্তিৰে কথাখিনি চালি-জাৰি চাব লাগিছিল। আনৰ কথা শুনি তেওঁ নিজৰ প্ৰাণপ্ৰিয় স্ত্ৰীক বাদ দিব নালাগিছিল। অথচ সেই সীতাই তেওঁৰ সমস্ত বিপদৰ সময়ত নিজৰ সকলো ত্যাগ কৰি তেওঁৰ সংগত আছিল।

মূলতঃ ৰাম-সীতাৰ এই কাহিনীৰ আধাৰত আজিৰ প্ৰজন্মৰ পুৰুষ-নাৰীয়ে বহুতো কথা অনুধাৱন কৰিব পাৰে। এখন সংসাৰত নাৰী-পুৰুষৰ মাজত বহুতে বহুত ধৰণৰ কথা ক'ব পাৰে। যিয়ে সুস্থভাৱে চলি থকা এখন সংসাৰ থানবান কৰি পেলাব পাৰে। সেই গতিকে সমাজৰ সকলো কথাতে বিচলিত নহৈ যুক্তিৰে দুয়ো দুয়োৰে লগত কথাবোৰ আলোচনা কৰি সমাধানৰ বাট বিচাৰিব লাগে।

আমাৰ আজিৰ সমাজ ব্যৱস্থা বিকাৰগ্ৰস্ত। আজিৰ এই পয়ালগা সমাজ ব্যৱস্থাত সুক্ষ্মভাৱে আগবাঢ়িবলৈ হ'লে নাৰী-পুৰুষ দুয়োয়ে ইজনে আনজনৰ ওপৰত বিশ্বাস, আস্থা আৰু দৃঢ়তাক ভেটি হিচাপে লৈ সাহসেৰে আগবাঢ়িব লাগিব। আমাৰ সমাজ ব্যৱস্থাত চিৰবিৰাজমান ৰাৱণকপী বিকাৰৰ পৰা সদায় নিজকে বচাই ৰাখিব লাগিব। আহক আমি সকলোৰে এখন সুস্থ, সবল সমাজ গঢ়াৰ প্ৰতিশ্ৰুতি লও। আহক আজিৰ পৰাই আমি বিকাৰগ্ৰস্ত সমাজ ব্যৱস্থাক সু-পৰ্থলৈ অনাৰ এক সাহসী পদক্ষেপ লও। ♦♦

তুমি চিন্তা বৃত্তি মোৰ  
 তুমি নাথ মগ্নিঃ নাথরস্তু।  
 চৰণ ছত্ৰৰ ছায়া  
 দিয়া দূৰ কৰা মায়া  
 কৰা দয়া মোক ভগবন্ত।

(নামঘোষা)

ল'ৰালিকালত ঘৰত মা-দেউতাই শিকাই দিয়া এই  
 প্ৰাৰ্থনাটো পঢ়া টেবুলত বহাৰ আগতে সন্ধিয়া সদায়  
 মাতিছিলোঁ। ঠিক তেনেদৰেই বিদ্যালয়তো একেই  
 প্ৰাৰ্থনাটোৱেই আওৰাবলগীয়া হৈছিল। এনেদৰে ক'ব  
 নোৱাৰাকৈয়ে ল'ৰালিৰ  
 শিশুসুলভ মনটোক এক  
 অনামী সত্বাই প্ৰভাৱিত  
 কৰিছিল। ঠিক তেনেদৰে  
 হয়তো মানুহে আদিম অৱস্থাৰ  
 পৰাই অৰ্থাৎ চিন্তা কৰিব পৰা  
 দিনধৰি এক পৰমসত্ত্বাৰ  
 অস্তিত্ব উপলব্ধি কৰি আহিছে।  
 শাৰীৰিক ক্ৰমবিকাশৰ লগে  
 লগে মানুহৰ মানসিক আৰু  
 আধ্যাত্মিক দিশবোৰৰো  
 বিকাশ সাধন হ'বলৈ ধৰে।  
 ব'দ, বতাহ, নদ-নদীকে ধৰি  
 প্ৰাকৃতিক বিভিন্ন ক্ৰিয়া-  
 প্ৰতিক্ৰিয়া, নিশাৰ বৰ্ণিল  
 আকাশখন দেখি মানুহ  
 অভিভূত হৈছিল। মানুহে  
 জাগতিক আৰু মহাজাগতিক  
 কথাবোৰ বিচাৰ-বিশ্লেষণ  
 কৰিব ধৰে। লাহে লাহে  
 তেওঁলোকে বিশ্বাস কৰিব ধৰে  
 যে জাগতিক, মহাজাগতিক  
 সুসংঘবদ্ধ কাৰ্যক্ৰমনিকাৰ  
 লগত যেন এটা পৰম সত্ত্বা  
 জড়িত হৈ আছে। আমাৰ  
 চাৰিওদিশে আৱৰি থকা

ভৌতিক জগতখনত সাধাৰণতে দৃশ্যমান হোৱা প্ৰতিটো  
 বহুসময় প্ৰপঞ্চৰ আঁৰত যেন সেই পৰমসত্ত্বাটো জড়িত হৈ  
 আছে। ঈশ্বৰ, গড আদি বিভিন্ন নাম বা অভিধাৰে সেই  
 পৰমসত্ত্বাক অভিহিত কৰা হৈছে। সময়, সভ্যতা আগবঢ়াৰ  
 লগে লগে বিশ্ব ব্ৰহ্মাণ্ডৰ সৃষ্টিকৰ্তাৰ ওপৰত বিভিন্নধৰণৰ  
 আলোচনা, পৰ্যালোচনা, গৱেষণা, পৰীক্ষা, সম্পৰীক্ষা আদিও  
 গভীৰ হ'ব ধৰিলে আৰু এই পৰমসত্ত্বাৰ ধাৰণাটো বিমূৰ্ত্ততাৰ  
 পৰিবৰ্তে এক মূৰ্ত্ত ৰূপ ধাৰণ কৰিবলৈ ল'লে। এনেদৰে  
 আদিম সমাজত মানুহে এক প্ৰণালীবদ্ধ যুক্তিবাদী চিন্তা-চৰ্চাৰে  
 তেওঁলোকৰ চাৰিওদিশে দৃশ্যমান হোৱা ভৌতিক প্ৰপঞ্চসমূহৰ

## ঈশ্বৰবাদ, নিৰীশ্বৰবাদৰ সংঘাত আৰু এটা পৰমসত্ত্বাৰ অন্বেষণ

সমীৰ কুমাৰ নাথ  
 সহকাৰী অধ্যাপক, ইংৰাজী বিভাগ

মূল কাৰণবোৰ জানিবলৈ প্ৰয়াস কৰিছিল আৰু এনেদৰে সৃষ্টি হৈছিল পৰমসত্ত্বাৰ অস্তিত্ব সম্পৰ্কে এক বিজ্ঞানসন্মত চিন্তাচৰ্চা।

মই যদিও ঈশ্বৰবিশ্বাসী তথাপি মনলৈ এটা প্ৰশ্ন সঘনাই আহিছিল। ঈশ্বৰক বিশ্বাস কৰাটো এটা ধৰ্মীয় পৰম্পৰা নে ই এটা জীৱনশৈলী। শিশুকালত ঘৰতেই হওক নাইবা বিদ্যালয়তেই হওক ঈশ্বৰ সম্বন্ধীয় বিভিন্ন কথা কাহিনীবোৰ শুনি শুনি আৰু মানুহে ঈশ্বৰক সাৰোগত কৰি সৃষ্টি কৰা বিভিন্ন কাৰ্লনিক কাহিনীবোৰে মনত এক মূৰ্ত্ত ঈশ্বৰৰ ধ্যান-ধাৰণাৰ জন্ম দিছিল। তথাপি যেন নিৰীশ্বৰবাদী এটা চিন্তাৰ প্ৰবাহে মনটোক বাৰে বাৰে বিচলিত কৰে। আচলতে মানুহে বিভিন্ন অতিকথাৰ সংযোজন ঘটাই আৰু বিভিন্ন ধৰণৰ লোকাচাৰৰ দ্বাৰাই এখন ধৰ্মৰাজ্যৰ সৃষ্টি কৰি এজন ঈশ্বৰক প্ৰতিষ্ঠা কৰিছিল। সেয়া সামাজিক সংস্কাৰ বুলিও অভিহিত কৰিব পাৰি। কিন্তু ইয়াত আজি যিজন ঈশ্বৰৰ বিষয়ে আলোচনা কৰিবলৈ বিচাৰিছে সেইজন ঈশ্বৰ মানুহৰ ধৰ্মৰাজ্য নাইবা বিভিন্ন লোকাচাৰৰ লগত জড়িত নহয়।

### নিৰীশ্বৰবাদী চিন্তা-চৰ্চা :

নিৰীশ্বৰবাদী সকলৰ মতে পৃথীত জীৱৰ উৎপত্তি, বিশ্ব-ব্ৰহ্মাণ্ডৰ সৃষ্টি, আত্মা-পৰমাত্মা অথবা ঈশ্বৰ সম্বন্ধীয় ধ্যান-ধাৰণাবোৰে মানুহৰ প্ৰগতিশীল চিন্তা-চেতনাৰ প্ৰবাহত এক হেঙাৰস্বৰূপে থিয় দিছে। তেওঁলোকে বিশ্বাস কৰে যে জীৱৰ দেহত থকা 'মলিকুউলাৰ' নামৰ পদাৰ্থবিধেই জীৱ সৃষ্টিৰ প্ৰধান উপাদান। জীৱ সৃষ্টিৰ এই প্ৰক্ৰিয়াত কোনো পৰমসত্ত্বাৰ ভূমিকা নাই। ছাৰ ফ্ৰেড হয়ল আৰু জয়ন্ত বিষ্ণু নাৰ্লিকাৰ "The Structure of the universe (256 pages, published on 10-03-1977 by oxford university press, USA)" গ্ৰন্থখনে অসীম বাশিৰে ভৰা এখন বিশ্ব ব্ৰহ্মাণ্ডৰ কথা ব্যাখ্যা কৰিছে। J.B. Narlikar developed with Sir Fred Hoyle the con-formal grauity Theory, Commonly known as Hoyle Narlikar theory. নাৰ্লিকাৰে যুক্তিসহকাৰে প্ৰতিপন্ন কৰিছে যে বিশ্ব ব্ৰহ্মাণ্ডত সৃষ্টি আৰু ধ্বংস প্ৰক্ৰিয়া দুটা অনাদিকালৰ পৰা সমান্তৰালভাবে চলি আহিছে আৰু এই প্ৰক্ৰিয়া অনন্তকাললৈ চলিয়েই থাকিব।

এই ধাৰাবাহ্যৰ তত্ত্বক (Steady state theory) Stephen Hawking ৰ 'মহানাদ তত্ত্ব'ই (Big Bang theory) প্ৰায় নস্যাত্ কৰিছে। বৰ্তমান সমাজত হকিঙৰ এই তত্ত্বটি সৃষ্টিৰ এক অবিসম্বাদী তত্ত্বত পৰিণত হৈছে আৰু ই নিৰীশ্বৰবাদী চিন্তা-চৰ্চাবো প্ৰগাঢ় কৰা যেন বোধ হয়। উক্ত তত্ত্বতে এটা প্ৰচণ্ড বিস্ফোৰণ বা মহানিনাদৰ পৰাই বিশ্ব ব্ৰহ্মাণ্ডৰ সৃষ্টি হৈছে। বিশ্ববিশ্ৰুত বামপন্থী চিন্তাধাৰাৰ পণ্ডিত বাৰ্টাণ্ড ৰাছেলৰ প্ৰিয় ছাত্ৰ ষ্টিফেন উইলিয়াম হকিঙ সৰ্বসাধাৰণ মানুহতকৈ বহুগুণে এজন বেলেগ ব্যক্তি। গেলিলিঅ'ৰ ৩০০ বছৰ মৃত্যুৰ পিছত ১৯৪২ চনত ইংলেণ্ডৰ অক্সফৰ্ডত তেওঁৰ জন্ম হয়। ২১ বছৰ বয়সত তেওঁ জটিল মটৰ নিউবন বোগত আক্ৰান্ত হয়। ২৬ টা বছৰ সহবাস কৰা তিনিটা সন্তানৰ মাতৃ অৰ্থাৎ হকিঙৰ পৰা বিবাহ বিচ্ছেদ লৈ আঁতৰি যোৱা এসময়ৰ হকিঙৰ পত্নী জেন উইল্ডে হকিঙক নাস্তিক বুলি তেওঁৰ ২০১০ চনত প্ৰকাশ পোৱা গ্ৰন্থত উল্লেখ কৰিছে। Robert Uhlig য়ে ২০১০ চনত প্ৰকাশ কৰা Genius of Britain : The essential history of British Science নামৰ কিতাপখনত তেওঁ কৈছে যে সাধাৰণ মানুহে বিশ্বাস কৰা ব্যক্তিগত ঈশ্বৰক তেওঁ বিশ্বাস নকৰে। হকিঙে ১৯৮৮ চনত প্ৰকাশ কৰা A Brief history of Time : From the Big Bang to Black Holes. নামৰ গ্ৰন্থখনতো উল্লেখ কৰিছে যে বিশ্ব ব্ৰহ্মাণ্ডৰ সৃষ্টিৰ লগত ঈশ্বৰৰ উপস্থিতিৰ কোনো প্ৰয়োজনীয়তা নাই। বিশ্ব ব্ৰহ্মাণ্ডখন মহাশূন্যৰ পৰা নিজে নিজে সৃষ্টি হৈছে। কেমেবিন ভাইনৰ সম্পাদিত UKৰ পৰা প্ৰকাশিত "The Guardian" (পূৰ্বতে ১৮২১ ৰ পৰা ১৯৫৯ লৈ The Manchester Guardian বুলি খ্যাত) নামৰ বাতৰি কাকতখনত হকিঙৰ সৈতে হোৱা এক সাক্ষাৎকাৰতো তেওঁ কৈছে যে মৃত্যুৰ পিছত স্বৰ্গ বা পুনৰ জন্ম বুলি কোনো কথা নাই। এইবোৰ সকলো কপকথাৰ নামান্তৰহে মাথোন। নিৰীশ্বৰবাদীসকলৰ বিশ্ব ব্ৰহ্মাণ্ডৰ উৎসৰূপী সেই প্ৰটন কনাটোৱেই ঈশ্বৰবাদীসকলে পিছত ঈশ্বৰকনা বুলি ঠাৱৰ কৰিছে। পিছত এই ঈশ্বৰ কনাটোক ব্ৰিটিছ বিজ্ঞানী পিটাৰ হিগছ আৰু ভাৰতীয় বিজ্ঞানী সত্যেন্দ্ৰ নাথ বসুৰ নামেৰে নামকৰণ কৰা 'হিগছ বহু কনা' বুলিও অভিহিত কৰা হয়। কিন্তু সকলোতকৈ বহুসময় কথা যে এই প্ৰটন কনাটোৱেই

হওক বা হিগছ বহু কনাটোবেই হওক ই আজিলৈ ধৰা দিয়া নাই। সেইবাবে হয়তো বিজ্ঞান আৰু আধ্যাত্মিক পক্ষৰ পৰীক্ষা-নিৰীক্ষা আৰু চিন্তা-চৰ্চাৰ অন্ত নাই।

নিৰীক্ষৰবাদীসকলে ডাৰউইনৰ জীৱৰ ক্ৰমবিকাশৰ তত্ত্বক সাৰোগত কৰিও বিশ্ব ব্ৰহ্মাণ্ড সৃষ্টিত পৰমসত্ৰাৰ ভূমিকাক নস্যাত্ কৰা দেখা যায়। ডাৰউইনৰ ক্ৰমবিকাশ তত্ত্বতেও পৃথিৱীৰ সকলো জীৱই ক্ৰমবিকাশৰ জৰিয়তে পূৰ্ণতা লাভ কৰিছে। এই প্ৰক্ৰিয়া হ'ল সুদূৰপ্ৰসাৰী আৰু প্ৰাকৃতিক। ডাৰউইনে প্ৰথমাৱস্থাত পৃথিৱীৰ সৃষ্টিতত্ত্বৰ কথাবোৰৰ বাবে বাইবেলৰ ওপৰত বিশ্বাস কৰিছিল। কিন্তু লাহে লাহে তেওঁৰ বিশ্বাস হ'বলৈ ধৰিলে যে প্ৰাণীবিশেষৰ লগে লগে উদ্ভিদৰ মাজত থকা বৈচিত্ৰতা কোনো ঈশ্বৰ বুলি অভিহিত কৰা শক্তি এটাৰ বাবে হোৱা নাই। ভূ-প্ৰকৃতিৰ পৰিবৰ্তন আৰু জীৱৰ এঠাইৰ পৰা আন ঠাইলৈ হোৱা পৰিভ্ৰমণৰ বাবে এটা জীৱ আন এটা জীৱলৈ বিবৰ্তন হ'ব পাৰে। ভূ-প্ৰকৃতিৰ পৰিবৰ্তনৰ বা অস্থিৰতাৰ ওপৰত সপ্তদশ শতিকাৰ পৰাহে চিন্তা-চৰ্চা চলিছিল। ডাৰউইনে লক্ষ্য কৰিছিল যে যদি দুখন ঠাইৰ অহাযোৱাৰ মাজত দুৰ্লংঘ্য বাধা থাকে তেতিয়া ঠাই দুখনৰ জীৱৰ ক্ষেত্ৰতো যথেষ্ট পাৰ্থক্য লক্ষ্য কৰা যায়। উদাহৰণস্বৰূপে দক্ষিণ আমেৰিকাৰ এণ্ডিজ পৰ্বতমালাৰ পূৱ আৰু পশ্চিম দিশৰ উদ্ভিদ, জীৱ-জন্তু, পোক-পতংগ আৰু চৰাই-চিৰিকতিৰ মাজত যথেষ্ট পাৰ্থক্য লক্ষ্য কৰা যায়। আনহাতে উত্তৰ আমেৰিকাৰ উত্তৰ অংশৰ লগত ইউৰোপৰ শীতযুক্ত মেৰু অঞ্চলৰ ভৌগোলিক যাতায়াত সুচল হোৱাৰ বাবে দুয়োঠাইৰ জীৱবোৰৰ মাজতো সাদৃশ্য লক্ষ্য কৰা যায়। এনেদৰে ভূ-প্ৰকৃতিৰ পৰিবৰ্তনৰ বাবে জীৱদেহতো ক্ৰমান্বয়ে পৰিবৰ্তন হ'ব ধৰে আৰু এসময়ত গৈ এটা নতুন প্ৰকৃতিৰ জীৱৰ সৃষ্টি হয় য'ত ভগৱান নামৰ সত্ত্বাটোৰ কোনো প্ৰয়োজনীয়তা নাথাকে। ডাৰউইনে এই তত্ত্বটি আগবঢ়াইছিল এখন বিখ্যাত গ্ৰন্থৰ যোগেদি। গ্ৰন্থখনৰ সম্পূৰ্ণ নামটো হ'ল— "On the origin of species by means of Natural Selection or the preservation of Ruoured Races in the struggle for life." এই গ্ৰন্থৰ প্ৰথম সংস্কৰণৰ ১৪ টা অধ্যায় আছে।

ভৌতিক জগতখনৰ সকলোতে স্বাভাৱিকভাৱে

পৰিলক্ষিত হোৱা নিখুঁত পৰিকল্পনাৰ স্বাক্ষৰৰ পৰা ঈশ্বৰবাদীসকলে এজন কপাংকনকৰ্তাৰ ধাৰণাৰ মত পোষণ কৰে। এনেধৰণৰ মতবাদ অতি প্ৰাচীন আৰু ইয়াক উদ্দেশ্যবাদ বুলি কোৱা হয়। যিটো সাধাৰণতে এটা উপমাৰ ওপৰত প্ৰতিষ্ঠিত। কিন্তু নিৰীক্ষৰবাদীসকলে জগতৰ সৌন্দৰ্য আৰু প্ৰণালীবদ্ধ কাৰ্য ক্ৰমগিকাৰ আঁৰত এজন অসীম শিল্পী বা স্ৰষ্টা আছে বুলি কেতিয়াও নাভাবে। তেওঁলোকৰ মতে ঈশ্বৰ যদি জগতৰ শিল্পী হয় তেন্তে তেওঁ দেহী হ'ব লাগিব। আনহাতে অসীমবাশিৰ সমষ্টিটো কাহানিও দেহী হ'ব নোৱাৰে। অসীম অনন্ত ঈশ্বৰে কেতিয়াও সসীম বস্তু সৃষ্টি কৰিব নোৱাৰে। সসীম কাৰ্যৰ কাৰণ সসীম বুলিয়েই ঠাৱৰ কৰা হয়। সসীম কাৰ্যৰ পৰা অসীম কাৰণক মানি লোৱাৰ যুক্তি প্ৰকৃতাৰ্থত অযুক্তিকৰ।

বৰ্তমান এনেধৰণৰ বিজ্ঞানীসকল Artificial intelligence বা Cognitue Engineering ৰ গৱেষণাৰ দ্বাৰা অনুপ্ৰাণিত হোৱা পৰিলক্ষিত হৈছে। এটা গতিশীল ডিজিটেল কম্পিউটাৰৰ সহায়ত এটা চেতনাশীল ব্যক্তিত্ব কিদৰে সৃষ্টি কৰিব পাৰি তাৰ ওপৰত তেওঁলোকে দিনে বাতিয়ে লাগিব ধৰিছে। সেয়া কিমানদূৰ সম্ভৱ হয় হয়তো সময়ে ক'ব। প্ৰফেছৰ আৰ্থাৰ হকিঙ্গে (Director of graduate future programme of Minnesota University) যোৱা শতিকাৰ আশীৰ দশকত কৈছিল— "By the year 2000 people will be getting marrid to robots and society will begin to ponder the definition of human" মানুহৰ সুখ-দুখ, ইচ্ছা-অনিচ্ছা, আবেগ-অনুভূতি, চিন্তা কৰিব পৰা ক্ষমতা আদি মনোবিজ্ঞানসন্মত গুণবোৰ উপৰুক্ত Digital computer ৰ চেতনাশীল ব্যক্তিত্বটোৱে কিমানদূৰ প্ৰতিফলিত কৰিব পাৰিব সেয়াও সময়েহে ক'ব।

ঈশ্বৰবাদৰ এটা পৰম সত্ত্বা :

পৃথিৱীৰ এই সৃষ্টিতত্ত্বৰ ৰহস্যক লৈ ধৰ্ম আৰু বিজ্ঞানৰ মাজত হোৱা বিতৰ্কটো বহু পুৰণা। নিৰীক্ষৰবাদীসকলে নিজৰ নিজৰ পক্ষত বহু পৰীক্ষা-সম্পৰীক্ষাৰ দ্বাৰা লাভ কৰা যুক্তি প্ৰদৰ্শন কৰিলেও এই সুবিস্তৃত ক্ষেত্ৰখনৰ আৰু বহুদূৰ অতিক্ৰম কৰিবলৈ বাকী আছে। আমাৰ জীৱন পৰিক্ৰমাৰ সকলো সৰু



বৰ সত্যক দুটা পন্থাৰ জৰিয়তে জানো। এটা হ'ল Inductive বা ascending method আৰু আনটো হ'ল Deductive বা Decending method। Inductive theory হ'ল যথেষ্ট খবছী আৰু দীঘলীয়া। এই পদ্ধতিত বহু পৰীক্ষা-নিৰীক্ষা বা দীঘলীয়া নিৰীক্ষণৰ প্ৰয়োজনীয়তা আহি পৰে। আনহাতে Deductive theoryত বিষয়টোৰ সম্পৰ্কত এজন প্ৰাধিকাৰীক (authority) গ্ৰহণ কৰি সত্যত উপনীত হোৱা যায়। গতিকে Deductive theoryকে অৱলম্বন কৰি উক্ত নিৰীক্ষণবাদীসকলৰ বিপক্ষে যুক্তি প্ৰদৰ্শন কৰিম। অৱশ্যে তাত মোৰ ব্যক্তিগত মতামতো থাকিব।

বিজ্ঞান আৰু বৈজ্ঞানিক দৃষ্টিভঙ্গী হ'ল এক জড়বাদী দৰ্শন। ভাৱবাদী ধ্যান-ধাৰণাৰ পৰা ই বহু আঁতৰত। আগেয়ে এটা কথা উল্লেখ কৰা হৈছে যে বিজ্ঞানে কেৱল মধ্যবৰ্তী পৰ্যায়ৰ প্ৰাকৃতিক ৰহস্যহে উদঘাটন কৰিবলৈ সক্ষম হৈছে। আজি একবিংশ শতিকাত ইমানবোৰ বৈজ্ঞানিক আৱিষ্কাৰৰ মাজত আমাৰ দৈনন্দিন জীৱন অতিবাহিত হ'লেও কিছুমান জটিল প্ৰাকৃতিক পৰিঘটনাৰ বাবে আমি ক'ব নোৱাৰাকৈ সেই পৰমসত্ত্বাটোৰ প্ৰতি ধাৰিত হওঁ। জড়বাদী দৰ্শনৰ অনুগামীসকলে শূন্যৰ পৰা অৰ্থাৎ একো নোহোৱাৰ পৰা পদাৰ্থ আৰু শক্তিৰ কিদৰে সৃষ্টি হ'ল তাৰ সঠিক ব্যাখ্যা আগবঢ়াব পৰা নাই। গতিকে মহাজাগতিক বিস্ফোৰণৰ সেই আদিম মুহূৰ্তটো জড়বাদী দৰ্শনৰ সহায়ত ব্যাখ্যা কৰাটো এটা অসম্ভৱ কথা। সেয়ে হয়তো হকিঙৰ মহানাদ তত্ত্বটো পৃথিৱীবাসীৰ বাবে অবুজ সঁথৰ স্বৰূপ হৈছে আৰু হয়তো অদূৰ ভৱিষ্যতেও জড়বাদী দৰ্শনে সেই বিন্দুটোৰ সিপাৰ হ'ব নোৱাৰিব। গতিকে আমি ক'ব পাৰো যে এই সু-শৃংখলিত আৰু প্ৰণালীবদ্ধ বিশ্বব্ৰহ্মাণ্ডৰ সৃষ্টিৰ আঁৰত এটা পৰমসত্ত্বাৰ ভূমিকা অপৰিহাৰ্য্য যাক এক মহাজাগতিক চেতনা আৰু বুদ্ধিমত্তাৰ ৰূপত চিন্তা কৰিব পাৰিব। তেওঁ সকলো অসীম ৰাশিৰ সমাহাৰ।

গোৱিন্দ গোৱিন্দ গোৱিন্দ  
গোৱিন্দ ৰাম মুৰাৰি  
অনন্ত কোটি ব্ৰহ্মাণ্ডৰ  
হৰি অধিকাৰী।

এনেদৰে নৱবৈষ্ণৱ যুগৰ অসমীয়া ধৰ্মীয় লেখা-মেলাবোৰত অনন্ত কোটি ব্ৰহ্মাণ্ডৰ বিষয়ে আমি পঢ়িবলৈ পাওঁ। এনেধৰণৰ হিন্দুৰ প্ৰাচীন ধৰ্মীয় গ্ৰন্থসমূহত কিছুমান সংখ্যাগত বৰ্ণনা পাওঁ। মহাভাৰতৰ উদ্যোগ পৰ্বত ভগৱান শ্ৰীকৃষ্ণই দুৰ্যোধনক এক কোটি নাৰায়ণী সেনা দিয়াৰ সম্পৰ্কে আমি এটি বিৱৰণ পাওঁ। কিন্তু এইটো এটা অতি অসম্ভৱ কথা। সেইখিনি সময়ত হয়তো গোটেই ভাৰতবৰ্ষতে এক কোটি জনতা নাছিল। কিন্তু অলপ গভীৰভাৱে বিশ্লেষণ কৰিলে আমি দেখিম যে প্ৰাচীন ধৰ্মীয় লেখকসকলে হয়তো এক 'কোটি' শব্দটোৰে অসীম ৰাশিকেই বুজাইছিল। গতিকে অনন্ত কোটি শব্দ সমষ্টিয়েই হয়তো অসীম সংখ্যাৰ ব্ৰহ্মাণ্ডকে বুজাইছে।

বিজ্ঞানৰ জড়বাদী দৰ্শনে নিশ্চয়তাৰ অভিমুখে ধাৰিত হয়। তেওঁলোকে এই নিশ্চয়তাক প্ৰতিপন্ন কৰিবলৈ সময়ে সময়ে বিভিন্ন বৈজ্ঞানিক সূত্ৰবোৰ আৱিষ্কাৰ কৰিছে। হকিঙৰ বিখ্যাত গ্ৰন্থ "The Grand design"ৰ এক বৃহৎ অংশ তেনে এক পৰিসংখ্যা বিষয়ক আলোচনাই ভৰি আছে। এই নিশ্চয়তাবাদীসকলে এটা কথাত বিশ্বাস ৰাখিছিল যে বিশ্বব্ৰহ্মাণ্ডৰ যিকোনো এটা প্ৰপঞ্চৰ আদ্যবিন্দুৰ বিষয়ে এটা সঠিক স্থান লাভ কৰিলে পৰিসংখ্যা অৰ্থাৎ গাণিতিক সূত্ৰসমূহ প্ৰয়োগ কৰি সেই আদ্যবিন্দুৰ সামৰণি পৰ্যায়ৰ কথা নিৰ্ভুলভাৱে ক'ব পাৰি। ডাৰউইনৰ পৰা আৰম্ভ কৰি ষ্টিফেন হকিং কিম্বা পিটাৰ হিগছ আৰু ভাৰতীয় পদাৰ্থবিদ সত্যেন্দ্ৰ নাথ বসুৰ নামেৰে অভিহিত কৰা 'হিগছ বহ্নন' কনাৰ আৱিষ্কাৰলৈ বিজ্ঞানীসকলে এই নিশ্চয়তাবাদী ধ্যান-ধাৰণাকেই সমৰ্থন কৰি আহিছে। কিন্তু ভাৱবাদী দৰ্শনে এইধৰণৰ নিশ্চয়তাক প্ৰত্যাখ্যান কৰিছে। উদাহৰণস্বৰূপে বিজ্ঞানে দুৰবীনৰ দ্বাৰা আমাৰ বিশ্বব্ৰহ্মাণ্ডৰ অন্তৰ্গত তাৰকা ৰাজ্যৰ থূপবোৰৰ (Clusters of Galaxy) পৰা আজিৰ পৰা এশ কোটি বছৰৰ পূৰ্বে নিৰ্গত হোৱা পোহৰ বা অন্য বিদ্যুৎ চুম্বকীয় তৰংগ ধৰা পেলাইছে। কিন্তু এই সামান্য তথ্যখিনিৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰি বিজ্ঞানে আগবঢ়োৱা নিশ্চয়তাক ধ্যান-ধাৰণা প্ৰকৃততে দৰ্শক সাপেক্ষেহে বিখ্যাত Relativity theory ৰ জনক আইনষ্টাইনে বিজ্ঞানসন্মত নিশ্চয়তাক গভীৰভাৱে

বিশ্বাস কৰিছিল বাবেই প্রকৃতি জগতৰ পূৰ্ণ প্রতিষ্ঠিত লয়ৰ ওপৰত বিশেষ গুৰুত্ব আৰোপ কৰিছিল। সেয়ে হয়তো তেওঁ কোৱাণ্টাম বলবিজ্ঞানত অপৰিহাৰ্য হৈ উঠা অনিশ্চয়তাৰ তত্ত্বটোক লৈ আশ্চৰ্য প্ৰকাশ কৰিছে। বিজ্ঞানৰ এই তত্ত্বটোক ভাৱবাদী জ্ঞান দৰ্শনে এক মধ্যৱৰ্তী পৰ্যায়ৰ নিশ্চয়তা বুলিহে ঠাৱৰ কৰিছে। মোৰ দৃষ্টিৰে মহাজাগতিক ৰূপাকনকৰ্তাৰ এই নিখুঁত পৰিকল্পনাটোৰ ওপৰত বিজ্ঞানে যি বিচাৰ বিশ্লেষণ কৰিছে সেয়া হয়তো প্ৰাৰম্ভিক পৰ্যায়ৰ পৰীক্ষা-নিৰীক্ষাহে। নীৰ্শ্বৰবাদীসকলৰ দৃষ্টিত অনিশ্চয়তা হিচাপে ধৰা দিয়া এই মহাজাগতিক ক্ৰিয়া-প্ৰতিক্ৰিয়া প্ৰকৃতপক্ষে এক মহাজাগতিক চেতনাৰ নিশ্চয়তাৰে ভৰা নিখুঁত পৰিকল্পনা আমাৰ চাৰিওদিশে আৱৰি থকা প্ৰাকৃতিক জগতখনৰ সৰু-বৰ সকলো কথা নিখুঁতভাৱে লক্ষ্য কৰিলে আমি হয়তো এটা কথা প্ৰতিপন্ন কৰিব পাৰিম যে প্ৰাকৃতিক বৈচিত্ৰ্যতাৰ অনিশ্চয়তাৰ মাজতে এক নিশ্চিত শক্তিয়ে সকলো পৰিচালিত কৰিছে।

#### ডাৰউইনিজম বনাম ঈশ্বৰবাদী শিবিৰ :

প্ৰাকৃতিক নিৰ্বাচনৰ জৰিয়তে জীৱৰ ক্ৰমবিকাশ হোৱা মতবাদটো ১৮৫৯ চনৰ ডাৰউইনৰ “On the origin of species” গ্ৰন্থত প্ৰকাশিত হয় য’ত সময়ৰ লগে লগে জীৱৰ শাৰীৰিক অংগৰ ক্ৰমপৰিবৰ্তন হৈ এটা বেলেগ জীৱত পৰিণত হয় তাৰ বহুল ব্যাখ্যা আছে। কিন্তু ডাৰউইনে জীৱৰ প্ৰাণটোৰ বিষয়ে কোৱা এটা কথা কিন্তু লক্ষ্যণীয়। সেয়া আছিল এনেধৰণৰ— “Life may have been originally created by the creator into a few life forms or into one” লুইছ পেণ্টাৰে ডাৰউইনৰ মতবাদটোক ১৯ শতিকাত নাকচ কৰে আৰু তেওঁ কয় যে জীৱৰ উৎপত্তি কেৱল জীৱৰ পৰাহে সম্ভৱ হ’ব পাৰে, নিজীৱ পদাৰ্থৰ পৰা নহয়। কিন্তু পৰৱৰ্তীকালত পেণ্টাৰৰ উত্তৰসূৰী বিজ্ঞানীসকলে ডাৰউইনৰ ধাৰণাটোৰ প্ৰতিহে মনোনিৱেশ কৰিলে। কিন্তু ডাৰউইনৰ নিজীৱ পদাৰ্থৰ পৰা জীৱৰ সৃষ্টি হোৱা ধাৰণাটো সম্পূৰ্ণ Hypothetical theory ৰ অন্তৰ্গত যিটো সঁচাকৈ প্ৰতিপন্ন কৰাৰ ক্ষেত্ৰত আজিৰ বিজ্ঞানীসকলে সমস্যাৰ সন্মুখীন হ’বলগা হৈছে। গতিকে প্ৰাচীন পৃথিৱীত এমিন’ এচিড, জৈৱিক ৰস, জীৱকোষৰ প্ৰটিন, জীৱকোষৰ সৃষ্টি আৰু তাৰ DNA গঠন আদি বিষয়ত

সঠিক ব্যাখ্যা দিয়াত ইভলিউশ্বনিষ্টসকল বিফল হৈছে। গতিকে আজিৰ বিজ্ঞানীসকলে ডাৰউইনৰ নিজীৱ মলিকিউলাৰৰ পৰা আকস্মিক কাৰণত জীৱৰ সৃষ্টি হৈছিল বুলি কোৱা কথাটো মানি লোৱা নাই। “On the origin of species” নামৰ গ্ৰন্থত ডাৰউইনে যিকেইটা সূত্ৰৰ ব্যাখ্যা কৰিছে তাৰ এটা হ’ল “Principle of Natural selection”।

কিন্তু ঈশ্বৰবাদী শিবিৰে ডাৰউইনৰ ক্ৰমবিকাশৰ মতবাদক সম্পূৰ্ণতা প্ৰদান কৰা নাই। কিয়নো ক্ৰমবিকাশক ডাৰউইনে কাৰ্য হিচাপেহে ব্যাখ্যা কৰিছে। কিন্তু ক্ৰমবিকাশক বিভিন্ন জৈৱিক পৰিঘটনাৰ কাৰণ হিচাপে সঠিকভাৱে ব্যাখ্যা কৰিব পৰা নাই। জিৰাফৰ ডিঙি দীঘল হোৱা কথাটো এই প্ৰসংগত উত্থাপন কৰিব পাৰি। আদি অৱস্থাৰ জিৰাফবোৰৰ ডিঙিবোৰ হয়তো চুটি আছিল। কিন্তু একেবাৰে ওপৰলৈ ডিঙি থিয় কৰি আহাৰ অন্বেষণ কৰাৰ ফলত ইয়াৰ ডিঙিটো দীঘল হ’ব ধৰে। গতিকে ক্ৰমবিকাশ প্ৰক্ৰিয়াৰ ফলতেই জিৰাফৰ ডিঙি দীঘল হ’বলৈ ধৰে। কিন্তু ইয়াত ক্ৰমবিকাশক কাৰ্য হিচাপেহে দেখুওৱা হৈছে। কিন্তু এই বহু ব্যাখ্যা কৰিবলৈ ইয়াক কাৰণ হিচাপে প্ৰদৰ্শন কৰিব নোৱাৰি। নিজীৱ পদাৰ্থৰ পৰা এককোষী প্ৰাণী, এককোষী প্ৰাণীৰ পৰা বহুকোষী প্ৰাণীৰ দেহ গঠন হোৱাৰ সমান্তৰালকৈ প্ৰাণীবোৰৰ দেহত ‘Sense organ’ও গঠন হ’ব ধৰিলে। ডাৰউইনে কিন্তু ক্ৰমবিকাশ তত্ত্বত কি কি কাৰণে প্ৰাণীদেহত ‘Sense organ’সমূহে আত্মপ্ৰকাশ কৰিলে তাৰ সঠিক ব্যাখ্যা আগবঢ়াব পৰা নাই। ক্ৰমবিকাশকে কাৰ্যৰ পৰিবৰ্তে কাৰণ হিচাপে দাঙি ধৰিছে। বাকীখিনি প্ৰকৃতিৰ স্বতঃস্ফূৰ্ত কাৰ্য পদ্ধতিৰ পিনে ঠেলি দিয়া দেখা যায়।

সদৌ শেষত ঈশ্বৰবাদী শিবিৰৰ সৈতে ময়ো এই সিদ্ধান্তত উপনীত হৈছো যে এই জটিল বিশ্বব্ৰহ্মাণ্ডখনৰ পৰা চেম্পল লৈ তাৰ ওপৰত বিভিন্ন পৰীক্ষা-নিৰীক্ষা চলাই এটা সিদ্ধান্তত উপনীত হোৱা কথাটো ইমান সহজসাধ্য নহয়। Stephen Hawking য়েও মানৱ ক্ষমতাৰ এই সীমাবদ্ধতাক স্বীকাৰ কৰিছে আৰু তেওঁ Grand design, 151-152 page ত এই বিষয়ে স্বীকাৰোক্তি দিছে।

প্ৰকৃতিৰ প্ৰত্যেকটো জীৱৰ ক্ষেত্ৰতে অৰ্থাৎ এককোষী জীৱৰ পৰা বহুকোষী জীৱলৈ দেহ গঠন প্ৰণালী লক্ষ্য কৰিলে

এজন Master design ৰ কথাটো স্পষ্ট হৈ পৰে। জীৱদেহ গঠনৰ সুক্ষ্ম ডিজাইনবোৰ মানুহে সৃষ্টি কৰা সুক্ষ্মতাতকৈ বহুগুণে বেছি জটিল আৰু সুক্ষ্ম। উদাহৰণস্বৰূপে আমাৰ দৃষ্টিত অতি সাধাৰণ যেন লগা মৌমাখি এটাৰ দৈহিক গঠন প্ৰক্ৰিয়া মানুহে সৃষ্টি কৰা বৃহৎ বিমান এখনতকৈ বহুগুণে সুক্ষ্ম। ঠিক তেনেকৈ জীৱকোষৰ 'পাৰাৰ হাউছ' বুলি আখ্যা দিয়া এককোষী প্ৰাণীৰ দেহত থকা মাইট'কন্দ্ৰিয়াৰ কৰ্মপদ্ধতি মানৱনিৰ্মিত শক্তি উৎপাদনকাৰী কৌশলতকৈ অধিক সুক্ষ্ম। খাদ্য গ্ৰহণ কৰাৰ পৰা আৰম্ভ কৰি খাদ্যৰ সেই পুষ্টিভাগ শৰীৰৰ বিভিন্ন অংগলৈ প্ৰেৰণ হোৱাৰ সময়ত যি জটিল কাৰ্য শব্দবিহীনভাৱে মানুহৰ দেহত সংঘটিত হৈ থাকে তাৰ অনুৰূপ কৌশল হয়তো কোনো মানৱ সভ্যতাই সৃষ্টি কৰিব নোৱাৰিব। তাৰ পিছতো উন্নত প্ৰজাতিৰ বহুকোষী প্ৰাণীৰ মগজুৰ জটিল কৌশলৰ কথা থাকিয়েই গ'ল। মানৱ সভ্যতাই আজিহে প্ৰকৃতিৰ সুপৰিকল্পিত সৃষ্টিৰাজিৰ তুলনাত অতি দুৰ্বল স্থিতিৰে এনেধৰণৰ সৃষ্টিৰাজিৰ কথা ভাবিব পাৰিছে। কিন্তু তাৰ তুলনাত আজিৰ পৰা কোটি কোটি বছৰৰ আগেয়ে ইমান সুক্ষ্ম, জটিল কৌশলেৰে সৃষ্টি হোৱা জীৱদেহ বা প্ৰকৃতিয়ে এজন নিখুঁত সৃষ্টিকৰ্তাৰ কথা কেতিয়াও প্ৰতিপন্ন কৰা নাইনে বাকু? সেয়ে হয়তো পৃথিৱীৰ সৰ্বকালৰ এজন শ্ৰেষ্ঠ বিজ্ঞানী ছাৰ আইজাক নিউটনৰ দৰে বিশ্ববিশ্ৰুত মহান পদাৰ্থ বিজ্ঞানী লৰ্ড কেলভিনেও (The creator of absolute zero) মানৱীয় ক্ষমতাসমূহৰ সীমাৱদ্ধতাৰ কথাটো স্বীকাৰ কৰি কৈছে— "If you think strongly enough you will be forced by science to believe in God." ডাৰউইনেও কিন্তু জীৱৰ প্ৰাণটোৰ বিষয়ে এটা কথা কৈছিল— "Life may have been originally breathed by the creator into a few life forms or into one."♦♦

Reference :

- (১) ২০১২ চনৰ ২২ জুন তাৰিখৰ পৰা ৯ নবেম্বৰলৈ সাপ্তাহিক সাদিনত ধাৰাবাহিকভাৱে প্ৰকাশিত সুমন্ত চলিহাৰ 'ষ্টিফেন হকিংৰ প্ৰত্যাহান' শীৰ্ষক আলোচনাৰ পৰা বিশেষ সহায় লোৱা হৈছে।
- (২) Lawrence M. Karass "A universe from nothing", 1 sep, 2012, ISBN-10, 1471112683, ISBN-13, 978-1471112683.
- (৩) Lawrence M. Krauss, "The physics of star trek", 1995, ISBN-978-0-465-00559-8.
- (৪) Carl Sagan, Cosmos : The Story of Cosmic Evolution Science and Civilization, 11 Aug, 1983, ISBN-10-0349107633.
- (৫) Narlikar, Jayanta Vishna, "The Structure of the Universe" 10th March, 1977, Oxford University Press USA (First published January 1st, 1977) ISBN-0192890824
- (৬) A.C. Bhaktivadanita Swami Pratibhapada, "Life comes from life", First e-book edition, June 2013, ISBN-878-91-7149, 738-3.
- (৭) A. C Bhativedanta Swami Prabhapada, "Beyond Birth and death", 1972, 1973, 1974, LCCCN (Library of congress catalogue card Number) : 72-84844 and ISBN 0-912776-41-2, USA.

## তপ্তম

জগতখন যে অসাবতাৰ বশীভূত হ'ল তাক চাৰিওফালৰ ঘটনাৰাজিলৈ চালেই স্পষ্টৰূপে ধৰা দিয়ে। দেশত বহুধৰণৰ অৰাজকতা, মাৰি-মৰক ইত্যাদি। দেশৰ জনগণে শাস্তিৰ নামত সমদল, অনশন, ধৰ্মসভা আদিবো আয়োজন কৰিছে। কিন্তু এই অশান্তিময় পৰিস্থিতিৰ শাম কাটিছে জানো? বজাৰত বস্ত্ৰৰ জুই-চাই দাম, সাধাৰণ জনতাৰ বিলাই-বিপত্তি নোহোৱা হৈছে। কোনোৱে দেৱ-দেৱীৰ ওচৰত শৰণাগত, আকৌ কোনোৱে দেশ চলাওঁতা মুৰব্বীৰ ওচৰত শৰণাগত। দেশত বহু মঠ-মন্দিৰ হৈছে, তাতে কোনোৱে জীৱিকা চলাইছে, কোনোৱে মন্দিৰৰ দান-দক্ষিণাৰ ওপৰত ভৰসা কৰি অন্ন-বস্ত্ৰৰ ব্যৱস্থা কৰিছে। কোনোৱে পুণ্য অৰ্জনৰ নামত ব্ৰহ্মপুত্ৰ নদীতো টকা-সিকিওঁ দান হিচাপে দলিয়াই পেলাইছে। মনৰ বাঞ্ছা জীৱনৰ মুকুতি। এতিয়া কথা হ'ল আমি কাৰ ওচৰত শিৰ নত কৰিছো? এইবিলাক দেখি-শুনি মনত প্ৰশ্ন হয়— শতকোটিতকৈ বেছি আৱাদী থকা দেশখনে অৱাবতে কিমান খৰছ কৰি পেলাইছে বা মঠ-মন্দিৰ

## সত্যান্বেষণ

নিত্যানন্দ নাথ  
গুৱাহাটী

নিৰ্মাণৰ বাবদ ৰাজভঁৰালৰ পৰাই হওক বা ব্যক্তিগত ভঁৰালৰ পৰাই হওক বছৰি কিমান ধন ওলাই যায় তাৰ হিচাপ ৰাখিছেনে? বা সেই ধন কোনোবা দৰিদ্ৰ পৰিয়াল বা পৰিশ্ৰমী ব্যক্তিক যোগান ধৰিলে কিঞ্চিৎ হ'লেও তেওঁলোকৰ জীৱন ধাৰণ প্ৰণালী উন্নত নহ'বনে? ৰাজভঁৰালৰ ধন কিবা এটা ব্যৱসায় আৰম্ভ কৰিবলৈ বিচাৰিলে বগলী ভকতসকলক উৎকোচ নিদিলে বা ঘনাই মাকো মাৰি নাথাকিলে কাম নিসিজে বা কাম সিজিলেও তাৰ সিংহভাগ আদৰাটতে হৰলুকি হয়। মানুহৰ মনত এক ভাৱ আছে, যিয়ে কেৱল নিজক লৈহে ব্যস্ত থাকে, সদায় ওপৰলৈ উঠাবলৈ বিচাৰে আৰু তাকে কৰিবলৈ কত যে উপায়। মানুহে যিমানহে যি নকৰক এই অসাবতাৰ পৰা মুক্ত হ'ব নোৱাৰে, কাৰণ এই জগতখনক দুষ্ট আত্মাৰ হাতত সমৰ্পণ কৰা হৈছে। গতিকে দুষ্ট আত্মাই যি ইচ্ছা তাকে কৰিব আৰু মানুহবোৰ এই কু-আত্মাৰ লগত সনা-পিঠা বন্ধ হৈ প্ৰকৃত সত্য জনাৰ পৰা ভ্ৰান্ত হৈহে যাব। সমাজৰ হিতকৰ কাম কৰিলে মানুহে পুণ্য অৰ্জন কৰা বুলি ভাবে। অৱশ্যে সমাজ হিতকৰ কামত জনজীৱন কিঞ্চিৎ হ'লেও উন্নত

হয়। মানুহে যত যি নকৰক ঈশ্বৰৰ দৃষ্টিত সি শূন্যৰ লগত পূৰণ কৰাৰ নিচিনা কাৰণ শাস্ত্ৰই কয়— ‘তেওঁৰ দৃষ্টিত কোনো ধাৰ্মিক নাই’ (গীতমালা ১৪৩ঃ২)। যদি ধাৰ্মিকেই নাই তেন্তে কেনেকৈ সুকৰ্ম কৰা সম্ভৱ? এই সুকৰ্ম কৰা অসম্ভৱ কাৰণ মানুহৰ ভিতৰত এক ভয়ংকৰ চয়তান পাপ আত্মা আছে আৰু এই পাপাত্মাৰ কাৰণেই মানুহ ঈশ্বৰমুখী হোৱাৰ পৰা আঁতৰি গৈ অধাৰ্মিকতাত মগ্ন হয়। এই পাপ আত্মাৰ পৰা ৰক্ষা পাবলৈ ঈশ্বৰে এক উপায় দিলে, পৰমব্ৰহ্ম পৰমপিতাই শব্দব্ৰহ্মৰূপে জগত স্থাপন কৰি শাস্ত্ৰ অনুসাৰে কালক্ৰমে মানুহৰ উদ্ধাৰৰ বাবে জীৱাত্মাত প্ৰকাশিত হৈ যীচুখ্ৰীষ্টৰূপে মানুহৰ মাজত বসতি কৰিলে। শাস্ত্ৰৰ সকলো বাক্য নিজতেই পৰিপূৰ্ণ কৰি নৰমেধ যজ্ঞ কৰিলে যাতে মুক্তিৰ কাৰণে মানুহে পুনৰ তেজ বলি দিবলগা নহয়, কাৰণ শাস্ত্ৰই কৈছে, ‘তেজ উলিওৱা নহ’লে পাপ মোচন নহয়’— (ইব্ৰী ৯ঃ২২)। পাপ ক্ষমাৰ বাবে তেজ বলি দিয়া হৈ গ’ল, পুনৰ বলি দিয়াৰ প্ৰয়োজন নাই। মাত্ৰ যীচুখ্ৰীষ্টৰ মহাযজ্ঞত বিশ্বাসহে কৰিব লাগে। দুখৰ কথা যে সাধাৰণ জনতাই বিশেষকৈ অসমৰ লোকসকল যিয়ে নিজৰ ৰীতি-নীতি, ধৰ্ম-সম্প্ৰদায় আদিত ধৰি থাকি খ্ৰীষ্টক প্ৰকৃতৰূপে চিনি পাবলৈ অলপো যত্নৱান নহয়। নিজৰ ধৰ্ম-সমাজ আদিয়ে নিজ নিজ অনুসন্ধিৎসু মনকো বান্ধি ৰাখি মুক্ত চিন্তা কৰিবলৈ এৰি নিদিয়ে। মূল সাৰ কথা হ’ল— এই অসাৰ জগতখনত আত্মাৰ সাৰ কথা বিচাৰিবলৈ হ’লে শাস্ত্ৰসম্মত হিচাপে প্ৰভু যীচুখ্ৰীষ্টৰ মুখৰ এয়াৰ বাণী মনত ৰাখিবই লাগিব— ‘তোমালোকে সত্যক জানিবা আৰু সেই সত্যই তোমালোকক মুক্ত কৰিব’ (যোহন ৮ঃ৩২)। খ্ৰীষ্টই সত্য, সেই সত্যই নিজকে যজ্ঞার্থত দিলে আৰু সকলোকে মুক্ত কৰিলে। কিন্তু যিসকলে বিশ্বাস নকৰি খ্ৰীষ্টক স্বীকাৰ কৰা নাই, সেইসকলৰ বাবে এক ভয়ংকৰ শাস্তি ৰাখি থোৱা আছে, ‘পুত্ৰত বিশ্বাস কৰাজনৰ অনন্ত জীৱন আছে, পুত্ৰক অমান্য কৰাজনে জীৱনৰ দৰ্শন নাপাব, কিন্তু ঈশ্বৰৰ ক্ৰোধহে তেওঁৰ ওপৰত থাকে’ (যোহন ৩ঃ৩৬)। গতিকে ঈশ্বৰৰ ক্ৰোধ নপৰোতেই কাৰ চৰণত শৰণ লোৱাটো শ্ৰেয় বিচাৰ কৰক।

শাস্ত্ৰসম্মতভাৱে মানুহৰ জীৱনটো নিৰীক্ষণ কৰিলে বহুধৰণৰ কথাই পূৰ্ণ নোহোৱা যেন দেখা পাওঁ। আমাৰ সনাতন সদগুৰুৰ কথা মিলাই চালে আত্মা বা জীৱাত্মা আৰু পৰমাত্মা একীভূত হোৱা বিষয়ত মানুহ নামৰ প্ৰাণীবিধ বহু দূৰত্বত থকা দেখোঁ। মানুহে কেৱল জগতৰ ৰং-বিৰঙত, লাহ-বিলাহত মচণ্ডল।

আমাৰ ঋষি-মুণিবিলাকে বেদৰ শ্লোক মাতে যেনে—  
 ‘ঔম অসতো মা সৎ গময়ং,  
 তমসো মা জ্যোতি গময়ং,  
 মৃত্যু মা অমৃতং গময়ং’, আৰু  
 বাইবেল শাস্ত্ৰত যীচুৰে  
 স্পষ্টকৈ কৈছে— ‘ময়েই বাট,  
 সত্য আৰু জীৱন, মোৰ  
 যোগেদি নগ’লে কোনেও  
 পিতৃৰ ওচৰলৈ নাযায়। মই  
 সত্য, মই পোহৰ, মই মানুহৰ  
 জীৱন দিওঁতাজনা, যিজনে  
 মোৰ পাছত আহে, তেওঁ  
 মৃত্যুক নেদেখিব আৰু তেওঁ  
 আত্মাৰত নুফুৰিব। কিন্তু  
 জীৱনৰ পোহৰ পাব। আৰু  
 তেওঁ কৈছে যিচয়া (৫৬ঃ১)  
 ত ন্যায় বিচাৰ কেৱল তেওঁহে  
 কৰে’। যোহন (১৪ঃ২৭) ত  
 তেওঁ কৈছে— ‘মই  
 তোমালোকলৈ শান্তি এৰি  
 যাওঁ, মোৰ শান্তি  
 তোমালোকক দিওঁ, জগতে  
 যেনেকৈ দিয়ে মই তেনেকৈ  
 নিদিওঁ।’ যদি আমাক ন্যায়  
 বিচাৰ আৰু শান্তি লাগে  
 তেনেহ’লে যীচুলৈ আহক  
 কাৰণ তেওঁহে ন্যায় বিচাৰ  
 আৰু শান্তি দিওঁতাজনা।

ঈশ্বৰমুখী নহৈ বৰং বিষয়মুখী হৈ থকা আৰু ইতৰ দেৱ-দেৱীৰ ওচৰতহে শৰণাগত বা কোনোবা অলৌকিক শক্তি থকা বুলি বিশ্বাস কৰি তেওঁতেই শৰণাগত। কিন্তু শাস্ত্ৰই কাৰ ওচৰত শৰণাগত হ'বলৈ কৈছে তাক আমি বিচাৰি চোৱা দৰকাৰ।

শাস্ত্ৰত কোৱাৰ দৰে যদি তুমি ঈশ্বৰ সেৱা নকৰি ইতৰ দেৱতাক সেৱা কৰা, তেন্তে তুমি নেওৰ হ'বা, বিদেশী লোকবোৰ ক্ৰমে ক্ৰমে তোমাৰ ওপৰ হ'ব, আৰু তুমি তল হৈ যাবা। সিহঁতে তোমাক ধাৰে দিব, তুমি ধাৰে দিব নোৱাৰিবা (দ্বিতীয় বিৱৰণ ২৮ঃ৪৩-৪৪)। তুমি ধৰুৱা হৈ থাকিবা। বিদেশী লোকে তোমাক শাসন কৰিব আৰু ভাৰ বৰ নোৱাৰাকৈ বোজা দিব। খেতি পথাৰৰ খাদ্য-শস্য কষ্ট কৰা অনুসাৰে ফল পোৱা নাযাব, নিৰাপত্তা নাথাকিব (৩৮ পদ), খাদ্যৰ অভাৱ হ'ব-খাদ্য বাসস্থানৰ বাবে বিদেশীৰ তলতীয়া কৰ্মচাৰী হ'ব লাগিব। ইতৰ দেৱতাৰ পৰা পোৱা ভাল ফলাফল আৰু বহুতো, যেনে- আকাশখনৰ পৰা বৰষুণৰ সলনি ছাঁই-ধূলি, অনাবৃষ্টি বা অতিবৃষ্টি বৰষিব, যাৰ বাবে জীৱন ধাৰণৰ বৰ আতঙ্ক হ'ব (২৩-২৪ পদ)। পাৰিবাৰিক জীৱনত বৰ অশান্তি হ'ব, পৰিয়ালত ল'ৰা-ছোৱালীক, তিৰোতাক বিদেশী লোকে বলেৰে বন্দী-বেটা কৰিবলৈ লৈ যাব, আনৰ হাঁহিয়াতৰ পাত্ৰ হ'ব, সিহঁতক উদ্ধাৰ কৰিবলৈ কোনো নহ'ব। ইতৰ দেৱ-দেৱীবোৰক প্ৰথম স্থান দিয়া মানুহৰ স্বাৰ্থপৰ অতপালিৰ বাবে জলবায়ু বা পৰিৱেশৰ তাৰতম্য হৈ খৰাং বতৰ, অতিপাত গৰম বা বানপানীৰ সৃষ্টিৰে শস্য-ক্ষেত্ৰ বিনাশ ইত্যাদি হৈয়ে থাকে। বৰ্তমানৰ সমাজখনলৈ লক্ষ্য কৰিলে বা পৰিস্থিতিলৈ চালে এই সকলোবোৰ দেখা পোৱা যায়। ঈশ্বৰে মানুহক পৃথিৱীখনক বশ কৰি ভালদৰে শাসন কৰিবলৈ আৰু সৃষ্ট বস্তুবোৰক নিজৰ তথা দেশৰ উন্নতিৰ বাবেহে সৃষ্টি কৰিছিল। কিন্তু মানুহৰ মইমতীয়া স্বভাৱৰ বাবে সৃষ্টিকৰ্তাতকৈ সৃষ্ট বস্তুৰ প্ৰতিহে বেছিকৈ ঢালখোৱা দেখা গ'ল। আনকি ঈশ্বৰক বিচাৰিবলৈ নিজে ক্ষয়নীয় বস্তুৰে প্ৰতিকৃতি সাজি সৃষ্টিকৰ্তাক সৃষ্ট বস্তুৰ লগত সমান কৰিলে (ৰোমীয় ১ঃ২৩)। বাইবেল শাস্ত্ৰই কয়— 'তোমাৰ আগত আন কোনো দেৱতা নাথাকক' (যাত্ৰাপুস্তক ২০ঃ৩)। কিন্তু বাস্তৱ ক্ষেত্ৰত দেখা যায় যে সংসাৰৰ মানুহবোৰে সৃষ্টিকৰ্তা ঈশ্বৰক এৰি সৃষ্ট বস্তুহে বেছি গুৰুত্ব দিয়া দেখা যায়। শাস্ত্ৰত

সৃষ্টিকৰ্তাক প্ৰাধান্য দি তেওঁৰ মতে চলিলে আশীৰ্বাদ আছে কিন্তু সৃষ্টিকৰ্তাক নামানিলে আৰু ইতৰ দেৱতাক সেৱা-পূজা কৰিলে আশীৰ্বাদৰ সলনি শাওপাত আৰু স্বদেশতে বিদেশী হ'ব, আনকি দেশৰ ৰাজহাড়স্বৰূপ অন্ন লাখুটিডাল ভাঙি পেলোৱা হ'ব। শাসনকৰ্তাৰ স্বেচ্ছাচাৰী শাসনৰ প্ৰতাপত দেশৰ জনগণে ত্ৰাহি ত্ৰাহি সোঁৱৰিব, বয়বস্তুৰ জুই-চাই দামত কিনিব নোৱাৰি গেলা বস্তুকে খাব, শৰীৰৰ হানি কৰিব। এই সকলোবোৰ কথা শাস্ত্ৰত লিখা আছে, কিন্তু এই শাস্ত্ৰীয় কথাবোৰ চাবলৈ মানুহৰ আহৰি আছে জানো? পৰিয়াল, কৰ্মজীৱনক লৈ মানুহ ইমানেই ব্যস্ত যে সৃষ্টিকৰ্তা ঈশ্বৰক বিচাৰিবলৈ কাৰো আহৰি নাই। ঈশ্বৰৰ নামত বহুবেকত বাইজক মাতি এক বৰ সৰ্বাহ পাতিব বা মঠ-মন্দিৰলৈ গৈ কিবা এটা শকত দান দিলে দেশৰ বা দহৰ উন্নতি নহয় বা হ'ব নোৱাৰে বৰং সৃষ্টিকৰ্তা ঈশ্বৰক ভয় কৰি সেই দানবিলাক স্বাৰ্থপৰতাৰে আত্মসাৎ কৰা ধন-সম্পত্তিবিলাক যদি পৰিশ্ৰমী বিশ্বাসী লোকক বিশ্বাসেৰে ব্যৱসায় কৰিবলৈ দিয়াৰ লগতে সৃষ্টিকৰ্তাক সেৱা কৰিবলৈ দিয়া হয় তেন্তে নিশ্চয়ে এই শাওপাতৰ সলনি আশীৰ্বাদ, দেশৰ জনগণে শান্তিৰে বাস কৰিব, আত্মাৰ সদৃগতি হ'ব।

আজি মানুহক লাগে শান্তি। শাস্তিক বিচাৰি মানুহে টুকে চকুপানী, ক'ত পাব শান্তি আৰু সঁচাই মানুহে পাবনে বিচাৰি। আজি অসমে বিচাৰিছে শান্তি, সন্ত্ৰাসবাদৰ বিপক্ষে অসমবাসীয়ে থিয় দিছে। শাস্তিক সাবটি অসমৰ হাজাৰ হাজাৰ লিখকে চিত্ৰ আঁকে, জ্ঞানী বুদ্ধিজীৱী লোকসকলে দাঙি ধৰিছে তেওঁলোকৰ মনৰ অসন্তোষ ভাৱনাবিলাক। সকলোৰে যেন এটাই উদ্দেশ্য- লাগে কেৱল শান্তি। 'শান্তি' এই শব্দটোত উহ্য হৈ আছে ঈশ্বৰৰ সৃষ্টি ঐশ্বৰিক শক্তি আৰু মানুহক ঈশ্বৰে কৰা সৃষ্টি। গতিকে মানুহ পৃথিৱীলৈ আহিলে শান্তিৰ আশাতহে আহে সন্ত্ৰাসবাদৰ ভাৱনা লৈ নাহে, যিদৰে কুকুৰে ভুকাৰ কাৰণে কুকুৰ নহয়, কিন্তু সি কুকুৰ হয় কাৰণেহে ভুকে, সেইদৰে মানুহ তেজৰ বা জন্মসূত্ৰে পাপী, পাপ কৰা কাৰণে পাপী নহয়। সেই কাৰণে এটি শিশুৰ জন্ম দিনটো সি কোনোবা সূত্ৰত কিবা পৰিস্থিতিত পৰি সন্ত্ৰাসৰ ভাৱনাত সোমাই পৰে। শান্তি বুলি ক'বলৈ গ'লে ধৰ্ম-কৰ্ম, ভাৱনা আৰু আচৰণৰ লগত জৰিত হৈ আছে। সন্ত্ৰাসবাদী বুলি কোনো মানৱ জন্ম নহয় শান্তি বুলি ক'বলৈ গ'লে ধৰ্ম-কৰ্ম,

ভাৱনা আৰু আচৰণৰ লগত জৰিত হৈ থাকে। আমি যদি শান্তি শব্দটোৰ অৰ্থ বুজাবলৈ যাওঁ তেনেহ'লে ঈশ্বৰৰ সৃষ্টি ঐশ্বৰ্য্যতাৰ কথাও আমি জানিব লাগিব। ভগবান, দেৱ-দেৱতা আৰু হঠাৎ পাবত গজা গুৰুবোৰৰ নীতিশিক্ষাবোৰৰ কথা ভালদৰে বুলি লৈ কোনবোৰ প্ৰয়োজন নিজেই শিকা আৰু কোনবোৰ অপ্ৰয়োজন তাক ত্যাগ কৰি সেইদৰে আনকো শিকাৰ লাগে। আমি যি কৰো সেইদৰেই আমালৈ ফলাফল হয়। ঈশোপনিষদ (৪:১৩) ত কোৱাৰ দৰে 'আমি যদি জগতৰ দেৱ-দেৱী বা ইতৰ দেৱতাবিলাকক পূৰ্জোঁ তেনেহ'লে তেওঁলোকে দিয়া ফল বেলেগ আৰু সত্য ঈশ্বৰজনাক পূৰ্জোঁ তেওঁ দিয়া ফল বেলেগ। গতিকে ইয়াতে আমাৰ বিশ্বাস কৰ্মৰ ওপৰত জড়িত হৈ আছে এই ডাঙৰ শান্তি শব্দটো। আমি কাক পূজি আছো। ১৯৩০ চনত এখন ঘূৰণীয়া মেজমেলত বহি মহাত্মা গান্ধীয়ে কৈছিল আমাৰ দেশখনত শান্তি হ'ব, যেতিয়া গোটেই দেশবাসীয়ে বাইবেলত লিখা মথি ৫ নং অধ্যায়টো অস্ত্ৰকৰণেৰে ভালদৰে অনুসৰণ কৰিব। স্বামী বিবেকানন্দই কৈছিল— "Let this Christ to be preached to all Indians."

২০১০ চনৰ ৩০ অক্টোবৰ তাৰিখৰ মুখামুখি আলোচনাত প্ৰশান্ত ৰাজগুৰুৱে কৈছিল যে 'যেতিয়া কোনো লোকে ন্যায় বিচাৰি পাম বুলি আশা কৰে আৰু আশা কৰামতে ন্যায় বিচাৰ কৰিব নোৱাৰে মুখ্য লোকসকলে, তেনেহ'লে তেওঁলোকেই সন্ত্ৰাসবাদী হৈ পৰে। তেনেহ'লে কোনবোৰ সন্ত্ৰাসবাদী আৰু কোনবোৰ শান্তিকামী, যিসকল লোকে এই ৩০ অক্টোবৰ তাৰিখত সন্ত্ৰাসবাদৰ বিপক্ষে থিয় দি শান্তি বিচাৰিছে হয়তো তেওঁলোকেই কাইলৈ সন্ত্ৰাসবাদী হৈ উঠিব, পাৰে যদি ন্যায় বিচাৰ নাপায় আৰু এই পৃথিৱীত ন্যায় বিচাৰ কৰোঁতা কোন আছে? মন্ত্ৰী-আমোলাৰ পৰা ঘৰৰ গৃহিনীপৰ্যন্ত কাৰো লগত ন্যায় বিচাৰ নাই, কাৰণ এই জগতৰ লোকে পোহৰতকৈ আন্ধাৰকহে বেছি প্ৰেম কৰিলে, আমাৰ ঋষি-মুণিবিলাকে বেদৰ শ্লোক মাতে যেনে— 'ঔম অসতো মা সং গময়ং, তমসো মা জ্যোতি গময়ং, মৃত্যু মা অমৃতং গময়ং', আৰু বাইবেল শাস্ত্ৰত যীচুৱে স্পষ্টকৈ কৈছে— 'ময়েই বাট, সত্য আৰু জীৱন, মোৰ যোগেদি নগ'লে কোনেও পিতৃৰ ওচৰলৈ নাযায়। মই সত্য, মই পোহৰ, মই মানুহৰ জীৱন দিওঁতাজনা, যিজনে মোৰ পাছত আহে, তেওঁ মৃত্যুক নেদেখিব

আৰু তেওঁ আন্ধাৰত নুফুৰিব। কিন্তু জীৱনৰ পোহৰ পাব। আৰু তেওঁ কৈছে যিচয়া (৫৬:১) ত 'ন্যায় বিচাৰ কেবল তেওঁহে কৰে'। যোহন (১৪:২৭) ত তেওঁ কৈছে— 'মই তোমালোকলৈ শান্তি এৰি যাওঁ, মোৰ শান্তি তোমালোকক দিওঁ, জগতে যেনেকৈ দিয়ে মই তেনেকৈ নিদিওঁ।' যদি আমাক ন্যায় বিচাৰ আৰু শান্তি লাগে তেনেহ'লে যীচুলৈ আহক কাৰণ তেওঁহে ন্যায় বিচাৰ আৰু শান্তি দিওঁতাজনা। অসমত শান্তি হওক।

কেতিয়াবা আমাৰ মনত প্ৰশ্ন হয়, আমি যিখন সমাজত বাস কৰি আছো, তাত দেখোন এজনা গুৰু আছেই আৰু কি প্ৰয়োজন আছে? শান্তি বিচাৰি হাহাকাৰ কিন্তু নিজেই অশান্তিত ভুগি আছো। শাস্ত্ৰীয়মতে গুৰু নো কোনজন বিচাৰ কৰাৰ প্ৰয়োজন আহি পৰিছে। বিষয়টো কি ক্ষত্ৰক চমুৱাই চাওঁ হক— ঈশ্বৰেই গুৰু : 'গু' অন্ধকাৰ আৰু 'ক' নোহোৱা কৰোঁতা। আত্মাৰ অন্ধকাৰ নোহোৱা কৰোঁতাজনেই প্ৰকৃতৰ্থত গুৰু। অদ্বৈতাৰক উপনিষদৰ ১৬, ১৭ মতে গুৰু সনাতন পৰমব্ৰহ্ম বা সনাতন ঈশ্বৰ বোলা হৈছে, গুৰুৰেৰ হৰি : সাভ্যন্য ইত্যবীচ্ছতিঃ— প্ৰকাশ্য ঈশ্বৰেই গুৰু, আন কোনো হ'ব নোৱাৰে, শ্ৰুতিয়েই তাকেই কয়— ব্ৰহ্মবিদ্যা উপনিষদ ৩১ পদ। শাস্ত্ৰীয়মতে গুৰুৰ থাকিবলগীয়া গুণ— গুৰু তেৱেই যিজন পৰমাত্মা ঈশ্বৰ, শ্ৰোয়িতম, ব্ৰহ্মনিষ্ঠান, ব্ৰহ্মচাৰী, নিষ্পাপদেহী, নিৰ্মল, নিৰ্দন্দ, ত্ৰিকালজ্ঞ, অনাসক্ত, পৰিত্ৰাতা আশ্ৰয়স্থল। এইকেইটা গুণকে বিচাৰ কৰিলে দেখা নাপাওঁ, যিজনে নিজকে দমন কৰিব নোৱাৰে তেওঁৰ ওচৰত আমাৰ বাবে দমন নীতি উপলব্ধ নহয় বা তেওঁ তাৰ বিধান দিব নোৱাৰে। অসমৰ্থজনক সামৰ্থতা বিচাৰিলে আমাৰ বাবে উপায়ন্তৰ হয়। কোনোৱে ক'ব কেবল এটা বিষয় চালেই হ'ব জানো, এইকণ লিখোতাজনেও তাকেই কয়, এটা চালেই হ'বনে? উত্তৰটো নিশ্চয় নহয়। কিন্তু কথাটো নিজেই যদি জুকিয়াই চায় নিশ্চয় পাব। সেয়ে পাঠকসকললৈ এইটো উপস্থাপন কৰি দিয়া উচিত বুলি বা বাকীসকলৰ লগত নিজেই তুলনা কৰি চাওক বুলিহে উল্লেখ কৰা হ'ল।

কেতিয়াও মনত ভাব নহয়নে যে এই বিনন্দীয়া ধৰণী, বিশ্বব্ৰহ্মাণ্ড কেনেকৈ হ'ল বা মই ইয়ালৈ কিয় আহিলো বা ইয়াত কি কৰি আছোঁ, ইয়াৰ পৰা ক'লৈ যাম, জীৱন নামৰ এই বিষয়টোৰ উৎপত্তি ক'ত বা ই কেতিয়া অন্ত হ'ব?

বিজ্ঞানসন্মত বা শাস্ত্ৰীয়সন্মত উত্তৰ কি? আমাৰ বিবেকে কি কয়?

অনুসন্ধিৎসু মনে উত্তৰ পাব বিচাৰে কিন্তু জিজ্ঞাসু হৈয়ো যদি মনৰ পৰম্পৰাগত ভাৱনাৰ ডাৱৰ আঁতৰাবলৈ অসমৰ্থ হয়, তেন্তে সমিধান নিশ্চয় ধূসৰ হৈ ৰ'ব। সেয়ে শান্তি বিচাৰিলেও সি সুদূৰপৰাহত, স্বাৰ্থপৰ মনে তাক নাপাব। কেৱল জাগতিক বিষয়হে থাকিব। নিজৰ বাবে যদি চিৰকলীয়া বিষয় বিচাৰে চিৰন্তন চিৰসত্য জনা কোন তাক বিচাৰ কৰা উচিত। মানুহ মৰণশীল, মৰণশীলতাই মৰণশীলতা আনে (Mortal Begets Mortal সেইদৰে Immortal Begets Immortal) সেইদৰে অমৰতাই অমৰত্ব আনে। আমাৰ বাবে যদি অমৰত্ব আছে, সেয়ে কিমান উত্তম হ'ব। এইটোৰ সমিধান নিশ্চয় আছে। আমি প্ৰতিজনেই এইখন

ধৰাত আছে, এইয়ে আমাৰ বাসস্থান কেৱল ৭০-৮০ বছৰৰ। ইয়াৰ পিছত কি? জীৱনকালত অশান্তি, চাৰিওফালে অশান্তি, দেশত অশান্তি, জীৱন অৱসানৰ পাছত সিফালে কি তাক নজানাটোও একপ্ৰকাৰৰ অশান্তি। এইবোৰৰ উত্তৰ কি, কোনে দিব? মানুহে আশা কৰে কিন্তু নিশ্চয়তা বেছিকৈ বিচাৰে। যদি নিশ্চয়তা বিচাৰিছে ই শান্তিৰ লগত অতিশয় সংলগ্ন। বাইবেল শাস্ত্ৰৰ এইয়াৰ বাণী অতিকৈ বাঞ্ছনীয় যোহন ১৪ঃ২৭ 'মই তোমালোকলৈ শান্তি এৰি যাব, মোৰ শান্তি তোমালোকক দিওঁ, জগতে যেনেকৈ দিয়ে, মই তেনেকৈ নিদিওঁ। তোমালোকৰ হৃদয় ব্যাকুল নহওক আৰু ভয়াতুৰো নহওক।' ব্যক্তিগতভাৱে, পাৰিবাৰিকভাৱে তথা ৰাইজৰ শান্তি হওক।

তথাস্তু।◆◆



বিষয়

যোগ/স্বাস্থ্য/ডিফিংসা

# যোগাভ্যাস আৰু সাম্প্ৰতিক সমাজ

অতুল চন্দ্ৰ নাথ

সহকাৰী অধ্যাপক  
অসমীয়া বিভাগ

যোগ শব্দৰ উৎপত্তি সংস্কৃত 'যুজ্' ধাতুৰ পৰা অহা বুলি ক'ব পাৰি। ইয়াৰ ব্যুৎপত্তিগত অৰ্থ হ'ল বন্ধন কৰা, যুক্ত কৰা, উন্নীত কৰা আদি। কিন্তু যোগ শাস্ত্ৰৰ মতে 'যোগ'ৰ অৰ্থ হৈছে লগ লগোৱা, সংযোগ বা মিলন ঘটোৱা; অৰ্থাৎ শৰীৰৰ প্ৰতিটো অঙ্গ মন, আত্মাৰ সৈতে এক কৰি পৰমাত্মাৰ লগত মিলন ঘটোৱা অৰ্থাৎ আত্মাক পৰমাত্মাৰ লগত মিলন ঘটোৱাই হ'ল যোগ।

শ্ৰীমদ্ভাগৱত গীতাৰ দ্বিতীয় অধ্যায়ত আছে : "সমত্বং যোগ উচ্চতে"; অৰ্থাৎ সমভাৱৰ আচৰণ কৰাই হ'ল যোগ। ইয়াত শীত-উষ্ণ, সুখ-দুখক সমজ্ঞান কৰা হৈছে। 'পতঞ্জলি যোগ দৰ্শন'ত "যোগঃ চিত্ত বৃত্তি নিৰোধঃ" অৰ্থাৎ চিত্ত বৃত্তিৰ নিৰোধেই হ'ল যোগ বুলি উল্লেখ আছে। চঞ্চল মনক আত্মাৰ সৈতে একীভূত কৰিব পাৰিলেহে মানৱে শান্তি, সুখ, আনন্দ লাভ কৰিব পাৰে।

শ্ৰীমদ্ভাগৱত গীতা'ত ভগৱান শ্ৰীকৃষ্ণই কৈছে -

"যোগঃ কৰ্মসু কৌশলম্" ২/৫০ অৰ্থাৎ কৰ্মৰ

কুশলতা প্ৰাপ্তিয়ে হ'ল যোগ। যোগ কৰা সকলেহে কুশল-মঙ্গল হ'ব পৰা চিন্তা-ভাৱনা, ক্ৰিয়া-কৰ্ম কৰিব পাৰে আৰু জীৱনৰ সাৰ্থকতা পাব পাৰে। ইয়াৰ ব্যতিৰেকে ইন্দ্ৰিয়ৰ অধীনত থকা কোনো লোকে জীৱনৰ প্ৰকৃত সৌন্দৰ্য আৰু সুখ লাভ কৰিব নোৱাৰে। জীৱন জয়ৰ মূলতে হ'ল যোগ সাধনা। যোগ এনে এক কৰ্ম যাৰ দ্বাৰা শাৰীৰিক, মানসিক আৰু আধ্যাত্মিক উৎকৰ্ষ সাধন হয়। সেয়ে প্ৰাচীন কালত ঋষিমুনিকে আদি কৰি মহান গ্ৰন্থৰ লিখক সকলে যোগ সাধনা কৰিছিল।

সাধাৰণতে 'যোগ'ৰ অভিধানিক অৰ্থ হৈছে একত্ৰ কৰা কাৰ্য্য, মিল কৰা কাৰ্য্য, লগ লগোৱা কাৰ্য্য আদি। আকৌ, যোগবল বুলিলে যোগৰ অদ্ভুত শক্তিৰ কথা সূচায়। তেনেদৰে 'যোগ সিদ্ধি'য়ে যোগৰ আঠোটা শক্তিক চিহ্নিত কৰে। কিন্তু 'যোগী' হ'ল যোগৰত ব্যক্তি, আন কৰ্ম এৰি সদায় ঈশ্বৰক ধিয়াই থকা মানুহ।

যোগৰ দ্বাৰা মানুহে শৰীৰ, মন সুস্থ কৰি ৰখাৰ

উপৰিও আধ্যাত্মিক উপলক্ষিত সহায়ক হয়। অষ্টাঙ্গ যোগ বুলিলে যম, নিয়ম, আসন, প্ৰাণায়াম, প্ৰত্যাহাৰ, ধাৰণা, ধ্যান আদিক সামৰি লোৱা হয়। যমৰ ভিতৰত আছে - অহিংসা, সত্য, অস্তেয়, ব্ৰহ্মচৰ্য্য আৰু অপৰিগ্ৰহ। মন-চিত্তৰ দ্বাৰা কোনো লোকৰ হিংসা নকৰাই হ'ল অহিংসা। সত্যত অকপট বাক্য আৰু পৰহিতৰ কথা জড়িত হৈ থাকে। অস্তেয়ই পৰব বস্তু-সামগ্ৰী অপহৰণ নকৰাকে বুজায়। শৰীৰত বীৰ্য্য অবিচলিত কৰি ৰখাই হ'ল ব্ৰহ্মচৰ্য্য। দেহৰ ৰক্ষাৰ কাৰণে অতিৰিক্ত গ্ৰহণ নকৰাই হ'ল অপৰিগ্ৰহ।

নিয়মৰ ভিতৰত আছে - শৌচ, সন্তোষ, তপস্যা, স্বাধ্যায় আৰু ঈশ্বৰ প্ৰণিধান। শৰীৰ আৰু মনৰ মলিনতা অৰ্থাৎ বেয়া কথা, বেয়া চিন্তা আঁতৰাই পঠিওৱাই হ'ল শৌচ। ব্ৰত- উপবাসৰ দ্বাৰা শৰীৰ শুদ্ধ কৰি ৰখাই হৈছে

যোগৰ উপকাৰিতাৰ কথা কৈ শেষ কৰিব নোৱাৰি।

যোগ সাধনাৰ দ্বাৰাহে মানুহে আত্ম কল্যাণ সাধন কৰিব পাৰে। যেতিয়া জীৱাত্মক পৰমাত্মাৰ লগত মিলন কৰাৰ প্ৰচেষ্টা চলে, তাকেই কোৱা হয় যোগ সাধনা।

যোগশাস্ত্ৰ বুলিলে মহৰ্ষি পতঞ্জলিৰ 'যোগসূত্ৰ'কৈ ধৰি ভাৰতৰ মহান ঋষিসকলৰ যোগতত্ত্ব উপনিষদ সান্দিল্য উপনিষদ, ঘেৰণ্ড সংহিতা, শিৱ সংহিতা, গোৰক্ষ সংহিতা, হঠ প্ৰদীপিকা আদি অমৰ গ্ৰন্থ সমূহৰ কথা উল্লেখ কৰিব পাৰি। যোগ গ্ৰন্থত পোৱা যোগৰ চাৰিটা ভাগ হৈছে - কৰ্মযোগ, জ্ঞানযোগ, ভক্তিয়োগ আৰু ক্ৰিয়া যোগ।

কৰ্মযোগত 'কৰ্মই সাধনা' যদিও সাধনাৰ দ্বাৰাহে কৰ্মত সচেতনতা আৰু নিপুণতা বাঢ়ে। জ্ঞান যোগত সত্যৰ স্বৰূপ, সুখ-দুখৰ প্ৰকৃতি আৰু কাৰণসমূহ অনুসন্ধান কৰা হয়। ভক্তি

যোগৰ দ্বাৰা মানুহে শৰীৰ, মন মুহু ৰুৰি ৰখাৰ উপৰিও আধ্যাত্মিক উপলক্ষিত সহায়ক হয়। অষ্টাঙ্গ যোগ বুলিলে যম, নিয়ম, আসন, প্ৰাণায়াম, প্ৰত্যাহাৰ, ধাৰণা, ধ্যান আদিক সামৰি লোৱা হয়। যমৰ ভিতৰত আছে - অহিংসা, সত্য, অস্তেয়, ব্ৰহ্ম চৰ্য্য আৰু অপৰিগ্ৰহ। মন-চিত্তৰ দ্বাৰা কোনো লোকৰ হিংসা নকৰাই হ'ল অহিংসা।

তপস্যা। স্বাধ্যায় হৈছে ভক্তিতত্ত্বমূলক গ্ৰন্থ অধ্যয়ন। ঈশ্বৰৰ ওচৰত চিন্ত সমৰ্পন কৰি উপাসনা কৰাই হৈছে ঈশ্বৰ প্ৰণিধান।

আসন হৈছে শৰীৰটো স্থিৰ কৰি ৰখা। প্ৰাণ-অপান বায়ুৰ সংযোগেই হ'ল প্ৰাণায়াম; য'ত পূৰ্বক, ৰেচক আৰু কুস্তকৰ কথা জড়িত হৈ থাকে। ইন্দ্ৰিয় বিলাকক ভোগ বিষয়ৰ পৰা দূৰত ৰখোৱাই হ'ল প্ৰত্যাহাৰ। চিন্তক বন্ধ কৰি পৰম ব্ৰহ্মৰ চিন্তনে হ'ল ধাৰণা। ধাৰণাৰ দ্বাৰাই ধ্যানৰ ফালে আগবাঢ়ি যাব পাৰি। সমাধি হ'ল আত্মা-পৰমাত্মাক একত্ব কৰিবলৈ গৈ নিজক পাহৰি যোৱা অৱস্থা। এনে অষ্টাঙ্গ

যোগত ভক্তই আত্ম সমৰ্পনৰ সাধনা কৰে। আকৌ পতঞ্জলিৰ যোগ দৰ্শনত ক্ৰিয়াযোগৰ চাৰিটা ভাগ কৰি দেখুওৱা হৈছে - ৰাজযোগ, হঠ যোগ, মন্ত্ৰ যোগ আৰু লয় যোগ।

হঠযোগ : নাথ-যোগীসকলৰ নেতৃত্বত উত্তৰ ভাৰতত আৰু সিদ্ধ যোগীসকলৰ নেতৃত্বত দক্ষিণ ভাৰতত কায় সাধন ভিত্তি যোগ চৰ্চা অৰ্থাৎ হঠযোগৰ চৰ্চাই বিস্তৃতি লাভ কৰে। আদি নাথ অৰ্থাৎ শিৱক হঠযোগ বিদ্যাৰ সৃষ্টিকৰ্তা বুলি কোৱা হয় যদিও ঐতিহাসিক ফালৰ পৰা মৎস্যেন্দ্ৰ নাথকহে প্ৰথম বুলি ক'ব পাৰি। প্ৰাণবায়ু আৰু অপান বায়ুৰ মিলনেই

হ'ল হঠযোগ।

লয়যোগ : মনক সকলো বিষয়ৰ পৰা আঁতৰাই আনি ঈশ্বৰৰ ওচৰত সংস্থাপন কৰাকে লয় যোগ বোলা হয়।

ৰাজযোগ : মনক পৰমেশ্বৰৰ লগত একাত্ম কৰাকে ৰাজযোগ বোলা হয়। ইয়াত দ্বৈতভাৱ থাকিব নোৱাৰে।

মন্ত্ৰযোগ : একমাত্ৰ প্ৰণৱ মন্ত্ৰ বা সো হং মন্ত্ৰ একাগ্ৰ চিত্তে জপ কৰি চিত্ত ইষ্ট দেৱতাৰ ওচৰত লয় সাধন কৰাই হ'ল মন্ত্ৰযোগ।

যোগাভ্যাস প্ৰতিদিনে নিয়ম বান্ধি কৰিব পাৰিলে মঙ্গলজনক হয়। যোগাভ্যাসে একাগ্ৰতা, ধৈৰ্য্য, উৎসাহ অনাৰ ওপৰিও শৰীৰ-মনক সুস্থ কৰি ৰাখে আৰু শাৰীৰিক, মানসিক, নৈতিক, আধ্যাত্মিক আদিৰ উন্নতিৰ দিশত আগবঢ়াই লৈ যায়। চৰিত্ৰবান আৰু সংস্কাৰিক জীৱনৰ কাৰণে যোগাভ্যাসৰ প্ৰয়োজনীয়তা অপৰিসীম।

প্ৰকৃত যোগ পৰায়ণ ব্যক্তিয়ে কোনো অপৰাধ জনিত কৰ্মত লিপ্ত হ'ব নোৱাৰে। কাৰণ তেওঁ যোগৰ বলত সকলোবোৰ ইন্দ্ৰিয়-বিপুলে বশ কৰি ৰাখিব পাৰে। সাম্প্ৰতিক কালছোৱাত যিমানবোৰ অপৰাধ জনিত কাৰ্য সংঘটিত হৈছে সকলোৰে গুৰিত কাম, ক্ৰোধ, লোভ, মোহ আৰু অহংকাৰৰ অধীনতে বুলি দৃঢ়তাৰে ক'ব পাৰি। সেয়ে এই অসং বিপুল তথা ইন্দ্ৰিয়বোৰক নিয়ন্ত্ৰণ কৰিব নোৱাৰাৰ মূলতে হ'ল এনে দুষ্কাৰ্য কৰোতাৰ আধ্যাত্মিক জ্ঞান তথা যোগাভ্যাসৰ অভাৱ বুলি ক'ব পাৰি। বৰ্তমানৰ পৰিস্থিতিতলৈ চাই অধিক সংখ্যক যুৱকে চৰিত্ৰৰ যি স্থান হৈছে সামাজিক ভাৱে যোগাভ্যাসৰ ব্যৱস্থা কৰাটো নিতান্তয়েই প্ৰয়োজন। এই ক্ষেত্ৰত কেন্দ্ৰীয় চৰকাৰক প্ৰশংসা কৰিব পাৰি যদিহে সম্পূৰ্ণ ৰূপে যোগাভ্যাসৰ ব্যৱস্থা গাঁৱে গাঁৱে কৰিব পাৰে। শৰীৰ সুস্থ কৰি ৰখাত যোগাভ্যাসে যিমান উপকাৰ সাধন কৰে ইয়াৰ সমতুল্য হয়তো আন একো বস্তুৰে নোলাব। এই ক্ষেত্ৰত প্ৰথমে 'সূৰ্য্য নমস্কাৰ'ৰ কথা ক'ব পাৰি। 'সূৰ্য্য নমস্কাৰ' এক ব্যায়াম প্ৰক্ৰিয়া। যুৱক-যুৱতীৰ কাৰণে এই ব্যায়াম অতীব প্ৰয়োজন। 'সূৰ্য্য নমস্কাৰ'ত 'ওঁম'কাৰ আৰু বীজ মন্ত্ৰ উচ্চাৰণ কৰিলে যথেষ্ট উপকাৰ পোৱা যায়। সূৰ্য্য নমস্কাৰত অৰ্ধচন্দ্ৰাসন, পাদহস্তাসন, অশ্বাসন, তিৰ্যকাসন, অষ্টাংগাসন, ভুজংগামন, পৰ্বতাসন, অশ্বাসন, পাদ হস্তাসন আদি অন্তৰ্ভুক্ত। এনেবোৰ আসন যুৱক-যুৱতীৰ কাৰণে অতীব প্ৰয়োজন।

এই আসনবোৰ কৰিলে এলাহ, জঠৰতা নোহোৱা হয়। ইয়াৰোপৰি পেট, পিঠি, কান্ধ, কব্জল, নিতম্ব, বুকু, ভৰি আদি সুস্থ-সবল হৈ থাকে আৰু উদ্যম, সাহস, ধৈৰ্য্য, বুদ্ধি-শক্তি আদি বৃদ্ধি হয়। আৰু কেইখনমান দেহ উপকাৰী আসন হ'ল - সুখাসন, বজ্ৰাসন, শলভাসন, ধনুৰাসন, সৰ্বাংগাসন, হলাসন, মৎস্যাসন, পশ্চিমোত্তানাসন, অৰ্ধচক্ৰাসন, ত্ৰিকোণাসন, শৱাসন আদি।

'ওঁ বা 'ওঁম'কাৰ হৈছে প্ৰণৱ, যাক কোৱা হয় 'ব্ৰহ্ম নাদ'। 'ওঁম' কাৰ জপ কৰি ঈশ্বৰৰ ওচৰ চাপিব পাৰি; যদিহে মায়াক বিনাশ কৰিব পৰা যায়। 'ওঁম' কাৰ অভ্যাসৰ বাবে 'পদ্মাসন' হ'ল উত্তম আসন। 'বজ্ৰাসন'ত থাকিয়ো 'ওঁম' কাৰ জপ কৰিব পাৰি। এনে আসন আৰু 'ওঁম' কাৰ জপ কৰি পৰম শান্তি আৰু আনন্দ লাভ কৰিব পাৰি। 'ওঁম' কাৰ জপৰ উপকাৰিতা যোগাভ্যাস কৰোতাইহে প্ৰকৃত উপলব্ধি কৰিব পাৰে। এজন যুৱক প্ৰকৃত চৰিত্ৰবান, সংস্কাৰিক তথা সদৃগুণৰ অধিকাৰী হ'বলৈ 'ওঁম' কাৰ জপ কৰাটো নিতান্তয়েই প্ৰয়োজন। প্ৰাচীন ভাৰতবৰ্ষৰ ঋষিমুনি সকলে ইয়াৰ প্ৰমাণ দি থৈ গৈছে। সেয়ে প্ৰতিজন লোকেই 'ওঁম' কাৰ জপ কৰাটো উচিত বুলি ভাবিব পাৰি।

আজি সমাজত যিমানবোৰ অপকৰ্ম প্ৰৱৰ্ত্তনা, শোষণ, উৎপীড়ন, ধৰ্ষণ, কু-কৰ্মৰ প্ৰয়োভৰ হৈছে ইয়াৰ মূলতে আধ্যাত্মিক জ্ঞানৰ লগতে যোগাভ্যাসৰ অভাৱৰ কাৰণেই হৈছে বুলি ক'লে অত্যাক্তি নহ'ব। বিভিন্ন বয়সৰ মানুহৰ মাজত যিমান অপকৰ্ম হৈছে ই একেবাৰে অমানৱীয়-দানৱকপী বুলি দৃঢ়তাৰে ক'ব পাৰি। ল'ৰা-বুঢ়াৰ যেন কোনো চিন নাই।

আজিৰ সমাজত নিঃস্বার্থ, কৰ্তব্যপৰায়ণতা, হিতকাৰী আদি শব্দবোৰ মানুহৰ চৰিত্ৰৰ পৰা যেন আঁতৰি গ'ল। শ্ৰদ্ধা, মৰম, শান্তি-আনন্দৰ ঠাইত অশ্ৰদ্ধাহীন-নিবানন্দই ৰাজত্ব কৰিলে। আদৰ্শবান, চৰিত্ৰবান হোৱাৰ প্ৰতিযোগিতাৰ পৰিৱৰ্তে অপকৰ্ম-দুষ্কৃতিকাৰী হোৱাৰহে প্ৰতিযোগিতা দিনক দিনে বাঢ়ি আহিল। সেয়ে অশান্ত পৰিবেশৰ বাহিৰে যেন সুস্থ পৰিবেশ বুলিবলৈ নোহোৱা হ'ল। প্ৰত্যেকৰে চকুত এখন ঘৰৰ পৰা ধৰি বিদ্যালয় কাৰ্য্যালয়লৈকে যেন দুষ্কাৰ্যই ৰাজত্ব চলাবলৈ ধৰিছে।

সেয়ে এনে দুৰ্যোগৰ মুহূৰ্তত আধ্যাত্মিক বিদ্যাৰ

লগতে যোগাভ্যাসৰ পৰিবেশ এটি গঢ় দিয়াৰ বাবে সকলো সচেতন ব্যক্তিৰে কৰ্তব্যৰ ভিতৰুৱা হৈ পৰিছে। উত্তৰ পুৰুষৰ কাৰণে এটি সুস্থ পৰিবেশ সৃষ্টি কৰি যোৱাটো প্ৰতিজন লোকৰে কৰ্তব্য বুলি চেতনা আহিলেহে সমাজৰ চিন্তা-কৰ্ম উন্নত হৈছে বুলি ক'ব পৰা যাব।

“শৰীৰম্ আদ্যম্ খলু ধৰ্ম সাধনম্” অৰ্থাৎ শৰীৰ সুস্থ হ'লেহে সকলো ধৰ্ম-কৰ্ম অনায়াসে কৰিব পাৰি। “স্বাস্থ্যই পৰম ধন” বুলিও এয়াৰ মূল্যবান কথা আছে। স্বাস্থ্যবান বা ৰোগাক্ৰান্তই কেতিয়াও জীৱনত শান্তি-সুখ-আনন্দ লাভ কৰিব নোৱাৰে, লাগিলে যিমনে বিদ্যাৰস্তু, ধনী-মানী নহওক কিয়। সেয়ে সু-স্বাস্থ্যৰ কাৰণে যোগাভ্যাসৰ প্ৰয়োজনীয়তা অনস্বীকাৰ্য্য। যোগ কৰোতাই খাদ্য বিচাৰ কৰি খাব জানিব লাগে। নহ'লে সু-স্বাস্থ্যৰ পৰিৱৰ্তে ৰোগ-ব্যাদিৰ দ্বাৰাহে আক্ৰান্ত হ'ব। দেহৰ শ্ৰীবৃদ্ধি আৰু নিৰোগীৰ কাৰণে তিতা, টেঙা, জলা, মিঠা, কেঁহা, লুণীয়া আদি খাদ্যৰো প্ৰয়োজন আছে। লগতে দিনটোৰ ভিতৰত ৩/৪ লিটাৰ বিশুদ্ধ পানী খোৱাটো আৱশ্যক। সু-স্বাস্থ্যৰ বাবে পুষ্টিকৰ সুমম আহাৰ, পৰিমিত নিদ্ৰা, জিৰণি আদিৰো যোগ কৰোতাৰ কাৰণে আৱশ্যক। এই সকলোবিলাক ঠিকমতে থাকিলেহে যোগাভ্যাসকাৰীয়ে পৰম-ব্ৰহ্মৰ লগত একীভূত হ'ব পাৰে।

প্ৰাচীন কালৰ ভাৰতীয় শিক্ষা ব্যৱস্থাত শিষ্যই গুৰুৰ ঘৰত থাকিয়ে নিত্যকৰ্ম যোগ-ধ্যান, উপাসনা, শৰীৰ চৰ্চা আদি কৰিছিল আৰু সুস্থ-স্বল জীৱন এটি পোৱাৰ লগতে আধ্যাত্মিক দিশেৰে আগবাঢ়ি পৰম-ব্ৰহ্মৰ অস্তিত্বও উপলব্ধি

কৰিব পাৰিছিল। সেয়ে তেনে জীৱনসমূহ আছিল আদৰ্শগত, চৰিত্ৰবান আৰু লোক হিতকৰ। কিন্তু বৰ্তমানে এই সকলোবোৰ যেন বিলুপ্তিৰ পথত। যিমনে শিক্ষা-সভ্যতা বৃদ্ধি পোৱা বুলি কোৱা নহওক অসভ্য-বৰ্কৰ আচৰণ কৰ্মই গোটেই দেশ চানি ধৰি দুৰ্যোগপূৰ্ণ, সমস্যাবহুল আৰু অশান্তিময় পৰিবেশ এটাহে গঢ় দি তুলিছে। প্ৰায়ে এতিয়া মানুহৰ জীৱন বিপদাপন্ন হৈ পৰিছে। সেয়ে দেশ-সমাজত সীমা চেৰাই যোৱা অশুভ কৰ্ম-আচৰণ বিতাড়িত কৰিবলৈ হ'লে মানৱ সমাজখনক আধ্যাত্মিক বিদ্যাৰ লগতে যোগাভ্যাসৰ অতীব প্ৰয়োজন আছে বুলি বিশেষভাৱে ক'ব পাৰি। ♦ ♦

#### সহায়ক গ্ৰন্থপঞ্জী :

- ১। যোগাচাৰ্য্য জ্যোতিষ কলিতা : যোগ জ্যোতি
- ২। শ্ৰীপুনিৰাম দেৱ নাথ : যোগ প্ৰসঙ্গ
- ৩। নীলকান্ত নাথ : নাথ পন্থৰ সুৰভি
- ৪। যোগেন্দ্ৰ কুমাৰ নাথ : যোগী জাতি ঐতিহ্যৰ এটি চমু অৱলোকন।
- ৫। ৰাজমোহন নাথ : নাথ যোগী তত্ত্ব
- ৬। যোগ সাধক দেবেন চন্দ্ৰ দেৱ নাথ : যোগ সাধনা
- ৭। শ্ৰীভবকান্ত নাথ : নাথ-যোগী সংবাদ।

প্রত্যেক বছৰ ২১ জুন তাৰিখটো সমগ্ৰ বিশ্বতে আন্তঃৰাষ্ট্ৰীয় যোগ দিবস হিচাপে পালন কৰা হয়। এই বছৰো ২১ জুনৰ আন্তঃৰাষ্ট্ৰীয় যোগ দিবস পালন সমাজৰ জাতি-ধৰ্ম-বৰ্ণ নিৰ্বিশেষে সমাজৰ সকলো শ্ৰেণীৰ লোকে উৎসাহ-উদ্দীপনাৰে অংশগ্ৰহণ কৰিলে। ছাত্ৰ-ছাত্ৰীৰ পৰা আৰম্ভ কৰি যোগী-ৰোগী, পুৰুষ-মহিলা আদি সকলোৰে অংশগ্ৰহণ কৰিলে। প্ৰসংগক্ৰমে উল্লেখ কৰিছো যে এই কাৰ্যসূচীত ব্যক্তিগতভাৱে প্ৰধানমন্ত্ৰী নৰেন্দ্ৰ মোডীয়ে ভাগ লৈ দেশখনৰ গৌৰৱ বৃদ্ধি কৰিলে। সেইদিনা সমগ্ৰ বিশ্বৰ চূকে-কোণে সকলোৰে শৃংখলাবদ্ধভাৱে যোগ-প্ৰাণায়াম কৰিলে। আনহাতে মায়ং আঞ্চলিক মহাবিদ্যালয়তো উক্ত যোগ দিবসৰ দিনা অধ্যক্ষৰ লগতে প্ৰবক্তা আৰু ছাত্ৰ-ছাত্ৰীসকলেও যোগ দিবস পালন কৰে।

### ভাৰতীয় যোগীসকলে

এসময়ত ঝিলাম নদীৰ পাৰত যোগবলৰ দ্বাৰা শিলাবৃষ্টি নমাই আনি প্ৰবল প্ৰতাপী দিগ্বিজয়ী বীৰ আলেকজেণ্ডাৰৰো অগ্ৰগতি ৰোধ কৰিছিল। এই যোগ সাধনাৰ বলতে প্ৰাচীন কথিত পুথিত ঋষি-মুনিসকলে শতায়ুস লাভ কৰিছিল। যোগৰ উৎপত্তি পাঁচ হাজাৰ বছৰৰো আগৰ। মূলতে ভগৱান শিৱৰ পৰাই ইয়াৰ উৎপত্তি। যোগৰ প্ৰসাৰ-প্ৰচলন পূৰ্বতেও হৈ আছিল তথা এতিয়াও হৈ আছে। কামাখ্যাৰ উমাচল যোগাশ্ৰমৰ মহান যোগী শ্ৰীমৎ স্বামী শিৱানন্দ সৰস্বতী, মহেশ যোগী, মৎসেন্দ্ৰনাথ, পৰাশৰ মুনি আদি মহান যোগীসকলে বৰ্তমানৰ যি প্ৰিন্ট আৰু বৈদ্যুতিন মিডিয়া সেয়া নোহোৱা সত্ত্বেও ভাৰত তথা বাহিৰত যোগৰ যি মহান জ্ঞান তাক প্ৰচাৰ কৰিবলৈ সক্ষম হৈছিল। ই আছিল তেওঁলোকৰ ব্যক্তিত্বৰ প্ৰভাৱ। বৰ্তমানেও আমি চাবলৈ গ'লে ঋষি ৰামদেৱে তেওঁৰ মহান ব্যক্তিত্বৰ প্ৰভাৱত আৰু এই দুই মিডিয়াৰ জৰিয়তে

# সাম্প্ৰতিক সময়ত যোগ : স্বাস্থ্য জীৱনলৈ অৱদান

চিদানন্দ নাথ  
প্ৰাক্তন ছাত্ৰ

যোগৰ সন্দেশ (বাণী) পৃথিৱীৰ প্ৰায় সকলো দেশতে বিয়পাই দিবলৈ সক্ষম হৈছে। তেনেদৰে বহু বিখ্যাত মহান যোগৰ সাধকসকলে এতিয়াও সমাজ তথা মানৱৰ উত্তৰণৰ বাবে নিৰৱচ্ছিন্নভাৱে প্ৰচাৰবিমুখ হৈ কাম কৰি আছে। যোগাচাৰ্য শুভাশিস কৰ, যোগাচাৰ্য বলিনাৰায়ণ ফুকন, ববিশংকৰ মহন্ত, ডাঃ ধীৰেন্দ্ৰ পুৰী (গুৰুজী), যোগী দেৱজিৎ নাথ, ৰামচৰণ ডেকাৰ লেখিয়াকৈ বহু যোগীয়ে বৰ্তমান এইক্ষেত্ৰত কাম কৰি আছে। তেওঁলোকৰ কৰ্মৰাজিৰ মাজেৰে প্ৰতিফলিত হোৱা বহু দিশৰ ভিতৰত এটা দিশ আঙুলিয়াই দিব বিচাৰিছো। সেইটো হ'ল তেওঁলোক এজন মহান যোগী হ'লেও প্ৰত্যেকদিনাই তেওঁলোকে এজন সাধাৰণ ব্যক্তিৰ লেখিয়াকৈ দৈনিক সময় উলিয়াই যোগ অভ্যাস কৰে। প্ৰকৃতভাৱত এইটো এটা ডাঙৰ গুণ। 'নিজ ভালে জগত ভাল' বোলা কথাৰৰ তাৎপৰ্য এয়াই। আমি নিজে যোগৰ অভ্যাস কৰাৰ পাছতহে

‘শৰীৰ মাদাত্ খলু ধৰ্মসাধনম’— শৰীৰেই  
সাধনাৰ ভিত্তিভূমি। হঠযোগৰ মতে দেহটো যন্ত্ৰ  
আৰু দেহক ধাৰণ কৰি আছে আত্মাৰূপী যন্ত্ৰীয়ে।  
দেহ আৰু দেহস্থ মন-বুদ্ধি আৰু অহংকাৰৰ প্ৰভৃতি  
এই আত্মাবেই বিভূতি বা শক্তি। এই শক্তিৰ  
খেলিই চলিছে অহৰ্নিশে দেহযন্ত্ৰৰ ভিতৰত। যদি  
দেহস্থ স্নায়ু, পেশী আৰু গ্ৰন্থিৰ কাৰ্যকৰিতা  
স্বাভাৱিক থাকে, তেনেহ’লে এই দেহযন্ত্ৰৰ  
ভিতৰত আত্মাৰ দেৱভাৱ, ভাগৱত ভাব স্মৃতি  
হৈ উঠিব। কিন্তু এই দেহযন্ত্ৰত ত্ৰুটি থাকিলে  
দেহ-মন পাৰ্শ্বিক ভাৱৰহে লীলাভূমি হৈ উঠিব।  
উদাহৰণস্বৰূপে ক’ব পাৰি যকৃতৰ ত্ৰিম্বা  
স্বাভাৱিক নাথাকিলে মানুহৰ মেজাজ হয়  
খিটখিটিয়া, ব্যৱহাৰ হয় ৰুক্ষ, কৰ্কশ। পিতৃগ্ৰন্থি  
স্বাভাৱিক নাথাকিলে অতিত্ৰিম্ব বা স্বয়ংত্ৰিম্ব  
হ’লে মানুহ হয় অত্যাধিক কামুক আৰু স্বার্থপৰ।  
মংগলগ্ৰন্থি দোষযুক্ত হ’লে মানুহ হয় চোৰ-  
ডকাইত, নৰঘাতক। শিৱমতী গ্ৰন্থি দোষযুক্ত হ’লে  
মানুহ হয় ক্ষুদ্ৰচেতা, পছিদ্ৰাদেশী, নিৰ্দয়,  
ঘোচখোৰ, ক’লাবজাৰী। এই কাৰণে দেশশুদ্ধি  
নহ’লে দেহ ৰোগযুক্ত আৰু নিৰ্দোষ নহ’লে  
মন শুদ্ধি মন্ত্ৰ নহয়। দেৱমনৰ অধিকাৰী হোৱা  
মন্ত্ৰ নহয়। এই কাৰণে হঠযোগে উচ্চস্তৰে  
ঘোষণা কৰিছে পৃথিৱীৰ কোনো মানুহেই বেয়া  
নহয়, আমি যাক বেয়া বুলি ভাবো তেওঁলোক  
দুৰ্নীতি পৰায়ণ হোৱা মন্ত্ৰেও বেয়া নহয়,  
তেওঁলোকৰ দেহযন্ত্ৰ, দেহস্থ গ্ৰন্থি প্ৰভৃতিৰ ত্ৰিম্বা  
দোষযুক্ত হৈছে কাৰণেই কুৰ্ম আৰু কুচিন্তা  
তেওঁলোকৰ দ্বাৰা অনুষ্ঠিত হৈছে। নিৰ্দোষ পথ্য  
আৰু যোগ ত্ৰিম্বাদিৰ সহায়ত দেহযন্ত্ৰৰ এই ত্ৰুটি  
অনায়ামে সংশোধন কৰি এনে লোকক ভাল  
কৰিব পাৰে।

আন লোকক যোগৰ উপদেশ দিয়াৰ  
সাৰ্থকতা থাকে।

বৰ্তমান পৰিৱেশ-পৰিস্থিতিত  
যোগৰ জ্ঞান লাভ কৰাটো একো কঠিন  
কাম নহয়। ইণ্টাৰনেটৰ মাধ্যমেৰেই হওক  
নতুবা আপোনাৰ ওচৰৰ কোনো যোগৰ  
শিক্ষা প্ৰতিষ্ঠান বা যোগ শিক্ষকৰ দ্বাৰা  
আপুনি এতিয়া অতি সহজে যোগৰ শিক্ষা  
লাভ কৰিবলৈ সক্ষম। যোগ কৰিবলৈ  
আচলতে সময় নহয় সংকল্পৰহে  
প্ৰয়োজন। বৰ্তমান যোগ প্ৰফেচনেল হৈ  
উঠিছে। বিভিন্ন যোগৰ পাঠ্যক্ৰম পঢ়াৰ  
পাছত আজিকালি চৰকাৰী চাকৰিও  
পোৱা যায়। ভাৰত চৰকাৰৰ Minis-  
try of Human Resource De-  
velopment ৰ অধীনৰ কেন্দ্ৰীয়  
বিদ্যালয়বোৰতো যোগ শিক্ষকৰ পদ  
ওলাই থাকে। তেনেদৰে ভাৰতৰ  
ভালেকেইখন ৰাজ্যত (যেনে গুজৰাট,  
হাৰিয়ানা, মহাৰাষ্ট্ৰ আদিত) থকা চৰকাৰী  
বিদ্যালয়বোৰতো স্থায়ী যোগ শিক্ষক  
নিযুক্ত কৰা হৈছে। আমাৰ অসম  
চৰকাৰেও এইক্ষেত্ৰত সুব্যৱস্থা ল’লে  
আমাৰ যোগ শিক্ষকসকল তথা সমূহ  
ছাত্ৰ-ছাত্ৰী উপকৃত হ’ব। উল্লেখ্য যে যোগ  
বিষয়টি বৰ্তমান ইউ জি চি মান্যতাপ্ৰাপ্ত।  
বৰ্তমানে যোগৰ বহু চাকৰিও ওলাই  
আছে। যোগ শিক্ষা তথা যোগ চিকিৎসাৰ  
এক উৎকৃষ্ট কেন্দ্ৰ হ’ল গুৱাহাটীৰ  
মালিগাঁওস্থিত পূৰ্বাঞ্চল যোগ  
মহাবিদ্যালয়। য’ত যোগৰ ভালেকেইটা  
স্বীকৃতিপ্ৰাপ্ত পাঠ্যক্ৰম শিকোৱা হয় আৰু  
ইউ জি চি মান্যতাপ্ৰাপ্ত চাৰ্টিফিকেট দিয়া  
হয়।

বৰ্তমানে চিকিৎসা বিজ্ঞানৰ  
যিমানেই উন্নতি নহওক কিয়, ছিটাকৰণ

যিমানেই নহওক কিয় তৎসত্ত্বেও আমাৰ এই সমাজখনত ৰোগৰ প্ৰাদুৰ্ভাৱ বাঢ়ি গৈছে। মানুহৰ গড় আয়ুস কমি গৈছে। অকাল মৃত্যুৰ গহুৰত বহু লোক ঢলি পৰিছে। মানুহৰ ৰোগ প্ৰতিৰোধৰ ক্ষমতা কমি গৈছে। ইয়াৰ গোটেইকেইটা কাৰণ তথা আলোচনা আমাৰ এই সৰু লেখাটোত বৰ্ণনা কৰা সম্ভৱ নহয়। মাথোঁ ক'ব বিচাৰিছো যে বিশেষকৈ পৰিবেশ প্ৰদূষণ, জেনেটিক মিউটেচন, খাদ্যত ভেজালকৰণ, গোলকীয় উষ্ণতা বৃদ্ধিৰ দৰে কাৰণত মানুহৰ সুখ নোহোৱা হৈ গৈছে। ইপিনে, আত্মহত্যা, ধৰ্ষণ, পৰচৰ্চা আদিৰ দৰে মানসিক ব্যাধিও বাঢ়ি যোৱা পৰিলক্ষিত হৈছে। বিভিন্ন মাদক দ্ৰব্য সেৱন কৰি যান-বাহন চলোৱাত দৈনিক দুৰ্ঘটনা সংঘটিত হৈ হাজাৰ হাজাৰ লোকৰ মৃত্যু হোৱাৰ উপৰি বহু লোক পংগু হৈ পৰিছে। ভুক্তভোগী পৰিয়ালবোৰৰ মেৰুদণ্ড ভাঙি গৈছে।

দৈনিক যোগাসন অভ্যাস কৰিলে বেমাৰ-আজাৰৰ পৰা হাত সাৰি থাকিব পাৰি তথা ৰোগীসকলে লাগতিয়াল যোগৰ আসন মুদ্ৰা প্ৰাণায়াম, ধ্যান কৰিলে ৰোগৰ পৰা পৰিত্ৰাণ পাব পাৰে। যোগে আমাক এটা নিৰোগী দেহ, মন আৰু আমাৰ আত্মাবোৰ পৰিত্ৰ কৰে, দৈৱসম্পন্ন কৰে। দেহ-মনত প্ৰফুল্লতাৰ ভাব বিৰিঙি উঠে। প্ৰতিজন ব্যক্তিকে জাতি-ধৰ্ম নিৰ্বিশেষে যদি সৰুকালৰ পৰাই যোগ শিক্ষা প্ৰদান কৰিব পৰা যায়, তেতিয়াহ'লে যোগৰূপী সঞ্জীৱনীৰ পৰশ পাই প্ৰতিজন ছাত্ৰ তথা দেশৰ আন নাগৰিকসকলেও নৈতিকতা, দয়া, ক্ষমা, কৰ্তব্যপৰায়ণতা, সততা তথা নিৰৱচ্ছিন্নতাৰে কৰ্ম কৰাৰ শাৰীৰিক-মানসিক-আধ্যাত্মিক শক্তি লাভ কৰে। লগতে কমনিপুণতা বাঢ়ে আৰু সময়-সুযোগৰ সঠিক জ্ঞান লাভ কৰিব। দৈনিক শুদ্ধ অস্ত্ৰৰেৰে যোগ কৰিলে ই আমাৰ মানসিক জগতখনৰ উত্তৰণ ঘটায়। যোগৰ প্ৰাণায়াম, যোগনিদ্ৰাৰ দ্বাৰা আমাৰ চিন্তাশক্তি, স্মৰণশক্তি, ধৈৰ্যশক্তিৰ বিকাশ ঘটে তথা মগজু শীতল হৈ থকাৰ বাবে খং-ৰাগ কমে। উচ্ছৃংখলতা, অত্যাধিক অসামাজিক কাম (ছেক্স)ৰ প্ৰৱণতাক প্ৰশমিত কৰি ৰাখে। এওঁলোকৰ ব্যৱহাৰ কেতিয়াও কৰ্কশ হ'ব নোৱাৰে। সমাজৰ অন্যান্য-অবিচাৰ আদিৰ বিৰুদ্ধে থিয় দিয়াৰ সাহস জন্মে। যোগৰ অভ্যাসে যিদৰে ৰোগ আৰোগ্য কৰিব পাৰে, সেইদৰে ভাবী ৰোগৰ আক্ৰমণ প্ৰতিৰোধ কৰাৰ ক্ষমতাও তাৰ অসাধাৰণ। যৌগিক আসন, মুদ্ৰা আৰু প্ৰাণায়াম অভ্যাসৰ দ্বাৰা স্নায়ু, পেশী, ধমনী, গ্ৰন্থি, হৃদপিণ্ড, ফুচফুচ প্ৰভৃতি দেহ

পৰিচালক যন্ত্ৰবোৰ ইমানেই সৰল আৰু প্ৰাণৱন্ত হৈ উঠে যে কোনো ৰোগৰ বীজাণুৱে দেহত প্ৰবেশ কৰি বৃদ্ধি পোৱাৰ সুযোগ নাপায়। এই কাৰণে যৌগিক চিকিৎসা সমগ্ৰ চিকিৎসা প্ৰণালীৰ শীৰ্ষস্থানত অধিষ্ঠিত হোৱাৰ যোগ্য।

‘শৰীৰ মাদাং খলু ধৰ্মসাধনম’— শৰীৰেই সাধনাৰ ভিত্তিভূমি। হঠযোগৰ মতে দেহটো যন্ত্ৰ আৰু দেহক ধাৰণ কৰি আছে আত্মাৰূপী যন্ত্ৰীয়ে। দেহ আৰু দেহস্থ মন-বুদ্ধি আৰু অহংকাৰ প্ৰভৃতি এই আত্মাৰেই বিভূতি বা শক্তি। এই শক্তিৰ খেলাই চলিছে অহৰ্নিশে দেহযন্ত্ৰৰ ভিতৰত। যদি দেহস্থ স্নায়ু, পেশী আৰু গ্ৰন্থিৰ কাৰ্যকৰিতা স্বাভাৱিক থাকে, তেনেহ'লে এই দেহযন্ত্ৰৰ ভিতৰত আত্মাৰ দেৱভাৱ, ভাগৱত ভাব স্ফূৰিত হৈ উঠিব। কিন্তু এই দেহযন্ত্ৰত ত্ৰুটি থাকিলে দেহ-মন পাৰস্পৰিক ভাবৰহে লীলাভূমি হৈ উঠিব। উদাহৰণস্বৰূপে ক'ব পাৰি যকৃতৰ ক্ৰিয়া স্বাভাৱিক নাথাকিলে মানুহৰ মেজাজ হয় খিটখিটিয়া, ব্যৱহাৰ হয় কক্ষ, কৰ্কশ। পিতৃগ্ৰন্থি স্বাভাৱিক নাথাকিলে অতিক্ৰিয় বা স্বয়ংক্ৰিয় হ'লে মানুহ হয় অত্যাধিক কামুক আৰু স্বাৰ্থপৰ। মংগলগ্ৰন্থি দোষযুক্ত হ'লে মানুহ হয় চোৰ-ডকাইত, নৰঘাতক। শিৱসতী গ্ৰন্থি দোষযুক্ত হ'লে মানুহ হয় ক্ষুদ্ৰচেতা, পছিদ্ৰাদেৱী, নিৰ্দয়, ঘোচখোৰ, ক'লাবজাৰী। এই কাৰণে দেশশুদ্ধি নহ'লে দেহ ৰোগমুক্ত আৰু নিৰ্দোষ নহ'লে মন শুদ্ধি সম্ভৱ নহয়। দেৱমনৰ অধিকাৰী হোৱা সম্ভৱ নহয়। এই কাৰণে হঠযোগে উচ্চস্বৰে ঘোষণা কৰিছে পৃথিৱীৰ কোনো মানুহেই বেয়া নহয়, আমি যাক বেয়া বুলি ভাবো তেওঁলোক দুৰ্নীতিপৰায়ণ হোৱা সত্ত্বেও বেয়া নহয়, তেওঁলোকৰ দেহযন্ত্ৰ, দেহস্থ গ্ৰন্থি প্ৰভৃতিৰ ক্ৰিয়া দোষযুক্ত হৈছে কাৰণেই কুকৰ্ম আৰু কুচিন্তা তেওঁলোকৰ দ্বাৰা অনুষ্ঠিত হৈছে। নিৰ্দোষ পথ্য আৰু যোগ ক্ৰিয়াদিৰ সহায়ত দেহযন্ত্ৰৰ এই ত্ৰুটি অনায়াসে সংশোধন কৰি এনে লোকক ভাল কৰিব পাৰে।

বৰ্তমান সমগ্ৰ পৃথিৱীতেই প্ৰত্যাহ্বান হিচাপে থিয় দিয়া সম্ভাসবাদকো যোগৰ অনুশীলনে সম্পূৰ্ণৰূপে নিৰ্মূল কৰিব পাৰে। যোগৰ প্ৰচেষ্টাৰ দ্বাৰা আমি সকলোৰেই এখন সুন্দৰ পৃথিৱীৰ কল্পনা কৰো, য'ত থাকে কেৱল সুখ, আনন্দ, সুস্বাস্থ্য।

Know Yoga Know peace

Yoga is a way of life ♦♦



# নাথ জাতিৰ

## চিকিৎসা বিজ্ঞান

### অসমৰ লোক চিকিৎসা

### আৰু খাদ্যাভাস

ভাৰতবৰ্ষৰ নাথ ঋষি-মুনিসকলক কেন্দ্ৰ কৰি চিকিৎসা বিজ্ঞানৰ উদ্ভাৱন আৰু প্ৰসাৰণ হৈছে। একপ্ৰকাৰে, সমগ্ৰ এছিয়া মহাদেশত চিকিৎসা বিজ্ঞানৰ বিভিন্ন বিভাগৰ বিকাশ ঘটেৱা ধৰ্মৰাজ শিবৰ অন্য নাম 'বৈদ্যনাথ'। মহাদেৱ শিব চিকিৎসাশাস্ত্ৰ আৰু ঔষধি আৱিষ্কাৰকো, বিদগ্ধ বৈদ্যবিদো। প্ৰাচীন ভাৰতীয় চিকিৎসা বিজ্ঞান আৰু যোগ-সাধনাৰ অংগাংগী সম্বন্ধ আছে। বৰ্তমানেও চিকিৎসা বিজ্ঞান ও শাৰীৰিক ব্যায়ামৰ সম্বন্ধ নিবিড়। সত্ত্বগুণী শিবৰ আৱাসস্থান কৈলাসপুৰ (কৈলাসধাম) হিমালয়ৰ উচ্চ শিখৰত অবস্থিত। ই প্ৰাক্‌বৈদিক চিকিৎসাশাস্ত্ৰ ও ঔষধি বসায়ন বিদ্যাৰ প্ৰথম স্থান। কৈলাসপুৰৰ পৰা বৈদ্যশাস্ত্ৰসমূহৰ ভাৰতীয় শিক্ষাকেন্দ্ৰবোৰলৈ সম্প্ৰচাৰ আৰু সম্প্ৰসাৰণ ঘটে। ড° বিভাদেৱীয়ে সংক্ষিপ্ত ৰূপত এনে বৈদ্যবিদ (Doctor of Physician)ৰ তালিকা এখন বিবৃত কৰিছে। সংক্ষিপ্তভাৱে ক'বলৈ হ'লে ঔষধিৰ প্ৰথম আৱিষ্কাৰক— (১) বৈদ্যনাথ শিব (ঔষধিবিদ্যাৰ অধিষ্ঠাতা), (২) অগস্ত্য ঋষি (ঔষধি), (৩) কোংকানাবাৰ (২৫ বিধ ঔষধি আৱিষ্কাৰক), (৪) নন্দীদেৱ (ঔষধি আৰু বসায়ণ), (৫) মৎসেন্দ্ৰ নাথ (ঔষধি), (৬) বগানাথ (ঔষধি আৰু বসায়ণ), (৭) গোৰক্ষনাথ (ঔষধি,

ভাৰত চন্দ্ৰ নাথ

বসায়ণ), (৮) সত্ত্বমুনি (ঔষধি, বসায়ণ), (৯) সুন্দৰানন্দ (ঔষধি), (১০) বামাদেৱ (মন্ত্ৰ আৰু ঔষধি), (১১) কাৰুভূবা (ঔষধি), (১২) কমলামুনি (২ বিধ ঔষধি), (১৩) ধন্বন্তৰী (ঔষধি, বসায়ণ)। আৰু অনেক বৈদ্যবিদ ঋষি-মুনিৰ কথা প্ৰাচীন বৈদ্যশাস্ত্ৰাদিত ব্ৰহ্মবৈৱৰ্ত পুৰাণকে ধৰি পুৰাণসমূহত, মহাকাব্য দুখনত পোৱা যায়। ঔষধিৰ ব্যৱহাৰ, গুণাগুণ সম্পৰ্কেও লিপিবদ্ধ হৈছে।

প্ৰাক্‌বৈদিক : বৈদিক (খ্ৰীষ্ট পূৰ্বাব্দ-২০০০)

চিকিৎসা বিজ্ঞানৰ প্ৰাক্‌বৈদিক উৎকৰ্ষ সম্বন্ধে গ্ৰীকদেশৰ বাষ্ট্ৰদূত মেগাস্থিনিছ খ্ৰীষ্টপূৰ্বাব্দ ৩০৫ত ভাৰতবৰ্ষলৈ আহি ভাৰতীয় চিকিৎসা সম্পৰ্কে তেওঁ লিখা 'ইণ্ডিকা' নামৰ

প্ৰাচীন কালৰ শৈল্য-চিকিৎসা বিজ্ঞানৰ ব্যৱহাৰ বৈদ্যমণ্ডলে কৰিছিল। ঠাঠ বা যিবলেনো গাঁঠিৰ বিষ হ'লে জোৰাৰ তলত, লোৰ শলা তপতাই নিৰ্দিষ্ট স্থানত ছিটা দিয়াৰ দৰে ঘূৰণীয়া ক্ষত কৰা হয়। তাৰ পৰা বিষপানী ওলাবলৈ দিয়া স্থানত কাপোৰৰ 'বেৰ' দি, সেই ঠাই মিজোৱা হালধিৰ টুকুৰা বান্ধি ত্ৰন্দম হালধিৰ গুৰি লগাই শুকুৱাবলৈ ব্যৱহাৰ কৰা হয়। পিছত হালধি আৰু 'সুগন্ধি জাতি চন্দন'ৰ পাত বতি লৈ সেইস্থানত প্ৰলেপৰূপে ব্যৱহাৰ হৈছিল। ইয়াৰ দ্বাৰা বিষনাশ, জালা-পোৰা নাশ, ৰক্তচাপ নিৰাময়ৰ ব্যৱস্থা হৈছিল। তাৎপৰ্যপূৰ্ণ যে লোৰ শলাৰ পৰা ধনুষ্ঠংকলৰ সংক্ৰমণ হ'ব পাৰে কৰণে, 'মেকণ' অস্ত্ৰোপচাৰত কৰিলা মাছৰ দাড় আৰু ময়ন কাঁহিট ব্যৱহাৰ কৰিছিল। গাঁঠিৰ মোচোৰা খোৱা, ফটা হাড় জোৰাবলৈ হাড়জোৰা লতাৰ মৈতে তুলসীপাত, দুৰবি আগ মিশ্ৰণ ব্যৱহাৰ, প্ৰামাণিক ঔষধ। ভগা হাড় জোৰাবৰ কাৰণে সোণবৰিয়াল বাহকপাতমহ ওপৰৰ তিনিবিধৰ একত্ৰিত মিশ্ৰণ ব্যৱহাৰ হৈ আহিছে। দেহৰ অন্তৰ্ভাৰ ঘাঁ শুকলৰ কাৰণে মণিপুৰী গাঞ্জা, ক্ষতস্থানৰ গা-বিষ উপশম কৰিবলৈ শিহুতেল, স্নায়ুমুহুতা আৰু উত্তেজকৰূপে গঁড়ৰ খৰ্গ ব্যৱহাৰ হোৱা জনা যায়। দাঁতৰ দুইপাৰী বিশেষ ভেষজ মিশ্ৰণেৰে প্ৰস্তুত কৰা ক'লা ৰং স্থায়ী লেপন; মহিলামণ্ডলে সৌন্দৰ্যবৰ্দ্ধকৰ প্ৰতীকৰূপে ব্যৱহাৰ কৰিছিল। ফলত দাঁতৰ এনামেলৰ ক্ষতিসাধন নোহোৱাকৈ দাঁত দীৰ্ঘস্থায়ী হৈছিল। দাঁতৰ বিষনাশকৰূপে তপতোৱা মিজু পাত ব্যৱহাৰ হৈছিল। পৰা পান খুন্দি কটা-ছিঙাত লেপন দি চাৰিৰ জুই পুনঃ পুনঃ লগাই ঠাঠৰাই তাপ দি 'এন্টিটিটোনাচ' ঔষধকৰূপে ব্যৱহাৰ হৈছিল। পানৰ পিপলি দেহৰ তিতৰৰ কৰ্কটৰোগ নাশক খাদ্য স্বৰূপে ব্যৱহাৰ কৰিছিল। বহুমূত্ৰ ৰোগত জমলাখুটিৰ আলু-শিপা ব্যৱহাৰ এতিয়াও প্ৰামাণিক ঔষধ বুলি ব্যৱহাৰ হয়। বিশল্যকৰণিৰ পাতৰ ৰমেৰে ৰক্তক্ষৰণ বন্ধ আৰু ছালৰ তাৎক্ষণিক জোৰা লগাবলৈ ব্যৱহাৰ হয়। অৰ্জুন গছৰ বাকলিৰ পৰা হাওঁফাও ৰোগ চিকিৎসা উল্লেখনীয় বিষয়। সাপে খোটা ঔষধিকৰূপে দোৰোণ খুন্দি প্ৰলেপ দিয়া আৰু নাহৰপাত আৰু চাল মিশ্ৰণ কৰি প্ৰলেপ দিয়া হৈছিল। কুকুৰে কামুৰিলে কৰবীগছৰ আঠা আৰু মালভোগ কল মিহলাই খুৱাইছিল। শিশু-কিশোৰে টোপনিত প্ৰস্ৰাৱ কৰা ৰোগনাশৰ কাৰণে পাটী-মুতুৰা মাছ খাদ্য ঔষধিকৰূপে ব্যৱহাৰ হয়। মধুমেহ ৰোগ, পেটৰ ৰোগ, কৃমিনাশৰ বাবে নাটকল বৰ্ণ আৰু চিৰতা বড়ি, হজমীৰ বাবে দোৰোণ পাত খুন্দি, বড়ি কৰি মাজে মাজে খাবলৈ ব্যৱহাৰ হয়। ঘা-ফোঁহা শুকলবলৈ 'ধুলিয়ন' নামৰ শুকল ভেঁকুৰৰ ধূলা লগাই শুকুওৱা হৈছিল।

গ্ৰন্থত ভাৰতীয় জীৱন-যাত্ৰা বিবৃত হৈছে: 'বেমাৰ-আজাৰ হ'লে তেওঁলোকে যোগী আৰু ব্ৰাহ্মণ দাৰ্শনিকসকলৰ পৰামৰ্শ বিচাৰিছিল। এই যোগী বা বাণপত্নীসকল অৰণ্যত বাস কৰিছিল; গছৰ বাকলি পিন্ধিছিল আৰু ফলমূলকে খাইছিল। গছৰ শিপা বা ফুল আৰু শাৰীৰিক ব্যায়ামকে সাধাৰণতে ঔষধ হিচাপে নিৰ্দেশ দিয়া হৈছিল।' (বিদেশী পৰিব্ৰাজকৰ দৃষ্টিত ভাৰত, পৃষ্ঠা ৯, অসমীয়া সংস্কৰণ, নতুন দিল্লী)। সেয়া আছিল প্ৰাক্‌বৈদিক কালৰ ভেষজ-চিকিৎসা বিজ্ঞানৰ আৰম্ভণিকাল।

মেগাস্থিনিছ অহাৰ সাতশ বছৰ পিছত ৩৯৯ খ্ৰীষ্টাব্দত চীনদেশীয় ফাহিয়ান ভাৰতলৈ আহে। অৱশ্যে এওঁৰ বিৱৰণত ধৰ্ম আৰু সমাজ জীৱন-যাত্ৰাৰ লগত পিছৰ সাতশ বছৰত ভাৰতীয় চিকিৎসা বিজ্ঞানৰ কেনে উন্নতি হ'ল, সেই বিৱৰণ নাই। পুনৰ চীনদেশীয় পৰ্যটক হিউয়েন চাং ৬২৯ খ্ৰীষ্টাব্দত ভাৰতলৈ আহি যোৱা বছৰ থাকি 'ট্ৰেভেল' নামৰ গ্ৰন্থ লিখে যদিও ইয়াতো চিকিৎসা বিজ্ঞান উপেক্ষিত হৈছে। কিন্তু চিকিৎসা বিজ্ঞানৰ লগত ওতঃপ্ৰোত সম্বন্ধ থকা যোগাভ্যাসৰ 'হঠযোগ'

সম্পর্কে বিবরণ হৈছে— ‘সাধুবিলাক নগৰৰ চাৰিওফালে ঘূৰি ফুৰিছিল। কিছুমান সাধু উলংগ আৰু কিছুমানে গাত ছাই (ভস্ম) সানি লোৱা বিধৰ আছিল। কিন্তু তেওঁলোকৰ বেছিভাগেই কৃচ্ছসাধনাৰ দ্বাৰা হঠযোগৰ দ্বাৰা মৃত্যুশীল জীৱনৰ পৰা মুক্তি বিচৰা যেন দেখা গৈছিল।’ (এ গ্ৰন্থৰ ‘হিউয়েন চাঙৰ সময়ত ভাৰত’, পৃঃ ৪১)। নালন্দা বিশ্ববিদ্যালয়ত সকলোপ্ৰকাৰ বিজ্ঞান শাস্ত্ৰৰ লগতে ঔষধি চিকিৎসা বিজ্ঞানৰ শিক্ষা দিয়া আৰু সম্যাসীসকলক বিনামূলীয়া ঔষধ দিয়া বুলি উল্লেখ হৈছে। সম্যাসীসকলে গাত ভস্ম সনা ব্যৱস্থাও হৈছে— গ্ৰীষ্ম আৰু শীতৰ পৰা ত্ৰাণ পাবলৈ, বতাহ বা অৰণ্যৰ ‘এলাৰ্জি’ৰ পৰা ত্বক-সুৰক্ষা পদ্ধতি। ত্বক-কোষ (চৰ্ম) সুৰক্ষাৰ জৰিয়তে আয়ুৰ্দ্ধি কৰা কথা সেই সময়তে আৱিষ্কৃত হৈছিল। শীতত ভস্মাদিৰ মিশ্ৰিত পদাৰ্থ আৰু গ্ৰীষ্মত উস্তাপৰ পৰা ত্বক ৰক্ষা কৰিবলৈ বিভিন্ন প্ৰজাতিৰ সুগন্ধি চন্দন লেপন, মৃন্তিকা লেপন ব্যৱহাৰ কৰাৰ কাৰণ। চালৰ কোষ ক্ষয় নহ’লে, দীৰ্ঘজীৱী হ’ব পৰা গুণৰ কাৰণে ‘বিভূতি’— বিজ্ঞানসন্মত অংগলেপন আছিল।

উল্লেখনীয়ভাৱে আলবেৰ্ণীয়ে (১০০০-১১০০ খ্ৰীঃৰ ভিতৰত অহা) ভাৰতীয় চিকিৎসাশাস্ত্ৰৰ উৎকৰ্ষ সম্বন্ধে বিশেষ দৃষ্টি নিক্ষেপ কৰিছে। ‘চৰক’ নামৰ ঔষধিশাস্ত্ৰৰ লেখকজনেই সেই সময়ত চিকিৎসাশাস্ত্ৰৰ শ্ৰেষ্ঠ চিকিৎসক বুলি উল্লেখ কৰিছে— ‘পিতলক সোণলৈ ৰূপান্তৰ কৰা বাসায়নিক প্ৰয়োগৰ উপৰি হিন্দুসকলে ৰোগীক সুস্থাস্থ্যদান কৰা আৰু বুঢ়াক যৌৱন দান কৰা বসায়নৰ চিকিৎসাও কৰিছিল। জ্যোতিষৰ দৰেই, ঔষধ-পাতিৰ জ্ঞানকো উচ্চতাপৰ জ্ঞান বুলি বিবেচনা কৰা হৈছিল। চৰক ঋষিৰ ঔষধি-বিজ্ঞানৰ গ্ৰন্থ আৰৱী ভাষালৈ অনুবাদ কৰিছিল। ঔষধি চিকিৎসাবে অমৰত্ব লাভ কৰিব পৰা বিষয়ক লৈ ঋষি-মুনিসকলৰ মাজত প্ৰতিযোগিতা হৈছিল।’ (এ গ্ৰন্থৰ পৃঃ ৫৯)। আলবেৰ্ণীয়ে কোৱা ‘অমৰত্বৰ বাবে প্ৰতিযোগিতা’ কথাই ভাৰতীয় বিজ্ঞান শাস্ত্ৰৰ উৎকৰ্ষৰ উচ্চসীমাত উপনীত হোৱা অভিধায়িত কৰে। সিদ্ধ বিজ্ঞানীসকলে যোগ আৰু ঔষধিৰে যি পদ্ধতি আৱিষ্কাৰ কৰিছিল, দুয়োৰ সংযোগত ‘কায়াকল্প’ পদ্ধতি ৰচিত হৈছিল বুলি বোধজন্মে। ‘কায়’ মানে ক্ষীণাংগী ৰোগ-দুৰ্বলতাৰ পৰা ‘কল্প’ মানে বিচৰামতে ৰুগ্মাবস্থাৰ পৰা আৰোগ্য লাভ কৰি সু-স্বাস্থ্যৱান হোৱা অবস্থা। এই সুস্থ দীৰ্ঘ জীৱনদান

কৰোতাসকল ‘মহামুনি’, ‘মহাঋষি’ ৰূপে সিদ্ধ যোগী আৰু ব্ৰাহ্মণ। এই বৈদ্যবিদসকলে শিক্ষা দি পাৰ্গত কৰি একোজন দক্ষ বৈদ্য (Doctor) বা চিকিৎসক গঢ় দিছিল। কালক্ৰমত নাথসকলৰ মাজত ‘বৈদ্য সম্প্ৰদায়’ এটাৰ উদ্ভৱ হৈছিল। (নাথ সম্প্ৰদা আৰু সম্প্ৰদায়— ড° শিৱনাথ বৰ্মন সম্পাদিত জনসাধাৰণ কাকতৰ ১১/১০/২০১৪ সংখ্যাৰ এই লেখকৰ সূত্ৰটি চাওক)। মন্ত্ৰ-তন্ত্ৰ সম্প্ৰদায়ৰ সৈতে ঔষধি প্ৰয়োগৰ ব্যৱস্থা সীমিত বাবে এই চিকিৎসা পদ্ধতি সুদূৰপ্ৰসাৰী আছিল যদিও বৈদ্য বিভাগতকৈ প্ৰাচীন হ’ব। উত্তৰ পূৰ্বাঞ্চলৰ একমাত্ৰ মায়ং নামৰ ঠাই ভাৰত বিখ্যাত। মৰিগাঁও জিলাৰ পবিতৰা অভয়াৰণ্যত অৱস্থিত মায়ং ‘মন্ত্ৰপুত-চিকিৎসা’ৰ কেন্দ্ৰস্থলৰূপে খ্যাত। বিজ্ঞান-মানসিকতাৰ উৎকৰ্ষ হৈছিল কাৰণে ভেট্টী-বাজীৰ দেশৰূপেও অসমখন খ্যাত। তন্ত্ৰ-মন্ত্ৰ কৌশলগত বিজ্ঞান ‘মেজিক’ কালক্ৰমত অন্তৰ্ভুক্ত হৈছে।

চিকিৎসাশাস্ত্ৰৰ বাবে গুৰুত্ব নিৰ্ণায়ক বেদখন হৈছে অথৰ্ববেদ। ইয়াত প্ৰভূত পৰিমাণৰ ঔষধি চিকিৎসা আৰু ৰোগৰ নাম সূক্তসমূহত বিয়পি আছে। সেইবাবে অথৰ্ববেদখন ‘ভৈষজ বেদ’ বুলিও অভিহিত। গতিকে অথৰ্ববেদত বনৌষধি সম্পৰ্কীয় জ্ঞান আৰু চিকিৎসা পদ্ধতিক কেন্দ্ৰ কৰিও পৰিপূৰ্ণতা আছে। অথৰ্ববেদৰ বিশ্লেষক চাৰণ মুনিয়ে ন-টা বিভাগ কৰি ‘চাৰণ বৈদ্য’ নামৰ ভাগ এটাও কৰিছে। অথৰ্বত তন্ত্ৰ-শাস্ত্ৰৰ লগতে আয়ুৰ্বেদ চিকিৎসা-শাস্ত্ৰৰ অংকুৰণ হৈছে। ‘বৈদিক সাহিত্য-সংস্কৃতিৰ জিলিঙনি’ৰ গ্ৰন্থকাৰ ডিম্বেশ্বৰ শইকীয়াদেৱে উল্লেখ কৰিছে— ‘(১) ভৈষজানি (ৰোগ নিৰাময় চিকিৎসা) : অথৰ্ববেদত য’ত ত’ত ৰোগ নিৰাময়ৰ চিকিৎসা পদ্ধতি সিঁচৰতি হৈ থকা দেখা গৈছে। এইবোৰৰ ভিতৰত জ্বৰ, কাঁহ, জণ্ডিছ, দস্তৰোগ, কুষ্ঠৰোগ, জঠৰ ৰোগ (পেৰালাইটিচ), বহুমূত্ৰ ৰোগেই প্ৰধান। মন্ত্ৰ-দ্রষ্টাৰ মতে এই বেমাৰসমূহ আসুৰিক শক্তিয়ে (কঠিন ৰোগে) আক্ৰমণ কৰে। এইবোৰৰ নিৰাময় কৰিবলৈ মন্ত্ৰৰ ব্যৱহাৰ কৰাৰ লগতে ঔষধি গছৰ পাত, চাল, শিপা আদি ব্যৱহাৰ কৰিছিল। অথৰ্ববেদে পানীক সৰ্বৰোগ নাশক বুলি ব্যক্ত কৰিছে।’ (পৃঃ ৫৩)। উল্লেখিত কথাৰ ‘আসুৰিক শক্তি’= বীজাণু আৰু পানীক সৰ্বৰোগ নাশক বুলি = উতলাই লোৱা পানী বা লাইমষ্টোনৰ পৰা নিগৰা জুৰিৰ পানীক বীজাণুমুক্ত পানী বুলি ধৰিলেই আধুনিক চিকিৎসা-বিজ্ঞান হৈ পৰে। এনে উদাহৰণ ওচৰতে

আছে— তেতেলীয়া পাহাৰৰ প্ৰাচীন 'মহেশ ধাম' আৰু জগন্নাথ মন্দিৰৰ পৰা আঙুৰাই তললৈ নামিলে এটা 'দুধ গংগা জুৰি' গুহাৰ পৰা ওলোৱা এই জুৰিৰ পানী গাখীৰৰ দৰে বগা। মহেশধামত থকা শেষৰজন বাবাজী সীতাৰাম বাবাজীয়েও এই 'দুধ গংগা জুৰি'ৰ পানী খাইছিল আৰু জুৰিৰ পানীৰে গা-ধুইছিল। প্ৰকৃততে এই পানী বৈ আহোতে 'লাইমষ্টোন'ৰ মাজেদি আহিছে আৰু ই প্ৰাকৃতিকভাৱে বীজাণুমুক্ত পানীলৈ ৰূপান্তৰ হৈছে।

### লোক চিকিৎসা আৰু খাদ্যাভাস :

অসমত বৈদ্য চিকিৎসা ব্যৱহাৰ, উত্তৰ ভাৰতীয় ও দক্ষিণাত্যৰ সমসাময়িক প্ৰাক্‌বৈদিক, বৈদিক কালৰ চিকিৎসা উদ্ভাৱন। উত্তৰ-পূৰ্বাঞ্চল জৈৱ-বৈচিত্ৰ্যৰে পৰিপূৰ্ণ বনৌষধি, স্থলজ-জলজ প্ৰাণীৰ আৱাস স্থান। (এই লেখকৰ হাততে একমাত্ৰ 'সুগন্ধি বগা চন্দন' (*Santalum album perfume*) প্ৰজাতি সংৰক্ষণ হৈছে।) প্ৰাচীন প্ৰাগ্‌জ্যোতিষপুৰ বা কামৰূপ বা পুৰণি অসমৰ ব্ৰহ্মপুত্ৰ উপত্যকাত ভেষজ বিজ্ঞানকে ধৰি জ্যোতিৰ্বিজ্ঞানৰো চৰ্চা চলি আহিছিল।

চিকিৎসা বিজ্ঞানৰ লোক-পৰম্পৰা ভাৰতবৰ্ষৰ স্বাধীনতাৰ পিছৰ দুটা দশকলৈ চলি অহা নিদৰ্শন আছে। নাথ জাতিৰ জীৱন-ধাৰণ প্ৰণালীত বিজ্ঞানসন্মত ঔষধিযুক্ত খাদ্যাভাস আৰু স্বাস্থ্য-সৌন্দৰ্যবৰ্দ্ধক ঔষধি ব্যৱহাৰ হৈ আহিছিল। শ্ৰীমন্ত শংকৰদেৱেও বিজ্ঞানসন্মত লোক-চিকিৎসাৰ গুৰুত্ব দি অহাৰ বাবে চিকিৎসা প্ৰণালী সুদূৰপ্ৰসাৰী হৈছিল। যি হওক, প্ৰাচীন কালৰ শৈল্য-চিকিৎসা বিজ্ঞানৰ ব্যৱহাৰ বৈদ্যসকলে কৰিছিল। আঁঠু বা যিকোনো গাঁঠিৰ বিষ হ'লে জোৰাৰ তলত, লোৰ শলা তপতাই নিৰ্দিষ্ট স্থানত ছিটা দিয়াৰ দৰে ঘূৰণীয়া ক্ষত কৰা হয়। তাৰ পৰা বিষপানী ওলাবলৈ দিয়া স্থানত কাপোৰৰ 'বেৰ' দি, সেই ঠাই সিজোৱা হালধিৰ টুকুৰা বান্ধি ক্ৰমে হালধিৰ গুৰি লগাই শুকুৱাবলৈ ব্যৱহাৰ কৰা হয়। পিছত হালধি আৰু 'সুগন্ধি জাতি চন্দন'ৰ পাত বতি লৈ সেইস্থানত প্ৰলেপৰূপে ব্যৱহাৰ হৈছিল। ইয়াৰ দ্বাৰা বিষনাশ, জালা-পোৰা নাশ, বক্তচাপ নিৰাময়ৰ ব্যৱস্থা হৈছিল। তাৎপৰ্যপূৰ্ণ যে লোৰ শলাৰ পৰা ধনুষ্টংকাৰ সংক্ৰমণ হ'ব পাৰে কাৰণে, 'মেৰুণ' অস্ত্ৰোপচাৰত ককিলা মাছৰ দাড় আৰু ময়ন কাঁইট ব্যৱহাৰ কৰিছিল।

গাঁঠিৰ মোচোৰা খোৰা, ফটা হাড় জোৰাবলৈ হাড়জোৰা লতাৰ সৈতে তুলসীপাত, দুৰৰি আগ মিশ্ৰণ ব্যৱহাৰ, প্ৰামাণিক ঔষধ। ভগা হাড় জোৰাবৰ কাৰণে সোণৰবিয়াল বাহকাপাতসহ ওপৰৰ তিনিবিধৰ একত্ৰিত মিশ্ৰণ ব্যৱহাৰ হৈ আহিছে। দেহৰ অভ্যন্তৰৰ ঘাঁ শুকাবৰ কাৰণে মণিপুৰী গাঞ্জা, ক্ষতস্থানৰ গা-বিষ উপশম কৰিবলৈ শিহুতেল, স্নায়ুসুস্থতা আৰু উত্তেজকৰূপে গাঁড়ৰ খৰ্গ ব্যৱহাৰ হোৱা জনা যায়। দাঁতৰ দুইপাৰী বিশেষ ভেষজ মিশ্ৰণেৰে প্ৰস্তুত কৰা ক'লা ৰং স্থায়ী লেপন; মহিলাসকলে সৌন্দৰ্যবৰ্দ্ধকৰ প্ৰতীকৰূপে ব্যৱহাৰ কৰিছিল। ফলত দাঁতৰ এনামেলৰ ক্ষতিসাধন নোহোৱাকৈ দাঁত দীৰ্ঘস্থায়ী হৈছিল। দাঁতৰ বিষনাশকৰূপে তপতোৱা সিঁজু পাত ব্যৱহাৰ হৈছিল। পকা পাণ খুন্দি কটা-ছিঙাত লেপন দি চাকিৰ জুই পুনঃ পুনঃ লগাই আঁতৰাই তাপ দি 'এণ্টিটিটেনাচ' ঔষধৰূপে ব্যৱহাৰ হৈছিল। পাণৰ পিপলি দেহৰ ভিতৰৰ কৰ্কটৰোগ নাশক খাদ্য স্বৰূপে ব্যৱহাৰ কৰিছিল। বহুমূত্ৰ ৰোগত জমলাখুটিৰ আলু-শিপা ব্যৱহাৰ এতিয়াও প্ৰামাণিক ঔষধ বুলি ব্যৱহাৰ হয়। বিশল্যকৰণিৰ পাতৰ ৰসেৰে ৰক্তক্ষৰণ বন্ধ আৰু ছালৰ তাৎক্ষণিক জোৰা লগাবলৈ ব্যৱহাৰ হয়। অৰ্জুন গছৰ বাকলিৰ পৰা হাওঁফাও ৰোগ চিকিৎসা উল্লেখনীয় বিষয়। সাপে খোটা ঔষধিকৰূপে দোৰোণ খুন্দি প্ৰলেপ দিয়া আৰু নাহৰপাত আৰু চাল মিশ্ৰণ কৰি প্ৰলেপ দিয়া হৈছিল। কুকুৰে কামুৰিলে কৰবীগছৰ আঠা আৰু মালভোগ কল মিহলাই খুৱাইছিল। শিশু-কিশোৰে টোপনিত প্ৰস্ৰাৱ কৰা ৰোগনাশৰ কাৰণে পাটী-মুতুৰা মাছ খাদ্য ঔষধিকৰূপে ব্যৱহাৰ হয়। মধুমেহ ৰোগ, পেটৰ ৰোগ, কৃমিনাশৰ বাবে নাটকল বৰ্ণ আৰু চিৰতা বড়ি, হজমীৰ বাবে দোৰোণ পাত খুন্দি, বড়ি কৰি মাজে মাজে খাবলৈ ব্যৱহাৰ হয়। ঘা-ফোঁহা শুকাবলৈ 'ধুলিয়ন' নামৰ শুকান ভেঁকুৰৰ ধূলা লগাই শুকুওৱা হৈছিল।

স্বাস্থ্যসন্মত আহাৰৰ বাবে আৰু সংৰক্ষণৰ উপযোগী কৰিবলৈ মাগুৰ, কাঁৱৈ আদি মাছ বাছি কচুদি, তাত হালধী-নিমখ সানি 'খৰিকাত দিয়া'ৰ পিছত দীৰ্ঘদিনীয়া খাদ্যৰূপে ব্যৱহাৰ হৈছিল। সিদ্ধ হালধীৰ টুকুৰা হৃদৰোগ নাশকৰূপে চোবাই খাইছিল। কেঁচা পিঠাগুৰিৰ সৈতে দৈ, গুড়, নেমুৰ ৰস মিহলি কৰি গৰম কালৰ শক্তিবৰ্দ্ধকৰূপে খাদ্যাভাস আছিল। বিভিন্নধৰণৰ ভাপত দিয়া পিঠা, বনৌষধিযুক্ত পিঠা

গাৰ বিষনাশক আৰু স্বাস্থ্যসন্মত আহাৰৰূপে তৈয়াৰ কৰি লৈছিল। মছন্দৰী কলপাতত মেৰিয়াই পানীত সিজাই পিটিকি খোৱা ব্যবস্থা— হৃদৰোগৰ শক্তি বৰ্দ্ধকৰূপে ব্যৱহাৰ হয়। বেলফল শক্তিবৰ্দ্ধক আৰু হৃদৰোগনাশক বুলি পৰিচিত হৈ আহিছে।

‘পকা মিঠাতেল’ত বনজালুক দিয়া আৰু ক’লা জিৰা পাতল কাপোৰত বান্ধি মোহাৰি নাকেৰে শুঙি পানীলগা নাক বন্ধ ভাল কৰিছিল। জুইয়ে পোৰা, পুৰাতন ওলোৱাত জাতি চন্দন বা সুগন্ধি বগা চন্দনৰ পাত খুন্দি প্ৰলেপ দিয়াত ব্যৱহাৰ হৈছিল। ছাল কুঁৱৰীৰ পাতো ব্যৱহাৰ হয়। বিষযুক্ত গুটি খালে কপাহৰ ‘জোলা’ৰ পৰা গুটি উলিয়াই মিহি কৰি খুওৱা হৈছিল। এই ঔষধি কিছুমানৰ কথা আজিকালি প্ৰকাশিত বনৌষধিৰ গ্ৰন্থতো পোৱা যায়।

নাৰিকলৰ পৰা তেল তৈয়াৰ কৰি তাত তৰুৱা বাদামৰ ফুল, চম্পাফুল, গোলাপৰ পাহি, জাতি চন্দন পাত-ফুল বেলেগে বেলেগে বটলত থৈ সুগন্ধি তেল তৈয়াৰ কৰিছিল। মূৰঘূৰণি ৰোগ নাশ আৰু চুলিৰ দীৰ্ঘস্থায়িত্ব আৰু সৌন্দৰ্যবৰ্দ্ধক সৌগন্ধিকৰূপে মাটিমাহ, ঔষীজ, চালকুঁৱৰীৰ ‘ভৰণ’ৰূপে ব্যৱহাৰ হৈছিল। প্ৰস্ৰাৱৰ জ্বলা-পোৰাত দৈৰ পানীত দুৱৰি আগ দি, ফিটকিৰি দি বা ভিজোৱা বুটমাহৰ পানী খাবলৈ আৰু বহিঃব্যৱহাৰ কৰিবলৈ দিয়া হৈছিল। এনেবোৰ ক্ৰিয়া-কলাপৰ লগত মায়ঙৰ ‘মন্ত্ৰপুত’ ব্যৱস্থাটোও জড়িত হৈছিল। আৰু অনেক লোক-চিকিৎসা চলিছিল আৰু কিছুমান এতিয়াও গ্ৰাম্য সমাজত প্ৰাধান্য পাই আছে।

#### উপসংহাৰ :

প্ৰাচীনকালত ঋষি-মুনি বৈদ্যবিদসকলে চিৰঞ্জীবি হ’বলৈ নানান পৰীক্ষা-নিৰীক্ষাৰ সৈতে যোগ-সাধনা আৰু প্ৰতিযোগিতাত অৱতীৰ্ণ হৈছিল সেই কথা প্ৰাচীন গ্ৰন্থত পোৱা যায়। ঔষধিযুক্ত খাদ্যাভাস, ঔষধিযুক্ত স্বাস্থ্য-সৌন্দৰ্যবৰ্দ্ধক,

আয়ুস বৃদ্ধিকৰণ প্ৰক্ৰিয়া গ্ৰহণৰ ব্যতিকল্পৰূপেও মানৱ শৰীৰ ৰোগযুক্ত হ’ব পাৰে বীজাণুৰ দ্বাৰা আৰু জিনৰ দ্বাৰা। ৰোগমুক্ত জীৱৰ পৰা ৰোগহীন সন্তানৰ জন্ম সম্ভৱপূৰ্ণ। এই সূত্ৰ ঋষি-মুনি-সন্ন্যাসীসকলে আৱিষ্কাৰ কৰিছিল। সুস্থ দীৰ্ঘ জীৱনেই মৃত্যুঞ্জয়ী হোৱাৰ শেষ কল্পনা আছিল বুলি ধৰিলে, ইয়াৰ অন্তৰ্নিহিত ব্যৱস্থাৱলীয়েই প্ৰাচীন চিকিৎসা বিজ্ঞানৰ উদ্ভৱ আৰু বিকাশৰ মূল। জীৱৰ ছাল-কোষ বনাম হাড়-মজ্জাৰ সৈতে শিৰা-ধমনীৰ সু-সম্পৰ্ক বন্ধা কৰি থাকিব পৰিলে মৰণৰ পৰা হাত সাৰি থাকিব পাৰে। সুস্বাদু আহাৰ আৰু পৰিশুদ্ধ বায়ু পৰিবেশ এই দুই ক্ৰিয়া-প্ৰক্ৰিয়াৰ সংযোগ সাধনত জীৱন নিয়ন্ত্ৰণ হৈ থাকে। ‘অৰ্গেনিক’ আৰু ‘ইনৰ্গেনিক’ প্ৰক্ৰিয়াত বায়ু-কেমিক ঔষধিৰ প্ৰয়োগ আৱশ্যকীয় হৈ আছে।

মানৱ দেহত ৰাসায়নিক ক্ৰিয়া সংঘটিত হৈ ‘কোষ-শক্তি’ বৃদ্ধি হয় আৰু কোষ জীৱিত থাকে। শৰীৰত ৰাসায়নিক ক্ৰিয়া ধ্বংস বা অৱনতি ঘটি অহা মানে ৰোগৰ কাৰণ আৰু মৃত্যু। ‘শক্তিকোষ’ত ঔষধৰ দ্বাৰা ৰোগ নিবাৰণ সহজ হয়। ‘অৱনত কোষ’ত ঔষধৰ দ্বাৰা স্বাস্থ্য ঘূৰাই আনিবলৈ সময়ৰ প্ৰয়োজন হয়। উদাহৰণ— ডায়েবেটিছ বা মধুমেহ ৰোগ। শেষত উল্লেখ কৰা হওক যে, সুস্থ দীৰ্ঘজীৱিতা বা মৃত্যুঞ্জয়ী হ’ব পৰা গুণ লাভ কৰিবলৈ পৰিবেশো ঘূৰি আহিব লাগিব আৰু আমাৰ মানসিকতাক বিজ্ঞানসন্মতভাৱে পৰিচালনা কৰিব লাগিব। প্ৰাচীন চিকিৎসাশাস্ত্ৰৰ অৱলম্বনেৰে ন-ন উদ্ভাৱনৰ ফলত অতি আধুকিতাই ঔষধি-বিজ্ঞানৰ গতিশীলতা দান কৰিছে। ইয়াৰ মাজতে ভেজাল ঔষধি প্ৰস্তুতকৰণে বিপদ মাতিও আনিছে। এই অৰ্থেই প্ৰাচীন নিয়ম-পদ্ধতিলৈ ঘূৰি যোৱা অনুচিত। অলৌকিকতা আৰু অ-বিজ্ঞানসন্মত ৰসায়ণ ব্যৱস্থা পৰিহাৰ কৰা উচিত। ঔষধি ৰসায়ণত বিজ্ঞানীসকলৰ পৰা পৰিশুদ্ধ ঔষধি লাভ কৰাটো জনসাধাৰণে বিচাৰে। ৰাষ্ট্ৰ পৰিচালকসকলেও সতৰ্ক হৈ থাকি সকলোৰে উন্নত চিকিৎসা লাভৰ ব্যৱস্থা কৰা প্ৰয়োজন। ♦ ♦