Class - 2nd Semester (H)
Paper - CC-4
Self Managment in the Gitā-

Saswati Deb
Dept.-Sanskrit

৭। আহার কত প্রকার ও কি কি ? যোগসাধনে আহারের ভূমিকা আলোচনা কর।

আহার তিন প্রকার - "আহারস্ত্বপি সর্বস্য ত্রিবিধো ভবতি প্রিয়ঃ।" এই তিন প্রকার আহার হল, ~~[illegible]~~, সাত্ত্বিক, রাজসিক ও তামসিক আহার।

গীতার সপ্তদশ অধ্যায়ে 'শ্রদ্ধাত্রয়বিভাগযোগ' আলোচনাকালে অর্জুনের শ্রদ্ধাবিষয়ক জিজ্ঞাসার উত্তরে ভগবান শ্রীকৃষ্ণ প্রকৃতিভেদে সকলেরই প্রিয় তিনধরনের আহারের উল্লেখ করেন।

সমস্ত মানুষের নিজ নিজ প্রকৃতি অনুসারে অর্থাৎ সত্ত্ব, রজঃ ও তমোভেদে তাদের আহারে আগ্রহ এবং যজ্ঞ, তপস্যা ও দান-ধ্যানে প্রীতি দেখা যায়। এই সব ব্যাপারে তাদের গুণসমূহের নির্ধারণ হয়ে থাকে। সাধনাপ্রকার সাধনপথেই বিশেষতঃ ভক্তিমার্গে আহারশুদ্ধির বিশেষ প্রাধান্য দেওয়া হয়। ছান্দোগ্যোপনিষদে বলা হয়েছে, "আহারশুদ্ধৌ সত্ত্বশুদ্ধিঃ সত্ত্বশুদ্ধৌ ধ্রুবা স্মৃতিঃ।" (আহার শুদ্ধ হলে চিত্তশুদ্ধ হয়, চিত্তশুদ্ধ হলে সেই শুদ্ধ-চিত্তে সর্বদা ঈশ্বরের স্মৃতি অব্যাহত থাকে)। সাত্ত্বিক আহারের দ্বারা সত্ত্বগুণ বৃদ্ধি হয়। রাজসিক ও তামসিক আহারের দ্বারা রজঃ ও তমোগুণের বৃদ্ধি হয়।

আহারের লক্ষণ প্রসঙ্গে প্রথমে সাত্ত্বিক ব্যক্তিগণের পক্ষে যে আহার উপযুক্ত, তা ভগবান শ্রীকৃষ্ণ "আয়ুঃসত্ত্ববলারোগ্যসুখপ্রীতিবিবর্ধনাঃ" ইত্যাদি শ্লোকে বর্ণনা করেছেন। অর্থাৎ যাহা আয়ু, উৎসাহ, বল, আরোগ্য, চিত্তপ্রসন্নতা ও রুচি - এ সকলের বর্ধনকারী এবং সরস, স্নেহযুক্ত, সারবান এবং প্রীতিকর - এরূপ আহার সাত্ত্বিক ব্যক্তিগণের প্রিয়। এই দশ প্রকার সাত্ত্বিক আহার, যাঁরা নিজেদের সাত্ত্বিকত্ব রক্ষার সংকল্প করেন, তাদের উচিত এইসব আহার গ্রহণ করা। ভগবানের বক্তব্য, যাঁরা যোগাভ্যাসে রত, তাঁদের ~~আহার~~ আহার্য বস্তু যদি সাত্ত্বিক লক্ষণসম্পন্ন না হয়, তাহলে তাদের সাধন-ভজনে বহুপ্রকার বাধা-বিঘ্ন উপস্থিত হয়ে থাকে। যাঁরা সাধনায় উন্নতি লাভ করতে ব্রতী হয়েছেন, তাঁদের অবশ্যই নিয়মিত সাত্ত্বিক আহারের প্রতি বিশেষ লক্ষ্য রাখা প্রয়োজন।

সাত্ত্বিক আহারের লক্ষণ বলে এখন শ্রীভগবান রাজস আহারের লক্ষণ নির্দেশ করছেন "কট্বম্ললবণাত্যুষ্ণ" ইত্যাদি শ্লোকে। অতি কটু, অতি অম্ল, অতি লবণাক্ত, অতি উষ্ণ, তীক্ষ্ণ, রুক্ষ ও বিদাহী দুঃখ-শোক-রোগ উৎপাদক আহার রাজস ব্যক্তিগণের প্রিয়। যেসব আহার করলে দুঃখ, শোক এবং রোগ বা ব্যাধি উৎপন্ন হয়, শ্রীভগবান লক্ষণ অনুসারে তাদের উল্লেখ করেছেন। এই সব আহার্য বস্তু গ্রহণ করলে শরীর নিস্তেজ হয়, পরিণামে অসুস্থতা বোধ হয় এবং সাধনে এইসব আহার বিপাক সৃষ্টি করে বিঘ্ন ঘটায়। ফলে সাধকের এই ধরনের আহার অবশ্যই পরিহার করা উচিত।

সবশেষে শ্রীভগবান তামসিক আহার গ্রহণের কথা বলেছেন (যাতযামং গতরসং পূতি' ইত্যাদি শ্লোকে। যে খাদ্য বহুপূর্বে পক্ব, যাহার রস শুষ্ক হয়ে গেছে, যা দুর্গন্ধ, বাসি, উচ্ছিষ্ট ও অপবিত্র, তা তামসব্যক্তিগণের প্রিয় হয়ে থাকে। এই ছয়প্রকার খাদ্যই তমোগুণীদের প্রিয়। সাত্ত্বিক ও রাজস আহারের তুলনায় তামস আহার কতটা ক্লেদযুক্ত, তা এই ছয় প্রকার খাদ্যের উল্লেখ থেকে বোঝা যায়। যোগসাধনে সাত্ত্বিক আহারই গ্রহণীয়। কিন্তু রাজসিক ও তামসিক আহার বর্জনীয়।

T.O.

Scanned with CamScanner

শ্রীমৎ রামানুজাচার্য 'আহার' শব্দ খাদ্য অর্থেই গ্রহণ করেছেন। তাঁর মতে খাদ্যের ত্রিবিধ দোষ অর্থাৎ জাতিদোষ, আশ্রয় দোষ এবং নিমিত্তদোষ পরিহার করা কর্তব্য। কিন্তু শ্রীমৎ শঙ্করাচার্য এস্থলে 'আহার' শব্দের অন্যরূপ ব্যাখ্যা করেন। তিনি বলেন 'আহ্রিয়তে ইতি আহারঃ' — যা গ্রহণ করা যায়, তাহাই আহার অর্থাৎ ইন্দ্রিয়গ্রাহ্য বিষয়সমূহই আহার। তাঁর মতে আহারশুদ্ধি অর্থ রাগ, দ্বেষ, মোহ — এই ত্রিবিধ দোষবর্জিত হয়ে ইন্দ্রিয়ের দ্বারা বিষয়গ্রহণ।

এখানে শ্রীভগবান সাত্ত্বিক, রাজসিক ও তামসিক ব্যক্তিদের ভালোলাগা খাদ্যগুলির বর্ণনা করেছেন, যাতে তাঁদের রুচি জানা যায়। মানুষ যেসব যজ্ঞ, তপস্যা, দান ইত্যাদি কার্য করে, তা নিজ (সাত্ত্বিক, রাজসিক ও তামসিক) রুচি অনুযায়ীই করে থাকে। "অন্নময়ং হি সোম্য মনঃ" এই শ্রুতিবাক্যে বোঝা যায়, অন্ন যেমন হয়, মনও সেইরূপ তৈরি হয়। অন্নের সূক্ষ্ম সারভাগ থেকে মন (অন্তঃকরণ) সৃষ্ট হয়। তাই মন শুদ্ধ করার জন্য খাদ্যও শুদ্ধ এবং পবিত্র হওয়া উচিত।

শ্রীভগবান সাত্ত্বিকী, রাজসী ও তামসী শ্রদ্ধার বর্ণনা প্রসঙ্গে এই তিন গুণের বৃদ্ধিতে খাদ্যবস্তু বা আহার্যের ভূমিকা গুরুত্বপূর্ণ, তা এখানে দেখিয়েছেন।

Scanned with CamScanner