



## **International Journal of Humanities & Social Science Studies (IJHSSS)**

A Peer-Reviewed Bi-monthly Bi-lingual Research Journal

ISSN: 2349-6959 (Online), ISSN: 2349-6711 (Print)

ISJN: A4372-3142 (Online) ISJN: A4372-3143 (Print)

Volume-VII, Issue-III, May 2021, Page No. 43-49

Published by Scholar Publications, Karimganj, Assam, India, 788711

Website: <http://www.ijhsss.com>

DOI: 10.29032/ijhsss.v7.i3.2021.43-49

### **অতিমারী কোভিড ও ভারতীয়-দর্শন প্রসঙ্গ**

মণিমালা মণ্ডল

সহকারী অধ্যাপক, সংস্কৃত বিভাগ, গুসকরা মহাবিদ্যালয়, পশ্চিমবঙ্গ, ভারত

#### **Abstract:**

*The human world faces its greatest threat of disaster in the form of the COVID-19 pandemic. Infected by the virulent coronavirus the daily life of humans is under severe risk. The continuity and severity of this asymmetric warfare against the virus has tested the limits of human resilience. However, the extended struggle has been further prolonged asking for more struggles from us. Economic, psychological, physical and more such difficulties have not able to stop our fight against this disaster. We have presented a largely unflinching face to this adversity. Texts and traditions of the various societies, facing the danger as it is, have played an essential part in the building of the character of the people. The same is the case for India's populace. Indian philosophical traditions have provided the people here with clues to keep themselves both mentally and physically robust. Analysis of the well-accepted traditions such as that of Śāṃkhya, Yoga, Vedānta show that their deep interpretations assist us in the path of achieving physical and mental equilibrium.*

**Keywords: Pandemic, philosophy, Upaniṣads, Śāṃkhya, Yoga, Vedānta, disaster**

যখন কোন সংক্রামক ব্যাধির সংক্রমণ সীমিত পরিসর অতিক্রম করে বৃহৎ পরিসরে বিস্তারলাভ করে অর্থাৎ ক্ষুদ্র অঞ্চলে সীমাবদ্ধ না থেকে ক্রমবর্ধমান সেই ব্যাধি ভৌগোলিক সীমা ছাড়িয়ে অন্যত্র দেশ দেশান্তরে ছড়িয়ে পড়ে তখন সাধারণভাবে তাকে অতিমারী রূপে চিহ্নিত করা হয়।<sup>1</sup> যে কোন প্রাকৃতিক বিপর্যয়ের ন্যায় জনজীবনে এটাও একপ্রকার ভয়ানক বিপর্যয়, তবে অন্যান্য প্রাকৃতিক বিপর্যয়ের সঙ্গে এর মূল পার্থক্য হল এর স্থায়ীত্বকাল তুলনামূলকভাবে অনেক বেশি তাই এর সঙ্গে মোকাবিলা করাটাও স্বাভাবিকভাবেই অনেক বেশি কঠিন হয়ে থাকে। বর্তমান সময়ে সমগ্র বিশ্ব তেমনই এক ভয়ানক বিপর্যয়ের সম্মুখীন। 'কোরোনা' নামক ভাইরাস ঘটিত ব্যাধি যা 'কোভিড-১৯' নামে পরিচিত, এখন তার প্রথম আবির্ভাব স্থলের সীমা লঙ্ঘন করে বিভিন্ন দেশে অনুপ্রবেশ করেছে। সমগ্র বিশ্বের অনূ্য ২০০টি দেশের প্রায় প্রতিটি দেশই এই মারণ ব্যাধির দ্বারা আক্রান্ত। তদুপরি অতি সংক্রামক আগলুক এই রোগের নিরাময়যোগ্য প্রতিষেধক মানুষের কাছে নেই বললেই চলে, স্বল্প পরিমাণে যা আছে তাও প্রায় দুর্লভ হয়ে উঠেছে। মানুষ একপ্রকার বিনা অস্ত্রেই কোভিডের বিপক্ষে যুদ্ধে অবতীর্ণ হয়েছে। বিশেষ করে তৃতীয় বিশ্বের দেশ ভারতবর্ষের অবস্থা সেই প্রকারই বলা চলে। মানুষ আজ বড় অসহায়। একরাশ আতঙ্ক, শঙ্কা আর অনিশ্চয়তা নিয়ে দিনযাপন করছে যা মৃত্যুরই নামান্তর। অপ্রতিরোধ্য এই রোগের প্রকোপে কেবলমাত্র বিশ্বস্বাস্থ্যই ভেঙে পড়েনি তার

সঙ্গে তীব্র ধাক্কা খেয়েছে রাষ্ট্রব্যবস্থা, অর্থনীতি, কর্মজীবন। স্বাভাবিক জীবনধারার গতি প্রায় রুদ্ধ হয়ে গেছে। সর্বোপরি মানুষের মানসিক স্বাস্থ্যের অবস্থা তথৈবচ। এইভাবে জীবনধারণের মূল স্তম্ভগুলি দুর্বল হয়ে পড়ায় মানুষ আজ দীর্ঘশাসী। তবুও এই তীব্র প্রতিকূল পরিস্থিতিতে সর্বশেষ জীবনশক্তিটুকু নিয়ে বেঁচে থাকার আশ্রয় চেষ্টা চালিয়ে যাচ্ছে। বহু বিষয়ই আছে যা প্রত্যক্ষভাবে তাদেরকে বিগত এক বছরের অধিক সময় ধরে নিরবিচ্ছিন্ন এই লড়াইয়ের শক্তি যোগান দিচ্ছে। তবে তাদের মধ্যে ভারতীয় দর্শনের ভাবনা-প্রসূত জীবনাদর্শ সেক্ষেত্রে পরোক্ষভাবে হলেও অনেকখানি পুষ্টিবর্ধকের ভূমিকা পালন করে চলেছে বলে আমার মনে হয়।

যে কোন যুদ্ধ জয়ের অমোঘ অস্ত্রগুলি হল নিজের প্রতি আস্থা, নির্ভিকতা এবং অবশ্যই ধৈর্য। আমাদের কারো অজানা নয় যে ভারতের স্বাধীনতা আন্দোলনের যোদ্ধারা তাদের আন্তরশক্তিকে অটুট ও মজবুত রাখতে বার বার শরণ নিয়েছে গীতা, উপনিষদের। এখানে বলে নেওয়া দরকার যে, গীতা, উপনিষদ প্রভৃতি বেদান্ত-দর্শনের অন্তর্গত। বেদান্তের লক্ষণে বলা হয়েছে - 'বেদান্তো নাম উপনিষৎ-প্রমাণং তদুপকারীণি শারীরক-সূত্রাদীনী চ'<sup>2</sup> বস্তুজগতের কোন উপকরণ তাদের সেই বলবৃদ্ধিতে সহায়ক হতে পারেনি। এই মুহূর্তে বিশ্বের প্রতিটি মানুষ তদপেক্ষা ভীষণ এক যুদ্ধে সামিল হয়েছে টিকে থেকে জয়লাভের লক্ষ্যে। আর সেই লক্ষ্যে পৌঁছে দেওয়ার চালিকাশক্তিরূপে এই পরিস্থিতিতে ভূমিকা পালন করছে অন্তরের গভীরে প্রচ্ছন্ন থাকা দর্শনভাবনা। এই বিষয়টিকে কেন্দ্র করেই আমার বর্তমান প্রবন্ধের আলোচনা। এখানে উল্লেখ্য যে ভারতীয়-দর্শনের কথা বললেও বাহ্যিক বর্জন করতে কতিপয় দর্শনের প্রাসঙ্গিকতা আলোচনা করা হয়েছে।

বিগত একশো বছর ধরে মানুষের মহামারী এবং অতিমারী সম্পর্কে অর্জিত যা কিছু জ্ঞান তা সবই প্রায় ইতিহাস, উপন্যাস বা গল্প নির্ভর। বাস্তব অভিজ্ঞতা লাভের তেমন কোন সুযোগ প্রায় আসেনি বললেই চলে। কিন্তু একবিংশ শতকের এই দ্বিতীয় থেকে তৃতীয় দশকের সন্ধিক্ষণে গ্রন্থ নিহিত সেই সকল গল্প-কাহিনী যেন কোন দুর্দৈবের করস্পর্শে এক লহমায় জীবন্ত হয়ে উঠেছে। এই মুহূর্তে রক্তমাংসের মানুষ বাস্তবের মাটিতে অত্যন্ত নগ্নভাবে তাকে প্রত্যক্ষ করছে। কোন প্রকার পূর্বাভাস ছাড়া অতিমারীর আকস্মিক আগমনের এই ধাক্কা বিশ্বের জীবনধারার স্বাভাবিক সরল গতির ছন্দকে সম্পূর্ণভাবে বিনষ্ট করে দিয়েছে। এই রোগ অতি সংক্রামক, অন্যদিকে একে প্রতিরোধ করার মত ঔষধিবিষয় চিকিৎসাশাস্ত্রে প্রায় নেই বললেই চলে। তাই মানুষের জীবনরক্ষার একমাত্র উপায় হল সাবধানতা অবলম্বনের মাধ্যমে সংক্রমণের গতিকে যথাসম্ভব স্তিমিত করা ও অবরুদ্ধ করা। সেই উদ্দেশ্যকে সফল করার জন্য বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার স্বাস্থ্যবিধি মেনে মানুষকে হতে হয়েছে গৃহবন্দী। বন্ধ হয়েছে যানবাহন, দোকানপাট, অফিস আদালত সহ সরকারি-বেসরকারি সকল কর্মক্ষেত্র। এমনকি পারস্পরিক সাক্ষাৎকারটুকুও বন্ধ রাখতে হয়েছে। এর ফলে তৈরী হয়েছে অর্থসংকট, কর্মহীনতা, খাদ্যাভাব, নিসঙ্গতা, একাকীত্ব। ধনী থেকে দরিদ্র সর্বস্তরের মানুষ কমবেশি এই সমস্যাগুলির দ্বারা অহরহ পিড়িত হয়ে চলেছে। এককথায় বলা যায় মানুষের স্বাভাবিক জীবনধারা আজ বিপরীত মুখে বহমান। তবুও এহেন প্রতিকূল স্রোতের বিরুদ্ধে মানুষ সর্বশক্তি প্রয়োগ করে নিজেকে টেনে নিয়ে চলেছে বাঁচার লক্ষ্যে। লড়াইটা অসম লড়াই। সব যুদ্ধে প্রতিপক্ষের প্রতি প্রবল বিরুদ্ধ শক্তি প্রয়োগ করাটাই জয়লাভের একমাত্র উপায় নয়। কখনো কখনো শত্রুর সামনে টিকে থাকাটাও যুদ্ধজয়ের কৌশল হয়ে থাকে। আজ মানুষ সেই কৌশলই অবলম্বন করেছে। শতকষ্ট সহ্য করে সমস্ত রকম পরিবর্তিত পরিস্থিতির সঙ্গে নিজেকে মানিয়ে নেওয়ার চেষ্টা করে চলেছে। এই যে তার হারতে হারতে হার

না মানার মানসিকতা, তা গঠনের অন্তরালে কোন না কোনভাবে সদর্খক ভূমিকা পালন করেছে ভারতের সুপ্রাচীন দর্শনগুলির সুগভীর ভাবনা।

ষড়দর্শনের অন্যতম বেদান্তদর্শনে জীবকে তথা মানুষকে বলা হয়েছে ‘অমৃতস্য পুত্রাঃ’।<sup>3</sup> অর্থাৎ মানুষ অমৃতের সন্তান। পরমেশ্বরের বা পারমার্থিক সত্ত্বার আনন্দাংশ থেকেই মানুষের উৎপত্তি তাই স্বভাবে সে সর্বদা আনন্দকামী। অনিবার্যভাবে দুঃখকষ্টাদির সঙ্গে মানুষের সহবাস হলেও কখনো ভুল করেও সে দুঃখকষ্টকে স্বেচ্ছায় লাভ করতে চায় না। শততই দুঃখকে নিঃশেষে পরিহার করে সুখ তথা আনন্দের অন্বেষণে ছুটে চলে। এটাই তার স্বভাব। প্রাচীন মুনি ঋষিদের সাধনোপলব্ধ এই চিন্তাগুলি জ্ঞাতসারে অথবা অজ্ঞাতসারে ভারতবাসীর মনে তার বড় হয়ে ওঠার সঙ্গে সঙ্গে নিঃশব্দে প্রোথিত হতে থাকে, এবং সচেতন বা অচেতনভাবে অন্তরে লালিত হয়, পরোক্ষভাবে হলেও যা তার হাল না ছাড়ার মানসিকতা গঠনে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে থাকে। তাই আমাদের এই দুঃসময়ে সকল দুঃখ, ক্লেশকে তুচ্ছ জ্ঞান করে লড়ে যাওয়ার মনোভাবের মূলে দার্শনিক চিন্তার প্রভাবকে অস্বীকার করা যায় না।

স্বার্থপরতা মানুষের চরিত্রের স্বাভাবিক বৈশিষ্ট্য। ‘স্ব’ অর্থাৎ নিজ, ‘অর্থ’ অর্থাৎ প্রয়োজনের প্রতি মানুষ সর্বাধিক যত্নবান। আপাতভাবে সমাজের প্রতিটি মানুষ স্বার্থপর। তবে এরই পাশাপাশি পরার্থপরতা নামক এক চারিত্রিক বৈশিষ্ট্য মানুষের চরিত্রকে বিশেষিত করে থাকে। স্থান, কাল, পরিস্থিতির পরিপ্রেক্ষিতে ‘স্বার্থপরতা ও পরার্থপরতা’ - এই দুইয়ের ভেদরেখাটি অত্যন্ত স্পষ্টভাবে প্রকটিত হয়। অতিমারীর ভয়ঙ্কর প্রকোপ মানুষকে যে কতখানি অসহায় করে তুলেছে তা বর্ণনার অপেক্ষা রাখে না। দীর্ঘদিন লকডাউনের কারণে দিন-আনা দিন-খাওয়া মানুষগুলোর ঘরে ঘরে দেখা দিয়েছে অনাহার, অর্ধাহার। ভিখারির ভিক্ষাবৃত্তি বন্ধ হয়েছে, আর সুনিশ্চিত হয়েছে অনাহার, ও তজ্জনিত মৃত্যু। নিষ্করণ এই দিনগুলিতে অনেকেই সাধ্যমত সুরক্ষিত বৃত্তের মধ্যে থেকে শুধুমাত্র নিজেরটুকু নিয়েই ভাবতে ব্যস্ত থেকেছে। আবার অনেকেই তা পারেনি। যারা পারেনি তাদের মধ্যে কেউ ব্যক্তিগতভাবে, কেউ বা কোন সংগঠন ও সংস্থার মাধ্যমে নিজের সামর্থ্য অনুসারে নিরন্ন মানুষগুলোর কাছে পৌঁছে দিয়েছে খাদ্য সামগ্রী।

রোগ সংক্রমণের ভয় হেতু মানুষের অতিসাবধানী মনোভাব যেমন রোগাক্রান্ত পরিবারগুলিকে অসহায় করে তুলেছে তেমনি এক শ্রেণীর সহৃদয় মানুষ যথাবিধি সাবধানতা অবলম্বন করে অনাবশ্যক দুরত্ব সরিয়ে সেই পরিবারগুলোরই সহায় হয়ে উঠতে বিন্দুমাত্র দ্বিধা করেনি। এইসব কর্মোদ্যোগের অল্পবিস্তর নমুনাচিত্র বিভিন্ন সংবাদমাধ্যম ও সামাজিক মাধ্যমের দ্বারা ইতিমধ্যে আমাদের কাছে বহুল পরিচিত। বর্তমানের এই অসম যুদ্ধের প্রধান যোদ্ধা যারা, সেই চিকিৎসক, নার্স, স্বাস্থ্যকর্মী, প্রশাসনিক বিভাগ এবং অন্যান্য জরুরী পরিষেবার সঙ্গে যুক্ত মানুষেরা তাদের জীবনের ঝুঁকি অগ্রাহ্য করে যুদ্ধ জয়ের লক্ষ্যে ক্লান্তিহীনভাবে পরিষেবা দিয়ে চলেছে নিরন্তর। একাজে বহু মূল্যবান জীবন হারিয়েও গেছে, তবুও কেউ তাদের কর্তব্য থেকে বিরত হয়নি। তাই তাদের এই প্রকার কর্মপ্রবৃত্তির মূলে কেবলমাত্র পেশাগত বাধ্যবাধকতাকেই একমাত্র কারণ বোধহয় বলা যায় না। অমানুষিক পরিশ্রম, অপরিমেয় ক্লান্তি, মৃত্যুভয় - এ সমস্ত কিছু সাময়িকভাবে তাদের মনে কর্মবিরতির তীব্র বাসনা জাগালেও শেষপর্যন্ত যে বোধ তাদেরকে কর্মবিমুখ হতে দেয়নি, যা তাদের উপলব্ধি করিয়েছে ‘আমাকে আজ অনেকের প্রয়োজন’ - তা কখনোই আইনি কড়াকড়ির চোখরাঙ্গানি হতে পারে না। তার অন্য নাম মানবিকতা। একের কষ্টে কষ্টানুভব, আনন্দে আনন্দানুভব, অন্যের বেদনায় সমান বেদনানুভব - এগুলিই এককথায় ‘মানবিকতা’ শব্দের দ্বারা বাচ্য হয়ে থাকে। প্রতিটি মানুষ পৃথক, স্বতন্ত্র, তবে একের জন্য অন্যের এই অনুভূতি কেন? আমরা যদি এই প্রশ্নের উত্তর অন্বেষণ

করতে চাই তাহলে আমাদের অবশ্যই ভারতীয় দর্শনশাস্ত্রগুলির শরণাপন্ন হতে হবে। বিশেষত বেদান্তের অন্তর্গত উপনিষদ সমূহে এই নিগূঢ় প্রশ্নের উত্তর নিহিত আছে। ঈশোপনিষদে বলা হয়েছে - ‘ঈশাবাস্যমিদং সর্বং যৎকিঞ্চ জগত্যাং জগৎ’।<sup>4</sup> অর্থাৎ এই জগতের যা কিছু নশ্বর সেই সব কিছুই ঈশ্বরের দ্বারা পরিব্যাপ্ত, সকলের মধ্যে তাঁর অবস্থান। অনুরূপ বক্তব্য ছান্দোগ্যোপনিষদেরও - ‘সর্বং খল্বিদং ব্রহ্মঃ’।<sup>5</sup> সব কিছুর অভ্যন্তরে পরমেশ্বরের অবস্থান। আমাদের সকলের মধ্যে অখণ্ড, অনন্ত ও এক পারমার্থিক সত্ত্বা ব্রহ্ম বিরাজ করছে। ‘জীব ব্রহ্মৈব নাপরঃ’। জীব ব্রহ্মই, ব্রহ্ম ভিন্ন কিছুই নয়। জীব ও ব্রহ্মের অভিন্নতা প্রতিপাদন করতে ছান্দোগ্যোপনিষদে বলা হয়েছে - ‘তত্ত্বমসি’।<sup>6</sup> সৃষ্টিতত্ত্বের ব্যাখ্যানুসারে পরমাত্মা হতেই জীবাত্ত্বার উৎপত্তি। ব্যাপ্তি অজ্ঞান দ্বারা অবহিষ্ট চৈতন্য জীবাত্ত্বা রূপে কথিত। জীবের লক্ষণ নিরূপণ প্রসঙ্গে বেদান্তে বলা হয়েছে - ‘ইয়ং ব্যাপ্তি নিকৃষ্টোপাধিতয়া মলিনসত্ত্বপ্রধানা। এতদুপহিতং চৈতন্যম্পজ্জত্বানীশ্বরত্বাদিগুণকং প্রাজ্ঞ ইতি উচ্যতে’।<sup>7</sup>

তত্ত্বজ্ঞান লাভের দ্বারা অজ্ঞান দূরিত হলে জীবাত্ত্বা পরমাত্মায় বিলীন হয়। মূলত জীবাত্ত্বা ও পরমাত্মা অভিন্ন। এক, অখণ্ড পরমাত্মা হতেই সকল জীবের উৎপত্তি। এই ব্যাখ্যার সারমর্ম হল এই যে, আপাতভাবে প্রত্যেক জীব ভিন্ন ও স্বতন্ত্র হলেও অনেক গভীরে সকলে একই সূতোয় বাঁধা। একই আধারে সকলেই আধারিত। তাই একজনের কম্পন হলে সেই কম্পনের সুক্ষ্ম তরঙ্গ কমবেশি অন্যকেও আলোড়িত করে। অন্তর্নিহিত এই ঐক্যবোধই মানুষকে মানুষের পাশে থাকতে প্রবৃত্ত করে। জীবনযাত্রায় ঐক্যবিধানের যে ন্যায়সংগত প্রয়োজন আছে তা বেদান্তদর্শন নির্দেশ করেছে নিজস্ব ভঙ্গিমায়া। জীবের সেবাবোধের মূলে এই ঐক্যতার বোধকে স্বামী বিবেকানন্দ অন্য সবকিছুর তুলনায় সর্বাপেক্ষা অধিক গুরুত্ব দিয়েছেন। তিনি তাঁর সেই সত্যোপলক্ষিকে অত্যন্ত সরলরূপে প্রকাশ করেছেন তাঁর বাণীতে - ‘জীব সেবাই শিব সেবা’। এবিষয়ে শাস্ত্রবাক্যও আমরা পাই - ‘যত্র জীবঃ তত্র শিবঃ’। এই প্রসঙ্গে কবি কামিনী রায় রচিত ‘সুখ’ নামক কবিতার দুটি পঙ্ক্তি বিশেষভাবে উল্লেখযোগ্য যারা বিশ্ব ঐক্যবোধের ও সেবাবোধবোধের আলোকে আলোকিত -

আপনারে লয়ে বিব্রত রহিতে  
আসে নাই কেউ অবনী পরে  
সকলের তরে সকলে আমরা  
প্রত্যেকে আমরা পরের তরে।।

শাস্ত্রেও এই কথাই বলা হয় - ‘পরোপকারায় সতাং বিভূতয়ঃ’। শঙ্করাচার্যের কথায় ব্রহ্মই একমাত্র সত্য, পরিণামে এই জগৎ সংসার অনিত্য এবং এক একটি স্বতন্ত্র আত্মা বিশ্বাত্মা ভিন্ন অন্য কিছু নয়।<sup>8</sup> অতএব দার্শনিক পর্যবেক্ষণ ফলস্রোতের ন্যায় অন্তরের প্রচ্ছন্ন থাকা ঐক্যবোধ ও আধ্যাত্মিক সচেতনতাকেই একের প্রতি অন্যের সংবেদনশীলতার বীজরূপে দাবি করে।

দীর্ঘ এক বছরের অধিক সময় ধরে অতিমারী জনিত ভয়ানক প্রতিকূল পরিস্থিতির বিরুদ্ধে প্রত্যেকটি মানুষ তাঁর অবস্থান অনুযায়ী লড়াই করে চলেছে অচিরেই সুস্থ ও স্বাভাবিক দিন দেখার অপেক্ষায়। কিন্তু ক্রমান্বয়ে অবস্থা অধোগতি প্রাপ্ত হয়েছে। শারীরিক, সামাজিক, আর্থিক, মানসিক এই সমস্ত সংকটে জর্জরিত হয়ে মানুষের নাভিশ্বাস উঠেছে। ধীরে ধীরে শস্যুক গতিতে পরিস্থিতি স্বাভাবিক হতে না হতেই আবার এসে ধাক্কা দিয়েছে অতিমারীর দ্বিতীয় তরঙ্গ এবং এই ধাক্কার তীব্রতা পূর্বাপেক্ষা অনেক বেশি। পুনর্বীর স্তব্ধ হয়েছে জীবনের স্বাভাবিক গতি। এমতাবস্থায় মানুষের ধৈর্যহানী যে ঘটবে তা বলাই বাহুল্য।

‘বিপদি ধৈর্যমবলম্বনীয়ম্’ - বিপদকালে ধৈর্যধারণ অবশ্য কর্তব্য, শাস্ত্রের এই উপদেশ সমুচিত। কারণ ধৈর্যহীনতা সমস্যার সমাধানের প্রতিবন্ধক হয়ে থাকে, তদুপরি অন্য সমস্যার জন্ম দেয়। এই সংকটে তাই মানসিক স্থিরতা বজায় রাখাটাই হবে যথার্থ হিতকারী। নিরুপায় মানুষ তাই তাদের অপরিসীম ধৈর্যশীলতার প্রমাণ দিয়ে চলেছে। ধৈর্যধারণের ক্ষেত্রে শক্তি সঞ্চয় করে থাকে আগামীর আশা, অর্থাৎ অবস্থা পরিবর্তনের অনিবার্যতা। শাস্ত্রেও বলা হয়েছে - ‘চক্রবৎ পরিবর্ততন্তে সুখানি চ দুঃখানি চ’ - অর্থাৎ সুখ ও দুঃখ চক্রের ন্যায় পরিবর্তিত হয়। পরিবর্তনরূপ নিত্য নিয়মের ভিত্তিতেই এই শাস্ত্রবাক্যের নির্মাণ। পরিবর্তন যে অবসম্ভাবী, অনিবার্য - এই সত্যের অন্বেষণে প্রতিটি ভারতীয় দর্শনসম্প্রদায় প্রবৃত্ত হয়েছে। প্রায় সব দর্শনেই বলা হয়েছে জগৎ পরিবর্তনশীল। ‘গম্’ ধাতু নিষ্পন্ন ‘জগৎ’ শব্দের দ্বারা পরিবর্তনশীলতাকেই বোঝানো হয়ে থাকে। এই জগতে কোন বস্তুই শাস্ত্র নয়, সবই বিকারী, পরিবর্তনশীল। এই বিষয়ে সুগভীর আলোচনা করা হয়েছে মহর্ষি কপিল প্রণীত সাংখ্যদর্শনে। সাংখ্যমতে প্রকৃতি পরিণাম প্রাপ্ত হয়। বাচস্পতি মিশ্র তাঁর তত্ত্বকৌমুদী টীকায় প্রকৃতি যে পরিণাম লক্ষণযুক্ত সে কথা বলতে গিয়ে বলেছেন - ‘যদ্যপ্যব্যক্তস্যাস্তি পরিণাম লক্ষণা ক্রিয়া’<sup>9</sup> - প্রকৃতি পরিণামী হওয়ায় সে বিকারী তথা পরিবর্তনশীল। জগৎ প্রকৃতিরূপ কারণের কার্য। স্বাভাবিকভাবেই তাদৃশ প্রকৃতিজাত জগতের পরিবর্তনশীলতা অনিবার্য, কেননা সাংখ্যের সৎকার্যবাদ অনুসারে কারণের গুণ কার্যে অনুসৃত হয়। সাংখ্যদর্শনের এই প্রকার তত্ত্বগত ব্যাখ্যার নির্যাস হল জগৎ পরিবর্তনশীল এবং জাগতিক বিষয় কেন্দ্রিক যা কিছু তা সব কিছুই অস্থায়ী। অতএব জগতে সৃষ্ট যে কোন অবস্থা, তা সুখময় বা দুঃখময় যাই হোক না কেন, কোনটাই চিরস্থায়ী নয়। দর্শন প্রতিপাদ্য এই সত্যকে সাধারণ মানুষ অত্যন্ত সহজ ও সরলভাবে গ্রহণ করেছে আর তাই মানুষ বর্তমানের অন্ধকারে দাঁড়িয়ে আগামীর আলোর আশা করতে শিখেছে। এই শিক্ষাই মানুষের ধৈর্যের মূল চাবিকাঠি এবং এই শিক্ষা যে দর্শনের তাত্ত্বিক অন্বেষণ ও তজ্জনিত সত্যোপলব্ধির ফলশ্রুতি সে কথা বলার অপেক্ষা রাখে না।

ভারতীয় দর্শনসমূহের মধ্যে মহর্ষি পতঞ্জলি প্রণীত সুপ্রাচীন যোগদর্শন কেবলমাত্র ভারতবাসীর নিকট নয়, সমগ্র বিশ্বের নিকটও সুপরিচিত। বিশেষত বর্তমানকালে যোগশাস্ত্রের প্রায়োগিক দিকটি সমগ্র বিশ্বের নিকট বিশেষ আলোচনার বিষয় হয়ে উঠেছে। শারীরিক ও মানসিক স্থিতি সঠিকভাবে বজায় রাখার ক্ষেত্রে যোগের সুফল বহুভাবে প্রমাণিত।

অতিমারীর এই সংকটকালে চিকিৎসা পরিষেবায় সৃষ্টি হয়েছে আর এক গুরুতর সমস্যা। সংক্রামক রোগীর সংখ্যা মাত্রাতিরিক্ত হওয়ায় পরিস্থিতি নিয়ন্ত্রণে আনতে প্রায় সমস্ত চিকিৎসককে এই বিশেষ ক্ষেত্রে নিযুক্ত করতে হয়েছে যার ফলে স্বাভাবিকভাবেই অন্যান্য রোগাক্রান্ত রোগীদেরকে প্রয়োজনীয় চিকিৎসা পরিষেবা দেওয়া সম্ভব হয়নি। হাসপাতালগুলোতে স্থানাভাবে অন্যান্য রোগীরা ভর্তির সুযোগটুকুও পায়নি। সাধারণ রোগে আক্রান্ত রোগীর ন্যূনতম চিকিৎসাটুকু না হওয়ায় সেই সাধারণ রোগই মারাত্মক আকার ধারণ করে প্রাণহানীর কারণ হয়ে উঠেছে। এককথায় বিনা চিকিৎসায় প্রাণ হারিয়েছে অনেকেই। যাদের মৃত্যুর কোন সম্ভাবনা ছিল না সামান্য রোগের কারণে তারাও প্রাণ হারিয়েছে। এ এক নির্মম পরিস্থিতি। এই পরিস্থিতিতে খুব স্বাভাবিকভাবেই যোগদর্শন প্রাসঙ্গিক হয়ে ওঠে।

এ কথা ঠিক যে, কোন দুরারোগ্য কঠিন ব্যাধির তাৎক্ষণিক নিরাময়ের উপায় যোগশাস্ত্রে নির্দেশ করা নেই, কিন্তু সর্দি, ঠাণ্ডা প্রভৃতির মত সাধারণ রোগসমূহকে প্রতিরোধ করার যথাযোগ্য ক্ষমতাসম্পন্ন সুস্থ শরীর কিভাবে গড়ে তোলা যায় সেই বিষয়ে সম্পূর্ণ উপদেশ যোগশাস্ত্রে করা হয়েছে। যোগ হল চিত্তবৃত্তির নিরোধ - ‘যোগশ্চিত্তবৃত্তিনিরোধঃ’।<sup>10</sup> চিত্তবৃত্তি নিরোধের উপায়স্বরূপ যোগে অষ্টবিধ যোগাঙ্গের কথা বলা

হয়েছে। সেগুলি যথাক্রমে যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার, ধারণা, ধ্যান ও সমাধি। যোগসাধনা শুধুমাত্র মানসিক প্রক্রিয়া নয়, সেখানে শরীরেরও ভূমিকা আছে। মনের সঙ্গে শরীরের সম্পর্ক নিবিড়। শরীর প্রতিকূল থাকলে মানসিক ক্রিয়াগুলো সম্পন্ন করা সম্ভব নয়, তাই যোগশাস্ত্রে সুস্থ শরীর গঠনের নির্দেশ দেওয়া হয়েছে। অষ্টযোগাঙ্গের মধ্যে আসন ও প্রাণায়াম এক্ষেত্রে বিশেষ প্রভাব বিস্তার করে। নিয়মিত যোগাসনের অনুশীলনের মাধ্যমে শরীর রোগমুক্ত হয়। পাতঞ্জল যোগদর্শনের সাধনপাদে আসন ও প্রাণায়াম সম্পর্কে বলা হয়েছে। প্রাণায়াম হল প্রাণ বায়ুর অর্থাৎ শ্বাস ও প্রশ্বাসের নিয়ন্ত্রণ। এ সম্পর্কে মহর্ষি বলেছেন - ‘তস্মিন্ সতি শ্বাসপ্রশ্বাসয়োগ্গতিবিচ্ছেদঃ প্রাণায়ামঃ’।<sup>1</sup> নিয়মিত প্রাণায়াম অভ্যাসের ফলে শ্বাস-প্রশ্বাস নিয়ন্ত্রিত হওয়ায় হৃদযন্ত্রের ক্রিয়ার উন্নতি হয়। স্বাভাবিকভাবেই শরীর সুঠাম ও রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা সম্পন্ন হয়। অতএব অতিমারীর এই প্রতিকূল সময়ে যখন চিকিৎসা পরিশেষা অপ্রতুল তখন যোগাভ্যাসের মাধ্যমে সাধারণ রোগ প্রতিরোধের দ্বারা বড় বিপদ হতে নিজেকে সুরক্ষিত রাখার ক্ষেত্রে যোগদর্শনের ভূমিকা উপেক্ষা করা যায় না।

কেবলমাত্র শারীরিক সুস্থতা নয়, মানসিক সুস্থতাও অক্ষুণ্ণ রাখার ক্ষেত্রে যোগশাস্ত্রের শরণাপন্ন হতে হয়। সম্প্রতি গৃহবন্দীদশা, সেই হেতু নিসঙ্গতা, একাকিত্ব, অসহায়তা, মৃত্যুভীতি এই সমস্ত কিছুর কারণে মানুষের মধ্যে বাসা বেঁধেছে হতাশা, আতঙ্ক, উদ্বেগ ইত্যাদি, যেগুলো সম্মিলিতভাবে অনেক ক্ষেত্রে মানুষকে আত্মহননে প্রবৃত্ত করছে। তাই এমতাবস্থায় মানসিক স্থিরতা একান্ত আবশ্যিক। এই বিষয়ে পাতঞ্জল যোগশাস্ত্রে প্রথমেই চিন্তাবৃত্তিকে নিরুদ্ধ করার কথা বলা হয়েছে। তাছাড়া নিয়মিত ধ্যানের মাধ্যমে মনকে অবাস্তিত বিষয় হতে সরিয়ে এনে ইষ্ট বিষয়ে নিবিষ্ট করলে মন স্থির ও শান্ত হয়। বিভূতিপাদে উল্লেখিত এ সম্পর্কিত সূত্রটি হল - ‘দেশবন্ধচিত্তস্য ধারণা’।<sup>2</sup> আরো বলা হয়েছে যে সুখ, দুঃখ, পুণ্য, অপুণ্য, বিষয় ও ব্যক্তির প্রতি মিত্রতা, দয়া, আনন্দ ও উপেক্ষার ভাব প্রদর্শনের দ্বারা পরম মানসিক শান্তি লাভ করা যায় - ‘মৈত্রীকরণামুদিতোপেক্ষানাং সুখদুঃখপুণ্যাপুণ্যবিষয়ানাং ভাবনাতশ্চিত্তপ্রসাদনম্’।<sup>3</sup> অথবা শ্বাস বায়ু ত্যাগ ও ধারণ করার মাধ্যমেও পরম মানসিক শান্তি পাওয়া যায় - ‘প্রচ্ছর্দনাবিধারণাভ্যাং বা প্রাণস্য’।<sup>4</sup> এই রূপ বহু উপায় নির্দেশ করা হয়েছে যা অবলম্বনে সাধারণ মানুষ অন্য কোন কিছুর সাহায্য ছাড়াই নিজেকে সুস্থ ও স্বাভাবিক রাখতে পারে। অতিমারীর পরিবেশে যেখানে শারীরিক ও মানসিক অসুস্থতার সম্ভাবনাগুলো তীব্র সেখানে নিজেকে যথাসম্ভব সুরক্ষিত রেখে জীবনের স্বাভাবিক ছন্দ বজায় রাখতে আমাদেরকে ভারতীয় যোগদর্শনের কাছে বদান্যতা স্বীকার করতেই হয়।

আলোচনান্তে বলা যায় যে যেকোন দর্শনের তাত্ত্বিক উপলব্ধি বা দার্শনিক ভাবনা অতি উচ্চকোটির চিন্তার ফসল ঠিকই, কিন্তু তা কখনোই সাধারণ জীবনের সঙ্গে সংসর্গ বর্জিত নয়। কারণ জীবন জিজ্ঞাসা থেকেই সেইসব তত্ত্বের উদ্ভব, সেই সবই জীবনমথিত সম্পদ। তাই জীবনের যে কোন স্তরে, সুখদুঃখময় যে কোন পরিস্থিতিতে দর্শনের সঙ্গে জীবনের প্রত্যক্ষ বা পরোক্ষ সংযোগ ও প্রভাব উপলব্ধ হয়। আর সেই কারণেই অতিমারী কোভিডের ফলে উদ্ভূত এই প্রতিকূল পরিস্থিতিতে বেদান্তাদি ভারতীয়-দর্শন অনিবার্যভাবে প্রাসঙ্গিক হয়ে ওঠে।

<sup>1</sup> What is a Pandemic?,

[https://www.who.int/csr/disease/swineflu/frequently\\_asked\\_questions/pandemic/en/](https://www.who.int/csr/disease/swineflu/frequently_asked_questions/pandemic/en/), (accessed on 30.05.2021)

- <sup>2</sup> বেদান্তসার, পৃ. ১৯
- <sup>3</sup> শ্বেতাস্বতরোপনিষদ, ২.৫, পৃ. ৬৩
- <sup>4</sup> ঈশোপনিষদ - ১
- <sup>5</sup> ছান্দোগ্যোপনিষদ, ৩.১৪.১, পৃ. ৪২৮
- <sup>6</sup> ছান্দোগ্যোপনিষদ, ৬.৮.৭, পৃ. ৫২৭
- <sup>7</sup> বেদান্তসার, পৃ. ৯৭
- <sup>8</sup> স্বামী স্বাহানন্দ (২০০৭), পৃ. ১৫৩
- <sup>9</sup> তত্ত্বকৌমুদী, সাংখ্যকারিকা - ১০, পৃ. ১১৬
- <sup>10</sup> যোগসূত্র ১.২, পৃ. ৯
- <sup>11</sup> যোগসূত্র ২.৪৯, পৃ. ২২৭
- <sup>12</sup> যোগসূত্র ৩.১, পৃ. ২৩৩
- <sup>13</sup> যোগসূত্র ১.৩৩, পৃ. ৯১
- <sup>14</sup> যোগসূত্র ১.৩৪, পৃ. ৯২

### পরাম্ষ্ট গ্রন্থপঞ্জী

সংস্কৃত:

১। ঈশাদিদশোপনিষদঃ (শংকরভাষ্য সহ)। দিল্লী: মোতিলাল বনারসিদাস, ১৯৯২।

২। Sastri, Polakam Sri Rama & Sastri, S. R. Krishnamurthi (Ed. & Intro.), *Patñjala-Yogasūtra-Bhāṣya Vivaranam of Śaṅkara-Bhagavatpada*. Madras: Government Oriental Manuscripts Library, 1952.

বাংলা:

১। অযাচক (সম্পা.), কৃষ্ণযজুর্বেদীয় শ্বেতাস্বতর উপনিষৎ, কলিকাতা: যোগেন্দু প্রকাশণ, ১৯৯৩।

২। গোস্বামী, নারায়ণ চন্দ্র, সাংখ্যতত্ত্বকৌমুদী। কলিকাতা: সংস্কৃত পুস্তক ভাণ্ডার, ১৪০৬।

৩। পাল, বিপদভঞ্জন (অনু. ও ব্যাখ্যা), বেদান্তসারঃ। কলিকাতা: সংস্কৃত পুস্তক ভাণ্ডার, ১৪২০।

৪। স্বাহানন্দ, স্বামী, বিবেকানন্দ-ভাবনা। কলিকাতা: উদ্বোধন কার্যালয়, ২০১১।