



श्रीमद्भगवद्गीता अनुसारे आहारेर प्रकारभेद ओ भूमिका

सौरभ घोष

स्टेट एडेड कलेज टिचार, संस्कृत विभाग

तेहड़ा सदानन्द महाविद्यालय, तेहड़ा, पूर्व बर्धमान

ईपत्रसंकेत - souravghosh768728@gmail.com

दूरभाष - 8001445425

सारसंक्षेप - जीबेर शारीरिक ओ मानसिक स्वास्थ्यर अन्यतम उपदान हलो आहार। श्रीमद्भगवद्गीता ग्रन्थे आहारके सात्त्विक, राजसिक ओ तामसिक भेदे तिनप्रकार बला हयैछे एवं राजसिक ओ तामसिक आहार परित्यागपूर्वक शुद्ध सात्त्विक आहार ग्रहणेर परामर्श देओया हयैछे। बला हयैछे ये, एही सात्त्विक आहार थेकेही जीब प्रयोजनीय शक्ति, दीर्घ आयु, सुस्थ देह-मन ओ प्राण लाभ करते समर्थ हय।

सूचक शब्द - श्रीमद्भगवद्गीता, आहार, गुण, सात्त्विक, राजसिक एवं तामसिक

आ उपसर्ग पूर्वक 'ह' धातुर उत्तर घण्ट प्रत्यय युक्त करे आहार शब्दटि निष्पन्न। साधारणभावे आहार कथाटि अर्थ हय भोजन। भारतीय शास्त्र परम्पराेर एकटि शाश्वत वाणी हल 'शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्।' सुस्थ शरीरेर द्वाराही एकमात्र जागतिक एवं पारमार्थिक कर्तव्य कर्म सम्पन्न हओया सम्भव। अर्थात् ये कोनो कर्मेर पूर्व शर्त हलो सुस्थ शरीर। सेकारणेही भारतीय

শাস্ত্রকারগন শরীর ও মনকে সুস্বাস্থ্য যুক্ত রাখার জন্য বিবিধ উপায় এর কথা বিভিন্ন স্থানে বর্ণনা করেছেন। আবার সুন্দর শরীর ও মন বিনির্মাণে আহারের ভূমিকা যে সর্বাগ্রে বিদ্যমান সে বিষয়ে কোনো মতানৈক্য নেই। বৈদিক সাহিত্য থেকে আরম্ভ করে আর্ষ মহাকাব্য, পুরাণ সমূহ এবং স্মৃতি শাস্ত্রগুলোতেও বিভিন্ন স্থানে আহার সম্পর্কিত বিভিন্ন আলোচনা সন্নিবেশিত হয়েছে। শুদ্ধ সাত্ত্বিক আহার যেমন শরীরকে রোগমুক্ত রাখতে সাহায্য করে, ঠিক তেমনই কার্য সাধনোপযোগী প্রয়োজনীয় শক্তি শরীরকে সরবরাহ করে। যোগ শাস্ত্র তথা আয়ুর্বেদ শাস্ত্রে আহার অন্যতম উল্লেখযোগ্য বিষয় হিসেবে আলোচিত হয়েছে। শ্রীমৎ কৃষ্ণদ্বৈপায়ন বেদব্যাস রচিত মহাভারত মহাকাব্যের অন্তর্গত কৃষ্ণার্জুন সংবাদরূপ শ্রীমদ্ভগবদগীতাতেও বলা হয়েছে যে

‘যুক্তাহারবিহারস্য যুক্তচেষ্টস্য কর্মসু ।

যুক্তস্বপ্নাববোধস্য যোগো ভবতি দুঃখহা ॥’¹

যিনি পরিমিত আহার ও বিহার করেন, পরিমিত প্রয়াস করেন, যাঁর নিদ্রা ও জাগরণ নিয়মিত, তিনিই যোগ অভ্যাসের দ্বারা সমস্ত জড়-জাগতিক দুঃখের নিবৃত্তি সাধন করতে পারেন।

অর্থাৎ জাগতিক দুঃখ বিনাশ করতে আহারের ভূমিকা গুরুত্বপূর্ণ। প্রথমত শ্রীমদ্ভগবদগীতা গ্রন্থে বলা হয়েছে যে সর্ব প্রাণীর শরীরে উপস্থিত থেকে প্রাণ ও অপান সংযুক্ত বৈশ্বানর অগ্নিরূপে স্বয়ং ঈশ্বর ই চার প্রকার খাদ্য পরিপাক করে থাকেন। অর্থাৎ প্রাথমিকভাবে খাদ্যকে গীতা গ্রন্থে চার ভাগে ভাগ করা হয়েছে। কিন্তু আহারের এই চতুর্বিধ ভেদ সম্পর্কে স্পষ্ট রূপে না বলা হলেও ধরে নেওয়া যায় যে এই চার প্রকার খাদ্য হলো চর্ব্য, চোষ্য লেহ্য এবং পেয়। যা চর্বণ করার পক্ষে উপযুক্ত তা হল চর্ব্য শ্রেণীভুক্ত আহার। অর্থাৎ ভাত, রুটি প্রভৃতি যে সকল খাদ্য চর্বণের এর মাধ্যমে পরিপাকতন্ত্রে প্রবেশ করে, তাই হলো চর্ব্য আহার। যে প্রকারের আহার চোষ্য যোগ্য, তাকে চোষ্য আহার বলা যেতে পারে। যেমন - আঁখ ও অন্যান্য রসাল ফল ইত্যাদি। লেহ্য খাদ্য অর্থাৎ যা লেহনের যোগ্য। যেমন - আইসক্রিম, চাটনী প্রভৃতি। সর্বশেষ পেয় আহার হলো যা পানের যোগ্য। যেমন - জল ও অন্যান্য পানীয় দ্রব্য। এরপর সামগ্রিকভাবে আহারকে শ্রীমদ্ভগবদগীতা অনুসারে তিন ভাগে ভাগ করা হয়েছে। প্রকৃতির তিন প্রকার গুণ অর্থাৎ সত্ত্ব, রজঃ এবং তমঃ গুণ অনুসারে আহারও সাত্ত্বিক, রাজসিক এবং তামসিক ভেদে তিন প্রকারের হয়ে থাকে। আহারের ত্রিবিধ ভেদ বর্ণনার পূর্বে তিন প্রকার গুণ সম্পর্কেও শ্রীমদ্ভগবদগীতা গ্রন্থে আলোচনা করা হয়েছে। সত্ত্ব গুণ সম্পর্কে বলা হয়েছে -

‘তত্র সত্ত্বং নির্মলত্বাৎ প্রকাশকমনাময়ম্ ।

সুখেসঙ্গেন বপ্লাতি জ্ঞানসঙ্গেন চানঘ ॥ⁱⁱ

হে নিষ্পাপ অর্জুন! এই তিনটি গুণের মধ্যে সত্ত্বগুণ নির্মল হওয়ার ফলে প্রকাশশীল ও পাপশূন্য এবং সুখ ও জ্ঞানের আসক্তির দ্বারা জীবকে আবদ্ধ করে। রজোগুণ সম্পর্কে বলা হয়েছে -

‘রজো রাগাত্মকং বিদ্ধি তৃষ্ণাসঙ্গসমুদ্ভবম্ ।

তন্নিবপ্লাতি কৌন্তেয় কর্মসঙ্গেন দেহিনম্ ।’ⁱⁱⁱ

অর্থাৎ হে কৌন্তেয় অর্জুন ! রজোগুণ অনুরাগাত্মক এবং তা তৃষ্ণা ও আসক্তি থেকে উৎপন্ন বলে জানবে এবং সেই রজোগুণই জীবকে সকাম কর্মের আসক্তির দ্বারা আবদ্ধ করে। তমোগুণের বৈশিষ্ট্য বিষয়ে বলা হয়েছে -

‘তমস্তুজ্ঞানজং বিদ্ধি মোহনং সর্বদেহিনাম্ ।

প্রমাদলস্যনিদ্রাভিস্তন্নিবপ্লাতি ভারত ॥^{iv}

অর্থাৎ অজ্ঞানজাত তমোগুণকে সমস্ত জীবের মোহনকারী বলে জানবে। সেই তমোগুণ প্রমাদ, আলস্য ও নিদ্রার দ্বারা জীবকে আবদ্ধ করে। এরপর তিন গুণের কার্য বিষয়ে শ্রীকৃষ্ণ বলেছেন যে -

‘সত্ত্বং সুখে সঞ্জয়তি রজঃ কর্মণি ভারত ।

জ্ঞানমাবৃত্য তু তমঃ প্রমাদে সঞ্জয়ত্যুত ॥^v

অর্থাৎ হে অর্জুন ! সত্ত্বগুণ জীবকে সুখে আবদ্ধ করে, রজোগুণ জীবকে সকাম কর্মে আবদ্ধ করে, এবং তমোগুণ প্রমাদে আবদ্ধ করে।

এইভাবে চতুর্দশ অধ্যায়ে ত্রিবিধ গুণের মধ্যে সত্ত্ব গুণের শ্রেষ্ঠত্ব প্রতিপাদিত হয়েছে এবং সপ্তদশ অধ্যায়ে এই তিন প্রকার গুণযুক্ত আহার কে যথাক্রমে সাত্ত্বিক, রাজসিক এবং তামসিক ভেদে তিন ভাগে বিভক্ত করা হয়েছে এবং এই তিন প্রকার ভেদবিশিষ্ট আহারের বৈশিষ্ট্যও প্রতিপাদিত হয়েছে।

প্রথমেই সাত্ত্বিক আহারের বৈশিষ্ট্য প্রতিপাদন করতে গিয়ে শ্রীমদ্ভগবদগীতা বলেছেন যে, যে ধরনের আহার সাত্ত্বিক ব্যক্তিদের প্রিয়, সেই সমস্ত আহারই সাত্ত্বিক গুণযুক্ত। কোন্ ধরনের আহার সাত্ত্বিক ব্যক্তিদের প্রিয় হয় সে বিষয়ে বলা হয়েছে -

‘আয়ুঃসত্ত্ববলারোগ্যসুখপ্রীতিবিবর্ধনাঃ ।

रसयाः श्लिष्काः स्थिरा हृदया आहाराः सात्त्विकप्रियाः ॥^{vi}

অর্থাৎ যে সমস্ত আহার আয়ু, সত্ত্ব, বল, আরোগ্য, সুখ ও প্রীতি বর্ধনকারী এবং রসযুক্ত, শ্লিষ্ক, স্থায়ী ও মনোরম, সেগুলি সাত্ত্বিক লোকদের প্রিয় হয়।

আয়ু শব্দের অর্থ জীবৎকাল। একটি জীব যতদিন বেঁচে থাকে, সেটাই তার আয়ু। এই আয়ু জীবের খাদ্যাভ্যাস এর সঙ্গে ওতপ্রোতভাবে জড়িত। যত সহজ পাচ্য এবং সরল আহার গ্রহণ করা যায়, আমাদের পরিপাকতন্ত্রের কাজ ততই সহজ হয়ে যায়। এইভাবে দীর্ঘকাল পর্যন্ত এই পরিপাকতন্ত্র সুষ্ঠুভাবে কাজ করে যেতে পারে এবং সেই নির্দিষ্ট মানুষটির জীবৎকাল বৃদ্ধি করতেও সহায়ক হয়ে থাকে। অপর পক্ষে জটিল ও পরিপাকতন্ত্রের পক্ষে সহজপাচ্য নয় এমন খাদ্য গ্রহণ করলে সেই নির্দিষ্ট মানুষটির জীবৎকালের পক্ষেও এর যথেষ্ট প্রভাব পড়বে তা বলাই বাহুল্য।

সত্ত্ব শব্দের অর্থ উৎসাহ। মানব সমাজের বিভিন্ন ধরনের শারীরিক ও মানসিক কার্যসম্পাদনের পূর্ব শর্ত হলো উৎসাহ, একে ছাড়া কোন কার্যই সম্পাদিত হতে পারেনা। উৎসাহ বৃদ্ধি করা সাত্ত্বিক আহারের অন্যতম গুণ। আবার সত্ত্ব শব্দের আরেকটি অর্থ হলো বুদ্ধি। বুদ্ধির নির্মল, তীক্ষ্ণ এবং যথার্থ ও সূক্ষ্মদর্শী হওয়াকেই বলা হয় সত্ত্বের বৃদ্ধি।

বল শব্দের অর্থ হল শক্তি। সাত্ত্বিক আহারের ফলে জীবের শারীরিক তথা মানসিক শক্তি বৃদ্ধি ঘটে, যা বিবিধ কার্যসম্পাদনের অন্যতম উপায় বিশেষ।

সাত্ত্বিক আহারের সম্পর্কে বলা হয়েছে যে তা আরোগ্য বৃদ্ধি করে। শারীরিক ও মানসিক বিভিন্ন রোগের বিনাশকেই আরোগ্য বৃদ্ধি বলা হয়ে থাকে। আরোগ্য লাভ করার শক্তি অর্থাৎ immunity দুর্বল হওয়ার কারণেই জীব জরা ব্যাধি প্রভৃতিতে কষ্ট পায়। সুখ শব্দের অর্থ হলো আনন্দ। সাত্ত্বিক আহার গ্রহণ করার ফলে জীবের সুখবৃদ্ধি ঘটে। সুস্থ ও পরিপুষ্ট শরীর, প্রসন্ন হৃদয় এবং প্রসন্নতার ভাব ইত্যাদি বৃদ্ধি হওয়াকেই সুখবৃদ্ধি রূপে চিহ্নিত করা হয়ে থাকে।

সাত্ত্বিক আহারের প্রকৃতি বা বৈশিষ্ট্য সম্পর্কে আলোচনার পর শ্রী গীতা গ্রন্থে রাজসিক আহার সম্পর্কে বলা হয়েছে -

‘कट्टम्लवणातुषःतीक्ष्णरुक्मविदाहिनः ।

आहारा राजस्येष्ठा दुःखशोकामयप्रदाः ॥^{vii}

অর্থাৎ যে সমস্ত আহার অতি তিক্ত, অতি অম্ল, অতি লবণাক্ত, অতি উষ্ণ, অতি তীক্ষ্ণ, অতি শুষ্ক, অতি প্রদাহকর এবং দুঃখ, শোক ও রোগপ্রদ, সেগুলি রাজসিক ব্যক্তিদের প্রিয় হয়।

যে আহার দ্রব্যে তিক্ততা, লবণাক্ততা, অম্লভাব, উষ্ণতা, শুষ্কতা প্রভৃতি অত্যন্ত বেশি মাত্রায় থাকে এবং যে প্রকার খাদ্য অতিরিক্ত পরিমাণে প্রদাহকারী রূপে চিহ্নিত হয়ে থাকে - এই ধরনের আহার কেই শ্রীমদ্ভগবদগীতা গ্রন্থে রাজসিক আহার রূপে চিহ্নিত করা হয়েছে। এই ধরনের আহার কে দুঃখ, চিন্তা রোগ প্রভৃতির উৎপাদনকারী বলা হয়েছে। বস্তুতপক্ষে বর্তমান সময়ে এই ধরনের আহারই সর্বজনের প্রিয় হয়ে থাকে। কিন্তু এই ধরনের আহার পরিণামে দুঃখ, চিন্তা এবং ব্যাধি উৎপাদনকারী রূপে বর্তমান সময়ের স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞেরাও চিহ্নিত করে থাকেন। এই ধরনের আহার গ্রহণ করার সময় জীহ্বা, তালু, দন্ত প্রভৃতি অঙ্গে কষ্ট অনুভূত হয়। আবার এই ধরনের আহার ভোজনের সময় চোখ ও নাকে জল এসে পড়ে, হেঁচকি ওঠা প্রভৃতিও দেখা যায়। পরবর্তীতে এই ধরনের আহার গ্যাস-অম্বল প্রভৃতি শারীরিক রোগের কারণ হয়ে থাকে, আবার দীর্ঘমেয়াদী ফল হিসেবে শরীরের অভ্যন্তরস্থ হৃদরোগ প্রভৃতির কারণও হয়ে থাকে। এই সাধারণ কথাগুলি জেনেও বিশেষত যুবসমাজ এই ধরনের রাজসিক আহার ত্যাগ করতে অসমর্থ হয়। বিভিন্ন ধরনের প্রথম সারির খাদ্য (fast food) ইত্যাদি এই রাজসিক আহাদের মধ্যে পরিগণিত হয়ে থাকে।

তামসিক আহাদের লক্ষণে শ্রীমদ্ভগবদগীতা গ্রন্থে বলা হয়েছে -

‘যাতযামং গতরসং পুতি পর্যুষিতং চ যৎ।

উচ্ছিষ্টমপি চামেধ্যং ভোজনং তামসপ্রিয়ম্ ॥’^{viii}

অর্থাৎ অর্ধপক্ক, রসহীন, দুর্গন্ধযুক্ত, পূর্বদিনের রান্না করা খাদ্য এবং উচ্ছিষ্ট খাদ্য তামসিক ব্যক্তিদের প্রিয় হয়ে থাকে।

যে প্রকার খাদ্য সম্পূর্ণভাবে পাকেনি অথবা সিদ্ধ হয়নি, ঋতু পরিবর্তনের ফলে যে খাদ্য শুষ্ক হয়ে গেছে এবং যার মধ্যে কোনো সারপদার্থ নেই, পূর্ব দিনের রেখে দেওয়া অর্থাৎ বাসী খাদ্যদ্রব্য, দুর্গন্ধযুক্ত খাদ্য, নিজের বা অপরের উচ্ছিষ্ট বা এঁটো খাদ্য, যে সকল খাদ্য সুস্বাদু অথচ শারীরিক পুষ্টিপ্রদানে অসমর্থ - ইত্যাদি দোষযুক্ত আহার তামসিক রূপে কথিত হয়। বর্তমানে আধুনিক প্রযুক্তির সাহায্যে সংরক্ষণ করে রাখা খাদ্য, রক্ষণ করে রাখা বাসী খাদ্য, মদ্য দ্রব্য অর্থাৎ গাঁজা, ভাঙ, আফিম, তামাক, বিড়ি-সিগারেট, পানীয় মদ্য, ড্রাগ বা যে কোনো নেশাবর্ধক অপবিত্র ঔষধ ইত্যাদি তমোগুণ উৎপন্নকারী তামসিক আহার তথা তামসিক ব্যক্তিদের আহার রূপে চিহ্নিত হয়ে থাকে।

সম্প্রতি একটি রিপোর্টে প্রকাশিত হয়েছে যে এই রাজসিক ও তামসিক প্রকৃতির আহার গ্রহণের ফলে সারা ভারতে বছরে প্রায় ১৭ লক্ষের কাছাকাছি মানুষের মৃত্যু ঘটে থাকে।^{ix} এই পরিসংখ্যান নিশ্চিতভাবে উদ্বেগের। আবার অন্য একটি রিপোর্টে প্রকাশিত তথ্য অনুযায়ী রাজসিক ও তামসিক প্রকৃতির আহার অধিক পরিমাণে গ্রহণের ফলে ভারতবর্ষে স্থূলতা অত্যধিক বৃদ্ধি পাচ্ছে এবং অদূর ভবিষ্যতে যা মহামারীর আকার ধারণ করতে চলেছে।^x এই স্থূলতা রোগের দীর্ঘমেয়াদী ফলস্বরূপ মধুমেহ, শ্বাসকষ্ট বা হাঁপানি, বাত, অনিদ্রা, হৃদরোগ এবং স্ট্রোকের মতো সাংঘাতিক রোগসমূহের মানবশরীরে উৎপত্তি ঘটাবে এবং তার জীবৎকাল হ্রাস করতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করছে। উল্লেখযোগ্য বিষয় হলো এই, যে এতকিছুর পরেও মানবসমাজে ন্যূনতম সাবধানতা বা সচেতনতা কোনোটাই চোখে পড়ছে না। উপরন্তু ঐধরণের আহারের প্রতি মানুষের আকর্ষণ উত্তরোত্তর বৃদ্ধি পাচ্ছে।

ত্রিবিধ আহারের মধ্যে অন্য দুইপ্রকার আহারের চেয়ে সাত্ত্বিক আহারকেই শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা গ্রন্থে শ্রেষ্ঠরূপে চিহ্নিত করা হয়েছে। আহারের সাথে আমাদের অন্তঃকরণ ওতোপ্রতোভাবে জড়িত। আহার শুদ্ধ হলে অন্তঃকরণও শুদ্ধ হয়। অপরপক্ষে অশুদ্ধ ও অপরিমিত আহার অন্তঃকরণ তথা শরীরের উপর বিশেষ প্রভাব বিস্তার করে। শুদ্ধ আহার গ্রহণ করলে অন্তঃকরণেরও শুদ্ধি ঘটবে এবং তার দ্বারা চিন্তা-ভাবনা, মনোভাব প্রভৃতিও শুদ্ধ হবে এবং শ্রদ্ধা, বিনয় ইত্যাদি গুণ মানবের মধ্যে প্রবেশ করে তাকে সুস্থ সামাজিক জীব হিসেবে গড়ে তুলবে। এরফলে ঐ ব্যক্তিটির ক্রিয়াসমূহও শুদ্ধ ও সমুচিত হবে। এজন্যই ভারতীয় শাস্ত্রাদিতে তথা শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা গ্রন্থে শুদ্ধ সাত্ত্বিক আহারের উপর এতটা গুরুত্ব আরোপ করা হয়েছে। যে ধরণের ব্যক্তি যেমন আহার গ্রহণ করেন, তাকে সেই ধরণের গুণবিশিষ্ট রূপে চিহ্নিত করা হয়েছে। যেহেতু ভারতীয় শাস্ত্রে নির্মল ও বিনয়ী স্বভাবকে অন্যতম মানবিক গুণরূপে চিহ্নিত করা হয়েছে, তাই তার উৎস্বরূপ সাত্ত্বিক আহারকেও অন্য দুই প্রকারের আহারের থেকে শ্রেষ্ঠ হিসেবে প্রতিপন্ন করা হয়েছে।

তথ্যসূত্র

i শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা ৬/১৭

ii ত্র ১৪/৬

iii ত্র ১৪/৭

iv ত্র ১৪/৮

v ত্র ১৪/৯

vi ত্র ১৭/৮

vii ত্র ১৭/৯

viii ত্র ১৭/১০

ix More Than 1.7 million Indians die Annually due to Diseases Attributable to Unhealthy Diets: Report | NewsClick

x (PDF) Junk Food Consumption Causing Obesity Pandemic in India (researchgate.net)

গ্রন্থতালিকা

- ১) বেদব্যাস, শ্রীমৎকৃষ্ণদ্বৈপায়ন, শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা, সম্পা. – শ্রীল প্রভুপাদ, ভক্তিবৈদান্ত বুক ট্রাস্ট, ইসকন, মায়াপুর, জুলাই ২০১৬।
- ২) বেদব্যাস, শ্রীমৎকৃষ্ণদ্বৈপায়ন, শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা, সম্পা. – স্বামী ভাবঘনানন্দ, উদ্বোধন কার্যালয়, কলকাতা, মে ২০১৮।
- ৩) বেদব্যাস, শ্রীমৎকৃষ্ণদ্বৈপায়ন, শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা (তত্ত্ববিবেচনী), সম্পা. – জয়দয়াল গোয়েন্দকা, গীতাপ্রেস, গোরক্ষপুর, ২০১৩।

