(১) যোগ দর্শনের প্রবর্তক কে?

ভারতীয় দর্শনের বৈদিক বা আস্তিক সম্প্রদায়গুলোর মধ্যে যোগ দর্শন হল একটি অন্যতম দর্শন সম্প্রদায়। যোগ দর্শনের প্রতিষ্ঠাতা হলেন মহর্ষি পতঞ্জলি। পতঞ্জলির নামানুসারে যোগ দর্শনকে 'পাতঞ্জলি দর্শন'-ও বলা হয়।

(২) যোগ দর্শনের মূলগ্রন্থ কী?

যোগ দর্শনের মূলগ্রন্থ হল পতঞ্জলি রচিত 'যোগসূত্র'। এই যোগসূত্রের উপর বেদব্যাস রচিত 'যোগভাষ্য' বা 'ব্যাসভাষ্য' একটি অন্যতম উল্লেখযোগ্য ভাষ্য। বাচস্পতি মিশ্রের 'তত্ত্ব বৈশারদী', বিজ্ঞানভিক্ষুর 'যোগবার্তিক', 'যোগসারসংগ্রহ', ভোজরাজের 'বৃত্তি' ইত্যাদি যোগভাষ্যের উপর লেখা অন্যতম টীকা।

(৩) 'যোগ' শব্দের অর্থ কী?

'যোগ' শব্দটির সাধারণ অর্থ হল 'সংযোগ'। যোগ শব্দটি 'যুজ্' ধাতুর উত্তর 'ঘঞ্' প্রত্যয়যোগে নিষ্পন্ন হয়েছে। 'যুজ্' ধাতু সংযোগ এবং সমাধি অর্থেও ব্যবহৃত হয়ে থাকে। তাই 'যোগ' শব্দের অর্থ করলে দাঁড়ায় জীবাত্মার সঙ্গে পরমাত্মার সংযোগ। যোগ দর্শনে 'যোগ' শব্দটিকে জীবাত্মার সঙ্গে পরমাত্মার সংযোগকে বোঝানো হয়নি। পতঞ্জলি যোগ দর্শনে যোগের লক্ষণ হিসাবে বলেছেন, **যোগশ্চিত্তবৃত্তিনিরোধঃ** অর্থাৎ চিত্তবৃত্তি নিরোধের দ্বারাই হল জীবের অজ্ঞানতাকে দূর করা সম্ভব এবং বিবেকজ্ঞান লাভের জন্য চিত্তের বৃত্তিগুলোকে সম্পূর্ণভাবে নিবৃত্ত করার উপায়।

(৪) চিত্ত কাকে বলে?

সাংখ্য দর্শনের ত্রিগুণাত্মক (সত্ত্ব, রজঃ ও তমঃ) প্রকৃতির সঙ্গে পুরুষ বা আত্মার সংযোগের পর প্রকৃতির প্রথম পরিণাম হল বুদ্ধি বা মহৎ। বুদ্ধির পরিণাম হল অহংকার। অহংকার থেকে মন, পঞ্চজ্ঞানেন্দ্রিয়, পঞ্চকর্মেন্দ্রিয় ও পঞ্চতন্মাত্র। অহংকারের অন্যতম বিকার হল মন। সাংখ্য দর্শনে প্রকৃতির বিকার-বুদ্ধি, অহংকার ও মন—এই তিনটি তত্ত্বকে যোগ দর্শনে চিত্ত বলা হয়েছে।

(৫) চিত্তবৃত্তি কী ও কয়প্রকার?

চিত্তের বৃত্তিই হল চিত্তবৃত্তি। সাংখ্য দর্শনে প্রকৃতির বিকার-বুদ্ধি, অহংকার ও মন—এই তিনটি তত্ত্বকে যোগ দর্শনে 'চিত্ত' বলা হয়। 'বৃত্তি' শব্দটির অর্থ হল পরিণাম। 'চিত্তবৃত্তি' বলতে বোঝায় **বিষয়সম্বন্ধাৎ চিত্তস্য পরিণামবিশেষা বৃত্তয়**। অর্থাৎ বিষয়ের সঙ্গে ইন্দ্রিয়ের সংযোগের ফলে চিত্ত সেই বিষয়ের আকার ধারণ করে। চিত্তের এই বিষয়াকারে পরিণতি প্রাপ্তি বা আকার গ্রহণই হল চিত্তবৃত্তি।

চিত্তবৃত্তি পাঁচ প্রকার—প্রমাণ, বিপর্যয়, বিকল্প, নিদ্রা ও স্মৃতি।

(৬) বিপর্যয় চিত্তবৃত্তি বলতে কী বোঝ?

বিপর্যয় বলতে বোঝায় মিথ্যাজ্ঞানকে। বিপর্যয় সম্পর্কে 'যোগসূত্রে' বলা হয়েছে

Scanned with CamScanner

'বিপর্যয়ো মিথ্যাজ্ঞানম্'। এই মিথ্যাজ্ঞান হল ভ্রান্ত জ্ঞান। কোনও বিষয়ের সঙ্গে যখন ইন্দ্রিয়ের সংযোগ ঘটে তখন চিত্ত ওই বিষয়ের অনুরূপ না হয়ে অন্যরূপ বৃত্তি নেয়, তখন ওই বিষয় সম্পর্কে যে জ্ঞান হয় তা হল মিথ্যাজ্ঞান। এই মিথ্যাজ্ঞানই হল বিপর্যয়। যেমন, রজ্জুতে সর্পভ্রমের ক্ষেত্রে রজ্জুতে সর্পজ্ঞান হল মিথ্যাজ্ঞান। কারণ রজ্জুর সঙ্গে ইন্দ্রিয়ের সংযোগ হওয়ার পর চিত্ত রজ্জু আকার গ্রহণ না করে সর্পের আকার গ্রহণ করে। চিত্তের এই সর্পাকার জ্ঞান বা বৃত্তিই হল মিথ্যাজ্ঞান। যোগ দর্শনে এই মিথ্যাজ্ঞানই হল বিপর্যয়।

(৭) বিকল্প চিত্তবৃত্তি কী?

এমন অনেক শব্দ আছে যার অনুরূপ কোনও বস্তু বাস্তবে নেই। এই সব শব্দ শ্রবণ করার পর চিত্তে এক প্রকার বৃত্তি বা জ্ঞান হয়। চিত্তের এই বৃত্তি বা জ্ঞানই হল বিকল্প। উদাহরণস্বরূপ আকাশ-কুসুম, সোনার পাথরবাটি, শশশৃঙ্গ, বন্ধ্যাপুত্র ইত্যাদি শব্দগুলোর বাস্তব অস্তিত্ব জগতে না-থাকলেও এই শব্দগুলো শোনার পর চিত্তের যে বৃত্তি বা জ্ঞান হয় তাই হল বিকল্প। তাই যোগসূত্রে বলা হয়েছে, **শব্দজ্ঞানানুপাতী বস্তুশূন্যো বিকল্পঃ।**

(৮) নিদ্রা চিত্তবৃত্তি কী?

যোগ দর্শনে নিদ্রাকে চিত্তবৃত্তি বলা হয়েছে। নিদ্রা হল সুষুপ্তি বা স্বপ্নহীন গভীর নিদ্রা। নিদ্রাকালে 'কোনও জ্ঞানই হয় না'—এমন জ্ঞান হয়ে থাকে। তাই নিদ্রাকালের জ্ঞান **'অভাব-বিষয়ক জ্ঞান'**। **'যোগসূত্রে'** নিদ্রা সম্পর্কে বলা হয়েছে **অভাব-প্রত্যয়-আলম্বনাবৃত্তিঃ নিদ্রা।** জ্ঞানের অভাব বিষয়ক জ্ঞানই হল নিদ্রার অবলম্বন।

(৯) স্মৃতি চিত্তবৃত্তি কী?

যোগ শাস্ত্রমতে স্মৃতিও একপ্রকার চিত্তবৃত্তি। পূর্বে অনুভূত কোনও বস্তু বা বিষয়ের প্রতিরূপকে মনে ধরে রাখাই সংস্কার। আর এই সংস্কারের পুনরুজ্জীবনকেই বলা হয় স্মৃতি। **যোগসূত্রে** স্মৃতিকে বলা হয়েছে **অনুভূত বিষয় অসম্প্রমোষঃ স্মৃতিঃ।** যেমন, অতীতে প্রত্যক্ষভূত ঘটের যে জ্ঞান বা বৃত্তি তা প্রতিরূপ আকারে বা সংস্কার হিসাবে মনে রয়েছে। পূর্ব-অভিজ্ঞতার ঘট এখন সামনে অনুপস্থিত তবুও যদি সেই ঘটের পূর্ব-সংস্কারের উদ্রেক হয় তাহলে সঙ্গে সঙ্গে ঘটাকারবৃত্তিরও উদ্রেক হবে। এখানে ঘটের অতীত অভিজ্ঞতার সংস্কারের জ্ঞান বা বৃত্তিই হল স্মৃতি।

(১০) চিত্তবৃত্তির কটি রূপ ও কী কী?

চিত্তবৃত্তির দুটি রূপ—ক্লিষ্ট ও অক্লিষ্ট।

রাগ, দ্বেষ, ক্রোধ, কাম ইত্যাদি বৃত্তিগুলো ক্লেশের কারণ। তাই এই সমস্ত বৃত্তিগুলো হল **ক্লিষ্ট চিত্তবৃত্তি**। অপরদিকে ক্লেশ নাশের কারণ বলে বৈরাগ্য, শ্রদ্ধা, ভক্তি, করুণা, মৈত্রী ইত্যাদি বৃত্তিগুলো হল **অক্লিষ্ট চিত্তবৃত্তি**। এই বৃত্তিগুলোর মূলে রয়েছে অবিদ্যানাশক, বিবেকজ্ঞান। বিবেকখ্যাতিরূপ বৃত্তি উৎপন্ন হয়—তাই তা অক্লিষ্ট বৃত্তি।

(১১) ক্লেশ কয় প্রকার ও কী কী?

যোগ দর্শনে পাঁচ প্রকার ক্লেশের কথা বলা হয়েছে। এই ক্লেশগুলো হল অবিদ্যা, অস্মিতা, রাগ, দ্বেষ ও অভিনিবেশ।

Scanned with CamScanner

(১২) চিত্তভূমি কী?

চিত্তভূমি হল 'চিত্তস্য সহজাবস্থাঃ চিত্তভূমি' অর্থাৎ চিত্তের সহজ ও স্বাভাবিক অবস্থাই হল চিত্তভূমি। প্রকৃতি ত্রিগুণাত্মিকা। তার পরিণামস্বরূপ চিত্তও ত্রিগুণাত্মিকা অর্থাৎ সত্ত্ব, রজঃ ও তমো গুণের সমন্বয় চিত্তে আছে। তিনটি গুণের তারতম্য দেখা যায় চিত্তে। এই গুণগুলোর তারতম্য অনুসারে চিত্তেরও বিভিন্ন স্তর দেখা যায়। চিত্তের এই এক একটি স্তরকেই যোগ দর্শনে চিত্তভূমি বলা হয়।

(১৩) চিত্তভূমি কটি ও কী কী?

চিত্তভূমি পাঁচটি। সেগুলি হল—ক্ষিপ্ত, মূঢ়, বিক্ষিপ্ত, একাগ্র এবং নিরুদ্ধ।

(১৪) ক্ষিপ্ত চিত্তভূমি কী?

চিত্তের প্রথম স্তর হল ক্ষিপ্ত চিত্তভূমি। যে ভূমিতে চিত্তে রজঃ ও তমো গুণের প্রাধান্য দেখা যায় এবং চিত্ত অত্যন্ত চঞ্চল থাকে তাকেই বলা হয় ক্ষিপ্ত চিত্তভূমি। রজঃ ও তমো গুণের প্রাধান্যের ফলে চিত্ত চঞ্চল ও অস্থির থাকে। এই চঞ্চলতার জন্য চিত্ত এক বিষয় থেকে অন্য বিষয়ে বিচরণ করে বেড়ায় এবং কোনও বিষয়ের প্রতিই স্থিরভাবে থাকতে পারে না। ক্ষিপ্ত চিত্তভূমি যোগ-সাধনার একেবারে অনুপযোগী।

(১৫) মূঢ় চিত্তভূমি কী?

মূঢ় চিত্তভূমি হল চিত্তের দ্বিতীয় স্তর। মূঢ় চিত্তভূমিতে তমো গুণের প্রাধান্য লক্ষ করা যায়। এই অবস্থায় চিত্তে তমো গুণের প্রাধান্য থাকায় চিত্ত কাম-ক্রোধ প্রভৃতি রিপুর অধীন থাকে। এই অবস্থায় চিত্ত মোহে বশীভূত হয় এবং নিদ্রা, তন্দ্রা, আলস্য প্রভৃতির প্রতি আকর্ষণবোধ করে। চিত্তের ভালো-মন্দ, কর্তব্য-অকর্তব্য ইত্যাদি বিচার-বোধ থাকে না। শুধু ইন্দ্রিয়গ্রাহ্য বিষয়ের প্রতি চিত্তের আসক্তি লক্ষ করা যায়। বেশিরভাগ সংসারী মানুষের চিত্ত ক্ষিপ্ত ও মূঢ়।

(১৬) বিক্ষিপ্ত চিত্তভূমি কী?

চিত্তের তৃতীয় স্তর হল বিক্ষিপ্ত চিত্তভূমি। চিত্ত কখনো স্থির কখনও বা অস্থির থাকে। এই অবস্থায় চিত্তে তমো গুণের আধিক্য কম থাকে, যদিও রজো গুণের প্রাধান্য যথেষ্ট থাকে। চিত্তের এই অবস্থাই হল বিক্ষিপ্ত চিত্তভূমি। এই চিত্তভূমিতে চিত্তে তমো গুণের প্রাধান্য কম থাকায় চিত্ত কোনও বিষয়ে নিবিষ্ট হলেও তা দীর্ঘস্থায়ী হয় না, কারণ চিত্তে রজো গুণের প্রাবল্য থাকে। এই অবস্থাতে চিত্তসংযম সম্ভব নয়। তাই যোগসাধনা বিক্ষিপ্ত চিত্তভূমিতে সম্ভব নয়।

(১৭) একাগ্র চিত্তভূমি কী?

একাগ্র চিত্তভূমি চিত্তের চতুর্থ স্তর। চিত্তের এই স্তরে চিত্ত রজঃ ও তমো গুণের প্রভাব থেকে সম্পূর্ণভাবে মুক্ত হয় এবং চিত্তের এই অবস্থায় সত্ত্ব গুণের প্রকাশ ও প্রাধান্য লক্ষ করা যায়—চিত্তের এই অবস্থার নামই হল একাগ্র চিত্তভূমি। এই অবস্থায় চিত্ত একটি বিষয়ের (বাহ্য বা আন্তর) প্রতি অবিচল, অচঞ্চল ও স্থিরভাবে নিমগ্ন থাকতে পারে। এই

Scanned with CamScanner

অবস্থা যোগের পক্ষে অনুকূল, যদিও এই স্তরে চিত্তবৃত্তির। সম্পূর্ণ নিরোধ হয় না। এই অবস্থায় চিত্ত সমাধিস্থ হয় এবং এই সমাধিকে বলা হয় 'সম্প্রজ্ঞাত সমাধি'।

(১৮) নিরুদ্ধ চিত্তভূমি কী?

চিত্তের পঞ্চম বা শেষ স্তর হল নিরুদ্ধ চিত্তভূমি। এই অবস্থায় চিত্তের সমস্ত প্রকার বৃত্তি নিরুদ্ধ হয় অর্থাৎ চিত্তের কোনওরকম বিষয়াকার বৃত্তি থাকে না। চিত্ত সম্পূর্ণভাবে স্থির, শান্ত, সমাহিত ও অবলম্বনহীন অবস্থায় থাকে—এই অবস্থাই হল নিরুদ্ধ চিত্তভূমি। এই অবস্থায় সত্ত্বগুণের প্রাধান্য থাকে এবং অবলম্বনহীন চিত্তভূমিতে পুরুষ স্বরূপে অবস্থান করে। নিরুদ্ধ চিত্তভূমি সমাধিকে বলা হয় 'অসম্প্রজ্ঞাত সমাধি'।

(১৯) সম্প্রজ্ঞাত সমাধি কাকে বলে?

'সম্প্রজ্ঞাত' শব্দটির অর্থ হল প্রকৃষ্টরূপে বা বিশেষরূপে বা সম্যকরূপে জ্ঞাত। এই সমাধিতে আরাধ্য বস্তু বা ধ্যেয় বস্তুর স্বরূপ সম্পর্কে সম্যক জ্ঞান হয় বলে এই সমাধিকে বলা হয় সম্প্রজ্ঞাত সমাধি। এই সমাধিতে যোগী ধ্যানের একটি বিষয় সম্পর্কে জ্ঞাত, অন্য কোনও বিষয় সম্পর্কে অবহিত নন। কোনও না কোনও বস্তুকে অবলম্বন করা হয় বলে 'সম্প্রজ্ঞাত সমাধি'-কে 'সবীজ সমাধি'-ও বলা হয়। এই সমাধিতে চিত্তবৃত্তি সম্পূর্ণভাবে নিরুদ্ধ না হলেও চিত্ত এই সমাধিতে স্থূল বস্তু থেকে ক্রমশ সূক্ষ্ম বস্তুর দিকে প্রবাহিত হয়ে থাকে।

(২০) অসম্প্রজ্ঞাত সমাধি কাকে বলে?

সম্প্রজ্ঞাত সমাধির দ্বারা চিত্ত নিজেকে বিষয়-চিন্তা থেকে মুক্ত করতে পারে। চিত্তের এই নিরুদ্ধ অবস্থাতে যে সমাধি হয় তাকেই বলে অসম্প্রজ্ঞাত সমাধি—এই সমাধি সম্ভব হয় পরবৈরাগ্যের অভ্যাসেই। তাই অসম্প্রজ্ঞাত সমাধি সম্পর্কে 'যোগসূত্রে' বলা হয়েছে **বিরাম প্রত্যয়াভ্যাসপূর্ব্বঃ সংস্কারশেষোহন্যঃ**। এই সমাধিতে যোগীর সমস্ত প্রকার চিত্ত নিরোধ হয়। এই সমাধি হল নিরালম্ব ও নির্বীজ সমাধি—কারণ এই সমাধিতে বিষয় জ্ঞান নেই। আত্মা বা পুরুষ সমস্ত বন্ধন থেকে মুক্ত হয় এবং শুদ্ধ, নিত্য, মুক্ত ও চৈতন্যস্বরূপ আত্মা স্বরূপে অবস্থান করে। এই অবস্থাই হল মুক্ত অবস্থা বা কৈবল্য অবস্থা—যোগ দর্শনে যাকে 'মোক্ষ' বলা হয়েছে।

(২১) অষ্টাঙ্গ যোগ কী?

যোগশাস্ত্র মতে **চিত্তবৃত্তি নিরোধই হল যোগ**। চিত্তবৃত্তিকে নিরোধ করা সম্ভব বৈরাগ্য ও অভ্যাসের দ্বারা। বৈরাগ্য হল বিষয়ের প্রতি নির্লিপ্তভাব। আর অভ্যাসের দ্বারা বিবেকজ্ঞানের ক্ষেত্র প্রস্তুত হয়। অবশ্য অভ্যাস ও বৈরাগ্য ছাড়াও চিত্তবৃত্তি নিরোধের সাক্ষাৎ উপায় হিসাবে যোগ দর্শনে আটটি যোগাঙ্গের উল্লেখ করা হয়েছে। এগুলোকেই একসঙ্গে অষ্টাঙ্গ যোগ বলা হয়।

এই অষ্টাঙ্গ যোগগুলো হল—যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার, ধারণা, ধ্যান ও সমাধি।

Scanned with CamScanner

(২২) যোগমতে যোগ-বিভূতি কাকে বলে?

যোগসাধনার মাধ্যমে যোগীরা বিভিন্ন অলৌকিক শক্তির অধিকারী হন। সাধনার দ্বারা লব্ধ এই সমস্ত শক্তিই হল যোগ-বিভূতি। যেমন—লঘিমা, প্রাকামৎ, অনিমা ইত্যাদি হল বিভিন্ন প্রকার যোগ-বিভূতি।

Scanned with CamScanner