Indian Philosophy.

— যোগ দর্শন :—

৪। অষ্টাঙ্গযোগ বা যোগের আটটি অঙ্গ আলোচনা কর। (10 marks)

Ans:- যোগশাস্ত্র মতে চিত্তবৃত্তিনিরোধই যোগ, এই যোগ সাধনা অতি দুষ্কর, অভ্যাস ও বৈরাগ্যের দ্বারাই চিত্তবৃত্তিনিরোধ অর্থাৎ যোগ সম্ভব। যোগদর্শনে চিত্তবৃত্তি নিরোধের সরাসরি উপায় হিসাবে আটটি অঙ্গের কথা বলা হয়েছে। এই গুলিকে একত্রে যোগাঙ্গ বা অষ্টাঙ্গযোগ বলা হয়। মহর্ষি পতঞ্জলি 'যোগসূত্রে' বলেছেন- 'যমনিয়মাসনপ্রাণায়ামপ্রত্যাহারধারণাধ্যানসমাধয়োঽষ্টাবঙ্গানি'- অর্থাৎ যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, ধারণা, ধ্যান ও সমাধি - এই গুলি হল অষ্টাঙ্গযোগ। এই আটটি হল যোগ সাধনার অঙ্গ স্বরূপ, শ্রদ্ধা, নিষ্ঠা, একাগ্রতা নিয়ে এদের অনুশীলন করলে চিত্তশুদ্ধি হয় এবং জ্ঞানের দীপ্তি বৃদ্ধি পায়। যোগ দার্শনিকদের মতে চিত্তশুদ্ধি না হলে কৈবল্য বা অসম্প্রজ্ঞাত সমাধির অবস্থা লাভ করা সম্ভব না, কৈবল্য লাভের উপায় হিসাবে অষ্টাঙ্গযোগ অনুশীলন করতে হবে। নিম্নে অষ্টাঙ্গযোগের ব্যাখ্যা করা হল —

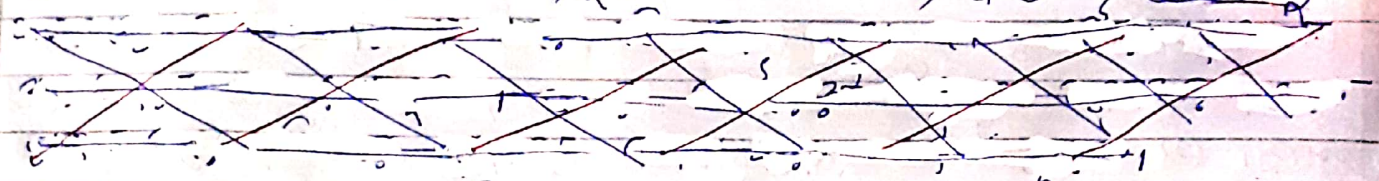
যম:- 'যম' অর্থাৎ কতকগুলি নিষেধ। অহিংসা, সত্য, অস্তেয়, ব্রহ্মচর্য ও অপরিগ্রহ — এগুলিকে যম বলা হয়, অহিংসা হল সর্বপ্রকার হিংসা থেকে বিরতি। সত্য হল বাক্যে এবং চিন্তায় কোন প্রকার মিথ্যাচরণ না করা, অস্তেয় হল কারো কোন দ্রব্য না নেওয়া। ব্রহ্মচর্য হল কাম আচরণ থেকে বিরত থাকা, অর্থাৎ ব্রহ্মচর্যের সরল অর্থ হল শরীর ও মনের পবিত্রতা, অপরিগ্রহ হল প্রয়োজনের অতিরিক্ত অপরের দ্রব্য গ্রহণ না করে কেবল প্রাণধারণের নিমিত্ত যতটুকু প্রয়োজন তাই গ্রহণ করা,

নিয়ম:- নিয়ম হল আচারের অনুশীলন, শৌচ, সন্তোষ, তপঃ, স্বাধ্যায় এবং ঈশ্বর প্রণিধান - এই পাঁচটি সাধন হল নিয়ম, নিয়ম কথাটির অর্থ হল নিয়মিত অভ্যাস ও ব্রত পালন, শৌচ শব্দের অর্থ শুদ্ধি। শৌচ দুই প্রকার - বাহ্য ও আন্তর। বাহ্য শৌচ হল- দৈনন্দিন স্নান, আত্মিক আহার ইত্যাদি, আন্তর শৌচ হল— কাম, ক্রোধ, লোভ বর্জন করে চিত্তের শুদ্ধি। সন্তোষ শব্দের অর্থ হল প্রাপ্ত বিষয়ে সন্তুষ্ট থাকা, তপঃ শব্দের অর্থ হল তপস্যা করা, এর মাধ্যমে চিত্তশুদ্ধি হয়। স্বাধ্যায় শব্দের অর্থ জপ ও অধ্যাত্ম শাস্ত্র অধ্যয়ন, ঈশ্বর প্রণিধান অর্থাৎ ঈশ্বরের ধ্যান ও সবকর্ম ঈশ্বরে সমর্পণ কে বোঝায়, এভাবে ঈশ্বর প্রণিধান থেকে সমাধিসিদ্ধি হয়।

Scanned by CamScanner

আসন: নিয়মিত ও সুখজনক উপবেশনই আসন, যোগের তৃতীয় অঙ্গ হল আসন। আসন মানে দেহে সুখজনক অবস্থা স্থাপন করা, কারণ চিত্তকে কোন বিষয়ে সংযোজিত করতে হলে দেহের সুখ জনক অবস্থিতি প্রয়োজন, যোগসূত্রে দেহ নিয়ন্ত্রণ রক্ষার জন্য বিভিন্ন আসনের উল্লেখ আছে। যেমন- পদ্মাসন, বীরাসন, ভদ্রাসন, স্বস্তিকাসন, দণ্ডাসন ইত্যাদি।

প্রাণায়াম:- প্রাণায়াম বলতে শ্বাস-প্রশ্বাস নিয়ন্ত্রণকে বোঝায়, প্রাণায়াম হল শরীরের মধ্যে জীবনীশক্তি বয়ে আনা, প্রাণায়াম তিন প্রকার i) পূরক ii) রেচক iii) কুম্ভক।



শ্বাস বায়ু গ্রহণ করে কিছুক্ষণ প্রশ্বাস ত্যাগ না করাকে বলে পূরক। শ্বাসবায়ু ত্যাগ করে কিছুক্ষণ শ্বাস গ্রহণ না করাকে বলে রেচক। শ্বাস গ্রহণ না করে বা প্রশ্বাস ত্যাগ না করে কিছুক্ষণ স্থির ভাবে অবস্থান করাকে বলে কুম্ভক। প্রাণায়াম অভ্যাসের ফলে চিত্ত স্থির হয় এবং কোন বিষয়ে চিত্তনিবেশ সম্ভব হয়।

প্রত্যাহার:- ইন্দ্রিয়সমূহকে বাহ্যবিষয় থেকে বিমুক্ত করে চিত্তের অনুগত করাই প্রত্যাহার। ইন্দ্রিয় গুলি বহির্মুখী হলে চিত্ত চঞ্চল হয় এবং তার ফলে কোনো বিষয়ে চিত্তনিবিষ্ট হতে পারে না, ইন্দ্রিয় গুলি অন্তর্মুখী হলে চিত্তের ক্রিয়াশক্তি বিলীন হয় এবং তখন চিত্ত স্থির ভাবে ধ্যেয়বস্তুতে নিবিষ্ট হতে পারে।

ধারণা:- চিত্তকে কোন বিষয়ে অনুযুক্ত করাকে ধারণা বলে, অন্যবিষয় থেকে সরিয়ে এনে চিত্তকে নিজের দেহের নাভিমূল, নাসিকার অগ্রভাগে প্রভৃতি স্থানে কিংবা কোন দেবদেবীর মূর্তিতে চিত্তকে স্থির রাখাই হল ধারণা।

ধ্যান:- ধারণার গভীরতা ও দীর্ঘস্থায়ী রূপ হল ধ্যান, ধারণার সময় চিন্তার বিভ্রান্তি ঘটতে পারে। কিন্তু ধ্যান হল অবিচ্ছিন্ন চিন্তা প্রবাহ,

Scanned by CamScanner

সমাধি: - সমাধি হল যোগ সাধনার সর্বোচ্চ স্তর, সমাধিতে ধ্যান ও ধ্যান কর্তা, ক্রিয়া ও জ্ঞাতা উভয়ের লয় হয়, ~~এই~~ এই অবস্থায় চিত্ত হল স্বরূপশূন্য অবস্থা অর্থাৎ চিত্তের পৃথক সত্তাই অনুভূত হয় না, তাই সমাধিতেই সবরকম চিত্তবৃত্তি রোধ, আর চিত্তবৃত্তি ~~রোধ হওয়া~~ নিরোধকেই যোগ বলে, যোগের মূল লক্ষ্য হল চিত্তবৃত্তি নিরোধ এবং সেই লক্ষ্যে পৌঁছানোর জন্য উপায় হল আটটি যোগাঙ্গ সর্বোচ্চ তাঁর হল সমাধি।

Scanned by CamScanner