যোগদর্শন
[The Yoga Philosophy]

যোগদর্শন ভারতীয় আস্তিক দর্শনসমূহের অন্যতম। মহর্ষি পতঞ্জলির দর্শনই যোগদর্শন। সাংখ্য ও যোগ সমানতন্ত্র। যোগদর্শনে সাংখ্যদর্শনের প্রকৃতি প্রভৃতি পঁচিশটি তত্ত্বই স্বীকৃত হয়েছে। সাংখ্য অধিবিদ্যা ও জ্ঞানতাত্ত্বিক মতবাদ যোগদর্শনে অধিকাংশই গৃহীত হয়েছে। কিন্তু যোগদর্শনে ঈশ্বরকে একটি অতিরিক্ত তত্ত্ব বলে স্বীকার করা হয়েছে। তাই প্রাচীন পণ্ডিতেরা সাংখ্য ও যোগদর্শনকে সাংখ্য বলে অভিহিত করেছেন। তবে তাঁরা উভয় দর্শনকে পৃথক করার জন্য সাংখ্যকে নিরীশ্বর সাংখ্য ও যোগদর্শনকে সেশ্বর সাংখ্য বলেছেন। সাংখ্য ও যোগদর্শনে বলা হয়েছে—বিবেকজ্ঞান অর্থাৎ প্রকৃতি-পুরুষ-ভেদজ্ঞান কৈবল্য বা মুক্তি লাভের উপায়। কিন্তু "কপিলের সাংখ্যদর্শনে বিবেকজ্ঞানের বিষয়ীভূত যোগের উল্লেখ মাত্র আছে, পতঞ্জলির সাংখ্যে তা সপ্রপঞ্চে অভিহিত হয়েছে। যোগের বিস্তৃত বিবরণ থাকাতেই পতঞ্জলির দর্শন পৃথক ও যোগশাস্ত্র বলে গণ্য হয়েছে।"[১]

মহর্ষি পতঞ্জলির *যোগসূত্র* যোগদর্শনের প্রথম ও মূল গ্রন্থ। অনেকের মতে, পতঞ্জলির আবির্ভাব কাল সম্ভবত ২০০ খ্রিঃ পূর্বাব্দ হতে ২০০ খ্রিস্টাব্দের মধ্যে। কেউ কেউ বলেন, *যোগসূত্র*-কার পতঞ্জলি ও পাণিনির ভাষ্যকার পতঞ্জলি একই ব্যক্তি। তবে এ বিষয়ে মতভেদ থাকায় সঠিক সিদ্ধান্ত করা কঠিন।[২] ব্যাস (৪০০ খ্রিঃ) *যোগসূত্র* গ্রন্থের যে ভাষ্য রচনা করেন তা *যোগভাষ্য* বা *ব্যাসভাষ্য* নামে খ্যাত। যোগভাষ্যের বাচস্পতি মিশ্র কৃত *তত্ত্ববৈশারদীটীকা* এবং বিজ্ঞানভিক্ষুকৃত *যোগবার্তিকটীকা* যোগদর্শনের উল্লেখযোগ্য গ্রন্থ। ভোজরাজকৃত (১০ম খ্রিঃ) *ভোজবৃত্তি* এবং রামানন্দযতিকৃত *মণি-প্রভাটীকা* যোগদর্শনের সহজ এবং প্রচলিত গ্রন্থ। এছাড়া অনন্তদেবের *চন্দ্রিকা*, সদাশিবেন্দ্র সরস্বতীর *যোগসুধাকর*, বিজ্ঞানভিক্ষুর *যোগসার* প্রভৃতি *যোগসূত্র*-এর প্রসিদ্ধ টীকা।

পতঞ্জলির যোগসূত্র চারটি পাদে বিভক্ত ঃ সমাধিপাদ, সাধনপাদ, বিভূতিপাদ ও কৈবল্যপাদ। প্রথম পাদে ৫১টি সূত্র, দ্বিতীয় পাদে ৫৫টি সূত্র, তৃতীয় পাদে ৫৬টি সূত্র এবং চতুর্থ পাদে ৩৩টি সূত্র আছে। যোগসূত্রে মোট সূত্র সংখ্যা ১৯৫।

সমাধিপাদে যোগের স্বরূপ, প্রকার ও লক্ষ্য আলোচিত হয়েছে। সাধনপাদে সমাধিলাভের উপায় হিসাবে ক্রিয়াযোগ, বিভিন্ন ক্লেশ, কর্মফল, ত্রিবিধ দুঃখ, তার কারণ, নিবৃত্তি ও নিবৃত্তির উপায় আলোচিত হয়েছে। বিভূতিপাদে যোগের অন্তরঙ্গ দিক

---

১. হিন্দুশাস্ত্র, ষড়দর্শন বিভাগ, রমেশচন্দ্র দত্ত সম্পাদিত, নিউলাইট, ১৪০১, পৃঃ ৪২

২. ষড়দর্শন ঃ যোগ, দীনেশচন্দ্র ভট্টাচার্য শাস্ত্রী, পঃ বঃ রাজ্য পুস্তক পর্ষদ, ১৯৮৪, পৃঃ ৪-৫

Scanned with CamScanner

এবং যোগের মাধ্যমে লব্ধ নানা অলৌকিক শক্তি প্রভৃতি আলোচিত হয়েছে। কৈবল্যপাদে কৈবল্য বা মুক্তির স্বরূপ ও প্রকার, পুরুষের সত্তা আলোচিত হয়েছে।

যোগের প্রাচীনতা নিয়ে কোন সন্দেহ নাই। বেদে অর্থাৎ উপনিষদে যোগের উল্লেখ পাওয়া যায়। বিভিন্ন উপনিষদে যোগের উল্লেখ ও যোগের বিধান যোগের প্রাচীনতাকেই প্রমাণ করে।[৩] কঠোপনিষদে বলা হয়েছে ঃ "প্রাজ্ঞব্যক্তি (জ্ঞানলাভেচ্ছু যোগী) বাগিন্দ্রিয়কে মনে, মনকে বুদ্ধিরূপ আত্মাতে অর্পণ করবেন। বুদ্ধিকে মহান আত্মাতে এবং মহান আত্মাকে শান্ত আত্মাতে অর্থাৎ পরমাত্মাতে নিয়োজিত করবেন।"[৪] শ্বেতাশ্বতর উপনিষদে বলা হয়েছে—"এই যোগসাধনে প্রাণবায়ুকে সংযত করে, শরীরকে স্থির করে অবস্থান করবেন এবং প্রাণ নিরুদ্ধ হলে নাসিকা দ্বারা শ্বাস ত্যাগ করবেন। এই প্রকারে জ্ঞানীব্যক্তি মনকে সংযত করবেন।"[৫] এই প্রক্রিয়াকেই সাধারণত যোগ বলা হয়। পতঞ্জলিকে যোগের প্রথম প্রবক্তা বলা যায় না। তাঁর পূর্বেও যোগ জ্ঞাত ছিল। হিরণ্যগর্ভই যোগের প্রথম উপদেষ্টা। পতঞ্জলি পরে তার সংকলন ও শিক্ষাদান করেন।[৬]

চিকিৎসা শাস্ত্রে যেমন রোগ, রোগের হেতু, আরোগ্য এবং আরোগ্যের উপায়ের কথা বলা হয়, যোগশাস্ত্রে তেমনি হেয়, হেয়হেতু, হান এবং হানোপায়ের কথা বলা হয়। যোগ শাস্ত্রে সংসার, সংসারের হেতু, মোক্ষ ও মোক্ষের উপায় বর্ণিত হয়েছে। যোগশাস্ত্রে বলা হয়েছে দুঃখময় সংসার হেয় বা পরিত্যাজ্য; প্রকৃতি পুরুষের সংযোগ দুঃখ ভোগের হেতু; সংসার দুঃখের আত্যন্তিক নিবৃত্তিই মোক্ষ; তার উপায় সম্যগ্‌দর্শন। যোগমতে যোগানুষ্ঠান আত্মসাক্ষাৎকার ও মোক্ষের কারণ।

যোগের স্বরূপ
(The nature of yoga)

যোগদর্শনে যোগের স্বরূপ ও লক্ষণ বর্ণিত হয়েছে। সমাধিপাদের ১ম সূত্রে বলা হয়েছে—"অথ যোগনুশাসনম্।" যোগ অনুশাসন শাস্ত্রের বিষয় যোগ। তাই পতঞ্জলি তাঁর *যোগসূত্র* গ্রন্থে যোগের লক্ষণ দিয়েছেন ঃ "যোগঃ চিত্তবৃত্তি নিরোধঃ।"[৭] অর্থাৎ চিত্তবৃত্তির নিরোধ বা লয়ই যোগ। চিত্তবৃত্তির নিরোধকে যোগ বলায় কেউ আপত্তি উত্থাপন করে বলতে পারেন—যুজ্ ধাতু হতে যোগ শব্দ নিষ্পন্ন, সুতরাং এর অর্থ সংযোগ, নিরোধ নয়। যাজ্ঞবল্ক্যও বলেছেন, জীবাত্মা ও পরমাত্মার সংযোগই যোগ। কিন্তু এই আপত্তি অযৌক্তিক। কারণ যোগমতে জীবাত্মা ও পরমাত্মা উভয়ই বিভু ও অচল, তাই তাদের সংযোগ অসম্ভব।

---

৩. ষড়্‌দর্শন ঃ যোগ, দীনেশচন্দ্র ভট্টাচার্য শাস্ত্রী, পৃঃ ৩
৪. ১/৩/১৩
৫. ২/৮
৬. ষড়্‌দর্শন ঃ যোগ, দীনেশচন্দ্র ভট্টাচার্য শাস্ত্রী, পৃঃ ২ ;
সর্বদর্শনসংগ্রহ, অনু., সত্যজ্যোতি চক্রবর্তী, ২য় খণ্ড, পৃঃ ১২৭
৭. যোগসূত্র, সমাধিপাদ ২

Scanned with CamScanner

এখানে বলা যায়, যুজ্ ধাতুর প্রয়োগ কেবল সংযোগ অর্থেই হয় না, সমাধি অর্থেও হয়। যোগ শব্দের ব্যুৎপত্তিগত অর্থ সমাধি ('যোগঃ সমাধিঃ')। আর সমাধির অবস্থা লাভই যোগের চরম লক্ষ্য। তাই অঙ্গী যোগের চরম অঙ্গ সমাধির সঙ্গে যোগকে অভিন্ন বলা হয়েছে। যুজ্ ধাতু সমাধি অর্থেই অনেকে প্রয়োগ করেন। পাণিনি বলেছেন—'যুজ্ সমাধৌ'। ব্যাসও বলেছেন—"যোগঃ সমাধিরিতি।" কিন্তু কেবলমাত্র ব্যুৎপত্তিগত অর্থেই সব শব্দের ব্যবহার হয় না। গো শব্দ গমনশীল বস্তু মাত্রকেই না বুঝিয়ে কেবল গোরুকেই বোঝায়, সেরূপ যোগশব্দের দ্বারা চিত্তবৃত্তিনিরোধকে বোঝানোই পতঞ্জলির অভিপ্রায়। যোগশব্দের পারিভাষিক অর্থ চিত্তবৃত্তিনিরোধ। সমাধি যোগশব্দের গৌণ অর্থ বলা যেতে পারে।[৮]

যোগের অবস্থায় কোন প্রকার চিত্তবৃত্তি বা চিত্তবিকার থাকে না। পাতঞ্জল দর্শনে বলা হয়ছে, ত্রিগুণময়ী প্রকৃতি থেকে চিত্ত উৎপন্ন হয়। চিত্ত প্রকৃতির প্রথম পরিণাম। যোগদর্শনে মন, অহংকার ও বুদ্ধি—এই তিনটি অন্তঃকরণকেই চিত্ত বলা হয়েছে। যোগদর্শনে মনকে চিত্তের সমার্থক বলা হয়। চিত্তে সত্ত্ব গুণের আধিক্য। তাই চিত্ত অত্যন্ত স্বচ্ছ। অচেতন প্রকৃতি থেকে উদ্ভূত বলে চিত্তও অচেতন। চৈতন্য প্রতিবিম্বিত হওয়ায় চিত্ত চেতন বলে প্রতিভাত হয়। সাংখ্য-পাতঞ্জল মতে, চিত্তের সঙ্গে বিষয়ের সংযোগ হলে বিষয় চিত্তে তার আকার সমর্পণ করে এবং চিত্ত বিষয়াকারে পরিণত হয়। এরই নাম চিত্তবৃত্তি। যেমন, ঘটের সঙ্গে চিত্ত সংযুক্ত হলে ঘটাকার চিত্তবৃত্তি হয়। এভাবেই চিত্তের পটাকার বৃত্তি হয়। "বস্তু চুম্বকের মত, চিত্ত লৌহের মত। চুম্বক যেমন লৌহকে আকর্ষণ করে তার পরিণাম ঘটায়, সেরূপ বিষয় চিত্তে তার আকার সমর্পণ করে তাকে উপরঞ্জিত করে তার পরিণাম ঘটায়।"[৯] চিত্তের বৃত্তি মানে চিত্তের বিকার বা পরিণাম। তাই চিত্ত পরিণামী। বৃত্তি চিত্তেরই ধর্ম, আত্মার নয়। চিত্তের পরিণাম বা বৃত্তির দ্বারাই জ্ঞান হয়। আত্মার পরিণাম হয় না। আত্মা অপরিণামী। যখন চিত্তের বৃত্তি হয়, তখন চিত্তের বৃত্তিতে চৈতন্যস্বরূপ আত্মা প্রতিবিম্বিত হয় এবং চিত্তের বৃত্তি আত্মার বৃত্তিরূপে প্রতিভাত হয়। এভাবে আত্মা জ্ঞাতা হয়। চিত্তবৃত্তির জন্যই নিত্য, অপরিণামী, ত্রিগুণাতীত, চৈতন্যস্বভাব আত্মা চিত্তবৃত্তিকে নিজের বৃত্তি বলে মনে করে। চিত্তবৃত্তি নিরুদ্ধ হলে এই ভ্রান্তজ্ঞানের নিরসন হয় এবং আত্মা স্ব-স্বরূপে অবস্থান করে। যতক্ষণ চিত্তবৃত্তির লেশমাত্র থাকে ততক্ষণ আত্মা ও চিত্তের পার্থক্য ধরা পড়ে না, অর্থাৎ বিবেকজ্ঞান হয় না। চিত্তবৃত্তির নিরোধ হলেই বিবেকজ্ঞান হয় এবং আত্মার স্বরূপ পরিস্ফুট হয়। তাই যোগদর্শনে চিত্তবৃত্তিনিরোধকেই যোগ বলা হয়েছে।

---

৮. সর্বদর্শনসংগ্রহ, অনু., সত্যজ্যোতি চক্রবর্তী, ২য় খণ্ড, পৃঃ ১৩০-৩১

৯. পূর্ববৎ, পৃঃ ১৩৩

Scanned with CamScanner

চিত্তবৃত্তি
(Mental modifications)

মহর্ষি পতঞ্জলি যোগ বা সমাধির লক্ষণ করে পাঁচপ্রকার জ্ঞানাত্মক বৃত্তির নিরূপণ করেছেন। চিত্তবৃত্তির নিরোধ বা লয়ই যোগ ('যোগঃ চিত্তবৃত্তি নিরোধঃ')। চিত্ত বিষয়ের সঙ্গে সংযুক্ত হলে বিষয়চিত্তে তার আকার সমর্পণ করে। একেই বলে চিত্তবৃত্তি। চিত্তের বৃত্তি মানে চিত্তের বিকার বা পরিণাম। চিত্তবৃত্তির দ্বারাই জ্ঞান হয়। জ্ঞানাত্মক চিত্তবৃত্তি পাঁচপ্রকার ঃ প্রমাণ, বিপর্যয়, বিকল্প, নিদ্রা ও স্মৃতি ('প্রমাণবিপর্যয়-বিকল্প-নিদ্রা-স্মৃতয়ঃ')।[১০]

প্রথমে প্রমাণ বৃত্তির আলোচনা করা হয়েছে, যেহেতু প্রমাণের দ্বারাই প্রমেয় সমূহের সিদ্ধি বা নিশ্চিত যথার্থ জ্ঞান হয়। যোগমতে প্রমাণ তিনপ্রকার ঃ প্রত্যক্ষ, অনুমান, আগম বা শব্দ ('প্রত্যক্ষানুমানাগমাঃ প্রমাণানি')।[১১]

বিপর্যয় হল দ্বিতীয় চিত্তবৃত্তি। বিপর্যয় বলতে মিথ্যা বা ভ্রান্তজ্ঞানকে বোঝায় ('বিপর্যয়ো মিথ্যাজ্ঞানমতদ্রূপ প্রতিষ্ঠম্')।[১২] যেমন, রজ্জুতে সর্পভ্রম। অবিদ্যা, অস্মিতা, রাগ, দ্বেষ ও অভিনিবেশ-এই পঞ্চক্লেশরূপ বিপর্যয় বা ভ্রান্তজ্ঞানকে দুঃখের মূল বলা হয়েছে। পঞ্চক্লেশের মূল অবিদ্যা। তাই অস্মিতা প্রভৃতি চারটি ক্লেশও অবিদ্যাত্মক বা ভ্রমাত্মক। অনিত্য পদার্থকে নিত্য বলে জ্ঞান, অশুচি শরীরাদিকে শুচি বলে জ্ঞান, দুঃখজনক বস্তুকে সুখজনক বলে জ্ঞান, অনাত্মাকে আত্মা বলে জ্ঞান হল অবিদ্যা। অস্মিতা হল 'অহং অভিমান'। নিত্য, মুক্ত, শুদ্ধ, অসঙ্গ আত্মার স্বরূপের অবিদ্যা হতেই আত্মা ও বুদ্ধিকে অভিন্ন বলে বোধ হয়। একে অস্মিতা বলে। অস্মিতা উৎপন্ন হলে আসক্তি ও বিদ্বেষ উৎপন্ন হয়। এই সমস্ত ভ্রম হতেই অভিনিবেশ বা মৃত্যু ভয় উৎপন্ন হয়। সুতরাং পঞ্চক্লেশ অবিদ্যা বা ভ্রমজনিত।[১৩]

তৃতীয় চিত্তবৃত্তি হল বিকল্প। পতঞ্জলি বলেছেন, 'শব্দজ্ঞানানুপাতী বস্তুশূন্যো বিকল্পঃ'।[১৪] অনেক শব্দ আছে যা কোন বাস্তব বস্তুকে বোঝায় না, অথচ ঐসব শব্দ শুনলে এক প্রকার জ্ঞানবৃত্তি আমাদের চিত্তে উৎপন্ন হয়। ঐ বৃত্তিই বিকল্পবৃত্তি। ঐরূপ শব্দজ্ঞানের দ্বারা ব্যবহার হয়। যেমন, পুরুষ চৈতন্যস্বরূপ, অথচ 'পুরুষের চৈতন্য' এরূপ ব্যবহার হয়। এস্থলে পুরুষ ও চৈতন্যকে ভিন্ন বলে জ্ঞান হয়, যদিও তারা অভিন্ন। পতঞ্জলির মতে, বিকল্প বৃত্তি বিপর্যয় ও প্রমাণ বৃত্তি হতে ভিন্ন। 'পুরুষের চৈতন্য' 'শশশৃঙ্গ' ইত্যাদি ব্যবহার ভ্রমজ্ঞানের মত বাধিত হয় না। আবার বস্তুশূন্য বলে বিকল্প প্রমাণ বৃত্তির অন্তর্গত নয়।

---

১০. যোগসূত্র, সমাধিপাদ ৬
১১. ঐ, ৭
১২. ঐ, ৮
১৩. ষড়দর্শন ঃ যোগ, দীনেশচন্দ্র ভট্টাচার্য শাস্ত্রী, পৃঃ ১৪
১৪. যোগসূত্র, সমাধিপাদ ৯

Scanned with CamScanner

চতুর্থ চিত্তবৃত্তি হল নিদ্রা। পতঞ্জলি বলেছেন। "অভাব-প্রত্যয়ালম্বনা বৃত্তিঃ নিদ্রা।"[১৫] সুষুপ্তিকালীন অজ্ঞতা বা তমোগুণকে বিষয় করে যে বৃত্তি উদিত হয়, তাই নিদ্রাবৃত্তি। আমি যখন গাঢ় ঘুমে আচ্ছন্ন থাকি তাই সুষুপ্তি অবস্থা। সুষুপ্তি থেকে আমি যখন জেগে উঠি, তখন 'এতকাল আমি গাঢ় ঘুমে আচ্ছন্ন ছিলাম, কিছুই জানতে পারিনি' এভাবে সুষুপ্তিকালীন অজ্ঞতার স্মরণ হয়। সুষুপ্তিকালে যদি চিত্তের কোন প্রকার বৃত্তি না থাকত, তাহলে বৃত্তি বা বৃত্তিনাশ জনিত সংস্কার না থাকায় জাগরণে তা স্মরণ করতে পারতাম না। আমরা যে নিদ্রা বা সুষুপ্তিকালীন অবস্থাটি স্মরণ করতে পারি তা প্রমাণ করে যে নিদ্রাকালীন অবস্থায় এক প্রকার বৃত্তি ছিল।*

পঞ্চমচিত্তবৃত্তি হল স্মৃতি। মহর্ষি পতঞ্জলি বলেছেন, 'অনুভূত বিষয় অসম্প্রমোষঃ স্মৃতিঃ'।[১৬] কোন বিষয় অনুভূত হলে যে সংস্কার উৎপন্ন হয় সেই সংস্কার উদ্বুদ্ধ হলে যে জ্ঞান হয় তাকে স্মৃতি বলে।

চিত্তভূমি
(Different levels of manas or citta)

সত্ত্ব, রজঃ ও তমোগুণের সমন্বয়ে চিত্ত গঠিত। প্রকাশ, প্রবৃত্তি ও স্থিতিশীলতা এই তিন প্রকার স্বভাব আছে বলে চিত্তকে ত্রিগুণাত্মক বলে মনে করা হয়। তিন গুণের তারতম্য অনুসারে চিত্ত নানারূপ ধারণ করে। চিত্তের বিভিন্ন অবস্থা বা স্তর হল চিত্তভূমি। পতঞ্জলির মতে, চিত্তভূমি পাঁচপ্রকার : (১) ক্ষিপ্ত, (২) মূঢ়, (৩) বিক্ষিপ্ত, (৪) একাগ্র ও (৫) নিরুদ্ধ।

১. বিভিন্ন বিষয়ে ধাবমান চিত্তের যে অস্থির অবস্থা তাই ক্ষিপ্ত অবস্থা। ক্ষিপ্তভূমিতে চিত্ত অস্থির ও চঞ্চল থাকে বলে অতীন্দ্রিয় বিষয়ে চিন্তা করার মত স্থৈর্য চিত্তের থাকে না। ক্ষিপ্ত অবস্থায় রজঃ ও তমোগুণের প্রাধান্য থাকায় চিত্ত অত্যন্ত চঞ্চল থাকে এবং কোন বিষয়েই ক্ষণকালের জন্যও নিবিষ্ট হতে পারে না। সংসারে অধিকাংশ চিত্তের অবস্থাই এরূপ। এই অবস্থা যোগ পদবাচ্য নয়।

২. "নিদ্রারূপবৃত্তিতে তমঃ সমুদ্রে মগ্ন চিত্তের অবস্থাই মূঢ় অবস্থা" (সর্বদর্শনসংগ্রহ)। মূঢ়ভূমিতে চিত্তে তমোগুণের প্রাধান্য থাকে বলে চিত্ত মোহাচ্ছন্ন হয়। এই অবস্থায় চিত্তের ইন্দ্রিয়াসক্তি বেড়ে যায় বলে মূঢ়চিত্ত তত্ত্বচিন্তা করতে অসমর্থ। এই অবস্থা যোগের অবস্থা নয়।

৩. বিক্ষিপ্ত অবস্থায় চিত্তে তমোগুণের প্রাধান্য না থাকায় এবং রজোগুণের আংশিক প্রভাব থাকায়, চিত্ত কিছুক্ষণের জন্য একটি বিষয়ে নিবিষ্ট হয়। "একান্ত চঞ্চল অবস্থা হতে চিত্তকে সংবৃত করে কিছুক্ষণের জন্য ধরে রাখাই হল বিক্ষিপ্ত অবস্থা। ক্ষিপ্ত অবস্থা হতে কিছুটা বিশিষ্ট বা পৃথক অবস্থাই বিক্ষিপ্ত অবস্থা" (সর্বদর্শনসংগ্রহ)। এই অবস্থা

---

১৫. ঐ, ১০;

* স্বামী বিবেকানন্দের বাণী ও রচনা, ১ম খণ্ড, পৃঃ ২৩৮

১৬. ঐ, ১১

Scanned with CamScanner

যোগের অবস্থা নয়, যেহেতু যোগের জন্য প্রয়োজনীয় স্থায়িভাবে চিত্তের স্থিরতা এখানে থাকে না।

৪. চিত্তের একাগ্রভূমিতে রজঃ ও তমোগুণের প্রভাব দূরীভূত হয়ে সত্ত্বগুণের প্রাধান্য থাকে বলে চিত্ত একটি বাহ্যবস্তুতে বা আন্তর বস্তুতে স্থায়ীভাবে নিবিষ্ট হয়। চিত্তের তখন একটিই অগ্র বা অবলম্বন থাকে। নিরবচ্ছিন্নভাবে একটি প্রত্যয়ে চিত্তের স্থিতিই একাগ্র অবস্থা। একাগ্র ভূমিতে ধ্যেয়বিষয়ক বৃত্তি ছাড়া অন্য সব বৃত্তি নিরুদ্ধ হয়। "একাগ্রভূমিতে বাহ্যবস্তুবিষয়ক প্রমাণাদিবৃত্তির যে নিরোধ হয়, তাই সম্প্রজ্ঞাত সমাধি। এই অবস্থায় আত্মবিষয়ক প্রমাণবৃত্তি থাকে এবং ধ্যেয়পুরুষ প্রকৃতি হতে ভিন্নরূপে সম্যকভাবে জ্ঞাত হয়।"[17]

৫. যখন সমস্ত চিত্তবৃত্তিই নিরুদ্ধ করে চিত্তকে সম্পূর্ণ স্থির রাখা হয় তখন চিত্তের যে অবস্থা হয় তাকে নিরুদ্ধভূমি বলে। চিত্তের যে অবস্থায় সকলবৃত্তি নিরুদ্ধ হয়ে কেবলমাত্র সংস্কার অবশিষ্ট থাকে, তাই নিরুদ্ধ অবস্থা। এই অবস্থায় চিত্তে সত্ত্বগুণের প্রাধান্য ঘটে এবং কোন প্রকার বিষয়বৃত্তি থাকে না। চিত্ত সম্পূর্ণরূপে শান্ত ও স্থির হওয়ায় চিত্ত সম্পূর্ণরূপে বৃত্তিহীন হয়। চিত্তের নিরুদ্ধভূমিতে অসম্প্রজ্ঞাত যোগ বা অসম্প্রজ্ঞাত সমাধি হয়। এই সমাধিতে জ্ঞাতৃ-জ্ঞেয় ভেদ বিলুপ্ত হয়ে যায়।

আত্মা বা পুরুষ যখন একান্তভাবে স্বরূপে অবস্থিত হয়, বা যে অবস্থায় ক্লেশ, কর্ম, বিপাক ও আশয়ের সম্পূর্ণ বিনাশ ঘটে, সেই অবস্থাই যোগের অবস্থা। ক্ষিপ্ত, মূঢ় ও বিক্ষিপ্তভূমিতে ঐভাবে একান্তরূপে আত্মার স্বরূপে অবস্থান হয় না বা ক্লেশাদির বিনাশও হয় না। তাই ঐগুলিকে চিত্তবৃত্তিনিরোধরূপ যোগের অবস্থা বলা যায় না। কেবলমাত্র একাগ্র ও নিরুদ্ধভূমিতে আত্মা বা পুরুষের নিজস্বরূপে অবস্থান সম্ভব হয়। তাই ঐ দুটি ভূমিকে যোগের অবস্থা বলা যায়[18] ('তদা দ্রষ্টুঃ স্বরূপেঽবস্থানম্')।[19]

সমাধি ও তার প্রকারভেদ

মহর্ষি পতঞ্জলির মতে, চিত্তবৃত্তির নিরোধ বা লয়ই যোগ বা সমাধি। যোগ বা সমাধি দুই প্রকার ঃ সম্প্রজ্ঞাত ও অসম্প্রজ্ঞাত। অভ্যাস ও বৈরাগ্যের দ্বারা চিত্তবৃত্তিগুলি নিরুদ্ধ হলে প্রথমে সম্প্রজ্ঞাত সমাধি হয়। এই অবস্থায় চিত্ত একটি বিষয়ে নিবিষ্ট হয় এবং বিষয়টি সম্যকরূপে প্রজ্ঞাত হয়। এই অবস্থাকে সমাপত্তি বা সম্প্রজ্ঞাত সমাধি বলা হয়, যেহেতু তখন আলম্বন বা ধ্যেয়বিষয়ের সম্পূর্ণ সাক্ষাৎকার হয় এবং তদ্বিষয়ক প্রজ্ঞা লাভ হয়। এই অবস্থায় চিত্তবৃত্তি অবলুপ্ত হয় না, বিষয়বীজ থেকে যায়। তাই একে সবীজ সমাধি বলা হয়। পতঞ্জলি ও ব্যাসদেব সম্প্রজ্ঞাত সমাধিকে চারভাগে ভাগ করেছেন ঃ

---

১৭. সর্বদর্শনসংগ্রহ, অনু., সত্যজ্যোতি চক্রবর্তী, ২য় খণ্ড, পৃঃ ১৩৬

১৮. পূর্ববৎ

১৯. যোগসূত্র, সমাধিপাদ ৩

Scanned with CamScanner

সবিতর্ক, সবিচার, সানন্দ ও সাস্মিত। এই চার প্রকার সমাধিতেই ধ্যেয়বিষয়ক একটি মাত্র একাগ্রবৃত্তি ছাড়া অন্য সব বৃত্তি নিরুদ্ধ হয়। সব বৃত্তি নিরুদ্ধ হলে অসম্প্রজ্ঞাত সমাধি হয়।

সবিতর্ক সমাধির অন্তর্গত বিতর্ক শব্দের অর্থ হল ধ্যানের স্থূল আলম্বনের বা বিষয়ের সাক্ষাৎকারাত্মক প্রজ্ঞা। এই সমাধির স্তরে চিত্ত দেব বা দেবীর স্থূল মূর্তিতে নিবিষ্ট হয় এবং ঐ মূর্তির সাক্ষাৎকার হয়। এই সমাধিতে স্থূলবস্তুর বিশেষরূপে জ্ঞান হয় এবং বিষয়ী ও বিষয়ের দ্বৈত থাকে।

যখন স্থূলবস্তু থেকে দৃষ্টি প্রসারিত করে তার কারণস্বরূপ সূক্ষ্ম বিষয়কে ধ্যানের বিষয় করা হয় তখন সবিচার সমাধি হয়। এই স্তরে ধ্যেয় বিষয়ের সূক্ষ্ম কারণ প্রকৃতি, মহৎতত্ত্ব, অহংকার, পঞ্চতন্মাত্র প্রভৃতির সাক্ষাৎকার হয়। এই অবস্থা সবিতর্ক সমাধির তুলনায় উন্নততর।

দেশকালের দ্বারা অবচ্ছিন্ন বা সীমিতরূপে তন্মাত্র প্রভৃতি সূক্ষ্ম কারণের যে ভাবনা বা সমাধি তাই সবিচার সমাধি। দেশকালের দ্বারা অনবচ্ছিন্নভাবে সূক্ষ্মতত্ত্বের সাক্ষাৎকার নির্বিচার সমাধি।

এর পরবর্তী স্তর হল সানন্দ সম্প্রজ্ঞাত সমাধি। এই অবস্থায় ইন্দ্রিয়সমূহ ধ্যানের বিষয় হয়। এস্তরে ইন্দ্রিয়সমূহকে রজঃ ও তমোলেশযুক্তরূপে চিন্তা করা হয়। এই স্তরে যোগীর সত্ত্বগুণের উৎকর্ষ হওয়াতে যোগীর চিত্তে আহ্লাদ বা আনন্দ উৎপন্ন হয়। এই আনন্দের সাক্ষাৎকারই আনন্দ সম্প্রজ্ঞাত সমাধি।[২০]

এর পরবর্তীস্তরে ইন্দ্রিয়সমূহের কারণ যে অস্মিতা বা সাত্ত্বিক অহংকার তাই ধ্যানের বিষয় হয়। এস্তরে অন্তঃকরণকে রজঃ ও তমোলেশশূন্য শুদ্ধ সত্ত্বরূপে চিন্তা করা হয়। অস্মিতা বা অহংকার ইন্দ্রিয়সমূহের সূক্ষ্মরূপ। এই অবস্থায় অস্মিতা বা অহংকার এবং পুরুষের একীভূত করে যে জ্ঞান, তাই হয়। অর্থাৎ সত্ত্বপ্রধান বলে অস্মিতা বা অহংকারকে পুরুষ বলে ভ্রম হয়। একে সাস্মিত সম্প্রজ্ঞাত সমাধি বলা হয়। তখন চিত্তবৃত্তি নিরুদ্ধ হয় না। সাস্মিত সমাধি সম্প্রজ্ঞাত সমাধির সর্বোচ্চ স্তর।

সম্প্রজ্ঞাত সমাধি সমাধির উচ্চতম অবস্থা নয়। এই অবস্থায় বিষয়বীজ সম্পূর্ণরূপে বিলুপ্ত হয় না বলে নিরোধ অসম্পূর্ণ থাকে। অসম্প্রজ্ঞাত সমাধিই পূর্ণযোগ বা পূর্ণসমাধি। সম্প্রজ্ঞাত সমাধিতে চিত্তবৃত্তিগুলি দমিত হলেও আলম্বনরূপ সংস্কার বা বীজ থেকে যায় এবং অনুকূল অবস্থার স্পর্শ মাত্রেই এই সংস্কারবীজগুলি আবার প্রকাশিত হয়ে থাকে। কিন্তু যখন সংস্কারগুলি পর্যন্ত বিলুপ্ত হয়, চিত্ত বা মনও প্রায় বিনষ্ট হয়ে আসে, তখন নির্বীজ সমাধি বা অসম্প্রজ্ঞাতসমাধি হয়।[২১] সম্প্রজ্ঞাতসমাধিতে আলম্বনরূপ বীজ

---

২০. ষড়দর্শন : যোগ, দীনেশচন্দ্র ভট্টাচার্য শাস্ত্রী, পৃঃ ৮৮-৮৯

২১. রাজযোগ, স্বামী বিবেকানন্দ, উদ্বোধন, ১৩৬৩, পৃঃ ১৫৫

Scanned with CamScanner

থাকে বলে একে সবীজ সমাধি এবং আলম্বন বর্জিত বলে অসম্প্রজ্ঞাত সমাধিকে নির্বীজ সমাধি বলা হয়েছে।[২২]

সম্প্রজ্ঞাত সমাধিতে চিত্ত আলম্বন বা ধ্যেয় বিষয়ের আকারতা প্রাপ্ত হয় এবং তার ফলস্বরূপ যে সাক্ষাৎকারাত্মক প্রজ্ঞা আবির্ভূত হয়, তাকে 'সমাপত্তি' বলা হয়েছে। "এই সমাপত্তিরূপ সাক্ষাৎকারাত্মক প্রজ্ঞা যোগাঙ্গরূপ ধারণা, ধ্যান, সমাধিতে লাভ হয় না। কেবলমাত্র সম্প্রজ্ঞাত সমাধিতেই এইরূপ সমাপত্তি বা সাক্ষাৎকাররূপ প্রজ্ঞা লাভ হয়ে থাকে।"[২৩]

"সম্প্রজ্ঞাতসমাধিতে স্থূলতত্ত্ব হতে ক্রমান্বয়ে অস্থিভাবে চিত্ত সমাহিত হয়।"[২৪] কিন্তু চরমস্তর সর্ববৃত্তির নিরোধরূপ অসম্প্রজ্ঞাত সমাধির লক্ষ্য পরবৈরাগ্যের দ্বারা চিত্তকে সম্পূর্ণরূপে শূন্য করা। একেই পতঞ্জলি আলম্বনহীন (নির্বস্তুক, অর্থশূন্য) বলে অভিহিত করেছেন। অসম্প্রজ্ঞাতসমাধিতে সংস্কারবীজ সম্পূর্ণ বিনষ্ট হয়। ফলে যোগী ক্লেশাদি হতে চিরমুক্তি লাভ করেন। পতঞ্জলি বলেছেন—"বিরামপ্রত্যয়াভ্যাসপূর্বঃ সংস্কারশেষোহন্যঃ।"[২৫] "সালম্বন (সবিষয়ক) অভ্যাস অসম্প্রজ্ঞাতের সাধন হতে পারে না, অতএব বিরামপ্রত্যয়ের অভ্যাস করতে হবে। অর্থাৎ চিত্তকে নিরালম্বন করবার অভ্যাস করতে হবে, মানসিক সমস্ত ক্রিয়ার বিরামের অভ্যাস করতে হবে। চরম বৈরাগ্যের বা পরবৈরাগ্যের দ্বারাই তা সম্ভব হয়।"[২৬] পরবৈরাগ্যের দ্বারা সব বৃত্তির নিরোধ হলে চিত্ত সংস্কার মাত্ররূপে অবশিষ্ট থাকে, অথবা পরবৈরাগ্যের সংস্কার বিশিষ্ট হয়ে অবস্থান করে। সেইজন্যই এই সমাধিকে 'সংস্কারশেষ' বলা হয়েছে।[২৭]

অসম্প্রজ্ঞাতসমাধি দুপ্রকার ঃ ভবপ্রত্যয় এবং উপায়প্রত্যয়। 'ভবপ্রত্যয়' গৌণ অসম্প্রজ্ঞাতসমাধি। এই সমাধি ভব অর্থাৎ জন্মের প্রত্যয় বা কারণ। এই সমাধি নিকৃষ্ট। তা কৈবল্য বা মুক্তির হেতু হয় না। উপায়প্রত্যয় অসম্প্রজ্ঞাতসমাধিই মুখ্য ও কৈবল্যের হেতু। "শ্রদ্ধা, বীর্য, স্মৃতি, সমাধি, প্রজ্ঞা (এবং ঐসবেও বৈরাগ্য) এইসব বিহিত উপায়ের দ্বারা যে মুখ্য অসম্প্রজ্ঞাতসমাধি উৎপন্ন হয়, তাই উপায়প্রত্যয় অসম্প্রজ্ঞাতসমাধি। বিহিত উপায় সকল প্রত্যয় অর্থাৎ কারণ যার, তাই উপায়প্রত্যয়। প্রকৃত যোগীরাই এই সমাধি লাভ করে থাকেন।"[২৮] কৈবল্য লাভ যোগ সাধনার চরম লক্ষ্য। সম্প্রজ্ঞাতযোগে বা সম্প্রজ্ঞাতসমাধিতে পুরুষ সাক্ষাৎকার বা বিবেকখ্যাতি লাভ হলে যোগী জীবিতকালে

---

২২. ষড়দর্শন ঃ যোগ, পৃঃ ৯২

২৩. পূর্ববৎ, পৃঃ ৯১

২৪. সাংখ্য-পাতঞ্জল দর্শন, কনকপ্রভা বন্দ্যোপাধ্যায়, পৃঃ ৬৫

২৫. যোগসূত্র, সমাধিপাদ ১৮

২৬. ষড়দর্শন ঃ যোগ, পৃঃ ১৩

২৭. পূর্ববৎ, পৃঃ ৯

২৮. পূর্ববৎ, পৃঃ ৯৪

Scanned with CamScanner

জীবন্মুক্তি ও দেহান্তে কৈবল্য বা পরামুক্তি লাভ করেন। তবে অসম্প্রজ্ঞাত সমাধির দ্বারা দ্রুত প্রারব্ধের ক্ষয় হলে অচিরেই কৈবল্য লাভ হয়ে থাকে। এইজন্যই যোগদর্শনে অসম্প্রজ্ঞাতসমাধির আবশ্যকতা স্বীকৃত হয়েছে। বিজ্ঞানভিক্ষু বলেছেন—কৈবল্যের হেতু যে চিত্তবৃত্তিনিরোধ তাই যোগ। কৈবল্যের হেতু হয় বলে সম্প্রজ্ঞাত ও অসম্প্রজ্ঞাত উভয়ই যোগ বা সমাধি বলে কথিত হয়।[২৯]

অষ্টাঙ্গ যোগ
(Eight fold means of yoga)

যোগ মুখ্যত সাধনশাস্ত্র ও প্রয়োগবিদ্যা। পতঞ্জলি যোগসূত্রের সাধনপাদে ও বিভূতিপাদে এ বিষয়ে বিস্তারিত আলোচনা করেছেন। বিবেকখ্যাতি অর্থাৎ প্রকৃতি-পুরুষের-ভেদজ্ঞান যাকে পতঞ্জলি কৈবল্যলাভের উপায় বলে উল্লেখ করেছেন তার জন্য যোগাঙ্গের অনুষ্ঠান করতে হবে। যোগানুষ্ঠান মোক্ষের কারণ।

সাংখ্য-যোগ দার্শনিকদের মতে, দেহ, মন, ইন্দ্রিয়, বুদ্ধি থেকে ভিন্ন চৈতন্যস্বভাব আত্মার সম্যকজ্ঞান পরমপুরুষার্থ কৈবল্যলাভের উপায়। যোগদার্শনিকদের মতে চিত্তশুদ্ধি না হলে কৈবল্য বা সমাধিযোগের অবস্থা লাভ করা যায় না। যোগের অবস্থায় উপনীত হতে চিত্তের মলিনতা দূর হওয়া প্রয়োজন। চিত্ত সম্পূর্ণরূপে নির্মল ও বিষয়-বীজ মুক্ত হলেই আত্মার চৈতন্যস্বরূপতা প্রকট হয় ও সমাধিযোগ লাভ হয়। অভ্যাস ও বৈরাগ্য চিত্তবৃত্তিনিরোধের উপায় ('অভ্যাস বৈরাগ্যাভ্যাং তৎ নিরোধঃ'—যোগসূত্র, সমাধিপাদ—১২)। যোগশাস্ত্রে বলা হয়েছে,—"যাঁরা ধারণা, ধ্যান, সমাধি প্রভৃতির অভ্যাস করবার মত চিত্তের শুদ্ধি ও একাগ্রতা লাভ করেননি, তাঁরা প্রথমে ক্রিয়াযোগ অর্থাৎ তপস্যা (সংযম ও কৃচ্ছ্র) স্বাধ্যায় ও ঈশ্বর প্রণিধানের দ্বারা, এবং মৈত্রী, মুদিতা ও উপেক্ষার অভ্যাসরূপ চিত্তপরিকর্মের (চিত্তশুদ্ধির সাধন) দ্বারা যোগানুষ্ঠানের যোগ্যতা লাভ করে যমনিয়মাদি অষ্টাঙ্গ যোগ অবলম্বন করবেন।"[৩০] চিত্তবৃত্তিনিরোধরূপ যোগ লাভের জন্য যোগদর্শন অষ্টবিধ সাধন বা উপায় অনুশীলনের উপদেশ দিয়েছে। এদেরই যোগাঙ্গ বলে। যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার, ধারণা, ধ্যান ও সমাধি—এই আটটি যোগ সাধনার অঙ্গস্বরূপ ('যমনিয়মাসন-প্রাণায়ামপ্রত্যাহারধারণাধ্যানসমাধয়োঽষ্টাঙ্গানি')। যোগরূপ অঙ্গীর অঙ্গ বলে যম নিয়মাদিকে যোগাঙ্গ বলে। শ্রদ্ধা, নিষ্ঠা এবং একাগ্রতা নিয়ে এদের অনুশীলন করলে সম্প্রজ্ঞাত ও অসম্প্রজ্ঞাত উভয়বিধ সমাধি লাভ করা যায়। নীচে অষ্টযোগাঙ্গ ব্যাখ্যা করা হল ঃ

১. যম ঃ অহিংসা, সত্য, অস্তেয়, ব্রহ্মচর্য ও অপরিগ্রহ এগুলিকে যম বলে ('অহিংসাসত্যাস্তেয় ব্রহ্মচর্যাপরিগ্রহা যমাঃ')।[৩১] যম নিষেধাত্মক বিধিকে বোঝায়। অহিংসা

---

২৯. পূর্ববৎ, পৃঃ ৮৭-৮৮

৩০. পূর্ববৎ, পৃঃ ৮৭

৩১. যোগসূত্র, সাধনপাদ পৃঃ ৩০

Scanned with CamScanner

হল সর্বপ্রকার হিংসা থেকে বিরতি। সত্য হল বাক্য বা কাজে মিথ্যাচরণ না করা। অস্তেয় হল চৌর্য বা বলপূর্বক অপরের বস্তু গ্রহণ না করা। কোনভাবে পরের দ্রব্যে স্পৃহা না করা বা অস্পৃহাই অস্তেয়। সর্বপ্রকার কামভোগাদিতে সংযমই ব্রহ্মচর্য। ব্রহ্মচর্যের সরলার্থ হল শরীর ও মনের পবিত্রতা। যোগ লাভেচ্ছু ব্যক্তির সর্বদা ব্রহ্মচর্য পালন কর্তব্য। অপরিগ্রহ হল অপরের কাছে কোন কিছু গ্রহণ না করা। অপরিগ্রহ সাধন না করে ভোগের বিষয়ের চিন্তায় সর্বদা ব্যাপৃত থাকলে চিত্তে নানা বিক্ষেপ উপস্থিত হয় এবং যোগসাধনা সম্ভব হয় না।

২. **নিয়ম ঃ** নিয়ম হল নিয়মিত অভ্যাস ও ব্রতপালন। নিয়ম পাঁচপ্রকার ঃ শৌচ, সন্তোষ, তপঃ, স্বাধ্যায় ও ঈশ্বর প্রণিধান ('শৌচসন্তোষতপঃ স্বাধ্যায়েশ্বরপ্রণিধানি নিয়মাঃ')।[৩২] শৌচ দুপ্রকার ঃ বাহ্য শৌচ, যেমন, প্রাত্যহিক স্নান, সাত্ত্বিক আহার ইত্যাদি এবং আন্তর শৌচ হল কাম, ক্রোধ, লোভ প্রভৃতি থেকে মুক্ত হয়ে চিত্তের শুদ্ধি। সন্তোষ হল প্রাপ্ত বিষয়ে সন্তুষ্ট থাকা। তপস্যা হল ক্ষুধাতৃষ্ণা, শীতোষ্ণাদি প্রভৃতি সহ্য করা, অথবা ইন্দ্রিয়কে সংযত করা। স্বাধ্যায় বলতে প্রণব বা ওঁকারের জপ অথবা অধ্যাত্ম শাস্ত্র অধ্যয়নকে বোঝায়। ঈশ্বর প্রণিধান বলতে ঈশ্বরের চিন্তা এবং সকল কর্ম ও কর্মফল ঈশ্বরে সমর্পণ করাকে বোঝায়। ঈশ্বর প্রণিধান বলতে ঈশ্বরে ভক্তিবিশেষকেও বোঝান হয়ে থাকে।

যোগসাধনার জন্য যম ও নিয়ম পালন অপরিহার্য। কিন্তু কোন একটি নিয়ম কিছুকাল পালন করলে চলে। কিন্তু অহিংসা প্রভৃতি সর্বদা পালনীয়। নতুবা অধঃপতন অনিবার্য।

৩. **আসন ঃ** দেহকে স্থির (নিশ্চল) ভাবে সুখজনক অবস্থায় স্থাপন করাই হল আসন ('স্থিরসুখমাসনম্')।[৩৩] যোগাভ্যাসের জন্য শারীরিক নিয়ন্ত্রণ ও মানসিক নিয়ন্ত্রণ উভয়ই প্রয়োজন। দেহ নিয়ন্ত্রণের জন্য বিভিন্ন আসনের উল্লেখ যোগশাস্ত্রে আছে। এসব আসনের মধ্যে পদ্মাসন, ভদ্রাসন, বীরাসন, স্বস্তিকাসন, দণ্ডাসন প্রভৃতি প্রধান। আসন অভ্যাসের উদ্দেশ্য শরীরকে নিজ অধীনে আনা। মনকে একাগ্র করার জন্য আসন অভ্যাস করা প্রয়োজন।

৪. **প্রাণায়াম ঃ** প্রাণ বা শ্বাসপ্রশ্বাসের গতি সংযত করাকে প্রাণায়াম বলে ('শ্বাসপ্রশ্বাসযোঃ গতি বিচ্ছেদঃ প্রাণায়ামঃ')।[৩৪] প্রাণায়াম হল শরীরস্থিত জীবনীশক্তিকে বশে আনা। প্রাণায়াম ত্রিবিধ। শ্বাস ত্যাগ করে ভিতরের বায়ুকে বাইরে স্থাপন করার পদ্ধতিকে বাহ্যবৃত্তি বা রেচক বলে। বাইরের বাতাস শ্বাসের দ্বারা গ্রহণ করে ভিতরে রাখাকে আভ্যন্তরবৃত্তি বা পূরক বলে। গৃহীত বায়ু দেহের মধ্যে ধরে রেখে সমগ্র

৩২. যোগসূত্র, সাধনপাদ পৃঃ ৩২
৩৩. পূর্ববৎ পৃঃ ৪৬
৩৪. পূর্ববৎ পৃঃ ৪৯

Scanned with CamScanner

শরীরকে বায়ুপূর্ণ করাকে বলে স্তম্ভবৃত্তি বা কুম্ভক। রেচক, পূরক ও কুম্ভক দ্বারা শ্বাসপ্রশ্বাসের স্বাভাবিক গতির নিয়মন হয় বলে এই তিনটি মিলিত হয়ে একটি প্রাণায়াম হয়। প্রাণায়াম সফল হলে চিত্ত স্থির হয় ও যোগের পথ সুগম হয়।

৫. প্রত্যাহার ঃ ইন্দ্রিয়গুলিকে তাদের নিজ নিজ বিষয় থেকে সরিয়ে এনে চিত্তের অনুগত করাই প্রত্যাহার ('স্ববিষয়াসম্প্রয়োগে চিত্তস্বরূপানুকার ইবেন্দ্রিয়াণাং প্রত্যাহারঃ')।[৩৫] ইন্দ্রিয়গুলি বহির্মুখি হলে চিত্তের চাঞ্চল্য দেখা দেয় ও যোগের বিঘ্ন হয়। ইন্দ্রিয়গুলি চিত্তের দ্বারা চালিত হলে বিষয়াসক্তি দূর হয় ও যোগসাধনা সম্ভব হয়।

পতঞ্জলি যোগসূত্রের বিভূতিপাদে ধারণা, ধ্যান ও সমাধি—এই তিনটি যোগাঙ্গের নিরূপণ করেছেন।

৬. ধারণা ঃ চিত্তকে কোন বস্তুতে ধরে রাখাকে ধারণা বলে ('দেশবন্ধশ্চিত্তস্য ধারণা')।[৩৬] শরীরের ভিতরের বা বাইরের কোন বস্তুতে চিত্তকে সংলগ্ন করে কিছুক্ষণ ঐভাবে থাকাকে বলে ধারণা। অন্য বিষয় থেকে সরিয়ে এনে চিত্তকে শরীরের মধ্যে নাভিচক্র, নাসিকার অগ্রভাগ প্রভৃতি স্থানে অথবা বিষ্ণু, ইন্দ্র প্রভৃতির মূর্তিতে চিত্তকে স্থির রাখাই ধারণা।

৭. ধ্যান ঃ সেই বস্তুবিষয়ক প্রত্যয় বা বৃত্তি নিরবচ্ছিন্নভাবে প্রবাহিত হলে তাকে ধ্যান বলে ('তত্র প্রত্যয়ৈকতানতা ধ্যানম্')।[৩৭] ধারণার গভীরতর ও দীর্ঘস্থায়ীরূপ হল ধ্যান। ধারণার ক্ষেত্রে চিন্তার বিচ্ছেদ ঘটে, কিন্তু ধ্যান হল অবিচ্ছিন্ন চিন্তাপ্রবাহ। ধ্যানের ক্ষেত্রে প্রত্যয়ের কোন বিরতি বা বিচ্ছেদ হয় না।

৮. সমাধি ঃ ধারণা অবিচ্ছিন্ন হলে ধ্যান হয় এবং ধ্যান গভীর হলে সমাধি হয়। সমাধির অবস্থায় ধ্যেয় বস্তুমাত্রই প্রকাশিত হয়। ধ্যাতা, ধ্যান ও ধ্যেয়ের ভেদ লুপ্ত হয়ে যায়। যখন ধ্যানের বস্তুর আকৃতি ও বাহ্যরূপ পরিত্যক্ত হয় এবং কেবল অর্থমাত্র প্রকাশিত হয় তখন তাকে সমাধি বলে। চিত্ত তখন ধ্যেয় বস্তুতে লীন হয়, ধ্যেয় স্বরূপই প্রাপ্ত হয়। চিত্তের তখন স্বরূপশূন্য অবস্থা, অর্থাৎ ঐ অবস্থায় চিত্তের পৃথক সত্তাই অনুভূত হয় না। ('তদেবার্থমাত্রনির্ভাসং স্বরূপশূন্যমিব সমাধিঃ')।[৩৮]

ধারণা, ধ্যান ও সমাধি—এই তিনটি এক বস্তু সম্বন্ধেই অভ্যস্ত হলে তাকে সংযম বলে ('ত্রয়মেকত্র সংযমঃ')।[৩৯] চিত্ত বা মনকে শূন্য করতে সমর্থ হলেই সংযম চূড়ান্ত হয়।

ধারণা, ধ্যান ও সমাধিকে সম্প্রজ্ঞাত সমাধির অন্তরঙ্গ সাধন বলা হয়েছে। যমনিয়মাদি পাঁচটি বহিরঙ্গ সাধন। সম্প্রজ্ঞাত সমাধির বিষয় এবং ধারণা, ধ্যান ও সমাধির বিষয়

---

৩৫. পূর্ববৎ, পৃঃ ৫৪
৩৬. যোগসূত্র, বিভূতিপাদ পৃঃ ১
৩৭. পূর্ববৎ, পৃঃ ২
৩৮. পূর্ববৎ, পৃঃ ৩
৩৯. পূর্ববৎ, পৃঃ ৮

Scanned with CamScanner

সমান বলে ধারণা, ধ্যান, সমাধিকে সম্প্রজ্ঞাত সমাধির অন্তরঙ্গ সাধন বলা হয়েছে। যমনিয়মাদির সেরূপ কোন বিষয় নাই। তাই সেগুলিকে সম্প্রজ্ঞাত সমাধির বহিরঙ্গ সাধন বলা হয়েছে। যমনিয়মাদি পালনের দ্বারা চিত্ত সমাধির জন্য প্রস্তুত হয়, কিন্তু এগুলি সমাধির সঙ্গে অন্তরঙ্গভাবে সম্পর্কিত নয়। ধারণা, ধ্যান, সমাধি চিত্তবৃত্তিনিরোধের সঙ্গে সম্পর্কিত। তাই যমনিয়মাদি পাঁচটি যোগের বহিরঙ্গসাধন, শেষের তিনটি যোগের অন্তরঙ্গ সাধন। অসম্প্রজ্ঞাত সমাধি নির্বীজ বা নিরালম্ব বলে ধারণা, ধ্যান, সমাধি নির্বীজ সমাধির পক্ষে বহিরঙ্গস্বরূপ ('তদপি বহিরঙ্গং নির্বীজস্য')।[৪০]

যোগদর্শনে ঈশ্বরের স্থান
(The place of God in Yoga Philosophy)

পাতঞ্জল যোগশাস্ত্র কপিলমুনির সাংখ্যদর্শনের উপর স্থাপিত। কিন্তু সাংখ্যদর্শনে ঈশ্বরের স্থান নাই। যোগশাস্ত্রে ঈশ্বর স্বীকৃত হয়েছে। কিন্তু সেখানে ঈশ্বরকে জগৎস্রষ্টা বলা হয়নি। পতঞ্জলির মতে ঈশ্বরপ্রণিধান সমাধিলাভের একটি শ্রেষ্ঠ উপায়। পতঞ্জলি যোগসূত্রের সমাধিপাদে 'ঈশ্বরপ্রণিধানাৎ বা'[৪১] এই সূত্রে ঈশ্বরের উল্লেখ ও নিরূপণ করেছেন।

যোগদর্শনের মূল আলোচ্য বিষয় হল যোগের স্বরূপ ব্যাখ্যা ও তার উপায় নির্ধারণ। মহর্ষি পতঞ্জলি বিবেকখ্যাতির (প্রকৃতি ও পুরুষের ভেদজ্ঞান) দ্বারা কৈবল্য প্রাপ্তির নিরূপণ করে বিবেকখ্যাতির উপায়রূপে যমনিয়মাদি অষ্টাঙ্গযোগের উল্লেখ ও নিরূপণ করেছেন। যোগসূত্রকার সমাধিলাভের আর একটি বিকল্প উপায়ের কথা বলেছেন। সেই উপায়টি হল ঈশ্বরপ্রণিধান। ঈশ্বরের চিন্তা, ঈশ্বরে সমস্ত কর্ম ও কর্মফল অর্পণ, ঈশ্বরে ভক্তি দ্বারাও সমাধি লাভ হয় ('ঈশ্বরপ্রণিধানাৎ বা')।

মহর্ষি পতঞ্জলি *যোগসূত্র* গ্রন্থে ঈশ্বরের লক্ষণ দিয়েছেন : 'ক্লেশকর্মবিপাকাশয়ৈঃ অপরামৃষ্টঃ পুরুষবিশেষ ঈশ্বরঃ' (সমাধিপাদ ২৪)। ঈশ্বর পুরুষবিশেষ। তিনি শুদ্ধসত্ত্বচৈতন্যস্বরূপ। তিনি সাধারণ পুরুষ বা আত্মা থেকে ভিন্ন, কেননা তিনি ক্লেশকর্মাদির দ্বারা বদ্ধ হন না। সাধারণপুরুষ প্রকৃতি সন্নিধানে এসে জীবরূপ প্রাপ্ত হয়ে অবিদ্যা, অস্মিতা, রাগ, দ্বেষ, অভিনিবেশ প্রভৃতি পঞ্চক্লেশ ভোগ করে। এরা বিভিন্ন কর্ম সম্পাদন করে এবং বিপাক অর্থাৎ শুভ-অশুভ, পাপ-পুণ্য প্রভৃতি কর্মফল ভোগ করে এবং তারই প্রভাবে আশয় বা বহুপ্রকার বাসনার দ্বারা প্রভাবিত হয়। কিন্তু ঈশ্বর চৈতন্যের পরাকাষ্ঠা বা সর্বজ্ঞ। অনন্ত জ্ঞানসম্পন্ন হওয়ায় ঈশ্বর মূল ক্লেশ অবিদ্যারহিত। যেহেতু ঈশ্বর পুরুষবিশেষ, সেহেতু অন্য ক্লেশগুলি তাঁকে স্পর্শ করতে পারে না। তিনি সমস্ত ক্লেশ-

---

৪০. পূর্ববৎ, ৮; ষড়দর্শন : যোগ, দীনেশচন্দ্র ভট্টাচার্য শাস্ত্রী, পৃঃ ৪০-৪১

৪১. সমাধিপাদ পৃঃ ২৩

Scanned with CamScanner

কর্ম-আশয় থেকে মুক্ত। তিনি নিত্যমুক্ত, অজর, অমর, পূর্ণ ও পুরুষোত্তম। তিনি অনন্তজ্ঞান, অনন্তশক্তি সম্পন্ন, অনাদি ও অনন্ত।

কৈবল্যপ্রাপ্তপুরুষও ক্লেশ, কর্ম প্রভৃতি থেকে মুক্ত। কিন্তু তাঁকে ঈশ্বর বলা যায় না, কেননা কৈবল্যপ্রাপ্তপুরুষ কৈবল্যলাভের আগে ক্লেশাদির দ্বারা বদ্ধ ছিলেন, কিন্তু সাধনার দ্বারা, যোগের দ্বারা বন্ধনমুক্ত হয়েছেন। কিন্তু ঈশ্বর কোন কালেই ক্লেশাদির দ্বারা সংস্পৃষ্ট হন না। ঈশ্বর নামক পুরুষ নিত্য, শুদ্ধ, বুদ্ধ, মুক্ত স্বভাব।

যোগমতে, ঈশ্বর জগৎস্রষ্টা নন, কিন্তু তাঁর ইচ্ছামাত্রে জ্ঞান প্রদানের দ্বারা সব জীব উদ্ধারপ্রাপ্ত হন। এতেই ঈশ্বরের ঈশ্বরত্ব নিহিত। "ঈশ্বরের বৈশিষ্ট্য হল যে, তিনি জ্ঞানধর্ম উপদেশের দ্বারা জীবের উদ্ধারের ইচ্ছায় বিশুদ্ধসত্ত্বরূপ উপাধি স্বেচ্ছায় গ্রহণ করেন। এই উপাধি বশতঃই তিনি সর্বজ্ঞ। ঈশ্বরের এই সত্ত্বরূপ উপাধি বিশুদ্ধ বলেই ঈশ্বরে সর্বদা তত্ত্বজ্ঞান থাকে। তাই তিনি সদামুক্ত, সদাঈশ্বর।"*

মহর্ষি পতঞ্জলি যোগসূত্র গ্রন্থের সমাধিপাদে ৬টি সূত্র উল্লেখ করেছেন যা থেকে ঈশ্বরের অস্তিত্ব প্রমাণিত হয়। সূত্রগুলি হল : "তত্র নিরতিশয়ং সর্বজ্ঞত্ববীজম্;"[৪২] "স পূর্বেষামপি গুরুঃ কালেন অনবচ্ছেদাৎ;"[৪৩] "তস্য বাচকঃ প্রণবঃ;"[৪৪] "তজ্জপঃ তদর্থভাবনম্;"[৪৫] "ততঃ প্রত্যক্‌চেতনাধিগমোহপ্যন্তরায়াভাবশ্চ;"[৪৬] "ঈশ্বরপ্রণিধানাৎ বা।"[৪৭]

১. 'অন্যেতে যে সর্বজ্ঞত্বের বীজ আছে, তা ঈশ্বরে নিরতিশয় অর্থাৎ অনন্তভাব ধারণ করে' ('তত্র নিরতিশয়ং সর্বজ্ঞত্ববীজম্')। পতঞ্জলি বলেন, সান্তবস্তুরূপ চিন্তা করতে গেলেই মন বাধ্য হয়েই অনন্তের চিন্তা করবে। সীমাবদ্ধ দেশের কথা চিন্তা করতে গেলেই অনন্ত দেশের কথা চিন্তা করতে হবে। সেরূপ সীমাবদ্ধ কালের কথা চিন্তা করতে গেলে অনন্ত কালের কথা চিন্তা করতে হবে। জ্ঞানসম্বন্ধেও ঐরূপ। ক্ষুদ্রজ্ঞানের কথা চিন্তা করতে হলেই তার সঙ্গে সঙ্গে অনন্ত জ্ঞানের বিষয় চিন্তা করতে হবে। জীবের মধ্যে যে জ্ঞান বীজভাবে আছে কোন সর্বজ্ঞ পুরুষে তার চরম উৎকর্ষ স্বীকার করতে হবে। জ্ঞানের তারতম্য স্বীকার করলে তা অবশ্য স্বীকার্য। সেই সর্বজ্ঞপুরুষ বিশেষই ঈশ্বর।[৪৮]

---

* ষড়দর্শন : যোগ, পৃঃ ৭৮-৭৯

৪২. সমাধিপাদ ২৫

৪৩. ঐ ২৬

৪৪. ঐ ২৭

৪৫. ঐ ২৮

৪৬. ঐ ২৯

৪৭. ঐ ২৩

৪৮. রাজযোগ, স্বামী বিবেকানন্দ, উদ্বোধন, ১৩৬৩, পৃঃ ১৬০-৬১

Scanned with CamScanner

২. 'ঈশ্বর পূর্বপূর্ব গুরুদেরও গুরু, কেননা তিনি কালের দ্বারা সীমাবদ্ধ নন' ("স পূর্বেষামপি গুরুঃ কালেন অনবচ্ছেদাৎ")।

আমাদের ভিতর যে জ্ঞান আছে তার উন্মেষের জন্য কোন জ্ঞানী গুরু প্রয়োজন। কিন্তু মানুষ বা স্বর্গবাসী দূতবিশেষ আমাদের গুরু হতে পারেন না। তাঁরা সকলেই সসীম হওয়ায় তাঁদের পূর্বে তাঁদের আবার গুরু ছিলেন—একথা স্বীকার্য। সুতরাং স্বীকার করতে হয় যে, এমন একজন গুরু আছেন, যিনি কালের দ্বারা সীমাবদ্ধ বা অবচ্ছিন্ন নন। সেই অনাদি, অনন্ত ও অনন্তজ্ঞানসম্পন্ন গুরুই ঈশ্বর। এই অনাদি, অনন্ত, নিত্য, সর্বজ্ঞ ঈশ্বর কালের দ্বারা সীমাবদ্ধ নন বলে পূর্ব পূর্ব আচার্যদেরও অর্থাৎ ব্রহ্মা, বিষ্ণু, মহেশ্বর প্রভৃতিরও গুরু।[৪৯]

৩. ব্যক্তি, বস্তু বা ভাবনামাত্রেরই একটি বাচকশব্দ থাকে। বাচ্য-বাচক সম্বন্ধ নিত্য ও স্বাভাবিক। বাচক বাচ্যপদার্থের প্রকাশক। 'গো' শব্দ উচ্চারণ করলে অভিজ্ঞ ব্যক্তির মনে শৃঙ্গ-লাঙ্গুলাদিযুক্ত পশুবিশেষের আকার উদিত হয়। উক্ত পশুবিশেষ বাচ্য এবং গো শব্দ তার বাচক। তেমনি সর্বজ্ঞ, সর্বশক্তিমান ঈশ্বরের যথার্থ বাচক শব্দ 'প্রণব' বা 'ওঁকার' উচ্চারণ করলেই সাধকের মনে ঈশ্বরভাব উদিত হয় ("তস্য বাচকঃ প্রণবঃ")। অনাদি ঈশ্বরের সঙ্গে অনাদি 'প্রণব' বা 'ওঁকার'-এর সম্বন্ধ নিত্য ও অনাদি।[৫০]

৪. যোগদার্শনিকদের মতে, প্রণব মন্ত্র বা ওঁকারের পুনঃপুনঃ উচ্চারণ ও তার অর্থধ্যান সমাধিলাভের উপায়। এই প্রণবমন্ত্র জপ এবং ঈশ্বরের ভাবনেই যোগীদের ঈশ্বর প্রণিধান। সুতরাং ঈশ্বরের অস্তিত্ব স্বীকার্য ("তজ্জপঃ তদর্থভাবনম্")।

৫. মহর্ষি পতঞ্জলি বলেন, ওঁকার জপ ও চিন্তার ফলে প্রত্যক্ চৈতন্যের (পরমাত্মা ঈশ্বরের) সাক্ষাৎকার লাভ হয়, এবং যোগ বা সমাধিলাভে বিঘ্নকর সমস্ত অন্তরায় দূরীভূত হয়। সুতরাং ঈশ্বরের অস্তিত্ব স্বীকার্য ("ততঃ প্রত্যক্চেতনাধিগমোহ-প্যন্তরায়াভাবশ্চ")।

৬. যোগমতে ঈশ্বর প্রণিধানের দ্বারা অর্থাৎ ঈশ্বরের প্রতি ভক্তি বিশেষের দ্বারা অথবা সকল কর্মের ফল অথবা সর্বভাব পরম গুরু ঈশ্বরে অর্পণের দ্বারা যোগীসাধক অচিরে সমাধি ও কৈবল্যলাভ করতে সমর্থ হন। সুতরাং ঈশ্বরের অস্তিত্ব অবশ্য স্বীকার্য।

যোগসূত্র গ্রন্থের সমাধিপাদে ঈশ্বরপ্রণিধানকে সমাধি লাভের বিকল্প উপায়রূপে উল্লেখ করা হয়েছে ("ঈশ্বরপ্রণিধানাৎ বা")। কিন্তু পরে যোগসূত্রের সাধনপাদে ঈশ্বরপ্রণিধান বিধান করা হয়েছে। সেখানে বলা হয়েছে : "তপঃ স্বাধ্যায়েশ্বরপ্রণিধানানি ক্রিয়াযোগঃ।" অর্থাৎ তপস্যা, অধ্যাত্মশাস্ত্রপাঠ ও ঈশ্বরে সমস্ত কর্মফল সমর্পণ করাকে ক্রিয়াযোগ বলে। ক্রিয়াযোগে যে ঈশ্বরপ্রণিধানের নির্দেশ করা হয়েছে তা কোন বৈকল্পিক

---

৪৯. রাজযোগ, পৃঃ ১৬১-৬৩; ষড়্দর্শন : যোগ, পৃঃ ৮১

৫০. রাজযোগ, পৃঃ ১৬৩-৬৫; ষড়্দর্শন : যোগ, পৃঃ ৮১-৮২

Scanned with CamScanner

উপায় নয়; তা ধ্যান সমাধিতে অসমর্থ, অথচ যোগমার্গে প্রবেশ করতে ইচ্ছুক সকলেরই অবশ্যপালনীয়।

এইভাবে দেখা যায়, জগৎ সৃষ্টি ব্যাপারে ঈশ্বরের বিশেষ কোন স্থান যোগদর্শনে না থাকলেও যোগসাধনার পক্ষে ঈশ্বরপ্রণিধানের তথা ঈশ্বরের বিশেষ স্থান আছে। তত্ত্ব-জ্ঞানদাতা, আদি গুরুরূপে, জ্ঞানধর্মের উপদেশের দ্বারা জীবের উদ্ধার কর্তারূপে যোগদর্শনে ঈশ্বরের স্থান সকলের উপরে।[৫১]

মাধবাচার্য *সর্বদর্শনসংগ্রহ* গ্রন্থে বলেছেন যে, 'ঈশ্বর তাঁর ইচ্ছামাত্রে এক বা বহু লীলাদেহ ধারণ করে সেগুলির অধিষ্ঠাতা রূপে লৌকিক ও বৈদিক সম্প্রদায়ের প্রবর্তন করেন এবং এইরূপে আধ্যাত্মিকাদি দুঃখে পীড়িত জীবকে কৃপা প্রদর্শন করেন।'[৫২] ঈশ্বরের অনুগ্রহে সমাধিলাভ আসন্নতম হয়।

যোগদার্শনিকেরা বলেন, জীব পাপকর্মের জন্য দুঃখ এবং পুণ্যকর্মের জন্য সুখ ভোগ করবে—এই নৈতিক দাবি মিটিয়ে জীবের দুঃখ থেকে মুক্তিলাভের সহায়ক জগতের অভিব্যক্তি ঘটানো অচেতন প্রকৃতির পক্ষে কোন চেতন সত্তার পরিচালনাতেই সম্ভব। এই চেতন সত্তাই ঈশ্বর।[৫৩]

যোগমতে কৈবল্যলাভ যোগসাধনার লক্ষ্য। কৈবল্যে পুরুষ বা আত্মা চৈতন্যস্বরূপে প্রতিষ্ঠিত হওয়ায় ঈশ্বরের সঙ্গে কোন সম্বন্ধ থাকে না। সুতরাং বলা যায়, যেহেতু যোগের লক্ষ্য আত্মার কৈবল্য, সেহেতু ভাগবতমার্গের ভক্তিরসে সিঞ্চিত সাধকের কাছে ভগবানের যেমন প্রয়োজন, যোগীর কাছে ঈশ্বরের স্থান বা প্রয়োজন তেমন নয়।[৫৪]

---

৫১. ষড়দর্শন : যোগ, পৃঃ ৮৩

৫২. সর্বদর্শনসংগ্রহ, অনু., সত্যজ্যোতি চক্রবর্তী, ২য় খণ্ড, পৃঃ ১২০

৫৩. A History of Indian Philosophy, S. N. Dasgupta, Vol. I, pp. 258-59

৫৪. সাংখ্য-পাতঞ্জল দর্শন, কনকপ্রভা বন্দ্যোপাধ্যায়, পৃঃ ৮১

Scanned with CamScanner