



Pratidhwani the Echo

A Peer-Reviewed International Journal of Humanities & Social Science

ISSN: 2278-5264 (Online) 2321-9319 (Print)

Impact Factor: 6.28 (Index Copernicus International)

Volume-XIII, Issue-I, October 2024, Page No.99-105

Published by Dept. of Bengali, Karimganj College, Karimganj, Assam, India

Website: <http://www.thecho.in>

যোগবৃত্তি বিমর্শ : যোগশাস্ত্রাবলম্বনে চিত্ত তথা চিত্তবৃত্তি এবং যোগাঙ্গের বিশ্লেষণ

পুষ্পিতা চক্রবর্তী

শোধার্থী, সংস্কৃত বিভাগ, অসম বিশ্ববিদ্যালয়, শিলচর, অসম, ভারত

Abstract:

Yoga is the central theory of creation. Through multiple branches and organs, continuous yoga theory has been embodied from ancient to modern times. Yoga is a certain system of discipline which is followed continuously from the beginning to the end through regulations and it enables man to attain his desired goal. Patanjali defines the term Yoga as "Yogascittavritti nirodah" i.e. yoga is the "Abstention of the fluctuations of the mind. Therefore, a proper synthesis and analysis of cittas and cittavrittis is necessary to fully annex yoga. Definitions and terminology are very important to accept any theory properly. Therefore, through the grammatical explanation of the word yoga, it is possible to strengthen human knowledge about yoga. Chitta is the combined creation of amassed purush and conscious nature. There are three qualities of satva, rajas and tamas in the mind. Chitta consists of five states, namely-Kshipta, Vikkshipta, Mudha, Ekagrah and Niriddha. The mind is observed to have five vrittis, namely Pramana, Viparyaya, Vikalpa, Nidra and Smriti. Therefore a complete analysis of yoga is possible only through proper analysis of Chitta and Chittavrttis.

Keywords: Citta, Cittavritti, Satva, Rajas, Tamas, Kshipta, Vikkshipta, Mudha, Ekagrah, Niriddha, Pramana, Viparyaya, Vikalpa, Nidra, Smriti.

যোগবিদ্যা ভারতবর্ষের অমূল্যনিধি। যোগ প্রাচীন কাল থেকে অদ্যাবদি সুরাসুর, মানব, যক্ষ, গন্ধর্ব তথা শাস্ত্রোক্ত চারটি জাতির (জরায়ুজ, অণুজ, শ্বেদজ, উদ্ভিজ) জীবন বিদ্যা রূপে নিয়ত পর্যায়ে প্রতিষ্ঠিত। যোগের কেন্দ্রীভূত শক্তি যোগমায়ার যোগবলেই এই সৃষ্টির আবির্ভাব। পুরা কালে ঋষি, মহর্ষি তথা দেবর্ষিগণ যোগবিদ্যার আশ্রয়ে সিদ্ধি লাভে সক্ষম হন। দেবগণ যোগবিদ্যায় দেবত্ব লাভ করেন এবং দানব, অসুর তথা রাক্ষসগণ তাদের মনোবাঞ্ছিত ফল লাভ করতে সক্ষম হন। যোগের যোগসমন্বয়ের মাধ্যমে কারণ, সুক্ষ্ম তথা স্থূল তিনটি শরীর জাগৃত, স্বপ্ন, সুষুপ্তি, তুরীয়, তুরীয়াতীত, ভগবত তথা ব্রাহ্মী নামক সপ্তাবস্থা প্রাপ্ত হয়। যোগ শব্দ √যুজ্ ধাতু তথা ঘঞ প্রত্যয় সংযোগে নিষ্পন্ন হয়। √যুজ্ ধাতুপাঠে তিনটি অর্থ বিশেষে প্রয়োজ্য হয় যথা সমাধি (দিবাদিগণীয়), সংযোগ(রুধাদিগণীয়) তথা সংযমন(চুরাদিগণীয়)। সমাধি অর্থে যোগ প্রকৃতি-প্রত্যয় বিশেষে সম্যকার্থে স্থাপন। সংযোগ অর্থে দুই বা দ্বয়াধিক জড় বা চেতন তথ্যের পরস্পর সম্মিলন। সংযমনার্থে সংযমিত বা নিয়মের নিয়মন স্থাপন। বিশিষ্ট অর্থবিশেষে এই প্রকার যোগ মূলসৃষ্টি তথা চেতনতত্ত্বের কেন্দ্রভূত তত্ত্বরূপে পরিগণিত হয়। যোগ একাধিক শাখা বিশিষ্ট যথা কর্মযোগ, ভক্তিরোগ, যোগ

জ্ঞানযোগ, রাজযোগ, ধ্যানযোগ, মন্ত্রযোগ এবং তন্ত্রযোগ ইত্যাদি। যোগের অঙ্গসমূহের মধ্যেও বিভিন্নতা পরিলক্ষিত হয় যথা ষট্‌ঙ্গ, সপ্তাঙ্গ এবং অষ্টাঙ্গ ইত্যাদি। জপ, তপ, ধ্যান তথা সমাধি প্রবৃত্তি যোগেরই অঙ্গ বিশেষ। কিন্তু বর্তমান সময়ে যোগ তার বাস্তবিক সংজ্ঞাশূন্য পর্যায়ে সংকীর্ণ অবধারণা বিশিষ্ট হয়েছে যা অহিংসা তথা শৌচাদি সংজ্ঞালুপ্ত হয়ে কেবল ধ্যান, আসন তথা প্রাণায়ামাদির অধিক গ্রাহ্যতা এবং প্রচলনে উপলব্ধি হয়। যোগশাস্ত্রে উল্লেখিত যোগাঙ্গ যা মানব বিশেষ তথা সামান্যের কাম্য এবং লক্ষ্য প্রাপ্তির একান্ত মাধ্যম। যোগশাস্ত্রে প্রচলিত যোগের অষ্টাঙ্গ যথা যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার, ধারণা, ধ্যান এবং সমাধি। যম এবং নিয়ম শাস্ত্র সাপেক্ষে একাধিক উপাঙ্গে বিভক্ত। যমাস্ত্রের প্রমুখ তথা প্রচলিত উপ-পঞ্চমাঙ্গ যথা অহিংসা, সত্য, আন্তেয়, ব্রহ্মচর্য তথা অপরিগ্রহ। নিয়মাস্ত্রের উপ-পঞ্চমাঙ্গ যথা শৌচ, সন্তোষ, তপ, স্বাধ্যায় এবং ঈশ্বরপ্রণিধান। যোগশাস্ত্রে যোগ ক্রমেবিশেষে পরিদর্শিত। শাস্ত্রে যথার্থরূপে স্পষ্ট উল্লেখিত আছে যে ক্রমানুসারে যোগাঙ্গের পালন না করলে পালকের ক্ষেত্রে তা বিপরীত ফলগামী এবং যোগাঙ্গের নির্দেশক্রমে পালন মানবকে কাম্যের চরম পর্যায়ে প্রতিষ্ঠিত করতে সক্ষম। যা ইহজগতে সাধকের বিবেকগ্রাহ্য কামনা প্রাপ্তি এবং ইহজগৎ বিপরীত পরম শান্তি প্রদাতা। কিন্তু বর্তমান সময়ে যমনিয়মের গুরুত্বাবনতি প্রত্যক্ষ পরিলক্ষিত হয়। তাই যোগ তত্ত্বের সম্পূর্ণ অবগতির প্রয়োজন এবং এই অবগতি কেবলমাত্র যোগতত্ত্ব সংশ্লেষণ তথা বিশ্লেষণেই সম্ভব।

যোগীর কাম্য যোগ। সুস্থ জীবনের রত্ন যোগ। প্রাচীন কাল থেকে বর্তমান কাল পর্যন্ত যোগের বিভিন্ন শাখা তথা অঙ্গের পালন তথা ধারণা পরিলক্ষিত হয়। ভারতীয় প্রাচীন দর্শনের আন্তিক শাখান্তর্গত যোগদর্শন যোগতত্ত্ব বিশ্লেষণে যথার্থতার পরিচয় দিয়েছে। অত্রিপুত্র মহর্ষি পতঞ্জলি যোগদর্শনের সর্বাধিক প্রচলিত এবং প্রমাণিক গ্রন্থ যোগসূত্রের সৃজন করেন। তিনি তার গ্রন্থারম্ভে প্রারম্ভে যোগানুশাসনের দ্বারা অনুশাসন পূর্বক যোগ পালনের সংকেত প্রদান করেন। যোগের পরিভাষা উপস্থাপনে তিনি উল্লেখ করেন “চিত্তবৃত্তির নিরোধ যোগ”। উক্ত পংক্তি অনুসরণে এই প্রশ্ন উদ্ধৃত হয় যে চিত্ত কি? চিত্ত বৃত্তির কি স্বরূপ? চিত্ত √চিত্ত সংজ্ঞা ধাতু থেকে নিষ্পন্ন যা জ্ঞানানুভূতির সাধন তথ্য। চিত্ত অন্তঃকরণের অলংকার। মন-বুদ্ধি-চিত্ত এবং অহংকার চতুষ্টয়ের সমষ্টির নাম অন্তঃকরণ। যে মাধ্যমের দ্বারা ইন্দ্রিয়ের সাথে বিষয়ের সংযোগ প্রতীত হয় সেই সাধন অন্তঃকরণ। অন্তঃকরণাবৃত্তি চিত্তে জন্ম-জন্মান্তরের কর্ম এবং সংস্কার নিহিত থাকে। চিত্ত সত্ত্ব, রজস্ তথা তমসাবেশি ত্রিগুণাত্মক প্রকৃতি এবং প্রকৃতির চেতনাশ্রোত নির্গুণাত্মক পুরুষের সম্মিলিত সৃজনরূপ। প্রকৃতি দৃশ্য যার পুরুষ দ্রষ্টা। প্রকৃতি ভোগ্য পুরুষ ভোক্তা। পুরুষ জড় এবং প্রকৃতি চেতন। যেহেতু চিত্ত পুরুষ এবং প্রকৃতির সম্মিলিত সৃজন সেই হেতু চিত্তে উভয় তত্ত্বের গুণ বিদ্যমান। অর্থাৎ চিত্ত ত্রিগুণের সমাবেশ হলেও নির্গুণ, চিত্ত স্বয়ং ভোক্তা আবার নিজেই ভোগ্য, চিত্ত দৃশ্য পুনরায় সেই দ্রষ্টা, চিত্ত জড় এবং চেতন উভয় গুণ বিশিষ্ট। প্রাকৃতিক গুণে সত্ত্ব লঘু তাই উর্ধ্বগামী, সত্ত্ব শ্বেতবর্ণী যা জ্ঞান, শুদ্ধতা, প্রীতি, আনন্দ এবং সন্তোষ উৎপাদক। রজস্ রক্তবর্ণী, অশুদ্ধ প্রকৃতিযুক্ত তথা অপ্ৰীতিকর। রজস্ প্রকৃতি বিশেষে দুঃখ, অসন্তোষ, কাম, ক্রোধ, দ্বেষ এবং বিষাদের সৃজক। তমোগুণ প্রকৃতিতে গুরু তাই অধোগামী, বর্ণে কৃষ্ণ, অন্ধকারাদি অজ্ঞানের সৃজক এবং মোহ, প্রমাদ, আলস্য, নিদ্রা, কর্মহীনতা তথা উদাসীনতার উৎপাদক। চিত্ত যেহেতু প্রকৃতি থেকে উৎপন্ন তাই চিত্তে এই সর্বপ্রকার গুণের সমন্বয় পরিলক্ষিত হয় কিন্তু সত্ত্বগুণ প্রধান হওয়ায় ভোগ্য প্রাকৃতির প্রথম পরিণাম রূপে গণ্য হয়। ভৌতিক দেহে স্থিত চিত্তকে ‘মহতত্ত্ব’ রূপে সংজ্ঞায়িত করা হয় যা বিদ্যা অর্থাৎ অবিপর্যয় এবং অবিদ্যা অর্থাৎ বিপর্যয়ের সন্ধিত পুঞ্জি। যথার্থ জ্ঞান অবিপর্যয় এবং মিথ্যা জ্ঞান বিপর্যয় রূপে শাস্ত্রাদিতে উল্লেখিত আছে। বিদ্যা চিত্তকে আত্মতত্ত্বের সার্থক জ্ঞানে সংযুক্ত করে এবং

অবিদ্যা সাংসারিক মোহ তথা ভ্রমে চিত্তপর্যায়কে ভ্রমিত করে। শ্রেয়স্ (আধ্যাত্মিকাত্মজ্ঞান বা পরলৌকিক জ্ঞান) এবং শ্রেয়সরূপ (সাংসারিক সুখ তথা ঐশ্বর্য ভোগ) চিত্ত অসংখ্য অবস্থারূপ তরঙ্গের মহার্ণব। চিত্তই ভূতকাম্য কৈবল্য নামক সাধ্যের সাধন। জীবনীয়ন্ত্রণের মুখ্য সংযোগ বিন্দু বুদ্ধি এবং মন চিত্তেরই অবস্থা বিশেষ। এই চিত্ততত্ত্বের উল্লেখিত পাঁচটি ভূমি/স্থিতি শাস্ত্রে দৃশ্যমান হয় যথা ক্ষিপ্ত, বিক্ষিপ্ত, মূঢ়, একাগ্র তথা নিরুদ্ধ। মূঢ় নামক চিত্তভূমি তমোগুণ বিশিষ্ট হওয়ায় অজ্ঞান প্রবল হয় যা বুদ্ধির মধ্যে জড়তা তথা অযথার্থতা এবং মোহ উৎপাদন করে ফলত জীব সংসারে ভ্রমিত থাকে। ক্ষিপ্ত নামক চিত্তভূমি ক্রিয়াশীল স্থিতিরহিত প্রবৃত্তিযুক্ত রজস্ থেকে উৎপন্ন চঞ্চলতা গ্রস্ত হয়ে নিরন্তর বিষয় বাসনায় ধাবিত হয়। বিক্ষিপ্ত নামক চিত্তের অবস্থা সম্পূর্ণ রজস্ গুণপূর্ণ কিন্তু কদাচিত সত্ত্বগুণের প্রবৃত্তি ও জাগৃত হয় যার ফলে রজোগুণের চঞ্চলতায় চিত্ত বহির্মুখী বিষয় প্রবৃত্ত তৎসঙ্গে সত্ত্বগুণের সাত্ত্বিক প্রভাবে বৈরাগ্যে আবেশিত হয়ে ক্রমাগত পরিবর্তনশীল বিক্ষিপ্ত অস্থির অবস্থা ধারণ করে। চিত্তের একাগ্র নামক ভূমি সম্পূর্ণরূপে সত্ত্বগুণে সুশোভিত যেখানে রজোগুণ সত্ত্বের ক্রিয়াশীলতা এবং তমোগুণ স্থিরতা সংবহনে সুনিয়োজিত থাকে ফলস্বরূপ জ্ঞানে যথার্থতা, বৈরাগ্যে দৃঢ়তা এবং একাগ্রতায় স্থিরতা উৎপন্ন হয় যা সম্পূর্ণরূপে ধ্যানের স্থিতি এবং এই স্থিতিকেই শাস্ত্রে সম্প্রজ্ঞাত সমাধির আখ্যা প্রধান করা হয়েছে। চিত্তের নিরুদ্ধ নামের অস্তিমাবস্থা ত্রিগুণের অতীত যেখানে চিত্তের সমস্ত বৃত্তি এবং বিষয়াদির পরিসমাপ্তি সাধিত হয়ে চিত্ত পরমশান্তিপূর্বক অসম্প্রজ্ঞাত সমাধির স্থিতি ধারণ করে দ্রষ্টার পূর্ণ স্বরূপাবস্থা প্রাপ্ত হয়।

চিত্তের এইরূপ রূপান্তরনের নাম বৃত্তি। চিত্ত নির্মল স্বচ্ছ জলের জলে ন্যায় যে বিষয়ের সংস্পর্শে স্পর্শিত হয় তার প্রবৃত্তি আত্মসাৎ করে কারণ চিত্তে সত্ত্বগুণের স্থিরতার সঙ্গে রজোগুণের অস্থিরতা ও বিদ্যমান। যোগ পরম্পরায় চিত্ত নামক সূক্ষ্ম তত্ত্বের প্রমাণ, বিপর্যয়, বিকল্প, নিদ্রা এবং স্মৃতি নামক পঞ্চবৃত্তি উল্লেখিত আছে যা ক্লিষ্টাক্লিষ্ট ভেদে দ্বিধা বিভক্ত। ক্লিষ্ট ক্লেষণোৎপাদক এবং অক্লিষ্ট ক্লেশনাশক। ক্লেশ অবিদ্যা, অস্মিতা, রাগ, দ্বেষ তথা অভিনিবেশ নামে শাস্ত্রে প্রাপ্ত হয়। অবিদ্যা ইত্যাদির মাধ্যমে ইন্দ্রিয় দ্বারা বিষয়গ্রহণ বৃত্তি অতৃপ্তি এবং দুঃখ উৎপাদন করে এবং যে বৃত্তিসমূহ অবিদ্যার বিষয়াদি থেকে মুক্ত হতে সক্ষম সেগুলো সুখের অনুভূতি পূর্বক অক্লিষ্ট রূপে নিয়োজিত হয়ে বিবেকক্ষ্যাতির দিকে অগ্রসর হয়। প্রমাণ নামক চিত্তবৃত্তি প্রমা নামক যথার্থ জ্ঞানের কারণ। যথার্থ জ্ঞানের তাৎপর্য বস্তুর তার বাস্তবিক স্থিতিতে অর্থ গ্রহণ যা দর্শনের মূলভূত সিদ্ধান্ত। যোগ পরম্পরা অনুসরণে প্রমাণ ত্রিবিধ যথা প্রত্যক্ষ, অনুমান এবং আগম। বিপর্যয় মিথ্যা জ্ঞানকে সংকেত করে যা যথার্থ জ্ঞানের বিপরীত অযথার্থ সত্ত্বা গ্রহণপূর্বক ভ্রম উৎপন্ন করে, যেমন কিছুক্ষণের জন্য মেঘখণ্ডে চন্দ্রের বিলয় চন্দ্রাস্ত নয় তাই চন্দ্রমার অদৃশ্য জ্ঞানে বিলীন হওয়ার বোধ বিপর্যয় বৃত্তি। বিকল্প নামক চিত্তবৃত্তিতে বস্তুজ্ঞান শূন্য হওয়ার পশ্চাতেও শব্দজ্ঞানে ব্যবহারের পরিচয় হয় অর্থাৎ শব্দজ্ঞানে গৃহীত হওয়া বস্তুর বিষয়জ্ঞানে শূন্যস্থিতি। নিদ্রা নামক বৃত্তিকে সুষুপ্তি অবস্থা রূপেও ব্যক্ত করা হয়, সুষুপ্তি সেই অবস্থা যেখানে ইন্দ্রিয় তথা বিষয়ের জ্ঞান শূন্যত্ব প্রাপ্ত হয় এবং যথার্থ ও অযথার্থের জ্ঞানও এই অবস্থায় বিলীন হয়ে যায়। চিত্তের অস্তিমবৃত্তি স্মৃতি, পূর্বানুভবের পুনঃউদ্ভব প্রক্রিয়া যেখানে পূর্ব জ্ঞানের আধারে নবীন জ্ঞানের সমীকরণ হয় এবং অতীতের জ্ঞান তথা ব্যবহারের সাদৃশ্যতায় বর্তমান জ্ঞানের তথা ব্যবহারের সামান্যিকরণ হয়।

চিত্তবৃত্তির বিষয়াবলী অবলম্বনে পাঠকের মনে একটি সাধারণ প্রশ্নের নির্মাণ হতে পারে যে “দর্শনশাস্ত্র মূলত প্রমাণের উপর গুরুত্ব প্রদান করে যা তত্ত্বকে তার বাস্তবিক স্বরূপে আত্মসাৎ করার জন্য যথার্থজ্ঞানের বিশ্লেষণ করে, কিন্তু যোগশাস্ত্রে আপাদ দৃষ্টিতে প্রমাণ নামক চিত্তবৃত্তির নিরোধ পরিলক্ষিত হয়? পূর্বে

উল্লেখিত হয়েছে যে বৃত্তিসমূহ ক্লিষ্ট এবং অক্লিষ্ট ভেদে দ্বিবিধ। প্রমাণ ইন্দ্রিয় সাধ্য এবং ইন্দ্রিয়ের অনুবর্তী অনুমানাবলম্বী। ইন্দ্রিয়ের মাধ্যমে ভৌতিক বিষয়ের অনিত্যতার বোধে চিত্ত যদি নিত্যসত্ত্বাতে স্থির হয় তবে অক্লিষ্ট রূপে নিত্যসুখে আবিষ্ট হয় কিন্তু তার বিপরীত নিত্যানিত্যের ভেদ প্রত্যক্ষকরণের পশ্চাতেও ক্ষণ সুখভোগে যদি চিত্ত নিয়োজিত হয় অথবা শাস্ত্রোক্ত ব্রহ্মচর্য, গৃহস্থ, বাণপ্রস্তু তথা সন্ন্যাস নামক চার আশ্রমের পালন বর্জন করে চিত্তবৈরাগ্যের স্থিতি ধারণ করে সংসার বিরক্ত হয় তবে গৃহস্থ আশ্রম এবং জীবশৃঙ্খলায় ব্যাঘাত সাধিত হয় উভয় পরিস্থিতিতে ক্লিষ্টরূপী মহা অবিদ্যার অর্গবে পতিত হয়ে চরম সন্তাপ ভোগের আশঙ্কা বিদ্যমান, কারণ গৃহস্থকে চারটি আশ্রমের মধ্যে শ্রেষ্ঠ বলে উল্লেখ করা হয়েছে। অনুমান এবং আগম প্রমাণে উপলব্ধ তত্ত্বজ্ঞানে অযথার্থ ব্যাখ্যায় ভ্রমশ্রিত বিপর্যয়ে যদি ভৌতিক সংসাধন এবং সাংসারিক ভ্রমে নিয়োজিত হয় অথবা আগম জ্ঞানের অযথার্থ ব্যাখ্যায় নিমজ্জিত হয় তবে অসন্তোষ তথা অতৃপ্তির ক্লিষ্টতা জীবকে ভোগ করে এবং প্রকৃত জ্ঞানের যথার্থতায় যদি জীবের গতি জীবাত্মা থেকে শাস্ত্রত নিত্য পরমাত্মা পর্যন্ত হয় তাহলে জীব সুখ এবং সন্তোষের অক্লিষ্টতার স্থিতি লাভ করে। অতএব বৃত্তির ক্লিষ্টরূপী মার্গের নিরোধ এবং অক্লিষ্ট রূপীমার্গের গ্রহণের মাধ্যমে কৈবল্যের স্থিতি ধারণ যোগশাস্ত্রের একমাত্র ধ্যেয়। চিত্তবৃত্তি নিরোধ “অমনী অবস্থা” নামেও আখ্যায়িত হয়, যে অবস্থায়কে সন্ত কবীর “সুরতি” বলে সম্বোধন করেছেন। যোগ মূলত একটি আধ্যাত্মিক প্রক্রিয়া। যোগ শারীরিক ব্যবহারকে আধ্যাত্মিকতার চরম পর্যায়ে প্রতিষ্ঠিত করে। মানবদেহে উপস্থিত জীবাত্মা যখন তার পরম প্রাপ্তি পরমাত্মার দিকে গতি করে এবং পরমাত্মার সংলগ্নে প্রতিষ্ঠিত হয় তখন তার কৈবল্য প্রাপ্তি হয়। ইন্দ্রিয়ের প্রভাবের ফলে জীব সাংসারিক ভ্রমে আবেশিত হয়ে অনিত্য বস্তুর প্রতি আকৃষ্ট হয়। ইন্দ্রিয় বসীভূত হয়ে দেহ দৈহিক সুখে নিমজ্জিত হয় এবং চিত্ত নিমজ্জিত হয় প্রেয়স ভোগে। যোগ চিত্তের বৃত্তিসমূহ নিরোধের মাধ্যমে ইন্দ্রিয়ের নিয়ন্ত্রণ সাধন করে যার ফলে চিত্ত স্থির হয় এবং জীবাত্মার সাথে পরমাত্মার সংযোগ মার্গ প্রশস্ত হয়। যোগ ব্যবহারিক ক্রিয়ার পুঞ্জি। “মনুষ্য প্রাতঃ সজ্জা ত্যাগ থেকে রাত্রিতে পুনঃ শয্যায় গমন পর্যন্ত যোগের যোগক্রিয়ায় আবদ্ধ থাকে” উক্ত বাক্যের স্পষ্টতার জন্য অষ্টাঙ্গ যোগের সামান্য ব্যাখ্যা প্রয়োজন। যোগশাস্ত্রে অষ্টাঙ্গ যোগের উল্লেখ করা হয়েছে। অষ্ট অঙ্গ বিশিষ্ট এই যোগ যথাক্রম - যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার, ধারণা, ধ্যান তথা সমাধি। যম নামক প্রথম অষ্টাঙ্গ পুনরায় পঞ্চ উপাঙ্গ বিশিষ্ট - অহিংসা, সত্য, আন্তেয়, ব্রহ্মচর্য এবং অপরিগ্রহ। যমাজ যোগাঙ্গের আন্তরিক সাধনা। হিংসাকে শারীরিক, বাচিক এবং মানসিক ক্রমে ত্রিধা বিভক্ত করা হয়। যখন কোনো ব্যক্তির মুখ নির্গত অক্ষর সমষ্টি বা শব্দ সমষ্টি বা বাক্য সমষ্টির মাধ্যমে অপর ব্যক্তির শারীরিক বা মানসিক হিংসা সাধিত হয় তখন সেই রূপ হিংসাকে বাচিক হিংসার সংজ্ঞা প্রদান করা হয়। ভৌতিক জগতের বিষয়ে হিংসামূলক চিন্তাধারার আন্তরিক প্রবাহকে মানসিক হিংসার সংজ্ঞা প্রদান করা হয়। যখন কোনো ক্রিয়াকলাপে কোন ব্যক্তির প্রাণহানি বা শারীরিক ক্ষতাদি সংঘটিত হয় তখন সেই রূপ হিংসাকে শারীরিক হিংসা বলে। উক্ত তিন প্রকার হিংসার নিরোধ এবং বর্জনকে অহিংসা রূপে সংজ্ঞায়িত করা হয়। অসত্য বাণীর বর্জন এবং সদা সর্বদা ঋতমূলক বক্তব্যের ধারণ করাকে ‘সত্য’ বলে আখ্যায়িত করা হয়। নিজবস্তু বিহায় অন্যের বস্তু অনুমতি ছাড়া গ্রহণ করাকে তক্ষর কর্ম বলা হয়। তাই আন্তেয় অর্থাৎ অন্যের বস্তু অনুমতি এবং অবগতি ছাড়া গ্রহণ না করা। ব্রহ্মচর্য শব্দের অর্থ হলো ব্রহ্ম বিষয়ক তত্ত্বের চর্চা করা। শাস্ত্রে উল্লেখিত চারটি আশ্রমের মধ্যে প্রথম আশ্রম ব্রহ্মচর্য। জীবনের প্রথম অংশের সময় (প্রথম পঞ্চবিংশতি বৎসর) ব্রহ্মচর্য পালনের নির্দেশ করা হয়েছে। ব্রহ্মচর্যের নিয়মাবলী যথা রূপ - নিয়ত স্বাধ্যায়, বেদ, বেদাঙ্গ, বেদান্ত, শস্ত্র শিক্ষা এবং শাস্ত্রাদির পঠন এবং অনুসরণ, ভিক্ষাবৃত্তি, আচার্যের শুশ্রূষা,

যোগাভ্যাস, ভৌতিক জগতের সেবা ইত্যাদি। উক্ত আছে যে ব্রহ্মচর্য পালনের দ্বারা ব্যক্তির আয়ু, বীর্য, বল, তেজ এবং স্মৃতি ইত্যাদির বৃদ্ধি এবং বিকাশ হয়। অপরিগ্রহ নামক যমাঙ্গে উল্লেখিত আছে যে অন্যের বস্তুতে লোভ না করা এবং নিজ বস্তুতে সন্তুষ্টি। নিজ অধীনে না থাকা বস্তুকে গ্রহণে অসন্তুষ্টি প্রদান করা। এই প্রকার ব্যবহারের মাধ্যমে ইন্দ্রিয়জাত ষড়রিপু নিয়ন্ত্রণ সম্ভব। যোগশাস্ত্র অনুসারে যমাঙ্গের মাধ্যমে সাধকের আন্তরিক মলিনতা দূরীভূত হয় এবং চিত্তে একাগ্রতার স্থাপন হয় যার ফলে সাধক ইন্দ্রিয়জাত বিকার থেকে মুক্ত হতে সক্ষম হয়। অষ্টাঙ্গের দ্বিতীয় অঙ্গ নিয়ম। নিয়ম শব্দ নিয়মিত শৃঙ্খলাকে সংকেত করে। নিয়ম নামক যোগাঙ্গের পঞ্চ উপাঙ্গ বিদ্যমান, যথাক্রম - শৌচ, সন্তোষ, তপ, স্বাধ্যায় এবং ঈশ্বরপ্রণিধান। নিয়মাঙ্গ যোগাঙ্গের বাহ্যিক সাধনা। শাস্ত্র অনুসারে ত্রিবিধ শৌচ পরিলক্ষিত হয়, যথা শারীরিক, মানসিক এবং বাচিক, উক্ত ত্রিবিধ শৌচ পুনরায় প্রমুখ দ্বিধা বিভক্ত যথা বাহ্য এবং আন্তরিক। বাহ্যিক শৌচ শারীরিক এবং মানসিক ভেদ পরিগণিত হয় এবং আন্তরিক শৌচ বাচিক ভেদ রূপে স্বীকৃত হয়। শুদ্ধজল, মৃত্তিকা, ভস্ম ইত্যাদির মাধ্যমে শরীরের বাহ্যিক মলিনতাকে দূরীভূত করার নাম শারীরিক শৌচ। হিংসা, বিদ্বেষ, ক্রোধ, লোভ, মোহ ইত্যাদির বর্জন পূর্বক প্রেম, প্রীতি, সৌখ্য তথা অসূয়া নামক সদগুণ ধারণের মাধ্যমে আন্তরিক মলিনতাকে পরিশুদ্ধ করা মানসিক শৌচের ব্যাখ্যা। বাচিক শৌচের অন্তর্গত সত্য ভাষণ, মন্ত্রের উচ্চারণ তথা সুমধুর বাণীর প্রয়োগ সাধিত হয়। যেহেতু শব্দকে শাস্ত্রে ব্রহ্ম রূপে স্বীকৃত করা হয়েছে এবং শব্দ ব্যবহারের পথ বাক্ তাই বাচিক শৌচের যথাযথ ধারণ যোগ সাধকের ক্ষেত্রে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। যম অঙ্গের অন্তর্গত অহিংসা এবং সত্য প্রত্যক্ষ বা পরোক্ষ রূপে বাচিক শৌচের ওপর নির্ভরশীল। শৌচ নামক যোগাঙ্গ ব্যক্তি জীবনের সাথে অঙ্গাঙ্গিভাবে জড়িত। বৈদিক জ্ঞান আন্তরিক শুদ্ধতার সংবাহক। পতঞ্জলি উল্লেখ করেছেন যে যথাযথভাবে শৌচের পালনের মাধ্যমে ব্যক্তির অঙ্গসমূহে বৈরাগ্যে উৎপন্ন হয় যার ফলে অন্য ব্যক্তির সহচারিতা বর্জন উন্মুখ প্রবৃত্তি সাধকের মধ্যে স্থাপন হয়। শৌচ নামক অঙ্গের গুরুত্ব ব্যক্তি জীবনে চরম কারণ শাস্ত্রে উল্লেখিত সংস্কার শৌচের ধারণাকেই বহন করে। ব্যক্তির জন্মের পর যথাযথ শৌচ পালন করা হয় এবং মৃত্যুর পরেও সেই নিখর দেহকে শৌচের মাধ্যমে শুদ্ধ করে অগ্নিসংস্কারের দ্বারা স্বাহা পূর্বক পঞ্চভূতে সমর্পণ করা হয়। নিয়ম নামক যোগ অঙ্গের দ্বিতীয় প্রধান অঙ্গ হল সন্তোষ। সন্তোষ শাস্ত্র নিত্য পরম সন্তুষ্টিকে সংকেত করে। সন্তোষ নামক যোগাঙ্গ বর্তমান সময়ে ব্যক্তি বিশেষ তথা সামান্যের পরম কাম্য কারণ অনিত্য সংসারিক ভ্রমে ভ্রমিত ব্যক্তি তার পরবর্তী ক্রিয়া এবং ব্যবহার বিশেষ কেবলমাত্র সন্তুষ্টির কামনায় সমাধান করে। সন্তুষ্টি সেই চরম পর্যায়কে ইঙ্গিত করে যেখানে অসন্তুষ্টি, অতৃষ্ণা, অপ্রীতি এবং অতৃষ্ণির বিরোধ এবং বিনাশ হয়। শারীরিক, মানসিক এবং বাচিক এই তিন প্রকারের সন্তোষের ভেদ শাস্ত্র স্বীকৃত। শারীরিক সন্তোষের অন্তর্গত ব্রহ্মচর্য, সংস্কার, সৎকর্ম অনুষ্ঠান, শারীরিক হিংসার পরিহার, শাস্ত্রে উক্ত নিষেধ কার্যের দেহ দ্বারা বর্জন ইত্যাদি সম্মিলিত। মানসিক সন্তুষ্টির অন্তর্গত সর্বপ্রকার সাংসারিক ভোগ কে সংকীর্ণ জ্ঞান করে নিত্য বস্তুর মাধ্যমে তৃষ্ণা প্রাপ্তির সংকেত সাধিত হয় এবং প্রারম্ভে ক্রোধের পরিহার করা তথা অধৈর্যের পরিহার করে ধৈর্য্য ধারণ ইত্যাদি মানসিক ক্রিয়ার উল্লেখ করা হয়েছে। অসত্য, অযথার্থ, শ্রুতিকটু তথা উদ্বেগপূর্ণ বাণী পরিহার করে অক্ষরব্রহ্মের আবৃত্তি বাচিক সন্তোষকে ব্যাখ্যায়িত করে। নিয়মের তৃতীয় অবয়ব তপ। তপ অর্থাৎ শিবসংকল্পমূলক ধারণা যা প্রত্যেক ব্যক্তির প্রত্যেক কাজে পরোক্ষ বা প্রত্যক্ষ রূপে বিদ্যমান। তপ হল যথার্থ নিয়মের আধারে যথার্থ অভ্যাসের মাধ্যমে ইন্দ্রিয়কে নিয়ন্ত্রণ করা তথা ধর্মবিহিত কার্যে নিয়োজন। তপ তিন প্রকার - শারীরিক, মানসিক এবং বাচিক। শারীরিক তপ শীত, গ্রীষ্ম, ক্ষুদা, তৃষ্ণা ইত্যাদি গ্রহণ করার জন্য শরীরকে প্রস্তুত করা। প্রতিকূল

পরিস্থিতিতে শারীরিক স্থিরতা তথা ব্রহ্মচর্য্য, আসন, প্রাণায়াম ইত্যাদির বিধিपूर्ক পালন শারীরিক তপকে সংকেত করে। মানসিক তপ ঈর্ষা, ক্রোধ, ইন্দ্রিয়রিপু, দৈন্য, মোহ, আন্তরিকদ্বন্দকে উপশম করে শিবতত্ত্বক হৃদয়ে ধারণ করার বিধান। বাচিক তপ কটু-অপ্রীতিকর, নিন্দনীয়, ব্যঙ্গাত্মক বানী ত্যাগ করে প্রিয় ভাষণ, সত্য ভাষণ এবং মঙ্গলময় ভাষণ গ্রহণ করা। উক্ত তিন প্রকারের তপের মাধ্যমে কায়া-মন এবং বাণীকে প্রতিকূল পরিস্থিতির জন্য সাধক প্রস্তুত করে ফলস্বরূপ ক্রমানুসারে যোগের উচ্চপর্যায়ে পদার্পণের জন্য সাধকের শারীরিক মানসিক শক্তিবর্ধন হয়। তপ এক প্রকার ব্যবহার ক্রিয়া যা অল্প মুহূর্তের মধ্যে সাধিত করা সম্ভব নয় কারণ প্রতিনিয়ত ব্যবহারের মাধ্যমে তপের প্রভাব দৃঢ় হয়। শরীরকে নানা প্রকার যাতনার মাধ্যমে পীড়িত করা তামসিক তপের লক্ষণ যা শাস্ত্রে কঠোরভাবে নিষিদ্ধ হয়েছে। তাই প্রবৃত্তির মধ্যে তপের আত্মসাৎকরণের জন্য নিরন্তর অভ্যাসের প্রয়োজন। তপের মাধ্যমে মানবের গরীমা, ঐশ্বর্য তথা বর্চস্ব উত্তরোত্তর বৃদ্ধিপ্রাপ্ত হয়। নিয়মের চতুর্থ অঙ্গ স্বাধ্যায়। স্বাধ্যায় দুটি শব্দের সম্মিলিত রূপ - স্ব এবং অধ্যায়। স্ব শব্দের অর্থ স্বয়ং / ব্যক্তি বিশেষ , এবং অধ্যায় প্রতিনিয়ত ধারণীয় সেই অধ্যায়ন যা ব্যক্তির জন্ম থেকে মৃত্যু পর্যন্ত অবিরাম অতিবাহিত হয়। অতএব স্বাধ্যায় ব্যক্তি জীবনের গতিশীল অধ্যয়ন। শাস্ত্রে “আমি” শব্দের ব্যাখ্যায় উল্লিখিত হয়েছে যে “আমি ব্রহ্ম”। অর্থাৎ স্বাধ্যায়ের তাৎপর্য ব্রহ্মের সেই শাস্ত্রত নিত্য অধ্যায় যার অনুপালনের গতিতে জীবাত্তা প্রতিনিয়ত গতিশীল থাকে। স্বাধ্যায়ের মাধ্যমে সাধক পরমাত্মার পরমতত্ত্ব সম্পর্কে অবগত হয় যেখানে বেদ, বেদাঙ্গ, দর্শন, পুরাণ ইত্যাদি শাস্ত্রের প্রতিনিয়ত শ্রবণ, মনন এবং নিষিধ্যাসন বিশেষ রূপে উল্লেখযোগ্য। ঈশ্বরপ্রণিধান নিয়ম নামক যোগাঙ্গের পঞ্চম এবং অন্তিম অঙ্গ। ঈশ্বরে সম্পূর্ণরূপে জীবাত্ত সত্ত্বার বিলয় ঈশ্বরপ্রণিধান। পুরুষের সেই পরম রূপের ধারণ, পালন এবং গ্রহণ ঈশ্বরপ্রণিধান। ঈশ্বর এক এবং অদ্বিতীয়। তিনি সুক্ষ্মতিসুক্ষ্ম আবার অতিবিরাট। সৃষ্টির প্রতি তত্ত্বে তিনি বিদ্যমান কিন্তু প্রত্যেক্ষে অদৃশ্য। তিনি সনাতন এবং তিনি সৃষ্টিচেতনার কেন্দ্রবিন্দু। এইরূপ সনাতন পরমাত্মার নিত্য প্রকৃতিতে সাধকের পূর্ণ সমর্পণ ঈশ্বরপ্রণিধান। যোগাঙ্গে প্রবেশ পূর্বক যে স্থিতিতে সাধক সম্পূর্ণ জগতে পরমাত্মাকে উপলব্ধি করে এবং পরমাত্মার মধ্যেই সম্পূর্ণ জগতকে অনুভব করে সেই স্থিতি ঈশ্বরপ্রণিধান। সাধকের চেতনাময় আত্মতত্ত্ব তখন ঐশ্বরিক সত্ত্বায় সম্মেলন হয় এবং সাধক নিজেকে শারীরিক ও মানসিক ভাবে পূর্ণরূপে ঈশ্বরের আত্মসমর্পণ করে তখন ঈশ্বরপ্রণিধানের স্থিতি সাধককে যোগের চরম পর্যায়ে প্রতিষ্ঠিত করতে সহায়ক হয়। অতএব ঈশ্বরপ্রণিধানের অর্থ হল ঈশ্বরে সম্পূর্ণরূপে আত্মসত্ত্বাকে বিলীন করা। এরূপ নিয়মের পঞ্চ উপাঙ্গ সাধককে ক্রিয়াশীল রূপে প্রতিষ্ঠিত করে। অষ্টাঙ্গের তৃতীয় অঙ্গ আসন। আসনের অর্থ সুখপূর্বক অধিষ্ঠান। অনেক প্রকার আসনের উল্লেখ যোগ পরম্পরায় পরিলক্ষিত হয়, যথা পদ্মাসন, বৃক্ষাসন, চক্রাসন, অর্ধ মাৎস্যেন্দ্রাসন, নাভাসন, পঞ্চ মযূরাসন, ধনুরাসন ইত্যাদি। অষ্টাঙ্গের চতুর্থাঙ্গ প্রাণায়াম। প্রাণায়াম মূলত শ্বাস-প্রশ্বাসের নিয়ন্ত্রণ প্রক্রিয়া। প্রাণায়াম পূরক, অন্তর কুম্ভক, রেচক এবং বাহ্য কুম্ভক দ্বারা সম্পাদিত হয়। পূরকে বায়ু দেহের আভ্যন্তরে গ্রহণ করা। অন্তর কুম্ভক প্রক্রিয়ায় আত্মসাৎ করা বায়ু কিছুক্ষণের জন্য দেহের আভ্যন্তরে স্থির করা। রেচকে দেহের আভ্যন্তরে পরিপূর্ণ বায়ুকে নির্গত করা। বাহ্য কুম্ভক প্রক্রিয়ায় বায়ুকে দেহ থেকে নির্গত করার পর অল্পক্ষণ পুনরায় বায়ু গ্রহণ না করে সেই পরিস্থিতিতে কিছুক্ষণ স্থিতকরণ। কয়েকটি প্রাণায়াম যথা - বস্ত্রিকা, কপালভাতি, ভ্রামরী ইত্যাদি। অষ্টাঙ্গের পঞ্চম অঙ্গ প্রত্যাহার। প্রত্যাহারের অর্থ হলো ইন্দ্রিয় নিয়ন্ত্রণ। চিত্তকে বহির্মুখী প্রবৃত্তি থেকে সংযত করে অন্তর্মুখী প্রভৃতিতে স্থাপন অর্থাৎ ইন্দ্রিয়সমূহকে নিয়ন্ত্রণ করে চিত্ত কে স্থির রূপে স্থাপন করা। অষ্টাঙ্গের ষষ্ঠ অঙ্গ ধারণা। ধারণা হলো ধ্যানের পূর্ব স্থিতি। ধারণায় চিত্তকে সংযত এবং একাগ্র করা তথা ধ্যানের

পরিস্থিতির জন্য চিত্তকে অনুকূল রূপে গঠন করা। ধ্যান যোগাঙ্গের সপ্তম অঙ্গ। ধ্যানের মাধ্যমে সাধক একক তত্ত্বের চিন্তন এবং মনন করে। যে পদ্ধতিতে একক তত্ত্বের প্রতিনিয়ত চিন্তনের ফলে চিত্ত সেইরূপ প্রতিষ্ঠিত হয় সেই পদ্ধতিকে ধ্যান বলে উল্লেখ করা হয়। সমাধি অষ্টাঙ্গের অন্তিম অবস্থা যে অবস্থায় একক তত্ত্বের নিরন্তর ধ্যানের ফলস্বরূপ চিত্ত সেই তত্ত্বে বিলীন হয়ে যায়। যে স্থিতিতে সেই একক তথ্য বিহায় চিত্ত অন্য কোন সত্ত্বাতে অবতীর্ণ হয় না সেই স্থিতিকে সমাধি বলে উল্লেখ করা হয়।

যোগশাস্ত্র অনুসরণে যোগতত্ত্বের ব্যাখ্যা ব্যক্তি বিশেষ এবং সামান্যকে যোগতত্ত্বের অবগতির মাধ্যমে ব্যবহারিক তথা আধ্যাত্মিক জীবনে শাস্তত এবং সনাতন সন্তুষ্টি স্থাপনে ধারণীয় কর্ম এবং পালনীয় বিচার ধারার শ্রেষ্ঠ শ্রেণীতে প্রতিষ্ঠিত করতে সক্ষম।

সন্দর্ভ সূচি:

- 1) পাতঞ্জল যোগদর্শন (ব্যাসভাষ্য एवं भोजवृत्ति सहित). महर्षि पतञ्जलि, सतीश आर्य, Ved Yoga Charitable trust, 2019, Delhi
- 2) पतञ्जलयोगदर्शनम्, महर्षि पतञ्जलि, डॉ सुरेशचन्द्र श्रीवास्तव, चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन, २०२३, वाराणसी
- 3) पतञ्जल योगसुत्र, महर्षि पतञ्जलि, नन्दलाल दशोरा, रणधीर प्रकाशन, १९९७, हरिद्वार
- 4) ब्रह्मसूत्र, महर्षि वेदव्यास, स्वामी प्रज्ञानन्द सरस्वती, चौखम्बा संस्कृत संस्थान, २०११, वाराणसी
- 5) योगसुत्रम्, महर्षि पतञ्जलि, द्वण्डिराज शास्त्री, चौखम्बा संस्कृत संस्थान, २०२३, वाराणसी
- 6) योगसुत्रम्, महर्षि पतञ्जलि, ईश्वर भारद्वाज, परिमल पब्लिकेशन्स, २०१६, दिल्ली
- 7) योग दर्शन, महर्षि पतञ्जलि, डॉ सम्पूर्णानन्द, उत्तर प्रदेश हिंदी संस्थान, २००६, लखनऊ
- 8) योग दर्शन, महर्षि पतञ्जलि, श्री प्रभु दयाल, खेमराज श्रीकृष्णदास प्रकाशन, २०१९, बम्बई
- 9) योगदर्शनम्, महर्षि पतञ्जलि, सत्यपति परिव्राजक, आकृति प्रिंटर्स, २००३, अहमदाबाद
- 10) योग वशिष्ठ, महर्षि वाल्मीकि, श्री वासुदेव शर्मा, मोतीलाल बनारसीदास, २००८, नई दिल्ली
- 11) वशिष्ठ संहिता योगकाण्ड, ऋषि वशिष्ठ, स्वामी अनन्त भारती, चौखम्बा ओरियन्टलिया, २०१९, दिल्ली
- 12) वेदों में योग विद्या. दयानन्द सरस्वती, योगेन्द्र पुरुषार्थी, मधुर प्रकाशन, १९८३, दिल्ली
- 13) वेदान्तसार, सदानन्द, आचार्य बदरीनाथ शुक्ल, मोतीलाल बनारसीदास, २००३, नई दिल्ली
- 14) श्रीमद्भागवत महापुराण, महर्षि वेदव्यास, डॉ विनय, डायमण्ड पैकेट बुक Pvt.LTD, २०१४, दिल्ली