



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-XIV, Issue-II, January 2026, Page No. 168-147

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

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

DOI: 10.64031/pratidhwanitheecho.vol.14.issue.02W.061



যোগ দর্শনে চিন্তা, চিন্তাবৃত্তি ও চিন্তাভূমির তাৎপর্য: একটি সমীক্ষা

দিব্য চৌধুরী, গবেষক, দর্শন বিভাগ, বর্ধমান বিশ্ববিদ্যালয়, পশ্চিমবঙ্গ, ভারত

Received: 20.01.2026; Accepted: 26.01.2026; Available online: 31.01.2026

©2026 The Author(s). Published by Dept. of Bengali, Karimganj College, Sribhumi. This is an open access article under the CC BY license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

Abstract

Yoga philosophy is a science of practice in the true sense. Since Samkhya and Yoga are equal systems of thought, the knowledge of Sankhya, which is just a name for power, can only be attained through the practice of yoga as directed by Maharishi Patanjali. To attain this power, the living entity has to control the mind, which is the sole goal of yoga. The scope of yoga is very deep, extensive and profound in knowledge and behavior. The science of yoga is a complete and comprehensive essence of the way of life itself. However, the power or influence of yoga, the nature of yoga, is not possible without the practice of yoga. It is impossible to fully control the body and mind in any other way except through the practice of yoga. Therefore, in yoga philosophy, it has been instructed to attain yoga siddhi, that is, liberation or salvation, through the control of the mind in order to attain self-realization. The importance of yoga in Indian philosophy has always been immense. The yoga-related limbs such as samadhi, yama, and niyama play a special role in the understanding of their respective philosophies, directly or indirectly, in almost every philosophical school.

Keywords: Maharishi Patanjali and Yoga Philosophy, Yoga Sūtra and Practical Discipline, Sāmkhya–Yoga Philosophical Interrelation, Mind Control and Self-Realization, Yoga Siddhi and Liberation (Mokṣa)

ভারতীয় দর্শন পৃথিবীর ইতিহাসে সর্বশ্রেষ্ঠ দর্শন পরম্পরা। ভারতীয় দর্শনে বেদের প্রামাণ্য নির্ভর যে ষড় আস্তিক দর্শন সম্প্রদায় গড়ে উঠেছে তার মধ্যে যোগ দর্শন অন্যতম। প্রতিটি দর্শন সম্প্রদায় স্বমহিমায় দর্শনের ইতিহাসে উল্লেখযোগ্য ভূমিকা গ্রহণ করলেও প্রায় প্রতিটি দর্শন সম্প্রদায়ই আস্তিক ও নাস্তিক নির্বিশেষে তাদের তত্ত্ব প্রতিষ্ঠার চর্যাকালে কোন না কোন অংশে যোগের অঙ্গগুলির সাহায্য নিয়েছে। ভারতীয় দর্শনে যোগের গুরুত্ব সর্বদা অপরিসীম। যোগসম্মত সমাধি, যম, নিয়মাদি অঙ্গগুলি প্রায় প্রতিটি দর্শন সম্প্রদায়ের ক্ষেত্রে প্রত্যক্ষ বা পরোক্ষভাবে নিজ নিজ দর্শনতত্ত্ব উপলব্ধিতে বিশেষ ভূমিকা পালন করে। শ্রবণ, মনন ও নিদিধ্যাসনের প্রয়াসপূর্বক অবিদ্যা, অস্মিতা, রাগ প্রভৃতি পঞ্চক্লেশাদিকে চিরতরে দূরীভূত করতে ও চিরতরে দুঃখ মুক্তিলাভ করতে সচেষ্ট হয় যে পথ অবলম্বনে সেটি যোগের পথ। এই পথে চিন্তা যা সাংখ্য মতে মন, বুদ্ধি, অহংকার। সাংখ্য ও যোগ সমানতন্ত্র দর্শন হওয়ায় সাংখ্য ও যোগ মতে চিন্তা বলতে মন, বুদ্ধি, ও অহংকারকে বোঝায়। যোগ দর্শনে চিন্তা সম্পর্কে চিন্তাবৃত্তি ও চিন্তাভূমির গুরুত্ব সম্পর্কে একটি সবিস্তার আলোচনা ও তাৎপর্য বিশ্লেষণই এই নিবন্ধ রচনার মূল উদ্দেশ্য।

যোগের স্বরূপ ও উপদেষ্টা:

বেদ, উপনিষদ, রামায়ণ-মহাভারত, পুরাণ, ভগবতগীতা, আয়ুর্বেদ, প্রভৃতি বিভিন্ন শাস্ত্রে যোগ শব্দের উল্লেখ পাওয়া যায়। যোগের তত্ত্ব অত্যন্ত গূঢ় তত্ত্ব। যোগ দর্শনের উদ্ভব ও তার যাত্রা পথও অতি প্রাচীন। দর্শনের ইতিহাসে যোগকে পাতঞ্জল যোগ বলা হয়। মহর্ষি পতঞ্জলিকে যোগ দর্শনের প্রতিষ্ঠাতা বলা হয়। যদিও পতঞ্জলিকে যোগের প্রতিষ্ঠাতা বলা হয় কিন্তু যোগের আদি প্রতিষ্ঠাতা বলা যায় না কারণ পতঞ্জলির 'যোগসূত্রে'-ই রয়েছে এই বিষয়টির সংকেত:

হিরণ্যগর্ভঃ যোগস্য বক্তা নান্যঃ পুরাতনঃ^১

অর্থাৎ যোগশাস্ত্রের আদি প্রবক্তা ছিলেন হিরণ্যগর্ভ। যোগের উপদেষ্টা হিসাবে অনেক দেব-দেবতা, শাস্ত্রকার, ঋষি মুনি প্রভৃতির নাম পাওয়া যায় তবে এদের মধ্যে যাঞ্জবন্ধের মতে, যোগের আদি প্রবক্তা ছিলেন হিরণ্যগর্ভ। কিন্তু বৈশম্পায়নের উক্তি থেকে জানা যায় ব্রহ্মা ছিলেন যোগের প্রথম প্রবক্তা। শাস্ত্রে 'ব্রহ্মা' ও 'হিরণ্যগর্ভ' শব্দ দুটিকে পর্যায়াবাচক শব্দরূপে ধরা হয়। তবে পরবর্তীকালে সম্পূর্ণ বৈদিক সাহিত্যের জ্ঞানভাণ্ডার থেকে যোগ বিষয়ক সমস্ত তথ্য সমূহকে সূত্রাকার শৈলীতে প্রতিষ্ঠিত রূপ প্রদানের জন্য মহর্ষি পতঞ্জলিকে যোগ দর্শনের সূত্রকার ও প্রতিষ্ঠাতা রূপে গণ্য করা হয়। অধুনাপ্রাপ্ত যোগ দর্শনের গ্রন্থ সমূহের মধ্যে মহর্ষি পতঞ্জলির যোগসূত্রকেই সর্বাধিক প্রসিদ্ধ এবং যোগ দর্শনের আকর গ্রন্থ হিসাবে গ্রহণ করা হয়। প্রচলিত অন্যান্য দর্শনের ভাষ্য অপেক্ষা যোগসূত্র ভাষ্য প্রাচীন। যোগসূত্র ভাষ্যের রচয়িতা হলেন মহর্ষি বেদব্যাস। মহর্ষি পতঞ্জলির বিষয়ে বিশেষ কিছু তথ্যের সন্ধান পাই যোগসূত্র গ্রন্থে, যোগসূত্র ভাষ্যে, ও যোগ বিষয়ক অন্যান্য বিভিন্ন টীকায় ও যোগের বিভিন্ন গ্রন্থের মঙ্গলাচরণে অনন্ত নাগ বা অনন্ত দেবের স্তুতির কথা আমরা উল্লেখ পাই। এবং এরূপকথাও শোনা যায় যে, অনন্ত দেব বা শেফনাগ স্বয়ং মহর্ষি পতঞ্জলি রূপে জন্মগ্রহণ করেন ও যোগসূত্র রচনা করেন। দুঃখ কষ্টে জর্জরিত জীবের চিত্তবৃত্তি নিরোধের জন্য যোগসূত্র ও মহাভাষ্য রচনা করেছেন। সেই প্রাচীনকাল থেকে যোগকে অবলম্বন করে বিভিন্ন আধ্যাত্মিক শাস্ত্র ও বিভিন্ন গ্রন্থ রচনা করা হয়েছে বর্তমানেও তা ক্রমবর্ধমান। তবে বিভিন্ন সময়ে যোগের বিভিন্ন পন্থা বিভিন্ন যোগীরা উল্লেখ করেছেন। তবে তাদের মধ্যে মূলত চারটি শ্রেণীর যোগের উল্লেখ পাই যথা মন্ত্রযোগ, রাজযোগ, হঠযোগ ও লয়যোগ প্রভৃতি উল্লেখযোগ্য। শ্রীমদ্ভগবৎগীতায় আমরা বিভিন্ন যোগের উল্লেখ পাই। ভগবান শ্রীকৃষ্ণ গীতায় বলেছেন, "যোগঃ কর্মসু কৌশলম্"^২ কর্মের কৌশলই হল যোগ। তবে যোগের এরূপ বিভিন্ন পন্থার বর্ণনা থাকলেও মহর্ষি পতঞ্জলিকৃত যে যোগ তা সম্পূর্ণ ভিন্ন এক বিশেষ দার্শনিক গুরুত্বে পরিপূর্ণ শাস্ত্র যা সকল প্রকার যোগের ভিত্তিভূমি।

ভারতীয় দর্শন সম্প্রদায়ের সর্বপ্রাচীনতম দর্শন মহর্ষি কপিলকৃত সাংখ্য দর্শন। কপিলের সাংখ্য দর্শন ও পতঞ্জলির যোগদর্শন প্রকৃতপক্ষে একই মূলতন্ত্রের দুটি ভিন্ন দিক। দর্শনশাস্ত্রে সাংখ্য ও যোগ দর্শনকে সমানতন্ত্র বলা হয়েছে। মহর্ষি কপিল ত্রিবিধ দুঃখ তাপে জর্জরিত মানবজাতির চির দুঃখমুক্তির পথ নির্দেশনের জন্য সাংখ্য শাস্ত্রের জ্ঞান কৃপা পরবশ হয়ে তাঁর শিষ্য আসুরিকে প্রদান করেছিলেন এবং গুরু শিষ্য পরম্পরায় সেই শাস্ত্র আসুরী পঞ্চশীখকে প্রদান করেছিলেন। এই সাংখ্য শাস্ত্রের তত্ত্বের প্রায়োগিক দিক অর্থাৎ সাধনের পথটি আমরা যোগ দর্শনে পেয়ে থাকি। সাংখ্য দর্শনে তত্ত্বের আলোচনায় মুখ্য স্থান গ্রহণ করেছে অপরদিকে যোগ দর্শনে চর্যা বা প্রয়োগের দিকটি মুখ্য। সাংখ্য দর্শনের বৈরাগ্যাভ্যাস ও তত্ত্বের নিদিধ্যাসন রূপে আত্মসাক্ষাৎকার লাভের

^১ হিরণ্যগর্ভঃ যোগস্য বক্তা নান্যঃ পুরাতনঃ -হরিহরানন্দ, ভাস্বতী ১/১ (পাতঞ্জলযোগ দর্শন,হরিহরানন্দ- পৃ-৪১৭)।

^২ শ্রীমদ্ভগবৎগীতা, ২/৫০

জন্য যা কিছু সাধন পদ্ধতির উল্লেখ পাওয়া যায় তা সকলই যোগ দর্শনের অষ্টাঙ্গ যোগের এক একটি অঙ্গ বা সাধন পথ তপঃ, সাধ্যায় ও ঈশ্বরপ্রধান রূপ ত্রিায়াযোগে পরিণত হয়েছে। বস্তুত যোগের সাধন কাণ্ড হল সাংখ্য শাস্ত্রের তাত্ত্বিক রূপটির অবশ্যস্বাভাবী পরিণতি। যোগের চর্চা ব্যতীত মনুষ্য জীবনের চির আকাঙ্ক্ষিত গন্তব্য মুক্তি লাভ সম্ভব নয়। মহর্ষি পতঞ্জলির উপদেশ অনুসরণ করতে পারলে জীব এ জন্মেই চিত্তের উৎকর্ষ সাধনের মাধ্যমে সমাধি লাভ করতে সচেষ্ট হয়। পতঞ্জলি কৃত যোগ দর্শন সম্যক রূপে হৃদয়ঙ্গম করতে পারলে চিত্ত শুদ্ধ হয় এবং যার ফলে কৈবল্য বা মোক্ষপ্রাপ্তি ঘটে।

পতঞ্জলির যোগসূত্র:

যোগসূত্র হল যোগ দর্শনের মূল প্রামাণ্য গ্রন্থ মহর্ষি পতঞ্জলি তাঁর 'যোগসূত্র' গ্রন্থে সূত্রাকারে যোগ কি? তার সাধন কি? এবং যোগ সাধনের ফল কি? এই বিষয়গুলিকে সূত্র আকারে বর্ণনা করে গেছেন এবং এই বর্ণনাটি তিনি চারটি পাদে বিভক্ত করেছেন 'যোগসূত্র' গ্রন্থে:

১) সমাধিপাদ ২) সাধনপাদ ৩) বিভূতিপাদ ৪) কৈবল্যপাদ

সমাধিপাদ: মহর্ষি পতঞ্জলি রচিত যোগসূত্রে প্রথম অধ্যায় হল সমাধিপাদ। প্রথম পাদে তিনি যোগশাস্ত্রে যোগের লক্ষণ, যোগে ঈশ্বরের স্বরূপ প্রমাণ উপাসনা তার ফল কি চিত্ত চিত্তের বিক্ষিপ, দুঃখ সমূহ, এবং সেই দুঃখের নিরাকরণ প্রভৃতি সম্পর্কে যোগ সিদ্ধির উপায় রূপে অভ্যাস বৈরাগ্য এগুলির স্বরূপ সম্প্রজ্ঞাত ও অসম্প্রজ্ঞাত সমাধির বিষয়ে সূত্র প্রদান করেছেন।

সাধনপাদ: যোগসূত্রে দ্বিতীয় অধ্যায় হল সাধন পাদ। মহর্ষি পতঞ্জলি দ্বিতীয় অধ্যায়ের সাধন পাদে ত্রিায়াযোগ সম্বন্ধে এবং ক্লেশ, কর্ম, বিপাকের, স্বরূপ বিষয়ে ও কারণ সম্পর্কে ও তার ফল সম্পর্কে সূত্র প্রদান করেছেন এবং তত্ত্বজ্ঞান রূপ বিবেকখ্যাতির কারণের মধ্যে বাহির অঙ্গগুলি যথা যম, নিয়ম, আসনাদির লক্ষণ, কারণ ও ফলগুলির বিষয়ে সূত্র প্রদান করেছেন।

বিভূতিপাদ: যোগসূত্রে- তৃতীয় অধ্যায়ে বিভূতি পাদে যোগের অন্তরঙ্গের সাধনরূপ ধারণা, ধ্যান ও সমাধি ও তাদের স্বরূপ পরিণামের প্রকারভেদ এবং এগুলির দ্বারা যে বিচিত্র অলৌকিক সিদ্ধি রূপ ফলপ্রাপ্তি ঘটে, যাকে বিভূতি বলা হয়, সেই বিভূতি সমূহের বিষয়ে আলোচনা বিভূতি পাদে করা হয়েছে।

কৈবল্যপাদ: মহর্ষি পতঞ্জলির যোগসূত্রের সর্বশেষ চতুর্থ অধ্যায় হল কৈবল্যপাদ। এই কৈবল্য পাদে মহর্ষি পতঞ্জলি সিদ্ধিপঞ্চম এবং কৈবল্যের স্বরূপ সম্পর্কে আলোচনা করেছেন। যোগশাস্ত্রে তত্ত্ব জ্ঞানের ব্যবহারিক প্রয়োগে অধিক গুরুত্ব দিয়েছেন।

মহর্ষি পতঞ্জলি যোগসূত্রে যোগের লক্ষণ দিয়েছেন:

“যোগশ্চিত্তবৃত্তিনিরোধঃ”^৩

অর্থাৎ চিত্তবৃত্তি নিরোধই যোগ। যোগ দার্শনিকদের মতে বদ্ধ পুরুষ অবিবেকবশত যাবতীয় চিত্ত বৃত্তিকে নিজস্ব বৃত্তি বলে মনে করে। চিত্ত (মন, বুদ্ধি, অহংকার) বাহ্যিক বা আন্তর বিষয়ের সঙ্গে সম্বন্ধবশত যে পরিণামপ্রাপ্ত হয় জীব তখন জরা, ব্যাধি, মৃত্যু, যৌবন, বার্ধক্যের এই প্রকৃতির পরিণামের অধীন হয়ে বন্ধন দশা ভোগ করে। জীবের কেবলমাত্র যোগাভ্যাস দ্বারা চিত্তবৃত্তি সমূহকে সম্পূর্ণরূপে নিরোধ করতে পারলে জীবাত্মা নিজ স্বরূপে প্রতিষ্ঠিত হতে পারে অর্থাৎ কৈবল্য প্রাপ্ত হয়। চিত্ত (মন, বুদ্ধি, অহংকার) যা প্রকৃতির পরিণামরূপ বৃত্তিগুলি থেকে পূর্ণরূপে পৃথক হয়ে যদি এক শান্ত, স্থির সমাহিত অবস্থাপ্রাপ্ত না হয় তাহলে বিশুদ্ধ জ্ঞান লাভ করা

সম্ভব হয় না। সেকারণে চিত্তের এই শান্ত অবস্থা প্রাপ্তির জন্য মহর্ষি পতঞ্জলি তাঁর যোগসূত্রে যোগের যে অষ্ট অঙ্গের উল্লেখ করেছেন। যার মধ্যে যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার এই পাঁচটি বহিরঙ্গ যোগ নামে পরিচিত পরবর্তী ধারণা, ধ্যান, সমাধি, এই তিনটি অন্তরঙ্গ যোগ নামে পরিচিত এই সকল বহিরঙ্গ অন্তরঙ্গের পূর্ণ অভ্যাসের দ্বারা চিত্ত স্থিতি লাভ করলে অর্থাৎ সমাহিত হলে তবেই পূর্ণ সমাধির দ্বারা যোগসিদ্ধি অর্থাৎ কৈবল্য প্রাপ্তি সম্ভব।

চিত্তের স্বরূপ:

মহর্ষি পতঞ্জলি তাঁর যোগসূত্রে -র দ্বিতীয় সূত্রে যোগের স্বরূপ সম্পর্কে বলেছেন:

“যোগশ্চিত্তবৃত্তিনিরোধঃ”

অর্থাৎ চিত্তের বৃত্তি সমূহকে রোধ বা নিরুদ্ধ করার নামই হল যোগ। উক্ত সূত্রটি বিশ্লেষণের পূর্বে আমাদের চিত্ত কি? বৃত্তি কি? চিত্তবৃত্তি কি? এবং চিত্তবৃত্তি নিরোধ কিভাবে সম্ভব? এই বিষয়গুলির সম্পর্কে জানা প্রয়োজন। সাংখ্য ও যোগ ভারতীয় দর্শনে সমানতন্ত্র দর্শন হিসাবে পরিচিত। সে কারণে চিত্ত কি তার সঠিক অর্থ বুঝতে গেলে সাংখ্য যোগ দর্শনের অনুসারে চিত্তের স্বরূপ জানা প্রয়োজন। সাধারণ অর্থে চিত্ত বলতে মন বোঝালেও দার্শনিক দৃষ্টিভঙ্গিতে চিত্ত বলতে মন, বুদ্ধি, অহংকার এই তিনটি তত্ত্ব যা প্রকৃতির পরিণাম জড় ও অচেতন এদের একত্রে চিত্ত বলে। তবে সাংখ্য দর্শনের সৃষ্টিতত্ত্বের ব্যাখ্যা অনুসারে একটি কল্পে অনুলোম পরিণামের মধ্যে বুদ্ধি ও অহংকারকে এবং অনুলোম পরিণাম এর অস্তে বুদ্ধি, অহংকার ও মন এই ত্রিতত্ত্বকে একত্রে বোঝায়। অপরদিকে প্রতিলোম পরিণামের প্রারম্ভে বুদ্ধি, অহংকার ও মন তিনটি তত্ত্বকে একত্রে প্রতিলোম পরিণামের মধ্যে বুদ্ধিকে ও অহংকার কে এবং প্রতিলোম পরিণামের অস্তে কেবল বুদ্ধিকে বোঝানো হয়।

চিত্তবৃত্তির স্বরূপ:

চিত্তবৃত্তি হচ্ছে প্রকৃতির পরিণাম এই চিত্তের বিকার বা বৃত্তি। বৃত্তি শব্দের অর্থ হল পরিণাম প্রাপ্ত হওয়া অর্থাৎ বিষয়ের সঙ্গে চিত্তের সম্বন্ধ হওয়ার পর চিত্ত যে বিষয়াকার প্রাপ্ত হয় সেই বিষয়াকার প্রাপ্তিকেই চিত্তের বৃত্তি বা চিত্তবৃত্তি বলা হয়। অর্থাৎ ইন্দ্রিয়ের সাথে বাহ্যিক বিষয়সমূহের বা আন্তর বিষয় সমূহের সম্বন্ধ বশত চিত্তের যে বিভিন্ন অবস্থা বা পরিণাম ঘটে চিত্তের এই পরিণাম প্রাপ্ত হওয়াকেই চিত্তবৃত্তি বলে। মহর্ষি পতঞ্জলির মতে চিত্তের বিষয় যেহেতু অসংখ্য তাই চিত্তবৃত্তিও অসংখ্য তবে তিনি যোগসূত্রে এই সমস্ত প্রকার বৃত্তিকে পঞ্চপ্রকার বৃত্তির মধ্যেই অন্তর্ভুক্ত করেছেন। যোগসূত্রে পঞ্চ প্রকার বৃত্তি গুলি হল:

প্রমাণ-বিপর্যয়-বিকল্প-নিদ্রা-স্মৃতয়ঃ^৪

প্রমাণ বিপর্যয় বিকল্প নিদ্রা স্মৃতি এই পাঁচ প্রকার চিত্তবৃত্তি হল:

ক) **প্রমাণ:** প্রমা হলো যথার্থ জ্ঞান সাংখ্য ও যোগ দর্শনে তিন প্রকার প্রমাণ উল্লেখ আছে:

“প্রত্যক্ষানুমানাগমাঃ প্রমাণানি”^৫

প্রত্যক্ষ, অনুমান ও শব্দ বা আগমন এই তিন প্রকার প্রমাণের উল্লেখ আছে।

ইন্দ্রিয়ের সাথে বাহ্যবস্তুর সংযোগজনিত যে বৃত্তি তাই প্রত্যক্ষ জ্ঞান বা প্রত্যক্ষ বৃত্তি। দৃষ্টবস্তুর সাহায্যে অদৃষ্ট বস্তুর যে জ্ঞান বা বৃত্তি তা হল অনুমান বৃত্তি।

আত্ম ব্যক্তির বাক্য শুনে শ্রোতার চিত্তে যে বৃত্তি উৎপন্ন হয় তা আগম বৃত্তি বা শব্দবৃত্তি।

^৪ যোগসূত্র ১/৬

^৫ যোগসূত্র ১/৭

খ) বিপর্যয়: “বিপর্যয়ো মিথ্যাজ্ঞানমতদ্রুপপ্রতিষ্ঠম”^৬

যোগসূত্রে বিপর্যয় হচ্ছে ভ্রান্তজ্ঞান তবে জ্ঞানের অভাব নয় চিত্ত বৃত্তি বিষয়ের অনুরূপ না হয়ে যদি অন্যরূপে হয় তাহলে তা ভ্রান্ত জ্ঞান বা বিপর্যয় হয়।

গ) বিকল্প: যোগসূত্রে বলা হয়েছে “শব্দজ্ঞানানুপাতী বস্তুশূন্যো বিকল্পঃ”^৭ যে জ্ঞান কেবল শব্দাশ্রয়ী, যেখানে শব্দের অর্থ অনুসারে কোন বস্তু থাকে না চিত্তের সেই বৃত্তি বা জ্ঞানকে বিকল্প বলে। যেমন- আকাশ কুসুম।

ঘ) নিদ্রা: নিদ্রার লক্ষণে মহর্ষি পতঞ্জলি বলেছেন, “অভাবপ্রত্যয়ালম্বনা বৃত্তিনিদ্রা”^৮ যোগসূত্রে বলা হয় নিদ্রা কালে জ্ঞানের অভাব বিষয়ক জ্ঞান নিদ্রার অবলম্বন নিদ্রা কালে কোন জ্ঞান হয় না নিদ্রা কালে জ্ঞানাভাবের চিত্তবৃত্তি হয়।

ঙ) স্মৃতি: পঞ্চম চিত্তবৃত্তিটি হল স্মৃতি। মহর্ষি পতঞ্জলি স্মৃতির লক্ষণ দিয়েছেন, “অনুভূতবিষয়াসম্প্রমোষঃস্মৃতিঃ”^৯। অর্থাৎ অতীত অভিজ্ঞতার সংস্কারজনিত বৃত্তি জ্ঞানই স্মৃতি। জ্ঞান পূর্বে অনুভব জন্য বিষয়ের সংস্কারের পুনরায় যথাযথ পুনরুজ্জীবনই স্মৃতি। যোগশাস্ত্র মতে সমস্ত চিত্তবৃত্তির এই পাঁচ প্রকারের অন্তর্গত।

এই পাঁচ প্রকার চিত্তবৃত্তি আবার ক্লিষ্ট ও অক্লিষ্ট ভেদে দু ভাগে বিভক্ত যেমন কাম, ক্রোধ, লোভ, মোহ, ইত্যাদি বৃত্তিগুলি সংসার দুঃখের কারণ হওয়ায় ক্লিষ্ট। অপরদিকে ভক্তি, বৈরাগ্য, মৈত্রী, করুণা ইত্যাদি বৃত্তিগুলি সংসারের যাবতীয় দুঃখের নাশক হওয়ায় অর্থাৎ মোক্ষের কারণ হওয়ায় অক্লিষ্ট। ক্লিষ্ট বৃত্তিসমূহ ত্যাজ্য কিন্তু অক্লিষ্ট বৃত্তি সমূহ গ্রহণযোগ্য তবে পূর্ণ সমাধি লাভের জন্য যোগ নির্দেশিত ক্লিষ্ট অক্লিষ্ট সকল প্রকার চিত্তবৃত্তির সম্পূর্ণ নিরোধ প্রয়োজন। এরূপ সকল প্রকার বৃত্তির পূর্ণরূপে নিরোধ হলে তবেই যোগের লক্ষ্য প্রাপ্তি সম্ভব। চিত্তে যে ক্লেশের কথা বলা হয়েছে সেই ক্লেশ আবার পাঁচ প্রকার যথাঃ-

অবিদ্যা, অস্মিতা, রাগ, দ্বেষ, অভিনিবেশ।

- ১) অবিদ্যা বস্তু স্বরূপ সম্পর্কে অজ্ঞান।
- ২) অস্মিতা অহং বোধ বা অহং অভিমান।
- ৩) রাগ হল সুখজনক বস্তুর প্রতি আসক্তি।
- ৪) দ্বেষ হল দুঃখজনক বস্তুর প্রতি বিতৃষ্ণা।
- ৫) অভিনিবেশ হলো মৃত্যুভয়।

চিত্তকে সম্পূর্ণরূপে ক্লেশ ও সকল প্রকার বৃত্তি হতে সম্পূর্ণ নিরুদ্ধ করতে পারলে জীবের কৈবল্য প্রাপ্তির পথ প্রশস্ত হবে।

চিত্তভূমি:

যোগ মতে, চিত্তের অর্থাৎ প্রকৃতির পরিণাম (মন,বুদ্ধি, অহংকার) সত্ত্ব,রজ,তম গুণের সমন্বয়ে গঠিত চিত্তের ত্রিগুণের তারতম্য অনুসারে যোগ দর্শনে পাঁচ প্রকার চিত্তভূমির উল্লেখ করা হয়েছে।

^৬ যোগসূত্র ১/৮

^৭ যোগসূত্র ১/৯

^৮ যোগসূত্র ১/১০

^৯ যোগসূত্র ১/১১

১) **ক্ষিপ্তভূমিক চিত্ত:** চিত্তের অত্যন্ত অস্থির চঞ্চল অবস্থা যা অতি চঞ্চল অবস্থা নামে পরিচিত হয়। যেখানে কোন বিষয়েই চিত্ত স্থির থাকতে পারে না এইরূপ চিত্তে রজ ও তম গুণের প্রাধান্য পরিলক্ষিত হয়। এই স্তরের চিত্ত যোগ সমাধির পক্ষে সম্পূর্ণরূপে অনুপযোগী কারণ অতীন্দ্রিয় প্রকৃতি, পুরুষ, বিবেকজ্ঞান এই বিষয়গুলির চিন্তা করতে হলে বিশেষ রূপে বীশক্তি ও স্থিরতার প্রয়োজন যা এই চিত্তের মধ্যে থাকে না। সেকারণে ক্ষিপ্ত ভূমিক চিত্ত যোগ সাধনার পক্ষে একদমই উপযুক্ত নয়।

২) **মূঢ়ভূমিক চিত্ত:** চিত্তের দ্বিতীয় ভূমি হল মূঢ় ভূমিক চিত্ত। ক্ষিপ্ত ভূমির তুলনায় মোহকর বিষয়ে সহজে সমাহিত হয়। চিত্তে তম গুণের প্রাধান্য থাকে বলে চিত্ত মোহাচ্ছন্ন, তন্দ্রা, আলস্য, নিষ্ক্রিয় বিষয়ে সহজে সমাহিত হয় ইন্দ্রিয় সুখকর বিষয় সমূহে সহজে আকৃষ্ট হওয়ার ফলে তত্ত্বচিন্তা আধ্যাত্ম জ্ঞান প্রভৃতি বিষয়ে মন একনিষ্ঠ করা কখনোই সম্ভব নয়। সাংসারিক অধিকাংশ চিত্তই মূঢ়ভূমিক চিত্ত এই অবস্থাও যোগাভ্যাসের পক্ষে সম্পূর্ণরূপে অনুপযোগী তাই যোগ সিদ্ধির অনুকূল নয়।

৩) **বিক্ষিপ্তভূমিক চিত্ত:** চিত্তের তৃতীয় ভূমি হল বিক্ষিপ্ত ভূমিক চিত্ত। যোগ মতে চিত্ত চঞ্চলময় ক্ষিপ্ত অবস্থা। চিত্ত স্বভাববশত সদা চাঞ্চল্যময় অবস্থা ও ক্ষণিক স্থির প্রাপ্ত অবস্থা। এই অবস্থায় তম গুণের প্রভাব হ্রাস পায় কিন্তু রজগুণের প্রাধান্য থাকে এই অবস্থাকে বিক্ষিপ্ত ভূমির চিত্ত বলা হয়। তম গুণের প্রাধান্য না থাকায় বিষয় নিবিষ্ট না হলেও চিত্তে রজো গুণের প্রাবল্যের কারণে স্থিরতা দীর্ঘস্থায়ী হতে পারে না। এরূপ চিত্ত কখনো স্থির কখনো অস্থির ফলে তা বিক্ষিপ্ত। চিত্ত ভূমির এই স্তরটি অন্য স্তর অপেক্ষায় কিছুটা উন্নত হলেও যোগ সাধনের অনুকূল নয়। কারণ যোগ সাধনায় চিত্তের স্থিরতা প্রাথমিক মানদণ্ড। চিত্ত স্থির না হলে সাধনার ক্ষেত্রাবস্থা তৈরী হয় না। যোগে এরূপ বিক্ষিপ্ত ভূমিক চিত্ত সম্পন্ন যোগীই বেশী মাত্রাই পরিলক্ষিত হয়।

“..... তত্র বিক্ষিপ্তে চেতসি বিক্ষিপোপসর্জনীভূতঃ সমাধিন্যযোগ পক্ষে বর্ততে।”^{১০}

অর্থাৎ উপসর্গরূপে বিক্ষিপ্ত সংস্কার থাকার ফলে বিক্ষিপ্ত চিত্তভূমিতে উৎপন্ন সমাধি অপ্রধানীভূত হয়। তাই এই চিত্তকে যোগের প্রকৃত অবস্থা বলা যায় না।

৪) **একাগ্রভূমি চিত্ত:** একাগ্র বলতে বোঝায় একটিমাত্র অগ্র বা অবলম্বন চিত্তে রজগুণ ও তম গুণ অভিভূত হলে কেবলমাত্র সাত্ত্বিক বৃত্তির উদয় হয়। যার ফলে কেবলমাত্র সত্ত্বের উদয় হলে চিত্ত কোন এক বাহ্য বস্তু বা অভ্যন্তরীণ বস্তুর অবলম্বন করে অকম্পিত নিশ্চল, স্থির ভাব উৎপন্ন করে এই নিশ্চল অকম্পিত স্থির দীপশিখার ন্যায় যে অবস্থা মহর্ষি পতঞ্জলি এই রূপ চিত্তের ভূমিকে একাগ্রভূমি চিত্ত বলে। একাগ্রভূমি চিত্তে নিজেকে অন্যান্য বিষয় থেকে মুক্ত করে বলে ও একটি বিষয় ধ্যানমগ্ন থাকে বলে চিত্তবৃত্তি সম্পূর্ণ নিরোধ হয় না একটি অবলম্বন অন্তত থেকেই যায় যার ফলে চিত্ত সম্পূর্ণ নিরুদ্ধ হয় না বলে এই স্তর যোগের অনুকূল হলেও পূর্ণ সমাধি লাভের জন্য চিত্তের বৃত্তির সম্পূর্ণ নিরোধের প্রয়োজন। এই স্তরে সম্প্রজ্ঞাত সমাধি হয়।

৫) **নিরুদ্ধ ভূমিক চিত্ত:** চিত্তের পঞ্চম ভূমি হল নিরুদ্ধ ভূমি। একাগ্র ভূমিতে চিত্তের অবলম্বন যখন রুদ্ধ হয়ে চিত্ত যখন তার নিজ কারণীভূত প্রকৃতিতে লয় হয় এরূপ অবস্থায় নিরুদ্ধ ভূমিক চিত্ত হয়। সম্পূর্ণ বৃত্তিহীন কোন প্রকার বিষয় আকার বৃত্তি থাকে না চিত্তের এই ভূমিতে সাত্ত্বিক বৃত্তি ও নিরুদ্ধ হয়। এবং চিত্ত সেকারণ প্রকৃতিতে লীন হয় নিরুদ্ধ ভূমিক চিত্তে সকল প্রকার ক্লেশ ক্ষীণ হয়, সকল কর্মবন্ধন বিনষ্ট হয়, এই নিরোধ অবস্থায় অসম্প্রজ্ঞাত সমাধি প্রাপ্ত হয়, প্রকৃতির পরিণাম চিত্ত নিরুদ্ধ ভূমির অবস্থায় সমস্ত বস্তু থেকে আসক্তি শূণ্য হয়ে অসম্প্রজ্ঞাত সমাধির অবস্থায় স্থিত হয়ে চিত্ত প্রকৃতিতে বিলীন হয়। একাগ্র ভূমিতে যোগী চিত্তকে অনায়াসে তার লক্ষ্য বস্তুতে অভীষ্ট কাল পর্যন্ত স্থায়ী করতে পারেন। যার ফলে এই ভূমিতে সম্প্রজ্ঞাত সমাধি

হয়। কিন্তু চিত্ত যখন নিরুদ্ধ ভূমিক অবস্থায় ত্রিগুণাত্মক সমস্ত বিষয় ও বস্তু থেকে নির্লিপ্ত হয়ে চিত্ত প্রকৃতিতে বিলীন হয়। যার ফলে অসম্প্রজ্ঞাত সমাধি তথা কৈবল্য প্রাপ্তি হয়।

উপসংহার:

যোগদর্শন প্রকৃত অর্থে একটি সাধনার শাস্ত্র। সাংখ্য ও যোগ সমানতন্ত্র দর্শন হওয়ায় সাংখ্যের বিবেকজ্ঞান যা কৈবল্যের নামান্তর মাত্র সেই বিবেকজ্ঞান লাভ করার জন্য মহর্ষি পতঞ্জলি নির্দেশিত যোগ সাধনার দ্বারাই একমাত্র সেটি লাভ করা সম্ভব। এই কৈবল্য লাভের জন্য জীবকে চিত্তবৃত্তি হতে নিরুদ্ধ হতে হবে যা যোগের একমাত্র লক্ষ্য। চিত্ত অর্থাৎ মন, বুদ্ধি, অহংকার এই চিত্ত যখন বাহ্যিক বিষয়বস্তুকে নিজের বলে মনে করে বিকার প্রাপ্ত হয় সেটি চিত্তবৃত্তি। এই চিত্তবৃত্তি কে সম্পূর্ণ রূপে নিবৃত্ত করতে হলে সত্ত্ব, রজঃ, তম গুণের ভারসাম্যের তারতম্যের প্রভাবের ফলে গঠিত চিত্তভূমি এক এক জীবের এক এক রকম হয়। তবে আত্ম তত্ত্বজ্ঞান যা বিবেকজ্ঞান পিপাসু ব্যক্তি ও কিছুটা উন্নত চিত্তভূমি স্থিত ব্যক্তিগণ অষ্টাঙ্গ যোগের বহিরঙ্গের অর্থাৎ যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার, এগুলির ক্রমাগত অভ্যাসের দ্বারা স্থির চিত্তের অধিকারী হয়ে উঠলে একাগ্রতা ও আত্মসংযম বৃদ্ধি পেলে ধীরে ধীরে অন্তরঙ্গের অর্থাৎ ধারণা, ধ্যান, ও সমাধি সাধনের জন্য উপযুক্ত হয়ে ওঠে ও সর্বশেষে অসম্প্রজ্ঞাত সমাধির দ্বারা প্রকৃতিতে লয় হয়ে কৈবল্যপ্রাপ্ত হওয়াই যোগ সাধনার উদ্দেশ্য সিদ্ধ করে। সেকারণে এই উদ্দেশ্যকে সাফল্যমণ্ডিত করার জন্য সর্বাত্মক প্রয়োজন চিত্ত, চিত্তবৃত্তি, চিত্তভূমি এগুলি সম্পর্কে সম্যক ধারণা লাভ করা। যা লাভ করলে ধীরে ধীরে চিত্তভূমির উন্নতির ফলে চিত্তবৃত্তি ও নিরুদ্ধ হবে যা চিত্তকে প্রকৃতিতে বিলীন হতে সহায়ক হবে। অতি প্রাচীন এই যোগদর্শন যা সাংখ্য দর্শনের তত্ত্বের প্রায়োগিক দিক এই অতি প্রাচীনতম শাস্ত্র প্রাচীন ভারতীয় দর্শনের জ্ঞান ও অভিজ্ঞতার ভাণ্ডারের শ্রেষ্ঠ রত্ন। যদিও বর্তমানে যোগ নিয়ে অনেক কর্ম কাণ্ড অনুষ্ঠিত হচ্ছে তবুও সেখানে যোগ শুধুমাত্র শ্বাস প্রশ্বাসের জটিল প্রক্রিয়া বা কিছু আসন প্রাণায়ামের দ্বারা শরীর ও মনকে যুক্ত করার বাহ্যিক কৌশল হয়ে থেকে যাচ্ছে মাত্র। কিন্তু যোগ আদর্শে শুধুমাত্র এরূপ বাহ্যিক কৌশল নয়। যোগের ব্যাপ্তি জ্ঞান ও চর্যার দিক থেকে অনেক গভীর, প্রসারিত ও গূঢ়। যোগের বিজ্ঞান জীবন ধারণ পদ্ধতির স্বয়ং সম্পূর্ণ একটি সামগ্রিক নির্যাস। তবে যোগের স্বরূপ দেহ মনের নিয়ন্ত্রণ ক্ষমতা বা প্রভাব যোগের সঠিক জ্ঞান, প্রয়োগ, ও অভ্যাস ব্যতীত হওয়া সম্ভব নয়। যোগাভ্যাস ব্যতীত অন্য কোন উপায়ে দেহ মনের পূর্ণ নিয়ন্ত্রণ অসাধ্য। যোগ দর্শনে সেকারণে স্বরূপ সাক্ষাৎকার লাভের জন্য চিত্তবৃত্তি নিরোধের মাধ্যমে যোগসিদ্ধি অর্থাৎ কৈবল্য বা মোক্ষ প্রাপ্তির নির্দেশ দেওয়া হয়েছে।

গ্রন্থপঞ্জি:

১. মহর্ষি পতঞ্জলি। যোগ-দর্শন। গোরক্ষপুর, ২০০৫।
২. আরণ্য, হরিহরানন্দ। পাতঞ্জল যোগদর্শন। কলকাতা, পশ্চিমবঙ্গ রাজ্য পুস্তক পর্ষদ, ২০০২।
৩. আরণ্য, স্বামী হরিহরানন্দ। যোগকারিকা। মধুপুর, বিহার, কপিল মঠ, ১৯৯১।
৪. শর্মা, পূর্ণচন্দ্র। পাতঞ্জল দর্শন। কলকাতা, পশ্চিমবঙ্গ রাজ্য পুস্তক পর্ষদ, ২০০৫।
৫. অভেদানন্দ, স্বামী। যোগশিক্ষা। কলকাতা, শ্রীরামকৃষ্ণ বেদান্ত মঠ, ২০০৯।
৬. অযাচক সম্পাদিত। গীতা-অভিধান। কাঁকুড়গাছি, কলকাতা, যোগেন্দু প্রকাশন, ২০০৩।