

জীবমুক্তি ও দেহান্তে কৈবল্য বা পরামুক্তি লাভ করেন। তবে অসম্প্রজ্ঞাত সমাধির দ্বারা দ্রুত প্রারন্ধের ক্ষয় হলে অচিরেই কৈবল্য লাভ হয়ে থাকে। এইজন্যই যোগদর্শনে অসম্প্রজ্ঞাতসমাধির আবশ্যিকতা স্বীকৃত হয়েছে। বিজ্ঞানভিন্দু 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 মতো চিত্তের শুদ্ধি ও একাগ্রতা লাভ করেননি, তাঁরা প্রথমে ক্রিয়াযোগ অর্থাৎ তপস্যা (সংযম ও কৃচ্ছ) 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-প্রাণায়ামপ্রত্যাহারধারণাধ্যানসমাধয়োহষ্টাঙ্গানি’)। 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 হল সর্বপ্রকার হিংসা থেকে বিরতি। সত্য হল বাক্য বা কাজে মিথ্যাচরণ না করা।

২৯. পূর্ববৎ, পৃঃ ৮৭-৮৮।

৩০. পূর্ববৎ, পৃঃ ৮৭।

৩১. যোগসূত্র, সাধনপাদ পৃঃ ৩০।

অস্তেয় হল চৌর্য বা বলপূর্বক অপরের বস্তু গ্রহণ না করা। কোনভাবে পরের দ্রব্যে স্পৃহা না করা বা অস্পৃহাই অস্তেয়। সর্বপ্রকার কামভোগাদিতে সংযমই ব্রহ্মচার্য। ব্রহ্মচার্যের সরলার্থ হল শরীর ও মনের পবিত্রতা। যোগ লাভেচ্ছু ব্যক্তির সর্বদা ব্রহ্মচার্য পালন কর্তব্য। অপরিগ্রহ হল অপরের কাছে কোন কিছু গ্রহণ না করা। অপরিগ্রহ সাধন না করে ভোগের বিষয়ের চিন্তায় সর্বদা ব্যাপ্ত থাকলে চিন্তে 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 চিন্তের 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 ('স্থিরসুখমাসনম')।^{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 ('শ্বাসপ্রশ্বাসয়োঃ 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 শরীরকে বায়ুপূর্ণ করাকে বলে স্তম্ভবৃত্তি বা কুস্তক। রেচক, পূরক ও কুস্তক 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।

৩২. যোগসূত্র, সাধনপাদ পৃঃ ৩২।

৩৩. পূর্ববৎ, পৃঃ ৪৬।

৩৪. পূর্ববৎ, পৃঃ ৪৯।

৫. প্রত্যাহার : ইন্দ্রিয়গুলিকে তাদের নিজ নিজ বিষয় থেকে সরিয়ে এনে চিত্তের অনুগত করাই প্রত্যাহার ('স্ববিষয়াসম্প্রয়োগে চিত্তস্বরূপানুকারণ ইবেন্দ্রিয়াণাং প্রত্যাহারঃ')।^{৩৫} ইন্দ্রিয়গুলি বহিমুখী 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 যোগাস্থের 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 প্রত্যয়েকতানতা ধ্যানম্')।^{৩৭} ধারণার গভীরতর ও দীর্ঘস্থায়ীরূপ হল ধ্যান। ধারণার ক্ষেত্রে চিত্তের বিচ্ছেদ ঘটে, কিন্তু ধ্যান হল অবিচ্ছিন্ন চিত্তপ্রবাহ। 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। ('তদেবার্থমাত্রানির্ভাসং 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 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

৩৫. পূর্ববৎ, পৃঃ ৫৪।

৩৬. যোগসূত্র, বিভূতিপাদ পৃঃ ১।

৩৭. পূর্ববৎ, পৃঃ ২।

৩৮. পূর্ববৎ, পৃঃ ৩।

৩৯. পূর্ববৎ, পৃঃ ৮।

এগুলি সমাধির সঙ্গে অন্তরঙ্গভাবে সম্পর্কিত নয়। ধারণা, ধ্যান, সমাধি চিত্তবৃত্তিনিরোধের সঙ্গে সম্পর্কিত। তাই যমনীয়মাদি পাঁচটি যোগের বহিরঙ্গসাধন, শেষের তিনটি যোগের অন্তরঙ্গ সাধন। অসম্প্রজ্ঞাত সমাধি নিবীজ বা নিরালম্ব বলে ধারণা, ধ্যান, সমাধি নিবীজ সমাধির পক্ষে বহিরঙ্গস্বরূপ ('তদপি বহিরঙ্গং নিবীজস্য')।^{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 যমনীয়মাদি 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 অপরাশ্রয়ৈঃ 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-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

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

৪১. সমাধিপাদ পৃঃ ২৩।