

হয়।

## যোগের অষ্টাঙ্গ

যোগমতে চিত্তবৃত্তি নিরোধের দুটি প্রধান উপায় হ'ল অভ্যাস ও বৈরাগ্য। বৈরাগ্যের দ্বারা বিষয়ে বৈরাগ্য আসে এবং অভ্যাসের দ্বারা বিবেক-জ্ঞানের ক্ষেত্র প্রস্তুত হয়।

ছাড়াও যোগ দর্শনে চিত্তবৃত্তি নিরোধের সাক্ষাৎ উপায় হিসাবে আটটি যোগাস্ত্রের কথা বলা হয়েছে। এগুলি একসঙ্গে অষ্টাঙ্গ যোগ নামে পরিচিত। যোগসূত্রে বলা হয়েছে, “যমনিয়মাসন-প্রাণায়ামপ্রত্যাহারধারণাধ্যানসমাধয়োহষ্টাঙ্গানি”—(সাধনপাদ-২৯)। অর্থাৎ যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার, ধারণা, ধ্যান ও সমাধি—এই আটটি হ'ল যোগের অঙ্গ। যোগের এই অষ্টাঙ্গ অনুশীলনের মাধ্যমে চিত্তের মলিনতা নষ্ট হয় এবং জ্ঞানের দীপ্তি বৃদ্ধি পায়। জ্ঞানের দীপ্তির চরম সীমাই হ'ল বিবেকখ্যাতি। বিবেকখ্যাতি লাভের উপায় হিসাবে যোগের এই অষ্টাঙ্গের অনুশীলন অপরিহার্য। যোগের এই অষ্টাঙ্গের সংক্ষিপ্ত পরিচয় নিম্নরূপে দেওয়া যেতে পারে।

### যম

যোগসূত্রে বলা হয়েছে, “অহিংসাসত্যাস্তেয়ব্রহ্মচর্যাপরিগ্রহা যমাঃ”—(সাধনপাদ-৩০)। অর্থাৎ অহিংসা, সত্য, অস্তেয়, ব্রহ্মচর্য এবং অপরিগ্রহ—এই পাঁচটি সাধনকে একসঙ্গে বলা হয় যম। অহিংসা হ'ল কায়িক, বাচিক অথবা মানসিক কোনপ্রকারেই অপরকে

আঘাত না করা বা অপরকে ব্যথা না দেওয়া। সত্য হ'ল

যম চিন্তায় এবং বাক্যে কোনরূপ মিথ্যাচরণ না করা। তবে যোগশাস্ত্রে সত্য কল্যাণের সঙ্গে যুক্ত। কাল ও পরিবেশ নির্বিশেষে সত্য যেন অপরের কল্যাণকর হয়। যথাদৃষ্ট, যথাশ্রুত এবং যথাউপলব্ধকে ব্যক্ত করাকে বলা হয় প্রকৃত সত্যনিষ্ঠ। অস্তেয় হ'ল চৌর্যবৃত্তি পরিত্যাগ। যা নিজের নয় এমন দ্রব্য, এক কথায় যা পরদ্রব্য তা গ্রহণ করা থেকে বিরত থাকা এবং বিরত থাকার ইচ্ছাকে বলা হয় অস্তেয়। এর দ্বারা চিত্তমল দূরীভূত হয়। ব্রহ্মচর্য হ'ল কাম-আচরণ ও কাম-চিন্তা থেকে বিরত থাকা। রমণীসন্তোগ ত্যাগ এবং বীর্য-ধারণকে ব্রহ্মচর্য বলে। ব্রহ্মচর্যের দ্বারা বাক্য ও সংকল্পের শক্তি বৃদ্ধি হয়। অপরিগ্রহ হ'ল দেহরক্ষার বা প্রাণধারণের জন্য প্রয়োজনীয় বিষয় ছাড়া সমস্ত প্রকার ভোগ বিলাসের আকাঙ্ক্ষা বর্জন, এবং অপরের দান অগ্রহণ। এর দ্বারা চিত্তে বৈরাগ্যের বীজ উদ্ভূত হয়।

যম হ'ল নিষেধাত্মক বিধি। কতকগুলি কর্ম থেকে প্রতিনিবৃত্ত হওয়ার সাধনাই হল যম। যম যোগাস্ত্রের প্রথম অঙ্গ এই কারণে যে, ইন্দ্রিয়াসক্ত, বিষয়ভোগী ও অসংযতচিত্ত ব্যক্তি কখনো যোগ সাধনার দুর্গম পথে অগ্রসর হতে পারে না। পাঁচপ্রকার যম জাতি, দেশ ও কাল অতিক্রান্ত হলে তা মহাব্রত বলে গণ্য হয়।

### নিয়ম

যোগের দ্বিতীয় অঙ্গ হ'ল নিয়ম। যোগসূত্রে বলা হয়েছে, “শৌচ-সন্তোষ-তপঃ-স্বাধ্যায়েশ্বরপ্রণিধানানি নিয়মাঃ”—(সাধনপাদ-৩২)। অর্থাৎ শৌচ, সন্তোষ, তপঃ,

স্বাধ্যায় ও ঈশ্বরপ্রণিধানকে বলা হয় নিয়ম। ‘শৌচ’ শব্দের অর্থ শুচিতা বা শুদ্ধি। যোগের জন্য দেহ ও মন উভয়েরই শুচিতা দরকার। এই কারণে শৌচ দ্বিবিধ—  
 নিয়ম বাহ্য ও আন্তর। শৌচের দ্বারা চিত্তশুদ্ধি হয় এবং চিত্ত-  
 শুদ্ধির ফলে চিত্তে প্রসন্নতা আসে। ‘সন্তোষ’ বলতে বোঝায়  
 অহেতুক আকাঙ্ক্ষাকে বর্জন করে যা পাওয়া যায় তাতেই সন্তুষ্ট থাকা। ‘তপঃ’  
 শব্দের অর্থ হ’ল তপস্যা বা ব্রত। তপস্যা বা ব্রতচারের মাধ্যমে চিত্ত দৃঢ় হয়। বস্তুত  
 বিচলিত না হয়ে শান্তভাবে শারীরিক ও মানসিক দৃঢ়তা সহকারে মহাব্রতের সাধনই  
 হ’ল তপস্যা। ‘স্বাধ্যায়’ শব্দের অর্থ হ’ল অধ্যয়ন ও জপ। পবিত্র মন্ত্রের জপ এবং  
 উপনিষদ, গীতা প্রভৃতি মোক্ষশাস্ত্র অধ্যয়নকে বলে স্বাধ্যায়। অধ্যয়ন আত্মজ্ঞানের  
 প্রতি স্পৃহার উদ্রেক করে এবং জপ আত্মতত্ত্বে অনুপ্রবেশ ঘটায়। ঈশ্বরের ধ্যান এবং  
 ঈশ্বরে সর্ব সমর্পণ হ’ল প্রণিধান। ঈশ্বরপ্রণিধান থেকে সমাধি সিদ্ধি হয়। সমাধি  
 সিদ্ধির ফলে দেহান্তরে, দেশান্তরে এবং কালান্তরে যা ঘটে তা সবই জানা যায়।

### আসন

যোগসূত্রে বলা হয়েছে, “স্থিরসুখম্ আসনম্”—(সাধনপাদ-৪৬)। সকল অঙ্গপ্রত্যঙ্গকে  
 স্থির রেখে সুখে ও সহজভাবে বসার নাম হ’ল ‘আসন’। আসন তৃতীয় যোগাঙ্গ।

আসনের দ্বারা সুস্থ ও নীরোগ দেহ লাভ করা যায়। আসন  
 নানা প্রকারের, যেমন—পদ্মাসন, বীরাসন, ভদ্রাসন, স্বস্তিক,  
 দণ্ডাসন, সোপাশ্রয়, পর্যঙ্ক ইত্যাদি। আসন একপ্রকারের যৌগিক ব্যায়াম। আসন  
 গুরুর কাছে শিক্ষা করা উচিত। আসন অভ্যাসের দ্বারা নির্বিঘ্নে সমাহিত হওয়া যায়।

### প্রাণায়াম

যোগসূত্রে বলা হয়েছে, “তস্মিন্ সতি শ্বাস-প্রশ্বাসযোগ্যগতিবিচ্ছেদঃ প্রাণায়ামঃ”  
 (সাধনপাদ-৪৯)। অর্থাৎ শ্বাসগতি ও প্রশ্বাসগতির যে বিচ্ছেদ তাকেই বলে প্রাণায়াম।

প্রাণায়াম শ্বাস-প্রশ্বাসের স্বাভাবিক গতিকে রুদ্ধ করে অর্থাৎ শ্বাস  
 গ্রহণ করে প্রশ্বাস রুদ্ধ করা ইত্যাদি প্রকারে প্রাণবায়ুকে  
 ধারণ করাই হ’ল প্রাণায়াম। প্রাণায়াম ত্রিবিধ—বাহ্যবৃত্তি, আভ্যন্তরবৃত্তি ও স্তম্ভবৃত্তি।  
 শাস্ত্রোক্ত পদ্ধতিতে শ্বাস ত্যাগের মাধ্যমে ভিতরের বায়ুকে বাইরে স্থাপন করার নাম  
 বাহ্যবৃত্তি। বাহ্যবৃত্তিকে রেচকও বলা হয়। অপরদিকে বাইরের বায়ুকে শ্বাসগ্রহণের  
 মাধ্যমে ভিতরে স্থাপন করাকে বলে আভ্যন্তরবৃত্তি। আভ্যন্তরবৃত্তিকে পূরক বলে।  
 রেচক ও পূরক কিছুকাল অভ্যাস করে তাদের সাহায্য ব্যতীতই দেহস্থ বায়ুকে ধরে  
 রেখে সারা শরীরকে বায়ুপূর্ণ করার নাম স্তম্ভবৃত্তি। স্তম্ভবৃত্তিকে কুস্তকও বলা হয়।



এ অবস্থায় শরীর জলপূর্ণ কুণ্ডের ন্যায় স্থির ও নিষ্কম্প থাকে। দেশ, কাল ও সংখ্যার দ্বারা প্রাণায়ামের দীর্ঘতা ও সূক্ষ্মতা নির্মিত হয়। প্রাণায়ামের মাত্রা পরিমাণের উপযোগী করেই মস্তকের অক্ষর ও জপের সংখ্যা নির্ধারিত হয়। প্রাণায়ামের দ্বারা চিত্ত ক্রমশ বৃত্তিশূন্য হয়।

## প্রত্যাহার

যোগমতে প্রত্যাহার হ'ল পঞ্চম যোগাঙ্গ। যোগসূত্রে বলা হয়েছে, “স্ববিষয়াসম্প্রয়োগে চিত্তস্য স্বরূপানুকার ইবেদ্রিয়াণাং প্রত্যাহারঃ” (সাধনপাদ-৫৪)। অর্থাৎ স্ববিষয় অসংযুক্ত হয়ে চিত্তের স্বরূপানুকার লাভকেই ইন্দ্রিয়সমূহের প্রত্যাহার বলা হয়।

প্রত্যাহার যোগের জন্য ইন্দ্রিয়সমূহের প্রত্যাহার প্রয়োজন। বিষয়সমূহ থেকে পঞ্চ বাহ্য ইন্দ্রিয় ও অন্তরিন্দ্রিয় মনকে নিবৃত্ত করা প্রয়োজন। অনেক সময় অন্যমনস্কতাবশত ইন্দ্রিয়সমূহ বিষয় থেকে নিবৃত্ত হয়। এইরূপ নিবৃত্তি প্রত্যাহার নয়। ইন্দ্রিয়সমূহকে নিজের বশীভূত করে বিষয় গ্রহণ থেকে নিবৃত্ত হওয়াকেই প্রত্যাহার বলে।

উপরিউক্ত পঞ্চ যোগাঙ্গ যোগের বহিরঙ্গ। যোগের এই বহিরঙ্গ যোগসূত্রে সাধনপাদে বর্ণিত হয়েছে। ধারণা, ধ্যান ও সমাধি এই তিনটি যোগাঙ্গ যোগের অন্তরঙ্গ। এই তিনটি যোগাঙ্গকে একসঙ্গে বলা হয় সংযম। যোগসূত্রের বিভূতিপাদে এই তিনটি যোগাঙ্গ বর্ণিত হয়েছে।

## ধারণা

যোগসূত্রে বলা হয়েছে, “দেশবন্ধশ্চিত্তস্য ধারণা” (বিভূতিপাদ-১)। অর্থাৎ চিত্তকে কোন দেশে বন্ধ বা সংস্থিত রাখাকেই বলে ধারণা। চিত্তকে বাহ্য বা আন্তর দেশ ধারণা বিশেষে আবদ্ধ করা যায়। উপরিউক্ত পঞ্চ যোগাঙ্গের

মাধ্যমে ইন্দ্রিয়ের প্রত্যাহার ও চিত্তশুদ্ধি ঘটলে চিত্তকে নাসিকাগ্র, ক্রমধ্য, নাভিচক্র, জিহ্বাগ্র বা হৃদপদ্মে স্থাপন করাকেই ধারণা বলা হয়। তত্ত্বশাস্ত্রে ষট্চক্রকে ধারণার বিশেষ কেন্দ্ররূপে চিহ্নিত করা হয়েছে। যোগশাস্ত্রে গ্রাহ্য, গ্রহণ এবং গ্রহীতা ভেদে ত্রিবিধ ধারণার কথা বলা হয়েছে। আবার তত্ত্বজ্ঞানময় ধারণা ও বৈষয়িক ধারণা ভেদে ধারণাকে দ্বিবিধ বলা হয়।

## ধ্যান

যোগসূত্রে বলা হয়েছে, “তত্র প্রত্যয়েকতানতা ধ্যানম্” (বিভূতিপাদ-২)। অর্থাৎ ধারণাতে জ্ঞানবৃত্তির একতানতাকেই ধ্যান বলে। সাধারণভাবে ধারণাতে জ্ঞানবৃত্তি কেবল অভীষ্ট বিষয়েই আবদ্ধ থাকে। এইরূপ বিষয়ক জ্ঞান খণ্ড খণ্ড ভাবে ধারাবাহিক

ক্রমে চলতে থাকে। অভ্যাসের দ্বারা যখন তাদের মধ্যে একতান বা অখণ্ড ধারা  
 ধ্যান প্রবাহিত হয় তখনই তাকে যোগের পরিভাষায় ‘ধ্যান’  
 বলে। ধ্যান তাই চিত্তস্থৈর্যের অবস্থা বিশেষ। ধ্যানশক্তির  
 বলে সাধক যে কোন বিষয় অবলম্বন করে ধ্যান করতে পারেন। ধারণাকে বিন্দু বিন্দু  
 জল বা তেলের সঙ্গে তুলনা করা যায়। অন্যদিকে ধ্যান হ’ল জলধারা বা তৈলধারার  
 ন্যায়।

### সমাধি

যোগসূত্রে বলা হয়েছে, “তদেবার্থমাত্রনির্ভাসং স্বরূপশূন্যমিব সমাধিঃ” (বিভূতিপাদ-৩)।  
 অর্থাৎ ধ্যান যখন ধ্যেয়ের স্বভাবের আবেশে জ্ঞানাত্মক স্বভাবশূন্য হয় তখন তাকে  
 সমাধি সমাধি বলা হয়। সমাধি হ’ল ধ্যানের চরম উৎকর্ষ,

চিত্তস্থৈর্যের সর্বোত্তম অবস্থা। প্রগাঢ় ধ্যানে বিষয়ের স্বভাবে  
 চিত্ত আবিষ্ট হয়ে যখন আত্মহারা হয় তখন তাকে বলে সমাধি। এই অবস্থায় ধ্যেয়  
 বিষয়ের সত্তারই উপলব্ধি হয়। আত্মসত্তা অভিভূত হয়। ধ্যেয় বস্তুর সঙ্গে ধ্যানকর্তার  
 কোন ভেদ থাকে না। তাই সমাধিতে ধ্যানের জ্ঞানও থাকে না, ধ্যানকর্তার জ্ঞানও  
 থাকে না। চিত্ত ধ্যেয় বস্তুতে সম্পূর্ণভাবে লীন হয়ে ধ্যেয়-স্বরূপই প্রাপ্ত হয়।

উপরিউক্ত অষ্টাঙ্গ যোগ সর্বজ সমাধির উপযোগী। নির্বীজ বা অসম্প্রজাত  
 সমাধি এই অষ্ট যোগাঙ্গের লক্ষ্য নয়। যোগমতে সম্প্রজাত সমাধির মাধ্যমেই কেবল  
 অসম্প্রজাত সমাধিতে উন্নীত হওয়া যায়। সুতরাং বলা যায় যে, উপরিউক্ত অষ্ট  
 যোগাঙ্গ সম্প্রজাত সমাধির পথ প্রস্তুতকারক।

### ঈশ্বরতত্ত্ব

ঈশ্বরতত্ত্ব ঈশ্বরতত্ত্ব গ্রন্থে ইশ্বরতত্ত্ব সীকৃত হয়েছে। ঈশ্বর