অধ্যায় ২ ঃ পাতঞ্জল *যোগদর্শনৰ* পৰিচয়

অধ্যায় গাঁথনি

2.1 উদ্দেশ্য
2.2 পৰিচয়
2.3 পাতঞ্জল *যোগদর্শনৰ* বিৱৰণ
2.3.1 *যোগদর্শনৰ* প্ৰণেতা পতঞ্জলি
2.3.2 পতঞ্জলিৰ *যোগসূত্ৰ*
2.3.3 চিত্তভূমি আৰু ইয়াৰ প্ৰকাৰ
2.3.4 চিত্তবৃত্তি
2.3.5 চিত্তবৃত্তি নিৰোধৰ উপায়
2.3.6 সমাধিৰ শ্ৰেণীবিভাগ-সম্প্ৰজ্ঞাত আৰু অসম্প্ৰজ্ঞাত সমাধি
2.3.7 ঋতম্ভৰা প্ৰজ্ঞা
2.3.8 ক্লেশ বিচাৰ
2.3.9 ঈশ্বৰৰ সংজ্ঞা আৰু স্বৰূপ
2.3.10 ওঙ্কাৰ বা প্ৰণৱ সাধনা
2.3.11 হেয়ঃ ইয়াৰ স্বৰূপ আৰু হেতু
2.3.12 কৈবল্য
2.3.13 বিবেকজ্ঞান বা বিবেকখ্যাতি
2.3.14 যোগাঙ্গসমূহ
2.4 অধ্যায়টিৰ পৰা আমি কি শিকিলোঁ
2.5 অধিক জানিবলৈ
2.6 অগ্ৰগতিৰ খতিয়ান
2.7 আৰ্হি প্ৰশ্ন

২.১ উদ্দেশ্য

এই অধ্যায়টি অধ্যয়ন কৰি আপুনি -

- *যোগদর্শন শাস্ত্ৰৰ* প্ৰণেতা পতঞ্জলিৰ বিষয়ে জানিব পাৰিব
- *যোগশাস্ত্ৰৰ* প্ৰবৰ্তক সম্পৰ্কে থকা আন আন মত সম্বন্ধে জ্ঞাত হ'ব
- পাতঞ্জল *যোগ সূত্ৰ* সম্পৰ্কে জানিব পাৰিব
- চিত্তভূমিৰ তথা চিত্তবৃত্তিৰ বিভিন্ন ভাগ আৰু চিত্তবৃত্তি নিৰোধৰ উপায় সম্বন্ধে জানিব পাৰিব

- সম্প্রজ্ঞাত আৰু অসম্প্রজ্ঞাত সমাধিৰ বিষয়ে ধাৰণা লাভ কৰিব।
- সমাধি লাভৰ পথ হিচাপে অষ্টাংগযোগৰ বিষয়ে জানিব পাৰিব
- ক্লেশৰ স্বৰূপ, বিভাগ আৰু ক্লেশনাশৰ উপায় সম্পর্কে জানিব পাৰিব
- কৈৱল্যৰ বিষয়ে জানিব পাৰিব।

২.২ পৰিচয়

ভাৰতীয় যোগবিদ্যাৰ মূল আধাৰ হ'ল যোগদর্শন। এই যোগদর্শন আকৌ পতঞ্জলিৰ *যোগসূত্ৰৰ* ওপৰত প্রতিষ্ঠিত। এই পাঠ্যক্রমৰ প্রথম পাঠ্যবিষয়ৰ দ্বিতীয় অধ্যায়ত যোগ শিক্ষার্থীৰ মনত যোগদর্শনৰ বিষয়ে এটি স্পষ্ট ধাৰণা তুলিবৰ বাবে *যোগসূত্ৰৰ* ওপৰত আৰু যোগদর্শনৰ মূল বিষয়বোৰৰ ওপৰত আলোকপাত কৰা হৈছে। এই অধ্যায়টিত যোগদর্শনৰ মুখ্য বক্তব্য বিষয়বোৰক শিক্ষার্থীৰ সহজবোধ্য কৰিবৰ নিমিত্তে ফঁহিয়াই ব্যাখ্যা কৰা হৈছে। চিত্তৰ বিভিন্ন অৱস্থা, চিত্তবৃত্তি নিৰোধ উপায়, সমাধিৰ ভাগ, সমাধি প্রাপ্তিৰ মাধ্যম অষ্টাংগযোগ, ক্লেশ, ঈশ্বৰ ইত্যাদি বিষয়বোৰৰ সম্বন্ধে পৰিচয়মূলক বিৱৰণ এই অধ্যায়ত বিস্তাৰিতভাৱে শিক্ষার্থীসকলৰ জ্ঞাতার্থে আগবঢ়োৱা হৈছে।

২.৩ পাতঞ্জল *যোগদর্শনৰ* বিৱৰণ

এতিয়া আপুনি পাতঞ্জল *যোগদর্শনৰ* বিষয়ে পঢ়িবলৈ পাব। প্রথমেই আপুনি *যোগদর্শনৰ* ৰচক পতঞ্জলি তথা পতঞ্জলিৰ যোগসূত্রৰ বিষয়ে অধ্যয়ন কৰিব পাৰিব। ইয়াৰ উপৰিও চিত্তভূমি আৰু ইয়াৰ প্রকাৰ, চিত্তবৃত্তি তথা চিত্তবৃত্তি নিৰোধৰ উপায়সমূহৰ বিষয়ে জানিব পাৰিব। চিত্তবৃত্তিৰ অন্তর্গত সমাধিৰ প্রকাৰ যেনে— সম্প্রজ্ঞাত আৰু অসম্প্রজ্ঞাত সমাধিৰ সৈতে পৰিচিত হ'ব। এই শাখাটোত আপুনি বিবেকৰ জ্ঞান, যোগাঙ্গসমূহৰ তথা ঈশ্বৰৰ স্বৰূপৰ বিষয়ে জানিব পাৰিব।

২.৩.১ *যোগদর্শনৰ* প্রণেতা পতঞ্জলি

মহর্ষি পতঞ্জলিয়ে পোন প্রথমবাৰৰ বাবে যোগৰ বিচাৰসমূহক এক ব্যৱস্থিত ৰূপ প্রদান কৰিলে আৰু সেয়েহে তেওঁক *যোগদর্শনৰ* প্রণেতা বুলি কোৱা হয়। পতঞ্জলিয়ে প্রৱর্তন কৰাৰ বাবে যোগদর্শনক *পাতঞ্জল-দর্শন* বুলিও কোৱা হয়। কিন্তু যাজ্ঞবল্ক্যস্মৃতিত 'হিৰণ্যগর্ভ'ক *যোগশাস্ত্ৰৰ* আদি প্রৱর্তক বুলি অভিহিত কৰা হৈছে— 'হিৰণ্যগর্ভো যোগস্য বক্তা নান্যঃ পুৰাতনঃ'। শ্রীমদ্ভগবদ্গীতাতো শ্রীকৃষ্ণই যোগশাস্ত্ৰৰ পৰম্পৰা সম্বন্ধে কৈছে যে এই অবিনাশী যোগবিদ্যাৰ বিষয়ে তেওঁ প্রথমে সূর্য-দেৱতাক উপদেশ দিছিল আৰু ক্রমান্বয়ে এই বিদ্যা এজনৰ পৰা আনজনে গ্রহণ কৰিছিল—

'ইমং বিৱস্বতে যোগং প্রোক্তবানহমব্যয়ম্।
বিৱস্বান্ মনৱে প্রাহ মনুৰিক্ষ্বাকবেঽব্রবীৎ।।

(গীতা, 4–1)

গতিকে দেখা যায় যে পতঞ্জলি যোগ-পৰম্পৰাৰ আদি সংস্থাপক নহয়। তেওঁ মাথো বিভিন্ন শাস্ত্রগ্রন্থত সিঁচৰতি হৈ থকা পৰম্পৰাগতভাৱে *যোগশাস্ত্রৰ্ণিত* বিষয়সমূহ প্রণালীবদ্ধভাৱে সুসংবদ্ধ সূত্রৰ আকাৰত গঠিত কৰি দার্শনিক ভিত্তিত যোগদর্শন ৰূপে পোন প্রথমবাৰৰ বাবে সুপ্রতিষ্ঠিত কৰিলে। স্বয়ং পতঞ্জলি মুনিয়ে 'অথ যোগানুশাসনম্ (1û1)। এই সূত্রেৰে যোগ গ্রন্থখন আৰম্ভ কৰি এই কথা উনুকিয়াই থৈ গৈছে যে তেওঁৰ কথন এক প্রাৰম্ভিক পর্যায়ৰ অনুসৰণহে মাথোন। 'অনু' শব্দৰ অর্থ হ'ল পশ্চাৎ অর্থাৎ পাছত। অনুসৰণ বুলি ক'লে যিদৰে 'পাছত গমন' অর্থ বুজায়, সেইদৰে অনুশাসন' বুলি ক'লে 'শিষ্ট' বা 'পূর্ব উপদিষ্ট' বিষয়ৰ পাছত আকৌ শাসন কৰা অর্থাৎ উপদেশ দিয়া বুজায়। অর্থাৎ পতঞ্জলিয়ে *যোগশাস্ত্রৰ* যি পৰম্পৰা পূর্বৰে পৰা চলি আহিছিল তাকে পাছত আকৌ প্রণালীবদ্ধভাৱে উপদেশ দিছে বা ব্যাখ্যা কৰিছে। পতঞ্জলিৰ *যোগসূত্র* নামৰ গ্রন্থখনৰ আগত যোগসাধনা সম্পর্কে এই ধৰণৰ বিজ্ঞানসন্মত, প্রণালীবদ্ধভাৱে বিৰচিত যোগগ্রন্থ পোৱা নাযায়। সেয়েহে পতঞ্জলিক *যোগদর্শনৰ* প্রণেতা বুলি অভিহিত কৰা হয়। পতঞ্জলি সম্পর্কে বিদ্বৎ সমাজত পৰম্পৰাগতভাৱে প্রচলিত সুপ্রসিদ্ধ শ্লোকটি তলত উল্লেখ কৰা হ'ল—

'যোগেন চিত্তস্য পদেন বাচাং মলং শৰীৰস্য তু বৈদ্যকেন।
যোহ পাকৰোৎ তং প্রবৰং মুনীনাং পতঞ্জলিং প্রাঞ্জলিৰানৰোহস্মি।।'

অর্থাৎ *যোগশাস্ত্রৰ* দ্বাৰা চিত্তৰ বা অন্তকৰণৰ মল বা দোষ, পদ, বাক্য আদি ব্যৱহাৰৰ ক্ষেত্রত অসাধু বা অশিষ্ট পদ, বাগ্ব্যৱহাৰত অশুদ্ধি অর্থাৎ (বাক্যমল) আৰু বৈদ্যশাস্ত্র (*চৰকসংহিতা*) ৰচনাৰ দ্বাৰা যিয়ে শৰীৰৰ মল দূৰ কৰি দিছে, শোধন কৰিছে, অঞ্জলিবদ্ধ হৈ সেই মুনিবৰ পতঞ্জলিক মই প্রণাম কৰো। উক্ত শ্লোকটিত পতঞ্জলিক *যোগশাস্ত্র, মহাভাষ্যৰ* আৰু *চৰক সংহিতাৰ* (যদিও *চৰক সংহিতাৰ* ৰচয়িতা হিচাপে তাত পতঞ্জলিৰ নাম নাই তথাপি পতঞ্জলি মুনিয়ে চৰক নামেৰে ইয়াত অভিহিত হৈছে) প্রণেতা বুলি কোৱা হৈছে। অৱশ্যে মহাভাষ্যকাৰ পতঞ্জলিৰ লগত *যোগ-সূত্রৰ* প্রণেতা পতঞ্জলিৰ অভিন্নতাক লৈ পণ্ডিতসকলৰ মাজত মতানৈক্য দেখা যায়। পতঞ্জলি *যোগদর্শন শাস্ত্রৰ* প্রণেতা তাত কোনো মতভেদ নাই। কোনো কোনো পণ্ডিতে পতঞ্জলিক খ্রীষ্টপূর্ব 200 আৰু আন কোনো কোনোৱে তেওঁৰ খ্রীষ্টিয় দ্বিতীয় শতিকাৰ বুলি মত পোষণ কৰে।

২.৩.২ পতঞ্জলিৰ *যোগসূত্র*

সাংখ্য আৰু যোগদর্শনক সমানতন্ত্র বুলি কোৱা হয়। সাংখ্যদর্শন তত্ত্বধর্মী আৰু যোগদর্শন প্রয়োগধর্মী। পতঞ্জলিয়ে *সাংখ্য দর্শনৰ* তত্ত্বজ্ঞান সম্বন্ধীয় পৃষ্ঠভূমিত যোগদর্শনৰ বিচাৰসমূহক প্রতিষ্ঠা কৰিছে। পতঞ্জলিৰ *যোগসূত্র* যোগসম্প্রদায়ৰ প্রাচীনতম পাঠ্যগ্রন্থ। এই গ্রন্থখন সূত্রৰ আকাৰত ৰচনা কৰা হৈছে য'ত 195টা সূত্র

আছে। গ্ৰন্থখনত চাৰিটা পাদ বা ভাগ আছে— সমাধি পাদ (সূত্ৰ সংখ্যা - 51), সাধনপাদ (সূত্ৰ সংখ্যা-55), বিভূতিপাদ (সূত্ৰ সংখ্যা-55) আৰু কৈৱল্য পাদ (সূত্ৰ সংখ্যা-34)। সমাধিপাদ 'অথ যোগানুশাসনম্'— এই সূত্ৰৰ দ্বাৰা আৰম্ভ হৈছে। 'যোগ' শব্দৰ লক্ষণ, চিত্ত-বৃত্তিৰ বৰ্ণনা, চিত্তবৃত্তি নিৰোধৰ উপায়স্বৰূপে বৰ্ণিত 'অভ্যাস' আৰু 'বৈৰাগ্য'ৰ লক্ষণ, সম্প্ৰজ্ঞাত আৰু অসম্প্ৰজ্ঞাত সমাধিৰ স্বৰূপ আৰু লক্ষণ, ঈশ্বৰৰ লক্ষণ আৰু স্বৰূপৰ বৰ্ণনা, সম্প্ৰজ্ঞাত সমাধিপ্ৰাপ্তিৰ সুগম উপায় হিচাপে 'ঈশ্বৰ-প্ৰণিধান'ৰ বৰ্ণনা, প্ৰণৱ বা ওঁকাৰৰ মহত্ত্ব, সবিৰ্তক-নিবিৰ্তক সবিচাৰ-নিৰ্বিচাৰ আদি অৱস্থাৰ বৰ্ণন, সবীজ তথা নিৰ্বীজ সমাধিৰ বৰ্ণনা আদি সমাধিপাদৰ অভিহিত বিষয়বস্তু।

'সাধনপাদ' নামৰ দ্বিতীয় পাদত কৈবল্যলাভৰ সাধন স্বৰূপ সম্যক দৰ্শন আদি উপায়সমূহৰ বিষয়ে অতি সুন্দৰভাৱে বৰ্ণনা কৰা হৈছে। এই পাদত ক্লেশৰ লক্ষণ, ক্লেশৰ বিভাগ, তপঃ স্বাধ্যায় ঈশ্বৰ-প্ৰণিধান আদি ক্লেশ নিৰাৱণৰ উপায়ৰ বৰ্ণনা, ক্লেশ কৰ্মবিপাক, দুখ ভোগৰ কাৰণ, দুখৰ আত্যন্তিক বিনাশ, ইয়াৰ প্ৰতিকাৰৰ উপায়, যম-নিয়ম-আসন আদি যোগৰ অষ্টবহিৰঙ্গ সাধনৰ বৰ্ণনা পোৱা যায়।

যোগসূত্ৰৰ 'বিভূতিপাদ' নামৰ তৃতীয়পাদত যোগ সাধনাত প্ৰবৃত্ত ব্যক্তিজনে যোগাভ্যাসৰ ফলত লাভ কৰা যোগবিভূতিৰ বিষয়ে বৰ্ণনা কৰা হৈছে। এই পাদত মূলতঃ যোগৰ অন্তৰংগ সাধন যেনে— ধাৰণা, ধ্যান আৰু সমাধি— (তিনিওৰে সমষ্টিভূত পাৰিভাষিক সংজ্ঞা সংযম)ৰ লক্ষণ আৰু স্বৰূপৰ বৰ্ণনা, বিবিধ ধৰণৰ সংযমৰ দ্বাৰা লাভ কৰিব পৰা বিবিধ পৰিণাম, সমস্ত প্ৰাণীৰ শব্দৰ অৰ্থবোধ, পৰচিত্তজ্ঞান, তাৰাব্যূহজ্ঞান, কায়ব্যূহজ্ঞান প্ৰভৃতি বিভূতিৰ বৰ্ণনা, বিবেকজ জ্ঞান, অবিবেকজ জ্ঞান, তাৰকজ্ঞান আদিৰ বৰ্ণনা, ইন্দ্ৰিয়জয়ৰ অৱস্থাৰ বৰ্ণনা, কৈবল্যাৱস্থাৰ বৰ্ণনা আদি বিষয়বোৰ অন্তৰ্ভুক্ত হৈছে।

কৈৱল্যপাদ নামৰ চতুৰ্থ পাদত বিভূতিপাদত অভিহিত সিদ্ধিসমূহৰ প্ৰকাৰৰ (পাঁচ প্ৰকাৰৰ) বৰ্ণনা, চিত্তৰ বৰ্ণনা, কৈৱল্য লাভৰ আগতে চিত্তৰ অৱস্থাৰ সবিশেষ বৰ্ণনা, পৰম পুৰুষাৰ্থ বা কৈবল্যৰ স্বৰূপ বৰ্ণনা আদি সন্নিৱিষ্ট হৈছে। এই পাদৰ নামকৰণ অনুসৰি ইয়াত বিভূতি বা সিদ্ধিৰ প্ৰতি বৈৰাগ্যশীল সাধক যোগীৰ মুখ্য লক্ষ্য কৈবল্য বুলি কোৱা হৈছে আৰু এই কৈবল্য সম্বন্ধে বিস্তাৰিতভাৱে এই পাদত আলোচনা কৰা হৈছে।



অগ্ৰগতি নিৰীক্ষণ

প্ৰশ্ন নং ১ ঃ *যাজ্ঞবল্ক্যস্মৃতিত* কাক যোগৰ আদি প্ৰৱৰ্তক বুলি কোৱা হৈছে?

.....

.....

প্রশ্ন নং ২ ঃ পতঞ্জলিৰ *যোগসূত্ৰৰ* প্রথম সূত্রটো কি?

.....

.....

প্রশ্ন নং ৩ ঃ পতঞ্জলিৰ *যোগসূত্ৰত* কেইটা সূত্র আছে?

.....

.....

প্রশ্ন নং ৪ ঃ পতঞ্জলিৰ *যোগসূত্ৰত* কেইটা পাদ আছে। পাদকেইটাৰ নাম লিখক।

.....

.....

প্রশ্ন নং ৫ ঃ *যোগসূত্ৰৰ* কোনটো পাদত কিমানটা সূত্র আছে উল্লেখ কৰক।

.....

.....

২.৩.৩ চিত্তভূমি আৰু ইয়াৰ প্রকাৰ

যোগৰ প্রকৃত উদ্দেশ্য হ'ল পুৰুষক প্রকৃতিৰ বন্ধনৰ পৰা মুক্ত কৰোৱা। প্রকৃতিৰ উচ্চতম ৰূপেই চিত্ত আৰু যোগে চিত্তৰ বন্ধনৰ পৰা উন্মুক্ত হোৱাৰ পথ প্রদর্শন কৰে। সাংখ্যই যিটোক 'মহৎ' বুলি কৈছে যোগে তাকেই 'চিত্ত' বুলি কৈছে। চিত্ত হ'ল মন, বুদ্ধি আৰু অহংকাৰৰ সন্মিলন। চিত্ত তিনিটা গুণৰ (সত্ত্ব, ৰজ আৰু তম) অধীন আৰু এই গুণবোৰৰ পৰিৱর্তনৰ বাবে চিত্তত নানা পৰিৱর্তনে দেখা দিয়ে। চিত্তৰ এই পৰিৱর্তিত অৱস্থা পাঁচ প্রকাৰৰ। চিত্তৰ স্বাভাৰিক অৱস্থাই হ'ল চিত্তভূমি আৰু চিত্তভূমিৰ পাঁচটা ভিন্ন অৱস্থা হ'ল— ক্ষিপ্ত, মূঢ়, বিক্ষিপ্ত, একাগ্র আৰু নিৰুদ্ধ (ক্ষিপ্তং মূঢ়ং বিক্ষিপ্তমেকাগ্রং নিৰুদ্ধমিতি চিত্তস্য ভূময়ঃ যোগসূত্র)। এই পাঁচ প্রকাৰৰ চিত্তভূমিয়ে ভিন্ন মানসিক অৱস্থাক সূচায়।

যেতিয়া চিত্তত ৰজোগুণৰ আধিক্য হয় তেতিয়া চিত্ত ক্ষিপ্ত বা অস্থিৰ হয়। গতিকে অত্যন্ত ভ্রমণ কৰা অস্থিৰ বা চঞ্চল চিত্তই ক্ষিপ্ত (ক্ষিপ্তং দৈৰ ৰজসা তেষু তেষু বিষয়েষু ক্ষিপ্যমাণমত্যন্তমস্থিৰম্— তত্ত্ববৈশাৰদী)। ক্ষিপ্ত চিত্ত সাধাৰণতে দৈত্য, দানৰ, মদৰ দ্বাৰা বিভ্রান্ত পুৰুষ আদিৰ হয়। ক্ষিপ্তাৱস্থা যোগৰ অনুকূল নহয় কিয়নো ইয়াত মন তথা ইন্দ্রিয়ৰ সংযম নাথাকে।

যেতিয়া চিত্তত তমোগুণৰ প্রাধান্য হয় তেতিয়া চিত্তভূমিত মূঢ়াৱস্থাৰ সৃষ্টি হয়। এই অৱস্থাত কর্তব্য আৰু অকর্তব্যৰ বিচাৰ নাথাকে আৰু সেয়েহে ক্রোধ আদিৰ বশৱর্তী হৈ শাস্ত্রবিৰুদ্ধ কামৰ প্রতি প্রবৃত্ত হয় তথা নিদ্রা আদিৰ প্রাদুর্ভাৰ হয় (মূঢ়ং তু তমঃ সমুদ্রেকাৎনিদ্রাবৃত্তিমৎ — তত্ত্ববৈশাৰদী)। এনে ধৰণৰ চিত্ত ৰাক্ষস, পিশাচ বা মাদক দ্রব্য সেৱন কৰাৰ ফলত হোৱা উন্মত্ত ব্যক্তিৰ হয়। যোগৰ বাবে এই অৱস্থাও

সঠিক নহয় কিয়নো মূঢ়াৱস্থাত চিত্ত মোহাচ্ছন্ন, অলস আৰু নিষ্ক্রিয় হোৱাৰ বাবে তত্ত্বচিন্তা কৰিবলৈ অপাৰগ হয়।

বিক্ষিপ্তাৱস্থাত প্রাকৃতিক দোষ বা আকস্মিক আপত্তিৰ কাৰণে চিত্ত প্রায়ে অস্থিৰ হৈ থাকে। (ক্ষিপ্তাদিবিশিষ্টং বিক্ষিপ্তং - তত্ত্ববৈশাৰদী)। বিক্ষিপ্ত চিত্তত সত্ত্বগুণৰ অৱস্থানৰ বাবে চিত্ত কিছু সময়ৰ বাবে কোনো এটা নির্দিষ্ট বিষয়ত জড়িত হয়, কিন্তু আকৌ সেই বিষয়ৰ পৰা অস্থিৰতাৰ বাবে আঁতৰি আহে। অর্থাৎ এই অৱস্থাত আংশিক স্থিৰতা থাকিলেও চিত্ত-বৃত্তিৰ পূর্ণ নিৰোধ নহয়। এনে চিত্ত সাধাৰণতে দেৱতা বা প্রথমাৱস্থাৰ যোগ-জিজ্ঞাসুসকলৰ হয়। চিত্তৰ চঞ্চলতা সম্পূর্ণভাৱে নাইকিয়া নোহোৱা বাবে এই অৱস্থাও যোগৰ সহায়ক নহয়। ইয়াৰ উপৰি উক্ত তিনিটা চিত্তৰ অৱস্থাক অপূর্ণ বুলি কোৱা হৈছে কিয়নো ইহঁত তিনিটা গুণৰ লগত জড়িত।

বহিঃবৃত্তিক নিৰোধ কৰিব পৰা চিত্তই একাগ্রচিত্ত। এই অৱস্থাই মনক মহত্ত্বম পুৰুষার্থৰ যোগ্য কৰি তোলে। এই অৱস্থা যোগৰ অনুকূল অৱস্থা। এনে অৱস্থাত চিত্ত নির্দিষ্ট কোনো বিষয়ত নিৰৱচ্ছিন্নভাৱে দীর্ঘ সময় ধৰি নিবিষ্ট হৈ থাকিব পাৰে (একাগ্রমেকতানম্ তত্ত্ববৈশাৰদী)। একতান অর্থাৎ একবিষয়াভিমুখতা। চঞ্চলতা বা অস্থিৰতাই একাগ্রচিত্তক বিচলিত কৰিব নোৱাৰে।

সকলো প্রকাৰৰ বৃত্তিৰ নিৰোধ কৰিব পৰা চিত্তক 'নিৰুদ্ধ' বুলি কোৱা হয়। এই অৱস্থাত আভ্যন্তৰীণ বা বাহ্যিক কোনো বৃত্তিয়েই প্রভাৱ পেলাব নোৱাৰে (নিৰুদ্ধসকলবৃত্তিকং সংস্কাৰমাত্র শেষং চিত্তং নিৰ্দ্ধম্ — তত্ত্ববৈশাৰদী)। এই নিৰুদ্ধ অৱস্থাত চিত্ত নিৰালম্ব, শান্ত আৰু সমাহিত হৈ পৰে। এই অৱস্থাত যদিও অন্তর্নিহিত সংস্কাৰ থাকি যায় কিন্তু মানসিক পৰিৱর্তনৰ প্রবাহ বন্ধ হৈ যায়। ইয়েই যোগৰ অন্তিম অৱস্থা। এনেধৰণৰ চিত্ত সিদ্ধ-যোগীসকলৰ হয়।

এই পাঁচ প্রকাৰৰ চিত্তভূমিৰ ভিতৰত ক্ষিপ্ত আৰু মূঢ় যোগৰ সাধক নহয় বাধক। বিক্ষিপ্ত অৱস্থা আংশিকভাৱে যোগৰ অনুকূল আৰু একাগ্র তথা নিৰুদ্ধ পূর্ণভাৱে যোগাৱস্থা। একাগ্র আৰু নিৰুদ্ধ অৱস্থাক ক্রমে সম্প্রজ্ঞাত আৰু অসম্প্রজ্ঞাত যোগ বুলিও কোৱা হয়।

২.৩.৪ চিত্তবৃত্তি

যোগৰ উদ্দেশ্য হ'ল সকলো প্রকাৰৰ চিত্তবৃত্তি নিৰোধৰ দ্বাৰা আত্মাৰ যথার্থ স্বৰূপ প্রাপ্তি (যোগশ্চিত্তবৃত্তিনিবোধঃ যোগসূত্র)। 'বৃত্তি' শব্দৰ তাৎপর্য হ'ল পৰিণাম বা বিকাৰ। গতিকে চিত্তৰ পৰিণাম ব বিকাৰেই চিত্ত-বৃত্তি। চিত্তৰ তৰংগৰূপ পৰিণামেই চিত্ত-বৃত্তি। এই চিত্তবৃত্তিৰ প্রবাহ বিলীন হোৱাটোৱেই নিৰোধ। চিত্ত প্রকাশশীল, প্রবৃত্তিশীল আৰু স্থিতিশীল হোৱাৰ বাবে ত্রিগুণাতমক (চিত্তং হি প্রখ্যাত প্রবৃত্তিস্থিতিশীলত্বাৎত্রিগুণম্— ব্যাসভাষ্য) পাতঞ্জল দর্শন মতে বৃত্তি হ'ল পাঁচপ্রকাৰৰ।

ইয়াৰে কিছুমান ক্লেশযুক্ত আৰু কিছুমান ক্লেশশূন্য (বৃত্তয়ঃ পঞ্চতয়ঃ ক্লিষ্টাহক্লিষ্টাঃ— *যোগসূত্র*)। অবিদ্যাদি ক্লেশৰ পৰা উৎপন্ন হোৱা তথা সমস্ত কর্মসংস্কাৰক উৎপন্ন কৰা বৃত্তি ক্লিষ্ট (ক্লেশহেতুকাঃ কর্মশয়প্রচয়ক্ষেত্রীভূতাঃ ক্লিষ্টাঃ— ব্যাসভাষ্য) বিবেকখ্যাতিবিষয়ক আৰু গুণৰ কার্যৰ বিৰোধী বৃত্তিবোৰেই অক্লিষ্ট (খ্যাতিবিষয়া গুণাধিকাৰবিৰোধিন্যোহক্লিষ্টাঃ ব্যাসভাষ্য)। পাঁচ প্রকাৰৰ বৃত্তি হ'ল— 1) প্রমাণ, 2) বিপর্যয়, 3) বিকল্প, 4] নিদ্রা, 5) স্মৃতি।

পাঁচপ্রকাৰৰ বৃত্তিৰ প্রথম বৃত্তি হ'ল প্রমাণ। যি পুৰুষনিষ্ঠ জ্ঞানৰ দ্বাৰা অজ্ঞাত বিষয়ৰ বোধ হয় সেইটো প্রমাণ। প্রমাৰ সাধন বা কৰণেই প্রমাণ। এই প্রমাণ যোগদর্শনৰ মতে তিনি প্রকাৰৰ— প্রত্যক্ষ, অনুমান আৰু আগম (প্রত্যক্ষানুমানাগমাঃ প্রমাণানি— যোগসূত্র)। ইয়াৰ ভিতৰত প্রত্যক্ষ প্রমাণ হ'ল জ্ঞানেন্দ্রিৰ লগত জগতৰ কোনো বস্তুৰ সংযোগৰ ফলত সৃষ্টি হোৱা জ্ঞান। অনুমান হ'ল প্রত্যক্ষৰ পিছত সৃষ্টি হোৱা জ্ঞান। 'অনু' মানে 'পিছত' আৰু 'মান' মানে 'জ্ঞান'। গতিকে অনুমান হ'ল কোনো এটা বস্তু সম্পর্কে প্রত্যক্ষ জ্ঞান হোৱাৰ পিছত সেই বস্তুৰ লগত জড়িত আন অপ্রত্যক্ষ বস্তুৰ বিষয়ে হোৱা ধাৰণা বা জ্ঞান। 'আগম' হ'ল যথার্থবক্তা বা বিশ্বস্ত মানুহৰ বাক্যৰ (কথাৰ) পৰা হোৱা জ্ঞান।

বিপর্যয় হ'ল মিছা জ্ঞান বা অসত্য জ্ঞান, যি জ্ঞানে সেই বস্তুৰ প্রকৃত স্বৰূপ প্রকাশ নকৰে ('বিপর্যয়ো মিথ্যাজ্ঞানমতদ্রূপপ্রতিষ্ঠম্'— যোগ সূত্র)। বস্তুৰ স্বৰূপ এক ধৰণৰ আৰু মনোবৃত্তি আন এক ধৰণৰ হ'লে বিপর্যয় বা ভ্রম হয়। *তত্ত্ববৈশাৰদী*ত সেয়েহে কোৱা হৈছে মিথ্যাজ্ঞান ইত্যাদি তাৰ লক্ষণ (মিথ্যাজ্ঞানমিত্যাদি লক্ষণম্)।

বিকল্প হ'ল শব্দৰ পৰা উৎপন্ন ভ্রম। 'শব্দজ্ঞানানুপাতী বস্তুশূণ্যো বিকল্পঃ' বুলি বিকল্পৰ সংজ্ঞা দিছে *যোগসূত্রত*। অর্থাৎ শব্দজন্য জ্ঞানৰ প্রভাৱত প্রতীত হোৱা অলীক পদার্থবিষয়ক বৃত্তি বিকল্প।

মানসিক সজাগতাৰ অভাৱযুক্ত বৃত্তি নিদ্রা অর্থাৎ জাগ্রত তথা স্বপ্ন বৃত্তিৰ অভাৱৰ কাৰণভূত তমোগুণ বিষয়মূলক বৃত্তিয়েই নিদ্রাবৃত্তি। *যোগসূত্রত* সেয়েহে কোৱা হৈছে 'অভাৱ প্রত্যয়ালম্বন বৃত্তির্নিদ্রা'। এই বৃত্তিৰ লক্ষণ হ'ল ই বুদ্ধিসত্ত্বৰ আচ্ছাদক (আৱৰক) আৰু তমোগুণবিষয়ক (জাগ্রত্স্বপ্নবৃত্তীনামভাৱঃ তস্য প্রত্যয়ঃ কাৰণং বুদ্ধিসত্ত্বাচ্ছাদকং তমঃ, তদেৱালম্বনং বিষয়ো যস্যাঃ সা তথোক্তা বৃত্তির্নিদ্রা— তত্ত্ববৈশাৰদী)। নিদ্রাবৃত্তি, সত্ত্ব ৰজ আৰু তম এই তিনিটা গুণৰ লগত সম্বন্ধসুক্ত।

যেতিয়া আমাৰ অনুভূত বিষয়বোৰ আমাৰ মনৰ পৰা একেবাৰে দূৰ নহৈ সংস্কাৰৰ কাৰণে জ্ঞানৰ অধীন হয় তাকে স্মৃতি বুলি কোৱা হয়। অর্থাৎ অনুভূত বিষয়ৰ অসম্প্রমোষ (তদনুৰূপ আকাৰেৰে যুক্ত) বৃত্তিয়েই স্মৃতি (অনুভূতবিষয়াসম্প্রমোষঃ স্মৃতিঃ — *যোগসূত্র*)। ওপৰত উল্লেখ কৰা পঞ্চবৃত্তিৰ প্রথম চাৰিটাৰ পৰা স্মৃতিৰ সৃষ্টি হ'ব পাৰে।

২.৩.৫ চিত্তবৃত্তি নিৰোধৰ উপায়

চিত্তৰ বৃত্তিবোৰে দ্ৰষ্টাক নিজৰ প্ৰকৃত স্বৰূপত অৱস্থান কৰাত বা পৰমাত্মাৰ স্বৰূপ অনুধাৱন কৰাত বাধাৰ সৃষ্টি কৰে। নিৰুদ্ধ অৱস্থাৰ বাহিৰে আন সময়ত দ্ৰষ্টা চিত্তবৃত্তিৰ লগত একাকাৰ হৈ থাকে (বৃত্তিসাৰূপ্যমিতৰত্ৰ)। কিন্তু যেতিয়া চিত্তৰ সকলোবোৰ বৃত্তি নিৰোধ হৈ যায় তেতিয়া সাধকৰ ধ্যান ধ্যেয় পৰমাত্মাত লীন হয় অর্থাৎ তেওঁ আত্মস্বৰূপ আৰু পৰমাত্মাৰ স্বৰূপৰ প্ৰকৃত জ্ঞান পায়। সেয়েহে *যোগসূত্ৰত* কোৱা হৈছে 'তদা দ্ৰষ্টুঃ স্বৰূপেঽৱস্থানম্' অর্থাৎ চিত্তবৃত্তিৰ নিৰুদ্ধ অৱস্থাত দ্ৰষ্টা নিজৰ অকৃত্ৰিম আৰু অপৰিৱৰ্তনীয় স্বৰূপত প্ৰতিষ্ঠিত হয়।

চিত্তবৃত্তি নিৰোধৰ ক্ষেত্ৰত যোগদর্শনে দুটা উপায় দিছে— অভ্যাস আৰু বৈৰাগ্য (অভ্যাসবৈৰাগ্যাভ্যাং তন্নিৰোধঃ যোগসূত্ৰ)। ইচ্ছাৰ ওপৰত বিজয়প্ৰাপ্তি কৰা বা বৈৰাগ্য লাভ কৰাটো সদাচাৰময় জীৱনৰ পৰিণাম, কিন্তু অভ্যাসৰ সম্বন্ধ বিচাৰশক্তিৰ স্থিৰতা আৰু প্ৰযত্নৰ ওপৰত নির্ভৰ কৰে যিটো পবিত্ৰময় কর্ম, জিতেন্দ্ৰিয়তা, জ্ঞান তথা বিশ্বাসৰ পৰা উদ্ভৱ হয়। অভ্যাস হ'ল চিত্তৰ বৃত্তিবোৰক সম্পূৰ্ণভাৱে দমন কৰাৰ নিৰন্তৰ প্ৰচেষ্টা বা যত্ন। সেয়েহে যোগসূত্ৰত কোৱা হৈছে 'তত্ৰ স্থিতৌ যত্নোঽভ্যাসঃ'। ৰাজসিক তথা তামসিক বৃত্তিৰহিত চিত্তৰ 'প্ৰশান্তবাহিতা' অর্থাৎ সাত্বিক বৃত্তিৰ প্ৰৱণতাৰূপ 'বিমলতা' আৰু 'নির্মলতা'ৰ একাগ্ৰতাই অভ্যাস। দীৰ্ঘদিন ধৰি অনুষ্ঠিত ব্যৱধানৰহিত তথা তপস্যা, বিদ্যা, ব্ৰহ্মচর্য আৰু শ্ৰদ্ধাৰে সম্পাদিত সৎকাৰযুক্ত অভ্যাস বদ্ধমূল হয়। (স তু দীৰ্ঘকালনৈৰন্তর্যসংস্কাৰাসবিতো দৃঢ়ভূমিঃ)

বৈৰাগ্য হ'ল সেই মানসিক অৱস্থাৰ অৱবোধন যিটো ব্যক্তিৰ দৃষ্ট বা প্ৰকাশিত পদার্থৰ লালসাৰ পৰা মুক্ত হোৱাৰ ফলত প্ৰাপ্তি হয়। সকলো প্ৰকাৰৰ ঐহিক আৰু পাৰলৌকিক বিষয়ৰ প্ৰতি নিস্পৃহ চিত্তৰ বশীকাৰসংজ্ঞক অৱস্থাই বৈৰাগ্য (দৃষ্টানুশ্ৰবিকবিষয়বিতৃষ্ণস্য বশীকাৰ সংজ্ঞা বৈৰাগ্যম্— যোগসূত্ৰ)। ত্যাগ অথবা গ্ৰহণৰ যিটো বুদ্ধিশূন্য ভোগাভাৱৰূপী স্থিতি তাকে 'বশীকাৰ' বৈৰাগ্য বুলি কোৱা হয়। বৈৰাগ্যৰ উচ্চতম ৰূপত যেতিয়া আত্মদর্শন হয়, তেতিয়া পদার্থ বা ইয়াৰ গুণৰ প্ৰতি উপেক্ষা বুদ্ধিৰ উদ্ভৱ হয় আৰু ইয়েই পৰম মোক্ষৰ প্ৰতি লৈ যায় (তৎ পৰং পুৰুষখ্যাতের্গুণবৈতৃষ্ণ্যম্— যোগসূত্ৰ)। গতিকে তৃষ্ণাৰহিত হোৱাই বৈৰাগ্য। ই দুই প্ৰকাৰৰ— পৰ আৰু অপৰ। অপৰ বৈৰাগ্যৰ লক্ষণ হ'ল দেখা বা শুনা বিষয়ৰ প্ৰতি তৃষ্ণাৰৰহিত হোৱা। পৰ বৈৰাগ্যৰ লক্ষণ হ'ল প্ৰকৃতি আৰু পুৰুষৰ পার্থক্যজ্ঞানৰ জৰিয়তে গুণত তৃষ্ণাৰ অভাৱ। অর্থাৎ ত্ৰিগুণাত্মিকা প্ৰকৃতিৰ পৰা ভিন্ন পুৰুষৰ স্বৰূপৰ জ্ঞানেই পৰ-বৈৰাগ্য।

২.৩.৬ সমাধিৰ শ্রেণীবিভাগ-সম্প্রজ্ঞাত আৰু অসম্প্রজ্ঞাত সমাধি

চিত্তবৃত্তি নিৰোধাৱস্থাই হ'ল যোগ বা সমাধি। সমাধি বা চিত্তবৃত্তি নিৰোধৰূপ যোগৰ দুটা অৱস্থা স্বীকাৰ কৰা হয়— সম্প্রজ্ঞাত আৰু অসম্প্রজ্ঞাত। সম্প্রজ্ঞাত সমাধিত সর্ববৃত্তি নিৰোধ নহয় কিন্তু অসম্প্রজ্ঞাত সমাধি সর্ববৃত্তি নিৰোধাৱস্থা।

- *সম্প্রজ্ঞাত সমাধিঃ* অভ্যাস আৰু বৈৰাগ্যৰূপ দুই উপায়ৰ দ্বাৰা নিৰুদ্ধচিত্তবৃত্তিযুক্ত যোগীৰ সম্প্রজ্ঞাত সমাধি প্রাপ্তি হয়। সম্প্রজ্ঞাত শব্দৰ অর্থ হ'ল 'সম্যক জ্ঞানপূর্বক সমাধি' অর্থাৎ যি সমাধিত ভাব্য পদার্থৰ জ্ঞান সম্পূর্ণভাৱে লুপ্ত হৈ নাযায় তাকে সম্প্রজ্ঞাত সমাধি বোলে। অর্থাৎ এই সমাধিত ৰাজসিক আৰু তামসিক চিত্তবৃত্তিযুক্ত যোগীৰ চিত্তত কিছু বৃত্তি থাকি যায়। বির্তক, বিচাৰ, আনন্দ আৰু অস্মিতাভেদে সম্প্রজ্ঞাত সমাধিৰ চাৰিটা অৱস্থা বা ৰূপ আছে। অর্থাৎ বির্তক, বিচাৰ, আনন্দ আৰু অস্মিতাৰ লগত সম্বন্ধযুক্ত বিষয়ৰ সাক্ষাৎকাৰ হ'লে সম্প্রজ্ঞাত সমাধি হয়। (বিতর্কবিচাৰানন্দাস্মিতাহৰূপানুগমাৎ সম্প্রজ্ঞাতঃ — *যোগসূত্র*)।

  আলম্বনত সমাহিত চিত্তৰ 'স্থূল' বিষয়ক আভোগ বা সাক্ষাৎকাৰেই 'বিতর্ক' (বিতর্ক শ্চিত্তস্যালম্বনে স্থূল আভোগঃ— *ব্যাসভাষ্য*)। সম্প্রজ্ঞাত সমাধিৰ পাঁচটাভেদৰ প্রথম চাৰিটাৰ অনুগত সমাধি সবিতর্ক (তত্র প্রথমশ্চতুষ্টয়ানুগতঃ সমাধিঃ সবিতর্কঃ)। এই সবির্তক সমাধিত শব্দ, পদার্থ তথা তাৰ অর্থ (শব্দার্থজ্ঞান) সকলো মিলিত হৈ থাকে (যোগাসূত্র- 1û42)। যেতিয়া শব্দ আৰু অর্থৰ বিচাৰ আঁতৰি যায় অর্থাৎ যেতিয়া আগমজ্ঞান স্মৃতিভিন্ন হৈ যায় তেতিয়া পদার্থই (অর্থই) মনৰ ভিতৰত নিজৰ বিশিষ্ট ৰূপত ধৰা দিয়ে সেইটোৱেই নির্বিতর্ক সমাধিৰ অৱস্থা (*যোগসূত্র*- 1û43)।

  আলম্বনত সমাহিত চিত্তৰ 'সুক্ষ্ম' বিষয়ৰ আভোগ বা সাক্ষাৎকাৰেই 'বিচাৰ'। সবিচাৰ আৰু নির্বিচাৰ সমাধি 'বিচাৰ' সমাধিৰ দুটা প্রকাৰ বা ভেদ। সবিচাৰ সম্প্রজ্ঞাত সমাধি বিচাৰ, আনন্দ আৰু অস্মিতাৰ অনুগত কিন্তু বিতর্ক ৰহিত (দ্বিতীয়ো বিতর্কবিকলঃ সবিচাৰঃ— *ব্যাসভাষ্য*)। সবিচাৰ সম্প্রজ্ঞাত সমাধিৰ সম্বন্ধ সেই সুক্ষ্ম তত্ত্ববোৰৰ সৈতে হয় যাৰ আকৃতি ব্যক্ত তথা দেশ, কাল আৰু কাৰণসম্বন্ধী অনুভৱেৰে লক্ষিত। অর্থাৎ এই সমাধিত বাহ্য সূক্ষ্ম তত্ত্ববোৰক দেশ-কালৰ অন্তর্গত কৰি চিন্তা কৰা হয়। সেই একে ধৰণৰ ধ্যানত যেতিয়া এই সূক্ষ্মভূতবোৰক দেশ-কালৰ পৰা বিচ্ছিন্ন কৰি কেৱল মাত্র এইবোৰৰ স্বৰূপ চিন্তা কৰা হয় তেতিয়া নির্বিচাৰ সমাধিৰ উৎপন্ন হয়। সেয়েহে যোগসূত্রত কোৱা হৈছে 'এতয়ৈৱ সবিচাৰা নির্বিচাৰা চ সূক্ষ্মবিষয়া ব্যাখ্যাতা'।

  আলম্বনত সমাহিত চিত্তৰ াদ বিষয়ক আভোগকেই 'আনন্দ' বুলি কোৱা

হয় (আনন্দো াদঃ— *ব্যাসভাষ্য*)। স্থূল আৰু সূক্ষ্ম দুই প্ৰকাৰৰ ভূতৰেই চিন্তা বাদ দি যেতিয়া অন্তঃকৰণক অৰ্থাৎ মনকেই ধ্যানৰ বিষয়বস্তু কৰা হয় আৰু অন্তঃকৰণক ৰজঃ আৰু তমঃ গুণৰ পৰা পৃথক কৰি চিন্তা কৰা হয় তেতিয়া 'সানন্দ সমাধি'ৰ উদ্ভৱ হয়।

বুদ্ধি আৰু পুৰুষৰ একাকাৰ বুদ্ধিক অস্মিতা বুলি কোৱা হয় (একাত্মিকা সংবিদাস্মিতা- *ব্যাসভাষ্য*)। আধ্যাত্মিক-সূক্ষ্ম-বুদ্ধিযুক্ত চৈতন্যত যেতিয়া ধ্যান আৰু সমাধি অভ্যাস কৰা হয় তেতিয়া চিত্তত আন সকলো বিষয়ৰ পৰা বিচ্ছিন্ন হৈ সাত্বিক অহংকাৰহে অৱশিষ্ট থাকে। এই অৱস্থাৰ সমাধিক অস্মিতা বোলে। এই সমাধিত অস্মিতাৰূপ (ইন্দ্ৰিয়ৰ সূক্ষ্মৰূপ) বুদ্ধি আত্মতত্ত্বৰ লগত একাত্মভূত হৈ সাক্ষাৎকৃত হয়। এই সমাধিত কেৱল ধ্যেয় বিষয়ৰহে জ্ঞান হয়। ই আত্মসাক্ষাৎকাৰজনক অৱস্থা য'ত আত্মাৰ শৰীৰ, মন, অহংকাৰ ইত্যাদিৰ পৰা ভিন্নতাৰ পূৰ্ণ জ্ঞান হয়। সবিতর্ক আৰু নিৰ্বিতর্ক সমাধিয়ে স্থূল পদাৰ্থত চিত্তৰ সংযোজন প্ৰতিপাদন কৰে তথা সবিচাৰ আৰু নিৰ্বিচাৰ সমাধিৰ প্ৰতিপাদ বিষয় সূক্ষ্ম পদাৰ্থ। এই চাৰিবিধ সম্প্ৰজ্ঞাত সমাধিক সবীজ সমাধি বুলি কোৱা হয় কাৰণ ইয়াত ধ্যেয়ৰূপ বিষয়ৰ আলম্বন অৱশ্যেই থাকে তথা এই অৱস্থাবোৰত অনৰ্থৰ বীজভূত অজ্ঞানো থাকে। এই সমাধিক সবিকল্প সমাধিও বোলে।

- *অসম্প্ৰজ্ঞাত সমাধিঃ* সম্প্ৰজ্ঞাত সমাধি বিষয় সাক্ষাৎকাৰজনক অৱস্থা গতিকে সম্প্ৰজ্ঞাত যোগক 'সালম্বন' বুলি কোৱা হয়। অসম্প্ৰজ্ঞাত সমাধিত জ্ঞান লাভৰ বাবে একো বাকী নাথাকে। গতিকে এই অৱস্থা বিশেষক 'নিৰালম্বন' বুলি কোৱা হয়। সমস্ত বৃত্তি নিৰুদ্ধ হৈ গ'লে চিত্তৰ সংস্কাৰ শেষৰূপ নিৰোধাৱস্থাই অসম্প্ৰজ্ঞাত সমাধি (বিৰামপ্ৰত্যয়াভ্যাসপূৰ্বঃ সংস্কাৰশেষোহন্যঃ — *যোগসূত্ৰ*)। অসম্প্ৰজ্ঞাত সমাধি ধ্যেয়ৰূপ অৰ্থৰহিত অৰ্থাৎ নিৰ্বস্তুক। নিৰ্বস্তুক পৰবৈৰাগ্য নিৰ্বস্তুক অসম্প্ৰজ্ঞাত সমাধিৰ হেতু। নিৰ্বস্তুক পৰবৈৰাগ্যৰ অভ্যাস কৰিলে চিত্ত বিষয়াশ্ৰয়শূন্য হৈ অস্তিত্বশূন্যৰ দৰে হৈ পৰে আৰু সেয়েহে এই অসম্প্ৰজ্ঞাত সমাধি নিৰ্বীজ সমাধি বুলিও কোৱা হয় (তদভ্যাসপূৰ্বং চিত্তং নিৰালম্বনমভাৱপ্ৰাপ্তমিৱ ভৱতীত্যেষ নিৰ্বীজঃ সমাধিৰসম্প্ৰজ্ঞাতঃ— *ব্যাসভাষ্য*)। অসম্প্ৰজ্ঞাত সমাধিক দুইপ্ৰকাৰৰ— উপায় প্ৰত্যয় আৰু ভৱ প্ৰত্যয়। ভৱ প্ৰত্যয় অসম্প্ৰজ্ঞাত সমাধি বিদেহ তথা প্ৰকৃতি লয় সাধকে প্ৰাপ্ত কৰিব পাৰে (ভৱ প্ৰত্যয়ো বিদেহ প্ৰকৃতি লয়ানাম্— *যোগসূত্ৰ*)। বিদেহ সাধকে সংস্কাৰ মাত্ৰেৰে অৱশিষ্ট চিত্তৰ দ্বাৰা কৈৱল্যৰ নিচিনা অৱস্থাৰ অনুভৱ কৰে আৰু সেই অৱস্থাত সংস্কাৰ ফলবিৰহিত হৈ যোৱাৰ ফলত তেওঁ তেনে ঐশ্বৰ্য্যভোগৰ অতিক্ৰমণ কৰিব পাৰে। কিন্তু এই অৱস্থাটো সাধাৰণতে সূক্ষ্ম শৰীৰৰ বোধ থাকিয়েই যায় আৰু কোনো যোগীয়ে যদি এই অৱস্থাত উপনীত হৈ অব্যক্ত

(প্রকৃতি), মহৎ, অহংকাৰ বা কোনো তন্মাত্রত চিত্ত লয় কৰে তেনেহ'লে তেওঁলোকক প্রকৃতিলয় বুলি কোৱা হয়। কিন্তু বিদেহ বা প্রকৃতিলয় সাধকে চৰম মুক্তি লাভ কৰিব নোৱাৰে। গতিকে প্রকৃত মুক্তি লাভ কৰিব বিচৰাসকলে 'উপায় প্রত্যয়' অৱলম্বন কৰে।

'উপায় প্রত্যয়' যোগীসকলৰ হয়। সেয়েহে কোৱা হৈছে যে বিদেহ আৰু প্রকৃতি লয় সাধকৰ পৰা ভিন্ন যোগীয়ে শ্রদ্ধা, বীর্য, স্মৃতি, সমাধি তথা প্রজ্ঞাপূর্বক উপায় প্রত্যয় অসম্প্রজ্ঞাত সমাধি লাভ কৰে (শ্রদ্ধাবীর্যস্মৃতিসমাধিপ্রজ্ঞাপূর্বক ইতৰেষাম্— *যোগসূত্র*)। শ্রদ্ধা হ'ল চিত্তৰ অভিৰুচি (শ্রদ্ধা চেতসঃ সংপ্রসাদঃ— *ব্যাসভাষ্য*) শ্রদ্ধাবান বিবেকাভিলাষী যোগীৰ মনত প্রযত্ননামক বীর্য (উৎসাহ) উৎপন্ন হয়। বীর্যসম্পন্ন অর্থাৎ উৎসাহপ্রাপ্ত যোগীয়ে 'স্মৃতি' অর্থাৎ ধ্যান প্রাপ্ত কৰে। ধ্যান (স্মৃতি)ৰ উদয় হ'লে চিত্ত বিক্ষেপ শূণ্য হৈ সমাধিপ্রাপ্ত কৰে অর্থাৎ সমাহিত হৈ পৰে। সমাহিত চিত্তত বিবেকাত্মক প্রজ্ঞা (বিবেকবুদ্ধি) উৎপন্ন হয় যাৰ দ্বাৰা যোগীয়ে প্রত্যেক বস্তুকেই যথার্থৰূপত জানিব পাৰে। এই বিবেকজ্ঞানৰ (প্রজ্ঞাবিবেক) অভ্যাসেৰে তথা এই বিষয়ক পৰবৈৰাগ্যৰ জৰিয়তে যোগীৰ অসম্প্রজ্ঞাত সমাধি সিদ্ধি হয়।

অসম্প্রজ্ঞাত সমাধিত পূর্ণ চিত্ত বৃত্তি নিৰোধ হোৱা বাবে ইয়াক 'সর্ববৃত্তি নিৰোধ' বুলিও কোৱা হয়। এইটো আত্মাৰ শুদ্ধ চৈতন্যৰ অৱস্থা। ইয়াক অর্থশূণ্য, অপৰ বৈৰাগ্য আদি বুলিও কোৱা হয়। অসম্প্রজ্ঞাত সমাধিয়েই নির্বীজ সমাধি কাৰণ এই অৱস্থাত জন্ম আৰু মৰণৰ বীজভূত অবিদ্যা সর্বথা সমাপ্ত হৈ যায়। এই সমাধিক ধর্মভেদ সমাধি বুলিও কোৱা হয়।



অগ্রগতি নিৰীক্ষণ

প্রশ্ন নং ৬ ঃ চিত্তভূমি বুলিলে কি বুজা? ই কেইপ্রকাৰৰ?

.....

.....

প্রশ্ন নং ৭ ঃ বৃত্তি কাক বোলে? বৃত্তি কেইপ্রকাৰৰ আৰু কি কি?

.....

.....

প্রশ্ন নং ৮ ঃ চিত্তবৃত্তি নিৰোধৰ দুটা উপায়ৰ নাম লিখক।

.....

.....

প্রশ্ন নং ৯ ঃ সমাধি কেইপ্রকাৰৰ আৰু কি কি?

.....

.....

প্রশ্ন নং ১০ ঃ সম্প্রজ্ঞাত সমাধি বুলিলে কি বুজে? এই সমাধিৰ শ্রেণীবিভাগকেইটা আৰু কি কি?

.....

.....

প্রশ্ন নং ১১ ঃ অসম্প্রজ্ঞাত সমাধি কাক বোলে? এই সমাধিৰ শ্রেণীবিভাগকেইটা আৰু কি কি?

.....

.....

২.৩.৭ ঋতম্ভৰা প্রজ্ঞা

সম্প্রজ্ঞাত সমাধিৰ সবিতর্ক, নির্বিতর্ক, সবিচাৰ আৰু নির্বিচাৰ সমাধিৰ ভিতৰত নির্বিচাৰ সমাধি প্রথম তিনিটা সমাপত্তিৰ ফল বুলি কোৱা হয়। গতিকে চাৰিওটা সমাধিৰ ভিতৰত নির্বিচাৰ সমাধিত আত্মপ্রসন্নতা প্রাপ্ত হয়। এই নির্বিচাৰ সমাধিত চিত্তৰ প্রবাহস্থিৰ হৈ যায় কিয়নো এই সমাধিত সত্ত্বগুণৰ আধিক্য দেখা যায়। ইয়াক 'বৈশাৰদ্য'ৰ প্রাপ্তি বুলি কোৱা হয় (নির্বিচাৰ-বৈশাৰদ্যেহধ্যাত্মপ্রসাদঃ— *যোগসূত্র*)। এই সময়ত বুদ্ধিত কেৱল সত্যজ্ঞানহে থাকে আৰু ই বিদ্যাদি ক্লেশৰ দ্বাৰা কেতিয়াও আচ্ছাদিত নহয়। অবিদ্যাৰ প্রভাৱৰ পৰা মুক্ত জ্ঞানক 'ঋতম্ভৰা বুলি কোৱা হৈছে। (ঋতম্ভৰা তত্র প্রজ্ঞা— *যোগসূত্র*)। ঋতম্ভৰা প্রজ্ঞাত বিপর্যয় অর্থাৎ মিথ্যাজ্ঞানৰ কোনো প্রভাৱেই নাথাকে। এই অৱস্থাত আগম, অনুমান আৰু ধ্যানাভ্যাসৰ আনন্দ— এই তিনি ৰীতিৰ জৰিয়তে প্রজ্ঞাক অধিগত কৰি যোগীয়ে উত্তম জ্ঞান লাভ কৰে। সেয়েহে ব্যাসভাষ্যত (*যোগসূত্র* 1û48] কোৱা হৈছে—

'আগমেনানুমানেন ধ্যানাভ্যাসৰসেন চ।
ত্রিধা প্রকল্পয়ন্প্রজ্ঞাং লভতে যোগমুত্তমম্।

ঋতম্ভৰা প্রজ্ঞা প্রাপ্তি হ'লে যোগীৰ চিত্তত নতুন নতুন সংস্কাৰ উৎপন্ন হয় যিবোৰে প্রতিবন্ধক সংস্কাৰৰ নাশ কৰে (তজ্জঃ সংস্কাৰোহন্যসংস্কাৰ প্রতিবন্ধী, *যোগসূত্র*)। অর্থাৎ ঋতম্ভৰা প্রজ্ঞাজন্য সংস্কাৰ ব্যুত্থান সংস্কাৰ আৰু বাসনাৰ নাশক। বিশেষ অর্থবিষয়ক হোৱাৰ বাবে ঋতম্ভৰা প্রজ্ঞা শাস্ত্রজন্য (আগম) আৰু অনুমানজন্য প্রজ্ঞাতকৈ ভিন্ন বিষয় সমন্ধীয় বুলি কোৱা হৈছে (শ্রুতানুমানপ্রজ্ঞাভ্যামন্যবিষয়া বিশেষার্থত্বাৎ— *যোগসূত্র*)। যোগীসকলে এই ঋতম্ভৰা প্রজ্ঞাৰ জৰিয়তে সকলো বস্তুৰ যথার্থ জ্ঞান লাভ কৰে আৰু উৎকৃষ্টতম চৰম যোগ বা নির্বিকল্প সমাধি লাভ কৰি মুক্তি লাভ কৰে।

২.৩.৮ ক্লেশ বিচাৰ

যোগসিদ্ধি বা সমাধিৰ পূৰ্ণতা প্ৰাপ্তিত অবিদ্যাদি ক্লেশ প্ৰতিবন্ধকস্বৰূপ। ক্লেশবোৰ হ'ল এক ধৰণৰ মানসিক পৰ্যায় বা মনোধৰ্ম। এই ক্লেশবোৰ পাঁচ প্ৰকাৰৰ। ইহঁতক সেয়েহে পঞ্চক্লেশ বুলি কোৱা হয়। পঞ্চক্লেশ হ'ল— 1) অবিদ্যা 2) অস্মিতা 3) ৰাগ 4) দোষ আৰু 5) অভিনিবেশ।

পঞ্চাক্লেশৰ ভিতৰত অবিদ্যাই হ'ল মূল বা প্ৰধান। ই হ'ল অস্মিতা, ৰাগ, দ্বেষ আৰু অভিনিবেশৰ প্ৰসৱভূমি (অবিদ্যাক্ষেত্ৰ-মুত্তৰেষাং প্ৰসুপ্ততনুবিচ্ছিন্নোদাৰাণাম্ — *যোগসূত্ৰ*)। অস্মিতা, ৰাগ, দ্বেষ আৰু অভিনিবেশ এই চাৰি ক্লেশৰ চাৰিটা বিকল্প হ'ল— প্ৰসুপ্ত, তনু (সূক্ষ্ম), বিচ্ছিন্ন আৰু উদাৰ। এই চাৰিটা অৱস্থাৰেই বীজ অবিদ্যা। *যোগসূত্ৰত* অবিদ্যাৰ সংজ্ঞাত কোৱা হৈছে— 'অনি-ত্যাশুচিদুঃখানাত্মসু নিত্যশুচিসুখাত্মখ্যাতিৰবিদ্যা' অৰ্থাৎ অনিত্য, অশুচি, দুঃখজনক আৰু অনাত্ম পদাৰ্থত যথাক্ৰমে নিত্য, শুচি, সুখজনক আৰু আত্মজ্ঞানাত্মক যি ভ্ৰম উপজে সেয়াই অবিদ্যা। গতিকে অবিদ্যা হ'ল মিথ্যাজ্ঞান বা ভ্ৰম। এই অবিদ্যাই পৰৱৰ্তী চাৰিটা ক্লেশৰ উৎপাদক।

পুৰুষ (দ্ৰষ্টা) আৰু দৰ্শনশক্তি (অন্তঃকৰণ) একীকৰণৰ জ্ঞান অস্মিতা (দৃগ্‌দৰ্শনশক্ত্যোৰেকত্মমেৰাস্মিতা — *যোগসূত্ৰ*)। দ্ৰষ্টা হ'ল জীৱাত্মা আৰু দৰ্শন শক্তি হ'ল সাত্ত্বিক পৰিণামৰূপী অন্তঃকৰণ। এই দুয়োটাৰে একাত্মতাৰ ফলত অস্মিতা বা অহংভাৱৰ সষ্টি হয়।

সুখভোগৰ প্ৰতি চিত্তত থকা ইচ্ছা বা আগ্ৰহেই ৰাগ (সুখানুশয়ী ৰাগঃ — *যোগসূত্ৰ*)। তৃষ্ণা, লোভ আদি ইয়াৰ ৰূপ।

সুখভোগৰ পিছত যি দ্বেষৰূপী বাসনা চিত্তত থাকে তাকে দ্বেষৰূপী ক্লেশ বুলি কোৱা হয়। অৰ্থাৎ দুখদায়ক বস্তু বা ভাৱৰ অনুশয় বা অনুবৃত্তিৰ নাম দ্বেষ (দুঃখানুশয়ী দ্বেষঃ — *যোগসূত্ৰ*)। ইয়াত অনুশয়ীৰ অৰ্থ হ'ল পূৰ্বকৃত কৰ্মৰ সংস্কাৰজনিত বাসনা। পূৰ্বৰ সুখ-দুঃখৰ সংস্কাৰ চিত্তত থাকি যায়। এই সংস্কাৰ কিবা উদ্‌বোধক পালে পুনৰ উদ্বুদ্ধ হৈ উঠে। ফলত ব্যক্তিৰ চিত্তত ৰাগ-দ্বেষ আদিৰ উৎপন্ন হয়।

অভিনিবেশ হ'ল মৃত্যুভয়। এই মৃত্যুভয় বিদ্বান আৰু মূৰ্খ দুয়োৰে থাকে (স্বৰসবাহী বিদুষোঽপি মূঢ়োঽভিনিবেশঃ - *যোগসূত্ৰ*)। পূৰ্বজন্মৰ মৃত্যুৰ অনুভৱ সংস্কাৰ হিচাপে চিত্তত থাকি যায়। ইয়াকে কোৱা হয় স্বৰস। এই স্বাৰস্যৰ মাধ্যমত সকলোৰে মনত মৃত্যুভয় সূক্ষ্মভাৱে অৱস্থান কৰে। এই সূক্ষ্মবৃত্তি বিশেষৰ নামেই হ'ল অভিনিৱেশ।

- *ক্লেশসমূহ নাশৰ উপায় ঃ* যোগ হ'ল সাধনাৰ লক্ষ্য। কাৰণ যোগে আত্মাক কালসম্বন্ধী, সোপাধিক তথা পৰিৱৰ্তনশীল জীৱনৰ পৰা মুক্ত কৰি এক সৰল, নিত্য তথা পূৰ্ণ জীৱন প্ৰাপ্ত কৰাত সহায় কৰে। কিন্তু উপৰি উক্ত পঞ্চক্লেশে এই যোগত প্ৰতিবন্ধকতাৰ সৃষ্টি কৰে। ক্লেশযুক্ত চিত্তত বিকেক-খ্যাতি উৎপন্ন নহয়।

গতিকে অভ্যাস আৰু বৈৰাগ্যৰ দ্বাৰা উৎপন্ন বিবেক-খ্যাতিৰ বাবে ক্লেশৰ নাশ অতি আৱশ্যক। অবিদ্যাদি ক্লেশৰ নাশৰ বাবে দুটা উপায়ৰ বৰ্ণনা কৰা হৈছে— ক্রিয়াযোগ আৰু ধ্যানযোগ।

তপ, স্বাধ্যায় আৰু ঈশ্বৰ প্রণিধান ক্রিয়াযোগৰ অন্তর্গত মাধ্যম যাৰ সহায়ত ক্লেশ দূৰীভূত হয়। অৱশ্যে এইবোৰৰ সহায়ত ক্লেশৰ সম্পূর্ণভাৱে নির্মূল বা বিনাশ নহয়। তপঃ হ'ল শাৰীৰিক, মানসিক বা বাচিকভাৱে সম্পূর্ণ সংযম। ই হ'ল উচ্চ পর্যায়ৰ সহিষ্ণুতা। স্বাধ্যায় হ'ল পবিত্র মন্ত্র-জপ, প্রণৱ উচ্চাৰণ আৰু মোক্ষশাস্ত্রৰ অধ্যয়ন। ঈশ্বৰ প্রণিধান হ'ল সকলো কর্মফল পৰমগুৰুত অর্পণ কৰি বা ফলৰ আকাংখ্যা নকৰাকৈ ঈশ্বৰক উপাসনা কৰা। এই ক্রিয়াযোগৰ অভ্যাস কৰিলে ক্লেশবোৰ সূক্ষ্ম হৈ যায়। যেতিয়ালৈকে অবিদ্যাদি ক্লেশ বিদ্যমান হৈ থাকে তেতিয়ালৈকে তাৰ ফল, জাতি, আয়ু আৰু ভোগ অৱশ্যেই জীৱাত্মাক ক্রিয়া কৰি থাকে (সতি মূলে তদ্বিপাকো জাত্যাযুর্ভোগঃ- *যোগসূত্র*) অর্থাৎ পঞ্চক্লেশেই হ'ল কর্মসংস্কাৰ বা কর্মাশয়ৰ মূল। কর্মৰ মূলত ক্লেশ থাকিলে তাৰ বিপাক বা কর্মফল-পৰিণামত জাতি, আয়ু আৰু ভোগ উৎপন্ন হয়। পূণ্যাত্মকৰ জাতি আয়ু আৰু ভোগ সুখাত্মক হয় আৰু পাপাত্মকৰ জাতি, আয়ু আৰু ভোগ দুঃখাত্মক হয় (তে াদপৰিতাপফলাঃ পূণ্যাপূণ্যহেতুত্বাৎ — *যোগসূত্র*)। কিন্তু যোগীৰ বাবে পূণ্যপাপাত্মক বা শুভাশুভাত্মক সকলো বৃত্তিৰে নিৰোধ আৱশ্যক। প্রসংখ্যান বা বিবেক জ্ঞানৰে সর্ববৃত্তি নিৰোধ সম্ভৱ।

ক্রিয়াযোগৰ অনুষ্ঠান কৰিলে ক্লেশসমূহ দুর্বল হৈ যায় অর্থাৎ ইহঁতৰ স্থূল পৰিণাম নষ্ট হৈ সূক্ষ্ম হৈ পৰে আৰু ধ্যানযোগৰ অগ্নিৰে ক্লেশদগ্ধ বীজ নষ্ট হৈ যায়। *যোগসূত্রত* সেয়েহে কৈছে— ধ্যানহেয়্যস্তদ্ বৃত্তয়ঃ। সূক্ষ্ম পৰিণাম লাভ কৰা ক্লেশবোৰক 'প্রতিপ্রসব'ৰ (উৎপত্তিৰ বিৰোধিতা বা প্রতিলোম) দ্বাৰা তথা ধ্যানৰ দ্বাৰা সমূলাংশে নাশ কৰিব লাগে। ক্লেশৰ সমূল বিনাশ হ'লে পুনৰ ক্লেশ-বীজ অংকুৰিত নহয়। অর্থাৎ অসম্প্রজ্ঞাত যোগৰ দ্বাৰা সকলো ক্লেশ-বৃত্তি সম্পূর্ণভাৱে বিনাশপ্রাপ্ত হয়।

উল্লেখযোগ্য যে যদিহে ক্রিয়াযোগ বা ধ্যানযোগৰ দ্বাৰা পঞ্চক্লেশক সম্পূর্ণভাৱে নির্মূল বা বিনাশ কৰিব পৰা নাযায় তেনেহ'লে ক্লেশবোৰে যি কর্মাশয় বা কর্মসংস্কাৰৰ জন্ম দিয়ে সেই কর্মাশয়ৰ পৰিণাম বর্তমান জন্মত বা অনাগত জন্মান্তৰত ভোগ কৰিব লগা হয় (ক্লেশমূলঃ কর্মাশয়ো দৃষ্টাদৃষ্টজন্মবেদনী— *যোগসূত্র*)। গতিকে পঞ্চক্লেশৰ সম্পূর্ণ বিনাশ অত্যন্ত আৱশ্যক।



অগ্রগতি নিৰীক্ষণ

প্রশ্ন নং ১২ ঃ ঋতম্ভৰা প্রজ্ঞা বুলিলে কি বুজে ?

.....

.....

প্রশ্ন নং ১৩ ঃ ক্লেশ কেইপ্রকাৰৰ আৰু কি কি ?

.....

.....

প্রশ্ন নং ১৪ ঃ ক্লেশসমূহ বিনাশ কৰাৰ উপায় কি ?

.....

.....

২.৩.৯ ঈশ্বৰৰ সংজ্ঞা আৰু স্বৰূপ

যোগদর্শনত ঈশ্বৰ এটা প্রধান তত্ত্ব। মহর্ষি পতঞ্জৰি মতে ঈশ্বৰ অবিদ্যাদি ক্লেশ, পাপ-পূণ্য কর্ম, সেই কর্মৰ ফল বা বাসনাৰপৰা মুক্ত বিশেষ পুৰুষ (ক্লেশকর্মবিপাকাশয়ঃ অপৰপৰামৃষ্টঃ পুৰুষবিশেষ ঈশ্বৰঃ — *যোগসূত্র*)। ইয়াত ক্লেশ বুলিলে পঞ্চকেশক বুজাইছে। কর্মই কুশল-অকুশল, শুভ-অশুভ পাপ-পূণ্যৰূপ সকলো কর্মক বুজাইছে। বিপাক হ'ল কর্মফল। আশয় হ'ল সংস্কাৰ। সুখ-দুঃখ ভোগ আদিৰ পৰা উৎপন্ন নানা প্রকাৰৰ বাসনাই আশয়। উক্ত ক্লেশ, কর্ম, বিপাক তথা আশয়ৰ পৰা যি অপৰামৃষ্ট অর্থাৎ অসম্বন্ধিত তথা অন্য জীৱৰ পৰা ভিন্ন সেই পুৰুষবিশেষ ঈশ্বৰ। ঈশ্বৰ নিৰতিশয় জ্ঞানসম্পন্ন সর্বজ্ঞ (তত্র নিৰতিশয়ং সর্বজ্ঞবীজম্ — *যোগসূত্র*)। যোগদর্শনত সমাধি লাভেই পৰম লাভ তথা সমাধিৰ ফল কৈৱল্যপ্রাপ্তি বুলি কোৱা হৈছে। কিন্তু ঈশ্বৰৰ উপাসনাৰ জৰিয়তে অর্থাৎ ঈশ্বৰৰ অনুগ্রহত শীঘ্রেই সমাধি লাভ বা কৈৱল্যপ্রাপ্তি হয় বুলি কোৱা হৈছে (ঈশ্বৰ প্রণিধানাদ্বা— *যোগসূত্র*)। ঈশ্বৰৰ অভিধায়ক বা বাচক ওঁকাৰ বা প্রণৱ। ওম্কাৰ বা প্রণৱ তথা ঈশ্বৰৰ মাজত বাচ্যবাচক ভাৱ বিদ্যমান। পৰমেশ্বৰ প্রণৱৰ বাচ্য তথা প্রণৱ পৰমেশ্বৰৰ বাচক। সেয়েহে ঈশ্বৰ আৰু প্রণৱৰ মাজৰ সম্বন্ধ প্রতিপাদ্য-প্রতিপাদকৰূপ। সেয়েহে সাধকে বা যোগীয়ে প্রণৱৰ উচ্চাৰণ, জপ আদিৰ দ্বাৰা ঈশ্বৰৰ ভাৱনা কৰিব লাগে। (তজ্জপস্তদর্থভাৱনম— *যোগসূত্র*)।

২.৩.১০ ওম্কাৰ বা প্রণৱ সাধনা

ওম্কাৰ বা প্রণৱ সাধনা সমাধি লাভৰ এটা উপায় বুলি যোগসূত্রত উল্লেখ

কৰা হৈছে। এই সাধনাৰ জৰিয়তে অন্তর্দৃষ্টি লাভ হয় আৰু যোগবিঘ্নসমূহৰ নাশ হয়। যোগবিঘ্নসমূহ হ'ল — ব্যাধি, স্ত্যান, সংশয়, প্রমাদ, আলস্য, অবিৰতি, ভ্রান্তিদর্শন, অলব্ধ ভূমিকত্ব আৰু অনৱস্থিতত্ত্ব। এই চিত্তবিক্ষেপবোৰে সাধনাত প্রতিবন্ধকতাৰ সৃষ্টি কৰে (ব্যাধিস্ত্যান সংশয়প্রমাদালস্যাবিৰতি ভ্রান্তিদর্শনালব্ধ— ভূমিকত্বানৱস্থিতত্বানি চিত্তবিক্ষেপাস্তেহন্তৰায়াঃ— *যোগসূত্র*)। ব্যাধি হ'ল ধাতু বৈষম্যৰ বাবে হোৱা জ্বৰ আদি শাৰীৰিক বেমাৰ, স্ত্যান হ'ল মনৰ অক্ষমতা, সংশয় হ'ল সন্দেহ, প্রমাদ হ'ল চিত্তৰ উদাসীনতা, আলস্য হ'ল শৰীৰ আৰু মনৰ যোগসাধনাৰ বাবে অপ্রবৃত্তি, অবিৰতি হ'ল বিষয়তৃষ্ণা বা ভোগৰ আকাংক্ষা, ভ্রান্তিদর্শন হ'ল ভ্রম জ্ঞান, অলব্ধভূমিকত্ব হ'ল কোনো কাৰণত বা প্রতিবন্ধকতাৰ বাবে সমাধি ভূমি লাভ নকৰা আৰু অনৱস্থিতত্ব হ'ল চিত্তৰ অস্থিৰতা। যোগসাধনাৰ এই অন্তৰায়বোৰক নিয়ন্ত্রণ কৰিবলৈ *যোগসূত্রত* 'একতত্ব' অভ্যাসৰ কথা কোৱা হৈছে। এই অভ্যাস কৰিলে মনত একাগ্র শক্তি জাগি উঠে আৰু ধ্যেয় বস্তুৰ লগত চিত্তৰ অবিচ্ছিন্ন সংযোগ স্থাপিত হয়। ইয়াৰ উপৰিও 'চিত্তপ্রসাদন'ৰ জৰিয়তেও যোগৰ অন্তৰায়বোৰক নিয়ন্ত্রণ কৰিব পাৰি। চিত্তপ্রসাদনৰ অর্থ হ'ল চিত্ত নির্মল বা প্রসন্ন হোৱা। সুখ, দুখ, পূণ্য আৰু পাপবিষয়ত ক্রমে মৈত্রী, কৰুণা, মুদিতা আৰু উপেক্ষাৰ ভাৱনাৰে চিত্ত প্রসন্ন হয়।

২.৩.১১ হেয়ঃ ইয়াৰ স্বৰূপ আৰু হেতু

ভাৰতীয় দার্শনিক সম্প্রদায়ৰ প্রায় সকলো দর্শনৰ মতে সংসাৰ দুঃখময়। *যোগসূত্রৰ* মতেও সংসাৰ দুঃখেৰে পৰিপূর্ণ। *যোগসূত্রত* সংসাৰত থকা দুঃখৰ কাৰণ আৰু তাৰপৰা পৰিত্রাণৰ উপায় বর্ণনা কৰা হৈছে। যোগদর্শনৰ মতে দুঃখেই হ'ল হেয় আৰু এই হেয়ৰ কাৰণ হ'ল সংযোগ (হেয়ং দুঃখং হেয়কাৰণঞ্চ সংযোগাখ্যং) সংযোগ শব্দটোৱে ইয়াত প্রকৃতি পুৰুষৰ সংযোগৰ কথা বুজাইছে (দ্রষ্টাদৃশ্যয়োঃ সংযোগো হেয়হেতুঃ — *যোগসূত্র*)। দ্রষ্টা হ'ল পুৰুষ আৰু দৃশ্য হ'ল মন, বুদ্ধি আদিৰ পৰা আৰম্ভ কৰি স্থুলভূতলৈকে সকলো উপাদানেৰে সৈতে গঠিত প্রকৃতি। পুৰুষৰ প্রকৃত স্বৰূপ শুদ্ধ চেতন তথা নির্বিকাৰ। কিন্তু বুদ্ধিৰ সংসর্গলৈ আহি ই অচেতন যেন প্রতীত হয়। বুদ্ধি অচেতন, কাৰণ ই অচেতন প্রকৃতিৰ দ্বাৰা সৃষ্ট। গতিকে পুৰুষে প্রকৃতিৰ লগত সংযুক্ত হৈ স্বৰূপ উপলব্ধি কৰিব নোৱাৰে আৰু সেইটোৱেই সকলো হেয়ৰ কাৰণ। যেতিয়া পুৰুষৰ নিজৰ শুদ্ধ চৈতন্যৰ বোধ হয় তেতিয়া ই প্রকৃতিৰ পৰা পৃথক হৈ পৰে আৰু প্রকৃতি প্রসূত বুদ্ধিৰ পৰা মুক্ত হৈ পৰে। দ্রষ্টা আৰু দৃশ্যৰ সংযোগৰ কাৰণো যোগশাস্ত্রত অতি সুন্দৰভাৱে বর্ণনা কৰিছে। *যোগসূত্রত* স্পষ্টকৈ কোৱা হৈছে— 'তস্য হেতুৰবিদ্যা' অর্থাৎ অবিদ্যা বা অজ্ঞানেই সংযোগৰ কাৰণ। অবিদ্যাৰ বাবেই দ্রষ্টা আৰু দৃশ্যৰ সংযোগ ঘটে আৰু দুঃখৰ উদ্ভৱ হয়। পুনৰ এই অবিদ্যা আঁতৰি গ'লে প্রকৃতি আৰু পুৰুষৰ সংযোগ নষ্ট হয় আৰু দ্রষ্টাই মুক্তি লাভ কৰি স্বস্বৰূপত অৱস্থান কৰে।

২.৩.১২ কৈবল্য

যোগসাধনাৰ উদ্দেশ্য কৈৱল্য লাভ। কৈৱল্য মানে হ'ল মোক্ষ বা মুক্তি। কৈৱল্যই যোগ সাধনাৰ অন্তিম অৱস্থা। কেৱলস্য ভাৱঃ কৈৱল্যম্। অর্থাৎ কেৱলৰ ভাৱ কৈৱল্য। যেতিয়া যোগীয়ে প্রকৃতি-পুৰুষৰ সংযোগৰ বিনাশৰ ফলত আত্মস্বৰূপ উপলব্ধি কৰে তেতিয়া তেওঁ কৈৱল্য পদ প্রাপ্ত কৰে। অর্থাৎ আত্মাৰ স্বস্বৰূপত অৱস্থানেই হ'ল কেৱলৰ ভাৱ। যোগসূত্রত সেয়েহে কৈছে— 'পুৰুষার্থশূণ্যানাং গুণানাং প্রতিপ্রসৱঃ কৈৱল্যম্ স্বৰূপ প্রতিষ্ঠা বা চিতি শক্তিৰিতি'। যোগদর্শনৰ মতে সমস্ত দুঃখ-সুখ আদি শৰীৰ ধর্ম। গতিকে শৰীৰে ইয়াক ভোগ কৰে। কিন্তু অজ্ঞানতাৰ কাৰণে পুৰুষ বা আত্মা বুদ্ধিত প্রতিবিম্বিত হৈ শৰীৰৰ দুঃখ-সুখক নিজৰ বুলি ভাবি লৈ ভোক্তা হৈ পৰে। বুদ্ধিত প্রতিবিম্বিত হোৱাৰ বাবে পুৰুষ সুখী বা দুঃখী যেন প্রতীত হয়। যেতিয়া পুৰুষে নিজৰ প্রকৃত স্বৰূপ উপলব্ধি কৰিব পাৰে তেতিয়া পুৰুষে বুদ্ধিৰ সকলো ধর্মৰ পৰা নিজক পৃথক বুলি ভাবিবলৈ লয়। এইটোৱেই পুৰুষৰ স্বৰূপাৱস্থিতি বা কৈৱল্য।

যোগসূত্রত সংযোগৰ অভাৱ (পুৰুষ-প্রকৃতিৰ) বা বন্ধনৰ এই সম্পূর্ণ নিবৃত্তিক 'হান' বুলি কোৱা হৈছে। 'হান'ৰ অর্থ হ'ল 'নাশ'। গতিকে পুৰুষ-প্রকৃতি বা দ্রষ্টা আৰু দৃশ্যৰ সংযোগৰ হান বা নাশেই কৈৱল্য (তদভাৱাৎ সংযোগোভাৱো হানং তদ্দৃশেঃ কৈৱল্যম্— *যোগসূত্র*)। দ্রষ্টা— দৃশ্যৰ সংযোগৰ ফলত দুঃখৰ সৃষ্টি হয়। দ্রষ্টাৰ স্বৰূপ *যোগসূত্রত* এইদৰে বর্ণনা কৰিছে— দ্রষ্টা দৃশিমাত্রঃ শুদ্ধোহপি প্রত্যয়ানুপশ্যঃ অর্থাৎ দ্রষ্টা কেৱল দৃশি মাত্র বা তেওঁ পবিত্র চৈতন্য স্বৰূপ, তেওঁ বুদ্ধিৰ মাজেদি প্রত্যক্ষ কৰে। নির্বিকাৰ স্বভাৱ চৈতন্যময় শুদ্ধ আত্মা বা পুৰুষ নিজে প্রকৃত পক্ষে দ্রষ্টা নহয়। কিন্তু যেতিয়া আত্মা বুদ্ধিত প্রতিবিম্বিত হয় তেতিয়া পুৰুষক দ্রষ্টা বুলি কোৱা হয়। দৃশ্যৰ সংজ্ঞা স্বৰূপৰ বিষয়ে যোগসূত্রত এইদৰে কৈছে 'প্রকাশক্রিয়াস্থিতিশীলং ভূতেন্দ্রিয়াত্মকং ভোগাপবগার্থং দৃশ্যম্'। অর্থাৎ দৃশ্য প্রকাশশীল (সত্ব গুণৰ ফলত), ক্রিয়াশীল (ৰজগুণৰ ফলত) আৰু স্থিতিশীল (তমগুণৰ ফলত) তথা ই দ্রষ্টা বা পুৰুষৰ ভোগ আৰু অপবর্গৰ কাৰণ। 'ভূত' শব্দটোৱে ইয়াত স্থূল-সূক্ষ্ম সকলো ভূতকে বুজাইছে আৰু 'ইন্দ্রিয়' শব্দটোৱে একাদশেন্দ্রিয় (পঞ্চজ্ঞানেন্দ্রিয়, পঞ্চকর্মেন্দ্রিয় আৰু মন)ক বুজাইছে। এই ত্রিগুণাত্মিকা প্রকৃতি আৰু তাৰ পৰা উৎপন্ন ভূত-ভৌতিক পদার্থসমূহ পুৰুষৰ ভোগ আৰু অপবর্গৰ কাৰণ। *যোগদর্শন* মতে কৈৱল্য দুঃখৰ আত্যন্তিক বিনাশ। সংসাৰ আৰু শৰীৰক যোগদর্শনত হেয় বুলি কোৱা হৈছে। এই দুঃখ চাৰিপ্রকাৰৰ— পৰিণাম দুঃখ, তাপ দুঃখ, সংস্কাৰ আৰু গুণবৃত্তিবিৰোধ। সাংসাৰিক সুখ বা সংসাৰৰ সকলো ভোগ ভ্রমমতে অমৃততুল্য সুখদায়ক বুলি বোধ হয় কিন্তু পৰিণামতঃ দুঃখ কঢ়িয়াই আনে। সকলো প্রকাৰ ভোগঞ্জা সুখ বিনাশশীল। সেই সুখৰ বিনাশ হোৱাৰ কথা ভাৰি উদ্ভৱ হোৱা দুঃখক তাপ দুঃখ বুলি কোৱা হয়। ইষ্ট বা অনিষ্টৰ বশৱর্তী হৈ

আমি কাম কৰো আৰু ইয়াৰ ভাল বা বেয়া ফল ভোগ কৰোঁ। কর্মৰ ফল প্রাপ্ত কৰা যায় কিন্তু কর্মৰ সংস্কাৰ নষ্ট হৈ নাযায়। সকলো সংস্কাৰে অৱশেষত দুঃখ দিয়ে। ইয়াকে সংস্কাৰ দুঃখ বোলে। সংসাৰত সকলো পদার্থই ত্রিগুণাত্মক অর্থাৎ ইহঁতে দুঃখ, সুখ বা মোহ উৎপন্ন কৰে। গতিকে সাংসাৰিক পদার্থ মাত্রেই দুঃখৰ উৎপাদক। ইয়াকে গুণবৃত্তিবিৰোধ বুলি কোৱা হৈছে। অর্থাৎ যোগীসকলৰ বাবে সংসাৰ মাত্রেই দুঃখ, কাৰণ ই সংস্কাৰ, পৰিণাম আৰু গুণবৃত্তি বিৰোধৰ লগত সম্পৃক্ত হৈ থাকে (পৰিণামতাপসংস্কাৰ-দুঃখৈর্গুণবৃত্তিবিৰোধাচ্চ দুঃখনেৰ সর্ব বিবেকিনঃ — *যোগসূত্র*)।

গতিকে সংসাৰত দুঃখৰ কাৰণ হ'ল প্রকৃতি-পুৰুষৰ সংযোগ আৰু প্রকৃতি-পুৰুষৰ সংযোগৰ কাৰণ হ'ল অবিদ্যা বা অজ্ঞান। এই অবিদ্যাৰ বিনাশেই কৈৱল্যৰ পথ প্রশস্ত কৰি দিয়ে। হান বা অবিদ্যা বিনাশৰ উপায় হ'ল বিবেকখ্যাতি বা পুৰুষ আৰু প্রকৃতিৰ বিভেদজ্ঞান। সেয়েহে *যোগসূত্রত* কোৱা হৈছে— 'বিবেক খ্যাতিৰ বিপ্লবা হানোপায়ঃ'। গতিকে কৈৱল্য লাভৰ বাবে বিবেকখ্যাতি অতি প্রয়োজনীয়। *যোগদর্শনত* কৈৱল্য লাভৰ সাধন হিচাপে যি পাৰমার্থিক জ্ঞান লাভৰ কথা কোৱা হৈছে তাক 'প্রজ্ঞা' বুলি বর্ণনা কৰা হৈছে। ই হ'ল জ্ঞানৰ সর্বোৎকৃষ্ট অৱস্থা। এই প্রজ্ঞাৰ সাতটা অৱস্থা বা ভূমি তলত উল্লেখ কৰা হ'ল— 1) জ্ঞেয়শূণ্য 2) হেয় শূণ্য 3) প্রাপ্যপ্রাপ্ত 4) চিকীর্ষাশূণ্য 5) প্রজ্ঞা 6) লয় 7) অমল।

২.৩.১৩ বিবেকজ্ঞান বা বিবেকখ্যাতি

'বিবেকখ্যাতি'ৰ সংজ্ঞা বর্ণনা কৰি *যোগসূত্রত* এইদৰে কোৱা হৈছে— 'সত্ত্বপুৰুষান্যতা প্রত্যয়ো বিবেকখ্যাতিঃ' অর্থাৎ প্রকৃতি আৰু পুৰুষৰ বিভেদ জ্ঞান হ'ল বিবেকখ্যাতি। বিবেক মানে হ'ল 'ভেদ' আৰু 'খ্যাতি' হ'ল জ্ঞান। পুৰুষ আৰু প্রকৃতিৰ বিভেদ জ্ঞান বা বিবেকখ্যাতি প্রতিষ্ঠিত হ'লে পুৰুষৰ চিত্তত পৰম বশীকাৰ বৈৰাগ্য অৱস্থা লাভ হয় আৰু অজ্ঞান নাশ হয়। পৰম জ্ঞান প্রাপ্তিৰ লগে লগে সকলো প্রকাৰৰ মিথ্যা বিচাৰ বিলুপ্ত হৈ যায়, আত্মা পবিত্র হৈ যায় আৰু চিত্ত সকলো অৱস্থাতে অলিপ্ত স্বৰূপ লাভ কৰে। গুণো অৱকাশ প্রাপ্ত হয় আৰু আত্মা স্বসাৰতত্ত্বত প্রতিষ্ঠিত হৈ যায় (*যোগসূত্র*— 3û24–33]¼ বিবেকখ্যাতিসম্পন্ন যোগী-সাধকে আগত উল্লেখ কৰা সাতধৰণৰ চৰম জ্ঞানাত্মক প্রজ্ঞা লাভ কৰে। অর্থাৎ এই বিবেকজ্ঞানৰ সাতটা উচ্চতম স্তৰ আছে (তস্য সপ্তধা প্রান্তভূমিঃ প্রজ্ঞা— *যোগসূত্র*)। ইয়াৰে প্রথম চাৰিটা হ'ল কার্যবিমুক্ত অৱস্থা আৰু পৰৱর্তী চাৰিটা চিত্ত বিমুক্ত অৱস্থা। অর্থাৎ প্রথম চাৰিটা হ'ল বাহ্যপ্রপঞ্চৰ পৰা মুক্তি আৰু শেষৰ তিনিটা অন্তিম মোক্ষ।

প্রথম অৱস্থাত (জ্ঞেয়শূণ্য) পৰিত্রাণ পাবলগীয়া বস্তুবোৰৰ বিষয়ে সার্বিক জ্ঞান হৈ যোৱাৰ বাবে তাক আকৌ জনাৰ আৱশ্যকতা নাথাকে।

দ্বিতীয় অৱস্থাত (হেয় শূণ্য) পৰিত্রাণ পাবলগীয়া বা বিনাশ কৰিবলগীয়া

বস্তুবোৰৰ হেতু বা উপায় বা কাৰণবোৰ ক্ষীণ বা দুৰ্বল হৈ যোৱাৰ ফলত এইবোৰক আৰু দুৰ্বল কৰিবলগীয়া একো নাথাকে।

তৃতীয় অৱস্থাত (প্রাপ্যপ্রাপ্ত) সমাধিৰ জৰিয়তে পৰিত্রাণ পাবলগীয়া বস্তুবোৰৰ প্রত্যক্ষ নিৰোধ হয়। অর্থাৎ সাংসাৰিক ভোগৰ প্রতি অৰুচিৰ বাবে যোগী সংসাৰত থাকিও জীৱনমুক্ত হৈ পৰে।

চতুর্থ অৱস্থাত (চিকীর্ষাশূণ্য) বিভেদজ্ঞানৰূপ মাধ্যমৰ জৰিয়তে হানৰ (অজ্ঞানতানাশ) উপায় বিচাৰি পায়। গতিকে শৰীৰ আৰু সংসাৰৰ মমতা ত্যাগ কৰি যোগী কৃতকৃত্য হৈ যায়।

পঞ্চম অৱস্থাত (প্রজ্ঞা) বুদ্ধিৰ অধিকাৰ সমাপ্ত হৈ যায়। গতিকে বৌদ্ধিক বেপাৰ নিষ্প্রয়োজন হয়।

ষষ্ঠ অৱস্থাত (লয়) গুণবোৰ বিশ্রামপ্রাপ্ত হয় বা লয়প্রাপ্ত হয়।

সপ্তম অৱস্থাত (অমল) গুণৰ লগত অসংযুক্ত হৈ পৰা আত্মা স্বপ্রকাশিত, নির্মল তথা পৃথক হৈ পৰে। এই অৱস্থাত যোগীয়ে শৰীৰ আৰু বুদ্ধিৰ সকলো মলকে নিৰাকৰণ কৰে। সেয়েহে তেওঁক কেৱল বুলি কোৱা হয়। যোগীয়ে বিবেকখ্যাতিৰ এই সাতটা স্তৰত সাংসাৰিক বান্ধোন আৰু তাৰ ফলত উৎপন্ন হোৱা মিথ্যাজ্ঞানৰ বিনাশৰ ভেঁটিত প্রকৃতি-পুৰুষৰ বিভেদজ্ঞান লাভ কৰি সর্বোৎকৃষ্ট প্রজ্ঞাৰে কৈৱল্য লাভ কৰে। এই বিবেকখ্যাতি লাভ কৰাৰ উপায় হিচাপে *যোগসূত্রত* যোগাঙ্গসমূহৰ অনুশীলন কৰাৰ ওপৰত গুৰুত্ব আৰোপ কৰা হৈছে (যোগাঙ্গাদিনুষ্ঠানাদশুদ্ধিক্ষয়ে জ্ঞানদীপ্তিৰাবিবেকখ্যাতেঃ) কিয়নো এইবোৰৰ অনুশীলনৰ দ্বাৰা মনৰ মলিনতা দূৰ হয় আৰু জ্ঞান উদ্ভাসিত হয়।

২.৩.১৪ যোগাঙ্গসমূহ

শৰীৰ হ'ল আত্মিক জীৱনৰ অভিব্যক্তিৰ সাধন। শাৰীৰিক আৰু মানসিক অস্থিৰতা, শ্বাস-প্রশ্বাসৰ অনিয়মতা, নিঃশ্বাস, দুঃখ, নিৰাশা ইত্যাদি। সমাধিৰ বাধাবোৰৰ ওপৰত বিজয়প্রাপ্তি কৰিবলৈ বা অবিদ্যা নাশ কৰি বিবেকখ্যাতি লাভ কৰিবলৈ *যোগদর্শনত* আঠপ্রকাৰৰ উপায়ৰ কথা কোৱা হৈছে। এইবোৰক যোগৰ আঠটা অংগ বা অষ্টাংগ যোগ বুলি কোৱা হয়। এই আঠটা অংগ হ'ল— যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহাৰ, ধাৰণা, ধ্যান আৰু সমাধি (যমনিয়মাসনপ্রাণায়াম প্রত্যাহাৰধাৰণাধ্যান সমাধয়োহষ্টাংগানি— *যোগসূত্র*)। এই আঠটা অংগৰ ভিতৰত প্রথম পাঁচটা অপ্রত্যক্ষ বা বহিৰংগ সহায়ক আৰু শেষৰ তিনিটা উপায় অন্তৰংগ সহায়ক।

- *যম ঃ* যমৰ অর্থ হ'ল 'উপৰম' বা অভাৱ। হিংসা, মিথ্যা, স্তেন, মৈথুন আৰু পৰিগ্রহৰ অভাৱেই যম। যমৰ আকৌ পাঁচটা অংগ আছে— অহিংসা, সত্য, অস্তেয়, ব্রহ্মচর্য আৰু অপৰিগ্রহ (অহিংসাসত্যাস্তেয়ব্রহ্মচর্যাপৰিগ্রহা যমাঃ —

যোগসূত্ৰ)। 'অহিংসা' হ'ল সৰ্বথা আৰু সৰ্বদা সকলো প্ৰাণীৰ প্ৰতি হিংসা নকৰা (সৰ্বথা সৰ্বদা সৰ্বভূতানামনভিদ্ৰোহঃ— *যোগভাষ্য* 2û30)। কায়িক, বাচিক আৰু মানসিক হিংসাৰ পৰা বিৰত থকাই অহিংসা। কেৱল আনক ক্ষতি নকৰাই অহিংসা নহয়, বৈৰীভাৱ পৰিত্যাগ কৰাকো অহিংসা বুলি কোৱা হয়। (*যোগভাষ্য*, 2û35)।

মন আৰু ইন্দ্ৰিয়াদিৰে দেখি শুনি যেনে অনুভৱ হয় ঠিক তেনে ভাৱ প্ৰকাশ কৰাকে সত্য বুলি কোৱা হয়। চলনাহীন বাক্যই হ'ল সত্যবাক্য।

'অস্তেয়' হ'ল চুৰি নকৰা অৰ্থাৎ আনৰ দ্ৰব্য গ্ৰহণ কৰাৰ ইচ্ছাৰ পৰা বিৰত থকা বা তেনে ইচ্ছাৰ অভাৱেই অস্তেয়।

ইন্দ্ৰিয়সংযম কৰা বা বিষয়-বাসনাৰ প্ৰতি নিস্পৃহ থকাটোৱেই 'ব্ৰহ্মচৰ্য'। গতিকে কায়িক, মানসিক বা ব্যাচিকভাৱে যৌনাচাৰ বা যৌনভাৱনা সম্পূৰ্ণভাৱে পৰিত্যাগ কৰাই ব্ৰহ্মচৰ্য।

লোভৰ বশবৰ্তী হৈ অনাৱশ্যক বস্তু গ্ৰহণ নকৰাই অপৰিগ্ৰহ। অৰ্থাৎ জীৱন ধাৰণৰ বাবে অত্যাৱশ্যকীয় সামগ্ৰীৰ বাদে আন সামগ্ৰী গ্ৰহণ নকৰা।

- *নিয়ম ঃ* নিয়ম হ'ল যোগীয়ে পালন কৰিবলগীয়া কিছুমান কৰ্তব্য। নিয়ম পাঁচপ্ৰকাৰৰ— শৌচ, সন্তোষ, তপ, স্বাধ্যায় আৰু ঈশ্বৰ প্ৰণিধান (শৌচসন্তোষতপঃ স্বাধ্যায়েশ্বৰপ্ৰণিধানাদি নিয়মাঃ — *যোগসূত্ৰ*)। বাহ্য আৰু আভ্যন্তৰীণ শুচিতাই 'শৌচ'। বৰ্ণাশ্ৰম ধৰ্ম পালন কৰি শাস্ত্ৰানুকূল শুদ্ধ ভোজন কৰা আৰু পবিত্ৰ আলোচনা কৰা বা কথা-বতৰা পতা হ'ল বাহ্যিক শুদ্ধতা। মৈত্ৰী, কৰুণা, মুদিতা আদি ভাৱনাৰে অন্তঃকৰণৰ কাম, ক্ৰোধ, লোভ, মোহ আদিক নাশ কৰি লোৱাকে আভ্যন্তৰীণ শুচিতা বুলি কোৱা হয়।

  নিজ কৰ্তব্য পালন কৰি যি ফল পোৱা যায় তাতে সন্তুষ্ট থকাকেই সন্তোষ বোলে। সন্তোষ হ'ল মনৰ তুষ্টি, নিৰ্লোভতা আৰু প্ৰফুল্লতা লাভৰ সাধন।

  দ্বন্দ্ব (শীতোষ্ণাদি) সহনেই হ'ল তপ। শীত-তাপকে ধৰি সুখ-দুঃখ, হৰ্ষ-বিষাদ আদি আন সকলো দ্বন্দ্ব (বিপৰীত অৱস্থা) সহনেই হ'ল তপ।

  মোক্ষ প্ৰতিপাদক (উপনিষদ, গীতা আদি) শাস্ত্ৰৰ পঠন বা পাঠনেই হ'ল স্বাধ্যায়। প্ৰতিনিয়ত ঈশ্বৰক স্মৰণ, মনন আৰু চিন্তনৰ মাধ্যমত সৰ্বত্ৰ ঈশ্বৰ দৰ্শন আৰু পৰমপিতা পৰমাত্মাত সৰ্বপ্ৰকাৰৰ ভাৱনা সমৰ্পণ কৰাই 'ঈশ্বৰ প্ৰণিধান'।
- *আসন ঃ* যি ৰীতিৰে সুখেৰে আৰু স্থিতিৰে বহিব পাৰি অৰ্থাৎ কোনো প্ৰকাৰ দুঃখ-বেদনা নোহোৱাকৈ বহি থাকিব পাৰি তাকেই আসন বুলি কোৱা হয়। (স্থিৰসুখমাসনম্— *যোগসূত্ৰ*)। আসনৰ অনেক ভেদ আছে যেনে— পদ্মাসন, বীৰাসন, ভদ্ৰাসন ইত্যাদি। এই আসনবোৰৰ অনুশীলনৰ ফলত দেহৰ সাৰ্বিক নিয়ন্ত্ৰণ হয় আৰু মনৰ একাগ্ৰতা লাভ হয়। গতিকে স্থিৰ আৰু সুখদায়ক উপবেশন ভংগীমাই হ'ল আসন।

- *প্রাণায়াম ঃ* শ্বাস-প্রশ্বাস আদিৰ গতি নিয়ন্ত্রণেই প্রাণায়াম (শ্বাস-প্রশ্বাসয়োর্গতিবিচ্ছেদঃ প্রাণায়ামঃ— *যোগসূত্র*)। ই তিনি প্রকাৰৰ— পূৰক, কুম্ভক তথা ৰেচক। যি প্রাণায়ামৰ দ্বাৰা শ্বাসৰ স্বাভাৱিক গতিৰ (আভ্যন্তৰীণ) নিয়ন্ত্রণ হয় সেইটো ৰেচক। যি প্রাণায়ামৰ দ্বাৰা স্বাভাৱিক প্রাণৰ গতিৰ (বাহ্য) নিয়ন্ত্রণ হয় সেইটো পূৰক। বাহ্য তথা আভ্যন্তৰীণ দুই প্রকাৰেৰে স্বাভাৱিক প্রাণৰ গতিৰ নিয়ন্ত্রণ হ'ল কুম্ভক।
- *প্রত্যাহাৰ ঃ* ইন্দ্রিয়ক বাহ্য বিষয়ৰ পৰা আঁতৰাই মনক বশীভূত কৰাই প্রত্যাহাৰ (স্ববিষয়াসংপ্রয়োগে চিত্তস্বৰূপানুকাৰ ইৱান্দ্রিয়াণাং প্রত্যাহাৰ ঃ — *যোগসূত্র*)। সাধকে সাধনাৰ সময়ত ইন্দ্রিয়বোৰৰ বিষয় ত্যাগ কৰি চিত্তক যেতিয়া নিজৰ ধ্যেয় পদার্থত লগাই দিয়ে অথবা বিষয় চিন্তা যেতিয়া ধ্যেয় পদার্থত বিলীন হৈ যায় তেতিয়াই হয় প্রত্যাহাৰ।
- *ধাৰণা ঃ* বাহ্য তথা আভ্যন্তৰীণ যিকোনো বিষয়ত চিত্তক সন্নিবিষ্ট কৰাই ধাৰণা (*দেশবন্ধচিত্তস্য ধাৰণা— যোগসূত্র*)। বাহ্যবিষয় যেনে সূর্যদেৱ বা আন বিষয়ত চিত্তক নিবন্ধ কৰা তথা আভ্যন্তৰীণ বিষয় যেনে— হৃদয় কমল, নাসিকাৰ অগ্রভাগ আদিত চিত্তক নিবদ্ধ কৰি ৰখাই ধাৰণা।
- *ধ্যান ঃ* কোনো এটা নির্দিষ্ট বিষয়ত নিৰবিচ্ছিন্নভাৱে চিত্ত নিবদ্ধ থাকিলেই ধ্যানৰ সূচনা হয়। ধ্যেয়াকাৰ চিত্তবৃত্তিৰ একাগ্রতাই ধ্যান অর্থাৎ ধাৰণাকালত যি নাভিচক্রাদি স্থানত চিত্ত নিবদ্ধ হয় তাতে একাগ্রতা প্রাপ্তি হোৱাই ধ্যান (তত্র প্রত্যৈকতানতা ধ্যানম্— *যোগসূত্র*)।
- *সমাধি ঃ* ধ্যান যেতিয়া ধ্যেয়ৰূপ হৈ যায় তেতিয়া সমাধি প্রাপ্তি হয়। এই অৱস্থাত ধ্যেয় বিষয় আৰু ধ্যানৰ ক্রিয়া পৃথক হৈ নাথাকে, ৰৰঞ্চ ধ্যানৰ ক্রিয়া ধ্যেয়ৰ ৰূপত লীন হৈ যায় (তদেৱার্থমাত্রনির্ভাসং স্বৰূপশূন্যমিৱ সমাধিঃ— *যোগসূত্র*)। এই অষ্টাংগযোগৰ প্রথম দুটাই অর্থাৎ যম আৰু নিয়মে নৈতিক সাধনাৰ ওপৰত গুৰুত্ব আৰোপ কৰে। আসন তথা প্রাণায়াম শাৰীৰিক নিয়ন্ত্রণৰ লগত জড়িত। পুনৰ প্রত্যাহাৰ, ধাৰণা, ধ্যান আৰু সমাধি মনস্তাত্ত্বিক পর্যায়ৰ লগত জড়িত। এই যোগাংগসমূহৰ অনুশীলনৰ দ্বাৰা বিবেক জ্ঞান লাভ কৰি অশুদ্ধি বা অবিদ্যাৰ নাশ কৰিব পাৰি। বিবেকজ্ঞানৰ দ্বাৰা যিহেতু কৈৱল্য লাভ কৰিব পাৰি, গতিকে কৈৱল্য লাভৰ বাবে যোগাংগসমূহৰ পালন অপৰিহার্য।



অগ্রগতি নিৰীক্ষণ

প্রশ্ন নং ১৫ ঃ ঈশ্বৰৰ সংজ্ঞা লিখক।

.....

.....

প্ৰশ্ন নং ১৬ ঃ যোগবিঘ্নসমূহ কি কি?

.....

.....

প্ৰশ্ন নং ১৭ ঃ 'হেয়'ৰ অৰ্থ কি?

.....

.....

প্ৰশ্ন নং ১৮ ঃ দুঃখ কেইবিধ আৰু কি কি?

.....

.....

প্ৰশ্ন নং ১৯ ঃ কিদৰে কৈৱল্য লাভ কৰিব পাৰি?

.....

.....

প্ৰশ্ন নং ২০ ঃ অষ্টাংগযোগ কি কি উল্লেখ কৰক।

.....

.....

প্ৰশ্ন নং ২১ ঃ বিবেকখ্যাতি বুলিলে কি বুজা যায়?

.....

.....



২.৪ অধ্যায়টিৰ পৰা আমি কি শিকিলোঁ

এই অধ্যায়টোত আমি নিম্নলিখিত বিষয়সমূহ আলোচনা কৰিলো ঃ

- *যোগদর্শন*ৰ প্ৰণেতা পতঞ্জলি আৰু তেওঁৰ *যোগসূত্ৰ*ৰ বিষয়ে জনা গ'ল।
- চিত্তভূমি তথা চিত্তবৃত্তিৰ ধাৰণা আৰু এইবোৰৰ প্ৰকাৰভেদৰ কথা জানিব পৰা গ'ল।
- চিত্তবৃত্তিনিৰোধৰ উপায় সম্পৰ্কে জ্ঞান লাভ কৰা হ'ল।
- সমাধিৰ স্বৰূপ তথা ইয়াৰ শ্ৰেণীবিভাগ সম্বন্ধে সবিস্তাৰিতভাৱে জানিব পৰা গ'ল।
- ক্লেশৰ স্বৰূপ আৰু ক্লেশ নাশৰ উপায় সম্পৰ্কে জ্ঞান লাভ কৰা হ'ল।
- ঈশ্বৰৰ সংজ্ঞা আৰু স্বৰূপৰ জ্ঞান লাভ কৰা হ'ল।
- কৈৱল্যৰ বিষয়ে জ্ঞান পোৱা গ'ল।
- যোগাংগসমূহৰ বিষয়ে জনা গ'ল।



২.৫ অধিক জানিবলৈ

1] অশোক কুমার বন্দোপাধ্যায় (সম্পাদক) — *পাতঞ্জল দর্শন*, শ্রী বলরাম প্রকাশনী, কলকাতা।

2] ড^{0} বিমলা কর্ণাটক (সম্পাদিকা)— *পাতঞ্জলযোগদর্শনম্*, কাশী হিন্দু বিশ্ববিদ্যালয় আৰু ৰত্না পাব্লিকেশন্স, বাৰাণসী।

3] স্বামী ভর্গানন্দ — *পাতঞ্জল যোগদর্শন*, উদ্বোধন কার্যালয়, কলকাতা।

1] *Patanjalayogadars'anam of Kapila with Vyasabhasya*, Tattvavaisaradi of Vacaspati Misra and Yogavarttika of Vijnana bhiksu ed-by Narayana Misra, Bharatiya Vidya Prakasan, Varanasi.

2] *Patanjala Yoga Pradeepa (ed) by Omananda Tirtha*. Gita Press, Grorakhpur.



২.৬ অগ্রগতিৰ খতিয়ান

১ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ *যাজ্ঞবল্ক্য-স্মৃতিত* হিৰণ্যগর্ভক যোগশাস্ত্রৰ আদি প্রবর্তক বুলি কোৱা হৈছে।

২ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ পতঞ্জলিৰ *যোগসূত্রৰ* প্রথম সূত্রটো হ'ল 'অর্থ যোগানুশাসনম্'। অনু মানে পশ্চাৎ বা পিছত। অনুশাসন বুলি ক'লে পূর্বে উপদিষ্ট বিষয়ৰে পিছত আকৌ শাসন বা উপদেশ অর্থ বুজায়। এই সূত্রৰ দ্বাৰা পতঞ্জলিয়ে এইটো ইংগিত দিছে যে তেওঁ বিভিন্ন শাস্ত্রত সিঁচৰতি হৈ থকা পৰম্পৰাগতভাৱে যোগশাস্ত্রবর্ণিত বিষয়সমূহ প্রণালীবদ্ধভাৱে পুনৰ চর্চা (অনুশাসন) কৰিছে।

৩ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ *যোগসূত্রত* ১৯৫টা সূত্র আছে।

৪ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ পতঞ্জলিৰ *যোগসূত্রত* চাৰিটা পাদ আছে। যেনে— সমাধি পাদ, সাধন পাদ, বিভূতি পাদ আৰু কৈবল্য পাদ। যোগসূত্রত মুঠতে ১৯৫টা সূত্র এই চাৰিওটা পাদত বিভক্ত হৈ সন্নিবিষ্ট হৈ আছে।

৫ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ পতঞ্জলিৰ *যোগসূত্রৰ* সমাধি পাদত ৫১টা সূত্র আছে। সাধন পাদত ৫৫টা সূত্র আছে, বিভূতি পাদত ৫৫টা সূত্র আছে তথা কৈবল্য পাদত ৩৪টা সূত্র আছে।

৬ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ চিত্ত হ'ল মন, বুদ্ধি আৰু অহংকাৰৰ সম্মিলন। চিত্ত তিনিটা গুণৰ (সত্ত্ব, ৰজ আৰু তম)ৰ অধীন আৰু এই গুণবোৰৰ পৰিৱর্তনৰ বাবে চিত্তত নানা পৰিৱর্তনে দেখা দিয়ে। চিত্তৰ স্বাভাৱিক অৱস্থাই হ'ল চিত্তভূমি। চিত্তৰ পৰিবর্তিত অৱস্থা পাঁচ প্রকাৰৰ

যেনে— ক্ষিপ্ত, মূঢ়, বিক্ষিপ্ত, একাগ্ৰ আৰু নিৰুদ্ধ।

৭ নং প্ৰশ্নৰ উত্তৰ ঃ বৃত্তি শব্দৰ তাৎপৰ্য হ'ল পৰিণাম বা বিকাৰ। গতিকে চিত্তৰ পৰিণাম বা বিকাৰেই চিত্তবৃত্তি। বৃত্তি পাঁচপ্ৰকাৰৰ— প্ৰমাণ, বিপৰ্যয়, বিকল্প, নিদ্ৰা, স্মৃতি। ইয়াৰে কিছুমান ক্লেশযুক্ত আৰু কিছুমান ক্লেশশূণ্য। অবিদ্যাদি ক্লেশৰ পৰা উৎপন্ন হোৱা তথা সমস্ত কৰ্মসংস্কাৰক উৎপন্ন কৰা বৃত্তি ক্লিষ্ট। বিবেকখ্যাতি বিষয়ক আৰু গুণৰ কাৰ্যৰ বিৰোধী বৃত্তিবোৰেই অক্লিষ্ট।

৮ নং প্ৰশ্নৰ উত্তৰ ঃ চিত্তবৃত্তি নিৰোধৰ উপায় সম্বন্ধে যোগসূত্ৰত আলোচনা কৰা হৈছে। চিত্তবৃত্তি নিৰোধৰ দুটা উপায় হ'ল— অভ্যাস আৰু বৈৰাগ্য। অভ্যাস হ'ল চিত্তৰ বৃত্তিবোৰক সম্পূৰ্ণভাৱে দমন কৰাৰ নিৰন্তৰ প্ৰচেষ্টা বা যত্ন। বৈৰাগ্য হ'ল সকলো প্ৰকাৰৰ ঐহিক আৰু পাৰলৌকিক বিষয়ৰ প্ৰতি নিস্পৃহ চিত্তৰ বশীকাৰসংজ্ঞক অৱস্থা।

৯ নং প্ৰশ্নৰ উত্তৰ ঃ চিত্তবৃত্তি নিৰোধাৱস্থাই যোগ বা সমাধি। সমাধি দুবিধ— সম্প্ৰজ্ঞাত আৰু অসম্প্ৰজ্ঞাত। সম্প্ৰজ্ঞাত সমাধিত সৰ্ববৃত্তি নিৰোধ নহয় কিন্তু অসম্প্ৰজ্ঞাত সমাধিত সৰ্ব-বৃত্তি নিৰোধ হয়।

১০ নং প্ৰশ্নৰ উত্তৰ ঃ সম্প্ৰজ্ঞাত শব্দৰ অৰ্থ হ'ল 'সম্যক জ্ঞান পূৰ্বক সমাধি' অৰ্থাৎ যি সমাধিত ভাব্য পদাৰ্থৰ জ্ঞান সম্পূৰ্ণভাৱে লুপ্ত হৈ নাযায় তাকে সম্প্ৰজ্ঞাত সমাধি বোলে। অৰ্থাৎ এই সমাধিত ৰাজসিক আৰু তামসিক চিত্তবৃত্তিযুক্ত যোগীৰ চিত্তত কিছু বৃত্তি থাকি যায়। সম্প্ৰজ্ঞাত সমাধিৰ চাৰিটা অৱস্থা বা ৰূপ আছে। সেইবোৰ হ'ল বিৰ্তক, বিচাৰ, আনন্দ আৰু অস্মিতা। অৰ্থাৎ বিৰ্তক, বিচাৰ, আনন্দ আৰু অস্মিতাৰ লগত সম্বন্ধযুক্ত বিষয়ৰ সাক্ষাৎকাৰ হ'লে সম্প্ৰজ্ঞাত সমাধি হয়।

১১ নং প্ৰশ্নৰ উত্তৰ ঃ সমস্ত বৃত্তি নিৰুদ্ধ হৈ গ'লে চিত্তৰ সংস্কাৰ শেষৰূপ নিৰোধাৱস্থাই অসম্প্ৰজ্ঞাত সমাধি। অসম্প্ৰজ্ঞাত সমাধি ধ্যেয়ৰূপ অৰ্থৰহিত অৰ্থাৎ নিৰ্বস্তুক। অসম্প্ৰজ্ঞাত সমাধিক নিৰ্বীজ সমাধি বুলিও কোৱা হয় কিয়নো এই সমাধিত নিৰ্বস্তুক পৰবৈৰাগ্যৰ অভ্যাস কৰিলে চিত্ত বিষয়াশ্ৰয়শূণ্য হৈ অস্তিত্বশূন্যৰ দৰে হৈ পৰে।

অসম্প্ৰজ্ঞাত সমাধি দুই প্ৰকাৰৰ— উপায় প্ৰত্যয় আৰু ভৱ প্ৰত্যয়। ভৱ প্ৰত্যয় অসম্প্ৰজ্ঞাত সমাধি বিদেহ তথা প্ৰকৃতিলয় সাধকে প্ৰাপ্ত কৰে আৰু উপায় প্ৰত্যয় যোগীসকলৰ হয়।

১২ নং প্ৰশ্নৰ উত্তৰ ঃ অবিদ্যাৰ প্ৰভাৱৰ পৰা মুক্ত জ্ঞানক ঋতম্ভৰা প্ৰজ্ঞা বুলি কোৱা হয়। ঋতম্ভৰা প্ৰজ্ঞাত বিপৰ্যয় অৰ্থাৎ মিথ্যাজ্ঞানৰ কোনো প্ৰভাৱ নাথাকে। নিৰ্বিচাৰ সমাধিত এই ঋতম্ভৰা প্ৰজ্ঞাৰ উদ্ভৱ হয়। এই প্ৰজ্ঞা প্ৰাপ্তি হ'লে যোগীৰ চিত্তত নতুন নতুন সংস্কাৰ উৎপন্ন হয় যিবোৰে প্ৰতিবন্ধক সংস্কাৰৰ নাশ কৰে। এই প্ৰজ্ঞাই (প্ৰকৃষ্ট জ্ঞানে) কেৱল মাত্ৰ ঋত বা সত্যক প্ৰকাশ কৰে।

১৩ নং প্ৰশ্নৰ উত্তৰ ঃ ক্লেশ হ'ল একধৰণৰ মানসিক পৰ্যায় বা মনোধৰ্ম। এই ক্লেশ পাঁচপ্ৰকাৰৰ— অবিদ্যা, অস্মিতা, ৰাগ, দ্বেষ আৰু অভিনিবেশ। ইয়াৰে ভিতৰত অবিদ্যাই হ'ল আন

চাৰিটা ক্লেশৰ প্ৰসৱভূমি। এই পঞ্চক্লেশে যোগসাধনাত প্ৰতিবন্ধকতাৰ সৃষ্টি কৰে।

১৪ নং প্ৰশ্নৰ উত্তৰ ঃ অবিদ্যাদি ক্লেশ নাশৰ বাবে *যোগসূত্ৰত* দুটা উপায়ৰ বৰ্ণনা কৰা হৈছে। ক্ৰিয়াযোগ আৰু ধ্যানযোগ। তপ, স্বাধ্যায় আৰু ঈশ্বৰ প্ৰণিধান ক্ৰিয়াযোগৰ অন্তৰ্গত মাধ্যম যাৰ সহায়ত ক্লেশ নাশ কৰিব পাৰি। ক্ৰিয়াযোগৰ পালন কৰিলে ক্লেশসমূহ দুৰ্বল হৈ যায় অৰ্থাৎ ইহঁতৰ স্থূলপৰিণাম নষ্ট হৈ সূক্ষ্ম হৈ পৰে আৰু ধ্যানযোগৰ অগ্নিৰে ক্লেশদগ্ধ বীজ সম্পূৰ্ণ নষ্ট হৈ যায়।

১৫ নং প্ৰশ্নৰ উত্তৰ ঃ মহৰ্ষি পতঞ্জলিৰ মতে অবিদ্যাদি ক্লেশ, পাপ-পূণ্য কৰ্ম, সেই কৰ্মৰ ফল বা বাসনাৰ পৰা ৰহিত বিশেষ পুৰুষ হ'ল ঈশ্বৰ। অৰ্থাৎ ক্লেশ (পঞ্চক্লেশ— অবিদ্যা, অস্মিতা, ৰাগ, দ্বেষ, অভিনিবেশ), কৰ্ম (শুভ-অশুভ, পাপ-পূণ্যৰূপ), বিপাক (কৰ্মফল) তথা আশয় (সংস্কাৰ)ৰ পৰা যি অপৰামৃষ্ট অৰ্থাৎ অসম্বন্ধিত বিশেষ পুৰুষ তেঁৱেই ঈশ্বৰ। ঈশ্বৰ নিৰতিশয় জ্ঞানসম্পন্ন সৰ্বজ্ঞ। ঈশ্বৰ প্ৰণিধানৰ দ্বাৰা কৈৱল্য লাভ কৰিব পাৰি।

১৬ নং প্ৰশ্নৰ উত্তৰ ঃ যোগসাধনাত যিয়ে প্ৰতিবন্ধকতাৰ সৃষ্টি কৰে বা বিঘ্ন উৎপন্ন কৰে সেয়েই যোগবিঘ্ন। যোগবিঘ্নসমূহ হ'ল— ব্যাধি, স্ত্যান, সংশয়, প্ৰমাদ, আলস্য, অবিৰতি, ভ্ৰান্তিদৰ্শন, অলব্ধভূমিকত্ব আৰু অনৱস্থিতত্ব।

১৭ নং প্ৰশ্নৰ উত্তৰ ঃ *যোগদৰ্শনৰ* মতে দুঃখেই হ'ল হেয় আৰু হেয় বা দুঃখৰ কাৰণ হ'ল প্ৰকৃতি পুৰুষৰ সংযোগ (হেয়ং দুঃখং হেয়কাৰণঞ্চ সংযোগ্যখ্যং)।

১৮ নং প্ৰশ্নৰ উত্তৰ ঃ পাতঞ্জল *যোগদৰ্শনত* দুঃখৰ বৰ্ণনা প্ৰসংগত ইয়াৰ প্ৰকাৰৰ বিষয়েও আলোচনা কৰা হৈছে। তাৰ মতে দুঃখ চাৰিবিধ— পৰিণাম, তাপ, সংস্কাৰ আৰু গুণবৃত্তিবিৰোধ। যোগীসকলৰ বাবে সংসাৰমাত্ৰেই দুঃখ কাৰণ ই পৰিণাম, তাপ, সংস্কাৰ আৰু গুণবৃত্তিবিৰোধৰ লগত সংপৃক্ত হৈ থাকে।

১৯ নং প্ৰশ্নৰ উত্তৰ ঃ যোগদৰ্শনৰ মতে সুখ-দুঃখ আদি শৰীৰৰ ধৰ্ম। গতিকে শৰীৰে ইয়াক ভোগ কৰে। কিন্তু অজ্ঞানতাৰ বাবে পুৰুষ বা আত্মা বুদ্ধিত প্ৰতিবিম্বিত হৈ শৰীৰৰ দুঃখ-সুখকে নিজৰ বুলি ভাবি লৈ এইবোৰৰ ভোক্তা হৈ পৰে। বুদ্ধিত প্ৰতিবিম্বিত হোৱাৰ বাবে পুৰুষ সুখী বা দুখী যেন প্ৰতীত হয়। যেতিয়া পুৰুষে নিজৰ প্ৰকৃত স্বৰূপ উপলব্ধি কৰে তেতিয়া নিজকে বুদ্ধিৰ সকলো ধৰ্মৰ পৰা পৃথক বুলি ভাবিবলৈ লয় আৰু তেতিয়াই পুৰুষে কৈৱল্য লাভ কৰে। অৰ্থাৎ দ্ৰষ্ট্য— দৃশ্যৰ বিবেকজ্ঞানৰ দ্বাৰা কৈৱল্য লাভ কৰিব পাৰি।

২০ নং প্ৰশ্নৰ উত্তৰ ঃ সমাধিৰ বাধাবোৰৰ ওপৰত বিজয়প্ৰাপ্তি কৰিবলৈ বা অবিদ্যা নাশ কৰি বিবেকখ্যাতি লাভ কৰিবলৈ *যোগদৰ্শনত* আঠ প্ৰকাৰৰ উপায়ৰ কথা কোৱা হৈছে। এইবোৰক যোগৰ আঠটা অংগ বা অষ্টাংগ যোগ বুলি কোৱা হয়। এই অষ্টাংগ যোগ হ'ল— যম, নিয়ম, আসন, প্ৰাণায়াম, প্ৰত্যাহাৰ, ধাৰণা, ধ্যান আৰু সমাধি। এই আঠটা অংগৰ প্ৰথম পাঁচটা ৰহিৰংগ সহায়ক আৰু শেষৰ তিনিটা অন্তৰংগ সহায়ক।

২১ নং প্ৰশ্নৰ উত্তৰ ঃ প্ৰকৃতি আৰু পুৰুষৰ বিভেদ জ্ঞানেই হ'ল বিবেকখ্যাতি। 'খ্যাতি' মানে 'জ্ঞান' আৰু 'বিবেক' মানে 'ভেদ'। গতিকে বিভেদ জ্ঞানেই (দ্ৰষ্টা আৰু দৃশ্যৰ) বিবেকখ্যাতি। এই বিবেকখ্যাতি বা বিবেকজ্ঞান কৈৱল্য লাভৰ বাবে অপৰিহাৰ্য। পুৰুষ আৰু প্ৰকৃতিৰ এই বিবেকখ্যাতি প্ৰতিষ্ঠিত হ'লে পুৰুষৰ চিত্তত পৰম বশীকাৰ বৈৰাগ্য অৱস্থা লাভ হয় আৰু অজ্ঞান বিনাশপ্ৰাপ্ত হয় আৰু এইদৰে পুৰুষে স্বস্বৰূপত অৱস্থান কৰে। যোগাংগসমূহৰ পালন বিবেকখ্যাতি লাভ কৰাৰ মাধ্যম বুলি যোগশাস্ত্ৰত কোৱা হৈছে।



২.৭ আৰ্হি প্ৰশ্ন

(ক) বস্তুধৰ্মী প্ৰশ্ন

প্ৰশ্ন ১ ঃ *যোগদৰ্শন* অনুসাৰে ঈশ্বৰৰ ওপৰত এটি টোকা প্ৰস্তুত কৰক।

প্ৰশ্ন ২ ঃ *যোগদৰ্শন*ত কৈৱল্যৰ বিষয়ে কি কোৱা হৈছে? কৈৱল্য কেনেকৈ লাভ কৰিব পাৰি?

প্ৰশ্ন ৩ ঃ বিবেকখ্যাতি বুলিলে কি বুজে? বিবেকখ্যাতিৰ লগত কৈবল্যৰ কি সম্বন্ধ আছে বুজাই লিখক।

(খ) চুটি প্ৰশ্ন

প্ৰশ্ন ১ ঃ পতঞ্জলিৰ *যোগসূত্ৰ*ৰ বিষয়ে এটি টোকা লিখক।

প্ৰশ্ন ২ ঃ *যোগদৰ্শন* অনুসাৰে চিত্তভূমি আৰু ইয়াৰ প্ৰকাৰ সম্পৰ্কে চমুকৈ কৰক।

(গ) ৰচনাধৰ্মী প্ৰশ্ন

প্ৰশ্ন ১ ঃ *যোগদৰ্শন* অনুসাৰে চিত্তবৃত্তি সম্বন্ধে এটি পৰ্যলোচনা প্ৰস্তুত কৰক।

প্ৰশ্ন ২ ঃ চিত্তবৃত্তি কিদৰে নিয়ন্ত্ৰণ কৰিব পাৰি? আলোচনা কৰক।

প্ৰশ্ন ৩ ঃ সম্প্ৰজ্ঞাত সমাধি সম্পৰ্কে বিস্তাৰিতভাৱে আলোচনা কৰক।

প্ৰশ্ন ৪ ঃ অসম্প্ৰজ্ঞাত সমাধিৰ বিভিন্ন প্ৰকাৰভেদ সম্বন্ধে আলোচনা কৰক।

প্ৰশ্ন ৫ ঃ *যোগদৰ্শন* অনুসাৰে ক্লেশৰ স্বৰূপ, শ্ৰেণীবিভাগ আৰু ক্লেশনাশৰ উপায় সম্বন্ধে আলোচনা কৰক।

প্ৰশ্ন ৬ ঃ *যোগদৰ্শন* অনুসাৰে 'অষ্টাংগযোগ' সম্বন্ধে আলোচনা কৰক।

*** ***** ***