অধ্যায় ১১ ঃ প্রাচীন ভাৰতীয় সাহিত্যত যোগৰ অস্তিত্ব

অধ্যায় গাঁথনি

11.1 উদ্দেশ্য

11.2 পৰিচয়

11.3 প্রাচীন ভাৰতীয় সাহিত্যত যোগ পৰম্পৰা

- 11.3.1 বেদত যোগৰ অস্তিত্ব
  - 11.3.1.1 ঋগ্বেদত যোগৰ অস্তিত্ব
  - 11.3.1.2 অথর্ববেদত যোগৰ অস্তিত্ব
- 11.3.2 ব্রাহ্মণ সাহিত্যত যোগৰ অস্তিত্ব
- 11.3.3 উপনিষদত যোগৰ অস্তিত্ব
- 11.3.4 মহাভাৰত আৰু ৰামায়ণত যোগৰ অস্তিত্ব
- 11.3.5 গীতাত যোগৰ অস্তিত্ব
- 11.3.6 পুৰাণত যোগৰ অস্তিত্ব

11.4 আয়ুর্বেদত যোগৰ অস্তিত্ব তথা প্রভাৱ

11.5 বৌদ্ধ আৰু জৈন সাহিত্য তথা তন্ত্রত যোগৰ অস্তিত্ব

11.6 অধ্যায়টিৰ পৰা আমি কি শিকিলোঁ

11.7 অধিক জানিবলৈ

11.8 অগ্রগতিৰ খতিয়ান

11.9 আৰ্হি প্রশ্ন

১১.১ উদ্দেশ্য

এই অধ্যায়টি অধ্যয়ন কৰি আপুনি -

- যোগৰ উৎস হিচাপে প্রাচীন ভাৰতীয় সাহিত্যসমূহৰ বিষয়ে জানিব পাৰিব
- বেদত বিশেষকৈ ঋগ্বেদ আৰু অথর্ববেদত যোগৰ অস্তিত্বৰ বিষয়ে সবিশেষ জানিবলৈ সক্ষম হ'ব
- বৈদিক সাহিত্যৰ আন দুটা উল্লেখযোগ্য অংগ ব্রাহ্মণ আৰু উপনিষদত যোগৰ অস্তিত্ব তথা প্রভাৱৰ বিষয়ে জানিব পাৰিব
- মহাভাৰত, ৰামায়ণ আৰু গীতাত কিদৰে যোগৰ অস্তিত্ব পোৱা যায় সেই বিষয়ে জ্ঞান পাব
- পুৰাণ, আয়ুর্বেদ আদিত যোগৰ অস্তিত্ব তথা প্রভাৱৰ বিষয়ে জানিবলৈ সক্ষম হ'ব
- বৌদ্ধ আৰু জৈন সাহিত্যসমূহ তথা পাণিনিৰ লিখনিত যোগৰ প্রভাৱৰ বিষয়ে জানিব পাৰিব।

১১.২ পৰিচয়

এই অধ্যায়ত যোগৰ এটি সবিশেষ পৰিচয় দাঙি ধৰা হৈছে। যোগৰ সংজ্ঞা আৰু অর্থ, ইয়াৰ উৎপত্তি আৰু বিকাশ, যোগৰ প্রাচীনতম উৎস হিচাপে প্রাচীন ভাৰতীয় সাহিত্যসমূহ যেনে— বৈদিক সাহিত্য, উপনিষদ, গীতা, কাব্য-সাহিত্য, পুৰাণ, যোগ উপনিষদ ইত্যাদিৰ বিষয়ে সবিস্তাৰিতভাৱে শিক্ষার্থীসকলৰ উপকাৰার্থে এই অধ্যায়ত সন্নিৰিষ্ট কৰা হৈছে। এই অধ্যায়টো অধ্যয়ন কৰিলে যোগৰ বিষয়ে আৰু যোগৰ উল্লেখ থকা প্রাচীন ভাৰতীয় সাহিত্যসমূহৰ বিষয়ে এটি সামগ্রিক আভাস পোৱা যাব।

১১.৩ প্রাচীন ভাৰতীয় সাহিত্যত যোগ পৰম্পৰা

সাধাৰণতে যোগ বুলি ক'লে শৰীৰ আৰু মনক বশীভূত কৰি সেই শাৰীৰিক আৰু মানসিক শক্তিৰ একত্রীকৰণৰ জৰিয়তে আন বাহ্যিক আৰু আধ্যাত্মিক শক্তিৰ ওপৰত নিয়ন্ত্রণ লাভ কৰিবৰ নিমিত্তে কৰা নিয়মিত অনুশীলনক বুজোৱা হয়। অৱশ্যে যোগদর্শনে ইয়াৰ উপৰিও দার্শনিক তত্বসমূহকো সামৰি লয়। যোগ শব্দটো সামান্যতঃ সম্বন্ধবাচক। অধ্যাত্ম সাধনাৰ ক্ষেত্রত যোগৰ প্রণালীবদ্ধ বিচাৰধাৰাৰ অংকুৰ বৈদিক শাস্ত্রাভিমত বা বিধি-বিধানসমূহতেই দেখিবলৈ পোৱা যায়। যোগে ইয়াৰ পাৰিভাষিক অর্থ লাভ কৰাৰ বহু আগতেই ঋগ্বেদ, অথর্ববেদ ব্রাহ্মণসাহিত্য, পাণিনিৰ ব্যাকৰণ ইত্যাদিত ইয়াৰ পোখা মেলিছিল। লাহে লাহে আন ভাৰতীয় সাহিত্যসমূহতো (গীতা, ৰামায়ণ, মহাভাৰত, পুৰাণ, আয়ুর্বেদ আদি) ইয়াৰ প্রকাশ দেখিবলৈ পোৱা যায়। তলত এই প্রভাৱ বিস্তাৰিতভাৱে আলোচনা কৰা হ'ল—

১১.৩.১ বেদত যোগ

যোগৰ অস্তিত্ব বা প্রভাৱ বেদত, ঘাইকৈ ঋগ্বেদ আৰু অথর্ব বেদত দেখা যায়। বেদৰ মন্ত্রসমূহত যোগ শব্দটো বিভিন্ন অর্থত ব্যৱহাৰ কৰা দেখা যায়।

১১.৩.১.১ ঋগ্বেদত যোগ

ভাৰতীয় বৈদিক সাহিত্যৰ পৰম্পৰাত ঋগ্বেদেই সকলোতকৈ প্রাচীন। ঋগ্বেদত যোগ শব্দটো বিভিন্ন অর্থত ব্যৱহৃত হৈছে যেনে— সংযোগ কৰা, একেলগ হোৱা, আহৰণ কৰিব নোৱাৰা সম্বন্ধ আহৰণ কৰা, দমন বা শাসন, ঘোড়াক যুগনদ্ধ কৰা, ঘোঁৰাৰ সাঁজ, বর্ম পিন্ধা ইত্যাদি। কিন্তু একেলগ কৰা, সংযোগ কৰা তথা অধীন বা গোলাম কৰা (Yoking) অর্থত ঋগ্বেদত যোগ শব্দটো সকলোতকৈ অধিকভাৱে ব্যৱহাৰ কৰা হৈছে (ঋগ্বেদ 2.39.4, 3.53.17, 1.115.2, 8.80.7, 10.60.8, 10.101.3 ইত্যাদি)। ঋগ্বেদত সমাধি আৰু সম্মোহক মূর্চ্ছা-সম্বন্ধীয় বিচাৰ পোৱা যায় য'ত কোৱা

হৈছে যে দিব্য প্ৰকাশত ধ্যান কৰাটো ভক্তিৰেই এক পবিত্ৰ কাৰ্য্য (ঋগ্বেদ, 3.3.9)। যৌগিক অনুশীলন প্ৰক্ৰিয়াৰ বিষয়েও (কৃচ্ছ্ৰসাধন সম্পৰ্কত) ঋগ্বেদৰ মন্ত্ৰসমূহত উল্লেখ আছে (ঋগ্বেদ, 10.129)। এই বেদৰ 5û81û1 সংখ্যক মন্ত্ৰত 'যোগ' শব্দটো মিলন অৰ্থত ব্যৱহাৰ কৰা হৈছে। ইয়াত কোৱা হৈছে যে 'জ্ঞানী ব্যক্তিসকল, পুৰোহিত আৰু যজমানে চিত্ত সমাহিত কৰে আৰু তেওঁলোকৰ প্ৰাৰ্থনাক সবিতাৰ লগত যুক্ত কৰে'— 'যুঞ্জতে মত উত যুঞ্জতে ধিয়ো বিপ্ৰা বিপ্ৰস্য বৃহতো বিপশ্চিতঃ ûবি হোত্ৰা দধে বয়ণাবিদেকিন্মহী দেৱস্য সবিতুঃ পৰিষ্টুতিঃ ûû' ঋগ্বেদৰ কোনো কোনো ঠাইত ই দৈৱিক বা সাত্বিক (divine) ভাৱনা বা কথাৰ সৈতে মনৰ সংযোগৰûমিলনৰ কথা বুজাইছে (ঋগ্বেদ, 10.114.9) পুনৰ 1û18û7 সংখ্যক শ্লোকতো (স ধীনাম্ যোগম্ ইন্বতি) যোগৰ উল্লেখ আছে। ঋগ্বেদত সম্বন্ধ অৰ্থত যোগ শব্দটো ব্যৱহাৰ হোৱা দেখিবলৈ পোৱা যায়। যজ্ঞৰ বিধি-বিধানৰ লগত সূক্তৰ (hymn) সম্বন্ধৰ ক্ষেত্ৰত ইয়াত যোগ শব্দটো ব্যৱহৃত হৈছে (ঋগ্বেদ, 1.18.8, 1.18.13]¼ যোগ শব্দটো দমন, শাসন বা নিয়ন্ত্ৰণ (Joking) অৰ্থত ঋগ্বেদত বহু ঠাইত ব্যৱহাৰ কৰা হৈছে। মনৰ দমন আৰু ইন্দ্ৰিয়ৰ নিয়ন্ত্ৰণৰ ক্ষেত্ৰত যোগ শব্দটো যুঞ্জতে, যুঞ্জামি, যুজে, অযুক্ত আদিৰ ৰূপত ব্যৱহাৰ কৰা হৈছে যাৰ অৰ্থ হ'ল দমন, শাসন, নিয়ন্ত্ৰণ কৰা (Yoking) বা সংযোগ কৰা (Connecting), ঋগ্বেদ, 1.82.6, 3.35.4¼ ঋগ্বেদৰ কোনো কোনো ঠাইত তপস্যাক যুজ্ শব্দৰে বুজোৱা হৈছে (ঋগ্বেদ, 10.33.3)। বিভিন্ন যৌগিক ধাৰণাৰ বিষয়েও ঋগ্বেদত উল্লেখ আছে। পতঞ্জলিৰ অষ্টাংগ যোগৰ যম আৰু নিয়মৰ বিভিন্ন বিভাগসমূহৰ উল্লেখ ঋগ্বেদত পোৱা যায়। দেৱতা মিত্ৰৰ গুণ হিচাপে অহিংসাৰ কথা পোৱা যায় (য়ন নূনাম অশ্যাম গতিম্ মিত্ৰস্য য়ায়াম্ পথাûঅস্য প্ৰিয়স্য শ্ৰমণ্য অহিংসানস্য চক্ষিৰেûঋগ্বেদ, 5.64.3)। সপ্তম মণ্ডলত অস্তেয়ৰ বিষয়ে উল্লেখ আছে (7.104.10)। ঋগ্বেদত ধাৰণা শব্দটো পোনপটীয়াকৈ ব্যৱহাৰ হোৱা নাই যদিও বৈদিক ঋষিসকলে দেৱতাৰ কৃপা লাভাৰ্থে তেওঁলোকৰ মন দৃঢ়ভাৱে স্থিৰ কৰাৰ ক্ষেত্ৰত ধাৰণাৰ প্ৰভাৱ দেখা যায় (ঋগ্বেদ, 10.43.2)।

এইদৰে ঋগ্বেদত যোগৰ প্ৰভাৱ পৰিলক্ষিত হয়।

১১.৩.১.২ অথৰ্ববেদত যোগৰ অস্তিত্ব

অথৰ্ববেদৰ বিভিন্ন মণ্ডলত ঋগ্বেদৰ দৰেই যোগ শব্দৰ প্ৰয়োগ দেখা যায় (অথৰ্ববেদ, 5.12, 20,27.1, 20,69.1ইত্যাদি)। যোগ শব্দটো যুগ্মভাৱেব্ৰহ্মযোগ, ক্ষত্ৰযোগ ইত্যাদি ধৰণেও অথৰ্ববেদৰ বহু ঠাইত উল্লেখিত হৈছে (অথৰ্ববেদ, 10.5.1–5] অথৰ্ববেদৰ ষষ্ঠ মণ্ডলত অষ্টযোগ আৰু ষড়যোগ শব্দ দুটাৰ ব্যৱহাৰ দেখা যায় (ইমম্ য়ৱমষ্টা যোগৈঃ ষড়যোগেভিৰ্চৰকষুঃ, অথৰ্ববেদ, 6.91.1)। আহৰণ কৰিব নোৱাৰা সম্বন্ধ আহৰণ কৰা অৰ্থতো যোগ শব্দটো এই বেদত ব্যৱহৃত হৈছে (অথৰ্ববেদ, 19.8.2, 20.69.1]¼ যমৰ (অষ্টাংগযোগৰ প্ৰথম অংগ) অন্তৰ্গত অহিংসা, সত্য,

অস্তেয় আদি ধাৰণাসমূহৰ উল্লেখ অথর্ববেদত দেখা যায়। বৰুণ, অগ্নি, ইন্দ্র আদি দেৱতাসকলক সত্যৰ ৰক্ষা কর্তা আৰু মিথ্যাকার্যৰ শাস্তিদাতা বুলি বর্ণনা কৰা হৈছে। নিয়মৰ অন্তর্গত তপস্যা, স্বাধ্যায় আৰু ঈশ্বৰ-প্রণিধানৰ উল্লেখো অথর্ববেদত পোৱা যায়। অথর্ববেদত তপস্যা আৰু ব্রহ্মাচর্যৰ ওপৰত যথেষ্ট গুৰুত্ব প্রদান কৰা হৈছে (অথর্ববেদ, 11.5.1) অৱশ্যে ইয়াত অহিংসা, সত্য, ব্রহ্মচর্য বা অস্তেয়ক যমৰ অন্তর্গত বিভাগ বা তপস্যা, স্বাধ্যায় আৰু নিয়মৰ অন্তর্গত বিভাগ হিচাপে বর্ণনা কৰা হোৱা নাই। কিয়নো যোগাংগৰ ধাৰণা অথর্ববেদৰ সময়ত পূর্ণবিকশিত হোৱা নাছিল। অথর্ববেদত প্রাণক জীৱন শক্তি বুলি বর্ণনা কৰা হৈছে (অথর্ববেদ, 9.1.4)। জীৱনৰ চালিকা শক্তি হিচাপে প্রাণৰ বর্ণনা যোগৰ অনুশীলনৰ ক্ষেত্রত ঘাইকৈ প্রাণায়ামৰ বিষয়টোৰ লগত ওতঃপ্রোতভাৱে জড়িত।

১১.৩.২ ব্রাহ্মণ সাহিত্যত যোগ

ব্রাহ্মণ সাহিত্যতো যোগ শব্দটোৰ প্রয়োগ ঘাইকৈ দমন, শাসন, নিয়ন্ত্রণ (yoking) অর্থত কৰা দেখা যায়। ব্রাহ্মণ সাহিত্যসমূহ সাধাৰণতে যজ্ঞৰ ক্রিয়া-কর্মৰ লগত জড়িত। যৌগিক অনুশীলনত বাক (speech), মন (mind) আৰু শৰীৰৰ (body) ওপৰত নিয়ন্ত্রণ থকাটো অতি জৰুৰী। শতপথ ব্রাহ্মণত বাকৰ নিয়ন্ত্রণ যোগীৰ কর্তব্য বুলি অভিহিত কৰা হৈছে (শতপথব্রাহ্মণ, 3.2.2.6]।

ঐতৰেয় ব্রাহ্মণত জপ তথা ধ্যানৰ ওপৰত গুৰুত্ব প্রদান কৰা হৈছে। প্রধানকৈ দেৱতালৈ নৈবদ্য উৎসর্গা কৰাৰ সময়ত সেই বিশেষ দেৱতাৰ একান্তমনে জপ বা ধ্যান কৰিব লাগে বুলি এইব্রাহ্মণত উল্লেখ কৰা হৈছে (ঐতৰেয় ব্রাহ্মণ, 11.8]¼ জৈমিনীয় ব্রাহ্মণতো এই কথাৰ উল্লেখ পোৱা যায় (জৈমিনীয় ব্রাহ্মণ, 1.16]¼ কৌশীটকি ব্রাহ্মণতো জপৰ বর্ণনা কৰা হৈছে। (কৌশীটকি ব্রাহ্মণ, 14.1)। পুনৰ ইয়াত যজ্ঞৰ ক্রিয়া কর্মৰ ক্ষেত্রত উপবাস পালনৰ ওপৰতো গুৰুত্ব প্রদান কৰা হৈছে (কৌশীটকি ব্রাহ্মণ, 4.11)। উপবাস পালন যৌগিক ক্রিয়াৰ অন্তর্গত এটি গুৰুত্বপূর্ণ বিষয় হিচাপে পিছৰ যুগত পৰিগণিত হয়। যোগদর্শনৰ গুৰুত্বপূর্ণ তত্ত্ব 'পুৰুষ'ৰ বিষয়ে জৈমিনীয় ব্রাহ্মণত উল্লেখ আছে (জৈমিনীয় ব্রাহ্মণ, 2.47]। যৌগিক অনুশীলনত ধ্যানৰ বিষয় হিচাপে 'ওঁম'ৰ গুৰুত্ব অপৰিসীম। ব্রাহ্মণ সাহিত্যত এই ওঙ্কাৰ উপাসনাৰ কথা কোৱা হৈছে। তৈত্তিৰীয় ব্রাহ্মণত ব্রহ্মচর্যৰ বিষয়ে উল্লেখ আছে (তৈত্তিৰীয় ব্রাহ্মণ, 3.10.11.3)। এইদৰে পিছৰ যুগত পূর্ণ বিকাশ লাভ কৰা যৌগিক অনুশীলন বা যোগ দর্শনৰ বহুতো বিষয় বা ধাৰণাৰ বীজ ব্রাহ্মণ সাহিত্যত পোৱা যায়।

১১.৩.৩ উপনিষদত যোগ

উপনিষদৰ যুগত যোগ সম্পর্কে স্পষ্ট ধাৰণা বিকশিত হোৱা দেখা যায়। উপনিষদৰ মতে যোগাভ্যাস হ'ল যথার্থ সত্তাসম্পর্কীয় সত্যজ্ঞানৰ চেতনাপূর্ণ আন্তৰিক অনুসন্ধান।

এই ক্ষেত্রত ধ্যান তথা একাগ্রতাক ইয়াৰ চাবি-কাঠী বুলি কোৱা হৈছে (বৃহদাৰণ্যক উপনিষদ, 4.14, 3.5, 4.4, তৈত্তিৰীয়উপনিষদ 1äÂকঠউপনিষদ, 3.12äÂপ্রশ্ন উপনিষদ, 5.5]। মৈত্রায়ণী (6] äÂ কঠ (3, 6] আৰু শ্বেতাশ্বতৰ (2) উপনিষদত যোগৰপ্রণালীসমূহে প্রথমবাৰৰ বাবে এটি পদ্ধতিগত বিকাশ লাভ কৰে। অর্থাৎ যোগ দর্শনৰ এটি পদ্ধতিগত ব্যৱস্থা (system) হিচাপে সৰল আৰম্ভণি এই উপনিষদসমূহতেই ঘটিছিল। পিছৰ যুগত পতঞ্জলিয়ে ইয়াক এটি সুসংগবদ্ধ ৰূপ প্রদান কৰে। তৈত্তিৰীয় (2.4), কঠ (2.12), শ্বেতাশ্বতৰ (2.11, 6.13), মৈত্রায়ণী (6, 18) উপনিষদত এক পাৰিভাষিক শব্দৰ ৰূপত যোগৰ উল্লেখ পোৱা যায়। কঠোপনিষদত যোগৰ উচ্চতম অৱস্থাৰ বর্ণনা কৰি কোৱা হৈছে যে যোগ হ'ল এটি আধ্যাত্মিক প্রচেষ্টা য'ত ইন্দ্রিয়সমূহ মন তথা বুদ্ধি স্থিৰ বা শান্ত অৱস্থাপন্ন হয় (তাম্ যোগমিতি মন্যতে স্থিৰামিন্দ্রিয়ধাৰণম্, কঠ, 2.3.11)। ছান্দোগ্য উপনিষদতো (6.6, 8) সেই একেই অর্থতে যোগৰ বর্ণনা কৰা হৈছে। মৈত্রায়ণী উপনিষদত (6.25) যোগ শব্দটো প্রাণ আৰু ওঁম বর্ণৰ মাজত মিলন বা সংযোগৰ অর্থত ব্যৱহাৰ কৰা হৈছে। এই উপনিষদৰ আন এটা ঠাইত (6.3) ঘোড়াৰ সাজ বর্ম পিন্ধা বা ঘোড়াক যুগনদ্ধ কৰা (harnessing), শৃংখলাবদ্ধ কৰা বা চিজিল কৰা (arranging) অর্থত যোগ শব্দটো প্রয়োগ কৰা হৈছে। প্রকৃততে বহু উপনিষদত যোগ শব্দটোৰে নিয়ন্ত্রণ, শাসন, দমন অর্থত (yoking) ইন্দ্রিয়ৰ নিয়ন্ত্রণক বুজাইছে। ঋগ্বেদৰ বহু মন্ত্রতো 'ঘোঁৰাৰ নিয়ন্ত্রণ' (yoking of horses) অর্থৰ জৰিয়তে আচলতে আত্মাৰ বা ইন্দ্রিয়ৰ নিয়ন্ত্রণৰ অর্থ বুজোৱা হৈছে। কঠ (1.3.4) আৰু মৈত্রায়ণী (2.6) উপনিষদত ইন্দ্রিয়ক ঘোঁৰাৰ লগত তুলনা কৰা হৈছে। উপনিষদৰ 'যোগ'ক অধ্যাত্মযোগ বুলি অভিহিত কৰা হয় যাৰ লক্ষ্য হ'ল আত্মানুসন্ধান বা আত্মোপলব্ধি। কিন্তু প্রাক্ উপনিষদ যুগত বর্ণিত যোগৰ পৰা এই যোগ পৃথক কিয়নো প্রাক্ উপনিষদৰ যুগত বর্ণিত যোগৰ মুখ্য লক্ষ্য আছিল সিদ্ধি বা অতি প্রাকৃতিক শক্তি প্রাপ্তি।

যোগদর্শন হ'ল কপিলমুণিয়ে প্রৱর্তন কৰা সাংখ্য দর্শনৰ সিদ্ধান্তসমূহৰ ব্যৱহাৰিক পৰিপালনৰ মাধ্যম। শ্বেতাশ্বতৰ উপনিষদত সাংখ্য আৰু যোগক একেলগে উল্লেখ কৰা হৈছে (শ্বেতাশ্বতৰ উপনিষদ, 6.13 ইত্যাদি)। সাংখ্যৰ সিদ্ধান্তসমূহৰ ভেটিত প্রতিষ্ঠা হোৱা যোগদর্শনে কঠ (1.2.12, 17, 20, 24äÂ 1.3.13], ছান্দোগ্য (5.10.1äÂমুণ্ডক (1.2.11, 13äÂ 2.2.3–7äÂ 3.1.5, 8, 10äÂ 3.2.1, 6] äÂ শ্বেতাশ্বতৰ (1.5, 10, 14, 15), প্রশ্ন (1.10äÂ 3.6–7äÂ 5.1], বৃহদাৰণ্যক (3.3, 5, 7äÂ 3.7äÂ 4.3.20äÂ 4.4.23äÂ 4.5.6), মৈত্রায়ণী (1.2äÂ 2.3), কৌশীটকি (4.19) ইত্যাদি উপনিষদত সাংখ্যভিন্ন এটি স্বতন্ত্র সিদ্ধান্ত হিচাপে আত্মপ্রকাশ কৰে।

যোগত বুদ্ধিৰ যোগেদি মন আৰু ইন্দ্রিয়সংয়মৰ কথা কোৱা হৈছে। কঠোপনিষৰ (1.3.9) শ্লোকত কোৱা হৈছে যে যিজন বিজ্ঞব্যক্তিৰ নিজৰ মনৰ ওপৰত নিয়ন্ত্রণ থাকে তেওঁ পৰমপাদ অর্থাৎ যোগৰ শেষ লক্ষ্যস্থানত উপনীত হ'বলৈ সক্ষম হয়। শ্বেতাশ্বতৰ

উপনিষদত এই সন্দর্ভত কোৱা হৈছে যে যিজনে যোগানুশীলন কৰে তেওঁ সকলো ব্যাধি, জৰা আৰু শেষত মৃত্যুৰ পৰা হাত সাৰিব পাৰে (শ্বেতাশ্বতৰ উপনিষদ, 2.2.12)। এই উপনিষদৰ মতে নিয়মিত তপস্যা আৰু সত্যৰ পালনৰ দ্বাৰা ওঁমৰ উপাসনা কৰিলে বা ওঁমত ধ্যান কৰিলে আত্মাক অনুভৱ কৰিব পাৰি (1.14)। এই উপনিষদত ধ্যানৰ সম্পূর্ণ পদ্ধতি বর্ণনা কৰা হৈছে (2.2.88–10)। ইয়াৰ দ্বিতীয়াধ্যায়ত পৰমাত্মাত মন আৰু প্রাণৰ সংযোগৰ জৰিয়তে ধ্যান প্রাপ্তিৰ বাবে দেৱতা সবিতাক উপাসনা কৰা হৈছে।

তৈত্তিৰীয় উপনিষদত সত্যক ছাত্রৰ ধর্ম বুলি অভিহিত কৰা হৈছে (1.11.1–4)। এই উপনিষদত বিজ্ঞানময়কোষৰ প্রসংগত 'যোগ আত্মা সহঃ পুচ্ছং প্রতিষ্ঠা, (2.4.1)' বুলি কোৱা হৈছে অর্থাৎ বিজ্ঞানময় কোষৰ ক্ষেত্রত চিত্তবৃত্তিনিৰোধৰূপী যোগ আত্মা। পুনৰ বৃহদাৰণ্যক উপনিষদতো শ্বেতাশ্বতৰ উপনিষদৰ দৰে কোৱা হৈছে যে আত্মসংযমী, অনাসক্ত সমাহিত একাগ্র, শান্তস্বভাৱৰ লোকে আত্মোপলবদ্ধিৰ জৰিয়তে পৰমাত্মাক অনুভৱ কৰিব পাৰে (শান্তো দান্ত উপৰতস্তিতিক্ষুঃ সমাহিতো ভূত্বা আত্মন্যেৱাত্মনম্ পশ্যতি, 4.4.23)। ছান্দোগ্য উপনিষদত অমৰত্ব প্রাপ্তিৰ বাবে প্রয়োজনীয় উশাহৰ পদ্ধতিৰ বর্ণনা আছে [8.6.6)। এই উপনিষদত কর্মযোগৰো উল্লেখ আছে। দান, তপস্যা, স্বাধ্যায় ইত্যাদি সদাচাৰৰ প্রশংসা (1.1.9) আৰু স্তেয়, অব্রহ্মচর্য, হত্যা (হিংসা) আদি কু আচাৰৰ ভৎর্সনা (5.10.9) এই উপনিষদত পোৱা যায়। আন আন উপনিষদত যৌগিক অনুশীলন, ক্রিয়া-কর্ম, বিষয়বস্তু বা ধাৰণাৰ বর্ণনা থাকিলেও অথর্ববেদৰ যোগোপনিষদ আৰু মৈত্রী উপনিষদত (6.18–30) যোগৰ সবাতোকৈ অধিক বর্ণনা পোৱা যায়।

উপনিষদ সাহিত্যত যোগাংগসমূহৰ বিষয়েও উল্লেখ আছে। প্রথম যোগাংগ যমৰ উল্লেখ কঠোপনিষদ (1.2.24] আৰু তৈত্তিৰীয় উপনিষদত পোৱা যায় (1.1)। দ্বিতীয় যোগাংগ নিয়মৰ বিষয়ে কঠোপনিষদ (1.3.8), ছান্দোগ্য উপনিষদ (7.26.2), মুণ্ডকোপনিষদ (3.1.8) আদিত বর্ণনা আছে। তৃতীয় যোগাংগ আসন হ'ল বহাৰ সঠিক মুদ্রা। শ্বেতাশ্বতৰ উপনিষদত (2.10) যোগাসনৰ সঠিক পদ্ধতি বর্ণনা কৰা হৈছে। পুনৰ এই উপনিষদত বুকু, ডিঙি আৰু মূৰ চিধাকৈ ৰাখি বহাৰ উপদেশ দিয়া হৈছে (2.2.8)। চতুর্থ যোগাংগ প্রাণায়ামক বৃহদাৰণ্যক উপনিষদত 'একমাত্র ব্রত' বুলি উল্লেখ কৰিছে (1.5.23)। শ্বেতাশ্বতৰ উপনিষদত (1.10) কোৱা হৈছে যে প্রাণায়াম অভ্যাসৰ জৰিয়তে ধ্যানৰ দ্বাৰা স্বআত্মাক ব্রহ্মা বুলি অনুভৱ কৰিলে মায়াৰ পৰা মুক্ত হৈ আত্মোপলব্ধি কৰিব পাৰি। পঞ্চম যোগাংগ প্রত্যাহাৰৰ (ইন্দ্রিয় সংযম) বিষয়ে বৃহদাৰণ্যক উপনিষদত কোৱা হৈছে যে ইন্দ্রিয়ই মন স্বভাৱ বা স্বৰূপ লাভ কৰিবলৈ হ'লে যোগীয়ে বিষয়ৰ পৰা ইন্দ্রিয় সংযম কৰ্ব্বি লাগে (1.5.23)। কঠোপনিষদ (1.3.13äÂ 2.1.1), শ্বেতাশ্বতৰ (2.8), ছান্দোগ্য (8.15.1) উপনিষদ আদিতো প্রত্যাহাৰৰ বর্ণনা পোৱা যায়। ষষ্ঠ

যোগাংগ ধাৰণাৰ বাবে নাভি বা হৃদয় উৎকৃষ্ট স্থান বুলি প্রশ্নোপনিষদত (3.6) আৰু হৃদয় বুলি কঠোপনিষদত (1.2.12) উল্লেখ কৰা হৈছে। ধাৰণা হ'ল যিকোনো এঠাইত মনক আবদ্ধ কৰি ৰখাৰ প্রক্রিয়া। সপ্তম যোগাংগ ধ্যানৰ উল্লেখ মণ্ডলব্রাহ্মণোপনিষদত আত্মোপলব্ধিৰ উৎকৃষ্ট সাধন হিচাপে কৰা হৈছে (1.1.9)। শেষ যোগাংগ সমাধিৰ উল্লেখ কঠোপনিষদ, (2.3.10), মৈত্রায়ণী (6.20–21), ছান্দোগ্য (8.5.5–6) আদিত আছে। যদিও পতঞ্জলিয়ে অষ্ট যোগাংগৰ কথা কৈছে কিন্তু মৈত্রায়ণী উপনিষদত কেৱল 'ষড়ংগো যোগো উচ্যতে (6.18)' বুলি কোৱা হৈছে অর্থাৎ যোগৰ অংগ কেৱল ছটা প্রাণায়াম, প্রত্যাহাৰ, ধ্যান, ধাৰণা, তর্ক, সমাধি।

১১.৩.৪ মহাভাৰত আৰু ৰামায়ণত যোগৰ অস্তিত্ব

মহাভাৰত আৰু ৰামায়ণ ভাৰতীয় সাহিত্যৰ মূল আকৰ। মূলত মহাভাৰতত আৰু কম পৰিমাণে ৰামায়ণত যোগৰ প্রভাৰ বা অস্তিত্ব দেখা পোৱা যায়। মহাভাৰতৰ অংশ হিচাপে গীতাতো এই প্রভাৰ বিদ্যমান। অৱশ্যে 'গীতা' কাব্য সাহিত্যতকৈ দার্শনিক বিচাৰসম্পন্ন শাস্ত্র হিচাপেহে অধিক খ্যাত।

ভাৰতৰ বিখ্যাত মহাকাব্য মহাভাৰতৰ বিভিন্ন পর্বত যোগৰ উল্লেখ আছে। মহাভাৰতত সাংখ্য আৰু যোগক এটা আনটোৰ পৰিপূৰক বুলি উল্লেখ কৰা হৈছে। ইয়াত যোগ শব্দটো মাধ্যম বা উপায় অর্থত ব্যৱহাৰ কৰা হৈছে। (একো হি যোগ অসৎ ভৱেদ্ বধায়, মহাভাৰত, 12)। এই মহাকাব্যত তপস্বীসকলে চমৎকাৰী শক্তি লাভ কৰিবলৈ যোগ সাধনা কৰাৰ কথা বাৰে বাৰে কোৱা হৈছে (মহাভাৰত, 12.340–55äÂ 12.303, 163äÂ 12.14.420)। মহাভাৰতৰ শান্তিপর্ব, অনুশাসনপর্ব, আশ্রমবাসিক পর্ব, আদিপর্ব, শল্য পর্ব ইত্যাদিত সিদ্ধযোগী বা ব্রহ্মচাৰীসকলে কৰা যোগক্রিয়াৰ প্রভাৱ, যোগ শক্তিৰ মহত্ব আৰু যোগবলৰ তাৎপর্য সম্পর্কে বিভিন্ন আখ্যান বর্ণিত হৈছে। শান্তিপর্বৰ 351 অধ্যায়ত যোগক বেদৰ পৰা স্বতন্ত্র আৰু সনাতন বুলি কোৱা হৈছে (সাংখ্যঞ্চ যোগঞ্চ সনাতনে দ্বে, বেদাশ্চ সর্বে নিখিলেন ৰাজন)। ইয়াৰ মোক্ষধর্মপর্বত যোগক আত্মা সম্বন্ধীয় এটি বৃহৎ শক্তিৰ উৎস হিচাপে বর্ণনা কৰা হৈছে (12.255.7) ইয়াত সূক্ষ্ম আত্মাৰ ধ্যান প্রদেশ হিচাপে নাভি, কণ্ঠ, মূৰ, হৃদয়, উদৰ, ওষ্ঠ, চক্ষু আদিৰ উল্লেখ কৰা হৈছে (মহাভাৰত, 12.301.39)। যোগাংগ ধাৰণা আৰু প্রাণায়ামৰ স্পষ্ট উল্লেখ মহাভাৰতত পোৱা যায় (মহাভাৰত 12.11683–84)। অতি প্রাকৃতিক শক্তি লাভ কৰা মাধ্যম হিচাপে যোগৰ বর্ণনা মহাভাৰতত পোৱা যায় (মহাভাৰত, 12.326.8)। মহাভাৰতত যোগ শব্দটো শৃংখলাবদ্ধ (arranging) কৰাৰ অর্থতো 'আত্মানম্ যুঞ্জিত' ইত্যাদিৰ দ্বাৰা বুজোৱা হৈছে (মহাভাৰত 63.21)। এইদৰে মহাভাৰতৰ বিভিন্ন পর্বত যোগ সম্পর্কে উল্লেখ পোৱা যায়।

ভাৰতৰ আন এখন বিখ্যাত মহাকাব্য হ'ল ৰামায়ণ যি মহাভাৰতকৈও প্ৰাচীন। এই ৰামায়ণতো যোগৰ উল্লেখ পোৱা যায়। কিন্তু মহাভাৰতৰ তুলনাত ৰামায়ণত উল্লেখিত যোগৰ উদ্ধৃতিৰ সংখ্যা তাকৰ। অৱশ্যে ৰামায়ণত যোগক দৰ্শনৰ এটি বিভাগ আৰু যৌগিক অনুশীলনৰ পদ্ধতি— এই দুই ধৰণে উল্লেখ কৰা হৈছে। যোগৰ বিভিন্ন ধাৰণাৰ (concepts) উল্লেখ ৰামায়ণত দেখা পোৱা যায়। ৰামায়ণৰ আৰণ্য কাণ্ডৰ ষষ্ঠ অধ্যায়ত বিভিন্ন যৌগিক অনুশীলনৰ বৰ্ণনা (উদ্ধৃতি) পোৱা যায় (ৰামায়ণ, 3.6.2–6)।



অগ্ৰগতি নিৰীক্ষণ

প্ৰশ্ন নং ১ ঃ ঋগ্বেদত যোগ শব্দটো কি অৰ্থত সকলোতকৈ অধিকভাৱে ব্যৱহাৰ কৰা হৈছে?

.....

.....

প্ৰশ্ন নং ২ ঃ যৌগিক অনুশীলনত ধ্যানৰ বিষয় হিচাপে ওঁকাৰ উপাসনাৰ কথা পোন প্ৰথমে ক'ত পোৱা যায়?

.....

.....

প্ৰশ্ন নং ৩ ঃ যোগাংগসমূহৰ উল্লেখ পোনপ্ৰথমে বৈদিক সাহিত্যৰ ক'ত পোৱা যায়?'

.....

.....

প্ৰশ্ন নং ৪ ঃ উপায় বা মাধ্যম হিচাপে যোগৰ উল্লেখ কোনখন কাব্যত পোৱা যায়?

.....

.....

১১.৩.৫ গীতাত যোগ

মহাভাৰতৰ ভীষ্মপৰ্বৰ অন্তৰ্গত গীতাক ভাৰতীয় সাহিত্য-সংস্কৃতিৰ ধাৰক আৰু বাহক বুলি ক'ব পাৰি। এই গীতা বা শ্ৰীমদ্ভগবদ্গীতাৰ প্ৰত্যেকটো অধ্যায়কে (মুঠ 18টা অধ্যায়) যোগ নামেৰে নামকৰণ কৰা হৈছে। এই গীতাতে পোনপ্ৰথমবাৰৰ বাবে যোগৰ এটি সুসংহত আৰু সৰল অথচ গম্ভীৰ পৰ্যালোচনা পোৱা যায়। গীতাত সাংখ্য আৰু যোগক দাৰ্শনিক পদ্ধতি হিচাপে নহয়, মোক্ষ লাভৰ মাধ্যম হিচাপেহে বৰ্ণনা কৰা হৈছে। গীতাত যোগ শব্দটো 'যুজ্ সমাধৌ' অৰ্থত ব্যৱহৃত নহৈ 'যুজিৰ্ যোগে' অৰ্থতহে ব্যৱহাৰ হোৱা দেখা যায়। যিহেতু যোগদৰ্শনৰ দাৰ্শনিক ভেটি সাংখ্যদৰ্শনৰ ওপৰত প্ৰতিষ্ঠিত সেয়েহে গীতাত সাংখ্য আৰু যোগক অভিন্ন বুলি অভিহিত কৰা হৈছে (একং সাংখ্যং চ যোগং চ যঃ পশ্যতি স পশ্যতি, 5.5)। গীতাত কোৱা হৈছে যে সাংখ্য আৰু যোগক বেলেগ বুলি কেৱল বালকেহে কয় পণ্ডিতে নকয় (সাংখ্যযোগৌ পৃথক বালাঃ

প্রবদন্তি ন পণ্ডিতাঃ)। গীতাত যোগ শব্দটো বিভিন্ন অর্থত ব্যৱহাৰ কৰা হৈছে। ইয়াত যোগে শক্তি (Power) বুজাইছে (পশ্য মে যোগমৈশ্বৰম্), ই ধ্যানৰ প্রক্রিয়াকো বুজাইছে (উপবিশ্যাসনে যুঞ্জ্যাদ্ যোগমাত্মবিশুদ্ধয়ে), ই কর্মযোগসম্পর্কত মনৰ সৌম্যভাব ৰক্ষা কৰাৰ এটি কৌশল হিচাপেও পৰিগণিত হৈছে (যোগ কর্মসু কৌশলম্) পুনৰ দ্বিতীয়াধ্যায়ত মনৰ সমত্বক যোগ বুলি কোৱা হৈছে (সমত্বং যোগ উচ্যতে, 2.48)। ষষ্ঠ অধ্যায়ত দুঃখৰ সৈতে সংপৃক্ত হোৱা মানসিক স্থিৰি বিয়োগ বা বিচ্ছিন্নতাক যোগ বুলি কোৱা হৈছে (তং বিদ্যাৎ দুঃখসংযোগ বিয়োগম্ যোগসংজ্ঞিতম্, গীতা, 6, 23)। অর্থাৎ মূলতঃ ইন্দ্রিয় বা বিষয় সংযোগৰ পৰা বিচ্ছিন্ন হোৱা বিদ্যাই হ'ল যোগ। গীতাৰ উপদিষ্ট কর্মযোগ, জ্ঞানযোগ, ভক্তিযোগ, ধ্যানযোগ, বিভূতিযোগ আদি সকলো যোগ— যোগলক্ষণৰ অন্তর্গত। শ্রীমদ্ভগৱদ গীতাত পতঞ্জলিৰ যোগসূত্রত দেখাৰ দৰে যোগ শব্দই কোনো পাৰিভাষিক অর্থ লাভ কৰা পৰিলক্ষিত নহয়। সেয়েহে গীতাত বিভিন্ন অর্থত যোগ শব্দটো ব্যৱহৃত হৈছে। গীতাত কর্মযোগৰ অর্থত যোগৰ বর্ণনা 5.1, 5.2, 3.3, 3.7, 13.24আদিত পোৱা যায়। ইয়াতকর্মযোগক যোগীৰপথ ৰূপে বর্ণনা কৰা হৈছে।বুদ্ধি যোগৰউদ্ধৃতি 2.49, 10.10আৰু18.57আদিসংখ্যক শ্লোকত স্পষ্টভাৱে পৰিলক্ষিত হয়। যোগক ভক্তিযোগ (14.26), ধ্যান যোগ (6.11–13, 6.16–19, 6.25–26) আদিৰ ৰূপত বর্ণনা গীতাত সততে উপলব্ধ। গীতাৰ ধ্যানযোগ নামৰ ষষ্ঠ অধ্যায়ত যোগৰ লক্ষণ, যোগীৰ লক্ষণ, যোগ প্রক্রিয়া, যোগ সাধনাৰ উপযুক্ত স্থান ইত্যাদিৰ সবিশেষ আলোচনা কৰা হৈছে (গীতা, 6.7, 6.8, 6.10, 6.12, 6.14, 6.15, 6.19, 6.23ইত্যাদি)।পুনৰগীতাৰপঞ্চম অধ্যায়ত যৌগিক অনুশীলনত আত্মসংগমৰ গুৰুত্বৰ কথা বর্ণনা কৰা হৈছে। এই অধ্যায়ত প্রাণায়ামৰো সবিশেষ বিশ্লেষণ লাভ কৰা যায় (5.27, 29.30)। শ্রীকৃষ্ণই গীতাৰ পোন্ধৰ সংখ্যক অধ্যায়ত কৈছে যে তেওঁ জুইৰ ৰূপত জীৱিত প্রাণীৰ শৰীৰত প্রাণ আৰু অপানৰ সংযোগত চাৰি প্রকাৰৰ খাদ্য আৰু পেয় হজম কৰে (15.14)। ষষ্ঠ অধ্যায়ত শ্রীকৃষ্ণই অর্জুনক কৈছে যে (6.2) 'হে পাণ্ডৱ, কর্মফলৰ বাসনা ত্যাগেই প্রকৃত যোগ, তেওঁ প্রকৃত যোগী হ'ব নোৱাৰে যি নিজৰ কামনা ত্যাগ কৰিব নোৱাৰে' (যং সন্ন্যাসমিতি প্রাহুর্যোগং তং বিদ্ধি পাণ্ডৱঽন হ্যসন্ন্যস্তসংকল্পো যোগী ভৱতি কশ্চনঽঽ)। তেওঁ কৈছে যে যেতিয়া এজন যোগীয়ে নিজৰ সৈতে বা ভগৱানৰ সৈতে একাত্ম হয় তেতিয়া তেওঁ বস্তিৰ অকম্পিত শিখাৰ দৰে হৈ পৰে যি কোনো কামনা বাসনাৰ দ্বাৰা লালায়িত নহৈ সম্পূর্ণ স্থিৰ হৈ পৰে (যথা দীপো নিৱাতস্থো নেংগতে সোপমা স্মৃত্য, 6.19)। আত্মাৰ সৈতে পৰমাত্মাৰ এই সংযোগেই বা মিলনেই যোগ। গীতাত ঈশ্বৰক (শ্রীকৃষ্ণক) যোগেশ্বৰ (মিলনৰ বা সংযোগৰ) ঈশ্বৰ বুলি অভিহিত কৰা হৈছে। ইয়াত কোৱা হৈছে যে এই সংযোগৰ ফলত যোগীয়ে দুঃখ স্পর্শ কৰিব নোৱাৰা সর্বোত্তম আনন্দ লাভ কৰে। এইদৰে গীতাত মূলতঃ যুজিৰ্ যোগে' অর্থত

(অর্থাৎ মিলন অর্থত) যোগ শব্দটো ব্যৱহৃত হোৱা পৰিলক্ষিত হয়। গতিকে দেখা যায় যে গীতাত ব্যৱহৃত যোগৰ ধাৰণা পতঞ্জলিৰ যোগৰ ধাৰাণাতকৈ বহুক্ষেত্রত বেলেগ।

১১.৩.৬ পুৰাণত যোগ

পুৰাণ বুলি ক'লে 'পুৰাণমাখ্যাতম্' অর্থাৎ পুৰণি কথাৰ বর্ণনা (old narrative) বুজা যায়। পুৰাণ গ্রন্থসমূহ ভাৰতীয় ধর্ম সভ্যতাৰ প্রধান আশ্রয়। মূল অষ্টাদশ পুৰাণ আৰু কিছু উপ পুৰাণত যোৰ প্রভাৱ বিদ্যমান। স্কন্দ পুৰাণৰ নাগৰ কাণ্ডত পৃথিৱীত যোগশাস্ত্র প্রচাৰৰ কাহিনী বর্ণিত হৈছে। মার্কণ্ডেয় পুৰাণতো যোগতত্ত্ব বিস্তাৰিতভাৱে আলোচিত হৈছে। ব্রহ্মপুৰাণ অনুসৰি মন আৰু ইন্দ্রিয়ৰ মাজৰ প্রকৃত সংযোগেই হ'ল যোগ। এই পুৰাণৰ মতে যোগ বুলিলে কেৱল পদ্মাসনৰ দৰে যোগাভ্যাস বা নসাগ্রত ধ্যানকে নুবুজায়, ই হ'ল মন আৰু ইন্দ্রিয়ৰ প্রকৃত সমন্বয় (ন চ পদ্মাসনাদ্ যোগো ন নাসাগ্রনিৰীক্ষণাৎঊমনশ্চেন্দ্রিয়াণ্ণ সংযোগো যোগ উচ্যতে, ব্রহ্মপুৰাণ, 234.28)। অগ্নিপুৰাণত পতঞ্জলিৰ যোগসূত্রৰ দৰে যোগৰ অষ্টাংগৰ কথা কোৱা হৈছে (অগ্নিপুৰাণ 38.1.11)। অগ্নিপুৰাণত বর্ণিত অষ্টাংগ আৰু যোগসূত্রত বর্ণিত, যোগৰ অষ্টাংগৰ মাজত কোনো প্রভেদ নাই (যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহাৰ, ধাৰণা, ধ্যান আৰু সমাধি)। কুর্মপুৰাণত কোৱা হৈছে যে যোগজ্ঞানীজনৰ প্রতি শিৰ সদায় সন্তুষ্ট হয় (কুর্মপুৰাণ, 2.11.3)। এই পুৰাণৰ মতে যোগাগ্নিয়ে পাপৰ সঁজাক দগ্ধ কৰে আৰু তেতিয়া জ্ঞান বিশুদ্ধ হয় তথা প্রত্যক্ষভাৱে নির্বাণ লাভ হয় (কুর্মপুৰাণ, 2.11.2)। এই পুৰাণ অনুসৰি যোগ দুই ধৰণৰ— অভাৱযোগ আৰু মহাযোগ (2.11.5)। যোগৰ আন এটা বিভাগৰ কথাও ইয়াত কোৱা হৈছে— সবীজ আৰু নির্বীজ। কুর্মপুৰাণত সবীজযোগাভ্যাসৰ ক্ষেত্রত বিষ্ণু, ৰুদ্র, বিৰিঞ্চি আদি দেৱতাৰ উপাসনাৰ বিষয়ে উল্লেখ কৰা হৈছে। ইয়াত কোৱা হৈছে যে সবীজ যোগ কেৱল আৰু ৰুক্ষৰ (ন শিকাৰুৰ) বাবে। সবীজ যোগক সগুণযোগ বা ভক্তিযোগ বুলিও ক'ব পাৰি। নির্বীজ যোগত কোনো বীজ নাথাকে। অগ্নিপুৰাণৰ মতে যোগ হ'ল এটি বিশেষ মানসিক কার্য যাৰ বৈশিষ্ট্য হ'ল ব্রহ্মৰ লগত সংযোগৰ জৰিয়তে লাভ কৰা মানসিক প্রশান্তি (অগ্নিপুৰাণ 137.25]¼ যোগ সম্পর্কে স্কন্দ পুৰাণৰ ধাৰণা পতঞ্জলিৰ লগত একেই। এই পুৰাণৰ মতে চিত্তবৃত্তি নিৰোধেই যোগ (চিত্তবৃত্তিনিৰোধায় যোগত্বং প্রকীয়তে) লিংগ পুৰাণৰ মতে যোগ হ'ল মনৰ পৰিৱর্তনসমূহক বাধা দিয়াৰ এটি প্রক্রিয়া বা প্রণালী (যোগো নিৰোধবৃত্তেশ্চ চিত্তস্য দ্বিজমত্তমাঃ, 1û8û3)। অগ্নিপুৰাণত কোৱা হৈছে যে যোগে মন আৰু আত্মাৰ একাত্ম সাধন কৰে আৰু সকলো ইন্দ্রিয়ক অন্তর্মুখী কৰি তোলে। কুর্মপুৰাণত ইন্দ্রদ্যুম্নৰ উদ্ধৃতি দি কোৱা হৈছে যে ইন্দ্রদ্যুম্নই জীৱাত্মা আৰু পৰমাত্মাৰ একাত্মসাধনৰ জৰিয়তে সর্বোচ্চ যোগ লাভ কৰিছিল। বিষ্ণুপুৰাণৰ মতে যম আৰু নিয়ম (অষ্টাংগ যোগৰ প্রথম দুটি অংগ) দহটা আৰু সকাম তথা নিষ্কাম মার্গেৰে ইয়াক

লাভ কৰিব পৰা যায় (বিষ্ণুপুৰাণ, 6.7.38)। এই পুৰাণৰ মতে যোগ হ'ল ব্ৰহ্মৰ সৈতে একাত্ম হোৱাৰ এটি মানসিক প্ৰক্ৰিয়া যি নিজৰ চেষ্টাৰ ফলত আয়ত্ব কৰিব পাৰি। শিৱপুৰাণ আৰু লিংগপুৰাণত পাঁচ ধৰণৰ যোগৰ কথা কোৱা হৈছে। সেয়া হ'ল— মন্ত্ৰযোগ, স্পৰ্শযোগ, ভাৱযোগ, অভাৱযোগ আৰু মহাযোগ। শ্ৰীমদ্ভগদ্গীতাৰ দৰে শৈৱ পুৰাণতো যোগক জ্ঞান, ক্ৰিয়া, ভক্তি, ধ্যান, জপ আদিৰ ক্ষেত্ৰত ব্যৱহাৰ কৰা হৈছে আৰু এইবোৰক ক্ৰমান্বয়ে জ্ঞানযোগ, ক্ৰিয়াযোগ, ভক্তিযোগ, ধ্যানযোগ, জপযোগ আদি বুলি কোৱা হৈছে। জ্ঞানযোগৰ ক্ষেত্ৰত কুৰ্মপুৰাণত কোৱা হৈছে যে জ্ঞানৰ পৰা যোগ আৰু যোগৰ পৰা জ্ঞানৰ উৎপন্ন হয়। গতিকে এটা আনটোৰ পৰিপূৰক (যোগাৎ সঞ্জায়তে জ্ঞানং জ্ঞানদ্যোগঃ প্ৰৱৰ্ততে..., কুৰ্মপুৰাণ, (উত্তৰ) 2.41)। কুৰ্মপুৰাণত ধ্যান বা যোগৰ অভ্যাসৰ বাবে যথোচিত স্থানৰ সবিশেষ বৰ্ণনা পোৱা যায় (কুৰ্মপুৰাণ, (উত্তৰ) 11.47–51]¼শিৱপুৰাণতো যোগাভ্যাসৰ বাবে যথোচিত স্থানৰ বিষয়ে বৰ্ণনা কৰা হৈছে(শিৱপুৰাণ, 7.[2]. 38.46–78]।পতঞ্জলিৰ যোগসূত্ৰ আৰু লিংগপুৰাণ উভয়তে চিত্তক বিৰক্ত (disturb) কৰা অন্তৰায়সমূহক অভ্যাসৰ দ্বাৰা ধ্বংস কৰিব পাৰি বুলি কোৱা হৈছে। এই পুৰাণত দহবিধ চিত্তৰ অন্তৰায় বৰ্ণিত হৈছে (লিংগপুৰাণ, 1.9.1–3]। অগ্নিপুৰাণত ওঠৰবিধ বিদ্যাৰ ভিতৰত যোগক অন্তৰ্ভুক্ত কৰা হৈছে (অগ্নিপুৰাণ, 382.62)। ইয়াত কোৱা হৈছে যে সকলোৱে যোগাভ্যাস কৰিব লাগে কিয়নো পাপ ধ্বংস কৰিবলৈ ইয়াতকৈ গূঢ় তথা ৰহস্যময়ী (mystical) শক্তি আন একো নাই (যোগমেৱ নিষেৱেত নান্যং মন্ত্ৰমধাপহম্, অগ্নিপুৰাণ, 164.28)।

এইদৰে বিভিন্ন পুৰাণত যোগৰ বিভিন্ন আলোচনা পোৱা যায়।

১১.৪ আয়ুৰ্বেদত যোগৰ অস্তিত্ব তথা প্ৰভাৱ

ভাৰতৰ মূল বেদ চাৰিখন। আয়ুৰ্বেদক পঞ্চম বেদ বুলি বহুতে মত প্ৰকাশ কৰে। পুনৰ আয়ুৰ্বেদক অথৰ্ববেদৰ উপাংগ বুলিও কোৱা হয়। আয়ুৰ্বেদক বহুতে যৌগিক চিকিৎসা পদ্ধতিৰ শাস্ত্ৰ বুলি অভিহিত কৰে কিয়নো ইয়াত যোগৰ সিদ্ধান্ত আৰু অনুশীলন পদ্ধতিৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিয়া হৈছে। আয়ুৰ্বেদে যোগৰ পদ্ধতিসমূহক শৰীৰ আৰু মনৰ ৰোগ নিৰাময়ৰ উপায় হিচাপে ব্যৱহাৰ কৰে। আয়ুৰ্বেদৰ চিকিৎসা পদ্ধতিত যোগৰ আঠটা অংগৰ গুৰুত্ব অপৰিসীম। মূলতঃ আসন আৰু প্ৰাণায়ামক আয়ুৰ্বেদত কায়িক তথা মানসিক ৰোগ নিৰাময়ৰ মাধ্যম হিচাপে গ্ৰহণ কৰা হয়। আয়ুৰ্বেদে এটি সুস্থ-সবল জীৱন যাপনৰ মূলমন্ত্ৰ হিচপে দৈনিক ধ্যানৰ ওপৰত গুৰুত্ব আৰোপ কৰে। অষ্টাংগযোগৰ প্ৰয়োজনীয়তা সুশ্ৰুত সংহিতাত অতি সুন্দৰভাৱে ব্যাখ্যা কৰা হৈছে। পুনৰ পতঞ্জলিৰ যোগসূত্ৰত বৰ্ণিত (3.44) অষ্ট-ঐশ্বৰ্যৰ (যোগসিদ্ধিৰ দ্বাৰা অষ্ট ঐশ্বৰ্য লাভ কৰিব পাৰি) বৰ্ণনা চৰক সংহিতাত (1.140) পোৱা যায়। আয়ুৰ্বেদৰ মতে প্ৰত্যাহাৰৰ অনুশীলনৰ দ্বাৰা ইন্দ্ৰিয়সংযম কৰি আৰু মনক বশীভূত কৰি ধ্যানত লীন হ'লে শৰীৰ আৰু মন

উভয়কে নিয়ন্ত্রণ কৰিব পৰা যায়। আয়ুর্বেদত আসনক বাহ্যিক ঔষধ আৰু প্রাণায়ামক আভ্যন্তৰীণ ঔষধ বুলি কোৱা হৈছে।

আয়ুর্বেদত মূলতঃ তিনিধৰণৰ শৰীৰৰ দোষৰ কথা কোৱা হৈছে (বাত, পিত্ত আৰু কফ)। আয়ুর্বেদৰ মতে শৰীৰত যাৰ অসমতূলতা দেখা যায় সেয়ে দোষ। যোগৰ সহায়ত এই অসমতূলতা নিৰাকৰণ কৰিব পাৰি বুলি আয়ুর্বেদত উল্লেখ কৰা হৈছে। যোগশাস্ত্রত বর্ণিত হোৱা সত্ব, ৰজ আৰু তমৰ ধাৰণা আয়ুর্বেদশাস্ত্রতো পোৱা যায়। দৈহিক তথা মানসিক সংগঠনৰ ভিন্নতাৰ (শৰীৰৰ আভ্যন্তৰীণ ধাতুৰ তাৰতম্যজনিত ভিন্নতা) ওপৰত ভিত্তি কৰি সৃষ্টি হোৱা চৰিত্রগত, বা শাৰীৰিক তথা মানসিক পীড়াগত ভিন্নতাৰ বর্ণনাৰ ক্ষেত্রত ৰজ আৰু তমৰ উল্লেখ চৰক আৰু সুশ্রুত সংহিতাত পোৱা যায়। অষ্টাংগহৃদয়ত এই শাৰীৰিক আৰু মানসিক ভিন্নতা বা বিভেদৰ প্রসংগত দোষময়ী আৰু গুণময়ী প্রকৃতিৰ (2.3.83û104) উল্লেখ কৰা হৈছে।

যোগশাস্ত্রত উল্লেখ থকা পঞ্চমহাভূতৰ ধাৰণা আয়ুর্বেদতো পোৱা যায়। দুয়োখন শাস্ত্র অনুসৰি আমাৰ দেহ গঠিত হয় পঞ্চমহাভৌতিক উপাদানেৰে। আয়ুর্বেদৰ মতে শৰীৰত ত্রিদোষৰ (বাত, পিত্ত, কফ) উৎপত্তি হয় পঞ্চমহাভূতৰ বিভিন্ন উপাদান যেনে বায়ু, আকাশ, তেজ, পৃথিৰী আৰু জলৰ এটাই আনটোক বশীভূত কৰাৰ প্রৱণতাৰ প্রাধান্যৰ ওপৰত নির্ভৰ কৰি। যেনে ঃ বাতৰ উৎপত্তি হয় বায়ু আৰু আকাশভূতৰ প্রাধান্য হ'লে। অগ্নিৰ প্রাধান্যৰ ওপৰত নির্ভৰ কৰি পিত্তৰ সৃষ্টি হয় তথা জল আৰু পৃথিৰীৰ প্রাধান্য হ'লে কফৰ সৃষ্টি হয় (অষ্টাংগসংগ্রহ 20)। যেতিয়ালৈকে পঞ্চমহাভৌতিক উপাদানসমূহ দেহত সমতুল অৱস্থাত থাকে তেতিয়ালৈকে দেহ সুস্থ হৈ থাকে। আয়ুর্বেদ চিকিৎসাশাস্ত্রৰ মূল লক্ষ্যই হ'ল এই ত্রিদোষ সৃষ্টিকাৰী উপাদানৰ মাজত সমতুলতা ৰক্ষা কৰা, দেহক সুস্থ তথা নিৰোগী কৰি ৰখা, নিৰোগী লোকক ৰোগৰ পৰা ৰক্ষা কৰা আৰু ৰোগীৰ দেহৰ পৰা ৰোগ নাইকিয়া কৰা (চৰকসংহিতা, 15ঃ48)। পাঁচ প্রকাৰৰ বাত, পাঁচ প্রকাৰৰ পিত্ত আৰু পাঁচ প্রকাৰৰ কফৰ উৎপত্তিৰ ক্ষেত্রত পঞ্চমহাভৌতিক উপাদান আৰু সত্ব-ৰজ— তমৰ ক্রিয়া-প্রতিক্রিয়াৰ বর্ণনা অতি সুন্দৰভাৱে অষ্টাংগহৃদয়সংহিতা (12ঃ13, ১২ঃ১৪, আৰু সুশ্রুতসংহিতাত (21ঃ১০, 21ঃ১৪) উপস্থাপন কৰা হৈছে। কপালভাতি, ভস্ত্রিকা আদি আসনৰ অনুশীলনে বাত দোষ, নিৰাময় কৰে বুলি আয়ুর্বেদত বিধান দিয়া হৈছে। আগফাললৈ হাউলি কৰা আসনসমূহৰ অনুশীলনে পিত্ত দোষ কমায় বুলি আয়ুর্বেদত উল্লেখ কৰা হৈছে। যোগৰ অনুশীলনে নাড়ী শুদ্ধি কৰে আৰু নাড়ী শুদ্ধি হ'লে কায়শুদ্ধি তথা চিত্ত শুদ্ধি হয়। সেয়েহে আয়ুর্বেদত যোগৰ অনুশীলনৰ গুৰুত্ব অপৰিসীম। আয়ুর্বেদতো হঠযোগ প্রদীপিকাৰ (2û65) দৰে দোষ, ধাতু আৰু মল সমতূলতাৰ ওপৰত স্বাস্থ্য নির্ভৰ কৰে বুলি কোৱা হৈছে। হঠযোগৰ নিয়মসমূহ আয়ুর্বেদত বিশেষভাৱে অনুকৰণ কৰা হয়। খাদ্য তালিকাত ৰোগ অনুসৰি পথ্য আৰু অপথ্যৰ বিভাজন, ৰোগ অনুসৰি নির্দিষ্ট আসনৰ অনুশীলন, বাহ্যিক বিষয়ৰ প্রতি নির্মোহতা বা ইন্দ্রিয় সংযম, ধ্যান ইত্যাদি বিষয়বোৰৰ আয়ুর্বেদত গুৰুত্ব অপৰিসীম। যোগ পৰম্পৰাত সাত্বিক আহাৰ গ্রহণ কৰিবলৈ উপদেশ দিয়া হয়। আয়ুর্বেদতো সাত্বিক আহাৰৰ বিধান দিয়া হৈছে। আয়ুর্বেদত পঞ্চকর্ম আৰু যোগত ষট্কর্মৰ দ্বাৰা শুদ্ধি প্রক্রিয়া সিদ্ধি হয়।

চৰকৰ মতে (চৰকসংহিতা, 5ঃ৭) যোগৰ সাধনা বা অনুশীলনৰ দ্বাৰা 'সত্য-বুদ্ধি' (the realisation that the entire universe and the individual are one and the same) ৰ উপলব্ধি হয়। পতঞ্জলিৰ ঋতম্ভৰা প্ৰজ্ঞাৰ ধাৰণাটো চৰকৰ সত্যবুদ্ধিৰ (চৰকসংহিতা, 5ঃ১৬-২১) ধাৰণাৰ সৈতে একেই। সত্যবুদ্ধি হ'ল প্ৰকৃত সত্যৰ অনুধাৱন বা উপলব্ধি। ই সকলো দুঃখৰ নিঃবৃত্তি কৰি মুক্তি বা মোক্ষৰ পথ প্ৰশস্ত কৰে। ই হ'ল প্ৰকৃত আত্মোপলব্ধি।

নৈতিক সাধনাৰ বিষয়টোৰ ওপৰত আয়ুৰ্বেদত বিশেষভাৱে গুৰুত্ব দিয়া হৈছে। এই ক্ষেত্ৰত যম আৰু নিয়মৰ পৰিপালনৰ, (অহিংসা, অস্তেয়, শৌচ, সত্য, ব্ৰহ্মচৰ্য, ঈশ্বৰপ্ৰণিধান আদি) বিধান দিয়া হৈছে। অষ্টাংগহৃদয়সংহিতাত (2û21.২২) দহটা বিষয়ৰ পৰা নিজকে আঁতৰাই ৰাখিবলৈ কোৱা হৈছে (হিংসা, অস্তেয়, নাৰীক অসন্মান, কুটনীতি, ৰুক্ষ শব্দ, মিথ্যা, অহেতুক বা অসংলগ্ন কথা-বতৰা আদি)। আয়ুৰ্বেদে মানসিক প্ৰশান্তি, মোক্ষ তথা তত্ত্বজ্ঞান লাভৰ মাধ্যম হিচাপে যৌগিক সাধনাৰ বিষয়টোৰ ওপৰত গুৰুত্ব আৰোপ কৰে। আয়ুৰ্বেদে যোগৰ সৰ্বোচ্চ ৰূপটোৰ ধাৰণ আৰু পালন কৰে। সেয়েহে অষ্টসিদ্ধি বা সত্যবুদ্ধি লাভ কৰিবলৈ যৌগিক সাধনাৰ প্ৰয়োজন।

১১.৫ বৌদ্ধ, জৈন আৰু তন্ত্ৰত যোগ

বৈদিক সাহিত্য আৰু আন শাস্ত্ৰগ্ৰন্থসমূহত যিদৰে যোগৰ অস্তিত্ব বা প্ৰভাৱ বিদ্যমান ঠিক তেনেকৈ ভাৰতীয় মূলৰ আন কিছু গ্ৰন্থতো এই প্ৰভাৱ কম পৰিমাণে হ'লেও দেখা যায়। বৌদ্ধধৰ্মৰ প্ৰবৰ্তক গৌতম বুদ্ধ আৰু জৈন ধৰ্মৰ প্ৰবৰ্তক মহাবীৰ জৈন হৈছে পতঞ্জলিৰ পূৰ্ববৰ্তী। তেওঁলোকৰ দৰ্শনত যোগ পৰম্পৰাৰ প্ৰভাৱ দেখা যায়। বৌদ্ধ সূত্তসমূহত ধ্যান আৰু সমাধিৰ কথা উল্লেখ আছে। এই সূত্তসমূহে যোগৰ লক্ষ্যপ্ৰাপ্তি কৰিবলৈ প্ৰয়োজনীয় উপায়ৰ বৰ্ণনা কৰিছে। বৌদ্ধমত অনুসৰি শ্ৰদ্ধা, শক্তি, বিচাৰ, একাগ্ৰতা তথা বুদ্ধি— এই পাঁচটা গুণ ধাৰণ কৰিলে যোগৰ লক্ষ্যপ্ৰাপ্তি কৰিব পাৰি (মজ্ঝিমণিকায়, 1û164)। যোগসূত্ৰতো এই মত স্বীকাৰ কৰা হৈছে (যোগসূত্ৰ 1û33)। বৌদ্ধগ্ৰন্থত প্ৰতিপাদন কৰা ধ্যানৰ চাৰিটা অৱস্থা সাধাৰণৰূপত শাস্ত্ৰীয় যোগৰ চেতনাপূৰ্ণ একাগ্ৰতাৰ চাৰিটা স্থিতিৰ অনুকূল।

প্ৰকৃততে বৌদ্ধ দৰ্শন আৰু যোগ দৰ্শন প্ৰাচীন ভাৰতীয় আধ্যাত্মিক সভ্যতাৰ উপজ। সেই ক্ষেত্ৰৰ পৰা দুয়ো সহোদৰ কিয়নো দুয়োৰে লক্ষ্য দুঃখৰ প্ৰকৃত নিবৃত্তি। যোগ দৰ্শনত তিনিধৰণৰ দুঃখৰ কথা কোৱা হৈছে আৰু ইয়াৰ আত্যন্তিক বিনাশৰ জৰিয়তে মোক্ষ প্ৰাপ্তিৰ কথা বৰ্ণনা কৰা হৈছে। বৌদ্ধ দৰ্শনৰ চাৰি আৰ্য সত্যতো দুঃখৰ বিষয়ে বৰ্ণনা কৰি তাৰ নিৰোধৰ উপায় বৰ্ণনা কৰা হৈছে। বৌদ্ধ দৰ্শনৰ মতে সংসাৰখন দুঃখময় (তৎত্মাৎ সৰ্বং দুঃখং দুঃখমিতি ভাৱনীয়ম্, বৌদ্ধদৰ্শন, সৰ্বদৰ্শন সংগ্ৰহ) হৈছে। যোগ দৰ্শনত অষ্ট অংগৰ (যোগাংগানি যেনে- যম, নিয়ম, আসন, প্ৰাণয়াম, প্ৰত্যাহাৰ, ধাৰণা, ধ্যান আৰু সমাধি) বৰ্ণনা কৰা হৈছে। এই অষ্ট অংগৰ অভ্যাসে দুঃখ নিবৃত্তিৰ লগতে কৈৱল্যৰ পথ প্ৰশস্ত কৰে। বৌদ্ধ দৰ্শনতো নিৰ্বাণ লাভৰ মাধ্যম হিচাপে অষ্টমাৰ্গৰ কথা বৰ্ণনা কৰা হৈছে। যোগদৰ্শনৰ অষ্টাংগযোগৰ প্ৰথম অংগ যমৰ পাঁচটা বিভাগৰ ভিতৰত অহিংসা

অন্যতম (2.35)। বৌদ্ধ দর্শনতো সৎ আচৰণ পৰিপালনৰ মাধ্যম হিচাপে অহিংসাই এক উল্লেখযোগ্য আসন অধিকাৰ কৰিছে। যোগ দর্শন আৰু বৌদ্ধদর্শনৰ সিদ্ধান্তসমূহ বহুক্ষেত্ৰত একেই। অৱশ্যে ব্যৱহৃত নামসমূহৰ মাজত পার্থক্য দেখা যায়। যোগদর্শনত যিদৰে ধ্যানক কৈৱল্য লাভৰ পথ হিচাপে গ্ৰহণ কৰা হৈছে বৌদ্ধদর্শনতো এই ধ্যানৰ (meditation) ওপৰত গুৰুত্ব দিয়া হৈছে। বৌদ্ধৰ মূৰ্তি সদায় ধ্যানমগ্ন বা সমাধিযুক্ত অৱস্থাতে দেখা যায়। বৌদ্ধদর্শনৰ দৰে যোগদর্শনেও মনৰ স্থিৰতাৰ জৰিয়তে ধ্যানত (meditation) লয় প্ৰাপ্ত হৈ কর্মবন্ধনৰ পৰা মুক্তিলাভ কৰি পৰম সত্যৰ উপলব্ধিয়েই প্ৰকৃত কৈৱল্য বা নির্বাণ বুলি অভিহিত কৰিছে। অহিংসা, সত্য, ব্ৰহ্মচর্য, অস্তেয় আদি সদ্‌গুণ পৰিপালনৰ দ্বাৰা শাৰীৰিক আৰু মানসিক অৱগুণসমূহক নিয়ন্ত্ৰণ কৰিবলৈ উপদেশ দিছে দুয়ো দার্শনিক সম্প্ৰদায়ে। যোগদর্শনত উল্লেখিত আসনক (অষ্ট যোগাংগৰ অন্তর্গত) বৌদ্ধদর্শনত বহিৰংগ বুলি স্বীকৃতি দিয়া হৈছে। বৌদ্ধদর্শনত কর্মবন্ধনেই পুনর্জন্মৰ কাৰণ বুলি অভিহিত কৰা হৈছে। যোগদর্শনতো এই কথাৰ উল্লেখ পোৱা যায়। জৈন দর্শনৰ সিদ্ধান্তসমূহত যোগদর্শনৰ বহু সমল পোৱা যায়। পতঞ্জলিৰ যোগসূত্ৰত (2.30) পাঁচটা যমৰ (অহিংসা, সত্য, অস্তেয়, ব্ৰহ্মচর্য, অপৰিগ্ৰহ) বর্ণনা কৰা হৈছে। এই পাঁচটা যমকে জৈন দর্শনত পঞ্চমহাব্ৰত বুলি বর্ণনা কৰা হৈছে (অহিংসাসূনৃতাস্তেয়ব্ৰহ্মচর্যাপৰিগ্ৰহাঃ᳘ন যৎ প্ৰমাদযোগেন জীৱিতব্যপৰোপণম্‌᳘আর্হতদর্শন, সর্বদর্শনসংগ্ৰহ)। তত্বার্থসূত্ৰৰ সপ্তম অধ্যায়ত পঞ্চমহাব্ৰতৰ সুন্দৰ বর্ণনা আছে। যোগদর্শনত (2.32) শৌচ, সন্তোষ, তপ, স্বাধ্যায় আৰু ঈশ্বৰপ্ৰণিধান নিয়মৰ অন্তর্গত। জৈন দর্শনত ধর্মৰ দহটা উপাদানৰ ভিতৰত শৌচ এটা। পুনৰ যোগদর্শনৰ সংতোষ জৈন দর্শনৰ সংযমৰ লগত একেলেখীয়া। যোগদর্শনৰ ঈশ্বৰ প্ৰণিধানৰ সর্বাংগীন ধাৰণা জৈন দর্শনৰ ধ্যানৰ অন্তর্গত। জৈনদর্শনতো যোগ দর্শনৰ দৰে ধ্যানক আধ্যাত্মিক প্ৰগতি আৰু কৈৱল্য লাভৰ সোপান হিচাপে বর্ণনা কৰা হৈছে। তাৰে ছয়বিধ আভ্যন্তৰীণ তপস্যা আৰু ছয়বিধ বাহ্যিক তপস্যা। ছয়ধৰণৰ বাহ্যিক তপস্যাৰ ভিতৰত ইন্দ্ৰিয়সংযম উল্লেখযোগ্য। জৈনদর্শনৰ এই ইন্দ্ৰিয়সংযমৰ ধাৰণা যোগদর্শনৰ প্ৰত্যাহাৰৰ (অষ্টাংগৰ এটি অংগ) ৰূপান্তৰ মাথোন।

যোগদর্শনত অষ্টাংগযোগক দুঃখনিবৃত্তিৰ দ্বাৰ আৰু কৈৱল্যপ্ৰাপ্তিৰ সহায়ক বুলি কোৱা হৈছে। জৈনদর্শনতো আঠ ধৰণৰ কর্ম বিনষ্ট হ'লেহে মোক্ষ লাভ কৰিব পাৰি বুলি কোৱা হৈছে (ক্ষীণাষ্টকর্মণো মুক্তির্নির্ব্যাবৃত্তিনির্জোদিদা... আর্হভ্যদর্শন, সর্বদর্শনসংগ্ৰহ)। জৈন দর্শনত বাক্, কর্ম আৰু ভাৱনাৰ দ্বাৰা ভাল বা বেয়া কর্মই আত্মাত প্ৰভাৱ পেলায় বুলি কোৱা হৈছে। চিত্তত মল হ'লে চিত্তশুদ্ধিৰ প্ৰয়োজন। যোগদর্শনত চিত্তবৃত্তি বা চিত্তৰ মলৰ বর্ণনা কৰা হৈছে আৰু ইয়াৰ নিবৃত্তিৰ উপায় বর্ণনা কৰা হৈছে। জৈন দর্শনতো আস্ৰৱ, বন্ধ, নির্জৰ আদি ধাৰণাসমূহৰ জৰিয়তে চিত্তৰ বিকাৰৰ লগত জড়িত বিভিন্ন অৱস্থাৰ বর্ণনা কৰা হৈছে। জৈন আৰু যোগদর্শনৰ সিদ্ধান্তসমূহ বিচাৰ কৰিলে অনুমান কৰিব পাৰি যে জৈনদর্শনত যোগদর্শনৰ বহু ধাৰণা সন্নিবিষ্ট হৈ আছে। অৱশ্যে অর্থ বা বিষয়বস্তু একেই হ'লেও যোগদর্শনত ব্যৱহৃত নাম আৰু জৈন দর্শনত ব্যৱহাৰ হোৱা নামসমূহ বহুক্ষেত্ৰত পৃথক।

তন্ত্ৰসমূহ ভাৰতীয় সাহিত্য-সংস্কৃতিৰ এক উল্লেখযোগ্য অংগ। তন্ত্ৰসাহিত্যসমূহত যোগৰ

প্রভাৱ মন কৰিবলগীয়া। মূলতঃ কুণ্ডলিনীযোগ, হঠযোগ আৰু লয়যোগৰ অস্তিত্ব তন্ত্রসমূহৰ বর্ণনাত পোৱা যায়। তন্ত্র সাহিত্যত প্রধানকৈ কুণ্ডলিনী শক্তিক জাগ্রত কৰি সহস্রচক্রত শিৱৰ লগত সংযোগ কৰাত গুৰুত্ব প্রদান কৰা হয়। তন্ত্রসাহিত্যসমূহ আগমৰ ওপৰত প্রতিষ্ঠিত। যোগৰ দ্বাৰা শৰীৰ আৰু মনক নিয়ন্ত্রণ কৰি বিভিন্ন সিদ্ধি লাভৰ বর্ণনা এই তন্ত্র সাহিত্যসমূহত পোৱা যায়। তান্ত্রিক সাধনা মূলতঃ যোগ, ভক্তি, মন্ত্র, হোম, জ্ঞান আৰু কর্মৰ সমন্বয়। সেয়েহে তান্ত্রিক সাধনাৰ জৰিয়তে সহজে মুক্তি লাভ কৰিব পাৰি বুলি কোৱা হয় (কুলার্ণৱতন্ত্র, 2.21]। কুলার্ণৱতন্ত্রৰ মতে (9.16) কুণ্ডলিনী শক্তিয়ে আত্মানুভৱৰ দ্বাৰা জীৱাত্মা আৰু পৰমাত্মাৰ সমন্বয় সাধন কৰে। কিন্তু এই কুণ্ডলিনী শক্তিৰ জ্ঞান তথা বৈশিষ্ট্য কেৱল যোগৰ দ্বাৰাহে অনুভৱ কৰাটো সম্ভৱ। যিহেতু তান্ত্রিক সাধনাত যোগৰ অৱদান অপৰিসীম। সেয়েহে ধ্যান আৰু ধাৰণাৰ জৰিয়তে মনক নিয়ন্ত্রণ কৰি শৰীৰৰ ওপৰত প্রভূত্ব স্থাপন কৰিবলৈ তন্ত্রত উপদেশ দিয়া হৈছে। তান্ত্রিক সাধনা সাধাৰণতে চাৰিধৰণৰ প্রক্রিয়াৰ ওপৰত প্রতিষ্ঠিত— জ্ঞানপাদ, যোগপাদ, ক্রিয়াপাদ আৰু চর্যাপাদ। প্রকৃত সত্যৰ অনুধাৱন আৰু পৰমপদৰ অর্জনৰ বাবে যোগপাদত বিভিন্ন যৌগিক ক্রিয়া-কর্ম আৰু অনুশীলনৰ বর্ণনা কৰা হৈছে। পতঞ্জলিৰ যোগসূত্রৰ যম আৰু নিয়মৰ সঠিক পালন তান্ত্রিক সাধনাত কৰা হয়। তদুপৰি তান্ত্রিক সাধনাত প্রাণায়ামৰ গুৰুত্ব অপৰিসীম। ৰেচক, পূৰক আৰু কুম্ভকৰ দ্বাৰা প্রাণায়ামৰ অনুশীলনৰ বর্ণনা তন্ত্রশাস্ত্রত (মহানির্বাণতন্ত্র, 3.41–48] পোৱা যায়। প্রাণায়ামৰ অনুশীলনৰ এনে প্রক্রিয়া হঠযোগৰ এটি উল্লেখযোগ্য অংগ। যোগশাস্ত্রৰ আন এটি উল্লেখযোগ্য অংশ হ'ল প্রণৱ বা ওঁকাৰ উপাসনা। তন্ত্রশাস্ত্রতো প্রণৱৰ উপাসনাৰ পৰা ইচ্ছা শক্তি আৰু জ্ঞান লাভ কৰিব পাৰি বুলি কোৱা হৈছে।

বিখ্যাত নৈয়ায়িক বাৎসায়নেও সৃষ্টি ৰচনাৰ লগত জড়িত এক পূর্ববতী যোগৰ উল্লেখ কৰিছে (ন্যায়ভাষ্য, 1û1û29)। কৌটিল্যই অর্থশাস্ত্রত দার্শনিক সম্প্রদায়ৰ গণনাত সাংখ্য আৰু লোকায়তৰ লগতে যোগৰ নামো অন্তর্ভুক্ত কৰিছে (সাংখ্যং যোগো লোকায়তম্, চেত্যান্বীক্ষিকী— অর্থশাস্ত্র)।

পাণিনিৰ লিখনিত যোগশব্দৰ পাৰিভাষিক অর্থৰ এক অনন্য বিৱৰণ পোৱা যায়। কিয়নো পাণিনিয়ে প্রথমবাৰৰ বাবে যুজ্ ধাতু সমাধি অর্থত আৰু যুজিৰ্ ধাতু সংযোগ বা মিলন অর্থত ব্যৱহাৰ কৰি ইহঁতৰ মাজত পার্থক্য দেখুৱাইছে। কিন্তু আশ্চর্যজনক বিষয় এয়ে যে তেওঁ বহু ঠাইত (1.2.51, 1.2.55, 3.4.20, 5.1.102, 5.4.44, 5.4.50, 5.4.126, 6.4.74 ইত্যাদি)। যুজ্ শব্দটো মিলন বা সংযোগ অর্থতহে ব্যৱহাৰ কৰিছে। পাণিনিয়ে 3.2.142 সংখ্যক সূত্রত যোগী শব্দটো ধার্মিক কৃচ্ছসাধন বা তপস্যা (austerity) পালন বা অভ্যাস কৰা জনক বুজোৱাত ব্যৱহাৰ কৰিবলৈ অনুমতি দিছে। অমৰকোষত যোগ শব্দটো ৰক্ষা, উপায়, ধ্যান, ঐক্যতা আদি অর্থত ব্যৱহৃত হৈছে (যোগঃ সন্নহনোপায়ধ্যানসংগতিযুক্তিষু, অমৰকোষ, 3.4.23)। যাজ্ঞবল্ক্যস্মৃতিতো প্রাণায়াম তথা যোগানুশীলনৰ সবিশেষ বর্ণনা পোৱা যায় (যাজ্ঞবল্ক্যস্মৃতি, 12.317.5]। শ্রীতত্বনিধি নামৰ গ্রন্থখনত প্রায় এশবাইছ (122) বিধ যোগৰ ভংগিমাৰ (pose) বর্ণনা পোৱা যায়।

এইদৰে পতঞ্জলিৰ যোগদর্শনত বর্ণিত যোগ পৰম্পৰাৰ উৎপত্তি প্রকৃততে বহু পুৰণি। কিয়নো ভাৰতবর্ষত যোগচর্য্যা বা যোগসাধনাৰ ধাৰা পৰম্পৰাগতভাৱে প্রাচীন কালৰে পৰা বিদ্যমান যাৰ প্রমাণ প্রাচীন ভাৰতীয় শাস্ত্রসমূহেই বহন কৰিছে।

ইয়াৰ বাহিৰেও যোগৰ উল্লেখ প্রধানভাৱে যোগ উপনিষদসমূহত পোৱা যায়। মূল যোগ উপনিষদ যেনে— যোগতত্ত্বোপনিষদ, মণ্ডল ব্রাহ্মণোপনিষদ, নাদবিন্দু, অমৃতনাদ, ৰৰাহ, ধ্যানবিন্দু, হংস, যোগকুণ্ডলিনী, যোগশিখ, যোগতত্ত্ব, ব্রহ্মবিদ্যা, যোগচূড়ামণি, অদ্বয়তাৰক, যোগৰাজ, তেজোবিন্দু আদি উপনিষদত যোগৰ উল্লেখ পোৱা যায়।



অগ্রগতি নিৰীক্ষণ

প্রশ্ন নং ৫ ঃ গীতাত মূলতঃ কি অর্থত যোগশব্দটো ব্যৱহাৰ কৰা হৈছে?

.....

.....

প্রশ্ন নং ৬ ঃ মূল পুৰাণৰ সংখ্যা কিমান?

.....

.....

প্রশ্ন নং ৭ ঃ কুর্মপুৰাণত বর্ণিত সবীজ আৰু নির্বীজ যোগ বুলিলে কি বুজা?

.....

.....

প্রশ্ন নং ৮ ঃ বিষ্ণুপুৰাণত কেইটা যম আৰু নিয়মৰ উল্লেখ কৰা হৈছে?

.....

.....

প্রশ্ন নং ৯ ঃ লিংগপুৰাণত কেইবিধ যোগৰ কথা কোৱা হৈছে? সেইবোৰ কি কি?

.....

.....

প্রশ্ন নং ১০ ঃ তান্ত্রিক সাধনাৰ চাৰিটা পর্যায় কি কি?

.....

.....

প্রশ্ন নং ১১ ঃ ত্রিদোষ বুলিলে কি বুজা?

.....

.....

প্রশ্ন নং ১২ ঃ পঞ্চমহাভূত কি কি? বাত, পিত্ত, কফৰ সৃষ্টি কিদৰে হয়?

.....

.....

প্ৰশ্ন নং ১৩ ঃ আয়ুৰ্বেদৰ মতে কিহৰ সমতূলতাৰ ওপৰত স্বাস্থ্য নিৰ্ভৰ কৰে?

.....

.....

প্ৰশ্ন নং ১৪ ঃ সত্যবুদ্ধি মানে কি?

.....

.....

প্ৰশ্ন নং ১৫ ঃ কি আসনৰ অনুশীলন কৰিলে বাতদোষ দূৰ হয়?

.....

.....

প্ৰশ্ন নং ১৬ ঃ বৌদ্ধমত অনুসৰি কোনকেইটা গুণ ধাৰণ কৰিলে যোগৰ লক্ষ্যপ্ৰাপ্তি কৰিব পাৰি?

.....

.....

প্ৰশ্ন নং ১৭ ঃ অমৰকোষত যোগ শব্দটো কি অৰ্থত ব্যৱহৃত হৈছে?

.....

.....



১১.৬ অধ্যায়টিৰ পৰা আমি কি শিকিলোঁ

এই অধ্যায়টোত আমি নিম্নলিখিত বিষয়সমূহ আলোচনা কৰিলো ঃ

- যোগ শব্দটো সামান্যতঃ সম্বন্ধবাচক।
- অধ্যাত্ম সাধনাৰ ক্ষেত্ৰত যোগ শব্দৰ তাৎপৰ্য হ'ল ঈশ্বৰ, আত্মজ্ঞান বা ব্ৰহ্মজ্ঞান লাভৰ পথ।
- যোগ পৰম্পৰাৰ ইতিহাস অতি প্ৰাচীন।
- বৈদিক সাহিত্যৰ ভিতৰত ঋগ্বেদ, অথৰ্ববেদ, ব্ৰাহ্মণ সাহিত্য, উপনিষদ আদিত মূলতঃ যোগৰ উল্লেখ পোৱা যায়।
- মহাভাৰত, ৰামায়ণ আৰু গীতাত যোগৰ অস্তিত্ব বিদ্যমান। মূলতঃ মহাভাৰত আৰু গীতাত যোগৰ উল্লেখ মন কৰিবলগীয়া।
- পুৰাণত যোগৰ প্ৰভাৱ বিদ্যমান। পুৰাণৰ বাহিৰেও অন্যান্য বহু গ্ৰন্থতো যোগৰ উল্লেখ পোৱা যায়। আয়ুৰ্বেদতো যোগৰ অস্তিত্ব পোৱা যায়। পতঞ্জলিৰ পূৰ্ববৰ্তী বৌদ্ধ, জৈন গ্ৰন্থসমূহত, পাণিনিৰ লিখনি আদিতো যোগৰ উল্লেখ পোৱা যায়। যোগ উপনিষদসমূহো এইক্ষেত্ৰত উল্লেখযোগ্য।



১১.৭ অধিক জানিবলৈ

1] Dasgupta S. N. (1974) : *Yoga Philosophy,* Delhi: Motilal Banarsidass.

2] Chattopadhyaya Debiprasad (1978) : *Studies in the History of Indian Philosophy*, Vol. I, Calcutta: KP Bagchi & Company.

3] Durssen Paul (1967) : *The Philosophy of the Upanishads*, Calcutta: Educational Enterprises.

4] Ranade R. D. (1959) : *The Bhagavadgita as a Philosophy of God Realisation*, Poona: Dr. M. S. Modak.

5] Kamesvara Rav J. C. : *Yoga and Tantra*, Hyderabad.

6] Dasgupta Surendranath (1975) : *A History of Indian Philosohy*, Vol. II, Delhi: Motilal Banarcidas.

7] Belvalkar S. K. & Ranade R. D. (1927) : *History of Indian Philosophy*, Vol. II, Poona: Bilvakunja Publishing House.

8] Radhakrishnan S. (1971) : *Indian Philosophy, Vol. I*, New York: George Allen & Unwin LTD.

9] Shankar Ganesh (2002) : *Classical and Modern Approaches to Yoga*, Delhi: Pratibha Prakashan.



১১.৮ অগ্রগতিৰ খতিয়ান

১ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ ঋগ্বেদত একেলগ কৰা বা সংযোগ কৰা তথা অধীন বা গোলাম কৰা (Yoking) অর্থত যোগ শব্দটো সকলোতকৈ অধিকভাৱে ব্যৱহাৰ কৰা হৈছে।

২ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ যৌগিক অনুশীলনত ধ্যানৰ বিষয় হিচাপে ওঁকাৰ উপাসনাৰ কথা পোনপ্রথমে ব্রাহ্মণ সাহিত্যত পোৱা যায়।

৩ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ বৈদিক সাহিত্যৰ অন্তর্গত অথর্ববেদত পোনপ্রথমে যম আৰু নিয়মৰ অন্তর্গত কিছু বিভাগৰ উল্লেখ পোৱা যায়। যমৰ অন্তর্গত অহিংসা, সত্য, অস্তেয় আদিৰ আৰু নিয়মৰ অন্তর্গত তপস্যা, স্বাধ্যায়, ঈশ্বৰ প্রণিধান আদিৰ উল্লেখ এই বেদত পোৱা যায়।

৪ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ উপায় বা মাধ্যম হিচাপে যোগৰ উল্লেখ মহাভাৰততে পোৱা যায় (একো হি

যোগ অস্য ভৱেদ্ বধায়, মহাভাৰত, 12)। অৱশ্যে অমৰকোষতো যোগ শব্দটো উপায় অর্থত ব্যৱহৃত হৈছে।

৫ নং প্ৰশ্নৰ উত্তৰ ঃ গীতাত মূলতঃ 'যুজিৰ্ যোগে' অর্থত (অর্থাৎ মিলন অর্থত) যোগ শব্দটো ব্যৱহৃত হোৱা পৰিলক্ষিত হয়। শ্ৰীকৃষ্ণই ষষ্ঠাধ্যায়ত আত্মাৰ লগত পৰমাত্মাৰ মিলনেই প্ৰকৃত যোগ বুলি কৈছে।

৬ নং প্ৰশ্নৰ উত্তৰ ঃ মূল পুৰাণৰ সংখ্যা ওঠৰ।

৭ নং প্ৰশ্নৰ উত্তৰ ঃ কুৰ্মপুৰাণত যোগৰ বিভাগ হিচাপে সবীজ আৰু নিৰ্বীজ যোগৰ কথা কোৱা হৈছে। যি যোগত বীজ থাকে সেয়াই সবীজ যোগ। এই সবীজ যোগক সগুণযোগ বা ভক্তিযোগ বুলিও কোৱা হয়। কাৰণ এই যোগত বিষ্ণু, ৰুদ্ৰ, বিৰিঞ্চি (ব্ৰহ্মা) আদিৰ উপাসনাৰ কথা উল্লেখ কৰা হৈছে। যি যোগত বীজ নাথাকে সেই যোগেই নিৰ্বীজ যোগ।

৮ নং প্ৰশ্নৰ উত্তৰ ঃ বিষ্ণুপুৰাণত দহটা যম আৰু নিয়মৰ উল্লেখ কৰা হৈছে।

৯ নং প্ৰশ্নৰ উত্তৰ ঃ লিংগপুৰণাত পাঁচ ধৰণৰ যোগৰ কথা কোৱা হৈছে। সেয়া হ'ল— মন্ত্ৰযোগ, স্পৰ্শযোগ, ভাৱযোগ, অভাৱযোগ আৰু মহাযোগ।

১০ নং প্ৰশ্নৰ উত্তৰ ঃ তান্ত্ৰিক সাধনাৰ চাৰিটা পর্যায় হ'ল জ্ঞানপাদ, যোগপাদ, ক্ৰিয়াপাদ আৰু চর্যা পাদ।

১১ নং প্ৰশ্নৰ উত্তৰ ঃ ত্ৰিদোষ বুলিলে বাত, পিত্ত আৰু কফৰ কথা বুজা হয়। চিকিৎসাশাস্ত্ৰৰ মতে শৰীৰত যাৰ অসমতুলতা দেখা যায় সেয়ে দোষ।

১২ নং প্ৰশ্নৰ উত্তৰ ঃ পঞ্চমহাভূত হ'ল ক্ষিতি (পৃথিৱী), অপ (জল), তেজস্ (অগ্নি), মৰুৎ (বায়ু) আৰু ব্যোম (আকাশ)। আমাৰ দেহ এই পঞ্চমহাভৌতিক উপাদানেৰে গঠিত। আমাৰ শৰীৰৰ ত্ৰিদোষৰ সৃষ্টি হয় এই পঞ্চমহাভৌতিক উপাদানবোৰৰ এটাই আনটোৰ ওপৰত প্ৰাধান্য বিস্তাৰ কৰিলে। যেনে ঃ বাতদোষৰ সৃষ্টি হয় বায়ু আৰু আকাশভূতৰ প্ৰাধান্য হ'লে, পিত্তদোষৰ সৃষ্টি হয় অগ্নিৰ প্ৰাধান্য হ'লে আৰু কফৰ সৃষ্টি হয় জল আৰু পৃথিৱীৰ প্ৰাধান্য হ'লে।

১৩ নং প্ৰশ্নৰ উত্তৰ ঃ আয়ুর্বেদৰ মতে দোষ, ধাতু আৰু মলৰ সমতুলতাৰ ওপৰত স্বাস্থ্য নির্ভৰ কৰে।

১৪ নং প্ৰশ্নৰ উত্তৰ ঃ সত্যবুদ্ধি হ'ল প্ৰকৃত সত্যৰ অনুধাবন বা উপলব্ধি। ই সকলো দুঃখৰ নিবৃত্তি কৰি মোক্ষৰ পথ প্ৰশস্ত কৰে। প্ৰকৃত আত্মোপলব্ধিয়েই হ'ল সত্যবুদ্ধি।

১৫ নং প্ৰশ্নৰ উত্তৰ ঃ কপালভাতি আৰু ভস্ত্ৰিকাৰ অনুশীলন কৰিলে বাত দোষ দূৰ হয়।

১৬ নং প্ৰশ্নৰ উত্তৰ ঃ বৌদ্ধমত অনুসৰি শ্ৰদ্ধা, শক্তি, বিচাৰ, একাগ্ৰতা তথা বুদ্ধি— এই পাঁচটা গুণ ধাৰণ কৰিলে যোগৰ লক্ষ্যপ্ৰাপ্তি কৰিব পাৰি।

১৭ নং প্ৰশ্নৰ উত্তৰ ঃ অমৰকোষত যোগ শব্দটো ৰক্ষা, উপায়, ধ্যান, ঐক্যতা আদি অর্থত ব্যৱহৃত হৈছে (যোগ ঃ সন্নহনোপায় ধ্যান সংগতি যুক্তিযু, অমৰকোষ, 3.4.24)।



১১.৯ আৰ্হি প্ৰশ্ন

(ক) চুটি প্ৰশ্ন ঃ

প্ৰশ্ন ১ ঃ ঋগ্বেদ আৰু অথৰ্ববেদত উল্লেখিত যোগৰ বিষয়ে এটি প্ৰবন্ধ যুগুত কৰক।

প্ৰশ্ন ২ ঃ ব্ৰাহ্মণ সাহিত্যত যোগৰ প্ৰভাৱ সম্পৰ্কে এটি চমুটোকা প্ৰস্তুত কৰক।

প্ৰশ্ন ৩ ঃ উপনিষদত যোগৰ অস্তিত্ব কিদৰে প্ৰতিফলিত হৈছে সেই বিষয়ে আলোচনা কৰক।

(খ) ৰচনাধৰ্মী প্ৰশ্ন ঃ

প্ৰশ্ন ১ ঃ মহাভাৰত আৰু গীতাত কি কি অৰ্থত যোগ শব্দটো ব্যৱহৃত হৈছে সেই বিষয়ে এটি প্ৰবন্ধ যুগুত কৰক।

প্ৰশ্ন ২ ঃ পুৰাণত উল্লেখিত যোগৰ বিষয়ে আলোচনা কৰক।

প্ৰশ্ন ৩ ঃ আয়ুৰ্বেদত যোগৰ প্ৰভাৱ কিদৰে প্ৰতিফলিত হৈছে আলোচনা কৰক।

প্ৰশ্ন ৪ ঃ বৌদ্ধ আৰু জৈন সাহিত্যসমূহত যোগৰ অস্তিত্ব কিদৰে বিদ্যমান চমুকৈ লিখক।

*** ***** ***