PGDY S1 01

যোগৰ পৰিচয়

প্ৰথম ষাণ্মাসিক

যোগৰ স্নাতকোত্তৰ ডিপ্লোমা



কৃষ্ণকান্ত সন্দিকৈ ৰাজ্যিক মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয়

বিষয় বিশেষজ্ঞ মণ্ডলী

ড° মুক্তা বিশ্বাস, অধ্যাপিকা, সংস্কৃত বিভাগ, গুৱাহাটী বিশ্ববিদ্যালয়
ড°অনিল শর্মা, অধ্যাপক, চৰকাৰী আয়ুর্বেদিক মহাবিদ্যালয় আৰু চিকিৎসালয়, গুৱাহাটী
যোগাচার্য শুভাশিষ, সঞ্চালক, পূর্বাঞ্চল যৌগিক মহাবিদ্যালয়, গুৱাহাটী
ড° ইন্দ্রানী ডেকা, কৃষ্ণকান্ত সন্দিকৈ ৰাজ্যিক মুক্তবিশ্ববিদ্যালয়

সমন্বয়ৰক্ষী ঃ **ড° ইন্দ্রানী ডেকা,** সহকাৰী অধ্যাপিকা, কৃষ্ণকান্ত সন্দিকৈ ৰাজ্যিক মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয়
ড° কৃষ্ণা কলিতা, সহকাৰী অধ্যাপিকা, কৃষ্ণকান্ত সন্দিকৈ ৰাজ্যিক মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয়

প্রস্তুতি গোটৰ সদস্য

অধ্যায়	*অৰিহণা যোগাইছে*
১-৪	**ড°ৰশ্মি ৰেখা গোস্বামী** সংস্কৃত বিভাগ, গুৱাহাটী বিশ্ববিদ্যালয়

সম্পাদনা ঃ

বিষয়বস্তু সম্পাদনা	ঃ	**ড° মুক্তা বিশ্বাস,** অধ্যাপিকা, গুৱাহাটী বিশ্ববিদ্যালয়
ভাষা সম্পাদনা	ঃ	**ড° নিভা ৰাণী ফুকন,** কৃষ্ণকান্ত সন্দিকৈ ৰাজ্যিক মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয়
গাঁথনিক সম্পাদনা	ঃ	**ড° ইন্দ্রানী ডেকা,** কৃষ্ণকান্ত সন্দিকৈ ৰাজ্যিক মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয় **ড° কৃষ্ণা কলিতা,** কৃষ্ণকান্ত সন্দিকৈ ৰাজ্যিক মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয়

জুলাই, ২০১৮

Copyright © Krishna Kanta Handiqui State Open University

This Self Learning Material (SLM) of the Krishna Kanta Handiqui State Open University is made available under a Creative Commons Attribution-Non Commercial-Share Alike 4.0 License (international): http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/
For the avoidance of doubt, by applying this license KKHSOU does not waive any privileges or immunities from claims that it may be entitled to assert, nor does KKHSOU submit to the jurisdiction, courts, legal processes or laws of any jurisdiction.

কৃষ্ণকান্ত সন্দিকৈ ৰাজ্যিক মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয়ৰ হৈ পঞ্জীয়কৰ দ্বাৰা মুদ্রিত আৰু প্রকাশিত।

মুখ্য কার্যালয় ঃ পাটগাওঁ, ৰাণী গেট, গুৱাহাটী- ৭৮১০১৭
উপমুখ্য কার্যালয় ঃ হাউচফেড কমপ্লেক্স, দিচপুৰ, গুৱাহাটী - ৭৮১০০৬; Web : www.kkhsou.in

এই শিক্ষণ সামগ্রী প্রস্তুতিৰ বাবে আর্থিক অনুদান আগবঢ়োৱা
দূৰ শিক্ষা সংস্থা, বিশ্ববিদ্যালয় অনুদান আয়োগৰ ওচৰত বিশ্ববিদ্যালয় কৃতজ্ঞ

বিষয়সূচী

পৃষ্ঠা নং

অধ্যায় ১ ঃ **যোগ দর্শনৰ পৰিচয়** ৫-২০

দর্শনৰ সংজ্ঞা; দার্শনিক পৰিভাষাত যোগৰ মূল্যায়ন; যোগৰ সংজ্ঞা আৰু অর্থবিচাৰ; যোগৰ উৎপত্তি; যোগ সাহিত্য; যোগ পণ্ডিতসকল; যোগৰ শ্রেণীবিভাজন; যোগ দর্শনৰ মূল সিদ্ধান্তসমূহ; যোগৰ লক্ষ্য আৰু উদ্দেশ্য।

অধ্যায় ২ ঃ **পাতঞ্জল *যোগ দর্শনৰ* পৰিচয়** ২১-৪৬

পাতঞ্জল *যোগদর্শনৰ* বিৱৰণ ঃ *যোগদর্শনৰ* প্রণেতা পতঞ্জলি, পতঞ্জলিৰ যোগসূত্র, চিত্তভূমি আৰু ইয়াৰ প্রকাৰ, চিত্তবৃত্তি, চিত্তবৃত্তি নিৰোধৰ উপায়, সমাধিৰ শ্রেণীবিভাগ-সম্প্রজ্ঞাত আৰু অসম্প্রজ্ঞাত সমাধি, ঋতম্ভৰা প্রজ্ঞা, ক্লেশ বিচাৰ, ঈশ্বৰৰ সংজ্ঞা আৰু স্বৰূপ, ওম্কাৰ বা প্রণৱ সাধনা, হেয়ঃ ইয়াৰ স্বৰূপ আৰু হেতু, কৈবল্য, বিবেকজ্ঞান বা বিবেকখ্যাতি, যোগাঙ্গসমূহ।

অধ্যায় ৩ ঃ ***ঘেৰণ্ড সংহিতাৰ* পৰিচয়** ৪৭-৮০

ঘেৰণ্ড সংহিতাৰ চমু বিৱৰণ; যোগৰ সপ্তসাধন; শোধন ঃ ধৌতি, বস্তি প্রকৰণ, নেতি, লৌলিকী, ত্রাটক, কপালভাতি; দৃঢ়তা ঃ গুৰুত্বপূর্ণ আসনসমূহ, গুৰুত্বপূর্ণ আসনৰ অভ্যাসপদ্ধতি আৰু উপকাৰিতা; স্থৈর্য্য ঃ মুদ্রাৰ নাম আৰু ইয়াৰ অনুশীলনৰ ফলাফল, মুদ্রাৰ বিৱৰণ; ধৈর্য্য ঃ প্রত্যাহাৰযোগ; লাঘৱ ঃ প্রাণায়াম অভ্যাসৰ বাবে প্রয়োজনীয় চর্তসমূহ, প্রাণায়াম বা কুম্ভকৰ প্রকাৰভেদ; প্রত্যক্ষ ঃ ধ্যানৰ প্রকাৰভেদ; নির্লিপ্তি ঃ সমাধিৰ সংজ্ঞা আৰু শ্রেণীবিভাগ, ছয়বিধ সমাধিৰ বর্ণনা।

অধ্যায় ৪ ঃ ***হঠযোগ প্রদীপিকাৰ* পৰিচয়** ৮১-১২০

হঠযোগ প্রদীপিকা— এটি চমু পৰিচয়; হঠযোগৰ সৈতে ৰাজযোগৰ সম্পর্ক; হঠযোগৰ গুৰুত্ব আৰু ইয়াৰ গোপনীয়তাৰ তাৎপর্য; হঠযোগ পৰম্পৰা; হঠযোগৰ অভ্যাসযোগ্য স্থান নির্বাচন; যোগৰ প্রতিবন্ধকসমূহ; যোগৰ সহায়কসমূহ; যম আৰু নিয়ম; আসন; মিতাহাৰ ঃ যোগীৰ পথ্য আৰু অপথ্য; হঠযোগ সিদ্ধিৰ চর্ত আৰু লক্ষণ; প্রাণায়াম ঃ প্রাণায়ামৰ উপকাৰিতা, নাড়ী শুদ্ধি আৰু উন্মনীভাৱ, কনিষ্ঠ, মধ্যম আৰু উত্তম প্রাণায়াম, যুক্ত তথা অযুক্ত প্রাণায়ামৰ স্বৰূপ আৰু ফলাফল, প্রাণায়ামৰ ভেদ; ষট্ক্রিয়া ঃ ধৌতি, বস্তি, নেতি, ত্রাতক, নৌলি, কপালভাতি; গজকৰণী ক্রিয়া; কুম্ভকৰ শ্রেণীবিভাগ ঃ অষ্টকুম্ভকৰ অভ্যাসপ্রণালী আৰু উপকাৰিতা; কুণ্ডলিনী শক্তি; সুষুম্না নাড়ীৰ তাৎপর্য; মুদ্রাবন্ধ— শ্রেণীবিভাজন আৰু উপকাৰিতা; দশমুদ্রাৰ অভ্যাসপ্রণালী; অমৰোলী মুদ্রা; সমাধিক্রম; নাদৰ সংজ্ঞা আৰু গুৰুত্ব ঃ নাদানুসন্ধানৰ প্রণালী, নাদৰ চাৰিটা অৱস্থা; নাদানুসন্ধানৰ বৈশিষ্ট্য তথা ফলাফল।

প্রসঙ্গ পুথি ঃ **(পাঠ্য বিষয়ৰ আটাইকেইটা অধ্যায়ৰ বাবে)**

পাঠ্যবিষয়ৰ পৰিচয় ঃ যোগৰ পৰিচয়

এই পাঠ্য বিষয়টিয়ে আপোনাক যোগৰ দর্শনৰ বিভিন্ন বিষয়ৰ সৈতে পৰিচয় কৰাই দিব। এই পাঠ্য বিষয়টোত প্রধানকৈ যোগৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা হৈছে। এই বিষয়টোত ৪টা অধ্যায় আছে। অধ্যায়সমূহ হ'ল—

প্রথম অধ্যায়ত যোগ দর্শনৰ পৰিচয় সম্পর্কে আলোচনা কৰা হৈছে। ইয়াত যোগৰ উৎপত্তি আৰু যোগ সাহিত্যৰ বিষয়ে জানিব পাৰিব। দ্বিতীয় অধ্যায়ত পাতঞ্জল যোগ দর্শনৰ পৰিচয় আগবঢ়োৱা হৈছে। তৃতীয় অধ্যায়ত ঘেৰণ্ড সংহিতাৰ পৰিচয় আগবঢ়োৱা হৈছে। চতুর্থ অধ্যায়ত হঠযোগ প্রদীপিকাৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা হৈছে। এই পাঠ্যবিষয়টি যোগৰ স্নাতকোত্তৰ ডিপ্লমাৰ প্রথম ষান্মাসিকৰ প্রথম পাঠ্যবিষয়।

এই পাঠ্যবিষয়টি অধ্যয়ন কৰোঁতে মূল পাঠৰ লগে লগে সোঁ তথা বাঁওফালে কিছুমান আয়তাকাৰ বাকচ লক্ষ্য কৰিব পাৰিব। এইবোৰে আপোনাক মূল পাঠত উল্লেখ কৰা দৰকাৰী ধাৰণাসমূহ সৰল অর্থত বুজি পোৱাত সহায় কৰিব। 'জানি থোৱা ভাল' বাকচবোৰৰ যোগেদি আপুনি মূল পাঠৰ সৈতে জড়িত কিছু গুৰুত্বপূর্ণ তথ্যৰ বিষয়ে জ্ঞান লাভ কৰিব। আকৌ 'অগ্রগতি নিৰীক্ষণ' যোগে আগবঢ়োৱা প্রশ্নাৱলীয়ে অধ্যয়নৰ অগ্রগতি সম্পর্কে স্বপৰীক্ষণৰ সুবিধা প্রদান কৰিব। অধ্যয়নৰ লগে লগে উক্ত প্রশ্নাৱলীৰ উত্তৰসমূহ লিখি শেষত দিয়া 'অগ্রগতিৰ খতিয়ান'ৰ সৈতে ৰিজাই চোৱাটো অধিক লাভদায়ক হ'ব। অধ্যায়বোৰৰ শেষত 'আৰ্হি প্রশ্ন' হিচাপে কেইটিমান আৰ্হি প্রশ্ন তুলি দিয়া হৈছে। অধ্যায়টিত আলোচিত বিভিন্ন ধাৰণাসমূহৰ বিষয়ে বিস্তৃত অধ্যয়নৰ বাবে 'অধিক জানিবলৈ' শিতানত উল্লেখ থকা গ্রন্থসমূহ সাৰথি স্বৰূপ। আপোনালোকে বিশদভাৱে কোনো বিষয় জানিবলৈ হ'লে সেইকেইখন অধ্যয়ন কৰিব পাৰিব।

অধ্যায় ১ ঃ যোগ দর্শনৰ পৰিচয়

অধ্যায় গাঁথনি

১.১ উদ্দেশ্য
১.২ পৰিচয়
১.৩ দর্শনৰ সংজ্ঞা
১.৪ দার্শনিক পৰিভাষাত যোগৰ মূল্যায়ন
১.৫ যোগৰ সংজ্ঞা আৰু অর্থবিচাৰ
১.৬ যোগৰ উৎপত্তি
১.৭ যোগ সাহিত্য
১.৮ যোগ পণ্ডিতসকল
১.৯ যোগৰ শ্রেণীবিভাজন
১.১০ যোগ দর্শনৰ মূল সিদ্ধান্তসমূহ
১.১১ যোগৰ লক্ষ্য আৰু উদ্দেশ্য
১.১২ অধ্যায়টিৰ পৰা আমি কি শিকিলোঁ
১.১৩ অধিক জানিবলৈ
১.১৪ অগ্রগতিৰ খতিয়ান
১.১৫ আৰ্হি প্রশ্ন

১.১ উদ্দেশ্য

এই অধ্যায়টি অধ্যয়ন কৰি আপুনি -

- যোগৰ সংজ্ঞা আৰু অর্থ জানিবলৈ সক্ষম হ'ব
- যোগৰ উৎস বা উৎপত্তি সম্বন্ধে জানিব পাৰিব
- যোগৰ বিভিন্ন শ্রেণীবিভাগ সম্বন্ধে ধাৰণা লাভ কৰিব পাৰিব
- যোগ পৰম্পৰাৰ ইতিহাস সম্বন্ধে জানিব পাৰিব
- যোগৰ লক্ষ্য আৰু উদ্দেশ্যৰ বিষয়ে জানিব পাৰিব
- যোগ দর্শনৰ সিদ্ধান্তসমূহৰ বিষয়ে ধাৰণা লাভ কৰিব পাৰিব
- যোগ দর্শনৰ আচার্যসকল আৰু তেওঁলোকৰ যোগ সাহিত্যৰ বিষয়ে সম্যক ধাৰণা লাভ কৰিব পাৰিব
- যোগৰ মাধ্যমত হোৱা ব্যক্তিত্বৰ সর্বাংগীন বিকাশৰ বিষয়ে জানিব পাৰিব
- যোগৰ জৰিয়তে হোৱা আধ্যাত্মিক প্রজ্ঞাপ্রাপ্তিৰ বিষয়ে জানিবলৈ সক্ষম হ'ব।

১.২ পৰিচয়

'যোগ দর্শনৰ পৰিচয়' শীর্ষক এই অধ্যায়টি এই পাঠ্যবিষয়ৰ প্রথম অধ্যায়। এই অধ্যায়ত যোগৰ এই বিশ্লেষণাত্মক পৰিচয় দাঙি ধৰা হৈছে। যোগৰ সংজ্ঞা আৰু অর্থ, ইয়াৰ উৎপত্তি, যোগৰ দার্শনিক সিদ্ধান্তসমূহ, যোগৰ লক্ষ্য আৰু উদ্দেশ্য, যোগ অধ্যয়নৰ আৰু অনুশীলনৰ ফলফল, যোগৰ শ্রেণীবিভাগ ইত্যাদি বিষয়সমূহ সবিস্তাৰিতভাৱে শিক্ষার্থীৰ জ্ঞাতার্থে এই অধ্যয়নত সন্নিবিষ্ট কৰা হৈছে। এই অধ্যায়টো অধ্যয়ন কৰিলে যোগৰ এটি সামগ্রিক আভাস পাব।

১.৩ দর্শনৰ সংজ্ঞা

এতিয়া আপুনি দর্শন শব্দৰ সংজ্ঞা জানিব পাৰিব। দর্শন হ'ল বিষয়সমূহ যুক্তিগত আৰু পদ্ধতিগতভাৱে চিন্তা কৰাৰ এটি কলা। সংস্কৃত 'দৃশ' ধাতুৰ পৰা দর্শন শব্দৰ উৎপত্তি হৈছে। 'দৃশ' ধাতুৰ অর্থ হ'ল দেখা বা চোৱা। কিন্তু এই অর্থ সাধাৰণ 'দেখা' বা 'চোৱা'ত আবদ্ধ নাথাকি ই জীৱন আৰু জগতৰ গভীৰ তত্ত্বৰ উপলব্ধি বুজায়। অর্থাৎ দর্শন শব্দটোৱে এই ক্ষেত্রত প্রকৃত জ্ঞানৰ অনুভৱ বা প্রকৃত জ্ঞানৰ দর্শন বুজায়।

ভাৰতীয় দর্শন শব্দটোৰ পাশ্চাত্য প্রতিশব্দ হ'ল 'Philosophy'. 'Philosophy শব্দটোৰ আভিধানিক অর্থ হ'ল জ্ঞানৰ অন্বেষণ, জ্ঞানৰ প্রতি অনুৰাগ বা স্পৃহা। Philosophy শব্দটো গ্রীক ভাষাৰ 'Philos' (অনুৰাগ) আৰু 'Sophia' (জ্ঞান) এই শব্দ দুটাৰ পৰা উদ্ভৱ হৈছে। জ্ঞানৰ এই অন্বেষণত মুখ্যতঃ জগতৰ স্বৰূপ, আত্মাৰ স্বৰূপ, ঈশ্বৰৰ স্বৰূপ, জীৱাত্মা আৰু পৰমাত্মাৰ সম্বন্ধ, জীৱনৰ স্বৰূপ ইত্যাদি বিষয়বোৰ সন্নিবিষ্ট হৈ থাকে। অর্থাৎ সত্য অনুসন্ধানৰ জিজ্ঞাসা বা জ্ঞান অন্বেষণৰ লিপ্সাই হ'ল দর্শন। অজ্ঞানতাৰ অন্ধকাৰেৰে আচ্ছাদিত আত্মাত পোহৰৰ প্রতিফলনেই হ'ল দর্শন। দর্শনৰ তিনিটি অংশ আছে— অধিবিদ্যা, জ্ঞানবিদ্যা আৰু নীতিবিদ্যা। প্রত্যেকটো দার্শনিক সম্প্রদায়েই কম পৰিমাণে এই তিনিওটি ভাগকে আলোচনা কৰে। সত্য উদ্‌ঘাটনৰ আগ্রহৰে জগত আৰু জীৱনৰ প্রকৃত স্বৰূপ আৰু তাৎপর্য ব্যাখ্যায়েই হ'ল 'দর্শন'।

১.৪ দার্শনিক পৰিভাষাত যোগৰ মূল্যায়ন

আপুনি জানে যে ভাৰতীয় দর্শনৰ নটা সম্প্রদায় আছে। তাৰে ভিতৰত ছটা আস্তিক আৰু তিনিটা নাস্তিক। আস্তিক সম্প্রদায়সমূহ হ'ল— সাংখ্য, যোগ, ন্যায়, বৈশেষিক, মীমাংসা আৰু বেদান্ত। এইকেইটা দর্শনক ষড় দর্শন বুলি কোৱা যায়। নাস্তিক সম্প্রদায়সমূহ হ'ল— বৌদ্ধ, জৈন আৰু চার্বাক। অর্থাৎ যোগ হ'ল মহর্ষি পতঞ্জলিয়ে প্রৱর্তন কৰা এটি আস্তিক সম্প্রদায়। যদিও সাধাৰণ অর্থত আস্তিক বুলিলে ঈশ্বৰবিশ্বাসীসকলক বুজোৱা হয়, দার্শনিক পৰিভাষাত 'আস্তিক'ৰ অর্থ হ'ল 'যি বেদৰ প্রামাণ্যক বিশ্বাস কৰে।' (বেদ প্রামাণ্যবাদী আস্তিকঃ বেদাপ্রামাণ্যবাদী নাস্তিকঃ শব্দকল্পদ্রুম)। আস্তিক সম্পর্কে আন এটি মতবাদো পোৱা যায়।

সিদ্ধান্ত কৌমুদী গ্ৰন্থত কোৱা হৈছে যে পৰলোক আছে বুলি যিসকলে বিশ্বাস কৰে তেওঁলোক আস্তিক আৰু বিশ্বাস নকৰাসকল নাস্তিক। (অস্তি পৰলোকঃ ইত্যেৱম্ মতিৰস্য স আস্তিকঃ নাস্তি ইতি মতিৰস্য স নাস্তিকঃ)। যোগদর্শন এটি প্ৰমুখ ভাৰতীয় দর্শন। ই কেৱল এটি দার্শনিক সম্প্ৰদায়েই নহয়, ই হ'ল এটি সকাৰাত্মক অভিজ্ঞতা। যোগ দর্শন হ'ল কপিলমুনিয়ে প্ৰৱর্তন কৰা সাংখ্য দর্শনৰ সিদ্ধান্তসমূহৰ ব্যৱহাৰিক পৰিপালনৰ মাধ্যম। সেয়েহে *শ্ৰীমদ্ভগৱদগীতাত* সাংখ্য আৰু যোগক অভিন্ন বুলি অভিহিত কৰা হৈছে। গীতাত কোৱা হৈছে যে সাংখ্য আৰু যোগক বেলেগ বুলি কেৱল বালকেহে কয় পণ্ডিতে নকয় (সাংখ্যযোগৌ পৃথক বালাঃ প্ৰবদন্তি ন পণ্ডিতাঃ) সাংখ্য আৰু যোগক সেয়েহে সমানতন্ত্ৰ আখ্যা দিয়া হৈছে। পতঞ্জলি মুনিয়ে যোগ দর্শন প্ৰৱর্তন কৰিছিল। তেওঁৰ মতে যোগ হ'ল সম্পূৰ্ণতা বা পৰিপূৰ্ণতা লাভ কৰাৰ প্ৰণালীগত অনুশীলন। ই হ'ল আত্মিক শক্তি অনুভৱ কৰাৰ সর্বোৎকৃষ্ট মাধ্যম। যোগ দর্শনৰ দার্শনিক ভেটি *সাংখ্য দর্শনৰ* ওপৰত প্ৰতিষ্ঠিত। কোৱা হয় যে সাংখ্যৰ সমান জ্ঞান আৰু যোগৰ সমান শক্তি নাই।

যোগ দর্শনত মূলতঃ ছাব্বিশটা তত্ত্ব স্বীকাৰ কৰা হৈছে। যেনে— প্ৰকৃতি, পুৰুষ, ঈশ্বৰ, মহৎ বা বুদ্ধি, অহংকাৰ, একাদশেন্দ্ৰিয়, পঞ্চতন্মমাত্ৰ (ৰূপ, ৰস, গন্ধ, স্পর্শ, শব্দ) আৰু পঞ্চমহাভূত (ক্ষিতি, অপ, তেজ, মৰুৎ, ব্যোম)। *সাংখ্য দর্শনত* ঈশ্বৰৰ অস্তিত্ব স্বীকাৰ কৰা হোৱা নাই। সেয়েহে সাংখ্য দর্শনক নিৰীশ্বৰ সাংখ্য আৰু যোগ দর্শনক সেশ্বৰ সাংখ্য বুলি কোৱা হয়। যোগ দর্শনত পঁচিশটা তত্ত্বৰ সহায়ত জগতৰ সৃষ্টি প্ৰক্ৰিয়া বর্ণনা কৰা হৈছে। ঈশ্বৰক এই সৃষ্টি প্ৰক্ৰিয়াৰ নিষ্ক্ৰিয় নিমিত্ত কাৰণ বা পৰিদর্শক বুলি অভিহিত কৰা হৈছে। যোগ দর্শনৰ মতে ঈশ্বৰ হ'ল সকলো প্ৰকাৰ ক্লেশ, কর্ম, বিপাক আদিয়ে স্পর্শ কৰিব নোৱাৰা, তিনিও কালতে সদায় মুক্ত বিশেষ পুৰুষ (আন সকলো পুৰুষতকৈ পৃথক— নিত্যমুক্ত)। যোগ দর্শনত তিনিপ্ৰকাৰৰ প্ৰমাণ স্বীকাৰ কৰা হৈছে— প্ৰত্যক্ষ, অনুমান আৰু শব্দ (আপ্তবচন)। যদিও যোগ দর্শনত জ্ঞানবিদ্যা (Epistemology), অধিবিদ্যা (Metaphysics) আৰু নীতিবিদ্যা (Ethics) এই তিনিও অংশকে অতি সুন্দৰভাৱে আলোচনা কৰা হৈছে। তথাপি ইন্দ্ৰিয় সংযমৰ দ্বাৰা নৈতিক মূল্যবোধৰ অনুশীলন আৰু পৰিপালনৰ জৰিয়তে দৈহিক আৰু মানসিক স্তৰত সর্বোত্তম বিজয় লাভ কৰাৰ উৎকৃষ্ট মাধ্যম হিচাপেহে যোগে ভাৰতীয় দর্শনত এটি ব্যতিক্ৰমী স্থান লাভ কৰিছে। সেয়েহে সাম্প্ৰতিক প্ৰেক্ষাপটত সাধাৰণতে যোগ বুলিলে যোগ দর্শনতকৈ যোগাভ্যাস, যোগচর্যা বা যোগসাধনাকহে বুজা যায়।

১.৫ যোগৰ সংজ্ঞা আৰু অর্থবিচাৰ

সাধাৰণতে যোগ শব্দটো বিভিন্ন অর্থত ব্যৱহাৰ কৰা হয়। যোগ শব্দটো সামান্যতঃ সম্বন্ধবাচক। অর্থাৎ ই সাধাৰণতে 'মিলন হোৱা বা সংযোগ' বুজায়। এটা সংখ্যাৰ সৈতে আন এটা সংখ্যাৰ মিলন হ'লে তাৰ নামো যোগ হয়। দার্শনিক অর্থত জীৱাত্মাৰ সৈতে পৰমাত্মাৰ আধ্যাত্মিক মিলনেই যোগ (সংযোগ যোগো ইত্যুক্তো জীৱাত্ম-পৰমাত্মনোঃ) যাজ্ঞবল্ক্যয়ো এই

অর্থতে যোগ শব্দটো ব্যৱহাৰ কৰিছে। *অমৰকোষ* আৰু *মহাভাৰতত* যোগ শব্দটো 'উপায়' অর্থত ব্যৱহৃত হৈছে। *শ্রীমদ্ভগৱদ্গীতাতো* (৩.৩) যোগ শব্দটো মাধ্যম বা উপায়ৰ অর্থত ব্যৱহাৰ কৰা হৈছে। *মেদিনীকোষত* যোগৰ ছটা পৃথক অর্থ পোৱা যায়— অপূর্বার্থ, সংপ্রাপ্তি, ৱপুস্থৈৰ্য্যপ্রয়োগ, ৱিষ্কম্ভ, ভেষজ, বিশ্রব্ধঘাটক আৰু কার্পন (যোগো২পূর্বার্থসম্প্রাপ্তৌ সংগতিধ্যানযুক্তিষু বপুঃস্থৈর্যপ্রয়োগে চ বিষ্কম্ভাদিষু ভেষজে। বিশ্রব্ধঘাটকে দ্রব্যোপায়সন্ন২নেপি কার্পনে২পি চ — *মেদিনীকোষ*) ভোজৰাজৰ মতে যোগ শব্দটোৱে মিলন নুবুজায়, বিচ্ছেদ বুজায়। তেওঁ যোগ শব্দটো পুৰুষ আৰু প্রকৃতিৰ মাজত বিচ্ছেদ (separation) বুজাবলৈ ব্যৱহাৰ কৰিছে।

যোগ শব্দটো 'যুজ্' ধাতুৰ পৰা উৎপত্তি হৈছে। যুজ্ ধাতুৰ অর্থ হ'ল একেলগ কৰা (to concentrate)। পতঞ্জলিৰ *যোগশাস্ত্রত* যোগ শব্দটো 'একত্ব' অর্থত ব্যৱহৃত নহৈ 'প্রযত্ন' অর্থত ব্যৱহৃত হৈছে। ক্লিষ্ট তথা অক্লিষ্ট সকলো প্রকাৰৰ চিত্তবৃত্তিনিৰোধৰ নাম 'যোগ'। পাতঞ্জলদর্শনত এই অর্থতেই যোগ শব্দটো ব্যৱহাৰ কৰা হৈছে (যোগশ্চিত্তবৃত্তিনিৰোধঃ, *যোগসূত্র* ১/২)। বাচস্পতিমিশ্রদেৱে অতি সুন্দৰভাৱে এই সূত্রৰ ব্যাখ্যা কৰি কৈছে যে ইয়াত সংযোগ অর্থত যোগ শব্দৰ প্রয়োগ হোৱা নাই, যোগশাস্ত্রত যোগ শব্দৰ অর্থ হৈছে সমাধি (√ যুজ্ সমাধৌ ইত্যস্মাদ্ ব্যুৎপন্নঃ সমাধ্যর্থঃ, ন তু যুজিৰ্ যোগে ইত্যস্মাৎ সংযোগার্থ ইতি)। অর্থাৎ পতঞ্জলিৰ যোগ দর্শনৰ মতে যোগ হ'ল এটি আভ্যন্তৰীণ প্রণালী যাৰ জৰিয়তে মনটো এক স্থিৰ বা শান্ত অৱস্থালৈ গতি কৰে আৰু সমাধিত অৱস্থান কৰে।

১.৬ যোগৰ উৎপত্তি

এতিয়া আপুনি যোগৰ উৎপত্তি সম্পর্কে জানিব পাৰিব। যোগৰ আদি উৎস সম্বন্ধে পণ্ডিতসকলৰ মাজত বিভিন্ন মত প্রচলিত। কিন্তু সিন্ধু সভ্যতাৰ খনন কার্যৰ সময়ত উদ্ধাৰ হোৱা বিভিন্ন যোগমগ্ন মূর্তি তথা যৌগিক ভংগীমাত (yoga postures) বর্ণিত নানান চীল, মোহৰ আদিয়ে প্রমাণ কৰে যে সিন্ধু সভ্যতাৰ যুগতো যৌগিক ক্রিয়াকাণ্ড বা যোগ পৰম্পৰাৰ প্রচলন আছিল। অর্থাৎ আর্যসকলৰ আগমনৰ বহু যুগ আগৰে পৰা ভাৰতবর্ষত যোগ পৰম্পৰাৰ প্রচলন আছিল। মহাদেৱ শিৱৰ মুখৰ পৰাই যোগশাস্ত্রৰ উৎপত্তি হোৱা বুলি এটা মতবাদো আমাৰ সমাজ বা ধর্মীয় বিশ্বাসত ব্যাপকভাৱে প্রচলিত। প্রাক্ আর্যকালত যোগধর্মৰ উৎপত্তি সম্পর্কে উপেন্দ্র কুমাৰ দেৱনাথে 'নাথ সম্প্রদায়ৰ ইতিবৃত্ত' গ্রন্থত এইদৰে লিখিছে— 'আমি জানো, প্রাগার্য বা আদি ভাৰতীয়সকলৰ ধর্ম আছিল যোগধর্ম, যাৰ প্রধান উপাস্য আছিল পশুপতি শিৱ। আনহাতে আর্যসকল আছিল যজ্ঞপ্রধান। তেওঁলোকৰ প্রধান দেৱতা আছিল ইন্দ্র, বৰুণ প্রমুখ। যোগধর্মৰ উদ্ভৱ প্রাক্-আর্যসকলৰ মাজত, সিন্ধু সভ্যতাৰ কালত বা তাৰ পূর্বত, কিন্তু যজ্ঞধর্মৰ উদ্ভৱ বৈদিক যুগত, আর্যসকলৰ মাজত। প্রাক্-আর্যসকল আছিল শিক্ষা-দীক্ষা, প্রযুক্তিবিদ্যা আৰু ধর্মীয় সাধন ক্ষেত্রত আর্যসকলতকৈ বহু উন্নত। উত্তৰ-ভাৰতৰ নির্দিষ্ট ভূ-খণ্ডৰ পৰা আর্যসকল ক্রমান্বয়ে চাৰিওপিনে বিয়পি পৰিবলৈ ধৰে। ফলত আৰম্ভ হয় প্রাগার্যসকলৰ

লগত সংঘর্ষ বা যুদ্ধ। বহুক্ষেত্রতেই আর্যসকলে জয়লাভ কৰি প্রাগার্যসকলৰ ভূখণ্ড অধিকাৰ কৰি আগুৱাই গৈ থাকে। প্রথমতে প্রাগার্যসকলৰ লগত আর্যসকলে কোনো সম্পর্ক নাৰাখিলেও, বেছিদিন তেওঁলোকৰ সংশ্রৱ বাদ দি চলা সম্ভৱপৰ নহ'ল। বিশেষত প্রযুক্তিৰ ক্ষেত্রত আৰু ধর্মীয় ক্ষেত্রত প্রাগার্যসকলৰ সহযোগিতাৰ প্রয়োজন আহি পৰিল। ফলত কালক্রমত প্রাক্ আর্যসকলৰ যোগধর্ম আর্যসকলৰ ধর্মক অধিকাৰ কৰিলে আৰু আর্যধর্ম যোগ প্রধান হৈ উঠিল। বৈদিক যুগতেই ব্রাহ্মণসকলৰ এটি অংশ যোগ ধর্মৰ অনুশীলন তথা যোগ সাধনাত ব্রতী হয় আৰু যথেষ্ট প্রভাৱ বিস্তাৰ কৰে।'

সিন্ধু সভ্যতাৰ পৰৱর্তী কালৰ বৈদিক সভ্যতাৰ যুগতো 'যোগ' শব্দৰ উল্লেখ পোৱা যায়। বৈদিক সাহিত্যত পৰোক্ষ বা অপৰোক্ষভাৱে যোগ সম্পর্কে অভিহিত হৈছে। সেই যুগতো যে যোগ পদ্ধতিৰ প্রচলন আছিল তাৰ আভাস বৈদিক শাস্ত্রসমূহত পোৱা যায়। 'যোগ' শব্দটো ঋক্বেদত বিভিন্ন অর্থত ব্যৱহৃত হৈছে যেনে— সংযোগ কৰা, একেলগ হোৱা, আহৰণ কৰিব নোৱাৰা, সম্বন্ধ আহৰণ কৰা (achieving the unachieved connection), দমন বা শাসন (ইন্দ্রিয় দমন বা শাসন), ঘোড়াক যুগনদ্ধ কৰা ইত্যাদি। এই বেদৰ ৫/৮১/১ সংখ্যক মন্ত্রত 'যোগ' শব্দটো মিলন অর্থত ব্যৱহাৰ কৰা হৈছে। ইয়াত কোৱা হৈছে যে জ্ঞানী ব্যক্তিসকল, পুৰোহিত আৰু যজমানে চিত্ত সমাহিত কৰে আৰু তেওঁলোকৰ প্রার্থনাক সবিতাৰ লগত যুক্ত কৰে।' —'যুঞ্জতে মত উত যুঞ্জতে ধিয়ো বিপ্রা বিপ্রস্য বৃহতো বিপশ্চিতঃ/বি হোত্রা দধে বয়ুনাবিদেকিন্মহী দেৱস্য সবিতুঃ পৰিষ্টুতিঃ'।

ঋগ্বেদত সমাধি আৰু সম্মোহক মূর্চ্ছ সম্বন্ধীয় বিচাৰ পোৱা যায় য'ত কোৱা হৈছে যে দিব্য প্রকাশত ধ্যান কৰাটো ভক্তিৰেই এক পবিত্র কার্য (*ঋগ্বেদ*, ৩/৩/৯)। *অথর্ববেদত* কঠোৰ সাধনাৰ দ্বাৰা অলৌকিক শক্তি প্রাপ্ত কৰিব পাৰি বুলি কোৱা হৈছে। মূলতঃ এই সমাধি বা সাধনা সম্বন্ধীয় বিচাৰসমূহেই পিছৰ যুগত বিকাশ প্রাপ্ত হৈ পূর্ণ স্বৰূপ লাভ কৰা দেখা যায়।

উপনিষদ্ৰ যুগত যোগ সম্পর্কে স্পষ্ট ধাৰণা বিকশিত হোৱা দেখা যায়। *উপনিষদ্ৰ* মতে যোগাভ্যাস হ'ল যথার্থসত্তা সম্পর্কীয় সত্যজ্ঞানৰ চেতনাপূর্ণ আন্তৰিক অনুসন্ধান। এই ক্ষেত্রত ধ্যান তথা একাগ্রতাক ইয়াৰ চাবি-কাঠী বুলি কোৱা হৈছে (*বৃহদাৰণ্যক উপনিষদ*, ৪/১৪, ৩/৫, ৪/৪; *তৈত্তিৰীয় উপনিষদ*, ১, *কঠ উপনিষদ*, ৩/১২; *প্রশ্ন উপনিষদ*, ৫/৫)। *মৈত্রায়ণী উপনিষদত* যোগৰ প্রণালীসমূহে প্রথমবাৰৰ বাবে এটি পদ্ধতিগত বিকাশ লাভ কৰে। *কঠ*, *তৈত্তিৰীয়* আৰু *মৈত্রায়ণী উপনিষদত* এক পাৰিভাষিক শব্দৰ ৰূপত 'যোগ'ৰ উল্লেখ পোৱা যায়। *কঠোপনিষদত* যোগৰ উচ্চতম অৱস্থাৰ বর্ণনা কৰি কোৱা হৈছে যে যোগ হ'ল এটি আধ্যাত্মিক প্রচেষ্টা য'ত ইন্দ্রিয়সমূহ মন তথা বুদ্ধিৰ লগতে স্থিৰ বা শান্ত অৱস্থাপন্ন হয়। (তাম্ যোগমিতি মন্যতে স্থিৰামিন্দ্রিয়ধাৰণাম্, কঠ, ২/৬/১১)। *ছান্দোগ্য উপনিষদতো* (৬/৬, ৮) সেই একেই অর্থতে যোগৰ বর্ণনা কৰা হৈছে। *মৈত্রায়ণী উপনিষদত* পতঞ্জলিৰ *যোগদর্শনৰ* পাৰিভাষিক শব্দৰ উল্লেখ পোৱা যায় (৬/১৮)।

পাণিনিৰ লিখনিত যোগশব্দৰ পাৰিভাষিক অর্থৰ এক অনন্য বিৱৰণ পোৱা যায়।

তেওঁ 'যোগ' শব্দটো তেওঁৰ ব্যাকৰণত সম্বন্ধ বা সংযোগ আৰু সমাধিৰ অর্থত ব্যৱহাৰ কৰিছে। 'যুজ' ধাতুৰ ব্যাখ্যা কৰি ইয়াক সমাধি বুলি ব্যৱহাৰ কৰা হৈছে (যুজ্ সমাধৌ, পাণিনি সূত্র, ৩/১/৩১) আৰু 'যুজিৰ্' ধাতুৰ ব্যাখ্যা কৰি সম্বন্ধ বা সংযোগ অর্থত (যুজিৰ্ যোগে) ব্যৱহাৰ কৰা হৈছে।

ভাৰতীয় বিখ্যাত মহাকাব্য *মহাভাৰত*তো যোগৰ উল্লেখ আছে। *মহাভাৰতত* 'যোগ' শব্দটো মাধ্যম বা উপায় অর্থত ব্যৱহাৰ কৰা হৈছে (একো হি যোগ অস্য ভৱেদ্ বধায়, *মহাভাৰত*, ১২)। *মহাভাৰতত* ধাৰণা আৰু প্রাণায়ামৰ স্পষ্টভাৱে উল্লেখ পোৱা যায়। (*মহাভাৰত*, ১২/১১৬৮৩-৮৪)। এই মহাকাব্যত তপস্বীসকলে চমৎকাৰী শক্তি লাভ কৰিবলৈ যোগ সাধনা কৰাৰ কথা বাৰে বাৰে কোৱা হৈছে (*মহাভাৰত*, ১২/৩৪০—৫৫, ১২/৩০৩, ১৬৩, ১৩/১৪, ৪২০)। *অমৰকোষ*তো যোগ শব্দটো ৰক্ষা, উপায়, ধ্যান, ঐক্য অর্থত ব্যৱহৃত হৈছে (যোগ ঃ সন্নহনোপায়ধ্যানসংগতি-যুক্তিষু ৩/৪/২৩)। *মহাভাৰত*ৰ শান্তিপর্ব, অনুশাসনপর্ব, আশ্রমবাসিকপর্ব, আদিপর্ব, শল্যপর্ব ইত্যাদিত সিদ্ধযোগী বা ব্রহ্মচাৰীসকলে কৰা যোগক্রিয়াৰ প্রভাৱ, যোগশক্তিৰ মহত্ব আৰু যোগবলৰ তাৎপর্য সম্পর্কে বিভিন্ন আখ্যান বর্ণিত হৈছে। শান্তিপর্বৰ ৩৫১ অধ্যায়ত যোগক বেদৰ পৰা স্বতন্ত্র আৰু সনাতন বুলি কোৱা হৈছে (সাংখ্যঞ্চ যোগঞ্চ সনাতনে দ্বে, বেদাশ্চ সর্বে নিখিলেন ৰাজন)। এইদৰে *মহাভাৰত*ৰ বিভিন্ন পর্বত যোগ সম্পর্কে উল্লেখ পোৱা যায়।

*মহাভাৰত*ৰ ভীষ্মপর্বৰ অন্তর্গত '*শ্রীমদ্ভগৱদ্গীতা*'তো যোগবিষয়ক আলোচনা পোৱা যায়। *শ্রীমদ্ভভগৱদগীতা*ৰ উপদিষ্ট কর্মযোগ, জ্ঞানযোগ, ভক্তিযোগ, ধ্যানযোগ, বিভূতিযোগ আদি সকলো যোগ যোগলক্ষণৰ অন্তর্গত। গীতাৰ বিভিন্ন অধ্যায়ত বিশেষভাৱে ধ্যানযোগ নামৰ ষষ্ঠ অধ্যায়ত যোগৰ লক্ষণ, যোগীৰ লক্ষণ, যোগ প্রক্রিয়া, যোগ সাধনাৰ উপযুক্ত স্থান ইত্যাদিৰ বিষয়ে সবিশেষ আলোচনা কৰা হৈছে। গীতাত 'যোগ'ৰ অর্থবিশ্লেষণ কৰি কোৱা হৈছে যে যোগ হ'ল সেই অৱস্থা য'ত এজন মানুহক অত্যন্ত দুখ বা কষ্টয়ো লৰাব নোৱাৰে বা ভাঙি পেলাব নোৱাৰে। *গীতাত* মনৰ সমত্বক 'যোগ' বুলি কোৱা হৈছে (সমত্বং যোগ উচ্যতে, ২/৪৮)। পুনৰ *গীতাই* যোগ সম্বন্ধে আন এটি ব্যাখ্যা আগবঢ়াই কৈছে যে যোগ হ'ল মনৰ সাম্যভাৱ ৰক্ষা কৰাৰ এটি কৌশল (যোগ কর্মসু কৌশলম্, ২/৫০) গীতাৰ ষষ্ঠ অধ্যায়ত দুঃখৰ সৈতে সংপৃক্ত হোৱা মানসিক স্থিতিৰ বিয়োগ বা বিচ্ছিন্নতাক যোগ বুলি কোৱা হৈছে। (তং বিদ্যাৎ দুঃখ সংযোগ বিয়োগম্ যোগসংজ্ঞিতম্, *গীতা*, ৬/২৩)। অর্থাৎ মূলতঃ ইন্দ্রিয় বা বিষয় সংযোগৰ পৰা বিচ্ছিন্ন হোৱা বিদ্যাই হ'ল যোগ।

ভাৰতীয় সংস্কৃতিৰ অন্যতম প্রধান আশ্রয় পুৰাণ গ্রন্থসমূহতো যোগ-পৰম্পৰাৰ উল্লেখ পোৱা যায়। লিংগ পুৰাণৰ মতে যোগ হ'ল মনৰ পৰিৱর্তনসমূহক বাধা দিয়াৰ এটি প্রক্রিয়া বা প্রণালী (যোগো নিৰোধবৃত্তেশ্চ চিত্তস্য দ্বিজসত্তমাঃ, ১/৮/৩)। স্কন্দ পুৰাণৰ নাগৰকাণ্ডত পৃথিৱীত যোগ শাস্ত্র প্রচাৰৰ কাহিনী বর্ণিত হৈছে। মার্কণ্ডেয় পুৰাণতো যোগতত্ত্ব বিস্তাৰিতভাৱে আলোচিত হৈছে।

বৌদ্ধ ধর্মৰ প্ৰৱর্তক গৌতম বুদ্ধ আৰু জৈন ধর্মৰ প্ৰবর্তক মহাবীৰ জৈনক পতঞ্জলিৰ পূর্ববতী বুলি কোৱা হয়। তেওঁলোকৰ দর্শনতো যোগ পৰম্পৰাৰ প্ৰভাৱ দেখা যায়। বৌদ্ধ সূত্তসমূহত ধ্যান আৰু সমাধিৰ কথা উল্লেখ আছে। এই সূত্তসমূহে যোগৰ লক্ষ্যপ্ৰাপ্তি লাভ কৰিবলৈ প্ৰয়োজনীয় উপায়ৰ বর্ণনা কৰিছে। বৌদ্ধমত অনুসৰি শ্ৰদ্ধা, শক্তি, বিচাৰ, একাগ্ৰতা তথা বুদ্ধি— এই পাঁচটা গুণ ধাৰণ কৰিলে যোগৰ লক্ষ্যপ্ৰাপ্তি কৰিব পাৰি (*মজ্‌ভিমণিকায়*, ১/১৬৪)। *যোগসূত্ৰ*তো এই মত স্বীকাৰ কৰা হৈছে (*যোগসূত্ৰ* ১/৩৩)।

এইদৰে পতঞ্জলিৰ *যোগদর্শনত* বর্ণিত যোগৰ পৰম্পৰাৰ উৎপত্তি প্ৰকৃততে বহু পুৰণি। কিয়নো ভাৰতবর্ষত যোগচর্যা বা যোগ সাধনাৰ ধাৰা পৰম্পৰাগতভাৱে প্ৰাচীন কালৰে পৰা বিদ্যমান। যোগসিদ্ধান্তক ব্ৰহ্মাৰ সমান পুৰাতন বুলি কোৱা হয়। সেয়েহে ইয়াৰ প্ৰধান উৎস, উৎপত্তি বা স্থিতি সম্পর্কে এক নির্দিষ্ট মত পোষণ কৰাটো কঠিন।



অগ্ৰগতি নিৰীক্ষণ

প্ৰশ্ন নং ১ ঃ দর্শন বুলিলে কি বুজে?

.....

.....

প্ৰশ্ন নং ২ ঃ *যোগদর্শন* আস্তিক দর্শন নে নাস্তিক দর্শন? আস্তিক শব্দৰ অর্থ কি?

.....

.....

প্ৰশ্ন নং ৩ ঃ *যোগদর্শনত* কেইটা তত্ত্ব স্বীকাৰ কৰা হৈছে?

.....

.....

প্ৰশ্ন নং ৪ ঃ *যোগদর্শনে* ঈশ্বৰৰ অস্তিত্ব স্বীকাৰ কৰিছেনে?

.....

.....

প্ৰশ্ন নং ৫ ঃ *যোগদর্শনত* কেইটা প্ৰমাণ স্বীকাৰ কৰা হৈছে?

.....

.....

প্ৰশ্ন নং ৬ ঃ যোগ শব্দৰ আভিধানিক অর্থ কি?

.....

.....

প্ৰশ্ন নং ৭ ঃ পতঞ্জলিৰ মতে যোগশব্দৰ অর্থ কি?

.....

.....

প্ৰশ্ন নং ৮ ঃ যোগ পৰম্পৰাৰ প্ৰচলন কেতিয়াৰ পৰা হৈছিল বুলি কোৱা হয়?

.....

.....

১.৭ যোগ সাহিত্য

আপুনি নিশ্চয় জানে যে, পতঞ্জলি *যোগসূত্ৰ* যোগদৰ্শনৰ প্ৰাচীনতম গ্ৰন্থ। পতঞ্জলিৰ *যোগসূত্ৰৰ* ওপৰত বিভিন্ন সময়ত বিভিন্ন ভাষ্য লিখা হৈছে। কিন্তু সকলোবোৰ ভাষ্য বৰ্তমান উপলব্ধ নহয়। খ্ৰীষ্টীয় চতুৰ্থ শতিকাত ব্যাসদেৱে যোগতত্ত্বসমূহৰ সুন্দৰ বিৱৰণেৰে ব্যাসভাষ্য লিখিলে। ব্যাসৰ পিছত আন দুজন বিখ্যাত ভাষ্যকাৰ বাচস্পতি মিশ্ৰ আৰু বিজ্ঞান ভিক্ষুয়ে যোগৰ সিদ্ধান্তসমূহ সহজে বোধগম্য কৰাৰ লক্ষ্যৰে ব্যাসভাষ্যৰ ওপৰত ক্ৰমে *তত্ত্ববৈশাৰদী* (নৱম শতিকা) *টীকা* আৰু *যোগবার্তিক* (চৈধ্য শতিকা) নামেৰে বার্তিক প্ৰণয়ন কৰিলে। ৰজা ভোজে দশম শতিকাত *ভোজবৃত্তি* বা *ৰাজমার্তণ্ড* নামেৰে এখন টীকা লিখিলে। ইয়াৰ উপৰিও অনিৰুদ্ধবৃত্তি, নাগেশবৃত্তিৰ দৰে আন বহুতো বৃত্তি পোৱা যায়। বিভিন্ন সময়ত বহুতো ভাষ্য *যোগসূত্ৰৰ* ওপৰত লিখা হৈছে। সেইবোৰ তলত উল্লেখ কৰা হ'ল—

১) ভাৱগণেশৰ *যোগসূত্ৰদীপিকা*
২) ৰামানন্দযতি বিৰচিত *মণিপ্ৰভাবৃত্তি*
৩) সদাশিৱৰ *যোগসুধাকৰবৃত্তি*
৪) নাৰায়ণতীৰ্থৰ *যোগসিদ্ধান্তচন্দ্ৰিকা* আৰু *সূত্ৰার্থবোধিনী*
৫) হৰিহৰানন্দ *আৰণ্যকৰ ভাস্বতী*
৬) গণেশ দীক্ষিতৰ *বৃত্তি*
৭) নাগেশ ভট্টৰ *ছায়াব্যাখ্যা*
৮) অনন্ত পণ্ডিতৰ *চন্দ্ৰিকা*
৯) বলদেৱ মিশ্ৰৰ *যোগপ্ৰদীপিকা*

ইয়াৰ উপৰিও বিভিন্ন আগম সাহিত্য যেনে- *শিৱসংহিতা, দেৱীভাগৱত, হঠযোগপ্ৰদীপিকা, অৱধূতগীতা, গোৰক্ষসিদ্ধান্ত, ঘেৰণ্ডসংহিতা, সৎচক্ৰনিৰূপণ* আদি গ্ৰন্থত বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ আসন প্ৰাণায়াম, মুদ্ৰা আদিৰ বিস্তৃত বিৱৰণ তথা বিভিন্ন ৰোগৰ নিৰাময় আৰু প্ৰতিষেধকৰ কথা আছে। আসন, প্ৰাণায়াম মুদ্ৰা আদি প্ৰক্ৰিয়াৰ প্ৰয়োগৰ বিষয়ে বিশদ বিৱৰণ সন্নিৱিষ্ট হৈছে।

যোগপ্ৰণালী আৰু তত্ত্বসমূহৰ ওপৰত বিশেষভাৱে গুৰুত্ব প্ৰদান কৰা কিছুমান পৰৱৰ্তী উপনিষদৰ নাম তলত দিয়া হ'ল— ১) *কঠ* ২) *শ্বেতাশ্বতৰ*

৩) *মৈত্ৰী* ৪) *শাণ্ডিল্য* ৫) *যোগতত্ত্ব* ৬) *ধ্যানবিন্দু*
৭) *হংস* ৮) *অদ্বয় তাৰক* ৯) *মণ্ডলব্ৰাহ্মণ* ১০) *ৰাহ*
১১) *নাদবিন্দু* ১২) *যোগকুন্দলিনী* ১৩) *তত্ত্বাকাশ* ১৪) *সূর্যাকাশ*

১৫) *যোগচূড়ামণি* ১৬) *অদ্বৈততাৰ* ১৭) *অমৃতবিন্দু* ১৮) *তেজোবিন্দু* ইত্যাদি।

১.৮ যোগ পণ্ডিতসকল

আমি সকলোৱে জানো যে, যোগ পণ্ডিতসকলৰ গণনাত পতঞ্জলিয়ে প্ৰথম স্থান অধিকাৰ কৰে। অন্যান্য প্ৰাচীন (traditional) আৰু আধুনিক (modern) যোগ পণ্ডিতসকলৰ নাম তলত উল্লেখ কৰা হ'ল—

প্ৰাচীন যোগ পণ্ডিতসকল ঃ

১) পতঞ্জলি ২) ব্যাস ৩) বাচস্পতি মিশ্ৰ ৪) ভোজ
৫) বিজ্ঞানভিক্ষু ৬) গণেশ দীক্ষিত ৭) নাৰায়ণতীৰ্থ ৮) নাগেশভট্ট
৯) সদাশিৱ ইত্যাদি।

আধুনিক যোগ পণ্ডিতসকল ঃ

১) স্বামী বিবেকানন্দ ২) ৰামতীৰ্থ ৩) শিৱানন্দ
৪) বালগংগাধৰ তিলক ৫) মহাত্মা গান্ধী ৬) ৰমন মহৰ্ষি
৭) শ্ৰী অৰবিন্দ ৮) যোগেন্দ্ৰ ৯) কুৱল্যা
১০) গোপী কৃষ্ণ ১১) স্বামী ৰত্নতীৰ্থ ১২) এম. পি. পণ্ডিত
১৩) স্বামী শংকৰদেৱ সৰস্বতী ১৪) স্বামী সত্যানন্দ সৰস্বতী ১৫) স্বামী শিৱানন্দ ইত্যাদি।

১.৯ যোগৰ শ্ৰেণীবিভাজন

অন্তঃকৰণ সমন্বিতে ইন্দ্ৰিয়ৰে সৈতে বুদ্ধিৰ যি সংযোগ বিষয় ভোগৰ কাৰণস্বৰূপ, সেই সংযোগ হৈছে সমস্ত অনৰ্থ বা দুঃখৰ মূল কাৰণ আৰু সেই সংযোগৰ পৰা বিয়োগ বা বিচ্ছিন্নতাৰ দ্বাৰা সমস্ত দুঃখৰ নিবৃত্তি সম্ভৱ আৰু সেই বিয়োগেই হৈছে যোগ (সৰ্বানৰ্থ সংযোগ বিয়োগ লক্ষণা হি ইয়মৱস্থা যোগিনঃ)— যোগৰ বিষয়ে এই ব্যাখ্যা আগবঢ়াইছে ভগৱান শংকৰাচাৰ্যই কঠোপনিষদৰ ২/৩/১১ সংখ্যক মন্ত্ৰৰ ভাষ্যত। এই যোগ হ'ল আধ্যাত্মিক সাধনাৰ একমাত্ৰ মাধ্যম। *শিৱসংহিতাৰ* মতে এই যোগ চাৰিপ্ৰকাৰৰ— মন্ত্ৰযোগ, লয়যোগ, হঠযোগ আৰু ৰাজযোগ।

'যোগশ্চতুৰ্বিধঃ প্ৰোক্তো যোগিভিস্তত্ত্বদৰ্শিভিঃ।
মন্ত্ৰযোগো হঠশ্চৈৱ লয়যোগস্তৃতীয়কঃ।
চতুৰ্থো ৰাজযোগঃ স্যাৎ স দ্বিধাবৰ্জিতঃ।।'

(শিৱসংহিতা ৫/১৭)

- **মন্ত্ৰযোগ ঃ** প্ৰণৱ অৰ্থাৎ ওঁকাৰ নাইবা অন্য কোনো ইষ্ট মন্ত্ৰ নিৰন্তৰে জপ কৰি থকাত যি লয় সেয়া হৈছে মন্ত্ৰযোগ।

- **লয়যোগ ঃ** শৰীৰৰ অভ্যন্তৰস্থ যোগশাস্ত্ৰ বৰ্ণিত মূলাধাৰ স্বাধিষ্ঠান আদিৰ পৰা আৰম্ভ কৰি সহস্ৰাৰ চক্ৰব্যুহত চিত্তৰ যি লয় সেয়াই লয়যোগ। এই যোগত কুণ্ডলিনী আৰু চক্ৰসাধনৰ পৰম্পৰা ৰক্ষা কৰা যায়।
- **হঠযোগ ঃ** আসন, মুদ্ৰা, প্ৰাণায়াম আদিৰ দ্বাৰা যোগ সাধনা কৰি মনৰ স্থৈৰ্য, দৃঢ়তা আদি বৰ্ধনৰ বাবে শৰীৰ আৰু মনক ৰাজ যোগৰ উপযোগী কৰিবলৈ কৰা যোগেই হঠযোগ। 'হঠ' শব্দৰ 'হ'য়ে প্ৰাণক বুজায় আৰু 'ঠ'ই চিত্তক বুজায়। হঠযোগত বৰ্ণনা কৰা আসন প্ৰণালীয়ে দেহক শুচিতা তথা চিত্তক একাগ্ৰতা প্ৰদান কৰে। হঠযোগ সাধনৰ দ্বাৰা যোগীয়ে বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ যোগবিভূতি বা সিদ্ধি লাভ কৰে। ৰাজযোগত বৰ্ণিত 'সমাধি' সিদ্ধিৰ বাবে হঠযোগ অত্যাৱশ্যকীয়। হঠযোগ ৰাজযোগৰ প্ৰাৰম্ভিক সাধন। সেয়েহে যোগশাস্ত্ৰত কোৱা হৈছে যে 'সৰ্ব্বে হঠলয়যোগ ৰাজযোগস্য সিদ্ধয়ে।।'
- **ৰাজযোগ ঃ** ৰাজযোগ হ'ল মন তথা মন সমন্ধীয় আবেগ-অনুভূতি দমন (control) কৰাৰ এক প্ৰচেষ্টা। ৰাজযোগ স্ব-নিয়মানুবৰ্তিতা ৰক্ষা কৰাৰ এক মাধ্যম। ৰাজযোগক অষ্টাংগ যোগ বুলিও কোৱা হয় কিয়নো ইয়াৰ পৰম লক্ষ্য হ'ল অষ্টযোগাঙ্গ সাধনাৰ সহায়েৰে চিত্তবৃত্তি নিৰোধৰ দ্বাৰা সম্প্ৰজ্ঞাত সমাধি আৰু ক্ৰমে সৰ্বপ্ৰকাৰ চিত্তবৃত্তিনিৰোধৰ দ্বাৰা অসম্প্ৰজ্ঞাত সমাধিসিদ্ধি। ৰাজযোগত শৰীৰ আৰু মনৰ মাজত থকা অঙ্গাঙ্গী সম্পৰ্কৰ ওপৰত বিশেষ গুৰুত্ব দিয়া হৈছে। সেয়েহে ৰাজযোগে শাৰীৰিক আৰু মানসিক উৎকৰ্ষ সাধনৰ জৰিয়তে এক স্থিৰ লক্ষ্যত উপনীত হোৱাত সহায় কৰে। ই আধ্যাত্মিক মুক্তিৰ সৰ্বোৎকৃষ্ট উপায়। 'ৰাজ'ৰ অৰ্থ হ'ল ৰজা। গতিকে ৰাজযোগ হ'ল সকলো প্ৰকাৰৰ যোগৰ ভিতৰত সৰ্বোত্তম যোগ। ৰাজযোগে প্ৰধানতঃ ধ্যানৰ জৰিয়তে মনৰ শক্তিক সংৰৰণ, দমন আৰু উচিত ব্যৱহাৰ কৰাৰ উপায় দিয়ে। ৰাজযোগ সাধনাত সাধকে শাৰীৰিক, মানসিক, আবেগিক, বৌদ্ধিক, আধ্যাত্মিক বিকাশ কৰিবলৈ সক্ষম হয়। সকলোবোৰ যোগৰ ভিতৰত ৰাজযোগক শ্ৰেষ্ঠ বুলি কোৱা হয়।

যদিও *শিৱসংহিতাত* স্পষ্টভাৱে এই চাৰি প্ৰকাৰৰ যোগৰ কথা কোৱা হৈছে তথাপি বহুতে কৰ্মযোগ, জ্ঞানযোগ, ভক্তিযোগ আদিকো যোগৰ ভাগ বুলি মত পোষণ কৰে। কৰ্মযোগে সঠিক মাৰ্গত শুদ্ধ কৰ্মৰ জৰিয়তে মানসিক প্ৰশান্তি লাভ কৰাত গুৰুত্ব আৰোপ কৰে। কৰ্মফলৰ প্ৰতি অনাসক্তি, সুকৰ্মৰ প্ৰতি স্বনিয়োজন ইত্যাদি কৰ্মযোগৰ প্ৰধান বৈশিষ্ট্য। কৰ্মযোগত নিষ্কাম কৰ্মৰ জৰিয়তে ঈশ্বৰ লাভৰ সাধনৰ নিৰ্দেশ কৰা হয়। ভক্তিযোগ হ'ল প্ৰেম বা ভক্তিভাৱেৰে ভগৱানৰ চৰণত আত্মসমৰ্পন। ভগৱানৰ স্তুতি, প্ৰাৰ্থনা বা ভগৱানৰ প্ৰতি উৎসৰ্গিত শাস্ত্ৰসন্মত ক্ৰিয়া ইত্যাদি ভক্তিযোগৰ মূল বৈশিষ্ট্য। ভগৱানৰ স্তুতিৰ জৰিয়তে আত্মানুসন্ধানেই এই যোগৰ মূলমন্ত্ৰ। ভক্তিযোগত ঈশ্বৰ বা ভগৱানৰ প্ৰতি ভক্তি নিৱেদনৰ জৰিয়তে চূড়ান্ত আধ্যাত্মিক উপলব্ধিত উপনীত হোৱা যায় আৰু ইয়েই মুক্তিৰ পথ প্ৰশস্ত কৰে। জ্ঞানযোগ হ'ল আত্মজ্ঞান বা ব্ৰহ্মজ্ঞানৰ চৰ্চাৰ জৰিয়তে কৰা যোগ। অৰ্থাৎ পৰমজ্ঞানৰ দ্বাৰা মুক্তি লাভ কৰাৰ মাধ্যম হ'ল জ্ঞানযোগ। জ্ঞানযোগৰ

মতে জীবাত্মা আৰু পৰমাত্মাৰ অভিন্ন জ্ঞানেই মুক্তিৰ একমাত্ৰ পথ। *জ্ঞানযোগত* কোনো ধৰণৰ বাহ্যিক আচাৰ-অনুষ্ঠানৰ বিধি-ব্যৱস্থা নাই। ৰাজযোগৰ দৰে মানসিক ব্যায়ামৰ বা হঠযোগৰ দৰে শাৰীৰিক ব্যায়ামৰ অনুশীলনৰ ব্যৱস্থাও জ্ঞানযোগত নাই। প্ৰকৃত আত্মিক জ্ঞানৰ চৰ্চাই এই যোগৰ মূল বৈশিষ্ট্য। মূলতঃ *জ্ঞানযোগত* সাধক প্ৰথমতে সাধন চতুষ্টয়ৰ (বিবেক, বৈৰাগ্য, শমাদি ষট্‌কসম্পত্তি, মুমুক্ষুত্ব) অধিকাৰী হ'ব লাগে। বিবেক হ'ল নিত্য আৰু অনিত্যৰ মাজত বিবেকজ্ঞান, বিবেকজ্ঞানৰ জৰিয়তে উৎপন্ন হোৱা সুখ-দুঃখৰ প্ৰতি বিতৃষ্ণাই হ'ল বৈৰাগ্য, শমাদিষট্‌কসম্পত্তি হ'ল শম, দম, উপৰতি, তিতিক্ষা, শ্ৰদ্ধা আৰু সমাধান, শমদমাদিষট্‌ক সম্পত্তিৰ সাধনাৰ ফলত মুক্তিৰ আকাঙ্খা বা মুমুক্ষুত্বৰ উদয় হয়। সাধনচতুষ্টয় সম্পন্নপ্ৰমাতা হোৱাৰ পিছত জ্ঞানযোগত শ্ৰৱণ-মনন আৰু নিদিধ্যাসনৰ অনুশীলনে সাধকক পৰমাত্মাৰ লগত একাত্মতা অনুভৱ কৰাত সহায় কৰে আৰু ইয়াৰ জৰিয়তে সাধক নিৰ্বিকল্প সমাধিলৈ গতি কৰে।

১.১০ *যোগদর্শনৰ* মূল সিদ্ধান্তসমূহ

যোগদর্শনত প্ৰতিপাদিত হোৱা মূল সিদ্ধান্তসমূহ বা *যোগদর্শনে* আলোচনা কৰা মূল ধাৰণাসমূহ তলত উল্লেখ কৰা হ'ল—

১) **পদার্থ ঃ** *যোগদর্শনত* ছাবিশটা পদার্থ স্বীকাৰ কৰা হৈছে।

২) **প্ৰমাণ ঃ** তিনিটা প্ৰমাণ (প্ৰত্যক্ষ, অনুমান আৰু আগম) স্বীকাৰ কৰা হৈছে।

৩) **চিত্তবৃত্তি ঃ** পাঁচটা চিত্তবৃত্তি (প্ৰমাণ, বিপৰ্যয়, বিকল্প, নিদ্ৰা, স্মৃতি) স্বীকাৰ কৰা হৈছে।

৪) **ক্লেশ ঃ** পাঁচটা ক্লেশ (অবিদ্যা, অস্মিতা, ৰাগ, দ্বেষ আৰু অভিনিবেশ) স্বীকাৰ কৰা হৈছে।

৫) **চিত্তভূমি ঃ** চিত্তভূমিৰ পাঁচটা পৰ্যায় (ক্ষিপ্ত, মূঢ়, বিক্ষিপ্ত, একাগ্ৰ, নিৰুদ্ধ) স্বীকাৰ কৰা হৈছে।

৬) **অষ্টাংগযোগ ঃ** যোগৰ আঠটা অংগ (যম, নিয়ম, আসন, প্ৰাণায়াম, প্ৰত্যাহাৰ, ধাৰণা, ধ্যান আৰু সমাধি) স্বীকাৰ কৰা হৈছে।

৭) **গুণসিদ্ধান্ত ঃ** তিনিটা গুণ স্বীকাৰ কৰা হৈছে (সাত্বিক, ৰাজসিক, তামসিক)

৮) **মোক্ষৰ সিদ্ধান্ত** আৰু

৯) **ঈশ্বৰৰ অস্তিত্ব সম্পৰ্কীয় সিদ্ধান্ত** *যোগদর্শনত* আলোচিত হৈছে।

১.১১ যোগৰ লক্ষ্য আৰু উদ্দেশ্য

যোগ পৰম্পৰা প্ৰাচীন কালৰে পৰা ভাৰতীয় আধ্যাত্মিক সাধনাৰ এক অন্যতম বিশিষ্ট পদ্ধতি হিচাপে পৰিগণিত হৈ আহিছে। যোগশাস্ত্ৰত মানসিক, শাৰীৰিক তথা আধ্যাত্মিক উন্নতিৰ ওপৰত গুৰুত্ব প্ৰদান কৰা হৈছে। যোগবিদ্যাই আবহমান কালৰে পৰা মানুহৰ জীৱনৰ সৰ্বাংগীন উন্নতি বা উৎকৰ্ষতা সাধনৰ ওপৰত আলোকপাত কৰি আহিছে আৰু ইয়েই যোগশাস্ত্ৰ বা

যোগবিদ্যাক এক সুকীয়া বৈশিষ্ট্য প্রদান কৰিছে। ভাৰতীয় যোগবিদ্যা মতে মানুহৰ অস্তিত্বৰ মুঠ পাঁচটা স্তৰ আছে— শাৰীৰিক (Physical), মানসিক (Mental), আৱেগিক (Emotional), বৌদ্ধিক (Intellectual) আৰু আধ্যাত্মিক (Spiritual)। এই স্তৰকেইটাৰ এটাৰো যদি যথোচিত উন্নতি বা বিকাশ নহয় তেনেহ'লে মানুহৰ সর্বাংগীন উন্নতি সম্ভৱ নহয়। উপনিষদত এই পাঁচটা স্তৰক অন্নময় কোষ, প্রাণময়কোষ, বিজ্ঞানময় কোষ, মনোময়কোষ আৰু আনন্দময়কোষ বুলি অভিহিত কৰা হৈছে (তৈত্তিৰীয় উপনিষদ, ভৃগুৱল্লী, ২য়—৬ষ্ঠ অনুবাক)।

এই কোষবোৰ ক্রমান্বয়ে এজন মানুহৰ শাৰীৰিক অস্তিত্ব, প্রাণময় অস্তিত্ব, মননৰ ক্ষমতা, বৌদ্ধিক বিকাশ আৰু অস্তিত্বৰ আনন্দময় অনুভূতিৰ সূচক। এই সকলোবোৰৰ সামগ্রিক উন্নয়নেই মানুহৰ সর্বাংগীন উন্নতিৰো সূচক। ভাৰতীয় যোগবিদ্যাত অন্নময় আৰু প্রাণময় কোষৰ উন্নতিৰ জৰিয়তে শাৰীৰিক সুস্থতা, তথা ৰোগবিহীন বা জৰাৰহিত দীর্ঘজীৱন লাভ, মনোময়কোষৰ বিকাশৰ মাধ্যমত হৃদয়বৃত্তিৰ যথাযথ বিকাশ, বিজ্ঞানময় কোষৰ বিকাশৰ মাধ্যমত বুদ্ধি, চেতনা আৰু মেধাৰ উৎকর্ষ সাধন আৰু আনন্দময় কোষৰ বিকাশৰ মাধ্যমত শাশ্বত আনন্দ অনুভূতি লাভৰ পন্থাৰ নির্দেশ দিয়া হৈছে। অর্থাৎ এজন মানুহৰ ব্যক্তিত্ব বা মানৱতাৰ পৰিপূর্ণ বিকাশৰ বাবে প্রয়োজনীয় সমগ্র সাধনৰ বিষয়ে যোগাশাস্ত্রই আলোচনা কৰিছে। যদিও যোগ সাধনাৰ মূল উদ্দেশ্য নির্বীজ সমাধিৰ মাধ্যমত চিত্তবৃত্তি নিৰোধ কৰি প্রকৃত আত্মস্বৰূপত অৱস্থান কিন্তু ইয়াৰ গৌণ উদ্দেশ্য বহুমুখী। মানসিক আৰু শাৰীৰিক সংবর্দ্ধন, দার্শনিক প্রজ্ঞাপ্রাপ্তি, আধ্যাত্মিক চেতনা বিকাশ, প্রকৃত জ্ঞান লাভ আৰু চিত্তৰ মূল স্বৰূপৰ পৰিচয়ৰ জৰিয়তে এটি সুস্থ আৰু সুস্থিৰ জীৱনৰ দিগ্‌দর্শন ইয়াৰ গৌণ উদ্দেশ্যৰ অন্তর্গত। গতিকে *যোগদর্শন* কেৱল ভাৰতীয় দার্শনিক সম্প্রদায়েই নহয়, ই হ'ল জীৱন দর্শন। *যোগদর্শনৰ* অন্তর্গত যোগবিদ্যা কেৱল যোগাভ্যাস বা যোগচর্চাৰ বিষয়েই নহয় ই হ'ল জীৱনটো সুন্দৰ, সুস্থ আৰু সুস্থিৰভাৱে জীয়াই থকাৰ কৌশল।

বর্তমান সময়ত স্খলিত নৈতিকতা, পতিত মানৱতা, ৰুদ্ধ মানসিকতা আৰু অনাৱশ্যক যান্ত্রিকতাই সমাজখনক বিপর্যয়ৰ কৰাল গ্রাসলৈ ঠেলি দিছে। এই বিপর্যয়ৰ মাজত আশাৰ ৰেঙণি স্বৰূপ হৈ পৰিছে যোগবিদ্যা। কিয়নো *যোগদর্শন* শাস্ত্র এই ক্ষেত্রত ব্যৱহৃত হৈছে একেধাৰে বিশিষ্ট দর্শন হিচাপে, আধ্যাত্মিকতা লাভৰ উপায় হিচাপে, চিকিৎসাবিদ্যা হিচাপে, ক্রীড়াবিদ্যা হিচাপে, মানসিক প্রশান্তিৰ উৎস হিচাপে তথা শাৰীৰিক সংবর্দ্ধনৰ বা সংপুষ্টিৰ আহিলা হিচাপে। সময়ৰ পৰিৱর্তনৰ লগে লগে যোগশাস্ত্রত কেন্দ্রীভূত হৈ থকা এই সকলোবোৰ বিষয়েই পৃথক পৃথকভাৱে সুকীয়া বৈশিষ্ট্য লাভ কৰিছে আৰু অধ্যয়নৰ ক্ষেত্রত এই বিষয়বোৰৰ পৰিসৰ বৃদ্ধি পাইছে। সেয়েহে দেশ তথা বিদেশৰ ঠায়ে ঠায়ে গঢ় লৈ উঠিছে যোগ সাধনাৰ আশ্রম। দেশ-বিদেশত যোগৰ গুৰুত্ব বৃদ্ধি পোৱাৰ লগে লগে ই দৃষ্টিনন্দন বিজ্ঞাপনৰো মাধ্যম হৈ পৰিছে। বর্তমান সময়ৰ যান্ত্রিকতাৰ পাশত আবদ্ধ এই সমাজত শাৰীৰিক আৰু মানসিকভাৱে বিধ্বস্ত লোকসকলৰ মাজত যোগে সুদূৰ প্রসাৰী প্রভাৱ বিস্তাৰ কৰিছে। কিয়নো কেৱল যোগশাস্ত্রইহে প্রদান কৰিছে শাৰীৰিক আৰু মানসিক উৎকর্ষ সাধনৰ মহৌষধ। এই *যোগদর্শন* শাস্ত্র চিকিৎসা শাস্ত্রৰ দৰে চতুর্ব্যূহ অর্থাৎ চাৰিটা অংশত বিভক্ত। যেনে— হেয় অর্থাৎ পৰিহৰণীয় বা অবাঞ্ছিত

ৰোগ (পীড়া), ৰোগৰ নিদান বা হেতু, ৰোগৰবিনাশ বা আৰোগ্য আৰু আৰোগ্য লাভৰ উপায়। গতিকে বহল অর্থত যোগৰ মূলমন্ত্র হ'ল ৰোগ-শোক-দুখ-দুদর্শাৰহিত এক আনন্দময় মানৰ জগত প্রতিষ্ঠা কৰা। যোগৰ সহায়ত মানৰীয় অনুভৱৰ সাধাৰণ সীমাই ঢুকি নোপোৱা চৈতন্যৰ উচ্চতম স্তৰক উপলব্ধি কৰিব পাৰি। ভাৰতীয় যোগদর্শন শাস্ত্র কায়শুদ্ধি আৰু চিত্তশুদ্ধিৰ উত্তম মাধ্যম হিচাপে পৰিগণিত হৈছে।

যোগাভ্যাসৰ ফলত নিম্নলিখিত আঠ প্রকাৰৰ সিদ্ধি লাভ কৰিব পাৰি—

১) অণিমা — অণুৰ সমান সূক্ষ্ম হোৱা।
২) লঘিমা — অত্যন্ত সূক্ষ্ম ৰূপ ধাৰণ কৰি (লঘূ হৈ) উৰিব পৰা হোৱা।
৩) মহিমা — পর্বতৰ সমান বৃহৎ ৰূপ প্রাপ্ত কৰা।
৪) প্রাপ্তি — মনোবাঞ্ছিত যিকোনো বস্তু লাভ কৰা।
৫) প্রাকাম্য — ইচ্ছানুসৰি শক্তিত বাধাৰ অভাৱ।
৬) বশিত্ব — জীৱক বশীভূত কৰা।
৭) ঈশিত্ব — যিকোনো বস্তুত নিজৰ প্রভূত্ব স্থাপন কৰা।
৮) কায়সম্পৎ — ইচ্ছানুসৰি শাৰীৰিক সম্পদ লাভ।

গতিকে যোগ বা যোগাভ্যাসৰ দ্বাৰা মানুহে শাৰীৰিক আৰু মানসিক স্তৰত বিজয় লাভ কৰি পৰম সিদ্ধি লাভ কৰিব পাৰে।



অগ্রগতি নিৰীক্ষণ

প্রশ্ন নং ৯ঃ *যোগদর্শনৰ* প্রাচীনতম পাঠ্যগ্রন্থ কি? এইখন কোনে ৰচনা কৰিছিল?

.....

.....

প্রশ্ন নং ১০ঃ যোগসূত্রৰ দুজন ভাষ্যকাৰৰ নাম লিখক।

.....

.....

প্রশ্ন নং ১১ঃ যোগ মূলতঃ কেইপ্রকাৰৰ আৰু কি কি?

.....

.....

প্রশ্ন নং ১২ঃ যোগশাস্ত্রত কেইটা গুণ স্বীকাৰ কৰা হৈছে?

.....

.....

প্রশ্ন নং ১৩ঃ যোগশাস্ত্র মতে মানুহৰ অস্তিত্বৰ স্তৰকেইটা আৰু কি কি?

.....

.....

প্রশ্ন নং ১৪ ঃ যোগাভ্যাসৰ ফলত কি কি অষ্টসিদ্ধি লাভ কৰিব পাৰি উল্লেখ কৰক।

.....

.....



১.১২ অধ্যায়টিৰ পৰা আমি কি শিকিলোঁ

এই অধ্যায়টোত আমি নিম্নলিখিত বিষয়সমূহ আলোচনা কৰিলো ঃ

- ভাৰতীয় দার্শনিক সম্প্রদায়সমূহৰ ভিতৰত যোগদর্শন এটি আস্তিক সম্প্রদায়।
- আস্তিক শব্দটোৰ অর্থ হ'ল যি বেদত বিশ্বাস কৰে।
- সংস্কৃত যুজ্ ধাতুৰ পৰা 'যোগ' শব্দৰ উৎপত্তি হৈছে আৰু ইয়াৰ আভিধানিক অর্থ হ'ল মিলন বা সংযোগ।
- দার্শনিক পৰিভাষাত 'যোগ' শব্দটোৱে জীৱাত্মাৰ সৈতে পৰমাত্মাৰ আধ্যাত্মিক মিলনক বুজায়।
- অধ্যাত্ম সাধনাৰ ক্ষেত্রত যোগ শব্দৰ তাৎপর্য হ'ল ঈশ্বৰ, আত্মজ্ঞান বা ব্রহ্মজ্ঞান লাভৰ পথ।
- যোগ পৰম্পৰাৰৰ ইতিহাস অতি প্রাচীন।
- যোগ মূলতঃ চাৰিপ্রকাৰৰ— মন্ত্রযোগ, লয়যোগ, হঠযোগ আৰু ৰাজযোগ। সকলোবোৰ যোগৰ ভিতৰত ৰাজযোগ শ্রেষ্ঠ।
- পতঞ্জলিয়ে প্রৱর্তন কৰা যোগদর্শনক পিছৰ যোগ-পণ্ডিতসকল আৰু তেওঁলোকৰ লিখনিয়ে সমৃদ্ধ কৰি ৰাখিছে।
- যোগৰ মাধ্যমত কায়শুদ্ধি আৰু চিত্তশুদ্ধিৰ জৰিয়তে ব্যক্তিত্বৰ সামগ্রিক বিকাশ হয় আৰু আধ্যাত্মিক প্রজ্ঞাপ্রাপ্তি হয়।
- যোগে এজন মানুহৰ শাৰীৰিক, মানসিক, বৌদ্ধিক, আবেগিক আৰু আধ্যাত্মিক উৎকর্ষ সাধনত সহায় কৰে।
- *যোগদর্শন শাস্ত্রৰ* পৰিসীমাত চিকিৎসা, স্বাস্থ্য, দর্শন, অধ্যাত্মসাধনা, ক্রীড়া আদি সকলো বিষয় অন্তর্ভুক্ত হৈ আছে।



১.১৩ অধিক জানিবলৈ

1) K. P. Bahadur : *The Wisdom of Yoga*, Reprint, Sterling Publishers Pvt. Ltd., New Delhi.

2) Mukta Biswas : *Samkhya Yoga Epistemology*, D. K. Printworld (P)

Ltd., New Delhi.

3) Swami Pabitrananda : *Common Sense about Yoga*, Advaita Ashram, Kolkata.

4) S. Radhakrishnan : *Indian Philosophy, Vol. II*, Oxford University Press, New Delhi.

5) S. N. Dasgupta : *Yoga as Philosophy and Religion*, Motilal Banarsidass, Delhi.

১) স্বামী জ্ঞানেশ্বৰানন্দ ঃ *যোগ পৰিচয়*, ৰামকৃষ্ণ বিবেকানন্দ বিশ্ববিদ্যালয়, বেলুড়মঠ।

১.১৪ অগ্ৰগতিৰ খতিয়ান

১ নং প্ৰশ্নৰ উত্তৰঃ সংস্কৃত দৃশ্ ধাতুৰ পৰা সৃষ্টি হোৱা দর্শন শব্দৰ আভিধানিক অর্থ 'দেখা' বা 'চোৱা' হ'লেও এই অর্থ সাধাৰণ দেখা বা 'চোৱা'ত আবদ্ধ নাথাকি ই জীৱন আৰু জগতৰ গভীৰ তত্ত্বৰ উপলব্ধিক বুজায়। গতিকে দর্শন শব্দটোৱে প্ৰকৃত জ্ঞানৰ অনুভৱ বা প্ৰকৃত জ্ঞানৰ দর্শনক বুজায়।

২ নং প্ৰশ্নৰ উত্তৰঃ *যোগদর্শন* আস্তিক দর্শন। আস্তিক শব্দটোৰ সাধাৰণ অর্থ যদিও 'ঈশ্বৰ বিশ্বাসী' বুলি মানি লোৱা হয় কিন্তু দার্শনিক পৰিভাষাত আস্তিকৰ অর্থ হ'ল যি বেদৰ প্ৰামাণ্যক বিশ্বাস কৰে।

৩ নং প্ৰশ্নৰ উত্তৰঃ *যোগদর্শনত* সর্বমুঠ ছাবিশটা তত্ত্ব স্বীকাৰ কৰা হৈছে। সেইকেইটা হ'ল— প্ৰকৃতি, পুৰুষ ঈশ্বৰ, মহৎ বা বুদ্ধি, অহংকাৰ, একাদশ ইন্দ্ৰিয়, পঞ্চতন্মাত্ৰ আৰু পঞ্চমহাভূত।

৪ নং প্ৰশ্নৰ উত্তৰঃ *যোগদর্শনে* ঈশ্বৰৰ অস্তিত্ব স্বীকাৰ কৰিছে। সেয়েহে *যোগদর্শনক* সেশ্বৰ সাংখ্য বুলি কোৱা হয়।

৫ নং প্ৰশ্নৰ উত্তৰঃ *যোগদর্শনত* তিনিটা প্ৰমাণ স্বীকাৰ কৰা হৈছে— প্ৰত্যক্ষ, অনুমান আৰু আগম।

৬ নং প্ৰশ্নৰ উত্তৰঃ যোগশব্দৰ আভিধানিক অর্থ হ'ল 'মিলন' বা 'সংযোগ'।

৭ নং প্ৰশ্নৰ উত্তৰঃ পতঞ্জলিৰ *যোগসূত্ৰত* 'যোগ' শব্দটো একত্ব অর্থত ব্যৱহৃত নহৈ প্ৰযত্ন অর্থত ব্যৱহৃত হৈছে। পতঞ্জলিৰ মতে ক্লিষ্ট তথা অক্লিষ্ট সকলো প্ৰকাৰৰ চিত্তবৃত্তিনিৰোধৰ নাম 'যোগ'।

৮ নং প্ৰশ্নৰ উত্তৰঃ সিন্ধু সভ্যতাৰ সময়ৰ পৰা যোগ পৰম্পৰাৰ প্ৰচলন আছিল। সিন্ধু সভ্যতাৰ খনন কার্যত উদ্ধাৰ হোৱা বিভিন্ন চীল, মোহৰ, তথা যৌগিক ভংগীমা বর্ণিত মূর্তিয়ে সেই সময়ত ভাৰতবর্ষত যোগ পৰম্পৰা প্ৰচলনৰ আভাস দিয়ে।

৯ নং প্ৰশ্নৰ উত্তৰঃ যোগদর্শনৰ প্ৰাচীনতম পাঠ্যগ্ৰন্থ *যোগসূত্ৰ*। *যোগসূত্ৰ* পতঞ্জলিয়ে ৰচনা কৰিছিল।

১০ নং প্ৰশ্নৰ উত্তৰঃ *যোগসূত্ৰৰ* দুজন ভাষ্যকাৰ হ'ল বিজ্ঞান ভিক্ষু আৰু বাচস্পতি মিশ্ৰ।

১১ নং প্ৰশ্নৰ উত্তৰঃ শিৱসংহিতাৰ মতে যোগ মূলতঃ চাৰিপ্ৰকাৰৰ যেনে— মন্ত্ৰযোগ, লয়যোগ, হঠযোগ আৰু ৰাজযোগ।

১২ নং প্ৰশ্নৰ উত্তৰঃ যোগশাস্ত্ৰত তিনিটা গুণ স্বীকাৰ কৰা হৈছে। সেইবোৰ হ'ল— সত্ত্ব, ৰজ আৰু তম।

১৩ নং প্ৰশ্নৰ উত্তৰঃ যোগশাস্ত্ৰৰ মতে মানুহৰ অস্তিত্বৰ পাঁচটা স্তৰ আছে— শাৰীৰিক (Physical), মানসিক (Mental), আৱেগিক (Emotional), বৌদ্ধিক (Intellectual), আধ্যাত্মিক (Spiritual)।

১৪ নং প্ৰশ্নৰ উত্তৰঃ যোগাভ্যাসৰ ফলত অষ্টসিদ্ধি লাভ কৰিব পাৰি বুলি যোগসূত্ৰৰ বিভূতিপাদত কোৱা হৈছে। এই অষ্টসিদ্ধি হ'ল— অনিমা, লঘিমা, মহিমা, প্ৰাপ্তি, প্ৰাকাম্য, বশিত্ব, ঈশিত্ব আৰু কামবসায়িত্ব।



১.১৫ আৰ্হি প্ৰশ্ন

(ক) বস্তুধৰ্মী প্ৰশ্ন ঃ

প্ৰশ্ন ১ ঃ যোগৰ সংজ্ঞা আৰু অর্থ সম্বন্ধে চমুকৈ লিখক।

প্ৰশ্ন ২ ঃ *যোগদর্শনৰ* মূল সিদ্ধান্তসমূহ কি কি?

(খ) চুটি প্ৰশ্ন ঃ

প্ৰশ্ন ১ ঃ যোগৰ উৎস সম্বন্ধে বিভিন্ন মতামত দাঙি ধৰক।

প্ৰশ্ন ২ ঃ যোগৰ শ্ৰেণী বিভাজন সম্বন্ধে এটি প্ৰৱন্ধ যুগুত কৰক।

(গ) ৰচনাধৰ্মী প্ৰশ্ন ঃ

প্ৰশ্ন ১ ঃ ৰাজযোগক কিয় যোগৰ ৰজা বুলি কোৱা হয় বহলাই লিখক।

প্ৰশ্ন ২ ঃ যোগৰ পণ্ডিতসকল আৰু তেওঁলোকৰ দ্বাৰা ৰচিত যোগ সাহিত্যৰ বিষয়ে এটি চমু টোকা লিখক।

প্ৰশ্ন ৩ ঃ যোগৰ লক্ষ্য আৰু উদ্দেশ্য সম্বন্ধে এটি প্ৰৱন্ধ যুগুত কৰক।

প্ৰশ্ন ৪ ঃ এজন মানুহৰ সামগ্ৰিক ব্যক্তিত্ব বিকাশত যোগৰ ভূমিকা সম্বন্ধে আলোচনা কৰক।

প্ৰশ্ন ৫ ঃ পতঞ্জলিৰ পূৰ্ববৰ্তী কালত যোগ শব্দটো ক'ত ক'ত আৰু কি কি প্ৰসংগত ব্যৱহৃত হৈছে বহলাই লিখক।

*** ***** ***

অধ্যায় ২ঃ পাতঞ্জল *যোগদর্শনৰ* পৰিচয়

অধ্যায় গাঁথনি

২.১ উদ্দেশ্য

২.২ পৰিচয়

২.৩ পাতঞ্জল *যোগদর্শনৰ* বিৱৰণ

- ২.৩.১ *যোগদর্শনৰ* প্ৰণেতা পতঞ্জলি
- ২.৩.২ পতঞ্জলিৰ *যোগসূত্ৰ*
- ২.৩.৩ চিত্তভূমি আৰু ইয়াৰ প্ৰকাৰ
- ২.৩.৪ চিত্তবৃত্তি
- ২.৩.৫ চিত্তবৃত্তি নিৰোধৰ উপায়
- ২.৩.৬ সমাধিৰ শ্ৰেণীবিভাগ-সম্প্ৰজ্ঞাত আৰু অসম্প্ৰজ্ঞাত সমাধি
- ২.৩.৭ ঋতম্ভৰা প্ৰজ্ঞা
- ২.৩.৮ ক্লেশ বিচাৰ
- ২.৩.৯ ঈশ্বৰৰ সংজ্ঞা আৰু স্বৰূপ
- ২.৩.১০ ওঙ্কাৰ বা প্ৰণৱ সাধনা
- ২.৩.১১ হেয়ঃ ইয়াৰ স্বৰূপ আৰু হেতু
- ২.৩.১২ কৈবল্য
- ২.৩.১৩ বিবেকজ্ঞান বা বিবেকখ্যাতি
- ২.৩.১৪ যোগাঙ্গসমূহ

২.৪ অধ্যায়টিৰ পৰা আমি কি শিকিলোঁ

২.৫ অধিক জানিবলৈ

২.৬ অগ্ৰগতিৰ খতিয়ান

২.৭ 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, ৪-১)

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 (১/১)। 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 ২০০ 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 ১৯৫টা সূত্র

আছে। গ্ৰন্থখনত চাৰিটা পাদ বা ভাগ আছে— সমাধি পাদ (সূত্ৰ সংখ্যা - ৫১), সাধনপাদ (সূত্ৰ সংখ্যা-৫৫), বিভূতিপাদ (সূত্ৰ সংখ্যা-৫৫) আৰু কৈৱল্য পাদ (সূত্ৰ সংখ্যা-৩৪)। 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 নিৱাৰণৰ 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?

.....

.....

প্ৰশ্ন নং ২ ঃ পতঞ্জলিৰ *যোগসূত্ৰৰ* প্ৰথম সূত্ৰটো কি?

.....

.....

প্ৰশ্ন নং ৩ ঃ পতঞ্জলিৰ *যোগসূত্ৰত* কেইটা সূত্ৰ আছে?

.....

.....

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

.....

.....

প্ৰশ্ন নং ৫ ঃ *যোগসূত্ৰৰ* কোনটো পাদত কিমানটা সূত্ৰ আছে উল্লেখ কৰক।

.....

.....

২.৩.৩ চিত্তভূমি আৰু ইয়াৰ প্ৰকাৰ

যোগৰ প্ৰকৃত উদ্দেশ্য হ'ল পুৰুষক প্ৰকৃতিৰ বন্ধনৰ পৰা মুক্ত কৰোৱা। প্ৰকৃতিৰ উচ্চতম ৰূপেই চিত্ত আৰু যোগে চিত্তৰ বন্ধনৰ পৰা উন্মুক্ত হোৱাৰ পথ প্ৰদৰ্শন 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 পৰিৱৰ্তনৰ বাবে চিত্তত নানা পৰিৱৰ্তনে দেখা দিয়ে। চিত্তৰ এই পৰিৱৰ্তিত অৱস্থা পাঁচ প্ৰকাৰৰ। চিত্তৰ স্বাভাৱিক অৱস্থাই হ'ল চিত্তভূমি আৰু চিত্তভূমিৰ পাঁচটা ভিন্ন অৱস্থা হ'ল— ক্ষিপ্ত, মূঢ়, বিক্ষিপ্ত, একাগ্ৰ আৰু নিৰুদ্ধ (ক্ষিপ্তং মূঢ়ং বিক্ষিপ্তমেকাগ্ৰং নিৰুদ্ধমিতি চিত্তস্য ভূময়ঃ যোগসূত্ৰ)। এই পাঁচ প্ৰকাৰৰ চিত্তভূমিয়ে ভিন্ন মানসিক অৱস্থাক সূচায়।

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

যেতিয়া চিত্তত তমোগুণৰ প্ৰাধান্য হয় তেতিয়া চিত্তভূমিত মূঢ়াৱস্থাৰ সৃষ্টি হয়। এই অৱস্থাত কৰ্তব্য আৰু অকৰ্তব্যৰ বিচাৰ নাথাকে আৰু সেয়েহে ক্ৰোধ আদিৰ বশৱৰ্তী হৈ শাস্ত্ৰবিৰুদ্ধ কামৰ প্ৰতি প্ৰবৃত্ত হয় তথা নিদ্ৰা আদিৰ প্ৰাদুৰ্ভাৱ হয় (মূঢ়ং তু তমঃ সমুদ্ৰেকাৎনিদ্ৰাবৃত্তিমৎ — তত্ত্ববৈশাৰদী)। এনে ধৰণৰ চিত্ত ৰাক্ষস, পিশাচ বা মাদক দ্ৰব্য 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— ১) প্রমাণ, ২) বিপর্যয়, ৩) বিকল্প, ৪) নিদ্রা, ৫) 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। *তত্ত্ববৈশাৰদীত* 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। দীর্ঘদিন ধৰি অনুষ্ঠিত ব্যৱধানৰহিত তথা তপস্যা, বিদ্যা, ব্ৰহ্মচর্য আৰু শ্ৰদ্ধাৰে সম্পাদিত সৎকাৰযুক্ত অভ্যাস বদ্ধমূল হয়। (স তু দীর্ঘকালনৈৰত্যন্তর্যসংস্কাৰাসবিতো 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- ১/৪২)। 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* - ১/৪৩)।

  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 হ্লাদ বিষয়ক আভোগকেই 'আনন্দ' বুলি কোৱা

হয় (আনন্দো হ্লাদঃ— *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 নির্বিতর্ক সমাধিয়ে স্থূল পদাৰ্থত চিত্তৰ সংযোজন প্ৰতিপাদন কৰে তথা সবিচাৰ আৰু নির্বিচাৰ সমাধিৰ প্ৰতিপাদ বিষয় সূক্ষ্ম পদাৰ্থ। এই চাৰিবিধ সম্প্ৰজ্ঞাত সমাধিক সবীজ সমাধি বুলি কোৱা হয় কাৰণ ইয়াত ধ্যেয়ৰূপ বিষয়ৰ আলম্বন অৱশ্যেই থাকে তথা এই অৱস্থাবোৰত অনর্থৰ বীজভূত অজ্ঞানো থাকে। এই সমাধিক সবিকল্প সমাধিও বোলে।

- *অসম্প্ৰজ্ঞাত সমাধি ঃ* 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 অর্থৰহিত অর্থাৎ নির্বস্তুক। নির্বস্তুক পৰবৈৰাগ্য নির্বস্তুক অসম্প্ৰজ্ঞাত সমাধিৰ হেতু। নির্বস্তুক পৰবৈৰাগ্যৰ অভ্যাস কৰিলে চিত্ত বিষয়াশ্ৰয়শূন্য হৈ অস্তিত্বশূন্যৰ দৰে হৈ পৰে আৰু সেয়েহে এই অসম্প্ৰজ্ঞাত সমাধি নির্বীজ সমাধি বুলিও কোৱা হয় (তদভ্যাসপূর্বং চিত্তং নিৰালম্বনমভাৱপ্ৰাপ্তমিৱ ভৱতীত্যেষ নির্বীজঃ 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 ঐশ্বর্য্যভোগৰ 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 ৬ঃ চিত্তভূমি বুলিলে কি বুজা? ই কেইপ্রকাৰৰ?

.....

.....

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

.....

.....

প্রশ্ন নং ৮ঃ চিত্তবৃত্তি নিৰোধৰ দুটা উপায়ৰ নাম লিখক।

.....

.....

প্রশ্ন নং ৯ঃ 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* ১/৪৮) 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— ১) অবিদ্যা ২) অস্মিতা ৩) ৰাগ ৪) দোষ আৰু ৫) 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 (দৃগ্‌দৰ্শনশক্ত্যোৰেকত্মমেৱাস্মিতা — *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 বিদুষোহপি মূঢ়োহভিনিবেশঃ - *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, প্রণৰ 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 হ্লাদপৰিতাপফলাঃ 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 শব্দটোৰে ইয়াত প্রকৃতি পুৰুষৰ সংযোগৰ কথা বুজাইছে (দ্রষ্টাদৃশ্যয়োঃ সংযোগো হেয়হেতুঃ — *যোগসূত্র*)। দ্রষ্টা হ'ল পুৰুষ আৰু দৃশ্য হ'ল মন, বুদ্ধি আদিৰ পৰা আৰম্ভ কৰি স্থূলভূতলৈকে 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 কৈৱল্য

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 ভোগাপবর্গার্থং 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 ভোগজ্ঞা 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— ১) জ্ঞেয়শূণ্য ২) হেয় শূণ্য ৩) প্রাপ্যপ্রাপ্ত ৪) চিকীর্ষাশূণ্য ৫) প্রজ্ঞা ৬) লয় ৭) 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*— ৩/২৪—৩৩)। 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* ২/৩০)। কায়িক, বাচিক আৰু মানসিক হিংসাৰ পৰা বিৰত থকাই অহিংসা। কেৱল আনক ক্ষতি নকৰাই অহিংসা নহয়, বৈৰীভাৱ পৰিত্যাগ কৰাকো অহিংসা বুলি কোৱা হয়। (*যোগভাষ্য*, ২/৩৫)।

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।

- *প্ৰাণায়াম ঃ* শ্বাস-প্ৰশ্বাস আদিৰ গতি নিয়ন্ত্ৰণেই প্ৰাণায়াম (শ্বাস-প্ৰশ্বাসয়োৰ্গতিবিচ্ছেদঃ প্ৰাণায়ামঃ— *যোগসূত্ৰ*)। ই তিনি প্ৰকাৰৰ— পূৰক, কুম্ভক তথা ৰেচক। যি প্ৰাণায়ামৰ দ্বাৰা শ্বাসৰ স্বাভাৱিক গতিৰ (আভ্যন্তৰীণ) নিয়ন্ত্ৰণ হয় সেইটো ৰেচক। যি প্ৰাণায়ামৰ দ্বাৰা স্বাভাৱিক প্ৰাণৰ গতিৰ (বাহ্য) নিয়ন্ত্ৰণ হয় সেইটো পূৰক। বাহ্য তথা আভ্যন্তৰীণ দুই প্ৰকাৰেৰে স্বাভাৱিক প্ৰাণৰ গতিৰ নিয়ন্ত্ৰণ হ'ল কুম্ভক।
- *প্ৰত্যাহাৰ ঃ* ইন্দ্ৰিয়ক বাহ্য বিষয়ৰ পৰা আঁতৰাই মনক বশীভূত কৰাই প্ৰত্যাহাৰ (স্ববিষয়াসংপ্ৰয়োগে চিত্তস্বৰূপানুকাৰ ইৱান্দ্ৰিয়াণাং প্ৰত্যাহাৰ ঃ — *যোগসূত্ৰ*)। সাধকে সাধনাৰ সময়ত ইন্দ্ৰিয়বোৰৰ বিষয় ত্যাগ কৰি চিত্তক যেতিয়া নিজৰ ধ্যেয় পদাৰ্থত লগাই দিয়ে অথবা বিষয় চিন্তা যেতিয়া ধ্যেয় পদাৰ্থত বিলীন হৈ যায় তেতিয়াই হয় প্ৰত্যাহাৰ।
- *ধাৰণা ঃ* বাহ্য তথা আভ্যন্তৰীণ যিকোনো বিষয়ত চিত্তক সন্নিবিষ্ট কৰাই ধাৰণা (*দেশবন্ধচিত্তস্য ধাৰণা— যোগসূত্ৰ*)। বাহ্যবিষয় যেনে সূৰ্যদেৱ বা আন বিষয়ত চিত্তক নিবন্ধ কৰা তথা আভ্যন্তৰীণ বিষয় যেনে— হৃদয় কমল, নাসিকাৰ অগ্ৰভাগ আদিত চিত্তক নিবদ্ধ কৰি ৰখাই ধাৰণা।
- *ধ্যান ঃ* কোনো এটা নিৰ্দিষ্ট বিষয়ত নিৰবিচ্ছিন্নভাৱে চিত্ত নিবদ্ধ থাকিলেই ধ্যানৰ সূচনা হয়। ধ্যেয়াকাৰ চিত্তবৃত্তিৰ একাগ্ৰতাই ধ্যান অৰ্থাৎ ধাৰণাকালত যি নাভিচক্ৰাদি স্থানত চিত্ত নিবদ্ধ হয় তাতে একাগ্ৰতা প্ৰাপ্তি হোৱাই ধ্যান (তত্ৰ প্ৰত্যৈকতানতা ধ্যানম্— *যোগসূত্ৰ*)।
- *সমাধি ঃ* ধ্যান যেতিয়া ধ্যেয়ৰূপ হৈ যায় তেতিয়া সমাধি প্ৰাপ্তি হয়। এই অৱস্থাত ধ্যেয় বিষয় আৰু ধ্যানৰ ক্ৰিয়া পৃথক হৈ নাথাকে, ৰৱঞ্চ ধ্যানৰ ক্ৰিয়া ধ্যেয়ৰ ৰূপত লীন হৈ যায় (তদেৱাৰ্থমাত্ৰনিৰ্ভাসং স্বৰূপশূন্যমিৱ সমাধিঃ— *যোগসূত্ৰ*)। এই অষ্টাংগযোগৰ প্ৰথম দুটাই অৰ্থাৎ যম আৰু নিয়মে নৈতিক সাধনাৰ ওপৰত গুৰুত্ব আৰোপ কৰে। আসন তথা প্ৰাণায়াম শাৰীৰিক নিয়ন্ত্ৰণৰ লগত জড়িত। পুনৰ প্ৰত্যাহাৰ, ধাৰণা, ধ্যান আৰু সমাধি মনস্তাত্বিক পৰ্যায়ৰ 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 অপৰিহাৰ্য।



অগ্ৰগতি নিৰীক্ষণ

প্ৰশ্ন 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 ঃ

- *যোগদর্শনৰ* প্ৰণেতা পতঞ্জলি আৰু তেওঁৰ *যোগসূত্ৰৰ* 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

১) অশোক কুমাৰ বন্দোপাধ্যায় (সম্পাদক) — *পাতঞ্জল দর্শন*, শ্রী বলৰাম প্রকাশনী, কলকাতা।

২) ড° বিমলা কর্ণাটক (সম্পাদিকা)— *পাতঞ্জলযোগদর্শনম্*, কাশী হিন্দু বিশ্ববিদ্যালয় আৰু ৰত্না পাব্লিকেশন্স, বাৰাণসী।

৩) 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 ঃ *যাজ্ঞবল্ক্যস্মৃতিত* হিৰণ্যগর্ভক যোগশাস্ত্রৰ আদি প্রবর্তক বুলি কোৱা হৈছে।

২ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ পতঞ্জলিৰ *যোগসূত্রৰ* প্রথম সূত্রটো হ'ল 'অথ 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 সন্মিলন। চিত্ত তিনিটা গুণৰ (সত্ত্ব, ৰজ আৰু তম)ৰ অধীন আৰু এই গুণবোৰৰ পৰিৱর্তনৰ বাবে চিত্তত নানা পৰিৱর্তনে দেখা দিয়ে। চিত্তৰ স্বাভাৰিক 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 প্রসৱভূমি। এই পঞ্চক্লেশে যোগসাধনাত প্রতিবন্ধকতাৰ সৃষ্টি কৰে।

১৪ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ অবিদ্যাদি ক্লেশ নাশৰ বাবে *যোগসূত্রত* দুটা উপায়ৰ বর্ণনা কৰা হৈছে। ক্রিয়াযোগ আৰু ধ্যানযোগ। তপ, স্বাধ্যায় আৰু ঈশ্বৰ প্রণিধান ক্রিয়াযোগৰ অন্তর্গত মাধ্যম যাৰ সহায়ত ক্লেশ নাশ কৰিব পাৰি। ক্রিয়াযোগৰ পালন কৰিলে ক্লেশসমূহ দুর্বল হৈ যায় অর্থাৎ ইহঁতৰ স্থূলপৰিণাম নষ্ট হৈ সূক্ষ্ম হৈ পৰে আৰু ধ্যানযোগৰ অগ্নিৰে ক্লেশদগ্ধ বীজ সম্পূর্ণ নষ্ট হৈ যায়।

১৫ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ মহর্ষি পতঞ্জলিৰ মতে অবিদ্যাদি ক্লেশ, পাপ-পূণ্য কর্ম, সেই কর্মৰ ফল বা বাসনাৰ পৰা ৰহিত বিশেষ পুৰুষ হ'ল ঈশ্বৰ। অর্থাৎ ক্লেশ (পঞ্চক্লেশ— অবিদ্যা, অস্মিতা, ৰাগ, দ্বেষ, অভিনিবেশ), কর্ম (শুভ-অশুভ, পাপ-পূণ্যৰূপ), বিপাক (কর্মফল) তথা আশয় (সংস্কাৰ)ৰ পৰা যি অপৰামৃষ্ট অর্থাৎ অসম্বন্ধিত বিশেষ পুৰুষ তেঁৱেই ঈশ্বৰ। ঈশ্বৰ নিৰতিশয় জ্ঞানসম্পন্ন সর্বজ্ঞ। ঈশ্বৰ প্রণিধানৰ দ্বাৰা কৈৱল্য লাভ কৰিব পাৰি।

১৬ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ যোগসাধনাত যিয়ে প্রতিবন্ধকতাৰ সৃষ্টি কৰে বা বিঘ্ন উৎপন্ন কৰে সেয়েই যোগবিঘ্ন। যোগবিঘ্নসমূহ হ'ল— ব্যাধি, স্ত্যান, সংশয়, প্রমাদ, আলস্য, অবিৰতি, ভ্রান্তিদর্শন, অলব্ধভূমিকত্ব আৰু অনৱস্থিতত্ব।

১৭ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ *যোগদর্শনৰ* মতে দুঃখেই হ'ল হেয় আৰু হেয় বা দুঃখৰ কাৰণ হ'ল প্রকৃতি পুৰুষৰ সংযোগ (হেয়ং দুঃখং হেয়কাৰণঞ্চ সংযোগ্যখ্যং)।

১৮ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ পাতঞ্জল *যোগদর্শনত* দুঃখৰ বর্ণনা প্রসংগত ইয়াৰ প্রকাৰৰ বিষয়েও আলোচনা কৰা হৈছে। তাৰ মতে দুঃখ চাৰিবিধ— পৰিণাম, তাপ, সংস্কাৰ আৰু গুণবৃত্তিবিৰোধ। যোগীসকলৰ বাবে সংসাৰমাত্রেই দুঃখ কাৰণ ই পৰিণাম, তাপ, সংস্কাৰ আৰু গুণবৃত্তিবিৰোধৰ লগত সংপৃক্ত হৈ থাকে।

১৯ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ যোগদর্শনৰ মতে সুখ-দুঃখ আদি শৰীৰৰ ধর্ম। গতিকে শৰীৰে ইয়াক ভোগ কৰে। কিন্তু অজ্ঞানতাৰ বাবে পুৰুষ বা আত্মা বুদ্ধিত প্রতিবিম্বিত হৈ শৰীৰৰ দুঃখ-সুখকে নিজৰ বুলি ভাবি লৈ এইবোৰৰ ভোক্তা হৈ পৰে। বুদ্ধিত প্রতিবিম্বিত হোৱাৰ বাবে পুৰুষ সুখী বা দুখী যেন প্রতীত হয়। যেতিয়া পুৰুষে নিজৰ প্রকৃত স্বৰূপ উপলব্ধি কৰে তেতিয়া নিজকে বুদ্ধিৰ সকলো ধর্মৰ পৰা পৃথক বুলি ভাবিবলৈ লয় আৰু তেতিয়াই পুৰুষে কৈৱল্য লাভ কৰে। অর্থাৎ দ্রষ্টা— দৃশ্যৰ বিবেকজ্ঞানৰ দ্বাৰা কৈৱল্য লাভ কৰিব পাৰি।

২০ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ সমাধিৰ বাধাবোৰৰ ওপৰত বিজয়প্রাপ্তি কৰিবলৈ বা অবিদ্যা নাশ কৰি বিবেকখ্যাতি লাভ কৰিবলৈ *যোগদর্শনত* আঠ প্রকাৰৰ উপায়ৰ কথা কোৱা হৈছে। এইবোৰক যোগৰ আঠটা অংগ বা অষ্টাংগ যোগ বুলি কোৱা হয়। এই অষ্টাংগ যোগ হ'ল— যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহাৰ, ধাৰণা, ধ্যান আৰু সমাধি। এই আঠটা অংগৰ প্রথম 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 ঃ *যোগদৰ্শনত* 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* 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।

*** ***** ***

অধ্যায় ৩ঃ *ঘেৰণ্ড সংহিতাৰ* পৰিচয়

অধ্যায় গাঁথনি

৩.১ উদ্দেশ্য

৩.২ পৰিচয়

৩.৩ *ঘেৰণ্ড সংহিতাৰ* চমু বিৱৰণ

৩.৪ যোগৰ সপ্তসাধন

৩.৫ শোধন

- ৩.৫.১ ধৌতি
- ৩.৫.২ বস্তি প্ৰকৰণ
- ৩.৫.৩ নেতি
- ৩.৫.৪ লৌলিকী
- ৩.৫.৫ ত্ৰাতক
- ৩.৫.৬ কপালভাতি

৩.৬ দৃঢ়তা

- ৩.৬.১ গুৰুত্বপূৰ্ণ আসনসমূহ
- ৩.৬.২ গুৰুত্বপূৰ্ণ আসনৰ অভ্যাসপদ্ধতি আৰু উপকাৰিতা

৩.৭ স্থৈর্য্য

- ৩.৭.১ মুদ্ৰাৰ নাম আৰু ইয়াৰ অনুশীলনৰ ফলাফল
- ৩.৭.২ মুদ্ৰাৰ বিৱৰণ

৩.৮ ধৈর্য্য

- ৩.৮.১ প্ৰত্যাহাৰযোগ

৩.৯ লাঘৱ

- ৩.৯.১ প্ৰাণায়াম অভ্যাসৰ বাবে প্ৰয়োজনীয় চৰ্তসমূহ
- ৩.৯.২ প্ৰাণায়াম বা কুম্ভকৰ প্ৰকাৰভেদ

৩.১০ প্ৰত্যক্ষ

- ৩.১০.১ ধ্যানৰ প্ৰকাৰভেদ

৩.১১ নিৰ্লিপ্তি

- ৩.১১.১ সমাধিৰ সংজ্ঞা আৰু শ্ৰেণীবিভাগ
- ৩.১১.২ ছয়বিধ সমাধিৰ বৰ্ণনা

৩.১২ অধ্যায়টিৰ পৰা আমি কি শিকিলোঁ

৩.১৩ অধিক জানিবলৈ

৩.১৪ অগ্রগতিৰ খতিয়ান
৩.১৫ আৰ্হি প্রশ্ন

৩.১ উদ্দেশ্য

এই অধ্যায়টি অধ্যয়ন কৰি আপুনি—

- যোগগুৰু ঘেৰণ্ড আৰু তেওঁৰ ঘট যোগ সম্পর্কীয় গ্রন্থ *ঘেৰণ্ড সংহিতাৰ* বিষয়ে জানিব পাৰিব।
- যোগৰ সপ্তসাধনৰ বিষয়ে জানিব পাৰিব
- সপ্তসাধনৰ লক্ষণ সম্বন্ধে ধাৰণা লাভ কৰিব।
- ষট্কর্মৰ বিষয়ে বহলাই জানিব পাৰিব
- বত্রিছ প্রকাৰৰ আসনৰ অভাস প্রণালী তথা উপকাৰিতাৰ বিষয়ে জানিব পাৰিব
- পঁচিশ প্রকাৰৰ মুদ্রাৰ বিষয়ে জানিবলৈ পাব।
- প্রত্যাহাৰৰ বিষয়ে সবিশেষ জানিব পাৰিব
- প্রাণায়াম অনুশীলনৰ পূর্বচর্তসমূহৰ বিষয়ে আৰু প্রাণায়ামৰ বিভিন্ন প্রকাৰৰ সম্বন্ধে জানিবলৈ পাৰিব।
- ধ্যানৰ বিভিন্ন শ্রেণীবিভাগ সম্পর্কে জানিব পাৰিব
- সমাধিৰ সংজ্ঞা, শ্রেণীবিভাগ আৰু সমাধি অভ্যাসৰ উপকাৰিতাৰ বিষয়ে জ্ঞান পাব।

৩.২ পৰিচয়

ভাৰতীয় যোগবিদ্যা অধ্যয়নৰ ক্ষেত্রত *ঘেৰণ্ড সংহিতা* এখন অতি গুৰুত্বপূর্ণ গ্রন্থ। এই গ্রন্থখনিত বিভিন্ন যৌগিক প্রকৰণ যেনে ষট্কর্মধৌতি, বস্তি, লৌলিকী, ত্রাটক, নৌলি আৰু কপালভাতি, বিভিন্ন প্রকাৰৰ আসন, মুদ্রা, প্রত্যাহাৰ, প্রাণায়াম, ধ্যান আৰু সমাধিৰ বিষয়ে অতি সুন্দৰ তথা সবিশেষ বর্ণনা পোৱা যায়। ঘটযোগৰ বর্ণনা এইখন এখন উৎকৃষ্ট গ্রন্থ। হঠযোগৰ মূল গ্রন্থসমূহৰ ভিতৰত প্রধান *ঘেৰণ্ড সংহিতাত* যম আৰু নিয়মৰ ওপৰত গৰুত্ব দিয়া হোৱা নাই। এই অধ্যায়ত *ঘেৰণ্ড সংহিতাৰ* বিষয়বস্তুক শিক্ষার্থীসকলৰ সুবিধার্থে সহজভাৱে উপস্থাপন কৰিবলৈ চেষ্টা কৰা হৈছে। এই অধ্যায়টো অধ্যয়ন কৰিলে যোগবিদ্যাৰ ব্যৱহাৰিক দিশ সম্বন্ধে এক স্পষ্ট ধাৰণা গঢ়ি উঠিব।

৩.৩ *ঘেৰণ্ড সংহিতাৰ* চমু বিৱৰণ

যোগগুৰু ঘেৰণ্ডই চণ্ড্রকাপালিক নামৰ যোগবিদ্যা জানিবলৈ ইচ্ছুক শিষ্য এজনক দিয়া যোগশিক্ষাৰ ভিত্তিতে ৰচিত *ঘেৰণ্ড সংহিতা*। এই গ্রন্থখন যোগগুৰু ঘেৰণ্ডই যোগৰ বিষয়ে দণ্ডক দিয়া উপদেশৰ সংগ্রহ। সেয়েহে গ্রন্থখনৰ নাম ঘেৰণ্ড সংহিতা। চণ্ডকাপালিয়ে তত্ত্বজ্ঞানৰ

মাধ্যমস্বৰূপ যোগৰ বিষয়ে জানিবলৈ বিচৰাত ঘেৰণ্ডই যোগক এনেদৰে শ্ৰেষ্ঠ বল বুলি অভিহিত কৰে 'নাস্তি যোগাৎ পৰং বলম্'। *ঘেৰণ্ড সংহিতাত* যোগক 'ঘট' যোগ বা 'ঘটস্থ যোগ' বুলি কোৱা হৈছে। 'ঘট' বুলিলে সাধাৰণতে কলহ বুজায় কিন্তু ইয়াত ঘট শব্দটোৱে শৰীৰক বুজাইছে। ঘেৰণ্ডই কৈছে— 'আম কুম্ভ ইবাম্ভস্থো জীয়মানঃ সদা ঘটঃ// যোগানলেন সংদহ্য ঘটশুদ্ধিং সমাচৰেৎ//' অর্থাৎ এই শৰীৰ জুইত নোপো�ৱা কলহৰ দৰে। যিদৰে জুইত নোপো�ৱা কলহে পানী ধৰি ৰাখিব নোৱাৰে বা তাত পানী থলে কলহটো গলি যায় তেনেকৈ এই শৰীৰো ক্ষয়প্ৰাপ্ত হয়। কলহটো জুইত পোৰাৰ দৰে শৰীৰটো যোগৰূপী জুইত পুৰিলেহে ই শক্তিশালী আৰু পৰিশুদ্ধ হৈ পৰে। এই দেহৰ শুদ্ধিৰ বাবে তেওঁ সাতটা সাধনৰ কথা কৈছে, যেনে— শোধন, দৃঢ়তা, স্থৈর্য্য, ধৈর্য্য, লাঘৱ, প্ৰত্যক্ষ আৰু নির্লিপ্ততা। এই সপ্ত সাধন সাতটা যৌগিক ক্ৰিয়াৰ সমাহাৰ। পতঞ্জলিয়ে বিধান কৰা যোগৰ আঠটা অংগৰ বিপৰীতে *ঘেৰণ্ড সংহিতাত* কেৱল সাতটা সাধনৰ কথাহে কোৱা হৈছে।

ঘেৰণ্ড সংহিতাৰ সাতটা অধ্যায়ত জীৱনৰ পৰিপূর্ণতা লাভ কৰিবলৈ সাতটা উপায়ৰ উপদেশ দিয়া হৈছে। সেয়েহে অধ্যায়বোৰ প্ৰথমোপদেশঃ, দ্বিতীয়োদেশঃ আদি নামেৰে নামাঙ্কিত কৰা হৈছে। প্ৰথম অধ্যায়ত ষট্‌কর্মমূলক শোধনৰ বিষয়ে, দ্বিতীয় অধ্যায়ত বত্ৰিশটা আসনৰ বিষয়ে, তৃতীয় অধ্যায়ত পঁচিশটা মুদ্ৰাৰ বিষয়ে, চতুর্থ অধ্যায়ত প্ৰত্যাহাৰৰ পাঁচটা প্ৰণালীৰ বিষয়ে, পঞ্চম অধ্যায়ত প্ৰাণায়ামৰ বিষয়ে, ষষ্ঠ অধ্যায়ত তিনিধৰণৰ ধ্যানৰ বিষয়ে আৰু সপ্তম অধ্যায়ত ছয় প্ৰকাৰৰ সমাধিৰ বিষয়ে বর্ণনা কৰা হৈছে। *ঘেৰণ্ড সংহিতাৰ* এটি উল্লেখযোগ্য বৈশিষ্ট্য হ'ল এই গ্ৰন্থখনত পতঞ্জলিৰ *যোগসূত্ৰৰ* বিপৰীতে প্ৰত্যাহাৰক প্ৰাণায়ামৰ আগত স্থান দিয়া হৈছে।

ঘেৰণ্ড সংহিতাৰ প্ৰকৃত সময় আৰু এই গ্ৰন্থৰ প্ৰণেতাৰ নাম আজি পর্যন্ত নিশ্চিত হোৱা নাই। তাৰোপৰি ঘেৰণ্ড নাইবা চণ্ডৰ বিষয়েও সবিশেষ একো তথ্য পোৱা নাযায়। অৱশ্যে *হঠযোগ প্ৰদীপিকাত* উল্লেখ থকা (১.৪-৮ শ্লোক) প্ৰাচীনতম হঠযোগৰ গুৰু সকলৰ তালিকাত কাপালিকাৰ নামটো পোৱা যায়। কিন্তু এইজন কাপালিকা চণ্ডকাপালিক হয় নে নহয় সেইটো নিশ্চিত নহয়। বহু পণ্ডিতৰ মতে *ঘেৰণ্ড সংহিতা* উত্তৰ ভাৰততে ৰচিত। অৱশ্যে এই ক্ষেত্ৰত বহু মতভেদ দেখিবলৈ পোৱা যায়। *ঘেৰণ্ড সংহিতাৰ* প্ৰথম অধ্যায়ত ৬০ টা, দ্বিতীয় অধ্যায়ত ৩৮ টা, তৃতীয় অধ্যায়ত ১০০ টা, চতুর্থ অধ্যায়ত ৫টা, পঞ্চম অধ্যায়ত ৯৫টা, ষষ্ঠ অধ্যায়ত ২২ টা আৰু সপ্তম অধ্যাত ২৩টা শ্লোক আছে। *ঘেৰণ্ড সংহিতা* ঘট যোগৰ প্ৰণালীৰ সুসংবদ্ধ অধ্যয়নৰ বাবে এখন গুৰুত্বপূর্ণ সহায়ক গ্ৰন্থ।

৩.৪ যোগৰ সপ্ত সাধন

ঘেৰণ্ড সংহিতাত যোগৰ সাতটা সাধন বর্ণনা কৰা হৈছে। এই সপ্তসাধন হ'ল (ঘটস্য সপ্তসাধনম্) দেহশুদ্ধি বা কায়শুদ্ধিৰ পদ্ধতি। এই পদ্ধতি হঠযোগ বিদ্যাৰেই অংগ। গতিকে ঘট যোগক হঠ যোগৰেই নামান্তৰ বুলি ক'ব পাৰি। ঘেৰণ্ডই প্ৰাণীৰ দেহৰ বা শৰীৰৰ (ঘটৰ) স্বৰূপ

বর্ণনা কৰি কৈছে যে কর্ম সংস্কাৰৰ বাবে প্রাণীৰ পার্থিব দেহৰ সৃষ্টি হয় আৰু ই (শৰীৰটো) পুনৰ কার্যৰ জনক হৈ পৰে যিয়ে পুনর্জন্মৰ আৰ্বতলৈ আত্মাক নিক্ষেপ কৰে আৰু এইদৰে এই জন্ম-মৃত্যু-পুনর্জন্মৰ প্রক্রিয়া চলি থাকে (সুকৃতৈর্দুস্কৃতৈঃ কার্যৈর্জায়তে প্রাণিনাং ঘটঃ/ঘটাদুত্পদ্যতে কর্ম ঘটিযন্ত্রং যথা ভ্রমেত্ —১/৬)। কর্মৰ জৰিয়তে জন্ম আৰু মৃত্যুৰ আবর্তত সোমাই পৰা এই দেহক (ঘটক) পৰিশুদ্ধ আৰু শক্তিশালী কৰিবলৈ যোগগুৰু ঘেৰণ্ডই সাতটা উপায় বা সাধনৰ কথা কৈছে। সেই কেইটা হ'ল— শোধন, দৃঢ়তা, স্থৈর্য, ধৈর্য, লাঘৱ, প্রত্যক্ষ, নির্লিপ্ততা (শোধনং দৃঢ়তা চৈৱ স্থৈর্য্যং ধৈর্য্যঞ্চ লাঘৱম্ / প্রত্যক্ষঞ্চ নির্লিপ্তঞ্চ ঘটস্য সপ্ত সাধনম্ // —১/৯) ঘটৰ এই সপ্তসাধনৰ অনুশীলনৰ জৰিয়তে দেহশুদ্ধি হয়। দেহ বিশুদ্ধ হ'লে দীর্ঘস্থায়ী হয়। সেয়েহে ঘেৰণ্ডই সপ্তসাধনৰ প্রশিক্ষণৰূপী জুইত দেহক পুৰি শুদ্ধ কৰিবলৈ দিছে (যোগনলেন সংদহ্য ঘটশুদ্ধিং সমাচৰেৎ —১/৮)। এই সপ্তসাধনৰ লক্ষণসমূহকো অতি সুন্দৰভাৱে *ঘেৰণ্ড সংহিতাত* বর্ণনা কৰিছে। এই লক্ষণসমূহ হ'ল— ষট্ কর্মৰ দ্বাৰা শোধন, আসনৰ দ্বাৰা দৃঢ়তা, মুদ্রাৰ দ্বাৰা স্থৈর্য, প্রত্যাহাৰৰ দ্বাৰা ধৈর্য, প্রাণায়ামৰ দ্বাৰা লাঘৱ, ধ্যানৰ দ্বাৰা প্রত্যক্ষ আৰু সমাধিৰ দ্বাৰা নির্লিপ্ততা। *ঘেৰণ্ড সংহিতাৰ* প্রথম অধ্যায়ৰ দহ আৰু এঘাৰ সংখ্যক শ্লোকত সপ্তসাধনৰ লক্ষণৰ বিষয়ে এইদৰে কৈছে—

ষট্কর্মণা শোধনঞ্চ আসনেন ভৱেদ্দৃঢ়ম্।
মুদ্রয়া স্থিৰতা চৈৱ প্রত্যাহাৰেণ ধীৰতা // —১/১০
প্রাণায়ামাল্লাঘঞ্চ ধ্যানাৎপ্রত্যক্ষমত্মনি।
সমাধিনা নির্লিপ্তঞ্চ মুক্তিৰেৱ ন সংশয়ঃ // ১/১১



অগ্রগতি নিৰীক্ষণ

প্রশ্ন নং ১ ঃ *ঘেৰণ্ড সংহিতাত* কি যোগৰ বর্ণনা কৰা হৈছে?

.....

.....

প্রশ্ন নং ২ ঃ 'ঘট' বুলিলে কি বুজে?

.....

.....

প্রশ্ন নং ৩ ঃ *ঘেৰণ্ড সংহিতাত* কেইটা অধ্যায় আছে?

.....

.....

প্রশ্ন নং ৪ ঃ *ঘেৰণ্ড সংহিতাৰ* মতে যোগৰ সপ্তসাধন কি কি?

.....

.....

৩.৫ শোধন

সপ্তসাধনৰ প্ৰথম সাধন শোধন ষট্‌কৰ্মৰ জৰিয়তে লাভ কৰিব পাৰি। ষট্‌কৰ্ম হ'ল— ধৌতি, বস্তি, নেতি, লৌলিকী, ত্ৰাটক আৰু কপালভাতি। এই ছয়বিধ যৌগিক ক্ৰিয়াক একেলগে ষট্‌কৰ্ম বুলি কোৱা হয় (ধৌতির্বস্তিস্তথা নেতিলৌলিকী ত্ৰাটকং তথা/কপালভাতিশ্চৈতানি ষট্‌কর্মাণি সমাচৰেৎ—১/১২)। এই ষটকৰ্মৰ প্ৰত্যেকৰেই আকৌ কেইবাটাও উপবিভাগ আছে।

৩.৫.১ ধৌতি

ধৌতি চাৰি প্ৰকাৰৰ— অন্তৰ্ধৌতি, দন্তৰ্ধৌতি, হৃদধৌতি আৰু মূলশোধন। এই চাৰিধৌতিৰ অনুশীলনে ঘটক (দেহক) নিৰ্মল কৰে (অন্তর্ধৌতির্দন্তর্ধৌতিহৃদর্ধৌতির্মূলশোধনম্ / ধৌতিং চতুর্বিধাং কৃত্বা ঘটং কুর্বন্তু নির্মলম্ — (১/১৩)।

- *অন্তর্ধৌতি ঃ* ধৌতিৰ প্ৰথম অন্তৰ্ধৌতি চাৰিটা উপৰিভাগত বিভক্ত— বাতসাৰ, বাৰিসাৰ, বহ্নিসাৰ আৰু বহিস্কৃত ধৌতি। (বাতসাৰ; বাৰিসাৰ; বহ্নিসাৰ; বহিষ্কৃতম্/ঘটস্য নির্মলার্থায় অন্তর্ধৌতিশ্চতুর্বিধা।)
  - বাতসাৰ ধৌতি ঃ অন্তৰ্ধৌতিৰ প্ৰথম ক্ৰিয়া বাতসাৰ ধৌতি বায়ু বা বতাহৰ লগত জড়িত। এই ধৌতিয়ে দেহ শুদ্ধ কৰে, সকলো ৰোগ নিৰাময় কৰে আৰু দেহানল (gastric fire) বৃদ্ধি কৰে (বাতসারং পরং গোপ্যং দেহ নির্মলকারণম্/সর্বরোগক্ষয়করং দেহানলবিবর্দ্ধকম্//— ১/১৬)। বাতসাৰ ধৌতিত বাৰে বাৰে বতাহ পান কৰি সেই বায়ু পাকস্থলীলৈ পঠিয়াই দিব লাগে আৰু পাকস্থলী বা জঠৰত কিছুসময় ধৰি ৰাখি পুনৰ মুখেৰে উলিয়াই দিব লাগে।
  - বাৰিসাৰ ধৌতি ঃ বাৰিসাৰ ধৌতি পানীৰ লগত জড়িত। ই সৰ্বশ্ৰেষ্ঠ ধৌতি যাৰ দ্বাৰা শৰীৰৰ মল দূৰ কৰি দেৱশৰীৰ লাভ কৰা যায় (বারিসার পরাং ধৌতিং সাধয়েদ্যঃ প্রযত্নতঃ/মলদেহং শোধয়িত্বা দেবদেহং প্রপদ্যতে // —১/১৮)। এই ধৌতিত ডিঙিলৈকে পানী পান কৰি অলপ সময় সেই পানীক উদৰত পৰিচালনা কৰি অৱশেষত অধোদেশ দি ৰেচন কৰিব লাগে।
  - বহ্নিসাৰ ধৌতি বা অগ্নিসাৰ ধৌতি ঃ বহ্নিসাৰ ধৌতি উদৰৰ লগত জড়িত। ইয়াৰ অনুশীলন কৰিলে উদৰৰ বিভিন্ন বেমাৰ ভাল হয় আৰু জঠৰৰ কার্যক্ষমতা বাঢ়ে (উদরামযজত্যক্ত্বা জঠরাগ্নিবিধয়েৎ)। এই অগ্নিসাৰ বা বহ্নিসাৰ ধৌতিক শ্বাস-প্ৰশ্বাস বন্ধ ৰাখি মেৰুদণ্ড বা ৰাজহাড়ত নাভিগ্ৰন্থিক এশবাৰ লগাব লাগে।

- বহিষ্কৃত ধৌতি ঃ বহিষ্কৃত ধৌতিত দুটা প্রক্রিয়া জড়িত হৈ আছে। প্রথম প্রক্রিয়াত কাকীমুদ্রা অর্থাৎ কাউৰীৰ ওঠৰ দৰে মুখৰ আকৃতি কৰি বায়ু পান কৰিব লাগে আৰু বায়ুখিনি উদৰত অর্ধপ্রহৰ ৰাখি পায়ুপথেৰে উলিয়াই দিব লাগে। ইয়েই বহিষ্কৃত ধৌতিৰ দ্বিতীয় প্রক্রিয়াত নাভিলৈকে পানীত অৱস্থান কৰি শক্তিনাড়ীক উলিয়াই আনি মল দূৰ নোহোৱা পর্যন্ত ধুই পৰিস্কাৰ কৰিব লাগে। এই প্রক্রিয়াক কোৱা হয় প্রক্ষালন। এই ধৌতি অনুশীলন কৰিলে দেৱতাৰ দৰে শৰীৰ লাভ কৰা যায়।

➢ *দন্তধৌতি ঃ* দন্তধৌতিৰ প্রকাৰসমূহ হ'ল— দন্তমূল, জিহ্বামূল, কর্ণৰন্ধ্রদ্বয় আৰু কপালৰন্ধ্র ধৌতি।

- দন্তমূলধৌতি ঃ খাদিৰ ৰস বা মাটিৰে প্রত্যেক দিনা পুৱা দাঁতৰ মল সম্পূর্ণ পৰিষ্কাৰ নোহোৱা পর্যন্ত চাফা কৰিব লাগে (নিত্যং কুর্য্যাৎ প্রভাতে চ দন্তৰক্ষাং চ যোগবিৎ)। ইয়েই দন্তমূল ধৌতি।
- জিহ্বামূল ধৌতি ঃ জিহ্বামূল ধৌতিত হাতৰ তর্জনী, মধ্যমা আৰু অনামিকা আঙুলি একেলগে ডিঙিৰ ভিতৰত ভৰাই ঘঁহি ঘঁহি জিভাৰ মূললৈকে চাফা কৰিব লাগে। এই জিহ্বাশোধন প্রক্রিয়াত মাখনেৰে জিভাক বাৰে বাৰে মার্জন আৰু দোহন কৰিব লাগে আৰু জিভাৰ আগভাগক লৌহযন্ত্রেৰে লাহে লাহে টানিব লাগে। সেই জিহ্বাশোধনে ৰোগ আৰু জৰা-মৰণ বিনষ্ট কৰে আৰু দীর্ঘজীৱন প্রদান কৰে (জৰামৰণৰো গাদীন্নাশয়েদ্দীর্ঘলম্বিকা— ১/২৯)। ই কফৰ দোষ নোহোৱা কৰে আৰু জিভা দীঘল কৰে।
- কর্ণৰন্দ্রদ্বয়ধৌতি ঃ কর্ণৰন্ধ্রদ্বয় ধৌতি বা কর্ণধৌতিৰ দৈনিক অনুশীলনৰ ফলত নাদান্তৰ প্রকাশিত হয়। এই ধৌতিত হাতৰ তর্জনী আৰু অনামিকা আঙুলিৰে কর্ণকুহৰ চাফা কৰিব লাগে (তর্জন্যনামিকাযোগান্মার্জয়েৎ কর্ণৰন্ধ্রয়োঃ / নিত্যমভ্যাসযোগেন নাদান্তৰং প্রকাশয়েৎ— ১/৩৩)।
- কপালৰন্ধ্রধৌতি ঃ কপালৰন্ধ্রধৌতি প্রত্যেক দিনা ৰাতিপুৱা শুৱাৰ পৰা উঠি, ভোজনৰ পিছত আৰু আবেলি অনুশীলন কৰিব লাগে। ইয়াৰ ফলত কফৰ বিকাৰ নোহোৱা হয়, নাড়ী নির্মল হয় আৰু দিব্যদৃষ্টি লাভ হয় (নাড়ী নির্মলতাং যাতি দিব্যদৃষ্টিঃ প্রজায়তে / নিদ্রান্তে ভোজনান্তে চ দিবান্তে চ দিনে দিনে // —১/৩৫)। এই ধৌতিত সোঁহাতৰ বুঢ়া আঙুলিৰে কপালৰন্ধ্র মার্জন অর্থাৎ ঘঁহি ঘঁহি পৰিষ্কাৰ কৰিব লাগে।

- *হৃদধৌতি ঃ* হৃদ ধৌতি তিনিপ্ৰকাৰৰ— দণ্ডধৌতি, বমন ধৌতি আৰু বাসো ধৌতি (হৃদ ধৌতি ত্ৰিবিধা কুর্য্যাদ্দণ্ডবমনবাসসা —১/৩৬)।
  - দণ্ডধৌতি ঃ ৰম্ভাদণ্ড বা হৰিদ্ৰাদণ্ড বা বেত্ৰদণ্ড হৃদয় প্ৰদেশত লাহে লাহে সুমুৰাই আকৌ উলিয়াই আনিব লাগে। ইয়াকেই দণ্ড ধৌতি বোলে। এই ধৌতি অনুশীলন কৰিলে মুখেৰে কফ, পিত্ত, ক্লেদ আদি বাহিৰ হৈ আহে আৰু হৃদৰোগ দূৰ হয় (কফপিত্তং তথা ক্লেদং ৰেচয়েদুর্ধ্ববত্মনা/দণ্ড ধৌতিবিধানেন হৃদৰোগং নাশয়েদ্ধ্রুৱম্ —১/৩৮)
  - বমন ধৌতি ঃ আহাৰ গ্ৰহণ কৰাৰ পিছত ডিঙিলৈকে পানী ভর্তি কৰি খাই অলপ সময় ওপৰলৈ চাই থাকি বমি কৰি পানীখিনি উলিয়াই দিলে শ্লেষ্মা আৰু পিত্ত ধ্বংস হৈ যায়। ইয়েই বমন ধৌতি।
  - বাসোধৌতি ঃ চাৰি আঙুলিৰ সমান সূক্ষ্ম বস্ত্ৰক গিলি পুনৰ তাক উলিয়াই আনিলে তাকে বাস (বস্ত্ৰ) ধৌতি বোলে। বাস ধৌতিৰ জৰিয়তে গুল্ম, জ্বৰ, প্লীহা, কুষ্ঠ, কফ, পিত্ত আদি নাশ হয় আৰু আৰোগ্য, বল, তথা পুষ্টি লাভ হয়। (গুল্মজ্বৰপ্লীহা কুষ্ঠকফপিত্তং বিনশ্যতি /আৰোগ্য বলপুষ্টিঞ্চ ভবেৎ তস্য দিনে দিনে // —১/৪১)।
- *মূলশোধন ঃ* অন্ত ধৌতিৰ চতুর্থ ধৌতিৰ নাম মূল শোধন। হৰিদ্ৰামূলেৰে বা হালধি গছৰ মূলেৰে বা মধ্যমা আঙুলিৰে গুহ্যপ্ৰদেশ বাৰে বাৰে পানীৰে পৰিস্কাৰ কৰিব লাগে অন্যথা অপান বায়ুমুক্তভাৱে চলন কৰিব নোৱাৰে। মূলশোধন কৰিলে কোষ্ঠকাঠিন্য দূৰ হয়, অজীর্ণতা দোষ দূৰ হয়, শৰীৰে কান্তি আৰু পুষ্টি লাভ কৰে আৰু হজম শক্তি বাঢ়ে (বাৰয়েৎকোষ্ঠকাঠিন্যমাৰ্জীণং নিবাৰয়েৎ /কাৰণং কান্তিপুষ্ট্যোশ্চ বহ্নিমণ্ডল দীপনম্ —১/৪৪)।

৩.৫.২ বস্তি প্ৰকৰণ

ষট্কর্মৰ দ্বিতীয় কর্মৰ নাম হ'ল বস্তি। বস্তি আকৌ দুই ধৰণৰ— জলবস্তি আৰু শুষ্কবস্তি। পানীত জলবস্তি আৰু স্থলভাগত শুষ্কবস্তি অনুশীলন কৰিব লাগে (জলবস্তিঃ শুষ্কবস্তির্বস্তিঃ স্যাদ্দ্বিবিধা স্মৃতা/জলবস্তিং জলে কুর্যাচ্ছুষ্কবস্তিং সদা ক্ষিতৌ // —১/৪৫)।

জলবস্তিত নাভিলৈকে পানীত অৱস্থান কৰি উৎকটাসন কৰিব লাগে আৰু গুহ্যপ্ৰদেশ বাৰে বাৰে আকুঞ্চন আৰু সম্প্ৰসাৰণ কৰিব লাগে। ইয়াৰ ফলত শৰীৰ ৰোগমুক্ত হয় আৰু কামদেৱৰ সমান সুন্দৰ হয় (ভবেৎস্বচ্ছন্দদেহশ্চ কামদেৱসমো ভৱেৎ —১/৪৩)।

স্থলবস্তিত পশ্চিমোত্তান আসনত বহি বস্তিক অধোভাগে অর্থাৎ তলৰ পিনে

পৰিচালিত কৰিব লাগে আৰু অশ্বিনীমুদ্রাৰে গুহ্যপ্রদেশক আকুঞ্চন আৰু প্রসাৰণ কৰিব লাগে। ইয়াৰ ফলত কোষ্ঠদোষ নোহোৱা হয়, আম বাত দূৰ হয় আৰু জঠৰৰ অগ্নি বাঢ়ে অর্থাৎ হজম শক্তি বাঢ়ে। (এৱমভ্যাসযোগেন কোষ্ঠদোষো ন বিদ্যতে/ বিবর্দ্ধয়েজ্জঠৰাগ্নিমামবাতং বিনাশয়েৎ //—১.৪৯)।

৩.৫.৩ নেতি

ষট্কর্মৰ তৃতীয় কর্ম নেতি এবিধ উল্লেখযোগ্য কর্ম। নেতি প্রক্রিয়াত নাকেৰে আধাহাত মান সূক্ষ্ম সূত্র সোমোৱাই দি মুখেৰে উলিয়াই আনিব লাগে। ইয়াৰ ফলত খেচেৰী সিদ্ধ হয়, শ্লেষ্মা দূৰ হয় আৰু দিব্য দৃষ্টি লাভ হয় (সাধনান্নেতিকার্যস্য খেচৰীসিদ্ধিমাপ্নুয়াৎ/কফদোষা বিনশ্যন্তি দিব্যদৃষ্টিঃ প্রজায়তে // —১/৫১)।

৩.৫.৪ লৌলিকী

অতি বেগত উদৰক এফালৰ পৰা আনফাললৈ সঞ্চালন কৰাৰ নাম লৌলিকী। ইয়াৰ ফলত সর্বৰোগ দূৰ হয় তথা হজম শক্তি বাঢ়ে।

৩.৫.৫ ত্রাটক

ত্রাটক হ'ল চকুৰ পানী নোলোৱা পর্যন্ত অপলকভাৱে কোনো সূক্ষ্ম বস্তুৰ পিনে চাই থকা ক্রিয়া। চকুৰ বেমাৰ ৰোধ আৰু দৃষ্টিশক্তি বৃদ্ধিৰ বাবে ই অতি উপযোগী। ইয়াৰ জৰিয়তে শাম্ভৱী মুদ্রা সিদ্ধি হয়। ঘেৰণ্ড সংহিতাত কৈছে—
নিমেষান্নিমেষকং ত্যক্তা সূক্ষ্মলক্ষ্যং নিৰীক্ষয়েৎ। যাবদশ্রুন্ পতন্তি ত্রাটকং প্রোচ্যতে বুধৈঃ // —১/৫৩)।

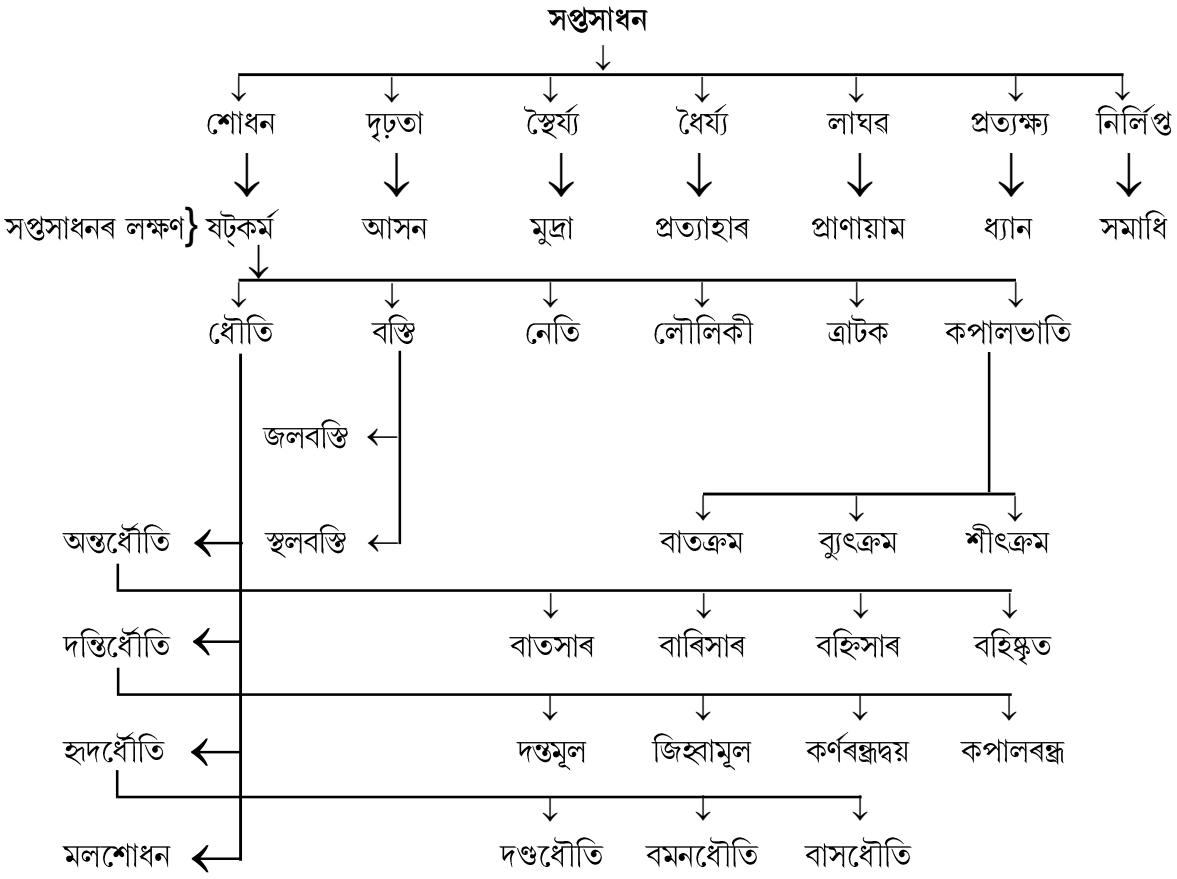
৩.৫.৬ কপালভাতি

ষট্কর্মৰ অন্তিম কর্ম কপালভাতি। এই কপালভাতি বামক্রম, ব্যুৎক্রম আৰু শীৎক্রম নামৰ তিনিটা উপ বিভাগত বিভক্ত। কপালভাতি কৰিলে শ্লেষ্মা দোষ দূৰ হয়। ঘেৰণ্ড সংহিতাত কৈছে— বাতক্রমেণব্যুৎক্রমেণ শীতক্রমেণ বিশেষতঃ ভালভাতিং ত্রিধা কুর্যাৎকফদোষং নিৱাৰয়েৎ // —১/৫৫)।

- *বাতক্রম কপালভাতি ঃ*বাতক্রম কপালভাতিত বাঁওনাকেৰে উশাহ লৈ সোঁনাকেৰে উশাহ ত্যাগ কৰিব লাগে আৰু সোঁ নাকেৰে শ্বাস লৈ বাঁও নাকেৰে ত্যাগ কৰিব লাগে। অৱশ্যে শ্বাস-নিশ্বাসৰ এই প্রক্রিয়াক বেগেৰে কৰিব নালাগে। সেয়েহে *ঘেৰণ্ড সংহিতাত* কোৱা হৈছে— পূৰকং ৰেচকং কৃত্বা বেগেন ন তু চালয়েৎ —১/৫৭)।

- *ব্যুৎক্রম কপালভাতি ঃ* ব্যুৎক্রম কপালভাতিত দুয়ো নাকেৰে পানী টানি মুখেৰে উলিয়াই দিব লাগে আৰু মুখেৰে পানী লৈ নাকেৰে উলিয়াই দিব লাগে। কফৰ বিকাৰ দূৰ কৰাত ই মহৌষধ (পায়ং পায়ং ব্যুৎক্রমেণ শ্লেষ্মদোষং নিবাৰয়েৎ —১/৫৮)।
- *শীৎক্রম কপালভাতি ঃ* শীৎক্রম কপালভাতিত মুখেদি পানী টানি লৈ নাকেৰে উলিয়াই দিয়া হয়। ইয়াৰ ফলত জৰা দূৰ হয়, সুস্বাস্থ্য হয় কফ দোষ দূৰ হয় আৰু কামদেৱৰ দৰে শৰীৰ প্রপ্তি হয় (ন জায়তে বার্দ্ধকং চ জ্বৰা নৈব প্রজায়তে /ভৱেৎস্বচ্ছন্দদেহশ্চ কফদোষং নিৰাৰয়েৎ // —১/৬০)।

ওপৰত বর্ণনা কৰা ষট্‌কর্ম পালনৰ দ্বাৰা শৰীৰৰ সম্পূর্ণ শুদ্ধি হয় তথা শৰীৰ তন্ত্রৰ অন্তর্ভাগ আৰু বহির্ভাগ অধিক শক্তিশালী, কার্যক্ষম আৰু ৰোগমুক্ত হৈ উঠে। ইয়াৰ প্রত্যেকটো কর্মই দেৱদেহ প্রদান কৰে অর্থাৎ এইবোৰৰ অনুশীলনে দেৱতাৰ নিচিনা কান্তিপূর্ণ, স্বচ্ছন্দ, ৰোগমুক্ত, তথা জৰা মুক্ত দেহ প্রদান কৰে। ওপৰত আলোচনা কৰা ধৌতিৰ সকলো বিভাগ তলত স্পষ্টভাৱে তালিকাৰ সহায়ত দেখুওৱা হ'ল—





অগ্রগতি নিৰীক্ষণ ঃ

প্রশ্ন নং ৫ ঃ ষট্‌কর্ম কি কি?

.....

.....

প্রশ্ন নং ৬ ঃ ধৌতি কেইপ্রকাৰৰ আৰু কি কি?

.....

.....

প্রশ্ন নং ৭ ঃ অন্তর্ধৌতিৰ উপবিভাগ কেইটা আৰু কি কি?

.....

.....

প্রশ্ন নং ৮ ঃ দন্ত ধৌতি কেই প্রকাৰৰ আৰু কি কি?

.....

.....

প্রশ্ন নং ৯ ঃ মূলশোধন কাক বোলে?

.....

.....

প্রশ্ন নং ১০ ঃ বস্তি প্রকৰণ কি? বস্তি কেইপ্রকাৰৰ আৰু কি কি?

.....

.....

প্রশ্ন নং ১১ ঃ নেতি কি?

.....

.....

প্রশ্ন নং ১২ ঃ লৌলিকী বুলিলে কি বুজা যায়?

.....

.....

প্রশ্ন নং ১৩ ঃ কপালভাতি কেইপ্রকাৰৰ আৰু কি কি?

.....

.....

৩.৬ দৃঢ়তা

ঘেৰণ্ড সংহিতাত উল্লেখিত সপ্ত সাধনৰ দ্বিতীয় সাধন হ'ল দৃঢ়তা। এই দৃঢ়তাৰ লক্ষণ

হ'ল আসন। অর্থাৎ আসনৰ জৰিয়তে দৃঢ়তা লাভ কৰিব পাৰি। *ঘেৰণ্ড সংহিতাত* কোৱা হৈছে যে শিৱৰ মতে চৌৰাশী লক্ষ্য আসন আছে। এই পৃথিৱীত যিমান জীৱ-জন্তু আছে আসনৰ সংখ্যাও সিমানেই (আসনানি সমস্তানি যাবন্তো জীৱজন্তৱঃ /চতুৰশীতিলক্ষাণি শিৱেণ কথিতানি চ // —২/১)। অৱশ্যে এইবোৰৰ ভিতৰত চৌৰাশীটা আসন শ্রেষ্ঠ আৰু মানুহৰ বাবে কেৱল বত্রিশটা আসন উপযোগী তথা শুভফলদায়ক।

৩.৬.১ গুৰুত্বপূর্ণ আসনসমূহ

ঘেৰণ্ড সংহিতাত অতি স্পষ্টভাৱে বত্রিশটা গুৰুত্বপূর্ণ আসনৰ নাম উল্লেখ কৰা হৈছে (২/৩-৬)। সেইবোৰ হ'ল— সিদ্বাসন, পদ্মাসন, ভদ্রাসন, মুক্তাসন, বজ্রাসন, স্বস্তিকাসন, সিংহাসন, গোমুখাসন, বীৰাসন, ধনুৰাসন, মৃতাসন, পশ্চিমোত্তানাসন, উৎকটাসন, সংকটাসন, ময়ূৰাসন, কুক্কুটাসন, কুর্মাসন, উত্তান কূর্মাসন, উত্তনাসন, বৃক্ষাসন, মণ্ডুকাসন, গৰুড়াসন, বৃষাসন, শলভাসন, মকৰাসন, উষ্ট্রাসন, ভূজঙ্গাসন আৰু যোগাসন।

৩.৬.২ গুৰুত্বপূর্ণ আসনৰ অভ্যাস পদ্ধতি আৰু উপকাৰিতা

- *সিদ্ধাসন ঃ* সিদ্ধাসনত যিকোনো এটা ভৰিৰ এটা গোৱোহা যোনিদেশত চেপি লগাই আনটো গোৱোহা আনি লিংগৰ উপৰিভাগত ৰাখিব লাগে আৰু থুতুৰি হৃদয়ৰ ওপৰত স্থাপন কৰি দুয়ো ভ্রূৰ মধ্যভাগত দৃষ্টি নিবদ্ধ কৰিব লাগে। সিদ্ধাসনৰ জৰিয়তে মোক্ষপ্রাপ্তি হয় (মোক্ষবিধায়তেফলকৰং সিদ্ধাসনং প্রোচ্যতে —২/৭)।
- *পদ্মাসন ঃ* সকলো ৰোগ নাশ কৰিব পৰা পদ্মাসন এটা বিখ্যাত আসন (ব্যাধিবিনাশ নাশনকৰং পদ্মাসনং প্রোচ্যতে—২/৮)। এই আসনত বাঁও উৰুৰ ওপৰত সোঁভৰি আৰু সোঁ উৰুৰ ওপৰত বাঁও ভৰি থৈ হাত দুখন পিঠিৰ পিছফালেদি ঘূৰাই আনি ভৰিৰ দুই বুঢ়া আঙুলি দৃঢ়ভাৱে ধৰিব লাগে আৰু বক্ষস্থলত থুতুৰি ৰাখি নাকৰ আগত দৃষ্টি নিবদ্ধ কৰিব লাগে।
- *ভদ্রাসন ঃ* সকলো ব্যাধিনাশক ভদ্রাসনত (সর্বব্যাধিবিনাশকম্) অণ্ডকোষৰ তল দেশত দুয়ো গোৱোহা বিপৰীতভাৱে স্থাপন কৰি হাত দুখন পিঠিৰ পিছফালেদি ঘূৰাই আনি হাতৰ আঙুলিৰে ভৰিৰ বুঢ়া আঙুলি দুটা ধৰিব লাগে আৰু দৃষ্টি নাসাগ্রত নিবদ্ধ ৰাখিব লাগে।
- *মুক্তাসন ঃ* মূৰ আৰু ডিঙি পোন কৰি পায়ুমূলত বাঁও গোৱোহা সংলগ্ন কৰি সোঁ গোৱোহা তাৰ ওপৰত ৰাখি বহিলে মুক্তাসন হয়। এই আসনে সিদ্ধি প্রদান কৰে। (মুক্তাসনন্তু সিদ্ধিদম্)।
- *বজ্রাসন ঃ* দুয়ো উৰু বজ্রৰ আকৃতি কৰি ভৰি দুখন গুহ্যপ্রদেশৰ দুয়ো কাষে

স্থাপন কৰি বহিলে বজ্রাসন হয়। ইও সিদ্ধি প্রদান কৰে (বজ্রাসনং ভবেদেতদ্‌যোগিনাং সিদ্ধিদায়কং —২/১২)।

- *স্বস্তিকাসন ঃ* দুয়ো জানু উৰুৰ মাজত দুই ভৰি ৰাখি শৰীৰ পোন কৰি অলসভাৱে বহিলে স্বস্তিকাসন হয়।
- *সিংহাসন ঃ* ভৰিৰ দুই গোৱোহা অণ্ডকোষৰ অধোভাগত পৰস্পৰৰ বিপৰীতভাৱে ৰাখি হাত দুখন দুয়ো আঠুৰ ওপৰত লৈ দুয়ো জানু ভূমিৰ লগত লগাব লাগে আৰু এই অৱস্থাত জালন্ধৰ বন্ধ কৰি নাকৰ আগত দৃষ্টি ৰাখিব লাগে। এই অৱস্থা বা আসনক সিংহাসন বুলি কোৱা হয়। এই আসন সর্বব্যাধিবিনাশক (সিংহাসনংভবেদেতদ্‌ সর্বব্যাধিবিনাশকম্‌ —২/১৫)।
- *গোমুখাসন ঃ* ভৰি দুখন ভূমিত ৰাখি পিঠিৰ দুয়োকাষত স্থাপন কৰি শৰীৰ গোমুখৰ দৰে আকৃতি কৰি উর্ধ্বমুখ হৈ বহিব লাগে। এই আসনেই গোমুখাসন।
- *বীৰাসন ঃ* যিকোনো এখন ভৰি (সাধাৰণতে সোঁভৰি) আনখনৰ উৰুৰ ওপৰত ৰাখি আনখন ভৰি পিছফালে ৰাখিলে বীৰাসন হয়।
- *ধনুৰাসন ঃ* ভূমিত ভৰি দুখন দণ্ডৰ নিচিনা সমানভাৱে প্রসাৰিত কৰি দুই হাতেৰে পিছফালৰ পৰা দুই ভৰি ধৰি ধনুৰ দৰে কৰিলে ধনুৰাসন হয়।
- *মৃতাসন বা শৱাসন ঃ* শৱৰ দৰে মাটিত পৰি থাকিলে শৱাসন বা মৃতাসন হয়। এই আসন কৰিলে কায়িক শ্রম দূৰ হয় আৰু চিত্তই বিশ্রাম লাভ কৰে (শৱাসনং শ্রমহৰং চিত্তবিশ্রান্তিকাৰণম্‌ — ২/১৯)।
- *গুপ্তাসন ঃ* দুয়ো জানুৰ মাজত ভৰি দুখন গুপ্তভাৱে ৰাখি তাৰ ওপৰত গুহ্যদেশ স্থাপন কৰিলে গুপ্তাসন হয়।
- *মৎস্যাসন ঃ* মুক্ত পদ্মাসন কৰি দুই কিলাকুটিৰে মূৰ ধৰি ৰাখি পোন হৈ শুই থাকিলে মৎস্যাসন হয়। ই সর্বব্যাধি নাশ কৰে। (মৎস্যাসনন্তু ৰোগহ্যা — ২/২১)।
- *পশ্চিমোত্তানাসন ঃ* এই আসনত দুই ভৰিক ভূমিত দণ্ডৰ দৰে প্রসাৰিত কৰি দুয়ো হাতেৰে দুই ভৰিৰ আঙুলি ধৰি দুই আঠুৰ মাজত কপাল লগাব লাগে।
- *মৎস্যেন্দ্রাসন ঃ* উদৰক পিছফালে লোৱাৰ প্রয়াস কৰি বাঁও ভৰি নত কৰি সোঁ আঠুৰ বা জানুৰ ওপৰত ৰাখি তাৰ ওপৰত সোঁহাতৰ কিলাকুটি দি সোঁহাতৰ ওপৰত মুখ ৰাখি ভ্রূ মধ্যত দৃষ্টি নিবদ্ধ কৰিলে মৎস্যেন্দ্রাসন হয়।
- *গোৰক্ষাসন ঃ* যোগীসকলৰ বাবে সিদ্ধিৰ কাৰণ (যোগিনাং সিদ্ধিকাৰণম্‌) এই গোৰক্ষাসনত দুই জানু বা আঠু আৰু দুই উৰুৰ মাজত ভৰিৰ তলুৱা উর্দ্ধগামী কৰি গুপ্তভাৱে ৰাখি হাত দুখনেৰে গোৱোহা দুটাক ঢাকি ৰাখিব লাগে। ইয়াৰ পিছত কণ্ঠ সংকোচন কৰি নাসাগ্রত দৃষ্টি নিবদ্ধ কৰিব লাগে।
- *উৎকটাসন ঃ* ভৰিৰ বুঢ়া আঙুলি দুটাৰে ভূমি স্পর্শ কৰি গোৱোহা দুটা অৱলম্বনহীন

ভাৱে উত্তোলিত কৰি সেই উত্তোলিত গোৱোহা দুটাৰ ওপৰত গুহ্যপ্রদেশ ৰাখিলে উৎকটাসন হয়।

- *সঙ্কটাসন ঃ* বাঁও ভৰি আৰু বাঁও জানু ভূমিত ৰাখি সোঁ ভৰি দি বাঁও ভৰিক ধৰিব লাগে আৰু দুয়ো হাত দুই জানুৰ ওপৰত ৰাখিলে সঙ্কটাসন হয়।
- *ময়ুৰাসন ঃ* দুইখন হাতৰ তলুৱা মাটিত ৰাখি কিলাকুটি দুটাৰ ওপৰত নাভিৰ দুয়ো কায স্থাপন কৰি মুক্তপদ্মাসনৰ দৰে ভৰি দুখন পিছফালে ওপৰৰ দিশে উঠাই দণ্ডৰ দৰে শৰীৰ শূন্যত উঠাই ৰাখিলে ময়ুৰাসন হয়।
- *কুক্কুটাসন ঃ* পদ্মাসনত বহি দুই জানু আৰু উৰুৰ মাজেদি দুই হাত কিলাকুটিলৈকে ভৰাই দুই কিলাকুটিৰ ওপৰত জোৰ দি শৰীৰ ওপৰৰ পিনে উঠাই হাতৰ তলুৱাৰ ওপৰত কুকুৰাৰ দৰে অৱস্থান কৰিলে কুক্কুটাসন হয়।
- *কূর্মাসন ঃ* অণ্ডকোষৰ তলত গোৱোহা দুটাক বিপৰীতভাৱে ৰাখি মূ�ৰ, ডিঙি আৰু দেহ সৰল তথা পোন কৰি বহিলে কূর্মাসন হয়।
- *উত্তান কূর্মাসন ঃ* কুক্কটাসনত বহি দুয়ো হাতেৰে কান্ধ (ডিঙি) ধৰি পিঠি পেলাই কাছৰ নিচিনাকৈ শুই থাকিলে উত্তান কূর্মাসন হয়।
- *বৃক্ষাসন ঃ* সোঁভৰি পকাই বাঁওভৰিৰ উৰুত স্থাপন কৰি বাঁও ভৰিৰ ওপৰত পোনকৈ ভূমিত বৃক্ষ বা গছৰ দৰে থিয় হৈ থাকিলে বৃক্ষাসন হয়।
- *গৰুড়াসন ঃ* দুই উৰু আৰু জংঘা মাটিত থৈ হেঁচি ধৰি দুয়ো আঠুৰ সহায়ত শৰীৰ স্থিৰভাৱে ৰাখি দুই আঠুৰ ওপৰত দুই হাত ৰাখিলে গৰুড়াসন হয়।
- *বৃষাসন ঃ* সোঁভৰিৰ গোৱোহাৰ ওপৰত গুহ্যদেহ স্থাপন কৰি তাৰ বাঁওদিশে বাঁওভৰি ওলোটাই ধৰি ভূমি স্পর্শ কৰিলে বৃষাসন হয়।
- *শলভাসন ঃ* পেট পেলাই শুই বক্ষস্থলত হাত দুখন ৰাখি তলুৱাৰে ভূমি স্পর্শ কৰি ভৰি দুখন শূন্যত আধা হাতমান উঠাই ৰাখিব লাগে। এই আসনৰ নাম শলভাসন।
- *মকৰাসন ঃ* বুকু মাটিত লগাই পেট পেলাই শুই দুই ভৰিক প্রসাৰিত কৰি হাত দুখনৰে (বাহুৰে) মূৰটো ধৰিলে মকৰাসন হয়। ই দেহৰ তাপ বৃদ্ধি কৰে (দেহাগ্নিকাৰং মকৰাসনং তৎ —২/৪০)।
- *উষ্ট্রাসন ঃ* পেট পেলাই ভূমিত শুই দুই ভৰি ভাঁজ কৰি পিছৰ পিনে আনি দুই হাতেৰে ভৰি দুখন ধৰি উদৰ আৰু মুখ দৃঢ়ভাৱে সংকুচিত কৰি উটৰ দৰে দেহা কৰিলে উষ্ট্রাসন হয়।
- *ভূজঙ্গাসন ঃ* নাভিৰ পৰা ভৰিৰ বুঢ়া আঙুলিলৈকে ভৰিৰ নিম্নভাগ মাটিত লগাই ৰাখি শৰীৰৰ উর্দ্ধভাগ হাতৰ তলুৱাৰ ওপৰত ভৰ দি সাপৰ দৰে ওপৰৰ পিনে উঠাব লাগে। ইয়েই ভূজঙ্গাসন। এই আসন কৰিলে দেহৰ অগ্নি বাঢ়ে আৰু সর্বব্যাধি দূৰ হয়। (দেহাগ্নির্বর্দ্ধতে নিত্যং সর্বৰোগবিনাশনম্ —২/৪৩)।

- *যোগাসন ঃ* দুই ভৰিৰ তলুৱা উৰ্দ্ধগামী কৰি দুই বিপৰীত আঠুৰ ওপৰত ৰাখিব লাগে আৰু দুই হাতৰ তলুৱাও উৰ্দ্ধগামী কৰি আসনৰ ওপৰত ৰাখি নাসাগ্রত দৃষ্টি নিবদ্ধ কৰিলে যোগাসন হয়। যোগীসকলৰ যোগাভ্যাসৰ বাবে এই আসন আৱশ্যক (যোগাসনং ভৱেদেতদযোগিনাং যোগসাধনে —২/৪৫)।

৩.৭ স্থৈর্য্য

ঘেৰণ্ড সংহিতাৰ সপ্তসাধনৰ তৃতীয় সাধন হ'ল স্থৈর্য্য। স্থৈর্য্য প্রাপ্তি হয় মুদ্রাৰ অনুশীলনৰ দ্বাৰা। *ঘেৰণ্ড সংহিতাৰ* তৃতীয় অধ্যায়ত মুদ্রাৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা হৈছে। ইয়াত পঁচিশবিধ মুদ্রাৰ বিষয়ে কোৱা হৈছে যাৰ অনুশীলনে যোগীসকলক সাফল্য প্রদান কৰে।

৩.৭.১ মুদ্রাৰ নাম আৰু ইয়াৰ অনুশীলনৰ ফলাফল

ঘেৰণ্ড সংহিতাত উল্লেখ থকা ২৫ বিধ মুদ্রা হ'ল— মহামুদ্রা, নভোমুদ্রা, উড্ডীয়ান, জালন্ধৰ বন্ধ, মূলবন্ধ, মহাবন্ধ, মহাবেধ, খেচৰী, বিপৰীতকৰণী, যোনী, বজ্রোলী, শক্তিচালিনী, তাড়াগী, মাণ্ডবী, শাম্ভৰী, পঞ্চধাৰণা (অধোধাৰণা, পার্থিবী ধাৰণা, আণ্ডসী ধাৰণা, বায়বী ধাৰণা, নভো ধাৰণা), অশ্বিনী, পাশিনী, কাকী, মাতঙ্গী আৰু ভুজঙ্গিনী। এই মুদ্রাসমূহৰ গুণাগুণ বা ফলাফল সম্বন্ধে শিৱই পার্বতীক কৈছিল যে এই মুদ্রাবোৰে যোগীসকলক সুখ প্রদান কৰে আৰু এইবোৰ দেৱতাসকলৰ বাবেও দুর্লভ। পুনৰ এই মুদ্রাবোৰ অত্যন্ত গোপনীয় আৰু সকলোকে ইয়াৰ বিষয়ে শিক্ষা প্রদান কৰা অনুচিত। এইবোৰৰ অনুশীলনে সর্বসিদ্ধি প্রদান কৰে। *ঘেৰণ্ড সংহিতাত* কৈছে—

'মুদ্রাণাং পটলং দেৱি কথিতং তৱ সন্নিধৌ।
যেন বিজ্ঞাতমাত্রেণ সর্বসিদ্ধিঃ প্রজায়াতে।।
গোপনীয়ং প্রযত্নেন ন দেয়ং মস্য কস্যচিৎ।
প্রীতিদং যোগিনীঞ্চৈৱ দুর্লভং মৰুতামপি।।
(৩/৪-৫)।

যোগগুৰু ঘেৰণ্ডই চণ্ডকাপালিক কৈছে যে এই মুদ্রাসমূহৰ অনুশীলনৰ ফলত মোক্ষ লাভ হয়। ই জৰা-মৰণ নাশ কৰে (বল্লভং সর্বসিদ্ধানাং জৰামৰণাশনম্ —৩/৯৪)। এই মুদ্রাবোৰৰ পালনে পানী ভয়, বাত ভয় আৰু অগ্নিভয় নোহোৱা কৰে (ন তস্য জায়তে মৃত্যুর্নাস্য জৰাদিকং তথা/নাগ্নিজলভয়ং তস্য বায়োৰপি কুতো ভয়ম// —৩/৯৮)। কাঁহ, শ্বাস-প্রশ্বাসৰ বেমাৰ, কুষ্ঠ, শ্লেষ্মা, প্লীহাকে আদি কৰি বিশপ্রকাৰৰ ৰোগ এই মুদ্রাৰ পালনে নাশ কৰে (কাসঃ শ্বাসঃ প্লীহা কুষ্ঠং শ্লেষ্মাৰোগাশ্চ বিংশতিঃ/মুদ্রাণাং সাধনাচ্চৈৱ বিনশ্যন্তি ন সংশয়ঃ // —৩/৯৯)।

৩.৭.২ মুদ্রাৰ বিৱৰণ

- *মহামুদ্রা ঃ* গুহ্যপ্রদেশক বাঁও গোৱোহা দি চেপি ধৰি সোঁভৰি সন্মুখৰ পিনে প্রসাৰিত কৰি হাতেৰে ভৰিৰ আঙুলি ধৰি কণ্ঠ সংকোচন কৰি দুই ভ্রূৰ মাজত দৃষ্টি নিবদ্ধ কৰিলে সেই মুদ্রাক মহামুদ্রা বোলে। এই মুদ্রা অভ্যাস কৰিলে কাঁহ, প্লীহা, অজীর্ণতাকে ধৰি সর্বব্যাধি দূৰ হয় (... নাশয়েৎসর্বৰোগাশ্চ মহামুদ্রা চ সাধনাৎ —৩/৯)।
- *নভোমুদ্রা ঃ* সাধকে সকলো কর্মতে স্থিৰ আৰু উৰ্ধ্বজিভা হৈ বায়ু ধাৰণ কৰিলে নভোমুদ্রা হয়। ই সকলো ৰোগ বিনষ্ট কৰে (নভোমুদ্রা ভবেদেষাং যোগিনাং ৰোগনাশিনী —৩/৯)।
- *উড্ডীয়ানবন্ধ মুদ্রা ঃ* নাভিৰ উৰ্ধ্বভাগ উদৰত আকুঞ্চিত কৰিব লাগে যাতে ই পিছফাল স্পর্শ কৰিব পাৰে। ইয়েই উড্ডীয়ানবন্ধমুদ্রা। এই মুদ্রা অনুশীলন কৰিলে মোক্ষ লাভ হয় (উড্ডীয়ানে সমভ্যস্তে মুক্তঃ স্বাভাৰিকী ভৱেৎ— ৩/১১)।
- *জালন্ধৰবন্ধ মুদ্রা ঃ* কণ্ঠ সংকুচিত কৰি হৃদয়ত থুতুৰি স্থাপন কৰিলে জালন্ধৰবন্ধ মুদ্রা হয়। এই মুদ্রা অভ্যাস কৰিলে ষোল্লবিধ আধাৰ বন্ধ হয়, সাফল্য আহে, সিদ্ধি লাভ হয় আৰু ইয়াৰ দ্বাৰা মৃত্যুক পৰাজিত কৰিব পাৰি (জালন্ধৰকৃতে বন্ধে ষোড়শাধাৰবন্ধনম্ জালন্ধৰমহামুদ্রা মৃত্যোশ্চ ক্ষয়কাৰিণী // ৩-১২)।
- *মূলবন্ধ মুদ্রা ঃ* বাঁওভৰিৰ গোৱোহাৰে গুহ্যদেশ চেপি ধৰি আকুঞ্চন কৰি নাভিগ্রন্থিক ৰাজহাড়ৰ লগত সংযুক্ত কৰিব লাগে আৰু সোঁভৰিৰ গোৱোহা লিংগস্থানত চেপি ধৰিব লাগে। এই মুদ্রাই মূলবন্ধ মুদ্রা। ইয়াৰ অভ্যাসৰ ফলত বায়ু (প্রাণ)ক দমন কৰিব পাৰি। (অভ্যাসাদ্বন্ধনস্যাস্য মৰুৎসিদ্ধির্ভবেৎ ধ্রুবম্ —৩/১৭)।
- *মহাবন্ধ মুদ্রা ঃ* বাওঁ ভৰিৰ গোৱোহাৰে গুহ্যদেশ চেপি ধৰি নিৰুদ্ধ কৰি সোঁভৰিৰ গোৱোহাৰে বাওঁ গোৱোহাৰ ওপৰত এনে ধৰণে চাপ দিব লাগে যাতে বাঁও ভৰিৰ গোৱোহাই গুহ্যদেশক লাহে লাহে পৰিচালিত আৰু আকুঞ্চিত কৰিব পাৰে। পুনৰ এই অৱস্থানত জালন্ধৰবন্ধ মুদ্রাত প্রাণ বায়ুক ধাৰণ কৰিব লাগে। এই মুদ্রাৰ অনুশীলনে জৰা-মৰণ নাশ কৰে আৰু সকলো ইচ্ছা পূর্ণ কৰে। (মহাবন্ধঃ পৰো বন্ধো জৰামৰণনাশনঃ। প্রসাদাদস্য বন্ধস্য সাধয়েৎ সর্ববাঞ্ছিতম্ —৩/২০)।
- *মহাবেধ মুদ্রা ঃ* মহাবন্ধ মুদ্রাত উড্ডীয়ান বন্ধ মুদ্রা কৰি কুম্ভকৰ দ্বাৰা বায়ু নিৰুদ্ধ কৰিলে মহাবেধ মুদ্রা হয়। এই মুদ্রাই যোগীসকলক সিদ্ধি প্রদান কৰে (মহাবেধ ঃ সমাখ্যাতো যোগিনাং সিদ্ধিদায়কঃ —৩/২২)।
- *খেচৰী মুদ্রা ঃ* জিভাৰ তলৰ যি নাড়ীয়ে জিহ্বামূল আৰু জিভাক সংযুক্ত কৰি

ৰাখে সেই নাড়ীক ছেদন কৰি জিভা পৰিচালনা কৰিব লাগে আৰু মাখন লগাই জিভাক লোৰে নির্মিত মন্ত্রেৰে টানিব লাগে। প্রত্যেক দিনাই এনে কৰিলে জিভা দীঘল হয় আৰু জিভাৰে দুই ভ্রূৰ মধ্যৱর্তী স্থান স্পর্শ কৰিব পৰা যায়। এনে কৰিব পাৰিলে খেচৰী সম্পূর্ণ হয়। এই মুদ্রা অভ্যাস কৰিব পাৰিলে মুর্ছা, ভোক-পিয়াহ আলস্য আদিক জয় কৰিব পাৰি। এই মুদ্রাত সিদ্ধি লাভ কৰিলে জুয়ে দগ্ধ কৰিব নোৱাৰে, বায়ুৰে শুষ্ক কৰিব নোৱাৰে, পানীয়ে আদ্র কৰিব নোৱাৰে আৰু সাপেও দংশন কৰিব নোৱাৰে।

- *বিপৰীতকৰণী মুদ্রা ঃ* মূৰ ভূমিত থৈ দুই হাতৰ তলুৱাত ভৰ দি ভৰি দুখন ওপৰৰ পিনে উঠাই স্থিৰ হৈ থাকিলে বিপৰীতকৰণী মুদ্রা হয়। এই মুদ্রা অভ্যাস কৰিলে জৰা-মৰণ নাশ হয় আৰু প্রলয়ৰ সময়তো সাধকৰ ধ্বংস নহয়।
- *যোনি মুদ্রা ঃ* যোনি মুদ্রাত সিংহাসনত বহি দুই হাতৰ দুই বুঢ়া আঙুলিৰে দুই কাণৰ বিন্ধা চেপি বন্ধ কৰিব লাগে আৰু দুই তর্জনী আঙুলিৰে দুই চকু, দুই মধ্যমাৰে দুই নাসাৰন্ধ্র তথা দুই অনামিকা আঙুলিৰে মুখ বন্ধ কৰিব লাগে। তাৰ পিছত কাকী মুদ্রাযোগে প্রাণবায়ুক অপান বায়ুৰ লগত সংযোজিত কৰি শৰীৰৰ ষট্চক্রৰ চিন্তা কৰি 'হুঁ' আং 'হংস' মন্ত্র দুটাৰে নিদ্রিতা কুলকুণ্ডলিনী শক্তি জাগ্রত কৰি জীৱাত্মাৰ লগত সন্মিলিত কুল কুণ্ডলিনী শক্তিক মস্তিষ্কৰ সহস্রদল কমলত উত্তোলিত কৰিব লাগে। এনে কৰিলে সাধকে নিজৰ ব্রহ্মস্বৰূপ উপলব্ধি কৰি ব্রহ্মানন্দ লাভ কৰে। এই মুদ্রাৰ অভ্যাসৰ ফলত সাধকে সিদ্ধি লাভ কৰে আৰু অলপ চেষ্টাতেই সমাধি লাভ কৰে।
- *বজ্রোলী মুদ্রা ঃ* এই মুদ্রাত ভূমিত হাতৰ তলুৱা দুখন স্থিৰভাৱে থৈ ভৰি দুখন আৰু মূৰ ওপৰলৈ উঠাব লাগে। এই মুদ্রাৰ অনুশীলনে বল আৰু দীর্ঘায়ু প্রদান কৰে।
- *শক্তিচালনী মুদ্রা ঃ* কটি সূত্রৰে সংযোজিত বগা কোমল সূক্ষ্ম কপাহী বস্ত্রেৰে নাভিদেশ বেষ্টন কৰি গাত ভস্ম সানি সিদ্ধাসনত বহি প্রাণ বায়ুক অপান বায়ুৰ লগত সংযোজন কৰি যেতিয়ালৈকে সুষুম্না নাড়ীৰ ভিতৰত বায়ুৰ প্রৱেশ নহয় তেতিয়ালৈ অশ্বিনী মুদ্রাৰে আকুঞ্চন কৰিব লাগে। ইয়াৰ পিছত কুম্ভকৰ জৰিয়তে শ্বাস ৰুদ্ধ কৰিব পাৰিলে কুণ্ডলিনী জাগ্রত হৈ উঠে আৰু উর্দ্ধভাগলৈ গতি কৰে। এই মুদ্রাৰ অনুশীলনে জৰা আৰু মৃত্যু নাশ কৰে। ই এবিধ গোপনীয় মুদ্রা (মুদ্রায়ং পৰমা গোপ্যা জৰামৰণনাশিনী —৩/৫৯)।
- *তাড়াগী মুদ্রা ঃ* তড়াগ মানে পুখুৰী। পশ্চিমোত্তান আসনত বহি উদৰক ভিতৰৰ পিনে অর্থাৎ পিঠিৰ পিনে টানি ল'লে পেটত গাতৰ সৃষ্টি হয়। এই মুদ্রাই তাড়াগী মুদ্রা।
- *মাণ্ডুকী মুদ্রা ঃ* মুখ বন্ধ কৰি জিহ্বামূলক উর্দ্ধভাগৰ তালুৰ গাতত চালনা কৰিলে

সহস্রদলপদ্মৰ পৰা ক্ষৰিত অমৃত ৰস পান কৰিব পাৰে। ইয়েই মাণ্ডুকী মুদ্রা। এই মুদ্রাৰ অনুশীলনৰ ফলত বার্ধক্য দূৰ হয়, দীর্ঘযৌৱন লাভ হয় আৰু চুলি নপকে (বলিতং পলিতং নৈৰ জায়ুতে নিত্যযৌৱনম্/ন কেশে জায়তে পাকো যঃ কুর্যানিত্যমাণ্ডুকীম্ —৩/৬৩)।

- *শাম্ভৱী মুদ্রা ঃ* দুই ভ্রূৰ মাজত দৃষ্টি নিবদ্ধ কৰি আত্ম-অস্তিত্বক একান্তভাৱে নিৰীক্ষণ (অনুভৱ) কৰাই শাম্ভৱী মুদ্রা। এই শাম্ভৱী মুদ্রাক যিজনে জানে তেওঁ আদিনাথ, নাৰায়ণ আৰু ব্রহ্মাৰ দৰে (স এৱ আদিনাথশ্চ স চ নাৰায়ণঃ স্বয়ম্ /স চ ব্রহ্মাসৃষ্টিকাৰী যো মুদ্রাং বেত্তি শাম্ভৱীম্ —৩/৬৬)।
- *পঞ্চধাৰণা মুদ্রা ঃ* ঘেৰণ্ড সংহিতাত ৫টা ধাৰণা মুদ্রাৰ কথা কোৱা হৈছে সেইবোৰ হ'ল— (ক) পার্থিৱী, (খ) আম্ভসী, (গ) বায়বী, (ঘ) আগ্নেয়ী আৰু (ঙ) আকাশী। এই পঞ্চমুদ্রাত সিদ্ধি লাভ কৰিব পাৰিলে স্বর্গলোক পুনঃ পুনঃ পৰিভ্রমণ কৰিব পাৰি আৰু আকাশতো খোজ কাঢ়িব পৰা শক্তি লাভ হয় (অনেন নৰদেহেন স্বর্গেষু গমনীর্গমম্ /মনোগতির্ভবেত্তস্য খেচৰত্ব চান্যথা// — ৩/৬৯)।
- *পার্থিৱী ধাৰণা মুদ্রা ঃ* পৃথিৱীতত্ত্বক (পৃথিৱীতত্ত্বৰ ৰং হালধীয়া, বাজমন্ত্র 'ল' কাৰ) হৃদয়ত স্থাপন কৰি কুম্ভকৰ দ্বাৰা প্রাণবায়ুক আৰু চিত্তক তাত পাঁচঘণ্টালৈকে ধাৰণ কৰিলে অধোধাৰণা বা পার্থিৱী মুদ্রা হয়। এই মুদ্রাৰ অনুশীলনৰ ফলত পৃথিৱী জয় কৰিব পাৰি আৰু পৃথিৱী সম্বন্ধীয় কোনো উপাদানৰ পৰা হোৱা ক্ষতিৰ পৰা পৰিত্রাণ পাব পাৰি।
- *আম্ভসী ধাৰণা মুদ্রা ঃ* হৃদয়ত বাৰিতত্ত্ব (ইয়াৰ বৰণ বগা, আকৃতি চন্দ্রৰ নিচিনা, 'ব' কাৰ বীজ, দেৱতা বিষ্ণু) প্রকাশ কৰি প্রাণ আৰু চিত্তক পাঁচঘণ্টালৈকে তাত ধাৰণ কৰিলে আম্ভসী মুদ্রা হয়। এই মুদ্রাৰ অভ্যাসৰ ফলত গভীৰ পানীতো মৃত্যুভয় নাথাকে।
- *আগ্নেয়ী ধাৰণা মুদ্রা ঃ* অগ্নিতত্ত্ব (ইয়াৰ বৰণ ৰঙা, বীজ মন্ত্র 'ৰ', আকাৰ ত্রিকোণ, দেৱতা ৰুদ্র, স্বৰূপ সিদ্ধিদায়ক আৰু প্রকাশময়) হৃদয়ত স্থাপন কৰি চিত্তক আৰু প্রাণক এই তত্ত্বত পাঁচ ঘণ্টাৰ বাবে ধাৰণ কৰিলে আগ্নেয়ী ধাৰণা মুদ্রা হয়। এই মুদ্রাৰ অভ্যাস কৰিলে জুইৰ মাজলৈ নিক্ষেপ কৰা সাধকো জীয়াই থাকে।
- *বায়বী ধাৰণা মুদ্রা ঃ* হৃদয়ত বায়ুতত্ত্বক (এই তত্ত্বৰ বৰণ ক'লা, বীজ 'য' কাৰ, দেৱতা ঈশ্বৰ, গুণসত্ত্ব) স্থাপন কৰি প্রাণ আৰু চিত্তক এই তত্ত্বত পাঁচঘণ্টা ধাৰণ কৰিলে বায়বী ধাৰণা মুদ্রা হয়। এই মুদ্রা অভ্যাস কৰিলে জৰা-মৰণ দূৰ হয়, সাধকে বায়ুত খোজ কাঢ়িব পাৰে আৰু বায়বীয় যিকোনো উপাদানৰ পৰা ক্ষতিগ্রস্ত নহয়।

- *আকাশীধাৰণা মুদ্রা ঃ* আকাশ তত্ত্বক (ইয়াৰ বৰণ সমুদ্রৰ বিশুদ্ধ পানীৰ দৰে, দেৱতা শিৱ, বীজ মন্ত্র 'হ' কাৰ) হৃদয়ত স্থাপন কৰি প্রাণক আৰু চিত্তক এই তত্ত্বত পাঁচঘণ্টা ধাৰণ কৰিলে আকাশীধাৰণা মুদ্রা হয়। এই মুদ্রা অনুশীলন কৰিলে অমৰত্ব আৰু মোক্ষ প্রাপ্তি হয়।
- *অশ্বিনী মুদ্রা ঃ* বাৰে বাৰে গুহ্যদ্বাৰক আকুঞ্চিত আৰু প্রসাৰিত কৰিলে অশ্বিনী মুদ্রা হয়। এই মুদ্রা অভ্যাস কৰি গুহ্যৰোগ বিনষ্ট হয়, বল আৰু পুষ্টি লাভ হয় আৰু অকালমৃত্যু প্রতিহত হয় (অশ্বিনী পৰমা মুদ্রা গুহ্যৰোগবিনাশিনী/বলপুষ্টিকৰী চৈৰ অকালমৰণং হৰেৎ // —৩/৮৩)।
- *পাশিনী মুদ্রা ঃ* দুই ভৰি পিঠিৰ পিনে দি কান্ধত তুলি ডিঙিৰ পিছফালে পৰস্পৰৰ লগত পাশৰ দৰে লগ লগালে পাশিনী মুদ্রা হয়। এই মুদ্রাৰ অভ্যাসৰ ফলত বল আৰু পুষ্টি লাভ হয় (সা এৱ পাশিনী মুদ্রা শক্তি প্রবোধকাৰিণী // —৩/৮৪)।
- *কাকী মুদ্রা ঃ* কাউৰীৰ ওঁঠৰ দৰে ওঁঠ কৰি লাহে লাহে বায়ু সেৱন কৰিলে কাকী মুদ্রা হয়। কাক মানে কাউৰী। এই মুদ্রা অভ্যাস কৰিলে সকলো ৰোগৰ বিনাশ হয় (কাকী মুদ্রা ভবেদেষা সর্বৰোগবিনাশিনী —৩/৮৬)।
- *মাতঙ্গিনী মুদ্রা ঃ* ডিঙিলৈকে পানীত থাকি নাকৰ ৰন্ধ্রেৰে পানী টানি মুখেৰে উলিয়াব লাগে আকৌ মুখেৰে পানী টানি নাকেৰে উলিয়াব লাগে। এইটোৱেই মাতঙ্গিনী মুদ্রা। এই মুদ্রাই জৰা মৃত্যু বিনাশ কৰে (মাতঙ্গিনী পৰা মুদ্রা জৰামৃত্যুবিনাশিনী —৩/৮৯)।
- *ভুজঙ্গিনী মুদ্রা ঃ* মুখখন অলপ বহলাই লৈ ডিঙিৰে বায়ুপান কৰিলে ভুজঙ্গিনী মুদ্রা হয়। এই মুদ্রাৰ অভ্যাসৰ ফলত জৰা-মৃত্যু বিনাশ হয়। পুনৰ উদৰৰ সকলো ৰোগ যেনে অজীর্ণতা আদি ভাল হয় (যাবশ্চ উদৰে ৰোগা অজীর্ণাদি বিশেষতঃ /তত্ সর্বং নশয়েদাশু যত্র মুদ্রা ভুজঙ্গিনী // —৩/৯৩)।



অগ্রগতি নিৰীক্ষণ

প্রশ্ন নং ১৪ ঃ *ঘেৰণ্ড সংহিতাৰ* মতে শিৱই আসনৰ সংখ্যা মুঠতে কিমান বুলি কৈছে? ইয়াৰ ভিতৰত কিমান আসন মানুহৰ বাবে উপযোগী?

.....

.....

প্রশ্ন নং ১৫ ঃ *ঘেৰণ্ড সংহিতাত* কেইপ্রকাৰৰ মুদ্রাৰ সম্বন্ধে আলোচনা কৰা হৈছে?

.....

.....

প্ৰশ্ন নং ১৬ ঃ পঞ্চধাৰণা কি কি?

.....

.....

৩.৮ ধৈর্য্য

ঘেৰণ্ড সংহিতাত বর্ণিত যোগৰ সপ্তসাধনৰ চতুর্থ সাধন হ'ল ধৈর্য্য। এই ধৈর্য্যৰ লক্ষণ হ'ল প্রত্যাহাৰ। প্রত্যাহাৰৰ অনুশীলনৰ জৰিয়তে ধৈর্য্য লাভ কৰিব পাৰি। যোগগুৰু ঘেৰণ্ডই প্রত্যাহাৰৰ অর্থ, অভ্যাসৰ নিয়ম আৰু গুৰুত্বৰ বিষয়ে বর্ণনা কৰিছে চতুর্থ অধ্যায়ত।

৩.৮.১ প্রত্যাহাৰ যোগ

প্রত্যাহাৰ হ'ল সকলো বিষয়-বাসনাৰ প্রতি নিজৰ চিত্তক সংযমিত কৰা। অস্থিৰ চিত্তক নিজৰ বশ কৰাই প্রত্যাহাৰৰ উদ্দেশ্য। সেয়েহে *ঘেৰণ্ড সংহিতাত* কৈছে— 'যতো যতো নিশ্চৰতি মনশ্চঞ্চলমস্থিৰম্ /ততস্ততো নিয়ম্যৈতদাতমন্যের বশং নয়েত// —৪/২)। পুনৰ তিৰস্কাৰ-পুৰস্কাৰ তথা সুশ্রাব্য তথা অশ্রাব্য ইত্যাদি ধৰণৰ চিত্তক বিচলিত কৰা বিষয়ৰ পৰা চিত্তক নিয়ন্ত্রণ কৰিব লাগে। এই প্রত্যাহাৰৰ অভ্যাসৰ ফলত কামাদি ছয় ৰিপুক দমন কৰিব পৰা যায় (যস্য বিজ্ঞানমাত্রেণ কামাদিৰিপুনাশনম্— ৪/১)। সকলো ধৰণৰ মনক বা চিত্তক বিচলিত কৰিব পৰা (সন্তুষ্ট বা বিতুষ্ট কৰিব পৰা) বিষয়ৰ পৰা মনক আতৰাই আনি দমন, শাসন বা নিয়ন্ত্রণ কৰিব পৰাটোৱেই প্রত্যাহাৰ।

৩.৯ লাঘৱ

ঘেৰণ্ড সংহিতাত বর্ণিত যোগৰ সপ্তসাধনৰ ভিতৰত 'লাঘৱ' পঞ্চম সাধন। লাঘৱৰ লক্ষণ হ'ল প্রাণায়াম। অর্থাৎ প্রাণায়াম কৰিলে শৰীৰ আৰু মন উভয়ে লঘু হৈ পৰে। প্রাণায়াম অভ্যাস কৰিবলৈ প্রয়োজনীয় চাৰিটা বিশেষ বিষয়ৰ কথা যোগগুৰু ঘেৰণ্ডই পঞ্চম অধ্যায়ত বর্ণনা কৰিছে। সেইকেইটা হ'ল— স্থান, কাল, খাদ্য আৰু নাড়ীশুদ্ধি (আদৌ স্থানং তথা কালং মিতাহাৰং তথাপৰম্/নাড়ীশুদ্ধিং ততঃ পশ্চাৎ প্রাণায়ামং চ সাধয়েৎ // ৫-২)

৩.৯.১ প্রাণায়াম অভ্যাসৰ বাবে প্রয়োজনীয় চর্তসমূহ

প্রাণায়াম অভ্যাসৰ বাবে প্রয়োজনীয় বিষয় বা চর্তসমূহ তলত বর্ণনা কৰা হ'ল—

- *স্থান নির্ণয় ঃ* উপযুক্ত স্থান নহ'লে প্রাণায়াম সফলীভূত নহয়। *ঘেৰণ্ড সংহিতাত* দূৰ দেশত, অৰণ্যত, ৰাজধানীত বা লোকসমীপত যোগাৰম্ভ নকৰি যিদেশত ৰজা ধার্মিক, খাদ্যবস্তু সুলভ, তথা যি দেশ নিৰুপদ্রৱ সেই স্থানত গৰুৰ গোবৰেৰে

লেপ দিয়া কুটিৰ নির্মাণ কৰি তাত প্রাণায়াম কৰিবলৈ দিছে।

- *কাল নির্ণয় ঃ* যোগগুৰু ঘেৰণ্ডই হেমন্ত, শীত, গ্রীষ্ম আৰু বর্ষা ঋতুত যোগাৰম্ভ নকৰি বসন্ত আৰু শৰৎ ঋতুত যোগাৰম্ভ কৰিবলৈ উপদেশ দিছে। এই দুই ঋতুত যোগাৰম্ভ কৰিলে বেছি কষ্ট নকৰাকৈ অতি সহজে সিদ্ধি লাভ হয় (বসন্তে শৰদি প্রোক্তং যোগাৰম্ভং সমাচৰেৎ/তথাযোগী ভৱেৎ সিদ্ধো ৰোগান্মুক্তো ভৱেদ্ ধ্রুৱম্ // —৫/৯)।
- *মিতাহাৰ ঃ* ঘেৰণ্ড সংহিতাৰ মতে যিজনে পৰিমিত আহাৰ গ্রহণ নকৰি যোগাভ্যাস কৰে তেওঁ বিভিন্ন ৰোগৰ কবলত পৰে তথা যোগত সফলতা প্রাপ্তি নকৰে। (মিতাহাৰং বিনা য়স্তু যোগৰম্ভং তু কাৰয়েৎ/নানাৰোগো ভবেত্তস্য কিঞ্চিদ্‌যোগো ন সিধ্যতি// —৫/১৬)।

মিতাহাৰ সম্পর্কীয় বর্ণনাত শালিধানৰ চাউলৰ ভাত, যব, মণ্ড তথা মাহৰ দাইল, বুট, কঠাল, কচু, বগৰী, পটল, কাচকল, মূলা, বেঙেনা, কালশাক, বালশাক, কলপচলা, মানকচু আদি খাব লাগে বুলি কৈছে। পুনৰ মচুৰ দাইল, নহৰু পিয়াঁজ, দৈ, ঘোল, তাল, ভাজি, ঔটেঙা, সুৰা ইত্যাদি আৰু কটু-অম্ল-নিমখিয়া আৰু তিক্ত— এই চাৰিধৰণৰ ৰসৰ বস্তু গ্রহণ কৰা অনুচিত। খাদ্য কিমান গ্রহণ কৰিব লাগে তাৰ বর্ণনা কৰি কৈছে যে যি খাদ্য সহজে হজম হয়, খাই ভাল লাগে, স্নেহযুক্ত (স্নিগ্ধ) তেনে খাদ্য যোগীয়ে গ্রহণ কৰা উচিত (লঘুপাকং প্রিয়ং স্নিগ্ধং যথা ধাতুপ্রপোষণম্/মনোহভিলষিতং যোম্যং যোগী ভোজনমাচৰেৎ// —৫/২৯)। প্রাণায়াম আৰম্ভ কৰাৰ আগতে যোগীয়ে সদায় ক্ষীৰ আৰু গৰুৰ গাখীৰৰ ঘিউ গ্রহণ কৰিব লাগে আৰু মধ্যাহ্ন তথা সন্ধ্যা মাত্র দু বাৰহে ভোজন কৰিব লাগে (আৰম্ভে প্রথমে কুর্যাৎ ক্ষীৰাজাং নিত্যভোজনম্ /মধ্যাহ্নে চৈৰ সায়াহ্নে ভোজনদ্বয়মাচৰেৎ// —৫/৩২)।

পুনৰ নির্মল, সুমধুৰ আৰু স্নিগ্ধ সুৰস খাদ্য খাই উদৰৰ আধাভাগ পূর্ণ কৰিব লাগে পানীৰে তৃতীয়াংশ পূর্ণ কৰিব লাগে আৰু বাকী অংশ শূন্য কৰি ৰাখিব লাগে বায়ু চলাচলৰ বাবে। যিবোৰ খাদ্য কঠিন, দুগন্ধযুক্ত, অতি উষ্ণ, অতি শীতল বা যিবোৰ খাদ্যদ্রব্য গ্রহণ কৰিলে পাপৰ সঞ্চাৰ হয় তেনে খাদ্য যোগীয়ে গ্রহণ কৰা অনুচিত।

- *নাড়ীশুদ্ধি ঃ* কুশাসন, মৃগচর্ম ব্যাঘ্রচর্ম, কম্বল বা মাটিত বহি পূর্ব বা উত্তৰ দিশলৈ মুখ কৰি নাড়ীশুদ্ধি কৰাৰ পিছতহে প্রাণায়াম অভ্যাস কৰিব লাগে। কাৰণ নাড়ীশুদ্ধি নহ'লে মলযুক্ত নাড়ীৰ মাজেদি বায়ু ভালকৈ প্রবাহিত হ'ব নোৱাৰে আৰু সেয়েহে প্রাণায়াম ভালকৈ নহয়। (মহকুলাসু নাড়ীষু মাৰুতো নৈৰ গচ্ছতি — ৫/৩৫)। গতিকে প্রথমে নাড়ীশুদ্ধি কৰি প্রাণায়াম কৰিলে তত্ত্বজ্ঞানৰ প্রকাশ হয়। নাড়ীশুদ্ধি দুই প্রকাৰৰ সমনু আৰু নির্মনু। বীজমন্ত্র দি নাড়ীশুদ্ধি কৰিলে

সমনু নাড়ীশুদ্ধি হয় আৰু ধৌতিকর্মৰ দ্বাৰা নাড়ীশুদ্ধি কৰিলে নির্মনু হয়। (নাড়ীশুদ্ধির্দ্বিবিধা প্রোক্তা সমনুর্নির্মনুস্তথা/বীজেন সমনুং কুর্যান্নির্মনুং ধৌতকর্মণা// —৫/৩৬)।

সুমনু নাড়ীশুদ্ধিত প্রথমতে পদ্মাসনত বহি বায়ুবীজ (যং) চিন্তা কৰি এই বীজমন্ত্র ষোল্লমাত্রা জপ কৰি বাওঁ নাকেৰে বায়ু পূৰক কৰিব লাগে। চৌষষ্ঠি মাত্রা কুম্ভক কৰি বায়ু ধাৰণ কৰি বত্রিশ মাত্রা জপ কৰি পিঙ্গলা বা সোঁ নাকেৰে ৰেচন কৰিব লাগে।

পুনৰ বহ্নিবীজ 'ৰং' ষোল্লবাৰ জপ কৰি সোঁ নাকেৰে বায়ু পূৰক কৰি চৌষষ্ঠিবাৰ জপ কৰি কুম্ভক অৱস্থাত বায়ু ধাৰণ কৰি লৈ বত্রিশ মাত্রা জপ কৰি বাওঁ নাকেৰে বায়ু ৰেচন কৰিব লাগে। ইয়াৰ পিছত নাসাগ্রত জোনাকত উজ্জ্বল চন্দ্রৰ ধ্যান কৰি 'ঠং' বীজমন্ত্র ষোল্লবাৰ জপ কৰি বাওঁ নাকেৰে বায়ু পূৰক কৰিব লাগে আৰু 'ৰং' বীজমন্ত্র চৌষষ্ঠিবাৰ জপ কৰি সুষুম্না নাড়ীত কুম্ভক কৰি বায়ু ধাৰণ কৰিব লাগে আৰু চিন্তা কৰিব লাগে যে নাসাগ্রৰ চিন্দ্রবিম্বৰ পৰা অমৃতধাৰা প্রবাহিত হৈ আছে আৰু সেই প্রবাহেৰে দেহৰ সকলো নাড়ী ধৌত হৈ আছে। এনে ধৰণে ধ্যান কৰি 'লং' বীজ বত্রিশবাৰ জপ কৰি সোঁ নাকেৰে বায়ু ৰেচন কৰিব লাগে।

এনেদৰে নাড়ীশুদ্ধি হ'লে দৃঢ়ভাৱে আসনত বহি প্রাণায়াম অনুশীলন আৰম্ভ কৰিব লাগে।

৩.৯.২ প্রাণায়াম বা কুম্ভকৰ প্রকাৰভেদ

ঘেৰণ্ড সংহিতাত প্রাণায়াম বা কুম্ভকৰ আঠটা প্রকাৰৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা হৈছে। সেইবোৰ হ'ল— সহিত, সূর্যভেদ, উজ্জায়ী, শীতলী, ভদ্রিকা, ভ্রামৰী, মূর্চ্ছা, কেবলী। তলত এই অষ্ট কুম্ভকৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা হ'ল—

- *সহিত কুম্ভক ঃ* সহিত কুম্ভক আকৌ দুই ধৰণৰ— সগর্ভ আৰু নিগর্ভ। বীজ মন্ত্রৰ উচ্চাৰণ সহিত যি কুম্ভক কৰা হয় সেই কুম্ভক সগর্ভ আৰু বীজমন্ত্র বাদ দি যি কুম্ভক কৰা হয় সেই কুম্ভক নির্গর্ভ।

  সহিতো দ্বিবিধ ঃ প্রোক্তঃ সগর্ভনির্গর্ভকঃ সগর্ভো বীজমুচ্চার্য নির্গর্ভো বীজবর্জিতঃ (৫/৪৭)।

  - সগর্ভ কুম্ভক ঃ সগর্ভ কুম্ভকত সুখাসনত পূব বা উত্তৰ মুখ হৈ বহি ব্রহ্মাৰ (ব্রহ্মা ৰ বর্ণ ৰঙা, আ কাৰ ৰূপী আৰু ৰজোগুণবিশিষ্ট) ধ্যান কৰিব লাগে আৰু 'অং' বীজমন্ত্র ষোল্লবাৰ জপ কৰি বাঁও নাকেৰে বায়ু পূৰক কৰিব লাগে। কুম্ভক কৰাৰ আগতে আৰু বায়ু পূৰকৰ শেষত উড্ডীয়ানবন্ধ মুদ্রা অভ্যাস কৰিব লাগে। তাৰ পিছত সত্ত্বগুণবিশিষ্ট

আৰু ক'লা বৰ্ণৰ হৰিৰ ধ্যান কৰি ছৌষষ্ঠি (৬৪) বাৰ কুম্ভকেৰে শ্বাস ধৰি ৰাখিব লাগে। তাৰ পিছত তমোময় 'মঁ' বীজ মন্ত্র যুক্ত আৰু ৰজোগুণ বিশিষ্ট শিৱৰ জপ কৰি বত্রিশবাৰ সোঁনাকেৰে বায়ু ৰেচন কৰিব লাগে আৰু এনেদৰে পিংগলাৰে (সোঁনাক) বায়ু লৈ কুম্ভকৰে ধৰি ৰাখি ইড়া (বাঁওনাক)ৰে ৰেচন কৰিব লাগে। এই প্রক্রিয়া পিছৰ বাৰ ইড়াৰে আৰম্ভ কৰি পিংগলাত শেষ কৰিব লাগে। এনেদৰে অনুলোম-বিলোম প্রক্রিয়াৰে বাৰে বাৰে প্রাণায়াম অভ্যাস কৰিব লাগে। কনিষ্ঠা, অনামিকা আৰু বুঢ়া আঙুলিৰ সহায়ত গোটেই প্রক্রিয়াটো অভ্যাস কৰিব লাগে।

- নির্গর্ভ কুম্ভক ঃ নির্গর্ভ কুম্ভক হ'ল বীজ মন্ত্র বাদ দি কৰা কুম্ভক। পূৰক, কুম্ভক আৰু ৰেচকৰ অভ্যাসৰ সময়ত একৰ পৰা এশলৈ মাত্রা থাকে (একাদিশতপর্যন্তং পূৰক কুম্ভকৰেচনম্ —৫/৫৪)। ইয়াৰে কুৰি মাত্রাৰ প্রাণায়ামক উত্তম, ষোল্ল মাত্রাৰ প্রাণায়ামক মধ্যম আৰু বাৰমাত্রাৰ প্রাণায়ামক অধম বুলি কোৱা হৈছে (উত্তমা বিংশতিমাত্রা ষোড়শী মাত্রা মধ্যমা/অধমা দ্বাদশী মাত্রা প্রাণায়ামাস্ত্রিধা স্মৃতাঃ —৫/৫৫)।

  অধম মাত্রাৰ প্রাণায়াম কৰিলে ঘামৰ সৃষ্টি হয়, মধ্যম মাত্রাৰ প্রাণায়াম কৰিলে 'মেৰুকম্প' হয় অর্থাৎ গুহ্যদেশৰ পৰা ব্রহ্মৰন্ধ্রলৈকে মেৰুদণ্ড কঁপিবলৈ ধৰে আৰু উত্তম মাত্রাৰ প্রাণায়াম কৰিলে ভূতল ত্যাগৰ শক্তি জন্মে। প্রাণায়ামৰ দ্বাৰা খেচৰশক্তি প্রাপ্তি হয়, ৰোগবিনাশ হয়, আধ্যাত্মিক শক্তি উৎপন্ন হয়, মানসিক শান্তি আৰু পৰমানন্দ প্রাপ্তি হয়।

➢ *সূর্যভেদ প্রাণায়াম ঃ* জালন্ধৰ মুদ্রা অনুশীলন কৰি সোঁনাকেৰে বায়ু পূৰণ কৰি কুম্ভকৰ সহায়ত সেই বায়ু নখ আৰু চুলিৰ পৰা যেতিয়ালৈকে ঘাম নোলায় তেতিয়ালৈকে যত্নৰে ধৰি ৰাখিব লাগে। এইটোৰেই সূর্যভেদ প্রাণায়াম (ধাৰয়েদ্‌বহুযত্নেন কুম্ভকেন জলন্ধৰৈঃ/যাবদ্ স্বেদং নখকেশাভ্যাং তাবৎ কুর্বন্তু কুম্ভকম্ // —৫/৫৯)।

সূর্যভেদ প্রাণায়ামৰ আলোচনা প্রসংগত *ঘেৰণ্ড সংহিতাত* দশবায়ুৰ কথা কোৱা হৈছে। এই দশবায়ু হ'ল— প্রাণ, অপান, ব্যান, উদান, সমান, ব্যান, নাগ, কূর্ম, কৃকৰ, দেৱদত্ত আৰু ধনঞ্জয় (প্রাণোহপানঃ সমানশ্চোদানব্যানৌ তথৈৱ চ। নাগ ঃ কূর্মশ্চ কৃকৰো দেৱদত্তো ধনঞ্জয়ঃ //—৫/৬০)। প্রাণবায়ুৰ অৱস্থান হৃদয়ত, অপানৰ গুহ্যদেশত, সমানৰ নাভিত, উদানৰ কণ্ঠত আৰু ব্যান বায়ুৰ অৱস্থান সর্বশৰীৰত। এই পঞ্চবায়ু শৰীৰৰ অন্তৱর্তী বায়ু। নাগাদি বহিঃস্থিত পঞ্চবায়ুৰ ভিতৰত নাগবায়ু উগাৰত, কূর্মবায়ু চকুমেলাত, কৃকৰ বায়ু হাঁচিত,

দেবদত্তবায়ু হামিত আৰু ধনঞ্জয় বায়ু সর্ব শৰীৰত থাকে। এই ধনঞ্জয় বায়ু মৃত্যুৰ পিছতো মৃত শৰীৰত থাকি যায় (ন জহাতি মৃতে ক্বাপি সর্বব্যাপী ধনঞ্জয়— ৫/৬৪)। নাগ বায়ুৱে চৈতন্য উৎপাদন কৰে, কূর্মই চকুৰ নিমেষ পৰিচালনা কৰে, কৃকৰ বায়ুৱে ভোক-পিয়াহৰ সৃষ্টি কৰে, দেৱদত্ত বায়ুৱে হামি উঠাত সহায় কৰে আৰু ধনঞ্জয় বায়ুৱে শব্দ উৎপাদনত সহায় কৰে।

সূর্যভেদ প্রাণায়ামৰ অভ্যাসৰ ক্ষেত্রত কোৱা হৈছে যে প্রথমে সূর্য্যানাড়ীৰে এই সকলোবোৰ বায়ুক পৃথক কৰি নাভিৰ মূলৰ পৰা উপৰলৈ উঠাই আনি লাহে লাহে অখণ্ডবেগেৰে বাঁও নাকেৰে ৰেচন কৰিব লাগে। ইয়াৰ পিছত আকৌ সোঁ নাকেৰে বায়ু লৈ ধৰি ৰাখি (কুম্ভক কৰি) বাঁও নাকেৰে ৰেচন কৰিব লাগে। এই সূর্যভেদ প্রাণায়ামৰ অনুশীলন কৰিলে জৰা-মৃত্যু বিনাশ হয়, কুণ্ডলিনী শক্তি জাগ্রত হয় আৰু দেহৰ অগ্নি বৃদ্ধি হয়।

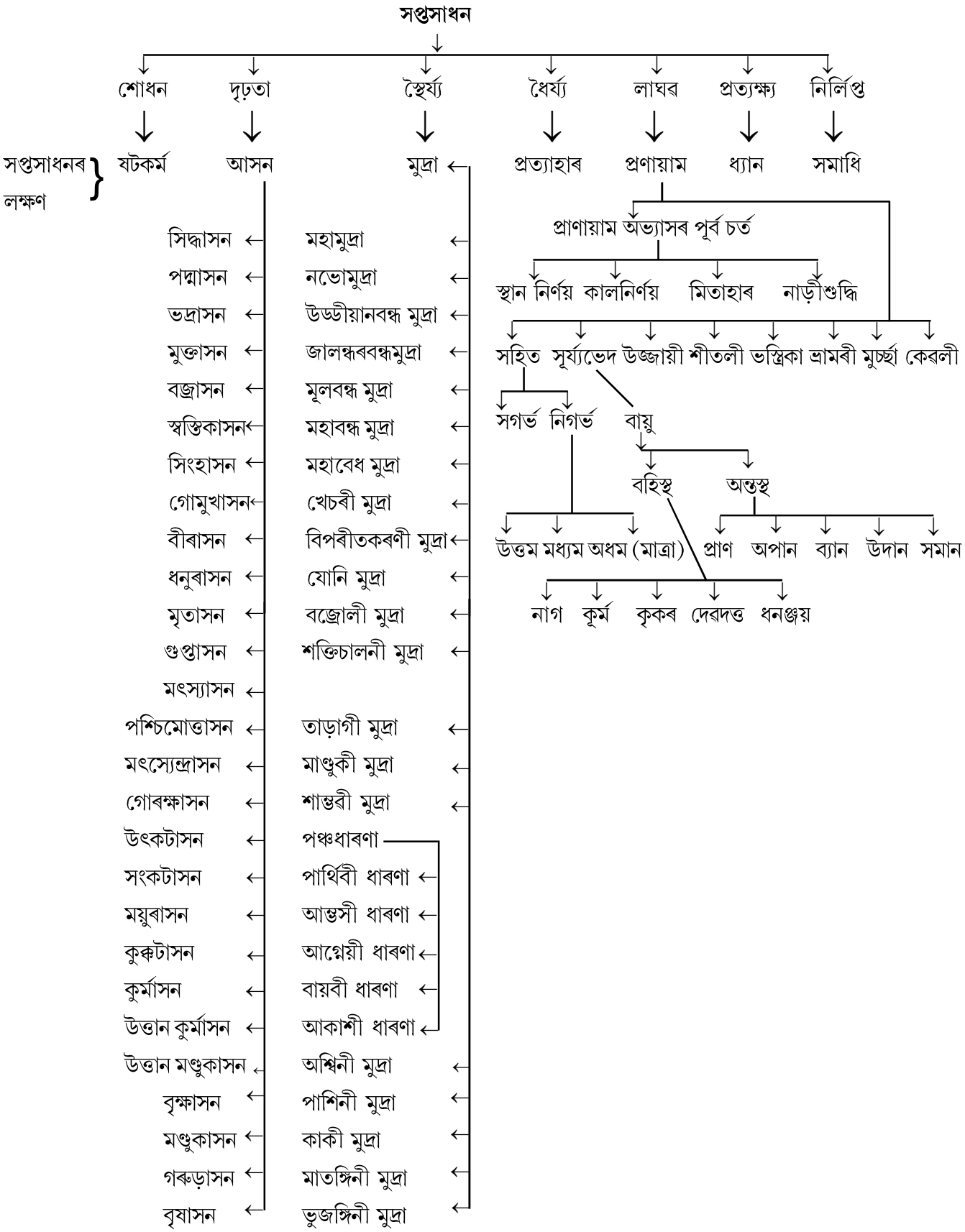
- *উজ্জায়ী প্রাণায়াম ঃ* শৰীৰৰ বহিঃস্থিত বায়ু দুয়ো নাসৰন্ধ্রেৰে আৰু আৰু অন্তঃস্থিত বায়ু হৃদয় তথা গলদেশেৰে আকর্ষণ কৰি কুম্ভক কৰি মুখৰ ভিতৰত ধাৰণ কৰিব লাগে। ইয়াৰ পিছত মুখ প্রক্ষালন কৰি জালন্ধৰ মুদ্রা অভ্যাস কৰিব লাগে। এনেদৰে নিজৰ সামর্থ অনুসৰি কুম্ভক কৰি বায়ু ধাৰণ কৰিব লাগে। ইয়াকে উজ্জায়ী কুম্ভক বোলে। এই কুম্ভকৰ অনুশীলনে কফৰোগ, অজীর্ণতা, আম বাত, ক্ষয়ৰোগ, কাঁহ, জ্বৰ, প্লীহা আদি ৰোগ বিনাশ কৰে তথা জৰা আৰু মৃত্যুক প্রতিহত কৰে।
- *শীতলী প্রাণায়াম ঃ* জিভাৰ বায়ু আকর্ষণ কৰি লাহে লাহে উদৰ পৰিপূর্ণ কৰাৰ পিছত কিছুসময় সেই বায়ু ধৰি ৰাখি নাকৰ দুই ৰন্ধ্রেৰে ৰেচন কৰিব লাগে। ইয়েই শীতলী কুম্ভক। এই কুম্ভকৰ অনুশীলনে অজীর্ণতা, শ্লেষ্মাৰোগ আৰু পিত্ত বেমাৰ বিনষ্ট কৰে তথা পৰম সুখ প্রদান কৰে (সর্বদা সাধয়েদ্‌যোগী শীতলী কুম্ভকম্‌ শুভম্‌ /অজীর্ণ কফপিত্তঞ্চ নৈৰ তস্য প্রজায়তে// —৫/৭৪)।
- *ভস্ত্রিকা কুম্ভক ঃ* কমাৰশালৰ ভস্ত্রিকা যন্ত্র যেনেদৰে চালিত হয় সেইদৰে নাকৰ দুই ৰন্ধ্রেৰে বায়ু আকর্ষণ কৰি পেটৰ ভিতৰত চালিত কৰিব লাগে আৰু নাকেৰে খৰকৈ ৰেচন কৰিব লাগে (ভস্ত্রৈৰ লোহকাৰাণাং যথাক্রমেণ সংভ্রমেৎ/তথা বায়ুং চ নাসাভ্যামুভাভ্যাং চালয়েচ্ছনৈঃ // —৫/৭৫)। এইদৰে বিশবাৰমান বায়ু পৰিচালনা (পূৰণ তথা ৰেচনৰ দ্বাৰা) কৰি কুম্ভক অৱস্থাত ধাৰণ কৰিব লাগে। সূধীসকলে তিনিবাৰ ভস্ত্রিকা কুম্ভক কৰিব লাগে। ইয়াৰ ফলত সদায় আৰোগ্য লাভ হয় আৰু কোনো কষ্ট নহয় (ত্রিবাৰং সাধয়েনং ভস্তিকা কুম্ভকং সুধীঃ /ন চ ৰোগো ন চ ক্লেশ আৰোগ্যং চ দিনে দিনে // —৫/৭৭)।
- *ভ্রামৰী প্রাণায়াম ঃ* আধাৰাতি কোনো প্রাণীৰ শব্দ নোহোৱা নির্জন ঠাইত নিজৰ কাণ হাতেৰে ঢাকি চকু মুদি পূৰক আৰু কুম্ভক কৰিলে সোঁকাণেৰে বিভিন্ন

আভ্যন্তৰীণ শব্দ শুনা যাব। ইয়াৰ ভিতৰত প্ৰথমে ঝিল্লীৰৱ, বংশধ্বনি, মেঘগর্জন, ভোমোৰাৰ গুণগুণ ধ্বনি আদি আৰু পিছলৈ ঘণ্টা, কাঁহ, তুৰী, মৃদঙ্গ আদিৰ শব্দ শুনা যাব। এইদৰে সদায় এই কুম্ভকৰ অভ্যাস কৰিলে শেষত অন্তঃকৰণৰ (হৃদয়ৰ) পৰা মন বা চিত্ত প্ৰকাশক অনাহত শব্দ শুনা যাব আৰু তেতিয়া মন বিষ্ণুৰ পৰমপদত বিলীন হৈ যাব। এই ভ্ৰামৰী কুম্ভকত সিদ্ধি লাভ কৰিলে সাধকে সমাধিত সিদ্ধি লাভ কৰে (এবং ভ্ৰামৰীসিদ্ধিঃ সমাধিসিদ্ধিমাপ্নুয়াৎ —৫/৮২)।

- *মূর্চ্ছা কুম্ভক ঃ* আৰামেৰে কুম্ভক অভ্যাস কৰি মনক সকলো ধৰণৰ বৈষয়িক ক্ষেত্ৰৰ পৰা নিবৃত্ত কৰি দুই ভ্ৰূৰ মাজত মনক নিবদ্ধ কৰি আত্মাৰ লগত সংযুক্ত কৰিব লাগে। ইয়াকে মূর্চ্ছা কুম্ভক বুলি কোৱা হয়। ইয়াৰ জৰিয়তে পৰমানন্দ লাভ হয়।
- *কেৱলী কুম্ভক ঃ* আমাৰ শৰীৰত শ্বাসৰ সময়ত 'হং' আৰু নিশ্বাসৰ সময়ত 'সঃ' শব্দ উচ্চাৰিত হয়। এই 'হং' কাৰ হ'ল শিৱৰূপী আৰু 'সঃ' কাৰ শক্তিৰূপী। এই শব্দ দুটা মিলি 'হংস' বা 'সোহহম্' হৈছে। ইয়াকে অজপা গায়ত্ৰী বোলে। এটা দিন আৰু ৰাতিত ২১,৬০০ বাৰ এজন মানুহে নজনাকৈয়ে অজপা গায়ত্ৰী অনুশীলন কৰে। মূলাধাৰ পদ্মত, হৃদয়ত অৱস্থিত অনাহত পদ্মত আৰু দুই নাকৰ ৰন্ধ্ৰত— এই তিনি ঠাইত অজপা গায়ত্ৰী অনুশীলন (অনুস্থিত) হয়। প্ৰশ্বাস বায়ুৰ দৈর্ঘ্যৰ ওপৰত আমাৰ কর্মৰ প্ৰকৃতি নির্ভৰ কৰে। দেহৰ ভিতৰত প্ৰাণবায়ুৰ সংযোগতেই 'কেৱলী কুম্ভক' সম্পন্ন হয়। এই কুম্ভকত কেৱল কুম্ভকেই থাকে, ৰেচক আৰু পূৰক নাথাকে। দুই নাকেৰে বায়ু গ্ৰহণ কৰি কেৱলী কুম্ভক কৰিব লাগে। প্ৰথম দিনা এই কুম্ভকৰ অভ্যাসত একৰ পৰা চৌষষ্ঠি বাৰলৈকে শ্বায় বায়ু ধাৰণ কৰিব লাগে (নাসাভ্যাং বয়ুমাকৃষ্য কেৱলং কুম্ভকং চৰেৎ/একাদিচতুঃষষ্ঠিং ধাৰয়েৎ প্ৰথমে দিনে // —৫/৯২)।

এই কেৱলী কুম্ভক প্ৰতিদিনে আঠবাৰ অনুষ্ঠিত কৰিব লাগে। আঠবাৰ অসুবিধা হ'লে প্ৰভাত, মধ্যাহ্ন, সায়াহ্ন, মাজনিশা আৰু শেষনিশা এই পাঁচবাৰ অভ্যাস কৰিব লাগে। পাঁচবাৰ কৰিবলৈও অসুবিধা হ'লে প্ৰভাত, মধ্যাহ্ন আৰু সায়াহ্নত তিনিবাৰ এই কুম্ভক অনুশীলন কৰিব লাগে। এই কেৱলী কুম্ভকত সিদ্ধি লাভ কৰিলে পৃথিৱীত অসাধ্য একো নাথাকে (কেৱলী কুম্ভকে সিদ্ধে কিন্ন সিদ্ধ্যতিভূতলে —৫/৯৫)।

তলত এখন তালিকাৰ সহায়ত আসন, মুদ্ৰা আৰু প্ৰাণায়ামৰ বিভিন্ন বিভাগ উপবিভাগসমূহ দেখুৱাই দিয়া হ'ল—


সপ্তসাধন
শোধন
দৃঢ়তা
স্থৈর্য্য
ধৈর্য্য
লাঘৰ
প্রত্যক্ষ্য
নির্লিপ্ত
সপ্তসাধনৰ লক্ষণ
ষটকর্ম
আসন
মুদ্রা
প্রত্যাহাৰ
প্রণায়াম
ধ্যান
সমাধি
সিদ্ধাসন
পদ্মাসন
ভদ্রাসন
মুক্তাসন
বজ্রাসন
স্বস্তিকাসন
সিংহাসন
গোমুখাসন
বীৰাসন
ধনুৰাসন
মৃতাসন
গুপ্তাসন
মৎস্যাসন
পশ্চিমোত্তাসন
মৎস্যেন্দ্রাসন
গোৰক্ষাসন
উৎকটাসন
সংকটাসন
ময়ুৰাসন
কুক্কটাসন
কুর্মাসন
উত্তান কুর্মাসন
উত্তান মণ্ডুকাসন
বৃক্ষাসন
মণ্ডুকাসন
গৰুড়াসন
বৃষাসন
মহামুদ্রা
নভোমুদ্রা
উড্ডীয়ানবন্ধ মুদ্রা
জালন্ধৰবন্ধমুদ্রা
মূলবন্ধ মুদ্রা
মহাবন্ধ মুদ্রা
মহাবেধ মুদ্রা
খেচৰী মুদ্রা
বিপৰীতকৰণী মুদ্রা
যোনি মুদ্রা
বজ্রোলী মুদ্রা
শক্তিচালনী মুদ্রা
তাড়াগী মুদ্রা
মাণ্ডুকী মুদ্রা
শাম্ভৰী মুদ্রা
পঞ্চধাৰণা
পার্থিবী ধাৰণা
আম্ভসী ধাৰণা
আগ্নেয়ী ধাৰণা
বায়বী ধাৰণা
আকাশী ধাৰণা
অশ্বিনী মুদ্রা
পাশিনী মুদ্রা
কাকী মুদ্রা
মাতঙ্গিনী মুদ্রা
ভুজঙ্গিনী মুদ্রা
প্রাণায়াম অভ্যাসৰ পূর্ব চর্ত
স্থান নির্ণয়
কালনির্ণয়
মিতাহাৰ
নাড়ীশুদ্ধি
সহিত
সূর্য্যভেদ
উজ্জায়ী
শীতলী
ভস্ত্রিকা
ভ্রামৰী
মুর্চ্ছা
কেৱলী
সগর্ভ
নিগর্ভ
বায়ু
বহিস্থ
অন্তস্থ
উত্তম
মধ্যম
অধম (মাত্রা)
প্রাণ
অপান
ব্যান
উদান
সমান
নাগ
কূর্ম
কৃকৰ
দেৱদত্ত
ধনঞ্জয়

শালভাসন ←
মকৰাসন ←
উষ্ট্রাসন ←
ভূজঙ্গাসন ←
যোগাসন ←



অগ্রগতি নিৰীক্ষণ

প্রশ্ন নং ১৭ ঃ প্রাণায়াম অনুশীলনৰ পূর্ব চর্তসমূহ কি কি?

.....

.....

প্রশ্ন নং ১৮ ঃ *ঘেৰণ্ড সংহিতাৰ* প্রাণায়াম বা কুম্ভকৰ কেইটা প্রকাৰ স্বীকাৰ কৰা হৈছে? সেইবোৰ কি কি?

.....

.....

৩.১০ প্রত্যক্ষ

ঘেৰণ্ড সংহিতাত বর্ণিত যোগৰ সপ্তসাধনৰ ষষ্ঠ সাধন হ'ল প্রত্যক্ষ। এই প্রত্যক্ষ সাধনৰ লক্ষণ হ'ল ধ্যান। ধ্যানৰ ভূমিকা, শ্রেণীবিভাগ, প্রণালী তথা উপকাৰিতাৰ বিষয়ে সবিস্তাৰিতভাৱে *ঘেৰণ্ড সংহিতাৰ* ষষ্ঠ অধ্যায়ত বর্ণনা কৰা হৈছে।

৩.১০.১ ধ্যানৰ প্রকাৰভেদ

ঘেৰণ্ড সংহিতাৰ মতে ধ্যান তিনিধৰণৰ— স্থূলধ্যান, জ্যোতি ধ্যান আৰু সূক্ষ্ম ধ্যান। যি ধ্যানত ইষ্ট দেৱতাক বা পৰমগুৰুকে ধ্যানৰ মূর্তিৰূপে গ্রহণ কৰা হয় সেই ধ্যানক স্থূলধ্যান বোলা হয়। যি ধ্যানত তেজোময় ব্রহ্মাক চিন্তা কৰা হয় সেই ধ্যানক জ্যোতিধ্যান বোলে আৰু যি ধ্যানত বিন্দুময় ব্রহ্ম আৰু কুণ্ডলিনী শক্তিক চিন্তা কৰা হয় সেই ধ্যানক সূক্ষ্ম ধ্যান বোলে।

'স্থূলং জ্যোতিস্তথা সূক্ষ্মং ধ্যানস্য ত্রিবিধং বিদুঃ। স্থূলং মূর্তিময়ং প্রোক্তং জ্যোতিস্তেজোময়ং তথা। সূক্ষ্ম বিন্দুময়ং ব্রহ্ম কুণ্ডলীপৰদেৱতা// — ৬/১)।

- *স্থূলধ্যান ঃ ঘেৰণ্ড সংহিতাত* স্থূলধ্যানৰ দুটা পদ্ধতি বর্ণনা কৰা হৈছে। প্রথম পদ্ধতি অনুসৰি সাধকে প্রথমতে যিকোনো ধ্যানাসনত বহি চকু মুদি হৃদয়ত এখন সুন্দৰ সুধাময় সাগৰ আৰু তাৰ মাজত থকা এটি ৰত্নময় দ্বীপৰ অনুভৱ বা চিন্তা কৰিব লাগে যে সেই ৰত্নদ্বীপ হীৰা, ৰুবী আদিৰে পৰিপূর্ণ ৰত্নময়, যাৰ

চাৰিওফালে ফুলেৰে পূৰ্ণ কদম্ব বৃক্ষ আছে তথা মালতী, মল্লিকা, নাগকেশৰ, বকুল, পাৰিজাত স্থলপদুম আদি ফুলৰ গছৰ উদ্যান আছে যাৰ সুগন্ধ চাৰিওফালে বিয়পি পৰিছে। সেই উদ্যানৰ মাজত ফল ফুলেৰে পূৰ্ণ চাৰিশাখাযুক্ত কল্পবৃক্ষ আছে। এই চাৰি শাখাই চাৰিবেদক প্রতিনিধিত্ব কৰিছে। তাত কুলি চৰায়ে গান গাইছে আৰু ভোমোৰাই গুণ গুণ কৰিছে। এই কল্প বৃক্ষৰ মূল ভাগত মহামাণিকেৰে নির্মিত এটি মণ্ডপ আছে আৰু মণ্ডপৰ মাজভাগত এখন মনোৰম বিচনা আছে। সেই বিচনাত গুৰুৰে বর্ণনা কৰাৰ দৰে ৰূপ ভূষণ আৰু বাহন সহিত ইষ্ট দেৱতাই বিৰাজ কৰিছে বুলি চিন্তা কৰি ধ্যান কৰিব লাগে। এই ধ্যানেই স্থূল ধ্যান।

স্থূল ধ্যানৰ আনটো পদ্ধতিত (প্রকাৰন্তৰত) সাধকে বা যোগীয়ে মস্তিষ্কৰ ব্রহ্মৰন্ধ্রত সহস্রাৰ নামৰ যি সহস্রদল পদুম আছে তাৰ বীজকোষৰ ভিতৰত বাৰটা পাহিযুক্ত আন এপাহ বগা বৰণৰ তেজোময় পদুম আছে বুলি চিন্তা কৰিব লাগে। তাৰ বাৰটা পাহিত যথাক্রমে হ, স, ক্ষ, ম, ল, ৰ, ৰ, য়ুং, হ, স, খ, ফ্রেং এই বাৰটা বীজ অৱস্থিত। এই বাৰ পাহিৰ পদুমৰ বীজকোষত অ ক থ এই তিনি ৰেখা আৰু হ, ল, ক্ষ এই তিনি কোণ মিলি এটা ত্রিভূজৰ সৃষ্টি কৰিছে আৰু এই ত্রিভূজৰ মাজত বিৰাজ কৰিছে প্রণৱ বা ওঁম্।

এতিয়া সাধকে চিন্তা কৰিব লাগে যে ইয়াত নাদ আৰু বিন্দুময় এখন মনোৰম পীঠ আছে আৰু পীঠৰ ওপৰত দুটা হাঁহ আৰু এযোৰ পাদুকা বিৰাজিত। এই ঠাইতে বগা শৰীৰযুক্ত, দুই হাত আৰু দ্বিনেত্রবিশিষ্ট, শুক্ল কাপোৰ পৰিহিত, ডিঙিত বগা ফুলৰ মালাযুক্ত আৰু গন্ধ দ্রব্যৰে ৰঞ্জিত গুৰুদেৱে বিৰাজ কৰিছে। তেওঁৰ বাঁওফালে ৰক্তবর্ণা শক্তিয়ে অৱস্থান কৰিছে। এনেদৰে গুৰুৰ ধ্যান কৰিলে স্থূল ধ্যান সিদ্ধ হয়।

- *জ্যোতির্ধ্যান ঃ* মূলাধাৰত কুণ্ডলিনী শক্তিয়ে সাপৰ দৰে অৱস্থান কৰে। সেই ঠাইত জীৱাত্মা প্রদীপ শিখাৰ দৰে অৱস্থান কৰে। সাধকে সেই জ্যোতিময় ব্রহ্মৰ ধ্যান কৰিলে তাকেই তেজোধ্যান বা জ্যোতি ধ্যান বোলে।

জ্যোতি ধ্যানৰ আন এটি পদ্ধতিও *ঘেৰণ্ড সংহিতাত* বর্ণনা কৰা হৈছে। জ্যোতি ধ্যানৰ প্রকাৰন্তৰত কোৱা হৈছে যে দুই ভ্রূৰ মাজত আৰু মনৰ উর্দ্ধভাগত ওঙ্কাৰময় যি জ্যোতি (তেজ) বিৰাজিত সেই জ্যোতিক ব্রহ্মজ্ঞান কৰি ধ্যান কৰিব লাগে।

জ্যোতির্ধ্যান কৰিলে যোগসিদ্ধি লাভ হয় আৰু আত্মপ্রত্যক্ষ হয় (যদ্ধ্যানেন যোগসিদ্ধিৰাত্মপ্রত্যক্ষমেৰ চ —৬/১৫)।

- *সূক্ষ্ম ধ্যান ঃ* বহু ভাগ্যৰ ফলত যেতিয়া কুণ্ডলিনী শক্তি জাগ্রত হৈ আত্মাৰ লগত সংযুক্ত হয় আৰু চকুৰ বিন্ধাৰ পথেৰে বাহিৰ হৈ ৰাজমার্গত বিচৰণ কৰে সেই কুলণ্ডিনী শক্তিক সূক্ষ্মতা আৰু চঞ্চলতাৰ বাবে দেখা পোৱা নাযায়। কিন্তু

যোগীয়ে শাম্ভৰী মুদ্রাৰ অনুষ্ঠান কৰি ধ্যানযোগেৰে এই ক্ষেত্রত সফলতা লাভ কৰিব পাৰে। ইয়াকে সূক্ষ্ম ধ্যান বুলি কোৱা হয়। এই ধ্যান অতি গোপনীয় আৰু দেৱতাসকলৰ বাবেও দুর্লভ (শাম্ভৰীমুদ্রয়া যোগী ধ্যানযোগেন সিধ্যতি/সূক্ষ্মধ্যানমিদং গোপ্যং দেৱানামমি দুর্লভম্ // —৬/২০)।

ঘেৰণ্ড সংহিতাত যোগগুৰু ঘেৰণ্ডই কৈছে যে ধ্যানৰ দ্বাৰাহে আত্মসাক্ষাৎকাৰ লাভ কৰিব পাৰি। সেয়েহে ধ্যান সর্বশ্রেষ্ঠ (আত্মা সাক্ষাদ্ ভবেদ্ যস্মাত্তস্মাদ্ধ্যানং বিশিষ্যতে // —৬/২২)।

৩.১১ নির্লিপ্তি

ঘেৰণ্ড সংহিতাত বর্ণিত যোগৰ সপ্ত সাধনৰ অন্তিম সাধন হ'ল নির্লিপ্তি। এই নির্লিপ্তিৰ লক্ষণ হ'ল সমাধি। সমাধিৰ জৰিয়তে নির্লিপ্তি লাভ কৰিব পাৰি। সমাধিৰ স্বৰূপ আৰু প্রকাৰৰ বিস্তাৰিত আলোচনা ঘেৰণ্ড সংহিতাৰ সপ্তম অধ্যায়ত পোৱা যায়।

৩.১১.১ সমাধিৰ সংজ্ঞা আৰু শ্রেণী বিভাগ

সমাধিক ঘেৰণ্ড সংহিতাত শ্রেষ্ঠ যোগ বুলি কৈছে। সমাধি গুৰুৰ প্রতি থকা ভক্তিৰ ফলত আৰু গুৰুৰ কৃপাত প্রাপ্তি হয় (সমাধিশ্চ পৰো যোগো বহুভাগ্যেন লভ্যতে/গুৰুঃ কৃপাপ্রসাদেন প্রাপ্যতে গুৰুভক্তিতঃ// —৭/১)। সমাধিৰ সংজ্ঞা *ঘেৰণ্ড সংহিতাত* এইদৰে দিয়া হৈছে 'ঘটাদ্ভিন্নং মনঃ কৃত্বা ঐক্যং কুর্যাৎ পৰাত্মনি/সমাধিং তং বিজানীয়ান্মুক্তসংজ্ঞো দশাদিভিঃ //— ৭/৩)। অর্থাৎ শৰীৰৰ (ঘট) পৰা মনক পৃথক কৰি পৰমাত্মাৰ লগত মিলিত কৰাৰ নামেই সমাধি। অর্থাৎ সমাধি হ'ল পৰমাত্মাৰ লগত মনৰ একাত্মতা। পৰমাত্মাৰ লগত একাত্মবোধ মানে হ'ল নিজকে ব্রহ্ম বুলি অনুভৱ কৰা, তাৰোপৰি নিজকে দুখমুক্ত, নিত্যমুক্ত স্বভাৱবান, সচ্ছিদানন্দৰূপ যেন উপলব্ধি কৰা (অহং ব্রহ্ম ন চান্যোহস্মি ব্রহ্মৈৱাহং ন শোকভাক্/ সচ্চিদানন্দৰূপোহহং নিত্যমুক্তঃ স্বভাৱবান্// —৭/৪)।

ঘেৰণ্ড সংহিতাৰ মতে সমাধি ছয়ধৰণৰ— ধ্যানযোগ সমাধি, নাদযোগ সমাধি, ৰসানন্দযোগ সমাধি, লয়সিদ্ধিযোগ সমাধি, ভক্তিযোগ সমাধি আৰু ৰাজযোগ সমাধি।

৩.১১.২ ছয়বিধ সমাধৰ বর্ণনা

ঘেৰণ্ড সংহিতাত বর্ণিত ছয়বিধ সমাধিৰ ভিতৰত ধ্যানযোগ সমাধি হয় শাম্ভৰীমুদ্রাৰ জৰিয়তে, নাদযোগ সমাধি হয় খেচৰী মুদ্রাৰ জৰিয়তে, ৰসানন্দযোগ সমাধি হয় ভ্রামৰী কুম্ভকৰ অৱলম্বনত, লয়যোগ সমাধি হয় যোনিমুদ্রাৰ মাধ্যমত,

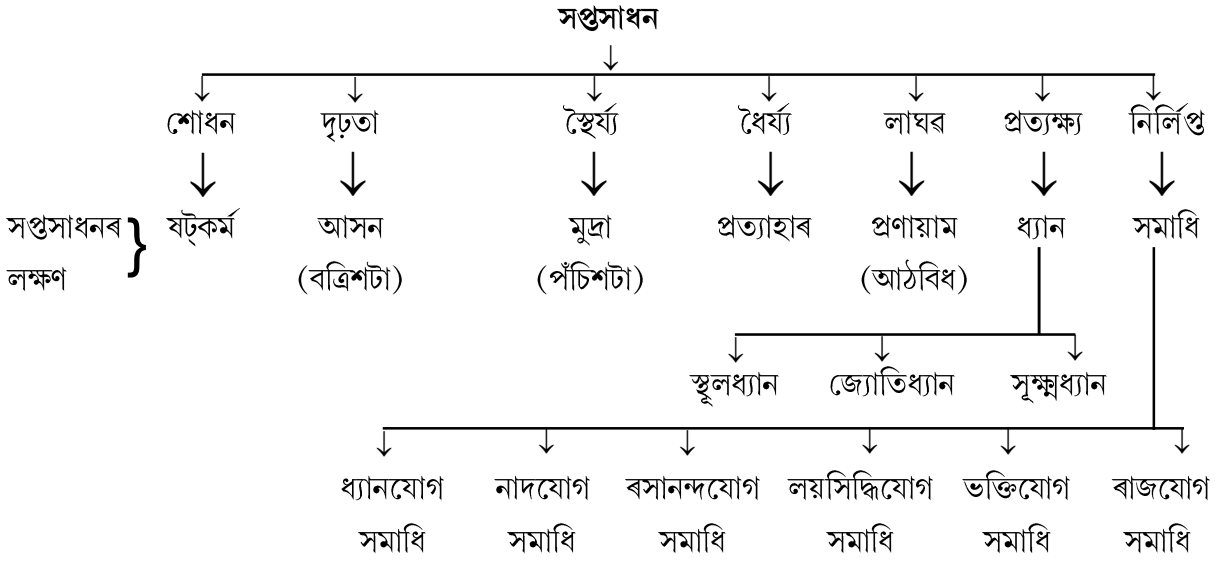
ভক্তিযোগ সমাধি হয় ভক্তিৰ দ্বাৰা আৰু ৰাজযোগ সমাধি হয় মনোমূৰ্চ্ছা নামৰ কুম্ভকৰ অভ্যাস আৰু অনুশীলনৰ জৰিয়তে।

- *ধ্যানযোগ সমাধি ঃ* ধ্যানযোগ সমাধিত প্রথমতে শাম্ভৱী মুদ্রা অৱলম্বন কৰি আত্মাক প্রত্যক্ষ কৰিব লাগে আৰু তাৰ পিছত বিন্দুময় ব্রহ্মাক প্রত্যক্ষ কৰি প্রত্যক্ষ কৰি মনক সেই বিন্দুত নিয়োজিত কৰিব লাগে। ইয়াৰ পিছত আত্মাক (খৰ) আকাশৰ মাজত আৰু আকাশক আত্মাৰ মাজত আনিব লাগে আৰু তেনেদৰে আত্মাক আকাশময় অনুভৱ কৰিলে কোনো বস্তুৰেই বাধাৰ সৃষ্টি কৰিব নোৱাৰে। অর্থাৎ জীৱাত্মাৰ ব্রহ্মালোকময় অনুভৱ কৰি যোগী অবিৰোধময় মুক্ত তথা সদানন্দযুক্ত হ'ব। ইয়াকেই ধ্যানযোগ সমাধি বোলে।
- *নাদযোগ সমাধি ঃ* খেচৰী মুদ্রাৰ সাধনা কৰি জিভাক বিপৰীতমুখী কৰি উর্দ্ধগামী কৰিলে সমাধিত সিদ্ধি লাভ কৰা যায়। এই সমাধিৰ নাম নাদযোগ সমাধি।
- *ৰসানন্দযোগ সমাধি ঃ* ভ্রামৰী কুম্ভকৰ অভ্যাস কৰি শ্বাস লৈ লাহে লাহে ভোমোৰাৰ গুণ গুণনি দৰে শব্দ কৰি শ্বাস বায়ু ৰেচন কৰিব লাগে। এতিয়া এই শব্দৰ উৎপত্তিস্থলত মনক নিয়োগ কৰিব লাগে। এই সমাধিৰ নাম ৰসানন্দযোগ সমাধি কাৰণ এই সমাধি কৰিলে চিত্তত আনন্দৰ সঞ্চাৰ হয় আৰু 'সোহম্' (ময়েই সেইটো) এই ভাৱৰ উপলব্ধি হয়।
- *লয়সিদ্ধযোগ সমাধি ঃ* এই সমাধিত যোনি মুদ্রা অভ্যাস কৰি সাধকে নিজকে শক্তি বুলি আৰু পৰমাত্মাক পুৰুষ বুলি কল্পনা কৰিব। নিজৰ লগত পৰমাত্মাৰ মিলনক কল্পনা কৰি সাধক আনন্দত আত্মহাৰা হ'ব আৰু পৰমাত্মাৰ লগত অভন্ন ভাৱৰ অনুভৱ কৰিব। তেতিয়াই 'অহং ব্রহ্মা' অর্থাৎ 'ময়েই ব্রহ্মা' এই অদ্বৈত ভাৱৰ অনুভৱ হ'ব। এইটোৱেই লয়সিদ্ধিযোগ সমাধি।
- *ভক্তিযোগ সমাধি ঃ* ভক্তিযোগ সমাধিত পৰম আনন্দ আৰু ভক্তিৰ সৈতে নিজৰ হৃদয়ত ইষ্টদেৱতাৰ সাধন কৰিব লাগে। ইয়াৰ ফলত আনন্দৰ অশ্রু উলায় আৰু শৰীৰ পুলকিত হৈ উঠে আৰু চিত্তৰ উদ্‌বোধন হয়। এই সমাধিকে ভক্তিযোগ সমাধি বোলে।
- *ৰাজযোগ সমাধি ঃ* মনোমূৰ্চ্ছা নামৰ কুম্ভকৰ অনুশীলন কৰি চিত্তক পৰমাত্মাৰ লগত একাত্ম কৰিব লাগে। এনে ধৰণৰ একাত্মবোধৰ ফলত সমাধি সিদ্ধি হয় এই সমাধিৰ নাম ৰাজযোগ সমাধি।

সমাধিৰ মাহাত্ম্য বর্ণনা কৰি মহর্ষি ঘেৰণ্ডই কৈছে যে দেহত বান্ধ খাই থকা আত্মাই চৈতন্য। এই চৈতন্য অদিত্বীয়, নিত্য আৰু পৰম শ্রেষ্ঠ। এই চৈতন্যক দেহৰ পৰা ভিন্ন বা পৃথক বুলি জানিব পাৰিলে সকলোৰে কামনা-বাসনাৰ পৰা মুক্ত হ'ব পাৰি (আত্মা ঘটস্যচৈতন্যমদ্বৈতং শাশ্বতং

পৰম্/ঘটাদ্বিভিন্নতো জ্ঞাত্বা বীতৰাগং বিবাসনম্ // —৭/২০)। সকলো সংকল্পবর্জিত হ'লে সমাধি সিদ্ধি হয়। এই সমাধিৰ বিষয়ে যি জানে বা সমাধিত সিদ্ধি লাভ কৰিব পাৰে তেওঁৰ পুনর্জন্ম নহয় (যং জ্ঞাত্বা ন পুনর্জন্ম জায়তে ভূমিমণ্ডলে— ৭/২৩)।

তলত এখন তালিকাৰ সহায়ত ধ্যান আৰু সমাধিৰ বিভিন্ন বিভাগসমূহ দেখুৱাই দিয়া হ'ল।





অগ্রগতি নিৰীক্ষণ

প্রশ্ন নং ১৯ঃ *ঘেৰণ্ড সংহিতাত* মুঠতে কেইপ্রকাৰৰ ধ্যানৰ কথা কোৱা হৈছে?

.....

.....

প্রশ্ন নং ২০ঃ নির্লিপ্তিৰ লক্ষণ কি? নির্লিপ্তি কেনেদৰে লাভ কৰিব পাৰি?

.....

.....

প্রশ্ন নং ২১ঃ সমাধি বুলিলে কি বুজে?

.....

.....



৩.১২ অধ্যায়টিৰ পৰা আমি কি শিকিলোঁ

- *ঘেৰণ্ড সংহিতাৰ* বিষয়ে সবিশেষ জানিব পৰা গ'ল।
- 'ঘটযোগ' সম্পৰ্কে জ্ঞান পোৱা গ'ল। ঘট শব্দৰ অৰ্থ জানিব পৰা গ'ল।
- সপ্তাংগ যোগৰ বিষয়ে স্পষ্ট ধাৰণা গঢ়ি উঠিল।
- ষট্‌কৰ্মৰ বিষয়ে বিস্তৃত বিৱৰণ পোৱা গ'ল। ষট্‌কৰ্মৰ ধৌতি, বস্তি আদি প্ৰত্যেকটো কৰ্মৰ প্ৰণালী আৰু উপকাৰিতাৰ বিষয়ে স্পষ্ট ধাৰণা গঢ়ি উঠিল।
- *ঘেৰণ্ড সংহিতাত* বৰ্ণিত বত্ৰিশ প্ৰকাৰৰ আসনৰ অনুশীলনৰ প্ৰণালী আৰু উপকাৰিতাৰ বিষয়ে স্পষ্ট ধাৰণা গঢ়ি উঠিল।
- পঁচিশ প্ৰকাৰৰ মুদ্ৰাৰ অভ্যাসৰ প্ৰণালী আৰু উপকাৰিতাৰ বিষয়ে জ্ঞান লাভ কৰা হ'ল।
- প্ৰত্যাহাৰৰ স্বৰূপ সম্বন্ধে সবিশেষ জ্ঞান পোৱা গ'ল।
- প্ৰাণায়াম শিক্ষাৰ পূৰ্বচৰ্ত, বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ প্ৰাণায়াম আৰু এইবোৰৰ অনুশীলনৰ উপকাৰিতাৰ বিষয়ে জনা গ'ল।
- ধ্যানৰ বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ বিষয়ে জনা গ'ল।
- সমাধিৰ স্বৰূপ আৰু বিভিন্ন শ্ৰেণী বিভাজন সম্বন্ধে জ্ঞান পোৱা গ'ল।



৩.১৩ অধিক জানিবলৈ

১) *ঘেৰণ্ড সংহিতা* (ভাষানুবাদসহিতা) ভাষ্যকাৰ ব্ৰহ্মলীন ৰাষ্ট্ৰগুৰু শ্ৰী ১০০৮ শ্ৰী স্বামীজী মহাৰাজ, শ্ৰী পীতাম্বৰ পীঠ, মধ্যপ্ৰদেশ।

২) *যোগশাস্ত্ৰ* (ঘেৰণ্ড সংহিতা), ৰসিক মোহন চট্টোপাধ্যায় (সম্পাদনা), নৱভাৰত পাব্লিশার্স, কলকাতা।

1) *The Gheranda Samhita : A treatise on Hatha Yoga*, translated by Sris Chandra Vasu, Harber Collins, Publishers Limited, 1976.

2) *Gherandra Samhita (Sanskrit-English)*, Srisa chandra Vasu, Sri Satguru Publication, Delhi.

3) *The Gherandra Samhita, The Original Sanskrit and An English translataion*, James Mallinson, Woodstock, NY, 2004.



৩.১৪ অগ্রগতিৰ খতিয়ান

১ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ *ঘেৰণ্ড সংহিতাত* 'ঘটযোগ'ৰ বৰ্ণনা কৰা হৈছে।

২ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ 'ঘট' শব্দৰ সাধাৰণ অর্থ হ'ল কলহ। কিন্তু ইয়াত ঘট শব্দটোৱে দেহ বা শৰীৰক বুজাইছে।

৩ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ *ঘেৰণ্ড সংহিতাত* সাতটা অধ্যায় আছে। প্রথম অধ্যায়ত ৬০টা, দ্বিতীয় অধ্যায়ত ৩৮ টা, তৃতীয় অধ্যায়ত ১০০ টা, চতুর্থ অধ্যায়ত ৫ টা, পঞ্চম অধ্যায়ত ৯৫ টা, ষষ্ঠ অধ্যায়ত ২২ টা আৰু সপ্তম অধ্যায়ত ২৩ টা শ্লোক আছে।

৪ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ *ঘেৰণ্ড সংহিতাৰ* মতে যোগৰ সপ্তসাধন হ'ল— শোধন, দৃঢ়তা, স্থৈর্য্য ধৈর্য্য, লাঘৱ, প্রত্যক্ষ আৰু নির্লিপ্তি।

৫ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ ষট্‌কর্ম হ'ল ধৌতি, বস্তি, নেতি, লৌলিকী, ত্রাটক আৰু কপালভাতি। এই ষট্‌কর্মৰ প্রত্যেকৰে বর্ণনা ঘেৰণ্ড সংহিতাত অতি সুন্দৰভাৱে কৰা হৈছে।

৬ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ ধৌতি চাৰি প্রকাৰৰ। সেইবোৰ হ'ল— অন্তর্ধৌতি, দন্তধৌতি, হৃদ্‌ধৌতি আৰু মূলশোধন। অন্তর্ধৌতি আকৌ চাৰি প্রকাৰৰ— বাতসাৰ, বাৰিসাৰ, বহ্নিসাৰ আৰু বহিষ্কৃত। দন্তধৌতিও চাৰিপ্রকাৰৰ— দন্তমূল, জিহ্বামূল, কর্ণৰন্ধ্রদ্বয় আৰু কপালৰন্ধ্র। হৃদধৌতি আকৌ তিনি প্রকাৰৰ দণ্ডধৌতি, বমনধৌতি আৰু বাসধৌতি।

৭ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ অন্তর্ধৌতি চাৰি প্রকাৰৰ— বাতসাৰ (বতাহৰ লগত জড়িত), বাৰিসাৰ (পানীৰ লগত জড়িত), বহ্নিসাৰ (জুইৰ লগত জড়িত) আৰু বহিষ্কৃত ধৌতি।

৮ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ দন্ত ধৌতি পাঁচ প্রকাৰৰ। যেনে— দন্তমূলধৌতি, জিহ্বামূল, কর্ণৰন্ধ্রদ্বয় আৰু কপালৰন্ধ্রধৌতি। দন্তমূলধৌতি দন্তশোধনৰ লগত, জিহ্বামূলধৌতি জিহ্বামূল শোধনৰ লগত আৰু কপালৰন্ধ্রধৌতি কপালৰন্ধ্র শোধনৰ লগত জড়িত।

৯ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ হৰিদ্রামূলেৰে বা হালধি গছৰ মূলেৰে বা মধ্যমা আঙুলিৰে গুহ্যপ্রদেশ বাৰে বাৰে পানীৰে শোধন কৰিব লাগে অন্যথা অপান বায়ু মুক্তভাৱে চলাচল কৰিব নোৱাৰে। ইয়াকে মূলশোধন বোলে।

১০ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ বস্তি প্রকৰণ গুহ্যপ্রদেশৰ শোধনৰ লগত জড়িত। বস্তি দুই প্রকাৰৰ— জলবস্ত আৰু স্থলবস্তি।

১১ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ নাকেৰে আধাহাতমান সূক্ষ্মসূত্র সোমোৱাই দি মুখেৰে উলিয়াই আনিলে সেই প্রক্রিয়াক নেতি বোলে। ইয়াৰ ফলত খেচৰী সিদ্ধ হয়, শ্লেষ্মা দূৰ হয় আৰু দিব্য দৃষ্টি লাভ হয়।

১২ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ অতি বেগত উদৰক এফালৰ পৰা আনফাললৈ সঞ্চালন কৰাৰ নাম লৌলিকী। ইয়াৰ ফলত সর্ৱৰোগ দূৰ হয় আৰু হজম শক্তি বাঢ়ে।

১৩ নং প্ৰশ্নৰ উত্তৰ ঃ কপালভাতি তিনিপ্ৰকাৰৰ— বাতক্ৰম, ব্যুৎক্ৰম আৰু শীৎক্ৰম কপালভাতি।

১৪ নং প্ৰশ্নৰ উত্তৰ ঃ *ঘেৰণ্ড সংহিতাত* শিৱই পৃথিৱীত যিমান জীৱ-জন্তু আছে আসনো সিমান আছে বুলি কৈছে। শিৱৰ মতে আসনৰ সংখ্যা চৌৰাশী লক্ষ।

১৫ নং প্ৰশ্নৰ উত্তৰ ঃ *ঘেৰণ্ড সংহিতাত* পঁচিশ প্ৰকাৰৰ মুদ্ৰাৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা হৈছে।

১৬ নং প্ৰশ্নৰ উত্তৰ ঃ *ঘেৰণ্ড সংহিতাত* বৰ্ণিত এবিধ মুদ্ৰা পঞ্চধাৰণা। এই পাঁচটা (পঞ্চ) ধাৰণা মুদ্ৰা হ'ল— পাৰ্থিবী ধাৰণা, আম্ভসী ধাৰণা, আগ্নেয়ী ধাৰণা, বায়বী ধাৰণা, আকাশী ধাৰণা।

১৭ নং প্ৰশ্নৰ উত্তৰ ঃ প্ৰাণায়াম অনুশীলনৰ পূৰ্বচৰ্তসমূহ হ'ল— স্থাননিৰ্ণয়, কালনিৰ্ণয়, মিতাহাৰ আৰু নাড়ীশুদ্ধি। প্ৰাণায়াম অনুশীলনৰ আগতে এই কেইটা বিষয়ৰ ওপৰত বিশেষ গুৰুত্ব আৰোপ কৰিলে প্ৰাণায়াম সফলীভূত হয়।

১৮ নং প্ৰশ্নৰ উত্তৰ ঃ *ঘেৰণ্ড সংহিতা*মতে প্ৰাণায়াম বা কুম্ভকৰ আঠটা প্ৰকাৰ আছে। সেইবোৰ হ'ল— সহিত, সূৰ্যভেদ, উজ্জায়ী, শীতলী, ভস্ত্ৰিকা, ভ্ৰামৰী, মূৰ্চ্ছা, কেবলী।

১৯ নং প্ৰশ্নৰ উত্তৰ ঃ *ঘেৰণ্ড সংহিতাত* তিনি প্ৰকাৰৰ ধ্যানৰ কথা কোৱা হৈছে। সেইবোৰ হ'ল— স্থূলধ্যান, জ্যোতিৰ্ধ্যান আৰু সূক্ষ্মধ্যান।

২০ নং প্ৰশ্নৰ উত্তৰ ঃ নিৰ্লিপ্তিৰ লক্ষণ হ'ল সমাধি। সমাধিৰ জৰিয়তে নিৰ্লিপ্তি লাভ কৰিব পাৰি।

২১ নং প্ৰশ্নৰ উত্তৰ ঃ দেহৰ পৰা মনক পৃথক কৰি পৰমাত্মাৰ লগত মিলিত কৰাৰ নামেই সমাধি। অৰ্থাৎ সমাধি হ'ল চিত্তৰ পৰমাত্মাৰ লগত একাত্মবোধ। সমাধি ছয়বিধ— ধ্যানযোগ সমাধি, নাদযোগ সমাধি, ৰসানন্দযোগ সমাধি, লয়সিদ্ধিযোগ সমাধি, ভক্তিযোগ সমাধি আৰু ৰাজযোগ সমাধি।



৩.১৫ আৰ্হি প্ৰশ্ন

(ক) বস্তুধৰ্মী প্ৰশ্ন

প্ৰশ্ন ১ ঃ ঘট যোগ বুলিলে কি বুজে? 'ঘট যোগ' বৰ্ণনা কৰা ঘেৰণ্ড সংহিতাৰ বিষয়ে এটি চমু টোকা লিখক।

প্ৰশ্ন ২ ঃ যোগৰ সপ্তসাধন কি কি? সপ্তসাধনৰ গুৰুত্ব কি?

প্ৰশ্ন ৩ ঃ *ঘেৰণ্ড সংহিতা*অনুসৰি ষট্‌কৰ্ম কি কি?

প্ৰশ্ন ৪ ঃ *ঘেৰণ্ড সংহিতাত* বৰ্ণিত ষট্‌কৰ্মৰ প্ৰথম কৰ্ম ধৌতিৰ বিভিন্ন প্ৰকাৰভেদ লিখক।

প্ৰশ্ন ৫ ঃ *ঘেৰণ্ড সংহিতাত* বৰ্ণিত বত্ৰিশটা আসনৰ যিকোনো দহটা আসনৰ অভ্যাস প্ৰণালী আৰু উপকাৰিতাৰ বিষয়ে লিখক।

প্রশ্ন ৬ ঃ *ঘেৰণ্ড সংহিতা*নুসাৰে যিকোনো দহটা মুদ্রাৰ বিষয়ে লিখক।

(খ) চুটি প্রশ্ন

প্রশ্ন ১ ঃ পঞ্চধাৰণা কি কি? চমুকৈ লিখক।

প্রশ্ন ২ ঃ প্রত্যাহাৰৰ বিষয়ে এটি চমুটোকা লিখক।

প্রশ্ন ৩ ঃ প্রাণায়াম শিক্ষাৰ পূর্বচর্তসমূহ চমুকৈ লিখক।

(গ) ৰচনাধর্মী প্রশ্ন

প্রশ্ন ১ ঃ *ঘেৰণ্ড সংহিতা*ত কেইপ্রকাৰৰ প্রাণায়ামৰ বিষয়ে বর্ণনা কৰা হৈছে? যিকোনো পাঁচটা প্রাণায়ামৰ বিষয়ে বর্ণনা কৰক।

প্রশ্ন ২ ঃ *ঘেৰণ্ড সংহিতা*ত উল্লিখিত দশবায়ুৰ বিষয়ে বর্ণনা কৰক।

প্রশ্ন ৩ ঃ ধ্যানৰ তিনিটা প্রকাৰৰ বিষয়ে বহলাই লিখক।

প্রশ্ন ৪ ঃ *ঘেৰণ্ড সংহিতা*ৰ মতে সমাধি মানে কি? ই কেইপ্রকাৰৰ আৰু কি কি? আলোচনা কৰক।

*** ***** ***

অধ্যায় ৪ ঃ *হঠযোগ প্রদীপিকাৰ* পৰিচয়

অধ্যায় গাঁথনি

৪.১ উদ্দেশ্য

৪.২ পৰিচয়

৪.৩ *হঠযোগ প্রদীপিকা*— এটি চমু পৰিচয়

৪.৪ হঠযোগৰ সৈতে ৰাজযোগৰ সম্পৰ্ক

৪.৫ হঠযোগৰ গুৰুত্ব আৰু ইয়াৰ গোপনীয়তাৰ তাৎপর্য

৪.৬ হঠযোগ পৰম্পৰা

৪.৭ হঠযোগৰ অভ্যাসযোগ্য স্থান নির্বাচন

৪.৮ যোগৰ প্রতিবন্ধকসমূহ

৪.৯ যোগৰ সহায়কসমূহ

৪.১০ যম আৰু নিয়ম

৪.১১ আসন

৪.১২ মিতাহাৰ

- ৪.১২.১ যোগীৰ পথ্য আৰু অপথ্য

৪.১৩ হঠযোগ সিদ্ধিৰ চর্ত আৰু লক্ষণ

৪.১৪ প্রাণায়াম

- ৪.১৪.১ প্রাণায়ামৰ উপকাৰিতা
- ৪.১৪.২ নাড়ী শুদ্ধি আৰু উন্মনীভাৰ
- ৪.১৪.৩ কনিষ্ঠ, মধ্যম আৰু উত্তম প্রাণায়াম
- ৪.১৪.৩ যুক্ত তথা অযুক্ত প্রাণায়ামৰ স্বৰূপ আৰু ফলাফল
- ৪.১৪.৫ প্রাণায়ামৰ ভেদ

৪.১৫ ষট্‌ক্রিয়া

- ৪.১৫.১ ধৌতি
- ৪.১৫.২ বস্তি
- ৪.১৫.৩ নেতি
- ৪.১৫.৪ ত্রাতক
- ৪.১৫.৫ নৌলি
- ৪.১৫.৬ কপালভাতি

৪.১৬ গজকৰণী ক্রিয়া

৪.১৭ কুম্ভকৰ শ্রেণীবিভাগ

- ৪.১৭.১ অষ্টকুম্ভকৰ অভ্যাসপ্রণালী আৰু উপকাৰিতা

৪.১৮ কুণ্ডলিনী শক্তি
৪.১৯ সুষুম্না নাড়ীৰ তাৎপর্য
৪.২০ মুদ্রাবন্ধ— শ্রেণীবিভাজন আৰু উপকাৰিতা
৪.২১ দশমুদ্রাৰ অভ্যাসপ্রণালী
৪.২২ অমৰোলী মুদ্রা
৪.২৩ সমাধিক্রম
৪.২৪ নাদৰ সংজ্ঞা আৰু গুৰুত্ব
৪.২৪.১ নাদানুসন্ধানৰ প্রণালী
৪.২৪.২ নাদৰ চাৰিটা অৱস্থা
৪.২৫ নাদানুসন্ধানৰ বৈশিষ্ট্য তথা ফলাফল
৪.২৬ অধ্যায়টিৰ পৰা আমি কি শিকিলোঁ
৪.২৭ অধিক জানিবলৈ
৪.২৮ অগ্রগতিৰ খতিয়ান
৪.২৯ আৰ্হি প্রশ্ন

৪.১ উদ্দেশ্য

এই অধ্যায়টো অধ্যয়ন কৰি আপুনি—

- হঠযোগৰ উল্লেখযোগ্য গ্রন্থ *হঠযোগ প্রদীপিকা* সম্পর্কে জানিব পাৰিব
- হঠযোগ আৰু ৰাজযোগৰ পাৰস্পৰিক সম্পর্কৰ বিষয়ে জ্ঞান পাব
- হঠযোগৰ গুৰুত্ব আৰু মাহাত্ম্যৰ বিষয়ে জানিব পাৰিব
- হঠযোগ পৰম্পৰাৰ সম্বন্ধে জানিব পাৰিব
- যোগৰ প্রতিবন্ধক আৰু সহায়ক সম্পর্কে অৱগত হ'ব
- বিভিন্ন ধৰণৰ আসন তথা প্রাণায়াম সম্পর্কে বিস্তাৰিত জ্ঞান পাব
- হঠযোগত উল্লিখিত খাদ্যাভ্যাস আৰু মিতাহাৰ সম্পর্কে জানিব পাৰিব
- ষট্‌ক্রিয়াৰ বিভিন্ন প্রকৰণ আৰু কুম্ভকৰ শ্রেণীবিভাগ সম্পর্কে বিস্তাৰিত জ্ঞান পাব
- কুণ্ডলিনী শক্তি আৰু সুষুম্না নাড়ীৰ তাৎপর্যৰ বিষয়ে অৱগত হ'ব
- দশমুদ্রাৰ বিষয়ে বিস্তাৰিত জ্ঞান লাভ কৰিব
- সমাধিক্রমৰ স্পষ্ট ধাৰণা গঢ়ি উঠিব
- নাদানুসন্ধান সম্বন্ধে বিস্তাৰিতভাৱে জানিব পাৰিব।

৪.২ পৰিচয়

যোগী স্বাত্মাৰামে ৰচনা কৰা *হঠযোগ প্রদীপিকা* হঠযোগৰ এখন উল্লেখযোগ্য গ্রন্থ। এই গ্রন্থৰ অন্তর্গত বিষয়সমূহ শিক্ষার্থীসকলৰ সুবিধার্থে এই অধ্যায়ত সহজভাৱে উপস্থাপন কৰা

হৈছে। এই অধ্যায়ত হঠযোগ আৰু ৰাজযোগৰ পাৰস্পৰিক সম্পৰ্কৰ বিষয়ে আলোকপাত কৰি যোগ পৰম্পৰাত হঠযোগৰ গুৰুত্ব আৰু মাহাত্ম্যৰ কথা বিশদভাৱে আলোচনা কৰা হৈছে। হঠযোগ প্রদীপিকাৰ চাৰিটা অধ্যায়ত সন্নিৰিষ্ট বিষয়সমূহ যেনে হঠযোগ পৰম্পৰা, যম আৰু নিয়ম, যোগৰ প্রতিবন্ধক আৰু সহায়কসমূহ, আসন, প্রাণায়াম, ষট্‌কর্ম, কুম্ভক, কুণ্ডলিনী শক্তিৰ জাগৰণ, সুষুম্না নাড়ীৰ তাৎপর্য, দশ মুদ্রা, সমাধি, নাদোপসনা বা নাদানুসন্ধান ইত্যাদিৰ বিষয়ে সৰল আৰু চমু আলোচনা এই অধ্যায়টোত আগবঢ়োৱা হৈছে। এই অধ্যায়টো অধ্যয়নৰ জৰিয়তে শিক্ষার্থীসকলৰ মনত হঠযোগৰ বৈশিষ্ট্য তথা ইয়াৰ বিভিন্ন বিষয় সম্পর্কে এক স্পষ্ট ধাৰণা গঢ়ি উঠিব।

৪.৩ *হঠযোগ প্রদীপিকা*— এটি চমু পৰিচয়

স্বাত্মাৰামৰ *হঠযোগ প্রদীপিকা* এখন উল্লেখযোগ্য যোগগ্রন্থ। হঠ মানে ইচ্ছা শক্তি (will power), অধ্যৱসায় (perseverance), দৃঢ়তা (resoluteness) ইত্যাদি। গতিকে হঠযোগ হ'ল এইবোৰ গুণক বিকাশ কৰাৰ মাধ্যম। 'হঠ' শব্দটো দুটা বর্ণৰে গঠিত হৈছে 'হ' আৰু 'ঠ'। 'হ' বর্ণৰ বিভিন্ন অর্থ আছে যেনে— মুনি, আত্মা বা পুৰুষ, সূর্য্য, প্রাণ ইত্যাদি। 'ঠ' বর্ণই প্রকৃতি, চিত্ত, চন্দ্র, অপান ইত্যাদিক বুজায়। যোগ শব্দৰ অর্থ হ'ল সংযোগ বা মিলন (union)। গতিকে হঠযোগ হ'ল প্রকৃতি আৰু পুৰুষৰ, চিত্ত আৰু আত্মাৰ, চন্দ্র আৰু সূর্য্যৰ, প্রাণ আৰু অপানৰ সংযোগ বা মিলন (এতেন হঠশব্দবাচ্যয়োঃ সূর্যচন্দ্রাখ্যায়োঃ প্রাণাপানয়োৰৈক্যলক্ষণঃ প্রাণায়ামো হঠযোগঃ ইতি হঠযোগস্য লক্ষণ; সিদ্ধম— ব্রহ্মানন্দটীকা ১/১)। *হঠযোগ প্রদীপিকা* হঠযোগৰ ব্যৱহাৰিক প্রণালী বর্ণিত এখন সুন্দৰ গ্রন্থ। এই গ্রন্থ অধ্যয়নৰ জৰিয়তে বা এই গ্রন্থানুসাৰে হঠযোগ অনুশীলনৰ মাধ্যমেৰে সাধকে কায়িক সুস্থিৰতাৰ লগতে আত্ম সাক্ষাৎকাৰ লাভ কৰে। বি কে এছ আয়েংগাৰে *হঠযোগ প্রদীপিকাৰ* পাতনিত কৈছে যে 'হঠযোগ হ'ল আধ্যাত্মিক বিকাশৰ পথত থকা প্রতিবন্ধকতা নেওচি যোৱাৰ মাধ্যম। ই মানসিক তথা শাৰীৰিক আৰু শাৰীৰিক তথা আধ্যাত্মিক বিজ্ঞান যি নৈতিক, মানসিক, আধ্যাত্মিক, শাৰীৰিক আৰু বৌদ্ধিক বিষয়সমূহ আলোচনা কৰে।'

হঠযোগ প্রদীপিকা চাৰিটা খণ্ডত বিভক্ত। প্রত্যেকটো খণ্ডকে উপদেশ শব্দৰে নামাংকিত কৰা হৈছে। প্রথম খণ্ডত (প্রথমোপদেশত) যম, নিয়ম, আসন আৰু খাদ্যৰ বিৱৰণ পোৱা যায়। দ্বিতীয় খণ্ডত প্রাণায়াম আৰু ষট্‌কর্মৰ বিষয়ে বর্ণনা আছে। তৃতীয় খণ্ডত মুদ্রা, নাদ আৰু কুণ্ডলিনী শক্তিৰ বিষয়ে আছে আৰু চতুর্থ খণ্ডত প্রত্যাহাৰ, ধাৰণা, ধ্যান আৰু সমাধিৰ বর্ণনা পোৱা যায়। এই গ্রন্থত সর্বমুঠ ৩৯০টা শ্লোক আছে। ইয়াৰে ভিতৰত প্রায় ছল্লিশটা (৪০) আসনৰ লগত জড়িত, এশদহটা (১১০) প্রাণায়ামৰ লগত জড়িত, এশপঞ্চাশটা (১৫০) মুদ্রা, বন্ধ আৰু ষট্‌কর্মৰ লগত জড়িত আৰু বাকীখিনি প্রত্যাহাৰ, ধাৰণা, ধ্যান আৰু সমাধিৰ লগত জড়িত। হঠযোগৰ প্রদীপিকাৰ প্রণেতা স্বাত্মাৰামৰ সময় বাৰশৰ পৰা পোন্ধৰশ শতিকাৰ মাজত, যোগগুৰু স্বাত্মাৰামৰ *হঠযোগ প্রদীপিকা* যোগসূত্র, যোগ উপনিষদ, পুৰাণ, ভগৱদ্‌-গীতা আদিৰ ওপৰত প্রতিষ্ঠিত।

*ঘেৰণ্ড সংহিতা*ৰ দৰে এই গ্ৰন্থত যোগৰ সাতটা অংগ (সাধনৰ) কথা কোৱা হোৱা নাই। ইয়াত পতঞ্জলিৰ যোগসূত্ৰৰ নিচিনাকৈ যোগৰ আঠটা অংগই স্বীকাৰ কৰা হৈছে। *হঠযোগ প্রদীপিকা* মূলতঃ পতঞ্জলিৰ যোগসূত্ৰৰ আধাৰত বিৰচিত যোগৰ ব্যৱহাৰিক অনুশীলনৰ তাৎপর্যসমৃদ্ধ এখন উৎকৃষ্ট গ্ৰন্থ।

৪.৪ হঠযোগৰ সৈতে ৰাজযোগৰ সম্পর্ক

হঠযোগ প্রকৃততে ৰাজযোগৰ সমগোত্রীয় যোগবিদ্যা। যোগৰাজোপনিষদত মন্ত্রযোগ, লয়যোগ, হঠযোগ আৰু ৰাজযোগক যোগৰ চাৰিটা প্রকাৰৰ বুলি কোৱা হৈছে— 'মন্ত্রযোগলয়শ্চৈৰ ৰাজযোগো হঠস্তথা যোগাশ্চতুর্বিধ ঃ প্রোক্তো যোগিভিঃ তত্ত্বদর্শিভিঃ'। যদিও হঠযোগ ৰাজযোগৰ দৰেই যোগৰ এটি প্রকাৰ কিন্তু *হঠযোগপ্রদীপিকাত* হঠযোগক ৰাজযোগ সাধনাৰ প্রাৰম্ভিক পদক্ষেপ বুলি কোৱা হৈছে। *হঠযোগ প্রদীপিকাৰ* প্রথম তিনিটি শ্লোকত এই কথা স্পষ্টভাৱে উল্লেখ কৰা হৈছে। যোগগুৰু স্বাত্মাৰামে প্রথম শ্লোকতে হঠযোগক ৰাজযোগ বিদ্যাত উপনীত হোৱাৰ খটখটী বুলি অভিহিত কৰিছে। তেওঁ কৈছে 'শ্রী আদিনাথায় নমোহস্তু তস্মৈ যেনোপদিষ্টা হঠযোগ বিদ্যা /বিভ্রাজতে প্রোন্নতৰাজযোগমাৰোঢ়োমিচ্ছোৰধিৰোহিণীৰ //-১/১'। অর্থাৎ অতিশয় উন্নত ৰাজযোগ বিদ্যাত উন্নতি কৰিবলৈ আগ্রহী ব্যক্তিসকলৰ বাবে জখলাসদৃশ হঠযোগবিদ্যা যিজনে জানে, সেই আদিনাথক মোৰ অর্থাৎ 'যোগী স্বাত্মাৰামৰ' প্রণাম। গ্রন্থৰ দ্বিতীয় শ্লোকতো হঠযোগ আৰু ৰাজযোগৰ পাৰস্পৰিক সম্পর্কক উল্লেখ কৰি কোৱা হৈছে যে হঠযোগ বিদ্যাৰ আধাৰ হ'ল ৰাজযোগবিদ্যা। সেয়েহে কেৱল মাত্র ৰাজযোগৰ বাবেহে হঠযোগৰ উপদেশ দিয়া হৈছে বা বর্ণনা কৰা হৈছে (কেৱলং ৰাজযোগায় হঠবিদ্যোপদিশ্যতে-১/২)।ব্রহ্মানন্দ টীকাত কোৱা হৈছে যে হঠবিদ্যাৰ মুখ্য ফল ৰাজযোগৰ প্রাপ্তিহে, সিদ্ধি নহয়। (হঠবিদ্যায়া ৰাজযোগ এৱ মুখ্যং ফলং ন সিদ্ধয় ইতি কেৱলপদস্যাভিপ্রায়ঃ— ব্রহ্মানন্দ টীকা ১/২)। সেয়েহে ৰাজযোগ ৰূপ ফলসমন্বিত হঠযোগ এই গ্রন্থখনৰ বিষয় বুলি অভিহিত কৰা হৈছে (এতেন ৰাজযোগ ফলসহিতো হঠযোগোহস্য গ্রন্থস্য বিষয়ঃ— ব্রহ্মানন্দ টীকা, ১/২)।

হঠযোগ প্রদীপিকাৰ তৃতীয় শ্লোকতো হঠযোগক জ্ঞানৰ মাধ্যম বুলি কোৱা হৈছে। ইয়াত কৈছে যে বিভিন্ন মতৰ প্রভাৱৰ ফলত যি ৰাজযোগক নাজানে তেওঁলোকৰ বাবে কৃপাময় স্বাত্মাৰামে *হঠযোগ প্রদীপিকা*ৰচনা কৰিছে 'ভ্রান্ত্যা বহুমধ্বান্তে ৰাজযোগমজানতাম্/হঠ প্রদীপিকাং ধত্তে স্বাত্মাৰামঃ কৃপাকৰঃ//—১/৩'। *হঠযোগ প্রদীপিকাৰ* মতে ৰাজযোগ বিদ্যাত সিদ্ধি লাভ কৰিবলৈ হঠযোগ বিদ্যা অনিবার্য (হঠং বিনা ৰাজযোগং ৰাজযোগং বিনা হঠঃ ন সিধ্যতি ততো যুগ্মমানিষ্পত্তঃ সমভ্যসেৎ //—২/৩৬)।

৪.৫ হঠযোগৰ গুৰুত্ব আৰু ইয়াৰ গোপনীয়তাৰ তাৎপর্য

ভাৰতীয় যোগ সাধনাৰ পৰম্পৰাত শাৰীৰিক আৰু মানসিক ক্রিয়া কর্মমূলক সাধনাৰ পন্থা হিচাপে হঠযোগে এক বিশেষ স্থান অধিকাৰ কৰিছে। হঠযোগ হ'ল সকলো ধৰণৰ তাপৰ

(কষ্টৰ) নাশক আৰু সকলো ধৰণৰ যোগৰ আধাৰ। যোগী স্বাত্মাৰামে এইকথা *হঠযোগ প্রদীপিকাত* স্পষ্টভাৱে উল্লেখ কৰিছে 'অশেষ তাপতপ্তানাং সমাশ্রয়মঠো হঠঃ /অশেষযোগ যুক্তা-নামাধাৰকমঠো হঠঃ—//১/১০'। ব্রহ্মানন্দটীকাৰ মতে এই তাপ বা দুঃখ তিনিপ্রকাৰৰ— আধ্যাত্মিক (শাৰীৰিক আৰু মানসিক), আধদৈৰিক (গ্রহাদিজনিত) আৰু আধিভৌতিক (ব্যাঘ্রসর্পাদিজনিত)। এই তিনিও ধৰণৰ দুখৰ নিবাৰক হ'ল হঠযোগ। পুনৰ হঠযোগক সকলো যোগৰ আধাৰ বুলি কোৱা হৈছে। সকলো যোগ বুলি কওঁতে মন্ত্রযোগ, কর্মযোগ আদিক বুজাইছে (তথা হঠঃ অশেষ যোগযুক্তানাং অশেষযোগযুক্তাঃ মন্ত্রযোগকর্মযোগাদিযুক্তাস্তেষামাধাৰভূতঃ কমঠঃ এৱম্— ব্রহ্মানন্দ টীকা, ১/১০)। গতিকে হঠযোগ হ'ল সংসাৰৰ দুঃখেৰে পীড়িত সকলৰ আশ্রয়স্থল আৰু যোগীসকলৰ বাবে যোগৰ শ্রেষ্ঠ আধাৰ।

হঠযোগৰ গুৰুত্ব অপৰিসীম। সেয়েহে হঠযোগ প্রদীপিকাত এই যোগক পৰম গোপনীয় বিদ্যা বুলি কৈছে। অণিমা, মহিমা আদি সিদ্ধিৰ বাবে আৰু মোক্ষৰ অভিলাষী যোগীৰ বাবে এইটো এটা অত্যন্ত গুপ্ত বিদ্যা (সিদ্ধিমণিমাদ্যৈশ্বর্যমিচ্ছতা যদ্বা সিদ্ধিং কৈৱলসিদ্ধিমিচ্ছতা বাঞ্ছতা যোগিনা হঠযোগবিদ্যা পৰমত্যন্তংগোপ্য গোপনীয় গোপেনার্হাস্তীতি— ব্রহ্মানন্দটীকা, ১/১১)। এই বিদ্যাক যদি গোপন কৰি ৰাখিব পৰা যায় তেন্তে ই বীর্যবতী (ফলদায়ক) হয় অন্যথা অজিতেন্দ্রিয়, শমগুণৰহিত, মুক্তিত অসমর্থ, দোষমুক্ত যিজনে ইয়াক গোপন কৰি ৰাখিব নোৱাৰি প্রকাশ কৰে তেওঁৰ ক্ষেত্রত সেই বিদ্যা নির্বীযা অর্থাৎ ফলৱতী নহয়। সেয়েহে হঠযোগ প্রদীপিকাত স্পষ্টভাৱে কৈছে—

"হঠবিদ্যা পৰং গোপ্যা যোগিনা সিদ্ধিমিচ্ছতা।
ভবেদ্বীর্যবতী গুপ্তা নিবীর্যা তু প্রকাশিতা।। (১/১১)।

উল্লেখযোগ্য যে কেৱল জিতেন্দ্রিয়, শমগুণযুক্ত, মুক্তি লাভত সমর্থ, দোষশূণ্য আৰু হঠযোগক গুপ্ত কৰি ৰাখিব পৰাজনকহে এই বিদ্যা প্রদান কৰা উচিত (জিতাক্ষায় শান্তায় সক্তায় মুক্তৌ বিহীনায় দোষৈৰসক্তায়মুক্তৌ/অহীনায় দোষেতৰৈৰুক্তকর্ত্রে প্রদেয়ো ন দেয়ো হঠশ্চেতৰ-স্মৈ//— ব্রহ্মানন্দটীকা-১/১১)। অর্থাৎ যোগ্য ব্যক্তিকহে এই বিদ্যা প্রদান কৰা উচিত।

৪.৬ হঠযোগৰ পৰম্পৰা

হঠযোগ প্রদীপিকা গ্রন্থত হঠযোগৰ স্বৰূপ, গুৰুত্ব আদি আলোচনা কৰাৰ লগতে হঠযোগৰ পৰম্পৰা সম্পর্কেও বর্ণনা কৰা হৈছে। ইয়াত ৩৪ (চৌত্রিশ) জন মুখ্য হঠযোগীৰ বিষয়ে উল্লেখ কৰা হৈছে। তেওঁলোকৰ নাম সমূহ হ'ল— ১) আদি নাথ, ২) মৎস্যেন্দ্রনাথ, ৩) শাৱৰ, ৪) আনন্দ ভৈৰৱ, ৫) চৌৰঙ্গী, ৬) মীননাথ, ৭) গোৰক্ষনাথ, ৮) বিৰূপাক্ষ, ৯) বিলেশয়, ১০) যোগী মন্থান, ১১) যোগী ভৈৰৱ, ১২) সিদ্ধি, ১৩) বুদ্ধ, ১৪) কন্থড়ি, ১৫) কোৰণ্টক, ১৬) সুৰানন্দ, ১৭) সিদ্ধিপাদ, ১৮) চর্পটি, ১৯) কানেৰী, ২০) পূজ্যপাদ, ২১) নিত্যনাথ, ২২) নিৰঞ্জন, ২৩) কপালি, ২৪) বিন্দুনাথ, ২৫) কাকচণ্ডীশ্বৰ, ২৬) আল্লাম, ২৭) প্রভূদেৱ, ২৮) ঘোডা, ২৯) চোলী, ৩০) টিণ্টিন, ৩১) ভানুকী, ৩২) নাৱদেৱ, ৩৩) খণ্ড্র, ৩৪) কাপালিক

(হঠযোগ প্রদীপিকা ১/৫—৯)। হঠযোগ পৰম্পৰাৰ মূল বা প্রথম হঠযোগী হিচাপে শিৱৰ নাম উল্লেখ কৰা হৈছে। ব্রহ্মানন্দ টীকাত শিৱৰ পৰা নাথ সম্প্রদায় সৃষ্টি হৈছে বুলি কোৱা হৈছে। ইয়াত মৎস্যেন্দ্রনাথক আদিনাথৰ শিষ্য বুলি অভিহিত কৰা হৈছে (আদিনাথঃ শিবঃ সর্বেষাং নাথানাং প্রথমো নাথঃ। ততো নাথসম্প্রদায়ঃ প্রবৃত্ত ইতি নাথসম্প্রদায়িনো বদন্তি। মৎস্যেন্দ্রাখ্যশ্চ আদিনাথ শিষ্যঃ— ব্রহ্মানন্দটীকা ১/৫)। মৎস্যেন্দ্রনাথৰ পিছত শাৱৰ, আনন্দ ভৈৰৱ আদি হঠযোগীসকলৰ নাম পোৱা যায়। এইদৰে হঠযোগ পৰম্পৰা শিৱৰ পৰা আৰম্ভ হৈগ পিছৰ হঠযোগীসকলৰ মাজত প্রচলিত হৈ আছে।

৪.৭ হঠযোগৰ অভ্যাসযোগ্য স্থান নির্বাচন

হঠযোগ প্রদীপিকাত হঠযোগ অভ্যাস কৰিবলৈ যথোপযুক্ত স্থানৰ নির্বাচনৰ কথা কোৱা হৈছে। ইয়াত হঠযোগৰ অনুশীলনৰ বাবে উপযুক্ত স্থান নির্বাচন কৰি তাত মঠ নির্মাণ কৰি হঠযোগৰ অভ্যাস কৰিব লাগে বুলি উল্লেখ কৰা হৈছে। যথোপযুক্ত স্থান সন্দর্ভত কোৱা হৈছে যে সুশাসিত, আৰু ধার্মিক দেশত য'ত সহজে ভিক্ষা পোৱা যায় আৰু যি দেশত নিৰুপদ্রৱ সাধনা কৰিব পৰা যায় তেনে ধৰণৰ স্থানত মঠ নির্মাণ কৰি যোগীয়ে হঠযোগ সাধনা কৰিব লাগে। পুনৰ ইয়াত কোৱা হৈছে যে সাধকৰ যোগাভ্যাসৰ আসনৰ পৰা চাৰিহাতমান ঠাইৰ ভিতৰত যাতে শিলা, অগ্নি আৰু পানী নাথাকে সেই কথাৰ প্রতি বিশেষ ধ্যান দিব লাগে। অর্থাৎ সুশাসিত, অনায়াসে ভিক্ষা লাভ হোৱা, চোৰ-ব্যাঘ্র আদিৰ উপদ্রৱৰহিত, শীতোষ্ণাদিবিকাৰ ৰহিত স্থানত মঠ নির্মাণ কৰি একান্তভাৱে সাধকে হঠযোগ সাধনা কৰিব লাগে (সুৰাজ্যে ধার্মিকে দেশে সুভিক্ষে নিৰুপদ্রৱে)// ধনুঃ প্রমাণপর্যন্তং শিলাগ্নিজলবর্জিতে//একান্তে মঠিকামধ্যে স্থাতব্যং হঠযোগিনা//-১/১২)।

হঠযোগৰ অভ্যাসযোগ্য মঠৰ লক্ষণ সন্দর্ভত হঠযোগ প্রদীপিকাত কোৱা হৈছে যে এই মঠ—১) অল্পদ্বাৰ অর্থাৎ সৰু দ্বাৰ বিশিষ্ট, ২) খিড়ীকি ৰহিত, ৩) এন্দুৰ-নিগনি আদিৰ গাত বর্জিত, ৪) গৰুৰ গোবৱেৰে লেপ দিয়া ৫) স্বচ্ছ, ৬) মহ-মাখি আদিৰ পৰা সুৰক্ষিত, ৭) বহিঃভাগ মণ্ডপ, বেদী, কুঁৱা আদিৰে শোভিত, ৮) চতুর্দিশ বেষ্টিত হ'ব লাগে। তাৰোপৰি এই মঠ অত্যন্ত উচ্চ স্থানত বা নিম্নস্থানত হ'ব নালাগে অর্থাৎ সাধনাৰ বাবে উপযুক্ত মঠটি সুৰক্ষিত, স্বচ্ছ, নির্মল, দৃষ্টিনন্দক আৰু সুবিধাপ্রদ হ'ব লাগে। এনে ধৰণৰ মঠত সকলো চিন্তা বর্জন কৰি গুৰুৰ উপদিষ্ট মার্গেৰে সাধকে যোগাভ্যাস কৰিব লাগে (এবং বিধে মঠে স্থিতা সর্বচিন্তাবিবর্জিতঃ// গুৰুৱপদিষ্টমার্গেন যোগমেৰ সমভ্যসেত্//-১/১৪)।

৪.৮ যোগৰ প্রতিবন্ধকসমূহ

হঠযোগ প্রদীপিকা গ্রন্থত যোগাভ্যাসৰ ক্ষেত্রত থকা প্রতিবন্ধকসমূহ উল্লেখ কৰা হৈছে। এই প্রতিবন্ধকসমূহ হ'ল— অত্যাহাৰ (অতিভোজন), প্রয়াস (অধিক পৰিশ্রম হোৱা ব্যাপাৰ বা

কাম), প্রজল্প (বেছিকৈ কথা কোৱা), নিয়মগ্রহ (শীতল জলেৰে প্রাতঃস্নান, কেৱলমাত্র ৰাতিহে ভোজন বা ফলাহাৰ গ্রহণ), জনসংগ (অধিক মানুহৰ সংগ), লৌল্য (চঞ্চলতা)। এই প্রতিবন্ধকসমূহে যোগ বিনাশ কৰে (অত্যাহাৰঃ প্রয়াসশ্চ প্রজল্পোনিয়মগ্রহঃ// জনসংগশ্চ লৌল্যং চ ষড়্ভির্যোগো বিনশ্যতি//-১/১৫)।

৪.৯ যোগৰ সহায়কসমূহ

যোগাভ্যাসৰ ক্ষেত্রত প্রতিবন্ধক থকাৰ দৰে যোগৰ সহায়ক গুণো আছে। যোগৰ অনুশীলনত সহায় কৰা এই ছয়বিধ গুণৰ স্পষ্ট বর্ণনা *হঠযোগ প্রদীপিকাৰ* প্রথমোপদেশত দিয়া হৈছে। যোগৰ সহায়কসমূহ হ'ল— ১) উৎসাহ, ২) সাহস, ৩) ধৈর্য্য, ৪) তত্ত্বজ্ঞান, ৫) নিশ্চয়, ৬) জনসংগ পৰিত্যাগ। এই ছয়বিধ গুণৰ দ্বাৰা যোগ শীঘ্রে সিদ্ধ হয়। (উৎসাহাৎ-সাহসাদ্ধৈর্যাত্তত্ত্বজ্ঞানাচ্চ নিশ্চয়াৎ//জনসংগপৰিত্যাগাৎষড়্ভির্যোগঃ প্রসিধ্যতি//-১/১৬)।

৪.১০ যম আৰু নিয়ম

ঘেৰণ্ড সংহিতা আৰু *হঠযোগ প্রদীপিকা* হঠযোগৰ দুখন উল্লেখযোগ্য গ্রন্থ। *ঘেৰণ্ড সংহিতাত* যম আৰু নিয়মৰ বিষয়ে একো উল্লেখ নাই। কিন্তু *হঠযোগ প্রদীপিকাত* যম আৰু নিয়মৰ উল্লেখ আছে। এই গ্রন্থৰ প্রথমোপদেশত 'অথ যমনিয়মাঃ' শীর্ষনামত যম আৰু নিয়মৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা হৈছে। অৱশ্যে যোগৰ অংগ হিচাপে যম-নিয়মৰ স্পষ্ট উল্লেখ এই গ্রন্থত পোৱা নাযায়। কাৰণ ইয়াত আসনকহে যোগৰ প্রথম অংগ হিচাপে স্বীকৃতি দিয়া হৈছে— 'হঠাৎ প্রথমাংগত্বাদাসনং পূর্বমুচ্যতে—১/১৭'। তথাপি পতঞ্জলিৰ যোগসূত্রৰ আধাৰত ৰচিত হোৱাৰ বাবে হঠযোগ প্রদীপিকাত যম আৰু নিয়মক সমূলাংশে বাদ নিদি সিহঁতৰ উল্লেখ কৰা হৈছে। অৱশ্যে যোগসূত্রত উল্লেখ থকা পাঁচবিধ যম আৰু পাঁচিবিধ নিয়মৰ বিপৰীতে হঠযোগ প্রদীপিকাত দহবিধ যম আৰু দহবিধ নিয়মৰ বর্ণনা আছে।

- **যম ঃ** *হঠযোগ প্রদীপিকাৰ* মতে দহবিধ যম হ'ল ১) অহিংসা (কায়-মনো-বাক্যে হিংসাৰ পৰিত্যাগ), ২) সত্য (মিথ্যাৰ পৰিত্যাগ), ৩) অস্তেয় (চোৰ নকৰা), ৪) ব্রহ্মচর্য (কামনা-বাসনাৰ পৰিত্যাগ, ৫) ক্ষমা (সহনশীলতা), ৬) ধৃতি (ধৈর্য্য), ৭) দয়া (কৃপা), ৮) আর্জৱ (শৱ্দত সৱলতা), ৯) মিতাহাৰ (পৰিমিত আহাৰ), ১০) শৌচ (আভ্যন্তৰীণ আৰু বাহ্যিক শুচিতা)। পাতঞ্জল *যোগসূত্রৰ* পঞ্চযমৰ 'অপৰিগ্রহ'ক *হঠযোগ প্রদীপিকাৰ* দশযমৰ ভিতৰত অন্তর্ভুক্ত কৰা হোৱা নাই। পাতঞ্জল *যোগসূত্রৰ* পঞ্চযম হ'ল অহিংসা, সত্য, অস্তেয়, ব্রহ্মচর্য আৰু অপৰিগ্রহ। *হঠযোগ প্রদীপিকাৰ* দশযমসম্পর্কীয় শ্লোকটো হ'ল— 'অহিংসা সত্যমস্তেয়ং ব্রহ্মচর্যং ক্ষমা ধৃতিঃ// দয়াবর্জং মিতাহাৰঃ শৌচং চৈৱ যমা দশ//'
- **নিয়ম ঃ** *হঠযোগ প্রদীপিকাত* উল্লেখ থকা দহটা নিয়ম হ'ল— তপ (যথাবিহিত উপবাস আদিৰ পালন), সন্তোষ (মনসন্তোষ্টি), আস্তিক্য (ঈশ্বৰ তথা পৱলোক সম্বন্ধে বিশ্বাস

থকা), দান (উপযুক্ত স্থানত বা ব্যক্তিক বস্তু প্রদান), ঈশ্বৰপূজন (ঈশ্বৰৰ আৰাধনা কৰা), সিদ্ধান্তবাক্য শ্ৰৱণ (বেদৰ সিদ্ধান্ত বাক্য শুনা), হ্ৰী (অকার্য্যত লাজ), মতি (বুদ্ধি), তপ (শীতোষ্ণাদি সহ্য কৰা), হুতম্ (হোম)। *হঠযোগ প্রদীপিকাত* দহ নিয়মৰ ভিতৰত *যোগসূত্ৰৰ* শৌচ আৰু স্বাধ্যায়ক অন্তর্ভুক্ত কৰা হোৱা নাই। পতঞ্জলিৰ *যোগসূত্ৰ* অনুসৰি পঞ্চ নিয়ম হ'ল— শৌচ, সন্তোষ, তপ, স্বাধ্যায় আৰু ঈশ্বৰ প্রণিধান। *হঠযোগ প্রদীপিকাৰ* নিয়মসম্পর্কীয় শ্লোকটি তলত উল্লেখ কৰা হ'ল—

'তপঃ সন্তোষ আস্তিক্যং দানমীশ্বৰপূজনম্।।
সিদ্ধান্তবাক্যশ্ৰৱণং হ্ৰীমতী চ তপো হূতম্ ।।
নিয়মা দশ সংপ্রোক্তা যোগশাস্ত্ৰবিশাৰদৈঃ।।'



অগ্রগতি নিৰীক্ষণ

প্রশ্ন নং ১ ঃ হঠ শব্দৰ অর্থ কি?

.....

প্রশ্ন নং ২ ঃ *হঠযোগ প্রদীপিকা* কোনে ৰচনা কৰিছিল? এই গ্রন্থত কেইটা অধ্যায় আৰু কিমানটা শ্লোক আছে?

.....

.....

প্রশ্ন নং ৩ ঃ হঠযোগৰ সাধনাৰ লগত জড়িত দুজন হঠযোগীৰ নাম লিখক।

.....

প্রশ্ন নং ৪ ঃ হঠযোগৰ সাধনা প্রথমে কোনে কৰিছিল?

.....

প্রশ্ন নং ৫ ঃ যোগৰ দুটা প্রতিবন্ধক আৰু দুটা সহায়কৰ নাম লিখক।

.....

.....

প্রশ্ন নং ৬ ঃ *হঠযোগ প্রদীপিকাত* কেইটা যম আৰু কেইটা নিয়ম স্বীকাৰ কৰা হৈছে? সেইবোৰ কি কি?

.....

.....

৪.১১ আসন

হঠযোগ প্রদীপিকাত আসনক যোগৰ প্রথম অংগ বুলি উল্লেখ কৰা হৈছে। এই আসনৰ অনুশীলনে দৈহিক তথা মানসিক স্থিৰতা প্রদান কৰে তথা অংগ-প্রত্যংগসমূহক লঘুত্ব প্রদান কৰে। (হঠস্য প্রথমাংগত্বাদাসনং পূর্বমুচ্যত।। কুর্যাত্তদাসনং স্থৈর্যমাৰোগ্যং চাংগলাঘৱম্ //—

১/১৭)। তমোগুণে অংগসমূহ গুৰু কৰি তোলে। আসনৰ অনুশীলনে তমোগুণ নাশ কৰি অংগসমূহ লঘু কৰি তোলে (অংগানাং লাঘৱং লঘূত্বং গৌৰৱৰূপ তমোধর্মনাশকত্ব-মপ্যেতেনোক্তম্ — ব্রহ্মানন্দ টীকা—১/১৭)। পুনৰ আসনে ক্ষুধা বৃদ্ধি পোৱাত বাধা প্রদান কৰে (চকাৰাৎক্ষুদ্‌বৃদ্ধ্যাদিকমপি বোধ্যম্— ব্রহ্মানন্দ টীকা—১/১৭)।

বশিষ্ঠ আদি মুনি আৰু মৎস্যেন্দ্র আদি যোগীয়ে প্রায় চৌৰাশীটা আসনৰ বিষয়ে যদিও কৈ গৈছে কিন্তু *হঠযোগ প্রদীপিকাত* স্বাত্মাৰামে কেইবিধমান আসনৰ বিষয়েহে বর্ণনা কৰিছে। *হঠযোগ প্রদীপিকাত* উল্লিখিত পোন্ধৰবিধ আসনৰ বিষয়ে তলত বর্ণনা কৰা হ'ল—

- **স্বস্তিকাসন ঃ** দুই জানু আৰু উৰুৰ মধ্যপ্রদেশত দুই ভৰিৰ পদতল লগাই সাৱধানেৰে বহিলে স্বস্তিকাসন হয়। (জানুর্বোৰংতৰে সম্যক্‌কৃত্বা পাদতলে উভে।। ঋজুকায় ঃ সমাসীন ঃ স্বস্তিকং তৎপ্রচক্ষতে// ১-১৯)।
- **গোমুখাসন ঃ** বাঁও ককালৰ কাষত সোঁ গেৰোহা আৰু সোঁ ককালৰ কাষত বাঁও গোৰোহা ৰাখিলে দেহৰ আকৃতি গোমুখৰ দৰে হয়। সেয়েহে এই আসনক গোমুখাসন বুলি কোৱা হয়। (সব্যে দক্ষিণগুল্‌ফং তু পৃষ্ঠপার্শ্বে নিয়োজয়েৎ।। দক্ষিণেহপি তথা সব্যং গোমুখং গোমুখাকৃতি // —১/২০)।
- **বীৰাসন ঃ** বাঁও উৰুত সোঁভৰি আৰু সোঁ উৰুত বাঁওভৰি ৰাখিলে বীৰাসন হয় (একং পাদং তথৈকস্মিন্বিন্যসেদুৰুণি স্থিতম্ // ইতৰস্মিন্তথা চোৰুং বীৰাসনমিতীৰিতম্ //— ১/২১)।
- **কূর্মাসন ঃ** গুহ্যদ্বাৰ দুই ভৰিৰ গোৰোহাৰে ব্যুৎক্রমত অর্থাৎ বিপৰীত ক্রমেৰে গুহ্যদ্বাৰ চেপি ধৰি সাৱধানেৰে বহিলে কূর্মাসন হয় (গুদং নিৰুদ্ধ্য গুল্‌ফাভ্যাং ব্যুৎক্রমেন সমাহিতঃ ।। কূর্মাসনং ভবেদেতদিতি যোগবিদো বিদুঃ// —১/২২)
- **কুক্কুটাসন ঃ** পদ্মাসনত বহি সোঁ উৰু আৰু জংঘাৰ মাজেৰে বাঁওহাত সুমুৱাই হাত দুখনৰ তলুৱা মাটিত ৰাখি শৰীৰ উপৰৰ পিনে তুলি ধৰিলে কুক্কুটাসন হয় (পদ্মাসনং তু সংস্থাপ্য জানুর্বোৰংতৰে কৰৌ।। নিৰেশ্য ভূমৌ সংস্থাপ্য ব্যোমস্থং কুক্কুটাসনম্ // —১/২৩)।
- **উত্তান কূর্মাসন ঃ** কুক্কুটাসন কৰি দুই হাতেৰে কান্ধ ধৰি কাছৰ দৰে উত্তান কৰিলে তাকে উত্তান কূর্মাসন বোলে (কুক্কুটাসনবন্ধস্থো দোর্ভ্যাং সম্বন্ধ্য কন্ধৰাম্। ভৱেৎ কূর্মবদুত্তান এতদুত্তানকূর্মকম্— ১/২৪)।
- **ধনুৰাসন ঃ** দুই ভৰিৰ দুয়ো বুঢ়া আঙুলি দুই হাতেৰে ধৰি কাণলৈকে ধেনুৰ দৰে আকর্ষণ কৰি আনিলে ধনুৰাসন হয়। (পাদাংগুষ্ঠৌ তু প্যণিভ্যাং গৃহীতা শ্রৱণাবধি // ধনুৰাকর্ষণং কূর্যাদ্ধনুৰাসনমুচ্যতে// —১/২৫)।
- **মৎস্যেন্দ্রাসন ঃ** বাঁও ভৰিৰ উৰুমূলত সোঁভৰি ৰাখি বাঁওহাতেৰে সোঁ জানু বেষ্টন কৰি বাঁও গোৰোহাৰ ওপৰত ৰাখি বাঁও ভৰিক সোঁ জানুৰ বাহিৰৰ দিশে বেষ্টন কৰি মুখ ঘুৰাই অৱস্থান কৰিলে মৎস্যেন্দ্রাসন হয়। এই আসন ইয়াৰ বিপৰীত ক্রমতো কৰিব পৰা যায়। দুই ভৰিৰে ক্রিয়া সম্পন্ন হ'লে আসনটিৰ এক মাত্রা সম্পূর্ণ হয় (বামোৰুমূলার্পিতদক্ষপাদং

জানোর্বহিবেষ্টিতবামপাদম্ // প্রগৃহ্য তিষ্ঠেৎপৰিবর্তিতাংগঃ শ্রীমৎস্যনাথোদিতমাসনং স্যাৎ //১-২৬)।

মৎস্যেন্দ্রাসনৰ ফলাফলৰ বিষয়েও হঠযোগ প্রদীপিকাত উল্লেখ কৰা হৈছে। ইয়াত কোৱা হৈছে যে এই আসনৰ নিয়মতি অভ্যাস কৰিলে মানুহৰ জঠাৰাগ্নি বাঢ়ে, কঠিন বেমাৰ ভাল হয়, কুণ্ডলিনী শক্তি জাগ্রত হয় আৰু তালুৰ ওপৰত স্থিত চন্দ্র স্থিৰ হয় অর্থাৎ অমৃত ক্ষৰণ বন্ধ হয়। (মৎস্যেন্দ্রপীঠং জঠৰপ্রদীপ্তিং প্রচণ্ডৰুগ্নমণ্ডল খণ্ডনাস্ত্রম্ //অভ্যাসতঃ কুণ্ডলিনী প্রবোধং চন্দ্রস্থিৰত্বং চ দদাতি //১-২৭)।

- **পশ্চিমতানাসন ঃ** দুই ভৰিক একেলগে মাটিত ৰাখি দণ্ডৰ নিচিনাকৈ সন্মুখলৈ প্রসাৰিত কৰি দুই হাতেৰে দুই ভৰিৰ অগ্রভাগ ধৰিলে আৰু দুয়ো আঠুৰ ওপৰত কপাল স্থাপন কৰি অৱস্থান কৰিলে পশ্চিমতানাসন হয়।

  এই আসন কৰিলে প্রাণৰূপ বায়ু পশ্চিমবাহী হয় অর্থাৎ সুষুম্নানাড়ীত প্রাণ প্রবাহিত হয়, উদৰাগ্নি বৃদ্ধি হয় আৰু পেটৰ মেদ দূৰ হয়। এই আসনে মানুহক সম্পূর্ণভাৱে আৰোগ্য কৰি তোলে (ইতি পশ্চিমতানমাসনাগ্র্যং পবনং পশ্চিমাবহিনং কৰোতি // উদয়ং জঠৰানলস্য কুর্যাদুদৰে কার্শ্যমৰোগতাং চ পুংসাম্ //—১/২৯)।
- **ময়ূৰাসন ঃ** মাটিত দুই হাতৰ তলুৱা থৈ দুই হাতৰ কিলাকুটি নাভিৰ দুই কাষে স্থাপন কৰি শৰীৰ দণ্ডৰ দৰে ওপৰলৈ উঠালে ময়ূৰাসন হয় (ধৰামবষ্টভ্য কৰদ্বয়েন তৎকুর্পৰস্থাপিতনাভিপার্শ্বঃ //উচ্চাসনো দণ্ডবদুত্থিতঃ স্যান্ময়ূৰমেতদ্ প্রবদন্তি পীঠম্ //—১/৩০)।

  এই আসন অভ্যাস কৰিলে গুল্ম, জলোদৰ, প্লীহা আদিৰ বিকাৰ নোহোৱা হয়। ই বাত, পিত্ত, কফ আদিৰ বিকাৰ নোহোৱা কৰে, অলসতা নোহোৱা কৰে, জঠৰাগ্নি বৃদ্ধি কৰে আৰু কালকূট (বিষ) নাইকিয়া কৰে।
- **শৱাসন ঃ** ভূমিত ওপৰলৈ মুখ কৰি অর্থাৎ পিঠি মাটিত লগাই মৃতদেহৰ দৰে শুই থাকিলে শৱাসন হয়। শৱাসন কৰিলে পৰিশ্রম নাইকিয়া হয় আৰু চিত্তই বিশ্রাম লাভ কৰে। অর্থাৎ শৱাসন কৰিলে চিত্ত স্থিৰ হয়। শৱাসনৰ বিষয়ে *হঠযোগ প্রদীপিকাত* এইদৰে কৈছে ঃ "উত্তানং শৱবদ্ভূমৌ শয়নং তচ্ছৱাসনম্ // শৱাসনং শ্রান্তিহৰং চিত্তবিশ্রান্তিকাৰকম্ // ১—৩২"।
- **সিদ্ধাসন ঃ** হঠযোগৰ প্রথম সাধক শিৱই যদিও চৌৰাশীটা আসনৰ বিষয়ে কৈছে স্বাত্মাৰামে হঠযোগ প্রদীপিকাত এই চৌৰাশীটা আসনৰ মাজত চাৰিটা আসনক শ্রেষ্ঠ আসন বুলি কৈছে। সেই চাৰিটা শ্রেষ্ঠ আসন হ'ল— সিদ্ধাসন, পদ্মাসন, সিংহাসন আৰু ভদ্রাসন। এই চাৰিটাৰ মাজত আকৌ সিদ্ধাসন উত্তম (সিদ্ধং পদ্মং তথা সিংহং ভদ্রং চেতি চতুষ্টয়ম্ // তত্রাপি চ সুখে তিষ্ঠেৎসিদ্ধাসনে সদা//১—৩৪)। সিদ্ধাসনৰ দুটা প্রকাৰ হঠযোগ প্রদীপিকাত বর্ণনা কৰা হৈছে।

  মৎস্যেন্দ্রনাথৰ মতে গুহ্যদ্বাৰ আৰু লিংগমূলৰ মাজভাগৰ যোনিস্থানক বাঁও ভৰিৰ

গোৱোহাৰে চেপি ধৰি লিংগস্থানৰ উপৰিভাগত সোঁভৰি থৈ হৃদয়ৰ ওচৰত থুতুৰিটো স্থাপন কৰি স্থিত হৈ বহিব লাগে আৰু ইন্দ্রিয় সংযত কৰি অচলভাৱে দুই ভ্রূৰ মধ্যভাগত দৃষ্টি নিবদ্ধ কৰিলে সিদ্ধাসন হয়।

অন্যযোগীসকলৰ মতে লিংগৰ ওপৰত বাঁও ভৰিৰ গোৱোহা ৰাখি বাঁও ভৰিৰ ওপৰত সোঁ গোৱোহা স্থাপন কৰি বহিলে সিদ্ধাসন হয়।

সিদ্ধাসনক বহুকে বজ্রাসন বুলি কয়, আন বহুতে ইয়াক মুক্তাসন বুলি কয়, আকৌ কোনো কোনোৱে ইয়াক গুপ্তাসন বুলি কয় (এতৎসিদ্ধাসনং প্রাহুৰন্যে বজ্রাসনং বিদুঃ //মুক্তাসনং বদন্ত্যেকে প্রাহুর্গুপ্তাসনং পৰে //—১/৩৭)।

সিদ্ধানৰ শ্রেষ্ঠত্বৰ বিষয়ে হঠযোগ প্রদীপিকাত কৈছে যে কেৱল সিদ্ধাসন কৰিলেই আন আসনৰ অভ্যাসৰ অবিহনেও সিদ্ধি লাভ কৰিব পাৰি। আত্মধ্যান কৰা মিতাহাৰী যোগীয়ে বাৰ বছৰলৈকে সিদ্ধাসন কৰিলে সিদ্ধি লাভ কৰে (আত্মধ্যায়ী মিতাহাৰী যাবদ্দ্বাদশবৎসৰম্ //সদা সিদ্ধাসনাভ্যাসাদ্যোগী নিষ্পত্তিমাপ্নুয়াৎ //—১/৪০)। সিদ্ধাসনত সিদ্ধি লাভ কৰিলে আন সকলো আসনৰ ফল লাভ হয়। সিদ্ধাসনৰ সমান আন আসন নাই। (নাসনং সিদ্ধসদৃশং)। এই আসনৰ উপকাৰিতাৰ বিষয়ে কোৱা হৈছে যে এই আসন কৰিলে বাসত্তৰ হাজাৰ নাড়ীৰ মল শোধন হয়। সিদ্ধাসনৰ অনুশীলনৰ ফলত মূলবন্ধ, উড্ডীয়ানবন্ধ আৰু জালন্ধৰ বন্ধ কোনো কষ্ট নকৰাকৈ উৎপন্ন হয়। সিদ্ধাসনক সেয়েহে সকলো আসনৰ ভিতৰত মুখ্য আসন বুলি কোৱা হৈছে (মুখ্যং সর্বাসনেত্বেকং সিদ্ধাঃ সিদ্ধাসনং বিদুঃ —১/৩৮)।

- **পদ্মাসন ঃ** বাঁও উৰুৰ ওপৰত সোঁভৰি আৰু সোঁ উৰুৰ ওপৰত বাঁও ভৰি থৈ হাত দুখনক পিঠিৰ ফালৰ পৰা ঘূৰাই আনি সোঁ হাতেৰে বাঁও ভৰিৰ বুঢ়া আঙুলি আৰু বাঁওহাতেৰে সোঁভৰিৰ বুঢ়া আঙুলি দৃঢ়ভাৱে ধৰি হৃদয়ৰ পৰা চাৰি আঙুলি ব্যৱধানত থুতুৰিটো স্থাপন কৰি নাসাগ্রত দৃষ্টি নিবদ্ধ কৰিলে পদ্মাসন হয়।

মৎস্যেন্দ্রনাথে পদ্মাসনৰ অভ্যাস প্রণালীৰ কথা অলপ বেলেগ ধৰণে কৈছে। তেওঁৰ মতে হাত দুখন পিছফালৰ পৰা ঘূৰাই নানি সন্মুখৰ ভাগেৰে দুই গোৱোহাৰ ওপৰত স্থাপন কৰিব লাগে। অর্থাৎ দুই ভৰি উত্তান কৰি উৰুত স্থাপন কৰি বা দুই ভৰিৰ পৃষ্ঠভাগক উৰুদেশত সংযুক্ত কৰি ভৰিৰ তলুৱাক ওপৰৰ পিনে ৰাখি হাত দুখনক উৰুৰ মাজত উত্তান (পোন) কৰি ৰাখিব লাগে। তাৰ পিছত নাসাগ্রত দৃষ্টি নিবদ্ধ কৰি জিভাৱে ৰাজদন্তৰ মূলদেশ স্পর্শ কৰি ওপৰৰ পিনে ঠেলি বক্ষদেশত থুতুৰিটো লগাই ৰাখি লাহে লাহে অপান বায়ুক আকর্ষণ কৰিলে পদ্মাসন হয়।

এই পদ্মাসন সর্বব্যাধি বিনাশক আৰু কেৱল বুদ্ধিমানজনেহে এই পৃথিৱীত পদ্মাসনত সিদ্ধি লাভ কৰে (ইদং পদ্মাসনং প্রোক্তং সর্বব্যাধিবিনাশনম্ //দুর্লভং যেন কেনাপি ধীমতা লভ্যতে ভুৰি //—১/৪৭)। অপান বায়ুক অভ্যাসেৰে ওপৰলৈ টানি নি আৰু পুৰক প্রণায়ামেৰে প্রাণ বায়ুক তললৈ ঠেলি ইষ্ট দেৱতাৰ ধ্যানসহ দৃঢ়ভাৱে পদ্মাসনৰ

অনুশীলন কৰিলে কুণ্ডলিনী শক্তিৰ প্রভাৱত উত্তম জ্ঞানৰ প্রাপ্তি হয়। কুণ্ডলিনীৰ বোধ হ'লে সুষুম্নাৰ মার্গেৰে প্রাণবায়ু ব্রহ্মৰন্ধ্রত প্রৱেশ কৰে আৰু চিত্তই স্থিৰতা লাভ কৰে। চিত্তস্থিৰ হ'লে আত্মসাক্ষাৎকাৰ হয়। এনে কৰিলে সাধকে মুক্তি লাভ কৰে, তাত কোনো সংশয় নাই (পদ্মাসনে স্থিতো যোগী নাড়ীদ্বাৰেণ পুৰিতম্ // মাৰুতং ধায়য়দ্যস্তু স মুক্তৌ নাত্র সংশয়ঃ //—১/৪৯)।

- **সিংহাসন ঃ** আমাৰ দেহৰ অণ্ডকোষৰ তলত থকা 'সীবনী'ৰ দুয়ো কাষে দুই ভৰিৰ গোৰোহা (অণ্ডকোষৰ সোঁ কাষত বাঁও ভৰিৰ গেৰোহা আৰু বাঁও কাষত সোঁ ভৰিৰ গোৰোহা) স্থাপন কৰি হাতৰ আঙুলিবোৰ সম্প্রসাৰিত কৰি হাত দুখনক দুই জানুৰ ওপৰত ৰাখি মুখ মেলি জিভা বহিৰ কৰি একাগ্রচিত্তে নাসাগ্রত দৃষ্টি নিবদ্ধ কৰিব লাগে। এই আসনক সিংহাসন বুলি কোৱা হয়। (গুল্ফৌ চ বৃষণস্যাধঃ সীবন্যা পার্শ্বয়োঃ ক্ষিপেৎ // দক্ষিণে সব্যগুল্ফং তু জান্বোঃ সংস্থাপ্য স্বাংগুলীঃ সম্প্রসার্য চ // ব্যাত্তবক্রো নিৰীক্ষেত নাসাগ্রং সুসমাহিতঃ //—১/৫১)।

  সিংহাসনৰ বিষয়ে *হঠযোগ প্রদীপিকাত* কোৱা হৈছে যে সিংহাসন শ্রেষ্ঠ যোগীৰ দ্বাৰা পূজিত উত্তম আসন। সিংহাসন অনুশীলন কৰিলে মূলবন্ধ, উড্ডীয়ানবন্ধ আৰু জালন্ধৰবন্ধৰ সন্মিলিত সুফল পোৱা যায়। (সিংহাসনং ভবেৎ পূজিতং যোগিপুংগৱৈঃ // বন্ধত্রিতয়সংধানং কুৰুতে চাসনোত্তসম্ //—১/৫২)।
- **ভদ্রাসন ঃ** আমাৰ দেহৰ অণ্ডকোষৰ তলত 'সীবনী'ৰ দুয়ো কাষে দুই ভৰিৰ গোৰোহা (অণ্ডকোষৰ বাঁওফালে বাঁও গোৰোহা আৰু সোঁফালে সোঁ গোৰোহা) স্থাপন কৰি দুই হাতেৰে ভৰি দুখনক স্থিৰ আৰু দৃঢ়ভাৱে ধৰি অৱস্থান কৰিলে ভদ্রাসন হয় (গুল্ফৌ চ বৃষণস্যাধঃ সীবন্যাঃ পার্শ্বয়োঃক্ষিপেৎ // সব্যগুল্ফং তথা সব্যে দক্ষগুল্ফং তু দক্ষিণে //—১/৫৩; পুনৰ পার্শ্বপাদৌ চ পাণিভ্যাং বদ্ধ্বা সুনিশ্চলম্// ভদ্রাসনং ভবেতেদৎসর্ব্বব্যাধিবিনাশনম্ //—১/৫৪)।

  গোৰক্ষনাথে এই আসনৰ অভ্যাস কৰিছিল বাবে এই আসনক গোৰক্ষাসন বুলিও কোৱা হয়। এই আসনে সকলো ব্যাধি নাশ কৰে (ভদ্রাসনং ভবেতেদৎসর্ব্বব্যাধিবিনাশম্—১/৫৪)। সাধকে এই আসন তেতিয়ালৈকে অনুশীলন কৰিব লাগে যেতিয়ালৈকে তেওঁ কষ্ট বা পৰিশ্রান্ত অনুভৱ নকৰে (গোৰক্ষাসনমিত্যাহুৰিদং ৱৈ সিদ্ধযোগিনঃ// এৱমাসনবন্ধেষু যোগীন্দ্রো বিগতশ্রমঃ //—১/৫৫)।

৪.১২ মিতাহাৰ

হঠযোগ প্রদীপিকাত যোগীৰ বাবে পৰিমিত, স্নিগ্ধ, নিয়মিত তথা উচিত আহাৰৰ বর্ণনা কৰা হৈছে। ব্রহ্মচাৰী, মিতাহাৰী, ত্যাগী তথা যোগপৰায়ণ ব্যক্তিয়ে হঠযোগত এবছৰৰ ভিতৰতে সিদ্ধি লাভ কৰে বুলি ইয়াত উল্লেখ কৰা হৈছে। (ব্রহ্মচাৰী মিতাহাৰী ত্যাগী যোগপৰায়ণঃ// অব্দাদূর্দ্ধং ভবেৎসিদ্ধো নাত্রকার্যা বিচাৰণা //—১/৫৭)। উদৰৰ এক চতুর্থাংশ বাদ দি ঈশ্বৰৰ

প্রীতিৰ উদ্দেশ্যে যি অতি স্নিগ্ধ আৰু মধুৰ আহাৰ গ্রহণ কৰা হয় তাকে মিতাহাৰ বোলে (সুস্নিগ্ধ মধুৰাহাৰশ্চতুর্থাংশ বিবর্জিতঃ //ভুজ্যতে শিৱসংপ্রীত্যৈ মিতাহাৰঃ স উচ্যতে //—১/৫৮)। জ্যোৎস্না টীকাৰ মতে উদৰৰ দুই ভাগ অন্নৰে, একভাগ পানীৰে ভর্তি কৰিব লাগে আৰু চতুর্থভাগ প্রাণবায়ুৰ চলাচলৰ বাবে খালী কৰি ৰাখিব লাগে। ('দ্বৌ ভাগৌ পূৰয়েদন্নৈস্তোয়েনৈকং প্রপূৰয়েৎ /বায়োঃ সংচাৰণার্থায় চতুর্থমবশষয়েৎ ইতি — জ্যোৎস্না টীকা, ১/৫৮)।

৪.১২.১ যোগীৰ পথ্য আৰু অপথ্য

হঠযোগ প্রদীপিকাত যোগীয়ে মিতাহাৰ গ্রহণ কৰিব লাগে বুলি কোৱাৰ লগতে যোগীৰ খাদ্যৰ তালিকাত কি কি অন্তর্ভুক্ত কৰিব লাগে আৰু কি কি বর্জন কৰিব লাগে সেই বিষয়েও সুন্দৰ বর্ণনা পোৱা যায়। এই প্রসংগত যোগীৰ বাবে অপথ্য খাদ্যৰ তালিকাত অন্তর্ভুক্ত হোৱা সামগ্রী সমূহ হ'ল— কটু, অম্ল, তীক্ষ্ণ, লৱণ, উষ্ণ খাদ্য, শাক, তেল, তিল, সৰিয়হ, মদ, মাছ, ছাগলী আদিৰ মাংস, দৈ ঘোল, ক'লা মাহ, বগৰী, হিং, নহৰু, পিঁয়াজ আদি (কট্বম্লতীক্ষ্ণলৱণোষ্ণহৰীতশাকসৌবীৰতৈলতিলসর্ষপমদ্যমৎস্যান্ // আজাদিমাংসদধিতক্রকূলল্থকোলপিণ্যাকহিগুলশুনথদ্যপমথ্যমাহুঃ// —১/৫৯)। ইয়াৰ বাহিৰেও আন কিছুমান দ্রব্যও যোগীৰ বাবে অপথ্য যেনে— এবাৰ ঠাণ্ডা হৈ যোৱাৰ পিছত পুনৰায় গৰম কৰি লোৱা ভাত, দাইল, ৰুটি আদিৰ দৰে খাদ্য, বিনা ঘিউৰ ৰুক্ষ পদার্থ, অতিৰিক্ত নিমখ, টেঙাযুক্ত খাদ্য, কুৎসিৎ অন্ন, শাক, উৎকট খাদ্য যেনে— জলকীয়া আদি (ভোজনমহিতং বিদ্যাৎপুনৰস্যোষ্ণাকৃতং ৰুক্ষম্ // অতিলৱণমম্লযুক্তং কদশনশাক্যেট্কটং বর্জ্যম্ // —১/৬০)। এইবোৰ খাদ্য যোগীয়ে বর্জন কৰিব লাগে।

যোগীৰ বাবে পথ্যৰ তালিকাত অন্তর্ভুক্ত হোৱা খাদ্যসমূহ হ'ল — গম, শালি ধানৰ চাউল, যৱ, ষষ্টিক, পৰিত্র অন্ন, গাখীৰ, ঘিউ, মিচিৰি, মাখন, চেনি, মধু (মৌ), পটল, পঞ্চশাক, মণ্ড দাইল, পৰিষ্কাৰ পানী ইত্যাদি (গোধূমংশা্লি যবষষ্টিকশোভনান্নংক্ষীৰাজ্যখণ্ডনবনীতসিতামধূনি// শুংঠীপটোলকফলাদিকপঞ্চশাকং মুদ্রাদিদিব্যমুদকংচ যমীন্দ্রপথ্যম্ //—১/৬২)। যোগীয়ে পুষ্টিকৰ, সুমধুৰ, স্নিগ্ধ আৰু পুষ্টিকৰ খাদ্য, ঘিউৰ ভোজন, মনৰ পৰা ভালপোৱা খাদ্য আৰু যোগীৰ যোগসাধনাৰ বাবে শাস্ত্রবিহিত উপযুক্ত খাদ্য গ্রহণ কৰিব লাগে (পুষ্টং সুমধুৰং স্নিগ্ধং গব্যং ধাতুপ্রপোষণম্ // মনোভিলষিতং যোগ্যং যোগী ভোজনমাচৰেৎ //—১/৬৩)।

৪.১৩ হঠযোগ সিদ্ধিৰ চর্ত আৰু লক্ষণ

হঠযোগ প্রদীপিকাত যোগী স্বাত্মাৰামে হঠযোগত কেনেকৈ সিদ্ধি লাভ কৰিব পাৰি বা কোনে সিদ্ধি লাভ কৰিব পাৰে ইত্যাদিৰ বিষয়ে বর্ণনা কৰিছে। *হঠযোগ প্রদীপিকাৰ* মতে আসন,

নানাধৰণৰ কুম্ভক আৰু মুদ্রা হঠযোগসিদ্ধিৰ বাবে অত্যাৱশ্যকীয়। ইয়াত কোৱা হৈছে যে হঠযোগত যুৱক, বৃদ্ধ, অতিবৃদ্ধ, দুর্বল বা ৰোগগ্রস্ত আদি সকলোৱেই সিদ্ধি লাভ কৰিব পাৰে। এই ক্ষেত্রত যোগসিদ্ধিৰ চর্ত হ'ল ঐকান্তিক ধৈর্যসহকাৰে অনলসভাৱে যোগ আৰু যোগাংগ সমূহৰ অনুশীলন কৰিব লাগিব (যুৱা বৃদ্ধোহতিবৃদ্ধো বা ব্যাধিতো দুর্বলোপি বা // অভ্যাসাৎসিদ্ধিমাপ্নোতি সর্বযোগেভ্বতংদ্রিতঃ //—১/৬৪)। যোগাভ্যাস নকৰাকৈ কেৱল যোগশাস্ত্রৰ অধ্যয়ন কৰিলে কেতিয়াও যোগসিদ্ধি নহয় (ন শাস্ত্রপাঠমাত্রেণ যোগসিদ্ধিঃ প্রজায়তে—১/৬৫) অর্থাৎ যোগাংগ সমূহৰ অভ্যাসেই যোগসিদ্ধিৰ একমাত্র মাধ্যম (ক্রিয়াযুক্তস্য সিদ্ধিঃস্যাদক্রিয়স্য কথংভবেৎ//—১/৬৫)।

পুনৰ ইয়াত কোৱা হৈছে যে কেৱল মাত্র যোগীৰ উপযুক্ত বেশভূষা কৰিলে আৰু যোগবিষয়ক বার্তালাপ কৰিলেও যোগসিদ্ধি নহয়। কেৱল মাত্র ক্রিয়া অর্থাৎ যোগৰ অনুশীলনহে যোগসিদ্ধিৰ কাৰণ (ন বেশধাৰণং সিদ্ধেঃ কাৰণং ন চ তৎ কথা// ক্রিয়ৈব কাৰণং সিদ্ধেঃ সত্যমেতন্ন সংশয়ঃ//—১/৬৬)।

হঠযোগ সাধনাত সিদ্ধি লাভ কৰিলে সাধকৰ দেহ আৰু মুখমণ্ডলত কিছুমান লক্ষণ প্রকাশিত হৈ পৰে। এইবিলাকক 'হঠযোগ সিদ্ধিলক্ষণম্' বা 'হঠযোগলক্ষণম্' বা 'হঠসিদ্ধিজ্ঞাপকম্' বুলি কোৱা হয়। শৰীৰৰ কৃশতা, মুখৰ প্রসন্নতা, উত্তমৰূপে নাদ শ্রৱণৰ ক্ষমতা, চকুৰ উজ্জ্বলতা আৰু নির্মলতা, শৰীৰৰ আৰোগ্যতা, দেহস্থ নাড়ীবোৰৰ নির্মলতা ইত্যাদি লক্ষণসমূহ হঠযোগসিদ্ধি হ'লে প্রকাশিত হয়। ইয়াৰ উপৰিও এই যোগ সিদ্ধিত ধাতুৰ ক্ষয়ৰোধ হয় আৰু উদৰাগ্নি বৃদ্ধি হয় অর্থাৎ হজম শক্তি বাঢ়ে। *হঠযোগ প্রদীপিকাৰ* দ্বিতীয়োপদেশৰ শেষত হঠযোগসিদ্ধিজ্ঞাপকৰ বিষয়ে এইদৰে কোৱা হৈছে— 'বপুঃকৃশত্বং বদনে প্রসন্নতা নাদস্ফুৰত্বং নয়নে সুনির্মলে// আৰোগতা বিন্দুজয়োহগ্নিদীপনং নাড়ীবিশুদ্ধির্হঠযোগলক্ষণম্//—২/৭৮।'



অগ্রগতি নিৰীক্ষণ

প্রশ্ন নং ৭ ঃ *হঠযোগ প্রদীপিকাত* কোন কোন আসনক শ্রেষ্ঠ বুলি অভিহিত কৰা হৈছে?

.....

.....

প্রশ্ন নং ৮ ঃ কোনটো আসনক গোৰক্ষাসন বুলি কোৱা হয়?

.....

প্রশ্ন নং ৯ ঃ যোগীৰ বাবে দুবিধ উচিত আৰু দুবিধ অনুচিত খাদ্যৰ নাম লিখক।

.....

.....

প্রশ্ন নং ১০ ঃ যোগসাধনাত সাফল্য লাভৰ একমাত্র চর্ত কি?

.....

৪.১৪ প্ৰাণায়াম

হঠযোগ প্রদীপিকাত যোগাংগবোৰৰ অনুশীলন ক্রম অনুযায়ী কৰিবলৈ উপদেশ দিছে। সেই অনুসৰি প্রথমে আসন, তাৰ পিছত প্রাণায়াম (কুম্ভক) আৰু তাৰ পিছত মুদ্রা অভ্যাস আৰু শেষত নাদৰ অনুসন্ধান (চিন্তন)। *হঠযোগ প্রদীপিকা* অনুসৰি 'আসনং কুম্ভকং চিত্রং মুদ্রাখ্যং কৰণং তথা//—১/৫৬। পুনৰ কোৱা হৈছে যে অথ নাদানুসন্ধানমভ্যাসানুক্রমো হঠে//—১/৫৭'। গতিকে আসনৰ পিছত উপযুক্ত গুৰুৰ তত্ত্বাৱধানত প্রাণায়াম অভ্যাস কৰিব লাগে (গুৰুপদিষ্টমার্গেণ প্রাণায়ামান্সমভ্যসেৎ—২/১)। ব্রহ্মা আদি দেৱতাসকলেও কালভয়ত প্রাণায়ামৰ অভ্যাস কৰিছিল 'ব্রহ্মাদয়োহপি ত্রিদশাঃ পৱনাভ্যাসতৎপৰাঃ//অভূৱন্নন্তকভয়াত্তস্মাৎ পৱনমভ্যসেৎ—২/৩৯। প্রাণায়াম অনুশীলন কৰিলে দেহ আৰু মনে সুস্থিৰতা লাভ কৰাৰ লগে লগে ফলভয়ো দূৰ হয়। সেয়েহে *হঠযোগ প্রদীপিকাত* কোৱা হৈছে 'যাবদ্বদ্ধো মৰুদ্দেহে যাবচ্চিত্তং নিৰাকূলম্ //যাবদ্দৃষ্টির্ভ্রূবোর্মধ্যে তাৱৎকালভয়ং কুতঃ//—২/৪০'। অর্থাৎ যেতিয়ালৈকে শৰীৰত বায়ু আবদ্ধ থাকে অর্থাৎ কুম্ভক অৱস্থাত প্রাণবায়ু শৰীৰত অৱস্থান কৰে, যেতিয়ালৈকে চিত্ত সমাধি অৱস্থাত নিমগ্ন থাকে আৰু দুই ভ্রূৰ মাজত দৃষ্টি নিবদ্ধ থাকে তেতিয়ালৈকে কালৰ ভয় ক'ত? গতিকে প্রাণায়মৰ অভ্যাস অতি গুৰুত্বপূর্ণ। প্রাণায়াম অনুশীলনৰ সময়ৰ ক্ষেত্রত কোৱা হৈছে যে সাধকে প্রতিদিনে প্রাতঃকাল, মধ্যাহ্ন, সন্ধ্যাকাল আৰু মাজৰাতি এই চাৰিবাৰ অশীতি পর্যন্ত (৮০) প্রাণায়াম অভ্যাস কৰিব লাগে (প্রাতর্মধ্যন্দিনে সায়মর্ধৰাত্রে চ কুম্ভকান্// শনৈৰশীতিপর্যন্তং চতুর্বাৰং সমভ্যসেত্ //—২/১১)।

৪.১৪.১ প্ৰাণায়ামৰ উপকাৰিতা

প্রাণায়াম অনুশীলনৰ উপকাৰিতাৰ বিষয়ে *হঠযোগ প্রদীপিকাত* বর্ণনা কৰা হৈছে। ইয়াত কোৱা হৈছে যে প্রাণায়াম অভ্যাস কৰিলে সাধকৰ প্রাণবায়ু নিশ্চল বা স্থিৰ হয় আৰু চিত্তও স্থিৰ হয়। প্রাণবায়ু আৰু চিত্ত স্থিৰ হ'লে যোগী দীর্ঘকাল পর্যন্ত জীয়াই থাকিব পাৰে। গতিকে কুম্ভকৰ মাধ্যমত শৰীৰত প্রাণবায়ুৰ অৱস্থান বৃদ্ধি কৰি দীর্ঘজীৱন লাভ কৰিব পাৰি। *হঠযোগ প্রদীপিকাত* সেয়েহে কোৱা হৈছে 'চলে ৱাতে চলং চিত্তং নিশ্চলে নিশ্চলং ভবেৎ// যোগী স্থানুত্বমাপ্নোতি ততোবায়ুং নিৰোধয়েৎ//—২/২'। প্রাণবায়ু যেতিয়ালৈকে দেহত থাকে তেতিয়ালৈকে মৃত্যু নহয়, গতিকে যোগী স্বাত্মাৰামে প্রাণবায়ুনিৰোধ ৰূপ প্রাণায়াম কৰিবলৈ উপদেশ দিছে। (যাবদ্বায়ুঃ স্থিতো দেহে তাৱজ্জীৱনমুচ্যতে//মৰণং তস্যনিষ্কান্তাতিস্ততো বায়ুং নিৰোধয়েৎ//—২/৩)।

প্রাণায়াম অভ্যাস কৰিলে শৰীৰৰ পৰা ঘাম ওলায়। এই ঘাম মছি নেপেলাই শৰীৰত তেলৰ দৰে মালিছ কৰিলে শৰীৰে দৃঢ়তা আৰু লঘূতা লাভ কৰে। অর্থাৎ প্রাণায়ামৰ সঠিক অনুশীলনৰ ফলত শৰীৰ দৃঢ় আৰু লঘু হয় 'জলেন শ্রমজাতেন

গাত্রমর্দনমাচৰেৎ//দৃঢ়তা লঘূতা চৈৰ তেন গাত্রস্য জায়তে//—২/১৩'।

৪.১৪.২ নাড়ীশুদ্ধি আৰু উন্মনীভাৰ

হঠযোগ প্রদীপিকাত মলশুদ্ধিক হঠযোগসিদ্ধিৰ জনক বুলি অভিহিত কৰা হৈছে। ইয়াত কোৱা হৈছে যেতিয়ালৈকে নাড়ী মলেৰে পৰিপূর্ণ হৈ থাকে তেতিয়ালৈকে সুষুম্না নাড়ীৰ মার্গেৰে বায়ু চলাচল কৰিব নোৱাৰে (মলাকুলাসু নাড়ীষু মাৰুতো নৈৰ মধ্যগঃ—২/৪)। গতিকে প্রাণায়াম অভ্যাসৰ বাবে নাড়ীশুদ্ধি অত্যন্ত প্রয়োজনীয়। যেতিয়া সকলো মলযুক্ত নাড়ী শুদ্ধ হৈ পৰে তেতিয়াই যোগীয়ে প্রাণায়াম কৰিবলৈ সক্ষম হয় (শুদ্ধমেতি যদা সর্বং নাড়ীচক্রং মলাকুলম্ // তদৈৰ জায়তে যোগী প্রাণাসংগ্রহেণ ক্ষমঃ //—২/৫)। সুষম্নানাড়ীৰ মলশোধনৰ বাবে যোগীয়ে বুদ্ধিৰে সাত্বিকভাৰে প্রাণায়াম কৰিব লাগে (প্রাণায়ামং ততঃ কুর্যান্নিত্যং সাত্বিকয়া ধিয়া//—২/৬)।

হঠযোগ প্রদীপিকাত সুষুম্না নাড়ীৰ মলশোধনৰ উপায়ো বর্ণনা কৰা হৈছে। এই ক্রিয়া কৰিবলৈ বদ্ধপদ্মাসনত বহি ইড়া (চন্দ্রনাড়ী)ৰে প্রাণবায়ু গ্রহণ কৰি নিজৰ শক্তি অনুযায়ী ধাৰণ কৰি অর্থাৎ কুম্ভক প্রাণায়াম কৰি সূর্যনাড়ীৰে (পিংগলা) ৰেচন কৰিব লাগে অর্থাৎ এৰি দিব লাগে— 'বদ্ধপদ্মাসনো যোগী প্রাণং চন্দ্রেণ পূৰয়েৎ// ধাৰায়িত্বা যথশক্তি ভূয়ঃ সূর্যেণ ৰেচয়েৎ — ২/৩'। ইয়াৰ পিছত এই প্রক্রিয়াটো ওলোটাকৈ আকৌ কৰিব লাগে অর্থাৎ সূর্য্য (সোনাকেৰে) প্রাণ বায়ু ধাৰণ কৰি লাহে লাহে উদৰ পূর্ণ কৰি বিধি অনুসৰি কুম্ভক কৰি বাঁও নাকেৰে (চন্দ্র) ৰেচন কৰিব লাগে (প্রাণং সূর্যেণ চাকৃষ্য পূৰয়েদুদৰং শনৈঃ// বিধিবৎ কুম্ভকং কৃত্বা পুনশ্চন্দ্রেণ ৰেচয়েৎ //—২/৮)। এইদৰে প্রাণবায়ু চন্দ্রমাৰে পূৰণ আৰু কুম্ভক কৰি সূর্যৰে ৰেচন কৰিলে আৰু সূর্যৰে পূৰণ আৰু কুম্ভক কৰি চন্দ্রমাৰে ৰেচন কৰাৰ নিয়মিত অভ্যাস কৰিলে যোগীৰ নাড়ীৰ মল তিনিমাহৰ ভিতৰত শুদ্ধ হৈ নির্মল হয়। এইদৰে যোগশাস্ত্রত বর্ণিত বিধি অনুযায়ী প্রাণায়াম অভ্যাস কৰিলে নাড়ীৰ মল দূৰ হয় আৰু প্রাণবায়ু সুষুম্না নাড়ীৰ মার্গেৰে চলাচল কৰিব পাৰে। এই অৱস্থাত প্রাণবায়ুৰ সঞ্চাৰণত মনলৈ স্থিৰতা আহে। সুষুম্নানাড়ীত প্রাণসঞ্চাৰ হোৱাকে উন্মনীভাৰ বুলি কোৱা হয়। হঠযোগ প্রদীপিকাত সেয়েহে কোৱা হৈছে মলযুক্ত নাড়ী বিদ্যামান থাকিলে উন্মনীভাৰৰ সঞ্চাৰ নহ'ব বা মোক্ষৰূপ কার্যসিদ্ধি নহ'ব।— 'মলাকুলাসু নাড়ীষু মাৰুতো নৈৰ মধ্যগঃ// কথং স্যাদুন্মনীভাৱঃ কার্যসিদ্ধিঃ কথং ভৱেৎ //—২/৪'। এই উন্মনীভাৰ বা মনোন্মনী ভাৱৰ বিষয়ে পুনৰ এইদৰে কোৱা হৈছে— 'বিধিবৎপ্রাণসংযামৈনাড়ীচক্রে বিশোধিতে // সুষুম্নাবদনং ভিত্বা সুখাদ্বিশতি মাৰুতঃ //— ২/৪১

মাৰুতে মধ্যসঞ্চাৰে মনঃ স্থৈর্য্যং প্রজায়তে // যো মনঃ সুস্থিৰীভাৱঃ সৈৱাৱস্থা মনোন্মনী //—২/৪২'

অর্থাৎ সকলো নাড়ী ভালকৈ শোধন হ'লে প্রাণবায়ু সুষুম্না নাড়ীত সুখেৰে প্রৱেশ কৰে আৰু তেতিয়া মন স্থিৰ হৈ যায় আৰু মনৰ এই স্থিৰতাকে মনোন্মনী অৱস্থা বুলি কোৱা হয়।

৪.১৪.৩ কনিষ্ঠ, মধ্যম আৰু উত্তম প্রাণায়াম

হঠযোগ প্রদীপিকাত কনিষ্ঠ, মধ্যম আৰু উত্তম — এই তিনি প্রকাৰৰ প্রাণায়াম তথা এইবোৰৰ লক্ষণৰ বিষয়ে কোৱা হৈছে। যি প্রাণায়ামত ঘামৰ উৎপন্ন হয় সেই প্রাণায়াম কনিষ্ঠ (নিকৃষ্ট) প্রাণায়াম। দেহত কম্পন উৎপন্ন হ'লে মধ্যম প্রাণায়াম আৰু ব্রহ্মাৰন্ধ্রৰূপ উত্তম স্থানৰ প্রাপ্তি হ'লে উত্তম প্রাণায়াম হয়— 'কনীয়সি ভবেৎস্বেদঃ কম্পো ভৱতি মধ্যমে// উত্তমে স্থানমাপ্নোতি ততো বায়ুং নিবন্ধয়েৎ//— ২/১২'। জ্যোৎস্না টীকাৰ মতে লিংগপুৰাণ অনুসৰি কনিষ্ঠ প্রাণায়ামৰ মাত্রা বাৰ, মধ্যম প্রাণায়ামৰ মাত্রা চৌৱিশ আৰু উত্তম প্রাণায়ামৰ মাত্রা ছয়ত্রিশ।

৪.১৪.৪ যুক্ত তথা অযুক্ত প্রাণায়ামৰ স্বৰূপ আৰু ফলাফল

হঠযোগ প্রদীপিকাত এটি সুন্দৰ উপমাৰ সহায়ত প্রাণায়ামৰ অভ্যাসৰ প্রণালীৰ বিষয়ে বর্ণনা কৰা হৈছে। ইয়াত কোৱা হৈছে যে যিদৰে সিংহ, হাতী বা বাঘক লাহে লাহে বশ কৰা হয় ঠিক সেইদৰে প্রাণায়ামৰ অনুশীলনতো প্রাণবায়ুক লাহে লাহে বশীভূত কৰিব লাগে অন্যথা সেই বায়ু সাধকৰ প্রাণৰ হর্তা হৈ পৰিব পাৰে— 'যথা সিংহো গজো ব্যাঘ্রো ভবেদ্বশ্য শনৈঃ শনৈঃ// তথৈৱ সেবিতো বায়ুৰণ্যথা হন্তি সাধকম্//— ২/১৫'।

যুক্ত আৰু অযুক্ত প্রাণায়াম আহাৰাদিৰ লগত জড়িত। প্রাণায়াম অভ্যাসৰ প্রাথমিক অৱস্থাত গাখীৰ আৰু ঘিউযুক্ত অন্নহে গ্রহণ কৰিব লাগে। ইয়াৰ পিছত অভ্যাস আগুৱাই গ'লে পিছলৈ খাদ্য বিধিসমূহ শিথিল কৰিব পৰা যায়— 'অভ্যাসকালে প্রথমে শস্তং ক্ষীৰাজ্যভোজনম্// ততোহভ্যাসে দৃঢ়ীভূতে ন তাদৃঙ্নিয়মগ্রহঃ//— ২/১৪'। যুক্ত প্রাণায়াম সম্পর্কে জ্যোৎস্না টীকাত এইদৰে কৈছে— 'আহাৰাদিযুক্তিপূর্বকো জালন্ধৰাদিবন্ধযুক্তিবিশিষ্টঃ প্রাণায়ামো যুক্ত ইত্যুচ্যতে'। অর্থাৎ আহাৰাদি যুক্তিপূর্বক আৰু জালন্ধৰবন্ধাদি যুক্তি বিশিষ্ট প্রাণায়ামক যুক্ত প্রাণায়াম বোলে। যুক্ত প্রাণায়ামৰ অনুশীলনে সর্বৰোগ ক্ষয় বা বিনাশ কৰে (প্রাণায়ামাদিযুক্তেন সর্বৰোগক্ষয়ো ভৱেৎ—২/১৬)। পুনৰ যুক্তিৰহিত (ওপৰত উল্লেখ কৰা যুক্তিসমূহ নথকা) প্রাণায়ামক অযুক্ত প্রাণায়াম বোলে। অযুক্ত প্রাণায়ামৰ ফলত সকলো ৰোগৰ উৎপত্তি হয় (অযুক্তাভ্যাসযোগেন সর্বৰোগসমুদভৱঃ—২/১৬)। জ্যোৎস্না টীকাত অযুক্ত প্রাণায়ামৰ বিষয়ে এইদৰে কৈছে— 'অযুক্ত উক্তযুক্তিৰহিতো যোহভ্যাসমদ্যুক্তেন প্রাণায়ামেন সর্বৰেযগসমুদ্ভৱঃ সর্বেষাং ৰোগানাং সম্যগুদ্ভব উৎপত্তির্ভবেৎ।।'

হঠযোগ প্রদীপিকা গ্রন্থত অযুক্ত প্রাণায়ামৰ ফলত উৎপন্ন হ'ব পৰা বেমাৰৰ এখন তালিকা উল্লেখ কৰা হৈছে। এই তালিকামতে অযুক্ত প্রাণায়ামৰ ফলত বায়ুৰ প্রকোপৰ ফলত হিক্কা (হিকটি) শ্বাস, কাহ, মূৰৰ বিষ, কাণৰ বিষ, চকুৰ বেমাৰ আদিৰ সৃষ্টি হয়,—

'হিক্কা শ্বাসশ্চ কাসশ্চ শিৰঃ কর্ণাক্ষিবেদনাঃ//'
ভবন্তি বিবিধা ৰোগাঃ পবনস্য প্রকোপতঃ //— ২/১৭'

হঠযোগ প্রদীপিকাত কুম্ভক, পূৰক বা ৰেচকৰ ক্ষেত্রত প্রাণায়ামক যুক্তভাৱে পৰিচালিত কৰিব লাগে বুলি কোৱা হৈছে।

৪.১৪.৫ প্রাণায়ামৰ ভেদ

হঠযোগ প্রদীপিকাত প্রাণায়াম তিনিধৰণৰ বুলি কোৱা হৈছে— ৰেচক, পূৰক আৰু কুম্ভক। পুনৰ কুম্ভক দুইধৰণৰ—সহিত আৰু কেৱল (প্রাণায়ামস্ত্রিধা প্রোক্তো ৰেচক পূৰককুম্ভকৈঃ // সহিতঃ কেৱলশ্চেতি কুম্ভকো দ্বিবিধো মতঃ // —২/৩১)। প্রাণায়ামৰ সংজ্ঞা জ্যোৎস্না টীকাত অতি সুন্দৰভাৱে এইদৰে দিছে 'প্রাণস্য শৰীৰান্তসংচাৰিবায়োৰায়মনং নিৰোধনমায়ামঃ প্রাণায়ামঃ'। অর্থাৎ শৰীৰৰ অন্তঃসঞ্চাৰি বায়ুৰ অৱৰোধৰ আয়ামেই প্রাণায়াম। উদৰৰ পৰা বায়ুক নাকেদি সম্পূর্ণভাৱে বাহিৰলৈ উলিয়াই দিয়া বা ৰেচন কৰাটো ৰেচক প্রাণায়াম। বাহিৰৰ পৰা নাকেৰে বায়ু টানি লৈ উদৰ পূর্ণ কৰাটো পূৰক প্রাণায়াম আৰু নাসিকাত স্থিত বায়ুক নিশ্চয়ভাৱে ধাৰণ কৰাটোৱেই কুম্ভক প্রাণায়াম।

কুম্ভকৰ দুই ধৰণৰ ভেদ হ'ল সহিত কুম্ভক আৰু কেবল কুম্ভক (কুম্ভকো দ্বিবিধঃ সহিতঃ কেৱলশ্চেতি— জ্যোৎস্না টীকা, ২/৩১)। সহিত কুম্ভক আকৌ দুবিধ— ৰেচক পূর্বক আৰু পূৰক পূর্বক। ৰেচকপূর্বক সহিত কুম্ভক ৰেচক প্রাণায়ামৰ পৰা অভিন্ন অর্থাৎ ৰেচকপূর্বক কুম্ভক ৰেচক প্রাণায়ামৰ সৈতে একেই। পুনৰ পূৰক পূর্বক সহিত কুম্ভক পূৰক প্রাণায়ামৰ সৈতে একেই (তত্র ৰেচক পূর্বকো ৰেচকপ্রাণায়ামদভিন্নঃ। পূৰকপূর্বকঃ কুম্ভকঃ পূৰকপ্রাণায়ামাদভিন্নঃ— জ্যোৎস্না টীকা, ২/৩১)।

কেৱল কুম্ভকৰ বিষয়ে *হঠযোগ প্রদীপিকাত* কৈছে যে ৰেচক আৰু পূৰকক এৰি দি সুখেৰে যি বায়ু ধাৰণ কৰা হয় তাকেই কেৱল কুম্ভক বোলে (যাবৎকেৱলসিদ্ধিঃ স্যাৎসহিতং অৱদভ্যসেৎ //ৰেচকং পূৰকং মুক্তা সুখং যদ্বায়ু ধাৰণম্ //—২/৩২)। কেৱল কুম্ভকৰ অভ্যাস কৰিলে ত্রিলোকত একোৱেই দুর্লভ হৈ নাথাকে। কেৱল কুম্ভকৰ মাধ্যমেৰে যেনেকৈ ইচ্ছা কৰা যায় তেনেকৈ প্রাণবায়ু ধাৰণ কৰিব পাৰি—

'ন তস্য দুর্লভং কিঞ্চিত্রিষু লোকেষু বিদ্যতে //
শক্ত কেৱলকুম্ভেণ যথেষ্টং বায়ুধাৰণাৎ// —২/৩৪'

কেৱল কুম্ভকৰ অভ্যাসৰ ফলত কুণ্ডলিনী শক্তি জাগ্রত হয়, সুষুম্না নাড়ীৰ পথ বাধামুক্ত হয় আৰু হঠযোগত সিদ্ধি লাভ হয়।

৪.১৫ ষট্‌ক্রিয়া

মেদবহুল শ্লেষ্মাৰ দ্বাৰা অধিকভাৱে পীড়িত ব্যক্তিসকলৰ বাবে প্রাণায়ামৰ আগত ষটক্রিয়াৰ অনুশীলন আৱশ্যক। অৱশ্যে যিসকলৰ শৰীৰত মেদ বা শ্লেষ্মা অধিক নাথাকে তেওঁলোকৰ বাবে এই ষটক্রিয়া আৱশ্যক নহয়—

'মেদঃ শ্লেষ্মাধিকঃ পূর্বং ষট্‌কর্মাণি সমাচৰেৎ//
অন্যস্তু নাচৰেত্তানি দোষাণাং সমভাৱতঃ// —২/২১।

এই ষট্‌ক্রিয়া হ'ল— ধৌতি, বস্তি, নেতি, ত্রাটক, নৌলি আৰু কপালভাতি (ধৌতির্বস্তিস্তথা নেতিস্ত্রাটকং নৌলিকং তথা // কপালভাতিশ্চৈতানি ষট্ কর্মাণি প্রচক্ষতে //—২/২২)। যোগমার্গত এই ছয়টা যোগ কর্মৰ সমাহাৰক ষট্‌ক্রিয়া বুলি অভিহিত কৰা হয়। এই ষট্‌কর্মক পৰম গোপনীয় বুলি আখ্যা দিয়া হৈছে। ষট্‌কর্মৰ উপকাৰিতাৰ বিষয়ে কোৱা হৈছে যে ষট্‌কর্মই দেহৰ শোধন কৰে (কর্মষট্‌কমিদং গোপং ঘটশোধন কাৰকম্— ২/২৩)। এই ষট্‌ক্রিয়াৰ অনুশীলন কৰিলে শ্লেষ্মা দূৰ হয়, কফ দূৰ হয় তথা শৰীৰৰ স্থূলতা দূৰ হয়। এই ষট্‌ক্রিয়া অনুশীলন কৰি প্রাণায়াম অভ্যাস কৰিলে সোনকালে যোগসিদ্ধি হয় 'ষট্‌কর্মনির্গতস্থৌল্যকফদোষমলাদিকঃ /প্রাণায়ামং ততঃ কুর্যাদনায়াসেন সিধ্যতি // —২/৩৬"।

৪.১৫.১ ধৌতি

হঠযোগ প্রদীপিকা অনুসৰি চাৰি আঙুলিমান প্রস্থবিশিষ্ট আৰু পোন্ধৰ হাত দীঘল তিতা বস্ত্র গুৰুৰ উপদেশ মতে লাহে লাহে গিলি পেটত ভৰাই পুনৰ পেটৰ পৰা উলিয়াই আনিলে তাকে ধৌতি বোলে। এই ধৌতি কর্মৰ অনুশীলন কৰিলে কাহ, প্লীহা, কুষ্ঠ, বিশ ধৰণৰ কফৰ বিকাৰ আদি ৰোগ দূৰ হয়— 'কাসশ্বাসপ্লীহকুষ্ঠং কফৰোগাশ্চ বিংশতিঃ //' ধৌতিকর্মপ্রভাৱেন প্রযান্ত্যেৱ ন সংশয় //— ২/২৫"।

৪.১৫.২ বস্তি

ষট্‌ক্রিয়াৰ দ্বিতীয় ক্রিয়া বস্তিত প্রথমতে গুহ্যদেশত বাঁহৰ নল সুমুৱাই পানীত নাভিলৈকে ডুবি উৎকটাসনত বহিব লাগে। ইয়াৰ পিছত গুহ্যদেশ আকুঞ্চন কৰি পেটৰ ভিতৰত পানী ভৰাই লৈ সেই পানী নৌলি ক্রিয়াৰ মাধ্যমত পেটৰ ভিতৰত চালনা কৰি গুহ্যদেশেৰে সেই পানী পুনৰ বাহিৰ কৰি দিলে তাকে বস্তি বোলে।

বস্তি ক্রিয়াৰ অনুশীলন কৰিলে গুল্ম, প্লীহা, জলোদৰ আৰু বাত-পিত্ত কফৰ পৰা উৎপন্ন সকলো বেমাৰ নোহোৱা হয়। ইয়াৰ অভ্যাস কৰিলে ধাতু, ইন্দ্রিয় আৰু

অন্তঃকৰণৰ প্রসন্নতা বৃদ্ধি হয়, শৰীৰৰ কান্তি বাঢ়ে আৰু সকলো দোষ দূৰ হয়— ‘গুল্মপ্লীহোদৰং চাপি বাতপিত্তকফোদ্ভবাঃ //বস্তিকর্মপ্রভাবেন ক্ষীয়ন্তে সকলাময়াঃ //— ২/২৭’।

৪.১৫.৩ নেতি

আধা হাত মান পৰিমাণৰ মসৃণ সূত্র নাকৰ বিন্ধাৰে সুমুৱাই দি মুখেৰে উলিয়াই আনিলে তাকে নেতি বুলি কোৱা হয়। এই নেতিক্রিয়া কপালশোধিনী আৰু দিব্যদৃষ্টি প্রদায়িনী। নেতি কৰিলে সকলো বেমাৰ সোনকালে ভাল হয়— ‘কপালশোধিনী চৈৰ দিব্য দৃষ্টিপ্রদায়িনী //জত্রূৰ্ধ্বজাতৰোগৌধং নেতিৰাশু লিংহতি চ //—২/৩০’।

৪.১৫.৪ ত্রাটক

চকুৰ পতা নজপোৱাকৈ কোনো এটা সূক্ষ্ম লক্ষ্য বিন্দু বা লক্ষ্য পদার্থত একাগ্র হৈ চকুৰ পানী নোলোৱালৈকে একে দৃষ্টিৰে চাই থকা ক্রিয়াটোৰ নামেই হ’ল ত্রাটক। এই ত্রাটকৰ অনুশীলন কৰিলে দৃষ্টি শক্তি বাঢ়ে, সকলো প্রকাৰ চকুৰ বেমাৰ দূৰ হয় আৰু তন্দ্রা দূৰ হয়— ‘মোচনং নেত্ররোগানাং তন্দ্রাদীনাং কপাটকম্ //যত্নতস্ত্রাটকং গোপ্যং যথা হাটকপেটকম্ // —২/৩২’।

৪.১৫.৫ নৌলি

দুয়োটা কান্ধ নমাই দি (অৱনত কৰি) সন্মুখৰ পিনে হালি উদৰক পানীৰ আবর্তৰ দৰে বাঁও আৰু সোঁ পিনে সঞ্চালিত কৰিলে সেই ক্রিয়াক নৌলি বুলি কোৱা হয়। এই ক্রিয়াৰ অভ্যাস কৰিলে সকলো ধৰণৰ হজমৰ সমস্যা নোহোৱা হয়, অজীর্ণতা দূৰ হয়, পৰিপাক ভাল হয় আৰু সর্বপ্রকাৰৰ বাতদোষ দূৰ হয়— ‘মংদাগ্নিসংদীপন পাচনাদিসন্ধাপিকানন্দকাৰী সদৈৰ // অশেষদোষাময়শোষণী চ হঠক্রিয়া মৌলিৰিয়ংচ নৌলিঃ // —২/৩৪’।

৪.১৫.৬ কপালভাতি

কমাৰৰ ভস্ত্রাই যেনেকৈ বাহিৰৰ বায়ু টানি ভিতৰত প্রৱেশ কৰাৰ ঠিক পিছতেই সেই বায়ুক আকৌ বাহিৰ কৰি দিয়ে সেইদৰে সবেগে পূৰক আৰু ৰেচক কৰিলে তাকে কপালভাতি বুলি কোৱা হয়। সবেগে কৰা এই কপালভাতিৰ অভ্যাসৰ ফলত সকলো ধৰণৰ কফৰ দোষ নাইকিয়া হয়— ‘ভস্ত্রাবল্লোহকাৰস্য ৰেচপূৰৌ সংসভ্যসৌ // কপালভাতির্বিখ্যাতা কফদোষবিশোষণী // —২/৩৫’।

৪.১৬ গজকৰণী ক্রিয়া

হঠযোগ প্রদীপিকাত গজকৰণী ক্রিয়াৰ বিষয়ে বর্ণনা কৰা হৈছে। যি ক্রিয়াৰ মাধ্যমেৰে যোগীসকলে অপান বায়ুক ডিঙি বা কণ্ঠত উত্তোলিত কৰি উদৰৰ অন্ন আৰু তৰল পদার্থক বমি কৰি উলিয়াই দিয়ে সেই ক্রিয়াক গজকৰণী বুলি কোৱা হয়— 'উদৰগতপদার্থমুদ্বংমতি পৱনমপানমুদীর্য কণ্ঠনালে // ক্রমপৰিচয়বশ্যনাড়িবক্রা গজকৰণীতি নিগ্যদতে হঠজ্ঞৈঃ // — ২/৩৮'। এই ক্রিয়াৰ অভ্যাস কৰিলে শৰীৰৰ নাড়ীবোৰ যোগীৰ বশীভূত হয় আৰু নাড়ীশুদ্ধি হয়।

৪.১৭ কুম্ভকৰ শ্রেণীবিভাগ

কুম্ভক বা বায়ুধাৰণ প্রাণায়ামৰ আঠটা প্রকাৰৰ বিষয়ে *হঠযোগ প্রদীপিকাত* বর্ণনা কৰা হৈছে। আঠ প্রকাৰৰ কুম্ভক হ'ল— সূর্যভেদ, উজ্জায়ী, সীৎকৰী, শীতলী, ভস্ত্রিকা, ভ্রামৰী, মূর্চ্ছা আৰু প্লাবনী (সূর্যভেদমুজ্জায়ী সীৎকৰী শীতলী তথা // ভস্ত্রিকা ভ্রামৰী মূর্চ্ছা প্লাবিনীত্যষ্টকুম্ভকাঃ // —২/৪৪)। কুম্ভকৰ অনুশীলনৰ ক্ষেত্রত ইয়াত কোৱা হৈছে যে পূৰকৰ অর্থাৎ বায়ুগ্রহণৰ অন্তত জালন্ধৰবন্ধ মুদ্রাৰ অভ্যাস কৰিব লাগে আৰু কুম্ভকৰ (বায়ুধাৰণৰ) শেষত কিন্তু ৰেচকৰ (বায়ুত্যাগৰ) আগত উড্ডীয়ান অভ্যাস কৰিব লাগে— 'পূৰকান্তে তু কর্তব্যো বন্ধো জালন্ধৰাভিধঃ // কুম্ভকান্তে ৰেচকাদৌ কর্তব্যস্তাড্ডিয়ানকঃ //— ২/৪৫'। এনেধৰণৰ ক্রিয়াৰ ফলত সুষুম্না নাড়ীত প্রাণবায়ু প্রৱেশ কৰাত সুবিধা হয়। এই ক্ষেত্রত *হঠযোগ প্রদীপিকাত* কোৱা হৈছে যে মূলাধাৰ আকুঞ্চিত কৰি অতি সোনকালে কণ্ঠ সংকোচন কৰি মধ্যদেশত (নাভিদেশত) পশ্চিমফালৰ পৰা (পিঠিৰ ফালৰ পৰা) বায়ু আকর্ষণ কৰিলে প্রাণবায়ু ব্রহ্মনাড়ী বা সুষুম্না নাড়ীত প্রৱেশ কৰে— 'অধস্তাৎকুঞ্চনেনাশু কণ্ঠোসংকোচনে কৃতে // মধ্যে পশ্চিমতানেন স্যাৎ প্রাণো ব্রহ্মনাড়িগঃ //— ২/৪৬'। সুষুম্না নাড়ীত প্রাণবায়ুৰ প্রবাহেই কুম্ভক প্রাণায়াম সাধনাৰ মূল লক্ষ্য। ইয়াত পুনৰ কোৱা হৈছে যে যিজন যোগীয়ে মূলবন্ধ মুদ্রাৰ দ্বাৰা অপান বায়ুক ওপৰলৈ উঠাই প্রাণবায়ুক পূৰকৰ মাধ্যমত ডিঙিৰ তললৈ লৈ যায় তেওঁ জৰাৰ পৰা মুক্তি পায় তথা তেওঁৰ দেহ সদায়েই ষোল্ল বছৰীয়া তৰুণৰ দৰে হৈ থাকে— 'অপানমূর্ধ্বমুত্থাপ্য প্রাণং কণ্ঠদধো নয়েৎ // যোগী জৰাবিমুক্তঃ সন্ ষোড়শাব্দৱয়াভবেৎ // —২/৪৭'।

৪.১৭.১ অষ্টকুম্ভকৰ অভ্যাস প্রণালী আৰু উপকাৰিতা

হঠযোগ প্রদীপিকাত আঠ ধৰণৰ কুম্ভক প্রাণায়ামৰ অনুশীলনৰ প্রণালী তথা এইবোৰৰ উপকাৰিতাৰ বিষয়ে বর্ণনা কৰা হৈছে। তলত প্রত্যেকৰে অভ্যাস প্রণালী আৰু উপকাৰিতাৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা হ'ল—

- *সূর্যভেদ ঃ* সুখপ্রদ আসনত বহি যোগাভ্যাসকাৰীয়ে সিদ্ধাসন আদিৰ অনুষ্ঠান কৰিলৈ সোঁ নাকেৰে লাহে লাহে বাহিৰৰ বায়ু আকর্ষণ কৰি কেশ আৰু নখাগ্রৰ

পৰা ঘাম বাহিৰ নোলোৱা পর্যন্ত কুম্ভক কৰি লাহে লাহে বাঁও নাকেৰে বায়ু ৰেচন কৰিলে সূর্যভেদ কুম্ভক হয়।

এই প্রাণায়ামৰ অনুশীলন কৰিলে মস্তক শোধন হয়, বাত দোষ দূৰ হয়, উদৰৰ কৃমি দোষ দূৰ হয়। সূর্যনাড়ীৰে পূৰক আৰু কুম্ভক কৰি চন্দ্রনাড়ীৰে ৰেচনৰ জৰিয়তে কৰা সূর্যভেদ কুম্ভক প্রাণায়াম যোগীসকলে উত্তম বুলি কয়— ‘কপালশোধনং বাতদোষঘ্নং কৃমিদোষহৃত্ // পুনঃ পুনৰিদং কার্যং সূর্যভেদনমুত্তমম্ // —২/৫০’।

- *উজ্জায়ী ঃ* মুখ বন্ধ কৰি কণ্ঠৰ পৰা হৃদয়লৈকে স্পর্শ কৰি যোৱাকৈ ইড়া আৰু পিংগলানাড়ীৰে লাহে লাহে বায়ু আকর্ষণ কৰি লৈ সূর্যভেদ কুম্ভকৰ দৰে বায়ু অৱৰোধ কৰি (কুম্ভক কৰি) ইড়া নাড়ীৰে (বাঁও নাকেৰে) ৰেচন কৰিলে উজ্জায়ী কুম্ভক প্রাণায়াম হয়।

এই কুম্ভকৰ অনুশীলন কৰিলে শ্লেষ্মা দূৰ হয়, দেহৰ জঠৰাগ্নি বৃদ্ধি হয়, সকলো নাড়ীৰ দোষ দূৰ হয় তথা আমি পান কৰা পানীৰ দোষ, উদৰৰ দোষ আৰু ধাতুৰ দোষ দূৰ হয়। এই কুম্ভক খোজ কাঢ়ি বা থিয় হৈও কৰিব পাৰি। এই কুম্ভকৰ উপকাৰিতা সম্বন্ধে হঠযোগ প্রদীপিকাত এইদৰে কৈছে— ‘শ্লেষ্মদোষহৰং কণ্ঠে দেহানলবিবর্ধনম্ // নাড়ীজলোদৰাধাতুগতদোষবিনাশনম্ গচ্ছতা তিষ্ঠতা কার্যমুজ্জায়াখ্যং তু কুম্ভকর্ম।। —২/৫২-৫৩’।

- *সীৎকৰী ঃ* সীৎকৰী কুম্ভকত দুই ওঠৰ মাজত জিভাক সংলগ্ন কৰি ‘সীৎ সীৎ শব্দেৰে বায়ু আকর্ষণ কৰি পূৰক কৰিব লাগে আৰু পিছত কুম্ভক কৰি নাকেৰে বায়ু ৰেচন কৰিব লাগে। এই কুম্ভকৰ অভ্যাস কৰিলে দ্বিতীয় কামদেৱৰ নিচিনা হয় অর্থাৎ ৰূপ আৰু কান্তিত কামদেৱৰ সমান হয়— ‘সীৎকাং কুর্যাত্তথা বক্রে ঘ্রাণেনৈৰ বিজৃংভিকাম্ // এৱমভ্যাসযোগেন কামদেৱো দ্বিতীয়কঃ //— ২/৫৪’। সীৎকাৰ অভ্যাস কৰা যোগীজনৰ ক্ষুধা, তৃষ্ণা, নিদ্রা, আলস্য আদি নোহোৱা হয়, দেহৰ বল বৃদ্ধি হয়, দেহৰ আৰু ভূমণ্ডলৰ সকলো ধৰণৰ উপদ্রৱ নাইকিয়া হয়— ‘ভবেৎসত্ত্বং চ দেহস্য সর্বোপদ্রৱবর্জিতঃ // অনেন বিধিনা সত্যং যোগীন্দ্রো ভূমিণ্ডলে // —২/৫৬’।

- *শীতলী ঃ* শীতলী কুম্ভকত চৰাইৰ ওঠৰ দৰে মুখ কৰি জিভা ওঠৰ বাহিৰ কৰি বায়ু টানি পূৰক কৰিব লাগে আৰু তাৰ পিছত সূর্যভেদ কুম্ভকৰ দৰে কুম্ভক কৰি (বায়ুধাৰণ কৰি) দুই নাসাৰন্ধ্রেৰে লাহে লাহে বায়ু ৰেচন কৰিব লাগে। শীতলী কুম্ভকৰ অভ্যাস কৰিলে বহু বেমাৰ যেনে গুল্ম, প্লীহা, জ্বৰ, পিত্তৰোগ আদি দূৰ হয় আৰু ভোক-পিয়াহ দূৰ হয় আৰু সাপ আদিৰ বিষৰ কাৰণে হোৱা বিকাৰ দূৰ হয়— ‘গুল্মপ্লীহাদিকান্ ৰোগান্ জ্বৰং পিত্তং ক্ষুধাং তৃষাম্ // বিষাণি শীতলীনাম্ কুম্ভিকেয়ং নিহন্তি হি // —২/৫৮।

- *ভস্ত্রিকা ঃ* ডিঙি, কান্ধ আৰু ৰাজহাড় পোন কৰি পদ্মাসনত বহি মুখ বন্ধ কৰি নাকৰ এটি ৰন্ধ্ৰৰে সযত্নে কপালৰ পৰা হৃদয় আৰু কণ্ঠলৈকে বায়ু সংলগ্ন কৰি সশব্দে ৰেচন কৰিব লাগে। ৰেচনৰ পিছতেই আকৌ লগে লগেই হৃদয়পদ্মলৈকে সবেগে বায়ু পূৰণ কৰিব লাগে। সবেগে ৰেচক আৰু পূৰকৰ এই প্ৰক্ৰিয়াটোক ভস্ত্রিকা বোলে। কমাৰ শালৰ 'ভস্ত্রা'ক কমাৰে যিদৰে সবেগে পৰিচালনা কৰে তেনেকৈ ভস্ত্রা কুম্ভক প্ৰাণায়ামতো অভ্যাসকাৰীয়ে সবেগে আৰু বাৰে বাৰে ৰেচন আৰু পূৰণ কৰিব লাগে— 'পুনর্বিৰেচয়েত্তদ্বৎ পূৰয়েচ্চ পুনঃ পুনঃ // যথৈৰ লোহাকাৰেণ ভস্ত্রা বেগেন চাল্যতে // —২/৬২'।

  সবেগে কুম্ভকৰ অভ্যাস কৰিলে সহজে শৰীৰ পৰিশ্ৰান্ত হৈ পৰে। শৰীৰ পৰিশ্ৰান্ত হ'লে সোঁ নাকেৰে পূৰক কৰি বায়ুৰে উদৰ পৰিপূৰ্ণ কৰিব লাগে। তাৰ পিছত বুঢ়া আঙুলিৰে সোঁ নাক আৰু অনামিকা তথা কনিষ্ঠা আঙুলিৰে বাঁও নাক সজোৰে চেপি বন্ধ কৰিব লাগে। নাক বন্ধ কৰাৰ সময়ত তৰ্জনী আৰু মধ্যমা আঙুলি দুটা ভাঁজ লাগি কৰতল স্পৰ্শ কৰিব লাগে। এই অৱস্থাত বিধিপূৰ্বক কুম্ভক কৰি বাঁও নাকেৰে বায়ু ৰেচন কৰিব লাগে।

  এই কুম্ভকৰ অনুশীলন কৰিলে বাত-পিত্ত-শ্লেষ্মাৰ দোষ দূৰ হয়, হজম শক্তি বাঢ়ে আৰু কুণ্ডলিনী শক্তি জাগ্ৰত হয়— 'বাতপিত্তশ্লেষ্মাহৰং শৰীৰাগ্নিবিবৰ্ধনম্। কুণ্ডলীবোধকং ক্ষিপ্ৰং পবনং সুখদং হিতম্ / ব্ৰহ্মনাড়ীমুখে সংস্থকফাদ্যর্গলনাশনম্ // —২/৬৫-৬৬'।
- *ভ্ৰামৰী ঃ* ভ্ৰমৰ বা ভোমোৰাৰ শব্দৰ দৰে শব্দ কৰি সজোৰে পূৰক কৰি আকৌ ভ্ৰমৰীৰ দৰে শব্দ কৰি লাহে লাহে বায়ু ৰেচন কৰিলে ভ্ৰামৰী কুম্ভক হয়— 'বেগাদ্ ঘোষং পূৰকং ভৃঙ্গনাদং ভৃঙ্গীনাদং ৰেচকং মন্দমন্দম্ // —২/৬৮'।

  এই কুম্ভকৰ অভ্যাসৰ ফলত মনত অবৰ্ণনীয় আনন্দৰ সৃষ্টি হয়— 'যোগীন্দ্ৰাণামেৱমভ্যাসযোগাচ্চিত্তে জাতা কাচিদানন্দলীলা // —২/৬৮'।
- *মূৰ্চ্ছা ঃ* পূৰকৰ অন্তত গাঢ়তৰ ভাৱে অৰ্থাৎ দৃঢ়ভাৱে জালন্ধৰবন্ধ মুদ্ৰা অভ্যাস কৰি লাহে লাহে বায়ু ৰেচন কৰিলে মূৰ্চ্ছা কুম্ভক হয়। ই সুখ প্ৰদায়ক— 'পূৰকান্তে গাঢ়তৰং বধ্বা জালন্ধৰং শনৈঃ // ৰেচয়েন্মূৰ্চ্ছনাখ্যেয়ং মনোমূৰ্চ্ছা সুখপ্ৰদা // —২/৬৯'।
- *প্লাবনী ঃ* শৰীৰৰ মাজত প্ৰবৰ্তিত অৰ্থাৎ পূৰিত আৰু অতিশায়িত বায়ুৰে উদৰ পৰিপূৰ্ণ কৰিলে পানীতো পদুম ফুলৰ পাতৰ দৰে অনায়াসে ভাহি থাকিব পাৰে। ইয়াকে প্লাবনী কুম্ভক বোলে— 'অন্তঃ প্ৰবৰ্তিতোদাৰমাৰুতাপূৰিতোদৰঃ পয়স্যগাধেঽপি সুখ্যাত প্লবতে পদ্মপত্ৰৱৎ'//— ২/৭০'।



অগ্রগতি নিৰীক্ষণ

প্রশ্ন নং ১১ ঃ প্রাণায়াম কেতিয়া কেতিয়া অনুশীলন কৰিব লাগে?

.....

প্রশ্ন নং ১২ ঃ উন্মনীভাৱ বুলিলে কি বুজে?

.....

.....

প্রশ্ন নং ১৩ ঃ প্রাণায়াম কেই প্রকাৰৰ আৰু কি কি?

.....

.....

প্রশ্ন নং ১৪ ঃ গজকৰণী ক্রিয়া বুলিলে কি বুজে?

.....

.....

প্রশ্ন নং ১৫ ঃ *হঠযোগ প্রদীপিকাত* কেইটা কুম্ভক স্বীকাৰ কৰা হৈছে? সেইবোৰ কি কি?

.....

.....

৪.১৮ কুণ্ডলিনী শক্তি

হঠযোগ প্রদীপিকা গ্রন্থত যোগাভ্যাসত কুণ্ডলিনী শক্তিৰ গুৰুত্ব আৰু মাহাত্ম্যৰ কথা বর্ণনা কৰা হৈছে। কুণ্ডলিনী শক্তি সকলো যোগৰ মূল আধাৰ। সেয়েহে এই গ্রন্থত কুণ্ডলিনী শক্তিৰ মাহাত্ম্য বর্ণনা কৰি এইদৰে কৈছে যে— সর্পকূলৰ নায়ক শেষনাগ বা অনন্তনাগ যেনেকৈ বন, পর্বত আদিকে কৰি সমগ্র পৃথিৱীৰ আশ্রয় সেইদৰে কুণ্ডলিনী শক্তি সকলো যোগ তন্ত্রৰ আধাৰ— 'সশৈলবনধাত্রীণাং যথাধাৰোহহি নায়কঃ //সর্বেষাং যোগতন্ত্রণাং তথাধাৰো হি কুণ্ডলী — ৩/১'।

জ্যোৎস্না টীকাত কোৱা হৈছে যে কুণ্ডলিনীবোধ নহ'লে বা কুণ্ডলিনী শক্তি জাগ্রত নহ'লে সকলো যোগৰ উপায়সমূহ ব্যর্থ কাৰণ সকলো যোগতন্ত্রৰ আধাৰ এই কুণ্ডলিনী— 'সর্বেষাং যোগানাং তন্ত্রাণি যোগতন্ত্রাণি যোগাপায়াস্তেষাং কুণ্ডল্যাংধাৰশক্তিৰাশ্রয়ঃ কুণন্ডলীবোধং বিনা সর্বযোগোপায়ানং বৈয়র্থ্যাদিতি ভাৱঃ— জ্যোৎস্নাটীকা ৩/১'।

গুৰুৰ কৃপাত কুণ্ডলিনী শক্তি জাগৃত হ'লে সকলো পদ্ম অর্থাৎ ষট্ চক্র ভেদ হয় আৰু সকলো গ্রন্থি (ব্রহ্মগ্রন্থি, বিষ্ণু গ্রন্থি তথা ৰুদ্র গ্রন্থি) প্রকাশিত হৈ পৰে— 'সুপ্তা গুৰুপ্রসাদেন যদা জাগর্তি কুণ্ডলী // তদা সর্বাণি পদ্মানি ভিদ্যন্তে গ্রন্থয়োহপি চ // — ৩/২'। কুণ্ডলিনী শক্তি

প্রবুদ্ধ হোৱাৰ ফলাফলৰ বর্ণনা কৰি *হঠযোগ প্রদীপিকাত* পুনৰ কৈছে যে কুণ্ডলিনী শক্তি জাগৃত হ'লে প্রাণবায়ু অনায়াসে সুষুম্নাত প্রৱেশ কৰে, চিত্ত নিৰালম্বন হয় আৰু কালক অতিক্রম কৰে অর্থাৎ মৃত্যুক অতিক্রম কৰে— 'প্রাণস্য শূণ্যপদবী তদা ৰাজপথায়তে / তদা চিত্তং নিৰালম্বং তদা কালস্য বঞ্চনম্ —৩/৩'।

৪.১৯ সুষুম্না নাড়ীৰ তাৎপর্য

সুষুম্না নাড়ী হ'ল সচ্চিদানন্দ ব্রহ্ম লাভৰ মূল দ্বাৰ। সুষুম্না নাড়ীৰ মুখত সুষুম্নাৰ দ্বাৰক আধাৰ কৰি সুপ্ত অৱস্থাত থকা কুণ্ডলিনী সক্তি জাগ্রত হ'লে সুষুম্না নাড়ীত প্রাণবায়ু প্রৱেশ কৰে। সুষুম্না নাড়ীৰ দ্বাৰমুখক আৱৰি থকা মূলাধাৰ চক্রত সুপ্ত অৱস্থাত থকা কুণ্ডলিনীক মুদ্রাৰ অভ্যাসৰ দ্বাৰাহে জাগৃত কৰিব পৰা যায়। কুণ্ডলিনী জাগৃত হ'লে উর্ধ্বমুখে গতি কৰে।

'সুষুম্না'ৰ সাতটা সমার্থক শব্দ হঠযোগ প্রদীপিকা গ্রন্থত উল্লেখ কৰিছে। সেইবোৰ হ'ল— সুষুম্না, শূন্যপদবী, ব্রহ্মৰন্ধ্র, মহাপথ, শ্মশান, শাম্ভবী আৰু মধ্যমার্গ— 'সুষুম্না শূন্যপদবী ব্রহ্মৰন্ধ্রং মহাপথঃ // শ্মশানং শাম্ভবী মধ্যমার্গশ্চেত্যেকবাচকাঃ // —৩/৪'।

৪.২০ মুদ্রাবন্ধ — শ্রেণীবিভাজন আৰু উপকাৰিতা

কুণ্ডলিনী শক্তি জাগ্রত হ'বৰ বাবে *হঠযোগ প্রদীপিকা* গ্রন্থত দহটা প্রধান মুদ্রাৰ অভ্যাসৰ বিষয়ে দিহা দিয়া হৈছে। এই দহটা মুদ্রা অনুশীলন কৰিলে জৰা-মৰণ নাশ হয়। দশমুদ্রা হ'ল— মহামুদ্রা, মহাবন্ধ, মহাবেধ, খেচৰী, উড্ডীয়ান, মূলবন্ধ, জালন্ধৰ বন্ধ, বিপৰীতকৰণী, বজ্রোলী আৰু শক্তিচালনী—

'মহামুদ্রা মহাবন্ধো মহাবেধশ্চ খেচৰী //
কৰণী বিপৰীত্যাখ্যা বাজ্রোলী শক্তিচালনম্ //
ইদং হি মুদ্রাদশকং জৰামৰণশনম্ // ৩/৬-৭'।

এই দহটা মুদ্রাৰ গুৰুত্ব আৰু মাহাত্ম্য বর্ণনা কৰি *হঠযোগ প্রদীপিকা* গ্রন্থত কৈছে যে এই দহটা মুদ্রাৰ কথা আদি নাথ শিৱৰ মুখৰ পৰা নির্গত হৈছে। এই দশমুদ্রাই অষ্ট ঐশ্বর্য (অণিমা, মহিমা, গৰিমা, লঘিমা, প্রাপ্তি, প্রকাশ্য, ঈশিত্ব আৰু বশিত্ব) প্রদান কৰে আৰু এই দশ মুদ্রা কপিল আদি সিদ্ধসকলৰ বৰ প্রিয়। পুনৰ মৰুত আদি দেৱতাসকলৰ বাবেও দুর্ল্লভ এই দশমুদ্রা— 'আদিনাথোদিতং দিব্যমষ্টৈশ্বর্যপ্রদায়কম্ // বল্লভৈ সর্বসিদ্ধানাং দুর্লভং, মৰুতামপি // —৩/৮'। এই দশমুদ্রা পৰম গোপনীয়।

৪.২১ দশমুদ্রাৰ অভ্যাস প্রণালী

কুণ্ডলিনী শক্তি জাগ্রত কৰিবলৈ প্রয়োজন হোৱা দহটা মুদ্রাৰ অভ্যাস প্রণালী তথা এইবোৰৰ অনুশীলনৰ উপকাৰিতাৰ বিষয়ে *হঠযোগ প্রদীপিকা* গ্রন্থত বিস্তৃত বিৱৰণ পোৱা যায়।

দশমুদ্রাৰ বিষয়ে তলত বর্ণনা কৰা হ'ল—

- **মহামুদ্রা ঃ** মহামুদ্রাত বাঁওভৰিৰ গোৱোহাৰে যোনিস্থানক চেপি ধৰি আৰু সোঁভৰি সন্মুখৰ ফালে প্রসাৰিত কৰি দুয়ো হাতৰ আঙুলিৰে সোঁভৰিৰ বুঢ়া আঙুলিক ধৰিব লাগে। তাৰ পিছত কণ্ঠত জালন্ধৰ বন্ধ মুদ্রা কৰি বায়ুক উর্ধ্বত ধাৰণ কৰিব লাগে। এনে কৰিলে কুণ্ডলীৰ আকৃতিত সুপ্ত হৈ থকা কুণ্ডলিনী শক্তি জাগৃত হৈ দণ্ডৰ দৰে সৰল বা চিধা হৈ যায়—

  'পাদমূলেন বামেন যোনিং সংপীড়্য দক্ষিণম্ //
  প্রসাৰিতং পদং কৃত্বা ধৰাভ্যাং ধাৰয়েদ্দৃঢ়ম্ //
  কণ্ঠে বন্ধং সমাৰোপ্য ধাৰয়েদ্বায়ুমূর্ধ্বতঃ //
  যথা দণ্ডহতঃ সর্পো দণ্ডাকাৰঃ প্রজায়তে // —৩/১০-১১'।

  এইদৰে জালন্ধৰ বন্ধ আৰু মূলবন্ধ মুদ্রা কৰি বায়ুক উর্ধ্বত অর্থাৎ সুষুম্না নাড়ীত প্রৱেশ কৰোৱাৰ পিছত লাহে লাহে বায়ু ৰেচন কৰিব লাগে। খৰকৈ বায়ু ৰেচন কৰিলে বলহানি হ'ব পাৰে। এই প্রসংগত জ্যোৎস্না টীকাত এইদৰে কৈছে— ততস্তদনন্তৰং শনৈঃ শনৈৰেৱৰেচয়েৎ। বায়ুমিতি সম্বধ্যতে বেগতস্তু বেগান্ন ৰেচয়েৎ। বেগতো ৰেচনে বলহানি প্রসংগৎ— 'জ্যোৎস্না টীকা, ৩/১৩'। বাঁওভৰি যোনিস্থানত চেপি ধৰি মহামুদ্রা অভ্যাস কৰাৰ পিছত সোঁভৰিৰে একেই ক্রমত মহামুদ্রা অভ্যাস কৰিব লাগে। এইদৰে এই ক্রিয়া দুয়ো ভৰিৰে সমানসংখ্যক অভ্যাস কৰিব লাগে।

  এই মুদ্রাৰ অনুশীলন কৰিলে মহাক্লেশ (অবিদ্যা, অস্মিতা, ৰাগ, দ্বেষ, অভিনিৱেশ) আৰু মৰণ আদি দোষ দূৰ হয়। মহাক্লেশক নষ্ট কৰাৰ বাবে এই মুদ্রাৰ নাম মহামুদ্রা (মহাক্লেশাদয়ো দোষাঃ ক্ষীয়ন্তে মৰণাদয়ঃ // মহামুদ্রাং চ তেনৈৱ বদন্তি বিবুধোত্তমাঃ // —৩/১৪)। মুহামুদ্রাৰ অভ্যাস কৰিলে কুষ্ঠ, গুদাবর্ত, যক্ষ্মা, গুল্ম, অজীর্ণতা আদি বেমাৰ ভাল হয়— 'ক্ষয়কুষ্ঠগুদাবর্ত গুল্মাজীর্ণপুৰোগমাঃ // তস্য দোষাঃ ক্ষয়ং যাতি মহামুদ্রাং তু যোহভ্যসেৎ // —৩/১৭'।

- **মহাবন্ধ ঃ** মহাবন্ধ মুদ্রাৰ অভ্যাসত প্রথমতে বাঁওভৰিৰ গোৱোহাক যোনিস্থানত লগাই সোঁ ভৰিক বাঁও উৰুৰ ওপৰত থ'ব লাগে। তাৰ পিছত পূৰক কৰি থুতৰিক হৃদয়ক দৃঢ়ভাৱে লগাই জালন্ধৰবন্ধ মুদ্রা কৰিব লাগে আৰু যোনিক আকুঞ্চিত কৰি অর্থাৎ মূলবন্ধ কৰি কুম্ভক প্রাণায়াম কৰিব লাগে। তাৰ পিছত বায়ু লাহে লাহে ৰেচন কৰিব লাগে। এইদৰে বাঁও অংগত এই ক্রিয়াৰ অভ্যাস কৰাৰ পিছত সোঁ অংগত সেই একেই ক্রিয়া কৰিব লাগে। এইদৰে বাঁও আৰু সোঁ দুই অংগতে এই ক্রিয়াৰ সমান সংখ্যক অভ্যাস কৰিব লাগে।

  এই মুদ্রাৰ অভ্যাসৰ ক্ষেত্রত আন এটি মতো পোৱা যায় যে জালন্ধৰ বন্ধত কণ্ঠৰ সংকোচন নকৰি মুখৰ সন্মুখৰ দাঁতকেইটাত জিভাক সংলগ্ন কৰিব লাগে অর্থাৎ জালন্ধৰ বন্ধৰ কণ্ঠৰ সংকোচনৰ পৰিৱর্তে ৰাজদন্তৰ ওপৰত স্থিত জিভাৰ বন্ধই বেছি প্রশস্ত কিয়নো

এই বন্ধই সুষুম্না নাড়ীক বাদ দি আন সকলো নাড়ীৰ প্ৰাণবায়ুৰ উৰ্দ্ধগমন প্ৰতিৰোধ কৰে। সেয়েহে এই মহাবন্ধ মহাসিদ্ধি প্ৰদায়ক— 'মতমত্র তু কেষাং চিৎকণ্ঠবন্ধং বিবর্জয়েৎ // ৰাজদন্তজিহ্বায়া বন্ধঃ শস্তো ভবেদিতি // অয়ং তু সর্বনাড়ীনামূৰ্ধ্বং গতিনিৰোধকঃ //অয়ং খলু মহাবন্ধো মহাসিদ্ধিপ্রদায়কঃ —৩/২২-২৩'।

এই মুদ্ৰাৰ অনুশীলন কৰিলে কালপাশ (মৃত্যুৰ বন্ধন) ছিন্ন হয় আৰু ভ্ৰূৰ মধ্যত অৱস্থিত শিৱস্থান লাভ কৰিব পাৰি— 'কালপাশমহাবন্ধবিমোচনবিচক্ষণঃ // ত্রিবেণীসংগমং ধত্তে কেদাৰং প্রাপয়েন্মনঃ// —৩/২৪'

- **মহাবেধ ঃ** মহাবন্ধ মুদ্ৰাত অৱস্থান কৰি প্ৰথমতে একাগ্ৰ চিত্তৰে পূৰক প্ৰাণায়াম কৰি জালন্ধৰ মুদ্ৰাৰ জৰিয়তে প্ৰাণ, অপান আদি বায়ুৰ উৰ্দ্ধ আৰু অধোগতিক প্ৰাণায়ামেৰে নিৰুদ্ধ কৰিব লাগে। এই অৱস্থাত দুয়ো হাত সমান আৰু সৰলভাৱে মাটিত ৰাখি মাটিত দুই নিতম্বক তাড়িত কৰিব লাগে আৰু তাৰ পিছত লাহে লাহে ৰেচক কৰিব লাগে। এই ক্ৰিয়া কৰিলে ইড়া আৰু পিংগলাক অতিক্ৰম কৰি প্ৰাণবায়ু সুষুম্নাত প্ৰৱেশ কৰে। হঠযোগ প্ৰদীপিকাত মহাবেধৰ বৰ্ণন কৰি এইদৰে কোৱা হৈছে— 'মহাবন্ধস্থিতো যোগী কৃত্বা পূৰকমেকধীঃ // বায়ুনাং গতিমাবৃত্য নিভৃতং কণ্ঠমুদ্রয়া// সমহস্তযুগো ভূমৌ স্ফিচৌ সং তাড়য়েচ্ছনৈঃ// পুটদ্বয়মতিক্রম্য বায়ুং স্ফুৰতি মধ্যগঃ // —৩/২৬-২৭'।

এই মুদ্ৰাৰ অভ্যাস কৰিলে জৰা আৰু বেমাৰ নষ্ট হয় তথা বার্দ্ধক্যজনিত চালৰ কোঁচ খোৱা, চুলি পকা আৰু অংগ কম্পন বন্ধ হয়। এই মুদ্ৰাৰ অভ্যাসে আণিমাদি মহাসিদ্ধি প্ৰদান কৰে— 'মহাবেধোহয়মভ্যাসান্মহাসিদ্ধিপ্রদায়কঃ // বলীপলিতবেপঘ্নঃ সেব্যতে সাধকোত্তমৈঃ // —৩/২৯'। মহাবেধ মুদ্ৰাৰ অনুষ্ঠান নকৰিলে মহামুদ্ৰা আৰু মহাবন্ধ মুদ্ৰা নিস্ফল হয়। এই তিনিটা মুদ্ৰা একেলগে কৰিলে জৰা আৰু মৃত্যুৰ বিনাশ হয়, জঠৰাগ্নি বৃদ্ধি হয় তথা অণিমাদি অষ্ট ঐশ্বৰ্য লাভ হয়। এই তিনিটা মুদ্ৰা পৰম গোপনীয়— 'ত্রতত্রয়ং মহাগুহ্যং জৰামৃত্যু বিনাশনম্ // বহ্নিবৃদ্ধিকৰং চৈৰ হ্যণিমাদিগুণপ্রদম্ //— ৩/৩০'। এই তিনিটা মুদ্ৰা প্ৰতিদিনে প্ৰতিপ্ৰহৰত আঠবাৰকৈ অনুষ্ঠান কৰিব লাগে। এই তিনি মুদ্ৰা পূণ্যদায়ক।
- **খেচৰী ঃ** জিভা ওলটাই ওপৰৰ পিনে কপালৰ ছিদ্ৰত লগাই ভ্ৰূমধ্যত দৃষ্টি স্থিৰ কৰাই হ'ল খেচৰী মুদ্ৰা— 'কপালককুহৰে জিহ্বা প্রবিষ্টা বিপৰীতগা // ভ্রূবোৰংতর্গতা দৃষ্টির্মুদ্রা ভৱতি খেচৰী// —৩/৩২'।

খেচৰী মুদ্ৰাৰ সিদ্ধিৰ লক্ষণ বৰ্ণনা কৰি কোৱা হৈছে যে জিভাৰ তলত শিৰাৰ ছেদন কৰিলে, আঙুলিৰে ধৰি বাঁও আৰু সোঁপিনে জিভা পৰিৱৰ্তিত কৰিলে আৰু জিভাৰ দোহন কৰিলে জিভা দীৰ্ঘ হয় তথা ভ্রূমধ্য স্পৰ্শ কৰিব পৰা হয় আৰু তেতিয়াই খেচৰী মুদ্ৰা সিদ্ধি হয়, 'ছেদনছালনদোহৈঃ কলাং ক্রমেণ বর্ধয়েত্তাবৎ // সা যাবৎভ্রূমধ্যং স্পৃশতি তদা খেচৰীসিদ্ধিঃ // —৩/৩৩'।

এই মুদ্ৰাৰ অভ্যাস কৰিলে ধাতুৰ বিষমতাৰূপ ব্যাধি আৰু মৃত্যুৰ পৰা তথা বৃদ্ধাবস্থা

আদিৰ পৰা আৰু সৰ্প-বৃশ্চিক আদিৰ বিষৰ পৰা মুক্তি লাভ কৰিব পাৰে। এই মুদ্রা অভ্যাস কৰিলে ৰোগ, মৰণ, তন্দ্রা, নিদ্রা, ক্ষুধা, তৃষ্ণা, মূৰ্চ্ছা আদি জয় কৰিব পৰা যায়। এই মুদ্রাই অটুত ব্রহ্মচর্য ৰক্ষা কৰাত তথা বীৰ্যধাৰণত সহায় কৰে। যাৰ অভ্যাসৰ ফলত চিত্ত (অন্তঃকৰণ) ভ্রূকুটিৰ মধ্যৰূপ আকাশত বিচৰণ কৰে আৰু জিভা ভ্রূকুটিৰ মধ্যত বিচৰণ কৰিব পাৰে সেই মুদ্রাকে সিদ্ধসকলে খেচৰী বুলি অভিহিত কৰিছে— 'চিত্তং চৰতি যে যস্মাজ্জিহ্বা চৰতি খে গতা // তেনৈষা খেচৰী নাম মুদ্রা সিদ্ধৈর্নিৰূপিতা// —৩/৪১'।

- **উড্ডীয়ানবন্ধ ঃ** যি মুদ্রাৰ মাধ্যমত প্রাণবায়ু সুষুম্নাৰ মধ্যস্থ আকাশত (সুষুম্না নাড়ীত) প্রবিষ্ট হয় সেই মুদ্রাক মৎস্যেন্দ্রনাথ আদি যোগীসকলে উড্ডীয়ানবন্ধ মুদ্রা বুলি কৈছে— 'বদ্ধোযেন সুষম্নায়াং প্রাণস্তুড্ডীয়তে যতঃ তস্মাদুড্ডীয়নাখ্যোহয়ং যোগিডিঃ সমুদাহৃতঃ // —৩/৫৫'। এই মুদ্রা অভ্যাস কৰোতে যত্ন কৰি নাভিৰ ওপৰ আৰু তলভাগসহ সমগ্র উদৰ ভিতৰৰ ফাললৈ আকর্ষণ কৰি পিঠিৰ পিনে লগাবলৈ চেষ্টা কৰিব লাগে— 'উদৰে পশ্চিমং তানং নাভেৰুৰ্দ্ধং চ কাৰমায়েৎ // উড্ডীয়ানো হ্যসৌ বন্ধো মৃত্যুতংগকেসৰী' —৩/৫৭। এই উড্ডীয়ানবন্ধ মুদ্রা মৃত্যুনাশক। এই মুদ্রাৰ অভ্যাস কৰিলে বৃদ্ধও তৰুণৰ দৰে হৈ থাকে— 'অভ্যসেৎ সততং যস্তু বৃদ্ধোহপি তৰুণায়তে—৩/৫৮'। *হঠযোগ প্রদীপিকা* গ্রন্থত কোৱা হৈছে যে উড্ডীয়ানবন্ধ মুদ্রাৰ অভ্যাস ছমাহ পর্যন্ত কৰিলে মৃত্যুক জয় কৰিব পাৰি (যন্মাসমভ্যসেন্মৃত্যুং জয়ত্যেৰ ন সংশয়ঃ —৩/৫৯)। এই মুদ্রাক সকলোতকৈ উত্তম মুদ্রা বুলি অভিহিত কৰা হৈছে কিয়নো এই মুদ্রা দৃঢ় হ'লে স্বাভাৱিক মুক্তি প্রদান কৰে। (সর্বেষামেৰ বন্ধানামুত্তমো হ্যড্ডিয়ানকঃ// উড্ডীয়ানে দৃঢ়বন্ধে মুক্তিঃ স্বাভাৱিকী ভৱেৎ// —৩/৬০)
- **মূলবন্ধ ঃ** মূলবন্ধ মুদ্রাত গোৱোহাৰে যোনিস্থানক চেপি ধৰি গুহ্যদেশৰ সংকোচন কৰি অপান বায়ুক ওপৰৰ ফালে আকর্ষণ কৰিব লাগে— 'পার্ষিঙভাগেন সংপীড়্য যোনিমাকুঞ্চয়েদ্‌গুদম্‌ // অপানমূর্দ্ধমাকৃষ্য মূলবন্ধোহভিধীয়তে // —৩/৬১' এই মুদ্রাৰ অভ্যাস কৰিলে অপান বায়ু সুষুম্নাত প্রৱেশ কৰে। জ্যোৎস্না টীকাত মূলস্থান যাৰ দ্বাৰা বন্ধন হয় তাকে মূলবন্ধ বুলি কৈছে— 'যোগিনো যোগোভ্যাসিনস্তং মূলবন্ধং মূলস্য মূলস্থানস্য বন্ধনং মূলবন্ধস্তং মূলবন্ধমিত্যন্বর্থে প্রাহুঃ— জ্যোৎস্না টীকা, ৩/৬২'। শুদ্ধ ৰীতিৰে এই মুদ্রাৰ অভ্যাস কৰিলে প্রাণ আৰু অপান বায়ুৰ তথা অনাহত আৰু বিন্দু ধ্বনিৰ একত্বপ্রাপ্তি হয় আৰু যোগস্থিতি হয়— প্রাণাপানৌ নাদবিন্দু মূলবন্ধেন চৈকতাম্‌ // গত্বা যোগস্য সংমিদ্ধিং যচ্ছতো নাত্র সংশয়ঃ // —৩/৬৪'। এই মূলবন্ধ মুদ্রাৰ অনুশীলনৰ ফলত দেহত সঞ্চিত সূত্র আৰু মলৰ ক্ষয় হয় আৰু বৃদ্ধও যুৱকৰ দৰে হৈ পৰে, কুণ্ডলিনী শক্তি জাগৃত হৈ সুষুম্না নাড়ীত প্রৱেশ কৰে আৰু জঠৰাগ্নি বৃদ্ধি হয়।
- **জালন্ধৰ বন্ধ ঃ** কণ্ঠক আকুঞ্চন কৰি থুতৰিটো হৃদয়ত (বক্ষসমীপত) চাৰি আঙুলিমান নিলগত দৃঢ়ভাৱে স্থাপন কৰাকে জালন্ধৰবন্ধ মুদ্রা বোলে। এই মুদ্রা জৰা আৰু মৃত্যু বিনাশক— 'কণ্ঠমাকুঞ্চ্য হৃদয়ে স্থাপয়েচ্ছিবুকং দৃঢ়ম্‌ // বন্ধোজালন্ধৰাখ্যোয়ং

জৰামৃত্যুবিনাশকঃ // —৩/৭০'। জালন্ধৰবন্ধৰ অর্থ বিশ্লেষণ কৰি কোৱা হৈছে যে যি মুদ্রাই বন্ধ শিৰা (নাড়ী) সমূহৰ জালক বান্ধে আৰু কপালৰ ছিদ্রৰূপ নভৰ জলক (অমৃতক) প্রতিবন্ধ কৰে তাকে জালন্ধৰবন্ধ বুলি কোৱা হয়। এই জালন্ধৰ বন্ধ কণ্ঠত হোৱা বিকাৰৰ নাশক। জ্যোৎস্না টীকাত এই প্রসংগতে কোৱা হৈছে— 'যস্মাচ্ছি ৰাণাং নাড়ীনাং জালং সমুদায়ং বধ্নাতি। অধোগন্তুং শীলমস্যেত্যধোগামী নভসঃ কপালকুহৰস্য জলমমৃতং চ বধ্নাতি প্রতিবধ্নাতি।— জ্যোৎস্না টীকা, ৩/৭১'

এই মুদ্রাৰ অভ্যাস কৰিলে পূর্বোক্ত অমৃত জঠৰাগ্নিত নপৰে আৰু অন্য নাড়ীত বায়ুৰ গমন নহয়। মূলবন্ধ, উড্ডীয়ানবন্ধ আৰু জালন্ধৰবন্ধ মুদ্রা একেলগে অভ্যাস কৰিলে প্রাণবায়ু সুষুম্না নাড়ীত প্রৱেশ কৰি ব্রহ্মৰন্ধ্রত অৱস্থান কৰে।

- **বিপৰীতকৰণী ঃ** বিপৰীতকৰণী মুদ্রাৰ গুৰুত্ব বর্ণনা কৰি গোৰক্ষনাথে কৈছে যে নাভিপ্রদেশত অগ্নিৰূপ সূর্যস্থিত আৰু তালুৰ মূলত অমৃতৰূপ চন্দ্রমা স্থিত। অধোমুখ হৈ থকা চন্দ্রমাৰ পৰা যি অমৃত বর্ষণ হয় উর্ধ্বমুখ হৈ থকা সূর্য্যই সেই অমৃতক গ্রাস কৰে। ইয়াৰ ফলত দেহত বিভিন্ন ৰোগৰ সৃষ্টি হয়। গতিকে এনে মুদ্রা কৰিব লাগে যাৰ দ্বাৰা অমৃত নষ্ট নহয়, 'তদুক্তং গোৰক্ষানাথেন— নাভিদেশেস্থিতো নিত্যং ভাস্কৰো দহনাত্মকঃ। অমৃতাত্মা স্থিতো নিত্যং তালুমূলে চ চন্দ্রমাঃ। বর্ষত্যধোমুখশ্চন্দ্রো প্রসত্যুর্ধ্বমুখো ৰবিঃ। কৰণংতচ্চ কর্তব্যং যেন পীযুষমাপ্যতে // ইতি— জ্যোৎস্না টীকা, ৩/৭৭।

সূর্যৰ গ্রাসৰ পৰা চন্দ্রৰ সুধাক ৰক্ষা কৰিবলৈ যোগশাস্ত্রত তালুস্থানৰ অৱস্থান তলৰপিনে আৰু নাভিস্থান ওপৰৰ পিনে থকা এক ভংগিমা ব্যৱহাৰ কৰা হয়। এই মুদ্রাই বিপৰীতকৰণী মুদ্রা। গুৰুৰ উপদেশৰ দ্বাৰা এই মুদ্রা লাভ কৰিব পাৰি। *হঠযোগ প্রদীপিকা* গ্রন্থত সেয়েহে কৈছে— 'উর্ধ্বং নাভেৰধস্তালোৰূর্ধ্বং ভানুৰধঃ শশী // কৰণী বিপৰীতাখ্যা গুৰুবাক্যেন লভ্যতে // —৩/৭৯'। এই মুদ্রা নিয়মিত অভ্যাস কৰিলে জঠৰাগ্নি বৃদ্ধি হয় (নিত্যমভাৱে ছমাহপর্যন্ত ইয়াৰ অভ্যাস কৰিলে যৌৱনাৱস্থা প্রাপ্তি হয় আৰু মৃত্যুজয় হয়।

- **বজ্রোলী ঃ** অটুত বীর্যধাৰণ বা অটুত ব্রহ্মচর্য ৰক্ষাৰ বাবে যোগশাস্ত্রত বজ্রোলি মুদ্রা ব্যৱহাৰ কৰা হৈছে। *হঠযোগী প্রদীপিকা* গ্রন্থত বীর্যধাৰণ বা বিন্দুধাৰণক জীৱন আৰু বিন্দুপতনক মৃত্যু আখ্যা দিয়া হৈছে আৰু বিন্দুসংৰক্ষণ কৰা জনে মৃত্যুক জয় কৰিব পাৰে বুলি কোৱা হৈছে— 'এবং সংৰক্ষয়েদ্বিন্দুং মৃত্যুং জয়তি যোগবিৎ // মৰণং বিন্দুপাতেন জীৱনং বিন্দুধাৰণাৎ // —৩/৮৮'। দেহত বিন্দু পতন নোহোৱাকৈ স্থিৰ হৈ থাকিলে কালভয় নহয় বুলি কোৱা হৈছে— 'যাবদ্বিন্দুঃ স্থিৰো দেহে অবৎকালভয়ং কুতঃ ৩/৮৯'।

হঠযোগ প্রদীপিকা গ্রন্থত কোৱা হৈছে যে নাৰী-পুৰুষৰ যৌন মিলনৰ সময়তো বীর্য সংৰক্ষণ কৰিব পৰা যায়। অৱশ্যে কিছুমান যোগীৰ মতে বীর্য সংৰক্ষণৰ বাবে যৌনমিলনৰ কোনো প্রয়োজন নাই। বজ্রোলী মুদ্রাৰ বর্ণনা কৰি কোৱা হৈছে যে স্ত্রীসংগৰ পিছত বীযক্ষৰণ হ'লে লিংগৰ আকুঞ্চন কৰি বীর্যক উর্ধ্বদিশে আকর্ষণ কৰিলে বজ্রোলী মুদ্রাৰ সিদ্ধি হয়— 'মেহনেন শনৈঃ সম্যগূর্ধ্বাকুঞ্চনমভ্যসেৎ //পুৰুষোহপ্যথৱা নাৰী

বজ্রোলীসিদ্ধিমাপ্নুয়াৎ—৩/৮৫'। পুনৰ ইয়াত কোৱা হৈছে যে স্ত্রীৰ যোনিত বীর্য পতিত হোৱাৰ আগতেই বজ্রোলী মুদ্রাৰ অনুষ্ঠান কৰি বীর্যক ওপৰৰ পিনে আকর্ষণ কৰিব লাগে। আৰু যদি বীর্য যোনিত পতিত হৈ যায় তেনেহ'লে সেই বীর্যক আৰু স্ত্রীৰ ৰজঃক ওপৰৰ পিনে আকর্ষণ কৰি ৰক্ষা কৰিব লাগে— 'নাৰীভগে পতদ্বিন্দুমভ্যাসেনোর্ধ্বমাহৰেৎ // চলিতং চ নিজং বিন্দুমূর্ধ্বমাকৃষ্য ৰক্ষয়েৎ // ৩/৮৭'।

এই মুদ্রাৰ অভ্যাসৰ ফলত দেহত সুগন্ধৰ সঞ্চাৰ হয়— 'সুগন্ধো যোগিনো দেহে জয়তে বিন্দুধাৰণাৎ। — ৩/৮৯।

- **শক্তিচালন ঃ** যি মার্গেৰে ব্রহ্মস্থানলৈ যাব পাৰি সেই সুষুম্না মার্গৰ দ্বাৰত কুণ্ডলিনী শক্তিয়ে বিৰাজ কৰে। যোগসাধনাত যি মুদ্রাৰ দ্বাৰা নিদ্রিত কুণ্ডলিনী শক্তিক জাগৃত কৰি সুষুম্না মার্গত উর্ধ্বগামী কৰি তোলা যায়, সেই মুদ্রাক শক্তিচালন বুলি কোৱা হয়। এই কুণ্ডলিনী শক্তিৰ পর্যায়বাচক শব্দবোৰ হ'ল—কুটিলাংগী, কুণ্ডলিনী, ভুজংগী, শক্তিৰীশ্বৰী, কুণ্ডলী আৰু অৰুন্ধতী— 'কুটিলাংগী কুণ্ডলিনী ভুহঙ্গী শক্তিৰীশ্বৰী // কুণ্ডল্যৰুন্ধতী চৈতে শব্দাঃ পর্যায়বাচকঃ // —৩/১০৪'

  শক্তিচালন মুদ্রা কৰিবলৈ প্রথমতে বজ্রাসনত বহি দুয়ো হাতেৰে গোৰোহাৰ অলপ ওপৰত ভৰি দুটাক ধৰিব লাগে। তাৰ পিছত সেই ভৰি দুটাৰে কন্দৰ ওপৰত হেঁচা দিব লাগে— 'সতি বজ্রাসনে পাদৌ কৰাভ্যাং ধাৰয়েদ্দৃঢ়ম্ // গুল্ফদেশসমীপে চ কন্দং তত্র প্রপীড়তে //— ৩/১১৪'। উল্লেখযোগ্য যে মূলাধাৰৰ পৰা বাৰ আঙুলিমান ওপৰত চাৰি আঙুলি দীঘল আৰু চাৰি আঙুলিমান বহল কোমল শুভ্রবর্ণৰ আৰু বস্ত্রেৰে বেষ্টিত যেন এটুকুৰা ঠাই আছে। ইয়াকে কন্দস্বৰূপ বা কন্দস্থান বুলি কোৱা হয়— 'উর্ধ্বং বিতস্তিমাত্রং তু বিস্তাৰং চতুৰংগুলম্//মৃদুলং ধবলং প্রোক্তং বেষ্টিতাম্বৰ লক্ষণম্' // —৩/১১৩'।

  কুণ্ডলিনী শক্তিক অতি সোনকালে আৰু সহজে জাগৃত কৰিবৰ কাৰণে বজ্রাসনত বহি শক্তিচালনী মুদ্রা কৰি ভস্ত্রা কুম্ভক কৰিব লাগে বুলি কোৱা হৈছে— 'বজ্রাসনে স্থিতো যোগী চালয়িত্বা চ কুণ্ডলীম্ // কুর্যাদনন্তৰং ভস্ত্রাং কুণ্ডলীমাশু বোধয়েৎ // —৩/১১৪'। নাভিৰ আকুঞ্চনৰ ফলত নাভি দেশত অৱস্থিত সূর্যৰ আকুঞ্চন হয় আৰু তাৰ ফলত কুণ্ডলিনী শক্তি জাগৃত হৈ উঠে বুলি হঠযোগ প্রদীপিকা গ্রন্থত কোৱা হৈছে। এই প্রসংগতে জ্যোৎস্না টীকাত এইদৰে কোৱা হৈছে— 'ভানোর্নাভিদেশস্থস্য সূর্যস্যাকুঞ্চনকর্যাৎ। নাভেৰাকুঞ্চনেনৈৰ তস্যাকুঞ্চনচং ভৱতি। ততো ভানোৰাকুঞ্চনাৎকুণ্ডলীং শক্তিং চালয়েৎ। — জ্যোৎস্না টীকা, —৩/১১৬'। কুণ্ডলিনী শক্তি চালিত হ'লে মৃত্যুভয় নোহোৱা হয়— 'মৃত্যুবক্রগতস্যাপি তস্য মৃত্যুভয়ং কুতঃ — // ৩/১১৬'।

  এই কুণ্ডলিনী শক্তি চালিত হ'লে যোগী কাহ-শ্বাস-জ্বৰা আদি ৰোগৰ পৰা মুক্ত হয়, কালৰ ওপৰত বিজয় লাভ কৰে, অণিমা-মহিমা আদিত সিদ্ধি লাভ কৰে, মৃত্যুক জয় কৰে আৰু বাসত্তৰ (৭২) হাজাৰ দেহস্থ নাড়ীৰ মল শোধন হয়। কুণ্ডলীক সঞ্চালন কৰি

ভস্ত্রা কুম্ভকৰ নিয়মিত অভ্যাস কৰিলে যমৰ ভয় (মৃত্যুৰ ভয়) নাথাকে অর্থাৎ যোগীৰ দেহ ত্যাগৰ প্রক্রিয়াটো নিজৰ অধীন হৈ পৰে— 'কুণ্ডলীং চালয়িত্বা তু ভস্ত্রাং কুর্যাদ্বিশেষতঃ // এৱমভ্যাসতো নিত্যং যমিনো যমভীঃ কুতঃ// —৩/১২২'

৪.২২ অমৰোলী মুদ্রা

হঠযোগ প্রদীপিকা গ্রন্থত দশমুদ্রাৰ ভিতৰত অমৰোলী মুদ্রাৰ উল্লেখ নাথাকিলেও বজ্রোলী মুদ্রাৰ বর্ণনাৰ পিছত 'অথামৰোলী' শীর্ষক নামকৰণেৰে অমৰোলী মুদ্রাৰ বর্ণনা কৰা হৈছে। ইয়াত কোৱা হৈছে যে কাপালিক মতবাদত অমৰোলী মুদ্রা প্রসিদ্ধ— 'নিষেব্যতে শীতলমধ্যধাৰা কাপালিকে খণ্ডমতেহমৰোলী— ৩/৯৬'। অমৰোলী মুদ্রাৰ বিষয়ে কোৱা হৈছে যে নাসিকাৰ ছিদ্রৰ জৰিয়তে অমৰী (শিবাম্বু) নিত্য পান কৰিলে আৰু মৈথুনত প্রতিদিনে বজ্রোলীৰ অভ্যাস কৰিলে সেই মুদ্রাক কাপালিকসকলে অমৰোলী বুলি কয়— 'অমৰীং যঃ পিবেন্নিত্যং নস্যং কুর্বন্দিনেদিনে // বজ্রোলীমভ্যসেৎসম্যগমৰোলীতি কথ্যতে // — ৩/৯৭'। অমৰোলী মুদ্রাৰ অভ্যাসৰ মাধ্যমত নির্গত হোৱা চন্দ্রমাৰ অমৃত বিভূতিৰ লগত মিলাই শৰীৰৰ শিৰ, কপাল, নেত্র কান্ধ, কণ্ঠ, হৃদয়, হাত আদি উত্তম অংগত ধাৰণ কৰিলে মানুহে দিব্যদৃষ্টি লাভ কৰে— 'অভ্যাসান্নিঃ সৃতাং চান্দ্রীং বিভূত্যা সহ মিশ্রয়েৎ // ধাৰয়েদুত্তমাংগেষু দিব্যদৃষ্টিঃ প্রজায়তে // —৩/৯৮'

৪.২৩ সমাধিক্রম

হঠযোগ প্রদীপিকা গ্রন্থত আসন, কুম্ভক তথা মুদ্রাৰ বর্ণনাৰ পিছত 'সমাধিক্রম'ৰ কথা কোৱা হৈছে। এই সমাধি মৃত্যু নাশক, সুখৰ উপায়স্বৰূপ আৰু পৰম ব্রহ্মানন্দৰ জনক। সমাধিৰ পর্যায়বাচক শব্দবোৰ হ'ল— ৰাজযোগ, সমাধি, উন্মনী, মনোন্মনী, অমৰত্ব, লয়, তত্ব, শূন্যাশূন্য, পৰম্পদ, অমনস্ক, অদ্বৈত, নিৰালম্ব, নিৰঞ্জন, জীৱনমুক্তি, সহজা, তুর্যা আদি। সমাধিৰ স্বৰূপ বর্ণনা কৰি হঠযোগ প্রদীপিকাত কোৱা হৈছে যে আত্মা আৰু মনৰ একতাই সমাধি— 'তথাত্মমনসোইৰৈক্যং সমাধিৰভিধীয়তে // —৪/৫'। অর্থাৎ যেতিয়া আত্মাত ধাৰণ কৰা মন আত্মস্বৰূপ প্রাপ্ত হয়, তেনে আত্মা আৰু মনৰ ঐক্যক সমাধি বুলি কোৱা হয়। জ্যোৎস্না টীকা অনুসৰি— 'আত্মনি ধাৰিতং মন আত্মাকাৰং সদাত্মসাম্যং ভজতি তাদৃশমাত্মমনসোৰৈক্যং সমাধিৰভিধীয়তে সমাধিশব্দেনোচ্যতে ইত্যর্থঃ— জ্যোৎস্না টীকা, ৪/৫-৬-৭'। সেইদৰে জীৱাত্মা পৰমাত্মাৰ ঐক্যও সমাধি য'ত সকলো সংকল্প নষ্ট হয়— 'তৎসমং চ দ্বয়োৰৈক্যং জীৱাত্ম পৰমাত্মনোঃ // প্রনষ্টসংকল্পঃ সমাধি সোহভিধীয়তে // —৪/৭'।

সমাধিৰ অভ্যাস কৰিলে প্রাৰব্ধকর্মৰ অনুভৱ হয় আৰু কালকে (মৃত্যুক) জয় কৰিব পাৰি। সমাধিৰ সিদ্ধি হ'লেহে অমৰোলী, বজ্রোলী, সহজোলী আদি মুদ্রাৰ সিদ্ধি হয়। *হঠযোগ প্রদীপিকাৰ* মতে মন আৰু প্রাণৰ লয় হ'লেহে মোক্ষ প্রাপ্তি হয়— 'প্রাণো মনো দ্বয়মিদং বিলয়ং নয়েদ্যো // মোক্ষং স গচ্ছতি নৰো ন কথংচিন্যঃ //— ৪/১৫'। যেতিয়া প্রাণ আৰু মন

দুয়োৰে লয়ত ভাৱনা বিশেষ ৰূপ সমাধি হয় আৰু অন্তঃকৰণৰ দ্বাৰা আত্মসাক্ষাৎকাৰ হয় তেতিয়া পুৰুষ জীৱন্মুক্ত হৈ যায়। জ্যোৎস্না টীকাত এই প্রসংগতে কৈছে— 'প্রাণমনসোর্লয়ে সতি ভাৱনাবিশেষৰূপসমাধিসহকৃতেনান্তঃ কৰণেনাবাধিততাত্মসাক্ষাৎকাৰো ভৱতি তদা জীৱন্নেৰ মুক্তঃ পুৰুষো ভৱতি— জ্যোৎস্না টীকা, ৪/১৬'। বশিষ্ঠই এই প্রসংগতে কৈছে প্রাণীৰ প্রাণ আৰু চিত্ত দুয়ো অবিনাভাৱী আৰু দুয়োৰে সম্পর্ক পুষ্প আৰু সুগন্ধ তথা তিল আৰু তেলৰ দৰে। দুয়োৰে (প্রাণ তথা চিত্তৰ) বিনাশ হ'লে মোক্ষ প্রাপ্তি হয়— 'তদুক্তং বাশিষ্ঠে— অবিনাভাৱিনী নিত্যং জন্তুনাং প্রাণচেতসী। কুসুমাদেৱন্মিশ্রে তিলতৈল ইবাস্থিতে// কৰুতশ্চ বিনাশেন কার্যং মোক্ষাখ্যামুত্তমম্ // —জ্যোৎস্না টীকা, ৪/২৪'।

৪.২৪ নাদৰ সংজ্ঞা আৰু গুৰুত্ব

হঠযোগ প্রদীপিকা গ্রন্থত সমাধিক্রমত বর্ণিত লয় সাধনৰ তত্ত্ব আৰু প্রণালীৰ আলোচনাত নাদানুসন্ধান আৰু নাদোপাসনাৰ কথা উল্লিখিত হৈছে। 'নাদ' শব্দৰ অর্থ হ'ল 'অনাহত ধ্বনি' আৰু নাদোপাসনাৰ অর্থ হ'ল 'অনাহত ধ্বনিৰ উপাসনা বা অনুসন্ধান'— 'নাদস্যানাহতধ্বনেৰূপাসনমনুসন্ধানৰূপং সেৱনমুচ্যতে কথ্যতে'। মন আৰু প্রাণৰ লয়ৰ ক্ষেত্রত *হঠযোগ প্রদীপিকা* গ্রন্থত কোৱা হৈছে যে ইন্দ্রিয়ৰ নাথ বা অধিপতি হ'ল মন, মনৰ নাথ প্রাণ, প্রাণৰ নাথ মনৰ লয় আৰু মনৰ এই লয় হয় নাদক আশ্রয় কৰি— 'ইন্দ্রিয়াণাং মনো নাথো মনোনাথস্তু মাৰুতঃ // মাৰুতস্য লয়ো নাথঃ স লয়ো নাদমাশ্রিতঃ —৪/২৯'। মন আৰু প্রাণৰ লয় হ'লে পৰমানন্দ তথা জীৱন্মুক্তিৰূপ সুখ অনুভূত হয়— 'মনঃ প্রাণলয়ে কশ্চিদানন্দ সংপ্রবর্ততে— ৪/৩০'।

যোগসাধনাৰ ক্ষেত্রত তত্ত্বগত জটিলতাৰ পৰা মুক্ত এটি সহজ আৰু সৰল সাধনাৰ ধাৰা হ'ল নাদোপাসনা। নাদোপাসনাৰ গুৰুত্ব বর্ণনা কৰি *হঠযোগ প্রদীপিকাত* কোৱা হৈছে যে যিসকলৰ বাবে তত্ত্ব জ্ঞান সম্ভৱ নহয় তেনে মূঢ় বা মূর্খসকলৰ বাবে গোৰক্ষনাথে নাদোপাসনাৰ কথা কৈছে— 'অশক্যতত্ত্ববোধানাং মূঢ়ানামপি সম্মতম্ // প্রোক্তং গোৰক্ষানাথেন নাদোপাসনমুচ্যতে// ৪/৬৫'। আদিনাথ মহাদেৱে এককৌটি পঁচিশ লাখ সর্বোৎকৃষ্ট লয়ৰ সাধনৰ কথা কৈছে। তাৰ ভিতৰত নাদানুসন্ধান সর্বোত্তম বা মুখ্যতম — 'শ্রী আদিনাথেন সপাদকৌটিলয়প্রকাৰাঃ কথিতা জয়ন্তি // নাদানুসন্ধানকমেকমেৱ মন্যামহে মুখ্যতমং লয়ানাম্ // —৪/৬৬'।

৪.২৪.১ নাদানুসন্ধানৰ প্রণালী

নাদানুসন্ধানৰ প্রণালী বর্ণনা কৰি *হঠযোগ প্রদীপিকা*গ্রন্থত কৈছে যে প্রথমতে মুক্তাসন বা সিদ্ধাসনত বহি লৈ শাম্ভৱী মুদ্রা কৰি একাগ্রচিত্তে সোঁ কাণেৰে সুষুম্না নাড়ীত স্থিত নাদ শ্রৱণ কৰিব লাগে— 'মুক্তাসনে স্থিতো যোগী মুদ্রাং সন্ধ্যায় শাম্ভৱীম্ // শৃণোয়াদ্দক্ষিণে কর্ণে নাদমন্তঃস্থমেকধীঃ// —৪/৬৭'। ত্রিপুৰসাৰসমুচ্চয় গ্রন্থত

এই প্রসংগতে কোৱা হৈছে যে সাধকে প্রথমে উন্মুক্ত ভ্রমৰসমূহৰ, তাৰ পিছত পৱনযুক্ত বাঁহীৰ, তাৰ পিছত বায়ু আৰু সমুদ্রৰ শব্দতুল্য ধ্বনিৰ, তাৰ পিছত গর্জন কৰা মেঘৰ দৰে গম্ভীৰ শব্দ শুনা পাব। এই অনাহত নাদ শ্রৱণ কৰাৰ ক্ষেত্রত দুই হাতৰ দুই বুঢ়া আঙুলিৰে দুই কাণ, দুই তর্জনীৰে দুই চকু, দুই মধ্যমাৰে দুই নাসাৰন্ধ্র আৰু দুয়ো অনামিকা আৰু কনিষ্ঠাৰে মুখ আচ্ছাদন কৰিলে প্রাণায়ামৰ জৰিয়তে সুষুম্নাৰ মাজত স্পষ্ট নির্মল নাদধ্বনি শুনিবলৈ পোৱা যায়। *হঠযোগ প্রদীপিকা* গ্রন্থত এই প্রসংগত এইদৰে কৈছে— ‘শ্রৱণপুটনয়নযুগলঘ্রাণমুখান্যাং নিৰোধনং কার্যম্ // শব্দসুষুম্না-সৰণৌ স্ফুটমমলঃ শ্রূয়তে নাদঃ —৪/৬৮’।

৪.২৪.২ নাদৰ চাৰিটা অৱস্থা

নাদানুসন্ধানত চাৰিটা অৱস্থা বা পর্যায় আছে— আৰম্ভাৱস্থা, ঘটাৱস্থা, পৰিচয়াৱস্থা আৰু নিষ্পত্তি অৱস্থা— ‘আৰম্ভশ্চ ঘটশ্চৈৰ তথা পৰিচয়োহপি চ // নিষ্পত্তিঃ সর্বযোগেষু স্যাদৱস্থাচতুষ্টয়ম্ // —৪/৬৯’

- *আৰম্ভাৱস্থা ঃ* অনাহত চক্রত বিদ্যমান ব্রহ্মগ্রন্থিৰ যেতিয়া প্রাণায়ামৰ অভ্যাসত ভেদ হয় তেতিয়া হৃদয় দেশত উৎপন্ন আনন্দজনক বিচিত্র ভূষণধ্বনি দেহৰ মাজত শুনা যায়। এই অৱস্থাই হ’ল নাদসাধনাৰ প্রথম অৱস্থা বা আৰম্ভাৱস্থা, ‘ব্রহ্মগ্রন্থের্ভবেদ্ভেদোহ্যানন্দঃ শূণ্য সম্ভৱঃ// বিচিত্রঃ ক্কণকো দেহেহনাহতঃ শ্রূয়তে ধ্বনিঃ —৪/৭০’। যোগীৰ হৃদয়াকাষত যেতিয়া নাদৰ আৰম্ভ হয় তেতিয়া যোগীয়ে দিব্যদেহ আৰু তেজোযুক্ত (তেজস্বী) শৰীৰ লাভ কৰে। তেওঁৰ শৰীৰৰ পৰা দিব্যগোন্ধ প্রকাশিত হয় আৰু তেওঁ সম্পূর্ণ নিৰোগী হৈ উঠে।
- *ঘটাৱস্থা ঃ* নাদসাধনাৰ দ্বিতীয় পর্যায় ঘটাৱস্থাত প্রাণবায়ু যেতিয়া অপান, নাদ আৰু বিন্দুৰ লগত এক হৈ মধ্যচক্র বা বিশুদ্ধ চক্রগামী হয় তেতিয়া যোগাভ্যাসকাৰী আসনত দৃঢ় হয়, জ্ঞানী হয় আৰু দেৱতুল্য হৈ উঠে— ‘দ্বিতীয়ায়াং ঘটীকৃত্য বায়ুর্ভৱতি মধ্যগঃ // দৃঢ়মনোভৱেৎ যোগী জ্ঞানী দেৱসমস্তদা // —৪/ ’।

  এই পর্যায়ত ব্রহ্মগ্রন্থি ভেদৰ পিছত কণ্ঠচক্রত অৱস্থিত বিষ্ণুগ্রন্থিৰ ভেদ হোৱাৰ ফলত কণ্ঠাকাশত আৰু বহু সম্মিলিত নাদৰ মাজত পৰমানন্দসূচক ভেৰী শব্দ বা ঢাকৰ শব্দ শুনা যায়।
- *পৰিচয়াৱস্থা ঃ* নাদানুসন্ধানৰ পৰিচয়াৱস্থাৰূপী তৃতীয় পর্যায়ত ভ্রূকুটিৰ মধ্যৰূপ আকাশত মাদলৰ শব্দ শুনা যায় আৰু সেই অৱস্থাত প্রাণবায়ু অণিমাদি সিদ্ধিৰ আশ্রয়স্থলৰূপ ভ্রূমধ্যস্থ আকাশত গতি কৰে— ‘তৃতীয়য়াং তু বিজ্ঞেয়ো বিহায়োমর্দলধ্বনিঃ // মহাশূন্যং তদায়াতি সর্বসিদ্ধিসমাশ্রয়ম্ // —৪/৭৪”।

  এই পৰিচয়াৱস্থাত চিত্তৰ আনন্দক অতিক্রম কৰি মনত সহজানন্দৰ উদ্ভৱ

হয় আৰু তাৰ পিছত যোগী বায়-পিত্ত আদি বিকাৰৰ পৰা, আধ্যাত্মিকাদি দুঃখৰ পৰা জ্বৰ আদি ব্যাধিৰ পৰা, ক্ষুধা-বুভুক্ষা-নিদ্রা ইত্যাদিৰ পৰা মুক্তি লাভ কৰে— 'চিত্তানন্দং তদা জিত্বা সহজানন্দসম্ভরঃ // দোষদুঃখজৰাব্যাধিক্ষুধানিদ্রাবিবর্জিতঃ // —৪/৭৫'।

- *নিষ্পত্ত্যৱস্থা ঃ* নাদানুসন্ধানৰ চতুর্থ পর্যায় নিষ্পত্তি অৱস্থাত প্রাণ ব্রহ্মৰন্ধ্রত প্রৱেশ কৰাৰ ফলত বাঁহীৰ আৰু বীণাৰ শব্দৰ নিচিনা শব্দ হয়। অর্থাৎ এই অৱস্থাত আজ্ঞাচক্রত অৱস্থিত ৰুদ্রগ্রন্থিক ভেদ কৰি প্রাণাবায়ু ভ্রূমধ্যস্থিত শিৱপীঠত (শিৱস্থানত) উপস্থিত হয়— 'ৰুদ্রগ্রন্থিং যদা ভিত্বা শর্বপীঠগতোহনিলঃ // নিষ্পত্তৌ বৈণৱঃ শব্দঃ ক্কণদ্বীণাক্কণো ভৱেৎ// —৪/৭৬'। এই নিষ্পত্তি অৱস্থাত বিষয় আৰু বিষয়ী একীভূত হৈ যায় অর্থাৎ ধ্যেয় বিষয়ৰ লগত অন্তঃকৰণ একাকাৰ হৈ যায়। চিত্তৰ এই একাগ্রতাক ৰাজযোগ বুলি কোৱা হয়। যোগী এই অৱস্থাত সৃষ্টি-সংহাৰৰ কর্তাৰূপ ঈশ্বৰতুল্য হৈ পৰে —

'একীভূতং তদা চিত্তং ৰাজযোগাভিধানকম্//
সৃষ্টিসংহাৰকর্তাসৌ যোগীশ্বৰসমো ভৱেৎ// —৪/৭৭'

৪.২৫ নাদানুসন্ধানৰ বৈশিষ্ট্য তথা ফলাফল

নাদানুসন্ধানৰ বিষয়ে *হঠযোগ প্রদীপিকাত* কোৱা হৈছে যে নাদানুসন্ধান কৰিলে অখণ্ড সুখ প্রাপ্ত হয় আৰু এই সুখ প্রকৃততে ৰাজযোগৰ পৰা পাব পাৰি— অস্ত বা মাস্ত বা মুক্তিৰিত্রৈবাখণ্ডিতং সুখম// লয়োদ্ভৱমিদং সৌখ্যং ৰাজযোগাদবাপ্যতে// —৪/৭৮'।

হঠযোগ প্রদীপিকা গ্রন্থত কোৱা হৈছে যে প্রাণৰ নাথ হ'ল মন আৰু মনৰ লয় হয় নাদক আশ্রয় কৰি। মন আৰু প্রাণৰ লয় হ'লে এক অনির্বচনীয় আনন্দৰ উদ্ভৱ হয় আৰু জীৱন্মুক্তি ৰূপ সুখ হয়— 'মনঃ প্রাণলয়ে কশ্চিদানন্দঃ সংপ্রবর্ততে // —৪/৩০'। যোগী স্বাত্মাৰামৰ মতে তুর্যাৱস্থাখ্য ৰাজযোগ পদ প্রাপ্তিৰ বাবে অল্পবুদ্ধিৰ লোকসকলে ভ্রূমধ্যত ধ্যন কৰিব লাগে। নাদৰ পৰা উৎপন্ন হোৱা চিত্তবিলয়ে সোনকালে আৰু সহজে প্রতীতি জন্মায়। জ্যোৎস্না টীকাত এই প্রসংগতে কোৱা হৈছে— 'ৰাজযোগপদং তুর্যাৱস্থাখ্যং প্রাপ্তুং লব্ধুং পূর্বোক্তভ্রূমধ্যধ্যানৰূপঃ সুখোপায়ঃ সুখসাধ্যঃ উপায়ঃ সুখোপায়ঃ অল্পচেতসামল্পবুদ্ধীনামপি কিমুতান্যেষামিত্যভিপ্রায়ঃ। নাদজঃ নাদাজ্জাতো লয়শ্চিত্তবিলয়ঃ সদ্যঃ শীঘ্রং প্রত্যয়ং প্রতীতং সংদধাতীতি প্রত্যয়সংধায়ী প্রতীতিকৰো জায়তে প্রাদুর্ভৱতি// —জ্যোৎস্না টীকা, ৪/৮০'।

হঠযোগ প্রদীপিকা গ্রন্থত পুনৰ কোৱা হৈছে যে নাদানুসন্ধানৰ আনন্দ কেৱল গুৰুৰ দয়াৰ দ্বাৰাহে প্রাপ্ত কৰিব পাৰি— 'আনন্দমেকং বচসামগম্যং জানাতি তং শ্রীগুৰুনাথ একঃ // —৪/৮১'। যোগীয়ে হাতৰ আঙুলিৰে কর্ণৰন্ধ্র বন্ধ কৰিলে এক অনাহত ধ্বনি শুনা পায়। এই অনাহত ধ্বনিয়ে অস্থিৰ চিত্তক স্থিৰাৱস্থা প্রদান কৰে। তুর্যাৱস্থা নোপোৱালৈকে এই অনাহত ধ্বনিয়ে চিত্ত স্থিৰ কৰে। নাদানুসন্ধানৰ ফলত বাহিৰৰ শব্দ আবৃত্ত হৈ পৰে আৰু নাদৰ অভ্যাসকাৰী

যোগীয়ে চিত্তৰ চঞ্চলতাৰূপ সৰ্ববিক্ষেপক জয় কৰি আত্মানন্দৰূপ সুখ লাভ কৰে— 'অভ্যস্যমানো নাদোহয়ং বাহ্যমাবৃণুতে ধ্বনিম্ // পক্ষাদ্বিক্ষেপমখিলং জিত্বা যোগী সুখী ভৱেৎ // —৪/৮৩'।

নাদাভ্যাস কৰিলে প্ৰথমতে নানাবিধ উচ্চনাদ (সমুদ্ৰ, মেঘ আদিৰ তুল্য) শুনিবলৈ পোৱা যায় আৰু তাৰ পিছত অভ্যাসৰ অগ্ৰগতিৰ লগে লগে সূক্ষ্মাতিসূক্ষ্ম শব্দও শুনা যায়— 'শ্ৰূয়তে প্ৰথমাভ্যাসে নাদো নানাবিধো মহান্ // ততোহভ্যাসে বৰ্ধমানে শ্ৰূয়তে সূক্ষ্মসূক্ষ্মকঃ // — ৪/৮৪'। নাদাভ্যাসৰ বিভিন্ন পৰ্যায়ত শুনিবলৈ পোৱা উচ্চৰ পৰা সূক্ষ্ম বিভিন্ন ধৰণৰ নাদৰ কথা *হঠযোগ প্ৰদীপিকাত* উল্লেখ কৰিছে। সেই অনুসৰি ব্ৰহ্মৰন্ধ্ৰত প্ৰাণবায়ু আদিৰ শব্দ শুনা যায়, সমুদ্ৰ, ডাৰৰ, ডাঙৰ ঢাক আদিৰ শব্দ শুনা যায়, ব্ৰহ্মৰন্ধ্ৰত বায়ুৱে স্থিৰতা লাভ কৰিলে মাদল আৰু শংখৰ পৰা উৎপন্ন শব্দ শুনা যায় আৰু ঘণ্টা, কাঁহ আদিৰ শব্দ সদৃশ শব্দ শুনা যায়। ব্ৰহ্মৰন্ধ্ৰত বহুসময় ধৰি প্ৰাণবায়ু স্থিৰ হৈ থাকিলে সৰু ঘণ্টা, নুপুৰ, বাঁহী, বীণা, ভোমোৰা আদিৰ শব্দৰ দৰে শব্দ দেহৰ মাজত শুনা পোৱা যায়।

যোগী স্বাত্মাৰামে *হঠযোগ প্ৰদীপিকা* গ্ৰন্থত পুনৰ কৈছে যে মেঘ আদিৰ দৰে উচ্চধ্বনি শুনিলেও তাৰ মাজত সূক্ষ্মাতিসূক্ষ্ম যি শব্দ শুনা যাব তাৰ চিন্তন কৰিব লাগে কাৰণ সূক্ষ্মনাদে চিত্তক স্থিৰতা প্ৰদান কৰে। জ্যোৎস্না টীকাত এই প্ৰসংগতে কৈছে— 'মহতি বহুলে ধ্বনৌ নিনাদে শ্ৰূয়মাণে আকৰ্ণ্যমানে সত্যপি তত্ৰ তেষু নাদেষু সূক্ষ্মাৎসূক্ষ্মতৰমতিসূক্ষ্মং নাদমেৰ পৰামৃশেচ্চিন্তয়েৎ সূক্ষ্মস্য নাদস্য চিৰস্থায়িত্বাত্তত্ৰাসক্তচিত্তশ্চিৰং স্থিৰমৰিৰ্ভৱেদিতি ভাৱঃ //— জ্যোৎস্না টীকা ৪/৮৭'। নাদোপাসনাৰ ক্ষেত্ৰত মনক স্থিৰ কৰিব লাগে অৰ্থাৎ এবাৰ উচ্চ নাদত আৰু এবাৰ সূক্ষ্ম নাদত মনক নিবিষ্ট হ'বলৈ দিব নালাগে। ঘন বা সূক্ষ্ম যি নাদতেই প্ৰথমে মন মগ্ন হয় সেই নাদতেই মন স্থিৰ হৈ পৰে আৰু সেই নাদৰ লগতেই লয় প্ৰাপ্ত হয়— 'যত্ৰ কুত্ৰাপি বা নাদে লগতি প্ৰথমং মনঃ // তত্ৰৈৱ সুস্থিৰীভূয় তেন সাৰ্ধং বিলীয়তে // —৪/৮৯'। সেয়েহে ৰাজযোগৰ অভিলাষী যোগীক আন সকলো চিন্তা বাদ দি নাদৰ অনুসন্ধান কৰিবলৈ উপদেশ দিয়া হৈছে— 'সৰ্বচিন্তা পৰিত্যজ্য সাৱধানেন চেতসা // নাদ এবানুসন্ধেয়ো যোগসাম্ৰাজ্যমিচ্ছতা // —৪/৯৩'।

নাদানুসন্ধানৰ ফলাফলৰ বিষয়ে বৰ্ণনা কৰি পুনৰ কোৱা হৈছে যে নাদে মনৰ অন্যত্ৰ বিষয়াদিৰ প্ৰতি থকা গতি, লিপ্সা বা আসক্তিক ৰুদ্ধ কৰে, সেয়েহে নাদোপাসনা অত্যাৱশ্যকীয়। নাদানুসন্ধানত প্ৰবৃত্ত চিত্ত নাদৰ লগত লীন হৈ যায়, 'নাদে প্ৰৱৰ্তিতং চিত্তং নাদেন সহ লীয়তে // —৪/৯৮'।

নাদানুসন্ধানৰ ফলত পাপনাশ হয় আৰু নিৰ্গুণ চৈতন্যত চিত্ত আৰু মৰুৎ লীন হৈ যায় অৰ্থাৎ মন আৰু প্ৰাণ ব্ৰহ্মত লীন হয়— 'সদা সৰ্বদা নাদানুসন্ধানানুচিন্তনাৎপাপসংচয়াঃ পাপসমূহাঃ ক্ষীয়তে নশ্যন্তি নিৰঞ্জনে নিৰ্গুণে চৈতন্যে নিশ্চিতং ধ্ৰুৱং চিত্তমাৰুতৌ মনঃ প্ৰাণৌ বিলীয়তে বিলীনৌ ভৱতঃ // জ্যোৎস্না টীকা, ৪/১০৫'। এইদৰে উন্মনীভাৱ প্ৰাপ্ত হোৱা যোগী সকলো অৱস্থা বিনিৰ্মুক্ত, সকলো চিন্তা বিবৰ্জিত হৈ সকলো বৃত্তি নিৰোধৰূপী যোগত প্ৰবিষ্ট হৈ জীৱন্মুক্তি লাভ কৰে। পাতঞ্জলৰ *যোগসূত্ৰত* এই অৱস্থাক সৰ্ববৃত্তিনিৰোধাৱস্থা বুলি কোৱা হৈছে য'ত দ্ৰষ্টাই নিজৰ স্বৰূপত অৱস্থান কৰে।



অগ্রগতি নিৰীক্ষণ

প্রশ্ন নং ১৬ ঃ কুণ্ডলিনী শক্তি কি? কুণ্ডলিনী শক্তিক কিদৰে জাগৃত কৰিব পাৰি?

.....

.....

প্রশ্ন নং ১৭ ঃ সমাধিৰ পর্যায়বাচক শব্দবোৰ লিখক।

.....

.....

প্রশ্ন নং ১৮ ঃ সুষুম্নাৰ যিকোনো পাঁচটা সমার্থক শব্দ লিখক।

.....

.....

প্রশ্ন নং ১৯ ঃ নাদৰ অর্থ কি? নাদানুসন্ধানৰ স্তৰ কেইটা আৰু কি কি?

.....

.....

প্রশ্ন নং ২০ ঃ মনৰ লয় ক'ত হয়?

.....

প্রশ্ন নং ২১ ঃ আদি নাথৰ মতে কিমানবিধ লয়ৰ সাধন আছে? সেইবোৰৰ ভিতৰত সর্বোৎকৃষ্ট লয়ৰ সাধন কি?

.....

.....



৪.২৬ অধ্যায়টিৰ পৰা আমি কি শিকিলোঁ

- হঠযোগৰ উল্লেখযোগ্য গ্রন্থ *হঠযোগ প্রদীপিকা* সম্পর্কে এটি স্পষ্ট ধাৰণা গঢ়ি উঠিল।
- হঠ শব্দৰ অর্থ সম্পর্কে জানিলো।
- হঠযোগ আৰু ৰাজযোগৰ পাৰস্পৰিক সম্পর্কৰ বিষয়ে জানিলো।
- হঠযোগৰ গুৰুত্ব আৰু যোগৰ প্রতিবন্ধক তথা সহায়ক সম্পর্কে জানিব পৰা গ'ল।
- হঠযোগ পৰম্পৰা সম্পর্কে আৰু যম তথা নিয়ম সম্বন্ধে ধাৰণা লাভ কৰিলো।
- আসন, মিতাহাৰ, মুদ্রা, প্রাণায়াম, আৰু ষট্‌ক্রিয়াৰ বিষয়ে বিস্তাৰিত ভাবে জানিলো।
- গজকৰণী ক্রিয়াৰ বিষয়ে অৱগত হ'লো।

- কুম্ভকৰ অর্থ আৰু শ্রেণীবিভাজন সম্বন্ধে বিস্তাৰিত ভাবে জানিলো।
- সুষুম্না নাড়ীৰ তাৎপর্য আৰু কুণ্ডলিনী শক্তিৰ জাগৰণৰ বৈশিষ্ট্যৰ বিষয়ে জানিব পৰা গ'ল।
- দশমুদ্রাৰ বিষয়ে বিস্তাৰিত ধাৰণা লাভ কৰিলো।
- সমাধিৰ স্বৰূপ আৰু তাৎপর্যৰ বিষয়ে জানিব পৰা গ'ল।
- নাদানুসন্ধানৰ বিষয়ে বিস্তাৰিত ধাৰণা গঢ়ি উঠিল।



৪.২৭ অধিক জানিবলৈ

১) স্বামী যোগেশ্বরানন্দ সরস্বতী ঃ *সচিত্র হঠযোগ প্রদীপিকা*, শিৱানন্দ যোগাশ্রম, কলকাতা

২) স্বামী বিজ্ঞানানন্দ সরস্বতী ঃ *হঠযোগ প্রদীপিকা*, উমাচল প্রকাশনী, গুৱাহাটী।

৩) স্বাত্মাৰামযোগীন্দ্র ঃ *হঠযোগ প্রদীপিকা* (শ্রীযুত ব্রহ্মানন্দ বিৰচিত জ্যোৎস্নাটীকা আৰু মিহিত চন্দ্রকৃত ভাষা টীকাৰ সহিত), ক্ষেমৰাজ শ্রীকৃষ্ণ দাস, মুম্বাই, ১৮৭৪।

৪) যোগেন্দ্র স্বামী স্বাত্মারাম ঃ *হঠযোগ প্রদীপিকা* (আলোক ব্যাখ্যা সহিতঃ, ব্যাখ্যাতা পরমহংস স্বামী অনন্ত ভারতী, সম্পাদিকা শ্রীমতী সোমা সাগর, চৌখম্বা অরিয়েণ্টেলিয়া।

৫) *Hathayoga Pradipika* of Yoga Swami Svatmarama, forwarded by BKS Iyengar, commentary by Hans Ulrich Ricker, Translated by Elsy Becherer, The Aquarian Press, 1992.



৪.২৮ অগ্রগতিৰ খতিয়ান

১ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ 'হঠ' মানে ইচ্ছাশক্তি, অধ্যৱসায়, দৃঢ়তা ইত্যাদি। হঠ শব্দটো দুটা বর্ণৰে গঠিত —'হ' আৰু 'ঠ'। 'হ' বর্ণৰ বিভিন্ন অর্থ আছে যেনে— মুনি, আত্মা বা পুৰুষ, সূর্য, প্রাণ আদি। 'ঠ' বর্ণই প্রকৃতি, চিত্ত, চন্দ্র, অপান ইত্যাদিক বুজায়। যোগ মানে মিলন। গতিকে হঠযোগ মানে প্রকৃতি আৰু পুৰুষৰ, আত্মা আৰু চিত্তৰ, চন্দ্র আৰু সূর্যৰ, প্রাণ আৰু অপানৰ সংযোগ।

২ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ *হঠযোগ প্রদীপিকা* যোগী স্বাত্মাৰামে ৰচনা কৰিছিল। এই গ্রন্থত চাৰিটা অধ্যায় আৰু মুঠ ৩৯০ টা শ্লোক আছে।

৩ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ হঠযোগ সাধনাৰ লগত জড়িত দুজন হঠযোগীৰ নাম হ'ল— মৎস্যেন্দ্র নাথ আৰু গোৰক্ষনাথ।

৪ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ হঠযোগৰ সাধনা প্রথমে আদিনাথ শিৱই কৰিছিল।

৫ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ যোগৰ দুটা প্রতিবন্ধক হ'ল— অত্যাহাৰ (অধিক ভোজন) আৰু প্রয়াস (অধিক পৰিশ্রম হোৱা ব্যাপাৰ বা কাম। যোগৰ দুটা সহায়ক হ'ল— উৎসাহ আৰু সাহস।

৬ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ *হঠযোগ প্রদীপিকাত* দহটা যম আৰু দহটা নিয়ম স্বীকাৰ কৰা হৈছে। দহটা যম হ'ল— অহিংসা, সত্য, অস্তেয়, ব্রহ্মচর্য, ক্ষমা, ধৃতি, দয়া, আর্জৱ, মিতাহাৰ, শৌচ। দহটা নিয়ম হ'ল — তপ, সন্তোষ, আস্তিক্য, দান, ঈশ্বৰ পূজন, সিদ্ধান্তবাক্য শ্রৱণ, হ্রী, মতি, তপ, হোম।

৭ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ *হঠযোগ প্রদীপিকা* গ্রন্থৰ মতে সিদ্ধাসন, পদ্মাসন, সিংহাসন আৰু ভদ্রাসন শ্রেষ্ঠ আসন।

৮ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ সিংহাসনক গোৰক্ষনাথে অভ্যাস কৰিছিল বাবে এই আসনক গোৰক্ষাসন বুলি কোৱা হয়।

৯ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ যোগীৰ বাবে দুবিধ উচিত খাদ্য (পথ্য) হ'ল— গম আৰু শালিধান। যোগীৰ বাবে দুবিধ অনুচিত খাদ্য (অপথ্য) হ'ল কুৎসিৎ অন্ন আৰু শাক।

১০ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ যোগসাধনাত সাফল্য লাভৰ একমাত্র চর্ত হ'ল যোগাংগসমূহৰ অভ্যাস।

১১ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ সাধকে প্রতিদিনে প্রাতঃ কাল, মধ্যাহ্ন, সন্ধ্যাকাল আৰু মাজৰাতি অশীতি পর্যন্ত (৮০) প্রাণায়াম অভ্যাস কৰিব লাগে।

১২ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ যোগশাস্ত্রত বিহিত বিধি অনুযায়ী প্রাণায়াম অভ্যাস কৰিলে নাড়ীৰ মল দূৰ হয় আৰু প্রাণবায়ু সুষুম্না নাড়ীৰ মার্গেৰে চলাচল কৰিব পাৰে। এই অৱস্থাত প্রাণবায়ুৰ সঞ্চাৰণত মনলৈ স্থিৰতা আহে। সুষুম্না নাড়ীত প্রাণ সঞ্চাৰ হোৱাকে উন্মনীভাৱ বুলি কোৱা হয়।

১৩ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ প্রাণায়াম তিনিধৰণৰ— ৰেচক, পূৰক আৰু কুম্ভক। কুম্ভক আকৌ দুই ধৰণৰ— সহিত কুম্ভক আৰু কেৱল কুম্ভক।

১৪ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ যি ক্রিয়াৰ মাধ্যমেৰে যোগীসকলে অপান বায়ুক ডিঙি বা কণ্ঠত উত্তোলিত কৰি উদৰৰ অন্ন আৰু তৰল পদার্থক বমি কৰি উলিয়াই দিয়ে সেই ক্রিয়াক গজকৰণী বুলি কোৱা হয়।

১৫ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ *হঠযোগ প্রদীপিকাত* আঠ প্রকাৰৰ কুম্ভক স্বীকাৰ কৰা হৈছে। সেইকেইটা হ'ল— সূর্যভেদ, উজ্জায়ী, সীৎকৰী, শীতলী, ভস্ত্রিকা, ভ্রামৰী, মূর্চ্ছা আৰু প্লাবনী।

১৬ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ সকলো যোগৰ মূল আধাৰ হ'ল কুণ্ডলিনী শক্তি। কুণ্ডলিনী শক্তি জাগৃত নহ'লে যোগৰ উপায়সমূহ ব্যর্থ।

সুষুম্না নাড়ীৰ দ্বাৰমুখক আৱৰি থকা মূলাধাৰ চক্রত সুপ্ত অৱস্থাত থকা

কুণ্ডলিনী কেৱল অভ্যাসৰ দ্বাৰাহে জাগৃত কৰিব পৰা যায়।

১৭ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ সমাধিৰ পর্যায়বাচক শব্দবোৰ হ'ল— ৰাজযোগ, সমাধি, উন্মনী, মনোন্মনী, অমৰত্ব, লয়, তত্ত্ব, শূন্যাশূন্য, পৰমপদ, অমনস্ক, অদ্বৈত, নিৰালম্ব, নিৰঞ্জন, জীৱনমুক্তি, সহজা, তর্যা আদি।

১৮ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ সুষুম্নাৰ পাঁচটা সমার্থক শব্দ হ'ল— শূন্যপদবী, শাম্ভৱী, ব্রহ্মৰন্ধ্র, মহাপথ আৰু শ্মশান।

১৯ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ 'নাদ'ৰ অর্থ হ'ল 'অনাহত ধ্বনি' আৰু নাদোপাসনাৰ অর্থ হ'ল— অনাহত ধ্বনিৰ উপাসনা। নাদানুসন্ধানত চাৰিটা পর্যায় বা অৱস্থা পোৱা যায়। সেইকেইটা হ'ল— আৰম্ভাৱস্থা, ঘটাৱস্থা, পৰিচয়াৱস্থা আৰু নিষ্পত্যৱস্থা।

২০ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ মনৰ লয় হয় নাদক আশ্রয় কৰি অর্থাৎ নাদত মনৰ লয় হয়।

২১ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ আদি নাথৰ মতে এককৌটি পঁচিশ লাখ সর্বোৎকৃষ্ট লয়ৰ সাধন আছে। তাৰ ভিতৰত নাদানুসন্ধান মুখ্যতম বা সর্বোত্তম।



৪.২৯ আৰ্হি প্রশ্ন

(ক) বস্তুধর্মী প্রশ্ন

প্রশ্ন ১ ঃ মিতাহাৰ বুলিলে কি বুজা? যোগীৰ বাবে পথ্য আৰু অপথ্যসমূহৰ বিষয়ে লিখক।

প্রশ্ন ২ ঃ যোগাভ্যাসত নাড়ীশুদ্ধিৰ তাৎপর্য কি?

প্রশ্ন ৩ ঃ উন্মনীভাৱ বুলিলে কি বুজক?

প্রশ্ন ৪ ঃ যুক্ত আৰু অযুক্ত প্রাণায়াম বুলিলে কি বুজা যায় লিখক।

প্রশ্ন ৫ ঃ প্রাণায়ামৰ বিভিন্ন ভেদ সম্পর্কে লিখক।

প্রশ্ন ৬ ঃ ষট্ক্রিয়া বুলিলে কি বুজা? ষট্ক্রিয়া বা ষট্কর্ম সম্বন্ধে এটি প্রৱন্ধ প্রস্তুত কৰক।

প্রশ্ন ৭ ঃ অষ্টকুম্ভকৰ বিষয়ে লিখক।

প্রশ্ন ৮ ঃ দশমুদ্রা কি কি। যিকোনো পাঁচটা মুদ্রাৰ বিষয়ে বহলাই লিখক।

প্রশ্ন ৯ ঃ অমৰোলী মুদ্রা দশমুদ্রাৰ অন্তর্গতনে? এই মুদ্রাৰ অভ্যাসৰ ফলাফল কি?

প্রশ্ন ১০ ঃ *হঠযোগ প্রদীপিকা*অনুসৰি সমাধিৰ সংজ্ঞা লিখক। সমাধিক্রমৰ ওপৰত এটি চমুটোকা লিখক।

প্রশ্ন ১১ ঃ নাদানুসন্ধানৰ চাৰিটা অৱস্থা বিষযে লিখক।

প্রশ্ন ১২ ঃ নাদানুসন্ধানৰ প্রণালী আৰু ফলাফল সম্বন্ধে এটি টোকা প্রস্তুত কৰক।

(খ) চুটি প্রশ্ন

প্রশ্ন ১ ঃ *হঠযোগ প্রদীপিকা* গ্রন্থ সম্পর্কে এটি চমুটোকা প্রস্তুত কৰক।

প্রশ্ন ২ ঃ ৰাজযোগ আৰু হঠযোগৰ পাৰস্পৰিক সম্পর্ক সম্বন্ধে এটি চমুটোকা প্রস্তুত কৰক।

প্রশ্ন ৩ ঃ হঠযোগৰ গুৰুত্ব কি?

প্রশ্ন ৪ ঃ হঠযোগৰ পৰম্পৰা সম্পর্কে এটি চমুটোকা লিখক।

(গ) ৰচনাধর্মী প্রশ্ন

প্রশ্ন ১ ঃ যোগৰ প্রতিবন্ধক আৰু সহায়কসমূহৰ বিষয়ে আলোচনা কৰক।

প্রশ্ন ২ ঃ *হঠযোগ প্রদীপিকা*গ্রন্থত যম আৰু নিয়মক মূল যোগাংগ হিচাপে স্বীকাৰ কৰা হৈছেনে? যম আৰু নিয়মৰ বিষয়ে *হঠযোগ প্রদীপিকা* অনুসৰি এটি আলচ যুগুত কৰক।

প্রশ্ন ৩ ঃ যোগী স্বাত্মাৰামে কেইবিধ আসনৰ বিষয়ে *হঠযোগ প্রদীপিকাত* আলোচনা কৰিছে? সেইবোৰ কি কি? এইবোৰৰ ভিতৰত মুখ্য বা শ্রেষ্ঠ চাৰিটা আসনৰ বিষয়ে বহলাই লিখক।

*** ***** ***



প্ৰসঙ্গ পুথি

১) *ঘেৰণ্ড সংহিতা* (ভাষানুবাদসহিতা) ভাষ্যকাৰ ব্ৰহ্মলীন ৰাষ্ট্ৰগুৰু শ্ৰী ১০০৮ শ্ৰী স্বামীজী মহাৰাজ, শ্ৰী পীতাম্বৰ পীঠ, মধ্যপ্ৰদেশ।

২) স্বামী বিজ্ঞানানন্দ সৰস্বতী ঃ *হঠযোগ প্ৰদীপিকা*, উমাচল প্ৰকাশনী, গুৱাহাটী।

৩) স্বাত্মাৰামযোগীন্দ্ৰ ঃ *হঠযোগ প্ৰদীপিকা* (শ্ৰীযুত ব্ৰহ্মানন্দ বিৰচিত জ্যোৎস্নাটীকা আৰু মিহিত চন্দ্ৰকৃত ভাষা টীকাৰ সহিত), ক্ষেমৰাজ শ্ৰীকৃষ্ণ দাস, মুম্বাই, ১৮৭৪।

৪) স্বামী জ্ঞানেশ্বৰানন্দ ঃ *যোগ পৰিচয়*, ৰামকৃষ্ণ বিবেকানন্দ বিশ্ববিদ্যালয়, বেলুড়মঠ।

৫) অশোক কুমাৰ বন্দোপাধ্যায় (সম্পাদক) — *পাতঞ্জল দৰ্শন*, শ্ৰী বলৰাম প্ৰকাশনী, কলকাতা।

৬) ড° বিমলা কৰ্ণাটক (সম্পাদিকা)— *পাতঞ্জলযোগদৰ্শনম্*, কাশী হিন্দু বিশ্ববিদ্যালয় আৰু ৰত্না পাব্লিকেশন্স, বাৰাণসী।

৭) স্বামী ভৰ্গানন্দ — *পাতঞ্জল যোগদৰ্শন*, উদ্বোধন কাৰ্যালয়, কলকাতা।

৮) *যোগশাস্ত্ৰ* (ঘেৰণ্ড সংহিতা), ৰসিক মোহন চটোপাধ্যায় (সম্পাদনা), নৰভাৰত পাব্লিশাৰ্স, কলকাতা।

৯) স্বামী যোগেশ্বৰানন্দ সৰস্বতী ঃ *সচিত্ৰ হঠযোগ প্ৰদীপিকা*, শিৰানন্দ যোগাশ্ৰম, কলকাতা

১০) যোগেন্দ্ৰ স্বামী স্বাত্মাৰাম ঃ *হঠযোগ প্ৰদীপিকা* (আলোক ব্যাখ্যা সহিতঃ, ব্যাখ্যাতা পৰমহংস স্বামী অনন্ত ভাৰতী, সম্পাদিকা শ্ৰীমতী সোমা সাগৰ, চৌখম্বা অৰিয়েণ্টেলিয়া।

১১) K. P. Bahadur : *The Wisdom of Yoga*, Reprint, Sterling Publishers Pvt. Ltd., New Delhi.

১২) Mukta Biswas : *Samkhya Yoga Epistemology*, D. K. Printworld (P) Ltd., New Delhi.

১৩) Swami Pabitrananda : *Common Sense about Yoga*, Advaita Ashram, Kolkata.

১৪) S. Radhakrishnan : *Indian Philosophy, Vol. II*, Oxford University Press, New Delhi.

১৫) S. N. Dasgupta : *Yoga as Philosophy and Religion*, Motilal Banarsidass, Delhi.

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

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

১৮) *The Gheranda Samhita : A treatise on Hatha Yoga*, translated by Sris Chandra Vasu, Harber Collins, Publishers Limited, 1976.

১৯) *Gherandra Samhita (Sanskrit-English)*, Srisa chandra Vasu, Sri Satguru Publication, Delhi.

২০) *The Gherandra Samhita, The Original Sanskrit and An English translataion*, James Mallinson, Woodstock, NY, 2004

২১) *Hathayoga Pradipika* of Yoga Swami Svatmarama, forwarded by BKS Iyengar, commentary by Hans Ulrich Ricker, Translated by Elsy Becherer, The Aquarian Press, 1992.