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 মূল্য সংযোজিত 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 (যোগোঽপূর্বার্থসম্প্রাপ্তৌ সংগতিধ্যানযুক্তিষু বপুঃস্থৈর্যপ্রয়োগে চ বিষ্কম্ভাদিষু ভেষজে। বিশ্রব্ধঘাটকে দ্রব্যোপায়সন্নঽনেপি কার্পনেঽপি 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 যুজির্ 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।

উপনিষদৰ যুগত যোগ সম্পর্কে স্পষ্ট ধাৰণা বিকশিত হোৱা দেখা যায়। *উপনিষদৰ* 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। *শ্রীমদ্ভগৱদগীতা*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। *গীতা*ত মনৰ সমত্বক 'যোগ' বুলি কোৱা হৈছে (সমত্বং যোগ উচ্যতে, ২/৪৮)। পুনৰ *গীতা*ই 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 পৃথিৰীত যোগ শাস্ত্র প্রচাৰৰ কাহিনী বর্ণিত হৈছে। মার্কণ্ডেয় পুৰাণতো যোগতত্ত্ব বিস্তাৰিতভাৱে আলোচিত হৈছে।

বৌদ্ধ ধর্মৰ প্ৰৱর্তক গৌতম বুদ্ধ আৰু জৈন ধর্মৰ প্রবর্তক মহাবীৰ জৈনক পতঞ্জলিৰ পূর্ববতী বুলি কোৱা হয়। তেওঁলোকৰ দর্শনতো যোগ পৰম্পৰাৰ প্রভাৱ দেখা যায়। বৌদ্ধ সূত্তসমূহত ধ্যান আৰু সমাধিৰ কথা উল্লেখ আছে। এই সূত্তসমূহে যোগৰ লক্ষ্যপ্রাপ্তি লাভ কৰিবলৈ প্রয়োজনীয় উপায়ৰ বর্ণনা কৰিছে। বৌদ্ধমত অনুসৰি শ্রদ্ধা, শক্তি, বিচাৰ, একাগ্রতা তথা বুদ্ধি— এই পাঁচটা গুণ ধাৰণ কৰিলে যোগৰ লক্ষ্যপ্রাপ্তি কৰিব পাৰি (*মজ্‌ভিমণিকায়*, ১/১৬৪)। *যোগসূত্রতো* এই মত স্বীকাৰ কৰা হৈছে (*যোগসূত্র* ১/৩৩)।

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



অগ্রগতি নিৰীক্ষণ

প্রশ্ন নং ১ ঃ দর্শন বুলিলে কি বুজে?

.....

.....

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

.....

.....

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

.....

.....

প্রশ্ন নং ৪ ঃ *যোগদর্শনে* ঈশ্বৰৰ অস্তিত্ব স্বীকাৰ কৰিছেনে?

.....

.....

প্রশ্ন নং ৫ ঃ *যোগদর্শনত* কেইটা প্রমাণ স্বীকাৰ কৰা হৈছে?

.....

.....

প্রশ্ন নং ৬ ঃ যোগ শব্দৰ আভিধানিক অর্থ কি?

.....

.....

প্রশ্ন নং ৭ ঃ পতঞ্জলিৰ মতে যোগশব্দৰ অর্থ কি?

.....

.....

প্রশ্ন নং ৮ ঃ যোগ পৰম্পৰাৰ প্রচলন কেতিয়াৰ পৰা হৈছিল বুলি কোৱা হয়?

.....

.....

১.৭ যোগ সাহিত্য

আপুনি নিশ্চয় জানে যে, পতঞ্জলি *যোগসূত্র* যোগদর্শনৰ প্রাচীনতম গ্রন্থ। পতঞ্জলিৰ *যোগসূত্রৰ* ওপৰত বিভিন্ন সময়ত বিভিন্ন ভাষ্য লিখা হৈছে। কিন্তু সকলোবোৰ ভাষ্য বর্তমান উপলব্ধ নহয়। খ্রীষ্টীয় চতুর্থ শতিকাত ব্যাসদেৱে যোগতত্ত্বসমূহৰ সুন্দৰ বিৱৰণেৰে ব্যাসভাষ্য লিখিলে। ব্যাসৰ পিছত আন দুজন বিখ্যাত ভাষ্যকাৰ বাচস্পতি মিশ্র আৰু বিজ্ঞান ভিক্ষুয়ে যোগৰ সিদ্ধান্তসমূহ সহজে বোধগম্য কৰাৰ লক্ষ্যৰে ব্যাসভাষ্যৰ ওপৰত ক্রমে *তত্ত্ববৈশাৰদী* (নৱম শতিকা) *টীকা* আৰু *যোগবার্তিক* (চৈধ্য শতিকা) নামেৰে বার্তিক প্রণয়ন 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 *যোগসূত্রৰ* ওপৰত লিখা হৈছে। সেইবোৰ তলত উল্লেখ কৰা হ'ল—

১) ভাৱগণেশৰ *যোগসূত্রদীপিকা*

২) ৰামানন্দযতি বিৰচিত *মণিপ্রভাবৃত্তি*

৩) সদাশিৱৰ *যোগসুধাকৰবৃত্তি*

৪) নাৰায়ণতীর্থৰ *যোগসিদ্ধান্তচন্দ্রিকা* আৰু *সূত্রার্থবোধিনী*

৫) হৰিহৰানন্দ *আৰণ্যকৰ ভাস্বতী*

৬) গণেশ দীক্ষিতৰ *বৃত্তি*

৭) নাগেশ ভট্টৰ *ছায়াব্যাখ্যা*

৮) অনন্ত পণ্ডিতৰ *চন্দ্রিকা*

৯) বলদেৱ মিশ্রৰ *যোগপ্রদীপিকা*

ইয়াৰ উপৰিও বিভিন্ন আগম সাহিত্য যেনে- *শিৱসংহিতা, দেৱীভাগৱত, হঠযোগপ্রদীপিকা, অৱধূতগীতা, গোৰক্ষসিদ্ধান্ত, ঘেৰণ্ডসংহিতা, সৎচক্রনিৰূপণ* আদি গ্রন্থত বিভিন্ন প্রকাৰৰ আসন প্রাণায়াম, মুদ্রা আদিৰ বিস্তৃত বিৱৰণ তথা বিভিন্ন ৰোগৰ নিৰাময় আৰু প্রতিষেধকৰ কথা আছে। আসন, প্রাণায়াম মুদ্রা আদি প্রক্রিয়াৰ প্রয়োগৰ বিষয়ে বিশদ বিৱৰণ সন্নিৱিষ্ট হৈছে।

যোগপ্রণালী আৰু তত্ত্বসমূহৰ ওপৰত বিশেষভাৱে গুৰুত্ব প্রদান কৰা কিছুমান পৰৱর্তী উপনিষদৰ নাম তলত দিয়া হ'ল— ১) *কঠ* ২) *শ্বেতাশ্বতৰ*

৩) *মৈত্রী* ৪) *শাণ্ডিল্য* ৫) *যোগতত্ত্ব* ৬) *ধ্যানবিন্দু*

৭) *হংস* ৮) *অদ্বয় তাৰক* ৯) *মণ্ডলব্রাহ্মণ* ১০) *ৰৰাহ*

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 বর্ণিত 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 বর্ধনৰ বাবে শৰীৰ আৰু মনক ৰাজ যোগৰ উপযোগী কৰিবলৈ কৰা যোগেই হঠযোগ। 'হঠ' শব্দৰ 'হ'য়ে প্ৰাণক বুজায় আৰু 'ঠ'ই চিত্তক বুজায়। হঠযোগত বর্ণনা কৰা আসন প্ৰণালীয়ে দেহক শুচিতা তথা চিত্তক একাগ্ৰতা প্ৰদান কৰে। হঠযোগ সাধনৰ দ্বাৰা যোগীয়ে বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ যোগবিভূতি বা সিদ্ধি লাভ কৰে। ৰাজযোগত বর্ণিত 'সমাধি' সিদ্ধিৰ বাবে হঠযোগ অত্যাৱশ্যকীয়। হঠযোগ ৰাজযোগৰ প্ৰাৰম্ভিক সাধন। সেয়েহে যোগশাস্ত্ৰত কোৱা হৈছে যে 'সর্ব্বে হঠলয়যোগ ৰাজযোগস্য সিদ্ধয়ে।।'
- **ৰাজযোগ ঃ** ৰাজযোগ হ'ল মন তথা মন সমন্ধীয় আবেগ-অনুভূতি দমন (control) কৰাৰ এক প্ৰচেষ্টা। ৰাজযোগ স্ব-নিয়মানুবর্তিতা 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 সর্বপ্ৰকাৰ চিত্তবৃত্তিনিৰোধৰ দ্বাৰা অসম্প্ৰজ্ঞাত সমাধিসিদ্ধি। ৰাজযোগত শৰীৰ আৰু মনৰ মাজত থকা অঙ্গাঙ্গী সম্পর্কৰ ওপৰত বিশেষ গুৰুত্ব দিয়া হৈছে। সেয়েহে ৰাজযোগে শাৰীৰিক আৰু মানসিক উৎকর্ষ সাধনৰ জৰিয়তে এক স্থিৰ লক্ষ্যত উপনীত হোৱাত সহায় কৰে। ই আধ্যাত্মিক মুক্তিৰ সর্বোৎকৃষ্ট উপায়। 'ৰাজ'ৰ অর্থ হ'ল ৰজা। গতিকে ৰাজযোগ হ'ল সকলো প্ৰকাৰৰ যোগৰ ভিতৰত সর্বোত্তম 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 কর্মযোগ, জ্ঞানযোগ, ভক্তিযোগ আদিকো যোগৰ ভাগ বুলি মত পোষণ কৰে। কর্মযোগে সঠিক মার্গত শুদ্ধ কর্মৰ জৰিয়তে মানসিক প্ৰশান্তি লাভ কৰাত গুৰুত্ব আৰোপ কৰে। কর্মফলৰ প্ৰতি অনাসক্তি, সুকর্মৰ প্ৰতি স্বনিয়োজন ইত্যাদি কর্মযোগৰ প্ৰধান বৈশিষ্ট্য। কর্মযোগত নিষ্কাম কর্মৰ জৰিয়তে ঈশ্বৰ লাভৰ সাধনৰ নির্দেশ কৰা হয়। ভক্তিযোগ হ'ল প্ৰেম বা ভক্তিভাৱেৰে ভগৱানৰ চৰণত আত্মসমর্পন। ভগৱানৰ স্তুতি, প্ৰার্থনা বা ভগৱানৰ প্ৰতি উৎসর্গিত 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 চর্চাৰ জৰিয়তে কৰা যোগ। অর্থাৎ 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, মুমুক্ষত্ব) 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 মুমুক্ষত্বৰ 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 *যোগদৰ্শনৰ* মূল সিদ্ধান্তসমূহ

যোগদৰ্শনত প্ৰতিপাদিত হোৱা মূল সিদ্ধান্তসমূহ বা *যোগদৰ্শনে* আলোচনা কৰা মূল ধাৰণাসমূহ তলত উল্লেখ কৰা হ'ল—

১) **পদাৰ্থ ঃ** *যোগদৰ্শনত* ছাবিশটা পদাৰ্থ 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** *যোগদৰ্শনত* 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 বিজ্ঞাপনবো 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 মানৱ জগত প্রতিষ্ঠা কৰা। যোগৰ সহায়ত মানৱীয় 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 ৯ ঃ *যোগদর্শনৰ* প্রাচীনতম পাঠ্যগ্রন্থ কি? এইখন কোনে ৰচনা কৰিছিল?

.....

.....

প্রশ্ন নং ১০ ঃ যোগসূত্রৰ দুজন ভাষ্যকাৰৰ নাম লিখক।

.....

.....

প্রশ্ন নং ১১ ঃ যোগ মূলতঃ কেইপ্রকাৰৰ আৰু কি কি?

.....

.....

প্রশ্ন নং ১২ ঃ যোগশাস্ত্রত কেইটা গুণ স্বীকাৰ কৰা হৈছে?

.....

.....

প্রশ্ন নং ১৩ ঃ 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।

*** ***** ***