

যোগ দর্শন সন্মত অষ্টাঙ্গ যোগ বা যোগাঙ্গ

সাংখ্য ও যোগ সূত্রকারদের মতে দেহ, মন ইন্দ্রিয় ও বুদ্ধি থেকে সম্পূর্ণ পৃথক পুরুষ বা আত্মার সম্যক জ্ঞান লাভের মাধ্যমেই মোক্ষ বা মুক্তি সম্ভব। এই সম্যক জ্ঞান লাভের জন্য চাই চিত্তশুদ্ধি, মনের মালিন্য দূরীকরণ এবং অচঞ্চল অভিনিবেশ। চিত্তবৃত্তি নিরোধ, আত্মশুদ্ধি ইত্যাদির জন্য যোগদর্শনে অষ্টবিধ অনুশীলনের কথা বলা হয়েছে। এদেরই সংক্ষেপে যোগাঙ্গ বলা হয়। এগুলি হল ঃ
যমনিয়মাসনপ্রাণায়ামপ্রত্যাহারধারণাধ্যানসমাধি’ - অর্থাৎ যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার, ধারণা, ধ্যান ও সমাধি। শ্রদ্ধা, নিষ্ঠা এবং একাগ্রতা নিয়ে এদের অনুশীলন করলে সম্প্রজ্ঞাত ও অসম্প্রজ্ঞাত সমাধি লাভ করা সম্ভব। এখন আমরা যোগ দর্শন সন্মত যোগাঙ্গগুলির সংক্ষিপ্ত আলোচনা করব।

১) যম ঃ - যোগ সূত্রে যম অঙ্গ সম্বন্ধে বলা হয়েছে, 'অহিংসাসত্যাস্তেয়ব্রহ্মচর্যাপরিগ্রহা যমাঃ' - অর্থাৎ অহিংসা, সত্য, অস্তেয়, ব্রহ্মচর্য ও অপরিগ্রহ - এই পাঁচটি সাধনকে যম বলা হয়। এটি সাধারণতঃ নিষেধাত্মক বিধি। অহিংসা হল সকল রকম জীব হিংসা থেকে বিরত থাকা। সত্য হল কায়মনোবাক্যে মিথ্যাচারণ না করা। কোনভাবেই পরের দ্রব্যে স্পৃহা না করাই হল অস্তেয়। সর্বপ্রকার কামভোগাদিতে সংযম হল ব্রহ্মচর্য। বিনা প্রয়োজনে অপরের দান গ্রহণ না করাই হল অপরিগ্রহ। এই সবগুলি যম সাধনার অঙ্গ।

২) নিয়ম : ‘শৌচসন্তোষতপঃস্বাধ্যায়েশ্বরপ্রণিধানানি নিয়মাঃ’ অর্থাৎ শৌচ, সন্তোষ, তপঃ, স্বাধ্যায় ও ঈশ্বর প্রণিধান - এই পাঁচটি সাধন হচ্ছে ‘নিয়ম’। সদাচার অনুশীলনই নিয়ম। শৌচ দুই প্রকার - যথা বাহ্য শৌচ - যেমন প্রাত্যহিক স্নান, সাত্ত্বিক আহার, গৃহাদি পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখা ইত্যাদি। আন্তর শৌচ হল দয়া, মায়া, শুভ কামনা প্রভৃতি উচ্চতর বৃত্তির অনুশীলন এবং কুচিন্তার বর্জন ইত্যাদির দ্বারা মানসিক শূচিতা অর্জন। সন্তোষ হল স্বপ্নে তুষ্টি অর্থাৎ যা পেয়েছি তাতেই সন্তুষ্ট থাকা। তপঃ হল ব্রতচার অনুশীলন এবং অন্যান্য কৃচ্ছ সাধন দ্বারা ইন্দ্রিয়কে সংযত করা। স্বাধ্যায় হল মোক্ষশাস্ত্র বা ধর্মগ্রন্থ পাঠ। ঈশ্বর প্রণিধান হল সর্বদা ঈশ্বরের চিন্তা এবং সকল কর্মও কর্মফল ঈশ্বরে সমর্পণ করা। বিবেকজ্ঞান এর জন্য কেবল অশুভ সংস্কার (যম) পরিত্যাগ করলে চলবে না, শুভ প্রবৃত্তির অনুশীলনও (নিয়ম) করতে হবে।

৩) আসন : ‘স্থিরসুখমাসনম’ - যোগসূত্রে বলা হয়েছে নিশ্চল ও সুখজনক উপবেশনই আসন। মনঃসংযমের জন্য বিভিন্ন প্রকার আসন অভ্যাস করা দরকার। দেহ মনের সম্পর্ক অত্যন্ত ঘনিষ্ঠ হওয়ার জন্য দেহের নিয়ন্ত্রণের দ্বারা মনকে নিয়ন্ত্রণ করতে হবে। এছাড়া শারীরিক সুস্থতার জন্যও আসন অভ্যাস করা দরকার। সুস্থ দেহমনই চিত্ত সংযমের অনুকূল। উপযুক্ত গুরুর নিকট বিধান নিয়ে আসন অনুশীলন করা যায়। পদ্মাসন, বীরাসন, ভদ্রাসন, শীর্ষাসন প্রভৃতি আসন যোগ লাভের সহায়ক।

৪) প্রাণায়াম ঃ - ‘শ্বাসপ্রশ্বাসয়ঃ গতিবিচ্ছেদঃ প্রাণায়াম’ - অর্থাৎ বায়ুর শ্বাসরূপ আভ্যন্তরীণ গতি ও প্রশ্বাসরূপ বহির্গতির বিচ্ছেদই প্রাণায়াম বা বলা যেতে পারে শ্বাস-প্রশ্বাসের নিয়ন্ত্রণকে প্রাণায়াম বলে। প্রাণায়াম তিন প্রকার। শ্বাস পরিত্যাগ করে ভিতরের বায়ুকে বাইরে স্থাপন করার পদ্ধতিকে রেচক বা বাহ্যবৃত্তি বলে। বাইরের বাতাস শ্বাসের দ্বারা গ্রহণ করে ভিতরে ধরে রাখাকে পূরক বা আভ্যন্তরবৃত্তি বলে। গৃহীত বায়ু দেহের মধ্যে ধরে রেখে সমগ্র শরীরকে বায়ু পূর্ণ করাকে কুম্ভক বা কুম্ভকবৃত্তি বলে। এইভাবে রেচক, পূরক ও কুম্ভক দ্বারা শ্বাস-প্রশ্বাসের স্বাভাবিক গতির মধ্যে যে বিচ্ছেদ ঘটানো হয়, তার মিলিতরূপ হল একটি প্রাণায়াম। প্রাণায়ামের দ্বারা হৃদশক্তির বৃদ্ধি পায়, যা যোগলাভে সহায়ক। বিশেষজ্ঞের দ্বারা প্রাণায়াম অভ্যাস করা প্রয়োজন।

৫) প্রত্যাহার ঃ - ইন্দ্রিয়গুলিকে তাদের স্ব স্ব বিষয় থেকে প্রতিনিবৃত্ত করে অন্তর্মুখীন করাকে প্রত্যাহার বলে। বিভিন্ন ইন্দ্রিয়গুলি যদি তাদের নিজ নিজ বিষয়ের দিকে ধাবিত হয়, তাহলে চিত্ত চঞ্চল হয়ে ওঠে। এই অবস্থায় আত্মচিন্তায় মনোনিবেশ করা অসম্ভব ব্যাপার। ইন্দ্রিয়গুলি অন্তর্মুখীন হলে চিত্তের বিষয়াসক্তি বিনষ্ট হয়ে স্থিরভাবে ধ্যেয় বস্তুতে নিবিষ্ট হতে পারে যা যোগলাভের জন্য একান্ত প্রয়োজন।

৬) ধারণা ঃ - যোগসূত্রে ধারণা সম্বন্ধে বলা হয়েছে, 'দেশবন্ধশ্চিত্তস্য ধারণা' অর্থাৎ চিত্তকে কোন বস্তুতে দীর্ঘকাল ধরে রাখাকে ধারণা বলে। নিজ দেহের নাভিদেশ, ভ্রুয়ুগল মধ্যবর্তী স্থান প্রভৃতি বাহ্যবিষয়ও ধারণার বিষয় হতে পারে। এরূপ কোন একটি বিষয়ে যে লোক অধিককাল মনঃসংযোগ করতে পারে, সে লোক যোগ চর্যার উপযুক্ত। তাই যোগসাধনায় ধারণার গুরুত্ব অপরিসীম।

৭) ধ্যান ঃ - কোন বৃত্তি বা বিষয়ে অবিরত নিবিষ্ট চিন্তাকে ধ্যান বলে। ('তত্র প্রত্যয়েকতানতা ধ্যানম')। ধারণার গভীরতর ও দীর্ঘস্থায়ীরূপ হল ধ্যান। ধারণার ক্ষেত্রে চিন্তার বিচ্ছেদ ঘটে, কিন্তু ধ্যান হল অবিচ্ছিন্ন চিন্তাপ্রবাহ। ধারণা ও ধ্যানের পার্থক্য বোঝানোর জন্য যোগীগণ জলের ধারা ও তৈলের ধারার উদাহরণ দিয়েছেন। জলের ধারার মধ্যে বিচ্ছেদ থাকে, কিন্তু তৈলের ধারার মধ্যে কোন বিচ্ছেদ থাকে না।

৮) সমাধি ঃ - যোগ সাধনার সর্বশেষ স্তর হল সমাধি। এই অবস্থায় মন ধ্যানের বিষয়ে এমন নির্বিষ্ট চিন্তা হয় যে, সে তার স্বাতন্ত্র্য হারিয়ে ফেলে। তখন ধ্যানের বিষয় ও সাধক একাত্ম হয়ে যান। এই অবস্থায় যিনি সাধক, তিনিই ধ্যানের বিষয়, আবার যা ধ্যানের বিষয় তাই সাধক। অর্থাৎ তখন আত্মাই আত্মাকে দেখে। ধ্যানের ক্ষেত্রে ধ্যানের বিষয় ও ধ্যানকর্ম পৃথক বলে মনে হয়। কিন্তু সমাধির সময় এই পার্থক্য লুপ্ত হয়ে যায়। তখন একটি অকল্প শিখাই প্রজ্বলিত থাকে। তার নাম আত্মা। সমস্ত সত্তাই আত্মায় হয়ে ওঠে। যোগশ্চিত্তবৃত্তি নিরোধ বলে যে যোগ বা সমাধির কথা যোগশাস্ত্রে বলা হয়েছে তা, আর এই সমাধির এক বিষয় নয়। ঐসমাধি উপায়, আর এই সমাধি উদ্দেশ্য। অর্থাৎ চিত্তবৃত্তি নিরোধের জন্য এই সমাধি একান্ত প্রয়োজন।

ওপরে আলোচিত অষ্টবিধ যোগাঙ্গের প্রথম পাঁচটিকে বহিরঙ্গ সাধন এবং শেষোক্ত তিনটিকে অন্তরঙ্গ সাধন বলে। কারণ প্রথম পাঁচটি যোগাঙ্গে চিত্ত সমাধির জন্য প্রস্তুত হয়, কিন্তু এরা সমাধির সঙ্গে অন্তরঙ্গভাবে সম্পর্কিত নয়। ধারণা, ধ্যান ও সমাধি চিত্তবৃত্তি নিরোধের সঙ্গে অন্তরঙ্গ সম্পর্কে আবদ্ধ। আরো সহজভাবে বলা যায়, ধারণা লাভের জন্যই প্রথম পাঁচটি যোগাঙ্গের দরকার। আর যোগীর লক্ষ্য যে সমাধি, তা লাভের জন্যই শেষের তিনটি যোগাঙ্গের প্রয়োজন। তাই যোগীর মূল যে লক্ষ্য সেদিক থেকে বিচার করতে গেলে প্রথম পাঁচটি বহিরঙ্গ কিন্তু শেষের তিনটি অন্তরঙ্গ সাধন।

উপরোক্ত আলোচনা থেকে স্পষ্টই বোঝা যাচ্ছে যোগ দর্শনের ব্যবহারিক দিকের গুরুত্ব অপরিসীম। কোন মোক্ষ প্রয়াসী ব্যক্তি যোগ দর্শন প্রবর্তিত উক্ত মত ও পথের একান্ত অনুসরণ করলে লক্ষ্য পথে খুব দ্রুত পৌঁছানো সম্ভব।

অধ্যাপক বিবেকানন্দ সাউ
দর্শন বিভাগ
বিদ্যানগর কলেজ