

# মহীতোষ নন্দী মহাবিদ্যালয় দর্শন বিভাগ

আলোচ্য বিষয় – অষ্ট যোগাঙ্গ

**Philosophy Honours  
Semester - II  
(CBCS)**

Tufan Ali Sheikh  
Assistant Professor in Philosophy  
Mahitosh Nandy Mahavidyalaya

যোগশাস্ত্রমতে চিত্তবৃত্তিনিরোধকে বলা হয় যোগ। কিন্তু, এই যোগ-সাধনা অতি দুষ্কর। অভ্যাস ও বৈরাগ্যের ধারাই চিত্তবৃত্তিনিরোধ অর্থাৎ যোগ সম্ভব। দৃষ্ট ও অদৃষ্ট বস্তুর প্রতি বিতৃষ্ণাভাব বা নির্লিপ্তভাবকেই 'বৈরাগ্য' বলে। বৈরাগ্যের ফলেই চিত্তের বিষয়মুখিতা অপসৃত হয় এবং অন্তর্মুখী হওয়ার ফলে পুরুষ বা আত্মার প্রতি চিত্ত নিবিষ্ট হয়। আত্মার প্রতি এই চিত্ত-নিবেশকে সুদৃঢ় করার জন্যই অভ্যাসের প্রয়োজন। অভ্যাস ও বৈরাগ্যের দ্বারা চিত্ত এভাবে আত্মমুখী হলে চিত্তের মলিনতা দূরীভূত হয় এবং চিত্ত বিশুদ্ধ হয়। চিত্তশুদ্ধি হলে বিবেকখ্যাতি বা বিবেকজ্ঞানের উদয় হয়। প্রকৃতি ও পুরুষের ভেদজ্ঞানই হচ্ছে বিবেকখ্যাতি। বিবেকখ্যাতিই দুঃখমুক্তির ও কৈবল্যলাভের উপায়।

যোগশাস্ত্রমতে বিবেকজ্ঞান লাভের জন্য চিত্তশুদ্ধি প্রয়োজন এবং চিত্তশুদ্ধির জন্য প্রয়োজন অষ্টবিধ অনুশীলন বা যোগানুষ্ঠান। এই অষ্টবিধ যোগানুষ্ঠানকেই যোগদর্শনে 'অষ্ট যোগাঙ্গ' বা 'অষ্টাঙ্গিক যোগ' বলা হয়েছে। অষ্ট যোগাঙ্গ হল –

“যমনিয়মাসনপ্রাণায়ামপ্রত্যাহারধারণাধ্যানসমাধি”।

যোগসূত্র ১/২৯

অর্থাৎ ১. যম, ২. নিয়ম, ৩. আসন, ৪. প্রাণায়াম, ৫. প্রত্যাহার, ৬. ধারণা, ৭. ধ্যান এবং ৮. সমাধি – এই আটটি অনুশীলনকে একসঙ্গে বলে হয় 'অষ্ট যোগাঙ্গ' বা 'অষ্টাঙ্গিক যোগ'।

## ১. যমঃ-

যম প্রসঙ্গে যোগ দর্শনে বলে হয়েছে -

“অহিংসাসত্যান্তেয়ব্রহ্ম চর্যাপরিগ্রহা যমঃ”

যোগসূত্র ২/৩০

'অর্থাৎ অহিংসা, সত্য, অন্তেয়, ব্রহ্মচর্য ও অপরিগ্রহ এই পাঁচটি সাধনাকে বলা হয় 'যম'।

i) **অহিংসা** - বলতে বোঝায় কায়িক, বাচিক ও মানসিক ক্রিয়ার দ্বারা অপরকে আঘাত না করা, অর্থাৎ অহিংসা হচ্ছে সর্ববিধ হিংসাজনক ক্রিয়া থেকে বিরত থাকা। জীবহত্যা (কায়িক), কটুবাক্যে অপরকে আঘাত করা (বাচিক), অপরের ক্ষতি-চিন্তা (মানসিক) এ সবই হিংসার অন্তর্গত।

ii) **সত্য** - বলতে বোঝায়, যথাযথ কথন ও চিন্তন এবং মিথ্যা কথন ও চিন্তা বর্জন। উদ্দেশ্য মহৎ হলেও অসত্য কথন বর্জনীয়। সত্য অপ্রিয় হলে মৌনতা অবলম্বন বাঞ্ছনীয়। স্বল্পভাষিতাও সত্য-সাধনের একটি অঙ্গ। সাধককে অসত্য ভাষণ, অপ্রিয় ভাষণ এবং অতি-ভাষণ থেকে বিরত থাকতে হবে।

iii) **অস্তেয়** - বলতে বোঝায়, পরদ্রব্য অ-গ্রহণ। নিজস্ব নয়, এমন দ্রব্য গ্রহণ করা থেকে বিরত থাকাই হচ্ছে অস্তেয়। সাধক যেমন অপরের দ্রব্য গ্রহণ করবেন না, তেমনি সেসব দ্রব্যের প্রতি তাঁর কোনো স্পৃহাও থাকবে না।

iv) ব্রহ্মচর্য - বলতে বোঝায় জনেন্দ্রিয়ের সংযম। জনেন্দ্রিয়কে সংযত রাখার জন্য প্রয়োজন- অন্যান্য ইন্দ্রিয়গুলিকেও সংযত করা, মিতাহার ও মিতনিদ্রা অভ্যাস, এবং সর্বপ্রকার কামচিন্তা বর্জন। এপ্রকার ব্রহ্মচর্য অনুশীলনে সাধক বীর্য লাভ করেন।

v) অপরিগ্রহ - হল, প্রয়োজনের অতিরিক্ত অপরের দান গ্রহণ না করে কেবল প্রাণধারণের নিমিত্ত যতটুকু প্রয়োজন, তাই গ্রহণ করা। এভাবে চিত্তশুদ্ধির জন্য প্রথমেই যম-সাধনা প্রয়োজন। যম-সাধনা ব্যতীত চিত্তের মলিনতা দূরীভূত হতে পারে না।

## ২. নিয়মঃ

যোগ দর্শনে সদাচার অনুশীলনকে বলা হয় নিয়ম। নিয়ম প্রসঙ্গে যোগ দর্শনে বলা হয়েছে -

“শৌচসন্তোষতপঃস্বাধ্যায়েশ্বর প্রণিধানানি নিয়মঃ।”

যোগসূত্র - ২/৩২

অর্থাৎ, শৌচ, সন্তোষ, তপঃ, স্বাধ্যায়, এবং ঈশ্বর-প্রণিধান এই পাঁচটি সাধন হচ্ছে 'নিয়ম।'

i) শৌচ বা শুচিতা - দুই প্রকার বাহ্য ও অভ্যন্তর। নির্মল সলিলে প্রত্যহ স্নান করা, গৃহাদি নির্মল রাখা, সাত্তিক আহার ইত্যাদি বাহ্য-শৌচ বা শুচিতার অন্তর্গত। অভ্যন্তরশুচিতা হচ্ছে, কুচিন্তা বর্জন ও সুচিন্তার অনুশীলন। অহংকার, অভিমান, অসূয়া প্রভৃতি কুচিন্তা থেকে মনকে মুক্ত করে শ্রদ্ধা, প্রীতি, প্রেম, প্রভৃতি সুচিন্তার অনুশীলনই অভ্যন্তর শৌচ।

ii) সন্তোষ - হল স্বল্পে তুষ্টি। যা পাইনি তার জন্য খেদ না করে যা পেয়েছি তাতে সন্তুষ্ট থাকাই সন্তোষ। অহেতুক আকাঙ্ক্ষায় চিত্ত অস্থির ও চঞ্চল হয়। সন্তোষের দ্বারাই চিত্তে শান্তি প্রতিষ্ঠিত হয়।

iii) তপঃ বা তপস্যা - হল ব্রতচার অনুশীলন ও সহনশীলতা অভ্যাস। সংকল্প-সাধনে কষ্টসহন অভ্যাসই তপঃ বা তপস্যা। স্বপ্নাহার, কখনও উপবাস, কোমল-শয্যা বর্জনপূর্বক কঠিন-শয্যা গ্রহণ, শীত-উষ্ণ সহন ইত্যাদি তপস্যার অন্তর্গত। তপস্যার দ্বারা চিত্তে স্থৈর্য প্রতিষ্ঠিত হয়।

iv) স্বাধ্যায় - হল মোক্ষশাস্ত্র বা ধর্মগ্রন্থ অধ্যয়ন। উপনিষদ, ভগবদ্গীতা প্রভৃতি মোক্ষশাস্ত্র অধ্যয়নের ফলে বিষয়চিন্তা ক্ষীণ হয় এবং আত্মজ্ঞান লাভের বাসনা দেখা দেয়।

v) ঈশ্বর-প্রণিধান - হল ঈশ্বরের নিরন্তর চিন্তা বা ধ্যান এবং ঈশ্বরে সর্বকর্ম সমর্পণ। ঈশ্বর-প্রণিধানের মাধ্যমে সাধকের চিন্তামালিন্য দূরীভূত হয়। ঈশ্বরে প্রণিধান বা আত্মসমর্পণ করলে ঈশ্বর করুণাবশে সাধকের সাধন-পথের সকল বাধা অপসৃত করে সমাধিলাভকে সম্ভব করেন।

## ৩. আসনঃ-

‘আসন’-এর লক্ষণ প্রসঙ্গে যোগ দর্শনে বলা হয়েছে -

‘স্থিরসুখমাসনম্।’

যোগসূত্র - ২/৪৬

অর্থাৎ, নিশ্চল ও সুখজনক উপবেশনই আসন।

যোগ-সাধনার জন্য আসন অত্যাবশ্যিক। শরীর নিরোগ ও সুস্থ না হলে যোগ-সাধনা সম্ভব হয় না। শারীরিক সুস্থতার জন্যই আসন আবশ্যিক। মনকে সুস্থ রাখার জন্যও নিরোগ ও স্বাস্থ্যবান শরীরের প্রয়োজন। সুস্থ দেহ-মনই চিত্তসংযমের অনুকূল। উপযুক্ত গুরুর নির্দেশ অনুসারে আসন অনুশীলন করতে হয়। বিভিন্ন প্রকারের আসন আছে। যথা- পদ্মাসন, বীরাসন, শীর্ষাসন, সর্বাঙ্গাসন ইত্যাদি।

## 8. প্রাণায়ামঃ-

প্রাণায়াম'-এর লক্ষণ প্রসঙ্গে যোগ দর্শনে বলা হয়েছে -

'শ্বাসপ্রশ্বাসয়ঃ গতিবিচ্ছেদঃ প্রাণায়ামঃ।'

যোগসূত্র - ২/৪৬

অর্থাৎ, শ্বাসপ্রশ্বাস নিয়ন্ত্রণ-ক্রিয়াই প্রাণায়াম। বায়ুর শ্বাসরূপ অভ্যন্তরীণ গতি ও প্রশ্বাসরূপ বহির্গতির বিচ্ছেদই প্রাণায়াম।

শ্বাসবায়ু গ্রহণ করে কিছুক্ষণ প্রশ্বাস ত্যাগ না করে স্বাভাবিক শ্বাসপ্রশ্বাস-গতির মধ্যে যে বিচ্ছেদ ঘটানো হয় তা এক প্রকার প্রাণায়াম; তেমনি প্রশ্বাস ত্যাগ করে কিছুক্ষণ শ্বাসবায়ু গ্রহণ না করে স্বাভাবিক শ্বাসপ্রশ্বাস-গতির মধ্যে যে বিচ্ছেদ ঘটানো হয় তাও একপ্রকার প্রাণায়াম।

শ্বাসপ্রশ্বাস-ক্রিয়া নিয়ন্ত্রণ বা শ্বাসপ্রশ্বাসের মধ্যে গতিবিচ্ছেদ তিন ধরনের হতে পারে পূরক, রেচক ও কুম্ভক।

i) পূরক - শ্বাসবায়ু গ্রহণ করে কিছুক্ষণ প্রশ্বাস ত্যাগ না করাকে বলে 'পূরক'।

ii) রেচক - শ্বাসবায়ু ত্যাগ করে কিছুক্ষণ শ্বাস গ্রহণ না করাকে বলে 'রেচক'।

iii) কুম্ভক - শ্বাস গ্রহণ না করে বা প্রশ্বাস ত্যাগ না করে কিছুক্ষণ স্থিরভাবে অবস্থান করাকে বলে 'কুম্ভক'।

প্রাণায়াম অভ্যাসের ফলে চিত্ত স্থির হয় এবং কোনো বিষয়ে চিত্তনিবেশ সম্ভব হয়।

## ৫. প্রত্যাহারঃ-

ইন্দ্রিয়সমূহকে বাহ্যবিষয় থেকে বিযুক্ত করে চিত্তের অনুগত করাই প্রত্যাহার। ইন্দ্রিয়গুলি বহির্মুখী হলে চিত্ত চঞ্চল হয় এবং তার ফলে কোনো বিষয়ে চিত্ত নিবিষ্ট হতে পারে না। ইন্দ্রিয়গুলি অন্তর্মুখী হলে চিত্তের বিষয়াসক্তি বিনষ্ট হয় এবং তখন চিত্ত স্থিরভাবে ধ্যেয়বস্তুতে নিবিষ্ট হতে পারে।

## ৬. ধারণাঃ-

প্রাণায়াম'-এর লক্ষণ প্রসঙ্গে যোগসূত্র ৩/১-এ বলা হয়েছে -

**'দেশবন্ধশ্চিতস্য ধারণা'।**

অর্থাৎ, ধ্যেয়বস্তুতে চিত্তনিবেশ হল ধারণা। ধ্যেয়বস্তু বাহ্য হতে পারে, আবার অভ্যন্তরীণ হতে পারে। দেবমূর্তিতে চিত্তনিবেশের ক্ষেত্রে ধ্যেয়বস্তুটি বাহ্যবিষয়। নাভিমূলে অথবা নাসাগ্রে অথবা নাড়ীচক্রে চিত্তনিবেশের ক্ষেত্রে ধ্যেয়বস্তুটি অভ্যন্তরীণ।

## ৭. ধ্যানঃ-

ধারণার পরিণতি হচ্ছে ধ্যান। ধারণা গভীরতর ও দীর্ঘকালীন হলে তা ধ্যানে উন্নীত হয়। ধারণার ক্ষেত্রে সাধকের চিন্তাপ্রবাহের মধ্যে একতানতা বা নিরবচ্ছিন্নতা থাকে না, কিন্তু ধ্যান এক অবিচ্ছিন্ন চিন্তাপ্রবাহ। 'অত্র প্রত্যয়েকতানতা ধ্যানম্'। ধ্যানে সাধকের চিন্তাপ্রবাহের মধ্যে কোনো ছেদ বা বিরতি থাকে না। ধারণার চিন্তাপ্রবাহ বিন্দু বিন্দু জলকণার মতো ছেদ সমন্বিত, ধ্যানের চিন্তাপ্রবাহ তৈলধারার মত ছেদরহিত।

## ৮. সমাধিঃ-

ধ্যানের চরম উৎকর্ষই সমাধি। 'তদেবার্থমাত্রনির্ভাসং স্বরূপশূন্যামিব সমাধিঃ'। সমাধিতে চিত্ত ধ্যেয়বস্তুতে বিলীন হয়- ধ্যানক্রিয়া, ধ্যেয়বস্তু ও ধ্যানকর্তার মধ্যে কোনো ভেদ থাকে না। এই অবস্থায় সাধক ধ্যানের বিষয়কে ভিন্নরূপে অনুভব করে না-ধ্যেয়বস্তু ও ধ্যানকর্তা অভিন্ন হয়ে যায়। অর্থাৎ এই অবস্থায় কেবল পুরুষ বা আত্মাই বিরাজ করে। সমাধিতে আত্মাই ধ্যানকর্তা, আত্মাই ধ্যানের বিষয়, অর্থাৎ সবই আত্মময় হয়। এই অবস্থায় 'আমি ধ্যান করছি'- সাধকের এমন চিন্তাও থাকে না। এ এক আত্মহারা অবস্থা। চিত্তের এই অবস্থাই হচ্ছে সমাধি- অষ্টবিধ যোগাঙ্গের অন্তিম ও সর্বোচ্চ স্তর।



**The End**