

যোগ: আত্মার বন্ধন থেকে মুক্তির প্রক্রিয়া

অজিত টুডু^{1*}

^{1*} সহকারি অধ্যাপক, দর্শন বিভাগ, রামানন্দ কলেজ, বিষ্ণুপুর, বাঁকুড়া। Email: ajittudu1985@gmail.com

সারাংশ:

বর্তমান বিশ্বে যোগের বহুল প্রচলন হওয়ায় যোগ ও আসন এখন প্রায় সমার্থক হয়ে গেছে, তার জন্য যোগ-দর্শনের অন্তর্গত যোগ প্রক্রিয়াটি এই প্রবন্ধের মধ্যে বর্ণিত করা হল। আরও উল্লেখ্য যে আত্মার স্বরূপ উপলব্ধির জন্য যোগ শব্দটি দর্শনে ব্যবহার হয় তা সংক্ষেপে আলোচিত হল। আধ্যাত্মিকতায় বিশ্বাসী সমস্ত মানুষের একটা বিশ্বাস যে এই শরীর থেকে আত্মা একদিন মুক্ত হয়ে পরমব্রহ্ম ঈশ্বরের কাছে বা পরম আত্মার সঙ্গে মিলিত হবে। যোগ দর্শনের মত অনুসারে আত্মা স্বরূপত চেতন হওয়া সত্ত্বেও কোন ক্রিয়ায় আত্মার নয়, সমস্ত ক্রিয়ায় চিত্তের। চিত্তের বিকার গুলিকে অবিদ্যা বা ভ্রান্তজ্ঞানের জন্য আত্মা নিজের মনে করে ফলে আত্মার বন্ধন দশার সৃষ্টি হয়। এই অবস্থায় থেকে সর্বদায় নিত্য ও মুক্ত আত্মাকে উপলব্ধির জন্য অষ্টবিদ যোগাঙ্গের পালনের নির্দেশ রয়েছে। আর এর দ্বারা আত্মা উপলব্ধি করা সম্ভব এবং সেখানে কিছু নৈতিক নিয়ম-নীতির অনুশীলন এবং কিছু কর্ম থেকে বিরত থাকার উল্লেখ আছে, যাদের অনুশীলনের দ্বারা অচঞ্চল এক আত্মার উপলব্ধি হয়। এই আত্ম-উপলব্ধির যে প্রক্রিয়া তাই হল যোগ।

মূলশব্দ: যোগ, আত্মার বন্ধন ও মুক্তি, চিত্তবৃত্তি, চিত্তভূমি, অষ্টাঙ্গিক যোগ।

অধ্যয়নের উদ্দেশ্য:

1. যোগ হল কতক গুলি নিয়ম-নীতি অনুকরণের একটি প্রক্রিয়া, তা কোন এক বিশেষ আসন বা বসার কৌশল নয়, সেই ধারণা গড়ে তোলা।
2. যোগের অনুশীলনের ফলে আত্মার স্বরূপ উপলব্ধি করা যায় এবং পরম-আত্মার সঙ্গে মিলন ঘটে, ভারতীয় দর্শনের এই মৌলিক বৈশিষ্ট্যকে পুনঃপ্রতিষ্ঠা করা।
3. যোগের মাধ্যমেই আমাদের সমস্ত অবিদ্যা ও অ-জ্ঞান দূর করে জগতের পরম সত্য অনুধাবন করা।

অধ্যয়নের পদ্ধতি:

যেহেতু দর্শনের সমস্ত তথ্য এবং তত্ত্ব তাত্ত্বিক সেহেতু পুরো বিষয়টিকে রচনা করার জন্য যোগ-দর্শনের উপর রচিত বিভিন্ন গ্রন্থকে উৎস হিসেবে গ্রহণ করা হয়েছে।

ভূমিকা:

সাম্প্রতিক কালে যোগ কথাটি বহু প্রচলিত যেখানে সেখানে যোগ শিবিরের আয়োজন করা যেতে দেখা যায় এবং সেখানে বিভিন্ন ধরণের আসন অভ্যাস করানো হয়, তাছাড়া যোগ কথাটির সাথে ব্যবহার করা

হয় এমন অনেক শব্দ আছে যেমন যোগ-ব্যায়াম, যোগ-আসন আবার মনকে কোন একটি বিষয়ের প্রতি কেন্দ্রভূত রাখাকে ইংরেজিতে Meditation বলা হয়ে থাকে, যা এক রকম ভাবে যোগেরই একটি অঙ্গ। এইভাবে যোগ শব্দটি এখন ব্যাপক স্তরে প্রচারিত এবং প্রচলিত। বর্তমানে এই যোগ এর বিভিন্ন স্তর থেকে প্রাপ্ত বিভিন্ন উপকারিতা কে মানুষ বিশেষ ভাবে প্রয়োগ করে থাকে নিজেদের জীবনকে সুন্দর ও স্বাস্থ্যবান করে তোলার জন্য, তবে মনে রাখা দরকার যোগ একটি ব্যাপক প্রক্রিয়া যেখানে আমাদেরকে অন্ধকার থেকে আলোর দিকে, অজ্ঞান থেকে জ্ঞানের পথে, পার্থিব জগৎ থেকে অপার্থিব জগতের দিকে, জীবাত্মাকে পরম-আত্মার সাথে মেলায়। এইভাবে যথার্থ জ্ঞান লাভ করে প্রত্যেক জীব নিজের আত্মার স্বরূপ উপলব্ধি করতে পারে। যোগের এই পূর্ণ বিষয়কে বোঝার জন্য যোগ-দর্শন আমাদের কাছে খুব সহজ হতে পারে তাই পুরো বিষয়কে আলোচনা করার জন্য যোগ-দর্শনের যোগ প্রাপ্তির বিষয় আলোচনা করা হল ঋষি পতঞ্জলিকে অনুসরণ করে। সাধারণত আমরা গাণিত শাস্ত্রে যোগ বলতে দুটি বিষয় বা বিভিন্ন বিষয়ের মধ্যে সমন্বয়কে বোঝায়। কিন্তু দর্শনে যোগ বলতে পরম আত্মার সঙ্গে জীবাত্মার মিলন বা সমন্বয়কে বোঝায়। অপর দিকে যোগ দর্শনের প্রতিষ্ঠাতা ঋষি পতঞ্জলিকে যোগ এর অর্থ উল্লেখ করে বলেছেন, "যোগ চিত্তবৃত্তি নিরোধঃ।" অর্থাৎ 'চিত্ত বৃত্তির নিরোধকে যোগ বলা হয়।' অর্থাৎ চিত্তের বিভিন্ন বিকার বা বৃত্তির অবসান ঘটলে যোগ প্রাপ্তি হয় বা আত্মা নিজেকে জানতে পারে যে চিত্তবৃত্তির মত কোন বৃত্তি আত্মার হয় না। আত্মা সর্বদাই মুক্ত। এই অবস্থার নামই যোগ।

আত্মার স্বরূপ:

সাংখ্য-যোগ মতে জীব মুক্ত ও অসঙ্গ আত্মার অধিকারী, তার স্থূল ও সূক্ষ্ম এই দুই প্রকার শরীর বর্তমান। চিত্ত, মন, অহংকার এবং বুদ্ধি নিয়ে মানুষের সূক্ষ্ম দেহ গঠিত। আত্মায় একমাত্র স্থূল এবং সূক্ষ্ম উভয় প্রকার দেহ থেকে মুক্ত। অজ্ঞানের জন্য তাকে বুদ্ধির সঙ্গে একান্ত বলে মনে করা হয়। বুদ্ধি বা চিত্ত প্রকৃতির প্রথম পরিণাম এবং এতে সত্ত্ব, রজঃ ও তম গুণের মধ্যে সত্ত্ব গুণের প্রাধান্য বেশি থাকে। চিত্ত স্বরূপত অচেতন কিন্তু আত্মার খুব কাছে থাকার ফলে আত্মার চৈতন্য চিত্তে প্রতিফলিত হয়, এবং তখন তাকে চেতন বলে মনে হয়। চিত্ত ও মন আলাদা, যখন চিত্ত মনের মাধ্যমে কোন বস্তুর সঙ্গে সংযুক্ত হয় তখন তা সেই বস্তুর আকার গ্রহণ করে, চিত্তের এই আকার বা বৃত্তির মাধ্যমে আমাদের বস্তুর জ্ঞান হয়, যেমন চলমান তরঙ্গে চাঁদ প্রতিফলিত হলে চাঁদকে গতিশীল মনে হয়, তেমনি আত্মার বিকার বা পরিবর্তন না থাকলেও চিত্তে প্রতিফলনের জন্য একে চিত্তবৃত্তির মতোই পরিবর্তনশীল বলে মনে হয়। আর এই ভাবে আমরা জগত-সংসারের মায়া জালে আবদ্ধ হয়ে পড়ি। এই অবস্থা থেকে মুক্তি পাওয়ার একমাত্র উপায় হলো যোগ।

চিত্তের বিকার বা বৃত্তি:

উপরে আলোচিত চিত্তের বিকার যোগ দর্শন অনুসারে পাঁচ প্রকার জ্ঞানাত্মক বৃত্তির উল্লেখ করা হয়েছে, যাকে চিত্তবৃত্তি বলা হয়। সেগুলি হল প্রমা, বিপর্যয় বা ভ্রান্ত জ্ঞান, বিকল্প, নিদ্রা ও স্মৃতি। প্রমা ও

প্রমাণ যোগ দর্শন অনুসারে তিন প্রকার প্রত্যক্ষ, অনুমান ও শব্দকে বোঝানো হয়েছে। বিপর্যয় বলতে ভ্রান্তজ্ঞান ও সংশয় এই দু প্রকার জ্ঞানকেই বোঝায়। বিকল্প বলতে সেই সব শব্দকে বোঝায় যে সব শব্দ থেকে কোন বাস্তব বস্তু বোঝায় না। যেমন 'আত্মারচৈতন্য' কথাটি যখন ব্যবহার করা হয়, তখন সাধারণ ভাবে মনে হতে পারে যে আত্ম এবং চৈতন্য দুটো আলাদা জিনিস কিন্তু আসলে তা নয় আত্মার চৈতন্য একই বিষয়, কারণ আত্মা চৈতন্য স্বরূপ, চৈতন্য আর অন্য কোথাও থাকতে পারে না কেবল আত্মা ছাড়া। অপর যে চিন্ত বৃত্তিটি রয়েছে সেটি হল নিদ্রা। চিন্তে তম গুণের প্রাধান্যের জন্য এই বৃত্তির সূচনা হয়, এটার জন্য জাগ্রত কালীন অভিজ্ঞতা এবং স্বপ্ন কালীন অভিজ্ঞতা সবই আচ্ছন্ন হয়ে যায়। আসলে নিদ্রা বলতে যোগ দর্শনে সযুগ্মকে বোঝানো হয়েছে। তবে অনেকে মনে করেন সুযুগ্ম অবস্থায় কোন জ্ঞানেই থাকে না, তাই তখন চিন্তবৃত্তি ও থাকে না। তবে কথাটি সত্য নয়, কেননা যোগ দর্শনিকেরা মনে করে থাকেন জ্ঞান নেই এই রকম অনুভব হওয়াটাই তো জ্ঞান। সুযুগ্ম অবস্থায় তো এই ধরনের অনুভব জাগ্রত হয়, তা-না হলে ঘুম ভাঙার পর আমরা কিভাবে বলতে পারি যে আজ দারুণ ঘুম হয়েছে, কোনো কিছুই বুঝতে পারিনি - এই ধরনের জ্ঞানই হতো না। শেষতম যে চিন্তবৃত্তি তার নাম হলো স্মৃতি। অতীত অভিজ্ঞতাকে পুনরাবৃত্তি করার নাম হল স্মৃতি। যোগ দর্শনে মনে করা হয় যে আমাদের মধ্যে যে সমস্ত বৃত্তি গুলি রয়েছে তারা এই পাঁচটি বৃত্তিরই অন্তর্গত, এদের বাইরে আর কোন রকম অতিরিক্ত বৃত্তি স্বীকার করার কোন প্রয়োজন নেই।

বন্ধনের কারণ:

যখন কোন চিন্তবৃত্তি আত্মায় প্রতিফলিত হয় তখন ঐ সমস্ত চিন্তবৃত্তি গুলিকে নিজের মনে হয় এর ফলে জন্ম, যৌবন, জ্বর, এবং মৃত্যু প্রভৃতি অবস্থা এবং নিদ্রা, জাগরণ, স্মৃতি, বিপর্যয় প্রভৃতি ও আত্মার কোন অভিজ্ঞতা না হওয়া সত্ত্বেও এইসব অবস্থা ও অভিজ্ঞতাকে ভুল করে আত্মা নিজের বিকার মনে করে। আত্মার এই ভ্রান্তজ্ঞান নিম্নলিখিত পাঁচ রকম ভাবে হয়ে থাকে। 1) অনিত্যকে নিত্য, অনাত্মাকে আত্মা, দুঃখকে সুখ, অশুদ্ধকে শুদ্ধ, বলে মনে করার অজ্ঞান 2) অস্মিতা বা আত্মাকে বুদ্ধি বা মনের সঙ্গে ভুল করে একাত্ম মনে করা 3) রাগ বা সুখ ভোগেচ্ছা 4) দ্বেষ বা দুঃখ বিরাগ 5) অভিনিবেশ বা সর্বজীবের সহজাত মৃত্যুভয় চিন্ত বৃত্তিতে চৈতন্য প্রতিফলিত হলে এবং বিবেক জ্ঞানের অভাবে চিন্তবৃত্তিকে আত্মার বৃত্তি মনে হবে। ফলে আত্মার দুঃখ-সুখ, দ্বেষ, রাগ, ভয়, মৃত্যু সবই থেকে যাবে এরকম অবস্থার নামেই হল বন্ধন। এই বন্ধন থেকে মুক্তি লাভ করতে হলে চিন্ত বৃত্তির নিরোধ ঘটতে হবে। চিন্তবৃত্তির নিরোধ হলে আত্মা নিজেকে দেহ, ইন্দ্রিয়, মন, বুদ্ধি এই সব থেকে ভিন্ন ও অসঙ্গভাবে উপলব্ধি করতে পারে।

চিন্তভূমি:

আবার সত্ত্ব, রজঃ ও তম এর তারতম্য অনুসারে চিন্তের বিকারকে পাঁচ ভাগে বিভক্ত করা যেতে পারে। একেই চিন্তভূমি বলা হয়ে থাকে। এই চিন্তভূমি গুলি হলো ক্ষিপ্ত, মূঢ়, বিক্ষিপ্ত, একাগ্র ও নিরুদ্ধ।

যোগ দর্শনে যোগের যে সংজ্ঞা দেওয়া হয়েছে তা হলো চিত্তবৃত্তির নিরোধ অর্থাৎ চিত্তবৃত্তির নিরোধকে যোগ বলা হয়। আত্মা চিত্তের সন্নিকটে থাকার কারণে এর সমস্ত বিকার গুলিকে নিজের বলে মনে করে এবং আত্মা নিজেকে চিত্তের সঙ্গে একাত্ম বলে মনে করে। সুতরাং আত্মার এই ভ্রান্ত জ্ঞান নির্দেশনের জন্য চিত্তবৃত্তি নিরোধ দরকার। যোগ দর্শনে সেটিই করা হয়েছে। চিত্ত - সত্ত্ব, রজঃ ও তম এই তিন গুণের সমষ্টি। সুতরাং এই তিন গুণের কার্যকারিতা ও প্রাধান্য অনুসারে চিত্তের স্তর বিন্যাস করা যেতে পারে, একেই চিত্তের স্তর বা চিত্তভূমি বলা হয়। আবার এই চিত্তভূমিকে পাঁচটি ভাগে বিভক্ত করে আলোচনা করা হয়েছে। এই পাঁচ প্রকার চিত্তভূমি হলো ক্ষিপ্ত,মূঢ়, বিক্ষিপ্ত ,একাগ্র এবং নিরুদ্ধ। চিত্ত ভূমির প্রথম তিন অবস্থাতেই যোগ লাভ অসম্ভব কেননা তখন চিত্তের মধ্যে রজ ও তম গুণের প্রভাবের কারণে চিত্ত বিভিন্ন বিষয়ের দিকে ধাবিত হয়। **ক্ষিপ্ত** অবস্থায় রজ গুণের আধিক্য থাকার জন্য চিত্ত কোন একটি বিষয়ের প্রতি স্থির ভাবে মনোনিবেশ করতে পারে না। এই অবস্থায় চিত্ত এক বিষয় থেকে অন্য বিষয়ে দ্রুত স্থানান্তরিত হতে থাকে। আবার চিত্তে তম গুণের প্রাধান্য দেখা দিলে **মূঢ়** অবস্থায় সৃষ্টি হয়। এই অবস্থায় অধর্ম অজ্ঞান নিদ্রা প্রভৃতিতে চিত্ত মগ্ন থাকে। **বিক্ষিপ্ত** অবস্থায় চিত্ত তম এর প্রভাব থেকে মুক্ত হয়, এবং রজ গুণের আধিক্য তখন সম্পূর্ণ নষ্ট হয় না ফলে এই অবস্থায় কোন বিষয়কে প্রকাশ করতে পারেনা। কিন্তু এই অবস্থায় চিত্ত সাময়িকভাবে কোন বিষয়ে নির্বিষ্ট হতে পারে কিন্তু পরক্ষণেই তা অন্য দিকে ধাবিত হয়। এই অবস্থায় স্থায়ীভাবে দীর্ঘক্ষন কোন বিষয়ে মনোসংযোগ করা সম্ভব নয়। **একাগ্র** অবস্থায় চিত্ত থেকে রজ লুপ্ত হয় এবং সত্ত্বের প্রকাশ পরিপূর্ণতা লাভ করে,কোন বস্তুর অন্তর্নিহিত অর্থ উপলব্ধির জন্য দরকার হয় সেই বস্তুতে দীর্ঘক্ষন ধরে একই রকম ভাবে মন সংযোগ থাকা। কোন একটি বস্তুতে মন দীর্ঘক্ষণ নির্বিষ্ট থাকে বলে চিত্তবৃত্তি এখানেও বর্তমান। সুতরাং চিত্তবৃত্তির নিরোধ এই অবস্থাতেও হয় না। চিত্তের শেষ স্তরের নাম হল **নিরুদ্ধ** এই অবস্থায় মনের সমস্ত বিকার নষ্ট হয়ে যায়। যখন সমস্ত চিত্তবৃত্তির নিরোধ হয় চিত্ত তখন শান্ত ও সমাহিতে অবস্থান করে। বস্তুতপক্ষে দেখা যায় যে একাগ্র ও নিরুদ্ধ এই দুই অবস্থাতেই সমাধি সম্ভব। একাগ্রকে **সম্প্রজ্ঞাত সমাধি** বলা হয় কারণ এই অবস্থায় কোন একটি বিষয়ের প্রতি মন নির্বিষ্ট থাকে অর্থাৎ কোন একটি বিষয়ে চিত্তের বিকার বর্তমান থাকে। অপরটির নাম হল নিরুদ্ধ বা **অসমপ্রজ্ঞাত সমাধি**, কারণ এই অবস্থায় চিত্তের সমস্ত বিকার নষ্ট হয়ে যায়, তখন চিত্ত আলাদা ভাবে থাকে এবং আত্মা চিত্তের বিকার গুলিকে নিজের মনে করে না।

অষ্টাঙ্গিক যোগ:

আর এই যোগ প্রাপ্তির জন্য অর্থাৎ চিত্তবৃত্তির নিরোধের জন্য বা আত্মজ্ঞান উপলব্ধির জন্যই যোগ দর্শনে আটটি যোগ অঙ্গের উল্লেখ রয়েছে যার দ্বারা চিত্তের বৃত্তি নিরোধ বা বারণ করা সম্ভব হবে এবং আরো মনে করা হয় যে যোগ দর্শনে দেহ, মন, ইন্দ্রিয় ও বুদ্ধি থেকে সম্পূর্ণ ভিন্ন আত্মার সম্যকজ্ঞান লাভ হলেই পরম স্বার্থকতা পাওয়া যায়, এই প্রজ্ঞা লাভের জন্য দরকার হয় চিত্তশক্তি ,মনের মলিন্য। এই

জন্য যোগ দর্শনে অষ্টবিদ যোগাঙ্গ অনুকরণের বিধি দেওয়া হয়েছে সেগুলি নিম্নে পর পর আলোচনা করা হল - যম,নিয়ম,আসন,প্রণয়ন,প্রত্যাহার, ধারণা, ধ্যান ও সমাধি হল যোগ দর্শনের অষ্টাঙ্গিক যোগ।

যম বলতে সাধারণত নিষেধ মূলক কর্ম গুলোকে বোঝানো হয়ে থাকে ,বিশেষ করে কতকগুলি কর্ম থেকে নিজেকে বিরত রাখার নামেই হচ্ছে যম ,আবার এই যম চর্চার অঙ্গ হিসেবে পাঁচটি নিষেধ মূলক কর্ম বা বারনের উল্লেখ রয়েছে। প্রথমটি হল *অহিংসা* অর্থাৎ সমস্ত রকম জীব হিংসা থেকে দূরে থাকা। দ্বিতীয়টি হল *সত্য* অর্থাৎ বাক্য ও কাজে মিথ্যাচার না করা। তৃতীয়ত , *অস্তেয়* বা চুরি না করা চতুর্থত *ব্রহ্মচর্য পালন* ও ইন্দ্রিয় লালসা মুক্ত হওয়া অর্থাৎ প্রত্যেক ইন্দ্রিয়ের যে নির্দিষ্ট বিষয় রয়েছে সেগুলি থেকে নিজেকে নিবৃত্ত রাখা এবং শেষতম পঞ্চমটি হলো *অপরিগ্রহ* অর্থাৎ অন্যের কাছ থেকে বিনা প্রয়োজনে অতিরিক্ত কোন কিছু গ্রহণ না করা। এগুলি হল যম অনুশীলনের অঙ্গ। ভগবত গীতাতে বলা হয়েছে যে রাগ,দ্রোহ প্রভৃতি থেকে মুক্ত হতে না পারলে স্থিত প্রজ্ঞ হওয়া যায় না সুতরাং প্রজ্ঞা লাভের জন্য যম পালনের প্রয়োজনীয়তা কোনোভাবেই অস্বীকার করা যায় না।

নিয়ম হলো কতক গুলি উচ্চতর গুণের অনুশীলন করা বা কতক গুলি নিয়ম-নীতির তাৎপর্য অনুধাবন করে অনুশীলন করা কে বোঝানো হয়। শৌচ অর্থাৎ যে বিষয়গুলো অনুশীলন করলে দৈহিক ও মানসিক সুচিন্তা সম্ভব হতে পারে সেগুলি হল স্নানের দ্বারা দৈহিক শুদ্ধি সাত্বিক আহার গ্রহণ প্রভৃতি, বাহ্যিক সুচিন্তা বিধান এবং শুভকামনা, দয়াময়া,ক্রোধ,লোভ প্রভৃতি ত্যাগের দ্বারা মানসিক সুচিন্তা অর্জন।সন্তোষ বা অল্পতে সন্তুষ্ট হওয়া।তপঃ বা ব্রতচার অনুশীলন করা অথবা ইন্দ্রিয়কে সংযত রাখা। স্বাধ্যায় বা অন্যান্য কৃচ্ছসাধন করা, দৈনন্দিন নিত্য ধর্মগ্রন্থ পাঠ ইত্যাদি এবং ঈশ্বরের প্রণিধান হল ঈশ্বরের স্মরণ,মনন এবং ঈশ্বরের আত্মসমর্পণ নিয়ম চর্চার অঙ্গ। যোগ সাধনার জন্য শুধু কতকগুলি নিয়ম থেকে বিরত থাকায় নয় কিছু শুভ কর্ম করাও যোগের অঙ্গ তাই নিয়ম পালনের উল্লেখ করা হয়েছে।

আসন- যেমন তেমন ভাবে বসে কোন একটি বিষয়ে দীর্ঘক্ষণ ধরে মননিবেশ করা সম্ভব নয় তাই দীর্ঘক্ষণ কোন বিষয়ে মনোসংযোগ করতে হলে একটি বিশেষ ভাবে বসার ভঙ্গিমা গ্রহণ করার প্রয়োজন আছে তাই আসন অনুশীলনের নির্দেশ দেওয়া হয়েছে।

প্রাণায়াম বলতে বোঝায়, এক বিশেষ প্রক্রিয়ায় শ্বাস- প্রশ্বাস নিয়ন্ত্রণ করাকে, এই প্রাণায়াম প্রক্রিয়ার তিনটি দিক রয়েছে।সেগুলি হল পূরক, কুম্ভক ও রেচক। শ্বাস গ্রহণ করাকে বলা হয় পূরক। দীর্ঘক্ষণ শ্বাস বায়ু ভিতরে ধরে রাখাকে বলা হয় কুম্ভক এবং শ্বাসবায়ু ত্যাগ করাকে বলা হয় রেচক। এই প্রক্রিয়া বারংবার অনুশীলনের ফলে হৃদশক্তির উন্নতি ও বৃদ্ধি পায়। বর্তমানে আধুনিক চিকিৎসকেরা এই কথা স্বীকার করেছে। কুম্ভক প্রক্রিয়াটি যথেষ্ট ভাবে আয়ত্ত করতে পারলে শ্বাসরোধের সঙ্গে সঙ্গে অন্তর মুখী চিন্তন বৃদ্ধি হয় এবং দীর্ঘকাল আত্মচিন্তায় মগ্ন থাকা যায়, সেই জন্য যোগ দর্শনে কুম্ভক প্রক্রিয়ার প্রাধান্য যথেষ্ট রয়েছে। তাই যোগ দর্শনে প্রণায়াম পালনের নির্দেশ দেওয়া হয়েছে।

প্রত্যাহার বলতে বোঝায় ইন্দ্রিয়কে তার বিষয় থেকে নিবৃত্ত করে অন্তর মুখী করা। আমরা জানি প্রত্যেক ইন্দ্রিয়ের আলাদা আলাদা ইন্দ্রিয় গ্রাহ্য বিষয় রয়েছে তাদের থেকে অর্থাৎ সেই সমস্ত ইন্দ্রিয় গ্রাহ্য বিষয়গুলি থেকে ইন্দ্রিয়কে প্রত্যাহার করা। যেমন চক্ষুর বিষয় রূপ, কর্ণের বিষয় শব্দ, নাসিকার বিষয় গন্ধ, জিহ্বার বিষয় স্বাদ এবং ত্বকের বিষয় স্পর্শ। বিভিন্ন ইন্দ্রিয় যখন এইসব বিভিন্ন বিষয়ের দিকে ছুটে যায় তখন মন উন্মুক্ত হয়ে ওঠে এই অবস্থায় অন্তর মুখী চিন্তা করা সম্ভব নয়, সেই জন্য যোগ দর্শনে ইন্দ্রিয় নিয়ন্ত্রণ করার জন্য প্রত্যাহার বিধি রাখা হয়েছে।

ধারণা বলতে কোন একটি বিষয়ে মনোনিবেশ করাকে বোঝানো হয়েছে। তা নিজ দেহের অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ যেমন ধারণার বিষয় হতে পারে তেমনি আবার দেব-দেবীর মূর্তি প্রভৃতি বাহ্য জিনিস ও ধারণার বিষয় হতে পারে। কোন একটি বিষয়ে দীর্ঘক্ষণ মনঃসংযোগ করার ক্ষমতা সাধককে উচ্চতর চিন্তনে প্রবেশের অধিকারী করে তুলে। যে লোক কোন একটি বিষয়ে অনেকক্ষণ মনোনিবেশ করতে পারে না সে উচ্চতর চিন্তন বা যোগ চর্চার অনুপযুক্ত, সেই জন্য যোগ দর্শনে ধারণার প্রয়োজন অনস্বীকার্য।

ধ্যান কোন একটি বিষয়ে অবিরাম নিবিষ্টভাবে চিন্তনের সূচনা করাকে ধ্যান বলা হয়। এর ফলে প্রথমত চিন্তার বিষয়ের অংশগুলির পুঞ্জানুপুঞ্জ জ্ঞান হয় এবং পরে সামগ্রিক বিষয়ের জ্ঞান অর্জন করা যায়। দীর্ঘ চিন্তার ফলে বিষয় এমন সুস্পষ্ট হয়ে ওঠে যে তাকে তখন জীবন্ত বলে মনে হয়। সাধক যেন তখন সাধনার ধন একটি জাগ্রত মূর্তি রূপে প্রত্যক্ষ করেন, আর তার স্বরূপ উপলব্ধির জন্য শেষ পর্যন্ত অতন্দ্র ধ্যান ভিন্ন কোন উপায় নেই

সাধনার সর্বশেষ স্তরটির নাম **সমাধি**। এই অবস্থায় মন ধ্যানের ধনে এমন ভাবে নিবিষ্ট হয় যে সে তার স্বতন্ত্র হারিয়ে ফেলে তখন ধ্যানের বিষয় ও সাধক অভিন্ন বলে মনে করে, তখন ধ্যানের ধন এবং তিনি যেন এক হয়ে যান। এই অবস্থায় ধ্যানের বিষয় এবং সাধক একাত্ম হয়ে থাকে। ধ্যানের ক্ষেত্রে যেখানে ধ্যানের বিষয়, ধ্যান কর্তার এবং ধ্যান কর্মের মধ্যে ভেদ থাকে কিন্তু সমাধিতে এসে ঐ ভেদ পুরোপুরি লুপ্ত হয়ে যায় এবং ধ্যানের বিষয় এবং ধ্যানের কথা এক বলে প্রতিভাত হয় এবং এই অবস্থায় আত্মা নিজেই উপলব্ধি করতে পারে এবং তখন মনে হয় আত্মায় ধ্যানের কর্তা আর তাই ধ্যানের বিষয়। অর্থাৎ সমস্ত সত্তায় আত্মাময় হয়ে ওঠে।

উপরে আলোচিত এই অষ্টাঙ্গ যোগের মধ্যে প্রথম পাঁচটি অর্থাৎ যম, নিয়ম, আসন, প্রণাম ও প্রত্যাহার এদেরকে বহিরঙ্গ সাধন বলা হয়, কারণ প্রথম পাঁচটি দিয়ে চিত্ত সমাধির জন্য প্রস্তুত হয় অর্থাৎ যোগের প্রস্তুতি পর্ব। শেষের তিনটি অর্থাৎ ধারণা, ধ্যান ও সমাধি এদেরকে অন্তরঙ্গ সাধন বলা হয়। ধারণা, ধ্যান ও সমাধি চিত্তবৃত্তি নিরোধের সঙ্গে ঘনিষ্ঠভাবে সম্পর্কিত।

উপসংহার:

আমাদের সাধারণ দৃষ্টিতে মনে হতে পারে যে যোগ ও আসন দুটি অভিন্ন শব্দ, কিন্তু শব্দ দুটি ভিন্ন ভিন্ন। যোগ বলতে আমরা পরম-আত্মার সঙ্গে জীব-আত্মার মিলনকে বোঝায়। আর আসন বলতে

বোঝায় ওই পরম-আত্মার মিলন এর জন্য বিভিন্ন ধরনের বসার কৌশলকে, যার দ্বারা দীর্ঘক্ষণ একই ভাবে বসে কোন বিষয়ে দীর্ঘক্ষণ মন-নিবেশ করতে পারি। যোগ দর্শনের অভিমত অনুসারে যেমন তেমন ভাবে বসে দীর্ঘক্ষণ কোন বিষয়ে মনোনিবেশ করা সম্ভব নয়, তাই যোগ দর্শনে মনোনিবেশ করার জন্য আসন ও বিষয় হিসেবে ঈশ্বরের প্রয়োজনীয়তা উপলব্ধি করে ঈশ্বরের অস্তিত্ব স্বীকার করেছেন। তবে ঈশ্বরের স্বীকার বা স্থান যোগ দর্শনে সাধনার বিষয় হিসেবে, কারণ বাহ্যিক কোন বিষয়ে মনকে কেন্দ্রভূত করা সম্ভব হবে না, ঈশ্বরের মতো কোন অপার্থিব বিষয়ে মনোনিবেশ করায় ভালো। ভারতীয় দর্শনের প্রতিটি সম্প্রদায়ের মধ্যে এই মুক্তি লাভের প্রক্রিয়া অর্থাৎ জীবাত্মার মিলন পরমাত্মার সঙ্গে দেখানো হয়েছে। আর জীব আত্মা সব ধরনের বন্ধন থেকে মুক্ত হলে মুক্তি লাভ সম্ভব। অতএব এটা নিঃসন্দেহে বলা যেতে পারে যে জীব আত্মার বন্ধন উপলব্ধি করা অর্থাৎ আত্মা মুক্ত এই রূপ ধারণার উপলব্ধি করার যে প্রক্রিয়া তাকে যোগ বলা যেতে পারে। যেভাবে যোগ দর্শনে আত্মাকে চেতন বলা হয়েছে, অর্থাৎ আত্মা নিজে কোন ক্রিয়া করতে পারে না কিন্তু চেতনা গুণ থাকার কারণে চিন্তের সমস্ত ক্রিয়া গুলোকে নিজের ভেবে নিজেই বন্ধন দশার সম্মুখীন হয় আর এই বন্ধন দশা ছিন্ন করে পরম আত্মার সঙ্গে মিলিত হওয়ায় যোগ। অর্থাৎ মুক্তির পথ নির্দেশ করাই হলো যোগ। যেখানে আত্মার মধ্যে কোন অবিদ্যা বা ভ্রান্তজ্ঞান থাকবে না, থাকবে শুধু শান্ত অচঞ্চল আত্মার ধারণা। আত্মা আর ভাবে না চিন্তের বিকার গুলোকে নিজের, চিন্তের বিকার বা বৃত্তি শুধুমাত্র চিন্তেরই। এই রকম জ্ঞান হওয়াটাই মুক্তি।

তথ্য সূত্র:

1. Sharma, C. D., A Critical Survey of Indian Philosophy, Motilal Banarsidass. P-157
2. Hiriyanna, M., Outlines of Indian Philosophy, Motilal Banarsidass. P-267
3. Dutta, D.M. & S.C. Chatterjee, An Introduction to Indian Philosophy, University of Calcutta.p333
4. Mandal, Pradyot Kumar, Bhāratīya Darśan, Progressive Publishers. P-240
5. Sinha, Jadunath, Outline of Indian Philosophy, Sinha Publishing House Private Ltd.,1963. P293
6. Chakraborty, Niradbaran, Bhāratīya Darśan, Dutta Publication, Kolkata.p-257
7. Bagchi, Dipak, Bhāratīya Darśan, Progressive Publishers.p224
8. Srimad Hariharananda Aranya, Pātañjala Yogdarśan, University of Calcutta, 1967.