Self - Presentation

* যোগের স্বরূপ ও চিত্তবৃত্তি : 'যোগ' শব্দের সাধারন অর্থ যুক্ত হওয়া। পতঞ্জলি 'যোগ' শব্দটিকে সাধারন অর্থে ব্যবহার করেন নি, পতঞ্জলি ঈশ্বর স্বীকার করলেও, যোগসূত্রে তিনি ঈশ্বরের সঙ্গে যুক্ত হওয়া কে বলেন নি। যোগসূত্রে 'যোগ' শব্দটিকে পতঞ্জলি বিশেষ অর্থে, সমাধি যোগ অর্থে, ব্যবহার করেছেন। যোগের লক্ষন প্রসঙ্গে পতঞ্জলি বলেছেন- যোগশ্চিত্তবৃত্তিনিরোধঃ, অর্থাৎ 'যোগ' হচ্ছে চিত্তবৃত্তির নিরোধ, সুতরাং পতঞ্জলিসম্মত 'যোগের' অর্থ জানতে হলে প্রথমে 'চিত্ত' ও তার 'বৃত্তি' সম্বন্ধে জানতে হবে।

সাংখ্য দর্শনের স্বীকৃত বুদ্ধি, অহংকার ও মন - এই তিনটি তত্ত্বকে একত্রে যোগদর্শনে 'চিত্ত' বলা হয়েছে। এই তিনটি তত্ত্ব প্রকৃতির পরিনাম, প্রকৃতি জড় ও অচেতন, চিত্তবৃত্তি হল প্রকৃতির পরিনাম চিত্তের বিকার বা বৃত্তি। যোগশাস্ত্রমতে মনের মাধ্যমে চিত্ত যখন কোনো বিষয়ের সঙ্গে যুক্ত হয়, তখন চিত্ত সেই বিষয়ের আকার গ্রহন করে। চিত্তের এই বিষয়াকার গ্রহনই চিত্তের বৃত্তি অর্থাৎ চিত্তবৃত্তি, বন্ধনমুক্তির জন্যই, চিত্তবৃত্তি নিরোধের প্রয়োজন। চিত্তবৃত্তি নিরুদ্ধ হলে চিত্ত স্বমূলনরূপে বৃত্তিহীনরূপে অবস্থান করে। চিত্তের এই অবস্থাই হচ্ছে যোগ বা সমাধি। চিত্তবৃত্তি স্বমূলনরূপে নিরুদ্ধ হলে প্রকৃতির সঙ্গে পুরুষের সম্পর্ক ছিন্ন হয় এবং পুরুষ বা আত্মা স্বরূপে অবস্থান করে। এই অবস্থাই হচ্ছে মুক্তি বা কৈবল্যের অবস্থা, জীবের কৈবল্যপ্রাপ্তির জন্য তাই চিত্তবৃত্তিনিরোধের অর্থাৎ যোগসমাধির প্রয়োজন হয়।

যোগশাস্ত্র মতে চিত্তবৃত্তি পাঁচ প্রকার, সেগুলি হল "প্রমা - বিপর্যয় - বিকল্প - নিদ্রা - স্মৃতয়ঃ", অর্থাৎ প্রমান, বিপর্যয়, বিকল্প, নিদ্রা, স্মৃতি। যোগ মতে, সমস্ত চিত্তবৃত্তিই এই ৫ প্রকারের অন্তর্ভুক্ত।

* চিত্তভূমি : প্রকৃতির পরিনাম চিত্ত, সত্ত্ব, রজঃ ও তমোগুনের সমন্বয়ে গঠিত। এই তিনগুনের তারতম্য অনুসারে চিত্তের স্তরভেদ হয়। চিত্তের এক একটি স্তরকে যোগদর্শনে চিত্তভূমি বলা হয়েছে। গুনত্রয়ের তারতম্য অনুসারে চিত্তের পাঁচ প্রকার স্তর বা ভূমি আছে। যথা, — ১) ক্ষিপ্ত ২) মূঢ় ৩) বিক্ষিপ্ত ৪) একাগ্র ৫) নিরুদ্ধ।

১) **ক্ষিপ্তভূমিক চিত্ত :** চিত্তের যে অবস্থায় তমোগুণের এবং রজোগুণের প্রাধান্য থাকে, সেই অবস্থাকে বলে ক্ষিপ্তস্তর বা ক্ষিপ্তভূমিক চিত্ত. এই অবস্থায় চিত্ত অতি চঞ্চল - কোনো বিষয়েই স্থিরভাবে থাকতে পারে না - এক বিষয় থেকে অন্য বিষয়ে ধাবিত হয়. এই স্তরে, কোন বিষয়ে স্বল্প সময়ের জন্যও চিত্ত নিবিষ্ট হতে পারে না. যোগ-সমাধির পক্ষে ক্ষিপ্তভূমি সম্পূর্নরূপে অনুপযোগী. ক্ষিপ্তভূমিক চিত্তের পক্ষে তত্ত্বচিন্তা অর্থাৎ পুরুষ, প্রকৃতি ও ঈশ্বরচিন্তা একেবারেই সম্ভব নয়। অধিকাংশ সংসারী জীবের চিত্ত ক্ষিপ্তভূমিক, যোগ-সাধনার অনুপযোগী।

২) **মূঢ়ভূমিক চিত্ত :** চিত্তের যে অবস্থায় তমোগুণের প্রাধান্য থাকে, সেই অবস্থাকে বলে মূঢ়ভূমিক চিত্ত. তমোগুণের প্রাধান্য বশত চিত্ত নিষ্ক্রিয় ও মোহাচ্ছন্ন থাকে এবং তন্দ্রা, আলস্য ও অধর্মের প্রতি আকৃষ্ট হয়. এই স্তরে চিত্ত ইন্দ্রিয়গ্রাহ্য বিষয়সমূহে এতই মুগ্ধ বা আকৃষ্ট থাকে যে তত্ত্বচিন্তা অর্থাৎ পুরুষ, প্রকৃতি ও ঈশ্বরাদির চিন্তা কোনোভাবেই সম্ভব হতে পারে না, ক্ষিপ্ত অবস্থার ন্যায় এই অবস্থাও যোগাভ্যাসের পক্ষে সম্পূর্নরূপে অনুপযোগী. সাংসারিক অধিকাংশ মানুষের চিত্তই ক্ষিপ্তভূমিক অথবা মূঢ়ভূমিক,

৩) **বিক্ষিপ্তভূমিক চিত্ত :** চিত্তের যে অবস্থায় তমোগুণের প্রভাব হ্রাস পায় কিন্তু রজোগুণের প্রাধান্য থাকে, সেই অবস্থাকে বলে বিক্ষিপ্তস্তর বা বিক্ষিপ্তভূমিক চিত্ত. তমোগুণের প্রাধান্য না থাকায় চিত্ত কোন বিষয়ে নিবিষ্ট হতে পারলেও রজোগুণের প্রাধান্য বশত তা দীর্ঘস্থায়ী হতে পারে না. এই অবস্থায় চিত্ত কখনো স্থির, আবার কখনো অস্থির. বিক্ষিপ্তভূমিক চিত্ত কখনো কখনো স্বল্পকালের জন্য সমাহিত হতে পারলেও, সমাহিত অবস্থা দীর্ঘস্থায়ী হয় না. ক্ষিপ্ত ও মূঢ় স্তর অপেক্ষা বিক্ষিপ্ত স্তর কিছুটা উন্নত হলেও তা যোগসাধনের অনুকূল নয়, বিষয়ে স্থায়ীভাবে মনসংযোগ না হলে যোগসাধনা সম্ভব হতে পারে না. রজোগুণের প্রাধান্যবশত বিক্ষিপ্তভূমিক চিত্ত কোনো বিষয়েই স্থায়ীভাবে নিবিষ্ট হতে পারে না.

৪) **একাগ্রভূমিক চিত্ত :** চিত্তের যে অবস্থায় রজঃ ও তমোগুণের প্রভাব লুপ্ত হয় এবং সত্ত্বগুন প্রাধান্য পায়, সেই অবস্থাকে বলে একাগ্রস্তর বা একাগ্রভূমিক চিত্ত। রজঃ ও তমোগুণের প্রভাব

2

লুপ্ত হয় দূরীভূত হওয়ায় চিত্ত অকম্পিত ও নিশ্চলভাবে একটিমাত্র বাহ্যবিষয়ে বা আভ্যন্তরীন বিষয়ে নিবিষ্ট হয়। একাগ্র চিত্তের অগ্র বা অবলম্বন হচ্ছে এক (এক + অগ্র = একাগ্র)। এই স্তরে চিত্ত একটিমাত্র বিষয়ের প্রতি অকম্পিত দীপশিখার ন্যায় স্থিরভাবে নিবিষ্ট থাকে। কিন্তু এই অবস্থাতেও চিত্তবৃত্তির সম্পূর্ন নিরোধ হয় না - বিষয়ের সান্নিধ্যে থাকায় চিত্তের বিষয়াকার বৃত্তি থাকে। একাগ্রভূমিক চিত্ত নিজেকে অন্যান্য বিষয় থেকে মুক্ত করে কেবল একটি বিষয়ে ধ্যানমগ্ন থাকে এবং ধ্যানের বিষয়ের আকারে আকারিত হয়। চিত্তবৃত্তির সম্পূর্ন নিরোধ না হলেও এই স্তর যোগের অনুকূল। এই স্তরের যোগ বা সমাধিকে বলে সম্প্রজ্ঞাতযোগ বা সম্প্রজ্ঞাত সমাধি। সম্প্রজ্ঞাত সমাধিতে যোগী তার ধ্যানের বিষয় সম্পর্কে বিশ্লেষরূপে জ্ঞাত হন। একাগ্রভূমিক যোগীর চিত্তে জগত সম্বন্ধে, নিজ সম্বন্ধে, এমনকি ধ্যান সম্বন্ধেও জ্ঞান থাকে না - ধ্যানের বিষয়টির আকারই কেবল উদ্ভাসিত হয়। বিষয়াকার হচ্ছে চিত্তবৃত্তি। কাজেই, একাগ্রভূমিক যোগীর চিত্তের বৃত্তি সম্পূর্নরূপে নিরুদ্ধ হয় না।

(৫) **নিরুদ্ধভূমিক চিত্ত :** চিত্তের যে অবস্থায় কোন প্রকার বিষয়াকার বৃত্তি থাকে না, চিত্ত সম্পূর্ন-রূপে বৃত্তিহীন হয়, সেই অবস্থাকে বলে নিরুদ্ধস্তর বা নিরুদ্ধ-ভূমিকচিত্ত। একাগ্র অবস্থায় চিত্তের কোনো না কোনো অবলম্বন থাকে; নিরুদ্ধ অবস্থায় চিত্তের কোন অবলম্বনই থাকে না, নিরুদ্ধভূমি-ক চিত্ত সম্পূর্নরূপে বিষয়মুক্ত হয়ে শান্ত, সমাহিত ও অচঞ্চল অবস্থায় বিরাজ করে। নিরুদ্ধভূমিক চিত্তেই পূর্ন-সমা-ধি সম্ভব। এই অবস্থায় চিত্তবৃত্তি সম্পূর্নরূপে লুপ্ত হওয়ায় পুরুষ বা আত্মা স্বরূপে প্রতিষ্ঠিত হয়। নিরুদ্ধভূমিক সমাধিকে বলে 'অসম্প্রজ্ঞাত যোগ' বা 'অসম্প্রজ্ঞাত সমাধি'।

সত্ত্বগুনের প্রাবীন্যের জন্য একাগ্রভূমিক চিত্ত ও নিরুদ্ধভূমিক যোগ-সাধনার উপযোগী। একাগ্রভূমিতে সম্প্র-জ্ঞাত সমাধি এবং নিরুদ্ধভূমিতে অসম্প্রজ্ঞাত সমাধি সম্ভব, অসম্প্রজ্ঞাত সমাধিই যোগ-সাধনার পরাকাষ্ঠা।

3