যোগসূত্র

শৌচ-সন্তোষ-তপঃ-স্বাধ্যায়েশ্বরপ্রণিধানানি নিয়মাঃ

⇒ আলোচ্য সূত্রটি পতঞ্জলির যোগসূত্রের সাধন পাদের অন্তর্গত বত্রিশ সংখ্যক সূত্র, এই সূত্রে তিনি যোগের দ্বিতীয় অঙ্গ 'নিয়ম' সম্পর্কে আলোচনা করা হয়েছে। সূত্রটির অর্থ হলো শৌচ, সন্তোষ, তপঃ, স্বাধ্যায় এবং ঈশ্বরপ্রণিধানকে বলা হয় নিয়ম। অর্থাৎ নিয়মের এই পাঁচটি অঙ্গ আছে। এখন আমরা ঐ পাঁচটি অঙ্গ সম্পর্কে পৃথক পৃথক ভাবে আলোচনা করব। যথা—

(১) **শৌচ** :⇒ শৌচ শব্দের অর্থ হল শুচিতা বা শুদ্ধি। যোগের জন্য দেহ ও মন উভয়েরই শুচিতা দরকার। এই কারণে শৌচ দ্বিবিধ – (১) বাহ্য এবং (২) আন্তর। ব্যাসানুসারে বাহ্য শৌচ হল — মৃত্তিকা গোময় প্রভৃতি শরীরে প্রলেপ, পবিত্র সলিলে বা জলে স্নান এবং পবিত্র বস্তু গ্রাস পরিমাণ পূর্বক আহার করলে বাহ্য শৌচ হয়। অর্থাৎ স্থূল শরীরের শৌচ হয়। আবার শরীরের মল (অর্থাৎ হিংসা পাপ প্রভৃতি) দূর করার নাম অন্তঃশৌচ। সহজ কথায় প্রাত্যহিক স্নান হলো বাহ্য শৌচ। এবং অহঙ্কার, অভিমান এবং হিংসা ইত্যাদি চিত্তের মলীনতা থেকে মুক্ত হওয়া হল আন্তর শৌচ। অহঙ্কারে উন্মত্ত, অভিমানী এবং হিংসাযুক্ত চিত্ত সর্বদা বিক্ষুব্ধ থাকায় সমাধিস্থ হতে পারে না। শৌচের দ্বারা চিত্তশুদ্ধি হয় এবং চিত্তশুদ্ধির ফলে চিত্ত প্রসন্নতা আসে।

(২) **সন্তোষ** :→ ব্যাসদেব তাঁর ভাষ্যে সন্তোষ কি তা বলার প্রসঙ্গে বলেছেন — "সন্তোষঃ সন্নিহিতসাধনাদধিকস্যানুপাদিৎসা" অর্থাৎ কাছাকাছি বা যা সহজে পাওয়া যায় সেই প্রাপ্ত বিষয় বা বস্তুর চেয়ে অধিক কিছুর পাবার কামনা না করার মনোভাবকে সন্তোষ বলে। এককথায় অহেতুক আকাঙ্খাকে বর্জন করে যা পাওয়া যায় তাতেই সন্তুষ্ট থাকা। কারণ সমস্ত কাম্য বিষয় পেলে তবেই তুষ্ট হবো কেননা কোনো কালে সমস্ত কাম্য বিষয় কখনোই পাওয়া যায় না।

Scanned by CamScanner

③ তপঃ :⇒ ভাষ্যকার বলেছেন- "তপঃ দ্বন্দ্বসহনম্" অর্থাৎ দ্বন্দ্ব সহ্য করার নামই 'তপঃ' বা ব্রত বা তপস্যা। এখন প্রশ্ন হবে দ্বন্দ্ব কি? উত্তরে ভাষ্যে বলা হয়েছে- ক্ষুধা, তৃষ্ণা, শীত, উষ্ণ, উত্থান, উপবেশন, কাষ্ঠমৌন অর্থাৎ কাঠের মতো নিশ্চল থেকে মৌন অর্থাৎ কথা না বলা, আকার মৌন অর্থাৎ কেবল মুখে কথা না বলা এইরূপ ক্রিয়াকে দ্বন্দ্ব বলে। অর্থাৎ যে যে কর্মে আপাতত সুখ হয় সেই সেই কর্মের নিরোধের চেষ্টাকে বলা হয় তপের আচর্যা। যেমন- উপবাস করা বা শয্যাগ্রহণ না করা ইত্যাদি। বস্তুত শরীরের ত্রিধাতুর বৈষম্য না ঘটিয়ে চিত্তকে রাগ, দ্বেষ প্রভৃতি থেকে মুক্ত করে যে কর্মসাধন করা হয় তাই তপঃ।

④ স্বাধ্যায় :⇒ "স্বাধ্যায়: মোক্ষশাস্ত্রাণামধ্যয়নং প্রণবজপো বা।" অর্থাৎ ~~স্বাধ্যায় হল~~ উপনিষদ, গীতা প্রভৃতি মোক্ষশাস্ত্র অধ্যয়ন অথবা ওঁ-কার জপ করাকে স্বাধ্যায় বলে। স্বাধ্যায় হল বাচিক ক্রিয়াযোগ। যার অর্থ হলো অধ্যয়ন এবং জপ। প্রণব বা ওঁকারের জপ এবং অধ্যাত্মশাস্ত্র অধ্যয়ন করাই মূলত স্বাধ্যায়। উপনিষদ, গীতা প্রভৃতি শাস্ত্র অধ্যয়ন আত্মজ্ঞানের প্রতি সংস্কার উদ্রেক করে এবং জপ আত্মতত্ত্বে অনুপ্রবেশ ঘটায়। এর ফলে বিষয়চিন্তা ক্রমশ ক্ষীণ হতে থাকে এবং পরমার্থ সত্য অন্বেষণ ও জ্ঞান বাড়ে।

⑤ ঈশ্বরপ্রণিধান :⇒ ঈশ্বরপ্রণিধান হল তৃতীয়প্রকার মানস ক্রিয়াযোগ। ভাষ্যানুসারে পরমগুরু ~~পরমেশ্বরে~~ সমস্তকর্ম অর্পণ করার নাম ঈশ্বর প্রণিধান। এই ঈশ্বরপ্রণিধান দ্বারা ভগবানের প্রসাদে সর্বদাই যোগযুক্ত হওয়া যায়। যা কিছু হচ্ছে সব ঈশ্বরের দ্বারাই হচ্ছে, আমি অকর্তা- প্রত্যেক কর্মে এরূপ ভাবনা করে সমস্ত কর্মের ফল ঈশ্বরে সমর্পণ করে এইভাবে বারবার ঈশ্বরপ্রণিধান করতে করতে

Scanned by CamScanner

মানসিক চিত্তের মালিন্য দূর হয়ে স্বরূপদর্শন হয়।

তখন ঈশ্বরপ্রণিধানকারী যোগী শয়ন করুন, বসে থাকুন বা পথে পথে ভ্রমণ করুন তিনি ব্রহ্মনিষ্ঠ তার সমস্ত বিতর্ক অর্থাৎ হিংসার, সংশয় বিনষ্ট হয়েছে। সেই অবস্থায় নিত্যমুক্ত হয়ে ব্রহ্মাস্বাদ গ্রহণ করেন। এই বিষয়ে সূত্রকার বলেছেন - ঈশ্বরপ্রণিধান করলে আত্মজ্ঞান হয় এবং ব্যাধি সকলের বিনাশ হয়।

Scanned by CamScanner