



ATMADEEP

An International Peer- Reviewed Bi- monthly Bengali Research Journal

ISSN: 2454-1508

Impact Factor: 4.5 (IIFS), 8.5 (IJIN)

Volume- II, Issue-IV, March, 2026, Page No. 1256-1264

Published by Uttarsuri, Sribhumi, Assam, India, 788711

Website: <https://www.atmadeep.in/>

DOI: 10.69655/atmadeep.vol.2.issue.04W.345



পাতঞ্জল যোগ দর্শনে চিত্তবৃত্তি নিরোধ: একটি দার্শনিক বিশ্লেষণ

নাডুগোপাল প্রসাইত, স্বাধীন গবেষক, বাঁকুড়া, পশ্চিমবঙ্গ, ভারত

Received: 16.02.2026; Accepted: 19.03.2026; Available online: 31.03.2026

©2026 The Author(s). Published by Uttarsuri. This is an open access article under the CC BY license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

Abstract

Yoga philosophy is one of the six orthodox (Āstika) schools of Indian philosophy, whose theoretical foundation is laid out in the Yoga Sūtra of Patanjali. The central concept of this philosophical system is Citta-vṛtti-nirodha, which is regarded as the fundamental definition of Yoga. The present research paper aims to examine and interpret the concept of Citta-vṛtti-nirodha in Patanjali's philosophy from a philosophical perspective. In the Yoga Sūtra, Patanjali defines Yoga as: "Yogaś citta-vṛtti-nirodhaḥ," meaning "Yoga is the cessation of the modifications of the mind." Taking this definition as its point of departure, the study raises several important questions: What is Citta? What is meant by Citta-vṛtti? By what means can the cessation of these mental modifications be achieved? And what is the ultimate outcome of such cessation? The principal objective of this paper is to analyze Patanjali's definition of Yoga and to provide reasoned to these questions. In this context, the paper also examines the nature, interrelationship, and significance of three key concepts – Citta, Citta-vṛtti, and Citta-vṛtti-nirodha – as well as their implications for human consciousness. The study explains that Citta collectively refers to Manas (mind), Buddhi (intellect), and Ahaṅkāra (ego). The transformation of the mind in accordance with the forms of objects of knowledge is known as Citta-vṛtti (mental modifications). The regulation or cessation of these modifications is termed Citta-vṛtti-nirodha. Patanjali prescribes the discipline of Aṣṭāṅga Yoga – Yama, Niyama, Āsana, Prāṇāyāma, Pratyāhāra, Dhāraṇā, Dhyāna, and Samādhi – as the practical means for attaining this state. The study further analyzes how these eight stages gradually purify, discipline, and stabilize the mind, ultimately culminating in Samādhi or self-realization. In addition, the paper highlights the ethical, psychological, and spiritual significance of Citta-vṛtti-nirodha. The philosophical analysis thus demonstrates that, in Patanjali's system, the cessation of the modifications of the mind is not merely a technique of mental regulation but a fundamental path leading to human liberation and self-knowledge.

Keywords: Yoga Philosophy, Patanjali, Citta, Citta-vṛtti, Citta-vṛtti-nirodha, Aṣṭāṅga Yoga, Samādhi, Self-realization

সাধারণ মানুষের জীবন জিজ্ঞাসার নিবৃত্তি হেতু ভারতীয় দর্শনের আবির্ভাব। ভারতীয় দর্শন সম্প্রদায়গুলি আন্তিক ও নাস্তিক ভেদে দ্বিবিধ। যে সকল দর্শন সম্প্রদায় বেদের প্রামাণ্যে বিশ্বাসী তারা আন্তিক বা বৈদিক নামে পরিচিত এবং যে সকল দর্শন সম্প্রদায়গুলি বেদের প্রামাণ্যে বিশ্বাসী নয় বা যারা বেদের নিন্দা করে, তারা নাস্তিক বা অবৈদিক নামে পরিচিত। এই আন্তিক ও নাস্তিক দর্শন সম্প্রদায়গুলির মধ্যে আন্তিক দর্শন ছয়টি

হওয়ায়, এগুলি একত্রে বৈদিক ষড়দর্শন নামে প্রসিদ্ধ। এই বৈদিক ষড়দর্শনের অন্যতম হল ‘যোগদর্শন’। সাংখ্য ও যোগ দর্শন সমানতন্ত্র। ভারতীয় অধ্যাত্মদর্শনে যোগ দর্শনের প্রভাব ও প্রয়োজনীয়তা অপরিসীম। যোগ দর্শনের প্রাচীনতা প্রসঙ্গে বলা হয় বেদ, উপনিষদ, রামায়ণ, মহাভারত, পুরাণ, গীতা, আয়ুর্বেদ প্রভৃতি শাস্ত্রে যোগের ও যোগানুষ্ঠানের উল্লেখ আছে। প্রাচীন ঐতিহ্য অনুযায়ী স্বয়ং হিরণ্যগর্ভ ব্রহ্মা বা ঈশ্বর হলেন যোগের প্রথম উপদেষ্টা। অনেকের মতে ‘হিরণ্যগর্ভ’ বলতে ‘কপিল ঋষিকে’ বোঝানো হয়েছে। অর্থাৎ ঋষি কপিলই হলেন সাংখ্য ও যোগের আদি বক্তা। তবে যাইহোক বাচস্পতি মিশ্র, বিজ্ঞানভিক্ষু উভয়ই যাজ্ঞবল্ক্যের উক্ত বচন অনুযায়ী ‘হিরণ্যগর্ভকেই’ যোগের আদি উপদেষ্টা বলে স্বীকার করেছেন। মহর্ষি পতঞ্জলি হলেন যোগদর্শনের সূত্রকার। অর্থাৎ তিনি স্বপ্নাক্ষর যুক্ত ও বহু অর্থসূচক সূত্রের দ্বারা যোগ শাস্ত্রকে সুবিন্যস্তভাবে প্রকাশ করেছেন। মহর্ষি পতঞ্জলির নামানুযায়ী যোগদর্শন ‘পাতঞ্জল দর্শন’ নামেও প্রসিদ্ধ। যোগসূত্রের উপর রচিত ভাষ্যগ্রন্থ হল মহর্ষি ব্যাসদেব কর্তৃক রচিত ‘যোগভাষ্য’। পতঞ্জলি কর্তৃক রচিত যোগসূত্রে মোট ১৯৫ টি সূত্র আছে। এই ১৯৫ টি সূত্র চারটি পাদ-এ বিভক্ত। এই চারটি পাদ হল- (ক) সমাধি পাদ, (খ) সাধন পাদ, (গ) বিভূতি পাদ ও (ঘ) কৈবল্য পাদ। প্রতিটি পাদ-এ নির্দিষ্ট সংখ্যক সূত্র রয়েছে, যথা- সমাধি পাদে ৫১ টি সূত্র, সাধন পাদে ৫৫ টি সূত্র, বিভূতি পাদে রয়েছে ৫৫ টি সূত্র এবং কৈবল্য পাদে রয়েছে ৩৪ টি সূত্র। এই চারটি পাদের আলোচ্য বিষয়ও ভিন্ন ভিন্ন, যথা- সমাধি পাদে যোগের লক্ষণ, প্রকারভেদ, প্রকৃতি, উদ্দেশ্য, চিত্তবৃত্তি, প্রমাণ, ঈশ্বর ও চিত্তবৃত্তি নিরোধের উপায় প্রসঙ্গে আলোচনা করা হয়েছে; এই সমাধি পাদ ‘যোগপাদ’ নামেও পরিচিত। সাধন পাদে যোগের ক্রিয়া ও তার ফল নিয়ে আলোচনা রয়েছে। বিভূতি পাদে যোগের দ্বারা লব্ধ অলৌকিক শক্তির বর্ণনা রয়েছে এবং কৈবল্য পাদে রয়েছে মোক্ষ বিষয়ক আলোচনা।

যোগের লক্ষণ প্রসঙ্গে ভগবান শ্রীকৃষ্ণ তাঁর ‘শ্রীমদ্ভগবদগীতায়’ বলেছেন- “যোগঃ কর্মসু কৌশলম্”। অর্থাৎ ‘কোনো কাজে নৈপুণ্য অর্জনের নামই হল যোগ’।^১ যাজ্ঞবল্ক্য যোগের লক্ষণ প্রসঙ্গে বলেছেন- “সংযোগো যোগ ইত্যুক্তো জীবাঙ্গাপরমাত্মনোঃ”। অর্থাৎ পুরাণাদি শাস্ত্রে যোগ শব্দটি ব্যাপক অর্থে, অর্থাৎ সংযোগ অর্থে ব্যবহৃত হয়েছে। এই মতে ‘জীবাঙ্গা ও পরমাত্মার সংযোগেই হল যোগ’; এই সংযোগ প্রযত্ন দ্বারা সিদ্ধ হয়।^২ ভোজবৃত্তিতে বলা হয়েছে- “পুং প্রকৃত্যবিয়োগোহপি যোগ ইত্যুদিতো যয়া”। অর্থাৎ পাতঞ্জল শাস্ত্রে প্রকৃতি ও পুরুষের বিয়োগ বা বিবেকজ্ঞানকে যোগ বলা হয়েছে।^৩ ‘যোগ’ শব্দটি নিষ্পন্ন হয়েছে সংস্কৃত ‘যুজ্’ ধাতুর উত্তর ‘ঘঞ’ প্রত্যয়ে যোগে। যোগসূত্রের ভাষ্যকার ব্যাসদেব তাঁর ‘যোগভাষ্য’ গ্রন্থে ‘যুজ্’ ধাতুর অর্থ করেছেন- ‘সমাধি’ বা ‘একাগ্রতা’ এবং বলেছেন- “যোগঃ সমাধিঃ”। অর্থাৎ যোগ হল সমাধি বা একাগ্রতা।^৪ ভাষ্যকার কর্তৃক এই উক্তিটি মহর্ষি পতঞ্জলির লক্ষণের সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ। যোগভাষ্যের টীকাকার বাচস্পতি মিশ্রও তাঁর ‘তত্ত্ববৈশারদী’ গ্রন্থে বলেছেন- ‘সমাধি বা একাগ্রতাই হল যোগের ব্যুৎপত্তিগত অর্থ’। সূত্রকার মহর্ষি পতঞ্জলি তাঁর যোগসূত্রের প্রথম পাদ তথা সমাধি পাদের দ্বিতীয় সূত্রে যোগের ব্যাখ্যায় বলেছেন- “যোগশ্চিত্তবৃত্তিনিরোধঃ” অর্থাৎ ‘যোগ হল চিত্তবৃত্তির নিরোধ’।^৫ স্বাভাবিক ভাবেই সূত্রকার কর্তৃক উল্লিখিত যোগের সংজ্ঞাটি ব্যাখ্যা করতে গিয়ে আমাদের নিকট বেশ কিছু প্রশ্ন উদ্ভাসিত হয় যথা, চিত্ত কি? চিত্তবৃত্তি বলতে কি বোঝায় এবং কোন উপায়ে চিত্তবৃত্তির নিরোধ সম্ভব? চিত্তবৃত্তি নিরোধ হলেই বা কি হয়? মহর্ষি পতঞ্জলিকৃত যোগের লক্ষণটি বুঝতে হলে আমাদের সর্বাগ্রে উক্ত প্রশ্নগুলির অর্থ অনুধাবন করতে হবে। আমার এই গবেষণা পত্রের লক্ষ্য হল মহর্ষি পতঞ্জলি কর্তৃক প্রদত্ত যোগের সংজ্ঞাটি বিশ্লেষণ পূর্বক আলোচনা করা এবং উক্ত প্রশ্নগুলির যথাসম্ভব উত্তর প্রদান করা। এছাড়া চিত্ত, চিত্তবৃত্তি ও চিত্তবৃত্তি নিরোধ— এই তিনটি মৌলিক ধারণার পারস্পরিক সম্পর্ক, তাদের প্রকৃতি এবং মানবচেতনার উপর তাদের প্রভাব ইত্যাদি এই আলোচনার মূল বিষয় হিসেবে উপস্থাপিত হয়েছে। গবেষণায় দেখানো হয়েছে যে, মন, বুদ্ধি ও অহংকার এই তিনটিকে একত্রে বলা হয় চিত্ত এবং চিত্তের

বিষয়ের আকারে আকারিত হওয়াকে বলা হয় চিত্তবৃত্তি। এই বৃত্তিগুলিকে নিয়ন্ত্রণ বা স্থগিত করাকেই বলা হয় চিত্তবৃত্তি নিরোধ। পাতঞ্জলি চিত্তবৃত্তি নিরোধের সাধনের জন্য অষ্টাঙ্গ যোগের পথ নির্দেশ করেছেন— যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার, ধারণা, ধ্যান এবং সমাধি। গবেষণায় বিশ্লেষণ করা হয়েছে যে এই আটটি স্তর ধাপে ধাপে চিত্তকে শুদ্ধ ও স্থিতিশীল করে, যার চূড়ান্ত লক্ষ্য হল সমাধি বা আত্মসাক্ষাৎকার। এছাড়াও এই গবেষণায় চিত্তবৃত্তি নিরোধের নৈতিক, মনস্তাত্ত্বিক এবং আধ্যাত্মিক তাৎপর্যও আলোচনা করা হয়েছে। ফলত, এই দার্শনিক বিশ্লেষণ থেকে প্রতীয়মান হয় যে পাতঞ্জল যোগ দর্শনে চিত্তবৃত্তি নিরোধ কেবল মানসিক নিয়ন্ত্রণের পদ্ধতি নয়, বরং মানবমুক্তি ও আত্মজ্ঞান লাভের একটি মৌলিক উপায়।

চিত্ত: মহর্ষি পতঞ্জলির মতে চিত্তবৃত্তি নিরোধই হল যোগ। কাজেই সূত্রকার কর্তৃক প্রদত্ত যোগের লক্ষণটিকে বিশ্লেষণ করার ক্ষেত্রে যে প্রশ্নটি সর্বাগ্রে উঠে আসে, তাহল- চিত্ত কি? মহর্ষি পতঞ্জলি ও ভাষ্যকার ব্যাসদেব বহু স্থানে বুদ্ধি ও মনকে চিত্ত বলেছেন। সাংখ্য ও যোগ দর্শন হল সমানতন্ত্র। সাংখ্য দর্শনে মোট পাঁচশটি তত্ত্ব স্বীকৃত। সাংখ্য মতে পাঁচশটি তত্ত্বের মধ্যে পুরুষ ও প্রকৃতি এই দুটি হল মূল তত্ত্ব। প্রকৃতির প্রথম বিকার হল ‘মহৎ’ বা ‘বুদ্ধি’। ‘বুদ্ধির’ বিকার হল ‘অহংকার’ এবং ‘অহংকারের’ অন্যতম বিকার হল ‘মন’। যোগদর্শনে এগুলিকেই, অর্থাৎ মন, বুদ্ধি ও অহংকার— এই তিনের অন্তঃকরণকে বলা হয় চিত্ত। প্রকৃতি থেকেই চিত্তের উৎপত্তি। ফলে প্রকৃতি অচেতন হওয়ায় চিত্তও অচেতন। প্রকৃতির তিনটি গুণ- সত্ত্ব, রজঃ ও তমঃ— এই তিনটি গুণ চিত্তেও থাকে। চিত্তে ‘সত্ত্ব’ গুণের আধিক্য থাকায়, চিত্ত অত্যন্ত স্বচ্ছ হয়। ফলে পুরুষের সান্নিধ্যবশত পুরুষের চৈতন্য চিত্তে প্রতিবিম্বিত হয়। যোগদর্শনে সত্ত্বঃ, রজঃ ও তমঃ এই তিনগুণের তারতম্য অনুযায়ী চিত্তের পাঁচটি ভূমি বা অবস্থা স্বীকার করা হয়েছে, সেগুলি হল— ক্ষিপ্ত, মুঢ়, বিক্ষিপ্ত, একাগ্র, নিরুদ্ধ। ক্ষিপ্ত হল প্রথম চিত্তভূমি। এই অবস্থায় চিত্তে রজঃ ও তমো গুণের প্রভাব থাকে। ফলে চিত্ত অত্যন্ত অস্থির হয়। মুঢ় হল দ্বিতীয় চিত্তভূমি। এই অবস্থায় চিত্তে তমো গুণের প্রাধান্য লক্ষ্য করা যায়। ফলে চিত্ত প্রবল রাগ ও মোহের বশীভূত হয়ে পড়ে এবং চিত্তে নিষ্ক্রিয়তা, আলস্য, তন্দ্রা রাজত্ব করে। বিক্ষিপ্ত হল তৃতীয় চিত্তভূমি। এই অবস্থায় চিত্ত তমঃ গুণের প্রভাব থেকে মুক্ত হলেও, রজঃ গুণের প্রভাব থেকে মুক্ত হতে পারে না। ফলে এই স্তরে সাময়িকভাবে চিত্ত কোনো বিষয়ে নিবিষ্ট হলেও তা বেশিক্ষণ স্থায়ী হয় না। একাগ্র হল চতুর্থ চিত্তভূমি। এই অবস্থায় চিত্ত তমঃ ও রজঃ-এর প্রভাব থেকে সম্পূর্ণ মুক্ত হয়। এই অবস্থায় চিত্তে সত্ত্ব গুণের পরিপূর্ণ প্রকাশ ঘটে। ফলে চিত্ত কোনো একটি বিশেষ বিষয়ে নিবিষ্ট থাকে। নিরুদ্ধ হল পঞ্চম চিত্তভূমি তথা চিত্তভূমির শেষ অবস্থা। এই অবস্থায় চিত্তের সকল প্রকার বৃত্তি নিরুদ্ধ হয়। এই স্তরে চিত্ত শান্ত ও সমাহিত হয়। এই চিত্তভূমিতে পুরুষ স্ব-স্বরূপে অবস্থান করে। চিত্তের এই পাঁচ প্রকার ভূমি বা অবস্থার মধ্যে মাত্র শেষ দুটি অবস্থা তথা একাগ্র ও নিরুদ্ধ অবস্থা যোগানুকূল।

চিত্তবৃত্তি: এখন প্রশ্ন হল ‘চিত্তবৃত্তি’ বলতে কি বোঝায়? ‘চিত্তবৃত্তি’-এর অন্তর্গত ‘বৃত্তি’ শব্দের অর্থ হল ‘পরিণাম’। কাজেই চিত্তবৃত্তি বলতে বোঝায়— ‘চিত্তের পরিণাম’। এ প্রসঙ্গে ভাষ্যকার বলেছেন— “বিষয়সম্বন্ধাৎ চিত্তস্য পরিণাম-বিশেষা বৃত্তয়ঃ”। অর্থাৎ বিষয়ের সঙ্গে ইন্দ্রিয়ের সংযোগ হওয়ার ফলে চিত্তের যে বিষয়াকারে পরিণতি, তাই হল চিত্তবৃত্তি।^১ উদাহরণ স্বরূপ, গলিত ধাতু যে পাত্রে ঢালা হয়, ধাতু যেমন সেই পাত্রের আকার ধারণ করে, তেমনি চিত্তের সঙ্গে যখন কোনো বিষয়ের সংযোগ ঘটে তখন চিত্তও সেই বস্তুর আকার ধারণ করে। আর বিষয়ের সঙ্গে সংযোগের ফলে চিত্তের এইরূপ বিষয়ের আকার প্রাপ্তিই হল চিত্তবৃত্তি। চিত্তের এরূপ বৃত্তির মাধ্যমেই আত্মার বিষয়জ্ঞান হয়ে থাকে। পাতঞ্জল যোগ দর্শনে চিত্তবৃত্তির প্রকার প্রসঙ্গে বলা হয়েছে— “প্রমাণ-বিপর্যয়-বিকল্প-নিদ্রা-স্মৃত্তয়ঃ” অর্থাৎ চিত্তবৃত্তি হল পাঁচ প্রকারের— প্রমাণ, বিপর্যয়, বিকল্প, নিদ্রা ও স্মৃতি।^১

ভারতীয় দর্শনে যথার্থ জ্ঞানকে বলা হয় ‘প্রমা’ এবং যথার্থ জ্ঞান লাভের উপায় বা প্রণালীকে বলা হয় ‘প্রমাণ’। যোগ মতে, অনধিগত সৎ বা যথাভূত বিষয়ের সত্তা নিশ্চয়ের নাম প্রমাণ। সাংখ্যদর্শনের ন্যায় যোগদর্শনেও তিনটি প্রমাণ স্বীকার করা হয়েছে। এপ্রসঙ্গে যোগসূত্রে বলা হয়েছে “প্রত্যক্ষানুমানাগমাঃ প্রমাণানি।” অর্থাৎ প্রমাণ তিনটি- প্রত্যক্ষ, অনুমান ও আগম বা শব্দ।^১ বিষয়ের সঙ্গে সন্নিকৃষ্ট ইন্দ্রিয়ের দ্বারা উৎপন্ন জ্ঞানই হল দৃষ্ট বা প্রত্যক্ষ। অনুমান হল লিঙ্গ লিঙ্গি পূর্বক জ্ঞান। আশুব্যক্তির বা যথার্থবক্তার বাক্য শুনে শ্রোতার চিত্তে যে বৃত্তি উৎপন্ন হয়, তাই হল আগম বা শব্দ। বিপর্যয় হল দ্বিতীয় প্রকার চিত্তবৃত্তি। মহর্ষি পতঞ্জলি বিপর্যয়ের লক্ষণে বলেছেন- “বিপর্যয়ো মিথ্যাজ্ঞানমতক্রমপ্রতিষ্ঠম্।” অর্থাৎ বিপর্যয় হল অতক্রম অপ্রতিষ্ঠ মিথ্যা জ্ঞান।^২ তৃতীয় প্রকার চিত্তবৃত্তি হল বিকল্প। বিকল্পের লক্ষণে পাতঞ্জল দর্শনে বলা হয়েছে- “শব্দজ্ঞানানুপাতী বস্তুশূন্যো বিকল্পঃ।” অর্থাৎ শব্দ জ্ঞানানুপাতী ও বস্তুশূন্য বা অবাস্তব পদার্থ বিষয়ক বৃত্তিকে বলা হয় বিকল্প।^৩ নিদ্রা হল চতুর্থ প্রকার চিত্তবৃত্তি। নিদ্রার লক্ষণে যোগসূত্রে বলা হয়েছে- “অভাবপ্রত্যয়ালম্বনা বৃত্তিনিদ্রা।” অর্থাৎ অভাবের যে প্রত্যয় তাকে অবলম্বন করে যে বৃত্তি হয়, তাকেই বলা হয় নিদ্রা।^৪ স্মৃতি হল পঞ্চম তথা শেষ চিত্তবৃত্তি। যোগসূত্রে ‘স্মৃতি’র লক্ষণে বলা হয়েছে- “অনুভূত বিষয়াসম্প্রমোষঃ স্মৃতিঃ।” অর্থাৎ অনুভূত বিষয়ের অনুরূপ আকারযুক্ত বৃত্তিকেই বলা হয় স্মৃতি।^৫ প্রমাণ, বিপর্যয়, বিকল্প, নিদ্রা ও স্মৃতি- এই পাঁচ প্রকার চিত্তবৃত্তি আবার দ্বিবিধ- ক্লিষ্ট বৃত্তি ও অক্লিষ্ট বৃত্তি। ক্লেশদায়ক চিত্তবৃত্তি গুলি ক্লিষ্ট। রাগ, দ্বেষ, কাম, ক্রোধ প্রভৃতি বৃত্তিগুলি ক্লেশের কারণ, তাই এগুলি ক্লিষ্ট চিত্তবৃত্তি। ক্লেশ নাশক চিত্তবৃত্তিগুলি অক্লিষ্ট। শ্রদ্ধা, ভক্তি, করুণা, বৈরাগ্য প্রভৃতি বৃত্তিগুলি ক্লেশনাশক, তাই এগুলি অক্লিষ্ট।

চিত্তবৃত্তি নিরোধ : যোগ হল চিত্তবৃত্তির নিরোধ। মহর্ষি পতঞ্জলি বলেছেন “তদা দ্রষ্টু স্বরূপেহবস্থানম্।” অর্থাৎ সকল প্রকার চিত্তবৃত্তির নিরুদ্ধ অবস্থায় দ্রষ্টা পুরুষ যখন নিজ স্বরূপে অবস্থান করে তখন আত্মার স্বরূপ প্রকাশিত হয়।^৬ এখন প্রশ্ন হচ্ছে চিত্তবৃত্তি নিরোধ কিভাবে সম্ভব? মহর্ষি পতঞ্জলি তার ‘যোগসূত্র’ গ্রন্থে চিত্তবৃত্তি নিরোধের দ্বিবিধ উপায়ের কথা বলেছেন- (ক) অভ্যাস (ঘ) বৈরাগ্য। অভ্যাসের লক্ষণে বলা হয়েছে- “তত্র স্থিতৌ যত্নোহভ্যাসঃ।” অর্থাৎ চিত্তের একাগ্রতা যে যত্নের দ্বারা প্রতিষ্ঠিত হয়, তার অনুষ্ঠানে তৎপর হওয়ার নামই হল অভ্যাস।^৭ অভ্যাসকে দীর্ঘকাল পর্যন্ত, নিরন্তরতা পূর্বক, সৎকার পূর্বক এবং শ্রদ্ধা পূর্বক সেবন করলে চিত্ত দৃঢ় হয়। বৈরাগ্যের লক্ষণে বলা হয়েছে- “দৃষ্টানুশ্রবিক বিষয়বিতৃষ্ণস্য বশীকারসংজ্ঞা বৈরাগ্যম্।” অর্থাৎ দৃষ্ট ও শ্রুত বিষয়ে তৃষ্ণা রহিত যোগীর মন, ইন্দ্রিয়তে পূর্ণ বশীকরণ হওয়াকে অপর বৈরাগ্য বলা হয়।^৮ সেই বৈরাগ্যই সবচেয়ে উচ্চ বৈরাগ্য। জীবাত্মার সাক্ষাৎকার হয়ে গেলে সত্ত্ব, রজঃ ও তমঃ গুণের প্রতি বিতৃষ্ণা হয়ে যায়, এই অবস্থাকে ‘পরবৈরাগ্য’ বলা হয়। এই অভ্যাস ও বৈরাগ্যের দ্বারা চিত্তবৃত্তি নিরুদ্ধ হলে প্রথমে ‘সম্প্রজ্ঞাত সমাধি’ হয়। ‘সম্প্রজ্ঞাত’ শব্দের ব্যুৎপত্তিগত অর্থ হল ‘সম্যক্’ বা ‘প্রকৃষ্টরূপে জ্ঞাত’। এই অবস্থায় ধ্যেয় বস্তুকে সম্যকভাবে জানা যায় বলে এই সমাধিকে সম্প্রজ্ঞাত বলে। সম্প্রজ্ঞাত সমাধি প্রসঙ্গে যোগসূত্রে বলা হয়েছে- “বিতর্কবিচারানন্দাস্মিতারূপানুগমাৎ সম্প্রজ্ঞাতঃ।” অর্থাৎ সম্প্রজ্ঞাত সমাধি চার প্রকার- সর্বির্তক, সর্বিচার, সানন্দ ও সাস্মিত।^৯ সাধারণ ইন্দ্রিয়ের দ্বারা যে সকল বিষয় গৃহীত হয়, যেমন- ঘট, পট, গো আদি- এইসব স্থূল বিষয় যখন শব্দবাচ্য রূপে সমাধি প্রজ্ঞার বিষয় হয় তখন তাকে বলে সর্বির্তক। এই স্থূল বিষয়ক সমাধি আয়ত্ত হলে, যোগীর বিচার বিশেষের দ্বারা তন্মাত্র আদি সূক্ষ্ম বিষয়ের সম্প্রজ্ঞান হলে, তাকে বলা হয় সর্বিচার। সানন্দ অবস্থা অপেক্ষাকৃত উন্নতমানের। আমাদের শরীর হচ্ছে জ্ঞানেন্দ্রিয়, কর্মেন্দ্রিয়, চিত্ত ও প্রাণের অধিষ্ঠাতা। অভ্যাসের ফলে যখন ঐ সকল করণ আদির সাথে শরীরের বিশেষ এক সর্বব্যাপী সাত্ত্বিক সুখ অনুভূত হয়, তাকে বলে সানন্দ এবং সাস্মিত অবস্থায় হল সম্প্রজ্ঞাত সমাধির সর্বোচ্চ অবস্থা। ‘আমি’ এই বোধ মাত্রই সাস্মিত সমাধির বিষয়। এতদ্ সত্ত্বেও সম্প্রজ্ঞাত সমাধিতে চিত্তবৃত্তি নিরোধ অসম্পূর্ণ থাকে। সম্প্রজ্ঞাত সমাধির

দ্বারা যখন চিত্ত বিষয় চিন্তা থেকে মুক্ত হয় তখন উদয় ঘটে অসম্প্রজ্ঞাত সমাধির। অসম্প্রজ্ঞাত সমাধির বর্ণনায় যোগসূত্রে বলা হয়েছে- “বিরামপ্রত্যয়াভ্যাসপূর্বঃ সংস্কারশেষোহন্যঃ”। অর্থাৎ পরবৈরাগ্যের অভ্যাসের দ্বারা সংস্কার শেষ স্বরূপ সমাধিকে বলা হয় অসম্প্রজ্ঞাত সমাধি।^{১৭} লক্ষ্যনস্থ ‘বিরাম’ বলতে বোঝায় ‘সকল প্রকার চিত্তবৃত্তির নিরোধকে’ এবং এই বিরাম লাভের উপায়ই হল বৈরাগ্য। অভ্যাসের ফলে বৈরাগ্য দৃঢ় হয় এবং চিত্তবৃত্তির পুনরায় উৎপন্ন হওয়ার সম্ভাবনা থাকে না। এই কারণেই অসম্প্রজ্ঞাত সমাধিকে নিরালম্ব ও নির্বীজ সমাধিও বলা হয়। অভ্যাস ও বৈরাগ্য ছাড়াও যোগ দর্শনে চিত্তবৃত্তি নিরোধের সাক্ষাৎ উপায় প্রসঙ্গে আটটি যোগাস্তের কথা বলা হয়েছে। সেগুলিকে অষ্টাঙ্গ যোগ বা যোগের অষ্টাঙ্গ বলা হয়।

চিত্তবৃত্তি নিরোধের উপায় : মহর্ষি পতঞ্জলি তাঁর যোগসূত্রে চিত্তবৃত্তি নিরোধের উপায় স্বরূপ আটটি যোগাস্তের কথা বলেছেন, “যমনিয়মাসনপ্রাণায়ামপ্রত্যাহারধারণাধ্যানসমাধয়োহষ্টাবঙ্গানি।” অর্থাৎ যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার, ধারণা, ধ্যান ও সমাধি- এই আটটি একত্রে ‘অষ্টাঙ্গযোগ’ বা ‘যোগের অষ্টাঙ্গ’ নামে পরিচিত।^{১৮}

যম: ‘যম’ হল ‘অষ্টযোগাস্তের’ প্রথম অঙ্গ। মহর্ষি পতঞ্জলি তাঁর যোগসূত্রে ‘যম’ এর লক্ষণে বলেছেন- “অহিংসাসত্যাস্তেয়ব্রহ্মচর্যাপরিগ্রহা যমাঃ”। অর্থাৎ অহিংসা, সত্য, অস্তেয়, ব্রহ্মচর্য ও অপরিগ্রহ এই পাঁচটি সাধনকে বলা হয় যম। ব্যক্তি যদি ইন্দ্রিয়াসক্ত, বিষয়ভোগী এবং ব্যক্তির চিত্ত যদি অসংযত হয় তবে সেই ব্যক্তির পক্ষে যোগ সাধনার দূর্গম পথ অতিক্রম করা সম্ভব হতে পারে না। তাই চিত্তবৃত্তি নিরোধ ঘটানোর জন্য সর্বাত্মে ‘যম’ অনুশীলন করা দরকার।^{১৯} যমের প্রথম সোপান হল অহিংসা। অহিংসা বলতে বোঝায় হিংসা করা থেকে বিরত থাকা। হিংসা শুধুমাত্র শারীরিক নয়, বরং মানসিক বা বাচিকও হতে পারে। তাই এখানে অহিংসা বলতে কায়মনোবাক্যে অন্যের ক্ষতিসাধন থেকে নিবৃত্ত থাকাকে বোঝায়। অর্থাৎ কায়িক বা শারীরিকভাবে, মানসিকভাবে বা মননে এবং বাচিকভাবে কারও ক্ষতি বা অনিষ্ট না ঘটানোই হল অহিংসা। এ প্রসঙ্গে ভাস্ক্যকার বলেছেন- “মা হিংস্যাৎ সর্বভূতানি”। অর্থাৎ সব কিছুর প্রতি সহিংস আচরণ থেকে বিরত থাকা।^{২০} অহিংসাকে নির্মল করার জন্যই যমের অপরাপর সোপানগুলি প্রতিপাদিত হয়েছে। ভাস্ক্যকার ব্যাসদেব সত্য আদি কে অহিংসা সিদ্ধির হেতু বলেছেন। সত্য হল যথাযথ কথন ও চিন্তন। সত্য যদি অপ্রিয় হয়, সেক্ষেত্রে মৌন থাকা দরকার। অস্তেয় বলতে বোঝায় ‘চৌর্যবৃত্তি পরিত্যাগ’। অর্থাৎ যা নিজের নয় এমন দ্রব্য বা পরদ্রব্য গ্রহণ করা হতে বিরত থাকা বা বিরত থাকার ইচ্ছাই হল অস্তেয়। এপ্রসঙ্গে ভাস্ক্যকার ব্যাসদেব বলেছেন- অশাস্ত্রপূর্বক বা অবৈধভাবে অপরের দ্রব্য গ্রহণ করা স্তেয় এবং এর বিপরীত আচরণই অস্তেয়। কাম আচরণ ও কাম চিন্তা থেকে বিরত থাকা, রমণীসন্তোগ ত্যাগ ও বীর্য ধারণাই হল ব্রহ্মচর্য। এপ্রসঙ্গে পাতঞ্জল যোগদর্শনে বলা হয়েছে- ‘স্মরণ, কীর্তন, কেলি, প্রেক্ষণ, গুহ্যভাষণ, সংকল্প, অধ্যবসায় ও ক্রিয়ানিষ্পত্তি-এই অষ্টাঙ্গ মৈথুন তথা অষ্ট অব্রহ্মচর্য বর্জনই হল ব্রহ্মচর্য’। দেহরক্ষা বা প্রাণধারণের জন্য প্রয়োজনীয় বিষয় ছাড়া সকল প্রকার ভোগ বিলাসের আকাঙ্ক্ষা বর্জন করা ও অপরের দান অগ্রহণই হল অপরিগ্রহ। সূত্রকার তাঁর যোগসূত্র গ্রন্থে অপরিগ্রহ প্রসঙ্গে বলেছেন- “অপরিগ্রহস্থৈর্যে জন্মকথন্তাসম্বোধঃ”। অর্থাৎ শরীর ধারণের জন্য আবশ্যিক দ্রব্য ভিন্ন সকল ভোগ্য বিষয় ত্যাগকেই সাধারণভাবে অপরিগ্রহ বলা হয়।^{২১} এপ্রসঙ্গে ভাস্ক্যে বলা হয়েছে- বিষয় অর্জন, ক্ষয়, রক্ষণাবেক্ষণ ও সংস্কার প্রতিটি ক্ষেত্রে উৎপন্ন দুঃখের অবশ্যম্ভাবী ফল হল হিংসা, যোগী এরূপ হিংসা জনক দুঃখের কথা জেনে প্রথমে ত্যাগ করেন ও পরে তা অগ্রহণ করেন।

নিয়ম: অষ্টাঙ্গ যোগের দ্বিতীয় অঙ্গ হল ‘নিয়ম’। নিয়মের ব্যাখ্যা প্রসঙ্গে যোগসূত্রে বলা হয়েছে- “শৌচসন্তোষতপঃস্বাধ্যায়েশ্বরপ্রণিধানানি নিয়মাঃ”। অর্থাৎ শৌচ, সন্তোষ, তপঃ, স্বাধ্যায় ও ঈশ্বর প্রণিধানকে বলা হয় নিয়ম।^{২২} শৌচ শব্দের অর্থ হল ‘শুচিতা’ বা ‘শুদ্ধি’। এই শৌচ বাহ্য ও আন্তর ভেদে দ্বিবিধ। ব্যাসদেব

তার যোগভাষ্য গ্রন্থে বলেছেন- “তত্রশৌচং মৃঞ্জলাদিজনিতং মেধ্যাভ্যবহরগাদি চ বাহ্যম্”। অর্থাৎ জল আদি দ্বারা, পবিত্র আহার দ্বারা শরীরের শূচিতা রক্ষা করাকে বলে বাহ্য শৌচ এবং “আভ্যন্তরং চিত্তমলানামাক্ষালনম্।” অর্থাৎ মদ, মান, আসূয়াদি চিত্তমলের ক্ষালন ঘটানোই হল আভ্যন্তর শৌচ।^{২৩} সন্তোষ বলতে বোঝায় অহেতুক আকাঙ্ক্ষাকে বর্জন করে যা পাওয়া যায়, তাতেই সন্তুষ্ট থাকা। ব্যাসদেব তাঁর যোগভাষ্য গ্রন্থে ‘সন্তোষ’ প্রসঙ্গে বলেছেন- “সন্তোষঃ সন্নিহিতসাধনাদধিকস্যনুপাদিৎসা।” অর্থাৎ সন্তোষ হল সন্নিহিত সাধনের মধ্যে প্রাণধারণের অধিক গ্রহণেচ্ছাশূন্যতা।^{২৪} ‘তপঃ’ শব্দের অর্থ হল ‘তপস্যা’। ব্যাসদেব তাঁর যোগভাষ্যে ‘তপঃ’ প্রসঙ্গে বলেছেন- “তপঃ দ্বন্দ্বসহনম্”। অর্থাৎ তপ হল দ্বন্দ্বসহন। এখানে ‘দ্বন্দ্ব’ বলতে বোঝানো হয়েছে- ক্ষুধা-পিপাসা, শীত-উষ্ণ, স্থিরাবস্থান-আসন, কাষ্ঠমৌন ও আকারমৌন- এই সকল বিরুদ্ধ অবস্থায় সমভাব উৎপন্ন।^{২৫} এছাড়াও যোগসূত্রে কৃচ্ছসাধন চান্দ্রায়ণ আদি ব্রতগুলিকেও তপ বলা হয়েছে। স্বাধ্যায় বলতে বোঝায় ‘অধ্যায়ন ও জপ’। এপ্রসঙ্গে ব্যাসদেব তাঁর ‘যোগভাষ্য’ গ্রন্থে বলেছেন- “স্বাধ্যায়ঃ মোক্ষশাস্ত্রণামধ্যয়নং প্রণবজপো বা।” অর্থাৎ স্বাধ্যায় হল মোক্ষশাস্ত্র অধ্যয়ন করা অথবা প্রণব জপ। এরফলে বিষয়চিন্তা ক্ষীণ হয় এবং পরমার্থে রুচি ও জ্ঞান বাড়ে।^{২৬} ঈশ্বর প্রণিধান হল মানস ক্রিয়াযোগ। ব্যাসদেব তাঁর যোগভাষ্য গ্রন্থে ঈশ্বরপ্রণিধান প্রসঙ্গে বলেছেন- “ঈশ্বরপ্রণিধানং তস্মিন্ পরমগুরৌ সর্বকর্মার্পণং”। অর্থাৎ ঈশ্বর প্রণিধান হল পরমগুরু ঈশ্বরে সর্বকর্ম সমর্পণ।^{২৭}

আসন: আসন হল অষ্টাঙ্গযোগের তৃতীয় অঙ্গ। আসনের লক্ষণে সূত্রকার তাঁর ‘যোগসূত্র’-এ বলেছেন- “স্থিরসুখমাসনম্”। অর্থাৎ স্থিরে ও সুখে উপবেশনই হল আসন।^{২৮} আসনের দ্বারা সুস্থ ও নিরোগ দেহ লাভ করা যায়। আসন নানান প্রকারের হয়, যথা- পদ্মাসন, বীরাसन, ভদ্রাসন, স্বস্তিকাসন, সোপাশ্রয়াসন, পর্যঙ্কাসন আদি।

প্রাণায়াম: অষ্টাঙ্গযোগের চতুর্থ অঙ্গ হল প্রাণায়াম। প্রাণায়ামের লক্ষণ প্রসঙ্গে মহর্ষি পতঞ্জলি তাঁর যোগসূত্র গ্রন্থে বলেছেন- “তস্মিন্ সতি শ্বাসপ্রশ্বাসযোগতিবিচ্ছেদঃ প্রাণায়ামঃ।” অর্থাৎ শ্বাসগতি ও প্রশ্বাস-গতির বিচ্ছেদই হল প্রাণায়াম।^{২৯} শ্বাসরূপ আভ্যন্তরিন গতি ও প্রশ্বাস রূপ বহির্গতির বিচ্ছেদই হল প্রাণায়াম। সূত্রকার প্রাণায়ামের প্রকার প্রসঙ্গে বলেছেন- “বাহ্যভ্যন্তরস্তম্ভ বৃত্তির্দেশকালসংখ্যাভিঃ পরিদৃষ্টৌ দীর্ঘসূক্ষ্মঃ।” অর্থাৎ প্রাণায়াম হল বাহ্যবৃত্তি, আভ্যন্তরবৃত্তি ও স্তম্ভবৃত্তি ভেদে তিন প্রকার। তবে দেশ কাল ও সংখ্যার দ্বারা পরিদৃষ্ট হলে এগুলি দীর্ঘ ও সূক্ষ্ম হতে পারে।^{৩০}

প্রত্যাহার: প্রত্যাহার হল পঞ্চম যোগাঙ্গ। প্রত্যাহারের লক্ষণ প্রসঙ্গে যোগসূত্রে বলা হয়েছে - “স্ববিষয়াসম্প্রয়োগে চিত্তস্য স্বরূপানুকারণ ইবেন্দ্রিয়াণাং প্রত্যাহারঃ”। অর্থাৎ নিজ নিজ বিষয় থেকে অসংযুক্ত হওয়ার ফলে চিত্তের স্বরূপানুকারণ লাভকেই ইন্দ্রিয়সমূহের প্রত্যাহার বলা হয়।^{৩১} অর্থাৎ প্রত্যাহার সাধনের উপায়গুলি হল - বাহ্য বিষয় থেকে লক্ষ্য অপসারণ, মানসভাব নিয়ে অবস্থান করা, চক্ষুরাদি ইন্দ্রিয় দ্বারা বিষয় গ্রহণের অভ্যাস ত্যাগ।

ধারণা: ধারণার লক্ষণে যোগসূত্রে বলা হয়েছে - “দেশবন্ধশ্চিত্তস্য ধারণা।” অর্থাৎ চিত্তকে কোনো এক বিশেষ স্থানে ধরে রাখা বা অবদ্ধ করে রাখাই হল ধারণা।^{৩২} ধারণার দুটি স্থান - বাহ্য ও আন্তরিক। বৃক্ষ, পর্বত আদি হল বাহ্য স্থান এবং নাভি, হৃদয়, নাসিকার অগ্রভাগ, মস্তক আদি হল ধারণার আন্তরিক স্থান। যোগমতে ধারণা দ্বিবিধ- তত্ত্বজ্ঞানময় ধারণা ও বৈষয়িক ধারণা।

ধ্যান: ধারণার পরবর্তী যোগাঙ্গ হল ‘ধ্যান’। ধ্যানের লক্ষণে যোগসূত্রে বলা হয়েছে- “তত্র প্রত্যয়েকতানত্যাধ্যানম্”। অর্থাৎ ধারণায় প্রত্যয়ের বা জ্ঞানবৃত্তির একতানতাই হল ধ্যান। তৈলধারার মত যে প্রত্যয় প্রবাহ তাই ধ্যান।^{৩৩}

সমাধি: সমাধি হল অষ্টযোগাঙ্গের সর্বশেষ তথা চরম স্তর। সমাধিই হল যোগীর অস্তিম লক্ষ্য। সমাধি হল ধ্যানের চরম উৎকর্ষ। এটি চিত্তবৃত্তির সর্বোত্তম অবস্থা; এর চেয়ে বেশি চিত্তবৃত্তি সম্ভব নয়। সমাধির লক্ষণে যোগসূত্রে বলা হয়েছে- “তদেবার্থমাত্রনির্ভাসং স্বরূপশূন্যমিব সমাধিঃ।” ধ্যান পরিপক্ব হয়ে যখন অর্থমাত্র নির্ভাস হয়, অর্থাৎ কেবলমাত্র ধ্যেয় বিষয়কেই প্রকাশ করে, ধ্যেয় বিষয়ের আবেশবশতঃ। ধ্যান স্বরূপশূন্যের মত হয়ে যায়- তাই সমাধি।^{৩৪} এই স্থলে সমাধিকে দ্বিবিধ বলা হয়েছে- সম্প্রজ্ঞাত সমাধি ও অসম্প্রজ্ঞাত সমাধি।

যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম ও প্রত্যাহার এই পাঁচটি হল যোগের বহিরঙ্গসাধন এবং ধারণা, ধ্যান ও সমাধি হল যোগের অন্তরঙ্গ সাধন। ধারণা, ধ্যান ও সমাধিকে আবার ‘সংযম’ও বলা হয়। বিবেকজ্ঞান লাভে ইচ্ছুক ব্যক্তি সর্বাগ্রে যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার এই পাঁচটি বহিরঙ্গের অভ্যাসের দ্বারা স্থির চিত্তের অধিকারী হয়ে উঠলে, পরে ধারণা, ধ্যান ও সমাধি এই অন্তরঙ্গগুলি সাধনের উপযুক্ত হয়ে ওঠে। এভাবে বিবেকজ্ঞান লাভে ইচ্ছুক ব্যক্তি যম, নিয়ম আদি বহিরঙ্গগুলি ক্রমান্বয়ে অভ্যাসের পর ধারণা ও ধ্যান অভ্যাস করবে এবং তারপর ধ্যানের চরম উৎকর্ষ তথা অষ্টাঙ্গ যোগের সর্বশেষ স্তরে উন্নিত হবে। প্রথমে সম্প্রজ্ঞাত সমাধি লাভ হয়ে পরে তা পরিপক্ব হয়ে পরবৈরাগ্য উৎপন্ন হয়ে ক্রমে অসম্প্রজ্ঞাত সমাধি লাভ হয় এবং সাধকের কৈবল্য প্রাপ্তি হয়।

উপসংহার:

মোক্ষলাভের অর্থাৎ দুঃখ থেকে চিরনিবৃত্তি লাভের নানান উপায় থাকলেও যোগদর্শন অনুযায়ী ‘যোগ’ হল শ্রেষ্ঠ উপায়। সাংখ্য ও যোগ দর্শন হল সমানতন্ত্র। সাংখ্য দর্শনের বিবেকজ্ঞান যোগ দর্শনের কৈবল্যের নামান্তর। যোগমতে কেবল বিচার দ্বারা বিবেকজ্ঞান লাভ সম্ভব নয়, তার জন্য প্রয়োজন চিত্তকে সংস্কারশূন্য ও শুদ্ধ করা। তবেই কৈবল্য লাভ সম্ভব হতে পারে। যোগ সূত্রকার মহর্ষি পতঞ্জলির মতে কৈবল্য প্রাপক যোগ হচ্ছে ‘চিত্তবৃত্তির নিরোধ’। অর্থাৎ চিত্তবৃত্তির নিরোধ হলেই কৈবল্যলাভ সম্ভব। যোগ মতে মন, বুদ্ধি ও অহংকার হল চিত্ত এবং চিত্তের বিষয়ের আকারে আকারিত হওয়া হচ্ছে চিত্তবৃত্তি। চিত্তবৃত্তি পাঁচটি- প্রমাণ, বিপর্যয়, বিকল্প, নিদ্রা ও স্মৃতি। চিত্ত এই পাঁচ প্রকার বৃত্তির দ্বারা নিয়ন্ত্রিত হয়। এই বৃত্তিগুলি স্বাভাবিক জ্ঞান প্রক্রিয়ার অংশ হলেও এগুলি যখন অনিয়ন্ত্রিত হয়ে পড়ে বা বিকৃত রূপ ধারণ করে, তখন তা দুঃখ, মোহ ও অজ্ঞানের কারণ হয়ে দাঁড়ায়। ফলে বিবেকজ্ঞান পিপাসু ব্যক্তিকে অভ্যাস ও বৈরাগ্য সমন্বিত ভাবে অনুশীলন করতে হবে। এর দ্বারা ধীরে ধীরে চিত্তের অস্থিরতা প্রশমিত হবে এবং চিত্ত একাগ্র ও শান্ত হবে। এছাড়াও এই গবেষণা পত্রে মহর্ষি পতঞ্জলি প্রস্তাবিত ‘অষ্টাঙ্গযোগের’ ধাপগুলির তাৎপর্য বিশ্লেষণ করা হয়েছে এবং দেখানো হয়েছে যে, কিভাবে বিবেকজ্ঞান লাভে ইচ্ছুক ব্যক্তি যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার, ধারণা, ধ্যান ও সমাধি এই আটটি যোগাঙ্গের দ্বারা ধীরে ধীরে বাহ্যজগতের প্রভাব থেকে নিজেেকে মুক্ত করে সমাধি স্তরে উন্নিত হতে পারে। এই প্রক্রিয়া শুধুমাত্র মানসিক সংযম নয়; বরং নৈতিক শুদ্ধতা, শারীরিক স্থিতি ও আধ্যাত্মিক উন্নতির এক সুসংহত পথ নির্দেশ করে। এই গবেষণা পত্রের আলোচনার প্রেক্ষিতে একথা বলা যায় যে, যোগ হল প্রায়োগিক। পাতঞ্জল দর্শনে ‘চিত্তবৃত্তি নিরোধ’ কেবলমাত্র একটি তাত্ত্বিক দার্শনিক ধারণা নয়; বরং এটি মানবমনের স্বরূপ ও তার নিয়ন্ত্রণ সম্পর্কে একটি সুস্পষ্ট ব্যাখ্যা প্রদান করে। বর্তমানে যোগের প্রচার-প্রসার ব্যাপক পরিমাণে হলেও; আমাদের মনে রাখতে হবে যে, যোগ কেবল শ্বাস-প্রশ্বাসের জটিল প্রক্রিয়া নয়, ব্যাপ্তি জ্ঞান ও চর্যার দিক থেকে অনেক গভীর, প্রসারিত ও গূঢ়। আধুনিক সমাজে যখন মানুষের জীবনে মানসিক চাপ, অশান্তি, সহিংসতা, নৈতিক অবনতি ক্রমাগত বেড়েই চলেছে, তখন পাতঞ্জল প্রদত্ত ‘চিত্তবৃত্তি নিরোধ’ মানব মনের ভারসাম্য ও শান্তি শৃঙ্খলা পুনরায় প্রতিষ্ঠার ক্ষেত্রে বিশেষ তাৎপর্য বহন করে। অতএব, এই গবেষণাপত্রের আলোচনার ভিত্তিতে একথা স্পষ্ট হয় যে, চিত্তবৃত্তি নিরোধ পাতঞ্জল যোগদর্শনের মৌলিক লক্ষ্য এবং অষ্টাঙ্গযোগ

হল বিবেকজ্ঞান বা কৈবল্যাভের একটি কার্যকর উপায়। এর দ্বারা ব্যক্তি তত্ত্ব বা সত্যকে উপলব্ধি করতে পারে এবং দুঃখ থেকে চিরনিবৃত্তি লাভ করতে পারে।

তথ্যসূত্র:

১. যোগঃ কর্মসু কৌশলম্। শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা, ২/৫০
২. সংযোগো যোগ ইত্যুক্তো জীবাত্মাপরমাছনোঃ। যোগিয়াজ্ঞবক্ষ্যম্, ১/৪৩
৩. ভোজবৃত্তি (দ্রষ্টব্য: বন্দ্যোপাধ্যায়, অশোক কুমার (সম্পাদিত): যোগিয়াজ্ঞবক্ষ্যম্ সানুবাদ- যোগশাস্ত্রম্, পৃ - ৩৮)
৪. যোগঃ সমাধিঃ। যোগভাষ্য, ১/১
৫. যোগশ্চিত্তবৃত্তিনিরোধঃ। যোগসূত্র, ১/২
৬. বিষয়সম্বন্ধাৎ চিত্তস্য পরিণাম-বিশেষা বৃত্তয়ঃ। যোগভাষ্য, ১/৫
৭. প্রমাণ-বিপর্যয়-বিকল্প-নিদ্রা-স্মৃত্তয়ঃ। যোগসূত্র, ১/৬
৮. প্রত্যক্ষানুমানাগমাঃ প্রমাণানি। যোগসূত্র, ১/৭
৯. বিপর্যয়ো মিথ্যাঞ্জনমতক্রমপ্রতিষ্ঠম্। যোগসূত্র, ১/৮
১০. শব্দজ্ঞানানুপাতী বস্তুশূন্যো বিকল্পঃ। যোগসূত্র, ১/৯
১১. অভাবপ্রত্যয়ালম্বনা বৃত্তিনির্দ্রা। যোগসূত্র, ১/১০
১২. অনুভূত বিষয়াসম্প্রমোষঃ স্মৃতিঃ। যোগসূত্র, ১/১১
১৩. তদা দ্রষ্ট্ব স্বরূপেহবস্থানম্। যোগসূত্র, ১/৩
১৪. তত্র স্থিতৌ যত্নোহভ্যাসঃ। যোগসূত্র, ১/১৩
১৫. দৃষ্টানুশ্রবিক বিষয়বিতৃষ্ণস্য বশীকারসংজ্ঞা বৈরাগ্যম্। যোগসূত্র, ১/১৫
১৬. বিতর্কবিচারানন্দাস্মিতারূপানুগমাৎ সম্প্রজ্ঞাতঃ। যোগসূত্র, ১/১৭
১৭. বিরামপ্রত্যয়াভ্যাসপূর্বঃ সংস্কারশেষোহন্যঃ। যোগসূত্র, ১/১৮
১৮. যমনিয়মাসনপ্রাণায়ামপ্রত্যাহারধারণাধ্যানসমাধয়োহষ্টবঙ্গানি। যোগসূত্র, ২/২৯
১৯. অহিংসাসত্যাস্তেয়ব্রহ্মচর্য্যাপরিগ্রহা যমাঃ। যোগসূত্র, ২/৩০
২০. তত্রাহিংসা সর্বথা সর্বদা সর্বভূতানামনভিদ্বেহঃ। যোগভাষ্য, ২/৩০
২১. অপরিগ্রহস্থৈর্ষ্যে জন্মকথন্তাসম্বোধঃ। যোগসূত্র, ২/৩৯
২২. শৌচসন্তোষতপঃস্বাধ্যায়েশ্বরপ্রণিধানানি নিয়মাঃ। যোগসূত্র, ২/৩২
২৩. তত্রশৌচং মূজ্জলাদিজনিতং মেধ্যাভ্যবহরাদি চ বাহ্যম্, আভ্যন্তরং চিত্তমলানামাক্ষালনম্ যোগভাষ্য, ২/৩২
২৪. সন্তোষঃ সন্নিহিতসাধনাদধিকস্যনুপাদিৎসা। যোগভাষ্য, ২/৩২
২৫. তপঃ দ্বন্দ্বসহনম্। যোগভাষ্য, ২/৩২
২৬. স্বাধ্যায়ঃ মোক্ষশাস্ত্রণামধ্যয়নং প্রণবজপো বা। যোগভাষ্য, ২/৩২
২৭. ঈশ্বরপ্রণিধানং তস্মিন্ পরমগুরৌ সর্বকর্মার্পণং। যোগভাষ্য, ২/৩২
২৮. স্থিরসুখমাসনম্। যোগসূত্র, ২/৪৬
২৯. তস্মিন্ সতি শ্বাসপ্রশ্বাসয়োগ্গতিবিচ্ছেদঃ প্রাণায়ামঃ। যোগসূত্র, ২/৪৯
৩০. বাহ্যাত্তরন্তস্ত বৃত্তির্দৈর্ঘ্যকালসংখ্যাভিঃ পরিদৃষ্টৌ দীর্ঘসূক্ষ্মঃ। যোগসূত্র, ২/৫০
৩১. স্ববিষয়াসম্প্রয়োগে চিত্তস্য স্বরূপানুকার ইবেন্দ্রিয়াণাং প্রত্যাহারঃ। যোগসূত্র, ২/৫৪

৩২. দেশবন্ধুশ্চিত্তস্য ধারণা। যোগসূত্র, ৩/১

৩৩. তত্র প্রত্যয়েকতানতাদ্যানম্। যোগসূত্র, ৩/২

৩৪. তদেবার্থমাত্রনির্ভাসং স্বরূপশূন্যমিব সমাধিঃ। যোগসূত্র, ৩/৩

সহায়ক গ্রন্থপঞ্জি:

১. আরণ্য, শ্রীমৎ হরিহরানন্দ। পাতঞ্জল যোগদর্শন। কলকাতা, পশ্চিমবঙ্গ রাজ্য পুস্তক পর্ষৎ, ২০১৫।
২. ভট্টাচার্য, শ্রীদীনেশচন্দ্র। ষড়দর্শন: যোগ। কলকাতা, পশ্চিমবঙ্গ রাজ্য পুস্তক পর্ষৎ, ২০০৬।
৩. শর্মা, শ্রীপূর্ণচন্দ্র। পাতঞ্জল দর্শন। কলকাতা, পশ্চিমবঙ্গ রাজ্য পুস্তক পর্ষৎ, ২০১৫।
৪. দেবশর্মা, শ্রীকালীবর। পাতঞ্জলদর্শন। কলকাতা, শ্রীহীরালাল টোল দ্বারা প্রকাশিত, ১২৯১ বঙ্গাব্দ।
৫. ভট্টাচার্য, বিধুভূষণ। সাংখ্য দর্শনের বিবরণ। কলকাতা, পশ্চিমবঙ্গ রাজ্য পুস্তক পর্ষৎ, ২০১৭।
৬. মন্ডল, প্রদ্যেত কুমার। ভারতীয় দর্শন। কলকাতা, প্রগ্রেসিভ পাবলিশার্স, ২০১৬।
৭. বাগচী, দীপক কুমার। ভারতীয় দর্শন। কলকাতা, প্রগতিশীল প্রকাশক, ২০১৫।
৮. গোস্বামী, শ্রী নারায়ণ চন্দ্র। সাংখ্যতত্ত্বকৌমুদী। কলকাতা, সংস্কৃত পুস্তক ভাণ্ডার, ২০১৬।
৯. চক্রবর্তী, সত্যজ্যোতি (বঙ্গানুবাদ)। সর্বদর্শন সংগ্রহ (সায়ন মাধবীয়), সাহিত্যশ্রী। কলকাতা, দ্বিতীয় খণ্ড, তৃতীয় মুদ্রণ, বৈশাখ ১৪১৫ বঙ্গাব্দ।
১০. বন্দ্যোপাধ্যায়, কনকপ্রভা। সাংখ্য-পাতঞ্জল দর্শন। কলকাতা, পশ্চিমবঙ্গ রাজ্য পুস্তক পর্ষৎ, ২য় সংস্করণ, ১৯৯৯।