

মনোযোগ: মনের সাথে যোগ-বিয়োগ

*Subhas Modak

সারাংশ

যে কোনো সাধনার মুখ্য উদ্দেশ্য হল জড়ত্বের থেকে সম্বন্ধ বিচ্ছেদ করা। আধ্যাত্মিক চেতনার উন্মেষে যোগ এক বিশেষ সাধনা। আর সেই সাধনায় মন-ইন্দ্রিয় ও প্রাণকে এক সূত্রে নিয়ে আসায় যে যোগের প্রাথমিক আবশ্যিকতা-এমনটা বললে অত্যুক্তি হয় না। এখন ঐ তিনটি বিষয়কে এক সূত্রে নিয়ে আসা যে সেতুটির মাধ্যমে সম্ভব হয় তা হল যোগ। যোগের আলোচনা আজকের থেকে নয়, তা বহু প্রাচীন কাল থেকে আলোচিত হয়ে আসছে। শ্রী গীতাতে প্রতিটি অধ্যায়ে যোগ শব্দটি বহুবার ব্যবহৃত হয়েছে। এক একটি যোগ এক একটি সেতুর ন্যায়। প্রকৃতপক্ষে এই যোগ হল- জীবাত্ত্বার সাথে পরমাত্ত্বার ঐক্য সাধনের।

কিন্তু বর্তমানে বিভিন্ন আলোচনার প্রসঙ্গে যোগের আলোচনাকে নিয়ে আসা যায়। ভগবতগীতার ষষ্ঠ অধ্যায়ে (ধ্যান যোগ) ৩৪ নম্বর সূত্রে অর্জুনের মত মহান ব্যক্তিত্ব অকপটে স্বীকার করেছেন যে, মনকে নিয়ন্ত্রণ করা খুবই কঠিন।

চঞ্চলং হি মনঃ কৃষ্ণঃ প্রমাধি বলবদ্দৃঢ়ম।

তস্যাহং নিগ্রহং মন্যে বায়োরিব সুদুষ্করম।। ৬/৩৪।।

অর্থাৎ হে কৃষ্ণ! মন অত্যন্ত চঞ্চল, শরীর ও ইন্দ্রিয়ানি বিক্ষিপ্ত উৎপাদক, দুর্দমনীয় এবং অত্যন্ত বলবান, তাই তাকে নিয়ন্ত্রণ করা, বায়ুকে বশীভূত করার থেকেও অধিকতর কঠিন বলে মনে করি। অর্জুন এমন একজন মহান যোদ্ধা ছিলেন যে, তিনি মনে করেছিলেন তার কাছে অস্ত্র দ্বারা বায়ুকে নিয়ন্ত্রণ করা সম্ভব হতে পারে কিন্তু মনকে দমন করার কোন আশাই তিনি অনুভব করেননি। পঞ্চ কর্মেন্দ্রিয় এবং পঞ্চ জ্ঞানেন্দ্রিয়-এই দশটি ইন্দ্রিয় ছাড়াও একাদশ ইন্দ্রিয় হল মন। মন অতীন্দ্রিয়। মনের সাহায্য ব্যতিরেকে ঐ দশটি ইন্দ্রিয় তার স্ব স্ব কর্ম সম্পাদিত করতে পারে না।

আধুনিককালে আমরা ব্যবহারিকভাবে দেখতে পাই মানুষের মানসিকভাবে চাপগ্রস্থ অবস্থা, বিশ্বস্ততার অভাব, দৃঢ়তার অভাব ইত্যাদি সবই অনিয়ন্ত্রিত মনের জন্যই হয়ে থাকে। তাই গীতাতে বলা হয়েছে- “যিনি তার মনকে জয় করেছেন, তাঁর মন তাঁর পরম বন্ধু, কিন্তু যিনি তা করতে অক্ষম, তার মনই তার পরম শত্রু”। এই অনিয়ন্ত্রিত মনকে নিয়ন্ত্রিত করার উপায় হিসেবে রাজযোগ, অষ্টাঙ্গ যোগ ইত্যাদি নানা প্রসঙ্গ আমার প্রবন্ধে দেখানো হবে। তাই প্রবন্ধের নাম মনোযোগ: মনের সাথে যোগ বিয়োগ। অর্থাৎ বর্তমানে যে কোন বিষয়ে মনোযোগের বড় অভাব। সেই মনোযোগ অর্থাৎ মনের সঙ্গে কিসের যোগ? সেই যোগ হলে কি হবে? বিয়োগ হলে কি হবে? সেই নিয়েই আমি আমার প্রবন্ধে আলোচনা করব।

মূল শব্দ : মনোযোগ, চিন্তাবৃত্তি, প্রত্যাহার, অষ্টাঙ্গযোগ, চিন্তভূমি।

* Research Scholar, Dept. of Philosophy, SKBU

ভূমিকা

যেকোনো কর্মের জন্য প্রয়োজন মনোযোগ। মনোযোগ ছাড়া কোন কাজে ভালো করা সম্ভব নয়। আমরা ছোট থেকে শুনে আসছি মনোযোগ দিয়ে পড়াশোনা করা উচিত। বর্তমানে মনোযোগ শব্দটি বহুল মাত্রায় আলোচিত। বিজ্ঞানের অগ্রগতিতে অসাধ্য সাধন নিত্য নতুন বিপ্লব ও আবিষ্কার ঘটে চলেছে বটে কিন্তু বর্তমান সামাজিকতার সময়ে মনোযোগ বিয়োগ নিয়ে সবার উদ্দিগ্নতা বেড়ে গেছে হাজার গুনে। মনোযোগ বলতে কী বোঝায় তা বলতে গেলে নানা প্রসঙ্গে এসে পড়ে। মনোবিদরা মনোযোগ নিয়ে প্রচুর আলোচনা করেছেন। সেখান থেকে যদি বলা হয় মনোযোগ কি, তাহলে বলা যায়- মনোযোগ হল সাধারণত একটি মানসিক প্রক্রিয়া, যা অনেকগুলি বিষয়ের মধ্য থেকে একটি নির্দিষ্ট

বিষয়ের মধ্যে আমাদের চেতনাকে কেন্দ্রীভূত করাকে বোঝায়।

মনোবিদদের মতে মনোযোগ আলোচনা করা আমার উদ্দেশ্য নয়, আমি মূলত দর্শনের পরিপ্রেক্ষিতে মনোযোগ নিয়ে আলোচনা করব। বাক,পানি,পাদ,পায়ু এবং উপস্থ এগুলি হল পঞ্চ কর্মেন্দ্রিয়, এদের সাহায্যে জীব জাগতিক কার্যসমূহ সম্পাদন করে। চক্ষু, কর্ণ, নাসিকা, জিহ্বা এবং ত্বক এগুলি হল পঞ্চ জ্ঞানেন্দ্রিয়, এদের সাহায্যে জীব রূপ, রস, গন্ধ, স্পর্শ এবং শব্দকে অনুভূত করে। ঐ দশটি ছাড়াও আরও একটি ইন্দ্রিয় আছে তা হল মন। মনের সাহায্য ছাড়া ঐ দশটি ইন্দ্রিয় কার্যসম্পাদন করতে পারে না। তাই যোগশাস্ত্রে বলা হয়েছে "ইন্দ্রিয়াণাং মনোনাথঃ" অর্থাৎ ইন্দ্রিয় সমূহের রাজা মন আবার "মনোনাথস্ত মারুত" অর্থাৎ মনের রাজা মরুত বা বায়ু। আমাদের প্রাণের অস্তিত্ব শ্বাস-প্রশ্বাসের দ্বারা নিরূপিত হয়। তাই

বায়ুকেই প্রাণ বলা হয়। সেই জন্য প্রাণ বা বায়ুকে নিয়ন্ত্রিত করাই হল প্রাণায়াম। সুতরাং মন-ইন্দ্রিয় ও প্রাণকে বশে রাখাই হল যোগের প্রাথমিক আবশ্যিকতা। কোন এক বিশেষ চিন্তায় নিমগ্ন থাকাকালীন কোন ব্যক্তির সামনে অপর ব্যক্তির যদি বাক্যলাপ করেন তাহলে ওই চিন্তামগ্ন ব্যক্তি তা শুনতে পান না অথবা প্রগাঢ় চিন্তায় মগ্ন কোন ব্যক্তিকে ডাকলেও সাড়া পাওয়া যায় না। পরে চমক ভাঙ্গলে ওই ব্যক্তিকে যখন ওই বিষয়ে কোন প্রশ্ন করা হয় তখন তিনি বলেন তিনি তো কিছুই শুনতে পাননি। যদি দাবি করা হয় যে ওই ব্যক্তির শুনতে না পাওয়ার কারণ কি, তার উত্তরে বলা যায়, কোন বিষয়ে গভীরভাবে চিন্তামগ্ন থাকাকালে শ্রবণেন্দ্রিয়ের সহিত মনের সাময়িক বিয়োগ ঘটার জন্যই তিনি শুনতে পাননি। ইন্দ্রিয়ের সঙ্গে মনের এই রূপ যোগ এবং বিয়োগের অবস্থাটি আমাদের প্রত্যেকের কাছে স্বতঃসিদ্ধ।

সুতরাং মনের গতি, প্রকৃতি সম্পর্কে জানাটা খুবই গুরুত্বপূর্ণ যাতে করে কিভাবে মন কাজ করে, তার আচরণ এবং নিয়ন্ত্রণ করার পদ্ধতি জেনে তার যথার্থ উপযোগ করা যায়।

আলোচনার সুবিধার্থে আমার প্রবন্ধটিকে তিনটি অংশে ভাগ করা হয়েছে। প্রথম অংশে যোগ শব্দটির অর্থ বিশ্লেষণ করা হবে। দ্বিতীয় অংশে মন-ইন্দ্রিয়, প্রাণ ও চিত্তবৃত্তি নিয়ে আলোচনা করা হবে। তৃতীয় অংশে তথা শেষ অংশে মনকে কিভাবে নিয়ন্ত্রণ করে যোগের অনুকূল অবস্থায় নিয়ে যাওয়া যায় তা নিয়ে আলোচনা করা হবে।

প্রথম অংশ

আমরা যদি এক ঘটি দুগ্ধ সাগরের জলে ঢেলে দিই তাহলে দেখতে পাবো সেই দুগ্ধ তার রূপ ও গুণ সবই সাগরের মাঝে হারিয়ে ফেলেছে। দুগ্ধের সত্তা সাগরের সত্তার সাথে এক হয়ে গেছে। ঠিক

অনুরূপভাবে এই জগতের সৃষ্টিকর্তা প্রেমময় ও কল্যাণময় পরমাত্মারূপ ঈশ্বরের নিকট জীবাত্মাকে পৌঁছানো বা ঈশ্বর সারূপ্য লাভ করার জন্য ভারতীয় দর্শনে নানান মার্গের হৃদিস পাওয়া যায়। সেই সমস্ত মার্গের মধ্যে যোগ হল একটি অন্যতম মার্গ বা পথ। গীতার আঠারোটি অধ্যায়ের প্রতিটিরই নামকরণ করা হয়েছে যোগ শব্দটির ব্যবহার করে। যেমন- রাজযোগ, জ্ঞানযোগ, ভক্তিয়োগ ইত্যাদি। এইভাবে যোগ শব্দের পুনরাবৃত্তি করে যাওয়ার অর্থ কি? এর উত্তর হল গীতার বাণী পরম পুরুষার্থ মোক্ষলাভের পথ দেখায়। অবিদ্যার হাত থেকে পরিত্রাণের উপায় নির্দেশ করে। আত্মজ্ঞান লাভ-পূর্বক মোক্ষলাভের বা পরম সত্য-স্বরূপকে জানার বিভিন্ন মার্গ বা উপায় বোঝাতে যোগ শব্দটি বারবার ব্যবহার করা হয়েছে। এক একটি যোগ যেন এক একটি সেতু, যে সেতুর একদিকে রয়েছে জীবাত্মা এবং

অপরদিকে রয়েছে পরমাত্মা। তাই যোগ হল জীবাত্মার সাথে পরমাত্মার ঐক্যের মিলন। তাই যোগেশ্বর যাজ্ঞবল্ক্য বলেন- “সংযোগো যোগ ইতুজ্জো জীবাত্মপরমাত্মনো” অর্থাৎ জীবাত্মার সাথে পরমাত্মার সংযোগ সাধনই যোগ। কিন্তু যোগ বলতে শুধুমাত্র জীবাত্মার সাথে পরমাত্মার মিলনকেই বোঝায় না। মাথায় রাখতে হবে যোগ হল একটি পথ বা সাধন যার মাধ্যমে আমরা ওই ঐক্যে পৌঁছাতে পারি। এখন প্রশ্ন হল পথটি কেমন? তদুত্তরে গীতার দ্বিতীয় অধ্যায়ের পঞ্চাশ নম্বর সূত্রে বলা হয়েছে “যোগঃ কর্মসু কৌশলম”। (২/৫০) অর্থাৎ কর্মকৌশলের নামই হল যোগ। বহির্জগতের কর্মকৌশল যেমন যোগ তেমনি অন্তর জগতের কর্মকৌশলও যোগ। এখন প্রশ্ন হল কর্মকৌশল কি? তদুত্তরে গীতার দ্বিতীয় অধ্যায়ের ৪৮ নম্বর সূত্রে বলা হয়েছে- “সমত্বং যোগ উচ্যতে”। (২/৪৮) অর্থাৎ ‘সমত্ব

বুদ্ধিরূপ' যোগেই হল কর্মকৌশল।
আর এই কর্মকুশলতা শিক্ষণীয়। এই
কুশলতা আর যাই হোক যোগ ছাড়া
শেখা সম্ভব নয়।

এরপর আসি মহর্ষি পতঞ্জল তার
যোগ সূত্রের প্রথম পাদ তথা
সমাধিপাদের দ্বিতীয় সূত্রে যোগের
লক্ষণ দিতে গিয়ে বলেছেন-
“যোগশ্চিত্তবৃত্তি নিরোধঃ”। (সমাধি
পাদ, ২) অর্থাৎ চিত্তকে বিভিন্ন প্রকার
বৃত্তি অর্থাৎ আকার বা পরিণাম গ্রহণ
করতে না দেওয়াই যোগ। এখন মহর্ষি
পাতঞ্জল প্রদর্শিত যোগের লক্ষণে ‘চিত্ত’
এবং ‘বৃত্তি’ এই দুটি বিষয় না জানলে
যোগ শব্দের অর্থ বোধগম্য হবে না।
চিত্ত এবং বৃত্তি নিয়ে দ্বিতীয় অংশে
আলোচনা করা হল।

দ্বিতীয় অংশ

পঞ্চ কর্মেন্দ্রিয়ের সাহায্যে জীব
জাগতিক কার্যসমূহ সম্পাদন করে
এবং পঞ্চ কর্মেন্দ্রিয়ের দ্বারা জীব

রূপ,রস, গন্ধ, স্পর্শ ও শব্দকে অনুভূত
করে। উক্ত দশটি ইন্দ্রিয় ছাড়াও অন্তঃ
ইন্দ্রিয় নামে আরেকটি ইন্দ্রিয় আছে, তা
হল মন। আমাদের বলা ও দেখা
যথাক্রমে বাক ও চক্ষু ইন্দ্রিয়ের কার্য।
কিন্তু অনেক সময় দেখা যায়, মুখে কিছু
না বলেও মনে মনে অনেক কিছু বলে
ফেলি, চোখ দিয়ে না দেখলেও কল্পনায়
অনেক কিছু দেখি। এইরূপ কার্য দুটির
ক্ষেত্রেও মনের সংযোগ সম্পাদিত হয়।
মনকে আমরা অণু পদার্থ বলে জানি
কারণ মন এক কালে দুটি বিষয়ে
মনঃসংযোগ করতে পারে না। কিন্তু
আত্মা হল ব্যাপকশীল, তাই আত্মার
সাথে মনের সংযোগ সাধিত হলে মন
কেউ ব্যাপকশীল বলতে হয়।

কোন একটি বিষয়ে
মনঃসংযোগ করে কাজ করছি, সহসা
মন চলে গেল দূর দেশে প্রবাসী
আত্মীয়-স্বজনের কাছে, তাদের কথা
মনে উদিত হল। মন যখন দূর দেশে
গেল তখন যে বিষয়ে মনোযোগ ছিল

সেখান থেকে মন সরে গিয়েছিল। তাই সব বিষয়ে এবং সর্বত্রই মনের গতি। মন তাই ব্যাপক। কিন্তু এককালে দুটি বিষয়ে মন যুক্ত হতে পারে না। তাই মন অণু। আমাদের মন এতই গতিশীল যে আমি যদি পুরুলিয়া থেকে হাওড়া যায় তাহলে হাওড়াতে আগেই পৌঁছে যায় মন তারপর মনের সাথে সাথে দেহখানি যেতে থাকে। মনের এই গতিশীল ও চঞ্চলতা রূপ প্রকৃতিকে কেন্দ্র করে শ্রী গীতাতে অর্জুনের মতো মহান ব্যক্তিত্ব বলেছেন-

চঞ্চলং হি মন কৃষ্ণ প্রমাধি
বলবদ্ভৃম

তস্যাং নিগ্রহং মন্যে বায়োরিব
সুদুষ্করম।।৬/৩৪।।

অর্থাৎ মন অতি চঞ্চল দুর্দমনীয় এবং অত্যন্ত বলবান। তাই মনকে নিয়ন্ত্রণ করা, বায়ুকে নিয়ন্ত্রণ করা থেকেও অধিকতর কঠিন বলে মনে করা হয়েছে। আবার যোগ শাস্ত্রে বলা হয়

“ইন্দ্রিয়াণাং মনোনাথঃ মনোনাথস্ত
মারুতঃ”। ইন্দ্রিয় গনের অধীশ্বর মন
এবং মনের অধীশ্বর বায়ু।

আবার জ্ঞান লাভের জন্য বা কোন কিছুর অনুভব সিদ্ধি করার জন্য প্রয়োজন আত্ম মনঃসংযোগ। অর্থাৎ বিষয়াভিযাত জনিত বেদনাকে মন আরও অভ্যন্তরে বহন করে নিশ্চয়াত্মক রূপ বুদ্ধির কাছে অর্পণ করে। তখন বুদ্ধি একটি প্রতিক্রিয়া তৈরি করে এবং যথার্থভাবে ওই প্রতিক্রিয়ার সাথে একটি অহংভাবও তৈরি করে। আর এই বিষয়াভিযাত বেদনা (ক্রিয়া) এবং বুদ্ধির দ্বারা তৈরি প্রতিক্রিয়া উভয়ই আত্মার নিকট অর্পিত হয়। আত্মা তখন বিষয়টিকে অমুক বস্তু রূপে উপলব্ধি করতে পারে। তাই কোন কিছুর অনুভব সিদ্ধির জন্যেও ইন্দ্রিয়গন, নিশ্চয়াত্মক বুদ্ধি ও অহংকার মিলিত হলে তখন তাকে বলে অন্তঃকরণ। সুতরাং বিষয়ের সহিত সম্পর্ক হওয়ার পর চিত্ত যে বিষয়াকার প্রাপ্ত হয় তার

সেই বিষয়াকার প্রাপ্তি হওয়ার নাম বৃত্তি অর্থাৎ দেহস্থ ইন্দ্রিয় ও বহিঃস্থ বিষয় এই দুইয়ের সম্বন্ধবশত মনের বিভিন্ন অবস্থা বা পরিণাম ঘটে, সেই পরিণামকেই যোগ দর্শনে বৃত্তি বলা হয়। যাকে আমরা জ্ঞান বলে অভিহিত করেছিলাম।

অন্যদিকে যোগ দর্শনে মন বা চিত্তের অবস্থাকে ব্যাখ্যা করার জন্য পাঁচটি ভূমি বা অবস্থার উল্লেখ করা হয়েছে। সেগুলি হল- ক্ষিপ্ত, মূঢ়, বিক্ষিপ্ত, একাগ্র ও নিরুদ্ধ। ক্ষিপ্ত অবস্থায় চিত্ত অতি চঞ্চল থাকে কোন বিষয়ে মন বা চিত্ত স্থির থাকতে পারে না। বিষয় থেকে বিষয়ান্তরে অনবরত ধাবিত হতে থাকে। মূঢ়বস্থায় চিত্ত কর্তব্যাকর্তব্য অগ্রাহ্য করে কাম ক্রোধ ইত্যাদির বশীভূত হয়। অর্থাৎ বলা বাহুল্য এই অবস্থায় মন বা চিত্ত থাকে আলস্যের অধীন। বিক্ষিপ্ত অবস্থায় চিত্ত কখনো স্থির আবার কখনো চঞ্চল, যা বিক্ষিপ্ত নাম থেকেই জানতে পারা যায়।

একাগ্র অবস্থায় চিত্ত কোন বাহ্য বস্তু অথবা আভ্যন্তরীণ বস্তুকে অবলম্বন করে স্থির ও অবিকম্পিতভাবে দীর্ঘ সময় বর্তমান থাকে। নিরুদ্ধ অবস্থায় চিত্ত কোন কিছুকে অবলম্বন করে না। চিত্ত বা মন সম্পূর্ণভাবে বিষয় মুক্ত হয়ে যায় অর্থাৎ এখানে চিত্তের বৃত্তি হয় না। চিত্ত বৃত্তির লয় ঘটে।

তৃতীয় অংশ

আমরা দেখতে পেলাম যোগ দর্শনে মন বা চিত্তের যে পাঁচটি অবস্থার কথা বলা হল সেই পাঁচটির মধ্যে একাগ্র ও নিরুদ্ধ অবস্থাই কেবলমাত্র যোগ সাধনার জন্য অনুকূল। বাকি অবস্থা গুলো যোগ সাধনার জন্য অনুকূল নয়, সেগুলি যোগ সাধনার প্রতিকূল অবস্থা। কারণ প্রতিকূল অবস্থা গুলিতে মন কখনো চঞ্চল কখনো স্থির বা কখনো আলস্য প্রকৃতির হয়ে থাকে। এখন উক্ত অনুকূল অবস্থায় চিত্তকে নিয়ে যাওয়ার জন্য যোগ দর্শনে অষ্টাঙ্গ

যোগের উল্লেখ করা হয়েছে। সাধন
পাদের

২৯ নম্বর সূত্রে অষ্টাঙ্গ যোগের
অবতারণা করা হয়েছে-

“যমনিয়মাসনপ্রাণায়ামপ্রত্যাহারধারণা
ধ্যানসমাধয়োহষ্টাবঙ্গানি”।(সাধনপাদ,২
৯) উক্ত আটটি যোগাঙ্গের মধ্যে আমি
‘প্রত্যাহার’ সাধন টি বেশি করে
আলোচনা করব। কিন্তু প্রত্যাহার
সাধনে পৌঁছানোর জন্য যম, নিয়ম,
আসন ও প্রাণায়াম এই চারটি সাধন
একান্তভাবে প্রয়োজনীয়। তাই এগুলি
নিয়ে স্বল্পমাত্রায় আলোচনা করলাম।
যোগ শাস্ত্রে সাধন পাদের ৩০ নম্বর
সূত্রে বলা হয়েছে-
“অহিংসাসত্যাস্তেয়ব্রহ্মচর্যাপরিগ্রহায়মাঃ
”।(সাধনপাদ,৩০) অর্থাৎ অহিংসা,
সত্য, অস্তেয়, ব্রহ্মচর্য এবং অপরিগ্রহ
এই পাঁচটি হল যম। নিয়ম হল সদাচার
অনুশীলন। সাধন পাদের ৩২ নম্বর
সূত্রে বলা হয়েছে-

“শৌচসন্তোষতপঃস্বাধ্যায়েশ্বরপ্রনিধানা
নি”। (সাধনপাদ,৩২) অর্থাৎ শৌচ,
সন্তোষ, তপ, স্বাধ্যায় ও ঈশ্বরপ্রনিধান-
এই পাঁচটি সাধন হল নিয়ম। মনকে
একাগ্র অবস্থায় নিয়ে আসার জন্য
প্রথমত শরীরকে সুস্থ রাখা আবশ্যিক।
আর তার জন্য আসন যোগাঙ্গের
প্রয়োজন। সাধন পাদের ৪৬ নম্বর
সূত্রে বলা হয়েছে- “স্থিরসুখমাসনম্”।
(সাধনপাদ, ৪৬) অর্থাৎ স্থির হয়ে সুখে
উপবেশন করার নামেই আসন।
প্রাণায়াম হল শ্বাস-প্রশ্বাস রূপ বায়ুর
নিয়ন্ত্রণ ক্রিয়া। প্রাণায়াম অভ্যাসের
ফলে চিত্ত স্থির হয় এবং কোন কোন
বিষয়ে মনোযোগ করা অতি সহজ হয়।
তাই শ্বাস-প্রশ্বাসের গতি নিয়ন্ত্রণ অর্থাৎ
প্রাণায়াম সাধন দ্বারা মনকে বহুলাংশে
বশীভূত করা যায়। মন কিছুটা বশীভূত
হলে তবেই প্রত্যাহার সাধন করা যায়।

এখন প্রত্যাহার বলতে কী
বোঝায় ? তদুত্তরে সাধন পাদের ৫৪
নম্বর সূত্রে বলা হয়েছে- “স্ব বিষয়া

সম্প্রয়োগে চিত্তস্য স্বরূপানুকার,
ইবেন্দ্রিয়াণাং প্রত্যাহারঃ”।
(সাধনপাদ, ৫৪) অর্থাৎ চক্ষু, কর্ণ,
নাসিকা ইত্যাদি ইন্দ্রিয় গুলির যে স্ব স্ব
গ্রাহ্য অনুভূতের বিষয় রূপ, শব্দ
ইত্যাদির প্রতি ধাবিত হয়,
ইন্দ্রিয়গুলিকে সেই সকল বাহ্য বিষয়
থেকে বিয়োগ করে চিত্তের অনুগত
করাই হল প্রত্যাহার। আগেই উল্লেখ
করা হয়েছে, ইন্দ্রিয়ের সহিত মনের
সংযোগ সাধন হলে তবেই ইন্দ্রিয়ের
কার্যকারিতা শক্তি থাকে। এমন স্থলে
প্রত্যাহার সাধনের মাধ্যমে মনকেই স্থূল
ইন্দ্রিয় থেকে বিচ্ছিন্ন করে রাখতে
হবে। আর এটাই হল অমনস্ক যোগ বা
মনোযোগ। এটা করতে পারলে চোখ
মেলে সব দেখলেও কিছুই দেখা হয়
না, কারণ মন সেখানে থাকে
অনুপস্থিত। আমরা প্রায়ই বলে থাকি
ভালো করে দেখি নাই, ভালো করে
শুনি নাই ইত্যাদি। এখানে ইন্দ্রিয় ও
ইন্দ্রিয়ের ভোগ্য অর্থাৎ গ্রহতিব্য বস্তুতো

ছিল তথাপি ভালো করে না দেখা,
ভালো করে না শোনা ইত্যাদির কারণ
কি? উত্তর হল ইন্দ্রিয়ের ঐ সকল
কার্যের সময় মন পরিপূর্ণভাবে
ইন্দ্রিয়ের সহিত যুক্ত ছিল না।
ফলস্বরূপ ইন্দ্রিয়গুলি ওইসব গ্রহতিব্য
বিষয়গুলিকে যথাযথভাবে অন্তঃকরণে
পেশ করতে পারেনি।

এখন প্রশ্ন হল মনকে ইন্দ্রিয়গুলি
থেকে প্রত্যাহার করে রাখবো কোথায়
? তদুত্তরে বলা যায় অতীন্দ্রিয় মন স্থূল
ইন্দ্রিয় থেকে প্রত্যাহিত হলে মনের যে
অবস্থা তাইতো নিরুদ্ধ বা নির্বিকার
অবস্থা। মন তখন নির্বিকার হওয়ায়,
নির্বিকার রূপ পরমাত্মায় সমাহিত হয়।
তাই প্রত্যাহার সাধনের ফলস্বরূপ
ব্যাখ্যা করতে গিয়ে মহর্ষি পাতঞ্জল,
সাধন পাদের ৫৫ নম্বর সূত্রে বলেছেন-
“ততঃ পরমা বশ্যতেন্দ্রিয়াণাম”।
(সাধনপাদ, ৫৫) অর্থাৎ প্রত্যাহার
সাধনে ইন্দ্রিয় সমূহ বশীভূত হয়।
প্রত্যাহার বিষয়ে গীতার দ্বিতীয়

অধ্যায়ের ৫৮ নম্বর সূত্রে খুব সুন্দর একটি উপমা পাওয়া যায় সেখানে বলা হয়েছে- কূর্ম অর্থাৎ কচ্ছপ যেমন তার অঙ্গসমূহ তার কঠিন আবরণের মধ্যে সংকুচিত করে রাখে, তেমনি যে ব্যক্তি তার ইন্দ্রিয়গুলিকে ইন্দ্রিয়ের বিষয় থেকে প্রত্যাহার করে নেয় তার চেতনা চিন্ময় জ্ঞানে প্রতিষ্ঠিত হয়। তখন হাসি-কান্না, সুখ-দুঃখ, মান-অপমান কিছুই জীবকে বিচলিত করতে পারে না যে। কোন বিষয়ের প্রতি জীবের মনোযোগ বাড়ে। জীব হয়ে ওঠে এক জিতেন্দ্রিয় পুরুষ।

গ্রন্থপঞ্জি

১) Coster, Geraldine, *Yoga and Western Psychology a Comparison*, First Edition 1934, Motilal Banarasidass, Oxford university press, London.

২) Radhakrishnan, S. *Indian Philosophy (Volume 1)*. London, George Allen and

Unwin Ltd, Ruskin house, 40 Museum Street, W.c.1 New York, The Macmillan Company, 1923.

৩) Chatterjee, Satishchandra & Dheerendra Mohan Datta. *An introduction to Indian Philosophy*. Calcutta University press, 48, Hazra road, Ballygunge, Calcutta, third edition 1948.

৪) Maharshi Patanjali's *Yog-Darshan yogic Interpretation based on Self Realisation*, compiled and interpreted by Swami Adgadanand Ji, Shri paramhans Swami Adgadanand Ji Ashram Trust, Andheri (East), Mumbai 400069.

৫) বেদান্তবাগীশ, শ্রীকালীবর অনুবাদিত, পাতঞ্জল দর্শন ও যোগ

পরিশিষ্ট, ১২৯১, ভিক্টোরিয়া প্রেস,
কর্নওয়ালিস স্ট্রিট, কলকাতা।

৬) বিদ্যারত্ন ভট্টাচার্য, শ্রী গোষ্ঠবিহারী,
যোগসোপান (জীবন যজ্ঞের সাধন
পদ্ধতি), প্রথম প্রকাশ ১৩৭১, ইস্ট
বেঙ্গল প্রেস, কলকাতা-১২।

৭) শ্রীমৎ পরমহংস শংকরাচার্য,
পাতঞ্জল দর্শন, ১২৯৭, শ্রী উপেন্দ্রনাথ
মুখোপাধ্যায় কর্তৃক প্রকাশিত,
কলকাতা।

৮) চক্রবর্তী, সোমনাথ, কথায় কর্মে
এথিকস, ২০২০, প্রোগ্রেসিভ পাবলিশার্স,
কলকাতা- ৭০০০৭৩।

৯) পাল, বিপদভঞ্জন অনুবাদিত
বেদান্তসার (অষ্টম সংস্করণ) ১৪২০,
সংস্কৃত পুস্তক ভান্ডার, বিধান সারণি,
কলকাতা ৬।

১০) চক্রবর্তী, লোকনাথ অনুবাদিত
বেদান্তসার, ২০১১, পশ্চিমবঙ্গ রাজ্য
পুস্তক পর্ষদ, রাজা সুবোধ মল্লিক
স্কোয়ার, কলকাতা ৭০০০১৩।

১১) শ্রীঅড়গড়ানন্দজী, স্বামী, যথার্থ
গীতা: শ্রীমদভগবত গীতা, ১৯৮৩।

১২) বিবেকানন্দ, স্বামী, রাজযোগ (নবম
সংস্করণ), উদ্বোধন কার্যালয়,
কলকাতা।