

## যোগের ধারণা: বৈদিক ও বৌদ্ধ দৃষ্টিভঙ্গিতে

\*ড. তাপস পাটোয়ারী

<https://doi.org/10.5281/zenodo.21077840>

### সারসংক্ষেপ

এই প্রবন্ধের মূল উদ্দেশ্য হবে বৌদ্ধ দর্শনের ভিত্তিতে যোগের স্বরূপ নিরূপণের মাধ্যমে কিভাবে তত্ত্বজ্ঞান লাভ করা যায় তা বিচার করা। ভারতীয় দর্শনে 'যোগ' শব্দটি বিভিন্ন অর্থে বিভিন্ন স্থানে আলোচিত হয়েছে। সাধারণভাবে ঋষি পতঞ্জলিকে 'যোগ' দর্শনের প্রতিষ্ঠাতা বলা হয়। তাই আমাদের কাছে 'যোগ'গুরু হিসাবে তাঁর নামই প্রথম উঠে আসে। কিন্তু প্রাচীন বৈদিক সাহিত্যেও (ঋক্বেদে) যোগের কথা আছে সেখানে যোগগুরু হিসাবে ঋষি যাজ্ঞবল্কের নাম পাওয়া যায়। আসলে 'যোগ' স্বতন্ত্র একটি শাখা হিসাবে পতঞ্জলির দ্বারা উপস্থাপিত হলেও যোগের প্রতিষ্ঠাতা তিনি নন। 'যোগ' অতি প্রাচীন ধারা। যার প্রাধান্য এবং গুরুত্ব এতবেশী ছিল বলেই বৌদ্ধ দর্শন থেকে শুরু করে অন্যান্য সকল ভারতীয় দর্শন সম্প্রদায় একে স্বীকার করে। ভারতীয় দর্শনে 'যোগ'কে যদি আত্মজ্ঞান লাভের পদ্ধতি অথবা মুক্তির উপায় হিসাবে গণ্য করা হয় তাহলে বৌদ্ধদর্শনে 'যোগ' কি অর্থে এবং কীভাবে আলোচিত হয়েছে তা বোঝার চেষ্টা করা হবে। কেননা, বৌদ্ধ দর্শন নাস্তিকতাবাদী হয়েও কীভাবে 'যোগের মাধ্যমে মুক্তি অথবা নির্বানপ্রাপ্তির কথা বলেন সেটিই বর্তমান প্রবন্ধের মূল বিচার্য বিষয়।

**বিষয়সূচক শব্দ:** যোগ, উপনিষদ, ভগবদ্গীতা, বৌদ্ধ দর্শন, সাধনা, নির্বান।

*\*অতিথি অধ্যাপক, দর্শন বিভাগ, বাঁকুড়া*

১. ভারতে অতিপ্রাচীন কাল থেকে যোগ প্রতিষ্ঠিত। যোগ শব্দটি যোগ করা, যোগদান, সংযোগ বা সংশ্লেষ অর্থে ব্যবহৃত হয়। যোগ বলতে ধ্যান বা সমাধিকেও বোঝায়। এই অর্থ যোগ একটি বস্তুর প্রতি মনস্থিরকে বোঝায়। যেখানে ইন্দ্রিয়কে জয় করা এবং মনকে শান্ত করার চেষ্টাকে যোগ বলা হয়েছে। মনুর মতে “ইন্দ্রিয়াণাং জয়ে যোগং সমাতিষ্ঠেৎ” (মনু ৭। ৪৪)<sup>১</sup>। কঠ উননিষদে যোগ বলতে ইন্দ্রিয় নিয়ন্ত্রণ এবং মনের প্রশান্তির কথা বলা হয়েছে। সেখানে বলা হয়েছে—

তং যোগমিতি মন্যন্তে স্থিরামিন্দ্রিয়ধারণাম্।  
অপ্রমত্তস্তদা ভবতি যোগো হি প্রভবাপ্যয়ো।।  
১২০।১১।। অর্থাৎ বিশেষ অবস্থাকেই যোগ বলে নির্দেশ করা হয়েছে—যে অবস্থায় স্থিরতর ইন্দ্রিয় ধারণা অর্থাৎ ইন্দ্রিয়সমূহের স্থিরীকরণকেই (যোগিগণ) যোগ বলে থাকেন। এই অবস্থাটি স্বরূপ সম্পর্কে বলা হয়েছে—  
ন সংদৃশে তিষ্ঠতি রূপমস্য,  
ন চক্ষুষা পশ্যতি কশ্চিদেনম্।  
হৃদা মনীষা মনসাভিকুণ্ঠো,  
য এনং বিদুরমৃতান্তে ভবন্তি।। ১১৮।১৯।।<sup>২</sup> অর্থাৎ যে অবস্থায় সেই অলিঙ্গ পুরুষের দর্শন হতে পারে, তার কথা এখানে বলা হয়েছে—ইহার প্রকৃতস্বরূপটি প্রত্যক্ষ বিষয়ে থাকে না বলেই কেহই চক্ষুদ্বারা অর্থাৎ কোনও ইন্দ্রিয় দ্বারাই তাঁহাকে দর্শন করতে পারে না। পরন্তু, বিকল্পহীন হৃদয়স্থ বুদ্ধির দ্বারা মনের (মননের) সাহায্যে সেই পুরুষ অভিভ্যক্ত হন; যাহারা তাহাকে জানেন, তাহারা অমৃত বা বিমুক্ত হন।  
যদা পঞ্চবতিষ্ঠন্তে জ্ঞানানি মনসা সহ।

<sup>১</sup> বন্দ্যোপাধ্যায়, হরিচরণ, বঙ্গীয় শব্দকোষ, পৃ ১৮৭১

বুদ্ধিষ্ঠ ন বিচেষ্টতে তামাহঃ পরমাং গতিম্।।  
১১৯।১০।। অর্থাৎ এখানে বুদ্ধির স্থিরতার উপায়ভূত যোগ বলা হয়েছে। যখন জ্ঞানসাধন পাঁচটি ইন্দ্রিয় মনের সঙ্গে অবস্থান করে, ইন্দ্রিয়গুলি যখন বিষয় পরিত্যাগ-পূর্বক অন্তর্মুখ হয়ে থাকে, এবং বুদ্ধিও চেষ্টা না করে, অর্থাৎ স্থায়ী ব্যাপারে প্রবৃত্ত না হয়, যোগিগণ সেই অবস্থাকেই পরমা গতি (জ্ঞানের পরম সাধন) বলে থাকেন।

২. যোগের প্রাচীনত্ব শ্রীমদ্ভগবদগীতার মধ্যে পাওয়া যায়। তাকে ‘যোগশাস্ত্র’ বলে কারণ সেখানে বিভিন্ন যোগের বর্ণনা আছে—কর্মযোগ, জ্ঞানযোগ, রাজযোগ প্রভৃতি। ‘যোগ’ সম্পর্কে গীতায় চতুর্থ অধ্যায়ে শ্রীকৃষ্ণ বলছেন--

ইমং বিবস্বতে যোগং প্রোক্তবানহমব্যয়ম্।  
বিবস্বান্ মনবে প্রাহ মনুরিঙ্কাকবেহব্রবীৎ।।১  
এবং পরম্প্রাপ্রাপ্তমিমং রাজর্ষয়ো বিদুঃ।  
স কালেনেহ মহতা যোগো নষ্টঃ পরন্তপ।।২  
স এবায়াং ময়া তেহদ্য যোগঃ প্রোক্তঃ পুরাতনঃ।  
ভক্তোঁহসি মে সখা চেতি রহস্যং হ্যেতদুত্তমম্।।৩

এখানে শ্রীকৃষ্ণ অর্জুনকে জানিয়েছিলেন যে যোগের বিজ্ঞানটি প্রাথমিকভাবে সূর্যকে দেওয়া হয় এবং সূর্য মনুকে ব্যাখ্যা করেন। তারপর মনু ইক্ষাকুকে ব্যাখ্যা করেছিলেন। এইভাবে পরম্পরাভাবে উত্তরাধিকার সূত্রে যোগ অনাদিকাল থেকে চলে আসছে। কিন্তু সময়ের সাথে সাথে তা হারিয়ে যায়। তাই শ্রীকৃষ্ণ বলছেন, “যে যোগের কথা সূর্যদেবকে বলেছিলাম সেই পুরাতন যোগের কথা তোমাকে বলা হল। কারণ তুমি যোগ তত্ত্ব শোনার অধিকারী।” অর্থাৎ যে কেউ যোগের উপযুক্ত

<sup>২</sup> ঈশ, কেন, কঠ উপনিষদ, মহামহোপাধ্যায় পণ্ডিত দুর্গাচরণ সাংখ্য-বেদান্ততীর্থ, পৃ ১৭৯

নয়। তাকে আগে অধিকারী হতে হয়। ভগবদগীতায় শ্রীকৃষ্ণ 'যোগ' শব্দটি বহুবার ব্যবহৃত করেছেন। তিনি যোগের মধ্য দিয়ে কর্ম সম্পাদনের কথা বলেন। সেখানে বলা হয়েছে- যোগস্থঃ কুরু কর্মসু ২.৪৮। এখানে যোগ বলতে কেবল ঈশ্বরার্থ কর্মপরায়ণ; কেবল ঈশ্বর আরাধনা-বুদ্ধিযুক্ত; ঈশ্বরের সহিত বুদ্ধিযুক্ত; সমত্ববুদ্ধিযুক্তকে বোঝানো হয়েছে। আবার একই অধ্যায়ে শ্লোক ৫০ বলা হয়েছে- যোগঃ কর্মসু কৌশলম ২.৫০। এখানেও যোগ বলতে সমত্ববুদ্ধিযুক্ত হয়ে কর্মের অর্থাৎ নিক্রাম কর্মের কৌশলের কথা বলা হয়েছে। এখানে যোগ হল নিক্রাম কর্মের উপায়। এভাবে ভগবদ গীতায় যোগকে বিভিন্ন ভাবে ব্যাখ্যা করা হয়েছে।

ঋষি পতঞ্জলী তাঁর যোগসূত্রে যোগব্যবস্থাকে নিয়মিত করেছিলেন। অনেক পূর্বে বিদ্যমান যোগ শিক্ষাগুলিকে তিনি সূত্রাকারে গ্রন্থিত করেছিলেন। সেখানে তিনি অষ্টাঙ্গ যোগের উল্লেখ করেছিলেন—যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার, ধারণা, ধ্যান, সমাধি। এই অষ্টাঙ্গ যোগের মাধ্যমে মূলত আধ্যাত্মিক উন্নতির উপর জোর দেওয়া হয়। সেখানে যোগের মাধ্যমে আমাদের মনকে পরম আত্মার সাথে যুক্ত করার কথা বলা হয়। প্রকৃতপক্ষে যোগ একটি সংস্কৃত শব্দ যা পরমের সাথে আত্মার মিলনকে বোঝায়। এই দর্শনে মন নিয়ন্ত্রণের ওপর অধিক মনোনিবেশ করা হয়। কেননা পরম মুক্তি বা কৈবল্য কেবলমাত্র মনের সাহায্যে পাওয়া যায়। পতঞ্জলী তাই যোগসূত্রের প্রথমেই বলেন “যোগ চিত্তবৃত্তি নিরোধ”। এখানে চিত্তবৃত্তি নিরোধ বলতে বোঝায় ধ্যান কৌশলের মাধ্যমে মনকে শান্ত করা। মানসিক অস্থিরতাগুলিকে শিথিল করে যোগী তাঁর স্বরূপ অনুভব করার জন্য খুলে দেয় এবং পরমের সঙ্গে মিলন অনুভব করে। তখনই কৈবল্য বা মুক্তি আসে।

৩. কিন্তু বৌদ্ধদর্শনে এই কৌশলগুলির কথা পেলেও সেখানে যোগের মাধ্যমে আত্মার সঙ্গে পরমাত্মার মিলন বোঝায় না। বৌদ্ধদর্শনে মোক্ষ বা নির্বান লাভে বিভিন্ন শারীরিক ও মানসিক কৌশলের কথা বলা হয়েছে। যোগ দর্শনের মতো বুদ্ধের শিক্ষার মধ্যে এইরূপ কথা উঠে আসে। ধম্মপদে বলা হয়েছে—

যমক বর্গ—মনোপুষ্কংগমা ধম্মা মনোসেট্ঠা মনোময়া।  
মনসা চে পদুট্টেন ভাসতি বা করোতি বা।

ততো নং দুক্খমস্বেতি চক্কং'ব বহতো পদং।।১

অর্থাৎ বস্তুসমূহের গুণরাজি মনেরই আরোপিত, মনেই তাদের অবস্থিতি, মন দিয়েই তারা নির্মিত। আমরা যেমন ভাবি সে রূপ হই। তাই দূষিত মনে কেউ কিছু বললে বা করলে দুঃখ তার অনুগমন করে। যেমন গাড়ির চাকা বাহক বলদের অনুসরণ করে। \*ধর্ম অর্থে এখানে মনের বিভিন্ন অবস্থা বা বৃত্তিগুলির কথা বলা হয়েছে। আবার চিত্তবর্গে মন সম্পর্কে বলা হয়েছে—

ফন্দনং চপলং চিত্তং দুরক্খং দুন্নিবারয়ং।

উজুং করোতি মেধাবী উসুকারো'ব তেজনং।।৩৩

বারিজো'ব থলে থিত্তো ওকমোকত উব্ভতো।

পরিফন্দতি'দং চিত্তং মারধেয়ং পহাতবে।।৩৪ অর্থাৎ মনকে পাহারা দেওয়া কঠিন, চঞ্চল মনকে নিয়ন্ত্রণ করা কঠিন। একজন জ্ঞানী ব্যক্তি মনকে সোজা করে চালনা করেন যেমনভাবে একজন ধনুকবান ব্যক্তি তীরকে সোজা করে চালনা করেন। এই চিত্ত তখন মারের রাজ্য ছাড়ার জন্য ছটফট করে। জল থেকে একটি মাছকে ভূমিতে তুলে আনলে তার যেমন মন সব সময় জল জল করে। তাই আবেগের ক্ষেত্র এড়িয়ে চলতে হবে। মন সংযত করা কঠিন, দ্রুত এটি যেখানে সেখানে উড়ে যায়। তাই একে নিয়ন্ত্রণ করতে হবে। নিয়ন্ত্রিত চিন্তা সুখের সহায়ক হবে।

সুদুন্দসং সুনিপুণং যথকামনিপাতিনং।

চিত্তং রক্তখৈ মেধাবী চিত্তং গুহ্যং সুখাবহং।।৩৬

অর্থাৎ দুর্বোধ, সুনিপুণ আর যথেষ্টগামী মনোবৃত্তির প্রতি বুদ্ধিমান ব্যক্তির সব সময় লক্ষ্য রাখা উচিত। কারণ চিত্ত সুসংযত হলেই সুখ লাভ হয়। পরের শ্লোকে বলা হয়েছে—

দূরংগমং একচরং অসরীরং গুহ্যসং।

যে চিত্তং সৎসংস্কৃতি মোক্ষন্তি মারবন্ধনা।।৩৭

মন দূর দূরান্তে একা একা ঘুরে বেড়ায়। দেহহীন মন ঘুরায় শুয়ে থাকে। যে এই চিত্তকে সংযত করেন, মারের বন্ধন (কাম, রূপ ও অরূপ—এই ত্রিলোকই মারের বন্ধনাগার) থেকে তারা মুক্তি পায়। যার মন স্থির নয় সে প্রকৃত মতবাদ জানে না। যার মন কোনও কামনার দ্বারা সিক্ত নয়, যিনি ঘৃণার দ্বারা প্রভাবিত নন, যিনি ভাল এবং মন্দ উভয়কে অতিক্রম করেছেন তাঁর কোনও ভয় নেই। যিনি দেহকে একটি পাত্রের মত উপলব্ধি করে যা ভঙ্গুর, এবং মনকে দৃঢ় হিসাবে প্রতিষ্ঠা করেন তাঁর উচিত জ্ঞানের অস্ত্র দিয়ে মারকে অতিক্রম করা। যে ব্যক্তির মন কামনার দ্বারা সিক্ত নয়, যিনি ঘৃণার দ্বারা প্রভাবিত হন না, যিনি সতর্কতার সাথে ভালো ও মন্দের উভয় বোধ অতিক্রম করেছেন, যার কোন ভয় নেই। সেই বুদ্ধির অস্ত্র দিয়ে মারকে অতিক্রম করতে পারেন। সুতরাং এই আলোচনা থেকে স্পষ্ট হয় বুদ্ধের শিক্ষাগুলি যোগির দৃষ্টিভঙ্গিতে পূর্ণ এবং সেখানে মনকে অধিক গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে।

বৌদ্ধ ধর্মে অষ্টাঙ্গিকমার্গ সহ চারটি ব্রহ্মবিহার (মৈত্রী, করুণা, মুদিতা, উপেক্ষা) সম্পাদন করার জন্য বুদ্ধের নির্দেশনা, এবং অন্যান্য অনেক শিক্ষা যোগ শক্তি

অর্জনের জন্য অপরিহার্য। অষ্টাঙ্গিক মার্গের শেষ ধাপ সম্যক সমাধি। যে ধাপে উপনীত হতে গেলে প্রজ্ঞা, ও শীল বা সদাচার অতিগুরুত্বপূর্ণ। সেখানে প্রজ্ঞা ও সদাচার অনুশীলনের দ্বারা সম্যক সমাধির আধিকারী হতে হয়। আসলে ঋষি পতঞ্জলীর শেখানো অষ্টাঙ্গ যোগ এবং বুদ্ধের দ্বারা উত্থাপিত মহৎ অষ্টমুখী পথের (আর্য-অষ্টাঙ্গ মার্গ) যেমন সাদৃশ্য রয়েছে তেমনি বৈসাদৃশ্য রয়েছে। পাতঞ্জল দর্শনের প্রথম সূত্রে বলা হয়েছে ‘অথ যোগানুশাসনম্’।<sup>3</sup> এখানে ‘অথ’ শব্দটি অধিকারার্থক এবং ‘যোগ’ শব্দের দ্বারা সমাধিকে বোঝানো হয়েছে। বৌদ্ধ দর্শনে যোগ বলতে আমরা অষ্টাঙ্গিক মার্গকে চিহ্নিত করতে পারি। সেখানে শুধুমাত্র মনকে গুরুত্ব না দিয়ে শারীরিক বা দৈহিক যোগ অনুশীলনের ওপর গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে। দৈহিক অনুশীলনের মধ্য দিয়ে মনকে শান্ত করার কথা বলা হয়েছে। অষ্টাঙ্গিক মার্গের সাতটি সোপান অতিক্রম করে নির্বাণার্থী যখন অশুভ ভাবনামুক্ত হয় তখন সে সম্যক সমাধির অধিকারী হয়। উল্লেখ্য, এখানেও আমরা অধিকারীর কথা পাই। প্রজ্ঞা ও শীল অথবা জ্ঞান এবং কর্ম সম্পাদনের মধ্য দিয়ে সম্যক সমাধি বা যোগের আধিকারী হওয়াই এখানে মূল। অন্যদিকে পাতঞ্জল দর্শনেও অধিকারীর কথা রয়েছে। সেখানে ব্যুত্থিতচিত্তব্যক্তি (বিক্ষিপ্ত চিত্ত বিশিষ্ট পুরুষ) কী প্রকারে যোগসাধনে সমর্থ লাভ করতে পারে সে সম্পর্কে যোগসূত্রের সাধনপাদে ১ম সূত্রে বলা হয়েছে “তপঃস্বাধ্যায়েশ্বরপ্রণিধানানি ক্রিয়াযোগঃ।” অর্থাৎ তপস্যা, স্বাধ্যায় ও ঈশ্বরপ্রণিধানকে ক্রিয়াযোগ বলে। যোগের পথ অনুসরণকারীকে ক্রিয়াযোগের পথে চলতে হবে এবং সেগুলির অধিকারী হতে হবে। তপস্যাবিহীন

<sup>3</sup> স্বামী সন্তদাস, পাতঞ্জলদর্শন, পৃ ২৫



ব্যক্তির যোগ সিদ্ধ হয় না। অনাদি কাল থেকে কর্ম ক্লেষ ও বাসনার দ্বারা রঞ্জিত বিষয় জালে বেষ্টিত চিত্তের অশুদ্ধি তপস্যার দ্বারা দূরীভূত হয়। স্বাধ্যায় বলতে প্রণবাদি পাপবিনাশক মন্ত্রের জপ এবং মোক্ষপ্রতিপাদক শাস্ত্রাধ্যয়নকে বোঝায়। ঈশ্বরপ্রাণিধান শব্দে পরমগুরু পরমেশ্বরে সমস্ত কৃতকর্মার্পণ অথবা কর্মফল পরিত্যাগকে বোঝায়। সুতরাং অধিকারী ভেদে বৌদ্ধযোগ ও পাতঞ্জল যোগের বিশেষ পার্থক্য রয়েছে।

অন্যদিকে, বৌদ্ধমতে নির্বাণ স্বীয় চেষ্টা দ্বারা লব্ধ। নির্বাণ কেউ কাউকে এনে নিতে পারে না। নির্বাণের জন্য ঈশ্বরের কাছে প্রার্থনা করার দরকার নেই। আপনাকে জয় করতে পারলে যে শক্তিলভ হয়, তার বিরুদ্ধে কেউ দাঁড়াতে পারে না। ধম্মপদের ভিক্ষুবর্ণের পঞ্চবিংশ/৩৮০ শ্লোকে বুদ্ধ বলছেন—“অন্তা হি অন্তনো নাথো” অর্থাৎ ‘নিজের উত্থান কর। নিজেই নিজেকে পরীক্ষা কর। হে ভিক্ষু স্বরক্ষিত ও বিচারশীল হয়ে তুমি সুখে কাল যাপন করবে। মানুষ নিজেই নিজের প্রভু, নিজেই নিজের আশ্রয়। বণিক যেমন তার সুন্দর ঘোড়াকে বশে রাখে, তুমিও সেরূপ নিজেকে সংযত কর’। কিন্তু পাতঞ্জল দর্শনে যোগবান ব্যক্তির ঈশ্বরপ্রাণিধান আবশ্যিক কর্তব্য। অর্থাৎ ঈশ্বরের সাহায্য ব্যতীত যোগ সম্ভব নয়।

বৌদ্ধ দর্শনে কুশল চিত্তের একাগ্রতাকে সমাধি বলা হয়েছে। একটি আলম্বণে চিত্ত-চৈতন্যের সম্যক রূপে সমাধান বা স্থিতিই সমাধির লক্ষ্য। সমাধির দুটি অংশ, যথ- শমথ-যান এবং বিদর্শন (বিপস্সনা) যান। যোগীর ইচ্ছানুসারে যে কোনও অংশ গ্রহণ করা যায়। এই শমথ যান ৪০ প্রকার। “কিলেসং সমেতি উপসমেতীতি সমথো” অর্থাৎ ক্লেশ-তৃষ্ণা-দুঃখকে সাম্য করে, উপশম করে বলে শমথ নামে অভিহিত। এই যানে

গমন করলে তৃষ্ণার ক্ষয় সাধন দ্রুত হয়। স্থূল স্থূল বাধা অতিক্রমের সেতু রূপে এই যান প্রয়োজন। স্ত্রী-পুরুষ মাঝেই কার্যাবসরে ও ব্রাহ্মমুহূর্তে শমথ ভাবনা করতে পারে। এই শমথ ধ্যানের বিভিন্ন বিধির (চল্লিশ প্রকার) উল্লেখ পাওয়া যায়। সেই বিধিগুলি তৈরী হয় হয়েছে ধ্যানের পদ্ধতি ও বিষয়কে কেন্দ্র করে।

চল্লিশ প্রকার শমথধ্যান বিধির মধ্যে রয়েছে দশ প্রকার কৃৎস্ন ধ্যান। যা মূলত বাহ্যবিষয় কেন্দ্রিক। এগুলির মধ্যে অনেক পুজ্যানুপুজ্য বিষয় নিহিত রয়েছে। যে আলোচনার মধ্যে প্রবেশ করছি না। এখানে বিভিন্ন প্রকার ধ্যানের প্রকারগুলি উল্লেখ করছি মাত্র। দশ প্রকার কৃৎস্ন ধ্যানের মধ্যে রয়েছে—পৃথিবী কৃৎস্ন, জল বা অপ্ কৃৎস্ন, তেজ কৃৎস্ন, বায়ু কৃৎস্ন, নীল কৃৎস্ন, পীত কৃৎস্ন, লোহিত কৃৎস্ন, শ্বেত কৃৎস্ন, আলোক কৃৎস্ন, আকাশ কৃৎস্ন। তারপর দশ প্রকারের অন্তঃস্থ ধ্যান যেগুলি গুরুত্ব থেকে শিক্ষা নেওয়া প্রয়োজন। যথা- উর্দ্ধক্ষীত মৃতদেহ ঘৃণিত, বিনীলক, পূয়-পূর্ণ, ছিদ্রী-কৃত, বিখাদিত, বিক্ষিপ্ত, কর্তিত বিক্ষিপ্ত, রক্তাক্ত, কীটপূর্ণ, অস্থি-পঞ্জর। পরবর্তী দশ প্রকার অনুস্মৃতি ভাবনার মধ্যে রয়েছে— বুদ্ধানুস্মৃতি ভাবনা, ধর্ম্মানুস্মৃতি ভাবনা, সজ্ঞানুস্মৃতি ভাবনা, শীলানুস্মৃতি ভাবনা, ত্যাগানুস্মৃতি ভাবনা, দেবতানুস্মৃতি ভাবনা, মরণানুস্মৃতি ভাবনা, কায়গতানুস্মৃতি ভাবনা, আনাপান-স্মৃতি ভাবনা, উপশমানুস্মৃতি ভাবনা। আবার ব্রহ্মবিহার ভাবনার মধ্যে রয়েছে—মৈত্রী ভাবনা, করুণা ভাবনা, মুদিতা ভাবনা এবং উপেক্ষা ভাবনা। তাছাড়া এক সংজ্ঞা ভাবনার মধ্যে রয়েছে— আহারে প্রতিকূল সংজ্ঞা বা এক সংজ্ঞা ভাবনা, এক ব্যবস্থান ভাবনা। সর্বপরি চারটি অরূপ ভাবনার মধ্যে রয়েছে— আকাশানন্তায়তন ভাবনা, বিজ্ঞানানন্তায়তন ভাবনা, আকিঞ্চনায়তন ভাবনা এবং নৈবসংজ্ঞানাসংজ্ঞায়তন।

৪. এগুলি ছাড়াও বিভিন্ন প্রকার বিদর্শন ভাবনা রয়েছে। আমরা এই প্রবন্ধে সেই আলোচনা সীমিত করেছি। তাই বলা যায় এই ধ্যানের মধ্য দিয়ে নির্বানার্থী ব্যক্তি নির্বান লাভ করে। এখানে ধ্যান ও যোগ সমার্থক অর্থে ব্যবহার করা হয়েছে। কিন্তু এখানে একটি গভীর প্রশ্ন আছে। বৌদ্ধ ধ্যানের শেষ অবস্থায় সাধক যাহা প্রাপ্ত হন, তার স্বরূপ কি? কেননা সুখ, দুঃখ, কামনা, সংবেদন, ইচ্ছা সকলই যদি মন থেকে দূর করে সাধক শূণ্য আকাশে ধ্যান করেন। শেষে এমন অবস্থা উপনীত হয় যেখানে চৈতন্যও নেই এবং অচৈতন্যও নেই। যে অবস্থায় মনের সমস্ত ক্রিয়া রুদ্ধ হয়। এই অবস্থা মানুষের স্বাভাবিক অবস্থা থেকে উন্নততর অবস্থা। এই অবস্থাকে ব্যাখ্যা করা হবে কীভাবে? আমরা এমন বলতে পারি না উক্ত অবস্থায় সসীম ব্যবহারিক আত্মার স্থানে সার্বিক আত্মা প্রকাশিত হয়। কেননা বুদ্ধের মতে সার্বিক আত্মা (স্থির আত্মার) স্বীকৃত হয়নি। বুদ্ধ মৃত্যুর অনেক পরেই যোগাচারবাদীগণ আলায় বিজ্ঞান দিয়ে বিষয়টি ব্যাখ্যা করেছিলেন। সেই দিক থেকে উপনিষদীয় তত্ত্ব বেশী যুক্তিযুক্ত। কেননা উক্ত অবস্থায় ব্রহ্মের সাথে অহমের যুক্ত হওয়ার কথা বলা হয়েছে। আবার পাতঞ্জলী দর্শনে অসম্প্রজ্ঞাত যোগে কৈবল্য প্রাপ্তির কথা বলা হয়েছে। যখন পুরুষ অনন্ত জ্ঞান প্রাপ্ত হন তখন তিনি কৈবল্য প্রাপ্ত। কিন্তু বৌদ্ধ নির্বানে জ্ঞান লাভের কথা বলা হয় না। কেননা সম্যক সমাধির শেষ স্তরে অর্থাৎ নবম ধ্যানাবস্থায় সাধক সকল জ্ঞানকে অতিক্রম করেন। যখন বেদনা, সংজ্ঞা কোন কিছুই থাকেনা। আবার যদি সেখানে বিশেষ জ্ঞান লাভের কথা বলা হয় তাহলে একটা সমস্যা থেকে যায়। কারণ বৌদ্ধ সম্প্রদায়গুলির সত্তার (reality) ভিন্নতা অনুসারে জ্ঞান ভিন্ন ভিন্ন হয়। কিন্তু পদ্ধতি যদি একই থাকে তাহলে জ্ঞান আলাদা হওয়ার

কথা নয়। তাই বৌদ্ধ দর্শনে এটি একটি সমস্যা বলে মনে হয়। এবং বিভিন্ন সম্প্রদায় ভেদে ভিন্ন ভিন্ন ভাবে বিষয়টিকে ব্যাখ্যা করা হয়।

#### গ্রন্থসূচী

- চৌধুরী, ডঃ সুকমল, *গৌতম বুদ্ধের ধর্ম ও দর্শন*, ২০০৮, কলকাতা: মহাবোধি বুক এজেন্সি।
- বিদ্যারণ্য, স্বামী, *বৌদ্ধ দর্শন ও ধর্ম*, ১৯৮৪, কলকাতা: পশ্চিমবঙ্গ রাজ্য পুস্তক।
- রায়, তারকচন্দ্র, *ভারতীয় দর্শনের ইতিহাস*, ১ম খণ্ড, ১৯৫৮, কলকাতা: গুরুদাস চট্টোপাধ্যায় এণ্ড সন্স।
- সন্তদাস, স্বামী, *পাতঞ্জল দর্শন*, ১৯৯৯, কলকাতা: স্বামী সন্তদাস ইনস্টিটিউট অব কালচার।
- সেন, অতুল চন্দ্র, (সম্পাদিত এবং অনুবাদিত), *শ্রীমদ্ভগবদগীতা*, ১৯৩৬, কলকাতা: হরফ প্রকাশনী।
- Narada, *The Buddha and His Teaching*, 1988, Kuala Lumpur: Buddhist Missionary Society.