

ISSN 2277 - 5730
AN INTERNATIONAL MULTIDISCIPLINARY
QUARTERLY RESEARCH JOURNAL

AJANTA

Volume - IX

Issue - IV

OCTOBER - DECEMBER - 2020

ENGLISH PART - III / MARATHI PART - I / HINDI PART - I

Peer Reviewed Referred
and UGC Listed Journal

Journal No. 40776



ज्ञान-विज्ञान विमुक्तये

IMPACT FACTOR / INDEXING

2019 - 6.399

www.sjifactor.com

❖ EDITOR ❖

Asst. Prof. Vinay Shankarrao Hatole

M.Sc (Maths), M.B.A. (Mktg.), M.B.A. (H.R.),
M.Drama (Acting), M.Drama (Prod. & Dir.), M.Ed.

❖ PUBLISHED BY ❖

Ajanta Prakashan

Aurangabad. (M.S.)



CONTENTS OF HINDI PART - I

अ.क्र.	लेख और लेखक का नाम	पृष्ठ क्र.
१	मुक्केबाजी में घुसा मारने की क्षमता पर सूर्य भेदन और चन्द्र भेदन प्राणायाम का प्रभाव डॉ. जयंत कुमार रामटेके	१-४
२	बौद्ध दर्शन : योग डॉ. जितेंद्र सावजी तागडे	५-१२
३	भगवद्गीता में उपदिष्ट धर्म के मूल तत्व ही तनाव प्रबन्धन के सूत्र है डॉ. अलका बागला	१३-१६
४	श्रीमद्भगवद्गीता में समत्वबुद्धियोग : मानसिक आरोग्य संकल्पना डॉ. अशोक कँवर शेखावत	१७-२२
५	वैश्विक महामारी से बचाव के लिए पतञ्जलि विरचित योगदर्शन के अनुसार प्राणायाम के महत्त्व Dr. Parimal Mandal	२३-२७
६	कोविड-१९ में मानसिक स्वास्थ्य के लिये योग डॉ. प्रमोदकुमार केशव नंदेश्वर	२८-३२
७	तनाव प्रबंधन में योग की भूमिका सौरभ कण्डवाल	३३-३८
८	महिलाओं के जीवन में योग का महत्त्व : कोविड-१९ के संदर्भ में डॉ. शालिनी चतुर्वेदी	३९-४३
९	कोरोनाकाल में योग की भूमिका डॉ. मीरा दुबे	४४-४६

५. वैश्विक महामारी से बचाव के लिए पतञ्जलि बिरचित योगदर्शन के अनुसार प्राणायाम के महत्त्व

Dr. Parimal Mandal

Assistant Professor, Department of Sanskrit, Swarnamoyee Jogendranath Mahavidyala.

महर्षि पतञ्जलि ने योग की परिभाषा देते हुए कहा है "योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः"¹ योगसूत्रमें उन्होंने पूर्ण कल्याण तथा शारीरिक, मानसिक और आत्मिक शुद्धि के लिए अष्टाङ्ग योग बताया है। वे अष्टाङ्ग योग है-यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि²। इस अष्टाङ्ग योग के चौथा अङ्ग प्राणायाम है। इन्द्रिय तथा शरीर की शुद्धि के लिए प्राणायाम आवश्यक है। प्राणस्य आयामः इति प्राणायामः इस व्युत्पत्ति से प्राणायाम शब्द निष्पन्न होता है। प्राण+आयाम इन् दो शब्दों के संयोग से प्राणायाम शब्द बना है।

प्राण शब्द के अर्थ है शक्ति देना और आयाम के अर्थ है नियन्त्रण। महर्षि पतञ्जलि प्राणायाम की परिभाषा देते हैं-

तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः ॥³

अर्थात् श्वास प्रश्वास के गति को नियन्त्रण करना प्राणायाम है। सरल भाषा में जिस क्रिया से हम श्वास लेने की प्रक्रिया को नियन्त्रित करते हैं उसे प्राणायाम कहते हैं। हठयोगप्रदीपिका में कहा गया है-

चले वाते चलं चित्तं निश्चले निश्चलं भवेत्

योगी स्थाणुत्वमाप्नोति ततो वायुं निरोधयेत् ॥⁴

अर्थात् प्राणों के चलायमान होने पर चित्त भी चलायमान हो जाता है और प्राणों के निश्चल होने पर मन भी स्वतः निश्चल हो जाता है और योगी स्थाणु हो जाता है। अतः योगी को श्वासों का नियंत्रण करना चाहिये।

यह भी कहा गया है-

यावद्वायुः स्थितो देहे तावज्जीवनमुच्यते ।

मरणं तस्य निष्क्रान्तिः ततो वायुं निरोधयेत् ॥⁵

अर्थात् जब तक शरीर में वायु है तब तक जीवन है। वायु का निष्क्रमण (निकलना) ही मरण है। अतः वायु का निरोध करना चाहिये।

श्वास लेने के सम्बन्ध में योगशास्त्र के अनुसार दस प्रकार के वायु बताया गया है-

प्राणोऽपानः समानश्चोदानव्यानौ च वायवः ।

नागः कूर्मोऽथ कृकरो देवदत्तो धनंजयः ॥⁶

अर्थात् प्राण, अपान, व्यान, समान, उदान, व्यान, नाग, कूर्म, कृकर, देवदत्त, धनञ्जय- ये दस प्रकारके वायु है।

इनमेंसे अगले प्राणादि पाँच मुख्य है। पिछले पाँच उन्हीके अन्तर्गत है। बहुत सारे योगीजिसप्रकार अपान वायु में प्राणवायु के हवन करते है और उसीप्रकार प्राणवायु में अपानवायु को हवन करते है इससे सुक्ष्म अवस्था हो जाने पर अन्य योगीजन प्राण और अपान दोनो की गति को रोककर प्राणायाम परायण हो जाते है।-

अपाने जुहवति प्राणं प्राणेऽपानं तथापरे

प्राणापानगती रुद्ध्वा प्राणायामपरायणाः ॥ 7

कई योगाचार्यने प्राण और अपान वायु को मिलानेको प्राणायाम कहते है। प्राणायाम कहनेसे रेचक पूरक कुम्भक की प्रक्रिया समझी जाती है-

प्राणापानसमायोगः प्राणायाम इतीरितः ।

प्राणायाम इति प्रोक्तो रेचकपूरककुम्भकैः ॥ 8

शंकराचार्य ने अपरोक्षानुभूति में कहा है-

चित्तादि सर्वभावेषु ब्रह्मस्तेनैव भावनात् ।

निरोधः सर्ववृत्तीनां प्राणायामः स उच्यते ॥ 9

अर्थात् चित्तादि समस्त जागतिक पदार्थों में ब्रह्मरूपता की भावना करते रहने से जो सम्पूर्ण वृत्तियों को निरोध हो जाता है वही प्राणायाम कहलाता है।

प्राणायाम के भेद-

पतञ्जलि ने तीन प्रकार के बतलाया है-

बाह्याभ्यन्तर स्तम्भवृत्तिदेशकालसंख्याभिः परिदृष्टो दीर्घसुक्ष्मः ॥ 10

अर्थात् आभ्यन्तर बाह्य और स्तम्भवृत्ति भेद से प्राणायाम तीन होता है। इन तीनों प्राणायामों के योगी देश, काल, और संख्या की दृष्टि से अवलोकन करता है कि वह किस स्तर तक पहुँचा है इसप्रकारसे परीक्षण करते प्राणायाम की जैसे जैसे प्रगति होती है वैसे वैसे उनमें दीर्घता एवं सुक्ष्मता बढ़ता चला जाता है। प्राणायाम की तीनों लक्षणों के इसप्रकार के इसप्रकार से समझा जा सकता है।

बाह्यप्राणायाम-

यत्र प्रश्वासपूर्वको गत्यभावः स बाह्यः ॥ 11

जिस प्राणायाम में श्वासको बाहर निकाला जाता है और प्राण की स्वाभाविक गति का अभाव होता है। वह बाह्यवृत्ति प्राणायाम है। बाह्यवृत्ति प्राणायाम को रेचक कहा जाता है -कोष्ठस्य वोयर्विहितः सारणम् ॥ 12

आभ्यन्तरवृत्ति-

यत्र श्वासपूर्वको गत्यभावः स आभ्यन्तरः ॥ 13

जिस प्राणायाम में श्वास को अन्दर खींचकर उसकी स्वाभाविकगति का अभाव होता है उसे आभ्यन्तर प्राणायाम कहते हैं। यह आभ्यन्तरवृत्ति प्राणायाम को पूरक कहा जाता है

स्तम्भवृत्ति-

तृतीयः स्तम्भवृत्तिर्यत्रोभयाभावः सकृदप्रयत्नाद् भवति ॥ 14

जिस प्राणायाम में प्राण को जँहा की तँहा रोक देनेके पूर्ण प्रयास को स्तम्भवृत्ति प्राणायाम कहते हैं। इस प्राणायाम में साधक की उदर कुम्भक की आकृति जैसी हो जाती है। इसलिये इसे कुम्भक प्राणायाम भी कहते है। प्राण को जँहा की तँहा रोक देने के विषय में भाष्यकार दृष्टान्त प्रस्तुत करते है कि-

यथा तप्ते न्यस्तमुपले जलं सर्वतः संकोचमापद्यते तथा द्वयोर्युगपद भवत्यभाव इति ॥ 15

अर्थात् तपे हुये लोहे पर जब पानी डाल दिया जाता है अथवा गरम तापे पर भी जब पानी डाल दिया जाता है तब वह पानी चारो तरफ से संकुचित हो जाते है वैसे ही प्राण को भी जँहा की तँहा रोक दिया जाता है इसीको ही स्तम्भवृत्ति प्राणायाम कहा जाता है। यह स्तम्भवृत्ति प्राणायाम को सहित कुम्भक प्राणायाम भी कहते है।

रेचक, पूरक, कुम्भक ये तीनों प्रकार प्राणायाम दीर्घ तथा सूक्ष्म हुये अथवा नहीं इसकी परीक्षण साधक को देश काल और संख्या की की दृष्टि से करना चाहिये। देश की दृष्टि से अभिप्राय यह है कि जिस प्राणवायुको हम शरीर से बाहर निकालकर रखते है वह हमारे नासिकापूट से कितनी दुर तक अर्थात् देशतक जाता है इसका परीक्षण करके उसको अभ्यास के द्वारा अधिक से अधिक बढाने का प्रयास करना देश के दृष्टि से बढाना कहता है।

काल के दृष्टि से बढाने के अभिप्राय यह है कि जो प्राण हमने रेचक रूप में अन्दर खींचा और अन्दर रोका अन्दर रोकने और खींचने के काल को दीर्घ करने को काल की दृष्टि दीर्घ करना कहा जाता है। इसका अभिप्राय यह है कि कल्पना किजीए प्रथम दिन दस सेकेण्ड प्राण को अन्दर रोका और पांच सेकेण्ड बाहर रोका। इसके अनन्तर अभ्यास करते हुए इन तीनों प्राणायामों की स्थिति में काल को बढाना यही काल की दृष्टि से प्राणायाम को दीर्घ करना कहलाता है।¹⁶

संख्या की दृष्टि से अभिप्राय यह है कि कल्पना किजीए योगाभ्यासी ने पहले दिन तीन बार प्राणायाम की अभ्यास किया। दुसरे दिन छः बार प्राणायाम किया इसीप्रकार प्राणायाम को संख्या को अपने शक्ति के अनुसार अभ्यास के द्वारा बढाने का प्रयास करना चाहिये। इस प्राणायाम की संख्या को इक्कीस संख्या तक अभ्यास द्वारा बढाया जा सकता है परन्तु अधिक संख्या बढाते हुए भोजन और ब्रह्मचर्य आदि की स्थिति अर्थात् शारीरिक शक्ति की क्षमता को सावधानीपूर्वक देख लेना आवश्यक है।¹⁷

प्राणायाम की क्रियाओं की भिन्नता से कुम्भक के आठ अवान्तर भेद बतलायेगये है।

सहित: सूर्यभेदश्च उज्जायी शीतली तथा।

भस्त्रिका भ्रामरी मूर्द्धा केवली चाष्टकुम्भकः ॥18

सहित, सूर्यभेदी, उज्जायी, शीतली, भस्त्रिका, मुर्द्धा, और केवली भेदसे कुम्भक आठ प्रकारका है। हठयोगप्रदिपीका में कुम्भकका आठवां भेद प्लाविनी माना है।

आधुनिक योग में प्राणायाम के अन्य कई भेद भी बताये गये हैं। जैसे हठयोगप्रदिपीका आदि ग्रन्थों में कुम्भकका भस्त्रिका आदि आठ प्रकारका भेद माना गया है।¹⁹ समस्त प्राणायामों का यही उद्देश्य है कि शरीर और इंद्रिय को मल दूर करना इससे चित्त की सुप्त शक्तियाँ जागृत हो जाती हैं ध्यान में चित्त स्थिर होने लगता है।²⁰ ये तीनों प्राणायाम के अतिरिक्त पतञ्जलि ने विषयाक्षेपी नामक चतुर्थ प्राणायाम स्वीकार करते है।

विषयाक्षेपी-

यह चतुर्थ प्राणायाम पूर्वसूत्र में वर्णित तीन तरह के प्राणायामों से पृथक है। सूत्रकार ने यही तथ्य प्रदर्शन करने के लिये यँहा सूत्र में चतुर्थ पद का प्रयोग किया है। इस प्राणायाम के लक्षण करते हुये ग्रन्थकार कहा है कि -

बाह्याभ्यन्तरविषयाक्षेपी चतुर्थः।²¹

अर्थात् बाह्य एवं आभ्यन्तर विषय की अपेक्षा से करना। इसका अभिप्राय यह है कि प्रथम तीनों प्रकार के प्राणायाम के सिद्ध हो जाने के बाद यह चतुर्थ प्राणायाम किया जा सकता है। बाह्य एवं आभ्यन्तर विषयसमुह

के चिन्तन का परित्याग कर देने से अर्थात् इस अवधि में यदि प्राण बाहर जा रहा हो अन्दर आ रहा हो अथवा गतिशील हो या स्थिर हो - इसतरह की जानकारी को स्वतः परित्याग करके और मन को देने से देश, काल, और संख्या के ज्ञान के अभाव में प्राणों की गति स्वयं ही जिस किसी देश में रुक जाती है। यह आसानी से होनेवाला राजयोग का प्राणायाम है। इसमें मन की चञ्चलता शान्त होने के कारण प्राणों की स्वाभाविक गति स्वयं ही रुक जाती है और पूर्वसूत्र में वर्णित प्राणायामों में प्रयत्न द्वारा प्राणों की गति को स्थिर करने को अभ्यास करते करते प्राणों की गति निरोध हो जाता है। यही इस चतुर्थ प्राणायाम की विशिष्टता है।

प्राणायाम के फल-

पतञ्जलि के अनुसार प्राणायाम दो प्रयोजन है- मलिननिवारण और स्थिरता। मलिननिवारण स्थिरता का उपयोगी होने से अवान्तर प्रयोजन और स्थिरता मुख्य प्रयोजन हैं। इन दो प्रयोजनों में पतञ्जलि प्रथम अवान्तर प्रयोजन का वर्णन किया है।

ततः क्षीयते प्रकाशवरणम्।²²

तब प्राणायाम के पश्चात् प्रकाश का आवरण नष्ट हो जाते हैं अर्थात् प्राणायाम के अनुष्ठान करने से बुद्धिसत्व के प्रकाशरूप विवेकख्याति का आवरण करनेवाले अविद्यादि क्लेश जन्यपाप क्षीणता को प्राप्त होते हैं। भाष्यकार के अनुसार प्राणायामों के अभ्यास करनेवाले योगी का प्रकाशस्वरूप विवेकज्ञान का आच्छादित करनेवाले कर्म क्षीण हो जाता है। जो बात कही गयी है उसको ही पञ्चशिखाचार्य कहते हैं कि- इन्द्रजाल के समान महामोहरूप अविद्या से प्रकाश स्वभाव चित्तसत् का आच्छादित करके वही आवरण हिंसादि पाप कर्मों में नियुक्त करता है। इस योगी के प्रकाश का आवरण कर्म जो संसार का निबन्धन करने वाला है वह प्राणायामों के अभ्यास से दुर्बल होता है और प्रतिक्षण क्षीण होता है तथा भाष्यकार अपने उक्त मत के समर्थन में पञ्चशिखाचार्य के मत का समर्थन में पञ्चशिखाचार्य के मत का उल्लेख करते हैं कि प्राणायामों से श्रेष्ठ कोई दुसरा तप नहीं है। प्राणायामों से अविद्यादि क्लेश तथा उन क्लेशों से होनेवाला पापरूप मल की शुद्धि और ज्ञान की स्फूर्ति होती है।²³ प्राणायाम के विषय में भगवान् मनु ने कहा है कि-

दह्यन्ते ध्यायमानानां धातुनां हि यथा।

तथेन्द्रियानां दह्यन्ते दोषाः मलाः प्राणस्य निग्रहात्।²⁴

जैसे धातुओंके मल तपानेसे भस्म हो जाता है वैसे ही इन्द्रियों के दोष भी प्राणायाम करने से दूर हो जाते हैं।

प्राणायाम जहाँ शरीर इन्द्रियाँ और मन को दोषों को दूर करता है वहीं पर जो पांचों प्रकार के प्राण माने जाते हैं- प्राण, अपान, व्यान, उदान और समान। इन सभी प्राणों पर योगी का पूर्ण रूपेण अधिकार हो जाता है। परन्तु भावुकतावश प्राणायाम को बहुत अधिक मात्रा में नहीं करना चाहिए। प्राणायाम करने से ध्यान की शक्ति बढ़ती है। शरीर में तेजस्विता एवं कांति भी आती है। परन्तु प्राणायाम को करना ऐसा ही समझना चाहिए जैसे कि सर्प के साथ खेलना अत्यधिक कठिन कार्य है, हमेशा यह भय रहता है कि वह अवसर मिलती ही काट लेगा इसी प्रकार प्राणायाम को भी अत्यधिक सावधानीपूर्वक करना चाहिए।²⁵

अब प्राणायाम का पापक्षयरूप अवान्तर फल प्रतिपादन करके पतञ्जलि ने स्थिरता नामक मुख्य फल का प्रतिपादन किया है।

धारणासु च योग्यता मनसः।²⁶

प्राणायाम के नियमित अभ्यास द्वारा ही मन की धारणाओं में योग्यता प्राप्त होती है। अर्थात् प्राणायाम मन को स्थिर करके धारणा विषयक सामर्थ्य वाला कर देता है। व्यास भाष्य में पतञ्जलि के इस सूत्र के साथ प्राणायामाभ्यासादेव इतना अंश सूत्र के साथ सम्मिलित करते हैं अर्थात् प्राणायाम के अभ्यास से धारणा की शक्ति बढ़ जाने से मन एकाग्रता को प्राप्त कर लेता है। व्यास इसके समर्पण में समाधि पाद के 34 वे सूत्र को उद्धृत करते हैं -

प्रच्छर्दनविधारणाभ्यां वा प्राणस्य ।²⁷

इसका भाष्य व्यास ने इसप्रकार से किया है कि- उदरस्थ वायु का नासिका छिद्र द्वारा निकालना प्रच्छर्दन है। बाहर निकाले गये प्राण वायुको आसानी से भीतर प्रवेश न करने देना उसे बाहर ही रोके रखना विधारण कहा जाता है और इन दोनों के द्वारा मन की स्थिरता सम्पादन करे।

अभी वर्तमान में जो कोरोना विश्वमहामारी चल रहा है। इस महामारी से बचने के लिये प्राणायाम महत्वपूर्ण भूमिका वहन करते हैं। क्योंकि कोरोना हमारा फेफड़े को संक्रमण करता है और इस फेफड़े को मजबूत करने के लिये प्राणायाम के बिना दुसरा कोई मार्ग नहीं है। उपरोक्त कुछ प्राणायाम के माध्यम से कोरोना जैसे महामारी से बच सकते हैं।

सन्दर्भ ग्रन्थसूची

1. योगसूत्र-1/12.योगसूत्र 2/29
2. योगसूत्र-2/494.हठयोगप्रदिपीका 2/2
3. हठयोगप्रदिपीका 2/36.योगदर्शन गीता प्रेस पृ 228
4. गीता 4/298. योगीयाज्ञवल्क्य 6/2
5. अपरोक्षानुभूति 12810.योगदर्शन 2/50
6. योगसूत्र 2/5012.सर्वदर्शनसंग्रह पृ376
7. योगसूत्र 2/5014. योगसूत्र 2/50
8. योगसूत्र व्यासभाष्य 2/5016. भारतीय दर्शन शास्त्र का इतिहास पृ 471
9. भारतीय दर्शन शास्त्र का इतिहास पृ 418.गोरक्षसंहिता 195
10. हठयोगप्रदिपीका 2/4420. भारतीय दर्शन शास्त्र का इतिहास पृ 472.
11. योगसूत्र 2/5122.योगसूत्र 2/52
12. योगसूत्र व्यासभाष्य 2/5224.मनुसंहिता 6/71
13. भारतीय दर्शन शास्त्र का इतिहास पृष्ठा 47226.योगसूत्र 2/53
14. योगसूत्र 1/3428.योगसूत्र व्यासभाष्य 2/53

'এবং মত্ৰয়া'-বিশ্ববিদ্যালয় মঞ্জুরী আয়োগ(UGC-CARE list-I 2021)
অনুমোদিত তালিকার অন্তর্ভুক্ত।
২০২১সালে প্রকাশিত ১৬পৃ.তালিকার (৩১৯টির মধ্যে) ৩ পৃ.৬০নং উল্লেখিত।

এবং মত্ৰয়া

(বাংলা ভাষা, সাহিত্য ও গবেষণাধর্মী মাসিক পত্রিকা)

২৩তম বর্ষ, ১৩৬ সংখ্যা

জুলাই, ২০২১

সম্পাদক

ড. মদনমোহন বেরা

সহসম্পাদক

পায়েল দাস বেরা

মৌমিতা দত্ত বেরা

যোগাযোগ :

ড. মদনমোহন বেরা, সম্পাদক।

গোলকুঁয়াচক, পোস্ট-মেদিনীপুর, ৭২১১০১, জেলা-প.মেদিনীপুর, প.বঙ্গ।

মো.-৯১৫৩১৭৭৬৫৩

কে.কে. প্রকাশন

গোলকুঁয়াচক, মেদিনীপুর, পশ্চিমবঙ্গ।



৩৪. জীবনমান : ভারতীয় যোগ দর্শনের একটি নিদর্শন	
:: সোহেল রানা সরকার.....	২৬৫
৩৫. রামায়ণ ও সমান্তরাল যৌনতা :: সৌরভ দাস.....	২৭৩
৩৬. কাব্য-কিংবদন্তিতে শ্রীকৃষ্ণ-চৈতন্যের 'লীলা'ক্ষেত্র পূর্ব মেদিনীপুর	
:: সুদীপ্ত সামন্ত.....	২৮২
৩৭. জৈন দর্শনে পঞ্চব্রত ও বর্তমান সমাজ :: সুজয় গায়ের.....	২৯১
৩৮. বিশ শতকের তিরিশ-সত্তরের দশক: কৃষ্ণনগরের মৃৎশিল্পের	
প্রসারে পশ্চিমবঙ্গ সরকার :: সৈকত মণ্ডল.....	২৯৯
৩৯. নদীয়ার ইতিহাস ও সংস্কৃতি :: সুমিত ঘোষ.....	৩১১
৪০. দলিত নারীওমানবাধিকার: বিশ্বায়নের নিরিখে একটি পর্যালোচনা	
:: স্বপন সরকার.....	৩২০
৪১. পৌণ্ড্র জাতির অনন্য সমাজ চিন্তনায়ক বেণীমাধব হালদার	
:: দিপালী মণ্ডল.....	৩৩৮
৪২. ভক্তিবাদী গুরুনানক, শিখধর্ম : একটি দার্শনিক প্রেক্ষিত	
:: ড. কৃষ্ণা বসু ঠাকুর.....	৩৫০
৪৩. অতিমারী কোভিড ১৯ ও উত্তর ২৪ পরগণার জনজীবন	
:: ড. বিপ্লব সরকার.....	৩৫৫
৪৪. পঞ্চকোশ :: ড. অমলেশ অধিকারী.....	৩৬৬
৪৫. শওকত আলীর গল্প : এক তেজস্ক্রিয় আরশি	
:: ড. অনুপম সরকার.....	৩৭২
৪৬. বাংলা কথাসাহিত্যে প্রাকৃতিক ও মনুষ্যসৃষ্ট দুর্যোগের প্রতিফলন	
:: ড. ইন্দ্রাণী হাজরা.....	৩৮৮
৪৭. অতিমারী ও বেকারত্ব : একটি অর্থনৈতিক বিশ্লেষণ	
:: ড. কৌশিক দাঁ.....	৩৯৭
৪৮. ঔপনিবেশিক উত্তরবঙ্গে চা-বাগিচা শিল্প ও চা-শ্রমিক প্রসঙ্গ :	
একটি বিশ্লেষণ :: ড. মধুমিতা মণ্ডল বেরা.....	৪০৫
৪৯. ভারতের দলীয় ব্যবস্থা ও দলত্যাগের রাজনীতি :	
একটি পর্যালোচনা :: ড. মানস কুমার ঘোষ.....	৪১৩
৫০. বাঙালির সংস্কৃতি ও অবহেলিত গান্ধবীগণ	
:: ড. মধুমিতা সরকার.....	৪২৫
৫১. বাংলার ধোপা জাতির আর্থ-সামাজিক স্তরবিন্যাস এবং	
উর্ধ্বমুখী গতিশীলতার রূপরেখা :: ড. মনোশান্ত বিশ্বাস.....	৪৩২
৫২. অণুগল্পের সন্ধান : বনফুল :: ড. মিতালি টিকাদার.....	৪৪০
৫৩. আধুনিক দৃষ্টিভঙ্গিতে শ্রীমদ্ভগবদ্গীতায় বর্ণিত ভক্তিযোগ	
:: ড. পরিমল মণ্ডল.....	৪৪৫

আধুনিক দৃষ্টিভঙ্গিতে শ্রীমদ্ভগবদগীতায় বর্ণিত ভক্তিয়োগ

ড. পরিমল মন্ডল

ভজ্ সেবায়াম্ ধাতু থেকে জিয়াং ক্তিন্— এই সূত্র অনুসারে ক্তিন্ প্রত্যয়ের যোগে ভক্তি শব্দ উৎপন্ন হয়েছে। ভক্তি শব্দের অর্থ হল সেবা, আরাধনা, ঈশ্বরের প্রতি সমর্পণ ইত্যাদি। যোগ শব্দ সংস্কৃত যুজ্ ধাতু থেকে উৎপন্ন হয়েছে। যোগ শব্দের অর্থ হল সংযোগ। তবে এখানে ভগবানের সাথে সংযোগ হওয়াকে যোগ বলা হয়েছে। অতএব ভক্তিয়োগ বলতে— সেবা, আরাধনা অথবা সমর্পণের দ্বারা ভগবান বা ঈশ্বরের সাথে যুক্ত হয়ে মোক্ষপ্রাপ্তি করাকে বোঝানো হয়েছে। এই ভক্তিয়োগই হচ্ছে গীতার সর্বশ্রেষ্ঠ শিক্ষা। গীতাব্যাখ্যাকার রামানুজাচার্য, ভাস্করাচার্য, বল্লাভাচার্য, চৈতন্য মহাপ্রভু ইত্যাদি দার্শনিকগণ ভক্তিয়োগকে গীতার মুখ্য বিষয়বস্তু বলেছেন। ভক্তিয়োগ গীতার সর্বত্র দেখা গেলেও ভক্তিয়োগ নামক দ্বিতীয় ষটকের সপ্তম অধ্যায় থেকে দ্বাদশ অধ্যায় পর্যন্ত বিস্তারপূর্বক আলোচনা করা হয়েছে। শোধপরিধির সীমা বিশাল থাকার কারণে প্রস্তুত শোধপ্রবন্ধে প্রধানত দ্বাদশ অধ্যায়ে বর্ণিত ভক্তিয়োগ সম্পর্কে সংক্ষেপে আলোচনা করা হল।

ভগবান শ্রীকৃষ্ণ ভক্তির স্বরূপ সম্পর্কে বলেছেন—

মন্মনা ভব মদ্ভক্তো মদ্যাজী মাং নমস্কুরু।

মামেবৈষ্যসি যুক্তৈবমাত্মনাং মৎপরাযণঃ ॥১২

অর্থাৎ তুমি আমাতে চিন্তা অর্পণ কর, আমার ভক্ত হও, আমার পূজা কর এবং আমাকেই নমস্কার করো। এরূপ করলে তুমি আমাকে অবশ্যই প্রাপ্ত করবে। এই জন্য আমি তোমাকে সত্যই প্রতিজ্ঞা করে বলছি, যেহেতু তুমি আমার অত্যন্ত প্রিয় ভক্ত।

গীতায় দ্বিবিধ ভক্তির কথা উল্লেখ আছে— সগুণ ভক্তি এবং নিগুণ ভক্তি। সগুণ ভক্তি বলতে কোন ভক্ত ঈশ্বরকে কোন রূপ বা আকার হিসেবে স্বীকার করে নিয়ে নিজের সম্পূর্ণ কার্য সেই ঈশ্বরের সেবাই নিয়োজন করাকে বলা হয় এবং নিগুণ ভক্তি বলতে ন নিরাকার ব্রহ্মের উপাসনাকে বোঝানো হয়েছে। এখান অর্জুন শ্রীভগবানকে জিজ্ঞাসা করলেন যে দুইপ্রকার ভক্তির মধ্যে শ্রেষ্ঠ ভক্ত কে?—এই প্রশ্নের

উক্তর ভগবান গীতার বিভিন্ন জায়গায় দিয়েছেন, যেমন ষষ্ঠ অধ্যায় ভগবান বলছেন—

যোগিনামপি সর্বেষাং মদগাতেনান্তরাহ্মনা।

শ্রদ্ধাবান্ ভজতে যো মাং স মে যুক্ততমো মতঃ।।^{১০}

অর্থাৎ সমস্ত প্রকার যোগীদের মধ্যে যে যোগী শ্রদ্ধাসহ আত্মাতে অন্তরাহ্মা সমর্পণপূর্বক আত্মাধ্যান করেন তিনিই আমার কাছে শ্রেষ্ঠ ভক্ত। দ্বাদশ অধ্যায় ভগবান বললেন—যে সমস্ত ভক্ত আমার মধ্যে মনোনিবেশ করে শ্রদ্ধাপূর্বক আমার উপাসনা করে আমি তাদের শ্রেষ্ঠ বলে মনে করি^{১১}। এর বিপরীত যে সমস্ত ব্যক্তি নিজের ইন্দ্রিয়সমূহকে সম্পূর্ণরূপে সংযত করে মন এবং প্রাণীমাত্রের হিতের জন্য, সর্বত্র পূর্ণ, অচিন্ত্য, অচল, কূটস্থ, অনির্দেশ্য, ধ্রুব, অক্ষর, নিরাকার রূপের চিন্তন করেন তিনি হলেন জ্ঞানযোগী^{১২}। তিনি আরও বলেছেন জ্ঞানযোগে মানুষকে অন্তিম লক্ষ্যেই নিয়ে যায় কিন্তু এই অব্যক্তের উপাসনা অত্যন্ত কঠিন। সাধারণ মানুষের পক্ষে এই পথ দিয়ে চলা অত্যন্ত কঠিন^{১৩}। তাই ভগবান জ্ঞানযোগ আলোচনা করে ভক্তির যোগের সম্পর্কে আলোচনা করতে গিয়ে বললেন যিনি অনন্য ভক্তির যোগের মাধ্যমে নিরমিত আমার ধ্যান এবং ভজনা করেন, যিনি তাঁর সমস্ত কাজ আমাকে সমর্পণ করে দিয়ে সগুণ রূপের উপাসনা করেন তিনি আমার কাছে প্রিয় ভক্ত^{১৪}। গীতার অষ্টম অধ্যায়েও বলা হয়েছে—যে ব্যক্তি অনন্য চিন্তে আমাকে সদা সর্বদা স্মরণ করেন, সেই নিত্য নিরন্তর স্মরণশীল যোগীর কাছে আমি সহজে প্রাপ্ত হয়^{১৫} এবং মদগতচিত্ত সেই সমস্ত প্রেমিক ভক্তকে আমি জন্মমৃত্যুরূপ চক্র থেকে উদ্ধার করি^{১৬}। কিন্তু কোন ব্যক্তি যদি অনন্যচিত্ত আমাকে প্রাপ্ত করতে না পারলে তাহল তুমি নিজের মন এবং বুদ্ধিকে আমার উপর মনোনিবেশ করবে, একরূপ করলে তুমি নিশ্চয়ই আমার মধ্যেই নিবাস করবে এবং এই মন এবং বুদ্ধিকে কিভাবে নিবেশ করতে হবে সেই বিষয়ে ভগবান বলছেন যে তুমি যদি আমাতে চিন্ত স্থির রাখতে ব্যর্থ হলে তখন অভ্যাসযোগের দ্বারা আমাকে প্রাপ্ত করার চেষ্টা করবে^{১৭}। তারপরে বলছেন কেউ যদি অভ্যাস করতেও না পারো তাহলে মৎকর্ম পরায়ণ অর্থাৎ আমার জন্য কর্ম করার চেষ্টা কর। আত্মার জন্য (আমার জন্য) কর্ম করলে পরাসিদ্ধি লাভ করতে পারবে। তিনি আরও বললেন যিনি উপরোক্ত যোগের সাধনা করতে অক্ষম হন, তিনি মন-বুদ্ধি সংযমপূর্বক সর্বকর্মের ফলত্যাগ করেও আমাকে প্রাপ্ত করতে পারবে^{১৮}। তারপরে ভগবান কর্মফল ত্যাগের শ্রেষ্ঠত্ব ব্যাখ্যা করেছেন—

শ্রেয়ো হি জ্ঞানমভ্যাসাজ্জ্ঞানাদ্ধ্যানং বিশিষ্যতে।

ধ্যানাৎকর্মফলত্যাগন্ত্যাগাচ্ছান্তিরনন্তরম্।।^{১৯}

অর্থাৎ সমত্ববর্জিত অভ্যাসের থেকে জ্ঞান শ্রেষ্ঠ, জ্ঞান থেকে পরমেশ্বররূপ ধ্যান শ্রেষ্ঠ। জ্ঞানযুক্ত ধ্যান থেকে কর্মফলত্যাগ শ্রেষ্ঠ। কারণ ত্যাগের দ্বারা তৎকর্মের পরম শান্তির অনুভব প্রাপ্ত করা যায়।

ভক্তের কাছে যেমন ঈশ্বর সবার প্রিয়বস্তু ঠিক তেমনই ভগবানের কাছেও প্রিয় ভক্ত হলে কি কি লক্ষণ থাকা দরকার সেই লক্ষণগুলি বর্ণনা করছেন— যিনি সবদুতের প্রতি ঘেঁষরহিত, সকলের প্রতি মিত্রভাব এবং সকলের করুণা বা দয়াভাব, যিনি আমার আমার ভাবহীন, নিরহঙ্কার এবং সুখ ও দুঃখে সমভাবাপন্ন, ক্ষমাশীল এবং যিনি সদা সন্তুষ্ট, দেহ-ইন্দ্রিয়-মন যার সদা সংযত। যাঁর মন ও বুদ্ধি আমাতে (আমাতে) অর্পিত থাকে। যিনি আমাকে অর্থাৎ আত্মাকে ভালোবাসেন তিনি আমার কাছে অত্যন্ত প্রিয়^{৩৩}। যিনি কাহাকেও উদ্ভিন্ন করেন না, যিনি কাহারও দ্বারা উদ্ভিন্ন হন না এবং যিনি হর্ষ ও বিষাদ, ভয় ও উদ্বেগ হইতে মুক্ত, তিনি আমার প্রিয় ভক্ত। যিনি নিঃস্পৃহ, বাহ্যভ্যন্তর শুচি, দক্ষ, পক্ষপাতশূন্য, ভয়হীন এবং সকাম কর্মের অনুষ্ঠান-ত্যাগী, তিনি আমার প্রিয় ভক্ত। যিনি ইষ্টপ্রাপ্তিতে হস্ত হন না, অনিষ্টপ্রাপ্তিতে ঘেঁষ করেন না, প্রিয়বিরোগে শোক করেন না, অপ্রাপ্ত ইষ্টবস্তু আকাঙ্ক্ষা করেন না এবং শুভাশুভ সকল কর্ম পরিত্যাগ করিয়াছেন, তিনি আমার প্রিয় ভক্ত। যিনি আসক্তিহীন এবং শত্রু ও মিত্রে সমবুদ্ধিসম্পন্ন, যিনি মানে ও অপমানে বিচলিত হন না, যিনি শীতোষ্ণজনিত সুখে ও দুঃখে নির্বিকার, পরমাত্মাতে স্থিরবুদ্ধি, প্রশংসায় আনন্দ ও নিন্দায় বিষাদশূন্য সুতরাং সংযতবাক্, সর্ববিশ্বায় যৎকিঞ্চিৎ-লাভে সন্তুষ্ট এবং নির্দিষ্টবাসস্থানহীন তিনি আমার প্রিয় ভক্ত^{৩৪}। যে-সকল মৎপরায়ণ ভক্ত এই মোক্ষদায়ক ধর্ম উক্তপ্রকারে শ্রদ্ধাসম্পন্ন হইয়া সাধন করেন, তাঁহারা আমার অতীব প্রিয়^{৩৫}। ভক্তির ফল বর্ণনা করতে গিয়ে ভগবান বলেছেন যে ভক্তির দ্বারাই কেবল পরমেশ্বরকে পূর্ণরূপে জানা যায়। তাই এই প্রকার ভক্তি দ্বারা ভগবানকে যথাযথ জানলে ভগবদ্ ধামে প্রবেশ করা যায়^{৩৬}।

আমাদের ভারতীয় সনাতন পরম্পরায় ভারতীয় সংস্কৃতি বিশ্বের দরবার সর্বাগ্রে ছিল। কিন্তু সেই মহান পরম্পরা বিভিন্ন বৈদেশিকদের আগমনের পর থেকেই ধীরে ধীরে ধ্বংস হতে শুরু করেছিল এবং পরবর্তীকাল আমাদের সংস্কৃতিকে পরিবর্তন করে পাশ্চাত্য সংস্কৃতিকে প্রবেশ করিয়ে বৈদেশিকরা স্বাধীন ভারতবর্ষ দিয়ে যান। এজন্যই বর্তমানে ভারতবর্ষ স্বাধীনতার এতবছর পরেও পাশ্চাত্য সংস্কৃতিকে অনুসরণ করে চলেছে। তাই এখন ভারতবর্ষের অধিকাংশ মানুষ নিমিত্তমাত্র পূজা অর্চনাকে ভক্তি বলে মনে করে। এখন সমাজে ভক্তির আধুনিক রূপ পাওয়া যায় যেমন— পূজার আগে থেকে শুরু করে পূজা শেষ হওয়া পর্যন্ত নাচগান, মদমাংস খেয়ে ভগবানের পূজা অর্চনা করে নিজেকে ভগবানের ভক্ত বলে প্রচার করা। তাই এই শোধপ্রবন্ধে প্রাচীন ভারতীয় গ্রন্থ গীতার দ্বাদশ অধ্যায়ে বর্ণিত ভক্তিব্রোগ সম্পর্কে সংক্ষেপে সহজ সরল ভাষায় সাধারণ মানুষকে বোঝানোর উদ্দেশ্যে লেখা। গীতায় বর্ণিত ভক্তিব্রোগকে যদি মানুষ নিজের জীবনে প্রয়োগ করে এবং অন্যকে প্রয়োগ

করার জন্য প্রেরণা দেয় তাহলে সুন্দর সমাজ গড়ে ওঠার পাশাপাশি সমাজের সকল মানুষও জন্মমৃত্যু চক্র থেকে সহজে মুক্তি পেয়ে মানবজীবনের পরমলক্ষ্য সোফল্য করতে পারবে।

তথ্যসূত্র :

১. শ্রীমদ্ভগবদগীতা ১৮/৬৫।
২. এবং সততযুক্তা যে ভক্তাস্থাং পর্যুপাসতে।
যে চাপ্যক্ষরমব্যক্তং তেযাং কে যোগবিন্দুমাঃ।। শ্রীমদ্ভগবদগীতা ১২/১।
৩. শ্রীমদ্ভগবদগীতা ৬/৪৭।
৪. ময্যাবেশ্য মনো যে মাং নিত্যযুক্তা উপাসতে।
শ্রদ্ধয়া পরয়োপেতাশ্চে মে যুক্ততমা মতাঃ।। শ্রীমদ্ভগবদগীতা ১২/২।
৫. যে তৃক্ষরমনির্দেশ্যমব্যক্তং পর্যুপাসতে।
সর্বত্রগমচিংত্যং চ কূটস্থমচলং ধ্রুবম্।।
সন্নিয়ম্যেন্দ্রিয়গ্রামং সর্বত্র সমবুদ্ধয়ঃ।
তে প্রাপ্নুবন্তি মামেব সর্বভূতহিতে রতাঃ।। শ্রীমদ্ভগবদগীতা ১২/৩-৪।
৬. ক্লেশোধিকতরস্তেষামব্যক্তাসক্তচেতসাম্।
অব্যক্তা হি গতিদুঃখং দেহবদ্ভিরবাপ্যতে।। শ্রীমদ্ভগবদগীতা ১২/৫।
৭. যে তু সবাণি কমাণি ময়ি সন্ন্যস্য মৎপরাঃ।
অন্যেনৈব যোগেন মাং ধ্যায়ন্ত উপাসতে।। শ্রীমদ্ভগবদগীতা ১২/৬।
৮. প্রয়াগকালে মনসাচলেন ভক্ত্যা যুক্তো যোগবলেন চৈব।
ভুবোর্মধ্যে প্রাণমাবেশ্য সম্যক্ স তং পরং পুরুষমুপৈতি দিব্যম্।।
শ্রীমদ্ভগবদগীতা ৮/১০।
৯. তেষামহং সমুদ্বর্তা মৃত্যুসংসারসাগরাৎ।
ভবামি নচিরাৎ পার্থ ময্যাবেশিতচেতসাম্।। শ্রীমদ্ভগবদগীতা ১২/৭।
১০. ময্যেব মন আধৎস্ব ময়ি বুদ্ধিং নিবেশয়।
নিবসিষ্যসি ময্যেব অত উধ্বং ন সংশযঃ।।
অথ চিন্তং সমাধাতুং ন শক্লোষি ময়ি স্থিরম্।
অভ্যাসযোগেন ততো মামিচ্ছাপুং ধনঞ্জয়।। শ্রীমদ্ভগবদগীতা ১২/৮-৯।
১১. অভ্যাসেহপ্যসমর্থোহসি মৎকর্মপরমো ভব।
মদর্থমপি কমাণি কুর্বন্ সিদ্ধিমবাপ্যসি।।
অথৈতদপ্যাশক্তোহসি কর্তুং মদ্যোগমাপ্রিতঃ।
সর্বকর্মফলত্যাগং ততঃ কুরু যতান্ববান্।। শ্রীমদ্ভগবদগীতা ১২/১০-১১।

শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা ১২/১২।

১৭. পরিত্যক্তাঃ সর্বভূতানাং মৈত্র্যং করুণা এব চ।

১৮. নিমেষা নিরহংকারঃ সমদুঃখসুখঃ ক্ষমী।।

১৯. সঙ্কটং সততং যোগী যতাত্মা দৃঢ়নিশ্চয়ঃ।

২০. যতঃপিতমনোবুজির্ঘো মত্তক্তঃ স মে প্রিয়ঃ।। শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা ১৮/১৩-১৪।

২১. যতঃসৌখিন্যে লোকো লোকামোহিজতে চ যঃ।

২২. যতঃস্বভোগেহৈশ্বর্যমুজ্জ্বলং যঃ স চ মে প্রিয়ঃ।।

২৩. জনপেক্ষঃ শুচিদক্ষ উদাসীনো গতব্যথাঃ।

২৪. সবারহুতপরিভ্যাগী যো মত্তক্তঃ স মে প্রিয়ঃ।।

২৫. যো ন ক্షযতি ন ছেষ্তি ন শোচতি ন কাঙ্ক্ষতি।

২৬. গতাশ্রিতপরিভ্যাগী ভক্তিমান্যঃ স মে প্রিয়ঃ।।

২৭. স্মঃ শত্রৌ চ মিত্রে চ তথা মানাপমানয়োঃ।

২৮. শীতোষ্ণসুখদুঃখেসু সমঃ সম্পবিবর্জিতঃ।।

২৯. তুলনিন্যাসুতিমৌনী সন্তুষ্টো যেন কেনচিৎ।

৩০. অনিকতঃ স্থিরমতিভক্তিমান্নে প্রিয়ো নরঃ।। শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা ১২/১৫-১৯।

৩১. যে তু ধর্মামৃতমিদং যথোক্তং পর্যুপাসতে।

৩২. শ্রদ্ধানা মৎপরমা ভক্তাস্তেহতীব মে প্রিয়াঃ।। শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা ১২-২০।

৩৩. ভক্ত্যা মামভিজানাতি যাবান্যশাস্ত্রি তদ্বৃতঃ।

৩৪. ততো মাং তদ্বৃতো জ্ঞাত্বা বিশতে তদনন্তরম্।। শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা ১৮/৫৫।