



Pratidhwani the Echo

A Peer-Reviewed International Journal of Humanities & Social Science

ISSN: 2278-5264 (Online) 2321-9319 (Print)

Impact Factor: 6.28 (Index Copernicus International)

Volume-XIV, Issue-III, April 2026, Page No. 208-215

Published by Dept. of Bengali, Karimganj College, Sribhumi, Assam, India

Website: <http://www.thecho.in>

DOI: 10.64031/pratidhwanitheecho.vol.14.issue.03W.099



যোগ দর্শনে জীবন, স্বাস্থ্য এবং সুখ: একটি সামগ্রিক দৃষ্টিভঙ্গি

বিশ্বজিৎ পাসমান, গবেষক, দর্শন বিভাগ, কাজী নজরুল বিশ্ববিদ্যালয়, আসানসোল,
পশ্চিমবঙ্গ, ভারত

Received: 25.04.2026; Accepted: 29.04.2026; Available online: 30.04.2026

©2026 The Author(s). Published by Dept. of Bengali, Karimganj College, Sribhumi. This is an open access article under the CC BY license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

Abstract

The fundamental basis of all classical Indian discourse is liberation from suffering— that is, seeking the means to attain happiness by overcoming sorrow. Not only in Vedic literature but also across various schools of Indian philosophy, from their own perspectives, discussions have been held on how individuals can lead a disciplined life and progress toward the ultimate *puruṣārtha*. At the core of these discussions lies the theory rooted in *Yoga Darśana* (the philosophy of Yoga). Yoga is not merely a physical practice; it is a complete life philosophy that ensures the holistic development of human life. Maharishi Patanjali's *Yoga Sūtra* serves as the foundational theoretical text of Yoga highlighting the interconnections between life, health, and happiness.

In this paper first the fundamental concepts of *Yoga Darśana* will be discussed, particularly the importance of *cittavṛtti nirodha* (the self-control of mental fluctuations) and self-inquiry. Following that, the role of Yoga in health and hygiene will be explained, highlighting *Aṣṭāṅga Yoga*, which consists of eight limbs: (1) *Yama* (2) *Niyama* (3) *Āsana* (4) *Prāṇāyāma* (5) *Pratyāhāra* (6) *Dhāraṇā* (7) *Dhyāna* and (8) *Samādhi*. Through these eight limbs of Yoga, the physical and mental benefits will be emphasized. The *Yoga Sūtra* particularly underscores the importance of mental harmony and an ethical life, which aid in the ultimate realization of happiness.

Subsequently, the paper will discuss the philosophical and practical aspects of happiness, exploring the true nature of happiness in the light of the *Aṣṭāṅga Yoga* system of the *Yoga Sūtra*. Finally, the relevance of *Yoga Darśana* in modern life will be highlighted, analyzing how it can make personal and social life healthy, disciplined, and joyful. Through this discussion, readers will understand that Yoga is not merely physical exercise but a thoughtful life philosophy that benefits both the individual and society.

Keywords: Spiritual Development, Life, Health, Happiness, *Cittavṛtti*, *Aṣṭāṅga Yoga*. Moral Discipline

পৃথিবীতে জীব যে শরীরকে কেন্দ্র করে সুখ অনুভব করবে সেই শরীর সুখের উপযোগী না হওয়ায় পরিপূর্ণ সুখলাভের পরিবর্তে বেদনাময় অনুভবের সৃষ্টি করে। অর্থাৎ দুঃখে নিমজ্জিত হয়। এই দুঃখ যেমন ক্ষণ স্থায়ী ঠিক এই রূপ সুখও তেমন ক্ষণ স্থায়ী। তাই আমার এই প্রবন্ধটি জীবন, স্বাস্থ্য এবং সুখ এই বিষয় নিয়ে আলোনা যার শিরোনামটি হল— যোগ দর্শনে জীবন, স্বাস্থ্য এবং সুখ: একটি সামগ্রিক দৃষ্টিভঙ্গি।

ভারতীয় দর্শনশাস্ত্রে ছয়টি আন্তিক দর্শন সম্প্রদায় বিদ্যমান। এই ছয়টি আন্তিক দর্শন সম্প্রদায়ের মধ্যে বিশ্বসমাদৃত দর্শন হল যোগ দর্শন। সাম্প্রতিক দশকে যোগসূত্র বিশ্বব্যাপী রাজযোগ ক্রিয়া অনুশীলন ও তার দার্শনিক ভিত্তির প্রচলিত ধারণার কারণে বিশ্বজুড়ে জনপ্রিয়তা অর্জন করেছে। মহর্ষি পতঞ্জলি এই দর্শনের সূত্রকার। ‘যোগসূত্র’ বা ‘পাতঞ্জলসূত্র’ই এই দর্শনের মূল বা সূত্রগ্রন্থ। পতঞ্জলির নাম অনুসারে এই দর্শনকে পাতঞ্জল দর্শনও বলা হয়। ‘যোগসূত্র’ গ্রন্থটি চারটি পাদে বিভক্ত। যথা— (১) সমাধিপাদ, (২) সাধনপাদ, (৩) বিভূতিপাদ ও (৪) কৈবল্যপাদ। ‘যোগসূত্র’-এর মোট সূত্রসংখ্যা হল ১৯৫। প্রথমপাদে আছে ৫১ টি সূত্র, দ্বিতীয়পাদে আছে ৫৫ টি সূত্র, তৃতীয়পাদে আছে ৫৫ টি সূত্র এবং চতুর্থপাদে আছে ৩৪ টি সূত্র। এই পাদগুলির মধ্যে প্রথম পাদ অর্থাৎ সমাধিপাদের আলোচ্য বিষয় হল যোগের প্রকৃতি ও উদ্দেশ্য বিশয়ে আলোচনা, দ্বিতীয় পাদ অর্থাৎ সাধনপাদের আলোচ্য বিষয় হল লক্ষ্যসিদ্ধির উপায় বিশয়ে আলোচনা, তৃতীয় পাদ অর্থাৎ বিভূতিপাদের আলোচ্য বিষয় হল যোগ-প্রক্রিয়ার দ্বারা লব্ধ অলৌকিক শক্তি বিশয়ে আলোচনা এবং চতুর্থ পাদ অর্থাৎ কৈবল্যপাদের আলোচ্য বিষয় হল মুক্তির স্বরূপ ও মুক্তিপ্রাপ্ত পুরুষের স্বরূপ বিশয়ে আলোচনা। সাম্প্রতিক বিশ্বে রাষ্ট্রসঙ্ঘ-কর্তৃক ২১— সে জুন আন্তর্জাতিক যোগ দিবস ঘোষণা করা হয়। আজ আর যোগ শব্দের সঙ্গে কেবল ভারতবর্ষ নয়, ভারতের বাইরেও নানা দেশে ও বিদেশে পরিচিতি ও আগ্রহ প্রতিনিয়ত বেড়েই চলেছে।

যোগ শব্দের ব্যুৎপত্তিগত অর্থ:

সংস্কৃত “যুজ্” ধাতুর উত্তর “ঘঙ্” প্রত্যয় যোগে “যোগ” শব্দটির উৎপত্তি। “যুজ্” ধাতুর অর্থ সংযোগ বা যুক্ত করাকে বোঝায়। কিন্তু ব্যুৎপত্তিগত ভাবে ‘যোগ’ শব্দের অর্থ হল যুক্ত হওয়া। যেমন জীবাত্তার সঙ্গে পরমাত্মার, ভক্তের সঙ্গে ভগবানের ইত্যাদি। শ্রীমদ্ভগবদ্গীতায় শ্রীকৃষ্ণ বলেছেন— “যোগঃ কর্মসু কৌশলম্”^১ অর্থাৎ কর্মের কৌশলই হল যোগ। কিন্তু মহর্ষি পতঞ্জলি তাঁর যোগসূত্রের দ্বিতীয় সূত্রে বলেছেন— “যোগশ্চিত্তবৃত্তিনিরোধঃ”^২ অর্থাৎ চিত্তবৃত্তির নিরোধই হল যোগ। চিত্ত বলতে যোগে বুদ্ধি, অহঙ্কার ও মন প্রকৃতির এই তিনটি বিকারকে একত্রে বোঝানো হয়েছে। মনের মাধ্যমে চিত্ত যখন কোনো বিষয়ের সঙ্গে যুক্ত হয় তখন চিত্ত সেই বিষয়াকার ধারণ করে। চিত্তের এই বিষয়াকারে পরিণাম প্রাপ্তিকেই চিত্তবৃত্তি বলা হয়। জীবের অববেকজ্ঞান বা অবিদ্যা দূরীকরণের জন্য এবং বিবেকজ্ঞান লাভের জন্য চিত্তবৃত্তিগুলিকে সম্পূর্ণরূপে নিবৃত্ত করার নামই যোগ। অর্থাৎ মহর্ষি পতঞ্জলি যোগ শব্দে চিত্তের সকল বৃত্তির লয়কে বুঝিয়েছেন। সংযোগ নয়, বরং বিয়োগ অর্থে মহর্ষি পতঞ্জলি এখানে যোগ শব্দটি ব্যবহার করেছেন। যোগ দর্শন বিশেষভাবে শারীরিক ও মানসিক নিয়ন্ত্রণ, এবং যোগসাধনার মাধ্যমে চেতনার পরিশুদ্ধির ওপর গুরুত্ব দেয়।

যোগাচার্য পরম্পরা:

যোগসূত্র ও যোগসূত্রভাষ্য যে প্রাচীন ভারতের দার্শনিক গৌরবের অন্যতম-শ্রেষ্ঠ নিদর্শন এবিষয়ে সন্দেহের অবকাশ নেই। সূত্রকার যে ভাবে প্রয়োজনীয় লক্ষণ, যুক্তির শৃঙ্খলা ও প্রাজ্ঞলতা বজায় রেখেছেন তা এক কথায় অতুলনীয়। যোগ দর্শনের জর্জন যেমন উচ্চতম, ন্যায্যও তেমনই বিশুদ্ধতম এবং মূল পর্যন্ত অন্ধ বিশ্বাসের কলঙ্কশূন্য। এত গভীর ও অনবদ্য দার্শনিক গ্রন্থ জগতে বিরল।

^১ শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা, সাংখ্যযোগ-২/৫০

^২ সমাধিপাদ-১/২

যোগের উপদেষ্টা হিসাবে আমরা অনেক দেবতা ও শাস্ত্রকার ঋষির নাম দেখতে পাওয়া যায়। যোগী যাজ্ঞবল্ক্যের মতে, যোগের আদি প্রবক্তা হলেন হিরণ্যগর্ভ। কিন্তু বৈশম্পায়নের উক্তি থেকে জানা যায় ব্রহ্মা যোগের প্রথম প্রবক্তা। তবে এই দুই মতের মধ্যে সেরকম প্রকৃত কোন বিরোধ নেই। বস্তুত ব্রহ্মা ও হিরণ্যগর্ভ শব্দ দুটি পর্যায়বাচক হলেও অধুনা-প্রাপ্ত যোগদর্শনের গ্রন্থসমূহের মধ্যে মহর্ষি পতঞ্জলি-রচিত যোগসূত্র-ই সর্বমান্য। প্রাচীন শাস্ত্রকারগণ মহর্ষি পতঞ্জলিকে অনন্তনাগের অবতার হিসাবে উল্লেখ করেছেন। মহর্ষি পতঞ্জলি-র আবির্ভাব ও তিরোধান কাল এবং তাঁর জীবনবৃত্তান্ত সম্বন্ধে সর্বজনগ্রাহ্য তথ্য খুব কমই পাওয়া যায়। যোগসূত্রভাষ্য ও কিছু টীকা-গ্রন্থের মঙ্গলাচরণে অনন্তদেবের স্তুতি রয়েছে। জনশ্রুতি অনুযায়ী অনন্তদেব স্বয়ং চিত্তশোধনের জন্য মহর্ষি পতঞ্জলিরূপে যোগসূত্র রচনা করেন, ভাষাশোধনের জন্য মহাভাষ্য রচনা করেন এবং দেহশোধনের জন্য চরকরূপে চরকসংহিতা রচনা করেন। যোগ দর্শনের তথা যোগাচার্যগণের যে পরম্পরার দেখতে পাওয়া যায়, তা নিম্নরূপ—

“(১) ব্রহ্মা (২) মহেশ্বর (৩) চন্দ্র (৪) প্রাচেতস্ (৫) মনু (৬) শুক্র (৭) ভরদ্বাজ (৮) জনক (৯) কপিল (১০) আসুরি (১১) পঞ্চশিখ (১২) দত্তাত্রেয় (১৩) মহর্ষি পতঞ্জলি (১৪) যাজ্ঞবল্ক্য (১৫) ব্যাস (১৬) বাচস্পতিমিশ্র (১৭) ভোজরাজ (১৮) বিজ্ঞানভিক্ষু (১৯) ভাবাগণেশ (২০) রামানন্দসরস্বতী (২১) নারায়ণভিক্ষু (২২) নাগেশভট্ট।”^৩

যোগ দর্শনে জীবনের ব্যাখ্যা:

যোগ দর্শন অনুসারে, জীবন কেবল ইন্দ্রিয়সুখ বা ভৌতিক অর্জনের জন্য নয়; বরং এটি একটি আত্ম-উন্নয়নের যাত্রা, যা চেতনার উচ্চ স্তরে উন্নীত হওয়ার মাধ্যমে পরমসত্য বা কৈবল্য লাভের দিকে পরিচালিত করে। এখানে জীবনকে কয়েকটি মূল দৃষ্টিকোণ থেকে দেখানো হল—

ক. প্রকৃতি ও পুরুষ:

যোগ দর্শন সাংখ্য দর্শনের উপর ভিত্তি করে গড়ে উঠেছে। বলা হয় যে বিশ্ব দুইটি মৌলিক উপাদান দ্বারা গঠিত। যেমন- পুরুষ ও প্রকৃতি। জীবন হল এই দুইয়ের সংমিশ্রণ। কপিলের সাংখ্য দর্শন ও পতঞ্জলির যোগদর্শন প্রকৃতপক্ষে একই মূলতন্ত্রের দুটি ভিন্ন দিক। দর্শনশাস্ত্রে সাংখ্য ও যোগ দর্শনকে সমানতন্ত্র বলা হয়েছে। উভয় দর্শনের প্রতিপাদ্য বিষয় ২৫ টি তত্ত্ব স্বীকৃত। আচার্য ঈশ্বরকৃষ্ণ তাঁর *সাংখ্যকারিকা*-গ্রন্থে দুটি মূল তত্ত্ব স্বীকার করেছেন, যথা— প্রকৃতি ও পুরুষ। প্রকৃতি ও পুরুষের সংযোগের ফলে সাক্ষাৎ ও পরম্পরাক্রমে উৎপন্ন হয় মোট তেইশ প্রকার তত্ত্ব। ফলে সাংখ্য দর্শনে সর্বমোট পঁচিশ প্রকার তত্ত্ব স্বীকৃত। এই তত্ত্বগুলি হল যথা— পুরুষ বা জ্ঞ, অব্যক্ত বা মূলপ্রকৃতি বা প্রধান, মহৎ বা বুদ্ধি, অহঙ্কার, মন, পঞ্চজ্ঞানেন্দ্রিয় (চক্ষু, কর্ণ, নাসিকা, জিহ্বা, ত্বক্), পঞ্চকর্মেন্দ্রিয় (বাক্, পাণি, পাদ, পায়ু, উপস্থ), পঞ্চতন্মাত্র বা পঞ্চসূক্ষ্মভূত (শব্দ, স্পর্শ, রূপ, রস, গন্ধ) এবং পঞ্চমহাভূত (ক্ষিতি বা পৃথিবী, অপ্ বা জল, তেজ বা অগ্নি, মরুৎ বা বায়ু, আকাশ বা ব্যোম)। সাংখ্য ও যোগ দর্শনে এই পঁচিশটি তত্ত্বের জ্ঞান তথা ব্যক্ত, অব্যক্ত ও জ্ঞ-এর ভেদজ্ঞানকেই জীবের সকল দুঃখের চিরনিবৃত্তির থেকে মুক্তির উপায় বলে উল্লেখ করা হয়েছে। পুরুষ প্রকৃতির সাথে সংযুক্ত হয়ে দুঃখভোগ করে, এবং যোগসাধনার মাধ্যমে প্রকৃতির বন্ধন থেকে মুক্ত হয়ে চিরশান্তি বা মুক্তি লাভ করতে পারে।

^৩ তদেব, পৃ. ২

খ. চিত্ত ও চিত্তবৃত্তি:

যোগ দর্শন মতে, মানুষের মন বা চিত্ত পাঁচ ধরণের বৃত্তির (প্রমাণ, বিপর্যয়, বিকল্প, নিদ্রা, স্মৃতি) মাধ্যমে পরিচালিত হয়। চিত্ত বলতে মন, বুদ্ধি, অহংকার এই তিনটি তত্ত্ব যা প্রকৃতির পরিণাম জড় ও অচেতন এদের একত্রে চিত্ত বলে। প্রকৃতির পরিণামই হচ্ছে এই চিত্তের বিকার বা বৃত্তি। বৃত্তি শব্দের অর্থ হল পরিণাম প্রাপ্ত হওয়া অর্থাৎ বিষয়ের সঙ্গে চিত্তের সম্বন্ধ হওয়ার পর চিত্ত যে বিষয়াকার প্রাপ্ত হয় সেই বিষয়াকার প্রাপ্তিকেই চিত্তের বৃত্তি বা চিত্তবৃত্তি বলা হয়। মহর্ষি পতঞ্জলির মতে চিত্তের বিষয় যেহেতু অসংখ্য তাই চিত্তবৃত্তিও অসংখ্য তবে তিনি যোগসূত্রে এই সমস্ত প্রকার বৃত্তিকে পঞ্চপ্রকার বৃত্তির মধ্যেই অন্তর্ভুক্ত করেছেন। এই পাঁচ বা পঞ্চ প্রকার বৃত্তি প্রসঙ্গে প্রথম পাদে বলা হয়েছে— “প্রমাণ-বিপর্যয়-বিকল্প-নিদ্রা-স্মৃতয়ঃ”^৪ অর্থাৎ প্রমাণ-বিপর্যয়-বিকল্প-নিদ্রা-স্মৃতি এই পাঁচ প্রকার চিত্তবৃত্তি। এই পাঁচ প্রকার বৃত্তি নিম্নে আলোচনা করা হল— প্রমাণ: প্রমা হলো যথার্থ জ্ঞান সাংখ্য ও যোগ দর্শনে তিন প্রকার প্রমাণ উল্লেখ আছে। প্রমাণ লক্ষণে মহর্ষি পতঞ্জলি বলেছেন— “প্রত্যক্ষানুমানাগমাঃ প্রমাণানি”^৫ অর্থাৎ প্রত্যক্ষ, অনুমান ও শব্দ বা আগমন এই তিন প্রকার প্রমাণ। ইন্দ্রিয়ের সাথে বাহ্যবস্তুর সংযোগজনিত যে বৃত্তি তাই প্রত্যক্ষ বৃত্তি, দৃষ্টবস্তুর সাহায্যে অদৃষ্ট বস্তুর যে জ্ঞান বা বৃত্তি তা হল অনুমান বৃত্তি, আত্ম ব্যক্তির বাক্য শুনে শ্রোতার চিত্তে যে বৃত্তি উৎপন্ন হয় তা আগম বৃত্তি বা শব্দবৃত্তি।

বিপর্যয়: বিপর্যয় লক্ষণে মহর্ষি পতঞ্জলি বলেছেন, “বিপর্যয়ো মিথ্যাজ্ঞানমতদ্রুপপ্রতিষ্ঠম”^৬ অর্থাৎ বিপর্যয় হচ্ছে ভ্রান্তজ্ঞান তবে জ্ঞানের অভাব নয় চিত্ত বৃত্তি বিষয়ের অনুরূপ না হয়ে যদি অন্যরূপে হয় তাহলে তা ভ্রান্ত জ্ঞান বা বিপর্যয় হয় থাকে।

বিকল্প: বিকল্প লক্ষণে মহর্ষি পতঞ্জলি বলেছেন, “শব্দজ্ঞানানুপাতী বস্তুশূন্যো বিকল্পঃ”^৭ অর্থাৎ যে জ্ঞান কেবল শব্দ আশ্রয়ী, যেখানে শব্দের অর্থ অনুসারে কোন বস্তু থাকে না চিত্তের সেই বৃত্তি বা জ্ঞানকে বিকল্প বলে।

নিদ্রা: নিদ্রার লক্ষণে মহর্ষি পতঞ্জলি বলেছেন, “অভাবপ্রত্যয়ালম্বনা বৃত্তির্নিদ্রা” অর্থাৎ নিদ্রা কালে জ্ঞানের অভাব বিষয়ক জ্ঞান নিদ্রার অবলম্বন নিদ্রা কালে কোন জ্ঞান হয় না নিদ্রা কালে জ্ঞানাভাবের চিত্তবৃত্তি হয়।

স্মৃতি: স্মৃতির লক্ষণে মহর্ষি পতঞ্জলি বলেছেন, “অনুভূতবিষয়াসম্প্রমোষঃস্মৃতি”^৮ অর্থাৎ অতীত অভিজ্ঞতার সংস্কারজনিত বৃত্তি জ্ঞানই স্মৃতি। জ্ঞান পূর্বে অনুভব জন্য বিষয়ের সংস্কারের পুনরায় যথাযথ পুনরুজ্জীবনই স্মৃতি। এই সমস্ত পাঁচটি বৃত্তি গুলি হল এই পাঁচ প্রকারের চিত্তবৃত্তির অন্তর্গত। অর্থাৎ যোগ হল চিত্তবৃত্তির নিরোধ।^৯ মানুষের অজ্ঞান বা অবিদ্যা দূরীকরণের জন্য এবং বিবেকজ্ঞান লাভের জন্য চিত্তবৃত্তিগুলিকে সম্পূর্ণরূপে নিবৃত্ত করার নামই যোগ। এই বৃত্তিগুলো নিয়ন্ত্রণে আনতে পারলেই জীবনের প্রকৃত উদ্দেশ্য উপলব্ধি করা সম্ভব।

^৪ যোগসূত্র—১/৬

^৫ যোগসূত্র—১/৭

^৬ যোগসূত্র—১/৮

^৭ যোগসূত্র—১/৯

^৮ যোগসূত্র—১/১০

^৯ “যোগশ্চিত্তবৃত্তিনিরোধঃ”—১/২

গ. অষ্টাঙ্গ যোগ:

মহর্ষি পতঞ্জলি তাঁর *যোগসূত্র*-এ অষ্টাঙ্গ যোগের লক্ষণে বলেছেন—

“যমনিয়মাসনপ্রাণায়ামপ্রত্যাহারধারণাধ্যানসমাধয়োঃষ্টাবঙ্গানি”^{১০} জীবনের অনুশীলনপদ্ধতি পতঞ্জলি আটটি ধাপে যোগ সাধনার মাধ্যমে জীবনের চূড়ান্ত মুক্তির পথ দেখিয়েছেন— i) যম (নৈতিক শৃঙ্খলা), ii) নিয়ম (আত্মসংযম), iii) আসন (শারীরিক ভঙ্গি), iv) প্রাণায়াম (শ্বাস নিয়ন্ত্রণ), v) প্রত্যাহার (ইন্দ্রিয় সংযম), vi) ধারণা (মনঃসংযম), vii) ধ্যান (গভীর ধ্যান), viii) সমাধি (পরমচেতনার অভিজ্ঞতা) এই অষ্টাঙ্গ যোগের অনুশীলনের মাধ্যমে একজন মানুষ তার শরীর, মন, এবং আত্মার নিয়ন্ত্রণ লাভ করে এবং জীবনের প্রকৃত তাৎপর্য উপলব্ধি করতে সক্ষম হয়।

ঘ. মুক্তি বা কৈবল্য:

জীবনের মূল উদ্দেশ্য হল মুক্তি বা কৈবল্য লাভ করা, যা আত্মার প্রকৃত স্বরূপ উপলব্ধির মাধ্যমে অর্জিত হয়। আত্মা স্বরূপত মন, বুদ্ধি, অহংকার থেকে সম্পূর্ণ পৃথক। বিশুদ্ধ আত্মজ্ঞানই হল মুক্তি এবং চিত্ত বা মন স্থির ও শান্ত না হলে আত্মজ্ঞান লাভ সম্ভব নয়। তাই চিত্ত বা মনকে শান্ত করার জন্য ও নির্মল করার জন্য মহর্ষি পতঞ্জলি অষ্টাঙ্গযোগানুশীলনের উপদেশ দিয়েছেন। যখন চিত্ত সম্পূর্ণভাবে শান্ত হয়, তখন মানুষ প্রকৃত সুখ এবং মুক্তির আনন্দ পায়।

যোগ দর্শনে স্বাস্থ্যের ব্যাখ্যা:

যোগ দর্শনে স্বাস্থ্য শুধুমাত্র শারীরিক সুস্থতা নয়; বরং এটি দেহ, মন এবং আত্মার মধ্যে সামঞ্জস্য ও ভারসাম্য বজায় রাখাকে বোঝায়। এটি এক সামগ্রিক দৃষ্টিভঙ্গির উপর ভিত্তি করে গড়ে উঠেছে, যেখানে বলা হয়— “স্বাস্থ্য হল দেহ, মন ও আত্মার সামঞ্জস্যপূর্ণ ভারসাম্য।” পতঞ্জলির যোগশাস্ত্রের মতে, প্রকৃত সুস্থতা অর্জনের জন্য শরীর, মন এবং আত্মাকে একত্রে সুস্থ রাখতে হয়। যোগ দর্শনে স্বাস্থ্যের তিনটি প্রধান স্তর ব্যাখ্যা দেওয়া হল সেগুলি হল—

ক. শারীরিক স্বাস্থ্য (Physical Health):

যোগের বিভিন্ন আসন (যোগব্যায়াম) এবং প্রাণায়াম (শ্বাস নিয়ন্ত্রণ) দেহের অভ্যন্তরীণ কার্যপ্রণালী উন্নত করে এবং বিভিন্ন রোগ প্রতিরোধে সাহায্য করে। আসনের উপকারিতা হল মেরুদণ্ড সুস্থ রাখা, পেশি ও জোড়ার নমনীয়তা বৃদ্ধি, রক্ত সঞ্চালন ও হজমশক্তি উন্নত করা, হরমোন ব্যালেন্স রক্ষা করা। প্রাণায়ামের উপকারিতা হল শ্বাস-প্রশ্বাসের কার্যকারিতা বৃদ্ধি, অক্সিজেন গ্রহণ ক্ষমতা বাড়ানো, হৃদযন্ত্র ও ফুসফুসকে শক্তিশালী করা এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি।

খ. মানসিক স্বাস্থ্য (Mental Health):

যোগ দর্শন অনুযায়ী, মন সবসময় চিত্তবৃত্তি (মনোচঞ্চলতা, দুশ্চিন্তা, হতাশা) দ্বারা আক্রান্ত থাকে। ধ্যান (Meditation) এবং প্রত্যাহার (Sense Withdrawal) এর মাধ্যমে মানসিক স্থিরতা অর্জন করা সম্ভব। মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য যোগের উপকারিতা হল দুশ্চিন্তা ও মানসিক চাপ কমানো, মনোযোগ ও স্মৃতিশক্তি বৃদ্ধি, আত্মনিয়ন্ত্রণ ও ধৈর্য বাড়ানো, অনিদ্রা (Insomnia) প্রভৃতি দূর করা।

গ. আধ্যাত্মিক স্বাস্থ্য (Spiritual Health):

যোগ দর্শনের চূড়ান্ত লক্ষ্য হল আত্মসাধনা ও মোক্ষ লাভ করা। ধ্যান ও সমাধি চর্চার মাধ্যমে ব্যক্তি তার সত্যিকারের সত্তাকে উপলব্ধি করতে পারে, যা আমাদের জীবনে আধ্যাত্মিক শান্তি নিয়ে আসে। আধ্যাত্মিক স্বাস্থ্যের উপকারিতা হল আত্মজ্ঞান ও আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধি, দুঃখ ও আসক্তি থেকে মুক্তি পাওয়া, অভ্যন্তরীণ সুখ ও প্রশান্তি লাভ, জীবাত্তার সঙ্গে পরমাত্মার, ভক্তের সঙ্গে ভগবানের সংযুক্ত হওয়া প্রভৃতি।

যোগ দর্শনে স্বাস্থ্য রক্ষার উপায়:

যোগশাস্ত্র মতে, সুস্থ থাকার জন্য জীবনযাত্রায় কিছু নিয়ম অনুসরণ করা উচিত—

১. নিয়মিত যোগ অভ্যাস করা (আসন, প্রাণায়াম, ধ্যান)
২. সুস্বপ্ন ও সৎ খাবার গ্রহণ করা (সাত্ত্বিক আহার)
৩. নেতিবাচক চিন্তা দূর করা
৪. নিয়ন্ত্রিত জীবনযাত্রা অনুসরণ করা
৫. প্রকৃতির সঙ্গে সামঞ্জস্য রেখে জীবন যাপন করা, প্রভৃতি।

যোগ দর্শনে সুখের ব্যাখ্যা:

যোগ দর্শন অনুসারে, সুখ হলো অন্তর্নিহিত ও শাস্ত্রত এক অবস্থা, যা বাহ্যিক বস্তু বা ইন্দ্রিয়সুখের উপর নির্ভরশীল নয়। এটি চিন্তের স্থিতিশীলতা ও আত্মার প্রকৃত উপলব্ধির সঙ্গে সম্পর্কিত। পতঞ্জলির যোগসূত্র-এ বলা হয়েছে— “সুখ আসলে অন্তর্গত, বাহ্যিক বস্তু বা অনুভূতির মাধ্যমে তা স্থায়ী হয় না। সত্যিকারের সুখ আসে যখন মন স্থির হয় এবং আত্মা প্রকৃত স্বরূপে প্রতিষ্ঠিত হয়”। যোগ দর্শন অনুযায়ী, সুখকে দুইভাবে বোঝানো যায়—

ক) অস্থায়ী সুখ: যা ইন্দ্রিয়সুখ, বস্তুগত অর্জন বা বাহ্যিক কারণে হয় (যেমন, ধন, ক্ষমতা, সম্পর্ক ইত্যাদি)।

খ) স্থায়ী সুখ: যা আত্মোপলব্ধি ও অভ্যন্তরীণ শান্তি থেকে আসে, যা যোগ ও ধ্যানের মাধ্যমে অর্জন করা সম্ভব।

যোগ দর্শনে সুখের মূল উপাদান:

ক. চিন্তবৃত্তির নিয়ন্ত্রণ (Control of Mind-Fluctuations): যোগ দর্শনের মতে, আমাদের মন সবসময় চিন্তবৃত্তি দ্বারা আলোড়িত হয়— আকাঙ্ক্ষা (desire), ভয় (fear), দুঃখ (sorrow), অহংকার (ego) এই সবকিছুর কারণে আমাদের সুখ ক্ষণস্থায়ী হয়। তবে যোগ ও ধ্যান অনুশীলনের মাধ্যমে এই চিন্তবৃত্তি নিয়ন্ত্রণ করা সম্ভব, যা সত্যিকারের সুখ আমাদের জীবনে নিয়ে আসে। এই চিন্তবৃত্তি নিয়ন্ত্রণ করা সম্ভব হয় অষ্টাঙ্গ যোগের মাধ্যমে।

খ. অষ্টাঙ্গ যোগ:

যোগের আটটি স্তর (অষ্টাঙ্গ যোগ) সুখ লাভের জন্য গুরুত্বপূর্ণ—

১. যম (নৈতিক জীবন)— যম হল যোগের প্রথম অঙ্গ। যোগসূত্র-এ বলা হয়েছে,

“অহিংসাসত্যাস্তেয়ব্রহ্মচর্যাপরিগ্রহা যমাঃ”^{১১} অর্থাৎ অহিংসা, সত্য, অস্তেয়, ব্রহ্মচর্য ও অপরিগ্রহ এই পাঁচটি সাধনকে একত্রে বলা হয় যম। অহিংসা, সত্য, অস্তেয়, ব্রহ্মচর্য, অপরিগ্রহ ইত্যাদি মেনে চললে মানসিক শান্তি আসে।

^{১১} সাধনপাদ-২/৩০

২. নিয়ম (ব্যক্তিগত সংযম)- যোগের দ্বিতীয় অঙ্গ হল নিয়ম। *যোগসূত্র*-এ বলা হয়েছে-

“শৌচসন্তোষতপঃস্বাধ্যায়েশ্বরপ্রণিধানানি নিয়মাঃ”^{১২} অর্থাৎ শৌচ, সন্তোষ, তপঃ, স্বাধ্যায় ও ঈশ্বর-প্রণিধান— এই পাঁচটি সাধনকে বলা হয় নিয়ম। শুদ্ধতা, তপস্যা ও আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধি করে সুখ পাওয়া যায়।

৩. আসন (শারীরিক স্থিতি)- আসন হল যোগের তৃতীয় অঙ্গ। *যোগসূত্র*-এ বলা হয়েছে— “স্থিরসুখমাসনম্”^{১৩} অর্থাৎ নিশ্চলভাবে সুখজনক অবস্থায় উপবেশনকেই বলা হয় আসন। যেমন— শীর্ষাসন, পদ্মাসন, সর্বাঙ্গাসন ইত্যাদি। আসনের দ্বারা দেহকে সুস্থ ও রোগমুক্ত রাখা যায়। শারীরিক ও মানসিক নিয়ন্ত্রণের জন্য আসন অভ্যাস করা প্রয়োজন। শারীরিক সুস্থতা থাকলে মনের উপর ইতিবাচক প্রভাব পড়ে।

৪. প্রাণায়াম (শ্বাসনিয়ন্ত্রণ)- প্রাণায়াম হল চতুর্থ যোগাঙ্গ। *যোগসূত্র*-এ বলা হয়েছে— “শ্বাসপ্রশ্বাসয়ঃ গতিবিচ্ছেদঃ প্রাণায়ামঃ”^{১৪} অর্থাৎ শ্বাসরূপ অভ্যন্তরীণ গতি এবং প্রশ্বাসরূপ বহির্গতির বিচ্ছেদকেই বলা হয় প্রাণায়াম। মনোসংযম এবং মানসিক প্রশান্তি আনে। প্রাণায়াম তিন প্রকার-রেচক, পূরক ও কুম্ভক।

৫. প্রত্যাহার (ইন্দ্রিয় সংযম)- প্রত্যাহার হল পঞ্চম যোগাঙ্গ। *যোগসূত্র*-এ বলা হয়েছে— “স্ববিষয়াসম্প্রয়োগে চিত্তস্য স্বরূপানুকারণ ইবেন্দ্রিয়াণাং প্রত্যাহারঃ”^{১৫} অর্থাৎ ইন্দ্রিয়সমূহের নিজ নিজ বিষয় অসংযুক্ত হয়ে চিত্তের স্বরূপানুকারণ লাভকেই বলা হয় প্রত্যাহার। বাহ্যিক আকর্ষণ কমিয়ে অন্তর্জগতে সুখ খুঁজতে সাহায্য করে।

৬. ধারণা (একাগ্রতা) ধারণা হল যোগের ষষ্ঠ অঙ্গ। *যোগসূত্র*-এ বলা হয়েছে— “দেশবন্ধশ্চিত্তস্য ধারণা”^{১৬} অর্থাৎ ধ্যেয়বস্তুতে চিত্তনিবেশকেই ধারণা বলা হয়। ধারণা বলতে বোঝায় চিত্তকে কোনো বস্তুতে ধরে রাখা। উপরিউক্ত পঞ্চ যোগাঙ্গের দ্বারা চিত্তশুদ্ধি হলে নাভিচক্র, নাসিকাগ্র ইত্যাদি স্থানে চিত্তকে স্থাপন করা বা স্থির রাখাই হল ধারণা। এককেন্দ্রিক মনোযোগ সুখের অনুভূতি বাড়ায়।

৭. ধ্যান (মেডিটেশন) *যোগসূত্র*-এ বলা হয়েছে— “তত্র প্রত্যয়েকতানতা ধ্যানম্”^{১৭} অর্থাৎ ধারণাতে প্রত্যয় বা জ্ঞানবৃত্তির একতানতাই হল ধ্যান। ধ্যেয় বস্তুতে চিত্তকে নিরবচ্ছিন্নভাবে আবদ্ধ রাখাকেই ধ্যানবলা হয়। ধারণা গভীরতর ও দীর্ঘস্থায়ী হলে তা ধ্যানে পর্যবসিত হয়। ধারণা হল বিন্দু বিন্দু জল বা তেলের ন্যায় আর ধ্যান হল জলধারা বা তৈলধারার ন্যায় একতান। গভীর ধ্যান মানসিক ও আত্মিক সুখ দেয়।

৮. সমাধি (পরম সুখ)- সমাধি হল যোগের শেষ অঙ্গ বা অষ্টম যোগাঙ্গ। *যোগসূত্র*-এ বলা হয়েছে-

“তদেবার্থমাত্রনির্ভাসং স্বরূপশূন্যমিব সমাধিঃ”^{১৮} অর্থাৎ ধ্যান যখন ধ্যেয়ের স্বভাবের আবেশে জ্ঞানাত্মক স্বভাবশূন্য হয় তখন তাকে বলা হয় সমাধি। আত্মার প্রকৃত উপলব্ধির মাধ্যমে পরমসুখ অর্জিত হয়। এছাড়াও সুখ লাভের জন্য রয়েছে

আসক্তি ও দ্বন্দ্ব থেকে মুক্তি (Freedom from Attachment & Duality):

যোগ দর্শন বলে যে, আসক্তি (attachment) ও দ্বন্দ্ব (duality) মানুষের দুঃখের মূল কারণ। যখন কেউ কিছু চায়, কিন্তু পায় না, তখন দুঃখ হয়। আবার কিছু পেয়ে গেলে হারানোর ভয় থাকে। যোগের দৃষ্টিতে সুখী হওয়ার উপায় হল জীবনের উত্থান-পতনকে স্বাভাবিকভাবে গ্রহণ করা বাহ্যিক বস্তু ও মানুষের উপর

^{১২} সাধনপাদ-২/৩২

^{১৩} সাধনপাদ-২/৪৬

^{১৪} সাধনপাদ-২/৪৯

^{১৫} সাধনপাদ-২/৫৪

^{১৬} বিভূতিপাদ-৩/১

^{১৭} বিভূতিপাদ-৩/২

^{১৮} বিভূতিপাদ-৩/৩

অতিরিক্ত নির্ভর না করা আসক্তি ও প্রত্যাশা কমানো যখন কেউ এসব থেকে মুক্ত হয়, তখন প্রকৃত সুখ অনুভব করতে পারে।

অভ্যন্তরীণ সুখ ও মুক্তি (Inner Happiness & Liberation):

যোগ দর্শনের মতে, পরম সুখ বা “আনন্দ” তখনই আসে, যখন ব্যক্তি আত্মার প্রকৃত স্বরূপ উপলব্ধি করতে পারে। এটি কৈবল্য বা মুক্তির মাধ্যমে সম্ভব, যেখানে ব্যক্তি চিন্তবৃত্তির উর্ধ্বে উঠে সর্বোচ্চ চেতনার স্তরে পৌঁছে যায়। “যখন মন সম্পূর্ণ নিরব ও স্থির হয়, তখন সত্যিকারের আনন্দের জন্ম হয়”।

উপসংহার:

যোগ দর্শন জীবনের উদ্দেশ্যকে শুধুমাত্র ভৌতিক বা ইন্দ্রিয়সুখের মধ্যে সীমাবদ্ধ রাখে না; বরং এটি আত্ম-উন্নয়ন, শুদ্ধতা, এবং পরম সত্যের সন্ধানের মাধ্যমে জীবনের গভীরতর উপলব্ধিকে গুরুত্ব দেয়। তাই এটি কেবল শারীরিক অনুশীলন নয়, বরং এক গভীর আধ্যাত্মিক পথ, অনুরূপভাবে স্বাস্থ্যের ব্যাখ্যায় বলা হয়েছে যে, “স্বাস্থ্য শুধু রোগমুক্ত থাকা নয়, বরং শারীরিক, মানসিক ও আধ্যাত্মিক সুস্থতার সমন্বয়”। এজন্য শুধু শরীরচর্চা করলেই হবে না; বরং মনকে নিয়ন্ত্রণ করা, ইতিবাচক চিন্তা রাখা এবং আধ্যাত্মিক উন্নতির পথ অনুসরণ করাও গুরুত্বপূর্ণ এবং যোগ দর্শনে সুখের ব্যাখ্যা হল অন্তর থেকে সুখ খোঁজা, যা বাহ্যিক বস্তু, অনুভূতি বা পরিস্থিতির উপর নির্ভরশীল নয়। চিন্তকে নিয়ন্ত্রণের মাধ্যমে, আসক্তি থেকে মুক্তির মাধ্যমে এবং আত্মজ্ঞান অর্জনের মাধ্যমে একজন ব্যক্তি স্থিতিশীল ও শাস্ত্র সুখ লাভ করতে পারে।

গ্রন্থপঞ্জি:

১. আরণ্য, স্বামী হরিহরানন্দ (১৯৯১)। যোগকারিকা। মধুপুর, বিহার: কপিল মঠ।
২. আরণ্য, হরিহরানন্দ (২০০২)। পাতঞ্জল যোগদর্শন। কলকাতা: পশ্চিমবঙ্গ রাজ্যপুস্তক পর্ষদ।
৩. শর্মা, পূর্ণচন্দ্র (২০০৫)। পাতঞ্জলদর্শন। কলকাতা: পশ্চিমবঙ্গ রাজ্যপুস্তক পর্ষদ।
৪. অভেদানন্দ, স্বামী (২০০৯)। যোগশিক্ষা। কলকাতা: শ্রীরামকৃষ্ণ বেদান্ত মঠ।
৫. অভেদানন্দ, স্বামী (২০০৩)। যোগদর্শন ও যোগসাধনা। কলকাতা: শ্রীরামকৃষ্ণ বেদান্ত মঠ।
৬. প্রেমেশানন্দ, স্বামী (২০০২)। পাতঞ্জল যোগসূত্র। কলকাতা: উদ্বোধন কার্যালয়।
৭. লোকেশ্বরানন্দ, স্বামী (২০২২)। বাস্তব জীবনে আধ্যাত্মিকতা। কলকাতা: উদ্বোধন কার্যালয়।
৮. যাজ্ঞবল্ক্য, মহর্ষি (১৪১৪)। যোগীযাজ্ঞবল্ক্যম্ সানুবাদ যোগশাস্ত্রম্। অশোক কুমার বন্দ্যোপাধ্যায় (সম্পাদিত), সদেশ, কলকাতা।
৯. মহর্ষি পতঞ্জলি। যোগ-দর্শন। গোরক্ষপুর, ২০০৫।
১০. অযাচক সম্পাদিত। গীতা-অভিধান। কাঁকুড়গাছি, কলকাতা, যোগেন্দ্র প্রকাশন, ২০০৩।