VI. Sem DSF-4

॥ ওঁ শ্রীপরমাত্মনে নমঃ ॥

পাতঞ্জলযোগদর্শন

সাধারণ ভাষাটীকাসহ

(১) সমাধিপাদ

অথ যোগানুশাসনম্॥ ১ ॥

অথ=এখন ; যোগানুশাসনম্=পরম্পরাগত যোগবিষয়ক শাস্ত্র (আরম্ভ করা হচ্ছে)।

ব্যাখ্যা—এই সূত্রে মহর্ষি পতঞ্জলি যোগের সাথে অনুশাসন পদটির প্রয়োগ করে যোগশিক্ষার চিরন্তনতা সূচিত করেছেন এবং অথ শব্দের দ্বারা এটি আরম্ভ করার প্রতিজ্ঞা করে যোগসাধনায় করণীয় কী তা জানাচ্ছেন॥ ১ ॥

সম্বন্ধ—*এইভাবে যোগশাস্ত্রের বর্ণনার আরম্ভ করে এখন যোগের সাধারণ লক্ষণ বর্ণনা করছেন—*

যোগশ্চিত্তবৃত্তিনিরোধঃ॥ ২ ॥

চিত্তবৃত্তিনিরোধঃ=চিত্তের বৃত্তিসকলের নিরোধ (সর্বতোভাবে স্থির হওয়া) ; যোগঃ=(হল) যোগ।

ব্যাখ্যা—এই গ্রন্থে প্রধানত চিত্তবৃত্তির নিরোধকেই 'যোগ' নামে অভিহিত কথা হয়েছে॥ ২ ॥

সম্বন্ধ—*যোগ শব্দের পরিভাষা নির্দেশ করে এবার তার সর্বোচ্চ ফলের কথা ব্যক্ত করছেন—*

উপরিউক্ত চার প্রকারের বৃত্তি ব্যতীত এই স্মৃতিবৃত্তির দ্বারাও যে সংস্কার চিত্তে সঞ্চিত হয়, তার থেকে পুনরায় স্মৃতিবৃত্তি উৎপন্ন হয়। স্মৃতিবৃত্তিও দু প্রকারের হয়—ক্লিষ্ট ও অক্লিষ্ট। যার স্মরণে মানুষের মধ্যে ভোগের প্রতি বৈরাগ্য উৎপন্ন হয়, যোগসাধনে শ্রদ্ধা উৎসাহ বর্ধিত হয়, আত্মজ্ঞান লাভে সহায়তা হয় তা হল অক্লিষ্ট। যার দ্বারা ভোগের প্রতি রাগ-দ্বেষ বর্ধিত হয় তা হল ক্লিষ্ট।

স্বপ্নকে অনেকে স্মৃতিবৃত্তি বলে মনে করেন কিন্তু স্বপ্নের মধ্যে জাগ্রত অবস্থার মতো সমস্ত বৃত্তিগুলির আবির্ভাব হতে দেখা যায়। অতএব কোনো একটি বৃত্তিতে তার অন্তর্ভাব মেনে নেওয়া উচিত হবে বলে মনে হয় না॥ ১১ ॥

সম্বন্ধ—*এই পর্যন্ত যোগের কর্তব্যতা, যোগের লক্ষণ ও চিত্তবৃত্তির লক্ষণের কথা বলা হয়েছে। এখন ওই সমস্ত বৃত্তির নিরোধের উপায় বলা হচ্ছে—*

অভ্যাসবৈরাগ্যাভ্যাং তন্নিরোধঃ ॥ ১২ ॥

তন্নিরোধঃ=ওইগুলির (চিত্তবৃত্তিসমূহের) নিরোধ ; **অভ্যাস-বৈরাগ্যাভ্যাম্**=অভ্যাস ও বৈরাগ্যের দ্বারা হয়।

ব্যাখ্যা—চিত্ত বৃত্তির নিরোধের দুটি উপায়—এক, অভ্যাস ; দুই, বৈরাগ্য। চিত্তবৃত্তির প্রবাহ পরম্পরাগত সংস্কার অনুযায়ী সাংসারিক ভোগের প্রতি ধাবিত হয়। সেই প্রবাহকে রুদ্ধ করার উপায় হল বৈরাগ্য আর তাকে (চিত্তবৃত্তিকে) কল্যাণমার্গে নিয়ে যাওয়ার উপায় হল অভ্যাস[১]॥ ১২ ॥

সম্বন্ধ—*দুটি উপায়ের মধ্যে প্রথমে অভ্যাসের লক্ষণ বলা হচ্ছে—*

তত্র স্থিতৌ যত্নোঽভ্যাসঃ ॥ ১৩ ॥

[১] গীতায় বলা হয়েছে—
অভ্যাসেন তু কৌন্তেয় বৈরাগ্যেণ চ গৃহ্যতে। (৬।৩৫)
হে কৌন্তেয়! অভ্যাস ও বৈরাগ্যের দ্বারা একে (মন) বশ করা করা সম্ভব হয়।

তত্র=এই দুটির মধ্যে ; **স্থিতৌ**=(চিত্তের) স্থিরতার জন্য ; **যত্নঃ**=যে যত্ন করতে হয়, তা ; **অভ্যাসঃ**=(হল) অভ্যাস।

ব্যাখ্যা—স্বভাবই চঞ্চল মনকে কোনো এক শ্রেয়-র প্রতি স্থির করার জন্য নিরন্তর চেষ্টা করতে থাকার নাম হল 'অভ্যাস'। শাস্ত্রে বিভিন্ন ধরনের অভ্যাসের কথা নানাভাবে বলা হয়েছে। এখানে সমাধিপাদের ৩২-৩৯ পর্যন্ত সূত্রে কয়েক প্রকারের অভ্যাসের কথা বলা হয়েছে। তার মধ্যে যেটি যে সাধকের পক্ষে সুবিধাজনক, যেটিতে তার স্বাভাবিক রুচি ও শ্রদ্ধা আছে সেটি-ই তার জন্য উপযুক্ত॥ ১৩ ॥

সম্বন্ধ—*এখন অভ্যাসে দৃঢ় হবার উপায় জানাচ্ছেন—*

স তু দীর্ঘকালনৈরন্তর্যসৎকারাঽঽসেবিতো দৃঢ়ভূমিঃ॥ ১৪ ॥

তু=কিন্তু ; **সঃ**=সেই (অভ্যাস) ; **দীর্ঘকালনৈরন্তর্যসৎকারাঽঽসেবিতঃ**=দীর্ঘকাল ধরে নিরন্তর এবং যত্নসহকারে ব্যাপৃত থেকে অনুশীলন করলে ; **দৃঢ়ভূমিঃ**=দৃঢ় ভিত্তিতে প্রতিষ্ঠিত হয়।

ব্যাখ্যা—সাধকের কর্তব্য হল অভ্যাসকে দৃঢ় করার জন্য নিজ সাধনের প্রতি কখনো অধৈর্য না হওয়া, আলস্য না করা। দৃঢ় বিশ্বাস যেন থাকে যে, যেটুকু অভ্যাস করা হয়েছে তা কখনো ব্যর্থ হতে পারে না। অভ্যাসের শক্তিতে নিঃসন্দেহে মানুষ আপন লক্ষ্যে পৌঁছাতে পারে। এটা বুঝে নিয়ে অভ্যাসের জন্য কোনো নির্দিষ্ট কালের সীমা রাখবে না বরং আজীবন অভ্যাস করতে হবে এবং মনে রাখতে হবে যে অভ্যাসে যেন ছেদ না পড়ে। অভ্যাস হবে নিরন্তর—অভ্যাসকে তুচ্ছ জ্ঞান করা বা অবহেলা করা চলবে না। বরং অভ্যাসকে নিজ জীবনের অবলম্বন করে নিয়ে অত্যন্ত স্নেহভরে, প্রীতিপূর্বক সমস্ত অঙ্গ সমেত তার অনুশীলনে রত থাকতে হবে। এভাবে যত্ন করলে অভ্যাস দৃঢ় হয়[১]॥ ১৪ ॥

[১] গীতায় এই সূত্রের ভাব এভাবে বর্ণনা করা হয়েছে—
স নিশ্চয়েন যোক্তব্যো যোগোঽনির্বিণ্ণচেতসা॥ (৬।২৩)
অর্থাৎ সেই যোগের অভ্যাস বিরক্তি বা নৈরাশ্যহীন চিত্তে নিষ্ঠাপূর্বক করা কর্তব্য।

সম্বন্ধ——*এখন বৈরাগ্যের লক্ষণ বর্ণনাপ্রসঙ্গে প্রথমে অপর-বৈরাগ্যের লক্ষণ বলছেন—*

দৃষ্টানুশ্রবিকবিষয়বিতৃষ্ণস্য বশীকারসংজ্ঞা বৈরাগ্যম্॥ ১৫ ॥

দৃষ্টানুশ্রবিকবিষয়বিতৃষ্ণস্য=দৃষ্ট ও শ্রুত বিষয়সমূহে সর্বতোভাবে তৃষ্ণারহিত চিত্তের ; **বশীকারসংজ্ঞা**=যে বশীকার[১] নামক অবস্থা হয় তা ; **বৈরাগ্যম্**= হল বৈরাগ্য।

ব্যাখ্যা—ইন্দ্রিয় ও অন্তঃকরণ দ্বারা এই লোকে প্রত্যক্ষভাবে অনুভবযোগ্য যাবতীয় ভোগ্যবস্তুর সমাহারকে এখানে 'দৃষ্ট' নামে অভিহিত করা হয়েছে। আবার যা প্রত্যক্ষভাবে উপলব্ধ নয়, এরূপ ভোগ উপভোগ যারা করেছেন তেমন পুরুষদের দ্বারা শ্রুত ভোগ্য বিষয়ের সমাহারকে বেদে ও শাস্ত্রে 'আনুশ্রবিক' শব্দের দ্বারা অভিহিত করা হয়েছে। উপরিউক্ত দুই প্রকারের ভোগ হতে চিত্ত যখন সম্পূর্ণরূপে তৃষ্ণারহিত হয়ে যায়, যখন সেগুলি লাভ করার ইচ্ছা পর্যন্ত থাকে না, তখন সেই তৃষ্ণারহিত চিত্তের যে 'বশীকার' নামক অবস্থাবিশেষ তা হল 'অপর বৈরাগ্য' ॥ ১৫ ॥

সম্বন্ধ——*এবার পর-বৈরাগ্যের লক্ষণ বলা হচ্ছে—*

তৎপরং পুরুষখ্যাতের্গুণবৈতৃষ্ণ্যম্॥ ১৬ ॥

পুরুষখ্যাতেঃ=পুরুষ বিষয়ক জ্ঞান দ্বারা ; **গুণবৈতৃষ্ণ্যম্**=প্রকৃতির গুণের প্রতি যে সর্বথা বিতৃষ্ণার ভাব জন্মায় ; **তৎ**=তা ; **পরম্**=হল পর বৈরাগ্য।

ব্যাখ্যা—পূর্বোক্ত চিত্তের বশীকারসংজ্ঞারূপ বৈরাগ্য দ্বারা সাধকের চিত্তে বিষয়বাসনার অভাব ঘটে এবং আসন স্থৈর্য-র প্রতি একাগ্র-চিত্ততা আসে (যোগ. ৩।১২)। যখন সাধকের এরূপ পরিপক্ব সমাধি অবস্থা লাভ হয় তখন পুরুষ বিষয়ক (আত্ম-সাক্ষাৎকার) বিবেক-জ্ঞান প্রকট হয়

[১] বৈরাগ্যের শুরু থেকে পূর্ণপ্রাপ্তি পর্যন্ত চারটি অবস্থা হয়। প্রথম অবস্থা—যতমান, দ্বিতীয় অবস্থা—ব্যতিরেক, তৃতীয় অবস্থা—একেন্দ্রিয়, চতুর্থ অবস্থা—বশীকার। এই বশীকার জনে উপস্থিত হলে ইহলোক, স্বর্গলোকের কথা তো দূরের কথা, ব্রহ্মলোকের ভোগের প্রতিও স্পৃহা থাকে না।

(যোগ. ৩।৩২)। সেই অবস্থায় প্রকৃতির তিন গুণ (সত্ত্ব-রজঃ-তমঃ) ও তাদের কার্যসকল সাধককে বিন্দুমাত্র প্রলোভিত করতে পারে না (যোগ. ৪।২৬) এবং তখন সাধক সম্পূর্ণরূপে আপ্তকাম অর্থাৎ নিষ্কাম হয়ে যায় (যোগ ২।২৭) সেই রাগ(আসক্তি) রহিত অবস্থাকে পর-বৈরাগ্য বলা হয়[১] ॥ ১৬ ॥

সম্বন্ধ——*এই সূত্রে চিত্তবৃত্তি নিরোধের উপায় বর্ণনা করে এখন চিত্তবৃত্তি নিরোধরূপ নির্বীজ যোগের স্বরূপ বলার জন্য প্রথমে তার পূর্বের অবস্থাকে অবান্তর ভেদসহ সম্প্রজ্ঞাত যোগ নাম দিয়ে বর্ণনা করছেন—*

বিতর্কবিচারানন্দাস্মিতানুগমাৎসম্প্রজ্ঞাতঃ॥ ১৭ ॥

বিতর্কবিচারানন্দাস্মিতানুগমাৎ=বিতর্ক, বিচার, আনন্দ ও অস্মিতা—এই চারের সাথে সম্বন্ধযুক্ত (চিত্তবৃত্তির সমাধানে) ; **সম্প্রজ্ঞাতঃ**=(হল) সম্প্রজ্ঞাত যোগ।

ব্যাখ্যা—সম্প্রজ্ঞাত যোগের ধ্যেয় পদার্থ হল তিনটি—(১) গ্রাহ্য (ইন্দ্রিয়ের স্থূল ও সূক্ষ্ম বিষয়), গ্রহণ (ইন্দ্রিয় ও অন্তঃকরণ) ও গ্রহীতা (বুদ্ধির সাথে একাত্মভাবপ্রাপ্ত পুরুষ) (যোগ ১।৪১)। যখন গ্রাহ্য পদার্থগুলিকে স্থূলরূপে সমাধি করা হয়, সেই সময় সমাধিতে যতক্ষণ পর্যন্ত শব্দ, অর্থ ও জ্ঞানের বিকল্প বর্তমান থাকে, ততক্ষণ তা হল সবিতর্ক সমাধি। আর যখন সেগুলির কোনো বিকল্প থাকে না তখন তা হয় নির্বিতর্ক সমাধি। একইভাবে যখন গ্রাহ্য ও গ্রহণের সূক্ষ্মরূপে সমাধি করা হয়, সেইসময় সমাধিতে যতক্ষণ শব্দ, অর্থ ও জ্ঞানের বিকল্প বর্তমান থাকে, ততক্ষণ তা সবিচার-সমাধি আর যখন কোনো বিকল্প থাকে না তখন তা নির্বিচার-সমাধি। নির্বিচার-সমাধিতে

[১] গীতাতেও যোগারূঢ় অবস্থার বর্ণনা করতে গিয়ে বলা হয়েছে—

যদা হি নেন্দ্রিয়ার্থেষু ন কর্মস্বনুষজ্জতে।
সর্বসংকল্পসন্ন্যাসী যোগারূঢ়স্তদোচ্যতে॥

যখন যোগী ইন্দ্রিয়ের বিষয়ে বা কর্মে কোনোভাবেই আসক্ত হয় না তথা সমস্ত রকম সংকল্প থেকে সম্পূর্ণরূপে মুক্ত হয়, তখন সে যোগারূঢ় অবস্থা লাভ করে।

যোগাঙ্গানুষ্ঠানাদশুদ্ধিক্ষয়ে জ্ঞানদীপ্তিরাবিবেকখ্যাতেঃ॥ ২৮॥

যোগাঙ্গানুষ্ঠানাৎ=যোগাঙ্গের অনুষ্ঠান করার ফলে ; **অশুদ্ধিক্ষয়ে**=অশুদ্ধির নাশ হলে ; **জ্ঞানদীপ্তিঃ**=জ্ঞানের প্রকাশ ; **অবিবেকখ্যাতেঃ**=বিবেকখ্যাতি পর্যন্ত হয়ে যায়।

ব্যাখ্যা—পরবর্তী সূত্রে যোগের যে আটটি অঙ্গের কথা বলা হয়েছে সেগুলির পালনের দ্বারা যখন চিত্তের মল সম্পূর্ণভাবে নষ্ট হয়ে যায়, তখন সেই মলহীন চিত্তে জ্ঞানের প্রকাশ হয়। সেই জ্ঞানের প্রকাশ যোগীকে বিবেকখ্যাতি পর্যন্ত নিয়ে যায়। অর্থাৎ ওই প্রকাশের শেষ সীমা হল বিবেকখ্যাতি (আত্ম-সাক্ষাৎকার)। আত্মা যে সবকিছু থেকে ভিন্ন অর্থাৎ বুদ্ধি, অহংকার, ইন্দ্রিয় থেকে সম্পূর্ণ ভিন্ন তা যোগী প্রত্যক্ষভাবে উপলব্ধি করেন॥ ২৮॥

সম্বন্ধ—*উক্ত যোগাঙ্গ সমূহের নাম ও সংখ্যা বলছেন*—

যমনিয়মাসনপ্রাণায়ামপ্রত্যাহারধারণাধ্যানসমাধয়ো-
ঽষ্টাবঙ্গানি॥ ২৯॥

যমনিয়মাসনপ্রাণায়ামপ্রত্যাহারধারণাধ্যানসমাধয়ঃ=যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার, ধারণা, ধ্যান ও সমাধি ; **অষ্টৌ**=এই আটটি ; **অঙ্গানি**=হল (যোগের) অঙ্গ।

ব্যাখ্যা—পরবর্তী সূত্রসমূহে সূত্রকার স্বয়ং এই আটটি যোগের লক্ষণ ও ফলের বর্ণনা করেছেন॥ ২৯॥

সম্বন্ধ—*প্রথমে 'যম'-এর বর্ণনা করছেন*—

অহিংসাসত্যাস্তেয়ব্রহ্মচর্যাপরিগ্রহা যমাঃ॥ ৩০॥

অহিংসাসত্যাস্তেয়ব্রহ্মচর্যাপরিগ্রহাঃ=অহিংসা, সত্য, অস্তেয় (চৌর্য-বৃত্তির ত্যাগ) ব্রহ্মচর্য ও অপরিগ্রহ (সংগ্রহবৃত্তির অভাব)—এই পাঁচটি ; **যমাঃ**=(হল) যম।

ব্যাখ্যা—১) অহিংসা—শুধুমাত্র প্রাণিহত্যা পরিত্যাগ করা নয়, কায়-মন-বাক্য দ্বারা কোনো প্রাণীকে কিঞ্চিৎমাত্র দুঃখ না দেওয়া হল 'অহিংসা'। পরদোষ দর্শনের সর্বথা ত্যাগও এর অন্তর্গত।

২) সত্য—ইন্দ্রিয় ও মনের দ্বারা প্রত্যক্ষ করে—যথার্থভাবে শ্রুত, যথাযথভাবে অনুমান করে অর্থাৎ যেমন যেমন অনুভূত হয়েছে, ঠিক সেইমতোই ব্যক্ত করা, কোনো কিছু অতিরঞ্জিত না করে বলা, ছল-কপটতার আশ্রয় না নেওয়া, সত্য ও হিতকর কথন বা অন্যের উদ্বেগ উৎপন্ন করে না—সেইপ্রকার বাক্যের নাম হল 'সত্য'। এই রকমেই ছলনা-কপটতাশূন্য ব্যবহারের নাম হল সত্য ব্যবহার।

৩) অস্তেয়—চৌর্যবৃত্তির ত্যাগ। অন্যায়পূর্বক ও ছল-চাতুরীর আশ্রয় নিয়ে পরের দ্রব্যকে আত্মসাৎ করা হল 'স্তেয়' (চুরি)। সরকারি কর ফাঁকি দেওয়া, ঘুষ নেওয়াও এর অন্তর্গত। চিত্ত যখন এই সমস্ত দোষের অনাস্থিত হয়, তখন তা হয় 'অস্তেয়'।

৪) ব্রহ্মচর্য—মন-বাক্য ও শরীরের দ্বারা কৃত যাবতীয় মৈথুনের সর্বথা ত্যাগ এবং বীর্যরক্ষা করা হল ব্রহ্মচর্য।[১] সেজন্য সাধক কামোদ্দীপক পদার্থের সেবন করবে না, দৃশ্য দেখবে না বা সেইরূপ কথা শুনবে না, উত্তেজক সাহিত্য পড়বে না। এমনকি মনে পর্যন্ত কামবিষয়ক চিন্তা আনবে না। নারী এবং নারীতে আসক্ত পুরুষের সঙ্গও 'ব্রহ্মচর্যে' বাধক। অতএব এই ধরনের সঙ্গ থেকেও সাধক সাবধানতাপূর্বক নিজেকে সরিয়ে রাখবে।

৫) অপরিগ্রহ—নিজ সুখের নিমিত্ত ধন-সম্পত্তি ও ভোগ্যবস্তুর সংগ্রহ করা হল 'পরিগ্রহ'। এটির অভাব হলে হয় 'অপরিগ্রহ'॥ ৩০ ॥

সম্বন্ধ—এখন পূর্বোক্ত যম-এর সর্বোচ্চ অবস্থা বলছেন—

জাতিদেশকালসময়ানবচ্ছিন্নাঃ সার্বভৌমা মহাব্রতম্॥ ৩১ ॥

জাতিদেশকালসময়ানবচ্ছিন্নাঃ=(উক্ত যম) জাতি, দেশ, কাল ও নিমিত্তের সীমাবহিত ; **সার্বভৌমাঃ**=সার্বভৌম হলে পরে ; **মহাব্রতম্**= মহাব্রত হয়ে যায়।

---

[১]কর্মণা মনসা বাচা সর্বাবস্থাসু সর্বদা।
সর্বত্র মৈথুনত্যাগো ব্রহ্মচর্যং প্রচক্ষতে॥

[শঙ্খপুরাণ পূর্ব. আচার. ২৩৮।৬]

ব্যাখ্যা—উক্ত পঞ্চবিধ যমের অনুষ্ঠান যখন সার্বভৌম অর্থাৎ সকল দেশে, সকল কালে, সকল অবস্থায়, সকল জাতিতে সমানভাবে করা যায় তখন তা মহাব্রত বলে গণ্য হয়। যেমন কেউ যদি এই ব্রত ধারণ করে যে মৎস্য ছাড়া অন্য জীবের প্রতি হিংসা করব না—তখন তা হল জাতি-অনবচ্ছিন্ন অহিংসা। তেমনই যদি এই নিয়ম ধারণ করে যে তীর্থস্থানে বা পুণ্যক্ষেত্রে হিংসা করব না, তবে তা হল দেশ-অনবচ্ছিন্ন অহিংসা। একাদশী, অমাবস্যা বা পূর্ণিমায় হিংসা করব না—তা হল কালঅবচ্ছিন্ন অহিংসা। যদি কেউ ব্রত নেয় যে বিবাহের সময় ছাড়া অন্য কোনো নিমিত্তে হিংসা করব না, তবে তা হল সময়অবচ্ছিন্ন (নিমিত্তরূপ সম্বন্ধযুক্ত) অহিংসা। একইভাবে সত্য, অস্তেয়, ব্রহ্মচর্য ও অপরিগ্রহেরও ভেদ বুঝে নিতে হবে। সাধারণভাবে 'যম' ব্রতরূপে কথিত হলেও সার্বভৌম না হলে তা মহাব্রত নয়। যদি পূর্বোক্ত প্রকারে ক্ষেত্র বিশেষের নিয়মগুলো আরোপিত না হয়ে সকল প্রাণীতে, সকল দেশে, সকল কালে, সকল অবস্থায় তা সমভাবে পালন করা যায়, কোনোভাবেই এতে শিথিলতার অবকাশ না দেওয়া হয় তাহলে তাকে 'মহাব্রত' বলা হয়॥ ৩১ ॥

সম্বন্ধ—'যম'-এর বর্ণনা করে এখন '*নিয়ম*'-এর বর্ণনা করছেন—

শৌচসন্তোষতপঃস্বাধ্যায়েশ্বরপ্রণিধানানি নিয়মাঃ॥ ৩২ ॥

শৌচসন্তোষতপঃস্বাধ্যায়েশ্বরপ্রণিধানানি=শৌচ, সন্তোষ, তপ, স্বাধ্যায় ও ঈশ্বর-শরণাগতি—এই পাঁচটি ; **নিয়মাঃ**=হল নিয়ম।

ব্যাখ্যা—১) জল, মৃত্তিকাদির দ্বারা শরীর, বস্ত্র ইত্যাদি পরিষ্কার করা হল বাইরের শুদ্ধি। এছাড়াও বর্ণাশ্রম ও যোগ্যতা অনুসারে ন্যায়পূর্বক উপার্জিত ধন ও শরীর-নির্বাহের জন্য শাস্ত্রানুকূল সাত্ত্বিক ভোজন এবং সকলের সঙ্গে যথাযোগ্য সুব্যবহার করা হল বাইরের শুদ্ধির অন্তর্গত। জপ-তপ ও শুদ্ধ চিন্তা তথা মৈত্রী-করুণা প্রভৃতি সৎ ভাবনা দ্বারা অন্তঃকরণের রাগ(আসক্তি)-দ্বেষ ইত্যাদি মলের নাশ করা হল ভিতরের শুদ্ধি।

২) সন্তোষ—কর্তব্য-কর্ম পালন করতে গিয়ে পরিণামে যাই হোক না কেন—তা মেনে নিতে হবে। প্রারব্ধ অনুসারে যা কিছু প্রাপ্তি হবে, যে অবস্থা,

যে পরিস্থিতিতে থাকতে হবে—তাতেই সন্তুষ্ট থাকতে হবে। সেখানে কোনোরকম কামনা বা অসন্তোষ না থাকাই হল 'সন্তোষ'।

৩) তপ বা তপস্যা, ৪) স্বাধ্যায় এবং ৫) ঈশ্বর-প্রণিধান—এই তিনের ব্যাখ্যা ক্রিয়াযোগের বর্ণনায় বলা হয়েছে (দ্রষ্টব্য যোগ. ২।১) ॥ ৩২ ॥

সম্বন্ধ—*যম-নিয়ম অনুষ্ঠানে বিঘ্ন উপস্থিত হলে সেই বিঘ্ন প্রতিকারের উপায় বলছেন—*

বিতর্কবাধনে প্রতিপক্ষভাবনম্॥ ৩৩ ॥

বিতর্কবাধনে=যখন বিতর্ক (যম, নিয়মের বিরোধী দ্বেষ-হিংসার ভাব) যম-নিয়ম পালনে বাধার সৃষ্টি করে তখন ; **প্রতিপক্ষভাবনম্**=তার প্রতিপক্ষ (বিপরীত) বিষয়ের বারবার চিন্তন করা (উচিত)।

ব্যাখ্যা—যখন কোনো সঙ্গদোষের জন্য বা অন্যায়ভাবে কেউ বিরক্ত করলে প্রতিশোধ নেওয়ার জন্য বা অন্য কোনো কারণে মন হিংসা, মিথ্যাচার, চুরি ইত্যাদিতে প্রবৃত্ত হয়ে যম-নিয়মাদি ত্যাগ করার জন্য প্রস্তুত হয় তখন মনে ওই সমস্ত হিংসাদির বিরুদ্ধে অহিংসাদির ভাব উৎপন্ন করতে হবে অর্থাৎ ওই বিকারের মধ্যে দোষ দর্শনরূপ প্রতিপক্ষের ভাবনা আনতে হবে॥ ৩৩ ॥

সম্বন্ধ—*এই দোষদর্শনরূপ প্রতিপক্ষ ভাবনার বর্ণনা করছেন—*

বিতর্কা হিংসাদয়ঃ কৃতকারিতানুমোদিতা লোভক্রোধমোহ-পূর্বকা মৃদুমধ্যাধিমাত্রা দুঃখাজ্ঞানানন্তফলা ইতি প্রতিপক্ষভাবনম্॥ ৩৪ ॥

হিংসাদয়ঃ=(যম ও নিয়মের বিরোধী) হিংসা ইত্যাদি ভাবকে ; **বিতর্কাঃ**=বিতর্ক বলা হয় ; (এটি তিন প্রকারের হয়) **কৃতকারিতানুমোদিতা**=স্বয়ংকৃত, অন্যের দ্বারা কারিত (করানো) ও অনুমোদিত ; **লোভক্রোধমোহপূর্বকাঃ**=এর কারণ হল লোভ-ক্রোধ-মোহ ; **মৃদুমধ্যাধিমাত্রাঃ**=এর মধ্যেও আছে অল্প-বেশি-মধ্যম ; **দুঃখাজ্ঞানানন্তফলাঃ**=এগুলি দুঃখ ও অজ্ঞানরূপ অনন্ত ফলদায়ক ; **ইতি**=এইভাবে (বিচার করা) ; **প্রতিপক্ষভাবনম্**=হল প্রতিপক্ষের ভাবনা।

স্বচ্ছ ও লঘু হয়ে যায় অর্থাৎ শরীর ও ইন্দ্রিয়কে যোগী তাঁর ইচ্ছামতো পরিচালনা করতে পারেন। তৃতীয় পাদের ৪৫ নং এবং ৪৬ নং সূত্রে উল্লিখিত কায়সম্পদরূপ শরীরসম্বন্ধী সিদ্ধিলাভ হয় অর্থাৎ যোগী তখন ইচ্ছামাত্র সূক্ষ্মশরীরে দূরদেশে গমন করতে পারেন, চর্মচক্ষুর অন্তরালে থাকা সূক্ষ্মতম বস্তুকে দেখতে পান বা ব্যবধানযুক্ত স্থানে স্থিত বিষয় দেখতে পান বা শুনতে পান। এইভাবে যোগীর মধ্যে ইন্দ্রিয়সম্বন্ধী সিদ্ধির প্রাপ্তি ঘটে॥ ৪৩ ॥

স্বাধ্যায়াদিষ্টদেবতাসম্প্রয়োগঃ॥ ৪৪ ॥

স্বাধ্যায়াৎ=স্বাধ্যায়ের দ্বারা ; **ইষ্টদেবতাসম্প্রয়োগঃ**=ইষ্টদেবের দর্শন (সাক্ষাৎকার) হয়।

ব্যাখ্যা—শাস্ত্রের অধ্যয়ন, ইষ্টমন্ত্র জপ, নিজ জীবনের অধ্যয়নরূপ স্বাধ্যায়ের প্রভাবে যখন উৎকৃষ্ট অবস্থা প্রাপ্তি হয় তখন সেই স্বাধ্যায়নিষ্ঠ যোগীর ইষ্টদেবতার দর্শন হয়॥ ৪৪ ॥

সমাধিসিদ্ধিরীশ্বরপ্রণিধানাৎ ॥ ৪৫ ॥

ঈশ্বরপ্রণিধানাৎ=ঈশ্বর প্রণিধানের দ্বারা ; **সমাধিসিদ্ধিঃ**=সমাধিতে সিদ্ধিলাভ হয়।

ব্যাখ্যা—ঈশ্বরের শরণাগত হলে যোগসাধনার পথে আগত সমস্ত বিঘ্নের সর্বতোভাবে নাশ হয়ে শীঘ্র সমাধি সাধিত হয় (যোগ. ১।২৩)। ঈশ্বর-নির্ভর সাধক কেবল তৎপর হয়ে সাধনে ব্যস্ত থাকেন, সাধনের পরিণামের চিন্তাও তাঁর থাকে না। তাঁর সাধনে আগত বিঘ্ন দূর করা এবং সাধনে সিদ্ধির দায়িত্ব ঈশ্বরের উপর বর্তায়। অতএব ঈশ্বরপ্রণিধাতা সাধকের সাধন যে অনায়াসে হবে, শীঘ্রই যে সফল হবে—তা স্বাভাবিক॥ ৪৫ ॥

সম্বন্ধ—*এ পর্যন্ত যম ও নিয়মের ফলসহ বর্ণনা করা হল। এবার ক্রমান্বয়ে 'আসন'-এর লক্ষণ, উপায় ও তার ফল জানানো হচ্ছে—*

স্থিরসুখমাসনম্॥ ৪৬ ॥

স্থিরসুখম্=নিশ্চলভাবে (চাঞ্চল্যহীন) সুখপূর্বক বসা হল ;

তদ্রূপ হয়ে যাওয়া বলেছেন। কিন্তু যোগের অঙ্গ-সমূহের মধ্যে সমাধিকে অন্তিম অঙ্গ বলা হয়েছে। তার জন্যই আসন আদি অঙ্গের অনুষ্ঠানের কথা বলা হয়েছে। সেজন্য কোনোরকম সমাধিকেই আসনে স্থিরতার উপায় বলা যুক্তিসঙ্গত নয়। সজ্জন, বিদ্বান, অনুভবী, মহানুভবী ব্যক্তিগণ এ বিষয়ে চিন্তা-ভাবনা করবেন ॥ ৪৭ ॥

ততো দ্বন্দ্বানভিঘাতঃ ॥ ৪৮ ॥

ততঃ=এর (আসনে সিদ্ধি) দ্বারা ; **দ্বন্দ্বানভিঘাতঃ**=(শীত-উষ্ণ ইত্যাদি) দ্বন্দ্বের আঘাত লাগে না।

ব্যাখ্যা—আসন-সিদ্ধি হয়ে গেলে শরীরে শীতোষ্ণাদি দ্বন্দ্বের প্রভাব পড়ে না। শরীরের যাবতীয় পীড়া সহ্য করার শক্তি এসে যায়। সেজন্য ওই সকল দ্বন্দ্ব চিত্তকে চঞ্চল করতে পারে না বা সাধকের সাধনে বিঘ্ন আনতে পারে না ॥ ৪৮ ॥

সম্বন্ধ—*এখন প্রাণায়ামের সাধারণ লক্ষণ বলা হচ্ছে—*

তস্মিন্ সতি শ্বাসপ্রশ্বাসয়োর্গতিবিচ্ছেদঃ প্রাণায়ামঃ ॥ ৪৯ ॥

তস্মিন্ সতি=ওই আসন সিদ্ধির পর ; **শ্বাসপ্রশ্বাসয়োঃ**=শ্বাস ও প্রশ্বাসের ; **গতিবিচ্ছেদঃ**=গতি নিরুদ্ধ হওয়া ; **প্রাণায়ামঃ**=হল প্রাণায়াম।

ব্যাখ্যা—প্রাণবায়ুর শরীরে প্রবিষ্ট হওয়া হল 'শ্বাস' এবং বাইরে নির্গত হওয়া হল 'প্রশ্বাস'। এই দুই-এর গতি রুদ্ধ হওয়া অর্থাৎ প্রাণবায়ুর গমনাগমন ক্রিয়া রুদ্ধ হওয়া হল প্রাণায়ামের সাধারণ লক্ষণ।

এখানে আসন সিদ্ধির পর প্রাণায়াম সম্পন্ন হওয়ার কথা বলা হয়েছে। এতে প্রতীত হয় যে আসনে স্থিরতার অভ্যাস না করে যারা প্রাণায়াম করে তারা ভুলপথে চালিত হয়। প্রাণায়ামের অভ্যাস করার সময় আসনের স্থিরতা একান্ত আবশ্যক ॥ ৪৯ ॥

সম্বন্ধ—*উক্ত প্রাণায়ামের ভেদকে বোঝাবার জন্য তিন প্রকারের প্রাণায়ামের বর্ণনা করেছেন —*

বাহ্যাভ্যন্তরস্তম্ভবৃত্তির্দেশকালসংখ্যাভিঃ পরিদৃষ্টো দীর্ঘসূক্ষ্মঃ ॥ ৫০ ॥

বাহ্যাভ্যন্তরস্তম্ভবৃত্তিঃ=(উক্ত প্রাণায়াম) তিন প্রকারের—বাহ্যবৃত্তি, আভ্যন্তর বৃত্তি ও স্তম্ভবৃত্তি; (এবং সেটি) **দেশকালসংখ্যাভিঃ**=দেশ, কাল ও সংখ্যা দ্বারা; **পরিদৃষ্টঃ**=ভালোভাবে পরিলক্ষিত; **দীর্ঘসূক্ষ্মঃ**=(এবং ক্রমে) দীর্ঘ ও সূক্ষ্মরূপে হতে থাকে।

ব্যাখ্যা—এই সূত্রে তিন প্রকারের প্রাণায়ামের বর্ণনা করা হয়েছে। এই তিন প্রকারের প্রাণায়ামকে সাধক দেশ, কাল ও সংখ্যা দ্বারা লক্ষ্য করতে থাকেন। এর দ্বারা সাধক বুঝতে পারেন যে তিনি কোন স্তর পর্যন্ত পৌঁছতে পেরেছেন। এইভাবে পরীক্ষা করতে করতে যতই উন্নতি হতে থাকে ততই প্রাণায়ামের দীর্ঘতা ও সূক্ষ্মতা বাড়তে থাকে। এর দ্বারা সিদ্ধ হয় যে স্তম্ভবৃত্তিরূপ কুম্ভীয় প্রাণায়ামেও দেশের সম্বন্ধ থাকে। অন্যথা তা দেশ, কাল ও সংখ্যা দ্বারা পরিদৃষ্ট হবে কীভাবে? প্রাণায়ামের তিনটি ভেদ হল—

১) বাহ্যবৃত্তি—প্রাণবায়ুকে শরীর থেকে বাইরে বার করে দিয়ে অর্থাৎ শ্বাস পরিত্যাগ করে যতক্ষণ সম্ভব সুখপূর্বক রোধ করে রাখা যায়, রোধ করে রাখতে হবে। সাথে সাথে পরীক্ষা করতে হবে যে বাইরে গিয়ে তা কোথায় কতক্ষণ স্থির হয়ে আছে আর সেই সময়ের মধ্যে স্বাভাবিক প্রাণের গতির সংখ্যা কত ছিল? এ হল 'বাহ্যবৃত্তি' প্রাণায়াম যার অন্য নাম হল 'রেচক'। কারণ এখানে রেচনপূর্বক প্রাণকে রোধ করে রাখা হয়। অভ্যাসের দ্বারা শ্বাসকে দীর্ঘক্ষণ রোধ করা যায় এবং 'সূক্ষ্ম' অর্থাৎ হাল্কা বা অনায়াস সাধ্যও করা যায়।

২) আভ্যন্তরবৃত্তি—বাহ্য বায়ুকে ভিতরে আকর্ষণ করে নিয়ে গিয়ে যতক্ষণ সম্ভব সুখপূর্বক রোধ করে রাখা যায়, রোধ করে রাখতে হবে। সাথে সাথে লক্ষ্য রাখতে হবে যে আভ্যন্তর দেশে কোথায় গিয়ে প্রাণবায়ু রুদ্ধ হয়ে আছে, সেখানে কতক্ষণ স্বাচ্ছন্দ্যে স্থির হয়ে থাকছে এবং সেই সময়ের মধ্যে স্বাভাবিক প্রাণের গতির সংখ্যা কত ছিল? এ হল 'আভ্যন্তর' প্রাণায়াম যার

অন্য নাম 'পূরক'। এখানে প্রাণবায়ুকে শরীরের ভিতরে নিয়ে গিয়ে নিরুদ্ধ করা হয়। অভ্যাসের দ্বারা 'পূরক' প্রাণায়ামও দীর্ঘতা ও সূক্ষ্মতা প্রাপ্ত হয়।

৩) স্তম্ভবৃত্তি—স্বাভাবিকভাবে যে প্রাণবায়ু শরীরের ভিতরে ও বাইরে যাওয়া-আসা করে, তাকে প্রযত্নপূর্বক বাইরে নিয়ে আসা বা ভিতরে নিয়ে যাওয়ার অভ্যাস না করে অর্থাৎ যে প্রাণবায়ু স্বাভাবিকভাবেই বাইরে আসছে বা ভিতরে যাচ্ছে, অর্থাৎ রেচক-পূরক কিছুই না করে বায়ু যেখানে আছে সেখানেই তার গতিকে রুদ্ধ করে দেওয়া এবং লক্ষ্য করতে থাকা যে প্রাণ কোন দেশে রুদ্ধ হয়ে আছে, কতক্ষণ সুখপূর্বক রুদ্ধ হয়ে আছে এবং এই সময়ে প্রাণের স্বাভাবিক গতির সংখ্যা কত হয়—এ হল 'স্তম্ভবৃত্তি' প্রাণায়াম—যার অন্য নাম 'কুম্ভক'। অভ্যাসের প্রভাবে এটিও দীর্ঘ ও সূক্ষ্ম হতে পারে। কোনো কোনো টীকাকার একে কেবল 'কুম্ভক' বলেন এবং অনেকে (পরবর্তী সূত্রে কথিত) চতুর্থ প্রাণায়ামকে কেবল কুম্ভক বলেন। এ বিষয়ে অনেক মতভেদ আছে।

সাধক যে কোনো প্রাণায়ামের অভ্যাস করুন না কেন তার সঙ্গে মন্ত্র আবশ্যক ॥ ৫০ ॥

সম্বন্ধ—চতুর্থ প্রাণায়ামের বর্ণনা করছেন —

বাহ্যাভ্যন্তরবিষয়াক্ষেপী চতুর্থঃ ॥ ৫১ ॥

বাহ্যাভ্যন্তরবিষয়াক্ষেপী=বাহ্য ও অভ্যন্তরের বিষয়ের ত্যাগের ফলে যা সহজভাবে স্বতঃ সম্পাদিত হয়, তাই; **চতুর্থঃ**=হল চতুর্থ প্রাণায়াম।

ব্যাখ্যা—বাহ্য ও আভ্যন্তর বিষয়সমূহের চিন্তা ত্যাগ করলে অর্থাৎ প্রাণ বাইরে আসছে, না ভিতরে যাচ্ছে অথবা চলছে, না থেমে আছে—প্রাণের এই গতিবিধির দিকে লক্ষ্য না রেখে মনকে ইষ্ট চিন্তনে নিবিষ্ট রাখলে দেশ, কাল ও সংখ্যার জ্ঞান ছাড়াই স্বাভাবিকভাবে প্রাণের গতি যে কোনো দেশে যে থেমে থাকে তা হল চতুর্থ প্রাণায়াম। আগের ত্রিবিধ প্রাণায়াম থেকে এই চতুর্থ প্রাণায়াম সম্পূর্ণ ভিন্ন। এটি বোঝাবার জন্য সূত্রে 'চতুর্থ' পদের প্রয়োগ করা হয়েছে।

// VI SEM DSE-4 (B)

ন কর্মণামনারম্ভান্নৈষ্কর্ম্যং পুরুষোঽশ্নুতে।
ন চ সংন্যসনাদেব সিদ্ধিং সমধিগচ্ছতি ॥ ৪

(জ্ঞানযোগের দ্বারা) সাংখ্যানাং (সাংখ্য বা জ্ঞানের অধিকারিগণের) কর্মযোগেন (কর্মযোগের দ্বারা) যোগিনাম্ (কর্মযোগিগণের) ॥ ৩

কর্মণাম্ (কর্মের) ন আরম্ভাৎ (অনারম্ভ হইতে, অনুষ্ঠান ব্যতীত) পুরুষঃ (মানুষ) নৈষ্কর্ম্যং (নিষ্ক্রিয় আত্মস্বরূপে অবস্থিতি) ন অশ্নুতে (লাভ করিতে পারে না), সংন্যসনাৎ চ এব (কেবলমাত্র কর্মত্যাগ হইতে) সিদ্ধিং (নৈষ্কর্ম্য) ন সমধিগচ্ছতি (লাভ করিতে পারে না) ॥ ৪

অন্য কর্মযোগ—এই দুই[1] প্রকার নিষ্ঠার বিষয় সৃষ্টির প্রারম্ভে আমি বেদমুখে বলিয়াছি। ৩ (গীঃ, ২।৩৯ দ্রঃ)

কর্মানুষ্ঠান[2] না করিয়া কেহ নৈষ্কর্ম্য (নিষ্ক্রিয় আত্মা-রূপে অবস্থিতি, মোক্ষ) লাভ করিতে পারে না। কর্মযোগে চিত্তশুদ্ধি ও আত্মবিবেক না হইলে নৈষ্কর্ম্যসিদ্ধি[3] হয় না[4]। কেবলমাত্র জ্ঞানশূন্য কর্মত্যাগ দ্বারা উক্ত অবস্থালাভ অসম্ভব। ৪

১ সাংখ্যযোগাধিগম্যম্—সাংখ্য ও যোগ দ্বারা উপলভ্য।—শ্বেতাশ্বতর উপ, ৬।১৩। (গীঃ, ১৩।২৪ টীকা ২-৩ এবং ২।৩৯ টীকা দ্রঃ।)

২ যজ্ঞাদি কাম্য কর্ম ও নিত্য কর্মসমূহ চিত্তশুদ্ধি দ্বারা আত্মজ্ঞান বা মোক্ষের সাধক হয়। কর্মনিষ্ঠা জ্ঞাননিষ্ঠার হেতু বলিয়া পরতন্ত্রভাবে মোক্ষের কারণ হয়, স্বতন্ত্রভাবে নহে।

বেদানুবচনেন ব্রাহ্মণা বিবিদিষন্তি যজ্ঞেন দানেন তপসা অনাশকেন।—বৃহদারণ্যক উপ, ৪।৪।২২। অর্থাৎ বেদানুবচন, যজ্ঞ, দান ও ভোগাতিশয়ত্যাগরূপ তপস্যা দ্বারা দ্বিজগণের বিবিদিষা (ব্রহ্মজ্ঞানের ইচ্ছা) উৎপন্ন হয়। (কেন উপ, ৪।৮ দ্রঃ)।

৩ বৈদিক সন্ন্যাসের সহিত জ্ঞাননিষ্ঠা (গীঃ, ১৮।৪৯ দ্রঃ)।

৪ অর্থাৎ জ্ঞানযুক্ত বা বিদ্বৎ সন্ন্যাসের দ্বারা নৈষ্কর্ম্যসিদ্ধি হয়—শাঙ্করভাষ্য।

ন হি কশ্চিৎ ক্ষণমপি জাতু তিষ্ঠত্যকর্মকৃৎ।
কার্যতে হ্যবশঃ কর্ম সর্বঃ প্রকৃতিজৈর্গুণৈঃ ॥ ৫
কর্মেন্দ্রিয়াণি সংযম্য য আস্তে মনসা স্মরন্।
ইন্দ্রিয়ার্থান্ বিমূঢ়াত্মা মিথ্যাচারঃ স উচ্যতে ॥ ৬

জাতু (কখনও) কশ্চিৎ (কেহ) ক্ষণম্ অপি (ক্ষণমাত্রও, মুহূর্তমাত্রও) অকর্মকৃৎ (কর্ম না করিয়া) ন হি তিষ্ঠতি (থাকিতে পারে না)। হি (যেহেতু) প্রকৃতিজৈঃ (প্রকৃতিজাত) গুণৈঃ (গুণসমূহ দ্বারা) অবশঃ (অধীন, অস্বতন্ত্র হইয়া) সর্বঃ (সকলেই) কর্ম (কর্ম) কার্যতে (করিতে বাধ্য হয়) ॥ ৫

যঃ (যে) বিমূঢ়-আত্মা (মূঢ় ব্যক্তি) মনসা (মনের দ্বারা) কর্ম-ইন্দ্রিয়াণি (পঞ্চ কর্মেন্দ্রিয়) সংযম্য (সংযত করিয়া) ইন্দ্রিয়-অর্থান্ ([শব্দাদি] ইন্দ্রিয়বিষয়সকল) স্মরন্ (স্মরণ করিয়া) আস্তে (অবস্থান করে) সঃ (সেই ব্যক্তি) মিথ্যাচার (পাপাচার) [বলিয়া] উচ্যতে (উক্ত হয়) ॥ ৬

কর্ম না করিয়া কেহই ক্ষণকালও থাকিতে পারে না। অ-স্বতন্ত্র হইয়া সকলেই মায়াজাত[1] সত্ত্ব, রজঃ ও তমঃ গুণের প্রভাবে কর্ম করিতে বাধ্য হয়। ৫ (গীঃ, ৩।৮ ও ১৮।১১ দ্রঃ)

যে মূঢ় ব্যক্তি হস্ত, পদ ও বাক্যাদি পঞ্চকর্মেন্দ্রিয় সংযত করিয়া মনে মনে শব্দরসাদি ইন্দ্রিয়বিষয় স্মরণপূর্বক অবস্থান করে, তাহাকে মিথ্যাচারী বলে। ৬ (গীঃ, ৫।৬ দ্রঃ)

১ গীতা, ১৩।২১ দ্রঃ।

যস্ত্বিন্দ্রিয়াণি মনসা নিয়ম্যারভতেঽর্জুন।
কর্মেন্দ্রিয়ৈঃ কর্মযোগমসক্তঃ স বিশিষ্যতে ॥ ৭
নিয়তং কুরু কর্ম ত্বং কর্ম জ্যায়ো হ্যকর্মণঃ।
শরীরযাত্রাপি চ তে ন প্রসিধ্যেদকর্মণঃ ॥ ৮

অর্জুন (হে পার্থ), তু (কিন্তু) যঃ (যিনি) ইন্দ্রিয়াণি ([চক্ষুঃ-কর্ণাদি] জ্ঞানেন্দ্রিয়সমূহ) মনসা ([বিবেকযুক্ত] মনের দ্বারা) নিয়ম্য (সংযত করিয়া) অসক্তঃ (অনাসক্ত হইয়া) কর্ম-ইন্দ্রিয়ৈঃ ([হস্তপদাদি] পঞ্চ কর্মেন্দ্রিয় দ্বারা) কর্মযোগম্ (কর্মযোগ) আরভতে (আরম্ভ করেন) সঃ (তিনি) বিশিষ্যতে (বিশিষ্ট হন, শ্রেষ্ঠ হন)। ৭

ত্বং (তুমি) নিয়তং ([শাস্ত্রোক্ত] নিত্য) কর্ম (কর্ম) কুরু (কর)। হি (যেহেতু) অকর্মণঃ (অকর্ম অপেক্ষা) কর্ম (কর্ম) জ্যায়ঃ (শ্রেষ্ঠ) অকর্মণঃ (কর্মহীন হইলে) তে (তোমার) শরীর-যাত্রা অপি (দেহ ধারণও) ন প্রসিধ্যেৎ (নির্বাহিত হইবে না)। ৮

কিন্তু যিনি বিবেকযুক্ত মনের দ্বারা চক্ষুকর্ণাদি পঞ্চ জ্ঞানেন্দ্রিয় সংযত করিয়া অনাসক্তভাবে কর্মেন্দ্রিয় দ্বারা কর্মানুষ্ঠান[১] করেন, তিনি পূর্বোক্ত মিথ্যাচারী অপেক্ষা শ্রেষ্ঠ। ৭

তুমি শাস্ত্রোপদিষ্ট নিত্যকর্ম[২] কর। কর্ম না করা অপেক্ষা কর্ম করাই শ্রেয়ঃ। কর্মহীন হইলে তোমার দেহযাত্রাও নির্বাহ হইবে না। ৮ (গীঃ, ১৮।৫ দ্রঃ)

১ গীঃ, ১৮।৫ দ্রঃ। ২ গীঃ, ১৮।৭ দ্রঃ। বৈদিক কর্ম চতুর্বিধ—নিত্য, নৈমিত্তিক, কাম্য ও নিষিদ্ধ।

যজ্ঞার্থাৎ কর্মণোঽন্যত্র লোকোঽয়ং কর্মবন্ধনঃ।
তদর্থং কর্ম কৌন্তেয় মুক্তসঙ্গঃ সমাচর ॥ ৯
সহযজ্ঞাঃ প্রজাঃ সৃষ্ট্বা পুরোবাচ প্রজাপতিঃ।
অনেন প্রসবিষ্যধ্বমেষ বোঽস্ত্বিষ্টকামধুক্ ॥ ১০

যজ্ঞ-অর্থাৎ (যজ্ঞের জন্য, ঈশ্বরার্থে অনুষ্ঠিত) কর্মণঃ (কর্ম ব্যতীত) অন্যত্র (অন্য কর্ম-অনুষ্ঠানে) অয়ং (এই) লোকঃ (কর্মাধিকারী লোক) কর্ম-বন্ধনঃ (কর্মে আবদ্ধ হয়)। কৌন্তেয় (হে কুন্তীপুত্র) মুক্ত-সঙ্গঃ (আসক্তিমুক্ত হইয়া) তৎ-অর্থং (তাঁহার নিমিত্ত, ঈশ্বরোদ্দেশে) কর্ম (কর্ম) সমাচর (অনুষ্ঠান কর)। ৯

পুরা (পূর্বে, সৃষ্টির প্রারম্ভে) প্রজাপতিঃ (ব্রহ্মা) সহযজ্ঞাঃ (যজ্ঞের সহিত) প্রজাঃ (জীবগণ) সৃষ্ট্বা (সৃষ্টি করিয়া) উবাচ (বলিয়াছিলেন) —অনেন (ইহার দ্বারা, এই যজ্ঞ দ্বারা) প্রসবিষ্যধ্বম্ (বৃদ্ধিপ্রাপ্ত হও)। এষঃ (ইহা, এই যজ্ঞ) বঃ (তোমাদিগের) ইষ্ট-কামধুক্ (অভীষ্টদানে কামধেনু তুল্য) অস্তু (হউক)। ১০

ঈশ্বরের[১] প্রীতির জন্য অনুষ্ঠিত কর্ম ব্যতীত অন্য কর্ম বন্ধনের কারণ[২] হয়। অতএব, তুমি ভগবানের উদ্দেশে অনাসক্ত হইয়া বর্ণাশ্রমোচিত সব কর্ম[৩] কর।

সৃষ্টির প্রারম্ভে ব্রহ্মা যজ্ঞের সহিত ব্রাহ্মণাদি ত্রিবর্ণ সৃষ্টি

১ যজ্ঞো বৈ বিষ্ণুরিতি শ্রুতিঃ—অর্থাৎ যজ্ঞই বিষ্ণু, ঈশ্বর। কারণ বিষ্ণু বেদাধিপতি বা যজ্ঞাধিপতি।

২ কর্মণা বধ্যতে জন্তুরিতি স্মৃতিঃ। ইহার অর্থ—কর্ম দ্বারা প্রাণী বদ্ধ হয়।

৩ উক্ত মর্মে বিষ্ণুপুরাণ বলেন—

বর্ণাশ্রমাচারবতা পুরুষেণ পরঃ পুমান্।
বিষ্ণুরারাধ্যতে পন্থা নান্যত্তত্তোষকারণম্।

স্ব স্ব বর্ণ ও আশ্রমকর্তব্য পালনপূর্বক ভাগবত আরাধনা ব্যতীত বিষ্ণুর তুষ্টি-সম্পাদনের অন্য পথ নাই।

দেবান্ ভাবয়তানেন তে দেবা ভাবয়ন্তু বঃ।
পরস্পরং ভাবয়ন্তঃ শ্রেয়ঃ পরমবাপ্স্যথ ॥ ১১
ইষ্টান্ ভোগান্ হি বো দেবা দাস্যন্তে যজ্ঞভাবিতাঃ।
তৈর্দত্তানপ্রদায়ৈভ্যো যো ভুঙ্‌ক্তে স্তেন এব সঃ ॥ ১২

অনেন (ইহাদ্বারা, এই যজ্ঞদ্বারা) [তোমরা] দেবান্ (দেবতাগণকে) ভাবয়ত (ভাবনা, সংবর্ধনা কর) তে (সেই) দেবাঃ (দেবতাগণ) বঃ (তোমাদিগকে) ভাবয়ন্তু ([বৃষ্ট্যাদিদ্বারা] ভাবনা করুন)। পরস্পরং (পরস্পর) ভাবয়ন্তঃ (ভাবনাদ্বারা) [তোমরা] পরম্ (পরম) শ্রেয়ঃ (কল্যাণ, মঙ্গল) অবাপ্স্যথ (লাভ করিবে) ॥ ১১

দেবাঃ (দেবতাগণ) যজ্ঞ-ভাবিতাঃ (যজ্ঞদ্বারা ভাবিত=আরাধিত হইয়া) ইষ্টান্ (ইষ্ট, বাঞ্ছিত) ভোগান্ (ভোগ্যবস্তুসকল) বঃ (তোমাদিগকে) দাস্যন্তে (দান করিবেন)। হি (সেইহেতু) তৈঃ (তাঁহাদিগের দ্বারা) দত্তান্ (প্রদত্ত ভোগ্যবস্তুসকল) এভ্যঃ (ইঁহাদিগকে, দেবতাগণকে) অপ্রদায় (প্রদান, নিবেদন না করিয়া) যঃ (যিনি) ভুঙ্‌ক্তে (ভোগ করেন) সঃ (তিনি) স্তেনঃ এব (চোরই) ॥ ১২

করিয়া বলিয়াছিলেন—এই যজ্ঞ দ্বারা তোমরা সদা সমৃদ্ধ হও; এই যজ্ঞ তোমাদের অভীষ্টপ্রদানে কামধেনুর তুল্য হউক। ১০

এই যজ্ঞ দ্বারা তোমরা ইন্দ্রাদি দেবতাগণকে সংবর্ধনা কর এবং দেবতাগণও তোমাদিগকে বৃষ্ট্যাদি দ্বারা শস্যাদি উৎপাদনপূর্বক অনুগৃহীত করুন। এইরূপে পরস্পরের ভাবনা দ্বারা তোমরা পরম মঙ্গল লাভ করিবে।১১

দেবতাগণ যজ্ঞ দ্বারা আরাধিত হইয়া তোমাদিগকে বাঞ্ছিত ভোগ্যবস্তু প্রদান করিবেন। সুতরাং এই দেবতা-প্রদত্ত বস্তু দেবতাদিগকে নিবেদন না করিয়া যিনি ভোগ

যজ্ঞশিষ্টাশিনঃ সন্তো মুচ্যন্তে সর্বকিল্বিষৈঃ।
ভুঞ্জতে তে ত্বঘং পাপা যে পচন্ত্যাত্মকারণাৎ ॥ ১৩
অন্নাদ্ভবন্তি ভূতানি পর্জন্যাদন্নসম্ভবঃ।
যজ্ঞাদ্ভবতি পর্জন্যো যজ্ঞঃ কর্মসমুদ্ভবঃ ॥ ১৪

যজ্ঞশিষ্ট-অশিনঃ (যজ্ঞাবশেষভোজী) সন্তঃ (শিষ্টগণ, সদাচারগণ) সর্বকিল্বিষৈঃ (সমস্ত পাপ হইতে) মুচ্যন্তে (মুক্ত হন)। তু (কিন্তু) যে (যাহারা) আত্মকারণাৎ (নিজের জন্য) পচন্তি (পাক করে), তে (সেই) পাপাঃ (পাপাচারগণ) অঘং (অঘ, পাপ) ভুঞ্জতে (ভোজন করে) । ১৩

অন্নাৎ (অন্ন হইতে) ভূতানি (ভূতগণ, প্রাণিগণের শরীরসমূহ) ভবন্তি (উৎপন্ন হয়), পর্জন্যাৎ (মেঘ হইতে) অন্ন-সম্ভবঃ (অন্নের সৃষ্টি হয়), যজ্ঞাৎ (যজ্ঞ হইতে যে অপূর্ব [অদৃষ্ট ফল] হয়, তাহা হইতে) পর্জন্যঃ (পর্জন্য, মেঘ) ভবতি (হয়), যজ্ঞঃ (অপূর্ব, কর্মফল) কর্মসমুদ্ভবঃ ([বৈদিক হোমাদি] ক্রিয়া হইতে উৎপন্ন) । ১৪

করেন, তিনি নিশ্চয়ই চোর। ১২ (অনিবেদিত অন্ন-ব্যঞ্জনাদি অপবিত্র।)

যে সদাচারগণ যজ্ঞাবশেষ (নিবেদিত অন্ন) ভোজন করেন, তাঁহারা সকল পাপ হইতে মুক্ত হন। যে পাপাচারগণ কেবল নিজের জন্য অন্নপাক করে, তাহারা পাপান্ন[১] ভোজন করে। ১৩

অন্ন হইতে প্রাণীদিগের শরীর উৎপন্ন হয়, মেঘ হইতে

---

১ ঋষিযজ্ঞ, ভূতযজ্ঞ, পিতৃযজ্ঞ, নৃযজ্ঞ ও দেবযজ্ঞ—এই পঞ্চযজ্ঞ গৃহস্থের নিত্য অনুষ্ঠেয়। কণ্ডনী (উদূখল), উদকুম্ভী, পেষণী, চুল্লী ও মার্জনী দ্বারা যে পঞ্চবিধ পাপ হয়, তাহা দূর করিবার জন্য এই পঞ্চ যজ্ঞের অনুষ্ঠান বিহিত।—আনন্দগিরি

কর্ম ব্রহ্মোদ্ভবং বিদ্ধি ব্রহ্মাক্ষরসমুদ্ভবম্ ।
তস্মাৎ সর্বগতং ব্রহ্ম নিত্যং যজ্ঞে প্রতিষ্ঠিতম্ ॥ ১৫

কর্ম (যজ্ঞাদি কর্ম) ব্রহ্মোদ্ভবং (বেদ হইতে উৎপন্ন, বেদপ্রতিপাদিত) বিদ্ধি (জানিবে)। ব্রহ্ম (বেদ) অক্ষর-সমুদ্ভবম্ (অক্ষর হইতে, পরমাত্মা হইতে, নিঃশ্বাসরূপে উদ্ভূত)। তস্মাৎ (অতএব) সর্বগতং (সর্বার্থপ্রকাশক, সর্বব্যাপী) ব্রহ্ম (বেদ) নিত্যং (সদা) যজ্ঞে (যজ্ঞে) প্রতিষ্ঠিতম্ (অবস্থিত আছেন)। ১৫

অন্নের উৎপত্তি হয়, যজ্ঞধূম হইতে মেঘ[1] সৃষ্ট হয় এবং যজ্ঞ (অপূর্ব, অদৃষ্ট বা কর্মফল) বেদবিধি হইতে উৎপন্ন হয়। ১৪

যজ্ঞাদি কর্ম বেদ[2] হইতে উৎপন্ন জানিবে। বেদ অক্ষর

---

১ অগ্নৌ প্রাস্তাহুতিঃ সম্যগ্ আদিত্যমুপতিষ্ঠতে।
আদিত্যাজ্জায়তে বৃষ্টিবৃষ্টেরন্নং ততঃ প্রজাঃ।—মনুসংহিতা

ইহার অর্থ, অগ্নিতে সম্যক্ আহুতি নিক্ষিপ্ত হইলে তাহা আদিত্যে গমন করে। আদিত্য হইতে বৃষ্টি, বৃষ্টি হইতে অন্ন এবং অন্ন হইতে প্রাণিসমূহ উৎপন্ন হয়।

২ নির্দোষ পরমাত্মা হইতে মানুষের নিঃশ্বাসের ন্যায় অনায়াসে অবুদ্ধিপূর্বক বেদ উৎপন্ন হয়। অতএব সমস্ত দোষ-শূন্য বেদবাক্য সর্বার্থ-প্রকাশক বলিয়া অতীন্দ্রিয় বিষয়ে উৎকৃষ্ট প্রমাণ। "...অস্য মহতো ভূতস্য নিঃশ্বসিতম্ এতদ্ যদ্ ঋগ্বেদো..." ইত্যাদি।—বৃহ উপ, ২।৪।১০, অর্থাৎ এই নিত্যসিদ্ধ ব্রহ্মের নিঃশ্বাসরূপে ঋগ্বেদাদি উৎপন্ন হয়।

সাক্ষাৎ পরমাত্মা বেদের অপরিণামী অলৌকিক উপাদান। 'শাস্ত্রযোনিত্বাৎ' ব্রহ্মসূত্র, ১।১।৩ অতএব পরমাত্মার ন্যায় সর্বগত ও সর্বার্থপ্রকাশক।

এবং প্রবর্তিতং চক্রং নানুবর্তয়তীহ যঃ ।
অঘায়ুরিন্দ্রিয়ারামো মোঘং পার্থ স জীবতি ॥ ১৬
যস্ত্বাত্মরতিরেব স্যাদাত্মতৃপ্তশ্চ মানবঃ ।
আত্মন্যেব চ সন্তুষ্টস্তস্য কার্যং ন বিদ্যতে ॥ ১৭

পার্থ (হে অর্জুন), যঃ (যে) ইহ (এই জগতে) এবং (এই প্রকারে) প্রবর্তিতং (প্রবর্তিত, স্থাপিত) চক্রং (কর্মচক্র) ন অনুবর্তয়তি (অনুষ্ঠান না করে, অনুগামী না হয়), ইন্দ্রিয়-আরামঃ (ইন্দ্রিয়াসক্ত) অঘ-আয়ুঃ (পাপী, পাপজীবন) সঃ (সেই ব্যক্তি) মোঘং (বৃথা) জীবতি (জীবন ধারণ করে)। ১৬

তু (কিন্তু) যঃ (যে) মানবঃ (ব্যক্তি, জ্ঞানী) আত্মরতিঃ (পরমাত্মাতে প্রীত), আত্মতৃপ্তঃ এব চ (ও পরমাত্মাতেই তৃপ্ত) আত্মনি এব চ (এবং

পরমাত্মা হইতে সমুদ্ভূত। অতএব সর্বার্থ-প্রকাশক বেদ সর্বদা যজ্ঞে প্রতিষ্ঠিত[1] আছেন। ১৫

হে পার্থ, যে ব্যক্তি এই প্রকারে ঈশ্বরকর্তৃক প্রবর্তিত কর্মচক্রের অনুগামী না হয়, সেই ইন্দ্রিয়াসক্ত পাপী ব্যক্তি বৃথা[2] জীবনধারণ করে। ১৬

[পরবর্তী শ্লোকদ্বয়ে আত্মবিদ্গণের (ব্রহ্মজ্ঞগণের) কর্তব্যাভাব বর্ণিত হইতেছে—]

কিন্তু যে ব্যক্তি আত্মাতেই প্রীত, আত্মাতেই তৃপ্ত এবং আত্মাতেই সন্তুষ্ট, তাঁহার কোন কর্তব্য নাই। ১৭

---

১ বেদে সংহিতাংশে যজ্ঞবিধি প্রধান বলিয়া বেদকে যজ্ঞে প্রতিষ্ঠিত বলা হইয়াছে। যেহেতু যজ্ঞ নির্দোষ ও অপৌরুষেয়, বেদের কর্মকাণ্ড দ্বারা প্রতিপাদিত, সেই হেতু যজ্ঞ অবশ্য কর্তব্য।

২ কারণ, তাঁহার পক্ষে পরম শ্রেয়ঃ (গীঃ, ৩।১১) লাভ করা অসম্ভব।

নৈব তস্য কৃতেনার্থো নাকৃতেনেহ কশ্চন।
ন চাস্য সর্বভূতেষু কশ্চিদর্থব্যপাশ্রয়ঃ ॥ ১৮
তস্মাদসক্তঃ সততং কার্যং কর্ম সমাচর।
অসক্তো হ্যাচরন্ কর্ম পরমাপ্নোতি পুরুষঃ ॥ ১৯

পরমাত্মজ্ঞানেই) সন্তুষ্টঃ (পরিতৃপ্ত) স্যাৎ (আছেন), তস্য (তাঁহার) কার্যং (কর্তব্য) ন বিদ্যতে (নাই) ॥ ১৭

ইহ (এই জগতে) কৃতেন (কর্মানুষ্ঠানদ্বারা) তস্য (তাঁহার, আত্মজ্ঞের) অর্থঃ (প্রয়োজন) ন এব (নাই-ই)। অকৃতেন (কর্মের অকরণেও) কঃ চন (কোন) [প্রত্যবায়] ন (নাই)। সর্বভূতেষু চ (এবং কোন প্রাণীতেই) অস্য (ইহার) কশ্চিৎ (কোন) অর্থব্যপাশ্রয়ঃ (প্রয়োজনসম্বন্ধ, প্রয়োজন-নিমিত্ত ক্রিয়াসাধ্য) ন (নাই) ॥ ১৮

তস্মাৎ (সেই হেতু) অসক্তঃ (অনাসক্ত হইয়া) সততং (সর্বদা) কার্যং (কর্তব্য) কর্ম (কর্ম) সমাচর (অনুষ্ঠান কর)। হি (যেহেতু) পুরুষঃ (মানুষ) অসক্তঃ (নিষ্কাম হইয়া) কর্ম (কর্ম) আচরন্ (অনুষ্ঠান করিলে) পরম্ (মোক্ষ) আপ্নোতি (প্রাপ্ত হয়) ॥ ১৯

আত্মজ্ঞানীর ইহজগতে কর্মানুষ্ঠানের কোনও প্রয়োজন নাই। কর্ম না করিলেও তাঁহার কোন প্রত্যবায় হয় না; এবং ব্রহ্মাদি স্থাবর পর্যন্ত কোন প্রাণীতে তাঁহার কোন প্রয়োজন-সম্বন্ধ নাই। ১৮

অতএব তুমি অনাসক্ত হইয়া সর্বদা কর্তব্য (নিত্য) কর্মের অনুষ্ঠান কর। কামনাশূন্য হইয়া কর্ম করিলে মানুষ নিশ্চয়ই মুক্তিলাভ করে। ১৯ (গী, ৬।১ দ্রঃ)

কর্মণৈব হি সংসিদ্ধিমাস্থিতা জনকাদয়ঃ।
লোকসংগ্রহমেবাপি সংপশ্যন্ কর্তুমর্হসি ॥ ২০
যদ্ যদাচরতি শ্রেষ্ঠস্তত্তদেবেতরো জনঃ।
স যৎ প্রমাণং কুরুতে লোকস্তদনুবর্ততে ॥ ২১

জনক-আদয়ঃ (জনক, অশ্বপতি প্রভৃতি [রাজর্ষিগণ]) কর্মণা এব হি ([নিষ্কাম] কর্মদ্বারাই) সংসিদ্ধিম্ (সিদ্ধি, মোক্ষ) আস্থিতাঃ (লাভ করিয়াছিলেন)। লোক-সংগ্রহম্ এব অপি (লোককল্যাণের দিকেই) সংপশ্যন্ (দৃষ্টি রাখিয়া) [তোমার] কর্তুম্ অর্হসি (কর্ম করা কর্তব্য) ॥ ২০

শ্রেষ্ঠঃ (শ্রেষ্ঠ, প্রধান) জনঃ (ব্যক্তি) যৎ যৎ (যাহা যাহা) আচরতি (আচরণ করেন) ইতরঃ (প্রাকৃত, সাধারণ লোক) তৎ তৎ এব (তাহা তাহাই) [আচরণ করে]। সঃ (তিনি) যৎ (যাহা) প্রমাণং (প্রামাণিক বলিয়া) কুরুতে (অনুষ্ঠান করেন), লোকঃ (অন্য লোক) তৎ (তাহাই) অনুবর্ততে (অনুসরণ করে) ॥ ২১

জনক, অশ্বপতি প্রভৃতি রাজর্ষি নিষ্কাম কর্ম করিয়াই মোক্ষ[১] লাভ করিয়াছিলেন। সুতরাং লোকসংগ্রহের[২] নিমিত্তও তোমার নিষ্কাম কর্ম করা উচিত। ২০

কোন সম্প্রদায়ের শ্রেষ্ঠ ব্যক্তি যাহা যাহা আচরণ করেন, সেই সম্প্রদায়ের সাধারণ লোকে তাহাই অনুসরণ

---

১ সেই জন্য স্বামী বিবেকানন্দ বলিতেন—'কর্মযোগ অন্তর্নিহিত মুক্তিমার্গ'। নিষ্কামকর্ম দ্বারা চিত্তশুদ্ধি হইলে মোক্ষ বা জ্ঞান লাভ হয়।

২ মানুষকে অসৎ পথ হইতে নিবৃত্ত করা এবং সৎপথে বা স্বধর্মে প্রবৃত্ত করাই লোকসংগ্রহ। এই জন্য অবতার বা অবতারকল্প দেবমানবগণ যুগে যুগে ইহলোকে অবতীর্ণ হন।