

Obstacles to the Practice of Yoga in Everyday Life: A Theoretical Review

ব্যবহারিক জীবনে যোগসাধনার অন্তরায়ঃ
একটি তাত্ত্বিক পর্যালোচনা


Research Review Journal of
Interdisciplinary Studies


double-blind peer-reviewed and
refereed online quarterly Journal

ISSN (online): 3108-0472

1(2) 89-94, 2025

©The Author(s) 2025

 10.31305/rrjis.2025.v1.n2.013

 <https://rrjournals.in/>



Received: 13 Jul, 2025

Revised: 22 Aug, 2025

Accepted: 17 Sep, 2025

Published: 30 Sep, 2025

*Abhijit Gorai


Research Scholar, Department of Philosophy, University of Gour Banga, West Bengal, India


Abstract: All Indian philosophical schools except Cārvāka are considered Mokṣāśāstra. Therefore, they have adopted yoga in some form or another as a means of knowledge. The need for yoga has been recognised in the Veda, Upaniṣada, Smṛti Purāṇas. The broad path of self-purification is the practice of yoga. The practice of yoga purifies the body and mind and prepares the appropriate field for self-realisation. Yoga practice is very important for achieving ultimate unity with God. Yoga practice at the initial stage purifies us physically, verbally, and mentally, and helps us become more concentrated. At that time, only our consciousness can be immersed in the thought of God first and foremost. Therefore, in Indian philosophy, almost all theistic and atheistic philosophies adopt the path of yoga in different ways and point the way to ultimate unity or God's pursuit. The West presents philosophy as a brain exercise. But every sage of the Indian philosophical community has tried to realise the self by applying the path of liberation from suffering in their lives. Therefore, the suffering arising from the external world, and the way to get rid of it, is the practice of yoga. But nowadays, it has become impossible for anyone to practice yoga regularly in daily life. Although 'yoga' has a unique role as a means of liberation from suffering in practical life, we face various obstacles while practising yoga. My research article aims to shed light on these 'obstacles' in the path of practising yoga.

Keywords: Yoga, Obstacles of yoga, Self-realisation, God, Liberation

Abstract in Bengali Language: চার্বাক দর্শন ব্যতীত সমস্ত ভারতীয় দার্শনিক মতকে মোক্ষশাস্ত্র হিসেবে গণ্য করা হয়। তাই তারা জ্ঞানলাভের উপায় হিসেবে কোনো না কোনোভাবে যোগকে গ্রহণ করেছেন। বেদ, উপনিষদ, স্মৃতি ও পুরাণে যোগের প্রয়োজনীয়তা স্বীকৃত হয়েছে। আত্মশুদ্ধির বিস্তৃত পথ হলো যোগচর্চা। যোগচর্চা দেহ ও মনকে শুদ্ধ করে এবং আত্মসাক্ষাৎকারের জন্য উপযুক্ত ক্ষেত্র প্রস্তুত করে। ঈশ্বরের সঙ্গে চূড়ান্ত ঐক্য অর্জনের জন্য যোগচর্চা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। প্রাথমিক পর্যায়ে যোগচর্চা আমাদের শারীরিক, বাচিক ও মানসিকভাবে শুদ্ধ করে এবং আমাদের আরও একগ্রহ হতে সাহায্য করে। সেই সময়েই আমাদের চেতনা সর্বাপেক্ষে ঈশ্বরচিন্তায় নিমগ্ন হতে পারে। তাই ভারতীয় দর্শনে প্রায় সব আন্তিক ও নাস্তিক দর্শন

*Corresponding Author

 Abhijit Gorai, Research Scholar, Department of Philosophy, University of Gour Banga, West Bengal, India

 abhijitgorai407@gmail.com



Creative Commons Non Commercial CC BY-NC: This article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 License (<http://www.creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits non-Commercial use, reproduction and distribution of the work without further permission provided the original work is attributed.

89

Scan and Access



বিভিন্নভাবে যোগের পথ গ্রহণ করে এবং চূড়ান্ত ঐক্য বা ঈশ্বরপ্রাপ্তির পথ নির্দেশ করে। পাশ্চাত্য দর্শন দর্শনকে মস্তিষ্কের অনুশীলন হিসেবে উপস্থাপন করে। কিন্তু ভারতীয় দার্শনিক পরম্পরার প্রতিটি ঋষি নিজেদের জীবনে দুঃখমুক্তির পথ অনুসরণ করে আত্মসাক্ষাৎকারের চেষ্টা করেছেন। তাই বহির্জগত থেকে উদ্ধৃত দুঃখ এবং তা থেকে মুক্তির উপায় হলো যোগচর্চা। কিন্তু বর্তমান সময়ে দৈনন্দিন জীবনে নিয়মিতভাবে যোগচর্চা করা প্রায় অসম্ভব হয়ে উঠেছে। যদিও ব্যবহারিক জীবনে দুঃখমুক্তির উপায় হিসেবে ‘যোগ’-এর একটি বিশেষ ভূমিকা রয়েছে, তবুও যোগচর্চার সময় আমরা নানা অন্তরায়ের সম্মুখীন হই। আমার গবেষণাপত্রের উদ্দেশ্য হলো যোগচর্চার পথে এই ‘অন্তরায়’-গুলির উপর আলোকপাত করা।

Keywords: যোগ, যোগের অন্তরায়, আত্মসাক্ষাৎকার, ঈশ্বর, মুক্তি

চার্বাক ব্যতীত সকল ভারতীয় দর্শন সম্প্রদায় মোক্ষশাস্ত্র। কাজেই তারা তত্ত্বজ্ঞানের উপায় হিসেবে, কোন না কোনভাবে যোগের পথ অবলম্বন করেছেন। বেদ, উপনিষদ, স্মৃতি, পুরানেও যোগের প্রয়োজন স্বীকৃত হয়েছে। আত্মশুদ্ধির প্রশস্ত পথ হল যোগ সাধনা। যোগ সাধনা দেহ ও মনকে শুদ্ধ করে এবং আত্ম সাক্ষাৎকারের যথাযোগ্য ক্ষেত্র প্রস্তুত করে তোলে। পরম ঐক্য বা ঈশ্বর সাধনার জন্য যোগ সাধনা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। যোগ সাধনা প্রাথমিক স্তরে কায়িক, বাচিক, মানসিক ভাবে পরিশুদ্ধ করে আমাদের একাগ্র করে তোলে। সেই সময় শুধুই আমাদের চেতনায় সর্বাত্মক ঈশ্বরের চিন্তায় মগ্ন হওয়া যায়। তাই ভারতীয় দর্শনে আস্তিক দর্শন বা নাস্তিক দর্শন প্রায় সবাই ভিন্ন ভিন্ন উপায়ে যোগের পথ অবলম্বন করে। পরম ঐক্য বা ঈশ্বর সাধনা জন্য পথ নির্দেশ দেন। পাশ্চাত্য, আমাদের তত্ত্বকথা বা মস্তিষ্কের ব্যায়ামের ধারণা দিয়ে থাকে। কিন্তু ভারতীয় দর্শন সম্প্রদায়ের প্রত্যেক মূনি ঋষিগণ দুঃখ মুক্তির যে নিদান দিয়েছেন তা তাদের জীবনে প্রয়োগ করে আত্ম-উপলব্ধি করতে সচেষ্ট হয়েছেন। কাজেই বাহ্যজগত থেকে পাওয়া দুঃখ এবং এই দুঃখ থেকে মুক্তি পাওয়ার উপায়ই হল যোগাভ্যাস। কিন্তু বর্তমানকালে দৈনন্দিন জীবনে কোন এক ব্যক্তির পক্ষে নিয়মিত যোগাভ্যাস করা অসম্ভব হয়ে পড়েছে। ব্যবহারিক জীবনে দুঃখ মুক্তির উপায় রূপে ‘যোগ’-এর অনন্য ভূমিকা থাকলেও, যোগ অভ্যাসকালে বিবিধ প্রতিবন্ধকতার সম্মুখীন হয়ে থাকি আমরা। যোগাভ্যাসের পথে এই ‘অন্তরায়’ বা ‘প্রতিবন্ধকতা’ গুলির ওপর আলোকপাত করাই হল, আমার গবেষণা নিবন্ধ।

আধ্যাত্ম বিষয়ে সাক্ষাৎ উপলব্ধির জন্য যোগের আবশ্যিকতা ও প্রয়োজনীয়তা সব ভারতীয় দর্শনই স্বীকার করে থাকেন। যোগ দর্শন হল প্রায়োগিক দর্শন। এই দর্শন শুধু তত্ত্ব কথায় বিশ্বাসী নয়। প্রাচীন মূনি ঋষিগণ তত্ত্বজ্ঞানকে নিজে প্রয়োগ করে তার আত্ম-উপলব্ধি এই দর্শনে বর্ণনা করা হয়েছে। যোগ হল একটা ধৈর্য ও সাধনার পথ, এই পথ সবাই অতিক্রম করতে পারে না। মুমুক্ষ ব্যক্তিবর্গ এই যোগ পথ অবলম্বন করতে গিয়ে অনেক অন্তরায়ের সম্মুখীন হন এবং তার ঐক্য সাধনার ক্ষেত্রে প্রতিবন্ধক হয়ে দাঁড়ায়। এই যোগ দর্শনে ঈশ্বরকে স্বীকার করা হয় কারণ মুমুক্ষ ব্যক্তিবর্গের ওই যোগ সাধনার পথ অতিক্রম করার জন্য ঈশ্বরের আশীর্বাদ প্রয়োজন, ঈশ্বরের আশীর্বাদ ছাড়া এই যোগ সাধনা অসম্ভব।

মহর্ষি পতঞ্জলি তার যোগসূত্রের প্রথম অধ্যায়ে বলেছেন- “ক্লেশকর্মাবিপাকাশয়ৈরপরামৃষ্টঃ পুরুষবিশেষ ঈশ্বরঃ” (যোগসূত্র-১/২৪) অর্থাৎ, ক্লেশ (অবিদ্যা, অস্মিতা, রাগ, দ্বেষ, ও অভিভবিশ), কর্ম, বিপাক (জন্ম, আয়ু, সুখ দুঃখ রূপ ভোগ), আশয় হতে নিত্যমুক্ত পুরুষ বিশেষকে ঈশ্বর বলে।

“তজ্জপস্তথ্যভাবনম্” (যোগসূত্র -১/২৮) অর্থাৎ যে যোগীগণ ঈশ্বর ও প্রণবের ঈদৃশ বাচ্যবাচক সম্বন্ধ অবগত হয়েছেন, তাঁরা সেই প্রণবের জপ ও তদবাচ্য ঈশ্বরের ধ্যানরূপ সাধন অবলম্বন করবেন।

“ততঃ প্রত্যকেচতনাধিগমোহপ্যন্তরায়ান্ভাবশ্চ” (যোগসূত্র -১/২৯) অর্থাৎ ব্যাধি প্রভৃতি যে সমস্ত অন্তরায় অর্থাৎ চিন্তের বিক্ষিপক তৎ সমস্তই ঈশ্বর প্রনিধান দ্বারা তিরোহিত হয়, ইহা দ্বারা যোগীর স্বরূপ দর্শনও হয়ে থাকে। যেমন ঈশ্বর অর্থাৎ পূর্বোক্ত পুরুষবিশেষ শুদ্ধ, (কূটস্থ বলে উদয় ব্যয় রহিত) প্রসন্ন, (ক্লেশবর্জিত) কেবল (ধর্ম অধর্ম রহিত) ও অনুপসর্গ অর্থাৎ বুদ্ধির ছায়া গ্রহণ করে গুনবান পুরুষও সেইরূপ, যোগীগণ এইরূপ বুঝে থাকেন।

এখন প্রশ্ন হল – ‘অথ কেহন্তরায়ঃ?’ অর্থাৎ অন্তরায় কি? এর উত্তরে বলা যায়, ‘চিওস্য বিক্ষিপকাঃ’ অর্থাৎ যারা চিন্তের বিক্ষিপ জন্মায়, ‘কে পুনস্তে কিয়ন্তো বেতি?’ অর্থাৎ তারা কে বা তাদের সংখ্যাই বা কত? যোগসূত্রাকার মহর্ষি পতঞ্জলি ‘সমাধি পাদ’-এ ৩০ সংখ্যক সূত্রে যোগের অন্তরায় ব্যাখ্যা প্রসঙ্গে বলেন -

“ব্যাধিস্ত্যানসংশয়প্রমাদালস্যাবিরতিভ্রান্তিদর্শনা-লঙ্ঘনভূমিকত্বানবস্থিতত্বানি চিওবিক্ষিপান্তেহন্তরায়ঃ”^১ (যোগসূত্র -১/৩০)^১

অর্থাৎ ব্যাধি, স্ত্যান, সংশয়, প্রমাদ, আলস্য, অবিরতি, আলঙ্কৃতিকত্ব ও অনবস্থিতত্ব এই সকল চিত্ত বিক্ষিপ্ত সকল অন্তরায়।

এই আটটি অন্তরায় চিত্তের বিক্ষিপ্ত, চিত্তবৃত্তি সকলের সাথে এরা উদ্ভূত হয়, এদের অভাবে পূর্বোক্ত চিত্তবৃত্তিসকল উদ্ভূত হয় না। ব্যাধি-ধাতু, রস ও ইন্দ্রিয়ের বৈষম্য স্ত্যান- চিত্তের অকর্মণ্যতা। সংশয়-উভয়দিকস্পর্শী বিজ্ঞান, যথা- এটি কি এরকম হবে নাকি এরকম হবে না। প্রমাদ-সমাধির সাধন কালের ভাবনা না করা। আলস্য- শরীরের এবং চিত্তের গুরুত্ববশতঃ অপবৃত্তি অবিরতি- বিষয় সন্নিকর্ষের জন্য (অথবা বিষয়ভোগরূপা) তৃষ্ণা ভ্রান্তি দর্শন – বিপর্যয় জ্ঞান। অলঙ্কৃতিকত্ব-সমাধিভূমির অলাভ। অনবস্থিতত্ব-লঙ্কৃতিকত্ব-চিত্তের অপ্রতিষ্ঠা। সমাধির প্রতিলম্ব (নিষ্পত্তি) হলে চিত্ত অবস্থিত হয়। এই নয় প্রকার চিত্তবিক্ষিপ্ত যোগ মল, যোগ প্রতিপক্ষ বা যোগ অন্তরায় বলা যায়।

শরীরের ব্যাধিকে অন্যতম অন্তরায় বলা হয়েছে। শরীর অসুস্থ হলে আমরা সূক্ষ্ম বিষয়ে বা পরম সত্ত্বায় মন স্থির করতে পারি না। ব্যাধি অর্থাৎ শরীর এবং মনের অস্বস্তিকর অবস্থা। শরীর ও মনের স্পন্দন সহজ ও সাবলীল হওয়া চাই যদি শরীর বা মনে উদ্বেগ থাকে তাহলে উচ্চতম সত্ত্বাতে মনকে সহজে একাগ্র করা যায় না। তাই একে অন্তরায় বলা হয়। প্রথমে ব্যাধি দূর করে নিজেই সব উদ্বেগ থেকে মুক্ত করতে হবে। ব্যাধি সরাবার এবং প্রতিষেধ করবার নানা উপায় আছে। রোগ সারানো অপেক্ষা রোগ প্রতিষেধ করাই ভালো। রোগ নিবারণের জন্য সামান্য যত্ন রোগ সারানোর জন্য বিপুল চেষ্টার চেয়ে ভালো। এটা স্মরণ রাখতে হবে। যদি শরীর সুস্থ রাখতে পারি যদি স্বাস্থ্য রক্ষার নিয়ম মেনে চলি, এবং জীবনযাত্রার অন্যান্য নিয়ম ভঙ্গ না করি, তাহলে শরীর কর্মক্ষম থাকবে। শরীরে একটি যন্ত্র থাকে কতকগুলি ফলপ্রাপ্তির জন্য আমরাই জ্ঞাতসারে বা অজ্ঞাতসারে সৃষ্টি করেছি। এই ফল গুলোর মধ্যে ঈশ্বর উপলব্ধি শ্রেষ্ঠ। এই যন্ত্রই আমাদের একমাত্র অবলম্বন, আর সব যন্ত্রের মধ্যে এটা নিঃসন্দেহে শ্রেষ্ঠ। আমাদের স্নায়ুতন্ত্র, মস্তিষ্কের কোষ ইত্যাদি সবই সুস্থ থাকা চাই। বিশুদ্ধ এবং উপযুক্ত খাদ্য এবং আহারে, পানি ও বিহারে সংযম অত্যন্ত বাঞ্ছনীয়।

চিত্তের বিক্ষিপ্তকারী আটটি অন্তরায় চিত্তের বৃত্তির সাথে উৎপন্ন হয়; এদের অভাব হলে চিত্তের পূর্বোক্ত বৃত্তিসকল হয় না। ধাতু(শরীরস্থ বাত, পিত্ত, শ্লেশ্মা) রস(অর্থাৎ আহাৰ্য বস্তুর পরিণাম), ও করন (ইন্দ্রিয়সকল) এদের স্বাভাবিক অবস্থার ন্যূনাধিক্যকে ব্যাধি বলে। চিত্তের অকর্মণ্যতাকে (অর্থাৎ কর্মশক্তির অভাবকে) স্ত্যান বলে। ‘এটি এরূপ বা এটি এরূপ নয়’ এই উভয় পক্ষনিষ্ঠ যে গান, তাকে সংশয় বলে। সমাধির উপায়ের অননুশীলনকে প্রমাদ বলে। দেহের এবং চিত্তের গুরুত্বহেতু যে প্রজ্ঞাভাব তাকে আলস্য বলে। চিত্তের বিষয় প্রাপ্তির লোভকে (বাসনাকে) অবিরতি বলে। বিপর্যয় জ্ঞানকে (অর্থাৎ এক বস্তুকে অন্য বস্তু বলে জ্ঞানকে) ভ্রান্তিদর্শন বলে। সমাধি ভূমির অপ্রাপ্তিতে অলঙ্কৃতিকত্ব বলে। সমাধি ভূমি লাভ করেও তাতে স্থিতি বিষয়ে সামর্থ্যহীনতাকে অনবস্থিতত্ব বলে। সমাধি সম্যক আয়ত্তাধীন হলে অনবস্থিতত্ব দূর হয়ে অবস্থিতত্ব উপস্থিত হয়। এই নয়টি চিত্তের বিক্ষিপ্তক, যোগ মলস্বরূপ, যোগ অন্তরায় (যোগের বিঘ্নকার) বলা হয়ে থাকে। কাজেই দৈনন্দিন পথে চলার পথে যোগের এই অন্তরায়গুলি (আটটি) আলোচনা নিম্নরূপ।

ব্যাধি অন্তরায়- শরীরের সব রকম রোগই (ব্যাধি) অন্তরায়। রোগ প্রতিষেধ করাই এই অন্তরায় নিবারণের শ্রেষ্ঠ উপায়। তাই রাজ্য শরীরকে সম্পূর্ণ নিরুদ্বেগ রাখতে শিক্ষা দেয়া। এই সরির জীবন সমুদ্র পার হওয়ার খেয়া, একে সুস্থ রাখতে হবে- এরকম একটি কথা প্রচলিত আছে। আমরা যেন শরীরের অবহেলা না করি, এটা একটা অত্যাৱশ্যক যন্ত্র, আর ঈশ্বর উপলব্ধি রূপ লক্ষ্যে পৌঁছানোর লক্ষ্যে এটাই শ্রেষ্ঠ অবলম্বন। কিন্তু জ্ঞাতসারে হোক কিম্বা অজ্ঞাতসারে আমরা বাস্তব পরিস্থিতির সাথে তাল মিলিয়ে চলতে গিয়ে আমাদের শরীরকেই অসংযত জীবন ধারণ করি, তার ফলে নানান ব্যাধি সন্মুখীন হতে হয়।

স্ত্যান অন্তরায়- চিত্তের অবসাদ (স্ত্যান) একটি অন্তরায়। কোন কোন সময় দেখবে মনকে একাগ্র করতে আলস্য বোধ হচ্ছে। অর্থাৎ নিদ্রার ঘোর কাটাতে পারছ না। সেখানে অবসন্নতা এবং মনের উদ্যমহীনতা রয়েছে। মন সক্রিয় ভাবে উদ্যোগী হতে পারে না। বাহ্যিক বস্তু ও এই বস্তুগুলির প্রতি অনুরাগই আলস্যের মূল কারণ। আমাদেরই চিত্তকে স্থির রেখে অনুধাবন করতে হবে যে কোন অবস্থা থেকে আলস্য উৎপন্ন হচ্ছে। তাহলে মনের মধ্যে আলস্যভাব দূরীভূত হয়ে যাবে। দৃষ্টান্ত স্বরূপ বলতে পারি, কখনো কখনো অতিরিক্ত আহারের ফলে অবসাদ আসে। পেট ভরে খাওয়ার পর যদি মনকে একাগ্র করতে চেষ্টা করো, তাহলে দেখা যায় তা খুব কষ্টসাধ্য। তাই আহার পরিপাক না হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করতে হবে। আহারের তিন চার ঘন্টা পরে চেষ্টা করলে সফল হতে পারো। মনের অবসাদ একপ্রকার দুর্বলতা। যখন কোন দিকে মনের শক্তি বেশি খরচ হয়ে যায় তখন আর মন আমাদের আয়ত্তে থাকে না। তখন মন ঘুমিয়ে পড়ে। সাইমনকে জাগাতে হলে কতকগুলি উপায় অবলম্বন করতে হয়। এগুলি অভ্যাস করলে সাহায্য পাওয়া যায়।

সংশয় অন্তরায়- সন্দেহ (সংশয়) আর একধরনের অন্তরায়। যোগ বিজ্ঞান সম্বন্ধে এবং এর কার্যকারিতা সম্বন্ধে আমাদের যেন সন্দেহ না থাকে যোগ অভ্যাস করলে ফল পাওয়া যায় বটে, কিন্তু যদি আমাদের মনে বিশ্বাস থাকে অর্থাৎ যদি সন্দেহ চিত্ত না হয়ে আমরা মনকে উন্মুক্ত রাখি তবেই ঐ ফল লাভ হয়। বিশ্বাস থাকা চাই। “দৃঢ় প্রত্যয় থাকা চাই যে সিদ্ধি লাভ হবেই। যাই ঘটুক নিরস্ত হব না, নিশ্চিত ভাবে সিদ্ধি লাভ হবেই”² এরূপ দৃঢ় প্রত্যয়কে বিশ্বাস ইত্যাদি নামে অভিহিত করা হয়। দৃঢ় প্রত্যয় বা আত্মবিশ্বাস আনা চাই। এটাই আদর্শ এবং এটাই সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ। ঈশ্বরে বিশ্বাস রাখার আগে নিজের প্রতি বিশ্বাস রাখা চাই। আত্মবিশ্বাসী শ্রেষ্ঠ বিশ্বাস এবং এর ওপরেই ঈশ্বর- বিশ্বাসের প্রতিষ্ঠা করা যায়। অন্ধবিশ্বাসের কথা বলছি না, যে – বিশ্বাস জ্ঞানের অবিরোধী তার কথাই বলছি। ‘এই ক্রিয়ার এই ফল অনিবার্য’ এই-জ্ঞান থাকা চাই। অবশ্য প্রত্যক্ষ দর্শন না হলে এরূপ বিশ্বাস হওয়া কঠিন। কয়েকদিন বা কয়েক সপ্তাহ অভ্যাস করলেই দেখবে কিছু কিছু দর্শন হচ্ছে। তখন মন ওইরূপ বিশ্বাস লাভের জন্য তৈরি হবে। বিচারলব্ধ প্রত্যয় যতই দৃঢ় হোক যত দিন দূরদর্শন, দূর শ্রবণ, অলৌকিক প্রত্যক্ষ মনোমধ্যে ভবিষ্যতের ছায়াপাত এই রূপ কোন অভিজ্ঞতা না হচ্ছে ততদিন যোগ বিজ্ঞানের কার্যকারিতা সম্বন্ধে সন্দেহ জাগবেই। এই অভিজ্ঞতা মানসিক হতে পারে বা অন্যরূপ হতে পারে। একজন যা বিশ্বাস করে অন্য জনের কাছে তা অবিশ্বাস্য মনে হতে পারে। তাই প্রত্যেকেরই এরূপ অভিজ্ঞতা হওয়া চাই, যাতে তার আস্থা এবং বিশ্বাস আসে। যোগ বিজ্ঞানের কার্যকারিতা সম্বন্ধে এইসব আভাস সাধকের মনে দৃঢ়তা আনে এবং তাকে অধ্যাবসায়ী করে।

প্রমাদ অন্তরায়- সমাধির সাধন সমূহ ভাবনা না করে ও আত্মবিস্মৃত হয়ে বিষয়ে লিপ্ত থাকাই প্রমাদ, স্মৃতি এর প্রতিপক্ষ। সহজভাবে বললে, আত্মসচেতনতার অভাব, শৃঙ্খলার বিমুখতা ও অবহেলাপন্ন মনোভাব- এই তমোগুণাভাব সম্পন্ন চিত্ত বা মন যোগাভ্যাস ক্ষেত্রে বড়ই প্রতিবন্ধক। “নায়মায়া বলহীনেন লভ্যো ন চ প্রমদাৎ তপসো বাপ্যালিঙ্গাৎ” (মুন্ডক ৩/২/৪)³, ভগবান গৌতমবুদ্ধ ও ‘ধম্মপদে’ বলেছেন- ‘অপ্রমাদ অমৃত পদ আর প্রমাদ মৃত্যু পদ’ অর্থাৎ অপ্রমাদ বা আত্মসচেতনতা অমৃতের পথ দিকে চালিত করে। অপর দিকে প্রমাদ বা আত্মসচেতনতার অভাব সমস্ত কিছুই বাধা ও দুঃখের দিকে চালিত করে।

আলস্য অন্তরায়- শারীরিক ও মানসিক গুরুতাজনিত আসন-ধ্যানাদিতে অ-প্রবৃত্তি। স্ত্যানে চিত্ত নিশ্চল হয়ে ভ্রমন করে তজ্জন্য সাধনকার্যে প্রয়োগ করা যায় না। আর চৈতিক আলস্যে চিত্ত তমোগুণের প্রাবল্যে স্তব্ধ থাকে এই বিশেষা মিতাহার, জাগরণ ও উদ্যমের দ্বারা আলস্য জয় হয়। বিষয় থেকে দূর হতে বৈষয়িক সংকল্প ত্যাগ অভ্যাস করলে অবিরতি দূর হয়।

অবিরতি অন্তরায়- “প্রকৃত হান ও হানোপায় না জানিয়া অপর পদকে উচ্চপদ বা উচ্চ পদ কে নিম্ন পদ মনে করা ভ্রান্তি দর্শন”⁴। কেহ-বা সাধন করিতে করিতে জ্যোতির্ময় পদার্থ দর্শন হলে মনে করি আমার ব্রহ্ম দর্শন হইয়াছে। কেহ-বা কিছু আনন্দ অনুভব করে সে মনে করল আমার ব্রহ্ম সাক্ষাৎকার হইয়াছে, কারণ ব্রহ্ম আনন্দময়। আবার কেউ ঔপনিষদ জ্ঞান লাভ করার পর বোধ হল আমার আত্মজ্ঞান হইয়াছে, এখন যথেষ্টাচার করলে ক্ষতি নাই, ইত্যাদি ভ্রান্তি দর্শন। ঈশ্বর ও গুরুর প্রতি ভক্তি এবং শ্রদ্ধা সহকারে যোগশাস্ত্র অধ্যয়ন ও তদনুসারি অন্তর্দৃষ্টি হইতে ভ্রান্তি দর্শন নিরস্ত হয়।

ভ্রান্তি দর্শন অনেক রকম আছে। কারো দূরদর্শন ও দূর শ্রবণ, ভবিষ্যৎ কখন ইত্যাদি কিছু সিদ্ধি হলে প্রকৃত যোগ মনে করে। আর একশ্রেণীর বায়ু প্রকৃতির লোক আছে তাহারা কিছু সাধন করে (কেউ বা প্রথম হইতে এবং অর্থ উপার্জন ও গৃহস্থালীতে লিপ্ত থেকে) কিছুকালের জন্য স্তম্ভিত অবস্থা প্রাপ্ত হয় (উহা একপ্রকার জড়তা)। এই প্রকৃতির লোকের পরিদৃষ্ট চিত্ত ক্রিয়া এবং অপরিদৃষ্ট চিত্ত ক্রিয়া সহজে পৃথক হওয়া যায়। ইহাতে প্রথমোক্ত চিত্ত ক্রিয়া জড় হইয়া কোন বিষয়ক স্ফুট জ্ঞান থাকেনা কিন্তু শেষোক্ত চিত্ত ক্রিয়া যথাবৎ চলতে থাকে এবং শরীরের কার্য চলিতে থাকে বন্দুকের শব্দ তাহাদের ওই স্তব্ধ অবস্থা ভাঙ্গে না এরূপ দেখা যায়।

এই প্রকৃতির ভ্রান্ত সাধকেরা মনে করে যে তাহাদের নির্বিকল্প নিরোধ সমাধি আদি হতেই থাকে এবং তাহারা দেশ ‘কালাতীত’ প্রভৃতি শাস্ত্রীয় কথায় ওহা ব্যক্ত করলে অন্য লোক ভ্রান্ত হয়।

অন্যেরা বলে শাস্ত্রে যেসব অলৌকিক সিদ্ধির কথা আছে তাহা সব ভুল বা প্রক্ষিপ্ত। কিন্তু ইহারা ভাবেনা যে ইহাতে অপরে তখনই বলিবে যে শাস্ত্রের অত বড় অংশই যদি মিথ্যা তাহা হইলে নির্বিকল্প সমাধি, মোক্ষ ইত্যাদিও মিথ্যা। বস্তুত বৃহৎ হীরকখণ্ডে অস্তিত্ব যদি সম্ভব হয় তাহা হইলে হীরক চূর্ণের অস্তিত্ব সম্বন্ধে সন্ধিহান হওয়া যেমন অযুক্ত তেমনিই শাস্ত্র কালের জন্য সর্ব দুঃখের নিবৃত্তি রূপ মোক্ষ সিদ্ধি যদি সম্ভব হয় তবে তৎনিমন্ত্ অন্যান্য সিদ্ধিকে অসম্ভব বলা মোক্ষ শাস্ত্রে অজ্ঞতারই পরিচায়ক। কারণ পঞ্চভূত কে বশীভূত করার ক্ষমতা হইবে না অথচ অনন্তকালের

জন্য পঞ্চভূতের অতীত অবস্থা লাভ হইবে ইহা নিতান্ত অযুক্ত কথা। তবে যোগজ সিদ্ধি লাভ করা এবং মুখ্য উদ্দেশ্য ত্যাগ করিয়া তাহার ব্যবহারে নিরত থাকা, এক কথা নহে।

কথিত বায়ু প্রকৃতির লোকের বাহ্যজ্ঞান সহজে উঠিয়া যায়, কিন্তু তখন উহাদের মন যে স্থির হয় তাহা নহে। তাদৃশ লোকের অনেক অসাধারণ ক্ষমতা ও ভাব আসিতে পারে (আমাদের নিকট এইরূপ অনেক সাধকের অনুভূতির লিপিবদ্ধ বিবরণ আছে), কিন্তু উহা প্রকৃত চিত্র স্বৈর্য নহে বা তত্ত্ব দৃষ্টি নহে। তবে যাহারা প্রকৃত তত্ত্ব দর্শনের পথে চালিত হয় তাহারা ওই বাহ্যরোধরূপ স্বভাবে র দ্বারা কিছু স্ফুট ভাবে ধারণা করিতে পারে দেখা যায়। কিন্তু ইহারা কিছু মানসিক উদ্যম করিলে প্রতিক্রিয়া বসে ইহাদের স্তব্ধ ভাব আসে ও ভ্রান্তি বশত তাহাকেই "নির্বিকল্প" নিরোধ আদি মনে করে। যাহারা প্রকৃত সাধনে ইচ্ছুক তাহাদের এই রোগ কষ্টে অপনোদন করিতে হয়। অনেক যোগের নিম্নঙ্গের কিছু হয়তো সাক্ষাৎকার করিয়া থাকে এবং যা বলে তা হয়তো ইচ্ছাপূর্বক মিথ্যা কথা নহে, কিন্তু যুগের সম্যক জ্ঞান না থাকাতে এককে অন্য মনে করিয়া ভ্রান্ত হয়, সুতরাং ইহারা জানিয়া মিথ্যা বলিলেও 'ভ্রান্ত সত্য কথা' বলে।

অলঙ্কভূমিকত্ব অন্তরায়- যোগ অবস্থা লাভের চেষ্টায় ব্যর্থ হওয়া (অলঙ্কভূমিকত্ব) একটি বড় অন্তরায়। কখনো কখনো মন খুব বিক্ষিপ্ত হয় অর্থাৎ মনের শক্তিকে একটি কেন্দ্রে গুটিয়ে আনা যায় না। হয়তো দেখবে মন খুব ব্যস্ত এবং চঞ্চল। মন চঞ্চল হলে মন কেন্দ্রীভূত করা যায় না। এমন কতগুলি অবস্থা আছে যে অবস্থা থাকবে ধারণা ও ধ্যানের অভ্যাস থেকে কারোর পক্ষে সুফল পাওয়া সম্ভব নয়। উদাহরণস্বরূপ, যদি অতিরিক্ত মাংস আহার করে তাহলে চেষ্টা করেও মনকে সংযত করতে পারবে না কেননা, যাহা খেয়েছো তাতে মন চঞ্চল হয়। দেখে থাকবে চিড়িয়াখানায় বাঘেরা স্থির হয়ে দাঁড়াতে পারে না, কাঁচা মাংস খেয়ে ইতস্তত পায়চারি করতে থাকে। ওই অস্থিরতা মনের চঞ্চলতা পরিচায়ক মনের চঞ্চলতা থেকে মস্তিষ্কে দ্রুত রক্ত সঞ্চালন হয়। এইভাবে মনের চঞ্চল্য হেতু শক্তির অচয় হয়। এটাই স্বাভাবিক। তাই মনকে সংযত করা দরকার। এমন কিছু খেওনা বা এমন কিছু করো না যাতে মন চঞ্চল হয়। মনকে একাগ্র করবার চেষ্টা ব্যর্থ হলে কেউ কেউ যোগ বিজ্ঞান এবং যোগ শাস্ত্রের উপর দোষারোপ করেন, এটা উচিত নয়। উপযুক্ত অবস্থায় আবার যোগাভ্যাস চেষ্টা করতে হবে। উপযুক্ত অবস্থায় চেষ্টা করেও যদি ছলাক না হয় তবেই আচার্যকে বা যোগ শাস্ত্রকে দোষ দিতে পারো। তা নইলে দোষ তোমার নিজেরই।

অনবস্থিতত্ব অন্তরায়- যোগের উচ্চ অবস্থা লাভের পর সেখান থেকে পতন (অনবস্থিতত্ব)ও একটি অন্তরায়। এমন সময় আসতে পারে যখন যোগের পথে কিছুদূর অগ্রসর হয়ে সেখানে স্থায়ী হতে পারা যায় না, সেই অবস্থা থেকে যোগাভ্যাস নষ্ট হলে যে অনুভব সপন্ন অভিজ্ঞতা সেটি একটি অন্তরায় বলতে হয়। তাহলে বুঝতে হবে যে, নিম্নভূমি বা ভোগ ভূমি থেকে তুমি যে মনকে সংযত করেছিলে সেই সংযম ছিল সাময়িক মাত্র। আকর্ষণ বা আসক্তি ছিল প্রবল, কিন্তু তুমি ইচ্ছা শক্তি দ্বারা তখনকার মতো সেই আসক্তি বা আকর্ষণ কে জয় করতে পেরেছিলে বলেই একাগ্রতা ও ধ্যানের কিছুটা উঁচু অবস্থায় উঠেছিলো। কিন্তু মনকে সেখানে ধরে রাখতে না পারায়, তোমার মন ভ্রষ্ট হলো। সে অক্ষম, দুর্বল, অল্প সময় ঐ অবস্থায় থাকতে পারে। দীর্ঘকালের অভ্যাস হেতু অন্যান্য আকর্ষণ প্রবল, তারা জোর করে মনকে নিচে নামিয়ে আনো। বিবেক, যথার্থ ভাবনা ও বিচারের দ্বারা এবং উচ্চতম আদর্শের প্রতি অধিকতর ফল লাভ করতে পারা তখন সংগ্রামের মধ্য দিয়ে যে অবস্থা লাভ করে তা থেকে পতন হবে না।

দুর্বলতা এবং নানা প্রকার বদ অভ্যাস বিক্ষিপ্ত ঘটাই, তাই এরা যোগের অন্তরায়। এরা যোগের বিরোধী, সমাধি লাভের পথে বাধা স্বরূপ। জীবনের মধ্যে এবং মনের মধ্যে এই অন্তরায় গুলির সতর্কভাবে সন্ধান করতে হবে। যখন মনকে একাগ্র করতে চেষ্টা করবে তখনই এই সমীক্ষা আরম্ভ হবে। অর্থাৎ তোমার মনের মধ্যে কি কি ভাব রয়েছে, কোন কোন স্পন্দনের জন্য ফললাভে বিলম্ব হচ্ছে এইসব তোমার বোধগম্য হতে থাকবে। সিদ্ধি লাভের জন্য যতই ব্যাকুল হবে ততই সহজে বুঝবে পথে কি কি বাধা রয়েছে, আর এভাবে বিক্ষোভের কারণ ক্রমে ক্রমে অবগত হয়ে তুমি সেগুলি ক্রমশ আস্তে আস্তে দূর করতে পারবে। তুমি যদি এই বাধাগুলি একবার অতিক্রম করে ওই গুলির উপর সর্বক্ষণ তীক্ষ্ণ দৃষ্টি রাখবে তোমার আরো সুবিধা ভোগ করতে হবে না। তোমাকে শরীর ও মনের উপর সর্বক্ষণের তীক্ষ্ণ দৃষ্টি রেখো, তোমার আর সুবিধা ভোগ করতে হবে না। তোমাকে শরীর ও মনের উপর সর্বক্ষণের দৃষ্টি রাখতে হবে, মনে করো শরীর একটি যন্ত্র ও মন আর একটি যন্ত্র। এই উভয় কি ভালো অবস্থায় রাখতে হবে নতুবা যন্ত্র কাজ করবে না। এটি তুমি কি রূপে করবে? এই লক্ষ্যে পৌঁছানোর জন্য যে পাতাগুলি আছে সেগুলিকে পর্যবেক্ষণ করো।

পতঞ্জলি যোগ দর্শন ভারতবর্ষের আধ্যাত্ম শাস্ত্রসমূহের মুকুটমণি স্বরূপ। চার্বাক ব্যতীত সকল ভারতীয় দর্শন সপ্রদায় নানা ভাবে যোগাভ্যাসের নিদান দেওয়া হয়েছে। দৈনন্দিন জীবনে চলার পথে প্রায় সকলকেই কম-বেশি দুঃখের সম্মুখীন হতে হয় তাই প্রতিটি দর্শনেই মোক্ষলাভ বা দুঃখ হতে নিবৃত্তি লাভে সহায়ক হিসেবে যোগ কে এক মাত্র পথ হিসেবে অবলম্বন করেছেন। কেউ জ্ঞাতসারে কেউ অজ্ঞাতসারে যোগ বিদ্যার আচার্য

গন তাই বলেন, ধর্ম কেবল পূর্ব কালীন অনুভূতির উপর স্থাপিত নয়। বরং এই সকল অনুভূতিসম্পন্ন না হলে কেউ ধার্মিক হতে পারে না। যে বিজ্ঞানের দ্বারা এই সকল অনুভূতি হয় তাহার নাম যোগ। যোগ যেমন মানুষের দেহ এবং মনকে সতেজ রাখে, তেমনি মানুষকে এক পরম আনন্দস্বরূপ এক অবস্থার দিকে নিয়ে যায়। তাই, সসীম মানুষের ক্ষেত্রে যোগাভ্যাসের পথে অন্তরায় গুলিকে কাটিয়ে বা দুঃখই জীবনের অনস্বীকার্য এই তমোগুণ ধারণা থেকে বেরিয়ে যোগাভ্যাসকে নিজেদের জীবনের সাথে যুক্ত করলে শুদ্ধ চিত্তের আত্মপ্রকাশ ঘটবে। সুতরাং, যোগ হল এমন এক শক্তি যা সব কিছই যেন সম্ভ্যাবতা।

তথ্যসূত্র

- 1 হরিহরানন্দ আরণ্য, সাংখ্যযোগাচার্য শ্রীমৎ স্বামী, পাতঞ্জল যোগদর্শন, পশ্চিমবঙ্গ রাজ্য পুস্তক পর্ষৎ, কলকাতা ২০১৫।
- 2 ব্রজবিদেহি, মহন্ত শ্রী স্বামী সন্তদাসজী, পাতঞ্জল দর্শন, সংস্কৃত পুস্তক ভাণ্ডার, কলকাতা, ১৪০৫।
- 3 সাংখ্যভূষন সাহিত্যাচার্য, শ্রী পূর্ণচন্দ্র বেদান্তচুষ্ণু (সংকলিত) সাংখ্যকারিকা, পশ্চিমবঙ্গ রাজ্য পুস্তক পর্ষৎ, কলকাতা ২০০৭।
- 4 ভট্টাচার্য, বিধুভূষণ (সম্পাদিত), সাংখ্য দর্শনের বিবরণ, পশ্চিমবঙ্গ রাজ্য পুস্তক পর্ষৎ, কলকাতা ২০০৮।

গ্রন্থপঞ্জি

- [1] পতঞ্জলি. *যোগসূত্র*. অনুবাদ: স্বামী বিবেকানন্দ, উদ্বোধন কার্যালয়, কলকাতা, ২০০১।
- [2] পতঞ্জলি. *পাতঞ্জল যোগদর্শন*. ভাষ্যসহ, অনুবাদ: স্বামী হরিহরানন্দ আরণ্য, পশ্চিমবঙ্গ রাজ্য পুস্তক পর্ষৎ, ১৯৮৩।
- [3] স্বাঘারাম. *হঠযোগ প্রদীপিকা*. অনুবাদ: বিভিন্ন, গিরিজা লাইব্রেরি, কলকাতা, ২০০৫।
- [4] ঘেরগু সংহিতা, অনুবাদ: শ্রীমতী অন্নদা চরণ, নবভারত পাবলিশার্স, কলকাতা, ২০০৮।
- [5] শিব সংহিতা. অনুবাদ: কালিকানন্দ অবধূত, যোগ প্রকাশনী, কলকাতা, ২০০২।
- [6] বাচস্পতি মিশ্র. *তত্ত্ব বৈশারদী (বাংলা অনুবাদ)*. অনুবাদ: বিভিন্ন, সংস্কৃত পুস্তক ভাণ্ডার, কলকাতা, ২০০০।
- [7] বিজ্ঞানভিক্ষু. *যোগবার্তিক (বাংলা)*. অনুবাদ: স্বামী আদিদেবানন্দ, রামকৃষ্ণ মিশন, কলকাতা, ২০০৫।
- [8] ভোজরাজ. *রাজমার্গ (বাংলা)*. অনুবাদ: বিভিন্ন, নবভারত পাবলিশার্স, কলকাতা, ১৯৯৮।
- [9] পতঞ্জল যোগদর্শন ব্যাখ্যা. লেখক: শ্রী অরবিন্দ, শ্রী অরবিন্দ আশ্রম, ১৯৭৫।
- [10] যোগ দর্শন. লেখক: হরিদাস ভট্টাচার্য, সংস্কৃত কলেজ, কলকাতা, ১৯৮০।
- [11] ভারতীয় দর্শন: যোগ অধ্যায়. লেখক: সুরেন্দ্রনাথ দাশগুপ্ত, পশ্চিমবঙ্গ রাজ্য পুস্তক পর্ষৎ, ১৯৯১।

Cite this article

Gorai, A. (2025). Obstacles to the Practice of Yoga in Everyday Life: A Theoretical Review: ব্যবহারিক জীবনে যোগসাধনার অন্তরায়ঃ একটি তাত্ত্বিক পর্যালোচনা. *Research Review Journal of Interdisciplinary Studies*, 1(2), 89-94. <https://doi.org/10.31305/rrjis.2025.v1.n2.013>