

‘ওঁ’

শ্ৰী পৰমাত্মনে নমঃ

অথ ষষ্ঠোহধ্যায়ঃ

সংসাৰত ধৰ্মৰ নামত চলা ৰীতি-নীতি, পূজা-পদ্ধতি, সম্প্ৰদায়ৰ প্ৰসাৰতা হোৱাত দুৰ্নীতিৰ শমন কৰি এক ঈশ্বৰৰ থাপনা আৰু তাৰ প্ৰাপ্তীৰ প্ৰক্ৰিয়াক প্ৰশস্ত কৰিবৰ কাৰণে কোনো মহাপুৰুষৰ আৰ্বিভাৱ হয়। ক্ৰিয়াক এৰি বহি গ’ল আৰু জ্ঞানী বুলি কোনোৱে কবলৈ ধৰিলে এনেকুৱা অনীতি কৃষ্ণ কালত অত্যন্ত ব্যাপক আছিল। সেইকাৰণে এই আধ্যায়ৰ আৰম্ভনীতেই যোগেশ্বৰ শ্ৰীকৃষ্ণই এই প্ৰশ্নক চতুৰ্থ বাৰলৈ নিজেই উঠালে যে জ্ঞানযোগ তথা নিষ্কাম কৰ্মযোগ দুটাৰ অনুসৰিয়েই কৰ্ম কৰিব লাগিব।

দুই আধ্যায়ত তেওঁ কৈছিল- অৰ্জুন! ক্ষত্ৰিয়ৰ কাৰণে যুদ্ধতকৈ অধিক কল্যাণকাৰী ৰাস্তা একোৱে নাই। এই যুদ্ধত হাৰিলে দেৱত্ব প্ৰাপ্ত আৰু জিকিলে মহামহিম স্তিতি প্ৰাপ্ত কৰিবা, এনে ভাবি যুদ্ধকৰা। অৰ্জুন! এইবুদ্ধি তোমাৰ কাৰণে জ্ঞানযোগৰ বিষয়ত কোৱা হ’ল। কোন বুদ্ধি? এইটোৱে যে যুদ্ধ কৰা। জ্ঞানযোগৰ বিষয়ত এনেকুৱা নহয় যে ভৰিত ভৰি তুলি বহি থাকক। জ্ঞানযোগত মাত্ৰ নিজৰ লাভ-লোকচান নিজে নিশ্চয়কৰি নিজৰ শক্তি বুজি লৈ কৰ্মত প্ৰবৃত্ত হব লাগে, প্ৰেৰক কিন্তু মহাপুৰুষেই থাকিব। জ্ঞানযোগত কৰ্ম কৰাটো অনিবাৰ্য্য।

তিনি আধ্যায়ত অৰ্জুনে প্ৰশ্ন কৰিলে যে ভগৱান। নিষ্কাম কৰ্ম যোগৰ অপেক্ষা জ্ঞান। আপুনি শ্ৰেষ্ঠ বুলি কৈছে, তেতিয়াহলে মোক এই ঘোৰ কৰ্মত কিয় লগাইছে? অৰ্জুনক নিষ্কাম কৰ্মযোগ টান যেন লাগিল। ইয়াত যোগেশ্বৰ শ্ৰীকৃষ্ণই কৈছে যে দুয়োবিধ নিষ্কাম কৰ্মমোৰ দ্বাৰা কোৱা হ’ল; কিন্তু কোনোটো পথতেই কৰ্মক ত্যাগ কৰি চলাৰ বিধান নাই। এনেকুৱা নহয় যে কৰ্ম আৰম্ভ নকৰিলে কোনো পৰম নৈষ্কৰ্মৰ সিদ্ধি পাব, আৰু আৰম্ভ নকৰা ক্ৰিয়াক ত্যাগ কৰিলে কোনোৱে সেই পৰমসিদ্ধি লাভ কৰে। দুইটা মাৰ্গতেই

নিৰ্দিষ্ট কৰ্ম-যজ্ঞৰ প্ৰক্ৰিয়াক কৰিব লাগিবই।

অৰ্জুনে এতিয়া ভালদৰেই বুজি পালে যে জ্ঞানমার্গ ভাল লাগক বা নিষ্কাম কৰ্মযোগ, দুটা দৃষ্টিতেই কৰ্ম কৰিবই লাগিব, আকৌ পঞ্চম আধ্যাত তেওঁ প্ৰশ্ন কৰিলে যে- ফলৰ দৃষ্টিত কোনটো শ্ৰেষ্ঠ? কোনটো সুবিধাজনক? শ্ৰীকৃষ্ণই কলে - অৰ্জুন। দুইটাই পৰম শ্ৰেয় দিব পৰা। একেটা স্থানতে দুইটাই পোৱাই দিয়ে, তথাপিও সাংখ্যৰ অপেক্ষা নিষ্কাম কৰ্মযোগেই শ্ৰেষ্ঠ; কিয়নো নিষ্কাম কৰ্মৰ আচৰণ নকৰাকৈ কোনো সন্যাসী হব নোৱাৰে। দুইটাতে কৰ্ম একেই। সেয়ে স্পষ্ট হয় যে সেই নিৰ্দ্ধাৰিত কৰ্ম নকৰাকৈ কোনো সন্যাসী হব নোৱাৰে। মাত্ৰ এই পথত চলা পথিকৰে দৃষ্টি বেলেগ যিটো কোৱা হৈছে।

শ্ৰীভগবানুবাচ

অনাস্থিতঃ কৰ্মফলং কাৰ্যং কৰ্ম কৰোতি যঃ।

স সন্ন্যাসী চ যোগী চ ন নিৰগ্নিৰ্ন চাক্ৰিয়ঃ ॥ ১ ॥

শ্ৰীকৃষ্ণ মহাৰাজে কলে- অৰ্জুন! কৰ্মফলৰ আশ্ৰয়ৰ পৰা বহিত হৈ অৰ্থাৎ কৰ্ম কৰাৰ সময়ত কোনো প্ৰকাৰৰ কামনা নৰখাকৈ যি কৰাৰ যোগ্য প্ৰক্ৰিয়াৰ বিশেষেৰে কৰি যায় তেওঁৰেই সন্যাসী, তেৱে যোগী। মাত্ৰ অগ্নিক ত্যাগ কৰিলেই বা ক্ৰিয়াক ত্যাগ কৰিলেই সন্যাসীও নহব বা যোগীও নহব। ক্ৰিয়া বহুত আছে। তাৰ ভিতৰত কৰাৰ যোগ্য ক্ৰিয়া নিৰ্দ্ধাৰিত কৰা কোনো ক্ৰিয়া বিশেষ। সেইটো হ'ল যজ্ঞৰ প্ৰক্ৰিয়া-যাৰ শুদ্ধ অৰ্থ হ'ল আৰাধনা, যি আৰাধ্য দেৱত প্ৰৱেশ দিয়াৰ পৰা বিধি বিশেষ। তাক কাৰ্য্যৰূপ দিয়াই হ'ল কৰ্ম। যি জনে তাক কৰে তেওঁ সন্যাসী, তেৱে যোগীও। মাত্ৰ অগ্নীক ত্যাগ কৰা জন যে বা কৰ্ম ত্যাগ কৰা জন মাত্ৰ এইটোৱে কয় আৰু কৰ্ম আৰম্ভই নকৰে, কৰাৰ যোগ্য ক্ৰিয়া-বিশেষক নকৰে, তেতিয়াহলে তেওঁ সন্যাসীও নহয়, যোগীও নহয়। এই ক্ষেত্ৰত আৰু চাওক-

যং সন্ন্যাসমিতি প্ৰাৰ্থ্যোৰ্গং তং বিদ্ধি পাণ্ডৱ।

ন হ্যসন্ন্যস্তসঙ্কল্পো যোগী ভবতি কশ্চন ॥ ২ ॥

অৰ্জুন ! যাক সন্যাস এনেকুৱা কোৱা হয়, তাকে তুমি যোগী বুলি জানা; কিয়নো সংকল্পৰ ত্যাগ নকৰাকৈ কোনো পুৰুষেই যোগী হ'ব নোৱাৰে অৰ্থাৎ কামনাৰ ত্যাগ দুই মাৰ্গীৰ বাবে আৱশ্যক আছে। তেতিয়া কৈ দিলে যে মই সংকল্প নকৰো আৰু সহজতে হৈ গ'ল যোগী-সন্যাসী? শ্ৰীকৃষ্ণেই কয়-এনেকুৱা কেতিয়াও হব নোৱাৰে।

আৰুক্ষোমুনেৰ্যোগং কৰ্ম কাৰণমুচ্যতে।

যোগাৰূঢ়স্য তস্যৈৱ শমঃ কাৰণমুচ্যতে ॥ ৩ ॥

যোগত আৰু ইচ্ছাথকা মননশীল পুৰুষৰ বাবে যোগৰ প্ৰাপ্তিত কৰ্ম কৰাই কাৰণ হয় আৰু যোগৰ অনুষ্ঠান কৰি যেতিয়া তেওঁ পৰিণাম দিবৰ অৱস্থাত আহি যায়, সেই যোগাৰূঢ়তাত সম্পূৰ্ণ সংকল্পৰ অভাৱ কাৰণ হয়। ইয়াৰ আগতে সংকল্পই নেৰেই আৰু-

যদা হি নেদ্ৰিয়ার্থেষু ন কৰ্মস্বনুষজ্জতে।

সৰ্ব সঙ্কল্প সন্যাসী যোগাৰূঢ়স্ত দোচ্যতে ॥ ৪ ॥

যি কালৰ পুৰুষ নতো ইন্দ্ৰিয়ৰ ভোগতেই আসক্ত থাকে আৰু ন কৰ্মতেই আসক্ত থাকে (যোগৰ পৰিপক্ক অৱস্থাত পালে আগলৈ কৰ্ম কৰি কাক বিচাৰিব? সেয়ে নিয়ত কৰ্ম আৰাধনাৰ আৱশ্যকতাই নাথাকে। সেইকাৰনে তেওঁ কৰ্মতো আসক্ত নাথাকে) সেই কালত - সকলো সংকল্পৰ অভাৱ হৈ যায়। সেয়াই সন্যাস, সেয়াই যোগাৰূঢ়তা। ৰাস্তাত সন্যাস নামৰ কোনো বস্তুৱেই নাই। এই যোগাৰূঢ়তাৰ পৰা লাভ কি?

উদ্ধৰেদাত্মনাত্মানং নাত্মানমৱসাদয়েৎ।

আত্মৈৱ হ্যাত্মনো বন্ধুৰাত্মৈৱ ৰিপুৰাত্মনঃ ॥ ৫ ॥

অৰ্জুন! মানুহে নিজৰ দ্বাৰাই নিজক উদ্ধাৰ কৰা উচিত। নিজৰ আত্মাক অধোগতিত নিব নালাগে, কিয়নো এই জীৱাত্মা স্বয়ং নিজৰে মিত্ৰ আৰু এই জীৱাত্মা নিজৰেই শত্ৰুও হয়। কেতিয়া ই শত্ৰু হয় আৰু কেতিয়া ই মিত্ৰ হয়? এই ক্ষেত্ৰত কৈছে-

বন্ধুৰাত্মাত্মনস্তস্য যেনাত্মৈৱাত্মনা জিতঃ।

অনাত্মনস্ত শত্ৰুত্বে ৱৰ্তেতাত্মৈৱ শত্ৰুৱৎ ॥ ৬ ॥

যি জীৱাত্মাৰ দ্বাৰা মন আৰু ইন্দ্ৰিয় সমূহৰ সৈতে শৰীৰক জিকিছে, তেওঁৰ কাৰণে তাৰ জীৱাত্মাই মিত্ৰ আৰু যাৰ দ্বাৰা মন আৰু ইন্দ্ৰীয় সমূহৰ সৈতে শৰীৰক জিকা নাই তেওঁৰ বাবে তেওঁ স্বয়ং শত্ৰু। এই দুটা শ্লোকত শ্ৰীকৃষ্ণই একেটা কথাকেই কৈছেযে নিজৰ দ্বাৰাই নিজৰ আত্মাক উদ্ধাৰ কৰক, তাক অধোগতিলৈ নিনয়ক, কিয়নো আত্মাই মিত্ৰ। সৃষ্টিত বেলেগ কোনো শত্ৰু নাই আৰু কোনো মিত্ৰও নাই। কি ধৰণে? যাৰ দ্বাৰা মনৰ সৈতে ইন্দ্ৰিয় সমূহক জিকিছে তেওঁৰ কাৰণে তেওঁৰ আত্মাই মিত্ৰ হৈ কাম কৰে, পৰম কল্যাণ কৰিব পৰা হয় আৰু যাৰ দ্বাৰা মনৰ সৈতে ইন্দ্ৰিয় বিলাকক জিকা নাই, তেওঁৰ বাবে তেওঁৰ আত্মাই শত্ৰু হৈ শত্ৰুতা কৰে, অনন্ত যোনি আৰু যাতনাৰ ফালে লৈ যায়। প্ৰায়মানুহে কয়-মইতো আত্মা হওঁ। গীতাত লিখা আছে, ইয়াক শস্ত্ৰই কাটিব নোৱাৰে, অগ্নিয়েও জ্বলাব নোৱাৰে, বায়ুৰেও শুকাব নোৱাৰে। ই নিত্য, অমৃত স্বৰূপ, সলাব নোৱাৰা, শাস্ত আৰু সেই আত্মাই মোৰ লগত আছে। তেওঁলোকে গীতাৰ এই শাৰীবিলাক মন কৰা নাই যে আত্মা অধোগতিলৈও যাব পাৰে। আত্মাৰ উদ্ধাৰো হয়, যাৰ বাবে - কৰাৰ যোগ্য প্ৰক্ৰিয়া বিশেষ কৰিহে উপলব্ধী কৰিব পাৰি। এতিয়া অনুকূল আত্মাৰ লক্ষণ চাওক-

জিতাত্মনঃ প্ৰশান্তস্য পৰমাত্মা সমাহিতঃ।

শীতোষসুখদুঃখেযু তথা মানাপমানয়োঃ ॥ ৭ ॥

শীত-তাপ, সুখ-দুখ আৰু মান-অপমানতো যাৰ অন্তঃকৰণৰ বৃত্তিবোৰ উত্তম প্ৰকাৰে শান্ত হৈছে, এনে স্বাধীন আত্মৱান পুৰুষত পৰমাত্মা সদায়েই স্থিত হৈ থাকে, কেতিয়াও বেলেগ নহয়। অৰ্থাৎ যিজনে মন সহিত ইন্দ্ৰিয় বিলাকক জিকি লৈছে, বৃত্তি পৰম শান্তিতে প্ৰবাহিত হৈ গৈছে। (এইয়েই আত্মাৰ উদ্ধাৰৰ অৱস্থা) আগলৈ কয়-

জ্ঞান বিজ্ঞানতৃপ্তাত্মা কূটস্থো বিজিতেন্দ্ৰিয়ঃ।

যুক্ত ইত্যুচ্যতে যোগী সমলোপ্তাশ্মকাঞ্চনঃ ॥ ৮ ॥

যাৰ অন্তঃ কৰণ জ্ঞান-বিজ্ঞানেৰে তৃপ্ত হৈ আছে, যাৰ স্থিতি অচল, স্থিৰ আৰু বিকাৰৰহিত, যিজনে ইন্দ্ৰিয়বোৰক বিশেষ ৰূপে জিকিছে, যাৰ

দৃষ্টিত মাটি, শিল আৰু সোন সমান, এনে যোগীক যুক্ত, বুলি কোৱা হয়। 'যুক্ত'ৰ অৰ্থ হ'ল- যোগত সংযুক্ত হোৱা। এইটো হ'ল যোগৰ পৰাকাষ্ঠা, যাক যোগেশ্বৰে পঞ্চম আধ্যায়ত সাত শ্লোকৰ পৰা বাৰ শ্লোকলৈকে চিত্ৰিত কৰিছে। এক ইঞ্চিও ইঞ্চিৰ পৰা দূৰত আছে, জানিবৰ ইচ্ছাও আছে, তেতিয়ালৈকে তেওঁ অজ্ঞানী। সেই প্ৰেৰক কেনে সৰ্বব্যাপ্ত? কেনে প্ৰেৰণা দিয়ে? কেনেকৈ বহুতো আত্মাক পথ- পদৰ্শন কৰে? কেনেকৈ তেওঁ ভূত, ভবিষ্য আৰু বৰ্তমানৰ জ্ঞাতা? সেইজন প্ৰেৰক ইষ্টৰ কাৰ্য্যপ্ৰণালীৰ জ্ঞানেই 'বিজ্ঞান'। যি দিনাখনৰ পৰা হৃদয়ত ইষ্টৰ আৰ্হিতাৰ হয়, সেই দিনাৰ পৰাই তেওঁ নিৰ্দেশ দিব ধৰে; কিন্তু আৰম্ভনীত সাধকে বুজি নেপায়। অস্তিম কালতহে যোগীয়ে তেওঁৰ আন্তৰিক কাৰ্য্যপ্ৰণালীক পূৰ্ণভাৱে বুজি পায়। এই বুজিপোৱা হ'ল বিজ্ঞান। যোগৰূঢ় অথবা যুক্তপুৰুষৰ অন্তঃকৰণ জ্ঞান-বিজ্ঞানেৰে তৃপ্ত হৈ থাকে। এইদৰে যোগযুক্ত পুৰুষৰ স্থিতি নিৰূপণ কৰি যোগেশ্বৰ শ্ৰীকৃষ্ণেহ পুনৰ কয়-

সুহান্মিত্ৰাৰ্যুদাসীনমধ্যস্থদেয়বন্ধুযু।

সাধুযুপি চ পাপেষু সমবুদ্ধিৰ্বিশিষ্যতে।। ৯ ।।

প্ৰাপ্তীৰ পশ্চাত্ মহাপুৰুষ সমদৰ্শী আৰু সমবৰ্ত্তী হয়। যেনেকৈ আগৰ শ্লোকত তেখেতে কলে যে যি পূৰ্ণ জ্ঞাতা বা পণ্ডিত, তেওঁ বিদ্যা-বিনয় সম্পন্ন ব্ৰাহ্মণ, চাণ্ডাল, গৰু-কুকুৰ-হাতীত সমান দৃষ্টিৰান হয়, তাৰে এইটো হ'ল পূৰক শ্লোক। তেওঁ হৃদয়ত সহায় কৰিব পৰা সুহৃদ, মিত্ৰ, শত্ৰু, উদাসীন, দ্বেষী, বন্ধুগণ, ধৰ্মাত্মা তথা পাপীতো সমান দৃষ্টিৰান পুৰুষ যি যোগযুক্ত তেওঁ অতি শ্ৰেষ্ঠ। তেওঁ নিজৰ কাৰ্য্যৰ প্ৰতি দৃষ্টি নিদিয়ে বৰঞ্চ তেওঁৰ ভিতৰৰ আত্মাৰ সঞ্চাৰ প্ৰতিহে তেওঁৰ দৃষ্টি পৰে। এই সকলো বিলাকৰ মাত্ৰ ইমানেই প্ৰভে সম্পন্ন কৰিব পাৰে।

তিনি আধ্যায়ত তেৰে যজ্ঞৰ নাম লৈছিল আৰু কৈছিল যে যজ্ঞৰ প্ৰক্ৰিয়াই হ'ল সেই নিয়ত কৰ্ম। চাৰি আধ্যায়ত তেখেতে যজ্ঞৰ স্বৰূপ বিস্তাৰ কৰিছিল, যত প্ৰাণৰ অপানত হৰন, অপানক প্ৰাণত হৰন, প্ৰাণ-অপানৰ গতিনিৰোধ কৰি মনক নিৰোধ কৰিব পৰা যায়। সকলো মিলাই যজ্ঞৰ শুদ্ধ অৰ্থ হ'ল আৰাধনা তথা সেই আৰাধ্য দেৱলৈকে লৈ যাব পৰা প্ৰক্ৰিয়া, যিটো

পঞ্চম আধ্যায়ত কোৱা হ'ল। কিন্তু তাৰ কাৰণে আসন, ভূমি, কৰাৰ বিধি ইত্যাদিৰ চিত্ৰণ বাকী আছিল, তাৰ ওপৰত যোগেশ্বৰ শ্ৰীকৃষ্ণই ইয়াত প্ৰকাশ কৰিছে।

যোগী যুঞ্জীত সততমাত্মানং বহসি স্থিতঃ।

একাকী যতচিন্তাত্মা নিৰাশীৰ্পৰিগ্ৰহঃ ॥ ১০ ॥

চিত্তক জিকিব ধৰা যোগীয়ে মন, ইন্দ্ৰিয়বোৰ আৰু শৰীৰক বশত ৰাখি, বাসনা আৰু সংগ্ৰহ ৰহিত হৈ, একান্ত স্থানত অকলে চিত্তক (আত্ম উপলব্ধি কৰাৰ পৰা) যোগ-ক্ৰিয়াত লগাব লাগে। তাৰ কাৰনে স্থান কেনেকুৱা হব? আসন কেনেকুৱা হব?

শুচৌ দেশে প্ৰতিষ্ঠাপ্য স্থিৰমাসনমাত্মনঃ।

নাত্যুচ্ছ্ৰিতং নাতিনীচং চৈলাজিনকুশোত্তৰম্ ॥ ১১ ॥

শুদ্ধভূমিত কুশ, মৃগছাল, বস্ত্ৰ অথবা ইয়াতকৈ উত্তৰোত্তৰ (ৰেচমী, উনী, তক্তা যি কোনো) বিছাই নিজৰ আসনক বেছি ওখও নহয়, বেছি চাপৰো নহয়, স্থিৰ ভাৱে স্থাপন কৰিব লাগে। শুদ্ধ ভূমি মানে সাৰি-মটি চাফা কৰা। মাটিত কিবা এটা পাৰিব লাগিব, মৃগছাল হওক বা ঢাৰি বা কিবা কাপোৰ, তক্তা যি পোৱা যায় কিবা বিছাব লাগে। আসন লৰচৰ যাতে নকৰে। মাটিৰ পৰা বেছি ওখও নহয় চাপৰো নহয়। ‘পূজ্য মহাৰাজজী’ প্ৰায়ে পাঁচ ইঞ্চি ওখ আসনত বহিছিল। এবাৰ এজন ভক্তই এক ফুট ওখ সংগমৰমৰৰ এটা আসন অনাই দিলে। মহাৰাজজী এদিন তো বহিলে তাৰ পিছত কলে, “নহয় অ’। বহুত ওখ হৈ গ’ল। ওখত বহিব নাপায়, সাধুক অভিমান আহিব। তলতো বহিব নেপায়, হীন ভাৱনা আহি যায়, নিজৰ প্ৰতি ঘৃণা ভাৱ হৈ যায়।” বচ্ তাক উঠালে হাবিত এটা বাগিচা আছিল, তাতে থৈ দিলে। তালৈ মহাৰাজো কেতিয়াও নগ’ল আৰু এতিয়াও কোনো নাযায়। এইটো আছিল সেই মহাপুৰুষৰ ক্ৰিয়াত্মক শিক্ষণ। এইধৰণে সাধককো বহুত ওখ আসন হব নালাগে, ভজন পূৰ্ণ দেৰি হব। অহংকাৰ প্ৰথমে আহিব। তাৰ পিছত-

তদ্বৈকাগ্ৰং মনঃ কৃত্বা যতচিন্তেদ্ভ্ৰিয়ক্ৰিয়ঃ।

উপবিশ্যাসনে যুঞ্জ্যাদ্যোগমাত্মৱিশুদ্ধয়ে ॥ ১২ ॥

সেই আসনত বহি(বহিয়ে ধ্যান কৰাৰ বিধান আছে), মনক একাগ্ৰ কৰি, চিত্ত আৰু ইন্দ্ৰিয়বিলাকৰ ত্ৰিগ্ৰাৰবশত ৰাখি অন্তঃকৰণৰ শুদ্ধিৰ কাৰণে যোগাভ্যাস কৰিব লাগে। এতিয়া বহাৰ পদ্ধতি কয়-

সমং কায়শিৰোগ্ৰীৰং ধাৰয়ন্নচলং স্থিৰঃ।

সম্প্ৰক্ষ্য নাসিকাগ্ৰং স্বংদিশ শ্চানৰলোকয়ন্ ॥১৩ ॥

শৰীৰ, ডিঙি আৰু মূৰক পোন কৰি অচল, স্থিৰ কৰি (যেনে কোনোবাই মুৰ্ত্তী এটা ঠিয় কৰি ৰাখি দিছে)। এইদৰে চিধা, দৃঢ় ভাৱে বহক আৰু নিজৰ নাকৰ অগ্ৰভাগক চাই (নাকৰ জোঙা অংশ চাবলৈ নিৰ্দেশ দিয়া নাই, আনকি পোনভাৱে বহিলে নাকৰ পোনে পোনে য'ত দৃষ্টি পৰে, তাতে দৃষ্টি ৰাখিব লাগে। সোঁৱে-বাৱেঁ চাই চঞ্চলতা নাহক) অন্য দিশবোৰক নেচাই স্থিৰ হৈ বহি যাওক আৰু-

প্ৰশান্তাত্মাবিগতভীৰ্দ্ৰমাচাৰি ব্ৰতেস্থিতঃ।

মনঃ সংযম্য মচ্চিন্তো যুক্ত আসীত মৎপৰঃ ॥ ১৪ ॥

ব্ৰহ্মাচৰ্য্য ব্ৰতত স্থিৰ হৈ (প্ৰায় লোকে কয় যে জননেন্দ্ৰিয়ৰ সংযম ব্ৰহ্মাচৰ্য্য বুলি কয়; কিন্তু মহাপুৰুষৰ অনুভূতিত হয় যে বিষয় বিলাকৰ স্মৰণ কৰি, চকুৰে তেনেকুৱা দৃশ্য দেখি, ছালেৰে স্পৰ্শ কৰি, কানেৰে বিষয় উত্তেজক শব্দ শুনি জননেন্দ্ৰিয় সংযম সম্ভৱ নহয়। ব্ৰহ্মাচাৰীৰ বাস্তৱিক অৰ্থ হ'ল ব্ৰহ্মাৰ আচৰণ হ'ল নিয়ত কৰ্ম, যজ্ঞৰ প্ৰক্ৰিয়া, যাক কৰাজন সনাতন ব্ৰহ্মত প্ৰবেশ কৰে। ইয়াৰ কৰিবৰ সময়ত বাহিৰৰ স্পৰ্শ, মন আৰু সকলো ইন্দ্ৰিয় বিলাকৰ স্পৰ্শ বাহিৰতে ত্যাগ কৰি চিত্তক ব্ৰহ্ম-চিন্তনত, শ্বাস-প্ৰশ্বাসত ধ্যানত লগায়। মন ব্ৰহ্মত আছে যেতিয়া বাহ্য-স্মৰণ হয়, তেতিয়াহলে মন ক'ত লাগিল? বিকাৰ শৰীৰত নাথাকে, মনৰ টোত থাকে। মন ব্ৰহ্মাচৰণত লাগিছে, তেতিয়া জননেন্দ্ৰিয়ৰ সংযম নহয়, সকলো ইন্দ্ৰিয় সংযম কৰিবলৈ স্বাভাৱিক হৈ পৰিব। সেয়ে ব্ৰহ্মাৰ আচৰণত স্থিত থাকি) ভয়ৰহিত আৰু উত্তম প্ৰকাৰে যাৰ অন্তঃকৰণ শান্ত আছে, মনক সংযত কৰি ৰাখিছে মোতেই লাগি থকা চিত্তৰে মোৰ পৰাষণ হৈ স্থিত হোৱা। এনে কৰাৰ পৰিণাম কি হব?

যুঞ্জন্নেবং সদাছানং যোগী নিয়তমানসঃ ।

শান্তিং নিৰ্ৰাণপৰমাং মৎসংস্থামধিগচ্ছতি ॥ ১৫ ॥

এই প্ৰকাৰে নিজক নিৰন্তৰ তেওঁৰেই চিন্তনত লাগি থাকি, সংযম মন থকা যোগী মোতেই স্থিতি ৰূপী শেষ শান্তি প্ৰাপ্তী কৰে। সেইকাৰণে নিজক নিৰন্তৰ কৰ্মত লগাওক। ইয়াত এই প্ৰশ্ন শেষ হয়। আগৰ দুটা শ্লোকত তেওঁ কৈছে যে পৰমানন্দ শান্তিৰ বাবে শাৰীৰিক সংযম, যুক্তাহাৰ-বিহাৰৰ আৱশ্যক আছে-

নাত্যশ্নতস্ত যোগোহস্তি ন চৈকান্তমনশ্নতঃ ।

ন চাতি স্বপ্নশীলস্য জাগ্ৰতো নৈব চাৰ্জুন ॥ ১৬ ॥

অৰ্জুন ! এই যোগ বেছিকৈ খোৱা জনৰ সিদ্ধ নহয় আৰু কমকৈ খোৱা জনৰ সিদ্ধ নহয়, অত্যন্ত শুৱা জনৰো আৰু অত্যন্ত জাগৃত থকা জনৰো সিদ্ধ নহয়। তেতিয়া কাৰ সিদ্ধ হয় ?

যুক্তাহাৰবিহাৰস্য যুক্তচেষ্টস্য কৰ্মসু ।

যুক্তস্বপ্নাৰবোধস্য যোগো ভৱতি দুঃখহা ॥ ১৭ ॥

দুখৰ নাশ কৰিব পৰা এই যোগ উচিত আহাৰ-বিহাৰ, কৰ্মত উপযুক্ত চেষ্টা আৰু সন্তুলিত শয়ন-জাগৰণ কৰা জনৰেই পূৰ্ণ হয়। অধিক ভোজন কৰিলে, এলাহ, টোপনি আৰু প্ৰমাদেৰে বেৰি ধৰিব, তেতিয়া সাধনা নহয়। ভোজন এৰি দিলেও ইন্দ্ৰিয় বিলাক দুৰ্বল হৈ যাব, অচল ভাৱে, স্থিৰ ভাৱে বহাৰ ক্ষমতাই নাথাকিব। ‘পূজ্য মহাৰাজ জীয়ে কৈছিল নিজৰ খোৰাকতকৈ ডেড়-দুটা ৰুটি কম খাব লাগে। বিহাৰ অৰ্থাৎ-সাধনৰ অনুকূল বিচৰণ, কিছু পৰিশ্ৰমো কৰা উচিত, কিবা এটা কাম কৰিব লাগে, নহলে ৰক্ত সঞ্চাৰ শিথিল হৈ যায়, ৰোগে আক্ৰমণ কৰিব। আয়ু শুৱা-জগা, আহাৰ আৰু অভ্যাসেৰে কম-বেছি হয়। ‘মহাৰাজ জীয়ে কৈছিলে- “যোগীয়ে চাৰিঘণ্টা শুব লাগে, আৰু অনবৰত চিন্তনত লাগি থাকিব লাগে। জোৰ কৰি নুশুৱাজন সোনকালেই পাগল হৈ যায়।” কৰ্মত উপযুক্ত চেষ্টাও থাকক অৰ্থাৎ নিৰ্দিষ্ট কৰ্ম আৰাধনাৰ অনুৰূপ নিৰন্তৰ প্ৰয়ত্নশীল হব লাগে। বাহ্যিক বিষয়ৰ স্মৰণ নকৰি সদায়েই তাতে লাগি থকা জনৰহে যোগ সিদ্ধ হয়। লগতে-

যদা বিনিয়তং চিত্তমাত্মন্যোৰাৰতিষ্ঠতে।

নিঃস্পৃহঃ সৰ্বকামেভ্যো যুক্ত ইত্যুচ্যতে তদা ॥ ১৮ ॥

এই ধৰণেযোগৰ অভ্যাসেৰে বিশেষ ৰূপেৰে বশত কৰা চিত্ত যি সময়ত পৰমাত্মাত উত্তম প্ৰকাৰে স্থিত হৈ যায়, বিলীন হৈ যায়, সেই সময়ত সম্পূৰ্ণ কামনাৰ ৰহিত হোৱা পুৰুষক যোগযুক্ত বুলি কোৱা হয়। এতিয়া বিশেষ ৰূপেৰে জিকা চিত্তৰ লক্ষণ কি?

যথা দীপো নিৰাতস্বে নেষ্টতে সোপমা স্মৃতা।

যোগিনো যতচিত্তস্য যুঞ্জতো যোগমাত্মনঃ ॥ ১৯ ॥

যি ধৰণে বায়ু নোহোৱা স্থানত ৰখা চাকী লৰচৰ নহয়, শিখা পোনে পোনে ওপৰলৈ যায়, তাত কম্পন নহয়, সেই উদাহৰনে পৰমাত্মাৰ ধ্যানত লগা যোগীৰ জিকা চিত্তৰ কাৰণে দিয়া হৈছে। চাকীতো উদাহৰণ মাত্ৰ। আজি-কালি চাকীৰ প্ৰচলন হেৰাই যাব ধৰিছে। ধূপকাঠি জ্বলাই ললে তাৰ ধূৱা পোনে পোনে ওপৰলৈ যায়, যদি বায়ুৰ বেগ নাথাকে। এইটো যোগীৰ জিকা চিত্তৰ এটা উদাহৰণ মাত্ৰ। এতিয়া চিত্ত হবপায় জিকা হৈছে, নিৰোধ হৈ গৈছে, কিন্তু চিত্ততো এতিয়াও আছে। যেতিয়া নিৰুদ্ধ চিত্তৰো বিলয় হৈ যায়, তেতিয়া কি বিভূতি পোৱা হয়? চাওক-

যত্রোপৰমতে চিত্তং নিৰুদ্ধং যোগসেৱয়া।

যত্র চৈৱাত্মনাত্মানং পশ্যন্নাত্মনি তুষ্যতি ॥ ২০ ॥

যি অৱস্থাত যোগৰ অভ্যাসেৰে (অভ্যাস নকৰাকৈ কেতিয়াও নিৰোধ হব নোৱাৰে, সেয়ে যোগ অভ্যাসৰ দ্বাৰা) নিৰুদ্ধ হোৱা চিত্তও উপৰাম হৈ যাব, বিলয় হৈ যাব, সেই অৱস্থাত নিজৰ আত্মাৰ দ্বাৰা পৰমাত্মাক দৰ্শন কৰি নিজৰ আত্মাতেই সন্তুষ্ট হৈ থাকে। পৰমাত্মাক দৰ্শন কৰি থাকে কিন্তু সন্তুষ্ট নিজৰ আত্মাতেই হৈ থাকে; কিয়নো প্ৰাপ্তীকালত পৰমাত্মাৰ সাক্ষাৎকাৰতো হয়েই কিন্তু তাৰ পিছতেই তেওঁ নিজৰ আত্মাক সেই শাস্তত ঈশ্বৰীয় বিভূতিৰ লগত ওতঃ-প্ৰোতঃ হৈ থকা দেখা পায়। ব্ৰহ্ম অজৰ-অমৰ, শাস্তত, অব্যক্ত আৰু অমৃত-স্বৰূপ হয়। হয়তো অচিন্ত্যও, যেতিয়ালৈকে চিত্ত আৰু চিত্তৰ

টো থাকে, তেতিয়ালৈকে সি আপোনাৰ উপভোগৰ বাবে নহয়। চিত্তৰ নিৰোধ আৰু চিত্তৰ বিলয়কালত হে পৰমাত্মাৰ সাক্ষাৎকাৰ হয়, আৰু দৰ্শনৰ ঠিক পিছতেই সেই ঈশ্বৰীয় গুণধৰ্মৰে সংযুক্ত নিজৰ আত্মাক দেখা পায়, সেইকাৰণে তেওঁ নিজৰো আত্মাত সম্ভৃষ্ট হৈ থাকে। এইয়ে তেওঁৰ স্বৰূপ। এইয়ে পৰাকাষ্টা। ইয়াৰ পৰিপূৰক আগৰ শ্লোক চাওক-

সুখমাত্যস্তিকং যত্তদ্বুদ্ধি গ্রাহ্যমতীন্দ্রিয়ম্।

বেত্তি যত্র ন চৈৱায়ং স্থিতশ্চলতি তত্ত্বতঃ।। ২১ ।।

তথা ইন্দ্রিয় সমূহৰ অতিত, মাত্ৰ শুদ্ধ হোৱা সুক্ষ্ম বুদ্ধিৰ দ্বাৰা গ্ৰহণ কৰাৰ যোগ্য যি অনন্ত আনন্দ আছে তাক যি অৱস্থাত অনুভৱ কৰা হয় আৰু যি অৱস্থাত স্থিত হোৱা যোগী ভগৱৎ স্বৰূপ তত্বক জানি অচল হৈ থাকে, সদায় তেওঁতেই প্রতিষ্ঠিত হৈ থাকে, তথা-

যং লব্ধ্বা চাপৰং লাভং মন্যতে নাধিকং ততঃ।

যস্মিন্স্থিতো ন দুঃখেন গুৰুণাপি বিচাল্যতে।। ২২ ।।

পৰমেশ্বৰৰ প্ৰাপ্তীৰূপী যি লাভ, পৰাকাষ্টাৰ শান্তি প্ৰাপ্ত কৰি তাতকৈ অধিক লাভ একোৱে নামানে আৰু ভগৱৎপ্ৰাপ্তীৰূপী যি অৱস্থাত স্থিত হোৱা যোগী অত্যন্ত দুখতো চঞ্চল নহয়, দুখ তেওঁৰ অনুভৱেই নহয়; কিয়নো অনুভৱ কৰিব পৰা চিত্ত নিৰোধ হৈ গৈছে, সেই ধৰণে-

তং ৱিদ্যাৎ দুঃখ সংযোগ বিয়োগং যোগসংগ্ৰহিতম্।

স নিশ্চয়েন যোক্তব্যো যোগেহনিৰ্বিঘ্নচেতসা।। ২৩ ।।

যি সংসাৰৰ সংযোগ বিয়োগৰ পৰা ৰহিত, তাৰ নামেই যোগ। যি আত্যন্তিক সুখ, তাৰ মিলনৰ নাম যোগ। যাক পৰমতত্ত্ব পৰমাত্মা কোৱা হয়, তাৰ লগত মিলনৰ নামেই যোগ। সেই যোগ উচিতাই দিয়া চিত্তেৰে নিশ্চয়পূৰ্বক কৰা কৰ্তব্যত নপৰে। ধৈৰ্য্য সহকাৰে-লাগি থকা যোগত হে সফলতা লাভ কৰিব পাৰি।

সঙ্কল্পপ্ৰভৱান্‌কামাংস্ত্যক্ত্বা সৰ্বানশেষতঃ।

মনসৈৱেन्द्रিয়গ্রামং ৱিনিয়ম্য সমস্ততঃ।। ২৪ ।।

সেইকাৰণে মানুহক লাগিব যে সংকল্পৰ পৰা উৎপন্ন হোৱা সম্পূৰ্ণ কামনা-বাসনা আৰু আসক্তিৰ সৈতে সম্পূৰ্ণ ত্যাগ কৰি, মনৰ দ্বাৰা ইন্দ্ৰিয় সমূহক সকলো ফালৰ পৰা উত্তম প্ৰকাৰে বশ কৰি-

শনৈঃ শনৈৰূপৰমেদ্বুদ্ধ্যা ধৃতিগৃহীতয়া ।

আত্মসংস্থং মনঃ কৃত্বা ন কিঞ্চিৎ দপি চিন্তয়েৎ ॥ ২৫ ॥

ক্ৰমে ক্ৰমে অভ্যাস কৰি উপৰামতা প্ৰাপ্ত হৈ যায়। চিন্তৰ নিৰোধ আৰু ক্ৰমশঃ বিলয় হৈ যায়। তেতিয়া তেওঁ ধৈৰ্য্যযুক্ত বুদ্ধি দ্বাৰা মনক পৰমাত্মাত স্থিত কৰি অন্য কোনো চিন্তা কৰিব নালাগে। নিৰন্তৰ লাগি থকাৰ বিধান আছে। কিন্তু আৰম্ভনীত মন নবহে, এই ক্ষেত্ৰত যোগেশ্বৰে কয়-

যতো যতো নিশ্চৰতি মনশ্চঞ্চলমস্থিৰম্ ।

ততস্ততো নিয়ম্যৈতদাত্মন্যেৰ বশং নয়েৎ ॥ ২৬ ॥

স্থিৰ থাকিব নোৱাৰা এই চঞ্চল মন যিবোৰ কাৰণত সাংসাৰিক পদাৰ্থত বিচৰণ কৰি থাকে, তাক বাধা কৰি বাৰে-বাৰে অন্তৰাত্মাতেই নিৰোধ কৰিব। প্ৰায়লোকে কয় যে মন য'তেই যাওক যাবলৈ দিয়া, প্ৰকৃতিতেইতো যাব, আৰু প্ৰকৃতিও সেই ব্ৰহ্মৰে অন্তৰ্গত, প্ৰকৃতিত বিচৰণ কৰা ব্ৰহ্মৰ বাহিৰত নহয়; কিন্তু শ্ৰীকৃষ্ণই কব বিচাৰে যে মন য'লৈ যাব, যি মাধ্যমেদি যাব, সেই মাধ্যমবিলাকক বাধা দি পৰমাত্মাতেই লগাওক। মনৰ নিৰোধ সম্ভৱ হয়। এই নিৰোধৰ পৰিণাম কি হব?

প্ৰশান্তমনসং হেনং যোগিনং সুখমুত্তমম্ ।

উপৈতি শান্তৰজসং ব্ৰহ্মভূতমকল্মষম্ ॥ ২৭ ॥

যাৰ মন পূৰ্ণ ৰূপত শান্ত হৈ আছে, যি পাপ ৰহিত, যাৰ ৰজো গুণ শান্ত হৈ গৈছে, এনে ব্ৰহ্মত একীভূত যোগীয়ে সৰ্বোত্তম আনন্দ প্ৰাপ্ত কৰে, তাতকৈ উত্তম একোৱেই নাই। এয়াতে পূনৰ জোৰ দি কৈছে-

যুঞ্জন্নৈবং সদাত্মানং যোগী বিগতকল্মষঃ

সুখেন ব্ৰহ্মসংস্পৰ্শমত্যন্তং সুখমশ্লুতে ॥ ২৮ ॥

পাপৰহিত যোগী এইধৰণে আত্মাক নিৰন্তৰ সেই পৰমাত্মাত লগাই সুখেৰে পৰব্রহ্ম পৰমাত্মাক প্ৰাপ্তিৰ অনন্ত আনন্দৰ অনুভূতি লাভ কৰে। সেই অৰ্থাৎ ব্ৰহ্মক স্পৰ্শ আৰু প্ৰৱেশৰ লগে-লগে অনন্ত আনন্দৰ অনুভৱ কৰে। সেয়ে ভজন অনিবাৰ্য্য। এই ক্ষেত্ৰত আগত কয়-

সৰ্বভূতস্থমাত্মানং সৰ্বভূতানি চাত্মনি।

ঈক্ষতে যোগযুক্তাত্মা সৰ্বত্র সমদৰ্শনঃ ॥ ২৯ ॥

যোগৰ পৰিণামেৰে যুক্ত আত্মাৱান, সকলোতে সমভাৱে দেখা যোগী, আত্মাক সম্পূৰ্ণ প্ৰাণীত ব্যাপ্ত ভাৱে দেখা আৰু সম্পূৰ্ণ ভূত প্ৰাণীক আত্মাতেই প্ৰৱাহিত দেখে। এই ধৰণে দেখাৰ পৰা লাভ কি?

যো মাং পশ্যতি সৰ্বত্র সৰ্বং চ ময়ি পশ্যতি।

তস্যাহং ন প্ৰণশ্যামি স চ মে ন প্ৰণশ্যতি ॥ ৩০ ॥

যি পুৰুষে সম্পূৰ্ণ ভৌতিকক মোতে পৰমাত্মাতে দেখে, ব্যাপ্ত ভাৱে সম্পূৰ্ণ ভূতক মোৰ পৰমাত্মাবেই অৰ্ন্তগত দেখে, তাৰ কাৰণে মই অদৃশ্য নহওঁ, আৰু সি মোৰ কাৰণেও অদৃশ্য নহয়। এইটো প্ৰেৰকৰ সন্মুখ মিলন, সখ্য ভাৱ, সামিপ্য মুক্তি।

সৰ্বভূতস্থিতং যো মাং ভজত্যেকত্বমাস্থিতঃ।

সৰ্বথা বৰ্তমানোহপি স যোগী ময়ি বৰ্ততে ॥ ৩১ ॥

যি পুৰুষ অনেকতাতো উপৰোক্ত একত্ব ভাৱেৰে মোক পৰমাত্মাক ভজন কৰে, সেই যোগী সকলো প্ৰকাৰৰ কাৰ্য্য কৰিও মোতেই লাগি থাকে; কিয়নো মোক এৰি তাৰ কাৰণে একোৱে বাকী নাই। তাৰ সকলো শেষ হৈ গ'ল, সেইকাৰণে সি এতিয়া উঠা-বহা যিয়েই কৰে সকলো মোৰ সংকল্পতেই কৰে।

আত্মোপম্যেন সৰ্বত্র সমং পশ্যতি যোহৰ্জুন।

সুখং বা যদি বা দুঃখং স যোগী পৰমো মতঃ ॥ ৩২ ॥

হে অৰ্জুন! যি যোগী নিজৰেই সমান সম্পূৰ্ণ ভূতত সমভাৱে দেখে, নিজৰ নিচিনাই দেখে, সুখ আৰু দুখতো সকলোতে সমান দেখে, সেই যোগী

(যাৰ ভেদভাৱ সমাপ্ত হৈ গৈছে) পৰম শ্ৰেষ্ঠ মনা হয়। প্ৰশ্নপূৰ্ণ হ'ল, ইয়াত অৰ্জুনে প্ৰশ্ন কৰিছে-

অৰ্জুন উবাচ

যোহয়ং যোগস্তয়া প্ৰোক্তঃ সাম্যেন মধুসূদন।

এতস্যাহং ন পশ্যামি চঞ্চলত্বাৎস্থিতিং স্থিৰাম্ ॥ ৩৩ ॥

হে মধুসূদন! এই যোগ যিটো আপুনি প্ৰথমে কলে, যাৰ ফলত সমত্বভাৱৰ দৃষ্টি হয়, মনৰ চঞ্চলতাৰ কাৰণে বহুত সময় লৈকে ইয়াত স্থিৰ হোৱা স্থিতি মই নিজকে নেদেখো।

চঞ্চলং হি মনঃ কৃষ্ণং প্ৰমাথি বলৱদদৃঢ়ম্।

তস্যাহং নিগ্রহং মন্যে ৰায়োৰিৰ সুদুষ্কৰম্ ॥ ৩৪ ॥

হে কৃষ্ণ! এই মন বৰ চঞ্চল, প্ৰমথন স্বভাৱৰ, (প্ৰমথন অৰ্থাৎ অন্যক মথিব পৰা) জেদি তথা বলৱান আছে, সেইকাৰণে ইয়াক বশত কৰিব পৰাটো মই বায়ুৰ দৰে অতি দুষ্কৰ ভাবিছো। ধুমুহা বতাহ আৰু ইয়াক ৰখা সমানেই। এই ক্ষেত্ৰত যোগেশ্বৰ শ্ৰীকৃষ্ণই কয়-

শ্ৰীভগৱানুবাচ

অসংশয়ং মহাবাহো মনো দুৰ্নিগ্রহং চলম্।

অভ্যাসেন তু কৌন্তেয় বৈৰাগ্যেণ চ গৃহ্যতে ॥ ৩৫ ॥

মহানকাৰ্য্য কৰিবৰ কাৰণে প্ৰয়ত্নশীল অৰ্থাৎ মহাবাহু অৰ্জুন! নিঃসন্দেহে মন বৰ চঞ্চল, বৰ কষ্টেৰেহে বশত আনিব পৰা হয়, কিন্তু হে কৌন্তেয়! ই অভ্যাস আৰু বৈৰাগ্যৰ দ্বাৰা বশত আনিব পাৰি। য'ত চিন্তক লগাব লগিয়া আছে, তাতে স্থিৰ কৰিবলৈ বাৰে-বাৰে প্ৰয়ত্ন কৰাৰ নামেই অভ্যাস তথা দেখি-শুনি বিষয় বস্তুত (সাংসাৰিক বা স্বৰ্গীয় ভোগত) ৰাগ অৰ্থাৎ আকৰ্ষনক ত্যাগ কৰাই হ'ল বৈৰাগ্য। শ্ৰীকৃষ্ণই কয় যে মনক বশত কৰা বৰ কঠিন; কিন্তু অভ্যাস আৰু বৈৰাগ্যৰ দ্বাৰা ইয়াক বশত আনিব পাৰি।

অসংযতাত্মনা যোগো দুষ্প্ৰাপ ইতি মে মতিঃ।

ৰশ্যাত্মনা তু যততা শক্যোহৰাপ্তসপায়তঃ ॥ ৩৬ ॥

অৰ্জুন ! মনক বশত কৰিব নোৱাৰা পুৰুষৰ কাৰণে যোগ প্ৰাপ্ত হোৱা কঠিন আছে, কিন্তু নিজৰ বশত মনক বখা প্ৰয়ত্নশীল পুৰুষৰ কাৰণে যোগ সহজ আছে, এইটো মোৰ নিজৰ মত হয়। যিমান কঠিন বুলি তুমি ভাবিছা, সিমান কঠিন নহয়। সেয়ে ইয়াক কঠিন বুলি নেভাৰিবা, প্ৰয়ত্নশীল ভাৱে লাগি যোগ প্ৰাপ্ত কৰা; কিয়নো মনক বশ কৰিলেহে যোগ সম্ভৱ হয়। ইয়াত অৰ্জুনে প্ৰশ্ন কৰিলে-

অৰ্জুন উৱাচ

অযতিঃ শ্ৰদ্ধয়োপেতো যোগাচ্চলিতমানসঃ।

অপ্ৰাপ্য যোগসংসিদ্ধিং কাং গতিং কৃষ্ণ গচ্ছতি ॥ ৩৭ ॥

যোগ কৰি থকা সময়ত কাৰোবাৰ মন যদি চঞ্চল হৈ যায়, যদিও এতিয়াও যোগত তেওঁৰ শ্ৰদ্ধা আছে, তেতিয়া এনে পুৰুষ ভগৱৎসিদ্ধি প্ৰাপ্ত নহৈ কি গতি হ'ব?

কচ্চিন্নোভয়ৱিভ্ৰষ্ট শিছ্নাভ্ৰমিৰ নশ্যতি।

অপ্ৰতিষ্ঠো মহাবাহো ৰিমূঢ়ো ব্ৰহ্মণঃ পথি ॥ ৩৮ ॥

মহাবাহু শ্ৰীকৃষ্ণ। ভগৱৎপ্ৰাপ্তীৰ পথত বিচলিত হোৱা সেই মোহিত পুৰুষ টুকুৰা-টুকুৰ হোৱা ডাৱৰৰ দৰে নষ্ট-ভ্ৰষ্টতো নহয়? সৰু এটুকুৰা মেঘ আকাশত লাগিল, সি বৰষিবও নোৱাৰে- ঘূৰি গৈ মেঘৰ লগত মিলিবও নোৱাৰে আনকি বতাহৰ কোবত চাই থাকোতেই নষ্ট হৈ গ'ল। সেইদৰে শিথিল প্ৰয়ত্নশীল, অলপ সময়লৈকে সাধন কৰিলে, আকৌ স্থগিত কৰিলে তেওঁ নষ্টতো হৈ নাযায়? তেওঁ আপোনাত প্ৰৱেশ কৰিব নোৱাৰে, আৰু ভোগো ভোগীৰ নোৱাৰিলে তেওঁৰ কি গতি হ'ব?

এতন্মৈ সংশয়ং কৃষ্ণছেত্ৰুমৰ্হস্যশেষতঃ।

ত্বদন্যঃ সংশয়স্যস্য ছেত্তা ন হ্যুপপদ্যতে ॥ ৩৯ ॥

হে কৃষ্ণ! মোৰ এই সংশয়ক সম্পূৰ্ণ ভাৱে দূৰ কৰিবলৈ আপুনিয়ো সক্ষম। আপোনাৰ অতিৰিক্ত অন্য কোনোৱেই এই সংশয়ক দূৰ কৰা সম্ভৱ নহয়। ইয়াত যোগেশ্বৰ শ্ৰীকৃষ্ণই কৈছে- শ্ৰীভগৱানুবাচ

পাৰ্থ নৈবেহ নামুত্র বিনাশস্তস্য বিদ্যতে।

ন হি কল্যাণকৃৎকশ্চিদ্দুৰ্গতিং তাত গচ্ছতি ॥ ৪০ ॥

পাৰ্থিৱ শৰীৰক বথ বনাই লক্ষ্যৰ ফালে অগ্ৰসৰ হোৱা অৰ্জুন! সেই পুৰুষৰ এই লোকতো আৰু পৰলোকতো নাশ নহয়; কিয়নো হে তাত! সেই পৰমকল্যাণকাৰী নিৰ্দিষ্ট কৰ্ম কৰাজন দুৰ্গতিত প্ৰাপ্ত নহয়। তাৰ কি হয়?

প্ৰাপ্য পুণ্যকৃতাং লোকানুযিত্বাশাস্ত্ৰতীঃ সমাঃ।

শুচীনাং শ্ৰীমতাং গেহে যোগভ্ৰষ্টেহভিজায়তে ॥ ৪১ ॥

মন চঞ্চল হোৱা যোগভ্ৰষ্ট হোৱা সেই পুৰুষ পুণ্যৱানৰ লোকত বাসনাৰ ভোগ কৰি (যি বাসনাক লৈ তেওঁৰ যোগভ্ৰষ্ট হৈছিল, ভগৱানে কম বস্ত্ৰৰ ভিতৰতে সকলো দেখাই-শুনাই, তাকে ভোগকৰি) তেওঁ শুদ্ধ আচৰণ থকা শ্ৰীমান পুৰুষৰ ঘৰত জন্ম লয়। (যি শুদ্ধ আচৰণ কৰে, তেৱেই শ্ৰীমান)

অথবা যোগিনামেৰ কুলে ভবতি ধীমতাম্।

এতদ্ধি দুৰ্লভতৰং লোকে জন্ম যদিদৃশম্ ॥ ৪২ ॥

অথবা তাত জন্ম নেপালেও যোগী বিলাকৰ কুলত সি প্ৰৱেশ কৰে। শ্ৰীমানৰ ঘৰত পবিত্ৰ সংস্কাৰ লৰালি কালৰ পৰাই পাব ধৰে; কিন্তু তাত জন্ম নেপালে তেওঁ যোগীৰ কুলত (ঘৰত নহয়) শিষ্য-পৰম্পৰাত প্ৰৱেশ কৰে। কবীৰ, তুলসী, ৰৈদাস, বাল্মীকি ইত্যাদিক শুদ্ধ আচৰণ কৰা শ্ৰীমানৰ ঘৰত নহয়, যোগীৰ কুলত প্ৰৱেশ পালে। সদগুৰুৰ কুলত সংস্কাৰৰ পৰিবৰ্ত্তনও এক জন্ম আৰু এনে জন্ম সংসাৰত নিঃসন্দেহে অতিদুৰ্লভ। যোগীৰ ইয়াত জন্ম হোৱাৰ অৰ্থ তেওঁৰ শৰীৰেৰে পুত্ৰ ৰূপত উৎপন্ন হোৱা নহয়। গৃহত্যাগ কৰাৰ পূৰ্বে জন্ম হোৱা লৰাই মোহবশত মহাপুৰুষক পিতা বুলি মাতিলেও কিন্তু মহাপুৰুষৰ বাবে ঘৰৰ বুলি কোনো নাথাকে। যি শিষ্যই তেওঁ মান-মৰ্যাদা ৰাখি অনুষ্ঠান কৰি থাকে, তেওঁৰ মহত্ব লৰাতকৈ বহু গুণ বেছি হয়। তেৱেই তেওঁৰ প্ৰকৃত পুত্ৰ।

যি যোগৰ সংস্কাৰেৰে যুক্ত নহয়, তেওঁক মহাপুৰুষে নিজৰ কৰি নলয়। যদি সাধু বনালে হেতেন, তেতিয়া হলে সহস্ৰ বিৰক্ত পুৰুষ তেওঁৰ শিষ্য হ'ল হেতেন। কিন্তু তেওঁ বহুতক ভাড়া দি, কাৰোবাক জাননী দি, চিঠি

পঠিয়াই, বুজাই-বঢ়াই সকলোকে তেওঁলোকৰ ঘৰলৈ ঘূৰাই দিলে। বহুতো লোকে জিদ কৰিবলৈ ধৰিলে, তেতিয়া তেওঁলোকে অমংগল দেখিবলৈ ধৰিলে। আন্তৰিক বাধা হবলৈ ধৰিলে যে এওঁৰ সাধু হবৰ বাবে এটাও লক্ষণ নাই। ইয়াক ৰাখিলে উচিত নহব, ই পাৰ নহব। নিৰাশ হৈ দুই-এজনে পাহাৰৰ পৰা জাপ মাৰি নিজৰ প্ৰাণো দিলে, কিন্তু মহাৰাজে তেনেকুৱা বোৰক তাত নাৰাখিলে। পাছত গম পোৱাত কলে “জানিছিলো যে বৰ বিকল, কিন্তু তেওঁলোকে সচাকৈ মৰি যাম বুলি কলে ৰাখি লব। এজন পতিত হৈও থাকিল হেতেন, বাকী বিলাকৰ কি হ’ল হেতেন?” মমতা তেওঁলোকতো প্ৰবল আছিল, তথাপিও নেৰাখিলে। ছয়-সাত জনক আদেশ হৈছিল যে “আজি এটা যোগব্ৰহ্ম আহি আছে, জন্ম জন্ম ভ্ৰমি থকা আহি আছে, এই নামৰ আৰু এই ৰূপৰ আহি আছে কোনোবা, তাক ৰাখা, ব্ৰহ্মবিদ্যাৰ উপদেশ দিয়া, তেওঁক আগ বঢ়োৱা।” মাত্ৰ তেওঁকহে ৰখা হ’ল। আজিও তেওঁলোকৰ ভিতৰৰ এজন মহাপুৰুষ ধাৰকুণ্ঠিত বহি আছে, এজন অনুসুইয়াত, দুই-তিনি জন অন্য ঠাইত আছে। তেওঁলোকৰ সদৃশৰ কুলত প্ৰবেশ কৰিবলৈ দিয়া হ’ল। এনে মহাপুৰুষ পাবলৈ বৰ দুৰ্লভ।

তত্র তৎ বুদ্ধিসংযোগং লভতে পৌৰ্ণদেহিকম্।

যততে চ ততো ভূয়ঃ সংসিদ্ধৌ কুৰ্জ্জনন্দন ॥ ৪৩ ॥

তাত সেই পুৰুষ প্ৰথম অৰ্থাৎ আগৰ শৰীৰত সাধন কৰা বুদ্ধিৰ সংযোগত অৰ্থাৎ পূৰ্বজন্মৰ সাধন সংস্কাৰক অনায়াসে প্ৰাপ্ত কৰি লয়, আৰু হে কুৰ্জ্জনন্দন! তাৰ প্ৰভাৱত তেওঁ আকৌ ‘সংসিদ্ধৌ’ ভগৱৎপ্ৰাপ্তীৰূপী পৰমসিদ্ধিৰ বাবে যত্ন কৰিবলৈ ধৰে।

পূৰ্বাভ্যাসেন তেনৈব হয়তে হ্যৰশোহপি সঃ।

জিঞ্জাসুবপি যোগস্য শব্দব্ৰহ্মাতিৰততে ॥ ৪৪ ॥

শ্ৰীমান সকলৰ ঘৰত বিষয়ৰ বশত থাকিলেও তেওঁ পূৰ্বজন্মৰ অভ্যাসেৰে ভগৱৎ পথৰ বাবে আকৰ্ষিত হয় আৰু যোগত শিথিল প্ৰয়ত্ন থকা সেই জিঞ্জাসু বাণীৰ বিষয় পাৰ কৰি নিৰ্বাণ পদ প্ৰাপ্ত কৰে। তাৰ প্ৰাপ্তীৰ এয়েই বিধান। কোনোবাই এক জন্মত নাপাবও পাৰে।

প্রযত্নাদ্যতমানস্ত যোগী সংশুদ্ধকিল্বিষঃ।

অনেক জন্ম সংসিদ্ধস্ততো যাতি পৰাং গতিম্ ॥ ৪৫ ॥

অনেক জন্মত প্রযত্ন কৰা যোগী পৰমসিদ্ধি প্ৰাপ্ত কৰে। প্রযত্নপূৰ্বক অভ্যাস কৰা যোগী সকলো পাপৰ পৰা শুদ্ধ হৈ পৰমগতি প্ৰাপ্ত কৰে। প্ৰাপ্তীৰ এয়াই দ্ৰুম। প্ৰথমে শিথিল প্রযত্নৰে তেওঁ যোগ আৰম্ভ কৰে, মন চঞ্চল হোৱাৰ কাৰণে জন্ম লয়, সদৃগুৰুৰ কুলত প্ৰবেশ পায় আৰু প্ৰত্যক জন্মত অভ্যাস কৰি তাতে পায়, যাৰ নাম পৰমগতি। শ্ৰীকৃষ্ণই কৈছিল যে এই যোগত বীজৰ নাশ নহয়। আপুনি যদি দুই খোজও গৈছে, সেই সাধনৰ বিনাশ নাই। যি কোনো পৰিস্থিতিত থাকিও পুৰুষে এইটো কৰিব পাৰে। কাৰণ হ'ল অলপ সাধন তো পৰিস্থিতিত আৱদ্ধ থকা ব্যক্তিয়েও কৰিব পাৰে; কিয়নো তেওঁৰ ওচৰত সময় নাই। আপুনি ক'লা হওক বা বগা হওক, বা যিয়েই হওক, গীতা সকলোৰ কাৰণে। আপোনাৰো কাৰণে, কাৰণ আপুনিতো মানুহ। অধিক যত্নৰান যিয়েই নহওক, কিন্তু কম যত্ন কৰিব পৰা গৃহস্থ লোকেই হয়। কোনোবা 'সাধু' নামৰ বিচিত্ৰ প্ৰাণীৰ কাৰণে মাত্ৰ নহয়। শেষত যোগেশ্বৰ শ্ৰীকৃষ্ণই নিৰ্ণয় দিছে-

তপস্বিভ্যোহধিকো যোগী জ্ঞানিভ্যোহপি মতোহধিকঃ।

কৰ্মিভ্যশ্চাধিকো যোগী তস্মাদ্যোগী ভবাজুন ॥ ৪৬ ॥

তপস্বীতকৈ যোগী শ্ৰেষ্ঠ, জ্ঞানীতকৈও শ্ৰেষ্ঠ বুলি ধৰা হয়। কৰ্মী বিলাকতকৈও যোগী শ্ৰেষ্ঠ। সেইকাৰণে হে অৰ্জুনস্ত তুমি যোগী হোৱা।

‘তপস্বী’

তপস্বী হ'ল মনেৰে সৈতে ইন্দ্ৰিয় সমুহক সংযম কৰি যোগস্থিতিত পাবলৈ তপস্যা কৰে, এতিয়াও যোগ তেওঁৰ ভিতৰত প্ৰবেশ কৰা নাই।

‘কৰ্মী’

কৰ্মী হ'ল সেই নিৰ্দিষ্ট কৰ্মক জানি তাতেই প্ৰবৃত্ত হয়। তেওঁ নিজৰ শক্তি বুজিও প্ৰবৃত্ত হব পৰা নাই আৰু সমৰ্পণ ভাৱেৰেও প্ৰবৃত্ত হব পৰা নাই। তেওঁ অকল কাম কৰিহে গৈ আছে।

‘জ্ঞানী’

জ্ঞানমাৰ্গী সকলে সেই নিৰ্দিষ্ট কৰ্মক যজ্ঞৰ প্ৰক্ৰিয়া বিশেষক ভালদৰে বুজি নিজৰ শক্তি অনুসৰি তাত প্ৰবৃত্ত হয়। তেওঁৰ লাভ-লোকচানৰ জিন্মা নিজেই বহন কৰে। তাত দৃষ্টি ৰাখি হে চলে।

‘যোগী’

নিষ্কাম কৰ্মযোগী ইষ্টৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ হৈ পূৰ্ণ সমৰ্পণৰ সৈতে সেই নিৰ্দিষ্ট কৰ্ম ‘যোগ সাধনা’ ত প্ৰবৃত্ত হয়, যাৰ যোগক্ষেমৰ দায়িত্ব ভগবানে তথা যোগেশ্বৰে বহন কৰে। পতনৰ পৰিস্থিতি হলেও তেওঁৰ পতনৰ ভয় নাই; কিয়নো যি পৰমতত্বক বিচাৰিছিলে, তেৱেই তেওঁক ৰক্ষা কৰাৰ ভাৰ লৈ লয়।

তপস্বীএতিয়া যোগক নিজৰে ভিতৰত প্ৰৱেশ কৰাবলৈ পয়ত্বশীল হৈ আছে। কৰ্মীয়ে মাত্ৰ কৰ্মক বুজিপাই কৰি আছে। তেওঁৰ পতনো হব পাৰে; কিয়নো তেওঁলোক দুয়োতে সমৰ্পণ আৰু নিজৰ লাভ-লোকচান দেখাৰ ক্ষমতা নাই; কিন্তু জ্ঞানীয়ে যোগৰ পৰিস্থিতিক জানে নিজৰ শক্তি বুজি পায়, তাৰ দায়িত্ব নিজৰ ওপৰতে আছে আৰু নিষ্কাম কৰ্মযোগীতো ইষ্টৰ ওপৰতে নিজক সমৰ্পণ কৰিছে, তেওঁক ইষ্টই চলায়। পৰমকল্যাণৰ পথত এই দুজনেই ঠিকেই চলি থাকে ; কিন্তু যাক ইষ্টই পৰিচালনা কৰে, তেওঁ এই সকলোবোৰতকৈ শ্ৰেষ্ঠ। কিয়নো প্ৰভূৱে তেওঁক গ্ৰহণ কৰিছে। তেওঁৰ লাভ-লোকচান প্ৰভূৱে চায়। সেইকাৰণে যোগী শ্ৰেষ্ঠ। সেইকাৰণে অৰ্জুন। তুমি যোগী হোৱা। সমৰ্পণেৰে সৈতে যোগৰ আচৰণ কৰা

যোগী শ্ৰেষ্ঠ হয়; কিন্তু তাৰ ভিতৰতো সেই যোগী সৰ্বশ্ৰেষ্ঠ যি অন্তৰাত্মাত লাগি আছে, ইয়াত কৈছে-

যোগিনামপি সৰ্বেষাং মদগতেনান্তৰাত্মনা।

শ্ৰদ্ধাবান্ভজতে যো মাং স মে যুক্ততমো মতঃ।। ৪৭।।

সম্পূৰ্ণ নিষ্কাম কৰ্ম যোগী বিলাকৰ ভিতৰতো যি শ্ৰদ্ধা বিভাৰ হৈ অন্তৰাত্মাতে, অন্তৰ্চিন্তনতে মোক নিৰন্তৰ ভজনা কৰি থাকে, সেই যোগীক

মই পৰম শ্ৰেষ্ঠ বুলি মানো। ভজনা দেখুৱাবৰ বাবে বা প্ৰদৰ্শনৰ বস্তু নহয়। ইয়াৰ ফলত সমাজ অনুকূল হওক; কিন্তু প্ৰভু প্ৰতিকূল হব। ভজন অত্যন্ত গোপনীয় বস্তু আৰু ই অন্তঃকৰণতেহে হয়। তাৰ উঠা-নমা অন্তঃকৰণৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰে।

নিষ্কৰ্ষঃ

এই আধ্যায়ৰ আৰম্ভনীত যোগেশ্বৰ শ্ৰীকৃষ্ণই কৈছিল যে ফলৰ আশা বাদ দি যি **‘কাৰ্য্যম্ কৰ্ম’** অৰ্থাৎ কৰিবৰ যোগ্য প্ৰক্ৰিয়া বিশেষৰ আচৰণ কৰে, তেৱেই সন্যাসী, আৰু সেই কৰ্মক কৰাজন যোগী। মাত্ৰ ক্ৰিয়া বা অগ্নিক ত্যাগ কৰাজন যোগী অথবা সন্যাসী হব নোৱাৰে। সংকল্পৰ ত্যাগ নকৰাকৈ কোনো পুৰুষ সন্যাসী অথবা যোগী হব নোৱাৰে। মই সংকল্প নকৰো- এইটো কলেই সংকল্পই পিছ নেৰে। যোগত আৰু হবৰ ইচ্ছা থকা পুৰুষে ‘কাৰ্য্যম্ কৰ্ম’ কৰ্ম কৰা উচিত। কৰ্ম কৰি গৈ যোগাৰু হৈ গলেই, সম্পূৰ্ণ সংকল্পৰ অভাৱ হৈ যায়, তাৰ আগত নহয়। সৰ্বসংকল্পৰ অভাৱেই হ’ল সন্যাস।

যোগেশ্বৰে পুনৰ কলে যে আত্মা অধোগতিলৈ যায় আৰু তাৰ উদ্ধাৰো হয়। যি পুৰুষৰদ্বাৰা ইন্দ্ৰিয়সমূহৰ সৈতে সকলো ৰিপুকে জিকি লৈছে, তাৰ আত্মা তাৰ কাৰণে মিত্ৰ হৈ মিত্ৰতা কৰে তথা পৰম কল্যাণ কৰিব পৰা হয়। যাৰ দ্বাৰা এইবোৰ জিকা হোৱা নাই, তাৰ আত্মা শত্ৰু হৈ শত্ৰুতা কৰে, যাতনাৰ কাৰণ হৈ যায়। সেয়ে মানুহক নিজৰ আত্মা অধোগতিলৈ নাযায় তাৰ বাবে যেনে কৰিব লাগে তেনে কৰা উচিত, নিজৰ দ্বাৰা নিজৰ আত্মা উদ্ধাৰ কৰিব লাগে। তেখেতে প্ৰাপ্তীৰ পিছত যোগী কেনেকৈ থাকে তাকে কলে। ‘যজ্ঞস্থল’ বহাৰ আসন তথা বহিবৰ পদ্ধতিও তেখেতে কলে যে স্থান একান্ত আৰু পৰিস্কাৰ হোৱা উচিত। কৰ্মৰ অনূৰূপ চেষ্টা, যুক্ত আহাৰ-বিহাৰ শুৰা-জাগৃত হোৱা সম্পৰ্কে জোৰ দিলে। তাৰ আগতে আসনৰ বাবে বস্ত্ৰ, মূগছাল বা কুশৰ চাৰি ইত্যাদি ব্যৱহাৰ কৰিবলৈ কলে। যোগীৰ নিৰুদ্ধ চিত্তৰ উদাহৰণ তেখেতে বায়ু নচলা ঠাইৰ চাকীৰ লৰচৰ নকৰা শিখাৰ লগত কৰিলে আৰু এইদৰে সেই নিৰুদ্ধ চিত্তৰো যেতিয়া বিলয় হৈ যায়, সেই সময়ত সেই যোগৰ পৰাকাস্তা, অনন্ত আনন্দৰ প্ৰাপ্ত কৰে। সংসাৰৰ সংযোগ-বিয়োগৰ পৰা ৰহিত

অনন্ত সুখৰ নামেই মোক্ষ। যোগৰ অৰ্থ হ'ল তাৰ লগত মিলন। যি যোগী তাত প্ৰৱেশ কৰে, তেওঁ সম্পূৰ্ণ ভূতত সমদৃষ্টি ৰখা হয়। নিজৰ আত্মাৰ দৰেই সকলো আত্মাকে দেখে। তেওঁ পৰম আনন্দ আৰু শান্তি প্ৰাপ্ত কৰে। সেয়ে যোগ আৱশ্যক। মন য'লৈ যায়, তাৰ পৰা টানি আনি বাৰে বাৰে ইয়াৰ নিৰোধ কৰা উচিত। শ্ৰীকৃষ্ণই স্বীকাৰ কৰিছে যে মন অত্যন্ত কঠিনত হে বশ কৰিব পাৰি, কিন্তু পৰা যায়। ইয়াক অভ্যাস আৰু বৈৰাগ্যৰ দ্বাৰা বশ কৰিব পাৰি। শিথিল প্ৰযত্ন কৰা ব্যক্তিও বহুত জন্মৰ অভ্যাসৰ ফলত তাতেই পায় গৈ , যাৰ নাম পৰম গতি বা পৰমধাম। তপস্বীসকল, জ্ঞানমাৰ্গীসকল তথা মাত্ৰ কৰ্মীবোৰত কৈ যোগীশ্ৰেণীয়ে শ্ৰেষ্ঠ। সেইকাৰণে অৰ্জুন। তুমি যোগীয়ে হোৱা। সমৰ্পণৰ সৈতে অন্তৰ্মনেৰে যোগৰ আচৰণ কৰা। প্ৰস্তুত আধ্যাত যোগেশ্বৰ শ্ৰীকৃষ্ণই বিশেষ ৰূপত যোগৰ প্ৰাপ্তীৰ বাবে অভ্যাসৰ ওপৰত জোৰ দিলে। সেয়ে -

এই ধৰণে শ্ৰীমৎভগৱৎকৃপী উপনিষদ এবং ব্ৰহ্মবিদ্যা তথা যোগশাস্ত্ৰ বিষয়ক শ্ৰীকৃষ্ণ আৰু অৰ্জুনৰ সংবাদত **‘অভ্যাস যোগ’** নামৰ ষষ্ঠ আধ্যায় পূৰ্ণ হয়।

ইতি শ্ৰীমৎপৰমহংস পৰমানন্দস্য শিষ্য স্বামী অড়গড়ানন্দকৃতে শ্ৰীমদ্ভগবদ্গীতায়ঃ ‘যথার্থ গীতা’ ভাষ্যে‘অভ্যাস যোগো’ নাম ষষ্ঠোহধ্যায়ঃ ॥৬॥

॥ হৰি ওঁ তৎসৎ ॥