

# योगतत्त्वमालिका

(Yogatattva-mālikā)

(Proceedings of International Seminar)

प्रधानसम्पादक : (Chief Editor)

Dr. Sukdeb Ghosh  
Principal, Srikrishna College

सम्पादक : (Editor)

Rajib Sinha  
Assistant Professor & Head  
Department of Sanskrit, Srikrishna College



শ্রীকৃষ্ণ কলেজ

## Srikrishna College

(Affiliated to the University of Kalyani)

Estd.: 1950 ★ Govt. Sponsored ★ Re-accredited by NAAC (Cycle-II)  
Bagula ★ Nadia ★ West Bengal ★ India

योगतत्त्वमालिका  
(Yogatattvamālikā)  
[Proceedings of International Seminar]

© श्रीकृष्णमहाविद्यालयः

✓ प्रकाशनम्: July, 2020

मूद्रकः  
Dove Publishing House  
9/4 Tamer Lane, College Street  
Kolkata-9,

✓ ISBN: 978-93-82399-64-3

मूल्यम्: 700/-



**Srikrishna College**  
(Affiliated to the University of Kalyani)  
Estd.: 1950 ★ Govt. Sponsored  
Re-accredited by NAAC (Cycle-II)  
Bagula ★ Nadia ★ West Bengal ★ India

## सूचीपत्रम् (Contents)

क्रमाङ्कः	विषयाः	लेखकाः	पृष्ठाङ्काः
1.	योगविद्यायाः महत्त्वमुपादेयत्वञ्च : अथर्व-वेदीय शाण्डिल्योपनिषद्दिशा	डॉ. प्रतापचन्द्र-रायः	1-4
2.	वर्तमान परिप्रेक्ष्य मे वेदान दर्शन के अनुसार योग के उपादेयता	डॉ. शशिकला-सिंह	5-9
3.	श्रीमद्भगवद्गीतायाः द्वितीयाध्याये सारार्थवर्षिण्यनुसारेण 'भक्तियोग'स्यालोचना	रूपमयः पण्डितः	10-15
4.	आधुनिकयुगजीवने अन्तरायस्य प्रयोजनीयता (योगशास्त्रानुसारम्)	बनश्री-बेरा	16-23
5.	आधुनिककाले कर्मयोगस्य प्रासङ्गिकता	अमित-सरकारः	24-28
6.	वर्तमान जीवन के संदर्भ में षट्कर्म का प्रभाव	जसबीर-शास्त्री	29-40
7.	वर्तमानसमये योगशास्त्रस्य भूमिका	डॉ. प्रतिभा-माना	41-43
8.	वर्तमानसमये योगशास्त्रस्य प्रासङ्गिकता	मोढवाडिया-मनीषा-डी	44-47
9.	आधुनिकसमाजे योगदर्शनस्य उपयोगिता	श्यामसुन्दर-साधुखँ	48-52
10.	अद्यतनपरिस्थितौ योगशास्त्रस्य महत्त्वमुपयोगिता च	मण्डुकुमारजाना	53-58
11.	अद्यतनपरिस्थितौ योगशास्त्रस्य महत्त्वमुपयोगिता च	शुभम-कुमार-पाण्डेयः	59-68
12.	योगश्चित्तवृत्तीनां निरोधोपायः	सुव्रतः कुमारः माना	69-73
13.	लौकिकाभीष्टपूर्तौ योगोपयोगः	शुभेन्दुभट्टाचार्यः	74-81
14.	संस्कृतवाङ्मये योगशास्त्रस्य प्रासङ्गिकता	सुरजित्मण्डलः	82-84
15.	आधुनिक समाज में योग की उपादेयता: स्वास्थ्यवर्धन के सन्दर्भ में	डॉ. विशाल भारद्वाज	85-90
16.	भारतीयसमाजे तथा संस्कृत्युन्नयने योगस्य महती भूमिका	सुस्मिता-पोड्या	91-96
17.	अष्टाङ्गयोगेषु यमस्य प्रासङ्गिकता वर्तमानसमये	टुम्पा-जाना	97-103
18.	श्रीमद्भागवत् पुराण में योग की अवधारणा	डॉ. कनक लता दुवे	104-107
19.	साम्प्रतिकसमाजे ज्ञानयोगस्य प्रयोजनीयता	अशोकमण्डलः	108-112
20.	क्रियायोगे मन्त्रसंस्कारः	डॉ. शुभमयपाहाड़ी	113-116
21.	वर्तमानसमये योगशास्त्रस्य प्रासङ्गिकता	रावल-ऋषिकेश- नरेन्द्रभाइ	117-120
22.	वर्तमान समय में योगशास्त्र की प्रासङ्गिकता	डॉ. मीरा-दुवे	121-123
23.	मानव जीवन में योगशास्त्र की उपादेयता	डॉ. नीलु सिंह	124-127
24.	मानसिकस्वास्थ्यनिर्माणे योगस्य प्रासङ्गिकता	जयन्तः मण्डलः	128-135
25.	आधुनिकसमये योगोपदेशाश्रये विविधसंकटमुक्तिः	खोकनभट्टाचार्यः	136-141

ক্রমাঙ্ক:	বিষয়:	লেখক:	পৃষ্ঠাঙ্ক:
54.	মানসিক ও শারীরিক উন্নতিতে যোগের গুরুত্ব	ড. রমেন ভদ্র	289-297
55.	বর্তমান সময়ে যোগশাস্ত্রের প্রাসঙ্গিকতা	সঞ্জিতা গোস্বামী	298-307
56.	বর্তমান প্রেক্ষাপটে “যোগা”-র প্রাসঙ্গিকতা	ড. কৃষ্ণা কুণ্ডু	308-321
57.	জীবনায়নে যোগশাস্ত্র	অমিত কুমার মণ্ডল	322-330
58.	বৈদিক বাস্তুতে যোগ একটি সমীক্ষাত্মক অধ্যয়ন	দীনবন্ধু মণ্ডল	331-334
59.	বর্তমান সময়ে অষ্টাঙ্গযোগের প্রাসঙ্গিকতা: একটি আলোচনা	স্বাগত বিশ্বাস	335-341
60.	অষ্টাঙ্গযোগের বর্ণনা: শ্রীমদ্ভগবদগীতা	ড. চন্দন মণ্ডল	342-349
61.	স্বামী বিবেকানন্দের রাজযোগ, ব্যবহারিক বেদান্ত ও আজকের মহামারী	দোলন ঘোষ	350-355
62.	যোগশাস্ত্র ও মানবজীবন	বৈশাখী কাশ্যর	356-361
63.	“যোগোভবতিদুঃখহা”—একটি সম্যক্ আলোচনা	অসিত কুমার সাউ	362-365
64.	যোগশাস্ত্রে বর্ণিত প্রাণায়ামের প্রাসঙ্গিকতা	মৈত্রেয়ী জানা	366-374
65.	সুস্থ থাকতে যোগাসন	মঞ্জু ঘোষ	375-378
66.	যোগকুণ্ডলিনী উপনিষদে সমুপলম্ব যোগবিদ্যার বর্তমানযুগে প্রাসঙ্গিকতা	পাপন চন্দ	379-385
67.	Relevance of Yogasastra in Modern context	Tapaswini Khatua	386-393
68.	The Contribution of Yoga in Mental status Quo	Jayashree Saha	394-396
69.	Yoga for life: The need of the hour	Dr. Sumita Mandal	397-403
70.	Relevance of Yogasastra in Modern context	Amit Malik	404-409
71.	Practice of Yoga-Panacea for Depressed Souls	Sebanti Sinha	410-415
72.	Value of Ayurveda in Modern times	Avijit Mandal	416-419
73.	The Chakras: Source of Human energy	Manjusha Chakraborty	420-427
74.	Importance of Yoga in Pandemic situation	Samapti Goswami	428-432
75.	Value of Yogashastra in this Modern significant World	Dr. Sanjukta Saho	433-435
76.	Yoga, a Grand Gift to the modern World During Covid-19 Pandemic	Priyanka Biswas	436-444
77.	Relevance of Yogashastra in Modern time	Biswanath Pramanik	445-451
78.	Relevance of Yogashastra in Modern context	Nishigandha Chapalchhanda Panda	452-454

## অষ্টাঙ্গযোগের বর্ণনা : শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা

ড. চন্দন মণ্ডল\*

‘যোগ’ শব্দটি সংস্কৃত ‘যুজ্’ বা ‘যুক্তি’ ধাতুর উত্তর ঘঞ্ প্রত্যয় যোগে নিষ্পন্ন। ‘যুজ্’ ধাতুর বিবিধ অর্থ হতে পারে — যথা সংযোগ, সমাধি প্রভৃতি। তাই ব্যুৎপত্তিগতভাবে ‘যোগ’ শব্দের অর্থ হল জীবনাত্মা ও পরমাত্মার সংযোগ। আমরা যোগ অভ্যাস করি শরীর, নিঃশ্বাস-প্রশ্বাস, মন ও হৃদয় ঐক্যবদ্ধ করতে। যোগ হল মনের একটি তীরভূমি, একসঙ্গে আবদ্ধ করে একটি অভিসন্ধি রচনা করে যেটা আমরা দেখতে পাই। কিন্তু মৌলিক শাস্ত্রে যোগচর্চা বলতে বোঝায় সর্বজনীন চেতনার সঙ্গে ব্যক্তি চেতনার সংযোগ, শরীর ও মন এবং মনস ও প্রকৃতির মধ্যে একটি নিখুঁত যোগাযোগ। অস্তিত্বের একত্র অনুভব করাকে যোগ বলে এবং যোগী বলা হয় তাঁদের যাঁরা স্বাধীন অবস্থায় মুক্তি, নির্বাণ বা মোক্ষ হিসেবে সাধিত হন। যোগের লক্ষ্য হল আত্মোপলব্ধি নার মাধ্যমে সব ধরনের কষ্টভোগকে পরাস্ত করা যায়। গীতায় ভগবান শ্রীকৃষ্ণ বহুভাবে যোগের ব্যাখ্যা দিয়েছেন। তিনি বলেছেন — ‘যোগঃ কৰ্মসু কৌশলম্’<sup>১</sup> অর্থাৎ কোনও কাজে নৈপুণ্য অর্জনের নাম যোগ।

যোগের বিভিন্ন ঐতিহ্যগত সংজ্ঞা আছে। কিছু সংজ্ঞা সাধারণভাবে ব্যবহৃত হয়, যেমন— যোগ হল মানসিক অবস্থার নিয়ন্ত্রণ বা যোগ হল মনের ভারসাম্য বা মনের স্থিরতা, যোগ হল চিন্তাবৃত্তি নিরোধের উপায়, যোগ হল সমাধি। এছাড়াও দেহ, মন ও আত্মার সুসংহত এবং সামগ্রিক উন্নতিসাধনের প্রক্রিয়া হল যোগ।

মহর্ষি পতঞ্জলি যোগের একটি মৌলিক এবং বিস্তীর্ণ গ্রন্থের সূত্রপাত করেছিলেন যা সংস্কৃতে ‘যোগশাস্ত্র’ নামে পরিচিত। যেখানে ১৯৬ টি যোগসূত্র, বা যোগের সুস্পষ্ট, সংক্ষিপ্ত এবং দ্ব্যর্থহীন সূত্রের উল্লেখ আছে। তিনি তাঁর প্রথম সূত্রে যোগের সারাংশ বর্ণনা করেছেন। তিনি বলেছেন— “যোগঃ চিন্তাবৃত্তি নিরোধঃ”<sup>২</sup> অর্থাৎ ‘যোগ হল মানসিক প্রক্রিয়ার নিয়ন্ত্রণ’। মহর্ষি পতঞ্জলি মাত্র তিনটি শব্দের মধ্যে যোগের পবিত্রতম সারাংশ ব্যক্ত করেছেন, যা তাঁর অভিজ্ঞতা এবং যোগাযোগ ক্ষমতার গভীরতার দ্বারা উপলব্ধ হয়েছে। সেই শব্দগুলি হল ‘সূত্রচিন্তা’ মানে মন, ‘বৃত্তি’ মানে মানসিক সক্রিয়তা এবং ‘নিরোধ’ মানে নিয়ন্ত্রণ বা সংযম। যেমন, — একজন অদক্ষ সাধারণ মানুষ যদি একটি টেলিভিশন সেট মেরামতের চেষ্টা করে, তবে সেটা নষ্ট হবে এটা নিশ্চিত। কিন্তু একজন অভিজ্ঞ ও দক্ষতাপূর্ণ ব্যক্তি সহজেই কী সমস্যা হয়েছে সেটা ধরে ফেলবেন এবং সমস্যা দূর করবেন। অর্থাৎ তিনি সঠিক জায়গায় পরিচালনা করবেন এবং জ্ঞানই হল তার চাবিকাঠি। অনুরূপভাবে মনের নিয়ন্ত্রণের ক্ষেত্রে, একজন শিক্ষানবিশ বা অনভিজ্ঞ ব্যক্তি যখন কঠোর চেষ্টা করে এবং বিতৃষ্ণা পায় তখন সে নিজেকে আরও বিশৃঙ্খলার মধ্যে জড়িয়ে ফেলে। সেখানে যোগ সঠিক সময়ে সঠিক স্থানে কাজ করার জন্য প্রয়োজনীয় কৌশল উপহার দেয় যা তাকে সম্পূর্ণ প্রভুত্ব লাভ করতে সহায়তা করে।

\* সহকারী অধ্যাপক, সংস্কৃত বিভাগ, গড়বেতা কলেজ, পশ্চিম মেদিনীপুর, পশ্চিমবঙ্গ।