



International Journal of Humanities & Social Science Studies (IJHSSS)

A Peer-Reviewed Bi-monthly Bi-lingual Research Journal

ISSN: 2349-6959 (Online), ISSN: 2349-6711 (Print)

ISJN: A4372-3142 (Online) ISJN: A4372-3143 (Print)

Volume-VII, Issue-III, May 2021, Page No. 69-76

Published by Scholar Publications, Karimganj, Assam, India, 788711

Website: <http://www.ijhsss.com>

DOI: 10.29032/ijhsss.v7.i3.2021.69-76

অষ্টাঙ্গযোগ-এ নৈতিকতার প্রাসঙ্গিকতা—একটি সমীক্ষা

Nilufa Yesmin

State Aided College Teacher (SACT) of Kabi Joydeb Mahavidyalaya

Illamabazar, Birbhum

Abstract

The origin of yoga is pre-Vedic. Whereas Rigveda bears a number of references, the notion of yoga is also presumed to have germinated around the sixth and fifth centuries BCE. Upanishads and other ancient sources depict prevalent yoga practices of the time. However, yoga has its philosophic roots in the system of the Sāṃkhyas and it is from them that Patañjali drew on to write Yogasūtra which dated back to fourth to second century BCE. Although outside India, it has been adopted into a posture-based physical fitness, stress-relief and relaxation technique, yoga in Indian traditions, is more than physical exercise; it is meditative in nature and has spiritual connotations. That is to say Yoga is the holistic and integral science of life. As Patañjali says, “yogaścittavṛtti nirodha”, i.e., it is restraining the stuff of mind from taking various forms. According to Patañjali, the Yoga is process consisting of eight limbs: ‘yama’, ‘niyama’, ‘āsana’, ‘prāṇāyāma’, ‘pratyāhāra’, ‘dhāranā’, dhyāna and samādhi. These process are offered attempts to focus on the practical suggestions of what can be done to experience the ultimate benefits of a yogic lifestyles. This paper briefly outlines the ethics of astāṅga yoga, that's why only the process of ethics is discussed here. The first two limbs of astāṅga yoga are included as the ethics of Patañjala-yoga. This paper will analyze how we can live a moral life through Yama and Niyama. This paper will also focuses on these improvements so that we can live a peaceful moral life for ourselves and our society through Yama and Niyama.

Keywords: Astāṅga yoga, Yama, Niyama, Ethics, Moral Life

আন্তিক ভারতীয় দর্শন সম্ভারের মধ্যে যোগ দর্শনশাস্ত্র হল অন্যতম। মহর্ষি পতঞ্জলি যোগশাস্ত্রের প্রণেতা এবং যোগসূত্র হল তাঁর সঙ্কলক গ্রন্থ, তাই একে পাতঞ্জল সূত্র বলা হয়। আনুমানিক 500 থেকে 200 খ্রিষ্টপূর্ব-এর মধ্যে গ্রন্থটি রচিত বলে মনে করা হয়। যোগ অনুশীলনের উপর যোগসূত্র হল একটি অন্যতম সংগ্রহ গ্রন্থ, সাম্প্রতিক দশকে যোগসূত্র বিশ্বজুড়ে রাজযোগ অনুশীলন এবং দার্শনিক ভিত্তিতে প্রচলিত ধারণার জন্য বিশ্বব্যাপি জনপ্রিয় হয়ে উঠেছে, যার পরিচয় আমরা স্বামী বিবেকানন্দের রাজযোগ অংশে পায়। যোগ দর্শন হল সাংখ্য দর্শনের পরিশিষ্ট, তাই উভয় দর্শনকে সমানতন্ত্র শাস্ত্র বলা হয়। উভয়ের মধ্যে ঈশ্বর-এর ধারণা ব্যতীত অন্যসকল বিষয়ে সাদৃশ্য বর্তমান। সাংখ্য দর্শন হল ঈশ্বর নিরপেক্ষ দর্শন এবং

যোগ দর্শন হল ঈশ্বর সাপেক্ষ দর্শন। তাই যোগ দর্শনকে সেশ্বর সাংখ্য বলা হয়ে থাকে। সাধারণত যোগ কথার অর্থ হল যুক্ত হওয়া, আত্মার সাথে পরমাত্মার, ভক্তের সাথে ভগবানের, প্রাণের সাথে অপ্ৰাণের ইত্যাদি, মহর্ষি পতঞ্জলি যোগসূত্রের দ্বিতীয় সূত্রে বলেছেন—“যোগশ্চিন্তবৃত্তিনিরোধঃ”^১ অর্থাৎ যোগ হল চিন্তবৃত্তির নিরোধ, বৃত্তি হল চিন্তের বিষয়াকার, মনে বা চিন্তে এই আকারের শান্ত হওয়া বা নিরোধ হওয়া হল যোগ বা সমাধি। মহর্ষি পতঞ্জলি সমাধি বা যোগসাধনের উপায় স্বরূপ আটটি অঙ্গের উপস্থাপনা করেছেন, যা অষ্টাঙ্গযোগ নামে পরিচিত। এই আটটি অঙ্গ হল যথাক্রমে—‘যম’, ‘নিয়ম’, ‘আসন’, ‘প্রাণায়াম’, ‘প্রত্যাহার’, ‘ধারণা’, ‘ধ্যান’ ও ‘সমাধি’। মোক্ষধর্মে (মহাভারতে) উক্ত আছে যে, “বেদে মনীষীরা যোগকে অষ্ট প্রকার বলেছে।^২ যোগভাষ্যকার বলেছেন, যম-নিয়মাদি সবই চিন্তাশ্রমিকর বলে তারা চিন্তানিরোধরূপ লক্ষণযুক্ত যোগের অঙ্গ বলে পরিগণিত।^৩ এই আটটি অঙ্গের মধ্যে মূলত যম-অহিংসা, সত্য, অস্তেয়, ব্রহ্মচর্য, অপরিগ্রহ এবং নিয়ম-শৌচ, সন্তোষ, তপস্যা, স্বাধ্যায়, ঈশ্বরপ্রণিধান—এই দশটি নৈতিক নীতি যা হল যোগ তথা সমাধির নীতিশাস্ত্র। আবার এই দশটি নীতি হঠযোগের অংশ। এই নিবন্ধটি-তে যোগ ও নীতিশাস্ত্রকে একে অপরের অন্তর্নিহিত করে উপস্থাপন করা হয়েছে। কারণ যোগের উদ্দেশ্যটি মূলত নৈতিক এবং নৈতিক অনুশীলনের মধ্য দিয়েই একমাত্র যোগানুপলব্ধি সম্ভব। যোগ মূলত নিরবচ্ছিন্ন অনুশীলন যার লক্ষ্য হল সমাধি অর্থাৎ আত্মসচেতনতা, মানসিক তৃপ্তি ও শান্তি। যোগ নীতিশাস্ত্র বলতে যম এবং নিয়ম এর অন্তর্গত দশটি অনুশাসনকে বোঝায়, যোগ শুধু আসন বা প্রাণায়াম নয়, প্রতিটি অঙ্গ একে অপরের সঙ্গে সম্পৃক্ত, যা নৈতিক অনুশাসন-যম ও নিয়ম থেকে আসন আবার আসন থেকে প্রাণায়ামে উত্তরণ, এইভাবে নৈতিক যোগানুশাসন গুলি অনুশীলনের মাধ্যমে সমাধি স্তরে উন্নীত হওয়ায় হল যোগ বা সমাধি। যোগ এবং নৈতিকতাকে বুঝবার অনেক উপায় থাকতে পারে তবে অনুশীলনই একমাত্র যোগ ও নৈতিকতাকে একত্রিত করে। সর্বোপরি যোগ অনুশীলন অপরের প্রতি মমতার প্রবাহকেও জন্ম দেয়।

পতঞ্জলি অষ্টাঙ্গযোগ মূলত কিভাবে একটি অর্থবহ সুস্থ এবং উদ্দেশ্যমূলক জীবনযাপন করতে পারা যায়, সেই সম্পর্কে নির্দেশিকা হিসাবে কাজ করে। এই যোগানুষ্ঠানগুলি নৈতিক আচরণ ও সুশৃঙ্খলার মধ্য দিয়ে আধ্যাত্মিক প্রকৃতি গঠনে সহায়তা করে। নৈতিকতার পরিপূর্ণতা ছাড়া কোনও আধ্যাত্মিক অগ্রগতি বা উপলব্ধি সম্ভব নয়। পতঞ্জলির যোগসূত্র আধুনিক শৈলীতে গঠিত যোগানুশনগুলিকে দৃঢ়ভাবে প্রভাবিত করে। পাতঞ্জল যোগসূত্র গ্রন্থটি সমাধিপাদ, সাধনপাদ, বিভূতিপাদ ও কৈবল্যপাদ—এই চারটি পাদ-তে বিভক্ত। যোগসূত্রের মোট সূত্রসংখ্যা ১৯৫। প্রথমপাদে-৫১টি সূত্রে—যোগের প্রকৃতি ও উদ্দেশ্য সম্বন্ধে আলোচনা করা হয়েছে। দ্বিতীয়পাদে-৫৫ টি সূত্রে—যোগের লক্ষ্য সিদ্ধি ও উপায় সম্বন্ধে আলোচনা করা হয়েছে। তৃতীয়পাদে-৫৫ টি সূত্রে—যোগপ্রক্রিয়ার দ্বারা লব্ধ অলৌকিক শক্তি বিষয়ে আলোচনা আছে এবং চতুর্থপাদে-৩৪ টি সূত্রে—মুক্তির স্বরূপ ও মুক্তিপ্রাপ্ত পুরুষের স্বরূপ সম্বন্ধে আলোচনা করা হয়েছে। সাধনপাদ তথা দ্বিতীয়পাদ-এ “যমনিয়মাসনপ্রাণায়ামপ্রত্যাহারধারণাধ্যান সমাধয়োহষ্টাঙ্গানি”,^৪ যোগানুপলব্ধির আলৌকিককরণের উপায় হিসাবে দেহ, মন এবং জীবনকে দীর্ঘায়িত করার জন্য অষ্টাঙ্গযোগ পদ্ধতির উল্লেখ্য করেছেন। পূর্বে উল্লেখিত আটটি পদ্ধতির মধ্যে প্রথম দুটি হল নৈতিক অনুশাসনমূলক পদ্ধতি তথা যম এবং নিয়ম এই দশটি যৌগিক নীতিশাস্ত্র উক্ত নিবন্ধে আলোচনা করা হয়েছে। যোগসূত্র ভাষ্যকার বেদব্যাস বলেছেন যম-নিয়ম আদি যোগাঙ্গ অশুদ্ধির বিয়োগ কারণ।^৫ অর্থাৎ যোগানুষ্ঠান এর দ্বারা অশুদ্ধি তথা অবিদ্যা বিয়োগ হয়ে বিদ্যা তথা বিবেকখ্যাতি লাভ হয়। স্বামী শিবানন্দ বলেছেন সদাচার বা সঠিক আচরণই যোগের ভিত্তি। যোগে সাফল্যের জন্য নৈতিক অনুশাসন অত্যন্ত প্রয়োজনীয়। নৈতিক

অনুশাসনই জীবনের সঠিক আচরণের অনুশীলন। আর যম-নিয়ম হল নৈতিক অনুশাসনের দুটি মূল ভিত্তি।^৬ যম ও নিয়ম হল সকল যৌগিক চিন্তাধারার ভিত্তি। আক্ষরিক ভাবে যোগ হল জীবনযাত্রার একটি উপায়। এই পদ্ধতি শুধু দৈহিক সচেতনতা নয়, মানসিক চিন্তা ধারাকেও অনেক বেশি সচেতন করে।

পাতঞ্জল যোগ হল যোগধারার নৈতিক পদক্ষেপ। এখন আলোচ্য বিষয় হল যম কি এবং কিভাবে আমরা যম-এর নৈতিক অনুশাসন এর মধ্য দিয়ে জীবনযাপন করব। যম হল অষ্টাঙ্গযোগের প্রথম নৈতিক অনুশাসন পদ্ধতি অর্থাৎ যোগের প্রাথমিক নৈতিক ভিত্তি, যাকে বাদ দিয়ে যোগশাস্ত্র গঠন সম্ভব নয়। বলা যেতে পারে যম শুধু আমাদের জীবনের ব্যবহারিক দিকটি নয় বরং আধ্যাত্মিক অস্তিত্বকে সম্বোধন করে। মহর্ষি পতঞ্জলি যম (moral discipline) অনুশীলনের জন্য পাঁচটি নৈতিক পদ্ধতির উল্লেখ্য করেছেন যোগসূত্রের সাধনপাদ ৩০ সূত্রে বলা হয়েছে—“অহিংসাসত্যাস্তেয়ব্রহ্মচর্যাপরিগ্রহা যমাঃ”,^৭ অহিংসা, সত্য, অস্তেয়, ব্রহ্মচর্য এবং অপরিগ্রহ এই পাঁচটি হল যম এর নৈতিক অনুশাসন। ভাষ্যকার মৈত্রেয়ী বা মিত্রতাভাব, করুণা এবং মুদিতা বা পূন্যবানে হর্ষ—এই তিনটি ভাবনা থেকে যে সমাধি তা হল সংযম বা যম।^৮ এই পদ্ধতিগুলি আমাদের এবং সমাজের নৈতিক জীবনযাপনের মৌলিক দিকনির্দেশনা দেয়। সাধারণত এই পাঁচটি নৈতিক পদ্ধতি প্রতিটি ধর্মেই অনুসরণের বাধ্যকতা লক্ষ্যণীয়। এমনকি গীতার প্রতিটি অধ্যায়ে যম অনুশীলনের উপর জোর দেওয়া হয়েছে। তাইজন্য স্বামী অভেদানন্দ বলেছেন, যম ও নিয়মের মধ্যে জগতের সর্বশাস্ত্রের নীতি উপদেশ নিহিত। ঈশ্বরাদেশ বলে যা কিছু প্রচলিত সবই এই দুইটি সোপানের অন্তর্গত।^৯

➤ **অহিংসা (non-violence) :** প্রথমত, অহিংসা কথার অর্থ হল সর্বপ্রকার হিংসা বর্জন করা। কায়িক, বাচিক ও মানসিক সকল প্রকার হিংসা থেকে বিরত থাকা। অহিংসা শুধু প্রাণিপীড়ন বর্জন করা মাত্র নয়, প্রাণিগণের প্রতি সন্ধান পোষন করাও বোঝায়। সর্বপ্রকার স্বার্থপরতা ত্যাগ না করলে অহিংসা আচরণ সম্ভব হয়না। নৈতিকতার মূল সোপানই হল অহিংসা অর্থাৎ “সর্বথা সর্বদা সর্বভূতানামনভিদ্বেহঃ” সর্বজীবে প্রেমভাব পোষণ করা, সর্বদা সমস্ত প্রকার ভূতের প্রতি বৈরিতাভাব বর্জন করা।^{১০} এমনকি হিংসামূলক চিন্তা শারীরিক ক্ষতি করার থেকেও এতো শক্তিশালী যে এর ফলে চিন্তাকারী ব্যক্তি এবং পারিপার্শ্বিক প্রাণিগণেরও উপর ক্ষতিকর প্রভাব পড়ে। অহিংসা অনুশীলন করার অর্থ হল সর্বদাই সতর্কতা অবলম্বন করা, যাতে সর্ব অবস্থায় নৈতিকতা বজায় থাকে, প্রতি মুহূর্তে নিজের এবং অন্যের চিন্তাধারা পর্যবেক্ষণ করা, যেমন একজন ধূমপায়ী পাশে থাকলে, ধূমের প্রভাবে স্বয়ং ধূমপায়ীর এবং পাশের ব্যক্তিটি ক্ষতিগ্রস্ত হয় তেমনি ভাবে হিংসা চিন্তার দ্বারা নিজের এবং অন্যের ক্ষতি হতে পারে। তাই স্পষ্টতা ও ভালোবাসার অভিনয় করার থেকে সত্য অহিংসা অনুশীলন করা শ্রেয়।

অনেকে মনে করেন, জীবনধারণ করলে প্রাণীদের মারা যখন অবশ্যম্ভাবী, তখন অহিংসাসাধন কিরূপে সম্ভব? এই প্রশ্নে যোগভাষ্যকার বলেছেন “নানুপহত্য ভূতান্যুপভোগঃ সম্ভবতি”^{১১}, অতএব দেহধারণ করলে প্রাণিপীড়া অবশ্যম্ভাবী হওয়ায়—দেহধারণ না হয় এই উদ্দেশ্যে যোগীরা যোগাচরণ করেন, এটি হল প্রথম অহিংসাসাধন। আবার যথাশক্তি অনাবশ্যক স্থাবর ও জঙ্গম প্রাণীদের হিংসা থেকে বিরতি দ্বিতীয় সাধন। প্রাণীদের মধ্যে যথাশক্তি উচ্চ প্রাণীদের দুঃখদান না করা তৃতীয় অহিংসাসাধন। সুতরাং, হিংসা বা প্রাণী প্রতি অনৈতিকতা ভাবনা থেকে উৎপন্ন ক্রুরতা, জিঘাংসা, দ্বেষ আদি দূষিত মনোভাব থেকে হয়, তা ত্যাগ করতে থাকাই হল অহিংসা।

➤ **সত্য** (truthfulness) : দ্বিতীয় যম হল সত্য, অর্থাৎ মিথ্যাভাষণ থেকে বিরত থাকা। সর্বদাই সত্যচারণ করা, কিন্তু সত্য বলতে কিরূপ সত্য? বাক্য এবং মন যথার্থ-বিষয়ক হওয়াই সত্য। অর্থাৎ সত্যবাদী হওয়ার অভিপ্রায় নিয়ে সত্য সাধনের উদ্দেশ্যে যখন কথা বলা হয় তখন অন্যের ক্ষতি হবার সম্ভাবনা থাকেনা। অন্যভাবে সত্য হল অখণ্ডতার সাথে সম্পর্কিত, যা নিজের অন্তরের সঙ্গে সম্পর্কিত, আরও গভীর এবং আরও অভ্যন্তরীণ অনুশীলন। “সত্য” কথার সাধারণ অর্থ হল চিরন্তন, অপরিবর্তনীয় সত্য-এর প্রতি সক্রিয়করণ যা অবশ্যকরণীয় অর্থাৎ “সক্রিয়ভাবে প্রকাশ করা এবং চূড়ান্ত সত্যের সাথে মিলিত হওয়া” (actively expressing and meeting the ultimate truth)। এর ফলে আমরা মিথ্যা বলতে বা অসত্য আচরণ করতে অক্ষম হয়, কারণ আমরা চিরন্তন সত্য দ্বারা পরিপূর্ণ। সত্য সম্বন্ধে শ্রুতিতে বলা আছে— “সত্যমেব জয়তে নানৃতম্ সত্যেন পশ্চা বিততো দেবযানঃ”^{১২}, সত্যসাধন করতে হলে প্রথমে অল্পভাষিতা অভ্যাস করতে হবে। অধিক কথা বললে অনেক অসত্য কথা প্রায়ই বলতে হয়। যোগভাষ্যকার বলেছেন সত্য অনুশাসন হল এইরূপ, অন্তরে তাত্ত্বিক সত্যকে গ্রহণ করে এবং সরল, স্পষ্ট ও পরের বোধগম্য হওয়ার যোগ্য বাক্যের দ্বারা মনোভাব প্রকাশ করাই সত্যসাধন।

➤ **অস্তেয়** (non-stealing) : তৃতীয় যম হল, অস্তেয় অর্থাৎ চুরি থেকে বিরত থাকা। সাধারণত বলা যায়, যা আমার নয় তা গ্রহণ করা যাবেনা, এর অর্থ হল প্রয়োজনের অতিরিক্ত গ্রহণ না করা। এ বিষয়ে স্মৃতি যথা, “প্রাণযাত্রিক-মাত্র হইবে” অর্থাৎ জীবনধারণের উপযোগী দ্রব্যমাত্র গ্রহণ করবে (মহাভারত)।^{১৩} অর্থাৎ যখন আমরা প্রয়োজনের অতিরিক্ত গ্রহণ করি তখন আমরা অস্তেয় অনুশীলনে ব্যর্থ। অর্থাৎ অপ্রাপ্য দ্রব্যগ্রহন হল স্তেয়। স্তেয় থেকে বিরত থাকায় হল অস্তেয়। সুতরাং স্তেয় হল অধর্ম বা নৈতিক, অস্তেয় হল ধর্ম বা নৈতিক। সুতরাং যা নিজস্ব নয়, তাদৃশ্য দ্রব্য গ্রহণ না করা এবং তাদৃশ্য দ্রব্যে স্পৃহা ত্যাগ করার চেষ্টাই অস্তেয়সাধন, এই বিষয়ে শ্রুতিতে বলা হয়েছে—“মা গৃধঃ কস্যস্বিদ্ধনম্”^{১৪}

➤ **ব্রহ্মচর্য** (celibacy) : পরবর্তী যম হল ব্রহ্মচর্য, যার অর্থ আবেগ, লালসা থেকে বিরত থাকা। ব্রহ্মচর্য কথার অর্থ হল ব্রহ্মের প্রতি নিজেকে চালনা করা (walking with God)। চক্ষুরাদি সমস্ত ইন্দ্রিয়কে অব্রহ্মচর্যের বিষয় থেকে সংযত করাই হল ব্রহ্মচর্য। এককথায় শরীর, মন ও বাক্যে বীর্য ধারণ করা হল ব্রহ্মচর্য। অব্রহ্মচর্য তথা যৌনতার প্রতি লালসা অনেকের না থাকতে পারে তবে যারা সন্ন্যাসী বা প্রকৃত যোগী তারা তাঁদের অব্রহ্মচর্যতা বা যৌনতার শক্তিটিকে অন্যকিছুতে রূপান্তর করে, প্রধানত তারা তা ব্রহ্মের প্রতি ভক্তি ও প্রেমে পরিণত করে এবং ঈশ্বর লাভে অগ্রসর হয়।

➤ **অপরিগ্রহ** (non-grasping) : পরবর্তী যম হল অপরিগ্রহ অর্থাৎ অপরের দ্রব্য গ্রহণ থেকে বিরত থাকা, অর্থাৎ অপরের দ্রব্যের প্রতি লোভ-লালসা ত্যাগ করা। আমাদের সমাজে অর্থনৈতিক ব্যবস্থা অধিকাংশই লালসার উপর নির্ভরশীল। অপরিগ্রহ অনুশীলন অত্যন্ত কঠিন। ত্যাগ ব্যতীত অপরিগ্রহ অনুশীলন ব্যর্থ। বিষয় অর্জনে দুঃখ, রক্ষণে দুঃখ, ক্ষয় হলে দুঃখ, সঙ্গে সংস্কারজনিত দুঃখ এবং বিষয়গ্রহণে অবশ্যম্ভাবী হিংসা ফলে দুঃখ, এই সকল দুঃখের কবল থেকে মুক্তির জন্য মুমুক্ষু ব্যক্তি প্রথমত বিষয় ত্যাগ করেন এবং পরে তা অগ্রহণ করেন তথা অপরিগ্রহ সাধনে ব্রতী হন। কেবল প্রাণধারণের উপযুক্ত দ্রব্যমাত্রই স্বীকার্য। শ্রুতিতে বলা আছে—“ত্যাগেনৈকেনামৃতত্বমানুঃ”^{১৫} অর্থাৎ একমাত্র ত্যাগ ও বৈরাগ্যই অমৃতত্ব দিতে সমর্থ। নিঃস্বার্থপরতা, ত্যাগ হল জীবনধারণের প্রকৃত নীতি। সব শাস্ত্রের উপদেশ এই—স্বার্থপর হয়ো না, নিঃস্বার্থ হও। ভাষ্যকার বলেছেন অপরিগ্রহ তথা ত্যাগ ব্যতীত যোগসিদ্ধি সম্ভব নয়। তাই যোগীরা প্রথমেই নিজস্ব পরার্থে ত্যাগ করেন ও পরে আর প্রাণযাত্রার অতিরিক্ত দ্রব্য পরিগ্রহণ করেন না।

অষ্টাঙ্গযোগের দ্বিতীয় নীতিশাস্ত্র হল নিয়ম (observances)। পতঞ্জলি তাঁর যোগসূত্র-এর দ্বিতীয় পাদ-এর ৩২ সূত্রে নিয়ম প্রসঙ্গে বলেছেন—“শৌচসন্তোষতপঃস্বাধ্যায়েশ্বরপ্রণিধানানি নিয়মাঃ”^{১৬}, অর্থাৎ নিয়ম হল শৌচ বা শুচিতা, সন্তোষ বা সন্তুষ্ট থাকা, তপস্যা, স্বাধ্যায় ও ঈশ্বরপ্রণিধান। শাঙিল্য ঋষি মতে, শৌচ, দয়া, অর্জভ, ধৃতি এবং মিতাহার অনুশীলন হল যমের অন্তর্ভুক্ত। যা একটি নির্দিষ্ট নিয়মের সাথে জীবনযাপনে উদ্বেগ করে। নিয়ম হল একধরনের স্ব-অনুশাসন (self-culture) পদ্ধতি বা নৈতিক আচরণ (moral behavior)।

➤ **শৌচ** (purity) : প্রথমত, শৌচ হল বাহ্যিক ও আভ্যন্তরীণ বিশুদ্ধতা এককথায় বাহ্যিক ও আভ্যন্তরীণ সদাচার। মাটি ও জলাদি প্রয়োগে শুচিতা, ও পবিত্র আহারাদি গ্রহণ ইত্যাদি হল বাহ্য শুচিতা। আর, চিত্তগত মলগুলি দূর করে অন্তরের বিশুদ্ধতা হল আভ্যন্তর শুচিতা অর্থাৎ মদ (মত্ততা), মান (অহংকার), মাৎসর্য (পরশ্রীকাতরতা), ঈর্ষা, অসূয়া (অন্যের গুণের দোষারোপ), অমুদিতা ইত্যাদি দোষগুলির ক্ষালন করা হল আভ্যন্তর বা আধ্যাত্মিক শৌচ।^{১৭} অন্তর শুদ্ধতা না হলে যোগসিদ্ধি সম্ভব নয়। তাই শৌচ অনুশীলনের দ্বারা অন্তর শুদ্ধতায় পূর্ণ হয়। মৈত্রী, করুণা, আত্মতৃপ্তি এবং সুখ, পুণ্য এবং কুফলের প্রতি উদাসীনতার অভ্যাস গড়ে তোলার মাধ্যমে মন শুদ্ধ হয়ে যায়। ফলে রজ ও তম গুণের আচ্ছাদন ভেদ করে সত্ত্বের পবিত্রতায় নিজেকে প্রকাশ করে। মন তখন মানসিক সংযমের প্রতি ঝুকে পড়ে। মন যখন শুদ্ধ হয় তখন মনের স্থিরতা বৃদ্ধি পায় ফলে একমুখীনতা হয়। আর যদি উপরিউক্ত নৈতিক নিয়মগুলি অনুসরণ করা না হয় তাহলে মন অবিচলতার দিকে পরিচালিত হতে থাকবে। তাই যোগে সিদ্ধি অর্জন করতে হলে সদাচারে সুপ্রতিষ্ঠিত হওয়া উচিত। এর মধ্যে যখন কেউ নিখুঁত ভাবে প্রতিষ্ঠিত হয়, তখনই আত্মোপলব্ধি সম্ভব হয়।

➤ **সন্তোষ** (contentment) : এরপর হল সন্তোষ বা সন্তুষ্টি। কোনো ইষ্ট পদার্থ প্রাপ্ত হলে যে তুষ্ট বা নিশ্চিন্তভাবে আসে, এই ভাবনাকে আয়ত্ত করেই সন্তোষকে আয়ত্ত করতে হয়, অর্থাৎ সন্তোষ হল নিশ্চিন্ত শুদ্ধ সন্তুষ্টি। “যাহা পাইয়াছি তাহাই যথেষ্ট”^{১৮}—এইরূপ ভাবনা সহকারে উক্ত তুষ্ট বা নিশ্চিন্তভাবে ধ্যান করতে হয়। তাই ভাষ্যকার বলেছেন—“যাঁহার মন সন্তুষ্ট তাঁহার সর্বত্রই সম্পদ, যেমন, যাঁহার পাদদ্বয় পাদুকাবৃত তাঁহার নিকট সমস্ত পৃথিবী চর্মাবৃতের ন্যায়”^{১৯}—এই হল সন্তোষের সাধন। অর্থাৎ এই নিয়ম অনুশীলন শিক্ষা দেয় যে, জীবনে যা কিছু প্রাপ্ত বস্তু আছে সেইভাবে জীবনকে গ্রহণ করতে পারলে সন্তোষ বা সন্তুষ্টি লাভ হবে। মোহ বা লোভ থেকে সন্তোষ আসেনা। বাহ্যিক অস্থায়ী প্রাপ্তি থেকে যে সুখ তা অস্থায়ী। পরক্ষণেই তা নিশ্চিহ্ন হয়ে যায়। সন্তোষ, এই নিয়ম অনুশীলনের দ্বারা উপলব্ধ হয় যে সুখ, শান্তি আসে অন্তর থেকে, আত্মা থেকে। যা ক্রয় করা যায়না। এই মুহূর্তে জীবনে যা উপস্থিত রয়েছে সেটুকু-তেই কৃতজ্ঞতারূপ মানসিকতা থেকে সন্তুষ্টি পাওয়া যায়।

➤ **তপস্যা** (austerity) : পরবর্তী নিয়ম হল তপঃ বা তপস্যা অথবা আত্মনিয়ন্ত্রণ (self-discipline)। এটি শুধু আধ্যাত্মিক অনুশীলন নয় যেকোনো বাহ্যিক বিষয়কে অনুসরণ করে এই অনুশীলন করা সম্ভব। এটি একপ্রকার শৃঙ্খলা। তপস্যা হল এমন এক কার্যকরী শৃঙ্খলা যার সাধন করলে, মন, দেহ এবং আত্মায় অনুকূল শৃঙ্খলা গড়ে ওঠে। এটি হল একপ্রকার অন্তর্জাতীয় শক্তি যা মনকে শুদ্ধ, বুদ্ধ করতে এবং অনাবিল তৃপ্ত খুঁজে পেতে সহায়তা করে। শীত ও উষ্ণ এবং ক্ষুধা ও তৃষ্ণা ইত্যাদি অবস্থায় স্থিরভাবে, কঠোর নিশ্চলতায় মৌন থাকা ও মাত্র আকারে জানানো, এইরূপ যোগানুশাসন হল তপস্যা।

➤ **স্বাধ্যায়** (self-study) : স্বাধ্যায় হল মোক্ষ শাস্ত্রগুলির অধ্যয়ন বা প্রণব জপ, অর্থাৎ স্ব-অধ্যয়ন। স্বাধ্যায়ের দ্বারা বাক্য একতান হয়, একতানতা মোক্ষশাস্ত্র বা শাস্ত্রবাক্যের অধ্যয়ন-এর দ্বারা বিষয়চিন্তা ক্ষীণ হয় ফলে পরমার্থে জ্ঞান বর্ধিত হয়। এই নিয়মানুশাসন টি অনুশীলন করলে জীবনের বাহ্যিক ও আভ্যন্তরীণ

উভয় দিকে দৃষ্টি আবদ্ধ হয়। এর ফলে সকল প্রকার ক্রিয়া, মানসিক দৈহিক চিন্তা ইত্যাদি বিশ্লেষণ করার সক্ষমতা বাড়ে। স্বাধ্যায় অনুশীলনের একটি অন্য উপায় হল ধ্যান। স্বাধ্যায় সাধন ঘটলে ব্যক্তি নিজে এবং অন্যকে পর্যবেক্ষণ করতে পারে, বিশ্লেষণ করতে পারে ফলে ইহজগতের বিশৃঙ্খলা ও অনৈতিকতার সহজেই অবসান ঘটে।

➤ **ঈশ্বরপ্রণিধান (surrender to God) :** সর্বশেষ নিয়ম হল, ঈশ্বরপ্রণিধান অর্থাৎ ঈশ্বরের প্রতি ভক্তি এবং পরম গুরুতে সমস্ত কর্ম সমর্পন হল ঈশ্বর-প্রণিধান। অন্যকথায় ঈশ্বরের কাছে আত্মসমর্পণ। এই নিয়ম ঐশ্বরিক প্রেম, ভক্তি ও সেবার সঙ্গে সংযুক্ত। প্রশান্ত ঈশ্বরচিন্তে নিজের চিত্তকে স্থাপন করে অর্থাৎ আত্মাকে বা নিজেকে ঈশ্বরে সমর্পন করে—সর্ব অপরিহার্য চেষ্টা তাঁর দ্বারাই সম্ভব হয়েছে, প্রত্যেক কর্মে এইরূপ ভাবনা করা এবং কর্মের ফলাকাজ্জা ত্যাগ করে ঈশ্বরে সর্বকর্ম সমর্পন করা। অর্থাৎ নিজেকে অকর্তা ভেবে ঈশ্বরকে স্মরণে রেখে কর্ম করলে ঈশ্বরপ্রণিধানরূপ নিয়ম সাধন সম্ভব হয়। এই নিয়মানুশাসন আত্মার সাথে পরমাত্মার মিলনের সেতু তৈরী করে।

এই সব হল সংযমাত্মক, ও নিয়মাত্মক যোগসাধন। সুতরাং, যম ও নিয়ম অনুশীলন হল মহানব্রত। ভাস্ক্যকার যম-নিয়ম এর বিশেষ লক্ষণে বলেছেন—“সার্বভৌমা যমা মহাব্রতমিত্যুচ্যতে।”^{২০} এর অর্থ হল—যম-নিয়ম সকল সার্বভৌম হলে অর্থাৎ কোনও কারণে তা সংকীর্ণ না হলে, তবে তাদেরকে মহাব্রত বলা যায়। অর্থাৎ সর্বাধিক সমভাবে উক্ত নৈতিক অনুশাসনগুলি অবলম্বন করার নির্দেশ দেওয়া হয়েছে। যদি আমরা এই ব্রত অনুসরণ করি তাহলে আমাদের জীবন এবং অন্যের জীবন অত্যশ্চর্য নৈতিকতার চরম শিখরে উন্নীত হবে। আর যদি এগুলির হানি ঘটে অর্থাৎ ব্রহ্মচর্য, অহিংসা, শৌচ, তপঃ, সত্য, সন্তোষ ইত্যাদি গুলি বিশেষত ব্রতের অঙ্গ হওয়ায়, এঁদের কোন একটিরও হানি হলে অনুশীলনকারীর ব্রতরূপ নিয়ম ভঙ্গ হয়ে থাকে।^{২১} অনুশীলনের মধ্য দিয়ে বুঝতে পারা যাবে যে কিভাবে জীবনকে প্রভাবিত করে। আমরা আরো বলতে পারি, যম ও নিয়ম হল একপ্রকার জীবন ও সামাজিক সচেতনতার নিয়ম বা অনুশাসন (laws of life and social awareness)।

সুতরাং এই পর্যন্ত দেখা গেল যে, যম এবং নিয়ম হল যোগাঙ্গের মূল নীতি এবং এর স্থান হল সমাধি বা যোগের সূচনার স্থান। যমগুলি প্রকৃতপক্ষে আচরণ ও আচরণকে নিয়ন্ত্রণ করার বিষয়ে অনুপ্রাণিত করে নিয়মগুলি নিজের এবং অন্যের জন্য তৈরী করা হয়েছে। অনেক সময় এগুলিকে যোগের দশটি আদর্শ বলা হয়ে থাকে। এই নীতিগুলিকে অভ্যন্তরীণ এবং বাহ্যিক শান্তি ও আনন্দকে উৎসাহিত করে এমন কাজ হিসেবে বিবেচনা করেছেন আধুনিক দার্শনিকগণ। আধুনিক যোগদার্শনিক ক্রাফসটো বলেছেন—যোগের মূল লক্ষ্য হল আত্মোপলব্ধি যাকে স্বাধীনতা বলা যেতে পারে।^{২২} এই দশটি নৈতিক অনুশাসন প্রকৃতপক্ষে জীবনকে রূপান্তরিত করার অসীম সুযোগ দেয়, ফলে এগুলিকে প্রায়শই “সঠিক জীবনযাত্রার” উপায় হিসাবে দেখা হয়। এইরূপ নীতিশাস্ত্রের প্রতি অগ্রসর হওয়ায় সর্বদা আমরা প্রতিটি ক্রিয়া সম্পর্কে সচেতন থাকি, এবং একটি লক্ষণীয় বিষয় এই যে এই দশটি অনুশাসন দ্বারা আমরা প্রাণীকুল মমত্বের সাথে একত্রিত হতে পারি। কেউ আধ্যাত্মিকতার লক্ষ্য বা দৈনন্দিন যোগ-অনুশীলন করার লক্ষ্য না হলেও এগুলি (যম-নিয়ম) এমন এক নৈতিক উপায় যা অনুশীলন করলে আমরা নিজেদেরকে এবং জগতকে নৈতিকতার আলোকে আলোকিত করতে পারি। এই প্রসঙ্গে স্বামী বিবেকানন্দ-এর উল্লেখযোগ্য মতবাদ হল—“যম ও নিয়ম চরিত্র গঠনের সাধন, উক্ত সাধন পদ্ধতি অনুশীলন না করলে কোনরূপ যোগ সাধনই সিদ্ধ হবেনা। যম

ও নিয়ম দৃঢ়প্রতিষ্ঠ হলে যোগী তাঁর সাধনের ফল অনুভব করতে আরম্ভ করেন। তখন তাঁর নৈতিকতার ভাব কেবল মনুষ্যজাতিতেই আবদ্ধ থাকবে না, তা যেন আরও অগ্রসর হয়ে সমগ্র জগৎকে আলীঙ্গন করে।”^{২৩}

পতঞ্জলি তাঁর যোগসূত্রে যম ও নিয়মগুলি কিভাবে অনুশীলন করবেন সেই বিষয়ে কিছু বলেননি, তিনি দশটি নৈতিক অনুশাসন পদ্ধতির বর্ণনা করেছেন মাত্র। এই অনুশাসন পদ্ধতি অনুসরণ করেই দৈনন্দিন জীবনে শান্তি, সত্য, প্রাচুর্য তৃপ্তি, প্রেম এবং আধ্যাত্মিক জীবনে সমাধি তথা যোগসিদ্ধির জন্য প্রাথমিক পদক্ষেপ রূপে কাজ করে। উল্লেখ্য যে, যোগের আটটি অঙ্গ পরস্পরের সঙ্গে সম্পৃক্ত। ঠিক একটা চেয়ারের মত যার চার পা আছে, প্রত্যেকটি পুরো চেয়ারের সাথে যুক্ত। একটা পা টানা হলে পুরো চেয়ার এগিয়ে আসে, ঠিক তেমনি যখন দৈহিক বিকাশ লাভ করে তখন দেহের সমস্ত অঙ্গ একই সঙ্গে বিকাশ লাভ করে। এই কারণেই পতঞ্জলি বলেছেন যোগ বা সমাধি হল যোগের আটটি অঙ্গের সাধন, আর আলোচ্য যম ও নিয়ম হল সমাধির সিঁড়ি স্বরূপ যার অনুশাসন দ্বারা সমাধি স্তরে উন্নীত হতে পারি। তাই সূত্রকার পরবর্তী সূত্রে আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার ইত্যাদি যোগাঙ্গ-এর আলোচনা করেছেন।

তথ্যসূত্র:

১. Patanjali, M. (1904). *Yoga Sūtra*. Pune: Ananda Ashram Press, 1.2.
২. আরণ্য, হরিহরানন্দ. (২০১৫). *পাতঞ্জল যোগদর্শন* (সপ্তম সংস্করণ). কলিকাতা: পশ্চিমবঙ্গ রাজ্যপুস্তক পর্ষৎ, পৃ: ৫৫০।
৩. তদেব. পৃ: ৫৫০-৫৫১।
৪. Patanjali, M. (1904). *Yoga Sūtra*. Pune: Ananda Ashram Press, 2.29
৫. ভর্গানন্দ, স্বামী. (২০১৮). *পাতঞ্জল যোগদর্শন* (পঞ্চম সংস্করণ). কলিকাতা: উদ্বোধন কার্যালয়, পৃ: ১৪৩।
৬. Swami, Sivananda. (n.d.). *Divine Life Society*.
http://sivanandaonline.org/public_html/?cmd=displaysection§ion_id=353&format=html
৭. Patanjali, M. (1904). *Yoga Sūtra*. Pune: Ananda Ashram Press, 2.30
৮. ভর্গানন্দ, স্বামী. (২০১৮). *পাতঞ্জল যোগদর্শন* (পঞ্চম সংস্করণ). কলিকাতা: উদ্বোধন কার্যালয়, পৃ: ২১৩।
৯. অভেদানন্দ, স্বামী. (১৯৪৮). *যোগদর্শন ও যোগসাধনা*. শ্রীরামকৃষ্ণ বেদান্ত মঠ, পৃ: ১।
১০. তদেব. পৃ: ১৪৫।
১১. Prasada, Rama. (1998). *Pātañjali's Yoga Sūtras: with the commentary of Vyāsa and the gloss of Vāchaspati Miśra*. New Delhi: Munshiram Manoharlal Publishers, p. 114
১২. Krishnananda, Swami. (1951). *The Mundaka Upanishad* (Second Edition). Sivananda Ashram: The Divine Life Society, 3.1.6
১৩. আরণ্য, হরিহরানন্দ. (২০১৫). *পাতঞ্জল যোগদর্শন* (সপ্তম সংস্করণ). কলিকাতা: পশ্চিমবঙ্গ রাজ্যপুস্তক পর্ষৎ, পৃ: ৫৫২।
১৪. অনির্বাক, শ্রীমৎ. (২০১৬). *ঈশোপনিষদ্* (চতুর্থ সংস্করণ). রাজবাটী: বর্ধমান বিশ্ববিদ্যালয়, মন্তব্য-১।
১৫. অনির্বাক, শ্রীমৎ. (২০১৬). *শ্বেতাস্বতর উপনিষদ্* (চতুর্থ সংস্করণ). রাজবাটী: বর্ধমান বিশ্ববিদ্যালয়, পৃ: ১৭-১৮।
১৬. Patanjali, M. (1904). *Yoga Sūtra*. Pune: Ananda Ashram Press, 2.32

১৭. আরণ্য, হরিহরানন্দ. (২০১৫) . *পাতঞ্জল যোগদর্শন* (সপ্তম সংস্করণ). কলিকাতা: পশ্চিমবঙ্গ রাজ্যপুস্তক পর্ষৎ, পৃ: ৫৫৩।
১৮. তদেব. পৃ: ২২৭।
১৯. তদেব. পৃ: ৫৫৩।
২০. ভর্গানন্দ, স্বামী. (২০১৮). *পাতঞ্জল যোগদর্শন* (পঞ্চম সংস্করণ). কলিকাতা: উদ্বোধন কার্যালয়, পৃ: ১৪৮।
২১. আরণ্য, হরিহরানন্দ. (২০১৫) . *পাতঞ্জল যোগদর্শন* (সপ্তম সংস্করণ). কলিকাতা: পশ্চিমবঙ্গ রাজ্যপুস্তক পর্ষৎ, পৃ: ৫৬০।
২২. Dowdle, Hillari. (April 7, 2009). *Path to Hppiness: 8 Interpretations of the Yamas+ Niyamas*. Yoga Journal. <https://www.yogajournal.com/yoga-101/path-happiness>
২৩. বিবেকানন্দ, স্বামী. (১৯৬৪) . *রাজযোগ* (পঞ্চদশ সংস্করণ). কলিকাতা: উদ্বোধন কার্যালয়, পৃ: ১৪।