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)
Impact Factor: 6.8
Volume-XII, Special Issue, April 2026, Page No. 154-160
Published by Scholar Publications, Sribhumi, Assam, India, 788711
Website: http://www.ijhsss.com
DOI: 10.29032/ijhsss.vol.12.issue.specialW.278

নৈতিক জীবন-দর্শনে অষ্টাঙ্গযোগ: অপরিহার্যতা ও প্রয়োগ

মহুয়া চৌধুরী

গবেষক, কাজী নজরুল বিশ্ববিদ্যালয়, দর্শন বিভাগ, আসানসোল, পশ্চিমবঙ্গ, ভারত

Received: 05.04.2026; Accepted: 07.04.2026; Available online: 10.04.2026
©2026 The Author(s). Published by Scholar Publication. This is an open access article under the CC BY license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Abstract

Human life recognizes the necessity of ethics for its holistic development. In all Indian scriptural discussions, moral conduct is considered as a fundamental prerequisite. Not only in the Vedic literature, but also in various schools of Indian philosophy, thinkers have discussed – each from their own perspective – how human beings can lead a healthy life and progress toward the attainment of the highest goals (puruṣārthas). From these discussions, their respective ethical theories have emerged. Although sāṃkhya and Yoga are considered parallel systems, however, each one distinguished by its own unique excellence. Broadly speaking, sāṃkhya is recognized as the path of theoretical analysis, while Yoga is regarded as the path of practical discipline.

This paper is based on the Yoga Sūtra of Patañjali and examines the ethical dimensions inherent in Aṣṭāṅga Yoga. It highlights how Aṣṭāṅga Yoga contributes to the formation of both individual and social ethics. Also it shows how it supports a disciplined, purified and elevated way of life. It further explains how an individual, through the practice of each stage of Aṣṭāṅga Yoga, can achieve self-purification and moral excellence. The paper also emphasizes the relevance and necessity of Aṣṭāṅga Yoga in addressing the moral decline in contemporary society. It explores how, through its application we can cultivate a peaceful ethical life both individually and socially. Ultimately, the study argues that Aṣṭāṅga Yoga is not merely a practice for physical and mental well-being, but a comprehensive path of lifelong ethical and spiritual development- a philosophy of complete moral living.

Keywords: Ethics, Aṣṭāṅga yoga, Moral Discipline, Self-purification, Spiritual Development

ভুমিকা:

নৈতিক জীবন-দর্শন বলতে সাধারণভাবে মানবজীবনের নীতি, আদর্শ ও উত্তম আচরণের নিয়মসমূহকে বোঝানো হয়, যা সমাজ ও ব্যক্তির কল্যাণ নিশ্চিত করে। এটি শুধু ব্যক্তির আচরণ ও নীতিনিষ্ঠার বিষয় নয়, বরং সমাজের ও সৃষ্টির প্রতি দায়িত্বশীলতা, আত্ম-উন্নয়ন ও চূড়ান্ত মুক্তির(মোক্ষ) পথকেও নির্দেশ করে। যা নীতি সম্বন্ধীয় তাই নৈতিক। নীতি হল তাই যা আমাদের জীবনকে লক্ষ্য পথে পরিচালিত করে। ভারতীয় সকল শাস্ত্রীয় আলোচনার মৌলিক ভিত্তি হল নৈতিক আচরণ। শুধু বৈদিক সাহিত্যে নয়, ভারতীয় দর্শনের বিভিন্ন সম্প্রদায়ও তাঁদের নিজস্ব দৃষ্টিকোণ থেকে মানুষ কিভাবে সুশৃঙ্খলভাবে জীবনযাপন করতে পারে এবং

পরম পুরুষার্থ অর্জনের পথে অগ্রসর হতে পারে তা আলোচনা করেছেন। এই আলোচনার কেন্দ্রবিন্দুতে নৈতিকতার উপর প্রতিষ্ঠিত তাঁদের গৃহীত তত্ত্ব বিদ্যমান।

মহাভারতের শান্তিপর্বে উল্লেখ আছে যে, 'নাস্তি সাংখ্যসমং জ্ঞানং নাস্তি যোগসমং বলম্' অর্থাৎ না তো সাংখ্যের সমান কোন জ্ঞান এই জগতে বিদ্যমান আছে না যোগের সমান কোন বল। সাংখ্য ও যোগ দর্শন মোক্ষ বা কৈবল্য লাভকে কেন্দ্র করে গড়ে ওঠায় সেই উদ্দেশ্যেই বিভিন্ন আচরণের নির্দেশ করা হয়েছে। এই সমস্ত আচরণের মধ্য দিয়েই সাংখ্য ও যোগ দর্শনে নির্দেশিত নৈতিকতার পরিচয় পাওয়া যায়। সাংখ্য ও যোগ দর্শন সমানতন্ত্র হলেও নিজ স্বরূপ-কীর্তিতে মহীয়ান। প্রধানত সাংখ্যশাস্ত্র তত্ত্বালোচনার এবং যোগশাস্ত্র সাধন আলোচনার পন্থারূপে স্বীকৃত। সাংখ্য দর্শনে ধর্মাচরণ, বৈরাগ্যাভাস ও নিদিধ্যাসনের দ্বারা ব্যক্তাব্যক্তজ্ঞবিজ্ঞান-রূপ আত্মসাক্ষাৎকারের বিধান দেওয়া হয়েছে পরে যোগ দর্শন-এ অষ্টাঙ্গযোগ অবলম্বনে অথবা তপঃ, স্বাধ্যায় ও ঈশ্বরপ্রণিধান-রূপ ক্রিয়াযোগ সাধনের দ্বারা ঐরূপ বিধান আত্মসাক্ষাৎকারের উপদেশে রূপান্তরিত হয়েছে। কাজেই যোগ দর্শনে নৈতিকতা প্রসঙ্গে সাধারণত ব্যবহারিক প্রয়োগের আলোচনার কথা বলা হয়।

যোগ দর্শনে নৈতিকতা:

ভারতীয় দর্শনশাস্ত্রে যে ছয়টি আস্তিক দর্শন সম্প্রদায় বিদ্যমান সেই ছয়টি আস্তিক দর্শন সম্প্রদায়ের মধ্যে বিশ্বসমাদৃত দর্শন হল যোগ দর্শন। মহর্ষি পতঞ্জলি এই দর্শনের সূত্রকার। '*যোগসূত্র* বা '*পাতঞ্জলসূত্র*-ই এই দর্শনের মূল বা সূত্রগ্রন্থ। পতঞ্জলির নাম অনুসারে এই দর্শনকে পাতঞ্জল দর্শনও বলা হয়। *যোগসূত্র* হল যোগ অনুশীলনের একটি অন্যতম মূল গ্রন্থ। সাম্প্রতিক দশকে *যোগসূত্র* বিশ্বব্যাপী রাজযোগ অনুশীলন ও তার দার্শনিক ভিত্তির প্রচলিত ধারণার কারণে বিশ্বজুড়ে জনপ্রিয়তা অর্জন করেছে। 'যোগসূত্র' গ্রন্থটি চারটি পাদে বিভক্ত। যথা— (১) সমাধিপাদ, (২) সাধনপাদ, (৩) বিভূতিপাদ ও (৪) কৈবল্যপাদ। '*যোগসূত্র*-এর মোট সূত্রসংখ্যা হল ১৯৫। প্রথমপাদে আছে ৫১টি সূত্র, দ্বিতীয়পাদে আছে ৫৫টি সূত্র, তৃতীয়পাদে আছে ৫৫টি সূত্র এবং চতুর্থপাদে আছে ৩৪টি সূত্র। সমাধিপাদের আলোচ্য বিষয় হল যোগের প্রকৃতি ও উদ্দেশ্য; সাধনপাদের আলোচ্য বিষয় লক্ষ্যসিদ্ধির উপায়; বিভূতিপাদের আলোচ্য বিষয় হল যোগ-প্রক্রিয়ার দ্বারা লব্ধ অলৌকিক শক্তি এবং কৈবল্যপাদের আলোচ্য বিষয় হল মুক্তির স্বরূপ ও মুক্তিপ্রাপ্ত পুরুষের স্বরূপ।

সংস্কৃত 'যুজ্' ধাতুর উত্তর 'ঘঞ্' প্রত্যয় যোগে 'যোগ' শব্দের উৎপত্তি। 'যুজ' ধাতুর অর্থ হল সংযোগ, সমাধি ইত্যাদি। ব্যুৎপত্তিগত ভাবে 'যোগ' শব্দের অর্থ হল যুক্ত হওয়া; জীবাত্মার সঙ্গে পরমাত্মার, ভক্তের সঙ্গে ভগবানের ইত্যাদি। শ্রীমদ্ভগবদ্গীতায় শ্রীকৃষ্ণ বলেছেন— "যোগঃ কর্মসু কৌশলম্"[১] অর্থাৎ কর্মের কৌশলই হল যোগ। কিন্তু মহর্ষি পতঞ্জলি তাঁর যোগসূত্রের দ্বিতীয় সূত্রে বলেছেন—"যোগশ্চিত্তবৃত্তিনিরোধঃ"[২] অর্থাৎ যোগ হল চিত্তবৃত্তির নিরোধ। চিত্ত বলতে বুদ্ধি, অহঙ্কার ও মন প্রকৃতির এই তিনটি বিকারকে একত্রে বোঝানো হয়েছে। মনের মাধ্যমে চিত্ত যখন কোনো বিষয়ের সঙ্গে যুক্ত হয় তখন চিত্ত সেই বিষয়াকার ধারণ করে। চিত্তের এই বিষয়াকারে পরিণাম প্রাপ্তিকেই চিত্তবৃত্তি বলা হয়ে থাকে। জীবের অজ্ঞান বা অবিদ্যা দূরীকরণের জন্য এবং বিবেকজ্ঞান লাভের জন্য চিত্তবৃত্তিগুলিকে সম্পূর্ণরূপে নিবৃত্ত করার নামই যোগ।

প্রকৃতির পরিণাম চিত্ত প্রকৃতির ন্যায় ত্রিগুনাত্মক (সত্ত্ব, রজঃ ও তমঃ) হলেও মূলপ্রকৃতিতে যেরূপ ত্রিগুণ সাম্যাবস্থায় থাকে সেরূপ চিত্ততে ত্রিগুণ সাম্যাবস্থায় থাকে না। এখানে প্রতিটি গুণই একে অপরকে অভিভূত করে নিজের কর্তৃত্ব প্রতিষ্ঠায় ব্যস্ত থাকে। ফলে এই গুণত্রয়ের তারতম্য বশত চিত্তের যে স্তরভেদ

---

[1] শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা, সাংখ্যযোগ-২/৫০

[2] সমাধিপাদ-১/২

হয় সেই এক একটি স্তরকে যোগ দর্শনে বলা হয় চিত্তভূমি। চিত্তভূমি পাঁচপ্রকার; যথা—ক্ষিপ্ত, মূঢ়, বিক্ষিপ্ত, একাগ্র ও নিরুদ্ধ। চিত্তের এই পাঁচপ্রকার স্তর বা ভূমির মধ্যে ক্ষিপ্ত, মূঢ়, বিক্ষিপ্ত অবস্থায় যোগ সম্ভব না হলেও একাগ্র ও নিরুদ্ধ অবস্থায় চিত্তবৃত্তির নিরোধ বা যোগ সম্ভব হয়।

মহর্ষি পতঞ্জলির মতে চিত্তবৃত্তি পাঁচ প্রকার— "প্রমাণবিপর্যয়বিকল্পনিদ্রাস্মৃতয়ঃ"।[৩] অর্থাৎ পাঁচপ্রকার চিত্তবৃত্তি হল-প্রমাণ, বিপর্যয়, বিকল্প, নিদ্রা ও স্মৃতি। প্রমাণ তিন প্রকার; যথা— প্রত্যক্ষ, অনুমান ও আগম। বিপর্যয় বলতে বোঝায় মিথ্যা জ্ঞান। বিকল্প হল চিত্তের সেই জ্ঞান যে জ্ঞান কেবল শব্দাশ্রয়ী; যেখানে শব্দের অর্থ অনুসারে কোনো বস্তু থাকে না। যেমন-আকাশকুসুম। নিদ্রা বলতে বোঝায় সুষুপ্তি এবং স্মৃতি বলতে বোঝায় অনুভূত বিষয়ের স্মরণ। মহর্ষি পতঞ্জলি তাঁর *যোগসূত্র* গ্রন্থে বলেছেন—"বৃত্তয়ঃ পঞ্চতয্যঃ ক্লিষ্টাঽক্লিষ্টাঃ"[৪] অর্থাৎ এই পাঁচ প্রকার চিত্তবৃত্তি আবার ক্লিষ্ট ও অক্লিষ্ট ভেদে দুই প্রকার। এইসকল চিত্তবৃত্তিকে সম্পূর্ণরূপে নিরোধ করে জীবের কৈবল্য প্রাপ্তির পথ নির্দেশই যোগ দর্শনের মুখ্য উদ্দেশ্য। এখন স্বাভাবিকভাবেই মনে প্রশ্ন উত্থাপিত হয় যে, এই চিত্তবৃত্তি নিরোধের উপায় কি? এর উত্তরে মহর্ষি পতঞ্জলি বলেছেন—"অভ্যাসবৈরাগ্যাভ্যাং তন্নিরোধঃ"[৫] অর্থাৎ অভ্যাস ও বৈরাগ্যের দ্বারা চিত্তবৃত্তির নিরোধ হয়। পতঞ্জলির মতে "তত্র স্থিতৌ যত্নোঽভ্যাসঃ"[৬] অর্থাৎ চিত্তকে স্থির রাখার যত্নবিশেষকে পতঞ্জলি অভ্যাস বলেছেন। বৈরাগ্য হল— "দৃষ্টানুশ্রবিকবিষয়বিতৃষ্ণস্য বশীকারসংজ্ঞা বৈরাগ্যম্"[৭] অর্থাৎ দৃষ্ট ও আনুশ্রবিক বিষয়ে সম্পূর্ণ নিঃস্পৃহ হতে পারলে 'বশীকার' নামক বৈরাগ্য জন্মায়। তবে এই অভ্যাস ও বৈরাগ্য কখনোই একদিনে সম্ভব হয় না। এর জন্য প্রয়োজন হয় যমনিয়মাদি যোগাঙ্গের অনুশীলন; যার দ্বারা চিত্তের মলিনতা দূরীভূত হয়, চিত্তে একগ্রতা আসে। এর ফলে চিত্ত সুদৃঢ় হয় ও অবিচল থাকে।

যোগ দার্শনিকদের মতে আত্মা ("জীব" তথা বদ্ধপুরুষ) অবিদ্যা বা অবিবেকবশত যাবতীয় চিত্তবৃত্তি নিজস্ব বৃত্তি বলে মনে করে। তার ফলস্বরূপ আত্মা—জন্ম, মৃত্যু, যৌবন ও বার্ধক্যের অধীন হয়ে পড়ে। ফলে আত্মার বন্ধন হয়। আত্মাকে স্বরূপে আনতে হলে যোগাভ্যাস দ্বারা চিত্তবৃত্তিসমূহকে নিরোধ করতে হবে যার ফলে আত্মা স্বরূপে প্রতিষ্ঠিত হতে পারে। আত্মা স্বরূপত মন, বুদ্ধি, অহংকার থেকে সম্পূর্ণ পৃথক। বিশুদ্ধ আত্মজ্ঞানই হল মোক্ষ এবং চিত্ত বা মন স্থির ও শান্ত না হলে আত্মজ্ঞান লাভ সম্ভব নয়। তাই চিত্ত বা মনকে শান্ত করার জন্য ও নির্মল করার জন্য মহর্ষি পতঞ্জলি অষ্টাঙ্গযোগানুশীলনের উপদেশ দিয়েছেন। এই অষ্টাঙ্গযোগসমূহ হল—যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার, ধারণা, ধ্যান ও সমাধি। এই যমনিয়মাদি অষ্টবিধ যোগানুষ্ঠানকেই যোগ দর্শনে 'অষ্ট যোগাঙ্গ' বা 'অষ্টাঙ্গিক যোগ' বলা হয়েছে। যোগের এই আটটি অঙ্গকে দুইভাগে ভাগ করা হয়েছে, যথা—যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার—এই পাঁচটি যোগের বহিরঙ্গ এবং ধারণা-ধ্যান-সমাধি এই তিনটি অন্তরঙ্গ। বহিরঙ্গ থেকে অন্তরঙ্গ-তে স্থিত হতে পারলেই যোগসিদ্ধি অনিবার্য। এই অষ্টাঙ্গযোগসমূহে লভ্য উপাদানগুলি হল যোগদর্শনের নৈতিকতার মূল আলোচ্য উপকরণ।

---

[৩] সমাধিপাদ-১/৬

[৪] সমাধিপাদ-১/৫

[৫] সমাধিপাদ-১/১২

[৬] সমাধিপাদ-১/১৩

[৭] সমাধিপাদ-১/১৫

অষ্টাঙ্গযোগ:

পতঞ্জলি তাঁর *যোগসূত্র*-এ অষ্টাঙ্গ যোগের লক্ষণে বলেছেন-

“যমনিয়মাসনপ্রাণায়ামপ্রত্যাহারধারণাধ্যানসমাধয়োঽষ্টাবঙ্গানি”[৮] অর্থাৎ (১) যম, (২) নিয়ম, (৩) আসন, (৪) প্রাণায়াম, (৫) প্রত্যাহার, (৬) ধারণা, (৭) ধ্যান ও (৮) সমাধি— এই আটটি হল অষ্টাঙ্গযোগ। এই অষ্টাঙ্গযোগের আলোচনার মধ্য দিয়েই পতঞ্জলির যোগ দর্শনের নৈতিকতার স্বরূপটি ব্যক্ত হয়েছে। তাই পতঞ্জলির দর্শনে নির্দেশিত এই অষ্টবিধ যোগাঙ্গের সংক্ষিপ্ত পরিচয় দানের মধ্য দিয়ে কিভাবে একজন ব্যক্তি অষ্টাঙ্গযোগের প্রতিটি স্তরকে অনুশীলনের মাধ্যমে আত্মশুদ্ধি ও নৈতিক উৎকর্ষতা অর্জন করতে পারেন এবং বর্তমান সমাজে নৈতিক অবক্ষয়ের বিপরীতে অষ্টাঙ্গযোগের প্রয়োগ ও এর প্রয়োজনীয়তা আলোচনা করা হয়েছে।

(১) **যম**: যম হল যোগের প্রথম অঙ্গ। *যোগসূত্র*-এ বলা হয়েছে—

‘অহিংসাসত্যাস্তেয়ব্রহ্মচর্যাপরিগ্রহা যমাঃ’[৯] অর্থাৎ অহিংসা, সত্য, অস্তেয়, ব্রহ্মচর্য ও অপরিগ্রহ এই পাঁচটি সাধনকে একত্রে বলা হয় যম। (ক) অহিংসা: অহিংসা হল কায়িক, বাচিক ও মানসিক কোনরূপ ক্রিয়ার দ্বারাই অপরকে আঘাত না করা। অর্থাৎ অহিংসা হল সর্ববিধ হিংসাত্মক ক্রিয়া থেকে বিরত থাকা। অহিংসার কেবল নেতিবাচক দিক বিদ্যমান তা নয়; অহিসার একটি ইতিবাচক দিকও বিদ্যমান। এই ইতিবাচক দিকটি হল মৈত্রী। হিংসা থেকে বিরত থাকা যেমন অহিংসার নেতিমূলক দিক তেমনি মিত্রসুলভ আচরণ করা, প্রেম-ভালবাসা বিতরণ করা হল অহিংসার ইতিমূলক দিক। (খ) সত্য: সত্য হল বাক্য বা কাজে মিথ্যাচারণ না করা। সত্য বলতে বোঝায় অসত্য ভাষণ, অপ্রিয় ভাষণ ও অতি-ভাষণ থেকে বিরত থাকা। (গ) অস্তেয়: অস্তেয় বলতে বোঝায় নিজস্ব নয় এমন দ্রব্য অর্থাৎ যা পরদ্রব্য তা গ্রহণ করা থেকে বিরত থাকা। (ঘ) ব্রহ্মচর্য: ব্রহ্মচর্য হল কামরূপ আচরণ ও কামরূপ চিন্তা থেকে বিরত থাকা। (ঙ) অপরিগ্রহ: অপরিগ্রহ হল প্রয়োজনের অতিরিক্ত অপরের দান গ্রহণ করা থেকে বিরত থেকে কেবল প্রাণধারণের জন্য যতটুকু প্রয়োজন তা গ্রহণ করা। অর্থাৎ প্রাণধারণের জন্য প্রয়োজনীয় বিষয় ব্যতীত সকল প্রকার ভোগ বিলাসের আকাঙ্খা বর্জন।

(২) **নিয়ম**: যোগের দ্বিতীয় অঙ্গ হল নিয়ম। *যোগসূত্র*-এ বলা হয়েছে, “শৌচসন্তোষতপঃস্বাধ্যায়েশ্বরপ্রণিধানানি নিয়মাঃ”[১০] অর্থাৎ শৌচ, সন্তোষ, তপঃ, স্বাধ্যায় ও ঈশ্বর-প্রণিধান— এই পাঁচটি সাধনকে বলা হয় নিয়ম। (ক) শৌচ: শৌচ বলতে বোঝায় শুচিতা বা শুদ্ধি। শৌচ দ্বিবিধ; যথা— বাহ্য ও আন্তর। কেননা যোগের জন্য দেহ ও মন উভয়েরই শুচিতা প্রয়োজন। বাহ্য শৌচ হল প্রতিদিন স্নান করা, স্বাত্ত্বিক আহার গ্রহণ করা ইত্যাদি এবং আন্তর শৌচ হল মন থেকে সকল কুচিন্তা বর্জন করে সুচিন্তার অনুশীলন করা। (খ) সন্তোষ: সন্তোষ বলতে বোঝায় অহেতুক আকাঙ্খা পরিত্যাগ করে যা পাওয়া যায় বা অল্পতেই সন্তুষ্ট থাকা। (গ) তপঃ: ‘তপঃ’ শব্দের অর্থ হল তপস্যা বা ব্রত। তপস্যা বলতে বোঝায় শান্তভাবে শারীরিক ও মানসিক দৃঢ়তা সহকারে মহাব্রতের সাধন। (ঘ) স্বাধ্যায়: ‘স্বাধ্যায়’ শব্দের অর্থ হল অধ্যয়ন ও জপ। স্বাধ্যায় বলতে বোঝায় ধর্মশাস্ত্র অধ্যয়ন অর্থাৎ গীতা, উপনিষদ্ ইত্যাদি মোক্ষশাস্ত্রের অধ্যয়ন ও পবিত্র মন্ত্রের জপ। (ঙ) ঈশ্বর-প্রণিধান: ঈশ্বর-প্রণিধান হল ঈশ্বরের ধ্যান, সকল কর্ম ও কর্মফল ঈশ্বরে সমর্পণ।

---

[৮] সাধনপাদ-২/২৯

[৯] সাধনপাদ-২/৩০

[১০] সাধনপাদ-২/৩২

(৩) **আসন**: আসন হল যোগের তৃতীয় অঙ্গ। *যোগসূত্র*-এ বলা হয়েছে– "স্থিরসুখমাসনম্"[১১] অর্থাৎ নিশ্চলভাবে সুখজনক অবস্থায় উপবেশনকেই বলা হয় আসন। আসন বিভিন্ন প্রকার হয়ে থাকে। যেমন– পদ্মাসন, শীর্ষাসন, সর্বাঙ্গাসন ইত্যাদি। আসনের দ্বারা দেহকে সুস্থ ও নিরোগ রাখা যায়। শারীরিক ও মানসিক নিয়ন্ত্রণের জন্য আসন অভ্যাস করা প্রয়োজন।

(৪) **প্রাণায়াম**: প্রাণায়াম হল চতুর্থ যোগাঙ্গ। *যোগসূত্র*-এ বলা হয়েছে– "শ্বাসপ্রশ্বাসয়ঃ গতিবিচ্ছেদঃ প্রাণায়ামঃ"[১২] অর্থাৎ শ্বাসরূপ অভ্যন্তরীণ গতি এবং প্রশ্বাসরূপ বহির্গতির বিচ্ছেদকেই বলা হয় প্রাণায়াম। প্রাণায়াম তিন প্রকার-রেচক, পূরক ও কুম্ভক। শ্বাস ত্যাগ করে ভিতরের বায়ুকে বাইরে স্থাপন করা হল রেচক; বাইরের বায়ুকে শ্বাস গ্রহণের মাধ্যমে ভিতরে স্থাপন করাই হল পূরক এবং শ্বাস গ্রহণ ও বর্জন না করে দেহস্থ বায়ুকে ধরে রেখে সারা শরীরকে বায়ুপূর্ণ করাই হল কুম্ভক। হৃদযন্ত্রের ক্রিয়াশক্তিকে বৃদ্ধি করতে এবং মনোসংযোগ বাড়াতে প্রাণায়াম যথেষ্ট সাহায্য করে। দীর্ঘকাল প্রাণায়ামের অনুশীলনের ফলে দেহ শুদ্ধ হয় এবং চিত্ত শান্ত হয়; যার ফলে যোগের পথ সুগম হয়।

(৫) **প্রত্যাহার**: প্রত্যাহার হল পঞ্চম যোগাঙ্গ। *যোগসূত্র*-এ বলা হয়েছে– "স্ববিষয়াসম্প্রয়োগে চিত্তস্য স্বরূপানুকার ইবেন্দ্রিয়াণাং প্রত্যাহারঃ"[১৩] অর্থাৎ ইন্দ্রিয়সমূহের নিজ নিজ বিষয় অসংযুক্ত হয়ে চিত্তের স্বরূপানুকার লাভকেই বলা হয় প্রত্যাহার। ইন্দ্রিয়গুলি অন্তর্মুখী হলে চিত্তের বিষয়ের প্রতি সকল আসক্তি বিনষ্ট হয়। ফলে নিশ্চলভাবে ধ্যেয় বস্তুতে চিত্ত নিবিষ্ট হতে পারে।

(৬) **ধারণা**: ধারণা হল যোগের ষষ্ঠ অঙ্গ। *যোগসূত্র*-এ বলা হয়েছে– "দেশবন্ধশ্চিতস্য ধারণা"[১৪] অর্থাৎ ধ্যেয়বস্তুতে চিত্তনিবেশকেই বলা হয় ধারণা। ধারণা বলতে বোঝায় চিত্তকে কোনো বস্তুতে ধরে রাখা। উপরিউক্ত পঞ্চ যোগাঙ্গের দ্বারা চিত্তশুদ্ধি হলে নাভিচক্র, নাসিকাগ্র ইত্যাদি স্থানে চিত্তকে স্থাপন করা বা স্থির রাখাই হল ধারণা।

(৭) **ধ্যান**: ধ্যান হল যোগের সপ্তম অঙ্গ। *যোগসূত্র*-এ বলা হয়েছে–"তত্র প্রত্যয়ৈকতানতা ধ্যানম্"[১৫] অর্থাৎ ধারণাতে প্রত্যয় বা জ্ঞানবৃত্তির একতানতাই হল ধ্যান। ধ্যেয় বস্তুতে চিত্তকে নিরবচ্ছিন্নভাবে আবদ্ধ রাখাকেই বলা হয় ধ্যান। ধারণা গভীরতর ও দীর্ঘস্থায়ী হলে তা ধ্যানে পর্যবসিত হয়। ধারণা হল বিন্দু বিন্দু জল বা তেলের মত; আর ধ্যান হল জলধারা বা তৈলধারার ন্যায় একতান।

(৮) **সমাধি**: সমাধি হল যোগের শেষ অঙ্গ বা অষ্টম যোগাঙ্গ। *যোগসূত্র*-এ বলা হয়েছে– "তদেবার্থমাত্রনির্ভাসং স্বরূপশূন্যমিব সমাধিঃ"[১৬] অর্থাৎ ধ্যান যখন ধ্যেয়ের স্বভাবের আবেশে জ্ঞানাত্মক স্বভাবশূন্য হয় তখন তাকে বলা হয় সমাধি। এটি ধ্যানের চরম উৎকর্ষের অবস্থা। এই অবস্থায় ধ্যেয় বস্তু ও ধ্যানকর্তা অভিন্ন হয়ে যায়। অর্থাৎ সাধক ধ্যানের বিষয়কে ভিন্ন রূপে অনুভব করে না। সমাধিই অষ্টাঙ্গ যোগের অন্তিম ও সর্বোচ্চ স্তর। প্রসঙ্গত উল্লেখ্য যে অষ্ট যোগাঙ্গের অষ্টম যোগাঙ্গ সমাধি হল উপায় বা পথ যাকে অবলম্বন করে চিত্তবৃত্তিনিরোধ-রূপ সমাধি বা সমাধিযোগ আয়ত্ত করা যায়। কাজেই চিত্তবৃত্তিনিরোধ-রূপ সমাধি বা সমাধিযোগ-এর জন্যই অষ্টাঙ্গিক যোগ-সমাধির প্রয়োজন।

---

[১১] সাধনপাদ-২/৪৬

[১২] সাধনপাদ-২/৪৯

[১৩] সাধনপাদ-২/৫৪

[১৪] বিভূতিপাদ-৩/১

[১৫] বিভূতিপাদ-৩/২

[১৬] বিভূতিপাদ-৩/৩

পতঞ্জলির মতে সমাধি দুই প্রকার, যথা—সম্প্রজ্ঞাত সমাধি এবং অসম্প্রজ্ঞাত সমাধি। সম্প্রজ্ঞাত সমাধিতে চিত্ত একটি বিষয়ে নিবিষ্ট হয় এবং বিষয়টি সম্যকরূপে প্রজ্ঞাত হয় বলে চিত্তবৃত্তি সম্পূর্ণরূপে নিরুদ্ধ হয় না। কিন্তু সম্প্রজ্ঞাত সমাধির দ্বারা চিত্ত যখন বিষয় থেকে মুক্ত হয় তখনই অসম্প্রজ্ঞাত সমাধির উদয় হয়। এই অবস্থায় বিষয়ের কোনো অস্তিত্ব না থাকায় চিত্তবৃত্তির পুনরুৎপত্তি হয় না। একেই বলা হয় অসম্প্রজ্ঞাত সমাধি। এইরূপ সমাধিতে পুরুষ প্রকৃতির সকল প্রকার সংযোগ ছিন্ন করে নিজ স্বরূপে অবস্থান করে। এই অবস্থায় পুরুষ প্রকৃতির বন্ধন থেকে মুক্ত হয়ে জন্ম-মরণ, সুখ-দুঃখকে অতিক্রম করে কৈবল্য প্রাপ্ত হয়। উপরিউক্ত অষ্টাঙ্গ যোগ সম্প্রজ্ঞাত সমাধির উপযোগী। সম্প্রজ্ঞাত সমাধির মাধ্যমেই অসম্প্রজ্ঞাত সমাধিতে উন্নীত হওয়া যায়। কাজেই, উপরিউক্ত অষ্ট যোগাঙ্গ সম্প্রজ্ঞাত সমাধির পথ নির্দেশক।

অষ্টাঙ্গযোগ-এ নৈতিকতার অন্তর্ভুক্তিকরণ:

অষ্ট যোগাঙ্গের প্রথম দুটি অঙ্গ অর্থাৎ যম এবং নিয়ম হল নৈতিক অনুশাসনমূলক পদ্ধতি। যম-নিয়ম হল নৈতিক অনুশাসনের দুটি মূল ভিত্তি। মহর্ষি পতঞ্জলি 'যম' অনুশীলনের জন্য যে পাঁচটি নৈতিক পদ্ধতির উল্লেখ করেছেন সেগুলিই হল 'যম'-এর নৈতিক অনুশাসন এবং 'নিয়ম' অনুশীলনের জন্য যে পাঁচটি নৈতিক আচরণের উল্লেখ করা হয়েছে সেগুলি হল 'নিয়ম'-এর নৈতিক অনুশাসন। নিয়ম হল স্ব-অনুশাসন পদ্ধতি বা নৈতিক আচরণ। আধ্যাত্মিকতার লক্ষ্যে না হলেও যম এবং নিয়ম এমন এক নৈতিক উপায় যা অনুশীলন করলে আমরা নিজেদেরকে এবং জগতকে নৈতিকতার আলোকে আলোকিত করতে পারি। তবে উল্লেখ্য যে যোগের আটটি অঙ্গ একে অপরের সঙ্গে সম্পৃক্ত; একটি চেয়ারের ন্যায়। চেয়ারের চারটি পা পুরো চেয়ারের সাথে সম্পৃক্ত হওয়ায় একটি পা টানলে পুরো চেয়ারটিই এগিয়ে আসে। এই কারণেই মহর্ষি পতঞ্জলি বলেছেন যোগ বা সমাধি হল যোগের আটটি অঙ্গের সাধন; আর যম ও নিয়ম হল সমাধির সিঁড়ি যার অনুশাসন দ্বারা সমাধির স্তরে উন্নীত হওয়া যায়। অহিংসা, সত্য, ব্রহ্মচর্য, অপরিগ্রহ ও শৌচের মত নীতিগুলি ব্যক্তি ও সমাজে নৈতিক ভারসাম্য বজায় রাখতে সাহায্য করে। আসন ও প্রাণায়াম শারীরিক ও মানসিক স্থিরতা নিশ্চিত করে, যা আত্মনিয়ন্ত্রণে সহায়ক। প্রত্যাহার ও ধারণা মনোসংযম ও আত্মচিন্তার মাধ্যমে বাহ্যিক প্রলোভন থেকে মুক্তির পথ দেখায়। ধ্যান ও সমাধি সর্বোচ্চ স্তরের আত্মোপলব্ধি ও চূড়ান্ত নৈতিক পূর্ণতার সাধনায় সহায়ক।

পাতঞ্জল দর্শনে বর্ণিত এই অষ্টাঙ্গযোগের আলোচনা থেকে বলা যায় যে, অষ্টাঙ্গযোগের প্রথম অঙ্গটি অর্থাৎ যম-এর যে ব্যাখ্যা প্রদান করা হয়েছে তা থেকে জীবের সামাজিক নৈতিকতার পরিচয় পাওয়া যায়। অর্থাৎ সামাজিক জীব হিসাবে ব্যক্তির কিরূপ আচরণ করা উচিত তার একটি নৈতিক আদর্শ নির্ধারিত হয়েছে। অপরদিকে যম ব্যতিরেকে বাকি সাতটি যোগাঙ্গের যে ব্যাখ্যা প্রদান করা হয়েছে তা থেকে জীবের ব্যক্তিকেন্দ্রিক নৈতিকতার প্রতিফলন ঘটেছে অর্থাৎ ব্যক্তি নিজের সাথে কিরূপ আচরণ করবে, নিজেকে কিভাবে যোগপোযোগী করে তুলবে তার একটি নৈতিক আদর্শ নির্ধারণ করা হয়েছে। পতঞ্জলির অষ্টাঙ্গযোগ মূলত কিভাবে একটি অর্থবহ সুস্থ ও উদ্দেশ্যমূলক জীবনযাপন করা যায় সেই সম্পর্কে নির্দেশ প্রদান করে। এই যোগানুষ্ঠানগুলি নৈতিক আচরণ ও সুশৃঙ্খলার মধ্য দিয়ে আধ্যাত্মিক প্রকৃতি গঠনে সহায়তা করে। নৈতিকতার পরিপূর্ণতা ব্যতীত আধ্যাত্মিক অগ্রগতি অসম্ভব।

জগতে বসবাসকারী মানুষের পারস্পরিক আচার-আচরণ, ব্যবহার এবং তার বিভিন্ন কর্মই নীতিবিদ্যার আলোচ্য বিষয় রূপে পরিগণিত হয়ে থাকে। তবে সমাজে বাস করে বিভিন্ন নৈতিক আচার-অনুষ্ঠান পালনের মধ্য দিয়ে এই সমাজে টিকে থাকা যোগ নীতিবিদ্যার লক্ষ্য নয়। বরং যোগ নীতিবিদ্যার লক্ষ্য হল এই সমাজের উর্দ্ধে উঠে মোক্ষ বা যোগসিদ্ধি লাভ করা।

অষ্টাঙ্গযোগ-এর অপরিহার্যতা ও প্রয়োগ:

আধুনিক জীবনে মানুষ পারস্পরিক প্রতিযোগিতা, অতিরিক্ত ভোগ ও আত্মকেন্দ্রিকতার মধ্যে আবদ্ধ হয়ে পড়েছে, যার ফলে মানুষের নৈতিক জীবনের ভারসাম্য নষ্ট হচ্ছে। মানুষের চিন্তা-ভাবনার মধ্যে অহিংসা ও সৎ আচরণের অভাব দেখা যাচ্ছে; ফলে সমাজে অস্থিরতা বাড়ছে। তাই সুস্থ স্বাভাবিক নৈতিক জীবন-যাপনের জন্য অষ্টাঙ্গ যোগের অনুশীলন একান্ত প্রয়োজন। কারণ এটি ব্যক্তিকে নৈতিকতা অনুসরণে সহায়তা করে। সমাজে বসবাস করতে গেলে ব্যক্তিকে কিছু নিয়ম মেনে চলতে হয়। আর যোগ দর্শন অষ্টাঙ্গযোগের মাধ্যমে ব্যক্তির কোন কাজটি করা উচিত এবং কোন কাজটি করা উচিত নয় সেই নীতি শিক্ষাই দিয়ে থাকে। এই যোগাভ্যাসের ফলে ব্যক্তির আত্মোপলব্ধি ঘটে; যা ব্যক্তিকে সকল দুঃখ, যন্ত্রণার উর্দ্ধে উঠে মোক্ষ বা মুক্তির পথ দেখায়। বর্তমান সমাজে নৈতিক অবক্ষয়ের বিপরীতে অষ্টাঙ্গযোগের চর্চা অত্যন্ত প্রয়োজনীয় হয়ে উঠেছে। এতে ব্যক্তি শুধু আত্মিক উন্নতি অর্জন করবে না, বরং সমাজের মঙ্গলেও অবদান রাখবে। অষ্টাঙ্গযোগের চর্চা মানসিক প্রশান্তি, শৃঙ্খলাবোধ ও মানবিক মূল্যবোধ পুনরুদ্ধারে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখতে পারে। ব্যক্তিগত ও সামাজিক জীবনে অষ্টাঙ্গযোগের প্রয়োগ মানুষকে ন্যায়নিষ্ঠ, সংযমী ও আত্মসচেতন হতে সহায়তা করে। তাই বিশ্বজুড়ে যোগের সর্বজনীন আকর্ষণকে স্বীকৃতি দিয়ে প্রতিবছর ২১শে জুন তারিখটিকে আন্তর্জাতিক ‘যোগ দিবস’ হিসাবে পালন করা হয়ে থাকে।

গ্রন্থপঞ্জি:

১. আরণ্য, হরিহরানন্দ (2002)। পাতঞ্জল যোগদর্শন। পশ্চিমবঙ্গ রাজ্যপুস্তক পর্ষদ। কলিকাতা।

২. অভেদানন্দ, স্বামী (২০০৩)। যোগদর্শন ও যোগসাধনা। শ্রীরামকৃষ্ণ বেদান্ত মঠ। কলকাতা।

৩. শর্মা, পূর্ণচন্দ্র (২০০৫)। পাতঞ্জলদর্শন। পশ্চিমবঙ্গ রাজ্যপুস্তক পর্ষদ। কলকাতা।

৪. প্রেমেশানন্দ, স্বামী (২০০২)। পাতঞ্জল যোগসূত্র। উদ্বোধন কার্যালয়। কলকাতা।

৫. ভট্টাচার্য, দীনেশচন্দ্র শাস্ত্রী (২০০৬)। ষড়দর্শন যোগ। পশ্চিমবঙ্গ রাজ্যপুস্তক পর্ষদ। কলকাতা।

৬. চ্যাটার্জী, অমিতা(সম্পাদিত) (২০০৩)। ভারতীয় ধর্মনীতি। এলাইড পাবলিশার্স লিমিটেড সহযোগে যাদবপুর বিশ্ববিদ্যালয়। কলিকাতা।

৭. অভেদানন্দ, স্বামী (২০০৯)। যোগশিক্ষা। শ্রীরামকৃষ্ণ বেদান্ত মঠ। কলিকাতা।

৮. আরণ্য, স্বামী হরিহরানন্দ (১৯৯১)। যোগকারিকা। কপিল মঠ। মধুপুর, বিহার।

৯. যাজ্ঞবল্ক্য, মহর্ষি (১৪১৪)। যোগীযাজ্ঞবল্ক্যম্ সানুবাদ যোগশাস্ত্রম্। অশোক কুমার বন্দ্যোপাধ্যায় (সম্পাদিত)।সদেশ। কোলকাতা।

১০. ভর্গানন্দ, স্বামী (২০১৮)। পাতঞ্জল যোগদর্শন। উদ্বোধন কার্যালয়। কলকাতা।

১১. Larson, Gerald James (1979). Classical Sāṃkhya. Motilal Banarsidass Publishers Private Limited. Delhi

১২. Woods, James Haughton (1914). The Yoga-System of Patañjali. The Harvard University. Cambridge