DSE-4 (Art of Balanced Living)
(A) Yogasutra – I

১। 'যোগ'-এর সংজ্ঞা দাও।

উঃ – যোগ-এর লক্ষণ প্রসঙ্গে মহর্ষি পতঞ্জলি তাঁর গ্রন্থের যোগশাস্ত্র বর্ণনার প্রারম্ভেই বলেছেন –

"যোগশ্চিত্তবৃত্তিনিরোধঃ"

অর্থাৎ চিত্তের বৃত্তিসকলের নিরোধ বা সর্বতোভাবে নিরুদ্ধ হওয়াকেই 'যোগ' নামে অভিহিত করা হয়েছে। যতক্ষণ না যোগসাধনার দ্বারা চিত্তবৃত্তির নিরোধ হয়, ততক্ষণ দ্রষ্টা আপন চিত্তবৃত্তি অনুযায়ী নিজেকে সুখরূপে বা দুঃখরূপে ওই চিত্তবৃত্তির অনুরূপ বলেই মনে করতে থাকে। তার নিজ প্রকৃত স্বরূপের জ্ঞান হয় না। অতএব চিত্তবৃত্তিনিরোধরূপ যোগ অবশ্য কর্তব্য।

২। বিবেকজ্ঞান প্রাপ্তির উপায় কী?

যোগের পাঁচটি বহিরঙ্গ সাধন – যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার এবং তিনটি অন্তরঙ্গ ধারণা, ধ্যান ও সমাধি; মোট আটটি যোগাঙ্গের অনুষ্ঠান করার ফলে অশুদ্ধির নাশ হলে জ্ঞানের যে বিবেকখ্যাতি পর্যন্ত হয়। উক্ত আটটি বহিরঙ্গ ও অন্তরঙ্গ যোগাঙ্গের পালনের দ্বারা যখন চিত্তের মল (দোষ) সম্পূর্ণভাবে নষ্ট হয়, তখন সেই মলহীন চিত্তে জ্ঞানের প্রকাশ হয়, সেই জ্ঞান প্রকাশের সীমা হল আত্ম-অনাত্মস্বরূপ, অর্থাৎ পুরুষ সর্বাংশে চিত্ত থেকে ভিন্ন তা যোগী প্রত্যক্ষভাবে উপলব্ধি করেন। এটিই বিবেকজ্ঞান প্রাপ্তির একমাত্র উপায় তাই বলা হয়েছে –

"যোগাঙ্গানুষ্ঠানাদশুদ্ধিক্ষয়ে জ্ঞানদীপ্তিরাবিবেকখ্যাতেঃ"

প্রশ্ন) কটি অঙ্গ বর্তমান? 'যম' নামক অঙ্গ সম্বন্ধে বিস্তৃত আলোচনা কর।

উঃ) "যমনিয়মাসনপ্রাণায়ামপ্রত্যাহারধারণাধ্যানসমাধয়ঃ"
যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার, ধারণা, ধ্যান ও সমাধি — এই আটটি অঙ্গ যোগের প্রধান অঙ্গ।

মহর্ষি পতঞ্জলি 'যম' নামক প্রথম অঙ্গের লক্ষণ প্রসঙ্গে তাঁর যোগসূত্রের সাধনপাদ নামক দ্বিতীয় পাদে বলেছেন — "অহিংসাসত্যাস্তেয়ব্রহ্মচর্যাপরিগ্রহা যমাঃ"
অর্থাৎ অহিংসা, সত্য, অস্তেয় (চৌর্যবৃত্তির ত্যাগ) ব্রহ্মচর্য ও অপরিগ্রহ (সংগ্রহবৃত্তির অভাব) — এই পাঁচটি বৈশিষ্ট্য যে ক্ষেত্রে বলা হয় 'যম'। উক্ত বৈশিষ্ট্যগুলিকে সংক্ষেপে নিম্নে আলোচিত হল —

১) অহিংসা — কেবলমাত্র প্রাণিহত্যা পরিত্যাগ করা নয়, কায়-মন-বাক্য দ্বারা কোনো প্রাণীকে কিঞ্চিৎমাত্র দুঃখ না দেওয়া হল অহিংসা; পরদোষকীর্তন সর্বদা ত্যাগ ও এর অন্তর্গত;

২) সত্য — ইন্দ্রিয় ও মনের দ্বারা প্রত্যক্ষ করে — যথার্থভাবে জেনে, যথাযথভাবে অনুমান করে অর্থাৎ যেমন যেমন অনুভূত হয়েছে, ঠিক সেইমতোই প্রকাশ করা, কোনো কিছু অতিরিক্ত না করে বলা, ছল-কপটতার আশ্রয় না নেওয়া, সত্য ও প্রিয় বচন যা অন্যের উদ্বেগ উৎপন্ন করে না — এই প্রকার বাক্যের নাম হল 'সত্য', এই রকমই ছলনা-কপটতা শূন্য ব্যবহারের নাম হল সত্য ব্যবহার

৩) অস্তেয় — চৌর্যবৃত্তির ত্যাগ। অন্যায় পূর্বক ও ছল-চাতুরী আশ্রয় নিয়ে পরের দ্রব্যে আত্মসাৎ করা 'স্তেয়' (চুরি)। সরকারি কর ফাঁকি দেওয়া, ঘুষ নেওয়াও এর অন্তর্গত, চিত্তে যদি এই সমস্ত দোষের অনাসক্তি হয়, তখন তা হয় 'অস্তেয়'।

৪। ব্রহ্মচর্য — মন-বাক্য ও শরীরের দ্বারা কৃত যাবতীয় মৈথুনের সর্বদা ত্যাগ ও বীর্যরক্ষাই হল ব্রহ্মচর্য, যা কূর্মপুরাণে মৈথুনকে বলা হয়েছে — "কর্মণা মনসা বাচা সর্বাবস্থাসু সর্বদা। সর্বত্র মৈথুনত্যাগো ব্রহ্মচর্যং প্রচক্ষতে"। উত্তেজনা সাধক কামোদ্দীপক পদার্থের সেবন করবে না, ইন্দ্রিয় দেখবে না বা ঐরূপ কথা শুনবে না, উত্তেজক কোন সাহিত্য পড়বে না, এমনকি মনে পর্যন্ত ঐরূপ চিন্তা আনবে না। নারী এবং নারীতে আসক্ত পুরুষের সঙ্গও ব্রহ্মচর্যের বাধক, অতএব এই ধরনের সঙ্গ থেকেও সাধক সাবধানতা-পূর্বক নিজেকে সরিয়ে রাখবে।

৫। অপরিগ্রহ — নিজ সুখের নিমিত্ত ধন-সম্পত্তি ও ভোগ্য-বস্তুর সংগ্রহ করা হল 'পরিগ্রহ', এটির অভাব হলে হয় 'অপরিগ্রহ'।

উঃ পঞ্চবিধ যমের অনুষ্ঠানের দ্বারা সাধক ক্রমশ শ্রেষ্ঠ হয়। এই পঞ্চবিধ যমের অনুষ্ঠান যখন সার্বভৌম অর্থাৎ সকল দেশে, সকল কালে, সকল অবস্থায়, সকল জাতিতে অখণ্ড ভাবে করা যায় তখন তা মহাব্রত বলে গণ্য হয়। যেমন যদি কেউ এই ব্রত ধারণ করে যে মৎস্যজীবী ছাড়া অন্য জীবের প্রতি হিংসা করবে না — তখন তা হল জাতি-অবচ্ছিন্ন অহিংসা, তেমনই যদি এই নিয়ম ধারণ করে যে তীর্থস্থানে বা পুণ্যস্থানে হিংসা করবে না, তবে তা হল দেশ-অবচ্ছিন্ন অহিংসা। একাদশী, চতুর্দশী বা পূর্ণিমায় হিংসা করবে না — তা হল কালাবচ্ছিন্ন অহিংসা। যদি কেউ ব্রত নেয় যে বিবাহের সময় ছাড়া অন্য কোনো নিমিত্তে হিংসা করবে না, তবে তা হল

মহাবীরবাণীর সারাংসার। সেইভাবে সত্য, অহিংসা, ব্রহ্মচর্য ও
অপরিগ্রহকেও গ্রহণ করে নিতে হবে। আধ্যাত্মিকভাবে 'ধর্ম'
প্রত্যেকের জীবনে হলেও আনন্দময় হবে। যে মহাবীরবাণী,
যদি পূর্বোক্ত প্রকারে বিশ্ব একসাথে মিলিত নিয়মগুলোর আচরণ
না হয়ে সকল প্রাণীকে, সকল দেশকে, সকল কালে, সকলে
অবধূত এর অধ্যাত্মে পালনক্রমে যায়, কোনোভাবেই হতে
বিশ্বমানবের একতা ও সৌভাগ্য হয়। এইজন্য তাকে
'মহাবীর' বলা হয়, এই বলা হয় ——
“জয়তি শাসনমগ্রং সর্বজ্ঞ মহাবীরঃ সর্বোদয়ী মহাবীর”

—— ০ ——