

The Inter-relationship Between Sāṅkhya and Yoga Philosophy: A Critical Analysis

সাংখ্যদর্শন ও যোগদর্শনের আন্তঃ সম্পর্ক— একটি সমীক্ষাত্মক বিশ্লেষণ

Madhumita Guchhait

Research Scholar, Dept. of Sanskrit
Central University of Odisha, Koraput, Odisha, India.
Email: guchhaitmadhumita927@gmail.com
Page No: 35-40

Abstract: Sāṅkhya and Yoga are two deeply interrelated systems within the Indian philosophical tradition. While Sāṅkhya analyzes the origin of the material world, the dualism of Puruṣa (consciousness) and Prakṛti (matter), and epistemology; Yoga provides the practical path for the cessation of mental fluctuations (citta-vṛtti-nirodha), the eightfold path (Aṣṭāṅga-yoga), and the attainment of liberation (mokṣa). The Sāṅkhya analysis of the relationship between the detached soul (Puruṣa) and mutable Prakṛti forms the foundation of Yoga meditation. Conversely, Yoga's eightfold path translates Sāṅkhya's theoretical insights into practical discipline, stabilizing and refining human consciousness. Both philosophies identify ignorance (avidyā) as the root cause of suffering and aim to dismantle the false identity constructed by the ego (ahaṅkāra) to realize the true nature of Puruṣa. However, while Sāṅkhya prioritizes the path of knowledge (jñāna-mārga), Yoga integrates knowledge, action, and practice. Sāṅkhya offers the theoretical framework for liberation, and Yoga provides the empirical means to achieve it. This interrelationship enriches not only classical philosophy but also modern research on human cognition, consciousness, behavior, and spiritual practice.

Keywords: Puruṣa & Prakṛti, Citta-vṛtti-nirodha, Aṣṭāṅga-yoga, Avidyā & Ahaṅkāra, Jñāna-mārga

ভূমিকা—

ভারতীয় দর্শনশাস্ত্রে সাংখ্য ও যোগ—এই দুই প্রাচীনতম দার্শনিক পরম্পরা—একটি পরস্পরনির্ভর, আন্তঃসম্পর্কিত জ্ঞানব্যবস্থার রূপে বিবেচিত। সাংখ্যদর্শন তত্ত্বের স্তরে বিশ্বজগতের উৎপত্তি, জীবনের বদ্বাবস্থা, পুরুষ ও প্রকৃতির দ্বৈতসত্তা এবং ত্রিগুণের ক্রিয়ার মাধ্যমে জগতের বিকাশকে বিশদভাবে ব্যাখ্যা করে; অপরদিকে যোগদর্শন সেই তাত্ত্বিক ভিত্তিকে অবলম্বন করে মানবচেতনার শুদ্ধিকরণ, চিত্তনিয়ন্ত্রণ এবং মুক্তিলাভের একটি প্রয়োগধর্মী পথনির্মাণ করে। ফলে যোগের আধ্যাত্মিক সাধনা সাংখ্যের তত্ত্বকে কর্মরূপ দেয়, আর সাংখ্যের তাত্ত্বিক বিন্যাস যোগের অনুশীলনকে দার্শনিক ভিত্তি প্রদান করে—এই আন্তঃসম্পর্কই উভয় দর্শনকে একটি সমন্বিত মুক্তিদর্শন হিসেবে প্রতিষ্ঠিত করেছে।

ঋষি কপিলের সাংখ্যতত্ত্বে জ্ঞানের পরিশুদ্ধতাই মুক্তির প্রধান উপায় হিসেবে নির্দেশিত; কিন্তু পতঞ্জলির যোগসূত্রে সেই জ্ঞানকে কার্যকর এবং অভ্যাসমুখী করার জন্য অষ্টাঙ্গ যোগের পথ প্রণীত হয়েছে। সাংখ্যের মতে দুঃখের উত্তরণ ঘটে পুরুষ-প্রকৃতি-বিভাগবোধের মাধ্যমে, যোগে সেই বিভাগবোধের স্থায়ীকরণ ও চিত্তবৃত্তিনিরোধের মাধ্যমে মুক্তির উপলব্ধি আরও সুগভীর হয়ে ওঠে। এই দুই দর্শনের সম্পর্ক তাই শুধু গ্রন্থগত সমান্তরালতা নয়; বরং জ্ঞান ও অনুশীলনের এমন এক দ্বিমাত্রিক দিগন্ত যা মানবজীবনের নৈতিক, আধ্যাত্মিক এবং মনস্তাত্ত্বিক উন্মোচনে বিশেষ ভূমিকা পালন করে।

সাংখ্যদর্শনের পরিচয় ও মূল তত্ত্ব—

ভারতীয় দর্শনের ছয়টি আন্তিক দর্শনের মধ্যে সাংখ্যদর্শন একটি অতি প্রাচীন ও মৌলিক তত্ত্বনির্ভর দর্শন। সম উপসর্গযুক্ত খ্যা (প্রকাশনে) ধাতুঃ-য়ার অর্থ ‘বর্ণনা করা বা প্রকাশ করা’। এই ধাতুর সঙ্গে ‘অঙ্’ প্রত্যয় এবং পরে ‘টাপ্’ প্রত্যয় যোগ করলে সংখ্যা পদটির গঠন হয়। ‘সংখ্যা’ শব্দের অর্থ হলো গণনা। পরে সংখ্যা পদে ‘তস্যেদম্’ সূত্র অনুযায়ী ‘অণ্’ প্রত্যয় যোগ করলে সাংখ্য শব্দটির উৎপত্তি ঘটে। ‘সাংখ্য’ শব্দের অর্থ হলো- গণনার সঙ্গে সম্পর্কিত অথবা গণনার দ্বারা জানবার যোগ্য কারণ, সাংখ্য দর্শনে তত্ত্বের গণনা তথা সংখ্যার নিরূপণকে বিশেষ গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে। এই কারণেই এই দর্শনের নাম হয়েছে “সাংখ্য দর্শন”। এই দর্শনের প্রতিষ্ঠাতা হলেন ঋষি কপিল। তিনি বলেন মানুষের দুঃখের কারণ হল অবিদ্যা (অজ্ঞতা), এবং এই অবিদ্যা দূর করার একমাত্র উপায় হলো জ্ঞান (বিবেকজ্ঞান) অর্জনা যখন

ব্যক্তি পুরুষ ও প্রকৃতির ভেদজ্ঞান উপলব্ধি করতে পারে, তখনই সে মোক্ষ বা মুক্তি লাভ করে। মানুষ নানা উপায়ে শান্তি ও মুক্তির সন্ধান করে, কিন্তু সেই মুক্তির প্রকৃত পথ জ্ঞানের মাধ্যমেই অর্জন করা সম্ভব। সাংখ্যদর্শনের মতে, অজ্ঞানই সমস্ত দুঃখের মূল কারণ, আর জ্ঞানই সেই দুঃখ থেকে পরিত্রাণের একমাত্র উপায়। জ্ঞানলাভের প্রক্রিয়া নির্ভর করে প্রমাণ বা সত্য অনুধাবনের উপর। সাংখ্যদর্শন তিন প্রকার প্রমাণকে স্বীকার করেছে— প্রত্যক্ষ, অনুমান এবং আগুবাধ্য। এই তিন প্রমাণের সহায়তায় মানুষ যখন বাস্তব জগত ও আত্মার প্রকৃতি সম্পর্কে সঠিক ধারণা অর্জন করে, তখন তার সমস্ত দুঃখের পরিসমাপ্তি ঘটে।

সাংখ্য দর্শনের মতে পঁচিশটি তত্ত্ব বিদ্যমান। এই তত্ত্বগুলির জ্ঞান অর্জনের মাধ্যমেই মোক্ষ বা মুক্তি লাভ সম্ভব হয়। এই পঁচিশটি তত্ত্বের আবার চার প্রকার ভেদ লক্ষ্য করা যায়। এর মধ্যে কিছু তত্ত্বকে ‘প্রকৃতি’ নামে অভিহিত করা হয়— যা কারণ বা উৎপাদক হলেও ফল বা উৎপন্ন বস্তু নয়। কিছু তত্ত্বকে ‘প্রকৃতি-বিকৃতি’ বলা হয়— যা একদিকে কারণও বটে, আবার ফলও বটে। কিছু তত্ত্বকে ‘বিকৃতি’ বলা হয়— যা ফল হয় কিন্তু কারণ নয়; অর্থাৎ যা নিজে উৎপন্ন হয় কিন্তু অন্য কিছু উৎপন্ন করে না। আর একটি তত্ত্ব রয়েছে, যা না কারণ, না ফল; যা না উৎপন্ন হয়, না অন্য কিছু উৎপন্ন করে—সেটিই পুরুষ। সাংখ্যশাস্ত্রে জীবাত্মাকেই ‘পুরুষ’ নামে পারিভাষিকভাবে অভিহিত করা হয়েছে। এই পুরুষই পঁচিশতম তত্ত্ব হিসেবে বিবেচিত। যেমন প্রকৃতি প্রধান বা মূল কারণরূপে গণ্য, তেমনই পুরুষও একটি স্বতন্ত্র সত্তা। এই দুইয়ের (প্রকৃতি ও পুরুষের) সংযোগেই সৃষ্টি বা বিশ্বপ্রপঞ্চের উৎপত্তি ঘটে—এমনটিই ঈশ্বরকৃষ্ণ তাঁর সাংখ্যকারিকা গ্রন্থে উল্লেখ করেছেন।

‘পঙ্গবন্ধবদুভয়োরপি সংযোগস্তৎকৃতঃ সর্গঃ’¹

এই উক্তির মাধ্যমে সাংখ্যদর্শনে সৃষ্টিতত্ত্বের মূল ভিত্তি প্রকাশিত হয়েছে। যেমন অন্ধ ও পঙ্গু পরস্পর মিলনের মাধ্যমে গমনাগমন সম্ভব হয়, তেমনি প্রকৃতি এবং পুরুষ—এই দুইয়ের পারস্পরিক সংযোগেই বিশ্বসৃষ্টির উদ্ভব ঘটে। সাংখ্যশাস্ত্র মতে, জগতের গঠন ২৫টি মৌলিক তত্ত্বের উপর নির্ভরশীল। এই তত্ত্বগুলি হলো— মূলপ্রকৃতি, মহত্তত্ত্ব, অহংকার, পাঁচ তন্মাত্র (শব্দ, স্পর্শ, রূপ, রস ও গন্ধ), পাঁচ মহাভূত (পৃথিবী, জল, অগ্নি, বায়ু ও আকাশ), পাঁচ জ্ঞানেন্দ্রিয় (চক্ষু, ত্বক, রসনা, ঘ্রাণ, শ্রোত্র), পাঁচ কর্মেন্দ্রিয় (বাক, পাণি, পাদ, পায়ু, উপস্থ,) মন ও পুরুষ।

এখানে ‘তত্ত্ব’ শব্দটি ‘পদার্থ’ বা ‘উপাদান’ অর্থে ব্যবহৃত হয়েছে। সাংখ্যদর্শনে এই পঁচিশটি তত্ত্বকে মূলত চারটি শ্রেণীতে বিভক্ত করা হয়েছে—

১. অবিকৃতিঃ (অপরিবর্তনীয়)— যা কেবল কারণ, ফল নয়; যেমন মূলপ্রকৃতি।
২. প্রকৃতি-বিকৃতিঃ (কারণ ও ফল উভয়)— যেমন মহত্তত্ত্ব ও অহংকার।
৩. বিকৃতিঃ (শুধু ফল)— যেমন তন্মাত্র, মহাভূত, ইন্দ্রিয় ও মন।
৪. ন প্রকৃতি ন বিকৃতিঃ (না কারণ, না ফল)— অর্থাৎ পুরুষ, যিনি কেবল সাক্ষীস্বরূপ।

যোগদর্শনের পরিচয় ও মৌলিক তত্ত্ব—

ভারতীয় দর্শনব্যবস্থায় যোগদর্শন একটি গুরুত্বপূর্ণ ও প্রভাবশালী শাখা, যা মন, শরীর, ও আত্মার মধ্যকার সুখম সমন্বয়ের কথা বলে। যোগ শব্দের ব্যুৎপত্তিগত অর্থ বিশ্লেষণ করলে দেখা যায় যে এটি সংস্কৃত ধাতু যুজ্ থেকে গঠিত, যার অর্থ সংযোজন, মিলন বা একীভবন। পতঞ্জলির মতে, যোগ এমন এক অবস্থা যেখানে চিত্ত সমস্ত বিকার থেকে মুক্ত হয়ে আত্মার সঙ্গে পরমাত্মার মিলনে স্থিত হয়। যোগদর্শনকে সাধারণত সাংখ্যদর্শনের সহদর্শন বলা হয়, কারণ এটি সাংখ্যতত্ত্বের তাত্ত্বিক ভিত্তিকে ব্যবহারিক রূপ প্রদান করেছে। পতঞ্জলির মতে, “যোগশ্চিত্তবৃত্তিনিরোধঃ”² অর্থাৎ যোগ হল চিত্তবৃত্তির নিবৃত্তি বা মানসিক আন্দোলনের নিয়ন্ত্রণ। এই দর্শনের প্রবর্তক হলেন মহর্ষি পতঞ্জলি। তাঁর রচিত যোগসূত্র গ্রন্থে মোট ১৯৫টি সূত্র রয়েছে। এই সূত্রগুলো চারটি পাদে বিভক্ত করা হয়েছে। প্রথম পাদে রয়েছে ৫১টি সূত্র, দ্বিতীয় ও তৃতীয় পাদে রয়েছে যথাক্রমে ৫৫টি করে সূত্র। প্রথম পাদের নাম সমাধি পাদ, দ্বিতীয় পাদের নাম সাধন পাদ, তৃতীয় পাদের নাম বিভূতি পাদ এবং চতুর্থ পাদের নাম কৈবল্য পাদ। সমাধি পাদে চিত্তের নিয়ন্ত্রণ, সাধন পাদে নিয়মিত অনুশীলন, বিভূতি পাদে সিদ্ধি ও অতীন্দ্রিয় ক্ষমতা, এবং কৈবল্য পাদে আত্মার মুক্তি।

যোগদর্শনের প্রধান মৌলিক তত্ত্বগুলো নিম্নরূপ—

১. চিত্ত ও চিত্তবৃত্তি তত্ত্ব—

পতঞ্জলির মতে, চিত্ত বা মন হল মানব অভিজ্ঞতার কেন্দ্র। চিত্তের পাঁচ প্রকার বৃত্তি আছে— “প্রমাণ-বিপর্যয়-বিকল্প-নিদ্রা-স্মৃতিঃ”³ এই বৃত্তিগুলিই মানসিক অস্থিরতার কারণ। যোগের সাধনা হলো এই চিত্তবৃত্তিগুলির নিবৃত্তি।

২. পুরুষ ও প্রকৃতি তত্ত্ব—

যোগদর্শন সাংখ্যদর্শনের মতই পুরুষ ও প্রকৃতিকে স্বীকার করে। পুরুষ চৈতন্যময়, চিরশুদ্ধ, অচল, ও অবিকৃত আত্মা। প্রকৃতি জড় ও পরিবর্তনশীল। যখন পুরুষ প্রকৃতির সঙ্গে যুক্ত হয়, তখন সৃষ্টি ও বন্ধনের সূত্রপাত ঘটে। যোগের সাধনার মাধ্যমে পুরুষ প্রকৃতি থেকে পৃথক হয়—এই অবস্থাই মুক্তি বা কৈবল্য। “দ্রষ্টৃ দৃশ্যয়োঃ সংযোগো হেয়হেতুঃ”^৪

৩. অবিদ্যা তত্ত্ব—

অবিদ্যা বা অজ্ঞতা হলো সমস্ত ক্লেশ বা দুঃখের মূল কারণ। এটি পুরুষ ও প্রকৃতির মিশ্রণের ভ্রান্ত ধারণা সৃষ্টি করে। পতঞ্জলির মতে— “অবিদ্যা ক্ষেত্রমুত্তরেষাম্”^৫— অর্থাৎ অবিদ্যা থেকেই অন্যান্য দুঃখ (অহংকার, রাগ, দ্বেষ, অভিনিবেশ) উৎপন্ন হয়।

৪. ক্লেশ তত্ত্ব—

মানুষের চিত্ত পাঁচটি ক্লেশ দ্বারা আচ্ছন্ন থাকে— (i) অবিদ্যা, (ii) অহংকার, (iii) রাগ, (iv) দ্বেষ, (v) অভিনিবেশ। “অবিদ্যাঃ স্মিতারাগদ্বেষাভিনিবেশঃ”^৬। এই ক্লেশসমূহ দূরীকরণই যোগের সাধনার উদ্দেশ্য।

৫. চিত্তবৃত্তিনিরোধ তত্ত্ব—

যোগের মূল সংজ্ঞাই হলো— “যোগশ্চিত্তবৃত্তিনিরোধঃ”^৭। চিত্ত যখন সকল পরিবর্তন বা বৃত্তি থেকে মুক্ত হয়, তখন আত্মা নিজের প্রকৃত স্বরূপে অবস্থান করে “তদা দ্রষ্টুঃ স্বরূপেহবস্থানম্”^৮।

৬. সমাধি ও কৈবল্য তত্ত্ব—

যোগের চূড়ান্ত লক্ষ্য হলো সমাধি—যেখানে চিত্ত একাগ্র ও অবিকল হয়ে আত্মার সঙ্গে একীভূত হয়। সমাধির পরিণতি হলো কৈবল্য বা পরম মুক্তি—যেখানে পুরুষ প্রকৃতির সমস্ত বন্ধন থেকে মুক্ত হয়ে স্বরূপে প্রতিষ্ঠিত থাকে। “পুরুষার্থশূন্যানাং গুণানাং প্রতিপ্রসবঃ কৈবল্যং স্বরূপপ্রতিষ্ঠা বা চিত্তিশক্তিরিতি”^৯।

৭. ঈশ্বর তত্ত্ব—

যোগদর্শন ঈশ্বরকে স্বীকার করে, তবে তিনি সর্বজ্ঞ, সর্বব্যাপী, অচ্যুত ও কালের অতীত এক বিশেষ পুরুষ। “ক্লেশকর্মবিপাকাশয়ৈরপরামৃষ্টঃ পুরুষবিশেষ ঈশ্বরঃ”^{১০}। ঈশ্বরভক্তি বা ঈশ্বরপ্রণিধান যোগসাধনার একটি কার্যকর উপায় হিসেবে গৃহীত হয়েছে।

সাংখ্য ও যোগ দর্শনের আন্তঃসম্পর্ক—

সাংখ্যদর্শনের মূল ভিত্তি হলো পুরুষ ও প্রকৃতি—এই দুই স্বতন্ত্র সত্তার দ্বৈততত্ত্ব। পুরুষ চিরজ্ঞানময়, নির্লেপ ও অক্রিয়; প্রকৃতি পরিবর্তনশীল, ত্রিগুণবিকশিত এবং জগতের সকল কার্যসৃষ্টির মূল কারণ। সাংখ্য মতে মানবদুঃখের প্রধান কারণ হলো পুরুষ ও প্রকৃতির অজ্ঞানজনিত সংযোগ। এই অজ্ঞান বা অবিবেকের দূরীকরণই মুক্তি, যা সম্ভব হয় প্রকৃতি-বৈষম্য বা বিভাগবোধ দ্বারা। যোগদর্শন এই বিভাগবোধকে বাস্তব অভিজ্ঞতায় রূপ দিতে চিত্তবৃত্তিনিরোধের পথ নির্দেশ করে। পতঞ্জলির অষ্টাঙ্গ যোগের প্রতিটি স্তর—যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম থেকে শুরু করে ধ্যান ও সমাধি—সাংখ্যের তত্ত্বকে অভ্যাসমূলক পরিণতিতে নিয়ে যায়। যোগ এভাবে সাংখ্যের তত্ত্বকে সাধনার রূপ দেয় এবং সাংখ্য যোগকে দার্শনিক ভিত্তি প্রদান করে—এই দুইয়ের সম্পর্ক তাই স্বতঃসিদ্ধভাবেই এক অবিচ্ছেদ্য ঐক্য।

ঐতিহাসিক দৃষ্টিকোণ থেকেও যোগদর্শন সাংখ্যের গভীর প্রভাব গ্রহণ করেছে। পতঞ্জলির যোগসূত্রে “ঈশ্বর” ধারণা যুক্ত হলেও তার অধিকাংশ সঙ্কল্পনা—চিত্ত, বৃত্তি, ক্লেশ, মুক্তি, গুণত্রয়, বিকাশ—সবই সাংখ্যতত্ত্বের সঙ্গে অত্যন্ত ঘনিষ্ঠভাবে সম্পর্কিত।

সমসাময়িক গবেষণা ও জীবনচর্চায় সাংখ্য-যোগের এই সমন্বিত দৃষ্টিভঙ্গি বিশেষ তাৎপর্য অর্জন করেছে। সাংখ্যের তত্ত্ব মনস্তাত্ত্বিক বিশ্লেষণ, চেতনার গঠন, জ্ঞান ও অভিজ্ঞতার পার্থক্য বোঝাতে সাহায্য করে; যোগদর্শনের ধ্যান, প্রাণায়াম ও সংযমপ্রধান পদ্ধতি মানসিক স্থৈর্য, নৈতিকতা ও আত্মোন্নয়নের পথ সুস্পষ্ট করে। আধুনিক সমাজে মানসিক চাপ, উদ্বেগ, অস্থিতি এবং নৈতিক শূন্যতার প্রেক্ষাপটে সাংখ্য-যোগের সমন্বিত দর্শন মানুষকে একদিকে উচ্চতর চেতনার উপলব্ধি দেয়, অন্যদিকে ব্যবহারিক সুস্থতা ও মানসিক ভারসাম্য রক্ষার উপায় প্রদান করে। সুতরাং সাংখ্য ও যোগদর্শনের আন্তঃসম্পর্ক নিয়ে আলোচনা কেবল শাস্ত্রীয় গুরুত্বই সীমাবদ্ধ নয়; বরং আধুনিক জীবনবোধ, মনস্তত্ত্ব ও আধ্যাত্মিক অনুশীলনের ক্ষেত্রেও তা বিশেষ প্রাসঙ্গিক।

যোগের অষ্টাঙ্গপথ—

১. যম—

যম পাঁচটি নৈতিক বিধানসমষ্টি—অহিংসা, সত্য, অস্থৈর্য, ব্রহ্মচর্য, অপরিগ্রহ। “অহিংসা সত্যাস্তেয়-ব্রহ্মচর্যাপরিগ্রহা

যমাঃ^{১১} যম বাহ্য আচরণকে শুদ্ধ করে, সামাজিক ও নৈতিক স্থিতি বজায় রাখে মানসিক হিংসা, মিথ্যা, লোভ, ইন্দ্রিয়-অবসাদ এবং অতিমাত্রায় ভোগ—এসব থেকে মুক্তিই যমের লক্ষ্য।

২. নিয়ম—

নিয়ম হল শৌচ, সন্তোষ, তপঃ, স্বাধ্যায়, ঈশ্বরপ্রণিধান—অন্তঃশুদ্ধির উপায়। “শৌচ-সন্তোষ-তপঃ-স্বাধ্যায়েশ্বরপ্রণিধানানি নিয়মাঃ^{১২} নিয়ম আধ্যাত্মিক চেতনা জাগায়, ব্যক্তিত্বকে অন্তর্মুখী করে তোলে এবং শৃঙ্খলা প্রদান করে।

৩. আসন—

আসন হল স্থির ও সুখদ শারীরিক অবস্থান। “স্থিরসুখমাসনম্^{১৩} আসন দেহকে ধ্যানোপযোগী করে, নাড়ীবিকাশ ও প্রাণসঞ্চালন সুষ্ঠু রাখে। আধুনিক যোগব্যায়ামও এই মূলনীতির উপর প্রতিষ্ঠিত।

৪. প্রাণায়াম—

প্রাণশক্তির সঞ্চালন নিয়ন্ত্রণই প্রাণায়াম। “তস্মিন্ সতি শ্বাসপ্রশ্বাসযোগ্যোতিবিচ্ছেদঃ^{১৪} প্রাণায়ামের ফলে চিত্ত স্থির হয়, দেহ-মন শান্ত হয় এবং ধ্যান সহজ হয়।

৫. প্রত্যাহার—

ইন্দ্রিয়কে বহিঃপদার্থ থেকে প্রত্যাহার করে মনকে অন্তর্মুখী করা। “স্ববিষয়াসম্প্রয়োগে চিত্তস্যস্বরূপানুকার ইবেন্দ্রিয়াণাং প্রত্যাহারঃ^{১৫} প্রত্যাহার ধ্যানের প্রস্তুতি; ইন্দ্রিয়-সংযমের মাধ্যমে মানসিক নিয়ন্ত্রণ জন্মে।

৬. ধারণা—

চিত্তকে একটি বিন্দু বা বিষয়ের উপর স্থির করা—এটাই ধারণা। “দেশবন্ধচিত্তস্য ধারণা^{১৬}— যোগসূত্র, ৩.১ ধারণা মনকে কেন্দ্রীভূত হতে শেখায়, বিখণ্ডতা থেকে মুক্ত করে।

৭. ধ্যান—

ধারাবাহিক চিত্ত-নিবেশই ধ্যান। “তত্র প্রত্যয়েকতানতা ধ্যানম্^{১৭} — যোগসূত্র, ৩.২। ধ্যান মনকে একাগ্র, বিস্তৃত ও পরিশুদ্ধ করে তোলে। যোগশাস্ত্র এতে মুক্তির প্রধান সিঁড়ি নির্দিষ্ট করেছে।

৮. সমাধি—

ধ্যান যখন সম্পূর্ণ অভেদ-অবস্থায় পৌঁছে যায়—অর্থাৎ ধ্যানকারী, ধ্যানবস্তু ও ধ্যান-প্রক্রিয়া একাত্ম হয়, তখনই সমাধি। “তদেবাত্মান্ননির্ভাসং স্বরূপশূন্যমিব সমাধিঃ^{১৮} সমাধি চিত্তের সর্বোচ্চ শুদ্ধতা, যেখানে পুরুষ সত্য উপলব্ধ হয় এবং ক্লেশ-বন্ধন নষ্ট হয়।

সাংখ্যদর্শন ও যোগদর্শনের সমন্বিত দৃষ্টিভঙ্গি—

ভারতীয় দার্শনিক ঐতিহ্যের দুইটি প্রধান শাখা— সাংখ্য ও যোগ-পরম্পরের সঙ্গে এমনভাবে যুক্ত যে তাদের বিচ্ছিন্ন করে দেখা দার্শনিকভাবে যথাযথ নয়। সাংখ্য দর্শন জগতের বাস্তবতা, মানব-অবয়ব, দুঃখের কারণ এবং মুক্তির তাত্ত্বিক কাঠামো বিশ্লেষণ করে; অন্যদিকে যোগদর্শন সেই তত্ত্বকে অনুশীলনভিত্তিক শৃঙ্খলায় রূপান্তরিত করে মুক্তির অভিজ্ঞতাকে বাস্তবায়িত করার পথ দেখায়। এই দুই দর্শনের সমন্বিত দৃষ্টিভঙ্গি ভারতীয় মুক্তিতত্ত্বকে তত্ত্ব ও অনুশীলনের এক সামঞ্জস্যপূর্ণ ভিত্তি প্রদান করেছে।

সাংখ্যে পুরুষ ও প্রকৃতির দ্বৈততত্ত্বকে কেন্দ্র করে জ্ঞানভিত্তিক মুক্তির ধারণা গঠিত হয়েছে। পুরুষ চৈতন্যস্বরূপ, আর প্রকৃতি হল জড়, পরিবর্তনশীল ও গুণত্রয়ময়। জগতের সমগ্র বিবর্তন প্রকৃতির বিকার হিসেবেই বিবেচিত। যোগদর্শন এই দ্বৈততত্ত্বকে সম্পূর্ণরূপে গ্রহণ করেছে। পতঞ্জলির মতে, চিত্তের বিকার বা বৃত্তিগুলো যখন নিয়ন্ত্রিত হয়, তখন পুরুষের স্বরূপ স্পষ্ট হয়ে ওঠে— যা সাংখ্যের বিবেক-জ্ঞান তত্ত্বেরই প্রায়োগিক সংস্করণ। এইভাবে যোগ সাংখ্যের জ্ঞানতত্ত্বকে অভিজ্ঞতামূলক রূপে প্রসারিত করে।

সাংখ্যে যেখানে মুক্তির পথ জ্ঞান ও বৈরাগ্যের মধ্য দিয়ে ব্যাখ্যা করা হয়েছে, যোগদর্শন সেখানে নিয়মিত অনুশীলন, আত্মনিয়ন্ত্রণ, ধ্যান ও সমাধির মাধ্যমে মুক্তিকে প্রাপ্তিযোগ্য করে। যোগের অষ্টাঙ্গপথ মূলত সাংখ্যের তত্ত্বকে শৃঙ্খলাবদ্ধ অনুশীলনে রূপ দেয়। চিত্তের গঠন, তার পরিবর্তন ও স্থিতির যে গভীর মনোবৈজ্ঞানিক বিশ্লেষণ সাংখ্য প্রদান করে, যোগ তার ওপর দাঁড়িয়ে মনন-নিয়ন্ত্রণের একটি সুচিন্তিত পদ্ধতি তৈরি করেছে।

এই দুই দর্শনের সমন্বয় সর্বাধিক স্পষ্ট হয় মুক্তির ধারণায়। সাংখ্যে মুক্তি মানে পুরুষের নিঃসংশ্লিষ্টতা উপলব্ধি করা, আর যোগে একই উপলব্ধি সমাধির চূড়ান্ত স্তরে অভিজ্ঞতায় পরিণত হয়। দুটি পথই গুণত্রয়ের প্রভুত্ব অতিক্রম করে নির্মল চৈতন্য উপলব্ধিকে লক্ষ্য করে। সাংখ্যের তাত্ত্বিক গঠন ও যোগের শাস্ত্রীয় অনুশীলন মিলিত হয়ে এক

সমন্বিত মুক্তিতত্ত্ব ধারণ করে, যেখানে জ্ঞান ও অনুশীলন পরস্পরের পরিপূরক।

আজকের প্রেক্ষাপটে সাংখ্য-যোগের সমন্বিত দৃষ্টিভঙ্গি মানসিক স্বাস্থ্য, ধ্যান-চর্চা, মনোবিশ্লেষণ এবং আধ্যাত্মিক অনুসন্ধানে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখছে। সাংখ্যের বিশ্লেষণধর্মী তত্ত্ব আধুনিক যুক্তিবাদী চিন্তাকে সমৃদ্ধ করছে, আর যোগের অনুশীলনমূলক শৃঙ্খলা মানবমনকে স্থিতি, প্রশান্তি ও আত্মসচেতনতার পথে পরিচালিত করছে। ফলে এই দুই দর্শনের সমন্বয় কেবল ঐতিহাসিক বা দার্শনিক গুরুত্বই বহন করে না, বরং সমকালীন জীবনযাপনেও একটি বাস্তবভিত্তিক আধ্যাত্মিক পথনির্দেশ প্রদান করে।

আধুনিক প্রেক্ষাপটে প্রাসঙ্গিকতা—

আধুনিক যুগ প্রযুক্তিনির্ভর, প্রতিযোগিতামূলক ও মানসিক চাপপূর্ণ। মানুষ ক্রমশ বস্তুবাদে নিমগ্ন হয়ে আত্মসচেতনতা হারিয়ে ফেলছে। এই প্রেক্ষাপটে সাংখ্যদর্শন মানুষকে আত্মা ও দেহের ভেদজ্ঞান শেখায়—যা মনন ও চেতনার শুদ্ধি সাধন করে। সাংখ্যের পুরুষ-প্রকৃতি দ্বৈততত্ত্ব ব্যক্তি-চেতনাকে বস্তুজগতের আসক্তি থেকে মুক্তির উপদেশ দেয়। এই দর্শনের বিবেকখ্যাতি বা পার্থক্যবোধ আধুনিক মনোবিজ্ঞান ও আত্মোন্নয়ন তত্ত্বে বিশেষভাবে প্রাসঙ্গিক, কারণ এটি আত্মনিয়ন্ত্রণ, সচেতনতা ও মানসিক প্রশান্তি অর্জনের ভিত্তি স্থাপন করে।

অন্যদিকে পতঞ্জলির যোগদর্শন সাংখ্যের তত্ত্বকে ব্যবহারিক রূপে প্রতিষ্ঠিত করেছে। তাঁর অষ্টাঙ্গযোগ (যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার, ধারণা, ধ্যান ও সমাধি) মানুষের মানসিক স্থিতি ও শারীরিক সুস্থতা রক্ষার সর্বজনীন উপায়। আধুনিক যুগে যোগ কেবল ধর্মীয় সাধনা নয়, বরং বৈজ্ঞানিক স্বাস্থ্যপদ্ধতি হিসেবে স্বীকৃত। বর্তমান চিকিৎসাবিজ্ঞানও মানসিক রোগ, উদ্বেগ ও বিষণ্ণতা নিরাময়ে যোগ ও ধ্যানের প্রভাবকে স্বীকার করেছে।

সুতরাং বলা যায়, সাংখ্য ও যোগদর্শনের মূল উদ্দেশ্য—আত্মচেতনা, মানসিক ভারসাম্য ও মুক্তি—আজকের সমাজে আগের চেয়ে অনেক বেশি প্রয়োজনীয়। এই দুই দর্শন মানুষকে শেখায় কিভাবে বাহ্যিক জটিলতা ও অন্তর্দ্বন্দ্বের মধ্যেও অন্তর্নিহিত শান্তি ও জ্ঞান অর্জন করা যায়। আধুনিক মানবসভ্যতার নৈতিক ও মানসিক সংকট নিরসনে সাংখ্য ও যোগের শিক্ষাই হতে পারে একমাত্র পথনির্দেশ।

উপসংহার—

এই দর্শনদ্বয় কেবল আধ্যাত্মিক নয়, সামাজিক ও নৈতিক দৃষ্টিকোণ থেকেও প্রাসঙ্গিক। সাংখ্যের জ্ঞানচিন্তা মানুষকে যুক্তিবাদী ও আত্মসচেতন করে তোলে, আর যোগ মানুষকে সংযমী, সহিষ্ণু ও শৃঙ্খলাপূর্ণ জীবনের দিকে পরিচালিত করে। আধুনিক সভ্যতার ভোগবাদী ও অস্থির জীবনধারায় এই দুই দর্শনের শিক্ষা মানবিক মূল্যবোধ পুনর্গঠনে সহায়ক।

সাংখ্য ও যোগের এই অবিচ্ছিন্ন সেতুবন্ধন ভারতীয় দর্শনের বিবর্তনকে শুধু প্রভাবিত করেনি, বরং আধুনিক সমাজে মানসিক সমতা, আত্মসংযম, আত্মজ্ঞান ও মুক্তির যে চিন্তা বিকশিত হয়েছে, তারও ভিত্তিভূমি স্থাপন করেছে। দার্শনিক তত্ত্ব ও নৈতিক-আধ্যাত্মিক অনুশীলনের অনন্য সংযোগ-রূপে এ দুই শাস্ত্র আজও সমানভাবে প্রাসঙ্গিক, গবেষক ও সাধকদের কাছে সমান গুরুত্বপূর্ণ, এবং ভারতীয় চিন্তনধারার এক অমর ঐতিহ্য হিসেবে প্রতিষ্ঠিত।

সুতরাং বলা যায়, সাংখ্য ও যোগদর্শন কেবল অতীতের চিন্তা নয়, বরং ভবিষ্যৎ মানবসমাজের নৈতিক ও মানসিক পুনর্জাগরণের পথপ্রদর্শক। এই দুই দর্শনের শিক্ষা মানুষের আত্মজাগরণ, মানসিক প্রশান্তি ও মুক্তির চিরন্তন সাধনার প্রতীক। আধুনিক বিশ্বে যখন মানুষ নিজস্ব সত্তা থেকে বিচ্ছিন্ন, তখন সাংখ্য ও যোগের ঐক্যবদ্ধ দর্শনই মানুষকে অন্তর্মুখী শান্তি ও চিরস্থায়ী সমন্বয়ের পথে পরিচালিত করতে সক্ষম।

Endnotes

- | | |
|--------------------------|---------------------------|
| 1. সাংখ্যকারিকা ২১ | 10. পাতঞ্জল যোগদর্শন ১.২৪ |
| 2. পাতঞ্জল যোগদর্শন ১.২ | 11. পাতঞ্জল যোগদর্শন ২.৩০ |
| 3. পাতঞ্জল যোগদর্শন ১.৬ | 12. পাতঞ্জল যোগদর্শন ২.৩২ |
| 4. পাতঞ্জল যোগদর্শন ২.১৭ | 13. পাতঞ্জল যোগদর্শন ২.৪৬ |
| 5. পাতঞ্জল যোগদর্শন ২.৪ | 14. পাতঞ্জল যোগদর্শন ২.৪৯ |
| 6. পাতঞ্জল যোগদর্শন ২.৩ | 15. পাতঞ্জল যোগদর্শন ২.৫৪ |
| 7. পাতঞ্জল যোগদর্শন ১.২ | 16. পাতঞ্জল যোগদর্শন ৩.১ |
| 8. পাতঞ্জল যোগদর্শন ১.৩ | 17. পাতঞ্জল যোগদর্শন ৩.২ |
| 9. পাতঞ্জল যোগদর্শন ৪.৩৪ | 18. পাতঞ্জল যোগদর্শন ৩.৩ |

Bibliography

- Bhattacharya, H. (1985). *History of Indian philosophy* (pp. 210–225). Ananda Publishers.
- Bhattacharya, K. (1960). *Samkhya and Yoga: A comparative study* (pp. 58–79). University of Calcutta Press.
- Chakravarti, H. (2011). *History of Indian philosophy* (Vol. 1, pp. 92–98). Mitra & Ghosh Publishers.
- Chattopadhyay, D. (2005). *Sāṃkhya and Yoga philosophy* (pp. 65–70). Ananda Publishers.
- Chattopadhyay, D. (1998). *An introduction to Sāṃkhya and Yoga philosophy* (pp. 98–112). Visva-Bharati.
- Chattopadhyay, S. C., & Dutta, D. M. (1954). *An introduction to Indian philosophy* (pp. 313–326). University of Calcutta.
- Chidananda, S. (1995). *Yoga and Samkhya: Harmony of philosophy and practice* (pp. 10–25). The Divine Life Society.
- Dasgupta, S. (1922). *A history of Indian philosophy* (Vol. 1, pp. 233–257). Cambridge University Press.
- Dasgupta, S. (2005a). *A history of Indian philosophy* (Vol. 1, pp. 231–245). Ananda Publishers.
- Dasgupta, S. (2005b). *A history of Indian philosophy* (Vol. 1, pp. 256–263). Ananda Publishers.
- Íśvarakṛṣṇa. (1992). *Sāṃkhyakārikā* (P. S. Śāstrī, Trans. & Ed.; pp. 28–32). Saṃskṛta Sāhitya Pariṣat.
- Íśvarakṛṣṇa. (2005). *Sāṃkhyakārikā* (G. Śāstrī, Ed.; pp. 32–35). Navabharata Prakāśan.
- Mishra, R. S. (1963). *The textbook of Yoga psychology* (pp. 30–45). The Julian Press.
- Mukherjee, H. (2010). *Indian philosophy and religious thought* (pp. 145–152). Mitra & Ghosh.
- Mukherjee, H. (2015). *Sāṃkhya and Yoga philosophy: A comparative analysis* (pp. 72–75). Ananda Publishers.
- Mukhopadhyay, R. (2010). *Introduction to Indian philosophy* (pp. 58–63). Viśvabhāratī Prakāśan.
- Patañjali. (1963). *Yoga Sūtra* (S. H. Āraṇya, Ed. & Comm.; pp. 5–48). University of Calcutta.
- Radhakrishnan, S. (1923). *Indian philosophy* (Vol. 1, pp. 183–187). George Allen & Unwin Ltd.
- Radhakrishnan, S. (1927). *Indian philosophy* (Vol. 2, pp. 394–405). Oxford University Press.
- Vivekananda, S. (1896). *Rāja Yoga* (pp. 18–45). Advaita Ashrama.