INDIAN JOURNAL OF PHILOSOPHICAL RESEARCH (IJPR)
[ISSN-3107-8060]
A Peer Reviewed, Biannual, Bilingual (English & Bengali) Online Journal
Volume-2, Issue-1, Jan-June' 2026

সাংখ্য-যোগ দর্শনের আলোকে দুঃখ ও দুঃখ মুক্তির উপায়: একটি সমীক্ষা

***নাড়ুগোপাল প্রসাইত**

https://doi.org/10.5281/zenodo.21133732

সারসংক্ষেপ

দুঃখ ও দুঃখ নিবৃত্তির সমস্যা বিশ্লেষণের ক্ষেত্রে ভারতীয় দর্শন সম্প্রদায়গুলির মধ্যে সাংখ্য ও যোগ দর্শন এক বিশেষ স্থান অধিকার করে আছে। বর্তমান গবেষণাপত্রে সাংখ্য-যোগ দর্শনের দৃষ্টিকোণ থেকে দুঃখের স্বরূপ, দুঃখের কারণ ও দুঃখ নিবৃত্তির উপায় বিষয়ে আলোচনা করা হয়েছে। সাংখ্য দর্শন অনুযায়ী, পুরুষ ও প্রকৃতির অভেদ জ্ঞানের কারণেই দুঃখের উৎপত্তি হয় এবং পুরুষ ও প্রকৃতির ভেদজ্ঞানেই মুক্তি। অন্যদিকে যোগ দর্শনে মহর্ষি পতঞ্জলির যোগসূত্র অনুযায়ী চিত্তবৃত্তি এবং ক্লেশসমূহই দুঃখের প্রধান কারণ এবং সকল প্রকার চিত্তবৃত্তির নিরোধ হলে মুক্তি বা কৈবল্যলাভ সম্ভব। সাংখ্য ও যোগ দর্শন সমানতন্ত্র, উভয় দর্শনেরই চূড়ান্ত লক্ষ্য হল কৈবল লাভ বা বিবেকজ্ঞান লাভ, যা পরম মুক্তিরই নামান্তর। সাংখ্য দর্শন অনুযায়ী তত্ত্বজ্ঞানের দ্বারা ও যোগ দর্শন অনুয়ায়ী অষ্টাঙ্গ যোগের অনুশীলনের মাধ্যমে দুঃখ থেকে মুক্তি লাভ করা সম্ভব। অর্থাৎ সাংখ্য দর্শনে দুঃখ মুক্তির উপায় হিসেবে যেখানে তাত্ত্বিক জ্ঞানকে প্রাধান্য দেওয়া হয় সেখানে যোগ দর্শনে ব্যবহারিক অনুশীলনই অধিক গুরুত্বপূর্ণ। এই গবেষণা পত্রে দেখানো হয়েছে, দুঃখ, দুঃখ মুক্তি ও দুঃখ মুক্তির উপায় প্রসঙ্গে সাংখ্য ও যোগ এই দুই দর্শন সম্প্রদায়ের মতামত কিছুটা ভিন্ন ভিন্ন হলেও এই দুই দর্শন একে অপরের পরিপূরক হিসেবে কাজ করে।

মূল শব্দ: দুঃখ, দুঃখত্রয়, দুঃখমুক্তি, সাংখ্য দর্শন, যোগ দর্শন, অবিদ্যা, ক্লেশ, অষ্টাঙ্গযোগ, চিত্তবৃত্তি নিরোধ, কৈবল্য

**প্রাক্তন ছাত্র, দর্শন বিভাগ, বর্ধমান বিশ্ববিদ্যালয়*

INDIAN JOURNAL OF PHILOSOPHICAL RESEARCH (IJPR)
[ISSN-3107-8060]
A Peer Reviewed, Biannual, Bilingual (English & Bengali) Online Journal
Volume-2, Issue-1, Jan-June' 2026

ভূমিকা:

ভারতীয় দর্শনের আর্বিভাব ঘটেছে সাধারণ মানুষের জীবন জিজ্ঞাসার নিবৃত্তি হেতু। এই জীবন জিজ্ঞাসা হল মানুষের জীবনের গভীর অতৃপ্তিবোধ বা দুঃখবোধ। জীব মাত্রই সুখের সন্ধানে ব্যস্ত। অবিদ্যাগ্রস্ত জীব সর্বদা সুখের জন্য লালায়িত এবং তারা যেকোনো কর্মে প্রবৃত্ত হয়, এই সুখের কথা ভেবেই। কিন্তু সুখ মাত্রই দুঃখ সম্পৃক্ত। দুঃখ সকল জীবের অনুভব সিদ্ধ পদার্থ। কোনো জীবই দুঃখ চায় না। দুঃখের অভিঘাতের ফলেই জীবের দুঃখ থেকে মুক্তি পাওয়ার জিজ্ঞাসা জাগে। তাহলে প্রশ্ন হয় যে, দুঃখের চিরনিবৃত্তি বা আত্যন্তিক নিবৃত্তি কি সম্ভব? নানান কালে নানান মুনি ঋষিরা এই প্রশ্নের উত্তর অনুসন্ধানে ব্রতী হয়েছেন। এক একজন মুনি ঋষি এক এক রকমভাবে পরম সত্যকে উপলব্ধি করেছেন এবং তাদের কেন্দ্র করে গড়ে উঠেছে বিভিন্ন ভারতীয় দার্শনিক সম্প্রদায়। ভারতীয় দর্শনের এই সম্প্রদায়গুলি আস্তিক ও নাস্তিক ভেদে দ্বিবিধ। বেদের উপর ভিত্তি করেই ভারতীয় দর্শন সম্প্রদায়গুলির এরূপ শ্রেণিবিন্যাস। বেদের প্রামাণ্যে বিশ্বাসী দর্শন সম্প্রদায়গুলি আস্তিক বা বৈদিক নামে পরিচিত। এই আস্তিক বা বৈদিক দর্শন সম্প্রদায় হল ছয়টি, এগুলি হল – সাংখ্য, যোগ, ন্যায়, বৈশেষিক, মীমাংসা ও বেদান্ত। অপরক্ষেত্রে বেদের প্রামাণ্যে অবিশ্বাসী দর্শন সম্প্রদায়গুলি নাস্তিক বা অবৈদিক নামে পরিচিত। নাস্তিক দর্শন সম্প্রদায় হল তিনটি, এগুলি হল – চার্বাক, বৌদ্ধ ও জৈন। চার্বাক দর্শন ব্যতিরেকে আস্তিক ও নাস্তিক সকল দর্শনেই ধর্ম, অর্থ, কাম ও মোক্ষ- এই চতুর্বর্গ পুরুষার্থের মধ্যে 'মোক্ষ'কেই পরম পুরুষার্থ রূপে স্বীকার করা হয়। এ প্রসঙ্গে বলতে হয়, মোক্ষ হল চতুর্বর্গ পুরুষার্থের মধ্যে চতুর্থ ও শ্রেষ্ঠ পুরুষার্থ। সাধারণভাবে মোক্ষ শব্দের অর্থ হল 'যা কিছু দুঃখ দায়ক তার থেকে চিরনিবৃত্তি বা মুক্তি'। এই অবস্থা লাভ করলে জীবন পরিপূর্ণ হয় এবং মানুষের জন্ম-মৃত্যু চক্রের পরিসমাপ্তি ঘটে। মোক্ষ সর্বোত্তম ও অক্ষয় সুখ স্বরূপ; মোক্ষ পরম পুরুষার্থ নামে পরিচিত। যেহেতু দুঃখের অভিঘাতের ফলেই জীবের দুঃখ থেকে মুক্তি পাওয়ার জিজ্ঞাসা জাগে, তাই প্রায় সব দর্শনেই কমবেশি দুঃখের আলোচনা করা হয়েছে। তাই বলে এই নয় যে, ভারতীয় দর্শন দুঃখবাদী। যে মতবাদ শুধুমাত্র দুঃখকেই চরমতত্ত্ব বলে মনে করে এবং দুঃখ নিবৃত্তির পথ নেই বলে মনে করে, তাকে দুঃখবাদ বা Pessimism বলা হয়। অর্থাৎ দুঃখবাদী দর্শনে মনে করা হয় জগৎ ও জীবন দুঃখময়। তবে ভারতীয় দার্শনিকগণ 'শুধুমাত্র জীবের দুঃখ আছে'- একথা বলেই ক্ষান্ত হননি; বরং কিভাবে এই দুঃখ থেকে চিরনিবৃত্তি লাভ করা যায় তাঁরা সেই পথেরও নির্দেশ দিয়েছেন। ভারতীয় বিভিন্ন দর্শনে দুঃখ মুক্তির বিভিন্ন উপায়ের বর্ণনা রয়েছে। সাংখ্য ও যোগ দর্শনও এর ব্যতিক্রম নয়। ভারতীয় আস্তিক বা বৈদিক ষড়দর্শনের মধ্যে সাংখ্য ও যোগ দর্শন হল অন্যতম। ন্যায় ও বৈশেষিক দর্শনের মত সাংখ্য ও যোগ দর্শনও সমানতন্ত্র। অর্থাৎ প্রধান প্রধান তত্ত্ব বিষয়ে উভয় দর্শনই এক মত। তবে বিশেষ এক বিষয়ে এই দুই দর্শনের মধ্যে ভেদ বিদ্যমান; সেই বিষয়টি হল 'ঈশ্বরতত্ত্ব'। সাংখ্য দর্শন নিরীশ্বরবাদী। অর্থাৎ সাংখ্য দর্শন ঈশ্বর স্বীকার করে না, তাই সাংখ্য দর্শনকে নিরীশ্বর সাংখ্যও বলা হয়। অপরক্ষেত্রে যোগ দর্শনে ঈশ্বর স্বীকৃত হওয়ায়, তা সেশ্বর সাংখ্য নামে পরিচিত। মহর্ষি কপিল হলেন সাংখ্য দর্শনের আদি প্রবক্তা , এ প্রসঙ্গে মহাভারতকার বলেছেন "সাংখ্যস্য বক্তা কপিলঃ পরমর্ষিঃ স উচ্যতে" ।[1] শ্বেতাশ্বতর উপনিষদে বলা হয়েছে "ঋষিং প্রসূতং কপিলং যস্তমগ্রে জ্ঞানৈর্বিভর্তি"। অর্থাৎ প্রথমে স্রষ্টা ঋষি কপিলকে সৃষ্টি করলেন এবং তাকে সমস্ত জ্ঞানের দ্বারা পুষ্ট করলেন।[2] প্রাচীন সাংখ্যাচার্য পঞ্চশিখও পরমর্ষি কপিলকে 'আদিবিদ্বান্' বলেছেন। কঠ, প্রশ্ন, ছান্দোগ্য, শ্বেতাশ্বতর উপনিষদ্, মহাভারত, ভগবদ্গীতা, স্মৃতি, পুরাণ আদি প্রাচীন শাস্ত্রেও সাংখ্য মতের উল্লেখ পাওয়া যায়। এমনকি কৌটিল্যের অর্থশাস্ত্রেও সাংখ্যদর্শনের উল্লেখ রয়েছে, সেখানে সাংখ্যদর্শনকে আন্বীক্ষিকী বলা

INDIAN JOURNAL OF PHILOSOPHICAL RESEARCH (IJPR)
[ISSN-3107-8060]
A Peer Reviewed, Biannual, Bilingual (English & Bengali) Online Journal
Volume-2, Issue-1, Jan-June' 2026

হয়েছে। এর থেকে বোঝা যায় যে, সাংখ্যদর্শন অতীব প্রাচীন এক দর্শন সম্প্রদায়। ঈশ্বরকৃষ্ণ বিরচিত সাংখ্যকারিকা হল সাংখ্য দর্শনের অন্যতম প্রামানিক গ্রন্থ। অন্যদিকে যোগ দর্শনের প্রাচীনতা প্রসঙ্গে বলা হয় বেদ, উপনিষদ, রামায়ণ, মহাভারত, পুরান, গীতা, আয়ুর্বেদ প্রভৃতি শাস্ত্রে যোগের ও যোগানুষ্ঠানের উল্লেখ আছে। প্রাচীন ঐতিহ্য অনুযায়ী স্বয়ং হিরণ্যগর্ভ ব্রহ্মা বা ঈশ্বর হলেন যোগের প্রথম উপদেষ্টা। অনেকের মতে 'হিরণ্যগর্ভ' বলতে 'কপিল ঋষিকে' বোঝানো হয়েছে। অর্থাৎ ঋষি কপিলই হলেন সাংখ্য ও যোগের আদি বক্তা। তবে যাইহোক, বাচস্পতি মিশ্র, বিজ্ঞানভিক্ষু উভয়ই যাজ্ঞবল্ক্যের মত অনুযায়ী 'হিরণ্যগর্ভকেই' যোগের আদি উপদেষ্টা বলে স্বীকার করেছেন। মহর্ষি পতঞ্জলি হলেন যোগদর্শনের সূত্রকার। তাই, মহর্ষি পতঞ্জলির নামানুযায়ী যোগদর্শন 'পাতঞ্জল দর্শন' নামে প্রসিদ্ধ। 'যোগসূত্র' হল যোগদর্শনের সূত্রগ্রন্থ এবং এই যোগসূত্রের উপর রচিত ভাষ্যগ্রন্থ হল মহর্ষি ব্যাসদেব কর্তৃক রচিত 'যোগভাষ্য'। ভারতীয় অধ্যাত্মদর্শনে যোগ দর্শনের প্রভাব ও প্রয়োজনীয়তা অপরিসীম। ভারতীয় অন্যান্য দর্শন সম্প্রদায়গুলির মত সাংখ্য ও যোগ দর্শনেও দুঃখ থেকে চিরনিবৃত্তি লাভের বা মুক্তি লাভের উপায়ের বর্ণনা দেওয়া হয়েছে। সাংখ্য মতে তত্ত্বজ্ঞানই বা বিবেকজ্ঞান মোক্ষ লাভের শ্রেষ্ঠ উপায়। যোগ মতে সকল প্রকার চিত্তবৃত্তির সম্পূর্ণ নিরোধই হল মোক্ষ বা কৈবল্য। সাংখ্য ও যোগ উভয় দর্শন মতে দুঃখের মূল কারণ হল পুরুষ ও প্রকৃতির অবিবেক বা অভেদজ্ঞান এবং এই অবিবেক বা অভেদজ্ঞান দূর করার মাধ্যমেই মোক্ষ লাভ সম্ভব। তবে সাংখ্য দর্শনে দুঃখ মুক্তির উপায় হিসেবে যেখানে তাত্ত্বিক জ্ঞানকে প্রাধান্য দেওয়া হয় সেখানে যোগ দর্শনে ব্যবহারিক অনুশীলনই অধিক গুরুত্বপূর্ণ। দুঃখ মুক্তির উপায়স্বরূপ সাংখ্য দর্শনের তত্ত্বজ্ঞান ও যোগ দর্শনের প্রায়োগিক দিক দুটি একে অপরের পরিপূরক হিসেবে কাজ করে। এই গবেষণা পত্রে দেখানো হবে যে, সমানতন্ত্র হলেও দুঃখ, দুঃখ মুক্তি ও দুঃখ মুক্তির উপায় প্রসঙ্গে সাংখ্য ও যোগ এই দুই দর্শন সম্প্রদায়ের মতামত কিছুটা ভিন্ন ভিন্ন হলেও, এই দুই দর্শন একে অপরের পরিপূরক হিসেবে কাজ করে।

দুঃখ:

'চিকিৎসাশাস্ত্রে যেমন রোগ, রোগের কারণ, আরোগ্যলাভের উপায়রূপে ভেষজ এবং আরোগ্যলাভ – এই চারটি প্রধান প্রতিপাদ্য, তেমনই দুঃখ, দুঃখ উৎপত্তির হেতু, দুঃখ নিবৃত্তির উপায় ও দুঃখ নিবৃত্তি এই চারটি সাংখ্যশাস্ত্রের প্রধান প্রতিপাদ্য বিষয়'।[3] প্রথমেই সাংখ্যদর্শনে উল্লেখিত দুঃখ উৎপত্তির হেতু ও দুঃখ বিষয়ে আলোচনা করা হল। সাংখ্য দর্শন হল আস্তিক ষড়দর্শনের অন্যতম। সাংখ্য দর্শনে মোট তত্ত্ব পঁচিশটি; সেগুলি হল – পুরুষ বা জ্ঞ, অব্যক্ত বা মূলপ্রকৃতি বা প্রধান, মহৎ বা বুদ্ধি, অহঙ্কার, মন, পঞ্চজ্ঞানেন্দ্রিয় (চক্ষু, কর্ণ, নাসিকা, জিহ্বা ও ত্বক্), পঞ্চকর্মেন্দ্রিয় (বাক্, পানি, পাদ, পায়ু ও উপস্থ), পঞ্চতন্মাত্র বা পঞ্চসূক্ষ্মভূত (শব্দ, স্পর্শ, রূপ, রস ও গন্ধ) ও পঞ্চস্থূলভূত বা পঞ্চমহাভূত (ক্ষিতি, অপ্, তেজ, মরুৎ ও ব্যোম্)। মোট তত্ত্ব পঞ্চবিংশতি বা পঁচিশটি হলেও সাংখ্যদর্শন আসলে দ্বৈতবাদী। অর্থাৎ সাংখ্যদর্শনে মূল তত্ত্ব দুটি 'পুরুষ' ও 'প্রকৃতি'। পুরুষ হল চিৎ বা চৈতন্য এবং প্রকৃতি হল 'জড়'। সাংখ্য দর্শনের দুটি মূল তত্ত্বের মধ্যে প্রকৃতি হল অন্যতম। প্রকৃতির লক্ষণে সাংখ্যসূত্রে বলা হয়েছে – "সত্ত্বরজস্তমসাং সাম্যাবস্থা প্রকৃতিঃ।" অর্থাৎ সত্ত্ব, রজঃ ও তমঃ এই তিনটি গুণের সাম্যাবস্থাই হল প্রকৃতি।[4] সত্ত্ব, রজঃ ও তমঃ এই তিনটি গুণের লক্ষণ প্রসঙ্গে ঈশ্বরকৃষ্ণ তাঁর সাংখ্যকারিকা গ্রন্থের দ্বাদশ কারিকায় বলেছেন – "প্রীত্যপ্রীতিবিষাদাত্মকাঃ"। এখানে 'প্রীতি' - এর অর্থ 'সুখ', 'অপ্রীতি' - এর অর্থ হল 'দুঃখ' এবং 'বিষাদ' - এর অর্থ হল 'মোহ'।[5] আবার সাংখ্যকারিকার এয়োদশ কারিকায় ঈশ্বরকৃষ্ণ বলেছেন – "সত্ত্বং লঘুপ্রকাশকমিষ্টমুপষ্টম্ভকং চলঞ্চ রজঃ। গুরুবরণকমেব তমঃ প্রদীপবচ্চার্থতো বৃত্তিঃ।।" [6]

INDIAN JOURNAL OF PHILOSOPHICAL RESEARCH (IJPR)
[ISSN-3107-8060]
A Peer Reviewed, Biannual, Bilingual (English & Bengali) Online Journal
Volume-2, Issue-1, Jan-June' 2026

এই কারিকায় আমরা সত্ত্ব, রজঃ ও তমঃ এই তিন গুণের পরিচয় পাই। এই কারিকা অনুযায়ী সত্ত্বগুণ হল লঘু, প্রকাশক ও ইষ্ট, রজোগুণ হল চালক, আরম্ভক ও চঞ্চল এবং তমো গুণ হল ভারী ও আবরক। দ্বাদশ ও এয়োদশ এই দুই কারিকা থেকে আমরা জানতে পারি যে লঘু, প্রকাশক ও ইষ্ট স্বরূপ সত্ত্ব গুণের লক্ষণ 'প্রীত্যাত্মকত্ব', চালক, আরম্ভক ও চঞ্চল স্বরূপ রজঃ গুণের লক্ষণ 'অপ্রীত্যাত্মকত্ব' এবং ভারী ও আবরক স্বরূপ তমঃ গুণের লক্ষণ 'বিষাদাত্মকত্ব'। অর্থাৎ সত্ত্বগুণ প্রীতি উৎপন্ন করে, রজঃগুণ অপ্রীতি আর তমঃগুণ বিষাদ উৎপন্ন করে। এর থেকে একথা স্পষ্ট হয় যে, রজঃগুণ হল অপ্রীতির কারণ বা দুঃখ স্বরূপ। আবার বাচস্পতিমিশ্র তাঁর সাংখ্যতত্ত্বকৌমুদীতে বলেছেন – "দুঃখং রজঃ পরিণামভেদঃ"। অর্থাৎ দুঃখ রজোগুণের পরিণাম বিশেষ।[7] কিন্তু প্রশ্ন হবে, দুঃখ যদি রজোগুণের পরিণাম বিশেষ হয় তাহলে দুঃখ স্বরূপত রজোগুণ। রজোগুণ নিত্য। তাহলে দুঃখ স্বরূপত নিত্য হয়ে পড়বে। আর যা নিত্য তার বিনাশ সম্ভব নয়। কাজেই, দুঃখের বিনাশও সম্ভব নয়। এই আশঙ্কার উত্তরে বলা যায়, সাংখ্য দর্শনে দুঃখ নিবৃত্তির অর্থ হল 'দুঃখের অভিভব'। সাংখ্য মতে দুঃখ 'অন্তঃকরণবৃত্তি'। দুঃখের উপাদান কারণ হল বুদ্ধি। দুঃখ বুদ্ধিতত্ত্বে সূক্ষ্মরূপে সর্বদাই থাকে, ফলে তার প্রাগভাব ও বিনাশ সম্ভব নয়। সেইজন্য সাংখ্য দর্শনে দুঃখের নিরোধের কথা বলা হয়েছে। 'নিরোধ' বলতে বোঝায় দুঃখের স্থূল রূপ থেকে সূক্ষ্ম রূপ প্রাপ্তি। এ প্রসঙ্গে বাচস্পতি মিশ্র তাঁর সাংখ্যতত্ত্বকৌমুদীতে বলেছেন, "যদ্যপি ন সন্নিরুধ্যতে দুঃখম্, তথাপি তদভিভবঃ শক্যঃ"। অর্থাৎ দুঃখের সম্পূর্ণরূপে বিনাশ না হলেও তার অভিভব অর্থাৎ উপাদান কারণে সূক্ষ্মরূপ প্রাপ্তি সম্ভব।[8] ঈশ্বকৃষ্ণ তাঁর সাংখ্যকারিকার প্রথম কারিকাতেই বলেছেন – "দুঃখত্রয়াভিঘাতাজ্জিজ্ঞাসা তদপঘাতকে হেতৌ। দৃষ্টে সাঽপার্থা চেন্নৈকান্তাত্যন্ততোঽভাবাৎ।।" [9]

সাংখ্যকারিকার শুরুটাই হচ্ছে 'দুঃখত্রয়' এই শব্দটি দিয়ে। তবে এখানে মনে রাখার বিষয় হচ্ছে, সাংখ্যকারিকা-য় 'দুঃখত্রয়' শব্দের দ্বারা 'দুঃখের সংখ্যা তিন' – একথা বলা হয়নি। বেদত্রয় বলতে তিনটি বেদ বোঝায়। কিন্তু দুঃখত্রয় বলতে তিনটি দুঃখ বোঝায় না। কারণ অতীত, বর্তমান ও ভবিষ্যৎ কালে স্থিত অসংখ্য প্রাণীর অসংখ্য দুঃখ। এই তিন কালে স্থিত অসংখ্য প্রাণীর অসংখ্য দুঃখ ঈশ্বরকৃষ্ণের মতে তিন প্রকার – এটাই বক্তব্য। আবার বাচস্পতিমিশ্রও দুঃখের প্রকারভেদ প্রসঙ্গে বলেছেন – "দুঃখানাং ত্রয়ং দুঃখত্রয়ম্" অর্থাৎ দুঃখসমূহের ত্রয় দুঃখত্রয় বা ত্রিবিধ দুঃখ। এই তিন প্রকার দুঃখ হল – আধ্যাত্মিক, আধিভৌতিক ও আধিদৈবিক দুঃখ।[10]

যে দুঃখ আন্তর উপায়ের দ্বারা উৎপন্ন হয়, তাকে বলে আধ্যাত্মিক দুঃখ। ধাতুবৈষম্য ও কাম ইত্যাদিকে বলা হয় আন্তর উপায়। শারীর ও মানস দুঃখই আন্তর উপায়ের দ্বারা উৎপন্ন। তাই আধ্যাত্মিক দুঃখ দ্বিবিধ – শারীর ও মানস। ব্যাধি জনিত দুঃখই হল শারীরিক দুঃখ। শরীরে ব্যাধি হয় বায়ু, পিত্ত ও শ্লেষার বৈষম্যহেতু, তাই বায়ু, পিত্ত ও শ্লেষার বৈষম্যহেতু দুঃখই হল শারীর দুঃখ। অন্যদিকে কাম, ক্রোধ, লোভ, মোহ, ভয়, বিষাদ, বাঞ্ছিত বিষয়ের অদর্শনের ফলে মানস দুঃখ হয়। এই আধ্যাত্মিক দুঃখ শরীরের ভেতর থেকে উৎপন্ন হয়। তবে আধিভৌতিক ও আধিদৈবিক এই দুই দুঃখ বাহ্য কারণের দ্বারা উৎপন্ন হয়। বাচস্পতি মিশ্র আধিভৌতিক দুঃখের ব্যাখ্যায় বলেছেন "আধিভৌতিকং মানুষ-মৃগ-পশু-পক্ষি-সরীসৃপ-স্থাবর-নিমিত্তম্"। অর্থাৎ স্থাবর ও জঙ্গম নিমিত্তক যে দুঃখ, তাই হল আধিভৌতিক দুঃখ। মানুষ, মৃগ, পশু, পক্ষী, সরীসৃপ প্রভৃতি জঙ্গম এবং প্রস্তর, বৃক্ষ, পর্বত আদি স্থাবর দ্রব্যের দ্বারা উৎপন্ন দুঃখ হল আধিভৌতিক দুঃখ।[11] আধিদৈবিক দুঃখের ব্যাখ্যায় বাচস্পতি মিশ্র বলেছেন – "আধিদৈবিকং তু যক্ষ-রাক্ষস-বিনায়ক-গ্রহাদ্যাবেশ-নিবন্ধনম্"। অর্থাৎ যক্ষ, রাক্ষস, বিনায়ক, গ্রহ ইত্যাদির দ্বারা উৎপন্ন দুঃখকে বলা হয়

আধিদৈবিক দুঃখ।[12] আধিদৈবিক শব্দের অন্তর্গত 'দৈবিক' শব্দের দ্বারা দেবযোনিকে বোঝানো হয়েছে। দেবযোনি বলতে বিদ্যাধর, অপ্সরা, যক্ষ, রাক্ষস, গন্ধর্ব, কিন্নর, পিশাচ, গুহ্যক, সিদ্ধ, ভূত আদিকে বোঝানো হয়েছে। যতদিন পর্যন্ত জীব দেহের দ্বারা অবচ্ছিন্ন থাকবে, ততদিন পর্যন্ত তাকে দুঃখভোগ করতে হবে। দুঃখভোগ করা জীবের স্বভাব। এ প্রসঙ্গে সাংখ্যকারিকায় বলা হয়েছে –

"তত্র জরামরণকৃতং দুঃখং প্রাপ্নোতি চেতনঃ পুরুষঃ।
লিঙ্গস্যাবিনিবৃত্তেস্তস্মাদ্দুঃখং স্বভাবেন।।"[13]

সমানতন্ত্র হওয়ায় সাংখ্য দর্শনে দুঃখ সম্পর্কে যা বলা হয়েছে, তা যোগ দর্শনেও স্বীকৃত। তবে যোগ দর্শনে অতিরিক্তভাবে ক্লেশের বর্ণনা পাই। যোগমতে চিত্তবৃত্তি দ্বিবিধ - ক্লিষ্ট ও অক্লিষ্ট। ক্লেশ দায়ক চিত্তবৃত্তিগুলিকে বলা হয় ক্লিষ্ট। রাগ, দ্বেষ, কাম, ক্রোধ প্রভৃতি বৃত্তিগুলি ক্লেশের কারণ হওয়ায় এগুলি ক্লিষ্ট চিত্তবৃত্তি। অন্যদিকে ক্লেশ নাশক চিত্তবৃত্তিগুলিকে বলে অক্লিষ্ট। শ্রদ্ধা, ভক্তি, করুণা, বৈরাগ্য প্রভৃতি বৃত্তিগুলি ক্লেশ নাশক হওয়ায় সেগুলি অক্লিষ্ট চিত্তবৃত্তি। যোগমতে ক্লেশ দুঃখেরই নামান্তর। "ক্লেশা ইতি পঞ্চ বিপর্যয়া ইত্যর্থঃ" অর্থাৎ কষ্টদায়ক বিপর্যস্ত জ্ঞান হল ক্লেশের সাধারণ লক্ষণ।[14] ক্লেশের প্রকারভেদ প্রসঙ্গে যোগসূত্রে বলা হয়েছে "অবিদ্যাঽস্মিতারাগদ্বেষাভিনিবেশাঃ পঞ্চ ক্লেশাঃ"। অর্থাৎ ক্লেশ পাঁচ প্রকার - অবিদ্যা, অস্মিতা, রাগ, দ্বেষ ও অভিনিবেশ।[15] এই পাঁচ প্রকার ক্লেশের মধ্যে অবিদ্যা হল অপর চারটি ক্লেশের মূল বা অবিদ্যা হল অপর চারটি ক্লেশের প্রসবভূমি। অবিদ্যার লক্ষণ প্রসঙ্গে যোগসূত্রে বলা হয়েছে - "অনিত্যাশুচিদুঃখানাত্মসু নিত্যশুচিসুখাত্মখ্যাতিরবিদ্যা "। অর্থাৎ অনিত্য, অশুচি, দুঃখকর ও অনাত্ম বিষয়ে যথাক্রমে নিত্য, শূচি, সুখকর ও আত্মস্বরূপতা খ্যাতিই হল অবিদ্যা।[16] অবিদ্যা হল বিদ্যার অভাব বা জ্ঞানের অভাব। অবিদ্যার কারণেই অনিত্য কার্যবস্তুতে নিত্যতার জ্ঞান হয়, অশূচি বস্তুতে শৌচের জ্ঞান হয়, দুঃখে সুখজ্ঞান হয় এবং অনাত্মবস্তুতে আত্মজ্ঞান হয়। অস্মিতা হল দ্বিতীয় ক্লেশ। অস্মিতার লক্ষণে যোগসূত্রে বলা হয়েছে - "দৃগদর্শনশক্ত্যোরেকাত্মতেবাস্মিতা"। অর্থাৎ দৃক্ শক্তি ও দর্শন শক্তির একাত্মতার জ্ঞানই হল অস্মিতা।[17] এখানে দৃকশক্তি বলতে পুরুষ বা চেতন ভোক্তা এবং দর্শন শক্তি বলতে বুদ্ধি বা অচেতন ভোগ্যকে বোঝায়। অর্থাৎ অস্মিতা হল পুরুষ ও বুদ্ধির একাত্মতার জ্ঞান। রাগ হল তৃতীয় ক্লেশ। রাগের লক্ষণে যোগসূত্রে বলা হয়েছে - "সুখানুশয়ী রাগঃ" অর্থাৎ সুখ বা সুখের উপায়ের কামনাকে বলা হয় রাগ।[18] সহজকথায়, সুখভোগের বাসনা ও সুখ লাভের আসক্তি হল রাগ। দ্বেষ হল চতুর্থ ক্লেশ। দ্বেষ এর লক্ষণে যোগসূত্রে বলা হয়েছে - "দুঃখানুশয়ী দ্বেষঃ"। অর্থাৎ দুঃখের অনুবর্তী ক্লেশবৃত্তিকে বলে দ্বেষ, সহজকথায় দুঃখ জনক বস্তুর প্রতি যে বিরাগ বা বিতৃষ্ণা তাকেই বলে দ্বেষ।[19] অভিনিবেশ হল পঞ্চম ক্লেশ। যোগসূত্রে অভিনিবেশের লক্ষণে বলা হয়েছে - "স্বরসবাহী বিদুষোঽপি তথারূঢ়োঽভিনিবেশঃ"। অর্থাৎ অবিদ্বানের মতো বিদ্বানের যে সহজাত ও প্রসিদ্ধ ক্লেশ, তাই হল অভিনিবেশ।[20] অভিনিবেশ হল মৃত্যুর ভয়। মৃত্যুর প্রতি আমাদের যে ভীতি, তাকেই বলে অভিনিবেশ। এই জগতের সকল প্রকার দুঃখের মধ্যে মৃত্যুর ভীতি জনিত যে দুঃখ, সেটাই সবচেয়ে তীব্র। বারবার মরণ দুঃখ ভোগ করায় চিত্তে একপ্রকার সংস্কার বা বাসনা বদ্ধমূল হয়, সেই বাসনাকে বলা হয় স্বরস। এই স্বরসের কারণেই জ্ঞানী ও অজ্ঞানী সকলেরই মরণের প্রতি ভীতি জন্মায়। ফলে এই ক্লেশ অজ্ঞ ব্যক্তির যেমন থাকে, তেমনি শাস্ত্রজ্ঞ পন্ডিততেরও থাকে। কেননা, পূর্বজন্মের মৃত্যুভয় ও মৃত্যুদুঃখ অনুভবের সংস্কার অজ্ঞ ও পন্ডিত সকলের মধ্যে সমানভাবে থাকে। অস্মিতা, রাগ, দ্বেষ ও অভিনিবেশ এই ক্লেশগুলির আবার চারটি অবস্থা আছে। এই চারটি অবস্থা হল প্রসুপ্ত, তনু, বিচ্ছিন্ন ও উদর। প্রসুপ্ত ক্লেশ শক্তিরূপে চিত্তে অবস্থান করে, পরে অবলম্বন পেলে জাগরিত হয়। বীজ থেকে

INDIAN JOURNAL OF PHILOSOPHICAL RESEARCH (IJPR)
[ISSN-3107-8060]
A Peer Reviewed, Biannual, Bilingual (English & Bengali) Online Journal
Volume-2, Issue-1, Jan-June' 2026

যেমন অঙ্কুরের উদ্গম হয়, তেমনি প্রসুপ্ত ক্লেশ নিজ নিজ বিষয় লাভ করলে পুনরায় অভিব্যক্ত হয়। ক্রিয়াযোগের দ্বারা যে ক্লেশ ক্ষীণ হয়েছে তাই হল তনু। যে ক্লেশ অপর ক্লেশের দ্বারা বিচ্ছিন্ন হয়ে পুনরায় বৃত্তিলাভ করে, তাকে বলে বিচ্ছিন্ন এবং যে ক্লেশ পরিপূর্ণ অবস্থায় থাকে, তাকে বলে উদার অবস্থা।

দুঃখ মুক্তি:

সাংখ্য মতে পুরুষ বা আত্মা সর্বদায় মুক্ত। পুরুষ অপরিণামী, তার কোনো অবস্থান্তরও নেই। বন্ধনও পুরুষের নয়, আবার মুক্তিও পুরুষের নয়। বন্ধন ও মুক্তি উভয়ই প্রকৃতিতে বিদ্যমান। পুরুষ চিৎ বা চেতন, প্রকৃতি অচেতন। বুদ্ধিতত্ত্ব প্রকৃতি থেকে উৎপন্ন। প্রকৃতি থেকে উৎপন্ন বুদ্ধিতত্ত্বে চেতন পুরুষের প্রতিবিম্ব পড়ার ফলে অচেতন বুদ্ধিতত্ত্বও চেতনের মত প্রতীয়মান হয় এবং বুদ্ধিতত্ত্বের পরিণাম বিশেষ সুখ দুঃখ প্রভৃতি অচেতন হলেও পুরুষের প্রতিবিম্ব দ্বারা উদ্ভাসিত বুদ্ধিতত্ত্বে প্রতিবিম্বিত পুরুষের ধর্ম বলেই সুখ দুঃখ আদি প্রতীয়মান হয়। সুতরাং দেখা যায় যে, পুরুষ স্বভাবতঃ নিত্যমুক্ত হলেও অনাদিকাল থেকে প্রকৃতি এবং পুরুষের মধ্যে এমন একটি অবিবেক রয়েছে যে, তার ফলে পুরুষকে বদ্ধ বলেই মনে হয়। এইরূপ মনোভাবেরই অভিব্যক্তির ফলে ব্যবহার হয় যে, আমি বদ্ধ, মুক্ত হব ইত্যাদি। সুতরাং পুরুষ স্বভাবত নিত্য মুক্ত হলেও অনাদি ভোগ সংস্কার জনিত অবিবেকের ফলে বিপর্যয়বশতঃই পুরুষকে বদ্ধ বলা হয়েছে। তাই সাংখ্য মতে আত্মা ও অনাত্মা অথবা পুরুষ ও প্রকৃতির যে ভেদজ্ঞান, তাই বিবেক জ্ঞান এবং এই বিবেকজ্ঞানের ফলেই মুক্তি সম্ভব। এই বিবেক জ্ঞানের ফলেই পুরুষ উপলব্ধি করে যে, সে স্বরূপত নিত্য, শুদ্ধ, বুদ্ধ, মুক্ত তার কোনো দুঃখবোধ থাকতে পারে না।

আমরা জানি, সাংখ্য ও যোগ দর্শন সমানতন্ত্র। মোক্ষ বিষয় সম্পর্কে উভয় দর্শনের দৃষ্টিভঙ্গি এক। পাতঞ্জল যোগ দর্শনে বলা হয়েছে – "যোগশ্চিত্তবৃত্তিনিরোধঃ"। অর্থাৎ যোগ হল চিত্তবৃত্তির নিরোধ।[21] চিত্তবৃত্তি সম্পূর্ণভাবে নিরুদ্ধ হলে প্রকৃতি ও পুরুষের সম্পর্ক ছিন্ন হয় এবং পুরুষ স্বস্বরূপে অবস্থান করে, এই অবস্থায় মুক্তি বা কৈবল্য নামে পরিচিত। অর্থাৎ যোগের লক্ষ্য হল কৈবল্যলাভ। লক্ষণটিকে সহজভাবে বুঝতে হলে লক্ষণের অন্তর্গত চিত্ত, চিত্তবৃত্তি, চিত্তবৃত্তিনিরোধ বলতে কি বোঝায় তা জানা দরকার। প্রথমেই বোঝা যাক যে, চিত্ত কী ? মহর্ষি পতঞ্জলি ও ভাষ্যকার ব্যাসদেব বহু স্থানে বুদ্ধি ও মনকে চিত্ত বলেছেন। সাংখ্য দর্শনে স্বীকৃত পঁচিশটি তত্ত্বের মধ্যে 'পুরুষ' ও 'প্রকৃতি' -এই দুটি হল মূল তত্ত্ব। প্রকৃতির প্রথম বিকার হল 'মহৎ' বা 'বুদ্ধি'। 'বুদ্ধির' বিকার হল অহংকার এবং 'অহংকারের' অন্যতম বিকার হল 'মন'। যোগদর্শনে এগুলিকেই অর্থাৎ মন, বুদ্ধি ও অহংকার – এই তিনের অন্তঃকরণকে বলা হয় চিত্ত। যেহেতু প্রকৃতি অচেতন এবং এই অচেতন প্রকৃতি থেকেই চিত্তের উৎপত্তি, কাজেই চিত্তও অচেতন। প্রকৃতির তিনটি গুণ – সত্ত্ব, রজঃ ও তমঃ চিত্তেও থাকে। চিত্তে 'সত্ত্ব' গুণের আধিক্য থাকায়, চিত্ত অত্যন্ত স্বচ্ছ হয়। ফলে পুরুষের সান্নিধ্যবশত পুরুষের চৈতন্য চিত্তে প্রতিবিম্বিত হয় এবং স্বচ্ছ চিত্তে প্রতিবিম্বিত বিকারগুলিকে আত্মা বা পুরুষ নিজের বিকার বলে মনে করে। ফলে আত্মার বন্ধন সূচিত হয়। এই বন্ধন থেকে মুক্তির জন্য প্রয়োজন চিত্তবৃত্তির সম্পূর্ণ নিরোধ। এখন প্রশ্ন হচ্ছে চিত্তবৃত্তি কী ? 'চিত্তবৃত্তি'-র অন্তর্গত 'বৃত্তি' শব্দের অর্থ হল 'পরিণাম'। কাজেই চিত্তবৃত্তি বলতে বোঝায় 'চিত্তের পরিণাম'। এ প্রসঙ্গে ভাষ্যকার বলেছেন – "বিষয়সম্বন্ধাৎ চিত্তস্য পরিনাম-বিশেষা বৃত্তয়ঃ"। অর্থাৎ বিষয়ের সঙ্গে ইন্দ্রিয়ের সংযোগ হওয়ার ফলে চিত্তের যে বিষয়াকার পরিণতি, তাই হল চিত্তবৃত্তি।[22] উদাহরণ স্বরূপ, গলিত ধাতু যে পাত্রে ঢালা হয়, ধাতু যেমন সেই পাত্রের আকার ধারণ করে, তেমনি চিত্তের সঙ্গে যখন কোনো বিষয়ের সংযোগ ঘটে তখন চিত্তও সেই বস্তুর আকার ধারণ করে। আর বিষয়ের সঙ্গে সংযোগের ফলে চিত্তের এরূপ বিষয়ের আকার প্রাপ্তিই হল চিত্তবৃত্তি। সকল প্রকার চিত্তবৃত্তির

INDIAN JOURNAL OF PHILOSOPHICAL RESEARCH (IJPR)
[ISSN-3107-8060]
A Peer Reviewed, Biannual, Bilingual (English & Bengali) Online Journal
Volume-2, Issue-1, Jan-June' 2026

নিরোধ ঘটিয়ে দ্রষ্টা পুরুষ যখন নিজ স্বরূপে অবস্থান করে তখন আত্মার স্বরূপ প্রকাশিত হয় তথা পুরুষ ও প্রকৃতির সম্পর্ক ছিন্ন হয় এবং পুরুষের মুক্তি বা কৈবল্যলাভ হয়।

দুঃখ মুক্তির উপায়:

সাংখ্য দর্শনের সূচনাই দুঃখ দিয়ে। এই মতে জগতে সুখের তুলনায় দুঃখের মাত্রা বেশি এবং সুখমাত্রই দুঃখানুষক্ত। সাংখ্য দর্শনে দুঃখ ত্রিবিধ – আধ্যাত্মিক, আধিভৌতিক ও আধিদৈবিক দুঃখ। সাংখ্য দর্শনে এই তিন প্রকার দুঃখের আত্যন্তিক নিবৃত্তিকেই মোক্ষ বলা হয়। এখন প্রশ্ন হচ্ছে এই তিন প্রকার দুঃখ থেকে কিভাবে মুক্তি পাওয়া সম্ভব ? দুঃখ থেকে মুক্তি পাওয়ার তিন প্রকার উপায় আছে – দৃষ্ট বা লৌকিক উপায়, আনুশ্রবিক বা বেদবিহিত যাগযজ্ঞাদি কর্মকলাপ এবং সাংখ্যশাস্ত্র বিহিত উপায় - তত্ত্বজ্ঞান। দুঃখ নিবৃত্তির এই তিন প্রকার উপায়ের মধ্যে মানুষ সাধারণত দৃষ্ট উপায় অবলম্বন করে। কারণ দুঃখ নিবৃত্তির দৃষ্ট বা লৌকিক উপায় সবচেয়ে সহজসাধ্য। সাংখ্যশাস্ত্রে উল্লিখিত তিন প্রকার দুঃখ নিবারণের তিন প্রকার দৃষ্ট উপায় আছে। যেমন – আধ্যাত্মিক দুঃখ শারীর ও মানস ভেদে দ্বিবিধ। এই দ্বিবিধ দুঃখের নিবৃত্তিরও বহু সহজ দৃষ্ট বা লৌকিক উপায় আছে। যথা – শারীর দুঃখ নিবারণের ক্ষেত্রে বৈদ্য বা আয়ুর্বেদ বিশেষজ্ঞদের দ্বারা উপদিষ্ট ভেষজ আদি সেবন, মানস দুঃখ নিবৃত্তির জন্য সুন্দরী স্ত্রী, পান, ভোজন, অলংকার প্রভৃতি ভোগ্য পদার্থ আছে – এভাবে দৃষ্ট বা লৌকিক উপায়ে আধ্যাত্মিক দুঃখ নিবারণ সম্ভব। আধিভৌতিক দুঃখ নিবারণের দৃষ্ট বা লৌকিক উপায় হল – নীতিশাস্ত্র পাঠ, নিরাপদ স্থানে বসবাস ইত্যাদি। আবার আধিদৈবিক দুঃখ নিবারণের দৃষ্ট বা লৌকিক উপায় হল – সহজলভ্য মণি, মন্ত্র, ঔষধ আদির ব্যবহার। দৃষ্ট উপায়ে ত্রিবিধ দুঃখ নিবারণের উপায় থাকলেও; সেই উপায় সাময়িক। অর্থাৎ দৃষ্ট উপায়ে দুঃখ নিবৃত্তি হলেও সেই দুঃখ আবার ফিরে আসে। অর্থাৎ দৃষ্ট উপায়ে চিরতরে দুঃখনিবৃত্তি বা একান্ত ও আত্যন্তিক দুঃখ নিবৃত্তি সম্ভব নয়।

দুঃখ নিবৃত্তির দ্বিতীয় উপায় হল আনুশ্রবিক উপায়। 'আনুশ্রবিক' শব্দে বেদ বিহিত যাগ-যজ্ঞাদি ক্রিয়াকলাপ এবং তত্ত্বজ্ঞান উভয়কেই বোঝায়। কিন্তু ঈশ্বরকৃষ্ণ তাঁর সাংখ্যকারিকা গ্রন্থের দ্বিতীয় কারিকায় 'যাগ-যজ্ঞাদি ক্রিয়াকলাপ' অর্থে আনুশ্রবিক শব্দটি ব্যবহার করেছেন। বিভিন্ন যাগযজ্ঞানুষ্ঠান ত্রিবিধ দুঃখকে নিবৃত্ত করতে সমর্থ এবং এর ফলে স্বর্গলাভ হয়। শ্রুতিতে বলা হয়েছে স্বর্গকামনার জন্য ব্যক্তি যজ্ঞ করবেন। তবে স্বর্গ কী ? এপ্রসঙ্গে বলা হয় – যে সুখ দুঃখের সঙ্গে মিশ্রিত নয়, যে সুখ পরবর্তী দুঃখের দ্বারা অভিভূত হয় না এবং যে সুখ ইচ্ছা অনুসারে উপস্থিত হয়, সেই সুখকেই বলা হয় স্বর্গ। স্বর্গের বিনাশ নেই কারণ শ্রুতিতে বলা হয়েছে – 'আমরা সোমরস পান করেছি বা আমরা সোমযাগ করেছি এবং অমর হয়েছি (অপাপ সোমমৃতা অভূম)'।[23] কিন্তু স্বর্গ অবিনাশী হলেও এই অদৃষ্ট উপায়ে তথা যাগযজ্ঞানুষ্ঠানের দ্বারাও দুঃখের আত্যন্তিক নিবৃত্তি সম্ভব নয়। কেননা যাগ-যজ্ঞ করার সময় ব্যক্তিকে অনেক ক্ষেত্রে জীব হিংসার আশ্রয় নিতে হয় এবং হিংসা জনিত পাপের ফলে দুঃখভোগ আবশ্যম্ভাবী হয়ে পড়ে। তাছাড়া স্বর্গ ভাব পদার্থের মতই সৃষ্টি হয়েছে, তার বিনাশ আছে। যাগযজ্ঞানুষ্ঠানের ফলে জীবের যে স্বর্গপ্রাপ্তি হয়, সেই স্বর্গসুখও চিরস্থায়ী নয়। কারণ অনুষ্ঠিত কর্মের পুণ্য ক্ষয় হলেই স্বর্গপ্রাপ্ত জীবের জরা-মরণ যুক্ত জগতে পুণরাগমন ঘটে। তাহলে প্রশ্ন হবে, দুঃখ থেকে চিরনিবৃত্তি লাভ কোন উপায়ে সম্ভব ? এ প্রসঙ্গে সাংখ্য দর্শনে বলা হয় –"জ্ঞানেন চাঽপবর্গো, বিপর্যয়াদিষ্যতে বন্ধঃ"। অর্থাৎ তত্ত্বজ্ঞানের দ্বারাই মুক্তি সম্ভব হয়।[24] সাংখ্যদর্শনে ব্যক্তাব্যক্তজ্ঞবিজ্ঞানকে তত্ত্বজ্ঞান বলা হয়। এখানে ব্যক্ত হল মহৎ, অহংকার প্রভৃতি স্থূল পদার্থ, অব্যক্ত হল প্রকৃতি এবং জ্ঞ হল পুরুষ। অর্থাৎ ব্যক্ত, অব্যক্ত ও জ্ঞ এই ত্রিবিধ তত্ত্বের ভেদজ্ঞান হলেই দুঃখের ঐকান্তিক ও আত্যন্তিক নিবৃত্তি

INDIAN JOURNAL OF PHILOSOPHICAL RESEARCH (IJPR)
[ISSN-3107-8060]
A Peer Reviewed, Biannual, Bilingual (English & Bengali) Online Journal
Volume-2, Issue-1, Jan-June' 2026

সম্ভব হয়। ফলে দুঃখের পুনরায় আর উৎপত্তি হয় না। পুরুষ ও প্রকৃতির ভেদজ্ঞান বা বিবেক জ্ঞান উৎপন্ন হয় তত্ত্বাভ্যাসের দ্বারা। অর্থাৎ আত্মা বা পুরুষ যে দেহ, মন, বুদ্ধি, ইন্দ্রিয় – অর্থাৎ প্রকৃতি ও যাবতীয় স্থূল বস্তু থেকে আলাদা, এই অনুভূতির অভ্যাসের মাধ্যমেই বিবেক জ্ঞান লাভ করা সম্ভব হয়। বস্তুত সাংখ্য দর্শনে যে তত্ত্বজ্ঞানের দ্বারা মোক্ষ লাভের নির্দেশ দেওয়া হয়েছে, যোগদর্শনে ঐ তত্ত্বজ্ঞান লাভের সাধনপথের ব্যাখ্যা করা হয়েছে। যোগ দর্শন সম্মত মোক্ষলাভের উপায় বা দুঃখ থেকে চিরনিবৃত্তি লাভের উপায় আলোচনা করা হল: যোগ মতে সকল প্রকার চিত্তবৃত্তি সম্পূর্ণ নিরুদ্ধ হলে মুক্তি লাভ বা কৈবল্য লাভ সম্ভব। চিত্তশুদ্ধি না হলে বা চিত্তের মলিনতা দূর না হলে মুক্তি বা কৈবল্য লাভের উপযোগী বিবেকজ্ঞান লাভ করা সম্ভব নয়। তাহলে প্রশ্ন হবে কোন উপায়ে চিত্তবৃত্তির নিরোধ সম্ভব ? চিত্তবৃত্তি নিরোধের জন্য যোগদর্শনে অষ্টাঙ্গ অনুশীলনের কথা বলা হয়েছে। মহর্ষি পতঞ্জলি তার যোগসূত্রে বলেছেন - "যমনিয়মাসনপ্রাণায়ামপ্রত্যাহারধারণাধ্যানসমাধয়োঽষ্টাবঙ্গানি"। অর্থাৎ যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার, ধারণা, ধ্যান ও সমাধি এই আটটি একত্রে যোগের অষ্টাঙ্গ বা অষ্টাঙ্গযোগ নামে পরিচিত।[25]

যম : 'যম' হল 'অষ্টযোগাঙ্গের' প্রথম অঙ্গ। মহর্ষি পতঞ্জলি তাঁর যোগসূত্রে 'যম' এর লক্ষণে বলেছেন – "অহিংসাসত্যাস্তেয়ব্রহ্মচর্য্যাপরিগ্রহা যমাঃ"। অর্থাৎ অহিংসা, সত্য, অস্তেয়, ব্রহ্মচর্য ও অপরিগ্রহ এই পাঁচটি সাধনকে বলা হয় যম।[26] ব্যক্তি যদি ইন্দ্রিয়াসক্ত, বিষয়ভোগী হয় এবং ব্যক্তির চিত্ত যদি অসংযত হয় তবে সেই ব্যক্তির পক্ষে যোগ সাধনার দূর্গম পথ অতিক্রম করা সম্ভব হতে পারে না। তাই চিত্তবৃত্তি নিরোধ ঘটানোর জন্য সর্বাগ্রে 'যম' অনুশীলন করা দরকার। যমের প্রথম সোপান হল অহিংসা। অহিংসা বলতে বোঝায় হিংসা করা থেকে বিরত থাকা। হিংসা শুধুমাত্র শারীরিক নয়; বরং মানসিক ও বাচিকও হতে পারে। তাই এখানে অহিংসা বলতে কায়মনোবাক্যে অন্যের ক্ষতিসাধন থেকে নিবৃত্ত থাকাকে বোঝায়। অর্থাৎ কায়িক বা শারীরিকভাবে, মানসিকভাবে বা মননে এবং বাচিকভাবে কারও ক্ষতি বা অনিষ্ট না ঘটানোই হল অহিংসা। এ প্রসঙ্গে ভাষ্যকার বলেছেন – "মা হিংস্যাৎ সর্বভূতানি"। অর্থাৎ সব কিছুর প্রতি সহিংস আচরণ থেকে বিরত থাকা।[27] অহিংসাকে নির্মল করার জন্যই যমের অপরাপর সোপানগুলি প্রতিপাদিত হয়েছে। ভাষ্যকার ব্যাসদেব সত্য আদিকে অহিংসা সিদ্ধির হেতু বলেছেন। সত্য হল যথাযথ কথন ও চিন্তন। সত্য যদি অপ্রিয় হয়, সেক্ষেত্রে মৌন থাকা দরকার। অস্তেয় বলতে বোঝায় 'চৌর্যবৃত্তি পরিত্যাগ'। অর্থাৎ যা নিজের নয় এমন দ্রব্য বা পরদ্রব্য গ্রহণ করা হতে বিরত থাকা বা বিরত থাকার ইচ্ছাই হল অস্তেয়। এপ্রসঙ্গে ভাষ্যকার ব্যাসদেব বলেছেন – অশাস্ত্রপূর্বক বা অবৈধভাবে অপরের দ্রব্য গ্রহণ করা স্তেয় এবং এর বিপরীত আচরণই অস্তেয়। কাম আচরণ ও কাম চিন্তা থেকে বিরত থাকা, রমণীসম্ভোগ ত্যাগ ও বীর্য ধারণই হল ব্রহ্মচর্য। এপ্রসঙ্গে পাতঞ্জল যোগদর্শনে বলা হয়েছে – 'স্মরণ, কীর্তন, কেলি, প্রেক্ষণ, গুহ্যভাষণ, সংকল্প, অধ্যবসায় ও ক্রিয়ানিষ্পত্তি -এই অষ্টাঙ্গ মৈথুন তথা অষ্ট অব্রহ্মচর্য বর্জনই হল ব্রহ্মচর্য'। দেহরক্ষা বা প্রাণধারণের জন্য প্রয়োজনীয় বিষয় ছাড়া সকল প্রকার ভোগ বিলাসের আকাঙ্খা বর্জন করা ও অপরের দান অগ্রহণই হল অপরিগ্রহ। সূত্রকার তাঁর যোগসূত্র গ্রন্থে অপরিগ্রহ প্রসঙ্গে বলেছেন – "অপরিগ্রহস্থৈর্যে জন্মকথন্তাসম্বোধঃ"। অর্থাৎ শরীর ধারণের জন্য আবশ্যক দ্রব্য ভিন্ন সকল ভোগ্য বিষয় ত্যাগকেই সাধারণভাবে অপরিগ্রহ বলা হয়।[28] এপ্রসঙ্গে ভাষ্যে বলা হয়েছে – বিষয় অর্জন, ক্ষয়, রক্ষণাবেক্ষণ ও সংস্কার প্রতিটি ক্ষেত্রে উৎপন্ন দুঃখের অবশ্যম্ভাবী ফল হল হিংসা, যোগী এরূপ হিংসা জনক দুঃখের কথা জেনে প্রথমে ত্যাগ করেন ও পরে তা অগ্রহণ করেন।

নিয়ম : অষ্টাঙ্গ যোগের দ্বিতীয় অঙ্গ হল 'নিয়ম'। নিয়মের ব্যাখ্যা প্রসঙ্গে যোগসূত্রে বলা হয়েছে – "শৌচসন্তোষতপঃস্বাধ্যায়েশ্বরপ্রণিধানানি নিয়মাঃ"।

অর্থাৎ শৌচ, সন্তোষ, তপঃ, স্বাধ্যায় ও ঈশ্বর প্রণিধানকে বলা হয় নিয়ম।[29] শৌচ শব্দের অর্থ হল 'শূচিতা' বা 'শুদ্ধি'। এই শৌচ বাহ্য ও আন্তর ভেদে দ্বিবিধ। ব্যাসদেব তার যোগভাষ্য গ্রন্থে বলেছেন – "তত্রশৌচং মৃজ্জলাদিজনিতং মেধ্যাভ্যবহরণাদি চ বাহ্যম্"। অর্থাৎ জল আদি দ্বারা, পবিত্র আহার দ্বারা শরীরের শূচিতা রক্ষা করাকে বলে বাহ্য শৌচ এবং "আভ্যন্তরং চিত্তমলানামাক্ষালনম্"। অর্থাৎ মদ, মান, আসূয়াদি চিত্তমলের ক্ষালন ঘটানোই হল আভ্যন্তর শৌচ।[30] সন্তোষ বলতে বোঝায় অহেতুক আকাঙ্খাকে বর্জন করে যা পাওয়া যায়, তাতেই সন্তুষ্ট থাকা। ব্যাসদেব তাঁর যোগভাষ্য গ্রন্থে 'সন্তোষ' প্রসঙ্গে বলেছেন – "সন্তোষঃ সন্নিহিতসাধনাদধিকস্যানুপাদিৎসা"। অর্থাৎ সন্তোষ হল সন্নিহিত সাধনের মধ্যে প্রাণধারণের অধিক গ্রহণেচ্ছাশূন্যতা।[31] 'তপঃ' শব্দের অর্থ হল 'তপস্যা'। ব্যাসদেব তাঁর যোগভাষ্যে 'তপঃ' প্রসঙ্গে বলেছেন – "তপঃ দ্বন্দ্বসহনম্"। অর্থাৎ তপ হল দ্বন্দ্বসহন। এখানে 'দ্বন্দ্ব' বলতে বোঝানো হয়েছে – ক্ষুধা-পিপাসা, শীত-উষ্ণ, স্থিরাবস্থান-আসন, কাষ্ঠমৌন ও আকারমৌন – এই সকল বিরুদ্ধ অবস্থায় সমভাব উৎপন্ন।[32] এছাড়াও যোগসূত্রে কৃচ্ছসাধন চান্দ্রায়ণ আদি ব্রতগুলিকেও তপ বলা হয়েছে। স্বাধ্যায় বলতে বোঝায় 'অধ্যায়ন ও জপ'। এপ্রসঙ্গে ব্যাসদেব তাঁর 'যোগভাষ্য' গ্রন্থে বলেছেন – "স্বাধ্যায়ঃ মোক্ষশাস্ত্রণামধ্যয়নং প্রণবজপো বা।" অর্থাৎ স্বাধ্যায় হল মোক্ষশাস্ত্র অধ্যায়ন করা অথবা প্রণব জপ। এরফলে বিষয়চিন্তা ক্ষীন হয় এবং পরমার্থে রুচি ও জ্ঞান বাড়ে।[33] ঈশ্বর প্রণিধান হল মানস ক্রিয়াযোগ। ব্যাসদেব তাঁর যোগভাষ্য গ্রন্থে ঈশ্বরপ্রণিধান প্রসঙ্গে বলেছেন – "ঈশ্বরপ্রণিধানং তস্মিন্ পরমগুরৌ সর্বকর্মার্পণং" । অর্থাৎ ঈশ্বর প্রণিধান হল পরমগুরু ঈশ্বরে সর্বকর্ম সমর্পণ।[34]

আসন : আসন হল অষ্টাঙ্গযোগের তৃতীয় অঙ্গ। আসনের লক্ষণে সূত্রকার তাঁর 'যোগসূত্র'-এ বলেছেন – "স্থিরসুখমাসনম্"। অর্থাৎ স্থিরে ও সুখে উপবেশনই হল আসন।[35] আসনের দ্বারা সুস্থ ও নিরোগ দেহ লাভ করা যায়। আসন নানান প্রকারের হয়, যথা- পদ্মাসন, বীরাসন, ভদ্রাসন, স্বস্তিকাসন, সোপাশ্রয়াসন, পর্যঙ্কাসন আদি।

প্রাণায়াম : অষ্টাঙ্গযোগের চতুর্থ অঙ্গ হল প্রাণায়াম। প্রাণায়ামের লক্ষণ প্রসঙ্গে মহর্ষি পতঞ্জলি তাঁর যোগসূত্র গ্রন্থে বলেছেন – "তস্মিন্ সতি শ্বাসপ্রশ্বাসয়োর্গতিবিচ্ছেদঃ প্রাণায়ামঃ।" অর্থাৎ শ্বাসগতি ও প্রশ্বাস-গতির বিচ্ছেদই হল প্রাণায়াম।[36] শ্বাসরূপ আভ্যন্তরিন গতি ও প্রশ্বাস রূপ বহির্গতির বিচ্ছেদই হল প্রাণায়াম। সূত্রকার প্রাণায়ামের প্রকার প্রসঙ্গে বলেছেন – "বাহ্যাভ্যন্তরস্তম্ভ বৃত্তির্দেশকালসংখ্যাভিঃ পরিদৃষ্টো দীর্ঘসূক্ষ্মঃ"। অর্থাৎ প্রাণায়াম হল বাহ্যবৃত্তি, আভ্যন্তরবৃত্তি ও স্তম্ভবৃত্তি ভেদে তিন প্রকার। তবে দেশ কাল ও সংখ্যার দ্বারা পরিদৃষ্ট হলে এগুলি দীর্ঘ ও সূক্ষ্ম হতে পারে।[37]

প্রত্যাহার : প্রত্যাহার হল পঞ্চম যোগাঙ্গ। প্রত্যাহারের লক্ষণ প্রসঙ্গে যোগসূত্রে বলা হয়েছে – "স্ববিষয়াসম্প্রয়োগে চিত্তস্য স্বরূপানুকার ইবেন্দ্রিয়াণাং প্রত্যাহারঃ"। অর্থাৎ নিজ নিজ বিষয় থেকে অসংযুক্ত হওয়ার ফলে চিত্তের স্বরূপানুকার লাভকেই ইন্দ্রিয়সমূহের প্রত্যাহার বলা হয়।[38] অর্থাৎ প্রত্যাহার সাধনের উপায়গুলি হল – বাহ্য বিষয় থেকে লক্ষ্য অপসারণ, মানসভাব নিয়ে অবস্থান করা, চক্ষুরাদি ইন্দ্রিয় দ্বারা বিষয় গ্রহণের অভ্যাস ত্যাগ।

ধারণা : ধারণার লক্ষণে যোগসূত্রে বলা হয়েছে –"দেশবন্ধশ্চিত্তস্য ধারণা।" অর্থাৎ চিত্তকে কোনো এক বিশেষ স্থানে ধরে রাখা বা অবদ্ধ করে রাখাই হল ধারণা।[39] ধারণার দুটি স্থান – বাহ্য ও আন্তরিক। বৃক্ষ, পর্বত আদি হল বাহ্য স্থান এবং নাভি, হৃদয়, নাসিকার অগ্রভাগ, মস্তক আদি হল ধারণার আন্তরিক স্থান। যোগমতে ধারণা দ্বিবিধ – তত্ত্বজ্ঞানময় ধারণা ও বৈষয়িক ধারণা।

ধ্যান : ধারণার পরবর্তী যোগাঙ্গ হল 'ধ্যান'। ধ্যানের লক্ষণে যোগসূত্রে বলা হয়েছে –"তত্র

INDIAN JOURNAL OF PHILOSOPHICAL RESEARCH (IJPR)
[ISSN-3107-8060]
A Peer Reviewed, Biannual, Bilingual (English & Bengali) Online Journal
Volume-2, Issue-1, Jan-June' 2026

প্রত্যয়ৈকতানতাধ্যানম্"। অর্থাৎ ধারণায় প্রত্যয়ের বা জ্ঞানবৃত্তির একতানতাই হল ধ্যান। তৈলধারার মত যে প্রত্যয় প্রবাহ তাই ধ্যান।[40]

সমাধি : সমাধি হল অষ্টযোগাঙ্গের সর্বশেষ তথা চরম স্তর। সমাধিই হল যোগীর অন্তিম লক্ষ্য। সমাধি হল ধ্যানের চরম উৎকর্ষ। এটি চিত্তস্থৈর্যের সর্বোত্তম অবস্থা; এর চেয়ে বেশি চিত্তস্থৈর্য সম্ভব নয়। সমাধির লক্ষণে যোগসূত্রে বলা হয়েছে – "তদেবার্থমাত্রনির্ভাসং স্বরূপশূন্যমিব সমাধিঃ"। ধ্যান পরিপক্ক হয়ে যখন অর্থমাত্র নির্ভাস হয়, অর্থাৎ কেবলমাত্র ধ্যেয় বিষয়কেই প্রকাশ করে, ধ্যেয় বিষয়ের আবেশবশতঃ। ধ্যান স্বরূপশূন্যের মত হয়ে যায় – তাই সমাধি।[41] এই স্থলে সমাধিকে দ্বিবিধ বলা হয়েছে – সম্প্রজ্ঞাত সমাধি ও অসম্প্রজ্ঞাত সমাধি।

যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম ও প্রত্যাহার এই পাঁচটি হল যোগের বহিরঙ্গসাধন এবং ধারণা, ধ্যান ও সমাধি হল যোগের অন্তরঙ্গ সাধন। ধারণা, ধ্যান ও সমাধিকে আবার 'সংযম'ও বলা হয়। বিবেকজ্ঞান লাভে ইচ্ছুক ব্যক্তি সর্বাগ্রে যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার এই পাঁচটি বহিরঙ্গের অভ্যাসের দ্বারা স্থির চিত্তের অধিকারী হয়ে উঠলে, পরে ধারণা, ধ্যান ও সমাধি এই অন্তরঙ্গগুলি সাধনের উপযুক্ত হয়ে ওঠে। এভাবে বিবেকজ্ঞান লাভে ইচ্ছুক ব্যক্তি যম, নিয়ম আদি বহিরঙ্গগুলি ক্রমান্বয়ে অভ্যাসের পর ধারণা ও ধ্যান অভ্যাস করবে এবং তারপর ধ্যানের চরম উৎকর্ষ তথা সমাধি স্তরে বা অষ্টাঙ্গ যোগের সর্বশেষ স্তরে উন্নিত হবে। প্রথমে সম্প্রজ্ঞাত সমাধি লাভ হয়ে পরে তা পরিপক্ক হয়ে পরবৈরাগ্য উৎপন্ন হয়ে ক্রমে অসম্প্রজ্ঞাত সমাধি লাভ হয় এবং সাধকের কৈবল প্রাপ্তি হয়।

উপসংহার:

বৈদিক ষড়দর্শনের মধ্যে অন্যতম দুই দর্শন সম্প্রদায় হল 'সাংখ্যদর্শন' ও 'যোগদর্শন'। সাংখ্য দর্শন ও যোগদর্শন সমানতন্ত্র। এই দুই দর্শন সমানতন্ত্র হলেও বিশেষ এক বিষয়ে এই দুই দর্শনের মধ্যে ভেদ বিদ্যমান; সেই বিষয়টি হল - ঈশ্বরতত্ত্ব। আমার এই গবেষণা পত্রের আলোচ্য বিষয় সাংখ্য ও যোগদর্শনের আলোকে দুঃখ ও দুঃখ মুক্তির উপায়। সাংখ্য দর্শনের অন্যতম প্রামাণিক গ্রন্থ ঈশ্বরকৃষ্ণ বিরচিত সাংখ্যকারিকার সূচনাতেই আমরা দুঃখের উল্লেখ পাই। অতীত, বর্তমান ও ভবিষ্যৎ- এই তিন কালে স্থিত অসংখ্য প্রাণীর অসংখ্য দুঃখ ঈশ্বরকৃষ্ণের মতে তিন প্রকার - আধ্যাত্মিক, আধিভৌতিক ও আধিদৈবিক দুঃখ। সমানতন্ত্র হওয়ায় সাংখ্য দর্শনে দুঃখ সম্পর্কে যা বলা হয়েছে, তা যোগ দর্শনেও স্বীকৃত। তবে যোগ দর্শনে অতিরিক্ত ভাবে আমরা ক্লেশের বর্ণনা পাই। যোগ মতে ক্লেশ দুঃখেরই নামান্তর। যোগসূত্র অনুযায়ী ক্লেশ- অবিদ্যা, অস্মিতা, রাগ, দ্বেষ ও অভিনিবেশ ভেদে পঞ্চবিধ। দুঃখের বর্ণনা থাকলেও এই দুই দর্শন দুঃখবাদী নয়। ভারতীয় অন্যান্য দর্শনগুলির মতই সাংখ্য ও যোগ দর্শনেও দুঃখমুক্তির কথা বলা হয়েছে এবং কোন উপায়ে সেই দুঃখ থেকে মুক্তি লাভ করা সম্ভব তারও বর্ণনা দেওয়া হয়েছে। সাংখ্য মতে পুরুষ বা আত্মা মুক্ত। পুরুষের বন্ধনও নেই মুক্তিও নেই। বন্ধন ও মুক্তি প্রকৃতিতে বিদ্যমান। পুরুষ স্বভাবত নিত্য মুক্ত হলেও অনাদি ভোগ সংস্কার জনিত অবিবেকের ফলে বিপর্যয় বশত পুরুষকে বদ্ধ বলে মনে হয়। কাজেই সাংখ্য মতে পুরুষ ও প্রকৃতির ভেদজ্ঞান বা বিবেক জ্ঞানের ফলেই মুক্তি সম্ভব। আবার যোগ দর্শনে বলা হয়েছে সকল প্রকার চিত্তবৃত্তি সম্পূর্ণভাবে নিরুদ্ধ হলে, প্রকৃতি ও পুরুষের সম্পর্ক ছিন্ন হলে পুরুষ স্বস্বরূপে অবস্থান করে, এই অবস্থায় হল মুক্তি বা কৈবল্য। আবার দুঃখ মুক্তির উপায় প্রসঙ্গে সাংখ্য দর্শনে প্রথমে দেখানো হয়েছে যে, দৃষ্ট ও অদৃষ্ট উপায়ে ত্রিবিধ দুঃখের নিবারণ সম্ভব হলেও, সেই নিবারণ সাময়িক। দৃষ্ট বা অদৃষ্ট কোনো উপায়ের দ্বারাই দুঃখের আত্যন্তিক নিবৃত্তি সম্ভব নয়। তাই দুঃখ মুক্তির উপায় প্রসঙ্গে সাংখ্য দর্শনে তত্ত্বজ্ঞানকেই শ্রেয় বলা হয়েছে। সাংখ্য মতে, ব্যক্ত, অব্যক্ত ও জ্ঞ এই ত্রিবিধ তত্ত্বের ভেদজ্ঞানই হল দুঃখের ঐকান্তিক ও আত্যন্তিক নিবৃত্তি। অপরক্ষেত্রে

INDIAN JOURNAL OF PHILOSOPHICAL RESEARCH (IJPR)
[ISSN-3107-8060]
A Peer Reviewed, Biannual, Bilingual (English & Bengali) Online Journal
Volume-2, Issue-1, Jan-June' 2026

যোগদর্শনে চিত্তবৃত্তি নিরোধের উপায় প্রসঙ্গে অষ্টাঙ্গযোগের কথা বলা হয়েছে। যোগমতে যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার, ধারণা, ধ্যান ও সমাধি এই অষ্টবিধ যোগাঙ্গের অনুশীলনের দ্বারা সকল প্রকার চিত্তবৃত্তির নিরোধ ঘটিয়ে পুরুষের মুক্তি বা কৈবল্যলাভ হয়।

পরিশেষে বলা যায়, সাংখ্য ও যোগ দর্শন সমানতন্ত্র হলেও ঈশ্বরতত্ত্ব বিষয়ে উভয় দর্শনের মধ্যে মতপার্থক্য লক্ষ্য করা যায়। এছাড়াও সাধারণ দৃষ্টিতে দুঃখ, দুঃখ মুক্তি ও দুঃখ মুক্তির উপায় বিষয়েও উভয় দর্শনের মধ্যে বিশেষ মত পার্থক্য লক্ষ্য করা যায়। তবে আসলে সাংখ্য ও যোগদর্শন একে অপরের পরিপূরক। সাংখ্যের গুরুত্ব যেখানে শুধুমাত্র তত্ত্ব আলোচনায়, যোগ সেখানে ব্যবহারিক বা প্রয়োগিক ক্ষেত্রে বিশেষ গুরুত্ব আরোপ করে।

তথ্যসূত্র:

1. ম. ভা., ১২/৩৪৯/৬৫।
2. শ্বে. উ., ৫/২।
3. দাশগুপ্ত, সঙ্ঘমিত্রা, সাংখ্যদর্শনের মূলসমস্যা, কলকাতা: মহাবোধি বুক এজেন্সী, ২০২১, পৃ- ৪।
4. সাংখ্যসূত্র, ১/৬১।
5. গোস্বামী, শ্রী নারায়ণ চন্দ্র, সাংখ্যতত্ত্বকৌমুদী, কলকাতা: সংস্কৃত পুস্তক ভাণ্ডার, ২০১৬, পৃ- ১২৯।
6. তদেব; সাংখ্যকারিকা-১৩, পৃ- ১৩৫।
7. ভট্টাচার্য, রজত, সাংখ্যকারিকা সম্পূর্ণ ও সাংখ্যতত্ত্বকৌমুদী (প্রথম খণ্ড), কলকাতা: প্রগতিশীল প্রকাশক, ২০১১, পৃ- ৫৪।
8. দাশগুপ্ত, সঙ্ঘমিত্রা, সাংখ্যদর্শনের মূলসমস্যা, কলকাতা: মহাবোধি বুক এজেন্সী, ২০২১, পৃ- ৫।
9. গোস্বামী, শ্রী নারায়ণ চন্দ্র, সাংখ্যতত্ত্বকৌমুদী, কলকাতা: সংস্কৃত পুস্তক ভাণ্ডার, ২০১৬, পৃ- ৮।
10. ভট্টাচার্য, রজত, সাংখ্যকারিকা সম্পূর্ণ ও সাংখ্যতত্ত্বকৌমুদী (প্রথম খণ্ড), কলকাতা: প্রগতিশীল প্রকাশক, ২০১১, পৃ- ১২৩-১২৪।
11. শর্মা, শ্রীপূর্ণচন্দ্র, সাংখ্যকারিকা, কলকাতা: পশ্চিমবঙ্গ রাজ্য পুস্তক পর্ষৎ, ২০০৭, পৃ- ৫-৭।
12. তদেব; সাংখ্যতত্ত্বকৌমুদী, পৃ- ৫-৭।
13. তদেব; সাংখ্যকারিকা-৫৫, পৃ- ২১৬।
14. "ক্লেশা ইতি পঞ্চ বিপর্যয়া ইত্যর্থঃ।"- ব্যাসভাষ্য, ২/৩।
15. আরণ্য, শ্রীমৎ হরিহরানন্দ, পাতঞ্জল যোগদর্শন, কলকাতা: পশ্চিমবঙ্গ রাজ্য পুস্তক পর্ষৎ, ২০১৫, পৃ- ১৪০।
16. তদেব; পৃ- ১৪৩।
17. "দৃগদর্শনশক্ত্যোরেকাত্মতেবাস্মিতা।"- যোগসূত্র- ২/৬।
18. "সুখানুশয়ী রাগঃ।"- যোগসূত্র- ২/৭।
19. "দুঃখানুশয়ী দ্বেষঃ।"- যোগসূত্র- ২/৮।
20. "স্বরসবাহী বিদুষোঽপি তথারূঢ়োঽভিনিবেশঃ।"- যোগসূত্র- ২/৯।
21. "যোগশ্চিত্তবৃত্তিনিরোধঃ।"- যোগসূত্র- ১/২।
22. "বিষয়সম্বন্ধাৎ চিত্তস্য পরিনাম-বিশেষা বৃত্তয়ঃ।"- যোগভাষ্য- ১/৫।
23. ঋগ্বেদ- ৮.৪৮.৩।
24. গোস্বামী, শ্রী নারায়ণ চন্দ্র, সাংখ্যতত্ত্বকৌমুদী, কলকাতা: সংস্কৃত পুস্তক ভাণ্ডার, ২০১৬, পৃ- ২৮৭।
25."যমনিয়মাসনপ্রাণায়ামপ্রত্যাহারধারণাধ্যানসমাধয়োঽষ্টাবঙ্গানি।"- যোগসূত্র- ২/২৯।
26. "অহিংসাসত্যাস্তেয়ব্রহ্মচর্য্যাপরিগ্রহা যমাঃ।"- যোগসূত্র, ২/৩০।
27. "তত্রাহিংসা সর্বথা সর্বদা সর্বভূতানামনভিদ্রোহঃ।"- যোগভাষ্য, ২/৩০।
28. "অপরিগ্রহস্থৈর্যে জন্মকথন্তাসম্বোধঃ।"- যোগসূত্র, ২/৩৯।
29. "শৌচসন্তোষতপঃস্বাধ্যায়েশ্বরপ্রণিধানানি নিয়মাঃ।"- যোগসূত্র, ২/৩২।
30. "তত্রশৌচং মৃজ্জলাদিজনিতং মেধ্যাভ্যবহরণাদি চ বাহ্যম্।", "আভ্যন্তরং চিত্তমলানামাক্ষালনম্।"- যোগভাষ্য, ২/৩২।
31. "সন্তোষঃ সন্নিহিতসাধনাদধিকস্যানুপাদিৎসা।"- যোগভাষ্য, ২/৩২।
32. "তপঃ দ্বন্দ্বসহনম্।"- যোগভাষ্য, ২/৩২।
33. "স্বাধ্যায়ঃ মোক্ষশাস্ত্রাণামধ্যয়নং প্রণবজপো বা।"- যোগভাষ্য, ২/৩২।

34. "ঈশ্বরপ্রণিধানং তস্মিন্ পরমগুরৌ সর্বকর্মার্পণং।"- যোগভাষ্য, ২/৩২।

35. "স্থিরসুখমাসনম্।"- যোগসূত্র, ২/৪৬।

36. "তস্মিন্ সতি শ্বাসপ্রশ্বাসয়োর্গতিবিচ্ছেদঃ প্রাণায়ামঃ।"- যোগসূত্র, ২/৪৯।

37. "বাহ্যাভ্যন্তরস্তম্ভ বৃত্তির্দেশকালসংখ্যাভিঃ পরিদৃষ্টো দীর্ঘসূক্ষ্মঃ।"- যোগসূত্র, ২/৫০।

38. "স্ববিষয়াসম্প্রয়োগে চিত্তস্য স্বরূপানুকার ইবেন্দ্রিয়াণাং প্রত্যাহারঃ।"- যোগসূত্র, ২/৫৪।

39. "দেশবন্ধশ্চিত্তস্য ধারণা।"- যোগসূত্র, ৩/১।

40. "তত্র প্রত্যয়ৈকতানতাধ্যানম্।"- যোগসূত্র, ৩/২।

41. "তদেবার্থমাত্রনির্ভাসং স্বরূপশূন্যমিব সমাধিঃ।"- যোগসূত্র, ৩/৩।

সহায়ক গ্রন্থপঞ্জি:

1. আরণ্য, শ্রীমৎ হরিহরানন্দ, পাতঞ্জল যোগদর্শন, কলকাতা: পশ্চিমবঙ্গ রাজ্য পুস্তক পর্ষৎ, ২০১৫।

2. গোস্বামী, শ্রী নারায়ণ চন্দ্র, সাংখ্যতত্ত্বকৌমুদী, কলকাতা: সংস্কৃত পুস্তক ভাণ্ডার, ২০১৬।

3. ভট্টাচার্য, শ্রীদীনেশচন্দ্র, ষড়দর্শন: যোগ, কলকাতা: পশ্চিমবঙ্গ রাজ্য পুস্তক পর্ষৎ, ২০০৬।

4. শর্মা, শ্রীপূর্ণচন্দ্র, পাতঞ্জল দর্শন, কলকাতা: পশ্চিমবঙ্গ রাজ্য পুস্তক পর্ষৎ, ২০১৫।

5. ভট্টাচার্য, বিধুভূষণ, সাংখ্য দর্শনের বিবরণ, কলিকাতা: পশ্চিমবঙ্গ রাজ্য পুস্তক পর্ষৎ, ২০১৭।

6. ভট্টাচার্য, রজত, সাংখ্যকারিকা সম্পূর্ণ ও সাংখ্যতত্ত্বকৌমুদী (প্রথম খণ্ড), কলকাতা: প্রগতিশীল প্রকাশক, ২০১১।

7. শর্মা, শ্রীপূর্ণচন্দ্র, সাংখ্যকারিকা, কলকাতা: পশ্চিমবঙ্গ রাজ্য পুস্তক পর্ষৎ, ২০০৭।

8. চক্রবর্তী, সুধীন্দ্রচন্দ্র, সাংখ্য কলিকা, কলকাতা: প্রগ্রেসিভ পাবলিশার্স, ২০১১।

9. ঘটক, পঞ্চানন, সাংখ্যদর্শন ১, কলকাতা: প্রগ্রেসিভ, পাবলিশার্স, ২০১১।

10. দাশগুপ্ত, সঙ্ঘমিত্রা, সাংখ্যদর্শনের মূলসমস্যা, কলকাতা: মহাবোধি বুক এজেন্সী, ২০২১।

11. বন্দ্যোপাধ্যায়, কনকপ্রভা, সংখ্য-পাতঞ্জল দর্শন, কোলকাতা, পশ্চিমবঙ্গ রাজ্য পুস্তক পর্ষৎ, ২য় সংস্করণ, ১৯৯৯।

12. মন্ডল, প্রদ্যোত কুমার, ভারতীয় দর্শন, কলকাতা: প্রগ্রেসিভ পাবলিশার্স, ২০১৬।