যোগ মনস্তত্ত্ব

Bappa Basak
Assistant Professor, Deparment of Sanskrit, Gangarampur B.Ed College,
Dakshin Dinajpur, West Bengal
Emil id - bappa19923@gmail.com

সারসংক্ষেপ–

পাতঞ্জলিবিরচিত যোগসূত্র ভারতীয় ষড়দর্শনের অন্যতম একটি গুরুত্বপূর্ণ দর্শন, যা মানবমনের নিয়ন্ত্রণ, সংযম এবং মুক্তির পথ নির্দেশ করে। এই দর্শন চারটি পাদ–সমাধিপাদ, সাধনপাদ, বিভূতিপাদ ও কৈবল্যপাদ–এ বিভক্ত। যোগসূত্রে মহর্ষি পতঞ্জলি বলেছেন– "যোগশ্চিত্তবৃত্তিনিরোধঃ", অর্থাৎ চিত্তবৃত্তির নিরোধই যোগ। এই সূত্রে 'চিত্ত'কে মানবমানসের কেন্দ্রীয় উপাদান হিসেবে বিবেচনা করা হয়েছে, যার নিয়ন্ত্রণ ও নিরোধই যোগসাধনার মূল লক্ষ্য। এই প্রবন্ধে প্রথমে চিত্তের স্বরূপ, তার ত্রিগুণাত্মক ভিত্তি এবং সাংখ্যযোগসম্মত বিশ্লেষণ উপস্থাপন করা হয়েছে। পরবর্তীতে চ–িত্তের পাঁচটি ভূমি–ক্ষিপ্ত, মূঢ়, বিক্ষিপ্ত, একাগ্র ও নিরুদ্ধ–এর স্বভাব, কার্যকারিতা এবং যোগসাধনায় তাদের প্রাসঙ্গিকতা আলোচিত হয়েছে। এছাড়া চিত্তবৃত্তির পাঁচটি প্রধান রূপ–প্রমাণ, বিপর্যয়, বিকল্প, নিদ্রা ও স্মৃতি–মনস্তাত্ত্বিক দৃষ্টিকোণ থেকে বিশ্লেষণ করা হয়েছে। প্রবন্ধের আরেকটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ হলো পঞ্চক্লেশ–অবিদ্যা, অস্মিতা, রাগ, দ্বেষ ও অভিনিবেশ–এর আলোচনা, যা মানবমনের দুঃখ, আসক্তি ও বন্ধনের মূল কারণ হিসেবে প্রতিপন্ন। সমগ্র আলোচনার মাধ্যমে প্রতীয়মান হয় যে যোগদর্শন মানবমনের গঠন, বিকার ও নিয়ন্ত্রণের এক গভীর মনস্তাত্ত্বিক তত্ত্বও প্রদান করে। বর্তমান মানসিক চাপ, উদ্বেগ ও অস্থিরতাপূর্ণ সমাজে এই যোগমনস্তত্ত্বের – পর্যপূর্ণ। প্রাসঙ্গিকতা বিশেষভাবে তা

মূলশব্দ –

যোগদর্শন, মনস্তত্ত্ব, চিত্ত, চিত্তভূমি, চিত্তবৃত্তি, পঞ্চক্লেশ, পাতঞ্জলি, সমাধি, মানসিক নিয়ন্ত্রণ

যোগদর্শন হল ঐতিহ্যবাহী শারীরবৃত্তীয় ও মানসিক সাধনপ্রণালী সম্পর্কিত একটি দর্শন। সংস্কৃত 'যোগ' শব্দটির একাধিক অর্থ রয়েছে। এটি সংস্কৃত 'যুজ্' ধাতু থেকে ব্যুৎপন্ন, যার অর্থ নিয়ন্ত্রণ করা, যুক্ত করা বা ঐক্যবদ্ধ করা। 'যোগ' শব্দের সাধারণ অর্থ যুক্ত হওয়া'। পতঞ্জলি 'যোগ' শব্দটিকে সাধারণ অর্থে ব্যবহার করেননি। পতঞ্জলি ঈশ্বর স্বীকার করলেও, যোগসূত্রে তিনি ঈশ্বরের সঙ্গে যুক্ত হওয়াকে' 'যোগ' বলেননি। যোগসূত্রে 'যোগ' শব্দটিকে পতঞ্জলি বিশেষ অর্থে, 'সমাধি–যোগ' অর্থে ব্যবহার করেছেন। যোগের লক্ষণ প্রসঙ্গে পতঞ্জলি বলেছেন, 'যোগশ্চিত্তবৃত্তিনিরোধঃ', অর্থাৎ 'যোগ' হচ্ছে চিত্তবৃত্তির নিরোধ। অতএব প্রশ্ন ওঠে, চিত্ত কী? মহর্ষি পতঞ্জলি বিভিন্ন স্থলে বুদ্ধি ও মনকে চিত্ত বলেছেন। মূলত পতঞ্জলি দর্শনে প্রকৃতির কতকগুলি বিকারকে একত্রে 'চিত্ত' শব্দের অভিধেয় বলে গণ্য করা হয়। সাংখ্যমতে ত্রিগুণময়ী প্রকৃতির প্রথম বিকার হল মহৎ। মহতের বিকার বুদ্ধি এবং বুদ্ধির বিকার অহংকার। আর অহংকারের অন্যতম বিকার হল মন। এইগুলিকে একসঙ্গে সাংখ্যদর্শনে চিত্ত বলা হয়। সাংখ্যের এই মত যোগদর্শনেও স্বীকৃত হয়েছে। সুতরাং যোগসম্মত চিত্ত সত্ত্ব, রজঃ ও তমঃ এই ত্রিগুণময়ী। স্বাভাবিকভাবেই চিত্ত জড় ও অচেতন। তবে চিত্ত ত্রিগুণময়ী হলেও তাতে কালবিশেষে সত্ত্বগুণের আধিক্য থাকে। সত্ত্বের

আধিক্যবশত পুরুষের সান্নিধ্যে পুরুষের চৈতন্য চিত্তে প্রতিবিম্বিত হয়। এর ফলে চিত্তকেও তখন চেতন বলে মনে হয়। বলাবাহুল্য, চিত্তে সর্বদা সত্ত্বের আধিক্য থাকে না। সত্ত্ব, রজঃ ও তমোগুণের তুলনামূলক আধিক্যে যোগদর্শনে পাঁচপ্রকার চিত্তভূমি স্বীকার করা হয়।

চিত্তভূমি

চিত্তের সহজ বা স্বাভাবিক অবস্থানের নাম – 'চিত্তভূমি'। চিত্ত যেহেতু সত্ত্ব, রজঃ ও তমঃ এই ত্রিগুণের সৃষ্টি তাই গুণের প্রাধান্য ও কার্যকারিতা অনুসারে চিত্তের স্তরভেদ হয়ে থাকে। চিত্তের এই স্তরভেদই চিত্তভূমি বলে পরিচিত। চিত্তভূমি পাঁচ প্রকার। যথা – ক্ষিপ্ত, মূঢ়, বিক্ষিপ্ত, একাগ্র ও নিরুদ্ধ।

1.ক্ষিপ্ত : চিত্তের যে অবস্থায় রজঃ ও তমোগুণের প্রাধান্য থাকে , সেই অবস্থাকে বলে ক্ষিপ্তভূমিক চিত্ত। এই অবস্থায় চিত্ত অতি চঞ্চল – কোন বিষয়ে চিত্ত স্থির থাকে না, অত্যন্ত চঞ্চল হয়ে এক বিষয় থেকে অন্য বিষয়ে পাগলের মত ছুটে বেড়ায়। তাই চিত্তের এই অবস্থা যোগের উপযোগী নয়।

2.মূঢ় : চিত্তের যে অবস্থায় তমোগুণের প্রাধান্য থাকে , সেই অবস্থাকে বলে মূঢ়ভূমিক চিত্ত । মূঢ়ভূমিতে চিত্তে তমোগুণের প্রাধান্য বেশি থাকে বলে চিত্ত মোহাচ্ছন্ন হয়। এই অবস্থায় চিত্তের ইন্দ্রিয়শক্তি বৃদ্ধি পায় এবং অধর্ম, অজ্ঞান, নিদ্রা, আলস্য প্রভৃতিতে চিত্ত মগ্ন থাকে। তাই চিত্তের মূঢ় ভূমি অবস্থানেও যোগসাধনা সম্ভব নয়।

3.বিক্ষিপ্ত : চিত্তের যে অবস্থায় তমোগুণের প্রভাব হ্রাস পায় কিন্তু রজোগুণের প্রাধান্য থাকে, সেই অবস্থাকে বলে বিক্ষিপ্তভূমিক বলে। বিক্ষিপ্তভূমিতে চিত্ত তমঃ প্রভাব থেকে মুক্ত হলেও রজের আধিপত্য সম্পূর্ণ বিনষ্ট হয় না। তাই এই অবস্থায় চিত্ত কোন বিষয়ে ক্ষণকালের জন্য স্থির থাকতে পারে, কিন্তু পরক্ষণেই অন্যবিষয়ের প্রতি ধাবিত হয় আংশিক রজোগুণের প্রভাবে। চিত্তসংযম এবং মনঃসংযোগ এই অবস্থায় স্থায়ীভাবে হয় না বলে তা যোগসাধনার অনুকুল নয়।

4.একাগ্র : চিত্তের যে অবস্থায় রজঃ ও তমোগুণের প্রাধান্য থাকে না এবং সত্ত্বগুণ প্রাধান্য পায়, সেই অবস্থাকে বলে একাগ্রভূমিক চিত্ত । সত্ত্বাধিক্যের কারণে এই ভূমিতে চিত্ত কোন বিষয়ে দীর্ঘকাল মনঃসংযোগ করে স্থায়ীভাবে নিবিষ্ট হয়। চিত্তের তখন একটিই অগ্র বা অবলম্বন থাকে। এরই নাম একাগ্র অবস্থান। এই ভূমিতে একমাত্র ধ্যেয় বৃত্তি ছাড়া অন্যসব বৃত্তির নিরোধ হয়। তাই ধ্যেয় বস্তুতে নিবিষ্ট থাকায় একাগ্র ভূমিও চিত্তের নিরুদ্ধাবস্থা নয়। এটি সম্প্রজ্ঞাত সমাধির অবস্থা।

5.নিরুদ্ধ : চিত্তের যে অবস্থায় কোন প্রকার বিষয়াকারবৃত্তি থাকে না, চিত্ত সম্পূর্ণরূপে বৃত্তিহীন হয়, সেই অবস্থাকে বলে নিরুদ্ধভূমিক চিত্ত। নিরুদ্ধ অবস্থায় মনের সমস্ত বিকার নষ্ট হয়ে থাকে। কোন বিষয়ে মনঃসংযোগ না থাকায় সমস্ত চিত্তবৃত্তি রোধ হয় এবং চিত্ত তখন শান্ত ও সমাহিত অবস্থায় বৃত্তিহীন থাকে। চিত্তের সকল প্রকার বৃত্তি নিরুদ্ধ হয়ে কেবলমাত্র সংস্কার থাকে। নিরুদ্ধ ভূমিতে চিত্তের অসম্প্রজ্ঞাত সমাধি হয়। এই সমাধিতে জ্ঞাতৃ জ্ঞেয় ভেদ বিলুপ্ত হয়ে যায়। এই ভূমিতে দ্রষ্টার স্বরূপে অবস্থান হয় – 'তদা দ্রষ্টুঃ স্বরূপেঽবস্থানম্' ।

চিত্তবৃত্তি

বৃত্তি হল পরিণাম বা ফল । সুতরাং চিত্তবৃত্তি হল চিত্তের পরিণাম বা ফল । যোগশাস্ত্রের পরিভাষায় পরিদৃষ্ট চিত্তভাব বা বোধসমূহকেই বৃত্তি বলা হয়। এই বৃত্তিগুলি প্রাথমিকভাবে ক্লিষ্ট ও অক্লিষ্ট ভেদে দ্বিবিধ। যে বৃত্তি কর্মসংস্কারসমূহের দ্বারা ক্লিষ্ট, তাকে ক্লিষ্টবৃত্তি বলে। যে বৃত্তির মূলে বিবেকজ্ঞান থাকে, তাকে অক্লিষ্টবৃত্তি বলে। বিবেকজ্ঞানের দ্বারা অবিদ্যার নাশ হয়। বিবেকজ্ঞানের দ্বারা অবিদ্যা নষ্ট হলে যে বিবেকখ্যাতিরূপ বৃত্তি উৎপন্ন হয়, তা মুখ্য অক্লিষ্টবৃত্তি। যোগমতে ক্লিষ্টবৃত্তির ছিদ্রে অক্লিষ্টবৃত্তি এবং

অক্লিষ্টবৃত্তির ছিদ্রে ক্লিষ্টবৃত্তি উৎপন্ন হয়। যোগশাস্ত্রে পাঁচ প্রকার চিত্তবৃত্তির উল্লেখ পাওয়া যায়। এই পঞ্চপ্রকার বৃত্তি হলো- (১)প্রমাণ (২)বিপর্যয় (৩)বিকল্প (৪)নিদ্রা ও (৫)স্মৃতি। পাতঞ্জলসূত্রের সমাধিপাদে বলা হয়েছে- "প্রমাণ-বিপর্যয়-বিকল্প-নিদ্রা-স্মৃতিয়ঃ"।

1. প্রমাণ : প্রমার করণকে প্রমাণ বলে। যোগ মতে, প্রমাণ তিন প্রকার। যথা-প্রত্যক্ষ, অনুমান, শব্দ বা আগম। - ' প্রত্যক্ষানুমানাগমাঃ প্রমাণানি'।

- **প্রত্যক্ষ :** ইন্দ্রিয় প্রণালীর দ্বারা বাহ্য ও মানস বিষয়ের যে বৃত্তি তাই হল প্রত্যক্ষ। বাহ্যবস্তুর দ্বারা ইন্দ্রিয় উপরঞ্জিত হলে ইন্দ্রিয় প্রণালীর দ্বারা চিত্তে আগত বিষয়ের যে বৃত্তি উৎপন্ন হয় তাকেই প্রত্যক্ষ প্রমাণ বলে। সহজ কথায়, ইন্দ্রিয়ের সাহায্যে যে সাক্ষাৎ জ্ঞান লাভ হয় তাই প্রত্যক্ষ জ্ঞান। প্রত্যক্ষবৃত্তি আবার দুই প্রকার – বাহ্য ও আন্তর । বাহ্যবস্তু যথা – ঘটের সাথে ইন্দ্রিয় ও মনের সংযোগের ফলে চিত্তের যে ঘটজ্ঞান হয় , তা বাহ্যপ্রত্যক্ষ বৃত্তি । মন-রূপ অন্তরিন্দ্রিয়ের দ্বারা চিত্তের যে মানসিক অবস্থা সমূহের, যথা- সুখ-দুঃখের, জ্ঞান বা বৃত্তি হয় তা আন্তঃপ্রত্যক্ষ বৃত্তি ।
- **অনুমান :** দৃষ্টবস্তুর সাহায্যে অদৃষ্ট বস্তুর যে জ্ঞান বা বৃত্তি তা হল অনুমানবৃত্তি ।
- **শব্দ :** কোনো ব্যক্তির বাক্যে শ্রোতার যদি সংশয়হীন নিশ্চয়জ্ঞান উৎপন্ন হয়, তাহলে সেই জ্ঞানকে শব্দ বলা হয়। যথার্থবক্তা বা আপ্তের দ্বারা দৃষ্ট বা অনুমিত বিষয় যখন বাক্যের দ্বারা শ্রোতার প্রমাজ্ঞান উৎপন্ন করে, তখন ওই প্রমা - জ্ঞানকে বলা হয় শব্দ। এককথায় শব্দ শুনে শব্দার্থ - বিষয়ক যে বৃত্তি শ্রোতার চিত্তে উৎপন্ন হয়, তাই হল শব্দ।

2. বিপর্যয় : বিপর্যয় হল সংশয় ও ভ্রান্তজ্ঞান পতঞ্জলি বলেছেন -'বিপর্যয়ো মিথ্যাজ্ঞানমতদ্রূপপ্রতিষ্ঠম্'। ইন্দ্রিয় বৈকল্যের জন্য প্রত্যক্ষজ্ঞান ভ্রান্ত হতে পারে। সাধ্য ও হেতুর সম্বন্ধজ্ঞানের দোষ ঘটলে অনুমানের দোষ হয়। এই ধরনের ভ্রান্ত জ্ঞানকে বলা হয় বিপর্যয়। সোজাকথায় , যে - কোনো প্রকার ভ্রান্ত জ্ঞানই হল বিপর্যয়। যেমন – রজ্জুতে সর্পজ্ঞান।

3. বিকল্প : যোগসূত্রে বলা হয়েছে - 'শব্দজ্ঞানানুপাতী বস্তুশূন্যো বিকল্পঃ-' অর্থাৎ শব্দজ্ঞানানুপাতী : বিষয়ক বৃত্তিই বিকল্প-পদার্থ অবাস্তব ও বস্তুশূন্য অর্থা। এমন অনেক শব্দ বা বাক্য থাকে যাদের অর্থ অনুসারে কোন বস্তু নেই , যদিও সেইসব শব্দ বা বাক্য শ্রবণ করলে চিত্তে একপ্রকার জ্ঞান বা বৃত্তি হয়। এই প্রকার বৃত্তিই হচ্ছে বিকল্পবৃত্তি। যেমন- 'আকাশকুসুম', 'শশশৃঙ্গ' বলে বস্তুত কিছু না থাকলেও ঐ সব শব্দের প্রচলন আছে এবং ঐসব শব্দ শুনে শ্রোতার চিত্তে একপ্রকার বৃত্তিরও উৎপত্তি হয়।

4. নিদ্রা : 'অভাব-প্রত্যয়-আলম্বনাবৃত্তিঃনিদ্রা' অর্থাৎ নিদ্রাকালে জ্ঞানের অভাব-বিষয়ক বৃত্তি বা জ্ঞান হয় বলে নিদ্রাও এক প্রকার চিত্তবৃত্তি। সুষুপ্তি থেকে জেগে উঠে আমরা বলি - গাঢ় ঘুমে ঘুমিয়ে পড়ায় কিছুই জানতে পারিনি, এভাবে আমাদের সুষুপ্তিকালীন অজ্ঞতার স্মরণ হয়। বাস্তবে সুষুপ্তিকালে যদি চিত্তের কোন বৃত্তি না হতো, তবে জাগরণে তার স্মরণ হতো না। অতএব সুষুপ্তিকালে যে বৃত্তিটি ছিল তার নাম নিদ্রাবৃত্তি।

5. স্মৃতি : স্মৃতিও একপ্রকার চিত্তবৃত্তি। 'অনুভূত বিষয় অসম্প্রমোষঃ স্মৃতিঃ' ' অর্থাৎ অতীত অভিজ্ঞতার সংস্কারজনিত বৃত্তি বা জ্ঞানই স্মৃতি। স্মৃতির দ্বারা যেমন ঘটাদি বিষয়ের স্মরণ হয় তেমনি

ঘটাদি বিষয়ের জ্ঞানেরও স্মরণ হয়। আমরা জাগরিত অবস্থায় যা কিছু দেখি বা অনুভব করি, তাদের সংস্কার চিত্তে অবস্থান করে। কোনো উদ্‌বোধকের উপস্থিতিতে সেই সংস্কার চিত্তপটে উদিত হয় এবং পূর্বানুভূত বস্তুর পুনরুদ্রেক ঘটায়। সংস্কার থেকে উৎপন্ন এই সকল চিত্তবৃত্তিই স্মৃতি।

যতপ্রকার চিত্তবৃত্তি হতে পারে সবই উক্ত পাঁচপ্রকার চিত্তবৃত্তির অন্তর্গত। চিত্ত যখন কোন বৃত্তিতে রূপান্তরিত হয় , তখন আত্মার চৈতন্য তাতে প্রতিবিম্বিত হয় এবং ঐ প্রতিফলিত চিত্তবৃত্তিকে তখন আত্মা নিজেরই বিকার বলে মনে করে। যতদিন চিত্তবৃত্তি থাকবে ততদিন আত্মচৈতন্য তাতে প্রতিবিম্বিত হবে এবং বিবেকজ্ঞানের অভাবে চিত্তবৃত্তিকেই আত্মবৃত্তি মনে হবে। ফলে আত্মার নানাবিধ দুঃখভোগ অবশ্যম্ভাবী। এরই নাম বন্ধন। এর থেকে মুক্তি পেতে হলে চিত্তবৃত্তির নিরোধ হওয়া চাই। চিত্তবৃত্তি নিরুদ্ধ হলে আর আত্মার প্রতিফলন হবে না।

পঞ্চক্লেশ

ক্লেশ থেকেই ক্লিষ্ট শব্দের উৎপত্তি। ক্লিষ্ট মানে ক্লেশপ্রাপ্ত। যোগমতে ক্লেশ পাঁচ প্রকার। এই পঞ্চক্লেশ যে বৃত্তিগুলির মধ্যে থাকে , তাদেরই বলা হয় ক্লিষ্টবৃত্তি। ক্লেশগুলি দুঃখদায়ক। এবং যোগমতে সব ক্লেশের মূলেই অবিদ্যা বর্তমান। যোগদর্শনে পঞ্চক্লেশ হল-'অবিদ্যাস্মিতারাগদ্বেষাভিনিবেশাঃ ক্লেশাঃ।'- (পাতঞ্জলসূত্র- ২/৩)অর্থাত্ 1.অবিদ্যা 2.অস্মিতা 3.রাগ 4.দ্বেষ ও 5.অভিনিবেশ। তবে অস্মিতা , রাগ , দ্বেষ ও অভিনিবেশ - এই চারটি ক্লেশের মূল হল অবিদ্যা।

অবিদ্যাঃ অবিদ্যা নিজে ক্লেশ এবং অন্যান্য ক্লেশের প্রসবভূমি। অনাত্মাতেআত্মার, অনিত্যতে নিত্যের জ্ঞান হল অবিদ্যাপ্রসূত। পারমার্থিক ও যোগসাধনসম্বন্ধীয় জ্ঞানের দ্বারা নাশ্য ভ্রান্তিকেই অবিদ্যা বলা হয়ে থাকে। অর্থাৎ যে বস্তু যা নয়, তাকে সেইরূপে জানাই হলো অবিদ্যা।যোগসূত্রে বলা হয়েছে - 'অবিদ্যা ক্ষেত্রমুত্তরেষাং প্রসুপ্ততনুবিচ্ছিন্নোদারানাম্'। অবিদ্যা থেকেই অস্মিতা, রাগ, দ্বেষ এবং অভিনিবেশ উৎপন্ন হয়। এগুলি সকল সময় একভাবে থেকে কখনো প্রসুপ্ত, কখনো সূক্ষ্ম, কখনো বিচ্ছিন্ন এবং কখনো বা উদারভাবে চিত্তে বিরাজিত থাকে।

অস্মিতা : পুরুষ চেতন ভোক্তা আর বুদ্ধি অচেতন ভোগ্য এই উভয়ের অভেদ জ্ঞান কে অস্মিতা ক্লেশ বলা হয়। 'দৃক্‌দর্শনশক্তিঃ একাত্মতৈব অস্মিতা।'- অর্থাৎ : দৃক্‌শক্তি ও দর্শনশক্তি অভেদ নয়, তবু অভেদ বা একাত্মতার জ্ঞানই হলো অস্মিতা। পুরুষ বা আত্মা দৃক্‌শক্তি , বুদ্ধি দর্শনশক্তি। সুতরাং আত্মাকে বুদ্ধির সঙ্গে অভিন্ন বলে মনে করাই হল অস্মিতা। অস্মিতা ক্লেশের ফলে প্রকৃতির গুণবশত যা ঘটে , অহংকারের বশে নিঃসঙ্গ ও উদাসীন পুরুষ বা আত্মা নিজেকে কর্তা ও ভোক্তা বলে মনে করে।

রাগঃ সুখ বা সুখের উপায়ে আসক্তি বা কামনাকে রাগ বলা হয়। যোগসূত্রে বলা হয়েছে -'সুখানুশয়ী রাগঃ।'- অর্থাৎ : সুখানুশয়ী ক্লেশবৃত্তি হলো রাগ। নির্লিপ্ত আত্মাকে অনাত্মা ইন্দ্রিয়ের প্রতি আরোপ করে ইন্দ্রিয়সুখকেই আত্মার সুখ মনে করে লুব্ধ হওয়া এবং তৃষ্ণার্ত হওয়া হল রাগ। অস্মিতা থেকে উৎপন্ন হয় রাগ ক্লেশ। রাগকে তৃষ্ণাও বলা হয়।

দ্বেষঃ দ্বেষ হল রাগের বিপরীত।দুঃখজনক বস্তুর প্রতি যে বিরাগ বা বিতৃষ্ণা, তাকেই দ্বেষ বলা হয়।দ্বেষ দুখঃ বা দুঃখের করাণে যে ক্রোধ হয় তাকে দ্বেষ বলে, অজ্ঞানতাই দুঃখের কারণ।'দুঃখানুশয়ী দ্বেষঃ।'- অর্থাৎ : দুঃখানুশয়ী ক্লেশবৃত্তি হলো দ্বেষ।দ্বেষ হল দুঃখের সাধনগুলির প্রতি প্রতিঘাত ও হননের

ইচ্ছা এবং ক্রোধের অনুভূতি। এখানেও রাগের মতো অনাত্মা ইন্দ্রিয়ের সঙ্গে আত্মার ভ্রান্ত একীকরণ এবং অকর্তা আত্মাকে কর্তাজ্ঞান করার জন্য এই ক্লেশ উৎপন্ন হয়।

অভিনিবেশ: পূর্ব পূর্ব জন্মের মরণদুঃখ অনুভব করে বিজ্ঞ বা অজ্ঞ লোকের যে মৃত্যুভয় হয় তাকেই বলা হয় অভিনিবেশ। পঞ্চম ক্লেশ অভিনিবেশ হলো একপ্রকার সহজাত ক্লেশ। অভিনিবেশ অর্থ মৃত্যুভয়। যোগসূত্রে অভিনিবেশের পরিচয় দিতে গিয়ে যোগসূত্রকার বলেন-'স্বরসবাহী বিদুষোঽপি তথারূঢ়ো অভিনিবেশঃ।'- অর্থাৎ অবিদ্বানের ন্যায় বিদ্বানেরও যে সহজাত ও প্রসিদ্ধক্লেশ, তাই অভিনিবেশ। জগতে সকল প্রকার দুঃখের মধ্যে মৃত্যুভীতিজনক যে দুঃখ , তাই সব থেকে তীব্র। বারবার মরণদুঃখ ভোগ করায় চিত্তে একপ্রকার সংস্কার বা বাসনা বদ্ধমূল হয়। ওই সংস্কারকে স্বরস বলা হয়। এই স্বরসের জন্য জ্ঞানী ও অ - জ্ঞানী সকলেরই মরণের প্রতি একটি ভীতি জন্মায়। এই ভীতিহেতু মরণের প্রতি যে বিতৃষ্ণা- বৃত্তির উদয় হয় , তাকেই অভিনিবেশ বলে। বস্তুত জীবের ' মরণ - অভিজ্ঞতা ' জীবনকালে হয় না। কিন্তু যোগমতে , জন্মান্তরের মরণ - অভিজ্ঞতার সংস্কার জীবের চিত্তে থাকে বলেই মরণ - দুঃখের প্রতি অভিনিবেশ ক্লেশ থাকে।

সহায়ক গ্রন্থপঞ্জী-

- ড. মিহির কুমার চট্টোপাধ্যায় ও ড. চৈতন্য মণ্ডল, প্রণয় পাণ্ডে, শিক্ষার দার্শনিক প্রেক্ষিত, রীতা পাবলিকেশন।
- ড. সমরেন্দ্র ভট্টাচার্য, ভারতীয় দর্শন, বুক সিন্ডকেট প্রাইভেট লিমিটেড, কলকাতা।
- ভারতীয় দর্শন, দেবব্রত সেন, পশ্চিমবঙ্গ রাজ্যপুস্তক পর্ষৎ।
- পাতঞ্জল দর্শন, পশ্চিমবঙ্গ রাজ্য পুস্তক পর্ষৎ।
- স্বামী প্রেমেশানন্দ, পাতঞ্জল যোগসূত্র, উদ্বোধন কার্যালয়, কলকাতা।
- অধ্যাপক যদুপতি ত্রিপাঠী ও ড. অশ্রুলেখা ত্রিপাঠী, ভারতীয় দর্শন পরিচয়, বি.এন্. পাবলিকেশন্, সুব্রত পুস্তকালয়, কলকিতা-৭০০০৭৩ ।