



# महात्मा गाँधी केन्द्रीय विश्वविद्यालय

मानविकी एवं भाषा संकाय  
संस्कृत-विभाग  
एम.ए. द्वितीय सत्र  
प्रश्न पत्र- चतुर्थ  
पाठ्यशीर्षक- योगदर्शनम्  
कोड-SNKT 2004

उपशीर्षक : योगसूत्र में चित्तवृत्ति निरोध के उपाय

प्रस्तुत कर्ता

डॉ.बबलू पाल

सहायक आचार्य

## चित्तवृत्तियों के निरोध के उपाय

- 
- |                                 |    |                            |
|---------------------------------|----|----------------------------|
| चित्तवृत्तियों के निरोध के उपाय | १  | ▶ अभ्यास                   |
|                                 | २  | ▶ वैराग्य                  |
|                                 | ३  | ▶ ईश्वरप्रणिधान            |
|                                 | ४  | ▶ भावना चतुष्टय            |
|                                 | ५  | ▶ प्राणायाम                |
|                                 | ६  | ▶ विषयवती प्रवृत्ति        |
|                                 | ७  | ▶ ज्योतिष्मती              |
|                                 | ८  | ▶ वीतरागविषयकचित्त         |
|                                 | ९  | ▶ स्वप्ननिद्राज्ञानावलम्बन |
|                                 | १० | ▶ यथाभिमतध्यान             |

# योग साधकों की तीन श्रेणियाँ

उत्तम

- ❖ पूर्व जन्म से ही योगमार्ग पर प्रवृत्त हो जाने वाले।
- ❖ वर्तमान में योगसाधना को लक्ष्य तक पहुँचाने के लिए प्रयत्नरत।
- ❖ पूर्वजन्म में संग्रहीत किये गये संस्कारों को भोगने के लिए ही जीवित रहते हैं।
- ❖ अभ्यास और वैराग्य साधन ही इनके लिए पर्याप्त है।
- ❖ जैसे- परमहंस आदि साधक।

मध्यम

- ❖ आत्मबोध की जिज्ञासा से वर्तमान में योगसाधना को आरम्भ करने वाले साधक।
- ❖ ऐसे योगसाधकों के लिए क्रियायोग का मार्ग श्रेयष्कर होता है।
- ❖ क्रियायोग का माध्यम ईश्वर प्रणिधान है। अतः ईश्वर में भक्ति या ईश्वर की शरणागति इनके लिए उपादेय सिद्ध होता है।

अधम

- ❖ ऐसे साधक जिनका चित्त संस्कारों से पूर्णतः मलिन रहता है तथा इस संस्कार रूपी मल को दूर करने की जिनमें प्रबल इच्छा होती है, अधम श्रेणी के साधक कहलाते हैं।
- ❖ इस प्रकार के साधकों के लिए अभ्यास-वैराग्य से भिन्न प्राणायाम आदि उपाय का उपदेश दिया गया है।

## अभ्यास और वैराग्य साधन

महर्षि पतञ्जलि ने अपने योगसूत्र के समाधिपाद में सर्वप्रथम अभ्यास और वैराग्य नामक उपाय को चित्तवृत्ति निरोध के साधन के रूप में प्रस्तुत किया है-

*अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः। योगसूत्र-१/१२*

अर्थात् अभ्यास और वैराग्य के द्वारा उन चित्तवृत्तियों का निरोध सम्भव है।

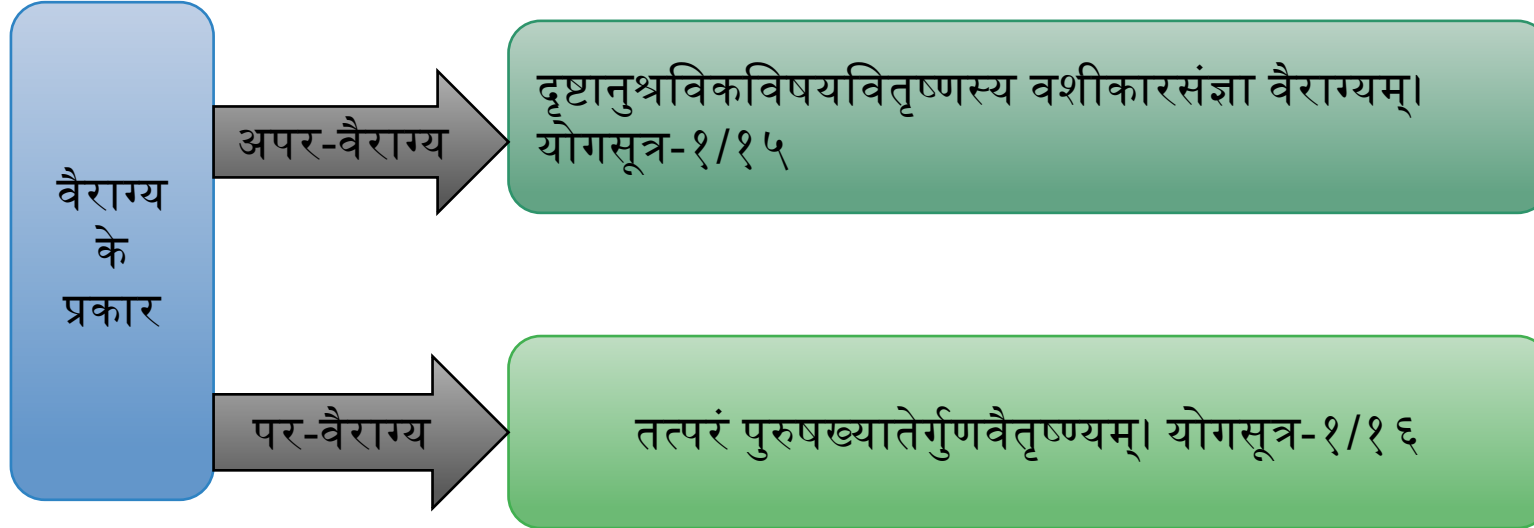
कहने का अभिप्राय यह है कि इन दो प्रकार के साधनों के द्वारा ही असम्प्रज्ञात या निर्बीज समाधि की प्राप्ति की जा सकती है।

ऐसे योग साधक पुरुष जो अपने पूर्वजन्म में ही योगसाधना में लीन हो गये थे किन्तु उनके संस्कारों का पूर्णरूप से नाश नहीं हो पाया था, अतः उन्हीं शेष संस्कारों के भोग के लिए जीवित रहते हैं उनके लिए अभ्यास और वैराग्य साधन ही श्रेष्ठ है। इसके पालन करने से भी उन्हें परमलक्ष्य असम्प्रज्ञात समाधि की प्राप्ति हो जाती है।

## अभ्यास

अभ्यास का लक्षण देते हुए महर्षि पतञ्जलि ने अपने योगसूत्र नामक ग्रंथ में कहा है-  
तत्र स्थितौ यत्र अभ्यासः। योगसूत्र-१/१३  
अर्थात् उन दोनों में चित्त की स्थिरता के लिए प्रयत्न करना ही अभ्यास है।  
स्थिति- (चित्तवृत्ति निरोध का प्रवाह)।  
चित्त का निर्बाध रूप से एकाग्र हो जाना चित्त की स्थिति कहलाती है।  
एकाग्रावस्था में चित्त की राजसिक और तामसिक वृत्तियाँ बन्द हो जाती हैं किन्तु सात्विक  
वृत्ति शेष रह जाती है। चित्त की ऐसी अवस्था को सात्विक एकाग्रता कहते हैं।  
जब योगसाधनों के अनुष्ठान अधिक प्रबल हो जाते हैं तब सात्विक एकाग्रता भी लुप्त हो  
जाती है और साधक असम्प्रज्ञातयोग की स्थिति में आ जाता है।  
अभ्यास भी दृढ अवस्था वाला होना चाहिए, इसका वर्णन करते हुए ग्रंथकार ने कहा है-  
स तु दीर्घकालनैरन्तर्यसत्काराऽऽसेवितो दृढभूमिः। योगसूत्र-१/१४

## वैराग्य



## अभ्यास-वैराग्य से योग की शीघ्रातिशीघ्र सिद्धि

अभ्यास-वैराग्य के पालन की अधिकता से योग की सिद्धि शीघ्र और अतिशीघ्र रूप से सम्भव है। इसका वर्णन करते हुए महर्षि पतञ्जलि कहते हैं-

**तीव्रसंवेगानामासन्नः। योगसूत्र-१/२१**

अर्थात् जिस साधक की योग साधन की गति तीव्र होती है उसे असम्प्रज्ञात समाधि की प्राप्ति शीघ्र ही हो जाती है।

**मृदुमध्याधिमात्रत्वात्ततोऽपि विशेषः। योगसूत्र-१/२२**

## ईश्वरप्रणिधान

महर्षि पतञ्जलि ने अभ्यास और वैराग्य नामक योग साधनों की अपेक्षा ईश्वरप्रणिधान को भी निर्बीज समाधि की प्राप्ति हेतु एक सुगम उपाय बतलाया है-

**ईश्वरप्रणिधानाद्वा। योगसूत्र-१/२३**

उक्त सूत्र को तीन रूपों में समझा जा सकता है-

**वा-** अथवा या इसके अतिरिक्त। अर्थात् अभ्यास और वैराग्य के अतिरिक्त योगसाधन के रूप में ईश्वर की भक्ति भी श्रेष्ठ व सुगम उपाय है।

**प्रणिधान-** ईश्वर की भक्ति या ईश्वर की शरणागति।

**ईश्वर-** जो अनादि, अजन्मा और समस्त पुरुषों में विशिष्ट है। महर्षि पतञ्जलि ने ईश्वर की विशद व्याख्या अपने योगसूत्र नामक ग्रंथ में की है जिसका निरूपण अग्रिम व्याख्या में किया जायेगा।



## ईश्वर का लक्षण

महर्षि पतञ्जलि ने योगसूत्र में ईश्वर का लक्षण करते हुए कहा है-

**क्लेशकर्मविपाकाशयैरपरामृष्टः पुरुषविशेषः ईश्वरः। योगसूत्र-१/२४**

अर्थात् जो क्लेश, कर्म, विपाक और आशय इन चारों सम्बन्धों से रहित हो एवं समस्त पुरुषों में विशिष्ट हो, वह ईश्वर है।

क्लेश, कर्म, विपाक एवं आशय इनसे समस्त जीवों का अनादि सम्बन्ध है, अतः जो इन सम्बन्धों से सर्वथा रहित हो, वह ईश्वर है।

यद्यपि मुक्त पुरुष भी उक्त चारों प्रकार के सम्बन्धों से रहित रहता है किन्तु वह सर्वथा रहित नहीं रहता है, इसलिए वह ईश्वर की श्रेणी में नहीं आता है, क्योंकि मुक्त होने से पूर्व वह क्लेशादि बन्धनों से युक्त रहता है।

क्लेश :

अविद्यास्मितारागद्वेषाभिनिवेशाः क्लेशाः। योगसूत्र-२/३

अविद्या- अविद्या क्षेत्रमुत्तरेषां प्रसुप्ततनुविच्छिन्नोदाराणाम्। योगसूत्र-२/४

अस्मिता – दृग्दर्शनशक्योरेकात्मतेवास्मिता। योगसूत्र-२/६

राग - सुखानुशयी रागः। योगसूत्र, २/७

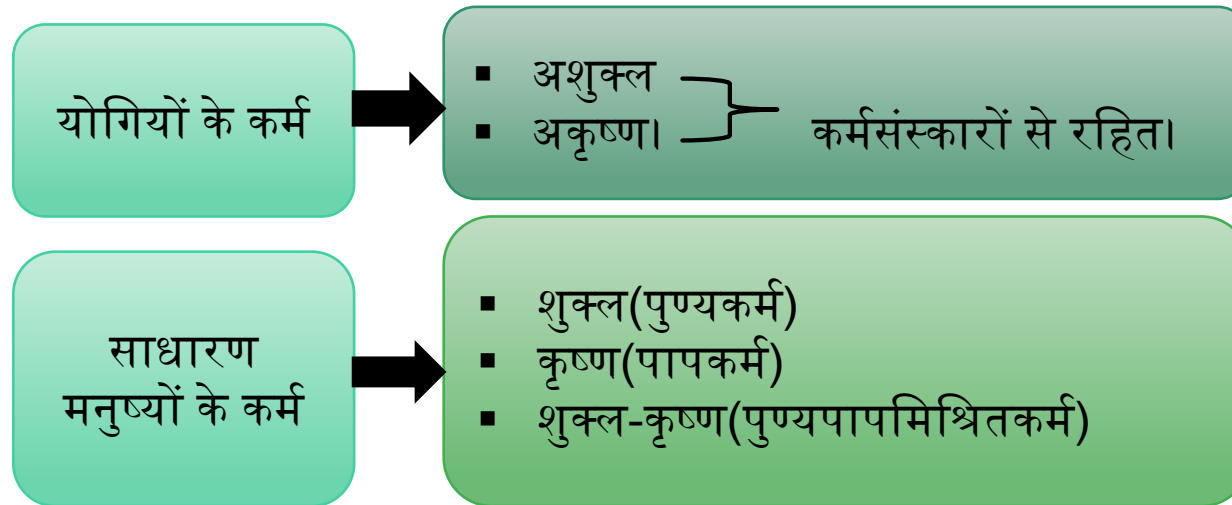
द्वेष - दुःखानुशयी द्वेषः। योगसूत्र, २/८

अभिनिवेश - 'स्वरसवाही विदुषोऽपि तथारूढोऽभिनिवेशः'। योगसूत्र, २/९

कर्म :

*कर्माशुक्लाकृष्णं योगिनस्त्रिविधमितरेषाम्। योगसूत्र-४/७*

अर्थात् योगियों के कर्म अशुक्ल और अकृष्ण होते हैं तथा साधारण पुरुषों के कर्म तीन प्रकार के होते हैं।



## विपाक और आशय

विपाक :

कर्मफल का नाम ही 'विपाक' है।

जन्म के अनुरूप फलभोग की वासनाएँ उत्पन्न होती हैं।

*ततस्तद्विपाकानुगुणानामेवाभिव्यक्तिर्वसिनानाम्। योगसूत्र-४/८*

आशय :

कर्मसंस्कारों का समुदाय 'आशय' कहलाता है। कर्म संस्कारों का वर्णन करते हुए ग्रंथकार कहते हैं-

*जातिदेशकालव्यवहितानामप्यानन्तर्यं स्मृतिसंस्कारयोरेकरूपत्वात्। योगसूत्र-४/९*

## ईश्वर की विशेषता का प्रतिपादन :

ईश्वर के वैशिष्ट्य के प्रतिपादन हेतु महर्षि पतञ्जलि ने कहा है-

तत्र निरतिशयं सर्वबीजम्। योगसूत्र- १/२५

अर्थात् ईश्वर में सर्वज्ञता का बीज अर्थात् ज्ञान निरतिशय है।

जिससे बढ़कर कोई अन्य वस्तु भी हो, अर्थात् जो ज्ञान की अन्तिम सीमा न हो वह सातिशय कहलाता है।

जिससे बढ़कर कोई दूसरी वस्तु न हो वह निरतिशय कहलाता है। ईश्वर ज्ञान की अवधि है अर्थात् ज्ञान की अन्तिम सीमा है। ईश्वर ज्ञान सबसे बढ़कर है, अतः वह निरतिशय ज्ञान है।

ईश्वर की विशिष्टता का अन्य प्रतिपादन-

पूर्वेषामपि गुरुः कालेनानवच्छेदात्। योगसूत्र-१/२६

## ईश्वर का नाम एवं उसके प्रयोग की विधि

### नाम

महर्षि पतञ्जलि ने ईश्वर के नाम और उसके प्रयोग की विधि का वर्णन करते हुए कहा है-

तस्य वाचकः प्रणवः। योगसूत्र-१/२७

अर्थात् उस ईश्वर का नाम प्रणव है। इसी को उपनिषद आदि में 'ऊँकार' कहा गया है।

### ईश्वर नाम के प्रयोग की विधि

तज्जपस्तदर्थभावनम्। योगसूत्र-१/२८

तज्जपः- उस 'ऊँकार' का जप।

तदर्थभावनम्- उसके अर्थ स्वरूप परमेश्वर का चिन्तन।

ईश्वर स्मरण से अन्तरात्मा के स्वरूप का ज्ञान :

महर्षि पतञ्जलि ने अपने योगसूत्र ग्रंथ में बताया है कि ईश्वर के भजन या स्मरण करने से समस्त विघ्नों का स्वतः नाश हो जाता है तथा अन्तरात्मा के स्वरूप का ज्ञान हो जाता है अर्थात् कैवल्य की प्राप्ति हो जाता है- ततः प्रत्यक्चेतनाधिगमोऽप्यन्तरायाभावाश्च। योगसूत्र- १/२९

यह निर्बीज समाधि अर्थात् असम्प्रज्ञात समाधि का सर्वसुगम उपाय है।

महर्षि पतञ्जलि ने चित्त के नौ प्रकार के विक्षेप बताया है, ये चित्त के विक्षेप ही विघ्न कहे गये हैं-

व्याधिस्त्यानसंशयप्रमादालस्याविरतिभ्रान्तिदर्शनालब्धभूमिकत्वानवस्थितत्वानि चित्तविक्षेपास्तेऽन्तरायाः। योगसूत्र-१/३०

अन्य विघ्न- दुःखदौर्मनस्याङ्गमेजयत्वश्वासप्रश्वासा विक्षेपसहभुवः। योगसूत्र- १/३१

उक्त विघ्नों के दूर करने के लिए ईश्वर-प्रणिधान के अतिरिक्त अन्य उपाय-

तत्प्रतिषेधार्थमेकतत्त्वाभ्यासः। योगसूत्र-१/३२

## भावना चतुष्टय

चित्त में राग-द्वेष आदि मलों की विद्यमानता के कारण चित्त स्थिर नहीं हो पाता है और चित्त की अस्थिरता के कारण उसमें सद्विचार नहीं आ पाते, अतः चित्त की मलिनता को दूर करने के लिए महर्षि पतञ्जलि ने भावना चतुष्टय को भी एक सुगम उपाय बतलाया है-

मैत्रीकरुणामुदितोपेक्षाणां सुखदुःखपुण्यापुण्यविषयाणां भावनातश्चित्तप्रसादनम्। योगसूत्र-१/३३





## प्राणायाम

महर्षि पतञ्जलि ने चित्त की निर्मलता का उपाय प्राणायाम को भी स्वीकार किया है। इस सम्बन्ध में उनका कथन है-

**प्रच्छर्दनविधारणाभ्यां वा प्राणस्य। योगसूत्र-१/३४**

अर्थात् प्राण वायु के बार-बार बाहर निकालने और उसे रोके रहने के अभ्यास से भी चित्त में निर्मलता आ जाती है। इससे शरीर की नाडियों का मल भी दूर हो जाता है।

## विषयवती प्रवृत्ति

चित्त की शुद्धि के रूप में विषयवती प्रवृत्ति को भी एक सुगम उपाय के रूप में महर्षि पतञ्जलि ने स्वीकार किया है। इसका वर्णन करते हुए उन्होंने कहा है-

**विषयवती वा प्रवृत्तिरुत्पन्ना मनसः स्थितिनिबन्धिनी। योगसूत्र-१/३५**

अर्थात् विषयवाली प्रवृत्ति उत्पन्न होकर (वह) भी मन की स्थिति को बाँधने वाली हो जाती है।

नैरन्तर्य अभ्यास से साधक को दिव्य तत्त्वों का साक्षात्कार हो जाता है उन दिव्य तत्त्वों का अनुभव करने वाली वृत्ति का नाम विषयवती प्रवृत्ति है।

## ज्योतिष्मती प्रवृत्ति

विशोका ज्योतिष्मती। योगसूत्र- १/३६

## वीतरागविषयक चित्त

चित्त की स्थिरता का अन्य उपाय बतलाते हुए ग्रंथकार ने कहा है-  
वीतरागविषयं वा चित्तम्। योगसूत्र-१/३७

## स्वप्ननिद्राज्ञानावलम्बन

योगसूत्रकार ने स्वप्न और निद्रा के ज्ञान का अवलम्बन करने से भी चित्त की शुद्धि का उपाय बतलाया है-

**स्वप्ननिद्राज्ञानावलम्बनं वा। योगसूत्र-१/३८**

अर्थात् स्वप्न और निद्रा के ज्ञान का अवलम्बन करने वाला चित्त भी स्थिर हो सकता है।

कहने का अभिप्राय यह है कि स्वप्न में किसी अलौकिक अनुभव, जैसे स्वप्न में अपने इष्टदेव का दर्शन हुआ हो तो उसे स्मरण करते हुए तद्रूप में उसका चिन्तन या ध्यान करने से भी चित्त स्थिर हो सकता है।

## यथाभिमतध्यान

पुरुष-बहुत्व के कारण प्रत्येक मनुष्य की अभिरुचियाँ भी भिन्न-भिन्न होती हैं, अतः योगसाधन के रूप में उपदिष्ट जो साधन जिस मनुष्य के लिए सुगम हो वह उस साधन का पालन करते हुए योग के अन्तिम लक्ष्य निर्बीज समाधि अर्थात् असम्प्रज्ञात समाधि की प्राप्ति कर सकता है। इस सन्दर्भ में योगसूत्रकार कहते हैं-

**यथाभिमतध्यानाद्वा। योगसूत्र-१/३९**

धन्यवाद