



## योग में चित्त एवं चित्त की वृत्तियाँ

डॉ. अरुणा लोहिया

पीएच.डी. योग (दर्शनशास्त्र) अतिथि विद्वान, माता जीजाबाई शासकीय स्नातकोत्तर कन्या महाविद्यालय, इन्दौर.



### प्रस्तावना –

महर्षि पतंजलि के अनुसार चित्त ज्ञान का साधन है। इससे वस्तु, प्रदार्थ अथवा दृश्य का साक्षात्कार होता है। चित्त में हमारे अस्तित्व की संपूर्ण कथा है। इसमें हमारे वर्तमान जीवन के साथ पूर्व के भी सभी जन्मों व जीवन का लेखा – जोखा संग्रहित है। भविष्य में होने वाले जीवन व उसके घटनाक्रमों की रूप रेखा भी इसी में है। वर्तमान में हमारे जीवन में जो कुछ भी घटित हो रहा है, भविष्य में जो भी घटित होना है तथा जो घटित हो चुका है वे सभी घटनाओं का बीजारोपण कहीं न कहीं किसी न किसी रूप में चित्त में अवश्य उपस्थित होता है।

चित्त में हमारी स्मृतियों के संस्कार व अच्छे – बुरे कर्म के सभी रूप संग्रहित होते हैं। समय के अनुसार वे कर्म फलीभूत होते हैं, जिसे हम 'भाग्य' शब्द से भलीभांति समझते हैं। चित्त में हमारे जीवन संसार के अर्थ से इति की समूची कथा है।

आधुनिक अर्थों में चित्त को निजी संगणक (पर्सनल कम्प्यूटर) के रूप में मान सकते हैं। जिस तरह कम्प्यूटर में विभिन्न तरह की सूचनाएँ जानकारियों के आंकड़े अनेक –अनेक विधियों के अनुसार संग्रहित होते हैं तथा इसमें इन्टरनेट जैसी कई सुविधाएँ भी होती हैं। इस तरह के संपूर्ण सुविधापूर्ण व आधुनिकतम प्रणाली से युक्त कम्प्यूटर होने के बावजूद इसके उपयोग के लिए प्रयोगकर्ता की आवश्यकता होती है। आधुनिकतम प्रणाली के होने पर भी यह जड़ ही रहता है, चेतन नहीं हो सकता, वैसी ही चित्त की स्थिति है।

चित्त की बहुआयामी क्षमताओं के बावजूद भी वह स्वप्रकाशित नहीं है। जब बाहर के पदार्थ का चित्त में प्रतिबिंब पड़ता है तब दूसरा पुरुष चित्त और उसमें प्रतिबिंबित पदार्थ को जान सकता है, लेकिन चित्त स्वयं अपने स्वरूप को और दृश्य पदार्थ के स्वरूप को एक साथ नहीं जान सकता। जब चित्त प्रतिबिंबित पदार्थ को जानने का प्रयास करता है, उस समय वह अपने को नहीं जान पाता और जब स्वयं को जानने का प्रयास करता है उस समय वह दृश्य पदार्थ को नहीं जान पाता क्योंकि चित्त स्वयं प्रकाशित नहीं है।

□ **चित्त की वृत्तियाँ** – महर्षि पतंजलि के अनुसार चित्त की वृत्तियाँ असंख्य होती हैं उन्हें पाँच श्रेणियों में बाटा गया है। ये सभी वृत्तियाँ क्लिष्ट और अक्लिष्ट दोनों तरह की होती हैं। क्लिष्ट यानी अविद्यादि क्लेशों को पुष्ट करने वाली और योगसाधना में विघ्नरूप होती है तथा दूसरी अक्लिष्ट यानी क्लेशों को क्षय करने वाली और योग साधना में सहायक होती हैं।

**महर्षि पतंजलि ने वृत्तियों को निम्न पाँच श्रेणियों में सूत्र द्वारा प्रस्तुत किया है।**

**सूत्र – प्रमाणविपर्ययविकल्प निद्रास्मृतयः।।**

अर्थ – प्रमाण, विपर्यय विकल्प, निद्रा एवम् स्मृति ये पाँच वृत्तियाँ हैं।”

प्रमाणवृत्तियों के तीन भेद हैं – (1) प्रत्यक्ष प्रमाण (2) अनुमान प्रमाण (3) आगम प्रमाण

(1) **प्रत्यक्ष प्रमाण** – बुद्धि, मन और इन्द्रियों के जानने में आने वाले जितने भी पदार्थ हैं उनका अन्तः करण और इन्द्रियों के साथ बिना किसी व्यवधान के सम्बन्ध होने से जो भ्रान्ति तथा संशयरहित ज्ञान होता है वह प्रत्यक्ष प्रमाणवृत्ति हैं।

(2) **अनुमान प्रमाण** – अप्रत्यक्ष पदार्थ का प्रत्यक्ष दर्शन के सहारे अनुमान से होने वाली प्रमाण वृत्ति है। जैसे – कीचड़ को देखकर पानी बरसने का अनुमान लगाना आदी।

(3) **आगम प्रमाण** – आगम प्रमाण की भी अनुभूति महापुरुषों के वचनों से, वेद एवं शास्त्र द्वारा होती है। जो पदार्थ मनुष्य के अन्तः करण और इन्द्रियों के प्रत्यक्ष नहीं हैं उसका ज्ञान आगम प्रमाण हैं।

(4) **विपर्यय** – विपर्यय का अर्थ विपरित है। किसी भी वस्तु के असली स्वरूप को न समझकर उसे दूसरी ही वस्तु समझ लेना – यह विपरित ज्ञान ही विपर्यय हैं।

(3) **विकल्प** – शब्द को सुनने मात्र से उसके आधार पर बिना दिखे हुए पदार्थ की कल्पना करने वाली वृत्ति विकल्प वृत्ति हैं।

(4) **निंद्रा** – ज्ञान का अभाव, अर्थात् मनुष्य जब निंद्रा में होता है तब किसी भी विषय का ज्ञान नहीं रहता केवलमात्र ज्ञान के अभाव की ही प्रतीति रहती है वह ज्ञान के अभाव का ज्ञान जिस चित्तवृत्ति के आश्रित रहता है वह निंद्रा वृत्ति हैं।

(5) **स्मृति** :- उपरोक्त सभी युक्तियों द्वारा अनुभव में आये हुए विषयों के जो संस्कार चित्त में पड़े हैं उनका किसी विशेष समय में प्रगट हो जाना ही स्मृति है। उपयुक्त चार प्रकार की वृत्तियों के सिवा इस स्मृतिवृत्ति से जो संस्कार चित्त पर पड़ते हैं। उनमें भी पुनः स्मृति वृत्ति उत्पन्न होती हैं।

#### निष्कर्ष :-

योग साधना में चित्त की वृत्तियों का निरोध करना होता है ये सभी उपरोक्त वृत्तियाँ मनुष्य की योगसाधना में बाधा पहुँचाती हैं।

मनुष्य की चित्त की वृत्तियाँ संसार के भौतिक साधनों की तरफ भागती रहती है। ये चित्तवृत्तियाँ जो वासनाओं में उलझी हुई हैं, वे अनेकों जन्मों एवं उसके योनियों के कर्म –संस्कार का प्रतिफल है। बुद्धि एवं मन चित्त की ही अवस्था है। चित्त में ही वासनाओं का भंडार है। महर्षि पतंजलि ने समस्त योग का सार समाधि पाद सूत्र 2 में प्रस्तुत करते हुए कहा है कि चित्त की वृत्तियों का निरोध ही योग है, यह सारभूत सत्य है।

#### संदर्भ ग्रंथ सूची

- (1) योग-दर्शन  
(महर्षि पतंजलिकृत)
- (2) अखण्ड ज्योति
- (3) योग गंगा

#### लेखक

हरिकृष्णदास गोवन्दका

अखण्डज्योति संस्थान  
रविन्द्रनाथ श्रीवास्तव

#### प्रकाशक

गीताप्रेस, गोरखपुर

घीयामंडी, मथुरा  
नवशिला प्रकाशन, नांगलोड़,  
दिल्ली



#### डॉ. अरुणा लोहिया

पीएच.डी. योग (दर्शनशास्त्र) अतिथि विद्वान, माता जीजाबाई  
शासकीय स्नातकोत्तर कन्या महाविद्यालय, इन्दौर.