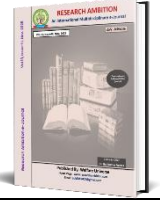




Research Ambition

An International Multidisciplinary e-Journal
(Peer-reviewed & Open Access) Journal home page: www.researchambition.com
ISSN: 2456-0146, Vol. 10, Issue-III, Nov. 2025



योगसूत्र में चित्त निरूपण एवं उसका मनोवैज्ञानिक विश्लेषण

Priyanka Guleria,^{a*}

Dr. Arpita Negi,^{b**}

^aResearch Scholar, Department of Yoga Studies, Himachal Pradesh University Summer Hill Shimla, H.P. (India).

^bAssistant Professor, Department of Yoga Studies, Himachal Pradesh University Summer Hill Shimla, Himanchal Pradesh (India).

KEYWORDS

चित्त, योगसूत्र, पतंजलि, वृत्ति, मानसिक प्रक्रियाएँ, मनोवैज्ञानिक विश्लेषण, ध्यान, आत्म-नियमन, मानसिक स्वास्थ्य।

ABSTRACT

योगसूत्र में चित्त को मानवीय ज्ञान, भावनाओं तथा व्यवहार को संचालित करने वाले आंतरिक तंत्र के रूप में निरूपित किया गया है। पतंजलि चित्त को उसकी विभिन्न वृत्तियों के आधार पर समझाते हैं, जो किसी व्यक्ति की मानसिक अवस्था और मनोवैज्ञानिक कार्यप्रणाली को प्रभावित करती हैं। प्रस्तुत अध्ययन में योगसूत्र में वर्णित चित्त-निरूपण का विश्लेषण मनोवैज्ञानिक दृष्टि से किया गया है। इसमें यह स्पष्ट किया गया है कि मानसिक वृत्तियाँ, आसक्ति, द्वेष तथा संस्कार किस प्रकार व्यक्तित्व-निर्माण, भावनात्मक प्रतिक्रियाओं और व्यवहारिक प्रवृत्तियों को प्रभावित करते हैं। एकाग्रता, नैतिक अनुशासन, सजगता और ध्यान जैसी पतंजलि-प्रदत्त साधनाएँ चित्त की स्थिरता तथा मानसिक संतुलन के लिए प्रभावी उपाय के रूप में उभरती हैं। अध्ययन यह भी दर्शाता है कि यौगिक चित्त-मॉडल आधुनिक मनोविज्ञान की अवधारणाओं से सामंजस्य स्थापित करते हुए मानसिक प्रक्रियाओं की समझ, तनाव-नियमन और संज्ञानात्मक विकारों के निवारण में महत्वपूर्ण योगदान देता है। समग्र रूप से, चित्त का यह यौगिक स्वरूप आत्म-जागरूकता, भावनात्मक संतुलन और समग्र मानसिक स्वास्थ्य के लिए एक सशक्त ढाँचा प्रदान करता है।

योगसूत्र भारतीय दर्शन का एक अत्यंत महत्वपूर्ण ग्रंथ है, जिसका प्रमुख उद्देश्य मनुष्य के चित्त को शुद्ध करके आत्म साक्षात्कार की ओर अग्रसरित करना है। महर्षि पतंजलि ने योगसूत्र में चित्त का निरूपण अत्यंत गहन और वैज्ञानिक रूप से किया है। महर्षि पतंजलि ने मानव जीवन की मानसिक, शारीरिक और आत्मिक स्थिति का सूक्ष्म विश्लेषण करते हुए योग को एक अनुशासन के रूप में इस प्रकार प्रस्तुत किया है “अथ योगानुशासनम्”।¹ योग का उद्देश्य चित्त की चंचल प्रवृत्तियों को स्थिर कर आत्मा की अनुभूति करवाना है। महर्षि पतंजलि ने चित्त को एक मनोवैज्ञानिक संरचना के रूप में दर्शाया है। योगसूत्र में महर्षि पतंजलि ने चित्तवृत्ति के निरोध को योग

कहा है।² अतः योग वह अवस्था है, जिसमें आत्मा अपने स्वरूप में अवस्थित हो जाती है। वह वृत्ति रहित स्थिर चित्त की अवस्था है। इससे आभास होता है कि योग दर्शन में चित्त एक आधारभूत तत्त्व है और योग की अंतिम अवस्था को प्राप्त करने के लिए इसका अत्यंत महत्व है।

चित्त की परिभाषाएँ

वेदांत शास्त्र के अनुसार “मन बुद्धि, चित्त और अहंकार चार अंतःकरण सामान्य को चित्त कहा गया है”।³ सांख्यदर्शन के अनुसार “मन, बुद्धि तथा अहंकार यह तीन अंतःकरण सामान्य को चित्त कहा गया है”।⁴ विज्ञान भिक्षु के अनुसार मन, बुद्धि, चित्त तथा अहंकार

>Corresponding author

*E-mail: priyaraajput46104@gmail.com (Priyanka Guleria).

DOI: <https://doi.org/10.53724/ambition/v10n3.03>

Received 10th Sep. 2025; Accepted 15th Oct. 2025

Available online 30th Nov. 2025

2456-0146 /© 2025 The Journal. Publisher: Welfare Universe. This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

<https://orcid.org/0009-0002-5574-3592>



अंतःकरण के चार भेदों को स्वीकार किया गया है।⁵ महर्षि यास्क के निघण्टु के कोष के अनुसार चेतः और चित्तम् शब्द आते हैं और ये शब्द प्रज्ञा (बुद्धि) के ही पर्यायवाची हैं।⁶

चित्त की पाँच अवस्थाएँ

महर्षि पतंजलि ने योगसूत्र में चित्त की पाँच अवस्थाएँ क्षिप्त, मूढ़, विक्षिप्त, एकाग्र तथा निरुद्ध बताई है।⁷

इन पाँच अवस्थाओं का वर्णन इस प्रकार से है:—

1 क्षिप्त अवस्था

क्षिप्त अवस्था में चित्त रजोगुण प्रधान रहता है और सत्त्व तम गुण दबे रहते हैं। इसमें चित्त अत्यधिक चंचल होता है व निरन्तर अन्यान्य सुख संसाधनों को भोगता रहता है। यह मन की बहिर्मुखी दशा होती है, जिसमें चित्त भिन्न-भिन्न ज्ञानेन्द्रियों के द्वारा सभी दिशाओं में दौड़ता रहता है। ऐसा चित्त लगातार अशांत व अस्थिर बना रहता है। ऐसी अवस्था में चित्त अस्थिर, अशांत एवं विचलित बना रहता है। चित्त की यह क्षिप्त अवस्था मानसिक शक्ति को एकाग्र रूप से कार्य नहीं करने देती परिणामस्वरूप व्यक्ति का मानसिक क्रिया पर नियंत्रण समाप्त हो जाता है। इस स्थिति में व्यक्ति की इन्द्रियाँ, बुद्धि व मन का नियन्त्रण नहीं हो पाता जिससे वह कल्पनाओं, वासनाओं तथा बाहरी निर्देशों के अधीन होकर कार्य करता है।⁸

इन्द्रिय संयम का अभाव होने के कारण मन, राग, द्वेष के वशीभूत हो जाता है, जिससे उसे विविध प्रकार के मानसिक विकार जैसे— चिंता, द्वेष, ईर्ष्या उत्पन्न होते हैं। आधुनिक मनोविज्ञान के दृष्टिकोण से देखा जाए तो यदि व्यक्ति ऐसी अवस्था में सामाजिक रूप से संतुलित व्यवहार बनाए रखे तो उसे सामान्य या स्वस्थ कहा जा सकता है। परन्तु इस अवस्था में देखा जाता है कि प्रायः व्यक्ति मानसिक अस्थिरता, चिंता व भावनात्मक विकारों से प्रभावित रहता है।

2 मूढ़ आस्था

चित्त की इस अवस्था में तमोगुण प्रधान होता है। इस अवस्था में रज तथा सत्त्व गुण दबे हुए रहते हैं अर्थात् मनुष्य निद्रा, तन्द्रा, आलस्य, मोह, भय, भ्रम की स्थिति में होता है। इस अवस्था में मनुष्य की विचार करने की स्थिति उचित प्रकार से कार्य नहीं करती है। परिणामस्वरूप ऐसा व्यक्ति किसी भी विषय, वस्तु का उचित प्रकार से विश्लेषण नहीं कर पाता। मूढ़ अवस्था में मनुष्य विवेक शून्य होने के कारण सही गलत का विचार करने में भी असमर्थ होता है, तथा मोह के अधीन रहता है। इस अवस्था में तम गुण प्रबल रहता है, जिससे यह स्थिति अधम व्यक्तियों की मानी जाती है।⁹

मनोविज्ञान की दृष्टि में यह सामान्य व्यवहार से विचलित व्यक्ति की स्थिति है। जिसका मानसिक स्वास्थ्य पर गम्भीर रूप से प्रभाव पड़ता है। अतः इस अवस्था को असामान्य व्यवहार की गम्भीर विकृत अवस्था भी कह सकते हैं।

3. विक्षिप्त अवस्था

इस अवस्था में सत्त्व गुण की प्रधानता रहती है, जबकि रजस और तमस गुण दबे रहते हैं। सत्त्व के प्रभाव से चित्त अपेक्षाकृत स्थिर, शांत और प्रकाशमान होता है। इस अवस्था में मन स्थिर होकर ज्ञान, धर्म, वैराग्य और ऐश्वर्य की ओर प्रवृत्त होता है।¹⁰

मनुष्य के भीतर काम, क्रोध, लोभ, मोह इत्यादि विकारों का प्रभाव क्षीण हो जाता है और चित्त सत्य एवं आत्म कल्याणकारी विचारों की ओर अग्रसर होता है। इस अवस्था में व्यक्ति में आत्मविश्वास, प्रसन्नता, धैर्य, दया, क्षमा, करुणा और संतोष जैसी उच्च भावनाएँ विकसित होती हैं। सत्त्व गुण की वृद्धि के कारण व्यक्ति का मन आध्यात्मिक पथ की ओर प्रवृत्त रहता है तथा वह शांत, संयमित और विवेकी बनता है। ऐसा व्यक्ति जीवन में संतुलन, सौम्यता और सदाचार का पालन करते हुए समाज के लिए प्रेरणा का स्रोत बनाता है।¹¹

उदाहरण एक व्यक्ति किसी जलती हुई चिता को देखकर

क्षण भर के लिए विचार करता है, कि जीवन अनित्य है और वह विचार करता है कि वह विषय और भोगों का त्याग करेगा। किन्तु कुछ समय के बाद वह पुनः अपनी इच्छाओं और भोगों में लिप्त हो जाता है, इसे ही क्षणिक वैराग्य कहते हैं।

4. एकाग्र अवस्था

योगसूत्र के अनुसार, चित्त की एकाग्र अवस्था मन की सर्वोच्च और शुद्ध अवस्था है। इस स्थिति में चित्त पूर्णतः सत्त्वमय बन जाता है तथा रजोगुण और तमोगुण का प्रभाव समाप्त हो जाता है। वृत्तियों का प्रभाव एक दिशा में केन्द्रित रहता है, जिससे मन स्थिर, शांत और निर्मल हो जाता है। सत्त्व गुण की प्रधानता के कारण चित्त पवित्र, स्वच्छ व स्फटिक मणि के समान निर्मल व पवित्र हो जाता है। इसी अवस्था को एकाग्र अवस्था कहा गया है।¹²

एकाग्र अवस्था में मानसिक विक्षेप और चंचलता समाप्त हो जाती है। व्यक्ति के भीतर शांति, संतुलन, धैर्य, विवेक और स्थिरता उत्पन्न होती है। यह स्थिति न केवल योग की दृष्टि से श्रेष्ठ है, बल्कि मनोविज्ञान के दृष्टिकोण से भी मानसिक स्वास्थ्य की आदर्श अवस्था मानी जाती है।¹³

इस अवस्था में व्यक्ति कर्म, बंधन, क्लेश और मोह से मुक्त होकर आत्म साक्षात्कार की ओर अग्रसर होता है। उसकी चेतना एकत्व का अनुभव करती है। अतः चित्त की एकाग्र अवस्था को योग की पूर्णतः और आत्मज्ञान की दिशा में अग्रसर करने वाली अवस्था माना गया है।¹⁴

5. निरुद्ध अवस्था

चित्त की इस अवस्था में सभी वृत्तियाँ पूर्णतः शांत हो जाती हैं। चित्त में स्थिरता और पूर्ण शांति की स्थापना होती है।

एकाग्र अवस्था में आगे बढ़कर साधक इस स्थिति में आत्मा और चित्त के पूर्ण एकत्व का अनुभव करता है। यह अवस्था ज्ञान की परिपूर्णता और विवेक की चरम

सीमा का प्रतीक है। इस अवस्था में साधक को आत्मा व चित्त की भिन्नता का ज्ञान हो जाता है। इसी कारण इसे “विवेक ख्याति” कहते हैं। विवेक ख्याति भी एक वृत्ति है। इसका निरोध करना आवश्यक है। इस सात्त्विक वृत्ति के निरोध के उपाय को पर वैराग्य कहते हैं। इस अवस्था में अविद्या इत्यादि पंचक्लेश नष्ट हो जाते हैं व चित्त आत्म स्वरूप में स्थित हो जाता है। साधक की इस स्थिति को असम्प्रज्ञात समाधि भी कहते हैं।¹⁵

अतः चित्त की पाँच अवस्थाओं में पहली तीन समाधि के योग्य नहीं हैं परन्तु अन्तिम दो अवस्थाएँ योग के लिए अनिवार्य हैं।¹⁶

अंतिम अवस्थाओं में सत्त्व गुण प्रधान रहता है, अर्थात् इन अवस्थाओं में चित्त में किसी भी प्रकार का अवरोध उत्पन्न नहीं होता। प्रथम तीन अवस्थाओं में भिन्न-भिन्न प्रकार के मानसिक रोग उत्पन्न हो सकते हैं।¹⁷

अतः योग मानव चेतना के गहन स्तरों का शोधन करते हुए, सम्पूर्ण मानसिक स्वास्थ्य का पथ प्रशस्त करता है।

चित्त वृत्तियाँ

मनुष्य के बंधन और मोक्ष का कारण चित्त ही है। जब चित्त सांसारिक भोग विलास में लिप्त रहता है, तब मनुष्य को अपने द्वारा किए गए कर्मों का उपभोग करने के लिए संसार में आना पड़ता है। चित्त जिन-जिन स्थितियों या रूपों में रहता है, वही स्थितियाँ चित्त की वृत्तियाँ कहलाती हैं।

वृत्तिभेद

प्रमाण, विपर्यय, विकल्प, निद्रा तथा स्मृति यह पाँच वृत्तियाँ हैं।¹⁸ चित्त की पाँच प्रकार की वृत्तियों को क्लिष्ट और अक्लिष्ट दो भेदों में विभाजित किया गया है।¹⁹

1 प्रमाण वृत्ति

वह वृत्ति जो प्रमा (ज्ञान) उत्पन्न करवाती है, उसे प्रमाण वृत्ति कहते हैं। योगसूत्र में प्रमाणों की संख्या तीन बताई गई हैं—प्रत्यक्ष, अनुमान तथा आगम।²⁰

(क) प्रत्यक्षप्रमाणवृत्ति

इन्द्रियों के माध्यम से चित्त का बाहरी विषयों अथवा वस्तुओं के संपर्क में आने से जो ज्ञान या अनुभव उत्पन्न होता है, उसे प्रत्यक्ष प्रमाण कहते हैं।²¹

उदाहरण— चक्षु द्वारा बारिश होते हुए देखना।

(ख) अनुमानप्रमाणवृत्ति

अनुमान व्याप्ति पर आधारित होता है। जब दो वस्तुओं के बीच निश्चित सम्बन्ध ज्ञात होता है, तब एक के दर्शन से दूसरों का ज्ञान होता है।²²

उदाहरण—दूर से धुँआँ देखकर यह अनुमान लगाना कि वहाँ आग जल रही होगी।

(ग) आगमप्रमाणवृत्ति

आप्तवक्ता या पुरुष आदि द्वारा प्रत्यक्ष या अपने अनुभव के आधार पर किसी ज्ञान विषय का उपदेश देकर जो सत्यज्ञान उत्पन्न होता है, उसे आगम प्रमाण कहते हैं।²³

उदाहरण—आप्त पुरुष या शास्त्रों के द्वारा दिया गया सत्यज्ञान आगम प्रमाण कहलाता है।

2 विपर्ययवृत्ति

मिथ्या ज्ञान को विपर्यय कहते हैं। विपर्यय वृत्ति में वस्तु का वास्तविक स्वरूप ज्ञात नहीं होता।²⁴

उदाहरण—रस्सी को अंधेरे में साँप समझ लेना।

3 विकल्पवृत्ति

विकल्प वृत्ति शब्द ज्ञान पर आधारित होती है। जिसमें वस्तु का कोई अस्तित्व नहीं होता।²⁵

उदाहरण—स्वर्ग में अपसराएँ, परियों की दुनिया इत्यादि कल्पनाएँ करना।

4. निद्रावृत्ति

जो वृत्ति अभाव के प्रतीति का आलम्बन करती है, उसे निद्रा वृत्ति कहा जाता है अर्थात् जब चित्त जागृत, स्वप्न और विषयक वृत्तियों से रहित होकर तमो गुण के आवरण में लीन हो जाता है, तब जो अज्ञान रूपी स्थिति उत्पन्न होती है, वह निद्रा वृत्ति कहलाती है।²⁶

उदाहरण— वस्तुओं का पूर्ण अभाव होते हुए भी मन में “अभाव का ज्ञान” बना रहना।

5. स्मृति वृत्ति

अनुभव किए गए विषयों का पुनः स्मरण या पुनरावर्तन करना स्मृति वृत्ति कहलाता है अर्थात् किसी वस्तु या अनुभव के पश्चात् उस अनुभव के संस्कार जब पुनः चित्त में प्रकट होते हैं, तो उसे स्मृति कहते हैं।²⁷

उदाहरण

- किसी घटना को देखकर अचानक अपने साथ हुई घटना का स्मरण हो जाना।
- किसी गीत को सुनते ही पुराना दृश्य याद आ जाना।

मनोवैज्ञानिक विश्लेषण

महर्षि पतंजलि द्वारा रचित योगसूत्र न केवल अध्यात्म का आधार है, बल्कि यह मानव मन के गहन विश्लेषण का दार्शनिक एवं मनोवैज्ञानिक अध्ययन भी करता है। इसमें चित्त और उसकी वृत्तियों का जो वर्णन किया गया है, वह मनुष्य मन के आंतरिक संसार की वैज्ञानिक व्याख्या प्रस्तुत करता है। योगसूत्र का मूल उद्देश्य चित्त की वृत्तियों का निरोध करना है। जब चित्त की वृत्तियाँ स्थिर होती हैं, तब व्यक्ति अपने वास्तविक स्वरूप, आत्मा या शुद्ध चेतना का अनुभव करता है। यही अवस्था मन की सर्वोच्च शांति और आत्मसाक्षात्कार की स्थिति होती है।

योगसूत्र चित्त की पाँच वृत्तियों—प्रमाण, विपर्यय, विकल्प, निद्रा व स्मृति जो कि मन की भिन्न क्रियाओं का प्रतिनिधित्व करती हैं। चित्त वृत्तियों का यह वर्गीकरण स्पष्ट करता है कि मन केवल विचारों का संग्रह नहीं, अपितु एक गतिशील चेतना है, जो निरन्तर अनुभव, स्मरण और प्रतिक्रिया में संलग्न रहती है। जब ये वृत्तियाँ विलुप्त होती हैं, तब व्यक्ति अशांत, असंतुलित और मानसिक रूप से पीड़ित होता है। जब अकलिप्त वृत्तियाँ होती हैं तब व्यक्ति शांत, संतुलित और मानसिक रूप से स्वस्थ होता है और उसका चित्त शुद्ध, स्थिर और आत्ममय हो जाता है।

निष्कर्ष

योग सूत्र में वर्णित चित्तवृत्ति निरोध व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक व सामाजिक तथा अध्यात्मिक सभी पक्षों के लिए उपयोगी है। यह मनुष्य को आत्म जागरूकता, मानसिक स्थिरता, सकारात्मक विचार और आंतरिक स्वतंत्रता की दिशा में अग्रसर करता है।

आज के भौतिकतावादी और प्रतिस्पर्धात्मक युग में जहाँ मनुष्य बाहरी सुख-सुविधाओं में उलझकर भीतर से अस्थिर हो चुका है, वहाँ योगसूत्र का यह मनोवैज्ञानिक दर्शन अत्यंत प्रासंगिक है। यह व्यक्ति को अपने अंतर्मन की ओर लौटने, आत्म चिंतन करने तथा जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करने की प्रेरणा देता है। अतः कहा जा सकता है कि योगसूत्र मानव मन की वैज्ञानिक, नैतिक और आध्यात्मिक पक्ष का अद्वितीय ग्रंथ है। इससे यह ज्ञान प्राप्त होता है कि जब चित्त शांत और वृत्तियाँ नियंत्रित हों, तभी जीवन में वास्तविक प्रसन्नता, ज्ञान और आत्मिक स्वतंत्रता सम्भव है। योगसूत्र पूर्णतः मनोवैज्ञानिक व जीवनोपयोगी है।

संदर्भ:

- ¹ पातंजलयोगदर्शनम् डॉ० सुरेशचन्द्र श्रीवास्तव 1/1
- ² योगश्चित्तवृत्ति निरोधः। यो० सू० 1/2
- ³ वेदांत परिभाषा, पृ०, 90
- ⁴ अतःकरण त्रिविध दशधा बाह्यं त्रयस्य विषयाख्यम् सां० का०, 33
- ⁵ चित्तमन्तः करणसामान्यम्। यो० वा०, पृ०, 12
- ⁶ निघण्टुकोष महर्षि यास्क, अ० 3, सू०, 9
- ⁷ पातंजलयोगप्रदीप, गीताप्रेस, पृ० 278
- ⁸ पातंजलयोगप्रदीप, गीताप्रेस, पृ० 276
- ⁹ पातंजलयोगप्रदीप, गीताप्रेस, पृ० 278
- ¹⁰ पातंजलयोगप्रदीप, गीताप्रेस, पृ० 278
- ¹¹ पातंजलयोगप्रदीप, गीताप्रेस, पृ० 278
- ¹² आचार्य बलदेव उपाध्याय, भारतीय दर्शन, पृ० 294
- ¹³ आचार्य बलदेव उपाध्याय, भारतीय दर्शन, पृ० 294
- ¹⁴ पातंजलयोगप्रदीप, गीताप्रेस, पृ० 278।
- ¹⁵ आचार्य बलदेव उपाध्याय भारतीय दर्शन, पृ० 294।
- ¹⁶ आचार्य बलदेव उपाध्याय भारतीय दर्शन, पृ० 294।
- ¹⁷ आचार्य बलदेव उपाध्याय भारतीय दर्शन, पृ० 295।
- ¹⁸ प्रमाण विपर्ययविकल्पनिद्रास्मृतयः। यो० सू० 1/16
- ¹⁹ वृत्तयः पञ्चतथ्यः क्लिष्टाऽक्लिष्टाः। यो० सू० 1/4
- ²⁰ प्रत्यक्षानुमानागमाः प्रमाणानि। यो० सू० 1/7
- ²¹ इन्द्रियप्रणालिकया चित्तस्य बाह्यस्तूपरागात् तद्विषया सामान्यविशेषात्मनाऽर्थस्य विशेषावधारण प्रधाना वृत्ति प्रत्यक्षप्रमाणम्।। योगदर्शन, 1/7 व्यास भाष्य
- ²² अनुमेयस्य तुल्यजतियेस्वनुवृत्तो भित्तजातीयेभ्यो ज्यावृत्तः। सम्बन्धो यस्तद्विषया सामान्याव धारण प्रधाना वृत्तिरनुमानस्य।। व्या० भा०, पृ० 30
- ²³ आप्तेन दृष्टोऽनमितीवार्थः परतः स्वबोधसंकान्तये शब्देनोपदिश्यते। शब्दात् तदर्थविषया वृत्तिः श्रोतुरागम यो० दर्शन 1/7 व्यास भाष्य
- ²⁴ विपर्ययो मिथ्याज्ञानमत्तदूपप्रतिष्ठितम्। यो० सू० 1/8
- ²⁵ शब्दज्ञानानुपाती वस्तुशून्यो विकल्पः। यो० सू० 1/9
- ²⁶ अभावप्रत्ययालम्बना वृत्ति निद्रा। यो० सू० 1/11
- ²⁷ अनुभूतविषयासप्रमोषः। यो० सू० 1/11
