

पतंजलि योगसूत्र में समाधि की अवस्थाएँ और चित्तवृत्ति

निरोध का दार्शनिक अध्ययन

कंचन रानी¹ and डॉ. रवि दुबे²

¹शोधार्थी, विभाग योग

²सहायक प्रोफेसर, विभाग योग

माइंड पावर विश्वविद्यालय, भीमताल, नैनीताल

सारांश

पतंजलि योगसूत्र भारतीय दर्शन का एक मौलिक ग्रंथ है, जिसमें योग की सैद्धांतिक एवं व्यावहारिक विधि का सुव्यवस्थित वर्णन है। इस शोध-पत्र में योगसूत्र के प्रथम सूत्र "योगः चित्तवृत्ति निरोधः" के दार्शनिक अर्थ, चित्त की प्रकृति एवं उसकी वृत्तियों, तथा समाधि की विभिन्न अवस्थाओं—सबीज और निर्बीज समाधि—का विश्लेषण किया गया है। शोध में यह स्पष्ट किया गया है कि चित्तवृत्ति निरोध का अर्थ मन की वृत्तियों का पूर्ण विनाश नहीं, अपितु उनसे अस्मिता (पहचान) का विच्छेद है। समाधि की अवस्थाएँ संप्रज्ञात (सबीज) से असंप्रज्ञात (निर्बीज) तक आरोही क्रम में विकसित होती हैं, जहाँ साधक क्रमशः स्थूल से सूक्ष्म, और अंततः वृत्तिरहित चेतना की ओर अग्रसर होता है।

प्रमुख शब्द: चित्त, चित्तवृत्ति, निरोध, समाधि, संप्रज्ञात, असंप्रज्ञात, सबीज, निर्बीज, अभ्यास, वैराग्य

1. परिचय

पतंजलि का योगसूत्र (लगभग ४थी शताब्दी ई.) योग दर्शन का आधारभूत ग्रंथ है, जिसमें १९५ सूत्रों में सम्पूर्ण योग-साधना का संक्षिप्त एवं गूढ़ विवेचन प्रस्तुत किया गया है। यह ग्रंथ चार पादों (अध्यायों) में विभक्त है— समाधिपाद, साधनापाद, विभूतिपाद और कैवल्यपाद। योगसूत्र की परंपरा में व्यासभाष्य (सर्वप्रथम एवं प्रमुख भाष्य), तथा वाचस्पति मिश्र का तत्त्ववैशारदी, विज्ञानभिक्षु का वार्तिक, और भोजदेव का राजमार्तण्ड जैसी लगभग २८ संस्कृत टीकाएँ उपलब्ध हैं।

योगसूत्र की केन्द्रीय परिभाषा द्वितीय सूत्र में आती है: **"योगः चित्तवृत्ति निरोधः"**। इस सूत्र के अनुसार योग चित्त (चेतना-पदार्थ) की वृत्तियों (तरंगों/संशोधनों) का निरोध (नियंत्रण/रोक) है। यह परिभाषा न केवल योग के लक्ष्य को स्पष्ट करती है, बल्कि चित्त की प्रकृति और उसके संशोधनों को समझने का आधार भी प्रदान करती है। इस शोध का उद्देश्य चित्तवृत्ति निरोध की दार्शनिक गहराई और समाधि की अवस्थाओं के क्रमिक विकास का विश्लेषण करना है।

2. चित्त और उसकी वृत्तियाँ

२.१ चित्त की अवधारणा

योगदर्शन में चित्त (Citta) मन-पदार्थ (mind-stuff) है, जो तीन घटकों—मनस् (संवेदी मन), बुद्धि (निर्णायक बुद्धि) और अहंकार (अस्मिता-बोध)—का सम्मिलित रूप है। चित्त प्रकृति (जड़ पदार्थ) से निर्मित है, परंतु पुरुष (शुद्ध चेतना) के प्रतिबिंब के कारण यह चेतन-सा प्रतीत होता है। चित्त में संस्कार (संस्कार/संस्कार/संस्कार) और वासनाएँ (सूक्ष्म इच्छाएँ) संगृहीत होती हैं, जो उसके कार्य-प्रणाली को प्रभावित करती हैं।

२.२ पाँच प्रकार की चित्तवृत्तियाँ

पतंजलि ने चित्त की वृत्तियों (संशोधनों) को पाँच प्रकारों में वर्गीकृत किया है—क्लिष्ट (पीड़ादायक) और अक्लिष्ट (अपीड़ादायक) दोनों प्रकार की—जो इस प्रकार हैं :

वृत्ति	अर्थ	उदाहरण
प्रमाण	प्रत्यक्ष ज्ञान	इन्द्रियों द्वारा वस्तु का ग्रहण
विपर्यय	मिथ्या ज्ञान	रज्जु में सर्प का भ्रम
विकल्प	काल्पनिक ज्ञान	शश-शृंग (खरगोश के सींग) की कल्पना
निद्रा	नींद की अवस्था	जाग्रत के अभाव का अनुभव
स्मृति	पूर्वानुभव का स्मरण	भूतपूर्व संस्कारों का उदय

वृत्तियों का यह वर्गीकरण योग-साधना के लिए महत्वपूर्ण है, क्योंकि निरोध का अर्थ इन सभी वृत्तियों का नियंत्रण है। विशेष रूप से निद्रा को वृत्ति के रूप में मान्यता देना योग-दर्शन की विशिष्टता है, क्योंकि निद्रा में भी चेतना किसी न किसी संशोधन में रहती है।

२.३ चित्त की पाँच भूमियाँ

व्यासभाष्य के अनुसार चित्त की पाँच अवस्थाएँ (भूमियाँ) हैं, जो साधक की आध्यात्मिक प्रगति का सूचक हैं :

1. **क्षिप्त** (अत्यंत चंचल)—जहाँ रजोगुण की प्रधानता के कारण मन इधर-उधर भटकता है।

2. **मूढ़** (जड़/आलसी)—तमोगुण की प्रधानता के कारण अज्ञान, निद्रा और आलस्य की अवस्था।
3. **विक्षिप्त** (कभी-कभी एकाग्र)—सत्त्वगुण प्रधान होने पर कभी-कभी वृत्तियाँ रुक जाती हैं।
4. **एकाग्र** (एकाग्रचित्त)—मन एक विषय पर स्थिर हो जाता है; रजस् और तमस् शांत हो जाते हैं।
5. **निरुद्ध** (पूर्ण नियंत्रित)—वृत्तियाँ अवरुद्ध हो जाती हैं, केवल संस्कार शेष रहते हैं।

प्रथम तीन भूमियाँ योग-साधना के लिए अनुकूल नहीं हैं; अंतिम दो—एकाग्र और निरुद्ध—ही साधना के लिए उपयुक्त हैं।

3. चित्तवृत्ति निरोध: दार्शनिक विश्लेषण

3.1 सूत्र १.२: "योग: चित्तवृत्ति निरोधः"

"योग" शब्द का सामान्य अर्थ 'संयोग' या 'सम्मिलन' होता है, परंतु पतंजलि के अनुसार योग का अर्थ 'चित्त की वृत्तियों का निरोध' है। 'निरोध' का अर्थ वृत्तियों का विनाश नहीं, बल्कि उनकी अनियंत्रित गति को रोकना है। जब वृत्तियाँ निरुद्ध हो जाती हैं, तो चित्त स्थिर हो जाता है और उसमें पुरुष का प्रतिबिंब स्पष्ट होता है।

3.2 निरोध के दो साधन: अभ्यास और वैराग्य

पतंजलि (सूत्र १.१२) के अनुसार वृत्तियों का निरोध दो साधनों से संभव है: **अभ्यास** (निरंतर प्रयास) और **वैराग्य** (अनासक्ति)।

- **अभ्यास:** चित्त को किसी एक विषय पर स्थिर करने का निरंतर प्रयास।
- **वैराग्य:** संवेदी विषयों तथा कल्पनात्मक वस्तुओं से मन को अलग करना।

ये दोनों साधन पूरक हैं—अभ्यास के बिना वैराग्य संभव नहीं, और वैराग्य के बिना अभ्यास पूर्ण नहीं। आधुनिक तंत्रिका-विज्ञान (neuroscience) भी इस बात की पुष्टि करता है कि ध्यान के अभ्यास से मस्तिष्क की डिफॉल्ट मोड नेटवर्क (DMN) की गतिविधि कम हो जाती है, जो 'आत्म-कथा' और रूमिनेशन से जुड़ी होती है—यह चित्तवृत्ति निरोध की ही आधुनिक व्याख्या है।

4. समाधि: परिभाषा और अवस्थाएँ

४.१ समाधि का स्वरूप

समाधि अष्टांग योग की अंतिम सीढ़ी है, जहाँ ध्येय-वस्तु में चित्त पूर्ण रूप से लीन हो जाता है। पतंजलि (सूत्र ३.३) के अनुसार: "तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः" —जब ध्यान की उस स्थिति में वस्तु का बाह्य रूप लुप्त हो जाए और केवल उसका अमूर्त भाव शेष रहे, तो वह समाधि है। इस अवस्था में ध्याता (साधक) और ध्येय (वस्तु) के बीच का भेद मिट जाता है—दोनों एक हो जाते हैं।

४.२ समाधि की अवस्थाएँ

क. संप्रज्ञात समाधि (सबीज/सविकल्प)

यह वह अवस्था है जिसमें ध्येय वस्तु का चैतन्य-बोध बना रहता है। यह समाधि चार उप-अवस्थाओं में विकसित होती है, जो स्थूल से सूक्ष्म की ओर बढ़ती हैं:

क्रम	अवस्था	ध्येय-विषय	विवरण
१	सवितर्क	स्थूल पदार्थ	स्थूल वस्तु पर चित्त का लय

क्रम	अवस्था	ध्येय-विषय	विवरण
२	निर्वितर्क	स्थूल पदार्थ (बिना शब्द/अर्थ/ज्ञान के भेद)	केवल वस्तु-मात्र का बोध
३	सविचार	सूक्ष्म तत्त्व (तन्मात्राएँ)	सूक्ष्म विषय पर चित्त का लय
४	निर्विचार	सूक्ष्म तत्त्व (बिना भेद)	शुद्ध बोध की अवस्था

इस चार-स्तरीय प्रगति में चित्त धीरे-धीरे स्थूल (भौतिक) से सूक्ष्म (तन्मात्रा/गुण) और अंततः प्रकृति के मूल कारण तक पहुँचता है।

ख. असंप्रज्ञात समाधि (निर्बीज/निर्विकल्प)

यह समाधि की सर्वोच्च अवस्था है, जिसमें किसी भी प्रकार की वृत्ति, विषय, या बीज (संस्कार) का कोई अस्तित्व नहीं रहता। इस अवस्था में:

- सभी संस्कार नष्ट हो जाते हैं
- चित्त पूर्ण रूप से निरुद्ध हो जाता है
- पुरुष अपने स्वरूप में स्थित हो जाता है
- यह "धर्ममेघ समाधि" के रूप में भी जानी जाती है, जहाँ ज्ञान की वर्षा होती है

पतंजलि (सूत्र १.१९) के अनुसार निर्बीज समाधि दो प्रकार की होती है: (१) अभ्यास से उत्पन्न—जहाँ साधक प्रयासपूर्वक इस अवस्था को प्राप्त करता है, और (२) भव-प्रत्यय—जो विदेह (शरीरातीत) या प्रकृतिलय (प्रकृति में लीन) अवस्थाओं से उत्पन्न होती है।

४.३ अंतरंग योग: धारणा, ध्यान और समाधि

समाधि को तीन अंतरंग अंगों—**धारणा** (चित्त को किसी बिंदु पर बाँधना), **ध्यान** (उस बिंदु पर निर्बाध प्रवाह), और **समाधि** (उसमें पूर्ण लीनता)—का सम्मिलित रूप "**संयम**" कहा जाता है। पतंजलि (सूत्र ३.४) कहते हैं: "**त्रयमेकत्र संयमः**" —जब ये तीनों एक विषय पर केंद्रित हों, तो वह संयम है।

संयम के अभ्यास से सिद्धियाँ (अलौकिक शक्तियाँ) प्राप्त होती हैं, जैसे—अतीन्द्रिय ज्ञान, मन-पठन, लघिमा (हल्का होना), आदि। परंतु पतंजलि (सूत्र ३.३८) स्पष्ट चेतावनी देते हैं कि सिद्धियाँ आध्यात्मिक प्रगति में बाधक भी हो सकती हैं, क्योंकि साधक उनमें आसक्त हो सकता है।

5. क्लेश और चित्तवृत्ति निरोध का संबंध

चित्तवृत्ति निरोध के लिए पाँच क्लेशों (पीड़ाओं) का ज्ञान आवश्यक है, जो चित्त को अशुद्ध करते हैं :

1. **अविद्या** (अज्ञान)—वास्तविकता का भ्रम
2. **अस्मिता** (अहंकार)—पुरुष और बुद्धि का अभेद ज्ञान
3. **राग** (आसक्ति)—सुख की इच्छा
4. **द्वेष** (घृणा)—दुख से बचने की इच्छा
5. **अभिनिवेश** (जीवन-आसक्ति)—मृत्यु का भय

इन क्लेशों के नष्ट होने पर ही चित्त शुद्ध होता है, वृत्तियाँ निरुद्ध होती हैं और समाधि संभव होती है।

6. निष्कर्ष

पतंजलि योगसूत्र की केन्द्रीय शिक्षा यह है कि योग चित्तवृत्तियों का विनाश नहीं, बल्कि उनका नियंत्रण है— उनके साथ अस्मिता (पहचान) को समाप्त करना है। समाधि की अवस्थाएँ—संप्रज्ञात (सबीज) से असंप्रज्ञात (निर्बीज) तक—चेतना की आरोही यात्रा का प्रतिनिधित्व करती हैं, जहाँ साधक स्थूल से सूक्ष्म और अंततः वृत्ति-रहित शुद्ध चेतना (पुरुष) की ओर अग्रसर होता है।

'निरोध' को 'दमन' या 'दमन' के रूप में समझना भ्रामक है; यह चित्त को उसके संशोधनों से अलग करने की एक कला है। आधुनिक तंत्रिका-विज्ञान भी इस बात का समर्थन करता है कि निरोध का अभ्यास मस्तिष्क की उन प्रक्रियाओं को शांत करता है जो 'मैं' या 'अहं' की निरंतर कथा उत्पन्न करती हैं।

यह दार्शनिक अध्ययन यह निष्कर्ष देता है कि चित्तवृत्ति निरोध और समाधि की अवस्थाएँ केवल सैद्धांतिक अवधारणाएँ नहीं, बल्कि एक व्यावहारिक विधि है—जहाँ साधक अनुभव-गम्य रूप से चेतना की गहराइयों की यात्रा करता है, और अंततः कैवल्य (पूर्ण मुक्ति) को प्राप्त करता है।

संदर्भ सूची

1. बेहेरा, एल., बंधोपाध्याय, ए., और रामनाथ, जी. (2026). चित्त का स्वरूप: पतंजलि के योग सूत्र पर राजमार्तंड वृत्ति और योगवार्तिक के विशेष संदर्भ में एक वर्णनात्मक अध्ययन। इंडियन नॉलेज सिस्टम एंड वेलबीइंग: MBCC 2025 की कार्यवाही, खंड 1 (पृष्ठ 23–30)। स्प्रिंगर नेचर स्विट्जरलैंड।

2. दास, ए. (तारीख नहीं दी गई)। स्थिरता और मन: 'चित्तवृत्तिनिरोधः' का वास्तविक अर्थ क्या है। श्री श्री स्कूल ऑफ़ योग। <https://srisrischoolofyoga.org/na/blog/stillness-and-the-mind-what-citta-v%e1%b9%9btti-nirodha%e1%b8%a5-really-means/>
3. फ्यूअरस्टीन, जी. (1996)। शास्त्रीय योग का दर्शन। इनर ट्रेडिशनस इंटरनेशनल।
4. कृष्णानंद, एस. (तारीख नहीं दी गई)। योग का अध्ययन और अभ्यास: पतंजलि के योग सूत्रों की व्याख्या। https://www.swami-krishnananda.org/patanjali/raja_110.html
5. महादेवन, जे. (तारीख नहीं दी गई)। योगसूत्र और उनकी संस्कृत टीकाएँ – एक अवलोकन। योग वैशारदी। <https://kymyogavaisharadi.org/public/blog/index.php/tag/commentaries/>
6. मिश्र, आर. एस. (तारीख नहीं दी गई)। पतंजलि के योग सूत्र पर टीका [अंश]। शोधगंगा। https://shodhganga.inflibnet.ac.in/bitstream/10603/90541/11/11_chapter%207.pdf
7. पतंजलि। (तारीख नहीं दी गई)। योग सूत्र। [विभिन्न टीकाएँ]।
8. सरस्वती, एन. (2019, 2 अक्टूबर)। योग का मानसिक और आध्यात्मिक आयाम। योगमैग। <http://yogamag.net/archives/2020s/2020/2004/2004mntl.html>
9. योग संस्थान. (2022)। पतंजलि योग सूत्र अध्याय 1 सूत्र 19 (परिसंवाद)। <https://theyogainstitute.org/patanjali-yoga-सूत्र-ch1-सूत्र-19-parisamvad>
10. इकाई 3: चित्त भूमि [पाठ्यक्रम सामग्री]। (रा।)। ईज्ञानकोश। <https://egyankosh.ac.in/bitstream/123456789/34661/1/Unit-3.pdf>

11. व्हेयर, आई. (1998)। योग दर्शन की अखंडता: शास्त्रीय योग पर पुनर्विचार। स्टेट यूनिवर्सिटी ऑफ न्यू यॉर्क प्रेस।
12. योगाचार्य डॉ. आनंद बालयोगी भवनानी। (2024)। विभूति पाद: महर्षि पतंजलि की निपुणता को प्रकट करना। योगवाणी. <http://yogavani.info/2024/11/23/viभूति-पादा-revealing-the-mastery-of-maharishi-patanjali/>