National Journal of
Hindi & Sanskrit Research

ISSN: 2454-9177
NJHSR 2025; 1(62): 202-206
© 2025 NJHSR
www.sanskritarticle.com

डॉ० दीपक कुमार पाठक
सहा० आचार्य-संस्कृत विभाग,
नेहरु महाविद्यालय, ललितपुर,
उत्तर प्रदेश, भारत, 284403

.

Correspondence:
डॉ० दीपक कुमार पाठक
सहा० आचार्य-संस्कृत विभाग,
नेहरु महाविद्यालय, ललितपुर,
उत्तर प्रदेश, भारत, 284403

योग दर्शन में 'चित्तवृत्ति निरोध' की प्रासंगिकता : एक दार्शनिक अनुशीलन

डॉ० दीपक कुमार पाठक

सारांश (Abstract)

योगदर्शन में प्रतिपादित "योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः" (1.2) सूत्र सम्पूर्ण योग-दर्शन का मूलाधार है। योग का लक्ष्य केवल शारीरिक स्वास्थ्य या ध्यानाभ्यास नहीं, बल्कि चित्त की चञ्चल वृत्तियों का निरोध कर पुरुषस्वरूप की अनुभूति है। प्रस्तुत शोधपत्र में चित्त, वृत्ति तथा निरोध की संकल्पना का दार्शनिक विश्लेषण करते हुए इसकी शास्त्रीय, आध्यात्मिक एवं समकालीन प्रासंगिकता का विवेचन किया गया है। सांख्य-योग के संबंध, व्यासभाष्य, गीता तथा उपनिषदों के आलोक में चित्तवृत्ति निरोध के स्वरूप का विश्लेषण किया गया है।

कुंजी शब्द : योगदर्शन, चित्त, वृत्ति, निरोध, समाधि, पुरुष, कैवल्य

भूमिका

भारतीय दर्शन परंपरा में योगदर्शन का विशिष्ट स्थान है। षड्दर्शनों में योग का प्रतिपादन महर्षि पतंजलि द्वारा हुआ। योग का मूल सूत्र है — **योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः**।[1] यह सूत्र योगदर्शन की सम्पूर्ण तत्त्वमीमांसा का केन्द्रबिंदु है। यहाँ तीन शब्द अत्यंत महत्वपूर्ण हैं—

1. चित्त
2. वृत्ति
3. निरोध

इन तीनों की सम्यक् व्याख्या के बिना योगदर्शन का लक्ष्य स्पष्ट नहीं हो सकता।

योगदर्शन का दार्शनिक आधार

सांख्य-योग संबंध में प्रकृति-पुरुष द्वैत का प्रतिपादन मिलता है। योग दर्शन उसी सांख्य तत्त्वमीमांसा को साधना-पद्धति के माध्यम से व्यावहारिक रूप देता है। सांख्य में 25 तत्त्व माने गए हैं — प्रकृति, महत् (बुद्धि), अहंकार, मन, इन्द्रियाँ आदि। योग इन तत्त्वों में विशेष रूप से चित्त को साधना का केन्द्र बनाता है। व्यासभाष्य में कहा गया है — **चित्तं नाम अन्तःकरणम्**।[2] अर्थात् बुद्धि, अहंकार और मन का सामूहिक रूप चित्त है।

चित्त की परिभाषा

योगसूत्र 1.2 के अनुसार योग का लक्ष्य चित्तवृत्तियों का निरोध है। व्यासभाष्य में चित्त को प्रकृति का विकार कहा गया है — **प्रकृतिविकारः चित्तम्**।[3] चित्त त्रिगुणात्मक है — सत्त्व, रजस् और तमस्।
इन गुणों के प्रभाव से चित्त की स्थिति परिवर्तित होती रहती ह

चित्त की अवस्थाएँ

योगभाष्य में चित्त की पाँच अवस्थाएँ बताई गई हैं—

1. क्षिप्त
2. मूढ
3. विक्षिप्त
4. एकाग्र
5. निरुद्ध

इनमें "निरुद्ध" अवस्था ही योग का लक्ष्य है।

वृत्ति की संकल्पना

योगसूत्र में कहा गया है — **वृत्तयः पञ्चतय्यः क्लिष्टाक्लिष्टाः।**[4] पाँच प्रकार की वृत्तियाँ हैं —

1. प्रमाण
2. विपर्यय
3. विकल्प
4. निद्रा
5. स्मृति

प्रमाण विपर्यय विकल्प निद्रा स्मृतयः।[5] इन वृत्तियों के माध्यम से चित्त निरंतर परिवर्तित होता रहता है।

निरोध का दार्शनिक अर्थ

निरोध का अर्थ केवल दमन (suppression) नहीं है। व्यासभाष्य में निरोध को "**अभाव-प्रत्यय**" के रूप में समझाया गया है — **तस्य निरोधः सर्ववृत्तिनामभावः।**[6] अर्थात् चित्त की समस्त वृत्तियों का लय ही निरोध है। योगसूत्र (1.3) कहता है — **तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम्।**[7]जब वृत्तियाँ शांत हो जाती हैं, तब पुरुष अपने स्वरूप में स्थित होता है।

चित्तवृत्ति निरोध की आध्यात्मिक प्रासंगिकता

आत्मसाक्षात्कार

यत्रोपरमते चित्तं निरुद्धं योगसेवया।[8] अर्थात यहाँ भी चित्त-निरोध को आत्मानुभूति का साधन बताया गया है।

उपनिषदों में वर्णन

कथोपनिषद में मन-निग्रह पर सर्वाधिक जोर दिया गया है —

यदा पञ्चावतिष्ठन्ते ज्ञानानि मनसा सह।
बुद्धिश्च न विचेष्टते तामाहुः परमां गतिम्।।[9]

अर्थात जब पांचों इंद्रियाँ (ज्ञानेंद्रियाँ) मन सहित स्थिर हो जाती है और बुद्धि भी चेष्टा नहीं करती मल अवस्था को परम गति अर्थात परमात्मा साक्षात्कार की अवस्था कहा जाता है।

समाधि और चित्तवृत्ति निरोध

योगसूत्र के सूत्र में योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः के द्वारा महर्षि पतञ्जलि का मत हैं कि चित्त की वृत्तियों (प्रमाण, विपर्यय, विकल्प, निद्रा, स्मृति – 1.5– 1.11) का निरोध ही योग है। योग में निरोध से तात्पर्य पूर्ण विनाश नहीं, अपितु चित्त की चेष्टाओं का उपशमन/अवस्थान है। जब वृत्तियाँ शांत होती हैं, तब— **तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम्।**[10] अर्थात् आत्मा अपने स्वरूप में स्थित होता है। पतञ्जलि के अनुसार — निरोध के द्वारा पुरुष का स्वरूप प्रकाशित होता है। व्यास (योगभाष्य) कहते हैं— "योगः समाधिः" — योग और समाधि वस्तुतः अभिन्न हैं। आदि शंकराचार्य के अनुसार (उपनिषद्-भाष्य) समाधि आत्मसाक्षात्कार की स्थिति है।

समाधि-

योग में समाधि से आशय सम्यक् आधानं मनसः — चित्त का एकाग्र, पूर्ण रूप से विषय में स्थित होना। योगसूत्र (1.17– 1.18) में समाधि के प्रकार बताए गए हैं—

(क) **सम्प्रज्ञात समाधि**[11]- वितर्क-विचार-आनन्द-अस्मिता रूप से युक्त समाधि। यहाँ सूक्ष्म वृत्ति का अंश रहता है।

(ख) **असम्प्रज्ञात समाधि**[12]- केवल संस्कार शेष रहता है; वृत्तियाँ पूर्णतः शान्त।यह वृत्ति-निरोध की उच्चतम अवस्था है।

आधुनिक सन्दर्भ में प्रासंगिकता

आज की तनावपूर्ण जीवनशैली में चित्त अत्यंत विक्षिप्त है। योग की ध्यान-पद्धति मानसिक संतुलन प्रदान करती है। आधुनिक मनोविज्ञान में mindfulness और cognitive control की जो अवधारणाएँ हैं, वे योग के चित्तनिरोध सिद्धांत से अत्यंत समीप हैं।

चित्तवृत्ति निरोध का शास्त्रीय एवं दार्शनिक विश्लेषण

व्यासभाष्य में चित्तवृत्ति निरोध पर आचार्य व्यास द्वारा रचित भाष्य योगदर्शन का प्राचीनतम अधिकृत व्याख्यान है। व्यास चित्त की प्रकृति का वर्णन करते हुए कहते हैं— **चित्तं नाम त्रिगुणात्मकं प्रकृतिविकारः।** चित्त सत्त्व, रजस् और तमस् से युक्त है। जब रजस् और तमस् का अतिक्रमण होता है और सत्त्व की प्राधान्यता होती है, तब चित्त शुद्ध और एकाग्र बनता है। व्यासभाष्य के अनुसार निरोध का अर्थ है— **निरोधो नाम वृत्तीनामप्रवृत्तिः।** अर्थात् वृत्तियों का प्रवाह रुक जाना ही निरोध है। यह दमन (suppression) नहीं, बल्कि संस्कार-क्षय के माध्यम से प्राप्त स्थायी शान्ति है।

चित्तवृत्ति निरोध और समाधि

वितर्कविचारानन्दास्मितारूपानुगमात्संप्रज्ञातः।[13] संप्रज्ञात समाधि में अभी सूक्ष्म वृत्तियाँ विद्यमान रहती हैं। परन्तु सूत्र संख्या 1.18 में कहा गया— **वीर्यप्रत्ययाभ्यासपूर्वः संस्कारशेषोऽन्यः।** यह असंप्रज्ञात समाधि है, जहाँ वृत्तियाँ लीन हो जाती हैं और केवल संस्कार शेष रहते हैं। यह अवस्था ही चित्तवृत्ति निरोध का चरम बिन्दु है।

चित्तवृत्ति निरोध और कैवल्य

पुरुषार्थशून्यानां गुणानां प्रतिप्रसवः कैवल्यं स्वरूपप्रतिष्ठा वा चितिशक्तेरिति।[14] यहाँ कैवल्य का अर्थ है — गुणों का प्रतिप्रसव

(प्रकृति में लय) और चितिशक्ति का अपने स्वरूप में स्थित होना। चित्तवृत्ति निरोध के बिना कैवल्य संभव नहीं।

सांख्य और योग में निरोध की अवधारणा

योगसूत्र में मुक्ति को विवेकख्याति कहा गया है— **तस्य हेतुरविद्या। तदभावात्संयोगाभावो हानं तद्दृशेः कैवल्यम्।**[15] योग उसी विवेकख्याति को साधना द्वारा प्राप्त करने का मार्ग बताता है। अतः सांख्य सैद्धान्तिक है, योग व्यावहारिक।

वेदान्त से तुलनात्मक अध्ययन

अमृतबिन्दु उपनिषदमें ब्रह्मज्ञान को मोक्ष का साधन माना गया है। अद्वैत वेदान्त में मनोनाश या मनोलय की चर्चा मिलती है। कहते हैं— **मन एव मनुष्याणां कारणं बन्धमोक्षयोः।**[16] यह उक्ति चित्तवृत्ति निरोध की ही प्रतिध्वनि है। योग में निरोध साधना-प्रधान है, जबकि वेदान्त में ज्ञान-प्रधान।

बौद्ध दर्शन से तुलना

बौद्ध चिंतन परम्परा द्वारा प्रतिपादित चित्त-शुद्धि की प्रक्रिया अष्टाङ्गिक मार्ग में वर्णित है। बौद्ध विपश्यना में **"चित्तानुपश्यना"**[17] का विचार योग के चित्तनिरोध से साम्य रखता है। परंतु भेद यह है कि योग में पुरुष की सत्ता स्वीकार है, जबकि बौद्ध दर्शन अनात्मवाद का समर्थन करता है।

भगवद्गीता में चित्त-निरोध

श्रीमद्भागवदगीता में स्पष्ट रूप से चित्त-निग्रह का निर्देश है- **यतो यतो निश्चरति मनश्चञ्चलमस्थिरम्। ततस्ततो नियम्यैतदात्मन्येव वशं नयेत्॥**[18] **असंशयं महाबाहो मनो दुर्निग्रहं चलम्। अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते॥**[19] अर्थात जब जब ये चंचल मन वासनाओं (पूर्वसंस्कारों) तथा विषयों में आसक्त होकर भटक जाता है तब साधक को यत्नपूर्वक, संयम के साथ नैरंतर्य (continuity) और दीर्घकाल (long duration) आत्मचिंतन में लगाना चाहिए इसे ही अभ्यास (आत्मविचार की पुनरावृत्ति) और वैराग्य (विषय-विरक्ति) कहा गया है। इसी "अभ्यास" और "वैराग्य" को योगसूत्र के साधनपाद में **अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः**[20] सूत्र से स्पष्ट है की चित्तवृत्तियों का निरोध अभ्यास और वैराग्य से ही होता हैं।

चित्तवृत्ति निरोध की साधना-पद्धति

अभ्यास के द्वारा चित्त को बार बार एक ही लक्ष्य में स्थापित होकर निरंतर प्रयास करना तथा वैराग्य के द्वारा विषय भोगों के प्रति आसक्ति का क्षय, अनित्यता का विवेक से ही चित्तवृत्तियों का निरोध होता है। वास्तुतः चित्तवृत्ति निरोध अष्टाङ्ग योग से ही सम्भव है—

1यम- अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रमहचर्य, अपरिग्रह।
2नियम- शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय, ईश्वरप्राणिधन।
3आसन- स्थिर और सुखद आसन (स्थिरता से मन स्थिर होता है)।
4प्राणायाम- श्वास-नियंत्रण से चित्त की शुद्धि।
5प्रत्याहार- इंद्रियों को विषयों से हटाकर भीतर लाना है।
6धारणा- एक बिन्दु पर मन को स्थिर करना।
7ध्यान- निरंतर एकाग्र प्रवाह।
8समाधि- चित्तवृत्तियों का पूर्ण लय।

इस साधना पद्धति का उद्देश्य चित्त को क्रमशः शुद्ध और स्थिर करना है।

आधुनिक जीवन में प्रासंगिकता

आधुनिक जीवन अत्यधिक व्यस्त, प्रतिस्पर्धात्मक और तनावपूर्ण हो गया है। तकनीकी प्रगति, आर्थिक दबाव, सामाजिक अपेक्षाएँ और निरन्तर सूचना-प्रवाह के कारण मनुष्य का मन चंचल और अशांत रहता है। ऐसी स्थिति में योग की ध्यान-पद्धति अत्यन्त प्रासंगिक सिद्ध होती है। योगसूत्र में महर्षि पतञ्जलि ने कहा है— "योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः", अर्थात् चित्त की वृत्तियों का निरोध ही योग है। ध्यान के माध्यम से मन को एकाग्र और स्थिर किया जाता है, जिससे मानसिक संतुलन विकसित होता है।

नियमित ध्यान से तनाव, चिंता और अनिद्रा में कमी आती है। यह एकाग्रता, स्मरणशक्ति और निर्णय-क्षमता को बढ़ाता है। डिजिटल युग में, जहाँ व्यक्ति निरन्तर मोबाइल और सोशल मीडिया से जुड़ा रहता है, ध्यान मन को विश्राम और स्पष्टता प्रदान करता है। कार्यस्थल पर भी ध्यान रचनात्मकता और भावनात्मक संतुलन को सुदृढ़ बनाता है।

ध्यान केवल मानसिक ही नहीं, शारीरिक स्वास्थ्य के लिए भी लाभकारी है; यह रक्तचाप नियंत्रित करने और हृदय-स्वास्थ्य सुधारने में सहायक है। इस प्रकार योग की ध्यान-पद्धति आधुनिक जीवन की जटिलताओं के बीच आन्तरिक शांति और संतुलन प्राप्त करने का प्रभावी साधन है।

चित्तवृत्ति निरोध का मनोवैज्ञानिक विश्लेषण

मनोवैज्ञानिक दृष्टि से देखें तो "चित्त" मानव-मन की संपूर्ण मानसिक क्रियाओं—विचार, भावनाएँ, स्मृति, कल्पना और अहंभाव—का समुच्चय है, जबकि "वृत्ति" उन मानसिक तरंगों या प्रतिक्रियाओं को सूचित करती है जो बाहरी और आन्तरिक उद्दीपनों के कारण उत्पन्न होती हैं। "निरोध" का अर्थ दमन नहीं, बल्कि सजग नियंत्रण और संतुलन है।

आधुनिक मनोविज्ञान के अनुसार मन निरन्तर विचार-प्रवाह में रहता है। यह प्रवाह यदि अनियंत्रित हो जाए तो तनाव, चिंता और अवसाद जैसी समस्याएँ उत्पन्न होती हैं। चित्तवृत्ति निरोध की प्रक्रिया व्यक्ति को अपने विचारों का साक्षी बनने की शिक्षा देती है। जब साधक ध्यान के माध्यम से अपने मन को देखता है, तो वह विचारों से तादात्म्य न करके उन्हें केवल अनुभव करता है। इससे आत्म-जागरूकता (self-awareness) बढ़ती है और भावनात्मक नियंत्रण विकसित होता है।

मनोवैज्ञानिक विश्लेषण यह भी दर्शाता है कि अभ्यास (repeated attention training) से मस्तिष्क की एकाग्रता-क्षमता बढ़ती है तथा वैराग्य (detachment) से अनावश्यक आसक्ति और भावनात्मक प्रतिक्रियाएँ कम होती हैं। इससे मानसिक लचीलापन (psychological resilience) विकसित होता है। इस प्रकार चित्तवृत्ति निरोध केवल आध्यात्मिक साधना नहीं, अपितु मानसिक स्वास्थ्य और व्यक्तित्व-विकास का वैज्ञानिक उपाय भी है।

चित्तवृत्ति निरोध का मनोवैज्ञानिक विश्लेषण में चित्त को वृत्तियों का आश्रय कहा गया है। यदि आधुनिक मनोविज्ञान की भाषा में कहें तो चित्त "consciousness-field" या "mental processing system" के तुल्य है। **वृत्तिसारूप्यमितरत्र।**[21] अर्थात जब निरोध नहीं होता, तब द्रष्टा वृत्तियों के साथ तादात्म्य कर लेता है। यही मानसिक तनाव, भ्रम और दुःख का कारण है। आधुनिक मनोविज्ञान के अनुसार भी "cognitive identification" ही भावनात्मक विक्षेप का मूल कारण है। योग का चित्तनिरोध इस तादात्म्य को समाप्त करता है।

क्लेश और चित्तवृत्ति

अविद्यास्मितारागद्वेषाभिनिवेशाः क्लेशाः।[22] अर्थात ये क्लेश चित्तवृत्तियों को उत्पन्न करते हैं।

विशेषतः "अविद्या" को मूल कारण बताया गया है— **अविद्या क्षेत्रमुत्तरेषां प्रसुप्ततनुविच्छिन्नोदाराणाम्।**[23] अर्थात अविध्या (मूल अज्ञान) ही अन्य चार क्लेशों (अस्मिता, राग, द्वेष, अभिनिवेश) का क्षेत्र अर्थात कारण है, जो कभी प्रसुप्त (सुप्त), कभी तनु (सूक्ष्म), कभी विच्छिन्न (रुका हुआ) और कभी उदार (प्रबल) रूप में प्रकट होते है। चित्तवृत्ति निरोध के बिना क्लेशों का क्षय संभव नहीं।

संस्कार और निरोध

संस्कार वे सूक्ष्म प्रभाव (impressions) हैं जो हमारे कर्म, अनुभव और विचार चित्त में छाप के रूप में छोड़ जाते हैं। ये भविष्य के व्यवहार, प्रवृत्ति और वृत्तियों को प्रभावित करते हैं। समाधि से उत्पन्न संस्कार अन्य संस्कारों को रोकते हैं। यह मानसिक पुनर्गठन (mental restructuring) का सिद्धांत है-। जब साधक निर्विचार/निर्बीज समाधि की अवस्था में पहुंचता, तब जो शुद्ध ज्ञान उत्पन्न होता है, उससे ही संस्कार विशेष उत्पन्न होता है **तज्जः संस्कारोऽन्यसंस्कारप्रतिबन्धी।**[24]

ततस्तद्विपाकानुगुणानामेवाभिव्यक्तिर्वासनानाम्।[25] अर्थात् शुक्ल (शुभ), कृष्ण (अशुभ) और मिश्र कर्मो का एक विशेष विपाक (फल) होता है। उसी फल के अनुकूल संस्कारों के अनुसार वासनाएँ प्रकट होती हैं। समस्त वासनाएं एक साथ प्रकट नहीं होती है, अपितु परिस्तिथि और कर्मफल के अनुसार ही उनका उदय होता है। चित्तवृत्ति निरोध संस्कार-क्षय की प्रक्रिया है।

ध्यान-प्रक्रिया और चित्त का स्थिरीकरण

अष्टाङ्गयोग के अंतिम तीन अंग—

1. धारणा- धारणा (Concentration) **देशबन्धश्चित्तस्य धारणा।**[26] चित्त को किसी एक देश (स्थान/विषय) में स्थिर करना धारणा है। उदाहरण — भ्रूमध्य, हृदय, श्वास, मंत्र आदि पर मन को टिकाना। यह प्रारम्भिक एकाग्रता है।

2. ध्यान- ध्यान (Meditative flow) **तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम्।**[27] जब उसी विषय में विचारों का प्रवाह निरन्तर और अखण्ड हो जाए, तो वह ध्यान है। यह धारा के समान अविच्छिन्न प्रवाह है।

3. समाधि- समाधि (Absorption) **तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः।**[28] जब साधक का चित्त अपने स्वरूप को भूलकर केवल विषय का ही प्रकाश करे, तो वह समाधि है। यह पूर्ण तल्लीनता की अवस्था है।

इनमें तीनों का एक ही विषय में संयुक्त और परिपक्व अभ्यास "संयम" कहा गया है। **त्रयमेकत्र संयमः।** संयम के माध्यम से चित्त का पूर्ण एकाग्रीकरण होता है। संयम योग की सूक्ष्म वैज्ञानिक प्रक्रिया है, जिसके माध्यम से मनुष्य बाह्य ज्ञान से ऊपर उठकर अन्तर्ज्ञान प्राप्त करता है। यह केवल सिद्धि प्राप्ति का साधन नहीं, बल्कि अन्ततः कैवल्य (मुक्ति) का मार्ग है।

समकालीन वैज्ञानिक समर्थन

योग का समकालीन वैज्ञानिक समर्थन आज विश्व-स्तर पर स्पष्ट रूप से स्थापित हो चुका है। आधुनिक न्यूरो-विज्ञान में ध्यान से मस्तिष्क की संरचना में परिवर्तन सिद्ध हुआ है। "Neuroplasticity" सिद्धांत योग के संस्कार-प्रतिबन्ध सिद्धांत से साम्य रखता है। प्राचीन भारतीय परंपरा में योग को चित्त की वृत्तियों के निरोध का साधन माना गया है, जैसा कि Yoga Sutras of Patanjali में वर्णित है, और आधुनिक विज्ञान भी इस सिद्धांत की पुष्टि करता दिखाई देता है। मनोविज्ञान तथा तंत्रिका-विज्ञान के अनेक अध्ययनों से यह सिद्ध हुआ है कि नियमित ध्यान, प्राणायाम और आसन अभ्यास से तनाव हार्मोन कॉर्टिसोल का स्तर घटता है, जिससे मानसिक शांति और भावनात्मक संतुलन बढ़ता है। मस्तिष्क इमेजिंग (MRI) अनुसंधानों में पाया गया है कि ध्यान करने वाले व्यक्तियों के मस्तिष्क के प्रीफ्रंटल कॉर्टेक्स में सक्रियता बढ़ती है, जो निर्णय-क्षमता और आत्म-नियंत्रण से संबंधित है, जबकि अमिग्डाला की अति-सक्रियता कम होती है, जिससे भय और तनाव नियंत्रित होते हैं। शारीरिक स्तर पर योग रक्तचाप को संतुलित करने, हृदयगति को नियमित रखने, फेफड़ों की क्षमता बढ़ाने और प्रतिरक्षा-तंत्र को सुदृढ़ करने में सहायक सिद्ध हुआ है। जीवन-शैली संबंधी रोगों जैसे मधुमेह, उच्च

रक्तचाप, मोटापा और अनिद्रा में भी योग-आधारित कार्यक्रम प्रभावी पाए गए हैं। वैश्विक स्तर पर World Health Organization ने स्वास्थ्य संवर्धन में योग की उपयोगिता को स्वीकार किया है और United Nations द्वारा अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की घोषणा इसकी व्यापक मान्यता का प्रमाण है। इस प्रकार प्राचीन योगदर्शन और आधुनिक वैज्ञानिक अनुसंधान परस्पर पूरक सिद्ध होते हुए यह दर्शाते हैं कि योग केवल आध्यात्मिक साधना नहीं, बल्कि समग्र शारीरिक-मानसिक स्वास्थ्य की वैज्ञानिक पद्धति भी है। यह सब चित्तवृत्ति निरोध के आधुनिक प्रमाण हैं।

समग्र निष्कर्ष (विस्तृत)

योगदर्शन में "चित्तवृत्ति निरोध" सम्पूर्ण साधना-पद्धति का मूल है। यह केवल मानसिक शांति का साधन नहीं, बल्कि आत्मसाक्षात्कार का मार्ग है।

निम्न बिंदु स्पष्ट होते हैं—

1. चित्त त्रिगुणात्मक है
2. वृत्तियाँ उसके परिवर्तन हैं
3. निरोध संस्कार-क्षय द्वारा संभव है
4. निरोध से द्रष्टा स्वरूप में स्थित होता है
5. यही कैवल्य की प्राप्ति है

तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम्।[29]

यह सूत्र ही सम्पूर्ण योगदर्शन का सार है।

संदर्भ सूची (Primary Sources)

1. योगसूत्र 1.2
2. व्यासभाष्य, व्याख्या 1.2
3. व्यासभाष्य, योगसूत्र 1.2
4. व्यासभाष्य, योगसूत्र 1.5
5. योगसूत्र 1.6
6. व्यासभाष्य, योगसूत्र 1.2
7. योगसूत्र 1.3
8. योगसूत्र 6.20
9. कठोपनिषाद, द्वितीय अध्याय, तृतीय वल्ली मंत्र संख्या 10
10. योगसूत्र 1.3
11. योगसूत्र 1.17
12. योगसूत्र 1.18
13. योगसूत्र 1.17
14. योगसूत्र 4.34
15. साधनपद योगसूत्र 2.24/25
16. अमृतबिन्दु उपनिषद मंत्र 2
17. दीर्घनिकाय, महासतिपट्ठान, सुत्त 22
18. श्रीमद्भागवद्गीता, अध्याय (ध्यानयोग 6.26)
19. श्रीमद्भागवद्गीता, अध्याय (ध्यानयोग 6.35)
20. योगसूत्र 1.12
21. योगसूत्र 1.4
22. योगसूत्र 2.3
23. योगसूत्र, साधनपद, 2.4
24. योगसूत्र 1.50
25. योगसूत्र 4.8
26. योगसूत्र 3.1
27. योगसूत्र 3.2
28. योगसूत्र 3.3
29. योगसूत्र योगसूत्र 1.3