ISSN: 2583-5149 | Vol. 3, Issue. 1 | 2023 June | Frequency: Biannual

अभिनवधारा
ABHINAVDHARA
International Journal of Innovation in Indic Studies
www.ijiis-org.com

योगस्य माहात्म्यम्

डॉ. तनुजा रावल, सह-आचार्या
संस्कृतविभाग:, जानकीदेवीमेमोरियलमहाविद्यालय:
दिल्लीविश्वविद्यालय:

Received: 18 June 2023 | Accepted: 20 June 2023 | Published: 30 June 2023

मानवजीवने योग: सर्वत्रव्याप्तः। वैदिककालादारभ्य कोरोनाकालपर्यन्तं सर्वत्र योगस्यैव ख्यातिर्दृश्यते। यतोहि योगो जीवने शारीरिकमानसिकस्वास्थ्यं यच्छनन्ते साधकाय मोक्षमपि प्रददाति। एतत्तु साधकाश्रितं यत् सः सा वास्यां यात्रायां कियत्श्रमं करोति। यावती योगसाधना, तावती योगभूमि: ।

योग: क:? इति प्रश्नश्चेत् युजिर् योगे धातुना निष्पन्नः 'योग:' प्रथमं तावत् मानवशरीरे स्थितं रोगमपाकृत्य स्वस्थशरीरेण सह तं योजयति। तदनन्तरं मानसिकरोगानपि दूरीकृत्य साधकाय शान्तिं प्रयच्छति। अन्ततो गत्वा साधकस्य जीवात्मां परमात्मना सह योजयति। एवं मनुष्याणां सम्पूर्णजीवने योगस्य माहात्म्यमस्ति, नात्र संशय:। अत एव योग: सर्वैरनुपालनीयः।

पुरुषार्थचतुष्टये सर्वश्रेष्ठ: पुरुषार्थ: धर्म:, तस्य सिद्धिः स्वस्थशरीरेणेव सम्भवति। कालिदासेनाप्युक्तम् "**शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्।**"[1] स्वस्थदेह: योगमाध्यमेन लभते। अर्थकामपुरुषार्थयो: पूर्तिरपि स्वस्थशरीरं स्वस्थमनश्चाश्रिता। परमपुरुषार्थस्य मोक्षस्य सिद्धिरपि योगं विना न सम्भवति। एवं मानवानां पुरुषार्थचतुष्टयं योगमाश्रितम्।

भारतीयदर्शनपरम्परायां षडास्तिकदर्शनेषु योगदर्शनं सुप्रसिद्धम्। अनादिकालत: प्रचलितान् योगदर्शनस्य सिद्धान्तान् महर्षिपतञ्जलि: सूत्रशैल्यां लिखितवान्। तस्य ग्रन्थे योगस्येदं लक्षणं प्राप्यते- "**योगश्चित्तवृत्तिनिरोध:।**"[2] अर्थात् चित्तस्य (मनस:) वृत्तीनां निरोध: योग इत्युच्यते। द्विविधा: चित्तवृत्तय: - क्लिष्टा अक्लिष्टाश्च। **क्लेशहेतुका: कर्माशयप्रचयक्षेत्रीभूताः क्लिष्टा:।** [3] क्लिष्टवृत्तय: क्लेशादुत्पद्य तादृशानेव क्लिष्टसंस्कारानुत्पादयन्ति। एताः क्लिष्टवृत्तयो रजोमूला: तमोमूला: च भवन्ति। क्लिष्टवृत्तयो

दु:खक्लेशसन्तापकष्टादिभि: सह योजयित्वाऽन्ततोगत्वा मानवं पतनं प्रति नयन्ति। सत्त्वगुणमूलेभ्योऽक्लिष्टवृत्तिभ्योऽपि सात्विका: संस्कारा उत्पद्यन्ते। एवं वृत्तिसंस्काराणां चक्रं प्रचलति।[4] योगसाधनायै प्रथमं तावत् क्लिष्टवृत्तीनां निरोध: करणीय:। तद्यथा – साधक: सात्विकं किञ्चिदालम्बनमाश्रयेत्। अनेन तस्य मनसि साविकवृत्तीनामुत्पत्तिर्भविष्यति। अपि च राजसीतामसीवृत्तीनां निरोधोऽपि भविष्यति। अत्राभ्यासवैराग्ययो: साधनत्वमुक्तं महर्षिणा - **अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः** ।[5]

वैराग्यम् - दृष्टानुश्रविकविषयवितृष्णस्य वशीकारसंज्ञा वैराग्यम्।[6] स्रक्चन्दनवनितादीहलौकिकविषयेषु स्वर्गादिपारलौकिकविषयेषु च तृष्णाया अभावो वैराग्यम्**।**

वैराग्यस्य महत्त्वमिदं यदनेनेन्द्रियविषयाणां स्रोत: खिलीक्रियते अर्थादनेनेन्द्रियाणि विषयान् प्रति न धावन्ति।

अभ्यास: - तत्र स्थितौ यत्नोऽभ्यासः॥[7] चित्तस्य स्थैर्यार्थं कृतो यत्नोऽभ्यास:। चित्तं शान्तं स्यात्, इन्द्रियविषयान् प्रति मा धावेत्, तत्कृते पुनः पुनः 'अभ्यास:' करणीय:। आङ्ग्लभाषायामप्युच्यते *'प्रैक्टिस् मेक्स ए मैन परफेक्ट'* । चित्तं यदा-यदेन्द्रियविषयाननुगच्छेत्, तदा तदा चित्तं ततो निवार्य सात्विकविषये योजनमभ्यास इत्युच्यते। अस्य कृते पुनः पुनो यत्नोऽपेक्षित:।

अभ्यासवैराग्याभ्यां राजसीतामसीमनुष्योऽपि सात्विकजनो भवितुमर्हति यतोह्येतौ राजसीतामसीवृत्ती: निरोद्धुं सहायकौ। एषा सम्प्रज्ञातसमाधेर्स्थितिरस्ति। सम्प्रज्ञातसमाधौ चित्ते केवलमक्लिष्टवृत्तय: (सात्विकवृत्तय:) निर्मीयन्ते, क्लिष्टवृत्तय: (राजसीतामसीवृत्तय:) निरुन्धन्ति। अतो योगसूत्रस्य भाष्यकारेण महर्षिव्यासेन योगस्य लक्षणमिदं कृतम् - **योग: समाधि:** ।[8]

सम्प्रज्ञातसमाधेरनन्तरमसम्प्रज्ञातसमाधेरवस्थायाति, यस्यां केवलं सात्विकसंस्कारा अवशिष्यन्ते। एते संस्कारा: पुन: सात्विकवृत्ती: न निर्मीयन्ते। यदैते सात्विकसंस्कारा अपि समाप्तिं यान्ति तदा योगी कैवल्यमाप्नोति। एवं महर्षिपतञ्जलेरनुसारं चित्तवृत्तीनां निरोधो योग उच्यते, यस्य परिणतिर्मुक्ति:।

भगवद्गीतायां योगस्य लक्षणमस्ति - "**समत्वं योग उच्यते**"[9] अर्थात् सुखदु:खलाभहानिजयपराजयादिद्वन्द्वेषु समभावो योग:। प्रश्नश्चेत् एतासु विपरीतावस्थासु कस्यचिदपि जनस्य समभाव: कथं स्यात्? तर्हि उत्तरमस्ति कर्मयोगेन। अस्याभिप्रायोऽस्ति कर्मफलं प्रत्यासक्तिं विना स्वकर्तव्यानामाचरणं कर्मयोगोऽस्ति। कर्मयोगी स्वक्रियमाणकर्माणि यानि स: वर्तमानकाले करोति, तेषां फलं परमात्मनेऽर्पयति। येन तत्फलं कर्मयोगी न भुनक्ति। 'सञ्चितकर्माणि' अर्थात् तानि कर्माणि यानि कर्मयोगी पूर्वं कृतवान्, परं तेषां फलमिदानीमप्राप्तम्, ईश्वरकृपया कर्मयोगिन: तत्सम्पूर्णसञ्चितकर्मसमूह: नश्यति। 'प्रारब्धकर्माणि' येषां फलं स: वर्तमानकाले भुनक्ति, केवलं तान्येव भोज्यानि स्यु:। तदवस्थायां लेशमात्रमपि भौतिकदु:खं साधकं विचालयितुं न शक्नोति। एतादृश: साधक: स्थितप्रज्ञ इत्युच्यते। स्थितप्रज्ञ: स्वजीवनस्यान्तिमक्षणेऽपि यदि ब्राह्मीस्थितिमवाप्नोति, तर्हि तस्य पुनर्जन्म न विद्यते।[10] साधकश्चामृतत्वमश्नुते। एवं भगवद्गीतामनुसरन् कर्मयोगी साधक: मोक्षमाप्नोति।

भगवद्गीतायां योगस्यैकमन्यलक्षणं प्राप्यते- "**योग: कर्मसु कौशलम् ।**"[11] अर्थात् कर्मणि कुशलता योगोऽस्ति। योगी स्वकर्माण्येवं करोति येन स: कर्मबन्धने न लिप्यते। कर्मफलमेतादृशं योगिनं जन्ममरणस्य चक्रे न बध्नाति। यतोहि स: स्वकीयं कर्मफलमीश्वरमर्पयति। योगस्यैतद् लक्षणमपि कर्मयोगस्यैवापरा व्याख्या। एवं योगसाधनाया अन्तिमपरिणति: कैवल्यमस्ति। कैवल्यमाप्तुं योगस्याष्टाङ्गानि साधनभूतानि सन्ति- **यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टावङ्गानि॥**[12]

यम: - पञ्चविध: यम: भवति। **अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः॥**[13]

<u>अहिंसा</u>- तत्राहिंसा सर्वथा सर्वदा सर्वभूतानामनभिद्रोहः।[14] अनभिद्रोहोऽर्थात् द्वेषस्याभाव:। प्रत्येकपरिस्थितौ सर्वजीवान् प्रति द्वेषस्य सर्वथाभावोऽहिंसेत्युच्यते। मानवजीवनेऽहिंसाया महत्त्वं व्यक्तिगतरूपेण सामाजिकरूपेण चोभयरूपेणास्ति। मनसि यदि कस्यचित् कृते द्वेषभाव एव न स्यात् तर्हि तादृशस्य जनस्य कृते सम्पूर्णवसुधैव स्वकुटुम्बवत् स्यात्। अहिंसां पालयत: जनस्य प्रभावोऽन्यनिकटस्थजनेष्वपि दृश्यते। तेऽप्यहिंसां पालयन्ति। अनेन **वसुधैव कुटुम्बकम्** [15] इत्यस्य भावस्य प्रचार: प्रचारो भवति। एतादृशेऽहिंसामूले समाजे युद्धविद्रोहातंकनिराशावसादादिदोषानां कृते स्थानमेव न स्यात्।

<u>सत्यम्</u>- सत्यं यथार्थे वाङ्मनसे, यथा दृष्टं यथानुमितं यथा श्रुतं तथा वाङ् मनश्चेति।"[16] न वञ्चिता भ्रान्ता वा प्रतिपत्तिवन्ध्या वा भवेदिति।[17] एवं सत्यवादिनः जना: सदैव सत्यनिष्ठाः भवन्ति। भगवद्गीता सत्यं वाङ्मयतपरूपेण स्वीकरोति।[18] सर्वदा सर्वथा सर्वस्थित्यां सत्यभाषणं तप एव भवति, सत्यवक्ता च तपस्वीवदस्ति। अत एव सत्यनिष्ठाः जना: यद् वदन्ति तदेव भविष्ये सत्यं भवति, फलीभूतं भवति। महर्षिपतञ्जलिनोक्तम्- "सत्यप्रतिष्ठायां क्रियाफलाश्रयत्वम्।"[19] एतादृशमस्ति सत्यस्य माहात्म्यम्। भाष्यकारमहर्षिव्यासेन सत्यस्य विषये कथितम् - एषा सर्वभूतोपकारार्थं प्रवृत्ता न भूतोपघाताय; यदि चैवमप्यभिधीयमाना भूतोपघातपरैव स्यान्न सत्यं भवेत् पापमेव भवेत् ।[20]

तृतीययमोऽस्ति **<u>अस्तेयम्</u>-** स्तेयमशास्त्रपूर्वकं द्रव्याणां परतः स्वीकरणम्, तत्प्रतिषेधः पुनरस्पृहारूपमस्तेयमिति।[21] मनसि कस्यचिदपि जनस्य वस्तुं सम्पत्तिं वा ग्रहीतुमिच्छाया: त्याग: अस्तेयम्। यदपि स्वकीयमस्ति तस्मिन्नेव सन्तोष: कार्य:। अनेन समाजेऽऽपराधिकवृत्तय: निरुन्ध्यु:। महर्षिपतञ्जलि: वदति यत् यस्यास्तेयं सिद्धं स: जन: विविधरत्नानि बहुमूल्यवस्तूनि प्राप्नोति -अस्तेयप्रतिष्ठायां सर्वरत्नोपस्थानम् ॥ [22]

<u>ब्रह्मचर्यम्</u>- ब्रह्मचर्यस्य स्थूलपरिभाषास्ति- गुप्तेन्द्रियस्योपस्थस्य संयमः।"[23] ब्रह्मचर्यस्य महत्त्वं महर्षिपतञ्जल्येवं वदति- ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठायां वीर्यलाभः॥ [24] अत्र न केवलं शारीरिकबलमपितु मानसिकबलमात्मिकबलञ्च वर्धयितुं सङ्केत: प्राप्यते। ब्रह्मचर्यस्य पालनं सर्वैरावश्यम्। यदि केवलं स्वसङ्गिनं सङ्गिनीं वा प्रत्यनुरागः भवेत्, तर्हि गृहस्थोऽपि ब्रह्मचारीवद् भवति।

भागवतपुराणस्यैकस्मिन् प्रसङ्गे श्रीकृष्णः विवाहितमर्जुनं ब्रह्मचर्ययुक्तमविवाहितमश्वत्थामां ब्रह्मचर्यहीनं वदति। कारणमेतदासीत् यदर्जुनोऽऽजीवनं स्वभार्यास्वेवानुरक्तोऽऽसीत् अतः सः ब्रह्मचार्यासीत्। परमश्वत्थामा तस्मिन्नेव क्षणे ब्रह्मचर्यहीनोऽभवत्, यदा दुर्योधनस्याग्रहं श्रुत्वा तस्य मनसि दुर्योधनस्य पत्नीं प्रति विकारः आगच्छत्। वस्तुतः दुर्योधनः स्वकीयमृत्युसमये स्ववंशवृद्ध्यर्थं स्वभार्यायां पुत्रोत्पादनार्थमश्वत्थामां प्रार्थयति। अनेन अर्जुनस्य ब्रह्मास्त्रमश्वत्थामना चालितेन ब्रह्मास्त्रात् श्रेष्ठतरमासीत्। इदं ब्रह्मचर्यस्यैव माहात्म्यमासीत्।

ब्रह्मचर्यस्यैका सूक्ष्मा परिभाषाप्यस्ति- 'इन्द्रियसंयमः' । इन्द्रियाणि स्वविषयाधीनानि न स्युः, तेषां स्वविषयेभ्यः निवारणं ब्रह्मचर्यम्। भगवद्गीतायामुक्तं यत् इन्द्रियाणां विषयैः सह संपर्काः शीतोष्णसुखदुःखदा अनित्याश्च भवन्ति, हे अर्जुन! तांस्तितिक्षस्व -

मात्रास्पर्शास्तु कौन्तेय शीतोष्णसुखदुःखदाः ।
आगमापायिनोऽनित्यास्तांस्तितिक्षस्व भारत ॥ [25]

इन्द्रियनिग्रहस्य माहात्म्यमीदृशं यत् जितेन्द्रियः पुरुषः परमयोगीति मन्यते। भगवद्गीतायां भगवतः विशेषणमस्ति **हृषिकेशः**[26]**।** एवमेव वाल्मीकिना रामायणे श्रीरामाय **जितेन्द्रिय**[27]इति शब्दस्य प्रयोगः कृतः। अतः येन नरेणेन्द्रियनिग्रहः कृतः सः योगीनां कृतेऽपि निदर्शनमेवास्ति।

<u>अपरिग्रह</u>: - विषयाणामर्जनरक्षणक्षयसङ्गहिंसादोषदर्शनादस्वीकरणमपरिग्रहः। [28] विषयाणामर्जने काठिन्यं भवति। अर्जनं कथंचित् यदि भवेत् तर्हि तस्य रक्षणे काठिन्यं वर्तते। अत ऊर्ध्वमेते विषया रक्षिता अपि क्षीयन्ते, यतोहि मात्रास्पर्शास्त्वनित्याः भवन्ति। योगमनाचरन् मनुष्य इन्द्रियविषयान् प्रत्यासक्तः भवति, आसक्तिः भोगविषयककामान् वर्धयति। काम एव दुःखस्य प्रधानकारणम्। अतो यो नरः दुःखरहितं जीवनयापनं कर्तुमिच्छति भौतिकविषयानां सम्पत्तीनाञ्च सङ्कलनं मा कुर्यात्। केवलमावश्यकतानुरूपविषयसामग्रीनां सङ्कलनं पर्याप्तम्। अनेनैवापरिग्रहं सिद्धयेत्। पतञ्जलेरनुसारमपरिग्रहे सिद्धे भूतभविष्यत्कालीनजन्मकथानां ज्ञानं भवति- अपरिग्रहस्थैर्ये जन्मकथन्तासम्बोधः ॥[29]

<u>नियमः</u> - पञ्चविधः नियमः। **शौचसन्तोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः।।**[30]

<u>शौचम्</u>-"तत्र शौचं मृज्जलादिजनितं मेध्याभ्यवहरणादि च बाह्यम्।[31] न केवलं शरीरस्य बाह्यतः प्रक्षालनमपितु हितमिताहारेणोदरस्य शुद्धिरपि बाह्यशौचम्। अस्येदं महत्त्वं यदनेन मनुष्यस्य मनसि स्वाङ्गानि प्रति घृणाभावोऽऽयाति परसंसर्गेच्छापि समाप्यते- "शौचात्स्वाङ्गजुगुप्सा परैरसंसर्गः ॥"[32] आहारशुद्ध्या स्वास्थ्यलाभो भवति। स्वस्थशरीरे एव स्वस्थमनसो वासो भवति। अतः शारीरिकमानसिकशुद्ध्यर्थं बाह्यशौचमनिवार्यम्।

आभ्यन्तरशौचम् - आभ्यन्तरं चित्तमलानामाक्षालनम्।[33] मैत्र्यादिभावैः चित्तमलानामाक्षालनमाभ्यन्तरशौचं भवति। महर्षिपतञ्जलिनोक्तम्- मैत्रीकरुणामुदितोपेक्षाणां सुखदुःखपुण्यापुण्यविषयाणां भावनातश्चित्तप्रसादनम्। [34] महर्षिपतञ्जलेरनुसारकमाभ्यन्तरशौचस्य महत्त्वमिदं यद् मैत्र्यादिभावाः चित्तस्थरागद्वेषादिदोषानपाकुर्वन्ति । अनेन चित्तसत्त्वस्य शुद्धिर्भवति। येन सौमनस्यप्राप्तिर्भवति।

सौमनस्येनैकाग्र्यमायाति। एकाग्र्येन इन्द्रियजय: भवति। इन्द्रियजयेन चित्तसत्त्वेऽऽत्मसाक्षात्कारस्य योग्यतायाति- "सत्त्वशुद्धिसौमनस्यैकाग्र्येन्द्रियजयात्मदर्शनयोग्यत्वानि च ।"[35]
स्वच्छमनस्येवेश्वर: वसति। यथा भागवतपुराणैका कथा प्राप्यते- प्रजापतिदक्षस्य मनसि मदमानासूयादिदोषाणां विद्यमानत्वात् तस्य हृदये ईश्वरस्य वास: नासीत् अतो भगवान्शिव: सभायां तस्यागमने तस्याभिनन्दनं नाकरोत्। अनेन दक्षस्य मनसि स्वजमातारं शिवं प्रति द्वेषभाव उत्पन्न: जात:। योऽन्ततोगत्वा सतेरात्मदाहरूपेण फलति। एवं मनस: शौचमनिवार्यम्।

<u>सन्तोषः</u> - सन्निहितसाधनादधिकस्यानुपादित्सा।[36] सन्निहितसाधनातदर्थात् प्राणधारणाय यावदनिवार्य: तावदेव साधनसङ्ग्रह: करणीय:। तेभ्योऽधिकसाधनानां ग्रहणायेच्छाया अभाव: सन्तोष:। महर्षिपतञ्जलिनोक्तम्- सन्तोषादनुत्तमसुखलाभः।[37] सन्तोषस्य महत्त्वमनेनैव परिलक्षितं यदस्याभावोऽसन्तोष एवाखिलमानसिकव्याधीनामोत्कण्ठानां तनावस्यावसादस्यापराधिकप्रवृत्तीनां मूलम्। लोकेऽपि दृश्यते यत् सन्तुष्टजन: सुख्यसन्तुष्टजन: दु:खी भवति। सुखदु:खयो: मध्यस्था भित्तिरयं सन्तोष:, यस्येकस्मिन् पक्षे सुखमपरस्मिन् पक्षे दु:खम्। यदि मानव: प्राप्तसंसाधनेषु सन्तुष्ट: भवेत् तर्हि तस्य जीवने दु:खमेव नागच्छेत्। अत एव यदपि स्वकीयमस्ति तस्मिन्नेव सन्तोष: कार्य:।
तृतीयनियम: **<u>तप</u>:** - योगदर्शने प्रकारद्वयेन तपस: लक्षणं प्राप्यते - प्रथमस्तावत् तपो द्वन्द्वसहनम्[38] - सुखदु:खलाभहानिजयपराजयादिद्वन्द्वेषु समत्वभावः तपः। सुखमागच्छेत् दु:खं वा सर्वदा समं वर्तितव्यम्।[39] भगवद्गीतायामिदं योगस्य लक्षणम्।[40] योगदर्शने तपसोऽपरलक्षणम्- "व्रतानि चैव यथायोगं कृच्छ्रचान्द्रायणसान्तपनादीनि" अर्थात् कृच्छ्रचान्द्रायणसान्तपनादिव्रतान्यपि तप इत्युच्यन्ते। पतञ्जलेरनुसारं तपसोऽऽचरणेनाशुद्धिक्षय: भवति। अतः देहस्य शुद्धये, मनस: शुद्धये, वाण्या: शुद्धयेऽऽत्मनश्च शुद्धये तपसोऽनुपालनमनिवार्यम् ।
<u>स्वाध्यायः</u> - स्वाध्यायः मोक्षशास्त्राणामध्ययनं प्रणवजपो वा।[41] स्वाध्यायस्य प्रकारद्वयमस्ति - उपनिषदादि मोक्षप्रतिपादकशास्त्राणां पठनं पाठनम्, एवमेवोंकारस्य जपोऽपि स्वाध्याय एवोच्यते। महर्षिपतञ्जलेरनुसारं स्वाध्यायस्य महत्त्वमिदं यत् स्वाध्यायात् योगिन इष्टदेवेन सह सम्मेलनं भवति अतोऽयं योगिन: कार्यसाधक:। स्वाध्यायादिष्टदेवतासम्प्रयोगः।[42]
<u>ईश्वरप्रणिधानम्</u>- तस्मिन्परमगुरौ सर्वकर्मणामर्पणम्।[43] ईश्वरप्रणिधानात् समाधे: सिद्धिर्भवति। अपि च, ईश्वरप्रणिधानात् योगी देशान्तरस्य कालान्तरस्य च विषयान् यथाभूतं प्रजानाति। गीतायां कर्मयोगस्याप्येतदेव लक्षणम्। कर्मयोगी कर्मण: फलमीश्वरमर्पयति । कर्मफलत्यागात् स शान्तिमाप्नोति। "त्यागात् शान्तिरनन्तरम्।"[44]

तृतीययोगाङ्गमस्ति **आसनम्** । आसनस्य लक्षणमस्ति- स्थिरसुखमासनम्। **[45]** निश्चलं सुखपूर्वकञ्चोपवेशनमासनमित्युच्यते। यथा पद्मासनम्, वीरासनम्, भद्रासनमादि। येन मनुष्य: स्थैर्यं सुखञ्चाप्नोति तदासनम्। शरीरस्य स्वाभाविकचेष्टां शिथिलीकृत्यानन्ते चित्ते योजनेऽऽसनं सिद्धं भवति। आसनस्य महत्त्वमिदं यदासनजये योगी शीतोष्णादि द्वन्द्वैरनभिभूत: भवति- ततो द्वन्द्वानभिघातः ॥ [46] शारीरिकस्वास्थ्यार्थमद्याखिलजगत् योगासनानां महत्त्वमवगच्छति परं भारतीयपरम्परानुसारमासनं शारीरिकक्रियामात्रं नास्त्यपितु मन: स्थैर्यं प्रदातुमेका विशिष्टा प्रक्रियास्ति। चित्तस्य चाञ्चल्यमेवं मनसोऽशान्तिमपाकर्तुमुपायभूतमस्त्यासनम्।

प्राणायाम: - तस्मिन् सत्यर्थादासनजये सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायाम:। **[47]** प्राणायाम उत्तमस्वास्थ्यदायक:। कोरोनाकाले सर्वैरात्मरक्षायै प्राणायाम: कृत:। अतोऽऽसनप्राणायामाभ्यां सर्वैर्स्वशरीरं प्रधानतया स्वश्वसनप्रक्रियां दृढं कर्तव्यम्। महर्षिपतञ्जलेरनुसारं क्लेशादिमलेन विवेकज्ञानरूपालोकोऽऽव्रियते। प्राणायामेन तदावरणं क्षीयते। "ततः क्षीयते प्रकाशावरणम्॥"[48] अतः प्राणायामेन विवेकज्ञानस्योत्पत्तिर्भवति। तदा चित्तं प्रख्यारूपं भवति। ज्ञानस्यालोकेन प्रकाशितं भवति। प्राणायामस्यापर: लाभोऽयमस्ति यदनेन मनसि पञ्चमयोगाङ्गधारणायै योग्यतायाति- धारणासु च योग्यता मनसः ॥[49]

प्रत्याहार:- स्वविषयासम्प्रयोगे चित्तस्य स्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः।**[50]** यदा मनुष्यस्येन्द्रियाणि चित्तानुरूपं व्यवहरन्ति, चितस्यानुकरणं कुर्वन्ति, तदा प्रत्याहारस्य सिद्धिर्भवति। तदेन्द्रियाणां स्व-स्वविषयाणां ग्रहणस्य व्यापारः निरुणद्धि। चित्तनिरोधे इन्द्रियाण्यपि निरुन्धन्ति। अनेन साधक इन्द्रियाणां परमवश्यतामाप्नोति। ततः परमा वश्यतेन्द्रियाणाम्। [51]

धारणा - देशबन्धश्चित्तस्य धारणा ॥[52] चित्तस्य कस्मिंश्चित् सात्विकालम्बने बन्ध: धारणेत्युच्यते। यथा सूर्यचन्द्रादि बाह्यदेशेषु, एवमेव नाभिचक्रे, हृदयपुण्डरीके, भ्रुवोर्मध्ये इत्याद्याभ्यन्तदेशेषु चितस्य बन्धः धारणा। अनेन साधके चित्तैकाग्र्यमायाति।

ध्यानम् - धारणायां यस्मिन् प्रदेशे चित्तबन्धः कृतः तत्रैव चित्तस्यैकाग्र्यं स्थैर्यं वा ध्यानम्। तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम् । [53] सात्विकालम्बनरूपध्येयप्रत्ययस्यार्थात् ज्ञानस्य प्रवाहोऽक्षुण्णरूपेण यदा वहति, तदा ध्यानस्य स्थितिरायाति। एष: ज्ञानप्रवाह: केनचिदन्येन ज्ञानेनापरामृष्टः भवति।

समाधि: - तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः॥[54] ध्यानस्यावस्थायां ध्यातुः, ध्यानस्य समाधेश्च समुदयरूपत्रिपुटे: भानं भवति, परमभ्यासवशात् तदेव ध्यानं स्वरूपेऽभासित्वा ध्येयरूपेण भासति, तदवस्था समाधिरित्युच्यते। समाधौ केवलं ध्येयस्य ज्ञानं भवति। अपि च, ध्याता स्वकीयं रूपमपि विस्मरति।

धारणाध्यानसमाधयः योगस्यान्तरङ्गानि सन्ति। एतेषां त्रयाणां विषयो यद्येक एव स्यात् तर्हि तेषां संयम इति संज्ञा भवति। "त्रयमेकत्र संयमः।[55] संयमसिद्धौ प्रज्ञाया: प्रकाशो भवति-"तज्जयात्प्रज्ञालोकः॥[56] प्रज्ञैषा पुरुषप्रकृतिभेदज्ञानरूपा भवति। अनेनैव पुरुष: स्वरूपप्रतिष्ठितः, प्रकृतेः निर्लिप्तः तिष्ठति। प्रकृतेः विकारैश्चास्पृष्टोऽऽनन्देनैव वसति।

निष्कर्षरूपेण वक्तुं शक्यते यत् योगो न केवलं शारीरिकक्रियामात्रमस्त्यपितु मनसः स्थैर्याथमोपायोऽप्यस्ति। तनावमुक्त्यर्थमवसादमुक्त्यर्थञ्च योगस्य महत्त्वमद्य विज्ञानमपि स्वीकरोति। अतः साधकः केवलं योगासनपर्यन्तं मा तिष्ठेत्। आसनपूर्वं यमनियमानामनुष्ठानमनिवार्यम्। आसनजयैव प्राणायामस्याभ्यासः करणीयः। आसनानुगामीनां योगाङ्गानामनुष्ठानमावश्य्यं करणीयम्। योगी सदैव स्वस्थः तनावमुक्तोऽऽध्यात्मिको भवति। अतः योगस्य प्रत्येकसिद्धान्तः महत्त्वपूर्ण उपयोगी वर्तमानेऽनुपालनीयश्चास्ति।

---

[1] कुमारसम्भवम् 5.33, चतुर्थचरणः

[2] पातञ्जलयोगदर्शनम्, समाधिपादः, सूत्रम् 2

[3] तदेव, सूत्रम् 5 व्यासभाष्यम्

[4] तथाजातीयकाः संस्कारा वृत्तिभिरेव क्रियन्ते संस्कारैश्च वृत्तय इति; एवं वृत्तिसंस्कारचक्रमनिशमावर्त्तते। पातञ्जलयोगदर्शनम्, समाधिपादः, पंचमसूत्रे व्यासभाष्यम्

[5] पातञ्जलयोगदर्शनम्, समाधिपादः, सूत्रम् 12

[6] तदेव, सूत्रम् 15

[7] तदेव, सूत्रम् 13

[8] समाधिपादः, सूत्रम् 1 व्यासभाष्यम्

[9] भगवद्गीता 2.60 चतुर्थचरणः

[10] एषा ब्राह्मी स्थितिः पार्थ नैनां प्राप्य विमुह्यति। स्थित्वास्यामन्तकालेऽपि ब्रह्मनिर्वाणमृच्छति॥ भगवद्गीता 2.72

[11] भगवद्गीता 2.50

[12] पातञ्जलयोगदर्शनम्, साधनपादः, सूत्रम् 29

[13] तदेव, सूत्रम् 30

[14] तदेव, सूत्रम् 30 व्यासभाष्यम्

[15] महोपनिषद् 4.71

[16] पातञ्जलयोगदर्शनम्, साधनपादः, सूत्रम् 30 व्यासभाष्यम्

[17] तदेव, व्यासभाष्यम्

[18] अनुद्वेगकरं वाक्यं सत्यं प्रियहितं च यत् । स्वाध्यायाभ्यसनं चैव वाङ्मयं तप उच्यते ॥ भगवद्गीता 17.15

[19] पातञ्जलयोगदर्शनम्, साधनपादः, सूत्रम् 36

[20] तदेव, सूत्रम् 30, व्यासभाष्यम्

[21] तदेव, सूत्रम् 30 व्यासभाष्यम्

[22] तदेव, सूत्रम् 37

[23] तदेव, सूत्रम् 30 व्यासभाष्यम्

[24] तदेव, सूत्रम् 38

[25] भगवद्गीता 2.14

[26] तमुवाच हृषीकेशः प्रहसन्निव भारत। सेनयोरुभयोर्मध्ये विषीदन्तमिदं वचः ॥ भगवद्गीता 2.10

[27] गते तु भरते श्रीमान् सत्यसंधो जितेन्द्रियः ॥ वाल्मीकिरामायणम्, बालकाण्डः 1.39 उत्तरार्धम्

[28] पातञ्जलयोगदर्शनम्, साधनपादः, सूत्र 30 व्यासभाष्यम्

[29] तदेव, सूत्रम् 39

[30] तदेव, सूत्रम् 32

[31] तस्मिन्नेव व्यासभाष्यम्

[32] तदेव, समाधिपादः, सूत्रम् 40

[33] तदेव, सूत्रम् 32 व्यासभाष्यम्

[34] तदेव, सूत्रम् 33

[35] समाधिपाद, सूत्रम् 41

[36] तदेव, साधनपादः, सूत्रम् 32 व्यासभाष्यम्

[37] साधनपादः, सूत्रम् 42

[38] सूत्रम् 32 व्यासभाष्यम्

[39] द्वन्द्वश्च जिघत्सापिपासे शीतोष्णे स्थानासने काष्ठमौनाकारमौने च । सूत्रम् 32 व्यासभाष्यम्

[40] समत्वं योग उच्यते । भगवद्गीता 2.48

[41] सूत्रम्- 32 व्यासभाष्यम्

[42] पातञ्जलयोगदर्शनम्, साधनपादः, सूत्रम् 44

[43] सूत्रम् 32 व्यासभाष्यम्

[44] भगवद्गीता 12.12

[45] पातञ्जलयोगदर्शनम्, साधनपाद, सूत्रम् 46

[46] तदेव, सूत्रम् 48

[47] तदेव, सूत्रम् 49

[48] तदेव, सूत्रम् 52

[49] तदेव, सूत्रम् 53

[50] तदेव, सूत्रम् 54

[51] तदेव, सूत्रम् 55

[52] पातञ्जलयोगदर्शनम्, विभूतिपादः, सूत्रम् 1

[53] तदेव, सूत्रम् 2

[54] तदेव, सूत्रम् 3

[55] तदेव, सूत्रम् 4

[56] तदेव, सूत्रम् 5