International Journal of Research in Social Sciences
Vol. 16 Issue 03, March 2026
ISSN: 2249-2496 Impact Factor: 7.081
Journal Homepage: http://www.ijmra.us, Email: editorijmie@gmail.com Double-Blind Peer Reviewed Refereed Open Access International Journal - Included in the International Serial Directories Indexed & Listed at: Ulrich's Periodicals Directory ©, U.S.A., Open J-Gate as well as in Cabell's Directories of Publishing Opportunities, U.S.A

योगाङ्गानांनुशीलनम

डॉ. सुकान्तिवारिकः
सहायकाचार्या
सांख्ययोगविभागः, श्रीसदासिवपरिसरः, पुरी
Gmail: sukantibarik1000@gmail.com

अध्यात्मविद्या योगः साम्प्रतिककाले भारतीयप्रमुखदर्शनेषु अन्यतमः श्रेष्ठदर्शनमिति कथ्यते। ततो हि अधुना अनेन योगदर्शनेन वैदेशिकाऽपि प्रभाविताः। ते अत्रागत्य अस्योपरि अनुसन्धानप्रकुर्वन्तः सन्ति। अस्य दर्शनस्य प्रचारप्रसारश्च सर्वत्र परिदृश्यते। सर्वादी योगशब्दः युज् चातोः समागच्छति। यस्यार्थः समाधि प्राप्ति एवं उच्यते यत् समाधियोगरिति।

योगः नाम समाधिः, तन्नाम् परमात्मनः साक्षात्कार। योगः नाम संयमनम्, तन्नाम आत्मनि नियन्त्रणम्। योगः नाम योजनं, तत् योजनम् इति चेत्- 'अन्तः विद्यमानस्य आत्मतत्त्वस्य परमात्मतत्वेन सह योजनम्' इति।

योगश्चितवृत्तिनिरोधः (i) इति कथयति महर्षिः पतञ्जलिः। प्रमाणं, विपर्ययः, विकल्पः, निद्रा, स्मृतिः इति एताः पञ्चवृत्तयः सन्ति। अभ्यासद्वारा वैराग्यद्वारा च यदा एताः वृत्तयः मनसि विलयं प्राप्नुवन्ति, तादृशं च मनः आत्मनः स्वरूपे यदा दृढतया सम्मिलितं भवति तदा सा स्थितिः योगः इति कथयितुं शक्यते। तत्रापि विशिष्य योगदर्शने योगः अष्टधा वर्णितः सन्ति।

योगस्य महत्त्वम्

यद्यपि योगस्य पारमार्थिकं महत्त्वम् अनिर्वचनीयमस्ति, तथापि सामान्यतया वक्तुं शक्नुमः यत् योगेन साधकः यत् किमपि प्राप्तुम् इच्छति तस्य प्राप्ति कर्तुं शक्नोति। योगेन अन्तःकरणं तथा निर्मलीक्रियते यत् साधकः सर्वदा सात्त्विकम् इष्टम् एव कामयते। अनिष्टकारिणी कामना योगनिष्ठस्य साधकस्य न कदापि भवितुम् अर्हति। योगः अन्तस्स्थितम् आत्मतत्त्वं परिचारयति। शरीरं पूर्णततया रोगरहितम् आरोग्यञ्च करोति योगः। पृथिव्यां तादृशः यः कोऽपि रोगः एव नास्ति यस्य वारणं योगेन न स्यात्। भगवान् श्रीकृष्णः कथयति -

"योगः कर्मसु कौशलम्।"
"तपस्विभ्योऽधिको योगी ज्ञानभ्योऽपि मतोऽधिकः।
कर्मिभ्यश्चाधिको योगी तस्माद् योगी भवार्जुन।।"

योगस्य अभ्यासेन मानवः पूर्णतया स्वस्थः भवति। यानि स्वस्थजनस्य शास्त्रोक्तलक्षणानि कथितानि सन्ति तेषां प्राप्तिः भवति योगाभ्यासेन। तद्यथा आयुर्वेदे सुश्रुतः-

समदोषस्समाग्निश्च समधातुमलक्रियः।
प्रसन्नात्मेन्द्रियमनः स्वस्थ इत्यभिधीयते।। (ii)

अष्टाङ्गयोगस्य उपादेयता

महर्षिणा पतञ्जलिना जीवनस्य सर्वस्याः अपि समस्यायाः समाधानत्वेन अतीव उत्तमः उपायः कश्चन मानवानां कृते उपदिष्टः, स च अस्ति अष्टाङ्गयोगः इति। जीवने सर्वस्याम् अपि अवस्थायाम् अस्मान् आत्मविश्वासयुक्तान् करोति अष्टाङ्गयोगः । यः कोऽपि जनः एतस्य आलम्बनम् आदाय स्वस्य परमलक्ष्यस्य प्राप्तिं कर्तुं शक्नोति । अद्यत्वे लोके याः काः अपि समस्याः अवलोक्यमानाः सन्ति, तासां सर्वासाम् अपि समस्यानां परिहारः अष्टाङ्गयोगेन निश्चयेन भवितुम् अर्हति । महर्षिणा एतस्य उपदेशः न केवलं सम्प्रदायविशेषाय कृतः अपितु अखिलाय मानवाय एतस्य उपदेशः कृतः अस्ति। अष्टाङ्गयोगद्वारा समग्रे अपि जगति शान्तेः उपस्थितिः भवितुम् अर्हति

अष्टविधानि अङ्गानि -

यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टावङ्गानि (iii) ।

अर्थात् अष्टसोपानानि अष्टाङ्गयोगस्य सन्ति । तानि क्रमशः यमः, नियमः, आसनम्, प्राणायामः, प्रत्याहारः, धारणा, ध्यानं समाधि च इति एतानि सन्ति। योगशरीरस्य इमानि अष्टौ अङ्गानि जीवातुरूपेण तिष्ठति इति कृत्वा एतेषां विस्तरेण ज्ञानम् अस्माभिः प्राप्तव्यम् एव । तत्राद्यः भवति-

१. यमः- 'यम्यन्ते उपरम्यन्ते निवर्त्यन्ते हिंसादिभ्यः इन्द्रियाणि यैस्तै यमाः'। अर्थात् इन्द्रियाणि हिंसादिभ्यः दृष्टेभ्यः दोषेभ्यः अपाकृत्य सत्कर्मणि संयोजयन्ति ये ते यमाः इति कथ्यन्ते। यमानां पञ्चप्रकाराः भवन्ति-'अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः ' (iv) तत्र प्रथमः यमः भवति-

(क) अहिंसा - मनसा वाचा अथवा कर्मणा कस्यापि जीवस्य अनुत्पीडनम् अहिंसा इति कथ्यते। पञ्चसु यमेषु अहिंसायाः मुख्यं स्थानं भवति । यावत् पर्यन्तं कश्चन साधकः अहिंसायाः अनुष्ठानं सम्यक्प्रकारेण न करोति तावत् पर्यन्तं योगस्य अग्रिमेषु सोपानेषु आरोहणं कर्तुं न शक्यते। यथा कटुवचनस्य श्रवणेन अहम् आत्मनि पीडायाः अनुभवं करोमि तथैव अन्यः अपि कुर्यात् इति भावः मनसि स्थापनीयः । यथा शास्त्रादिप्रहारेण मम शरीरे वेदना भवति तथैव अन्यस्य प्राणिनः अपि भवति इति भावः मनसि स्थापनीयः । यथा शरीरस्य संरक्षणं मया इष्यते तथैव अन्येन अपि इष्यते इति भावः मनसि स्थापनीयः । एतादृशस्य एव पवित्रस्य भावस्य उपदेशम् अस्माकं कृते यच्छति कारुणिकः महर्षियाज्ञवल्क्यः यत्-

मनसा कर्मणा वाचा सर्वभूतेषु सर्वदा । अक्लेशजननं प्रोक्तमहिंसात्वेन योगिभिः ॥

एवमेव महर्षिः व्यासः अपि ब्रवीति यत्- 'तत्राहिंसा सर्वथा सर्वदा सर्वभूतानामनभिद्रोहः' इति (व्या. भा.यो.द)।

(ख) सत्यम् - द्वितीयः एषः यमः भवति सत्यम् इति। यथा दृष्टं, यथा श्रुतं यथा च ज्ञातं, साक्षात् तथैव वाण्या तस्य कथनं सत्यम् इति कथ्यते। अस्माकं यत् वचनम् अन्येषु भ्रान्तिं न उत्पादयति, सरलतया अस्माकम् अभिप्रायं विना क्लेशेन अन्ये यदा अवगच्छन्ति तदा तद् वचनम् अपि सत्यम् इति कथ्यते। उक्तं हि यथा योगदर्शनस्य भाष्यस्य प्रणेता 'सत्यं यथार्थे वाङ्मनसि । यथादृष्टं यथानुमितं यथाश्रुतं तथा वाङ्मनश्चेति । परत्र स्वबोधसङ्क्रान्तये वागुक्ता सा यदि न वञ्चिता भ्रान्ता वा प्रतिपत्तिवन्ध्या वा भवेदिति । एषा सर्वभूतोपकारार्थं प्रवृत्ता न भूतोपघाताय ।'

सर्वदा सत्याचरणं कर्त्तव्यम् इति तु सम्यक्, परन्तु सत्यं सर्वदा प्रियम् एव वक्तव्यम्। अर्थात् तादृशं सत्यं न वक्तव्यं यत् अप्रियम् भवति । अत एव उच्यते यत् 'सत्यं ब्रूयात् प्रियं ब्रूयात्, न ब्रूयात् सत्यमप्रियम् इति (v)।'

सत्यस्य परिपालनेन साधकस्य वाचि अद्भुतः कश्चन प्रभावः उत्पन्नः भवति । सः यद् ब्रवीति तत् वास्तविकताम् एति। सः यद् उपदिशति तस्य पालनं सर्वे कुर्वन्ति। अतः योगमार्गे चलता साधकेन अतीव यत्नेन सत्यस्य पालनं कर्तव्यं भवति।

(ग) अस्तेयम् - न स्तेयम् अस्तेयं भवति। स्तेयं नाम चौर्यम्। लोभे पतित्वा शास्त्रमर्यादां च उल्लङ्घ्य अन्येषां द्रव्याणां बलात् छलेन वा ग्रहणम् स्तेयं भवति। एतत् यदि न आचरितं भवति तर्हि अस्तेयम् इति भवति। उक्तं हि तद्यथा महर्षिव्यासेन यत्-

'स्तेयमशास्त्रपूर्वक द्रव्याणां परतः स्वीकरणम् । तत्प्रतिषेधः पुनरस्पृहारूपमस्तेयमिति ।'

(घ) ब्रह्मचर्यम्- तुरीय एष यमः। ब्रह्मचर्यं गुप्मेन्द्रियस्य उपस्थस्य संयमः इति वदति योगदर्शनस्य भाष्यकारः भगवान् व्यासः । अर्थात् प्रजननेन्द्रियस्य सम्यक्तया संयमनं कृत्वा वीर्यरक्षा भवेत् इति अभिप्रायः । सुरक्षितं वीर्यं शरीरस्य ओजः, तेजः, शक्तिम्, आत्मविश्वासं सात्विकं चिन्तनं च वर्धयति । अखण्डस्य ब्रह्मचर्यस्य पालनेन साधकः मृत्युञ्जयः भवति ।

(ङ) अपरिग्रहः- न परिग्रहः अपरिग्रहः। अनावश्यक सङ्कलनस्य परित्यागः एव अपरिग्रहः इति कथ्यते। उदाहरणार्थम्-

* एकस्मिन् मासे मम जीवनं सहसे रूप्यकेषु सौकर्येण यापितं भवति, परन्तु मम सविधे सहस्रस्य शतं स्यात् इति परिग्रहः कथ्यते। सहस्त्रे एव निर्वाहस्तु अपरिग्रहः इति।

भगवान् व्यासस्तु अपरिग्रहमित्थम् आह-

'विषयाणामर्जनरक्षणक्षयसङ्गहिंसादोषदर्शनादस्वीकरमपरिग्रहः' इति ।

२. नियमः - अष्टाङ्गयोगस्य द्वितीयम् इदं सोपानम्। यथा यमस्य पञ्चप्रकाराः तथैव नियमस्य अपि पञ्चप्रकाराः सन्ति। भगवान् पतञ्जलिः वदति यत्-

'शौचसन्तोषतपः स्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः '(vi)।

अर्थात् शौचः, सन्तोषः, तपः, स्वाध्यायः, ईश्वरप्रणिधानं च इति एते पञ्च नियमाः सन्ति। पञ्चानां नियमानां ज्ञानम् अपि अत्यावश्यकं भवति। आदौ प्रथमं पश्यामः-

(क) शौचः - शौच नाम निर्मलता। जीवने सर्वविधः शौचः द्विविधः भवति आभ्यन्तरशौचः, बाह्यशौचः च। महर्षिः मनुः कथयति यत्-

"अद्भिर्गात्राणि शुध्यन्ति, मनः सत्येन शुध्यति । विद्यातपोभ्यां भूतात्मा बुद्धज्ञनिन शुध्यति ।।" (vii)

बाह्याभ्यन्तरशौचस्य विषये भगवान् व्यासः एवमाह-

'तत्र शौचं मृज्जलादिजनितं मेध्याभ्यवहरणादि च बाह्यम्'। अर्थात् मृत्तिकायाः जलस्य च उपयोगेन या स्वच्छता उत्पन्ना भवति स शौचः कथ्यते। एवमेव बुद्धिवर्धकान् पवित्रान् पदार्थान् यदि खादेम तर्हि अपि शरीरस्य शुद्धिकरणं सम्पद्यते। एष उभयविधः शौचः बाह्यशौचः भवति ।

अपि च आभ्यन्तरं चित्तमलानामाक्षालनम् अर्थात् असत्यं, कपटाचरणम्, इर्ष्या, द्वेषः, मत्सरः, परहितचिन्तनम् इत्यादिनां चित्तस्य मलानाम् अपाकरणम् आभ्यन्तरशौचः इति कथ्यते ।

(ख) **सन्तोषः - न्यूनतायां स्याम् अथवा सम्पन्नतायां स्याम्, सर्वस्यामपि स्थितौ चेतसि एकस्याः सन्तुष्टेः भावः साधकेन स्थापनीयः सर्वदा। यावन्ति जीवनोपयोगीनि साधनानि सविधे सन्ति ततः ऊर्ध्वम् अतिरिक्तानां साधनानां ग्रहणे अनिच्छा सन्तोषः कथ्यते। तथा हि भगवान् व्यासः -**

'सन्तोषः सन्निहितसाधनादधिकस्यानुपादित्सा' इति ।

(ग) **तपः- तृतीयः नियमः भवति तपः इति । तपो द्वन्द्वसहनम् इति उच्यते योगभाष्यकारेण । बुभुक्षा-पिपासा, शैत्यम्-औष्ण्यम्, सुख-दुःखं, हानिः लाभः, मानम्-अपमानम्, स्तुतिः-निन्दा, सत्कारः-तिरस्कारः, जयः-पराजयः इत्यादयः द्वन्द्वाः भवन्ति । यः मानवः एतेषु द्वन्द्वेषु समत्वे तिष्ठन् एतान् सहते सः तपस्वी भवति ।**

श्रीमद्भगवद्गीतायां तु त्रिविधस्तप उक्तः मानसिकः, वाचिकः, शारीरिकः च।

* **मानसिकं तपः - मनः प्रसादः सौम्यत्वं मौनमात्मविनिग्रहः ।**

भावसंशुद्धिरित्येतत् तपो मानसमुच्यते ।। (viii)

वाचिकं तपः- अनुद्वेगकरं वाक्यं, सत्यं प्रियहितं च यत् ।

स्वाध्यायाभ्यसनं चैव, वाङ्यं तपः उच्यते ॥ (ix)

शारीरिक तपः-

देवद्विजगुरुप्राज्ञपूजनं शौचमार्जवम् ।

ब्रह्मचर्यमहिंसा च शारीरं तप उच्यते ॥ (x)

(घ) **स्वाध्यायः 'स्वाध्यायो मोक्षशास्त्राणामध्ययनं प्रणवजपो' वा इति वदति भगवान् व्यासः ।**

(ङ) **ईश्वरप्रणिधानम्- 'ईश्वरप्रणिधानं तस्मिन् परमगुरौ सर्वकर्मार्पणम् इति'** (xi)**।**

३. आसनम्- चित्तस्य वृत्तिनां निरोधः येन साधकेन इष्यते तेन कस्मिंश्चित् एकस्मिन् एव आसने उपवेष्टुं यत्नो विधेयः । तादृशस्य आसनस्य अभ्यासः साधकेन कर्तव्यः यस्मिन् आसने सः दीर्घकालं यावत् उपवेष्टुं शक्नुयात् । शरीरं यदि स्थिरं न भवति तर्हि चित्तस्य अवधानं अस्थिरम् अङ्ग प्रति मुहुर्मुहुः गच्छद्भवति येन योगस्य अग्रिमाणां सोपानानां प्राप्तिः भवितुं न अर्हति। अतः एव स्थिरतायाः महत्त्वं मनसि निधाय भगवता पतञ्जलिना उच्यते यत्- 'स्थिरसुखमासनम् (xii) **इति। अस्माकं केषु केषु आसनेषु स्थिरता भवितुम् अर्हति इति भगवता व्यासेन एवं प्रकारेण निर्देशः कृतः अस्ति तद्यथा पद्मासनं वीरासनं भद्रासनं स्वस्तिकं दण्डासनं सोपाश्रयं पर्यङ्क क्रौञ्चनिषदनं हस्तिनिषदनमुष्ट्रनिषदनं समसंस्थानं स्थिरसुखं यथासुखं चेत्येवमादीनि इति।**

४. प्राणायामः - चतुर्थमिदं योगाङ्ग प्राणायामः इति । प्राणस्य आयामः प्राणायामः भवति । आयामो नाम दैर्घ्यम् इति । आरोगदृष्ट्या प्राणायामस्य महान्तः लाभाः सन्ति। प्राणायामेन साधकः इन्द्रियवशगः न भवति । इन्द्रियाणां परिष्कारः भवति प्राणायामेन। उक्तं हि यथा महर्षिणा मनुना-

दहान्ते ध्मायमानानां धातूनां हि यथा मलाः ।

तथेन्द्रियाणां दह्यन्ते दोषाः प्राणस्य निग्रहात् ॥ (xiii)

प्राणायामस्य अभ्यासात् पूर्वं प्राणस्य तिस्रः अवस्थाः अवश्यम् अस्माभिः ज्ञेयाः । ताः क्रमशः भवन्ति-पूरकः, रेचकः, कुम्भकच इति । श्वासस्य अन्तः ग्रहणमथवा पूरणम् पूरकः भवति । श्वासस्य बहिर्निष्कासनं रेचकः इति कथ्यते। श्वासस्य स्थगनं कुम्भकः भवति। कुम्भकः द्विविधः भवति । आभ्यन्तरकुम्भकः बाह्यकुम्भकः च। पूरकं कृत्वा अन्तः एव श्वासस्य स्थगनं आभ्यन्तरकुम्भकः भवति। रेचकं कृत्वा श्वासस्य बहिरेव स्थगनं बाह्यकुम्भकः भवति। यमानां नियमानां च उपदेशात् परम् आसनस्य परिचयं कारयित्वा योगसूत्रकारः वदति यत्- तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः इति । सूत्रद्वयेन चतुर्धा प्राणायामः कथ्यते सूत्रकारेण-

'बाह्याभ्यान्तरस्तृम्भवृत्तिर्देशकालसंख्याभिः परिदृष्टो दीर्घसूक्ष्मः' (xiv)**।**

'बाह्याभ्यन्तरविषयाक्षेपी चतुर्थः (xv) **तत्र प्रथमः-**

(**क**) **बाह्यवृत्ति-प्राणायामः 'यत्र प्रश्वासपूर्वको गत्यभावः स आभ्यन्तरः** ' (xvi)

(**ख**) **आभ्यन्तरवृत्तिः-प्राणायामः 'यत्र श्वासपूर्वको गत्यभावः स आभ्यन्तरः'** (xvii)

(**ग**) **स्मम्भवृत्ति-प्राणायामः तृतीयः स्तम्भवृत्तिर्यत्रोभयाभावः सकृत्प्रतत्नाद्भवति'** (xviii)**।**

कथमिदं सम्भवति इति एवमुदाहरति महर्षिव्यासः यथा तप्ते न्यस्तमुपले जलं सर्वतः सङ्कोचमापद्यते तथा द्वयोर्युगपगत्याभाव इति ।

(**घ**) **बाह्याभ्यन्तर-विषयाक्षेपी प्राणायामः चतुर्थस्य अस्य प्राणायामस्य विधिः सरलतया एवम् अवगन्तुं शक्नुमः अत्र बाह्यप्राणायामसम्बन्धी यः विषयः तस्य आभ्यन्तरप्राणायामसम्बन्धी च यः विषयः तस्य आक्षेपः क्रियते । अर्थात् विरोधः क्रियते । तन्नाम, बाह्यप्राणायामे वयं श्वासं बहिः निष्कासयामः । अत्र अपि अन्तः स्थितं वायुं बहिः निष्कासयितम् आरभामहे, परन्तु बहिरागच्छन्तं श्वासं बलपूर्वकम् अवरोधयामः । अयं तु बाह्यप्राणायामस्य आक्षेपः ।**

आभ्यन्तरप्राणायामस्य आक्षेवः कथम् इति चेत् अत्र बहिः विद्यमानस्य वायोः यदा अन्तः ग्रहणं भवति तदा तस्मिन्नेव काले अन्तः गच्छन्तं तं श्वासं अवरोधुं यत्नं कुर्मः। एवं प्रकारेण अस्य प्राणायामस्य एका आवृत्तिः सम्पन्ना भवति । व्यासभाष्ये एष विषय एवम् अभाणि-

***श्वासप्रश्वासयोर्वषयावधारणात्क्रमेणभूमिजयादुभयाक्षेपपूर्वको गत्यभावश्चतुर्थः प्राणायामः' इति ।**

५. प्रत्याहारः - 'स्वविषयासम्प्रयोगे चित्तस्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः' (xix) **इति।**

अर्थात् अस्माक ज्ञानेन्द्रियाणि कर्मेन्द्रियाणि च स्वकीयेभ्यः विषयेभ्यः यदा असम्प्रयोगं सम्प्राप्य चित्तस्य स्वरूपेण साकम् एकरूपतां प्राप्नुवन्ति तदा सा स्थितिः प्रत्याहारः इति कथ्यते । असम्प्रयोगः नाम सम्बन्धस्य अभावः अथवा अनाकर्षणम् । परन्तु कीदृशेन चितेन एकरूपता स्यात् इन्द्रियाणाम् इति चेत्- यमनियमासनप्राणायामादिभिः यस्य चित्तस्य निर्मलीकरणं कृतं भवति तादृशेन चित्तेन सहैव इन्द्रियाणाम् एकरूपता प्रत्याहारः इति कथ्यते। प्रत्याहारस्य फलमाह योगसूत्रकारः-

'ततः परमा वश्यतेन्द्रियाणाम् (xx)

६. धारणा - धारणायाः सन्दर्भे भगवता पतञ्जलिना कथ्यते यत् 'देशबन्धश्चित्तस्य धारणा' (xxi) **इति । धारणाम् आह भगवान् व्यासः 'नाभिचक्रे हृदयपुण्डरीके मूर्ध्नि ज्योतिषि नासिकाग्रे जिह्वाग्र इत्येवमादिषु देशेषु वाह्यो वा विषये चित्तस्य वृत्तिमात्रेण बन्धः इति धारणा' इति ।**

७. ध्यानम् - सप्तमम् इदं योगाङ्ग ध्यानम् इति। एतस्य लक्षणं योगसूत्रकारेण एवं प्रकारेण उक्तम्- तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम् इति। अर्थात् यस्मिन् देशे चित्तं स्थिरीकृतमासीत् । प्रत्ययस्य एकतानता प्रत्ययेकतानता । प्रत्ययः नाम ज्ञानम्। कस्य ज्ञानम् इति चेत् ध्येयालम्बनस्य ज्ञानम्। अर्थात् ध्येयः यः अस्ति परमात्मा, तस्य आलम्बनं कारयितुं यत् ज्ञानं, तेन ज्ञानेन एकतानता इत्युक्ते एकरूपता अथवा निरन्तरप्रवाहः

ध्यानम् इति कथ्यते। तथा हि योगभाष्यम्- तस्मिन् देशे ध्येयालम्बनस्य प्रत्ययस्यैकतानता सदृशः प्रवाहः प्रत्ययान्तरेणापरामृष्टो ध्यानम् इति ।

८. समाधिः -

'तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः' (xxii) **तदेव घ्यानं, यदा अर्थमात्रनिर्भासम् अर्थात् ध्येयवस्तुनः अथवा परमात्मनः स्वरूपस्य प्रकाशकम् अथवा परिचायकं, स्वरूपशून्यमिव अर्थात् शून्यस्वरूपि इव भवति तदा ध्यानस्य इयं स्थितिरेव समाधिः इति कथ्यते । शब्दान्तरैः एवम् अवगन्तुं शक्नुमः यदा ध्यातरि ध्याने ध्येये च अभेदः भवति तदा सा स्थितिः समाधिः भवति। अत्र साधकः स्वस्य स्थूलात् स्वरूपात् सूक्ष्मं शून्यस्वरूपं प्राप्नोति । योगदर्शने समाधेः क्षेत्रं विस्तरेण प्रतिपादितम् अस्ति। आदौ चित्तस्य वृत्तीनां निरोधाय अभ्यासः वैराग्यं च इति उपायद्वयम् उक्त्वा समाधेः प्रकारद्वयम् उच्यते सूत्रकारेण । प्रथमस्तु सम्प्रज्ञात-समाधिः अपरश्च असम्प्रज्ञात समाधिः । सम्प्रज्ञातः**

अर्थात्- 'वितर्कविचारानन्दास्मितारूपानुगमात्सम्प्रज्ञातः' (xxiii)**।**

*** अनेन सम्प्रज्ञातसमाधेः प्रकारचतुष्टयं ज्ञातं भवति -**

(क) वितर्कानुगतसम्प्रज्ञातसमाधिः 'वितर्कश्चित्तस्यालम्बने स्थूल आभोगः (xxiv) **अर्थात् अस्य समाधेः प्राप्त्यर्तं स्थूलेषु पदार्थेषु ध्यानम् एकाग्रीकर्तव्यं भवति । अत्र नासिकाग्रः, भ्रूमध्यभागः, पञ्चतत्त्वानि, सूर्यः अथवा चन्द्रः इत्यादिषु धारणां कर्तुं शक्नुमः । अस्मिन् समाधौ शब्दस्य, अर्थस्य ज्ञानस्य च ग्रहणम् अभन्नरूपेण भवति। अर्थात् त्रिषु अभेदः भवति इत्यर्थः ।**

(ख) विचारानुगतसम्प्रज्ञातसमाधिः 'सूक्ष्मो विचारः' (xxv)**। अर्थात् यदा तन्मात्रासु अथवा शब्द-स्पर्श-रूप-रस-गन्धादिसूक्ष्मविषयेषु ध्यानं स्थाप्यते एतेषां साक्षात्कारश्च यदा क्रियते तदा विचारानुगतसम्प्रज्ञातसमाधिः इति कथ्यते ।**

(ग) आनन्दानुगतसम्प्रज्ञातसमाधिः 'आनन्दो ह्लादः' (xxvi)**। सत्वगुणस्य प्रधानतया यस्य सुखस्य अनुभूतिं ध्यानावस्थायां साधकः करोति सा एव सुखानुभूतिः आनन्दानुगतसम्प्रज्ञातसमाधिः इति कथ्यते। पञ्चज्ञानेन्द्रियाणि अत्र ध्यानार्थं शक्यानि उपयोक्तुम् ।**

(घ) अस्मितानुगतसम्प्रज्ञातसमाधिः 'एकात्मिका संविदस्मिता' (xxvii)**। अर्थात् यदा मात्रम् आत्मनः एवं प्रतीतिः भवति तदा अस्मितानुगतसम्प्रज्ञातसमाधिः इति कथ्यते ।**

*** असम्प्रज्ञातसमाधिः 'विरामप्रत्ययाभ्यासपूर्वः संस्कारशेषोऽन्यः'** (xxviii)

सूत्रस्यास्य व्याख्यानम् एवं क्रियते भगवता व्यासेन सर्ववृत्तिप्रत्यस्तमये संस्कारशेषो निरोधश्चित्तस्य समाधिरसम्प्रज्ञातः । अर्थात् चित्तस्य वृत्तीनां निरोधात् परं मात्रं संस्कारः एव यत्र शिष्यते सा चित्तनिरोधरूपिणी स्थितिः असम्प्रज्ञातसमाधिः इति कथ्यते। एषः असम्प्रज्ञातसमाधिः द्विविधः भवति -

(क) भवप्रत्यय- असम्प्रज्ञातसमाधिः 'भवप्रत्यय विदेहप्रकृतिलयानाम् (xxix)

अर्थात् विदेहाख्याः प्रकृतिलयाख्याः च ये विद्वांसः सन्ति तेषां भवप्रत्यय-असम्प्रज्ञातसमाधिः भवति । सृष्टेः रचनाक्रमस्य प्रलयस्य च चिन्तनेन यत् ज्ञानम् उत्पन्नं भवति तस्य एव भवप्रत्ययः इति आख्या। एतत् ज्ञात्वा विवेकस्य, वैराग्यस्य असम्प्रज्ञातसमाधेः च प्राप्तिः भवति।

(ख) **उपायप्रत्यय-असम्प्रज्ञातसमाधिः 'श्रद्धावीर्यस्मृतिसमाधिप्रज्ञापूर्वक इतरेषाम्** (xxx)

इतरेषाम् अर्थात् विदेहान् प्रकृतिलयात् च विहाय वे अन्ये योगिनः सन्ति तेषां सूत्रोक्त-उपायैः समाधेः प्राप्तिः भवति । ते क्रमशः श्रद्धा, वीर्य, स्मृतिः, समाधिः, प्रज्ञा इत्यादयः उपायाः सन्ति। चित्तस्य निर्मलता, प्रसन्नता अभिरुचिः च अत्र श्रद्धात्वेन परिगण्यते । वीर्यम् अर्थात् बलम् उत्साहो वा। पूर्वानुभूतानां योगस्य भूमिनाम् अविस्मरणं स्मृतिः इति कथ्यते। समाधित्वेन अत्र सम्पूर्णैकाग्रता विवक्षिता अस्ति। प्रज्ञा अर्थात् विवेकस्य ख्यातिः भवति।

एवं प्रकारेण समाधेः स्वरूपं ज्ञातुं वयं यत्नं कर्तुं शक्नुमः। एतत् परिज्ञानेन एवं अष्टाङ्गयोगास्य क्रमः अपि सम्पूर्णताम् एति । यद्यपि स्वाध्यायदृष्ट्या समग्रः क्रमः अनुभविनः योगिनः सान्निध्ये उपविश्य पठितुं शक्यते, परन्तु अष्टाङ्गयोगस्य प्राप्तिः मात्रम् एतस्य पठनेन एव न सम्भवति । यावत् पर्यन्तम् अत्र उक्तं प्रत्येकं विषयं साधकः क्रमशः आत्मसात् न कुर्यात् न तावत् पर्यन्तम् एतस्य पूर्णतया अवबोधः भवति । क्रमभङ्गः अपि न स्यात्। केचन साक्षात् प्राणायामम् एव आरभमाणाः दृश्यन्ते लोके अद्यत्वे । तत्रोचितं यद्यपि बाह्यः लाभः स्यान्नाम, तेन परन्तु यमनियमानां अज्ञाने पारमार्थिकः लाभः न प्राप्येत इति ।

साम्प्रतिककाले योगस्य उपादेयता उपयोगिता बहुलतया दृश्यते

(क) **शारिरिकोपयोगिता**

(ख) **मानसिकोपयोगिता**

(ग) **सामाजिकोपयोगिता**

अर्थात् योगसाधनेन श्वासक्रियापाचनक्रियाव्याधिं प्रतिरोधिक्षमता नियन्त्रितं जायते । अनेन मानसिकव्याधिनां चिन्ता आत्मदाहादिदूरीकरणं शक्यते। अनेन क्रमेण विकाशे व्यवहारे स्थिरता सदाचारभावनात अर्थात् वसुधैव कुटुम्बकम् इति भावना आगच्छति। व्यक्ति अनुशासितं शक्यते ।

सन्दर्भग्रन्थसूची -

१. **योगदर्शनम्**-

२. **योगभाष्यम्**-

३. **श्रीमद्भगवद्गीता** - **गोरखपुरम्, गीताप्रेस् ।**

४. **तैतिरीयोपनिषद्-गोरखपुरम्, गीताप्रेस् ।**

५. **मनुस्मृतिः** - **जे.एच्. डाभे, भारतीय विद्याभवनम्, मुम्बई, १९७५ ।**

६. **व्यासभाष्यम्**

(i) **यो.द.स.पा.२**

(ii) **सू.स्था.अ.२५.तो. ४१**

(iii) **यो.द.२.२९**

(iv) **यो.द..२.३०**

(v) **तै.उं.**

(vi) **यो.द.२.३२**

(vii) **म.स्मृ.५.९**

(viii) **गी.अ. १७. श्लो. १६**

(ix) **गी.अ. १७.श्लो.१५**

(x) **गी.अ. १७.श्लो. १४**

(xi) **व्या.भा.**

(xii) **यो.द.२.४६**

(xiii) **मनु. ६.७२**

(xiv) **यो.द.२.५०**

(xv) **यो.द.-२.५२**

(xvi) **व्या. भा.**

(xvii) **व्या.भा.**

(xviii) **यो. भा**

(xix) **यो.भा.**

(xx) **यो.द.२.५५**

(xxi) **यो.द.३.१**

(xx) **यो.द.३.३**

(xxii) **१.१७**

(xxv) **व्या.भा.**

(xxv) **व्या.भा.**

(xxvi) **व्या.भा.**

(xxvii) **व्या. भा.**

(xxviii) **यो.द.१.१८**

(xxix) **यो.द.१.१९**

(xxx) **यो.द.१.२०**