

आधुनिक युग में योग दर्शन का महत्व

o"kkz j kuh 'kek] Ph. D.

¼i h0 , p0 Mh0 n'kL 'kkL=½



[Scholarly Research Journal's](http://www.srjis.com) is licensed Based on a work at www.srjis.com

वेद – यह ईश्वरीय ज्ञान है (इसका प्रादुर्भाव ऋषियों dk½ सृष्टि के आरम्भ ea
I ekf/k }kjk gmk gA

ey on ea & bu ea=ka dh pkj I fgrk; g g; Fkk & __Xon] ; t[ph]
I keon] vFkobnA bu pkjka ds pkj mi on ekus x; s g; &
¼1½ __Xon dk vFkobn ¼2½ ; t[ph dk /kuph] ¼3½ I keon dk xkU/kol on
¼4½ vFkobn dk vk; p[ph

mi jkDr pkjka onka dk i kB vkfn Hkn I s 1133 ¼1133½ शाखायें dgylrh
gA

ckge.k xFk & ey onka ea cryk, x; s /kel vFkk[~ ; Kkfn dekl rFkk
विधि निषेध की विस्तृत व्याख्या vkj 0; oLFkk buea dh xbl gA

ckge.k नामकरण का प्रमुख कारण यह है कि इनका प्रधान विषय "ब्राú**
¼cigq c/kLus] c<us okyk vFkk[~fcrku ; K g½ buea pkj i fl) g; &
¼1½ ,srjs & __Xon dk] ¼2½ शतपथ – यजुर्वेद का (3) ताण्ड; cká.k &
I keon dk rFkk ¼4½ xks Fk & vFkobn dk gA cká.k xLFkka dk viokn &
इनमें कुछ अंश ऐसा भी सम्मिलित हो गया है जो मूल वेद मंत्रों के आशय के
foijhr tkrk gA

उपनिषद- & eq[; vFkL cge fo|k gA buea vf/kdrj onka ea mfYyf[kr
vk/; kfRed fopkjka dks I e>k; k x; k gA blga gh **onkUr** dgk tkrk gA
buea eq[; 11 %; kj g½ gA

ईश, केन, कठ, प्रश्न, मुण्डक, माण्डूक्य, तैत्तिरीय, ऐतरेय, श्वेताश्वतर, छान्दाः

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ognkj .; d

11

दर्शनों के चार प्रतिपाद्य विषय — ¼1½ gs _____ gs & n%[keukxre
¼; kOnOl Oi kn l = 16½ vFkkz~ vkus okys n%[k gs gA ¼R; kxus ; kX; g% n%[k
dk okLrfod Lo: i A ¼2½ gs _____ & n%[k dk mnxe dgk; l s gkrk gA द्रष्ट
दृश्ययोः संयोगी हेय हेतु (; kOnOl kOi kn l = 17½ ¼3½ gku% & gku fdl voLFkk
dk uke gA "तद् भावात् संयोगाभावो हानं तद्दृशोः केवलम् (सूत्र 25)

¼4½ gkuksi k; & furkUr n%[k fuofUk dk l k/ku D; k gA foosd [; kfr folyok
gkuksi k; vFkkz~ vfolyo foosd& [; kfr gku dk mi kx gs ¼; kOnOl kOi kn
l = & 26½

बौद्ध दर्शन में भी चार आर्य सत्यों का उल्लेख है। (1) दुःख] ¼2½ n%[k l epk;]
¼3½ n%[k&fujk/k] ¼4½ n%[k fujk/k ekx7A

षड्दर्शन — छः दर्शन मुख्य हैं — ¼1½ ehek k] ¼2½ onkUr ¼3½ U; k;] ¼4½ वैशेषिक,
¼5½ l k [;] ¼6½; ksx ; s onka ds mi kM dgykrs gA

onka ds N% vx gA & (1) शिक्षा (2) कल्प (3) व्याकरण (4) fu: Dr ¼5½ NUn]
(6) ज्योतिष

bu N% vxka ds }kj k on ea=ka ds vFkkz dk ; FkkFkZ cks/k i klr gkrk gA

; का दर्शन के चार पkn gs & ¼1½ l ekf/ki kn] ¼2½ l k/ku i kn] ¼3½ foHkfr
i kn] ¼4½ d%Y; i knA bu pkj i knka ds 195 l = gA ; Fkk] l ekf/k i kn&51]
l k/ku i kn &55] foHkfr i kn&55] d%Y; i kn 34] l kj k l ekf/k ; kn , d i xkj
l s rhu l =ka dh foLr'r 0; k [; k g&

1- ; ksx शिचUk ofUk fujk/k& ; ksx fpRr dh ofRr; ka dk jksdukk A

2- तदा द्रष्टुः स्वरूपे सोLFkkue- — वृत्तियों के विरोध होने पर द्रष्टा की स्वरूप
e% vofLFkfr gkrh gA

3- ofUk l k: l; ferj = %- दूसरी अवस्था में दृष्टा वृत्ति के समान रूप वाला
i rhr gkrk gA

egkn दार्शनिक एवं तत्स; d l fo/kku fuekZrk egkefu euq egkjkt th us
"ब्राह्मण शरीर" का वर्णन इस प्रकार किया है – "महायज्ञैश्च ब्राह्म; a
fØ; rruð** vFkkZr~egk; Kka rFkk ; Kka }kjk ckáण शरीर बनता है ।।

; K & i f. kæk rFkk vekoL; k ea tks NksVh NksVh इष्टियाँ dh tkrh g§ budk uke
; K gA

egk; K – अश्वे?kkfn ; Kka dk egk; K dgk x; k gA ; K ds voklJrj Hkn fuEu
g&

1- cge; K & i kr% vkj l k; æky dh l d'; rFkk Lok/; k; A

2- no ; K & i kr% , oa l k; æky dk gouA

3- fir\$; K% & no vkj firjka dh iwtk vFkkZr~ ekrk fir k xq vkfn
dhl ok rFkk muds i fr J) k HkfDrA

4- बलिवैश्वदेवयज्ञ& idk; s gq vlu l s vlu; i kf. k; ka ds fy, Hkx
fudkyukA

5- vfrfFk ; K & ?kj ij vk; s vfrfFk dk l knj l RdkjA

Tkfeuh efu u' इनकी सिद्धि के लिए "शब्द" vFkkZr~ **vkxke** i æk. k
ekuk gS vFkkZr~ **on** dks i æk. k ekuk gA

onka ea i kp izdkj ds विषय है –

¼1½ fof/k & **LoxZdk; ks trs** LoxZ dh dkeuk okyk ; Kdjka bl izdkj ds
okD; ka dks fof/k dgk x; k gA

¼2½ ea= – अनुष्ठान के अर्घ-स्मारक वचनों को मंत्र कहते हैं ।

¼3½ uke/ks & ; Kka ds uke dh **uke/ks l dKk gA

¼4½ निषेध & vufpr dk; k l s vyx jgus ¼fojr jgu½ dks निषेध कहते हैं ।

¼5½ vFkbkn & fdl h i nkFkZ ds l Pps xq kka ds dFku dks vFkbkn dgk x; k gA
JhenHkxen xhrk l ka[; & ; ksx dk i æq[k xJFk gA bl ds bVkjg v/; k; ka ea

ब्रह्म विद्या योग शास्त्र में विषाद योग, सांख्य योग, कर्मयोग, Kku

deZ l U; kl ; ksx] deZ l U; kl ; ksx] vkRe l a e ; ksx& Kku foKku ; ksx] v{kj

cge ; ksx] {ks= {ks=K foHkkx ; ksx] foHkfr ; ksx] विश्वरूप दर्शन योग, भक्ति

; kx] {ks= {ks=K foHkkx ; kx] गुणत्रय विभाग योग, पुरुषोत्तम योग, दैवासुर
I Ei f}Hkkx ; kx] J) k=; foHkkx ; kx] eks{k I U; kl ; kx] bu vBkjg Lo: i ka
की विस्तृत व्याख्या की गयी है। भारतीय मनीषियों में वशिष्ठ ; kx I fgrk] ?k] . ;
; kx I fgrk] fgj. ; xHKZ ; kx I fgrk] ikrUty ; kx I fgrk] vkfn ea Hkh ; kx
ds foHkUu vk; keka dk foLr'r o.kU fd; k gA

; kx ds vkfn vkpk; I fgj. ; xHKZ gA fgj. ; xHKZ I #ka ds vk/kkj ij ¼tks
bl I e; y|r gS ½ पातञ्जलि मुनि ने योग दर्शन का निर्माण किया है।
हिरण्यगर्भ योग के आदि आचार्य है। इसका प्रमाण भगवद्गीता में स्पष्ट किया
x; k gA ; Fkk& लोकेऽलेफु}fo|k निष्ठा पुरा प्रोक्ता मया u?k Kku ; kx u
I ka[; kuke- deZ ; kx u ; kfxuke ¼xhrk 3@3½ (हे निष्ठाप अर्जुन इस मनुष्य लोक
ea eS i jkru dky में दो निष्ठायेँ dgha gS dfi yefu }kj k I j {kd ; kx dh
निष्ठा ज्ञान योग से और fgj. ; xHKZ }kj k dgha ; kfx; ka की निष्ठा निष्काम कर्म
; kx ea gsrh gA½ सांख्य के आदि आचार्य ऋषि कपिल मुनि gS vk] ; kx ds
vkfn vkpk; I fgj. ; xHKZ gS A bul s i jkru budk oDrk vk] dkbZ ugha gA ; Fkk
सांख्यस्य वक्ता कपिलः परमर्षिः स उच्यते ।

fgj. ; xHkkZ ; kxL; oDrk uku; % i jkru% AA ¼egkHkkj r 12@349@65½
; kx dh ijEijk ikphu dky से चली आ रही है। शासनः, उपदेश अथवा शिक्षा
को कहा गया है। तथा अनुशासन का अभिप्राय जिस विषय का शासन पूर्व से ही
विद्यमान हो उसे ही अनुशासन प्रतिपादित किया गया है। यथा – अनुःशासन
¼जिस विषय का शासन पूर्व से ही चला आ रहा हो½ irUty efu us **; kx
शिक्षा को प्राचीन परम्परा से चली आ jgh gA** dgk gS ftl dk o.kU Jfr vk]
Lefr ea i k; k tkrk gA

; Fkk & *fgj. ; xHkkZ ; kxL; oDrk uku; % i jkru% ¼; kKoYD; ½ AA Hkkxor
में कहा है कि – “इदं हि योगेश्वर योगनै i q ka fgj. ; xHkkZ Hkxoku txkn; r- A
¼henHkkxor- 5@19@13½

¼_xon 10@121@1] ; tQv0@3@4½ fgj. ; xHKZ I eorirkxs HkwrL; tkr%
i frj d vkl hrA** fgj. ; xEHKZ gh i gys mRi Uu gq tks I eLr Hkwrka ds i fr FkA

rhu i xkj ds n%[kka l s ifji w kz ekurk gA ¼1½ vk/; kfred n%[k ¼2½ vkf/k Hkkfrd n%[k] vkj ¼3½ आधिदैविक दुःख। मोक्ष का आशय इन तीनों प्रकार के n%[kka l s fuoifuk ekuk x; k gA cu/ku dk dkj .k vKku gA vfoosd gA bl fy, eksk dks i klr djus ds fy, तत्व ज्ञान परमावश्यक माना गया है।

वैशेषिक और न्याय में योग साधन की शिक्षा का जो विस्तृत वर्णन हुआ है og ; kx l k/kuk ea vR; Ur egroi w kz gA vkRek rFkk ijekRek dk vflrRo i xek.k और लक्षण से सिद्ध करने के पश्चात दर्शनकारों ने न केवल vkRek vkj ijekRek vfi rq vrhfUnz; tM+ i nkFkkz dk Hkh okLrfod Lo: i ds Kku gsrq ; kx l k/kuk dks gh eq[; ekuk gA ; Fkk &

**vkReU; kReeul k% l a kx विशेषादात्म i R; {ke (वैशेषिक 9/1/11½

vFkkzr~ vRek es आत्मा और मन के संयोग विशेष से आत्मा का प्रत्यक्ष gsrk gA vkRek vkj eu dk ; kx l ekf/k }kj k tc l a kx i R; {k gsrk g} rc ml संयोग विशेष से आत्मा का प्रत्यक्ष होता है— **तथा द्रव्यान्तरेषु प्रत्यक्षम् ¼वैशे0 9/1@12½A bl h i xkj vU; ¼l w(e vrhfUnz; ½ nD; ka dk i R; {k gsrk है।" असमाहितान्तःकरण उपसंहृत समाधयस्तेषा pA** tks ; kxh l ekf/k dks l eklr dj pps g} muds fy, ¼vrhfUnz; nD; ka dk½ fcuk l ekf/k ds Hkh i R; {k gsrk g} "तत्समवायात् कर्मगुणेषु।" "(वैशे0&9@1@14½ vFkkzr~ mu ¼nD; k½ ea l eor gkus l s deZ xq kka l s ; Or vkj ; tku nksuka i xkj ds ; kfx; ka dks Hkh i R; {k gsrk gA "आत्म समवायात्मगुणेषA (वैशे0-9/1/15½ vFkkzr~ vkRek ea l eor gkus l s vkRek ds xq kka dk i R; {k gsrk gA

"समाधि विशेषाभ्यासात्" (न्याय'4/2/38) अर्थात् समाधि विशेष के vH; kl l s rRo Kku mRi Uu gsrk gA **अरण्यगुहापुलिनाद्विषा योगाभ्यासोपेदशः।" ¼U; k; &4@2@42½ vFkkzr~ & ou] unh&rhj] unh rV] unh ds fdukjs ¼xQk½ vkfn LFkkuka ea ; kxkH; kस का उपदेश दिया जाता है। "तदभावश्चापवर्गे" (न्याय-4/2/45) अर्थात् मोक्ष में उसका (bfUnz; vkj vFk के आश्रयभूत शरीर का½ vHkko gsrk gA **rnFkz ; efu; ekH; kl ekRe l Ldkj ka ; kxkPpk /; ky fo?; q k; S* ¼U; k; &4@2@46½ vFkkzr~ ml eksk ds fy, ; e vkj

fu; eka l s vkj vH; kl ds mi k; ka }kj k ; kx l s vkRek dk l Ldkj djuk pkfg, A
¼; kx ds i frclU/kd ey&fo{ksi vkj vkpj .k dks gVkuk pkfg, ½ vFkkZr- ; kx ds
ekxZ ea vkus okys अशुद्ध, दूषित, तथा बाधा उत्पन्न djus okys l eLr vkoj .k
dks nij dj nsuk pkfg, A

l ka[; vkj ; kx (भारतवर्ष) का प्राचीन (qfl) ofnd rFkk onkUr दर्शन
gA जिसने विश्व के समस्त दार्शनिकों को विस्मित कर अपनी तरफ आकृष्ट किया
gA ईश्वर के निर्गुण शुद्ध स्वरूप का वर्णन उपनिषदों में विस्तृत रूप से प्रस्तुत
fd; k gA इसीलिए उपनिषदों dks onkUr dgk x; k gA l ka[; vkj ; kx ea
उसको जानने के साधन को विशेष रूप में वर्णन किया गया है। इसीलिए सांख्य
vkj ; kx gh i kkphu वेदान्त-दर्शन है।

**fuR; ka fuR; kuka चेतनश्चेतना ukesdks cguka ; kfon?kfr dkekuA

तत्कारणं सांख्ययोगाधिगम्यं ज्ञात्वा देवं मुच्यते सर्वपाशैः**AA श्वेता-6/16

vFkkZr&fuR; ka dk fuR; pruka dk pru tks vdsyk gh l cdh dkeukvka
dks ijk djrk gS ml no dks tks सृष्टि आदि का निमित्त कारण है और जो
सांख्य और योग द्वारा ही जाना जा सकता है, उसे जानकर मनुष्य समस्त cl/kuka
से मुक्त हो जाता है। वेदान्त के विज्ञान का उद्देश्य जिन्होंने mfpr izdkj l s
निश्चय कर लिया है और tks ; kxh e[utu] l U; kl h l U; kl &

¼l ka[; ½ vkj ; kx l s शा) vUr%dj .k okys gI os ykx l cl s mRre ver dks
Hkksxrs gq eR; q ds l e; शुद्ध ciáyksd ea LorU= gks tkrs gA

“वेदान्त विज्ञान सुनिश्चितार्थाः सन्यासयोगाद यत ; : शुद्धसत्त्वाः।

ते ब्रह्मलोकेषु परान्तकाले परामृताः परिमुच्यन्ति सर्वे**AA ¼l q&3[k2e06½
स्पष्ट रूप से कहा गया है कि “नास्ति सांख्य समं ज्ञानं नास्ति योगसमं बलमA**
vFkkZr- l ka[; ds l eku dksbz nil jk Kku ugha gS vkj ; kx ds l eku dksbz nil jk
cy ugha gA योग वसिष्ठ में स्पष्ट लिखा है कि हे राम, चित्त का नाश करने के
fy; s केवल दो निष्ठायें कहीं x; h gI & ; kx vkj l ka[; A ; kx] fpRr ofRr
fujk/k l s iklr fd; k tk l drk gS vkj l ka[; l E; d Kku l A fdl h dks ; kx

ekxZ tfVy izhr gkrk है और किसी के सांख्य मार्ग/इसीलिए परम शिव ने
I ka[; vkj ; sx nksuka gh ekxZ dks cryk; k gA ; Fkk% ¼; sx okfशष्ट½

**}kS Øeks fpUrukशा; ; sxka Kkua p jk?ko@; sxka ofUk fujk/kkfg Kkua
I E; xosk.keAA

vI k/; % dLi fpi xdkj kS }kS rr% I k{kkजगाद् परमः शिवः ।।

सांख्य योगी जिस शुद्ध परमात्मा ds Lo: i dk ykHk i klr djrs gA ; sxh
Hkh ; sx I s ml h dks i klr djrs gS tks I ka[; vkj ; sx dks , d gh I e>rk gS
ogh rRoKkuh gA fdUrq bu nksuka ea I ka[; fdfpr dfBu gA ; Fkk&
I U; kl Lrj egkcgkn%[kekln; ksr% A ; sx; Drks efucge ufj.s.kkfp xPNfr
vFkkZr~ gs vtj] fcuk ; sx ds I ka[; I k/ku : i ea dfBu gA ¼xhrk 5@6½
योग के द्वारा युक्त होकर मुनि शीघ्र ही ब्रह्म को प्राप्त कर लेते हैं ।

I ka[; vkj ; sx nksuka gh dk mnxe , d gh LFkku I s gkrk gS vkj vUr
ea nksuka dk I xe Hkh , d gh LFkku ij gkrk gS fdUrq ; sx e/; ea fdfpr
?kpeko okys ekxZ vFkkZr~ i Ddh I Md okys ekxZ I s pyr k gS vkj I ka[; I h/ks
dfBu ¼j kLr½ ekxZ I s tkrk gA

I ka[; vkj ; sx ea cfgZe[k gksdj Hkol kxj ea Hke.k dk dkj .k vfo | k]
अस्मिता, राग, द्वेष, अभिनिवेश क्लेश तथा संकाय कर्म हैं वहीं Øeku[kj]
अन्तर्मुख होने के साधन अष्टांग योग आदि यम्, नियम, आसन, i z.kk; ke]
i R; kgkj] /kkj .kk] /; ku vkj I ekf/k] dk o.ku gA योग के अष्टांगो के अनुष्ठान
I s अशुद्धि का नाश हो tkus ij Kku dk प्रकाश gks tkrk gS ; Fkk &
योगांगानुष्ठानाद् शुद्धिक्षये ज्ञानदीप्तिरा foosd[; kr% ¼; kOnOl k/ku; kn I = 28½
bl ea I cl s vUre ¼I Ei zKkr½ I ekf/k gA bl I Ei zKkr I ekf/k dh pkj Hkife; ka
gS ¼1½ fordku½ ¼2½ fopjku½ ¼3½ vkulnku½ ¼4½ vLerku½

यद्गने स्याम है त्वं त्वं वाघास्या अहम् । स्पष्ट सत्य इहाशिषः ।
mijkDr __xon &6@3v@40 oxl 23 ds ek/; e I s I s dgk x; k gS fd gs
प्रकाशस्वरूप i je vkRek ¼i jekREkk½ ; fn ea rw gks tkÅ; vkj rw ea gks tk;
vFkkZr~ द्वैत भाव समाप्त होकर एकतत्व भाव उत्पन्न हो जाये तो तेरा आशीर्वाद

l d kj ea l r~gks tk; A bl izdkj l ka[; vkj ; ksx ea e/; ds oxl ea fdfpr
l k gh vUvj gA ; ksx l ka[; dk gh fØ; kRed : i gA ; ksx l eLr l Ei nk; k
erkerkUvjka ds i {ki kr vkj fookn l s jfgr l koHkkSx /keZ gA ; g rRo dk Kku
Lo; a vuHko }kj k i klr djkus dk , d vuHkar ek/; e gA और मनुष्य को उसके
vflure /; s rd i gprk gA ; ksx ds rhu eq[; vUrfHkkx fd; s tk l drs gA
1& Kku; ksx] 2&mi kl uk ; ksx] vkj 3& deZ; ksx

; ksx e] eu dks nks izdkj l s jksduk gkrk gA , d e] day , d
विषय में लगातार इस प्रकार मन से चिंतन करना कि कोई दूसरा विचार आ ही
u i k; A bl dks , dkxrk vFkok l Ei zKkr l ekf/k dgrs gA bl ds pkj Hkn g&
¼1½ fordZ & किसी स्थल विषय में चित्तवृत्ति की एकाग्रता।

¼2½ fopkj & fdl h l e विषय में चित्तवृत्ति की एकाग्रता।

¼3½ vkulln & अहंकार विषय में चित्तवृत्ति की एकाग्रता।

¼4½ अस्मिता – अहंकार रहित अस्मिता विषय में fpRrofRr dh , dkxrkA

सांख्य दर्शन तथा ब्रह्मसूत्र के समान ही योगदर्शन के प्रथम चार सूत्र
योगदर्शन की चतुःसूत्री हैं, जिनमें समस्त योगदर्शन साधारण रूप ea of. kr gmk
gA vU; l Hkh l = bugha pkj l =ka dh foLrr 0; k[; k gh gA

सभी बन्धनों और दुःखों के मुख्य कारण पांच क्लेश ही हैं। ¼1½ vfo | k]
¼2½ vflerk] ¼3½ राम (4) द्वेष और (5) अमिनिवेश

(1) अविद्या – अनित्य में नित्य, अशुद्ध में शुद्ध, दुःख में सुख, अनात्मा में आत्मा
dk Kku%l e>uk½ gh vfo | k gA

¼2½ vflerk & bl h vk[; k ds dkj .k यजड चित्त और चेतन पुरुष में भेद ज्ञान
ughajgrk gA ; g vfo | k l s mRi Uu gmk fpRr fpfr ea vfoosd अस्मिता क्लेश
(अस्मिता क्लेश) है।

¼3½ jkx & fpRr ea fpfr ea foosd ugha jgus ds dkj .k mM rRo ea l q[k dh
bl h okl uk dks jkx dgk x; k gA

¼4½ द्वेष – bl jkx ds dkj .k l q[k ea ck/kk vkus ij n%[k ds l dLkj i shk gkrs
है। राग के कारण उत्पन्न हुए दुःखों के संस्कारों को द्वेष कहा गया है।

¼5½ **अभिनिमेष** – नq[k i kus ds Hk; ds dkj.k bl Hkkfrod ng (शरीर) dks बचाये रखने की वासना उत्पन्न होती है। इसे ही अभिनिमेष क्लेश कहते हैं।

क्लेशों के कर्म की वासनाएं उत्पन्न होने के कारण tle : ih o{k ¼mRi Uu gkrk g% dk i knqkkb gkrk g% ml o{k ea tkfr] vk; d vkj ; kx dh rhu Qy yxrs g% bu rhuks Qyka ea l q[k&nq[k : ih nks rjg dk Lokn gkrk g% fgd k jfgr nll js grq tks del fd; s tkrs g% mul s tkfr] vk; d vkj Hkkx ea vkuln प्राप्त होता है और हिंसा के द्वारा दूसरों को कष्ट पहुंचाने रहो जो कर्म किय tkrs g% mul s tkfr] vk; d vkj Hkkx ea nq[k i klr gkrk g% ijUrq rRoork dh दृष्टि से उपरोक्त आनन्द (सुख) दुःख रूप ही होते हैं, क्योंकि विषयों में परिणाम nq[k rki&nq[k vkj l Ldkj& nq[k dk feJ.k gkrk g% rhuka xq kka dk emy LoHkko l nk vLFkj gkus ds dkj.k mudh l q[k&nq[k vkj eksg : ih ofRr; ka Hkh ijवर्तित होती रहती हैं। इस कारण सुख के पृष्ठ में दुःख का होना अवश्य gh gkrk g%

योग दर्शनों ea ; kx dk vFkz g% **fpRrofRr fujks/k** eu] vgdkj] vkj cf) dks ; kx ea fpRr dgk tkrk g% fpRr vR; Ur ppy gkrk g% vr% bl dk निरोध परमावश्यक है। योग दर्शन में, चित्त की पांच अवस्थाओं अर्थात् पांच Hkfe; ks dk mYys[k egkefu 0; ki us fd; k g% ¼1½ f{klr ¼2½ ek ¼3½ fof{klr] ¼4½ , dkxrk

¼5½ fu:)

¼1½ f{klr & fpRr dh og voLFkk ftl ea fpRr j tkxq k ds i Hkko ea gkrk g% bl voLFkk ea fpRr vR; f/kd ppy , oa l fØ; gkrk g% /; ku , d oLrq ij u gkdj , d l s nll jh oLrq dh rjQ pyk; eku jgrk g% bl voLFkk ea bfUnz; ka vkj eu ij l a e ugha gkus ds dkj.k ; g voLFkk ; kx ds fy, vudny ugha gkrh g%

¼2½ ek & bl voLFkk ea fpRr reksq k dkk i Hkko ea jgrk g% funk] vkyL; की इस अवस्था में प्रबलता रहती है। चित्त की निष्क्रियता के कारण यह अवस्था ; kx ds fy, mRre ugha dgha x; h g%

1/3½ fof{klrkoLFkk & bl h rhl jh voLFkk ea fpUr dk /; ku {kf.kd fdl h oLrq ij tkus ds mijkuR fLFkj ugha jgrk gA bl voLFkk ea fpRr&ofRr; ka dk dN निरोध होता है परन्तु यह अवस्था भी रजोगुणी (आंशिक) होने के कारण योग के fy, mRre ugha gA इस तमोगुण शून्य अवस्था ekuk tkrk gA

1/4½ ,dkxz& bl voLFkk ea fpRr l Ro xqk l s iHkkfor gksrk gA rFkk l Roxqk की प्रबलता के कारण ज्ञान का प्रकाश रहता है। इस अवस्था में ही समस्त चित्तवृत्तियों का सम्पूर्ण निरोध नहीं होता है। चित्त का विषय पर देर तक ध्यान gkus ds dkj .k ; g voLFkk ea ; ksx ea i w kz : i s k l gk; d gksrh gA ; g ; ksx dh vl k/kkj .k voLFkk dgykrh gA

1/5½ fpRr fu:) koLFkk & bl voLFkk ea समस्त विषयों को छोड़कर केवल एक विषय पर ध्यान एकाग्रता किया जाता है। इस अवस्था में चित्त की समस्त ofRr; ka dk fujks/k gks tkrk gA ; g voLFkk fpRr fujks/k dh vl k/kkj .k voLFkk gksrh gA

योग दर्शन में अष्टांग मार्ग अथवा आठ साधनों बाला कहा गया है ।

1/1½ ; e] fu; e] vkl u] iz.kk; ke] i R; kgkj] /kkj .k] /; ku] l ekf/k

1/1½ ; e & ckg; vkj vH; kUrj bflnz; ka ds l a e dh fØ; k dks **; e** dgk tkrk gA ; e ikp izdkj ds gksrs gS & 1/1½ vfgal k] 1/2½ l R; 1/3½ vLrs;] 1/4½ cgep; l 1/5½ vijxg vfgal k dk rkRi ; l gS fdl h Hkh l e;] fdl h Hkh i fjLFkfr ea fdl h Hkh i kf.k; ka dh fgal k ugha djuk ek= gh ugha gS vfi rq buds i fr Øij (व्यवहार) आचरण का परित्याग करना है। योग—दर्शन में हिंसा को समस्त दोषka dk vk/kkj ekuk x; k gA इसी कारण योग—दर्शन में अहिंसा ब्रती होने पर विशेष /; ku fn; k x; k gA

सत्य का तात्पर्य है मिथ्याचारण का निषेध। व्यक्तियों के बचनों से किसी भी प्राणी को कष्ट नहीं हो। जिन वचनों से किसी भी प्राणी का अहित हो ऐसे opuka dk i fjR; ksx djuk pkfg, A

vRrs; dk rkrRi ; Z gS fd **nll js ds /ku ds vi gj .k dh i;ofRr dk R; kx djuk** vFkkZr- nll js ds /ku&l Ei fRr ij vuqpr : i l s %mRdkp&ofRr vkfn½ vi uk vf/kdkj LFkfi r djus dk i fjR; kx djus dks gh vLrs; dgk x; k gA

ब्रह्मचर्य का अर्थ है विषय okl uk okyh i;ofRr dk i w kZ : i s k i fjR; kx करना। इसमें कामेच्छा से सम्बन्धित इन्द्रियों के संयम का आदेश दिया है।

लोभ के वशीभूत होकर अनावश्यक वस्तुओं को ग्रहण करने की प्रवृत्ति के R; kx djus dks gh vi fj xg dgk x; k gA

¼2½ fu; e & bl dk vFkZ gS **l nkpkj dks i U; nukA fu; e i k p dgs x; s gA**

शौच, संतोष, तपस, स्वाध्याय, ईश्वर प्राविधानं

¼3½ vkl u – शरीर को विशेष मुद्रा में रखने को आसन कहा गया है। इसमें शरीर मन दोनों को स्थिर रखकर मन ही चंचलता तथा शरीर की अस्थिरता को वश में किया जाता है। शरीर को कष्ट ना हो इसके लिए gh vkl u dk i ko/kku निर्धारित किया गया है। आसन से शरीर पुष्ट और स्वस्थ हो जाने के कारण साधक का स्वयं के शरीर पर पूर्ण अधिकार हो जाता है।

¼4½ i z kk; ke – श्वास प्रक्रिया को नियन्त्रित करके उसमें एक क्रय लाना ही i z kk; ke gA l ka pyus jgus ds dkj .k eu e ppyrk vkrh jgrh gA श्वास vkj ok; q ij fu; U=.k l s fpRr fLFkj jgrk gA यह मन और शरीर दोनों को n<+ djrk gA bl ds rhu Hkn gS & ¼1½ i ij d] d[FHkd] jkpd **i ij d** e xgjh l ka yh tkrh gA **d[FHkd** e l ka dks vUnj jkdk tkrk gA **jkpd** e l ka dks ckj fudkyk tkrk gA

¼5½ i R; kgkj – इन्द्रियों की बाहरी विषयों से हटाकर उन्हें वश में रखना ही i R; kgkj gA ; kx ds vH; kl e /; ku dks , d LFkku ij d fUnr fd; k tkrk gA इन्द्रियों को अपने अपने विषयों से संसर्ग नहीं होने nuk pkfg, A i R; kgkj ds द्वारा इन्द्रियों अपने विषये से दूर होकर मन के आधीन हो जाती है। इसका vi ukuk vR; Ur dfBu gA ij Urq yxkrkj i z kl] b fUnz;] fuxg] rFkk n<+ संकल्प शक्ति के द्वारा प्रत्याहार को अपनाया जा सकता है।

¼6½ /kkj .kk – चित्त के निश्चित (अभीष्ट) विषय पर केन्द्रित करने को धारणा dgk x; k gA आन्तरिक अनुशासन के द्वारा चित्त को अन्य वस्तुओं से हटाकर , d gh oLrq ij dflnr dj fn; k tkrk gA bl voLFkk dks iklr djus ds पश्चात I k/kd /; ku ds ; kx; gks tkrk gA

¼7½ /; ku & अभीष्ट विषय का निरन्तर अनुशीलन ही /; ku gA bl ea oLrq dk Kku पूर्ण रूप से हो जाता है। इसी के कारण विषय का स्पष्ट ज्ञान साधक को हो जाता है। प्रथम विषय के अंशों का ज्ञान तत्पश्चात सम्पूर्ण विषय की रूपरेखा स्पष्ट हो जाती है।

¼8½ I ekf/k & bl voLFkk ea I k/kd dks /; s; oLrq dh gh pruk jgrh gA /; s; अपने विषय में पूर्ण रूपेण लीन हो जाने के कारण उसे अपना ज्ञान ही नहीं jgrk gA bl voLFkk ea oLrq dh /; ku fØ; k vkj vkRek dh gh pruk jgrh gA ijUrq I ekf/k ea ; g pruk ydr gks tkrh gA bl voLFkk dh iklr gkus ij **fpr ofRr fojks/k** gks tkrk gA समाधि की सिद्ध ईश्वर प्राविधान से होती gA ; Fkk & **समाधि सिद्धिरीश्वर प्राणिघानात** ¼I k/kuki kn&45½ /; ku] /kkj .kk] I ekf/k dk ; kx I s I k{kk I ECU/k gkus ds dkj .k blg; ; kx dk vUjæ I k/ku rFkk i vZ ds i kpk; ; kxkx cfgjæ I k/ku dgs tkrs gA rFkk ; s i kpk; rks vUjæ I k/kuk; dh r\$ kjh ek= gh gA

“शरीर माध्यं खलु धर्म साधनम्”

निर्विकार, निरोग एवं शद्ध तथा स्वस्थ शरीर रहित योग साधना vR; Ur dfBu , oa vl Hko gA काया (शरीर) का शोधन काया के विकारों तथा रोगों की fuofRr gsrq pkj I k/kuk; dk o. klu fd; k gA ¼1½ gB ; kx dh N% fØ; k; ¼2½ प्राकृतिक चिकित्सा (3) सम्मोहन और संकल्प शक्ति (4) औषधियाँ।

?kkf[r] ofLr] ufr] uk\$yh] =kVd] rFkk di kyHkkfrA यह छः कर्म शरीर शोधन हेतु cryk; s gA ; Fkk &

**?kkfroFLrLrFkk ufrukfy fdL=kVdLrFkkA

di kyHkkfrश्चैतानि षट कर्माणि I ekpjsr~**AA ¼xkj {k I fgrk½

¼1½ ?kkfr & ; g rhu izdkj dh gsrh gS & ¼1½ okj ?kkfr ¼2½ cge nkrksu ?kkfr] ¼3½ okl & ?kkfrA **?kj .M** I fgrk ea ?kkfr deZ ds pkj Hknka dk o.ku gA

; Fkk & vUr?kkfr] nUr?kkfr] â}kfr] मूलशोधन। अन्तघौति के भी चार Hknka dk o.ku fd;k x;k gA ¼1½ okl kj ¼2½ okj I kj ¼3½ oflgl kj rFkk वहिष्कृत

vkl u & ftl Hkh I q[ke; jhfr ¼fof/k½ से स्थिर और कष्ट रहित अधिक I e; rd cBs jg I drs gA ml h voLFkk dks vkl u dgk tkrk gA ; Fkk **fLFkj I q[k ; kl ue** ¼l k/kui kn&46½ यह आशंग योग का तृतीय साधन है। जिन आसनामें में सुससगमता से सुखपूर्वक और निश्चलापूर्वक ज्यादा से ज्यादा समय rd /; kuoLFkk ea jgk tk I ds rFkk cBk tk I ds muea dN i æq[k vkl uka dk o.ku fd;k tkrk gS & fl gkl u] i nekl u] LofLrdkl u] I ekl u] o) i | kl u] वीरासन, गोमुखासन, बज्रासन, सरण आसन। आसन करते समय गर्दन, शिर, तथा dej ds I h/ks ea j [krs gq emy cl/k ds I kFk xqk vkj mi LFk dks vUnj dh तरफ खींच कर बैठना आवश्यक है।

[kpjh epk & thHk Åij rkyq ea yxkdj cBuk gh [kpjh epk dgykrh gA bl I s /; ku mRre yxrk gS rFkk vkl u ea etnijh ¼n<rk½ vkrh gA , d gh vkl u ea tc , d ?k.Vk NRrhl feuV vFkk~ 96 fN; kuos fueV fLFkj gksdj I q[k iwZd cBus ij bl vkl u dh fl f) gks tkrh gA iFke rhu I q[kl uka ea gkFkka dks ?kq/uka ij j [kdj Kkn मुद्रा में बैठना विशेषलाभकारी gsrk gA ine] c) ine vkj ohjkl u ea nksuka gkFkka dks I hus I s yxkdj j [kuk yHkdjh gsrk gA vkl uka ds vH; kl में अभ्यासी का मुंह पूर्व या उत्तर दिशा में gksuk pkfg, A vH; kl I s rhu ?k.Vs igys I s iV dks [kkyh j [kuk pkfg, A **I k/kui kn I = 46** ds vuq kj vH; kl djus ds fy, शुद्ध, शान्त, एकान्त और ck/kk jfgr LFkku mi ; Dr gsrk gA

शरीर के सूक्ष्म, सात्विक, शुद्ध, स्वस्थ, fujksxh vkj vki u dks n'c+ rFkk
rFkk /; ku dks fLFkj djus vkj dqMfyuh dks tkxr djus grq mi ; kxh
cl/k&epk; a vkj vki ukk dk l f{klr i fjp; fuEu gA

¼1½ ey cl/k] mMmh; ku cl/k] tkyU/kj cl/k] egkcl/k] egkos/k

epk; a X; kj 11 izdkj dh gsrh gA & [kpxh epk] egkep[k] अश्विनी मुद्रा,
शक्तिरूपकfyuh epk] ; kfu epk] ; kx मुद्रा, शाम्भवी मुद्रा rMkxh epk]
foijhrdj .kh epk] otkyh epk vkj mlfu epkA

vki ukk dk l f{klr o. klu & l h/ks ¼fpr½ yVdj djus okys vki ukk dk
l f{klr o. klu &

¼1½ i knk गुष्ठ-नासाग्र-स्पशक] u] ¼2½ पश्चिमोत्तानासन
¼3½ l Ei zl kj .k&Hkw ueukl u]

¼4½ जानुशि] kl u] ¼5½ आकर्ण-धनुषासन (6) शीर्षi knkl u ¼7½ ân; LrEHkl u

¼8½ mRrkui kn vki u ¼9½ gLr&i knk, ष्टासन ¼10½ m/o&l okkkl u]
¼11½ l okkkl u ¼gykl u½ ; g nks izdkj l s fd; k tkrk gA

¼12½ Luk; &l pkyukl u ¼13½ i ou&epk] u] ¼14½ pdkl u ¼15½
d. kl i hMkl u] ¼16½ xHkk] u] ¼17½ शवासनA

i sV ds oy yV dj djus okys vki u %&

¼1½ मस्तक-पादांगुष्ठासन ¼2½ ukH; kl u ¼3½ e; jkl u ¼4½ Hkqt&kl u ¼l i k] u½
¼bl ds rhu Hkn vuHkoh ; kfx; ka us fy [ks gA ½

¼v½ mFRFkr sdi kn Hkqt&kl u ¼c½ Hkqt&kl u ¼l ½ l jy gLr Hkqt&kl u ¼5½
शलभkl u ¼6½ ?kug] kl u vkfnA

cBdj djus okys vki u %&

¼1½ eRL; s]nkl u] ¼; s i kap Hkkxka ea foHkDr g% ¼2½ वृशि] pdkl u ¼3½ उष्टासन, (4)
l dr ctkl u ¼5½ dUni hMkl u ¼6½ i ko]rh vki u ¼7½ xksj {kkl u ¼8½

fl gkl u ¼9½ odkl u ¼10½ लोलासन (11) एक पादांगुष्ठासन, आदिA

i ùkl u ea cBdj djus okys vki u %& ¼1½ m/ol i ùkl u ¼2½ mFRFkr i ùkl u

¼3½ dDdVkl u ¼4½ xHkkz u ¼5½ dnekz u ¼6½ eRL; kl u ¼7½ rksykaxqykl u ¼8½ f=cU/kkl u vkfnA

[kMs gksdj djus okys vkl u%& ¼1½ rkMkl u ¼2½ x: .kkl u ¼3½

f}i knमध्यशीर्षासन (4½ i kngLrkl u ¼5½ gLrki knkमुष्ठासन (6) कोणासन आदिA

I w Z Hksnh 0; k; ke%& ¼vkl u% ¼1½ ueLdkj vkl u ¼2½ m/oL ueLdkj ¼3½

gLri knkl u ¼4½ , di kni z j .kkl u ¼5½ f}i kni z j .kkl u ¼6½ Hkwk jkl u ¼7½

अष्टांगी f.ki krkl u ¼8½ I i k z u ¼9½ उपवेशासन (10½ ueLdkjkl u ¼11½

m/oLueLdkjkl u vkfnA

I ekf/k fl f) I s vkl u fl f) Lor% gks tkrh gA vkl u I k/ku gS rFkk I ekf/k

साध्य है। जब आकाश vkfn ea jgus okyh vuLrrk ea fpRr dks 0; o/kku jfgr

rnkdj fd;k tkrk gS rब उसकी तद्रूपता प्राप्त होते ही देहाभिमान नष्ट हो

जाने के कारण शारीरिक I qk cqk I ekLr gkus ds dkj .k vkl u nq[k dks mRi Uu

djus okyk ugha gsrk gA ; Fkk & **

यदा चाकाशांदिगत vkulR; s prl % I eki fRr% fØ; rs v0; o/kkus rknkE; eki | rs

rnk ngkgækj kHkkokUukl ua n%[ktuda Hkofr** A ¼Hkkst ofRr½

vkl u ds fLFkj होने पर श्वास&प्रश्वास की गति रोकने को ही प्रणायाम

dgrs gA ¼I k/kui kn 49½

; ksa साधना के द्वारा योगियों में अदभुत शक्तियाँ dk fodkl gks tkrk gA

; ksxh vदृश्य हो सकता है, योगी अणq , oa i j ek .kq dk : i ys I drk gS og mM+

I drk gS og I Hkh thoksa पर वशीकरण dj I drk gS और वश में कर सकता है,

og i gkM+ ; k unh dk : i /kkj .k dj I drk gA og dkbz Hkh bfPNr oLrq eæk

I drk gA og I eLr Hkkfrd oLrqvka dk vf/kdkjh cu I drk gA og ek; kch

खेलों का प्रदर्शन कर सकता है। योगी किसी के भी शरीर में प्रवेश कर सकता

gA परन्तु योग दर्शन में योग के द्वारा भौतिक सुखों, लोभ—मोह, एवं प्रदर्शनों

vkfd का निषेध किया गया है। योग दर्शन के अनुसार योगी का अन्तिम ध्येय

और लक्ष्य आत्म—दशku gh gkuk of .kzr gS rFkk ; ksxh; kl ds }kj k ; ksxh eksk

dh i kflr djrk gA

; ksx dh l kfkzdrk rFkk ml ea fufgr LokLF; l ECU/kh fØ; kvka dh विशेषताओं dks vk/kfud fpfdRI k foKku us Hkh ekU; rk inku dh gA ekufi d एवं शारीरिक स्वास्थ्य के लिए योगाभ्यास को चिकित्सा विज्ञानी अति अवश्य crkdj bl dk vupeknu djrs gS , oa ; ksxkH; kl vi ukus ds fy, i fjr dj jgs gA

; kfxd fØ; kvka ea vgekjh iFk dk egROIwKz ; ksxnku jgk gA bl iFk ds अनुसार कुण्डली जागरण पर विशेष जोर दिया है। इनके द्वारा शरीर में तीनों ukfM; ka ; Fkk byk (गंगा) पिगला (यमुना) सुषुमणा ¼LkjLorh½ dks tkxir djus ij विशेष ध्यान रखा जाता है। सुषुमणा नाड़ी अति सूक्ष्म नाड़ी है। यह संगम इलाहाबाद का भी दर्शन है।

&%ofr%&