

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 egkjt 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; ædky dh l d'; rFkk Lok/; k; A

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

3- fi r\$; 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 Rdkj A

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 i ækj ds विषय है –

¼1½ fof/k & **LoxZdk; ks trs** LoxZ dh dkeuk okyk ; Kdjka bl i ækj 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

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

; ksx ds vkfn vkpk; I fgj .; xHKZ gA fgj .; xHKZ I #ka ds vk/kkj ij ¼tks
bl I e; ydr 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 ; ksxu
I ka[; kuke- deZ ; ksxu ; 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 ; ksx dh
निष्ठा ज्ञान योग से और fgj .; xHKZ }kj k dgha ; kfx; ka की निष्ठा निष्काम कर्म
; ksx ea gsrh gA½ सांख्य के आदि आचार्य ऋषि कपिल मुनि हैं और योग के
vkfn vkpk; I fgj .; xHKZ gA A bul s i jkru budk oDrk vk} dkbZ ugha gA ; Fkk
सांख्यस्य वक्ता कपिलः परमर्षिः स उच्यते।

fgj .; xHkkz ; ksxL; oDrk uku; % i jkru% AA ¼egkHkkj r 12@349@65½
; ksx 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 **; ksx
शिक्षा को प्राचीन परम्परा से चली आ रही है।" dgk gS ftl dk o.kU Jfr vkj
Lefr ea ik; k tkrk gA

; Fkk & *fgj .; xHkkz ; ksxL; 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 ifr FkA

ml l q[k : lk no dh ge vkjk/kuk djrs gA** egkHkkjr egkdk0; ds vuq kj
**; g }freku fgj.; xHKZ ogha g} ftudh on ea LrfR dh x; h gA ; ksxhtu
budh i frfnu i wtk djrs jgrs gS vkj l d kj ea blga **foHkq** dgk x; k gA
; Fkk& **fgj.; xekZ | freku य एषच्छन्दसि LrfR% %egkHkkjr@12@342@96%
; ksx% l Ei wT; rs fuR; d p ykds foHkq% Leir%AA
fgj.; xel txr- ds vUrvkRek g%& **fgj.; xHkZ txnUrjkRek**
%vnHkq jkek; .k&15@6%

योग के दर्शन के सूत्रकार आदरणीय पतञ्जलि मुनि के जीवनकाल का निश्चित आधार अज्ञात है, परन्तु यह मत निसन्देह सिद्ध है कि पतञ्जलि एफु भगवान कपिल के पश्चात और अन्य चारों दार्शनिकों (महर्षि गौतमः न्याय दर्शन एगर्षि कणाद, वैशेषिक, जैमिनी महर्षिः मीमांसा, वेदान्त शंकराचार्य) से बहुत पूर्व गg gA dN fo}kuka dk er gS fd i kf.kuh 0; kdj.k dk महाभाष्य तथा आयुर्वेद %oS| d% dh pjd l fgrk] ; s nkuka gh xFk tks fd vius&अपने विषय के vf}rh; xUfK g} blgha ds }kjk jfpr gS A ; Fkk &**; ksxsu fpUKL; i nsu okpka मलं शरीरस्य च वैद्यकेन ।

; ks; kdj kUka i zja epuhuka i r%-tfya i k%-tfyjku rksfLeAA

योग दर्शन पर अनेक भाष्य, वृत्तियाँ और टीकाओं की रचनायें की गयी है। buea l okf/kd i ekf.kd] i fl) vkj i jkru %; ksx&भाष्य) व्यास—भाष; dks ekuk tkrk gA 0; kl &भाष्य vR; f/kd x%र्थी है। वाचस्पति मिश्र द्वारा तत्ववैशारदी, rFkk foKku fHk{kq us ; ksxokfrZd की रचना व्यास भाष्य को सरल एवं इसके अर्थ ds l jyhdj.k gsrq dh gA foKku fHk{kq }kjk jfpr **; ksx&l kj** ea ; ksx ds सारांश का वर्णन किया है। ofRr; ka ea **jktekrZ M** ftl dks **HkstoRr** Hkh dgk x; k g} vR; Ur ykdfiz; , oa प्रमाणिक रचनाकृति है। गणेशभट्ट }kjk **; ksxokfrZd** ; ksxoRr ds vk/kkj ij i eq[k jpuk gA

सांख्य और योग दर्शनों में अत्यन्त निकटता का सम्बन्ध है जिसके कारण दोनों दर्शनों dks l eku r= %Allied System%ekuk जाता है। दोनों दर्शनों का enyk/kkj **eks{kkuHkfr** i klr djuk gA ; ksx Hkh l ka[; dh gh Hkkr l d kj dks

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, rRo 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 xk.k और लक्षण से सिद्ध करने के पश्चात दर्शनकारों ने न केवल vkRek vkj ijekRek vfi rj vrhfUnz; tM+ i nkFkk 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 होता है “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 **vj. ; xgki (लिनाद्विषा** योगाभ्यासोपेदशः।” ¼U; k; &4@2@42½ vFkkzr- & ou] unh&rjh] 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 vFkZ 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 fd; k x; k gA bl hfy, l ka[;
vkj ; kx gh i kkphu वेदान्त-दर्शन है।

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

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 gA 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 सन्यासयोःkn ; r ; : 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 गयी हैं – योग और सांख्य। योग, चित्त वृत्ति
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 gS vkj fdl h ds I ka[; ekxZ@bl हललए परम शलव ने
I ka[; vkj ; ksx nksuka gh ekxZ dks cryk; k gA ; Fkk% ¼; ksx okशषुठ½

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

vl k/; % dLi fpi xdkj kS }kS rr% I k{kk¥जगऱद परमः शलवः ।।

सऱंख्य योगी जलस शुद्ध परमऱत्तऱ ds Lo: i dk ykHk i klr djrs gA ; ksxh
Hkh ; ksx I s ml h dks i klr djrs gS tks I ka[; vkj ; ksx dks , d gh I e>rk gS
ogh rRoKkuh gA fdUrq bu nksuka eI I ka[; fdfpr dfBu gA ; Fkk&
I U; kl Lrq egkcgkn%[kekln; ksxr% A ; ksx; Drks efucge ufj.s.kkfp xPNfr
vFkkZr- gs vtq] fcuk ; ksx ds I ka[; I k/ku : i eI dfBu gA ¼xhrk 5@6½
योग के दद्वऱऱ युक्त होकर मुनल शीघ्र ही ब्रहम को प्रऱप्त कर लेते हैं ।

I ka[; vkj ; ksx nksuka gh dk mnxe , d gh LFkku I s gkrk gS vkj vU
eI nksuka dk I xe Hkh , d gh LFkku ij gkrk gS fdUrq ; ksx e/; eI 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 ; ksx eI cfgZe[k gksdj Hkol kxj eI Hke.k dk dkj .k vfo | k]
अस्मलतऱ, रऱग, द्वेष, अभलनलवेश क्लेश तथऱ संकऱय कर्म हैं वहीं क्रमऱनुसऱर,
अन्तर्मुख होने के सऱघन अषुटऱंग योग ऱदल यम्, नलयम, ऱसन, i z.kk; ke]
i R; kgkj] /kkj .kk] /; ku vkj I ekf/k] dk o.ku gA योग के अषुटऱंगो के अनुषुठऱन
I s अशुद्धल कऱ नऱश हो tkus ij Kku dk प्रकऱश gks tkrk gS ; Fkk &
योऱंगऱनुषुठऱनऱद शुद्धलक्षये ज्ञऱनदीप्तलरऱ वलवेकख्यऱतेः (; kOnOl k/ku; kn I = 28½
bl eI I cl s vUre ¼I E i zKkr½ I ekf/k gA bl I E i zKkr I ekf/k dh pkj Hkife; k
gS ¼1½ fordkuqr ¼2½ fopkjkuqr ¼3½ vkulnkuqr ¼4½ vLerkuqr

यदग्ने स्यऱम है त्वं त्वं वऱघऱस्यऱ अहम । स्पषुट सत्य इहऱशलषः ।
mijkDr __xon &6@3v@40 oxl 23 ds ek/; e I s I s dgk x; k gS fd gs
प्रकऱशस्वरूप i je vkRek ¼i jekREkk½ ; fn eI r w gks tkÅ; vkj r w eI gks tk;
vFkkZr- द्वैत भऱव सऱप्त होकर ऱकतत्व भऱव उत्पन्न हो जऱये तो तेरऱ ऱशीर्वऱद

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 vuHkwr ek/; e gA और मनुष्य को उसके
vflure /; s rd i gprk gA ; ksx ds rhu eq[; vUrfokkx fd; s tk l drs gA
1& Kku; ksx] 2&mi kl uk ; ksx] vkj 3& deZ; ksx

; ksx eq[eu dks nks izdkj l s jksduk gkrk gA , d eq[dby , d
विषय में लगातार इस प्रकार मन से चिंतन कजुक fd dkbZ nil jk fopkj vk gh
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
योगर्शन की चतुःसूत्री हैं, जिनमें समस्त योगदर्शन साधारण रूप ea of. kr gmk
gA vU; l Hkh l e bugha pkj l eka 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 e आख्या के कारण यजड चित्त और चेतन पुरुष में भेद ज्ञान
ugha jgrk 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 i j n%[k ds l dLkj i shk gksrs
है। राग के कारण उत्पन्न हुए दुःखों के संस्कारो को द्वेष कहा गया है।

¼5½ अभिनिमेष – न[कुस दस हक; दस दक.क बल हकफरद नग (शरीर) दस बचाये रखने की वासना उत्पन्न होती है। इसे ही अभिनिमेष क्लेश कहते हैं।

क्लेशों के कर्म की वासनाएं उत्पन्न होने के कारण तले : ih o{k ¼mRi Uu gkrk g% dk i knHkkb 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 Hkksx 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 Hkksx ea nq[k i klr gkrk g% ijUrq rRoorsk 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 gksus ds dkj.k mudh l q[k&nq[k vkj eksq : ih ofRr; ka भी परिवर्तित 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] vgadj] vkj cf) dks ; kx ea fpRr dgk tkrk g% fpRr vR; Ur ppy gkrk g% vr% bl dk fujkघ 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 e% 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 gksdj , d l s nll jh oLrq dh rjQ pyk; eku jgrk g% bl voLFkk ea bfUnz; ka vkj eu ij l a e ugha gksus ds dkj.k ; g voLFkk ; kx ds fy, vudny ugha gkrh g%

¼2½ e% & 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%

¼3½ 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

¼4½ ,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

¼5½ 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 ।

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

¼1½ ; 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 & ¼1½ vfgal k] ¼2½ l R; ¼3½ vLrs;] ¼4½ cgep; l ¼5½ 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 ¼0; ogkj ½ vkpj .k 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

वृत्तः क्व रक्वि ; ल ग्स् फद **नल ज्स् द्स् /कु द्स् वि ग्ज .क धि इ ष्रर क्व र्; क्ख
द्विजुक्** वक्कल- नल ज्स् द्स् /कु & ल ई फ्रर इ ज् वुक्प्र : इ ल स् १/४ मरदक्प & ओ फ्रर वक्फन १/२
वि उक् व्फ/कक्ज लक्फि र् द्विजुस् द्क् इ फ्रर; क्ख द्विजुस् द्क्स् ग्घ व्लस्; द्गक् ख; क् ग्ग

ब्रह्मचर्य का अर्थ है विषय ओक्ल उक् ओक्थि इ ष्रर क्व इ व्ल : इ स् क् इ फ्रर; क्ख
करना। इसमें कामेच्छा से सम्बन्धित इन्द्रियों के संयम का आदेश दिया ग्ग

लोभ के वशीभूत होकर अनावश्यक वस्तुओं को ग्रहण करने की प्रवृत्ति के
र; क्ख द्विजुस् द्क्स् ग्घ वि फ्ज ख्ग द्गक् ख; क् ग्ग

१/२ १/२ fu; e & ब्ल द्क् वक्ल ग्स् **ल न्क्पक्ज द्क्स् इ ल; न्क्क fu; e इ क्प द्ग्स् ख; स् ग्ग**
शौच, संतोष, तपस, स्वाध्याय, ईश्वर प्राविधानं

१/३ १/२ 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 ग्घ vkl u द्क् इ को/क्कु
निर्धारित किया गया है। आसन से शरीर पुष्ट और स्वल्फ् ग्क्स् त्कुस् द्स् द्क्ज .क
साधक का स्वयं के शरीर पर पूर्ण अधिकार हो जाता है।

१/४ १/२ iz.kk; ke – श्वास प्रक्रिया को नियन्त्रित करके उसमें एक क्रय लाना ही
इ .क्क; के ग्ग ल क्क् प्युस् ज्गुस् द्स् द्क्ज .क इ इ प्प्यरक् व्क्थि ज्गर्ह ग्ग श्वास
वक्ज ओक्; क् इ ज् fu; U=.k ल स् फ्रर फ्लक्ज ज्गर्ह ग्ग ; ह मन और शरीर दोनों को
न<+ द्विजुक् ग्ग ब्ल द्स् र्हु ह्क्न ग्स् & १/१ १/२ ij d] द्क्क् [क्पद **ij d** इ ख्गर्ह
ल क्क् य्थि त्क्थि ग्ग **d** इ ल क्क् द्क्स् व्लुज् ज्क्दक् त्क्क् ग्ग **j** इ
ल क्क् द्क्स् क्गज् फुदक्क् त्क्क् ग्ग

१/५ १/२ i R; kgkj & इन्द्रियों की बाहरी विषयों से हटाकर उन्हें वश में रखना ही
इ र; क्गक्ज ग्ग ; क्ख द्स् व्ह; क्ल इ /; कु द्क्स् , द लक्कु इ ज् द्क्लुनर् फद; क् त्क्क् ग्ग
इन्द्रियों को अपने अपने विषयों से संसर्ग नहीं होने देना चाहिए। इ र; क्गक्ज द्स्
द्वारा इन्द्रियों अपने विषये से दूर होकर मन क्स् व्क्/क्हु ग्क्स् त्क्थि ग्ग ब्ल द्क्
वि उक्कु व्र; लुर् द्क् बु ग्ग इ ज् लुर्क् य्क्क्क् इ ज् क्ल] ब्लुनर्;] फुक्ख्ग] र्क्क् न<+
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 fpRr dks vU; oLrpkA l s gVkdj , d gh oLrq ij dflnr dj fn; k tkrk gA bl voLFkk dks iklr djus ds पश्चात l k/kd /; ku ds ; kx; gks tkrk gA

¼7½ /; ku & अभीष्ट विषय का निरन्तर अनुशीलन ही ध्यान है। इसमें वस्तु का 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 l ekf/k & bl voLFkk ea l k/kd dks /; s; oLrq dh gh pruk jgrh gA /; s; अपने विषय में पूर्ण : lks.k yhu gks tkus ds dkj .k ml s viuk Kku gh ugha jgrk gA bl voLFkk ea oLrq dh /; ku fØ; k vkj vkRek dh gh pruk jgrh gA ijUrq l ekf/k ea ; g pruk ydr gks tkrh gA bl voLFkk dh iklr gkus ij **fpRr ofRr fojks/k** gks tkrk gA समाधि की सिद्ध ईश्वर प्राणि/kku l s gksrh gA ; Fkk & **समाधि सिद्धिरीश्वर प्राणिघानात** ¼l k/kuki kn&45½ /; ku] /kkj .kk] l ekf/k dk ; kx l s l k{kkR l ECU/k gkus ds dkj .k blgA ; kx dk vUjæ l k/ku rFkk i vZ ds i kpkA ; kxkx cfgjæ l k/ku dgs tkrs gA rFkk ; s i kpkA rks vUjæ l k/kukA dh rS 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 l k/kukA dk o.ku fd; k gA ¼1½ gB ; kx dh N% fØ; k; ¼2½ प्राकृतिक चिकित्सा (3) सम्मोहन और संकल्प शक्ति (4) औषधियाँ।

?kkfr] ofLr] ufr] ukSyh] =kVd] rFkk di kyHkkfrA यह छः कर्म शरीर शोधन हेतु cryk; s gA ; Fkk &

**?kkfroFLrLrFkk ufrukfy fdL=kVdLrFkkA

di kyHkkfrश्चैतानि षट कर्माणि l ekpjsr~**AA ¼xkj {k l 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 del ds pkj Hknka dk o.ku gA

; Fkk & अन्तघौति, दन्तघौति, हृद्घौति, 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 ?k/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'<+ 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 z] kj .k&Hkw ueukl u]

¼4½ जानुशि] kl u] ¼5½ आकर्ण-धनुषासन (6) शीर्ष] 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; j] kl u ¼4½ Hkqt&kl u ¼l i k] u½
¼bl ds rhu Hkn vuHkoh ; kfx; ka us fy [ks gA ½

¼v½ mFRFkr s di 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] nk] u] ¼; s i kap Hkkxka ea foHkDr g% ¼2½ वृशि] pdkl u ¼3½ उष्ट्रासन, (4)
l dr ctkl u ¼5½ dUni hMkl u ¼6½ i ko] rh vki u ¼7½ xkj {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 u½ 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

अष्टांगि 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

rnkdkj 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 /kj .k dj I drk gA og dkbz Hkh bfPNr oLrq eæk

I drk gA og I eLr Hkkf rd 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

आदि का निषेध किया गया है। योग दर्शन के अनुसार यksxh dk vfUre /; s

और लक्ष्य आत्म-दशku gh gkuk of. klr 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 i nku dh gA ekufI d , oa 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 i fK dk egROI w kZ ; ksxnku jgk gA bl i fK ds अनुसार कुण्डली जागरण पर विशेष जोर दिया है। इनके द्वारा शरीर में तीनों ukfM; ka ; Fkk byk (गंगा) पिगला (यमुना) सुषुमणा ¼Lkj Lorhi½ dks tkxir djus ij विशेष ध्यान रखा जाता है। सुषुमणा नाड़ी अति सूक्ष्म नाड़ी है। यह संगम इलाहाबाद का भी दर्शन है।

&%ofr%&