National Journal of Hindi & Sanskrit Research

ISSN: 2454-9177
NJHSR 2023; 1(48): 198-200
© 2023 NJHSR
www.sanskritarticle.com

काण्डूरि आर्या
शोधच्छात्रः,
श्री वेंकटेश्वर वैदिक विश्विद्यालय,
तिरुपतिः

Correspondence:
काण्डूरि आर्या
शोधच्छात्रः,
श्री वेंकटेश्वर वैदिक विश्विद्यालय,
तिरुपतिः

योगाङ्गानां परिचयः

काण्डूरि आर्या

अन्तरङ्गसम्पादने प्रज्ञा अपरिहार्या, प्रज्ञायाः प्रान्तभूमिः सप्तधा व्याख्याता। तथाविध प्रज्ञायाः सिद्धये योगाङ्गानुष्ठानं अपरिहार्यम्। योगाङ्गानुष्ठानेन मनसः शरीरस्य च अशुद्धेः क्षयः विकसादिपर्यन्ता ज्ञानदीप्तिः भवति इति अवसरप्राप्तत्वात् साधनपादे योगाङ्गानि निरूपितानि।

तस्य सप्तधा प्रान्तभूमिः प्रज्ञा।।

योगाङ्गानुष्ठानादशुद्धिक्षये ज्ञानदीप्तिराविवेक ख्यातेः।।[1]

यमनियमाऽसनप्राणायामप्रत्याहारधारणा ध्यानसमाधयोऽष्टाङ्गानि।

(1) **यमः**

यम शब्दव्युत्पत्तिः

यच्छति मनः विषयदिश्यः इति यमः यमो अगनधने (819 – भ्वादि) यम-परमे इति वा धातोः यमः समुपनिविषु च (3-3-63) इति सूत्रेण अप् प्रत्यये यमः इति रूपम्। येन मनः विषयेभ्यः नियम्यते स यमः इति योगशास्त्रानुकूलः यमशब्दस्य विग्रहः। "शरीरसाधनापेक्षं नित्यं यत्कर्म तत् यमः" इत्यमरः (2-7-48)। यम्यते मनः अनेन इति वा इति करणव्युत्पत्तिरपि साधीयसि। निषिद्धकर्मणः निवृत्तिः एव यमः। यमश्च पञ्चविधः –

यमाः

अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः।।[2]

1. **अहिंसा –** सर्वेषु कालेषु सर्वभूतानामनभिद्रोहः अहिंसा। सर्वभूतोपकारार्थं अहिंसा प्रवर्तते।
2. **सत्यम् –** असत्य त्यागः एव सत्यव्रतम्।
3. **अस्तेयम् –** परद्रव्यानभिलाषः
4. **ब्रह्मचर्यम् –** गुह्येन्द्रिस्य उपस्थस्य संयमः। तदुक्तं

स्मरणं कीर्तनं केलः प्रेक्षणं गुह्यभाषणम्।
संकल्पोऽध्यवसायश्च क्रियानिर्वृत्तिरेव च।।
एतन्मैथुनमष्टाङ्गं प्रवदन्ति मनीषिणः।
विपरीतं ब्रह्मचर्यमेतदष्टाङ्गलक्षणम्।।[3]

5. **अपरिग्रहः –** विषयाणामार्जनरक्षणक्षयसङ्गहिसादोष दर्शनादस्वीकरणमपरिग्रहः।

(2) नियमः

नियमशब्दार्थः

नियमः समयपूर्वकं नित्याचरणम्। यम शब्दात् नि इत्युपसर्गः एव विशेषोपि यमाः शारीरक क्रियाविशेषाः, नियमाः मानसिकाः इति विशेषः। नियमाः पञ्चविधाः ते च –

नियमाः

1. शौचम्
2. सन्तोषः

3. तपः
4. स्वाध्यायः
5. ईश्वरप्रणिधानम् इति पञ्चनियमाः।

1. शौचम् – जलादिना प्रक्षालणं शारीरकम्। चित्रमलानां क्षालणं मानसिकम्। अश्लील त्यागः वाक् शौचमिति त्रिकरणात्मकम्।

2. सन्तोषः – प्राप्तात् अधिके अनभिलाषा।

3. तपः – सुखदुःखादि द्वन्द्वसहनम्।

4. स्वाध्यायः – मोक्षशास्त्राणां अध्ययनं प्रणवजपः वा।

5. ईश्वरप्रणिधानम् – परमेश्वरे सर्वकर्मार्पणम्।

(3) आसनम्

"स्थिरसुखमासनम् "[4]

येन अनुष्ठितेन शारीरकं स्थैर्यं सुखं च सम्पद्यते तदेव आसनम्। आसनानां कतिपयेषां गणनां कृत्वा प्रयत्नः शैथिल्यं इति द्वयोराचरणेन आसनानां आनन्त्यं भवति इत्यपि इतरासन गणनेपि अनुग्रहो दर्शितः। व्यासभाष्ये एकादशासनानां नामनिर्देशो दर्शितः। आसनेन द्वन्द्व अनभिघातः भवति। द्वन्द्वराहित्यार्थं तस्मिन् सत्यपि वा बाह्यस्य आसने वायोः आदानं श्वासः, निस्सारणं प्रश्वासः। श्वासप्रश्वासयोः नियमनार्थं प्राणायामः करणीयः।

(4) प्राणायामः

प्राणवायोः स्थैर्यकरणं प्राणायामः कथ्यते। स च चतुर्विधोभवति। 1.रेचकः, 2. पूरकः, 3. कुम्भकः, 4. केवलकुम्भकः इति। तत्र कुक्षिस्थवातयोर्बहिः निःसारणं रेचकः।

बाह्य वायुमाकृष्य देहाभ्यन्तरेऽवस्थापनं पूरकः।[5]

उभयगतिनिरोधः कुम्भकः। सर्वेषां मेलकं केवलकुम्भकं च प्रोच्यते।।

तत्र द्वादश – षोडश – द्वात्रिंशत् – चतुः षष्ठी मात्राभिः पूरकादयो भवन्ति। तथा च त्रिभिः रेचक-कुम्भक पूरकैः शनैः शनैः प्राणवायौ आधिपत्यं स्थापनं प्राणायामः। मनसा वायोः साक्षात् सम्बन्धः अत एव प्राणवायौ वशीभूते मनः स्वयमेव वशीभवेत्।

प्राणायामः श्वासानां व्यायामोऽस्ति। आलस्यं मूढता शारीरिक-दौर्बल्यादयो वघ्ना विशेष प्राणायामैः दूरीभवन्ति। योगसाधनायां प्राणायामस्य विशिष्ट स्थानमस्ति। शारीरिक दृष्ट्या प्राक्तन योगिनः प्राणायामस्य पर्याप्तं महत्वं प्रोक्तवन्तः। प्राणायामकर्तृणां शरीरस्य स्वास्थ्याय मलशोधकक्रियाणाम् आवश्यकतैव भवति। प्राणायामैः शरीरं तेजस्वि भवति, मानसिकसमतायाः प्राणायामः सहायको भवन्ति। मनोविकासः मानसिकशक्तिभङ्गस्य प्रबलाः सन्ति हेतवः। प्राणायामसाधकाः मनोविकारान् दूरीकृत्य मानस्कीं समतां स्थापयितुं समर्था भवन्ति। अतो मनोविकारान् दमयितु र्मानसिक-शारीरकसमता प्राप्तये च प्राणायामो महानस्ति साधकः। प्राणायामस्य कौशलपूर्णप्रक्रिया-नुष्ठानेन प्राणायाम-क्रियागतिविच्छेदे संवृत्ते सार्थकस्यान्तः करणं स्थैर्यमासाद्य बाह्याभ्यन्तरविशुद्धिता प्रपद्यते। प्राणायामशुद्धौ सत्यां प्राणापानतिरोधान प्राणवायौ सुस्थिरे मनसो वायोश्चान्योऽन्य सम्बन्धात् अन्तःकरणं स्थिरत्वमासादयति। वृत्तीनां स्थैर्याद् मलापसरणेन बुद्धिर्नितरां प्रकाशते।

प्राणायामसाधनादर्वाग् योगी केवलं बहिर्गत्यैव बम्भ्रम्यत। किन्तु प्राणायामसिद्ध्या साधको मनोराज्यरूपेऽन्तर्जगत्यपि स्वाधिकारं स्थापयति। प्राणायामः प्रत्याहारस्य न केवलं साहाप्यमनुतिष्ठति प्रत्युत मनोयोग्यतामुन्नयन् धारणायामपि सहायको जायते।

(5) प्रत्याहारः

इन्द्रियाणां[6] स्वस्वविषयपरित्यागपूर्वकं चित्तस्वरूपानुकरणमेव प्रत्याहारः। येन क्रियाविशेषानुष्ठानेन इन्द्रियाणि विषयेभ्यः पराङ्मुखीभूय बुद्धितत्त्वमनुसरेयुः तत्साधनं वा प्रत्याहारः। यथा कूर्मो बाह्यविषयान् निजाङ्गानि संकोचयति तथैव इन्द्रियाणि प्रत्याहारेण विषयेभ्यो व्यावृत्य अन्तः करणाभिमुखं प्रचलन्ति। यथा राज्ञीं मधुमक्षिकामेव साधारणा अपि मधुमक्षिका अनुसरन्ति तथैव मनसोऽनुकूलमेव इन्द्रियाणि विषयेषु प्रवर्तन्ते। प्रत्याहार प्रक्रियया मनसः इन्द्रियसम्बन्धो विविच्यते। इन्द्रियाणि चान्तः करणे विलीयन्ते। तथा च बाह्येषु विषयेषु व्यासक्तानामिन्द्रियाणां ततः परावर्तनप्रक्रिया प्रत्याहारः उच्यते। अर्थात् यथा कूर्मो निजान् हस्तपादादीन् अवयवान् स्वस्मिन्नुदरे संकोचयति तथैव योगी स्वकीयानि श्रोत्रादीनि इन्द्रियाणि आत्मनि प्रत्याहरति।

(6) धारणा

प्राणायामाभ्यासेन धारणायां[7] मनसो योग्यता भवति। यतोहि प्राणायामा-भ्यासात्पूर्वं रजोगुणतमोगुणकार्यभूतयोः मलविक्षेपयोः स्थितौ सत्यां मनसो धारणा भवितुन्नार्हति। पृथिवीजलतेजोवा-खाकाशेषु पञ्चसु महाभूतेषु याः पञ्चप्रकारा धारणा भवन्ति तासु पादादिपर्यन्तं पृथ्वीतत्त्वस्य स्थानमस्ति। आजानुनाभिपर्यन्तं जलतत्वस्य स्थानमस्ति। अनाभेः हृदयान्तं वह्नितत्त्वस्यस्थानमस्ति। आहृदयाद् भ्रुवोर्मध्यपर्यन्तं वायोः स्थानमस्ति। आभूमध्याद् मूर्धपर्यन्तमाकाशतत्त्वस्य स्थानमस्ति। यो योगी पञ्चमहाभूतानां धारणां करोति स पञ्चमहाभूतान् विजित्य दीर्घजीवी भवति।

(7) ध्यानम्

भगवत्स्वरूपस्य मनसा चिन्तनमेव ध्यानम्। अथवाध्येयाकारे चित्तवृत्ति-स्थैर्यधारणाक्रियाध्यासानन्तरं तेषु तेषु विषयेषु मनसः एकतानतास्थापनं वा ध्यानम्। योगमार्गस्य यथा चत्वारो भेदाः तथैव स्थूलज्योतिर्बिन्दुब्रह्मध्यानभेदात् ध्यानस्यापि चातुर्विध्यम्। ध्यानसाधनमेतत् समाधिप्रवेशेऽद्वितीयं स्थानम्। ध्यातृ-ध्यान ध्येयानां पृथक् पृथक् अवभासः ध्यानलक्षणम्। एतत् त्रितयस्य स्वतन्त्रसत्ताविनाशः समाधिरुच्यते।

(8) समाधिः

दार्शनिकशिरोमणिना श्रीमता शङ्कराचार्येण[8] विवेकचूडामणौ समाधिं वर्णयता प्रोक्तं यत् समाधिनां समस्तानां वासनाग्रन्थीनां विनाशः, अखिलकर्मणां नाशश्च भूत्वा बाह्याभ्यन्तरे सर्वत्र सर्वदा अनायासं भगवत्स्वरूपविस्फूर्तिर्भवति। निर्विकल्पकसमाधिना ब्रह्मतत्त्वस्य स्फुटं ज्ञानं जायते, नान्यथा यतोहि अन्यासु अवस्थासु मनोवृत्तेश्चाञ्चल्यात् तज्ज्ज्ञानमन्यप्रतीतिभिः मिश्रितं भवति।

यदा ध्येयाकारभूतं मनः स्वस्वरूपं परित्यज्य सर्वसंकल्पविकल्परहितं सत् ध्येयवस्तुस्वरूपेऽवतिष्ठते तदेव समाधिः कथ्यते। अत एव भगवता पतञ्जलिना योगसूत्रे “तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः (3/3) इति समाधिलक्षणं ध्येयस्वभावावेशाद् भवति तदा तद् ध्यानं समाधिरित्युच्यते। ध्येये सम्यक् समाधानादन्यवृत्तिनिरोधः एव सामान्यतया समाधिरिति भामतीकारः ध्यातृ ध्येयध्यानकलनावद् ध्यानं तद्रहितं च समाधिरिति विज्ञानभिक्षुः। अमृतबिन्दूपनिषदि च यस्मिन् काले ध्येयस्वरूपं प्राप्तं मनः आत्मनः स्वरूपं परिहाय ध्येयाकारेणावतिष्ठते च समाधिरिति प्रोच्यते।” अष्टाङ्गयोगे घटादि अवस्थानां निरूपणं न कृतम् तपस्स्वाध्याय ईश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः इति क्रियायोगस्य लक्षणेपि यायजूकस्य प्राणायामसिद्धिः नाडीशुद्धिश्च मुख्यमिति श्रीप्रश्नसंहितायां हठयोगविशेषाः निरूपिताः। हठयोगग्रन्थान् अनुसृत्य तस्यसारभूतोऽर्थः अपि उदाह्रियते।

उपयुक्तग्रन्थसूची

1. पातञ्जलयोगसूत्राणि – चौखम्भा संस्कृत संस्थान, वाराणसी – १९९०.
2. साख्यकारिकाः – चौखाम्बा संस्कृत संस्थान, वारणासी – 2013.
3. श्रीमद्भगवद्गीता – चौखाम्बा संस्कृत संस्थान, वारणासी – 1990.
4. आगमशास्त्र रहस्यालु – Dr.E.Vedavyas I.A.S. – भारतीय संस्कृति समुद्धरण संस्था, (USCEFI), हैदराबाद् – 2018.
5. पुराणेतिहासयोः सांख्ययोगदर्शन विमर्श – चौखाम्बा संस्कृत संस्थान, वारणासी – 1992.

सन्दर्भ ग्रन्थः

[1]पातञ्जलयोगदर्शनम् – साधनपादः – 27 to 29 सूत्राणि.

[2]पातञ्जलयोगदर्शनम् – साधनपादः – 30 सूत्रम्।

[3]पातञ्जलयोगदर्शनम् – साधनपादः – 30 सूत्रव्यासभाष्ये

[4]पातञ्जलयोगदर्शनम् – साधनपादः – 46 सूत्रं व्यासभाष्यम् च

[5]पुराणेतिहासयोः सांख्ययोगदर्शनविमर्श

[6]पुराणेतिहासयोः सांख्ययोगदर्शन विमर्श, सप्तमपरिच्छेदः

[7]पुराणेतिहासयोः सांख्ययोगदर्शन विमर्श, सप्तमपरिच्छेदः

[8]पुराणेतिहासयोः सांख्ययोगदर्शन विमर्श