

PGDYS-01/DYS-01



वर्धमान महावीर खुला विश्वविद्यालय, कोटा

सम्पूर्ण योग परिचय

---

## पाठ्यक्रम अभिकल्प समिति

---

**प्रो. अशोक शर्मा**

कुलपति  
वर्धमान महावीर खुला विश्वविद्यालय ,  
कोटा (राज.)

---

## संयोजक एवं सदस्य

---

**संयोजक**

**वैद्य नित्यानंद शर्मा**

सहायक आचार्य (योग एवं स्वास्थ्य शिक्षा)  
वर्धमान महावीर खुला विश्वविद्यालय ,  
कोटा (राज.)

**सदस्य**

**डॉ. डी.एन. शर्मा**

किच्छा, उत्तराखंड

**प्रो. गोविन्द शुक्ला**

करवड़ जोधपुर (राज.)

**डॉ. किरण गुप्ता**

जयपुर (राज.)

**डॉ. ओ.एन. तिवारी**

विलासपुर (छत्तीसगढ़)

**डॉ. जयसिंह यादव**

जोधपुर (राज.)

**डॉ. गोविन्द पारीक**

एनआईए, जयपुर (राज.)

**डॉ. दुर्गा अरोड़**

नई दिल्ली

**डॉ. राकेश जोशी**

उदयपुर (राज.)

**डॉ. अंजना शर्मा**

कोटा (राज.)

---

## संपादक एवं पाठ लेखन

---

**संपादक**

**वैद्य नित्यानंद शर्मा**

BAMS, M.D., Ph.D. (योग एवं आयुर्वेद)  
वर्धमान महावीर खुला विश्वविद्यालय ,  
कोटा (राज.)

**भाषा संपादक**

**डॉ. अंजना शर्मा**

चिकित्साधिकारी ,राज. वैद्य दा.द.जोशी.  
जिला आयुर्वेद चिकित्सालय, तलवड़ी,  
कोटा (राज.)

**पाठ लेखक**

**डॉ. किरण गुप्ता**

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सक  
डाईटिशियन, प्राकृतिक चिकित्सालय,  
बापूनगर, जयपुर (राज.)

**वैद्य नित्यानंद शर्मा**

**आयुर्वेदाचार्य एम.डी.पी.एचडी.**

वर्धमान महावीर खुला विश्वविद्यालय ,  
कोटा (राज.)

**डॉ. अंजना शर्मा**

चिकित्साधिकारी ,राज. वैद्य दा.द.जोशी जिला  
आयुर्वेद चिकित्सालय, तलवड़ी, कोटा  
(राज.)

---

## अकादमिक एवं प्रशासनिक व्यवस्था

---

**प्रो. अशोक शर्मा**

कुलपति  
वर्धमान महावीर खुला विश्वविद्यालय ,  
कोटा (राज.)

**प्रो. लीला राम गुर्जर**

निदेशक, अकादमिक  
वर्धमान महावीर खुला विश्वविद्यालय ,  
कोटा (राज.)

**डॉ. शिवकुमार मिश्रा**

निदेशक, पाठ्य सामग्री उत्पादन एवं वितरण विभाग  
वर्धमान महावीर खुला विश्वविद्यालय ,  
कोटा (राज.)

---

**उत्पादन मुद्रण - जनवरी 2018**

इस सामग्री के किसी भी अंश की वमखुवि कोटा की लिखित अनुमति के बिना किसी भी रूप में मिमियोग्राफी चक्रमुद्रण द्वारा या अन्यत्र पुनः प्रस्तुत कने की अनुमति नहीं है।

---

# वर्धमान महावीर खुला विश्विद्यालय कोटा

## संपूर्ण योग परिचय

### अनुसूची

इकाई संख्या	इकाई का नाम	पृष्ठ संख्या
इकाई 1	योग के मूलभूत सिद्धान्त	2
इकाई 2	योग की प्रमुख चार पद्धतियाँ (ज्ञान योग, भक्ति योग, कर्म योग, राजयोग)	31
इकाई 3	शैव योग	57
इकाई 4	बौद्ध योग: दर्शन, साधना और प्रेक्षाधान	70
इकाई 5	जैन योग : दर्शन, साधना एवं प्रेक्षाध्यान के स्रोत	87
इकाई 6	महर्षि पंतजलि	109
इकाई 7	गुरु गोरखनाथ	139
इकाई 8	स्वामी विवेकानन्द	145
इकाई 9	महर्षि अरविन्द	160
इकाई 10	स्वामी कुवलायनन्द	195
इकाई 11	स्वामी शिवानन्द	203
इकाई 12	वी.के.एस. आयंगर	215
इकाई 13	षट्कर्म विज्ञानम	228
इकाई 14	योग से स्वास्थ्य	251
इकाई 15	अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस (अभ्यास क्रम)	288

# इकाई 1

## योग के मूलभूत सिद्धान्त

### इकाई योजना

- 1.1 उद्देश्य
- 1.2 प्रस्तावना
- 1.3 योग की परिभाषा एवं इतिहास का वर्णन
- 1.4 वैदिक काल में योग का वर्णन
- 1.5 षड्दर्शनों में योग का वर्णन
- 1.6 योग दर्शन में योग का वर्णन
- 1.7 सारांश
- 1.8 बोध प्रश्न
- 1.9 उपयोगी संदर्भ ग्रन्थ

### 1.1 उद्देश्य

प्रस्तुत इकाई में आप योग का अर्थ, योग का इतिहास जान सकेंगे।

- वेद उपनिषद षड्दर्शन और पुराण का संक्षिप्त परिचय प्राप्त कर सकेंगे।
- योग की चार प्रमुख पद्धतियां जान सकेंगे - क्रियायोग, अष्टांग योग, कैवल्य योग, हठयोग का परिचय प्राप्त कर सकेंगे।
- योग के मूलभूत सिद्धान्तों से परिचित हो सकेंगे।

### 1.2 प्रस्तावना

योग के शिक्षक या विद्यार्थी बनने से पहले योग का पूर्ण ज्ञान आवश्यक है। इसी हेतु इस इकाई का संयोजन किया गया है। योग का स्वरूप एवं इतिहास का वेदों में, उपनिषदों सहित पुराणों में संक्षिप्त परिचय का वर्णन स्वास्थ्य प्राप्ति में योग की प्राचीनता एवं आध्यात्मिक अनुशासन का उल्लेख किया गया है।

### 1.3 योग की परिभाषा एवं इतिहास का वर्णन

#### CONCEPT OF HEALTH

##### Definition of Health

Health is generally defined as being “a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or merely the absence of disease or infirmity” according to the World Health Organization (WHO). It also suggests a fourth dimension i.e. “spiritual well being”. Overall health is achieved through a combination of physical, mental, emotional, social and spiritual well-being.

Physical health is characterized by good body health (average height or weight), absence of any diseases, and is the result of regular exercise, proper diet and nutrition, and proper rest for physical recovery.

Mental health describes either a level of cognitive or emotional well-being or an absence of a mental disorder. WHO defines mental health as “a state of well-being in which the individual realizes his or her own abilities, can cope with the normal stresses of life, can work productively and fruitfully, and is able to make a contribution to his or her community”. However despite official definitions, the term mental health, and the question of whether or not an individual is ‘mentally well’, remains a subjective assessment. Social determinants of health are conditions, in which people are born, grow, live and work including the health system.

In the modern era, stress and faulty lifestyle are the main cause of various problems. Such unhealthy lifestyle and unvarying stress contribute significantly to the pathogenesis of not only psychiatric but also many other systemic disorders. The abrupt pace of modernization and industrialization expose us to lots of challenges to face like pollution, infections, psychological stress and so on. Dealing with these, our lifestyle is getting altered by adopting to unhealthy dietary habits- preserved food, fast foods, high calorie diets along with smoking, alcohol, drugs and lack of exercise, all offer a incessant stress result in the development of various psychosomatic diseases such as diabetes, hypertension, arthritis, back pain etc.

‘Stress is both a Challenge and a Boon’. The momentum of technological advancement has engrossed both accelerated growth in different sectors as well as intensified the stress levels in human’s life. This speed and concentration of the mental faculty has aggravated stress factor even among young students and adolescents.

### **ANCIENT WAY OF LIFESTYLE**

Lifestyle related disorders are on the rise in modern times due to erratic sedentary lifestyle one has resorted to. High level of competition, deadlines, traveling, night shifts and many other roles that every individual has to handle has left one under high levels of

stress. It's not a surprise that one ignores to follow a proper lifestyle and the trend has been passed on to next generations. Contrary to that is the lack of information about a healthy lifestyle. There are simple tips that an individual can adopt to keep himself fit. It starts right from waking up early and going to bed early. Nowhere that the modern education emphasizes on education for a healthy individual to restore health. Ancient systems are one such science that not only talks about healing the diseased but also to impart good health for the healthy. This can be achieved following simple routine practices. These routine being deceptively simple gives a comprehensive idea about the principles to be adopted daily to keep oneself healthy. Following these principles as a daily routine bring radical change in body mind, and consciousness. A collective information of all the practices that the ancient Sages followed in order to maintain health and longevity is explained under.

### **“Pratidinam kartavyaa charyaa dinacharya”**

Those activities we perform everyday a habit is called Dinacharya. It is the mandatory regular principles to lead a hygienic lifestyle. The daily schedule commences from the time a person rises from bed till he/she retires for the night. Would healing and anti bacterial properties. Rinse the mouth with cold water during winter season. Cleaning the tongue is also necessary to remove hindrances breathing, for fresh breathe and to enhance the taste. Naturopathy believes that coating of tongue indicates toxins in colon.

**Ear, Nose and Eye Care:** Ear should be cleaned daily. Clean the nose using warm water mixed with rock salt (net). Rinse your mouth with warm water after the procedure.

**Bathing:** is cleansing and refreshing. It removes sweat, dirt, and fatigue, brings energy to the body, clarity to the mind, and holiness to your life. Cold water should be used to bathe. One should not take bath immediately after meals.

**Breakfast:** Certain rules have to be followed prior to intake of food. One should choose a clean place, offer salutations to god and maintain calm and pleasant state of mind throughout process. Fresh and light food should be taken and most importantly the food you take and most

importantly the food you take should be the one you are accustomed to and enriched with all six rasas (taste)- (sweet, astringent, bitter, sour, pungent/hot, salty). One should not eat food while you are depressed and angry mood, that food which is stale and heavy for digestion. It is said that when the food is pure, sattva is pure and when sattva is pure the mind is strong.

**Lunch:** During noon large part of the meal should be taken during afternoon. Hot, salty and sour predominant food should be avoided. Sleeping immediately after food is not advisable while one is permitted to take rest during summer

**Dinner:** One should take light food, easily digestible and taken early. It would be good if one part of the stomach is left empty (i.e, don't fill your stomach). Thinking of God or engaging one's mind with good thoughts one should sleep on to his left. It is recommended that the head should be facing East or South direction. One should not involve in strenuous activities or go to bed immediately after food.

**Good Conduct:** Apart from all these things description about conduct is given. Two types of conduct have been explained. Personal conduct and social conduct. Personal conduct is explained above and awards us good health and a control over our senses and desires.

Social conduct ensures personal mental peace and aid good interpersonal relation. It includes respecting the elders, forefathers, teachers, preachers, scholars, etc. Empathy towards elderly people, women, children those ailing, weak, physically challenged etc. One should share your joys and achievements with well-wishers. One should not give authority and unknown person and rely on anyone completely. Don't disclose anyone's secrets in public and speak only when it's your turn and within the context of truth. Abstain from lies, anger, in extreme grief, jealousy, greed, sins, in extreme grief, jealousy, greed, sins, gossip, ill-commenting, unhealthy criticism and enmity towards others. Do not mingle in the company of ill-mannered people or people with evil thoughts.

## INTRODUCTION TO YOGA

YOGA is an ancient Indian science and is one among the six darshanas (Six great Indian philosophies) which has evolved over thousands of years. In the spiritual dimension, Yoga is a path towards attainment of super conscious states beyond sensory perception and knowledge. It deals with the physical, mental, moral and spiritual wellbeing of description of this practice and various aphorisms in the classic treatise the “Yoga Sutras” of Patanjali, dating back to 900 B.C., which helped to define the modern practice of Yoga.

This pragmatic description enumerates eight stages of Yoga, which if practiced systematically allows one to attain a state of sublimation of all mental modifications in the mind and attaining super consciousness (*Samadhi*). These systematic Yoga techniques include yamas (moral doctrines), niyamas (disciplines), asanas (postures), pranayama (regulated nostril breathing/breath control), pratyahara perceptible external sensory stimuli dharana (concentration), dhyana (meditation) and finally to attain a state of Samadhi (absorption).

### **Definition of Yoga**

The word Yoga comes from the root word yuj meaning to union. Accordingly Yoga can be defined as a means for uniting the individual consciousness with the universal consciousness. Patanjali defines in his second aphorism ‘yogah citta vrtti nirdhah’; Yoga is a process of gaining control over the mind by cessation of the mind modifications of mind by controlling the mind, one can reach the original state – ‘Tada drashtuh swarupe avasthanam’ . Then the Seer establishes himself in his original state. This technique of ‘mind control’ prescribed by Patanjali, has tools to develop the power of concentration and focusing of mind with increased speed of thoughts. Emphasizes the second aspects defining Yoga as *Manah prashamanopayah Yoga ityabhidheyate*. Yoga is called a skilful trick to calm down the mind. According to Swami Vivekananda, Yoga is a conscious process to accelerate the evolution into a single life, a few years or just a few days by controlling the behavior internally as well as externally, this state can be achieved by following work or Karma Yoga, by worship or Bhakti Yoga, by knowledge or Jnana Yoga and by psychic control or Raja Yoga.



## **Technique of Yoga:**

There are many methods of Yoga catering to the needs of different persons in society to bring about the transformation of the individual. They are broadly classified into four streams. Swami Vivekananda puts them as work, worship, philosophy and psychic control.

- 1. Karma Yoga:** This path of working in relaxation involves doing action with an attitude of detachment to fruits of action. This makes man release himself from the strong attachments thereby brings in him a steadiness of mind, which verily is Yoga'-Samatvam yogah Uchyate'. Instruments of action and understanding (karmendriyas and Janendriyas) get cleansed.
- 2. Bhkati Yoga :** the control of emotions is the key in the path of worship that involves pure love to the divine and is characterized by total surrender. In the age of globalization, man is tossed up and down due to emotional onslaughts. The path of Bhakti is boon to gain control over emotional instabilities by properly harnessing the involved in it.
- 3. Jnana Yoga:** The present age of science has made man a rational being. Intellectual sharpness is imminent. Analysis forms the tool. The path of philosophy (Jnana Yoga) is apt for the keen intellectuals and is centered around the analysis of "happiness'. The vital contribution of Upanishads. Also many other fundamental questions regarding the mind, the outside and inside world and the reality are taken up. Basic questions are raised even involving the intellect itself to reach the very basis of intellect.
- 4. Raja Yoga:** Culturing of mind is the key for success in almost all endeavors in our lives. This Yoga of 'mind culture or psychic control (Raja Yoga) gives a practical and easy approach to reach higher states of consciousness. It is based on the Ashtanga Yoga (Eight limbed Yoga consisting of Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana and Samadhi) of Patanjali's Yoga system. The first five are called bhiranga Yoga and dharama, dhyana and Samadhi are antaranga Yoga.

Ashtanga Yoga:

Maharrshi Patanjali has explained in eight steps known as Ashtanga Yoga to reach the higher state. They are (Eight limbed Yoga consisting Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana and Smadhi). The first five are called bahiranga Yoga and dharana dhyana and Samadhi are antaranga Yoga.

यम-नियमासन- प्राणायाम- -प्रत्याहार – धारणा- ध्यान – समध्योअष्टांगि

Self –restraints, fixed observances, posture, regulation of breath, abstraction, concentration, contemplation, and trance are the eight parts (of the self-discipline of Yoga)

### 1. Yama

अहिंसा सत्यास्तेय ब्रम्हचर्यापरिग्रहायमाः

Vows of self restraint, comprise abstention from violence, false hood theft, incontinence and acquisitiveness.

The practice of Yama paves way to increase the power of concentration, mental purity and steadiness. The following are the Yamas:

Ahimsa - not to harm others

Satya - to be truthful

Asteya - not to steal

Brahmacharya - celibacy

Aparigraha - not to possess needs

### 2. Niyama

शौच –संतोष – तपः - स्वध्यायेश्वरप्राणीधानानि नियमाः ।

Purity, contentment, austerity, self-study, and self-surrender constitute observances.

There are five Niyamas:

Soucha - external and internal purification

Santosha - contentment

Tapah - to make right effort to achieve goals

Swadhyaya - to study authentic texts and religious scriptures to

acquire of self and the supreme divinity

Ishwar Pranidhan - complete surrender to the divine will.

From that no assaults from the pairs of opposites.

Generally Asanas for the understanding is explained and categorized as special patterns of postures that stabilize the mind and the body through static stretching. Their aim is to establish proper mechanism in the neuromuscular tonic impulses and improve the general

Asanas may be classified as

- (1) Meditative
- (2) Cultural
- (3) Relaxative

**1. Meditative Asanas** are sitting postures, which maintain the body in a steady and comfortable condition. By various arrangements of legs and hands, different Meditative Asanas viz. Siddhasana, Swastikasana, Padmasana, Vajrasana, Bhadrarau, muktasana and Sukhasana are performed. The characteristic feature of the Meditative Asana is, however, keeping the head, neck and trunk erect.

**2. Cultural Asanas** involve static stretching, which bring about proper tone of muscles. They contribute to the flexibility of the spine and render the back and spinal muscles stronger. They also stimulate proper working of the organs in the thoracic and abdominal cavities. There are innumerable varieties of Cultural Asana, which are performed through sitting, lying and standing position Pavan Muktasana, Naukasana, Viparita Karni, Sarvangasana, Matsyasana, Halasana, Chakrasana etc.

**3. Relaxative Asanas** are few in numbers like Shavasana, Makarasana, Balasana etc. They are performed in the lying position and are meant for giving rest the body and mind.

#### **4. Pranayama:**

तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः।

After mastering posture the science of regulating and gaining control over the prana or breath or life force. Normally, there are 3 components of breathing – Inhalation (Puraka), Exhalation (Rechaka) and stoppage of breath (Kumbhaka). Maintaining kumbhaka is the main aim of pranayama but it should be kevala Kumbhaka, a natural cessation of breath without any force. There are different types of pranayama techniques mentioned in the Hatha Yoga text; they are Surabhedana pranayama, Nadishuddhi pranayama, Bhramari pranayama, Ujjayi pranayama, Bhastrika pranayama, Plavani pranayama Mrcha pranayama etc. These pranayamas help in getting control over the thought processes in the mind as breath acts as a mediator between body and mind. The other benefits of pranayama along with Kumbhaka are development of deep relaxation, lowered metabolic rate, sense of blissfulness, expansiveness and solitary thought.

#### **5. Pratyahara**

स्वविषया सम्प्रयोगे चित्तस्वरूपनुकार इवेन्द्रियाणा प्रत्याहारः।

Pratyaahaara or abstraction is, as it were, the imitation by the senses of the mind by withdrawing themselves from their objects.

Pratyaahaara is in-drawing the mind away from perceptible external sensory stimuli by developing introspection. Usually our sense organs are used to percetive the things happening around us but the same sense organs can be indrawn after getting control over the mind by the practice of asanas and prnayamas and start concentrating on the change, which are happening inside the body. This helps to gain control over the sense organs, develop single thought thereby controlling the thought processes and leads one to practice meditation.

## 6. Dharana, Dhyana and Samadhi

देशबंधश्चित्तस्य धारणा ।

Concentration is the confining of the mind within a limited (object of concentration).

## 7. तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम्।

Uninterrupted flow (of the mind) towards the object (chosen for meditation) is contemplation.

## 8. तदेवार्थनिर्भासं स्वरूपशुन्यमिव समाधिः ।

The same (Contemplation) when there is consciousness only of the object of meditation and not of itself (the mind) is samaadhi.

Dharana is focusing of mind then leads to relaxed dwelling of the mind on a single thought is Dhyana. Longer practices of dhyana leading to thought less state or super conscious state called Samadhi.

**Apart from Ashtanga Yoga mentioned by sage patanjali, the other known as Hathayoga prescribes other techniques such as Kriyas, Bandhas, Mudras etc.**

## Kriyas

These are purificatory processes usually classified into six divisions and therefore they are often called Shatkriyas. These are

- 1) Dhauti for cleansing upper gastro intestinal tract (GIT) up to stomach.
- 2) Basti for cleansing lower gastro intestinal tract (GIT) especially the rectum. (Shankha Prakshalana is for the entire GIT).
- 3) Net for cleansing the abdominal organs and
- 4) Trataka for cleansing the eyes.
- 5) Nauli for cleansing the abdominal organs and
- 6) Kapalbhata for cleansing the lower respiratory tract (from nostrils to lungs).

Each one of which consists of many sub.-sections. Kriyas bring control on different reflexes and establish psycho-physiological balance. The main effects of kriyas are

- 1) Cleansing, activating and revitalizing the organs.
- 2) Tones up the functions of the organs.
- 3) Desensitization.
- 4) Development of deep internal awareness.

## **Banshas and Mudras**

These are locks and hold of the semi voluntary and involuntary muscles in the body. They decongest the vital organs, improve circulation and nutrition by pressure manipulations and contribute to general health and emotional stability. A difference is made between the Bandhas and Mudras on the basis of their use in Pranayama. Mudras that are used in Pranayama are used called Bandhas because they bind and channelize a particular nervous activity in a particular place or direction. Jalandhara, Uddiyana and Moola are called Mudras because of their specific effects and channels through which the effects are brought about.

योग शब्द 'युज समाधौ' आत्मनेपदी दिवाद्भिणीय धतु में 'घञ्' प्रत्यय लगाने से निष्पन्न होता है। अतः योग शब्द का अर्थ समाधि अर्थात् चित्त की वृत्तियों का निरोध है। "योगचित्तवृत्तिनिरोध"। हमारा चित्त सत्वगुण, रजोगुण और तमोगुण के उपादान कारण वाला है, इसलिए उसका स्वाभाव त्रिगुणात्मक है। अर्थात् चित्त, प्रकाश, क्रिया व स्थितिशील वाला है। चित्त की पाँच अवस्थायें हैं - क्षिप्त, विक्षिप्त, मूढ़, एकाग्र और निरुद्धावस्था। चित्त की एकाग्र अवस्था से योग का प्रारम्भ होता है। चित्त में जितनी भी वृत्तियाँ अर्थात् विचार उत्पन्न होते हैं उन सबको महर्षि पतंजलि ने पाँच भागों में विभक्त किया है। प्रमाण, विपर्यय, विकल्प, निद्रा और स्मृति। इन पाँचों प्रकार की क्लिष्ट और अक्लिष्ट वृत्तियों को रोक देना ही योग है। "योगः समाधि"। उपरोक्त पाँचों प्रकार की वृत्तियों का निरोध करने से क्लेश व कर्म के बन्धन शिथिल होते हैं और निरुद्ध अवस्था अभिमुख होती है। तथा सम्प्रज्ञात समाधि की प्राप्ति होती है। आत्मा अपने नित्य शुद्ध, बुद्ध, मुक्त, आनन्दमय, शान्तिमय, पूर्ण सुखमय मूलस्वरूप या मूल स्वभाव में अवस्थित हो जाती है। योग की या समाधि की इस अवस्था में योगी भगवान् का यन्त्र बनकर ईश्वरीय ज्ञान, शक्ति, सामर्थ्य, ईश्वरीय प्रेम, करुणा-वात्सल्य या दिव्यता से युक्त होकर दिव्यकर्म करता है तथा दिव्य सुख या ईश्वरीय सुख का अखण्ड रूप से अनुभव करता हुआ दिव्य जीवन जीता है व समष्टि में भी दिव्यता व शुभ का आधान करता है। योगस्थः कुरु कर्माणि संग त्यक्त्वा धनजय। सिद्ध सिद्धः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते॥ हे धनंजय ! तू आसक्ति को त्यागकर तथा सिद्धि और असिद्धि में समान बुद्धिवाला होकर योग में स्थित हुआ कर्तव्यकर्मों को कर, समत्व ही योग कहलाता है। बुद्धियुक्तो जहातीह

उभे सुकृतदुष्कृते। तस्माद्योगाय युज्यस्व योगः कर्मसु कौशलम्। समबुद्धियुक्त पुरुष पुण्य और पाप दोनों को इसी लोक में त्याग देता है अर्थात् उनसे मुक्त हो जाता है। इससे तू समत्वरूप योग में लग जा; यह समत्वरूप योग ही कर्मों में कुशलता है अर्थात् कर्मबंधन से छूटने का उपाय है। कठोपनिषद् की षष्ठीवल्ली के 10 व 11वें मन्त्र में योग का वर्णन करते हुए ऋषिष्कहते हैं -

यदा पंचावतिष्ठन्ते ज्ञानानि मनसा सह।

बुद्धिश्च न विचेष्टति तामाहुः परमां गतिम्। (कठोप. 6.10)

जब पाँचों ज्ञानेन्द्रियाँ मन के साथ स्थिर हो जाती हैं, ठहर जाती हैं और बुद्धि भी कोई चेष्टा नहीं करती है अपितु निश्चल व निर्मल हो जाती है उस अवस्था को परम गति कहते हैं। और भी-

तां योगमिति मन्यन्ते स्थिरामिन्द्रियधरणाम्।

अप्रमत्तस्तदा भवति योगो हि प्रभवाप्ययौ। (कठोप. 6.11)

उपरोक्त पाँचों ज्ञानेन्द्रियों की स्थिर धरणा को योग कहते हैं। जिसकी इन्द्रियाँ स्थिर हो जाती है वह अप्रमत्त अर्थात् प्रमादहीन-सावधान हो जाता है। योग का अभिप्राय है- प्रभव तथा अप्यय। शुभ संस्कारों की या विवेक की उत्पत्ति प्रभव कहलाता है तथा अशुभ संस्कार व अविद्या का नाश अप्यय कहलाता है।

### योग का इतिहास

योग की परम्परा अत्यन्त प्राचीन है, इसमें कोई सन्देह नहीं है; लेकिन वह कितनी प्राचीन है? उसका प्रारम्भ किसने किया और कब किया? यह गहन शोध व अनुसन्धान का विषय है। अत्यन्त समृद्ध प्राचीन भारतीय वाङ्मय के अध्ययन-अनुसन्धान करने पर यह बात स्पष्ट हो जाती है कि 'हिरण्यगर्भ' ही योग के आदि प्रवक्ता हैं, अन्य कोई नहीं। (हिरण्य योगस्य वक्ता नान्यः पुरातनः। (बृ.यो.या.- 12.5 उ.) ऋग्वेद में इसकी पुष्टि करते हुए बताया गया है कि सृष्टि की उत्पत्ति नहीं हुई थी, तब एक अद्वितीय हिरण्यगर्भ, जो सूर्यादि तेजस्वी पदार्थों का गर्भ- उत्पत्तिस्थान, उत्पादक है, वह ही प्रथम था; वह समस्त जगत् का सनातन प्रादुर्भूत प्रसि( स्वामी है। (हिरण्यगर्भः समवर्तताग्रे भूतस्य जातः पतिरेक आसीत्) (ऋग्.-10.121.1, यजुः.-13.4 (;आर्याभिविनय)) हिरण्यगर्भ की अनेकविध स्तुति वेदों में की गई है। यह हिरण्यगर्भ परमपिता परमात्मा ही है, क्योंकि वही उत्पन्न हुए सम्पूर्ण प्राणियों का स्वामी हो सकता है, यह बात प्रायः सभी प्रामाणिक शास्त्रों ने स्वीकारी है। हिरण्यगर्भ परमात्मा गुरुओं का भी गुरु है, (स एष पूर्वेषामपि गुरुः कालेनानवच्छेदात्)। (यो.सू. 1.26) उससे पुरातन कोई नहीं है। (नान्यःपुरातनः।) (बृ.यो.या.स्मृ.-12.5उ.) महाभारत में भी योग के आदि प्रवक्ता के रूप में हिरण्यगर्भ को ही स्वीकारा गया है। (हिरण्यगर्भो योगस्य वक्ता नान्यः पुरातनः।) (महा.12.349.65) यह द्युतिमान् हिरण्यगर्भ वही है, जिसकी वेद स्तुति करता है। योगिजन इसकी नित्य पूजा करते हैं तथा संसार इसे विभु कहता है। (हिरण्यगर्भो द्युतिमान् य एष छन्दसि स्तुतः। योगैःसम्पूज्यते नित्यं स च लोके विभुः स्मृतः॥ (महा.12.342.96)) इस हिरण्यगर्भ भगवान् को समष्टि-बुद्धि कहा है। इसी को योगिजन महान् तथा विरंचि और अज (अजन्मा) भी कहते हैं। (हिरण्यगर्भो भगवान् एष बुद्धिरिति स्मृतः। महानिति च योगेषु वीरचरिति चाप्यजः॥)

योग की शिष्य-परम्परा का प्रारम्भिक महत्त्वपूर्ण संकेत मुण्डकोपनिषद् में मिलता है। उसमें कहा है कि देवों में मुख्य देव सर्वप्रथम ब्रह्मा हुए, जो सारे जगत् का कर्ता और सब लोगों का रक्षक है। उन्होंने सब विद्याओं में प्रतिष्ठित प्रधान ब्रह्मविद्या अर्थात् योगविद्या अपने ज्येष्ठपुत्रा अथर्वन् को कही। अथर्वन् ने अंगिरस् को बताई, अंगिरस् ने भारद्वाज सत्यवाह को बताई। भारद्वाज सत्यवाह से

एक-दूसरे के बाद परम्परा से चली आ रही उस विद्या को ग्रहण करके मैं कृतार्थ हुआ हूँ। अंगिरस् ऋषि आगे कहते हैं- हे शौनक! उस योगविद्या को अब तुम मुझसे सुन लो। (मु.उ.1.1.1-3) अधिकारी भेद के कारण यह सनातन योग, ब्रह्मयोग, (राजयोग) एवं कर्मयोग, इस प्रकार की दो शाखाओं के रूप में प्रचलित हुआ। (आरू.रू.सु.सु.मतीनां तु कर्मज्ञानमुदाहृतम्। आरू.ढ्योगवृक्षाणां ज्ञानं त्यागं परं मतम्।। (ग.पु.1.227.4)) (लोकेऽस्मिन्द्विविध निष्ठा पुरा प्रोक्तफा मयानघा ज्ञानयोगेन सांख्यानां कर्मयोगेन योगिनाम्) (गी.-3.3) पवित्रान्तःकरण वाले सनक, सनातन, सनन्दन, कपिल, आसुरि वोढु व पंचशिख आदि विद्वान् सर्वकर्मसंन्यास रूप ब्रह्मयोग (ज्ञानयोग) के अनुयायी हुए। (सनः सनत्सुजातश्च सनकः सनन्दनः। सनत्कुमारः कपिलः सप्तमश्च सनातनः।। सप्तैते मानसाः प्रोक्ता ऋषयो ब्रह्मणःसूताः। स्वसयमागतविज्ञाना निवृत्तिं धर्ममाश्रिताः।। एते योगविदो मुख्याःसांख्यज्ञानविशारदाः। आचार्या धर्मशास्त्रेषु मोक्षधर्मप्रवर्तकाः।। (महा. शा.340.67.69) यही ब्रह्मयोग कालान्तर में साङ्ख्ययोग, ज्ञानयोग, राजयोग, अष्टांगयोग, समाधियोग एवं अध्यात्मयोग आदि नामों से प्रसिद्ध हुआ।

हिरण्यगर्भ-प्रवर्तित योग की दूसरी शाखा कर्मयोग की परम्परा में किञ्चित् व्युत्थित चित्त से युक्त संसार के कार्यों को करते हुए मोक्ष की ओर अग्रसरित होने वाले विस्वान्, मनु, इक्ष्वाकु व अन्य राजर्षि हुए। इस शाखा का मूल तात्पर्य यह है कि जो सर्वकर्मसंन्यासी नहीं बन सकता, वह कर्मों का ईश्वर में अर्पण करते हुए कार्यफलों की आसक्ति से रहित व समाहितचित्त होकर योग सिद्ध कर सकता है। आत्मा, परमात्मा का साक्षात्कार कर सकता है। इस शाखा का उल्लेख छान्दोग्योपनिषद् में मिलता है। (तद् ह एतद् ब्रह्मा प्रजापतये, प्रजापतिर्मनवे मनुः प्रजाभ्यः।। (छा.उ.3.11.4) इसका विस्तार से वर्णन गीता में किया गया है। गीता के अनुसार जिस योग को परमात्मा ने सृष्टि के आरम्भ में अग्नि, आदित्य आदि ऋषियों के माध्यम से विवस्वान् ने वंशपरम्परानुसार अपने पुत्र मनु को और मनु ने अपने पुत्र इक्ष्वाकु को ज्ञान दिया (वही इक्ष्वाकु, जिसे सूर्य राजवंश का प्रवर्तक कहा जाता है) इस वंश में राजर्षियों की लम्बी परम्परा चली। भगवान् राम का जन्म भी इसी वंश में हुआ था। इनके वंश में इस निष्काम कर्मयोग का दृढ़ अभ्यास था। तभी तो राज्याभिषेक के समय वन जाने का आदेश मिलने पर भी राम में अद्भुत समता भाव देखकर वशिष्ठ जी ने कहा था-**आहूतस्याभिषेकाय विसृष्टस्य वनाय च। न मया लक्षितस्तस्य स्वल्पोऽप्यकारविभ्रमः।।** अर्थात् अभिषेक के लिए बुलाने पर तथा वन जाने का आदेश देने पर मैंने राम के मुख पर थोड़ा सा भी भाव-परिवर्तन नहीं देखा, दोनों स्थितियों में उनके मुख पर निष्काम भाव से कर्तव्य पालन करने की प्रसन्नता खिली हुई थी। इससे यह स्पष्ट है कि विवस्वान् से चला कर्मयोग इक्ष्वाकु वंश के राजर्षियों में सुप्रतिष्ठित था।

कालान्तर में समय के प्रभाव से यह विद्या लुप्तप्राय हो गई। योगेश्वर श्रीकृष्ण अर्जुन को कहते हैं- हे अर्जुन मैंने किसी नई निष्ठा का उपदेश नहीं किया, किन्तु तुझे अपना विश्वसनीय मित्र समझ यह लुप्तप्राय सनातन योग का उत्तम रहस्य बताया है। (इमं विवस्वते योगं प्रोक्तवानहमव्ययम्। विवस्वान्मनवे प्राह मनुरिक्ष्वाकवेऽब्रवीत्।। एवं परम्पराप्राप्तमिमं राजर्षयो विदुः। स कालेनेह महता योगो नष्टः परन्तपः।। स एवायं मया तेऽद्य योगः प्रोक्तः पुरातनः। भक्तोऽसि मे सखा चेति रहस्यं ह्येतदुत्तमम्।।) (गी.-4.1-3)

जब बड़े-बड़े विद्वान् राजा-महाराजा, ऋषि-महर्षि लोग महाभारत-युद्ध में मारे गए और बहुत से मर गये, तब विद्या और वेदोक्त धर्म का प्रचार नष्ट हो चला। (पृ. -434, सत्यार्थ प्रकाश, एकादश



समुल्लास (आर्यसमाज शताब्दी संस्करण) दुर्भाग्यवश महाभारत काल के पश्चात् यह सनातन -योग की परम्परा पुनः यथावत् नहीं रह पायी।

वेदोक्त-धर्म का प्रचार-प्रसार नष्टप्राय होने से समाज में क्रमशः अलग-अलग मत, पन्थ व सम्प्रदायों की स्थापना होने लगी, जिसे लोग 'धर्म' समझकर बैठ गए। उसके लिए जीना वे अपना स्वधर्म समझने लगे और अर्थ का अनर्थ करते हुए इस बात को खूब फैलाया कि 'स्वधर्मे निधनं श्रेयः भयावहः' (श्री.भ.गी.-3.35) यही कारण है कि योग की पावनी परम्परा सम्पूर्ण समाज में फैल नहीं पायी। यद्यपि सभी सम्प्रदायों ने 'योग-संस्कृति' को सर्वोच्च स्वीकार करके किसी न किसी रूप में आत्मसात् किया, तथापि साम्प्रदायिक आग्रहों की वजह से तथा वेदोक्त धर्म को भलीभाँती न समझ पाने के कारण वे साम्प्रदायिकता के बन्धन नहीं तोड़ पाये। वस्तुतः सभी सम्प्रदायों के विद्यमान उच्च मूल्य एवं मान्यताएँ, तन व अन्तःकरण को स्वच्छ रखते हुए जन्म-जन्मान्तरों के बन्धन से छूटने की समग्र अवधरणा तथा साधना की वैज्ञानिक पद्धतियाँ और कुछ न होकर 'योग' ही है। महर्षि पंतजलि (अशोक के वंशज का अन्तिम मौर्य नरेश बृहद्रथ की 184 ई.पू. में हत्या कर पुष्यमित्र शंगु ने शंगु वंश की स्थापना की थी। इसी पुष्यमित्र शंगु के राजपुरोहित थे - महर्षि पंतजलि) ने वेद, उपनिषद्, साङ्ख्य आदि वैदिक ग्रन्थों में यत्र-यत्र बिखरी हुई योगविषयक सामग्रियों में से कुछ शब्दशः (क) स्थिरसुखमासनम् (यो.सू.-2.46 सा.सू.-3.34) (ख) वृत्तयः पंचतय्यः क्लिष्टा-क्लिष्टाः। (यो.सू.-1.5,सा.सू.-2.33) तथा कुछ शाब्दिक परिवर्तनों के साथ एक जगह एकत्रित करते हुए क्रमिक तथा सुव्यवस्थित रूप में ग्रन्थबद्ध करने का महान् कार्य किया। तत्पश्चात् पातंजलयोग की गौरवशाली परम्परा समाज में आगे बढ़ती हुई आज हम तक पहुँची है।

भारतवर्षीय ऋषि-संस्कृति में बहुत सी ऐसी परम्पराएँ सृष्टि के प्रारम्भ से ही विद्यमान रही हैं, जो मनुष्य की चेतना को उच्चतम बिन्दु की ओर प्रवाहित करते हुए उसे कल्याण के शिखर पर प्रतिष्ठित करती हैं। उन्हीं परम्पराओं में से सर्वोच्च योग परम्परा का हमेशा से महत्त्वपूर्ण स्थान रहा है।

ईसा पूर्व छठी शताब्दी से ऐतिहासिक काल प्रारम्भ होता है। इतिहास से पूर्व काल का कई विद्वान् दो भागों में विभाजन करते हैं- 1. प्रागैतिहासिककाल व 2. आद्यैतिहासिककाल। प्रागैतिहासिक काल पाषाणकालीन लिपिरहित काल है। आद्यैतिहासिक काल को दो भागों में बाँटा गया है। 1. पूर्व आद्यैतिहासिक काल व 2. उत्तर आद्यैतिहासिक काल। लेकिन कुछ विद्वान् ऐतिहासिक काल के पूर्व के समस्त काल को प्रागैतिहासिक काल के अन्तर्गत ही मानते हैं। पूर्व आद्यैतिहासिक काल वह काल है, जिसमें लिपि के साक्ष्य तो हैं किन्तु उसके अपव्यय या दुर्बोध होने के कारण उससे कोई निष्कर्ष नहीं निकलता है। पूर्व आद्यैतिहासिक काल के अन्तर्गत सिन्धु सभ्यता (2350ई.पू.-1750ई.पू.) को लिया जाता है। उत्तर आद्यैतिहासिक काल वह है, जिसकी लिपि पढ़ी जा सकती है। इस काल को वैदिक काल कहा जाता है।

---

## 1.4 वैदिक काल में योग का वर्णन

---

वैदिक काल को आधुनिक इतिहासकारों के द्वारा पुनश्च दो भागों में वर्गीकृत किया गया है- (क) ऋग्वैदिककाल (ख) उत्तरवैदिककाल। ऋग्वैदिककाल में ऋग्वेद तथा उत्तरवैदिक काल में तीन वेद (यजुर्वेद, समावेद व अथर्ववेद), ब्राह्मण, आरण्यक व कुछ उपनिषदों को लिपिबद्ध किया गया। इस प्रकार वैदिककाल यद्यपि आधुनिक इतिहासकारों की दृष्टि से मात्र तीन से पाँच हजार वर्ष पुराना है, परन्तु धर्म, दर्शन संस्कृति से सम्बद्ध उपलब्ध विपुल ग्रन्थों में विद्यमान विविध साक्ष्यों तथा किसी

भी तरह की भ्रान्तियों व पूर्वाग्रहों से मुक्त एवं तर्क, तथ्य व प्रमाण के आधार पर शोध-अनुसन्धान करने वाले इतिहासकारों की मानें, तो इसकी शुरूवात सृष्टि की उत्पत्ति के साथ-साथ हुई है। ज्ञान-विज्ञान की वैदिक परम्परा सृष्टि की उत्पत्ति के साथ ही प्रारम्भ हुई और आगे यह परम्परा श्रुति-परम्परा, गुरु-शिष्य परम्परा आदि परम्पराओं से होकर मानव जाति को प्रकाश देती रही। ऋग्वेदादि वैदिक ग्रन्थों को लिपिबद्ध करने का ऐतिहासिक कार्य 1500 ई.पू. से लेकर 600 ई.पू. के बीच हुआ या इससे पूर्व हुआ, इस बात का निश्चय करने हेतु अभी भी बहुत शोध व अनुसन्धान की आवश्यकता है।

इतिहास के विविध कालखण्डों में सृजित साहित्य व पुरातात्विक अवशेष आदि से स्पष्ट होता है कि योग का महत्त्व सार्वकालिक रहा है। इतना ही नहीं, वैदिक सनातन ऋषि-परम्परा, हिन्दु परम्परा, बौद्ध परम्परा, जैन परम्परा, सिद्ध परम्परा, सन्त परम्परादि समस्त धर्म, दर्शन, सभ्यता व संस्कृति आधारित परम्पराओं में प्राण रूप में योग परम्परा हमेशा से समाहित रही है। योग साधना को कमोवेश दुनियाँ की सभी परम्पराओं ने अपनाया है। अतः इसका महत्त्व सार्वकालिक व सार्वभौमिक रहा है।

**वेद, उपनिषद्, षड्दर्शन और पुराण - संक्षिप्त परिचय**

**वेद -**

**तस्माद्यज्ञात्सर्वहुत ऋचः सामानि जज्ञिरे।**

**छन्दांसि जज्ञिरे तस्माद्यजुस्तस्मादजायत।**

सर्वपूजनीय, सर्वशक्तिमान्, परब्रह्म परमात्मा से (ऋचः) ऋग्वेद, (यजुः) यजुर्वेद, (सामानि) सामवेद, (छन्दांसि) अथर्ववेद, ये चारों वेद उत्पन्न हुए हैं। इसलिए सब मनुष्यों को वेदोक्त रीति से जीवन जीना चाहिए।

**यस्मादृचो अपातक्षन् यजुर्यस्मादपाकषन् ।**

**सामानि यस्य लोमान्यथर्वागिरसो मुखम् स्कम्भं तं ब्रूहि कतमः स्वदेव सः।**

अर्थात् जो सर्वशक्तिमान् परमेश्वर है उसी से ऋग्वेद, यजुर्वेद, सामवेद और अथर्ववेद ये चारों वेद उत्पन्न हुए हैं। इसका रूपक अलंकार के रूप में वर्णन इस प्रकार है। ईश्वर कहता है कि अथर्ववेद मेरे मुख के समान है, सामवेद लोम के समान, यजुर्वेद हृदय के समान और ऋग्वेद मेरे प्राणों के समान है। (ब्रूहि कतमः स्वदेव सः) प्रश्न है, चारों वेद जिससे उत्पन्न हुए वह देव कौन सा है उसको तुम मुझसे कहो? इस प्रश्न का उत्तर यह है कि (स्कम्भं तं) जो सब जगत् का धरणकर्ता परमेश्वर उसका नाम स्कम्भ है। उसी को तुम वेदों का कर्ता जानो उसके अतिरिक्त और कोई दूसरा ईष्टदेव नहीं हो सकता। उसी की उपासना करने योग्य है। इस विषय में कुछ लोग ऐसा प्रश्न करते हैं कि ईश्वर निराकर उससे शब्द रूप वेद कैसे उत्पन्न हो सकते हैं?

इसका उत्तर है कि परमेश्वर सर्वशक्तिमान् है, उसमें ऐसी शंका करनी सर्वथा व्यर्थ है, क्योंकि मुख और प्राणादि साधनों के बिना भी परमेश्वर में मुख और प्राणादि के काम करने का अनन्त सामर्थ्य होने से वह उन्हें यथावत् कर सकता है। यह दोष तो हम जीव लोगों में आ सकता है कि मुखादि के बिना मुखादि का कार्य नहीं कर सकते हैं। क्योंकि हम लोग अल्प सामर्थ्य वाले हैं।

और इसमें यह दृष्टान्त भी है कि मन में मुखादि अवयव नहीं हैं। तथापि जैसे उसके भीतर प्रश्नोत्तर आदि शब्दों का उच्चारण मानस व्यापार में होता है, वैसे ही परमेश्वर में भी जानना चाहिए। और जो सम्पूर्ण सामर्थ्य वाला है जो किसी कार्य के करने में किसी का सहाय ग्रहण नहीं करता,

क्योंकि वह अपने सामर्थ्य से ही सब कार्यों को कर सकता है। जैसे हम लोग बिना सहाय से कोई काम नहीं कर सकते हैं वैसे ईश्वर नहीं है। जैसे देखो कि जब जगत् उत्पन्न नहीं हुआ था, उस समय निराकार ईश्वर ने सम्पूर्ण जगत् को बनाया, तब वेदों के रचने में क्या शा रही? जैसे वेदों में अत्यन्त सूक्ष्म विद्या की रचना ईश्वर ने की है, वैसे ही जगत् में भी माँ के गर्भ में सभी अंग-प्रत्यंगो सहित नेत्र आदि पदार्थों का अत्यन्त आश्चर्यरूप रचना को किया है तो क्या वेदों की रचना निराकार ईश्वर नहीं कर सकता?

वेदों की उत्पत्ति में कितने वर्ष हो गये हैं? एक अरब छियानवे करोड़ आठ लाख त्तिरेपन हजार एक सौ पन्द्रह अर्थात् (1960853115) वर्ष वेदों की और जगत् की उत्पत्ति की उत्पत्ति में हो गये हैं। यह कैसे निश्चय हो कि इतने ही वर्ष वेद और जगत् की उत्पत्ति में बीत गये हैं? यह जो वर्तमान सृष्टि है, इसमें सातवाँ वैवस्वत मनु चल है, इससे पूर्व छः मन्वन्तर हो चुके हैं। स्वयम्भव 1, स्वरोचिष 2, औत्तमि 3, तामस 4, रैवत 5, चाक्षुष 6, ये छः तो बीत चुके हैं और सातवाँ वैवस्वत मन्वन्तर अब चल रहा है, और इकहत्तर चतुर्युगियों का नाम मन्वन्तर रखा गया है। सो उसकी गणना इस प्रकार से है कि (1728000) सत्रह लाख, अट्ठाईस हजार वर्षों का नाम सतयुग रखा है (1296000) बारह लाख छानवे हजार वर्षों का नाम त्रेता, (864000) आठ लाख चौंसठ हजार वर्षों का नाम द्वापर और (432000) चार लाख बत्तीस हजार वर्षों का नाम कलियुग रखा है। इन चारों युगों के (4320000) तितालिस लाख बीस हजार वर्ष होते हैं, जिनका चतुर्युगी नाम है। एकहत्तर (71) चतुर्युगियों के अर्थात् (306720000) तीस करोड़, सरसठ लाख, बीस हजार वर्षों की एक मन्वन्तर संज्ञा की है और ऐसे छः मन्वन्तर मिलकर अर्थात् (1840320000) एक अरब, चौरासी करोड़, तीन लाख, बीस हजार वर्ष हुए, और सातवें मन्वन्तर के भोग में यह (28) अट्ठाईसवीं चतुर्युगी में कलियुग के (4115) चार हजार, एक सौ, पन्द्रह वर्षों का तो भोग हो चुका है और बाकी (427024) चार लाख, सत्ताईस हजार, चौबीस वर्षों का भोग होने वाला है। जानना चाहिए कि (120532115) बारह करोड़, पांच लाख बत्तीस हजार, एक सौ पन्द्रह वर्ष तो वैवस्वतमनु के भोग हो चुके हैं और (186187024) अठारह करोड़ इकसठ लाख सतासी हजार, चौबीस वर्ष भोगने के बाकी, रहे हैं। **वेद नित्य हैं** - जो शब्द, अर्थ और सम्बन्ध परमेश्वर के ज्ञान में हैं वे सब नित्य ही होते हैं, और जो हम लोगों की कल्पना से उत्पन्न होते हैं वे अनित्य होते हैं क्योंकि जिसका ज्ञान और क्रिया स्वभाव से सिद्ध और अनादि हैं उसका सब सामर्थ्य भी नित्य ही होता है। वेद भी उस ईश्वर के विद्यारूप और अनादि हैं उसका सब सामर्थ्य भी नित्य ही होता है। इससे वेद भी उसके विद्यास्वरूप होने से नित्य ही हैं क्योंकि ईश्वर की विद्या अनित्य कभी नहीं हो सकती।

अब वेदों की नित्यविचार के उपरान्त वेदों में कौन-कौन विषय किस-किस प्रकार के हैं, इसका विचार किया जाता है। वेदों में अवयवरूप विषय तो अनेक हैं, परन्तु उनमें से चार मुख्य हैं- (1) एक विज्ञान अर्थात् सब पदार्थों को यथार्थ जानना, (2) दूसरा कर्म, (3) तीसरा उपासना, और (4) चौथा ज्ञान है। 'विज्ञान' उसको कहते हैं कि जो कर्म, उपासना और ज्ञान इन तीनों से यथावत् उपयोग लेना, और परमेश्वर से लेके तृणपर्यन्त पदार्थों का साक्षाद् बोध का होना उनसे यथावत् उपयोग का करना, **इससे यह विषय इन चारों में भी प्रधान है, क्योंकि इसी में वेदों का मुख्य तात्पर्य है।** सो भी दो प्रकार का है- एक तो परमेश्वर का यथावत् ज्ञान और उसकी आज्ञा का बराबर पालन करना, और दूसरा यह है कि उसके रचे हुए सब पदार्थों के गुणों को यथावत् विचार के उनसे कार्य सिद्ध करना, अर्थात् ईश्वर ने कौन-कौन पदार्थ किस-किस प्रयोजन के लिए रचे हैं। और इन दोनों

में से भी ईश्वर का जो प्रतिपादन है सो ही प्रधान है। ज्ञान और विज्ञान मुख्य रूप से ऋग्वेद का विषय है, यजुर्वेद में कर्म तथा सामवेद का मुख्य विषय उपासना है। अथर्ववेद में तीनों विषयों का मिश्रण है इसे त्रयी विद्या भी कहते हैं। महर्षि दयानन्द के ग्रन्थ का नाम प्रमाण रूप में)

ईश्वरीय होने के कारण वेद निर्भरान्त, नित्य, सार्वभौमिक, सार्वकालिक, सर्वहितकारी व पूर्ण वैज्ञानिक ज्ञान के महान् ग्रन्थ हैं। वेद अपौरुषेय है। पवित्र ऋषियों की आत्मा में जो ईश्वरीय प्रेरणाएं सृष्टि के आदिकाल में ज्ञान के रूप में प्रकट हुईं, उसी ईश्वरीय ज्ञान को हम ऋग्वेद, यजुर्वेद, सामवेद, अथर्ववेद के रूप में जानते-मानते हैं।

व्यक्ति के ज्ञान में न्यूनता, भ्रान्ति व स्वार्थ की सम्भावना हो सकती है। परन्तु वेदों का ज्ञान पूर्ण व निर्भर है। अतः वेदों के मन्त्रों को ईश्वर का ज्ञान, उसका आदेश व निर्देश तथा अपने जीवन का कर्तव्य मानकर पूरी प्रामाणिकता के साथ हमें वेदानुकूल आचरण ही करना चाहिये।

यों तो चारों वेदों में 20416 ऋचाएं हैं, सभी मन्त्र अत्यन्त महत्वपूर्ण हैं फिर भी इतने मन्त्र सब याद नहीं कर सकते, न ही इतने मन्त्रों को समझने का सामर्थ्य सबमें है तथापि वेदों से मुख्य-2 लगभग 100 सूक्त तो अर्थ सहित सभी को याद कर लेने चाहियें। इसके साथ ही आध्यात्म विद्या के महान् ग्रन्थ उपनिषदों के कुछ अत्यन्त प्रेरणाप्रद महान् मन्त्रों या ऋचाओं को सभी साधकों को अवश्य याद करना चाहिये तथा इन मन्त्रों के अनुरूप आचरण करके अपने जीवन को तो आदर्श बनाना ही चाहिए ही साथ ही एक आदर्श राष्ट्र के निर्माण में भी एक बहुत बड़ी भूमिका निभानी चाहिए।

### उपनिषद्

प्राचीन-भारत के नभोमंडल की जाज्वल्यमान तारकावली में उपनिषद् वे सितारे हैं जिनका प्रकाश जीवन-यात्रा की घटाटोप अन्धकारपूर्ण रात्रि में हजारों सालों से बटोही का मार्ग-प्रदर्शन करता रहा है। मैं किधर जाऊं, मेरा सही रास्ता कौन-सा है, बीसियों पग-डंडियों में से किस पर चलने से मैं अपने लक्ष्य तक पहुंचूंगा -यह प्रश्न जैसे नचिकेता के हृदय में उठा, जैसे मैत्रेयी के हृदय में उठा, वैसे आज भी हर-एक युवक-युवति के हृदय में उठता है, परन्तु आज के उत्तर से नचिकेता और मैत्रेयी को भिन्न उत्तर मिला था, और वे हमसे भिन्न मार्ग पर चले थे। यह नहीं कि वे उस मार्ग पर चल नहीं सकते थे जिस पर आज का भौतिकवादी-जगत् चलता चला जा रहा है। भौतिकवादी-मार्ग पर चलने की भी उन्हें खुली छूट थी, परन्तु उन्होंने इस मार्ग को यह कहकर छोड़ दिया था- 'न वित्तेन तर्पणीयो मनुष्यः'- मनुष्य की धन-धान्य से अन्तिम तृप्ति नहीं हो सकती- 'तवैव राजन् मानुषं वित्तम्'- यह रुपया-पैसा मेरे अन्तरतम की बेचैनी को दूर नहीं कर सकता, यह अपने पास रख -'अमृतत्वस्य तु नाशास्ति वित्तेन'- वित्त से संसार के सुख-भोग मिल सकते हैं, आत्मा को जिस अमरता की तलाश है वह इससे नहीं प्राप्त होती! आत्मा की अमरता का यह सन्देश भौतिकवाद की दलदल में फंसे हुए हम लोगों के कानों में भी पड़ता है, हमारे जीवन में भी समय आता है, जब हम इधर नहीं उधर देखने लगते हैं, प्रकृति की तरफ नहीं परमात्मा की तरफ मुंह उठाकर अनित्य के स्थान में नित्य की तलाश करने लगते हैं, हम भी समझ जाते हैं- 'न वित्तेन तर्पणीयो मनुष्यः'- 'अमृतत्वस्य तु नाशास्ति वित्तेन'- परन्तु हम बहुत देर में समझते हैं, ऐसे समय समझते हैं जब इस तत्व को समझने का जीवन में हम कोई क्रियात्मक लाभ नहीं उठा सकते। कौन भौतिकवादी है जो संसार की चकाचौंध में सारी आयु गुजार देने के बाद एक दिन यह नहीं देख लेता कि यह-सब धोखा था, इसमें से कुछ भी तो टिकने वाला न था, परन्तु जब उसकी आंखें खुली, तब उसके हाथ में क्या रह गया था? इसको नित्य

मानकर उसने झूठ बोला, दुराचार किया, अत्याचार किया, खून बहाया, अबाही-तबाही मचाई, परन्तु यह सब तो एक भूल-भुलैया का गोरखधंधा था, असली वस्तु, वह वस्तु जिसकी उसे तलाश थी, जिसे वह जन्म-जन्मान्तर से ढूँढ रहा था, जो हाथ आती-आती उसके हाथ से निकल जाती थी, उसे तो वह छू तक न सका था! यह भावना हर मनुष्य के जीवन में किसी-न-किसी समय साकार बनकर खड़ी हो जाती है, अध्यात्मवादी के जीवन में बहुत पहले, भौतिकवादी के जीवन में बहुत देर बाद, परन्तु देर में या अबेर में, यह कठोर, निष्ठुर सत्य, हम मानें, न मानें, किसी का पीछा नहीं छोड़ता, नहीं छोड़ता। इस आधर-भूत सच्चाई को जिन्होंने पकड़ लिया था, उन्होंने इस सच्चाई की दिग्दिगन्त में घोषणा कर दी थी, उन्होंने ऐलान किया था- **‘इह चेदवेदीदथ सत्यमस्ति, न चेदवेदीन्महती विनष्टिः’**- अगर इसे यहां, इस जन्म में, पा लिया तो ठीक, नहीं तो महानाश ही महानाश है। ऐसी घोषणा करने वाले प्राचीन-भारत के ऋषि-मुनियों ने जिस सत्य का दर्शन किया था, इस भौतिक-संसार को सत्य मानते हुए भी इसके पीछे छिपे हुए, इसके भी प्राण, इसके भी जीवन जिस सत्यों के सत्य, जिस तत्त्वों के तत्त्व के दर्शन किये थे, उसका नाम उन्होंने ‘ब्रह्म’ रखा था, और संसार-भर का ध्यान इससे उसकी तरफ खींचने के लिए जिस विद्या को उन्होंने जन्म दिया था, उसका नाम ‘ब्रह्मविद्या’ रखा था, ‘ब्रह्मविद्या’ का प्रतिपादन करने वाले ग्रन्थों का नाम ही ‘उपनिषद्’ रखा था।

उपनिषद् के रहस्य को समझने के लिए एक बात और समझ लेनी जरूरी है। ऋषियों का कहना था कि ब्रह्म को ढूँढने के लिए कहीं दूर भटकने की जरूरत नहीं। जो-कुछ ब्रह्माण्ड में है, वही-कुछ पिंड में है। विज्ञान भी तो यही कहता है कि जो नियम परमाणु में काम कर रहे हैं, ठीक वही नियम सौर-मंडल में काम कर रहे हैं। इसी बात को उपनिषद् के ऋषि और आगे ले गये हैं। उनका कहना है कि जो नियम भौतिक में काम कर रहे हैं, वही आध्यात्मिक में काम कर रहे हैं। इस बात को प्रकट करने के लिए उपनिषद् में ‘अथाधिदैवतम्’ तथा ‘अथाध्यात्मम्’ - इन दो वाक्यों का प्रयोग किया गया है। ‘अथाधिदैवतम्’ का अभिप्राय है- देखो, ब्रह्माण्ड में क्या नियम काम कर रहे हैं; ‘अथाध्यात्मम्’ का अभिप्राय है - देखो, वही नियम पिंड में काम कर रहे हैं! अधिदैवत तथा अध्यात्म, ब्रह्मांड (MACROCOSM) तथा पिंड (MICROCOSM)- इन दोनों की एकात्मता को समझ लेना उपनिषद् के रहस्य को समझ लेना है। हमने इस एक गुरु का सहारा लेकर कठिन-से-कठिन स्थलों को बड़ी आसानी से खुलते देखा है, और यह अनुभव किया है कि इस तत्त्व को गाँठ बाँध लिया जाय, तो उपनिषद् की कोई बात उलझी नहीं रहती।

जैसे भौतिकवादी प्रकृति तथा शरीर को यथार्थ समझता है, वैसे उपनिषद् का ऋषि ब्रह्म तथा आत्मा को यथार्थ समझता है, उपनिषद् का प्रतिपाद्य विषय ब्रह्म का ‘एकत्व’ या ‘आत्म-तत्त्व’ है। उपनिषद् के ऋषि का कथन है कि यह युक्ति से सिद्ध करने की जरूरत नहीं कि संसार टिकनेवाली वस्तु नहीं है, यह तो हम सब का अनुभव है कि शरीर में से जब प्राण निकलने लगता है, तब आँख, नाक, कान सब इन्द्रियाँ भागने लगती हैं, फिर हम इसमें क्यों उलझे रहें, उस आत्म-तत्त्व को पाने का यत्न क्यों न करें जिसके कारण यह सब-कुछ है, और जिसके बिना यह सब-कुछ रहता हुआ भी नहीं रहता, होता हुआ भी क्षण भर में नहीं हो जाता है? यह विचार उपनिषद् के पृष्ठ-पृष्ठ पर, पंक्ति-पंक्ति पर अंकित है। यही उपनिषद् का प्रतिपाद्य विषय है। **उपनिषद् की दृष्टि है भौतिक उन्नति गौण है, आध्यात्मिक उन्नत मुख्य या सर्वोच्च है। भौतिक समृद्धि व संसाधन ये साधन है। साध्य आत्मबोध निर्वाण मोक्ष या जीवन की पूर्णता है।**

## 1.5 षड्दर्शनों में योग का वर्णन

जब से मनुष्य का इस धरा-धाम पर प्रादुर्भाव हुआ तभी से उसने सोचना आरम्भ किया। मैं कौन हूँ? कहाँ से आया हूँ, मेरे जीवन का उद्देश्य क्या है? यह संसार क्या है? इस संसार से मनुष्य का छुटकारा कैसे हो सकता है? यह सृष्टि कैसे उत्पन्न हुई? इस सृष्टि का स्रष्टा कौन है? सुख की प्राप्ति कैसे हो सकती है? परमात्मा की उपलब्धि कैसे हो सकती है? आत्मा, परमात्मा और प्रकृति का परस्पर क्या सम्बन्ध है? ये और इस प्रकार के न जाने कितने प्रश्न उसके हृदय और मस्तिष्क में चक्कर काटते रहे। तत्त्वदर्शियों के मत में मनुष्य को इन विषयों का तत्त्वज्ञान हो सकता है। इसी तत्त्वज्ञान को भारतीय मनीषियों, चिन्तकों और विचारकों ने 'दर्शन' की संज्ञा प्रदान की है। तत्त्वज्ञान होने पर कर्म मनुष्य को बन्धन में नहीं डालते। तत्त्वज्ञान मनुष्य को कर्म-बन्धन से छुड़ा, प्रकृति और पुरुष का विवेक कराकर मानव-जीवन के चरम लक्ष्य-मोक्ष तक पहुँचा देता है।

व्युत्पत्ति-शास्त्रा के अनुसार दर्शन का अर्थ है -

**दृश्यतेनेन इति दर्शनम्** जिसके द्वारा देखा जाए। क्या देखा जाए? वस्तु का तात्त्विक स्वरूप। इस जगत् का सच्चा स्वरूप क्या है? यह जड़ है या चेतन? इस संसार में हमारा कर्तव्य क्या है? जीवन को श्रेष्ठ, सुन्दर और सुखी बनाने के साधन क्या हैं? हम कौन हैं? परमात्मा की प्राप्ति कैसे हो सकती है? इस प्रकार के प्रश्नों का उत्तर देना दर्शनों का कार्य है।

पाश्चात्य विचारधारा वाले दर्शन के लिए फिलॉसफी (Philosophy) शब्द का प्रयोग करते हैं। फिलॉसफी शब्द दो ग्रीक शब्दों के मेल से बना है- फिलॉस+सोपफया। फिलॉस का अर्थ है प्रेम, अनुराग और सोफिया का अर्थ है 'विद्या'। इस प्रकार इस शब्द का अर्थ हुआ विद्या का प्रेम  $\frac{3}{4}$  विद्यानुराग। आरम्भ में फिलॉसफी में विज्ञान का भी समावेश था, परन्तु पाश्चात्य देशों में दर्शन और विज्ञान का पार्थक्य स्पष्ट कर दिया गया है।

### भारतीय दर्शनों की कुछ विशेषताएँ

भारतीय दर्शनों की सबसे बड़ी विशेषता उनका व्यावहारिक पक्ष है। उनका उद्देश्य है नाना प्रकार के दुःखों से पीड़ित मनुष्यों को राग-द्वेष और अविद्या से छुड़ाकर मोक्ष यथार्थ ज्ञान व तदरूप आचरण की प्राप्ति करा देना।

भारतीय दर्शन की दूसरी विशेषता है आशावाद। दुःखमय वर्तमान से असन्तोष हुए बिना सुखमय भविष्य की कल्पना दुराशामात्रा ही है। इस जगत् पर दृष्टिपात करने पर विवेकीजन इस निष्कर्ष पर पहुँचते हैं कि मिथ्याज्ञान से उत्पन्न होता है रागद्वेष और रागद्वेषयुक्त प्रवृत्ति ही हमारे समस्त दुःखों का कारण है, तथा विवेक पूर्ण विद्यायुक्त जीवन की समस्त दुःखों का समाधान है। इस दुःख का कारण दृष्टा और दृश्य का संयोग है, इस दुःख को दूर करना है और दुःख को दूर करने के लिए मार्ग खोजना है। इस प्रकार भारतीय दर्शन वर्तमान दशा से असन्तोष प्रकट कर उसके सुधारने का प्रयत्न करता है।

भारतीय दर्शन की तीसरी विशेषता है- नैतिकव्यवस्था में विश्वास। मनुष्य जो कर्म करता है, उनका लोप नहीं होता अपितु उन कर्मों से एक 'अपूर्व' की सृष्टि होती है। यही अपूर्व फलोत्पत्ति का प्रधान कारण है। न्याय-वैशेषिक में इसी 'अपूर्व' को अदृष्ट की संज्ञा दी गई है।

भारतीय दर्शन की चौथी विशेषता है- कर्मसिद्धान्त। मनुष्य जो भी कर्म करता है, उसका नाश कभी नहीं होता तथा जिस फल को हम भोग रहे हैं। वह पूर्व जन्म में किये हुए कर्म का ही फल

है। कर्म-सिद्धान्त को स्वीकार कर मनुष्य जहाँ एक ओर घोर पाप करने से बच जाता है, वहाँ दूसरी ओर शुभ कर्मों के अनुष्ठान से अपने आगामी जीवन को उच्च एवं महान् बना सकता है।

भारतीय दर्शन की पाँचवीं विशेषता है - मोक्षमार्ग का निर्देश। संसार में बन्धन का कारण है अविद्या। अविद्या से बन्धन होता है और ज्ञान से मुक्ति। जीवन-यापन के दो मार्ग हैं- प्रेय और श्रेय। विवेकपूर्वक सांसारिक सुखों का उपभोग यह प्रेय है तथा इस भौतिक सुख से भी अन्ततः विवेक के साथ वैराग्य होने पर अनासक्त होकर आत्मिक सुख-शान्ति व जीवन की पूर्णता की ओर बढ़ना श्रेय है। श्रेय मार्ग मनुष्य के मंगल का मूल है। दर्शनकार इस मंगल-मार्ग पर आरूढ़ होने के लिए यम-नियम आदि अष्टांग योग का विधान करते हैं। मनुष्य को जैसे भी हो इस संसार के उच्छेद के लिए, त्रिविध तापों से छूटने के लिए, ब्रह्म की प्राप्ति के लिए महान् पुरुषार्थ करना चाहिए।

### दर्शनों का काल

दर्शन कब लिखे गये, इस प्रश्न का उत्तर देना कठिन है। दर्शनकारों ने इस विषय में कोई लिखित प्रमाण नहीं छोड़ा है। परन्तु एक बात सुनिश्चित है कि सभी दर्शन ऋषियों द्वारा प्रणीत हैं और ऋषियों का युग महाभारत तक अविच्छिन्न रहा है। अतः दर्शन महाभारत से पूर्व और महाभारत-काल के आस-पास लिखे गये ऐसा अनुमान है। इस प्रकार दर्शनों का समय आज से कम-से-कम पाँच सहस्रवर्ष पूर्व है। पाश्चात्य लेखकों द्वारा निर्दिष्ट काल सर्वथा भ्रामक, तथ्यों से दूर और युक्तिशून्य है। दर्शन छः हैं और इनमें दो-दो दर्शनों का युगल है। सांख्य व योग दर्शन, वैशेषिक व न्याय दर्शन, वेदान्त व मीमांसा दर्शन।

### सांख्यदर्शन

सांख्यदर्शन के प्रणेता महर्षि कपिल हैं। इस दर्शन के प्रारम्भ में ही मोक्ष, जो कि मनुष्य का सर्वोत्कृष्ट लक्ष्य है, का प्रतिपादन करते हुए कहते हैं- **अथ त्रिविध दुःखात्यन्तनिवृत्तिरत्यन्तपुरुषार्थः।** अर्थात् आदि भौतिक, आधिदैविक तथा आध्यात्मिक तीन प्रकार के दुःखों से अतिशय मुक्ति ही पुरुष का परम प्रयोजन है। योग दर्शन के अनुसार भोग और अपवर्ग के प्राप्त करना मानव जीवन का लक्ष्य है। सांख्य मोक्ष शास्त्र है अतः प्रथम सूत्र में ही अपवर्ग का उल्लेख महर्षि कपिल ने किया है। जिस मोक्ष का प्रतिपादन करने के लिए इस शास्त्र का प्रारम्भ किया जा रहा है, उसका स्वरूप क्या है, सूत्रकार ने अतिसंक्षेप में उसका निर्देश किया- 'त्रिविध दुःखात्यन्तनिवृत्तिः' तीन प्रकार के दुःखों से अतिशय छूट जाना। संसार में हम दुःखों से छूटने के लिए धन आदि अनेक उपायों का प्रयोग करते हैं, थोड़े बहुत समय के लिए हम किसी एक दुःख से छुटकारा पाते भी हैं, पर फिर हमें शीघ्र अन्य दुःखसमूह आ घेरता है, किसी एक दुःखनिवृत्ति के काल में भी अन्य दुःख आते रहते हैं। इस प्रकार सांसारिक साधनों के द्वारा न तो हमारे दुःख अधिक समय के लिए छूट पाते हैं और न उतने काल में नैरन्तर्य की स्थिति आ पाती, क्योंकि जितने समय के लिए कोई कष्ट दूर होता है, उसके अन्तराल में अन्य कष्ट आ उपस्थित होते हैं। अतएव इन अवस्थाओं को परमपुरुषार्थ, मोक्ष या अपवर्ग नहीं कहा जा सकता। मोक्ष की अवस्था वही है, जहाँ तीनों प्रकार के दुःखों की अधिकाधिक समय के लिए निवृत्ति हो जाय और उसमें नैरन्तर्य की अवस्था बनी रहे। अभिप्राय यह है कि उतने समय में किसी प्रकार के दुःख का अस्तित्व न रहना चाहिये।

दुःख के समस्त प्रकारों का तीन वर्ग में समावेश किया गया है। आध्यात्मिक, आधिभौतिक तथा आधिदैविक। आध्यात्मिक दुःख वह है, जो अपने आन्तरिक कारणों से उत्पन्न होता है। यह दो प्रकार का है, एक शारीरिक दूसरा मानस। शरीर के वात, पित्त कफ आदि की विषमता से अथवा

आहार, विहार आदि के वैषम्य से जो दुःख उत्पन्न हो जाता है, वह 'आध्यात्मिक शारीर' दुःख कहा जाता है, तथा जो काम, क्रोध, इर्ष्या, द्वेष, राग आदि मनोविकारों के कारण दुःख उत्पन्न होता है, उसे 'आध्यात्मिक मानस' दुःख कहते हैं। आधिभौतिक वह दुःख है, जो अन्य भूतों अर्थात् प्राणियों के द्वारा हमें प्राप्त होता है। सांप, बिच्छू आदि के काटने से, अन्य हिंसक प्राणियों द्वारा आघात पहुंचाने से, किसी के मारने पीटने अथवा कटु वाक्य कहने से, इसी ढंग की किसी भी रीति से होने वाला दुःख इस वर्ग में आता है। आधिदैविक दुःख वह है, जो वर्षा, आतप, हिमपात, विद्युत्पात भूकम्प तथा वायु आदि जनित उत्पातों के कारण उत्पन्न होता है।

इन तीनों प्रकार के दुःखों की अत्यन्त निवृत्ति अथवा आत्मा का इन दुःखों से अलग हो जाना अत्यन्तपुरुषार्थ अर्थात् मोक्ष कहा जाता है, उसके प्रतिपादक शास्त्र का प्रारम्भ करते हैं।

चिकित्साशास्त्र के समान यह मोक्षशास्त्र भी चतुर्व्यूह होता है। चिकित्सा शास्त्र में जैसे रोग, रोग का निदान, आरोग्य तथा आरोग्य के हेतु-भैषज्य आदि का प्रतिपादन होकर शास्त्र की पूर्णता होती है, इसी प्रकार मोक्षशास्त्र में हेय, हेयहेतु, हान तथा हानोपाय इन चार समूहों का प्रतिपादन होता है। दुःख 'हेय' है, अर्थात् त्याज्य, जिससे हम छुटकारा चाहते हैं। अविवेक 'हेयहेतु' है, सांख्यशास्त्र में, आत्मा के दुःख का कारण 'अविवेक' बताया गया है, चेतन और अचेतन के भेद का साक्षात् ज्ञात न होना अविवेक है। जब तक प्रकृति-पुरुष के भेद का साक्षात्कार या ज्ञान नहीं हो जाता, तब तक आत्मा दुःख भोगा करता है। दुःख की अत्यन्त निवृत्ति ही 'हान' है। इस प्रकार मोक्ष का अपर नाम हान होता है। इसका उपाय है- विवेकख्याति, अर्थात् प्रकृति-पुरुष के भेद का शास्त्र। प्रथम सूत्र में 'हेय' और 'हान' इन दो व्यूहों का संक्षेप से निर्देश किया गया है। अब 'हानोपाय' अर्थात् मोक्ष के साधनों का प्रतिपादन करना है, जो शास्त्रारम्भ का मुख्य प्रयोजन है।

सांख्य के अनुसार तत्त्व पच्चीस है- प्रकृति, महत्तत्त्व, आहार, पंच तन्मात्राएं, एकादश इन्द्रियाँ, पंच महाभूत और पुरुष।

सांख्य का एक प्रमुख सिद्धान्त है- 'सत्कार्यवाद' अर्थात् जो कुछ इस जगत् में है वह सदा से है, और जो नहीं है वह कभी नहीं होता। इसके दो रूप हैं परिणामवाद और विवर्तवाद।

सत्त्व, रज और तम- इन तीन गुणों की साम्यावस्था का नाम प्रकृति है। प्रकृति और पुरुष के संयोग से सृष्टि का निर्माण होता है।

प्रकृति और पुरुष का संयोग अन्धे और लंगड़े का संयोग है। दोनों मिलकर रास्ता तय करते हैं। प्रकृति भोग्या और पुरुष भोक्ता है। परस्परापेक्षा रखने वाले इस प्रकृति व पुरुष के द्वारा सृष्टि का क्रम चलता रहता है।

## 1.6 योग दर्शन में योग का वर्णन

योगदर्शन महर्षि पतंजलि की रचना है। इस ग्रन्थ में चार पाद हैं। सूत्रों की संख्या 194 है। आकार की दृष्टि से यह दर्शनों में सबसे छोटा है परन्तु महत्त्व की दृष्टि से सब दर्शनों में महान है।

योग शब्द के अनेक अर्थ हैं। युजिर्-योगे तथा 'युज्-समाधौ' धतु से योग शब्द सिद्ध होता है। जिसका अर्थ है जुड़ना या समाधि को प्राप्त करना। अर्थात् आत्मा का परमात्मा के साथ जुड़ना या असम्प्रज्ञात समाधि को प्राप्त करना। समाधि को प्राप्त करने के लिए अभ्यास और वैराग्य का प्रबल साधन के रूप में महर्षि पतंजलि ने निर्देश दिया है। अलग-अलग साधकों की चित्त की स्थिति के अनुसार योगदर्शन के चारों पादों में अलग-अलग विधि से समाधि को प्राप्त करने के उपाय महर्षि



पतंजलि ने निर्देशित किये हैं, किन्तु सभी विधाओं का गन्तव्य अविद्या का नाश, संस्कारों को दग्धबीज करके भोग व अपवर्ग को प्राप्त करना है।

**योगशास्त्र के चार व्यूह** - जिस प्रकार चिकित्साशास्त्र में रोग, रोगहेतु, आरोग्य और आरोग्य के उपाय (औषध) ये चार व्यूह हैं, इसी प्रकार योगशास्त्र में संसार, संसार हेतु, मोक्ष और मोक्षोपाय- ये चार व्यूह माने जाते हैं। दुःखमय संसार हेतु है। प्रकृति का संयोग दुःखमय संसार का हेतु है। प्रकृति के संयोग की आत्यान्तिक निवृत्ति ही मोक्ष है और उसका उपाय है- सम्यग् दर्शन या विवेक ख्याति है। क्लेशों से मुक्ति पाने और चित्त को समाहित करने के लिए योग के आठ अंगों का अभ्यास करना आवश्यक है।

साधना की विभिन्न पद्धतियों में पतंजलि का अटांगयोग सार्वभौमिक, सार्वदेशिक, सार्वकालिक, प्रामाणिक व वैज्ञानिक माना जाता है, जिसके आठ अंग निम्न हैं।

1. **यम**-का अर्थ है संयम। यम पाँच हैं- अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह।
2. **नियम**- भी पाँच हैं- 1. शौच-आन्तरिक और बाह्य शुद्धि 2. सन्तोष, 3. तप, 4. स्वाध्याय और 5. ईश्वरप्रणिध्यान
3. **आसन**-स्थिरता और सुखपूर्वक एक ही स्थिति में बहुत देर तक बैठने का नाम आसन है। ध्यान के लिए सिद्ध, पद्म, सुख, स्वस्तिक आदि अनेक आसन हैं।
4. **प्राणायाम**-श्वास और प्रश्वास की गति के विच्छेद का नाम अर्थात् वास, प्रश्वास की गति के सामान्य प्रवाह को रोककर विशेष गति में आने का नाम प्राणायाम है।
5. **प्रत्याहार**- इन्द्रियों को रूप, रस आदि अपने-अपने विषयों से हटाकर अन्तर्मुखी करने का नाम प्रत्याहार है।
6. **धरणा**-चित्त को नाभिचक्र, आज्ञाचक्र आदि किसी स्थान में स्थिर कर देना धरणा है।
7. **ध्यान**- किसी स्थान में ध्येय वस्तु का ज्ञान जब तेलधारावत् एक प्रवाह में संलग्न होता है, तब उसे ध्यान कहते हैं। ध्यान में ध्यान, ध्येय और ध्याता का पृथक्-पृथक् भान होता है।
8. **समाधि**- जब ध्यान ही ध्येय के आकार में भासित हो और अपने स्वरूप को छोड़ दे तो वही समाधि है। समाधि में ध्यान और ध्याता का भान नहीं होता, केवल ध्येय रहता है।

**योगदर्शन में ईश्वर**- क्लेश, कर्म, कमोरं के फल और उनसे उत्पन्न वासनाओं से असंपृष्ट एक विशेष प्रकार के पुरुष को ईश्वर कहते हैं। उसका सर्वश्रेष्ठ नाम प्रणव  $\frac{3}{4}$  ओम् है। ओम् के अर्थसहित जप से अपने स्वरूप का साक्षात्कार और योग के विघ्नों का नाश होता है।

**योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः** चित्त की वृत्ति के पार जब आत्मा अपने नित्य शुद्ध, बुद्ध, मुक्त स्वभाव में या यूँ कहें अपने पूर्ण सुखमय, पूर्ण ज्ञानमय, आनन्दमय एवं शान्तिमय स्वरूप में अवस्थित हो जाता है तब योग होता है। योगी अपने स्वरूप को उपलब्ध करके या भगवान् के साथ एकत्व स्थापित करके भगवान् के दिव्यज्ञान, दिव्यसुख व दिव्य सामर्थ्य से युक्त होकर दिव्य सुख, शान्ति व समृद्धि को उपलब्ध होकर दिव्य जीवन जीता है व समष्टि में भी दिव्यता व शुभ की प्रतिष्ठा करता है।

**न्यायदर्शन**

न्यायदर्शन के प्रणेता महर्षि गौतम हैं। 'न्याय' शब्द का प्रयोग अनेक अर्थों में होता है परन्तु दार्शनिक साहित्य में 'न्याय' का अर्थ है - नीयते प्राप्यते विवक्षितार्थसिद्धिरनेन इति न्यायः। नीयन्ते येन सत्यं प्रति इति-न्यायम्। दृश्यते अनने अस्मिन् वा इति-दर्शनम्। अर्थात् जो हमें

सत्य की ओर ले जाता है या सत्य का दर्शन कराता है वह न्यायदर्शन है। न्यायदर्शन को प्रमाण प्रधान शास्त्रा भी कहा जाता है। **प्रमाणैरर्थपरीक्षणमिति न्यायः** प्रमाणों के द्वारा अर्थ का परीक्षण जिसमें किया जाता है वह न्यायदर्शन है। न्यायदर्शन को आन्वीक्षिकी विद्या भी कहते हैं। **प्रत्यक्षागमाभ्यामीक्षितस्याडन्वीक्षणमन्वीक्षा।** बिना प्रमाण के सामान्य रूप से जो ज्ञान हो रहा था, उसे प्रत्यक्ष या आगमादि प्रमाणों से गहराई से ठीक-ठीक जानना आन्वीक्षिकी विद्या है। **प्रदीपः सर्वविद्यानामुपायः सर्वकर्मणाम्। आश्रयः सर्वध्माणां विद्योद्देशे प्रकीर्तिता।**

यह श्लोक न्याय दर्शन के लिए कहना बिल्कुल सटीक लगता है। न्यायदर्शन के प्रणेता महर्षि गौतम है। यह उनका गोत्र नाम है उनका निज नाम मेधातिथी माना जाता है। उन्हें अक्षपाद भी कहते हैं अर्थात् पैर में हैं आंखें जिसकी, अर्थात् वे बहुत जागरूकता से देख-देखकर जो एक-एक कदम रखते हैं। गौतम का अर्थ है **गोभिः ध्वस्तो तमः यस्य-** कुशल इन्द्रियों के द्वारा ध्वस्त हो गया है तमस् जिसका। न्यायकार का समय लगभग 500 ई. पूर्व रहा होगा ऐसा विद्वानों का मानना है, कुछ लोग इसे अति प्राचीन रामायण आदि से पूर्व का भी मानते हैं, रावण ने न्याय दर्शन पढ़ा हुआ था, ऐसा मानना है। लेकिन ज्यादातर विद्वानों के मत से पाणिनी ऋषि के समकालीन रहे होंगे ऐसा प्रतीत होता है चूँकि पाणिनी का काल भी लगभग 500 ई. पूर्व. माना जाता है। इसके भाष्यकार वात्स्यायन मुनि इनसे लगभग सौ वर्ष बाद माने जाते हैं। कुछ लोग चाणक्य को ही वात्स्यायन मानते हैं किन्तु यह विचारणीय है। उनका काल मौर्य काल मानते हैं। समस्त आस्तिक दर्शनों की भांति न्यायदर्शन का परम प्रयोजन अपवर्ग या मोक्ष ही है। यह बात सूत्राकार ने प्रथम सूत्रा में ही स्पष्ट कर दी है।

**प्रमाणप्रमेयसंशयप्रयोजनदृष्टान्तसिद्धान्तावयवतर्कनिर्णयवादजल्पवितण्डाहेत्वाभा**

**सच्छलजातिनिग्रहस्थानानां तत्त्वज्ञानान्निश्रेःयसः।** (न्यायदर्शन-1.1) अर्थात् इन 16 पदार्थों के तत्त्वज्ञान से निश्रेःयस या अपवर्ग की प्राप्ति होती है और उस अपवर्ग का उपाय भी दूसरे ही सूत्रा में बता दिया। **दुःखजन्मप्रवृत्तिदोषमिथ्याज्ञानानां ज्ञानाम्-उत्तरोत्तापाये तदनन्तरापायादपवर्गः।** (न्यायदर्शन-1.2) जिस प्रकार वैद्यकशास्त्रा व योगदर्शन 4 स्तम्भ वाले हैं- 1. रोग, 2. रोग का कारण, 3. आरोग्य, 4. आरोग्य का उपाय। हेय, हेयहेतुः, हान, हानोपाय। उसी प्रकार न्याय दर्शन में भी प्रमेयों को चतुर्विध विभाजन किया है। दुःख, दुःख का हेतु अपवर्ग, अपवर्ग का उपाय। 1. दुःख, 2. दुःख का हेतु- सकाम कर्म और दोष (राग, द्वेष, मोह की त्रिराशि) 3. अपवर्ग- जो हमारा अधिगन्तव्य है। 4. अपवर्ग का उपाय - तत्त्वज्ञान- **सतश्च सद्भावो-सतश्चासद्भावः।** न्यायकार की शैली इस प्रकार है- पहले उद्देश, लक्षण और फिर परीक्षा। **विविध चा-स्य शास्त्रास्य प्रवृत्तिः।** 1. पदार्थ का अभिधेय मात्रा बताना- उद्देश। 2. उसका दूसरों से व्यवच्छेदक धर्म बताना- लक्षण। 3. वह यथालक्षण उपन्न है या नहीं, इसका अवधारण करना- परीक्षा। न्यायदर्शन पढ़ने से अवैदिक लोगों के बौद्धिक आक्रमणों से हमें सुरक्षित रखने में न्यायदर्शन की अहम् भूमिका रही है। न्यायकार कम शब्दों में अपने गम्भीर गन्तव्य को प्रकट कर देते हैं और कई जगह तो भाषा इतना सरल है कि बिना भाष्य के ही अर्थ स्पष्ट हो जाता है। न्यायदर्शन की शैली अत्यन्त मोहक व सारगर्भित है। अध्यायों व कों में इसकी रचना हुई है। इसमें पाँच अध्याय, 10 अधिक 84 प्रकरण तथा 528 सूत्रा हैं। प्रथम अध्याय में 16 पदार्थों के उद्देश, लक्षण तथा प्रयोजन दृष्टान्त, सिद्धान्त, तर्क, अवयव, निर्णय, वाद, जल्प, वितण्डा हेत्वाभास और छल की परीक्षा हो गई। द्वितीय अध्याय में संशय और प्रमाणों की विस्तृत परीक्षा की गई है। तृतीयाध्याय में आत्मा, शरीर, इन्द्रिय, अर्थ बुद्धि और मन की विस्तार से परीक्षा हुई। चतुर्थाध्याय में प्रवृत्ति, दोष, प्रेत्यभाव, फल, दुःख और अपवर्ग की परीक्षा बहुत ही रुचिकर

लगी। पांचवें अध्याय में 24 जाति, 22 निग्रह स्थानों की विस्तृत व्याख्या हुई। इस प्रकार यह न्यायदर्शन का संक्षिप्त वर्णन है।

### वैशेषिकदर्शन

वैशेषिक का अर्थ है विशेष पदार्थमधिकृत्य शास्त्रां वैशेषिकम्। वैशेषिक दर्शन के प्रणेता महर्षि कणाद हैं। उनका अपना सांसारिक नाम चाहे जो रहा हो किन्तु कृषक जब अपने खेतों से फसल काटकर ले जाते हैं, तब उससे झड़े हुए अन्न के कण (दाने) जो खेत में पड़े रह जाते थे उनको बीन कर यह ऋषि इकट्ठा कर लेता और उसी से अपना जीवन निर्वाह करता था। 'कणानां अत्ति' इति कणादा जो कणों को खाकर अपना गुजारा करता हो उसे कणाद कहते हैं। हमारे ऋषि ऐसे ही अपरिग्रही प्रवृत्ति के होते थे जैसे पिप्लाद आदि। षड्दर्शनों में दो-दो दर्शनों का युगल है सांख्य और योग, न्याय-वैशेषिक, पूर्वमीमांसा व वेदान्त (उत्तर मीमांसा)। सांख्य और योग दर्शन में जहाँ पुरुष और प्रकृति जैसे सूक्ष्म विषय का विश्लेषण कर, संसार की अतिसूक्ष्मता से हमारा परिचय ऋषि कराते हैं तो वहीं, न्याय व वैशेषिक दर्शन में पदार्थ के स्थूल स्वरूप से प्रारम्भ करके सूक्ष्मता तक पहुँचते हैं, लेकिन लक्ष्य सभी दर्शनों का एक ही है, मनुष्य का स्थूल व सूक्ष्म अस्तित्व से परिचय करवाकर उसे समस्त दुःखों से मुक्त कराकर अपवर्ग तक पहुँचाना दर्शनों का आपस में कोई अन्तर्विरोध भी नहीं है उदाहरणार्थ- सांख्य क्योंकि इन्द्रियों की सूक्ष्मशक्ति का वर्णन कर रहा है इसलिए वह इन्द्रियों को अभौतिक मान रहा है लेकिन न्याय और वैशेषिक इन्द्रियों के स्थूल स्वरूप व धर्मों का वर्णन कर रहा है अतः इन्द्रियों को भौतिक कह रहा है। न्याय और वैशेषिक को एक दूसरे का समान शास्त्र कहा जाता है क्योंकि ये दोनों किसी समान अर्थ का उपपादन करने में एक-दूसरे के सहायक हैं। वैशेषिक दर्शन का प्रथम व द्वितीय सूत्र- “अथातो धर्म. व्याख्यास्यामः”। (वैशेषिक-1.1)

तथा यतोऽभ्युदयनिःश्रेयससिद्धिः स धर्मः। (वैशेषिक-1.2)

यहाँ 'धर्म' शब्द का अर्थ कणाद ऋषि ने तटस्थलक्षण किया है, न कि स्वरूपलक्षण। अर्थात् यहाँ धर्म से धृति-क्षमा आदि मनुस्मृति वाला अर्थ न करके धर्म शब्द का अर्थ द्रव्य, गुण, कर्म, सामान्य, विशेष और समवाय इन छह पदार्थों के धर्म वा विशेषताएँ बताने से हैं। इन्द्रियार्थसन्निकर्षजन्य ज्ञान की अनुभूति का विश्लेषण यह न्याय का विषय है, तो उस विश्लेषण से प्राप्त जगत् पदार्थों से सम्बंधित ज्ञान वैशेषिक दर्शन का विषय है। न्याय दर्शन प्रमाणों का प्रपंच है तो वैशेषिक पदार्थ तथा तद्गुणों वि विशदीकरण है। संक्षेप में कहें तो महर्षि कणाद की प्रतिज्ञा है कि जगत् के पदार्थों के धर्मों का विवेचन कर उनके स्वरूप का निश्चयीकरण करना।

कोई भी दर्शनकार या लेखक अपने विषय के मूल स्वरूप को ग्रन्थ के प्रारम्भ के चार-पाँच सूत्रों में ही अभिव्यक्त कर देता है बाद में तो उस विषय का विस्तार मात्रा होता है जैसे-

योगश्चित्तवृत्ति निरोधः (योगदर्शन-1.2)

अथ त्रिविधदुःखात्यन्तनिवृत्तिरत्यन्त पुरुषार्थः। (सांख्यदर्शन-1.1)

प्रमाणप्रमेयसंशयप्रयोजनदृष्टान्तसिद्धान्तावयवतर्कनिर्णयवादजल्पवितण्डाहेत्वा

भासच्छलजातिनिग्रहस्थानानां तत्त्वज्ञानान्निःश्रेयसाधिगमः। (न्यायदर्शन-1.1)

दुःखजन्मप्रवृत्तिदोषमिथ्याज्ञानानामुत्तरापाये तदनन्तरापायादपवर्गः। (न्यायदर्शन-1.2) आगे

तो पूरे शास्त्र में इन सूत्रों का विस्तार ही है वैसे ही वैशेषिक का द्वितीय सूत्र यतोऽभ्युदयनिःश्रेयससिद्धिः स धर्मः। इस सूत्र का विस्तार ही है सारा वैशेषिक दर्शन। अभ्युदय का तात्पर्य अपने वर्तमान जीवन में विवधि भौतिक साधनों के आधार पर अपनी सुख-सुविधाओं की उपलब्धि करना

है। वर्तमान जीवन के सुख की उपेक्षा करके जन्म-जन्मान्तरों के स्वर्गादि सुख के लिए अनुष्ठान करना भी ऐहिक साधनों के बिना सम्भव नहीं। पदार्थों की यथार्थता को जानकर उनके अपेक्षित उपयोग के अतिरिक्त अभ्युदय अन्य कुछ नहीं है। आज भौतिकतत्वों के यथार्थरूप को जानकर वैज्ञानिक वर्ग ने ऐहिक सुख-सुविधाओं व समृद्धि को बहुत बड़ा विस्तार दे दिया है, यही तो है कणाद के अभ्युदय का वास्तविक अर्थ है।

लेकिन जो द्रव्यादि पदार्थ यथार्थरूप में हमारी विविध सांसारिक सुख-सुविधाओं के जनक होते हैं, वे सब अपने स्वरूप में नश्वर हैं, इन पदार्थों की ऐसी यथार्थता को समझकर विवेकशील आत्मा अपने वास्तविक स्वरूप को पहचानने की ओर आकृष्ट होता है, वह देखता है ये सब पदार्थ नश्वर व परिणामशील हैं, आत्मतत्त्व इनसे परे है, इन पदार्थों का ऐसा वास्तविक ज्ञान आत्मा को निःश्रेयस के मार्ग की ओर प्रवृत्त करता है। इन्द्रियग्राम बड़ा बलवान है, विषयों की ओर इसका नैसर्गिक प्रवाह है, किन्तु इनका सदुपयोग करते हुए निःश्रेयस के मार्ग पर आगे बढ़ना, यह महर्षि कणाद का अभीष्ट है।

विशेष (पृथिव्यादि परम सूक्ष्म भूततत्त्वों का नाम विशेष है) नामक पदार्थ को मूल मानकर प्रवृत्त होने के कारण इस शास्त्र का नाम वैशेषिक है। वैशेषिक दर्शन में पदार्थ छह हैं - द्रव्य, गुण, कर्म, सामान्य, विशेष और समवाय। द्रव्य नौ हैं - पृथिवी, जल, तेज, वायु, आकाश, काल, दिशा, आत्मा और मन। गुण चौबीस हैं - स्पर्श, रस, रूप, गन्ध, शब्द, संख्या, विभाग, संयोग, परिमाण, पार्थक्य, परत्व, बुद्धि, सुख, दुःख, इच्छा द्वेष, धर्म, अधर्म, प्रयत्न, संस्कार, स्नेह, गुरुत्व और द्रवत्वा कर्म पाँच प्रकार के होते हैं - उत्क्षेपण, अवक्षेपण, आकुंचन, प्रसारण और गमना।

### पूर्व मीमांसा दर्शन

मीमांसा दर्शन के प्रवर्तक महर्षि जैमिनी हैं। इस ग्रन्थ में बारह अध्याय हैं। सूत्रों की संख्या 2731 है, आकार की दृष्टि से यह दर्शन सबसे बड़ा है, इस दर्शन का जिज्ञास्य विषय धर्म है। अथातो धर्मजिज्ञासा (मीमांसा-1.1) आओ अब हम अभ्युदय ओर निःश्रेयस के प्रतिपादक धर्म के मर्म को समझते हैं। धर्म का ज्ञान वेदाध्ययन से होता है क्योंकि धर्म के विषय में केवल वेद ही पूर्ण व मूल प्रमाण है। धर्म अथवा वेद विषयक विचार को मीमांसा कहते हैं। इस दर्शन में वेदार्थ का विचार होने से इसे मीमांसा दर्शन कहते हैं। इस दर्शन में यज्ञों की दार्शनिक दृष्टि से व्याख्या की गयी है। मीमांसा दर्शन के मुख्य तीन भाग हैं। प्रथम भाग में ज्ञानोपलब्धि के मुख्य साधनों पर विचार है। दूसरे भाग में अध्यात्म-विवेचन है और तीसरे भाग में कर्तव्याकर्तव्य की समीक्षा है।

**ज्ञानोपलब्धि के साधन-** मीमांसा के अनुसार ज्ञानोपलब्धि के साधन निम्न हैं -μ

1. प्रत्यक्ष 2. अनुमान 3. उपमान 4. शब्द 5. अर्थापत्ति 6. अनुपब्धि। यह दर्शन इस जगत के अतिरिक्त आत्मा की सत्ता को भी स्थिर और नित्य मानता है शरीर के नष्ट होने पर भी आत्मा नष्ट नहीं होता, अपितु अपने कर्मों के अनुसार शरीर धारण करता रहता है। आत्मार्ये ही बन्धन में आती हैं और उन्हीं का मोक्ष होता है। कर्तव्य अकर्तव्य का निर्णय भी हमें इस दर्शन से ज्ञात होता है। हमें कर्तव्य को कर्तव्य की दृष्टि से करना है क्योंकि वेद ने उसकी आज्ञा ही है। हमें पफल प्राप्त हो या न हो, वेद प्रतिपादित कर्म से चाहे हमें कष्ट मिले, परन्तु हमें उसे छोड़ना नहीं है। मीमांसा का अन्तिम ध्येय स्वर्ग है, स्वर्ग प्राप्ति के दो साधन हैं- 1. निष्काम कर्म, 2. आत्मज्ञान। इन दोनों साधनों के पूर्ण हो जाने पर सब पूर्वकर्म क्षीण हो जाते हैं और मनुष्य मुक्त हो जाता है। कुछ लोगों का विचार है कि मीमांसा में यज्ञ के दौरान पशुहिंसा का उल्लेख है। किन्तु यह धरणा सर्वथा भ्रान्त है। भौतिक यज्ञ के

साथ-साथ मनुष्य का जीवन भी एक यज्ञ है, तथा इसमें अज्ञान, अविद्या आदि हमारे दोषों को ही पशुरूप में माना है। इन दोषों का नाश करना ही अर्थात् अपनी पाश्चिक वृत्तियों को नष्ट करके उन्हें दिव्य बनाना ही पशु हिंसा है।

### वेदान्त दर्शन

वेदान्त दर्शन के प्रणेता महर्षि व्यास हैं। इस दर्शन में 4 अध्याय हैं। सूत्रों की संख्या 555 है, इस दर्शन का उद्देश्य परमपिता परमात्मा के बारे में बतलाना है क्योंकि ब्रह्म साक्षात्कार से ही स्थिर शान्ति और मोक्ष की प्राप्ति होती है। 'वेदान्त' शब्द का अर्थ है - वेदस्य अन्तः, अन्तिमो भाग इति वेदान्तः। वेद के अन्तिम भाग (उपनिषदों) का नाम वेदान्त है। उपनिषदें ही वेद के अन्तिम सिद्धान्त को खोलती हैं। इसलिए वेदान्त दर्शन भारतीय अध्यात्मशास्त्र का मुकुटमणि माना जाता है। उपनिषदों के ज्ञान को व्यवस्था में लाने के लिए ही इस दर्शन का निर्माण हुआ है।

वेदान्त दर्शन में मुख्यतया तीन विषयों का वर्णन है - 1. ब्रह्म, 2. जीव और 3. प्रकृति। इन तीनों का स्वरूप क्या है, इनका परस्पर क्या सम्बन्ध है, इन्हीं विषयों का वर्णन और विवेचन इस ग्रन्थ में है।

**ब्रह्म का स्वरूप** - ब्रह्म का आभास हमें तीन प्रकार से होता है : (1) ब्रह्म का शुद्ध स्वरूप 'नेति-नेति' शब्दों से व्यक्त किया जाता है। अर्थात् न वह मोटा है, न पतला है, न छोटा है, न लम्बा है, बिना स्नेह के है, इत्यादि। (2) ब्रह्म का सबल स्वरूप वह है जो तत्त्वों के साथ मिलकर भासता है, जैसे अग्नि का शुद्ध स्वरूप अंगारे में है। (सत्यं ज्ञानमनन्तं ब्रह्म, तै.उ.) है, यह ब्रह्म का अमूर्तरूप। आइये इस विषय पर मिल-जुलकर विचार करते हैं-

बृहदारण्यक उपनिषद् के द्वितीय अध्याय के तृतीय ब्राह्मण की प्रथम कण्डिका में एक वचन उपलब्ध है - 'द्वे वाव ब्रह्मणो रूपे मूर्ते चैवामूर्ते च मत्र्यं चामृतं च स्थितं च यच्च सच्च त्यच्च' अर्थात् ब्रह्म के दो रूप हैं - मूर्त और अमूर्त, मत्र्य और अमृत, स्थित (परिच्छिन्न) और यत् (चर-व्यापी-अपरिच्छिन्न) तथा सत् (प्रत्यक्ष इन्द्रियगोचर) और त्यत् ('तत्' अर्थात् सर्वदा 'वह' इस रूप में जानने योग्य अर्थात् परात्पर)।

**यस्य भूमिः प्रमा-न्तरिक्षमुतोदरम्।**

**दिवं यश्चक्रे मूर्धानं तस्मै ज्येष्ठाय ब्रह्मणे नमः॥** (अथर्व. 10 .7. 32)

भूमि जिसके यथार्थज्ञान का साधन पादस्थानीय है। (यजु. 31.13) और अन्तरिक्ष उदरस्थानीय है। जिसने द्युलोक को मूर्धा के रूप में रचा है। उस सर्वोत्कृष्ट ब्रह्म के लिए नमस्कार हो।

**जीव का स्वरूप**- वेदान्त में जीव और प्रकृति ये दोनों ब्रह्म के अधीन हैं। जीव नित्य है, न जन्मता है और न मरता है। नित्य शुद्ध, बुद्ध, मुक्त, पूर्ण ज्ञानमय, सुखमय, शान्तिमय है। शरीर, इन्द्रियों व चित्त के साथ संयोग होने से सुख-दुख का अनुभव करता है।

**प्रकृति**- इसे माया भी कहते हैं। यह प्रकृति जगत् का उपादान कारण है। प्रकृति मिथ्या नहीं है। अपितु अपनी वास्तविक सत्ता रखती है। यह भगवान् का ऐश्वर्य महिमा या भगवान् के सामर्थ्य का स्थूल या मूर्तरूप है।

वेदान्त पर भाष्य करते हुए भिन्न आचार्यों ने अपने-अभिप्राय को सिद्ध करने का प्रयत्न किया है। शंकराचार्य ने जगत् को मिथ्या तथा जीव व ब्रह्म को एक माना है, जीव जब सब बन्धनों से मुक्त होता है तो वह भी ब्रह्ममय हो जाता है यही जीव ब्रह्म की एकता है। यह जगत् मिथ्या नहीं है और न ही इसका ढांचा स्वप्नवत् है। यह अपनी विशेष सत्ता रखता है। शंकराचार्य जी ने मिथ्या शब्द

का अर्थ अनित्य किया है। संसार अनित्य होते हुए भी प्रवाह से तो नित्य बना ही रहता है। जीव में ब्रह्म जैसा सृष्टि आदि में उत्पन्न करने का सामर्थ्य नहीं आता क्योंकि जैसी असंख्य सृष्टियाँ ईश्वर ने बनायीं हैं, उस सृष्टि का एक कण भी मनुष्य नहीं बना सकता है। अतः कितना भी शक्ति सम्पन्न योगी हो जाए तो भी वह ईश्वर के सदृश कदापि नहीं हो सकता।

### पुराण

पुराण संस्कृत-वाग्मय के महत्त्वपूर्ण भाग हैं। भारतीय परम्परा में इनका विशेष स्थान है। वैदिक ज्ञान एवं सिद्धान्तों को सरस रूप में दृढ़ता से समझाने के लिए इतिहास को अति उपयोगी माना गया है। जैसा कि महाभारत में कहा है।

**इतिहासपुराणाभ्यां वेदं समुपबृंहयेत्। विभेत्यल्पश्रुताद्वेदो माययं प्रहरिष्यति।**

अर्थात् इतिहास-पुराण के द्वारा वेदज्ञान को पुष्ट करना चाहिए। अल्पश्रुत (अल्पज्ञानी) व्यक्ति से वेद इसलिए डरता है; क्योंकि वह अल्पज्ञता से वेद को ही विपरीत रूप में प्रस्तुत कर बाधित करता है। इससे स्पष्ट है कि वैदिक सिद्धान्तों को ही सरस रूप में समझाने के लिए पुराणों की रचना की गई थी तथा इनकी प्रामाणिकता वेदों की अनुकूलता में ही निहित है। पुराणों का प्रतिपाद्य विषय इस प्रकार बताया गया है।

**सर्गश्च प्रतिसर्गश्च वंशो मन्वन्तराणि च। वंशानुचरितं चैव पुराणं पंचलक्षणम्॥**

सर्ग (सृष्टिरचना), प्रतिसर्ग (प्रलय), वंश, वंशानुचरित एवं मन्वन्तर-इनका वर्णन पुराणों का मुख्य विषय है। इसके साथ ही पुराणों में धर्म, अर्थ, काम एवं मोक्ष-इस पुरुषार्थचतुष्टय के विषय में उत्तम उपदेश रोचक शैली में मिलते हैं। वैदिक, धर्म, दर्शन, एवं अध्यात्म को पुराणों में नाना आख्यानों के विभिन्न उपमाओं के माध्यम से सरल एवं सरस काव्यात्मक शैली में समझाया गया है। सदाचरण एवं परोपकार को सर्वोपरि महत्त्व दिया गया है। इसी भाव को सूचित करने वाला यह श्लोक प्रसिद्ध है-

**अष्टादशपुराणेषु व्यासस्य वचनद्वयम्। परोपकारः पुण्याय पापाय परपीडनम्॥**

अर्थात् अठारह पुराणों में व्यास जी के दो वचन मुख्य हैं - परोपकार ही पुण्यदायक होने से सद्गतिकारण है तथा परपीडन पापजनक होने से दुर्गति का मूल है।

पुराण संख्या में 18 हैं। इन्हें वेदव्यास जी ने रचा है, ऐसी मान्यता है। विष्णुपुराण के नाम एवं क्रम का विवरण इस प्रकार दिया गया है।

ब्रह्मपुराण-10 हजार श्लोक

पद्मपुराण- 44 हजार श्लोकश्श्

विष्णुपुराण- 23 हजार श्लोक

शिवपुराण- 24 हजार श्लोक

भागवतपुराण- 18 हजार श्लोक

नारदपुराण- 25 हजार श्लोक

मार्कण्डेयपुराण- 9 हजार श्लोक

अग्निपुराण- 15 हजार 4 सौ श्लोक

भविष्य पुराण- 14 हजार 5 सौ श्लोक

ब्रह्मवैवर्तपुराण- 18 हजार श्लोक

लिंगपुराण- 11 हजार श्लोक

वराहपुराण- 24 हजार श्लोक  
स्कन्दपुराण- 81 हजार श्लोक  
वामनपुराण- 10 हजार श्लोक  
कूर्मपुराण- 17 हजार श्लोक  
मत्स्यपुराण- 14 हजार श्लोक  
गरुड़पुराण- 19 हजार श्लोक  
ब्रह्माण्डपुराण- 12 हजार श्लोक

यही क्रम बहुसम्मत होने से मान्य है। सम्प्रदायवेत्ता विद्वानों के अनुसार उक्त पुराणक्रम साभिप्राय है। पुराण का मुख्य प्रतिपाद्य है - सर्ग एवं प्रलय है। सृष्टि के लिए ब्रह्म ने ब्रह्मा का रूप धारण किया, अतः वही सृष्टि का मूल है। ब्रह्मपुराण को प्रथम स्थान आदि कर्ता ब्रह्म के ही कारण दिया गया है। ब्रह्म के विषय में जो जिज्ञासा होती है, उसका उत्तर पद्मपुराण में प्राप्त होता है। ब्रह्म के वर्णन के कारण विष्णुपुराण को तृतीय स्थान प्राप्त हुआ। चतुर्थ स्थान वायुपुराण का है, जिसमें शेषशायी भगवान् एवं शेषशय्या का निरूपण है, जिसका रहस्य श्रीमद्भागवत में बतलाया गया है। नारद जी सदा भगवान् का मधुर स्वर में गुणानुवाद करते हैं, अतः भागवत के बाद नारदपुराण को स्थान दिया गया।

प्रकृतिरूपिणी देवी को ही इस सृष्टि-चक्र का मूल माना गया है, जिनका विवरण मार्कण्डेयपुराण में है, अतः इसे सप्तम स्थान प्राप्त है। शरीर के भीतर प्राण की भाँति ब्रह्माण्ड के भीतर अग्नि क्रियाशील रहती है, इसका प्रतिपादन अग्निपुराण करता है, अतः इसे आठवाँ स्थान प्राप्त हुआ है। अग्नि का तत्त्व सूर्य पर आधृत है और सूर्य का सर्वातिशायी महत्त्व भविष्यपुराण में वर्णित है, अतः इसे नवाँ स्थान दिया गया है। पुराणों के अनुसार जगत की उत्पत्ति ब्रह्म से होती है और संसार को ब्रह्म के विवर्त रूप में माना जाता है। इसका प्रतिपादन करने वाला ब्रह्मवैवर्तपुराण 10वें स्थान पर आता है। आगे वाले पुराण विष्णु, शिव एवं कर्मगति से सम्बद्ध हैं। ब्रह्म की विविध गुण-कर्मों व शक्तियों के अनुसार विष्णु और शिव के रूप में प्रकट होता है। लिंगपुराण एवं स्कन्दपुराण का सम्बन्ध शिव के साथ है। वराह, वामन, कूर्म एवं मत्स्य का सम्बन्ध विष्णुपुराण के साथ है। इस प्रकार इनमें एक ब्रह्म के ही भिन्न-भिन्न रूप में विविध गुण, कर्म व प्रभावों का आलंकारिक रूप में चित्रण किया गया है।

गरुड़पुराण में मरणोत्तरवर्ती स्थिति का वर्णन है। जिसके अनुसार पुण्य से सद्गति एवं पाप से होने वाली दुर्गति का चित्रण किया गया है। अन्तिम ब्रह्माण्डपुराण में प्रतिपादित किया गया है कि जीव अपनी कर्मगति के अनुसार सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड में भ्रमण करते हुए सुख-दुःख का अनुभव करता है। इस प्रकार पुराणों में सृष्टि की उत्पत्ति, स्थिति प्रलय, ऋषियों व राजर्षियों के वंश, वंशानुचरित एवं मन्वन्तर आदि का निरूपण किया है तथा सृष्टिरचयिता एक ब्रह्म को गुण, कर्म एवं भूमिकाभेद से नानास्वरूपों में चित्रित किया है। पुराणों में प्राचीन भौगोलिक व ऐतिहासिक चित्रण भी मिलता है, जो पुरातत्व व इतिहास की दृष्टि से विशेष रूप से महत्त्वपूर्ण है। इस प्रकार पुराण भारतीय-वाङ्मय का महत्त्वपूर्ण भाग है।

---

## 1.7 सारांश

प्रस्तुत इकाई के अन्तर्गत योग का प्राचीन स्वरूप एवं सार्वभौमिकता का ऐतिहासिक वर्णन किया गया है। वैदिक काल में योग, उपनिषद् काल में योग,

षड्दर्शनों एवं पुराणों में योग का संक्षिप्त उल्लेख करते हुए ईश्वर, ब्रह्म एवं जीव को स्वरूप का वर्णन किया गया है।

**योगस्थः कुरु कर्माणि संग त्यक्त्वा धन्जय। सिद्धअसिद्धोः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते॥**  
हे धनंजय ! तू आसक्ति को त्यागकर तथा सिद्धि और असिद्धि में समान बुद्धिवाला होकर योग में स्थित हुआ कर्तव्यकर्मों को कर, समत्व ही योग कहलाता है। **बुद्धियुक्तो जहातीह उभे सुकृतदुष्कृते। तस्माद्योगाय युज्यस्व योगः कर्मसु कौशलम्।** समबुद्धियुक्त पुरुष पुण्य और पाप दोनों को इसी लोक में त्याग देता है अर्थात् उनसे मुक्त हो जाता है। इससे तू समत्वरूप योग में लग जा; यह समत्वरूप योग ही कर्मों में कुशलता है अर्थात् कर्मबन्धन से छूटने का उपाय है। योग के आदि प्रवक्ता हिरण्यगर्भ है।

**तस्माद्यज्ञात्सर्वहुत ऋचः सामानि जज्ञिरे।**

**छन्दांसि जज्ञिरे तस्माद्यजुस्तस्मादजायत।**

सर्वपूजनीय, सर्वशक्तिमान्, परब्रह्म परमात्मा से (ऋचः) ऋग्वेद, (यजुः) यजुर्वेद, (सामानि) सामवेद, (छन्दांसि) अथर्ववेद, ये चारों वेद उत्पन्न हुए हैं। इसलिए सब मनुष्यों को वेदोक्त रीति से जीवन जीना चाहिए।

उपनिषद् का प्रतिपाद्य विषय ब्रह्म का 'एकत्व' या 'आत्म-तत्त्व' है। दर्शन छः है। सांख्य व योग दर्शन, वैशेषिक व न्याय दर्शन, वेदान्त व मीमांसा दर्शन, अष्टांग योग - यम नियम, आसन प्राणायाम, प्रत्याहार धारणा, ध्यान, समाधि। योग की 4 प्रमुख पद्धतियां 1. ज्ञानयोग 2. भक्तियोग 3. कर्मयोग 4. राजयोग

**चक्रों का संक्षिप्त वर्णन-** चक्रों के सम्बन्ध में भगवान्, अथर्ववेद में कहते हैं -μ

**अष्टाचक्रा नवद्वारा देवानां पूरयोध्या।**

**तस्यां हिरण्ययः कोशः स्वर्गो ज्योतिषावृतः॥(अथर्ववेद-10.2.31)**

‘मूलाधार चक्र, स्वाधिष्ठान चक्र, मणिपूरक चक्र, हृदय चक्र, विशुद्धि चक्र, आज्ञा चक्र, मनश्चक्र, सहस्रार चक्र।

---

## 1.8 बोधात्मक प्रश्न

---

1. योग का अर्थ बताते हुए संक्षिप्त इतिहास बताइए।
2. योग के मूलभूत सिद्धान्तों का परिचय दीजिए।
3. योग की परिभाषा का वर्णन कीजिए।
4. भारतीय दर्शनों की विशेषताओं का उल्लेख कीजिये।
5. योग शास्त्र के चार व्यूह एवं अष्टांग योग का संक्षेप में उल्लेख कीजिए।
6. योगदर्शन के अनुसार ईश्वर एवं जीव को स्वरूप का वर्णन कीजिए।

---

## 1.9 उपयोगी संदर्भ ग्रन्थ

---

1. Yoga and Naturopathy for Holostic health (CCRYN) AYUSH
2. महर्षि आत्रेय, सूत्रस्थानम् ‘तिस्त्रेषणीयाध्याय’
3. पतंजलि योग दर्शन साधनपाद
4. हेमचंद्राचार्य योगशास्त्र
5. पातंजल योग दर्शन, वैद्य नित्यानन्द



## इकाई -2

# योग की प्रमुख चार पद्धतियाँ (ज्ञान योग, भक्ति योग, कर्म योग, राजयोग)

- 2.1 उद्देश्य
- 2.2 प्रस्तावना
- 2.3 अष्ट चक्र एवं इड़ा – पिंगला सुषुम्नानाडी का परिचय
- 2.4 (नवधा भक्ति) भक्ति योग भक्त के गुण, मंत्रजप, स्थित प्रज्ञ के लक्षण
- 2.5 कर्मयोग, राजयोग, क्रिया योग एवं अष्टांगों का परिचय]
- 2.6 कैवल्ययोग, हठयोग एवं पंचकोशों का परिचय
- 2.7 सारांश
- 2.8 बोध प्रश्नों के उत्तर

### 2.1 उद्देश्य

प्रस्तुत इकाई में आप अष्टचक्र, त्रिविध नाड़ी, नवधा भक्ति एवं भक्त के गुण जान सकेंगे

- मंत्रजप, कर्मयोग, स्थित प्रज्ञ, राजयोग, क्रियायोग एवं अष्टांग योग का संक्षिप्त परिचय प्राप्त कर सकेंगे।
- कैवल्य योग, हठयोग एवं पंचकोशों का संक्षिप्त परिचय प्राप्त कर सकेंगे।

### 2.2 प्रस्तावना

“पहला सुख निरोगी काया” के सिद्धांतानुसारयोग साधकों को योग के सूक्ष्मतम ज्ञान प्राप्ति हेतु अष्ट चक्र एवं त्रिविध नाडीयों का ज्ञान परमावश्यक है । महर्षि पतंजली के अनुसार अष्टांगयोग तथा धर्मार्थकाम मोक्षणा की प्राप्ति में “कैवल्य योग” शारीरिक योग्यता हेतु हठयोग की साधना एवं स्थूल शरीर अन्नमय को शादी का संक्षिप्त परिचय की दृष्टि से इस इकाई का संयोजन किया गया है।

#### ज्ञान योग Four Stages of Jnana-

**विवेक** - विचिर पृथक्भावे धातु से घ प्रत्यय करने पर विवेक शब्द की निष्पत्ति होती है। विवेक का अर्थ है- वस्तु के यथार्थ स्वरूप को अन्य किसी मिश्रण से पृथक् करके देखना। विवेक का मूल है समाधि और सत्पुरुषों का संग। सत्पुरुषों के संग से विवेक अर्थात् सत्यासत्य, धर्माधर्म कर्तव्याकर्तव्य का निश्चय अवश्य करें, पृथक्-पृथक् जानें। जो ज्ञानपूर्वक सत्यासत्य को जाना हो उसमें से सत्याचरण का ग्रहण और असत्याचरण का त्याग करना विवेक है- जो पृथिवी से लेकर परमेश्वर पर्यन्त पदार्थों के गुण, कर्म, स्वभाव से जानकर उस की आज्ञा पालन और उपासना में तत्पर होना, उस से विरुद्ध न चलना, सृष्टि से उपकार लेना **विवेक** कहाता है।

**वैराग्य-** दृष्टानुश्रविकविषयवितृष्णस्य वशीकारसंज्ञा वैराग्यम्। दृष्ट- वर्तमान जीवन में देखे हुए या अनुभव किये हुए, अनुश्रविक सुने हुए जैसे-स्वर्ग, वैदेह, प्रकृतिलयत्व इत्यादि, इन देखे और सुने हुए समस्त विषयों से वितृष्ण अर्थात् आसक्ति रहित हो जाना वैराग्य है। अर्थात् दिव्यादिव्य विषयों के उपस्थित होने पर भी उनमें दोष दर्शन करना तथा अनासक्त भाव से उनका सदुपयोग करना वैराग्य है।

**सत्संग** - संसार में जब दो व्यक्ति साथ-साथ रहते हैं, या परस्पर मिलते रहते हैं तो स्वाभाविक रूप से उनके गुण-दोषों का शनैः-शनैः एक दूसरे पर प्रभाव पड़ने लगता है। उनकी वाणी, उनका आचरण, उनकी मान्यताएँ, उनका दर्शन, उनका चिन्तन, उनकी अभिरुचियाँ, उनकी विशेषताएँ, उनका व्यवहार, उनका स्वभाव अज्ञातरूप से एक दूसरे को अपने अनुरूप गढ़ने लगता है, प्रभावित करता रहता है।

आचार्य अपने विद्यार्थियों का इसी रूप में निर्माण करते हैं मानों कि पहाड़ के ऊपर से नीचे उतर कर आना और नीचे स्थित जिसासुजनों को हाथ पकड़कर ऊपर ले जाना। एक व्यक्ति के दूसरे व्यक्ति के साथ सम्पर्क में आने पर निम्नलिखित तीन स्थितियाँ उत्पन्न हो सकती हैं- प्रथम उच्चतम स्थिति यह होती है कि व्यक्ति अपने गुणों को छोड़ता नहीं और दूसरे के गुणों को ग्रहण कर लेता है।

दूसरी स्थिति में व्यक्ति अन्य के गुणों को ग्रहण कर लेता है। किन्तु अपने गुणों को छोड़ देता है। जैसे एक व्यक्ति प्रतिदिन गीता का पाठ करता था। यह एक ऐसे व्यक्ति के सम्पर्क में आया जो अंग्रेजी का विद्वान् था। अब इसने गीता पाठ तो छोड़ दिया और अंग्रेजी पढ़ने लगा। तीसरी स्थिति में व्यक्ति के गुणों को तो ग्रहण नहीं करता किन्तु अपने गुणों को भी छोड़ देता है। सज्जनों की संगति ओषधि के समान रोगों-दोषों- दुःखों व तापों को दूर करने वाली होती है।

**न राधयति मां योगो न सांख्यं धर्म एव च।**

**न स्वाध्यायस्तपस्त्यागो नेष्टापूर्त न दक्षिणा।। (भागवदपुराण-11.2.1)**

**व्रतानि यज्ञश्छन्दांसि तीर्थानि नियमा यमाः।**

**यथावरुन्धे सत्सघठः सर्वसघठः सर्वसघठो ापहो हि माम्। (भागवदपुराण-11.2.2)**

भगवान् श्रीकृष्ण कहते हैं - प्रिय उद्धव ! जगत् में जितनी आसक्तियाँ हैं, उन्हें सत्संग नष्ट कर देता है। यही कारण है कि सत्संग जिस प्रकार मुझे वश में कर लेता है वैसा साधन न योग है न सांख्य, न धर्मपालन और न स्वाध्याय। तपस्या, त्याग, इष्टापूर्त और दक्षिण से भी मैं वैसा प्रसन्न नहीं होता। कहाँ तक कहूँ- व्रत, यज्ञ, वेद, तीर्थ और यम-नियम भी सत्संग के समान मुझे वश में करने में समर्थ नहीं है।

**सुग्रीवो हनुमान्क्षो गजो गृध्रो वणिक्पथः।**

**व्याधः कुब्जा व्रजे गोप्यो यज्ञपत्न्यस्तथापरे। (भागवदपुराण-11.2.6)**

**ते नाधीतश्रुतिगणा नोपासितमहत्तमाः।**

**अव्रतातप्तसः सत्सघान्मामुपागताः। (भागवदपुराण-11.2.7)**

सुग्रीव, हनुमान्, जाम्बवान्, गजेन्द्र जटायु, तुलाधार वैश्य, धर्मव्याध, कुब्जा, ब्रज की गोपियाँ और दूसरे लोग भी सत्संग के प्रभाव से ही मुझे प्राप्त कर सके हैं। उन लोगों ने न तो वेदों का स्वाध्याय किया था और न विधिपूर्वक महापुरुषों की उपासना की थी। इसी प्रकार उन्होंने कृच्छ्रचान्द्रायण आदि व्रत और कोई तपस्या भी नहीं की थी। बस, केवल सत्संग के प्रभाव से ही वे मुझे प्राप्त हो गये। ये बातें सत्संग की महिमा बताने के लिए कही गयी हैं। सत्संग को यहाँ सर्वोच्च प्राथमिकता देना चाहते हैं। यथार्थ में योग, सांख्य, स्वाध्याय, तप, त्याग, यम, नियम व वेदादि शास्त्रों की बहुत बड़ी महिमा है। सत्संग से भी हम वेदानुकूल आचरण ही सीखते हैं तथा हनुमानादि वाल्मीकि रामायण के अनुसार वेदों के प्रकाण्ड विद्वान् थे। एक सामान्य मनुष्य जो शास्त्रों व तप की गहन प्रक्रिया नहीं जानता वह भी इन शास्त्रों व जानने वाले तपस्वी का सत्संग करके इनके फल को प्राप्त कर सकता है यही यहाँ अभिप्रेत है।

**मुमुक्षुत्व** - योग साधना करने वाले साधकों के लिए मोक्ष प्राप्ति हेतु चार साधन- विवेक, वैराग्य, षट्क सम्पत्ति व मुमुक्षुत्व का वर्णन सत्यार्थ प्रकाश के नवम् समुल्लास में महर्षि दयानन्द ने वर्णित किया है, मुमुक्षुत्व इनमें चतुर्थ साधन है। इन चार अनुबन्ध अर्थात् साधनों से युक्त पुरुष ही मोक्ष का अधिकारी होता है मोक्ष की प्रबल इच्छा, संकल्प व साधना का नाम ही मुमुक्षुत्व है। मोक्ष का अर्थ है त्रिविध दुःख से अत्यन्त निवृत्ति मोक्ष के विषय में भिन्न-भिन्न शास्त्रों में भिन्न-भिन्न रूप से व्याख्या मिलती है। सत्पुरुषों के संग और समाधि से विवेक की प्राप्ति होती है। विवेक से वैराग्य उत्पन्न होता है तथा परवैराग्य से मोक्ष की प्राप्ति होती है। योग दर्शन के अनुसार **सत्त्वपुरुषान्यताख्यातिमात्रस्य सर्वभावाधिष्ठातृत्वं सर्वज्ञातृत्वं च।** बुद्धि और पुरुष की भिन्नता जानने वाले योगी को अनेक पदार्थों का स्वामित्व तथा अपने आप से सम्बन्धित अर्थात् आत्म सम्बन्धित सर्वज्ञता प्राप्त होती है। योगी के इस ज्ञान को 'विवेकज ज्ञान' कहते हैं। **क्षणतत्क्रमयोः संयमाद्विवेकजं ज्ञानम्।** क्षण और उसके क्रम में संयम करने से यह विवेकज ज्ञान उत्पन्न होता है। यह '**विशोका**' नाम की सिद्धि है। जिसको प्राप्त करके योगी आत्मज्ञानी, 'क्षीणक्लेशबन्धन' वाला होकर विचरता है। **तद्वैराग्यादपि दोषबीजक्षये कैवल्यम्।** उस विशोका नामक सिद्धि से भी वैराग्य होने से अविद्या आदि क्लेश बीजों के नष्ट हो जाने पर कैवल्य अथवा मोक्ष हो जाता है, यही मुमुक्षुत्व की उपरति या लक्ष्य प्राप्ति है।

#### Stages of Jnana Yoga Practice-

श्रवण, मनन, निदिध्यासन - श्रोतव्यः श्रुतिवाक्येभ्यो मन्तव्योपपत्तिभिः। मत्वा च सततं ध्येयमेते दर्शनहेतवः॥ बृहदारण्यक उपनिषद् में भी ऋषि याज्ञवल्क्य कहते हैं- '**आत्म वारे द्रष्टव्यः श्रोतव्यो मन्तव्यो निदिध्यासितव्येति।**' सरलार्थ यह है कि जो आत्मा का प्रत्यक्ष अनुभव करता चाहते हैं उन्हें धैर्यपूर्वक, श्रद्धापूर्वक, तप-ब्रह्मचर्य-विद्यापूर्वक श्रवण-मनन व निदिध्यासन (चित्त की अन्तर्मुखीन वृत्ति 3/4 ध्यान) का सतत अभ्यास करना चाहिए, सतत अवलम्बन लेना चाहिए।

- U '**श्रवण**' जब कोई विद्वान् उपदेश करे तब प्रशान्त व प्रसन्नमन होकर, ध्यान देकर सुनना, विशेष रूप से ब्रह्म विषय के सुनने में अत्यन्त ध्यान देना चाहिये कि यह सब विद्याओं में सूक्ष्म विद्या है। अथर्ववेद के प्रथम मन्त्र में ही श्रवण के महत्व को बताते हुए ऋषि कहते हैं - **संश्रुतेन गमेमहि मा श्रुतेन विराधिषि मय्येवास्तु मयिश्रुतम्। (अथर्ववेद-1.1)**
- U '**मनन**' एकान्त देश में बैठ केकर सुने हुए का विचार करना। जिस बात में शंका हो पुनः पूछना और सुनते समय भी वक्ता और श्रोता उचित समझे तो पूछना और समाधान करना। जैसे पशु आदि खाये हुए अहार की जुगाली करके उसे अधिक सुपाच्च बना लेते हैं वैसे ही बुद्धिमान को चाहिये कि वह सुने हुए विषय का विशेष मनन करे।
- U '**निदिध्यासन**' जब सुनने और मनन करने से निःसन्देह हो जाय तब समाधिस्थ हो कर उस बात को देखना समझना कि वह जैसा सुना था विचारा था वैसा ही है या नहीं? ध्यानयोग से देखना निदिध्यासन है।

### 2.3 अष्ट चक्र एवं इडा - पिंगला सुषुम्नानाडी का परिचय

Asta Chakras and its Correlation to stages of Consciousness चक्र षट् हैं या अष्ट, इस शंका का निवारण

अथर्ववेद में अष्ट चक्रों का ही वर्णन किया है। गोरख बानी में भी अष्ट चक्रों का ही वर्णन किया गया है -

**ए अष्ट कमल का जाणौ-भेष। आपै करता आपै देखा। इति अष्ट कथंत जती गोरखनाथ सम्पूर्णा।** षट्चक्र भेदन के बाद मस्तिष्क में स्थित मनश्चक्र (ललना चक्र या बिन्दु चक्र) तथा सहस्रारचक्र, इन दोनों को चेतना प्राकट्य के दो उच्च केन्द्र व शक्ति के ऊर्ध्व आधार केन्द्र के रूप में माना गया है अतः मुख्य चक्र (शक्ति केन्द्र) निश्चित रूप से आठ ही हैं। यह भी निर्विवाद है कि चक्रों को ज्ञान का प्रयोग साधक को साधना से अपनी शक्ति को मूलाधार से जागृत कर सहस्रार तक पहुँचाकर रोग मुक्ति एवं परमानन्द की अनुभूति करना है।

मानव-शरीर में सन्निहित चक्र विविध प्रकार की अटूट शक्तियों के केन्द्र हैं। ये समस्त चक्र मेरुदण्ड के मूल से प्रारम्भ होकर उसके उफपरी भाग तक जुड़े हैं। साधारण अवस्था में ये चक्र बिना खिले कमल के सदृश अधोमुख हुए अविकसित रहते हैं। ब्रह्मचर्य-पालन, प्राणायाम एवं ध्यान आदि यौगिक विधियों द्वारा दिव्य स्फूर्ति पाकर जब ये ऊर्ध्वमुख होकर विकसित होते हैं, तब उनकी अलौकिक शक्तियों का विकास होता है। इसी प्रकार (PELVIC PLEXUS) (पेल्विक प्लेक्सस) आदि अँग्रेजी नाम भी उनके वास्तविक स्थानों को नहीं बतलाते, अपितु संकेत-मात्र करते हैं।

**चक्रों का संक्षिप्त वर्णन-** चक्रों के सम्बन्ध में भगवान्, अथर्ववेद में कहते हैं -μ

**अष्टाचक्रा नवद्वारा देवानां पूरयोध्या।**

**तस्यां हिरण्ययः कोशः स्वर्गो ज्योतिषावृतः॥(अथर्ववेद-10.2.31)**

देवों की नगरी अयोध्या-रूपी इस देह में अष्टचक्र और नौ द्वार (दो आँखें, दो नासापुट, दो कान, मुख, पायु और उपस्थ) हैं। इसी नगरी में एक देदीप्यमान हिरण्यय कोष है, जो अनन्त, अपरिमित, असीम सुख-शान्ति, आनन्द एवं दिव्य ज्योति से परिपूर्ण है। योगाभ्यासी उपासक साधक ही इस दिव्य कोष (खजाने) को प्राप्त कर सकता है। अब हम संक्षेप में चक्रों के सम्बन्ध में वर्णन करते हैं।

### **1. मूलाधार चक्र (Pelvic Plexus i.e. Root Plexus vis-a-vis Reproductive System) :-**

यह चक्र गुदामूल से दो अंगुल ऊपर और उपस्थमूल से दो अंगुल नीचे है। इसके मध्य से सुषुम्णा (सरस्वती) नाड़ी और वाम कोण से इडा (गंगा) नाड़ी निकलती है। इसीलिए इसे मुक्त त्रिवेणी भी कहते हैं। मूलशक्ति अर्थात् कुण्डलिनी-शक्ति का आधार होने से इसे मूलाधार चक्र कहते हैं। इस चक्र पर ध्यान करने से आरोग्यता, दक्षता एवं कर्म-कौशल आदि गुणों का विकास होता है। इस चक्र के जाग्रत होने से पुरुष ऊर्ध्वरेता, ओजस्वी एवं तेजस्वी बनता है तथा शरीर की समस्त व्याधियाँ दूर हो जाती हैं।

इस प्रथम चक्र मूलाधार को सविता (बुद्धि के तेज) से प्रेरित 'मानस-रश्मियाँ' प्रकाशित कर रही हैं। इस स्थान में फव्वारे या टॉर्च की मन्द ज्योति के समान निकलने वाला प्रकाश उस तन्तु में से निकल रहा है जो स्वाधिष्ठान चक्र के सामने से मूलाधार तक चला जाता है। यहाँ निबिड अन्धकार जड़ जमाये रहता है। प्राण-साधना एवं धारणा-ध्यान द्वारा इस अन्धकार को हटाकर 'मूलाधार' को प्रकाशित किया जाता है। यही प्रकाश मूलाधारगत समग्र स्थूलता तथा सूक्ष्मता का दर्शन करता है। इसी को 'कुण्डलिनी-जागरण' भी कहा जाता है।

### **2. स्वाधिष्ठान चक्र (Hypogastric Plexu vis-a-vis Excretory System):-**

मूलाधार चक्र के दो अंगुल ऊपर पेडू के पास इस चक्र का स्थान है। तन्त्र-ग्रंथों में इस चक्र में ध्यान का फल सृजन, पालन और निधन में समर्थता और जिस पर सरस्वती होना बताया है।

**3. मणिपूर चक्र (Epigastric Plexus or Solar Plexu vis-a-vis Digestive System):-**

इसका स्थान नाभिमूल है। यकृत तथा आँत इत्यादि सम्पूर्ण पाचन-तन्त्र एवं अग्न्याशय आदि को यही चक्र शक्ति प्रदान करता है। योगदर्शन में 'नाभिचक्रे कायव्यूहज्ञानम्' (3.22) सूत्र द्वारा नाभिचक्र में ध्यान करने पर शरीरव्यूहज्ञान, अर्थात् शरीर के अवयवों के सन्निवेश का ज्ञान होना फल बतलाता है। इस चक्र के जागृत होने पर मधुमेह, कब्ज, अपच, गैस आदि सभी पाचन की विकृतियाँ भी दूर हो जाती है।

**4. हृदय चक्र या निम्न मनश्चक्र (Lower Mind Plexus vis-a-vis Skeletl System):-**

दोनों स्तनों के मध्य भाग को हृदय चक्र कहा है। यह भौतिक हृदय (हॉर्ट) नहीं है। यह भावनात्मक हृदय है। इसे ही उपनिषदों में आत्मा का स्थान भी कहा है। तन्त्र-ग्रन्थों में वाक्पतित्व, कवित्व-शक्ति का लाभ, जितेन्द्रियता आदि इस पर ध्यान करने के लाभ बताये गये हैं 'शिवसारतन्त्र' में कहा है कि इसी स्थान में उत्पन्न होने वाली अनाहत ध्वनि (अनहद नाद) ही सदाशिव (कल्याण-कारक) उद्गीथ रूप ओंकार है। स्त्रियों एवं श्रद्धाप्रधान चित्तवाले साधकों के लिए यह चक्र धरणा एवं ध्यान के लिए उपयुक्त स्थान है।

**5. विशुद्धि चक्र (Carotid Plexus vis-a-vis Respiratory System):-**

इसका स्थान कण्ठ है। इस चक्र पर ध्यान करने एवं इसके जाग्रत् होने पर व्यक्ति कवि, महाज्ञानी, निरोग, शोकहीन और दीर्घजीवी हो जाता है। थायरॉयड ग्रन्थि एवं फेफड़ों के रोग भी इस चक्र के जाग्रत् होने पर नहीं होते।

**6. आज्ञा चक्र (Medullary Plexus vis-a-vis Nervous System) :-**

यह चक्र दोनों भ्रुवों के मध्य भृकुटी के भीतर है। कपालभाति, अनुलोम-विलोम एवं नाड़ी-शोधन आदि प्राणायामों के द्वारा प्राण तथा मन केशशांत एवं स्थिर हो जाने पर ऑटोनोमिक एवं वालन्टरी नर्वस सिस्टम शान्त, स्वस्थ एवं संतुलित हो जाता है। सम्पूर्ण नाडीतंत्र आज्ञा चक्र से ही सम्बद्ध है। आज्ञा चक्र के जाग्रत् होने पर नाड़ी संस्थान पूर्णरूपेण स्वस्थ एवं सशक्त हो जाता है। मूलाधार चक्र से इडा, पिंगला तथा सुषुम्णा पृथक्-पृथक् ऊर्ध्व प्रवाहित होकर इस स्थान पर संगम को प्राप्त करती हैं। इसलिए आज्ञाचक्र-स्थान को त्रिवेणी भी कहते हैं।

**इडा भागीरथी गंगा पिंगला यमुना नदी।**

**तयोर्मध्यगता नाडी सुषुम्णाख्या सरस्वती॥**

**त्रिवेणी-संगमो यत्र तीर्थराजः स उच्यते।**

**तत्र स्नानं प्रकुर्वीत सर्वपापैः प्रमुच्यते॥ (ज्ञानसंकलिनीतन्त्र)**

इडा को गंगा, पिंगला को यमुना तथा दोनों के मध्य जानेवाली नाडी सुषुम्णा को सरस्वती कहते हैं। इस त्रिवेणी का जहाँ संगम है, उसे तीर्थराज कहते हैं। इसमें स्नान (ध्यान) करके साधक समस्त पापों से मुक्त हो जाता है। यह त्रिवेणी-संगम बाहर नहीं, अपितु हमारे भीतर ही है। 'बाहर की त्रिवेणी में स्नान करने से कोई भी व्यक्ति पापमुक्त हो जाता है' यह भ्रान्ति, मिथ्याज्ञान है। क्योंकि यदि ऐसा होने लगे, तो किसी भी व्यक्ति को, ब्राह्मण, गुरु या भाई आदि की हत्या करके भी त्रिवेणी संगम में स्नान करने से पापमुक्त हो जाना चाहिए, परन्तु ऐसा नहीं

होता। पाप का अर्थ है 'अपराध', जिससे दूसरों का अहित होता है। अतः पाप का फल तो भोगना ही पड़ेगा। पाप करके भी यदि आप प्रायश्चित्त-रूप पुण्यकर्म करते हैं, तो भी पाप का फल दुःख-रूप तथा पुण्य का फल सुख के रूप में अलग-अलग भोग-रूप में प्राप्त होगा। इसलिए शास्त्रों में कहा है कि- **अवश्यमेव भोक्तव्यं कृतं कर्म शुभाशुभम्।** हाँ, यदि श्रद्धापूर्वक कोई व्यक्ति गंगा या त्रिवेणी में स्नान करे और स्नान करके संकल्प करे कि मुझे जीवन में कभी पाप-कर्म नहीं करना, तो वह अपनी इसी पवित्र प्रतिज्ञा एवं संकल्प से भविष्य में पाप से बच सकता है। परन्तु; जो अबतक किया हुआ पाप है, उससे तो फिर भी नहीं बच सकता। यह तो हुई बाह्य त्रिवेणी का बात; परन्तु यदि कोई प्राणायाम एवं ध्यान द्वारा आज्ञा चक्र में सहित त्रिवेणी-संगम में मन को टिकाकर भगवान् की भक्ति में, ज्ञान की गंगा में नहाता है, वह पाप की बात सोच भी नहीं सकता, फिर पाप करना तो बहुत दूर की बात है। इसलिए यदि वास्तव में हम पापों से मुक्ति चाहते हैं, तो प्रतिदिन आज्ञा चक्र में मन का निग्रह करके ओंकार के नाम का जप करते हुए योगाभ्यास करना चाहिए।

7. **मनश्चक्र** - मनश्चक्र (बिन्दु या ललना चक्र)- यह चक्र हाइपोथेलेमस में स्थित है। इसका कार्य हृदय से सम्बन्ध स्थापित करके मन व भावनाओं के अनुरूप विचारों, संस्कारों व मस्तिष्कीय स्त्रावों व लवणों आदि का निर्माण करना है, इसे हम मन या भावनाओं का स्थान भी कह सकते हैं।

8. **सहस्रार-चक्र (Endocrine System, Crown Plexus) :-**

यह चक्र तालु के ऊपर मस्तिष्क में ब्रह्मरन्ध्र से ऊपर सब दिव्य शक्तियों का केन्द्र है। इस चक्र पर प्राण तथा मन तथा मन के निग्रह से प्रमाण, विपर्यय, विकल्प, निद्रा एवं स्मृति-रूप वृत्तियों का निरोध होने पर असम्प्रज्ञात समाधि की प्राप्ति हो जाती है। पिच्युटरी (पीयूष ग्रन्थि) एवं पीनियल सहित सम्पूर्ण अन्तःस्त्रावी ग्रन्थियों का सम्बन्ध सहस्रार चक्र से है। सहस्रार चक्र के जाग्रत् होने पर पूरा इन्डोक्राइन सिस्टम संतुलित हो जाता है।

**अष्टचक्रों के साथ चेतना का सम्बन्ध** - अष्टचक्रों की जागृति के माध्यम से हमारे भीतर जो सुप्त दिव्य शक्ति जागृत होती है उससे हमारी चेतना का दिव्य रुपान्तरण होता है। यह रुपान्तरण हमारे वाणी, व्यवहार व आचरण में तथा स्थूल शरीर के एक-एक कोषाणु में प्रतिबिम्बित होता है। प्राण, मन, बुद्धि व शरीर आदि समस्त अस्तित्व में सात्विकता बढ़ जाती है। चित्त की एकाग्रता भी चक्रों के जाग्रत होने से इतनी बढ़ जाती है कि हम सहज ही योग की सूक्ष्मताओं में प्रवेश कर जाते हैं।

**इडा-पिंगला-सुषुम्ना नाड़ी**

**The concept of Ida, Pingla and the Sushumna the central channel of energy running along the spine-**

शास्त्रों में अलग-अलग चक्रों में जो अलग-अलग पंखुड़ियों की कल्पना की गयी है, वह उस चक्र के चारों ओर विद्यमान सूक्ष्म नाड़ियों का समूह है। ये नाड़ियां स्नायु मण्डल (नर्वस सिस्टम) नहीं हैं, किन्तु चेतना के विस्तार की माध्यम हैं। यहाँ नाड़ी का अर्थ 'प्रवाह' है। जिस तरह विद्यु में नेगेटिव व पॉजिटिव प्रवाह साथ-साथ होते हैं, उसी प्रकार शरीर के सभी भागों में प्राण एवं मनः शक्ति का प्रवाह होता रहता है। इस तरह के नाड़ियों (चेतना के सूक्ष्म प्रवाह के स्रोतों) की संख्या उपनिषद् आदि ग्रन्थों में 72 हजार से लेकर 72 करोड़ 72 लाख तक मानी

गयी हैं। ये पूरे शरीर में फैली हुई हैं तथा ये अत्यन्त सूक्ष्म तरंगों (ऊर्जा) के रूप में पिंगल, शुक्ल, नील, पीत और लाल वर्ण की हैं। सूर्य की किरणों की तरह इनका रंग व उसकी रश्मियों की अणिका (सूक्ष्मता) की तरह इन नाड़ियों का लय माना गया है। इन नाड़ियों में इडा, पिंगला व सुषुम्णा को मुख्य माना गया है, इडा नाड़ी की शक्ति बायें नासारन्ध्र के प्राणवायु से तथा पिंगला नाड़ी की शक्ति दायीं नासारन्ध्र के प्राणवायु से प्रवाहित होती है, इन्हें ही क्रमशः चन्द्र, सूर्य नाड़ी भी कहते हैं। इडा नाड़ी की प्रकृति शीतल व पिंगला नाड़ी की प्रकृति उष्ण होती है। इन नाड़ियों के मूल स्थान को ही मूलाधर कहा जाता है, ये दोनों नाड़ियाँ सुषुम्णानाड़ी से मिलकर एक चक्र (वृत्त) का निर्माण करती हैं, जो रीढ़ के मूल में होता है। इसे ही शक्ति का मूलकेन्द्र कहा है। ये नाड़ियाँ ही प्राण व चेतना के प्रवाह को नियन्त्रित करती हैं। यहाँ से सुषुम्णा तो सीधे ऊपर की ओर से ऊपर बढ़ती है, बीच-बीच में जो शक्ति-केन्द्र (चक्र) हैं, उन चक्रों के स्थान में ये नाड़ियाँ आपस में मिलती हैं, इस तरह से ये सहार तक पहुँचती हैं।

**इडा-**

**इडा वामे स्थिता भागे। (स्व. यो.-38.74)**

शरीर में बायीं ओर इडा नाड़ी है।

**इडानाम्नी तु या वाममार्गे व्यवस्थिता।**

**सुषुम्णायां समाश्लिष्य वामानासापुटे गता। (बृ.सो.-5.42.92)**

जो नाड़ी सुषुम्णा को स्पर्श करती हुई दाहिनी नासिका के दक्षिण द्वार को गयी है, उसका नाम इडा नाड़ी है।

**इडा नाम्नी तु या नाड़ी वाममार्गे व्यवस्थिता।**

**मध्यनाडी समाश्लिष्य वामानासापुटे गता। (सि.स. - 2.25)**

शरीर के बाये भाग में स्थित तथा सुषुम्णा नाड़ी से लिपटकर बायें नासापुट तक जाने वाली नाड़ी इडा कहलाती है।

**इडा नासापुटे वामे। (शा प.4.655)**

वाम नासापुट में इडा नाड़ी का स्थान होता है।

**प्राणं चेदिडया पिबेन्न्यमितं....शुद्धा नाडिगणा भवन्ति यमिनां मासत्रायादूध्वतः। (ह प्र.- 2.1)**

इडा को वामस्वर भी कहते हैं।

**इडामार्गेण पुष्टयर्थं याति मन्दाकिनी जलम्। पुष्णाति सकलं देहं इडामार्गेण निश्चितम्।**

**एष पीयूषरश्मिर्हि वामपाश्र्वे व्यवस्थितः। (शि.स.-2.7,8)**

शरीर के पोषण के लिए गंगाजलस्वरूप (अमृत) इडामार्ग से प्रवाहित होता रहता है, वाम भाग में स्थित यह सुधरश्मि ही इडामार्ग से निश्चित रूप से समस्त शरीर का पोषण करती रहती है।

**सुषुम्णेडा पिंगला च गान्धरी हस्तिजिह्विका। कुहूः सरस्वती पूषा शंखनी च पयस्विनी। वारूण्यलम्बुसा चैव विश्वोदरी यशस्विनी। एतासु तिस्रो मुख्याः स्युः पिघलेडा सुषुम्णिका। (शि.स.-2,14,15)**

शरीर में अवस्थित चौदह नाड़ियों में से एक, जो प्रमुख तीन नाड़ियों (इडा, पिंगला, सुषुम्णा) में भी शामिल है।

आज्ञापंकजदंक्षांसाद्वामनासापुटं गता उदग्बहेति ततेडा वरणा समुदाहता। (शि.स.5.17)  
आज्ञाचक्र के दक्षिण भाग से इडानाड़ी बाँयें नासापुट की ओर उत्तरवाहिनी दिशा में गमन करती है।

**इडा गंगा पुरा प्रोक्ता (शि.स.-5.138)**

इडा को गंगा कहा गया है।

इडा, प्राण मार्ग में अवस्थित है- **पिंगलेडासुषुम्नाच प्राणमार्गे समाश्रितः।** (शि.स्व-415)

देह के मध्य में प्राण का संचार प्रकट रूप से लक्षित होता है, इडा, पिंगला सुषुम्ना नाड़ियों से सुधीजन उसे जानते हैं।

बायीं इडा नाड़ी, चन्द्र स्वर, वाम नाड़ी (द्र.प्र.स्थ.-गो.प.-1.199)।

चन्द्र नाड़ी, बायां स्वर, बायीं नासिका, इडा नाड़ी, भगवती गंगा, वाम स्वर (द्र.प्र.स्थ-2.52,64,3.73,16,4.44,112)। बायां नथुना, चन्द्र स्वर।

(शरीरस्थ दस महत्त्वपूर्ण नाड़ियों में से एक, इडा नाड़ी चन्द्र नाड़ी, वामस्वर, बायाँ नथुना)

### पिङ्गला

**‘पिङ्गला दक्षिणे स्थिता’ (गो.श.-20.10)**

पिंगला नाड़ी शरीर के दायें भाग में स्थित है।

**इडा भागवती गङ्गा पिङ्गला यमुना नही। इडापिङ्गलयोर्मध्ये बालरण्डा च कुण्डली।**

(ह.प्र.-3.106)

इडा भगवती गंगा है, पिंगला नदी है; और इडा-पिंगला के बीच में स्थित बालरण्डा कुण्डली है।

पिंगला (द्र.प्र.स्थ.-ह.प्र.-4.44)

दायाँ नथुना, सूर्या नाड़ी, में से एक, जो शरीर के दायें भाग में स्थित है एवं सूर्य इसके देवता है।

(द्र.प्र.स्थ-गो.श.18,20,23)

शरीरस्थ इस प्रमुख नाड़ियों में से एक, जो शरीर के दायें भाग में स्थित है एवं सूर्य इसके देवता है।

(द्र.प्र.स्थ.-गो.श.-18,20,23)

**(शरीर में अवस्थित महत्त्वपूर्ण दस नाड़ियों में से एक)**

### सुषुम्ना

**सूर्याचन्द्रमसौ धत्तः कालं रात्रिन्दिवात्मकम्। भोक्त्राी सुषुम्ना कालस्य**

**गुह्यमेतदुदाहृतम्। (ह.प्र.-4.17.1330189)**

जैसे सूर्य और चन्द्रमा दिन और रात के क्रम से काल (समय) को व्यतीत करते हैं, वैसे ही

सूर्यनाड़ी और चन्द्रनाड़ी काल (आयु) को बिताती है; उसी काल को खाने वाली अर्थात् समय

को स्थिर कर देने वाली ‘सुषुम्ना’ है। ये गुप्त रहस्य कहलाता है।

**(समय को जीतने वाली नाड़ी, सर्वप्रमुख नाड़ी)**

**द्वासप्ततिसहोाणि नाडीद्वारराणि पञ्जरे। सुषुम्ना शाम्भवी शक्तिः शेषास्त्वेव**

**निरर्थकाः। (ह.प्र.-4.18.134)**

मानव शरीर में बहत्तर हजार (72) नाड़ियाँ विद्यमान हैं, उन सभी में परमात्मा की मुख्य शक्ति ही

‘सुषुम्ना’ कहलाती है, शेष सभी आध्यात्मिक दृष्टि से निरर्थक हैं।

**(प्रमुख शक्ति, सर्वप्रमुख आधार, सर्वोत्तम, उत्तमोत्तम)**



क्षणं वामे क्षणं दक्षे यदा वहति मारुतः। सुषुम्ना सा च विज्ञेया सर्वकार्यहरा स्मृता।  
(स्व.यो.-124. 8)

क्षणमात्र में वामस्वर और क्षणमात्र में दक्षिण स्वर की यदि वायु बहती है तो वह सुषुम्ना (नाड़ी) कही जाती है। यह सभी कार्यों को नष्ट करती है अर्थात् सुषुम्ना में किया हुआ कोई कार्य सफल नहीं होता। सुषुम्ना मध्यदेशे। (स्व.यो.-34.74;गो.श.-2.11)

शरीर के मध्य में सुषुम्ना नाड़ी है।

(मानव शरीरस्थ समस्त प्रकार की नाड़ियों में से सबसे महत्त्व-पूर्ण नाड़ी)

मन्दमध्ये स्थिता नाड़ी सुषुम्नेति प्रकीर्तिता। (व.सं.-2.11)।

कन्द के मध्य में स्थित नाड़ी सुषुम्ना कही जाती है समस्त नाड़ियों इस कन्द चक्र के चारों ओर स्थित है।

इडापिंगलयोर्मध्ये सुषुम्णा या भवेत् खलु। (बष्.सो.-5.44)

जो नाड़ी इडा और पिंगला नाड़ी के बीच में स्तम्भ स्वरूप से रहती है, उसे सुषुम्णा नाड़ी कहते हैं।

कन्दस्य मध्यमे पुत्र सुषुम्णा सुप्रतिष्ठिता । पृष्ठमध्यस्थितेनास्थना सह मूर्ध्नि स्थिता सदा। (व.सं.-2.24)

कन्द के बीच में स्थित नाड़ी जो पीठ की अस्थि अर्थात् रीढ़ की हड्डी के साथ मस्तक तक विद्यमान रहती है, सुषुम्णा कहलाती है।

द्वासप्ततिसहस्रं..... सुषुम्ना शाम्भवी शक्ति। (ह.प्र.-4.18)

शरीर में बहत्तर हजार नाड़ियाँ हैं, उनमें से आध्यात्मिक प्रगति मुख्य भूमिका सुषुम्ना नाड़ी से होती है।

सूर्याचन्द्रमसौ धत्त..... गुह्यमेतदुदाह्यम्। (ह.प्र.-4.17)

दायीं और बायीं नासिका की क्रिया का स्थगन करने वाली; काल को खाने वाली अर्थात् आयु का क्षय होने से बचाने वाली।

तत्र सुषुम्ना..... वैष्णवी भवति। (शा.उ.1.5.24) देहमध्ये ब्रह्मनाडभ सुषुम्ना सूर्यरूपिणी पूर्णचन्द्राभा वर्तते।

सा तु मूलाधरादारभ्य ब्रह्मरन्ध्रगामिनी भवति। (अ.ता.उ.-4.3)

मन्दमध्येस्थिता नाड़ी सुषुम्नेति प्रकीर्तिता। (द.उ.उ.-4.5.162.)

मूलाधारत्रिकोणास्था सुषुम्ना द्वादशाङ्गुला। (यो.शि.उ.-43)

हृदि ह्येष आत्मा। अत्रैतदेकशतं नाडीनां तासां शतं शतमेकैकस्यां द्वासप्ततिर्द्वासप्ततिः।  
प्रतिशाखानाडीसहस्राणि भन्त्यासु व्यानश्चरित। (प्रश्नोपनिषद्- 3.6)

यह आत्मा हृदय में स्थित है इस हृदयदेश में 101 नाड़ियाँ हैं उनमें से एक-एक की सौ-सौ शाखाएँ हैं और उनमें से प्रत्येक की बहत्तर-बत्तर हजार प्रतिशाखा नाड़ियाँ हैं इन सबमें ज्ञान का संचार है। इस प्रकार इन नाड़ियों की कुल संख्या 72 करोड़, 72 लाख, 10 हजार 102 है। इन सब में इडा, पिंगला व सुषुम्ना सबसे प्रमुख नाड़ियाँ हैं जो मूलाधर चक्र से लेकर मेरुदण्ड के साथ-साथ सहस्रार चक्र तक पहुँचती हैं। ये तीनों एनर्जी की सेन्ट्रल चैनल मानी जाती हैं। इन तीनों में भी सुषुम्ना सर्वप्रमुख है।

## 2.4 (नवधा भक्ति) भक्ति योग भक्त के गुण, मंत्रजप, स्थित प्रज्ञ के लक्षण

श्रवणं कीर्तनं विष्णोः स्मरणं पादसेवनम्।

अर्चनं वन्दनं दास्यं सख्यमात्मनिवेदनम्॥

इति पुंसापिप्ता विष्णौ भक्तिश्चेव लक्षणा। (श्रीमद्भागवत् पुराण, 7.5.23)

श्रवण (परीक्षित), कीर्तन (शुकदेव), स्मरण (प्रह्लाद), पादसेवन (लक्ष्मी), अर्चन (पृथुराजा), वंदन (अक्रूर), दास्य (हनुमान), सख्य (अर्जुन) और आत्मनिवेदन (बलि राजा)- इन्हें नवधा भक्ति कहते हैं।

**श्रवण** - ईश्वर की महिमा, स्तुति, गुणगान, शक्ति, स्तोत्र इत्यादि को परम श्रद्धा सहित अतृप्त मन से निरन्तर सुनना।

**कीर्तन** - ईश्वर के गुण, चरित्र, नाम, पराक्रम, शक्ति, महिमा आदि को आनन्द एवं उत्साह के साथ गान करना कीर्तन कहलाता है।

**स्मरण** - निरन्तर अनन्य भाव से ईश्वर के महात्म और उसकी शक्तियों को मन में धारण करते हुए हर्षित होना स्मरण है।

**पादसेवनम्** - बृहदारण्यक उपनिषद् के द्वितीय अध्याय के तृतीय ब्राह्मण की प्रथम कण्डिका में एक वचन उपलब्ध है- 'द्वे वाव ब्रह्मणो रूपे मूर्तं चैवामूर्तं च मत्र्यं चामृतं च स्थितं च यच्च सच्च त्यच्च' अर्थात् ब्रह्म के दो रूप हैं- मूर्त और अमूर्त, मत्र्य और अमृत, स्थित (परिच्छिद्य) और यत् (चर-व्यापी-अपरिच्छिद्य) तथा सत् (प्रत्यक्ष इन्द्रियगोचर) और त्यत् ('तत्' अर्थात् सर्वदा 'वह' इस रूप में जानने योग्य अर्थात् परात्पर)। यह सारा ब्रह्माण्ड ईश्वर के एक पाद के बराबर है। इसके तीन पाद तो अमृतमय द्युलोक में अदृश्य हैं।

ब्रह्म के सगुण और निर्गुण दोनों ही रूपों का वर्णन करने वाले कुछ अन्य वैदिक प्रमाण भी देखे जा सकते हैं-

एतावानस्य महिमातो ज्यायांश्च पूरुषः।

पादोऽस्य विश्वा भूतानि त्रिपादस्यामृतं दिवि॥ (यजु.-31.3)

'त्रिपादूध्व उदैत् पुरुषः पादोऽस्येहाभवत् पुनः' (यजु.-31.4)

इत्यादि मन्त्रों में जो 'एक पाद' व 'त्रिपाद्' की चर्चा है वह शब्दान्तर से सगुण व निर्गुण का ही व्याख्यान है।

यस्य भूमिः प्रमाःन्तरिक्षमुतोदरम्।

दिवं यश्चक्रे मूर्धानं तस्मै ज्येष्ठाय ब्रह्मणे नमः॥ (अथर्व.10.7. 32)

भूमि जिसके यथार्थज्ञान का साधन पादस्थानीय है। (यजु. 31.13) और अन्तरिक्ष उदरस्थानीय है। जिसने द्युलोक को मूर्ध के रूप में रचा है। उस सर्वोत्कृष्ट ब्रह्म के लिए नमस्कार हो।

**अर्चन** - मन, वचन और कर्म की पवित्र सामग्री के द्वारा ईश्वर की पूजा करना ही अर्चन है।

**वन्दन** - माता-पिता, गुरु-आचार्य, विद्वज्जन, योगी व संतजनों को ईश्वर का मूर्त साक्षात् रूप मानकर पवित्र हृदय से उनको प्रणाम करना, उनकी सेवा करना तथा उनका प्रियाचरण करना ही ईश्वर का वन्दन है।

**दास्यµ-** संसार में जितनी भी वस्तु, व्यक्ति आदि ऐश्वर्य है, उन सबका स्वामी ईश्वर को मानकर परमश्रद्धा के साथ अपने आप को ईश्वर का सेवक मानकर त्याग भाव से सेवा करना दास्य भाव है।

**सख्यभाव** - ईश्वर को अपना परम मित्र समझकर अपना सर्वस्व उसे समर्पण कर देना तथा सच्चे भाव से अपने समस्त कर्मों का निवेदन कर देना ही सख्य भाव है।

**आत्म निवेदन** - ईश्वर की भक्तिविशेष से युक्त होकर अपने आप को सदा के लिए उसके चरणों में समर्पित कर देना तथा अपनी स्वतन्त्र सत्ता न रखना ही आत्म निवेदन है।

**नवध भगति कहउँ तोहि पाहीं। सावधन सुनु धरु मन माहीं।।**

**प्रथम भगति संतन्ह कर संग। दूसरि रति मम कथा प्रसंगा।।**

मैं तुझसे अब अपनी नवध भक्ति कहता हूँ। तू सावधन होकर सुन और मन में धारण करा पहली भक्ति है संतों का सत्संग। दूसरी भक्ति है मेरे कथा-प्रसंग में प्रेम।

**गुर पद पंकज सेवा भगति अमान।**

**चौथि भगति मम गुन गन करइ कपट तजि गान।**

तीसरी भक्ति है अभिमानरहित होकर गुरु के चरण कमलों की सेवा और चौथी भक्ति यह है कि कपट छोड़कर मेरे गुण समूहों का गान करे।

**मंत्र जाप मम दृढ बिस्वासा। पंचम भजन सो बेद प्रकासा।**

**छठ दम सील बिरति बहु करमा। निरत निरंतर सज्जन धरमा।**

मेरे मन्त्रका जाप और मुझमें दृढ़ विश्वास- यह पाँचवीं भक्ति है, जो वेदों में प्रसिद्ध है छठी भक्ति है इन्द्रियों का निग्रह, शील (अच्छा स्वभाव या चरित्रा), बहु अर्थात् नानात्व की ओर न जाकर प्रभु के एकत्व में स्थित होकर वैराग्य और निरंतर संत पुरुषों के धर्म (आचरण) में लगे रहना।

**सातवँ सम मोहि मय जग देखा। मोतें संत अधिक करि लेखा।।**

**आठवँ जथालाभ संतोषा। सपनेहँ नहि देखइ परदोषा।।**

सातवीं भक्ति है जगत्भर को समभाव से मुझमें ओतप्रोत (प्रभुमय) देखना और संतों को मुझसे भी अधिक करके मानना। आठवीं भक्ति है जो कुछ मिल जाय उसी में संतोष करना और स्वप्न में भी पराये दोषों को न देखना।

**भक्त के गुण**

चार प्रकार के भक्तों का वर्णन श्रीमद्भगवद्गीता में किया है- 1. आर्त (दुःखी) 2. जिज्ञासु 3. अर्थार्थी (अर्थ को चाहने वाले) 4. ज्ञानी।

**चतुर्विधा भजन्ते मां जनाः सुकृतिनोर्जुना**

**आर्तो जिज्ञासुरर्थार्थी ज्ञानी च भरतर्षभा। (श्रीमद्भगवद्गीता-7.16)**

जिनमें से जो भक्त भगवान् को सबसे अधिक प्रिय लगता है उसका कुछ दिग्दर्शन इस प्रकार है।

**सन्तुष्टः सततं योगी यतात्मा दृढनिचयः।**

**मय्यर्पितमनोबुद्धिर्यो मद्भक्तः स मे प्रियः।। (श्रीमद्भगवद्गीता-12.14)**

जो पुरुष सब भूतों में द्वेषभाव से रहित, स्वार्थरहित सबका प्रेमी और हेतुरहित दयालु है तथा ममता से रहित, अहंकार से रहित, सुख-दुःखों की प्राप्ति में सम और क्षमावान् है अर्थात् अपराध करने वाले को भी अभय देनेवाला है; तथा जो योगी निरन्तर संतु है, मन-इन्द्रियों सहित शरीर को वश में

किये हुए है और मुझमें दृढ़ निश्चय वाला है- वह मुझमें अर्पण किये हुए मन-बुद्धिवाला मेरा भक्त मुझको प्रिय है।

**अनपेक्षः शुचिर्दक्ष उदासीनो गतव्यथः।**

**सर्वारम्भपरित्यागी यो मद्भक्तः स मे प्रियः॥ (श्रीमद्भगवद्गीता-12.16)**

जो पुरुष आकाङ्क्षा से रहित, बाहर भीतर से शुद्ध, चतुर, पक्षपात से रहित और दुःखों से छूटा हुआ है- वह सब आरम्भों का त्यागी मेरा भक्त मुझको प्रिय है।

**यो न हृष्यति न द्वेष्टि न शोचति न काङ्क्षति।**

**शुभाशुभपरित्यागी भक्तिमान्यः स मे प्रियः॥ (श्रीमद्भगवद्गीता-12.17)**

जो न कभी हर्षित होता है, न द्वेष करता है, न शोक करता है, न कामना करता है तथा जो शुभ और अशुभ सम्पूर्ण कर्मों का त्यागी है- वह भक्तियुक्त पुरुष मुझको प्रिय है।

**समः शत्रौ च मित्रो च तथा मानापमानयोः।**

**शीतोष्णसुखदुःखेषु समः संगविवर्जितः॥ (श्रीमद्भगवद्गीता-12.18)**

जो शत्रु-मित्र में और मान-अपमान में सम है तथा सर्दी, गर्मी और आसक्ति से रहित है।

**तुल्यनिन्दास्तुतिमारैनी सन्तुष्टो येन केनचित्।**

**अनिकेतः स्थिरमतिर्भक्तिमान्मे प्रियो नरः॥ (श्रीमद्भगवद्गीता-12.19)**

जो निन्दा-स्तुति को समान समझनेवाला, मननशील और जिस किसी प्रकार से भी शरीर का निर्वाह होने में सदा ही सन्तुष्ट है और रहने के स्थान में ममता और आसक्ति से रहित है- वह स्थिर बुद्धि भक्तिमान् पुरुष मुझको प्रिय है।

इस प्रकार गीता के 12वें अध्याय के अन्त तक अनेक लोकों के माध्यम से भक्त के गुणों का वर्णन किया गया है। स्थानाभाव के कारण संक्षेप में भक्त के गुणों का दिग्दर्शन करवाने का हमने यहाँ प्रयास किया है।

**ईश्वर प्रणिधान॥**

क्रियायोग का तीसरा भाग ईश्वरप्रणिधान है। ईश्वर की अनन्य भक्ति<sup>3/4</sup>मन, वाणी और शरीर से की जाने वाली समस्त क्रियाओं को उसके समर्पित कर देना, उनका कोई लौकिक फल न चाहना। शरीर, इन्द्रियाँ, मन, धन-सम्पत्ति आदि समस्त पदार्थों को उसका मानकर, उसको समर्पण कर देना, उसी की आज्ञानुसार उन सभी पदार्थों का प्रयोग करना, उसको समस्त पदार्थों से प्रिय समझना, अपना पिता, माता, आचार्य, उपास्य, राजा समझना। शब्द प्रमाण से उसके स्वरूप को अच्छे प्रकार से जानकर उसके मुख्य नाम ओम् का अर्थ सहित जप करना ईश्वरप्रणिधान है। ऐसा करने से ईश्वर की ओर से विशेष सहायता मिलती है, जिससे बिना कठिनाई के समाधि की सिद्धि होती है।

**प्रणिधानाद् भक्तिविशेदावर्जित ईश्वरस्तमनुगृत्यभिध्यानमात्रेण।**

**तदभिध्यानमात्रादपि योगिन आसत्तमः समाधिलाभः समाधिफलं च भवतीति।**

*(योगदर्शन-1.23)*

प्रणिधान अर्थात् भक्ति विशेष से प्रसन्न किया गया ईश्वर योगी को संकल्पमात्रा से अनुगृहीत करता है। उसके संकल्पमात्र से योगी को समाधिलाभ और समाधिफल शीघ्रतम प्राप्त हो जाते हैं। ईशा वास्यमिदं सर्वं यत्किंच जगत्यां जगत्। इस परिवर्तनशील संसार में जो कुछ भी हमें दिखाई देता है वह सब ईश्वर के द्वारा बनाया हुआ है। सियाराम मय सब जग जानी।

‘सर्वं खल्विदं ब्रह्म नेह नानास्ति किंचन’ सबके मूल में ईश्वर को देखना क्योंकि जो कुछ भी दिखाई देता है वह सब ब्रह्ममय है, ब्रह्म से भिन्न यहाँ दूसरा कुछ भी नहीं है। छान्दोग्य का ‘तत्त्वमसि श्वेतकेतो’ - ‘योःसावादित्ये पुरुषः सोःहमस्मि’। इस सूर्य में जो प्रकाश पुरुष दिखाई देता है वही तेजोमय स्वरूप वाला आत्मा मैं हूँ।

उपनिषद् दर्शन, तर्क के ग्रन्थ नहीं, अनुभूति के, साक्षात्कार के ग्रन्थ हैं। ‘नैषा मतिस्तर्केणापनेया’- यह उपनिषदों का दृष्टिकोण है। अर्थात् यह ब्रह्मविद्या बुद्धि या तर्क से प्राप्त नहीं की जा सकती।

**ब्रह्मभूतः प्रसात्मा न शोचति न काङ्क्षति।**

**समः सर्वेषु भूतेषु मद्भक्तिं लभते पराम्। (श्रीमद्भगवद्गीता-18.54)**

फिर वह सच्चिदानन्दघन ब्रह्म में एकीभाव से स्थित, प्रसन्न मनवाला योगी न तो किसी के लिये शोक करता है और न किसी की आकाङ्क्षा ही करता है। ऐसा समस्त प्राणियों में समभाव वाला योगी मेरी पराभक्ति को प्राप्त हो जाता है।

**भक्त्या मामभिजानाति यावान्यास्मि तत्त्वतः।**

**ततो मां तत्त्वतो ज्ञात्वा विशते तदनन्तरम्॥ (श्रीमद्भगवद्गीता-18.55)**

उस पराभक्ति के द्वारा वह मुझ परमात्मा के द्वारा वह मुझ परमात्मा को, मैं जो हूँ और जितना हूँ, ठीक वैसा-का-वैसा तत्त्व से जान लेता है; तथा उस भक्ति से मुझको तत्त्व से जानकर तत्काल ही मुझमें प्रविष्ट हो जाता है। योग दर्शन में चार बार महर्षि पतंजलि ने ईश्वर प्राणिधान शब्द का प्रयोग किया है। इससे पता चलता है कि समाधि लाभ प्राप्त करने में ईश्वर प्राणिधान का अत्यन्त महत्व है।

**मंत्र जप**

जप करने के लिए गायत्री आदि किसी भी पवित्र मन्त्र का आश्रय लिया जा सकता है अथवा ओगांर (प्रणव) जो ईश्वर का निज नाम है, उसका भी जप कर सकते हैं।

**तस्य वाचकः प्रणवः (योगदर्शन-1.27)**

उस ईश्वर का जीव के साथ पिता-पुत्र जैसा सम्बन्ध है। प्रणव या ओगांर ईश्वर का वाच्य या अभिधेय अर्थ है।

**तज्जपस्तदर्थभावनम्। (योगदर्शन-1.28)**

उस ओम् का जप और उसके अर्थ (ईश्वर) की भावना करनी चाहिए अर्थात् ओगांर का जप और ओगांर के वाच्यार्थ ‘ईश्वर’ की भावना करनी चाहिये इस प्रकार ओगांर को जपते हुए तथा ओगांर के अर्थ ‘ईश्वर’ की भावना करते हुए योगी का चित्त एकाग्र हो जाता है ऐसा विष्णु पुराण में भी कहा गया है।

**स्वाध्यायाद्योगमासीत योगात्स्वाध्यायमामनेत्।**

**स्वाध्याययोगसम्पत्त्या परमात्मा प्रकाशते॥ (योगदर्शन व्यास भाष्य)**

जिसका ध्येय केवल परमात्मा या मोक्ष को प्राप्त करना है वह स्वाध्याय पूर्वक योग अर्थात् समाधि का अभ्यास करें, समाधि पूर्वक तब स्वाध्याय करे इस प्रकार स्वाध्याय और योग रूपी सम्पत्ति से परमात्मा उसके समक्ष प्रकाशित हो जाता है। यहाँ योग का अर्थ योगः समाधिः है तथा स्वाध्याय का अर्थ भगवान की महिमा का चिन्तन करते भगवान के ऐश्वर्य में भी भगवान् को ही मूर्त रूप में अनुभव करना है, स्वाध्याय एक सगुण साकार उपासना है तथा योग निर्गुण निराकारोपासना है।

मन्त्र जप करने से हम भगवान् व भगवान् की दिव्यता के साथ एक रूप हो जाते हैं इससे दिव्यता से जप करने वाला साधक ईश्वरीय शक्ति से ओतप्रोत हो जाता है।

## 12.5 कर्मयोग, राजयोग, क्रिया योग एव अष्टांगो का परिचय

**कर्म सिद्धान्त** - व्यक्ति अच्छे या बुरे कर्मों को संस्कारों से प्रेरित होकर करता है, फिर वे अपने ही किये हुए कर्म अनेक रूपों में हमें फल प्रदान करते हैं, वैसे-वैसे फल भोगने से फिर वैसे ही संस्कार बन जाते हैं, उन संस्कारों से प्रेरित होकर व्यक्ति पुनः वैसे ही कर्म करने को बाध्य हो जाता है। योगदर्शन के अनुसार कर्म का सिद्धान्त है।

**सति मूले तद्विपाको जात्यायुर्भोगाः। (योगदर्शन-2.13)**

अविद्यादि क्लेशों के विद्यमान रहने पर उस कर्मसमुदाय का फल जाति, आयु और भोग होते हैं। कर्माशय क्लेशों के रहने पर ही फल को देने वाला होता है। नष्ट क्लेश रुपी मूल वाला (कर्माशय) (फल का) आरम्भक नहीं होता। जिस प्रकार भूसे से सम्बद्ध एवं जो जले नहीं वे चावल उगने में समर्थ होते हैं तुष से हीन वा जले हुए नहीं, उसी प्रकार क्लेश से आबद्ध कर्माशय फल को देने वाला होता है, क्लेश से हीन वा प्रसङ्गख्यान के द्वारा जलाये गये दग्धक्लेशबीज भाव वाला नहीं। और वह फल जाति, आयु और भोग (नाम से) तीन प्रकार का होता है। (कर्म के विषय में) यह विचार किया जाता है कि क्या एक कर्म एक जन्म उत्पन्न करने का कारण बनता है? वा एक कर्म अनेक जन्मों को देता है? दूसरा विचार यह है कि क्या अनेक कर्म अनेक जन्मों को निष्पन्न करते हैं अथवा अनेक कर्म एक जन्म को निष्पन्न करते हैं?

एक कर्म एक जन्म का कारण नहीं हो सकता। क्यों? अनादि काल से संचित असंख्य अवशिष्ट कमोर् का और वर्तमान काल में कृत कमोर् का फल के क्रम का नियमन होने से मनुष्यों में कर्मफल के विषय में अविश्वास प्राप्त होता है और वह अभीष्ट नहीं। और न ही एक कर्म अनेक जन्मों का कारण (होता है), क्यों? अनेक कमोर् में से एक कर्म ही अनेक जन्मों का कारण होता है, इस रूप में अवशिष्ट (कर्म समुदाय) के विपाककाल (फलों को भोगने के लिये अवसर) का अभाव प्राप्त होता है और वह भी अभीष्ट नहीं है। और अनेक कर्म अनेक जन्म का कारण नहीं (होता) क्यों? वे अनेक जन्म एक साथ सम्भव नहीं। इसलिये (जन्मों को) क्रम से ही कहना चाहिये। और उस प्रकार पूर्वोक्त दोष उपस्थित होगा।

इसलिये (सत्य पक्ष यही है कि) जन्म-मरण के मध्य में किये गये विचित्र प्रधनाप्रधन भाव से स्थित पुण्यपापकर्माशय (कर्म समुदाय) मरण के द्वारा अभिव्यक्त एक समुदाय के रूप में मिलकर मृत्यु को सम्पन्न करके, एक समुदाय बनकर एक ही जन्म को सम्पन्न (प्रदान) करता है। और वह जन्म उसी कर्म के द्वारा प्राप्त आयु वाला होता है। उस आयु में उसी कर्म के द्वारा भोग प्रदान होता है। वह कर्माशय जन्म, आयु और भोग का कारण होने से तीन विपाक (पफल) वाला कहा जाता है। इसलिये कर्माशय 'एक जन्म को देने वाला' कहा गया है। अविद्या आदि क्लेशों के होने पर उस **कर्माशय का फल जाति, आयु और भोग** के रूप में मिलता है। इस प्रसंग में **कर्म** के स्वरूप को समझना आवश्यक है।

**कर्म-** जो मन, इन्द्रिय और शरीर में जीव चेष्टा विशेष करता है, सो कर्म कहाता है। वह शुभ, अशुभ और मिश्र भेद से तीन प्रकार का है ॥

**अर्योद्देश्यरत्नमाला। -48**

अविद्या आदि के होने पर ही कर्माशय फल देता है। उसके न होने पर नहीं। जैसे एक धन का बीज तुश के रहने पर ही अंकुरित होता है उसके न रहने और जल जाने पर नहीं अर्थात् उसका छिलका हो और वह जला न हो तब ही वह बीज उग सकता है, अन्यथा नहीं। वैसे ही जब योगी निर्बीज समाधि तक पहुँच जाता है और उसके क्लेश दग्ध बीजभाव को प्राप्त हो जाते हैं, तब कर्माशय फल नहीं देता। परन्तु मुक्ति से पुनरावृत्ति होने पर कर्माशय फल देता है। ऐसा नहीं मानना चाहिये कि योगी के क्लेश दग्धबीजभाव को प्राप्त होने पर कर्म फल नहीं देते।

**जाति** ¼ मनुष्य, पशु, पक्षी, कीड़े, मकौड़े आदि का शरीर। **आयु** ¾ जन्म से लेकर मरणपर्यन्त काल आयु है। यह आयु मनुष्य, पशु, मक्खी आदि प्रत्येक प्राणी का भिन्न-भिन्न है। यह उनके शरीर के आधार पर है। अर्थात् मक्खी-शरीर की अपेक्षा से मनुष्य-शरीर में अधिक समय तक जीवित रहने का सामर्थ्य है। मनुष्य जन्म देने वाले कर्मों से मनुष्य की आयु वाला शरीर मिलेगा और मक्खी के जन्म देने वाले कर्मों से मक्खी की आयु वाला शरीर मिलेगा। इसी प्रकार सर्वत्र समझ लेना चाहिये। आयु शब्द का प्रयोग सूत्र में किया है। इसका यह अभिप्राय नहीं है कि ईश्वर प्राणियों की आयु क्षणों में निश्चित करता है। उस समय से पूर्व न वे मर सकते हैं और न उससे आगे जीवित रह सकते हैं।

**आयु** - उपर्युक्त शरीर के अनुसार आयु प्राप्त होती है - जैसे मनुष्य की आयु लगभग 100 वर्ष, गौ की 20-25 वर्ष, घोड़े की 30-35 वर्ष, कुत्ते की 12-14 वर्ष, कबूतर की 6-8 वर्ष, विभिन्न वृक्षों की विभिन्न आयु इत्यादि।

**भोग** - शरीर के अनुसार ही ईश्वर ने भोग की व्यवस्था कर रखी है। जैसे मनुष्य खीर, पूरी, मेवा, मिष्ठानादि खा सकता है, इसके अनुकूल ही पाचन संस्थान तथा दन्त आदि भी मिलते हैं। इसी प्रकार से वह विविध प्रकार के वस्त्र, आभूषण, यान, भवन आदि का उपयोग भी कर सकता है।

अन्य योनियों (पशु, पक्षियों के शरीरों) में इस प्रकार की बुद्धि वा शारीरिक संरचना न होने से मनुष्य के समान भोग उपलब्ध नहीं होते। इससे पशु पक्षियों में कुछ तो मांसादि का तथा कुछ फल, घास आदि का भक्षण करते हैं। कुछ ग्राम्य पशु (गौ, घोड़ा, बकरी, भेड़ आदि) मनुष्य के यहाँ पालतू बन कर रहते हैं व कुछ जंगली पशु (शेर, भेड़िया आदि) जंगलों में ही रह सकते हैं। पक्षियों में कुछ घोंसले बनाकर, कुछ यों ही शाखाओं पर रहकर ही आँधी वर्षादि में पूरा जीवन बिताने को विवश होते हैं। इसी प्रकार अन्यत्र भी समझना चाहिए।

**कर्माशुक्लाकृष्णं योगिनस्त्रिविधमिदमिति। (योगदर्शन-4.7)**

योगी के कर्म अशुक्ल ¾ लौकिक पुण्य पफल की कामना से रहित और अकृष्ण ¼ पाप रहित होते हैं अर्थात् ईश्वरप्राप्तिमात्रा के लिये किये गये 'निष्काम कर्म', दिव्य कर्म होते हैं। योगी, निष्काम, आप्तकाम, आत्मकाम व अकाम होकर संसार के सुखार्थ केवल मात्र दिव्य कर्मों का ही अनुष्ठान करता है। योगी कभी भी अकर्मण्य या आलसी नहीं होता है, चूँकि वह उस शाश्वत का प्रतिनिधि बनकर इस धरती पर जीता है। अतः जब ईश्वर निष्काम भाव से संसार के समस्त कर्मों को करता है, तो योगी को भी ईश्वर के समान निष्काम भाव से दिव्यकर्म अवश्य करने चाहिये। योगी से भिन्न सांसारिक व्यक्तियों के शुभ, अशुभ और पापपुण्य (¾ मिश्रित) तीन प्रकार के कर्म होते हैं।

'कर्मजाति' (कर्म समूह) चार प्रकार की होती है। और वे हैं- कृष्ण (पाप), शुक्लकृष्ण (पापपुण्य) मिश्रित, शुक्ल (पुण्य) अशुक्लाकृष्ण (न पुण्य न पाप) दिव्य कर्म या निष्काम कर्म। उनमें से पापात्मक (कर्मजाति) दुरात्माओं की होती है। पाप-पुण्य (कर्मजाति) से सम्पादित होती है। उसमें

दूसरों को दुःख देकर, दूसरों पर दया करने के द्वारा ही कर्माशियों का संग्रह किया जाता है। पुण्य (कर्मजाति) तप, स्वाध्याय और ध्यान करने वालों की होती है। वह (कर्मजाति) केवल मन के आश्रित होने से, बाह्य साधनों के आधीन न होने से, दूसरों को दुःख देने से नहीं होती है। पापपुण्य रहित (कर्मजाति) संन्यासियों, क्षीणक्लेश वालों एवं चरम (अन्तिम) देह वालों की होती है। उनमें फलसंन्यास करने से पुण्यरहित तथा पाप कमोर् को न अपनाने से पापरहित (कर्मजाति) योगियों की ही होती है योगी कर्म तो करता है, सामान्य व्यक्ति से हजारों गुणा ज्यादा कर्म करता है पर चूँकि उसे कुछ फल पाने की चाहत न होने के कारण उसके कर्म दिव्य कर्म या निष्काम कर्म ही होते हैं। अन्य समस्त प्राणियों की पूर्वोक्त तीन प्रकार की (कर्मजाति) होती है। कुछ पुण्य होते हैं, कुछ पाप होते हैं और कुछ मिश्रित कर्म होते हैं।

ऋषियों ने कर्म के तीन साधन माने हैं। मन, इन्द्रियाँ और शरीर। यहाँ पर योगदर्शनकार ने कमोर् के चार प्रकार के विभाग किए हैं। शुक्ल, कृष्ण, शुक्ल-कृष्ण (मिश्रित) और अशुक्ल अकृष्ण। पुण्य कर्म को 'शुक्ल' कहते हैं। अपुण्य कर्म को 'कृष्ण' कहते हैं। पाप-पुण्य मिश्रित कर्म को 'शुक्लकृष्ण' कहते हैं। ये तीनों ही सकाम कर्म हैं। निष्काम कर्म को 'अशुक्ल-अकृष्ण' कहते हैं। जो कर्म अपने और अन्यो के लिये लौकिक सुख को देते हैं, वे 'शुक्ल कर्म' हैं, जैसे उत्तम कायोर् के लिये दान देना, निर्बलों की रक्षा करना आदि। जो दुःखप्रद कर्म होते हैं- कृष्ण या पाप कर्म कहलाते हैं जैसे- चोरी, हिंसा आदि कर्मा तथा जो कर्म कुछ सुख देते हैं और कुछ दुःख देते हैं वे 'शुक्लकृष्ण कर्म' कहाते हैं। जैसे खेती करना, विविध बांधों का निर्माण करना आदि। क्योंकि इन कायोर् में अनेक प्राणियों को सुखदुःख दोनों की प्राप्त होती है।

**स्थितप्रज्ञ लक्षण** - समाधि में स्थित परमात्मा को प्राप्त हुए स्थिर बुद्धि योगी पुरुष का क्या लक्षण है? वह स्थिर बुद्धि कैसे बोलता है, कैसे बैठता है और कैसे चलता है?

**स्थितप्रज्ञस्य का भाषा समाधिस्थस्य केशव।**

**स्थितधीः किं प्रभाषेत किमासीत ब्रजेत किम्॥ (श्रीमद्भगवद्गीता-2.54)**

इस लोक का उत्तर देते हुए गीता के अगले लोक में कहा है-

**प्रजहाति यदा कामान्सर्वान्यार्थ मनोगतान्।**

**आत्मन्येवात्मना तुष्टः स्थितप्रज्ञस्तदोच्यते॥ 2/55॥**

श्री भगवान् ने कहा : हे पार्थ! जब मनुष्य अपने मन में गति करने वाली सब कामनाओं को त्याग देता है, और जब वह अपने आप से अपने में ही सन्तुष्ट रहने लगता है, (अपने सन्तोष के लिये बाहर के विषयों पर आश्रित नहीं रहता), तब वह 'स्थित-प्रज्ञ' (स्थिर-बुद्धिवाला) कहलाता है ॥2/55॥

**दुःखेष्वनुद्विग्नमनाः सुखेषु विगतस्पृहः।**

**वीतरागभयक्रोधः स्थितधीर्मतिरुच्यते॥ 2/56॥**

जिसका मन दुखों से उद्विग्न, बेचैन नहीं हो जाता, सुखों में जिसकी लालसा मिट जाती है, जो राग, भय और क्रोध से मुक्त हो जाता है, वह स्थिर-बुद्धिवाला व्यक्ति 'मुनि' कहलाता है ॥2/56॥

**यदा संहरते चायं कूर्मो-गांवीव सर्वशः।**

**इन्द्रियाणीन्द्रियार्थेभ्यस्तस्य प्रज्ञा प्रतिष्ठिता॥ 2/58॥**

जैसे कछुआ अपने अंगों को सब ओर से सिकोड़ कर अपने खोल के अन्दर खींच लेता है, उसी प्रकार जब कोई पुरुष इन्द्रियों के विषयों में से अपनी इन्द्रियोंको खींच लेता है तब समझो कि उसकी प्रज्ञा (बुद्धि) स्थिर हुई ॥2/58॥



**विहाय कामान्यः सर्वान्पुमारति निःपृहः।**

**निर्ममो निरहघारः स शान्तिमधिगच्छति।** (श्रीमद्भगवद्गीता-2.71)

जो पुरुष सम्पूर्ण कामनाओं को त्यागकर ममतारहित, अहंकार रहित और स्पृहारहित हुआ विचरता है, वही शान्ति को प्राप्त होता है अर्थात् वह शान्ति को प्राप्त है।

**कर्म का सिद्धान्त॥**

प्रत्येक मनुष्य हर पल हर क्षण कोई न कोई कर्म करता ही है, या तो शरीर से, या वाणी से या फिर मन से।

**न हि किञ्चक्षणमपि जातु तिष्ठत्यकर्मकृत्।**

**कार्यते ह्यवशः कर्म सर्वः प्रकृतिजैर्गुणैः।** (श्रीमद्भगवद्गीता-3.5)

कई मनुष्य क्षण भर भी कुछ-न कुछ कर्म किये बिना नहीं रह सकता। मनुष्य अपनी प्रकृति से, स्वभाव से पैदा होने वाले गुणों द्वारा विवश बना दिया जाता है और वे उससे कर्म कराया ही करते हैं।

तब इस कर्म और कर्मफल के चक्रव्यूह से कैसे बाहर निकलें? क्या कर्म करना ही छोड़ दें, यह तो सम्भव ही नहीं है, तो कर्म करते हुए ही कैसे उनसे ऊपर उठकर ईश के आनन्द में आनन्दित रहें?

**कुर्वन्नेवेह कर्माणि जिजीविषेच्छतं समाः।**

**एवं त्वयि नान्यथेतोःस्ति न कर्म लिप्यते नरे।** (यजुर्वेद-40.2, ईशोप.-2)

सब कुछ उस सर्वशक्तिमान् ब्रह्म ही का समझकर उसी की पूजा के लिए शास्त्राविहित कर्तव्य कर्मों का अनुष्ठान करते हुए सौ वर्ष जीवन जीने की इच्छा करे, कर्मों का सुखरूप फल भोगने की इच्छा से नहीं। इस प्रकार आचरण करने वाला कर्मफल से अलिप्त रहता है। अन्य कोई मार्ग कर्मबन्धन से मुक्ति का नहीं है। कर्म के बारे में गीता का उपदेश है कर्तव्य भाव से कर्म करते हुए, जो भी फल मिले उसमें सन्तुष्ट रहना।

**कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन।**

**मा कर्मफलहेतुभ्रामा ते सङ्गोःस्त्वकर्मणि।** (श्रीमद्भगवद्गीता-2.47)

कर्म करने अर्थात् कर्तव्य करने में ही तेरा अधिकार होवे, कर्मों के फलों की प्राप्ति में कभी नहीं। कर्मफल को अपना ध्येय (हेतु) बनाकर तू कर्म करने वाला मत बन, और कर्मत्याग (अकर्म) में भी तेरी आसक्ति न हो अर्थात् तू निष्क्रिय भी मत रह। अपितु अपने भगवान् के हाथों का अन्त्रा बनकर, निमित्त बनकर उसकी शक्ति से खूब सेवा कर।

**योगस्थः कुरु कर्माणि सगं. त्यक्त्वा धनञ्जय।**

**सिद्ध्यसिद्धयोः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते।** (श्रीमद्भगवद्गीता-2.48)

आसक्ति छोड़कर योग में स्थित होकर अर्थात् स्थिरचित्त होकर, कर्म की सिद्धि या असिद्धि को समान मानकर अपना कर्म कर। कर्म के सिद्ध होने या असपफल होने, दोनों ही अवस्थाओं में एक समान रहने वाली समत्वबुद्धि का नाम ही योग है। योगी व्यक्ति किसी सिद्धि या उपलब्धि को पाकर इतराता नहीं है और किसी असिद्धि से घबराता भी नहीं। धैर्य से युक्त होकर बिना कोई गिला-शिकवा किये अपनी सेवाएँ प्रभु के चरणों में समर्पित किये चला जाता है।

**सर्वकर्माण्यपि सदा कुर्वाणो मद्व्यपाश्रयः।**

**मत्प्रसादादवाप्नोति शाश्वतं पदमव्ययम्।** (श्रीमद्भगवद्गीता-18.56)

मेरा ही आश्रय लिया हुआ सब प्रकार के कर्म करता हुआ मेरे अनुग्रह से शाश्वत एवं अव्यय पद को प्राप्त करता है। अर्थात् जो भगवान् का यन्त्र बनकर अकाम निष्काम व आप्तकाम भाव से सब कर्म भगवद् सेवाभाव से भगवान् को अर्पण करता है वह इस शरीर में रहते हुए भी तथा यह शरीर छुटने के पश्चात् भी सदा ही ब्रह्म से मुक्त रहता है।

**मुक्तसर्गोऽनहंवादी धृत्युत्साहसमन्वितः।**

**सिद्धोर्निर्विकारः कर्ता सात्त्विक उच्यते।** (श्रीमद्भगवद्गीता-18.26)

जो कर्ता सगंरहित, अहंकार के वचन न बोलने वाला, धैर्य और उत्साह से युक्त तथा कार्य के सिद्ध होने और न होने में हर्ष-शोकादि विकारों से रहित हैं- वह सात्त्विक कहा जाता है।

**स्वाभावजेन कौन्तेय निबद्धः स्वेन कर्मणा।**

**कर्तुं नेच्छसि यन्मोहात्करिष्यस्यवशोऽपि तत्।** (श्रीमद्भगवद्गीता-18.60)

हे कौन्तेय! अपने स्वभावजन्य कर्म के द्वारा बद्ध होने पर भी मोह के कारण जिसे तू करने की इच्छा नहीं करता, अपनी प्रकृति के अधीन होकर तुझे वही विवश होकर करना पड़ेगा। अर्थात् शुभ कर्मों के परिणाम स्वरूप ही तो यह तन मिला था और इसे मिलने के बाद स्वभाव और संस्कार के अनुरूप प्रकृति कर्म तो जरूर करवायेगी- न करना चाहो तो भी विवश होकर करना ही पड़ेगा, इसलिए हो सके तो निष्काम कर्म करो वरना पुण्य कर्म कर किन्तु पाप कर्म तो कभी मत कर।

**ब्रह्मण्याधय कर्माणि सगं त्यक्त्वा करोति यः।**

**लिप्यते न स पापेन पद्मपत्रमिवाम्भसा।** (श्रीमद्भगवद्गीता-5.10)

जो व्यक्ति आसक्ति को त्याग कर ब्रह्म में अर्पण करके गर्म करता है वह पाप से लिप्त नहीं होता, ठीक ऐसे जैसे कमल का पत्ता (पानी में रहता हुआ भी) पानी से अलिप्त रहता है।

**कायेन मनसा बुद्ध्या केवलैरिन्द्रियैरपि।**

**योगिनः कर्म कुर्वन्ति सगं त्यक्त्वात्मशुद्धये।** (श्रीमद्भगवद्गीता-5.11)

कर्मयोगी लोग आसक्ति को त्याग कर, आत्मशुद्धि के लिये केवल शरीर, केवल मन, केवल बुद्धि तथा केवल इन्द्रियों से काम करते हैं।

**अनाश्रितः कर्मफलं कार्यं कर्म करोति यः।**

**स संन्यासी च योगी च न निरग्निर्न चाक्रियः।** (श्रीमद्भगवद्गीता-6.1)

जो पुरुष कर्मफल का आश्रय न लेकर करनेयोग्य कर्म करता है, वह संन्यासी तथा योगी है और केवल अग्नि का त्याग करने वाला संन्यासी नहीं है तथा केवल क्रियाओं का त्याग करने वाला योगी नहीं।

योग दर्शन के अनुसार कर्मों के फल वर्तमान जीवन और भविष्यज्जीवनों में भोग जाने योग्य हैं।<sup>1</sup> इन कर्मों के फलों का मिलना जीवों में क्लेश की सत्ता रहने पर ही आरम्भ हो सकता है।<sup>2</sup> क्लेशों के दग्धबीज होने पर फल मिलना आरम्भ नहीं हो सकता। हाँ, यदि फल मिलना प्रारम्भ हो चुका हो और बीच में विवेकख्याति हो जाने के कारण क्लेश दग्धबीज हो जायें, तो उनका फलभोग पूरा हो करके ही रहेगा। ऐसे कर्मसंस्कार, जिनका फल मिलना फलभोग पूरा हो करके ही रहेगा। ऐसे कर्मसंस्कार, जिनका फल मिलना प्रारम्भ हो चुका होता है-

‘प्रारब्धकर्माशय’ कहे जाते हैं उनकी फलप्रदता को विवेकख्याति भी नहीं रोक पाती, इसीलिये प्रारब्धकर्माशय बड़े बलवान कहे जाते हैं। जिन संचित और क्रियमाण कर्मसंस्कारों का फल

मिलना प्रारम्भ नहीं हुआ रहता, विवेकख्याति के उदय से उनका दग्धबीज हो जाना निश्चित है। ज्ञानाग्नि के द्वारा इन्हीं अनारब्धफलक कर्मसंस्कारों की दग्धबीजता होती है।

1. क्लेशमूलः कर्माशयो दृष्-‘टादृष्टजन्मवेदनीयः!’ - योग. सू.-1.12

2. ‘सति मूले तद्विपाको जात्यायुर्भोगाः। - यो.सू. 2.13

एक जन्म और उसके बाद वाली एक मृत्यु के बीच किये गये कर्मों से बने हुये शुभाशुभ संस्कारों का एक ऐसा गड्ढर-सा बना रहता है, जिसके शुभाशुभत्व का प्रकाशन उस मृत्यु से होता है। वह पुज्जीभूत कर्मसंस्कारसमूह की अपने फलों के अनुकूल अगला जन्म देता है। उस अलगे जीवन की आयु निर्धारित करता है। और इसी कर्माशय-प्रचय (समूह) से उस जीवन का फल भोग सम्पन्न होता है। जन्म, आयु और भोग-यही तीन मुख्य फल या विपाक हैं, जो कर्मसंस्कारों से प्राप्त होते हैं। ऐसे कर्मसंस्कार, जो तीनों फल देते हैं- ‘त्रिविपाककर्माशय’ कहलाते हैं। वे अदृष्टजन्मवेदनीय भी होते हैं, क्योंकि वे वर्तमान जीवन में ही फल देने के कारण ‘जन्म’ नामक फल नहीं देते। वे केवल भोग या आयु देने के कारण ‘एकविपाक’ और दोनों देने पर ‘द्विविपाक’ कहे जाते हैं। इस प्रकार त्रिविपाक-अदृष्टजन्मवेदनीय-कर्माशय नियत समय में फल देने के कारण ‘एकभाविक’ भी कहे जाते हैं। इन अदृष्टजन्मवेदनीय कर्माशयों में से कुछ एक विपाक या द्विविपाक भी होते हैं। वे ‘जन्म’ नामक फल नहीं देते। वे अनियतविपाक’ अदृष्टजन्मवेदनीय-कर्माशय कहे जाते हैं। उनकी गति बड़ी विचित्र होती है। इनकी स्थितियाँ हो सकती हैं।

1. बिना फल दिये ही प्रबल प्रायश्चित्तादि के फलस्वरूप अत्यन्त कमजोर हो जाना या नष्ट हो जाना।
2. प्रबल कर्मसंस्कारों में अन्तर्भावित हो जाना।
3. नियतविपाक प्रधानकर्म के द्वारा अभिभूत होकर बहुत जन्मों तक पड़े रहना अपने अनुकूल परिस्थिति के आने पर फल देना।

इस तीसरे प्रकार की गति वाले अनियतविपाक-कर्माशय के फलोन्मुख होने की परिस्थिति किस समय, किस स्थान पर, कैसे आयेगी? यह निश्चित नहीं रहता। इसलिये कब इस प्रकार के कर्मसंस्कार फल दे देंगे? इसकी जानकारी असम्भव होने के कारण कर्मगति दुर्विज्ञान और विचित्र कही जाती है। ये सभी प्रकार के कर्मसंस्कार शुभ होने पर आनन्दायक फल और अशुभ होने पर दुःखमय फल देते हैं।

#### 1.4.4-राजयोग

**समाधियोग, क्रियायोग, अष्टांग योग व प्रतिप्रसव या कैवल्य योग-**

**समाधि योग** - योग दर्शन में चार पाद हैं, इन चारों में, चार प्रकार के साधकों का वर्णन है। चारों का ही लक्ष्य समाधि को प्राप्त करना है। प्रथम पाद में जो उच्च कोटि के साधक हैं उनके लिए समाधि के उपायों का वर्णन है। द्वितीय पाद में जन सामान्य अर्थात् सांसारिक कर्तव्यों का योग में स्थित होकर निर्वहन करते हुए समाधि को प्राप्त करने का, क्रियायोग एवं अष्टांगयोग के माध्यम से विधन किया है। तृतीय पाद जिसे विभूति पाद भी कहा जाता है। अनेक उच्चकोटि की विभूतियों को प्राप्त करने के उपरान्त योगी को मोक्ष में व योग की शक्तियों में विश्वास हो जाता है, तब ये विभूतियाँ योगी को समाधि तक ले जाने में साधक बनती हैं तथा अन्तिम चतुर्थ पाद में अत्यन्त उच्च कोटि के योगियों के लिए कैवल्य योग अथवा प्रतिप्रसव योग का विधन किया है। यहाँ हम समाधि योग का संक्षेप में दिग्दर्शन करवाते हैं। प्रथम सूत्रा में ही महर्षि पतंजलि समाधि का स्वरूप हमारे समक्ष

उपस्थित कर देते हैं। “योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः” तदोपरांत सम्पूर्ण पाद में इस स्थिति को प्राप्त करने के उपायों का विस्तार है। यथा चित्त की पाँच भूमियाँ या अवस्थायें हैं। क्षिप्त, विक्षिप्त, मूढ़, एकाग्र व निरुद्धावस्था। प्रथम तीन योग की श्रेणी से बाहर हैं, केवल एकाग्र व निरुद्धावस्था ही योग के लिए सक्षम भूमि हैं। चित्त में उठने वाले समस्त विचारों या वृत्तियों को पाँच भागों में विभक्त किया है, जिन्हें पाँच वृत्ति कहते हैं। इन वृत्तियों का निरोध कर देना ही योग है। इनका निरोध कैसे हो? ‘अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः’ अभ्यास और वैराग्य के द्वारा उनका निरोध सम्भव है। चित्त नाम की यह नदी उभयतोवाहिनी है। यह पाप के लिए भी बहती तथा पुण्य के लिए भी बहती है। वैराग्य के द्वारा विषयों को सुखाया जाता है तथा विवेकदर्शन के अभ्यास से विवेको को उद्धाटित किया जाता है। ‘तत्रा स्थितौ यत्नोऽभ्यासः’। राजसिक व तामसिक वृत्तियों से रहित चित्त का निस्तरंगं प्रवाहित होना स्थिति है। उस स्थिति के लिए उत्साह बनाये रखना ही प्रयत्न है तथा उस स्थिति को संपादित करने की इच्छा से उसके साधनों का अनुष्ठान करना ही अभ्यास है वह अभ्यास दीर्घकाल पर्यन्त निरंतर तपस्या, ब्रह्मचर्य, विद्या और श्रद्धा से किया गया सत्कारवान अभ्यास दृढ़भूमि होता है। वैराग्यसंसार के देखे व सुने हुए तथा पारलौकिक विषयों से वितृष्ण चित्त की वशीकार अनुभूति वैराग्य है। अभ्यास और वैराग्य से सम्प्रज्ञात समाधि की प्राप्ति होती है तथा सम्प्रज्ञात समाधि का अभ्यास करते-करते चित्त की निरुद्ध अवस्था आने पर असम्प्रज्ञात समाधि लगती है। जो दो प्रकार की होती है- भवप्रत्यय और उपायप्रत्यय। संसार, जन्म व साधना आदि के माध्यम से विदेह और (प्रकृतिलय) प्रकृतिलीन देवगणों की भवप्रत्यय नामक असम्प्रज्ञात समाधि लगती है तथा दूसरे योगियों की असंप्रज्ञातसमाधि श्रद्धा, वीर्य, स्मृति, सम्प्रज्ञात समाधि व प्रज्ञा पूर्वक होती है। श्रद्धा माता के समान योगी की रक्षा करती है। इस उपाय से चलने वाले योगी नौ प्रकार के होते हैं जैसे- मृदु उपाय, मध्य उपाय, (अधिमात्र) उत्तम उपाय योगी उनमें से मृदु उपाय के भी तीन भेद हैं तथा मध्य और तीव्र उपाय वाले भी तीन-तीन भेद वाले हैं। उनमें से उत्तम संवेग (अधिमात्र संवेग) व उत्तम उपाय (अधिमात्र उपाय) वाले योगियों की समाधि निकटतम होती है। इसके अतिरिक्त ईश्वर प्रणिधन के द्वारा भी समाधि लाभ तथा समाधि फल मिल सकता है। उस ईश्वर का वाचक प्रणव है, उसी का जप और उसी के अर्थ का ध्यान करना चाहिए। समाधि के मार्ग में उपस्थित होने वाले व्याधिस्त्यान, आदि 14 प्रकार के अन्तरायों को हटाने के लिए एकतत्व (ब्रह्मतत्व) का अभ्यास करना चाहिए। तीसरा उपाय भी है। संसार में चार प्रकार के लोगों के साथ हमारा व्यवहार होता है-सुखी, दुःखी, पुण्यात्मा व पापात्मा। सुखियों के प्रति मित्रता, दुःखियों के प्रति करुणा, पुण्यात्माओं को देखकर हर्षित होना तथा पापियों के प्रति उपेक्षा भाव रखने से भी चित्त को प्रसन्नता मिलती है। प्राणायाम का सतत अभ्यास करने से चित्त के मलों का क्षय होता है तथा चेतनतत्व की प्राप्ति होती है।? **निर्विचारवैशारद्येऽध्यात्मप्रसादः** (योगदर्शन-1.41) निर्विचार समापत्ति के निर्मल हो जाने पर योगी को अध्यात्मिक प्रसाद प्राप्त होता है इस स्थिति में प्रज्ञा के प्रकाश पर (महल पर) आरुढ़ होकर शोकातीत विद्वान् योगी शोक करते हुए सब प्राणियों को इसी प्रकार देखता है जैसे पर्वत के शिखर पर खड़ा हुआ कोई व्यक्ति भूमि पर रहने वालों को देखता है। तब इसकी प्रज्ञा, ऋतम्भरा बन जाती है। ‘ऋतं बिभर्ति इति ऋतम्भरा’ इस अवस्था में निरोध नामक संस्कार ही मात्र शेष बचता है **तस्यापि निरोधे सर्वनिरोधोऽर्बिजः समाधिः।** (योगदर्शन-1.51) उस निरोध संस्कार का भी निरोध हो जाने पर सर्वस्व निरोध होने से निर्वीज नामक समाधि सिद्ध होती है। मनुष्य जीवन की यह सर्वोत्कृष्ट अवस्था है। इस समाधि को प्राप्त करने के पश्चात् योगी इस शरीर को छोड़ने के पश्चात् पुनः इस धरती

पर जन्म नहीं लेता अपितु मोक्ष में ईश्वर के आनन्द में आनन्दित रहता है। यह पतंजलि का समाधि योग है।

**क्रियायोग - तपःस्वाध्यायेऽभ्रप्रणिधानानि क्रियायोगः (योगदर्शन-2.1)**

तप, स्वाध्याय और ईश्वरप्रणिधान क्रियायोग हैं अर्थात् योग के ये तीन साधन 'क्रियायोग' कहलाते हैं। इस सूत्र में **क्रियायोग का स्वरूप** बतलाया है।

क्रियायोग के तीन विभाग हैं- तप, स्वाध्याय और ईश्वर प्रणिधान। क्रियायोग का पहला भाग **तप** है। द्वन्द्वसहन को तप कहते हैं। सुख-दुःख, शीतोष्ण, भूख-प्यास, हानि-लाभ, मानापमान आदि द्वन्द्वों को सहन करते हुए अपने लक्ष्य की ओर अग्रसर होते रहना चाहिये। प्रायः साधक द्वन्द्वों के उपस्थित होने पर अपने मुख्य कर्तव्य को छोड़ देता है और निराशावादी बन जाता है। ऐसा नहीं करना चाहिए क्योंकि ऐसी स्थिति में व्यक्ति धर्ममार्ग को छोड़कर अधर्ममार्ग को स्वीकार करने वाला बन जाता है अथवा अकर्मण्य बन जाता है। धर्माचरण को छोड़ने से अधर्म की प्रवृद्धि होती है और उससे अशुभ संस्कार बनते हैं; जो अधर्मोत्पत्ति के कारण बनते हैं। इसलिए कठिनाइयों को सहते हुए धर्माचरण करते रहना चाहिए। कठिनाइयों के सहने से सहनशक्ति बढ़ती है और उनका सहना सरल हो जाता है।

क्रियायोग का दूसरा भाग **स्वाध्याय** है। प्रणव व गायत्री आदि पवित्र मन्त्रों का जप तथा मोक्ष प्रदायक शास्त्रों का अध्ययन करना स्वाध्याय है अथवा अपने आप का आत्मनिरीक्षण करना भी स्वाध्याय की श्रेणी में आता है। स्वाध्याय करने से ईश्वर, वैदिकविद्वान्, योगी आदि इष्ट देवताओं या महापुरुषों के साथ सम्बन्ध स्थापित हो जाता है और उनसे विविध उत्तम कार्यों में सहायता प्राप्त हो जाती है।

**स्वाध्यायाद्योगमासीत योगात्स्वाध्यायमासते।**

**स्वाध्याययोगसंपत्त्या परमात्मा प्रकाशते।**

मोक्षशास्त्रों  $\frac{3}{4}$  (वेद और वेदानुकूल आर्ष) का पढ़ना-पढ़ाना और प्रणवादि पवित्र मन्त्रों का अर्थसहित जप करते हुए सर्वत्र भगवान् के एकत्व को अनुभव करना स्वाध्याय है, स्वाध्यायपूर्वक योग अर्थात् समाधि का सेवन या अभ्यास करना चाहिए। जो ग्रन्थ ईश्वर, जीव, प्रकृति के यथार्थ स्वरूप का परिज्ञान करवाते हैं। मोक्ष के स्वरूप को, उसके साधनों को, बाधकों को और उसके फल को ठीक प्रकार से बतलाते हैं वे मोक्षशास्त्र कहलाते हैं।

**अष्टांग योग**

**यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधरणाध्यानसमाधयोऽष्टावर्गानि। (योगदर्शन-2.29)**

यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धरणा, ध्यान और समाधि ये योग के आठ अंग हैं।

**यम**

**अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः। (योगदर्शन-2.30)**

अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह ये यम हैं।

**1. अहिंसा-**सर्वथा सर्वदा सभी प्राणियों के साथ वैरभाव को छोड़कर प्रीति से वर्तना, अहिंसा है। यदि किसी व्यक्ति को चोरी आदि अशुभ कर्म करने पर उसके सुधर के लिये और अन्यो के उपकार के लिये प्रेमपूर्वक उचित दण्ड दिया जाय तो वह अहिंसा है, हिंसा नहीं।

2. **सत्य-** जैसा देखा हो, अनुमान से जाना हो और सुना हो, वैसा ही मन और वाणी में होना सत्य है। ऐसा भी कह सकते हैं कि जो पदार्थ जैसा है, उसको वैसा ही जानना, मानना, बोलना और शरीर से उसको आचरण में लाना, सत्य है। सत्य को परीक्षापूर्वक जानना और उसका सर्व हितार्थ ही प्रयोग करना, सत्य है। वस्तु के स्वरूप को विपरीत जानना, मानना, बोलना, आचरण में लाना, असत्य है। परन्तु हित के नाम से सत्य के स्थान में असत्य का आचरण करना सत्य नहीं है।
3. **अस्तेय-** मन, वाणी और शरीर से चोरी का परित्याग करके उत्तम कायोरं में तन, मन, धन से सहायता करना, अस्तेय है। केवल चोरी को छोड़ देना ही अस्तेय नहीं है।
4. **ब्रह्मचर्य-** वेदों को पढ़ना, ईश्वरोपासना करना और वीर्य की रक्षा करना, ब्रह्मचर्य है। ब्रह्मचर्य के प्रतिष्ठित हो जाने पर सामर्थ्य लाभ होता है। अर्थात् योगी अपने अप्रतिहत गुणों को बढ़ाता है। स्वयं सिद्ध होता हुआ अपने शिष्यों में ज्ञान का आधन करने में समर्थ होता है।
5. **अपरिग्रह-** विषयों में उपार्जन, रक्षण, क्षय, संगं., हिंसा दोष देखकर विषयभोग की दृष्टि से उनका संग्रह न करना, अपरिग्रह है। इसको इस प्रकार से भी कह सकते हैं कि हानिकारक, अनावश्यक वस्तु और अभिमानादि हानिकारक, अनावश्यक अशुभ विचारों को त्याग देना, अपरिग्रह है। जो-जो वस्तु और विचार ईश्वर प्राप्ति में बाधक हैं उन सबका परित्याग और जो-जो वस्तु, विचार ईश्वर प्राप्ति में साधन हैं उनका ग्रहण करना, अपरिग्रह है।

**नियम -**

**शशौचसन्तोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः। (योगदर्शन-2.32)**

**सूत्रार्थ-**शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय और ईश्वरप्रणिधान ये पाँच नियम कहलाते हैं।

1. **शौच-**शौच अर्थात् शुद्धि। शुद्धि दो प्रकार की है। एक बाह्य और दूसरी आन्तरिक। शरीर, वस्त्र, स्थान, पात्र, भोजन आदि को शुद्ध रखना और धन, सम्पत्ति को न्यायपूर्वक उपार्जित करना बाहर की शुद्धि है। अविद्या, मिथ्याभिमान, राग, द्वेष, काम, क्रोध, लोभ, मोह आदि को दूर करना आन्तरिक शुद्धि है। बाहर की शुद्धि न्यून परिश्रम साध्य है और आन्तरिक शुद्धि अधिक परिश्रम साध्य है। बाहर की शुद्धि की अपेक्षा आन्तरिक शुद्धि करने में अधिक प्रयत्न करना चाहिये।
2. **सन्तोष -**सम्पूर्ण पुरुषार्थ के पश्चात् जो भी उपलब्धि हो, उसी में सन्तुष्ट रहना, उससे अधिक की इच्छा न करना, सन्तोष है।
3. **तप-** धर्माचरण करते हुए हानि-लाभ, सुख-दुःख, मान-अपमान, सर्दी-गर्मी, भूख-प्यास आदि को शान्त चित्त से सहन करना, तप है। जिन उत्तम कायोरं के करने से स्वयं का और अन्यो का दुःख दूर होता है और सुख की प्राप्ति होती है उनको करते रहना और न छोड़ना, धर्माचरण है।
4. **स्वाध्याय-** वेद और वेदानुकूल मोक्ष के स्वरूप को एवं उसके साधन व बाधकों को बतलाने वाले ग्रन्थों को पढ़ना-पढ़ाना और ईश्वर के स्वरूप को प्रकाशित करने वाले मन्त्रों एवं प्रणव आदि का अर्थसहित जप करना, स्वाध्याय है।
5. **ईश्वरप्रणिधान-** समस्त विद्याओं को देने वाले परमगुरु ईश्वर में समस्त कमोर् को समर्पित कर देना, उसकी भक्ति करना, व्यवहार में उसके आदेशों का पालन करना, शरीर आदि पदार्थोर् को उसके मानकर धर्माचरण करना, कमोर् का लौकिक फल न चाहना, ईश्वरसाक्षात्कार को ही लक्ष्य बनाकर कायोरं को करना, ईश्वरप्रणिधान है। मोक्षप्राप्ति का ईश्वरप्रणिधान विशेष साधन है। इसका पहले उल्लेख कर दिया गया है। ईश्वरप्रणिधान को अच्छे प्रकार से जानकर तद्रूप आचरण करने से ईश्वर सहायता देता है। जिससे शीघ्र ही समाधि की सिद्धि और विघनों का निराकरण हो जाता है।

## आसन

**स्थिरसुखमासनम्। (योगदर्शन-2.46)**

जिस अवस्था में शरीर स्थिर और सुखयुक्त हो वह 'आसन' कहाता है। वह जैसे कि प्रासन, वीरासन, भद्रासन, स्वस्तिक, दण्डासन, सोपाश्रय पर्यधा, क्रोज्चनिषदन, हस्तिनिषदन, उष्ट्रनिषदन, समसंस्थान, स्थिरसुख और यथासुख आदि।

## प्राणायाम

**तस्मिन् सति भासप्रभासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः। (योगदर्शन-2.49)**

आसन की सिद्धि हो जाने पर श्वास-प्रश्वास की गति को रोक देना अर्थात् श्वास, प्रश्वास की जो सामान्य गति चल रही थी उसे रोककर प्राण को विशेष गति में ले आना 'प्राणायाम' कहलाता है। आसन के सिद्ध होने पर बाह्य वायु को भीतर भर लेना 'श्वास' है। कोष्ठगत वायु को बाहर निकालना 'प्रश्वास' है। उन दोनों की गति का विच्छेद अर्थात् दोनों की सामान्य गति को रोकना 'प्राणायाम' कहलाता है।

## प्रत्याहार

**स्वविषयासम्प्रयोगे चित्तस्य स्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः।**

*(योगदर्शन-2.54)*

इन्द्रियों का अपने विषयों के साथ सम्बन्धन होने पर चित्त के अनुसार होना 'प्रत्याहार' कहलाता है, इन्द्रियों का अपने-अपने विषयों के साथ संयोग न होने पर चित्त के स्वरूप का अनुकरण करना अर्थात् चित्त के निरुद्ध होने पर चित्त के समान इन्द्रियां निरुद्ध हो जाती हैं, चित्त के व्युत्थान से इन्द्रियों का भी व्युत्थान हो जाता है। इतर इन्द्रिय जय के समान दूसरे उपाय की अपेक्षा नहीं रखती। जिस प्रकार मधु मक्खियों की रानी के उड़ने पर मधुमक्खियाँ उड़ती हैं, बैठने पर बैठती हैं उसी प्रकार इन्द्रियां चित्त के निरोध होने पर निरुद्ध होती हैं, यह 'प्रत्याहार' है।

## धारणा -

**देशबन्धिचित्तस्य धरणा। (योगदर्शन-3.1)**

चित्त को देशविशेष अर्थात् नाभि, हृदय, मस्तक, आदि में स्थिर करना 'धारणा' है। नाभि चक्र में, हृदय कमल में, मस्तकगत प्रकाश में, नासिका के अग्रभाग में, के अग्रभाग आदि प्रदेशों में अथवा बाह्य विषय में चित्त का केवल वृत्ति से बाँधना 'धारणा' कही जाती है।

## ध्यान

**तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम्। (योगदर्शन-3.2)**

जिस स्थान में धरणा की हुई है उसी स्थान में ज्ञेय-विषयक ज्ञान का एक समान बना रहना अर्थात् ज्ञेय विषयक ज्ञान से भिन्न ज्ञान को उपस्थित न करना 'ध्यान' है। उस (धरणा विषयक) प्रदेश में ध्येय रूपी आलम्बन वाले ज्ञान की एकरूपता (ज्ञान का) एक समान प्रवाह अर्थात् दूसरे ज्ञान से अमिश्रित ज्ञान प्रवाह 'ध्यान' कहलाता है।

## समाधि -

**तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः। (योगदर्शन-3.3)**

वह ध्यान ही केवल ध्येय के स्वरूप को प्रकाशित करने वाला, अपने ध्यानात्मक स्वरूप से शून्य बना जैसा अर्थात् ज्ञानस्वरूप से गौण हुआ 'समाधि' है। ध्येयाकार में भासित होने वाला ध्यान

ही जब अपने ज्ञानात्मक स्वरूप से रहित जैसा हो जाता है ध्येय के स्वभाव को प्राप्त होने के कारण, तब 'समाधि' कहा जाता है। इस सूत्र में समाधि का स्वरूप बतलाया गया है।

ध्यानकाल में ध्याता  $\frac{3}{4}$  ध्यान करने वाला, ध्यान  $\frac{3}{4}$  जिस ज्ञान के द्वारा ध्येय की गवेषणा की जाती है वह ज्ञान और ध्येय  $\frac{3}{4}$  जिस की गवेषणा की जाती है वह पदार्थ, तीनों भिन्न-भिन्न रूप से भासित होते हैं। अर्थात् समाधि अवस्था में ध्यान गौण हो जाता है और पदार्थ का स्वरूप प्रधान रहता है। स्वरूपशून्य का अभिप्राय यह नहीं कि योगाभ्यासी ज्ञान से शून्य हो जाता है। इसका तात्पर्य यह है कि पदार्थ का साक्षात्कार समाधि अवस्था में मुख्य रहता है।

## 2.6 कैवल्ययोग, हठयोग एवं पंचकोशों का परिचय

योग दर्शन के चतुर्थ पाद में अत्यन्त उत्कृष्ट कोटि के योगियों के लिए कैवल्ययोग या प्रतिप्रसवयोग का विधान है। चित्त में पाँच वृत्तियों में से कोई न कोई सदा बनी ही रहती है। जब चित्त में कोई भी वृत्ति नहीं रहती तब आत्मा अपने स्वरूप में प्रतिष्ठित रहता है- **‘तदा द्रष्टुः**

**स्वरूपे-वस्थानम्’** (योगदर्शन-1.3) तथा **‘वृत्तिसारूप्यमितरत्र’**। (योगदर्शन-1.4) चित्त को वस्तु कभी ज्ञात और कभी अज्ञात होती है। इसका अर्थ यह हुआ कि चित्त कभी वस्त्वाकारकारित तथा कभी वैसा नहीं रहता, इससे सिद्ध होता है कि चित्त का स्वरूप परिणामशील वाला है। किन्तु **सदा ज्ञाताश्चित्तवृत्तयस्तत्प्रभोः पुरुषस्यापरिणामित्वात्**। (योगदर्शन-4.18) उस चित्त के साक्षी पुरुष को अपरिणामी होने के कारण, उस पुरुष की चित्त की वृत्तियाँ सदा ज्ञात रहती हैं, यदि चित्त के समान पुरुष भी परिणत हुआ करता तो उसकी विषयभूत चित्तवृत्तियाँ शब्द आदि विषयों की भाँति कभी ज्ञात और कभी अज्ञात होती। इसलिए मन का सदा ही पुरुष को ज्ञात रहना उसके अपरिणामित्व अर्थात् कूटस्थत्व को सिद्ध करता है। जैसे बरसात में घास के अंकुर निकलने से उस घास के बीज के अस्तित्व की अनुमिती होती है, उसी प्रकार मोक्षमार्ग के बातें सुनने से जिस प्राणी में रोमांच, अश्रुपात दिखाई पड़ते हैं उस प्राणी में भी योगागांनुष्ठानादि क्रियाओं से उत्पन्न तथा मोक्ष कारक पुरुष के साक्षात्कार का बीज है, यह अनुमित होता है। उस व्यक्ति में स्वाभाविक आत्मभावभावना प्रवृत्त होती है। अविद्या के न रह जाने पर आत्मतत्व शुद्ध अर्थात् चित्त के धर्मों से सम्बन्धरहित हो जाता है इस विशेष दर्शन से योगी की आत्मभावना बिल्कुल निवृत्त हो जाती है तब योगी का चित्त विवेकमार्गी एवं कैवल्यफलोन्मुख होता है। **तदाविवेकनिम्नं कैवल्यप्राग्भारं चित्तम् ॥** (योगदर्शन-4.26) उस समय योगी का जो चित्त पहले विषयाग्र और अज्ञानपथगामी रहता था, उसका वही चित्त अन्य प्रकार का अर्थात् कैवल्यभिमुख और विवेकमार्गसंचारी हो जाता है। अविद्यादि क्लेश व्युत्थान ज्ञान को उत्पन्न करने में ऐसे ही असमर्थ होते हैं जैसे जले हुए बीज उगने में समर्थ नहीं होते। इस अवस्था में यह वीतराग योगी सर्वथा विवेकख्याति से युक्त होने के कारण इससे धर्ममेघ समाधि सिद्ध होती है। **ततः क्लेशकर्मनिवृत्तः।** (योगदर्शन-4.3) उस धर्ममेघ समाधि के लाभ से अविद्यादि क्लेश समूल विनष्ट हो जाते हैं तथा पाप और पुण्य दोनों प्रकार के कर्माशय समूल नष्ट हो जाते हैं। क्लेशों और कर्म संस्कारों की निवृत्ति हो जाने पर योगी जीवन मुक्त हो जाता है क्योंकि अज्ञान ही जन्म का कारण है। नष्ट हुए अज्ञानवाला कोई भी प्राणी कभी उत्पन्न नहीं होता। **तदा सर्वावरणमलापेतस्य ज्ञानस्यानन्त्याज्ज्ञेयमल्पम्।** (योगदर्शन-4.31) समस्त आवरणमलों से रहित ज्ञान के अनन्त हो जाने से ज्ञेय स्वल्प रह जाता है अर्थात् ज्ञेय इतना ही रह जाता है जैसे आकाश में जुगनु। **पुरुषार्थशून्यानां गुणानां प्रतिप्रसवः कैवल्यं स्वरूपप्रतिष्ठा वा चित्तिशक्तिरिति।** (योगदर्शन-4.34) भोग और अपवर्ग संपादित कर चुकने वाले तथा पुरुष के प्रयोजन (मोक्ष) को प्राप्त कर चुकने



वाले योगी के (महदादिप्रकृतिविकृति रूपी) गुणों का अव्यक्त में जो लय है वही कैवल्य है अर्थात् फिर से पुरुष का बुद्धि सत्व से सम्बन्धन होने के कारण केवल चित्तिशक्ति ही शेष रह जाती है तथा गुणों का अपने मूल कारण मूल प्रकृति में प्रतिप्रसव हो जाता है यही कैवल्य या प्रतिप्रसव योग है।

### हठयोग का सिद्धांत

हठयोग का अर्थ सामान्यजन जबरदस्ती किया जाने वाला अर्थात् शरीर की शक्ति के विपरीत लगाकर किया जाने वाला योग के अर्थ में जानते हैं, किन्तु यह उचित नहीं है। 'हठ' शब्द का अर्थ शास्त्रों में प्रतीकात्मक रूप से लिया गया है। हठयोग की परिभाषा देते हुए योग के ग्रन्थों में कहा गया है कि -

**‘हकार कीर्तितः सूर्यस्य ठकार चन्द्र उच्यते।**

**सूर्या चन्द्रमसरैयोगाद् हठयोगो निगद्यते।** (हठयोग प्रदीपिका)

अर्थात्, हठ शब्द 'ह' और 'ठ' दो अक्षरों से मिलकर बना है। इनमें हकार का अर्थ सूर्य स्वर या पिंगला नाड़ी है 'ठकार' का अर्थ चन्द्र स्वर या इडा नाड़ी से लिया है इन सूर्य और चन्द्र स्वरों के मिलन को ही हठयोग कहा गया है। जिससे मूलाधार में सोई हुई कुण्डलिनी शक्ति जागृत होकर सुषुम्ना में प्रवेश कर ऊपर की ओर चलने लगती है। तथा षट्चक्रों का भेदन करती हुई ब्रह्मरन्ध्र में पहुंचकर ब्रह्म के साथ एकत्व को प्राप्त होती है। यही आत्मा और परमात्मा तल का मिलन है, इस मिलन से साधक का अज्ञान नष्ट होकर ज्ञान का उदय होता है। दुःखों की अत्यन्तिक निवृत्ति होती है। इसलिए इस मिलन की अवस्था को योग कहा गया है। यही हठयोग का वास्तविक अर्थ है।

शरीर मन एवं प्राण को वश में करना हठयोग का लक्ष्य है। क्योंकि शरीर और मन की साधना किये बिना आध्यात्मिक लाभ प्राप्त नहीं किया जा सकता।

हठयोग में इस मिलन को प्राप्त करने के लिए षट्कर्म आसन, प्राणायाम, मुद्रा, प्रत्याहार, नादानुसंधन आदि का वर्णन किया गया है। हठयोग प्रदीपिका में मुख्य रूप से चार अंगों का वर्णन किया गया है। जो इस प्रकार है (1) आसन (2) प्राणायाम (3) मुद्रा एवं (4) नादानुसंधन।

घेरण्ड संहिता में हठयोग के साधनों का वर्णन करते हुए कहा गया है-

**शोधनं दृढताश्चैव स्थैर्यं धैर्यं च लाघवम्।**

**प्रत्यक्षं च निर्लिप्तं च घटस्य सप्तसाधनम्॥**

योगाभ्यासी पुरुष को सात साधनों का अभ्यास करना चाहिए।

1. शरीर की शुद्धि, 2. शरीर को दृढ़ करना 3. शरीर में स्थिरता लाना, 4. धैर्य की प्राप्ति करना, 5. शरीर को हल्का करना, 6. प्रत्यक्ष करना और, 7. निर्लिप्तता, ये सात साधन किनसे प्राप्त होते हैं। इसका वर्णन करते हुए 'घेरण्ड संहिता में कहा गया है-

**‘शट्कर्मणा शोधनं च आसनेन भवेद दृढम्।**

**मुद्रया स्थिरता चैव प्रत्याहारेण धीरता॥**

**प्राणायामाल्लाघवं च ध्यानात्प्रतक्षमात्मनः।**

**समाधिना निर्लिप्तं च मुक्तिरेव न संशयः॥’** (घेरण्ड संहिता-1/10-11)

अर्थात् षट्कर्मों के द्वारा शरीर की शुद्धि होती है। आसनों से शरीर दृढ़ होता है। मुद्राओं से शरीर में स्थिरता आती है। प्रत्याहार से धैर्य की प्राप्ति होती है। प्राणायाम के द्वारा शरीर लघुता को प्राप्त होती है। तथा समाधि से चित्त निर्लिप्त होता है। जिससे अवश्य ही मुक्ति हो जाती है। इसमें कोई संशय नहीं है।

### 1.4.5- योग के मूलभूत सिद्धान्तों से परिचय यथा-पंचकोश, पंचभूत, पंचप्राणµ देह में स्थित पंचकोशµ

मनुष्य की आत्मा पाँचों कोशों के साथ संयुक्त है, जिन्हें पंचशरीर भी कहते हैं। ये पाँच कोश निम्नांकित हैं

1. **अमय कोश :-** यह पाँचभौतिक स्थूल शरीर का पहला भाग है। अमय कोश त्वचा से शुक्रपर्यन्त सप्तधातुमय है जो कि पृथ्वी-तत्त्व से सम्बन्धित है। नियमित आहार-विहार से अन्नमय कोश पुष्ट व स्वस्थ रहता है।
2. **प्राणमय कोश :-** शरीर का दूसरा भाग प्राणमय कोश है। शरीर और मन के मध्य में प्राण माध्यम हैं। ज्ञान-कर्म के सम्पादन का समस्त कार्य प्राण से बना प्राणमय कोश ही करता है। वासोच्छ्वास के रूप में भीतर-बाहर जाने-आनेवाला प्राण स्थान तथा कार्य के भेद से दस प्रकार का माना जाता है। जैसे- प्राण, अपान, उदान, समान और व्यान मुख्य प्राण हैं तथा धनजय, नाग, कूर्म, कृकल और देवदत्त, ये गौण प्राण या उपप्राण हैं। प्राण मात्र का मुख्य कार्य है-आहार का यथावत् परिपाक करना, शरीर में रसों को समभाव से विभक्त तथा वितरित करते हुए देहेन्द्रियों का तर्पण करना, रक्त के साथ मिलकर देह में सर्वत्रा घूम-घूमकर मलों का निष्कासन करना, जो कि देह के विभिन्न भागों में रक्त में आ मिलते हैं। देह के द्वारा भोगों का उपभोग करना भी इसका कार्य है। प्राणायाम के नियमित अभ्यास से प्राणमय कोश की कार्यशक्ति बढ़ती है।
3. **मनोमय कोश :-** सूक्ष्म शरीर के इस पहले क्रियाप्रधान भाग को मनोमय कोश कहते हैं। मनोमय कोश के अन्तर्गत मन, बुद्धि, अहंकार और चित्त हैं, जिन्हें अन्तःकरणचतुष्क कहते हैं। ज्ञान एवं ध्यान से मनोमय कोश की शुद्धि एवं पुष्टि होती है। पाँच कर्मेन्द्रियाँ हैं, जिनका सम्बन्ध बाह्य जगत् के व्यवहार से अधिक रहता है।
4. **विज्ञानमय कोश :-** सूक्ष्म शरीर का दूसरा भाग, जो ज्ञानप्रधान है, वह विज्ञानमय कोश कहलाता है। इसके मुख्यतत्त्व ज्ञानयुक्त बुद्धि एवं ज्ञानेन्द्रियाँ हैं। जो मनुष्य ज्ञानपूर्वक विज्ञानमय कोश को ठीक से जान-समझकर उचित रूप से आचार-विचार करता है और असत्य, भ्रम, मोह, आसक्ति आदि से सर्वथा अलग रहकर निरन्तर ध्यान एवं समाधि का अभ्यास करता है, उसे 'ऋतम्भरा प्रज्ञा' उपलब्ध हो जाती है। प्रज्ञावान योगी विवेक एवं वैराग्य से चित्तवृत्तियों को निरुद्ध करके आत्मबोध को उपलब्ध हो जाता है।
5. **आनन्दमय कोश :-** इस कोश को हिरण्यमय कोश, हृदयगुहा, हृदयाकाश, कारणशरीर, लिंगशरीर आदि नामों से भी पुकारा जाता है। यह हमारे हृदय-प्रदेश में स्थित होता है। हमारे आन्तरिक जगत से इसका सम्बन्ध अधिक रहता है, बाह्य जगत से बहुत कम। मानव-जीवन, मानव के स्थूल शरीर का अस्तित्व और संसार के समस्त व्यवहार इसी पर आश्रित हैं। निर्बीज समाधि की प्राप्ति होने पर साधक आनन्दमय कोश में जीवन्मुक्त होकर सदा आनन्दमय स्थिति में रहता है।

## 2.7 सारांश

इस इकाई में योगाभ्यासियों के लिये कुंडलिनी शक्ति जागरण से पूर्व अष्टचक्रों, त्रिविध नाडीयों सहित नवधा भक्ति एवं भक्त के चार प्रकारों का वर्णन किया गया है। श्रीमद्भगवद्गीता के अनुसार संक्षिप्त रूप में कर्मयोग, राजयोग, कैवल्य योग तथा हठयोग पंचकोशो सहित योग की चार पद्धतियाँ

ज्ञान योग – भक्ति योग-क्रम योग एवं राजयोग का वर्णन सार रूप में किया गया है

---

## 2.8 बोध प्रश्नों के उत्तर

---

1. अष्ट चक्रों का संक्षिप्त वर्णन कीजिये।
2. इडा – पिंगला- एवं सुषुम्ना नाडी का परिचय दीजिये।
3. भक्ति योग के अन्तर्गत नवधा भक्ति एवं भक्त के चार प्रकार के गुण लिखिए
4. ईश्वर प्रविधान एवं मन्त्र जप की दिव्यता का वर्णन कीजिये
5. कर्मसिद्धांत एवं स्थित प्रज्ञ के लक्षण लिखिये
6. समाधी प्राप्ति में राजयोग एवं क्रियायोग का स्वरूप लिखिये
7. अष्टांग योग का सामान्य परिचय दीजिये
8. हाथ योग का सिद्धांत एवं देह में स्थित पंचकोशों का परिचय दीजिये

# इकाई- 3

---

## शैव योग

---

### इकाई योजना

- 3.1 प्रस्तावना
- 3.2 उद्देश्य
- 3.3 विषय प्रवेश
  - तंत्र साधना
  - शैव सिद्धान्त
  - शरीर विज्ञान
  - साधना पद्धतियाँ
  - साधना की अवस्थाएँ
  - साधना की प्रमुख आवश्यकताएँ
  - साधना का महत्व
  - साधक की योग्यता
  - साधना सोपान
  - योग एवं साधकों के प्रकार
  - तंत्र विद्या और जैन योग
- 3.4 सारांश
- 3.5 बोधात्मक प्रश्न
- 3.6 संदर्भ ग्रंथ

---

### 3.1 प्रस्तावना

---

#### तंत्र विद्या और जीवन-दर्शन

तंत्र का महत्व मानव जीवन की महानता व व्यावहारिक साधनों के प्रतिपादन में है। सामर्थ्यगत पूर्णता का विकास इसका आदर्श है। मानव आत्मा ही परमात्मा का रूप है। शरीर उसकी सम्पूर्णता की अभिव्यक्ति और विकास का सशक्त साधन है। मानव जीवन का लक्ष्य पूर्णता की सम्यक् उपलब्धि है। अविद्या से मुक्ति के लिए पूर्णज्ञान की प्राप्ति आवश्यक है। इस प्राप्ति हेतु वह सबको, सब जाति व लिंग को समान अधिकारी मानता है, भेदभाव नहीं करता। शाक्त तंत्र के अनुसार तीन प्रकार के भाव जीवन में होते हैं-पशुभाव, वीरभाव और दिव्य भाव।<sup>2</sup> शाक्त-तंत्र की यह स्पष्ट अवधारणा है कि मानव जीवन का आंतरिक रूपान्तरण किया जा सकता है।<sup>3</sup> भावों का रूपान्तरण सात प्रकार के आचार द्वारा किया जा सकता है। भाव मानसिक अवस्था है तथा आचार बाह्य आचरण है।<sup>4</sup> भाव मानव जीवन की आंतरिक स्थिति है तथा आचार बाह्य व्यवस्था या आचार या साधना प्रणाली है।

## गुण, स्वभाव और वृत्तियाँ

व्यक्ति में तामसिक, राजसिक और सात्विक गुण होते हैं। ये गुण पंच कोशों को नियंत्रित करते हैं। उनकी अभिव्यक्ति व क्रिया को संचालित करते हो तथा कर्मों के कारण बनते हैं। इन तीन गुणों के तीन प्रकार के स्वभाव की उत्पत्ति होती है- तमोगुण से पाशविक स्वभाव या पशुभाव, रजोगुण से वीरभाव और सत्वगुण से दिव्यभाव। पशुभाव वाला व्यक्ति अपनी वासनाओं, इच्छाओं और कर्म के अधीन जीवन व्यतीत करता है। परिवार, सम्पत्ति, स्वार्थ की भावना आदि पशुभाव के लक्षण हैं। वीर भाव वाला व्यक्ति तामसिक गुण और पाशविक स्वभाव के रहते हुए भी जीवन में आत्मसंयम और नियंत्रण की एक अवस्था को स्थापित करता है। इससे व्यक्ति अपने आप को पशुभाव से मुक्त करने में सक्षम हो जाता है। वीरभाव के मुख्य लक्षण संयम और नियंत्रण हैं। दिव्य भाव वाले व्यक्तियों के लिए अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह जीवन के स्वाभाविक अंग बन जाते हैं।

---

### 3.2 उद्देश्य

---

सामान्यतया मनुष्य के गुणों को बदला नहीं जा सकता। गुणों को बदलने के लिए कर्मों के प्रति जागरूक होना पड़ता है। लेकिन शाक्त तंत्र की यह स्पष्ट मान्यता है कि भावों को बदला जा सकता है। उससे गुणों के नकारात्मक प्रभाव को कम किया जा सकता है। तामसिक को राजसिक में और राजसिक को सात्विक में बदला जा सकता है। तंत्र के अनुसार मनुष्य में चार प्रकार की मौलिक वृत्तियाँ हैं-आहार, निद्रा, भय और मैथुन। इन वृत्तियों के रहते साधना में विकास नहीं हो सकता। तंत्र शास्त्र में इनको क्षय करने पर बल दिया गया है। तंत्र साधना का उद्देश्य भी यही माना गया है कि मन को वृत्ति रहित बनाना, उनको सही परिप्रेक्ष्य में समझना व निदान करना।

जब तक इन वृत्तियों, उपवृत्तियों का निदान नहीं होता, चेतना का क्रमिक विकास और सभी प्रकार की आंतरिक या आध्यात्मिक उपलब्धियाँ असंभव हैं। इन वृत्तियों के निराकरण के बिना पतन हो जाता है।<sup>1</sup> प्राणायाम के अभ्यास से प्राणों की जागृति होती है। साधक निद्रा पर विजय प्राप्त करता है।<sup>2</sup> खेचरी मुद्रा और मौन से आहार वृत्ति पर विजय प्राप्त करता है। मुद्रा से भयवृत्ति पर तथा परम तत्त्व की प्राप्ति से मैथुन पर विजय प्राप्त होती है। खेचरी मुद्रा, मौन, प्राणायाम, आत्मज्ञान व परमातत्व की उपलब्धि को सांकेतिक भाषा में पंचमकार की साधना कहा गया है। इस साधना से व्यक्ति जीवन की मूल प्रवृत्तियों को क्षय कर सकता है।

#### तंत्र-साधना

तंत्र की तीन मुख्य श्रेणियाँ हैं-एक वैष्णव तंत्र जिसे संहिता की संज्ञा मिली है। दूसरा शैव तंत्र जिसको आगम के नाम से जाना जाता है और तीसरा है शाक्त-तंत्र जिसे निगम कहते हैं। तंत्र पद्धति को छह प्रमुख विचार सरणियों में समझाया गया है-

1. पशु-जीव एक पशु के समान है।
2. पाश-जीव पाश से बन्धा हुआ है।
3. पति-जो देखता है।

4. शक्ति-जिसके द्वारा कार्य सम्पन्न होता है।
5. विचार शक्ति-इसके अंतर्गत क्रिया, सिद्धान्त या दर्शन आते हैं।
6. क्रियाचार-साधना मार्ग में आगे बढ़ने की विधियाँ।
  1. जीव को पशु माना गया है : आत्मा जिसका निवास किसी सीमा के भीतर हो वह पशु कहलाता है। यह सीमा या क्षेत्र है-पाश।
  2. पाश बन्धन है जिसमें मल, माया और कर्म के बन्धन प्रमुख हैं। व्यक्ति जब इस पाश से मुक्त होता है तो वह पति या शिव में मिल जाता है, जीव शिव में मिल जाता है।
  3. पति शिव है। यह निराकर तत्व है। इसमें किसी भी प्रकार की चंचलता या स्पंदन नहीं है। वह सर्वज्ञ व सर्वशक्तिमान है।
  4. शक्ति द्वारा सारे कार्य सम्पादित होते हैं। यह शिव का ही एक अंश है। यदि शिव सूर्य है तो शक्ति किरण। शक्ति और शिव एक दूसरे से अभिन्न हो, परन्तु शिव स्वयं में परिपूर्ण है और शक्ति उनकी अभिव्यक्ति है। शक्ति को रीढ़ के अंतिम छोर में माना गया है। एक साधक का लक्ष्य होता है-शक्ति को शिव से मिलाने का।

### शैव सिद्धान्त

तंत्र के अंतर्गत विभिन्न मत और सम्प्रदाय उत्पन्न और विकसित हुए हैं। सभी का उद्देश्य एक ही है कि मनुष्य अपने जीवन को समझकर मल और विकारों को हटाकर अपने वास्तविक स्वरूप का अनुभव करे। इस उपलब्धि के लिए बताई गई साधन और क्रम में विभिन्न सम्प्रदायों में भिन्नता दिखलाई देती है।

पाशुपत सिद्धान्त की पाँच प्रमुख विभक्तियाँ हैं। कारण, कार्य, योग, विधि और दुःखान्त। कारण का संबंध पति या शिव तत्व से है। कार्य का संबंध शक्ति से है। योग का संबंध दोनों की मिलन की अवस्था से है। विधि का संबंध ऐक्य अवस्था को प्राप्त करने के उपाय से है। दुःखान्त दुःख के अंत की अवस्था है। वह शिव और शक्ति दोनों तत्वों के एक होने पर उपलब्ध होती है। दुःखान्त की अवस्था मोक्षावस्था है। आत्मा को शक्ति और शिव से अभिन्न माना है। लेकिन इन दोनों के बीच एक आवरण है, जिसके कारण शक्ति तत्व शिव तत्व को नहीं पहचान सकती और शिव तत्व शक्ति तत्व को नहीं पहचान सकता। विधि के द्वारा अर्थात् शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक अनुशासन के द्वारा दोनों के बीच कर्मों के आवरण को हटाने का प्रयास किया जाता है। आवरण के हट जाने से योग की प्राप्ति होती है।

### शरीर विज्ञान

तंत्र साहित्य के अनुसार मानव जीवन की समस्त क्रियाओं का संपादन पाँच कोशों के द्वारा होता है; वे हैं-अन्नमय कोश, प्राणमय कोश, मनोमय कोश, विज्ञानमय कोश और आनन्दमय कोश।

अन्नमय कोश भौतिक शरीर या पदार्थमय स्थूल शरीर है। यह पंच तत्वों से निर्मित है। सभी प्राणी इन पंच तत्वों के संरक्षण व पोषण के लिए अन्य पंच तत्वों को ग्रहण करते हैं। इस अन्नमय

कोश के संचालन के लिए नाड़ियों का समूह है। इन नाड़ियों के माध्यम से अन्नमय कोश में प्राणि-शक्ति का संचरण होता है।

प्राणमय कोश मनुष्य का सूक्ष्म शरीर है। ऊर्जा से निर्मित है। शक्ति की अभिव्यक्ति प्राणमय शरीर द्वारा होती है। सूक्ष्म नाड़ियों द्वारा प्राणमय कोश में शक्ति का संचरण होता है।

मनोमय कोश को मन, बुद्धि और चित्त से निर्मित माना गया है। यह चेतना की स्थूल अभिव्यक्ति है। इसके अंतर्गत मन की विभिन्न स्थितियों और बौद्धिक स्तरों को समावेश किया गया है।

विज्ञानमय कोश मनोमय कोश से परे है। इसमें ज्ञान की ही अनुभूति होती है। बाह्य जगत् और अन्तर्जगत् के पार स्वयं की चेतना की अनुभूति ही विज्ञानमय अवस्था है।

आनन्दमय कोश का संबंध परा अनुभूति से है। समस्त प्रकार के बन्धनों से मुक्त होने पर इस अवस्था की प्राप्ति होती है। ये पाँचों शरीर एक दूसरे से अभिन्न हैं। नाड़ी, प्राण और चक्रों के माध्यम से अन्तर्गर्थित है।

### नाड़ियाँ

पाँचों शरीर को संगठित रखने के लिए साढ़े तीन लाख नाड़ियों का उल्लेख है। ये वे मार्ग हैं जिनके द्वारा प्राण, अन्तश्चेतना का संचरण होता है। स्थूल और सूक्ष्म ऊर्जा का संचरण होता है। उनमें भी 14 नाड़ियाँ मुख्य हैं। 14 में भी तीन प्रमुख नाड़ियों को इड़ा, पिंगला और सुषुम्ना के नाम से जाना जाता है। पिंगला नाड़ी प्राण शक्ति के प्रवाह का प्रतीक है। इड़ा नाड़ी स्थूल और सूक्ष्म चित्त शक्ति के प्रवाह का प्रतीक है। सुषुम्ना इन दोनों के भीतर संतुलित प्रवाह का परिणाम है। इससे सुषुम्ना की जागृति होती है। सुषुम्ना में प्रबलता आने पर इसके भीतर स्थित चित्रा या ब्रह्मनाड़ी की जागृति होती है। इसका जागरण ही कुण्डलिनी जागरण है।

### चक्र

तंत्र शास्त्र में छः मुख्य चक्रों का वर्णन किया गया है। इसके अतिरिक्त अनेक अन्य उपचक्रों का वर्णन भी है। मुख्य चक्रों का संबंध पंचतत्व व मनस्तत्व के साथ किया गया है। सहस्रार में शिव-शक्ति का मिलन माना गया है। यह अव्यक्त, सर्वव्यापी और सर्वशक्तिमान अवस्था का प्रतीक है। अव्यक्त चेतना व अव्यक्त शक्ति रूपान्तरिक होती हुई नीचे के चक्रों में व्यक्त होती है। मूलाधार चक्र में व्यक्त शक्ति कुण्डलिनी रूप धारण कर मनुष्य में विषयों के प्रति आकर्षण पैदा करती है। मनुष्य को बन्धन में बांध देती है। मानव में यह क्षमता है कि शक्ति को मूलाधार से ऊपर उठाकर सहस्रार में पहुंचाये अपने आपको बन्धनमुक्त कर दे। इस प्रक्रिया को स्पष्ट करना ही तंत्र शास्त्र का उद्देश्य है। तंत्र के अनुसार बन्धन की इस अवस्था में मनुष्य पशु रूप में है। शक्ति का अधोगमन ही पाश है। पाश को काटकर पशुत्व की अवस्था से मुक्त होना ही तंत्र शास्त्र का लक्ष्य है।

### आचार

प्रत्येक साधक को भिन्न-भिन्न श्रेणियों को पार कर अन्त में कौल की स्थिति प्राप्त करनी होती है। आचार सात हैं- वेदाचार, वैष्णवाचार, शैवाचार, दक्षिणाचार, वामाचार, सिद्धान्ताचार तथा कौलाचार।

**1. वेदाचार-** इसमें सभी साधकों को वैदिक नित्य कर्म करने पड़ते हैं। धर्म की दृढ़ता के लिए बाह्य एवं कर्मपरक पूजा और आराधन पर बल दिया गया है। यह आचार कर्मकाण्ड प्रधान है। इसका उद्देश्य एक सात्विक और सकारात्मक भावना को जागृत करना है जिससे व्यक्ति के विचार, व्यवहार और कर्मों में परिवर्तन हो। धर्म और नियमों से परिपूर्ण सात्विक जीवन पद्धति को अपनाना वेदाचार है।

**2. वैष्णवाचार-** इसमें साधक अंधविश्वास से निकलकर ब्रह्म की इच्छाशक्ति का ज्ञान करता है। यह स्थिति भक्ति प्रधान है। स्वयं पर और ब्रह्म पर जो आस्था उत्पन्न होती है वही वैष्णवाचार की ओर उन्मुख करती है।

**3. शैवाचार-** इसमें धर्म की रक्षा और अधर्म के विनाश की भावना साधक में होती है। यह ज्ञान प्रधान है। इसमें भक्ति और अन्तर्लक्ष्य का मेल होता है। इसके अंतर्गत अनेक प्रकार की साधनाएं हो सकती हैं। साधना स्वेच्छा से न होकर गुरु के निर्देशन से साधक की स्थिति के अनुसार होती है।

**4. दक्षिणाचार-** इसमें ब्रह्म की क्रिया, इच्छा, ज्ञान, शक्तियों का ध्यान, धारणा की जाती है। साधक गुण-त्रय से संबंध का अनुभव और पूर्णाभिषेक की स्थिति प्राप्त करता है। उपर्युक्त चारों आचार दक्षिणाचार कहलाते हैं। मनुष्य इसका जन्म से ही अधिकारी है। यहां तक प्रवृत्ति मार्ग है। इसमें सभी प्रकार के योग के अभ्यास का उल्लेख मिलता है। योग के क्रमिक अभ्यास पर बल दिया गया है।

**5. वामाचार-** पांचवें वामाचार का में निवृत्ति मार्ग को ग्रहण किया जाता है। इस मार्ग में प्रवृत्ति का इस ढंग से उपयोग किया जाता है कि वह स्वयं ही विनष्ट हो जाये। इसमें साधक को आठ पाश (बन्धन) तोड़ने पड़ते हैं। कुलार्णय तंत्र में कहा गया है कि वामाचार का अभ्यास वही साधक करे जो गुरु के निर्देशानुसार प्रवृत्ति मार्ग को छोड़ निवृत्ति मार्ग का अनुसरण कर सकता है। अन्यथा इसका परिणाम बुरा ही होगा।

**6. सिद्धान्ताचार-** इसका उद्देश्य शिव तत्व को प्राप्त करना है। इसका अधिकारी केवल दिव्य साधक ही होता है। यह मुक्ति का मार्ग है। इसमें गुरु निर्देश प्रमुख है। गुरु साधक की क्षमता और आवश्यकतानुसार इस मार्ग में बढ़ने के लिए एक बार प्रेरित कर देते हैं। फिर साधक स्वयं चलने लग जाता है। वह स्वयं द्रष्टा होता है। बार-बार निर्देश की अपेक्षा नहीं होती।

**7. कौलाचार-** कौलाचार का तात्पर्य मोक्षावस्था या जीवन-मुक्ति से है। महानिर्वाण तंत्र में कुल की परिभाषा देते हुए कहा गया है कि “जो प्रकृति, जीवात्मा, काल और पंचभूतों में परमेश्वर का अनुभव करे वह कुल या कौल मार्ग का पथिक है।” जिस साधक की अद्वैत भावना पूर्ण तथा विशुद्ध है, वही वास्तविक कौल पद वाच्य है। वह समदश्री व समता में प्रतिष्ठित होता है।

कौल मार्ग में पंचमकार साधना प्रमुख है। पंचमकार का रहस्य नितान्त गूढ़ है। वस्तुतः ये गोपनीय अनुष्ठान के प्रतीक हैं। इनका बाह्य एवं भौतिक अर्थ में प्रयोग करना यथार्थ से दूर जाना है।



मद्य का अर्थ खेचरी मुद्रा की सिद्धि से है। 2 मांस का तात्पर्य मन को ब्रह्मलीन कर मौन साधना से है। मत्स्य का अर्थ प्राणायाम की साधना से लिया गया है। मुद्रा का अभिप्राय आत्म-ज्ञान से तथा मैथुन का तात्पर्य परमतत्व की उपलब्धि से है। इस विवरण से स्पष्ट है कि पंचमकार का संबंध भीतरी यौगिक क्रियाओं से है।

कौल के दो मतों का उल्लेख मिलता है-पूर्व कौल एवं उत्तर कौल।<sup>3</sup> उत्तर कौल भकारों का प्रत्यक्ष प्रयोग करते हैं। सर्वसाधारण में तांत्रिक विधि विधानों को घृणित बताने की कल्पना का मूल उत्तर कौलों का यही वामाचार है। बहुत संभव है इन कौलों के आचार पर बाहरी अनार्य, विशेषतः तिब्बती तंत्रों का प्रभाव पड़ा हो क्योंकि कौलों के प्रधान तंत्र कुलार्णव में मद्य मांसादि के प्रत्यक्ष प्रयोग की कड़ी निंदा की गई है। कोलाचार का मुख्य केन्द्र कामाख्या (आसाम) में स्थित है। यह कोलाचार की वामाचार के नाम से प्रसिद्ध है। कुण्डलिनी शक्ति का अभ्युत्थान कर सहस्रार में स्थित शिव के साथ जो सम्मलेन कराता है, वही कौल है। कुल या कुण्डलिनी शक्ति ही कुलाचार का मूल अवलम्बन है।

वेदाचार और वैष्णवाचार के अंतर्गत पशु साधक की शैवाचार में पशु और वीर साधकों की तथा दक्षिणाचार में केवल वीर साधक की चर्चा होती है। वामाचार में वीर एवं दिव्य साधकों की तथा सिद्धान्तचार और कौलाचार में केवल दिव्य साधकों की चर्चा होती है। प्रारम्भ के चार प्रवृत्ति मार्ग से संबंधित तथा अंतिम तीन निवृत्ति मार्ग से संबंधित है। प्रारम्भिक पांच आचार में गुरु के सहयोग व सान्निध्य की अपेक्षा रहती है। अंतिम दो स्थिति में साधक को उपदेशक/गुरु की आवश्यकता साधना के दौरान नहीं रहती है। वे द्रष्टा हो जाते हैं, स्वयं समर्थ हो जाते हैं।

### साधना पद्धतियाँ

भिन्न-भिन्न भाव वाले साधकों के लिए भिन्न-भिन्न साधना मार्ग या पद्धतियाँ हैं। स्वयं को जीव रूप समझकर पर ब्रह्म शिव को प्राप्त करने के लिए जो पुरुषार्थ किया जाता है वह शक्तिपूर्ण पुरुषार्थ है। इसे ही साधना कहते हैं। साधना की पद्धतियों को तीन भागों में विभाजित किया गया है-

1. स्थूल साधना,
2. सूक्ष्म साधना,
3. परा साधना।

स्थूल साधना में मूर्ति का प्रयोग किया जाता है। मूर्ति को ईष्ट या आराध्य मानकर साधना की जाती है। सूक्ष्म साधना में मूर्ति पूजा नहीं होती, यंत्र व मंत्र प्रयुक्त होते हैं। यंत्र को एक प्रतीक के रूप में धारण किया जाता है व मंत्र को मानसिक रूप से दोहराया जाता है। परासाधना में किसी भी प्रकार की बाह्य वस्तु की सहायता नहीं ली जाती। इसका प्रारम्भ होता है ध्यान से, एकाग्रता से एवं इसका लक्ष्य होता है मोक्षा। साधक अपनी साधना स्थूल से प्रारम्भ करते हैं। जब बाह्य प्रतीक पर मन एकाग्र हो जाता है और उसे बाह्य स्वरूप की आवश्यकता नहीं रहे तब आंतरिक साधना आरम्भ होती है। यहां यंत्र व मंत्र का सहारा लिया जाता है। अन्त में वह भी छूट जाता है। आध्यात्मिक साधना के रूप में ध्यान पर आरोहण होता है।

### साधना की अवस्थाएं

साधना पद्धतियों के अभ्यास में साधक तीन अवस्थाओं से गुजरता है-

1. शुद्धि की अवस्था,
2. स्थिति की अवस्था,
3. अर्पणा की अवस्था।

**1. शुद्धि की अवस्था-** शुद्धि का संबंध शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक एवं आत्मिक शुद्धि से है। शरीर की शुद्धि व संतुलन के लिए आसन, प्राणायाम एवं षट्कर्म का अभ्यास बताया गया है। मानसिक व भावात्मक शुद्धि के लिए यम, नियम द्वारा सात्विक जीवन पद्धति और प्रत्याहार तथा धारणा का अभ्यास किया जाता है। यह माना गया है कि शुद्धि के बिना आगे की साधना नहीं करनी चाहिए।

**2. स्थिति की अवस्था-** स्थिति का अभिप्राय अपने आपको एक व्यापक अनुभव में स्थित (स्थापित) करने से है। इसे आधार बनाकर आगे बढ़ना होता है। अधिकांश साधक इसी बिन्दु पर चूक जाते हैं। अटक जाते हैं, उलझ जाते हो; क्योंकि इस अवस्था में साधक को विभिन्न शक्तियों या सिद्धियों की प्राप्ति होती है। इस प्राप्ति को एक आंतरिक अवस्था के रूप में स्वीकार कर आगे बढ़ना होता है। आसक्ति के वशीभूत वहीं रूकना अज्ञान और बन्धन है। ईशावस्योपनिषद् में कहा गया है कि विद्या (सिद्धियों) से भी मनुष्य अविद्या को प्राप्त करता है, अर्थात् आसक्ति वश साधना का विकास रूक जाता है।

**3. अर्पणा की अवस्था-** अर्पणा की अवस्था पूर्ण रूपेण समर्पण है। यह द्रष्टा, दृश्य और दर्शन की एकात्मकता है। इस एकत्व में लीनता अर्पणा की अवस्था है।

### साधना की प्रमुख आवश्यकताएँ

तंत्र परम्परा में शक्ति जागरण के लिए मंत्र, यंत्र, मण्डल और मुद्रा की आवश्यकता को प्रतिपादित किया गया है।

मंत्र का उद्देश्य शक्ति का जागरण है। मंत्र की ध्वनि तरंगें चेतना के सूक्ष्म आयामों को प्रभावित करते हुए शक्तियों को जागृत करती हैं। मंत्र के साथ कुछ और विधियाँ भी जुड़ती हो जैसे श्वास की पद्धति और प्रतीक पर ध्यान। इसमें मंत्र के स्वरूप और गुण पर एकाग्रता बनी रहती है।

**यंत्र-** इसकी आवश्यकता मंत्र के साथ होती है। ये मंत्र के रहस्य और सिद्धान्त को दर्शाते हैं। शरीरस्थ विभिन्न चक्र भी यंत्र रूप में माने गये हैं।

**मण्डल-** ये यंत्र के ही वृहद् रूप हैं। मण्डलों में आणविक ब्रह्माण्ड और वृहद् ब्रह्माण्ड को जोड़कर इनके स्वरूपों को सैद्धान्तिक तथा व्यावहारिक रूप से समझाने का प्रयास किया गया है।

मुद्रा- मुद्रा शब्द की अनेक परिभाषाएं हो। मुद्रा शब्द 'मुद्' धातु से बना है। इसका अर्थ होता है मुदित होना या प्रसन्न होना। मुद्राएँ अनेक प्रकार की होती हैं। तंत्र साहित्य में लगभग सौ मुद्राएँ हो। इनका उद्देश्य शरीर की शक्ति प्रक्रिया तथा प्राण-प्रक्रिया को संतुलित बनाये रखना है। प्राण शक्ति के संचरण को तीव्र करने हेतु भी मुद्राओं का अभ्यास किया जाता है। (योग में मुद्राओं को मनोकायिक भावों से जोड़ा गया है। यौगिक मुद्राएं शारीरिक या मानसिक अवस्थाएं हैं जिनके द्वारा साधक अपनी चेतना को अंतर्मुखी बनाने में सफल होता है-जैसे शांभवी मुद्रा आदि।)

विद्वानों का मानना है कि तंत्र ग्रंथों की कठिन समाधि भाषा की मिमांसा करना सरल नहीं है। सच्चा साधक ही उसका सही अर्थ लगा सकता है किन्तु वह चुप रहना ही पसन्द करता है। किन्तु तंत्र ग्रंथों के अनुशीलन से कई आध्यात्मिक प्रश्नों को समझने में सहायता मिलती है।<sup>1</sup>

## शिव-संहिता में साधना-उपक्रम

शिव-संहिता शैव साधना पद्धति का ग्रंथ है। इसे ईश्वर विरचित माना गया है<sup>2</sup> यह पांच पटलों (अध्यायों) में विभक्त है। प्रथम पटल में योग शास्त्र के महत्व के साथ लय प्रकरण का वर्णन है। द्वितीय में ज्ञानोपदेशक है। तृतीय में योगाभ्यास कथन है। चतुर्थ में मुद्रा एवं पंचम में साधक-लक्षण, मंत्र योग, लय योग, हठ योग, राज योग और ज्ञान योग का कथन है।

साधना का महत्व-शिव संहिता में साधना की महिमा बताते हुए कहा गया है-

आलोक्य सर्वशास्त्राणि

विचार्य च पुन पुनः।

इदमेकं सुनिष्पन्नं

योगशास्त्रं परं मतम्॥1/17

यस्मिन् याते सर्वमिदं

यातं भवति निश्चितम्।

तस्मिन् परिश्रमः कार्यः

क्रियन्त्यच्छास्त्रं भाषितम्॥1/18

सभी शास्त्रों के अवलोकन व चिंतन के बाद यह पाया गया है कि निष्पत्ति तक पहुंचाने वाला योगशास्त्र ही श्रेष्ठ है। क्योंकि इससे सभी आध्यात्मिक सिद्धान्तों का निश्चयात्मक बोध अनुभव हो जाता है। अतः इस योग की प्राप्ति के लिए ही सारा प्रयत्न करना चाहिए। केवल सैद्धान्तिक शास्त्रों से अनुभूति का प्रयोजन कैसे सिद्ध होगा?

तंत्र का यह महत्वपूर्ण सिद्धान्त है कि जो ब्रह्माण्ड में है वह इस देह रूपी पिण्ड में विद्यमान है और जो इस शरीर में है वहीं सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड में है। अतः इस शरीर को ही आध्यात्मिक प्रयोगशाला समझकर इसमें प्रयोग एवं अभ्यास पर अधिक से अधिक बल दिया गया है।

साधक की योग्यता- साधना में सफलता के लिए शिष्य की योग्यता व लक्षण बताते हुए कहा गया है कि-

फलिष्यतीति विश्वासः सिद्धेः प्रथम लक्षणम्।

द्वितीयं श्रद्धयायुक्तं तृतीयं गुरुपूजनम्॥3/19

चतुर्थं समताभावं पंचमेन्द्रिय निग्रहम्।

षष्ठं च प्रमिताहारं सप्तमं नैव विद्यते॥3/20

सिद्धि का प्रथम लक्षण है विश्वास का होना। दूसरा लक्षण है श्रद्धायुक्त अभ्यास करना। तीसरा है गुरु के प्रति समर्पण। चौथा है जीव मात्र के प्रति समता भाव। पांचवा इन्द्रिय निग्रह और छठवा है परिमित भोजना। इसके अतिरिक्त सातवां कोई नहीं है।

**साधना सोपान-श्वास-साधना** की चार अवस्थाएं (सोपान) बताई गयी हैं-आरम्भ, घट, परिचय एवं निष्पत्ति।

**1. आरम्भ अवस्था-साधना** का प्रारम्भ सामान्य तत्वज्ञान करने के पश्चात् श्वास की साधना से होता है। श्वास साधना में अन्तः कुम्भक की साधना की जाती है। यह अभ्यास दिन में चार बार करने का उल्लेख है-प्रातः, मध्याह्न, सायं व मध्य रात्रि में। इस प्रकार दो मास तक अभ्यास करने से नाड़ी शुद्धि बतायी गई है। इस अभ्यास के परिणाम स्वरूप शरीर में विशिष्ट लक्षण प्रकट होने लगते हैं जैसे-शरीर में प्राण संतुलन, सुगंध, तेजस्विता और स्वर में मधुरता।

नाड़ी शुद्धि के पश्चात् कुम्भक सिद्धि का अभ्यास चलता है। इसमें चार स्थितियाँ बनती हैं। पहली स्थिति में अभ्यास के दौरान शरीर में पसीना आता है। दूसरी स्थिति में शरीर में कम्पन्न होता है। तीसरी स्थिति में शरीर में डक की तरह उछलता है। चौथी स्थिति में आकाश गमन की स्थिति बनने का उल्लेख है। इसके बाद कहा गया है कि साधक अपने पुण्य-पाप रूपी कर्मों को प्राणायाम से नष्ट करने का यत्न करें। आगे अभ्यास से साधक में जब तीन घड़ी (72 मिनट) तक अन्तः कुम्भक करने की क्षमता आ जाती है तो उसमें अनेक प्रकार की सिद्धियाँ प्रकट होती हैं जैसे-अष्ट सिद्धि, वाक सिद्धि, स्वेच्छा-गमन, दूर-दर्शन, दूर-श्रवण, सूक्ष्म दृष्टि एवं परकाया प्रवेश, मल-मूत्र औषधि और आकाश गमन।

**2. घट अवस्था-** जब साधक में एक प्रहर (तीन घंटा) तक अन्तः कुम्भक करने की क्षमता आ जाती है तब उसे घट अवस्था की प्राप्ति होती है। इसमें प्राण, अपान, नाद, बिन्दु, जीवात्मा और परमात्मा एकीभूत हो जाते हैं। वह अब प्रत्याहार को सिद्ध करें, इन्द्रियजयी बनें। यहां कहा गया है कि-

यं यं जानाति योगीन्द्रस्तं तमात्मेति भावयेत्।  
यैरिन्द्रियैर्यद्विद्वानस्तदिन्द्रियजयो भवेत्॥3/68

योगी को जिस जिस पदार्थ की जानकारी है, उन सभी पदार्थों में आत्मा की भावना करनी चाहिए।

**3. परिचय अवस्था-** इस अवस्था में वायु चन्द्र नाड़ी और सूर्य नाड़ी का त्यागकर सुषुम्ना में स्थिर, निश्चल हो जाती है। योगी अब षट् चक्रों के भेदन की दिशा में आगे बढ़ता है। वह पंचभूतों की धारणा करता है। उसे सिद्ध कर प्रत्येक चक्र में पंच घटिका (दो घंटे तक) साधना करते हुए अपने कर्म-मल को इस काय-व्यूह से क्षीण करता है।

**4. निष्पत्ति अवस्था-** उपरोक्त अभ्यास करता हुआ अनादि कर्म बीजों को नष्ट कर देता है। सब चक्रों को जीतकर आत्म-ज्ञान में विलीन हो जाता है। स्वतः समाधि लग जाती है। वह धीरे, शान्त जीवन मुक्त हो जाता है।

साधना में आने वाले विघ्नों के निवारण के लिए विभिन्न प्रकार के प्राणायाम बताये गये हैं। प्रारम्भिक अभ्यास में कुम्भक करते समय मुद्राओं के भी अभ्यास करने का उल्लेख किया गया है। साथ में यह भी कहा गया है कि गुरु-शिष्य को मंत्र-दीक्षा देकर विशिष्ट मुद्रा (योनि मुद्रा) का उसे हजार बार अभ्यास करवाये एवं साधक मूलाधार में ध्यान करे तो उसे मंत्र सिद्धि अवश्य होती है।

**योग एवं साधकों के प्रकार-** शिव संहिता में योग के चार प्रकार बताये गये हैं- मंत्र योग, लय योग, हठ योग और राज योग। इसके अतिरिक्त राजाधिराज योग अर्थात् ज्ञान योग का भी निरूपण किया गया है। इन सभी का विस्तार से विधि युक्त वर्णन भी मिलता है। इनकी साधना करने वाले साधकों के भी चार प्रकार बताये गये हैं- मूढ, मध्यम, अधिमात्र और अधिमात्रतमा।

मूढ साधक के लक्षण बताते हुए कहा गया है कि वह मन्द उत्साह वाला, मूढ चेता, व्याधि से ग्रस्थ, गुरु निन्दक (दोष-दश्री), लोभी, पाप बुद्धि से युक्त, बहुभोजी, स्त्री वशवर्ती, चपल चित्त, कातर, रोगी पराधीन, अत्यन्त निष्ठुर, मन्द (तुच्छ) आचार वाला, मन्द वीर्य वाला होता है। ऐसा साधक मंत्र योग का अधिकारी होता है। गुरु प्रसाद प्राप्त करके प्रयत्न पूर्वक साधना करने वाले पुरुष को बारह वर्ष में सिद्धि की प्राप्ति होती है।

मध्यम साधक के लक्षण बताते हुए कहा गया है कि वह सम बुद्धि, क्षमावान् पुण्य का आकांक्षी, मधुर भाषी, मध्यस्थ, सब कार्यों में सामान्य क्षमता वाला होता है। ऐसा साधक लय योग का अधिकारी होता है।

अधिमात्र साधक के लक्षण बताते हुए कहा गया है कि वह स्थिर बुद्धि वाला, मय योग में तत्पर, स्वतंत्र, वीर्यवान्, विस्तृत दृष्टिकोण वाला (महाशय), दयालु, क्षमावान्, सत्यवान्, श्रद्धालु, गुरु के प्रति समर्पित, शूर (साहसी) एवं वय प्राप्त होता है। ऐसा साधक हठ योग का अधिकारी होता है। छः वर्ष तक निरन्तर अभ्यास से सिद्धि प्राप्त होती है।

अधिमात्र साधक के लक्षण बताते हुए कहा गया है कि वह महान् वीर्यवान्, उत्साही, शूरवीर, शास्त्रों का अभ्यासी, निर्मोही, निराकुल, नवयौवन सम्पन्न, मिताहारी, जितेन्द्रिय, निर्भय, पवित्र, दक्ष, दाता, उदार, आश्रयदाता, अधिकारी, बुद्धिमान्, संतोषी, क्षमाशील, सुशील, धर्मोच्चारण करने वाला, गोपनीय रखने वाला गंभीर, प्रियभाषी, शास्त्र-निष्ठा, देव-गुरु-समर्पित, संग रहित, एकान्त प्रिय, महाव्याधि रहित होता है। वह सब योगाभ्यास में तत्पर रहता है। वह सब योगों का अधिकारी होता है। उसे तीन वर्ष में ही सिद्धि प्राप्त हो जाती है।

इस प्रकार तंत्र साधना का आधार या प्रारम्भिक बिन्दु शक्ति साधना रहा है। इसके पश्चात् साधक कर्म क्षय व आत्मध्यान की ओर लग जाता है। वह अपने अंतिम लक्ष्य परम समाधि को प्राप्त करता है। शक्ति शिव में लीन हो जाती है।

### **तंत्र विद्या और जैन योग**

सिन्धु घाटी के धार्मिक व योग सम्बन्धी अवशेषों का सम्बन्ध विद्वानों ने तंत्र विद्या और जैन योग से जोड़ा है। पुरातात्विक दृष्टि से दोनों की प्राचीनता कम से कम पांच हजार वर्ष पीछे चली जाती है। तंत्र विद्या के प्रणेता शिव माने गये हैं। जैन योग के प्रणेता के रूप में प्रथम तीर्थंकर आदिनाथ ऋषभ को माना गया है। अनेक दृष्टियों से विद्वानों का अभिमत है कि ये दोनों दो व्यक्ति न होकर एक ही व्यक्ति के विभिन्न पक्षों को उजागर करने वाले अलग-अलग नाम हैं। जो शिव है वह ऋषभ है, जो ऋषभ है वह शिव है।

### **भगवान् ऋषभ, पाश्र्व और तंत्र**

राजा के रूप में ऋषभ ने जनता की सुख शान्ति और समृद्धि के लिए लौकिक विद्याओं के प्रशिक्षण द्वारा आजीवन प्रयास किया। कैवल्य प्राप्ति के बाद तीर्थंकर के रूप में लोकोत्तर या परा विद्या शिव मार्ग या मोक्ष मार्ग का उपदेश दिया है। इस प्रकार ऋषभ देव, लौकिक और लोकोत्तर विद्याओं के जनक के रूप में प्रतिष्ठित और सम्मानित रहे। संभव है कि कालान्तर में लोकोत्तर और लौकिक दोनों विद्याएं एक सुव्यवस्थित पद्धति-तंत्र के रूप में जानी जाने लगी। प्राचीन काल में इसका अभ्यास गृहस्थ और संन्यास दोनों ही आश्रमों में किया जाता रहा है। अतः इसका समावेश वैदिक एवं श्रमण दोनों ही धाराओं में दिखाई देता है।

आगम और आगमिक व्याख्या ग्रंथों में ऐसे अनेक संदर्भ प्राप्त होते हैं जिनमें पाश्र्वापत्य श्रमण और श्रमणियों के द्वारा अष्टांग निमित्त एवं मंत्र-तंत्र आदि की साधना करने के उल्लेख हैं। आज भी जैन परम्परा में जो मंत्र आदि की साधनाएं की जाती हैं उनमें मुख्यतः आराध्यदेव तीर्थंकर पाश्र्वनाथ अथवा उनकी शासन देवी पद्मावती होती है। पाश्र्व की परम्परा के ग्रंथों, जिन्हें पूर्व के नाम से जाना जाता है; में एक विद्यानुप्रवाद पूर्व भी था। इसमें विविध विद्याओं की साधना सम्बन्धी विशिष्ट प्रक्रियाओं के होने का उल्लेख है।

### 3.4 सारांश

पाशुपत सिद्धान्त की पाँच प्रमुख विभक्तियाँ हैं। कारण, कार्य, योग, विधि और दुःखान्ता कारण का संबंध पति या शिव तत्व से है। कार्य का संबंध शक्ति से है। योग का संबंध दोनों की मिलन की अवस्था से है। विधि का संबंध ऐक्य अवस्था को प्राप्त करने के उपाय से है। दुःखान्त दुःख के अंत की अवस्था है। वह शिव और शक्ति दोनों तत्वों के एक होने पर उपलब्ध होती है। दुःखान्त की अवस्था मोक्षावस्था है। आत्मा को शक्ति और शिव से अभिन्न माना है। लेकिन इन दोनों के बीच एक आवरण है, जिसके कारण शक्ति तत्व शिव तत्व को नहीं पहचान सकती और शिवतत्व शक्ति तत्व को नहीं पहचान सकता। विधि के द्वारा अर्थात् शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक अनुशासन के द्वारा दोनों के बीच कर्मों के आवरण को हटाने का प्रयास किया जाता है। आवरण के हट जाने से योग की प्राप्ति होती है।

जैन परम्परा में मूल शास्त्रों को आगम कहा गया है। जैन आगमों में मूल अंग 12 माने गये हैं। उसके बारहवें अंग का नाम दृष्टिवाद है। उसका एक विभाग 'पूर्वगत' है, उसे भगवान् महावीर के पूर्व का साहित्य भी माना जाता है। अतः उसका एक नाम 'पूर्व' भी है। वह आज उपलब्ध नहीं है। पूर्वगत विभाग में पूर्वों का नामोल्लेख मिलता है एवं उसके पद परिमाण 83 करोड़ 11 लाख बताये गए हैं। तंत्र में शैव साहित्य को भी आगम नाम से जाना जाता है। तंत्र साहित्य का एक आगम 'सिद्ध योगीश्वरी तंत्र' कहलाता है। इसमें सिद्ध योगीश्वरी विद्या के साथ मंत्र, मुद्रा, मण्डल आदि का वर्णन किया गया है। कहा जाता है कि मूल ग्रंथ में श्लोक की संख्या सौ करोड़ थी। इसको सर्वप्राचीन तथा सबसे महत्वपूर्ण ग्रंथ माना है। इसको भी श्री पूर्व शास्त्र कहते हैं। यह भी आज उपलब्ध नहीं है। तंत्र विद्या के सर्वोच्च आचार-कौलाचार का अभ्यास केवल दिव्य भाव से युक्त साधक ही कर सकता है।

### 3.5 बौद्धात्मक प्रश्न

- तंत्र साधना में शैव सिद्धान्त समझाइए।

- जैन योग एवं तंत्र विद्या को संक्षिप्त में समझाइए।

---

### 3.6 संदर्भ ग्रंथ

---

1. शिव संहिता
2. स्वामी निरंजनानन्द, तंत्र-दर्शन
3. आचार्य महाप्रज्ञ, नया मानव, नया विश्व
4. ज्ञाताधर्मकथा द्वितीय श्रुत स्कन्ध प्रथम वर्ग
5. आवश्यक निर्युक्ति और आवश्यक चूर्णि
6. सागरमल जैन
7. आचार्य महाप्रज्ञ, दशवैकालिक सूत्र, भूमिका
8. आचार्य महाप्रज्ञ-जैन दर्शन, मनन और मीमांसा
9. रमाशंकर मिश्र-रुद्रयामल : उत्तरतंत्र
10. History of tantric religion.

## इकाई -4

---

### बौद्ध योग : दर्शन, साधना और प्रेक्षाधान

---

#### इकाई की रूपरेखा

- 4.1 उद्देश्य
- 4.2 प्रस्तावना
- 4.3 बौद्ध योग
  - बौद्ध का संक्षिप्त जीवन
  - दार्शनिक आधार
- 4.4 समाधि
  - समाधि के प्रकार
  - समाधि का अभ्यास
  - भौतिक बाधाएं
  - ध्यान वस्तु
  - साधक की प्रकृति एवं उपयुक्त वातावरण
  - समाधि की भूमिकाएं
- 4.5 विपश्यना ध्यान-
  - विपश्यना ध्यान का वर्तमान स्वरूप
  - विपश्यना ध्यान की विधि
- 4.6 बौद्ध योग
  - बौद्ध योग और प्रेक्षाध्यान
  - विपश्यना ध्यान और प्रेक्षाध्यान
- 4.7 सारांश
- 4.8 अभ्यासार्थ प्रश्न
- 4.9 संदर्भ ग्रंथ





---

## 4.1 उद्देश्य

---

प्रिय विद्यार्थियों, इस पाठ के माध्यम से आप जान पायेंगे कि-

- (1) बौद्ध योग का दार्शनिक आधार क्या है?
- (2) समाधि क्या है?
- (3) विपश्यना ध्यान का स्वरूप क्या है ?
- (4) बौद्ध योग और प्रेक्षाध्यान का सम्बन्ध क्या है?

---

## 4.2 प्रस्तावना

---

भारतीय योग विद्याओं में बौद्ध परम्परा का भी अति विशिष्ट स्थान रहा है। ध्यान बौद्ध साधना का हृदय है। बौद्ध परम्परा के अनुसार अकुशल चित्त के कारण ही, साधक को संसार भ्रमण करना पड़ता है। इसलिए चित्त को स्थिर करने के लिये ही ध्यान की शब्दों के प्रयोग देखने को मिलते हैं। महत्ता को स्वीकार किया गया है। अर्थात् किसी एक पवित्र विषय पर चित्त स्थिर करना ही ध्यान है। बौद्ध परम्परा में ध्यान और समाधि

---

## 4.3 बौद्ध योग

---

भगवान बुद्ध का मार्ग निवृत्ति का मार्ग है। इसमें प्रयुक्त समाधि एवं ध्यान शब्द योग को ही अभिव्यंजित करते हैं। इसमें साधक का लक्ष्य अर्हत् पद या बोधिसत्व की प्राप्ति है। यही निर्वाण में परिणत होती है। बौद्ध भिक्षुओं ने निर्वाण प्राप्ति के लिए दो साधनों का विशेष उल्लेख किया है। शील विशुद्धि (सत्कर्मों के अनुष्ठान से नैतिक शुद्धि) एवं चित्त विशुद्धि का। शील विशुद्धि का प्रतिपादन अनेक बौद्ध ग्रन्थों में पाया जाता है परन्तु चित्त विशुद्धि का विवेचन बहुत ही कम ग्रन्थों में किया गया है। 'सुत-पिटक' के अनेक सूत्रों में बुद्ध ने समाधि की शिक्षा दी है। आचार्य बुद्धघोष का 'विशुद्धिमग्न' चित्त विशुद्धि विषय का सबसे सुन्दर, प्रामाणिक तथा उपादेय ग्रन्थ है। इसमें हीनयान की दृष्टि से ध्यान योग का विस्तृत तथा विशद विवेचन है। महायान में भी योग का महत्वपूर्ण स्थान

है। इनके ग्रन्थों में विशेषतः असंग के 'महायान-सूत्रालंकार' तथा 'योगाचार भूमिशास्त्र' में विज्ञानवादी सम्मत ध्यान योग का वर्णन पाया जाता है।

### बुद्ध का संक्षिप्त जीवन

बुद्ध ने साधनकाल में योग की शाखाओं तथा विभिन्न विचार धाराओं का अध्ययन एवं अभ्यास किया। (पाण्डे 136) उनका विश्वास था कि परिव्राजको के तत्त्वज्ञान से आदमी-आदमी के झगड़ों को मिटाने का रास्ता अवश्य मिलेगा। आडार कलाम और मुद्रक रामपुत्र-ये दो सुप्रसिद्ध योगाचार्य थे। उनमें से एक योग की सात श्रेणी का उपदेश देते थे एवं दूसरे आठ श्रेणी का आडार कलाम का। एक आश्रम कपिलवस्तु नगर के पास था। वहां जाकर गौतम योगाभ्यास करने लगे और उन्होंने योग की प्रथम श्रेणी का संपादन किया। (पाण्डे 156) बुद्ध को लगा कि आडार कलाम के ध्यान मार्ग से कलह मिटाने का प्रश्न हल नहीं हो सकता। (पाण्डे 157)। इसलिए गौतम ने उसको छोड़कर उद्रक रामपुत्र का आश्रय लिया। योग की और एक श्रेणी प्राप्त करने से भी कुछ लाभ नहीं दिखा। इसलिए उद्रक रामपुत्र को छोड़कर गौतम राजगृह चले गये। गौतम ने सोचा कि तपश्चर्या के बिना आत्म-बोध न होगा और कलह मिटाने का रास्ता नहीं मिलेगा। इसलिए राजगृह को छोड़कर वे उरुवेला की ओर गये वहां तपश्चर्या की। अन्त में गौतम इस निश्चय पर आये कि श्रमण सम्प्रदायों में सबसे बड़ा खतरा आत्मवाद से है। इसलिए आत्मवाद के सम्पर्क के अलावा कोई रास्ता होना चाहिए (पाण्डे 156) अन्त में बोध गया मैं एक पीपल के पेड़ के नीचे बैठकर वैशाखी पूर्णिमा की रात में गौतम ने अपना नया पथ निश्चित किया। यह पथ दो अंतों से मुक्त है। उनमें से पहला अंत कामोपभोग की आसक्ति है। इस अंत में फंसकर दुनिया का बहुत बड़ा समुदाय आपस में लड़ता-कटता और दुःख पाता है, इसलिए यह त्याज्य है। यह छोड़कर जो परिव्राजक होते हैं, वे तपश्चर्या में जगकर नाना प्रकार से देह-दण्डन करते हैं। इसलिए यह तपश्चर्या का अंत भी निरर्थक है। ये दो अंत छोड़कर बीच का रास्ता चार आर्य सत्त्यों का है। इसी का उन्होंने प्रतिपादन किया। इस मार्ग का सार यह है कि मनुष्य-मनुष्य के साथ काया, वाचा, मन से सम्यक् वर्ताव कर अपनी तृष्णा को क्षय करो। इसी मार्ग से आदमी-आदमी में, कुटुम्ब-कुटुम्ब में और देश-देश में जो झगड़े उठते हैं, वे मिट सकते हैं (पाण्डे 159)। उपनिषद् कालीन आत्मवाद में भारतीय बुद्धिवाद अपनी चरम सीमा पर पहुंच चुका था। वह आत्मा जो अहंकार, मनस और विज्ञान की समष्टि है, आत्मवाद का शुद्ध आत्मन् नहीं है। जिस आत्मा को बुद्ध अस्वीकृत करते हैं वह अहंकार मनस और विज्ञान की समष्टि है। इस प्रकार एक ही धरातल पर स्वीकृति या अस्वीकृति का प्रश्न नहीं है। (पाण्डे 143) अनेक प्रश्नों के संबंध में व्यावहारिक धरातल पर बुद्ध मौन हैं और अनेक प्रश्नों के संबंध में बौद्धिक धरातल पर उननिषदों के मनीषी "नहीं जानते, नहीं जानते" पुकार उठते हैं। (पाण्डे 143)

### दार्शनिक आधार

#### 1. जीवन और जगत् के प्रति दृष्टिकोण

जैसी दृष्टि वैसी सृष्टि। जैसा दर्शन वैसा ही प्रवचन। भगवान बुद्ध ने जीवन को और विशेषतः सार्वजनिक जन-जीवन को एक विशेष दृष्टिकोण से देखा। जीवन को दुःखमय देखा उसे एक व्याधि के रूप में देखा। उनकी प्रणाली इस दुःख व्याधि के उपचार के रूप में सामने आई। चिकित्सा शास्त्र में रोग, रोग हेतु निदान (आरोग्य) और रोगनिदानोपाय (भैषज्य) है, उसी मोक्षोपाय (दुःख निरोध का

उपाय या मार्ग) ये चार सत्य हैं। जैसे वैद्य रोगी की नाड़ी को देखकर रोग एवं रोग के कारण को जानकर तथा उसके निदान को समझकर दवा से उसके रोग को दूर कर देता है, वैसे ही सम्यक् संबुद्ध भी सत्वों के दुःख, उसका हेतु, निदान और उसके निदान के उपाय जानकर चार आर्य सत्वों को बतलाते हैं। इसी कारण बुद्ध को महाभिषक् (वैद्यराज) भी कहा गया है। उन्होंने तत्व मीमांसा के प्रवर्तन पर विशेष ध्यान नहीं दिया किन्तु बाद के आचार्यों ने तत्व मीमांसा का पूरा विकास कर लिया।

## 2. चार आर्य सत्य

पहला आर्य सत्य है-दुःख। अर्थात् जीवन दुःखों से परिपूर्ण है। सभी वस्तुएं जो उत्पन्न हुई हैं, दुःख, अनित्य और अनात्म रूप हैं। दुनिया जन्म, जरा, मरण, व्याधि से और अप्राप्य वस्तु की कामना से दुःख भोग रही है। पांचों ही उपादान स्कन्ध, यथा-रूप, वेदना, संज्ञा, संस्कार और विज्ञान भी, जिससे यह सत्व (प्राणी का जीवन) बना हुआ है। वह भी दुःख है।

## 3. दुःख समुदय आर्य सत्य

दूसरा आर्य सत्य दुःख समुदय है। समुदय का अर्थ कारण है। बिना कारण के कोई कार्य नहीं होता और उस कारण से अन्य कार्य उत्पन्न होता है। दुःख समुदय की जड़ें बहुत गहरी हो। इन्हें द्वादश निदान या प्रतीत्य समुत्पाद कहा जाता है। इसमें ये बारह कड़ियां (निदान) हैं। अविद्या से संस्कार व संस्कार (कर्म) से क्रमशः विज्ञान (चेतना), नामरूप, षडायतन (पांच ज्ञानेन्द्रियां और मन तथा उनके विषय), स्पर्श (इन्द्रियों और विषयों का सम्पर्क) वेदना (ऐन्द्रिय ज्ञान), तृष्णा (इच्छा), उपादान (अस्तित्व का मोह), भव (अस्तित्व), जाति पुनर्जन्म तथा जरा-मरण (दुःख अथवा शब्दार्थतः बुढ़ापा और मृत्यु) की उत्पत्ति होती है। सबसे पहली कड़ी अविद्या है, जो व्यक्ति के अस्तित्व का मूल कारण है। यही संसार का दुष्चक्र है, जिसे कभी-कभी भव-चक्र कहा जाता है। इस प्रतीत्य समुत्पाद से जीवन सम्बन्धी विकास क्रम के बौद्ध दृष्टिकोण का पता चलता है। यह जगत् सृष्टि को स्पष्टतः घोषित करता है।

## 4. दुःख निरोध आर्य सत्य

निःशेष (समस्त) दुःख के रोध अर्थात् रूक जाने को दुःख निरोध कहते हैं। दुःख के कारण का नाश हो जाना 'दुःख निरोध' है। दुःख निरोध में तृष्णा का निरवशेष प्रहान हो जाता है। इस तृष्णा के नाश से ही दुःख से मुक्ति हो सकती है।<sup>5</sup> निर्वाण ही बौद्ध धर्म का अन्तिम लक्ष्य है। इसका अर्थ है बुझ जाना या ठंडा पड़ जाना। जब यह प्राप्त हो जाता तब पांच स्कन्धों (रूप, वेदना, संज्ञा, संस्कार, विज्ञान) के संघातों के बने रहने की यह अविच्छिन्न प्रक्रिया सदा के लिए समाप्त हो जाती है।<sup>6</sup>

## 5. दुःखनिरोध गामिनी प्रतिपद् आर्य सत्य

प्रतिपद् का अर्थ है- मार्ग। दुःख निरोध करने के उपायभूत मार्ग को ही दुःख निरोध गामिनी प्रतिपद् कहते हैं। इस मार्ग के आठ अंग हैं-

1. सम्यक् दृष्टि- अभिधम्मपिटक के विभाग ग्रन्थों में चार आर्य सत्वों के ज्ञान को ही 'सम्यक् दृष्टि' कहा गया है।

2. सम्यक् संकल्प- इसका तात्पर्य यथार्थ विचार या चिन्तन है।
3. सम्यक् वाक्- इसका अर्थ है-यथार्थ वचन।
4. सम्यक् कर्मान्त- यथार्थ कार्य। हिंसा, चोरी, काम, मिथ्याचार से विरत रहना, सदाचारी बनना।
5. सम्यक् आजीव-यथार्थ आजीविका। जीवन यापन के सत्साधन।
6. सम्यक् व्यायाम- सम्यक् पुरुषार्थ। अकुशल धर्मों का त्याग करना, कुशल धर्मों को अर्जित करना।
7. सम्यक् स्मृति-यथार्थ स्मृति। लोभ और दौर्मनस्य को दूर कर काय, वेदना, चित्त और धर्म अर्थात् मन के विषयों के प्रति जागरूक, प्रयत्नशील, ज्ञानयुक्त, सावधान रहना ही सम्यक् स्मृति है।
8. सम्यक् समाधि- कुशल चित्त की एकाग्रता को 'सम्यक् समाधि' कहा गया है। समाधिस्थ भिक्षु क्रोध, आलस्य, पश्चाताप और संदेह से विरत होता है। उन्हें सांसारिक लोभ थोड़ा भी नहीं डिगा सकते। वह सत्त्वों पर महाकरुणा पूर्ण चित्त से विचरण करता है। वह उपेक्षावान होता है। वह पंचस्कन्धों को दुःख, अनित्य और अनात्म रूप समझता है। योगी, भिक्षु सभी संस्कारों का शमन कर, तृष्णा का प्रहाण कर निर्वाण लाभ करता है।

यह अष्टांग मार्ग बौद्ध धर्म का आचार मार्ग है। 'शील, समाधि, और 'प्रज्ञा' ये तीनों बौद्ध धर्म की आधारशिला हो। इनके अन्तर्गत आठों ही अंग समाहित हो जाते हैं। सम्यक् दृष्टि और सम्यक् संकल्प प्रज्ञा में सम्यक् वाक्, सम्यक् कर्मान्त और सम्यक् आजीव 'शील', में तथा शेष सम्यक् व्यायाम, सम्यक् स्मृति और सम्यक् समाधि, 'समाधि' में। इसके अभ्यास से तृष्णा का निरोध किया जाता है। सभी पापों का न करना, सभी अकुशल कर्मों को नहीं करना, सभी तृष्णाओं का निरोध करना ही शील हैं। तृष्णा निरोध से समस्त सांसारिक विपत्तियां नष्ट हो जाती हैं। क्लेशों का निरोध हो जाता है और शील के आचरण से भिक्षु अर्हत्व प्राप्ति की ओर अग्रसर होता है।

---

## 4.4 समाधि

---

समाधि में चित्त की समस्त अकुशल वृत्तियों का निरोध किया जाता है। चित्त एकाग्र हो जाता है, शांत हो जाता है और कुशल कर्मों की ओर अभिमुख होने से प्रज्ञा लाभ करता है। शील और समाधि से प्रज्ञा की उपलब्धि होती है। प्रज्ञा लाभ से अविद्या का नाश होता है। अभिधम्म कोश भाष्य में प्रज्ञा भी तीन प्रकार की कही गई है, श्रुतमयी, चिंतामयी और भावनामयी। भावनामयी प्रज्ञा समाधिजन्य है और श्रेष्ठतम है। श्रुतमयी और चिन्तामयी प्रज्ञा से भिक्षु ध्यान- समाधि का अधिकारी होता है। 'दीघनिकाय' के सामाफलसुत में आता है कि प्रज्ञा प्राप्त करने वाले व्यक्ति को अनेक प्रकार की ऋद्धियां प्राप्त होती हैं। प्रज्ञावान सत्त्वों (जीवों) के पूर्वजन्म का ज्ञान करने की शक्ति रखता है, परचित्त ज्ञान की उसमें शक्ति होती है, उनकी ज्ञानेन्द्रिया दिव्य हो जाती है तथा वह दुःख क्षय (आश्रवक्षय-ज्ञानदर्शन) से सम्पन्न होता है।

### 1. समाधि के प्रकार

समाधि के शास्त्रीय परिभाषा यह है कि पवित्र मन को एक (ध्यान-वस्तु/आलम्बन) पर स्थिर करना। इसमें पवित्र शब्द अत्यन्त महत्वपूर्ण है। यदि मन पवित्र नहीं है तो भले ही वह एक वस्तु पर स्थिर हो जाये। इसका परिणाम सुखद नहीं होता। यह सम्यक् समाधि नहीं है। चित्त और चैतसिक का दृढ़ स्थिरीकरण-यह समाधि का पारिभाषिक अर्थ है। यह ध्यातव्य है कि एकग्रता के अभ्यासी को सदा प्रसन्न, संतुष्ट, मुद्रित और आनन्दमय रहना चाहिए। यह आनन्दमय या सुखमय अवस्था समाधि का कारण है। समाधि के दो प्रकार बताये गये हैं-1. लौकिक समाधि और 2. लोकोत्तर समाधि। लौकिक समाधि काम, रूप, अरूप आदि विषयों के बारे में कुशल चित्त की एकग्रता है। इस समाधि के मार्ग को शमथ ध्यान कहते हैं। इसमें रूपा तत्वों पर ध्यान किया जाता है। इसमें पांच आन्तरिक बाधाएं (निवरण) शान्त हो जाती है। लोकोत्तर समाधि मार्ग को विपश्यना ध्यान कहते हैं। यह साधक को निर्वाण मार्ग से संप्रयुक्त करता है। इसमें दुःख अनित्य और अनात्मा को इतनी सूक्ष्मता से देखा जाता है कि मन तृष्णा और आसक्ति से रहित हो जाये।

## 2. समाधि का अभ्यास

समाधि के विकास का सम्बन्ध अभ्यास से है। साधक के सामने अभ्यास का पूरा चित्र स्पष्ट होना चाहिए। उसे अपनी सहजात प्रज्ञा (सामान्य) को विपश्यना प्रज्ञा में विकसित करना होता है। अतः सहजता प्रज्ञा से सम्पन्न साधक शील की भूमि पर दृढ़ता से खड़ा रहे। प्रज्ञा प्राप्ति के पूर्व एकाग्रता (समाधि) का अभ्यास अपेक्षित है। यह विपश्यना प्रज्ञा का आधार है। अभ्यास के अन्तर्गत चार पहलू हैं। ये शक्ति और सफलता के चार आधार हैं-

1. अभ्यास के प्रति हार्दिक अभिरूचि और प्रामाणिकता।
2. दृढ़ संकल्प-अभ्यास के प्रति पूर्ण समर्पण।
3. दृढ़ रूचि- प्रारम्भ से अन्त तक अभ्यास में लगे रहने की वृत्ति।
4. जिज्ञासा वृत्ति और स्पष्टता-अभ्यास काल में उत्पन्न समस्याओं का बौद्धिक स्तर पर समाधान करने की क्षमता।

## 3. भौतिक बाधाएं

जो साधक समाधि के अभ्यास के लिए कृत संकल्प है वह सबसे पहले भौतिक बाधाओं को दूर करे। ये लघु और वृहत् दोनों प्रकार की होती हैं। प्रधान रूप से ये दुर्बलचित्त साधक को नाना प्रकार से पतन की ओर ले जा सकती है। बाधाएं दस हैं। इन्हें 'पलिबोध' कहा गया है।

1. आवास पलिबोध- इसमें साधक अपने भविष्य के निवास स्थल के विषय में चिन्ता करता है।
2. कुल पलिबोध- साधक द्वारा अपने सहयोगियों के बारे में सोचना।
3. लाभ पलिबोध- सुख-सुविधाओं व लाभों के बारे में सोचना।
4. गण पलिबोध- अपने अधीनस्थ व्यक्तियों के बारे में सोचना।
5. कर्म पलिबोध- कर्म कार्य अधूरे हों, जिनके लिए वह उत्तरदायी है, के बारे में सोचना।
6. मार्ग पलिबोध- यात्रा से उत्पन्न होने वाली चिन्ता।
7. जाति पलिबोध- माता-पिता व दूर के संबंधियों के बारे में सोचना।
8. अबाध पलिबोध- अपरिचित्त साधना मार्ग को अपनाने के कारण साधक का रोगगस्त हो जाने का भय।
9. ग्रन्थ पलिबोध- अत्यधिक स्वाध्याय में ही लगे रहना।

#### 10. ऋद्धि पलिबोध- चमत्कारों के अभिभूत होकर साधना करना।

उपरोक्त दस बाधाएं समाधि (चित्त की स्थिरता) के विकास के मार्ग में पड़ी हुई दस चट्टानें हैं जो साधक इनको सम्पूर्ण रूप से हटाकर अपना मार्ग निष्कंटक नहीं कर लेता वह चित्त की स्थिरता को प्राप्त नहीं कर सकता। इसलिए इन सब बाधाओं को नष्ट करना साधना का प्रारम्भिक बिन्दू है।

#### 4. ध्यान-वस्तु

समाधि के विकास के लिए एक ध्यान-वस्तु का चुनाव किया जाता है। यह चुनाव कल्याण मित्र (गुरु) साधक की प्रकृति के अनुसार करता है। उस ध्यान वस्तु पर साधक चित्त लगाने का अभ्यास करता है। बुद्धघोष ने चालीस ध्यान वस्तुओं (कर्म-स्थानों) का विस्तृत वर्णन किया है। इनकी संख्या अधिक भी हो सकती है।

1. दस कृत्सन (कसिण)- पृथ्वी, पानी, अग्नि, वायु, नील, पीत, रक्त, श्वेत, आलोक और परिच्छिन्नाकाश।
2. दस अशुभ कर्म स्थान- ये दसों मृत शरीर से संबंधित हैं।
3. दस अनुस्मृतियां-बुद्धानुस्मृति, धर्मानुस्मृति, संधानुस्मृति, शीलानुस्मृति, त्यागानुस्मृति, देवतानुस्मृति, मरणानुस्मृति, कायगतानुस्मृति, आनापानानुस्मृति, उपशमानुस्मृति।
4. चार ब्रह्मविहार- मैत्री, करुणा, मुदिता और उपेक्षा।
5. चार अरूपायतन- आकाशानन्त्यायतन, विज्ञानानन्त्यायतन, आर्किचन्यायतन, नैवसंज्ञानासंज्ञायतन।
6. आहार में प्रतिकूलता की संज्ञा।
7. चारों धातुओं का व्यवस्थापन। इस प्रकार चालीस कर्मस्थान हैं।

#### 5. साधक की प्रकृति, उपयुक्त वातावरण

ध्यान साधना के लिए स्वयं अपनी प्रकृति का ज्ञान, उसके अनुकूल वातावरण व ध्यान-वस्तु का समन्वय आवश्यक है। साधना के प्रारम्भ काल में स्थान और वातावरण का अपना महत्व होता है। ध्यान साधक के लिए यह आवश्यक है कि वह स्वयं की प्रकृति तथा वातावरण से होने वाली प्रतिक्रिया को जाने। साधक की प्रकृति को छः भागों में बांटा गया है, उन्हें चारित्र कहा गया है-

1. रागात्मक चारित्र- इच्छा और आसक्ति से भरा हुआ मन वाला व्यक्ति।
2. द्वेषात्मक चारित्र- स्वभाव चिड़चिड़ा और बिना किसी कारण के उत्तेजित होने वाला।
3. मोहात्मक चारित्र- आलसी और अक्रियाशील व्यक्ति।
4. श्रद्धात्मक चारित्र- प्रत्येक बात पर विश्वास और श्रद्धा करने वाला।
5. बुद्धात्मक चारित्र- जिज्ञासु व्यक्तित्व।

6. वितर्कात्मक चारित्र- ऐसे व्यक्ति का चित्त सहज ही अशान्त हो जाता है। चिन्तन अव्यवस्थित होता है। सदा भटकता रहता है।

संक्षेप में रागात्मक प्रकृति वाला व्यक्ति इच्छाओं से पराभूत होता है। अतः उनके निवारण के लिए अमनोज्ञ ध्यान वस्तुओं का व्यवहार करना चाहिए। द्वेषात्मक प्रकृति वाला व्यक्ति सहज कुपित हो जाता है। अतः उसे स्वच्छ और सुन्दर वस्तुओं को ग्रहण करना चाहिए। मोहात्मक प्रकृति वाला आसक्ति से ग्रस्त होता है। इसके निवारण के लिए उसे विशाल खुले और प्रकाशमय आवास अपेक्षित होते हैं। श्रद्धात्मक प्रकृति वाला पुरुष बहुत जल्दी विश्वास करने वाला होता है अतः उसे निश्चित नियमों पर चलना चाहिए। वितर्कात्मक प्रकृति वाले मनुष्य को चाहिए कि वह चिन्तन को वृद्धिगत करने वाले वातावरण का निर्माण करे या स्वीकार करे। जब ध्यान साधक अपने आप का परीक्षण कर अपनी वास्तविक प्रकृति को जान लेता है, तब उसे अपने अनुकूल वातावरण के चुनाव में कोई कठिनाई नहीं होती और ध्यान-वस्तु का चुनाव भी यथार्थ होता है। विभिन्न प्रकृति वाले व्यक्तियों की ध्यान-वस्तु-

1. रागात्मक प्रकृति- दस अशुभ कर्मस्थानों में से एक।
2. द्वेषात्मक प्रकृति- चार अशुभ में से एक या चार असीम में से एक।
3. मोहात्मक प्रकृति- चतुर्धातु व्यवस्थापन का विश्लेषण-शरीर के चारों धातुओं (चार महाभूत) का निश्चय।
4. श्रद्धात्मक प्रकृति- दस अनुस्मृतियों में एक।
5. बुद्धात्मक प्रकृति- कोई भी वस्तु।
6. वितर्कात्मक प्रकृति- आनापानसती या कसिणा।

उपयुक्त वातावरण के लिए 'सत्पाद धर्म' का ज्ञान आवश्यक है। वे सात हैं-

1. उपयुक्त आवास स्थल
2. उपयुक्त स्थल
3. उपयुक्त वाणी
4. उपयुक्त मनुष्य समवाय
5. उपयुक्त भोजन
6. उपयुक्त वायुमण्डल
7. उपयुक्त आसना।

ये सात बातें साधक के विकास में सहायक बनती हैं।

## 6. समाधि की भूमिकाएं

समाधि की प्राप्ति क्षणिक अभ्यास का फल नहीं है। अपितु वह अनेक वर्षों के तीव्र व सतत अभ्यास का सुफल है। बौद्ध योग में ध्यान की प्रारम्भिक अभ्यास की अवस्थाओं से लेकर समाधि की उच्चतम अवस्थाओं का गहन विश्लेषण किया गया है। इसे समाधि की भूमि कहा गया है। समाधि की प्रथम भूमिका उपचार समाधि की है। इसमें साधक ध्यान के समीप पहुंच जाता है। इसमें बाधाएं नष्ट हो जाती हैं। समाधि की अगली भूमिका अर्पणा समाधि की है। इसमें ध्यानांग पूर्ण विकसित हो जाते हैं।

**6.1 उपचार-**साधक स्वयं की प्रकृति के अनुरूप किसी एक ध्यान-वस्तु (कर्मस्थान) पर चित्त को स्थिर करने का अभ्यास करता है। इसे परिकर्म भावना कहा गया है एवं उस ध्यान-वस्तु या प्रारम्भिक आलम्बन को परिकर्म-निमित्त। परिकर्म-निमित्त पर चित्त को स्थिर करने के अभ्यास से ध्यान-वस्तु चित्त में प्रतिबिम्बित होने लगती है। इसे उगह निमित्त कहा गया है। उगह निमित्त पर अभ्यास से ध्यान-वस्तु उसी प्रकार नेत्रों के सामने भीतर स्फुटित होने लगती है जिस प्रकार वह बाहर भासित होती है। इसे प्रतिभाग निमित्त कहा गया है परन्तु अभी तक चित्त में ध्यान-वस्तु स्थिर नहीं हो पाती। इस दशा में चित्त उस बालक के समान है जो अपने पैरों पर खड़ा नहीं हो सकता; अभ्यास करता है पर गिर पड़ता है। इस प्रकार निमित्त के तीन प्रकार हैं। जब ध्यान-साधक ध्यान-वस्तु के रूप में किसी का चुनाव करता है तो कुछ ध्यान- वस्तुओं के साथ तीनों निमित्त नहीं मिलते। ऐसी ध्यान-वस्तुएं समाधि (चित्त की स्थिरता) में परिणत नहीं होती। जिन ध्यान-वस्तुओं में ये तीनों निमित्त कार्यरत रहते हैं, वे समाधि में परिणत होती हैं। (आनापानसती 89-91)

**6.2 अर्पणा-** एक बार जब प्रतिभाग निमित्त उत्पन्न हो जाता है तब उसका संरक्षण बहुत आवश्यक है। यद्यपि इस अवस्था में कोई बाधाएं नहीं आती फिर भी समाधि या अर्पणा की स्थिति बनती बिगड़ती रहती है। जब पांच ध्यानांग स्थिर हो जाते हैं तब अर्पणा समाधि अथवा शमथ-ध्यान की स्थिति प्राप्त होती है।

ध्यानांग	बाधा (निवरण)
1. वितर्क	(कामच्छन्द)
2. विचार	विचिकित्सा
3. प्रीति	व्यापाद
4. सुख	स्त्यानगृद्ध
5. एकाग्रता	औद्धत्य-कौकृत्य

**ध्यानांग-** समाधि के विषय में चित्त का प्रथम प्रवेश वितर्क कहलाता है तथा उस विषय में चित्त का अनुभज्जन करना 'विचार' है। इससे चित्त में जो आनन्द उत्पन्न होता है इसे प्रीति कहते हैं। इसे सुख कहते हैं। विषय में चित्त का बिलकुल समाहित हो जाना जिससे वह किसी अन्य विषय की ओर भटककर भी न जाये, उसे एकाग्रता कहा गया है। इन्हीं पांचों के उदय और हास के कारण बौद्ध धर्म में ध्यान के चार भेद स्वीकृत किये गये हैं।

**बाधक तत्व का अर्थ है-** वैसे तत्व जो मन की शान्ति को भंग करते हैं, उसके एकत्व को चुनौती देते हैं। बाधाएं अनेक हैं-



1. पहली बाधा है कामछन्द-मनोज्ञ विषयों के प्रति अनुबन्ध, इसका प्रतिपक्ष है त्याग।
  2. दूसरी बाधा है व्यापाद-व्यापाद, द्वेष इसका प्रतिपक्ष है अद्वेष।
  3. तीसरी बाधा है स्त्यानगृद्ध-मानसिक व चैतसिक आलस्य, प्रतिपक्ष है आलोक संज्ञा।
  4. चौथी बाधा है औद्धत्य कौकृत्य- व्याकुलता, विक्षेप इसका प्रतिपक्ष है अविक्षेप, एकाग्रता।
  5. पांचवीं बाधा है विचिकित्सा-संशयशील अवस्था इसका प्रतिपक्ष है धर्म सम्बन्धी विचार।
- ध्यान के चार प्रकार-**ध्यान के चार प्रकार ध्यानांग के आधार पर किए गये हैं-

1. प्रथम ध्यान के पांचों ध्यानांग-वितर्क, विचार, प्रीति, सुख और एकाग्रता।
2. दूसरे ध्यान में तीन ध्यानांग-प्रीति, सुख और एकाग्रता।
3. तीसरे ध्यान में दो ध्यानांग-सुख और एकाग्रता।
4. चौथे ध्यान में दो ध्यानांग- एकाग्रता और समता।

जब साधक को प्रथम ध्यान की अवस्था प्राप्त होती है तब मन ध्यान की बाधक सभी अवस्थाओं से मुक्त हो जाता है और वह यथार्थ में एकाग्र हो जाता है। प्रतिभाग निमित्त के काल तक यह लक्षण परिपूर्ण नहीं होता। यह परिपूर्ण होता है शमथ निमित्त के उदय होने पर। शमथ निमित्त का अर्थ है पांच ध्यानांग। जब सब बाधाएं दूर हो जाती हैं तब मन प्रतिभाग निमित्त को छोड़कर ध्यानांगों को ग्रहण करता है। ध्यानांग ही एकाग्रता के सबल आधार हैं। जब शमथ ध्यान का निमित्त प्राप्त होता है तब मन उसमें लीन हो जाता है। मन अपने एकत्व का अनुभव करता है। साधक संतुष्टि की शक्ति और आनन्द को जान लेता है कि संसार में ऐसी कोई शक्ति नहीं है जो उसे अपने लक्ष्य से हटा सके। इसलिए मन की यह अवस्था अर्पणा समाधि कहलाती है। यहां मन ध्यान को प्राप्त हो जाता है अब उसे आनन्द का अनुभव होता है। इस स्थिति में पांचों मानसिक अवस्थाएं-श्रद्धा, वीर्य, स्मृति, समाधि और प्रज्ञा एक होकर एक ही लक्ष्य की ओर गतिशील होती हैं और वे ध्यान रस में लीन हो जाती हैं। यहां पांचों अवस्थाओं पर मन का पूर्ण नियंत्रण हो जाता है। मन को ध्यान रस में संतुष्टि का अनुभव होता है वह इसके अतिरिक्त कुछ भी नहीं चाहता क्योंकि मन प्रीति और सुख के आकृष्ट होता है और वितर्क, विचार और अपेक्षा की शक्ति के कारण मजबूत हो जाता है। एक शब्द में ध्यान मन की निर्वाण अवस्था है।

ध्यान में पांचों ध्यानांग उपस्थित रहते हो। प्रथम ध्यान में मन पूर्व में शांत नहीं होता। दूसरे ध्यान में तीन ध्यानांग होते हैं- प्रीति, सुख और एकाग्रता। इसमें वितर्क और विचार हट जाते हैं। जब साधक यह अनुभव करता है कि पांचों ध्यानांगों में वितर्क और विचार बहुत स्थूल है वह दूसरे प्रकार से ध्यानांगों पर एकाग्र होता है; ज्यों-ज्यों वितर्क व विचार से दूर हटता है शेष ध्यानांग बहुत स्पष्ट होते चले जाते हैं। अब केवल तीन ध्यानांग शेष रहते हो और वह ध्यान की ऊंची अवस्था को प्राप्त हो जाता है।

तीसरे ध्यान में दो ध्यानांग होते हो। यहां प्रीति को भी हटा दिया जाता है। अब साधक अनुभव करता है कि प्रीति भी स्थूल है और इसको छोड़ने पर मन और अधिक शान्त हो जायेगा। प्रीति को छोड़ सुख में एकाग्र होता है। उसे पवित्र सुख का अनुभव होने लगता है। चौथे स्थान ध्यान

में भी दो ध्यानांग हैं। यहां सुख के बदले समता आ जाती है। यहां साधक अनुभव करता है कि सुख भी अपेक्षाकृत स्थूल है और वह मन को चंचल बनाता है। मन को शांत करने के लिए वह आगे बढ़ता है। वह सुख की अनुभूति को उपशान्त करता है। अब समता की अनुभूति मात्र शेष रहती है। इस अवस्था में मन स्थिर और शान्त हो जाता है। वह समस्त दोषों से मुक्त हो जाता है। उसमें न राग रहता है, न द्वेष। यहां केवल जागरूकता और एकाग्रता रहती है।<sup>1</sup>

## 4.5 विपश्यना ध्यान

निर्वाण को प्राप्त करने के लिए शमथ ध्यान के पश्चात् विपश्यना ध्यान की वृद्धि करना आवश्यक है। इसके बिना अर्हत् पद में प्रतिष्ठा नहीं होती। विपश्यना ध्यान का मार्ग शमथ की ओर ले जाने वाली समाधि से भिन्न है। इसलिए जो साधक प्रज्ञा को विकसित करना चाहते हैं, उसे ध्यानों के क्रम से गुजरने की आवश्यकता भी नहीं है। उसे प्रज्ञा के आधारभूत समाधि का अभ्यास करना चाहिए, क्योंकि वह दुःख-मुक्ति के उद्देश्य को लेकर चलता है। उसमें विशेष चामत्कारिक शक्तियों को प्राप्त करने की आकांक्षा नहीं है।<sup>2</sup>

विपश्यना एक प्रकार का विशेष साक्षात्कार है, दर्शन है। इसके अंतर्गत इस ज्ञान का उदय होता है कि जो वस्तुएं उत्पन्न हुई हैं वे अनित्य, दुःखमय और अनात्म रूप हैं। बौद्धागम के अनुसार पुद्गल (जीव/सत्व/प्राणी/जीवन/व्यक्तित्व) पांच स्कन्धों- रूप, वेदना, संज्ञा, संस्कार और विज्ञान का संज्ञात है। यह स्कन्ध पंचक क्षण-क्षण में उत्पद्यमान और विनश्यमान हो। अनित्य हैं। यह दुःखमय है। क्लेशवश (तृष्णा) इसकी उत्पत्ति होती है। दुःख का अंत करने में प्रज्ञा की प्रधानता है। जो संस्कृत धर्मों को अनित्यता, दुःखता और अनात्मता के रूप में देखता है, वह यथार्थमूतदश्री है। उसे विपश्यना ज्ञान प्राप्त होता है। विपश्यना प्रज्ञा का मार्ग है। इसे लोकोत्तर समाधि कहते हैं। विपश्यना साधना के चार अंग हैं-

1. कायानुपश्यना
2. वेदानुपश्यना
3. चित्तानुपश्यना
4. धर्मानुपश्यना

**1. कायानुपश्यना-** अपने अन्दर और बाहर काया के प्रति जागरूक रहना, काया को देखना कायानुपश्यना है। चलना, खड़ा होना, बैठना, लेटना आदि शरीर के क्रिया-कलापों के प्रति जागरूक रहना अर्थात् जिस-जिस अवस्था में शरीर होता है, उस-उस अवस्था को जानना और जानकार यह समझना कि इन क्रियाओं को करने वाला कोई नहीं है, कोई आत्मा नहीं है, क्रिया मात्र है। क्रियाओं के प्रति जागरूकता रहना तथा जानते हुए प्रत्येक क्रिया-कलापों को करना 'कायानुपश्यना' है।

**2. वेदानुपश्यना-** काया के भिन्न-भिन्न अंगों में अनुभूत होने वाली समस्त सुखद व दुःखद अथवा असुखद-अदुःखद संवेदनाओं के प्रति जागरूक रहना वेदानुपश्यना है।

**3. चित्तानुपश्यना-** चित्त में उठने वाली विभिन्न अच्छी-बुरी वृत्तियों के प्रति, उनके गुण, धर्म, स्वभाव के प्रति जागरूक रहना चित्तानुपश्यना है।

**4. धर्मानुपश्यना-** साधक अन्नतः काया संवेदना, चित्त और चित्तवृत्तियों की सीमाओं से परे निर्वाण धर्म को साक्षात्कार करना धर्मानुपश्यना है।

## 1. विपश्यना ध्यान का वर्तमान स्वरूप

ऐसा प्रतीत होता है कि शमथ ध्यान भगवान बुद्ध से पूर्व प्रचलित ध्यान पद्धति थी जिसका अभ्यास उन्होंने श्रमणों आश्रम पर किया। उससे उनको पूर्ण संतुष्टि नहीं हुई क्योंकि इससे जन सामान्य के दुःख की पूर्ण मुक्ति की संभावना प्रतीत नहीं हुई। तब उन्होंने विपश्यना ध्यान का मार्ग खोजा। इसे दुःख, अनित्य और अनात्म दर्शन पर विकसित किया। बौद्ध धर्म में ध्यान का बहुत विकास हुआ। परम्पराएं सुरक्षित भी रही। वर्तमान में भारत में बौद्ध धर्म की विपश्यना नामक ध्यान पद्धति प्रसिद्ध है। इसका प्रचार विशेषतः बौद्ध परम्परा के आचार्य सयाजी ऊ बा खिन ने किया। उन्होंने 1969 में श्री सत्यनारायण गोयनका जी को विपश्यना सीखाने के लिए अधिकृत किया। श्री गोयनका जी ने इस विधि का प्रचार-प्रसार भारत में किया।

## 2. विपश्यना ध्यान की विधि

विपश्यना ध्यान सीखने के लिए यह आवश्यक है कि साधक किसी योग्यता प्राप्त आचार्य के सान्निध्य में एक दस दिवसीय आवासीय साधना शिविर में भाग ले। शिविर काल में साधक को शिविर स्थल पर ही रहना होता है और बाह्य दुनिया से सम्पर्क से मुक्त होना पड़ता है। उन्हें किसी भी प्रकार के पढ़ाई-लिखाई के कार्यों से व अन्य सांसारिक कार्यों से विरक्त रहना होता है। अपने निजी धार्मिक अनुष्ठानों तथा क्रियाकलापों को स्थगित रखना होता है। साधक को एक ऐसी दिनचर्या से गुजरना पड़ता है जिसमें दिन में कई बार और कुल मिलकर लगभग दस घंटों तक बैठे-बैठे ध्यान करना होता है। उन्हें मौन का भी पालन करना होता है अर्थात् अन्य सहसाधकों से भी बातचीत नहीं कर सकता है। अपने आचार्य के साथ साधना सम्बन्धी समस्या एवं व्यवस्थापकों के साथ भौतिक आवश्यकताओं के लिए आवश्यकतानुसार बातचीत कर सकता है।

प्रशिक्षण के तीन सोपान होते हैं। पहले सोपान में साधक पंचशील का पालन करते हैं अर्थात् जीव-हिंसा, चोरी, झूठ बोलना, अब्रह्मचर्य तथा नशे-पत्ते के सेवन से विरत रहना। इन शीलों का पालन करने से मन शांत एवं सरल हो जाता है।

दूसरे सोपान में साधक प्रथम साढ़े तीन दिलों तक अपने श्वास पर ध्यान केन्द्रित करता है। यह 'अनापान' नाम की साधना कहलाती है। इस साधना से बंदर जैसा चंचल मन भी शांत हो जाता है, ऐसा साधकों का अनुभव है, शुद्ध जीवन जीना और मन को नियंत्रण करना आवश्यक एवं लाभकारी है।

तीसरे सोपान में साधक अन्तर्मन की गहराइयों में दमित विकारों को दूर कर मन को निर्मल बनाने का प्रयत्न किया जाता है। यह तीसरा सोपान शिविर के अगले साढ़े छः दिनों तक विपश्यना के अभ्यास के रूप में चलता है। इसके अन्तर्गत साधक अपनी प्रज्ञा जगा कर अपने समूचे कायिक तथा चैतसिक स्कन्धों का भेदन कर पाता है। इस दरम्यान साधकों को साधना सम्बन्धि कई निर्देश दिये जाते हैं और प्रतिदिन की प्रगति की समीक्षा भी जाती है। श्री गोयनका के वाणी के टेप भी समय-समय पर प्रसारित किये जाते हैं। नौ दिनों तक साधक मौन रहता है और फिर दसवें दिन वह बोलना शुरू कर देता है। ग्यारहवें दिन वह बाह्य जगत् के सम्पर्क में आ जाता है।

---

## 4.6 बौद्ध योग

---

बौद्ध योग का आधार महात्मा बुद्ध का दर्शन है। प्रेक्षाध्यान का आधार महावीर का दर्शन है। महावीर ने अपने दर्शन को आत्म-ज्ञान पर केन्द्रित किया। आचारांग सूत्र में यह कहा गया है कि बहुत से लोग संसार में ऐसे हैं जिनको यह पता नहीं कि मैं कहां से आया हूँ और कहां जाऊँगा? मेरी आत्मा पूनर्जन्म धारण करती है या नहीं? मैं कौन था और मेरा क्या होना है?

इन बातों को जो स्वयं जान लेते हैं या दूसरे ज्ञानी पुरुषों से सुनकर समझ लेते हैं वे ही आत्मवादी हैं, वे ही लोकवादी हैं, वे ही कर्मवादी हैं और वे ही क्रियावादी हैं। इस एक वाक्य में महावीर ने सारा संदेश सुना दिया। सम्पूर्ण साधना पथ को स्पष्ट कर दिया। बुद्ध ने इसी बात को अपने ढंग से कहा। उनका कहना था कि हम कौन थे और क्यों होंगे, इन बातों को जानने की फिक्र न करके सिर्फ इतना ही जाने कि अभी हम दुःखी हैं और हम इस दुःख से मुक्त होना चाहते हैं, तो वह कौन सा मार्ग है जिस पर चलने से हम दुःखमुक्त हो सकते हैं? (वि. पाण्डे 121)

### 1. बौद्ध योग और प्रेक्षाध्यान

भगवान महावीर ने निर्वाण प्राप्ति के लिए प्रथम भूमिका आत्मज्ञान को माना क्योंकि आत्मा ही नहीं हो फिर दुःख से मुक्त कौन होगा? उन्होंने कहा- “एक आत्मा को जानो, उस एक आत्मका को जानने से ही सब कुछ जाना जा सकता है। (वि. पाण्डे 121) उन्होंने आत्म-ज्ञान को जीवन विज्ञान को इतना आगे बढ़ाया कि उनको सर्वत्र पृथ्वी, पानी, अग्नि, वायु, वनस्पति में जीवन ही नजर आये। तब उन्होंने दलील को आगे बढ़ाया कि हमारी प्रत्येक प्रवृत्ति ऐसी होनी चाहिए जिससे दूसरे जीवों को पीड़ा न पहुंचे, क्योंकि हमारी तरह वे भी सुख चाहते हैं। हम अपनी ओर से सबको सुखी कदाचित् न कर सकें किन्तु अपनी प्रवृत्ति को हम इतना संकुचित तो अवश्य कर सकते हैं जिससे हम उन सबकी पीड़ा में निमित्त न बनें। जो अपरिहार्य प्रवृत्ति हो उसमें भी अप्रमत्त रहें। अप्रमाद से बन्धन नहीं होता। इस तरह मनुष्य जब अपनी प्रवृत्ति को संकुचित करके दूसरों को पीड़ा न देने की सोचता है तो उसको सबका मित्र बनना पड़ता है। अंत में वह कल्याण मित्र किसी से स्वार्थ संबंध नहीं रखता। वह किसी का नहीं होता और न ही कोई उसका। उसके मन में शत्रु, मित्र सभी बराबर हो जाते हैं। तब वह अपने कुटुंब से सीमित दायरे में क्यों फंसा रहेगा? वह सब कुछ छोड़कर अपने आत्म-निरीक्षण के लिए आत्म-दर्शन के लिए, आत्म-दर्शन के लिए आरण्य का आश्रम लेता है, दीक्षा लेता है। वहां वह उग्र तपस्या करके अपने आपको स्वर्ण की भांति शुद्ध करके कृतकृत्य हो जाता है। यही मोक्ष है। (वि. पाण्डे 122)

बुद्ध ने अपना निर्वाण मार्ग आत्म-विज्ञान के ऊपर स्थित नहीं किया। उन्होंने दुःख, अनित्यता और अनात्म के साक्षात्कार पर स्थिर किया। उनका कहना था कि आत्म-विज्ञान से कोई लाभ नहीं। जब मनुष्य अपने स्वतंत्र अस्तित्व के “मैं हूँ” इस प्रकार समझ लेता है तब इस “मैं” से ममत्व की सृष्टि होती है। यह समझ लेता है यह मेरा है, यह मेरा नहीं है, यह मुझे अच्छा लगता है, यह मुझे पसन्द नहीं। इस प्रकार प्रत्येक चीज को वह अपने “अहं” की दृष्टि से परीक्षा करता है और राग-द्वेष बढ़ाया है व बुरी तरह संसार चक्र में फंस जाता है। अतः इस चक्र से निकलने का उत्तम उपाय है कि इस “मैं” को, इस अहंकार को, वैराग्य भावना के बल से हटाया जाए। ऐसा करके वह जब “मैं” से मुक्त हो जाता है तब वह कल्याण मित्र बनता है। न कोई उसका है और न दह किसी का।

उसे तो घर छोड़ना ही उचित है और अपनी उसी प्रज्ञा के प्रकर्ष ध्यान द्वारा प्राप्त करके कृतकृत्य होना ही उसके लिए निर्वाण है। (वि. पाण्डे 122) इस तरह हम देखते हैं कि महावीर ने आत्म-विज्ञान के विस्तार से निर्वाण का मार्ग बताया। परन्तु बुद्ध ने आत्म-विज्ञान के संकोच से।

## 2. विपश्यना ध्यान और प्रेक्षाध्यान

बौद्ध योग की भारत में प्रचलित ध्यान-प्रणाली विपश्यना है। विपश्यना और प्रेक्षाध्यान में निम्नोक्त समानताएं और विशिष्टताएं हैं। प्रेक्षाध्यान का एक उद्देश्य है-निर्मोह होना, चित्त को निर्मल करना। प्रेक्षाध्यान का मूल आधार है-आत्मा का ज्ञान। जैन दर्शन आत्मवादी है, आत्मा को स्वीकार करता है। जब तक आत्मा का ज्ञान नहीं होता, प्रेक्षा का प्रारम्भ नहीं होता।

बौद्ध दर्शन के अनुसार जब अनित्य, दुःख और अनात्म की चेतना प्रकट होती है, तब विपश्यना का प्रादुर्भाव होता है। विपश्यना के लिए तीन शर्तें हैं-अनित्य का ज्ञान, दुःख का ज्ञान और अनात्म का ज्ञान। इन तीनों को ज्ञान होने पर विपश्यना प्रकट होती है।

1. **ध्येय-प्रेक्षा का ध्येय है-मोक्ष की प्राप्ति/चित्त की निर्मलता/आत्मानुभूति/ आत्मज्ञान व आत्मोपलब्धि।** मन की शांति, शारीरिक स्वास्थ्य और तनाव विसर्जना ये भी प्रेक्षाध्यान के व्यावहारिक ध्येय/परिणाम हैं। विपश्यना ध्यान पद्धति का ध्येय है निर्वाण को प्राप्त होना, अनित्यता का बोध होना, अनात्मा को जानना और दुःखों की चेतना का प्रकट होना। दुःखों के कारणों की खोज करना ही विपश्यना ध्यान पद्धति का ध्येय है।

2. **दर्शन/चिन्तन/मान्यता-**जैन दर्शन आत्मा को परिणामी नित्य मानते हैं। उनका मानना है कि पर्याय का परिणाम होता रहता है। इनके अनुसार आत्मा कभी नष्ट नहीं होती। वह एक शरीर को छोड़कर दूसरे शरीर को धारण कर लेती है। जिस प्रकार मनुष्य पुराने वस्त्र को त्यागकर नये वस्त्र धारण करता है। उसी प्रकार आत्मा भी जीर्ण शरीर को त्यागकर नया शरीर धारण कर लेती है। जैन चिन्तन के अनुसार जीव का मुख्य लक्ष्य है कर्मबंध से सर्वथा विमुक्त बन कर आत्मस्वरूप की प्राप्ति करना। विपश्यना पद्धति में आत्मा की स्पष्ट स्वीकृति नहीं है।

3. **ग्रंथ-** जैनों की साधना पद्धति का प्रतिनिधि ग्रंथ आचारांग है। यह ई.पू. पांचवीं शताब्दी के समय का ग्रंथ माना जाता है। बौद्धों की साधना पद्धति का प्रतिनिधि ग्रन्थ अभिधम्म कोष और विशुद्ध मग्ग है।

भगवान महावीर ने कहा कि वर्तमान में जो सामने है केवल उसी पर मत अटको, मूल कारण तक जाओ। बौद्धों का मानना है कि केवल अग्र (दुःख) पर ध्यान केन्द्रित करें। यह दोनों में मौलिक अंतर है।

बौद्ध योग के शमथ ध्यान में चित्त की स्थिरता व एकाग्रता पर बल दिया गया है तथा विपश्यना ध्यान में दुःख अनित्य व अनात्म दर्शन पर। प्रेक्षाध्यान पद्धति में मन, वचन व काया की चंचलता को कम करने व संस्कार या कषायों को दूर कर चित्त को शुद्ध करने व आत्म-दर्शन पर बल दिया गया है। इसका सारा विकास क्रम चित्त की स्थिरता की दृष्टि से नहीं किन्तु कषाय या संस्कारों के प्रभाव को निरस्त कर आत्म-दर्शन व आत्म-शुद्धि की दृष्टि से हुआ है। प्रेक्षा ध्यान का मूल उद्देश्य

है आत्मसाक्षात्कार व ज्ञाता-द्रष्टा भाव का विकास और विपश्यना का उद्देश्य है दुःख को मिटाने का दर्शन।

### प्रयोग की दृष्टि से अन्तर

विपश्यना में आनापानसती और कायविपश्यना को प्रेक्षाध्यान के श्वासप्रेक्षा और शरीरप्रेक्षा के निकट रखा जा सकता है। इस प्रकार श्वासप्रेक्षा का प्रयोग दोनों में है किन्तु इसकी प्रक्रिया में अन्तर है। विपश्यना में सहज श्वास पर बल दिया जाता है और प्रेक्षा में दीर्घ श्वास पर विपश्यना में अप्रयत्न मान्य है। उनका कहना है कि प्रयास मत करो। जो अनायास सहज चल रहा है उसकी विपश्यना करो, उसे देखो। प्रेक्षा में प्रयत्न को मान्य किया गया है क्योंकि प्रयत्नपूर्वक लम्बा श्वास लेना स्वास्थ्य व मन की एकाग्रता की दृष्टि से बहुत उपयोगी है।

प्रेक्षा में कुम्भक (श्वास रोकना) का प्रयोग किया जाता है जबकि विपश्यना में कुम्भक का प्रयोग मान्य नहीं है। प्रेक्षा में लयबद्ध श्वास को बहुत महत्व दिया जाता है। समवृत्ति श्वास प्रेक्षा का भी प्रयोग दिया जाता है। प्राणायाम जिनमें चन्द्रभेदी, सूर्यभेदी तथा उज्जाई आदि आते हो, का प्रयोग प्रेक्षाध्यान में किया जाता है जिनका विपश्यना में पूर्णतः अभाव दृष्टिगोचर होता है। प्राणायाम का विपश्यना में कोई स्थान नहीं है।

विपश्यना के कई प्रकार हो- आनापानसती, कायविपश्यना, धर्मानुपश्यना, पिनानुपश्यना, वेदनानुपश्यना आदि। किन्तु वर्तमान में केवल दो ही प्रयोग करवाये जाते हो-आनापानसती और कायविपश्यना।

प्रेक्षा और विपश्यना में मूलभूत रेखा खींचने वाला एक महत्वपूर्ण प्रयोग है-चैतन्य केन्द्र प्रेक्षा। यह प्रयोग विपश्यना में नहीं है क्योंकि उसमें किसी एक स्थान पर ठहरना पसन्द नहीं किया जाता। इसमें पूरे शरीर को देखते चले जाना है, कहीं रूकना नहीं है। यदि हम केवल देखते चले जायें तो धारण होगी ध्यान नहीं होगा। ध्यान का मतलब है-चित्त को एक स्थान पर टिका देना। प्रेक्षा और विपश्यना में भेद का आदि बिन्दु है-चैतन्य केन्द्र प्रेक्षा।

विपश्यना में मौन का प्रयोग काफी कड़ाई से करवाया जाता है। उसमें 10 दिन का पूर्ण मौन का प्रयोग होता है। प्रेक्षाध्यान में पूर्ण मौन पर अधिक बल नहीं दिया गया है। मितभाषण पर बल दिया गया है।

आसनों के प्रयोग के संदर्भ में विपश्यना में आसन का निषेध है क्योंकि बौद्ध साधना पद्धति में आसन सम्मत नहीं है। भगवान महावीर ने आसनों को बहुत महत्व दिया। उन्हें केवल ज्ञान भी विशिष्ट आसन में ही प्राप्त हुआ। प्रेक्षाध्यान में जप और स्वाध्याय को पर्याप्त महत्व दिया गया है जबकि विपश्यना में मंत्र का जप और स्वाध्याय करना निषिद्ध है। प्रेक्षाध्यान के निम्नलिखित प्रयोग विपश्यना से बिल्कुल भिन्न है। जैसे-लेश्याध्यान, अनिमेष प्रेक्षा, अनुप्रेक्षा, एकाग्रता, चैतन्यकेन्द्र प्रेक्षा आदि कुछ ऐसे मौलिक और स्वतंत्र प्रयोग हैं जो किसी पद्धति में प्रचलित नहीं हैं। इस प्रकार हम कह सकते हैं कि वर्तमान वैज्ञानिक युग में प्रेक्षाध्यान एक विकासमान पद्धति के रूप में प्रतिष्ठित हुई है।

---

## 4.7 सारांश

---

1. गौतम बुद्ध का विश्वास था कि परिव्राजका के तत्व ज्ञान से व्यक्ति के बीच होने वाले झगड़े को मिटाने का रास्ता अवश्य मिलेगा। उनका यह भी सोचना था कि तपश्चर्या के बिना आत्मबोध नहीं होगा। अतः वे राजगृह छोड़कर उरूवेला गये, वहां तपश्या की उन्हें उससे संतोष नहीं हुआ, आत्मवाद के अलावा दूसरा रास्ता ढूंढने वे बोधगया गये। वहां पीपल के पेड़ के नीचे वैशाखी पूर्णिमा को राज में अपना नया पथ निश्चित किया। उन्होंने चार आर्यसत्त्यों का प्रतिपादन किया। अष्टांग मार्ग बौद्ध धर्म का आचार मार्ग है।
2. समाधि में चित्त की वृत्तियों का निरोध किया जाता है। शील और समाधि से प्रज्ञा की उपलब्धि होती है। प्रज्ञा प्राप्त करने वाले व्यक्ति को अनेक ऋद्धियां प्राप्त होती हैं। लौकिक व लोकोत्तर दो प्रकार की समाधि होती है। समाधि की शक्ति और सफलता के आधार क्रमशः प्रमाणिकता, दृढरूचि, दृढ संकल्प व जिज्ञासा वृत्ति है। ध्यान के चार भेद व चार प्रकार बताये गये हैं।
3. निर्वाण प्राप्ति हेतु प्रज्ञा को विकसित करने के लिये आधार भूत समाधि का अभ्यास आवश्यक है। विपश्यना ध्यान एक प्रकार का साक्षात्कार है। विपश्यना साधना के चार अंग हैं। बुद्ध ने समथ ध्यान की पद्धति का अभ्यास किया, इससे लोगों के कष्ट दूर नहीं हुए तो उन्होंने विपश्यना ध्यान मार्ग की खोज की। सन् 1969 में श्री सत्यनारायण गोयनका ने विपश्यना ध्यान को जनजन तक पहुंचाने का कार्य किया।
4. बौद्ध योग का आधार महात्माबुद्ध का दर्शन है। उन्होंने कहा- हम कौन थे? इन बातों को न जानकर यह जाने कि हम दुखी हैं। हम दुख से मुक्त होना चाहते हैं। अतः उस मार्ग पर चलें, जिससे दुःख मुक्ति हो सके। प्रेक्षाध्यान जैन दर्शन पर आधारित है। जबकि विपश्यना बौद्ध दर्शन पर। प्रेक्षाध्यान के आधारभूत ग्रंथ 'आचारांग' है। जब कि विपश्यना के अभिधम्मकोश विशुद्धिमग्न है। प्रक्रिया की दृष्टि से विपश्यना ध्यान मुख्यतः श्वास व शरीर पर एवं प्रेक्षाध्यान मूलतः कायोत्सर्ग पर आधारित है। विपश्यना ध्यान में मौन पर जोर दिया जाता है। जब कि प्रेक्षाध्यान में मितभाषा पर जोर दिया जाता है।

---

## 4.8 अभ्यास हेतु प्रश्न

---

### निबंधात्मक प्रश्न

1. बौद्ध योग में समाधि क्या है? इसे कैसे प्राप्त किया जा सकता है?

### लघूत्तरात्मक प्रश्न

1. जीवन और जगत के प्रति बुद्ध का क्या दृष्टिकोण रहा है?
2. बौद्ध भिक्षुओं में निर्वाण प्राप्ति के लिए कितने साधनों का उल्लेख किया है?
3. ध्यानांग के आधार पर ध्यान के कितने प्रकार हैं?
4. वर्तमान में बौद्ध धर्म की ध्यान पद्धति क्या है?
5. विपश्यना ध्यान प्रशिक्षण के कितने सोपान हैं?

---

## 4.9 संदर्भ ग्रंथ

---

1. भारतीय दर्शन की रूपरेखा - एम. हिरियन्ना
2. भारतीय मनोविज्ञान - डॉ. सीताराम जायसवाल
3. आनापान-सती - अनुवादक-मुनि दुलहराज



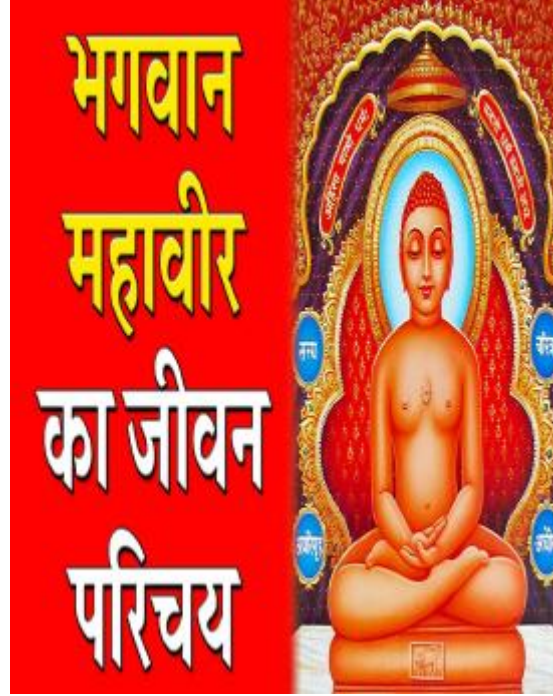
## इकाई – 5

### जैन योग : दर्शन, साधना एवं प्रेक्षाध्यान के स्रोत

#### इकाई की रूपरेखा

- 5.1 उद्देश्य
- 5.2 प्रस्तावना
- 5.3 जैन दृष्टिकोण-जीव और जगत के प्रति  
जैन योग का आगमिक आधार  
जैन योग का दार्शनिक आधार
- 5.4 जैन योग : ऐतिहासिक सिंहावलोकन  
जैन योग का प्रथम युग  
जैन योग का द्वितीय युग  
जैन योग का तृतीय युग  
जैन योग का चतुर्थ युग  
जैन योग का वर्तमान युग
- 5.5 प्रेक्षाध्यान के स्रोत  
प्रेक्षाध्यान के मूल स्रोत  
महावीर की साधना  
स्वरूप परिवर्तन  
प्रेक्षाध्यान का अभ्युदय
- 5.6 प्रेक्षाध्यान आगमिक और आगमेतर स्रोत  
प्रेक्षा के प्रयोग व उनके स्रोत  
कायोत्सर्ग  
श्वास प्रेक्षा  
शरीर प्रेक्षा  
चैतन्य केन्द्र प्रेक्षा  
लेश्याध्यान  
भावना और अनुप्रेक्षा  
वर्तमान क्षण की प्रेक्षा  
योगासन
- 5.7 प्रेक्षाध्यान आध्यात्मिक आधार  
द्वन्द्वात्मक अस्तित्व  
अध्यवसाय से भावतन्त्र तक  
क्रियातन्त्र (प्रवृत्ति तन्त्र)
- 5.8 प्रेक्षाध्यान का मूल आधार (अनेकान्तवाद)  
विज्ञान का उपयोग

- मन्त्रदाता  
5.9 सारांश  
5.10 अभ्यासार्थ प्रश्न  
5.11 संदर्भ ग्रन्थ



## 5.1 उद्देश्य

भारतीय योग विद्या की अनेक मुख्य परम्पराओं का अध्ययन आपने किया। इस पाठ में जैन योग का अध्ययन करेंगे। जैन योग जिन दर्शन पर आधारित है जिसमें जीवन का अन्तिम उद्देश्य मोक्ष प्राप्त करना है। जैन योग के आदि प्रणेता प्रथम तीर्थंकर भगवान ऋषभ थे। आगम ग्रन्थों में अप्रमाद की साधना के लिये अनेक आलम्बनों का उल्लेख है। परन्तु उनकी परिपूर्ण विधियां उपलब्ध नहीं हैं और फिर वे भी एक जगह न होकर बिखरे हुए हैं। श्री महाप्रज्ञ ने अनेक योग ग्रन्थों का अध्ययन व अनुशीलन के बाद आगमिक आलम्बनों को प्रेक्षाध्यान पद्धति में व्यवस्थित रूप से प्रस्तुत किया। प्रेक्षाध्यान पद्धति जैन साधना पद्धति के मौलिक स्वरूप का पुनरुद्धार है। इस पाठ के माध्यम से आप जान पायेंगे कि-

- जीव और जगत के प्रति जैन दृष्टिकोण क्या है?
- जैन योग का इतिहास क्या है?
- प्रेक्षाध्यान के मुख्य स्रोत कौन-कौन से हैं?
- प्रेक्षाध्यान का आगमिक व आगमेतर स्रोत क्या है?
- प्रेक्षाध्यान का आध्यत्मिक आधार क्या है?
- प्रेक्षाध्यान का अनेकान्तवादी दृष्टिकोण क्या है?

---

## 5.2 प्रस्तावना

---

जैन योग 'जिन' दर्शन पर आधारित है। 'जिन' का शाब्दिक अर्थ है-विजेत अर्थात् आत्म-विजेता। 'जिन' जीवन-मुक्त योगी का नाम है। राग-द्वेष को जीतकर अपने स्व-स्वरूप को प्राप्त करने वाले जिन कहलाते हो। पारम्परिक इतिहास के अनुसार जैन योग के आदि प्रणेता प्रथम तीर्थंकर आदिनाथ भगवान ऋषभ थे।<sup>1</sup> उनके बाद 23 तीर्थंकर हुए। अंतिम तीर्थंकर भगवान महावीर थे। उनका जन्म बिहार प्रदेश के वैशाली नगर के कुण्डपुर ग्राम में 599 ई.पू. में हुआ। उन्होंने कठिन तपस्या व ध्यान की साधना करते हुए केवल ज्ञान प्राप्त किया। जिन अर्हत तीर्थंकर बने तथा अंत में 527 ई.पू. ने निर्वाण को प्राप्त हुए और सिद्ध बने। वर्तमान में अंतिम तीर्थंकर महावीर द्वारा निर्धारित एवं प्रचारित जीवन पद्धति ही जैनधर्म कहलाता है। उन्होंने जीवन में शांति व मुक्ति के लिए सभी को एक विशेष जीवन पद्धति सिखलाई। यह किसी व्यक्ति, वर्ग या जाति तक सीमित नहीं है। जैन दर्शन में जीवन और जगत् की व्याख्या वस्तुनिष्ठ, व्यावहारिक एवं सापेक्ष दृष्टिकोण से की गई।

जैनदर्शन का वैचारिक पक्ष ही उसका सैद्धान्तिक पक्ष है। इसके चार प्रस्थान हैं-विश्व का यथार्थ स्वरूप, दर्शन का अनेकान्तिक स्वरूप, आचार विशुद्धि और मनोवैज्ञानिक तर्कवाद। जैन दर्शन के अनुसार जीवन का अंतिम उद्देश्य मोक्ष है। प्रत्येक व्यक्ति, किसी भी जाति या वर्ण का हो, अपने आपको साधना द्वारा 'जिन' की स्थिति तक विकसित कर सकता है। अपने आपको 'सिद्ध' में परिवर्तित कर सकता है। मोक्ष को प्राप्त कर सकता है। प्रतिज्ञाएं निर्धारित हो। प्रत्येक जीव एक विकास क्रम से निम्नतम स्थिति से उच्चतम स्थिति तक पहुंच सकता है। इन क्रम में उसे 14 अवस्थाओं को पार करना पड़ता है। इन्हें गुणस्थान कहते हैं। मोक्ष इस क्रम में सर्वोच्च अवस्था है।

---

## 5.3 जैन दृष्टिकोण-जीवन और जगत् के प्रति

---

जैन दृष्टिकोण मुख्य रूप से सुस्पष्ट अनुभव और तर्क पर आधारित है।<sup>2</sup> वे वस्तुवादी एवं सापेक्षवादी है।<sup>3</sup> वे वस्तु की यथार्थ सत्ता को स्वीकार करते हुए उसकी सापेक्ष दृष्टिकोण से व्याख्या करते हैं। जैन दर्शन में वस्तु या द्रव्य का वर्गीकरण कई प्रकार से किया गया है। यह वर्गीकरण द्रव्य सामान्य की दृष्टि से संभव नहीं है क्योंकि इस दृष्टि में किसी प्रकार के भेद की कल्पना नहीं की जा सकती। जीवन में आध्यात्मिक साधना के विकास के दृष्टिकोण से तत्व के नौ भेद किये गये हैं- 1. जीव, 2. अजीव, 3. पुण्य, 4. पाप, 5. आश्रव, 6. संवर, 7. निर्जरा, 8. बंध, मोक्षा। जैन दिगम्बर परम्परा ने पुण्य-पाप को अतिरिक्त तत्व नहीं मानकर उसे बंध के अंतर्गत ही लिया है। जगत् की व्याख्या छह द्रव्यों से की गई है- 1. धर्मास्तिकाय, 2. अधर्मास्तिकाय, आकाशास्तिकाय, 4. काल, 5. पुद्गलास्तिकाय और 6. जीवास्तिकाय।

जैनदर्शन में सम्यक् ज्ञान और सम्यक् आचरण पर अत्यधिक बल दिया गया है। जिस व्यक्ति का चरित्र अच्छा होता है उसे किसी प्रकार का दुःख नहीं उठाना पड़ता। उसी तरह जिस व्यक्ति को जीव और जगत् के सम्बन्ध में सम्यक् ज्ञान होता है वही व्यक्ति प्रशान्त जीवन व्यतीत कर सकता है। जैनदर्शन में सृष्टि को अनादि माना गया है। जीव-अजीव का अनादिकाल से सम्बन्ध आवश्यक है। साधना के लिए आचार पक्ष पर प्रारम्भ से ही बल दिया गया है। व्रतों अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह के अभ्यास द्वारा इस अध्यात्म पथ पर साधक आरोहण करता है। साधक ऐसे

आचरण और व्यवहार से बचने का प्रयास करता है जिससे नये कर्मों को बन्ध हो। साथ ही ऐसी ध्यान साधना करता है जिससे पुराने कर्मों को तोड़ सके। मुक्ति प्राप्त कर सके। सतत् अभ्यास और साधना के द्वारा जीव उस स्थिति को प्राप्त कर सकता है जो सुख-दुःख से परे है।

जैन धर्म का मुख्य लक्ष्य आत्मा को पूर्ण बनाना है।<sup>1</sup> अन्य दर्शनों की तरह जैन दर्शन भी मोक्ष शास्त्र है। जैन सम्मत मोक्ष साधना में आचार की शुद्धता का विशेष महत्व है। उमास्वाति के अनुसार सम्यक् दर्शन, सम्यक् ज्ञान और सम्यक् चारित्र मोक्ष मार्ग हैं। सम्यक् श्रद्धा, सही ज्ञान और नैतिक आचार जैन धर्म के त्रिरत्न या रत्नत्रय हैं। सही आस्था और दर्शन प्राप्त करने के लिए बौद्धिक चिन्तन आवश्यक है। जैनों का दृष्टिकोण इस दृष्टि से बुद्धिवादी है, तर्क पर आधारित है, वे अंध श्रद्धा के समर्थक नहीं हैं।<sup>2</sup> जैन आचार की एक महत्वपूर्ण विशेषता यह है कि कर्तव्यों का निर्देश जातिवाद को मानकर नहीं करता। वह मनुष्यमात्र के लिए एक ही आचार पद्धति का निर्देश करता है।

### जैन योग का आगमिक आधार

जैन धर्म के मूल ग्रन्थों को आगम कहा जाता है। प्राचीन आगमों में आचारांग का स्थान सर्वाधिक महत्वपूर्ण है। उसमें जैन धर्म की साधना का बहुत सूक्ष्म व मार्मिक प्रतिपादन है। सूत्रकृतांग व भगवती में भी प्रकीर्ण रूप से भावना, आसन व ध्यान आदि के निर्देश मिलते हैं। औपपातिक में तपोयोग का व्यवस्थित प्रतिपादन है। उत्तराध्ययन के 28वें अध्ययन में मोक्ष-मार्ग का संक्षिप्त किन्तु व्यवस्थित प्रतिपादन है। इसी आगम के 29, 30 और 32वें अध्ययन में भी साधना पथ के निर्देश हैं। आगम साहित्य में साधना तत्त्वों के बीज मिलते हैं। उनका विस्तार व प्रक्रियाएं प्राप्त नहीं हैं। विधितंत्र प्राप्त नहीं है।

मोक्ष-मार्ग के अचार अंग बताये गये हैं-ज्ञान, दर्शन, चारित्र और तप।<sup>4</sup> इन चारों अंगों के द्वारा मोक्ष की प्राप्ति होती है इसलिए इनके समवाय को मोक्ष का मार्ग कहा गया है। जैन दर्शन ज्ञान योग, भक्ति योग (श्रद्धा), कर्म योग (चारित्र और तप) इन तीनों को संयुक्त रूप से मोक्ष का मार्ग मानता है, किसी एक को नहीं। इस चतुरंग मार्ग को प्राप्त करने वाले जीव ही मोक्ष को प्राप्त करते हैं। उत्तराध्ययन में कहा गया है कि दर्शन के बिना ज्ञान नहीं होता और ज्ञान के बिना चारित्र नहीं आता। चारित्र के बिना मोक्ष नहीं होता और मोक्ष के बिना निर्वाण नहीं होता।<sup>5</sup>

मोक्ष की प्राप्ति का पहला साधन है-ज्ञान। ज्ञान पांच हैं-मति, श्रुतु अवधि, मनःपर्यव और केवला ज्ञान के विषय हैं द्रव्य, गुण और पर्याया द्रव्य छः हैं-धर्मास्तिकाय, अधर्मास्तिकाय, आकाशस्तिकाय, काल, पुद्गलास्तिकाय और जीवास्तिकाय। गुण और पर्याय अनन्त हैं।

मोक्ष प्राप्ति का दूसरा साधन है-दर्शन। उसका विषय है तत्त्व की उपलब्धि। वे नौ हैं-जीव, अजीव, पुण्य, पाप, आश्रव, संवर, निर्जरा, बंध और मोक्षा। मोक्ष प्राप्ति का तीसरा साधन है चारित्र। वे पांच हैं-1. सामायिक चारित्र, 2. छेदापस्थापनीय चारित्र, 3. परिहार-विशुद्धि चारित्र, 4.संपराय चारित्र, 5. यथाख्यात चारित्र।

मोक्ष प्राप्ति का चौथा साधन है-तप। वह दो प्रकार का है- बाह्य और आभ्यंतर। प्रत्येक के छह-छह विभाग हैं।

बाह्य तप-अनशन, ऊनोदरी, वषत्ति-संक्षेप, रस-परित्याग, काय-क्लेश और प्रतिसंलीनता।  
आभ्यन्तर तप-प्रायश्चित्त, विनय, वैयावषत्य, स्वाध्याय, ध्यान और व्यत्सर्गा

### जैन योग का दार्शनिक आधार

जैन योग का दार्शनिक आधार है-द्वन्द्वात्मक अस्तित्व का स्वीकार। दो तत्व-आत्मा और पुद्गल (पदार्थ) दोनों का स्वतंत्र अस्तित्व है परन्तु इस संसार में दोनों एक दूसरे को प्रभावित करते हैं। चेतन का अस्तित्व देह के माध्यम से अभिव्यक्त होता है। देह पौद्गलिक है, अर्थात् पदार्थ से निर्मित है। देह और चेतन का सम्बन्ध अनन्त काल से चला आ रहा है। चेतन में चैतन्य गुण है। ज्ञान गुण है, वह पुद्गल में नहीं है। इसलिए चेतन का स्वतंत्र अस्तित्व है और पुद्गल का भी। यह उपरोक्त स्वीकृति जैन साधना का मूल आधार है। संसार में रहने वाली आत्माएं अपने शुद्ध स्वरूप में नहीं हैं, वह पदार्थ से जुड़ी हुई हैं। कर्म से जुड़ी हुई हैं। यह उसकी अशुद्धि है। इस अशुद्धि को दूर कर मूल आत्म-स्वरूप में अवस्थित हो जाना, जैन साधना पद्धति का साध्य है। इसे ही मोक्ष कहा गया है। इसकी साधना पद्धति को मोक्ष मार्ग कहा गया है। यही जैन योग है।

जैन दर्शन के अनुसार आत्मा परिणामी नित्य है। अर्थात् आत्मा नित्य भी है और परिवर्तनशील भी है। उदाहरणार्थ दर्पण के सामने जिस प्रकार की भी वस्तु आती है उसी प्रकार का प्रतिबिम्ब बन जाता है। दर्पण तो वही है, उसमें परिवर्तन नहीं होता है, परन्तु उसमें होने वाले प्रतिबिम्ब बदलते रहते हैं। इसी प्रकार द्रव्यतः आत्मा भी नित्य है, परन्तु पर्याय की दृष्टि के साथ-साथ परिवर्तन को भी अभिव्यक्त करती है।

जैन दर्शन में आध्यात्मिक विकास की दृष्टि से दो तत्वों का विस्तार नो तत्वों तक मिलता है-जीव, अजीव, पुण्य, पाप, आस्रव, संवर, निर्जरा, बंध ही दुःख का कारण आस्रव है। यह कर्म परमाणुओं को आकर्षित करने वाला है। सभी परमाणु शारीरिक प्रवृत्ति से आकर्षित होते हैं। जैसे-गीले कपड़े पर वायु के द्वारा लाए गए धूल के कण चिपक जाते हैं, वैसे ही राग और द्वेष से गीले बने हुए जीव पर काय योग अर्थात् शारीरिक, वाचिक और मानसिक प्रवृत्ति द्वारा लाए हुए कर्म परमाणु चिपक जाते हैं। नये कर्मों के बन्धन को रोकना संवर है। बंधे हुए कर्मों का भेदन करना निर्जरा है। संवर और निर्जरा दुःख मुक्ति के उपाय हैं। आत्मा और पुद्गलों का आत्यन्तिक विच्छेद दुःख-मुक्ति है, मोक्ष है।

आस्रव के पांच प्रकार हैं- मिथ्यात्व या अविद्या, अविरति, प्रमाद, कषाय और योग। इसका प्रतिपक्षी संवर है। इसके भी पांच प्रकार हैं। सम्यक्त्व, विरति, अप्रमाद, अकषाय और अयोग।

मिथ्यात्व/सम्यक्त्व-मिथ्यात्व से युक्त मनुष्य अपने वास्तविक स्वरूप को नहीं जान पाता। वह दुखद विषयों को सुखद और अशाश्वत को शाश्वत मानता है। वह पदार्थ को ही सर्वस्व मानता है। इस दृष्टि मूढता के कारण जानता हुआ भी सम्यक् नहीं जानता, विपरीत जानता है यह मिथ्यात्व है। इस अवस्था में इन्द्रिय विषयों के प्रति तीव्रतम आसक्ति रहती है, कषाय प्रबल होते हैं और मानसिक ग्रन्थियां बनती रहती हैं। इस अवस्था को तोड़ने को साधन है-अपने वास्तविक स्वरूप को जानना, शाश्वत को शायवत व अशाश्वत को अयाश्वत जानना, आत्म-साक्षात्कार करना, यही सम्यक्त्व है।

अविरति/विरति-मनुष्य में आकांक्षा की वृत्ति होती है। इसके कारण वह पदार्थ में अनुरक्त रहता है। उसे प्राप्त करना चाहता है। भोगना चाहता है। पदार्थ और धन के भोग से होने वाले अनिष्ट

परिणामों को जान लेने पर भी वह उन्हें छोड़ नहीं सकता। उसे जीवन की आकांक्षा और मृत्यु का भय सताता रहता है। इस वृत्ति के कारण वह पदार्थ से विरत नहीं होता। यह अविरत की वृत्ति है। इस अवस्था को तोड़ने के लिए विरति का अभ्यास अपेक्षित है। अभ्यास के लिए भगवान महावीर ने गृहस्थों के लिए 12 व्रत और गृहत्यागी मुनि के लिए पांच महाव्रत का विधान बताया है।

प्रमाद/अप्रमाद-प्रमाद अर्थ है-विस्मृति, अनुत्साह। इसके कारण स्व-स्वरूप, आत्मा की विस्मृति होती रहती है। मन बाह्य पदार्थों के प्रति, इन्द्रिय-विषयों के प्रति आकर्षित हो जाता है। संवेग फिर से उभरने लगते हैं। स्व-स्वरूप के प्रति जागरूकता समाप्त हो जाती है। करणीय और अकरणीय के प्रति विवेक मंद हो जाता है। संयम, क्षमा आदि श्रेष्ठ गुणों के प्रति उत्साह कमजोर पड़ जाता है। प्रमाद का प्रतिपक्षी अप्रमाद है। सतत स्वयं के प्रति जागरूकता का अभ्यास करना। स्व-बोध से पुनः अध्यात्म में उत्साह व सत्य-आचरण में सक्रियता व दृढ़ता आ जाती है।

कषाय/अकषाय-राग और द्वेष ये दो मूल दोष हैं। राग माया और लोभ की प्रवृत्ति को जन्म देता है। द्वेष से क्रोध और अभिमान पैदा होते हैं। क्रोध, मान, माया और लोभ ये चारों चेतना को अपने रंग में रंग देते हैं। अतः इन्हें कषाय कहा जाता है। ये संवेग हैं। भावात्मक जगत् का प्रतिनिधित्व करते हैं। उपरोक्त मिथ्यात्व, अविरति और प्रमाद ये तीनों कषाय के उदय से ही पैदा होते हैं। इन कषायों का परिष्कार और शमन साधना द्वारा संभव होता है। इनके सम्पूर्ण विलयन की स्थिति को अकषाय कहते हैं।

योग-अयोग-मनुष्य के पास प्रवृत्ति के तीन साधन हैं-शरीर, वचन और मन। इनकी चंचलता और सक्रियता को जैन पारिभाषिक शब्दावली में योग कहा गया है। ये योग कर्म परमाणुओं को आकर्षित करते हैं और कषाय उन्हें आत्मा के साथ बांधने का काम करते हैं। कषाय के परिष्कार, उपशमन, विलयन से शुभ योग होता है। कषाय के प्रभाव से होने वाला योग अशुभ योग होता है। साधना की सर्वोच्च अवस्था में जीव योगों को पूर्ण निरोध कर अयो अवस्था में चला जाता है। देह-मुक्त होकर अंतिम साध्य सिद्धत्व को प्राप्त कर लेता है।

आश्रव दुःख का कारण है तो संवर निर्जरा दुःख मुक्ति के उपाय हैं। निर्जरा के अंतर्गत बारह प्रकार के तप का समावेश है। ध्यान और व्युत्सर्ग की साधना आभ्यन्तर तप के प्रकार हैं। ये आध्यात्मिक-विकास के प्रधान साधन हैं।

## 5.4 जैन योग : ऐतिहासिक सिंहावलोकन

भारतीय साधना पद्धतियों में योग-साधना और योग-साधना के अन्तर्गत ध्यान साधना का महत्व विशेष रूप से रहा है। जैनागमों में योग के अर्थ में अधिकतर ध्यान शब्द प्रयुक्त हुआ है। ध्यान के लक्षण, भेद, प्रभेद, आलम्बन आदि का विस्तृत वर्णन अनेक जैनागमों में मिलता है। आचार्यश्री महाप्रज्ञ के अनुसार जैन परम्परा में ध्यान विषय को चार भागों में विभक्त किया जा सकता है<sup>1</sup> :- 1. भगवान महावीर से आचार्य कुन्दकुन्द तक (विक्रम की प्रथम शताब्दी तक), 2. आचार्य कुन्दकुन्द से आचार्य हरिभद्र तक (विक्रम की आठवीं शताब्दी तक), 3. आचार्य हरिभद्र से आचार्य यशोविजय तक (विक्रम की अठारहवीं शताब्दी तक), 4. आचार्य यशोविजय से आज तक (विक्रम की अठारहवीं से आज तक)

## तालिका - योग: आगमेतर साहित्य

विक्रम शताब्दी	ग्रन्थकर्ता	ग्रन्थ
प्रथम	आचार्य कुन्दकुन्द	समयसार, प्रवचनसार
दूसरी-तीसरी	आचार्य उमास्याति	तत्वार्थसूत्र
चौथी-पांचवीं	भद्रबाहुस्वामी (द्वितीय)	आवश्यकनिर्युक्ति का कायोत्सर्ग-अध्ययन
चौथी-पांचवीं	पूज्यपाद देवनंदि	समाधि-तंत्र, इष्टोपदेश
छठी	जिनभद्रगणि	ध्यान शतक
आठवीं	आचार्य हरिभद्र	योग बिन्दु योगदृष्टि समुच्चय, योगशतक, योगविंशिका
नवीं	आचार्य जिनसेन	महापुराण (में यत्र तत्र सामग्री)
ग्यारहवीं	आचार्य रामसेन	तत्वानुशासन
ग्यारहवीं	आचार्य शुभचन्द्र	ज्ञानार्णव
ग्यारहवीं	सोमदेव सूरि	योगसार
बारहवीं	आचार्य हेमचन्द्र	योगशास्त्र
तेरहवीं	पंडित आशाधरजी	अध्यात्म रहस्य
पन्द्रहवीं	सुन्दरसूरि	अध्यात्म कल्पप्रुम
अठारहवीं	विनयविजयजी	शान्तसुधारस
अठारहवीं	उपाध्याय यशोविजय जी	अध्यात्मोपनिषद् अध्यात्मसार योगावतार द्वात्रिंशिका
उन्नीसवीं	जयाचार्य	बड़ो ध्यान, छोटी ध्यान
बीसवीं	आचार्यश्री तुलसी	मनोनुशासनम्
इक्कीसवीं	आचार्यश्री महाप्रज्ञ	जैनयोग एवं इससे सम्बन्धित लगभग 60 पुस्तकें।

### जैन योग का प्रथम युग

पहले युग में ध्यान की मौलिक पद्धति प्राप्त थी - कायोत्सर्ग, भावना, विपश्यना और विचया। इन चार तत्वों के आधार पर समूची ध्यान की प्रक्रिया चलती थी। यह पद्धति धर्म्य ध्यान और शुक्ल ध्यान-इन दो भागों में विभक्त थी। भगवान महावीर स्वयं ध्यान करते थे। उन्होंने साढ़े बारह वर्ष तक के साधना काल में अधिकांश समय ध्यान में बिताया।<sup>2</sup> अनेक दिनों तक निरन्तर ध्यान किया। भगवान महावीर के समय मुनि भी उपरोक्त पद्धति से ध्यान करते थे। उनके सैकड़ों शिष्य केवलज्ञानी, अवधिज्ञानी और मनः पर्ययज्ञानी थे। पूर्वजन्म की स्मृति वाले श्रमणों और श्रमणोपासकों की संख्या बहुत बड़ी थी। सैकड़ों सोकड़ों की संख्या में लब्धिधर (योगविभूति-सम्पन्न) मुनि थे। चतुर्दशपूर्वी मुनि भी बहुत थे। ध्यान की विशिष्ट साधना के बिना ये उपलब्धियां संभव नहीं थीं। भगवान के निर्वाण की दूसरी शताब्दी तक यह क्रम अविच्छिन्न रूप से चलता रहा। बाद में परिवर्तन का क्रम प्रारम्भ हो गया।

परिवर्तन के कुछ कारण बने-प्राकृतिक प्रकोप, राजनैतिक उथल-पुथल व संघ-सुरक्षा का प्रश्न। परिवर्तन का प्रारम्भ वीर निर्वाण की दूसरी शताब्दी के उत्तरार्द्ध में हुआ। उस समय बारह वर्षीय

भयंकर अकाल पड़ा। हजारों मुनि जो श्रुत के पारगामी थे अनशन कर दिवंगत हो गये। जैन संघ में बहुत बड़ी रिक्ता आ गई। नंद वंश और मौर्य वंश के बाद जैन संघ के लिए उतनी अनुकूलता नहीं रही जो पहले थी। इससे भी साधना की चालू परम्परा में व्यवधान उत्पन्न हुआ। वीर निर्वाण की चौथी-पांचवीं शताब्दी में महर्षि गौतम का न्याय-दर्शन और महर्षि कणाद का वैशेषिक दर्शन स्थापित हुआ। इन दर्शनों की स्थापना से दर्शन युग या सूत्रयुग का प्रारम्भ हो गया। परस्पर शास्त्रार्थ होने लगे। वाद-विवाद को मान्यता प्रारम्भ हो गई। अन्य धर्मसंघ अपने-अपने संघ के विस्तार के लिए दूसरे धर्मसंघों पर प्रहार करने लग गये।

### जैन योग का द्वितीय युग

उपरोक्त तीनों कारणों का दीर्घकालीन परिणाम यह हुआ कि जैन संघ जो ध्यान-प्रधान था वह श्रुत की रक्षा के लिए स्वाध्याय-प्रधान हो गया। जो अध्यात्मवादी था वह संघ प्रधान हो गया। इन सब स्थितियों के कुल मिलाकर जैन मुनियों को संघ विकास में प्रवृत्त कर दिया। शक्ति का अर्जन और प्रदर्शन दोनों प्रतिष्ठित हो गये। फलतः संघ को शक्ति सम्पन्न करने वाली आचार्यों की परम्परा चली। ध्यान का स्थान शास्त्रीय ज्ञान, विद्या और मंत्रों ने ले लिया। आत्म-ज्ञान, विपश्यना या निर्जरा की धारा चमत्कार की दिशा में मुड़ने लगी। वीर निर्वाण की चौथी-पांचवीं शताब्दी के बाद ध्यान का स्थान विद्याएं लेती गईं।

ध्यान की मौलिक परम्परा फिर भी पूर्णरूप से लुप्त नहीं हुई। कुछ महामुनि ध्यान की धारा पर भी बल देते रहे। जिनभद्रगणि श्रमाश्रमण (वि.सं. छठी शताब्दी) ने ध्यान शतक की रचना की। पूज्यपाद ने 'समाधि तंत्र और 'इष्टोपदेश'-ये दो ग्रन्थ लिखे। आचार्य कुन्दकुन्द, जिनभद्रगणि श्रमाश्रमण और पूज्यपाद के ग्रन्थों में ध्यान की मौलिक पद्धति सुरक्षित है। कोई मिश्रण नहीं है। वे किसी अन्य परम्परा से प्रभावित नहीं हैं।

### जैन योग का तृतीय युग

तंत्र की शाखा भारतवर्ष में बहुत पुरानी थी। विक्रम की दसवीं शताब्दी में गोरखनाथ हुए। उन्होंने हठयोग का प्रवर्तन किया। इसके प्रवर्तन के साथ तंत्रशास्त्र के प्रति जनता का आकर्षण बढ़ रहा था। जनता का झुकाव तंत्र, मंत्र और हठयोग की ओर अधिक होने लगा। इस स्थिति से बचना किसी की परम्परा के लिए कठिन था। जैन परम्परा भी उससे नहीं बच सकी। उसकी ध्यान की मौलिक धारा निर्जरा अर्थात् विशुद्ध अध्यात्म के लिए थी। वह धीरे-धीरे छूटती गयी। उसमें नया प्रवेश होता चला गया।

आचार्य हरिभद्र (विक्रम आठवीं शताब्दी) ने महर्षि पतंजलि के योगदर्शन की पद्धति को जैन साधना पद्धति के साथ जोड़ा। उसमें बहुत बड़ा परिवर्तन नहीं हुआ। कुछ बातें नई जुड़ीं। आचार्य हरिभद्र के पश्चात् जप की प्रतिष्ठा बढ़ गई। उनके उत्तरकाल में 'नमस्कार महामंत्र कल्प', 'पद्मावती कल्प', 'भैरव कल्प', 'शत्रु जय कल्प' आदि अनेक कल्पों एवं जप विधियों का निर्माण हुआ। 'चौदह पूर्व' (बारहवां आगम साहित्य) के अन्तर्गत विद्याओं और मंत्रों का विशद् विवेचन था, किन्तु वह साधना पद्धति के साथ जुड़ा हुआ नहीं था। उसका उद्देश्य निर्वाण नहीं था। उसका उद्देश्य था लौकिक शक्तियों का विकास। लौकिक शक्ति चाहने वाले विद्या और मंत्रों का जाप किया करते थे। किन्तु निर्वाण साधना के लिए जप निषिद्ध था।



विक्रम की ग्यारहवीं-बारहवीं शताब्दी में योग के कुछ प्रसिद्ध आचार्य हुए। आचार्य शुभचन्द्र ने 'ज्ञानार्णव' और आचार्य हेमचन्द्र के 'योगशास्त्र' की रचना की। आचार्य सोमदेव ने 'यशस्तिलक चम्पू' में योग की विशद चर्चा की। आचार्य रत्नशेखर ने गुणस्थान क्रमारोह लिखा। इन सबके अध्ययन से जैन साधना पद्धति में बहुत बड़े-बड़े परिवर्तन का बोध होता है। ज्ञानार्णव और योगशास्त्र में पिंडस्थ, पदस्थ, रूपस्थ और रूपातीत-इन चारों ध्यानों को धर्म्य ध्यान के अवान्तर भेद के रूप में मुख्यता प्राप्त हो गई। इसी प्रकार ज्ञान, दर्शन, चारित्र एवं वैराग्य भावना का स्थान, पार्थिवी, आग्नेयी, वायवी और मारुती-इन धारणाओं ने ले लिया। यह परिवर्तन हठयोग और तंत्रशास्त्र के प्रति जनता के आकर्षण को सूचित करता है। इस प्रवाह में जैन आचार्यों ने भी लौकिक ध्यान को पूर्णतः आत्मसात् कर लिया। जब मंत्रशक्ति का अतिमात्रा में उपयोग होने लगा तब उसके उपयोग पर भी नियंत्रण किया जाने लगा। इन शताब्दियों में उसका भी प्रायः लोप सा हो गया। ध्यान का रहस्य पहले ही हाथ से छूट गया था। इन दो-तीन शताब्दियों में मंत्र का रहस्य भी हाथ से निकल गया।

### जैन योग का चतुर्थ युग (वि. 16वीं शताब्दी से 19वीं शताब्दी तक)

इन विगत चार-पांच शताब्दियों में जैन साधना पद्धति पर भक्तिमार्ग का प्रभाव अधिक परिलक्षित होता है। योगी आनन्दघनजी ने अनेक स्तवन लिखे। यह जैन साधना पद्धति में नया उन्मेष था। वे भक्तिमागधी वैष्णवी धारा से प्रभावित हुए। दूसरे योगी चिदानन्द जी शैव साधना से प्रभावित थे। उन्होंने स्वरोदय और पवन-विजय का विस्तृत वर्णन किया। यह उनकी साधना के मुख्य अंग थे। विक्रम की उन्नीसवीं शताब्दी में जयाचार्य हुए। उन्होंने ध्यान का गहरा अभ्यास किया था। उनकी देशी भाषा में दो महत्वपूर्ण कृतियाँ मिलती हो-बड़ों ध्यान और छोटी ध्यान। उन्होंने भी अनेक स्तवन लिखे।

### जैन योग का वर्तमान युग

वर्तमान युग वैज्ञानिक युग कहलाता है। इसमें अनुसंधान, प्रयोग और परीक्षण पर अधिक बल दिया जाता है। विक्रम की बीसवीं शताब्दी के उत्तरार्द्ध में आचार्यश्री तुलसी ने विलुप्त जैन योग परम्परा को पुनरुज्जीवित करने का प्रयास किया। उन्होंने संस्कृत की सूत्रात्मक शैली में 'मनोनुशासनम्' नामक ग्रन्थ लिखा। इस ग्रन्थ के लघु कलेवर में 2500 वर्ष की विशाल एवं समृद्ध परम्परा को समेटा। उन्होंने अपने उत्तराधिकारी आचार्यश्री महाप्रज्ञ को जैन साधना पद्धति के पुनरुद्धार के लिए प्रेरित किया। आचार्यश्री महाप्रज्ञ ने तेरह वर्ष के दीर्घकालीन शास्त्रों के दोहन, तथ्यों के समाकलन, पद्धति का निर्धारण, वैज्ञानिक तथ्यों के साथ तुलना, प्रयोग एवं अनुभव के आधार पर प्रेक्षाध्यान पद्धति का विकास किया। प्रेक्षाध्यान पद्धति जैन साधना पद्धति के मौलिक स्वरूप का पुनरुद्धार है। आपकी योग एवं ध्यान सम्बन्धी पचास से अधिक पुस्तकें उपलब्ध हो। जिनमें मुख्य हो-जैन योग, अप्पाणं शरणं गच्छामि चेतना का ऊर्ध्वारोहण, महावीर की साधना का रहस्य, अपना दर्पणः अपना बिम्ब, तब होता है ध्यान का जन्म, अध्यात्म विद्या आदि। इस प्रकार जैन साधना पद्धति युगानुरूप अनेक उतार-चढ़ावों को झेलते हुए पुनः मूल स्वरूप की ओर बढ़ रही है।

इनके अतिरिक्त समय-समय पर जैन शासन की सभी परम्पराओं में अनेक अध्यात्म योगी साधक हुए। उन्होंने अध्यात्म की विशिष्ट साधना की। कुछ गृहस्थ साधकों में भी श्रीमद् राजचन्द्र जैसे

महान साधक हुए हैं। उनकी साधना के अनुभव आज भी अध्यात्म साधना के जागरण में महान् प्रेरणा देते हैं।

---

## 5.5 प्रेक्षाध्यान के स्रोत

---

### प्रेक्षाध्यान के मूलस्रोत

शब्द शाश्वत नहीं होता अर्थ शाश्वत होता है। शब्द बदलते रहते हैं, उसके लिये समय-समय पर नये शब्दों का सृजन होता है और भाषा में परिवर्तन होता रहता है किन्तु तात्पर्य भी नहीं बदलता।

प्रश्न है-प्रेक्षा शब्द कितना पुराना है? यह भगवान महावीर जितना पुराना तो है ही। किन्तु अर्थ की दृष्टि से विचार करें तो भगवान ऋषभ तक पहुंच जाते हैं। जिन्होंने आत्मवाद का प्रवर्तन किया, योग-साधना का मार्ग बताया। कहा गया है-'आदिनाथ नमोस्तु तस्मै, येनेपदिष्टा, हठयोगविद्या'<sup>1</sup>

इस प्रकार प्रेक्षा के मूल स्रोत आदिनाथ ऋषभ हैं। एक घटना है-ऋषभ के पुत्र भरत ने स्नान किया। स्नान कर शयनकक्ष में बैठे। वह आदर्श भवन था। पूरा शीशे का बना हुआ भवन था। आसन पर बैठ गये। सामने दर्पण था उसमें वे अपने आपको देख रहे हैं, अपनी प्रेक्षा कर रहे हैं। प्रेक्षा करते-करते, अपने आप को देखते-देखते वे सम्राट से केवली (केवलज्ञानी यानी परमज्ञानी) बन गये। यह ध्यान की परम्परा का आदि स्रोत है।

भगवान पाश्र्व की ध्यान साधना विशिष्ट थी। पाश्र्व की ध्यान साधना का प्रभाव बहुत व्यापक बना। पाश्र्व की साधना से नाथ सम्प्रदाय प्रभावित है, बौद्ध धर्म और जैनधर्म प्रभावित है। पाश्र्व का इतना व्यापक प्रभाव है कि उनकी ध्यान साधना से कई प्रभावित हुये। डॉ. हजारी प्रसाद द्विवेदी ने नाथ सम्प्रदाय की शोध में इन तथ्यों का बहुत विस्तार से वर्णन किया है।

### महावीर की साधना

पाश्र्व के पश्चात् महावीर ने ध्यान की उत्कृष्ट साधना की। सोलह-सोलह दिन और रात वे ध्यान की मुद्रा में, कायोत्सर्ग की मुद्रा में खड़े रहे। वे सभी उध्वलोक को देखते तो कभी अधोलोक को देखते और कभी मध्यलोक को देखते। जब ऊध्वलोक के तत्त्वों को जानना होता तो ऊध्वलोक की प्रेक्षा करते। जब मध्यलोक को जानना होता तो मध्यलोक की प्रेक्षा करते और जब नीचे के तत्त्वों को जानना होता तब नीचे के लोक की प्रेक्षा करते। उनकी प्रेक्षा अनवरत चलती रहती। महावीर के निर्वाण के पश्चात् ध्यान की साधना चलती रही और लम्बे समय तक यह क्रम चला।

### स्वरूप परिवर्तन

भगवान महावीर के निर्वाण के हजार वर्ष बाद ऐसा लगता है कि एक मोड़ आया और जैन धर्म में ध्यान-साधना कुछ कमजोर पड़ी। वीर निर्वाण के पन्द्रह सौ वर्षों के बाद ध्यान का स्वरूप बदल गया। जो मूल ध्यान साधना की पद्धति थी, जैन धर्म की प्राचीन पद्धति थी वह छूट गई और हठयोग से प्रभावित पद्धति चल पड़ी। आचार्य हरिभद्र, हेमचन्द्र, शुभचन्द्र, पूज्यपाद आदि-आदि ने ध्यान की साधना को फिर आगे बढ़ाया किन्तु उसका स्वरूप बदल गया। इन पांच सौ वर्षों में ध्यान की साधना अत्यन्त क्षीण हो गई, जैसे बहते-बहते नदी का प्रवाह क्षीण हो जाता है वैसे ही जैन धर्म में

ध्यान की सरिता का प्रवाह क्षीण हो गया। स्थिति यह बन गई जैन लोग यह भी भूल गये कि हमारे यहां ध्यान की भी कोई पद्धति है।

दिल्ली की घटना है। आचार्यश्री महाप्रज्ञ आदि सन्त 'अणुव्रत भवन' से प्रेक्षाध्यान शिविर के लिए 'अध्यात्म साधना केन्द्र' आ रहे थे। रास्ते में एक भाई मिला। वह रिटायर्ड इन्कमटैक्स कमिश्नर था। वन्दना की, पूछा-आप कहां जा रहे हो? उनको बताया-'अध्यात्म साधना केन्द्र' जा रहे हो। ध्यान का शिविर है। तत्काल उसने कहा-क्या जैनों में भी कोई ध्यान की विधि है? यह सुनकर बड़ा आश्चर्य हुआ। इतना पढ़ा-लिखा आदमी, इन्कमटैक्स का आफिसर और वह भी जैन, यह पूछता है कि क्या जैनों में भी कोई ध्यान की विधि है? इन शताब्दियों में वातावरण ही कुछ ऐसा बन गया था कि ऊपर की बातें, क्रियाकाण्ड अधिक प्रभावी बन गये और ध्यान छूट गया।

### प्रेक्षाध्यान का अभ्युदय

आगम संपादन का कार्य चल रहा था। आचार्यश्री महाप्रज्ञ उत्तराध्ययन का संपादन कर रहे थे। उत्तराध्ययन के तीसवें अध्याय में ध्यान का एक लम्बा प्रकरण जोड़ा गया। उस संदर्भ में अनेक जैन ग्रन्थों का पारायण आपने किया। कई ग्रन्थ देखें। श्वेताम्बर और दिगम्बर-दोनों सम्प्रदायों के ध्यान सम्बन्धित ग्रन्थों का पारायण किया और उनका उसमें यथावकाश सन्निवेश भी किया। उदयपुर का पंचायती नोहरा। सन् 1962, रात्रि प्रतिक्रमण के पश्चात् आचार्यश्री महाप्रज्ञ गुरुदेवश्री तुलसी की सन्निधि में बैठे थे। प्रसंगवश आपसे निवेदन किया-'ध्यान पर जैनों में तो बहुत कुछ लिखा गया है।' तत्काल गुरुदेव ने कहां-हाँ! लेकिन अब यह परम्परा छूट गई। अब क्यों न इस पर अनुसंधान किया जाये? यह मंत्र था, प्रेक्षाध्यान के अभ्युदय का। प्रेक्षाध्यान के मंत्रदाता बने आचार्य तुलसी। वहीं से बीज की बुवाई हो गई, बीज बोया गया, अंकुरित हुआ और बड़ी तेजी से बढ़ने लगा। वह प्रेक्षाध्यान का सार्थक बीज था। भीतर ही भीतर पकता गया और एक दिन ऊपर आ गया। न कोई नाम था, न विज्ञापन और न कुछ विशेष प्रचार। शिविर होने लगे। सन् 1975 में चिन्तन किया-जब हमारी ध्यान की पद्धति का प्रारम्भ हो गया है, शिविर भी लग रहे हो, क्यों न इसका नामकरण कर दिया जाये। यह चिन्तन क्रियान्वित हुआ ग्रीन हाउस के शीशमहल में।

ध्यान के लिए आगम में दो शब्द मिलते हैं-विपश्यना और प्रेक्षा। ये पुराने शब्द हैं। विपश्यना बौद्ध ध्यान पद्धति है। आचार्य श्री महाप्रज्ञ ने 'प्रेक्षा' शब्द का चुनाव किया। भगवान ऋषभ के ज्येष्ठ पुत्र भरत ने।

प्रेक्षा-प्रयोग किया था और वहां से गुजरता हुआ वह अर्थ सन् 1975 में प्रेक्षा में समाहित हो गया। अर्थ पुराना, शब्द नया। यह प्रेक्षा के प्राचीन से वर्तमान स्रोत तक की मीमांसा है।

---

## 5.6 प्रेक्षाध्यान : आगमिक और आगमेतर स्रोत

---

दशवैकालिक सूत्र में कहा गया है-संपिक्खए अप्पगमप्पएणं<sup>1</sup>-आत्मा के द्वारा आत्मा की संप्रेक्षा करो। मन के द्वारा सूक्ष्म मन को देखो, स्थूल चेतना के द्वारा सूक्ष्म चेतना को देखो। 'देखना' ध्यान का मूल तत्व है, इसलिए इस ध्यान पद्धति का नाम प्रेक्षाध्यान रखा गया है।

जानना और देखना चेतना का लक्षण है। आश्वस्त चेतना में जानने और देखने की क्षमता क्षीण हो जाती है। उस क्षमता को जागृत करने का सूत्र है-जानो और देखो। भगवान महावीर ने साधना

के जो सूत्र दिये हैं उनमें जानो और देखो ही मुख्य हैं। चिन्तन विचार या पर्यालोचन करो-यह बहुत गौण और प्रारम्भिक है। यह साधना के क्षेत्र में बहुत आगे नहीं ले जाता।

‘आत्मा के द्वारा आत्मा को देखो’-यह अध्यात्म चेतना के जागरण का महत्वपूर्ण सूत्र है। इस सूत्र का अभ्यास हम श्वास से प्रारम्भ करते हैं। श्वास शरीर का ही एक अंग है। हम श्वास से जीते हैं, इसलिए सर्वप्रथम श्वास को देखें। शरीर के भीतर होने वाले स्पन्दनों, कम्पनों हलचलों या घटनाओं को देखें। इन्हें देखते-देखते मन पटु हो जाता है। सूक्ष्म हो जाता है, फिर अनेक स्पन्दन देखने लग जाता है। प्रवृत्तियां या संस्कार जब उभरते हैं, तब उनके स्पन्दन स्पष्ट होने लग जाते हैं। पूरा का पूरा दोष-चक्र प्रत्यक्ष होने लग जाता है।

इस तथ्य को प्रकट करते हुए आचार्य (आचारांग सूत्र) में बताया गया है, ‘जो क्रोध, मान, माया, लोभ, प्रियता और अप्रियता आदि दोषों को अपने भीतर देख लेता है, वह जन्म, मृत्यु और दुःख के समग्र चक्रव्यूह को तोड़ देता है।’

‘महान् साधक अकर्म (ध्यानस्थ) होकर मन, वचन और शरीर की क्रिया का निरोध कर जानता-देखता है।’

‘द्रष्टा के लिए कोई निर्देश की अपेक्षा नहीं है, उसके कोई उपाधि नहीं होती।’

जब हम देखते हैं तब सोचते नहीं हैं और जब सोचते हैं तब देखते नहीं हैं। विचारों का जो सिलसिला चलता है, उसे रोकने का सबसे पहला और अंतिम साधन है-देखना। कल्पना के चक्रव्यूह को तोड़ने का सशक्त उपाय है-देखना। आप स्थिर होकर अनिमेष चक्षु से किसी वस्तु को देखें, विचार समाप्त हो जाएंगे। विकल्प-शून्य हो जाएंगे। देखना वह है, जहां केवल चैतन्य सक्रिय होता है। जहां प्रियता और अप्रियता का भाव आ जाये, राग-द्वेष उभर जाये, वहां देखना गौण हो जाता है। यही बात जानने पर लागू होती है। हम पहले देखते हैं, फिर जानते हैं। इसे इस भाषा में स्पष्ट किया जा सकता है कि जैसे-जैसे देखते जाते हो, वैसे-वैसे जानते चले जाते हैं।

भगवान महावीर स्वयं आत्म साक्षात्कार कर आत्म-संस्थित हो गये। वे आत्म-द्रष्टा थे। उन्होंने आत्म-दर्शन का मार्ग प्रशस्त किया। अतः प्रेक्षाधान का आधार आत्मद्रष्टा का दर्शन है। इसका प्रयोजन है-सत्य की खोज। आत्मा का साक्षात्कार और अनासक्ति का विकास। प्रेक्षाध्यान का स्वरूप है-सतत् आत्मा के प्रति जागरूक रहना, अप्रमत्त रहना। भगवान महावीर ने कहा धीर पुरुष मुहूर्त मात्र भी प्रमाद न करे। क्योंकि प्रमत्त को सब ओर से भय होता है। अप्रमत्त निर्भय रहता है। अतः सतत् आत्मा की संप्रेक्षा करे। भगवान महावीर ने भी साधना काल में सतत इसका अभ्यास किया था। आत्मप्रेक्षी के साथ-साथ जो लोक को भी निकटता से तटस्थ होकर देखता है वह भी अप्रमत्त हो जाता है।<sup>12</sup> भगवान महावीर ने अपने शिष्यों को भी यही उपदेश दिया कि ‘हे गौतम! तू क्षण भर भी प्रमाद मत कर।’

अप्रमाद की साधना के लिए आगमों में अनेक आलम्बनों का उल्लेख मिलता है। वे आलम्बन (प्रयोग) आगमों में यत्र-तत्र बिखरे हुए हैं। उनकी विधियां नहीं मिलती हैं। आलम्बनों की विधियों का अनुसंधान व अनुभव कर आचार्य श्री महाप्रज्ञ ने प्रेक्षाध्यान के अन्तर्गत उन्हें व्यवस्थित रूप से प्रस्तुत किया। आपने प्रेक्षाध्यान में आलम्बनों या प्रयोगों को 12 भागों में विभक्त किया।

कालान्तर में पुनः वर्गीकरण के दौरान उसे आठ मुख्य चार सहायक व तीन विशिष्ट अंग के रूप में बांटा। प्रेक्षाध्यान के मुख्य अंग हैं-1. कायोत्सर्ग, 2. अन्तर्यात्रा, 3, श्वासप्रेक्षा, 4. शरीर प्रेक्षा, 5. चैतन्य केन्द्र प्रेक्षा, 6. लेश्याध्यान, 7. अनुप्रेक्षा और 8. भावना।

सहायक अंग चार हैं-ध्वनि (जप), मुद्रा, आसन और प्राणायाम।

एवं विशिष्ट अंग तीन है - वर्तमान क्षण की प्रेक्षा, विचार-प्रेक्षा और अनिमेष-प्रेक्षा।

### प्रेक्षा के प्रयोग और उनके स्रोत

श्वासप्रेक्षा और कायोत्सर्ग-ये दो प्रेक्षा ध्यान के आधारभूत तत्व है। इनका स्रोत आवश्यक निर्युक्ति और कार्यात्सर्ग शतक से मिला। वहां कहा गया-श्वास को सूक्ष्म करें, कायोत्सर्ग करें। श्वास को सूक्ष्म करना, श्वास को मंद करना एक ही बात है। श्वसन को सूक्ष्म बना लें, और उसकी गति को मंद कर दें, कायोत्सर्ग में रहें। कायोत्सर्ग और दीर्घश्वास प्रेक्षा का यह महत्वपूर्ण स्रोत है। शरीर प्रेक्षा का सूत्र आचारांग से मिला।

एक प्रयोग है-चैतन्य केन्द्र प्रेक्षा। प्रेक्षाध्यान में तेरह चैतन्य-केन्द्र (साइकिक सेन्टर) स्वीकृत हो। हठयोग में छः चक्र माने गये हैं। कहीं-कहीं नौ चक्र माने गये हैं। नंदीसूत्र से सैकड़ों चैतन्य केन्द्रों की चर्चा है। आचारांग और षडट्खण्डागम में भी इसकी चर्चा है।

प्रज्ञापना सूत्र और उत्तराध्ययन सूत्र में लेश्या का विस्तार से वर्णन है। लेश्या हमारे भावों का प्रतिनिधित्व करने वाली, व्याख्या करने वाली एक महत्वपूर्ण पद्धति है। तेरापंथ के चतुर्थ आचार्य जयाचार्य ने रंगों के ध्यान का अच्छा वर्णन किया है। इस विषय में उनके दो ग्रन्थ हो-छोटा ध्यान और बड़ा ध्यान। दो छोटे ग्रन्थों में रंगों का ध्यान करने की बहुत अच्छी पद्धति मिली।

एक प्रयोग है- अनुप्रेक्षा। बारह अनुप्रेक्षा या सोलह अनुप्रेक्षा- ये बहुत प्राचीन काल से प्रचलित हैं। कुन्दकुन्द ने बारह अनुप्रेक्षा पर लिखा है, स्वामी कार्तिकेय, विनयविजयजी एवं अनेक आचार्यां ने भी इस विषय में लिखा। अनुप्रेक्षा शब्द प्राचीन है। कायोत्सर्ग शब्द भी ग्रन्थों में बार-बार मिलता है। किन्तु इनकी पद्धति को विकसित करने का श्रेय आचार्यश्री महाप्रज्ञ को है। अनुप्रेक्षा की पद्धति विकसित हुई और पचीस-तीस अनुप्रेक्षा के प्रयोग विकसित हो गये। स्वभाव परिवर्तन करने के लिए अनुप्रेक्षा का प्रयोग सबसे शक्तिशाली प्रयोग है। पुरानी आदत को मिटाने और नये संस्कार निर्माण हेतु अनुप्रेक्षा बहुत महत्वपूर्ण है।

### कायोत्सर्ग

भिक्षु के लिए दिन में अनेक बार कायोत्सर्ग करने का विधान है।<sup>1</sup> यह कायोत्सर्ग सब दुःखों से मुक्त करने वाली प्रक्रिया है।<sup>2</sup> कायोत्सर्ग करने के अनेक प्रयोजन हैं-प्रवृत्ति का संतुलन<sup>3</sup>, भय निवारण,<sup>4</sup> स्व-दोष-दर्शन,<sup>5</sup> कर्मक्षय,<sup>6</sup> कषाय-विजय,<sup>7</sup> अनिष्ट निवारण<sup>8</sup> आदि।

कायोत्सर्ग दो शब्दों से बना है-कायाउत्सर्ग। अर्थात् शरीर को छोड़ना। कायोत्सर्ग के दो प्रकार बताये गये हैं-चेष्टा कायोत्सर्ग और अभिभव कायोत्सर्ग।<sup>9</sup> कायोत्सर्ग की प्रक्रिया में एकाग्रतापूर्वक शरीर की चेष्टा का त्याग किया जाता है।<sup>10</sup> इससे शरीर की चंचलता का निरोध होता

है। अतः इसे कायिक ध्यान भी कहा गया है।<sup>11</sup> कायोत्सर्ग तीन प्रकार से किया जा सकता है-खड़े होकर, बैठकर एवं लेटकर।<sup>12</sup> कायोत्सर्ग में स्वदोषों की यथाक्रम में आलोचना की जाती है एवं जब तक गुरु कायोत्सर्ग सम्पन्न न करे तब तक श्वास-प्रश्वास को सूक्ष्म कर ध्म्य-शुक्ल ध्यान किया जाता है।<sup>13</sup> कायोत्सर्ग का परिणाम या अवधि भिन्न-भिन्न अवसरों के लिए अलग-अलग बताई गई है। उसकी अवधि या कालमान को श्वास के आधार पर श्लोक द्वारा निर्धारित किया गया है।<sup>14</sup> श्वास के उच्छ्वास की लम्बाई या कालमान को श्लोक के चतुर्थांश के स्मरण से निश्चित किया गया है। अतः कायोत्सर्ग के साथ श्वास की प्रेक्षा या श्वास का उपयोग भी जुड़ा हुआ है।

कायोत्सर्ग के अभ्यास से अनेक निष्पत्तियां होती हैं-धर्म का बोध, देह के प्रति अनासक्ति, आत्म-विशुद्धि, तितिक्षा, अनुप्रेक्षा और एकाग्रता का विकास।

### श्वास प्रेक्षा

श्वास प्रेक्षा का प्रयोजन श्वास को जीतना है। श्वास पर विजय प्राप्त करना योगी का एक लक्षण है। मुनि के लिए कहा गया है वह श्वास को शान्त और नियन्त्रित कर विहार करे। ऐसा साधक धर्म को स्वीकार कर श्रेय का साक्षात्कार कर लेता है। ध्म्य और शुक्लध्यान के प्रसंग में भी श्वास-प्रश्वास को सूक्ष्म करने की बात कही गई है। यही बात कायिक प्रवृत्तियों के निरोध के संदर्भ में भी कही गई है कि उस समय भी श्वास का निरोध नहीं किया जाता पर उसे सूक्ष्म कर दिया जाता है।

ध्यान में श्वास की प्रक्रिया के संदर्भ में कहा गया है कि उस समय मंद श्वास-प्रश्वास होता है।<sup>21</sup> श्वास को हठात् न रोकना चाहिए और न ही उसे छोड़ना पर उसे मन्द-मन्द लेना चाहिए और छोड़ना चाहिए। श्वास-प्रश्वास का कालमान (लम्बाई) श्लोक के एक चरण के समान निर्दिष्ट है। एक चरण के चिन्तन (स्मरण) में जितना समय लगता है उतना श्वास-प्रश्वास का कालमान होता है। इसका परिणाम यह होता है कि दुःख से स्पष्ट होने पर साधक व्याकुल नहीं होता।

### शरीर प्रेक्षा

शरीर प्रेक्षा का प्रयोजन है आत्मा के प्रति जागरूकता में निरन्तरता का विकास। आचारांग सूत्र में कहा गया है कि 'जे इमस्स विग्गहस्स अयं खणे त्ति मन्नेसी' अर्थात् इस शरीर का यह वर्तमान क्षण है, इस प्रकार से अन्वेषण करने वाला अप्रमत्त होता है।<sup>4</sup> आत्मा के प्रति सतत जागरूकता ही अप्रमाद है।

शरीर मोक्ष का साधन है। उत्तराध्ययनसूत्र में कहा गया है कि शरीर नाव है, जीव नाविक है और संसार समुद्र है। मोक्ष की एषणा करने वाले इस शरीर रूपी नाव से संसार रूपी समुद्र को तैर जाते हैं। संसारी जीव के जितना शरीर का आयतन है, उतना ही आत्मा का आयतन है जितना आत्मा का आयतन है उतना ही चेतना का आयतन है अतः प्रत्येक कण में संवेदन होता है। उस संवेदन से मनुष्य अपने स्वरूप को देखता है, अपने अस्तित्व स्वभाव को जानता है। शरीर में होने वाले संवेदनों को देखना/जानना/अनुभव करना, चैतन्य को देखना है उसके माध्यम से आत्मा को देखना है।

शरीर प्रेक्षा की प्रक्रिया भी आगमों में संकेत के रूप में मिलती है। आचारांग सूत्र में कहा गया है- 'पासह एयं रूवं' तुम इस शरीर को देखो। तू देख! यह लोक (शरीर) चारों ओर प्रकम्पित हो

रहा है। इस प्रकार इस अशुचि शरीर के भीतर से भीतर पहुंचकर शरीर-धातुओं को देखता है और झरते हुए विविध स्रोतों को भी देखता है। साधक को सावधान किया गया है कि ऊपर स्रोत है, नीचे स्रोत है, मध्य में स्रोत है। ये स्रोत कहे गये हैं, इनके द्वारा मनुष्य आसक्त होता है, यह तुम देखो।

शरीर प्रेक्षा के तीन मुख्य फलित होते हैं-कर्म-विलय, लोक का ज्ञान, अतीत-अनागत का ज्ञान। आत्म-विस्मृति (प्रमाद) से किये हुए कर्म बन्ध का विलय अप्रमाद से होता है। संयत चक्षु पुरुष लोकदश्री (शरीरदश्री) होता है। वह लोक के अधोभाव को जानता है, ऊर्ध्व भाग को जानता है और तिरछे भाग को जानता है। जिस साधक ने शरीर और मन में घटित होने वाली अवस्थाओं को देखने का अभ्यास किया है, वह अपने वर्तमान भव तरह अतीत और अनागत को भी देखने लग जाता है।

### चैतन्य केन्द्र प्रेक्षा

चैतन्य केन्द्र प्रेक्षा का मुख्य प्रयोजन है-वृत्ति में परिष्कार। आचारांग सूत्र में कहा गया है कि पुरुष मरणधर्मा मनुष्य के शरीर की संधि को जानकर कामासक्ति से मुक्त हो। संधि का अर्थ है-चैतन्य केन्द्र का अर्थ है-अतीन्द्रिय चेतना के उदय में हेतुभूत कर्म-विवर (कर्मछिद्र) और आत्मा के प्रति सतत् जागरूकता (अप्रमाद) के अध्यवसाय को जोड़नेवाला शरीरवर्ती साधन। प्राचीन ग्रन्थों में संधि, विवर, रन्ध्र, चक्र, कमल, करण आदि शब्दों का प्रयोग समान अर्थ में देखा जाता है। जो साधक आरम्भ (पापकारी प्रवृत्ति) से उपरत होता है वह अनारंभ की साधना करते हुए संधि (चैतन्य केन्द्र) का दर्शन करता है। आगमों में 'करण' शब्द भी मिलता है तथा करण के प्रसंग में कर्मकरण का विशेष उल्लेख प्राप्त होता है। षाट्खण्डागम में अवधिज्ञान के प्रसंग में कहा गया है कि जिसमें जीव-शरीर का एक देश करण बनता है, वह एक क्षेत्र अवधिज्ञान है और जो प्रतिनिधत क्षेत्र के माध्यम से नहीं होता, किन्तु शरीर के सभी अवयवों के माध्यम से होता है-शरीर के सभी अवयव करण बन जाते हो, वह अनेक क्षेत्र अवधिज्ञान है। करणरूप में परिणत शरीर-प्रदेश अनेक संस्थान वाले होते हो। जैसे श्रीवत्स, कलश, शंख, स्वास्तिक, नन्द्यावर्त आदि। चैतन्य केन्द्र प्रेक्षा से चैतन्य में लीनता और ऐहिक ममत्व से मुक्ति होती है।

### लेश्या ध्यान

लेश्याध्यान का प्रयोजन लेश्या की शुद्धि और उससे भावों की विशुद्धि है। लेश्या की मंदता से अध्यवसाय की शुद्धि होती है और अध्यवसाय की शुद्धि से लेश्या की शुद्धि होती है, भावों की शुद्धि होती है।

भगवान महावीर ने जिस लेश्या सिद्धान्त का प्रतिपादन किया, वह दो धाराओं में चलता है- एक धारा भाव की और दूसरी धारा है रंग की। एक चैतसिक है और दूसरी पौद्गलिक है। एक भाव लेश्या है और दूसरी द्रव्य लेश्या है। पौद्गलिक लेश्या के दो प्रकार हैं-कर्म लेश्या और नो-कर्म लेश्या।

कर्मलेश्या-हमारे भीतर कार्मण शरीर में कर्म का संचय होता है। जब वे कर्म पुद्गल प्रवाहित होकर विद्युत शरीर, तैजस शरीर में प्रकट होते हैं तब वह कर्म लेश्या कहलाती है। अतः लेश्या को कर्मों का झरना कहा गया है।<sup>1</sup> कर्म लेश्या का जैसा प्रवाह भीतर से आता है, वैसी ही हमारी आत्म परिणति हो जाती है। वह आत्म-परिणति भाव लेश्या है। उन कर्म पुद्गल-परमाणुओं में वर्ण, गन्ध, रस और स्पर्श ये चारो होते हैं। उनमें रंग मनुष्य के शरीर और मन को अधिक प्रभावित करता है इसलिए

रंग के आधार पर लेश्याओं का नामकरण किया गया है। उत्तराध्ययन सूत्र में छह कर्म लेश्या और उससे सम्बन्धित भाव आदि का विस्तृत वर्णन मिलता है।

कर्म लेश्या के छः प्रकार हैं<sup>2</sup>-कृष्ण लेश्या, नील लेश्या, कापोतलेश्या, तेजोलेश्या, पद्मलेश्या, शुक्ललेश्या।

बाह्य जगत् में सूर्य का प्रकाश, विभिन्न रंग की किरणें, रत्नों की रश्मियां, शरीर का वर्ण आदि नोकर्म लेश्या कहलाती है।

रंगों (नोकर्म लेश्या) के ध्यान से भावों में (भाव लेश्या) परिवर्तन हो जाता है। इसकी प्रक्रिया यह है कि उन रंगों की कल्पना कर साक्षात् करने का अभ्यास करना। गौतम ने भगवान से पूछा-भते! क्या कृष्ण लेश्या, नील लेश्या के पुद्गलों को प्राप्त कर तदनुरूप (नीललेश्या) में परिणत हो जाती है।

महावीर ने कहा-गौतम! ऐसा होता है। कृष्ण लेश्या केवल नील लेश्या के रूप में ही परिणत नहीं होती किन्तु वह कापोत लेश्या, तेजो लेश्या, पद्म लेश्या और शुक्ल लेश्या के रूप में भी परिणत हो जाती है।

कृष्ण, नील और कापोत-ये तीनों अधर्म लेश्याएं हैं, इन तीनों से जीव प्रायः दुर्गति को प्राप्त होता है। इनका त्याग कर मनुष्य अनुत्तर संवेग को प्राप्त होता है। इसी प्रकार तैजस, पद्म और शुक्ल-ये तीनों धर्म लेश्याएं हैं। इन तीनों से जीव प्रायः सुगति को प्राप्त होता है। इन्हें क्रमशः प्राप्त कर मनुष्य अनुत्तर संवेग को प्राप्त होता है<sup>7</sup> अतः मुनि के लिए कहा गया है कि वह अबहिलेश्य अर्थात् अप्रशस्त लेश्याओं का वर्जन कर प्रव्रजन करे।

### भावना और अनुप्रेक्षा

भावना के अभ्यास के अनेक प्रयोजन हैं-आत्म-संस्थिति, समस्या-समाधान, शांति, वांछनीय संस्कारों का निर्माण और अवांछनीय संस्कारों का उन्मूलन।

‘भावना’ का एक प्रयोजन है-आत्मा में स्थित होना। समाधि तंत्र में कहा गया है कि आत्मा की भावना करने वाला आत्मा में स्थित हो जाता है। जिसकी आत्मा भावना योग से शुद्ध है, वह जल में नौका की तरह है। जिस प्रकार नौका से तट मिल जाता है वैसे ही भावना से समस्या का समाधान हो जाता है, सब दुःखों से मुक्ति हो जाती है। भावना के बिना विद्वानों के चित्त में भी शांति का अमल रस स्फुरित नहीं होता। मोह और विषाद के विष से व्याकुल इस जगत् में भावना के बिना किञ्चित भी सुख प्राप्त नहीं हो सकता। कहा गया है कि भावना योग से विशुद्ध ध्यान का क्रम, जो विच्छिन्न होता है, वह पुनः संध जाता है और वांछनीय संस्कारों का निर्माण होता है। जो पुरुष लोभ को प्रतिपक्ष भावना-अलोभ से पराजित कर देता है, वह प्राप्त कामों (भोगों) का सेवन नहीं करता। वह लोभ जैसे अवांछनीय संस्कार से मुक्त हो जाता है।

जिस विषय का अनुचिन्तन बार-बार किया जाता है या जिस प्रवृत्ति का बार-बार अभ्यास किया जाता है, उससे मन प्रभावित हो जाता है, इसलिए उस चिन्तन या अभ्यास को भावना कहा जाता है।



श्रद्धा के बल से पुनः चिन्तन-अनुचिन्तन द्वारा अनुभूति के स्तर पर सत्य का बोध करना अनुप्रेक्षा का मुख्य प्रयोजन है। अनुप्रेक्षा स्वाध्याय का एक प्रकार है। प्रेक्षा (ध्यान) के पश्चात् अनुप्रेक्षा का अभ्यास किया जाता है। धर्म्य ध्यान के पश्चात् चार अनुप्रेक्षाओं के अभ्यास का उल्लेख किया जाता है-एकत्व, अनित्य, अशरण एवं संसार अनुप्रेक्षा। शुक्ल ध्यान की चार अनुप्रेक्षाएं हैं-अनन्तवृत्तितानुप्रेक्षा, विपरिणाम अनुप्रेक्षा, अशुभ अनुप्रेक्षा और अपाय अनुप्रेक्षा।

1. अनित्य अनुप्रेक्षा- भगवान् महावीर ने साधकों को अनित्य का बोध देते हुए कहा- 'तुम इस शरीर को देखो, यह पहले या पीछे एक दिन अवश्य छूट जायेगा। विनाश और विध्वंस इसका स्वभाव है। यह अध्रुव, अनित्य और अशाश्वत है। इसका उपचय और अपचय होता है। इसकी विविध अवस्थाएं होती हैं। मृत्यु कोई भी क्षण आ सकती है। अवस्था बीत रही है और यौवन चला जा रहा है। जीवन बीत रहा है। रात्रियां दौड़ी जा रही हैं। मनुष्यों के भोग भी नित्य नहीं हैं। वे मनुष्य को प्राप्त कर उसे छोड़ देते हैं, जैसे क्षीण फलवाले वृक्ष के पक्षी।

2. अशरण अनुप्रेक्षा-सत्य का अनुचिन्तन कर साधक को अनुभव के स्तर पर ले जाना अनुप्रेक्षा का कार्य है। अशरण अनुप्रेक्षा के बारे में कहा गया है-नालं ते तव ताणाए वा, सरणाए वा।

तुमं पि ते स नालं ताणाए वा सरणाए वा आयारो 2/8

वे स्वजन तुम्हें त्राण या शरण देने में समर्थ नहीं हैं। तुम भी उन्हें त्राण या शरण देने में समर्थ नहीं हो। इस तरह साधक सत्य का चिन्तन करता है कि जब मैं अपने द्वारा किये गये कर्मों से छिन्न-भिन्न होता हूँ, तब माता-पिता, पुत्र वधु, भाई, पत्नी और पुत्र ये सभी मेरी रक्षा करने में समर्थ नहीं होते।

3. संसार अनुप्रेक्षा-जन्म-मरण दुःख का कारण है। साधक इस सत्य को गहराई से अनुभव करे। प्राणी मोह के कारण जन्म-मरण को प्राप्त होता है। मैंने सभी जन्मों में दुःखमय वेदना का अनुभव किया है। वहां एक निमेष का अन्तर पड़े उतनी भी सुखमय वेदना नहीं है।

4. एकत्व अनुप्रेक्षा-पुरुष सब प्रकार के संग का त्याग कर यह भावना करे-मेरा कोई नहीं है, इसलिए मो अकेला हूँ। मैं भी किसी का नहीं हूँ। इस प्रकार भिक्षु अपनी आत्मा को एकाकी ही अनुभव करे।

5. अन्यत्व भावना-काम-भोग मुझसे भिन्न है और मैं उनसे भिन्न हूँ। पदार्थ मुझसे भिन्न है और मैं उनसे भिन्न हूँ।

6. प्रक्रिया-भावना और अनुप्रेक्षा की प्रक्रिया के अन्तर्गत साधक ध्येय के प्रति दृष्टि नियोजित करे, तमन्य बने, ध्येय को प्रमुख बनाये, उसकी स्मृति में उपस्थित रहे एवं उसमें दत्तचित्त रहे। ध्यान के पश्चात् अनित्य आदि अनुप्रेक्षाओं को अभ्यास करना चाहिए।

7. परिणाम-अनुप्रेक्षा से साधक आयुष्य कर्म को छोड़कर शेष सात कर्मों को गाढ़-बन्धन से बन्धी हुई प्रकृतियों को शिथिल बन्धनवाली कर देता है। उनके तीव्र अनुभव को मन्द कर देता है। उनके बहुप्रदेशाग्र को बदल देता है। आयुष्य कर्म का बंध कदाचित् करता है, कदाचित् नहीं भी करता है। असाता वेदनीय कर्म का बार-बार उपचय नहीं करता और अनादि, अनन्त, लम्बे मार्गवाली तथा चतुर्गति-रूप चार अन्तोवाली संसार अटवी को तुरन्त ही पार कर जाता है। जो किसी भी कुशल कर्म से अपने आपको भावित करता है, उसकी भावना उसे लक्ष्य की ओर ले जाती है। जिसका मानस

अनवरत भावनाओं से अनुभावित होता है, उसका ममत्व मिट जाता है और वह समत्व का अवलम्बन करता है-समत्व पा लेता है।

### वर्तमान क्षण की प्रेक्षा

भगवान महावीर ने कहा-हे साधक! तुम क्षण को जानो। इसी क्षण को जानो।

अतीत बीत जाता है, भविष्य अनागत होता है, जीवित क्षण वर्तमान होता है। अतीत के संस्कारों की स्मृति से भविष्य की कल्पनाएं और वासनाएं होती हैं। वर्तमान क्षण का अनुभव करने वाला स्मृति और कल्पना दोनों से बच जाता है। स्मृति और कल्पना राग-द्वेष युक्त चित्त का निर्माण करती हो। जो वर्तमान क्षण का अनुभव करता है, वह सहज ही राग-द्वेष से बच जाता है। तथागत अतीत और भविष्य के अर्थ को नहीं देखते। कल्पना को छोड़ने वाला महर्षि वर्तमान का अनुपश्यी (देखने वाला) हैं, कर्म शरीर का शोषण कर उसे क्षीण कर डालता है।

द्रव्य क्रिया चित्त का विक्षेप है और साधना का विघ्न है। भाव-क्रिया स्वयं साधना और ध्यान है। हम चलते हैं और चलते समय हमारी चेतना जागृत रहती है, 'हम चल रहे हो'-इसकी स्मृति रहती है-यह गति की भावक्रिया है। इसका सूत्र है कि साधक चलते समय पांचों इंद्रियों के विषयों पर मन को केन्द्रित न करे। आंखों से कुछ दिखाई देता है, शब्द कानों से टकराते हो, गंध के परमाणु आते हैं, ठण्डी या गरम हवा शरीर को छूती है-इन सबके साथ मन को न जोड़े। रस की स्मृति न करें।

साधक चलते समय स्वाध्याय न करे। मन को पूरा खाली रखे। साधक चलने वाला न रहे, किन्तु चलना बन जाए, तन्मूर्ति (तन्मूर्ति गति) हो जाए, उसका ध्यान चलने में ही केन्द्रित रहे, चेतना गति को पूरा साथ दे। यह गमनयोग है।

जब चित्त शरीर और वाणी की प्रत्येक क्रिया के साथ जुड़ता है, चेतना उसमें व्याप्त होती है, तब यह भावक्रिया बन जाती है। भाव-क्रिया का सूत्र है-चित्त और मन क्रियमाण, क्रियामय हो जाए, इंद्रियां उस क्रिया के प्रति समर्पित हो, हृदय उसकी भावना से प्रभावित हो, मन उसके अतिरिक्त किसी अन्य विषय में न जाए, इस स्थिति में क्रिया भावक्रिया बनती है।

### योगासन

जैन परम्परा में मन की स्थिरता के लिए आसनों का प्रारम्भ से अभ्यास किया जाता रहा है। जिस आसन में मन स्थिर हो वही आसन विहित है। भगवान महावीर स्वयं उकडू आदि आसनों में स्थित और स्थिर होकर ध्यान करते थे।

आसन तपस्या का एक प्रकार है। कायक्लेश के अन्तर्गत उसका समावेश किया जाता है। आत्मा के लिए सुखकर वीरासन आदि उत्कट आसनों का जो अभ्यास किया जाता है, उसे कायक्लेश कहते हैं। आसनों का दूसरा नाम स्थानयोग भी रहा है। स्थानयोग के तीन प्रकार हैं-1. ऊर्ध्वस्थान, 2. निषीदन स्थान, 3. शयनस्थान।

ऊर्ध्व स्थान के सात प्रकार हैं- साधारण, सविचार, सनिरूद्ध, व्युत्सर्ग, समवाद, एक पाद एवं गृद्धोड्डीन।

निषीदन स्थान योग के पांच प्रकार है - उत्कटुका, गोदोहिका, अधोमुखशयन, पर्यङ्क, अर्धपर्यङ्क।

शयन स्थानयोग इस प्रकार है - लगण्डशयन, उत्तानशयन, अधोमुखशयन, एकपाश्र्वशयन, मृतकशयन, ऊर्ध्वशयन।

साधक ऊर्ध्व स्थान कर कायोत्सर्ग करें। उसे कायिक दुःखों की तितिक्षा, सुखासक्ति की हानि और धर्म प्रभावना के लिए कायक्लेश में अपने आपको नियोजित करना चाहिए। अनेक साधक जैसे-इन्द्रभूति अणगार ऊर्ध्वजानु, अधःसिर और ध्यान कोष्ठ में लीन होकर संयम और तप से अपने आपको भावित करते रहे हैं।

---

## 5.7 प्रेक्षाध्यान का आध्यात्मिक आधार

---

### द्वन्द्वान्तक अस्तित्व

हमारा अस्तित्व (जीवन) दो तत्वों का संयोग है। एक है-चेतन, जीवा दूसरा है अचेतन, शरीर। कुछ लोग केवल शरीर को ही मानते हैं, वे चेतन या जीव की स्वतन्त्र सत्ता को स्वीकार नहीं करते। वे अनात्मवादी है। आत्मवादी दर्शन आत्मा और शरीर को भिन्न मानता है, दो मानता है और चेतन के स्वतन्त्र अस्तित्व को स्वीकार करता है।

आत्मवादी दृष्टि-बिन्दु को समझने के लिए हमें स्थूल शरीर से आगे बढ़ना होगा। जहां शरीरवादी दृष्टि बिन्दु स्थूल शरीर, इन्द्रिय और मन तक रूक जाता है, वहां आत्मवादी दृष्टि-बिन्दु उससे आगे बढ़कर सूक्ष्म शरीर, अति सूक्ष्म शरीर, चित्त, अध्यवसाय, कषाय और अन्त में चेतना तत्व तक पहुंच जाता है।

### अध्यवसाय तन्त्र से भाव तंत्र तक

आत्मवादी दर्शन के अनुसार केन्द्र में है-द्रव्य आत्मा या मूल आत्मा। उस केन्द्र की परिधि में अति सूक्ष्म कर्म शरीर द्वारा निर्मित कषाय का वलय है। यद्यपि चेतन तत्व शासक के स्थान पर है फिर भी कषाय तन्त्र इतना शक्तिशाली है कि उसकी इच्छा के बिना साधक कुछ नहीं कर पाता। चैतन्य की प्रवृत्ति स्पन्दन के रूप में होती है। इन्हें बाहर निकलने के लिये कषाय वलय को पार करना पड़ता है। पार करने पर उनका एक स्वतन्त्र तन्त्र बन जाता है। वह है अध्यवसाय तन्त्र दूसरे सूक्ष्म शरीर, तैजस शरीर के साथ-साथ सक्रिय होकर आगे बढ़ता है। वह बन जाता है-लेश्या तन्त्र। चेतना के स्पन्दन आगे बढ़कर स्थूल शरीर में उतरते हैं। वहां सबसे पहले मस्तिष्क के माध्यम से चित्त का निर्माण करते हैं।

### क्रियातन्त्र (प्रवृत्ति तंत्र)

मन, शरीर और वाणी-ये तीनों क्रिया-तंत्र के अंग हैं, क्रियान्विति के साधन हैं। ज्ञान के साधन नहीं। ज्ञान तन्त्र चित्त तक और भाव तन्त्र लेश्या तन्त्र तक समाप्त हो जाता है। इन दोनों के निर्देशों की क्रियान्विति के लिए क्रिया तन्त्र सक्रिय होता है, जिसके तीन कर्मचारी हैं। मन, वाणी और शरीर। मन का कार्य है-स्मृति, कल्पना और चिन्तन करना। मन का काम ज्ञान करना नहीं है। मन का काम है-चित्त तन्त्र और लेश्या तन्त्र से मिलने वाले निर्देशों का पालना करना। इस प्रकार चैतन्य के

स्पन्दन कषाय के वलय को पार कर अध्यवसाय के रूप में बाहर आते हैं और वे लेश्या तन्त्र के साथ मिलकर भाव धारा बन जाते हैं। स्थूल शरीर में वह भावधारा ग्रन्थि तंत्र के माध्यम से अभिव्यक्ति होती है वह भावतंत्र कहलाता है।

भावधारा वृत्ति के रूप में अभिव्यक्त होती है एवं चित्त को प्रवृत्ति/क्रिया/आचरण के लिए बाध्य करती है। चित्त की जागरूकता में, विवेक व प्रज्ञा के जागरण की अवस्था में चित्त अप्रभावित रहता है एवं वृत्ति विफल हो जाती है। अन्यथा चित्त की मूच्छावस्था में वृत्ति से प्रवृत्ति एवं प्रवृत्ति से पुनरावृत्ति का दुष्चक्र चलता रहता है। प्रेक्षाध्यान (देखने की एकाग्रता) जागरूकता, विवेक शक्ति एवं प्रज्ञा के जागरण का सशक्त साधन बनता है। यह प्रवृत्ति तंत्र, क्रिया तंत्र को नियंत्रित कर वृत्ति/भाव/कषाय को परिष्कृत करता है। यह आत्म-साक्षात्कार व आत्म-विकास के चरम शिखर पर आरोहण का आलम्बन है।

---

## 5.8 प्रेक्षाध्यान का मूल आधार (अनेकान्तवाद)

---

पहले कायोत्सर्ग का एक प्रयोग करवाया जाता था। किन्तु जैसे-जैसे गहराई में उतरते गए, स्रोत मिलते गए। आज कायोत्सर्ग की पांच विधियां विकसित कर ली गई हैं। इन सब विधियों की खोज में हठयोग, तन्त्र, शैव साधना पद्धति, विज्ञान भैरव आदि-आदि ग्रन्थों का यत्किंचित मात्रा में स्रोत और सहयोग मिला। उन सबका भी उपयोग किया गया। प्रेक्षाध्यान के प्रणेता रूढ परम्परावादी नहीं है। कुछ लोग ऐसे हैं जो कहते हैं- 'जो पुराना है उससे हम एक अक्षर भी इधर-उधर नहीं होंगे।' यह उनका अभिमत है। किन्तु प्रेक्षाध्यान में जो गुरु मिले हैं वे लचीले हैं, उनमें रूढ़ता नहीं है।

प्रेक्षा प्रणेता आचार्यश्री महाप्रज्ञ के अनुसार, 'हमें तर्कपूर्ण पद्धति मिली, ऐसे लचीलेपन की प्रेरणा मिली कि हमें सबका प्रयोग करना चाहिये। हमने केवल प्राचीन साहित्य का ही प्रयोग नहीं किया, विज्ञान का भी इसमें प्रयोग किया है। हमारी यह धारणा है-बहुत सारे तत्व ऐसे हैं जो प्राचीन है, किन्तु उनकी व्याख्या वर्तमान विज्ञान से जितनी अच्छी हो सकती है, किसी प्राचीन ग्रन्थ से उतनी अच्छी नहीं हो सकती।'

### विज्ञान का उपयोग

आज शरीर शास्त्र और क्रियाशास्त्र भी बहुत विकसित हो गए हैं, साइकोलॉजी का भी बहुत अधिक विकास हुआ है। कोई भी ध्यानपद्धति हो, यदि उसमें वर्तमान की वैज्ञानिक पद्धतियों का समावेश नहीं है तो वह शायद अन्धेरी कोठरी में पत्थर फेंकने वाली बात होगी। उसका पूरा उपयोग करना चाहिए। प्रेक्षाध्यान पद्धति में वर्तमान शरीर विज्ञान, शरीर क्रिया विज्ञान और मनोविज्ञान का भरपूर उपयोग किया गया है। उसकी व्याख्या को नया आयाम और नया रूप दिया है। इसलिए एक चिकित्सक प्रेक्षाध्यान को बहुत जल्दी पकड़ लेता है। शरीर को जाने बिना ध्यान ठीक से नहीं हो सकता।

प्रेक्षाध्यान में इस प्रकार प्राचीन स्रोतों और नवीन वैज्ञानिक खोजों का सम्यक् समन्वय किया गया है। प्रेक्षाध्यान की पद्धति इसलिए लचीली पद्धति है आज भी उसमें नया जोड़ने के लिए अवकाश है। पुराने का संकलन और नये का समन्वय दोनों के लिये द्वार खुले हैं। पूज्य गुरुदेव श्री तुलसी ने आरम्भ से ही सूत्र दिया- 'न प्राचीनता का मोह हो और न नये से एलर्जी।' दोनों ही चाहिए।

इसलिए न पुरातन पंथी रहें और न ही नवीनपंथी। जो बातें पुरानी अच्छी हो, उनका उपयोग करें और जो नई बातें आज प्रकाश में आ रही हो, उनका उपयोग करें। इस प्रकार अनेकान्तवादी दृष्टिकोण प्रेक्षाध्यान का मूल आधार बना है।

### मन्त्रदाता

प्रेक्षाध्यान के आधार- सूत्रों का यह संक्षिप्त विश्लेषण है। जिसका प्राचीन स्रोत है-ऋषभ और भरता। वर्तमान युग में मन्त्रदाता है-पूज्य गुरुदेव श्री तुलसी। शक्ति तो हर व्यक्ति में होती है, किन्तु उस शक्ति को जागृत करने वाला चाहिए। मन्त्र का महत्व है किन्तु उससे भी ज्यादा महत्व है मन्त्रदाता का। यह सौभाग्य है कि गुरु के रूप में आचार्य तुलसी मिले, जिनका ध्यान की इस पद्धति को विकसित करने का आदेश आचार्यश्री महाप्रज्ञ को मिला, प्रेरणा और मार्गदर्शन मिला। इससे इस ऐसी पद्धति विकसित हो गई जिसमें नया मानव और नये विश्व की संरचना का सामर्थ्य सन्निहित है।

## 5.9 सारांश

1. पारम्परिक इतिहास के अनुसार जैन योग के आदि प्रणेता भगवान ऋषभ थे। जैन दर्शन का वैचारिक पक्ष ही उसका सैद्धान्तिक पक्ष है। वह तर्क एवं अनुभव पर आधारित है। जैन दर्शन में जीव के आध्यात्मिक उत्थान को नौ तत्वों के माध्यम से समझाया गया है तथा जगत की व्याख्या छः द्रव्यों से की गई है। इसमें सम्यक् ज्ञान, सम्यक् दर्शन व सम्यक् आचरण पर अत्याधिक बल दिया गया है। जैन धर्म के मूल ग्रन्थों को ही आगम कहा गया है। प्रथम आगम में जैन धर्म की भोग साधना पक्ष का सूक्ष्म व मार्मिक वर्णन है। दार्शनिक दृष्टि से हमारा मस्तिष्क दो तत्वों का संयोग है। इनके स्वतन्त्र अस्तित्व का अनुभव करना व आत्मा को पुद्गलों के प्रभाव से सर्वथा मुक्त करना ही जैन योग का दार्शनिक आधार है।

2. जैन आगमों में योग के अर्थ में अधिकतर 'ध्यान' शब्द प्रयुक्त हुआ है। आचार्य श्री महाप्रज्ञ के अनुसार ध्यान विषय को चार भागों में विभक्त किया जा सकता है। पहले युग में ध्यान की मौलिक पद्धति कायोत्सर्ग, भावना, विपश्यना और विचय प्राप्त थी। पांचवी शताब्दी के बाद ध्यान का स्थान विद्याएं लेती गई। आचार्य हरिभद्र ने महर्षि पतंजली के योग दर्शन को जैन साधना पद्धति के साथ जोड़ा विक्रम ग्यारहवीं, बारहवीं शताब्दी में आचार्य शुभचन्द्र ने ज्ञानार्णव व आचार्य हेमचन्द्र ने योगशास्त्र की रचना की, विक्रम की उन्नीसवीं शताब्दी में जयाचार्य की दो कृतियां बड़ोध्यान व छोटो ध्यान मिलती है। बीसवीं शताब्दी में आचार्य तुलसी ने जैनयोग की परम्परा में 'मनोनुशासन' ग्रन्थ लिखा।

3. पाश्च की साधना से नाथ संप्रदाय बौद्ध व जैन धर्म प्रभावित हुए। भगवान महावीर के निर्वाण के बाद ध्यान साधना कमजोर हो गयी जो प्राचीन ध्यान साधना पद्धति थी वह भी छूट गयी औ उसका स्थान हठयोग प्रभावित पद्धति ने ले लिया। आचार्य हरिभद्र, हेमचन्द्र, शुभचन्द्र आदि ने ध्यान की साधना को आगे तो बढ़ाया, परन्तु स्वरूप बदल गया। जैन लोग यह भी भूल गये कि हमारे यहां भी कोई ध्यान साधना पद्धति है। आचार्य तुलसी ने ध्यान साधना पद्धति पर शोध हेतु श्री महाप्रज्ञ से कहा और उनके चिन्तन और मनन द्वारा प्रेक्षाध्यान साधन पद्धति का निर्माण हुआ।

---

## 5.10 अभ्यास हेतु प्रश्न

---

### निबन्धात्मक प्रश्न

1. जीवन और जगत के प्रति जैन दृष्टिकोण की व्याख्या करते हुए जैन साधना का आगमिक और दार्शनिक आधार स्पष्ट करें।

### लघूत्तरात्मक प्रश्न

1. जैन योग के ऐतिहासिक सिंहावलोकन पर चर्चा करें।
2. प्रेक्षाध्यान का मूल स्रोतों की चर्चा कीजिए।

### वस्तुनिष्ठ प्रश्न

1. ध्यान के लिए आगम में कितने शब्द मिलते हैं?
2. प्रेक्षाध्यान का नामकरण कब हुआ?
3. प्रेक्षाध्यान के कितने अंग हो?
5. भगवान महावीर किस आसन पर ध्यान करते थे?
5. प्रेक्षाध्यान के मंत्रदाता कौन थे?
6. अंतिम तीर्थंकर ..... थे।
7. कायोत्सर्ग की प्रक्रिया में ..... शरीर की चेष्टा का त्याग किया जाता है।
8. संयुक्त चक्षु पुरुष ..... होता है।
9. हमारे भीतर कर्मण शरीर में ..... का संचय होता है।

---

## 5.11 संदर्भ ग्रन्थ

---

1. आचार्य महाप्रज्ञ (तृतीय संस्करण, 1988), जैनयोग, आदर्श साहित्य संघ प्रकाशन, चूरू (राज.)
2. आचार्य महाप्रज्ञ (1985-98) महावीर की साधना का रहस्य, आदर्श साहित्य संघ प्रकाशन, चूरू (राज.)
3. डॉ. अर्हदास (1981) जैन योग का आलोचनात्मक अध्ययन, पाश्र्वनाथ विद्याश्रम शोध संस्थान, वाराणसी
4. डॉ. सांध्वी प्रियदर्शना (1986) जैन साधना पद्धति में ध्यान योग, प्रकाशक श्री रत्न जैन पुस्तकालय, आचार्य श्री आनन्द ऋगिंजी मार्ग, अहमद नगर।
5. डॉ. सीमा रानी जैन (1992) जैन परम्परा में ध्यान का स्वरूप (एक समीक्षात्मक अध्ययन), पीयूष भारती (जैन मंदिर के पास), बिजनौर (उ.प्र.)
6. सांध्वी राजीमती (1976) प्राचीन जैन साधना पद्धति, प्रकाशक, सुराणा हाउस, सी-स्कीम, जयपुर (राज.)
7. आचार्य महाप्रज्ञ (1996) : नया मानव : नया विश्व
8. मुनि धर्मेश (1996) : आगम और आगमेतर स्रोत, जैन विश्व भारती, लाडनूं।
9. मुनि धर्मेश (1996) : जीवन विज्ञान की रूपरेखा, जैन विश्व भारती, लाडनूं।

## इकाई – 6

---

### महर्षि पंतजलि

---

- 6.1 उद्देश्य
- 6.2 प्रस्तावना
- 6.3 विषय वस्तु
  - योग दर्शन के प्रमुख सिद्धान्त
  - योग का स्वरूप
    - 1. सम्प्रज्ञात समाधि
    - 2. असम्प्रज्ञात समाधि
  - योग साधना के उपाय
  - योग दर्शन के तत्वमीमांसीय सिद्धान्त
    - 1. परिणाम सिद्धान्त
    - 2. कर्म सिद्धान्त
    - 3. ईश्वर
    - 4. कैवल्य
  - योगसूत्र के अनुसार योगदर्शन का स्वरूप
  - योगसूत्र के 4 पाद
    - 1. समाधिपाद
    - 2. साधनपाद
    - 3. विभूतिपाद
    - 4. कैवल्यपाद
- 6.4 सारांश
- 6.5 बोधात्मक प्रश्न
- 6.5 संदर्भ ग्रंथ



---

## 6.1 उद्देश्य

---

- महर्षि पतंजलि भारतीय षडदर्शन में एक “योग दर्शन” के प्रणेता महर्षि है। उनसे परिचय करवाना।
- उनकी प्रमुख कृतियाँ योग सूत्र एवं योग दर्शन से परिचय करवाना।
- महर्षि पतंजलि के व्यवहारिक उद्देश्यों से अवगत कराना।

---

## 6.2 प्रस्तावना

---

### परिचय -

महर्षि पतंजलि योगविज्ञान के आद्यप्रवर्तक है। इनका विस्तृत चरित्र ‘पतंजलिचरित’ ओर ‘लघुमुनित्रिकल्पतरू’ में प्राप्त होता है। ऋषियों के नामों के अंतर्गत महर्षि पतंजलि का नाम भी बड़े आदर से लिया जाता है। व्याकरण के ग्रंथों के अनुसार ये अपने पिता की अंजली में अध्ययन करने के समय दिव्य रूप से उध्वलोक से आ गिरे, अतः इनका नाम पतंजलि पड़ा। यह इनके योग के प्रभाव का ही मूर्त रूप था। इनकी कृतियाँ यद्यपि अनेक हैं, पर योगसूत्र सबसे प्रमुख है। योग दर्शन का यह आधारभूत ग्रंथ है। यह ग्रंथ सूत्रात्मक है। यह चार भागों (पादों या अध्यायों) में विभक्त है। प्रथम भाग समाधिपाद में 51 सूत्र, द्वितीय भाग साधनपाद में 55 सूत्र, तृतीय भाग विभूतिपाद में 55 तथा अंतिम भाग कैवल्यपाद में 34 सूत्र हैं। इस प्रकार योगसूत्र ग्रंथ में कुल 195 सूत्र निबद्ध हैं। व्याकरण महाभाष्य, वैदिक उपनिदानसूत्र तथा आयुर्वेद की चरक संहिता भी इन्हीं की रचना के रूप में मानी जाती है। इस संदर्भ में कहा गया है कि -

“योगेन चित्तस्य पदेन वाचां मलं शरीरस्य च वैद्यकेन ।



योःपाकरोत्तं प्रवंर मुनीनां पतंजलिं प्राजंलिरानतोःस्मि ॥”

**योगदर्शन के प्रमुख सिद्धान्त :**

पातंजल योगदर्शन के प्रमुख सिद्धान्तों के उपस्थापन के पूर्व ‘योग’ शब्द का योगसूत्रकार सम्मत अर्थ निर्धारित करना आवश्यक जान पड़ता है। वस्तुतः यह योग शब्द युज् धातु से घञ् प्रत्यय लगाने से निष्पन्न होता है और पाणिनीय व्याकरण में युज् धातुयें तीन हैं-

1. दिवादिगणीय आत्मनेपदी युज् समाधौ धातु।
2. रूधादिगणीय उभयपदी युजिर् योगे धातु।
3. चुरादिगणीय परस्मैपदी युज् संयमने धातु।

उपर्युक्त तीनों धातुओं से निष्पन्न ‘योग’ शब्दों का अर्थ क्रमशः 1. समाधि, 2. जोड़ तथा 3. संयमन होता है।

अथ योगानुशासनम्। यो.सू. 1/1 पर भाष्य करते हुए भाष्यकार ‘योग’ शब्द का अर्थ करते हैं-  
‘योगः समाधिः’

तथा स्वयं योगसूत्रकार कहते हैं-

योगश्चित्तवृत्ति निरोधः। यो सू 1/2 तदा

तदा द्रष्टुः स्वरूपे अवस्थानम्। यो.सू. 1/3

अतः स्पष्ट है कि योग का अर्थ सूत्रकार तथा भाष्यकार दोनों ही समाधि कर रहे हैं। ऐसी स्थिति में ‘युज् समाधौ’ धातु करणों घ् लगाकर ही ‘योग’ शब्द की निष्पत्ति मानना उचित होगा। पातंजल ‘योग’ संयोगरूप न होकर वियोगफलक है अर्थात् कैवल्य दिलाने वाला है। संभवतः ‘योग’ के इसी स्वरूप को लक्ष्य करके भोजराज ने कहा है-

पतंजलिमुनेरुक्तिः काप्यपूर्वा जयत्यसौ।

पुप्रकृत्योर्वियोगोघ्पि योग इत्युदितो यया॥ राजमार्तण्ड वृत्ति योगियोज्ञवल्क्य में ‘योग’ को जो संयोगरूप कहा है। संयोगो योग इत्युक्तः, जीवात्मपरमात्मना।

वह इसलिए कि वेदान्तदर्शन के अनुयायी जीवात्मा तथा परमात्मा को भिन्न मानते हैं और उनके यहां मोक्ष का फल है जीवात्मा तथा परमात्मा का संयोग। अतः उनके ‘योग’ की निष्पत्ति तो युजित योग धातु से ही माननी होगी। योगश्चित्तवृत्ति निरोधः। तद्रा द्रष्टु स्वरूपोवस्थानम्। यो.सू. 1/2,3

**योग का स्वरूप**

उपर्युक्त विवेचन से यह स्पष्ट है कि महर्षि पतंजलि की दृष्टि में योग का अर्थ है चित्त वृत्ति निरोध अथवा समाधि। प्रश्न उठता है कि समाधि अथवा चित्त वृत्ति का निरोध तो कुछ न कुछ मात्रा में सभी को और सदैव होता रहता है तो क्या उन सभी समाधियों को योग कहेंगे या किसी विशेष प्रकार की समाधि का योग कहेंगे। आचार्य के अनुसार केवल उस समाधि को योग कहेंगे जिसमें द्रष्टा अपने स्वरूप में स्थित हो जाय। सभ्यक प्रज्ञायते ध्ययेम् अस्मिन्नरोध विशेषरूपेयोगः अति सम्प्रक्रासतोयोगः- यो वा. पृष्ठ 9 अर्थात् मोक्षप्रद चित्तवृत्ति निरोध (समाधि) को ही योग कहेंगे। जिस समाधि से जीवात्मा की अपने स्वरूप में प्रतिष्ठा न हो पाये वह चित्तवृत्ति निरोध अथवा समाधि योग नहीं है। इसलिए भाष्यकार समाधि को चित्त का सार्वभौम (सभी भूमियों में रहने वाला) धर्म बताते

हुये केवल एकाग्र तथा निरुद्ध भूमि वाले समाधि को ही योग कहते हैं। उनके अनुसार क्षिप्त मूढ़ तथा विक्षिप्त भूमियों में होने वाली समाधि योग नहीं है। क्योंकि इन भूमियों में हुआ वृत्ति निरोध स्वल्पकालिक होता है और स्वतः उपस्थित तथा खण्डित होता रहता है। उससे मोक्ष प्राप्त होने की कोई सम्भावना नहीं होती है। इसलिए इन भूमियों की समाधि साधना की दृष्टि से एकदम अनुपायोगी होती है।

योग कहलाने वाली यह समाधि दो प्रकार की होती है- 1. सम्प्रज्ञात समाधि, 2. असम्प्रज्ञात समाधि।

**सम्प्रज्ञात समाधि** - योग की साधना का वास्तविक उपादान चित्त है जिनमें प्रकृति के तीन तत्व मन, बुद्धि और अहंकार समन्वित हैं। प्रकृति का विकार होने के कारण यह चित्त त्रिगुणात्मक है। चित्त की एकाग्र भूमि में राजस और तामस वृत्तियों का पूर्णतया निरोध हो जाता है। इसमें केवल सात्विक वृत्ति पूर्ण रूप से उदित रहती है। फलस्वरूप साधक को समस्त वस्तुओं का वास्तविक निभ्रान्त ज्ञान होता है। भाष्कार के शब्दों में “जो समाधि एकाग्र भूमि वाले चित्त में होती है बुद्धि में स्थित पदार्थ को पूर्णतया प्रकाशित करती है, अविधा आदिक क्लेशों को नष्ट करती है, कर्म के बन्धनों (कर्म संस्कारों) को शिथिल करती है और निरोध (असम्प्रज्ञात समाधि) को सामने लाती है वह समाधि सम्प्रज्ञान योग कहलाती है इसमें ध्यये का पूर्ण रूप से ज्ञान बना रहता है। इसलिए इसे सम्प्रज्ञात योग कहते हैं। यो.सू. 1/2 का भाष्य

यह समाधि भी मोक्षप्रद होती है। अन्तर बस इतना है कि एकाग्र भूमि वाले योग में चित्त की केवल दो वृत्तियों-राजस और तामस- का निरोध होता है जबकि निरुद्ध भूमि वाले योग में चित्त की सभी वृत्तियों को निरोध हो जाता है। इस समाधि में राजस तथा तामस वृत्तियों का निरोध हो जाता है। इस समाधि में राजस तथा तामस वृत्तियों का निरोध हो जाने के कारण केवल सात्विक प्रकाश होता रहता है फलस्वरूप उस सात्विक वृत्ति के ध्यये विषय का पूर्ण साक्षात्कार उदित होता है। इस साक्षात्कार के कारण ही इस समाधि को सम्प्रज्ञात समाधि (सम्यक् प्रकर्षण ज्ञातः साक्षात्कृतः सम्प्रज्ञातः) कहते हैं इस समाधि के सिद्ध होने पर प्रकृति और पुरुष इन दो अन्तिम तत्वों का विवेकज्ञान भी हो जाता है यही विवेक ख्याति है। यह विवेक ख्याति निश्चित रूप में मोक्ष प्रद होती है यह समाधि चार प्रकार के ध्येयों का अनुगम (साक्षात्कार करने के कारण चार प्रकार की मानी जाती है। वितर्क रूप ध्येय अर्थात् स्थूल पांच भौतिक ध्येय का अनुगम करने वाली अर्थात् स्थूल ध्येय में पूर्णतया तदाकारकारित होने वाली सात्विक वृत्ति के उदित होने पर वितर्कानुगत सम्प्रज्ञात समाधि होती है। इसी प्रकार सूक्ष्म पंच तन्मात्रादि विषयों को अनुगम होने पर विचारानुगत सम्प्रज्ञात समाधि होती है। आनन्द अर्थात् आनन्दात्मक इन्द्रियों का अनुगम होने पर आनन्दानुगत सम्प्रज्ञात समाधि होती है और अस्मिता का अनुगम होने पर अस्मानुगत सम्प्रज्ञात समाधि होती है वितर्कादि को समझते हुये भाष्यकार का कथन है कि आलम्बन में चित्त की स्थूल (रूप की) परिपूर्णता वितर्क है, सूक्ष्म (रूप की परिपूर्णता) विचार है, अह्लाद (रूप की परिपूर्णता) आनन्द है और (पुरुष की बुद्धि) एकाकार बुद्धि (रूप की परिपूर्णता) अस्मिता है इनमें से प्रथम अर्थात् वितर्कानुगत सम्प्रज्ञात समाधि (इन) चारों से अनुगत होती है। (इस समाधि में यद्यपि स्थूल आभोग (वितर्क) का प्रधान्य रहता है फिर भी विचार, आनन्द तथा अस्मिता के आभोग भी गौण रूप में बने रहते हैं)। इसी प्रकार वितर्क से रहित तथा शेष तीनों से अनुगत विचारानुगत सम्प्रज्ञात समाधि है। आनन्दानुगत सम्प्रज्ञात समाधि

वितर्क तथा विचार से रहित तथा आनन्द एवं अस्मिता से अनुगत होती है और अस्मितानुगत सम्प्रज्ञात समाधि उपर्युक्त तीनों से रहित और केवल अस्मिता से अनुगत होती है। ये सभी समाधियां सालम्बन होती हैं।

चतुर्थ सोपान में पूर्णता आने पर विवेकख्याति का उदय होता है। जब क्लेश कर्म संस्कारों के क्षीण होने के फलस्वरूप विवेक ख्याति सुदृढ़ हो जाती है किसी प्रकार के मिथ्या ज्ञान से बाधित नहीं होती और निरन्तर सर्वथा विवेकख्याति होती रहती है। तब उसे धर्ममेघ समाधि का संज्ञा दी जाती है। उस स्थिति में योगी के संचित तथा क्रियमाण कर्मों के संस्कार फल देने में असमर्थ हो जाते हैं, केवल प्रारब्ध कर्मों के संस्कारों के भोग शेष रह जाते हैं जिन्हें भोगता हुआ साधक 'जीवन्मुक्त' कहलाता है। प्रारब्ध कर्मों के संस्कार जन्य फलों का भोग समाप्त होते ही देहपात के फलस्वरूप वह 'विदेहमुक्त' हो जाता है। द्रष्टा का स्वरूप में अवस्थान हो जाता है।

असम्प्रज्ञात समाधि - सम्प्रज्ञात समाधि के सिद्ध हो जाने पर विवेकख्याति के फलस्वरूप साधक को मोक्ष की प्राप्ति तो हो जाती है संचित तथा क्रियमाण कर्मों के संस्कार भी क्षीण हो जाते हैं किन्तु प्रारब्ध कर्मों का फल तो उसे भोगना ही पड़ता है। भोग द्वारा प्रारब्ध कर्मों का क्षय होने पर ही देहपात तथा तदनन्तर विदेहमुक्ति का लाभ उसे हो पाता है। असम्प्रज्ञात समाधि की यह विशेषता है कि इसके सिद्ध होने पर समस्त कर्म संस्कार दग्ध हो जाते हैं फलस्वरूप साधक प्रारब्ध कर्मों का फल भोगने से भी तत्काल मुक्त हो जाता है। यही इसका सर्वर्तिशायी वैशिष्ट्य है। अतः साधक की इस समाधि की ओर प्रवृत्ति स्वाभाविक है। सम्प्रज्ञात समाधि सिद्ध होने पर चित्त की राजस और तामस वृत्तियां पूर्णतया निरूद्ध हो चुकी रहती हैं केवल सात्त्विक वृत्ति पूर्ण रूप से उदित रहती है। इस समाधि के फलस्वरूप होने वाली विवेक ख्याति के समय साधक पुरुष और बुद्धि दोनों की वास्तविकता ज्ञान लेता है। फलस्वरूप पुरुष स्वरूप की अलौकिक शुद्धि, निश्चलता तथा चिन्मात्रता का दर्शन कर चुकने वाला साधक विवेकख्याति कालिक अत्यन्त सात्त्विक बुद्धि को भी परिणामशीलता और चंचलता इत्यादि त्रुटियों से युक्त जानकर उसके प्रति भी विरक्त हो जाता है। उसकी यह वैराग्य ऐहिक और आमुष्मिक विषयों के प्रति होने वाले अपर वैराग्य से बहुत ही उत्कृष्ट होता है। चूंकि यह शुद्धतम बुद्धि के प्रति होता है इसलिए इसको 'परवैराग्य' कहते हैं। इस परवैराग्य के अभ्यास से असम्प्रज्ञात योग की सिद्धि होती है। उस समाधि में न कोई ध्येय आलम्बन होता है और न किसी प्रकार का बौद्धिक ज्ञान। इसीलिए इसको असम्प्रज्ञात समाधि कहा गया है। इस प्रकार यह समाधि ऐसी समाधि है जिसमें चित्त की राजस, तामस और सात्त्विक तीनों प्रकार की वृत्तियों पूर्णतः निरूद्ध हो जाती हैं। केवल निरोध संस्कार ही चित्त में शेष रह जाते हैं। ये संस्कार चित्त के प्रविलय में बाधक नहीं होते। इस समाधि में किसी प्रकार बुद्धिकृत ज्ञान बिल्कुल नहीं रहता और न तो इस ज्ञान के संस्कार ही अवशिष्ट बचते हैं। इसीलिए इसे असम्प्रज्ञात समाधि कहते हैं।

असम्प्रज्ञात योग में वृत्तिज्ञान समाप्त हो जाता है। जिसके कारण इसका नाम असम्प्रज्ञात पड़ा। किन्तु इसमें पुरुष तत्त्व की साक्षात् उपलब्धि होती है बुद्धि का माध्यमत्व समाप्त हो जाता है आत्मा की अपरोक्षानुभूति होती है। बौद्धिक ज्ञान की पराकाष्ठा तो सम्प्रज्ञात योग के अन्तर्गत विवेकख्याति में ही हो जाती है। उस सर्वोत्कृष्ट बौद्धिक ज्ञान की भी अशुद्धता और परोक्षता का निश्चय होने पर परवैराग्य के द्वारा उसका भी निरोध कर दिया जाता है इसमें ज्ञान के साधनभूत बुद्धि का आश्रम त्याग कर साक्षात् अपरोक्ष चिद्धन, 'ज्ञ' रूप पुरुष तत्त्व में साधक प्रतिष्ठित हो जाता है।

यही असम्प्रज्ञात योग है। इसी की सुदृढ़ और व्युत्थान रहित हो जाने पर सारे संस्कार जल जाते हैं, निरोध संस्कारों के साथ चित्त अपनी प्रकृति में लीन हो जाता है और पुरुषमात्र अवशिष्ट रहता है। यही उसका कैवल्य है।

असम्प्रज्ञात समाधि दो प्रकार की होती है-

1. भवप्रत्यय असम्प्रज्ञात समाधि
2. उपायप्रत्यय असम्प्रज्ञात समाधि

इसमें से भवप्रत्यय असम्प्रज्ञात समाधि विदेहों और प्रकृतिलीनों की होती है। भवप्रत्यय का अर्थ है जन्म से ही सिद्ध होने वाली या जन्मकारणका यह समाधि की सिद्धि से देवलोक में जन्म मिलता है। यह समाधि मोक्षदायक नहीं है इसीलिए यह योग नहीं अपितु योगाभासमात्र है। विदेह और प्रकृतिलीन देवों की कोटियाँ हैं।

उपायप्रत्यय अर्थात् उपायकारण का उपायों से सिद्ध होने वाली समाधि योगियों की होती है। विवेकख्याति के श्रद्धालु योगी धारणा और ध्यान के द्वारा चित्त की चंचलता को समाप्त कर के समाहितचित्त हो जाना है। इस प्रकार धारणा, ध्यान तथा समाधि नामक सम्प्रज्ञान योग के तीनों अन्तरंग उपायों से सम्प्रज्ञान समाधि सिद्ध हो जाती है समाधि लाभ कर लेने वाले उस योगी को विवेकाज्ञानरूप बुद्धि, का परमोत्कर्ष उत्पन्न हो जाता है। इस बुद्धिवैशद्य या प्रज्ञाविवेक से वह योगी हर पदार्थ को सम्यक रूप से जान लेता है। उस प्रज्ञाविवेक के अभ्यास से और शब्द में उस विवेकख्याति के विषय में भी वैराग्य उत्पन्न होने से असम्प्रज्ञात समाधि सिद्ध होती है। इसीलिए इस समाधि को पतंजलि ने श्रद्धावीर्य स्मृति समाधि प्रज्ञापूत्रक कहा है? (यो.सू. 1/20)। इन उपायों के अतिरिक्त ईश्वर प्राणिधान से भी यह समाधि शीघ्र सम्पन्न होती है।

### योगसाधना के उपाय

योगसाधना के मुख्य उपाय 'वैराग्य' तथा 'अभ्यास' है। वैराग्य दो प्रकार का है। अपर वैराग्य तथा परवैराग्य। ऐहिक तथा आमुष्मिक सभी विषयों के प्रति विरक्ति अपन वैराग्य है। इसके द्वारा सम्प्रज्ञातयोग की सिद्धि होती है। विवेकाख्याति कालिक अत्यन्त सात्त्विक बुद्धि के प्रति होने वाला वैराग्य परवैराग्य है। इसके द्वारा असम्प्रज्ञात समाधि की सिद्धि होती है।

योग के अधिकारियों की तीन कोटियों हैं- उत्तम, मध्यम तथा अधम या मन्दा। उत्तम कोटि के साधकों को पूर्वपुण्यों के फलस्वरूप अपर वैराग्य उदित हो जाता है जिसको दृढ़ करते हुए वे धारणा, ध्यान, समाधि का अभ्यास करते करते योग को सिद्ध कर लेते हैं। धारणा, ध्यान, समाधि सम्प्रज्ञान के लिए अन्तरंग है इनकी अभ्यास तीनों प्रकार के अधिकारियों के लिए अनिवार्य है।

मध्यम अधिकारी 'क्रियायोग' के द्वारा वैराग्य प्राप्त करने में सफल होते हैं। तप, स्वाध्याय तथा ईश्वरप्राणिधान को क्रियोयोग कहा गया है क्योंकि इन क्रियाओं के करने योग सिद्ध होता है। इनमें स्वाध्याय से तात्पर्य ओंकार का जप या मोक्षशास्त्र का अध्ययन। सभी क्रियाओं को ईश्वर से अर्पित कर देना या उनके फलों के प्रति निरपेक्ष होना ईश्वर प्राणिधान हैं इन तीन उपायों से पहले सत्त्वशुद्धि हो जाती है। फिर अभ्यास एवं वैराग्य नामक उपायों से अगली सारी योग प्रक्रिया हो सकती है।

जो साधक क्रियायोग भी नहीं कर सकते हैं उनके लिए योग के आठ अंगों का विधान किया गया है जो इस प्रकार है-यम नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान तथा समाधि। मन्द अधिकारी इन आठों अंगों को पालन करते हुए शुद्धसत्त्व होकर अभ्यास और वैराग्य नामक उपायों से योग सिद्ध करने में सफल होते हैं। उपर्युक्त योग के आठों अंगों में धारणा ध्यान समाधि तो सम्प्रज्ञात समाधि के अन्तरंग हैं अतः उन्हें तो तीनों प्रकार के अधिकारियों को करना पड़ता है।

इस प्रकार उत्तम अधिकारी तो वैराग्य प्राप्त करने के लिए जन्मतः सक्षम होते हैं। मध्यम अधिकारी क्रियायोग के द्वारा वैराग्य प्राप्त करके योगासिद्धि का लाभ करते हैं और मन्द अधिकारी यमनियमादि प्रथम पांच साधनों के द्वारा वैराग्य प्राप्ति और योग सिद्धि का लाभ प्राप्त करते हैं।

### योगदर्शन के तत्वमीमांसीय सिद्धान्त

पतंजलि योग का दार्शनिक आधार कपिलमुनि प्रणीत सांख्य ही है। कपिल के दर्शन में तत्त्वों की जानकारी वाला अंश सांख्य है और इस जानकारी की साक्षात् उपलब्धि का उपायभूत (सम्प्रज्ञात) तथा उसका उपेयभूत (असम्प्रज्ञात) योग है। इसीलिए योगशास्त्र का तत्वमीमांसात्मक ज्ञान सांख्यशास्त्र सम्मत ही है। अतः योग के अनुसार समस्त जगत पुरुष नामक चेतन और प्रकृति नामक अचेतन तत्त्वों के रूप में विभक्त है। पुरुष तत्व, चेतन, त्रिगुणातीत, निर्गुण, निर्विकार, असग, निर्लेप तथा कुटस्थ नित्य है। जबकि प्रकृति जड़, त्रिगुणात्मिका, विकारों के रूप में परिणत होने वाली तथा परिणामिनित्य है। यह प्रकृति समस्त विकारों की मूल प्रकृति है और मूलावस्था में सत्त्व रजस और तमस इन तीनों गुण संज्ञक द्रव्यों की साम्यावस्था वाली तथा अव्यक्त रहती है। प्रकृति एक और पुरुष अनेक है।

### परिणाम सिद्धान्त

अनादि अविद्या के कारण जब पुरुष का प्रकृति से संयोग होता है तब संयोग के कारण वह मूला प्रकृति विकारों के रूप में परिणत होना आरम्भ करती है उसकी इस प्रकार की परिणति को सांख्य योग में परिणाम सिद्धान्त कहा गया है। मूलाप्रकृति का प्रथम परिणाम है महत्, महत् के पश्चात् यह प्रकृति क्रमशः अहंकार एकादश इन्द्रियों, पांच तन्मात्राओं तथा पांच महाभूतों और फिर संसार के विभिन्न पदार्थों के रूप में परिणत होती है। पंच महाभूत पर्यन्त प्रकृति का परिणाम तत्वान्तर परिणाम कहा जाता है। पंच महाभूतों की स्थिति में आने के बाद प्रकृति का जो और परिणाम होता रहता है उस परिणाम में नये तत्व नहीं अभिव्यक्त होते अपितु स्थित धर्मों के धर्मों में ही परिवर्तन आता है। अव्यक्त प्रकृति गुणत्रय का अलिंग परिणाम है और महत् तत्व लिंग परिणाम है। गुणों के छः अविशेष परिणाम हैं- अस्मिता और पांच तन्त्रामायों ग्यारह इन्द्रियां और पांच महाभूत गुणों के ये सोलह विशेष परिणाम हैं। पुरुष तत्व अपरिणामी निर्गुण तथा चिन्मात्र है।

### कर्म सिद्धान्त

योगशास्त्र के कर्मसिद्धान्त पर विधिवत विचार किया गया है। जो कर्म बुद्धिपूर्वक और बुद्धि में स्थित अविद्या, अस्मिता राग, द्वेष और अभिनिवेश नामक क्लेशों के साथ किये जाते हैं, उन कर्मों के करने से जीवों की बुद्धि में संस्कार पड़ जाते हैं जो कर्म संस्कार या कर्माशय कहलाते हैं। ये कर्म संस्कार क्लेशों के हल्के होने पर, हल्के और जोरदार हाने पर गहरे बनते हैं। ये संस्कार शुभ और अशुभ दोनों प्रकार के होते हैं। कर्मों के फल वर्तमान जीवन और भावी जीवन में भी भोग्य होते हैं।

इन कर्मों के फलों का मिलना जीवों में क्लेश की सत्ता रहने पर भी आरम्भ हो सकता है। यदि फल मिलना आरम्भ हो चुका है और बीच में विवेकाख्याति हो जाये तो उनका फल भोग पूरा हो करके ही रहेगा। ऐसे कर्म संस्कार जिनका फल मिलना प्रारम्भ हो चुका होता है ;प्रारब्ध कर्माशय' कहे जाते है। इनकी फलप्रदता को विवेक ख्याति भी नहीं रोक पाती इसीलिए प्रारब्ध कर्माशय बड़े बलवान कहे जाते है जिन सचित और क्रियामाण कर्म संस्कारों का फल मिलना प्रारम्भ हुआ नहीं रहता, विवेक ख्याति के उदय से उनका दग्ध बीज हो जाना निश्चित है। योगसूत्रभाष्य सिद्धि:- पृष्ठ 44

एक जन्म और उसके बाद वाली एक मृत्यु के बीच किये गये कर्मों से बने हुये शुभाशुभ संस्कारों का एक ऐसा गड्ढर सा बना रहता है जिसके शुभाशुभत्व का प्रकाशन उस मृत्यु से होता है। वह पूजाभूत कर्म संस्कार समूह ही अपने फलों के अनुकूल अगला जन्म देता है, उस अगले जीवन की आयु निर्धारित करता है और उसी कर्माशय समूह से उस जीवन का फल भोग सम्पन्न होता है।

जन्म आयु और भोग- यही तीन मुख्य फल या विपाक है जो कर्म संस्कारों से प्राप्त होते है। ऐसे कर्म संस्कार, जो तीनों फल देते है-'त्रिविपाककर्माशय' कहलाते है। वे अदृष्ट जन्मवेदनीय भी होते है क्योंकि वे वर्तमान से भिन्न दूसरे जन्मों से भोगे जाते है। यही कर्म संस्कार जन्मरूपी फल दे चुकने के उपरान्त 'प्रारब्ध' कहे जाते है। दृष्टजन्मवेदनीय कर्माशय वर्तमान जीवन में ही फल देने के कारण 'जन्म' नामक फल नहीं देते। वे केवल भोग या आयु देने के कारण 'एक विपाक' और दोनों देने के कारण 'द्विविपाक' कहे जाते है। इस प्रकार त्रिविपाक अदृष्टजन्मवेदनीय कर्माशय नियत समय में फल देने के कारण नियतविपाक और जन्म नामक फल देने के कारण 'एक भाविक' भी कहते है। इन अदृष्टजन्मवेदनीय कर्माशयों में से कुछ एक विपाक या द्विविपाक भी होते है। वे जन्म नामक फल नहीं देते। वे 'अनियत विपाक' अदृष्टजन्मवेदनीय कर्माशय कहे जाते है। उनकी गति बड़ी विचित्र होती है। इनकी तीन स्थितियाँ हो सकती है-

1. बिना फल दिये ही प्रबल प्रायश्चित्तादि के फलस्वरूप अत्यन्त कमजोर हो जाना या नष्ट हो जाना।
2. प्रबल कर्म संस्कारों में अन्तर्भावित हो जाना।
3. नियत विपाक प्रधान कर्म के द्वारा अभिभूत होकर बहुत जन्मों तक पड़े रहना और अपने अनुकूल परिस्थिति के आने पर फल देना।

इस तीसरे प्रकार की गति वाले अनियत विपाक कर्माशय के फलोन्मुख होने की परिस्थिति किस समय किस स्थान पर कैसे आयेगी? यह निश्चित नहीं रहता। इसलिए कब इस प्रकार के कर्म संस्कार फल दे देंगे? इसकी जानकारी असम्भव होने के कारण कर्मगति दुर्विज्ञान और विचित्र कहीं जाती है ये सभी प्रकार के कर्मसंस्कार शुभ होने पर आनन्ददायक फल और अशुभ होने पर दुःखमय फल देते है। योगसूत्रभाष्यं सिद्धि:-पृष्ठ 45

## ईश्वर

पतंजलि योगदर्शन में 'ईश्वर' नामक तत्व को भी स्वीकार किया गया है जबकि ईश्वरकृष्ण के सांख्य में ईश्वर नामक तत्व के लिए कोई अवकाश नहीं है। इसीलिए कुछ विद्वान योग को सेश्वर सांख्य कहते है या इसे 26 तत्वों वाला शास्त्र कहते है जो कि भ्रामक है क्योंकि योग का यह ईश्वर नामक तत्व एक प्रकार का पुरुष ही है, उससे भिन्न कोई अलग से तत्व नहीं है। सब पुरुषों में परस्पर

कुछ न कुछ विलक्षणता रहने पर जैसे वे सब पुरुष ही कहलाने है उसी प्रकार क्लेशादिपरामर्शरहिततारूप विलक्षणता होने पर भी ईश्वर है तो पुरुष ही उससे भिन्न कोई नया तत्व नहीं है। जैसे किसी अज्ञात वृक्ष का बोध कराने के लिए कहा जाता है 'वृक्षविशेषः' या अज्ञातपशु का बोध कराने के लिए कहा जाता है 'पशुविशेषः' उसी प्रकार सांख्यशास्त्र में अज्ञात ईश्वर सका बोध कराने के लिए कहा गया है-पुरुषविशेषः ईश्वरः। इस प्रकार ईश्वर तत्व का अन्तर्भाव पुरुष तत्व के अन्तर्गत हो जाता है।

क्लेश (अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष तथा अभिनिवेश) कर्म (धर्म तथा अधर्म), विपाक (कर्मफल) तथा आशय (विपाक या कर्मफलभोग से बनने वाले संस्कार) से अपरामृष्ट अर्थात् सम्पर्क रहित पुरुष विशेष ही ईश्वर है। कैवल्य प्राप्त कर चुकने वाले बहुत से केवली होते हैं। उन्होंने प्राकृतिक, वैकारिक तथा दक्षिणा-इन तीनों बन्धनों को काट कर कैवल्य प्राप्त किया है। ईश्वर का इन बन्धनों से सम्बन्ध न कभी था और न कभी होगा। ईश्वर न तो अभी बुद्ध है, न कभी बूद्ध था और न कभी बूद्ध होगा। अन्य सभी पुरुष या तो अभी बंधे हुए हैं या मुक्त हो चुके हैं किन्तु ईश्वर को किसी काल में मुक्त होने की आवश्यकता ही नहीं हुई क्योंकि वह तो सदैव मुक्त था।

उसका ऐश्वर्य सर्वातिशायी है। उसमें सर्वज्ञता की पराकाष्ठा होती है। वह काल से अवच्छिन्न नहीं है इसलिए गुरुओं का भी गुरु है उसका वाचक शब्द 'प्रणव' अर्थात् ओंकार है। योगसाधना में ईश्वर का महान उपयोग यह है कि उसके नाम का जप करने और उसकी भावना करने से योगदर्शन के सारे विघ्न दूर हो जाते हैं तथा साधक को स्वरूप का दर्शन होता है और अन्ततः उसे कैवल्य की प्राप्ति हो जाती है। योगसूत्रों में ईश्वर को न तो सृष्टि से सम्बन्धित स्वीकार किया गया है और न ही प्रलय से। वह साकार भी नहीं है। वह साधक के द्वारा स्वरूपदर्शन को सुकर और शीघ्र सम्पाद्य बनाने में सहायक मात्र है किन्तु तत्त्ववैशारदीकार वाचस्पति मिश्र ने योग में ईश्वर को सृष्टि प्रक्रिया से भी सम्बद्ध करने की चेष्टा की है। उनका कहना है कि प्रकृति ईश्वर से अधिष्ठिता हो कर ही सृष्टि के विकास की प्रक्रिया और प्रलय का कार्य पूरा करती है।

## कैवल्य

कैवल्य के साधनभूत योग का स्वरूप बताते हुए समाधिपाद में पतंजलि ने कैवल्य का स्वरूप द्रष्टा का स्वरूप में अवस्थान बताया था। (तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम्! यो.सू.1/3)। साधनपाद में पुनः कैवल्य पर प्रकाश डालते हुए वे कहते हैं-सम्प्रज्ञातयोग की सिद्धि होने पर अविद्याकृत पुरुष प्रकृत संयोग का अभाव हो जाता है। यही दुःखों का ऐकान्तिक तथा आत्यान्तिक नाश है। यही पुरुष का कैवल्य या आत्यान्तिक निरूपाधित्व है। (तद्भावात्संयोगाभावो हानं तद् दृशेः कैवल्यम् यो.सू. 2/25)। विभूतिपाद में कैवल्य के लिये उपयुक्त स्थिति का निरूपण करते हुए महर्षि कहते हैं कि बुद्धिसत्त्व और पुरुष की समानरूप से शुद्धि हो जाने पर कैवल्य सिद्ध होता है। (सत्त्वपुरुषयोः शुद्धिसाम्ये कैवल्यम्। यो.सू. 3/55)। केवल सत्त्वात्मक बुद्धि का पुरुष की अन्याताख्याति मात्र में प्रतिष्ठित होना तथा उसका दग्धक्लेश बीज होना बुद्धि की शुद्धि है तथा उस समय पुरुष में व्यपदृष्टि भोगों का अभाव होना ही पुरुष ही शुद्धि है। उस समय पुरुष स्वरूपमात्र ज्योति, निर्गुण और केवली रहता है। कैवल्य का पूरा-पूरा वर्णन कैवल्य दृष्टियों से वर्णित किया जा सकता है। गुणों की दृष्टि से और पुरुष की दृष्टि से। पुरुषार्थ शून्य सत्त्वादि गुणों का अव्यक्त प्रकृति में

प्रतिप्रसव हो जाना अर्थात् लीन हो जाना गुणों की दृष्टि से कैवल्य है। पुरुष तत्व का अपने स्वरूप में सदा के लिए प्रतिष्ठित हो जाना पुरुष की दृष्टि से कैवल्य है।

निर्विप्लवा विवेक ख्याति के पश्चात् जीवित अवस्था में जो कैवल्य होता है। उसको जीवन्मुक्ति कहते हैं और लब्धविवेकख्याति योगी के प्रारब्धभोग के पश्चात् शरीरपात होने पर अथवा असम्प्रज्ञात योग के सिद्ध होने पर गुणों का प्रतिप्रसव हो जाने से विदेह कैवल्य या विदेहमुक्ति होती है। वस्तुतः जीवन्मुक्त और विदेह मुक्त दोनों ही प्रकार के साधकों की उपर्युक्त मुक्ति एक और अभिन्न है। जब उस मुक्ति का अनुभव जीवित रहते हुये होता है तब वह जीवन्मुक्ति कही जाती है और जब उसका अनुभव शरीर रहित होने पर होता है तो वही विदेह मुक्ति कही जाती है। (पुरुषार्थ शून्यानाम गुणानाम प्रतिप्रसवः कैवल्यं स्वरूपप्रतिष्ठा वा चित्तिशक्तिरीति-यो.सू. 4/34)।

### योगसूत्र के अनुसार योग का स्वरूप

#### योगसूत्र के अनुसार पतंजल योगदर्शन का स्वरूप

पतंजलिविरचित योगसूत्र चार पदों में विभक्त है जो विवेच्य विषय के आधार पर इस प्रकार है-

1. समाधिपाद
2. साधनपाद
3. विभूतिपाद
4. कैवल्यपाद

#### समाधिपाद

कुछ विद्वान् कैवल्यपाद को प्रक्षिप्त मानते हैं पर उनकी धारणा उचित नहीं कही जा सकती क्योंकि पाद का अर्थ होता है चतुर्थ अंश और ग्रन्थ पादों में विभाजन स्वतः इस बात का प्रमाण है कि मूल ग्रन्थ चार अध्यायों वाला रहा होगा।

योग का लक्षण करते हुए महर्षि पतंजलि कहते हैं-

‘योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः’ योगसूत्र 1/2

जिसमें योग लक्ष्य है तथा शेष अंश लक्षणा। इस प्रकार आचार्य के अनुसार योग का अर्थ है चित्त की वृत्तियाँ का निरुद्ध हो जाना। ‘चित्त’ का अर्थ है ‘अन्त करणसामान्य’। सांख्य दर्शन में बुद्धि, अहंकार तथा मन के भेद से अन्तकरण तीन बताये गये हैं। (अन्तकरण त्रिविध दशधा ब्राह्मम् सा. का 33) योग दर्शन में भी अन्तःकरण के इन तीनों भेदों को स्वीकार किया गया है पर व्यावहारिक दृष्टि से इन तीनों के वाचक एक साधारण नाम की दृष्टि से चित्त शब्द का प्रयोग किया गया है। इस प्रकार चित्त में सांख्य के बुद्धि अहंकार तथा मन तीनों का योग है। वृत्ति का अर्थ है-व्यापार (वर्ततेअनयेति वृत्तिः व्यापार) योग के अनुसार चित्त ज्ञानेन्द्रियरूप प्रणालियों से बाहर जा कर विषयाकारकारित होता रहता है। इसी को चित्त का व्यापार कहा गया है। चित्त अनेक रूपों में परिणत होता रहता है इसलिए चित्त की वृत्तियाँ असंख्य होती हैं। त्तिगुणात्मक चित्त की ये वृत्तियाँ सत्त्वादिगुणों के प्राधान्य के आधार पर विविध मानी गयी हैं-

1. सात्विक वृत्तियाँ।
2. राजस वृत्तियाँ।
3. तामस वृत्तियाँ।



चित्त की इन वृत्तियों का निगृहीत करना ही इनका विरोध है पर योगशास्त्र में 'निरोध' का अर्थ है वृत्तियों का चित्त में लय होना उनका अभाव नहीं ऐसा न मानने पर विरोध के अनन्तर इन वृत्तियों तथा इनके संस्कारों का उदय नहीं हो सकता। अतः वृत्तिनिरोध का अर्थ 'वृत्यभाव' न करके वृत्तियों का चित्त में लय मानना ही उचित जान पड़ता है।

भाष्यकर चित्त की पांच भूमियाँ अवस्थाएँ बताते हैं। ('क्षिप्त मूढ विक्षिप्तमकाग्र निरूद्धमिति चित्तभूमय' पर योग भा सूत्र 1/1) जो निम्नवत हैं-

1. क्षिप्त-रजोगुण के उद्रेक के कारण विषयों में ही व्यापत रहने वाली चित्त की अवस्था 'क्षिप्त' भूमि है। 'रजसा विषयेध्वेव वृत्तिमत' यो वा पृ. 5
2. मूढ-तमोगुण के उद्रेक के कारण निद्रादिव्यापार युक्त चित्त की अवस्था 'मूढ' भूमि है। तमसा निद्रादिवृत्तिमत्। वही पृ. 8
3. विक्षिप्त-यह भूमि क्षिप्तादि भूमि से कुछ अच्छी होती है। इसमें सत्व गुण का आधिक्य रहता है। इसमें कुछ समय के लिए समाधि लगने पर भी रजोगुण के विक्षेप के कारण बीच बीच में चित्त अन्य विषयों की ओर दोड़ जाता है। चित्त की यह अवस्था उसकी विक्षिप्त नामक भूमि कही जाती है। 'क्षिप्ताद् विशिष्ट विक्षिप्त सत्त्वाधिक्येन समादधदपि चित्त रजोमात्रयाअन्तराअन्तरा विष्यान्तखत्तिमद्'। वही पृ.8
4. एकाग्र-इस अवस्था में चित्त की सात्विक वृत्ति किसी एक ही विषय की ओर लगी रहती है, रजोगुण और तमोगुण दबे रहते हैं अतः उस एक विषय की ओर उन्मुख वृत्ति वाली इस अवस्था को चित्त की एकाग्र भूमि कहते हैं। एकस्मिन्नेव विषयेअग्र शिखा यस्य चित्दीपस्येत्येकाग्र विशुद्धसत्त्वतयैकस्मिन्नेव विषये वक्ष्यमाणानवधीकृतकालपर्यन्तमच.चल निवातरथदीपवत्। तथा च क्षिप्तादित्रयअपि क्विचिदैकाग्रयसत्त्वअपि तः नाति प्रसंगा। वहीं पृष्ठ- 8
5. निरूद्ध-जिस अवस्था में चित्त की तामस और राजस वृत्तियों के साथ-साथ सात्विक वृत्ति का भी निरोध हो जाता है, केवल संसार मात्र चित्त में रहते हैं उसे चित्त की निरूद्ध भूमि कहते हैं। निरूद्ध च निरूद्धसकलवृत्तिक संस्कारमात्रशेषमित्यर्थ वही पृष्ठ-8

चित्त की एकाग्र भूमि में केवल राजस और तामस वृत्तियों का निरोध होता है, सात्विक वृत्ति का पूर्ण उदय हुआ रहता है जबकि निरूद्ध भूमि में सात्विक वृत्ति का भी निरोध हो जाता है। इसीलिए इस भूमि का नाम निरूद्धभूमि पड़ा। इस भूमि में होने वाली सर्ववृत्ति निरोधात्मक समाधि असम्प्रज्ञात योग कहलाती है। सूत्र 1/2 में 'सर्व' शब्द का ग्रहण न होने से 'एकाग्र' भूमि की समाधि भी योग है। अन्तर बस इतना है कि एकाग्र भूमि वाले योग में चित्त की केवल दो वृत्तियों का निरोध होता है जबकि निरूद्ध भूमि वाले योग में चित्त की सभी वृत्तियों का निरोध हो जाता है।

भाष्यकार 'योग' का 'समाधि' योग समाधि 1/1 पर यो. भा. अर्थ करते हैं जो कि योग का व्युत्पत्ति लक्ष्य अर्थ भी है क्योंकि युज् समाधौ धातु से प्रत्यय लगाकर योग शब्द की निष्पत्ति होती है 'चित्तवृत्तिनिरोध'। दोनों ही आचार्यों के मत का समन्वित अर्थ यह निकलता है कि योग का अर्थ है, चित्तवृत्ति निरोधरूप समाधि'। दूसरे शब्दों में यह कहा जा सकता है कि ऐसी समाधि, जिसमें

चित्तवृत्ति का निरोध नहीं होता है, योग नहीं है। इसीलिए भाष्यकार समाधि को चित्त का सार्वभौम (चित्त की उपर्युक्त पांचों भूमियों या अवस्थाओं में रहने वाला) धर्म बताते हुए प्रथम तीन में सम्बद्ध समाधि के योगत्व का निषेध करते हैं। स च सार्वभाव चित्तस्य धर्मा तत्र विक्षिप्त नतमि विक्षेपापसर्जनोभूत समाधिर्न योगपक्ष वर्तते 1/1 पर यो भा., उनके अनुसार जो समाधि एकाग्रभूमि वाले चित्त में होती है तथा बुद्धि में स्थित पदार्थ को पूर्णतया प्रकाशित करती है। (अविद्यादि) क्लेशों को नष्ट करती है, कर्म के बन्धनों (कर्मसंस्कारों) को शिथिल करती है और निरोध (असम्प्रज्ञातसमाधि) को सामने लाती है वह (समाधि) सम्प्रज्ञात योग कहलाती है। 'यस्त्वेकाग्र चेतसि सत्भूतमर्थं प्रद्योतयति क्षिणोति च क्लेशान्, कर्म बन्धनानि श्लथयति, निरोधभूमिमुख करोति स सम्प्रज्ञातो योग इत्याख्यायते।' 1/1 पर यो. भा., इसमें ध्येय का पूर्ण रूप से ज्ञान बना रहता है इसलिए इसे सम्प्रज्ञात योग कहते हैं सम्यक् प्रज्ञायते ध्येयस्मिन्नरोधविशेषरूप योग इति सम्प्रज्ञातो योग यो. वा. पृष्ठ-9 सभी वृत्तियों का निरोध हो जाने पर तो असम्प्रज्ञात समाधि होती है। सर्ववृत्तिनिरोधे त्वसम्प्रज्ञात, समाधि: 1/1 पर यो भा., इस प्रकार चित्त की एकाग्र तथा निरुद्ध भूमियों की समाधि ही योग है। क्षिप्तादि भूमियों की समाधि योग क्यों नहीं है? इस प्रश्न का उत्तर सूत्रकार ने तृतीय सूत्र 'तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम् द्वारा दिया है जिसका अर्थ कि 'उस समय द्रष्टा अपने वास्तविक स्वरूप में प्रतिष्ठित हो जाता है। तात्पर्य यह निकला कि उसी चित्तवृत्तिनिरोध या समाधि को योग कहेंगे जिसमें पुरुष अपने वास्तविक स्वरूप में स्थित हो जाया द्रष्टा की अपने वास्तविक स्वरूप में स्थिति चूंकि चित्त को केवल एकाग्र तथा निरुद्ध भूमियों में ही हो पाती है इसलिए इन्हीं दोनों भूमियों में होने वाली समाधि को योग कहेंगे।

दोनों ही समाधियों में द्रष्टा (पुरुष) की अपने स्वरूप में स्थिति होती है। तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम् यो सू 1/3, द्रष्टा अर्थात् पुरुष द्वारा सिद्ध विवेकख्याति इससे सर्वथा भिन्न तथा सत्वगुणात्मक है। इसलिए इसके प्रति भी विरक्त हुआ चित्त (परवैराग्य के द्वारा) इस विवेकख्याति को भी निरुद्ध करता है। इस पूर्ण निरोध की भूमि में स्थित चित्त निरोधसंस्कारमात्तावशिष्ट रह जाता है। यह निर्बीज समाधि कही जाती है। इस स्थिति में चित्त को किसी भी वस्तु का ज्ञान नहीं होता इसलिए इसे असम्प्रज्ञात योग कहते हैं। इस प्रकार चित्तवृत्तिनिरोधरूप यह योग दो प्रकार को होता है-सम्प्रज्ञात तथा असम्प्रज्ञात। 'चित्तिशक्तिरपरिरामिन्यप्रतिसकमा दर्शितविषयाः शुद्धा चानन्ता चा सत्वगुणात्मिका चयमतो विपरीता विवेकाख्यातिरिति। अतस्तस्या विरक्तचित्तं तामपि ख्याति निरूणाद्धि। तदवस्थं चित्तं संस्कारोपगं भवति। स निर्बीज समाधिः। न तत्र किञ्चित्सम्प्रज्ञायत इत्यसम्प्रज्ञात। द्विविधं स योग चित्तवृत्तिनिरोध इति। 1/2 पर यो भा।

सम्प्रज्ञात योग सिद्ध होने पर विवेकख्याति की उपलब्धि होती है तथा क्रियामाण कर्मों के संस्कार फल देने में असमर्थ हो जाते हैं केवल प्रारब्ध कर्मों के संस्कारों के भोग समाप्त होते ही देहपात के फलस्वरूप वह 'विदेहमुक्त' हो जाता है। असम्प्रज्ञात समाधि में वृत्तिज्ञान बिल्कुल समाप्त हो जाता, पुरुष तत्व की साक्षात् उपलब्धि होती है, बुद्धि का माध्यमत्व समाप्त हो जाता है और आत्मा की अपरोक्षानुभूति होती है। इसमें ज्ञान की साधनभूत बुद्धि का आश्रय त्याग कर साक्षात् अपरोक्ष चिद्धन 'ज्ञ' रूप पुरुष तत्व अर्थात् आत्मतत्व में साधक प्रतिष्ठित होता है। 'सवरूपप्रतिष्ठा तदानीं चित्तिशक्तिर्यथा केवलया यो सू. 1/3 पर यो भा., इसके दृढ़ होने पर सारे संस्कार जल जाते हैं, निरोध संस्कारों के साथ चित्त अपनी प्रकृति में लीन हो जाता है और पुरुषमात्र अवशिष्ट रहता है। यही उसका कैवल्य है। 'योगः चित्तवृत्तिनिरोधः, में प्रयुक्त 'वृत्ति' का विवेचन करते हुए, इन वृत्तियों

को क्लिष्ट ओर अक्लिष्ट रूपों में विभाजित करते हुए महर्षि पतंजलि इनके पांच प्रकार बताते हैं जो इस प्रकार हैं-

1. प्रमाण
2. विपर्यय
3. विकल्प
4. निद्रा
5. स्मृति। वृत्तयः पचतथ्यः क्लिष्टाक्लिष्टा। यो. भा. 1/5

तत्त्व वैशारदीकार इस संबंध में स्पष्टीकरण करते हुए कहते हैं कि आचार्य ने इन पांच वृत्तियों को बताकर यह बता दिया कि वृत्तियाँ इतनी ही होती हैं इनसे भिन्न नहीं एतावत् एव वृत्तयो नापराः सन्तीतिदशितिम भवति' त वे पृ. 27

योगभाष्यकार क्लिष्ट और अक्लिष्ट की व्याख्या करते हुए बताते हैं कि अविद्या आदि पांचों क्लेषों से उत्पन्न होने वाली तथा कर्म संस्कार समूह को उत्पन्न करने वाली वृत्तियाँ क्लिष्ट 'क्लेशहेतु का कर्माशयप्रचयक्षेत्रीभूताः क्लिष्टाः' या सू. 1/5 पर भाष्य। कहलाती हैं तथा विवेकख्याति को विषय बनाने वाली अर्थात् विवेकख्याति विपर्ययिणी (वृत्तियाँ) तथा गुणो के कार्य को रोकने वाली वृत्तियाँ अक्लिष्ट 'ख्याति विषया गुणाधिकारविरोधन्या अक्लिष्टा' यो सू 1/5 पर भाष्य कही जाती हैं। क्लिष्ट और अक्लिष्ट स्वभाव वाली ये वृत्तियाँ से घिरी हो इसीलिए भाष्यकार कहते हैं कि अक्लिष्ट वृत्तियाँ क्लिष्ट वृत्तियों के प्रवाह में पड़ी हुई होने पर भी अक्लिष्ट ही रहती हैं। इसी तरह अक्लिष्ट वृत्तियों के प्रवाह में पड़ी रहने पर भी क्लिष्ट वृत्तियाँ भी क्लिष्ट ही बनी रहती हैं। क्लिष्टप्रवाहपतिता अप्यक्लिष्टा, क्लिष्टच्छिदेरप्यक्लिष्टा भवन्ति। अक्लिष्टच्छिद्रेषु क्लिष्टा इति। यो सू 1/5 पर भाष्य

उपर्युक्त पांच वृत्तियों में से प्रमाण नामक वृत्ति प्रत्यक्ष अनुमान और आगम भेद से तिविध है। 'प्रत्यखानुमानागमा प्रभारानि' यो सू 1/7, प्रमाण का लक्षण तो आचार्य नहीं करते लेकिन अन्य लोगों ने जो लक्षण प्रमाण का किया है उसके अनुसार अज्ञात तत्व का पौरुषेय (पुरुष को होने वाला) बोध ही प्रभा है और उस प्रभा का करण प्रमाण नामक वृत्ति कही जाती है। 'अनधिगततत्वबोध प्रभा तत्करण प्रमाणमिति प्रमाणसामान्यलक्षणाम्' या वा पृ. 27

### (क) प्रमाण

1. **प्रत्यक्ष प्रमाण-** इन्द्रिय रूपी प्रणाली (नाली) के द्वारा चित्त का बाह्य वस्तु से सम्पर्क होने के कारण तद्विपर्ययिणी, सामान्याविशेषात्मक पदार्थ के विशेष अंश का प्रधानता अवधारणा करने वाली चित्तवृत्ति प्रत्यक्ष प्रमाण है। इन्द्रियप्रणालिकया चित्तस्य बाह्यवस्तूपरागात् तद्विषया सामान्यविशेषात्मनोअथस्य विशेषवधारणा प्रधाना वृत्तिः प्रत्यक्ष प्रमाणम्। यो सू 1/6 पर भाष्य।
2. **अनुमान प्रमाण-** अनुमेय (अर्थात् साध्यविशिष्ट पक्ष) के सजातीयों (अर्थात् सपक्षों) में रहने वाला तथा विजातीयों (अर्थात् विपक्षों) में न रहने वाला जो संबंधी (अर्थात् लिंग) है उसके ज्ञान से उत्पन्न होने वाली और (पदार्थ के) सामान्य (अंश) का मुख्य रूप से ज्ञान कराने वाली चित्तवृत्ति अनुमान कहलाती है। जैसे-

चन्द्रमा और तार गतिमान हैं।

भिन्न-भिन्न देशों में पहुंचने के कारण।

जो जो भिन्न-भिन्न देशों में पहुंचता रहता है वह वह गतिमान होता है जैसे चैता।

जो जो गतिमान नहीं होता वह वह भिन्न देशों में नहीं पहुंचता जैसे विन्ध्य पर्वत। अनुमेयस्य तुल्यजातीयध्वनुवृत्तो भिन्नजातीयोम्या व्यावृत्त संबंधी य तद्धिपया सामान्यवधारणाप्रधाना वृत्तिनुमानम्। यथा देशान्तर प्राप्तर्गतिमच्चन्दतारक चैत्रततम् विध्यश्चाप्राप्तिरगति। वही 1/6 पर भाष्य।

3. आप्त पुरुष द्वारा प्रत्यक्षीकृत अथवा अनुमित अर्थ का जब दूसरे व्यक्तियों में अपना ज्ञान संक्रमित करने के लिए शब्दों द्वारा उपदेश किया जाता है तो वहां शब्दों के सुनने से उस कथित पदार्थ के विषय में सुनने वाले की जो चित्तवृत्ति बनती है वह आगम (प्रमाण) कहलाती है। आप्तेन दृष्टानुमितोवार्थ परत्र स्वबोधसक्रान्तय शब्दनापदिश्यता शब्दातर्दविषया वृत्ति श्रोतुरागमः वही 1/6 पर भाष्य।

(ख) विपर्यय :

ज्ञेय वस्तु से भिन्न रूप में प्रतिष्ठित मिथ्या ज्ञान को विपर्यय विपर्ययो मिथ्याज्ञानमतद्रूपप्रतिष्ठम!। या सू. 1/8, कहते हैं। इसे (मिथ्या ज्ञान को) प्रमाण नहीं मानते क्योंकि यह प्रमाण से बाधित हो जाता है। प्रमाण तो वस्तुविषयक होता है। 'स कस्मान्न प्रमाणम्। यत प्रमाणन बाध्यत भूतार्थ विषयत्वात्प्रमाणस्या वही 1/8 पर भाष्य। शुक्ति आदि विषय में (शुक्तिभिन्न) रजतादि के रूप में प्रतिष्ठित रहने वाला मिथ्या ज्ञान विपर्यय का उदाहरण है। सशय भी इसी में अन्तर्भूत हो जाती है अतो सशयाऽपि सगृहीता। त व पृ. 33 क्योंकि संशयज्ञान की वृत्ति भी स्थाण्वाकर के स्थान पर स्थाणुपुरुषाकार होती है।

(ग) विकल्प :

विकल्प नामक वृत्ति शब्द बोध के अनन्तर होने वाला तथा निर्वस्तुक होती है। शब्दज्ञानानुपाती वस्तुशून्यो विकल्पा यो. सू. 1/9, जिस शब्द के संकेतिक अर्थ का अस्तित्व ही न हो उस शब्द के ज्ञान का अनुवर्ती होने के कारण वह ज्ञान (वृत्ति) भी वस्तु या पदार्थ से सर्वथा रहित होगा। वस्तुशून्यता के कारण वह प्रमाण में अन्तर्भूत नहीं हो सकता और (शब्दज्ञान से उत्पन्न होने के कारण) व्यवहार में अबाधित होने के कारण विपर्यय नामक वृत्ति में भी अन्तर्भूत नहीं किया जा सकता। 'स न प्रमाणपाराही न विपर्ययोपारही। वस्तुशून्यत्व पिशाब्दज्ञानामाहात्यनिबन्धनों व्यवहारो दृश्यते। यो सू. 1/9 पर भाष्य। इसका उदाहरण हे- चैतन्य पुरुषस्य स्वरूपमिति। इस उदाहरण में चैतन्य और पुरुष एक ही पदार्थ है अर्थात् पुरुष ही चैतन्य है। अतः पुरुष में लगी हुई षष्ठी विभक्ति के प्रभाव से जो विशेषणविशेष्य भावरूप संबंध प्रकट हो रहा है वह अवास्तविक (वस्तुशून्य) है। किन्तु शब्द ज्ञान के माहात्म्य से ऐसा ज्ञान होता है कि चैतन्य विशेषण है पुरुष विशेष्या व्यवहार में ऐसे वाक्य का प्रयोग होता है राहोः शिरः भी इसी तरह का प्रयोग है।

(घ) निद्रा :

(जाग्रत और स्वप्न काल के ज्ञान के) अभाव का कारणभूत जो तमोगुण है उसे विषय बनाने वाली वृत्ति निद्रा है। अभावप्रत्ययालम्बना वृत्तिर्निद्रा। यो. सू. 1/10 जागने पर इस प्रकार का स्मरण कि मैं सुखपूर्वक सोया, मेरा मन प्रसन्न है, अथवा मैं बहुत बेचैनी से सोया मेरा मन अकर्मण्य हो रहा

है, बिना किसी अनुभवात्मक ज्ञान के नहीं होना चाहिए यो. सू. 1/10 पर भाष्य। अतः निद्रा भी एक विशेष प्रकार का ज्ञान या वृत्ति ही है।

### (ड.) स्मृति :

अनुभूतविषय की चित्त में उपस्थिति स्मृति नामक वृत्ति है। अनुभूतविषयासप्रमोप, स्मृति। यो.सू. 1/11

अपर्युक्त ये सभी वृत्तियां बुद्धि की तिगुणात्मकता के कारण सुखात्मक, दुःखात्मक तथा मोहात्मक हो सकती है। इनका निरोध होने पर ही सम्प्रज्ञात अथवा सम्प्रज्ञात समाधि सिद्ध होती है। सर्वाश्रेता वृत्य साखदु खमोहात्मिका। आसा निरोध सम्प्रज्ञातों वा समाधिर्मत्य सम्प्रज्ञातो वेति। यो सू. 1/11 पर भाष्य इनके निरोध का उपाय है अभ्यास तथा वैराग्यं अभ्यामवगण्याम्या तनिरोधा यो. सू. 1/12 (चित्त की) स्थिति (स्थिरता) के लिए प्रयत्न करना अभ्यास है। तत्र स्थितो यत्नाअभ्यासं यो. सू. 1/13, चित्त की स्थित का स्पष्टीकरण करते हुए भाष्यकार कहते हैं कि (राजस और तामस) वृत्तियों से रहित चित्त का निस्तरग प्रवाहित होना (चित्त की) स्थिति है। इसके लिए मानसिक प्रयास या उत्साह ही प्रयत्न है। उस स्थिति को सम्पादित करने की इच्छा से उसके साधनों का अनुष्ठान करना ही अभ्यास है। यो. सू. 1/13 पर भाष्य, यह अभ्यास दीर्घकाल तक निरन्तर सत्कार सहित अर्थात् तपस्या, ब्रह्मचर्य, विद्या और श्रद्धा से किया जाने पर दृढ़भूमि होता है। स तु दीर्घकालनैरन्तर्यसत्कारसवितो दृढ़भूमि। यो. सू. 1/14 अर्थात् व्युत्थान संस्कार द्वारा तुरन्त अभिभूत नहीं होता है। दृष्टानुश्रविकविषयवितृष्णस्य वशीकारसंज्ञा वैराग्यम् यो. सू. 1/15

वैराग्य : वैराग्य दो प्रकार का होता है, 1. अपर वैराग्य और 2. पर वैराग्य ऐहिक तथा पारलौकिक विषयों से निःस्पृह चित्त की वशीकारसंज्ञा (अपर) वैराग्य है। व्युत्थानसंस्कारेण द्रागित्येवानभिभूतविषय इत्यर्था यो. सू. 1/14 पर भाष्य, स्तया, अन्न पान और प्रभुता ये दृष्ट अथवा ऐहिक विषय है तथा स्वर्ग, वैदेह्य और प्रकृतिलयत्वप्राप्ति आनुश्रविक अथवा पारलौकिक विषय है। इन दोनों ही प्रकार के विषयों का सम्पर्क होने पर भी विषयों के दोषों का दर्शन करने वाले चित्त की विवेकाज्ञान के बल से भोगाभावरूपिणी (अर्थात्) त्याग या ग्रहण की बुद्धि से शून्य वशीकारसंज्ञा अर्थात् उपेक्षा बुद्धि ही अपर वैराग्य है। यो. सू. 1/15 पर भाष्य, योग साधना के प्रारम्भ से लेकर विवेकाख्याति पर्यन्त इसी वैराग्य की आवश्यकता और सम्भावना होती है। इसी के द्वारा सम्प्रज्ञात समाधि की सिद्धि होती है।

पर वैराग्य : पुरुषख्याति हो जोन पर पुरुष का साक्षात्कार हो चुकने के कारण चित्त की जो सत्वगुण के प्रति और सात्विकवृत्ति के प्रति भी वितृष्णा हो जाती है उसी को पर वैराग्य कहते हैं। तत्पर पुरुषाख्यातेर्गुणवैतृष्णाया यो. सू. 1/16, द्रष्ट और वेदबोधित विषयों के दोषों को देखने वाला वितृष्णा साधक (विवेकख्याति काल में) पुरुष के दर्शन के अभ्यास से उस पुरुष तत्व की शुद्धि के ज्ञान से तृप्तचित्तवाला हो कर स्थूल और सूक्ष्म स्वरूप वाले गुणों से भी विरक्त हो जाता है। इस प्रकार दो वैराग्य होते हैं-अपर और पर। इनमें से जो बाद वाला है वह ज्ञान का चरमकोटिक वैशद्यमात्त है। अर्थात् उसमें ज्ञेय कुछ नहीं रहता। जिसका उदय होने पर आत्मदश्री योगी ऐसा मानता है कि प्रापतत्व प्राप्त हो गया, नष्ट करने योग्य क्लेश नष्ट हो गये और वह श्रृंखलाबद्ध संसार चक्र टूट गया जिसके टूटे

बिना जीव जन्म लेकर मरता है तथा मर कर जन्म लेता रहता है। ज्ञान की पराकाष्ठा ही पर वैराग्य है तथा कैवल्य, इसी का नान्तरीयक है। यो. सू. 1/16 पर भाष्य,

इस प्रकार अपर वैराग्य लौकिक और पारलौकिक विषयों के प्रति वितृष्णा के रूप वाला होता है। प्रथम वैराग्य विषयविषय द्वितीय गुणविषयम् भर्थात् रा. मा. वृ पृ. 9 अपर वैराग्य से सम्प्रज्ञात समाधि की सिद्धि होती है इसलिए अपर वैराग्य सम्प्रज्ञात समाधि को हेतु हुआ। किन्तु यह अपर वैराग्य असम्प्रज्ञात समाधि का हेतु नहीं बन सकती। यह तो हेतु है ज्ञान का। पर वैराग्य जो कि इस ज्ञान के प्रति वितृष्णारूप है, ही असम्प्रज्ञात समाधि का साक्षात् हेतु है। इसलिए इसे 'पर' या श्रेष्ठ कहा गया है। तद्वर्य पर प्रकृष्ट भवति। निरोधसमाधेरत्यन्तानुकूलत्वात्। रा. मा. वृ पृ. 9

इनमें से सम्प्रज्ञात समाधि में समस्त राजस तथा तामस वृत्तियों का निरोध हो जाने के कारण केवल सात्त्विक वृत्ति का प्रकाश होता रहता है। इसीलिए इस समाधि में सात्त्विक वृत्ति के द्वारा ध्येय विषय का पूर्ण साक्षात्कार उदित होता है। उस साक्षात्कार के कारण ही यह समाधि (सम्यक् प्रकर्षेण ज्ञात साक्षात्कृतः समाधिः सम्प्रज्ञातः) कहलाती है। यह समाधि चार प्रकार के ध्येयों का अनुगम (साक्षात्कार) करने के कारण चार प्रकार की मानी जाती है। वितर्कविचारानन्दा अस्मितानुगमात्सम्प्रज्ञात। यो सू 1/17 वितर्करूप ध्येय अर्थात् स्थूल पांचभौतिक ध्येय का अनुगम करने वाली सात्त्विक वृत्ति के उदित होने पर वितर्कानुगत सम्प्रज्ञात समाधि होती है। इसी प्रकार सूक्ष्म पंच तन्मात्तादि विषयों का अनुगम होने पर विचारानुगत सम्प्रज्ञात समाधि होती है। आनन्द अर्थात् आनन्दात्मक इन्द्रियों का अनुगम होने पर आनन्दानुगत सम्प्रज्ञात समाधि होती है और अस्मिता का अनुगम होने पर अस्मितानुगत सम्प्रज्ञात समाधि होती है। वितर्कादि को समझाते हुए भाष्यकार का कथन है कि आलम्बन में चित्त की स्थूल (रूप की परिपूर्णता) वितर्क वितर्कश्चित्तस्थालम्बने स्थूल आभोग। यो सू 1/17 पर भाष्य है, सूक्ष्म (रूप की परिपूर्णता) विचार साक्ष्मो विचार। वही, है, आह्लाद (रूप की परिपूर्णता) अस्मिता आनन्दोह्लाद। वही, है। इस समाधि से यद्यपि स्थूल आभोग (वितर्क) का प्राधान्य रहता है फिर भी विचार, आनन्द तथा अस्मिता के आभोग भी गौण रूप में बने रहते हैं। इसी प्रकार वितर्क से रहित तथा शेष तीनों से अनुगत विचारानुगतसम्प्रज्ञात समाधि है, आनन्दानुगत सम्प्रज्ञातसमाधि वितर्क तथा विचार से रहित तथा आनन्द एव अस्मिता से अनुगत होती है और अस्मितानुगत सम्प्रज्ञात समाधि उपर्युक्त तीनों से रहित और केवल अस्मिता से अनुगत होती है। ये सभी समाधियां सालम्बन होती हैं।

परवैराग्य के अभ्यासपूर्वक तथा (निरोध के) संस्कार मात्तावशिष्ट (चित्तवाली) समाधि सम्प्रज्ञात समाधि से भिन्न (असम्प्रज्ञात समाधि कही जाती है। सभी वृत्तियों के अस्त हो जाने पर इसमें निरुद्ध हुए चित्त के निरोध के संस्कारमात्त शेष रह जाते हैं। इस समाधि का उपाय पर वैराग्य है। सालम्बन अभ्यास इसे सिद्ध करने में समर्थ नहीं होता इसलिए सकलविषयहीन पर वैराग्य ही इसमें आधार बनाया जाता है। उसके अभ्यासपूर्वक चित्त निरालम्बन और स्वभावशून्य सा हो जाता है।

आलम्बनहीन होने कारण इस समाधि को निर्बीज समाधि कहते हैं। मास्ततीकर के अनुसार इसे निर्बीज कहने का कारण है ध्येयविषयरूप का अभाव जबकि तत्ववैशारदी कार के अनुसार निर्बीजत्व का आधार है क्लेश कर्माशयरूपी बीजों से रहित होना। योगवार्तिककारकी मान्यता है कि संसार के बीजभूत ज्ञानाज्ञान के संस्कार नामक संसारबीज का उन्मूलक होने के कारण यह निर्बीज कहा गया है।

इस समाधि के दो भेद है- 1. उपायप्रत्यय तथा 2. भवप्रत्यय। इनमें से भवप्रत्यय समाधि विदेहो और प्रकृति तीनों की होती है। भवप्रत्यय का अर्थ है जन्म से ही सिद्ध होने वाली या जन्मकारणक-''ततद् योनिपु जन्म एवं प्रत्यय कारणं यस्य सः। इस समाधि की सिद्धि से देवलोक में जन्म मिलता है अतः योगवातैक कार कहते है-देवलोक भवप्रत्ययो जन्मकारणक इति। यह समाधि मोक्षदायक नहीं होती। इसीलिये यह योग नहीं है। यह योगाभ्यास मात्र है। विदेह और प्रकृतिलीन देवों की कोटियां है।

असम्प्रज्ञात उपायप्रत्यय अर्थात् उपायकारणक या उपायों से सिद्ध होने वाली समाधि योगियों की होती है। विवेकाख्यमति के श्रद्धालु (इच्छुक) योगी को 'धारा' रूप उत्साह (वीर्य) उत्पन्न होता है। धारणा रूप उत्साह जिस साधक को उत्पन्न हो चुका है उसको 'ध्यान' (स्मृति) लगने लगता है और सिद्ध हो जाने पर चित्त की चंचलता हो कर चित्त समाहित हो जाता है। इस प्रकार धारणा, ध्यान और समाधि नामक (सम्प्रज्ञातयोग के) तीनों अन्तरंग उपायों से सम्प्रज्ञातसमाधि सिद्ध हो जाती है। समाधि लाभ करने वाले उस योगी को विवेकज्ञानरूप का बुद्धि का परमोत्कर्ष उत्पन्न हो जाता है। इस बुद्धिवैशद्य अथवा प्रज्ञाविवेक से वह योगी हर पदार्थ को सम्यक् रूप से जान लेता है। उस प्रज्ञाविवेक के अभ्यास से और उसके पश्चात् विवेकख्याति के विषय में भी वैराग्य उत्पन्न होने से असम्प्रज्ञात समाधि सिद्ध होती है। इसीलिये सूक्तकार योगियों की इस समाधि को श्रद्धावीर्यस्मृतिसमर्नधप्रज्ञापूर्वक कहते है।

उपर्युक्त उपायों के अतिरिक्त ईश्वर-प्रणिधान से भी असम्प्रज्ञात समाधि शीघ्रतम सम्पाद्य होता है। प्रणिधान अर्थात् भक्तिविशेष से प्रसन्न किया गया ईश्वर योगी को संकल्पमात्र से अनुगृहीत करता है। उस ईश्वर के संकल्पवमात्र से योगी को (असम्प्रज्ञात) समाधिलाभ तथा (असम्प्रज्ञात) समाधिफल शीघ्रतम सम्पाद्य हो जाते है। पतंजल योग दर्शन के अन्तर्गत ईश्वर संज्ञा उस पुरुषविशेष की हो जो क्लेश, कर्म, विपाक तथा आशयो के परामर्श से रहित होता है।

क्लेश आदि को समझाते हुये भाव्यकार का कथन है कि अविधा, अस्मिता, राग, द्वेष और अमिनिवेश क्लेश है। धर्म और अधर्मकर्म है। कर्म का फल विपाक है उस विपाक (फलभाग) से बनने वाले संस्कार वासना कहलाते है वही आशय है। ये चारों बुद्धि से रहते हुये पुरुष में वर्तमान कहे जाते है और पुरुष बुद्धिगत (सुख-दुःख रूप) फल का भोक्ता कहा जाता है। जैसे जय और पराजय वस्तुतः राजा के सैनिकों की होती हुई राजा की कही जाती है जो पुरुष विशेष इस (तथाकथित) भोग से भी अपरामृक अर्थात् (सम्पर्क रहित) है वही ईश्वर हैं केवली और ईश्वर का अन्तर समझाते हुये भष्यकार आगे कहते है कि केवली प्राकृतिक (अव्यक्त से लेकर तन्मात्र पर्यन्त आठों प्रकृतियों में अभिमान होना प्राकृतिक बन्धन कहलाता है) वैकारिक (शब्दादि विषयों में राग होना वैकारिक बन्धन है) और दक्षिणा (गृहस्थो का कर्म, दक्षिणा, दान, अध्ययन, इष्टापूर्तादि में अनुराग बन्धन है) नामक त्रिविध बन्धनों को काटकर कैवल्य प्राप्त करता हैं। जबकि ईश्वर का इन बन्धनों से न कभी सम्बंध हुआ और न कभी होगा जैसे, मुक्त पुरुष की पूर्वकाल में बन्धन की स्थिति प्रकट होती है वैसी ईश्वर की नहीं। ईश्वर तो सदैव मुक्त और सदैव ईश्वर रहता है। शुद्ध सत्त्वात्मक उपाधि धारण करने है ईश्वर का यह सार्वकालिक उत्कर्ष सप्रमाण है, शास्त उसका प्रमाण है। ईश्वरोपाधि रूप शुद्ध सत्त्व में वर्तमान इन-शास्त और ईश्वरोन्कर्ष का अनादि सम्बंध ही ईश्वर का यह ऐश्वर्य बराबरी और अतिशय से रहित है। किसी भी अन्य ऐश्वर्य से यह ऐश्वर्य कम नहीं है क्योंकि जो ऐश्वर्य सर्वातिशायी ही सकता है, यहीं ईश्वर

का ऐश्वर्य है, इसलिए जिससे ऐश्वर्य की पराकाष्ठा होती है वहीं ईश्वर है। उस ईश्वर में सर्वज्ञता का बीज अपनी पराकाष्ठा होती है वही ईश्वर है। उस ईश्वर में सर्वज्ञता का बीज अपनी पराकाष्ठा को प्राप्त होता है वह काल से अवच्छिन्न नहीं होता इसलिए वह पूर्ववर्ती गुरुओं का भी गुरु है। पहले वाले गुरुजन ऋषिगण इत्यादि तो समय से अवधिन्न होते थे। सीमा के अन्तर्गत बाधन के लिए जिसमें समय भी नहीं उपस्थित होता वह (कालातीत) ईश्वर उन पूर्वकालिक गुरुओं का भी गुरु है। वह जिस प्रकार इस स्मृष्टि से पहले उत्कृष्ट ऐश्वर्य के साथ विद्यमान था वैसे ही विगत सभी सृष्टियों के पहले भी विद्यमान समझा जाना चाहिए।

उस ईश्वर का अभिदायक शब्द ओङ्कार है। प्रश्न उठता है कि क्या ओङ्कार का वाच्य वाचकत्व सेकेतजन्य है अथवा दीप से प्रकाशित (पदार्थ) के समान (पहले से ही) स्थित (और संकेत धात्मे) है? इस वाच्य का वाचक से साथ सम्बंध स्थित (नित्य और संकेता द्योव्य) ही (होता) हो (संकेतजन्य नहीं) संकेत ईश्वर के स्थित अर्थ का ही प्रकाशन करता है। जैसे पिता और पुत्र का सम्बंध पहले है स्थित रहता है और संकेत के द्वारा प्रकाशित होता है कि यह इसका पिता है और यह उसका पुत्र है।

ईश्वर और प्रणव के वाच्यवाचक सम्बंध के ज्ञाता योगी को उस ओङ्म का जय और उसके वाच्यार्थ ईश्वर की भावना करनी चाहिए। इस प्रकार ओङ्कट को जपते हुये तथा के अर्थ ईश्वर की भावना करते हुये योगी का चित्त एकाग्र ही जाता ही इससे महर्षि पतंजलि को धारणा है कि ओङ्म् के जप एवं ईश्वरार्थ की भावना से न केवल ईश्वर की उपलब्धि और ईश्वर की कृपा प्राप्त होती है अपितु आत्मा का भी साक्षात्कार हो जाता है। साथ ही व्याधि इत्यादि जो विघ्न है उनका भी अभाव हो जाता है।

अब प्रसंगत यह प्रश्न उठता है कि व्याधि इत्यादि कौन है विघ्न है और कितने है जो चित्त में विक्षेप उत्पन्न करने वाले है? स्वयं महर्षि उन विघ्न का परिगठन करते हुये बताते हैं व्याधि स्त्यान, सशय, प्रभाद, आलस्य, अतिरति भ्रान्ति दर्शन आतब्धभूमिकत्व अनवस्थितव्य-चित्त के विक्षेप है। व्याधि उपलब्ध भूमिकत्व का अर्थ है शारीरिक पीडा, स्त्यान का अर्थ है अकर्मण्यता, संशय का अर्थ है संदेह या उमयकोटि ज्ञान प्रमाद का अर्थ है असावधानी अथवा उपेक्षा आलस्य का अर्थ है शरीर या मन के भारी होने के कारण योग साधन की और प्रवृत्ति न होना, अविरति का अर्थ है लोलुपता, बैराग्याभाव, भ्रान्तिदर्शन का अर्थ है विपर्यय ज्ञान अलब्ध भूमिकत्व का अर्थ है समाधि की भूमियों की अप्राप्ति तथा अनवस्थितत्व का अर्थ है समाधि की तन्तद् भूमियों का लाभ होने पर भी चित्त का उस भूमि में प्रतिष्ठित न होना। इन विक्षेपो के न उत्पन्न होने पर प्रमाण आदि चित्त वृत्तियों नहीं उत्पन्न होती फलस्वरूप चित्तवृत्तिनिरोध रूप योग की सिद्धि हो सकेगी विक्षिप्त चित्त प्राणी दुःख (आध्यात्मिक आधिभौतिक आधिदेविक) दरेर्मनरप (इच्छा जैसे अपूर्ण होने से चित्त का चंचल होना) अंगकम्प श्वास तथा प्रश्वास से आक्रान्त होता है। इसीलिए महर्षि पतंजलि इन पांचों को विक्षेपो का साथी कहते हैं।

उपर्युक्त विधियों को दूर करने के लिए किसी एक तत्व का अभ्यास करना चाहिए। एकता का अर्थ भोजराज तथा विज्ञान भिक्षु दोनो टीकाकारों ने कोई एक अभिमत तत्व एकस्मिन् कस्मिश्चिदभिमते तच्चेडभ्यास (रा मा वृ पृ 19) किया है। आगे चित्त की प्रसन्नता (एकाग्रता) के उपाय बताते हुये आचार्य कहते हैं सुखी, दुखी, पुण्यात्मा तथा पापात्मा (जीवों) के विषय से चित्त प्रसन्न (निर्मल) होता है। उनके आशय को स्पष्ट करते हुये भाष्यकार कहते हैं सुख भोग युक्त सभी



प्राणियों के प्रति मैत्री को भावना करनी चाहिए दुःखी प्राणियों के प्रति करुणा, पुण्यात्माओं के अप्रत प्रीति और पापियों के प्रति उपेक्षा (उदासीनता या तटस्थता) की भावना करनी चाहिए इसप्रकार भावना करने वाले को सात्विक धर्म उत्पन्न होता है और उससे चित्त प्रसन्न होता है। प्रसन्न चित्त एकाग्र होकर स्थिति पद को प्राप्त होता है। प्राणों का रेचक पूरक तथा कूम्मक करने से भी चित्त प्रसन्न होता है रेचक आदि।

व्याख्या व्याख्या प्रस्तुत शोध प्रबन्ध के अन्तिम अध्याय में की गयी अतः, वही दृष्टव्य है।

(गन्ध आदि पाँचों) विषयों का साक्षात्कार करने वाली वृत्तियों भी उत्पन्न होने पर मन की स्थिरता की हेतु बनती है। नासिका के अग्रभाग हैं धारणा (चित्त को एकाग्र) करने वाले इस साधक को जो दिव्यगन्ध का साक्षात्कार होता है वह गन्ध प्रवृत्ति है। जिवा के अग्रभाग में धारण करने से दिव्य रूप का साक्षात्कार होता है। (वह रूप प्रवृत्ति है) तालु में धारण करने से दिव्य रूप का साक्षात्कार होता है। (वह रूप प्रवृत्ति है) जिह्वा के मध्य भाग में धारणा करने से दिव्य स्पर्श का साक्षात्कार होता है (वह स्पर्श प्रवृत्ति है) जिह्वा की जड़ में धारणा करने से दिव्य शब्द का साक्षात्कार होता है (वह शब्द प्रवृत्ति है) इतनी प्रवृत्तियाँ उत्पन्न होकर चित्त को स्थिर करती है, सशय को दूर करती है और समाधि प्रज्ञा (विवेक ख्याति) ये माध्यम बनती हैं। गन्धादि प्रवृत्ति उत्पन्न होने पर उनके विषय में वशीकार सज्ञा वैराग्य उत्पन्न होने पर चित्त (उत्तरोत्तर भूमि वाले) उन-उन तत्वों को साक्षात्कार करने में समर्थ ही जाता है और वैसा होने पर इस योगी को सद्भा, वीर्य, स्मृति और समाधि निर्वाध रूप से सिद्ध हो जायेंगे।

ज्योतिष्मती विशोका नाम की प्रवृत्ति उत्पन्न होने पर मनको स्थिर करने वाली होती है। यह प्रवृत्ति दो प्रकार की होती है-

(1) बुद्धि सविदूरपिणी और (2) अरिमतासविद्रूपिणी शहृदयपुण्डरीक (अष्टद्रल कमल) बुद्धि की सत्ता मानी गयी है इसलिए इस हृत् कमल में धारण करने वाले योगी को जो बुद्धि साक्षात्कार रूपिणी प्रवृत्ति होती है। वही पहले प्रकार की विशोका ज्योतिष्मती प्रवृत्ति है। प्रकाशवान और आकाश के समान व्यापक होता है। चमकीले पदार्थ में एकाग्र या स्थित होने के कारण साधक का चित्त निर्मज हो जाता है। चित्त को इम निर्मलता के कारण बुद्धि साक्षात्कार रूपिणी प्रकट वृत्ति बनती है। यह प्रवृत्ति सूर्य, चन्द्र, ग्रह और मणियों को चपक के रूप में पीणत होती रहती है। अस्मिता तत्व में स्थितों चित्त तंरग शून्य महासागर के समान शान्त राजस और तामस तरंगों से रहित अनन्त केवल अस्मिता रूप हो जाता है। उस अस्मिता तत्व को जानकर अस्मि मै हूँ इस प्रकार स सम्यक् साक्षात्कार करता है।

वीत रारा चित्त को धारण का विषय बनाने वाला चित्त स्थिर होता है। स्वप्न और सुषुप्ति के ज्ञान को धारण का आलम्बन बनाने वाला चित्त एकाग्र हो जाता है। जो अभीष्ट हो उसके ध्यान है भी चित्त स्थिर होता है। चित्त को स्थिर बनाने वाले उपर्युक्त उपायों को योग में परिकर्म कहा गया है परिकर्मित चित्त कर वशीकार (एकाग्रता की सामर्थ्य) परमाणु पदाथोर् से लेकर परम महत (पदाथोर्) पर्यन्त होता है तात्पर्य यह कि योगी का परिकर्मित चित्त सूक्ष्मतम और रयूततम दोनों प्रकार के तत्वों में स्थिति प्राप्त करने की सामर्थ्य सम्पन्न हो जाता है। परिकर्म के अनन्तर से चित्त समाहित ही जाता है।

परिकर्म के अन्तर समापत्ति का विवेचन करते हुये महर्षि पतंजलि कहते हैं श्रेष्ठ मणि के समान सीप वृत्तियों वाले ग्रहीता ग्रहण इन्दियोर् और प्राहण (विषयो) में स्थित (होने वाले) चित्त का

उनके आकार को ग्रहण कर लेना समापत्ति है। जैसे शुद्ध स्फरिट मणि भिन्न-भिन्न (निकटस्थ पदार्थाया) उपाधियों के कारण उनके आकारों से उपरमत्त होकर (उननिकटस्थ पदाथोर् या) उन उपाधियों के आकार की जाय स्वरूप के आकार का प्रतीत होता है। वैसे ही भूत सूक्ष्मरूप रथूलालम्बनाकार होकर स्थूल रूप से आभासित होता है। ऐसे ही सभी (चेतनाचेतन ग्राह्य) पदाथोर् से उपरान्त चित्त भिन्न-भिन्न ग्राह्य पदार्थाकार होकर भिन्न-भिन्न ग्राह्य पदाथोर् के रूप में भासित होता है। इसी प्रकार ग्रहणों अर्थात् इन्द्रिय रूपी आलम्बन से उपरान्त चित्त इन्द्रियाकण होकर, इन्द्रिय के रूप का भासित होता है। इसी तरह ग्रहीता पुरुष अस्मिता रूपी आलम्बन से उपरमत्त चित्त ग्रहीत पुरुषाकार होकर ग्रहीता पुरुष के स्वरूप के आकार का भासित होता है। इस प्रकार है निर्मल मणि के समान चित्त की ग्राह्य भूतो ने ग्रहण इन्द्रियों में और ग्रहीता पुरुष में जो तत्स्थत-ंजनता अर्थात् उनमें तदाकाराकारिता है, वहीं समापत्ति कहीं जाती है। यह समापित चार प्रकार की होती है। उनमें से शब्द, अर्थ और ज्ञान के विकल्पा से मिली जुली हुई समापति सवितर्का कहीं जाती है। शब्द, अर्थ और ज्ञान का परस्पर सकर ही इनका विकल्प है स्मृति की निवृत्ति हो जाने पर अपने (ज्ञानात्मक) रूप से शून्य जैसी, केवल अर्थ को हो प्रकाशित करने वाली समापति निर्वितर्का समापति होती है। जब शब्द संकेत आगम और अनुमान ज्ञानों के विकल्प को स्मृति का निवृत्ति हो जाने पर ग्राह्य आलम्बन जो स्वरूप से उपरमत्त प्रज्ञा, अपने ज्ञानात्मक प्रज्ञा रूप को मानो छोड़कर (ग्राह्याम्बनरूप) अर्थ के स्वरूप वाली अर्थात् ग्राह्यालम्बन रूपाकार को प्राप्त हुई सी बन जाती है, तब वह निर्वितर्का समापति होती है। उनमें मे अभिकरत हुये धमोर् वाले तथा देश, काल सविचारा, कहीं जाती है। वहाँ पर भी (सवितर्की समापति की भांति) एक बुद्धि से ही गृहीत होने वाले, वर्तमानकाल के धर्मों से युक्त, तथा आलम्बनीभूत भूतों के सूक्ष्मतत्त्व (अर्थात् परमाणु, तन्मात्त, इन्द्रियाँ और अस्मिता) समाधि में उपारूढ होते है। और जो समापत्ति, सब प्रकार से तथा सब और से भूत, वर्तमान और भविष्यत्कालिक धर्मों से रहित किन्तु सभी धर्मा का आश्रय बनने (की योग्यता) वाले अर्थात् सभी धमोर् के आधारभूत भूत सूक्ष्मो से होती है वह निर्विचारा कही जाती है।

ये सविचारा तथा निर्विचारा समापत्तियों सूक्ष्मविषयक होती है और उनकी यह सूक्ष्मविषयता प्रकृतितत्त्व पर्यन्त हैं। तात्पर्य यह है कि तन्मात्ताओं से लेकर प्रकृति तक होने वाली सारी समापत्तियाँ सविचारा या निर्विचारा ही होगी क्योंकि ये समापत्तियों सूक्ष्म विषयो वाली है और सूक्ष्मविषयता प्रकृतितत्त्वपर्यन्त प्रसूत है।

ये चारों सभापत्तियोर् ही सबीज समाधियों हैं। समापत्तियों के समय में होने वाली सम्प्रज्ञात समाधि की आलम्बन सबीज कहीं जाती है। आलम्बन के रथूल रहने पर वितर्क सहित तथा वितर्करहित तथा आलम्बन के सूक्ष्म होने पर विचार सहित तथा विचार रहित समापत्ति होती है। इस प्रकार सम्प्रज्ञात समाधि भी चार प्रकार की हो गयी।

निर्विचार समापति के निर्मल हो जाने पर (योगी को) आध्यात्मिक प्रसाद प्राप्त होता है। उस स्थिति में ऋतम्भरा प्रज्ञा उत्पन्न होती है। यह प्रज्ञा अन्वर्थनामा है क्योंकि यह केवल सत्य का ही धारण करती है। ऋत सत्य बिमर्ति इति ऋतम्मरा ऋत+मृन्+खच्+टापू आगम तथा अनुमान प्रमाण जन्य ज्ञान पदाथोर् के सामान्य स्वरूप विषयक होता है किन्तु ऋतम्मरा नामक प्रज्ञा विशेषरूपी विषय वाली होने के कारण उन दोनों की प्रज्ञा से भिन्न विषय वाली है। उस ऋतम्मरा प्रज्ञा से उत्पन्न संस्कार अन्य सभी संस्कारों (अर्थात् व्युस्थान प्रकारक संस्कारों) को बाधित करने वाले हाते हैं। व्युस्थान संस्कारों के दबने से उनसे उत्पन्न होने वाली प्रमाणविषय्यादि वृत्तियों नहीं उत्पन्न होती। वृत्ति-

निरोध होने पर समाधि उपस्थित रहती है। उस समाधि से समाधिजन्य ऋतम्मरा प्रज्ञा और उससे (समाधिज) प्रज्ञाजन्य संस्कार उत्पन्न होते हैं। इस प्रकार नया नया संस्कार समुदाय उत्पन्न होता है। उससे फिर ऋतम्मरा प्रज्ञा और उससे (तज्जन्य) संस्था होते रहते हैं। ये प्रज्ञाजन्य संस्कार क्लेशों के क्षीण करने वाले होने के कारण चित्त को उसके (भावनात्मक वृत्ति रूप) कार्य से हटाते हैं चित्त की (भोगात्मक वृत्तिरूप) कार्य कारिता विवेकरव्याप्ति के समय तक ही रहती हैं। बाद में ऋतम्मरा प्रज्ञा से उत्पन्न संस्कार का भी निरोध हो जाने से निर्बीज समाधि सिद्ध होती है निरोधजन्य संस्कार चित्त के लपपर्यन्त चित्त के साथ रहते हैं और अनन्त में चित्त के साथ-साथ प्रकृति में लीन हो जाता है। उस चित्त के विलीन हो जाने पर पुरुष अपने स्वाभाविक रूप में प्रतिष्ठित हो जाता है। इसलिये उस समय पुरुष शुद्ध एवं मुक्त अर्थात् तिगुणातीत एवं दुःखदशहीन कहा पाता है।

अभ्यास और वैराग्य नामक उपाय के द्वारा चित्तवृत्ति का निरोध करते हुए योग की सिद्धि केवल वे साधक कर पाते हैं। जिनका चित्त पूर्व जन्म के पुण्यों के कारण इस जनम में एकाग्र है। आशय यह है कि जिन्हें पूर्व जन्म के पुण्यों के कारण अपर वैराग्य उदित हो गया हो वे साधक उस अपर वैराग्य को –ढ करते हुए धारणा ध्यान तथा समाधि का अभ्यास करते-करते योग को सिद्ध कर लेंगे किन्तु जिनको यह अपर वैराग्य उदित ही नहीं हुआ है, जो नितान्त चंचल चित्तवाला है उसे किस प्रकार योग की सिद्धि हो यह बताने के लिये महर्षि ने साधनापद की रचना की है। अतः इस पाद में अधिक सरल तथा प्रारम्भिक साधनमार्ग निर्दिष्ट किया गया है जिसे अपना कर मध्यम तथा अधम या मणर काटि के अधिकारी भी योग क्री सिद्धि कर सकते हैं। मध्यमाधिकारियों के लिये महर्षि ने क्रियायोग की विधि प्रतिपादित की है जिसके अन्तर्गत वे यह बताते हैं कि क्रिया योग के अन्तर्गत परिगणित तप, स्वाध्याय तथा ईश्वर प्रणिधान से पहल सत्त्वशुद्धि हो जाती है, फिर अभ्यास और वैराग्य नामक उपायों से अगली सारी योग प्रक्रिया हो सकती है। जो साधक इससे भी सफल नहीं हो सकते उनके लिये उन्होंने योग के यमनियमादि आठों अंगों का विधान किया है। व मन्दाधिकारी आठों अंगों का पालन करने पर ही शुद्धसत्त्व वाले हो कर अध्याय और वैराग्य नामक उपायों से योग सिद्ध करने में सफल होते हैं। इन आठों अंगों में से धारणा ध्यान तथा समाधि का अभ्यास तो सबीजसमाधि के लिये अन्तरग होने से सभी को अर्थात् तीनों प्रकार के अधिकारियों की कारक होता है, तात्पर्य यह है कि उत्तम अधिकारी वैराग्य प्रति के लिये जन्मत सक्षम होते हैं, मध्यमाधिकारी क्रियायोग नामक तीनों नियमों का पालन कर के वैराग्य प्राप्ति में सफल होकर योग-सिद्धि का लाभ करते हैं जबकि मन्दाधिकारी यम, नियम, आसन, प्राणायाम और प्रत्याहारों का पालन करके वैराग्य-प्राप्ति और योग सिद्धि में सफल होते हैं।

तपस्या, स्वाध्याय तथा ईश्वर प्राणिधान को महर्षि ने क्रियायोग कहा है। चूँकि इनक करने से योग सिद्ध होती है। इसलिये इन्हें क्रियायोग कहा गया है। अनादिकर्म और क्लेश की वासनाओं से भरी हुई तथा विषयजाल के उपस्थित करने वाली रजस्तमोमयी अशुद्धि बिना तपस्या के छिन्न भिन्न नहीं होती है इसलिये तपस्या का ग्रहण किया गया है। ओङ्कार इत्यादि पवित्र मन्त्रों का जप या मोक्षपरक शास्त्रों का अध्ययन करना स्वाध्याय है। सभी क्रियाओं को परम गुरु ईश्वर में अर्पित करना या उनकर्मों के फलों का सन्यास ईश्वर प्रणिधान है। भावित इस क्रियायोग के द्वारा समाधि भावित होती है तथा (अविद्या अस्मिता रागदेपाभि निवेश नामक) क्लेश हल्के होते हैं।

## साधनपाद

अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष और अभिनिवेश में पांच क्लेश होते हैं। अविद्या अस्मिताराग द्वेषाभिनिवेशा पंच क्लेशाः। यो.सू. 2/3 प्रसुप्त, तनु विच्छिन्न और उदार (इन चारों अवस्थाओं में रहने वाले 'अमिस्ता' इत्यादि चारों) परवर्ती की प्रसवभूमि अविद्या है। अविद्या क्षेत्रमुत्तरेपा प्रसुप्तनु विच्छिन्नादारणाम्। यो.सू. 2/4 अनित्य, अपवित्र दुःखमय और अनात्म पदार्थों में (क्रमशः) नित्य, पवित्र सुखमय और आत्मा का ज्ञान होना अविद्या है। अनित्याअशु चिदुखानात्मसु नित्य शुचि सुखात्मन ख्यातिर विद्या 2/5 दृकशक्ति (पुरुष) और दर्शनशक्ति (वृद्धि) की प्रतीयमान एकात्मता अस्मिता है। दृग्दर्शनशक्त्योरेकात्मतेवास्मिता। यो.सू. 2/6 सुख का अनुवर्ती (क्लेश) राग है अर्थात् जो मनोवृत्ति दुःख के आधार पर रहती है उसे राग कहते हैं सुखानुशयी राग यो.सू. 2/7 दुःख का अनुवर्ती (क्लेश) द्वेष है। अर्थात् जो मनोवृत्ति दुःख के आधार पर रहती है उसे द्वेष कहते हैं। दुःखानुशयी द्वेष यो.सू. 2/8 जो (पहले मृत्यु के अनुभवों से) स्वभावतः चला आ रहा है एवं जो विवेकशाल पुरुषों में भी विद्यमान देखा जाता है, वह अभिनिवेश अर्थात् जीवन के प्रतिममता है। स्वरसवाही विदुपोऽपि तथा रूढाभिनिवेश। यो.सू. 2/9 उन सूक्ष्म संस्कारों को प्रतिप्रसव अर्थात् प्रतिलोप-परिणाम के द्वारा (अपनी कारणावस्था में विलान करने के साधन द्वारा) नाश करना पड़ता है। ते प्रति प्रसवधा सूक्ष्मा यो.सू. 2/10 अर्थात् वे सूक्ष्म क्लेश चित्त के लय के द्वारा निवर्तनीय होते हैं। उन (क्लेशों) की वृत्तियां (क्रियायोग से हल्कों तथा) विवेकख्याति के द्वारा नष्ट की जाने योग्य होती हैं। ध्यानहेयास्तद्वृत्तया यो.सू. 2/11 क्लेश मृतक कर्माशय, दुष्ट जनम वेदनीय एवं अदृष्टजन्म वेदनीय होते हैं। क्लेशमूल कर्माशया दृष्टादृष्टजन्मवेदनीया यो.सू. 2/12 अर्थात् ये सब पूर्वोक्त क्लेष ही कर्म संस्कारों के समुदाय की जड़ हैं वर्तमान या भविष्य में होने वाले जीवन में वे फल प्रसव करते हैं। (क्लेशरूपरी) मृत के रहने पर जन्म आयु और गोगरूपी कर्माशय के फल (प्राप्त) होते हैं। सतिमूले तद्विपाको जात्यायुर्भोगा। यो.सू. 2/13 पुण्य और पाप (रूपी कर्माशय) से हैं। ते हलादपरितापफला पुण्यापुण्य हेतुत्वात्। यो.सू. 2/14 परिणाम दुःख, ताप दुःख और संस्कार दुःखों के कारण एवं गुणों की वृत्तियों के अविरोध के कारण विवेकी के लिए (जन्मायुर्भोग रूप) सभी फल दुःख यप ही हैं। अर्थात् सत्व, रज और तम में परस्पर विरोध के कारण विवेकी पुरुष के लिए सब दुःख रूप ही हैं। परिणामतासंस्कारदुखे गुणवृत्त्य विरोधाच्च दुःखमेव सर्व विवेकिन यो.सू. 2/15 भविष्यत्कालिक दुःख ही ध्येय है अर्थात् जोस दुःख अभी तक नहीं आया उसका त्याग करना चाहिए। हेथ दुःखमनागतम् यो.सू. 2/16 भाष्यकार कहते हैं कि जो बीता हुआ दुःख भोगा जा चुका है, इसलिए वह ध्येकोटि में नहीं आता। वर्तमान दुःख अपने इस क्षण भोगा ही जा रहा है, इसलिए वह दूसरे क्षण में ध्येय नहीं बन सकता। इसलिए जो दुःख अभी तक नहीं आया है, (भविष्यत्कालिक है) यहीं क्षेत्र गौतक सदृशयोगी को कष्ट देता है, अन्य अनुभविताओं को नहीं। वहीं दुःख हेयता को प्राप्त होता है (अर्थात् त्याज्य हो सकता है)। दृष्टा और दृश्य का संयोग ध्येय का हेतु है। दृष्टदृश्यो संयागो ध्ये हेतु। 2/17 अर्थात् यह दुःख जो ध्येय है अर्थात् जिसका त्याग करना होगा, उसका कारण है दृष्टा और दृश्य का संयोग। प्रकाश, क्रिया और स्थिति जिसका स्वभाव है, भूत और इन्द्रिया जिसका (प्रगट) स्वरूप है, (पुरुष) भोग और मुक्ति के लिए ही जिसका प्रयोजन है वह दृश्य है। प्रकाश क्रिया स्थितिशील भूतन्द्रियात्मक भागापवर्गार्थं दृश्यम्। यो.सू. 2/18 विशेष (भूतेन्द्रिय) अविशेष (तन्मात्रा, अस्मिता), केवल चिह्नमात्र (महत् और चिन्हशून्य (प्रकृति) ये चार (सत्त्वादि) गुणों की अवस्था है। विशेषविशेषलिगमात्रा लिगानं गुणपर्वावि। यो.सू. 2/19

दृष्टा केवल चेतन्य मात्र है यद्यपि वह स्वयं पवित्र स्वरूप है तो भी वह बुद्धि के भीतर से देखा करता है। उसके लिए ही दृश्य का रूप है अर्थात् (उम्र) दृश्य अर्थात् प्रकृति का स्वरूप (विभिन्न रूपों में परिणाम) उस (दृष्टा चिन्मय पुरुष) के ही (भोग तथा मुक्ति) के लिए है। जिन्होंने इस परम पद को प्राप्त कर लिया है, प्रकाश क्रिया स्थितिशील भूतन्द्रियात्मक भागापवर्गार्थ दृश्यमा यो.सू. 2/18 उनके प्रकृति का नाश हो जाने पर भी प्रकृति नष्ट नहीं होती क्योंकि वह दूसरों के लिए साधारण के लिए संयोग होता है। उस संयोग का कारण है अविद्या अर्थात् अज्ञान है। विशेषविशेषलिगमात्रा लिगार्न गुणपर्वाणि। यो.सू. 2/19 उस (अविद्या) के मिट जान से संयोग का नाश हो जाना (हान) है और वही पुरुष का (केवल्य) है। दृष्टादृशिमत्र शुद्धोऽपि प्रत्ययानुपश्या यो.सू. 2/20 (अबाधित मिथ्या ज्ञान शून्य विवेकख्याति (ही) हान उपाय है। अर्थात् निरन्तर विवेक का अभ्यास ही अज्ञानानाश का उपाय है। तदर्थ एवं दृश्यस्यात्मा। यो.सू. 2/21 उस (विवेकख्याति योगी) की उत्कृष्ट स्तर वाली प्रज्ञा सात प्रकार की होती है। तस्य सप्तचा प्रान्त भूमि। प्रज्ञा।। 2/26 योग के अंगों का अनुष्ठान करने से, अशुद्धि का क्षय हो जाने पर विवेक ख्याति के उदय तक ज्ञान का प्रकाश होता है जाता है। योगागाष्ठाना दशुद्धिक्षय ज्ञानदीप्तिराविवेकख्याता। 2/28

महर्षि पतंजलि के अनुसार अशुद्ध दाय के लिए आठ उपाय है। वे हे यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार धारणा, ध्यान और समाधि। यमनियमासन प्राणायाम प्रत्याहार धारणा ध्यान समाद्ययाअष्टावर्गानि यो.सू. 2/29

यम पांच प्रकार है। अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह। जाति देश काल और आचार्य परम्परा से सीमित न होते हुए (ये) सार्थभौम (यम) महाव्रत (कह जाते) है। अहिंसासत्यास्तय ब्रह्मचर्या परिग्रहा यमा।। योग सूत्र 2/30 नियम के अर्णत शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय और ईश्वर प्राविधान आते है। जाति दश काल समयानवच्छिना सार्वभौमामहाव्रतम् यो.सू. 2/31 इन यमों और नियमों के वितर्का से बाधि होने पर (वितर्कों के) विरोधी (विचारों) की भावना करनी चाहिए। शोच सन्तोष तप स्वाध्यायश्चर प्रणिधानानि नियम। यो.सू. 2/32 वितर्क अर्थात् योग के विरोधी है- हिंसा आदि भाव (वे तीन प्रकार के होते है। स्वयं किये हुए दुसरे से करवाये हुए और अनुमोदित किए हुए, इनके कारण है-लोभ, क्रोध और मोह, इनमें भी कोई थोड़े परिमाण का, कोई मध्यम परिणाम का और कोई बहुत परिमाण का होता है, इनके अज्ञान और क्लेश रूप अनन्त फल है। इस प्रकार (विचार करना ही) प्रतिपक्ष की भावना है। वितर्क बाधने प्रतिपक्ष भावनम् यो. सू. 2/33 अहिंसा के प्रतिष्ठित हो जाने पर उसे योगी के पास (प्राणियों का पारस्परिक) वेरभाव छूट जाता है। वितर्क हिसादय कृतकारिपनुमादिता लाभ क्रोध माह पूर्व का मृदु मध्याधिमात्रा दुःखज्ञानानन्तफला-इति प्रतिपक्ष भावनम् यो.सू. 2/34

सत्य के प्रतिष्ठित (वितर्क शून्यता स्थिर) हो जाने पर (उस साधक में) (शुभाशुभ) क्रियाओं और उनके फलों की आजयता आ जाती है। अर्थात् अब सत्यश्रम हृदय में प्रतिष्ठित हो जाता है, तब कोई कर्म बिना किए ही अपने लिए या दूसरे के लिए कर्म का फल प्राप्त करने की शक्ति योगी में आ जाती है। अहिंसा प्रतिष्ठाय तत्सनिधो वैरात्यागा यो.सू. 2/35 अस्तेय में प्रतिष्ठित हो जाने पर (उस योगी के समाने) सब प्रकार के रत्न प्रकट हो जाते है। सत्यप्रतिष्ठायाम् क्रियाफलाश्रमयत्वम् यो.सू. 2/36 ब्रह्मचर्य की दृढ़ स्थित हो जाने पर वीर्य लाभ होता है। अस्तेयप्रतिष्ठाय सर्वरत्नो पस्थानम्।।

यो.सू. 2/37 अपरिग्रह के स्थिर होने पर (भूत वर्तमान और भविष्य) जन्मों तथा उनके प्रकार का सभ्यक ज्ञान होता है। स्थिर सुखभासनम् यो. सू. 2/46

शौच के प्रतिष्ठित हो जाने पर अपने शरीर के प्रति घृणा का उद्रेक होता है, दूसरों के साथ संग करने की प्रवृत्ति नहीं रहती है। प्रयत्न शोथिल्यानन्तसनापत्ति भ्याम् यो.सू. 2/47 (इसका विस्तार से वर्णन इस शोध प्रबन्ध के अन्तिम अध्याय के षट्कर्म के अन्तर्गत किया गया है) बुद्धि, शुद्धि, मन की प्रसन्नता, एकाग्रता, इन्द्रियों पर विजय और आत्म साक्षात्कार की योग्यता आ जाती है। ततो द्वन्द्वानभिघाता यो.सू. 2/48

सन्तोष के (स्थिर होने) से निरतिशय सुख की प्राप्ति होती है। सत्वशुद्धि सोमनस्थैकाग्रयन्द्रिय जयात्म दर्शन योगत्वानिचा यो.सू. 2/41 अर्थात् परमेश्वर सुख प्राप्त होता है। तपस्या से जब अशुद्धि का नाश हो जाता है, तब शरीर और इन्द्रियों की सिद्धि हो जाती है अर्थात् उनमें अनेक प्रकार की शक्तियां जा जाती हैं। संतोषदनुत्तमसुखलाभा यो.सू. 2/42 मन्त्र के पुनः पुनः उच्चारण या अभ्यास से इष्टदेवता के दर्शन होते हैं। कार्योन्द्रसिद्धिरशुद्धिक्षयात्तपसा यो.सू. 2/43 ईश्वर में समस्त अर्पण करने से समाधि लाभ होता है। स्वाध्याय दिष्ट देवता सम्प्रयोगा यो.सू. 2/44

जो (शारीरिक स्थिति) स्थायी और सुखद हो, वह आसन है अर्थात् स्थिर भाव से सुखपूर्वक बैठना। समाधि सिद्धिरीश्वर प्राणिघानात् यो.सू. 2/45 आसन के स्थिर होने का तात्पर्य है- शरीर के अस्तित्व का बिल्कुल भान तक न होना। (इसका विस्तार से वर्णन इस शोध प्रबन्ध के अन्तिम अध्याय के आसन प्रकरण जो स्वाभाविक प्रयत्न है, उसे शिथिल कर देने से और अनन्त के चिन्तन से आसन स्थिर और सुख कर होता है। स्थिर सुखभासनम् यो.सू. 2/46 तब आसन सिद्धि होने पर शीतोष्णादि द्वन्द्वों से बाधा नहीं होती। प्रयत्न शोथिल्यानन्तसनापत्ति भ्याम् यो.सू. 2/47

उस आसन की सिद्धि होने के बाद श्वास और प्रश्वास दोनों की गति को सयत करना प्राणायाम कहलाता है। ततो द्वन्द्वानभिघाता यो.सू. 2/48 ब्राह्म वात्ति, आभ्यन्तर वृत्ति और स्तम्भ वात्ति के भेद से यह प्राणायाम तीन प्रकार का है देशकाल और संख्या के द्वारा नियमित तथा दीर्घ या सूक्ष्म होने के कारण उनमें फिर अनेक प्रकार के भेद हैं। (प्राणायाम का विस्तृत वर्णन इस शोध प्रबन्ध के अन्तिम अध्याय के प्राणायाम प्रकरण में किया गया है अतः वहीं दृश्य है।

चौथे प्रकार का प्राणायाम वह है, जिसमें प्राणायाम के समय ब्राह्म या आभ्यान्तर किसी विषय का चिन्तन किया जाता है। तस्मिनसति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेद प्राणायामा यो.सू. 2/49 उस (प्राणायाम के अभ्यास) से (चित्त के) प्रकाश का आवरण क्षीण हो जाता है। ब्राह्मभ्यान्तरस्तम्भवृत्ति देशकाल संख्याभि परिदृष्टा दीर्घसूक्ष्मा यो.सू. 2/50 उसी से धारणा में मन की योग्यता भी होती है। ब्राह्मभ्यान्तरविष्याक्षेपी चतुर्थी यो.सू. 2/51

## प्रत्याहार

अपने (अर्थात् इन्द्रियों के) विषयों के साथ सन्निकर्ष न होने पर इन्द्रियों का चित्त के स्वरूप का अनुकरण सा कर लेना 'प्रत्याहार' है। तस्मिनसति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेद प्राणायामा यो.सू. 2/49 इसलिए प्रत्याहार के सिद्ध होने पर चित्त के समान ही इन्द्रिया भी निरूद्ध हो जाती हैं। इसलिए प्राणायाम तीनों प्राणायाम तथा त्रिविध समय (धारण, ध्यान तथा तीनों को महर्षि पतंजलि ने सम्मिलित रूप से 'सयम' कहा है) के बीच में प्रत्याहार की साधना बड़ी महत्वपूर्ण एवं अनिवार्य है।

प्राणायाम के कारण चित्त धारणादि समय के योग्य अर्थात् चंचलता से रहित हो जाता है। उस समय यदि इन्द्रियों विषयों की ओर उन्मुख होना आरम्भ करे तो विषयों की ओर उसकी जोरदार एकाग्रता होगी और महान अनर्थ हो जाएगा। इसलिए उस समय इन्द्रियों को विषयों की ओर से तुरन्त हटाकर अन्तर्मुखी करना चाहिए। इन्द्रियों को चित्तकारनुकारी बनाना ही उनका अन्तर्मुखीकरण है। इसी को प्रत्याहार कहा जाता है। इससे धारणा निष्पन्न होती है ध्यान तथा समाधि भी क्रमशः सुसम्पन्न होते हैं। इसलिए प्रत्याहार को भी एक प्रमुख योगाग के रूप में गिना गया है। उस धारणा-ध्यान काल में प्रत्याहार चक्षुरादि इन्द्रियां चित्त का अनुकरण पूर्ण रूप से करती हुई (चित्त के द्वारा) ध्यायमान तत्वाकारकारित चित्त अर्थात् बुद्धिसत्त्व के समानाकार वाली होती है। ब्राह्मभ्यान्तरस्तम्भवृत्ति देशकाल संख्याभिः परिदृष्टा दीर्घसूक्ष्मा यो.सू. 2/50 उस प्रत्याहार से इन्द्रियों की प्रबल वशवर्तिता होती है। तत क्षीयत प्रकाशवरणम् यो.सू. 2/52 अर्थात् उनके ऊपर उत्कृष्ट अधिकार की प्राप्ति हो जाती है। धारणासुच योग्यता मनसा यो.सू. 2/53

धारणा- योग के साधनभूत जो यमनियमदि आठ साधन महर्षि ने गिनाये उनमें से प्रथम पांच का विवेचन तो वे साधनवाद में करते हैं किन्तु धारणा, ध्यान और समाधि नामक अन्तिम तीन का विवेचन विभूतिपाद में करते हैं। प्रश्न उठता है कि ये तीनों योगसाधक होने के बावजूद साधनपाद में विवेचित न किये जाकर विभूतिपाद में क्यों विवेचित किये गये? इस बात को स्पष्टीकरण करते हुए सूत्रकार स्वयं कहते हैं कि पहले वाले पांचों अंग सम्प्रज्ञात समाधि के बहिरंगमात्र है जब कि बाद वाले तीनों अंग सम्प्रज्ञात समाधि के अन्तरंग हैं। अन्तरंगत्व का अर्थ है-

निकटतम होना या साक्षात् सम्बद्ध होना और इस प्रकार अंगी की सिद्धि में अपरिहार्य होना। प्रस्तुत प्रसंग में यमादि पांच साधन बहिरंग कहे जाते हैं क्योंकि इनका इस जन्म में अभ्यास किये बिना ही केवल धारणा, ध्यान और समाधि के ही अभ्यास से बहुत से योगियों को सम्प्रज्ञात योग की सिद्धि हो जाती है। जैसे जअभरतादि का किन्तु धारणा, ध्यान और समाधि के अभ्यास के बिना सम्प्रज्ञात की सिद्धि कभी भी किसी योगी को नहीं सुनी गयीं इसलिए यमादि पांचों साधन सम्प्रज्ञात समाधि के बहिरंग कह गये हैं तथा धारणा, ध्यान और समाधि को अन्तरंग कहा गया है।

### विभूतिपाद

चित्त की सात्त्विक वृत्ति को (किसी बाहरी या भीतरी) प्रदेश में लगाना धारणा स्वविषयासप्रयोगे चित्तस्वरूपानुकार इन्द्रियाणां प्रत्याहारः। यो.सू. 2/54 है। सूत्र के अर्थ को स्पष्ट करते हुए भाष्यकार कथन है- नाभिचक्र में, हृदयकमल में, शीर्षप्रकाश में, नासिका के अग्रभाग में, जिह्वा के अग्रभाग में-इस प्रकार के आन्तरिक देशों में, या फिर बाहरी वस्तुओं (दूवमूर्ति आदि) में चित्त को वृत्तिमात्र से (अर्थात् सात्त्विक वृत्ति से) बांधना (लगाना) धारणा है। त्रयमेकत्र संयमा यो.सू. 3/4 चित्त को किसी देश में बांधने का आशय है चित्त का उस देश के अतिरिक्त अन्य सभी स्थलों से हटाकर उसी देश में स्थिर करना या स्थापित करना। योगसूत्रभाष्यसिद्धि पृ. 330, चित्त देशविशेष में स्थापित करना ही धारणा नामक योगा है।

ध्यान-उस (विषय) में ज्ञान की एक तानता ही 'ध्यान' है। तत परमा वश्यतेन्द्रियाणाम् यो.सू. 2/55, अर्थात् वह वास्तुविषयक ज्ञान निरन्तर एक रूप से प्रवाहित होते रहने पर उसे ध्यान कहते हैं। वही ध्यान जब समस्त बाहरी उपाधियों को छोड़कर अर्थ मात्र को ही प्रकाशित करता है, तब उसे

समाधि कहते हैं। क-तदतदधारणा ध्यानसमाधि त्रयमन्तरग सप्रज्ञातस्य समाधि पूर्वोभ्यो यमादिम्य पंचभ्य साधनेम्य इति। यो.सू. 3/7 पर भाष्य, ख-यमादिम्य पंचभ्य साधनेम्य इति। यो.सू. 3/7 पर भाष्य, यह समाधि शब्द परिभाषिक है यह ध्येय विषय में चित्त की स्थिरता की अधिकाधिक सीमा का द्योतक होता है। समाधि का सामान्य लक्षण तो चित्त की वृत्तियों का निरोध है। यद्यपि वृत्ति निरोध थोड़ा बहुत तो चित्त की क्षिप्त मूढ़ और विक्षिप्त अवस्थाओं में भी होता है किन्तु वह चित्त वृत्ति निरोध अर्थात् समाधियोग साधन के लिए बिल्कुल अनुपयोगी है।

इन तीनों (धारणा, ध्यान, समाधि) का जब एक साथ अर्थात् एक ही वस्तु के सम्बन्ध में अभ्यास किया जाता है तब उसे संयम कहते हैं। त्रयमेकत्र सयमा यो.सू. 3/4 इनको जीत लेने से ज्ञान का प्रकाश होता है। तज्जयात् प्रज्ञालोका यो.सू. 3/5, उस समय का प्रयोग धीरे-धीरे अर्थात् सोपान क्रम से करना चाहिए। तस्य भूमिषु विनियोगा यो.सू. 3/6 पहले कहे गये साधनों की अपेक्षा ये तीनों साधन अधिक अन्तरंग हैं। त्रयमन्तरंगपूर्वोभ्या यो.सू. 3/7 पर वे (धारणा आदि तीनों) भी निर्बीज समाधि की तुलना में बहिरंग साधन हैं। तदापि बहिरंग निर्बीजस्य। यो.सू. 3/8, जब व्युत्थान-संस्कार अर्थात् मन की चंचलता हो जाता है, उस समय चित्त निरोध नामक संस्कार के अनुगत होता है, तथा उस निरोध परिणाम कहते हैं। व्युत्थन निरोध संस्कारयारभिभवप्रादुर्भवो निरोधक्षणचिन्तान्वया निरोध परिणाम। यो.सू. 3/9 अभ्यास के द्वारा इसका प्रवाह स्थिर होता है। तस्य प्रशान्त वाहिता संस्कारात्। यो.सू. 3/10, सब प्रकार के विषयों का चिन्तन करने की वृत्ति का क्षय हो जाना और किसी एक ही ध्येय विषय का चिन्तन करने वाली एकाग्रता शक्ति का उदय हो जाना और किसी एक ही ध्येय विषय का चिन्तन करने वाली एकाग्रता शक्ति का उदय हो जाना-यह चित्त का समाधि परिणाम है। सवार्थ तेकाग्रतयो क्ष्योदयौ चित्तस्य समाधि परिणाम। यो.सू. 3/11 जब मन शान्त और उदित अर्थात् अतीत और वर्तमान दोनों अवस्थाओं में ही तुल्य प्रत्यय हो जाता है अर्थात् दोनों परिणाम कहते हैं। शान्तादितो तुल्यप्रत्ययो चित्तस्येकाग्रतापरिणाम। यो.सू. 3/12, इसी से भूतों में और इन्द्रियों में होने वाले धर्म-परिणाम, लक्षण परिणाम और अवस्था परिणाम-इन तीनों की व्याख्या की जा चुकी है। एतन् भूतन्द्रियेषु धर्मलक्षणावस्थापरिणामा व्याख्याता। यो.सू. 3/13

शान्त (अतीत) उदित (वर्तमान) और अव्यपदेश्य (अनागत) धर्मों में अनुगत रहने वाला (पदार्थ) धर्म है। शान्तोदिताव्यपदेश्यधर्मानुपाती धर्मी। यो. सू. 3/14, भिन्न-भिन्न परिणाम होने का कारण है, क्रम की भिन्नता (पूर्वापर पार्थक्य) क्रमान्यत्व परिणामान्यत्वे हेतु। यो. सू. 3/15 उपर्युक्त तीन का ज्ञान उत्पन्न होता है। परिणाम त्रयसयमादतीतानागत ज्ञानम्। यो. सू. 3/16, शब्द अर्थ और ज्ञानों के आन्योअयाभ्यास के कारण संकीर्णता रहती है (जबकि तीनों अलग-अलग हैं) उनके अलगाव में संयम करने से (योगी के) सभी जीवों के शब्दों का ज्ञान हो जाता है। शब्दार्थप्रत्ययानामितरेतराध्यासार सकरस्तत्वविभाग समयात्सर्व भूतरूपज्ञानमा यो. सू. 3/17, संस्कारों (में संयम करने) के (फलस्वरूप प्राप्त) साक्षात्कार से पूर्व जन्मों का ज्ञान हो सकता है। संस्कार साक्षात्करणात्पूर्ण जाति ज्ञानम्। यो. सू. 3/18, दूसरों के चित्त पर संयम करने से दूसरों के चित्त का (सविशेष) ज्ञान होता है। प्रत्ययस्य पर चित्त ज्ञानम्। यो. सू. 3/19, किन्तु उस चित्त का आलम्बन क्या है, यह वे नहीं जान सकते, क्योंकि यह उनके संयम विषय नहीं है। न च तत् आलम्बन तस्या विषयी भूतत्वात्। यो. सू. 3/20, शरीर के रूप में संयम कर लेने से जब उस रूप को अनुभव करने की शक्ति रोक ली जाती है, तब आंख की प्रकाश शक्ति के साथ उसका संयोग न रहने के कारण योगी अन्तर्धान हो जाते हैं। कायरूप सयमात् तदग्राह्यशक्तिस्तमो चक्षुप्रकाश सम्प्रयोग



अतद्धानिम्। यो. सू. 3/21, कर्म सोपक्रम और निरूपक्रम होते हैं। उनमें (किये गये) संयम से मृत्यु का ज्ञान होता है। आरिष्टों से भी (मृत्यु का ज्ञान) होता है। सोपक्रम निरूपक्रमच कर्म, तत्सयमादपरान्त ज्ञान मरिष्टेभ्या वा। यो. सू. 3/22, मैत्री इत्यादि में (किये गये संयम से मैत्री आदि सम्बन्धी) बल उत्पन्न होते हैं। मैत्रयादिपु बलानि। यो. सू. 3/23, हाथी आदि प्राणियों के बल में संयम का प्रयोग करने से योगी के शरीर में उन प्राणियों के सदृश बल आ जाता है। बलपु हस्विलादीनि। यो. सू. 3/24, महात्योति में संयम करने से सूक्ष्म, व्यवधानयुक्त और दूरवर्ती वस्तुओं को ज्ञान हो जाता है। प्रवृत्यालोकन्यासात् सूक्ष्मव्यर्वाहर्तावप्रकष्ट ज्ञानम्। यो. सू. 3/25

सूर्य में संयम करने से सम्पूर्ण जगत का ज्ञान हो जाता है। भुवनज्ञान सूर्ये सयमात्। यो. सू. 3/27, चन्द्रमा में संयम करने से तारा समूह का ज्ञान हो जाता है। चन्द्रे तारा व्यूहज्ञानम्। यो. सू. 3/28, ध्रुवतारे में संयम करने से ताराओं की गति का ज्ञान हो जाता है। ध्रुव तद्रगतिज्ञानम्। यो. सू. 3/29, नाभिचक्र भी संयम करने से शरीर की बनावट का ज्ञान हो जाता है। नाभिचक्र कायव्यूहज्ञानम्। यो. सू. 3/30, कण्ठकूप में संयम करने से भूख और प्यास की निवृत्ति हो जाती है। कण्ठकूपे क्षुधिपपासनिवृत्ति। यो. सू. 3/31, कर्म नाडी में संयम करने से शरीर की स्थिरता होती है। कूर्मनाडया स्थेयर्म्। यो. सू. 3/32, मस्तक के ऊर्ध्वभाग से निकलने वाली ज्योति में संयम करने से सिद्धपुरुषों के दर्शन होते हैं। मूर्धज्योतिपि सिद्धदर्शनम्। यो. सू. 3/33, अथवा प्रतिभ ज्ञान उत्पन्न होने से समस्त ज्ञान प्राप्त हो जाता है। प्रातिभाद्वा सर्वम्। यो. सू. 3/34, हृदय में संयम करने से मनोविषयक ज्ञान प्राप्त हो जाता है। हृदये चित्तसवित्। यो. सू. 3/35

पुरुष और तत्व (बुद्धि) अत्यन्त पृथक् हैं- उनके विवेक के अभाव से ही भोग होता है। वह भोग पदार्थ है अर्थात् पुरुष के लिए है। सत्व (बुद्धि) की एक दूसरी अवस्था का नाम है स्वार्थ, उसमें संयम करने से पुरुष का ज्ञान हो सकता है। सत्व पुरुषे मोरत्यन्त संकीर्णयो प्रत्याविशपाद भोग पदार्थत्वादन्यस्वार्थसयमात् पुरुष ज्ञानम्। यो. सू. 3/36, उससे प्रतिभ ज्ञान और (आलौकिक) श्रवण, स्पर्श, दर्शन, स्वाद एवं वार्ता (घ्राण ये छह सिद्धियां प्रकट होती हैं)। तत् प्रातिभश्रवणवेदनादर्शास्वादवार्ता जायता। यो. सू. 3/37, ये (छह सिद्धियां) समाधि में उपसर्ग (विघ्न) हैं, पर व्युत्थान (संसार-अवस्था) में सिद्धि स्वरूप है। ते समाधावुपसर्ग व्युत्थान सिद्धया। यो. सू. 3/38, जब बंधन का कारण शिथिल हो सजाता है और योगी चित्त के प्रचार स्थानों को (अर्थात् शरीरस्य नाडी समूह को) जान लेते हैं, तब दूसरे शरीर में प्रवेश कर सकते हैं। बन्ध कारण शैथिल्यात् प्रचार संवेदनाच्य चित्तस्य पर शरीरवेश। यो. सू. 3/39

उदान नामक स्नायविक शक्ति प्रवाह पर जब प्राप्त कर लेने से योगी के शरीर से पानी या कीचड़ का संयोग नहीं होता, व काटो पर चल सकते हैं और इच्छा मृत्यु होते हैं। उदानजयाज्जलपंगकप्टकादिष्वसंग उत्क्रान्तिश्च। यो. सू. 3/40, समान स्नायविक शक्ति प्रवाह को जीत लेने से (उनका शरीर) दीप्तिमान हो जाता है। सतान लयात्प्रज्वलनम्। यो. सू. 3/41, कान और आकाश का जो परस्पर संबंध है, उसमें संयम करने से दिव्य कर्ण प्राप्त होता है। श्रोताकाशयो सम्बन्धसयामादव्यश्रात्रम्। यो. सू. 3/42, शरीर और आकाश के सम्बन्ध में चित्त संयम करने से और (रूड़ आदि) हल्की वस्तु से संयम करने से योगी आकाश में गमन कर सकते हैं। काया काशयो सम्बन्ध संयमातलधुतलसभापन्तश्चाकाशगमनम्। यो. सू. 3/43, शरीर के बाहर मन की जा यथार्थ वृत्ति या धारणा है, उसका नाम है महाविदेहा, उसमें संयम का प्रयोग करने से, प्रकाश का जो आवरण

है, वह नष्ट हो जाता है। बहिर कल्पिता वृत्तिर्महाविद तत प्रकाशवरणक्षया यो. सू. 3/44, भूतों की स्थूल, स्वरूप सूक्ष्म अन्वय और अर्थवत्व-इन पांच प्रकार की अवस्थाओं में संयम करने पांचों भूतों पर विजय प्राप्त हो जाती है। स्थूल स्वरूप सूक्ष्मान्वयार्थवत्वसयमाद् भूतजया यो. सू. 3/45, उससे अणिमा दि सिद्धियों का आविर्भाव होता है, कायसम्मत की प्राप्ति होती है और सारे शारीरिक धर्मों से बाधा नहीं होती। ततो अणिमादिप्रादुर्भाव कामसम्मतद्धर्मानभिघातरचा यो. सू. 3/46, रूप तावण्य बल और वज्र के समान दृढ़ता-ये कायसम्मत है। रूपतावण्य बल वज्रसहननत्वानि काय सम्मता यो. सू. 3/47, इन्द्रियों की बाह्य पदार्थ की ओर गति, उससे उत्पन्न ज्ञान, इस ज्ञान से विकसित अह-प्रत्यय, इन्द्रियों के त्रिगुणमयत्व और उनके भोगदतृत्व-इन पांचों में संयम करने से इन्द्रियों पर विजय प्राप्त हो जाती है। ग्रहण स्वरूपास्मिता वयार्थत्व सयमादिन्द्रिय जया यो. सू. 3/48, उस (इन्द्रियजय) से शरीर को मन के सदृशगति, शरीर के बिना भी विषयों का अनुभव करने की शक्ति और प्रकृति पर विजय-ये तीनों सिद्धियाँ प्राप्त होती है। ततो मनोज वित्त्विकरणभाव प्रधान जयश्चा यो. सू. 3/49

सत्व (बुद्धि) और पुरुष के परस्पर पार्थक्य ज्ञान में संयम करने से सब वस्तुओं पर अधिष्ठातृत्व और सर्वज्ञातृत्व प्राप्त हो जाता है। इन सब सिद्धियों को भी त्याग देने से दोष की बीज नष्ट हो जाता है और उससे कैवल्य की प्राप्ति हो जाती है। देवताओं द्वारा प्रलोभित किये जाने पर भी उसमें आसक्त होना या आनन्द का अनुभव करना उचित नहीं है। क्योंकि उससे पुनः अनिष्ट होना संभव है। क्षण और उसके क्रम में संयम करने से विवेक जनित ज्ञान उत्पन्न होता है। जाति, लक्षण और देश भेद से जन वस्तुओं का भेद न किये जा सकने के कारण जो तुल्य प्रतीत होती है, उनको भी इस उपर्युक्त संयम द्वारा अलग करके जाना जा सकता है। जो विवेक ज्ञान समस्त वस्तुओं की सब प्रकार की अवस्थाओं को एक साथ ग्रहण कर सकता है, उसे तारक ज्ञान कहते हैं। जब सत्व (बुद्धि) और पुरुष- इन दोनों की समानभाव से शुद्धि हो जाती है, तब केवल्य की प्राप्ति होती है।

सिद्धियां जन्म, औषधि, मन्त्र, तपस्या और समाधि से प्राप्त होती है। जन्मौषधिमन्त्रतप समाधिजा सिद्धया यो. सू. 4/1 जायत्तरपरिणाम एक जाति से दूसरी जाति में परिवर्तन प्रकृति के पूर्ण होने से होता है। जासत्यन्तरपरिणाम प्रकृत्यापूरात्। यो. सू. 4/2, सत् असत् कर्म प्रकृति के परिणाम (परिवर्तन) के प्रत्यक्ष कारण नहीं है वरन् ये उसकी बाधाओं को दूर कर देने वाले निमित्त मात्र है-जैसे किसान जब पानी के बहने में रूकावट डालने वाली मेड़ को तोड़ देता है तो पानी अपने स्वभाव से ही बह जाता है। निमित्तमप्रयोजक प्रकृतीना वरणभेदस्तुत क्षत्रिकवत्ः। यो. सू. 4/3, बनाये हुये चित्त केवल अस्मिता (अहत्त्व) से बने होते हैं। निर्माण चित्तान्यस्मितामात्रात्। यो. सू. 4/4, यद्यपि इन विभिन्न बनाये हुये चित्तों के कार्य विभिन्न प्रकार के हैं, तो भी वह एक आदि (मूल) चित्त ही उन सब का नियन्ता है। प्रवृत्ति भेदे प्रयोजक चित्त में कमनेकेपाम्। यो. सू. 4/5, उन विभिन्न चित्तों में से जो चित्त समाधि द्वारा उत्पन्न होता है वह वासना शून्य होता है। तत्र ध्यान जमनाशयम्। यो. सू. 4/6, योगियों के कर्म शुक्ल भी नहीं और कृष्ण भी नहीं (पर) दूसरों के कर्म तीन प्रकार के होते हैं- शुक्ल, कृष्ण और मिश्र। कर्माशुक्लाकृष्ण योगिनस्त्रिविधमितरयाम्। यो. सू. 4/7, इन त्रिविध कर्मों से प्रत्येक अवस्था में वे ही वासनाये प्रकार होती है, जो केवल उस अवस्था में प्रकट होने के योग्य है। (अन्य सब उस समय के लिए स्तिमित रूप से रहती है।) ततस्तद्धिपाकानुगुणानामेवाभि व्यक्तिसानानाम्। यो. सू. 4/8 स्मृति और संस्कार एक रूप होने के कारण जाति देश और काल का व्यवधान रहने पर भी वासनाओं (कर्म संस्कारों का आनन्तर्य रहता है अर्थात् उनमें व्यवधान नहीं होता। जाति देश काल व्यवहितानामत्यानन्तर्य स्मृति संस्कारयारकरूपत्वात्। यो. सू. 4/9

## कैवल्यपाद

सुख की तृष्णा नित्य होने के कारण वासनायें भी अनादि हैं। हेतुफल, आश्रय और (शब्दादि) विषय- इनसे वासनाओं का सग्रह होता है इसलिए इन चारों का अभाव होने से उन (वासनाओं) का भी अभाव हो जाता है। वस्तु के धर्म विभिन्न रूप धारणा कर सब कुछ हुये है इसलिए अतीत और अनागत (भविष्य) स्वरूपत विद्यमान है। वे (धर्म) का भी व्यक्त अवस्था में रहते हैं। परिणाम में एकत्व रहने के कारण वस्तु वास्तव में एक है। वस्तु के एक होने पर भी, चित्त भिन्न-भिन्न होने के कारण, विभिन्न प्रकार की वासनायें और अनुभूतियों होती हैं। चित्त में वस्तु के प्रतिबिम्ब पड़ने की अपेक्षा रहने के कारण वस्तु कभी ज्ञात और कभी अज्ञात होती है। चित्त वृत्तियों सदा ज्ञात रहती हैं, क्योंकि उस (चित्त) का स्वामी पुरुष अपरिणामी है। चित्त दृश्य होने के कारण स्वप्रकाश नहीं है। एक ही समय में दो वस्तुओं को समझ न सकने के कारण चित्त स्वप्रकाश नहीं है। एक चित्त को दूसरे चित्त का दृश्य मान लने पर वह दूसरा चित्त फिर तीसरे चित्त का दृश्य होगा। इस प्रकार अनावस्था प्राप्त होगी और स्मृति का भी सम्मिश्रण हो जायेगा।

चित्त (पुरुष) अपरिणामी है चित्त जब उसका आकार धारण करता है तब वह ज्ञान भय हो जाता है। तासामनादिव्य चाशिपानित्यत्वात्। यो. सू. 4/10, चित्त जब दृष्टा और दृश्य इन दोनों से रंग जाता है तब वह सब कुछ समझने में समर्थ होता है। हेतु फलाप्रयालम्बने सग्रहोत्त्व दधामीव तद्भावा यो. सू. 4/11, वह (चित्त) असख्य वासनाओं से चित्रित होने पर भी दूसरे (अर्थात् पुरुष) के लिए है, क्योंकि यह सहत्यकारी (संयुक्त होकर कार्य करने वाला) है। अतीतानागत स्वरूपा अस्त्यपदाद्धर्माणाम्। यो. सू. 4/12, विशेष दश्री अर्थात् विवेकी पुरुष के चित्त में आत्मभाव नहीं रह जाता। ते व्यक्त सूक्ष्मा गुणात्माना यो. सू. 4/13, उस समय चित्त विवेकप्रवण होकर कैवल्य के पूर्व लक्षण को प्राप्त करता है। परिणामेकत्वाद्धस्तुतत्वम्। यो. सू. 4/14, उसके विघ्नस्वरूप बीच-बीच में जो विचार उत्पन्न होते हैं वे संस्कारों से आते हैं। वस्तु साम्ये चित्त भेदान्तयोर्विभक्त पन्था। यो. सू. 4/15, जिन उपयों से क्लेशों के नाश की बात (सूत्र 2/10) कहीं गयी है इन (संस्कारों) को भी ठीक उन्हीं उपायों से नष्ट करना होगा। तदुपरागापेक्षित्वाच्चिन्तस्य वस्तु ज्ञाताज्ञातम्। यो. सू. 4/16, तत्वों के विवेक ज्ञान से उत्पन्न ऐश्वर्य में भी जिनका वैराग्य हो जाता है, उनका विवेक ज्ञान सर्वथा प्रकाशमान रहने के कारण उन्हें धर्मपेद्य समाधि प्राप्त हो जाती है। सदा ज्ञाताश्चित्तवृत्तयस्तत्प्रभो पुरुषस्यापरिणामित्वात्। यो. सू. 4/17, उस (धर्मपेद्य समाधि) से क्लेश और कर्मों का सर्वथा नाश हो जाता है। न तत्सवाभास दृश्यत्वात्। यो. सू. 4/18, उस समय ज्ञान, सब प्रकार के आवरण अशुद्धि से रहित होने के कारण, अनन्त हो जाता है, अंत ज्ञेय अल्प हो जाता है। एक समये चोमयानव धारणम्। यो. सू. 4/19,

जब गुणों का काम समाप्त हो सजाता है तब गुणों के जो विभिन्न परिणाम हैं, वे भी समाप्त हो जाते हैं। चित्तान्तरदृश्ये बुद्धिबुद्धेरति प्रसंग स्मृति संगकरश्या यो. सू. 4/20, जो परिणाम प्रत्येक क्षण से सम्बन्धित है, और जो दूसरे छोर में (अर्थात् एक परिणाम परम्परा के अन्त में) समक्ष में आते हैं वे क्रम हैं। तत कृतार्थाना परिणामक्रमसमाप्तिर्गुणानाम्। यो. सू. 4/31, गुणों से जब पुरुष का कोई प्रयोजन नहीं रहता, तब प्रतिलोम क्रम से गुणों के लय होने का कैवल्य कहते हैं, अथवा या कहिए कि दृष्टा (चित्त शक्ति) का अपने स्वरूप में प्रतिष्ठित हो जाता है। क्षण प्रतियोगी परिणामापरान्तनिर्गर्ह्य क्रमा यो. सू. 4/32

---

## 6.4 सारांश

---

महर्षि पतंजलि एकमात्र ऐसे व्यावहारिक उपदेशक हैं जिनके उपदेश निम्न से निम्न स्तर से लेकर उच्च से उच्च स्तर प्राप्त व्यक्तियों को स्वरूप स्थिति प्राप्त करवाने में सहायक है। महर्षि पतंजलि का उपदेश है कि यम नियमादि कोई एक भी साधन ठीक ढंग से आरंभ करने पर भगवत्कृपा से योग की स्वयं साधक में प्रवृत्ति हो जाती है। योग-प्रवृत्तियों के प्रथम लक्षण में भगवान पतंजलि स्वयं ज्योतिष्मती, गंधवती, स्पर्शवती, रूपवती व रसवती इन पांच योग प्रवृत्तियों में से किसी एक का लक्षण प्रकट हो जाने से योग शक्ति में उसके प्रवेश का लक्षण बतलाया तथा उसे सभी देवी देवता, दिव्य पदारा शास्त्र आदि के वचनों में, परलोक में पूर्ण विश्वास हो जाता है है। इससे उसका शीघ्र कल्याण हो जाता है। महर्षि पतंजलि के उपदेश, अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, त्याग की वृत्ति, पवित्रता (शौच) स्वाध्याय का अभ्यास तथा विश्वप्रेम की बातें सभी धर्मों के सार रूप ही है और यही योग का प्राथमिक उपदेश भी है जो सभी को मान्य है। मनुष्य जीवन की सच्ची सार्थकता योगमार्ग के आश्रय से अखण्ड शान्ति एवं परम आनन्द की प्राप्ति ही है जो बिना पतंजलि प्रणीत राजयोग के संभव ही नहीं है।

---

## 6.5 बोधात्मक प्रश्न

---

1. महर्षि पतंजलि के योगसूत्र का परिचय दीजिए।
2. महर्षि पतंजलि के योगदर्शन के प्रमुख सिद्धान्त समझाइए।

---

## 6.6 संदर्भ ग्रंथ

---

1. पतंजलि योग दर्शन साधनपाद 54 (1974) साधनपाद व्याख्याकार हिरहरानन्द आरण्य, वाराणसी : मोतीलाल बनारसीदास।
2. पातंजल-योग-शास्त्र, श्री शंकर-भगवत्-कृत, प्रकाशक केन्द्रीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद्, पंखा रोड़ नं. 61-65, जनकपुरी, नई दिल्ली-110058.
3. भारत के महान योग, भाग 1-10, विश्वनाथ मुकर्जी, अनुराग प्रकाशन चौक, वाराणसी - 221001.

## इकाई – 7

### गुरु गोरखनाथ

- 7.1 उद्देश्य
- 7.2 प्रस्तावना
  - गुरु गोरखनाथ की स्तुति
- 7.3 विषय वस्तु
  - परिचय
  - रचनाएँ
  - गुरु गोरखनाथ जी का उपदेश
- 7.4 सारांश
- 7.5 बोधात्मक प्रश्न
- 7.6 संदर्भ ग्रंथ



#### 7.1 उद्देश्य

- इस इकाई के अध्ययन से भारतवर्ष में हुए सिद्ध योगियों से परिचयन करवाना
- गुरु गोरखनाथ के उपदेशों से परिचित करवाना।

---

## 7.2 प्रस्तावना

---

### गुरु गोरखनाथ की स्तुति

आदिनाथ भगवान शिव ने तत्व-जिज्ञासु भगवती पार्वती के प्रश्नों का उत्तर देते हुए सर्वप्रथम योग-विषयक जो गुप्त-ज्ञान प्रकाशित किया था उसे दैवयोग से मछली के पेट में स्थित महायोगी गोरखनाथ को प्रदान किया। शिव अवतार महायोगी गुरु गोरखनाथ और उनकी शिष्य परम्परा के योगेश्वरों के द्वारा लोक कल्याण हेतु यह ज्ञान सतत प्रकाशित हो रहा है। ऐसे गुरु गोरखनाथ की हम स्तुति करते हैं।

प्रशांत निरहंभाय निर्मानं मुत्कमत्सरम्।  
प्रसन्नवदनं सौम्यं योगिराजं नमाम्यहम्॥  
संसारध्वंरा सर्वे यस्यान्तवर्तिदृष्टिषु।  
स्वप्नवदास मानास्तं योगिराजं नमाम्यहम्॥  
अनाथा बहवो नाथ नाथवन्तस्त्वया विभो।  
अनाथा मग्नाथ नाथयोगिन् गमोघ्स्तु ते॥  
कायेन मनसा वाचा नमरकारं बिना प्रभो।  
साधनां नैव जानामि भूयो भूयो नमोघ्स्तुते।  
सर्वग सच्चिदानन्द योगिराजं नमाम्यहम्॥  
लब्ध्वापि ब्रम्हनिर्वाणं भक्तचित्ते प्रकाशितम्॥

### परिचय :

ई. सन् 925 के आसपास श्री गुरु मत्स्येन्द्रनाथ अपनी मौज में (लहर या चेतन प्रवाह) में घूमते हुए अयोध्या के पास जयश्री नामक नगर में गये। वहाँ भिक्षा के निमित्त एक ब्राह्मण के द्वार पर 'अलख' जगाया ब्राह्मणी ने योगी बाबा की झोली में भिक्षा डाल दी। पतिव्रत तेज से युक्त अपूर्व सुन्दरी उस स्त्री के मुख में उदासी के एक भाव ने मत्स्येन्द्रनाथ जी के हृदय को झकझोरा उन्होंने उस ब्राह्मणी से उसका कारण पूछा। ब्राह्मणी ने कहा संतान न होने से संसार फीका जान पड़ता है। मत्स्येन्द्रनाथजी ने झोली से तुरन्त थोड़ी सी भभूत उस महिला को देकर कहा इसे खा लो तुम्हें पुत्र प्राप्त होगा ऐसा आशीर्वाद देकर वे चले गये।

ब्राह्मणी ने यह बात अपनी पडोसिन से बतलाई तथा उस पडोसिन ने उसे कई तरह के भय बताकर भ्रम में डाल दिया। फलस्वरूप ब्राह्मणी ने उसे कई तरह के भय बताकर भ्रम में दिया। फलस्वरूप ब्राह्मणी ने वह भभूत एक गोबर के गड्डे में फेंक दी। 12 वर्ष बाद मत्स्येन्द्रनाथ उसी गांव में पुनः गुजरे तथा उस ब्राह्मणी के द्वार पर जाकर "अलख" जगाया। ब्राह्मणी के बाहर आने पर उन्होंने कहा कि अब तो तेरा बेटा बारह वर्ष का हो गया होगा, देखूँ तो वह कहाँ है? यह सुनते ही वह ब्राह्मणी घबरा गयी और उसने सब हाल कह दिया। मत्स्येन्द्रनाथ उसे साथ लेकर उस गड्डे के पास गये और वहाँ अलख जगाया सुनते ही उस गड्डे से एक बारह वर्ष का तेजगुंज बालक बाहर निकल आया और मत्स्येन्द्रनाथ के चरणों पर सिर रखकर प्रणाम करने लगा। यही 'गुरु गोरखनाथ' का प्राकट्य था। उन्हें मत्स्येन्द्रनाथ साथ लेकर चले गये और योग विज्ञान में पारंगत कर दिया। गोरखनाथ ने गुरुपदिष्ट मार्ग से साधना पूरी की और स्वानुभाव से योगमार्ग में उन्नति प्राप्त की। योगसाधना और वैराग्य से योगबल द्वारा चिरंजीव-स्थिति प्राप्त की एवं लोक कल्याण के लिए योग साधना को

जानहिताय प्रचारित किया। मध्ययुग में जैसे ज्ञानसाधना की वैजन्ती लेकर वेदान्ताचार्य शंकर ने ज्ञानसाधना और ज्ञानी सम्प्रदाय को नवजीवन प्रदान किया उसी प्रकार योगाचार्य गोरखनाथ ने योग साधना और योगी सम्प्रदाय को नवजीवन प्रदान किया। योगी सम्प्रदाय का पुनर्गठन कर उसे कई शाखाओं में विभक्त किया, विभिन्न स्थानों पर आश्रमों की प्रतिष्ठा करके योग शिक्षा के केन्द्र स्थापित किये एवं अपने अलौकिक प्रभाव विस्तार तथा शिष्य प्रशिष्यों के माध्यम से समग्रभारत में योग धर्म प्रचार की व्यवस्था की। जिस प्रकार आदि गुरु शंकराचार्य ने मोक्षाभिलाषी संसार विरागी साधुओं के लिए शंकर ने जिस प्रकार अन्तरंग ज्ञान साधना का विधान किया, उसी प्रकार गोरखनाथ ने भी अन्तरंग योग साधना की व्यवस्था की। ये दोनों ही साकार देवोपासना के विरोधी न थे। इन्होंने साधारण गृहस्थों के कल्याण के लिए एवं निम्नाधिकारी साधुओं के लिए साधना के उच्च सोपान पर आरोहण करने के लिए अनेक ग्रंथों और आश्रमों की स्थापना एवं मूर्तियों की प्राणप्रतिष्ठा की। भक्ति और आचारनिष्ठा के साथ देवता की उपासना करते करते ही देहेन्द्रियमन विशुद्ध हो जाते हैं, हृदय सरस और धर्मानुरागी हो जाता है, धर्म के निगूढ रहस्यों को जानने का आग्रह उत्पन्न होता है एवं अन्तरंग योगसाधना और ज्ञान साधना का अधिकांश प्राप्त होता है ऐसी इनकी धारणा थी। गुरु गोरखनाथ जी के दो प्रधान शिष्य हुए (1) गैनीनाथ या गैबीनाथ तथा (2) चार्पटी नाथ। इनकी इस परंपरा में नाथ सम्प्रदाय ने निवृत्तिनाथ ज्ञानेश्वर आदि और भी कई सिद्ध महात्मा हुये हैं।

#### गुरु गोरखनाथ की रचनाएँ :

योगिराज गुरु गोरखनाथ द्वारा रचित अनेक संस्कृत और हिन्दी पुस्तकों का नामोल्लेख मिलता है। संस्कृत भाषा में निम्नलिखित पुस्तकें उनके द्वारा रचित बतलाई जाती हैं।

(1) अमनस्क योग (2) अमरौध (3) अवधूत गीता (4) गोरखकल्प (5) गोरख कौमुदी (6) गोरखगीता (7) गोरख चिकित्सा (8) गोरख पंचक (9) गोरख पद्धति (10) गोरख शतक (11) गोरख शास्त्र (12) गोरख संहिता (13) चतुरशीत्यासन (14) ज्ञानप्रकाश शतक (15) ज्ञान शतक (16) ज्ञानामृत योग (17) नाडीज्ञान प्रदीपिका (18) महार्थ मंजरी (19) योग चिंतामणि (20) योगमार्तण्ड (21) योग बीज (22) योगशास्त्र (23) योगसिद्धान्त पद्धति (24) विवेक मार्तण्ड (25) श्रीनाथ सूत्र (26) सिद्ध सिद्धान्त (27) हठयोग (28) हठ संहिता (29) गोरख सहस्रनाम (30) गोरखपिष्टिका।

इन 28 ग्रन्थों में विशेष महत्वपूर्ण ग्रंथों के अंतर्गत (1) गोरख संहिता (2) सिद्धसिद्धान्त पद्धति (3) अमरौध एवं (4) गोरखपद्धति को जाना जाता है। इनके अतिरिक्त एक ग्रंथ गोरख संहिता भी है जो कि पं. गोपीनाथ कविराज द्वारा संपादित “गोरख सिद्धान्त संग्रह” नामक ग्रंथ का आरम्भिक अंश है।

हिन्दी में प्रचलित गोरखनाथ जी के नाम से चालीस रचनाएँ प्राप्त होती हैं। उनमें निम्नलिखित चौदह ग्रंथों का एक संकलन “गोरखबानी” नाम से संपादित हुआ है।

(1) सबदी (2) पद (3) शिष्या दरसन (4) प्राण संकली (5) नखैबोध (6) आत्मबोध (7) अभै मात्रा जोग (8) पंद्रह तिथि (9) सदाचार (10) मछीन्द्र गोरखबोध (11) रोमावली (12) ग्यान तिलक (13) ज्ञान चौतीसा (14) पंच मात्रा (यह संकलन से छूट गया है)।

इसी संदर्भ में “गोरख दर्शन” नामक एक अत्यंत महत्वपूर्ण ग्रंथ लेखक श्री अक्षय कुमार बंधोपाध्याय जो भारतीय संस्कृति एवं दर्शन के लब्धप्रतिष्ठत विद्वान हैं ने इस ग्रंथ में गोरखनाथ एवं उनके तत्त्वदर्शन का विवेचन प्रस्तुत किया है। डॉ. हजारी प्रसाद द्विवेदी ने नाथ सिद्धों की बानिया नाम से एक अन्य ग्रंथ रचा।

## गुरु गोरखनाथ जी का उपदेश :

महायोगी गुरु गोरखनाथ जी ने उपरोक्त वर्णित अपने ग्रंथों में आसान, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा ध्यान एवं समाधि का सम्यक् प्रतिपादन किया है। विशेषरूप से षडंग योग और उसके अंतर्गत कुण्डलिनी-जागरण, मुद्रा-बंध, अभ्यास, आसन, प्राणायाम, षाट्चक्र भेदन, नाडीशोधन, नादानुसंधान तथा नाद-विन्दू उपासना पर अपने सिद्धान्त का उपदेश दिया है। सिद्धसिद्धान्त पद्धति में गोरखनाथ जी के वचन उपदेश के रूप में उपलब्ध होते हैं। गोरखनाथ जी ने स्पष्ट किया है कि कैसे गत्यात्मक आध्यात्मिक परमसत्य से वैविध्यपूर्ण तथा अनेक भौतिक पदार्थों से युक्त विश्व प्रपंच उद्भूत है तथा इस सिद्धान्त का स्पष्टीकरण है कि किस प्रकार दिक्काल निरपेक्ष भेदातीत, शाश्वत, परमात्म अलखनिरंजन परमशिव अपनी स्वरूप शक्ति के द्वारा दिक्काल परिसीमित वैविध्यपूर्ण ब्रह्मण्ड एवं असंख्य व्यष्टिपिण्डों के रूप में अभिव्यक्त होता है। इनके आरम्भ में अजातवाद और तत्पश्चात् सत्कार्यवाद की रीति से आदिनाथ की सत्ता के पृथक जगत अण्ड और पिण्ड की उत्पत्ति का वर्णन किया गया है। अण्ड-पिण्ड की उत्पत्ति प्रमाण सिद्ध नहीं सिद्धान्त यद्यपि मान्य है तथापि इस मान्यता की पुष्टि के लिए शरीर में ही सम्पूर्ण विश्वब्रह्मण्ड और जीवन्मुक्त अमरकाय योगियों ने परमात्मा की अखण्डता, अभिन्नता और निरंजनता (निर्मलता) का बोध प्राप्त किया। सत्कार्यवाद अथवा परिणामवाद पर यही अजातवाद की विजय है। जब तक साधक की परमात्म स्वरूप में स्थिति और सम्पूर्ण निष्ठा नहीं हो जाती है तब तक जन्म-मरण का दुःख नहीं छूट सकता और साधक की दृष्टि में विश्वप्रपंच की अहंकार के स्तर पर रागद्वेषादि द्वन्द्वात्मक मन या अविद्या के धरातल पर सत्ता बनी रहेगी। अण्डपिण्ड के रूप का ज्ञान होने पर उसकी आधारशिला परमार्थिक सत्ता का जीवात्मा साधक को बोध हो जाना सरल हो जाता है।

यह निर्विवाद है कि इस विश्वप्रपंच की गत्यात्मकता के मूलकण के रूप में कोई स्वयंसत्य, स्वयंप्रकाशित सत्ता है जो हमारी इन्द्रिय, मन, बुद्धि से परे अतीन्द्रिय, अतिमानसिक और अतिबौद्धिक स्तर पर अभिव्यक्त है। गोरखनाथ जी ने इस शाश्वत चेतना को परासंवित् कहा है, यही परमसत्ता है। सिद्धसिद्धान्त पद्धति के छः उपदेशों में पिण्डोत्पत्ति, पिण्डविचार, पिण्डसंक्ति, पिण्डाधार, पिण्डपद समरस भाव, और नित्यावधूतलक्षण आदि का निरूपण करते हुये नित्यानिर्विकार परमसत्ता को ही जीवात्मा योगसाधक के लिए प्रतिपाद्य स्वीकार कर उसके स्वरूप बोध अथवा अंतर्लय की विधि उपदेशित की है। समष्टि ब्रह्म, व्यष्टिब्रह्म, विशिष्टब्रह्म सभी का मूल निरंजनता हैं, निरंशता, निस्पंदता और अभिन्नता तथा निश्चयता है। शिवगोरख की दृष्टि में अद्धैत आत्मा (परमात्मा) अपनी निजशक्ति से युक्त होकर स्वरूपतः अभिन्न है। निजस्वरूप में निहित शक्ति की जागृति के स्तर पर परमात्मा शाश्वत, अनंत परपिण्ड है। यह परब्रह्मशिव अपरंपर, परमपद, शून्य या निरंजन परमात्मा है। “अपरम्परं परमपदं शून्यं निरंजनं परमात्मेति” (सि.सि.प. 1/6)

गुरु गोरखनाथ जी ने हठयोग पर अपने उपदेश में कहा है कि हठयोग की साधना वास्तव में प्राणसाधना है और प्राणायाम की सिद्धि होना इस साधना का परिणाम या फल है।

पवन ही जोग पवन ही भोग, पवन की हरै छत्तीसों रोग।

या पवन कोई जांगौ भव, सो आपै करता आपै देवा।

हृदय में प्राणवायु उच्छ्वास और निःश्वास रूप में हकार तथा सकार ध्वनि करती आती जाती है। यही हठयोग की आधारशिला है। हकार सूर्य है, ढकार चन्द्रमा है। सूर्य और चन्द्रमा का योग ही हठयोग है।

हकार कीर्तित, सूर्य ठकारश्चंद्र उच्चते।



सूर्याचंद्रम सोर्योगाद्हठयोगो निगद्यते॥

पंचभौतिक पिण्ड का अधिष्ठाता जीवात्मा, निराकार, चिन्मय सच्चिदानन्दस्वरूप शिव होता है, ईश्वर होता है, निराकार की साकार अभिव्यक्ति का यही यौगिक रहस्य है कि पंचशक्तियो, निजा, परा, अपरा, सुक्ष्मा और कुण्डलिनी में स्वरूपतः अंततीन परब्रह्म परमेश्वर इन्हीं के गुणों में आत्मप्रकाशन करता है। यौगिक दृष्टि से पिण्डविचार अंतर्दर्शन और ध्यान पर आधारित है। हमारा शरीर शिवशक्ति की अभिव्यक्ति का पवित्र माध्यम है और इसमें लोकलोकान्तर, समस्त ब्रह्मण्ड का रहस्य भरा पड़ा है। हमारे शरीर में नवचक्र, सोलह आधार, त्रिलक्ष्य और पंचव्योम स्थित है। शरीर में सुषुम्ना नाड़ी ब्रह्ममार्ग कहलाती है। जीवात्मारूपी साधक के लिए इस मार्ग में स्थित नौचक्र (सिद्धसिद्धान्त पद्धति) अथवा षाट्चक्रों (गोरक्षशतक) ही विश्राम स्थल है। सभी चक्रों का भेदन होने पर सुषुम्ना का प्रवाह सीधा हो जाता है और जीवात्मा (योग-साधक) ब्रह्मरंध्र में प्राणसिद्धि के सहारे शिवस्वरूप हो जाता है। वह व्यावहारिक अथवा लोकचेतना से ऊपर उठकर समाधि स्तर पर पारमार्थिक चेतना में विहार करता है। चक्रों के भेदन से महाकुण्डलिनी का प्रबोधन होता है कुण्डलिनी शक्ति की अभिव्यक्ति का स्थान मूलाधार है इसके ध्यान से चूंकि यह शक्ति साक्षात् गौरीस्वरूपिणी है अतः साधक की मनोकामनाएँ पूर्ण होती है। द्वितीय चक्र स्वाधिष्ठानचक्र में कुण्डलिनी मध्यमा कहलाती है जो सत्त्विक प्रवृत्तियों की प्रदाता है, अनाहत चक्र में हंसकला ज्योति है जो जल, स्थल, पाषाण में प्रतिघात सहन क्षमता देती है तथा संकल्प सिद्धि प्राप्त होती है तथा ऊँ कार रूप परमेश्वर के नादस्वरूप का साक्षात्कार होता है। आज्ञाचक्र में सुषुम्ना अंगुष्ठमात्र दीपशिखाकार हो जाती है, यही ज्ञाननेत्र है। इसके ध्यान से साधक शाश्वत चैतन्य ज्योति से एकाकार हो जाता है। आठवें चक्र को गोरखनाथ ने निर्वाण चक्र और नौवे चक्र को आकाश चक्र कहा है। इन दोनों के ध्यान से क्रमशः मोक्ष और अलख-निरंजन में स्वरूप स्थिति प्राप्त होती है, ब्रह्ममार्ग से जीवात्मा की यात्रा पूरी होती है। यही शाश्वत विश्राम कहा गया है।

गोरखनाथ जी ने स्वयं अपना अनुभव सिद्धसिद्धान्त पद्धति में बतलाया है कि-

यत्सुखं तत्स्वर्गं, यद्दुःखं तन्नरकं, यत्कर्मतद्वंधनं, सन्निर्विकल्प तन्मुक्तिं, स्वरूपदशायां निद्रादौ स्वात्मजागर शान्तिर्भवति। एवं सर्वदेहेषु विश्वरूप परमेश्वर परमात्मा खण्डस्वभावेन घटे घटे वित्स्वरूपो तिष्ठति एवं पिण्डसंवित्तिर्भवति।

इस शरीर में जो सुख है, वहीं स्वर्ग है और जो दुःख है, वही नरक है। सकाम कर्म ही बंधन का कारण है, संकल्प रहित और निर्विकल्पना ही मुक्ति है। यद्यपि अज्ञानी इस निर्विकल्पना को निद्रारूप मानते हैं, तथापि वह अखण्ड आत्मबोध स्थिति है, इस बोध-स्थिति में जागते रहना ही जीवन्मुक्त है। योगी इस जीवन्मुक्ति में निरन्तर रमण कर समृष्टि-पिण्ड-ब्रह्मण्ड और व्यष्टिपिण्ड-शरीर में तात्त्विक एकात्मकता का रसास्वादन करता है। जड़ पदार्थों का योग नहीं होता है, जड़ और चेतन का संयोग होता है, जीवात्मा द्वारा परमात्मा में अभिन्नता की अनुभूति ही योग है।

श्री मत्स्येन्द्रनाथ की तरह श्री गोरखनाथ को भी नेपाल के लोग बड़े आदर की दृष्टि से देखते हैं और इन्हें श्री पशुपतिनाथ जी का अवतार मानते हैं। गोरखनाथ जी के शिष्य होने के कारण ही नेपाली “गोरखा” कहलाते हैं। प्रायः सम्पूर्ण भारत में नाथ सिद्ध योगी बाबा गोरखनाथजी के आश्रम, टीला आदि मिलते हैं। उनमें से गोरखपुर महासिद्ध हठयोगी बाबा गोरखनाथ की प्रसिद्ध तपःस्थली एवं साधना स्थली रही है। आज भी उस स्थान पर योग सिद्ध बाबा गोरखनाथ का एक विशाल एवं भव्य मंदिर सुप्रतिष्ठित है।

---

## 7.4 सारांश

---

इस इकाई में नाथयोग के प्रवर्तक गुरु गोरखनाथ की स्तुति, उनका जीवन परिचय, उनकी रचनाएँ एवं उनके उपदेशों का विस्तृत परिचय आपको प्राप्त हुआ। इस परिचय में आपने देखा कि गोरखनाथ जी अवतारी योगी थे। शंकराचार्य की तरह उन्होंने योगसाधना के योगी सम्प्रदाय की आधारशिला रखकर उसका पुनर्गठन किया। गुरु गोरखनाथ जी द्वारा संस्कृत में रचित वृहत् साहित्य से योगी, साधकों को पर्याप्त मार्गदर्शन प्राप्त हो रहा है। गोरख संहिता, सिद्धसिद्धान्त पद्धति में गोरखनाथ जी के स्वानुभव योग साधकों की श्रद्धा के प्राण ही है। इस प्रकार आपने गुरु गोरखनाथ जी के उपदेशों में योग और संयोग का अच्छी तरह ज्ञान प्राप्त कर लिया।

---

## 7.5 बोधात्मक प्रश्न

---

1. गुरु गोरखनाथ के उपदेश संक्षिप्त में समझाइए।
  2. गुरु गोरखनाथ की रचनाएँ लिखिए।
- 

## 7.6 संदर्भ ग्रंथ

---

1. भारत के महान योगी भाग 1-10, विश्वनाथ मुखर्जी, अनुराग प्रकाशन चौक, वाराणसी, 221001.
2. गोरख दर्शन - अक्षय कुमार बनर्जी, प्रकाशक श्री महन्त दिग्विजनाथ व्यास, गोरखनाथ मन्दिर, गोरखपुर (उ.प्र.)।

# इकाई – 8

---

## स्वामी विवेकानन्द

---



स्वामी विवेकानन्द

- 8.1 उद्देश्य
- 8.2 प्रस्तावना
- 8.3 विषय वस्तु
  - परिचय
  - स्वामी विवेकानन्द का आध्यात्मिक चिन्तन
  - सत् एवं ईश्वर का स्वरूप
  - जगत या ब्रह्माण्ड का स्वरूप
  - माया प्रकृति सिद्धान्त
  - जीव का स्वरूप
  - आत्म अनुभूति के साधन
  - ज्ञानयोग, भक्तियोग, कर्मयोग, राजयोग
  - स्वामी विवेकानन्द की शिक्षायें
- 8.4 सारांश
- 8.5 बोधात्मक प्रश्न
- 8.8 संदर्भ ग्रंथ

---

### 8.1 उद्देश्य

प्रिय विद्यार्थियों, इस इकाई द्वारा आप जान सकेंगे कि भारत वर्ष के शिक्षित युवा गुरु के विषय में।

दर्शन, योग, ज्ञान व कर्मयोग का अदभुत समन्वय कैसे किया जा सकता है ? इसे अपने जीवन का हिस्सा कैसे बनाया जा सकता है ?

---

## 8.2 प्रस्तावना :

---

उन्तालीस वर्ष के संक्षिप्त जीवनकाल में स्वामी विवेकानन्द जो काम कर गये वे आने वाली अनेक शताब्दियों तक पीढ़ियों का मार्गदर्शन करते रहेंगे।

तीस वर्ष की आयु में स्वामी विवेकानन्द ने शिकागो, अमेरिका के विश्व धर्म सम्मेलन में हिन्दू धर्म का प्रतिनिधित्व किया और उसे सार्वभौमिक पहचान दिलवायी। गुरुदेव रवीन्द्रनाथ ठाकुर ने एक बार कहा था - “यदि आप भारत को जानना चाहते हैं तो विवेकानन्द को पढ़िये। उनमें आप सब कुछ सकारात्मक ही पायेंगे, नकारात्मक कुछ भी नहीं।”

संन्यासियों के पास कोई जमीन-जायदाद या संपत्ति नहीं होती वे लोग विवाह नहीं करते। उन लोगों की कोई संस्था नहीं होती। उन लोगों का एकमात्र बंधन गुरु-शिष्य का बंधन होता है। यह बंधन भारतवर्ष की अन्यतम विशेषता है। जो लोग सिर्फ शिक्षा-दान के लिए आते हैं और उस शिक्षा के लिए थोड़ा-बहुत मूल्य देकर संबंध खत्म हो जाता है, वे लोग असली और सच्चे शिक्षक नहीं होते। भारतवर्ष में वास्तविक अर्थ में यह दत्तक ग्रहण करने जैसा है। शिक्षा-प्रदाता गुरु मेरे लिए पिता से भी बढ़कर हैं, मैं उनकी संतान हूँ। हर तरह से मैं उनकी संतान हूँ। पिता से भी पहले मैं उनके प्रति श्रद्धा रखूँगा और उनकी प्राथमिकता स्वीकार करूँगा, क्योंकि भारत के लोगों का कहना है कि पिता ने मुझे जन्म दिया है। मगर गुरु ने मुझे मुक्ति का पथ दिखाया है। इसलिए गुरु पिता से भी अधिक महान् है। हम सब आजीवन अपने गुरु के प्रति श्रद्धा और प्रेम पोषण करते हैं। गुरु-शिष्य के बीच यहीं संबंध विद्यमान रहता है। मैं भी अपने शिष्यों को दत्तक के रूप में ग्रहण करता हूँ। कभी-कभी ऐसा भी होता है कि गुरु तरुण होता है और शिष्य कोई वयोवृद्ध!

### स्वामी विवेकानन्द - परिचय

स्वामी विवेकानन्द का जन्म 12 जनवरी सन् 1863 (विद्वानों के अनुसार मकर संक्रान्ति संवत् 1920) को कलकता में एक कायस्थ परिवार में हुआ था। उनके बचपन का नाम नरेन्द्र नाथ दत्त था। पिता विश्वनाथ दत्त कलकत्ता हाईकोर्ट के एक प्रसिद्ध वकील थे। विश्वनाथ दत्त पाश्चात्य सभ्यता में विश्वास रखते थे। वे अपने पुत्र नरेन्द्र को भी अंग्रेजी पढ़ाकर पाश्चात्य सभ्यता के ढेर पर चलाना चाहते थे। परन्तु उनकी माता भुवनेश्वरी देवी धार्मिक विचारों की महिला थी। उनका अधिकांश समय भगवान शिव की पूजा-अर्चना में व्यतीत होता था। नरेन्द्र की बुद्धि बचपन से ही बड़ी तीव्र थी और परमात्मा को पाने की लालसा भी प्रबल थी। इस हेतु वे पहले ब्रह्म समाज में गये परन्तु वहाँ उनके चित्त को सन्तोष नहीं हुआ। वे वेदान्त और योग को पश्चिम संस्कृति में प्रचलित करने के लिए महत्वपूर्ण योगदान देना चाहते थे।

दैवयोग से विश्वनाथ दत्त की मृत्यु हो गई। घर का भार नरेन्द्र पर आ पड़ा। घर की दशा बहुत खराब थी। अत्यन्त दरिद्रता में भी नरेन्द्र बड़े अतिथि-सेवी थे। वे स्वयं भूखे रहकर अतिथि को भोजन कराते स्वयं बाहर वर्षा में रात भर भीगते-ठिठुरते पड़े रहते और अतिथि को अपने बिस्तर पर सुला देते।

स्वामी विवेकानन्द अपना जीवन अपने गुरुदेव रामकृष्ण परमहंस को समर्पित कर चुके थे। उनके गुरुदेव का शरीर अत्यन्त रुग्ण हो गया था। गुरुदेव के शरीर-त्याग के दिनों में अपने घर और कुटुम्ब की नाजुक हालत व स्वयं के भोजन की चिन्ता किये बिना वे गुरु की सेवा में सतत संलग्न रहे।

विवेकानन्द बड़े स्वप्नदृष्टा थे। उन्होंने एक ऐसे समाज की कल्पना की थी जिसमें धर्म या जाति के आधार पर मनुष्य-मनुष्य में कोई भेद न रहे। उन्होंने वेदान्त के सिद्धान्तों को इसी रूप में

रखा। अध्यात्मवाद बनाम भौतिकवाद के विवाद में पड़े बिना भी यह कहा जा सकता है कि समता के सिद्धान्त का जो आधार विवेकानन्द ने दिया उससे सबल बौद्धिक आधार शायद ही ढूँढा जा सके। विवेकानन्द को युवकों से बड़ी आशाएँ थी। आज के युवकों के लिये इस ओजस्वी संन्यासी का जीवन एक आदर्श है।

बालक नरेन्द्र के हृदय में साधुओं के प्रति एक विशेष प्रकार की आसक्ति थी। उनके द्वारा जब भी कोई साधु उपस्थित होता, वे फूले न समाते और कुछ न कुछ अवश्य उसे दे देते। एक दिन वे बाहर खड़े थे। उसी समय एक साधु आया। नरेन्द्र एक नयी धेती पहने हुए थे। उन्होंने तुरन्त ही उसे खोल कर साधु को भेंट कर दी। साधु ने उसे अपने सर पर बांध लिया और आगे बढ़ गया। पूछने पर नरेन्द्र ने कहा - 'साधु ने भिक्षा मांगी, अतः मैंने उसे अपना कपड़ा दे दिया।' अब जब भी कोई साधु-संत द्वार पर आता, नरेन्द्र को कमरे में बन्द कर दिया जाता। परन्तु इससे क्या हुआ? कमरे की एक-एक चीज वे खिड़की से बाहर उस साधु को भेंट स्वरूप फेंकते जाते।

इस प्रकार एकाग्रचित होकर ध्यानमग्न हो जाना नरेन्द्र का सबसे प्रिय खेल था। वे अक्सर इस प्रकार ध्यानमग्न होने का खेल अपने मित्रों के साथ खेला करते। अन्य बच्चों के लिए तो यह निरा खेल ही था। किन्तु नरेन्द्र का हृदय इससे आध्यात्मिक भावना के प्रकाश से आलोकित हो जाता।

स्वामी विवेकानन्द शंकराचार्य के अद्वैत वेदान्त दर्शन के उपासक थे। शंकराचार्य की ही भांति उनका जीवन भी अद्वितीय कर्मठता, सतत भ्रमण, आध्यात्मिक संगठन, समाज-चिन्तन और-प्रवर्तन में लगा। परन्तु मत या विचार के नाम निर्देश से कभी कुछ पता नहीं चलता। व्याख्याता शिष्य या अनुयायी की पात्रता, सामर्थ्य, वीर्य, वीरता, ओजस, विद्या और विवेक पर सबकुछ निर्भर है। पंथों या आचार्यों के आधार पर किसी प्राणवान प्रतिभा और किसी मूढ़ प्रतिमा जैसे अनुयायियों के बीच का अंतर समझा नहीं जा सकता। भारतीय ज्ञान-परम्परा में इसीलिए केवल सम्प्रदाय का उल्लेख सम्पूर्ण पहचान नहीं माना जाता। साधक या सिद्ध के पुरुषार्थ का स्वरूप-निर्दर्शन आवश्यक माना जाता है। साधक या सिद्ध ने वस्तुतः क्या किया, क्या प्रकाश पाया अनुभव किया और किन रूपों में उसे वितरित किया, वितरित ज्ञान का स्तर, भाषा, शिल्प सामर्थ्य, प्रभाव-सामर्थ्य - यह सभी कुछ महत्वपूर्ण है। सब मिलाकर किसी विभूति की पहचान संकेतित की जा सकती है। मत-सम्प्रदाय के नामोल्लेख से कुछ भी ज्ञात नहीं होता। अतः स्वामी विवेकानन्द अद्वैत दर्शन को मानते थे, यह अति सामान्य कथन है। इसके विशेष अर्थों को समझना होगा, जो अलग-अलग विषयों पर उनके विचारों और कथनों से तथा उनके आचरण से ज्ञात होंगे।

राजयोग के अपने व्याख्यान में स्वामी विवेकानन्द ने दर्शन के विषयों को विस्तार से समझाया। उसकी भूमिका में वे लिखते हैं -

“भारत वर्ष में जितने वेदमतानुसारी दर्शनशास्त्र हैं, उन सबका एक ही लक्ष्य है - पूर्णतया प्राप्त करके आत्मा को मुक्त कर लेना। इसका उपाय है योग। ‘योग’ शब्द बहुभावव्यापी है। सांख्य ओर वेदान्त उभय मत किसी न किसी प्रकार के योग का समर्थन करते हैं।”

### स्वामी विवेकानन्द का परिचय

स्वामी विवेकानन्द का जन्म 12 जनवरी, 1863 को कलकत्ता में हुआ था। मूल नाम नरेन्द्रदत्त था। वे बचपन से ही निर्भाविक बुद्धिमान और स्पष्ट युवक वक्ता थे जो राजनीति, धर्म व सामाजिक विषयों पर किसी से भी विद्रतापूर्ण चर्चा करने में समर्थ थे। उनकी बौद्धिक खोज और

तरुण अवस्था में ही श्री रामकृष्ण की सेवा और धार्मिक सहिष्णुता के संदेश से वे अत्यन्त प्रेरित हुए। 16 अगस्त, 1886 को श्री रामकृष्ण के अवसान के पश्चात् उन्होंने अपने गुरु का संदेश समस्त विश्व में पहुँचाने का बीड़ा उठाया। वे भारतीय नवजागरण के अग्रदूत बन गये। देश में नवजागरण लाने के लिए उन्होंने सम्पूर्ण भारत का भ्रमण किया तथा देश पतन के कारणों एवं जीवन के सभी पक्षों और समस्याओं पर गहराई से विचार किया।

नवजागरण के उद्देश्य से सर्वप्रथम उन्होंने सम्पूर्ण देश की विस्तृत यात्रा की, तथा इस प्रकार देश की, वर्तमान सामाजिक एवं आर्थिक परिस्थितियों की जानकारी प्राप्त की। इस यात्रा में उन्हें महसूस हुआ कि देश की समृद्ध संस्कृति तथा आध्यात्मिक परम्परा की जड़े तो भारतीय जनमानस पर प्रबल और सुदृढ़ थी, किन्तु उन्होंने इस सत्य का भी साक्षात्कार किया कि देश में गरीबी, निर्धनता, दारिद्र्य तथा इनके कारण उत्पन्न सामाजिक बुराइयाँ एवं निर्बलता भी व्यापक रूप में विद्यमान है। इस कारण उनका दृढ़ विश्वास हो गया कि आध्यात्मिक प्रगति तब तक संभव नहीं होगी जब तक भौतिक स्तर की कमजोरियाँ दूर न हों। इसलिए वे एक व्यापक आध्यात्मिक क्रान्ति की आवश्यकता महसूस करने लगे, साथ ही उन्हें ऐसा लगा कि इसके लिए एक सबल आध्यात्मिक नेतृत्व की भी आवश्यकता है। उनका यह विचार इसी दिशा में उनके योगदान के दृढ़ संकल्प में बदल गया।

इस वैचारिक मंथन के काल में जब वे आध्यात्मिक नेतृत्व की योजना बना रहे थे एक महत्वपूर्ण घटना घटी कि जिस आध्यात्मिक नेतृत्व की योजना में वे विचार कर रहे थे उस नेतृत्व की बागडोर सहज रूप में उनके हाथ में आ गयी। उन्हें ज्ञात हुआ कि शिकागो में “विश्व-धर्म- सम्मेलन पार्लियामेंट ऑफ रिलीजन्स” के रूप में आयोजित होने जा रहा है।

उन्होंने उसमें भाग लेने का निश्चय किया और भारतीय आध्यात्मिकता की शक्ति को विश्व के सामने प्रस्तुत करने की योजना बनाई। शिकागो विश्व धर्म सम्मेलन में इस युवा सन्यासी की प्रभा सबको चकाचौंध कर गई। इस सम्मेलन का सबसे महत्वपूर्ण परिणाम यह रहा कि स्वामी विवेकानन्द को भारतीय आध्यात्मिकता का नेतृत्व सहज रूप में प्राप्त हो गया। इसी संदर्भ में विदेशों में भी उन्होंने अनेक यात्रायें की ओर वहां की अच्छी बातों को समझने और सीखने का प्रयास भी किया।

विदेश प्रवास से वापस लौटकर स्वामी विवेकानन्द एक प्रमुख विचारक तथा भारतीय आध्यात्मिकता के प्रमुख चिन्तक के रूप में प्रतिष्ठित हुए। अपनी योजना को विस्तार रूप देने उन्होंने कलकत्ता के निकट बेलूर में स्वामी रामकृष्ण आश्रम की स्थापना की, तथा उस आश्रम के माध्यम से जनकल्याण, सेवा तथा सामाजिक सुधार का कार्य बड़े मनोयोग एवं लगन से पूर्ण आत्मिक शक्ति के बल से सम्पन्न करने लगे। सन् 1899 में उन्होंने पुनः पश्चिम की यात्रा की तथा भारतीय आध्यात्मिकता का सन्देश विदेशों में भी फैलाया। 4 जुलाई, 1902 का इस समसामयिक भारतीय दार्शनिक चिन्तक का अवसान हुआ। किन्तु उनका सबल नेतृत्व आज भी दिशा निर्देश देते हुए प्रतीत हो रहा है। उन्होंने स्वामी रामकृष्ण आश्रम तथा उस आश्रम में सेवाव्रत लेने वाले अनेक सन्यासियों की परम्परा इस रूप में स्थापित कर दी, कि सेवा सामाजिक सुधार तथा आध्यात्मिक चिन्तन की अविरल धारा आज भी उसी वेग से प्रवाहमान होकर भारतीय समाज का व्यावहारिक रूप में बौद्धिक सिंचन कर रही है।

## स्वामी विवेकानन्द का आध्यात्मिक चिन्तन

स्वामी विवेकानन्द ने भारत के जन-समुदाय की सामाजिक, धार्मिक एवं आर्थिक परिस्थितियों को निकट से देखा और समझा तथा इसी अनुभव की पृष्ठभूमि में उनका दार्शनिक चिन्तन का उद्भव एवं विकास हुआ। उन्होंने देखा कि समाज में फैली कुरीतियाँ समाज में फैले अंधविश्वास एवं अबौद्धिक रूढ़िवाद के कारण ही उत्पन्न हैं, और इसका मूल कारण आध्यात्मिक मूल्यों का ह्रास है। इस कारण आध्यात्मिक मूल्यों की पुनः स्थापना एवं आध्यात्मिक जागरण भारतीय समाज के उत्थान का मूल उपाय है। इस हेतु उन्होंने विभिन्न धर्मों के आध्यात्मिक तत्वों को खोजने का प्रयास किया। उनके इस प्रयास में उनके विचारों को सबसे अधिक प्रभावित प्राचीन भारतीय दर्शन ने किया इसमें भी विशेषकर अद्वैत एवं योग दर्शन ने। ऐसा माना जाता है कि विवेकानन्द अपने ढंग के वेदान्ती थे। उनके दार्शनिक विचार मूल प्राचीन भारतीय शास्त्रों मूलतः उपनिषदों तथा वेदान्त एवं योग दर्शन पर आधृत हैं। वेदान्त के अतिरिक्त किन्हीं-किन्हीं बिन्दुओं पर बौद्ध-दर्शन का प्रभाव भी उन पर पड़ा है। इनमें (1) सर्वमुक्ति का विचार (2) सम्यक् कर्मान्त तथा (3) सम्यक् आजीव का विचार। महायान बौद्ध विचार से भी वे प्रभावित थे कि व्यक्ति को उस नाव को इस प्रकार छोड़ना चाहिये (कबीर के शब्दों में जस की तस धर दीन्हीं चदरियाँ) कि अन्य भी उसका उपयोग कर सकें। ईसाई धर्म में भी उन्हें एक तत्व मिला जिसमें सलीब पर टंगे ईसा की आत्म शक्ति तथा चरित्र-बल से ये प्रभावित हुए बिना न रह सके कि “ईसा का यह रूप उन्हें प्रबल आध्यात्मिक शक्ति का सूचक प्रतीत हुआ जहाँ वे भयानक शारीरिक यातना सहते हुए भी ईश्वर से उन लोगों के लिए क्षमा की प्रार्थना करते हैं, जिन लोगों ने उन्हें यह यातना दी। इस धर्म से उन्हें सेवा और प्रेम का संदेश मिला। अंधविश्वास तथा रूढ़िवादी कुरीतियों के विरुद्ध जो उनका प्रतिवाद था वह उन्हें ब्रह्म समाज से जुड़ने से प्राप्त हुआ था। स्वामी दयानन्द से निर्भयता का गुण उन्हें मिला साथ ही सत्य के या ईश्वर के अनिर्वचनीय रूप का भी यही से परिचय उन्हें प्राप्त हुआ। गीता से निष्काम-कर्म कर्म की शिक्षा ने उन्हें विस्तार से भर दिया। सबसे ज्यादा प्रभाव उन पर उनके गुरु रामकृष्ण का था जिन्होंने उन्हें आत्मा के ईश्वरीय रूप, ईश्वर के अद्वैत-रूप, सत्ता का एकत्व स्वरूप तथा सभी धर्मों में निहित सामंजस्य एवं सार्वभौमता की शिक्षा दी। स्वामी विवेकानन्द के विभिन्न दार्शनिक दृष्टिकोण निम्नांकित थे।

(1) **सत् एवं ईश्वर का स्वरूप :-** दर्शनशास्त्र के अंतर्गत ‘सत्’ को एक तत्व मीमांसीय अवधारणा के रूप में जाना जाता है तथा ‘ईश्वर’ को धर्मदर्शन के ‘अंतर्गत’ किन्तु विवेकानन्द इन्हें दो भिन्न सत्ताये नहीं मानते हैं। उनके अनुसार निरपेक्ष सत् को सत्, चित्त-आनन्द (existence, consciousness) के रूप में समझा जा सकता है। यहाँ सत् और चित्त को वे अद्वैत वेदान्त के आधार पर मान्यता देते हैं वो आनन्द को ईसाई स्वरूप के साथ यह मानते हैं कि आनन्द के मूल में प्रेम (Love) है। उन्होंने कई जगह कहा “प्रेम में ही आनन्द है” परम सत् ही हमारी भावना, आराधना और शक्ति का विषय भी है। उनका दृढ़ विश्वास था कि स्वामी रामकृष्ण को ईश्वर से साक्षात्कार की स्पष्ट अनुभूति थी अतः अपने मन में वे यह श्रद्धा एवं विश्वास रखते थे कि ईश्वर-अस्तित्व की स्थापना के लिए तर्क, युक्तियाँ, बौद्धिक निर्देश आदि की वस्तुतः आवश्यकता नहीं है, क्योंकि ईश्वर की साक्षात् अनुभूति सम्भव है। उनका यह भी मानना था कि जगत् की विभिन्न वस्तुयें जो एक दूसरे से सर्वथा भिन्न प्रतीत होती हैं, वस्तुतः तथा मूलतः एक रूप ही हैं। इस आधार पर

मनुष्यों, जीवों सभी में एक ही तत्व का स्पंदन है। अतः गरीब, अमीर, ऊँच-नीच आदि मानवीय भेद मिट जाना चाहिये।

**(2) जगत् या ब्रह्माण्ड का स्वरूप :-** इस संदर्भ में विवेकानन्द जी का यह विचार है कि यह जगत् सृष्टिकर्ता (ईश्वर) की सीमित रूपों में अभिव्यक्ति है। ईश्वर असीम जगत् ससीम कैसे बन जाता है? इसे विवेकानन्द अपने ज्ञान योग में समझाते हैं।

निरपेक्ष सत् (अ) जगत् (ब) में व्यक्त होता है। यहाँ जगत् के अंतर्गत केवल भौतिक जगत् ही नहीं, बल्कि मानसिक जगत् आध्यात्मिक जगत्, धरती, आकाश वस्तुतः सभी अस्तित्ववान तत्वों से है। एक परिवर्तन को मन कहा जाता है दूसरे को शरीर। इन्हीं सभी परिवर्तनों से जगत् संरचित है। निरपेक्ष सत् (अ) जगत् (ब) में परिवर्तित होता है, तथा यह परिवर्तन स्थान काल एवं कारणता (स) के माध्यम से होता है।

यह स्पष्ट है कि निरपेक्ष सत् (अ) में स्थान, काल कारणता आदि नहीं हैं। इसमें 'स्थान' के लिए कोई स्थान नहीं है। क्योंकि निरपेक्ष सत् में कोई स्थान परिवर्तन नहीं होता। निरपेक्ष सत् में 'काल' के होने का भी प्रश्न नहीं उठता क्योंकि काल वहीं होता है जहाँ काल की गणना की जा सके, तथा उस गणना के लिए 'विचार' की आवश्यकता होती है। ऐसी संभावनायें निरपेक्ष सत् के लिए अनर्गल हैं। उसी प्रकार निरपेक्ष सत् तो "एक" ही है। अतः उसके साथ कारणता का प्रश्न उठाना भी अप्रासंगिक है। अर्थात् स्थान, काल तथा कारणता की सार्थकता निरपेक्ष सत् के लिये नहीं है बल्कि सृष्टि प्रक्रिया के लिए है।" अर्थात् "जगत्" अंतिम रूप में पूर्णतया निर्मित नहीं है, सृष्टि कोई ऐसा निर्मित पदार्थ नहीं है जिसे अंतिम रूप दे दिया गया हो। स्वामी विवेकानन्द जी तो सृष्टि की नहीं बल्कि सतत् चलती रहने वाली सृष्टि प्रक्रिया की बात करते हैं। सृष्टि तो सदा होती रहती है। इस अर्थ में सृष्टि भी काल से परे है। सृष्टि का वस्तुतः न कोई निश्चित आदि है और न कोई निश्चित अंत। यह प्रक्रिया तो सदा चलती रहती है। सृष्टि ईश्वर की अभिव्यक्ति है, अतः सृष्टि को 'काल' में स्थित करने का प्रयत्न अनुपयुक्त है। और ऐसा भी नहीं कि अमुक दिन या अमुक काल में सृष्टिकर्ता ने सृष्टि की है, तथा उसके बाद उस समय में वह पूर्णतया अकर्मण्य हो सोया हुआ है। ऐसा विचार ईश्वर के स्वरूप को नहीं समझने जैसा है। ईश्वर की सर्जनात्मक शक्ति सदा कार्यरत रहती है, वह सदा निर्माण करता रहता है। स्वामी विवेकानन्द जगत् की उत्पत्ति की व्याख्या सृष्टिवाद के आधार पर करते हैं तथा सृष्टि के हो जाने पर उसके विकास की व्याख्या विकासवादी ढंग पर करते हैं। उनके अनुसार विकास का अर्थ है "सूक्ष्म से स्थूल में परिणत होना।"

**(3) माया (प्रकृति) सिद्धान्त :-** माया से जगत् का एक विशेष तथ्य सूचित होता है। "माया" जगत् की व्याख्या को कोई सिद्धान्त नहीं है, बल्कि जगत् का एक तथ्यात्मक विवरण है-तथ्य जिस रूप में है उन्हें सूचित करने का एक ढंग है। स्पष्टता: जगत् में हमारे अस्तित्व का आधार विरोधों तथा व्याघातों में है जगत् में विरोध अथवा व्याघात भरे पड़े हैं। जहाँ शुभ है, वहाँ अशुभ भी है। जहाँ शुभ है, वहाँ अशुभ भी है तथा जहाँ अशुभ है वहाँ कुछ शुभ भी है। जीवन है, तो जीवन का अन्त-मृत्यु अनिवार्य है। जो हंसते हैं, उन्हें रोना भी पड़ता है, जो रोते हैं, उन्हें हंसने का भी अवसर मिलता है। इस प्रकार जीवन में, अस्तित्व में, जगत् में विरोधी तत्व भरे पड़े हैं। 'माया' नाम से जगत् में स्थित इन्हीं विरोधों अथवा व्याघातों का बोध होता है।



हम अपने जीवन को ही देखें, यह भी स्पष्ट 'सत्-असत्' है, नहीं हैं, होने-नहीं के मध्य झूलता रहता है। कभी-कभी हमें ऐसा प्रतीत होता है कि हम सब कुद जान सकते हैं, और उसी क्षण कुछ ऐसा अवरोध उत्पन्न हो जाता है कि हमारी सारी ज्ञान-प्रक्रिया कुण्ठित हो जाती है। एक प्रकार से हमारे सारे कार्य सभी क्रियायें एक चक्र में घूमती (क्रमबद्ध पर्याय) रह जाती है। और उस चक्र से हम निकल भी नहीं पाते। यही तो जीवन की वास्तविकता है और यही माया है। हम किसी वस्तु को जड़त्व कहते हैं, किसी को मन (चेतनवत् कहते हैं तो किसी को 'आत्म' (चेतन) कहते हैं हम अपनी ओर से जो नाम दे लें, वह वस्तु जो है, वह है, हम निश्चित रूप में नहीं कह सकते कि वे हैं, या नहीं है। जगत में व्यक्त यही "विरोध" तो माया है। माया की इसी विशिष्टता के कारण उसे अनिवर्चनीय (ब्रह्म के समान) कहा गया है। न उसे सत् कहा जा सकता है, न उसे अस्तित्वान कहा जा सकता है, न अस्तित्वरहित कहा जा सकता है।

(4) जीव का स्वरूप :- मनुष्य क्या है? जिस रूप में वह दिखाई देता है, वह शरीरधारी रूप ही मानव है, या 'मानव' से वह तत्व सूचित होता है जो शरीर से भिन्न है जिसे आत्मा कहा जाता है। मानव के समक्ष ऐसे साक्ष्य सदा उपस्थित होते रहे हैं, जो मानव की वास्तविकता के रूप में आत्मा को स्वीकारने के लिए बाध्य करते रहते हैं। मृत्यु क्या है? उसे विवश हो कल्पन करना पड़ता है कि शरीरधारी मनुष्य वास्तविक मानव नहीं है, वास्तविक मानव कोई जैविक शक्ति है जो मृत्यु के समय सदा के लिए शरीर का त्याग कर देती है यही शक्ति जीव है।

विवेकानन्द जी का कहना है कि मानव की वास्तविकता वस्तुतः एक प्रकार की केन्द्रित आध्यात्मिक शक्ति है जिसे जीवात्मा (Spirit) कहा जा सकता है। मानव का ऊपर से दिखाई देने वाला रूप उसका वास्तविक स्वरूप नहीं है बल्कि मानव में जो भावना प्रधान शक्ति है उसे जीवात्मा कहते हैं। इस प्रकार मानव के दो पक्ष हैं। (1) उसका भौतिक या शारीरिक स्वरूप तथा (2) जीवात्मा या आत्मिक स्वरूप। भौतिक स्वरूप के अंतर्गत मनुष्य का शारीरिक, जैविक तथा मनोवैज्ञानिक पक्ष आता है यह उसका निम्नतर पक्ष है। उसका उच्चतर पक्ष उसके आध्यात्मिक स्वरूप, या आत्म रूप में है। मनुष्य के इस स्वरूप को विवेकानन्द आत्म-शक्ति (Soul-force) या आत्मन् कहकर करते हैं। यह आत्मन् तथा ब्रह्म में अंश-अंशी भाव संबंध है। जैसे सागर में उठती लहरें हर लहर अलग है किन्तु है सागर। बर्तनों में रखे जल में सूर्य या चन्द्रमा का प्रतिम्बिम्ब अलग-अलग है किन्तु सूर्य या चन्द्रमा है एक ही। इसी प्रकार प्रत्येक मनुष्य का आत्मन एक ही है, वह परिवर्तित नहीं होता जो परिवर्तन या भेद दिखाई देता है वह आत्मन् की प्रतीतियों है, आत्मन का परिवर्तन या वैविध्य नहीं। आत्मन में निहित ईश्वरीय रूप का सबसे स्पष्ट साक्ष्य मनुष्य में सदा परे जाने की शक्ति का निहित होना है। यह परे जाने की शक्ति उसके ईश्वरीय स्वरूप की द्योतक है। यही विवेकानन्द जी का "आत्मा तथा "परमात्मा" के तादात्म्य या एकरूपता का स्वरूप है, यही उनका जीवात्मवाद है।

#### (5) आत्म अनुभूति के साधन :-

स्वामी विवेकानन्द आत्म अनुभूति के साधन या मार्ग के संबंध में कहते हैं कि आत्म अनुभूति का साधन या मार्ग योग है। योग क्या है? सामान्यतः योग शब्द के साथ दो अर्थ जुड़े रहते हैं। इसका एक अर्थ है मिलन तथा दूसरे अर्थ में यह एक विशेष प्रकार की साधना सूचित करता है। विवेकानन्द ने इस शब्द का बड़ा ही व्यापक अर्थ दिया है, अतः उनके धर्म में उपरोक्त दोनों ही अर्थ में उपरोक्त दोनों ही अर्थ समाविष्ट हैं, इस अर्थ में योग एक ऐसा मार्ग है जो साधना का मार्ग है तथा

जो मिलन का मार्ग है इस मार्ग में चलने के कुछ अनुशासन हैं जिनके द्वारा मिलन की अनुभूति संभव होती है। इन अनुशासनों का संबंध (1) ज्ञान संज्ञान क्रियाओं से भी हो सकता है, या (2) भावना से भी हो सकता है या (3) मानवीय क्रियाओं में भी हो सकता है, या (4) इन तीनों अनुशासनों के समन्वय से भी हो सकता है। विवेकानन्द इस अंतिम विकल्प को ज्यादा महत्व देते हैं। इन चारों अनुशासनों का नाम क्रमशः (1) ज्ञान योग (2) भक्ति योग, (3) कर्मयोग एवं (4) राजयोग है।

### (1) स्वामी विवेकानन्द का ज्ञान योग :-

ज्ञानयोग इस अनुभूति पर आधारित है कि बंधन का मूल कारण अज्ञान है। अज्ञान का अर्थ सत् के स्वरूप का अज्ञान है, सत्-असत् के भेद को समझ पाने की असमर्थता-अक्षमता है। तो, यदि सत्-असत् में भेद नहीं कर पाना अज्ञान है, तो इस भेद को समझ लेना ज्ञान है। सत्-असत् के भेद का ज्ञान ही विभिन्न नामों से निरूपित होता रहा है, यही आत्म-ज्ञान है, यही पूर्ण एकत्व का ज्ञान है, यही ब्रह्म-ज्ञान है। इस प्रकार का ज्ञान केवल गुरु से सुनकर या ग्रन्थों को पढ़कर प्राप्त नहीं हो पाता। इस ज्ञान का अपना महत्व है। इसकी अपनी उपयोगिता है, किन्तु यदि इन्हें उसी स्तर तक सीमित रखा जाय तो वे ज्ञान नहीं जानकारी मात्र ही रह जायेंगे। ज्ञान के लिए अध्ययन तथा गुरु से सीखी बातों में निहित वास्तविकता को अनुभूत करना अनिवार्य है। इसके लिए सीखे हुए सत्यों पर मनन एवं ध्यान अनिवार्य है। इसी कारण मनन, निदिध्यासन, ध्यान आदि को ज्ञानोपार्जन का अनिवार्य अंग माना जाता है। ध्यान केन्द्रित करने का कार्य कोई सरल कार्य नहीं है। ध्यान के लिए अपनी पूर्ण शक्ति ध्यान के विषय पर केन्द्रित करने की आवश्यकता होती है। आत्म की शक्तियाँ शारीरिक क्रियाओं में, ज्ञानेन्द्रिय और कर्मेन्द्रियों के माध्यम से क्षय होती रहती हैं इस कारण ध्यानस्थ होने के एक चरण के रूप में इन शक्तियों का प्रत्याहरण (वापस लेना) करना पड़ता है। इसका अर्थ ज्ञान योग के संदर्भ में यह है कि ज्ञान-योग के लिए, मन एवं इन्द्रियों पर पूर्ण नियंत्रण अनिवार्य है। हमारे सामान्य कार्य इन्द्रिय-तुष्टि के कार्य होते हैं, इसका नियंत्रण अनिवार्य है। इन्द्रियों की मांगों का एक प्रकार में उन्मूलन करना अर्थात् शारीरिक आवश्यकताओं को प्रश्रय न देकर उनकी उपेक्षा करना पड़ता है। इसे त्याग तथा सन्यास कहा जाता है। इस प्रकार का त्याग या सन्यास ज्ञानयोग की आवश्यक कड़ी है। यह निवृत्ति का मार्ग है, इसका अर्थ है स्वार्थ मूलक तथा शरीर आधृत सभी इच्छाओं का त्याग, एवं मन, शरीर तथा इन्द्रियों पर पूर्ण नियंत्रण। इसी कारण इसे वैराग्य भी कहते हैं।

इस वैराग्य का एक भावात्मक पक्ष यह है कि इसकी प्रेरणा का आधार ब्रह्म-ज्ञान की प्रबल आकांक्षा है। यदि इसे ज्ञान की आकांक्षा में त्याग का आधार नहीं है, तो वह वस्तुतः सन्यास नहीं है। ज्ञान की आकांक्षा साधारण इच्छा जैसी कुछ नहीं है, क्योंकि इसका लक्ष्य सांसारिक या भौतिक नहीं है, बल्कि तात्त्विक है। मन जब इसे वैराग्य में रमने लगे तब ध्यान साधना की जा सकती है। इसमें सभी शक्तियों को एकत्रित कर ज्ञान की दिशा में (प्रशांत चिंतन) क्रियाशील करना पड़ता है। ध्यान का विषय क्या ? इस हेतु स्वामी विवेकानन्द जी कहते हैं कि प्रारम्भिक अभ्यास में किसी 'रूप या विषय' का चयन किया जा रहा है, जैसे विभिन्न ईश्वरीय गुणों को जानने का प्रयत्न करना। धीरे-धीरे सतत् अभ्यास तथा उसी दिशा में प्रगति से ध्यान की "प्रक्रिया" संघन होती जायेगी तथा व्यक्ति पूर्ण ध्यान अथवा समाधि की अवस्था तक पहुँच जायेगा। ज्ञान योग की यही परिणित है यहां आत्म तथा ब्रह्म का भेद अभेद हो जाता है। यही ज्ञान योग का लक्ष्य है, पूर्ण ज्ञान है। जिस ज्ञान के बाद अज्ञान अन्तिम रूप में समाप्त हो जाता है। यही आत्म का मोक्ष है। ज्ञान योग मोक्ष प्राप्ति की प्रक्रिया है।

## स्वामी विवेकानन्द का भक्ति योग

भक्ति योग या भक्ति मार्ग भावनाओं को धनीमूत करके ईश्वर को प्राप्त करने का मार्ग है। भावनाओं के आवेगों में इतनी शक्ति होती है कि वे मनुष्य में निहित शक्तियों को जाग्रत कर क्रियाशील बना देती है। साधारण भावनाओं को क्रमशः जैसे प्रबल संवेगात्मक अनुभूतियों में परिणित किया जा सकता है जैसे साधारण प्रेम के मनो आवेग को क्रमशः प्रबल मनोआवेग में परिणित कर साधारण भक्ति को परम भक्ति में परिणित किया जा सकता है। यही ईश्वरीय सत्ता में लगाव भक्ति योग का वैचारिक आधार है। प्रेम या भक्ति मानव स्वभाव का सहज अंश है। अन्तर केवल यही है कि प्रेम में यदि विषय सीमित एवं साधारण वस्तुओं को लेकर है तो ऐसे प्रेम में स्थायित्व नहीं रह पायेगा, जो अन्ततः सत् भी नहीं होगा। इस प्रकार साधारण प्रेम वस्तुतः शुद्ध प्रेम नहीं है, बल्कि आकर्षण है, आसक्ति है। भक्ति मार्ग शुद्ध प्रेम का मार्ग है, भक्ति में जिससे प्रेम है वह कोई सीमित वस्तु नहीं बल्कि स्वयं परमेश्वर है। इस प्रकार के प्रेम में सर्व प्रेम की आवश्यकता है। हर वस्तु तथा हर तत्व के लिए प्रेम निहित होता है। क्योंकि यह सबके एक मात्र आधार ईश्वर के प्रति प्रेम है अतः यह प्रेम अत्यन्त व्यापक तथा अत्यन्त सघन बने की उसमें सब कुछ समाविष्ट हो जाय तब शुद्ध प्रेम उत्पन्न हो सकेगा यही सच्ची ईश्वर भक्ति होगी और यही भक्ति योग होगा। इस ईश्वरीय प्रेम को प्राप्त करने की अनेक कड़ियाँ हैं इस लक्ष्य तक पहुँचने के कुछ सोपान हैं जो निम्नोक्त प्रकार के हैं।

- (1) प्रथम स्तर सामान्य पूजा, प्रार्थना, आराधना इत्यादि। इसमें आराध्य की सगुण उपासना होती है।
- (2) पूजा की सधनता या व्यापकता :- इसमें पूर्ण भक्ति के साथ ईश्वर की प्रार्थना, ईश्वर का अन्तःकरण से सुमिरन, उनके गुणों में ध्यान, उनका कीर्तन, श्लोकों का जाप आदि दैनंदिन के कर्म हो जाते हैं। अतः में इन कार्यों का अर्थ स्पष्ट होने लगता है। तथा चेतना इन कार्यों की अर्थपूर्णता को ग्राह्य करने लगती है।
- (3) मौन का अर्त्तनाद :- इस स्तर पर प्रार्थना आदि द्वितीय स्तर की सधनता मौन और शान्त होने लगती है। भक्त का हर क्षण ईश्वर के आनन्द से विलग नहीं होता है उसकी सारी भावनात्मक शक्ति ईश्वरीय प्रेम में लग जाती है तथा ईश्वर की अनुभूति होने लगती है।
- (4) भक्ति की पूर्णता :- इस स्तर पर अनुभूति की सधनता इतनी धनीभूत होती है कि भक्त में भगवान की भावना की अनुभूति का भी अन्तर नहीं रह जाता केवल ईश्वर में तल्लीनता मात्र रह जाती है। भक्त भगवान सादृश्य हो जाते हैं यह एकत्व की भावनात्मक अनुभूति है यही भक्ति योग है प्रेम योग है। इस योग के साधन स्वरूप भावनायें हर एक मनुष्य में जन्मजात सहज प्राप्य हैं केवल इन्हें धनीभूत करना होता है। अतः सब योगों में यह कहीं ज्यादा सरल मार्ग है।

## स्वामी विवेकानन्द का कर्मयोग

कर्मयोग नीति विषयक तथा धर्मशास्त्रीय एक निश्चित व्यवस्था है इस मार्ग के दो उपमार्ग या अनुशासार्थ हैं।

- (अ) शुभ कर्मों की अनुशासा।

(ब) निःस्वार्थ कर्मों की अनुशंसा।

इस मार्ग का तात्विक चिन्तन : ये सिद्धान्तों में ही उलझाता कि आत्म क्या है? मैं कौन हूँ? किसी परिकल्पना का इस योग में महत्व नहीं है। केवल स्वार्थ को त्याग, शास्त्र सम्मत नैतिक शुभ कर्मों को करते चले जाना। इसमें कर्म की ही प्रधानता है अर्थात् यह मार्ग पलायनवादी नहीं है, तथा किसी प्रकार के सन्यास की अनुशंसा नहीं करता। कर्ममागोर् को जगत् के साथ शुभ-अशुभ, दुख, क्लेशों, के मध्य निरपेक्ष भाव से अपने कर्मों को करते रहना है क्योंकि कर्म के बिना जीवन की कल्पना भी नहीं की जा सकती है अतः निःस्वार्थ निष्काम कर्म करना जिससे कर्मों का बंधन ही नहीं होगा। और अब कर्मों का बंधन ही न होगा तो मोक्ष तो स्वतः परिणित हो जायेगा। विवेकानन्द जी का कहना है कि कर्म ऐसे न हो कि कर्म ही बन्धन हो जाये। कर्म करने वाले पर लदकर बोझ हो जाय। बल्कि कर्ममार्गी जो कर्मों का दास न बनकर कर्मों का स्वामी बनता है उनका संचालन एवं नियंत्रण अपने हाथ हो। व्यक्ति जब कर्मों को स्वार्थ मूलक इच्छाओं के अधीन होकर सम्पादित करता है तब वह कर्मों का दास हो जाता है। कर्मयोग में तो कर्मों का स्वामी बनना है। गीता के कर्मयोग का प्रभाव विवेकानन्द पर था इस रूप में वे कहते हैं कि कर्मयोगी को सदा “दाता” के रूप में कर्म करना चाहिए। इस प्रकार की प्रेरणा उसे अन्तिम लक्ष्य मोक्ष तक पहुंचायेगी क्योंकि उसके कर्म के संचालन का भी यही भाव एवं लक्ष्य है परमार्थ हेतु यह भी सतत् कर्म करता है इस प्रकार सायुज्य कर्म करने पर भेद ही नहीं होगा यही भेदाभेद मोक्ष है यही कर्मयोग है। विवेकानन्द इस कर्मयोग हेतु गौतम बुद्ध का उदाहरण देते हैं कि निर्वाण प्राप्ति के बाद भी लम्बी अवधि तक वे कर्म क्यों करते रहे। उनके वे कर्म अपने लिए नहीं थे वे पलायनवादी नहीं थे सब कुछ छोड़कर पुनः सबके मध्य सबके शुभ हेतु कर्म करते रहे प्रतिदान स्वरूप अपने लिये कुछ भी नहीं। कर्मयोग का यह सर्वोच्च आदर्श है। स्व तथा शरीर की सीमा से परे सभी इच्छाओं को छोड़कर निष्काम कर्म का सहजभाव यही भाव अमरता की मोक्ष की प्राप्ति है। यही कर्मयोग मार्ग की मंजिल है।

### स्वामी विवेकानन्द का राजयोग

इस मार्ग में अमरता की प्राप्ति हेतु मन व शरीर के पूर्ण नियंत्रण एवं सामंजस्य की अपेक्षा की जाती है। यही बात ज्ञान मार्ग का भी विषय है किन्तु राजमार्ग में इसकी एक विशेषता यह है कि इस शरीर और मन को नियंत्रित करने हेतु मार्ग दर्शक दशायें भी पूर्व निर्धारित हैं। इस मार्ग में शरीर और मन पर नियंत्रण के स्तर की सतत् माप की जा सकती है। इस मार्ग के मार्ग दर्शक चिन्हों पर प्रवेश के नियम कठोरता से पालनीय होते हैं तभी चरम लक्ष्य तक पहुंचा जा सकता है।

इस मार्ग की नींव वैसे तो अनादि रही है किन्तु नवनिर्माण का श्रेय महर्षि पतंजलि के नाम जाता है। इस मार्ग की मार्गदर्शक पुस्तिका योगसूत्र है। इस मार्ग के आठ अंग बड़े स्पष्ट एवं तेजी से गतिशील होने में सहायक होते हैं। इस कारण इस योग को योगों का राजा (श्रेष्ठ) राजयोग कहा गया है। इसकी परिभाषा में ही कह दिया गया है कि यह मार्ग ईश्वर में लीन होने का मार्ग है। इस मार्ग में चलने के स्पष्ट नियम या अनुशासन है। मार्ग की बाधाओं और निर्ममताओं से बचने हेतु ये नियम या अनुशासन है जिससे मंजिल तक पहुंचने में व्यवधान न हो। इस मार्ग के अनुशासन में शरीर एवं मन रूपी चक्रों को सम्यक गति देकर साधना पड़ता है दोनों में से किसी भी की गति में परिवर्तन साधन

को ही नष्ट कर सकता है। मंजिल तो दूर की बात है। शरीर की प्रकृति मन को तथा मन की चंचलता शरीर को स्थिर नहीं होने देती इस कारण अस्थिर दशा सत् का स्वरूप नहीं हो सकती सत की दशा स्थिर अचल, अमरपद है। अतः इस योग में शरीर पर नियंत्रण एवं मन पर नियंत्रण के लिए अष्टांग मार्ग का विधान है शरीर पर नियंत्रण हेतु बहिरंग साधना तथा मन पर नियंत्रण हेतु अन्तरंग साधना निर्देशित है। यम, नियम, आसन, प्राणायाम प्रत्याहार के द्वारा शरीर पर नियंत्रण प्राप्त कर धारणा ध्यान और समाधि द्वारा मन पर नियंत्रण प्राप्त करना तथा अन्तरंग साधना का संयम चरम लक्ष्य हेतु करना राजयोग है।

स्वामी विवेकानन्द ने इस चार मार्गों को मोक्ष या आमरता की प्राप्ति के साधन हेतु प्रस्तुत करने का कारण भी स्पष्ट का दिया है कि-(1) मनुष्यों में अभिरुचि, (2) मनुष्यों की मनः स्थिति, (3) मनोवृत्ति तथा (4) व्यक्तिक क्षमता की भिन्नता रहती है अतः इस विभिन्नता के कारण कोई ज्ञानमार्ग, कोई भक्ति मार्ग, कोई कर्ममार्ग तथा कोई राजमार्ग को अपना सकें। पृथक-पृथक मार्ग से यह धारणा नहीं बननी चाहिए कि ये मार्ग पूर्णतः एक दूसरे से पृथक है। बल्कि प्रक्रिया भेद में भिन्नता है तथा अन्तः समन्वय भी है। तथा इन सभी मार्गों का लक्ष्य भी समान है, एक है। किन्तु मार्ग जो भी चुना जावे उसमें पूर्ण निष्ठा और शक्ति लगाना ही पड़ेगा।

### स्वामी विवेकानन्द की शिक्षायें

स्वामी विवेकानन्द की शिक्षायें सभी के लिए प्रेरणास्पद है खासकर युवाओं के वे विश्वभर में अग्रणी पथप्रदर्शक के रूप में जाने जाते हैं। स्वामी जी ने कहा “संसार के इतिहास का पर्यावलोकन करो तो जहां कहीं भी किसी महान् आदर्श का संधान मिले तो समझ लो कि इसका जन्म भारतभूमि में हुआ था। अतीत काल से भारत-भूमि, मानव-समाज के लिए अमूल्य भावों की खान बनी हुई है। स्वामी विवेकानन्द अपनी शिक्षाओं में अपने गुरु के सिद्धान्त अवश्य प्रचारित करते थे। ये सिद्धान्त निम्नलिखित हैं।

- (1) सर्वधर्म समन्वय वेद का प्रथम सूत्र है- नर-नारायण की सेवा।
- (2) राष्ट्र तथा समाज की उन्नति और कल्याण के लिए सबसे अधिक आवश्यक है कि देशवासी ‘मनुष्य बने।’

स्वामी विवेकानन्द अपने गुरु के अध्यात्म को स्वयं अपने शब्दों में कहा करते थे “शरीर और आत्मा मिलकर मनुष्य बनते हैं। शरीर तुच्छ नहीं है, शरीर आत्मा का मंदिर है। सुन्दर मंदिर में सुन्दर विग्रह के रहने पर सोने में सुहागा होता है। इसलिए शरीर-मंदिर को स्वस्थ बनाओ। हमारे पूर्वज कह गये हैं- शरीर माद्यं खलु धर्मसाधनम्। देह मंदिर और विग्रह आत्मा है। आत्मा ही ईश्वर है। आत्मा के प्रति अविश्वास का अर्थ है नास्तिकता।

स्वामी विवेकानन्द ने उपनिषदों की शिक्षा का सार बताते हुए कहा इनमें स्मरण रखने लायक यदि कुछ है तो यह यही कि “हे मानव! साहसी बनो, कायर पुरुष मत बनो।”

स्वामी जी कि निम्नलिखित शिक्षायें उल्लेखनीय हैं।

- (1) मैं फौलादी मांसपेशियों तथा लोहे के समान सशक्त स्नायुतन्त्र की कामना करता हूँ जिसके अन्दर इसी धातु से बना हुआ सशक्त मन हो। ऐसे ही पदार्थ से ब्रज की भांति शक्ति सम्पन्न

मानवता का निर्माण होना चाहिए। तुम्हारे अन्दर अनन्त शक्ति का भंडार है, तुम सब कुछ करने में समर्थ हो। इस बात को मन से निकाल दो कि तुम दुर्बल हो। किसी के पथ प्रदर्शन के बिना भी तुम सब कुछ करने में समर्थ हो। तुममें शक्ति का अनन्त भंडार है। उठो और अपने देवत्व को अभिव्यक्त करो।

- (2) वीर एवं साहसी बनों ! तुम्हारा संकल्प पत्थर की भाँति दृढ़ होना चाहिए। सत्य की हमेशा विजय होती है-सत्यमेव जयते। जनता राष्ट्र की शिराओं में नवीन ओजस्विता को आलोड़ित करने के लिए विद्युत शक्ति की सी ऊर्जा चाहती है। साहसी बनों, मनुष्य की मृत्यु एक बार होती है। मैं चाहता हूँ-मेरे शिष्य कायर न हो। मैं कायरता से घृणा करता हूँ। अपने मानसिक सन्तुलन को बनाये रखो। यदि कोई मूर्ख व्यक्ति तुम्हारे बारे में अनर्गल बातें करें तो उस ओर जरा भी ध्यान मत दो उपेक्षा करो, उदासीन रहो। बड़े अवरोधों को पार करके ही महान् उत्तरदायित्वों को प्राप्त किया जा सकता है। मनुष्योचित पुरुषार्थ से सम्पन्न बनो।
- (3) पीछे मुड़कर देखने की आवश्यकता नहीं है। आगे बढ़ो। हमें सीमाहीन ऊर्जा, असीम साहस, असीम धैर्य, असीम उत्साह की आवश्यकता है, तभी महान उपलब्धि हो सकती है।
- (4) शक्ति एवं सामर्थ्य ही जीवन है, दुर्बलता ही मृत्यु। सामर्थ्य में ही आनन्द है, आत्मा अनित्य एवं शाश्वत है। दुर्बलता ही सतत् तनाव एवं दुःख का कारण है, दुर्बलता मृत्यु है बचपन से ही सकारात्मक शक्तिशाली, सहायक वृत्तियों को मन में आरोपित करना चाहिए।
- (5) क्लीवता ही कष्टों का मुख्य कारण है। दुर्बल होने पर हम दयनीय हो जाते हैं। दुर्बलता एवं कायरता की वजह से हम झूठ बोलने, चोरी करने, हत्या करने एवं अन्य दुष्कर्मों को करने के लिए विवश हो जाते हैं। दुर्बलता की वजह से ही हम कष्ट भोगते हैं। हम दुर्बल हैं यही हमारी मृत्यु का कारण है। जहाँ दुर्बलता नहीं वहाँ न मृत्यु है न दुःख।
- (6) शौर्य की सर्वाधिक आवश्यकता है। विश्व की सभी समस्याओं का निदान है। शौर्य एवं सामर्थ्य। शक्तिशाली अत्याचारियों द्वारा प्रताड़ित व्यक्तियों के लिए शौर्य ही एकमात्र दवा है। शिक्षितों के द्वारा प्रताड़ित होने पर अज्ञानियों के लिए भी शौर्य ही एकमात्र दवा है। गुनहगारों से प्रताड़ित होने पर पीड़ितों के लिए भी यही एकमात्र औषध है।
- (7) खड़े हो, निर्भय बनो, शक्तिशाली बनों। उत्तरदायित्व से भागों नहीं, उसे सहर्ष स्वीकार करो। इस बात को जान लो कि अपने भाग्य के निर्माता तुम ही हो, अन्य कोई नहीं। तुम जो शक्ति, सामर्थ्य एवं सहयोग की अपेक्षा करते हो वह और कहीं नहीं, तुम्हारे अंदर ही है। अतः अपनी नियति के निर्माता स्वयं बनो।
- (8) वेद पाप की अवधारणा को मान्यता नहीं देते। मनुष्य से भूल होना संभव है। वेद के अनुसार सबसे बड़ी भूल है अपने को दुर्बल मानना, अपने को पापी मानना, अपने को दयनीय मानना, अपने को अशक्त मानना तथा अपने को अकर्मण्य मानना।
- (9) भौतिक जगत् हो या आध्यात्मिक जगत् यह सत्य है कि पतन एवं पाप का कारण है, भय। भय से ही दुःख, मृत्यु एवं अनिष्ट आते हैं। प्रश्न है कि भय का कारण क्या है? अपने स्वरूप की विस्मृति एवं अज्ञान ही भय का स्रोत है। हम तो सम्राटों के भी सम्राट ईश्वर के

उत्तराधिकारी अथवा अंश है-अमृतस्यपुत्रः है। सभी पापों एवं दुष्कर्मों को एक शब्द में व्याख्यायित किया जा सकता है, और वह शब्द है 'दुर्बलता'। प्रत्येक दुष्कर्म का प्रेरक तत्व है दुर्बलता। हर प्रकार की स्वार्थपरायणता का मूल है दुर्बलता। दुर्बलता के कारण ही व्यक्ति अपने को उस छद्म रूप में अभिव्यक्त करने का प्रयास करता है, जो कि वास्तव में वह है ही नहीं।

- (10) हमारे जनसमूह के लिए आवश्यक है कि उनमें फौलादी मांसपेशियाँ, लौह सदृश स्नायुतंत्र, दृढ़ इच्छाशक्ति हो, जिसका प्रतिरोध कोई भी न कर सके। ऐसे संकल्प वाले व्यक्ति ही ब्रह्माण्ड के रहस्य का उद्घाटन करने में समर्थ हो सकते हैं। ऐसे व्यक्ति ही अपने संकल्प की पूर्ति के लिए किसी भी सीमा तक, चाहे वह अतल समुद्र की गहराई हो, जा सकते हैं अथवा उन्हें मृत्यु का भी सामना करना पड़े, तो वे कर सकते हैं।
- (11) हम बहुत रो चुके, अब रोने का नहीं अपितु अपने पैरों पर खड़े होने का, पुरुषत्व प्राप्त करने का समय आ गया है। हमें ऐसे धर्म की आवश्यकता है जो मनुष्य का निर्माण कर सके। हमें मनुष्य निर्माण के सिद्धान्त चाहिये। सर्वतोमुखी मानवता निर्माण करने वाली शिक्षा की आवश्यकता है। जो कोई सिद्धान्त शिक्षा, धर्म तुम्हें शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, आध्यात्मिक रूप से दुर्बल करे, तुम्हारी प्रतिष्ठा को आघात पहुँचाये, वह सत्य की कसौटी पर खरा उतरने वाला नहीं हो सकता, उसे पूर्णतः अस्वीकृत कर दो। शक्ति, ऊर्जा, ज्ञान ही सत्य है। सत्य प्रबुद्ध करने वाला, साध्य एवं उत्साह प्रदान करने वाला होना चाहिये।
- (12) उठो कर्म करने के लिये तत्पर हो जाओ, यह जीवन कितने दिन का है? तुम इस जगत् में आये हो तो जाने के पहले अपनी कुछ छाप छोड़ते जाओ। अन्यथा तुममें एवं जड़ पदार्थों जैसे पत्थर एवं वृक्षों में अंतर ही क्या रहेगा? दोनों अस्तित्व में आते हैं और अंत में विनाश को प्राप्त होते हैं।
- (13) शिक्षा केवल ज्ञान का पर्याय मात्र नहीं है। यह जीवन-निर्माण, मनुष्यत्व के विकास एवं चरित्र के गठन का साधन है। शिक्षा केवल उस जानकारी के समुदाय का नाम नहीं है, जो तुम्हारे मस्तिष्क में धनोपार्जन हेतु भर दी गई है और वहाँ पड़े-पड़े तुम्हारे सारे जीवन भर बिना पचाये ही सड़ रही है। हमें तो भावों या विचारों को ऐसे आत्मसात् कर लेना चाहिये, जिससे जीवन-निर्माण, मनुष्यत्व आये और चरित्र का गठन हो। यदि शिक्षा और जानकारी एक ही वस्तु होती तो पुस्तकालय संसार के सबसे बड़े संत और विश्वकोष ऋषि बन जाते।
- (14) स्वामी जी विश्व को धार्मिक शिक्षा देने वाले आचार्य भी थे। उन्होंने शिक्षा को धर्म से पृथक् न मानकर पूर्णतः धर्मनिरपेक्ष शिक्षा का विरोध किया। उनका मानना था कि व्यक्ति के समान राष्ट्र की भी एक विशिष्ट प्रतिभा होती है, उसके विकास का एक मार्ग होता है। भारत का प्राण केन्द्र धर्म ही है। अतः यहाँ धर्म निरपेक्ष शिक्षा की कल्पना ही भ्रामक है। उन्होंने कहा था हमारी शिक्षा बुद्धि और हमारे विचार पूर्णतः आध्यात्मिक है, जो धर्म में ही अपनी पूर्णता पाते हैं।
- (15) स्वामी जी का मानना था-'आज की यह उच्च शिक्षा रहे या बंद हो जाय, इससे क्या बनता बिगड़ता है? यह अधिक अच्छा होगा, यदि लोगों को थोड़ी तकनीकी शिक्षा मिल सके,

जिससे वे नौकरी की खोज में इधर-उधर भटकने के बदले किसी काम में लग सकें और जीविकोपार्जन कर सकें। उनके ये विचार वर्तमान तकनीकी शिक्षा के प्रति उनके उदार दृष्टिकोण के परिचायक है।

- (16) स्वामी जी देश के विकास के लिये विज्ञान की शिक्षा की आवश्यकता तो अनुभव करते थे, किन्तु उसमें वेदांत का समन्वय आवश्यक समझते थे। उनका विश्वास था कि वेदांत मानव को जीवित रहने के लिए, विवेक तथा कष्ट सहने के लिए धैर्य प्रदान करने के साथ-साथ स्वार्थ एवं लोलुपता पर अंकुश लगाकर उसकी मनोगत आकांक्षाओं की तृप्ति भी करवा सकता है और विश्व की नैतिक क्षयग्रस्तता का निवारण भी कर सकता है।
- (17) स्वामी जी मानसिक एवं आध्यत्मिक बल के साथ शारीरिक बल को भी अत्यधिक आवश्यक मानते थे। उनका विश्वास था कि शरीर से दुर्बल व्यक्ति आत्मसाक्षात्कार के सर्वथा अयोग्य होता है, इसलिये वे अपने देश के समस्त स्त्री पुरुषों को सबल और सशक्त देखना चाहते थे।

इस प्रकार स्वामी विवेकानन्द भारत के पथदर्शक समसामयिक चिंतक के रूप में आज भी अपने विचारों के माध्यम से अमर हैं।

---

## 8.4 सारांश

---

स्वामी विवेकानन्द को उनकी बौद्धिक खोज उन्हें तरुण अवस्था में ही श्री रामकृष्ण परमहंस की ओर खींच लाई। श्री रामकृष्ण की सेवा और धार्मिक सहिष्णुता के संदेश से वे अत्यंत प्रभावित हुए। उनकी इच्छा और गुरुतरदायित्व को पूर्ण करने हेतु उन्होंने स्वामी विवेकानन्द का नाम अपनाया। उन्होंने एक सच्चे कर्म योगी के रूप में सम्पूर्ण भारत का भ्रमण बड़ी कठिनाईयों के बीच पूर्ण किया। उन्होंने भारतीय समाज की जो दशा देखी उससे उनको गहरा आघात लगा। ग्रामीण भारत अज्ञान, अंधविश्वास और जातीय अत्याचार के चंगुल में था। वे समाज की इन बुराइयों को हटाने के लिए रामकृष्ण मिशन के माध्यम से दृढ़संकल्पित हुए। इस उद्देश्य को पूर्ण करने हेतु जन-समूह को जोड़ने के लिए उन्होंने शिक्षा का महत्व समझा क्योंकि केवल थोड़े से शिक्षित स्त्री पुरुष राष्ट्र की समस्याओं का समाधान नहीं कर सकते थे।

स्वामी विवेकानन्द भारत के लिए एक नई सामाजिक प्रथा, एक नया समाज रचना चाहते थे जिसमें सर्वोच्च प्राचीन आध्यात्मिक परम्परा और आधुनिक विज्ञान तथा तकनीक के विकास का सुन्दर सम्मिश्रण हो। एक ऐसा भारत जो सांसारिक और आध्यात्मिक दोनों स्तरों पर समृद्ध हो। वे जानते थे कि केवल सांसारिक समृद्धि ही काफी नहीं है, साथ ही व्यक्ति को मानवीय चेतना युक्त भी होना चाहिए। संस्कृति की पहचान, सेवा का कर्मयोग और धार्मिक सहिष्णुता की भावना के तीन अस्त्र लेकर उन्होंने भारत में वैचारिक क्रांति का शंखनाद किया। शिकागो के विश्व-धर्म संसद में उन्होंने विशेषतया स्पष्ट किया कि “यह प्रमाणित हो चुका है कि पवित्रता, शुद्धता और दानशीलता के गुण दुनिया के किसी चर्च की केवल संपत्ति नहीं है विश्व की हरेक संस्था ने अनेक चरित्र-सम्पन्न व्यक्तित्व दिये हैं। इस प्रमाण को देखकर भी यदि कोई स्वयं के धर्म की वृत्ति और दूसरों के धर्म का नाश का स्वप्न देखे, तो मैं अपने अन्तरस्तल से उस पर करुणा करता हूँ। मैं उन्हें बताना चाहता हूँ कि कोई कितना भी विरोध करे, प्रत्येक धर्म के पताके पर शीघ्र ही लिखा जाएगा “मैत्री चाहिए, युद्ध नहीं,



समावेश चाहिए नाश नहीं संवाद और शांति चाहिए, कलह नहीं। उनके योग पर दार्शनिक विचार उनके तीन ग्रन्थों राजयोग, कर्मयोग एवं भक्ति योग में स्पष्ट हुए हैं।

---

## 8.5 बोध प्रश्न

---

1. स्वामी विवेकानन्द का संक्षिप्त जीवन परिचय दीजिये?
  2. स्वामी विवेकानन्द के दर्शन में भक्ति योग प्राप्त करने के सोपान लिखिये?
- 

## 8.6 संदर्भ ग्रंथ :

---

1. व्यक्तित्व विकास, स्वामी विवेकानन्द, अद्वैत आश्रम, 5 - देहीस्टाली रोड कलकत्ता - 700014.
2. राजयोग, स्वामी विवेकानन्द, अद्वैत आश्रम, 5 - देहीस्टाली रोड कलकत्ता - 700014.
3. भक्तियोग, स्वामी विवेकानन्द, अद्वैत आश्रम, 5 - देहीस्टाली रोड कलकत्ता - 700014.

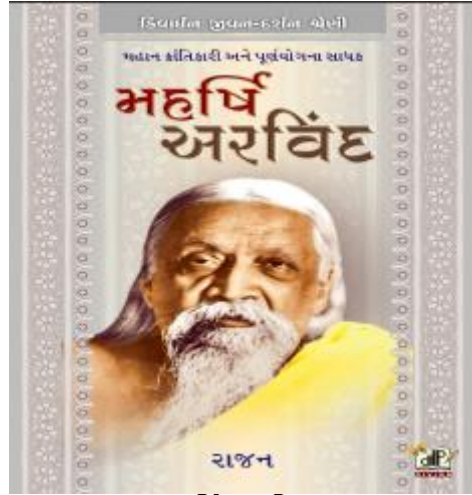
# इकाई – 9

---

## महर्षि अरविन्द

---

- 9.1 उद्देश्य
- 9.2 प्रस्तावना
- 9.3 विषय वस्तु
  - परिचय
  - अरविन्द के योग का लक्ष्य
  - अरविन्द का आध्यात्मिक चिंतन
  - श्री अरविन्द का आध्यात्मिक विकासवाद का सिद्धान्त
  - अरविन्द के अनुसार योग का अर्थ
  - अरविन्द के अनुसार योग का प्रयोजन
  - अरविन्द के पूर्व योग की दार्शनिक पृष्ठभूमि
  - अरविन्द के ज्ञान मीमांसीय पक्ष
  - अरविन्द के अनुसार चेतना के स्तर
  - अरविन्द की मनोवैज्ञानिक अवधारणाएँ
  - अरविन्द के पूर्णयोग का लक्ष्य एवं प्रणाली
  - अरविन्द के मानसिक आरोग्य की संभावनाएँ
- 9.4 सारांश
- 9.5 बोधात्मक प्रश्न
- 9.6 संदर्भ ग्रंथ



महर्षि अरविन्द

श्री अरविन्द का सर्वांग योग

---

### 9.1 उद्देश्य:

---

प्रिय पाठकों, इस इकाई में आप जान सकेंगे

- विकासवादी अध्यात्मवाद के जनक, समसामयिक चिन्तन के विचारों से पूर्ण महर्षि अरविन्द का परिचय करवाना।
- अरविन्द के पूर्ण योग, आध्यात्मिक चिन्तन के अंतर्गत सृष्टि विचार, समष्टिवादी विकासवाद, सर्वमुक्ति की अवधारणा से परिचय करना।

---

## 9.2 प्रस्तावना:

---

पिछले अध्यायों में हमने वेद, उपनिषद्, सांख्य योग में उपलब्ध योग के विभिन्न पक्षों की प्रस्तुति करते हुये पातंजल - योग सूत्र दर्शन के मूल ग्रंथ के आधार पर अष्टांग योग की विस्तृत विवेचना करते हुये उसके सैद्धांतिक, क्रियात्मक एवं व्यवहारिक पक्षों पर प्रकाश डालने का प्रयास किया है। पातंजल योग दर्शन राजयोग के मूल सिद्धांतों के मूल आधारों को व्याख्यायित करते हुये साधना जगत में प्रचलित योग के अन्य प्रकारों जैसे- हठयोग, तंत्रयोग, कर्मयोग, ज्ञानयोग, एवं भक्तियोग की सूत्रात्मक पृष्ठभूमि भी प्रदान करता है। संभवतः योग के इन्हीं सूत्रात्मक पृष्ठभूमि के आधार पर आसन एवं प्राणायाम पर मूल रूप से आधारित हठयोग व्यवहार में पाया गया। आसन, प्राणायाम एवं शक्ति विशेष पर ध्यान केन्द्रित करके एवं कर्म-कांड की विशिष्ट पूजा पद्धति को समन्वित करते हुये तंत्र योग प्रचलन में आया है। कर्म, ज्ञान व भक्ति की प्रधानता से केन्द्र में रखकर कर्मयोग, ज्ञानयोग एवं भक्तियोग की अवधारणा प्रचलित हुई।

श्री अरविन्द तत्कालीन प्रचलित योग की सभी पद्धतियों की समीक्षा करते हुये समन्वयात्मक पद्धति के माध्यम से एक सर्वांगयोग की दृष्टि व दिशा प्रस्तुत करने का प्रयास करते हैं। जिसके आधार पर व्यक्ति आत्मसिद्धि की पूर्णता को प्राप्त करते हुये प्रकृति के रहस्यों, उसके प्रकारों, मनुष्य के शारीरिक, मानसिक, आत्मिक, आध्यात्मिक अवस्थाओं के ज्ञान एवं अधिमानसिक स्तर से अनन्त चेतना यज्ञ के अधिष्ठाता अनन्त दैविक सत्ता की चेतना के साथ सम्पर्क स्थापित करके सामिप्य, सानिध्य और सायुज्य (सम्पर्क) की स्थिति प्राप्त करते हुये आत्मानंद की प्राप्ति कर सके। इसी कारण उन्होंने इसे पूर्ण योग की संज्ञा दी। उनके अनुसार हठयोग का लक्ष्य शारीरिक एवं प्राणिक क्षमताओं का प्रयोग कर साधक इच्छानुसार प्रयोग कर सकता है। जबकि राजयोग मानसिक एवं आध्यात्मिक विकास लक्ष्य प्राप्त करते हुये समाधि तक पहुंचने का प्रावधान है। तंत्र योग में शक्ति विशेष की आराधना से ईष्ट कार्य पूर्ति के लिये सिद्धि प्राप्त करना लक्ष्य है एवं कर्म, ज्ञान, भक्ति, क्रियात्मक, बौद्धिक एवं भावात्मक पक्ष पर विशेष ध्यान देते हुये इन्हीं पक्षों को विकसित एवं परिमार्जित करते हैं, परन्तु अरविन्द के अनुसार इनमें से कोई भी पद्धति ऐसी नहीं कही जा सकती जो व्यक्ति के सर्वांगीण विकास का लक्ष्य पूरा करते हुये सर्वांगयोग या पूर्णयोग के नाम से जाना जा सके। इसीलिये उन्होंने अपने समय में प्रचलित योग की सभी पद्धतियों को समन्वित करते हुये पूर्णयोग का विवेचन किया।

## श्री अरविन्द - परिचय

कभी-कभी इस धरती पर ऐसे महापुरुष अवतरित होते हैं जो अपने पीछे अमित छाप छोड़ जाते हैं। आधुनिक भारत के नवजागरण के ऊषा काल में ऐसे ही एक पुष्प ने विकसित होकर अपनी सुगन्ध से न केवल भारत वर्ष को, अपितु सारे विश्व को सुगन्धित कर दिया। वह पुष्प था- अरविन्द जिन्होंने सम्पन्न होते हुए भी जीवन भर एक ऋषि जैसा जीवन बिताया और अपने प्रयत्नों से भारत के खोए हुए वैभव को फिर से लौटाने का सराहनीय कार्य किया। उनकी तपस्थली पाण्डिचेरी भारतीय संस्कृति का एक महान स्मारक है।

श्री अरविन्द का जन्म 15 अगस्त, 1872 को कोलकाता में हुआ। उनके पिता डॉ. कृष्णधन घोष एक जाने माने चिकित्सक थे और वे चाहते थे कि उनकी तरह अरविन्द भी अंग्रेजी आदर्शों को अपनाए और बड़ा अफसर बने। इसलिए उनकी शिक्षा-दीक्षा शुरू से ही अंग्रेजी के मिशन स्कूल में हुई। बाद में उन्हें 7 साल की उम्र में ही इंग्लैण्ड भेज दिया गया। वहीं उनकी उच्चशिक्षा हुई। वे आई.सी.एस. की परीक्षा में बैठे और उसमें उत्तीर्ण हो गए। लेकिन सरकारी सेवा में सम्मान न होने कारण जान-बूझकर घुड़सवारी की परीक्षा न दे सकने के कारण अपने आप को अनुत्तीर्ण करा दिया। उन्होंने दिखला दिया कि एक सच्चा भारतीय उच्च विदेशी सर्विस को कितना तुच्छ समझता है। आई.सी.एस. का परित्याग करना वास्तव में एक महान् त्याग था। भौतिक वैभव पर उनकी यह पहली विजय थी।

इंग्लैण्ड में रहते-रहते श्री अरविन्द ने निश्चय कर लिया था कि वे अपना जीवन देशसेवा में लगाएंगे और देश की स्वाधीनता के लिए काम करेंगे। 14 साल के बाद वे इंग्लैण्ड से भारत लौटे। 13 साल तक वे बड़ौदा कालेज में अंग्रेजी व फ्रेंच के प्रोफेसर रहे। बाद में इसके प्राधनाचार्य भी बनें। इसी दौरान उन्होंने संस्कृत और बंगला भाषा का अध्ययन किया।

अप्रैल सन् 1901 में श्री अरविन्द का मृणालिनी देवी नामक सुन्दर बंगाली कन्या से विवाह हुआ। भारत आने के बाद उन्होंने देश की आजादी के लिए बहुत कार्य किया वे स्वतंत्रता संग्राम के अग्रणी बनकर रहे। देश को गुलामी से मुक्त कराना उनका मुख्य उद्देश्य हो गया था। इतना सब करते हुए भी वे अध्ययन करते रहते थे, और धर्मिक ग्रंथों को पढ़ते रहते थे। सन् 1903 में भी श्री अरविन्द काशी गये वहां सुलेमान नामक स्थान पर शंकराचार्य नामक पहाड़ी पर इन्हें अनन्त ब्रह्म की अनुभूति हुई। इस घटना से सिद्ध होता है कि श्री अरविन्द का आध्यात्मिक विकास स्वतः ही हुआ था। उनके पूर्वजन्म के संस्कार भी आध्यात्मिकता के ही थे। 1904 में भी वे योगाभ्यास करते रहे। 1908 में बड़ौदा में श्री अरविन्द की भेंट विष्णु भास्कर लेले नामक महाराष्ट्रीयन योगी से हुआ। लेले की शिक्षा के अनुसार श्री अरविन्द अपने मन को शान्त करने में सफल हुए और देश काल की सीमा से परे उन्हें ब्रह्म की अनुभूति हुई।

श्री अरविन्द ने देश को स्वतन्त्र कराने में बड़ा काम किया। इसके लिए उन्होंने पत्रा निकाले। अनेकानेक समाचार पत्रों में लेख लिखे। अनेकों पुस्तके लिखीं जिनसे अनेक युवक प्रभावित हुए। बंगाल में क्रांतिकारी आन्दोलन का संचालन किया। वन्देमातरम् का गौरव बढ़ाया। श्री अरविन्द ने वन्देमातरम् के नारे में एक ऐसी शक्ति भर दी कि विदेशी सरकार का एक-एक आदमी उससे भड़क उठता था। श्री अरविन्द ने भारत को माँ की संज्ञा दी जो दासता की बेड़ियों से जकड़ी हुई थी। उन्होंने

सबसे पहला धर्म भारत माँ को आजाद कराने का समझा और इसके लिए हर कुर्बानी दी। देश के स्वतन्त्रता संग्राम में उनका बड़ा योगदान रहा और संयोग की बात है देश को आजादी भी उनके जन्मदिन के ही दिन 15 अगस्त को मिली।

जिस तीव्रता से अरविन्द राजनैतिक मंच पर छाए, वैसे ही 1910 में उन्होंने राजनीति से संन्यास ले लिया और संन्यास लेकर आध्यात्मिकता का मार्ग खोजने के लिए पांडिचेरी के लिए रवाना हो गए और जीवन पर्यन्त वहीं रहे। वे रामकृष्ण परमहंस, स्वामी विवेकानन्द तथा स्वामी दयानन्द सरस्वती से अत्यधिक प्रभावित हुए। वे भारत की खोई हुई आध्यात्मिक संस्कृति को फिर से स्थापित करना चाहते थे। उनका मानना था कि वैदिक संस्कृति सर्वोपरि है। इसका प्रचार-प्रसार वे आखिर तक करते रहे। वेदों की अपने ढंग से व्याख्या की। गीता का अनुवाद किया। अपनी पुरानी वैदिक परम्परा के अनुसार उन्होंने पांडिचेरी में आश्रम की स्थापना की। उसी आश्रम में उनके व्यक्तित्व से प्रभावित होकर श्री माँ जो फ्रांस की रहने वाली थीं, ने पदार्पण किया। आखिर तक वह उनके साथ रही और उनके निर्वाण बाद भी आश्रम की पूरी जिम्मेदारी के साथ सेवा करती रही।

5 मई सन् 1908 को श्री अरविन्द को विद्रोही रूप में अंग्रेजों ने पकड़ लिया और इन्हें अलीपुर जेल में बंद कर दिया वहां पर वे 6 मई, 1909 तक रहे। जेल में रहते हुए भी श्री अरविन्द ने अपना समय गीता, उपनिषद आदि आध्यात्मिक ग्रंथों के अध्ययन में बिताया साथ ही ध्यान और योगाभ्यास भी किया। वहीं पर इन्हें ब्रह्म का साक्षात्कार हुआ। इन्हें समस्त वस्तुओं में ब्रह्म की अनुभूति हुई और सभी वस्तुएं दिव्य रूप में दिखाई दीं। इस अवसर पर श्री अरविन्द को एक महान् आध्यात्मिक लक्ष्य को पूरा करने की भी आन्तरिक प्रेरणा मिली। जिसे वे भगवत् आज्ञा मानते थे। अलीपुर जेल में छूटने के पश्चात् श्री अरविन्द ने अपने जीवन को आध्यात्मिक लक्ष्य की ओर लगाना प्रारम्भ कर दिया और धीरे-धीरे राजनैतिक जीवन से दूर हटते चले गये। इससे कुछ लोगों ने यह भी कहा कि श्री अरविन्द ने राजनैतिक जीवन में आने वाली कठिनाइयों को देखकर राजनैतिक जीवन से संन्यास ले लिया है। किन्तु इन्होंने इस ओर कोई ध्यान नहीं दिया बल्कि कुछ समय पश्चात् उन्होंने राजनैतिक जीवन को पूर्ण रूप से ही छोड़ दिया।

श्री अरविन्द की शिक्षा भारत के प्राचीन ऋषियों की इस शिक्षा से आरम्भ होती है कि विश्व-ब्रह्माण्ड के इस दिखायी देने वाले रूप के पीछे एक 'सत्ता' और 'चेतना' का 'सत्य-स्वरूप' है, सब वस्तुओं की एक अद्वितीय और शाश्वत 'आत्मा' है। सभी सत्ताएँ उस 'एक आत्मा' के अन्दर युक्त हैं, परन्तु चेतना की एक प्रकार की पृथक्ता के कारण, मन, प्राण और शरीर में अपनी सच्ची 'आत्मा' और 'सत्य-स्वरूप' के विषय का ज्ञान न होने के कारण विभक्त है। परन्तु एक मनोवैज्ञानिक साधना के द्वारा भेदात्मक चेतना के इस पर्दे को दूर किया जा सकता है और अपने सच्चे 'आत्म-स्वरूप' को, अपने अन्दर तथा सबके अन्दर विद्यमान 'भगवत्ता' को जाना जा सकता है।

**श्री अरविन्द के योग का लक्ष्य-** पूर्ण रूपान्तरण है- शरीर का, इन्द्रियों का, मन की माँगों का प्राण की माँगों का, भौतिक और सूक्ष्म अस्तित्व के एक-एक अणु कोषाणु का आमूल-चूल परिवर्तन। वे केवल आत्मसाक्षात्कार करके समाधि प्राप्त करना इतना ही योग का उद्देश्य नहीं मानते थे अपितु समाधि में प्राप्त विवेक ज्ञान को प्रत्येक कार्य में और जीवन के प्रतिपल में उस विवेकानुसार जीवन को जीना अर्थात् अकाम-निष्काम आत्मकाम और आप्तकाम की अवस्था को प्राप्त करके दिव्यकर्म करते हुए जीवन का प्रत्येक पल भगवान् का यन्त्रा बनकर, उस शाश्वत का प्रतिनिधि, माध्यम बनकर

जीवन को जीना, उस परम दिव्य चेतना को इस धृती पर अपने स्थूल शरीर व स्थूल कर्मों तक उतार लाना, यह है श्री अरविन्द के योग का लक्ष्य। व्यक्ति स्वयं आत्मसाक्षात्कार को प्राप्त करके सुखी हो जाये, इतना ही पर्याप्त नहीं मानते थे, अपितु Self Realization से Collective Realization की बात वे करते हैं। चूँकि मैं तो सुखी समृद्ध व शान्त हूँ लेकिन मेरा रिश्तेदार, पड़ोसी या मित्र यदि पेशान है तो उसकी परेशानी का प्रभाव मुझे भी दुःख ही देगा, इसलिए अच्छा है उन सभी को सुखी-समृद्ध, शान्त व योगी बनाने का प्रयास किया जाये।

और उस योग को सिद्ध करने के लिए श्री अरविन्द ने चार साधन माने हैं- काल, गुरु, शास्त्र और उत्साह। योग के लिए वांछित पर्याप्त काल देना ही होता है, अनुभवी समर्थ गुरु की, (जो स्वयं इस मार्ग पर चलकर इस अवस्था को प्राप्त कर चुका) भी अहम् भूमिका है। साक्षात् ऐसा गुरु न मिले तो शास्त्र परोक्ष रूप से गुरु का कार्य ही करते हैं और इन सब साधनों में सबसे अधिक महत्वपूर्ण साधन है व्यक्ति का अपना उत्साह। यदि उत्साह नहीं है तो उपरोक्त तीनों साधन व्यर्थ हो जाते हैं। इसी बात को उन्होंने अन्यत्र कहा अभीप्सा, त्याग व समर्पण। श्री अरविन्द का मानना है कि मोक्ष, ब्रह्म या किसी भी शुभ के लिए अभीप्सा और उत्साह तो हमारा ही होना चाहिये, बाकी जो कुछ भी हमारी सामर्थ्य से बाहर है वह सब भागवत कृपा से हमें उपलब्ध करा दिया जाता है, लेकिन यदि कोई सोचे कि मेरे लिए तो अभीप्सा भी स्वयं भगवान् ही कर दें, तो ऐसा कदापि सम्भव नहीं है। जितनी तीव्रतम अभीप्सा होगी, कृपा भी उतनी ही निकटतम होगी। त्याग का तात्पर्य है उस समस्त अशुभ का परित्याग जो भगवद् प्राप्ति में बाधक है, शरीर, क्रिया, मन, प्राण, विचार, संसार की प्रत्येक आसक्ति, सम्बन्ध, अभिरुचि प्रत्येक स्तर पर समस्त अशुभ का त्याग। तीसरा है समर्पण- अपना सर्वस्व उस परम गुरु परमात्मा को समर्पित करके, अपनी व्यक्तिगत एक भी चाहत या इच्छा रखे बिना, गुरुसत्ता और भागवतसत्ता पर पूर्ण विश्वास करके, उसी की इच्छा में अपनी इच्छा को मिलाना यह है श्री अरविन्द के योग का आध्यात्मिक लक्ष्य।

श्री अरविन्द का मानना है कि पूर्ण विशुद्ध, निश्चल, निर्मल, निष्काम प्रेम में ही वह सामर्थ्य है जो व्यक्ति का पूर्ण रूपान्तरण कर सके। इस युग के इस महान् योगी ने अपने जीवन में भारतमाता व भगवतीमाता की सेवा करते हुए लाखों अन्धेरी जिन्दगियों को प्रकाश प्रदान करके 5 दिसम्बर, 1950 को महानिर्वाण या महासमाधि को प्राप्त किया। तथा आज भी उनके आध्यात्मिक सिद्धान्त प्रकाश स्तम्भ के रूप में इस मार्ग के पथिकों का मार्ग प्रशस्त कर रहे हैं।

### अरविन्द का आध्यात्मिक चिंतन

श्री अरविन्द के दर्शन के अनुसार विश्व में एक दिव्य विकास होता रहता है। यह भौतिक या प्राकृतिक विकास नहीं है किन्तु ब्रह्म के द्वारा ब्रह्म के लिए ब्रह्म का विकास है। सत्ता केवल ब्रह्म की है। श्री अरविन्द ने अद्वैत वेदान्त के मायादवद का खण्डन किया और माया को ब्रह्म की शक्ति माना। उनका ब्रह्म सचल है। किन्तु सब कुछ ब्रह्म सचल है। किन्तु सब कुछ ब्रह्म ही है, सब कुछ उसी की लीला है, उसी का विकास है, इस प्रकार अरविन्द भी अद्वैतवादी ही है। **ब्रह्म की गतिशीलता** दो प्रकार की है-

1. अवरोह क्रम (Descent) 2. आरोह क्रम (Ascent )

ब्रह्म अपने स्वरूप को प्राप्त करने के लिए अनेक रूप धारण करता है यही उसका अवरोध या अवतरण है। इस अवरोह के अनेक स्तर है जिनमें चार मुख्य है-

सबसे नीचे प्रारंभिक अवस्था जड़तत्व हैं, उसके ऊपर जीवतत्व या प्राणतत्व है, उसके ऊपर मानसतत्व है। मानस तत्व के ऊपर अनेक स्तर हैं जिनमें सबसे ऊपर अतिमानस है।

### श्री अरविंद का सृष्टि विचार

जगत् की सृष्टि का तात्पर्य है कि पहले ब्रह्म अतिमानस में अवतरित होता है। मानस जीव या जीवन में अवतरित होता है। और जीव जड़ में अवतरित होता है। इस प्रकार जड़ में भी अतिमानस अन्तर्ग्राह्य रहता है। ब्रह्म और अतिमानस का संबंध श्री अरविंद के दर्शन में कुछ वैसे ही है जैसे वेदान्त में कारण-ब्रह्म और कार्य-ब्रह्म का संबंध। वास्तव में अतिमानस से ही सृष्टि का आरंभ होता है। अतिमानस मानसिक नहीं है। वह उन्मनी ज्ञान है। उस ज्ञान का कोई साधन या इन्द्रिया या कारण नहीं है। उसको ऋग्वेद के शब्दों में ऋतचित् भी कहा गया है वह अकरण है।

अवरोह के बाद ब्रह्म का आरोह आरंभ होता है। यह आरोह विकास है। इसका अर्थ है जड़ का जीव में विकास, जीव का मानस में विकास और मानस का अतिमानस में विकास है। यह विकास अन्तर्ग्राह्य ब्रह्म का उध्वगमन या पूर्णत्व की ओर अग्रसर होना है। फिर यह सरल का जटिल होना है, जड़ से अधिक जटिल जीव है, जीव से अधिक जटिल मानस है। और मानस से अधिक जटिल अतिमानस है। इस प्रकार जड़, जीव और मानस का विनाश नहीं होता है। अन्तः में वे केवल अपना विकास या उज्जीवन ही अतिमानस के रूप में प्राप्त करते हैं। अभी तक विश्व का जो विकास है वह केवल मानस स्तर का विकास है। अब आगे मानस ने अतिमानस शुरू किया है। आधुनिक वैज्ञानिक जब कहते हैं कि जड़ से प्राण तत्व उत्पन्न हुआ और प्राण तत्व से मानसतत्व उत्पन्न हुआ तो श्री अरविंद इसको स्वीकार कर लेते हैं। किन्तु वे आगे यह भी कहते हैं कि ऐसे ही मानस तत्व से अतिमानस तत्व उत्पन्न होगा। यह बात जरूर है कि वे ऐसी उत्पत्ति को विकास कहते हैं तथा जड़, प्राण तथा मानस को उस रूप में नहीं मानते हैं जिस रूप में वैज्ञानिक गण मानते हैं क्योंकि उनके मत से इन सभी में ब्रह्म अन्तर्यामी है।

### श्री अरविंद का अध्यात्मिक विकासवाद का सिद्धान्त

अध्यात्मिक विकासवाद से पहले वैज्ञानिक विकास के सिद्धान्त को स्पष्ट करते हुए श्री अरविंद कहते हैं कि भौतिक वस्तुओं में जीवन का संचार जीव तत्व के अभाव में नहीं होता। सजीव भैतिक वस्तु में भावना, संवेग, विचार, तर्कशास्त्र इत्यादि प्रत्यय न होने पर मन रूपी तत्व भौतिक वस्तु तथा जीव तत्व की उत्पादन शक्ति के रूप में विद्यमान न होगा श्री अरविंद ने पूर्व और पश्चिम, भारतीय और पाश्चात्य तथा आध्यात्मिक और भौतिक सिद्धान्तों के आधार पर अपने आध्यात्मिक विकासवाद का प्रतिपादन किया। उनका विकासवाद भारतीय दर्शन के 'सत् कर्मवाद' और पाश्चात्य दर्शन के कर्मकारण के सिद्धान्त पर आधारित है। ये सिद्धान्त इस विचारधारा का प्रतिपादन करते हैं कि भौतिक वस्तुओं में चेतना पहले से ही विद्यमान रहती है। या हम कहें कि कर्म अपने कारण में पहले से ही विद्यमान रहता है और उसी की अभिव्यक्ति को विकास माना जाता है।

इसी प्रकार श्री अरविंद भैतिकतत्वों से जीवन और जीवन से मन की उत्पत्ति न मानकर भौतिक वस्तुओं से जीवन और जीवन से मन की उत्पत्ति मानते हैं। उनके अनुसार भौतिक वस्तु जीवन का प्राकृत रूप है और जीवन चेतना का प्राकृत रूप है। श्री अरविंद ने अपने विकासवादी सिद्धान्त में तीन प्रकार की क्रिया का उल्लेख किया है

- (1) विस्तारण (2) ऊर्ध्वीकरण (3) समग्रीकरण।

जड़ से चेतन की ओर बढ़ने की प्रक्रिया या विकास की प्रक्रिया को आरोह कहते हैं, तथा हास की प्रक्रिया को अवरोह कहा जाता है।

**विकास की तीन दिशाएँ -** श्री अरविंद ने अपने विकासवाद में विकास की तीन दिशाएँ मानीं है जो निम्नलिखित है-

(1) **विस्तारण-** विस्तारण से श्री अरविंद का तात्पर्य विभेदीकरण, संगठन और विविधता से है। उनके अनुसार विकास चौड़ाई और मात्रा में होता है। निम्न स्तर की वस्तु में संगठन, फैलाव और विभेद होता है और फिर वह उच्च स्तर की वस्तु का स्वरूप धारण करता है और यह विस्तारण सृष्टि में जड़ से लेकर मनुष्य तक देखा जा सकता है।

(2) **ऊर्ध्वीकरण-** श्री अरविंद यह मानते है कि विकास क्रम में निम्न स्तर की वस्तुएँ उच्च स्तर की हो जाती है। विस्तारण की क्रिया के साथ-साथ ही ऊर्ध्वीकरण की प्रक्रिया भी चलती है। विकास क्रम में चेतना शक्ति का अधिक से अधिक सूक्ष्म और तीव्र होते जाना ऊर्ध्वीकरण है। इसी प्रक्रिया के द्वारा भौतिक वस्तु से जीवन, जीवन से मन, मन से अति मानस का ऊर्ध्वीकरण हुआ और निश्चित ही यह प्रक्रिया अवरोहण के समान है।

**समग्रीकरण -** समग्रीकरण विकास प्रक्रिया की सबसे महत्वपूर्ण प्रक्रिया है यह निम्न स्तर और उच्च स्तर में एकरूपता बनाए रखती है, निम्न तत्व का उच्च तत्व में परिवर्तित हो जाना ही विकास है, लेकिन इस विकास में निम्न तत्व नष्ट नहीं होता, बल्कि उच्च तत्व में रूपान्तरित होता है जैसे- भौतिक पदार्थ का रूपांतरण वनस्पति में, वनस्पति का पशु जगत में पशु जगत का मानव में रूपांतरण देखा जा सकता है। विकास की इस प्रक्रिया में सबसे महत्वपूर्ण तथ्य यह है कि, उच्चतम तत्व निम्नतम तत्व निम्नतम तत्व का संशोधित, परिष्कृत, विकसित एवं उन्नत रूप होता है।

**अरविन्द के अनुसार योग का अर्थ**

1. अरविन्द के दर्शन में सम्पूर्ण जीवन योग है। सम्पूर्ण मानवीय क्रियाएँ योग हैं। आत्मपूर्णता के लिये प्रकृति के सामंजस्य में उसके रहस्यों को जानते हुये चरणबद्ध प्रयास करना योग है। इसी आशय को स्पष्ट करते हुये योग समन्वय में अरविन्द लिखते हैं कि जीवन और योगदोनों को यथार्थ दृष्टिकोण से देखें तो सम्पूर्ण जीवन ही चेतन या अवचेतन रूप में योग है। कारण इस शब्द से हमारा मतलब सत्ता में प्रमुख क्षमताओं की अभिव्यक्ति के द्वारा आत्मपूर्णता के लिये किया गया विधिवत प्रयत्न या मानव व्यक्ति का उस विष्वव्यापी और परात्पर सत्ता के साथ मिलन है जिसे हम मनुष्य और विष्व में अंशतः अभिव्यक्त होता हुआ देखते हैं परन्तु जब हम जीवन को उसके बाह्य रूपों के पीछे जाकर देखते हैं तो वह प्रकृति का एक विषाल योग दिखाई देता है। योग का उपरोक्त अर्थ प्रकृतिपरात्पर सत्ता और आत्मपूर्णता के लिये मानव द्वारा किये गये प्रसुप्त क्षमताओं की अभिव्यक्ति के सन्दर्भ में किया गया है।

2. योग अरविन्द के अनुसार मनुष्य के विकास को केवल मानसिक स्तर पर अपितु शारीरिक जीवन के स्तर पर भी कुछ अवधि में ही सिद्ध किये जाने का साधन है। प्रत्यक्ष व अप्रत्यक्ष रूप से अरविन्द द्वारा प्रस्तुत योग का यह अर्थ योग-दर्शन में विवेचित अष्ट सिद्धियों अणिमिमा इत्यादि की ओर संकेत करता है। योग को विकास के साधन के रूप में स्वीकार करते हुये अरविन्द कानन्द के मत का सन्दर्भ भी प्रस्तुत करते हैं और उसको सही मानते हैं। इस सन्दर्भ में योग के अर्थ को स्पष्ट करते हुये वे लिखते हैं कि एक ऐसा साधन माना जा सकता है जो व्यक्ति के विकास को शारीरिक जीवन के अस्तित्व के एक ही जीवन काल में या कुछ वर्षों में या यहाँ तक की कुछ महिने में ही साधित कर दें।



3. मानवीय जीवन में अनेक कठिनाईयाँ आती हैं। व्यक्ति उन कठिनाईयों में अपनी सीमाओं और बाधाओं की अनुभूति करता है। अरविन्द का मानना है कि योग जीवन की इन्हीं कठिनाईयों के समाधान करने का साधन रूप में प्रयुक्त होता है। इस तथ्य की व्याख्या करते हुये वे लिखते हैं-  
 जीवन की वास्तविक समस्या यह है कि मनोमय मज्जा, देह की गांठ में से इसकी अंतर्निहित अमृत सत्ता को कैसे उन्मुख किया जाये। इस मानस भावापन्न प्राण-प्रधुस्त्वमय मानव में से इसके देवत्त के प्रचलन संकेतों के सुखद्वर्णोष्वरिम को कैसे प्रकट किया जाये जीवन देवत्व के कितनी ही संकेतों का विकसित करता है परन्तु उन्हें पूर्णरूप से प्रकट नहीं करता किन्तु योग का अर्थ ही है जीवन की कठिनाईयों की गांठ खोलना।

4. योग का चौथा अर्थ अरविन्द के अनुसार मानव के भौतिक जीवन के पीछे स्थित उच्चतर जीवन के अनंत चेतना के स्तर तक निर्बाध रूप से पहुँच पाने का मार्ग है। सामान्य तौर पर दृश्य प्रकृति और भौतिक जीवन की पृष्ठभूमि में स्थित सृष्टि के महान उद्देश्यों की तरफ व्यक्ति का ध्यान सामान्य दिनचर्या में नहीं जाता है और वह दृश्य जगत तक सीमित हो जाता है। उसकी आत्मिक प्रगति बाधित हो जाती है। योग इसी बाधा को दूर करने का एक सुनियोजित एवं सुव्यवस्थित मार्ग है। इस तात्पर्य को अभिव्यक्त करते हुये अरविन्द लिखते हैं-  
 'वर्तमान अवस्था में शरीर और भौतिक चेतन का स्वर परमेश्वर की इस मानवीय वीणा के संगीत को निर्धारित करने की एक बहुत बड़ी शक्ति रखता है। आत्मा के चैत्य पुरुष से अपने भौतिक जीवन के पीछे अवस्थित महत्तर जीवन से हमें जो स्तर प्राप्त होते हैं वे हमारे अन्दर निर्बाध रूप से प्रवेश नहीं कर पाते हैं। अपना उच्च शक्तिशाली व वास्तविक गीत प्रस्तुत नहीं कर पाते हैं। योग इसी प्रक्रिया को सहज व निर्बाध बनाता है।

5. योग को साधन मार्गाकृतिक रहस्य समझने की क्षमता एवं मानव चेतना को चैत्य पुरुष की चेतना तक ले जाने में स्वरूपतः मानव का नूतन जन्म होता है। अतः अरविन्द योग को साधन और साध्य दोनों रूप में व्याख्यायित करते हैं। उनका मानना है 'योग स्वरूपतः एक नूतन जन्म है इसका अर्थ मनुष्य के साधारण मनोमय एवं स्थूल जीवन से निकलकर एक उच्चतर आध्यात्मिक चेतना और महत्तर दिव्यता सत्ता में जन्म लेता है।'

योग का प्रयोजन:

श्री अरविन्द द्वारा योग समन्वय में वर्णित सर्वांगयोग के अनेकानेक प्रयोजन बताये गिने हैं से संक्षेप में प्रमुख प्रयोजन निम्नलिखित हैं-

1. सर्वांगयोग के माध्यम से मानव के भौतिक प्राणिक सत्ता से आनन्दमय स्वयं तथा स्वतन्त्र अस्तित्व की चेतना तक विकास की यात्रा तय की जा सकती है।
2. पूर्णयोग के माध्यम से आत्मसिद्धि प्राप्त करके परात्पर अस्तित्वबोध और आत्मआनन्द की जागृति चेतना से होते हुये अतिचेतन स्तर तक उन्नति एवं आरोहन का कार्य सम्पादन किया जाता है।
3. उन्नति एवं आरोहन का मतलब प्राचीन या निम्न स्तर का त्याग नहीं है अपितु वर्तमान व भविष्य के लिये उच्चतम को नवीनतम रूप में प्रस्तुत करके अनंत शक्ति का आवाहन भी किया जाता है। जैसे कि श्री अरविन्द लिखते हैं 'यहाँ यह योग प्राचीन ज्ञान को अपने अन्दर समाविष्ट करता है, वहीं यह उसे वर्तमान व भविष्य के लिये नवीन रूप में व्यवस्थित करने का यत्न भी करता है। पुनः लिखते हैं कि इस योग के द्वारा हम अनंत की केवल खोज ही नहीं करते बल्कि उसका आवाह भी करते हैं जिसे वह अपने आप को मानव जीवन में प्रस्फुटित करें।

4. नवीनता में प्राचीनता को समन्वित करने के सिद्धान्त के सामन्जस्य मैं ही श्री अरविन्द यह भी स्वीकार करते हैं कि अन्तर चेतनामौक्तिक चेतना एवं प्रकृति से नितांत पृथक् न होते हुये उसी का परिवर्तित स्वरूप हो एवं योग इस परिवर्तन का मुख्य मार्ग है। जैसे की अरविन्द लिखते हैं 'अन्ततः मुख्य रूप से अन्तर चेतना और प्रकृति परिवर्तन है यदि हमारे अंगों का संतुलन ही ऐसा हो कि प्रारम्भ मैं यह परिवर्तन कुछ अंगों में ही करना संभव हो और मोक्ष को अभी ऐसे ही छोड़कर बाद में अपने हाथ में लेना आवश्यक हो तो हमें इस प्रक्रिया को प्रत्यक्ष अपूर्णता को स्वीकार करना ही होगा तथापि पूर्ण योग की आदर्श क्रिया प्रणाली एक ऐसी विकास धारा होगी अपनी प्रक्रिया में प्रारम्भ से ही सर्वांगीण और अपनी प्रगति में अखंड तथा सर्वोत्तम होगी।'
5. योग मात्र समाधि तक पहुँचने का मार्ग मात्र नहीं है अपितु यह समाधि के उस उच्चतम अवस्था को भी अपने में समाहित एवं समन्वित किये हुये है जहाँ मानसिक चेतना को वास्तविक सत्ता के पूर्णरूप में जानने हेतु उसमें लीन होती हुई मानवीय चेतना को तद्रूप में बनाए रखने के उच्चतर स्तर और महत्तर प्रगाढ़ता की स्वाभाविक भूमिका के रूप में हमारे सामने प्रस्तुत होती है। ज्ञानयोग मैं स्वभावतः ही इसका महत्व है क्योंकि उसकी विधि और उसके उद्देश्य का वास्तविक मूल सूत्र ही यही है कि मानसिक चेतना का एक ऐसी निर्मल अवस्था में तथा एकाग्र शक्ति से उठा ले जायें जिसके द्वारा यह वास्तविक सत्ता को पूर्णरूप से जानने में लीन छोटा तद्रूप हो सके। उपरोक्त उद्देश्यों के अतिरिक्त भक्ति-भाव से परिपूर्ण योग का उद्देश्य विष्वातीत भगवान के साथ स्वयं को एकातीत करके सर्वांगीण पूर्णता प्राप्त करके आध्यात्मिक आधार पर प्रतिष्ठित सत्ता, भौतिक ज्ञान को प्राप्त कर तथा योग के माध्यम से दिव्य दृष्टि विकसित करके प्रकशित के गुप्त रहस्यों को जानना भी इसके प्रमुख उद्देश्यों में से है।

योग-समन्वय में वर्णित योग की परिभाषा एवं प्रयोजन के पश्चात श्री अरविन्द के योग सम्बन्धी विचारों को सम्यक् रूप से ग्राह्य बनाने के लिए अब हम योग-समन्वय के विषय-वस्तु को संक्षेप में प्रस्तुत करेंगे। श्री अरविन्द का योग-समन्वय मूलतः चार भागों में विभाजित है। दिव्य कर्मों, प्रकृति, आत्मसिद्धि का योग, भगवत प्रेम का योग, आत्मसिद्धि का योग इन चारों भागों के विस्तृत विवेचन के पूर्ण प्रस्तावना स्वरूप समन्वय की पूर्व शर्तों के रूप में श्री अरविन्द ने सम्पूर्ण जीवन को योग की संज्ञा देते हुये प्रकृति के तीन पग-शारीरिक जीवन, मानसिक जीवन और दिव्य जीवन इन दोनों का अन्तिम लक्ष्य है। विस्तृत व्याख्या की गई है। प्रकृति के तीन पगों से सम्बन्धित मानव के त्रिविध जीवन अर्थात् भौतिक, मानसिक जीवन और आध्यात्मिक जीवन के बीच में अस्तित्व तथा चेतना के विकास के निरन्तर आरोहन का सन्दर्भ दिया गया है। प्रस्तावना में ही प्रचलित योग प्रणालियों का विवेचन देते हुये योगाभ्यास में सफल होने के लिये योग के क्रियात्मक पक्ष के तीन केन्द्र भगवत्प्रकृति और मानव आत्मा अरविन्द की शब्दावली में परात्पर सत्ता, वैश्वविक सत्ता और मानव की व्याख्या की गई है। योग की प्रणालियों में तन्त्रयोग, मंत्रयोग तथा कर्म, ज्ञान और भक्ति योग के स्वरूप एवं उद्देश्य पर भी संक्षिप्त विवेचन उपलब्ध है। समन्वय की शर्तों के रूप में योग के मनोवैज्ञानिक पक्ष का विवेचन करते हुये एक ऐसे पूर्ण योग के स्वीकृति की बात कही है। यह सर्वोत्तम विकास एवं मुक्ति के द्वारा प्रेम और कर्म के परिणामों में पूर्णतः समन्वय स्थापित हो। योग-समन्वय का प्रथम भाग अर्थात् दिव्य कर्मों का योग तेरह उपभागों में योग के तन्त्र, मंत्र, प्रकृतिक, नैतिक, मानदंड, आध्यात्मिक स्वतन्त्रता, समता की प्राप्ति अहं का नाश, प्रकृति के गुण, कर्मों की स्वामी, दिव्य कर्मों के स्वरूप एवं अतिमानस की चेतना और कर्म योग में सम्वादों की विस्तृत व्याख्या प्रस्तुत करता है। साधनों के रूप में क्रमशः शास्त्र, उत्साह, गुरु और काल की व्याख्या की गई है। सम्भवतः अरविन्द पहले दार्शनिक थे

जिन्होंने काल को योग सिद्धि के साधन के रूप में देखा। आत्म निवेदन उपभाग में योग के विविध लक्ष्य एवं उद्देश्यों तथा उपलब्धियों पर प्रकाश डालते हुये योग की गतियां एवं संक्रमण अवस्थाओं में काल की विविध अवस्थाओं का विवेचन किया गया है। जिसमें प्रथम उपभाग समर्पण की क्रिया प्रणाली तथा दूसरे उपभाग में उसकी पराकाष्ठा एवं परिणाम के रूप में दिव्य शक्ति के प्रति वृद्धिशीलपुद्गल एवं जागरुक नमनशीलता के विकास का विवेचन किया गया है। तृतीय उपभाग में गीता के मार्ग में - गीता में निष्काम कर्म मार्ग को कर्मयोग की पृष्ठभूमि बताते हुये एक गंभीर दार्शनिक विवेचन प्रस्तुत करने का प्रयास किया गया है। इसमें ईश्वर के प्रति समर्पित कर्म को सच्ची स्वतन्त्रता बताते हुये आत्म साधना का क्रियात्मक मार्ग बताया गया है एवं इस सिद्धान्त के सभी परिणामों की प्रतिक्रियाओं और सभी घटनाओं के प्रति मन और हृदय के सम्पूर्ण समता के रूप में व्याख्यायित किया गया है। इसके मुख्यतः तीन आधार बताये गये हैं- अपने कर्मों के फल की समस्त कामनाओं का त्यागपनी प्रकृति के प्रति यज्ञ रूप में कर्म करना और समष्टि प्रकृति के परम प्रभु के प्रति यज्ञ रूप में कार्य करना, पांचवे व छठे उपभाग में कर्मकांड के आधार यज्ञ के मार्ग एवं यज्ञ के अधिष्ठाता की व्याख्या करते हुये यज्ञ के आरोहण, ह्यैतुय पुरुष के ज्ञान के कर्म एवं प्राणिक कर्म के रूप में प्रेम के कर्म की मनोवैज्ञानिक व्यवहारिक तार्किक व्याख्या प्रस्तुत करने का प्रयास किया गया है। सातवें व आठवें उपभाग में परात्पर सत्ता की परम इच्छा शक्ति को केन्द्र में रखते हुये मानवीय नैतिकता एवं आध्यात्मिक स्वातंत्र्य के बीच ऐसे नैतिक मापदण्डों के व्याख्या करने का प्रयास किया गया है जो मानवीय सामाजिक तथा उसके आध्यात्मिक जीवन में प्रगति का मार्ग प्रस्तुत कर सकें।

इसके लिये प्रकृति के तीन गुण हैं- तमोगुणजोगुण और सत्वगुण के दृष्टिक्रियात्मक पक्ष यथा तमोगुण से सम्बन्धित- प्रमाणालस्य व निष्क्रियता रजोगुण से सम्बन्धित-गतिशीलतास्फूर्ति व कर्मठता तथा सत्वगुण से सम्बन्धित-बौद्धिकत्वपूर्णता और आनंद की व्याख्या की गई है। ग्यारहवें बारहवें उपभाग में विराट् एवं परात्परनातन अनंत सत्ता को केन्द्र में रखते हुये किये गये ज्ञानकर्म व भक्ति के आधार पर मुक्ति के प्रयास एवं उससे सम्बन्धित कर्मदिव्य कर्मों की श्रेणी में आते हैं। प्रथम भाग के अन्तिम उपभाग अर्थात् अतिमानस एवं कर्मयोग में दिव्य कर्मों के माध्यम से कर्मयोग की पराकाष्ठा तक पहुँचते हुये अतिमानस के उपस्थिति से आलोकित और आध्यात्म भाव से परिपूर्ण मानव मन आनन्द की अवस्था प्राप्त करता है, इसकी व्याख्या है।

योग-समन्वय का द्वितीय भाग पूर्ण ज्ञान का योग कुल 8 उपभागों में विभक्त है। इसमें ज्ञान का लक्ष्य भूमिका, शर्तों के रूप में विषुद्ध बुद्धि एकाग्रता एवं त्याग की व्याख्या की गई है। ज्ञान योग को राजयोग हठयोग एवं तंत्रयोग का आधार बताते हुये इसके द्वारा देह की दासता मुक्ति के साथ हृदय और मन के बन्धन से मुक्त होते ही यह अपने अहं से मुक्ति प्राप्त कर लेता है। अहं से मुक्ति के उपरान्त वह विष्वक्कामात्मा और सचिदानन्द का साक्षात्कार करने के लायक हो जाता है। साक्षात्कार की प्रक्रिया में मानव के मनोमय सत्ता की कठिनाईयों को पार कर निष्क्रिय क्रिय ब्रह्म के विराट् चेतना की अनुभूति एवं उसके एकात्म्य की स्थापना होती है। एकत्व की स्थापना के बाद वह पुरुष एवं प्रकृति के भेद को स्पष्ट करते हुये पुरुष मुक्ति के मार्ग पर प्रकाश डाल सकता है। अपनी सत्ता के विविध स्तरों के, विविध पुरुष के स्वभाव का ज्ञान प्राप्त करते हुये वह आत्म-अतिक्रमण की सीढ़ी से होता हुआ विज्ञान विज्ञान परात्पर चैत्य पुरुष का ज्ञान प्राप्त करता है। विज्ञान की प्राप्ति की शर्तें उससे उपलब्ध आनन्द की व्याख्या के साथ ही यह अध्याय समाधि की अवस्था तथा हठयोग एवं राजयोग की पृष्ठभूमि में ज्ञानयोग की भूमिका को भी रेखांकित करता है। प्रथम उपभाग ज्ञान के लक्ष्य में ज्ञान के विविध स्तरों की व्याख्या करते हुये अन्तिम और साथ ही वैयक्तिक तथा वैश्विक सत्ता पर पड़ने वाले उसके प्रभाव से सचेतन होना ही चरम एवं सनातन, ज्ञानकी व्याख्या

करता है। द्वितीय उपभाग में यह स्पष्ट किया गया है कि सामान्य ज्ञान से हमारा मतलब प्रौढ जड़ तत्वों के एवं उन्हें निबन्धित करने वाले नियमों के बौद्धिक विवेचन से होता है परन्तु उच्चतर स्तर पर इसकी भूमिका में समस्त दिव्य ज्ञान की पराकाष्ठा है। यही समस्त दिव्य ज्ञान और दिव्य जीवन का उद्गम है। तृतीय उपभाग में ज्ञान योग की प्रथम शर्त के रूप में विषुद्ध बुद्धि को स्वीकार किया गया है। सर्वांगीणता के साथ बुद्धि क्रिया जन्य इन्द्रिय जन्य एवं स्वयं बुद्धिजन्य अषुद्धियों का दूर करते हुये विषुद्ध बुद्धि किस प्रकार कार्य करती है यह जानना आवश्यक हो जाता है। चतुर्थ उपभाग बौद्धिक शुद्धता के साथ ध्यान व धारणा के साधना से उपलब्ध समाधि तक ले जाने वाली चित्त की एकाग्रता ज्ञान योग की द्वितीय शर्त है और यही चतुर्थ उपभाग की विषय वस्तु है। पंचम उपभाग में ज्ञानयोग की तृतीय शर्त के रूप में त्याग की आवश्यकता एवं पूर्ण योग की पराकाष्ठा हेतु इसके औचित्य की प्रतिस्थापना की गई है। छठे उपभाग में ज्ञान योग की साधन पद्धति का समन्वय ज्ञानयोग में कर्मयोग-शक्तियोग के समावेश की विवेचना करते हुये एकाग्रता एवं त्याग के अनुष्णण से मानवीय चेतना निवृत्ति मार्ग की ओर प्रेरित होती है। ज्ञानयोग के अभ्यास से देह की दासता से हृदय की दुर्बलता से और मन के भ्रम से मुक्ति प्राप्त होती है। परिणाम स्वरूप मन अपने अहं से मुक्त होने लगता है। यही सातवें भाग में नवें उपभाग की विषय वस्तु है। दसवें भाग में बारहवें उपभाग मानवीय अहं के बंधन से मुक्ति मिलते ही विष्वात्मा का साक्षात्कार परात्पर सत्ता के रूप में सम्भव हो जाता है। आत्म-ज्ञान की अद्भूत अभिव्यक्तियाँ प्रस्फुटित होने लगती हैं तथा सचिदानन्द स्वरूप ब्रह्म का साक्षात्कार होने लगता है। इन्हीं की विषय व्याख्यान में ग्यारहवें व बारहवें अनुभाग में की गई है। तेरहवें उपभाग में स्पष्ट किया गया है कि सचिदानन्द ब्रह्म के साक्षात्कार एवं अतिमानसिक स्तर तक ऊँचे उठे रहने एवं सुरक्षित स्थिर रहने में सांसारिक मानव के सामने अनेक कठिनाईयाँ भी आती हैं। ऐसी अवस्था में मानव स्वयं अपनी ही एक स्तर की चेतना से दूसरे स्तर के विकास का प्रयास कर सकता है या मानसिक सत्ता के उच्चतर स्तर पर स्वयं सत्ता के साक्षात्कार को अपना लक्ष्य बना सकता है। चौदहवें उपभाग में ईश्वर के साक्षात्कार में सांसारिक मानव के सामने अनेक समस्याएँ आती हैं। मानव स्वयं अपनी ही एक स्तर की चेतना से दूसरे स्तर के विकास का प्रयास कर सकता है या मानसिक सत्ता के उच्चतर स्तर पर स्वयं सत्ता के साक्षात्कार को अपना लक्ष्य बना सकता है तथा ब्रह्म के निष्क्रिय एवं सक्रिय रूपों को केन्द्र में रखकर ध्याननिष्ठ हो सकता है यही चौदहवें भाग की विषय वस्तु है। पन्द्रहवें उपभाग में सक्रिय ब्रह्म के साक्षात्कार के माध्यम से विराट चेतना से मानवीय चेतना के एकत्व स्थापित करने की बात की गई है। सोलहवें उपभाग में इसी एकत्व के विविध पक्षों की व्याख्या करता है। सतरहवें व अठारहवें उपभाग में पुरुष व प्रकृति के भेद की तार्किक पृष्ठभूमि को धर्म व दर्शन की प्रारम्भिक आवश्यकता माना गया है। ईश्वरप्रकृति एवं जीव तीनों को स्वीकार करते हुये मानव चेतना के विविध स्तरों की यात्रा से मोक्ष प्राप्त करने का प्रयास करता है जिसे अन्ततः सर्वांगीण पथ की विषालता में मिलना होगा तथा जिसके द्वारा मुक्त आत्मा सबका अतिक्रमण करके भगवान की व्यक्त सत्ता के रूप में आषा केन्द्र एवं शक्तिशाली सहायक भी बन जाती है। उन्नीसवें उपभाग में मानवीय सत्ता के दो स्तर यथा आध्यात्मिक एवं जड़ भागपन्न मानसिक स्तरों को स्वीकार किया गया है। बीसवें उपभाग में भौतिक प्राणिक तथा मानसिक तीनों स्तरों पर पुरुष के प्रयास सिद्धियाँ एवं उनसे ऊपर उठकर आध्यात्मिक विकास हेतु सांसारिक पुरुष आत्म-अतिक्रमण करते हुये उच्चतर एवं आध्यात्मिक अवस्थाओं की यात्रा करें। इक्कीसवें उपभाग में उपरोक्त आवश्यक शर्त की विवेचना है। बाइसवें उपभाग में विज्ञान की दार्शनिक बौद्धिक एवं धार्मिकभ्रान्तियों का दूर करते हुये इसके सर्वांगीण रूप को प्रस्तुत करने का प्रयास किया गया है। उन्होंने तटस्थ प्रत्यक्षदर्शी के लिये विज्ञान की तीन शक्तियों को बताया है। ये हैं- सर्वोच्च सत्ता के ज्ञान की क्षमता, अनंत को सघन ज्योतिर्मय चेतना से फलीभूत कर देना तथा वस्तुओं के अमोल विचार व अन्तर दर्शन

द्वारा दिव्य ज्ञान के यथार्थ तदात्म्य को प्रकाशित कर देना। तेइसवें अनुभाग में विज्ञान की प्राप्ति के शर्तों की व्याख्या की गई है। इसके लिये चेतना और संकल्प की अनिवार्यता के साथ ही आनंद प्राप्ति की लक्ष्य भी जुड़ा हुआ है। अतः यहां अरविन्द के अनुसार ज्ञान, संकल्प व आनन्द शक्ति विज्ञान की भूमिकायें है। विज्ञान की उपलब्धि आनंद से संयुक्त है। चौबीसवें उपभाग में श्री अरविन्द उपनिषदों की दार्शनिक पृष्ठभूमि विज्ञानमय चेतना के स्तर पर प्राप्त आनंद की अनुभूति का विवेचन चौबीसवें उपभाग में करते हैं। पच्चीसवें उपभाग में उच्चतर व निम्नतर सत्ता के ज्ञान के बीच सबन्ध एवं, क्लृप्तता तथा दर्शन आदि विषयों से इनके विविध रूपों की व्याख्या की गई है। छब्बीसवें उपभाग में अठाइसवें उपभाग में यह स्पष्ट करने का प्रयास किया गया है कि समाधि की अवस्था हेतु आस्था का ज्ञान हठयोग में प्राणिक शक्तियों के क्षमता विस्तार का ज्ञान तथा राजयोग में मानसिक एवं आध्यात्मिक सिद्धियों के प्रगति का ज्ञान ही इनका आधार बनता है। अतः इन तीनों की पृष्ठभूमि में ज्ञानयोग का आधार है।

योग-समन्वय का तृतीय भाग भगवत् प्रेम का योग है जो आठ भागों में विभाजित है। भक्ति के मूल में प्रेम को स्वीकार करते हुये प्रेम के त्रिमासिक के हेतु या कारण ईश्वरीय सत्ता और उन्मुक्ता का भाविक मार्ग की विषिष्टताएं भागवत् व्यक्तित्व तथा उनके ज्ञान का आनंद छत्र तथा प्रेम के गूढ़ रहस्यों की विवेचना इस भाग की संरचनात्मक विषय वस्तु है। प्रथम उपभाग में प्रेम व त्रिमासिक के जड़ में प्रेम को स्वीकार करते हुये इच्छा ज्ञान एवं प्रेम नामक तीन दिव्य शक्तियों की विवेचना की गयी है। अरविन्द के अनुसार भक्ति मार्ग को निम्नस्तर मानने का मूल कारण मानव एवं ईश्वर के बीच भेद स्थापित कर सारण्य भक्ति के तीन प्रकार - आर्तअभ्यर्थी और जिज्ञासु भक्ति के अन्तिम ज्ञान योग से युक्त होने के कारण श्रेष्ठ हैं। द्वितीय उपभाग में भक्ति के हेतु के रूप से कष्ट से मुक्ति अभीष्ट की प्राप्ति के साथ यह विश्वास ही है कि परात्पर शक्ति की अनुभूति की जाये। जो कर्मों के फल को निर्धारित करती है तथा न्याय व दंड की पृष्ठभूमि में स्वीकार करते हुये नैतिक नियम के पालन पर निर्भर रहने के बजाय प्रार्थनाजन एवं आराधना पर निर्भर रहा जाये परन्तु भक्ति के इन निम्न हेतु के अतिरिक्त एक मूल भावना इन सब के पीछे काम करती है। यह मूल भावना है कि परात्पर सत्ता के प्रति आस्था एवं प्रेम रखे बिना न तो आनन्द की अनुभूति हो सकती है और न भक्ति सफल हो सकती है। अतः भक्ति के हेतु के मूल आधार के रूप में श्री अरविन्द प्रेम की भावना को स्वीकार करते हैं। तृतीय उपभाग में भगवदमुखी-भाव में श्री अरविन्द यह स्पष्ट करते हैं कि इन भावों को पृष्ठभूमि में रखकर कोई भी धर्म ईश्वर की पूजासेवा व प्रीतिभक्ति की ओर अग्रसर करता है सबको योग स्वीकार करता है। भक्ति मार्ग के प्रारम्भ में ईश्वरीय भाव के निकट पहुँचते हुये दैवीय शक्ति आदिम धारणाओं से मुक्त हो जाता है और भगवान के विषय में यह आस्था प्रकट होती है की वही हमारी नैतिक सत्ता का मूल स्रोत व विपान सत्य है। ईश्वरीय शक्ति के दिव्य पिता व जगत् माता के रूप में संवाद उनकी ओर उन्मुख करते हैं। प्रार्थना और पूजा के साथ प्रेम की नित्यता व पूजा एवं परात्पर सत्ता है। संनिकटता की अनुभूति का आनंद का भाव भी इसकी ओर ले जाता है। चौथे उपभाग में भक्ति के मार्ग में बाह्य कर्म में भगवान का अनुकरण प्रथम अवस्थितक प्रकृति से उसकी सादृश्यता दूसरी अवस्था है। आत्म विवेचन आराधना भगवत् साक्षात्कार की इच्छा भगवान के नाम के श्रवणनन् निदिध्यासन एवं इसके पूर्ण साक्षात्कार की स्थिति में समाधि तक पहुँच जाना है परन्तु यह विषिष्ट भक्ति मार्ग अरविन्द के अनुसार भारतीय परम्परा की देन है। भागवत व्यक्तित्व का विवेचन पांचवें उपभाग की विषय वस्तु है। यहाँ पर भक्त अपनी समझ के अनुसार भगवान के वैयक्तिक एवं निर्वैयक्तिक सत्ता की व्याख्या करते हैं। उनके अनुसार दैवीय शक्ति में विवेक हृदय तथा प्राण की सभी इच्छायें सन्तुष्ट होती हैं। परन्तु इस सत्य का कोई दार्शनिक विवेचना बौद्धिक अभ्यास नहीं पकड़ सकता अपितु पूर्णयोग के माध्यम से तटस्थ दृष्टि वाले पुरुष को ही चिन्मय पुरुष दिव्य व्यक्ति का बोध होता है और वह इस ज्ञान से

परिपूर्ण हो पाता है कि यह भी मैं हूँ और पुरुशोत्तम रूप में भी मैं वही हूँ। मन के विचार से परे वह भी मैं ही हूँ और पुरुशोत्तम रूप में भी मैं वही हूँ। छठे उपभाग में भगवान का आनन्दमय भक्ति मार्ग से भागवत् के स्वरूप का व्यक्तित्व का चेतना का ज्ञान साधक के लिये स्थिर अनन्तर मिलन का आनन्द लेकर आता है। इस अपरिहार्य आनन्द में किसी और के लिये न होकर भगवान के लिये होतप्रसन्न सत्ता के लिये होता है। भगवान के पूर्ण और अपेक्ष प्राप्त करते ही भक्त स्वयं के सत् एवं भगवान से तन्मयकारी होने की अनुभूति प्राप्त करता है। इस प्रकार का ईश्वरकर्म ही दिव्यकर्म होता है। उसका दिव्यकर्त्तव्य व प्रेम की सामान्य शक्ति से परात्पर सत्ता के सौन्दर्य का साक्षात्कार करवाता है। सातवें उपभाग में यह बताया गया है कि अज्ञान की चेतना भक्त को ऊपरसीतर और चारों ओर की अभिव्यक्तियों में दृढ़ता पूर्वक अभिव्यक्त कर, लोभ, ईर्ष्या, अहंकार, पूर्ण एकत्व प्राप्त हो पाता है। आठवें उपभाग में भक्ति के मूल में स्थित प्रेम के रहस्य की गुथियों को सुलझाने का प्रयास किया है तथा भक्त व ईश्वर में प्रेमी व प्रियतम के निकटतम संवाद से भी एक कर देने वाली गंभीर आनन्ददायक संवाद की परिकल्पना की गई है तथा अरविन्द ने प्रेम व आनन्द को सत्ता का अन्तिम द्रव्य रहस्यों का रहस्य तथा गुह्यतमगुहीय बताया है एवं प्रेमी व प्रियतम के बीच भेद का एकत्रण समीपता स्पर्ष, परस्पर सानिध्यसामीप्य सालोक्य का आनन्द व परस्पर प्रतिबिम्बन के रूप में अभिव्यक्त किया गया है तथा सादृश्य के रूप में अभिव्यक्त किया गया है।

योग-समन्वय के चौथा भाग आत्मसिद्धि का योग में कर्मयोग, ज्ञान योग और भक्ति योग की पृष्ठभूमि प्रस्तुत करने के बाद योग-समन्वय के चतुर्थ भाग में श्री अरविन्द आत्मसिद्धि योग की विस्तृत व्याख्या करते हैं। यह भाग कुल 25 उपभागों में विभाजित है। पूर्णयोग के मूल सिद्धान्त की व्याख्या करते हुए सर्वांगीण पूर्णता के अन्तर्गत वे आत्मपूर्णता और मानसिक पूर्णता की व्याख्या का प्रयास करते हैं। आत्मा के कारणों (इन्द्रिय) की व्याख्या करते हुये, सिद्धि और संकल्प की शुद्धि से आत्मा व प्रकृति की मुक्ति का मार्ग प्रयुक्त होता है। सिद्धि के मूल तत्वों की विवेचना करते हुये इस भाग में समता की पूर्णता, और क्रिया की भी व्याख्या की गई है। करणों की शक्ति से आत्म-शक्ति और चतुर्विध व्यक्तित्व विकास की यात्रा करते हुये भगवती शक्ति का साक्षात्कार उसकी शक्ति की क्रिया की अनुभूति के लिये श्रद्धा की आवश्यकता बताई गई है। भगवती शक्ति के साक्षात्कार के काल में चेतना के अतिमानस-स्वरूप अन्तर ज्ञानात्मक मन के विविध पक्ष अतिमानस के क्रमिक सोपानविचार शक्ति तथा ज्ञान की विवेचना करते हुये अतिमानसिक इन्द्रिय के माध्यम से अतिमानसिक काल-दृष्टि से काल का अतिक्रमण करते हुये, वर्तमान एवं भविष्य में एक अनंत चेतना के माध्यम से ऐक्य के साक्षात्कार की बात भी स्वीकार की गई है। पूर्ण योग के मूल सिद्धान्त में श्री अरविन्द योग का मूल लक्ष्य मानव सत्ता के शक्तियों से भागवत सत्ता तक पहुँचने का लक्ष्य रखते हैं। उनके अनुसार पूर्णयोग की तरफ अग्रसर होने के लिये हठयोगराजयोग कर्ममार्ग, ज्ञानमार्ग, भक्तिमार्ग की मूल विषिष्टाओं को समन्वित करते हुये तांत्रिक साधना एक समन्वयात्मक प्रणाली है, परन्तु इस समन्वयात्मक पद्धति के माध्यम से तांत्रिक पद्धति अपने अंतिम लक्ष्य के रूप से मुक्ति को रखती है और सत्ता के द्वैत को स्थापित कर देती है। इस सीमा को समाप्त करने के लिये तंत्र साधना की पद्धति में एक ऐसी पूर्णता को अपना लक्ष्य बनाना होगा जिसके फलस्वरूप हमारी प्रवृत्ति तक आरोहण कर सके। इसके लिये सर्वांगीण पूर्णता क्या है यह समझना आवश्यक है। द्वितीय उपभाग में श्री अरविन्द यह स्वीकार करते हैं कि बुद्धिकल्प शक्तिनैतिक बोध भावमय चित्तसौन्दर्य वृत्ति और भौतिक साधना हितकर है परन्तु यह सर्वांगीण पूर्णता का लक्ष्य लेकर आगे नहीं बढ़ता है। सर्वांगीण पूर्णता का लक्ष्य तो पूर्णयोग या सर्वांग योग ही हो सकता है। जिसका लक्ष्य समस्त पूर्व जीव को इस परिवर्तन की दिशा में एक प्रकार का अनैच्छिक एवं अचेतन या अर्धचेतन की प्राथमिक विकास माना गया है। अन्तिम लक्ष्य के रूप में

मानव जीवन सर्वांगीण विकास के साथ दिव्य शक्ति की साक्षात्कार को रखा गया है तथा इससे, मानसिक प्राणिक तथा भौतिक शक्तियों को आध्यात्मिक उद्देश्य के लिये केन्द्रित करके विष्वात्मा के साथ ऐक्य स्थापित करने का लक्ष्य रखा जाता है। तीसरे उपभाग अर्थात् आत्मपूर्णता के मनोविज्ञान में यह स्पष्ट किया है कि मनुष्य साधना के पथ पर किस प्रकार अतिमानस के चार करणों आत्मा के चार करण, अतिमानस मन, ज्ञान व शरीर निम्नतर से उच्चतर चेतना के विकास में मनोवैज्ञानिक क्रियाओं से गुजरते हैं। इस प्रक्रिया में विराट पुरुष तो प्रकृति के सभी स्तर के सत्ताओं में निवास करता है और वह मानस के अन्दर संकेतम के माध्यम से आत्मज्ञान को अभिव्यक्त करता है। चतुर्थ उपभाग मानसिक सत्ता की पूर्णता में यह स्पष्ट करने का प्रयास किया गया है कि एक पूर्ण स्तर एवं चेतन आत्ममनु, प्राण व शरीर के सीमित अपेक्षाओं से न बंधकर आध्यात्मिकबौद्धिक व नैतिक प्रयास करते हुवे अनंत ज्ञान के माध्यम से अपने अंदर के ईश्वरत्व की अनुभूति करते हुये शुद्धि मुक्ति, सिद्धि और भक्ति योग के इन चार घटकों से स्वयं को साक्षी एवं तटस्थ पुरुष के रूप में स्थापित करते हुये आध्यात्मिक लक्ष्यों को प्राप्त करता है। पाँचवें उपभाग में आत्मा के चार कष्ट अतिमानस मन, ज्ञान और शरीर में अन्तिम तीन को श्री अरविन्द निम्न प्रकृति की तीन शक्तियों के रूप में स्वीकार करते हैं। जो बुद्धिहंकार, अहं भावना से युक्त होतेहुए अन्तःकरण के अन्तिम लक्ष्य तक पहुँचते हैं। इस उपभाग में बुद्धि को एक मध्यवर्तीभूमिका में रखते हुवे उसे उच्चतम् क्रिया का साधन स्वीकार किया गया है। जिसके माध्यम से आध्यात्मिक लक्ष्य की ओर उन्मुख हुआ जा सकता। सत्तैतच्छेठे व आठवें उपभाग में श्री अरविन्द निम्नतर मन की शुद्धि के माध्यम से आत्मा की मुक्ति की बात करते हैं। अहंवृत्ति और सत्ता के भेदकारी वृत्ति को अज्ञान एवं बन्धन का कारक बताया गया तथा इनके ज्ञान से अहं एवं कामना से मुक्ति प्राप्त करते हुये आत्मा की विषालता एवं विराटता की अनुभूति ही आत्मा की मुक्ति है। नौवें उपभाग के आत्मा की मुक्ति के पश्चात प्रकृति की मुक्ति में अनुभवात्मक आत्मा तथा क्रियात्मक आत्मा के ज्ञान की व्याख्या की गई है। यहाँ पर सत्ता की प्रकृति के, सत्त्व व तमस तीनों गुणों की व्याख्या करते हुये यह बताया गया है कि त्रिगुणातीत अवस्था प्राप्त करने के लिये मानव से सामान्यतः निम्न प्रकृति के कर्मों के त्याग का मार्ग अपनाना पड़ता है, हेरन्तु वैराग्य एवं मुमुक्षुत्व के बिना सत्यमृषिवम्, सुन्दरम् की प्रवृत्ति के दिव्य स्वरूप का ज्ञान हो पाता है एवं इस रूप में प्रकृति के साक्षात्कार ही प्रकृति एवं आत्मा की युक्ति एक साथ हो जाती है। दसवें उपभाग-सिद्धि के मूल तत्व में समत्व को विशेष महत्व दिया गया है। समत्वशांति, सक्रियता एवं आनंद प्रदान करने के साथ पूर्णता का बोध कराता है। समत्व के साथ पूर्णता का यह बोध सिद्धि के साथ दूसरा यह तत्व है। ग्यारहवें उपभाग में समता की पूर्णता का आध्यात्मिक सिद्धि के साथ अनिवार्य संवाद स्थापित किया गया है। मनुष्य का आत्मसिद्धि विषयक त्रिषष्टेश्य, स्वराज्य एवं सम्राट बनने का है परन्तु इस स्तर पर वह उन्मुक्त होकर प्रकृति चेतना के विविध स्तर एवं विष्व व्यापी आनंद पूर्ण सत्ता के बीच समता का भाव स्थापित नहीं कर पाता है। इस उद्देश्य के लिये उसे अनंत माध्यमिक चेतना के स्तर पर उन्नति करके दिव्य परक व समता को दृष्टिगत करना होगा जो दिव्य आनंद की समता होगी एवं समस्त शक्तियों का प्रषांत प्रभाव होगा। बारहवें एवं तेरहवें भाग में स्पष्ट किया गया है कि समता के मार्ग से सम्पूर्ण सत्ताओं के बीच में सुख-दुख से तटस्थ रहकर अहं का त्याग करके समता स्थापित करने का संकल्प लेना ही समता की क्रिया है। यह समता की क्रिया उस समय पूर्णता प्राप्त कर लेती है जब वह दिव्य आनंदमय शक्ति के आधार पर पदार्थों के सभी मूल्यों का रुपान्तरण कर देती है। चौदहवें उपभाग कारणों की शक्ति में आत्म सिद्धि को योग के उद्देश्यप्रकृति के करणों की शक्ति को समन्वित कर विस्तृत करना है। आत्मपूर्णता के चार अंग-बुद्धि हृदय ज्ञानमय मन व शरीर इनके विकास के बाद अतिमानस तथा शेष अन्य सत्ताओं पर लक्ष्यहीन योग के माध्यम से ज्ञान की अनुभूति एवं अधिकार का दावा नहीं किया जा सकता। इसके

लिये तो सर्वांगीण सामग्र्य विषुद्धिकाष् विचित्र बोध व सर्वज्ञान सामग्र्य की आवश्यकता होगी। पन्द्रहवें सोलहवें भाग में अतिमानसिक सत्ता से सम्पर्क में आये हुये व्यक्ति की आत्मशक्ति एवं चार प्रकार के कार्यक्षेत्र शक्ति को चतुर्विध के रूप में ज्ञान, शक्ति, शक्तिपारस्परिक व सक्रियता की शक्ति व श्रम तथा सेवा की शक्ति के रूप में रखा गया है। इस अवस्था पर आत्मसिद्धि को प्राप्त कर मनुष्य पुरुष व प्रकृति के बीच में एक सम्बन्ध व शक्ति तथा क्रियाशीलता का दर्शन कर पाता है। श्री अरविन्द इस शक्ति को भगवती शक्ति की संज्ञा देते हैं। यह भगवती शक्ति बुद्धिकल्प-शक्ति और चैत्य क्रिया की उच्चतमशुद्धतम् एवं पूर्णतम् शक्तियों को ऊपर उठाकर आनंदपूर्ण अभिव्यक्तियों में रुपान्तरित कर देती है। सतरहवें व अठाहरवें उपभाग में भागवत् शक्ति की क्रिया का विवेचन करते हुये वैष्णव शक्ति का विष्णुजन, गठन, धारण एवं क्रियाओं का परिचालन मुख्य विषय वस्तु है। अतिमानसिक अवस्था पर भागवत शक्ति अनंतचेतना, संकल्प और आनंद की उपस्थिति के साक्षात्कार तथा आध्यात्मिककृत अन्तर ज्ञानात्मक शक्ति तक पहुँचती है। मनोमय पुरुष संकलनभाव पर कर्म की शक्ति से रचना क्रिया एवं प्रवृत्ति के सिवाय कुछ भी नहीं है उसका उद्देश्य व्यक्तिगत सत्ता के सचेतन होने के साथ ही समस्त अस्तित्व एवं कर्म में आनंद की प्राप्ति करना ही है। इसके लिये निश्चित श्रद्धा आवश्यक शर्त है। योग की प्रगति की अवस्थाओं में हृदय ज्ञान और अन्तरात्मा की अटूट श्रद्धा विराट् ईश्वरीय सत्ता की अनुभूति तक ले जाता है और इस श्रद्धा के माध्यम से ही पूर्णता प्राप्त कर लेने पर वह अतिमानसिक शक्ति के विक्रांताविर्भाव और क्रियाकलाप का आधार बने। उन्नीसवें व बीसवें उपभाग में अतिमानस के स्वरूप एवं अन्तर ज्ञानात्मक मन के क्रियाओं के विधियों पर यानी कर्म, ज्ञान व भक्ति के साथ ही विकसित बुद्धि के चिन्तनशील मन द्वारा साधना की क्रिया का विवेचन किया गया है। जो आत्मसिद्धि के सर्वांगीण योग की क्रिया-प्रक्रिया में स्थान निश्चित करती है। पूर्ण सिद्धि अतिमानसिक स्तरों में ही निहित है और इसका आधार मन के तथा हमारी सम्पूर्ण प्रकृति के अति निष्चयात्मक एवं पूर्ण रुपान्तर पर प्रतिस्थित है। इक्कीसवें व बाइसवें भाग में अतिमानस के बौद्धिक, अन्तर ज्ञानात्मक अन्तः अनुभूति परक इत्यादि क्रमिक सोपानों का विवेचन करते हुये चेतना के परिवर्तन एवं विकास की बात की गई है। चेतना के आरोहण का भी निश्चित क्रम होता है और यह क्रम समझने के लिये जितना आवश्यक है। अन्तर ज्ञानात्मक अनुभूति उससे कहीं अधिक त्वरित और विषाल है। अति मानसिक विचार शक्ति व ज्ञान की व्याख्या करते हुये बुद्धि व अतिमानसिक ज्ञान के माध्यम से बोधिमय अन्तरदर्शन आध्यात्मिककृत मानसिक दृष्टिचैतन्यमय अन्तर-दर्शन हृदय का भागावेगमय अन्तर-दर्शन इन्द्रिय मन का अन्तर दर्शन ये सभी महत्वपूर्ण हो जाती हैं। अतिमानसिक विचार की प्रक्रिया के लिये मुख्यतः तीन स्तरों की विवेचना की गई है-

1. साक्षात विचारों की अन्तर्दृष्टि
2. अर्थघोतक अन्तर्दृष्टि एवं
3. गतिविधि भूत अन्तर्दृष्टि

तेइसवें उपभाग में अतिमानसिक करण एवं उसके विचार की क्रिया के रूप में ज्ञान के चार स्तर - वास्तविक ज्ञान, अतिमानसिक विचार, अतिमानसिक अन्तर्दर्शन तथा तादात्म्यकतक्य अतिमानसिक ज्ञान के स्तर की विवेचना की गई है। इन चारों स्तर पर पहुँचने के लिये मानव का रुढ़ विचार मन देह स्थित मनो में सीमा से बाहर निकलता हुआ विचार लक्ष्य विचारात्मक मन से होता हुआ शुद्ध विचारात्मक मन की सीमाओं को उन्मुक्त कर देता है। इस अवस्था में जो अनुभूति होती है आनंद होता है जिस सत्य के स्वरूप का ज्ञान होता है वह भाषा में अभिव्यक्त नहीं किया जा सकता परन्तु इस अवस्था में भी उसकी तार्किक बुद्धि उसके समय की सूक्ष्मता व दक्षता विकसित करती है तो स्मृति अतित निरीक्षणों को सुरक्षित रखने में उसकी सहायता करती है।



अतिमानसिक स्तर पर ज्ञाता स्वयं अपने अवलोकन में साक्षी होती है। वह विवेक, शक्ति व स्मरण शक्ति के आधार पर इनसे भिन्न विज्ञानमय बुद्धि के द्वारा पूर्ण सत्ता के आत्मचैतन्य को एवं सर्वदृष्टि को प्राप्त कर लेता है। ऐसी स्थिति में वह अपेक्षाकृत अधिक पूर्ण एवं स्वतन्त्र होता है। चैबीसवें उपभाग में अतिमानसिक इन्द्रिय के अन्तर्गत इन्द्रियों का विषयों के साथ सम्पर्क गहन हो जाता है। चेतना का विषयों के साथ सम्पर्क प्रमुख हो जाता है तथा उसे संज्ञान की संज्ञा दी गई है। इस अवस्था में, विज्ञान और संज्ञान के स्तरों से आगे बढ़ते हुये विराट् सत्ता का ज्ञान प्राप्त करता है। साधक के अतिमानसिक ऐन्द्रिक क्षमता उसे वह शक्ति एवं सार्मथ्य प्रदान करती है ताकि वह काल का अतिक्रमण करके अखंडित चेतना एवं कालातीत अनंत की अवस्था का ज्ञान प्राप्त कर सके। वस्तुतः अतिमानसिक चेतना का मुख्य आधार कालातीत अनंत चेतना की सत्ता है। भूतवर्तमान व भविष्य का सच्चा व प्रत्यक्ष ज्ञान या साक्षात्कार चैत्य-चेतना और चैत्य-शक्तियों के उद्घाटन से होता है। इस प्रकार अतिमानसिक स्तर पर अन्तर ज्ञान, आत्मसाक्षात्कार कालान्तर सत्य को उद्घाटित करने वाली शक्ति को प्राप्त करने के पश्चात मानव आनंदात्मक ज्ञान की प्राप्ति एवं अनुभूति कर लेता है और यही उसकी निम्न प्रकृति से अतिमानसिक प्रकृति की ओर आरोहण का अन्तिम सोपान होता है। इस अध्याय के प्रथम भाग में योग समन्वय में वर्णित योग के, प्रार्थन तथा विषयवस्तु का संक्षिप्त परिचय देने के बाद अब हम इस अध्याय के दूसरे भाग की ओर बढ़ते हैं। जो अरविन्द के योग समन्वय के मूल दार्शनिक सिद्धान्तों के विवेचन पर केन्द्रित होगा।

## भाग-2

### श्री अरविन्द के पूर्णयोग की दार्शनिक पृष्ठभूमि

पिछले भाग में श्री अरविन्द द्वारा प्रस्तुत योग के, प्रार्थन एवं संक्षिप्त विषयवस्तु की प्रस्तुत करते हुये इतना तो स्पष्ट हो जाता है कि योग की तत्कालीन प्रचलित प्रणालियों के विप्लेषण के माध्यम से एक समन्वयात्मक पूर्ण योग के लक्ष्य को सामने रख करके श्री अरविन्द ने योग समन्वय की रचना की थी। जिसका अन्तिम उद्देश्य आत्मसिद्धि या अनंत विराट् चेतना के शक्ति के रूप में भागवत शक्ति के माध्यम से विष्वात्मा अनंत आत्मा या ब्रह्म का साक्षात्कार करते हुये उससे ऐक्य स्थापित करना है। अरविन्द के अनुसार तांत्रिक साधना योग की अन्य पद्धतियों यथा राजयोग व हठयोग की मूल आत्मा को स्वीकार करते हुये त्रिमार्ग अर्थात् कर्म, ज्ञान व भक्ति का भी समन्वय करता है। तंत्र साधना भी ब्रह्म व शक्तिआत्मा व प्रकृति के द्वैत को स्वीकार करने के कारण अन्तिम लक्ष्य अर्थात् निम्नतर चेतना के स्तर को आरोहण के माध्यम से विष्वात्मा से ऐक्य स्थापित करने के आनंदात्मक स्तर तक नहीं पहुँच पाता है। अतः पूर्णयोग द्वारा श्री अरविन्द ने अन्तिम लक्ष्य के रूप में आत्मसिद्धि, आत्म-साक्षात्कार ब्रह्म साक्षात्कार, विष्वात्मा-साक्षात्कार तथा भगवति शक्ति या माँ की अब्दूद प्रेरणा प्राप्त करके अन्तिम सत्ता से ऐक्य स्थापित करने का लक्ष्य रखा। इस प्रक्रिया में उन्होंने अन्तिम तत्त्व के रूप में अद्वैत सत्ता तथा चैत्य पुरुष के चेतना के उच्चतम स्तर अर्थात् अतिमानसिक स्तर तक विकास की सम्भावना को स्वीकार किया।

श्री अरविन्द का योग समन्वय में वर्णित पूर्ण योग या सर्वांगकर्मयोग, ज्ञानयोग एवं भक्तियोग की त्रिपुटी पर आधारित व्यावहारिक पक्ष है। जिसकी पृष्ठभूमि में गम्भीर तत्त्व मीमांसीक ज्ञानमीमांसीय एवं कल्याणकारी नैतिक दृष्टि का विवेचन भी उपलब्ध होता है। उनके व्यवहारिक पक्ष को और सबल बनाता है। अतः इस भाग में हम योग-समन्वय में उपलब्ध श्री अरविन्द के दार्शनिक विचारों की संक्षिप्त में विवेचना करेंगे। इस क्रम में हम उनके तत्त्वमीमांसीय पक्ष को सबसे पहले लेते हैं।

श्री अरविन्द की पुस्तक योग-समन्वय में उपलब्ध उनके वे तत्त्वमीमांसीय चिंतन में वे मूलतः अन्तिम अर्थात् तत्त्व के तीन स्तर स्वीकार करते हैं वो हैं- ईश्वरप्रकृति और मानव-आत्मा। इस सन्दर्भ में योग समन्वय में

उन्होंने लिखा है कि योगाभ्यास से सम्भव हो सकने के लिये क्रियात्मक दृष्टि से तीन विचार आवश्यक हैं। वस्तुतः इस प्रयत्न के लिये तीनों पक्षों को अपनी सम्मति देनी होगी- भगवत्प्रकृति और मानव आत्मा। अधिक गहन भाषा में इन्हें परात्पर सत्त्व और व्यक्ति भी कह सकते हैं।

श्री अरविन्द के तत्त्वमीमांसा में तीन तत्त्वों की पृथकता स्वीकार न करके उसे एक अनंत चेतन शृंखला का स्तर माना गया है। इस तथ्य को स्पष्ट करते हुये लक्ष्मी सक्सेना ने लिखा है कि क्रियात्मक जीवन की सम्भावना को जीवन में स्वीकार करने के लिये यह पूर्णतया आवश्यक है कि हम केवल आध्यात्मिक तत्त्व को ही सत्रुप में स्वीकार न करें अपितु भौतिक तत्त्व को भी उसी की अभिव्यजना हेतु समुचित माध्यम के रूप में स्वीकार करें और यही नहीं परमसत् के रूप में स्वीकृत इस माध्यात्मिक तत्त्व तथा माध्यम के रूप में समर्पित विष्व के भौतिक स्वरूप के मूल एकत्व की भी उपनिषद् की भाँति व्याख्या करें।

यद्यपि अरविन्द के दर्शन में उपरोक्त तीनों तत्त्व एक ही चेतना के अनंत शृंखला व स्तरों के रूप में स्वीकार्य है परन्तु स्पष्ट समझ के लिये इन तीनों की इनके स्वरूप की एवं इनके महत्व की व्याख्या करना आवश्यक है। इसलिये हम सबसे पहले श्री अरविन्द के दर्शनमें भगवान या ईश्वर तत्त्व के महत्व एवं उसके स्वरूप पर प्रकाश डालते हैं।

श्री अरविन्द के अनुसार चेतना के क्रमिक विकास से बढ़ते हुये अतिमानसिक स्तर और परात्पर सत्ता से ऐक्य स्थापित करने के लिये उसकी सत्ता को स्वीकार करना आवश्यक है। इस सम्बन्ध में श्री अरविन्द लिखते हैं कि यदि व्यक्ति व प्रकृति अपने भरोसे ही छोड़ दिये जाये तो उनमें वह एक दूसरे के साथ बन्द जाता है। दूसरे की मंद गति के कारण अधिक आगे बढ़ने में समर्थ नहीं होता। यहीं आकर किसी परात्पर वस्तु की आवश्यकता पड़ती है। जो उससे स्वतन्त्र और बड़ी हो जो हम पर और उस पर भी कार्य करे हमारे ऊपर अपनी ओर खींच कर वैयक्तिक आरोहण के लिये उसकी स्वीकृति मांग सकें।

श्री अरविन्द के अनुसार भगवान तत्त्व या ईश्वरपरात्पर सत्ता विराट् अनंत चेतना भगवती शक्ति का आधार ब्रह्म की सगुण व निर्गुण अवस्था एवं अनंत चेतना के रूप में भी व्याख्यायित किया गया है। उनके अनुसार योग की दृष्टि से ईश्वर एवं मानव आत्मा अपरिहार्य रूप से सम्बद्ध है। ईश्वर हमारी सत्ता की सत्ता है समस्त कर्मों का स्वामी, हैरन्तु उसकी अनुभूति एवं ज्ञान के लिये श्रद्धा व धैर्य की आवश्यकता है। वह मानव के अस्तित्व का सम्मान करते हुए प्रकृति का मान करता है। वह न तो प्रमूर्च्छित है अपितु वह विष्व में विष्वातीत और घनिष्ठ वैयक्तिक रूप में आत्मिक अभिव्यक्ति के द्वारा परात्पर के पूर्ण अनुभव का मार्ग भी प्रस्तुत करता है।

इस सन्दर्भ में यह स्पष्ट कर देना आवश्यक है कि ईश्वर के विष्व में विष्वामित्र और घनिष्ठ व्यक्ति के रूप में इन तीनों व्यवस्थाओं का अलग-अलग अनुभव पर्याप्त नहीं है। परात्पर आरोहण अवरोहण भी आवश्यक है। इस विषय में श्री अरविन्द का स्पष्ट कहना है कि एक ऐसा षिखर भी है जहाँ पर परात्पर आत्मा और घनिष्ठ व्यक्तिपरकथे तीनों शक्तियां नित्य रूप से एक दूसरे में निवास करती हैं। उस षिखर पर ये समस्वरित एकत्व की नाभि में सानंद संयुक्त हो जाती है परन्तु यह षिखर ऊँचे से ऊँचे तथा विस्तृत से विस्तृत आध्यात्ममय मन से भी परे हैं। पुनः लिखते हैं कि किसी भी महत्तर उपलब्धि के लिये मन को पार कर ऊपर आरोहण करना अपरिहार्य है अथवा आरोहण के साथ या इसके परिणाम स्वरूप उस स्वयंभू सत्य का क्रियाशील अवतरण होना भी आवश्यक है जो प्राण और जड़त्व से पूर्णता एवं सनातन है और नित्य ही मन से ऊपर अपने निज प्रकाश में उन्नत रहता है।

श्री अरविन्द ईश्वर के स्वरूप को सूचित, आनंद की संज्ञा भी देते हैं। उसके अनुसार सूचित आनंद की स्वीकृति अत्यन्त व्यवहारिक है। इसकी अनुभूति के लिये पूर्ण ज्ञान की अपेक्षा है। इसका व्यक्तित्व, निर्गुण

सगुण, एकता तथा अनेकता, व्यक्ति व विराट् इन सब द्वन्दों का मूल एक ही कारक तत्व है। अतः यह सच्चिदानन्द का त्रिक है। सत्चित्त आनन्द का त्रैक्य एवं सत्चित्त, आनन्द के साक्षात्कार है जैसा की अरविन्द लिखते हैं कि एकत्व को फिर से प्राप्त करना ही सर्वोपरि साधन है। यह एकत्व ही हमें विराट् के साथ ही नहीं उस सत्ता के साथ भी प्राप्त करना ही साक्षात्कार करने के लिये यहाँ विराट् आत्मा उपस्थित है। हमें अपने तथा सबके सच्चे आत्मा का साक्षात्कार करना होगा और सच्चे आत्मा के साक्षात्कार का मतलब ही है सत्चित्त, आनन्द का साक्षात्कार। उनके अनुसार प्रकृति, आनन्द की अनुभूति विराट् चेतना की पूर्ण समर्थता में ही सम्भव है। इसी लिये विराट् सत्ता में परात्पर सच्चिदानन्द के दिव्य अविर्भाव को अनुभव कर लेते हैं। परन्तु इस विराट् चेतना के एवं सच्चिदानन्द के तथा इनके साथ एकता के साक्षात्कार हेतु अतिमानस के स्तर तक पहुँच पाना आवश्यक शर्त है।

ईश्वर व भगवान के बाद अरविन्द के अनुसार स्वीकृत चेतना के द्वितीय स्तर की अभिव्यक्ति अर्थात् प्रकृति के स्वरूप की विवेचना करते हैं। अरविन्द के अनुसार प्रकृति की क्रियाओं के दो प्रयोजन हैं और वे दोनों ही मानव के महत्तर रूप में व्यष्टि एवं समाष्टि के रूप में प्रयत्न एवं प्रवृत्ति के माध्यम से हस्तक्षेप करते हैं। ये दोनों प्रयोजन हैं- वैयक्तिक चेतना का आरोहण तथा अतिमानसिक चेतना के स्तर तक दिव्य सत्ता से एकत्व स्थापित करने के प्रकृति के सम्पूर्ण प्रयोजनात्मक प्रयास को तीन चरणों में विभाजित करते हुये एवं उसे वैश्व-क्रियाओं की संज्ञा देते हुये वे लिखते हैं कि तीन क्रमिक तत्त्वों पर आधारित होना चाहिए वह तत्त्व है जो पहले विकसित है दूसरा जो लगातार चेतन विकास की अवस्था में रहता है तिसरा जिसे विकसित होना है तथा जो प्रारम्भिक रचनाओं में या किसी अन्य अधिक विकसित रचनाओं में स्वतः रूप में नहीं कभी-कभी एक नियमित अन्तराल पर शायद पहले से प्रकट हो। श्री अरविन्द के अनुसार इन तीन चरणों में प्रकृति की गति एक नियमित और यांत्रिक रूप से आगे ही पग रखती हुई नहीं बढ़ती है अपितु उसे कभी-कभी अपने पग पीछे भी खींचने पड़ते हैं अर्थात् इस स्तर पर चेतना का आरोहण साथ-साथ चलता रहता है।

प्रकृति के तीन गुणों का विवेचन करते हुये सांख्य की भांति ही अरविन्द सत्त्वं तम् को स्वीकार करते हैं। विकसित तत्व के रूप में वे शारीरिक जीवन को स्वीकार करते हैं विकासशील के लिये मानसिक स्तर की व्याख्या करते हैं एवं उच्चतम विकास की अवधारणा में वे आध्यात्मिक जीवन की बात करते हैं। उनके अनुसार प्रकृति के ये तीनों गुण प्रत्येक व्यक्ति में निहित हैं। तीनों ही मानव आत्मा के आवश्यक तत्व हैं। सृष्टि प्रक्रिया को अरविन्द माया की संज्ञा न देकर प्रकृति के माध्यम से परात्पर सत्ता की क्रीड़ा या लीला की संज्ञा देते हैं।

अरविन्द की तत्त्वमीमांसा में प्रकृति तत्त्व की भूमिका इस दृष्टिकोण से महत्वपूर्ण है कि मानव आत्मा प्रकृति के विगुणों को समझे बिना तटस्थ-दृष्टा नहीं बन सकता तटस्थ-दृष्टा बनने पर ही उसे अपने अहं से मुक्ति मिलती है। इस सम्बन्ध में श्री अरविन्द लिखते हैं कि प्रथम हमें यह भाव धारण करना होगा कि हम अपने आपको कत्रा समझना छोड़ दें और दृढ़ता पूर्वक यह अनुभव करें कि वैश्व शक्ति के केवल एक यंत्र है।

इस क्रम से मानव-आत्मा निर्लिप्त उत्कृष्टता का प्रथम कदम प्राप्त करेगी, प्राण के दोषों से युक्त होता है। बन्धनों से मुक्त होता है तथा निवैयक्तिक निर्गुण की स्थिति को प्राप्त करता है एवं यह एक प्रकार के मुक्ति की स्थिति होती है जो कर्मयोग में अहं-भावकामना और वैयक्तिक कर्म के त्याग द्वारा और विश्वात्मा या विश्वशक्ति के प्रति हमारी सत्ता के समर्पण द्वारा प्राप्त हो सकती है। ज्ञान योग में यह विचार के निरोध मन की निरवयता और विश्व-चेतन विश्वात्मा, विश्व-शक्ति या परम् सद्ब्रह्म के प्रति सम्पूर्ण सत्ता के

उद्धाटन के द्वारा अधिगत हो सकती है। भक्ति योग में यह अपनी सत्ता के आराध्य स्वामी के रूप में उस अराधना के हाथों में अपनी हृदय और समस्त प्रकृति के समर्पण के द्वारा उपलब्ध होती है।

प्रकृति के त्रिगुणातीत अवस्था के ज्ञान के उपरान्त ही साधक यह अनुभव कर पाता है कि प्रकृति व पुरुष सच्चिदानन्द की सत्ता से ही उद्भूत है। अतः इनके बीच अन्तिम अवस्था में किसी भी द्वैत को स्वीकार नहीं किया जा सकता।

ईश्वर व प्रकृति के विवेचन के पश्चात अब हम मानव आत्मा के स्वरूप एवं अरविन्द के दर्शन में उसके स्थान की व्याख्या करते हैं। श्री अरविन्द के अनुसम्मानव आत्मा के स्पष्टतः त्रिविध जीवन परिलक्षित होते हैं। ये हैं भौतिक मानसिक और आध्यात्मिक। उनके अनुसार भौतिक मनष्य और उसके जीवन की साधारण उन्नति की जा सकती है। ऐसा भौतिक मन पर उन्नति के, ब्रह्म परिवर्तन के अभ्यास का तथा जीवन के सिद्धान्त के रूप में विकास की स्थित विचार का प्रबल प्रभाव डाल कर किया जात्मानैतिक जीवन, सौन्दर्यात्मक नैतिक और बौद्धिक क्रियाओं पर अपने आपको एकाग्र करता है।

’उच्चतम् जीवन अर्थात् आध्यात्मिक जीवन सनातन सत्ता के साथ सम्बन्ध अवश्य रखता है किन्तु वह क्षणिक सत्ता से पूर्णतया अलग नहीं हो पाता।

मानव जीवन के ये त्रिविध पक्ष पृथक् न होकर परस्पर आश्रित हैं। शारीरिक जीवन, मन, प्राण और अतिमानस को मानव आत्मा की विशेष शक्ति की संज्ञा दी है। श्री अरविन्द के अनुसार मानव अपने आध्यात्मिक जीवन की उपलब्धियों की व्याख्यात्मक लाभ या सामूहिक उत्थान दोनों के लिये कर सकता है एवं दोनों परस्परश्रित हैं। आध्यात्मिक जीवन के स्तर पर चैत्य पुरुष के कर्म भक्ति एवं ज्ञान से समन्वित होकर उसे अतिमानसिक चेतना के स्तर पर देवत्व की ओर उन्मुख करते हुये परात्पर सत्ता के ऐक्यता के आनन्दात्मक अनुभूति भी कराते हैं। मानव आत्मा एवं मानव जीवन के बीच व्यवहारिक संतुलन स्थापित करते हुये अरविन्द व्यक्ति के व्यक्तित्व के चतुर्विध पक्षों की अर्थात् ज्ञान (बाह्य) कर्म (क्षत्रिय) परस्पर निर्भरता (वैश्य) एवं सेवा या भक्ति भाव (षूद्र) के समग्र विकास की अवधारणा को भी सामने रखते हैं एवं चतुर्विध गुणों का समन्वयित रूप से विकास एवं सामान्य व्यक्ति के अन्तर्ज्ञानात्मक क्षमता को विकसित करके चेतना के अन्तर्मानस स्तर तक ले जाकर योग के अन्तिम सोपान तक पहुँचाते हैं।

अरविन्द के तत्त्वमीमांसा की विवेचना करने के पश्चात अब हम योग-समन्वय में वर्णित ज्ञानमीमांसीय पक्ष की विवेचना करेंगे।

अरविन्द का ज्ञान-मीमांसीय पक्ष

श्री अरविन्द के योग समन्वय में उच्च ज्ञान-मीमांसीय विवेचन उपलब्ध होता है। वह प्रधानतः ज्ञानयोग सन्दर्भ में एवं यौगिक पद्धति के विवेचन तथा अभ्यास हेतु ज्ञान के द्वारा साधक के मानसिक क्षमता के विकास के द्वारा चेतना के उच्चतर स्तर तक उन्नति के लक्ष्य पर केन्द्रित है। श्री अरविन्द भी ज्ञान के गंभीरतम अर्थों को स्पष्ट करने के लिये वे उसका विवेचन सामान्य अर्थों की व्याख्या से ही करते हैं। ज्ञान के अर्थ का उत्तर देते हुये वे लिखते हैं कि ’सामान्यतः ज्ञान से हमारा मतलब प्रश्नमत् और जड़ तत्व के तथ्यों एवं उन्हें नियन्त्रित करने वाले नियमों के बौद्धिक विवेचन से होता है। यह एक ऐसा ज्ञान है जो हमारे इन्द्रिय बोध पर तथा इन्द्रिय बोधों के आधार पर किये गये तर्क पर आधारित होता है और इसका अनुसरण कुछ तो निरीबौद्धिक तृप्ति के लिये किया जाता है और कुछ व्यवहारिक कुशलता तथा उन आन्तरिक क्षमता, के लिये जिस ज्ञान से हमें अपने तथा दूसरों के जीवनो की व्यवस्था करने की तथा प्रकृति के प्रकट या गुप्त शक्तियों को मानवीय उद्देश्यों के हित उपयोग में लाने के लिये अपने सच्चे साथी अनुतम को सहायता या हानि पहुँचाने अथवा उसकी इच्छा एवं उन्नति करने या उन्हें सताने और नष्ट करने के लिये प्रदान करना है।

अरविन्द के ज्ञान-मीमांसीय विवेचना से ज्ञान के सामान्य अर्थ प्रस्तुत करने में उपरोक्त अनुच्छेद मूलतः ज्ञान के अर्थ ज्ञान के साधन तथा ज्ञान के लक्ष्य पर प्रकाश डालता है। उनके अनुसार ज्ञान का सामान्य अर्थ सृष्टि के तथ्यों एवं उन्हें नियन्त्रित करने वाले नियमों का बौद्धिक विवेचना है। इस प्रकार के ज्ञान का साधन इन्द्रिय प्रत्यक्ष प्रत्यक्ष के आधार पर किये गये तार्किक निष्कर्ष और बौद्धिक अभ्यास है। ज्ञान के दो मुख्य लक्ष्य हैं। प्रथम-व्यवहारिक कुशलता या आन्तरिक क्षमता प्राप्त करना। द्वितीय- इस कुशलता या क्षमता का उपयोग स्वार्थ सिद्धि या दूसरों की सहायता या बाधा उपस्थित करने के लिये होना है। उनके अनुसार यह ज्ञान की निम्नतम अवस्था है। ज्ञान की उच्चतर अवस्था या उच्चतर उद्देश्य प्राप्त करने के लिये विषुद्ध बुद्धि और अन्तर-प्रज्ञात्मक स्तर पर प्रयास करना पड़ता है। ज्ञान के अन्तिम स्तर को स्पष्ट करते हुए अरविन्द लिखते हैं कि "ज्ञान के अन्तिम षिखर पर तो हम तभी हम आरुढ़ हो सकते हैं। यदि हम अतिचेतन में प्रविष्ट होकर वहाँ अनिर्वचनीय के साथ स्वर्गीय एकत्व के अन्य समस्त अनुभव को निमज्जित करते हैं। यह समस्त दिव्य ज्ञान की प्राप्ति की पराकाष्ठा है ही समस्त दिव्य आनन्द और दिव्य जीवन का उद्गम है। अरविन्द पुनः लिखते हैं "इस लक्ष्य की प्राप्ति के लिये बौद्धिक विवेचन एवं विभावना समस्त एकाग्रता एवं मनोवैज्ञानिक एवं ज्ञान प्रेम के द्वारा हृदय की समस्त गुणधर्मों द्वारा इन्द्रियों का शक्ति एवं कर्मकलाप द्वारा संकल्प का तथा शान्ति एवं हर्ष द्वारा अन्तरात्मा का समस्त अन्वेषण हमारे आरोहण की कुंजियाँ मात्र हैं। उसके राजपथ प्राथमिक मार्ग एवं आरम्भ मात्र है। जिसका हमें उपयोग एवं अनुसरण करना होगा जब तक कि हम विस्तृत एवं अनंत स्तर पर उपलब्ध न कर लें और दैवीय द्वार अनंत ज्योति की ओर उद्घाटित न हो जाये।

इस प्रकार के उच्चतर ज्ञान तक पहुँचने के लिये अरविन्द तीन ज्ञानात्मक उपलब्धियों का विवेचन करते हैं। पहला आभ्यन्तरिक दृष्टि- अन्तरात्मा के अन्दर एक ऐसा प्रकाश है जिसके द्वारा अदृष्ट वस्तुएं केवल बुद्धि के लिये नहीं बल्कि आत्मा के लिये ऐसी प्रत्यक्ष व वास्तविक हो जायेंगी की दृष्ट वस्तुएं स्थूल आंख के लिये होती हैं।

आभ्यन्तरिक दृष्टि की विवेचना करते हुए श्री अरविन्द ज्ञान के प्रत्यक्ष और परोक्ष दो प्रकारों का विवेचन करते हैं जो भौतिक जगत् के विषय में होता है। प्रत्यक्ष ज्ञान का अर्थ है वस्तु का ज्ञान जो आंखों के सामने हो और परोक्ष ज्ञान का अर्थ है जो आंखों के सामने न हो।

आभ्यन्तरिक दृष्टि एक प्रकार का प्रत्यक्ष व अप्रत्यक्ष ज्ञान है जो आत्मा की ओर उन्मुख करती है परन्तु उसको ग्रहण करने नहीं देती। इसके लिये आभ्यन्तरिक अनुभव की आवश्यकता होती है। इस तथ्य का विवेचन करते हुए अरविन्द लिखते हैं कि "हम आत्मा का मानसिक अनुभव प्राप्त कर सकते हैं और उन सबका आपाततः अमूर्त वस्तुओं की चेतना, आनन्द और इनके वास्तविक रूपों व व्यवहारों की जो मन के लिये सत्ता का स्वरूप है मूर्त सद्रस्तुओं के रूप में हृदयगमय कर सकते हैं। इस प्रकार मन ईश्वर के विषय में तृप्त हो जाता है।

श्री अरविन्द के अनुसार चेतना के दो स्तर हैं ज्ञान भावापन्न और आध्यात्मिक दो स्तरीय चेतना के विकास की प्रक्रिया में प्रकृति के तमोगुणवृत्ति प्रधान होने पर बुद्धि भी अषुद्ध तरीके से विचार करना प्रारम्भ कर देती है। श्री अरविन्द के अनुसार बुद्धि की अषुद्धता के मूलतः तीन कारण होते हैं। पहला- क्रियाओं में कामना का मिश्रणद्वारा इन्द्रिय जन्मभ्रान्ति व विचार की क्रियाओं में इन्द्रिय मानस का मिश्रण और तीसरा ज्ञानेच्छा की अनुपयुक्त क्रिया। इन तीनों के कारण क्रमशः कर्मेन्द्रिय एवं स्वयं बुद्धि है। ज्ञान का अर्थ प्रयोजन साधन और बौद्धिक अषुद्धता या अज्ञानता का विवेचन करने के पश्चात् अब हम योग समन्वय में

वर्णित पूर्ण ज्ञान के प्रयोजन को मुख्यतः मुक्तिसाक्षात्कार, तादात्म्य स्थापन तथा गौड़ रूप से समाधि हठयोग एवं राजयोग की पृष्ठभूमि प्रदान करना है।

श्री अरविन्द के अनुसार विषुद्ध ज्ञान देह की दासता से हृदय की व्याकुलता से बन्धन से तथा अहम् के भ्रम से मुक्ति देती है। अहम् की मुक्ति के उपरान्त ही विष्वात्मा का साक्षात्कार होता है। जिसमें मनुष्य स्पष्ट रूप से ज्ञान व आत्मा के अनंत श्रृंखलाबद्ध चेतनात्मक संघ की अनुभूति कर पाता है। तत्पश्चात् आत्मा की अनुभूति की अभिव्यक्ति तथा सच्चिदानंद ब्रह्म का सक्रिय व निष्क्रिय दोनों स्तरों पर साक्षात्कार सम्भव हो पाता है परन्तु इस अवस्था तक पहुँचने के लिये पुरुष व प्रकृति के द्वैत को ग्रहण करते हुये प्रकृति के त्रिगुणों से स्वयं को भिन्न समझते हुये पुरुष की मुक्ति आवश्यक शर्त है। यहाँ तक पहुँचने के लिये मानव आत्मा की चेतना का अतिमानसिक स्तर तक आरोहण भी आवश्यक है। इस उच्चतर स्तर, विवक्षित होकर विज्ञान की अवस्था तक पहुँच जाता है।

यहां पर श्री अरविन्द यह स्पष्ट करना चाहते हैं कि ज्ञान, विषुद्ध बुद्धि एवं अन्तर ज्ञानात्मक बुद्धि दोनों में से किसी का पर्याय नहीं है। इसके कारण को स्पष्ट करते हुये वे कहते हैं कि बुद्धि का पहला कारण निरीक्षण होता है। जिससे वह इन्द्रिय प्रत्यक्षलना, निगमन एवं स्मरण शक्ति का आश्रय लेती है। अपनी इस प्रकृति के कारण बुद्धि काल खंडित होती है। जब कि विज्ञान अनुभव के किसी भी वास्तविक भेद को स्वीकार नहीं करता। विज्ञान की तीन शक्तियां हैं। इन तीनों शक्तियों की व्याख्या करते हुये श्री अरविन्द ने इन्हें ईश्वर की सम्पूर्ण अनंत सत्ता, चेतना व आनन्द को जानने तथा ग्रहण करने की शक्ति को प्रथम शक्ति की संज्ञा रखी शक्ति अनंत को सघन ज्योतिर्मय चेतना की शक्ति है और तीसरी शक्ति इन वस्तुओं अमोक्ष्य विचार और अन्तर्दर्शन के द्वारा तथा दिव्य ज्ञान के तादात्म्या दिव्य- संकल्प शक्ति की विधि आनंदों/देषों के स्पन्दन के द्वारा विराट् विष्व-सामंजस्यअसीम विविधता के रूप में इनकी शक्तियों और आकृतियों के तथा सजीव परिणामों की परस्पर लीला के बहुविध लय-ताल के रूप में प्रकाशित या मुक्त कर देती है। विज्ञान की इन तीनों शक्तियों तक मनोमय पुरुष का आरोहण सम्भव है एवं इसके लिये उसे संकल्प तथा चेतना इन तीनों की आवश्यकता होगी। ज्ञान के गौड़ लक्ष्य के रूप में श्री अरविन्द ने यह बताया है कि समाधि की अवस्था में निर्विकल्पता का बोध हठयोग में शारीरिक एवं प्राणिक क्षमता के विस्तार की सम्भावना के पूर्व ज्ञान तथा राजयोग में मानसिक एवं आध्यात्मिक क्षमता के विकास की सम्भावना का पूर्व ज्ञान आधारभूत तत्व के रूप में स्थित रहता है। योग -समन्वय की उपलब्ध अरविन्द के ज्ञानमीमांसीय विचारों की विवेचना के आधार पर यह कहा जा सकता है कि सर्वांगयोग की तरह ज्ञान के क्षेत्र में भी अरविन्द ने व्यवहारिक ज्ञान से लेकर आध्यात्मिक ज्ञान तक के सभी स्तरों एवं स्तरों के साधन को स्वीकार किया है। सबसे निम्नस्तर का ज्ञान इन्द्रिय प्रत्यक्ष जन्य ज्ञान भी अनकी अनन्त श्रृंखला में बौद्धिक अन्तर्ज्ञानात्मक एवं विज्ञान के स्तर तक ज्ञान का आधार प्रस्तुत करता है। इनके दर्शन में मानव के व्यक्तित्व के विविध पञ्चात्मिक (ज्ञान) और चतुर्गुण (ज्ञान, कर्म, परस्पर निर्भरता व सेवा भाव) को आधार भूत मानकर भागवत संकल्प की ओर निरन्तर चेतना के आरोहण का लक्ष्य लेकर चलती है। उनके अनुसार अद्वितीय विष्वकर्म में व्यक्तिरूपी कर्त्ता भागवत संकल्प को केन्द्र में रखकर आत्मविकास की सहज प्रवृत्ति से निर्दिष्ट होते हैं। इस तथ्य को अभिव्यक्त करते हुये श्री अरविन्द कहते हैं कि 'वह विष्वकर्मा अपनी विराट समग्रता तथा अपनी प्रत्येक छोटी-मोटी क्रिया में उस एकमेव की अखंडगति है जो अपने आप को विष्व में उत्तरोत्तर अभिव्यक्ति कर रहा है।' वे पुनः कहते हैं कि हमारा कर्म भी हमसे अज्ञान विष्वसमता में से उसी प्रकार उत्पन्न होता है जिस प्रकार हम स्वयं उससे प्रादुर्भूत हुये हैं। हम तो इसे अपने वैयक्तिक स्वभावात्मिक विचारात्मक मन या संकल्प के अथवा आवेग या कामना की शक्ति के एक आकार मात्र दे दिये हैं वस्तुओं का वास्तविक

सत्य एवं कर्म को अर्थात् इन वैयक्तिक अथवा मानवीय रचनाओं को अतिक्रान्त किये हुये हैं। उपरोक्त अनुच्छेद में अरविन्द कर्म के नैतिक विषय का उद्गम भी अनंतसत्ता को मानते हैं। परन्तु सांसारिक मनुष्य अनंतसत्ता से तादात्म्य स्थापित करते हुये व्यवहारिक स्तर पर ही प्रयास करता है। अतः उसके प्रयास भी व्यावहारिक स्तर पर ही व्यवहारिक मापदण्डों के अनुसार निर्धारित होनी चाहिये। व्यवहारिक दृष्टि को महत्ता देते हुये अरविन्द ने मानवीय आचार के चार मुख्य माप-दण्ड निर्धारित किये हैं। उनमें प्रथम हैं- वैयक्तिक आवश्यकता, अभिरुचि एवं कामनूसर है- समष्टि का नियम एवं हितैशील है- नैतिक नियम और अन्तिम है- प्रकृति का सर्वोच्च दिव्य नियम।

इन चारों मापदण्डों में सम्बन्ध बताते हुए श्री अरविन्द लिखते हैं कि मनुष्य इन चारों में से दो को ही अपने प्रकाशप्रद और मार्गदर्शक साधनों के रूप में संग लेकर अपने जीवन विकास की सुदीर्घ यात्रा प्रारम्भ करता है क्योंकि ये दोनों उसकी पाष्विक एवं प्राणिक सत्ता के नियम हैं और प्राण प्रधान तथा देह प्रधान पशुवृत्ति परन्तु इस भूतल पर मनुष्य का असली कार्य है मानवता के सांचे में भगवान को अधिकाधिक मूर्तिमन्त करना।

इसके लिये उसे आदर्श नैतिक नियम एवं प्रकृति के सर्वोत्तम दिव्य नियमों का पालन करना पड़ता है। आदर्श नैतिक संयम वैयक्तिक हितों के साथ-साथ सामाजिक उद्देश्यों को भी महत्त्व देता है। इसमें व्यक्ति समाज के पक्ष में काम करते हुये अंशतः स्वतन्त्र हो जाता है तथा सचेतन विकास के प्रयत्न से आध्यात्मिक उन्नति की ओर प्रेरित हो जाता है। वह प्रेमपूर्ण एवं पूर्ण सत् की अवधारणा को स्वीकार करते हुये दिव्य प्रकृति एवं परम सत् के ज्ञान के योग्य हो जाता है।

जब हम पूर्ण नैतिक गुणों के सिद्धान्त के अनुसरण की अवस्था तक पहुँच जाते हैं तो हमें पता चलता है 'नैतिक नियम में एक ऐसी चीज निहित है जो हमें अपने अन्दर के आत्ममय पुरुष के द्वारा सीमाबद्ध होने की स्थिति से ऊँचा उठाने में सहायता देती है। यह एक ऐसा आग्रह निहित है जो मानवता की वैयक्तिक तथा सामूहिक आवश्यकता एवं कामनाओं का अतिक्रमण कर जाता है। ऐसी मानवता की भी जो अभी तक उस प्राण पूरित पाकीयों के पंख में फंसी है जिसमें इसने अपनी जड़ें जमाई थी। साथ ही नैतिक नियम में एक ऐसी अभीप्सा भी निहित है जो हमें अपने अन्दर नैतिक पुरुष को विकसित करने में सहायता करती है। समाज के बाह्य नियम एवं मनुष्य के नैतिक नियम के ऊपर और इनसे परे भी एक सत्य एवं नियम है जिसे दिव्य नियम की संज्ञा दी गई है। अरविन्द के अनुसार यह दिव्य मानदण्ड ही हमारी प्रकृति का परम आध्यात्मिक नियम और सत्य होना चाहिये क्योंकि हमारे अन्दर का देवत्व हमारी आत्मा है जो अपनी गुणपूर्णता की ओर बढ़ रही है और फिर क्योंकि हम संसार में ऐसे देहधारी जीवित हैं का एक सा जीवन व प्रवृत्ति है। साथ ही हम ऐसी व्यक्ति आत्मायें हैं जो परात्पर के साथ सीधा सम्बन्ध जोड़ने में समर्थ हैं। हमारी आत्मा का यह परम सत्य द्विविध होना चाहिये। यह एक ऐसा नियम व सत्य होना चाहिये जो महान आध्यात्मिक कृत सामूहिक जीवन की पूर्ण गतिवृत्ति और लय-ताल की खोज करें। प्रकृति की विविधतापूर्ण एकता में प्रत्येक प्राणी तथा सभी प्राणियों के साथ हमारे सम्बन्धों को पूर्ण रूप में निर्धारित करें। श्री अरविन्द का विश्वास है कि उच्चतर नैतिकता से व्यक्ति अपने मन तथा संकलन एवं आन्तरिक अनुभूति को खोज निकालता है और फिर उसे जाति में व्यापक बनाकर सार्वभौमिक नैतिक नियम अतिमानसीय चेतना से उद्भूत होकर आध्यात्मिक उन्नति के लिये व्यक्तिगत व सामूहिक पूर्णता का मार्ग प्रशस्त करती है। दिव्य नैतिक नियम चेतना तथा उसके पूर्ण सत्य के साथ हमारा सतत् सम्बन्ध स्थापित होने से चिन्मय भगवान या क्रियाशील ब्रह्म का कोई रूप विशेष हमारी पार्थिव सत्ता का उद्धार कर सकता है तथा इसके दुखों व असत्यों को परम ज्योति शक्ति एवं आनंद की प्रतिमूर्तियों में रुपान्तरित कर सकता है। श्री

अरविन्द का मानना है कि मानव आत्मा का पूर्ण अतिमानसिक कर्म किसी एक ही मूल सूत्र या सीमित नियम का अनुसरण नहीं करेगा। परन्तु उनकी भविष्यवाणी है कि जो लोग अतिमानसिक पूर्णता प्राप्त कर चुके हों यदि उनका कोई समूह या समुदाय बनाया जा सके तो निष्चय ही वहां एक दिव्य सृष्टि मूर्तिवन्त हो, ~~सबके~~ ~~मी~~ ~~ई~~ पृथ्वी अवतरित हो सकेगी जो नूतन स्वर्ग होगी। इस पार्थिव अज्ञान के तिरोहित होते हुये अन्धकार में विज्ञानमय ज्योति के जगत् का यहाँ सजृन हो सकेगा।

श्री अरविन्द के नैतिक विचारों के मूल तत्वों की विवेचना के पश्चात हम कह सकते हैं कि उनके अनुसार नैतिक नियमों का उद्गमन्सका लक्ष्य दोनों ही परात्पर सत्ता है। परन्तु व्यावहारिक स्तर पर मानव के कर्मों की यथार्थता को स्वीकार करते हुये उन्होंने व्यक्तिमाज दोनों के कल्याण को ध्यान में रखते हुये नैतिक नियमों की परिकल्पना की है। हालांकि सांसारिक स्तर के लिये दिये गये नियम 1- वैयक्तिक आवश्यकता 2. समष्टि के नियम को निम्नतर आदर्श नैतिक नियम और 3. प्रकृति का सर्वोच्च दिव्य नियम उच्चतर स्तर पर रखा गया है एवं दिव्य नियम को ही चेतना के अतिमानसिक स्तर तक पहुँचने का साधन या मार्ग स्वीकार किया गया है।

### भाग 3

#### मनोवैज्ञानिक अवधारणायें

श्री अरविन्द के पूर्ण योग की मनोवैज्ञानिक अवधारणायें अरविन्द के अनुसार योग की सम्पूर्ण विधि ही मनोवैज्ञानिक है क्योंकि योग के माध्यम से व्यक्ति के मनोक्षमताओं का विकास करते हुये उसके चेतन-अवचेतन मन का विप्लेषण किया जाता है। उनके अनुसार मनोविज्ञान ऐसे ज्ञान पर आधारित होता है जिसमें नियमित प्रयोग क्रियात्मक विप्लेषण और सतत् परिणामों के आधार पर मानसिक क्षमता एवं चेतना के विकास का लक्ष्य रखा जाता है। इस बात को स्पष्ट करते हुये श्री अरविन्द लिखते हैं: 'वैज्ञानिक पद्धतियों का मनुष्य की प्रचलित मनोवैज्ञानिक क्रियाओं के साथ वही सम्बन्ध है जो विद्युत व वाष्प की स्वाभाविक शक्ति के वैज्ञानिक प्रयोग का वाक्य और विद्युत की सामान्य क्रियाओं के साथ है और उनका निर्यात भी एक ऐसे ज्ञान पर आधारित है जो नियमित प्रयोग क्रियात्मक विप्लेषणों तथा समस्त परिणामों के द्वारा विकसित एवं स्थापित हुआ है तथा इनसे समर्थन भी प्राप्त हुआ है।

श्री अरविन्द अपनी विस्तृत व्याख्या में यह स्पष्ट करते हैं कि राजयोग ज्ञान योग भक्तियोग इन सभी की प्रणालियाँ सामान्य मनोविज्ञान की प्रक्रियायें हैं। प्रणालियों की अपनी विषिष्टता के कारण एवं यांत्रिकता के कारण कहीं-कहीं इसका मनोवैज्ञानिक पक्ष स्पष्ट परिलक्षित नहीं, ~~हो~~ ~~स~~ ~~तु~~ ~~है~~ ~~व~~ ~~स्तु~~ ~~त~~ ~~ः~~ योग मनोविज्ञान के मूल सिद्धान्तों पर ही आधारित है। इस सम्बन्ध में उनका कहना है: 'प्रणालियाँ योग के सामान्य नाम के अन्तर्गत आती हैं सब मनोवैज्ञानिक प्रक्रिया, ~~हैं~~ ~~प्र~~ ~~कृ~~ ~~ति~~ ~~स~~ ~~म्ब~~ ~~न्धी~~ ~~ए~~ ~~क~~ ~~स्थि~~ ~~र~~ ~~श~~ ~~क्ति~~ ~~पर~~ आधारित होती है। वे सामान्य क्रियाओं से ऐसी शक्तियाँ और परिणाम विकसित करती हैं जो सदा प्रसुप्त अवस्था में विद्यमान ~~थे~~ ~~पर~~ जिन्हें उनकी साधारण क्रियायें आसानी से अभिव्यक्त नहीं ~~कर~~ ~~ती~~ ~~भी~~ हैं तो बहुत कम। योग-समन्वय में अरविन्द के अनुसार योग का सामान्य लक्ष्य निम्न प्रकृति से उच्च प्रकृति की ओर जाना है। इस लक्ष्य की प्राप्ति तो निम्न प्रकृति को त्यागकर के उच्च-प्रकृति में प्रवेश करने पर भी हो सकती है। जो कि सामान्य दृष्टिकोण है या फिर यह निम्न प्रकृति का रूपान्तर करने और उसे उच्च प्रकृति में ऊँचा उठाने से भी हो सकती है। वस्तुतः यहीं पूर्ण योग का उद्देश्य है।

श्री अरविन्द के अनुसार उपरोक्त लक्ष्य की प्राप्ति किसी यांत्रिक अभ्यास या विषुद्ध बौद्धिक विवेचन से नहीं हो सकता। इसके लिये हमें एक ऐसी प्रणाली का अनुसरण करना होगा जो अपनी समस्त चेतन सत्ता का



भगवान के साथ सम्वाद और सम्पर्क स्थापित करें और उन्हें हमारी सम्पूर्ण सत्ता को उनकी सत्ता में रुपान्तरित करने के लिये अन्दर से पुकारो।

मनोवैज्ञानिक तथ्य में श्री अरविन्द इस प्रणाली को इस प्रकार अभिव्यक्त करते हैं कि हमें भाव अपने समस्त क्षेत्र, समस्त साधनों के साथ धीरे-धीरे अपने आप को उस ऊपर के एकमेव अहं के सामने आगे समर्पित करता है। जिसकी क्रियायें विषाल और अगुणित परन्तु सदा अनिवार्य होती है। निष्चय ही यह कोई छोटा रास्ता या सरल साधन नहीं है अपितु इसमें अपार विष्वास की पूर्ण साहस की और सबसे पहले अडिग धैर्य की आवश्यकता पड़ती है।

इस प्रयास में लम्बे रास्ते से चलते हुये तीन अवस्थाओं से गुजरकर ही केवल अन्तिम अवस्था में ही पूर्णतया आनन्दपूर्ण अनुभूति हो सकती है जिसमें पहली अवस्था है अहं भाव का भगवान के सम्पर्क में आने के लिये किया गया प्रयत्न।

दूसरी अवस्था क्रिया के द्वारा समस्त निम्न प्रकृति की उच्चतर प्रकृति को ग्रहण करने और वहीं बनने के लिये विषाल पूर्ण और इसी कारण कठिन तैयारी तीसरी अन्तिम अवस्था है रुपान्तरण।

”श्री अरविन्द के अनुसार तीसरी अवस्था अर्थात् दिव्य जीवन का स्वरूप स्वतंत्रता ही नहीं है अपितु पवित्रता अनंत व पूर्णता ही है परन्तु इसकी अनुभूति के लिये ज्ञान, प्रेम व कर्म के परिणाम में पूर्ण समन्वय से ही आगे बढ़ना होगा।

श्री अरविन्द के अनुसार पूर्ण योग में नैतिक विचार और आचरण बाह्य आचार-व्यवहार उतना महत्वपूर्ण नहीं है जितना की आन्तरिक योग की तैयारी के लिये प्रणाली अर्थात् उसकी शुद्धि के लक्ष्य में कितने व्यापक रूप में समाहित है। इसीलिये श्री अरविन्द इस पद्धति को पूर्ण मनोवैज्ञानिक ज्ञान का सर्वोत्कर्ष क्रियात्मक प्रयोग कहते हैं।

उपरोक्त विवेचन से स्पष्ट है कि श्री अरविन्द के अनुसार योग की समस्त प्रणालियां मनोवैज्ञानिक पृष्ठभूमि पर आधारित हैं। उनके पूर्ण योग का अन्तिम लक्ष्य भी मानव-आत्मा की चेतना का विकास करते हुये अतिमानस और अधिमानस यानी परात्पर सत्ता से एकात्मकता या तदात्म्यता स्थापित करने के योग्य बनाना है, परन्तु इस सम्बन्ध में श्री अरविन्द के अनुसार चेतना के चार अवस्थाओं का विवेचन होता है। इस चार स्तरों की व्याख्या करते हुये वे लिखते हैं कि स्थूल जगत के पदार्थसुशुप्ति-अवस्था एक ऐसी चेतना है जो विज्ञान के अपने विषिष्ट स्तर अर्थात् अतिमानसिक स्तर से सम्बन्ध रखती है। यह स्तर हमारे अनुभवों से परे है क्योंकि हमारा कारण शरीर या विज्ञानकोष हमारे अन्दर विकसित नहीं हुआ है तथा उसकी क्षमताएं हमारे अन्दर सक्रिय नहीं हैं और इसलिये इस स्तर के साथ हमारा सम्बन्ध निःस्वप्न निद्रा या सुशुप्ति की अवस्था में ही स्थापित होता है। इससे भी परे की तुरीय (चैथी) अवस्था हमारी शुद्ध स्वयंभू या निरपेक्ष सत्ता की चेतना है जिसके साथ हमारा किसी प्रकार का भी सीधा सम्बन्ध बिल्कुल नहीं है। चाहे अपनी स्वप्न या जाग्रत अथवा यहाँ तक कि सुशुप्त चेतना में भी हम उसके कोई भी मानसिक प्रतिबिम्ब क्यों न ग्रहण कर लें इनमें से सुशुप्ति के ग्रहण किये हुये प्रतिबिम्ब तो हमारी स्मृति में भी नहीं आ सकते।

चेतना के स्तरों की व्याख्या करते हुये श्री अरविन्द यह भी स्पष्ट करते हैं कि चेतना की ये चार अवस्थायें एक दूसरे से पृथक् न होकर एक श्रृंखला सत्ता की सीढ़ी के उन क्रमिक सोपानों से साम्य रखते हैं जिनके द्वारा हम निरपेक्ष भगवान की ओर आरोहण करते हैं।

चेतना के इन चार अवस्थाओं की व्याख्या मनोविज्ञान में अवचेतन तथा चेतन दो भागों में मूलरूप से विभाजित करके किया गया है तथा उपनिषद् से लेकर विकसित दर्शन के सभी सम्प्रदायों में चार अवस्थाओं का विवेचन मिलता है। जो विषुद्ध चेतना का आधार रखकर चलता है और यह चेतना मानव के मानसिक स्तर

तक ही सीमित होती है परन्तु चेतना के तुरीय अवस्था में आने के पश्चात मानस की अवस्था से भी मानव-आत्मा धीरे-धीरे उठने लगती है और वह अतिमानस तक आरोहित हो जाती है। श्री अरविन्द अतिमानस को हमारी बुद्धि के अत्यन्त निकट अतिबौद्धिक और उसकी क्रियाओं के बोध की क्षमता बतलाते हैं एवं इसके स्वरूप की विवेचना भी करते हैं। अतिमानस के मूल स्वभाव की पहली विशेषता यह है कि यह मनोमय सत्ता के विपरीत अतिमानसिक आत्मा को अपने सम्पूर्ण विष्व का तथा उन सब चीजों का जो इस विष्व में उसकी रचनायें एवं आत्मकृतियां हैं वास्तविक ज्ञान है क्योंकि उसका उन सबका अन्तरतम एवं समग्र ज्ञान है और वह जब अपने में अनगिनत प्रत्यक्ष विभाग और प्रबोधकरण परिवर्तन करता है। तब भी इसके व्यापारों में क्रिया करने वाला समस्त ज्ञान भूत विभागों में भी तादात्म्य व एकत्व द्वारा प्राप्त इस पूर्ण ज्ञान पर आधारित होता है और उसी के द्वारा घटित, प्रकाशित और परिचालित भी होता है। यह अतिमानसिक आत्मा की स्वभाविक विशेषता है।

परमोच्च अतिमानस के स्वभाव की दूसरी विशेषता है कि उसका ज्ञान समग्र होने के कारण एक वास्तविक ज्ञान है। इस तथ्य को स्पष्ट करते हुये श्री अरविन्द लिखते हैं कि इसमें एक परात्पर दृष्टि है और वह इस विष्व को विष्व की परिभाषा में ही नहीं बल्कि जिस सर्वोच्च एवं सनातन सद्ब्रह्म से यह उदभूत होता है तथा जिसकी यह अभिव्यक्ति, इसके साथ यथार्थ सम्बन्ध की दृष्टि से भी देखता है।

अतिमानस के स्वरूप के दोनों विशेषताओं के भेद पर आधारित एक तीसरी विशेषता जरूर होती है जो इन दो प्रकार के ज्ञान के भेद को हमारे सामने प्रस्तुत कर देती है। इस विशेषता की तुलना श्री अरविन्द वैदिक परम्परा में उपलब्ध ऋत्-चित् से करते हैं। वे लिखते हैं-

”अतिमानस प्रत्यक्ष रूप से ऋत्-चित् है। अव्यस्थित सहजात और स्वयं स्फूर्त ज्ञान की दिव्य शक्ति है। एक विज्ञानमय विचार है जो सभी सत्यों को प्रकाशमान रूप से धारण करता है और ज्ञात से अज्ञात तक पहुँचने के लिये अज्ञान शक्ति रूपन की भांति संकेतों तथा तर्क शृंखला आदि सोपानों पर निर्भर नहीं करता है। श्री अरविन्द के अनुसार”अतिमानस ज्ञाता होने के साथ-साथ कार्य व सृजन भी करता है। इसीलिये यह स्वतःस्फूर्त और सत्य संकल्पित भी है। आत्म-ज्ञान संकल्पित आत्मा के संकल्पमय उसके ज्ञान और संकल्प के बीच कोई विरोधविभाजन व भेद नहीं है और न हो सकता है। उनके अनुसार अतिमानस को विषाल दृष्टि प्राप्त है। वह तीनों कालों को एक अविभाज्य गति के रूप में देखता है और इनमें से प्रत्येक के अन्दर दूसरे दोनों को विद्यमान पाता है।

श्री अरविन्द के अनुसार अतिमानस के स्वरूप की व्याख्या के पश्चात एक स्वाभाविक प्रश्न उठता है कि अतिमानस किसका परात्पर सत्ता का या मानव-आत्मा आदोनों के अतिमानस में कोई अन्तर है। श्री अरविन्द के अनुसार सर्वशक्तिमान ईश्वर के परमोच्च अतिमानस तथा जीव को प्राप्त हो सकने वाले अतिमानस में सदा ही भेद रहा है और जब वह ऊपर अतिमानसिक प्रकृति में पहुँचेगा वहाँ उसके आरोहण के कृत्यों को देखेगा और उच्चतर षिखरों तक पहुँचेगा तो वह वहाँ उसके आरोहण करने से पहले उसे निम्नतर स्तरों और सीमित सोपानों तक निलिप्त कर लेता होगा। जबकि परमोच्च ईश्वर को इन सोपानों से आगे नहीं बढ़ना होता है। अतिमानस के क्रमिक सोपान में अन्तःज्ञानात्मक अतिमानसिक बुद्धि और महत्तर अतिमानस का विवेचन भी मिलता है। अन्तःज्ञानात्मक मत की चार शक्तियां हैं- संकेतकारी अन्तःज्ञान, अन्तःज्ञानात्मक विवेक, अन्तःज्ञानात्मक अन्तर प्रेरणा और अन्तःज्ञानात्मक साक्षात्कार। ये शक्तियां बुद्धि की तीव्र क्रियाओं से भिन्न होती हैं क्योंकि बुद्धि तथा मानस बुद्धिबिन्नीन बुद्धि है एवं इसका कार्य आन्तरिक बुद्धि के द्वारा किये जाने वाले समस्त कार्यों को करने के साथ उससे परे जाना भी है। श्री अरविन्द मूल रूप से अतिमानसिक बुद्धि के तीन कार्य बतलाते हैं। इस सम्बन्ध में उन्होंने लिखा है

”अतिमानसिक अन्तर ज्ञान की क्रिया सत्संकल्प और सत्य ज्ञान का रूप और प्रमुख धर्म का रूप निश्चित करती है। दूसरा वह जिसमें एक द्रुमानसिक अन्तःप्रेरणा उनका परिचालन करती है तथा उन्हें सामान्य गुण-धर्म प्रदान करती है और तीसरा वह जिसमें यह सब कार्य एक विषाल अतिमानसिक प्रत्यक्ष दृष्टि प्रदान करती है। इनमें से प्रत्येक स्तर हमें सत्संकल्प तथा सत्य ज्ञान के एक अधिक धत्भिर्भूत तत्व उच्चतर प्रकाश स्वतः परिहार्य शक्ति, सामर्थ्य तथा उच्चतर क्षेत्र तक ऊपर ले जाता है।

अतिमानस के अन्तिम सोपान के रूप में महत्तर अतिमानस के स्तर पर ज्ञान और अनुभव विच्छिन्नता नहीं रहती है। ये अनुभवों में सीमित न होकर अपने अनुभवों के आवरण को उतार कर भगवान की तरफ उन्मुख हो जाते हैं। इस प्रकार अतिमानस चेतनानसिक चेतना के स्तर से ऊपर की चेतना के रूप में विवेचित की जाती है। दोनों चेतना में एक विषिष्ट अन्तर दर्शाया जाता है वह है कि मनोमय चेतना का लक्ष्य है विभाजन और पार्थक्य (अलग करने की क्षमता) तथा अतिमानस की चेतना एकात्मक है। यह महत्तर व पूर्ण ज्ञानमय है। संक्षेप में हम इस निष्कर्ष पर पहुँचते हैं कि अतिमानस श्री अरविन्द के पूर्ण योग का मूल आधार है। अतिमानस व्यक्ति की परमोच्च अवस्था का परिमाणु है। डॉ. हृदय नारायण मिश्र भी स्वीकार करते हैं कि योग मानव-साधना का वह स्वरूप है जिसमें व्यक्ति सामान्य मानवीय स्तर से उठकर अतिमानवीय शक्तियाँ और मुक्ति प्राप्त करता है। अरविन्द के योग का लक्ष्य पूर्णता की प्राप्ति है। उनका योग पूर्ण-योग संश्लेषणात्मक-योग अथवा अतिमानस योग कहलाता है। उसे वे स्वयं ऐकम्-योग कहते हैं।

#### भाग 4

#### श्री अरविन्द के पूर्णयोग का लक्ष्य एवं प्रणाली

इस अध्याय के पूर्व भाग में योग-समन्वय के अनुसार योग के अर्थयोजन योग समन्वय की विषय वस्तु योग-समन्वय में उपलब्ध तत्त्व मीमांसीयान मीमांसीय एवं नीति मीमांसीय विचारों के विवेचना के योग को मनोविज्ञान के रूप में स्वीकार करने का प्रयास एवं इस सम्बन्ध में मानसिक अवधारणाओं के रूप में अतिमानसिक सत्तादूसरा स्वभावकार्य एवं चेतना के विकास के क्रम के पश्चात अब हम इस स्थिति में हैं कि श्री अरविन्द के अनुसार पूर्णयोग के लक्ष्य एवं प्रणाली का विवेचन कर सकें। श्री अरविन्द का पूर्णयोग मानव-आत्मा में समस्त क्षमताओं के परिवर्तन एवं विकास के माध्यम से परात्पर सत्ता, ईश्वर या भगवान के सत्ता से एक रूपता या तादात्म्यता की अवस्था को प्राप्त करना है। यह स्थिति वैयक्तिक या संदेह मुक्ति के अवधारणा से भिन्न सामूहिक मुक्ति या अद्वैत परब्रह्मस्वरूप हो जाना ईश्वर स्वरूप हो जाना या भगवान स्वरूप हो जाना है। इस उद्देश्य की प्राप्ति के लिये श्री अरविन्द योग पद्धति के तात्कालिक सभी प्रणालियों का परीक्षण करने का प्रयास करते हैं। परन्तु उनके अनुसार कोई भी प्रणाली मानव आत्मा के सर्वांगीण विकास के माध्यम से परात्पर सत्ता से उसकी एकरूपता स्थापित करने में सफल नहीं है चाहे वह हठयोग हो राजयोग हो कर्मयोग हो या भक्तियोग या ज्ञानयोग हो। योग की इन सभी पद्धतियों में सिद्धि की पराकाष्ठा अवस्था में योग की अन्य प्रणालियों के तत्व तो अंशतः समाहित हो ही जाते हैं। परन्तु फिर भी अन्तिम सत्ता के अवलोकन का विकासात्मक चरणों के माध्यम से प्राप्त करने का लक्ष्य सर्वांगीण रूप से समाहित नहीं हो पाता है क्योंकि इनका लक्ष्यकी प्रणाली विषिष्ट के अनुसार सीमित रहता है क्योंकि अरविन्द के योग में शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक क्षमताओं के विकास के साथ ही अनंत परात्पर सत्ता द्वारा ब्रह्म से समत्व एवं तादात्म्य स्थापित करने का लक्ष्य भी रखते हैं। इसीलिये इस लक्ष्य की पूर्ति के लिये वे समन्वयात्मक प्रणाली के माध्यम से पूर्णयोग की अवधारणा को विकसित करते हैं। पूर्णयोग की अवधारणा हठयोग, राजयोग, कर्मयोग, ज्ञानयोग, भक्तियोग से भिन्न होते हुये भी सबके सकारात्मक पक्षों को अपने में समाहित किये हुये है। इस उद्देश्य की प्राप्ति के लिये अरविन्द ने तत्कालीन योग

की सभी प्रणालियों की समीक्षा की एवं उनके प्रबल तथा दुर्बल पक्ष की स्पष्ट विवेचना की और सबल पक्ष के आधार पर उनको समन्वयित करते हुये उन्होंने सर्वांगयोग की नींव रखी। अतः अध्याय के इस भाग में हम श्री अरविन्द द्वारा प्रस्तुत योग की सभी प्रणालियों की समीक्षा के माध्यम से पूर्णयोग की अवधारणा तक पहुँचने का प्रयास करेंगे। जिसके मूल में तंत्र साधना पद्धति के आधार एवं अद्वैत तत्व के साथ लक्ष्य के रूप में इसका समन्वय है। अब हम सबसे पहले श्री अरविन्द द्वारा प्रस्तुत हठयोग की समीक्षा प्रस्तुत करेंगे परन्तु इसके पहले यह भी स्पष्ट करना आवश्यक है कि श्री अरविन्द के अनुसार किसी भी प्रकार के योग सिद्धि के लिये शास्त्रउत्साह गुरु एवं काल चार अनिवार्य साधन हैं।

इस शोध प्रबन्ध के तृतीय अध्याय में हठयोग की ऐतिहासिक पृष्ठभूमि देते हुये उसकी अर्थ एवं प्रणाली का विस्तृत विवेचन किया गया है। यह बताया गया है कि इसका मुख्य उद्देश्य प्राण व शरीर पर विजय प्राप्त करना है और इसकी मुख्य क्रियायें आसन एवं प्राणायाम हैं।

इस सन्दर्भ में श्री अरविन्द का कहना है हठयोग शरीर और प्राणिक क्रियाओं को पूर्णतः सिद्धि प्राप्त करने के लिये अपने यंत्रों के रूप में चुनता है। उसका सम्बन्ध स्थूल शरीर के साथ होता है।

वे आगे लिखते हैं 'हठयोग का लक्ष्य प्राण और शरीर पर विजय प्राप्त करना है जैसा की हम देख चुके हैं, इनका संयोग-अन्नकोष और प्राणकोष के रूप में स्थूल शरीर का निर्माण करता है। प्राण व शरीर का संतुलन ही मानवी सत्ता में प्रकृति के समस्त कार्यों का आधार है।

परन्तु श्री अरविन्द के अनुसार हठयोग मात्र अपने प्राण और शरीर पर ही विजय प्राप्त नहीं करना चाहता अपितु प्रकृति में शोधन करके एक ऐसा संतुलन स्थापित करना चाहता है जिसके द्वारा यह भौतिक ढांचा प्राण की वृद्धिशील प्राणिक और सक्रिय शक्ति के वेगवान प्रवाह का सामना करने में समर्थ हो जायेगा। यह शक्ति अपनी मात्रा व वेग में अनिश्चित व असीम प्राय है। हठयोग में यह संतुलन वैयक्तिक प्राण शक्ति को व्यापक बनाने के लिये द्वार खोल देता है और इसमें व्यक्ति प्रकृति की साधारण अवस्थाओं से मुक्त हो जाता है। प्राणिक शक्ति के विकास से प्राणकोष में प्राणिक सक्रियता के कारण योगी के सामने चेतना असंख्य रहस्यात्मक अनुभूतियों का संसार खोल देती है। हठयोग के मूल तत्त्व की संक्षेप में विवेचना करने के बाद श्री अरविन्द यह मानते हैं कि हठयोग में साधक जितनी अपनी क्षमता एवं समय का उपयोग करता है उसकी सिद्धियां व उपलब्धियां उसकी तुलना में बहुत कम हैं क्योंकि उनका मानना है कि हठयोग मूलतः भौतिक प्रकृति पर केन्द्रित है। इस बात को स्पष्ट करते हुये वे कहते हैं 'हठयोग की दुर्बलता इस बात में है कि इसकी श्रमपूर्ण एवं कठिन प्रक्रियायें इतने समय और शक्ति की मांग करती हैं तथा मनुष्य के सामान्य जीवन से उसे इतने पूर्ण रूप से अलग होने को बाध्य करती है कि जगत् के जीवन के लिये इसके परिणामों की उपयोगिता या तो प्रयोग में ही नहीं लायी जा सकती या फिर वह असाधारण रूप से सीमित होती है। यदि हम इस हानि के बदले अन्दर के एक अन्य जगत् में एक अन्य जीवन अर्थात् मानसिक या सक्रिय जीवन प्राप्त करना चाहें तो ये परिणाम दूसरी प्रणालियों अर्थात् राजयोग और तन्त्रों से भी बहुत कम श्रमपूर्ण साधनों द्वारा प्राप्त हो सकते हैं और इन्हें स्थिर रखने के लिये इतने कठोर नियमों का पालन भी नहीं करना पड़ता।

हठयोग के प्रबल एवं दुर्बल पक्ष की विवेचना करने के पश्चात् श्री अरविन्द राजयोग की भी समीक्षा करते हैं। हमने अपने शोध प्रबन्ध के चौथे अध्याय में राजयोग की ऐतिहासिक पृष्ठभूमि, प्रयोजन तथा पांचवें अध्याय में अष्टांग योग की प्रणाली का विस्तृत विवेचन किया है। श्री अरविन्द के अनुसार राजयोग हठयोग से उच्चतर लक्ष्य रखता है क्योंकि 'इसका उद्देश्य शारीरिक सत्ता की युक्ति और पूर्णता को नहीं बल्कि मानसिक सत्ता की युक्ति और पूर्णता को भी प्राप्त करना है। राजयोग मन को पवित्र व शान्त बनाना चाहता है। इसकी प्रारम्भिक क्रियायें सर्तक आत्मनियंत्रण की क्रिया होती है। जिसके द्वारा अच्छे अभ्यासों के माध्यम से

मन शुद्ध, प्रसन्न और निर्मल हो जाता है। यह प्रणाली शारीरिक और प्राणिक व्यापारों के नियन्त्रण से आन्तरिक गतिशीलता को प्राप्त करता है और अषान्त मन को शान्त बनाते हुये उसे समाधि तक ले जाने वाली मानसिक शक्ति की एकाग्रता के उच्च स्तर तक ले जाता है। पूरी प्रक्रिया में राजयोग दो उद्देश्य सिद्ध करता है। प्रथम- वह एक ऐसे विषुद्ध मानसिक कर्म को अपनी क्षेत्र के अन्दर ले आता है जो बाह्य चेतना के अर्थ व्यवस्थाओं से युक्त होता है और दूसरा वह वहाँ से उन उच्चतर अतिमानसिक स्तरों तक पहुँच जाता है, जहाँ वैयक्तिक आत्मा सच्चे आध्यात्मिक अस्तित्व में प्रवेश करती है। वही वह अपने विषय पर वैश्व शक्ति कही जाने वाली मुक्त और एकाग्र शक्ति का प्रभाव भी प्राप्त कर लेता है। इस प्रकार श्री अरविन्द के अनुसार 'राजयोग की प्राचीन प्रणाली का उद्देश्य केवल स्वराज्य या आन्तरिक प्रभुत्व या अपने ही प्रदेश के समस्त क्षेत्रों और क्रियाओं पर आन्तरिक चेतना के द्वारा पूर्ण नियन्त्रण ही नहीं था बल्कि साम्राज्य अर्थात् बाह्य या आन्तरिक चेतना के द्वारा अपनी बाह्य क्रियाओं और परिस्थितियों पर भी नियन्त्रण था। राजयोग की प्रणाली एवं प्रयोजन पर संक्षिप्त विचार प्रस्तुत करने के पश्चात् इसकी समीक्षा करते हुये कहते हैं कि 'इस प्रणाली में एक कमजोरी है कि यह समाधि की असामान्य अवस्थाओं पर बहुत अधिक निर्भर रहती है। इस कमजोरी का परिणाम यह होता है कि मनुष्य भौतिक जीवन से अलग सा होजाता है। उसका आधार और क्षेत्र है और उसी में उसे अपनी मानसिक व आध्यात्मिक उपलब्धि प्राप्त करनी है। श्री अरविन्द इस तथ्य को और अधिक स्पष्ट करते हुये कहते हैं कि 'राजयोग में उद्देश्य हमारे समस्त जीवन में उतरकर उसे अधिकृत करने के स्थान पर हमारी सामान्य अनुभूतियों के पीछे गौण स्तर पर ही रुक जाता है। राजयोग और हठयोग के प्रणालीक्षय एवं उद्देश्य के पश्चात् श्री अरविन्द योग के त्रिमार्ग या मोक्ष के विषय भक्ति, ज्ञान और कर्म की भी समीक्षात्मक विवेचना करते हैं। उनके अनुसार साधक या मुमुक्षु कर्म और ज्ञान के त्रिविध मार्ग से उस प्रदेश को हस्तगत करने का प्रयास करता है जिसे हठयोग व राजयोग ने प्राप्त नहीं किया है।

इसी अध्याय के प्रथम उपभाग में यह संक्षिप्त विवेचना की गई है कि अरविन्द आत्म सिद्धि के पूर्ण योग तक पहुँचने के लिये दिव्य कर्मों के योग के अन्तर्गत गीता के निष्काम, वैश्व पुरुष यज्ञ, कर्म एवं प्रेम के साथ चैत्य पुरुष के दिव्य कर्मों की विवेचना करते हुये 'हठयोग' मार्ग की समीक्षात्मक विवेचन प्रस्तुत करते हैं। पूर्णज्ञान के योग भाग में वे ज्ञान की भूमि, प्रणाली, साधन, इसके माध्यम से आत्मा के अहंकार के बन्धन तथा सांसारिक विकारों से मुक्ति की बात करते हुये आत्मसाक्षात्कार, साक्षात्कार एवं एकरूपता प्राप्त करने के लिये विषुद्ध बुद्धिकाग्रता एवं त्याग की आवश्यक शर्तों का विवेचन किया गया है। साथ ही इस अनुभाग में ज्ञान योग की महत्ता को इस बात से भी स्थापित किया गया है कि हठयोग राजयोग और कर्मयोग की पृष्ठभूमि में ज्ञानयोग का आधार भी है। इस सन्दर्भ में श्री अरविन्द कहते हैं कि 'राजयोग इस ज्ञान एवं अनुभव पर आधारित है कि हमारे आन्तरिक तत्त्व संयोग और कार्य तथा हमारी शक्तियां अलग-अलग की जा सकती हैं। उनमें विघटन हो सकता है। उन्हें नये सिरे से मिलाया जा सकता है तथा उनसे ऐसे नये कार्य कराये जा सकते हैं जो पहले असम्भव माने जाते थे या फिर ये सब स्थाई आन्तरिक प्रक्रियाओं के द्वारा एक नये सामान्य समन्वय में रूपान्तरित किये जा सकते हैं।

ठीक इसी प्रकार हठयोग में भी ज्ञान के पृष्ठभूमि एवं उसकी आधार की व्याख्या करते हुये वे लिखते हैं कि 'हठयोग इस बोध एवं अनुभव पर निर्भर करता है कि जिन प्राणिक शक्तियों और क्रियाओं की अधीनता हमारा जीवन स्वीकार कर लेता है तथा जिनके साधारणस्वरूप और अनिवार्य ढंग के प्रतीत होते हैं वष में की जा सकती है। उन्हें बदला जा सकता है अथवा उन्हें रोका जा सकता है। हठयोग के विविध मार्ग से इस बात में भिन्न है कि यह समुची मानसिक प्रणाली की विस्तृत शिक्षा को पूर्णता की शर्त नहीं

मानता और इसीलिये उसमें व्यक्त नहीं होता अपितु कुछ केन्द्रिय तत्वों अर्थात्, बुद्धि और संकल्प को अपने हाथ में लेता है और उन्हें उनकी सामान्य तथा ब्राह्म क्रियाओं से पृथक् करके भगवान पर केन्द्रित करके उसको रूपान्तरित करना चाहता है। कर्म और भक्ति का मार्ग अपने मूल रूप में शारीरिक और अपने आध्यात्मिक पूर्णता के प्रति उदासीन होता है तथा केवल पवित्रता को भागवत सिद्धि की शर्त मानकर उसी को अपना उद्देश्य मानता है। पूर्णयोग के दृष्टिकोण से अरविन्द के अनुसार त्रिविध मार्ग का यह पहला दोष है।

त्रिविध मार्ग के दूसरे दोष की ओर ध्यान आकर्षित करते हुये श्री अरविन्द लिखते हैं कि जिस प्रकार आजकल ऐसा अभ्यास किया जाता है उसके अनुसार वह तीन समानान्तर मार्गों में से किसी ऐसे मार्ग को चुनता है जो अन्य रूप से और प्रायः ही दूसरे मार्गों का विरोधी होता है। जबकि उसका कार्य एक पूर्ण दिव्य प्राप्ति में बुद्धिहृदय और संकल्प शक्ति का एक समन्वयात्मक साम्राज्य साधित करना होता है।

ज्ञान भक्ति और कर्मयोग के दोषों का संक्षिप्त विवेचन करते हुये श्री अरविन्द कहते हैं कि ज्ञानयोग में दृश्यमान लोकों की भ्रंति समझकर चेतना से बहिष्कृत कर दिया जाता है और व्यक्तिगत आत्मा सर्वोच्च के अन्तिम रूप में लीन हो जाती है फिर वहाँ से लौटती नहीं है। इस प्रकार ज्ञानयोग बाह्य जगत के यथार्थता के निषेध से सीमित हो जाता है तो भक्तियोग आत्मतत्त्व व्यापक क्षेत्र में प्रयुक्त होता है। वह भाविक सम्बन्धों में अत्यन्त उदार हो जाता है वह शत्रुता विरोध जो प्रेम के ही तीव्र अधिक विकृत रूप समझे, ज्ञानेव भी सिद्धि व मुक्ति के सम्भव साधन के रूप में स्वीकार करने लगता है। यह मार्ग मनुष्य को परात्पर और अतिवैश्व सत्ता में लीन होने की अवस्था तक ले जाता है, अतः यहाँ भी अद्वैत परात्पर का एवं उसके तदाकारता का लक्ष्य प्राप्त नहीं होता है।

ज्ञानमार्ग व भक्तिमार्ग की समीक्षा करने के पश्चात् श्री अरविन्द कर्म मार्ग की भी समीक्षा करते हैं। इसमें व्यक्ति स्वयं को एक मात्र तथा वैश्वशक्ति जिसके प्रति उसके सारे कर्म समर्पित और संकल्पित, अतः अपने कर्मों का संचालक मानने लगता है और यहाँ भी एक प्रकार का द्वैत बना रहता है। श्री अरविन्द के अनुसार तीनों रास्ते समन्वित रूप से एक पूर्ण सत्ता की ओर ले जाते हैं। भिन्न रूप में पृथक्-पृथक् स्तर पर तीनों एक ही रास्ते की ओर संकेत करते हैं। इस तथ्य की व्याख्या करते हुये वे लिखते हैं कि तीनों रास्ते एक ही हैं सामान्यता दिव्य प्रेम को पूर्ण घनिष्टता के द्वाप्रिय का पूर्ण ज्ञान प्राप्त होगा इस प्रकार वह ज्ञान का मार्ग होगा। उसका ध्येय दिव्य सेवा भी होगा और तब वह कर्म का मार्ग बन जायेगा। इसी प्रकार पूर्ण प्रेम और आनन्द को जन्म देगा तथा ज्ञान सत्ता के कर्मों को पूर्ण स्वीकार कर लेगा। इसी प्रकार समर्पित कर्म यज्ञ के स्वामी के सम्पूर्ण प्रेम को तथा उसके मार्गों और उसकी सत्ता के गहनतम ज्ञान को, ज्ञानेव त्रिविध मार्ग के द्वारा ही हम समस्त सत्ताओं में तथा एकमेव की सम्पूर्ण अभिव्यक्ति में उसके पूर्ण और सेवा तक पहुँचते हैं।

श्री अरविन्द द्वारा हठयोगराजयोग एवं त्रिमार्ग कर्म ज्ञान और भक्ति की समीक्षात्मक विवेचना के पश्चात् दो प्रश्न स्वभाविक रूप से सामने आते हैं। प्रथम यह कि अरविन्द योग की समन्वयात्मक प्रणाली की सम्भावना कैसे स्वीकार करते हैं, अर्थात् वह कौन सा पक्ष या बिन्दु है जो समन्वयात्मक योग की सम्भावना को स्वीकार करने के लिये श्री अरविन्द को प्रेरित करता है। दूसरा प्रश्न है कि क्या समन्वयात्मक योग का अर्थ योग की सभी प्रचलित प्रणाली को संयुक्त कर देना मात्र है। प्रथम प्रश्न के उत्तर में श्री अरविन्द यह स्वीकार करते हैं कि योग की कोई भी प्रणाली अंततः अपना केन्द्रिय लक्ष्य न रखते हुये भी अत्यन्त उच्च आध्यात्मिक परिणाम तक पहुँचती है, और इस स्तर पर समस्त शक्तियों की एकता का संकेत मिलता है यह एकता समन्वयात्मक योग का एवं इसकी संभावना का आधार बनती है।

इस सम्बन्ध में श्री अरविन्द लिखते हैं विभ्रतएव हठयोग की प्रक्रिया का भी अपना शुद्ध आन्तरात्मिक एवं आध्यात्मिक परिणाम होता है। राजयोग की प्रक्रिया मानसिक साधनों से एक अत्युच्च आध्यात्मिक परिणति लाभ करती है। त्रिमार्ग अपने खोज के साधन तथा अपने लक्ष्यों में पूर्णतः मानसिक तथा आध्यात्मिक प्रतीत हो सकता है पर उससे भी ऐसे फल प्राप्त हो सकते हैं जो अधिक स्वाभाविक रूप में अन्य मार्गों के फल होते हैं। ये फल एक सहज-स्वाभाविक एवं अनैच्छिक विकास के रूप में ही हमारे सामने उपस्थित होते हैं और इसका कारण भी यही है कि आत्म-शक्ति ही सर्वशक्ति है और जहाँ यह एक दिशा में अपनी पराकाष्ठा को पहुँचाती है वहाँ इसकी अन्य सम्भावनायें भी एक वास्तविक तथ्य या एक आरम्भिक सम्भाव्य शक्ति के रूप में प्रकट होने लगती हैं। शक्तियों की यह एकता तुरन्त ही संकेत देती है कि एक समन्वयात्मक योग सम्भव है। दूसरे प्रश्न के उत्तर में श्री अरविन्द का स्पष्ट मत है कि सभी प्रणालियाँ को मात्र संयुक्त करने से या उनके क्रमिक अभ्यास से समन्वयात्मक योग की उपलब्धि नहीं हो सकती क्योंकि समन्वयात्मक योग मानव आत्मा के बाह्य आन्तरिक शारीरिक प्राणिक आत्मिक-आध्यात्मिक क्षमताओं के विकास के साथ बौद्धिक क्रियात्मक एवं भावनात्मक पक्ष के पूर्ण संतुष्टि का लक्ष्य रखते हुए केन्द्र में परात्पर सत्ता या ईश्वर के तादात्म्यता एवं एकरूपता स्थापित रखने के मुख्य लक्ष्य की ओर बढ़ता है। इस सन्दर्भ में उन्होंने योग समन्वय में लिखा है कि 'जिस समन्वय को हम चाहते हैं वह सब प्रणालियों को संयुक्त कर देने से या उनके क्रमिक अभ्यास से प्राप्त नहीं हो सकता। वह तभी प्राप्त हो सकेगा यदि हम यौगिक अनुशासन-प्रणालियों के रूप और बाह्य प्रकार छोड़कर किसी ऐसे केन्द्रीय सामान्य सिद्धान्त को स्वीकार उचित स्थान और उचित मात्रा में उनके विषिष्ट सिद्धान्तों को अपने अन्दर निहित कर लेगा तथा उनका उपयोग करेगा। हमें इसके लिये किसी केन्द्रीय सक्रिय शक्ति को अपने हाथ में लेना होगा जो उनकी विपरीत प्रणालियों का सर्वसामान्य रहस्य होगी और जो फलतः उनकी विविध प्रकार की सामग्रियों और विभिन्न उपयोगिताओं को स्वाभाविक चुनाव और संयोग के द्वारा व्यवस्थित करने में समर्थ होगी।

योग के समन्वयात्मक प्रणाली के सार प्रस्तुत करने के पश्चात् श्री अरविन्द इस निष्कर्ष पर पहुँचे हैं कि कम से कम कर्मयोग ज्ञानयोग भक्तियोग हठयोग तथा राजयोग में से किसी को भी समन्वयात्मक योग की संज्ञा नहीं दी जा सकती है। ये सभी योग की वैदिक प्रणालियाँ हैं। क्या अरविन्द के अनुसार भारतीय परम्परा में कोई ऐसी पद्धति है जिसका स्वभाव समन्वयात्मक हो ऐसी पद्धति के रूप में वे तन्त्र साधना का विवेचन करते हैं। इस सन्दर्भ में वे लिखते हैं भारतवर्ष में अब भी ऐसी विलक्षण यौगिक प्रणाली है, जिसका स्वभाव समन्वयात्मक है और जो प्रकृति के महान केन्द्रिय सिद्धान्त से उसकी महान सक्रिय शक्ति से आरम्भ होती है किन्तु यह एक अलग योग प्रणाली है। अन्य प्रणालियों का सहयोग ही यह तंत्र मार्ग है।

तंत्रयोग वैदिक प्रणालियों के योग से स्पष्ट रूप में भिन्न है। योग की वैदिक प्रणालियाँ शक्तिप्रधान प्रधान कर्म प्रधान हैं परन्तु सभी में योग का स्वामी पुरुष ही है। वह एक चेतन आत्मा है जो जानती है और निरीक्षण करती है। आकर्षित करती है एवं भासित करती है परन्तु तंत्र में प्रकृति ही स्वामिनी होती है। वह प्रकृति आत्मा अर्थात् शक्ति होती है। यह वस्तुतः विष्व में कार्य करने वाला शक्तिगत संकल्प होता है। श्री अरविन्द के अनुसार तांत्रिक साधना अपने स्वरूप से ही समन्वयात्मक है। इस तथ्य को स्पष्ट करते हुये वे लिखते हैं कि 'यह अपनी साधन प्रणाली में विविध विधियों को समाविष्ट करती है। शक्तिशाली हठयोगिक प्रक्रिया और विशेषकर स्नायुकेन्द्रों का उद्घाटन तथा ब्रह्म से मिलने के लिये ऊपर की ओर जाती हुई जाग्रत शक्ति का अपने मार्ग में उन केन्द्रों से गुजरकर राजयौगिक शुद्धिध्यान और एकाग्रता के सूक्ष्मतर दबाव संकल्प शक्ति का समर्थन आलम्बन भक्ति की प्रेरक शक्ति और ज्ञान की पद्धति है परन्तु वह इन विषिष्ट योगों

की विभिन्न शक्तियों को प्रभावशाली रूप में एकत्रित करके नहीं रुक जाती है। दो दिशाओं में यह अपनी समन्वयात्मक प्रवृत्ति के द्वारा योग पद्धति के क्षेत्र को विस्तृत करती है। योग पद्धति के क्षेत्र के विस्तार में इसका पहला लक्ष्य यह होता है कि आत्मा अपनी प्रेरक शक्तियों का प्रभुत्व प्राप्त कर ले और अन्तिम प्रयोजन वह होता है कि वह इन्हें एक दिव्यतर आध्यात्मिक स्तर तक ऊँचा उठा ले जाये। अरविन्द द्वारा तांत्रिक साधना को एक अधिक साहसपूर्ण और विषालतर प्रणाली के रूप में स्वीकार किया गया है परन्तु यहाँ पर एक संदेह उठता है कि क्या अरविन्द की समन्वयात्मक प्रणाली तंत्र साधना से अधिक और भी कुछ हैस प्रश्न के उत्तर में हम कह सकते हैं कि यद्यपि अरविन्द तांत्रिक साधना में हठयोग राजयोग कर्मयोग भक्तियोग ज्ञानयोग इन सबके प्रणालिगत सार को स्पष्ट करते हैं परन्तु इन प्रणालियों के विषिष्ट लक्ष्यगत सार को कम विवेचित करते हैं। तंत्र साधना की सराहना भी प्रणालिगत विविधता एवं विविध स्तरों के सिद्धियों के कारण करते हैं परन्तु निश्चित रूप से यह समन्वय आत्म-सिद्धि के पूर्ण योग तक ले जाने में सक्षम नहीं है क्योंकि अरविन्द के अनुसार तंत्र साधना की पद्धति से आत्म सिद्धि पूर्णयोग का लक्ष्य प्राप्त नहीं किया जा सकता। इस सन्दर्भ में वे लिखते हैं कि समन्वय की जिस पद्धति का हम अनुसरण करने आ रहे हैं, उसमें मूल तत्त्व के एक अन्य ही सूत्र का अनुसरण किया गया है। जिसका मूल योग की शक्यताओं के एक और ही दृष्टिकोण में निहित है। यह तंत्र के लक्ष्य को प्राप्त करने के लिये वेदांत की पद्धति को लेकर चलता है।

श्री अरविन्द तंत्र एवं समन्वय की प्रणाली में अन्तर स्पष्ट करते हुये लिखते हैं कि तंत्रिक प्रणाली में शक्ति ही सर्वप्रधान है। वही आत्मा की खोज की कुंजी बनती है। हमारे समन्वय में आत्मा पुरुष सर्वप्रधान है। वही शक्ति को ऊपर ले जाने की रहस्यमय कुंजी बनता है। तंत्र प्रणाली निचले तल से आरम्भ करती है और आरोहण की सीढ़ी पर ऊपर की ओर पग रखती हुई षिखर तक पहुँचती है। अतएव सबसे पहले यह शरीर उसके केन्द्रों (केन्द्रों) के स्नायुमण्डल में जाग्रत शक्ति की क्रिया पर बल देती है। शटपद्मों (चक्रों) का उद्घाटन आत्मा की शक्ति के स्तरों का ही उद्घाटन है। हमारा समन्वय मनुष्य को देहगत आत्मा की अपेक्षा कहीं अधिक मनोगत आत्मा मानता है और उसके अन्दर यह शक्ति भी स्वीकार करता है कि वह इसी स्तर से योग साधना आरम्भ करता है। उच्चतर आध्यात्मिक शक्ति से अपनी सत्ता की ओर अपने आप को सीधे खोल देने वाले मनोमय पुरुष की शक्ति से अपनी सत्ता को आध्यात्मिक बना सकता है और इस प्रकार वह जिस उच्चतर शक्ति को प्राप्त करता तथा कार्यरत कर देता है उसके द्वारा वह अपनी समुचित प्रकृति को पूर्ण बना देता है। उपरोक्त अनुच्छेद के तंत्र साधना और समन्वयात्मक योग के मूल अन्तरो को मात्र उनसे ध्यान के केन्द्र के आधार पर करते हैं।

दूसरा अन्तर वे दोनों पद्धतियों के लक्ष्य को लेकर करते हैं। इस सन्दर्भ में वे लिखते हैं कि पद्धति मुक्ति को अपना अन्तिम लक्ष्य तो नियत करती है पर एक मात्र लक्ष्य बल्कि अपने मार्ग में मानव जीवन के अन्दर आध्यात्मिक शक्ति ज्योति और आनन्द की समग्र पूर्णता एवं मुक्ति को ग्रहण करती है। समन्वयात्मक योग में श्री अरविन्द के अनुसार एक से अधिक पूर्ण सार्थकता के लक्ष्य को स्वीकार करते हैं। इसमें मनुष्य में स्थित आत्मा एक व्यक्तिगत सत्ता ही नहीं है जो भगवान के साथ परात्पर एकत्व के लिये आगे बढ़ रही है बल्कि उसे एक विराट सत्ता भी मानते हैं जो एक जीवों तथा समस्त प्रकृति में भगवान के साथ एकत्व प्राप्त कर सकती है।

श्री अरविन्द के अनुसार समन्वित योग के तीन लक्षण हैं। पहला- मनोआत्मा का व्यक्तिगत और आध्यात्मिक सत्ता, चेतना और आनन्द में भगवान के साथ मिलन का व्यक्तिगत उपभोग। दूसरा - विश्व में भगवान के



साथ एकत्व का मुक्त उपभोग और तीसरा लक्ष्य है उससे सहानुभूति रखते हुये तथा उनमें भाग लेकर सर्वभूतो के साथ दिव्य एकता के अर्थ को कार्यरूप में परिणित करना।

श्री अरविन्द के अनुसार समन्ययात्मक योग की प्रणाली के उपरोक्त तीन लक्ष्यों को सामने रखकर ही पूर्णयोग की अवधारण विकसित होती है एवं इस प्रकार यह सर्वांगीण विकास एवं चेतना के स्वच्छिक रुपान्तर के लक्ष्य को लेकर चलता है। इस तथ्य को स्पष्ट करते हुये श्री अरविन्द लिखते हैं: पूर्ण योग समस्त पूर्व जीवन को इस परिवर्तन की दिशा में एक प्रकार का अनैच्छिक एवं अचेतन या अर्द्धचेतन प्राथमिक विकास मानता है और योग को इस परिवर्तन के लिये स्वेच्छापूर्ण एवं चेतन रूप से प्रयत्न करने तथा इसे चरितार्थ करने का एक साधन मानता है। जिसके द्वारा अपनी समस्त अङ्गने-पाङ्गों सहित मानव जीवन का सम्पूर्ण लक्ष्य उसका रुपान्तर हो जाने पर भी चरितार्थ हो जाता है।

पूर्णयोग के या योग की समन्ययात्मक प्रणाली के अन्य शर्तों की व्याख्या करते हुये श्री अरविन्द आगे लिखते हैं कि 'विष्वामित्र भगवान की ओर अपने आप को खोलता इस सर्वांगीण पूर्णता की एक आवश्यक शर्त है। विष्वामित्र भगवान के साथ-साथ अपने आपको एक करना एक अन्य शर्त है। यहाँ आत्मपूर्णता का योग ज्ञान, कर्म और भक्ति के योगों के साथ मिल जाता है।

इस प्रकार के पूर्णयोग की अवस्था में तीन तत्त्व अर्थात् परमोच्च भगवान के साथ, विश्वात्मा के साथ एकत्व और इस परात्पर उद्गम तथा इस विश्वात्मभाव के द्वारा हर व्यक्ति को आकस्मिक प्रणाली का तथा प्राकृतिक यंत्र बनाकर अतिमानस अनुपम ही सर्वांगीण दिव्य पूर्णता का सार है।

श्री अरविन्द आत्मसिद्धि में पूर्णयोग के मूल सिद्धान्तों एवं लक्ष्यों की व्याख्या करते हुये इसके माध्यम से निम्नतर मन की शुद्धि आत्मा के कारण अर्थात् शरीराण, मन और अतिमानस के विकास से बुद्धि व संकल्प की शुद्धि एवं इस शुद्धता के माध्यम से आत्मा एवं प्रकृति की मुक्ति की बात करते हैं। मुक्ति के पश्चात समता की अनुभूति की पूर्णता उनके मार्ग एवं क्रिया के द्वारा शक्ति के विस्तार तथा आत्मशक्ति के चतुर्विध व्यक्तित्व विकास के द्वारा भगवती शक्ति माँ की सृजनात्मक प्रेरणा से प्रेरित होकर अन्तःज्ञानात्मक मन के अतिमानस स्वरूप के विभिन्न सोपानों से आगे बढ़ते हुए एक साधक अपने उपलब्धियों में काल का अतिक्रमण भी कर लेती है।

अतिमानस के तीन स्तरों से अपनी यात्रा को आगे बढ़ाते हुये ज्ञान के किसी भी क्षेत्र में साधक का हस्तक्षेप हो जाता है परन्तु इस स्तर पर अन्तःज्ञानात्मक मन का कुछ अंश चेतना के आरोहण के द्वारा विज्ञानमय हो जाता है। इस तथ्य को स्पष्ट करते हुये श्री अरविन्द लिखते हैं कि यह अन्तिम अवस्था तभी प्राप्त हो सकती है यदि अन्तःज्ञानात्मक मन कुछ अंश में विज्ञानमय बन जाये तथा वह अतिमानसिक स्तरों से आने वाले प्रत्येक संदेश के प्रति पूर्णरूप से खुला रहे। यह ज्ञानमय मन अपने तात्त्विक रूप में गर्भित सर्वशक्तिमानकता की ही एक दक्षता है परन्तु मन के स्तर पर इसकी जो यथार्थ क्रिया होती है इसमें इसका क्षेत्र एवं कार्य व्यवहार सीमित होता है।

श्री अरविन्द के अनुसार इस स्तर पर अतिमानस की चेतना भूत-भविष्य और वर्तमान के विभाजन का अतिक्रमण करके सभी संकेतों को स्पष्ट रूप से अर्जित कर सकती है। त्रिकाल की गति के साथ सम्वाद रखने वाले अन्तरज्ञानात्मक मन को प्रत्यक्ष यथार्थ तथ्य तथा अटल भावी वस्तु इन तीनों का सम्यक् अवलोकन कर लेती है, परन्तु इस स्थिति में श्री अरविन्द के अनुसार विचारात्मक क्रियान्द्रिय एवं दृष्टि उन शक्तियों के जटिल संघात को खोज और आयास से रहित एक दूरत अन्तःज्ञानात्मक विप्लेषण के द्वारा या एक समन्ययात्मक समग्र दृष्टि के द्वारा विभक्त करके इन सब शक्तियों में भेद कृष्ण शक्ति और निष्फल या कम फलप्रद शक्ति में विवेक करती है तथा उनसे निकलने वाले परिणाम को भी देख लेती है।

प्रत्यक्ष यथार्थ वस्तुओं के अन्तर्ज्ञानात्मक दर्शन की सर्वांगीण विधि यही है किन्तु अन्य विधियाँ भी जो स्वरूप में इतनी पूर्ण नहीं हैं।

## भाग-5

### मानसिक आरोग्य की सम्भावणा

सामान्य तौर पर भी अगर मानसिक अस्थिरतत्रिचलन दुख या असन्तोष की बात करें तो वह सांसारिक कामनाओं से ही उत्पन्न होता है। योग समन्वय में योग के अन्तिम गम्भीर लक्ष्य को या अति मानसिक स्तर पर विकास को सामने रखते हुए भी श्री अरविन्द व्यवहारिक कारणों को नहीं भूलते एवं मानसिक आरोग्यता के लिए सबसे पहले उसमें आने वाली बाधा तथा उसके मूल कारण का विवेचन करते हैं। यह स्वाभाविक भी है क्योंकि मानसिक आरोग्यता प्राप्त करने के लिए सर्वप्रथम आरोग्यता के मार्ग में आने वाली बाधाएँ एवं उनके मूल कारणों को जानना जरूरी है क्योंकि बाधाओं व कारणों को जाने बिना हम उनके उपचार की बात सोच भी नहीं सकते हैं। एक सुलझे हुए दार्शनिक क्रांति श्री अरविन्द अपने दार्शनिक सिद्धान्तों के सामान्यतः मानसिक आरोग्यता की सबसे बड़ी बाधा अपने उलझाव को ही मानते हैं। जैसा कि वे लिखते हैं—  
 करण एक दूसरे के साथ अत्यधिक उलझे हुए हैं तथा किसी एक करण की पूर्ण शुद्धि अन्य सब करणों की पूर्ण शुद्धि पर भी निर्भर करती है और यह कठिन निराशा तथा परेषानी का एक बड़ा कारण है— उदाहरणार्थ जब हम समझते हैं कि हमने बुद्धि को शुद्ध कर लिया है तब हम यही पाते हैं कि यह अभी भी अपुद्धताओं से आक्रान्त तथा आच्छत्र हो जाती है क्योंकि हृदय के भावावेश और संकल्प शक्ति तथा समवेदनात्मक मन अभी भी निम्न प्रकृति की अनेक अपुद्धताओं से प्रभावित हो जाते हैं तथा वे अशुद्धियाँ आलोकित बुद्धि में पुनः घुस जाती हैं और हम जिस शुद्ध सत्य की खोज कर रहे हैं उसका प्रतिबिम्ब इसे ग्रहण नहीं करमे देती उपरोक्त अनुच्छेद से स्पष्ट है कि श्री अरविन्द के अनुसार करणों का उलझाव मानसिक आरोग्यता में सबसे बड़ी बाधा है जिसके कारण एक करण के शुद्धि के बावजूद दूसरे करण की शुद्धि न होने के कारण पूर्ण आरोग्यता प्राप्त नहीं होती है और वह मानवीय बुद्धि को अपुद्ध करके उसे निराशा, वेदना की ओर ले जाती है और इसका मुख्य कारण श्री अरविन्द मनुष्य की कामनाओं में खोजते हैं इन्द्रियों के उलझाव के कारण अयोग्य कामनाएँ मानव मस्तिष्क पर सबसे बड़ा तनाव डालती हैं। इस चीज को स्पष्ट करते हुए श्री अरविन्द लिखते हैं कि कामना समस्त दुख निराशा और वेदना की जड़ है कारण यद्यपि इसमें विषयों के पीछे दौड़ने तथा उनसे तुष्टि प्राप्त करने का उत्तेजनात्मक हर्ष होता है पर क्योंकि यह सदा ही सत्ता पर तनाव डालती है यह अपनी दौड़-धूप तथा प्राप्ति में श्रद्धा और संघर्ष को साथ लिए फिरती है शीघ्र थक जाती है परिमितता अनुभव करती है अपनी सभी प्राप्तियों से असन्तुष्ट होकर शीघ्र ही निराशा हो जाती है। सतत् और अस्वाभाविक उत्तेजना, क्लेश एवं अषान्ति को अनुभव करती है। कामना से मुक्त होना सूक्ष्म प्राण की एकमात्र स्थिर और अनिवार्य शुद्धि है। यहां पर एक रोचक तथ्य की ओर ध्यान देना आवश्यक है यद्यपि श्री अरविन्द कामना को दुख निराशा व वेदना की जड़ मानते हैं एवं यह भी मानते हैं कि कामना ही व्यक्ति को अभाव की भावना को भी जन्म देती है इस सन्दर्भ में वे लिखते हैं कि कामना का मूल जिस वस्तु का हम अभाव अनुभव करते हैं उसे अधिकृत करने की प्राणिक वासना है कामना का मतलब है प्राप्ति और तुष्टि के लिए हमारे सीमित प्राण की सहज प्रवृत्ति। यह अभाव की भावना को जन्म देती है। पहले तो, भूख, काम, वासना रूपी अधिक सीधी-साधी प्राणिक लालसा को और फिर मन की इन सूक्ष्म - प्राणिक क्षुधाकृष्णाओं और काम वृत्तियों को जन्म देती है। यद्यपि कामना अभाव या मानसिक द्वन्द का मूल जड़ है परन्तु अरविन्द कामना के महत्व को अस्वीकार नहीं करते। उनके अनुसार ऐसा माना जाता है कि कामना मानव जीवन की वास्तविक चालक शक्ति है और इसे निकाल फेंकने का अर्थ जीवन के स्रोतों को बन्द कर देना होगा। कामना

की तृप्ति मनुष्य का एकमात्र भोग है और इसका उन्मूलन करने का अर्थ निवृत्तिमार्गीय वैराग्य के द्वारा जीवन के आवेग को शान्त कर देना होगा। अतः यहाँ पर श्री अरविन्द यह स्पष्ट करते हैं कि कामना प्राणिक शक्तियों की वासना का परिणाम है। और मानसिक आरोग्यता प्राप्त करने के लिए मन व आत्मा के वास्तविक शक्तियों को भी पहचानना होगा। इस सन्दर्भ में वे कहते हैं कि आत्मा के जीवन की वास्तविक चालक शक्ति है संकल्प शक्ति। कामना तो हमारे वर्तमान प्रभुत्वपूर्ण शारीरिक जीवन और स्थूल मन में संकल्प शक्ति का एक विकृत रूप है। इस सन्दर्भ में और अधिक स्पष्टीकरण देते हुए उनका कहना है कि इच्छा शक्ति व कामना अर्थात् आनन्द प्राप्ति की आन्तरिक इच्छा और मन तथा शरीर की बाह्य वासना एवं कामना में भेद जानना हमारे लिए आवश्यक है। इस भेद को जानने के बाद ही हम मानसिक आरोग्यता की ओर कोई भी प्रयास कर सकते हैं और सबसे पहला प्रयास होगा शरीर व आत्मा के अपने स्वरूप को समझकर कदम बढ़ाना दोषों से मुक्ति पाकर शुद्ध संकल्प शक्ति रखना। श्री अरविन्द के अनुसार बुद्धि का पहला कदम है प्राण को कामना से मुक्त करना और इसके साथ ही प्रासंगिक रूप से अपनी प्रकृति की साधारण स्थिति को पलटकर प्राणमय सत्ता को एक ऐसे रूप में परिणित कर देना कि वह एक कष्ट देने वाली प्रभुत्वपूर्ण शक्ति न रहकर स्वतंत्र और अनासक्त मन का आज्ञाकारी यन्त्र बन जाय। जैसे-जैसे सूक्ष्म प्राण की इस विकृति में सुधार होता है वैसे-वैसे अन्तःकरण के शेष मध्यवर्ती भागों की शुद्धि का कार्य सुगम होता जाता है और जब यह सुधार पूरा हो जाता है तब उन्हें भी सहज में पूर्ण रूप से शुद्ध किया जा सकता है। आगे लिखते हैं कि 'सूक्ष्म प्राण में से कामना को तथा भाविक-चित्त में से उसके मिश्रण को दूर करने से यह सुधार का कार्य सुगम हो जाता है कारण तब आशक्ति जो हृदय को बांधने वाली दृढ़ ग्रन्थि है षिथिल होकर हृदय के तारों से अलग हो जाती है राग-द्वेष का अनैच्छिक एवं यान्त्रिक अभ्यास बना रहता है पर क्योंकि वह आशक्ति के द्वारा दृढ़ नहीं बनाया जाता उसके साथ संकल्प और बुद्धि के द्वारा अधिक आसानी से निपटा जा सकता है अषान्त हृदय को वर्ष में करके राग-द्वेष के स्वभाव से मुक्त किया जा सकता है।' इस प्रकार के सतत् प्रयास से मानवीय मन पूर्णता शुद्ध व शक्तिशाली हो जाता है ऐसी अवस्था में अरविन्द मानसिक स्वास्थ्य एवं आरोग्य की प्रबल सम्भावनाओं को स्वीकार करते हैं क्योंकि उनके अनुसार जब हम इन विकृतियों, शोक, घृणा, इच्छा, कामवासना, लालसा तथा अन्य सब अषान्त वृत्तियों से मुक्त होकर अपने मन को कार्य के इन सत्तर रूपों को अपनाने के लिए निर्मल बना देते हैं तब निम्न मन शुद्ध होकर पूर्णता की प्राप्ति के लिए तैयार हो जाता है।

#### 9.4 सारांश

उपरोक्त विवेचन से स्पष्ट है कि योग समन्वय में श्री अरविन्द मानसिक आरोग्यता के मापदण्डों एवं आधारों का विस्तृत विवेचन करते हैं चूंकि श्री अरविन्द के दर्शन में प्राणिक, मानसिक और अति मानसिक सत्ताएँ विकास के क्रम में एक दूसरे से जुड़ी हुई हैं और मध्यवर्ती होने के कारण मानसिक आरोग्यता का परिणाम होती है। तथा यह अति मानसिक स्तर तक के यात्रा का मध्य मार्ग है इसके साथ ही व्यवहारिक जगत में एक सन्तुलित जीवन के लिए मानसिक शुद्धि विकार मुक्त संकल्प और इच्छा की विवेचना भी करते हैं। ईर्ष्या, घृणा, कामना अभाव का भाव इत्यादि मानसिक आरोग्यता में बाधक तत्व है करणों के उलझाव एवं उससे उत्पन्न मानसिक विकृतियों की विवेचना तथा उनसे मुक्त होने के उपायों का विवेचन श्री अरविन्द के दर्शन में व्यवहारिक मानव के लिए स्वीकार्य तथा अत्यन्त उपयोगी हो सकता है। मानव को मानसिक स्वास्थ्य के लिए किसी मनोचिकित्सक धन सम्पन्नता या भौतिक संसाधनों के बहुलता की आवश्यकता नहीं है अपितु प्रवृत्ति नियन्त्रण कर विकृतियों व दोषों को शुद्धिकरण तथा शुद्धि, संकल्प के अनुकूल कर्म करते हुए आध्यात्मिक अनुशीलन की मानसिक आरोग्यता का सर्वोत्तम साधन है।

योग-समन्वय के प्रणाली एवं लक्ष्य के उपरोक्त विवेचन के आधार पर हम निम्नलिखित निष्कर्ष निकाल सकते हैं-

सर्वप्रथम अरविन्द की समन्वयात्मक प्रणाली तत्कालीन प्रचरित एवं अवैदिक तंत्र साधना की पद्धति के मूल तत्वों को समेटे हुये उसमें अद्वैत तत्वों का मौलिक समन्वय करते हैं।

द्वितीय- इन सभी पद्धतियों के लक्ष्यों को पूरा करते हुये समन्वयात्मक प्रणाली के माध्यम से श्री अरविन्द परात्पर सत्ता से तादात्म्यद्रुपता एवं एकरूपता अनुभव करने का गंभीर लक्ष्य भी सामने रखते हैं।

तृतीय- श्री अरविन्द का योग-समन्वय योग की प्रणालियों में उतार-चढ़ाव या चेतना के आरोहण-अवरोहण की प्रक्रिया से गुजरते हुये सर्वांगीण विकास एवं सबके विकास की अवधारणा को सामने रखते हैं। इसलिये वे व्यक्तिगत मुक्ति या मोक्ष की अवधारणा से आगे बढ़कर सामूहिक मोक्ष या मुक्ति का लक्ष्य आर्दशात्मक रूप में सामने रख देते हैं। इस दृष्टिकोण से अतिमानस की अवधारणा मौलिक है और इस तथ्य को डॉ. हृदय नारायण मिश्र अपनी पुस्तक में रेखांकित करते हैं- "अतिमानस अरविन्द के दर्शन के अतिमानस की अवधारणा विस्तृत एवं मौलिक है किन्तु अब तक किसी दार्शनिक ने उसे इतना महत्व नहीं दिया है। अरविन्द ने तो उसे अपने दर्शन और योग का केन्द्र बिन्दु बना लिया। उनके अनुसार उसका प्राकट्य ही जीवन का अंतिम उद्देश्य है।"

---

## 9.5 बोधात्मक प्रश्न

---

1. श्री अरविन्द के विकासवाद की तीन क्रियाओं का उल्लेख कीजिए।
  2. श्री अरविन्द के अनुसार जीवन एवं शिक्षा का लक्ष्य बताइए।
- 

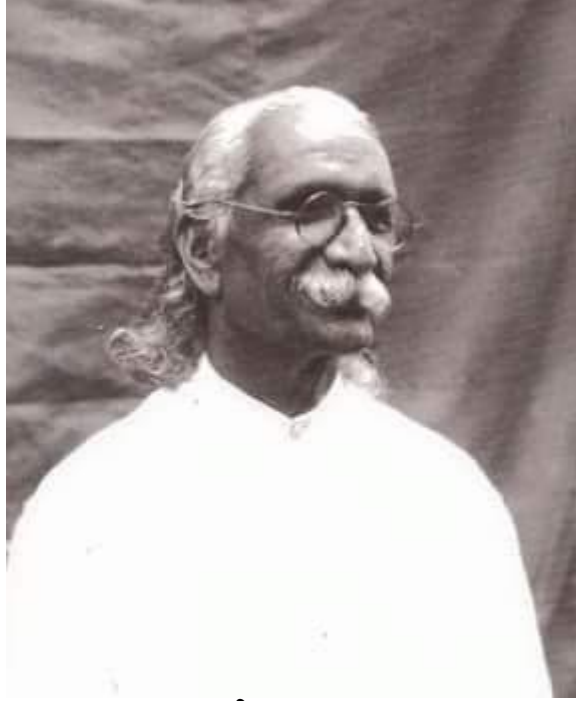
## 9.6 सन्दर्भ सूची

---

1. श्री अरविन्द, योग-समन्वय जगन्नाथ वेदालंकार, श्री अरविन्द आश्रम प्रकाशन विभाग पांडिचेरी, 1969, 1990.
2. डॉ. श्रीमती लक्ष्मी सक्सेना, समकालीन भारतीय दर्शनप्रकाशक- ब्रह्मदत्त दीक्षित (1910), हिन्दी ग्रन्थ अकादमीलखनऊ, 1974.
3. डॉ. हृदय नारायण मिश्र, समकालीन दार्शनिक चिन्तप्रकाशक - किताब, पृथ्वीनगर, 1966.

## इकाई – 10

### स्वामी कुवलायनन्द



स्वामी कुवलायनन्द

- 10.1 उद्देश्य
- 10.2 प्रस्तावना
- 10.3 विषय वस्तु
  - स्वामी कुवलायनन्द का आध्यात्मिक चिन्तन
  - स्वामी कुवलायनन्द की शिक्षायें
  - स्वामी कुवलायनन्द के प्राणायाम की महत्ता पर विचार
  - स्वामी कुवलायनन्द की योग चिकित्सा पर विचार
- 10.4 सारांश
- 10.5 बोधात्मक प्रश्न
- 10.6 संदर्भ ग्रंथ

#### 10.1 उद्देश्य :

- स्वामी कुवलायनन्द जी से परिचित करवाना।
- उनके द्वारा किए गए योग के वैज्ञानिक अध्ययन से अवगत करवाना।

---

## 10.2 प्रस्तावना -

---

स्वामी कुवलयानन्द जी वैज्ञानिक योग के निर्देशक एवं योग की महान संस्था को शून्य से उत्पन्न करने वाले सनसामयिक योग विज्ञान के विशिष्ट चिंतक थे जिनका भव्य शिल्प कैवल्यधाम संस्थान लोनावाला पूना विश्व को योग के आलोक से आलोकित कर रहा है। आधुनिक वैज्ञानिक युग में योग के प्रसार का श्रेय स्वामी कुवलयानन्द को है। स्वामी जी के प्रयासों से ही योग का पुरातन रूप आधुनिक काल के बुद्धिजीवियों को भी जो कि वैज्ञानिक और तार्किक मार्गदर्शक सिद्धान्तों में प्रशिक्षित हुए थे, अधिक स्वीकार्य हुआ। यह सर्वमान्य है कि स्वामी जी के वैज्ञानिक कार्य के कारण ही योग को भारी संख्या में लोगों ने स्वीकार किया तथा रोगों के उपचार के लिए अपनाया।

### स्वामी कुवलयानन्द का परिचय ( ई. सं. 1883-1966)

स्वामी जी का जन्म 30 अगस्त, 1883 को ऐसे समय में हुआ था जब भारतीयों में राष्ट्रीयता की भावना पुनर्जाग्रत हो रही थी। कालेज में अध्यापन करते समय स्वामी जी पर श्री अरविन्द का प्रभाव पड़ा जो एक युवा के रूप में बड़ौदा में व्याख्याता के पद पर कार्यरत थे। एक उदीयमान क्रान्तिकारी होने के नाते उन्हें कुछ समय के लिए भूमिगत भी होना पड़ा। बाद में बंबई विश्वविद्यालय से स्नातक की उपाधि ग्रहण करने के पश्चात् उन्होंने स्वयं को लोकमान्य तिलक द्वारा चलाये गये होमरूल आन्दोलन में अपने को झोंक दिया। इस कार्य के लिए वे गांव-गांव राष्ट्रीयता का उद्घोष करते हुए घूमते रहे। इस कार्य के लिए उन्होंने परम्परागत कीर्तन करने का एक सर्वथा नवीन मार्ग अपनाया।

विभिन्न क्षेत्रों का भ्रमण करते समय भारत की जनता से उनका सम्पर्क बढ़ा, जो अज्ञानी, अशिक्षित, अंधविश्वासों तथा शरीर और आत्मा दोनों से अशक्त थी। उन्होंने यह अनुभव किया कि शिक्षा के द्वारा ही इनमें जीवन का संचार किया जा सकता है और यही भारत माता की सबसे बड़ी सेवा है। अपने इन विचारों को मूर्तरूप देने के लिए वे अमलनेर में खान देश शिक्षा समिति के साथ जुड़ गये। जहां अन्ततः 1916 में नेशनल कालेज के प्राचार्य बने, किन्तु तत्कालीन ब्रिटिश शासन द्वारा इस कालेज की मान्यता समाप्त करने का कारण यह था कि अंग्रेजों को यह भय था कि यह कालेज नवयुवकों को राष्ट्रीयता की शिक्षा दे रहा है। इससे उनमें अंग्रेजों के विरुद्ध असंतोष उभरेगा।

इस दौरान स्वामी जी ने यह भी अनुभव किया कि युवकों के सर्वांगीण विकास के लिए उनको शारीरिक शिक्षा की भी उतनी ही आवश्यकता है। बड़ौदा में जमुनादास व्यायामशाला तथा उसके विश्वसनीय मंत्री तथा भारतीय संस्कृति के पुरोधा राजरत्न माणिकराय से सम्पर्क के कारण वे शारीरिक संस्कृति के विभिन्न स्वदेशी तरीकों जिनमें 'योग' भी सम्मिलित है, से परिचित हुए। योग के दिव्य रूप के इस परिचय ने उनके सम्मुख एक नया क्षितिज उभार दिया और मनोआत्मिक स्वरूप से परिचित होने के लिए प्रोत्साहित किया, जिससे कि वे आध्यात्मिक खोज के मार्ग पर अग्रसर हुए। सौभाग्य से इन मार्ग पर अग्रसर होते हुए उन्हें बंगाल के एक महान योगी परमहंस माधवदास जी का शिष्यत्व मिल गया, जो बड़ौदा के निकट मालसर में नर्मदा के तट पर ही बस गए थे।

अपनी यौगिक शक्ति के कारण परमहंस माधवदास जी साधुओं, योगियों तथा बम्बई राज्य की जनता के लिए एक पौराणिक पुरुष बन गये थे। परमहंस माधवदास जी की अप्रतिमता इस बात में थी कि आध्यात्मिक क्षेत्र में अपनी सुदृढ़ स्थिति के बावजूद ये ऐसे आध्यात्मिक व्यक्ति की भूमिका अदा कर रहे थे, जो समाज के उत्थान के लिए कार्य करता है। साधु समाज को उनके सामाजिक उत्तदायित्व का ज्ञान कराते हुए तथा तत्कालीन साधु समाज में फैले अज्ञान और

अंधविश्वास को मिटाने के लिए उन्होंने इस सदी की प्रथम दशाब्दी में साधु सुधारनी सभा का गठन किया। आध्यात्मिक क्षेत्र में इस अपारम्परिक तथा अरूढ़िवादी तरीके के इस्तेमाल ने स्वामी कुवलयानन्द के मस्तिष्क पर गहरा प्रभाव छोड़ा।

माधवदास जी के मार्गदर्शन में योग के क्षेत्र के परिज्ञान ने स्वामी कुवलयानन्दजी के जीवन को एक तीक्ष्ण मोड़ दिया। उन्होंने एक नये क्षेत्र में बिल्कुल नई अवधारणा को लेकर साहस के साथ प्रवेश किया। उन्होंने सन् 1920-21 में बड़ौदा चिकित्सालय की प्रयोगशाला में अपने कुछ विद्यार्थियों के सहयोग से मानव शरीर पर कुछ यौगिक आसनों के प्रभाव को अन्वेषण करने का प्रयत्न किया। उनके विषयगत अनुभवों तथा वैज्ञानिक प्रयोगों को श्रेष्ठतम परिणामों से वे इस तथ्य से आश्चस्त हो गए कि योग की पुरातन पद्धति को यदि आधुनिक वैज्ञानिक प्रणाली के द्वारा समझा जाय तो यह प्रणाली मानव समाज के आध्यात्मिक और भौतिक पुनर्जीवन में बहुत सहायक होगी। यह धारणा स्वामी जी के जीवन का उद्देश्य बन गई।

कैवल्यधाम योग संस्थान- समाज की योग आध्यात्मिक मूल्यों पर पुनर्संरचना करने के उद्देश्य से योग की प्राचीन धारणा को मूल्यांकित करके समाज की आध्यात्मिक मूल्यों पर पुनर्संरचना करने के उद्देश्य से स्वामी कुवलयानन्द जी ने सन् 1927 में लोनावला में विजय दशमी के पवित्र दिवस पर कैवल्यधाम योग संस्थान की स्थापना की।

इस कार्य के साथ ही साथ स्वामी जी ने योग मीमांसा नामक एक पत्रिका का प्रकाशन भी प्रारम्भ कर दिया था जिसका उद्देश्य जनसाधारण को योग के उन रहस्यों को प्रकट करने के अपने वैज्ञानिक कार्य के परिणामों की जानकारी देना था। शीघ्र ही योग के प्रति समर्पित विवेकशील व्यक्तियों का एक दल उनके चारों ओर एकत्रित हो गया।

जब इस कार्य का विस्तार होने लगा तभी 'श्रीमन माधव योग' मंदिर समिति के रूप में इसकी एक उपशाखा अस्तित्व में आई, जिसका कार्य था योग के क्षेत्र में अन्वेषण के उन क्रिया कलापों के प्रायोगिक एवं सैद्धान्तिक पक्ष का अवलोकन करते रहना।

इस संस्था का यश सम्पूर्ण विश्व में फैल गया, फलस्वरूप एक बड़ी संख्या में योग के प्रति जिज्ञासु युवकों ने इस आश्रम में योग की शिक्षा लेना प्रारम्भ कर दिया। इन जिज्ञासु युवकों को सही ढंग से प्रशिक्षण देने के लिए सन् 1950 में गोवर्धनदास सेक्सरिया कालेज ऑफ योग एण्ड कल्चरल सिंथिसिस प्रारम्भ किया गया।

कैवल्यधाम की इस संस्था में न केवल आध्यात्मिक एवं भौतिक ज्ञान पिपासु युवकों ने प्रवेश लिया अपितु सैकड़ों की संख्या में वे लोग भी यहां आने लगे जो विविध प्रकार के रोगों से पीड़ित थे। ऐसे लोगों की चिकित्सा और सेवा के लिए रूग्ण सेवा मण्डल की स्थापना की गई। इस चिकित्सा से प्रेरित होकर भारत में अपनी किस्म का पहला चिकित्सालय 'श्रीमती अमोलक देवी तीर्थराम गुप्ता रोग चिकित्सालय' सन् 1961 में खोला गया। यह चिकित्सालय योग के द्वारा दीर्घ स्थायी रोगों के निदान के लिए प्रारम्भ किया गया था। इस चिकित्सालय की ख्याति सम्पूर्ण भारत में फैली इससे प्रेरित होकर बम्बई, राजकोट, दिल्ली और भोपाल में इसकी शाखाएँ खोली गईं।

राजकोट की शाखा जो कैवल्यधाम सौराष्ट्र मण्डल के नाम से विख्यात है, स्वामी दिगम्बर जी के दिशा निर्देशन में प्रारम्भ हुई। यह संस्था क्रियायोग को महत्व दे रही है और धार्मिक ग्रंथों के अध्ययन तथा वैदिक अग्नि पूजा के अभ्यास पर आधारित है।

मुम्बई की शाखा एक पूर्ण स्वतंत्र केन्द्र के रूप में पल्लवित एवं पुष्पित हो गई है और एक स्वतंत्र ट्रस्ट द्वारा संचालित की जा रही है।

योग के क्षेत्र में संस्था द्वारा किये गए सत् कार्यों ने राष्ट्रीय नेताओं जैसे- महात्मा गांधी, पं. मदन मोहन मालवीय, पं. जवाहर लाल नेहरू का ध्यान आकर्षित किया और इन सभी ने स्वामी कुवलयानन्द जी के कार्यों की सराहना की तथा उन्हें प्रोत्साहित किया। महात्मा गांधी ने कुछ विशिष्ट लोगों जैसे श्री एन.डी. पारीख, श्री के. एम. मुन्शी, सुरी एफ. मेरीवार, श्री ब्रजकृष्ण चांदीवाला को कैवल्यधाम योगाश्रम में योग के द्वारा उपचार कराने की अनुशंसा की। ये स्वयं बहुधा पत्र लिखकर योग की विभिन्न प्रक्रियाओं की जानकारी देने के लिए स्वामी जी को पत्र लिखते थे और स्वयं के अनुभवों से उन्हें परिचित कराते थे। पं. जवाहर लाल नेहरू ने एक बार मौलाना अबुल कलाम आजाद को स्वामी कुवलयानन्द जी के संबंध में लिखा था स्वामी कुवलयानन्द एक अत्यन्त कुशल, आकर्षक और निष्ठावान व्यक्ति है। मैं उन्हें गत अनेक वर्षों से जानता हूँ और उनसे मैंने बहुत कुछ सीखा है। मेरे पिताजी भी उनसे परामर्श लिया करते थे।

एक अत्यन्त क्रियाशील जीवन जीने के अनन्तर तथा सन् 1924 में एक साधारण लघु बीज से योग संस्कृति के विशाल तरु को पुष्पित होते तथा विश्व भर को उसकी सुगंध से मोहित होते देखकर 18 अप्रैल, 1966 को स्वामी जी चिर निद्रा में लीन हो गये।

## 2. स्वामी कुवलयानन्द का आध्यात्मिक चिन्तन

आप लोगों ने शायद ऐसे लोगों को देखा हो जो शर-शय्या पर सुगमता से सो जाते हैं। आप लोगों के प्रदर्शन भी देखे हो जो तीखे अम्लों को पी जाते हैं, शीशे के टुकड़ों को चबा जाते हैं, कीलें खा लेते हैं, जो सांप को खा जाते हैं, या पृथ्वी में नीचे समाधि ले लेते हैं। हमें बताया जाता है कि यह सब योग विद्या की कला है। मैं आपको विश्वास दिलाता हूँ कि इनमें से किसी भी कार्य का संबंध योग विद्या से नहीं है। तब फिर योग क्या है? मैं कहूँगा कि योग वह कला है, विज्ञान है जिसकी साधना अपने शरीर को पूर्ण स्वस्थ रखने के लिए, अपने मस्तिष्क को पूर्ण प्रसन्नता प्रदान करने के लिए और अपनी आत्मा के पूर्ण विकास के लिए की जाती है। इस तरह योग वह विज्ञान है जो शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक पूर्णता की ओर हमें ले जाता है। यह शारीरिक मनोवैज्ञानिक अनुशासन निर्देशों का संग्रह है, जो उन सिद्धान्तों पर आधारित है, जो पूर्णरूप से विवेकपूर्ण हैं।

तब फिर उन अलौकिक और परा-मानवीय शक्तियों के संबंध में कहा जाय जिनके विषय में कहा जाता है कि योगी इन्हें प्राप्त कर लेते हैं। जहां तक मैंने योग का अध्ययन किया है, मैं यह कह सकता हूँ कि सच्चे योगी ने कहीं भी किसी भी अलौकिक या दैवी कार्य करने का दावा नहीं किया है। जिन शक्तियों का दावा किया गया है वे सभी मानव हित के लिए की गयी हैं। इनसे यही सिद्ध होता है कि वे शक्तियां मानव की पहुंच के भीतर हैं अतः वे अलौकिक या दैवी नहीं कहीं जा सकती और न हम यौगिक शक्तियों को अलौकिक ही कह सकते हैं। प्रकृति के नियम सनातन, शाश्वत और स्थिर हैं। मानव में चाहे जो आत्मिक पूर्णता है, वह उसे परिवर्तित नहीं कर सकता।

यह बात ब्रह्मसूत्र में बहुत स्पष्ट रूप से कही गयी है- 'जगद् व्यापार वर्जम्'। अर्थात् प्रकृति के नियम के नियंत्रण से परे हैं, भले ही यह आत्मिक पूर्णता को प्राप्त कर ले। इसका कारण स्पष्ट है यदि प्रत्येक आत्मिक पूर्णता को प्राप्त व्यक्ति प्रकृति के नियमों पर अपनी इच्छा के अनुसार नियंत्रण करने की कोशिश करेगा तो प्रकृति की संरचना में जबरदस्त विप्लव हो जायेगा।



मेरी दृष्टि में योगी जिस बात का दाव करते है वह ज्ञान इन्द्रियों से परे है और इसी ज्ञान के माध्यम से वे उन वस्तुओं को प्राप्त कर लेते है या उन क्रियाओं को प्रदर्शित करते हैं जो साधारण मनुष्य के बूते की नहीं होती। पतंजलि के योगशास्त्र जिसमें यौगिक क्रियाओं की शक्ति का वर्णन है का सूक्ष्मता से अवलोकर कीजिए। इसके अधिकतर सूत्रों में किसी न किसी इन्द्रियों से परे ज्ञान की बात कहीं गयी है और जहां केवल इन्द्रियातीत ज्ञान की शक्ति पर दावे की बात है पतंजलि न त्यंत श्रमपूर्वक सैद्धान्तिक रूप से यह सिद्ध किया है कि यह शक्ति मानव मस्तिष्क के द्वारा इन्द्रियजन्य क्रियाकलाप के कारण है। मैं अपने इस कथन को एक साधारण का उदाहरण सा उदाहरण देकर स्पष्ट कर रहा हूँ। अपनी दृष्टि के संबंध में सोचिए। यह हमारी आँखों की सीमा (क्षेत्र) तक सीमित है। पतंजलि ने लिखा कि योगी मानव दृष्टि से बहुत परे की चीज भी देख सकता है। क्योंकि वे कहते हैं कि योगी अन्तदृष्टि के प्रभाव से स्वतंत्र रूप से वस्तुओं का निरीक्षण कर सकते है। इसलिए योगी की दृष्टि को ठोस पदार्थ और दूरी कोई बाधक नहीं है। जो बात दृष्टि के संबंध में लागू होती है वहीं बात अन्य इन्द्रियों के संबंध में भी लागू होती है। इसलिए यह दावा भी किया जाता है कि योगी का मस्तिष्क अपनी इन्द्रियों पर निर्भरता से स्वतंत्र होकर कार्य करता है और इसलिए वे इन्द्रियातीत ज्ञान के अधिकारी होते है।

यहां प्रश्न यह उठता है कि योगियों को इन्द्रियातीत ज्ञान होने का क्या कोई वैज्ञानिक प्रमाण भी है? इन प्रश्न का उत्तर मैं हां या नहीं दोनों प्रकार से दे सकता हूँ। मैं यह बात स्वीकार करता हूँ कि अभी तक इन इन्द्रियातीत अनुभवों को वैज्ञानिक ढंग से समुचित नियंत्रण के अंतर्गत उच्चस्तरीय अनुसंधान नहीं किया गया है। अतएव पूर्णतः वैज्ञानिक प्रमाण का दुर्भाग्यवश आज भी अभाव है।

### 3. स्वामी कुवलयानन्द की शिक्षायें

स्वामी कुवलयानन्द के शिक्षा का विचार- जो शिक्षा पद्धति भारतीय संस्कृति पर आधारित होते हुए, जिसमें भारतीय संस्कृति का मधुर सम्मिश्रण हो और जिसके माध्यम से व्यक्तिगत, सामाजिक आदि भौतिक तथा आध्यात्मिक उन्नति प्राप्त हो सके, उसी को राष्ट्रीय शिक्षा कह सकते है। इसका अर्थ यह हुआ कि केवल वेदाध्ययन या केवल भारतीय दर्शन के अध्ययन को हम राष्ट्रीय शिक्षा नहीं कह सकते। इसका मुख्य कारण यह है कि यद्यपि यह शिक्षा प्रणाली भारतीय संस्कृति पर आधारित है तब भी इसमें विभिन्न संस्कृतियों का मधुर मिश्रण नहीं होगा। यदि एक पक्षीय मिशनरी स्कूल और कालेज में मिली हुई अति उच्च बौद्धिक शिक्ष को भी वो राष्ट्रीय शिक्षा की संज्ञा प्राप्त नहीं हो सकती क्योंकि उसको भारतीय संस्कृति का आधार प्राप्त नहीं होगा। इन्हीं सब विचारों को लेकर जिस शिक्षा में आदि भौतिक और आध्यात्मिक विकास के लिए कोई व्यवधान न हो अथवा जो शिक्षा व्यक्ति को समाज से परान्मुख करे या अवगत करावे उसको हम राष्ट्रीय शिक्षा नहीं कह सकते। ये विचार राष्ट्रीय शिक्षा को दृष्टि में रखकर किये गये है।

अब शिक्षा की दृष्टि में रखकर यह ध्यान में रखना है कि शिक्षा केवल पाठ्यपुस्तकों, शिक्षा संस्थाओं की इमारतों शिक्षा क्रम में औद्योगिक कला का अन्तर्भाव करने से या शिक्षा के माध्यम पर आधारित नहीं रहता। वो मुख्यतः शिक्षा संस्थाओं की घटनाओं पर अध्यापक का फल है। यहां पर ऊपर उल्लेखनीय बातों द्वारा अपने देश की शिक्षा संस्थाओं की स्थिति चाहे कितनी भी निकृष्ट हो तो भी इन संस्थाओं को बन्द करने, या उनका इष्ट रूप में रूपांतर एक या दो वर्षों में करने की सोची भी जाये तो वह मूर्खता होगी। ये बात जितनी सच्ची है उतनी ही यह बात भी सच्ची है कि इन शिक्षा संस्थाओं में सुधार के योग्य उपाय न करना भी मूर्खता होगी। आज जो उपाय और योजनाएं

बन रही है उससे ऐसा नहीं लगता कि इष्ट सिद्ध होगा। क्योंकि आज के उपाय का मतलब पाठ्यपुस्तकों को एक विशिष्ट रीति से लिखना औद्योगिक कलाओं का शिक्षा में अन्तर्भाव करना, मातृभाषा को ही माध्यम बनाना, शिक्षण संस्थाओं की रचना आरोग्य की दृष्टि में रखकर करना आदि प्रकार के विचार हैं। इन उपायों का निःसंदेह ही महत्व है परन्तु इसके द्वारा आज के शिक्षकों को शिक्षणत्व प्राप्त नहीं हो सकता और राष्ट्रीय शिक्षणत्व तो कदापि नहीं। कारण इन उपायों द्वारा शिक्षा के मूल में विचार नहीं किया जाता है और वे मूल याने भारतीय व भारतीय लोगों पर संस्कृति के मधुर सम्मलेन से विकसित होने वाले संस्कार ही हैं ये संस्कार विद्यार्थियों पर दृढ़ता से हो सकें वहीं उपाय योजना करनी चाहिए।

इस उपाय की योजना करने के लिए जरा भी विलम्ब न करके दो मार्गों का अवलम्बन करना चाहिए। संस्कृति में एक विषय अभ्यासक्रम में सर्वत्र प्रविष्ट करके और इस विषय को अमल से पढ़ाने वाले शिक्षक तैयार करना, ये दो मार्ग हैं जिस प्रकार से प्रत्येक प्रान्त में शारीरिक शिक्षा के एक एक महाविद्यालय बनवाने और कम से कम एक अखिल भारतीय स्तर का सर्वोच्च महाविद्यालय बनवाने का भारत में प्रयत्न शुरू है। उसी तरह वर्ग के आधार विचारों पर गुरु शिष्य के आपस के प्रेम संबंधी और एक तरह से इन सब बातों के आपसी मिलन से जो एक वातावरण तैयार होता है ये उस अवलम्बित रहता है। आजकल विद्यालयों महाविद्यालयों में दी जा रही शिक्षा के इस तत्व को मान्य कर इस आधार पर रखते हुए किस हद तक खरी उतरेगी, इस बात की शंका मन में उठती है। फिर व्यक्तिगत मालिकों की और आर्थिक लाभों के लिए चलाये हुए विद्यालयों के बारे में (और ये मुंबई प्रान्त में बहुत संख्या में हैं) बोलना ही व्यर्थ है। जहां अध्यापकों और विद्यार्थियों का सम्बन्ध दिन भर में केवल एक घण्टे के लिए होता है और वो भी लिखी हुई पद्धति के अनुसार ही अपने-अपने विषय सिखाने तक ही सीमित रहता है ऐसी परिस्थिति में गुरु और शिष्यों के अत्मिक संबंध होना दुर्लभ है। इसके सिवाय शिक्षकों की पात्रता केवल उनके बौद्धिक विकास पर से ही निश्चित की जाती है। इसलिए आजकल की शिक्षा संस्थाओं से केवल बौद्धिक विकास तो होता रहेगा लेकिन इसमें से सच्ची और खरी शिक्षा नहीं मिल सकती और राष्ट्रीय शिक्षा मिलना तो असंभव है।

उपरोक्त विकास पर ऐसा आक्षेप लिया जायेगा कि आज अपने देश में अनेक नेता लोग अपने अपने क्षेत्र में काम कर रहे हैं। उनकी शिक्षा भी आज के बहुसंख्यक शिक्षा संस्थाओं द्वारा ही हुई है। अतः इस शिक्षा को शिक्षा की संज्ञा न देना कितना उचित होगा। यह आक्षेप अपने आप में यद्यपि बलवान लगता हो लेकिन वस्तुतः वो अत्यंत दुर्बल है क्योंकि विद्यार्थियों में मन अत्यंत दुर्बल संस्कार क्षय होने की वजह से उनके ऊपर कुल परम्परा देशी और परदेशी आन्दोलनों के शिक्षा संस्थाओं के बाहर जो कुछ वाचन आदि और विशेषतः अच्छी संगति के संस्कार बराबर होते रहते हैं। आजकल के नेताओं में बौद्धिक और औद्योगिक कलात्मक विकास के अलावा दिखने वाले वे सब शिक्षा संस्थाओं के बाहर नहीं करना है। यहां केवल इनका दिग्दर्शन किया है। परन्तु मार्ग का अवलम्बन करने से आज विद्यार्थियों में दिखने वाली सरकार हीनता समय के अनुसार नष्ट होकर धीरे-धीरे सच्ची राष्ट्रीय शिक्षा की शुरुआत होने लगेगी।

शिक्षा में महापंडितों को ये विचार अगर समझ में आ गये तो यह उनके मन को भा गये तो वो दिन भारत के भाग्योदय का दिन होगा।

## स्वामी कुवलयाणन्द के प्राणायाम की महत्ता पर विचार

प्राणायाम एक यौगिक श्वसनाभ्यास है। इस अभ्यास को, सामंजस्यपूर्ण मानव शरीर क्रियात्मक विकास और अभ्यासच्छु के आध्यात्मिक उन्नयन के अनुभवों तथा वैज्ञानिक परीक्षणों के आधार पर अत्यंत मूल्यवान पाया गया है। हमारे सबसे प्राचीन स्मृतिकार मनुजी ने प्राणायाम को शारीरिक और मानसिक बुराईयों को दूर करने वाला एक निश्चित उपाय बताया है। कुत्सुक भट्ट ने मनुस्मृति पर अपनी टीका में प्रेम और घृणा (तिरस्कार) को मानसिक दोष और ज्ञानेन्द्रियों के बाह्य वस्तुओं के प्रति आकर्षणों को शारीरिक दोष बताया है। मन और ज्ञानेन्द्रियों की इन स्वाभाविक प्रस्तुतियों को दोष माना जाने का कारण यह है कि योग में सफलता मिलना, मन और ज्ञानेन्द्रियों को अन्तर्मुखी बना सकने पर निर्भर होता है। हठप्रदीपिका में भी कहा गया है कि योगियों का मत है कि केवल प्राणायाम ही ज्ञानेन्द्रियों और मन की दुष्ट प्रवृत्तियों पर नियमन प्राप्त करने का एकमात्र साधन है। महर्षि पतंजलि ने भी प्राणायाम के आध्यात्मिक मूल्यों पर विस्तृत प्रकाश डाला है। योगार्थी का आध्यात्मिक विकास दो बातों पर निर्भर होता है। (1) उसे आध्यात्मिक ज्योति को ढकनेवाले कारण को दूर करना चाहिये और (2) उसे अपने चंचल मन को एकाग्र करते रहना चाहिये। पतंजलि के अनुसार योगार्थी इन दोनों बातों की प्राप्ति प्राणायाम द्वारा कर सकता है।

आधुनिक मानस शास्त्रियों का मत है कि काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद, मात्सर्य, ईश्या, द्वेष, घृणा, शोक, अनुताप आदि मनोविकार ही मानसिक शांति को भंग करने में प्रबल हेतु हैं ये विकार हमारे मन के उस स्तर में उत्पन्न होते हैं जहां चेतनता अथवा ज्ञान अर्धजागृत रहता है। प्राणायाम के द्वारा हमारे मस्तिष्क के स्नायुजाल तथा हमारे मन के बोध पूर्वक व्यापारों पर ही हमारा अधिकार नहीं हो पाता, बल्कि उससे उपर्युक्त स्तर के भी द्वार खुल जाते हैं। जहाँ हमारा ज्ञान अर्धजाग्रत रहता है। प्राणायाम के द्वारा हमारे मस्तिष्क के स्नायुजाल तथा हमारे मन के बोधपूर्वक व्यापारों पर ही हमारा अधिकार नहीं हो जाता, बल्कि उससे उपर्युक्त स्तर के भी द्वार खुल जाते हैं। जहां हमारा ज्ञान अर्धजाग्रत रहता है, और उस स्तर पर हमारा अधिकार हो जाता है। यही कारण है कि प्राणायाम साधक अपने मनोविकारों को दबाकर मानसिक समता स्थापित करने में समर्थ होता है। उपरोक्त उदाहरणों में इस मानसिक साम्य में हलचल पैदा करने वाले कारणों को 'मल' कहा गया है, क्योंकि वे प्रकाश्यरूप आत्मका को आच्छन्न कर देते हैं। इन मनोमलों को धोने तथा आत्मा को अपने निज स्वरूप में स्थित करने के लिए भगवान पतंजलि ने प्राणायाम को ही साधन बतलाया है और भाष्यकार व्यास जी ने भी उनका समर्थन किया है। प्राणायाम से शरीर की आभ्यान्तर क्रियाओं का नियंत्रण ही नहीं होता, अपितु इस शरीर यंत्र को जीवन देने वाले प्रत्येक व्यापार पर अधिकार हो जाता है।

## योग चिकित्स पर स्वामी कुवलयाणन्द के विचार

यौगिक चिकित्सा दिन प्रतिदिन ख्याति प्राप्त कर रही है। भारत ऐसे अनेक छोटे और बड़े संस्थानों से भरा पड़ा है जो कि यौगिक उपचार द्वारा अनेक रोगों को दूर करने का दावा करते हैं। इनमें से कुछ तो अच्छी प्रगति भी कर रहे हैं। हो सकता है कि सारे के सारे इस क्षेत्र में तब तक अपनी सिद्धहस्तता सिद्ध न कर पायें, जब तक कि इसका अभ्यासियों की संख्या के बल पर इस पद्धति की उपादेयता हम सिद्ध नहीं कर सकते। लेकिन यह सतय है कि इतनी ख्याति प्राप्त करने से इतना स्पष्ट हो जाता है कि इसकी अपनी कुछ विशेषता अवश्य है। यह ध्यान देने की बात है कि बहुत से चिकित्सक जो कि आरम्भ में इसकी ओर अविश्वास तथा निराशापूर्ण दृष्टि से देखते थे आज अनुभव

हो जाने के बाद इसकी अच्छाइयां जान गये है। देश तथा विदेश में मनोकायिक चिकित्सक का विशेषज्ञ तथा मनोविकारी चिकित्सक इस चिकित्सा प्रणाली में रूचि दिखाने लगे है। वे यह विश्वास करने लगे है कि योग द्वारा मनोशारीरिक तनाव दूर होते है, जो कि उनके रोगियों में मानसिक तथा स्नायु दुर्बलता दूर हो जाने के बाद भी बने रहते है। बहुत से चिकित्सक अब यह समझ गये है कि मनोचिकित्सा तथा पुनर्वास के क्षेत्र में जीर्ण रोगियों के लिए यौगिक-चिकित्सा महत्वपूर्ण योग दे सकती है। अतः यौगिक-चिकित्सा को अवैज्ञानिक तथा थोथी कहकर तिस्कृत करना आवश्यक भूल ही होगी। यौगिक चिकित्सा वास्तविक रूप में व्यावहारिक मूल्य की होगी यदि उसके सिद्धान्त अन्य किसी चिकित्सा पद्धति के सिद्धान्तों में न मिलाया जावे। कुछ आधुनिक योग परम्पराओं में संभवतः मान्यता प्राप्त करने या प्रदर्शनों में आकर्षण उत्पन्न करने के निष्पाप दृष्टिकोण, इस प्रकार के सिद्धान्तों को मिलाने की तीव्र प्रवृत्ति और मोह देखने में आते है। दूसरी ओर चिकित्सक समूह योग-चिकित्सा पद्धति को एक विशेष व्यायामात्मक चिकित्सा पद्धति का रूप समझाने में प्रवृत्त है। यौगिक चिकित्सा प्रविधियों में कुछ व्यायाम आवश्यक हैं, परन्तु ये ध्यान रखा जाय कि साधारण गति युक्त और उग्र व्यायामों के शरीर क्रियात्मक तत्व उन पर लागू नहीं किए जा सकते है। तथापि यौगिक चिकित्सा में केवल व्यायाम ही नहीं है। यह एक मिश्रित स्वरूप की चिकित्सा प्रक्रिया है। जिसमें मानव व्यक्तित्व के सभी पहलुओं पर ध्यान दिया जाता है।

---

#### 10.4 सारांश -

स्वामी कुवल्यानन्द का जीवन परिचय आपने प्राप्त किया। स्वामी कुवल्यानन्द के आध्यात्मिक चिन्तन के अन्तर्गत योगी एवं उसकी अन्तर्दृष्टि तथा योग की सैद्धान्तिक विवेचनाओं का प्रायोगिक अध्ययन के महत्व की जानकारी हासिल की साथ ही स्वामीजी की शिक्षाओं का भी विस्तृत अध्ययन आपने किया। प्राणायाम की महत्ता एवं योग चिकित्सा पर भी स्वामीजी के विचारों से आप अवगत हुए। इस प्रकार आपने भारत के इस महान योगी के संदर्भ में अध्ययन किया जिसने योग को वैज्ञानिक ज्ञान की कसौटियों पर कसा एवं योग की वैज्ञानिकता को सत्य सिद्ध करने का प्रयास किया।

---

#### 10.5 बोधात्मक प्रश्न -

- योग चिकित्सा पर स्वामी कुवल्यानन्द के विचार दीजिए।

---

#### 10.6 संदर्भ ग्रंथ -

- योग एवं अनुसंधान, प्राणायाम, स्वामी कुवलायानंद कैवल्य धाम, लोनावाला, पूना 410403
- यौगिक चिकित्सा, स्वामी कुवलायानंद, प्रकाशन केन्द्रीय स्वास्थ्य शिक्षा ब्यूरो, भारत सरकार, नई दिल्ली 110 001.

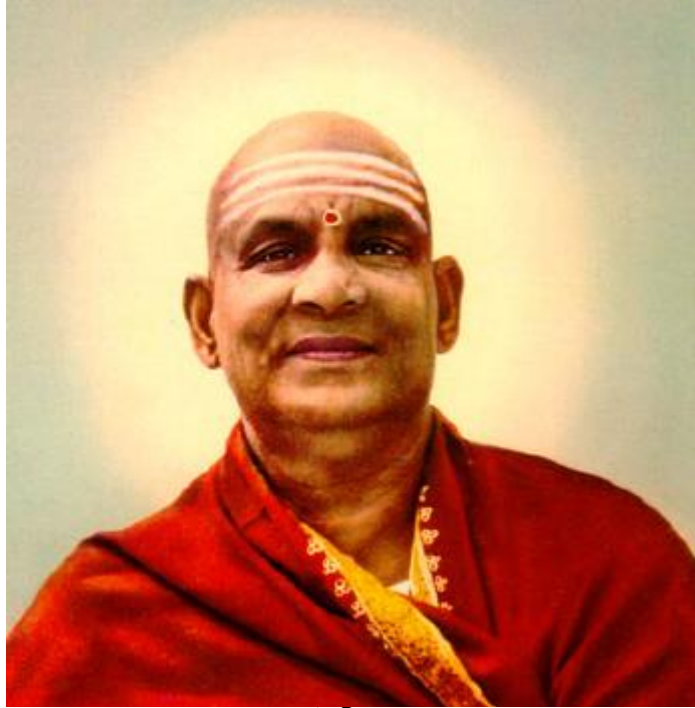
---

## इकाई – 11

### स्वामी शिवानन्द

---

- 11.1 उद्देश्य
- 11.2 प्रस्तावना
  - परिचय
- 11.3 विषय वस्तु
  - स्वामी शिवानन्द के उपदेश
  - स्वामी शिवानन्द की शिक्षाएँ
- 11.4 सारांश
- 11.5 बोधात्मक प्रश्न
- 11.6 संदर्भ ग्रंथ



स्वामी शिवानन्द  
ई.सं. 1887-1963

---

#### 11.1 उद्देश्य:

- इस इकाई में आप भारत के महान चिन्तक, विचारक स्वामी शिवानन्द से परिचित हो सकेंगे।
- उनके प्रमुख उद्देश्य सेवा, प्रेम, दान शुद्धि, ध्यान, ज्ञान प्राप्ति से अवगत हो सकेंगे।

---

#### 11.2 प्रस्तावना :

---

##### 1. स्वामी शिवानन्द का परिचय

स्वामी शिवानन्द का जन्म दक्षिण भारत के तमिलनाडु राज्य के ताम्रपण नदी के किनारे बसे गाँव में 8 सितम्बर, 1887 को हुआ। ये बचपन से ही प्रखर बुद्धि सम्पन्न एवं स्वस्थ शरीर के पहलवानी एवं खेलकूद में शौक रखने वाले युवा थे। बचपन में इनका नाम कुप्पुस्वामी था। इनके पिता जेनू अय्यर भगवान शिव के भक्त एवं छठी शताब्दी के विद्वान संत अयप्पा दीक्षितार के वंशज थे।

लोगों की सेवा करने की तीव्र इच्छा ने उन्हें चिकित्सा के क्षेत्र में प्रवेश करवाया, वे 1905 में तंजौर के चिकित्सा स्कूल में चिकित्सा विज्ञान का अध्ययन करने लगे। परन्तु पिता की मृत्यु के कारण उन्होंने अध्ययन स्थगित कर दिया। दैनिक जीवन के खर्चों के लिए चिकित्सा विज्ञान की मासिक पत्रिका अम्ब्रासिया का प्रकाशन किया। सन् 1913 में मलाया में एक चिकित्सा संस्थान के संचालक बन गये एवं 10 वर्षों तक वह मानव सेवा का कार्य करते रहे। मलाया के जोहतोवार एवं सिंगापुर में 1922 तक बीमारों व गरीबों की सेवा में संलग्न रहें। वहीं एक सन्यासी की सेवा की तथा स्वस्थ होने पर उन सन्यासी ने कुडपाह के स्वामी सच्चिदानन्द रचित जीव ब्रम्ह एवं वेदांत रहस्यमय नामक किताब स्वामी शिवानन्द को भेंट की। इस ग्रन्थ ने उन्हें अंदर से बेचैन कर दिया और वे अपना पद त्याग कर पूना आ गये। पूना में उन्होंने अपनी समस्त सम्पत्ति दान कर दी एवं अमरत्व की प्राप्ति और आध्यात्मिक खोज में निकल पड़े। जंगली फल-फूलों का सेवन करते तथा प्रश्रय देने वाले की सेवा करते थे। इस प्रकार समस्त सांसारिक एश्वर्यों को उन्होंने त्याग दिया था।

स्वामी जी सन् 1924 में ऋषिकेश गये जहां स्वामी विश्वानंद सरस्वती जो कि दशनामी (सरस्वती) परम्परा के गुरु थे। सन्यास की दीक्षा ग्रहण की। इसके बाद मानव सेवा के सतत् भाव ने उन्हें 1925 में सत्य सेवा आश्रम औषधालय के स्थापना की प्रेरणा दी। ऋषिकेश में लक्ष्मण झूला की जीर्ण-शीर्ण झोपड़ी से चार मील चलकर घने जंगलों से होकर भिक्षा मांगने हेतु जाया करते थे। इस दौरान वे निरन्तर ॐ का जाप करते थे। 12 वर्षों तक अनवरत तपश्चर्या में रत रहे। स्वयं योग के नियमित साधक रहे इस कारण उनमें अनन्त शक्ति एवं ओजपूर्ण एवं असाधारण स्मरण शक्ति की क्षमता थी। सन् 1931 से वे छः वर्षों तक एकांतवास में चले गये तथा कठोर तपस्या करते रहे। इसके बाद सन् 1938 में दिव्य जीवन संग की स्थापना की, उनका विश्वास था कि निःस्वार्थ सेवा से ही मनुष्य अपने संस्कारों को पवित्र कर सकता है। परिव्राजक के रूप में निकलकर उन्होंने प्रदेश बिहार, जम्मू काश्मीर, आन्ध्रप्रदेश में घूम घूमकर वेदांत एवं योग का प्रचार किया। 17 जनवरी, 1934 को उन्होंने गंगा के दाहिने किनारे ऋषिकेश में टेहरी गढ़वाल के महाराजा से प्राप्त दान भूमि में आश्रम की स्थापना की। वहाँ स्थित पुरानी गौशाला में आनन्द कुटीर की स्थापना की तथा आध्यात्मिक पुस्तकों का प्रकाशन शुरू किया। इस आश्रम में अखण्ड कीर्तन पाठ किया जाता था।

सन् 1943 में स्वामी सत्यानन्द जी उनके आश्रम में आये और सन्यास की दीक्षा ग्रहण की। आश्रम में अध्यात्म गतिविधियाँ तीव्रता से बढ़ने लगी इसी समय सन् 1945 में विश्व धर्म समाज एवं शिवानन्द आयुर्वेदिक फार्मसी की स्थापना की गई। सन् 1948 में योग-वेदान्त-आरण्य अकादमी की स्थापना की गई। तथा सन् 1951 में योग आरण्य अकादमी प्रेस की स्थापना की गई। तथा योग स्वास्थ्य एवं आध्यात्मिक जीवन पर 200 सौ से अधिक पुस्तकों का लेखन एवं प्रकाशन किया। सन् 1953 में ऋषिकेश में विश्व धर्म संसद का आयोजन किया। सन् 1857 में शिवानन्द नेत्र चिकित्सालय की स्थापना की। सन् 1958 में शिवानन्द साहित्य शोध संस्थान का गठन किया। सन् 1959 में शिवानन्द साहित्य प्रचार समिति का गठन किया। श्रोताओं के साथ उनका अच्छा तादात्म्य था।

उन्होंने मैसूर, श्रीलंका, त्रिवेन्द्रम की यात्रा की। सन् 1959 में फ्रांस, स्वीजरलैंड और वेल्जियम के दूर दर्शन केन्द्रों से उनके कार्यक्रम प्रचारित किये गये।

23 जून, 1963 को अपने कार्यालयीन कार्यों में अंतिम बार सहयोग देते हुये 14 जुलाई रविवार 1963 को रात्रि 11.25 बजे महासमाधि में लीन हो गये। सर्वोच्च सत्ता में एकाकार हो चुकी आत्मा के इस पार्थिव शरीर का 16 जुलाई को विश्वनाथ मंदिर की सुरम्य पहाड़ियों में अत्येष्टि कर दी गई।

### स्वामी शिवानन्द का आध्यात्मिक चिन्तन

सभी चिन्तनशील मनुष्यों ने भागवतीय चेतना की प्राप्ति को जीवन का परमार्थ मानवजीवन का लक्ष्य तथा मानव जीवन का उद्देश्य! सर्वतः स्वीकार किया है, अतः इस रूप में उस लक्ष्य की प्राप्ति के विविध उपायों तथा युक्तियों का स्पष्ट तथा व्यापक ज्ञान सर्वथा अवाञ्छनीय नहीं होगा। पुरातन कालीन ऋषियों तथा मुनियों ने इस शुद्ध विज्ञान को जैसा समझा था तथा उसका जैसा अभ्यास किया था उसे साधक जब तक स्पष्ट शब्दों में नहीं जान लेते, तब तक उनके लिए शांति, सुख, आनन्द, अमरता तथा भागवतीय चेतना प्राप्त करना असंभव नहीं तो अत्यधिक दुष्कर अवश्य होगा।

योग वेदांत का अंतिम तात्पर्य जीव ब्रह्म की एकता है। ब्रह्म का मूल स्वरूप सच्चिदानन्द है, परन्तु यह जीव अविद्या के कारण अपने को शरीर मान लेता है और समझता है कि वह तभी तक है जब तक यह शरीर है। मस्तिष्क द्वारा पिंजर में बद्ध होने के कारण मस्तिष्क से संवृत ज्ञान को अपना ज्ञान समझता है। वह इन्द्रिय-सुख में लीन रहकर यही सोचता है कि इन्द्रिय-सुख ही वास्तविक सुख है और इसलिए विषयों के भंवर में फंसा रहता है। परतु ज्यों ही शरीर आदि निम्न तत्वों के स्वप्न से वह जाग उठता है और आत्मा आदि उन्नत तत्वों की ओर दृष्टिपात करता है, तब उसे अपने भ्रम परिज्ञान होता है और अपना ब्रह्मस्वरूप पहचानने लगता है। प्रत्येक जीव को अपने शरीर के ही तीन अंगों में मूर्धा, हृदय और मूलाधार में इस ब्रह्मत्व का अनुभूत करना चाहिए। हृदय ग्रन्थि का उच्छेद करता है और अपनी सर्वव्यापकता को देखता है। मूर्धा में वह सहस्रार-चक्र तक ऊँचा उठता है और सर्वज्ञता मूलाधार-चक्र में सुषुप्त पड़ी कुण्डलिनी नाम रहस्यमयी शक्ति पर अधिकार प्राप्त करता है।

मनोवैज्ञानिक कहते हैं कि जब कामनाओं पर विजय प्राप्त कर लेते हैं तब संकल्प शक्ति का विकास होता है और जब संकल्प शक्ति का वृहत् परिमाण में विकास किया जाता है तो सर्वज्ञता नामक महत् शक्ति की प्राप्ति होती है। कुण्डलिनी जय हो जाने पर अणिमा, महिमा आदि जैसी असीम शक्तियों की प्राप्ति होती है और कुण्डलिनी की विजय तभी होती है जब मनुष्य इंद्रिय विषयों की वासना से ऊपर उठ जाता है। सतत निदिध्यासन, अखण्ड योगाभ्यास तथा चिन्तन इसे सम्पन्न करने की सर्वोत्तम विधि है। ये सब देहाध्यास को विजय करने में और सच्चिदानन्द रूप ब्रह्म में अवस्थित होने में साधक के सहायक होते हैं।

मुख्यतः चार मार्ग हैं और वे सभी एक ही लक्ष्य-भागवत चेतन की प्राप्ति तक पहुंचाते हैं। मार्ग अलग-अलग हैं; किन्तु गंतव्य एक ही है। विभिन्न दृष्टिकोण से उपदिष्ट चारों मार्गों को कर्मठ लोगों के लिए कर्मयोग, भावप्रवण लोगों के लिए भक्तियोग, रहस्यवादियों के लिए राजयोग तथा विवेकवान् व्यक्तियों के लिए ज्ञानयोग कहा जाता है। ये चारो मार्ग परस्पर किंचित भी विरोधी नहीं हैं, वरन् वे एक-दूसरे के सम्पूरक हैं। वे हिन्दू-धर्म की विविध प्रणालियों को सूचित करते हैं और यह प्रदर्शित करते हैं कि वे परस्पर उपयुक्त सामंजस्य में रहते हैं। धर्म को पूरे मनुष्य का, उसके मस्तिष्क,

हृदय तथा बाहुओं को प्रशिक्षित तथा विकसित करना चाहिए। एकांगी विकास संस्ताव्य नहीं है। व्यक्ति का शिर शंकराचार्य का हृदय बुद्ध का तथा हाथ जनक का होना चाहिए। कर्मयोग चित्त का मल दूर करता और हृदय को विकसित करता है। भक्तियोग मन के विक्षेप को नष्ट करता है। राजयोग मन को स्थिर करता तथा एकाग्रता विकसित करता है। ज्ञानयोग अज्ञानावरण को दूर करता तथा आत्मज्ञान प्राप्त कराता है। अतः व्यक्ति को चारों योगों का अभ्यास करना चाहिए। आध्यात्मिक पथ में साधक के आशु विकास तथा उन्नति के लिए ज्ञानयोग को केन्द्रीय आधार तथा अन्य लोगों को सहायक समझना चाहिए।

क्रिया, गनोभाव तथा बुद्धि-रूपी तीन अश्व शरीर-रूपी रथ में जुते हुए हैं। उन्हें पूर्ण सामंजस्य से कार्य करना चाहिए। तभी रथ निर्विघ्न चल सकता है। सर्वांगीण विकास होना चाहिए। भक्ति रहित वेदांत शुष्क है, जैसे ही ज्ञानरहित भक्ति अपूर्ण है। जिस व्यक्ति ने आत्मा की एकता का साक्षात्कार कर लिया है, वह संसार, जो कि आत्मा की ही अभिव्यक्ति है, कि सेवा किये बिना कैसे रह सकता है? भक्ति ज्ञान से पृथक् नहीं है, वरन् वह उसकी पूर्णता की प्राप्ति में अत्यधिक सहायक है।

भक्ति ज्ञान की विरोधी नहीं है। इन दोनों में अन्योन्याश्रयी संबंध है। दोनों एक ही गन्तव्य तक पहुंचाते हैं। भक्ति तथा ज्ञान अम्ल तथा क्षार की तरह परस्पर विरोधी नहीं हैं। व्यक्ति भक्तियोग को ज्ञानयोग के साथ सम्मिलित कर सकता है। भक्ति का फल ज्ञान है। पूरा भक्ति और ज्ञान एक ही है। पूर्ण ज्ञान भक्ति है। पूर्ण भक्ति ज्ञान है। केवलद्वैत ज्ञानी श्री शंकराचार्य भगवान हरि, हर तथा देवी के परम भक्त थे। आलंदी के महान् योगी ज्ञानदेव भगवान कृष्ण के भक्त थे। श्री गौरांग एक सुसंस्कृत अद्वैत वेदांती विद्वान् थे, परन्तु हरि का नाम गाते हुए गलियों में नृत्य करते फिरते थे। अतएव भक्ति को ज्ञान के साथ बहुत लाभकर रूप में सम्मिलित किया जा सकता है।

अनंतशास्त्रं बहु वेदितव्यं स्वल्पश्च कालो बहुवश्च विधना।

यत् सारभूतं तदुपासितव्यं हंसो यथा क्षीरमिवम्बुमिश्रम्।।

शास्त्र अनंत है, जानने के लिए बहुत कुछ है। समय अल्प है और विघ्न अनेक हैं। अतः सारवस्तु है, उसे ही ग्रहण करना चाहिए जैसे हंस क्षीर-नीर-मिश्रण की दशा में करता है।”

पाठकों! अमृत पुत्रो! जाग जाये अब अपने नेत्र खोलें। शास्त्र सागर के अध्ययन में अपना सम्पूर्ण जीवन नष्ट न करें। मैं आपका शुभचिंतक हूँ। मैं विश्व का मित्र हूँ। मैं आपके उद्देश्य में आपकी सहायता कर सकता हूँ। आपने जो कुछ सीखा है उसे आत्मसात् करें। उसे व्यवहार में लायें। एक-एक पग रखते हुए योग के सोपान पर आरोहण करें और परम भागवत चेतना की अवस्था प्राप्त करें। मेरे प्रिय भाइयों! वेदों के अंतिम शब्द को कभी भी विस्मरण न करें- “तत्त्वमसि” तुम वही (ब्रह्म) हो! संक्षिप्त में 2. स्वामी शिवानन्द के उपदेश-

सेवा, प्रेम, दान, शुद्धि, ध्यान, ज्ञान प्राप्ति है।

### 3. स्वामी शिवानन्द की शिक्षायें :

स्वामी शिवानन्द ने योग के समस्त पहलुओं पर अपनी शिक्षाएं इस प्रकार दी हैं-

- (1) साधक का स्वभाव यदि सामान्य बातों से ही आसानी से क्रुद हो जाने वाला हो तो वह ध्यानयोग में कोई प्रगति नहीं कर सकता है। उसको तो मिलनसार, प्रेमल तथा परिस्थिति के अनुरूप बनने वाले स्वभाव का पोषण करना चाहिए। कुछ साधक, जब उनका दुर्गुण तथा त्रुटि उन्हें बता दी जाती हैं तो बड़ी जल्दी अप्रसन्न हो जाते हैं और दोष दिखाने वाले व्यक्ति से रूष्ट होकर झगड़ने लग जाते हैं। वे सोचते हैं कि इस व्यक्ति ने ईर्ष्या तथा घृणा के कारण



उन्हें अपनी ओर से गढ़ लिया है। यह बुरा है। दूसरे व्यक्ति हमारी त्रुटियों का बड़ी सरलता से पता लगा सकते हैं। जो व्यक्ति आत्मनिरीक्षण नहीं करता तथा जिसकी वृत्ति बहिर्मुखी है, वह अपने दोषों को नहीं पहचान सकता है। अभिमान उसका आवरण बन जाता है और उसकी मानसिक दृष्टि को धुँधला बना देता है। साधक को यदि प्रगति करनी है। तो यदि कोई दूसरा व्यक्ति उसके दोषों को उसे दिखा दे तो चाहिए कि वह उन्हें स्वीकार कर ले, उनके उन्मूलन का यथाशक्त प्रयास करे तथा दोष दिखाने वाले व्यक्ति को धन्यवाद दे। वह तभी अध्यात्म मार्ग में गति कर सकेगा।

- (2) स्वाग्रही प्रकृति का उन्मूलन करना बहुत ही कठिन कार्य है। प्रत्येक व्यक्ति ने अनादि काल से अपने व्यक्तित्व का निर्माण किया है। उसने अपने राजसिक मन को मनमानी करने की पूरी छूट दे रखी है।
- (3) व्यक्ति को दूसरों के आचरण तथा प्रकृति के अनुकूल अपने को बनाना बहुत कठिन लगता है उसका मन, जाति, वर्ण तथा सम्प्रदाय के पक्षपात से भरा रहता है वह नितान्त असहिष्णु होता है। वह सोचता है कि उसका अपना दृष्टिकोण, उसकी अपनी राय और जीवन-पद्धति ही ठीक है और दूसरों के दृष्टिकोण गलत है। दोष-दृष्टि की प्रकृति उसमें दृढ़ निविष्ट है दूसरों की त्रुटियाँ देखने को वह तुरन्त उछल पड़ता है। उसके नेत्र विकृत होते हैं। वह दूसरों के गुण नहीं देख सकता। वह दूसरों के सत्कार्य पसन्द नहीं कर सकता। अपने ही कार्य तथा योग्यता की डींग मारता रहता है। यही कारण है कि वह प्रत्येक व्यक्ति के साथ झगड़ता रहता है और किसी के साथ अधिक समय तक मित्रता नहीं निभा सकता है। कई साधकों में भी ये त्रुटियाँ पर्याप्त मात्रा में होती हैं। इसी कारण वे भी अपने मार्ग में कोई प्रगति नहीं कर पाते। उन्हें सहिष्णुता, शुद्ध प्रेम तथा अन्य सात्विक गुणों के विकास द्वारा इन त्रुटियों का उन्मूलन करना चाहिए।
- (4) आपने विद्वान सन्यासियों के अनेक वाग्मितापूर्ण भाषण सुने होंगे, गीता, रामायण, भागवत तथा उपनिषदों की कथाएँ, प्रवचन तथा व्याख्याएँ सुनी होंगी। आपने कई बहुत उपयोगी नैतिक तथा अध्यात्मिक उपदेश सुने होंगे किन्तु आपने उनमें से किसी को भी व्यावहारिक में लाने का और दीर्घ काल तक साधना करने का कुछ भी गम्भीर प्रयत्न नहीं किया। केवल उन धार्मिक विचारों को बुद्धि से स्वीकार करना, अपने को तथा अपने अन्तर्यामी की धोखा देने के लिये प्रातः सायं थोड़ी देर आंखे मीच कर बैठना, निरुत्साह तथा असावधानीपूर्वक कुछ नित्यकर्मा को करते रहना तथा कुछ सद्गुणों के विकास करने का स्वल्प प्रयास करना तथा अपने गुरु के उपदेशों को कार्यान्वित करने का धीमा प्रयत्न-ये पर्याप्त नहीं है। इस प्रकारकी मनोवृत्ति छोड़ देनी चाहिए। साधक को अपने गुरु के उपदेशों तथा शास्त्र के वचनों का अक्षरशः पालन करना चाहिए। मन को कुछ भी ढील नहीं देनी चाहिए। अध्यात्म-मार्ग में अर्ध प्रयत्न काम नहीं देता। आप यह नहीं कह सकते, बाद में देखा जायेगा। जब मैं निवृत्त होऊँगा, तब अधिक समय दूँगा। कम या अधिक, जितना संभव था, उतना मैंने पालन किया। “कम या अधिक” या ‘यथासम्भव’ का मामला साधक के लिए अनिष्टकर है। आध्यात्मिक उपदेशों में सामान्य नियमों में अपवाद, छूट या रियायत सम्भव नहीं है पूर्ण अन्ध तथा अतिनियमनिष्ठ आज्ञाकारिता की यहाँ अपेक्षा है।

- (5) बिना सोचे-समझे कोई टिप्पणी न करें। एक भी निरर्थक शब्द न बोलें। निराधार बातें, लम्बी बातें, ऊँची बातें तथा असंयत बात करना छोड़ दें। मौन रखें। इस भौतिक प्रातिभासिक जगत् में अपने अधिकार का दावा न करे, उसके लिए लड़े नहीं। अपने कर्तव्यों की चिन्ता अधिक और अधिकार की चिन्ता कम करें। अधिकार का दावा रजोगुणी अहंकार से आता है। ये अधिकार व्यर्थ है। यह समय ओर शक्ति का अपव्यय है। भागवत चेतना के अपने जन्मसिद्ध अधिकार का दावा करें। आप ब्रह्म हैं। इस वास्तविक जन्म-सिद्ध अधिकार का दावा करें। तभी आप बुद्धिमान् हैं।
- (6) यदि आप पहुँचे हुए सन्तों की संगति में रहेंगे तो आप उनकी आकर्षण आभा तथा आध्यात्मिक लहरों में अत्यधिक लाभान्वित होंगे। उनकी संगति आपके लिए दुर्ग का काम देगी। आप दुष्प्रभावों से आक्रान्त नहीं होंगे। वहाँ पतन की कोई आशंका नहीं है। आप तीव्र आध्यात्मिक प्रगति कर सकेंगे। सन्त के सान्निध्य से साधक की सात्विक वृत्तियों की वृद्धि में उल्लेखनीय गति आती है और उसे अपनी सभी प्रसुप्त शक्तियों को उद्धोषित करने और अवाच्छित दुर्गुणों तथा विविध त्रुटियों का उन्मूलन करने के लिए अधिक बल, ऊर्जा तथा शक्ति प्राप्त होती है। नवयुवक साधकों को अपने गुरु या सन्तों की संगति में तब तक रहना चाहिए जब तक वे अध्यात्म-पथ ओर गम्भीर ध्यान में दृढ़ता से ढल न जायें अथवा स्थित न हो जायें। इन दिनों अनेक नवयुवक साधक इधर-उधर निरुद्देश घूमते-फिरते हैं। वे अपने गुरुओं अथवा अनुभवी संतों के उपदेश नहीं मानते हैं। वे प्रारंभ से ही स्वतंत्रता चाहते हैं। इसीलिए वे अध्यात्म में कुछ भी प्रगति नहीं कर पाते। वे समाज के लिए भार बने रहते हैं उन्होंने अपने को उन्नत नहीं बनाया है वे दूसरों के लिए भी उपयोगी नहीं होते। वे सामान्य रूप में स्वेच्छाचारी सज्जन हैं।
- (7) **आध्यात्मिक मार्ग में थोड़ी सी सफलता मिलते ही, थोड़ी-सी मानसिक शान्ति, थोड़ी-सी एकाग्रता, किसी देवदूत के दर्शन अथवा सिद्धी, पर विचार-ज्ञान की थोड़ी शक्ति आदि प्राप्त होते ही संतोष न कर बैठें। और भी कई शिखर आरोहण करने को, कई क्षेत्र पार करने को अभी शेष है। आध्यात्मिक साधना जारी रखें।**
- (8) **सेवा के लिए पूर्ण समर्पित जीवन जियें।** अपने हृदय में सेवा के लिए उत्कण्ठा तथा उत्साह भरें। दूसरों के लिए वरदान-स्वरूप होकर जियें। इसके लिए आपको मन परिष्कृत करना होगा, अपना चरित्र चमकाना होगा, अपना चरित्र ढालना अथवा निर्माण करना होगा तथा सहानुभूति, स्नेह, परोपकारिता, धैर्य और नम्रता का विकास करना होगा। दूसरों के विचार यदि आपसे भिन्न हों तो उनसे झगड़े नहीं। मन कई प्रकार के होते हैं विचार-सरणी भी विविध प्रकार की होती है प्रामाणिक मतभेद हुआ करते हैं। प्रत्येक की आपनी-अपनी राय हुआ करती है और सब अपने दृष्टिकोण से सही हैं। उनकी दृष्टि के साथ मेल साधें। उनकी राय की भी सहानुभूति और ध्यान से सुनें और उसे भी स्थान दें। अपने अहंकार के संकीर्ण वृत्त को छोड़ कर बाहर आयें और विशाल दृष्टि अपनायें। उदार दृष्टि से काम ले सबके दृष्टिकोण को स्थान दें। तभी अपने को विशाल बना सकेंगे और हृदय को विकसित कर सकेंगे। मृदुता, मधुरता और शिष्टता के साथ बात करें। कम बोलें। अवाच्छित विचारों और भावनाओं को दूर करें। गर्व और उत्तेजना का लेशमात्र भी न रहने दें। अपने को पूर्णतया भूल जायें। वैयक्तिक तत्व या भावना की रतीभर छाप न रहने दें। सेवा के लिए पूर्ण समर्पण

आवश्यक है। यदि आप उपर्युक्त गुणों से सन्ध हो तो सामान्य रूप से जगत् के प्रकाश-स्तम्भ तथा दुर्लभ वरदान है। निश्चित ही आप ऐसा रमणीय पुष्प है जिसकी सुरभि इस समूचे विश्व में सर्वत्र प्रवेश कर जायेगी और छा जायेगी।

- (9) **समाज-सेवा करते समय** सजग रहें। किसी प्रकार की निस्वार्थ सेवा हो, चाहे वह सभा-मंच पर भाषण करना हो अथवा किसी प्रकार जन-प्रवृत्ति हो, उससे आपको नाम और यश दोनों ही प्राप्त होंगे। यह नाम तथा यश **मंजरी या पौधे** में लगे की की भांति आपको नष्ट कर देंगे। **नाम और यश को विष** समझें। बहुत ही विनम्र बनें। यह गुण आपके हृदय में, प्रत्येक विषाणु में, नस-नस में तथा शरीर के कण-कण में अधिश्लिष्ट हो जाना चाहिए। इस नाम और **यश-रूपी प्रबल नशे** का शिकार बन कर कई लोगों का पतन हो गया, उनकी प्रगति रूक गयी। इसलिए मैं गंभीरतापूर्वक आपको सावधान कर रहा हूँ।
- (10) आपको विवेक, दूरदृष्टि, सावधानी तथा दक्षता के गुणों का उल्लेखनीय अंश तक विकास करना चाहिए जिसमें कि कर्तव्यता की स्थिति में ठीक कार्य-प्रणाली अपनाने का निर्णय ले सकें। ये गुण हों तभी आपको क्रान्तिक घड़ी में अथवा ठीक समय पर ठीक उपाय सूझेगा-जब चाहिए तभी, उससे घण्टेभर बाद नहीं। आपको बाद में किसी प्रकार का पश्चाताप नहीं करना पड़ेगा।
- (11) शान्त तथा शुद्ध चित्त का प्राप्त होना बहुत ही कठिन है, किन्तु यदि आप ध्यान में प्रगति करना चाहते हैं। और यदि आप निष्काम कर्मयोग करना चाहते हैं तो आपको उपर्युक्त प्रकारका मन रखना ही होगा। तब आपके अधिकार में एक निर्दोष साधन, एक सुनियंत्रित मन होगा। यह साधकों के लिए अत्यन्त आवश्यक अर्हता है। इसको प्राप्त करने के लिए आपको धैर्य तथा अध्यवसाय के साथ सुदीर्घ काल तक संघर्ष करना होगा। लौह संकल्प तथा दृढ़ निश्चय वाले साधक के लिए कुछ भी असंभव नहीं है।
- (12) आत्मनिरीक्षण करें। अन्तरावलोकन करें। अपने दोषों को दूर करने का प्रयास करें। यही वास्तविक साधना है और सर्वाधिक कठिन साधना है। यह साधना करनी ही चाहिए, चाहे इसके लिए जो भी मूल्य चुकाना पड़े। बौद्धिक प्रगति कोई प्रगति नहीं है। यह अपेक्षाकृत सरल है। एक शब्दकोश साथ में ले कर कुछ पुस्तकें नियमित रूप से कुछ काल तक पढ़ें। आपकी बुद्धि विकसित हो जायेगी। किन्तु पूर्वोक्त साधना के लिए कई वर्ष तक कठोर संघर्ष करने की आवश्यकता है। कई पुरानी बुरी आदतों को मिटाना होगा। कई महामण्डलेश्वर तथा मठाधिपति हैं जो गीता या उपनिषद् के श्लोक पर सप्ताहभर तक व्याख्यान दे सकते हैं। उनका सम्मान होता है, परन्तु चूँकि अंदर कई बड़े दोष हैं, अतः लोग उन्हें पसन्द नहीं करते। उन्होंने अधिक आत्मनिरीक्षण नहीं किया है। उन्होंने अपने दोषों को दूर करने के लिए कोई कठोर साधना नहीं की है। उन्होंने केवल अपनी बुद्धि का विकास किया है। कितनी दयनीय स्थिति है।
- (13) यह संसार विषय-वासना और अहंकार के अतिरिक्त और कुछ नहीं है। अहंकार ही प्रमुख वस्तु है। यही आधार है। विषय-वासना तो अहंकार पर ही आश्रित है। यदि विचार अथवा “मैं, कौन हूँ” के अनुसंधान द्वारा अहंकार को नष्ट कर दिया जाय तो विषय-साधना स्वयं ही भाग खड़ी होगी। मनुष्य, जो अपना भाग्यविधाता है, अपनी दिव्य महिमा को खो चुका है

तथा अज्ञानवाश विषय-वासना और अहंकार का दास बन बैठा है। वासना और अहंकार दोनों अविद्या की उपज है। आत्मा के ये दोनों दस्यु जो असहाय, अज्ञ क्षुद्र जीव को लूट रहे हैं, आत्मज्ञान के उदय होते ही नष्ट हो जाते हैं।

- (14) ब्रह्मचर्य की साधना निरापद है। इसमें कोई रोग या अनिष्ट की आशंका नहीं है। पाश्चात्य मनोवैज्ञानिकों की मान्यता है कि ब्रह्मचर्य पालन से कई उलझने पैदा होती हैं, किन्तु ऐसी कोई बात नहीं है। उन्हें इस विषय का व्यवहारिक ज्ञान नहीं है। वे केवल भ्रान्तिपूर्ण कल्पनाओं के आधार पर यह मान बैठे हैं कि वासना-पूर्ति न की गयी तो स्पर्श-भीति जैसी कई प्रकार की विकृतियाँ उत्पन्न हो जाती हैं। ऐसी विकृतियों के कारण कुछ और ही होते हैं। यह चित्त-विकार के कारण होता है जो अत्यन्त ईर्ष्या, घृणा, क्रोध, चिन्ता तथा विभिन्न कारणों से होने वाले विवाद से होता है।
- (15) यद्यपि इस संसार में विविध प्रकार के प्रलोभन तथा चित्तविक्षेप हैं, तथापि इस संसार में रहते हुए ब्रह्मचर्य का पालन करना सर्वथा सम्भव है। प्राचीन काल में कईयों ने इसमें सफलता प्राप्त की है। इस समय भी कई लोग हैं। सुअनुशासित जीवन, धार्मिक ग्रन्थों का स्वाध्याय, सत्संग, जप, ध्यान, प्राणायाम, सात्विक मिताहार, दैनिक आत्मनिरीक्षण तथा मनन, आत्मविश्लेषण तथा आत्मसंशोधन, सदाचार, यम-नियम का अभ्यास ये सब ब्रह्मचर्य पालन का मार्ग प्रशस्त करते हैं। लोग अनियमित, अनैतिक, अमर्यादित, अधार्मिक तथा अनुशासनहीन जीवन व्यतीत करते हैं। इसलिए वे कष्ट झेलते तथा जीवन का लक्ष्य प्राप्त करने में असफल रहते हैं। जिस प्रकार हाथी अपने ही सिर पर धूल उछालता है ठीक उसी प्रकार सांसारिक व्यक्ति अपनी मूर्खता के कारण कष्ट और बाधाओं को बुला कर अपने गले में बाँधता है।
- (16) वर्णाश्रम तो आज समाप्त प्रायः हो चला है। प्रत्येक व्यक्ति आज बनिया बन गया है और भिक्षा, ऋण, चोरी अथवा ठगी के द्वारा किसी भी तरह अपनी तिजोरी भरने को लालायित है। प्रायः सारे ब्राह्मण तथा क्षत्रिय वैश्य बन चले हैं। आजकल सच्चे ब्राह्मण तथा क्षत्रिय मिलते ही नहीं। सबको येन केन प्रकारेण पैसा चाहिए। वे अपने-अपने आश्रम-धर्म का पालन नहीं करते। यही मनुष्य के पतन का मूलभूत कारण है। यदि गृहस्थ अपने आश्रम-धर्म का नियम-निष्ठा के साथ पालन करे, यदि वह आदर्श गृहस्थ बने तो उसे सन्यास लेने की कोई आवश्यकता नहीं है। इन दिनों सन्यासियों की संख्या में बाढ़-सी आ रही है, इसका एक कारण यह भी है कि गृहस्थ अपने कर्तव्य के पालन में विफल हो रहे हैं। एक आदर्श गृहस्थ का जीवन आदर्श सन्यासी के जीवन जितना ही दुःसाध्य और कठोर है। प्रवृत्ति-मार्ग अथवा कर्मयोग का मार्ग उतना ही दुःसाध्य तथा कठोर है जितना कि निवृत्ति मार्ग या सन्यास-मार्ग है।
- (17) कुछ ऐसे लोग हैं जो कई दिन निरर्थक बातों तथा ताश और शतरंज खेलने में नष्ट कर डालते हैं। कुछ ऐसे लोग हैं जो मद्यपान तथा गपशप में कई सप्ताह गंवा देते हैं। कुछ ऐसे लोग भी हैं जो वेश्याओं की संगति घूतक्रीड़ा तथा विविध व्याभिचारी कार्यों में अपव्यय करते हैं।

- (18) मनुष्य इस संसार में किसी निश्चित उद्देश्य से आया है। जीवन का अर्थ खाना, पीना, वस्त्र पहनना और सन्तान उत्पन्न करना ही नहीं है। उसके पीछे कुद दिव्य उदात्त वस्तु हैं इस जीवन से परे आनन्द का शाश्वत जीवन है। जीवन के इस लक्ष्य के प्राप्त व्यर्थ प्रत्येक क्षण का उपयोग करना चाहिए। समय अतीव मूल्यावान है। यह कभी वापस नहीं आ सकता। यह अत्यधिक गति से व्यतीत होता जा रहा है। जब घड़ी घंटा बजाती है, तो स्मरण रखे कि आपकी जीवनावधि से एक घंटा घट गया। आपको भय से कम्पित होकर कहना चाहिए मृत्यु निकट आ रही है। मैं अपना समय नष्ट कर रहा हूँ। मैं अपने जीवन-लक्ष्य को कब प्राप्त करूँगा? मैं इस संसार-चक्र से अपने को कब उन्मुक्त करूँगा।
- (19) वैराग्य तथा सन्यास केवल मानसिक अवस्थाएँ हैं। संसार में रहते हुए संसार से बाहर रहना ही सन्यास की सच्ची कसौटी है। सच्चा सन्यास मन में है। सच्चा सन्यास एक मानसिक व्यवस्था है। व्यक्ति अपनी पत्नी, सम्पत्ति, सन्तति और पद का त्याग कर सकता है तथापि हो सकता है कि वह सन्यासी न हो क्योंकि वह अपने मन तथा हृदय से उनसे आसक्त हो सकता है।
- (20) गिद्ध आकाश में ऊँची उड़ाने भरता है, किन्तु उसका मन पशुओं के मृत शरीर पर ही केन्द्रित रहता है। मक्खी मिष्ठान्न तथा विष्ठा दोनों पर बैठती है। इसी तरह अनेक लोग ऐसे हैं जो दर्शन शास्त्र की ऊँची-ऊँची बातें करते हैं, पर उनका हृदय यैषयिक भोगों से ही चिपका रहता है। उनका मन काम-वासना तथा विविध प्रकार की तृष्णाओं से सन्तृप्त रहता है।
- (21) बहुसंख्यक लोगों का, यहां तक कि शिक्षित कहें जाने वाले व्यक्ति का भी, जीवन में कोई निश्चित लक्ष्य नहीं होता। फल यह होता है कि लोग इधर-उधर वैसे ही मारे-मारे फिरते हैं, जैसे समुद्र में एक लकड़ी का कुंदा चपल लहरों के साथ निरवलम्ब इधर-उधर भटकता है। आज के जन-समुदाय को अपने कर्तव्य का यथार्थ ज्ञान नहीं है। बहुत से विद्यार्थी अपना बी.ए. तथा एम.ए. का अध्ययन समाप्त कर लेते हैं पर आगे क्या करना है, इसका उन्हें पता नहीं रहता। अपनी प्रकृति के अनुसार किसी अच्छे उद्यम को चुनने की शक्ति उनमें नहीं है जिससे उन्हें जीवन में अभ्युदय तथा सफलता की प्राप्ति हो। अतः वे आलसी बन जाते हैं तथा साहस के कार्य या किसी कार्य को जिसमें कुशलता, चातुर्य और कुशाग्र बुद्धि की आवश्यकता है करने के आयोग्य सिद्ध होते हैं।
- (22) इस भाँति उनका समय नष्ट होता है और सारा जीवन उदासी, निराशा और दुःख में बीत जाता है। उनके पास शक्ति है, बुद्धि भी है पर कोई निश्चित लक्ष्य या ध्येय नहीं, कोई आदेश नहीं और न जीवन का कोई कार्यक्रम ही है। अतः उनका जीवन असफलता का प्रतीक बन, जाता है। प्रत्येक व्यक्ति को प्रथमतः अपने जीवन के लक्ष्य का उचित ज्ञान होना चाहिए। उसके पश्चात् कार्य करने का एक ऐसा ढंग निकालना चाहिए, जो अपने ध्येय की सफलता के अनुकूल हो। फिर लक्ष्य तक पहुँचने के लिए कठोर श्रम भी अवश्य करना चाहिए। इसके साथ ही व्यक्ति के अपने आदर्श के अनुसार कर्म करना चाहिए। लड़खड़ाते पग से चल कर दस वर्ष बाद या अभी तथा इसी क्षण आप अपने आदर्श को साकार कर सकते हैं यह कोई महत्व की बात नहीं है किन्तु अपना एक आदर्श और एक ध्येय अवश्य होना चाहिए।

- (23) जब व्यक्ति ने अपने गृहस्थ-आश्रम के कर्तव्यों को सफलतापूर्वक निर्वाह लिया है, जब उसके सभी लड़के जीविका में लग चुके हैं, जब उसकी लड़कियों का विवाह भी हो चुका है तब उसे अपने जीवन के अवशेष भाग को अध्यात्मिक प्रवृत्ति धार्मिक पुस्तकों के स्वाध्याय और भगवच्चिन्तन में व्यतीत करना चाहिए। पर ऐसा होता ही कहाँ है? बहुत से लोगों को तो इसका विचार तक नहीं आता कि वे क्या करने जा रहे हैं। प्रथम नौकरी से अवकाश मिलते ही वे दूसरी नौकरी पकड़ लेते हैं उनमें लालच यथावत् वर्तमान रहता है वे जीवन के अंतिम क्षणों तक रूपयों को ही गिनते रहते हैं, पौत्रों और प्रपौत्रों के विषय में ही सोचते रहते हैं। ऐसे लोगों के भाग्य को क्या कहा जाय? वे सचमुच दयनीय हैं। भाग्यशाली है वह, जो चाकरी से अवकाश पाते ही अपना सारा समय एकान्त में स्वाध्याय तथा ध्यान में व्यतीत करता है।
- (24) कुछ लोगों की, जिनमें तर्क-शक्ति विकसित होती है, अनावश्यक वाद विवाद तथा परिचर्चा में उलझने की आदत हो जाती है उनमें तर्कबुद्धि होती है। वे एक क्षण भी चुप नहीं रह सकते हैं। वे उत्तेजनापूर्ण विवाद की स्थिति खड़ी कर देते हैं। अत्यधिक विवाद की परिसमाप्ति शत्रुता तथा विद्वेष में होती है। निरर्थक वाद विवाद में शक्ति का अत्यधिक अपव्यय होता है। बुद्धि का यदि आत्मविचार की सम्यक दिशा में उपयोग किया जाय तो यह सहायक होती है किन्तु यदि इसका उपयोग अनावश्यक वाद विवाद में किया जाए तो यह बाधक होती है। बुद्धि साधक को अन्तर्ज्ञान की देहली तक पहुँचा देती है इससे आगे वह कुछ भी नहीं करती। तर्क भगवान के अस्तित्व का अनुमान लगाने तथा भगवत्साक्षात्कार के लिए उपयुक्त विधि खोज निकालने में सहायक होता है। अन्तर्ज्ञान तर्क का अतिक्रमण करता है, किन्तु उसका खण्डन नहीं करता। अन्तर्ज्ञान सत्य का अपरोक्ष दर्शन है। यहाँ तर्क की पहुँच नहीं है। तर्क का संबंध भौतिक जगत् के विषयों तक ही है जहाँ 'क्यों' तथा 'किस कारण से' है, वहाँ तर्क है। तर्क के परे अनुभवातीत विषयों में तर्क उपयोगी नहीं होता है।
- (25) किसी काम में बारम्बार विफलता आये तो भी किञ्चित् निराश नहीं होना चाहिए। विफलताओं से पाठ ही मिलता है। इससे आप विफलता के कारण को जान जायेंगे और भविष्य में उनकी पुनरावृत्ति न करने में सावधान रहेंगे। आपको सावधानीपूर्वक अपनी रक्षा करनी चाहिए। आपको दुर्बलताओं में ही आपकी शक्ति का रहस्य छिपा हुआ है। बारम्बार की असफलताओं के होते हुए भी आपको अपने सिद्धान्तों, आदर्शों, मान्यताओं और साधना में दृढ़ता के साथ संलग्न रहना चाहिए और साहस के साथ आध्यात्मिक पथ पर आगे बढ़ते जाना चाहिए। कहना चाहिए : कुछ भी हो मैं निश्चय ही विजयी होकर निकलूँगा। इसी जन्म में नहीं इस क्षण में आत्मसाक्षात्कार प्राप्त करके रहूँगा। असफलता, फिसलन अथवा पतन किसी भी तरह मुझे परास्त नहीं कर सकेंगे।
- (26) बुद्धि चिन्तन तथा तर्क में बहुत सहायता करती है किन्तु जिन लोगों में तर्क-शक्ति अत्यधिक विकसित होती है वे संशयी हो जाते हैं। उनकी तर्क-शक्ति भी विकृत हो जाती है उनमें वेदों और महात्माओं के उपदेशों में विश्वास नहीं रह जाता। वे कहते हैं : "हम बुद्धिवादी हैं। हम किसी भी ऐसी बात पर विश्वास नहीं कर सकते जो हमारे नही विवेक को अच्छी न लगे। हमें उपनिषदों में विश्वास नहीं है। जो बात विवेक के क्षेत्र से बाहर है, उसे हम स्वीकार नहीं करते।

हमें भगवान और सदगुरुओं में श्रद्धा नहीं है।” ये तथाकथित बुद्धिवादी एक प्रकार के नास्तिक ही हैं। उन्हें विश्वास दिलाना बहुत ही कठिन है। उनमें अशुद्ध तथा विकृत तर्क-शक्ति होती है। भगवदिचार उनके मस्तिष्क में प्रवेश नहीं कर पाते। वे किसी प्रकार की अध्यात्मिक साधना नहीं कर सकते। वे कहते हैं, “आप अपने औपनिषदिक ब्रह्म अथवा भक्तों को ईश्वर को दिखाइए।” संशयात्मा विनिष्ट हो जायेंगे। तर्क एक सीमित साधन है यह जीवन की अनेक रहस्यमयी समस्याओं का स्पष्टीकरण नहीं दे सकता है। जो व्यक्ति, तथाकथित बुद्धिवाद तथा संशयवाद से युक्त है वे ही भगवत्साक्षात्कार के मार्ग पर अग्रसर हो सकते हैं।

- (27) मैं सदा आपकी सहायता को उद्यत हूँ। आपसे मेरी सदा ही सहानुभूति है मैं आपकी और सुख, शांति और प्रेम की विचार-तरंगों परेषित कर रहा हूँ। मैं आपको प्रोत्साहित करूँगा, किन्तु आपका काम मैं नहीं कर सकूँगा। आपको ही अपना काम करना होगा। संघर्ष और पुरुषार्थ आपकी ओर से ही होना चाहिए। आध्यात्मिक निश्रयणी पर एक-एक पग आपको स्वयं चढ़ना होगा। इस बात को सदा स्मरण रखें।
- (28) हे सौम्य! प्रिय अमर आत्मन! साहसी रहें। भले ही आप बेरोजगार हों, खाने को न मिले, चिथड़ों में लिपटें हो, फिर भी प्रसन्न रहें। आपका मूल स्वरूप सत-चित आनन्द है यह बारी ढाँचा, भौति अनित्य आवरण भ्रम है, माया की सृष्टि है सुध और संतोष के साथ हँसते रहें, सीटी बजाते हुए उछलें-कूदें। ओम, राम, राम-यही गाया करें। माँस-पिण्ड के इस बंधन से बाहर निकलें आप यह नश्वर शरीर नहीं है आप अमर आत्मा है आप न स्त्री है न पुरुष। आप आत्मा है जो आपकी हृद्य-गुहा में निवास करता है ऐसा अनुभव करें, ऐसा ही व्यवहार करें, अपने जन्मसिद्ध अधिकार का दावा करें-कल नहीं, परसों नहीं वरन् अभी और इसी क्षणा हे प्रिय राम! तत्वमसि-तू वही है।” अनुभव करें, बल देकर कहे, स्वीकार करें, साक्षात्कार करें।

---

## 11.4 सारांश

---

इस इकाई में आप स्वामी शिवानन्द के जीवन परिचय से परिचित हुए एवं उनके कार्यों की जानकारी हासिल की। स्वामी शिवानन्द के आध्यात्मिक चिन्तन के अन्तर्गत आपने उनके व्यापक विचार जाने तथा सेवा, प्रेम, दान, शुद्धि, ध्यान ज्ञान के उपदेश से अवगत हुए। स्वामी शिवानन्द की शिक्षाओं के अन्तर्गत आपने योग साधना के सोपानों में उत्पन्न होने वाले विघ्न तथा उनके निवारण के संदर्भ में प्रायोगिक जानकारी प्राप्त की। इस प्रकार सन्यास योग के संस्थापक इस समसामयिक योग चिन्तक के संबंध में जानकारी हासिल प्राप्त कर सके। इस खण्ड के सम्पूर्ण अध्ययन से आप भारत में योग के समसामयिक स्वरूप एवं विकास से अवगत हुए।

---

## 11.5 बोधात्मक प्रश्न :

---

- स्वामी शिवानन्द का परिचय दीजिये?
- स्वामी शिवानन्द के प्रमुख पाँच उपदेश बताइये ?

---

## 11.6 सन्दर्भ ग्रंथः

---

1. साधना - स्वामी शिवानन्द, दिव्य जीवन संघ, पत्रालय शिवानन्द नगर 249192 जिला टिहरी गढवाल, उत्तराखण्ड
2. अध्यात्म विद्या - स्वामी शिवानन्द, दिव्य जीवन संघ, पत्रालय शिवानन्द नगर 249192 जिला टिहरी गढवाल, उत्तराखण्ड

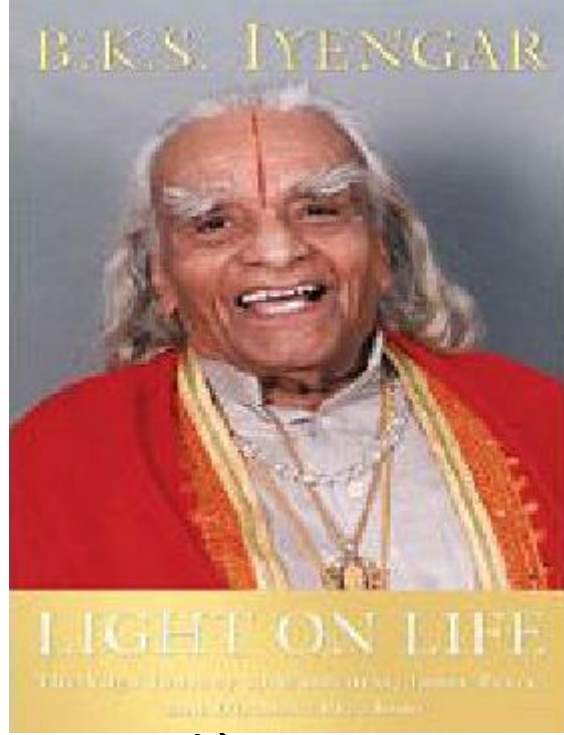


---

## इकाई – 12

### वी.के.एस. आयंगर

---



वी.के.एस. आयंगर

- 12.1 उद्देश्य
- 12.2 प्रस्तावना
- 12.3 विषय वस्तु
  - निरामय जीवन की दिशाएँ
  - प्रेरक श्री रामानुजाचार्य की घटना
  - योग एक तपस्या
  - चाहिए केवल मन की तैयारी
  - जरूरत है सात्विक साधना की
  - यम नियम
  - नियमावली
- 12.4 सारांश
- 12.5 बोधात्मक प्रश्न
- 12.6 संदर्भ ग्रंथ

---

### 12.1 उद्देश्य :

1. 19-20वीं शताब्दी के विश्वविख्यात गुरु श्री वी.के.एस. आयंगर से परिचित करवाना।
2. योगासन में होने वाली गलतियों को टाला जा सके।

3. जो साधक आसन करने में अक्षम हैं, उन्हें सहारा देकर, साधनों के इस्तेमाल द्वारा सही आसन करवा सकने की जानकारी देना।

### परिचय:

बी.के.एस. आयंगर का जन्म 24 दिसंबर, 1918 को कर्नाटक के कोलार जिले के बेलूर नामक स्थान में हुआ। पंद्रह वर्ष की अल्पायु में योग सीखना प्रारंभ किया और 1936 में मात्र अठारह वर्ष की आयु में धारवाड के कर्नाटक कॉलेज में योग सिखाना प्रारंभ किया। आजीवन योग के प्रति समर्पण एवं सेवाभाव के साथ निस्स्वार्थ कार्यरत; अनेक सम्मानन एवं उपाधियों से विभूषिता वर्ष 1991 में 'पद्मश्री' और जनवरी 2002 में 'पद्मविभूषण' से सम्मानिता। अगस्त 1988 में अमेरिका की 'पिनिस्ट्री ऑफ फेडरल स्टार रजिस्ट्रेशन ने सम्मान-स्वरूप उत्तरी आकाश में एक तारे का नाम 'योगाचार्य बी.के.एस आयंगर' रखा। सन् 2003 में 'ऑक्सफोर्ड इंग्लिश डिक्शनरी' में अधिकारिक तौर पर नाम सम्मानिता। सन् 2004 में अमेरिकन 'टाइम मैगजीन' द्वारा 'हीरोज एंड आइकंस' उपशीर्षक से विश्व के सर्वाधिक शक्तिशाली और प्रभावशाली व्यक्तियों की सूची में सम्मिलित।

---

## 12.2 प्रस्तावना :

---

यम नियम बताए जा सकते हैं, समझाए जा सकते हैं, उन तत्त्वों का अहसास भी कराया जाता है। सुननेवाले भी उसका महत्त्व समझते हैं। बार-बार बताते रहने पर किसी व्यक्ति का मानसिक झुकाव यम-नियमों की ओर अंशतः ही सही, बनाया तो जा सकता है, उसका दिशा-निर्देशन किया जा सकता है; लेकिन उनका परिपालन करना, सलाह करना, समझदारी के साथ-साथ अमल में लाना पूर्णतः उस व्यक्ति पर निर्भर होता है। योगासन की बात वैसी नहीं होती, उन्हें कराना पड़ता है सिर्फ बताने से समझ में नहीं आता। ऐसी स्थिति में आसन करवाने ही पड़ते हैं। इसका कारण यह है कि शरीर प्रत्यक्ष दिखाई देता है। प्रत्यक्ष दीखनेवाले साधन का हम उचित दिशा में मोड़ या झुका सकते हैं, दृश्यता का उपयोग कर सफलता पा सकते हैं।

एक योग-शिक्षक के नाते जब उन्हें सिखाने लगा तब अपनी नैतिकता दो स्तरों पर सँभालनी पड़ेगी- अपने आचार को शुद्ध रखना, छात्रों को हाथ लगाते समय विशुद्ध हेतु हो और उनके शरीर को कोई चोट न आए। जिस योग-शिक्षक का स्वयं पर विश्वास नहीं हो, जिसका मन काबू में न हो, चरित्र शुद्ध न हो, उसे दूसरे के शरीर को स्पर्श करने, हाथ लगाने का अधिकार नहीं; बल्कि योग-शिक्षक होने का भी अधिकार नहीं।

उन्होंने लिखा मैं जब विद्यार्थियों को सहायता करने के लिए हाथ लगाकर सिखाने लगा, तब कुछ लोगों ने उसे आपत्तिजनक बताया। पर मेरे मन का भाव विशुद्ध था, जिसके कारण मैं जरा भी आतंकित नहीं हुआ। इस संदर्भ में मुझे हमेशा योगेश्वर श्रीकृष्ण और कुब्जा का स्मरण होता था। कंस-वध के लिए मथुरा जाने पर श्रीकृष्ण और कुब्जा की जब भेंट हुई, तब सिकुड़ी हुई, टेढ़ी बनी और पीठ में कूबड़ निकली कुब्जा को श्रीकृष्ण ने उसके पगों पर पैर रखकर हाथों से ऊँचा करते-करते सीधा किया। हम नहीं जानते कि कुब्जा निश्चित रूप से किस बीमारी से पीड़ित थी। हो सकता है कि उसे वात रोग, स्पाण्डिलाइटिस, आर्थराइटिस या अन्य कुछ हुआ हो। उसे सीधा करना योगेश्वर की लीला थी, इसमें कोई दो राय नहीं। पर मैंने इससे यह जरूर सीखा कि मैं भी किसी एकाध को मदद का हाथ देकर सीधा कर सकता हूँ।

उन्होंने लिखा मैं जब साधको को आधार देकर आसन कराने लगा, तब भीतर से होनेवाला परिवर्तन और परिणामकारी असरदार क्रिया कौन सी है, इस बात को वे समझने लगेंगे, वे जानते थे कि अपने शरीर की लचक और क्रिया की भीतर तक पहुँच कैसे हो सकती है; पर भीतर से प्रतीत होनेवाला खुलापन और उसके कारण होता परिवर्तन अधिक स्पष्टता से समझ में आने लगेगा। शरीर का व्यवस्थापन और मन का अंदर से खुलापन क्या होता है, यह भी समझ में आने लगेगा।

एकाध को हाथ लगाकर उसके शरीर के निश्चित हिस्से को ऊँचा उठाना, सीधा करना, मांसपेशियों को लंबा तानना, जोड़ों को लंबा करने हुए या मोड़ते हुए खोलना, तनाव देना, तनाव निकालना, दबाव देना, विपरीत तनाव देना, मांसपेशियों को सक्रिय करना, उनका आकुंचन-प्रसारण सुनिश्चित दिशा में करना आदि आसान नहीं होता। उसके लिए उस आसन विशेष के क्रिया-कलाप, हिलना-डुलना, चलना, क्रिया और स्थिति कैसी होनी चाहिए, उससे निश्चित रूप से क्या साध्य करना है आदि बातों का ज्ञान आवश्यक होता है। इसके लिए स्वयं वह स्वयं आसन बार-बार करके उसकी बारीकियाँ ध्यान में रखनी पड़ीं। अपने लिए जानना एवं अभ्यास करना अलग और अन्य व्यक्तियों की अड़चनें ध्यान में लेकर उन्हें क्या-क्या महसूस होता है, इसकी कल्पना करके तथा उनके लिनए कौन सी पद्धति अनुकूल होगी, सोचकर इसका अपने पर प्रयोग करके देखना अलग बात है। इससे कई लाभ हुए। यह बात समझ में आई कि लोगों की सहायता निश्चित रूप से कैसे, कब और कहाँ की जाए। रोगों से पीड़ितों को भी ये साधन, उपकरण सहारा देनेवाले और सुविधाजनक लगे। अपने घरों में कई लोगों ने घर बनाते समय जैसे ठाकुरघर बनवाते हैं, उस तरह योग-साधना के लिए स्वतंत्र कक्ष बनवाकर उसमें इन साधनों को सजाया है। साथ ही जो विद्यार्थी होनहार शिक्षक हैं, वे इन साधनों का इस्तेमाल करके अन्य लोगों को सरल और अचूक तरीके से सिखा सकते हैं। इनसे रोगियों को उनपर होनवाले सुपरिणाम का अहसास होता है।

पोलियों या स्कॉलिओसिस जैसी बीमारियों से पीड़ित छोटे बच्चे या मानसिक बीमारी से, अतीव हताशा से ग्रस्त अथवा दुर्घटना के कारण अपाहिज बने, लकवा या पार्किंसन रोग के कारण जिनके लिए अपने शरीर या उसके कार्य कलापों पर नियंत्रण रखना ही असंभव हो गया है, ऐसे लोगों के लिए ये साधन आज महान् वरदान बन गए हैं।

साधनों के इस्तेमाल से किए जानेवाले आसन किस प्रकार किए जाएँ, किस प्रकार होनेवाली गलतियों को टाला जा सकता है और अधिकतम लाभ पाया जा सकता है, इन बातों को आम लोगों तक पहुँचाने का प्रयास किया। उनका आग्रहपूर्वक कहना था कि हर अध्येता अपनी असाध्य बीमारी, पीड़ा को मात देने पर अथवा असाध्या बीमारी से उबरते समय, कुछ प्रगति होने पर, धीरे-धीरे इन आधारों या सहारों से मदद लेना कम करता जाए। और कुछ आसनों को तो स्वतंत्र रूप से करके देखना आवश्यक है। आधार देनेवाले साधनों पर हमेशा निर्भर रहने की मनोवृत्ति पर धीरे-धीरे काबू पाना आवश्यक है।

असंभव स्थिति में आशा की किरण दिखानेवाले साधन योग-साधना में सहायक बनते ही हैं, साथ ही योग के मार्ग पर मार्गदर्शक बननेवाले गुरु प्रमाणित होते हैं।

ये सुविधाएँ आज लोगों के लिए उपयुक्त सिद्ध हो रही हैं। इनके सहारे अभ्यास करने में लोगों की रुचि उत्पन्न हुई है। साधनों के आधार से, स्वयं प्रेरणा से कुछ करने की इच्छा उनमें जग रही है, यह निश्चित रूप से आनंददायक है।

### निरामय जीवन की दिशा में

श्री रामानुजाचार्य को अपने गुरु गोष्ठीपूर्ण से दीक्षा और शिक्षा और शिक्षा पाने के लिए बहुत प्रयत्न करने पड़े। उनके शिष्यों के साथ वे तिरुकोट्टियूर गए। ज्ञान-दान के लिए गुरुदेव ने बहुत आना-कानी की। कई बार परीक्षा देने के पश्चात् गुरु ने रामानुजाचार्य से कहा, “कल तड़के तुम अकेले आना। मैं तुम्हें एकांत में जो ज्ञान दूँगा, हृदय में उसका जाप करते रहना। वही मंत्र तुम्हें मोक्ष-प्राप्ति तक पहुँचाएगा।” दूसरे दिन तड़के रामानुजाचार्य अपने गुरु के पास गए। गुरुजी ने ‘ओम नमो नारायण’, यह अष्टाक्षरी मंत्र दिया। रामानुजाचार्य ने उसको स्वीकार किया। वे बाहर निकले। गाँव के नरसिंह मंदिर के गोपुर पर चढ़े और उन्होंने सब ग्रामवासियों को आवाज दी। सब ग्रामवासी इकट्ठे हो गए। रामानुजाचार्य ने जोरदार आवाज में वह मंत्र सबको कहने के लिए कहा। उसी क्षण गुरु महोदय दौड़ते हुए वहाँ पहुँचे और बोले, “अरे रामानुज, यह क्या किया तुमने ? तुमने गुरुमंत्र देकर आज्ञा भंग की! अब सिर्फ नरक ही तुम्हारा स्थान होगा।” रामानुज तत्काल बोले, “गुरु महाराज, मुझे अकेले के लिए स्वर्ग का द्वार भले बंद हो, पर ये सब तो पहुँचेंगे ना ? भगवान् जैसे मेरा, वैसा क्या उनका नहीं है ? “इस प्रकार रामानुजाचार्य ने सबको भक्तिमार्ग की प्रेरणा दी।

जनसाधारण की अपेक्षाएँ भी क्या होती हैं ? उनकी कठिन, पीड़ा-वेदना पर कौन सांत्वना देगा ? उन्हें करुणा की धार मिल, यही न ? इसी में उनका सुख संचित होता है।

शरीर और मन के स्वभाव में कहीं तो निकटता है, संबंध है, मन संवेदनशील और भावुक है तो शरीर की प्रतिक्रिया भिन्न होती है। आगबबूला होनेवाले अति गुस्सेल लोगों का शरीर भी चिड़चिड़ा होता है। आदमी यदि ऊपर से शांत पर भीतर से अशांत हो तो उसकी प्रतिक्रिया भिन्न होती है। चाहे नए आदमी से, बदलती जलवायु या स्थितियों से समायोजन संभव है, लेकिन जिद्दी शरीर और मन के साथ समायोजन कैसे किया जा सकता है।

यदि योगाभ्यास के प्रति रुझान, रुचि व आकर्षण हो और आलस्य न हो तो उसपर आचरण करने के बीच में आयु को सीमा, व्याधि, दुबलापन, स्त्री-पुरुष आदि लिंगभेद या वर्णभेद कुछ भी नहीं आता। फिर आवश्यकता किस चीज की है ? साधना की, जबरदस्त लगन की। दरअसल, इसमें अनधिकारी कोई भी नहीं। अधिकारी बनने की योग्यता, अर्हता प्राप्त करनी होती है। उसके लिनए साधना व परिश्रम करने की पड़ते हैं। फिर विचार की प्रक्रिया में कई बातों का समाधान एवं स्पष्टीकरण होने लगा। चाहे अपने घर आनेवाली नौकरानी हो अथवा प्रातः समाचार-पत्र लानेवाला कोई छात्र, उन्हें भी मामूली बीमारिया होती ही हैं। फिर, वे यदि उपाय खोजने के लिए योग की ओर आकर्षित हो जाएँ तो क्या गलत है ?

तब मुझे मोक्ष द्वार सबके लिए खोलनेवाले रामानुजाचार्य की याद आई। मेरे कहने से यदि कुछ थोड़े व्यक्तियों, चाहे वे आर्ती, अर्थार्थी, जिज्ञासु या ज्ञानी हों- को लाभ पहुँचता हो तो उत्तमा अंततः यह मार्ग सबके लिए खुला है और मोक्ष द्वार भी सबके लिए खुला है। सबको सुखी होने का, निरामय जीवन जीने का अधिकार है।

## योग : एक तपस्या

शिक्षा के कारण बौद्धिक स्तर बढ़ता हुआ दिखने पर भी मानसिक दौर्बल्य बढ़ रहा है। क्या शिक्षा का मन पर उचित परिणाम और संस्का होना आवश्यक नहीं है ?

सभी क्षेत्रों में आगे जाने की चाह रखनेवाले, प्रगति साधनेवाले 'योग' जैसे विषय की और मुड़ने में क्यों हिचकते हैं, यह गंभीर समस्या है। इससे भी अधिक आश्चर्य तब होता है, तब 'आसन आदि करने के पचड़े में मत पड़ो' जैसी सलाह देनेवाले कई महान् जीव देखे जाते हैं। समझ में नहीं आता कि अन्य खेल, कसरत आदि को सहजता से स्वीकारते हुए आसनों को अस्वीकार क्यों किया जाता है ? बौद्धिक खेल की सीमाओं का विस्तार करते समय इस विजय को सीमा में बाँधे रखने की प्रवृत्ति क्यों है ? इसके पीछे शायद कई कारण हो सकते हैं। एक तो यह कि आसन भले सरलता से बताए जाएँ, पर सरलता से की गई क्रिया दोष-युक्त और गलत नहीं होनी चाहिए। साथ ही धीरे-धीरे सीखते हुए भी सतर्क रहना एवं सजग होना आवश्यक होता है। अतः आसन सरल होने के बावजूद उसकी प्रत्येक क्रिया को लेकर साधक का संवेदनशील होना आवश्यक होता है। पतंजलि ने 'अष्टांग योग' बताते समय ध्यान को सातवीं सीढ़ी कहा है। आज पहले छह अंगों को टालकर एकदम ध्यान पर छलाँग लगाई जाती है और इस प्रकार ध्यान करनेवाले आसन-प्राणायाम करने से डरते हैं, यह वास्तविकता है। परंतु यह डर कैसा ? किससे ? क्या ध्यान इतना सहज व आसान है कि उससे पहली कड़ियाँ आसन-प्राणायाम करने से भय प्रतीत हो ? जहाँ शरीर और मन को संयमपूर्ण मुक्त स्थिति में लाना होता है, तब इन अंगों को टालकर आगे बढ़ना कैसे संभव है ?

'कठोपनिषद्' में मनुष्य की बढ़िया उपमा दी गई है। शरीर एक रथ है। आत्मा रथी है। बुद्धि उसका सारथि (रथ चलानेवाला) है। मन लगाम और इंद्रियाँ घोड़े हैं। रथी को इष्ट स्थान पर पहुँचाने में रथ, सारथि, घोड़े सभी स्वस्थ, और रथी के काबू में रहने जरूरी हैं। साथ ही रथ का उचित मार्ग से जाना भी आवश्यक होता है। अतः यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा आदि ध्यान के पूर्व रथ, घोड़े तक सबको नियंत्रण में रखने के लिए हैं। उन्हें काबू में रखकर सही मार्ग पर न ले जाकर सिर्फ ध्यान से मंजिल तक पहुँचने की इच्छा करना अनुचित ही है। इस प्रकार शरीर, मन और इंद्रियाँ क्षोभित हो सकते हैं।

शरीर एक ऐसा माध्यम है कि हमें उसके संबंध में सुख-संवेदना या दुःख संवेदना प्रतीत होती है।

मन और शरीर का आपस में संपर्क होना, उनके संदेश एक-दूसरे तक पहुँचना महत्त्वपूर्ण है। आसन और प्राणायाम के जरिए शरीर और मन को अंतर्मुख करना जरूरी होता है। नश्वर शरीर केवल त्याज्य है- इस प्रकार का नकारात्मक दृष्टिकोण रखकर शरीर को नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। बल्कि उचित स्थिति में धारण करने के बाद शरीर सुखकर नहीं और दुःखकर भी नहीं, इस बात का अहसास कर शरीर को सकारात्मक तरीके से भूलना है।

छोटे से बिरवे की ठीक से देखभाल न करने पर वह मर जाता है या ठीक से देखभाल न किए जाने के कारण पौधे का विकास रुक जाता है। इसी प्रकार यदि गलत आसन किया जाए तो मांसपेशियों का बढ़ना रुक जाता है, धमनियाँ सिकुड़ जाती हैं, हड्डियों के जोड़ कड़े हो जाते हैं। छोटे पौधे की तरह वे सूख सकते हैं। किसी भी तरीके से आसन करने का हठ करने पर आसन का

असर अंट-शंट बढ़ने व फैलने वाले जंगली पौधे की तरह हो सकता है। अतः उसे सुधारना और संस्कारित करना आवश्यक होता है।

पाँच साल के ध्रुव को उसकी सौतेली माँ ने दुत्कारा और पिता की गोद में बैठने का छोटे बच्चे का अधिकार तक छीना, तब उसने अपने मन में लगी चोट को तपस्या करके ठीक किया। ऐसा नहीं है कि उसके रास्ते में उसकी आयु, बचपन आदि कुद भी नहीं आया। ध्रुवने उसी से मार्ग ढूँढ़ा। उत्तानपाद राजा और सुरुचि के शब्दों ने उसके मन को बेध दिया। उनकी क्रिया से वह दुःखी हुआ, पर साथ ही पूरा चौकन्ना और सुजान बना, मानो सुनीति द्वारा 'अटल पद' प्राप्ति का आदेश मिलने पर उसके अंतःकरण की उच्च ध्येयासक्ति जाग्रत हुई। उसकी तपोसाधना करने वाली भावना ने उसे खोज के लिए प्रेरित किया। तप करने की सलाह उसे किसी ने नहीं दी, न तप-साधना का मार्ग किसी ने बताया। उसके अपने भगीरथ प्रयास थे। ध्यान के लिए आसन भी उसे करने पड़े। वह आँखें बंद करते ही ध्यान नहीं लगा पाया होगा। अंतर इतना ही था कि उसकी कोशिश के प्रदीर्घ वर्णन के अभाव में हमें लगता है कि आँखें बंद करके और द्वादशाक्षर का जाप करने पर वह ध्यानरत हुआ। योग करना तपस्या है। आसन-प्राणायाम भी बिना भय, लगातार व्यवस्थित और निश्चित तरीके से करना तपस्या ही तो है।

सुलभ आसन भी ठीक ढंग से, समझदारी से करना आवश्यक होता है। जो थोड़ा-बहुत हम करें, उसे ठीक ढंग से करना आवश्यक होता है। मन की कमजोरी पर विजय पाना जरूरी होता है।

### चाहिए केवल मन की तैयारी

नदी का पानी कल-कल करता बहता रहता है, इसलिए साफ रहता है। रूका हुआ अस्वच्छ हो जाता है। ऐसे पानी के कारण रोग फैलने में समय नहीं लगता। शरीर और मन का स्वास्थ्य बनाए रखना है तो शरीर का प्राण बहते रहना जरूरी होता है, स्वास्थ्य की नदी का बहते रहना आवश्यक होता है।

जैसे शरीर क्षण-क्षण बदलता जाता है, वैसे ही मन भी बदलता है। शरीर घिसता है, उसी तरह मन भी घिस जाता है। शरीर एवं मन के स्वास्थ्य की देखभाल हमेशा करनी पड़ती है। एक बार प्राप्त स्वास्थ्य की पूँजी हमेशा वैसी ही नहीं रहती। परिश्रम से कमाए धन को उचित तरीके से खर्च करने और बचाने में उसमें बढ़ोतरी होती है। इसी तरह स्वास्थ्य की देखभाल भी बहुत सतर्कता से करनी होती है।

शरीर और मन के स्वास्थ्य की रक्षा करना अपने आप पर विशेष संस्कार करना ही होता है। रोग को दूर हटाना ही स्वास्थ्य नहीं होता। शरीर और मन का परस्पर प्रभाव पड़ता है। स्वास्थ्य बिगड़ने में अधिक समय नहीं लगता, पर स्वास्थ्य-संपादन में अधिक समय लगता है और उसे बनाए रखने के लिए भी देना पड़ता है।

बहुत कम लोग अपनी रूचि से योगासनों की तरफ मुड़ते हैं। स्वास्थ्य की देन प्रकृति से ही मिली हो तो उसी में धन्यता मानकर उसे बनाए रखने के लिए प्रयास करने वाले भी बहुत कम होते हैं। अधिकांश लोग जरूरत पड़ने पर ही उपाय खोजते हैं। बीमार हो जाने पर या वेदना के कारण कार्य में विघ्न पड़ने लगता है। तब सब लोग उपाय ढूँढ़ने लगते हैं। योग की ओर मुड़ने वाले अधिकांश व्यक्ति इसी वर्ग में आते हैं। कुछ के मामले में वैद्यकीय उपायों के बेकार सिद्ध हो जाने पर इस तरफ लोगों

का झुकाव रहता है। खैर, रोगी को ही क्यों न हो, सुख की खोज में एक अच्छी और कल्याणकारी राह पर बढ़ने की इच्छा होती हो तो उसमें गलत कुछ भी नहीं।

पसंदीदा काम आरम्भ करने में उसमें अधिक रूचि उत्पन्न होती है और उसकी निरन्तरता को बनाए रखा जा सकता है। गाना पसंद है, इसलिए संगीत की कक्षा में नाम दर्ज करने पर अथवा चित्रकारी पसंद है, इसलिए चित्र बनने पर उसमें निरन्तरता रहती है। लेकिन नापसंद काम को जब हमें केवल जरूरत के कारण पड़ता है, तब उसमें निरन्तरता बनाए रखना मुश्किल होता है।

योगासनों के बारे में यही सबसे बड़ी समस्या है। इसमें रूचि रखने वाले कम ही होते हैं। जरूरत के कारण अन्य कोई विकल्प जब नहीं बचता, तब लोग इलाज के रूप में उसकी ओर देखते हैं। उन्हें योगाभ्यास में निरन्तरता बनाए रखनी होती है। योगासनों को इलाज के रूप में स्वीकारने के बाद उसमें मन लगाना ही पड़ता है। परिणाम तत्काल नहीं दिखाई देता, इसलिए हिम्मत और स्रभ भी नहीं रख सकते। अन्य कलाओं के समान इसमें कला-निर्मित प्रत्यक्षतः नहीं दिखती। अन्य कला-साधनों अथवा खेल व कसरत आदि में मिलने वाली सफलता एवं कीर्ति आदि की उपलब्धि इसमें प्रदर्शनीय कुछ भी नहीं होता।

योगासनों का अभ्यास करने वालों में अनियमितता की वृत्ति बहुत होती है। रोग ठीक हो जाने पर जैसे दवाइयाँ बंद कर दी जाती हैं, वैसे ही आसन करना भी बंद हो जाता है। स्वास्थ्य से परे उसका महत्व समझने की इच्छा बहुत कम लोगों में होती है। अस्थिरता की इस प्रवृत्ति के पीछे या आसन न करने के पीछे कारण सहज ही देखे जा सकते हैं। कुछ लोगों को समय के बंधन में बँधे रहना पसंद नहीं होता।

योगासनों के अभ्यास के लिए आवश्यकता है-थोड़ी-बहुत तैयारी, समझौता करने के लिए उचित बातों का चयन और अनुचित या अवांछित बातों के त्याग की।

अगर हर रोज अभ्यास करने में कठिनाई हो तो पहले सप्ताह में एक दिन, छुट्टी के दिन ही सही, अभ्यास किया जा सकता है। सुनिश्चित दिन पर अभ्यास करने का दृढ़ निश्चय किया जा सकता है और कम-से-कम एक दिन अभ्यास करने में तो सफलता मिलती है। इस अल्पकालिक अभ्यास का लाभ भी तात्कालिक ही होता है। पर न करने से तो यह अच्छा ही है। अभ्यास न कर सकने पर जब समय मिले, तब किया जा सकता है। गपशप या टी.वी. के कार्यक्रमों जैसी अनावश्यक बातों को छोड़कर अना यह कार्य पूरा किया जा सकता है।

पहले अभ्यास, फिर भोजन अथवा दूसरे शब्दों में कहना हो तो पहले योग, फिर भोग। इतना अनुसरण करने पर अपने आप ही नियंत्रण आने लगता है।

योगाभ्यास हर समस्या का हल है। चाहिए सिर्फ मन का दृढ़ निश्चय। निश्चय को पक्का या दृढ़ बनने में देर लगती है। वृत्ति कमजोर हो तो बीमारी, पीड़ा, अवांछित आदतें दूर करने के लिए ही सही, योगासन करना चाहिए।

डाकू को अपने किए हुए पापों की चिंता नहीं थी। पाप-कर्म से संचित धन का उपभोग उसके परिजन आनन्द मना रहे थे। लेकिन नारद ने उससे कहा, “जिस प्रकार तेरे परिजन तेरी सम्पत्ति के भागीदार हैं, वैसे ही क्या वे तेरे पाप के भी भागीदार हैं? जाओ, उनसे यह पूछकर आओ।” घर

जाकर उसने अपनी पत्नी और बच्चों से यह प्रश्न किया। तब जिनके सुख के लिए वह इतने पाप कर रहा था, पाप करके सम्पत्ति बढ़ा रहा था, उस पाप के भागीदार होने के लिए कोई तैयार नहीं था। तब कहीं जाकर उसे अपने पाप का अहसास हुआ। फिर वह साधना करने, तपश्चर्या के लिए राजी हुआ। उसके पूर्व संस्कार प्रतिकूल ही थे, राम नहीं बोल सका, सो 'मरा', 'मरा' कहता गया। 'मरा' का 'राम' कब बन गया, उसकी समझ में ही नहीं आया। जैसे-जैसे संस्कार बदलते गए वैसे-वैसे वह तन्मय होकर राममय हो गया।

संस्कारहीन डाकू संस्कार अपनाकर, सुसंस्कृत होकर 'रामायण' का रचनाकार वाल्मीकि बना। मन को दृढ़ करने में उसे कितना परिश्रम, कितने कष्ट सहने पड़े होंगे-इस बात पर विचार किया जाए तो आप जैसे मूलतः सुसंस्कृत व्यक्तियों के लिए योग-साधना असंभव होने का कोई कारण नहीं है।

### जरूरत है सात्विक साधना की

योगासन करने के लिए लचीले शरीर की अपेक्षा लचीले मन की आवश्यकता होती है। आसन करने हों तो शरीर लचीला होना चाहिए। ऐसा न होने पर कई व्यक्ति आसन करने से इनकार भी कर देते हैं। आसनों में शरीर का लचीलापन सहज ही दिखाई देता है, पर मन का लचीलापन दिखाई नहीं देता। स्थिर रहते हुए भी मन का प्रवाही होना आवश्यक है। नदी का प्रवाह समुद्र में मिलने के लिए होता है। छोटी-छोटी नदियाँ भी बड़ी नदी से संगम करके सागरोन्मुख हो जाती हैं। वैसे ही शरीर से संबंधित आसनों का मन के प्रवाह सहित आत्मसागर से मिलना आवश्यक होता है। योगासन करते समय हो रहा शरीर का लचीलापन केवल बाह्य सौंदर्य होता है। शरीर का लचीलापन आसन नहीं होता।

सर्कस में शरीर को रबड़ की भाँति मोड़नेवाली लड़की का शरीर पूर्णतः स्वस्थ नहीं होता है और न मन शांत! बल्कि ऐसी लड़कियाँ शारीरिक व मानसिक पीड़ा से ग्रस्त होती हैं। लचीलेपन के विपरीत प्रतिकारात्मक शक्ति का प्रयोग करके उनके शरीर के शिथिल और मृतवत् अवयवों एवं चेतना-तंतुओं में संजीवन देकर उन्हें जीवित करना पड़ता है। आसनों से संधि करनी होती है, संजीवन देने की कला साध्य करनी होती है। इतना ही नहीं, सर्कस में शरीर मोड़ने-झुकानेवाले के लिए और अन्य व्यायाम-कसरत की जरूरत ही क्या है, ऐसा सोचकर शरीर को शिथिल नहीं छोड़ा जा सकता। अतः आसन सिर्फ कमर-तोड़ मेहनत या कमर-मोड़ नहीं, बल्कि इसमें प्राण-शक्ति का उचित वहन और अभिसरण आवश्यक होता है।

अपेक्षाकृत जिनका शरीर कड़ा होता है, उन्हें आसन करते समय जो प्रयास करने पड़ते हैं, उनका परिणाम उनके शरीर पर अधिक होता है। लचीले शरीर के व्यक्ति कड़े शरीर के व्यक्ति से बहुत कुछ सीख सकते हैं। उनके प्रयासों में भी एक विशेष लयबद्ध क्रिया होती है। लचीले शरीर के व्यक्ति से वह हो नहीं पाता, क्योंकि उनका शरीर सिर्फ विशिष्ट हिस्से में ही मुड़ता है। योगासन करते समय शरीर के मोड़ने-झुकने में एक विशेष लयबद्धता साधनी होती है। पूरा शरीर अपना ही है, उसपर अपनी सत्ता है। उसके किसी भाग की उपेक्षा नहीं की जा सकती अथवा उसके किसी हिस्से को दुर्लक्षित नहीं कर सकते। शरीर की सभी कोशिकाओं में, हृदय से और मस्तिष्क से दूर तक की कोशिकाओं को भी आसन के जरिए प्राण पहुँचाने को कार्य आसन विशेष में होना जरूरी होता है।



अतः कहा जा सकता है कि शरीर को लचीला बनाना योगासनों का उद्देश्य कतई नहीं, बल्कि सम्पूर्ण शरीर पर 'समान सत्ता' पाने जैसी अंतर्दृष्टि का पाना आवश्यक होता है।

शरीर के लचीलेपन और कड़ेपन के साथ ही योगासनकर्ता की मोटे व दुबले जैसी परस्पर विपरीत शारीरिक स्थिति पर भी विचार करना आवश्यक है। दुबले व्यक्तियों को लगता है कि वे पहले ही दुबले हैं, फिर योगासन करें ही क्यों; मोटे व्यक्ति चाहें तो योगासन करें। पर मोटे व्यक्तियों को लगता है, इतना सारा वे कैसे कर पाएँगे, योगासन सिर्फ दुबले-पतले ही कर सकते हैं। ऐसा सोचना गलत है।

मोटा या पतला होना नहीं, बल्कि संबंधित आसनों को करने के लिए अथवा उस स्थिति तक पहुँचने के लिए जो क्रिया करनी होती है, वह उचित तरीके से हो रही है या नहीं, यह देखना महत्वपूर्ण होता है। अपना शरीर, श्वास, मन, क्रिया, विचार आदि प्राण-वहन में कहीं प्रतिरोध तो पैदा नहीं कर रहे हैं, यह देखना महत्वपूर्ण होता है। इसलिए किसी व्यक्ति का शरीर लचीला हो या कठोर, पतला हो या मोटा उसमें रक्त-संचरण सहित 'समान सत्ता भाव' का होना आवश्यक होता है।

पतले या मोटे व्यक्तियों का शरीर लचीला या कड़ा दोनों प्रकार का हो सकता है। पतला व्यक्ति और अधिक पतला होता जाए तो केवल आसनों के कारण नहीं, बल्कि किसी रोग के कारण भी हो सकता है, इस बात को ध्यान में रखना पड़ता है। पतला व्यक्ति आसनों के कारण और अधिक पतला होने लगे तो उसका अन्य कारण ढूँढना होगा। मनोव्याधि से लेकर चयाचप क्रियांतर्गत त्रुटियों अथवा शरीर की-विशेषतः हड्डियों का मज्जा का क्षति आदि बातों को ध्यान में रखना होता है। साथ ही अंतरासर्ग में संतुलन न होने के कारण भी शरीर पतला होने की संभावना होती है। अतः आसन करके शरीर पतला होता हो या सूखने लगे तो कोई और व्याधि तो नहीं है, इस बात की जाँच करनी पड़ती है। केवल वजन घटाने के लिए आसन करना अनुचित है।

मोटे शरीरवाले व्यक्तियों को भी शीघ्र पतला बनने का उद्देश्य मन में रखकर जबरदस्ती आसनों का अभ्यास नहीं करना चाहिए। वजन को घटाने के चक्कर में स्वास्थ्य गड़बड़ा जाने की आशंका रहती है। ऐसा भी नहीं कि मोटे व्यक्ति आसन नहीं कर पाएँगे। आसन-विधि में निश्चित रूप से क्या साध्य करना होता है, इसे समझना आवश्यक होता है। योगासन नियमित करते हुए अचानक छोड़ देने से वजन बढ़ जाता है, सोच भी गलत है। शरीर के किसी भी व्यायाम अथवा योगासनों के आदी हो जाने के बाद वह व्यायाम करना छोड़ने पर आलस्य या आराम के कारण वजन बढ़ता है। शरीर की अति शिथिलता भी उपयुक्त एवं उचित नहीं।

यह निश्चित है कि अनेक वर्षों की योग-साधना से दिमाग सजग और तरोताजा रहता है। कार्य की तत्परता बढ़ती है और मन में विचारों की भीड़ व उलझन कम होकर विचारों में अधिक स्पष्टता और सुसंगति आती है। ऐसे समय योगासन छोड़ने पर काम की गति धीमी पड़ जाती है तथा उलझन-सी अनुभव होती है। बुद्धि की तीक्ष्णता और तेजी कम हो जाती है। पर यह अंतर परिपक्व साधकों के ध्यान में आता है। अन्यथा ऐसे अंतर 'करने-छोड़नेवालों' को महसूस नहीं होते।

कुछ लोगों की यह धारणा है कि योगासन बचपन से करना जरूरी है और प्रारम्भिक अवस्था से करने पर व्यक्ति जीवन भर स्वस्थ बना रहता है। बचपन का शारीरिक और मानसिक लचीलापन संस्कारों की दृष्टि से निश्चित ही लाभकारी हो सकता है; लेकिन बदले हुए शरीर और मन

को आयु के अनुसार ही उपयुक्त योगासन की जरूरत होती है। निरन्तर होने वाली शरीर की क्षति, मन की चिंता, खींचतान आदि को योग के नियमित अभ्यास से ही रोका जा सकता है।

साथ ही 'योग बूढ़े लोगों के लिए ही है', यह सोचकर युवा वर्ग का उसे अपेक्षित करना भी उचित नहीं है। योग जीवन में कभी भी और हमेशा के लिए साध्य विषय है। साथ ही आसन भी जीवन में कभी भी अनुसरणीय है। उसके लिए चाहिए विशुद्ध मन और पक्का इरादा।

रावण, कुंभकर्ण और विभीषण तीनों बंधुओं ने घोर तपस्या की। पर रावण का तप राजसिक, कुंभकर्ण का तामसिक और विभीषण का सात्विक था। इसके परिणामस्वरूप रावण की वासनाओं की सीमा नहीं थी, न कुंभकर्ण की नींद की सीमा थी। जबकि विभीषण सात्विक तपस्या के कारण श्रीराम से मिला। योगासनों की साधना का भी सात्विक होना आवश्यक है। स्वास्थ्य, शांति, मनोबल और तीव्र बुद्धि की प्राप्ति के लिए विशुद्ध हेतु से किया गया आसन-तपस अंतरात्मा से मिलने के लिए है, इस धारणा को मन में रखने पर मार्ग आसान और सुस्पष्ट हो जाता है।

### यम-नियम

शरीर मनुष्य की संपदा है। हड्डी व मांस का शरीर पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश-इन पंच महाभूतों से बना है। ये पंच महाभूत गंध, रस, रूप, स्पर्श और शब्द-इन पंच तन्मात्राओं सहित निवास करते हैं। नाक, जिह्वा, नेत्र, त्वचा, कान ये पंच ज्ञानेन्द्रियाँ इन पंच तन्मात्राओं की सहायता से गंध, स्वाद, दृश्य, स्पर्श, श्रवण आदि क्रियाएँ करती है। हाथ से पकड़ने की, पैरों से चलने की, सुख से बोलने की क्रिया तथा शरीर रूपी यंत्र को संचालित करने के लिए अन्न-ग्रहण से लेकर पाचन और मल-निस्सारण तक की क्रियाएँ हाथ-पैर, वागेन्द्रियाँ, उत्सर्जक एवं प्रजोत्पादक कर्मेन्द्रियाँ संचालित करती हैं। मन की सहायता से दसों इंद्रियाँ कार्य-प्रवृत्त होती है। मन को बुद्धि का साथ देकर मनुष्य इन इंद्रियों द्वारा एवं स्वतंत्र रीति से भी विशेष ज्ञान की प्राप्ति करता है और कर्म पर नियंत्रण करता है। अहंकार से बुद्धि विपरीत मार्ग पर न जाए, इसलिए बुद्धि पर विवेक का नियंत्रण रखकर वह मानव जन्म को सार्थक करता है। शरीर इन्द्रियाँ, मन, बुद्धि, अहंकार, चित्त-इन सबको स्वस्थ रखना और उन्हें नीरोग बनाए रखना ही वास्तविक आरोग्य-संपदा, स्वास्थ्य-सम्पत्ति है। आरोग्य बीमारियों का अभाव नहीं। धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष-इन चारों पुरुषार्थों को साध्य करने के लिए मूलतः स्वास्थ्य अच्छा होना आवश्यक है।

शारीरिक, नैतिक, मानसिक और बौद्धिक स्वास्थ्य ऊपरी तौर पर भिन्न लगते हैं; पर उनके अस्वास्थ्य का नाड़ी-परीक्षण करने पर मालूम होता है कि वे परस्परवलम्बी है। आधियों की पहुँच शरीर के अवयवों, मस्तिष्क, चेतना, मन बुद्धि, अहंकार आदि के द्वारा चित्त तक हो सकती है। हमें उसका अहसास या ज्ञान नहीं होता। चित्त तक पहुँचा हुआ रोग वैद्यकीय निस्तारण के अंतर्गत नहीं आता। स्वास्थ्य भी सात्विक, राजसिक और तामसिक होता है। शरीर के स्वास्थ्य की रक्षा तामसिक, नैतिक और मानसिक स्तर पर इन्द्रियों, मन एवं अहंकार के स्वास्थ्य की रक्षा करना राजसिक और बुद्धि एवं चित्त का बौद्धिक स्तर पर खयाल रखना सात्विक स्वास्थ्य का खयाल रखना है।

स्वास्थ्य और संस्कार में अधिक अंतर नहीं है। अशुद्ध और असंस्कारित भोजन सेवन करने पर होने वाली शारीरिक बीमारी तत्काल ध्यान में आती है; परन्तु मन पर होने वाले प्रभाव का परिणाम ध्यान में आने में देर लगती है। यद्यपि बचपन में संस्कार करना सहज एवं सुलभ प्रतीत होता

है, पर संस्कार बचपन में ही नहीं, सतत करने होते हैं। बचपन की दहलीज को लाँघते ही काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद, मत्सर आदि षड्रिपुओं का ग्रहण लगता है। संस्कारों की आवश्यकता अधिक महसूस होती है। विषय की आसक्ति बालक को अज्ञानावस्था में नहीं बल्कि जानकार होने पर होती है। बचपन में किए गए संस्कार मूलभूत नींव होते हैं, जिन पर नैतिकता का भवन जीवन भर के लिए बनाना पड़ता है।

पतंजलि के बनाए यम-नियम शरीर, इन्द्रियाँ, मन, बुद्धि, अहंकार और चित्त पर किए जाने वाले संस्कार हैं। अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य व अपरिग्रह : ये पाँच यम; धर्म और शौच, संतोष, तपसद्व स्वाध्याय व ईश्वर-प्रणिधान : ये पाँच नियम-धर्म-ये सभी बातें योगाभ्यासियों के लिए हो नहीं, बल्कि सबके लिए अनुकरणीय हैं। मन की कुप्रवृत्तियों को रोकने का काम यम-नियमों द्वारा करना होता है। उदाहरण के लिए, अहिंसा का पालन करने का तात्पर्य हिंसा न करना ही नहीं बल्कि शरीर, कर्मेन्द्रियों, ज्ञानेन्द्रियों, मन अहंकार और बुद्धि-इन सभी में विभिन्न स्तरों पर हिंसा वृत्ति का नाश करना है। विवाह, परिवार, गृहस्थाश्रम आदि के संबंध में नीति-नियम ब्रह्मचर्य पालनार्थ किए गए संकेत हैं। शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य ही परस्पर अवलंबित होता है। मनुष्य का व्यवहार, सदाचार, कर्तव्य का अहसास और मन का संतुलन परस्पर संबंधित हैं। कुप्रवृत्तियों से दूर रहना यम-नियमों का पालन है।

नियम-धर्म में बताए गए शौच का नितांत व्यावहारिक स्तर पर विचार करने पर कई बातें ध्यान में आ सकती हैं। शौच बाह्य और आंतरिक दोनों स्तरों पर होना जरूरी होता है सुबह शौच का साफ होना स्वास्थ्य की दृष्टि से अत्यंत महत्वपूर्ण है; पर इसे मामूली समझकर नजरअंदाज कर दिया जाता है। मलावरोध, कब्ज आदि कई बीमारियों को बुलावा देना है। यदि शौच साफ हो तो उसके लिए आहार-विहार शुद्ध होना चाहिए। शौच आहार के संबंध में शुद्धता सूचित करता है और विहार के बारे में भी सूचना देता है। शरीर की गतिविधियाँ ठीक नहीं रहेंगी तो आँतों को आकुंचन-प्रसरणादि क्रियाएँ ठीक और नियंत्रित नहीं रहेंगी। शौच की संवेदना उत्पन्न होने पर भी उसे दुर्लक्षित करना केवल मल अस्वस्थता का कारण नहीं बनता, बल्कि शौच-नियम में बाधा भी उत्पन्न करता है। कहने का तात्पर्य यह है कि यम-नियमों का पालन बिल्कुल सादे व सामान्य आचार में भी होना आवश्यक होता है। आज हम इससे दूर जा रहे हैं। असंतुष्टि, लालच, धन का लोभ, अनिश्चितता की वृत्ति, काम-लोलुपता, मोह, द्वेष, वैर, ईर्ष्या आदि दुष्प्रवृत्तियों से संभलने के लिए आंतरिक जागृति होना जरूरी है। वह आसन-प्राणायाम से होती है, यही मुद्दा महत्वपूर्ण है। यम-नियम और आसन-प्राणायाम-इनकी जोड़ी मानने का कारण इनका गहराई तक होनेवाला परिणाम है। कर्मेन्द्रियों और ज्ञानेन्द्रियों जैसी स्थूलेन्द्रियों के बारे में तय आचार-संहिता का परिपालन करते हुए मन, बुद्धि, अहंकार जैसी सूक्ष्मेन्द्रियाँ जाग्रत होती हैं। उनमें पारदर्शिता आ जाती है, जिससे विवेक जाग्रत होता है। अतः तब विवेक-बुद्धि कर्मेन्द्रियों के रूप में मानव को उसके स्वधर्म की ओर, अर्थात् आत्मधर्म की ओर ले जाती हैं। हालांकि यह परिवर्तन लाने का काम हमें करना पड़ता है।

गौतम जैसे राजपुत्र की मानसिकता एकदम से और अचानक नहीं बदली। उसमें बदलाव लाने के लिए उसके हृदय में, अंतर्मन में उत्पन्न एक विशेष बेचैनी उसके लिए मार्गदर्शक सिद्ध हुई। राजप्रसाद के ऐशो-आराम में पले गौतम ने जब रोग-पीड़ित मनुष्य, बुढ़ापे से झुके असहाय वृद्ध और मृत शरीर देखा, तब उसके मन पर असर होने से जो जागृति उत्पन्न हुई, वह महत्वपूर्ण है। हताशा के

कारण उसके हृदय में जो कशमकश हुई और उसने इसमें से निवृत्त का मार्ग ढूँढ़ा। दरअसल आस-पास घटित होती कई घटनाएँ और बातें बहुत कुछ बताती जाती हैं। शराब, सिगार, गुटखा, तम्बाकू के दुष्परिणाम कालांतर में होने पर भी भोगने ही पड़ते हैं। ठगी, खून, अय्याशी, बलात्कार, अत्याचार, गुंडागर्दी, अशांति-इन सभी के कारण मानव का होने वाला अधःपतन बहुत कुछ बोध कराता है। इनसे उबरने के लिए केवल अपने भीतर के सिद्धार्थ गौतम का जाग्रत होना आवश्यक है।

वशिष्ठ ऋषि के पास कामधेनु को देखकर तामसिक वृत्तियों से लोभवश विश्वामित्र जैसे क्षत्रिय राजा ने तप आरम्भ किया। आगे चलकर अप्सरा मेनका उसका तपोभंग कर पाई तो उसकी राजसी वृत्ति के कारण ही। राजसी वृत्ति पर विजय पाकर सात्विक ब्रह्मऋषि बनने और ब्रह्मज्ञान प्राप्त करने के लिए विश्वामित्र को फिर से तपस्या करनी पड़ी। बुद्ध की यात्रा निराशा से निर्वाण की ओर थी, जबकि विश्वामित्र की ईश्या से ब्रह्म प्राप्ति की ओर। अतः योग मार्ग अगर मामूली पीड़ा व वेदना से मोक्ष तक जाने का मार्ग प्रदर्शित करने वाला हो तो क्या हमें भी खुले मन से उसे स्वीकार करना हितकर नहीं है?

### नियमावाली

योगाभ्यास के लिए कुछ नियमों का पालन करना अत्यंत आवश्यक होता है। वे इस प्रकार हैं :-

1. योगासनों के अभ्यास के लिए मनोनिग्रह, आत्मविश्वास और श्रद्धा आवश्यक है। योगासनों का अभ्यास रोज के भोजन जितना ही शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है। उसके लिए नियमितता और लगन आवश्यक गुण है।
2. आसनों के अभ्यास का आरंभ करने के पूर्व मूत्राशय और आँतें रिक्त होनी चाहिए। अभ्यास के बीच इच्छा होने पर मूत्राशय व मलाशय खाली कर देने चाहिए। उसके बाद अगला अभ्यास करना चाहिए। मल अथवा मूत्र के वेग को रोकना चाहिए।
3. योगासन करने पर आवश्यकतानुसार 15 मिनट के बाद ही स्नान करना चाहिए। स्नान के पश्चात् तत्काल आसन न करें। कम-से-कम आधे घंटे का अंतराल दें।
4. आसन खाली पेट ही करना चाहिए। पर यदि संभव न हो तो अभ्यास के आधा घंटा पूर्व एकाध कप चाय या कॉफी पीने में कोई हर्ज नहीं। भोजन के पश्चात् कम-से-कम 4 घंटे की अवधि के बाद ही आसन किए जाएँ। अभ्यास के आधे घंटे पूर्व थोड़ा खाने अथवा एक घंटे के बाद पूरा भोजन करने में हर्ज नहीं।
5. धूप से आने के तत्काल बाद आसन नहीं करना चाहिए।
6. स्वच्छ और हवादार जगह पर तथा समतल भूमि पर कंबल की तह लगाकर आसन किए जाएँ। आसन क्रिया में किस स्थान पर आवश्यकतानुसार कंबल की रचना कैसी होनी चाहिए, इसके संबंध में उल्लेख है।
7. आसन करते समय चेहरे की मांसपेशियों, नाक, कान, गला, नेत्र अथवा श्वसन-क्रिया आदि पर अतिरिक्त तनाव नहीं आना चाहिए।
8. श्वासोच्छ्वास नाक से ही करें, साँस को रोककर न रखें। आसनों की जानकारी देते समय बताए गए श्वसन-तंत्र का अनुसरण करें।

9. आँखें खुली रखें। इससे हम स्वयं क्या कर रहे हैं और आसन में क्या गलतियाँ हो रही हैं, ध्यान में आ जाती हैं। जिस आसन में आँखें बंद करने की सूचना दी गई हो, वहाँ वैसी क्रिया की जाए।
10. आसन करते समय कपड़े साफ-सुथरे और सुव्यवस्थित हों, जिससे शरीर की गतिविधियाँ सहजता से की जा सकें। तंग कपड़े न पहनें।
11. पुरुषों के लिए लँगोट या ब्रीफ पहनना आवश्यक है। स्त्रियाँ शॉर्ट्स अथवा सलवार व टी-शर्ट पहनें। संलवार पहनना संभव न होने पर नौ गज की साड़ी पहनी जा सकती है।
12. आसनों का क्रम संबंधित भाग में दे दिया गया है। उसी के अनुसार सूचनाओं का अनुसरण करें।
13. विपरीत अवस्था के आसन सीखने का क्रम-सेतुबंध सर्वांगासन, हलासन, सर्वांगासन, शीर्षासन इस प्रकार रखा जाए। अभ्यास करते समय यह क्रम शीर्षासन, सर्वांगासन, हलासन, सेतुबंध सर्वांगासन, विपरीतकरणी - इस प्रकार रखा जाए। दिन भर के परिश्रम, कार्य-व्यस्तता और बीमारी के कारण यदि थकान, कमजोरी, दुर्बलता उत्पन्न होने पर अथवा रात को नींद ठीक तरह न आती हो तो अभ्यास संध्या समय करना उत्तम है।
14. स्त्रियाँ मासिक धर्म की अवधि में निम्नलिखित आसन करें - बद्धकोणासन, वीरासन, पवनमुक्तासन, अधोमुख स्वस्तिकासन, जानुशीर्षासन, पश्चिमोत्तानासन, उपाश्रित अथवा सुप्त स्वस्तिकासन, उपाश्रित अथवा सुप्त बद्धकोणासन, उपाश्रित अथवा सुप्त वीरासन, सुप्त पादांगुष्ठासन - प्रकार-2, श्वासन। विपरीत स्थिति के आसन मासिक धर्म के समय न करें।

---

## 12.4 सारांश -

‘योग’ एक तपस्या है। शरीर को निरोग एवं सशक्त बनाने की एक संपूर्ण विधि है ‘योग’। असाध्य साध्य रोगों को भी दूर भगाता है। आज संसार भर के लोग योग और इसके चमत्कारी प्रभावों के प्रति आकर्षित हैं। विश्वप्रसिद्ध योगगुरु बी.के.एस. आर्यंगार की इस पुस्तक ‘योग द्वारा स्वस्थ जीवन’ में आसन किस प्रकार किए जाएँ, किस प्रकार होनेवाली गलतियों को टाला जा सकता है और अधिकतम लाभ प्राप्त किया जा सकता है, इन बातों को आम लोगों तक पहुँचाने का प्रयास किया गया है। योग के द्वारा कैसे व्यक्तियों का उपचार किया जाए, इसका त्रुटिहीन अभ्यास करते हुए अधिकाधिक लाभ कैसे प्राप्त किया जाए-इसका सचिण वर्णन किया है।

---

## 12.5 बोधात्मक प्रश्न -

1. वी.के.एस. आर्यंगार कौन थे, उन्हें कौन-कौन से पुरस्कार प्राप्त हुए।
2. वी.के.एस. आर्यंगार का स्वस्थ जीवन के लिए योग का दृष्टिकोण समझाइए।

---

## 12.6 संदर्भ ग्रंथ -

1. आर्यंगार वी.के.एस., योग द्वारा स्वस्थ जीवन, प्रभात पेपरबैक्स, नई दिल्ली-110002

---

## इकाई – 13

### षट्कर्म विज्ञानम

---

#### इकाई संरचना

- 13.1 उद्देश्य
- 13.2 प्रस्तावना
- 13.3 विषय प्रवेश
  - षट्कर्म
  - ध्यान
  - शंख प्रक्षालन
  - अष्टांग योग, योग के प्रकार एवं अंग
  - सूक्ष्म यौगिक व्यायाम
  - योगासन
  - सूर्य नमस्कार
  - नाड़ी
  - पंच प्राण
  - प्राणायाम
  - बंध
- 13.4 सारांश
- 13.5 बोध प्रश्नों के उत्तर
- 13.6 उपयोगी संदर्भ ग्रंथ

#### 13.1 उद्देश्य

इस इकाई में षट्कर्म से लेकर सूक्ष्म यौगिक व्यायाम तक अध्ययन करेंगे।

#### षट्कर्म

- ध्यान
- शंख प्रक्षालन
- अष्टांग योग, योग के प्रकार एवं अंग
- सूक्ष्म यौगिक व्यायाम

शोधन क्रियाओं से अवगत कराना।

---

### 13.1 प्रस्तावना

योगासनों द्वारा सम्पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्ति हेतु षट्कर्म का विशिष्ट वैज्ञानिक महत्व है। षट्कर्म द्वारा एवं शंख प्रक्षालन के अन्नमय कोश सभी स्थूल शरीर के शोधन की वैज्ञानिक विधा है। वैज्ञानिक महत्व है। षट्कर्मों द्वारा शरीर शोधनोपरान्त ही आसन एवं प्राणायामक । सम्पूर्ण स्वास्थ्य लाभ प्राप्त किया जा सकता है। स्वास्थ्य की दृष्टि से सूक्ष्म यौगिक व्यायाम द्वारा संधियों (जोड़ों) में कठोरता दूर

करते हुये लचक पैदा होती है। साथ ही शरीर में गतिशीलता एवं रक्तसंचार सुचारु होता है। सूक्ष्म व्यायामों के द्वारा रक्त में ऑक्सीजन अर्थात् प्राण तत्व की वृद्धि की जाती है।

मेदश्लेष्माधिकः पूर्व षट्कर्माणि समाचरेत्

अन्यस्तु नाचरेत्तानिदोषाणां समभावतः।५२

जब चर्बी या कफ की अधिकता हो जाए, तो प्राणायाम का अभ्यास शुरू करने के पहले षट्कर्मा का अभ्यास करना चाहिए। लेकिन जिनमें त्रिदोष (कफ , पित्त, वायु), संतुलित हों उन्हें शुद्धिकरण की आवश्यकता नहीं है। हठयोग प्रदीपिका के अनुसार छः शोधक क्रियाएँ हैं, जिनका उपयोग शारीरिक दोषों से मुक्ति पाने के लिए किया जाता है। योग क्रियाओं के पूर्व में की जाने वाली इन शोधन क्रियाओं से शरीर योगाभ्यास के अनुकूल बनता है, पित्त, कफ व अमाशय की विकृतियाँ दूर होती हैं, नेत्र ज्योति बढ़ती है तथा नाड़ी शोधन होता है।

### 13.3 विषय वस्तु :

**षट्कर्म :-**

ये छः क्रियाएं निम्न हैं :-

धौतिर्बस्तिस्तथा नेतिस्त्राटकं नौलिकं तथा।

कपालभातिश्चैतानिषट् कर्माणि प्रचक्षते।२२॥५३

(1) धौति, (2) वस्ति, (3) नेति, (4) नौलि, (5) त्राटक एवं (6) कपालभाती।

1. धौति (2:24):-

यह एक आंतरिक अंगों का , विशेषतः अमाशय, छोटी आंत तथा बड़ी आंत का शोधन कर्म है। इसके मुख्य चार प्रकार हैं।

(अ) अन्तर्धौति-आंतरिक शुद्धि अर्थात् सारे संस्थानों को वायु द्वारा , जल द्वारा या अग्नि द्वारा शुद्ध करना।

वातासार-वातद्वारा यथा कपोल क्रिया

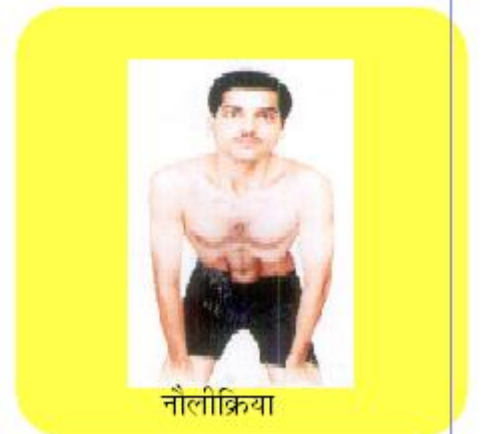
वारिसार - जलद्वारा यथा शंख प्रक्षालन

वह्निसार :-

अग्निद्वार-नाभि को मेरूदण्ड की ओर एक सौ बार खींचना बहिष्कृतम एवं महाधौति अन्तर्धौति के ही रूप हैं। बहिष्कृतम में वायु को पीकर (काकी मुद्रा से) एक घण्टे तक पेट में रखकर शंख प्रक्षालन की क्रियाओं द्वारा बाहर निकाल देते हैं।

महाधौति में पानी में खड़े रहकर अपने मल द्वार (शक्ति से नाड़ी) से बाहर निकाल कर हाथों से साफ कर वापस यथास्थान ले जाते हैं।

(ब) दंतधौति :- इसमें सिर व दाँतों को साफ करने की सभी क्रियाएँ सम्मिलित हैं , यह पांच प्रकार की होती है।



**Source :** Rastogi, R. (2002). Yoga and Naturopathy, Central council for research in Yoga and Naturopathy, New Delhi.

1. दंतमूलधौति: - दांत एवं दांतों की जड़ों व मसूड़ों को मांजकर साफ करना (दंत मंजन)।



2. जिह्वामूलधौति :- छोटी अंगुली को छोड़कर बाकी तीन अंगुलियों को गले में डालकर जिह्वामूल की मालिश करके कफ को बाहर निकालें। मक्खन को जिह्वा पर लगाकर उनका दोहन कीजिए और जिह्वा को बाहर खींचने की कोशिश कीजिए। इससे जिह्वा लंबी होती है। बीमारी, वृद्धावस्था व अकाल मृत्यु नहीं होती है।
  3. कर्णमूलधौति :- कानों में अंगुली डालकर गोलाकर घुमावें। इससे कानों का मैल दूर होता है।
  4. कपालरंध्रधौति :- हाथों से पानी के छपाके ब्रह्मरंध्र पर डालें। कपाल के दोनों ओर कान के ऊपर के हिस्से को अंगूठे से दबायें और गोल-गोल घुमायें इससे नाड़ी-शक्ति , कार्यशक्ति, स्मरणशक्ति तीव्रतम होती है।
- (स) हृदधौति :- अन्न नली के ऊपरी भाग की सफाई की क्रियाएँ इसमें सम्मिलित की जाती हैं। यह तीन प्रकार की होती है।
1. दण्डधौति: - किसी दंड की सहायता से एक पतली टहनी लेकर पानी में डालकर नरम करें या गाय का मक्खन भी उसमें लगा सकते हैं। फिर मुख खोलकर इस टहनी को अन्न प्रणाली के अन्दर ले जायें और सफाई करके बाहर खींच लें।
  2. वमनधौति :- (कुंजल क्रिया) इस क्रिया में उकड़ू बैठकर गुनगुना 6 गिलास गर्म पानी (लवणयुक्त या बिना लवण का) लगातार पी जायें जब तक कि आपको ऐसा प्रतीत नहीं होने लगे कि अब एक घूंट भी पानी और नहीं पिया जा सकता, उसके बाद खड़े होकर दोनों पांव मिलायें और आगे की ओर झुककर एक हाथ से पेट को दबाकर दूसरे हाथ की दो अंगुलियों से जिह्वा मूल को दबायें। सारा पानी प्रवाह से बाहर आ जायेगा। कुंजल क्रिया करने के 1 से 2 घंटे बाद तक कुछ न खायें।
  3. वस्त्रधौति :- एक लम्बा कपड़ा (जिसकी चौड़ाई दो इंच से अधिक न हो और लम्बाई 7 गज) लें। कपड़ा मलमल का बिल्कुल साफ हो। इसको पानी में या दूध में भिगोकर रख दें। अच्छी तरह भीग जाने पर कपड़े का सिरा दोनों अंगुलियों के बीच से लेकर (खाना निगलने की स्थिति में) निगलना शुरू करें , धीरे-धीरे सारी पट्टी (थोड़ा-सा हिस्सा बाहर छोड़कर) निगल जावें। कुछ मिनट तक अन्दर रहने दें और पुनः धीरे-धीरे बाहर खींच लें। इससे मोटापा, कफ दोष, श्वास, पित्त की बीमारियाँ आदि दूर होती है।

### सूर्य नमस्कार से चक्रों पर प्रभाव व शारीरिक लाभ

क्र.सं.	नाम	चक्र पर प्रभाव	शारीरिक लाभ
1	नमस्कार मुद्रा	अनाहत चक्र	हमारे गले को साफ करती है, आवाज अच्छी, मन को शान्ति देती है।
2	अर्ध चक्रासन	विशुद्धि चक्र पर	कंधे को पोषण, पेट से सम्बन्धित रोगों को दूर करता है, आंखों की रेशनी बढ़ाता है।
3	पादहस्तासन	स्वाधिष्ठान चक्र	यह हमारी छाती और हाथ की पावर बढ़ाता है। तथा इससे हमारे जीवन में विनम्रता बढ़ती है।
4	एक पाद स्पर्श	आज्ञा चक्र पर	छोटी आंत पर दबाव डालकर यह अश्व संचालन मजबूत बनाता है। तथा यकृत और कब्ज की बीमारियों को दूर करता है।
5	तोलासन	मूलाधार चक्र	यह आसन शरीर को बैलेंस बनाता है।
6	साष्टांग नमस्कार	मणिपूरक चक्र	इससे हाथ मजबूत होते हैं।
7	भुजंग आसन	स्वाधिष्ठान चक्र	इस आसन से हमारे हाथों की मजबूती के साथ मेरूदण्ड भी लचीली होती है। तथा हमारे पेट के अंग मजबूत होते हैं।
8	पर्वत आसन	विशुद्धि चक्र	पैरो की शक्ति बढ़ता है। तथा घुटने को मजबूत करता है। कमर के आसपास के फैट को दूर करता है।
9	एक पाद स्पर्श या अश्व संचालन	क्र. चार के अनुसार	क्र. चार के अनुसार
10	पादहस्त आसन	स्वाधिष्ठान चक्र क्र. तीन के अनुसार	क्र. तीन के अनुसार
11	अर्ध चक्रासन	क्र. दो के अनुसार	लाभ - स्थिति क्र 2 के अनुसार
12	नमस्कार मुद्रा	क्र. 1 के अनुसार अनाहत चक्र	स्थिति क्र. 1 के अनुसार

## मानव शरीर के सात चक्र और उसके कार्य

क्र.सं.	चक्र के नाम	शारीरिक स्थिति	कार्य
1	मूलाधार चक्र (Root Chakra)	गुदों पर	मल मूत्र विसर्जन Excretion
2	स्वाधिष्ठान चक्र (Speleen Chakra)	इन्द्रियों के ऊपर	प्रजनन संस्थान
3	मणिपूरक चक्र (Solar Plexus)	नाभि पर	पाचन और पेट सम्बन्धित कार्य
4	अनाहत चक्र (Heart Chakra)	हृदय के पास	हृदय और रक्त प्रवाह Heart & circulatory system
5	विशुद्धि चक्र (Throat)	कण्ठ या गले में	आवाज और गला Voice & Oesophegus (Throat)
6	आज्ञा चक्र (Brown Chakra)	दोनों भौंह के बीच	अध्यात्मिक स्तर को उठाना Spiritual upliftment
7	सहस्रसार (Crown Chakra)	सिर के ऊपरी भाग पर शिखा स्थान पर	लक्ष्य बिन्दु Destination Point

- (द) मूलशोधक या गणेश क्रिया :- इसमें अंगुली द्वारा या नरम टहनी का टुकड़ा लेकर उसके द्वारा मलद्वार एवं आंत के अन्तिम हिस्से की सफाई की जाती है।
2. वस्तिकर्म 41 (26:2):- मलद्वार के द्वारा आंतों की सफाई की क्रियाएं इस वस्तिकर्म में सम्मिलित हैं। यह दो प्रकार की हैं :- जलवस्ति एवं शुष्कवस्ति।
- (द्व) जलवस्ति :- नाभि तक गहरे जल में उत्कट आसन में खड़े होकर गुदा के द्वारा पानी को ऊपर खींचने की कोशिश करें और छोड़ें।
- (द्वद्व) शुष्कवस्ति :- पश्चिमोत्तानासन में बैठकर अश्विनी मुद्रा की क्रिया को कई बार करें।
3. नेतिकर्म (29:2) :- यह चेहरे, नासिका व साइनस को साफ करने की प्रक्रिया है। यह निम्न छः प्रकार की है-
- (द्व) जलनेति :- इस क्रिया में नासिका के एक छिद्र से जल डाला जाता है जो कि नासिका के दूसरे छिद्र से बाहर आता है। पहले पैर में जूते पहनकर कागासन में (उकड़ू) बैठ जायें। एक टोंटीदार बर्तन (केतली या नलीदार लोटा) में गुनगुना गरम पानी जिसमें नमक मिला हुआ हो (एक लीटर पानी में एक

चम्मच नमक) लेकर, बर्तन को हथेली पर रखें। बर्तन की टोंटी, जिस हाथ में बर्तन हो, उसी ओर के नासिका छिद्र में अच्छी प्रकार लगायें। गर्दन को दूसरी ओर झुका दें। मुख खुला रखें। पानी स्वतः ही दूसरे नासिका छिद्र से निकलना शुरू हो जायेगा। श्वास मुख द्वारा आता-जाता रहेगा। एक-एक लोटा पानी दोनों ओर के लिए काफी है।

इसके पश्चात दोनों पांव मिलाकर खड़े होकर धड़ को 60 डिग्री कोण पर झुकाकर दोनों हाथ पीछे की ओर एक-दूसरे पर रखें और कपालभाती के 50 चक्र पूरे करें। दायें, बायें, ऊपर व नीचे सिर घुमाकर पेट की मांसपेशियों के बल से श्वास को पूरे वेग से बाहर फेंके। इस क्रिया से नासिका छिद्रों में रुका हुआ पानी बाहर निकल जायेगा। तत्पश्चात पद्मासन लगाकर बैठ जायें और भस्त्रिका प्राणायाम करें। इस जलनेति से खांसी, पुराना जुकाम, आँख के रोग, नासिका रोग, शिरः शूल दूर होते हैं।

(द्वद्व) सूत्रनेति :- इस क्रिया में पतला धागा या रबर का केथेटर लेकर नासिका छिद्र में प्रविष्ट करावें और आगे सरकाते हुए गले में आ जाने पर अगुलियां डालकर एक सिर पकड़कर मुख से बाहर निकालें, फिर दोनों सिरों को अलग-अलग हाथों में पकड़कर 4 से 5 बार घर्षण करें। इसी प्रकार दूसरे नासिका छिद्र से करें।

(द्वद्वद्व) दुग्धनेति :- सूत्रनेति के पश्चात दुग्ध को नासिका छिद्र से ऊपर खींचें, नाक की श्लेष्मिक झिल्ली पर चिकनाई का लेप हो जावेगा।

(द्व1) घृतनेति :- घृत (पिघला हुआ) को भी उपरोक्त प्रकार से नासिका छिद्रों में डालकर ऊपर खींचा जाता है।

(1) तेलनेति :- इसमें सरसों का तेल प्रयुक्त किया जाता है।

(द्व1) व्युत्क्रम :- इसमें नासिका से पानी खींचकर मुख द्वारा बाहर निकाला जाता है।

(५) त्राटक ( 31:2) :-

**निरीक्षेन्निश्चलदृशा सूक्ष्मलक्ष्यं समाहितः।**

**अशृसंपातपर्यन्तमाचार्येस्त्राटकं स्मृतम्।2।।**

आँखों के रोगों को दूर करने के लिए यह एक अद्भुत यौगिक क्रिया है। यह दो प्रकार की होती है। अन्तःत्राटक एवं बहिःत्राटक।

**त्राटक क्रिया विधि :-**

एक मोमबत्ती जलाकर अपने सामने आँख की ऊंचाई पर अपने शरीर से एक हाथ की दूरी पर रखें। स्वयं पद्मासन में बैठें। आँखें बंद करते हुए अपना ध्यान भ्रू-मध्य पर केन्द्रित कीजिये। ध्यान एकाग्र हो जाने पर धीरे से आँखें खोलकर एकटक जलती हुई मोमबत्ती की लौ को देखिये। लौ के तीनों भागों (चमकीला, लाल एवं धुंधला-काला) एकटक देखते रहिये, पर अपना ध्यान चमकीले हिस्से पर (जो कि सात्विक प्रकृति का प्रतीक है) ही एकाग्र कीजिए। शरीर में किसी प्रकार की गति नहीं होगी, पलक नहीं झपकेगी। देखते रहिये और इसी प्रकाश की कल्पना करते हुए आँखें बंद करके चिदाकाश में ध्यान कीजिए।

धीरे-धीरे 5 बार ओम् का उच्चारण कीजिये और आँखें खोल दीजिये।

ध्यान :-

व्यक्ति के स्वभाव, प्रकृति, भोजन, समय, विचारधारा, दृष्टिकोण, उद्देश्य व जीवन-प्रणाली, संस्कार, क्षमता, रुचि तथा सुगमता के अनुसार ध्यान की अनेक प्रणालियाँ प्रचलित हैं :-

1. श्वास की गति पर ध्यान।

2. मंत्रजाप से ध्यान।
3. अपने इष्टदेव का ध्यान।
4. शांभवी मुद्रा में ध्यान।
5. प्रेक्षाध्यान जैनमत।
6. विपश्यना बौद्धमत।
7. षण्मुखी मुद्रा में ध्यान।
8. त्राटक तथा विचार-दर्शन।
9. चिदाकाश ध्यान।
10. योग - निद्रा।
11. चक्रों पर ध्यान।
13. भावातीत ध्यान।
13. नादयोग आदि।

#### ध्यान योग की सरलतम विधि :-

1. किसी भी आसन में शरीर सीधा व ढीला रखकर सुखपूर्वक बैठ जायें और मूलबन्ध लगायें (गुदा को अन्दर की ओर खींचें)। आँखें बन्द कर लें। रोगी व कमजोर व्यक्ति श्वासन में लेट सकते हैं।
2. आँखें बन्द रखते हुए , पाँव की अँगुलियों से लेकर सिर तक सारे अंगों को बारी-बारी से तनाव मुक्त करते हुए ध्यान करते जायें (इस चेतना को ३-४ बार घुमायें)।
3. थोड़ी देर हल्की आँखें बन्द रखते हुए नासाग्र दृष्टि पर ध्यान लगायें।
4. इसके बाद आँखें बन्द रखते हुए श्वास की गति (साँस के आने-जाने) पर ध्यान लगायें। कोई भी अच्छे-बुरे विचार का दृश्य सामने आये तो उनको कोई महत्त्व न दें , विचलित न होयें। केवल श्वास-प्रश्वास पर ध्यान रखते हुए धीरे-धीरे लम्बी साँस लें और छोड़ें। ऐसा 5-10 बार करें।
5. अन्त में लम्बी साँसों के साथ 'ओऽम' का उच्चारण मन ही मन में करें। जब लम्बी साँस लें तब मन में 'ओऽम' कहें। साँस रोके नहीं। इसमें कुम्भक नहीं , केवल पूरक और रेचक है। इसके कुछ देर बाद लम्बी साँसों बन्द करके साधारण साँसों के साथ 'ओऽम' का उच्चारण यथाशक्ति करते रहें। जब 'ओऽम' कहते या गिनती करते भूल जाएं या मन दूर भाग जाए , तब याद आने पर फिर चालू कर दें। शुरू में आपके ध्यान में कई समस्याओं , भय आदि से विघ्न पड़ेगा। उनसे आपका ध्यान टूटेगा। टूटने दीजिए , फिर आप उसे जोड़िए। ध्यान टूटने पर, प्यार से बार-बार खींचकर वापस लाइए। इस अभ्यास की अवधि को दिन-प्रतिदिन धीरे-धीरे बढ़ाते जाइए। धीरे-धीरे टूटना कम और जुड़ना अधिक होता जायेगा। तब ध्यान योग से लाभ ही लाभ मिलते जायेंगे।

#### ध्यान योग लाभ :-

कई शारीरिक - मानसिक रोग , उच्च रक्तचाप , हृदय-रोग , अनिद्रा , स्नायु रोग , विक्षिप्तता दूर होते हैं। मन वश में होना , आनन्दमय जीवन , मानसिक शान्ति और संतुलन , एकाग्रता की प्राप्ति , अन्तर्ज्ञान की प्राप्ति , सिद्धियों की प्राप्ति , बहुमुखी प्रतिभा का प्रस्फुटन , बौद्धिक विकास , मानसिक तनाव व चिन्ताओं से मुक्ति , मस्तिष्क में अल्फा-बीटा तरंगों का पैदा होना आदि अनेक लाभ हैं।

- (6) कपालभाति<sup>44</sup> (35:2) :-  
इस क्रिया की तुलना लौहार की धौंकनी से की जा सकती है। यह तीन प्रकार से की जा सकती है। वाताक्रम, व्युत्क्रम एवं शीतक्रम।
- (1) वाताक्रम :- चन्द्र (इडा) नाड़ी या दायीं ओर की नासिका से श्वास लीजिये और सूर्य (पिंगला) नाड़ी या दायीं ओर की नासिका से बाहर निकालिये। दुबारा पिंगला से श्वास लीजिये और इडा से बाहर निकालिये। दस से पंद्रह बार इस क्रिया को कीजिये।
- (2) व्युत्क्रम :- नासिका से पानी खींचकर मुख से बाहर निकालें।
- (3) शीतक्रम :- मुख से पानी लेकर नासिका से बाहर फेंके।
- इस प्रकार से नासिका व गले के सभी प्रकार के रोग दूर होते हैं। इस प्रकार उपरोक्त षट्कर्मों का नियमित अभ्यास करने से शरीर शुद्ध होता है। उसमें दृढ़ता, स्थिरता, धैर्य एवं लाघवता आती है।

### शंख प्रक्षालन :-

योगशास्त्र में शरीर के शोधन के लिए कई क्रियाएं बताई गई हैं। उनमें से शंख प्रक्षालन एक है। जिस प्रकार शंख के मुख में जल डालने से वह घूमता हुआ नुकेले मार्ग से बाहर निकल जाता है वैसे ही शंख प्रक्षालन क्रिया में जल मुंह से लेकर छोटी आंत, बड़ी आंत की सफाई करता हुआ मलद्वार से बाहर निकल जाता है।

योग शास्त्र में कहा गया है :-

### वारिसरि पर गोप्यं देह निर्मलकारकम्। साध्येन्त प्रयत्नेनम् देव देहं प्रपद्धतं<sup>45</sup>

वारिसार (शंख प्रक्षालन) बहुत गोपनीय है और देह को निर्मल करने वाला है। विधिपूर्वक करने से देव देह की प्राप्ति होती है।

कागासन में बैठकर पीने लायक गुणगुना गर्म पानी लगभग एक लीटर पीया जाता है। इसके बाद चार आसन क्रमशः भुजंगासन, हस्त ऊर्ध्वासन, कटि चक्रासन तथा उदरकर्षासन करते हैं।

1. भुजंगासन :- भुजंगासन की स्थिति में सिर को चार बार बाईं ओर तथा चार बार दाईं ओर घुमाकर कन्धे के ऊपर से पैरों की एडियों को देखें।
2. हस्त ऊर्ध्वासन :- पैरों को मिलाकर दोनों हाथों का ग्रिप बनाकर ऊपर सीधा तान लें। इस स्थिति में हाथों को सीधा रखते हुए कमर वाले भाग को क्रमशः बाईं ओर तथा दाईं ओर चार-चार बार मोड़ें।
3. कटि चक्रासन :- दोनों पैरों में लगभग डेढ़ फीट का फासला रखकर दोनों हाथों को सामने फैला दें। तत्पश्चात् दोनों हाथों को क्रमशः बाईं तथा दायीं ओर घुमायें। यह क्रिया भी दोनों ओर चार-चार बार करें।
4. उदरकर्षासन:- पैरों में फासला रखते हुए कागासन में बैठ जाँ। दोनों हथेलियों को दोनों घुटनों पर स्थित करें। अब बायें घुटने को दायें पैर की अंगुलियों के पास तक ले जायें तथा दायें पैर के घुटने का दबाव पेट की ओर डालते हुए सिर को भी दायीं ओर घुमा दें। इसी तरह इसे दूसरे पैर से करें। यह आसन भी दोनों ओर चार-चार बार करें।

चारों आसनों को करने के बाद आधा लीटर गर्म पानी पीकर उपरोक्त चारों आसनों को दोहरायें। यही क्रिया बार-बार दोहराने से मल की हाजत होने पर मल त्याग कर आयें। पुनः उपरोक्त क्रिया दोहरायें।

इसी क्रम के चलते रहने पर पहले मल निकलने के बाद मिश्रित जल निकलने लगता है तत्पश्चात साफ पानी निकलने पर क्रिया बन्द कर दी जाती है। इसके बाद लगभग 15 मिनट श्वासन का अभ्यास करना चाहिये।

#### शंख प्रक्षालन पूर्व की तैयारी :-

- क्रिया करने के पहले दिन सुबह का भोजन दोपहर 12 बजे से पूर्व कर लेना चाहिये।
- शाम का भोजन नहीं करना चाहिए वरन् एक पपीता व एक पाव दूध लिया जा सकता है।
- क्रिया करने से पूर्व स्नान कर लेना चाहिये, क्योंकि क्रिया करने के पश्चात पूरे दिन स्नान नहीं किया जाता है।
- क्रिया प्रातःकाल सूर्योदय से पूर्व प्रारम्भ कर देनी चाहिए।

#### शंख प्रक्षालन क्रिया की समाप्ति के बाद :-

- क्रिया करने के बाद दिन भर आराम करना चाहिए।
- दो घंटे पश्चात दलिया या खिचड़ी खानी चाहिए।
- शाम के भोजन में लौकी की सब्जी और चपाती भरपेट लें।
- दोपहर में भूख लगने पर एक छोटा सेब लेना चाहिए।
- दिन भर दूध से बनी वस्तु चाय, कॉफी, नींबू, खटाई आदि का प्रयोग नहीं करना चाहिये।

#### प्रभाव व लाभ :-

#### उत्तानं श्ववद्भूमौ शयनं तच्छ्वासनम्।

#### श्वासनं श्रान्तिहरं चित्त विश्रान्तिकारकम्।।32

शंख प्रक्षालन का पानी आंतों में पहुंचता है तब इन्टेस्टाइनल म्यूकस मेम्ब्रेन द्वारा रक्त में से दूषित पदार्थ सौंखकर शरीर के बाहर निकाल देता है। परिणामस्वरूप रक्त में बढ़ी हुई यूरिया क्रिटिनिन, सोडियम, पोटेशियम तथा क्लोराइड की मात्रा कम हो जाती है। बढ़ा हुआ रक्तचाप कम हो जाता है। शंख प्रक्षालन क्रिया इस रोग में ही नहीं अन्य कई रोगों में लाभकारी है, विशेषतः कब्ज, उदर वायु विकार, दमा, मधुमेह, सिर के समस्त रोग, स्नायु संबंधी रोग, स्त्री संबंधी रोग, हाइपर एसिडिटी इत्यादि।

सामान्यतः इस क्रिया में गर्म पानी के साथ सेंधा नमक मिलाया जाता है। परन्तु गुर्दा रोगियों को इस क्रिया में नमक का पानी नहीं पिलाया जाता है।

गुर्दा रोगियों को इस क्रिया के पश्चात कुंजल क्रिया नहीं करनी चाहिये।

यदि गुर्दा रोगी को दस्त नहीं लगे तो उसे एक विशेष घोल-मेनिटाल मिलाकर पिलाया जाता है।

यह क्रिया डॉक्टर के परामर्श के बिना कभी भी नहीं करें।

यह क्रिया योग प्रशिक्षक की देख-रेख में करनी आवश्यक है। बिना निर्देशन में की गई यह क्रिया नुकसान भी पहुंचा सकती है।

#### निषेध :-

रोग की प्रारम्भिक स्थिति में रोगी इस क्रिया को आसानी से कर सकता है परन्तु बढ़ी हुई स्थिति में इस क्रिया को नहीं कर पाता है।

गुर्दा रोगी यदि पेट के अल्सर से पीड़ित हो तो इस क्रिया को करने में असमर्थ होता है। उच्च रक्त चाप, एपेण्डिसाइटिस, टी.बी. इत्यादि में निषेध है।

(४) अष्टांग योग :-

1. योग शब्द संस्कृत के युज धातु से बना है, जिसका शाब्दिक अर्थ है जोड़ना। किसी वस्तु को अपने में जोड़ना अर्थात् किसी अच्छे कार्य में अपने को लगाना। कार्य शारीरिक, मानसिक, धार्मिक, आध्यात्मिक विभिन्न प्रकार के हो सकते हैं। मन से तथा शरीर से जो कार्य किया जायेगा उसे ही योग कहते हैं।

2. युञ्जते मन उत युञ्जते धियो विप्रा विप्रस्य वृहत विपश्चितः।  
वि होत्रा दधे वयुनाविदेक इन्मही देवस्य सवित-परिष्टिता॥ २३

भावार्थ :- मेधावी योगी मन को समाहित करते हैं और चित्तवृत्तियों को निरूद्ध करते हैं। सर्व-गत ईश्वर, अकेला ही लोक-लोकान्तरों को धारण किए हुए है। सर्वज्ञ दिव्य सविता देव की महिमा बहुत बड़ी है।

इस मंत्र में योग का मूल सिद्धांत है पतंजलि योग दर्शन (१-२) “योगश्चित्तवृत्ति निरोधः” चित्त की वृत्तियों को रोकना ही योग है। २४

“सफलता व असफलता दोनों को समान भाव से देखना ही योग है।”

“योग कर्मसु कौशलम्” कर्मों के कारण जो कुशलता है। उसी को योग कहते हैं। २५

“संसार सागर से पार होने की युक्ति का नाम ही योग है।”

-योगवशिष्ठ २६।

यम-नियमासन-प्राणायाम-प्रत्याहार-धारणा-

ध्यान-समाधयः अष्टौ अङ्गानी २/२९

साधनपाद पातंजलयोगदर्शन २७

महर्षि पतंजलि ने योग के आठ अंग बताये हैं-यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान व समाधि।

यम - अहिंसासत्यासेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः॥ २८

साधनपाद 2/30

यम शब्द का अर्थ है उपरित अर्थात् काम आदि वासनाओं से अपने को दूर रखना। यम के अन्तर्गत निम्न पाँच साधन आते हैं:-

1. अहिंसा - अहिंसाप्रतिष्ठायां तत्सन्निधौ वैरत्यागः।

पतंजलि योगदर्शन २९ २/३५

मन-वचन, कर्म के द्वारा किसी भी प्रकार से किसी प्राणी मात्र को क्लेश न पहुँचाना ही अहिंसा है।

2. सत्य - सत्यप्रतिष्ठायां क्रियाफलाश्रयत्वम्।

पतंजलि योगदर्शन ३० 2/36

जैसा सुना हो, जैसा देखा हो, वैसा ही कहना सत्य कहलाता है।

प्रियं पथ्यं वचस्तथ्यं, सूनुतव्रतमुच्यते।

तत् तथ्यमपि नो तथ्यम्, अप्रियं चाहिमं च यत्॥ 21॥

योगशास्त्र प्रथम प्रकाश ३१

दूसरों को प्रिय, हितकारी और यथार्थ वचन बोलना सत्यव्रत कहलाता है, परन्तु जो वचन अप्रिय और अहितकर है वह तथ्य वचन होने पर भी सत्यवचन नहीं कहलाता।

3. अस्तेय - अस्तेयप्रतिष्ठायां सर्व रत्नोपस्थानम्।



पतंजलि योगदर्शन ३२ 2/37

मन-वचन, कर्म से चोरी न करना। किसी की वस्तु ग्रहण न करना अस्तेय कहलाता है।

4. ब्रह्मचर्य - ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठायां वीर्यलाभः। पतंजलि योगदर्शन ३३ 2/38

आठों प्रकार के मैथुन का परित्याग करना , मन, वाणी और शरीर से यौनिक सुख प्राप्त न करना या वीर्य की रक्षा करना ब्रह्मचर्य है।

5. अपरिग्रह- अपरिग्रहस्थैर्यं जन्मकथन्ता सम्बोधः।

पतंजलि योगदर्शन ३४ 2/39

शब्द, स्पर्श रूप , रस, गन्ध आदि किसी भी भोग सामग्री एवं धन का ग्रहण न करना अनावश्यक सामग्री का संचय न करना ही अपरिग्रह कहलाता है

(2) नियम - शौचसन्तोषतपः स्वाध्यायेश्वर प्रणिधानानि नियमाः।

पतंजलि योगदर्शन ३५ 2/32

अंतराद्धियों पर आधिपत्य जमाने के साधनों को नियम कहते हैं। नियम के अन्तर्गत पाँच साधन आते हैं।

(1) शौच - सत्वशुद्धिसोमनस्यैकाग्रयेन्द्रियजयात्मदर्शन योगत्वानि च।

पतंजलि योगदर्शन ३६ 2/41

पवित्रता, शरीर एवं मन की पवित्रता। पवित्रता दो प्रकार की होती है। बाहरी एवं भीतरी। जल-मिट्टी से शरीर की , स्वार्थ-त्याग से व्यवहार और आचरण की तथा न्याय से उपार्जित किए हुए धन से सात्विक पदार्थों का पवित्रतापूर्वक सेवन करना यह बाहरी पवित्रता कहलाती है।

(2) संतोष - सन्तोषादनुत्तमसुखलाभः। पतंजलि योगदर्शन ३७ 2/42

सुख-दुःख, लाभ-हानि, यश-अपयश, गुण-अवगुण, प्रसन्नता-अप्रसन्नता, सिद्धि-असिद्धि, अनुकूलता-प्रतिकूलता आदि के फल प्राप्त होने पर हमेशा अपने को प्रसन्नचित तथा संतुष्ट रखना ही संतोष कहलाता है।

(3) तप - कायेन्द्रियसिद्धिरशुद्धिक्षयात् तपसः। पतंजलि योगदर्शन ३८ 2/43

भूख, प्यास, शीत, उष्ण को सहना, मौन धारण करना, नियमानुसार व्रतों को रखना ही तप है।

(4) स्वाध्याय - स्वाध्यायादिष्टदेवतासम्प्रयोगः। (सद् ग्रन्थों का अध्ययन ३९)

पतंजलि योगदर्शन 2/44

(5) ईश्वर प्राणिधान-मन - समाधिसिद्धिरीश्वरप्रणिधानात्।

पतंजलि योगदर्शन ४० 2/45

वाणी तथा शरीर से ईश्वर का गुणगान करना , फल की इच्छा न करना , अपने कर्तव्यों का पालन करना ही ईश्वर प्राणिधान है।

3. योगासन :-

हठस्य प्रथमांगत्वादासनं पूर्वमुच्यते।

कुर्यात्तदासनं स्थैर्यमारोग्यं चांगलाघवम्॥४१

-1.17॥ हठयोग प्रदीपिका

चतुर्वर्गेऽग्रणीर्मोक्षो, योगस्तस्य च कारणम्।

ज्ञान-श्रद्धान-चारित्ररूपं रत्नत्रयं च सः॥४२

धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष चार पुरुषार्थों में मोक्ष अग्रणी है। और उस मोक्ष की प्राप्ति का कारण योग है। तथा वह योग ज्ञान, श्रद्धा तथा चरित्ररूपी रत्नत्रय रूप हैं।

स्वामी विवेकानन्द ने लिखा है४३-

॥ड्ड1द्र द्दड्डद्दहृद्द द्दट्ट 4शहृद्दहृद्द शद्द,

रद्यद्य श्रश2द्रहृद्द द्दहृद्द द्दट्ट 4शहृद्द

क्वद्द ष्शट्टद्दशहृद्दहृद्द ड्डट्टद्द

क्वद्दहृद्दट्टद्द द्दहृद्द शहृद्दहृद्द.

योगाभ्यास के लिए आसनों के पूर्व सामान्य निर्देश :

1. योगाभ्यास करते समय पेट खाली होना चाहिए और भोजन करने के बाद योगाभ्यास करना हो तो ५ घण्टे बाद करें।
2. योगाभ्यास करते समय शरीर पर कम से कम व ढीले वस्त्र हों।
3. योगाभ्यास के आधा घण्टे पश्चात् स्नान व आहार लेना चाहिए।
4. योगाभ्यास सर्वप्रथम किसी की देखरेख में ही प्रारम्भ करें।
5. तीव्र ज्वर व गम्भीर रोगों में योगाभ्यास की कठिन क्रियाएँ न करें , केवल सामान्य अभ्यास ही करें।
6. योगाभ्यास में सरल क्रियाओं से कठिन क्रियाओं की ओर जाना चाहिए। योगासन धीरे-धीरे पूर्ण सजगता के साथ करने चाहिए।
7. योगाभ्यास अपने शरीर की शक्ति के अनुसार ही करना चाहिए तथा यौगिक क्रियाओं का समय एवं उनकी आवृत्ति धीरे-धीरे ही बढ़ानी चाहिए।
8. षट्कर्मों के पश्चात् अधिक देर भूखे न रहें। हल्का खाना आधे से एक घण्टा पश्चात् अवश्य ले लेना चाहिए।
9. किसी समतल , स्वच्छ, शांत व हवादार जगह में दूरी , कम्बल या आसन बिछाकर योगाभ्यास करना चाहिए।
10. आसन करते समय मन को शरीर के उस अंग पर केन्द्रित करना चाहिए , जिस अंग पर आसन करने से अधिक जोर पड़ रहा है।
11. आसन की अन्तिम अवस्था में रुकें या आसन को सार्धें तो सामान्य श्वास-प्रश्वास ही रखना है।
12. बहनों को मासिक धर्म के समय सूक्ष्म व्यायाम ही करने चाहिए एवं प्रसूति के १ माह बाद सरल योगासन एवं धीरे-धीरे प्राणायाम करने चाहिए।
13. आसन करते समय नाक से ही श्वास लें, मुख से श्वास न लें।
14. आसन करने के बाद मूत्र त्याग अवश्य करें। मूत्र द्वारा शरीर की गर्मी व गन्दगी शरीर से बाहर निकल जायेगी जो कि आवश्यक है।
15. कमर दर्द वाले रोगियों को आगे की ओर झुकने वाले तथा हर्निया के रोगी को पीछे की ओर झुकने वाले आसन नहीं करने चाहिए।
16. योगासनों को प्राणायाम के साथ ही करें। आगे झुकने वाले सभी आसनों में श्वास बाहर छोड़कर ही कीजिए।

17. श्वास-प्रश्वास करते समय यह भी ध्यान रखना है कि जितना समय श्वास लेने में लगे , उससे अधिक समय श्वास छोड़ने में लगाना है।
18. एक आसन से दूसरे आसन के बीच में विश्राम आवश्यक है। जितनी देर आसन किया जाए उसके लगभग आधे समय तक विश्राम करना चाहिए।
19. सामान्य स्वास्थ्य की प्राप्ति के लिए एक आसन को ३ से ५ मिनट की अवधि के लिए साधना पर्याप्त रहता है।

लगभग सभी आसनों में श्वास-प्रश्वास का नियम इस प्रकार रहता है कि जब भी हम किसी अंग को ऊपर उठाये हमें श्वास भरना है तथा जब भी किसी अंग को नीचे लाना है , श्वास छोड़ना है तथा जब भी किसी आसन की अन्तिम अवस्था में रुकें या आसन सार्धें तो सामान्य श्वास-प्रश्वास ही रखना है।

#### योगासन सर्वतोन्मुखी विकास की एक समग्र प्रक्रिया : -

1. मांसपेशियों के स्तर पर पूरी तरह तनावमुक्त स्थिति।
2. प्राणिक स्तर पर धीमी मंथर श्वास और असंतुलन।
3. मानसिक स्तर पर सृजन एवं संकल्प शक्ति का विकास।
4. बौद्धिक स्तर पर बुद्धि की प्रखरता एवं मन की शांति।
5. भावनात्मक स्तर पर संतुलन और जीवन में प्रसन्नता की वृद्धि।
6. आध्यात्मिक स्तर पर योग जीवन के हर रूप में मनुष्य के भीतर निहित दिव्यता का प्रकाशन करता है।

#### योगासन में बाधक तत्त्व :

1. आलस्य
2. असमय सोना या देर रात तक जागना।
3. प्रातः निद्रा त्याग करने में कठिनाई या आलस्य।
4. देर रात्रि गरिष्ठ भोजन करना।
5. कब्ज बने रहना, सहजता से मल-त्याग न होना।
6. भोग-विषयों, मादक द्रव्यों में लिप्त होना।
7. मोटापा
8. अनिद्रा
9. शक्तिहीनता
10. खून की कमी (रक्ताल्पता)
11. डिप्रेशन (मानसिक रोग)
12. जोड़ों में दर्द
13. योगासन के विषय में अनभिज्ञता
14. औषधियों पर निर्भरता व विश्वास
15. निःशुल्क साधनों के प्रति निरादर

#### सूक्ष्म यौगिक व्यायाम (आसन)25 :-

आज से हजारों वर्ष पूर्व जनता यौगिक सूक्ष्म व्यायाम से लाभ उठाती थी परन्तु कालांतर में अधिकारी साधक न मिलने के कारण यौगिक साधनों को योगीजन गुप्त रखने लगे अतएव यौगिक सूक्ष्म व्यायाम लुप्त प्रायः था। विश्व कल्याण की भावना लेकर श्री महर्षि कार्तिकेय गन्धमादन पर्वत से

नीचे उतरे, जनता की सेवा को उत्तम बताते हुए उन्होंने विविध ज्ञान विज्ञान व यौगिक साधनों का शिक्षण अधिकारी व्यक्तियों को दिया।

मनुष्य में अनेक शक्तियाँ मूर्च्छितावस्था में छिपी हैं जिन्हें अज्ञानवश हम नहीं जानते यौगिक साधना के द्वारा इन्हें जाग्रत कर सकते हैं भारतीय योग विद्या ने इस दिशा में पूर्ण सफलता प्राप्त की है। सूक्ष्म यौगिक व्यायाम निम्नलिखित हैं -

यौगिक साधनों में यौगिक सूक्ष्म व्यायाम योगियों का गुप्त धन और प्राचीन महर्षियों का महत्वपूर्ण विज्ञान है। इसके आधार पर योगीराज सैंकड़ों वर्षों तक अपने शरीर को स्वस्थ रखते हैं। इससे शरीर के भीतर के प्रत्येक नस, नाड़ी, तंतु, शिरा, धमनी, मांसपेशी और हड्डियों से विचरने वाली सूक्ष्म शक्तियों पर नियंत्रण किया जाता है।

#### 1. उच्चारण स्थल तथा विशुद्ध चक्र शुद्धि :

**स्थिति :-** दोनों पैर परस्पर मिले हुए, हथेलियाँ बगल में जंघाओ से सटी हुई टुड्डी और कंठकूप के मध्य साढ़े चार अंगुल का फासला रखते हुए स्थिर रहेंगे, हाथ बगल से नीचे ले आयेंगे।

**क्रिया :-** उच्चारण स्थल पर मन को केन्द्रित करते हुए तेजी से श्वास प्रश्वास करें, जितनी तेजी से श्वास लेंगे उतनी ही तेजी से बाहर निकालने की क्रिया करते समय शरीर नहीं हिलेगा।

#### 2. यौगिक प्रार्थना :

**स्थिति :-** दोनों पैर लाकर पूर्ववत् मिलाकर रखेंगे नमस्कार की मुद्रा में आयेंगे, दोनों अंगूठे कंठकूप से लगे रहेंगे, भुजबल्लियाँ वक्ष से चिपकी हुई रहेंगी

**क्रिया :-** आँखें बन्द करके चित्त को वृत्तियों से हटाते हुए इष्टदेव का चिन्तन मनन स्मरण करेंगे।

#### 3. बुद्धि तथा धृति शक्ति विकासक :-

**स्थिति :-** पैर परस्पर मिले हुए सिर को पूर्णतया पीछे की ओर झुकायेंगे दृष्टि आसमान की ओर रखेंगे

**क्रिया :-** अपने ध्यान को शिखामण्डल पर रखते हुए लौहार की धौंकनी की भाँति तेजी से श्वास प्रश्वास करेंगे। अवधि 15-20 बार।

#### 4. स्मरण शक्ति विकास :-

**स्थिति :-** पैर परस्पर मिलाकर रखते हुए सिर को , गर्दन को सामान्य अवस्था में रखते हुए दृष्टिः पैर के अंगूठे से डेढ़ गज की दूरी पर जमाकर रखेंगे।

**क्रिया :-** अब ध्यान को ब्रह्म िरंध्र दशम् द्वार पर रखते हुए आंतरिक बल वेग से श्वास प्रश्वास करेंगे। अवधि 15-20 बार।

#### 5. मेधा शक्ति विकासक :

**स्थिति :-** पैर परस्पर मिलाकर रखते हुए टुड्डी कंठकूप में लगा लें।

**क्रिया :-** गर्दन के पीछे गठीला स्थान है जिसे मेधाचक्र कहते हैं उस पर ध्यान केन्द्रित करते हुए तेजी से श्वास प्रश्वास करेंगे। अवधि 15-20 बार।

#### 6. नेत्र शक्ति विकासक :-

**स्थिति :-** पैर परस्पर मिलाकर रखते हुए सिर को पीछे की ओर झुकाएँगे।

**क्रिया :-** दोनों नेत्रों को आंतरिक बल से ऊपर की ओर ले जाते हुए भ्रूमध्य तिलक वाला स्थान आज्ञा चक्र पर दृष्टि i केन्द्रित करेंगे, जब आँखों में आँसू आने लगे या थकान हो आँखें बंद कर लेंगे, कुछ समय पश्चात पुनः अभ्यास करेंगे। अवधि 3 से 5 मिनट।

7. **कपोल शक्ति विकासक :-**  
**स्थिति :-** दोनो पैर मिलाकर रखते हुए अंगुलियों के अग्र भाग को मिलाकर दोनो अंगूठों से नासारन्ध्र बन्द करेंगे अंगुलियों में फासला रखेंगे।  
**क्रिया :-** मुख को कोवे की चोंच की भाँति बनाते हुए श्वास मुँह से आवाज के साथ अन्दर की ओर खींचेंगे, गालों को पूर्णतः फुलावें, आँखों को बंद करके ठुड्डी कंठकूप में लगा लेंगे, क्षमतानुसार रुकने के बाद सिर सीधा करके नाक से धीरे-धीरे श्वास लेंगे।  
**निषेध -** दमा, उच्च रक्तचाप, हृदय रोगी।
8. **कर्ण शक्ति विकासक :-**  
**स्थिति :-** पैर परस्पर मिलाकर रखेंगे, दोनों हाथों के अंगूठों से कान बन्द करेंगे, तर्जनी अंगुली आँखों की पलकों पर रखे मध्यमा से नासारन्ध्र बन्द करेंगे। अनामिका व कनिष्ठिका मुँह के दोनों ओर रखेंगे।  
**क्रिया :-** मुँह को कोवे की चोंच की भाँति बनाते हुए लम्बा श्वास भरे गाल फुला कर ठुड्डी कंठकूप में लगा लेंगे, यथासम्भव रोककर गर्दन सीधी करके नेत्र को खोलकर धीरे-धीरे नासिका से श्वास बाहर छोड़ेंगे। अवधि तीन से पांच बारा।  
**निषेध -** दमा, उच्च रक्तचाप, हृदय रोगी।
9. **ग्रीवा शक्ति विकासक :-**  
**स्थिति :-** पैर परस्पर मिलाकर रखते हुए सीधे खड़े रहेंगे।  
**क्रिया :-** (क) गर्दन को ढीला छोड़ते हुए बाईं से दाँयी और दाँई से बाईं तरफ झटके से ले जाएँगे। ठुड्डी कंधे की सीध तक लाने की कोशिश करेंगे। (ख) अब सिर को आगे पीछे करेंगे जब पीछे लेकर जाएँ तो सिर का पृष्ठ ि भाग पीठ को छुएँ आगे आए तब ठुड्डी कंठकूप से लगायेंगे साँस की गति सामान्य।  
अवधि - 10 से 15 बारा।
10. **ग्रीवा शक्ति विकासक- ग्रीवाचक्र :-**  
**स्थिति :-** पैर परस्पर मिलाकर रखते हुए सीधे खड़े रहेंगे।  
**क्रिया :-** ठुड्डी को कंठकूप से लगाकर गर्दन को बाँए से दाँए व दाँए से बाँए गोलाकार घुमायेंगे, बगल में कान कन्धों से छूने का प्रयत्न करेंगे, आगे ठुड्डी कंठकूप से लगायेंगे पीछे सिर का पृष्ठः भाग पीठ को छुएँगे।  
अवधि - 2 से 3 बारा।
11. **ग्रीवा शक्ति विकासक- ग्रीवानस :-**  
**स्थिति :-** पूर्ववत् स्थिति में खड़े रहेंगे।  
**क्रिया :-** दोनो नासिका रंध्रों से बलपूर्वक श्वास अन्दर लेंगे और गले की नसों की बाहर की ओर फुलाने का यत्न करेंगे फिर नाक से धीरे-धीरे श्वास निकालेंगे। अवधि 2-3 बारा।
12. **स्कन्ध तथा बाहुमूल शक्ति विकासक :-**  
**स्थिति :-** पैर परस्पर मिलाकर रखेंगे, दोनों हाथों के अंगूठे अंदर रखते हुए मुठ्ठियाँ बनायेंगे और बगल से चार अंगुल दूरी पर रखेंगे और मुठ्ठियों का रुख पीछे की ओर रखेंगे।

**क्रिया :-** मुख को कौवे की चोंच की भाँति बनाते हुए मुख से लम्बा श्वास भरेंगे फिर गाल फुलाकर ठुड्डी कंठकूप में लगायेंगे तत्पश्चात् दोनों कंधों को ऊपर नीचे करेंगे क्रिया करते समय कोहनियाँ सीधी रखेंगे।

**13. भुजबंद शक्ति विकासक :-**

**स्थिति :-** पैरों को मिलाकर रखेंगे दोनों हाथों के अंगूठे अन्दर रखते हुए मुठियाँ बनायेंगे, दोनों हाथों को कोहनियों से इस प्रकार मोड़ेंगे की ९०० का कोण बने कोहनियाँ कमर पर दोनों तरफ रखेंगे और मुठियों का रुख आमने-सामने रखेंगे।

**क्रिया :-** अब श्वास भरते हुए दोनों हाथों को झटके से वक्ष स्थल के सामने सीधा करेंगे। फिर श्वास छोड़ते हुए तेजी से हाथ कोहनियाँ पूर्व स्थिति में लायेंगे, कोहनियाँ अधिक पीछे की ओर नहीं ले जावेंगे सामने सीधे करते समय हाथ पृथ्वी के समानान्तर रखेंगे।

**14. कोहनी शक्ति विकासक :-**

**स्थिति :-** पैर मिलाकर खड़े रहेंगे साथ ही दोनों हाथों के अंगूठे अन्दर रखते हुए मुठियाँ बनायेंगे, कोहनियाँ कमर के दोनों तरफ सटाकर रखेंगे मुठियों का रुख सामने की ओर रखेंगे।

**क्रिया :-** श्वास भरते हुए कोहनी के अग्रभाग को ऊपर उठाते हुए मुठियाँ कंधों के बराबर लायेंगे श्वास छोड़ते हुए पूर्व स्थिति में लावेंगे तत्पश्चात् मुठियाँ खोलकर अंगुलियाँ आपस में मिलाते हुए कोहनी से अग्र भाग को श्वास भरते हुए ऊपर उठायेंगे श्वास छोड़ते हुए नीचे की ओर ले आवेंगे।

**15. भुजबली शक्ति विकासक :-**

**स्थिति :-** पैर मिलाकर सीधे खड़े रहेंगे।

**क्रिया :-** (क) श्वास भरते हुए बायें हाथ को गिद्ध पंख की भाँति बगल से कान की सीध तक ऊपर उठायेंगे और श्वास छोड़ते हुए जंघाओं के पास लायेंगे अंगुलियाँ आपस में मिली रहेंगी हाथ ऊपर उठाते हुए हथेली का रुख बाहर की ओर रहेगा।

(ख) अब श्वास भरते हुए दाएँ हाथ को बगल से उठाएँगे श्वास छोड़ते हुए नीचे लायेंगे।

(ग) अब दोनों हाथों से इसी प्रकार करेंगे।

**16. पूर्ण भुजा शक्ति विकासक :-**

**स्थिति :-** पूर्ववत् खड़े रहेंगे मुठियाँ बनायेंगे।

**क्रिया :-** (क) दोनों नासिका रंध्रों से लम्बा श्वास अंदर लेकर रोकते हुए , दोनों हाथों को आगे से ऊपर की ओर तेजी से चक्राकार घुमायेंगे , यथासम्भव घुमाने के पश्चात् कोहनियों को मोड़ते बगल से लगायेंगे श्वास तेजी से निकालते हुए झटके से हाथ वक्षस्थल के सामने लायेंगे।

(ख) विपरीत दिशा में भी इसी प्रकार करें।

**17. मणीबन्द शक्ति विकासक :-**

**स्थिति :-** पैर मिलाकर रखते हुए खड़े रहेंगे दोनों हाथों के अंगूठे अंदर रखते हुए मुठियाँ बनायेंगे हाथों को वक्षस्थल के सामने पृथ्वी के समानान्तर फैला देंगे।

**क्रिया :-** (क) दोनों डीली मुठियाँ को कलाई पर ताकत लगाते हुए अधिक से अधिक ऊपर और अधिक से अधिक नीचे करने का यत्न करेंगे हाथों को यथासाध्य सीधे रखेंगे।

(ख) दोनों हाथों को कोहनियो से मोडकर इसी क्रिया को दोहरायेंगे। कोहनियाँ कन्धे के बराबर सीधी रहे। कोशिश करे कि कोहनियाँ किंचित् भी ना हिले।

**18. कर पृष्ठा शक्ति विकासक :-**

स्थिति :- पैर पूर्ववत् मिले हुए व दोनों हाथ वक्षस्थल के सामने फैलाकर रखेंगे अंगुलियाँ आपस में मिलाकर रखेंगे।

क्रिया :- (क) कर पृष्ठ i हथेली के पीछे वाले भाग पर ताकत लगाते हुए कलाई से आगे वाले भाग को ऊपर नीचे करेंगे।

(ख) कोहनियाँ मोडकर क्रिया दोहरायेंगे , कोहनियाँ कंधे के बराबर सीधी रखेंगे कोहनियाँ नहीं हिलायेंगे।

**19. करतल शक्ति विकासक :-**

स्थिति :- हाथों और पैरों की स्थिति पूर्ववत् बनायेंगे। अंगुलियों में परस्पर अधिक से अधिक फासला करेंगे।

क्रिया :- करतल हथेली पर ताकत लगाते हुए कलाई से आगे वाले भाग को ऊपर नीचे करेंगे, कोहनियाँ मोडकर पूर्ववत् क्रिया करेंगे।

**20. अंगुली मूल शक्ति विकासक :-**

स्थिति :- पैर परस्पर मिलाकर खड़े रहेंगे , दोनों हाथों को वक्षस्थल के सामने फैलायेंगे।

क्रिया :- (क) कलाई से कंधे तक के भाग को डंडे की भाँति सख्त रखेंगे और कलाई से आगे वाले भाग को पूर्णतया ढीला छोड़ देंगे।

(ख) हाथों को कोहनियों से मोडकर रखेंगे। कोहनियाँ कंधे के बराबर सीधी रहेंगी।

**21. पूर्ण अंगुली शक्ति विकासक :-**

स्थिति :- दोनों हाथों को वक्षस्थल के सामने पृथ्वी के समानान्तर फैलाकर सीधे खड़े रहेंगे।

क्रिया :- दोनों अंगुलियों को सर्प के फन या शेर के पंजे की भाँति आधा-आधा मोड़ेंगे फिर शरीर की सम्पूर्ण शक्ति अंगुलियों पर लगाते हुए धीरे-धीरे कंधे तक लायेंगे।

**22. वक्षस्थला शक्ति विकासक :-**

स्थिति :- दोनो पैर मिलाकर सीधे खड़े रहेंगे हाथ की हथेलियों को सामने जंघाओं पर रखेंगे।

क्रिया :- तत्पश्चात् दोनों हाथों को श्वास भरते हुए सामने से ऊपर की ओर उठायेंगे साथ ही सिर और वक्षस्थल थोड़ा पीछे झुकायेंगे। थोड़ी देर रुकने के बाद श्वास छोड़ते हुए पूर्व स्थिति में आवेंगे।

**23. वक्षस्थल शक्ति विकासक :-**

स्थिति :- पैरों को पूर्ववत् , हथेलियों को बगल से चार अंगुल दूर रखेंगे। हथेलियों का रुख अन्दर की ओर करेंगे।

क्रिया :- नाक से श्वास लेते हुए कंधों को ऊपर उठाते हुए हाथों को पीछे की ओर झुकायेंगे। कुछ देर रुकने के बाद श्वास छोड़ते हुए कंधों को ऊपर उठाते हुए पूर्व स्थिति में आयेंगे।

**24. उदर शक्ति विकासक (अजगरी क्रिया) :-**

स्थिति :- पूर्ववत् खड़े रहेंगे , हथेलियाँ बगल में जंघाओं से सटी हुई रहेंगी। दृष्टि सामने की ओर रहेगी।

क्रिया :- धीरे-धीरे नासिका रंध्रों से श्वास बाहर निकालते हुए पेट को पूर्णतया पिचकायेंगे , गड्डे की भाँति बनाकर रोकेँगे इसे उड़ियान बन्ध कहा जाता है यथासाध्य रुकने के बाद नाक से श्वास लेते हुए पेट को पूर्णतया फुलायेंगे। इस क्रिया को बार-बार करेंगे।

**25. उदर शक्ति विकासक :-**

स्थिति :- सिर को पूर्णतया पीछे की ओर ले जाकर खड़े रहेंगे।

क्रिया :- दोनो नासिका रंध्रों द्वारा तीव्र वेग से श्वास बाहर निकालते हुए पेट पिचकायेंगे और श्वास लेते हुए पेट फुलायेंगे।

**26. उदर शक्ति विकासक :-**

स्थिति :- पैर परस्पर मिलाकर रखेंगे। सिर से पैर तक का भाग सीधा रखेंगे। दृष्टि को पैर के अंगूठे से साढ़े चार फीट की दूरी पर केन्द्रित करेंगे।

क्रिया :- पूर्ववत् करेंगे।

**27. उदर शक्ति विकासक (कुम्भक क्रिया) :-**

स्थिति :- पैर मिलाकर सीधे खड़े रहेंगे।

क्रिया :- मुख को कौवे की चोंच की भाँति बनाते हुए मुह से लम्बा श्वास लेंगे फिर गाल फुलाकर पेट फुलायेंगे आँखें बन्द करके ठुड्डी कंठकूप से लगा लेंगे। यथासंभव रुकने के बाद गर्दन सीधी करके नाक से धीरे-धीरे श्वास बाहर निकाल देंगे। श्वास छोड़ने की आवाज अपने कानों को भी न सुनाई देगी।

**28. उदर शक्ति विकासक :-**

स्थिति :- दोनों पैरों को परस्पर मिलाकर दोनों हाथों को कमर पर इस प्रकार रखेंगे कि अंगूठे आगे अंगुलियाँ पीछे की ओर रहेंगी, साथ ही कमर को 60° के कोण तक झुकाएँगे, सिर सीधा रखेंगे।

क्रिया :- नाक से श्वास बाहर निकालते हुए पेट को पिचकाएँगे श्वास लेते हुए पेट फुलायेंगे।

**29. उदर शक्ति विकासक :-**

स्थिति :- 90° के कोण तक कमर झुकायेंगे।

क्रिया :- पूर्ववत् करेंगे।

**30. उदर शक्ति विकासक :-**

स्थिति :- दोनों पैर परस्पर मिलाकर रखते हुए हाथ कमर पर रखेंगे, 60° कोण पर झुकेँगे।

क्रिया :- नाक से पूरा श्वास बाहर निकालकर बाह्य कुम्भक लगावेंगे। तत्पश्चात् पेट को तेजी से फुलायेंगे-पिचकायेंगे जल्दी-जल्दी यथासाध्य करने के बाद श्वास लेंगे। फिर पुनः श्वास निकालकर क्रिया दोहराएँगे।

**31. उदर शक्ति विकासक :-**

स्थिति :- 90° के कोण तक झुकेँगे।

क्रिया :- पूर्ववत् करेंगे।



### 32. उदर शक्ति विकासक (नौली क्रिया का पूर्वाभ्यास) :-

स्थिति :- दोनों पैरों में एक हाथ का फासला रखेंगे , हाथों को घुटनों पर रखते हुए घुटनों को आगे मोड़ेंगे।

क्रिया :- दोनों नासारन्ध्रों से पूरा श्वास बाहर निकालेंगे फिर पेट को तेजी से फुलायेंगे , पिचकायेंगे। यथासम्भव करने के बाद श्वास लेंगे फिर पुनः श्वास निकालकर क्रिया दोहरायेंगे।

### 33. उदर शक्ति विकासक (नौली क्रिया) :-

स्थिति :- पैरों के बीच में एक हाथ फासला रखते हुए दोनों हाथों को घुटनों के अंगुल ऊपर जंघाओं पर रखेंगे, घुटने सीधे रखेंगे। 4

क्रिया :- नासिका से पूर्णतः श्वास निकालकर पेट को अधिक से अधिक अन्दर की ओर ले जावेंगे अर्थात् पूर्ण उड्यान बन्द लगावेंगे। तत्पश्चात् दोनों हाथों पर बल लगाते हुए पेट की बगल की मांसपेशियों को दबाने की कोशिश करेंगे। बीच वाले भाग अर्थात् नौली को बाहर निकालेंगे साथ ही नौली को बायें से दाएँ और दाये से बाएँ घुमायेंगे।

### 34. कटि शक्ति विकासक :-

स्थिति :- पैर मिलाकर सीधे खड़े रहेंगे , बायें हाथ का अंगूठा अन्दर रखकर मुट्टी बनाएंगे। तत्पश्चात् बायें हाथ को कमर के पिछले भाग पर रखकर दायें हाथ से बायें हाथ की कलाई को पकड़ेंगे।

क्रिया :- दोनों नासिका रंध्रों से धीरे-धीरे श्वास लेते हुए कमर के ऊपरी भाग को सिर के द्वारा घुटनों से लगायेंगे इस क्रिया को बार-बार दोहरायेंगे।

### 35. कटि शक्ति विकासक :-

स्थिति :- दोनों पैरों में अधिक से अधिक फासला करके हाथ कमर पर रखेंगे। अंगूठे आगे की ओर अंगुलियाँ पीछे की ओर रहेंगी।

क्रिया :- दोनों नासिका रंध्रों से धीरे-धीरे श्वास भरते हुए कमर से ऊपर के भाग को यथासाध्य पीछे की ओर मोड़ेंगे। कुछ देर रुकने के बाद श्वास छोड़ते हुए आगे झुकते हुए सिर को जमीन से लगायेंगे। इस क्रिया को बार-बार दोहरायेंगे।

### 36. कटि शक्ति विकासक :-

स्थिति :- पैर परस्पर मिलाकर सीधे खड़े रहेंगे। हथेलियों को बगल में जंघाओं से अंगुल दूरी पर रखेंगे। 4

क्रिया :- नाक से शीघ्रतापूर्वक श्वास भरते हुए कमर से ऊपरी भाग को झटके से पीछे की ओर मोड़ेंगे। तत्पश्चात् शीघ्रता से ही श्वास छोड़ते हुए आगे की ओर झुकेंगे , सिर को घुटनों से लगायेंगे। हाथ कमर की सीध में रखेंगे।

### 37. कटि शक्ति विकासक :-

स्थिति :- दोनों पैरों को मिलाकर हाथों को गिद्ध पंख की भाँति 180° के कोण पर फैलाकर खड़े होंगे।

क्रिया :- कमर से ऊपरी भाग को यथासम्भव बाईं तरफ झुकायेंगे। तत्पश्चात् धीरे-धीरे ऊपर उठते हुए पूर्ववस्था में आकर धीरे-धीरे दाईं ओर कमर को झुकावेंगे। इसी प्रकार बदल-बदल कर करेंगे।

### 38. कटि शक्ति विकासक :-

स्थिति :- दोनों पैरों में एक हाथ का फासला रखेंगे तथा हाथ वक्षस्थल के सामने की ओर फैलाकर खड़े रहेंगे हथेलियों का रुख आमने-सामने रहेगा।

क्रिया :- श्वास भरते हुए कमर से ऊपरी भाग को दोनों हाथों के साथ बाँई ओर घुमायेंगे फिर श्वास छोड़ते हुए कमर से ऊपरी भाग को दाँई तरफ लायेंगे। क्रिया करते समय हाथों को यथासम्भव सीधा रखेंगे। इसी क्रिया को क्रमशः करेंगे।

### 39. मूलाधार चक्र शुद्धि विकासक :-

स्थिति :- दोनों पैरों को मिलाकर सीधे खड़े रहेंगे।

क्रिया :- नितम्ब पृष्ठ को मिलाकर मलद्वार को आंतरिक बल द्वारा ऊपर खींचेंगे। श्वास की गति सामान्य रहेगी। क्रिया करते समय शरीर को कड़ा नहीं करेंगे। इसी क्रिया को पैरों में चार अंगुल का अन्तर रखकर करेंगे।

### 40. उपस्थ तथा स्वाधिष्ठान चक्र शुद्धि विकासक :-

स्थिति :- पैरों में एक हाथ का फासला रखकर सीधे खड़े रहेंगे।

क्रिया :- जननेन्द्रिय भाग को मलद्वार सहित आंतरिक बल से ऊपर की ओर खींचकर रोकने का प्रयत्न करेंगे। जिस प्रकार मल-मूत्र त्यागते समय बल नीचे की ओर स्वाभाविक रूप से जोर लगता है ठीक इसका विपरीत करेंगे अर्थात् ऊपर खींचेंगे।

### 41. कुण्डलिनी शक्ति विकासक :-

स्थिति :- पैरों में चार अंगुल का फासला रखकर सीधे खड़े रहेंगे।

क्रिया :- बायें पैर को घुटने से मोड़ते हुए एड़ी द्वारा नितम्ब पृष्ठ पर जोर से मारेंगे, नीचे लाते समय पैर यथा स्थान पर रखेंगे। तत्पश्चात् दायें पैर से करेंगे। क्रमशः इसी प्रकार करेंगे।

### 42. जंघा शक्ति विकासक :-

स्थिति :- पैर मिलाकर पंजों के बल सीधे खड़े रहेंगे।

क्रिया :- नासिका रंध्रों द्वारा श्वास भरते हुए दोनों हाथों को ऊपर की ओर ले जायेंगे साथ ही उछलते हुए दोनों पैरों को बाहर की ओर फैलायेंगे। तत्पश्चात् नासिका रंध्रों द्वारा श्वास निकालते हुए हाथों को नीचे की ओर लायेंगे तथा पैरों को उछलते हुए मिलायेंगे, पैरों को घुटनों से नहीं मोड़ेंगे।

### 43. जंघा शक्ति विकासक :-

(क) स्थिति :- पैर परस्पर मिलाकर रखते हुए दोनों हाथों को वक्षस्थल के सामने पृथ्वी के समानान्तर फैलायेंगे।

क्रिया :- नासिका द्वारा श्वास भरते हुए धीरे-धीरे नीचे की ओर बैठेंगे जब जंघाएँ पृथ्वी के समानान्तर आ जायेंगी जमीन से डेढ़ फीट ऊपर तो इसी स्थिति में यथा साध्य रुकने की कोशिश करेंगे। क्रिया करते समय एड़ियाँ जमीन से नहीं उठायेंगे। घुटने आपस में मिले रहेंगे। यथासाध्य रुकने के बाद श्वास निकालते हुए धीरे-धीरे उठेंगे।

प्राथमिक क्रम - 3 से 5 बारा।

(ख) स्थिति :- पैरों को मिलाकर रखते हुए दोनों हाथों को कंधों के बराबर गिद्ध पंख की भाँति 180° के कोण फैलाकर पंजों के बल खड़े हो जायेंगे।

क्रिया :- नासिका द्वारा श्वास भरते हुए नीचे बैठेंगे। साथ में घुटनों को भी बगल में फैलाते हुए इतना नीचे जायेंगे कि नितम्ब एड़ी से कुछ ऊपर रहेंगे। यथासाध्य रुकने के पश्चात नासिका द्वारा श्वास निकालते हुए सीधे खड़े होकर हाथ नीचे ले आयेंगे।

#### 44. जानु शक्ति विकासक :-

स्थिति :- पैर मिलाकर सीधे खड़े रहेंगे। बायें पैर को घुटने से मोड़ते हुए एड़ी को नितम्ब से लगायेंगे। तत्पश्चात पैर को घुटने से सीधा करते हुए पंजे को जमीन से एक-डेढ़ फीट ऊपर सामने की ओर करेंगे और पंजे को नीचे की ओर तानकर , खींचकर रोकेंगे। यही क्रिया दायें पैर से करेंगे।

#### 45. पिण्डली शक्ति विकासक :-

स्थिति :- पैर मिलाकर रखेंगे अंगूठा अंदर रखते हुए दोनों हाथों की मुट्टि ;याँ बनायेंगे। हाथों को वक्ष स्थल के सामने पृथ्वी के समान्तर फैलायेंगे। मुट्टियों का रुख नीचे की ओर रखेंगे।

क्रिया :- नासिका रंध्रों से श्वास भरते हुए नीचे बैठेंगे। तत्पश्चात् खड़े होते हुए दोनों हाथों को चक्राकार घुमाते हुए वक्ष स्थल के सामने लायेंगे। हाथों को कोहनियों से मोड़कर मुट्टि ;याँ वक्षस्थल से लगायेंगे। फिर श्वास नाक से निकालते हुए हाथों को झटके से नीचे की ओर ले जायेंगे।

#### 46. पादमूल शक्ति विकासक :-

स्थिति :- दोनों पैरों को मिलाकर पंजों के बल खड़े रहेंगे।

क्रिया :- शरीर का पूरा भार पंजों पर देते हुए शरीर को स्प्रिंग की भाँति ऊपर-नीचे करेंगे। ध्यान रखें कि क्रिया करते समय एड़ी-पंजे आपस में मिले रहें और एडियाँ जमीन से नहीं लगायेंगे।

#### 47. गुल्फ पाद पृष्ठा तथा पादतल शक्ति विकासक :-

स्थिति :- पैर मिलाकर सीधे खड़े रहेंगे।

क्रिया :- बायें पैर को जमीन से एक-डेढ़ फीट ऊपर रोकेंगे। पैर घुटने से सीधा रखेंगे। तत्पश्चात टखने पर ताकत लगाते हुए पंजे को दायें से बायें और बायें से दायें घुमायेंगे। इसी प्रकार बदलकर दायें पैर से भी करेंगे।

---

### 13.4 सारांश

---

प्रस्तुत इकाई में शारीरिक स्वास्थ्य प्राप्ति हेतु शोधन की क्रियाओं के अन्तर्गत षट्कर्मों का शंख प्रक्षालन, अष्टांग योग योगासन के निर्देश यौगिक क्रियाओं के बाधक तत्व एवं सूक्ष्म यौगिकों व्ययामों का परिचय एवं विधि का वर्णन किया है।

---

### 13.5 बोधात्मक प्रश्न

---

- 1- षट्कर्मों के नाम लिखिये।
- 2- घौति के प्रकारों का नाम लिखिये।
- 3- त्राटकक्रिया की विधि का वर्णन कीजिये।
- 4- शंख प्रक्षालन का परिचय एवं विधि का उल्लेख कीजिए।

- 5- अष्टांग योग का संक्षेप में परिचय दीजिये।
- 6- योगाभ्यास से पूर्व सामान्य निर्देश एवं सावधानियों का उल्लेख कीजिए।
- 7- योगासन में 15 बाधक तत्वों का नाम लिखिए।
- 8- सूक्ष्म यौगिक व्यायामों का विस्तार से वर्णन कीजिए।

---

### 13.6 संदर्भ ग्रंथ सूची

---

- पातंजल योग दर्शन एवं सूर्य नमस्कार का स्वास्थ्य प्रभाव डॉ. नित्यानन्द शर्मा

## इकाई -14

### योग से स्वास्थ्य

---

#### इकाई की रूपरेखा

- 14.1 उद्देश्य
- 14.2 प्रस्तावना
- 14.3 अष्टांग योग परिचय
- 14.4 मधुमेह, मोटापा, तनाव एवं उदर रोग में योग से स्वास्थ्य
- 14.5 उच्च रक्तचाप, हृदयरोग, श्वास रोग (दमा) एवं कमर दर्द में योग से स्वास्थ्य
- 14.6 यौगिक एवं आँखों के सूक्ष्म व्यायाम
- 14.7 त्रिविध आहार एवं षट्कर्म
- 14.8 सारांश
- 14.9 बोधात्मक प्रश्न
- 14.10 संदर्भ ग्रन्थ सूची

---

#### 14.2 उद्देश्य

---

प्रस्तुत इकाई में हम अध्ययन करेंगे कि

- अष्टांग योग परिचय
- मधुमेह, मोटापा, तनाव एवं उदर रोग में योग से स्वास्थ्य
- उच्च रक्तचाप, हृदयरोग, श्वास रोग (दमा) एवं कमर दर्द में योग से स्वास्थ्य
- यौगिक एवं आँखों के सूक्ष्म व्यायाम
- त्रिविध आहार एवं षट्कर्म



## 14.1 प्रस्तावना

विश्व बहुत बड़ा है उसी अनुपात में वैश्विक आवश्यकतायें एवं भौतिक सुख-सुविधाओं की मांग भी बढ़ी है। तथाकथित सांसारिक भौतिक क्षणिक सुख-सुविधाओं के अन्धाधुन्ध भोगने के चक्कर में आज मानव प्रकृति से दूर होता हुआ अस्वस्थ होता जा रहा है। योग सूक्ष्म विज्ञान पर आधारित आध्यात्मिक अनुशासन की वह पद्धति है जिसके सतत अभ्यास से मनोदैहिक आरोग्यता प्राप्त की जा सकती है। वर्तमान समय में योग पीड़ित मानवता के कल्याण हेतु सम्पूर्ण विश्व में वरदान साबित हो रही है। योगाभ्यास के द्वारा कार्यक्षमता बढ़ती है। तनाव रहित मानसिक शान्ति प्राप्त होती है। मानव में चारित्रिक सद्गुणों का विकास होता है साथ ही आत्मिक अनुशासन एवं व्यवहार की शुद्धि प्राप्त की जाती है। अतः योग द्वारा “ सर्वे भवन्तु सुखिनः” अर्थात् “ सब सुखी हों, सब निरोग हों, सब निरामय हों, सबका मंगल हो, कोई दुःखी न हो” की प्राप्ति की जा सकती है। प्रस्तुत इकाई में “ जीवन शैली जन्य रोगों” के उपचार में “ योग से स्वास्थ्य प्राप्ति” एवं योगासनों, षट्कर्मों एवं आहार का आरोग्य की दृष्टि से विवेचना की जा रही है।

---

## 14.3 अष्टांग योग परिचय

---

### योग

#### योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः

- चित्त की वृत्तियों को रोकना योग है । यह रोग अतीन्द्रिय में पहुँचने का साधन व साधना दोनों है ।
- यौगिक क्रियाएं, आसन, प्राणायाम आदि साधना के अंग हैं।
- अतः धीर, स्थिर, शान्त चित्त व अन्तर्मुखी रहें । चित्त वृत्तियों को रोकने के अभ्यास से धीरे-धीरे नैतिक व आध्यात्मिक उन्नति की चरम सीमा तक साधक पहुँच सकते हैं ।

#### योग : एक परिचय

योग का प्रादुर्भाव भारत में हजारों वर्ष पहले हुआ। यह हमारे ऋषि मुनियों की देन है। योग तर्क का नहीं बल्कि साक्षात्कार का विषय है अतः इस की व्याख्या सरल नहीं है। फिर भी हमारे ऋषि मुनियों ने जो कुछ साक्षात्कार किया और अनुभव किया उसे सभी के लिये ग्राह्य और उपयोगी बनाने के लिये क्रमिक अभ्यास की विधियाँ सहित इस तार्किक और सुदृढ़ ढंग से प्रतिपादित किया कि वे आज के वैज्ञानिक युग में भी सर्वमान्य और लोकप्रिय हो रही है। आज योग मात्र आश्रमों और साधु, संतों तक ही सीमित नहीं रह गया है बल्कि पिछले कुछ दशकों में इसने हमारे दैनिक जीवन में अपना स्थान बना लिया है। दुनिया भर में इसके प्रति लोगों में जागरूकता बढ़ी है तथा इसे स्वीकार भी किया गया है। योग विज्ञान और इसकी विधियों को अब आधुनिक समाज की आवश्यकताओं एवं जीवन शैली के अनुरूप बनाते हुए उनके दैनिक जीवन में समावेश करने का प्रयत्न किया जा रहा है जिससे लोग तनाव मुक्त, व्याधि मुक्त, कष्ट मुक्त, स्वस्थ, सन्तुष्ट और श्रेष्ठ जीवन व्यतीत कर सकें। आधुनिक चिकित्सा विज्ञान सहित औषधि विज्ञान की विभिन्न शाखाओं के विशेषज्ञों ने रोग निवारण, रोगों से रक्षा करने एवं स्वास्थ्य के प्रति लोगों को प्रोत्साहित करने में इन विधियों की भूमिका की सराहना की है।

दर्शन की छः पद्धतियों में से योग एक है। “ महर्षि पंतजलि” ने अपने योग सूत्रों में योग के विभिन्न पहलुओं को क्रमबद्ध और परिष्कृत ढंग से इस प्रकार प्रतिपादित किया है कि योग और समाधि का कोई पक्ष अव्यक्त न रह जाये और साधकों के लिये सर्वत्र और सर्वविधि उपयोगी सिद्ध हो। उन्होंने मानव जीवन के सर्वांगीण विकास के लिए योग के आठ अंगों का प्रतिपादन किया जो “अष्टांग योग” के नाम से लोकप्रिय हैं। ये हैं-यम (आत्मसंयम), नियम, (आत्मशोधन के नियमों का पालन), आसन (शारीरिक मुद्रायें), प्राणायाम (श्वास-प्रश्वास का नियमन), प्रत्याहार (इन्द्रियों को उनके विषय से रोकना), धारणा (चिन्तन), ध्यान (तल्लीनता) और समाधि (पूर्ण आत्मतन्मयता)। ऐसा माना जाता है कि इनके प्रारम्भिक अभ्यास मात्र से शरीर को शुद्ध रक्त संचार द्वारा शारीरिक स्वास्थ्य तथा ज्ञानेन्द्रियों के संयम द्वारा मानसिक शान्ति और पवित्रता प्रदान करने की क्षमता है। योग का अभ्यास मुख्यतः नैतिक और आध्यात्मिक विकास के लिये है परन्तु जनसाधारण द्वारा विशेष रूप से मानसिक और शारीरिक विकारों / रोगों से बचने और व्यक्ति की रोग प्रतिरोधक क्षमता में सुधार लाने व तनावपूर्ण स्थितियों को दूर करने के लिए इसका प्रयोग किया जाता है।

## योग की परिभाषा

योग एक ऐसी पद्धति है जिसके द्वारा व्यक्ति अपनी अंतर्निहित शक्तियों को संतुलित रूप से विकसित कर सकता है। योग पूर्ण स्वानुभूति कराने के साधन प्रदान करता है। संस्कृत में योग का शाब्दिक अर्थ 'जोड़ना' है। तदनुसार आत्मा को सर्वव्यापी परमात्मा से जोड़ने के रूप में योग को परिभाषित किया जा सकता है। महर्षि पंतजलि ने योग को चित्तवृत्तियों का निरोध बतलाया है।

## योग के प्रकार

- **जप योग** - सतत् स्मरण अथवा सतत् नामोच्चारण द्वारा अपने मन को किसी एक पवित्र नाम या अक्षर पर केन्द्रित करना जैसे ऊँ, राम, अल्लाह, ईश्वर, वाहे गुरू आदि।
- **कर्म योग** - कर्म योग हमें फल की इच्छा किये बिना कार्य करना सिखाता है। इस साधना के अन्तर्गत योगी अपने कर्तव्य का पालन सभी इच्छाओं को पृथक् कर, ईश्वर का आदेश समझकर करता है।
- **ज्ञान योग** - ज्ञान योग हमें आत्मा और अनात्मा में भेद करना, आप्त पुरुषों के वचनों और धर्म ग्रन्थों के अध्ययन से अन्तरात्मा का ज्ञान प्राप्त करना, संतों की संगति और ध्यान का अभ्यास करना सिखाता है।
- **भक्ति योग**- भक्ति योग ईश्वर के प्रति पूर्ण श्रद्धा भाव के साथ समर्पण करने की पद्धति है। भक्ति योग के सच्चे अनुयायी अहंकार, निरादर और संसार से अछते रहते हैं।
- **राज योग**- राज योग, जो अष्टांग योग के नाम से लोकप्रिय है, से मनुष्य अपना सर्वांगीण विकास करता है। इसमें यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि आते हैं।

## सार संक्षेप यम

यम का अभ्यास मन की शुद्धि (स्वच्छता) और धैर्य का मार्ग प्रशस्त करता है और एकाग्रता को बढ़ाता है। ये निम्नलिखित हैं:-

- अहिंसा - किसी को कष्ट न पहुँचाना
- सत्य - सत्य आचरण करना
- अस्तेय - चोरी नहीं करना
- ब्रह्मचर्य - काम संयम
- अपरिग्रह - आवश्यकता से अधिक संग्रह न करना

## सार संक्षेप नियम

ये पाँच हैं:-

- शौच - बाह्य तथा आन्तरिक शुद्धि
- सन्तोष - अवांछित आकांक्षाओं से बचना, जो प्राप्त है उससे सन्तुष्ट रहना



- तप - अनेक विघ्न और बाधाओं के मध्य भी लक्ष्य की प्राप्ति के लिए सतत् प्रयास करना
- स्वाध्याय - आत्मा और परमात्मा के सही ज्ञान के लिए प्रामाणिक ग्रन्थों और शास्त्रों
- ईश्वर प्रणिधान - दिव्य शक्ति के समक्ष पूर्ण समर्पण करना

### अन्य बहिरंग यौगिक अभ्यास

कुछ आसनों, मुद्राओं और प्रणायामों का धैर्य और विश्वास के साथ नित्य अभ्यास, हृदय, फेफड़ों, यकृत, अग्नाशय, गुर्दों, आँतों, स्नायुतंत्र, माँसपेशियों, ऊतकों और शरीर की ग्रन्थियों में शुद्ध और संतुलित रक्त संचार सुनिश्चित करता है, जठराग्नि को प्रदीप्त करता है, इन्द्रियों, मन और वीर्य पर नियंत्रण प्रदान करके साधक को जीवनी शक्ति, बल और दीर्घायु प्रदान करता है।

### अष्टांग योग के अन्तर्गत पांच यम

#### (i) यम

#### अहिंसासत्यास्तेब्रह्मचर्यापरिग्रह यमाः

अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह ये पांच यम है।

- अहिंसा सारे प्राणियों के हित के लिए मन , वचन तथा कर्म द्वारा पवित्र मनोवृत्तियों से कार्य करना ।
- सत्य जैसा देखा, सुना, पढ़ा एवं लिखा वैसा ही मन व वाणी में रखना।
- अस्तेय दूसरों के पदार्थों को बिना पूछे न लेना, वाणी से लेने के लिए न कहना व मन में भी लेने की इच्छा न रखना।
- ब्रह्मचर्य मन , वचन व शरीर से गुप्त-इन्द्रिय (जननेन्द्रिय) का संयम रखना।
- अपरिग्रह आवश्यकता से अधिक वस्तुओं का संग्रह न करना।

यम विश्वभ्रातृत्व लाने में अतीव सहायक है।

### सार संक्षेप यम

यम का अभ्यास मन की शुद्धि (स्वच्छता) और धैर्य का मार्ग प्रशस्त करता है और एकाग्रता को बढ़ाता है। ये निम्नलिखित हैं:-

- \* अहिंसा - किसी को कष्ट न पहुँचाना
- \* सत्य - सत्य आचरण करना
- \* अस्तेय - चोरी नहीं करना
- \* ब्रह्मचर्य - काम संयम
- \* अपरिग्रह - आवश्यकता से अधिक संग्रह न करना

(ii) नियम

शौचसंतोषतपः स्वाध्यायेश्वर प्रणिधानानि नियमाः

शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय और ईश्वरप्रणिधान ये पांच नियम हैं।

- शौच शरीर को बाहर, भीतर से शुद्ध एवं पवित्र रखना।
- संतोष अपनी योग्यता से पूर्ण पुरुषार्थ करने पर प्राप्त फल में प्रसन्न रहना।
- तप सुख-दुख, भूख-प्यास, सर्दी-गर्मी, मान-अपमान आदि द्वन्द्वों को शान्ति व धैर्य से सहन करना।
- स्वाध्याय वेद-उपनिषद् आदि शास्त्रों का अध्ययन करना तथा प्रणव (ॐ) गायत्री मंत्र आदि का जप करना।
- ईश्वर प्रणिधान मन, वाणी व शरीर से करने वाले समस्त कर्मों एवं उनके फलों को ईश्वर के प्रति समर्पित करना।

नियम आत्म शुद्धि की कसौटी स्वरूप है।

सार संक्षेप नियम

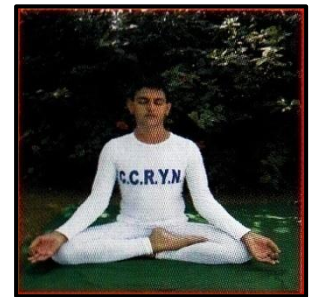
ये पाँच हैं:-

- शौच - बाह्य तथा आन्तरिक शुद्धि
- सन्तोष - अवांछित आकांक्षाओं से बचना, जो प्राप्त है उससे सन्तुष्ट रहना
- तप - अनेक विघ्न और बाधाओं के मध्य भी लक्ष्य की प्राप्ति के लिए सतत् प्रयास करना
- स्वाध्याय - आत्मा और परमात्मा के सही ज्ञान के लिए प्रामाणिक ग्रन्थों और शास्त्रों का अध्ययन करना
- ईश्वर प्रणिधान - दिव्य शक्ति के समक्ष पूर्ण समर्पण करना

(iii) आसन

स्थिरसुखमासनम्

- जो स्थिर और सुखदायी हो, वह आसन है।
- जिस रीति से बिना हिले-डूले स्थिर भाव से सुखपूर्वक बिना किसी प्रकार की पीड़ा के बहुत समय तक बैठे सकें वह आसन है।
- शरीर को सीधा और स्थिर करके सुखपूर्वक बैठ जाने के बाद शरीर सम्बन्धी सब प्रकार की चेष्टाओं का त्याग कर देने और परमात्मा में मन लगाने से आसन की सिद्धि होती है।
- आसन के सिद्ध हो जाने पर शरीर पर सर्दी, गर्मी आदि द्वन्द्वों का प्रभाव नहीं पड़ता है।



- आसनों का शरीर की सन्धियों, ग्रन्थियों, नस-नाड़ियों आदि पर अच्छा प्रभाव पड़ता है।
- आसनों के अभ्यास से शारीरिक स्वास्थ्य एवं मानसिक शान्ति की प्राप्ति होती है।

(iv) प्राणायाम

तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः

आसन के स्थिर होने पर श्वास - प्रश्वासकी गति को रोकना प्राणायाम है।

**प्राणायाम में तीन क्रियाएं होती है।**

- \* पूरक -श्वास लेना
- \* कुम्भक - श्वास रोकना
- \* रेचक -श्वास छोड़ना
- \* क्रम - पूरक, कुम्भक, रेचक का अभ्यास (1: 4 : 2) के समयानुपात से किया जाना चाहिए।

**प्राणायाम में तीन बन्धों का प्रयोग किया जाता है।**

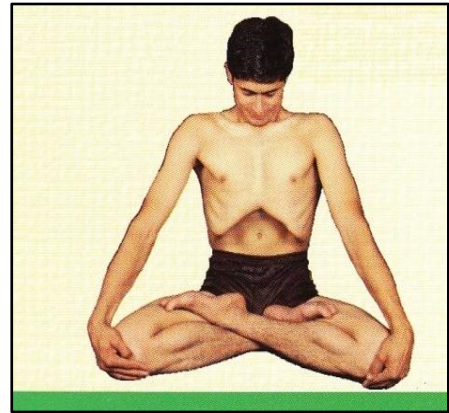
1. **मूलबन्ध**—→ मूलाधार प्रदेश के स्नायुओं को सिकोड़कर ऊपर की ओर खींच कर रोकना
2. **जालन्धर बन्ध** → सिर को झुकाकर टुड्डी को कण्ठ कूप से लगाकर रखना।
3. **उड्डियान बन्ध**—→ पेट की मांसपेशियों को अधिक से अधिक ऊपर एवं अन्दर की ओर दबाकर रोकना

**प्राणायाम के लाभ**

प्राणायाम से शरीर की नस नाड़ियाँ पुष्ट होती हैं। बुद्धि तेज एवं आयु में वृद्धि होती हैं। मन की स्थिरता एवं एकाग्रता में वृद्धि तथा विभिन्न रोगों का निवारण होता है , क्रोध, द्वेष आदि भावनाओं पर नियंत्रण प्राप्त होता है।

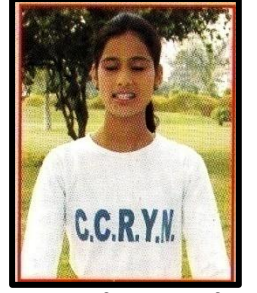
**मुख्य प्राणायाम**

- |                |             |
|----------------|-------------|
| * भस्त्रिका    | *सूर्य भेदी |
| * शीत्कारी     | *शीतली      |
| *मूर्च्छा      | * उज्जायी   |
| *भ्रामरी       | केवली       |
| * नाड़ी शोधन   | *प्लाविनी   |
| * अनुलोम-विलोम |             |



## सार संक्षेप प्राणायाम

प्राणायाम का अभ्यास श्वास सम्बन्धी आवेगों पर नियंत्रण प्रदान करता है जो स्वायत्त तंत्रिका आवेगों की धारा के लिए एक मार्ग सुनिश्चित करता है। श्वास को सुविधापूर्वक अधिक समय तक रोकना प्राणायाम की अनिवार्य तकनीक है। प्रारम्भिक अभ्यास के दौरान श्वास के 1: 2 अनुपात में नियंत्रित रूप से भरने व छोड़ने (पूरक व रेचक) पर ही अधिक बल दिया जाता है। रेचक को इतना नियंत्रित किया जाता है कि अगला मन्द व नियंत्रित श्वास लेने में कोई कठिनाई न हो। प्राणायाम का मुख्य उद्देश्य तंत्रिका तंत्र पर नियंत्रण प्राप्त करना तथा इसके प्रभाव से मन का नियंत्रण करना है। यह ध्यान के उच्चस्तरीय अभ्यास के लिए उपयोगी है।



## प्रत्याहार

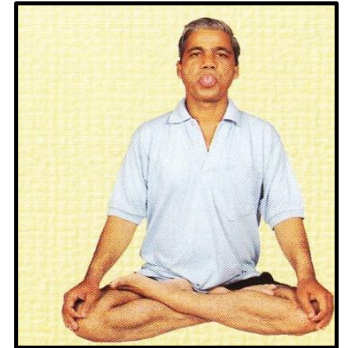
स्वविषयासम्प्रयोगे चित्तस्य

स्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः

- इन्द्रियों का अपने विषयों के साथ सम्बन्ध न होने पर चित्त के स्वरूप का अनुकरण करना प्रत्याहार है।
- प्रत्याहार का अर्थ है विषयों से विमुख होना।
- इसमें इन्द्रियाँ अपने बहिर्मुख विषयों जैसे रूप, रस, गन्ध, स्पर्श, शब्द, काम, क्रोध, लोभ, मोह व अहंकार से हटकर अन्तर्मुखी होती है।
- प्रत्याहार के सिद्ध होने पर अभ्यासी का दसों इन्द्रियों पर पूर्ण अधिकार हो जाता है।
- फलतः अभ्यासी का साधना मार्ग प्रशस्त होने लगता है।

## सार संक्षेप प्रत्याहार

यह चित्त को नियंत्रित करने की एक विधि है यह इन्द्रियों को उनके विशयों से हटाने का अभ्यास है। यह मन को अस्वस्थ विचारों में उलझने से रोकने की प्रक्रिया है। जिसे एक मनावैज्ञानिक अभ्यास माना जा सकता है।



## (v) धारणा

देषबन्धश्चित्तस्य धारणा

चित्त को बाह्य या अभ्यन्तर देश में समाहित करना धारणा है।

धारणा दो प्रकार की होती है।

1. **बाह्य धारणा** - ॐ अक्षर, गोल बिन्दु, सूर्य, चन्द्रमा, कोई मूर्ति या किसी भी बाह्य वस्तु पर चित्त को ठहराना।
2. **अभ्यन्तर धारणा**- मूलाधार, नाभि प्रदेश, हृदय प्रदेश, त्रिकुटी, ब्रह्मरन्ध्र आदि स्थान पर चित्त को ठहराना।

- धारणा अभ्यास के लिए अगोचरी , भूचरी, चाचरी और साम्भवी ये चारों मुद्राएँ बहुत महत्वपूर्ण है।
- धारणा मानसिक एकाग्रता का अचूक साधन है। धारणा ध्यान की पहली प्रस्तुति है।
- धारणा स्पष्ट करने हेतु मन को लक्ष्य चक्रों पर स्थिर करने का सतत अभ्यास करना चाहिये।

### सार संक्षेप धारणा

चित्त को शरीर के किसी आन्तरिक अथवा बाह्य वस्तु, विचार या शब्द पर एकाग्र करना धारणा है। इससे एकाग्रता, स्मरण शक्ति और मेधाशक्ति में सुधार होता है।

### ध्यान

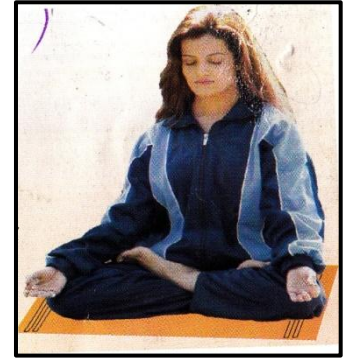
#### तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम्

- \* धारणा देश में निरन्तर मन का लगे रहना ध्यान कहलाता है।
- \* ध्यान से आत्मा को अपार बल मिलता है। मन की चंचलता दूर होती है। शान्ति और अलौकिक आनन्द की प्राप्ति होती है।
- \* मन का विषय रहित होना भी ध्यान है।
- \* ध्यान तीन प्रकार के होते हैं।
  1. **स्थूल ध्यान** : किसी वस्तु या इष्टदेव की मूर्ति पर ध्यान करना।
  2. **ज्योतिर्मय ध्यान** : चमकती हुई दीप्तिवान वस्तु का ध्यान करना ।
  3. **सूक्ष्म ध्यान** : निराकार ब्रह्म का ध्यान करना

#### (vi) समाधि

तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः

- वह ध्यान ही समाधि कहलाता है, जब उसमें केवल ध्येय अर्थमात्र से भासता है और ध्यान का स्वरूप शून्य जैसा हो जाता है।
- ध्यान की पूर्णता से ध्याता, धृति और ध्येय लुप्त होने की स्थिति समाधि है।
- परमात्मा से पूर्णरूप से एकाकार होना ही समाधि है।



समाधि दो प्रकार की होती है

1. **सविकल्प समाधि:** इस स्थिति में ज्ञाता, ज्ञेय, ज्ञानरूपी त्रिपुटी दैत भाव में रहते हुए भी ब्रह्म स्वरूप भाव विभोर रहता है।
  2. **निर्विकल्प समाधि:** ध्याता, ध्यान, ध्येय रूपी त्रिपुटी रहित होकर अखण्ड ब्रह्माकार हो जाता है।
- \* यही जीवात्मा का परमात्मा से एकीकरण रूप योग है।
  - \* समाधि के आनन्द को वाणी में वर्णन नहीं किया जा सकता है।

## सार संक्षेप समाधि

समाधि का शाब्दिक अर्थ “पूर्ण एकाकार”, इसे पूर्णता भी कहा जाता है। यह चेतना की वह उच्चतम अवस्था है जहाँ ध्याता, ध्यान तथा ध्येय तीनों एक ही रूप हो जाते हैं। यह परमात्मा के साथ एकाकार और आनन्द की अवस्था है। समाधि योगाभ्यास की चरम स्थिति है। इस स्थिति में दिव्य ज्ञान की समझ पैदा हो जाती है जिससे मोक्ष प्राप्ति संभव है। यही योग साधना का लक्ष्य है। समाधि के विकसित होने पर ‘आत्मज्ञान’ संभव होता है, यही आत्मा वास्तव में परमात्मा का स्वरूप है अहं ही सोहम् है योगी को यह परम ज्ञान प्राप्त होता है कि वह मात्र शरीर नहीं है बल्कि प्रत्येक प्राणी में परमात्मा का ही अंश है। महर्षि पतंजलि के अनुसार ईश्वर के समक्ष पूर्ण समर्पण भाव से समाधि की प्राप्ति संभव है।

## 14.4 मधुमेह, मोटापा, तनाव एवं उदर रोग में योग से स्वास्थ्य

- (1) **मधुमेह :-** मधुमेह एक ऐसा रोग है जिसमें इन्सुलिन की दोषपूर्ण क्रिया या उसकी मात्रा में कमी के कारण रक्त में शर्करा का स्तर बढ़ जाता है।

### मधुमेह रोग के लक्षण

अधिक भूख लगना

अधिक प्यास लगना

त्वचा में रूखापन

मूत्र में शर्करा आना

वजन में कमी होना

शारीर में खुजली होना

नेत्र ज्योति का कम होना

थकान एवं दुर्बलता का अनुभव

अधिक मात्रा में एवं बार-बार मूत्र आना

हाथ पैरों में झनझनाहट, सुनापन या जलन बार-बार संक्रमण होना या देरी से घाव भरना

### मधुमेह रोग के कारण

\* वंशानुगत

\* मानसिक श्रम की अधिकता

\* आधुनिक जीवन शैली

\* शारीरिक श्रम का अभाव

\* मानसिक तनाव

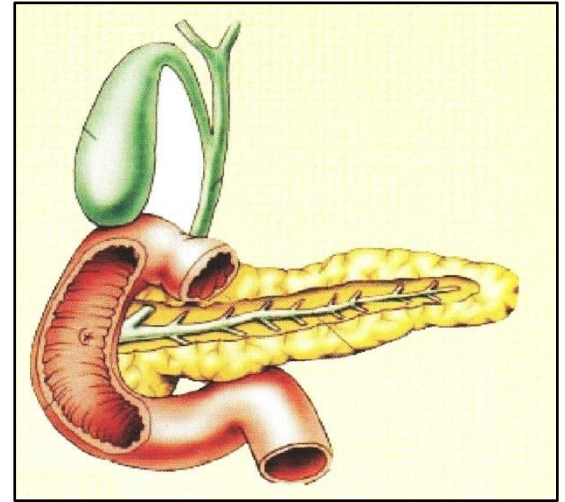
### मधुमेह जन्य विकृतियाँ

गुर्दे तथा यकृत की खराबी

नपुंसकता

मस्तिष्क एवं स्नायुतंत्र की विकृतियाँ नेत्र दोष

हृदय एवं धमनियों सम्बन्धी खराबी



## रक्त शर्करा का सामान्य स्तर

खाली पेट 70-110 mg/dl (फास्टिंग )

खाना खाने के 2 घंटे बाद 10-140 mg/dl (पी.पी.)

### मधुमेह रोग की योग चिकित्सा

#### षट्कर्म

कुंजल, नौली, शंखप्रक्षालन, कपालभाती

बन्ध – उड्डीयान बन्ध सूर्य नमस्कार

#### यौगिक सूक्ष्म व्यायाम

ग्रीवा शक्ति, उदार शक्ति, कटी शक्ति और

जंघा शक्ति विकासक आदि क्रियाएँ

#### आसन

मयूरासन

अर्द्धमत्स्येन्द्रासन

भुजंगासन

धनुरासन

पश्चिमोत्तानासन

वज्रासन

सर्वांगासन

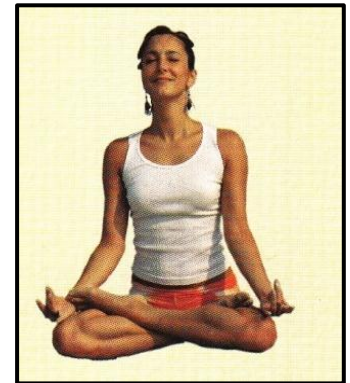
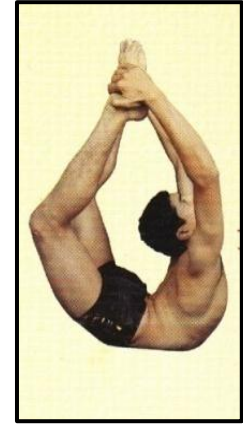
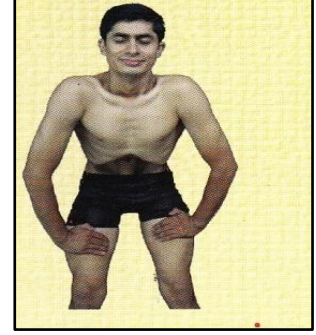
सुप्तपवनमुक्तासन

मण्डूकासन

हलासन

शवासन

चक्रासन



#### प्राणायाम

भस्त्रिका

नाडी शोधन

अनुलोम-विलोम

#### स्थूल व्यायाम

इंजन दौड़

## मधुमेह रोग में लाभप्रद आहार

आटा • गेहूँ +चना +जौ + सोयाबीन + मैथी

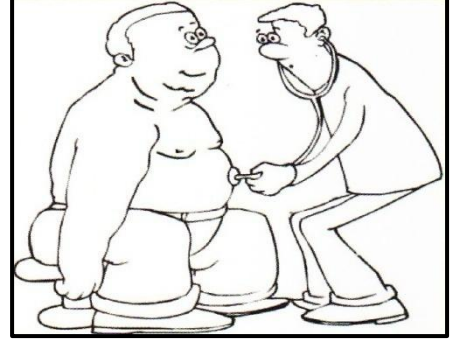
दालें • छिलके सहित मूंग, मसूर, चना, अरहर

सब्जियों • करेला, लौकी, टिण्डा, परवल, पेठा, खीरा, ककड़ी, टमाटर, प्याज पालक, बथुआ, पत्ता गोभी आदि ।

फल • जामुन, सेव, आँवला, पपीता, मौसमी, नारंगी।

नहीं खायें • चीनी, गुड़, मिठाई, पेस्ट्री, चॉकलेट शहद, आम, चीकू, अंगूर, केला, लीची ।

कम मात्रा में प्रयोग करें • तेल, घी, पराठे, तली हुई खाद्य वस्तुएँ, मेवे, अचार, आलू, चावल ।



### (2) मोटापा

मोटापा स्वयं एक रोग होने के साथ-साथ अन्य रोगों को आमंत्रण देने वाला रोग है

#### मोटापा रोग के कारण

- ◆ वंशानुगत
- ◆ अन्तःस्त्रावी ग्रन्थियाँ में असन्तुलन
- ◆ शरीरिक श्रम का अभाव
- ◆ आधुनिक खान-पान (फास्ट फूड)
- ◆ तनाव कम करने वाली दवाइयाँ
- ◆ आधुनिक जीवन शैली
- ◆ नशा उत्पन्न करने वाली दवाइयाँ
- ◆ अधिक एवं बार-बार खाना

#### मोटापे के खतरे

- ◆ जोड़ों में दर्द (पैरों में, घुटनों में दर्द)
- ◆ स्नायुतंत्र का कमजोर होना
- ◆ हृदय और रक्त संचार का प्रभावित होना
- ◆ पाचन तंत्र का प्रभावित होना श्वास का फूलना
- ◆ मधुमेह रोग उच्च रक्तचाप
- ◆ हृदय रोग के होने की संभावना
- ◆ सामाजिक एवं मानसिक कठिनाइयाँ





## यौगिक उपचार

- ◆ यौगिक सूक्ष्म तथा स्थूल व्यायाम
- ◆ उदर शक्ति विकासक क्रियाएँ
- ◆ कटि शक्ति विकासक क्रियाएँ
- ◆ जंघा शक्ति विकासक
- ◆ पिंडली शक्ति विकासक
- ◆ सर्वांगपुष्टि
- ◆ इंजन दौड़

## उपचार

- ◆ मोटापा दूर करने के लिए संतुलित आहार करना अत्यंत आवश्यक है
- ◆ नियमित व्यायाम अथवा योगासन
- ◆ शारीरिक परिश्रम      ◆ प्राणायाम
- ◆ सप्ताह में एक दिन का उपवास      ◆ नियमित दिनचर्या
- ◆ कच्ची सब्जी, फल, अंकुरित गेहूं, मूंग, मोठ का सेवन अधिक करें

## योगासन

- ◆ सर्वांगासन
- ◆ हलासन
- ◆ पाद स्नान
- ◆ कटि स्नान

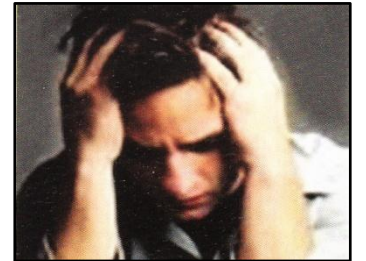
- ◆ धनुरासन
- ◆ सूर्य नमस्कार
- ◆ उदरपरिवर्तन
- ◆ पश्चिमोत्तानासन

## प्राकृतिक उपचार

- ◆ मालिश
- ◆ वाष्प स्नान
- ◆ चक्रासन
- ◆ रेत स्नान
- ◆ नौकासन
- ◆ उपवास
- ◆ सुप्तपवनमुक्तासन

## मानसिक तनाव प्रबंधन

जब रोजमर्रा की समस्याएं, शरीर की प्रतिरोधक क्षमता से ज्यादा हो जाती है तो व्यक्ति तनाव महसूस करता है। जब तनाव हद से ज्यादा बढ़ जाता है तो इस स्थिति की डिप्रेसन कहते हैं।



## तनाव ग्रस्त व्यक्ति के शारीरिक लक्षण

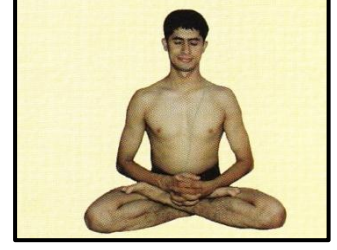
\*अनियमित श्वास, \*मांसपेशियों में खिंचाव, \*पेट में दर्द, \*मुंह सुखना, \*हथेलियों में पसीना आना, \*हाथों का थरथराना,

## तनाव ग्रस्त व्यक्ति के व्यवहारिक लक्षण

\*धूम्रपान , मदिरापान, \*नाखून चबाना, बाल खींचना,\*तंबाकू / गुटखा सेवन, \*सामाजिक विलुप्तता, \*चाय व कॉफी का अत्यधिक सेवन, \*गलत तरह से वाहन चलाना

### तनाव ग्रस्त व्यक्ति के भावात्मक लक्षण

- \*चिंतामग्न, खराब स्वप्न,
- \*अत्यधिक जल्दबाजी ,
- \*अनावश्यक डर लगाना,
- \*असुरक्षा की भावना, चिड़चिड़ापन
- \*निराशावादी दृष्टिकोण,
- \*अनिद्रा, अनावश्यक क्रोधित होना



### डिप्रेशन (अवसाद) लक्षण अनेक

- हर समय अपने आप को दुखी, हताश अनुभव करना |
- भूख बढ़ जाना अथवा खाने की इच्छा नहीं होना |
- सैक्स के प्रति इच्छा नहीं रहना |
- अधिकतर रोते रहना, खुशी के मौके पर भी खुश नहीं रहना |
- किसी भी काम में मन नहीं लगना |
- मन में आत्महत्या का विचार आना |
- उत्साह हानि के लक्षण दिखना |
- आंखें हर समय लाल रहना , चेहरे का उतरा हुआ रहना |
- भविष्य अंधकारमय लगना | हर समय उधेड़बुन में रहना आदि |



### मानसिक तनाव के मुख्य कारण

- ◆ प्रतिस्पर्धा    ◆ पारिवारिक कलह    ◆ बेरोजगारी    ◆ ध्वनि प्रदूषण    ◆ मंहगाई
- ◆ विचारों की भिन्नता    ◆ रिश्तेदारों व मित्रों द्वारा धोखा    ◆ पीढ़ियों में मतभेद
- ◆ अनियमित शहरीकरण    ◆ अविश्वास का वातावरण    ◆ उच्च महत्वकांक्षाएं
- ◆ परिवार के सदस्य की लंबी बीमारी    ◆ दूसरा सुखी क्यों है ?
- ◆ आधुनिक जीवनशैली    ◆ शारीरिक श्रम का अभाव    ◆ नैतिक मूल्यों का पतन

### तनाव के कारण होने वाली बीमारियाँ

- \*निराशावादी दृष्टिकोण                      \*नर्वस सिस्टम डिसऑर्डर                      \*सैक्सुअल डिसऑर्डर
- \*हार्मोनल डिसऑर्डर                      \*मधुमेह (डायबिटीज )                      \*पेटिक अल्सर
- \*हथेलियों में पसीना आना                      \*सिरदर्द                      \*हृदयाघात

\*माइग्रेन

\*दमा

\*कमर / कंधो में दर्द

\*डिप्रेसन

\*छाती में दर्द अथवा एनजाइना पैन

\*महिलार्यों में समय से पूर्व रजोनिवृत्ति \*अनियमित मासिक स्राव

### योगिक चिकित्सा

षट्कर्म :- कुंजल, सूत्र नेति , जल नेति , त्राटक

योगिक सूक्ष्म व्यायाम :-

◆ ग्रीवा शक्ति विकासक क्रियाएँ ◆ स्कंध तथा

बाहुमूल शक्ति विकासक

◆ पूर्ण भुजा शक्ति विकासक ◆ कटि शक्ति विकासक क्रियाएँ

◆ जंघा शक्ति विकासक क्रियाएं

◆ जानू शक्ति विकासक योगासन:- ◆ ताडासन

◆ अर्द्ध मत्स्येन्द्रासन ◆ पश्चिमोत्तानासन ◆ भुजंगासन ◆ धनुरासन

◆ उत्तानपादासन

◆ पद्मासन

◆ वज्रासन

◆ सर्वांगासन ◆ मत्स्यासन

◆ सुप्तपवनमुक्तासन ◆ शवासन

प्राणायाम :- ◆ दीर्घ श्वसन

◆ अनुलोम-विलोम प्राणायाम

◆ नाडी शोधन प्राणायाम

◆ भ्रामरी प्राणायाम

◆ भस्त्रिका

योगनिद्रा

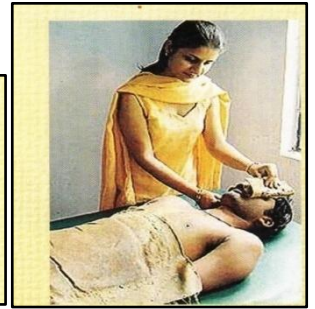
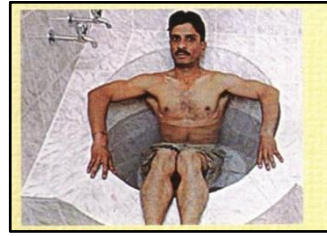
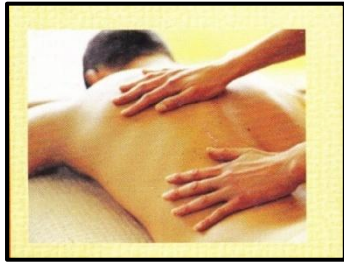
ॐकार सूर्य नमस्कार ध्यान

प्रेक्षाध्यान प्रेक्षाध्यान कायोत्सर्ग

नियमित रूप से सादा एवं संतुलित आहार लें |

सप्ताह के अन्त में कहीं भ्रमण करने अवश्य जायें |

अपने नजदीकी या रिश्तेदार से खुलकर बातें करें |



### प्राकृतिक चिकित्सा

\*एनिमा

\*मेहन स्नान

\*पेट पर गरम ठण्डा सेक

\*मालिश

\*पाद स्नान

\*मिट्टी स्नान

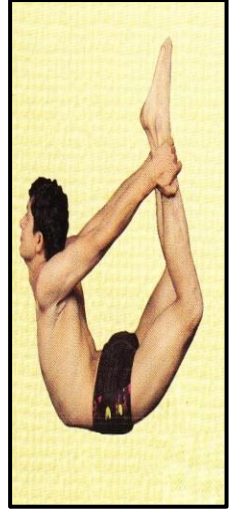
\*कटि स्नान

\*रीढ़ स्नान

\*पेडू पर मिट्टी की पट्टी

### (3) उदर रोग

कब्ज, अजीर्ण, पेट दर्द, वायुविकार (गैस बनना) अतिसार एवं संग्रहणी उदर से सम्बन्धित रोग है, सभी रोगों की जड़ कब्ज को माना गया है।



#### कब्ज व पेट के अन्य रोगों के कारण कब्ज के लक्षण

*शारीरिक श्रम का अभा	*मल का समय पर नहीं निकलना
*अनियमित भोजन	*मल की गाँठें बन जाना
*शोच को टालना	*पाखाने में अधिक समय लगना
*पानी कम पीना	*सुस्ती तथा सिर में भारीपन
*पाखाने में गंदग	*जीभ पर मैली परत का जमना
*मानसिक तनाव	*शौच के बाद भी हाजत बने रहना
*नशा एवं धूम्रपान	

#### कब्ज के दुष्परिणाम

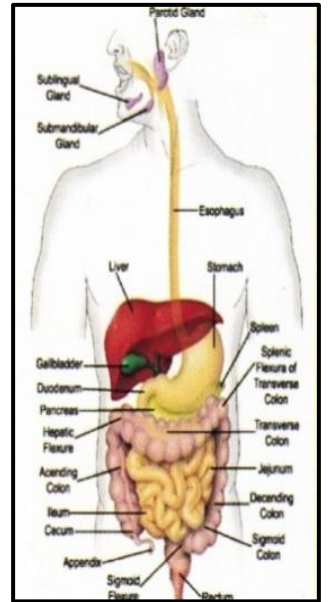
*कम खाना	*कब्ज के कारण भोजन आँतों में
*भोजन में रेशे वाले पदार्थों का अभाव रहकर सड़न पैदा करता है।	
*बिना चबाए खाना	*अपच, मंदाग्नि, गैस बनना
फास्ट फूड का अधिक सेवन	*कोलाइटिस, पेट में दर्द,
कमर दर्द	
*दस्तावर दवाइयों का अधिक सेवन	*बवासीर आदि रोग पैदा हो जाते
*नाभि का ऊपर चढ़ जाना है।	

#### योग चिकित्सा

षट्कर्म:- कुंजल, नौली, शंखप्रक्षालन, लघुशंखप्रक्षालन,

यौगिक सूक्ष्म व्यायाम

उदर शक्ति विकासात्मक क्रियाएं तथा कमर की क्रियाएं



#### आसन

- \*उत्तानपादासन, भुजंगासन,
- \*धनुरासन, शलभासन \*अनुलोम-विलोम प्राणायाम
- \*चक्रासन, सुप्तपवनमुक्तासन \*
- \*मत्स्यासन, वज्रासन \*नाड़ी शो

#### प्राणायाम

- \*भस्त्रिका, कपाल भाति

शीतली प्राणायाम

धन प्राणायाम

\*ताड़ासन, मण्डूकासन \*

ध्यान

\*उर्ध्वहस्तोत्तानासन, विपरीतकरणी

\*कटिचक्रासन, शवासन

\* सूर्य नमस्कार के बारह आसन

### उदर रोग

### प्राकृतिक चिकित्सा

पेट पर गर्म-ठण्डा सेक

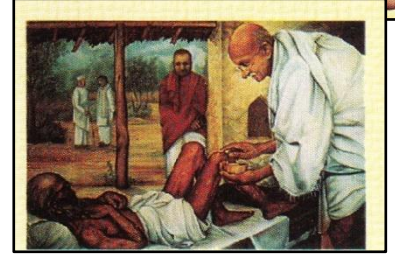
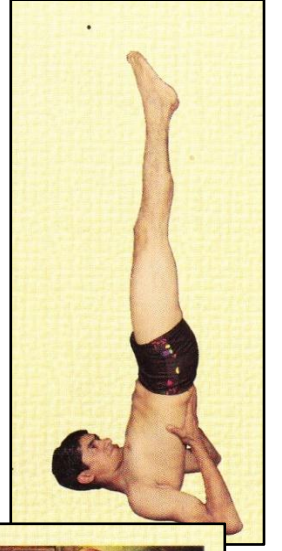
पेट पर मिट्टी की पट्टी

एनिमा

कटि स्नान

रीढ़ की मालिश

पेट कर लपेट



### आहार चिकित्सा

दो से तीन दिन का उपवास

प्रातः गुनगुने पानी में नींबू का रस एवं शहद मिलाकर लें

मोटे आटे की चोकर सहित एवं

हरी सब्जियां पेट के रोगों में काफी लाभ देती है

नाश्ते में अंकुरित अन्न का सेवन करें

सप्ताह में एक दो दिन फलाहार या रसाहार करे

### अन्य सुझाव

नाभि टलने की स्थिति में सर्वप्रथम नाभि

को अपने निर्धारित स्थान पर बैठाएं

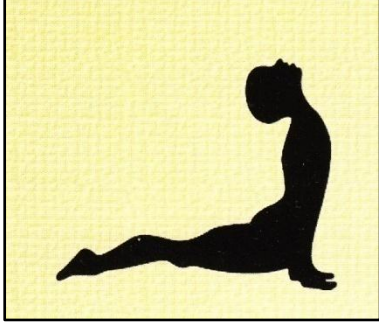
मांस, मदिरा, बीड़ी, सिगरेट, तेज मिर्च मसाले,

मैदा से बनी तथा तली-भुनी खाद्य

वस्तुओं का सेवन नहीं करें।

प्रातःकाल 2-3 किलोमीटर घूमें अथवा व्यायाम करें।

## 14.5 उक्त रक्तचाप, हृदय रोग, श्वास रोग (दमा) एवं कमर दर्द में योग से स्वास्थ्य



### उच्च रक्तचाप

#### उच्च रक्तचाप के प्रमुख लक्षण

- \*सिर में दर्द, भारीपन एवं बेचैनी
- \*सांस फूलना
- \*अधिक थकान महसूस होना
- \*दिल की धड़कन बढ़ जाना
- \*नींद न आना

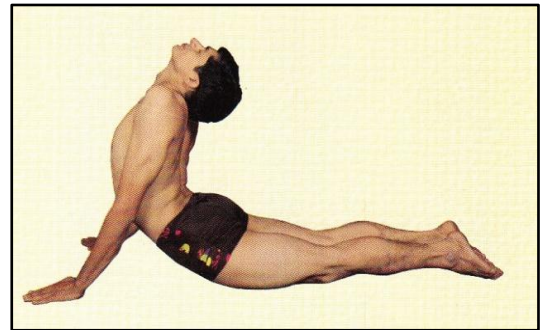
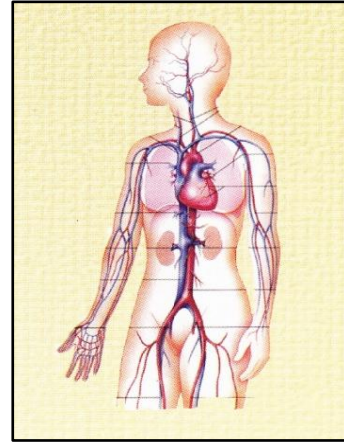
- \*छाती में खिंचावट महसूस होना
- \*चेहरे या कानों का तमतमाना
- \*घबराहट
- \*बात-बात में चिड़चिड़ाहट एव क्रोध
- \*कभी-कभी नाक से खून आ जाना

\*चक्कर आना

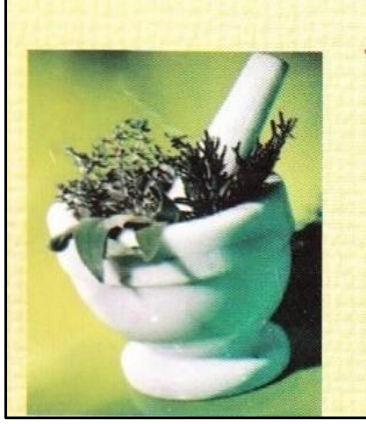
#### रक्तचाप बढ़ने के कारण

#### भुजंगासन

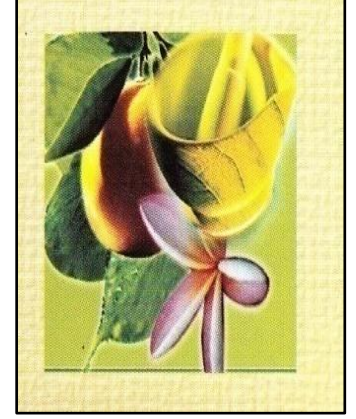
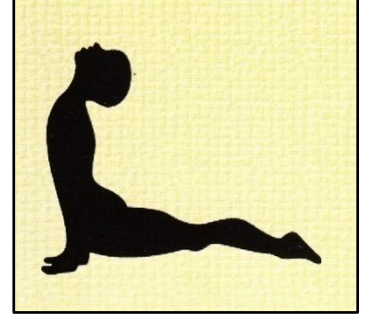
- \*गुर्दे की खराबी
- \*मोटापा
- \*धूम्रपान एवं मद्यपान
- \*कोलेस्ट्रॉल का बढ़ना
- \*अनिद्रा
- \*नमक का अत्यधिक उपयोग
- \*शारीरिक श्रम का अभाव
- \*मानसिक तनाव, चिन्ता एवं क्रोध
- \*वंशा नुगत



## उक्त रक्तचाप के दुष्प्रभाव



\*लकवा (पक्षाघात)



\*रक्तवाहिनियों का कठिनीकरण

\*हृदय की विफलता

\*मस्तिष्क की रक्त वाहिनियों का फट जाना

\* गुर्दों का खराब होना

स्वस्थ वयस्क व्यक्ति का सामान्य रक्तचाप

सिस्टोलिक-110-120 mm/hg

डायस्टोलिक-70-80 mm/hg

### यौगिक उपचार

रक्तचाप बढ़े होने की स्थिति में

शवासन

योग निद्रा

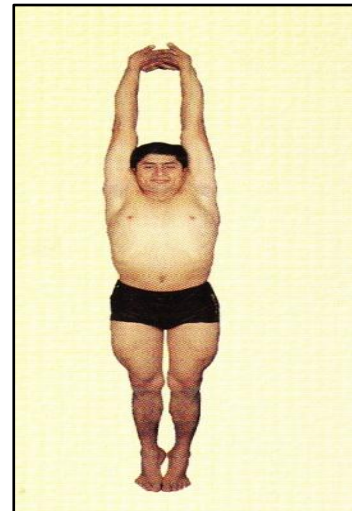
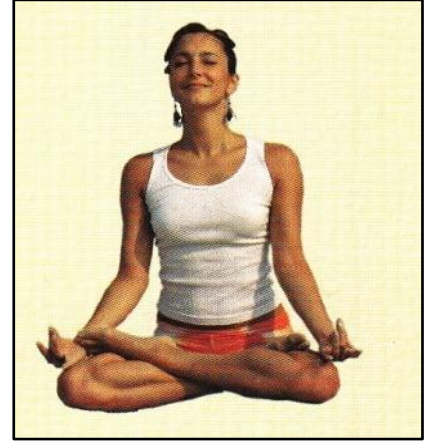
शिथिलीकरण

गहरे श्वास-प्रश्वास

रीढ़ स्नान या रीढ़ पर ठण्डा सेक

रक्तचाप बढ़ा हुआ नहीं होने पर

षट्कर्म- जलनेति



## आसन

- \*ताड़ासन \*गोमुखासन भुजंगासन
- \*उर्ध्वहस्तोत्तानासन \*त्रिकोणासन
- \*शलभासन \*सुप्तपवनमुक्तान
- \*शशांकासन \*पर्वतआसन \*शवासन

## ध्यान

### प्राणायाम

दीर्घश्वासन धीमी गति से, उज्जायी, नाडी-शोधन बिना कुभंक के करें  
मध्यम गति एवं मध्यम शक्ति के अनुसार

### यौगिक सूक्ष्म व्यायाम

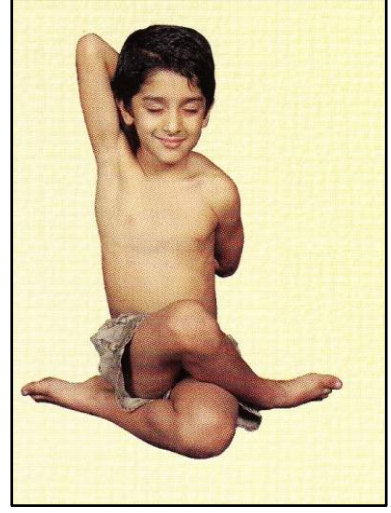
- (i) गर्दन के व्यायाम (ii) कन्धों के व्यायाम (iii) वक्षःस्थल शक्ति विकासक व्यायाम

### अन्य सुझाव

- \*प्रातःकाल खुली हवा में घूमें \*तेज
- \*रसाहार एवं फलाहार अधिक लें \*
- \*सप्ताह में एक दिन उपवास करें अथवा  
\*फलों के रस पर रहें \*
- \* तनावमुक्त रहने हेतु ध्यान का \*धूम्रपान  
अभ्यास करें सेवन नहीं करें
- \*दिनभर में 10-11 गिलास पानी का \*क्रोध  
सेवन करें
- \*नियमित छाछ अथवा मट्ठे का सेवन करें

### सावधानियां

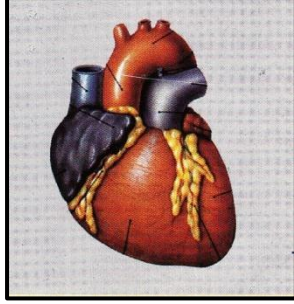
- श्वासन के व्यायाम वर्जित है
- अधिक तेल, मिर्च मसालों  
का सेवन नहीं करें
- नमक का प्रयोग कम करें  
, मांसाहार, मद्यपान का
- , चिन्ता व मानसिक उद्वेग  
से बचें





## हृदय रोग

### हृदय रोग के कारण



\*शारीरिक श्रम का अभाव

\*मोटापा

\*रक्त में कोलेस्ट्रॉल की अधिक मात्रा

\* धूम्रपान

\*वसायुक्त पदार्थों का अधिकाधिक सेवन

\*मानसिक तनाव अथवा भावनाओं का आवेग

\*रक्तवाहिनियों के कठिनीकरण के कारण

### हृदयघात के लक्षण

### हृदय रोग को रोकने के उपाय

\*सीने में दर्द

\*सन्तुलित खान-पान

\*श्वास का अच्छी तरह नहीं आना

\*धूम्रपान का निषेध अथवा साँस चढ़ना

\*नियमित व्यायाम

\*पसीना आना

\*मानसिक तनाव को दूर करना

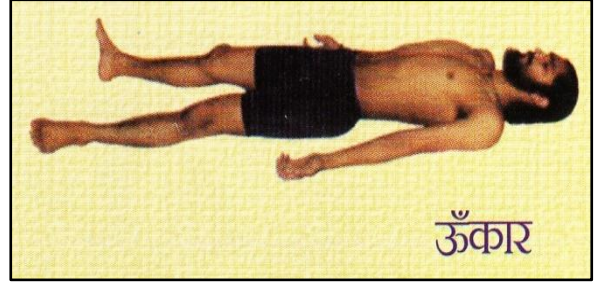
\* अधिक कामकाज व कमजोरी लगना

\*पेट के ऊपरी भाग में भारीपन लगना

\* भागदौड़ को कम करना

\*मूर्च्छा आना

\* मोटापा हो तो वजन कम करना



\*मधुमेह रोग

\*आनुवांशिकी

\*उच्च रक्तचाप

- \*उबकाई अथवा वमन होना \*मधुमेह रोग तथा उच्चरक्तचाप रोग हो  
 \*घबराहट होना चक्कर आना तो उसको नियंत्रित करना  
 \* रक्त में कोलेस्ट्रॉल अधिक होने पर उसे कम करना \* जीवन शैली में परिवर्तन

### यौगिक चिकित्सा

- \*व्यायाम \*गर्दन के व्यायाम \* दीर्घश्वसन \*अनुलोम-विलोम  
 \*कन्धे के व्यायाम \*वक्षः स्थल के व्यायाम \*उज्जायी प्राणायाम \*नाडीशोधन  
 \*कमर के व्यायाम \*जंघा के व्यायाम  
 \*घुटने के व्यायाम \*टखने के व्यायाम  
 \*ध्यान \*ऊँकार

### प्राणायाम

### हृदय रोग

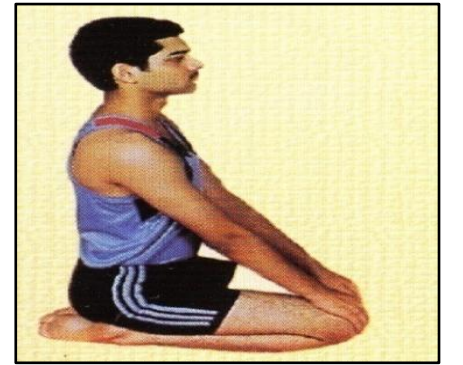
#### अन्य सुझाव

- \*दिनचर्या में सुधार करते हुए यौगिक आहार का सेवन करें  
 \*भोजन में ऋतु फलों, कच्ची सब्जियों,  
 \*अंकुरित धान्यों एवं दलहनों का समावेश करें  
 \*भोजन शांति से धीरे-धीरे चबा चबाकर करें  
 \*भोजन भूख से थोड़ी कम मात्रा में करें  
 \*अधिक मिर्च मसाले, तले-भुने खाद्य पदार्थों का सेवन न करें



### आसन

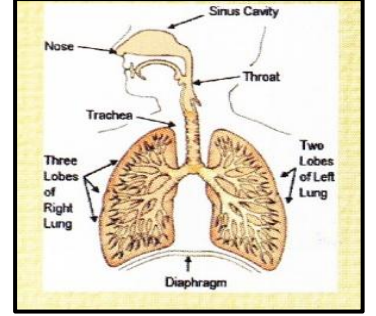
- \*ताड़ासन \*भुजंगासन  
 \*वज्रासन \*शलभासन  
 \*शशांकासन \*उत्तानपादासन  
 \*अर्द्धमत्स्येन्द्रासन \*मेरूदण्डासन  
 \*पश्चिमोत्तानासन \*पवनमुक्तासन



## श्वास (दमा) रोग

### दमा रोग के कारण दमा के लक्षण

- A ALLERGY** \*सीने में जकड़न तथा भारीपन  
**S SMOKING** \*कफ की अधिकता, श्वास-प्रश्वास में बाधा  
**T TENSION** श्वास की गति का बढ़ना एवं फूलना  
**H HEREDITY** श्वास-प्रश्वास के साथ आवाज आना  
**M MAL-ABSORPTION**  
**A AIR-POLLUTION**



### यौगिक उपचार

षट्कर्म:- कुजंल, वस्त्र धौति, सूत्र एवं जल नेति, शंखप्रक्षालन

### यौगिक सूक्ष्म व्यायाम

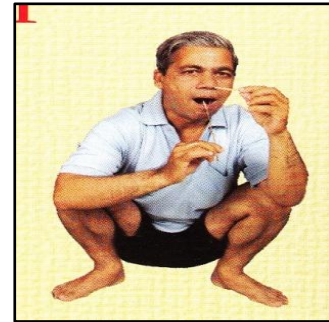
- \*भुज बंध शक्ति विकासक \*दीर्घ  
\*कोहनी शक्ति विकासक \*भस्त्रिका  
\*भुजबल्ली शक्ति विकासक \*कपाल भाति  
\*वक्षः स्थल शक्ति विकासक \*सूर्यभेदी प्राणायाम  
\*उदर शक्ति विकासक \*अनुलोम विलोम

### प्राणायाम

श्वासन

### अन्य सुझाव

- \*भोजन के पश्चात् 5-10 मिनट वज्रासन करें  
\*भोजन के आधा घण्टे पश्चात् गुनगुना पानी पीएं  
\* प्रातःकाल खुली हवा में टहलें



### ध्यान

- \*ताड़ासन \*  
\*वारासन \*धनुरासन  
\*उश्ट्रासन \*पर्वतआसन  
\*भुजंगासन \*  
\*सर्वांगासन \*मार्जरीआसन  
\*गोमुखासन \*पवनमुक्तासन

### योगासन

- श्वासन  
शशांकासन

- \*15-20 मिनट सुबह-शाम  
प्राणायाम करें  
\*दही, शीतल पेय पदार्थों का  
सेवन नहीं करें  
\* सप्ताह में 1-2 दिन रसाहार  
अथवा फलाहार लेवे

\*पश्चिमोत्तानास

#### (4) मेरूदण्ड के रोग

सामान्यतः मेरूदण्ड के गर्दन वाले भाग, कमर के बीच वाले भाग, अथवा कमर के नीचे वाले भाग में दर्द रहता है

\*कमर दर्द के कारण

\*कमर दर्द के उपचार

\*शा रीरिक कमजोरी

\*व्यायाम

\*आस्टियोपोरोसिस

\*ट्रैक्सन

\*रीढ़ में स्थानिक रोग

\*टेन्स मशीन

\*रीढ़ के संक्रामक रोग

\*फिजियोथेरेपी

\*स्यूमेटाइड आर्थराईटिस

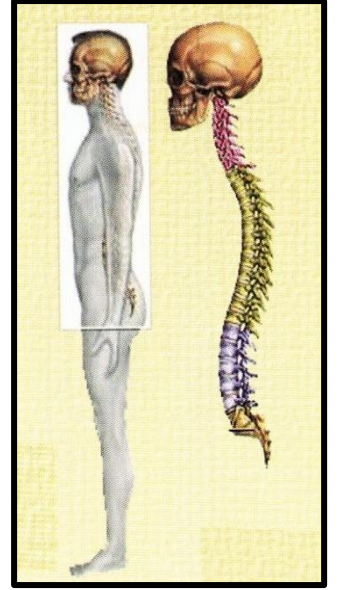
\*मनकों की छीजत या जीर्णता \*

\*भारी बोझ उठाने पर हुई क्षति \*वैज्ञानिक मालि

\*मनको के बीच की गद्दी का खिसकना \*बर्फ द्वारा कमर दर्द का इलाज

\*गलत ढंग से उठना, बैठना, खड़े रहना \*विश्राम द्वारा कमर दर्द की चिकित्सा

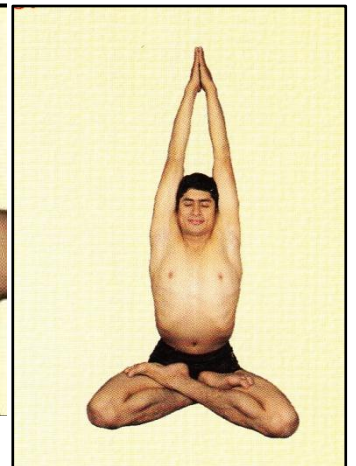
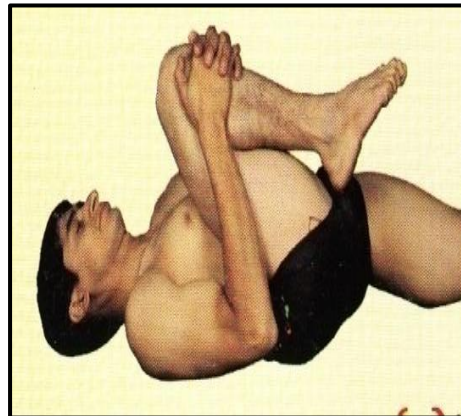
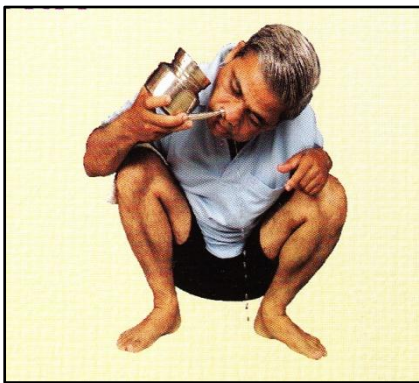
\*सही ढंग से उठना, बैठना एवं लेटना

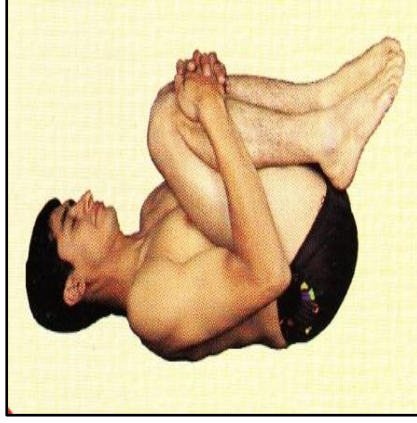


\*अल्ट्रा साउण्ड

शल्य चिकित्सा

श





### कमर दर्द में लाभ पहुँचाने वाले व्यायाम

\*कमर के व्यायाम

\*कमर के निचले हिस्से के व्यायाम

\*कमर के लम्बर वाले भाग के व्यायाम

\*मांसपेशियों में तनाव

### योग चिकित्सा

\* ग्रीवा शक्ति \*कटि शक्ति

\*सुप्तपवनमुक्तासन \*गोमुखासन

\*भुजंगासन \*शलभासन

\*रामबाण \*आसन \*नौकासन

\*शवासन

\*नाडीशोधन प्राणायाम

\*ध्यान

\*गर्दन के व्यायाम

\*डिस्क के लिए व्यायाम

\*टांगों के दर्द के लिए व्यायाम

### सावधानियाँ

\*आगे की ओर नहीं झुके

\*अधिक समय तक खड़े या

\*बैठें नहीं रहें

\*झटकों से बचें

\*सही ढंग से उठें, बैठें

\*अधिक वजन नहीं उठायें

## 14.6 यौगिक एवं आँखों के सूक्ष्म व्यायाम

### यौगिक सूक्ष्म व्यायाम

1. उच्चारण स्थल तथा विशुद्ध चक्रशुद्धि	उच्चारण स्थल पर मन को स्थिर करते हुए दोनों नासिकारन्ध्रो से तेजी से श्वास -प्रश्वास करें।
2. प्रार्थना	मन से बाह्य वृत्तियों को हटाते हुए इष्ट देवता का ध्यान करें।
3. बुद्धि तथा धृति शक्ति	सिर को पीछे ले जाकर षिखा-मण्डल पर मन को केन्द्रित करते हुए

विकासक	श्वास - प्रश्वास करें।
4. स्मरण शक्ति विकासक	सिर सीधा , डेढ़ गज की दूरी परी देखते हुए मन को ब्रह्मस्थ पर केन्द्रित करते हुए श्वास -प्रश्वास करें।
5. मेधा शक्ति विकासक	ठुन्डी कण्ठकूप में लगाकर , मेधा-चक्र पर ध्यान केन्द्रित करते हुए श्वास -प्रश्वास करें।
6. नेत्र शक्ति विकासक	दोनों भौंहों के बीच बिना पलक हिलाए एकटक देखें।
7. कपोल शक्ति विकासक	दोनों अँगूठों से नाक बन्द करके , मुँह से श्वास लेकर गाल फुलाकर कुम्भक करें। सिर सीधा करके नाक से श्वास छोड़ें।
8. कर्ण शक्ति विकासक	दोनों अँगूठों से कान, अँगुलियों से आँख एवं नाक बन्द करके पूर्ववत् करें।
9. ग्रीवा शक्ति विकासक (1)	(क) सिर को झटके से दायें-बायें करें। (ब) आगे-पीछे करें।
10. ग्रीवा शक्ति विकासक (2)	ठुन्डी कण्ठकूप में लगाते हुए गर्दन को दायें से बायें तथा बायें से दायें चक्राकार घुमायें।
11. ग्रीवा शक्ति विकासक (3)	नाक से श्वास भरते हुए गले की नसों को फुलावें , श्वास छोड़ते हुये पूर्ववत आ जायें।
12. स्कन्ध तथा बाहुमूल शक्ति विकासक	मुट्टियां बांधकर, गाल फुलाकर, टुड्डी नीचे करके कंधों को ऊपर-नीचे करें।
13. भुजबन्ध शक्ति विकासक	दोनों भुजाओं को श्वास के साथ स्कन्ध बराबर सामने लावें, प्रश्वास के साथ पूर्ववत आ जावें।
14. कोहनी शक्ति विकासक	(क) श्वास लेते हुए दोनों कोहनियों के अग्र भाग को स्कन्ध मूल तक लावें तथा श्वास छोड़ते हुए पुनः नीचे लावें। (ख) मुट्टियां खोलकर करें।
15. भुजबल्ली शक्ति विकासक	(क) बायें हाथ को श्वास के साथ कान के बराबर ऊपर उठायें , श्वास छोड़ते हुए नीचे लावें। (ख) दाहिने हाथ से करें। (ग) दोनों हाथों से करें।
16. पूर्ण भुजा शक्ति विकासक	(क) नाक से श्वास लेकर रोकें एवं हाथों को सीधी तरफ चक्राकार घुमायें। (ख) पूर्ववत उल्टी ओर घुमायें।
17. मणिबन्ध शक्ति विकासक	(क) ढीली मुट्टियों को बांधकर हाथों को सामने फैलावें , मुट्टियों को ऊपर-नीचे करें। (ख) कोहनियों को मोड़कर करें।

18. करपृष्ठ शक्ति विकासक	(क) हाथ सामने फैलाकर अँगुलियों को परस्पर मिलाते हुए पंजों को ऊपर-नीचे करें। (ख) कोहनियों को मोड़कर करें।
19. करतल शक्ति विकासक	(क) हाथ सामने फैलाकर अँगुलियों को खोलकर पंजों को ऊपर-नीचे करें। (ख) कोहनियों को मोड़कर करें।
20. अँगुली मूल शक्ति विकासक	(क) हाथ सामने फैलाकर अँगुलियों को नीचे की ओर करके ढीली छोड़ दें। (ख) कोहनियों को मोड़कर करें।
21. अँगुली शक्ति विकासक	अँगुलियों को सर्प के फण की भाँति बनाते हुए कड़ा करके वक्षःस्थल के पास लावें।
22. वक्षःस्थल शक्ति विकासक	गहरा श्वास लेते हुए हाथों को सिर सहित पीछे ले जावें , श्वास छोड़ते हुए नीचे पूर्ववत स्थिति में लावें।
23. वक्षःस्थल शक्ति विकासक	दोनों हथेलियों को जंघाओं से चार-अँगुल दूर रखें , श्वास लेते हुए कमर से ऊपरी भाग को पीछे ले जावें। श्वास छोड़ते हुए पूर्ववत आवें।
24. उदर शक्ति विकासक (1)	श्वास निकालकर पेट को पूर्णतया अन्दर ले जाकर रोकें फिर श्वास लेकर पेट फुलाकर रोकें।
25. उदर शक्ति विकासक (2)	सिर को पीछे झुका दें और तेजी के साथ श्वास लेकर पेट फुलावें तथा श्वास छोड़कर पेट पिचकायें।
26. उदर शक्ति विकासक (3)	सिर सीधा , सामने डेढ़ गज की दूरी पर देखते हुए श्वास लेकर पेट फुलावें तथा श्वास छोड़कर पेट पिचकायें ।
27. उदर शक्ति विकासक (4)	मुँह से श्वास लेकर गाल फुलावें , पेट फुलावें , ठुड्डी कण्ठकूप से लगाकर आँखें बन्द करें। सिर को सीधा करें, नाक से श्वास छोड़ दें।
28. उदर शक्ति विकासक (5)	हाथ कमर पर रखकर, थोड़ा आगे झुकें। तेजी से श्वास के साथ पेट को फुलावे, प्रश्वास के साथ पेट पिचकायें।
29. उदर शक्ति विकासक (6)	90 डिग्री झुककर पूर्ववत करें।
30. उदर शक्ति विकासक (7)	हाथ कमर पर रखकर , थोड़ा आगे झुकें। श्वास निकालकर रोकें तथा खाली पेट को फुलावे-पिचकायें।
31. उदर शक्ति विकासक (8)	90 डिग्री झुककर पूर्ववत करें।
32. उदर शक्ति विकासक (9)	दोनों पैरों के बीच के हाथ का फांसला, हाथ घुटनों पर रखें तथा श्वास निकालकर खाली पेट को फुलावे-पिचकायें।
33. उदर शक्ति विकासक	घुटने सीधे करके हाथ जंघाओं पर रखकर श्वास निकालकर नौली को

(10)	दायें से बायं तथा बायें से दायें घुमायें।
34. कटि शक्ति विकासक (1)	कमर पर पीछे हाथ रखें। प्वास के साथ कमर से ऊपरी भाग को पीछे ले जावें तथा श्वास छोड़ते हुए आगे झुककर सिर घुटनों से लगावें।
35. कटि शक्ति विकासक (2)	पैरों को अधिक से फैलाकर , कमर पर हाथ रखकर , श्वास के साथ कमर से ऊपरी भाग को पीछे ले जावे तथा श्वास छोड़ते हुए आगे झुक कर सिर जमीन से लगावे।
36. कटि शक्ति विकासक (3)	पैरों के बीच चार अँगुल का अंतर रखते हुए, झटके के साथ कमर को आगे-पीछे करें।
37. कटि शक्ति विकासक (4)	(क) पैर मिलाकर , दोनों हाथों को दोनों तरफ फैलाकर , धीरे-धीरे क्रमश बायें व दायें तरफ कमर छोड़े। (ख) पैर खोलकर करे।
38. . कटि शक्ति विकासक (5)	दोनों हाथों को सामने फैलावें , श्वास के साथ कमर व हाथों को बायें घुमावें तथा श्वास छोड़ते हुए दायें घुमायें।
39. मूलाधार चक्र शुद्धि	(क) पैर मिलाकर मलद्वार को ऊपर खींचें व रोकें। (ख) चार अँगुल का अंतर रखते हुए पूर्ववत करें।
40. उपस्थ तथा स्वाधिष्ठान चक्र शुद्धि	पैरों में एक हाथ का अंतर रखकर आन्तरिक बल से मूत्रेन्द्रिय व मलद्वार को ऊपर की ओर खींचे व रोकें।
41. कुण्डलिनी शक्ति विकासक	पैरों में चार अँगुल का अंतर रखकर, पैर को घुटने से मोड़कर एड़ी को नितम्ब पर बदल-बदल कर लगावें।
42. जंघा शक्ति विकासक (1)	पंजों के बल खड़े होकर , प्वास के साथ उछलते हुए दोनों पैरों को फैलावें और हाथों को ऊपर उठावें तथा श्वास छोड़ते हुए पूर्ववत आवें।
43. जंघा शक्ति विकासक (2)	(क) पैर मिलाकर हाथों को सामने फैला दें , श्वास के साथ नितम्ब बराबर बैठें, श्वास छोड़ते हुए खड़े हो जाएं (ख) पंजों के बल खड़े होकर दोनों हाथों और घुटनों को दोनों ओर फैलाते हुए नितम्ब के बराबर बैठने का प्रयास करें।
44. जानु शक्ति विकासक	बायें पैर का घुटना मोड़कर एड़ी को नितम्ब पर लगाते हुए पंजे को सामने जमीन की ओर कड़ा करे। बदल-बदल कर करें।
45. पिण्डली शक्ति विकासक	मुट्टियां बांधकर हाथ सामने फैलाते हुए श्वास के साथ नीचे बैठे , खड़े होकर हाथों को घुमाकर नीचे लायें तथा प्वास छोड़ें।
46. पाद मूल शक्ति विकासक	पंजों के बल को खड़े होकर स्प्रिंग की भांति शरीर को ऊपर-नीचे



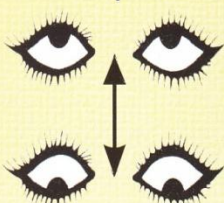
	करें। अब एक ही स्थान पर उछलें।
47. गुल्फ, पादपृष्ठ, पादतल शक्तिविकासक	बांये पैर को एक फुट ऊंचा उठाकर , पंजे को गोलाकार में दांये-बांये घुमायें। इसी प्रकार दांये पैर से करें।
48. पादांगुलि शक्ति विकासक	पैरों की अँगुलियों को अन्दर मोड़कर दोनों हाथों एवं घुटनों को दोनों तरफ फैलाकर श्वास के साथ नितम्ब के बराबर बैठें।

## 14.6 (ii) WAYS TO BETTER EYE SIGHT<sup>14</sup>

### WAYS TO BETTER EYE SIGHT

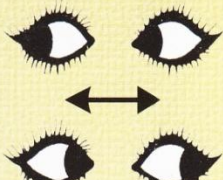
**Exercises 1 to 5 should be done slowly**

1



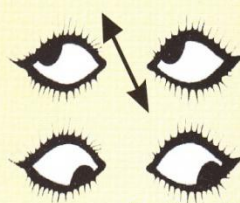
**Move your eyeballs up and down ten times.**

2



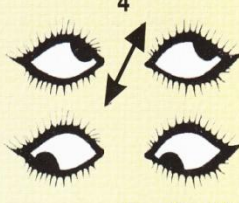
**Move your eyeballs right and left, ten times.**

3



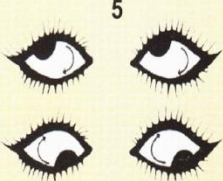
**Move your eyeballs diagonally upwards to the left and downwards to the right, ten times**

4



**Move your eyeballs diagonally upwards to the right and downwards to the left, ten times**

5



**Move your eyeballs in a complete circle first from the right and then from the left, ten times each, as shown in the figure.**

## Exercise 1 to 5 Should be done slowly

1

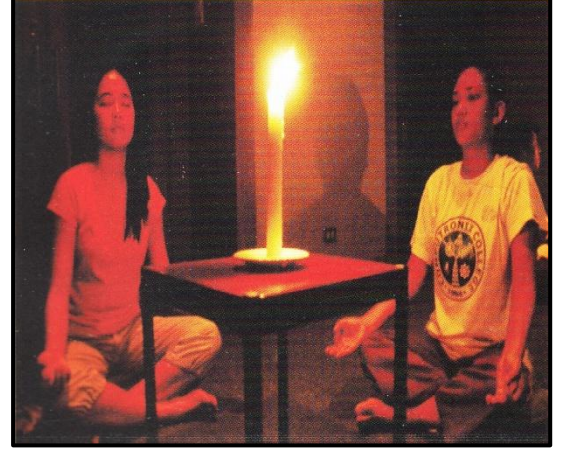
2

Move your eyeballs up and  
Move your eyeballs right  
Down ten times.  
and left, ten times.

3

4

Move your eyeballs diagonally  
Move your eyeballs diagonally  
Upwards to the left and down  
Wards to the right, ten times.



upwards to the Right and down  
Wards to the left, ten times.

5

Move your eyeballs in a complete circle first from the right and then from the left, ten times each, as shown in the figure.

### **Jyoti trataka**

Sit in a suitable meditative posture.  
Concentrated on the burning flame  
Which is at eye level at a distance  
Of 2 to 3ft. from the face.

Continue to gaze at the flame with  
Total ball or blinking. When the eyes

Get tired concentration without moving the eye or they begin to water, close them  
and relax, Repeat 4-8 times.

---

## **14.7 त्रिविध आहार एवं षट्कर्म**

---

### आहार

आहारशुद्धौ सत्वशुद्धिः सत्वशुद्धौ ध्रुवा स्मृतिः।

स्मृति लाभे सर्वग्रन्थिनां विप्रमोक्षा।

- आहार होने पर अन्तःकरण की शुद्धि होती है।
- अन्तःकरण शुद्ध होने पर स्मृति दृढ़ हो जाती है।

- स्मृति प्राप्त होने पर हृदय की समस्त गाँठें खुल जाती हैं।

अन्न मृत्युअमृतं-जीवात्माहुः

- आहार जीवन तथा मृत्यु दोनों है।
- भोजन के लिए जीवन धारण नहीं वरन् जीवन धारण के लिए भोजन होना चाहिये।
- सप्ताह में एक दिन का उपवास स्वास्थ्य के लिए उत्तम है।
- भोजन खाना नहीं, पीना चाहिये अर्थात् खूब चबा-चबाकर कर खाएं।

#### (अ) सात्विक आहार

आयुः सत्त्वबलारोग्यसुखप्रीतिविवर्धनाः।

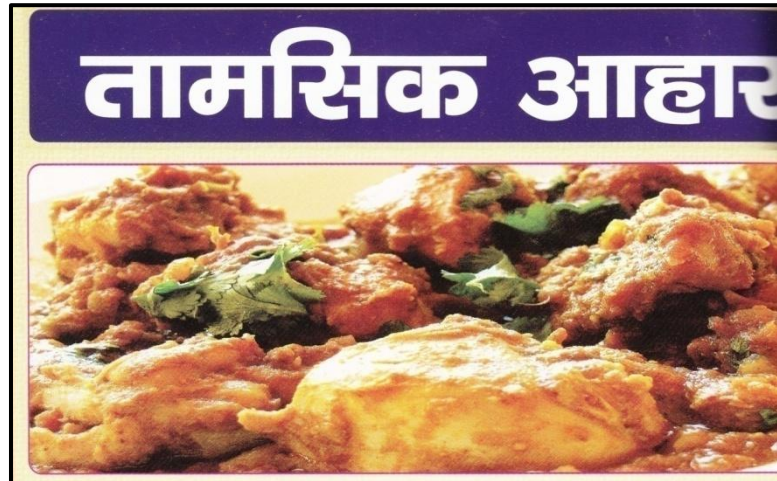
रस्याः स्निग्धाः स्थिरा हृद्या आहाराः

सात्विकप्रियाः॥



- वह भोजन जो रसदार, चिकनाईयुक्त एवं आनन्दप्रद, अंकुरित, क्षारीय और सादा रोटी सब्जीयुक्त होता है तथा अत्यधिक मिर्च, खटाई और नमक रहित हो, ताजा बना हो वह सात्विक अन्न कहलाता है।
- इसके सेवन से हृदय में आनन्द, शरीर तथा वीर्य में स्थिरता एवं शरीर में सप्त धातु की वृद्धि होती है।
- यह भोजन मनुष्य की आयु, बुद्धि, बल, आरोग्य, सुख और प्रीति को बढ़ाने वाला होता है।

#### (ब) तामसिक आहार

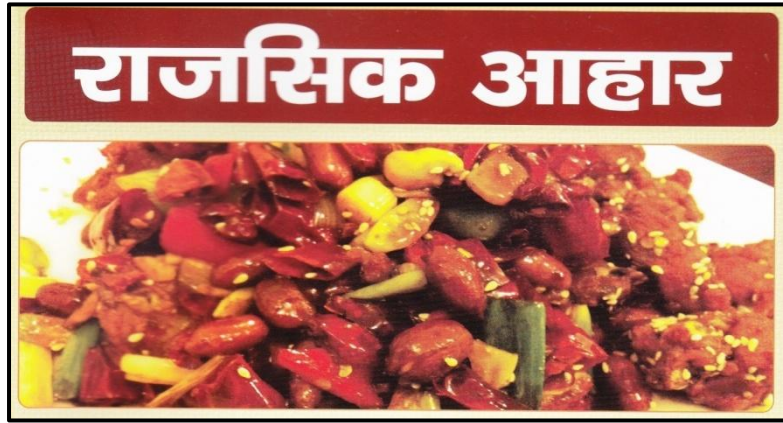


यातयामं गतरसं पूति पर्यषीतं च यत्।

उच्छिष्टमपि चामेध्यं भोजनं तामसप्रियम्॥

- अधपका, रसरहित, अधिक समय से पड़ा हुआ, सड़ा हुआ कृमि युक्त, बाल तथा नाखून के स्पर्श से दूषित, दुर्गन्ध युक्त अपवित्र अन्न को तामस अन्न की संज्ञा दी जाती है।
- यह प्रत्येक प्रकार के रोग और अस्वास्थ्य का कारण होता है। इसके सेवन से दुख, अशांति, दयनीय कष्ट चारों ओर से घेर लेते हैं।
- अतः ऐसा दूषित भोजन कभी नहीं करना चाहिए। तामसिक आहार से बुद्धि क्षीण तथा मलिन होती है। आयु क्षीण होती है।

(स) राजसिक आहार



कट्वम्ललवणात्युश्णतीक्ष्णरूक्षविदाहिनः।

आहारा राजसस्येष्ट दुःखशोकामयप्रदाः॥

- वह खाद्य पदार्थ जिसमें कड़वे, खट्टे, लवणयुक्त और अति गरम तथा तीक्ष्ण, रूखे पदार्थ होते हैं, राजसिक आहार कहलाते हैं तथा यह खुश्की उत्पन्न करने वाले होते हैं।
- मांसाहारी भोजन भी इसके अन्तर्गत आता है। इसके सेवन से मुंह और पेट में जलन पैदा होती है।
- इस राजसिक अन्न से शरीर की सप्त धातुओं में विषमता बढ़ जाती है, तथा धीरे-धीरे अनेक रोगों से मनुष्य पीड़ित होने लगता है।
- अतः इस प्रकार के भोजन से सर्वथा बचना चाहिये।

(ii) षट्कर्म

षट्कर्म

षट्कर्मणा शोधनं च आसनेन भवेद्दृढम् ।  
मुद्रया स्थिरता चैव प्रत्याहारेण धीरता ॥

प्राणायामाल्लाघवं च ध्यानात्प्रत्यक्षमात्मनि ।

समाधिना निर्लिप्तं च मुक्तिरेव न संशयः ॥

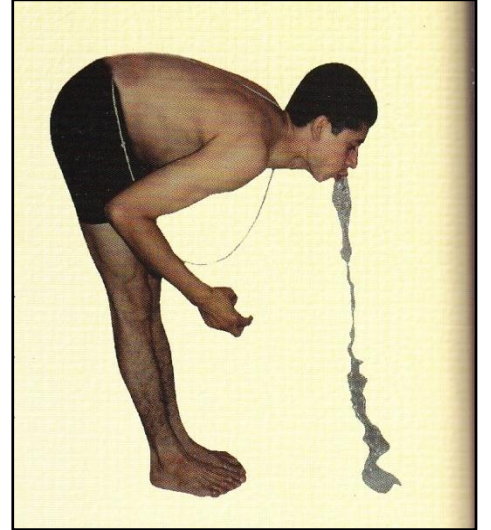
- षट्कर्म से शोधन होता है, आसन से दृढ़ता आती है ।
- मुद्राओं से स्थिरता पनपती है और प्रत्याहार से धैर्य में दृढ़ता आती है ।
- प्राणायाम से लाघवता (हल्कापन) आती है । ध्यान से अपनी आत्मा में जो चाहें प्रत्यक्ष हो जाता है ।
- इस प्रकार समाधि रूपी साधना के अन्त में अवश्य मुक्ति मिलती है, इसमें किसी प्रकार का संशय नहीं है ।

### शंखप्रक्षालन (वारिसार)

वरिसारं परं गोप्यं देहनिर्मलकारकम् ।

साधयेत्तं प्रयत्नेन देवदेहं प्रपद्यते ।।

- जिस प्रकार शंख के मुख में जल डालने से जल घूमता हुआ नुकीले भाग से निकल जाता है, वैसे ही शंखप्रक्षालन में जल मुख, गलनली से लेकर उदर, छोटी व बड़ी आँत की सफाई करता हुआ मलद्वार से बाहर निकल जाता है ।
- इस क्रिया में क्रम शः चार आसन भुजंगासन, हस्त उर्ध्वासन, कटिचक्रासन और उदरकर्षासन करने पड़ते हैं ।
- इस क्रिया से शरीर के सम्पूर्ण विजीतीय पदार्थ और असंख्य कीटाणु मल के साथ बाहर निकल जाते हैं जिससे छोटी व बड़ी आँत की पूरी धुलाई हो जाती है । फलस्वरूप हमारा शरीर निर्मल, स्वस्थ तथा दीर्घजीवी बनता है ।
- यह क्रिया पेट के रोगों की रामबाण औषधि है । महिलाओं के गुप्त रोगों के लिये भी उत्तम है ।



### **षट्कर्म**

षट्कर्मणा शोधनं च आसनेन भवेद्दृढम् । मुद्रया स्थिरता चैव प्रत्याहारेण धीरता ॥

प्राणायामाल्लाघवं च ध्यानात्प्रत्यक्षमात्मनि । समाधिना निर्लिप्तं च मुक्तिरेव न संशयः ॥

षट्कर्म की क्रियाओं से शरीर का शोधन होता है ।

धौतिर्बस्तिस्तथा नेतिस्त्राटकं नौलिकं तथा ।

कपालभातिष्चैतानि षट्कर्माणि प्रचक्षते ।

### गजकरणी (कुंजल)

गजकर्म याहि जानिए, पिए पेट भरि नीर ।

फेरि युक्ति सो काढिये, रोग न होय शरीर ॥

जिस प्रकार हाथी सूँड से जल पीकर फिर सूँड द्वारा ही

बाहर निकाल देता है और इस तरह अपने को सदा निरोग रखता है।

उसी प्रकार मनुष्य भी कुंजल करके स्वयं को निरोग रख सकता है।

**लाभ:-** यह क्रिया पित्त, अम्ल, गैस, अपच पदार्थ व कफ आदि विजातीय पदार्थों को बाहर निकाल कर पेट को एकदम साफ करती है।

### वस्त्र धौति

चतुरंगुल विस्तारं हस्तपंचदशा यतम् ॥

गुरुपदिष्टमार्गेण सिक्तं वस्त्रं शनैग्रेसेत ॥

पुनः प्रत्याहरेच्चैतदुदितं धौतिकर्म तत् ॥

कासश्चा सप्लीहकुष्ठम् कफरोगाश्च विशांति ।

धौतिकर्मप्रभावेन प्रयांत्येव न संशय । ।

खाँसी , दमा, तिल्ली वृद्धि, कुष्ठ रोग और बीस प्रकार के कफ रोग धौति क्रिया से दूर होते है, इसमें संशय नहीं है । इसके अतिरिक्त

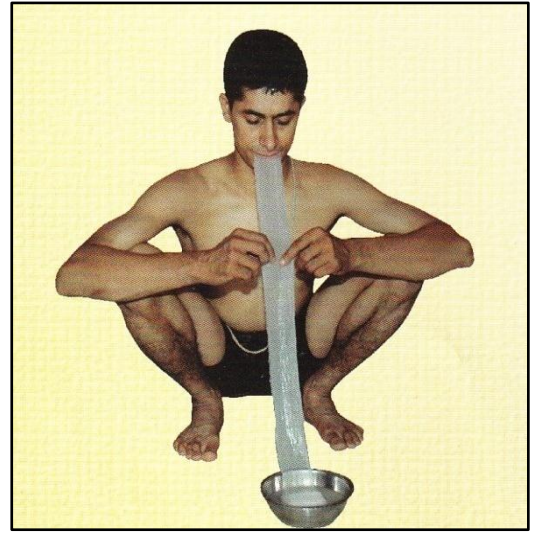
पित्त प्रकोप, वात दोष, मुख में छाला पड़ना, गला बैठ जाना, बदहजमी, कब्ज, मन्दज्वर, अम्लपित्त आदि की बीमारियों के लिए यह उत्तम है ।

### नेति

कपालशोधिनी चैव दिव्यदृष्टि प्रदायिनी।

जत्रूध्रज्जातरोगौधं नेतिराषु हिति च।।

नेतियों के करने से नाक, कान, आँख एवं



मस्तिष्क के समस्त रोग दूर होते हैं।  
नेति चार प्रकार की है।

- 1) जल नेति
- 2) सूत्र नेति
- 3) दुग्ध नेति
- 4) घृत नेति

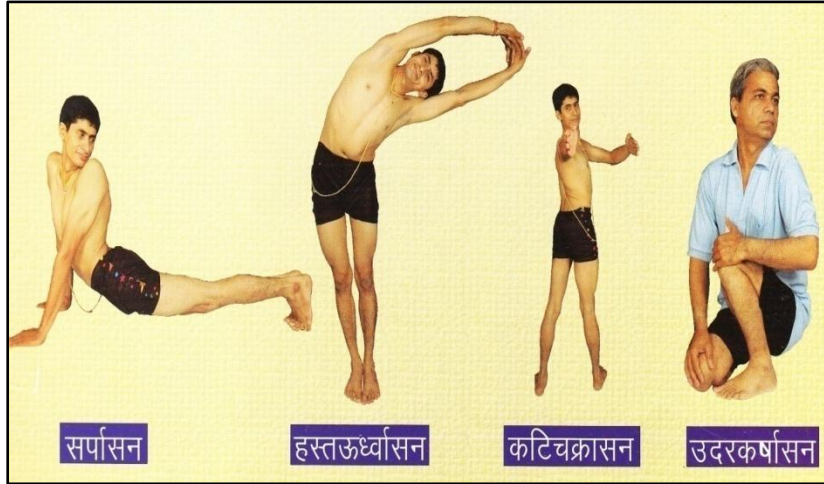
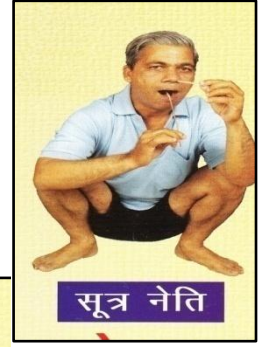
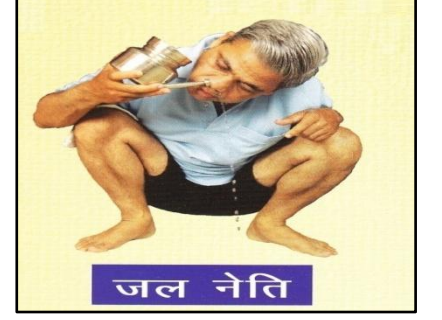
**जल नेति**

**सूत्र नेति**

**वारिसार (शंखप्रक्षालन)**

वारिसारं परं गोप्यं देहनिर्मलकारकम्।  
साधयेत्तं प्रयत्नेन देवदेहं प्रपद्यते॥

जिस प्रकार शंख के मुख में जल डालने से जल घूमता हुआ नुकीले भाग से बाहर निकल जाता है, वैसे ही शंखप्रक्षालन, क्रिया में जल मुख से लेकर छोटी एवं बड़ी आंत की सफाई करता हुआ मलद्वार से होकर बाहर निकल जाता है। यह क्रिया पेट के रोगों की रामबाण औषधि है।



1. सर्पासन
2. हस्तउर्ध्वासन
3. कटिचक्रासन
4. उदरकर्षासन

**जलनेति**

**लाभ**

यह क्रिया नाक से श्लेष्मा को दूर करती है। इस क्रिया से बन्द नाक खुल जाती है।

- जुकाम, नजला, डस्ट एलर्जी, साइनस एवं दमा रोग में विशेष लाभदायक है।
- जलनेति कान, आँख तथा गले के अनेक रोगों के निवारण में मदद करती है।
- इसके करने से सिर में हल्कापन महसूस होता है।

- सिर दर्द, उन्माद, मिर्गी, मानसिक अवसाद आदि विकारों में अच्छा प्रभाव पड़ता है।

### सावधानियाँ

- पानी अधिक तेज गर्म नहीं होना चाहिए।
- यदि पानी दूसरे नासारन्ध्र में से एक धार से नहीं निकले तो सिर को हिलाकर ठीक दिशा में झुका देना चाहिए।
- जलनेति का पानी मुँह में नहीं आना चाहिए।
- जलनेति के बाद कपाल भाति एवं भस्त्रिका के द्वारा नाक से पूरा पानी बाहर निकाल देना चाहिए।

### त्राटक

मेचनं नेत्ररोगाणां तन्द्रादीनां कपाटकम्।

यत्नतस्त्राटकं गोप्यं यथा हाटकपेटकम्॥

- एकाग्रचित्त होकर निश्छल दृष्टि द्वारा सूक्ष्म लक्ष्य को तब तक देखें जब तक आँखों में आँसू न आ जावे, इसे त्राटक कर्म कहते हैं।
- त्राटक क्रिया से नेत्र रोग दूर होते हैं। मन को एकाग्र करने के लिये यह अद्वितीय क्रिया है। इस क्रिया से मानसिक शान्ति मिलती है।

त्राटक तीन प्रकार के होते हैं।

1. आभ्यन्तर : हृदय या भूमध्य में एकाग्रता पूर्वक देखना।
2. बाह्य : चन्द्र, नक्षत्र या किसी अन्य लक्ष्य पर देखना।
3. मध्य : नासिकाग्र, गोलबिन्दु अथवा इष्ट देवता की मूर्ति देखना।

### 14.8 सारांश

प्रस्तुत इकाई के अन्तर्गत अष्टांग योग का संक्षेप : वैज्ञानिक महत्त्व पर प्रकाश डालते हुये विभिन्न जीवन शैली जन्य रोग जैसे :- मधुमेह, मोटापा, तनाव, उदर रोग, हृदय रोग, श्वास रोग, एवं कमर दर्द (स्लिप डिस्क) आदि का योगासनो द्वारा स्वास्थ्य प्राप्ति का वर्णन किया गया है। इसी इकाई में योग के पांच प्रकारों का परिचयात्मक वर्णन करते हुये यम एवं नियमों सहित अष्टांग योग का सारगर्भित उल्लेख किया है। यौगिक षट्कर्म जो कि शुद्धि की छ : वैज्ञानिक क्रियाएँ हैं, यथा – धौति, बस्ति नैति, त्राटक, नौलि एवं कपालभाति का वैज्ञानिक विवेचन शरीर शुद्धिकरण प्रक्रिया के तहत जन सामान्य के मनो शारीरिक संतुलन हेतु किया गया है।

### 14.9 बोधात्मक प्रश्न

1. अष्टांगयोग में यम-नियमों का उल्लेख कीजिये ?
2. धारणा-ध्यान एवं समाधि का वर्णन कीजिये ?
3. आसन एवं प्राणायाम की विवेचना कीजिये ?
4. “प्रत्याहार” से क्या तात्पर्य है, स्पष्ट कीजिये ?
5. जीवन शैलीजन्य रोगों के नाम एवं योगासनो से उपचार की विधि कीजिये ?



6. मधुमेह एवं हृदयरोग की विशेष चिकित्सा का वर्णन कीजिये ?
7. तनाव प्रबन्धन में योग की भूमिका सुस्पष्ट कीजिये ?
8. यौगिक सूक्ष्म व्यायामों का वर्णन कीजिये ?
9. त्रिविध आहार एवं षट्कर्मों की उपयोगिता लिखिये ?

---

### 14.10 सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

---

- \* योग से स्वास्थ्य-आयुर्वेद एवं भारतीय चिकित्सा विभाग, राजस्थान सरकार, जयपुर
- \* पातञ्जल योग दर्शन एवं सूर्यनमस्कार - वैद्य नित्यानन्द शर्मा
- \* घेरण्ड संहिता – स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती
- \* हठप्रदीपिका – स्वात्माराम योगीन्द्र पिरचिता
- \* एनाटॉमी ऑफ हठयोग - एच. डेविड कल्टर
- \* योगी कथामृत - स्वामी परमहंस योगानन्द
- \* पातञ्जल योग प्रदीप - स्वामी ओमानन्द तीर्थ
- \* लाइट आन योगा – बी. के. एस . आयंगर
- \* आरोग्य अंक – गीताप्रेस
- \* योग परिचय – डॉ . पीताम्बर भट्ट
- \* सम्पूर्ण योग विद्या – राजीव जैन “त्रिलोक”
- \* योग परिचय – केन्द्रीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद्
- \* “पातञ्जल योग दर्शन एवं सूर्य नमस्कार का स्वास्थ्य पर प्रभाव”- वैद्य नित्यानन्द शर्मा

## इकाई – 15

### अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस (अभ्यास क्रम)

#### इकाई की रूपरेखा

- 15.1 उद्देश्य
- 15.2 प्रस्तावना
- 15.3 अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस परिचय
- 15.4 योग विज्ञान का परिचय
- 15.5 सामान्य योग प्रोटोकाल भाग – I
- 15.6 सामान्य योग प्रोटोकाल भाग – II
- 15.7 सारांश
- 15.8 बोधात्मक प्रश्न
- 15.9 संदर्भ ग्रंथ सूची

#### उद्देश्य

इस इकाई में हम निम्न विषयों का अध्ययन करेंगे :-

- योग परिचय, इतिहास, विकास, एवं आधारभूत तथ्य,
- पारम्परिक योग, सामान्य दिशा - निर्देश, सात्त्विक विचार (आहार)
- योग का वैज्ञानिक आधार
- प्रार्थना एवं शिथिलीकरण अभ्यास
- बीस योगासन
- कपाल भाति
- प्राणायाम
- ध्यान, संकल्प एवं शांति पाठ

#### 15.2 प्रस्तावना

##### अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस परिचय

इस इकाई में आज के युगानुसार संदर्भ में “अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस” का भी सक्षिप्त स्वास्थ्य की दृष्टि से वर्णन किया जा रहा है। वास्तव में योग का कोई सीमायें नहीं होती। आज योग द्वारा चिकित्सा 21 जून 2015 के बाद से को अन्तर्राष्ट्रीय योगदिवस के साथ विश्व व्यापी बन गयी है। योग चिकित्सान्तर्गत पंचयमों का पालन कर सम्पूर्ण विश्व में हम शान्ति का भाव उत्पन्न कर सकते हैं।

27 सितम्बर 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा में 69 वें सत्र में भारत के माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी ने विश्व समुदाय से अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाने का आह्वान किया। 5 दिसम्बर, 2014 को

संयुक्त राष्ट्र महासभा के 193 सदस्यों ने रिकार्ड 177 के समर्थक देशों के साथ 21 जून को “ अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस” मनाने का संकल्प सर्वसम्मति से अनुमोदित कर दिया। 21 जून वर्ष का सबसे बड़ा दिन होता है, इसलिये विकास की दृष्टि से इसदिन को “योग दिवस” के रूप में माना है। भारत में प्रत्येक पंचायत स्तर से नीचे 21 जून 2015 को सामूहिक योगाभ्यास निर्धारित प्रोटोकॉल के अनुसार सम्पन्न हुये।

स्वास्थ्य से सम्बन्धी अवधारणाओं को ध्यान में रखते हुये “केन्द्रिय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिशद “एवं भारत सरकार के “आयुश योग “ मंत्रालय के द्वारा विश्व में पहली बार 21 जून 2015 को अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस को 33 मिनट के “कामन प्रोटोकाल” के तहत पहली बार मनाया गया।

इस सामूहिक योग अभ्यास की सार्वकालिक, सार्वभौमिक ऋग्वेद की प्रार्थना से इसे प्रारम्भ किया गया है। जो कि निम्न प्रकार से है-

**ॐ संगच्छध्वं, संवदध्वं , सं वो मनासि जानताम्।**

**दवा भागं यथा पूर्वे, सन्जानाना उपासते॥ (ऋग्वेद)**

अर्थात् हम साथ गमन करें साथ -साथ चलें और

हम साथ -साथ एक सुर में बोले,

हम सब अपने मन को समचित्त बनायें जैसा कि यह पूर्व में था।

आइये, ईश्वरत्व को अपनी अपनी उपासना में झलकने दें।

**षिथली करण के तीन अभ्यास - ग्रीवाचालन, कटि एवं घुटना संचालन**

खड़े होकर किये जोन वाले पांच आसन है-

1. ताडासन - शरीर में स्थायित्व एवं लम्बाई बढ़ाने में सहायक
2. वृक्षासन - शरीर संतुलन, पैरों की मांसपेशियां मजबूत होती है।
3. पादहस्तासन - मेरूदण्ड लचीला, कब्ज नाशक, योनि दोष निवारण हेतु
4. अर्धचक्रासन - मेरूदण्ड लचीला, सर्वाङ्गल स्पोनोडो-आइटिस में श्रेष्ठ
5. त्रिकोणासन - पिण्डली, जंघा, कटि की मांसपेशिया सुदृढ़ होती है।

बैठकर किये जाने वाले चार आसन है।

1. भद्रासन - घूटनों का दर्द, मासिक धर्म के समय पेट दर्द से मुक्ति
2. अर्धउष्टासन - कब्ज, पीठ दर्द, मेरूदण्ड लचीला
3. शंषकासन - तनाव क्रोध एवं कब्ज को दूर कर पीठ दर्द से मुक्ति
4. वक्रासन - वक्रासन मधुमेह नाशक, लचीलापन बढ़ता ।

पेट के बल किराये जाने वाले तीन आसन है।

- 01- भुंजगासन - तनाव, पीठ दर्द, “वास दमा एवं मोटापा दूर करता है।
- 02- शलभासन - साइटिका, कमर के नीचे का दर्द दूर करता है।
- 03- मकरासन - तनाव, चिन्ता पीठ कमर का दर्द दूर करता है।

पीठ के बल किये जाने वाले आसन निम्न है।

- 01-सेतुबंधासन - अवसाद, चिन्ता, कब्ज आदि दूर होते है।
- 02- पवनमुक्तासन - कब्ज, अपानवायु ठीक करता है।
- 03- शवासन - तनाव से मुक्त, मन एवं शरीर को विश्राम

कपालभातिक्रिया नाडी शोधन या अनुलोभ विलोम एवं भार्मरी प्राणायाम , शाम्भवी मुद्रा में ध्यान, संकल्प एवं विश्व के कल्याण हेतु शांतिपाठ करना आदि।

**अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस उपयोगिता निम्नानुसार है-**

1. योग के स्वास्थ्य
2. सामंजस्य एवं शान्ति के लिये योग करना
3. सम्भावनाओं को सम्भव करने के लिये योग
4. प्रकृति एवं मानव में सामजस्य करने के लिये योग
5. सम्पूर्ण विश्व का कल्याण एवं आरोग्य प्राप्ति हेतु योग करना।
6. बीमारियों की रोकथाम हेतु योग करना।
7. स्वास्थ्य के संरक्षण हेतु योग।
8. पूर्ण आरोग्यता प्राप्ति के लिये योग
9. पूर्ण स्वतंत्रता हेतु योग
10. पूर्ण स्वाध्याय एवं स्वास्थ्य हेतु योग
11. पूर्ण स्वतंत्रता एवं सांसारिक द्वन्दो में समाजस्थ्य करने हेतु योग
12. स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता के लिये योग
13. योग द्वारा

**योग के आधार चार स्तम्भ चार प्रकार के है-**

- (i) शरीर (कर्मयोग)
- (ii) मन (ज्ञानयोग)
- (iii) भावना ( भक्ति योग)
- (iv) उर्जा क्रिया योग
- (v) इन चारों स्त्रों पर योग का प्रभाव पडता है।



भारतीय ऋषि मुनियों ने सतत तपस्या रूपी साधना करते हुये जीवन के वास्तविक आनन्द-सुख एवं शांति की प्राप्ति के लिए दीर्घ कालीन सतत अभ्यास के उपरान्त योग का अविष्कार किया है। आज के भौतिकवादी यांत्रिक युग में आहार की अनियमितता, शुद्ध प्राण वायु की कमी, शारीरिक व्यायाम की कमी तथा सदैव तनाव एवं चिन्ताग्रस्त प्रदूषित दिनचर्या के कारण नित नवीन रोग पैर पसारते हुये वैशिक जगत में मानव को अशांत एवं रोग ग्रस्त कर रहे हैं। ऐसे में मनुष्य के शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक रूपेण पूर्व स्वास्थ्य की प्राप्ति में योग की सम्पूर्ण विश्व में महती आवश्यकता है। योग हमारे भारतीय संस्कृति की सम्पूर्ण विश्व को “ महान मानवतावादी ” अर्थात् “ वसुधैव कुटुम्बकम् ” की भावना रूपी देन है। प्रस्तुत इकाई में “ सर्वेभवन्तु सुखिनः ” की भावना से “ परस्पर सामंजस्य एवं शांति के लिए ” अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस जो कि 21 जून को एक साथ सम्पूर्ण विश्व में मनाया जाता है उसके सामान्य योग अभ्यास क्रम ( प्रोटोकाल ) का आयुष मंत्रालय ( भारत सरकार ) के अनुसार वर्णन किया जा रहा है।

### 15.3 अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस परिचय एवं विवेचन

#### सामान्य योग अभ्यासक्रम (प्रोटोकॉल)



#### परिचय

27 सितम्बर, 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा ( यू एन जी ए ) के 69 वें सत्र को संबोधित करते हुए भारत के माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी ने विश्व समुदाय से अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाने का आह्वान किया।

श्री मोदी ने कहा, “ योग प्राचीन भारतीय परम्परा एवं संस्कृति की अमूल्य देन है। योग अभ्यास शरीर एवं मन; विचार एवं कर्म; आत्मसंयम एवं पूर्णता की एकात्मकता तथा मानव एवं प्रकृति के बीच सामंजस्य स्थापित करता है। यह स्वास्थ्य एवं कल्याण का पूर्णतावादी दृष्टिकोण है। योग मात्र व्यायाम नहीं है, बल्कि स्वयं के साथ एकत्व खोजने का भाव है। योग हमारी जीवन शैली में परिवर्तन लाकर हमारे अन्दर जागरूकता उत्पन्न करता है तथा प्राकृतिक परिवर्तनों से शरीर में होने वाले बदलावों को सहन करने में सहायक हो सकता है। आइए हम सब मिलकर योग को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में स्वीकार करने की दिशा में कार्य करें। ”

11 दिसम्बर, 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा के 177 सह-समर्थक देशों के साथ 21 जून को “अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस” मानाने का संकल्प सर्वसम्मति से अनुमोदित किया। अपने संकल्प में संयुक्त राष्ट्र महासभा ने स्वीकार किया की योग स्वास्थ्य एवं कल्याण के लिए पूर्णतावादी दृष्टिकोण प्रदान करता है। योग विश्व की जनसंख्या के स्वास्थ्य के लिए तथा उनके लाभ के लिए विस्तृत रूप में कार्य करेगा। योग जीवन के सभी पहलुओं में सामंजस्य बैठाता है और इसीलिए बीमारी रोकथाम, स्वास्थ्य संवर्द्धन और जीवन शैली-संबंधी कई विकारों के प्रबंधन के लिए जाना जाता है।

### प्रथम अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस

आयुष मंत्रालय ने 21 जून, 2015 को राजपथ, नई दिल्ली में प्रथम अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस का सफल आयोजन किया। दो गिनीज विश्व रिकॉर्ड-35,985 प्रतिभागियों के साथ सबसे बड़ा योग सत्र तथा अभ्यास सत्र में सर्वाधिक देशों (84) के नागरिकों की प्रतिभागिता बने। विज्ञान भवन में 21 एवं 22 जून, 2015 को “सम्पूर्ण स्वास्थ्य के लिए योग” विषय पर दो दिवसीय अन्तर्राष्ट्रीय संगोष्ठी आयोजित हुई जिसमें भारत तथा विदेश से लगभग 1300 प्रतिनिधियों ने भाग लिया। पहली बार आयोजित इस अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस में भारत और दुनिया के लाखों लाख लोगों ने भागीदारी की।

जनसामान्य के बीच योग के प्रति जागरूकता का प्रसार करने हेतु सामान्य योग शिष्टाचार एवं योग की डीवीडी तैयार की गई।

आयुष मंत्रालय और विभिन्न योग संस्थानों व संगठनों के साथ मिलकर विदेश मंत्रालय द्वारा भारत के बाहर युद्धग्रस्त यमन के अतिरिक्त सभी यूएनजीए सदस्य देशों में अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन किया गया।

इस इकाई का उद्देश्य व्यक्ति विशेष और समाज में रहने वाले सभी लोगों के लिए योग और यौगिक क्रियाओं का विस्तृत सारगर्भित ज्ञान प्रस्तुत करना है। सामान्य योग अभ्यासक्रम का यह वर्तमान संस्करण पिछले वर्ष के योग अभ्यासक्रम का ही संवर्धित संस्करण है। यौगिक सूक्ष्म व्यायाम, योगासन और प्रणायाम जैसे कुछ महत्वपूर्ण यौगिक क्रियाओं को इस द्वितीय परिवर्तित संस्करण में जोड़ा गया है। प्रमुख योग संस्थानों में संस्थानिक योगाभ्यास के रूप में संकल्प से पूर्व 45 मिनट के सामान्य योग अभ्यासक्रम के अतिरिक्त 15 मिनट के विशेष यौगिक अभ्यास प्राणायाम, योग निद्रा, ध्यान, सत्संग इत्यादि का प्रावधान किया गया है। इस तरह आईडीवाई में योगाभ्यास की कुल समयावधि 1 घंटे की है।

## 15.4 योग विज्ञान का परिचय

### (i) योग क्या है ?

सार रूप में कहें तो योग आध्यात्मिक अनुशासन एवं अत्यंत सूक्ष्म विज्ञान पर आधारित ज्ञान है जो मन और शरीर के बीच सामंजस्य स्थापित करता है। यह स्वस्थ जीवन की कला एवं विज्ञान है। संस्कृत वाङ्मय के अनुसार योग शब्द युज् धातु मे घञ्प्रत्यय लगाने से निष्पन्न हुआ है। पाणिनीय व्याकरण के अनुसार यह तीन अर्थों में प्रयुक्त होता है। (1)- युज् समाधौ = समाधि (2)- युजिर योगे = जोड़ (3)-युज् संयमने = सामंजस्य। यौगिक ग्रंथों के अनुसार, योग अभ्यास व्यक्तिगत चेतनता को सार्वभौमिक चेतनता के साथ एकाकार कर देता है। आधुनिक वैज्ञानिकों के अनुसार ब्रह्मांड में जो कुछ भी है वह परमाणु का प्रकटीकरण मात्र है। जिसने योग में इस अस्तित्व के एकत्व का

अनुभव कर लिया है, उसे योगी कहा जाता है, योगी पूर्ण सवतंत्रता प्राप्त कर मुक्तावस्था को प्राप्त करता है। इसे ही मुक्ति, निर्वाण, कैवल्य या मोक्ष कहा जाता है।

“योग” का प्रयोग आंतरिक विज्ञान के रूप में भी किया जाता है, जो विभिन्न प्रकार की प्रक्रियाओं का सम्मिलन है, जिसके माध्यम से मनुष्य शरीर एवं मन के बीच सामंजस्य स्थापित कर आत्म साक्षात्कार करता है। योग अभ्यास (साधना) का उद्देश्य सभी त्रिविध प्रकार के दुःखों से आत्यन्तिक निवृत्ति प्राप्त करना है, जिससे प्रत्येक व्यक्ति जीवन में पूर्ण स्वतंत्रता तथा स्वास्थ्य, प्रसन्ता एवं सामंजस्य का अनुभव कर सके।

## (ii) योग का संक्षिप्त इतिहास एवं विकास

योग विद्या का उद्भव हजारों वर्ष प्राचीन है। श्रुति परंपरा के अनुसार भगवान शिव योग विद्या के प्रथम आदि गुरु, योगी या आदियोगी है। हजारों-हजार वर्ष पूर्व हिमालय में कांति सरोवर झील के किनारे आदियोगी ने योग का गूढ़ ज्ञान पौराणिक सप्त ऋषियों को दिया था। इन सप्त ऋषियों ने इस अत्यंत महत्वपूर्ण योग विद्या को एशिया, मध्यपूर्व, उत्तरी अफ्रीका एवं दक्षिण अमेरिका सहित विश्व के अलग-अलग भागों में प्रसारित किया। आधुनिक विद्वान सम्पूर्ण पृथ्वी की प्राचीन संस्कृतियों में एक समानता मिलने पर अचंभित है, यह एक अत्यंत रोचक तथ्य है। वह भारत भूमि ही है, जहां पर योग की विधा पूरी तरह अभिव्यक्त हुई। भारतीय उपमहाद्वीपों में भ्रमण करनेवाले सप्त ऋषियों एवं अगस्त्य मुनि ने इस योग संस्कृति को जीवन के रूप में विश्व के प्रत्येक भाग में प्रसारित किया।

योग का व्यापक स्वरूप तथा उसका परिणाम सिंधु एवं सरस्वती नदी घाटी सभ्यताओं 2700 ई. पू. की अमर संस्कृति का प्रतिफलन माना जाता है। योग ने मानवता के मूर्त और आध्यात्मिक दोनों रूपों को महत्वपूर्ण बनाकर स्वयं को सिद्ध किया है। सिंधु सरस्वती घाटी सभ्यता में योग साधना करती अनेक आकृतियों के साथ प्राप्त देवों मुहरें एवं जीवाश्म अवशेष इस बात के प्रमाण है कि प्राचीन भारत में योग का अस्तित्व था। सरस्वती घाटी सभ्यता में प्राप्त देवी और देवताओं कि मूर्तियां एवं मुहरे तंत्र योग का सन्देश देती हैं। वेदिक एवं उपनिषद परम्परा, शैव, वैष्णव तथा तांत्रिक परम्परा, भारतीय दर्शन, रामायण एवं श्रीमद् भगवद्गीता समेत महाभारत जैसे महाकाव्यों, बौद्ध एवं जैन परम्परा के साथ साथ विश्व की लोक विरासत में भी योग मिलता है। योग का अभ्यास पूर्व वेदिक काल में भी किया जाता था। महर्षि पतंजलि में उस समय के प्रचलित प्राचीन योग अभ्यासों को व्यवस्थित व वर्गीकृत किया और उनके निहितार्थ और इससे सम्बंधित ज्ञान को पातंजलयोगसूत्र नामक ग्रन्थ में क्रमबद्ध तरीके से व्यवस्थित किया।

पतंजलि के बाद भी अनेक ऋषियों एवं योग आचार्यों ने योग अभ्यासों और यौगिक साहित्य के माध्यम से इस क्षेत्र के संरक्षण और विकास में महत्वपूर्ण योगदान दिया। प्रतिष्ठित योग आचार्यों की शिक्षाओं के माध्यम से योग प्राचीन काल से लेकर आज सम्पूर्ण विश्व में प्रसारित हुआ। आज सभी को योग अभ्यास से व्याधियों के रोकथाम, अच्छी देखभाल एवं स्वास्थ्य लाभ मिलने का दृढ़ विश्वास है। सम्पूर्ण विश्व में लाखों लोग योग अभ्यासों से लाभान्वित हो रहे हैं। योग दिन-प्रतिदिन विकसित और समृद्ध होता जा रहा है। आज के समय में यौगिक अभ्यास अधिक महत्वपूर्ण होता जा रहा है।

### (iii) योग के आधारभूत तथ्य

व्यक्ति की शारीरिक क्षमता , उसके मन व भावनाएँ तथा उर्जा के स्तर के अनुरूप योग कार्य करता है। इसे व्यापक रूप से चार वर्गों में विभाजित किया गया है: कर्मयोग में हम शरीर का प्रयोग करते हैं; ज्ञानयोग में हम मन का प्रयोग करते हैं; भक्तियोग में हम भावना का प्रयोग करते हैं और क्रियायोग में हम उर्जा का प्रयोग करते हैं। योग की जिस भी प्रणाली का हम अभ्यास करते हैं, वह एक दूसरे से आपस में कई स्तरों पर मिली – जुली हुई होती है।

प्रत्येक व्यक्ति इन चारों योग कारकों का एक अद्वितीय संयोग है। केवल एक समर्थ गुरु (अध्यापक) ही योग साधक को उसके आवश्यकतानुसार आधारभूत योग सिद्धांतों का सही संयोजन करा सकता है। “योग की सभी प्राचीन व्याख्याओं में इस विषय पर अधिक बल दिया गया है कि समर्थ गुरु के मार्गदर्शन में अभ्यास करना अत्यंत आवश्यक है।”

### (iv) पारंपरिक योग सम्प्रदाय

योग के अलग-अलग सम्प्रदायों , परम्पराओं , दर्शनों , धर्मों एवं गुरु-शिष्य परम्पराओं के चलते भिन्न – भिन्न पारंपरिक पाठशालाओं का मार्ग प्रशस्त हुआ। इनमें ज्ञानयोग, भक्तियोग, कर्मयोग, पातंजलयोग, कुंडलिनीयोग, हठयोग, ध्यानयोग, मन्त्रयोग, लययोग, राजयोग, जैनयोग, बौद्धयोग आदि सम्मिलित हैं। प्रत्येक सम्प्रदायों के अपने अलग दृष्टिकोण और अभ्यासक्रम हैं जिसके माध्यम से प्रत्येक योग सम्प्रदायों ने योग के मूल उद्देश्यों और लक्ष्यों तक पहुँचने में सफलता प्राप्त की है।

### (v) स्वास्थ्य और कल्याण के लिए योगिक अभ्यास

योग साधनाओं में यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि, बंध एवं मुद्रा, षट्कर्म, युक्ताहार, मन्त्र – जप, युक्त्कर्म आदि साधनाओं का अभ्यास सबसे अधिक किया जाता है।

यम प्रतिरोधक एवं नियम अनुपालनीय हैं। इन्हें योग अभ्यासों के लिए पूर्व अपेक्षित एवं अनिवार्य माना गया है। आसन का अभ्यास शरीर एवं मन में स्थायित्व लेने में सक्षम है, कुर्यात् तदासनम् स्थैर्यम् अर्थात् आसन का अभ्यास महत्त्वपूर्ण समय सीमा तक मनोदैहिक विधि पूर्वक अलग – अलग करने से स्वयं के अस्तित्व के प्रति दैहिक स्थिति एवं स्थिर जागरूकता बनाये रखने की योग्यता प्रदान करता है।

प्राणायाम श्वास-प्रश्वास प्रक्रिया का सुव्यवस्थित एवं नियमित अभ्यास है। यह श्वसन प्रक्रिया के प्रति जागरूकता उत्पन्न करने एवं उसके पश्चात् मन के प्रति सजगकता उत्पन्न करने तथा मन पर नियंत्रण स्थापित करने में सहायता करता है। अभ्यास की प्रारंभिक अवस्था में श्वास – प्रश्वास प्रक्रिया को सजगकता पूर्वक किया जाता है। बाद में यह घटना नियमित रूप से नियंत्रित एवं निर्देशित प्रक्रिया के माध्यम से नियमित हो जाती है। प्राणायाम का अभ्यास नासिका, मुख एवं शरीर के अन्य छिद्रों तथा शरीर के आंतरिक एवं बाहरी मार्गों तक जागरूकता बढ़ाता है। प्राणायाम अभ्यास के दौरान नियमित, नियंत्रित और निरीक्षित प्रक्रिया द्वारा श्वास को शरीर के अंदर रोकने की अवस्था कुम्भक तथा नियमित, नियंत्रित और निरीक्षित प्रक्रिया द्वारा श्वास को शरीर के बाहर छोड़ना रेचक कहलाता है।

प्रत्याहार के अभ्यास से व्यक्ति अपनी इन्द्रियों के माध्यम से सांसारिक विषय का त्याग कर अपने मन तथा चेतन्य केन्द्र के एकीकरण का प्रयास करता है। धारणा का अभ्यास मनोयोग के



व्यापक आधार क्षेत्र के एकीकरण का प्रयास करता हैं, यह एकीकरण बाद में ध्यान में परिवर्तित हो जाता है | इसी ध्यान में चिंतन ( शरीर एवं मन के भीतर केंद्रित ध्यान ) एवं एकीकरण रहने पर कुछ समय पश्चात यह समाधि की अवस्था में परिवर्तित हो जाता है |

बंद एवं मुद्रा ऐसे योग अभ्यास है, जो प्राणायाम से सम्बंधित है | ये उच्च यौगिक अभ्यास के प्रसिद्ध रूप माने जाते हैं, जो मुख्य रूप से नियंत्रित श्वसन के साथ विशेष शारीरिक बंधो एवं विभिन्न मुद्राओ के द्वारा किये जाते है | यही अभ्यास आगे चलकर मन पर नियंत्रण स्थापित करता है और उच्चतर यौगिक सिद्धियों के लिए मार्ग प्रशस्त करता है | हालांकि , ध्यान का अभ्यास , जो व्यक्ति को आत्मबोध एवं श्रेष्ठता की ओर ले जाता है, योग साधना (i)ति का सार मन गया है |

षट्कर्म शरीर एवं मन शोधन का सुव्यवस्ति एवं नियमित अभ्यास है जो शरीर में एकत्रित हुए विष को हटाने में सहायता प्रदान करता है | युक्ताहार स्वस्थ जीवन के लिए पर्याप्त सुव्यवस्ति एवं नियमित भोजन का समर्थन करता है |

मन्त्र जाप: मंत्रो का चिकित्सकीय ( i)ति से उच्चारण ही जाप अथवा देवीय नाम कहलाता है| मन्त्र जाप सकारात्मक मानसिक उर्जा की सृष्टि करता है जो धीरे धीरे तनाव से बाहर आने में सहायता करता है|

युक्त – कर्म स्वास्थ्य जीवन के लिए सम्यक (उचित) कर्म की प्रेरणा देता है |

#### (vi) योगाभ्यास के लिए सामान्य दिशा निर्देश

योग्यभ्यास करते समय योग के अभ्यासी को नीचे दिए गए दिशा निर्देशों एवं सिद्धांतों का पालन अवश्य करना चाहिए :

##### (i) अभ्यास से पूर्व

- शौच - शौच का अर्थ है शोधन , यह योग अभ्यास के लिए एक महत्त्वपूर्ण एवं पूर्व अपेक्षित क्रिया है | इसके अन्तर्गत आसपास का वातावरण , शरीर एवं मन की शुद्धि की जाती है |
- योग अभ्यास शांत वातावरण में आराम के साथ शरीर एवं मन को शिथिल करके किया जाना चाहिए है |
- योग अभ्यास खाली पेट अथवा अल्पाहार लेकर करना चाहिए | यदि अभ्यास के समय कमजोरी महसूस हो तो गुनगुने पानी में थोड़ी सी शहद मिलाकर लेना चाहिए |
- योग अभ्यास मल एवं मूत्र का विसर्जन करने के उपरांत प्रारंभ करना चाहिए |
- अभ्यास करने के लिए चटाई, दरी ,कम्बल अथवा योग मैट का प्रयोग करना चाहिए |
- अभ्यास करते समय शरीर की गतिविधि आसानी से हो, इसके लिए सूती के हल्के और आरामदायक वस्त्र पहनना चाहिए |
- थकावट, बीमारी ,जल्दबाजी एवं तनाव की स्थिति में योग नहीं करना चाहिए |
- यदि पुराने रोग, पीड़ा एवं हृदय सम्बन्धी समस्याएं हो तो ऐसी स्थिति में योग अभ्यास शुरू करने के पूर्व चिकित्सक अथवा योग विशेषज्ञ से परामर्श लेना चाहिए |
- गर्भावस्था एवं मासिक धर्म के समय योग करने से पहले योग विशेषज्ञ से परामर्श लेना चाहिए |

### (ब) अभ्यास के समय

- अभ्यास सत्र प्रार्थना अथवा स्तुति से प्रारंभ करना चाहिए क्योंकि प्रार्थना अथवा स्तुति मन एवं मस्तिष्क को विश्रान्ति प्रदान करने के लिए शांत वातावरण निर्मित करते हैं।
- योग अभ्यास आरामदायक स्थिति में शरीर श्वास-प्रश्वास की सजगकता के साथ धीरे – धीरे प्रारंभ करना चाहिए।
- अभ्यास के समय श्वास – प्रश्वास की गति नहीं रोकनी चाहिए, जब तक कि आपको ऐसा करने के लिए विशेष रूप से कहा न जाये।
- श्वास – प्रश्वास सदैव नासारंध्रो से ही लेना चाहिए, जब तक कि आपको अन्य विधि से श्वास प्रश्वास लेने के लिए न कहा जाए।
- शरीर को सख्त नहीं करे अथवा शरीर को किसी भी प्रकार के झटके से बचाएं।
- अभ्यास के समय शरीर को शिथिल रखें, शरीर को किसी भी प्रकार के झटके से बचाएं।
- अपनी शारीरिक एवं मानसिक क्षमता के अनुसार ही योग अभ्यास करना चाहिए। अभ्यास के अच्छे परिणाम आने में कुछ समय लगता है, इसीलिए लगातार और नियमित अभ्यास बहुत आवश्यक है।
- प्रत्येक योग अभ्यास के लिए ध्यातव्य निर्देश एवं सावधानियां तथा सीमाएं होती हैं। ऐसे ध्यातव्य निर्देशों को सदैव अपने मन में रखना चाहिए।
- योग सत्र का समापन सदैव ध्यान एवं गहन मौन तथा शांति पाठ से करना चाहिए।

### (स) अभ्यास के बाद

- अभ्यास के 20-30मिनट के बाद स्नान करना चाहिए।
- अभ्यास के 20-30 मिनट बाद ही आहार ग्रहण करना चाहिए, उससे पहले नहीं।

### (vii) सात्विक विचार के लिए भोजन

आहार सम्बन्धी दिशा निर्देश – सुनिश्चित करें कि अभ्यास के लिए शरीर एवं मन ठीक प्रकार से तैयार है। अभ्यास के बाद आमतौर पर शाकाहारी आहार ग्रहण करना श्रेयस्कर मन जाता है। 30 वर्ष की आयु से ऊपर के व्यक्ति के लिए बीमारी या अत्यधिक शारीरिक कार्य अथवा श्रम की स्थिति को छोड़कर एक दिन में दो बार भोजन ग्रहण करना पर्याप्त होता है।

### (viii) योग किस प्रकार सहायता कर सकता है ?

योग निश्चित रूप से सभी प्रकार के बंधनों से मुक्ति प्रदान करने का साधन है। वर्तमान समय में हुए चिकित्सा शोधों ने योग से होने वाले कई शारीरिक और मानसिक लाभों के रहस्य प्रकट किये हैं। यही नहीं लाखों योग अभ्यासियों के अनुभव के आधार पर इस बात की पुष्टि की जा सकती है कि योग किस प्रकार सहायता करता है।

- योग शारीरिक स्वास्थ्य, स्नायुतंत्र एवं कंकाल तंत्र को सुचारू रूप से कार्य करने और हृदय तथा नाडियों के स्वास्थ्य के लिए हितकर अभ्यास है।

- यह मधुमेह, श्वसन संबंधी विकार, उच्च रक्तचाप, निम्न रक्तचाप और जीवन शैली सम्बन्धी कई विकारों के प्रबंधन में लाभकारी है।
- योग अवसाद, थकान, चिंता संबंधी विकार और तनाव को कम करने में सहायक है।
- योग मासिक धर्म को नियमित बनाता है।  
संक्षेप में यदि यह कहा जाए कि योग शरीर और मन के निर्माण कि ऐसी प्रक्रिया है, जो समृद्ध और परिपूर्ण जीवन की उन्नति का मार्ग है, न कि जीवन के अवरोध का।

## 15.5 सामान्य योग प्रोटोकाल भाग – I

### 1 प्रार्थना

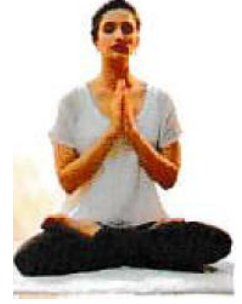
योग का अभ्यास प्रार्थना के मनोभाव से शुरू करना चाहिए।  
ऐसा करने से योग अभ्यासियों को अधिकाधिक लाभ होगा।

संगच्छध्वं संवदध्वम्

सं वो मनांसीजानताम्

देवा भागं यथा पूरुवे

सञ्जानाना उपासते ॥ (ऋग्वेद 10.191.2)



□ **Samgacchadhvam samvadadhvam  
sam vo manāmsi jānatām  
devā bhāgam yathā pūrve  
sanjānānā upāsate ॥**

हम सभी प्रेम से मिलकर चलें, मिलकर बोलें और सभी ज्ञानी बनें। अपने पूर्वजों कि भांति हम सभी कर्तव्यों का पालन करें।

### 2 सदलज / चलन क्रियाएँ / शिथिलीकरण अभ्यास

सदलज / चलन क्रियाएँ / शिथिलीकरण के अभ्यास शरीर में सूक्ष्म संचरण बढ़ाने में सहायता प्रदान करते हैं। इस अभ्यास को खड़े या बैठने कि स्थिति में किया जा सकता है।



#### (क) ग्रीवा चालन

शारीरिक स्थिति : समस्थिति

अभ्यास विधि

प्रथम चरण : ( आगे तथा पीछे की ओर झुकना )



- पेरों के बल आराम से खड़े हो जाए |
- हाथों को शरीर के बगल में सीधा रखे |
- यह अभ्यास समस्थिति है | इसे ताड़ासन भी कहते है |
- अभ्यास के समय हाथों को कमर पर रखें |
- श्वास को बाहर निकालते हुए सिर को धीरे – धीरे आगे की ओर झुकाएं और ठुड्डी को वक्ष पर स्पर्श करने की कोशिश करें |
- श्वास को अंदर लेते हुए सिर को जितना पीछे ले जा सकते हों, पीछे ले जाएँ |
- यह एक चक्र पूर्ण हुआ | इस विधि को और दो बार दोहराएं |

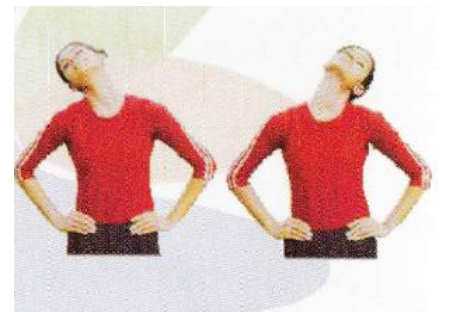
### द्वितीय चरण : (दाईं और बाईं ओर झुकना )

- श्वास को बाहर छोड़ते हुए , सिर को धीरे – धीरे दाईं ओर झुकाएं; कान को कंधे के जितना नजदीक लाना संभव हो , लाएं | इस बात का ध्यान रखें कि कंधे ऊपर की ओर अधिक नहीं उठे होने चाहिए |
- श्वास को अंदर ग्रहण करते हुए , सिर को सामान्य स्थिति में लाएं |
- इसी प्रकार , श्वास को बाहर छोड़ते हुए सिर को बायीं तरफ झुकाएं |
- श्वास को अंदर खींचे और सिर को सामान्य स्थिति में लाएं |
- यह एक चक्र पूर्ण हुआ | इस विधि को और दो बार दोहराएं |



### तृतीय चरण : ( दाएं एवं बाएं घुमाना )

- सिर को सीधा रखें |
- श्वास को बाहर छोड़ते हुए ,सिर को आराम से दाईं ओर घुमाएं, जिससे ठुड्डी और कंधे एक बराबर में हो जाएँ |
- श्वास को अंदर लेते हुए, सिर को सामान्य स्थिति में लाएं |
- इसी प्रकार , श्वास को बाहर छोड़ते हुए सिर को बायीं ओर घुमाएं |
- श्वास को अंदर लेते हुए सिर को सामान्य स्थिति में लाएं |
- यह एक चक्र पूर्ण हुआ | इस विधि को और दो बार दोहराएं |



## चतुर्थ चरण : ग्रीवा घुमाना

- श्वास छोड़ते हुए सिर को आगे की ओर झुकाएं और टुड्डी को वक्ष पर स्पर्श करने की कोशिश करें।
- श्वास को अंदर लेते हुए सिर को धीरे – धीरे घड़ी की सुई की दिशा में घुमाएं तथा वापस लाते समय श्वास को बाहर छोड़ें।
- इस प्रकार ग्रीवा एक बार पूरी तरह घुमाएं।
- तत्पश्चात् ग्रीवा को घड़ी की विपरीत दिशा में घुमाएं।
- श्वास को अंदर लेते हुए ग्रीवा को पीछे ले जाए और श्वास को छोड़ते समय वापस ले आएं।
- यह एक चक्र पूर्ण हुआ। इस विधि को और दो बार दोहराएं।

### ध्यातव्य :

- ग्रीवा को जितना संभव हो , उतना ही घुमाएं अधिक नहीं खींचना चाहिए।
- कंधों को शिथिल और स्थिर रखना चाहिए।
- ग्रीवा के आसपास खिंचाव महसूस करें और ग्रीवा के जोड़ों व मांसपेशियों को शिथिल करें।
- इसका अभ्यास कुर्सी पर बैठकर भी किया जा सकता है।
- जिन लोगों को ग्रीवा में पीड़ा हो , वे यह अभ्यास धीरे – धीरे करे , खासकर वे सिर को उतना ही पीछे ले जावें , जितना आरामदायक हो।
- अधिक उम्र के लोगों और सर्वाइकल स्पॉन्डिलाइटिस तथा उच्च रक्तचाप की व्याधि से ग्रसित व्यक्ति को इस अभ्यास से बचना चाहिए।

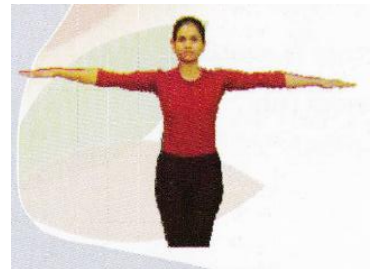
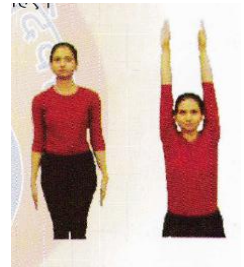
### (ख) स्कंध संचालन

स्थिति : समस्थिति ( सजग स्थिति )

चरण (क) स्कंध खिंचाव

### अभ्यास विधि

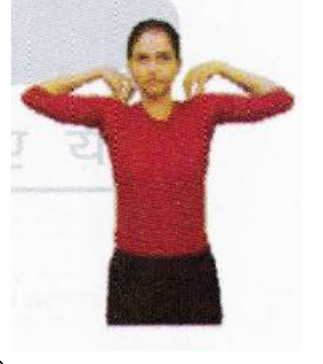
- पैर परस्पर मिले हुए हो , पैर से सिर तक का हिस्सा सरलता से सीधा रखते हुए खड़े रहें।
- बगल से अपनी दोनों भुजाओं को सिर से ऊपर उठावें , हथेलियों ऊर्ध्व दिशा में हों। इसी क्रिया को नीचे की तरफ दोहराएँ।
- जब हाथ को सिर से ऊपर ले जाएं तो ध्यान रखें कि वे सिर से स्पर्श न करे , इसी प्रकार जब हाथों को नीचे लेकर आएँ तो जांघों को वे स्पर्श न करें।
- उंगलियों को मिलाते हुए दोनों हथेलियों को पूरी तरह खोल दें।



## चरण (ख) स्कंध चक्र ( स्कंध चालन )

सीधे खड़े हो जाएं |

- बाएं हाथ की उँगलियों को बाएं कंधे पर रखे और उसी तरह दाएं हाथ की उँगलियों को दाएं कंधे पर रखे |
- दोनों कोहनियों को पूरी तरह चक्राकार घुमाएं |
- आगे की ओर कोहनियों को घुमाते हुए वक्ष स्थल के सामने स्पर्श करने की कोशिश करे और जब कोहनियों को विपरीत क्रम में घुमाएं तो उन्हें कानों से स्पर्श कराएँ |
- विपरीत दिशा में भुजाओं को खींचकर घुमाएं और कोशिश करे कि इस दौरान भुजाएं शरीर को स्पर्श करे |
- इस क्रिया को दाएं से बाएं ( घड़ी कि सुई की दिशा में ) पांच बार दोहराएँ |
- इस क्रिया को बाएं से दाएं ( घड़ी कि सुई की विपरीत दिशा में ) पांच बार दोहराएँ |



लाभ :

- इस क्रिया के अभ्यास से हड्डियां , मांसपेशियां और स्कंध क्षेत्र की तंत्रिकाएं स्वस्थ रहती है।
- यह योगासन गर्दन की रीढ़ की हड्डी की अपकर्षक ( सर्वाइकल स्पॉन्डिलाइटिस ) बीमारी को दूर करता है और स्कंध संचालन में आने वाली रूकावटो से छुटकारा दिलाता है |

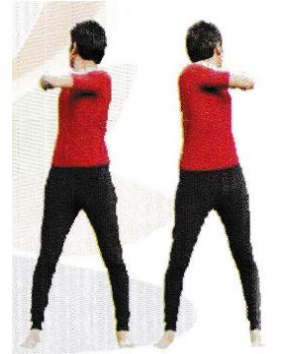
## (ग) कटि चालन

कटि चालन ( कटिशक्ति विकासक )

स्थिति : समस्थिति ( सजग स्थिति )

अभ्यास विधि

- दोनों पैरों के बीच 2 से 3 फीट की दूरी रखें |
- दोनों भुजाओ को वक्ष तक उठायें | इस समय दोनों हथेलियाँ समानांतर स्थिति में एक – दूसरे के आमने – सामने हों |
- श्वास को बाहर छोड़ते समय शरीर को बायीं ओर घुमाएं , जिससे कि दायीं हथेली बाएं कंधे को छुए | श्वास को अन्दर लेते हुए पूर्व स्थिति में आना चाहिए |
- श्वास को बाहर छोड़ते समय शरीर को दायीं ओर घुमाएं , जिससे कि बायीं हथेली दाएं कंधे को छुए | श्वास को अन्दर लेते हुए पूर्व स्थिति में आना चाहिए |
- इस तरह एक चक्र पूर्ण हुआ | इस विधि को और दो बार दोहराएँ |
- अभ्यास के बाद समस्थिति में सिथिल हो जाएं |



### ध्यातव्यः

- सामान्य गति से श्वास लेते हुए इस आसान का अभ्यास धीरे – धीरे करना चाहिए ।
- हृदय रोगियों को यह अभ्यास सावधानीपूर्वक करना चाहिए ।
- गंभीर पीठ दर्द तथा रीढ़ और डिस्क व्याधि से ग्रसित व्यक्तियों व उदर – शल्य क्रिया करने वालों को यह आसन नहीं करना चाहिए । मासिक धर्म के समय इस अभ्यास को नहीं करना चाहिए ।

### (घ) घुटना संचालन

शारीरिक स्थिति : समस्थिति ( सजग स्थिति )

अभ्यास विधि :

- श्वास को शरीर के अंदर ग्रहण करते हुए अपनी भुजाओं को कंधे के स्तर तक लाएं तथा हथेलियों को नीचे की ओर रखें ।
- श्वास छोड़ते हुए घुटनों को मोड़ें और अपने शरीर को बैठने की स्थिति में लाएं ।
- अभ्यास की अंतिम स्थिति में दोनों भुजाएं और जांघें जमीन की तरफ समानांतर स्थिति में होनी चाहिए ।
- श्वास को शरीर के अन्दर ग्रहण करते हुए शरीर को सीधा रखें ।
- हाथों को वापस नीचे लाते समय श्वास को शरीर के बाहर छोड़ना चाहिए ।
- इस विधि को दो बार दोहराएँ ।



### ध्यातव्य :

- घुटनों और कूल्हों के जोड़ों को सुदृढ़ बनाएं ।
- आर्थराइटिस का गंभीर दर्द होने पर इस अभ्यास को नहीं करना चाहिए ।

### 3 योगासन

(क) खड़े होकर किये जाने वाले आसान

ताड़ासन (ताड़वृक्ष की स्थिति में)

ताड़ शब्द का अर्थ है पहाड़, ताड़ या खजूर का पेड़।

इस आसान के अभ्यास से स्थायित्व व शारीरिक दृढ़ता प्राप्त होती है । यह

खड़े होकर किये जाने वाले सभी आसनों का आधार है।

### अभ्यास विधि

- सर्वप्रथम पैरों के बल खड़े हो जाएं तथा दोनों पैरों के बीच २ इंच की दूरी रखें।
- दोनों हाथों की अंगुलियों को आपस में एक-दूसरे से मिलाये तथा हथेलियों को बाहर की ओर रखते हुए श्वास को शरीर के अंदर ग्रहण करें । भुजाओं को उपर की ओर करके कन्धों को एक सीध में ले आएं।



- पैर की एडियों को पृथ्वी से उपर उठायें ओर पैर की अँगुलियों पर अपना संतुलन बनाये। इस स्थिति में 10 से 15 सेकंड तक रुके रहें।
- श्वास को शरीर से बाहर छोड़ते हुए एडियों को वापस जमीन पर रखें।
- अब हाथ की अँगुलियों को अलग अलग करते हुए भुजाओं को शरीर के समानांतर लाएं। फिर इसके बाद प्रारम्भिक स्थिति में वापस आ जाएं।

### लाभ

- इस आसन के अभ्यास से शरीर सुदृढ़ होता है | यह मेरुदंड से सम्बन्धित नाड़ियों के रक्त संचय को ठीक करने में भी सहायक हैं।
- यह आसन एक निश्चित उम्र तक लम्बाई बढ़ाने में सहायक हैं।

### सावधानियां

- उन व्यक्तियों को यह आसन नहीं करना चाहिए जिन्हें हृदय सम्बन्धी व वैरीकोज वेंस (veins) संबंधी समस्याएं हैं | चक्कर आने की स्थिति में अँगुलियों पर ऊपर उठने का प्रयास नहीं करना चाहिये।

### वृक्षासन (वृक्ष की स्थिति में)

वृक्ष शब्द का अर्थ है पेड़ | इस आसन के अभ्यास की अंतिम अवस्था में शारीरिक स्थिति एक पेड़ के आकार की बनती है | इसलिए इस आसन को यह नाम दिया गया है।



### अभ्यास विधि

- वृक्षासन का अभ्यास करते समय सर्वप्रथम दोनों पैरों को एक दूसरे से २ इंच की दूरी पर रख कर खड़े हो जाएं।
- आँखों के सामने किसी बिंदु पर ध्यान केंद्रित करें |
- श्वास को शरीर के बाहर छोड़ते हुए दाएं पैर को मोड़कर उसके पंजे को बाएं पैर की अंदरूनी जांघ पर रखें | अभ्यास करते





समय ध्यान रखें कि एडी मूलाधार (पेरिनियम) से मिली होनी चाहियें।

- श्वास को शरीर के अंदर लेते हुए दोनों हाथों को ऊपर कि ओर ले जाकर दोनों हथेलियों को जोड़ें।
- इस स्थिति में 10 से 30 सेकंड तक रहें। इस दौरान सामान्य रूप से श्वास लेते रहें।
- श्वास को शरीर के बाहर छोड़ते हुए हाथो एवं दाएं पैर को मूल अवस्था में वापस लेकर आएं।
- शरीर को शिथिल करते हुए इस आसन का अभ्यास पुनः बाएं पैर से करें।

### लाभ

- यह आसन तंत्रिका से सम्बन्धित स्नायुओं के समन्वय को बेहतर बनाता है, शरीर को संतुलित बनाता है और सहनशीलता एवं जागरूकता बढ़ाता है।
- पैरों की मान्सपेशियों को गठीला बनाता है और लिगामेंट्स को भी सुदृढ़ करता है।

### सावधानियां

- कृपया अर्थराइटिस, चक्कर आने और मोटापा होने पर इस आसन का अभ्यास न करें।

### (iii) पादहस्तासन

पादहस्तासन का अर्थ है पाद अर्थात पैर, हस्त अर्थात हाथ। इस आसन के अभ्यास में हथेलियों को पैरों की तरफ नीचे ले जाया जाता है। इस आसन के अभ्यास को उत्तानासन भी कहा जाता है।

### अभ्यास विधि

- पादहस्तासन का अभ्यास करते समय सर्वप्रथम दोनों पैरों के बीच 2 इंच की दूरी रखकर सीधा खड़ा हो जाएं।
- धीरे – धीरे श्वास को शरीर के अंदर खींचते हुए हाथों को ऊपर की ओर ले जाना चाहिए।
- कटिभाग से शरीर को ऊपर की ओर ले जाएं।
- श्वास को शरीर के बाहर छोड़ते हुए सामने की ओर झुकें, जब तक कि शरीर पृथ्वी के समानांतर न आ जाएं।
- श्वास को शरीर के बाहर छोड़ते हुए इस प्रकार झुकते रहना चाहिए कि हथेलियाँ पृथ्वी का स्पर्श करने लगे।
- इस शारीरिक स्थिति में 10 से 30 सेकंड तक रुकें।
- इस आसन का अभ्यास करते समय अपनी क्षमता के अनुसार झुकना चाहिए।
- श्वास को शरीर के अंदर खींचते हुए धीरे – धीरे हाथों को शरीर के ऊपर तक खींचकर रखना चाहिए।
- श्वास को शरीर के बाहर छोड़ते हुए धीरे – धीरे विपरीत क्रम में प्रारम्भिक अवस्था में वापस आ जाएं।

- ताड़ासन में शिथिल अवस्था में रहना चाहिए , और कुछ समय तक आराम करना चाहिए

#### लाभ

- मेरुदंड को लचीला बनाता है , जठराग्नि प्रदीप्त करता है , कब्ज तथा मासिक धर्म से सम्बंधित समस्याओं से बचाता है।

#### सावधानियां

- हृदय अथवा पीठ से सम्बन्धित समस्याओं , उदर शोथ, हर्निया एवं अल्सर , उच्च मायोपिया , चक्कर सम्बंधित रोगों तथा गर्भावस्था के समय इस अभ्यास को नहीं करना चाहिए।
- कशेरुका संबंधी तथा डिस्क विकार वाले लोगो को भी यह अभ्यास नहीं करना चाहिए।

#### (iv) अर्धचक्रासन

अर्ध का अर्थ है आधा तथा चक्र का अर्थ है पहिया। इस आसन में चूँकि शरीर आधे पहिये की आकृति जैसा बनता है , इसलिए इस आसन को अर्ध चक्रासन कहते हैं।

#### अभ्यास विधि

- दोनों हाथों की सभी अंगुलियों से कमर को पीछे की ओर से पकड़े। सभी अंगुलियां उर्ध्वमुखी और अधोमुखी स्थिति में हो।
- सिर को पीछे की ओर झुकाते हुए ग्रीवा की मांसपेशियों को खींचना चाहिए।
- श्वास लेते हुए कटिभाग से पीछे की ओर झुकना चाहिए। श्वास को बाहर छोड़ते हुए शिथिल होना चाहिए।
- इस स्थिति में 10 - 30 सेकंड तक रुके तथा सामान्य रूप से श्वास लेते रहे।
- श्वास को अंदर खिंचते हुए धीरे – धीरे प्रारम्भिक अवस्था में वापस लौटे।



#### लाभ

- अर्ध चक्रासन के अभ्यास से मेरुदंड लचीला बनता है तथा मेरुदंड से सम्बंधित नड़ियाँ मजबूत बनती है।
- ग्रीवा की मांसपेशियों को मजबूत बनाता है तथा श्वसन क्षमता बढ़ाता है तथा श्वसन क्षमता बढ़ाता है।
- सर्वाइकल स्पॉन्डिलाइटिस में यह लाभकारी है।

#### सावधानियां

- यदि आपको चक्कर आते हों तो इस आसन का अभ्यास करने से बचें।

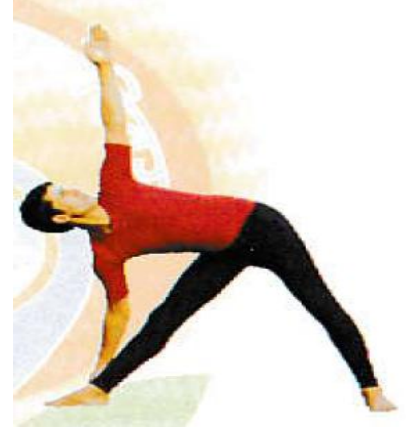
- उच्च रक्तचाप वाले व्यक्ति अभ्यास करते समय सावधानी से पीछे की ओर झुके ।

#### (v) त्रिकोणासन

त्रिकोणासन का अर्थ त्रि अर्थात तीन कोणों वाला आसन है | चूँकि आसन के अभ्यास से समय शरीर एवं पैरों से बनी आकृति तीन भुजाओं के सदृश्य दिखाई देती है , इसलिए इस अभ्यास को त्रिकोणासन कहते हैं।

#### अभ्यास विधि

- त्रिकोणासन के अभ्यास के समय दोनों पैरों को फेलाकर आराम से खड़ा होना चाहिए ।
- दोनों हाथों को आकाश के समानान्तर होने तक धीरे – धीरे उठाना चाहिए ।
- श्वास को शरीर से बाहर छोड़ते हुए धीरे – धीरे दाईं तरफ झुकना चाहिए । झुकने के बाद दायें हाथ दाएं पैर के ठीक पीछे की ओर रखना चाहिए ।
- बाएं हाथ को सीधे ऊपर की ओर रखते हुए दाएं हाथ की सीध में लाना चाहिए ।
- तत्पश्चात बायीं हथेली को आगे की ओर लाना चाहिए ।
- सिर को घुमाते हुए बाएं हाथ की बीच वाली अंगुली को देखना चाहिए ।
- सामान्य श्वास लेते हुए इस आसन में १० -३० सेकंड तक रुकना चाहिए ।
- श्वास को शरीर के अन्दर लेते हुए प्रारम्भिक अवस्था में वापस आ जाएं ।
- इस आसन को दूसरी ओर से भी करना चाहिए।



#### लाभ

- पैर के तलवों से सम्बंधित विसंगतियों से बचाता है।
- पिण्डिका, जांघों और कटिभाग की मांसपेशियों को मजबूत बनाता है।
- मेरुदंड को लचीला बनाता है तथा फेंफडों की कार्य क्षमता को बढ़ाता है।

#### सावधानियां

- स्लिपड डिस्क , साइटिका एवं उदर में किसी प्रकार की सर्जरी होने के बाद इस आसन का अभ्यास नहीं करना चाहिए ।

- शरीर को कार्य क्षमता तथा सीमा से परे जाकर न करें तथा शरीर को सीमा से अधिक न खींचें।
- अभ्यास करते समय यदि आप जमीन को न छू सके तो घुटनों को छूने का प्रयास करें।

## ख बैठकर किये जाने वाले आसन

### (1) भद्रासन

भद्र शब्द का अर्थ दृढ़, सज्जन या सौभाग्यशाली होता है।

शारीरिक स्थिति : बैठी हुई स्थिति (विश्रामासन)

### अभ्यास विधि

- दोनों पैरों को सामने की ओर सीधा फेलाकर बैठें।
- दोनों हाथों को नितंब के पास रखें। यह स्थिति दंडासन कहलाती है।
- अब दोनों पैरों के तलवों को पास – पास ले आएं।
- श्वास बाहर छोड़ते हुए पैरों की अंगुलियों को हाथों से पकड़ कर ढक दें।
- एडियों को मूलाधार के जितना नजदीक हो सके ले आएं।
- यदि पैरों की एडियां जांघों को नहीं छू पा रही हैं या पृथ्वी से नहीं लगी हुई हैं तो सहारे के लिए घुटनों के नीचे एक मुलायम कुशन रखना चाहिए। यह अभ्यास की अंतिम अवस्था है।
- इस अवस्था में कुछ समय तक रहना चाहिए।



### लाभ

- भद्रासन का अभ्यास शरीर की दृढ़ रखता है एवं मस्तिष्क को स्थिरता प्रदान करता है।
- घुटनों एवं नितंब के जोड़ों को स्वस्थ रखता है।
- घुटनों का दर्द कम करने में मदद करता है।
- उदर के अंगों को क्रियाशील करता है और उदर में होने वाली किसी भी तरह की त्रुटि / खिंचाव को सामान्य करता है।
- महिलाओं को मासिक धर्म के समय अक्सर होने वाले पेट दर्द से मुक्ति प्रदान करता है।

## सावधानियां

- पुरानी तथा अत्यधिक पीड़ा देने वाले आर्थराइटिस और साइटिका से ग्रसित व्यक्ति को इस अभ्यास से बचना चाहिए।

## वज्रासन / वीरासन

इस आसन को ध्यान मुद्रा में किया जाना चाहिए। जब आप ध्यान मुद्रा में इस आसन का अभ्यास करें तब अंतिम अवस्था में आँखे बंद कर लें।

## अभ्यास विधि

- दोनों पैरों को फेलाकर बैठ जाएं, हाथ आपके शरीर के बगल में हो और आपकी हथेलियां जमीन पर हो, उँगलियाँ सामने की दिशा की ओर इशारा करती हो।
- दाहिने पैर को घुटनों से मोड़ ले पंजों को नितंब के नीचे दबाकर बैठ जाएं।
- इसी तरह बाएं पैर को भी घुटने से मोड़ते हुए ऐसे बैठे कि पंजे बाएं नितंब के नीचे हो।
- नितंब एडियों के ऊपर होने चाहिए।
- बाएं हाथ को क्रमशः बाएं और दाएं हाथ को दाहिने घुटने पर रखें।
- मेरुदंड को सीधा रखे और सामने की ओर देखते हुए आँखे बंद रखें।
- पूर्ववत स्थिति में आने के लिए दाहिनी ओर थोड़ा सा झुककर अपने बाएं पैर को निकालें और उसे सीधा करे।
- इसी तरह अपने दाहिने पैर को निकालकर उसे सीधा कर ले।



## लाभ

- इस आसन से जांघ और पिंडली की मांसपेशियां मजबूत होती है।
- यह आसन पाचन शक्ति बढ़ाने में सहायक होता है।
- यह मेरुदंड को सुदृढ़ता प्रदान करता है और उसे सीधा रखने में सहायता प्रदान करता है।

## सावधानियां

- बवासीर के मरीजों को इस आसन से परहेज करना चाहिए।
- घुटने दर्द और एडियों के चोट से ग्रसित व्यक्तियों को इस आसन से परहेज करना चाहिए।

## (iii) अर्ध उष्ट्रासन

शारीरिक स्थिति : बैठी हुई स्थिति में ( विश्रामासन )

उष्ट्र शब्द का अर्थ ऊंट है। इस आसन के अभ्यास में की अंतिम अवस्था ऊंट के कूबड़ या उभार की स्थिति जैसी बनती है। इस आसन के अभ्यास में केवल प्रथम चरण (अर्ध उष्ट्र की स्थिति) का अभ्यास ही किया जाता है।

## अभ्यास विधि

- सर्वप्रथम विश्रामासन में बैठ जाएं।
- पुनः दंडासन की स्थिति में आ जाएं।
- पैरों को मोड़ते हुए एडियों पर बैठ जाएं।
- जांघों को सटाकर रखें एवं अंगूठे एक – दूसरे से सटे हो।
- हाथों को घुटनों पर रखें।
- सिर एवं पीठ को बिना झुकाए सीधा रखें।
- यह स्थिति वज्रासन कहलाती है।
- घुटनों पर खड़े हो जाएं।
- हाथों को कमर पर एस प्रकार रखें कि अंगुलियां जमीन की तरफ हो।
- कोहनियों एवं कंधों को सामानांतर रखें।
- अब सिर को पीछे की तरफ झुकाते हुए ग्रीवा की मांसपेशियों को खींचे एवं धड़ को जितना संभव हो सके झुकाएं।  
श्वास बाहर छोड़ते हुए शिथिल हो जाना चाहिए।
- पुनः जांघों को जमीन से लम्बवत रखें।
- सामान्य रूप से श्वास लेते हुए इस मुद्रा में 10 - 30 सेकंड तक रुकें।
- श्वास अंदर खींचते हुए सामान्य मुद्रा में वापस लौटते हुए वज्रासन में बैठ जाएं।
- पुनः विश्रामासन में शिथिल हो जाना चाहिए।



## लाभ

- इस योगाभ्यास से पीठ और गर्दन की मांसपेशियां मजबूत होती हैं।
- कब्ज एवं पीठ दर्द से मुक्ति मिलती है।
- सिर एवं हृदय क्षेत्र में रक्त संचार बढ़ता है।
- यह योगाभ्यास हृदय रोगियों के लिए अत्यंत लाभदायक है, किन्तु इसका अभ्यास सावधानीपूर्वक किया जाना चाहिए।

## सावधानियां

- हर्निया एवं उदर सम्बन्धी गंभीर व्याधि तथा आर्थराइटिस, चक्कर आना, स्त्रियों के लिए गर्भावस्था के समय में इस आसन का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

(iv) उष्ट्रासन (ऊंट जैसी शारीरिक स्थिति)

इस आसन के अभ्यास की अवस्था में शारीरिक स्थिति ऊंट (उष्ट्र) के समान हो जाती है।  
इसीलिए इसका नाम उष्ट्र आसन है।

### अभ्यास विधि

- घुटनों को जमीन पर टिकाते हुए अपने दोनों पैरों जांघ और पंजो को आपस में मिला लीजिए, पंजो को बाहर की तरफ रखते हुए जमीन पर फैला दीजिए।
- घुटनों एवं पंजो के बीच एक फुट की दूरी रखते हुए घुटनों के बल खड़े हो जाएं।
- श्वास लेते हुए पीछे की ओर झुकें।
- इस बात का ध्यान रखे कि पीछे झुकते समय गर्दन को झटका ना लगे।
- पीछे की ओर झुकें और धीरे – धीरे दाहिने हाथ से दाहिनी एड़ी और बहिने हाथ से बायीं एड़ी को पकड़ने का प्रयास करें।
- अंतिम स्थिति में जांघ को जमीन पर उर्ध्वाकार (लम्बवत्) रखते हुए सिर को हल्का सा पीछे की ओर खींचकर रखें।
- यथासंभव पूरे शरीर का भर अपनी भुजाओं और पैरों पर होना चाहिए।
- इसका अभ्यास सर्वांगासन के बाद करना चाहिए। इस मुद्रा में उचित लाभ होता है।



### लाभ

- उष्ट्रासन दृष्टिदोष में अत्यंत लाभदायक है।
- यह पीठ और गले के दर्द में आराम दिलाता है।
- यह उदर और नितंब की चर्बी को कम करने में सहायक है।
- पाचन क्रिया सम्बन्धी समस्याओं के लिए अत्यंत लाभदायक है।

### सावधानियां

- उच्च रक्तचाप, हृदय रोगी, हर्निया के मरीजों को यह आसन नहीं करना चाहिए।

### (v) शशांकासन

शशांक शब्द का अर्थ है खरगोश। चूँकि इस आसन के अभ्यास में शरीर की आकृति खरगोश जैसी बनती है इसलिए इसे शशांकासन कहते हैं।

### शारीरिक स्थिति : वज्रासन

#### अभ्यास विधि

- सर्वप्रथम वज्रासन में बैठना चाहिए।
- दोनों पैरों के घुटनों को एक – दूसरे से दूर फैलाएं।
- इस प्रकार बैठें कि पैरों के अंगुठे एक – दूसरे से मिले हों। दोनों हथेलियों को घुटनों के बीच जमीन पर रखें।



- श्वास को बाहर छोड़ते हुए दोनों हथेलियों को सामने कि ओर स्वयं से दूर ले जाएं।
- आगे कि ओर झुकते हुए ठुड्डी को जमीन पर रखें।
- दोनों भुजाओं को समानांतर रखें।
- सामने की ओर देखे और इस स्थिति को बनाएँ रखें।
- श्वास को अंदर खींचते हुए पीछे की ओर आ जाएं।
- श्वास को बाहर छोड़ते हुए वज्रासन में वापस लौट आएं।
- पैरों को पीछे खींचकर विश्रामासन में वापस आ जाएं।

#### लाभ

- शशांकासन का अभ्यास तनाव, क्रोध आदि को कम करने में सहायक है।
- यह जनन अंग सम्बन्धी व्याधि एवं कब्ज से मुक्ति दिलाता है एवं पाचन क्रिया संबंधी व्याधि व पीठ दर्द से छुटकारा दिलाता है।

#### सावधानियां

- अधिक पीठ दर्द में इस अभ्यास को नहीं करना चाहिए।
- घुटनों से सम्बंधित ओस्टियोआर्थराईटिस से पीड़ित व्यक्तियों को इस अभ्यास को सावधानीपूर्वक करना चाहिए अथवा वज्रासन से बचना चाहिए।
- उच्च रक्तचाप वाले व्यक्तियों को इस आसन से परहेज करना चाहिए।

#### (vii) उत्तानमंडूकासन ( ऊर्ध्व दिशा में मेंढक जैसा )

उत्तान का अर्थ ऊर्ध्व और मंडूक का अर्थ मेंढक है। इस आसन में मेंढक जैसी स्थिति में उर्ध्वमुखी हुआ जाता है। इसी कारन इस आसन का नाम उत्तानमंडूकासन पड़ा। उत्तानमंडूकासन में कोहनियों के सहारे सिर को थामा जाता है।



#### अभ्यास विधि

- वज्रासन मुद्रा में बैठे।
- अंगुठो को सटाते हुए दोनों घुटनों को जितना अधिक हो सके फैलाएं।
- अपमी दाईं हथेली को उठाये, उसे मोड़ें और उसे पीछे की ओर ले जाकर दाहिने कंधे के ऊपर उठाये। इसके बाद हथेली को बायीं तरफ के कंधे के नीचे लाएं।
- इसी क्रिया को बायीं हथेली का उपयोग करते हुए दोहराएँ और अपनी हथेली को ऊपर ले जाकर बाएँ कंधे के नीचे ले आएं।
- कुछ देर तक इसी मुद्रा में रुकें। उसके बाद धीरे – धीरे बाएं कंधे और फिर दाएं कंधे को वापस ले आएं। अपने घुटनों को मिलाकर पूर्ववत स्थिति में आ जाएं।



## लाभ

- यह आसन पीठ दर्द और ग्रीवा की तकलीफ से छुटकारा दिलाता है।
- यह आसन शरीर के मध्यपट के लिए लाभदायक है। यह फेंफडो की कार्यक्षमता में वृद्धि करता है।

## सावधानियां

- घुटनों व जोड़ो के दर्द से पीड़ित व्यक्तियों को इस आसन से परहेज करना चाहिए।

## (viii) मरिच्यासन / वक्रासन

वक्र शब्द का अर्थ घुमाव अथवा ऐंठन है। इस आसन के अभ्यास में मेरुदंड की अस्थि को घुमाते है, जिससे शरीर की आकृति वक्र हो जाती है जिसके कारण इसे वक्रासन कहते है। इसके अभ्यास से शरीर कार्य करने की क्षमता को नया जीवन मिलता है।

## शारीरिक स्थिति : दंडासन

### अभ्यास विधि

- सर्वप्रथम दाएं पैर को मोड़ते हुए उसके पंजे को बाएं घुटने के बगल में रखें।
- श्वास को बाहर छोड़ते हुए, शरीर को दाईं तरफ घुमाएं।
- बाएं हाथ को दाएं घुटने के पास लाएं और दाएं पैर के अंगूठे को पकड़ लें अथवा हथेली को दाएं पैर के पास रखें।
- दाएं हाथ को पीछे ले जाएं और हथेली को जमीन पर रखें, जब तक कि पीठ लम्बवत न हो जाए।
- इस स्थिति में 10 – 30 सेकंड तक रहे।
- सामान्य ढंग से श्वास – प्रश्वास लेते रहें और शरीर को शिथिल रखें।
- श्वास को बाहर छोड़ते हुए अपने हाथ हटा ले और शिथिल हो जाएं।
- इस अभ्यास क्रम को दूसरी तरफ से भी दोहराएँ।



## लाभ

- मेरुदंड की अस्थि में लचीलापन बढ़ाता है।
- कब्ज एवं अग्निमांध्य ( डिस्पैप्सिया ) को दूर करने में सहायता प्रदान करता है।

## सावधानियां

- अधिक पीठ दर्द में और वर्टिब्रल व डिस्क डिस्ऑर्डर की स्थिति में इस अभ्यास को नहीं करना चाहिए। उदर की सर्जरी के बाद एवं मासिक धर्म के दिनों में भी इस आसन को मही करना चाहिए।

## ग. उदर के बल लेटकर किये जाने वाले आसन

### (i) मकरासन

संस्कृत में मकर शब्द का अर्थ होता है मगर या घड़ियाल। इस आसन में शरीर की स्थिति मगर की आकृति के समान हो जाती है, इसीलिए इसे मकरासन कहते हैं।

**स्थिति :** अधोमुख लेटकर शिथिल स्थिति

#### अभ्यास विधि

- सर्वप्रथम उदर के बल लेट जाएं।
- पैरों को एक – दूसरे से दूर फैलाकर, पंजो को बाहर की ओर रखें।
- दोनों हाथों को मोड़ते हुए व बाएं हाथ पर दायाँ हाथ रखें।
- तत्पश्चात ललाट को अपने हाथों पर रखें। आँखे धीरे – धीरे बंद करें। यह स्थिति मकरासन कहलाती है।
- सभी प्रकार के आसनों के पश्चात शिथिलीकरण के लिए इस आसन का अभ्यास किया जाता है।



#### लाभ

- कटि प्रदेश के निचले भाग के लिए लाभदायक है।
- पीठ संबंधी समस्याओं को दूर करने में उपयोगी है।
- अस्थि सम्बन्धी सभी व्याधियों को दूर करने में उपयोगी है।
- तनाव व चिंता से सम्बन्धित समस्याओं के नियंत्रण में लाभदायक है।

#### सावधानियां

- निम्न रक्तचाप, हृदय सम्बन्धी समस्याओं से ग्रसित व्यक्तियों को तथा गर्भावस्था में इस आसन को नहीं करना चाहिए।

### (ii) भुजंगासन

भुजंग शब्द का अर्थ सांप, सर्प व नाग है। इस आसन में शरीर की आकृति सांप के फन की तरह ऊपर उठती है जिसके कारण इस आसन को भुजंगासन कहते हैं।



**शारीरिक स्थिति :** मकरासन

#### अभ्यास विधि

- सर्वप्रथम पेट के बल लेट जाएं और अपने दोनों हाथों पर सिर टिकाते हुए शरीर को शिथिल रखें।
- अब अपने दोनों पैरों को आपस में मिलाएं।
- हाथों को खींचकर रखते हुए ललाट को जमीन पर टिका रहने दें।

- अब हाथों को शरीर के ठीक बगल में ऐसा रखें कि हथेलियों और कोहनियां जमीन पर टिके रहें।
- धीरे – धीरे श्वास अन्दर खींचते हुए टुड्डी और नाभि क्षेत्र तक शरीर को ऊपर उठाएं।
- कुछ समय तक इस स्थिति में आराम से रहें।
- इस अभ्यास को सरल भुजंगासन कहा जाता है।
- पुनः वापस लौटते हुए ललाट को जमीन पर टिकाएं।
- हथेलियों को वक्ष के बगल में रखें और कोहनियां ऊपर कि ओर उठी हुई होनी चाहिए।
- धीरे – धीरे श्वास को भीतर खींचते हुए टुड्डी एवं नाभि क्षेत्र तक के शरीर को ऊपर उठाएं रखें।



इस अभ्यास को भुजंगासन कहा जाता है।

- पुनः श्वास को बाहर छोड़ते हुए ललाट को जमीन पर शिथिल होने दे और हथेलियों के ऊपर सिर तथा पैर को फैलाकर शरीर को शिथिल करें।

#### ध्यातव्य

- पैरों को उतना ही तानकर (दृढ़) रखें कि कटि क्षेत्र के मेरुदंड में कोई भार या तनाव न हो।

#### लाभ

- तनाव प्रबंधन के लिए यह आसन सर्वश्रेष्ठ है।
- यह उदर के अतिरिक्त वसा को घटता है तथा कब्जियत दूर करता है।
- पीठ दर्द और श्वास नली से सम्बन्धित समस्याओं को दूर करता है।

#### सावधानियां

- जिन लोगो कि उदर संबंधी सर्जरी हुई है , उन्हें इस आसन को नहीं करना चाहिए।
- जो लोग हर्निया , अल्सर से पीड़ित हो , उन्हें इसआसन का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

#### (iii) शलभासन

शलभ शब्द का अर्थ टिड्डी होता है जो एक प्रकार का कीड़ा होता है।

स्थिति : मकरासन

#### अभ्यास विधि

- सर्वप्रथम मकरासन की स्थिति में लेट जाएं।
- टुड्डी को पृथ्वी पर टिकाकर दोनों हाथों को शरीर के बगल में रख दें। ध्यान रहे कि हथेलियाँ ऊपर कि ओर



होनी चाहिए।

- श्वास अन्दर खींचे, घुटनों को मोड़ें बिना पैरों को जमीन से जितना हो सके, ऊपर उठाएं।
- हाथों को इस तरह बढ़ाएं कि शरीर जमीन से आसानी से ऊपर उठ सके।
- इस स्थिति में 10 – 20 सेकंड तक रहें और सामान्य रूप से श्वास लेते रहें।
- श्वास बाहर छोड़ते हुए पैरों को जमीन पर वापस ले आएं।
- कुछ समय के लिए मकरासन की स्थिति में लेटे रहें।

#### ध्यातव्य

- अपनी स्थिति को ठीक प्रकार से बनाने के लिए घुटनों की चक्की (नी कैप) को रोककर नितंबो को दबाकर रखना चाहिए। यह आसन भुजंगासन के बाद करने पर अधिक लाभदायक होता है।

#### लाभ

- साइटिका एवं पीठ के निचले हिस्से के पीड़ा – निवारण में सहायता प्रदान करता है।
- नितंबो की मांसपेशियों एवं वृक्क प्रदेश को सुगठित बनाता है।
- जांघों एवं नितंबो पर एकत्रित अतिरिक्त वसा को कम करता है; शरीर के वजन को नियंत्रित बनाये रखने में यह आसन उपयोगी है।
- उदर के अंगों को लाभ पहुंचता है, पाचन में सहायता करता है।

#### सावधानियां

- हृदय रोगियों को इस आसन का अभ्यास करने से बचना चाहिए। पीठ के निचले हिस्से में अधिक दर्द होने पर सावधानीपूर्वक अभ्यास करना चाहिए।
- उच्च रक्तचाप, पेटिक अल्सर एवं हर्निया रोग से पीड़ित व्यक्ति को यह अभ्यास नहीं करना चाहिए।

#### घ . पीठ के बल लेटकर किए जाने वाले आसन

##### (i) सेतुबंधासन

सेतुबंध शब्द का अर्थ सेतु का निर्माण है। इस आसन में शरीर की आकृति एक सेतु की अवस्था में रहती है, इसलिए इसे यह नाम दिया गया है। इसे कटुस्पादासन भी कहा जाता है।



#### अभ्यास विधि

- दोनों पैरों को घुटनों से मोड़ते हुए एड़ियों को नितंबों के पास लाएं।
- हाथों से पैर के टखनों को मजबूती से पकड़ें और घुटने एवं पैरों को एक सीध में रखें।
- श्वास अंदर खींचते हुए धीरे-धीरे अपने नितंब और धड़ को ऊपर की ओर उठाएं।

- इस अवस्था में 10-30 सेकण्ड तक रहें, इस दौरान सामान्य श्वास लेते रहना चाहिए |
- श्वास बाहर छोड़ते हुए धीरे-धीरे मूल अवस्था में वापस आएँ और श्वासन में लेटकर शारीर को शिथिल छोड़े दें |

#### ध्यातव्य

- अंतिम अवस्था में कंधे और सिर जमीन से लगे होने चाहिए |
- अंतिम अवस्था में यदि जरूरत हो तो आप अपनी कमर पर हाथ रखकर अपने शारीर को सहारा दे सकते हैं |

#### लाभ

- अवसाद एवं चिंता से मुक्त करता है | कमर के निचले हिस्से की मांसपेशियों को मजबूत बनाता है |
- उदर के अंगों में कसावट लाता है | पाचन क्षमता बढ़ाता है और कब्ज से छुटकारा दिलाता है |

#### सावधानियाँ

- अल्सर और हर्निया से ग्रस्त व्यक्तियों और अग्रिम अवस्था वाली गर्भवती महिलाओं को यह आसन नहीं करना चाहिए |

#### (ii) उत्तानपाद आसन

यहाँ उत्तान का अर्थ ऊपर की ओर उठा हुआ ( उर्ध्व दिशा ) और पाद का अर्थ पैर हैं | इस आसन में उत्तान (चित्त) लेटकर पैरों को ऊपर उठाया जाता है | इसी कारण इस आसन का नामकरण उत्तानपादासन हुआ |

#### अभ्यास विधि

- जमीन पर आराम से लेट जाएँ, पैरों की स्थिति सीधी हो और हाथों को बगल में रखें |
- श्वास लेते हुए घुटनों को बिना मोड़े धीरे-धीरे अपने दोनों पैरों को ऊपर उठाएं और 30 डिग्री का कोण बनाएँ |
- सामान्य रूप से श्वास लेते हुए इस अवस्था में कुछ देर ठहरें |
- श्वास छोड़ते हुए धीरे-धीरे अपने दोनों पैरों को नीचे लाएं और जमीन पर रखें |
- इस आसन को एक बार और दोहराएँ |



#### लाभ

- यह आसन नाभि केन्द्र (नाभिमणिचक्र) में संतुलन स्थापित करता है |

- यह उदर पीड़ा, वाई (उदर-वायु), अपच और अतिसार (दस्त) को दूर करने में सहायक होता है।
- यह उदर की मांसपेशियों को मजबूत प्रदान करता है।
- यह आसान घबराहट और चिंताओं से उबरने में सहायक है।
- यह श्वसन क्रिया को उन्नत करता है और फेफड़े की क्षमता में वृद्धि करता है।

### सावधानियां

- गहरे तनाव से पीड़ित मरीज बिना श्वास रोके बारी-बारी से अपने पैरों का उपयोग करते हुए इस आसन का अभ्यास करें।

### (iii) अर्धहलासन

अर्ध का अर्थ “ आधा ” और “ हल ” का अर्थ है खेत जोतने वाला हल। इस आसन में शारीर की स्थिति खेतों की जुताई करने वाले भारतीय हल की अर्द्धआकृति जैसी हो जाती है। इसी कारण इसका नाम हलासन पड़ा।

### अभ्यास विधि

- उत्तान अवस्था में बैठ जाएँ, दोनों हाथ जांघों के बगल में रखें और हथेलियाँ जमीन पर हों।
- घुटने को बिना मोड़े अपने पैरों को धीरे-धीरे ऊपर उठाएं और 30 डिग्री पर लाकर रोक दें।
- थोड़ी देर इसी अवस्था में बने रहें, कुछ देर बाद पुनः पैरों को धीरे-धीरे ऊपर उठाएं और 60 डिग्री पर रोक दें।
- इसके बाद थोड़ा रुककर पुनः पैरों को ऊपर उठाते हुए 90 डिग्री पर लाकर रोक दें, यह हलासन की उचित मुद्रा है।
- इस अवस्था में नितंब से कंधे की स्थिति खींची हुई रहेगी।
- इस अवस्था में तब तक रहें जब तक आप रह सकते हैं।
- अपने पैरों को 90 डिग्री की स्थिति से धीरे-धीरे वापस जमीन पर लाएं। रहे वापसी की स्थिति में सिर जमीन से ऊपर न उठें।



### लाभ

- यह आसान बदहजमी और कब्जियत से छुटकारा दिलाता है।
- यह आसन मधुमेह, बवासीर और गले संबंधी समस्याओं से छुटकारा दिलाने में सहायक है।

- यह आसन गहरे तनाव से ग्रस्त व्यक्तियों के लिए अत्यंत लाभदायक है, परन्तु उन्हें बड़ी सावधानी पूर्वक यह आसन करना चाहिए।

#### सावधानियां

- पीठ के निचले हिस्से के दर्द से पीड़ित व्यक्तियों को दोनों पैरों की सहायता से इस आसन को नहीं करना चाहिए।
- उदर में जख्म होने, हर्निया आदि से पीड़ित व्यक्तियों को यह आसन नहीं करना चाहिए।

#### (iv) पवनमुक्तासन

पवन शब्द का अर्थ वायु और मुक्त शब्द का अर्थ छोड़ना या मुक्त करना हैं। जैसा कि इस अभ्यास के नाम से ही पता चलता है, यह आसन उदर एवं आंतों से वायु या वात बाहर निकलने में उपयोगी हैं।



#### अभ्यास विधि

- सर्वप्रथम पीठ के बल लंबवत् लेटना चाहिए।
- दोनों घुटनों को मोड़ते हुए जांघों को वृक्ष के ऊपर ले आएं।
- दोनों हाथों की अंगुलियों को आपस में गूंथते हुए पैरों को पकड़ लें। टुड्डी को घुटनों के नीचे ले आएं।
- श्वास बाहर छोड़ते हुए सिर को तब तक ऊपर उठाएं, जब तक की टुड्डी घुटनों से नहीं लग जाए। कुछ समय तक इस स्थिति में रुकें।
- यह अभ्यास पवनमुक्तासन कहा जाता है।
- सिर को वापस जमीन पर ले आएं।
- श्वास बाहर छोड़ते समय पैरों को जमीन पर ले आएं।
- अभ्यास के अंत में श्वासन में आराम करें।

#### ध्यातव्य

- पैरों की गतिविधि के अनुसार श्वास-प्रश्वास को एक लय में लाना चाहिए।
- घुटनों को ललाट से स्पर्श करते यह अनुभव करना चाहिए कि कटि प्रवेश में खिंचाव हो रहा है; आँखे बन्द रखनी चाहिए। ध्यान कटि प्रदेश पर होना चाहिए।

#### लाभ

- कब्जियत दूर करता है; वात से राहत दिलाता है और उदर के फुलाव को कम करता है। पाचन क्रिया में भी सहायक करता है।
- गहरा आंतरिक दबाव डालता है, श्रोणि और कटिक्षेत्र में मांसपेशियों, लिगामेंट्स और स्नायु की अति जटिल समस्याओं का निदान करता है और उनमें कसावट लाता है।
- यह पीठ की मांसपेशियों और मेरु के स्नायुओं को सुगठित बनाता है।

## सावधानियां

उदर संबंधी व्याधि, हर्निया, साइटिका या तीव्र दर्द तथा गर्भावस्था के समय इस अभ्यास को न करें।

### (v) शवासन

शव शब्द का अर्थ मृत देह हैं। इस आसन में अंतिम अवस्था एक मृत देह जैसी होती हैं।

शारीरिक इस्थिति : निष्क्रिय शिथिल स्थिति।

### अभ्यास विधि

- सर्वप्रथम पीठ के बल लेट जाना चाहिए।
- हाथों और पैरों को आरामदायक स्थिति में फैलाकर रखें। आँखे बन्द होनी चाहिए।
- पुरे शारीर को अचेतन अवस्था में शिथिल छोड़ दें।
- नैसर्गिक श्वास-प्रश्वास प्रक्रिया पर ध्यान केंद्रित करें।
- इस अवस्था में तब तक रहें, जब तक कि पूर्ण विश्रान्ति एवं चित्त शान्त न हो जाए।



### लाभ

- सभी प्रकार के तनावों से मुक्त करता है।
- शरीर तथा मस्तिष्क दोनों को आराम प्रदान करता है।
- पूरे मं तथा शरीर तंत्र को विश्राम प्रदान करता है।
- बाहरी दुनिया के प्रति लगातार आकर्षित होने वाला मं अंदर की ओर गमन करता है। इस तरह धीरे – धीरे महसूस होता है कि मस्तिष्क स्थिर हो गया। अभ्यासकर्ता बाहरी वातावरण से अलग होकर शांत बना रहता है।
- तनाव एवं इसके परिणामों के प्रबंधन में यह बहुत लाभदायक होता है।

## 15.6 सामान्य योग प्रोटोकाल भाग – II

### 4 कपालभाति

शारीरिक स्थिति : कोई भी ध्यानात्मक आसन जैसे सुखासन / पधमासन / वज्रासन आदि

### अभ्यास विधि

- सर्वप्रथम किसी भी ध्यानात्मक आसन में बैठ जाएं।
- आँखे बंद करके पूरे शरीर को शिथिल कर लें।
- दोनों नासिकरंध्रों से गहरी साँस ले और वक्ष स्थल को फैलाएं।
- दोनों नथुनों से गहरी श्वास अन्दर खींचते हुए वक्ष को फुलाएं। उदर की मांसपेशियों को दबाव पूर्वक अंदर बाहर करते हुए श्वास छोड़े और ग्रहण करे।
- सक्रियातापूर्वक श्वास बाहर छोड़ना एवं निष्क्रियता पूर्वक उच्छ्वास करना चाहिए।
- कम से कम तीव्र श्वास को 30 चक्र पूरा करना चाहिए।





- इसके बाद गहरी श्वास अंदर लेते हुए धीरे – धीरे बाहर छोड़ें |
- इस तरह कपालभातिका एक चक्र पूरा होता है|
- इसी प्रकार प्रत्येक चक्र पूरा करने के बाद गहरी श्वास लेनी चाहिए |
- इस अभ्यास को कम से कम दो बार और दोहराना चाहिए |

**श्वसन क्रिया :** यह श्वसन क्रिया उदर की मांसपेशियों के सहयोग से बिना किसी अतिरिक्त दबाव के होनी चाहिए | श्वास बाहर छोड़ने की क्रिया वक्ष एवं कंधा क्षेत्र में बिना किसी अनुचित दबाव अथवा गतिविधि के होनी चाहिए | पूरे अभ्यास के समय श्वास – उच्छ्वास सहज रूप से होने चाहिए |

**अभ्यास की चक्र संख्या :** प्रारम्भिक अवस्था में 3 चक्र तक अभ्यास कर सकते हैं | प्रत्येक चक्र में 20 श्वासोच्छ्वास संख्या होनी चाहिए | धीरे – धीरे अभ्यास बढ़ाया जा सकता है |

### लाभ

- कपालभाति कपाल को शुद्ध करता है| कफ विकारों को समाप्त करता है|
- यह जुकाम , साइनोसाइटिस , अस्थमा एवं श्वास नली सम्बन्धी संक्रमणों में लाभदायक है |
- यह पूरे शरीर का कायाकल्प करता है और चहरे को सुकोमल और दीप्तिमान बनाये रखता है |
- यह तंत्रिका तंत्र को संतुलित कर शक्तिशाली बनाये रखता है| साथ ही साथ पाचन तंत्र को शक्तिशाली बनाता है |

### सावधानियां

- हृदय सम्बन्धी व्याधियों में , चक्कर आने , उच्च रक्तचाप , नासिका से रक्त प्रवाह . मिर्गी , माइग्रेनस्टोक , हर्निया एवं गेस्ट्रिक अल्सर होने की स्थिति में इस अभ्यास को नहीं करना चाहिए |

### 5 प्राणायाम

#### (i) नाड़ी शोधन अथवा अनुलोम विलोम प्राणायाम

इस प्राणायाम की मुख्य विशेषता है कि बाएं एवं दाएं नासिकारंध्रों से क्रमवार श्वास – प्रश्वास को रोककर अथवा बिना श्वास – प्रश्वास रोके श्वसन किया जाता है |

**शारीरिक स्थिति :** कोई भी ध्यानात्मक आसन |

#### अभ्यास विधि

- सर्वप्रथम किसी भी ध्यानात्मक आसन में बैठ जाएं|
- मेरुदंड कि अस्थि एवं सिर को सीधा रखें और आँखे बंद कर ले |
- कुछ गहरी श्वासों के साथ शरीर को शिथिल कर ले |



- ज्ञान मुद्रा में बायीं हथेली बाएं घुटने के ऊपर रखनी चाहिए | दांया हाथ नासाग्र मुद्रा में होना चाहिए |
- अनामिका एवं कनिष्ठिका अंगुली बायीं नासिका पर रखनी चाहिए | मध्यमा और तर्जनी अंगुली को मोड़कर रखें | दाएं हाथ का अंगूठा दाईं नासिका पर रखना चाहिए |
- बायीं नासिका से श्वास ग्रहण करे | इसके बाद कनिष्ठिका एवं अनामिका अँगुलियों से बाईं नासिका बंद कर ले | दाईं नासिका से अंगूठा हटा कर वहाँ से (दाईं नासिका ) श्वास बाहर छोड़े |
- तत्पश्चात एक बार दाईं नासिका से श्वास ग्रहण करना चाहिए |
- श्वासोच्छ्वास के अंत में दाईं नासिका को बंद करें | बाईं नासिका खोले तथा इसके द्वारा श्वास बाहर छोड़ दें |
- यह पूरी प्रक्रिया नाड़ी शोधन या अनुलोम विलोम प्राणायाम का एक चक्र है |
- यह पूरी प्रक्रिया पांच बार दोहराई जानी चाहिए |

#### अनुपात एवं समय

- प्रारम्भिक अभ्यासियों के लिए श्वासोच्छ्वास की क्रिया की अवधि बराबर होनी चाहिए |
- धीरे – धीरे इस श्वासोच्छ्वास क्रिया को क्रमशः 1 : 2 कर देना चाहिए |

#### श्वसन

- श्वसन क्रिया मंद , समान एवं नियंत्रित होनी चाहिए | इसमें किसी भी प्रकार का दबाव या अवरोध नहीं होना चाहिए |

#### लाभ

- इस प्राणायाम का मुख्य उद्देश्य शरीर को ऊर्जा वहन करने वाले मुख्य स्रोतों का शुद्धिकरण करना है | अतः यह अभ्यास पूरे शरीर का पोषण करता है |
- मन में निश्चलता लाता है और शांति प्रदान करता है | साथ ही एकाग्रता बढ़ाने में भी सहायक है |
- जीवन शक्ति बढ़ाता है और तनाव एवं चिंता के स्तर को कम करता है |
- यह कफ विकार को भी कम करता है |

#### (ii) शीतली प्राणायाम

शीतली का अर्थ है शीतल होना | यह साधक के चित्त को शांत करता है और मन की व्यग्रता को दूर करता है | जेसा की शीतली प्राणायाम नाम से ही स्पष्ट है , यह शरीर और मन को शीतलता प्रदान करता है | इस आसन की सृष्टि शरीर के तापमान को नियंत्रित करने के लिए ही विशेष रूप से की गयी है | इस प्राणायाम के अभ्यास से न केवल शरीर का तापमान नियंत्रित होता है , बल्कि मन भी एकदम शांत चित्त हो जाता है |

## अभ्यास विधि

- पद्मासन मुद्रा अथवा किसी भी अन्य आरामदायक मुद्रा में बैठ जाएं।
- ज्ञान मुद्रा अथवा अंजलि मुद्रा की अवस्था में अपने हाथों को घुटनों पर रख ले।
- जीभ को किनारों से मोड़कर टब का आकार बना ले।
- इस टबनुमा जीभ से साँस लेते हुए जितना हो सके हवा शरीर के अंदर प्रवेश कराएं और मुँह बंद कर ले।
- जालन्धर बंध मुद्रा में जितनी देर हो सके साँस को रोककर रखे।
- जालन्धर बंध मुद्रा से वापस आएँ और नासिकारंध्रों से धीरे – धीरे श्वास छोड़ें।



## लाभ

- शीतली प्राणायाम रक्त को शुद्ध करता है।
- यह शरीर में शीतलता प्रदान करता है।
- उच्च रक्तचाप वाले व्यक्तियों के लिए यह विशेष लाभप्रद है।
- यह भूख और प्यास का शमन करता है।
- कफ और पित्त के कारण होने वाले अपच और अन्य व्याधियों से दूर करता है।
- यह पुरानी से पुरानी बदहजमी और तिल्ली रोग से छुटकारा दिलाता है (एसपी.2/58)।
- यह त्वचा और नेत्र के लिए भी लाभदायक है।

## सावधानियां

- ठण्ड , कफ अथवा तुन्डिका - शोथ ( टोंसिलाइट्-इस) के मरीजों को यह प्राणायाम नहीं करना चाहिए।
- जब तक योग प्रशिक्षक सलाह न दें , इस प्राणायाम को सर्दियों में नहीं करना चाहिए।

### (iii) भ्रामरी प्राणायाम

भ्रामरी शब्द भ्रमर से लिया गया है , जिसका मुख्य अर्थ है भौंरा । इस प्राणायाम के अभ्यास के समय निकलने वाला स्वर भ्रमर के भिनभिनेने के स्वर की तरह होता है । इसीलिए इस योगासन का नाम भ्रामरी प्राणायाम है।

**शारीरिक स्थिति :** कोई भी ध्यानात्मक आसन ।

### अभ्यास विधि : I

- सर्वप्रथम किसी भी ध्यानात्मक आसन में आंखें बंद कर बैठ जाएं।
- नासिका सके द्वारा लंबा घर श्वास खींचे।
- नियंत्रित ढंग से श्वास को धीरे – धीरे बाहर छोड़े। श्वास छोड़ते हुए भौंरे जैसी आवाज़ निकाले। इस प्रकार भ्रामरी प्राणायाम का एक चक्र पूर्ण होता है।
- इसे और दो बार दोहराएँ।



## अभ्यास विधि : II

- सर्वप्रथम किसी भी ध्यानात्मक आसन में आंखे बंद कर बैठ जाएं।
- नासिका सके द्वारा लंबा घर श्वास खींचे।
- चित्र में दिखाए अनुसार अंगुठो से कर्णछिद्र बंद कर ले | तर्जनी अंगुली से आँखों को बंद करे और नासिकारंध्रो को मध्यमा अंगुली से बंद करे | षण्मुखी मुद्रा कहते है।
- धीरे – धीरे नियंत्रित रूप से श्वास को बाहर छोड़ते समय भौरै जैसी आवाज़ निकाले | इस तरह भ्रामरी प्राणायाम का एक चक्र पूर्ण होता है।
- इसे और दो बार दोहराएँ।

### लाभ

- भ्रामरी प्राणायाम का अभ्यास तनाव से मुक्त करता है और चिंता , क्रोध , एवं अतिसक्रियता को घटाता है।
- भौरै जैसी आवाज़ का प्रतिध्वनिक प्रभाव मस्तिष्क एवं तंत्रिकातंत्र पर लाभकारी प्रभाव डालता है।
- यह महत्वपूर्ण शांतिकारक अभ्यास है; जो तनाव सम्बन्धी विकारों को दूर करने में लाभकारी होता है।
- यह एकाग्रता और ध्यान की आरम्भिक अवस्था में उपयोगी है।

### सावधानियां

- नाक एवं कान में यदि किसी प्रकार का संक्रमण हो तो इस आसन को नहीं करना चाहिए।

## 6. ध्यान

ध्यान लगातार चिंतन – मनन की एक क्रिया है।

शारीरिक स्थिति : कोई भी ध्यानात्मक आसन में बैठ जाएं।

### अभ्यास विधि :

- सर्वप्रथम किसी भी ध्यानात्मक आसन में बैठ जाएं।
- मेरुदंड को बिना किसी प्रकार का कष्ट दिए सीधा रखें।
- नियमानुसार ज्ञान मुद्रा में बैठें।
  - अंगूठे एवं तर्जनी अंगुली के सिरों को आपस में स्पर्श कराएँ।
  - अन्य तीन अँगुलियां सीधी और आरामदायक स्थिति में होनी चाहिए।
  - तीनों अँगुलियां एक – दूसरे के अगल – बगल हों और वें एक – दूसरे को स्पर्श करती हों।
  - ऊपर की ओर खुली हुई हथेली की घुटनों पर रखें।
  - हाथों और कंधों को ढीला और शिथिल कर देना चाहिए।



- आंखे बंद करके मुख को थोड़ा ऊपर की ओर उठाकर बैठ जाएं |
- मुख को थोड़ा ऊपर की दिशा में उठाकर एकाग्रचित्त मुद्रा में बैठ जाएं | बिना किसी पर विशेष ध्यान केंद्रित किए केवल अपनी भौंहों के बीच हल्का सा ध्यान केंद्रित करे और अपनी आती – जाती श्वासों को महसूस करे |
- पूर्व विचारों को छोड़ने का प्रयास करे | पवित्र व निर्मल विचार मन में लेने का प्रयास करें |
- इस स्थिति में ध्यान लगाकर कुछ समय तक बैठे रहें |

#### ध्यातव्य

- ध्यान अभ्यास की प्रारंभिक अवस्था में मन को प्रसन्नचित्त करने वाला संगीत बजाया जा सकता है |
- जितने अधिक समय तक सम्भव हो , इस स्थिति में रुकना चाहिए |



#### लाभ

- ध्यान योगाभ्यास का सबसे महत्त्वपूर्ण घटक है |
- यह अभ्यासकर्ता को नकारात्मक भावनाओं से दूर रखता है , भय , क्रोध ,अवसाद , चिंता दूर करता है और सकारात्मक भावनाएं विकसित करने में सहायता करता है |
- मस्तिष्क को शांत और निश्चल रखता है |
- एकाग्रता , स्मृति , विचारों की स्पष्टता और मनोबल को बढ़ाता है |
- पूरे शरीर और मस्तिष्क को पर्याप्त आराम देते हुए उन्हें तरोताजा करता है |
- ध्यान आत्म अनुभूति की ओर ले जाता है |

#### 7 संकल्प ( योग सत्र का समापन इस संकल्प के साथ करना चाहिए )

हमे अपने मन को हमेशा संतुलित रखना है,  
इसमें ही हमारा आत्मविकास समाया है,  
मैं खुद के प्रति , कुटुंब के प्रति , काम , समाज और विश्व के प्रति , शांति , आनंद  
और स्वास्थ्य के प्रचार के लिए बद्ध हूँ |

#### संकल्प (योग सत्र का समापन इस संकल्प के साथ करना चाहिए)

मैं संकल्प लेता हूँ कि सर्वदा अपनी सोच में संतुलन बनाये रखूंगा | ऐसी मनः स्थिति मेरे उच्चतम आत्म – विकास की असीम संभावनाएं प्रदान करती है | मैं अपने कर्तव्य निर्वाह के प्रति , कुटुंब और कार्य के प्रति तथा समाज व समूचे विश्व में शांति , स्वास्थ्य और सौहार्द के प्रसार के लिए कृत संकल्प हूँ |

#### 8 शांति पाठ

ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामयः |

सर्वे भद्राणि पश्यन्तु , मा कश्चिद्दुःखभाग्भत् ॥

ॐ Sarve Bhavantu Sukhinah,

Sarve Santu Niramayah  
Sarve Bhadrani Pasyantu,  
Maa Kascit Dukha Bhagbhavet  
ॐ Shantih Shantih Shantih  
सब सुखी हों , सब निरोग हों |  
सब निरामय हों , सबका मंगल हों ,  
कोई दुखी न हों |

---

## 15.7 सारांश

---

प्रस्तुत इकाई में योग का परिचय संक्षिप्त इतिहास योग अभ्यास हेतु आवश्यक दिशा निर्देश, योग की वैज्ञानिक अवधारणा तथा सामान्य योगाभ्यास हेतु प्रोटोकाल के तहत प्रार्थना सार्वभौमिक शिथिलीकरण के अभ्यास, बीस योगासन, कपाल भांति, तीन प्राणायाम, ध्यान, संकल्प एवं शांति पाठ का वर्णन शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक स्वास्थ्य प्राप्ति हेतु जनसामान्य के कल्याण अर्थात् “लोकाः समस्ताः सुखिनो भवन्तु” की मंगल कामना के अनुसार संक्षेप किया गया है |

---

## 15.8 बोधात्मक प्रश्न

---

1. अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस कब मनाया जाता है ?
2. अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के 2 ग्रीनिज बुक रिकार्ड कौन से हैं ?
3. योगाभ्यास के सामान्य दिशा निर्देशों का वर्णन कीजिये ?
4. “योग स्वास्थ्य प्राप्ति में सहायक है” टिप्पणी लिखिये ?
5. योग की वैदिक प्रार्थना का सन्दर्भ लिखिये ?
6. चार चालन क्रिया का वर्णन कीजिये ?
7. खड़े होकर एवं बैठकर किये जाने वाले आसनों का उल्लेख कीजिये ?
8. पैर एवं पीठ के बाल लेटकर किए जाने वाले आसनों का वर्णन कीजिये ?
9. तीन प्रमुख प्राणायामों का विस्तृत वर्णन कीजिये ?
10. कपाल भाति का वैज्ञानिक महत्त्व लिखिये ?
11. ध्यान, संकल्प एवं शांति पाठ की विवेचना कीजिये ?
12. अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस का आह्वान सर्व प्रथम किस देश ने किया ?
13. लम्बाई एवं स्मरण शक्ति बढ़ाने के आसान कौन-कौन से हैं ?
14. मासिक धर्म के समय पेट दर्द दूर करने वाला आसान कौनसा है ?
15. ध्यान की मुद्रा का नाम क्या है ?
16. तनाव-गुस्सा (क्रोध) दूर करने वाला आसान कौनसा है ?

---

## 15.9 सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

---

1. **Prayer** : Rgveda-10.191.2
2. **Sadilaja/Calanakriya/Yogic Suksma Vyayama** : Also referred as Caaranaa in Hathatavakaumudi- 9.13-16, Yogic Sukshma Vyayama of Swami Dheerendra Bhramhachari
3. **Tadasana** : Also called as Taalaasana, Yogarahasya of Nathamuni, Kirana Tika, a commentary on Yoga sutras, Shri Yoga Kaustubha-25, Sachitra Caurasi Asana-34, Yoga Asanas by Swami Shivananda.
4. **Vrksasana**: Gheranda Samhita-ii.36, BrihadyyogaSopana, Hathayoga Samhita-43, Yoga Marga Pradipa-11
5. **Pada-hastasana/Uttanasana** : Shri Yoga Kaustubha. Yogarahasya of Nathamuni
6. **Ardha Cakrasana**: Traditional Cakrasana has several varieties quite different from this which is practiced over the years
7. **Trikonasana**: Yogarahasya-ii.20 of Nathamuni
8. **Bhadrāsana**: Hathapradipika-i.53-54.
9. **Vajrasana**: Gheranda Samhita II-12, Hathayoga- Samhita-Asana- 20, Brhada Yoga Sopana III-14, Sacitra Vyavaharika 16, Narada Purana-33-112
10. **Ardha Ustrasana**: Sri Yoga Kaustibha, Nagoji BhattaVritti on Yogasutra-ii. 46, GherandaSamhita - ii.41describes Ustrasana which is done lying in prone position
11. **Sasankasana**: Gheranda Samhita-ii.12 calls it as Vajrasana, Hathayoga Samhita, Brhada Yoga Sopana, SachitraVyavaharika Yoga-16, Narada Purana-33-112, Brihannaradiya Purana, Yogamargapradipa, Yoga Bija-90, YogaSiksopanishad-I.111-112, Hatharatnavali-iii.9
12. **Uttana Mandukasana**: Hathayoga-Samhita-Asana-42, Cre Yoga Kaustubha-58, Gheranda Samhita II-35, Brhada Yoga Sopana III-41, Sacitra Cauryayasin Asane 81
13. **Vakrasana**: Easier version of Matsyendrasana (mentioned in Hathapradipika) given by Swami Kuvalayananda in his book Asan
14. **Makarasana**: Jaipur Central Meusum, with some variation in hands position.
15. **Bhujangasana**: Gheranda Samhita .ii.42, with some variation, Kirana Tika-ii. 46 on Yoga sutra, Hatha yoga Samhita-49, Sri Yoga Kaustubha-62, Yogamargapradipa-19, YogaRahasya of Nathamuni-ii.14, Jaipur CentralMuseum-7174.

16. **Salabasana:** Gheranda Samhita-ii.39, Brihada Yoga Sopana-iii.46, Hathayoga Samhita- 46, Yogamargapradipa-33.
17. **Setubandhasana/CatuSpadasana:** Yogarahasya of Nathamuni.
18. **Uttana Padasana:** Sri Yoga Kaustubha-94
19. **Ardha Halasana:** Yoga-rahasya II- 17
20. **Pavanamuktasana:** Sri Yoga Kaustubha. It is done in sitting as per Yoga Asanas-3, Sachitra cauryasin Asane-5-7, Shri Yoga Kaustubha-5, Kirana Tika-ii.46 on Yoga Sutra
21. **Savasana:** Gheranda Samhita-ii.19, Hathapradipika-i.32, Hatharatnavali-iii.20,76, Kapala Kurantaka HathabhaSya Paddhati-111, Yuktabhavadeva-vi.21, Asanani-14, Yoga Siddhanta Chandrika-ii.46, Sritatva Nidhi-70, KiranaTika on Yogasutra-ii.46, Brhada Yoga Sopana-iii.24, Hathapradipika, SriYoga Kaustubha-17.
22. **Kapalabhati:** A variation of Bhastrika Kumbhaka of Gheranda Samhita - v. 70 - 72, Kumbhaka Paddhati - 164 - 165, Hathapradipika, Hatharatnavali-22-24, Hathatavakaumudi-x.12-14, Yuktabhavadeva-vii.110-118.
23. **NadiShodhana / AnulomaViloma Pranayama :** Hathapradipika, It has visualization and internal retention breath. Additionally, Gheranda Samhita-v.38-45 has time units for inhalation, retention and exhalation.
24. **Bhramari Pranayama :** Hathapradipika, Hatharatnavali-ii.26, Kumbhaka Paddhati- 169.
25. **Sitali Pranayama :** Siva Samhita III-81-82, Gheranda , Samhita V-69, Hathapradipika-II-57-58
26. **Dhyana:** Yoga Sutra of Patanjali III.2