International Journal of Yogic, Human Movement and Sports Sciences 2020; 5(2): 81-82

ISSN: 2456-4419
Impact Factor: (RJIF): 5.18
Yoga 2020; 5(2): 81-82
© 2020 Yoga
www.theyogicjournal.com
Received: 15-08-2020
Accepted: 23-09-2020

निहारिका
पीएच–डी, श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विश्वविद्यालयं, नई दिल्ली, भारत

Corresponding Author:
निहारिका
पीएच–डी, श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विश्वविद्यालयं, नई दिल्ली, भारत

योग-साधनायाः सोपानानि

निहारिका

सारांश
योगानुष्ठानम् अशुद्धेः वियोगकारणम् द्रष्टुः स्वस्वरूपस्य प्राप्तिकारणम्। तर्हि चित्तं योगसाधनानुकूलं कथं स्यात्? प्रश्नोऽयं जिज्ञासूनां समक्षे वारं-वारम् आयाति। विषयेऽस्मिन् भगवत्पतञ्जलिना प्रतिपादितानि विविध सोपानानि सहायकानि सन्ति। अभ्यास-वैराग्य-क्रियायोगादिमाध्यमाश्रित्य योगार्थ को{पि, काऽपि वा योग्यः वा योग्या भवितुम् अर्हति। शोधपत्रेऽस्मिन् उपर्युक्तविषये यथोचितविश्लेषणं कृतम् अस्ति।

मुख्य शब्दः क्रियायोग, अभ्यास–वैराग्यम्, अष्टाघैंयोग

प्रस्तावनाः
चित्तं योगसाधनानुकूलं कथं स्यात्? प्रश्नोऽयं यदाकदापि जिज्ञासूनां समक्षे आयाति तदा भगवत्पतञ्जलिना प्रतिपादितानि विविध–सोपानानि स्मर्यन्ते।

''अभ्यासवैराग्याभ्यां तनिनरोधः''
तपः स्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः।
यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टावघैंानि

त्रिविध–सोपानानि – अभ्यास–वैराग्यं, क्रियायोगः, अष्टाघैंयोगः
भगवत्पतञ्जलिना अधिकारीमनुसृत्य योगसाधनायाः वर्गीकरणं कृतमस्ति। आचार्यविज्ञानभिक्षुं नागेशभट्टं च विहाय व्यासदेव–वाचस्पतिमिश्रभोजदेव– रामानन्दयत्यादि–व्याख्याकारेः न केवलं एवं संकेतितं यत् समाधिपादेवर्णितयोगसाधनानां मार्गः अभ्यास– वैराग्यसमाहितचित्तस्योत्तमाधिकारीणां कृते अस्ति अपितु सङ्केतितं यत् समाधिपादेवर्णितयोगसाधनानां मार्गः अभ्यास– वैराग्यसमाहितचित्तस्योत्तमाधिकारीणां कृते अस्ति। अपितु सङ्केतितं यतद्वितीयपादतः तृतीयपादस्य प्रारम्भपर्यन्त–वर्णितयोगसाधनायाः क्रियायोग–अष्टाङ्गयोग–मार्गो व्युत्थितचित्तेभ्यः स्तः परम् आचार्यपादविज्ञानभिक्षुनागेशभट्टैः त्रिविध–योगाधिकारिणः स्वीकृताः। यम–नियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयो{ष्टावघैंानि।

- यमाः 'यमयन्ति निवर्तयन्तीति यमाः' – व्युत्पत्यानुसारं यमानां साधना निवृत्तिमूला। हिंसादिभ्यो निषिद्धकर्मभ्यो योगिनं यमयन्ति निवर्तयन्तीति यमाः। पञ्चप्रकारकाः यमाः – अहिंसा, सत्यम्, अस्तेयम्, अहिंसा, सत्यम्, अहिंसा, सत्यम्, अहिंसा, सत्यम्, ब्रह्मचर्यम्, अपरिग्रहः, अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः।
- नियमाः ''नियमयन्ति प्रेरयन्तीति नियमाः'' प्रवृत्तिमूलको भवने सति तस्मिन् निवृत्तिपरक–यमे कथिता सार्वभौमिकता नास्ति। नियमाः अपि पञ्चधा। नियमाः – शौचम्, सन्तोषः, तपस्, स्वाध्यायः, ईश्वरप्राणिधानम् शौचसंतोषतपः स्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः।
- आसनम् – 'स्थिरसुऽमासनम्' यस्याम् अवस्थायां शरीरं स्थैर्यपूर्वकम् अपेक्षितसमयपर्यन्तं सुऽपूर्वकं तिष्ठति सा अवस्था 'आसनम्' इति कथ्यते। शिवसंहिता–घेरण्डसंहिता–हठयोगसंहिता–हठयोगप्रदीपिका–योगोपनिषत्सु आसनानां वर्णनम् उपलभ्यते। आसनानां संख्या अगणनीया वर्त्तते। यतो हि यावत्यो जीवजातयः तावन्त्येवासनानि। योगसूत्रस्य व्याख्याग्रन्थेषु एकमात्रयोगसिद्धान्तचन्द्रिकायामेव आसनविषये विशेषविवेचनम् उपलभ्यते। अन्ये व्याख्याकाराः केवलं द्वौ, चत्वारि मुख्यासनानां वर्णनं कृतवन्तः सन्ति।
- प्राणायामः – शीलस्य तपस्यायाश्च द्योतको यम–नियममाध्यमेन इन्द्रियस्य एवञ्च आसनमाध्यमेन शरीरनियन्त्रणानन्तरं साधकः प्राणस्थैर्याय प्राणायामस्य अभ्यासं करोति। प्राणायामेन

- प्राणनियंत्रणांनन्तरं प्राणनियन्त्रणेन मनः नियन्त्रणे आयाति। यतोहि प्राणमनसोः चित्तैकार्ग्यर्थं प्राणायामस्य अभ्यसनम् आवश्यकम्।
- तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः।
- वायोः नासिकापुटमाध्यमेन ग्रहणं 'श्वासः' कथ्यते। कोष्ठस्थवायोः नासिकापुटमाध्यमेन बहिर्निष्कासनं 'प्रश्वासः' इति। प्राणायामे वायोः स्वाभाविकगतेः विच्छेदः क्रियते।
- प्रत्याहाराः – शरीरप्रधानासनस्य वायुप्रधानप्राणायामस्य च साधनापूर्णानन्तरम् साधकेभ्यः इन्द्रियप्रधानप्रत्याहारस्य सोपानं प्रशस्तं भवति। चञ्चलाश्ववदिन्द्रियाणि मोहनीय–रञ्जनीय–कोपनीयवस्तूनि– प्रति पलायन्ते। प्रत्याहारमाध्यमेन इन्द्रियानां बाह्य विषयाभिमुऽता अवरूध्यते। 'प्रति+आ' उपसर्गपूर्वकं हृ धातुना निष्पन्नः 'प्रत्याहारः' शब्दस्य अर्थः विरुद्धमार्गतः कर्षणमस्ति। योगसाधनायाः प्रथमसोपानेनैव साधकस्य इन्द्रियाणि नियन्त्रणे आयान्ति। परम् इन्द्रियनिग्रहः प्रथमचत्वारि सोपानानां साक्षात् फलं नास्ति। तत् तु प्रत्याहारस्य साक्षात् फलम् अस्ति। इत्यभिप्रायेण प्रत्याहारः इन्द्रियनिग्रहप्रधानरूपेण कथ्यते।
- धारणाः – कस्मिंश्चिदेशविशेषे चित्तस्य बन्धनं 'धारणा' इति कथ्यते। देशबन्धश्चित्तस्यधारणा धारणायाः उपर्युक्तलक्षणे आगत–देशपदस्य अर्थः ध्यानस्याधारभूतध्येयस्याधिकरणमस्ति। (अधिकरणं=प्रदेशः) बन्धपदस्यार्थः सम्बन्धः अथवा स्थापनम् अस्ति। चित्तं समस्तविषयान् प्रति अवरोधयित्वा कस्मिंश्चिदविशेषस्थाने स्थापनं धारणा अस्ति। यत्र देशे ध्येयं चिन्तनीयं तत्र ध्यानाधारदेशविषये चित्तस्य स्थापनं तदैकार्ग्यं धारणा।
- ध्यानम् – धारणायाः देशविशेषे यदा ध्येय–वस्तुनः ज्ञानम् एकाकाररूपेण प्रवाहितो भवति, तदा तत् 'ध्यानम्' इति कथ्यते। तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम् ध्यानकाले चित्तं ध्येयविषये एवं लीनं भवति येन अन्यविषयकवृत्त्यादयः न उदयन्ति। मात्रैक ध्येयविषयकवृत्तिरेव आविर्भूत–तिरोभूत–तया तिष्ठति। एवं प्रकारेण ध्यानकाले वृत्यन्तरशून्यचित्तस्य ध्येयविषयकसदृशप्रवाहो विद्यमानो भवति। आचार्यैः तैलस्याऽण्डधारामाध्यमेन चित्तस्यायं सदृशप्रवाहः स्पष्टीकृतः।
- समाधिः– ध्यानस्य चरमावस्था 'समाधिः' इति नाम्ना कथ्यते। निरन्तराभ्यस्त–पूर्वोक्तध्यानं यदा केवलं ध्येयमात्रस्य प्रकाशकम् एवञ्च स्वध्यानाकाररूपतः रहितस्य इव भवति तदा 'समाधिः' इत्युच्यते। तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः। समाधिः चित्तस्थैर्यस्य सर्वोत्कृष्टा अवस्था वर्तते। एतदर्थं समाधिविशिष्टचित्तः ध्येयविषये इत्थम् अनुरि×जतो भवति येन 'मया इदम् अधिगम्यते' इति प्रकारक–ज्ञानस्य तस्मिन् अभावो जायते।

संदर्भ

1. श्रीवास्तव, सुरेशचन्द्र, पातंजल–योगदर्शनम्, चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन, वाराणसी, 2009.
2. कर्णाटक, विमला, योगसिद्धान्तचन्द्रिका, चौखम्भा संस्कृति सीरीज ऑफिस, वाराणसी, 2000.
3. उपाध्याय, बलदेव, भारतीय दर्शन की रूपरेखा, चौखम्भा ओरियन्टालिया, दिल्ली, 1971.
4. ईश्वरकृष्ण, सांख्यकारिका, नेशनल पब्लिकेशन हाउस, दिल्ली, 1969.
5. Bibliography of Dictionaries and Encyclopeadia, National Library, Calcutta, 1964.
6. Williams, Monier Sanskrit English Dictionary, M.L.B.D.K. 2005.
7. आप्टे, वामन शिवराम, संस्कृत हिंदी कोश, रचना प्रकाशन, जयपुर, 2006.
8. देव, राधाकान्त, शब्दकल्पद्रूम, एम–एल–बी–डी–,दिल्ली, 1961.