अष्टांगानि मञ्जुला

योगस्य सन्ति अष्टाङ्गानि - यम-नियम-आसन-प्राणायाम-प्रत्याहार-धारणा-ध्यान-समाधयः। एतेषां लक्षणानि पश्चात् आलोचयामः। एतेषां क्रमशः अनुष्ठानेन साधकः योगी भवितुमर्हति। एतेषु प्रथम पञ्चाङ्गानि यम-नियम-आसन-प्राणायाम-प्रत्याहारादीनि सन्ति बहिरङ्गानि साधनानि तथा धारणा-ध्यान-समाधि इत्यादीनि सन्ति अन्तरङ्गानि।

योगाङ्गानि

यम-नियमादीनां योगस्य अष्टाङ्गानां वर्णनं प्रदत्तमस्ति महर्षिपतञ्जलिना स्वकीयग्रन्थे। तेषाम् अङ्गानामपि प्रत्यङ्गानि सन्ति तेषामपि सर्वेषां वर्णनं प्रदत्तमस्ति।

क) यमः

"अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहःयमाः" इत्यनेन रूपेण यमलक्षणं प्रदत्तमस्ति महर्षिणा पतञ्जलिना। वस्तुतस्तु उपर्युक्तं लक्षणं यमलक्षणत्वेन स्वीकर्तुं न शक्यते यतो हि तत्र अहिंसादयः पञ्च-आचारा एव यमत्वेन वर्णितमस्ति परन्तु यमः नु कः न तद्विषये वर्णितम्। यथार्थतः यमशब्दस्य अर्थ अस्ति निवृत्ति अर्थात् यमन्ति निवर्त्तयन्ति इति यमा अर्थात् य अवाञ्छनीयकार्येभ्यः प्रवृत्तिभ्यः वा निवृत्तिः करोति स एव यमन्ति यमत्वेन परिभाषितुं शक्यते अथवा एतदपि वक्तुं शक्यते यत् यमशब्दः यम उपरमे-इतिधातोः निष्पन्नो भवति यस्यार्थोऽस्ति यम्यन्ते उपरम्यन्ते निवर्त्यन्ते हिंसादिभ्यः

Scanned with CamScanner

इन्द्रियाणि यैस्ते यमा अर्थात् यस्य अनुष्ठानेन इन्द्रियाणि मनस् च हिंसादिभ्य अशुभभावेभ्यः निवृत्तिं कारयित्वा आत्मकेन्द्रितं कर्त्तुं शक्यते स एव यम इत्युच्यते।

महर्षिपतञ्जलिमतेन यमानां सन्ति पञ्चप्रकाराः। ते यथा- अहिंसा, सत्य, अस्तेयम्, ब्रह्मचर्यम् तथा अपरिग्रहः।

(१) अहिंसा - अहिंसायाः लक्षणम् अनेन रूपेण प्रदत्तमस्ति- "तत्राहिंसा सर्वथा सर्वदा सर्वभूतानामनभिद्रोहः"। मनसा वाचसा कर्मणा वा कमपि प्राणिनं न कष्टदानम् एव अहिंसा। अहिंसायाः भावे मनसि पूर्णतया प्रतिष्ठिते सति योगिनः सन्निधौ सर्वप्राणिनां वैरत्यागो भवतीति पातञ्जलमतम्।

समुचितरीत्या पालनं पोषणं कृत्वा गवाश्वादिभ्यो गृहीता सेवा न हिंसा। परन्तु पालन- पोषणादिकं विहाय गृहीता सा एव सेवा हिंसायाः परिधयन्तर्भूता। शिक्षादानार्थं कृतं ताडनादिकं रोगनिवारणार्थं कृतं शल्यक्रियादिकं चापि न हिंसापरिध्यन्तर्भूता तेषां कल्याणकारीफलत्वात्॥

अहिंसाया उदाहरणस्वरूपेण तुलसीदासकृत रामचरितमानसे अयोध्याकाण्डे उक्तमस्ति यत् पशु-पक्षिणः स्वरवेण आश्रमे कोलाहलं चक्रुः तथा वैरभावं परित्याय प्रसन्नमनसा विचरणं च चक्रुः। श्रीमद्भागवतपुराणे उक्तमस्ति यत् अहिंसादियमानामनुष्ठानेन साधकस्य मनसि प्रसन्नता स्थिरता च आगच्छतः।

Scanned with CamScanner

3

(2) सत्यम् – अन्तःकरणेन तथा इन्द्रियैः यथानिश्चितं तथैव हितभावनया कपटराहित्येन प्रियशब्दैः यथावत् प्रकटीकरणमेव सत्यम्। न केवलं यथार्थकथनमेव सत्यरूपेण अभिहितुं शक्यते यदि तत्र सर्वप्राणिनां कृते हितभावना न भवति। अतः धर्मरक्षा-श्रेष्ठजनानाँ मानरक्षा-इत्यादीनां कृते सांसारिकदृष्ट्या सत्यमपि शास्त्रदृष्ट्या असत्यं भवति। अतः कथने लोकहितभावनाभवनमेव सत्यम्। तस्मादेवं मनुनां उक्तं " सत्यं ब्रूयात् प्रियं ब्रूयात् मा ब्रूयात् सत्यमप्रियम्." इति। सत्ये प्रतिष्ठापिते सति साधकस्य वचनं न कदापि निष्फलं भवति। तस्य मुखात् यत् आशीर्वचनं शापं वा निर्गतं भवति तदेव सत्यरूपेण परिणतं भवति। विषयेऽस्मिन् जनानां मनसि सन्देहः भवितुमर्हति यत् यदि साधकस्य मुखात् असम्भववचनं निस्सरति तर्हि किं तत् सत्यं भवतीति। तद्विषये वक्तुं शक्यते यत् साधकस्य मुखात् तादृक्-असम्भववचनं न निर्गच्छत्येव पुरस्य सांसारिकदृश्यावलीनवलोक्य तन्मुखात् यदनायासमेवागच्छति तदेव सत्यरूपेण परिणतं भवतीति ध्रुवम्॥

(३.) अस्तेयम् - स्तेयं परतः द्रव्याणाम् अशास्त्रपूर्वकं स्वीकरणम्। स्तेयं नाम मनसा वाचा कर्मणा वा अननुमत्यैव अन्यस्य वस्तुनः ग्रहणम्। तद्विपरीतमस्तेयम्। तस्मादेव चाणक्येनोक्तं नीतिशतके - "परद्रव्येषु लोष्टवत्" इति। ईशावास्योपनिषदि अपि धनं प्रति आसक्तिराहित्यस्य विषये उल्लिखितमस्ति। अतः योगिनां स्वधनविषये अपि आसक्तिभावराहित्यं भवितव्यम्। अन्यस्य धनस्य विषये तु का वार्ता। चेतसि अस्तेयभावप्रतिष्ठिते सति साधकः स्वतः सर्वेषामुत्तमपदार्थानां प्राप्तिं करोति। विषयेऽस्मिन् जनानां मनसि जिज्ञासा भवितुमर्हति यत् केन प्रकारेण नु अस्तेयप्रतिष्ठायां सर्वरत्नानामुपस्थापनं भवति इति कस्यचित् गुप्तकोशस्य प्राप्तिः भवति किम् इति। परन्तु यथार्थतया तन्न। योगसाधकः वैराग्ययुक्तो भवति यस्य गुप्तकोषस्य अपि रुचिः आसक्तिः वा समाप्ता भवति पुनश्च तस्य आकर्षकव्यक्तित्ववशात् शान्तिप्रदायकत्वात् जनाः तं सर्वरत्नानि प्रदातुमुत्सहन्ते। तमेव अत्र सर्वरत्नोपस्थापनम् इति उक्त्या उक्तमस्ति॥

Scanned with CamScanner

(4) ब्रह्मचर्यम → ब्रह्मचर्यं गुप्तेन्द्रियस्य उपस्थस्य संयमः अथवा मन-इन्द्रियशरीरैश्च सर्वेषां कामविकाराणां परित्याग एव ब्रह्मचर्यम्। कामवासनानाम् उत्तेजनकारकं भोजन-दृश्य-श्रव्य-शृङ्गारादिकं परित्यज्य सतत वीर्यरक्षाकरणमेव ब्रह्मचर्यम्। मैथुनानि सन्ति अष्टविधानि। तानि यथा- स्मरणम्, ईक्षणम्, कीर्तनम्, केलिः स्पर्शः, एकान्तवासः, गुप्तभाषणम् क्रियानिवृत्तिश्चेति। एतानि अष्टमैथुनानि ब्रह्मचारिभिः परित्यक्तव्यानि। चेतसि कामभावानामनुपस्थितिरेव ब्रह्मचर्यमिति वक्तुं शक्यते। वेदेषु अपि ब्रह्मचर्यमहिमा गीयते अनेन रूपेण- "ब्रह्मचर्येण तपसा देवा मृत्युमपाघ्नत" इति महर्षिपतञ्जलिः उक्तवान् यत् ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठते सति वीर्यस्य अर्थात् दैहिक-आत्मिकसामर्थ्यस्य लाभो भवति। ब्रह्मचर्यस्य भावः साधकस्य चेतसि प्रतिष्ठते सति साधकस्य अन्तः भागे तेजस्विता समागच्छति पुनश्च एतदवधेयम् यत् ब्रह्मचर्यस्य रक्षार्थं प्रत्याहार-ध्यान-धारणा इत्यादीनामप्यनुपालनं कर्तव्यम्। यतोहि सर्वेषामशुभभावनां मूलमस्ति काम एव। श्रीमद् भगवद्गीतायामप्युक्तमस्ति यत् कामात् क्रोधः क्रोधात् मोहः, मोहात् स्मृतिनाशः, स्मृतिनाशात् बुद्धिनाशः बुद्धिनाशात् प्रणश्यति साधकः। तस्मादेव प्रणाशस्य मूलरूपेण स्थितस्य कामस्य मूलोच्छेदनाय भगवान श्रीकृष्णः अर्जुनं हेतुरूपेण उपन्यस्य अस्मान् उक्तवान् - "जहि शत्रुं महाबाहो कामरूपं दुरासदम्" इति। अतः योगस्य कृते अतीव प्रयोजनी ब्रह्मचर्यः साधकैः भूयसा यत्नेन रक्षितव्यः।

② सन्तोषः -

सुख-दुःख-लाभ-हानि-यश-अपयश-सिद्धि-असिद्धि-अनुकूलता-प्रतिकूलता-इत्यादिषु सर्वदा संतुष्ट-प्रसन्नचित्तता एवसंतोष एव-सामर्थ्यानुसारेण कृते कर्मणि प्रभोः न्यायपथस्यानुसारेण यल्लभ्यते। तस्मिन् सन्तुष्टिरेव सन्तोषः। यतोहि गीतायामपि उक्तमस्ति कर्मकरणार्थमेव मनुष्यस्य अधिकारोऽस्ति फलप्राप्तिविषये नास्ति। यतः फलप्राप्तिविषये अस्माकमधिकारः नास्ति अतः प्राप्तस्य फलस्य विषये अस्माभिः सन्तुष्टैः भवितव्यम्।

सन्तोषफलविषये महर्षिपतञ्जलिना उक्तम् यत् सन्तोषात् सर्वोत्तमसुखप्राप्तिर्भवति इति। तस्मादेवोक्तमस्ति - "सन्तोषं परं सुखम्" इति। यतोहि सन्तोषमूलं सुखं तद्विपरीतं तृष्णादिकं दुःखमुलं भवति। यतोहि तृष्णायाः न कापि सीमा भवति। तेषां तृष्णानां पूरणार्थं वित्तस्य प्रयोजनं भवति। अतः तृष्णापूरकस्य वित्तस्य न कापि सीमा भवति। तस्मादेवोक्तम् उपनिषदि "न हि वित्तेन तर्पणीयो मनुष्यः" इति। तृष्णापूरकात् वित्तात् मानवानां तृप्तिर्न भवति। तस्मात् साधकैः सन्तोष एव कर्तव्यः। यस्मात् सुखलाभो भवति।

③ तपः -

तपसः लक्षणं प्रदीयते महर्षिपतञ्जलिना अनेन प्रकारेण - "तपो द्वन्द्वसहनम्" इति। अर्थात् शीतोष्ण-मानापमान-लाभहानि-जयपराजय-सुखदुःखरूपाणां द्वन्द्वानां सहनपूर्वकं स्वलक्ष्यप्राप्त्यर्थं अग्रेसरमेव तपः। महाभारते यक्षप्रश्नानुसारेण युधिष्ठिरस्य उत्तरं भवति "तपः स्वधर्मवर्तित्वम्" इति। अर्थात् स्वकर्तव्यपालने भवितव्यानां विघ्नादीनां सहनं कृत्वा निरन्तरं स्वधर्मपालमेव तपः। शास्त्रवर्णितचान्द्रायण-पञ्चाग्नि-इत्यादिभिर्व्रतैः स्वशरीरशोषण एव तपः।

Scanned with CamScanner

सामग्रिकतया सर्वानेव विघ्नादीन् सोढ्वा स्वकर्तव्यपालनं प्रति स्वलक्ष्य~~प्रा~~ प्राप्त्यर्थं वा अग्रेसरणं तपः।

तपफलविषये पातञ्जलमतमिदं यत् तपस अशुद्धिक्षयात् शरीरेन्द्रियाणां शुद्धिर्भवति।

यस्मात् शरीरेन्द्रियाणि च योगाभ्यासाय समनुकूलाः भवन्ति।

(४) स्वाध्यायः –

नियमान्तर्गतोऽयं स्वाध्यायः चतुर्थः प्रकारः। कल्याणप्रद-शास्त्राणामध्ययनं तथा इष्टदेवस्य जप-स्तोत्रादि-पठन-पाठन-गुणानुवादकरणमेव स्वाध्यायः। महर्षिव्यासेनापि उक्तं यत् प्रणवादिपवित्रमन्त्राणां जपस्तथा वेदोपनिषद्गीताशास्त्राणामध्ययनं स्वाध्याय इत्युच्यते। शाब्दिकदृष्ट्या स्वाध्यायशब्दस्य अर्थद्वयं भवति। यथा – (क) सु अध्ययनम् स्वाध्यायः। अर्थात् उत्तममध्ययनम्। ऋषिप्रतिपादितशास्त्राणां श्रद्धा-आस्थापूर्वकतया कृतम् अध्ययनम्। (ख) स्व- अध्ययनम् स्वाध्यायः। अर्थात् स्वकीयमध्ययनम् अर्थात् स्वस्य अध्ययनम् अर्थात् स्वकीयास्तित्व-विषये अध्ययनम् यत् कोऽहं, कुतः वा आयातः, किं वा कर्तव्यम् - इत्येतेषु विषयेषु चिन्तनं स्वाध्याय इति वक्तुं शक्यते। तस्मादेवोक्तमस्ति यत् "स्वाध्यायान्मा प्रमदः" इति अर्थात् साधकेन स्वाध्यायात् प्रमदः न कर्तव्यः। स्वाध्यायविषये योगदर्शने उक्तमस्ति यत् स्वाध्यायात् इष्टदेवताभिः सह सम्प्रयोगः अर्थात् साक्षात्कारो भवति। श्रद्धापूर्वकतया कृतेन स्वाध्यायेन साधकः स्वाभिलषितमर्थमनायासेन ज्ञातुं शक्नोति।

Scanned with CamScanner

(10)

③ ईश्वरप्रणिधानम् =>

ईश्वरप्रणिधानविषये महर्षिव्यासेनोक्तं यत् " तस्मिन् परमगुरौ सर्वक्रियासमर्पणम् " इति। अर्थात् गुरोरपि गुरुरस्ति परमात्मा। अतस्तस्मिन् परमात्मनि सर्वक्रियासमर्पणमेव ईश्वरप्रणिधानम्। ईश्वर-प्रणिधानविषये श्रीमत् शंकराचार्येण शिवमानसपूजायामुक्तमस्ति यत् हे शम्भो! भवान् मम आत्मा अस्ति, मम बुद्धिः अस्ति भवत्याः पत्नी पार्वती, मम प्राणाः सन्ति भवतः सहचराः नन्दी-भृङ्गादयः, मम शरीरमस्ति भवतः गृहम्. मम विषयोपभोगः अस्ति ते पूजा, मम निद्रास्ति भवतः समाधिः, मम मम गमनादिकमस्ति भवतः प्रदक्षिणा, मम सर्वाणि वचनानि सन्ति भवतः आराधनविधौ उपयुज्यमानानि स्तोत्राणि, अतः हे शम्भो! अहं यानि यानि कर्माणि सम्पादयामि तानि सर्वाण्येव भवदाराधनम् इति।

ईश्वरप्रणिधानस्य उत्कृष्टमुदाहरणमस्ति श्लोकोऽयम् यत्र भक्तः सर्वाण्येव भगवदर्पणं करोति। सर्वाणि पवित्राणि वस्तुजातानि साधकः भगवदर्पणं कर्तुं शक्नोति न अपवित्राणि। अतः साधकः तदेव कार्यं कुरोति यत् खलु सः भगवदर्पणं कर्तुं शक्नुयात्। अतः ईश्वरप्रणिधानार्थं साधकः सर्वाणि पवित्राणि कार्याणि एव साधयति येन तस्य जीवनमपि पवित्रं भूयात् यस्मात् साधकः समाधिरवाप्नोति इति पातञ्जलं मतम्।

श्रीमद्भगवद्गीतायामप्युक्तमस्ति यत् साधकः यत् कार्यं करोति, यत् भक्षणं करोति, यत् हवनं करोति, यत् दानं करोति यत् तपो वा करोति तत् सर्वं भगवदर्पणं करोति।

यद्यपि पातञ्जलयोगदर्शने पञ्चनियमानामेव वर्णनं प्रदत्तमस्ति परन्तु योगियाज्ञवल्क्यसंहितायां तु दशविधानां नियमानां वर्णनं विद्यते। ते यथा - तप - सन्तोष - आस्तिक्य - दान - ईश्वरपूजन - सिद्धान्तश्रवण - ह्री - मति - जप - व्रत - इत्येते।

Scanned with CamScanner

स्कन्दपुराणेऽपि दशविधानां नियमानां विषये वर्णनमवलोक्यते। ते यथा- शौच- स्नान- तप- दान- मौन- यज्ञ- स्वाध्याय- व्रत- उपवास- उपस्थेन्द्रियदमनेत्येते।

हठयोगप्रदीपिकायामपि दशविधानामेव नियमानां विषये वर्णनमस्ति। ते यथा- तप- सन्तोष- आस्तिक्य- दान- ईश्वरपूजन- सिद्धान्तश्रावण- लज्जाशीलता- बुद्धि- तप- होम- इत्येते।

यद्यपि पातञ्जलयोगसूत्रे पञ्चविधानामेव नियमानां वर्णनं विद्यते परन्तु योगियाज्ञवल्क्यसंहितायामपि दशविधानामेव नियमानां वर्णनमवलोक्यते। ते यथा- तप- संतोष- आस्तिक्य- दान- ईश्वरपूजन- सिद्धान्तश्रवण- ह्री- मति- जप- व्रत- इत्येते।

नियमानां संख्या पञ्च वा दश वा यत्किमपि भवतु परन्तु जनानां मानसिकस्वास्थ्य- आध्यात्मिकतारक्षणे एतेषां महती भूमिका भवितुमर्हति।

(iii) आसनम् -

योगस्य तृतीयं अङ्गमस्ति आसनम्। आस्यते अनेन इति आसनम् अर्थात् यस्यामवस्थायां शरीरं अपेक्षितसमयपर्यन्तं सुखेन स्थातुं शक्नोति तदेव आसनमित्युच्यते। महर्षिपतञ्जलिना आसन- लक्षणं प्रदीयते अनेन प्रकारेण यत् शरीरस्य या स्थितिः स्थिरता- सुखयुक्ता चास्ति सा एव स्थिति आसनमित्युच्यते। साधकेन साधनार्थमासने उपवेष्टव्यम्। उपासनार्थमासनानामुपयोगिता आत्यन्तिकतया विद्यते। भारतीय चिन्तनानुसारं प्राणिनां चतुरशीतिलक्षयोनयः सन्ति। तेषां योनिनामनुसारेण आसनानि अपि चतुरशीतिलक्षपरिमितानि। परन्तु

Scanned with CamScanner

हठयोगे चतुरशीतिप्रकारकाणामासनानां वर्णनं विद्यते। तेषु द्वात्रिंशत्प्रकारकाणि आसनानि शुभानि। तानि यथा - सिद्धासन - पद्मासन, भद्रासन, मुक्तासन, वज्रासन, स्वस्तिकासन, सिंहासन, गोमुखासन - वीरासन - धनुरासन - मृतासन - गुप्तासन - मत्स्यासन - मत्स्येन्द्रासन गोरक्षासन - पश्चिमोत्तानासन - उत्कटासन - संकटासन - मयूरासन - कुक्कुटासन - कूर्मासन - उत्तानकूर्मासन - उत्तानमण्डूकासन - वृक्षासन - मण्डूकासन - गरुडासन - वृषभासन - शलभासन - मकरासन - उष्ट्रासन भुजंगासन - योगासन - इत्येतानि। परन्तु हठयोग प्रदीपिकायां महादेवेन कथितानां चतुरशीतिप्रकारकाणामसनानां विषये वर्णितेऽपि मुख्यतया सिद्धासन, पद्मासन - सिंहासन - भद्रासनेत्येतेषामासनचतुष्टयानां विषये एव मुख्यतया उक्तमस्ति तथा तदेव आसनचतुष्टयम सर्वेषामासनानां सारत्वेन उक्तमस्ति। ~~तथा तदेव आसनचतुष्टयम्~~ एतेषु अपि चतुर्षु सिद्धासनमेव परम्। यतोहि सिद्धासने सिद्धे सति अन्येषामासनानामभ्यासस्य न किमपि प्रयोजनं विद्यते। योगदर्शने ध्यानात्मकासनानामुपरि अन्यप्रकारकाणामसनानामपि वर्णनं विद्यते ~~यत~~ यस्य सम्बन्धः शारीरिक-मानसिकारोग्येन सह विद्यते येषामभ्यासेन शारीरिक- अङ्ग- प्रत्यङ्गेषु क्रियाशीलता समागच्छति यस्मात् तानि सक्रियानि स्वस्थानि च भवन्ति। स्वास्थ्यरक्षणार्थमासनानामुपयोगिता सुप्रसिद्धा एव। आसनसिद्धिफलविषये पातञ्जलयोगसूत्रे उक्तमस्ति यत् आसनसिद्धे सति शीत- उष्ण - बुभुक्षा - तृष्णादयः साधकं न पीडयन्ति। एतेषामसनानां स्वास्थ्यदृष्ट्या स्थितस्य महत्वस्योपरि विस्तृतालोचनं पश्चात् करिष्ये।

ग) धारणा -

योगस्य अन्तराङ्गेषु प्रथममङ्गमस्ति धारणा। अङ्गमिदं योगस्य षष्ठाङ्गत्वेन परिज्ञायते। धारणालक्षणं प्रदत्तमस्ति महर्षिपतञ्जलिना तदीयपातञ्जलयोगसूत्रे अनेन रूपेण- "देशबन्धश्चित्तस्य धारणा" इति। अर्थात ~~देशविशेषे~~ देशविशेषे चित्तस्य बंधनं धारणा इत्युच्यते। देशविशेषेत्युक्ते नाभिचक्र- हृदयकमल- भ्रूमध्य- मूर्धा- मूर्धाज्योति- नासिकाग्र- जिह्वाग्र- ब्रह्मरन्ध्रादय अवज्ञायते। धारणालक्षणं तु योगियाज्ञवल्क्यसंहितायां प्रदत्तमस्ति अनेन रूपेण-

"अस्मिन् ब्रह्मपुरे गार्गि यदिदं हृदयाम्बुजम्।
तस्मिन्नेवान्तराकाशे यद् बाह्याकाशधारणम्॥"

अर्थात देशान्तरे स्थितस्य हृदयकमलस्य अन्तराकाशे बाह्याकाशधारणमेव धारणा।

धारणायाः प्रारम्भिकावस्थायां चित्तं क्षणपर्यन्तमेकस्मिन् देशे अवतिष्ठति तदनन्तरं विषयान्तरं प्रति गच्छति। साधकः चित्तं पुनःपुनः ध्येयविषये आनीय तत्र स्थापनप्रयासं करोति। अनेन प्रकारेण बारं बारं चित्तस्य विषयान्तरं प्रति गमनं तथा साधकेन तद् बारं बारं ध्येयविषये आनयनं निरन्तरं चलत्येव। अनेन प्रकारेण करणेन बहुकालानन्तरं चित्तं ध्येयविषये एव अवतिष्ठति तथा तत्रैव बन्धो भवति। तस्मिन् समये साधकस्य चित्ते न अन्या वृत्तिः समागच्छति सा एव धारणा इत्युच्यते। धारणा एवं ध्यानस्य आधारोऽस्ति। यदा धारणाया अभ्यासस्य परिपक्वता भवति तदा धारणा एव ध्यानस्य आधारो भवति, यदा धारणाया ~~अभ्यासस्य~~ अभ्यासस्य परिपक्वता भवति तदा एव धारणा सहैव ध्यानमपि भवति।

Scanned with CamScanner

मनसः स्थिरीकरणाय एकस्य प्रबलस्य आधारस्य आवश्यकता भवति। आधारं सम्प्राप्यैव मनः स्थिरीभवति। अतः धारणाकरणाय कस्यचित् आधारस्य आवश्यकता भवति। धारणायाः ध्येयवस्तु एव तस्य आधारोऽस्ति। आधारे स्थिरे तथा अपरिवर्तनशीले भूते मनसि स्थिरता शीघ्रतया आगच्छति। धारणया मनसः शक्तिमेकस्मिन् स्थाने केन्द्रितकरणेन मनसः शक्तिवृद्धिर्जायते यस्मात् ज्ञानशक्तेरुद्बोधनं भूत्वा मन उद्दिष्टवस्तुनः ज्ञानलाभाय समर्थो भवति।

शरीरस्य विभिन्न स्थानेषु पञ्चमहाभूतानां पञ्चदेवतानां धारणं कृत्वा तदनन्तरं तेषामभ्यास एव धारणा। अतः धारणायाः पञ्चप्रकाराः स्वीकृता। यथा- पार्थिवधारणा - जलीयधारणा - आग्नेयधारणा - वायवीयधारणा - ध्वनिधारणा - इत्येताः।

उपर्युक्तपर्यालोचनया इदं स्पष्टं भवति यत् मनस एकाग्रता-स्थापनार्थं धारणाया आवश्यकता भवति तथा ध्येयवस्तु-अनुसारेण धारणा पार्थिवादि-पञ्चप्रकारकाः भवन्ति।

(G) ~~समाधि~~ ध्यान ⇒

योगाङ्गेषु सप्तममङ्गमस्ति ध्यानम् तथा योगस्यान्तरङ्गसाधनेषु अस्य द्वितीय स्थानं विद्यते। ध्यानस्य लक्षणं प्रदीयते महर्षिपतञ्जलिना अनेन प्रकारेण - "तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम्" तत्र अर्थात् ध्येयविषये, प्रत्यय अर्थात् चित्त वृत्तीनामेकतानता अर्थात् तैलधारवत् प्रवाहस्य अविच्छिन्नता एव ध्यानम्। चित्तवृत्तीनामविच्छिन्न-प्रवाहयुक्तता इत्यस्य अर्थोऽस्ति मध्ये अन्यवृत्तीनामनागमनम्। अर्थात् यदा ध्येयवस्तुनि धारणा भवति तदा सा धारणा तैलधारवत् निर्दिष्टसमयपर्यन्तमविच्छिन्नतया चलति। तदेव ध्यानम्। धारणायां मध्ये मध्ये अन्यवृत्तीनामनागमनं भवति परन्तु धारणायाः प्रगाढा-

वस्थायामन्यवृत्तीनामनागमनमवरुद्धं भवति। तदा ध्येयवस्तुनि एव चित्तवृत्तीनामविच्छिन्नप्रवाहो भवति। तदेव ध्यानम्। धारणायां ~~धारणाकर्ता~~ धारणाकर्ता, धारणायाः विषयः तथा धारणाप्रक्रियाया अनुभवो भवति परन्तु ध्यानावस्थायां धारणाकर्ताधारणाविषययोरेवानुभवो भवति परन्तु धारणाप्रक्रियाया अनुभवो न भवति। योगियाज्ञ~~वल्क्य~~-संहितायां तु ध्यानस्वरूपमनेन प्रकारेण उक्तमस्ति मनसा आत्मस्वरूपस्य वेदनमेव ध्यानम्।

ध्यानस्य अनेके प्रकाराः सन्ति परन्तु साकार-निराकाररूपेण अस्य द्वैविध्यं परिलक्ष्यते। ध्येयपरमात्मनः साकार-निराकाररूपानुसारेण ध्यानस्यापि द्वैविध्यं भवति। साकारध्याने ध्येयपरमात्मनः साकाररूपस्य ध्यानं क्रियते निराकारध्याने च परमात्मनः निराकाररूपस्य ध्यानं क्रियते।

(ज) <u>समाधि</u> ⇒

योगाङ्गेषु अन्तिममङ्गमस्ति समाधिः। ध्यानस्य प्रगाढावस्थायां साधकं ध्याताध्यानयोरनुभवो न भवति केवलं ध्येय एव विषयः चेतसि भासितो भवति स एव समाधिरित्युच्यते। अर्थात धारणायां धारणाकर्ता-धारणाविषय-धारणादिप्रक्रियादीनां त्रयाणामनुभवो, ध्याने धारणाकर्ता-धारणाविषययोरनुभवो भवति परन्तु समाधौ धारणाकर्तुरपि अनुभवो न भवति तत्र केवलं धारणाविषयस्य अर्थात ध्येयविषयस्यैव अनुभवो भवति। महर्षिपतञ्जलिनापि समाधेर्लक्षणं प्रदत्तमनेन प्रकारेण - "तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः।" अर्थात यस्यामवस्थायां ध्यानं ध्येयवस्तुमात्रभासात्मकं भवति तथा ध्यानकर्तुः स्वकीयस्य स्वरूपस्याभाव इव भवति एतेन समाधिः।

साधारणतया उक्ते सति धारणायाः प्रगाढावस्था समाधि अर्थात् कस्मिंश्चित् ध्येयवस्तुनि प्रगाढतया एकाग्रता एव समाधिः। अथवा एतदपि वक्तुं शक्यते यत् ध्यानस्य उच्चतमावस्था समाधिः। अस्यामवस्थायां साधकस्य ध्येयवस्तुनः मात्रं प्रतीतिः भवति। साधकः समाधि-अवस्थायां स्वकीयसमुपस्थितिमपि विस्मरति एव। योगियाज्ञवल्क्यानुसारेण समाधिलक्षणमस्ति जीवात्म-परमात्मनो अभेदानुभूतिरेव समाधिः विक्षेपान् परिहृत्य मनः सम्यक्तया धार्यते अर्थात् एकाग्रीक्रियते सा एव समाधिः।

समाधिः प्रकारद्वयमस्ति सम्प्रज्ञातासम्प्रज्ञातानुसारेण। सम्प्रज्ञातसमाधिः सबीजसमाधिः तथा असम्प्रज्ञातसमाधिः निर्बीजसमाधिरप्युच्यते। सबीजसमाधौ संस्कारादीनां बीजं निहितं भवति परन्तु निर्बीजसमाधौ तेषां बीजमपि नष्टं भवति यस्मात् सर्ववृत्तीनां पूर्णनिरोधो भवति। अतः अस्यामवस्थायां जीवस्य भवबन्धने बन्धनसम्भावनापि निराकृता भवति।

सम्प्रज्ञातसमाधिः वितर्क-विचार-आनन्द-अस्मिता-अनुसारेण चतुर्प्रकारकाः भवन्ति। एतेषु वितर्कसम्प्रज्ञातसमाधेः सवितर्क-निर्वितर्कानुसारेण भेदद्वयं भवति। विचारसम्प्रज्ञातसमाधेश्च सविचार-निर्विचारभेदेन भेदद्वयं भवति। परन्तु आनन्दास्मितानुगतसम्प्रज्ञातसमाधयोश्च भेदः नोपलभ्यते। पुनश्च असम्प्रज्ञातसमाधेरपि भेदद्वयं समुपलभ्यते। तौ यथा - भवप्रत्ययः तथा उपायप्रत्ययः।

धारणा-ध्यान-समाधिः इति एतेषां त्रयाणां संयुक्तरूपेण संयम इति संज्ञा। संयमसिद्धे सति साधकेन प्रज्ञायाः लोकः सम्प्राप्यते।

अनेन प्रकारेण पातञ्जलयोगदर्शने अष्टाङ्गयोगानां वर्णनं सम्प्राप्यते एतेषां क्रमशः अनुष्ठानेन साधकस्य चित्तवृत्तिनिरोधरूपयोगः सिद्धो भवति। तदा द्रष्टापुरुषस्य विशुद्धप्रेमपरमात्मनि अवस्थितिर्भवति।

Scanned with CamScanner

(घ) प्राणायामः-

योगाङ्गेषु चतुर्थाङ्गमस्ति प्राणायामः यस्य शाब्दिकार्थोऽस्ति प्राणस्य आयामः अर्थात् नियन्त्रणं निग्रहो वा। महर्षिपतञ्जलिना प्राणायामलक्षणं प्रदत्तमनेन रूपेण- "तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः"। सूत्रमिदं व्याचक्षाणः माधवाचार्यः स्वकीयसर्वदर्शनसंग्रहे वदति यत् आसनस्थिरीभूते सति प्राणायामः प्रतिष्ठितो भवति स च श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदस्वरूपः। बाह्यस्य वायोरन्तरानयनं श्वासः, अन्तः स्थितस्य वायोः बहिर्निःस्सारणं प्रश्वासः। उभयोरेव सञ्चारणाभावः प्राणायामः।

प्राणायामः भवन्ति चत्वारः (१) रेचकः (बाह्यवृत्तिः) प्राणायामः (२) पूरकः (आभ्यन्तरवृत्तिः) प्राणायामः (३) कुम्भकः (स्तम्भवृत्तिः) प्राणायामः (४) बाह्याभ्यान्तरविषयाक्षेपी प्राणायामः। प्राणायामस्य लाभस्य विषये मनुना उक्तं यत् प्राणायामात् शारीरिक-मानसिकानां वा दोषाणां नाशो भवति इति। प्राणायामलाभविषये महर्षिपतञ्जलिना उक्तं यत् प्राणायामे सिद्धे सति विवेकज्ञानस्य आवरकयोः पापज्ञानयोः क्षयो भवति तथा प्राणायामात् धारणासु मनसः योग्यता भवति। प्राणायामप्रकाराणां तथा तेषां लाभविषये विस्तृतालोचनं पश्चात् करिष्ये।

③ प्रत्याहारः-

प्रत्याहारोऽस्ति योगस्य पञ्चाङ्गं तथा बहिरङ्गसाधनस्य अन्तिमाङ्गम्। धारणा-ध्यान-समाधिरूपाणां योगस्य अन्तरङ्गाणां संयम इति संज्ञा। अतः संयमलाभार्थं प्रत्याहारेण सिद्धेन भवितव्यम्। प्रत्याहारं विवृण्वन् महर्षिपतञ्जलिः वदति यत् स्वविषयैः सह सम्पर्के न भूते सति इन्द्रियाणां चित्तसदृशनिरुद्धीभवनमेव प्रत्याहारः अर्थात् इन्द्रियाणि बाह्यविषयवासनाभ्यः आहृत्य तेषां अन्तर्मुखीकरणमेव प्रत्याहारः कार्यमेतत् न सरलम्। तस्मादेव योगियाज्ञवल्क्येनोक्तं यत् विषयेषु स्वभावतः ~~वि~~ विचरतामिन्द्रियाणां विषयेभ्यः बलादाहरणं नाम प्रत्याहारः। यदा साधकः स्वसंकल्पशक्त्या साधनाशक्त्या च स्व-इन्द्रियाणि आभ्यन्तरिकवृत्तियुक्तानि करोति तदा सा अवस्था प्रत्याहार इत्युच्यते। प्रत्याहारे सिद्धे भूते सति प्रत्याहार-अनुष्ठानसमये साधकस्य बाह्यिकज्ञानं नावशिष्यते।

प्रत्याहारफलविषये महर्षिपतञ्जलिः वदति यत् प्रत्याहारात् इन्द्रियाणां परमावश्यता भवति। अर्थात् प्रत्याहारे सिद्धे भूते सति इन्द्रियाणि साधकानुकारकाणि भवन्ति। बाह्यविषयेभ्यः समागत्य भगवत्प्रीतौ संलग्नानि भवन्ति। यतोहि विवेकिजनानां कृते सर्वाण्येव पार्थिवानि वस्तुजातानि दुःखमयानि प्रतीयमानानि भवन्ति। अतः तेषां कृते दुःखमयसंसारात् निवृत्तेः साधनमस्ति प्रत्याहारः।