International Journal of Research in Economics and Social Sciences(IJRESS)
Available online at: http://euroasiapub.org
Vol. 12 Issue 6, June- 2022
ISSN(o): 2249-7382 | Impact Factor: 6.939 |Thomson Reuters Researcher ID: L-5236-2015

योग शक्ति विमर्शः

[1]अर्णदाशंकर आचार्य [2]डॉ रेणु संह
[1]शोध प्रज्ञ, डपार्टमेंट ऑफ संस्कृत, वाई बी एन यूनिव र्सटी, रांची, झारखंड
[2]अ सस्टेंट प्रोफेसर, हेड ऑफ संस्कृत, वाई बी एन यूनिव र्सटी, रांची, झारखंड

योगस्य लक्षणम् -

न योगो नभसः पृष्ठे न भूमौ न रसातले ।
ऐक्यं जीवात्मनोराहुर्योगं योगविशारदाः ॥ दे . भ . 7/ 35/2

योगोऽयमाकाशमण्डले नास्ति , न पृथ्वीतले विद्यते , न तु रसातले । 'जीवात्मनौरैक्यं योगः' इति योगविद्याविशारदैरुक्तम् । आचार्यपतञ्जलिना उवाचि - ' योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः ' इति । 1/2

चित्तवृत्तिनां निरोधोपायो नाम योगः । किन्तु एतत् योगस्य सामान्य लक्षणं विधते । सर्वान्ते जीवपरमात्मनौरैक्यमेव योग इति सिद्धान्तः ।

● योगमार्गे विघ्नाः -

→ कामः - विभिन्नप्रकारकेच्छा , वासनादयश्च कामपदेन ग्राह्याः

→ क्रोधः - क्रोधेन जनानां मानसिकविक्षेपो जायते ।

→ लोभः - लोभेनापि विवेकभ्रष्टता आगच्छति ।

→ मोहः - सांसारिक पदार्थेषु आसक्तिर्न कर्तव्या ।

→ मदः - अहङ्कारः एव मदो विद्यते । अयमपि विघ्नो वर्तते ।

→ मात्सर्यम - आलस्यं नाम मात्सर्यम् । एतस्य त्यागः करणीय , हठयोगप्रदीपिकायामित्थं वर्तते - 'अत्याहारः प्रयासश्च प्रजल्पो नियमग्रहः ।
जनसंगश्च लौल्यं च षड्भियोगो विनश्यति ॥ ' ह . यो . प्र 1/15

अर्थात् - अत्याहारः , प्रयासः , प्रजल्पः , नियमग्रहः , जनसङ्गः , लोल्यऽचेति योगसाधनायां विघ्नाः भवन्ति । योगसूत्रकारपतञ्जलिः इमान् विघ्नान् निरूपयन्ति -
व्याधिस्त्यानसंशयप्रमादालस्याविरतिभ्रान्तिदर्शनालब्धभूमिकत्वानवस्थितत्वानि चित्तविक्षेपास्तेऽन्तरायाः 1/30 इति ।

- **व्याधिः - शरीरेन्द्रियसमुदाये चित्ते च कस्यचिद्रोगस्योत्पत्तिः**

व्याधिर्भवति । अत्र शारीरिकरोगा: , मानसिकरोगाश्च सगृंह्यन्ते ।

- स्त्यानम् - अकर्मण्यता अर्थात् साधनायां प्रवृत्त्यभाव: ।
- संशय: - स्वशक्तौ योगस्य फले वा सन्देहो नाम संशय: ।
- प्रमाद: - योगसाधनानुष्ठानस्योपेक्षा निरन्तरं प्रमादो भवति ।
- आलस्यम् – तमोगुणाधिकयेन चित्ते शरीरे च स्थौल्यानुभवेन साधनायां प्रवृत्त्यभाव: आलस्यं भवति ।
- अविरति: - विषयै: सह इन्द्रियाणां संयोगेन आसक्तिकारणात् चित्ते वैराग्याभाव: अविरति र्भवति ।
- भ्रान्तिदर्शनम् - योगसाधनानां भ्रमवशात् विपरीतज्ञानं साधनमिदं सम्यक् नास्तीति भ्रमात्मकज्ञानोत्पादनं भ्रान्तियोगदर्शनं भवति ।
- अलब्धभूमिकत्वम् - साधनेकृतेऽपि योगस्य साधनस्थित्यप्राप्ति: अलब्दाभूमिकत्वपदेनाभिधीयते । अनेनोत्साहस्य न्यूनता भवति ।
- अनवस्थितत्वम् - योगसाधनेन कस्याञ्चिदपि भूमौ चित्रस्य स्थितावापि तस्य अस्थैर्यमनवस्थितत्वं भवति ।

एते नव अन्तराया: विघ्ना: वा सन्ति योगाचार्याणां मतानुसारेण । देवीभागवतमहापुराणस्थानुसारेण षडेव विघ्ना: सन्ति - कामक्रोधलोभमोहमदमात्सर्याणि च ।

- श्रीमदेवीभागवतमहापुराणे योगाङ्गानि -

योगाङ्गैरेव भित्त्वा तान्योगिनो योगमाप्नुयु: ।
यमं नियममासनप्राणायामौ तत: परम् ॥
प्रत्याहारं धारणा ध्यानं सार्धं समाधिना ।
अष्टाङ्गान्याहुरेतानि योगिनां योगसाधने ॥ दे . भा . 7/35/4,5

योगाङ्गै: योगविघ्नान् उत्साद्य योगिन: योगं प्राप्नुयु: । योगिभ्य: योगसिद्धये अष्टावङ्गानि निरूपितानि सन्ति - यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयश्चेति ।

- दश यमा: -

International Journal of Research in Economics and Social Sciences(IJRESS)
Available online at: http://euroasiapub.org
Vol. 12 Issue 6, June- 2022
ISSN(o): 2249-7382 | Impact Factor: 6.939 |Thomson Reuters Researcher ID: L-5236-2015

- अहिंसा – मनसा , वाचा , कर्मणा , चिन्तनेन च सर्वथा हिंसाया: त्याग: ।
- सत्यम् - यथार्थज्ञानकथनम्, स्वानुभूतानुभवकथनंवा।
- अस्तेयम् – अदत्तवस्तूनामग्रहणम् , चौरकार्यस्य निषेधश्च ।
- ब्रहमचर्यम् – सर्वविधमैथुनस्य परित्याग: , केलिपर्यन्तस्य त्याग: ।
- दया - कृपाभावपूरणं मनसि ।
- सरलता - नम्रताया: स्थापनं स्वजीवने व्यवहारेषु च ।
- क्षमा – सहनशीलताया: आत्मसात्करणम् ।
- धृति: - धैर्यम् ।
- मिताहार: - मात्रायुक्तभोजनम् , योगानुरूपाहारग्रहणम् ।
- शौचम् – शारीरिकशुद्धिसम्पादनं मानसिकशुद्धिसम्पाद नञ्च । सर्वत्र व्यवहारेषु शुचिता आवश्यकी ।
- दश नियमा: –
- तप: - शरीरस्य दुष्करचर्या तप उच्यते । मानसिक तपोऽपि क्रियते उत्तमचिन्तनेन । स्वाध्यायोऽपि एकं तपो वर्तते ।
- सन्तोष: - अधिकेच्छाया: परित्याग: सन्तोष उच्यते ।
- आस्तिक्यम् - परलोके विश्वासकारणमास्तिक्यं भवति ।
- दानम् - स्वीकृतिपूर्वकवस्तुनो कस्मैचित् प्रदानं दानं भवति ।
- ईश्वर पूजनम् - भक्तिपूर्वकभगवत: भगवत्याश्चाराधनमीश्वरपूजनमस्ति । अनेन आत्मबलं वर्धते ।
- सिद्धान्तवाक्यश्रवणम् - उपनिषदां वाक्यानां श्रवणं कर्तव्यम् ।
- ह्री: - दुष्कर्मसु अप्रवृत्तिर्भवेत् , दुष्कर्मेभ्य: पलायनम् ।
- मति: - विवेकमयी बुद्धि: आहरणीया ।
- जप: - इष्टमन्त्रस्य पुन: पुन: यथाविधि उच्चारणं जपो भवति । चित्रस्य स्थैर्ये जपस्य
  महती भूमिका आहरणीया ।

International Journal of Research in Economics and Social Sciences(IJRESS)
Available online at: http://euroasiapub.org
Vol. 12 Issue 6, June- 2022
ISSN(o): 2249-7382 | Impact Factor: 6.939 |**Thomson Reuters Researcher ID: L-5236-2015**

- **होमः** - पर्यावरणस्य रक्षणाय पर्यावरणशुद्धये होमोऽनिवार्य अनेन प्रकारेण दश यमाः दश नियमाश्च वर्णिताः सन्ति श्रीमद्देवीभागवतमहापुराणे । मूलरुपेण योगे प्रवृत्तये स्वकीया भावना अनिवार्यस्ति । मम कल्याणं भवेत् , अहम् आत्मकल्याणाय यत्नं करिष्यामीति भावना योगमार्गे प्रवर्धनाय नितरामपेक्षिता विद्यते । योगसिद्धान्तः क्रियासापेक्षितो वर्तते । अतः क्रियात्मकता आवश्यकी। केवलं सिद्धान्तानां ज्ञानेन लाभोन भवति ।
- **आसनानां निरुपणम्** -

  श्रीमद्देवीभागवतमहापुराणे पञ्चासनानि निगदितानि -
  पद्मासनं , स्वस्तिकासनं , भद्रासनं , वज्रासनं , वीरासनञ्चेति ।
- **पद्मासनस्य लक्षणम्** -

  ऊर्वोरूपरि विन्यस्य सम्यक्पादतले शुभे ।
  अंगुष्ठो च निबध्नियाद्धस्ताभ्यां व्युक्रमात्रतः ॥
  पद्मासनमिति प्रोक्तं योगिनां हृदयङ्गम् ॥ दे . भा . 7 / 35 / 1*

पादतलद्वयं उर्वोरुपरि विन्यस्य पृष्ठभागेन हस्तद्वयेन वामहस्तेन वामपादस्यागुष्ठं दक्षिणहस्तेन दक्षिणपादस्यांगुष्ठे च धारणेन पद्मासनं भवति । पद्मासनंबद्धपद्मासनं वेति समानमेव विद्यते ।

- **स्वस्तिकासनम्** – जानूर्वोरन्तरे पाददलद्वयं संस्थाप्य सावधानेन ऋजुरूपवेशनं स्वस्तिकासनं भवति । लोकभाषायां ‘ पालथि ’ इति वक्तुं शक्यते । अपेक्ष्या सरलमिदं भवत्वासनम् ।
- **भद्रासनम्** - सीमन्याः पार्श्वयोः पादपाष्णिद्वयमण्डकोषा दधो विन्यस्य पादद्वयं सम्यक् घरेत् तदा भद्रासनम् इति भवति। तद्यथा -

  सीवन्याः पार्श्वयोन्यस्य गुल्फयुग्मं सुनिश्चितम् ।
  वृषाणाधः पादपार्ष्णी पाष्णिभ्यां परिबन्धयेत् ॥ दे . भा . 7/35/12
  भद्रासनमिति प्रोक्तं योगिभिः परिपूजितम् ।
- **वज्रासनम्** – ऊर्वोः पादौ क्रमात् न्यस्य जान्वोरधः करौ विदध्यात् । करयोः अङ्गुलयः ऋज्व्यः भवेयुः । एतदासनं वज्रानमित्युच्यते ।

- वीरासनम् - एकं पादमधः कृत्वा तस्योपरि अन्यस्योरुं विन्य सनं । ऋजुकायो भूत्वा योगी उपविशेत् । इदमासनंवीरासनं भवति । मल्लादयः प्रायः वीरासनस्योपयोगं कुर्वन्ति ।
- प्राणायामस्य विमर्शः -

'ॐ' इत्यस्योच्चारणे यावान् कालः व्यतीतो भवति , तावदेकमात्रा भवति । तथा च नासिकायाः वामच्छिद्रस्य नाम यौगिक भाषायाम् इडा वर्तते । दक्षिणच्छिद्रस्य नाम पिङ्गला , तन्मध्ये सुषुम्णानाडीचा नाडी भवति । प्राणायामस्य समये बहुधा एतेषां शब्दानां प्रयोगः क्रियते । प्राणायामः मुख्यतया त्रिविधोऽस्ति – पूरक प्राणायामः , कुम्भक प्राणायामः, रेचक प्राणायाम श्च ।

साधकः इंडानाड्या बाह्यवायुमाकर्षयेत् , अस्याकर्षणस्य कालः षोडशमात्रापर्यन्तं भवति । पुनः पूरितवायुं चतुष्षष्टिमात्रापर्यन्तं कुम्भकं कुर्यात् , अनेन सुषुम्णा प्रभाविता भवति । ततश्च शनैः शनैः पिंगलया उदरस्थ वायुं रेचयेत् , अस्य रेचनस्य कालः द्वाविंशतिमात्रापर्यन्तं विद्यते । इयं प्रक्रिया प्राणायाम पदेनाभिधीयते । अनेन प्रकारेण पुनः पुनः पूरकरेचककुम्भकप्राणायामानामभ्यासः करणीयः । मात्रायाः प्रयोगोऽपि सामर्थ्यानुसारेण करणीयः । आदौ प्राणायामस्य आरम्भः करणीयः , नोचेत कष्टकरं मस्ति इति मत्वा जनाः प्राणायामात् पलायनं करिष्यन्ति । नियमनिर्धारणन्तु ग्रन्थरीत्यैव भवति । प्राणायामस्य आवृत्तिः आदौ द्वादशवारं तदनन्तरं षोडशवारं ततश्च सामर्थ्यानुसारेण प्राणायामस्याभ्यासः करणीयः ।

• देवीभागवतमहापुराणस्यानुसारेणप्राणायामस्यभेदाः -

- सगर्भप्राणायामः - यो योगी जपध्यानेष्ट मन्त्रसहितं प्राणायामं करोति, स सगर्भप्राणायामं करोति ।
- विगर्भप्राणायामः - जपध्यानादिरहितप्राणायामो विगर्भप्राणायामो भवति । ओंकारजपेन सह प्राणायामं उत्तमो भवति । ईश्वरकृपया सर्वत्र कार्यमग्रे धावति ।

उत्तममध्यमाधम भेदेन प्राणायामस्त्रिविधो भवति -

अभ्यासिनां देहेषु यदि स्वेदोद्गमो भवति , तर्हि अधमः अवरोहा प्राणायामो भवति । कम्पन्नोत्पन्ने सति मध्यमः प्राणायामो भवति । भूमिं परित्यज्य यदा साधकः

International Journal of Research in Economics and Social Sciences(IJRESS)
Available online at: http://euroasiapub.org
Vol. 12 Issue 6, June- 2022
ISSN(o): 2249-7382 | Impact Factor: 6.939 |Thomson Reuters Researcher ID: L-5236-2015

उपरि उत्तिष्ठति , तदा उत्तम प्राणायामो भवति । उत्तमप्राणायामपर्यन्तमभ्यासः करणीयः उत्तमप्राणायामस्य प्राप्तिः योगिनां परमलक्ष्यं वर्तते । पुनः पुनः प्राणायामस्याभ्यासेन योगी प्रत्याहारं प्रतिसिद्धो भवति ।

• प्रत्याहारस्य लक्षणम् -

प्रत्याहियते इति प्रत्याहारः , अस्माकमिन्द्रियाणि स्वच्छन्दरूपेणी विषयेषु भ्रमन्ति । इन्द्रियाणि संयम्य एकत्रसमायोजनं प्रत्याहारो भवति । अतः ' योगश्चित्रवृत्तिनिरोध ' इति उक्तम् । चित्तवृत्तीनां निरोधनायोपायभूताः प्राणायामाः सन्ति .

- धारणायाः लक्षणम् - अंगुष्ठगुल्फजानूरुमूलाधोलिंगनाभिषु हृदयग्रीवाकण्ठेषु , लबिकायौ , नसि , भ्रूमध्ये , मस्तके मूर्धि च प्राणवायोर्धारण धारणा भवति । सारांशतया प्राणवायोः स्थैर्येण धारणं ' धारणा ' भवति ।
- ध्यानम् – चेतनात्मनि मनस्स्थैर्यं कृत्वा एकाग्रचित्तेन अन्तः अभीष्टदेवतायाः सतत चिन्तनं ध्यानं भवति ।

- समाधिः - जीवात्मपरमात्मनोरैक्यं समत्वं वा समाधिरुच्चते । अनेन प्रकारेण श्रीमदेवीभागवतमहापुराणे अष्टांगयोगस्य वर्णनं विद्यते । श्रीररस्य स्वास्थ्यरक्षणाय मानसिकस्वास्थ्यरक्षणाय च योगाभ्यासानां महती भुमिका विद्यते । सम्प्रति योगः एकः प्रमुखविषयो वर्तते । सम्पूर्णविश्वे प्रयोऽस्य प्रभावो दृश्यते ।