

भारतीय दर्शनों के अनुसार जीवन में योग का महत्त्व

किरण कुमार आर्य^१

प्रस्तावना

पाश्चात्य दार्शनिकों के अतिरिक्त इण्डियन फिलॉसफी जिसे कहा गया है वह भारतीय दर्शन है।^२ भारतीय दर्शनों का आरम्भ चार वेद ऋग्वेद, यजुर्वेद, सामवेद और अथर्ववेद के रूप में हुआ। इनके चार भाग संहिता, ब्राह्मण, आरण्यक और अन्तिम भाग उपनिषद् को कहा गया है। ज्ञान प्रधान होने के कारण उपनिषदों को वेदान्त भी कहा गया है। महाभारत का अंश श्रीमद्भगवद्गीता वेदान्त अर्थात् उपनिषदों का सार ही है। वैदिक दर्शनों में स्थान प्राप्त न्याय, वैशेषिक, सांख्य, योग, मीमांसा तथा ब्रह्मसूत्र के अतिरिक्त भी अन्य आचार मीमांसा व तत्त्वमीमांसा की विस्तृत चर्चा करते हुए भारतीय दर्शन कहे गए हैं। वैश्विक समस्या साम्य होने से व्यावहारिकता तथा आध्यात्मिकता के दृष्टिकोण से पाश्चात्य दर्शन की अपेक्षा भारतीय दर्शन पृथक् है। इसलिए मनुष्य का दार्शनिक पक्ष यह सिद्ध करता है कि प्राणवायु की भाँति दर्शनशास्त्र हमारे देह में व्याप्त है।^३ दर्शन शब्द का अर्थ तात्त्विक चिंतन होने से दर्शनशास्त्र में जीवन सूत्रों का विस्तृत विवेचन किया जाता है।^४

जीवन एवं योग का अर्थ, सम्बन्ध व महत्त्व - जीवन शब्द का अर्थ, जीवन ल्युट् प्रत्यय के संयोग से उज्जीवन वृत्ति प्राणधारण किया गया है।^५ प्राणवायु को प्राणी शरीर द्वारा धारण करता है।^६ आकाश, वायु, अग्नि, जल, पृथ्वी इन महाभूतों के संयोग से स्थूल शरीर का निर्माण होता है।^७ योग का अर्थ जोड़ना तथा मिलाना है।^८ प्राण पंचतत्त्वों में से एक तत्त्व है जिसे जीवन तत्त्व कह देना अनुचित नहीं

^१ किरण कुमार आर्यशोधार्थी, योग विज्ञान विभाग, गुरुकुल कांगड़ी, समविध्विद्यालय, हरिद्वार उत्तराखण्ड।

^२ पाश्चात्य दर्शन का ऐतिहासिक सर्वेक्षण, पृ. सं. 2, डॉ. शोभा निगम, चतुर्थ पुनर्मुद्रण 2016.

^३ दर्शनशास्त्र का इतिहास, पृ. सं. 14, 15, 16, 20, 18, 10, श्रद्धेय प्रो. दत्तात्रेय रानडे, द्वितीय संस्करण, लखनऊ 20 अगस्त, 1950

^४ भारतीय दर्शन, पृ. सं. 2, 3, आचार्य बलदेव उपाध्याय, प्रकाशक: शारदा मंदिर वाराणसी, संस्करण पुनर्मुद्रण 2016

^५ संस्कृत—हिन्दी अंग्रेजी शब्दकोश, पृ. सं. 355, डॉ. उमाप्रसाद पाण्डे, प्रकाशक: कमल प्रकाशन, दिल्ली, नवीन संस्करण।

^६ हठप्रदीपिका, प. सं. 36, संस्करणकर्ता स्वामी दिगम्बर जी प्रकाशक: कैवल्यधाम, लोनावाला, पुणे महाराष्ट्र, षष्ठम प्रकाशन, तिथि 23 जनवरी 2017

^७ शरीरकोपनिषद्—1 सम्पादक: आचार्य पं. श्रीराम शर्मा, शर्मा भगवती देवी, प्रकाशक: युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट, गायत्री तपोभूमि, मथुरा, पुनरावृत्ति सन 2015

^८ औपनिषदिक अध्यात्म विज्ञान, पृ. सं. 108, प्रो. ईश्वर भारद्वाज, प्रकाशक: सत्यम् पब्लिशिंग हाऊस, नई दिल्ली, संस्करण 2018।

होगा क्योंकि प्राण विषय चर्चा में प्राण को जीवनी शक्ति कहा गया है।^{१९} जिसके दश भेद प्राण अपान, समान, उदान, व्यान, नाग, कूर्म, कृकल, देवदत्त और धनंजय के नाम से जाने जाते हैं। यह भी प्रमाणिक है कि प्राणतत्त्व शरीर की उत्पत्ति और अन्त समय तक क्रियाशील बना रहता है और धनंजय मृत शरीर में स्थित होता है।^{२०} प्राण के समरूप अग्नि भी जीवन है, जो शरीर के अतिरिक्त प्रत्येक देहधारी के स्थूल देह से भिन्न वनस्पति आदि में व्याप्त है।^{२१} उत्पत्ति के इस व्यवस्थित क्रम में उस विराट पुरुष से अग्नि की उत्पत्ति हुई है। (आकाशस्थ अग्नि से निष्पन्न) सोम से पर्जन्य तथा पर्जन्य से धरित्री में औषधियों की उत्पत्ति होती हैं। औषधियों से पुरुष में वीर्य अद्भुत होता है। पुरुष इस वीर्य का सिंचन करके समस्त प्रजाओं को पैदा करता है।^{२२} वीर्य में विद्यमान शुक्राणुओं को जीवनी शक्ति कहा गया है।^{२३} इस चर्चा के प्रसंग में मुण्डकोपनिषद् पुनः यह भी सुस्पष्ट करता है कि उस विराट पुरुष से ही विविध सुर, साध्यगण, देवविशेष, सभी मानव, पक्षी, कीट-पतंग, पशु, जो, धान, अन्न, श्रद्धा, तप, ब्रह्मचर्य, सत्य, विधि, यम-नियम, प्राण, अपान, प्रकट हुए हैं।^{२४} मानवीय जीवन में आचार-विचार को प्राण रूप में स्थान प्राप्त होता है।^{२५} आजीवन गृहस्थों के लिए भी श्रेष्ठ आचार प्रमाणित हैं।^{२६} शील सदाचार राष्ट्रीय सभ्यता के प्रतीक हैं, ऐसा सन्धि-विच्छेद कर आर्याव्रत के शाब्दिक अर्थ से ज्ञात हुआ है। आर्य अर्थात् शिष्ट, वृत्त का अर्थ

^{१९} औपनिषदिक अध्यात्म विज्ञान, पृ. सं. 108, प्रो. ईश्वर भारद्वाज, प्रकाशकः सत्यम् पब्लिशिंग हाऊस, नई दिल्ली, संस्करण 2018।

^{२०} घेरण्ड संहिता, पृ. सं. 315 भाष्यकार स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती, प्रकाशकः योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत संस्करण पुनर्मुद्रण 2011

^{२१} ब्रह्म विज्ञान, पृ. सं. 35, 143, ब्रह्मर्षि कृष्णदत्त जी महाराज (पूर्व जन्म के श्रद्धा ऋषि आत्मा) प्रकाशकः वैदिक अनुसंधान समिति, नई दिल्ली, प्रथम संस्करण- मार्च 2005

^{२२} तस्मादग्निःसमिधोयस्यसूर्यःसोमात्पर्जन्योषधयःपृथिव्याम् ।

पुमात्रेतः सिञ्चति योषितायां बह्वीः प्रजाः पुरुषात्संप्रसूताः ॥ मुण्डकोपनिषद् 2—1—5, सम्पादकः आचार्य पं. श्री राम शर्मा, शर्मा भगवती देवी, प्रकाशकः युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट, गायत्री तपोभूमि, मथुरा, पुनरावृत्ति सन् 2019

^{२३} घेरण्ड संहिता, पृ. सं. 254, भाष्यकार स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती, प्रकाशकः योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत संस्करण- पुनर्मुद्रण 2011

^{२४} तस्माच्च देवा बहुधा संप्रसूताः साध्या मनुष्याः पशवो वयसि ।

प्राणापानौ त्रीहियवो तपश्च श्रद्धा सत्यं ब्रह्मचर्यं विधिश्च ॥ मुण्डकोपनिषद् 2—1—5, पृ. सं. 368

सम्पादकः आचार्य पं. श्री राम शर्मा, शर्मा भगवती देवी, प्रकाशकः युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट, गायत्री तपोभूमि, मथुरा, पुनरावृत्ति सन् 2019

^{२५} गुरुकुल—शोध—भारती, पृ. सं. 25, सम्पादक प्रो. ज्ञान प्रकाश शास्त्री, प्रकाशकः श्रद्धानन्द वैदिक शोध—संस्थान, षाण्मासिकी शोधपत्रिका अंक 19 मार्च 2013

^{२६} भारतीय धर्म और दर्शन, पृ. सं. 193 आचार्य बलदेव उपाध्याय, प्रकाशकः चौखम्बा ओरिएण्टल वाराणसी (भारत) प्रथम संस्करण 1977

शील विनय, आचार किया है।^{१७} आचार नियमों के अन्तर्गत यम-नियम समाविष्ट होते हैं। इन्हीं दश तत्त्वों में मानव जीवन के लिए उपयोगी समस्त श्रेष्ठ आचार अन्तर्निहित हैं।^{१८} श्रेष्ठ कर्तव्य अर्थात् क्या किया जाए, क्या न किया जाए? इस चर्चा के प्रसंग में गायत्री की प्रमाणिकता सिद्ध है क्योंकि गायत्री प्राण रूप है और इसी में सर्वभूत अवस्थित हैं।^{१९} इसलिए इस गायत्री को जीवनी शक्ति भी कहा जा सकता है। मंत्र, जप, योग, तप, स्वाध्याय और ज्ञान ये यज्ञ के पाँच भेद हैं।^{२०} तप, स्वाध्याय को नियम के अन्तर्गत स्थान प्राप्त है तो ब्रह्मचर्य पालन को यम के अन्तर्गत स्थान प्राप्त है।^{२१} ब्रह्मचर्य पालन को भी यज्ञ कहा गया है।^{२२} ज्ञान को यज्ञोपवीत कहते हुए उसे धारण करने वाला मनुष्य यज्ञ रूप यज्ञा है।^{२३} ओमकार सभी श्रेष्ठ यज्ञों में ज्ञान यज्ञ है।^{२४} ब्रह्मसूत्र ज्ञान प्राप्ति के लिए यज्ञ को बहिरंग साधन की श्रेणी में रखता है।^{२५} योगदर्शन के अनुसार बहिरंग साधन की श्रेणी के अन्तर्गत स्थान प्राप्त ईश्वरप्रणिधान से समाधि की सिद्धि होती है।^{२६} समाधि, आसन, प्राणसंरोध, ध्यान, योग के चार भेद हैं।^{२७} योग अन्तरंग साधन धारणा, ध्यान, समाधि भी है।^{२८} इसी क्रम में योग का द्वितीय नाम पुरुषार्थ^{२९} होने से वेद स्पष्ट

^{१७} संस्कृत—हिन्दी—अंग्रेजी शब्दकोश, पृ. सं. 38, 854, डॉ. उमाप्रसाद पाण्डे, प्रकाशक: कमल प्रकाशन, नई दिल्ली, संस्करण नवीन संस्करण।

^{१८} औपनिषदिक अध्यात्म विज्ञान, पृ. सं. 81, प्रो. ईश्वर भारद्वाज, प्रकाशक: सत्यम् पब्लिशिंग हाऊस, नई दिल्ली, संस्करण 2018

^{१९} छान्दोग्योपनिषद् 3—12—3, 3—12—2 सम्पादक: आचार्य पं. श्रीरामशर्मा, शर्मा भगवती देवी, प्रकाशक: युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट, गायत्री तपोभूमि, मथुरा, पुनरावृत्ति सन 2019

^{२०} शाठ्यायनीयोपनिषद् —12, सम्पादक: आचार्य पं. श्रीराम शर्मा, शर्मा भगवती देवी, प्रकाशक: युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट, गायत्री तपोभूमि, मथुरा, पुनरावृत्ति सन 2015

^{२१} पातञ्जल-योगदर्शनम् 2—32, 2—30, आचार्य उदयवीर शास्त्री, प्रकाशक: विरजानन्द वैदिक (शोध) संस्थान, गाजियाबाद, उत्तर प्रदेश (भारत) द्वितीयवृत्ति 21 जनवरी 1984 ई.

^{२२} वेदों में योगविद्या, पृ. सं. 254, स्वामी दिव्यानन्द सरस्वती, प्रकाशक: यौगिक शोध संस्थान योगधाम, आर्यनगर, ज्वालापुर, हरिद्वार।

^{२३} ब्रह्मोपनिषद्—15, संपादक: आचार्य पं. श्री राम शर्मा, शर्मा भगवती देवी, प्रकाशक: युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट, गायत्री तपोभूमि, मथुरा, पुनरावृत्ति सन 2015

^{२४} शाठ्यायनीयोपनिषद्—17 संपादक: आचार्य पं. श्री राम शर्मा, शर्मा भगवती देवी, प्रकाशक: युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट, गायत्री तपोभूमि, मथुरा, पुनरावृत्ति सन 2015

^{२५} ब्रह्मसूत्र 3-4-47 आचार्य उदयवीर शास्त्री प्रकाशक: विजयकुमार गोविन्दराम हासानन्द, दिल्ली, द्वितीय संस्करण 2017

^{२६} पातञ्जल योगदर्शनम् 2—45, आचार्य उदयवीर शास्त्री प्रकाशक: विरजानन्द वैदिक (शोध) संस्थान, गाजियाबाद, उत्तर प्रदेश (भारत) द्वितीय वृत्ति 21 जनवरी 1984 ई.

^{२७} योगराजोपनिषद्—2, संपादक: आचार्य पं. श्री राम शर्मा, शर्मा भगवती देवी, प्रकाशक: युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट, गायत्री तपोभूमि, मथुरा, पुनरावृत्ति सन 2018

^{२८} भारतीय दर्शन आलोचन और अनुशीलन, पृ. सं. 17, चन्द्रधर शर्मा, प्रकाशक: मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली, संस्करण पुनर्मुद्रण 2013

^{२९} घेरण्ड संहिता, पृ. सं. 9, भाष्यकार स्वामी निरंजानन्द सरस्वती, प्रकाशक: योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत संस्करण पुनर्मुद्रण 2011

कहता है कि आत्मा और शरीर के सुख हेतु पुरुषार्थ से निरालस्य जीवन व्यतीत करते हुए आलस्य से उत्पन्न होने वाले दुःखों का नाश करना चाहिए।^{३०} सांख्यदर्शन ने अत्यन्त पुरुषार्थ की चर्चा तीन प्रकार के दुःखों से मुक्त होने के लिए की है।^{३१} मुद्गलोपनिषद् ने दुःख विषय चर्चा में प्रत्येक दुःख के तीन प्रकार बताए हैं।^{३२} डॉ. ममनुदेव बन्धु प्रकृति पुरुष के विवेकज्ञान, निष्काम कर्म व अष्टांगयोग के द्वारा त्रिविध दुःखों के संताप से पूर्ण रूपेण मुक्ति मिलने की सम्भावना व्यक्त करते हैं।^{३३}

योग से लाभ –

मनुष्य जीवन में योग शारीरिक एवं मानसिक उर्जा का कारण है किन्तु यदि विधिपूर्वक (ज्ञानपूर्वक) न किया जाय तो यह व्यायाम मात्र रह जाता है।^{३४} इसलिए विधि अर्थात् ज्ञान के महत्त्व को अस्वीकार नहीं किया जा सकता क्योंकि ज्ञान एवं योग मित्र व बल के रूप में सहयोगी हैं।^{३५} योग के द्वारा ज्ञान की व ज्ञान के द्वारा योग की प्रवृत्ति का उद्भव होता है।^{३६} ज्ञानयोग के द्वारा ही मनुष्य त्रिगुणात्मक प्रकृति एवं उससे उद्भूत सभी स्थूल और सूक्ष्म पदार्थों के साथ आत्मा व परमात्मा का ज्ञान जिन-जिन साधनों की सहायता से कर लेता है, वह ज्ञानयोग के बहिरंग विवेक, वैराग्य, षट्कम्पत्ति एवं अतरङ्ग श्रवण, मनन, निदिध्यासन और साक्षात्कार कहे गए हैं।^{३७} ब्रह्मसूत्र श्रवण, मनन निदिध्यासन को अन्तरंग साधन की श्रेणी में स्थान देकर यज्ञादि को बहिरंग साधन कहता है।^{३८} अन्तरंग साधन शम, दम गुणों का आधार योगाभ्यास में तत्पर योगी के आत्मबल में वृद्धि हो करके वह आदित्य के सट्टश प्रकाशमय हो जाता है।^{३९} बहिरंग यज्ञकर्म करने से रोगों के कारण दुर्गन्धयुक्त वायु शुद्ध होकर दुःख उत्पन्न करने की

^{३०} ऋग्वेद 1—9—5

^{३१} सांख्यदर्शनम् —1-1 आचार्य उदयवीर शास्त्री प्रकाशक: विजयकुमार गोविन्दराम हासानन्द, दिल्ली, संस्करण 2017

^{३२} मुद्गलोपनिषद् 4—2 संपादक: आचार्य पं. श्री राम शर्मा, शर्मा भगवती देवी, प्रकाशक: युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट, गायत्री तपोभूमि, मथुरा, पुनरावृत्ति सन 2019

^{३३} गुरुकुल—शोध—भारती, पृ. सं. 13, सम्पादक, प्रो. ज्ञानप्रकाश शास्त्री श्रद्धानन्द वैदिक शोध—संस्थान, षण्मासिकी शोध पत्रिका, अंक 19 मार्च 2013

^{३४} भारतीय दर्शन आलोचन और अनुशीलन, पृ. सं. 17 चन्द्रधर शर्मा, संस्करण प्रकाशक: मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली, पुनर्मुद्रण 2013

^{३५} घेरण्डसंहिता, पृ. सं. 8, भाष्यकार स्वामी निरंजानन्द सरस्वती, प्रकाशक: योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत संस्करण पुनर्मुद्रण 2011

^{३६} त्रिशिखिब्राह्मणोपनिषद् 2—19, सम्पादक आचार्य पं. श्रीराम शर्मा, शर्मा भगवती देवी, प्रकाशक: युगनिर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट गायत्री तपोभूमि, मथुरा पुनरावृत्ति सन 1918

^{३७} औपनिषदिक अध्यात्म विज्ञान, पृ. सं. 112, प्रो. ईश्वर भारद्वाज, प्रकाशक: सत्यम् पब्लिशिंग हाऊस, नई दिल्ली, संस्करण 2018

^{३८} ब्रह्मसूत्र 3—4—47 आचार्य उदयवीर शास्त्री प्रकाशक: विजयकुमार गोविन्दराम हासानन्द, दिल्ली, संस्करण 2017

^{३९} यजुर्वेदभाषा भाष्ये—13

अपेक्षा सुख का कारण बनती है।^{१०} तप, स्वाध्याय भी यज्ञ ही है।^{११} तप द्वारा मानसिक, वाचिक एवं शारीरिक शुद्धि की चर्चा प्राप्त होती है। मानसिक तप द्वारा मन एवं बुद्धि पवित्र होकर के शान्त होती है। मन बुद्धि की पवित्रता से शान्ति उत्पन्न होती है। जिससे अन्तःकरण पवित्र व स्वच्छ हो जाता है। भाव संशुद्धि करने की स्थिति को मानस तप कहा गया है।^{१२} वही इस प्रसंग की चर्चा में यज्ञ की उत्पत्ति कर्म से स्वीकार करते हुए लोकमान्य तिलक के शब्दों में कर्मकाण्डी मीमांसकों का यह मत गीता ने स्वीकार किया है कि केवल यज्ञ के उद्देश्य से वेद विहित कर्मों का आचरण करने से बन्धन न होने कि प्रामाणिक पुष्टि को अस्वीकार नहीं किया जा सकता है। यज्ञ शब्द का व्यापक अर्थ करते हुए गीता ने यह स्पष्ट किया है कि यदि फलासक्ति को त्यागकर कर्म किया जाता है तो यह बड़ा भारी यज्ञ बनता है।^{१३} गीता के कर्मयोग का ज्ञानयोग से कोई विरोधाभास उत्पन्न नहीं होता।^{१४} त्रिशिखिब्राह्मणोपनिषद् ने भी दो मार्गों की चर्चा करते हुए ज्ञानयोग एवं कर्मयोग को ही स्वीकार किया है।^{१५} ज्ञान, कर्म व भक्ति का समन्वय गीता में हुआ है। इसे गीता के गौरव का प्रतीक कहा गया है। ज्ञान का सार भक्ति को स्वीकार करते हुए उसे गीता का हृदयस्थल भी कहा गया है। ध्यान, साधना का मार्ग है यह ज्ञान, कर्म तथा भक्ति तीनों में उपादेय होता है। ध्यान एक मानसिक क्रिया होने के कारण कर्म से सम्बन्धित है। उपासना ईश्वर-ध्यान या स्मृति होने से भक्ति से पृथक् नहीं है और चित्त की एकाग्रता के द्वारा समस्त वृत्तियों का समाधि में विलीन होने के बाद निर्विकल्प ज्ञान का उदय होना ध्यान का लक्ष्य है।^{१६} इस प्रसंग की चर्चा में तुलनात्मक अध्ययन की प्रामाणिक पुष्टि करते हुए कहा है कि कर्म को जाने बिना किये गये अभ्यास से परोक्षज्ञान श्रेष्ठ है। परोक्षज्ञान से परमेश्वर के स्वरूप का ध्यान श्रेष्ठ होता है। ध्यान से भी सब कर्मों का त्याग कर देना श्रेष्ठ है।^{१७} साधक उस परमेश्वर को ध्यानयोग व ज्ञानयोग की अपेक्षा निष्काम कर्म द्वारा

^{१०} ऋग्वेद 1—19—5

^{११} शाठ्यायनीयोपनिषद्—12 संपादक: आचार्य पं. श्री राम शर्मा, शर्मा भगवती देवी, प्रकाशक: युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट, गायत्री तपोभूमि, मथुरा, पुनरावृत्ति सन 2015

^{१२} वेदों में योगविद्या, पृ. सं. 271, 272, 273, 272, स्वामी दिव्यानन्द सरस्वती, प्रकाशक: यौगिक शोध संस्थान योगधाम, आर्यनगर, ज्वालापुर, हरिद्वार, द्वितीय संस्करण मार्च 1999

^{१३} भारतीय दर्शन, पृ. सं. 60, 61, डॉ. शोभा निगम, प्रकाशक: मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली, संस्करण, छठवाँ पुनर्मुद्रण 2019

^{१४} भारतीय दर्शनआलोचन और अनुशीलन, पृ. सं. 8, चन्द्रधर शर्मा, प्रकाशक: मोतीलाल बनारसीदास, संस्करण 2013

^{१५} त्रिशिखिब्राह्मणोपनिषद् 2—23 संपादक: आचार्य पं. श्री राम शर्मा, शर्मा भगवती देवी, प्रकाशक: युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट, गायत्री तपोभूमि, मथुरा, पुनरावृत्ति सन 2018

^{१६} भारतीय दर्शन आलोचन और अनुशीलन, पृ. सं. 17, चन्द्रधर शर्मा, प्रकाशक: मोतीलाल बनारसीदास, संस्करण पुनर्मुद्रण 2013

^{१७} श्रीमद्भगवतगीता 12—12 गीताप्रेस, गोरखपुर, सं. 2042, बत्तीसवाँ संस्करण।

भी देखते हैं।^{४८} वस्तुतः गीता द्वारा प्रचारित निष्काम कर्म ज्ञानी द्वारा ही सम्पन्न होता है।^{४९} ज्ञान के महत्व को अस्वीकार नहीं किया जा सकता क्योंकि ज्ञान हो जाने पर मनुष्य पाप कर्मों का परिणाम एवं उसकी गति को जान लेता है। इसके फलतः वह पशुवत् आचरण में संलग्न नहीं हो पाता। योगदर्शन के अनुसार जाति, आयु, भोग कर्म संस्कारों का ही परिणाम है।^{५०} इस दृष्टिकोण से ईश्वरीय दण्ड व्यवस्था में रहते हुए मनुष्य अपने ही जाति वर्ग द्वारा निर्धारित कोटि में असमानता रखते हुए अन्य प्राणियों की तुलना में ज्यादा सुरक्षित एवं सुविधानुसार जीवन व्यतीत करता है तो उसका आधार योग है। योगतत्त्वोपनिषद् अल्पबुद्धि, अधमकोटि मनुष्यों के लिए मन्त्रयोग की चर्चा करता है, तो लययोग चित्त का लय होने पर ही बल देता है।^{५१} योगदर्शन चित्त वृत्तियों के निरोध को योग कहता है,^{५२} तथा योग को ही अनुशासन कहता है।^{५३} योगी स्वात्माराम हठयोग को शारीरिक अनुशासन तथा राजयोग को मानसिक अनुशासन के रूप में स्वीकार करते हुए^{५४} हठयोग को राजयोग की सिद्धि हेतु ही उपयोगी समझते हैं।^{५५} मन्त्र, लय, हठ, राज को महायोग कहा गया है।^{५६} योगतत्त्वोपनिषद् ने महायोग के प्रति व्यावहारिक दृष्टिकोण रखकर उसे प्रचारित किया है।^{५७} अष्टांगयोग राजयोग का ही अंग माना गया है। यह मार्ग अधमकोटि के साधकों के लिए उपयोगी है। इस योग पद्धति को ध्यानयोग या आर्षयोग भी समझा जा सकता है।^{५८}

यम-नियम से लाभ –

^{४८} श्रीमद्भगवद्गीता 13—24 गीताप्रेस, गोरखपुर, सं. 2042, बतिसवाँ संस्करण।

^{४९} भारतीय दर्शनआलोचन और अनुशीलन, पृ. सं. 18 चन्द्रधर शर्मा, प्रकाशक: मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली, संस्करण पुनर्मुद्रण 2013

^{५०} योगदर्शनम् 2—13, आचार्य उदयवीर शास्त्री प्रकाशक: विजयकुमार गोविन्दराम हासानन्द, दिल्ली, संस्करण 2018

^{५१} योगतत्त्वोपनिषद् 22, 23, संपादक: आचार्य पं. श्री राम शर्मा, शर्मा भगवती देवी, प्रकाशक: युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट, गायत्री तपोभूमि, मथुरा, पुनरावृत्ति सन 2015

^{५२} योगदर्शनम् 1-12 आचार्य उदयवीर शास्त्री, प्रकाशक: विजयकुमार गोविन्दराम हासानन्द, दिल्ली, संस्करण 2018

^{५३} योगदर्शनम् 1-1, आचार्य उदयवीर शास्त्री, प्रकाशक: विजयकुमार गोविन्दराम हासानन्द, दिल्ली, संस्करण 2018

^{५४} हठप्रदीपिका 1—1 संस्करणकर्ता: स्वामी दिगम्बर जी, प्रकाशक: कैवल्यधाम, लोनावाला, पुणे महाराष्ट्र, षष्ठम प्रकाशन, तिथि 23 जनवरी 2017

^{५५} हठप्रदीपिका 1—2 संस्करणकर्ता स्वामी दिगम्बर जी, प्रकाशक: कैवल्यधाम, लोनावाला, पुणे महाराष्ट्र, षष्ठम प्रकाशन, तिथि 23 जनवरी 2017

^{५६} औपनिषदिक अध्यात्म विज्ञान, पृ. सं. 98, प्रो. ईश्वर भारद्वाज, प्रकाशक: सत्यम् पब्लिशिंग हाऊस, नई दिल्ली, संस्करण 2018

^{५७} योगतत्त्वोपनिषद्—19 संपादक: आचार्य पं. श्री राम शर्मा, शर्मा भगवती देवी, प्रकाशक: युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट, गायत्री तपोभूमि, मथुरा, पुनरावृत्ति सन 2015

^{५८} औपनिषदिक अध्यात्म विज्ञान, पृ. सं. 100-101, प्रो. ईश्वर भारद्वाज, प्रकाशक: सत्यम् पब्लिशिंग हाऊस, नई दिल्ली, संस्करण 2018

अष्टांगयोग का आरम्भ यम—नियम विषय चर्चा से होता है। अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह को यम कहा गया है।^{५९} हिंसा के तीन प्रकार कृत, कारित व अनुमोदित (मन, वचन, कर्म) का उल्लेख प्राप्त होता है। जिसके 81 प्रकार वर्णित हैं। इनसे विमुक्त होना ही अहिंसा पालन है।^{६०} महाभारत में सत्य के सहित समता, दम, मत्सरताका अभाव, क्षमा, लज्जा, तितिक्षा (सहनशीलता) आर्यता (श्रेष्ठ आचरण) पराए जनों के दोष न देखना, त्याग, ध्यान, दया, धैर्य, अहिंसा भेद स्पष्ट होते हैं।^{६१} इनका पालन मनुष्य जीवन में अनिवार्य है। अस्तेय विषयक चर्चा में कहा गया है कि अस्तेय का पालन करने से सभी पदार्थ प्राप्त हो जाते हैं।^{६२} ब्रह्मचर्य पालन से वीर्य लाभ होता है।^{६३} कठरूद्रोपनिषद् आठ प्रकार के मैथुन को ब्रह्मचर्य पालन में बाधक कहता है और इसके पालन करने वाले को मोक्ष प्राप्ति का निर्देश भी देता है,^{६४} तथा अपरिग्रह पालन से पूर्वजन्म का बोध हो जाता है।^{६५} इन सबके विपरीत आचरण हिंसादि कर्मों को प्रकट करता है किन्तु यम हिंसादि निषिद्ध कर्मों के त्याग हेतु बाध्य करते हैं। जिनके पालन से चित्त का नियन्त्रण किया जाता है।^{६६} नियन्ता शब्द ईश्वर के लिए भी प्रयोग होता है। नियन्ता को यम कहा गया है।^{६७} प्रो. ईश्वर भारद्वाज के शब्दों में यदि यमों को सामाजिक उन्नति हेतु आवश्यक स्वीकार किया जाए तो नियम वैयक्तिक उन्नति के लिए अनिवार्य है।^{६८} योगदर्शन के अनुसार यम सामाजिक आचरण की व्यवस्था तथा नियम वैयक्तिक है।^{६९} आचार्य रामप्रसाद वेदालंकार के शब्दों में यम निषेधात्मक है तो नियम विधेयात्मक। यह एक स्वाभाविक योग है। जिसे सहज योग भी कहा गया है, क्योंकि यह मानवजीवन के व्यावहारिक पक्ष से सम्बन्धित है। निःसन्देह यह वास्तविकता है कि

^{५९} पातञ्जल—योगदर्शनम्, 2—30 आचार्य उदयवीर शास्त्री, प्रकाशक: विरजानन्द वैदिक (शोध) संस्थान, गाजियाबाद, उत्तर प्रदेश (भारत) द्वितीयवृत्ति 21 जनवरी 1984

^{६०} पातञ्जल योगप्रदीप 2—34 ग्रन्थकार तीर्थ श्रीस्वामी ओमानन्द, गीताप्रेस गोरखपुर, संस्करण 2061 तेईसवाँ संस्करण।

^{६१} संक्षिप्त महाभारत (द्वितीय खण्ड) पृ. सं. 322

^{६२} पातञ्जल-योगप्रदीप 2—37 ग्रन्थकार तीर्थ श्रीस्वामी ओमानन्द, गीताप्रेस गोरखपुर, संस्करण 2061

^{६३} पातञ्जल-योगदर्शनम् 3—38 आचार्य उदयवीर शास्त्री, प्रकाशक: विरजानन्द वैदिक (शोध) संस्थान, गाजियाबाद, उत्तर प्रदेश (भारत) द्वितीयवृत्ति जनवरी 1984

^{६४} कठरूद्रोपनिषद् 11, संपादक: आचार्य पं. श्री राम शर्मा, शर्मा भगवती देवी, प्रकाशक: युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट, गायत्री तपोभूमि, मथुरा, पुनरावृत्ति सन 2015

^{६५} योगदर्शनम् 2—39 आचार्य उदयवीर शास्त्री, प्रकाशक: विजयकुमार गोविन्दराम हासानन्द, दिल्ली, संस्करण 2018

^{६६} वेदों में योगविद्या, पृ. सं. 220, स्वामी दिव्यानन्द सरस्वती, प्रकाशक: योगिक शोध—संस्थान योगधाम, आर्यनगर ज्वालापुर, हरिद्वार, द्वितीय संस्करण- मार्च 1999

^{६७} ब्रह्मसूत्र 3-1—13, आचार्य उदयवीर शास्त्री, प्रकाशक: विजयकुमार गोविन्दराम हासानन्द, दिल्ली, संस्करण 2017

^{६८} औपनिषदिक अध्यात्म विज्ञान, पृ. सं. 105, प्रो. ईश्वर भारद्वाज, प्रकाशक: सत्यम् पब्लिशिंग हाऊस, नई दिल्ली, संस्करण 2018

^{६९} पातञ्जल—योगदर्शनम्, आचार्य उदयवीर शास्त्री पृ. सं. 90, प्रकाशक: विरजानन्द वैदिक (शोध) संस्थान, गाजियाबाद, उत्तर प्रदेश (भारत) द्वितीयवृत्ति 21 जनवरी 1984

यह योगमयजीवन ही है। जब आचरण व्यवहार योग साधना बन जाता है तो उसे क्रियायोग कहा जाता है।^{१०} नियम के तीन अन्तिम चरण तप, स्वध्याय, ईश्वरप्रणिधान क्रियायोग कहे गए हैं।^{११} जिसका अभ्यास मध्यम कोटि के साधक करते हैं।^{१२} डॉ. उधम सिंह समग्र व्यक्तित्व विकास के लिए क्रियायोग का उल्लेख करते हैं।^{१३} जिससे व्यक्तित्व का निर्माण होता है। योगतत्त्वोपनिषद् ने नियम प्रसंग की चर्चा में अहिंसा को नियमों में प्रधान बताया है।^{१४} योगदर्शन ने अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह यमों को सामाजिक व्यवस्था के अव्यवस्थित स्वरूप को व्यवस्थित करने के लिए सार्वकालिक, सार्वभौमिक तथा सार्वजनीय महाव्रत कहा है।^{१५} यह नैतिक आचरण को श्रेष्ठ बनाते हैं।^{१६} नियम आदि योगांगों के अनुष्ठान से अशुद्धि का नाश होकर ज्ञान विवेकख्याति पर्यन्त सहायक होता है।^{१७}

आसन से लाभ –

आसन प्रकरणक चर्चा में योगदर्शन ने सुखपूर्वक स्थिति में स्थिर रहने को आसन कहा है।^{१८} सांख्यदर्शन आसन के लिए कोई नियम नहीं बताता बल्कि ध्यान के लिए पद्मासन तथा योग के लिए स्वस्तिकासन का उल्लेख करता है।^{१९} ह्यसूत्र ध्यान सिद्ध करने के लिए आसन का वर्णन करता है।^{२०} घेरण्डसंहिता सप्तांगयोग के अन्तर्गत आसन प्रकरण में 32 आसनों का उल्लेख करते हुए पद्मासन को शारीरिक, मानसिक स्थिरता एवं शान्ति प्रदान करने वाला कहता है।^{२१} योगासनों का अभ्यास आध्यात्मिक

^{१०} वैदिक योगामृत, पृ. सं. 28, 29, 262, 263, 150, प्रकाशक: आचार्य रामप्रसाद वेदालंकार न्यास, वेद सदन, आर्यनगर, ज्वालापुर हरिद्वार उत्तराखण्ड संस्करण 2018

^{११} योगदर्शनम् 2—1 आचार्य उदयवीर शास्त्री, प्रकाशक: विजयकुमार गोविन्दराम हासानन्द, दिल्ली, संस्करण 2018

^{१२} औपनिषदिक अध्यात्म विज्ञान, पृ. सं. 100, प्रो. ईश्वर भारद्वाज, प्रकाशक: सत्यम् पब्लिशिंग हाऊस, नई दिल्ली, संस्करण 2018

^{१३} गुरुकुल शोध—भारती, पृ. सं. 238, 239, सम्पादक, प्रो. ज्ञानप्रकाश शास्त्री, श्रद्धानन्द वैदिक शोध— संस्थान षण्मासिकी शोध—पत्रिका, अंक 19 मार्च 2013

^{१४} योगतत्त्वोपनिषद्—29, संपादक: आचार्य पं. श्री राम शर्मा, शर्मा भगवती देवी, प्रकाशक: युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट, गायत्री तपोभूमि, मथुरा, पुनरावृत्ति सन 2015

^{१५} पातञ्जलयोगप्रदीप 2—31, तीर्थ श्रीस्वामी ओमानन्द, गीताप्रेस गोरखपुर तेईसवाँ संस्करण 2061

^{१६} वैदिक योगामृत, पृ. सं. 227, आचार्य रामप्रसाद वेदालंकार, प्रकाशक: आचार्य रामप्रसाद वेदालंकार न्यास, वेद सदन, आर्यनगर, ज्वालापुर हरिद्वार उत्तराखण्ड संस्करण 2018

^{१७} पातञ्जल—योगदर्शनम् 2—28 आचार्य उदयवीर शास्त्री, प्रकाशक: विरजानन्द वेदिक (शोध) संस्थान, गाजियाबाद, उत्तर प्रदेश (भारत) द्वितीयवृत्ति, 21 जनवरी 1984

^{१८} योगदर्शनम् 2—आचार्य उदयवीर शास्त्री 46, प्रकाशक: विजयकुमार गोविन्दराम हासानन्द, दिल्ली, संस्करण 2018

^{१९} सांख्यदर्शनम् 6—आचार्य उदयवीर शास्त्री प्रकाशक: विजयकुमार गोविन्दराम हासानन्द 24, दिल्ली, संस्करण 2017

^{२०} ब्रह्मसूत्र 4—1—आचार्य उदयवीर शास्त्री 7, प्रकाशक: विजयकुमार गोविन्दराम हासानन्द, दिल्ली, संस्करण 2017

^{२१} घेरण्ड संहिता, पृ. सं. 131, भाष्यकार स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती, प्रकाशक: योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत, संस्करण पुनर्मुद्रण 2011

प्रगति में सहायक भी बताया गया है।^{८२} योगचूडामण्युपनिषद् ने योगासनों से शारीरिक रोग समाप्त होना स्पष्ट किया है^{८३} किन्तु आध्यात्मिक प्रबलता को मानसिक स्तर से पूर्व ही रोक देना सम्भव होता प्रतीत नहीं हुआ जब हठप्रदीपिका ने हठयोग के प्रथम अंग के रूप में आसनों का वर्णन करते हुए आसन को मानसिक, शारीरिक स्थिरता प्राप्ति के लिए महत्त्वपूर्ण समझा और आसन को आरोग्यता प्रदान करने वाला भी बताया।^{८४} अचिकित्स्य कहे जाने वाला मधुमेह रोग का उपचार भी मयूरासन से किया जाता है। इसके अभ्यास से शारीरिक, मानसिक असन्तुलन समाप्त होता है, तथा त्रिदोष, वात, पित्त, कफ में सन्तुलन व सांमजस्य बनता है। जठराग्नि इस आसन से इतनी प्रदीप्त हो जाती है कि अभ्यासी विष भी सरलता से पचा लेता है।^{८५} मयूरासन को समस्त रोगों का नाश करने वाला बताया गया है।^{८६}

प्राणायाम से लाभ

प्राणायाम को गलत विधि से करने पर समस्त रोग उत्पत्ति का कारण भी माना है^{८७} परन्तु प्राणायाम अभ्यास को प्राण चिकित्सा कतिपय सिद्धान्तों के आधार पर कहते हुए उसके अभ्यास से सभी प्रकार के रोगों को समाप्त करने के लिए चिकित्सा भी की जाती है।^{८८} प्राण चिकित्सा का सैद्धान्तिक पक्ष विधिरूप में महर्षि पतञ्जलि के योगदर्शन में चार भेदों से ज्ञान होता है।^{८९} हठयोग ग्रन्थों में उसका विस्तार करते हुए पूरक, कुम्भक, रेचक का अनुपात आरम्भिक स्थिति के अनुसार 1:1:1, 1:2:2, 1:3:2, 1:4:2 किया गया है।^{९०} सिद्धसिद्धान्त पद्धति ने चतुर्थ भेद के रूप में संघटन को समाविष्ट किया है।^{९१} जिसका सम्बन्ध

^{८२} शरीर विज्ञान और योगाभ्यास, पृ. सं. 72, डॉ. मकरन्द मधुकर गौरे, प्रकाशक: विजयकुमार डोलिया, हरिद्वार, चतुर्थ आवृत्ति दिसम्बर 2011

^{८३} योगचूडामण्युपनिषद्—109, संपादक: आचार्य पं. श्री राम शर्मा, शर्मा भगवती देवी, प्रकाशक: युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट, गायत्री तपोभूमि, मथुरा, पुनरावृत्ति सन 2018

^{८४} हठप्रदीपिका 1—17 संस्करणकर्ता: स्वामी दिगम्बर जी, प्रकाशक: कैवल्यधाम, लोनावाला, पुणे महाराष्ट्र, षष्ठम् प्रकाशन, तिथि 23 जनवरी 2017

^{८५} घेरण्ड संहिता, पृ. सं. 175, भाष्यकार, स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती, प्रकाशक: योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत, संस्करण-पुनर्मुद्रण 2011

^{८६} हठप्रदीपिका 1—31 संस्करणकर्ता: स्वामी दिगम्बर जी, प्रकाशक: कैवल्यधाम, लोनावाला, पुणे महाराष्ट्र, षष्ठम् प्रकाशन, तिथि 23 जनवरी 2017

^{८७} हठप्रदीपिका 2—16 संस्करणकर्ता: स्वामी दिगम्बर जी, प्रकाशक: कैवल्यधाम, लोनावाला, पुणे महाराष्ट्र, षष्ठम् प्रकाशन, तिथि 23 जनवरी 2017

^{८८} हठप्रदीपिका 5—1 संस्करणकर्ता: स्वामी दिगम्बर जी, प्रकाशक: कैवल्यधाम, लोनावाला, पुणे महाराष्ट्र, षष्ठम् प्रकाशन, तिथि 23 जनवरी 2017

^{८९} योगदर्शनम् 2—49, 50, 51 आचार्य उदयवीर शास्त्री, प्रकाशक: विजयकुमार गोविन्दराम हासानन्द, दिल्ली, संस्करण 2018

^{९०} घेरण्ड संहिता, पृ. सं. 317, भाष्यकार स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती, प्रकाशक: योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत, संस्करण-पुनर्मुद्रण 2011

^{९१} सिद्धसिद्धान्तपद्धति 2—35 सम्पादकोऽनुवादकश्च शास्त्री स्वामी द्वारिकादास प्रकाशक: चौखम्बा विद्याभवन, वाराणसी, संस्करण 2019

बन्ध, मुद्रा, ध्यान से रहते हुए चक्रों से पृथक किया ही नहीं जा सकता। प्राणों का उत्थान, विकास एवं जागृति का कारण चक्र हैं। वायुतत्व व अग्नि तत्व को शक्तिशाली बनाने के लिए चक्र जागरण किया जाता है।^{१२} सूर्यभेदी अभ्यास में वायुतत्व की अपेक्षा अग्नि तत्व प्रबल होता है, जिसके अभ्यास करने से वात रोगों की समाप्ति होती है, तथा बुढ़ापा मृत्युनाशक है और कुण्डलिनी जागरण भी करना है।^{१३} तारुणावस्था, ताजगी, स्फूर्ति, जोश, उत्साह में वृद्धि होती समझी जाती है। कफ विकार भी समाप्त होते हैं। शीतकारी के अभ्यास से पित्त दोष नष्ट होते हैं।^{१४} वात, पित्त, कफ त्रिदोषों में सत्त्व, रज, तम, गुणों के विद्यमान रहने की प्रामाणिक पुष्टि होती है।^{१५} समाधि स्थिति में इनका कार्य समाप्त हो जाने पर कैवल्य की प्राप्ति होती है।^{१६} धारणा, ध्यान, समाधि अन्तरंग साधन हैं।^{१७} जिनका आधार प्रत्याहार बताया गया है।

प्रत्याहार से लाभ

प्रत्याहार का अभ्यास उज्जायी में किया जाता है। उज्जायी अभ्यास से जुकाम, फोड़ा, ज्वर, सप्तधातु विकार ठीक होते हैं तथा मानसिक स्तर पर भी इसका अत्यधिक प्रभाव होता है।^{१८} प्रत्याहार, मानस तत्व को प्रभावित करता है।^{१९} विषम परिस्थितियों में मन स्थिति अपरिवर्तनशील बनी रहती है इसका ऐसे ही बने रहना प्रत्याहार की साधना है अर्थात् प्रसिद्धि प्राप्ति या अप्राप्ति में सुख, दुःख, हर्ष और शोक का कारण न बनते हों वह स्थिति प्रत्याहार कही गई है।^{२०} योगदर्शन के अनुसार इन्द्रियाँ अपने

^{१२} घेरण्ड संहिता, भाष्यकार स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती, पृ. सं. 309, प्रकाशक: योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत, संस्करण- पुनर्मुद्रण 2011

^{१३} घेरण्ड संहिता, पृ. सं. 318, भाष्यकार स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती, प्रकाशक: योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत, संस्करण ; पुनर्मुद्रण 2011

^{१४} शरीर विज्ञान और योगाभ्यास, पृ. सं. 263, 257, डॉ. मकरन्द मधुकर गौरै, प्रकाशक: विजयकुमार ड्रोलिया, हरिद्वार, चतुर्थ आवृत्ति दिसम्बर 2011

^{१५} शा0पू0ख0 अ0 5

^{१६} योगदर्शनम् 4—32, आचार्य उदयवीर शास्त्री, प्रकाशक: विजयकुमार गोविन्दराम हासानन्द, दिल्ली, संस्करण 2018

^{१७} पातञ्जलयोगप्रदीप 3—भाष्यकार 7, तीर्थ श्रीस्वामी ओमानन्द, गीताप्रेस, गोरखपुर तेईसवाँ संस्करण 2061

^{१८} घेरण्ड संहिता, पृ. सं. 320, भाष्यकार: स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती, प्रकाशक: योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत, संस्करण- पुनर्मुद्रण 2011

^{१९} योगचूडामण्युपनिषद् - 109 संपादक: आचार्य पं. श्री राम शर्मा, शर्मा भगवती देवी, प्रकाशक: युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट, गायत्री तपोभूमि, मथुरा, पुनरावृत्ति सन् 2019

^{२०} घेरण्ड संहिता, पृ. सं. 282, भाष्यकार: स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती, प्रकाशक: योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत, संस्करण- पुनर्मुद्रण 2011

विषयों के साथ सम्बन्ध स्थापित नहीं कर पातीं। प्रत्याहार की सिद्धि से इन्द्रियाँ पूर्ण रूपेण वश में हो जाती हैं।^{१०१} प्रत्याहार के पश्चात् धारणा विषय आरम्भ होता है।

धारणा से लाभ

इस प्रकरण चर्चा में प्रमाणिक तथ्यों से स्पष्ट होता है कि जब किसी स्थान विशेष, लक्ष्य विशेष में आकर चित्त को बाँध दिया जाता है ^{१०२} उसकी इस धारण अवस्था का आधार यमादि हैं।^{१०३} जिसके द्वारा वह मन का धारण करता है उसे धारणा कहते हैं। मात्र ध्येय विषय में ही जब चित्त का (एकाग्र) धारण किया जाता है तो उसकी वृत्ति निरन्तर प्रकट होती रहती है, बार—बार उसका प्रकट होना विषयन्तर की वृत्ति का पूर्ण अभाव हो जाना तथा ध्येय चित्त का आधार जब तक अपरिवर्तनशील बना रहता है तब उस दशा को ध्यान का स्वरूप कहा जाता है।^{१०४}

ध्यान के प्रकार व लाभ –

ध्यान के तीन भेद स्पष्ट होते हैं हृदय स्थान आदि में ध्यान करना स्थूल ध्यान है। जब आत्मा परमात्मा तत्त्व का ध्यान करता है उसे ज्योतिध्यान या तेजोध्यान भी कहा जाता है। सूक्ष्म ध्यान में शाम्भवी मुद्रा का अभ्यास करते समय कुण्डलिनी शक्ति का ध्यान करना सूक्ष्म ध्यान है। स्थूल ध्यान से ज्योतिध्यान सौ गुना उत्तम है। ज्योतिध्यान की अपेक्षा सूक्ष्मध्यान लाख गुना विशेष है।^{१०५}

समाधि के प्रकार व लाभ-

घेरण्डसंहिता में समाधि प्रसंग चर्चा से समाधि के छः भेद स्पष्ट होते हैं। अन्तिम में मनमूर्च्छ समाधि को मन नियन्त्रण करने से प्रसिद्धि प्राप्त है। इसलिए इसे राजयोग की एक विधि भी कही गयी है।^{१०६} राजयोग मानसिक पक्ष पर स्पष्ट चर्चा करता है। आधि को मनोविकार व्याधि शारीरिक विकार एवं उपाधि बौद्धिक विकार हैं। इन तीनों का उपचार समाधि है। स्थूल व्याधि है आधि और उपाधि सूक्ष्म विकार कहे गये हैं। कामनाएं, वासनाएं, उत्तेजनाएं, उपाधि से उत्पन्न होती है। स्वयं को धनवान,

^{१०१} पातञ्जल-योगदर्शनम् 2—55, आचार्य उदयवीर शास्त्री प्रकाशक: विरजानन्द वैदिक (शोध) संस्थान, गाजियाबाद, उत्तर प्रदेश (भारत) द्वितीयवृत्ति 21 जनवरी 1984

^{१०२} वैदिक योगामृत, पृ. सं. 144, आचार्य रामप्रसाद वेदालंकार, प्रकाशक: आचार्य रामप्रसाद वेदालंकार न्यास, वेद सदन, आर्यनगर, ज्वालापुर हरिद्वार उत्तराखण्ड संस्करण 2018

^{१०३} त्रिशिखिन्नाह्नणोपनिषद् 2—13 संपादक: आचार्य पं. श्री राम शर्मा, शर्मा भगवती देवी, प्रकाशक: युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट, गायत्री तपोभूमि, मथुरा, पुनरावृत्ति सन 2018

^{१०४} योगदर्शनम् 3—2, आचार्य उदयवीर शास्त्री, प्रकाशक: विजयकुमार गोविन्दराम हासानन्द, दिल्ली, संस्करण 2018.

^{१०५} घेरण्ड संहिता, ध्यान प्रकरण, पृ. सं. 341, 342, 355, 357, भाष्यकार: स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती, प्रकाशक: योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत, संस्करण- पुनर्मुद्रण 2011

^{१०६} घेरण्ड संहिता, पृ. सं. 318—379, भाष्यकार स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती, प्रकाशक: योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत, संस्करण- पुनर्मुद्रण 2011

ज्ञानवान, सौन्दर्यवान, बलवान समझना पुरुष व स्त्री समझना यह बौद्धिक उपाधियाँ है। इन्हीं उपाधियों से कामनाएं विकसित होती हैं। वासनाएं बलवती होती हैं। फिर शाखा से प्रशाखाएं वृद्धि करती हैं। उपाधि से आधियाँ उत्पन्न होती हैं जो व्याधियों को उत्पन्न करती हैं। उपाधि की चिकित्सा समाधि के द्वारा ही की जाती है। समाधि स्थितियाँ फिर ध्यान स्थिति में ओमकार की अतिसूक्ष्म ध्वनि के माध्यम से मन्त्रार्थ के भावनात्मक प्रयोग करके उपाधि चिकित्सा की जाती है। भावनात्मक प्रयोग मनुष्य को किस प्रकार के रोगों से मुक्त करा सकता है इस विषय पर वैज्ञानिकों ने अनुसंधान करके समाधि का आधार ध्यान की वैज्ञानिकता पर अपनी स्वीकृति देते हुए मोहर लगा दी है। मनुष्य स्वभावतया सुरक्षा और सुविधा के लिए प्रयास करता है। यह प्रयास मनुष्य के सामाजिक एवं आध्यात्मिक स्तर का मूल्यांकन भी करता है।^{१०७} इस विषय चर्चा में योगदर्शन ने उत्तम श्रेणी के सार्थकों के द्वारा करें जा रहे प्रयास को सफल बनाने के लिए अभ्यास, वैराग्य की स्पष्ट रूप से चर्चा की है। अनेक नियम और सिद्धान्तों में बंधने वाली यह योग पद्धति भारतीय जीवन शैली का आधार सिद्ध होती है। राजयोग के अतिरिक्त भी अनेक योग पद्धतियाँ जीवन को व्यावहारिक बनाने के लिए वर्णित हैं।^{१०८} जीवन के व्यावहारिक पक्ष पर जोर देते हुए ब्रह्मसूत्र कहता है कि जीवन को योगमय और ज्ञान सम्पन्न बनाओ।^{१०९} ब्रह्मसूत्र ने ग्रन्थ माध्यम से योग को ज्ञान साधन के रूप में ही महत्व दिया है।

योग का फल -

योग मानवीय जीवन के सर्वाङ्गीण विकास में सहायक हैं। इस विद्या के फलस्वरूप निःश्रेयस अर्थात् मोक्ष की प्राप्ति होती है।^{११०}

निष्कर्ष - योग के प्रति रखा गया यह वैज्ञानिक दृष्टिकोण परोक्ष ज्ञान के मर्म को जान लेने के आधार पर ही नहीं बल्कि प्राप्त अनुभवों को सम्मिलित करके यह सिद्ध करता है कि योग अथवा समाधि अर्थात् यौगिक चिकित्सा पद्धति अन्य चिकित्साओं की भाँति ही निदानात्मक पक्ष और उपचारात्मक पक्ष पर आधारित है किन्तु इसके द्वारा प्रचारित उद्देश्य शारीरिक, मानसिक और बौद्धिक स्तरीय ऊर्जा की चर्चा व्यावहारिक एवं नैतिक पक्ष को एक साथ रखकर आध्यात्मिक उत्थान के लिए ही करते हैं।

^{१०७} संध्या से समाधि, पृ. सं. 65, 66, 10 स्वामी वेदानन्द सरस्वती, प्रकाशक: श्रीरामहुक्म ट्रस्ट, बान्द्रा (पश्चिम) मुम्बई द्वितीय संस्करण।

^{१०८} औपनिषदिक अध्यात्म विज्ञान, पृ. सं. 100, 101, 96, 98, प्रो. ईश्वर भारद्वाज, प्रकाशक: सत्यम् पब्लिशिंग हाऊस, नई दिल्ली, संस्करण 2018.

^{१०९} ब्रह्मसूत्र, पृ. सं. 720, आचार्य उदयवीर शास्त्री, प्रकाशक: विजयकुमार गोविन्दराम हासानन्द, दिल्ली, संस्करण- 2017

^{११०} वेदों में योगविद्या, पृ. सं. 50, स्वामी दिव्यानन्द सरस्वती, प्रकाशक: योगिक शोध संस्थान योगधाम, आर्यनगर, ज्वालपुर, हरिद्वार, संस्करण- द्वितीय मार्च 1999