# प्रथमः पाठः

# योगशिक्षा

**बहादुर सिंह गुर्जरः**

**ऊँ सङ्गच्छध्वं संवदध्वं, सं वो मनांसि जानताम्।**
**देवा भागं यथा पूर्वे सञ्जानाना उपासते।।**

**योग–शब्दस्यार्थः –** युज्–समाधौ, युजिर्–योगे युज–संयमने च एतेभ्यः त्रिभ्यः धातुभ्यः च घञ्–प्रत्यये कृते योग–शब्दः निष्पद्यते। तस्यार्थः क्रमशः –समाधिः, संयोगः संयमनञ्च भवति। योगशास्त्रे योग–शब्दस्यार्थः समाधिमूलकः एव।

योगः सम्पूर्ण जीवनदर्शनम्, आत्मानुशासनम्, विशिष्टजीवनपद्धतिः च अस्ति। योगः व्याधिमुक्तस्य समाधियुक्तस्य च जीवनस्य सङ्कल्पना वर्तते। योगः आत्मदर्शनस्य परमात्मप्राप्तेश्च परमा विद्या विद्यते। योगमाध्यमेन प्राणवायुं वशीकृत्य सम्पूर्णम् आरोग्यं प्राप्तुं शक्यते।

परमयोगी शिवः योगशास्त्रपरम्परायां प्रथमतया परिगण्यते। महाभारते योगशास्त्रस्य आदिप्रवर्तकरूपेण हिरण्यगर्भः स्मर्यते। यथा –

**साङ्ख्यस्य वक्ता कपिलः परमर्षिः स उच्यते।**
**हिरण्यगर्भो योगस्य वक्ता नान्यः पुरातनः।।**

पूर्वतनानामाचार्याणां योगशास्त्रविषयकलिखितसाहित्याभावे पातञ्जलयोगसूत्रकारो महर्षिः पतञ्जलिरेव योगशास्त्रप्रणेता मन्यते।

योगसूत्रस्य प्रथमसूत्रे प्रयुक्तानुशासनपदेन महर्षिपतञ्जलिरपि निर्दिशति यत्– पूर्वोपदिष्टसिद्धान्तानां एव सर्जनबद्धतात्र दृश्यते तथापि पतञ्जलिमते–**'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः'** अर्थात् चित्तस्य वृत्तीनां निरोधः एव योगः। चित्तवृत्तिनिरोधः अभ्यासेन वैराग्येन च सम्भवति। यथा–

**अभ्यासवैराग्याभ्यां च तन्निरोधः।**

चित्तवृत्तिनिरोधरूपं योगत्वं प्राप्तुं निरन्तरं दीर्घकालपर्यन्तं श्रद्धापूर्वकं अभ्यासस्य साधनायाः च आवश्यकता भवति। यथा –

**स तु दीर्घकालनैरन्तर्यसत्कारासेवितो दृढभूमिः।**

स एवंविधो योगः अष्टसोपानात्मको वर्तते। तानि अष्ट सोपानानि यथा –

| | | |
|---|---|---|
| 1. यमः | 2. नियमः | 3. आसनम् |
| 4. प्राणायामः | 5. प्रत्याहारः | 6. धारणा |
| 7. ध्यानम् | 8. समाधिः। | |

**तत्र यमाः पञ्च –**

| | | |
|---|---|---|
| (1) सत्यम् | (2) अहिंसा | (3) अस्तेयम् (अचौर्यम्) |
| (4) ब्रह्मचर्यम् | (5) अपरिग्रहः (असङ्ग्रहः) | |

**नियमाः अपि पञ्च –**

| | | |
|---|---|---|
| (1) शौचम् (बाह्याभ्यन्तर–शुद्धिः) | (2) सन्तोषः | (3) तपः |
| (4) स्वाध्यायः | (5) ईश्वरप्रणिधानम् (भक्तिपूर्वकम् ईश्वरं प्रति समर्पणम्)। | |

सर्वप्रथमं पञ्चानां यमानां पञ्चानां नियमानां च पालनपूर्वकम् आसनसिद्धिः करणीया भवति। ततः नाडीशुद्धिं विधाय प्राणायामस्य अभ्यासः करणीयः । प्राणायामस्य परिभाषा योगदर्शने निम्नलिखितसूत्ररूपेण प्राप्यते–

**'तस्मिन् सति श्वास–प्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः।**

अर्थात् आसनसिद्धौ श्वास–प्रश्वासयोः गतेः लयबद्धीकरणम् एव प्राणायामः। सारांशतया वक्तुं शक्यते यत् श्वास–प्रश्वासयोः नियन्त्रणमेव प्राणायामः। त्रिषु लोकेषु सर्वं प्राणवशे एव अस्ति। यथोक्तम् –

**प्राणस्येदं वशे सर्वं त्रिदिवे यत्प्रतिष्ठितम्।**
**मातेव पुत्रान् रक्षस्व, श्रीश्च प्रज्ञां च विधेहि नः।।**

प्राणायामेन प्राणानां विस्तारः अथवा प्राणेषु नियन्त्रणं भवति। तत्क्रमस्तु यथा –

**यमैश्च नियमैश्चैव आसनैश्च सुसंयतः।**
**नाडीशुद्धिं च कृत्वादौ प्राणायामं समाचरेत्।।**

(शुक्लयजु. त्रिशिखिब्राह्मणोपनिषद्)

अर्थात् यम–नियम–आसन–सिद्धिपूर्वकं नाडीशुद्धिं च विधाय एव प्राणायामस्य सम्यक् अभ्यासः करणीयः,। अन्यथा वायुः प्रकुपितो भूत्वा विविधान् रोगान् जनयति। यथा–

**हिक्का श्वासश्च कासश्च शिरःकर्णाक्षिवेदनाः।**
**भवन्ति विविधा रोगाः पवनस्य प्रकोपतः।।**

(हठयोगप्रदीपिका)

विधिपूर्वकं प्राणायामकरणेन सर्वेषां रोगाणां नाशो भवति। यथोक्तम् –

**प्राणायामेन युक्तेन सर्वरोगक्षयो भवेत्।** (गोरक्षसंहिता)

युक्तिपूर्वकं वायुसेवनेन सिद्धिः सम्भवति। वायुसेवनविधिविषये सामवेद–योगचूडामणि– उपनिषदि कथ्यते–

**यथा सिंहो गजो व्याघ्रो भवेत् वश्यः शनैः शनैः।**
**तथैव सेवितो वायुरन्यथा हन्ति साधकम्।।**

यथा सिंह–गज–व्याघ्राः शनैः शनैः वशमायान्ति शीघ्रतायां च स्वामिनम् एव हन्ति तथैव शनैः शनैः वायुः सेवनीयः अपितु अन्यथा द्रुतगत्या सेवितः वायुः साधकमेव हन्ति।

अतः योगगुरोः सन्निधौ एव शास्त्रसम्मतविधिना प्राणायामस्य अभ्यासः करणीयः।

प्राणायामपरः साधकः एव चित्तवृत्तिनिरोधपूर्वकं क्रमशः प्रत्याहार–धारणा–ध्यानावस्थां च प्राप्य समाधिं समधिगच्छति, अतः योगशिक्षा सर्वक्षेमकरी वर्तते।

योगाभ्यासः बालकानां कृते अतीव लाभप्रदो भवति यतोहि विद्यार्थिजीवने प्रायः सर्वे योगस्य अष्टसु सोपानेषु प्रथमद्वितीययोः अर्थात् यम–नियमयोः पालनन्तु स्वभावतः एव कुर्वन्ति। तृतीयसोपानस्य कृते आसनानाम् अभ्यासः प्रतिदिनम् आवश्यकः। आसनैः अन्तःस्राविग्रन्थिभ्यो यः स्रावः भवति सः साक्षात् रुधिरे सम्मिलति। तेन हीमोग्लोबिन– इत्याख्यं तत्त्वं प्राणवायुं (ऑक्सीजन) अवशोषयति। एवं शरीरं स्वस्थं भवति। अतः बालकैः प्रतिदिनं नियमपूर्वकं योगासनाभ्यासः करणीयः। कानिचन प्रसिद्धानि आसनानि यथा –

| | | |
|---|---|---|
| ताडासनम् | भुजङ्गासनम् | वृक्षासनम् |
| वज्रासनम् | शशाङ्कासनम् | मण्डूकासनम् |
| सर्वाङ्गासनम् | पद्मासनम् | पवनमुक्तासनम् |
| शीर्षासनम् | मयूरासनम् | त्रिकोणासनम् |
| | शवासनम् | |

**ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात् पूर्णमुदच्यते।**
**पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते।।**
**ॐ शान्तिः, शान्तिः, शान्ति।**

## अभ्यास–प्रश्नाः

**निर्देशः–निम्नलिखितानां प्रश्नानां संस्कृतमाध्यमेन उत्तरं देयम् –**

1. षट्कर्म–शुद्धिः कथं भवति ?
2. योगशास्त्रस्य कति सोपानानि भवन्ति ? नामानि लिखत।
3. के यमाः ?
4. के नियमाः ?
5. शौचं किं भवति ?
6. वायुं कथं त्यजेत् ?
7. वायुं कथं प्रपूर्येत ?
8. प्राणवायुः कथं सेवनीयः भवति ?
9. शीघ्रतापूर्वकं प्राणवायुसेवनेन सः किं करोति ?
10. पवनस्य प्रकोपतः के के रोगा भवन्ति ?
11. सर्वरोगक्षयः कथं भवेत् ?
12. प्राणायामात् पूर्वं किम् आवश्यकम् ?
13. नाड़ीशोधनात् पूर्वं किम् आवश्यकम् ?
14. केषामपि पञ्चानाम् आसनानां नामानि लेख्यानि ?
15. रिक्तस्थान–पूर्तिः करणीया –

    (1) यमैश्च ........................................... समाचरेत्।।

    (2) यथा सिंहो ........................................ हन्ति साधकम्।।