# लोकव्यवहारे चित्तसमाधये योगशास्त्रोपयागिता

**प्रभातकुमारमण्डलः,**

शोधच्छात्रः,संस्कृतदर्शनविभागः, रामकृष्णमिशन्-विवेकानन्द-शैक्षणिक-शोधसंस्थानम्,
वेलुडमठः,हावडा,पश्चिमवङ्गः

## भूमिका

चित्तमूलोयं सर्वो लोकव्यवहारः। चित्तवृत्त्यनुरूपमेव लोकः प्रवर्तते। कथमन्यथा एकस्मिन्नेव क्षेत्रे निक्षिप्तेभ्यः बीजेभ्यः अतुल्या अङ्कुरोत्पत्तिरिव समाने देशे काले च भिन्ना भिन्ना प्रवृत्तिर्दृश्यते जनानाम्। यथा पुरुषोत्तमस्य श्रीरामस्य वनगमनप्रसङ्गः। पट्टाभिषेकात् पूर्वं पितृन् अभिवन्दनाय यातः श्रीरामः पितुः विषन्नतां वीक्ष्य मातरं कैकेयीं तत्कारणं पप्रच्छ। तदा कैकेयी तं प्राह हे राम पुरा देवासुरसंग्रामे मह्यं मया रक्षितेन महाराजेन वरौ दत्तौ। तदद्य प्रार्थितौ राम भरतस्य अभिषेचनं तव च चतुर्दशवर्षाणि यावत् दण्डकारण्ये वासश्चेति वरौ इति। ततः रामः धर्मात्मा देशकालविद् अदोलायमानचित्तः किं कर्तव्यं किमकर्तव्यमिति विविच्य पित्राज्ञापरिपालने एव धर्मः इति निश्चित्य वनं प्रातिष्ठत्। वर्णयति अत्र कविकुलगुरुः कालिदासः-

दधतः मङ्गलक्षौमे वसानस्य च वल्कले।
ददृशुर्विस्मितास्तस्य मुखरागं समं जनाः॥[1] इति।

अर्थात् मङ्गलक्षोम पट्टाभिषेकार्थं वस्त्रं वल्कलं च धारयतः तस्य रामस्य समं मुखरागं मुखवर्णं जनाः विस्मिताः सन्तः ददृशुः। अर्थात् उभयकाले एव तस्य मुखरागः समान एव आसीत्। विकार एव नासीत् मनसि। न तु असमाहितचित्ताः एवं व्यवहर्तुं क्षमाः। यथा तत्रैव असमाहितचित्तस्य लक्ष्मणस्य व्यवहारः परिलक्षणीयः। स हि धर्मज्ञोपि हनिष्यामि सर्वान् भरतादीन्, पितुः आज्ञा कथमपि न परिपालनीया वनगमनेन अग्रजेन इति अधर्मं कथयति कौशल्याम्। वर्णयति च भगवान् वाल्मीकिः -

भरतस्याथ पक्ष्यो वा यो वास्य हितमिच्छति।
सर्वांस्तांश्च वधिष्यामि मृदुर्हि परिभूयते॥[2] इति।

रामश्च धर्मात्मा धर्मः एव श्रेष्ठः सोधुना पितृवचनपालनलक्षणः परिपालनीयः इति लक्ष्मणं बोधयति

धर्मो हि परमो लोके धर्मे सत्यं प्रतिष्ठितम्।
धर्मसंश्रितमप्येतत्पितुर्वचनमुत्तमम्॥[3] इति।

यथा वा अध्यात्मरामायणे

सुखस्य दुःखस्य च न कोपि दाता
परो ददातीति कुबुद्धिरेषा।
अहंकरोमीति वृथाभिमानः
स्वकर्मसूत्रग्रथितो हि लोकः।। इति

रामः मूर्तिमान् धर्मः। परिस्थितिः या कापि वा भवतु समाधाय चित्तं कर्तव्याकर्तव्यविवेकेन आचरति सदा।

अतः अस्ति किञ्चित् नियामकं यत्तथा तथा प्रवर्तयति जनान्। तन्मनः। स्वरूपावस्थानादन्यत्र तद्वृत्त्यविशिष्ट एव पुरुषः। तथाहि पारमर्षं सूत्रम् - वृत्तिसारूप्यमितरत्र[4] इति। अर्थात् इतरत्र स्वरूपावस्थानादन्यत्र व्युत्थाने चित्तस्य या वृत्तयः शान्तघोराद्याः तदविशिष्टः तदभिन्नः एव पुरुषः। मलिने दर्पणे प्रतिबिम्बितं मुखं यथा मलिनमारोप्य शोचति आत्मानं मलिनोस्मीति एवं पुरुषोपि चित्तगतं सुखादि आत्मनि आरोप्य अध्यवस्यति अहं सुखी वा दुःखी वेति।

समाहितचित्त एव पुरुषः साधुलोकव्यवहारक्षमः यथा श्रीरामः। असमाहितचित्तस्तु निश्चतोपि दोलाचलचित्तवृत्तिना भूयते। यथा अर्जुनः अपरिहार्योधुना समरः, अतो हे केशव रथं मध्ये सेनयोः स्थापय, पश्यामि तावत् धृतराष्ट्रनीतापथबुद्धयः के युद्धाय समागताः। परन्तु तत्रैव सेनयोरुभयोः आचार्यान् पुत्रान् पितामहान् पौत्रान् स्वबान्धवान् च वीक्ष्य चञ्चलचित्तः हनिष्यामि अरीन् सर्वानाहवे इति पूर्वं कृतनिश्चयोपि विषण्णः। कथयति च स्थितिं स्वीयां वासुदेवाय -

दृष्टेमं स्वजनं कृष्ण युयुत्सुं समुपस्थितम्।
सीदन्ति मम गात्राणि मुखं च परिशुष्यति
वेपथुश्च शरीरे मे रोमहर्षश्च जायते।।
गाण्डीवं स्रंसते हस्तात्त्वक्चैव परिदह्यते।
न च शक्नोम्यवस्थातुं भ्रमतीव च मे मनः।।[5] इति।

अन्ते च अलं युद्धेन , भैक्ष्याचर्येण वा जीविष्यामि , हे केशव अहं न योत्स्ये इति निश्चयं श्रावयति। एवम् असमाहितसमाहितचित्तयोः व्यवहारे भेदो महान् शक्यः परिलक्षयितुम्। असमाहितचित्ता एव पुरुषाः व्यवहरमाणाः अधिकाः दृश्यन्ते लोके। प्रतीयन्ते खलु व्याधिस्त्यानादिदुःखदौर्मनस्यादि विक्षिप्तचित्तसहभुवः। व्याधिसंशयादिचित्तमलाः दुःखदौर्मनस्यादि च लिङ्गं विक्षिप्तचित्ते। तानि सम्प्रति निरूप्यन्ते -

**१ - चित्तविक्षेपाः -**

विक्षिपन्ति अपनयन्ति योगात् चित्तमिति विक्षेपाः व्याध्यादयः अन्तरायाः। ते एव अन्तरायाः योगमलाः योगप्रतिपक्षाः इति अभिधीयन्ते। तान्निरूपयन्नाह भगवान् पतञ्जलिः - "व्याधिस्त्यानसंशयप्रमादालस्याविरतिभ्रान्तिदर्शनाऽलब्धभुमिकत्वाऽनवस्थितत्वानि चित्तविक्षेपास्तेऽन्तरायाः"[6] इति।

१.१ - व्याधिः।

व्याधिः नाम धातुरसकरणवैषम्यम्। वातपित्तकफाः शरीरधारणात् धातवः। गृहीतस्य आहारस्य परिणामविशेषः रसः। करणानि चक्षुरादीनि। वैषम्यं न्यूनाधिकभावः। तत्र वातादिधातुवैषम्ये तन्द्रानिद्राधाक्यस्तैमित्यादयः श्लोष्मजाः नखभेदपादशूलादयः वातजाः पित्तजाः वा ओषप्लोषादयः रोगाः सम्भवन्ति। वैषम्यं च तेषां चित्तचाञ्चल्यहेतुना अभक्ष्यभक्षणादिना सम्भवति। यत् यावत् भोक्तव्यं तत् तावत् न भुङ्क्ते। यत् न भोक्तव्यं तद्वा अधिकं भुङ्क्ते। रसवैषम्यमपि तथा। चित्ते निग्रहः नास्ति चेत् कुत्रचित् गत्वा पतेत् अस्थाने वा पादं स्थापयेत्।

१.२ - स्त्यानम्।

चित्तस्य अकर्मण्यता स्त्यानम्। एवं लोके भवति यत् अस्माभिः कार्यं क्रियते परन्तु चित्तं कुत्रचिदन्यत्र एव भवति। तदा कार्यं न साधु सिध्यति। यथा कश्चित् छात्र सम्यगुपविश्य होराद्वयं वा उच्चैः पठतु नाम यदि मनः तत्र नास्ति तर्हि पाठः फलाय न कल्प्येत।

१.३ - संशयः।

उभयकोटिस्पृग्विज्ञानं संशयः स्थाणुर्वा पुरुषो वा इति। लोके यथा कश्चित् छात्रः किम् एतत् पठामि उत तत्। किम् अहम् कार्याय एतस्मै समर्थः उत न। स तूत्तमः सर्वं साधयेत् अहं किं कुर्याम् इति सन्दिहानः निश्चयेन न किञ्चित् कुर्वाणः अन्ते तत्तत्कार्यासिद्धेः परितप्यति। एवं संशयाग्निरेव दहति चित्तम्। "संशयात्मा विनश्यति"[7] इति भगवता भृशं संशयानस्य नाश एव दर्शितः।

१.४ - प्रमादः।

अननुष्ठानशीलता अनवधानता शमादिभावनाभावो वा प्रमादः। यथा सत्यं वद धर्मं चर इति शास्त्रेण बोध्यते। अस्माभिस्तु तथापि तद्विरुद्धम् असत्यभाषणादि आचर्यते।

१.५ - आलस्यम्।

कफादिना देहस्य चित्तस्य च तमसा गुरुत्वात् अप्रवृत्तिः आलस्यम्। यथा प्राप्तं कार्यम् अद्य न करोमि श्रान्तोस्मि अत्यन्तं श्वः एव एतत् करोमि इति भावः। छात्रजीवने एतत् बहु

अनुभूयते आ वर्षं पठनीयानां विषयाणां आलस्यवशात् अपठितानां "समापनीयाः ते" इति बुद्धिः परीक्षायाः पूर्वस्मिन् मासे उदेति।

१.६ - अविरतिः

अविरतिः गर्धः तृष्णा अभिलाषः इत्यर्थः। तयाकृष्टः स्वकर्तव्यं विहाय अन्यत्र रमते पुरुषः। यथा दूरवाण्यासक्तः छात्रः अध्ययनम् अन्तरा तत्र रमते।

१.७ - भ्रान्तिदर्शनम्।

भ्रान्तिदर्शनं नाम विपर्ययः मिथ्याज्ञानम् गुर्वादिप्रमितार्थविपरीतनिश्चयः इत्यर्थः। यथा प्रसिद्धमाभाणकम् "**সত্সঙ্গে সর্গবাস অসত্সঙ্গে নরকবাস**" इति। साधुजनैः एव व्यवहारः कर्तव्यः इति तात्पर्यम्। परन्तु बालकाः विचारहीनाः असद्भिरेव व्यवहरन्ति। ते न सन्तः अनिष्टमेव इच्छन्ति भवतामिति बोध्यमाना अपि मात्रादिना तद्विपरीतमेन निश्चिन्वन्तः विपरीतमाचरन्ति। अन्ते च दुःखम् अनुभवन्ति। यथा वा अध्ययनकर्मणि। पित्रादिभिः वारं वारं बोध्यमानोपि न किञ्चिदपि अध्ययनेन भविता मम, अहं तु pubg क्रीडकः स्याम् तेनैव धनानि लभेय इति विपरीतं गृह्णाति।

अलब्धभूमिकत्वानवस्थितत्वयोस्तु लोके तथा व्यवहारो न विद्यतेतोत्र न विचार्येते ते।

अन्यानपि अन्तरायान् निरूपयन्नाह - "दुःखदौर्मनस्याङ्गमेजयत्वश्वासप्रश्वासा विक्षेपसहभुवः"[8] इति।

१.८ - दुःखम्।

दुःखं तावत् त्रिविधं भवति आध्यात्मिकम् आधिभौतिकम् आधिदैविकं च।आत्मानं शरीरं मनश्च अधिकृत्य प्रवर्तमानम् आध्यात्मिकं दुःखम्। शारीरं तावत् दुःखं वातादिवैषम्यजनितं नखभेदादि प्रसिद्धमेव। वैषम्यं च वातादीनां मनश्चाञ्चल्यहेतुना अभक्ष्यभक्षणादिना जायते। आन्त्यं तु मानसं कामादिजं विषादादि। यथा अर्जुनस्य चित्तासमाधानकारणः विषादः( depression)। आत्महननं (suicide) अपि मानसवैषम्येन एव जायते।

देवानधिकृत्य जायमानम् आधिदैविकम्। यथा वा महाराजदिलीपस्य पुत्राजनिशोकः देवनिमित्तः। तथाहि रघुवंशे उच्यते -

पुरा शक्रमुपस्थाय तवोर्वीं प्रति यास्यतः।
आसीत्कल्पतरुच्छायामाश्रिता सुरभिः पथि।
धर्मलोपभयाद्राज्ञीमृतुस्नातामिमां स्मरन्।
प्रदक्षिणक्रियार्हायां तस्यां त्वं साधु नाचर।।[9] इति।

तत्र धर्मलोपभयचित्तवृत्तिनाभिभूतचित्तः दिलीपः राजा धर्मज्ञोपि अमरावतीतः स्वराज्यम् आशु

गच्छन् कल्पवृक्षच्छायामाश्रितायां कामधेन्वां प्रदक्षिणार्हायां साधु नाचचार। ततश्च आत्मावमाननेन क्रुद्धा सुरभिः राजानं शशाप। निमित्तं च शोकस्य पुत्राजनिलक्षणस्य राज्ञः स सुरभिशापः। उच्यते खलु "प्रतिबध्नाति हि श्रेयः पूज्यपूजाव्यतिक्रमः"[10] इति।

आधिभौतिकं नाम भूतानि व्याघ्रादीनि अधिकृत्य अधिकृतम्। यथा लोके सर्पादिजनिता भीतिः। प्रियविच्छेदजनितो वा खेदः। सन्तस्तु तत्र "संयोगो विप्रयोगान्तः"[11] इति अवधार्य पूर्ववत् व्यवहरति।

१.९ - दौर्मनस्यम्।

दौर्मनस्यं नाम चित्तस्य क्षोभः। शान्ते सरोवरे प्रस्तरनिक्षेपेण यथा क्षोभो जायते एवम् इच्छाविघातात् मनसोपि क्षोभो जायते। बाहाभ्यन्तरकारणैः चित्तस्य अस्वास्थ्यम् चित्तचाञ्चल्यम् इत्यर्थः। यथा यत्किञ्चित् वस्तु यथा दुरवाणी द्विचक्रिका वा अपेक्षिता इति इच्छायाः विघातेन क्रोधः विषादो वा जायते। तदनुसारं च व्यवहरति अनुचितम्।

१.१० - अङ्गमेजयत्वम्।

अङ्गमेजयत्वम् अङ्गकम्पः। यथा गीतायाः प्रथमाध्याये अर्जुनस्य विषादजन्यः अङ्गकम्पः। लोकेपि भयार्तस्य अङ्गकम्पः बहुधा परीलक्षयितुं शक्यः। यथा छात्रस्य परीक्षाभीतिजन्यः अङ्गकम्पः।

१.११ - श्वासप्रश्वासौ।

प्रयत्नम् अन्तरा प्राणः स्वयमेव यं बाह्यं वायुमतिशयेन आचमति अन्तः प्रवेशयति स श्वासाभिधः विकारः। श्वासविपरीतश्च प्रश्वासः। तदा प्राणः पुरुषप्रयत्नं विनातिशयेन कौष्ट्यं वायुं बहिः निःसारयति। इमौ श्वासप्रश्वासौ यथाक्रमं रेचकपूरकविरोधिनौ।

एवं त्रिविधदुःखानि व्याधयः आधयश्च सर्वेऽन्तरायाः चित्तविक्षेपहेतवः। कदाचित् मानसोद्वेगवशात् शारीराः अपि रोगाः जायन्ते। यथा छात्रस्य परीक्षायाः अत्यन्तं भीतस्य ज्वरो मे भविता भ्रमति मे शिरः स्वस्थः नास्मि इति तीव्रचित्तोद्वेगवशात् ज्वरः शिरोवेदना वा जायते इति लोके परिलक्ष्यते।

सर्वेप्यमी अन्तरायाः व्याध्यादयः चित्तविक्षेपवतः एव सम्भवन्ति न तु चित्तसमाधिवतः। उक्तं च व्यासभाष्ये - "विक्षिप्तचित्तस्यैते भवन्ति। समाहितचित्तस्यैते न भवन्ति" इति।

ध्यायतो विषयान्पुंसः सङ्गस्तेषूपजायते।
सङ्गत्सञ्जायते कामः कामात्क्रोधोऽभिजायते।।

क्रोधाद्भवति सम्मोहः सम्मोहात्स्मृतिविभ्रमः।
स्मृतिभ्रंशाद् बुद्धिनाशो बुद्धिनाशात्प्रणश्यति।।[12]

इति असमाहितचित्तस्य एव नाशान्ता गतिः प्रोक्ता भगवता न तु समाहितचित्तस्य। समाहितचित्तः तथा विकृतगुणानां कृते आस्पदमेव न ददाति। चित्तसंयमात् व्यवहारे दक्षता उदेति। संयमी यत्करोति तदेव वीर्यवत्तरं भवति। भगवती श्रुतिरपि वक्ति - "यदेव विद्यया करोति श्रद्धयोपनिषदा तदेव वीर्यवत्तरं भवति"[13] इति। स हि विषयचयनं विषये आसक्तिं च बुद्धिपूर्वकमेव करोति। यत् करोति तदेव सम्यक् भवति।

चित्तासमाधानकारणात् चित्तस्य नियन्त्रणं न सम्भवति। स्वायत्तीकरणं च चित्तस्य न स्थगनमपि तु यथाभिमतं प्रवर्तनम्। यथा वाइक्-याने मम नियन्त्रणम् अस्ति इत्यस्य यानं स्थगयितुं प्रभवामि इति नार्थोपि तु यथाछन्दं तत् चालयितुं समर्थः इत्यर्थः। चित्तं वशे नास्तीत्यतः एव समस्या जायते। यथा कश्चित् छात्रः श्वः चतुर्वादने अवश्यमुत्थाय पठिष्यामि कथमपि अन्यथा न भविता इति निश्चित्य दूरवाण्यां घटियन्त्रे वा संकेतं(alarm) स्थापयति। परन्तु घननिद्राच्छन्नः कदाचित् स संकेतं न शृणोति। कदाचित् शृणोति परन्तु इतोपि पञ्चनिमेशान् शये इति चिन्तयति। पञ्चनिमेशाश्च कदा घण्टायते इति नैव ज्ञायते। तदनन्तरं च मनः तं खेदयति अयि भोः निश्चित्यापि समये नोत्थितं त्वया। त्वया किमपि न सिद्ध्येत् इति। अथवा संकेतं श्रुत्वा उत्थाय पठति चेदपि तत्र नैरन्तर्यं स्थापयितुं न प्रभवति। यथा वा वयं वर्षारम्भे पञ्जिकां निर्माय इतः एतदनुसारि एव जीवनं भविता इति निश्चयं कुर्मः। परन्तु प्रायेण तस्याः आयुः अधिकाधिकं सप्ताहद्वयमेव भवति इति लोकप्रसिद्धम्। कथमेवम् भवतीति चेत् चित्तस्य नियन्त्रणाभावादेव एवम्भवति। यथा वा सः राहुलस्तु सम्यक् छात्रः। तस्य भाविकालः उज्ज्वलः। अहं तु मूढः मया किमपि न भविता इति अवसादग्रस्तो भवति। कदाचित् गृहान्तःकलहाः अपि अल्पीयसा उचितव्यवहारेण शमयितुं शक्याः तथापि अभिमानाद्यभिभूताः जनाः स्वमानरक्षणे तत्पराः न तथा कुर्वन्ति। मानं हित्वा खलु सुखी भवेत्।

एवं विचारयामश्चेत् जीवने उपागतानां समस्यानां मूलकारणं चित्तमेव इति स्थिरीकृतं स्यात्। चित्तोद्वेगहेतुरेव सकलोप्यनर्थप्रचयः। तदुपायश्च चित्तैकाग्र्यम्।

**२ - चित्तसमाधानोपायाः।**

ऐकाग्र्यं समाधानं वा चित्तस्य नैर्मल्ये सति सम्भवं न तूद्वेगे। उद्वेगप्रशमनोपायौ च प्रोक्ते अभ्यासवैराग्ये "अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः"[14] इति। भगवान् वासुदेवोपि मनोनिग्रहाक्षमाय पार्थाय अभ्यासवैराग्यलक्षणौ एव मनोनिग्रहोपायौ उपदिदेश।

अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते। इति।

२.१ - अभ्यासवैराग्ये।

अभ्यासो नाम स्थित्यै चित्तस्य प्रशान्तवाहितायै सम्पाद्यमानो यत्नः। उक्तं च "तत्र स्थितौ यत्नोभ्यासः"[15] इति। स च सत्कारपूर्वकं सादरं नैर्यन्तर्येण च क्रियमाणः फलप्रदो भवति नान्यथा।

वैराग्यं च शास्त्रे तुरीयं वशीकारसंज्ञमेवाभिमतम् तत्परं पुरुषख्यातेर्गुणवैतृष्ण्यं वशीकारसंज्ञा वैराग्यम् इति। तथाहि अपरवैराग्यस्य हि यतमानसंज्ञा , व्यतिरेकसंज्ञा , एकेन्द्रियसंज्ञा , वशीकारसंज्ञा चेति चत्वारो भेदाः। तेषु चरमं शास्त्राभिमतम्। न तु लोकजीवने तद्घटते। तद्धि परिहर्तव्यानां परिहारलक्षणम्। यथा परीक्षायामुत्तीर्णोहं स्यामिति निश्चितः विद्यार्थी अध्ययनभिन्नकार्याणि परिहर्तव्यानि परिहरेत्। यथा वा कश्चित् क्रीडकः क्रीडाभिन्नकार्याणि परिहर्तव्यानि परिहरेत्। अभ्यसेच्च तन्मात्रं नैरन्तर्येण। इत्थं भिन्नभिन्नक्षेत्रे भिन्नभिन्नलक्षणं वैराग्यं ज्ञेयम्। कदाचित् एवं सन्देहः स्यात् केवलेन अभ्यासेन वैराग्येण वा चित्तं समाहितं स्यान्न वा इति। तत्र नास्ति विकल्पः समुच्चितेन एव अभ्यासवैराग्येण चित्तसमाधानम्। तथाहि उक्तं वाचस्पतिमिश्रेण - "अभ्यासवैराग्ययोर्वैराग्ये जनयितव्येवान्तरव्यापारभेदेन समुच्चयः न तु विकल्पः"[16] इति। योगवार्तिकेपि उक्तम् - "अभ्यासवैराग्ययोरवान्तरव्यापारभेदेन निरोधजनने समुच्चय एव न विकल्प"[17] इति।

अन्यान्यपि साधनानि प्रोक्तानि -

२.२ - ईश्वरप्रणिधानम्।

प्रणिधानं नाम भक्तिविशेषः विशिष्टमुपासनं सर्वक्रियाणां ईश्वरे अर्पणं कर्मफलसन्न्यासो वा। तेन प्रसन्नः अभिमुखीकृत: ईश्वरः तम् अनुष्ठातारं अभिध्यानमात्रेण सङ्कल्पमात्रेण अनुगृह्णाति। तस्मादपि अनुष्ठातुः आशु समाधिलाभो भवति।

२.३ - जपः।

तज्जपस्तदर्थभावनम् अर्थात् तस्य ईश्वरवाचकस्य प्रणवस्य सार्धत्रिमात्रिकस्य ओंकारस्य यथावदुच्चारणं जपः। स च तदर्थभावनया प्रणवार्थेश्वरभावनया अलङ्कृतः स्यात्। प्रियनामग्रहणे यथा लोकः प्रसीदति एवं भगवानपि प्रणवजपेन प्रसन्नो भवति। तत्र प्रणवः एव जपनीयः इति नास्ति अन्यदपि रामनाम कृष्णनाम वा जपाय ग्रहीतुं शक्यम्।

२.४ - मैत्र्यादिभावना।

सुखवत्सु मैत्री मित्रता सौहार्दं स्थापनीयं साधु एषां सुखित्वमिति न तु ईर्ष्या। दुखितेषु च कथं नु एषां दुःखनिवृत्तिः स्यादिति करुणाभावः दयाभावः भवेत्। न तत्र ताटस्थ्येन भवितव्यम्। पुण्यवत्सु च हर्षः तद्विपरीतषु च उपेक्षाभावः औदासीन्यं धारणीयम् न तु द्वेषादि। एवं तेषु तेषु तथा भावनया चित्तमलेषु लीनेषु शुक्लो धर्मः चित्तं प्रसादयति। प्रसन्नं च चित्तं आशु ऐकाग्र्यं स्थितिपदं लभते। तदुक्तम् - मैत्रीकरुणामुदितोपेक्षाणां सुखदुःखपुण्यापुण्यविषयाणां भावनातश्चित्तप्रसादनम् इति। गीतायामप्युक्तं -

रागद्वेषवियुक्तैस्तु विषयानिन्द्रियैश्चरन्।
आत्मवश्यैर्विधेयात्मा प्रसादमधिगच्छति।

प्रसन्नचेतसो ह्याशु बुद्धिः पर्यवतिष्ठते।।[18] इत्यादि।

२.५ - प्राणायामः।

प्राणायामोपि अन्यतमः चित्तसमाध्युयायः। रेचकपुरककुम्भकलक्षणेन प्राणायामेन प्राणनिग्रहे प्राणामनसोः सहभावित्वात् चित्तमेव निगृहीतं भवति। अस्य च एकाग्रतायां दोषनिर्हरणद्वेरेणैव सामर्थ्यम्। दोषनिवर्तकत्वं चास्य

इन्द्रियाणां बलं प्राणस्तेषां यत्नेन निग्रहात्।

विक्षेपहेतवोक्षाणां दह्यन्ते दोषराशयः।[19]

तथेन्द्रियकृता दोषा दह्यन्ते प्राणनिग्रहात्।[20] इत्यादि श्रुतिस्मृतिप्रसद्धिम्।

२.६ - यथाभिमतध्यानम्।

यदेव अभिमतं पुरुषस्य आन्तरं बाह्यं वा हरिहरविग्रहादि तस्यैव आदौ ध्यानं कर्तव्यम्। ध्यानं नाम प्रत्ययैकतानता। तस्मिन्नेव विषये चित्तस्य स्थिरीकरणम्। तत्र लब्धस्थितिकं चित्तम् अन्यत्रापि आशु स्थितिं लभते।

२.७ - क्रियायोगः

क्रिया एव योगः क्रियायोगः। योगसाधनत्वात् योगोपायत्वात् क्रिया योगः इत्युच्यते। तपःस्वाध्यायेश्वरप्राणिधानानि क्रियायोगः। व्यवहारे अस्य प्रभावः वक्तुं शक्यते एव। तपस्यादिभिः संयमः आत्मनिग्रहः सिध्यति। तदा युक्तं कार्यं यथोचितं कर्तुं शक्यते। शान्तमनस्कत्वे एव सर्वं पर्यवसितं भवति। स्वाध्यायो नाम प्रणवादिपवित्राणमन्त्राणां जपः मोक्षशास्त्राध्ययनं वा। साधुग्रन्थाध्ययनेन उत्साहादिलाभः प्रसिद्धो लोके। सर्वक्रियाणां परमगुरावर्पणं कर्मजन्यदृष्टादिफलसन्न्यासो वा ईश्वरप्रणिधानम्। गीतायामपि उच्यते -

ब्रह्मण्याधाय कर्माणि सङ्गं त्यक्त्वा करोति यः।

लिप्यते न स पापेन पद्मपत्रमिवाम्भसा।।[21]

मयि सर्वाणि कर्माणि संन्यस्याध्यात्मचेतसा।

निराशीर्निर्ममो भूत्वा युध्यस्व विगतज्वरः।।[22] इत्यादि।

अयमाशयः यत्किञ्चिद्वा कर्तव्यं तत्सर्वं भगवदर्पणबुद्ध्या कर्मजन्यफललिप्सामन्तरेण कर्तव्यम्। तदा दोषः तं न स्पृशति। एतत्सर्वम् अलौकिकम् इति न लोकेपि एवं क्रियते। अधुनापि जनाः यत्किञ्चित् कर्मानुष्ठाय भगवति समर्पयन्ति श्रीकृष्णार्पणमस्तु श्रीरामकृष्णार्पणमस्तु इत्यादि। क्रियायोगानुष्ठानेन च अविद्या अस्मिता रागः द्वेषः अभिनिवेशः इयैते पञ्च क्लेशा: शिथिलीक्रियन्ते। ततो हि आशु समाधिः सिध्यति। तथाहि सूत्रम् – ‘‘समाधिभावनार्थ:

क्लेशतनूकरणार्थश्च"[23] इति।

२.८ - हठयोगः।

हठयोगः एव घटस्थयोगः इत्युच्यते। एष शरीरसम्बद्धो योगः। घेरण्डसंहिता पूर्णा हठयोगविषयिनी एव।

शोधनं दृढता चैव स्थैर्यं धैर्यं च लाघवम्।

प्रत्यक्षं च निर्लिप्तिं च घटस्थसप्तसाधनम्।। इति एतदभ्यासेन शोधनादयः सप्त भावाः सिद्धाः भवन्ति। तद्य यथा धौतिबस्त्यादिषड्भिः कर्मभिः शरीरस्य शोधनं सिद्धं भवति। कफादिदोषाः निवार्यन्ते। यथा त्रिविधकलापभातिना कफदोषः निवार्यते। तथाह्युक्तं घेरण्डसंहितायाम् -

कपालभातिं त्रिधा कुर्यात् कफदोषं निवारयेत्।।[24] इति

सिद्धपद्मभद्रादीनि आसनानि तेषामभ्यासेन शरीरे दृढता आगच्छति। महामुद्रादिमुद्रया स्थिरता। यथा महामुद्रायाः फले प्रोच्यते -

क्षयकासं गुदावर्तं प्लीहां जीर्णज्वरं तथा।

नाशयेत् सर्वरोगांश्च महामुद्रातिसेवनात्।।[25] इति

प्रत्याहारेण कामादयो रिपवः क्षीयन्ते। एवमन्यत्।

किं बहुना सिद्ध्यसिद्ध्योः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते(२.४८) इति समत्वभावः एव योगः। समत्वबुद्ध्या क्रियमाणानि कर्माणि योगपदवीमारोहन्ति। तदा कर्मयोगः सिध्यति। तेन च चित्तशुद्धिः जायते। तदा चित्तं यथाभिमतं चालयितुं समर्थो भवति पुरुषः। अर्जुनेनापि योयं योगस्त्वया प्रोक्तः साम्येन मधुसूदन६.३३ इति साम्यं समत्वमेव योगः इति गृहीतम्। चित्तस्य संयमे सति समता नान्यथा।

दोषादिसमत्ववानेव पुरुषः स्वस्थः इत्यभिहितः आयुर्वेदे। तथाहि सुश्रुतसंहितायां -

समदोषः समाग्निश्च समधातुमलक्रियः।

प्रसन्नात्मेन्द्रियमनाः स्वस्थ इत्यभिधीयते।।[26] इति।

कामक्रोधौ एव पुरुषं पापाचारे बलादिव नियोजयतः। इन्द्रियनिग्रहः एव तत्रोपायभूतः इति भगवदुपदेशः।

तस्मात्वमिन्द्रियाण्यादौ नियम्य भरतर्षभ

पाप्मानं प्रजहि ह्येनं ज्ञानविज्ञाननाशनम्।।[27] इति

स एव योगः। तां योगमिति मन्यन्ते स्थिरामिन्द्रियधारणामिति श्रुतिरपि इन्द्रियनिग्रहं योगं कथयति।

आचार्यैः कौटिल्यैरपि उक्तम् अर्थशास्त्रे - कृत्स्नं हि शास्त्रमिदमिन्द्रियजयः इति। अतः चक्षुरादीन्द्रियाणां निग्रहः कर्तव्यः। निग्रहश्च यथाभिमतविषयप्रवृत्तिलक्षणः न तु विषयप्रवृत्तिस्थगनम्।

२.९ - यमनियमौ।

यमनियमौ तावत् समाधेः अङ्गभूतौ। यमं निरूपयन्नाह – अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहाः यमाः इति। तत्र अहिंसा नाम सर्वथा सर्वदा च प्राणिनाम् अपीडनम्। एतन्मूलाः एव अन्ये यमाः नियमाश्च। सा एव परमो धर्मः। तथाह्युक्तं महाभारते - अहिंसा परमो धर्मः इति। अहिंसाप्रतिष्ठायां सत्यां प्रतिष्ठिताहिंससन्निधानात् शाश्वतिकविरोधा अपि अहिनकुलादयः वैरं परित्यजन्ति। यथा दृष्टस्य अनुमितस्य श्रुतस्य वा विषयस्य तथैव कथनं चिन्तनं च सत्यम्। मनोपि तत्र तात्पर्ययुक्तं स्यादित्यर्थः। अतः यदा दृष्टादिविपरीतार्थबोधने तात्पर्यं तदा यथार्था वागसत्या एव यथा अश्वत्थामा हत इति युधिष्ठिरवाक्यम्। सत्यप्रतिष्ठायां क्रियाफलाश्रयत्वं सिध्यति। तद्यथा धार्मिको भूयास्त्वमिति वचनात् संबोध्यो धार्मिको भवति। स्वर्गं प्राप्नुहीति स्वर्गं प्राप्नोति। शास्त्रविधिमुत्सृज्य परतः द्रव्यास्वीकरणम् अस्तेयम्। परदव्यलोभः न स्यादित्यर्थः। प्रतिष्ठितास्तेयो योगी सङ्कल्पमात्रेण सर्वरत्नानि लभते। तथाहि सूत्रम् - "अस्तेयप्रतिष्ठायां सर्वरत्नोपस्थानम्"[28] इति। कायेन मनसा वाचा च स्मरणाद्यष्टविधमैथुनत्यागः ब्रह्मचर्यम्। एतत्प्रतिष्ठायां वीर्यलाभो भवति। वीर्यं नाम सामर्थ्यम्। क्षयादिदोषदर्शनात् विषयाणाम् असंग्रहोपरिग्रहः। अस्य सिद्धौ योगी अतीतवर्तमानभविष्यजन्मनां ज्ञानं लभते।

नियमास्तावत् शौचसन्तोषतपःस्वाध्यायोश्वरप्रणिधानानि। शौचं नाम बाह्यम् आभ्यन्तरञ्च शुचित्वम्। आद्यं मृज्जलादिना अपरञ्च चित्तमलापनयनेन सिध्यति। तत्र उत्तरशौचस्य चित्तशुद्धिद्वारा समाधिः एव फलम्। सन्निहितविषयादधिकस्य प्राप्तौ अलिप्सा सन्तोषः। तस्मिन् सति निरतिशयानन्दावाप्तिः भवति। शीतोष्णादिद्वन्द्वसहनं तपः। तेन चित्तमलाः क्षीयन्ते। स्वाध्यायेन च इष्टदेवतासंप्रयोगो भवति। ईश्वरप्रणिधानेन च अन्तरायाः विनश्यन्ते। एवं लोके यद्यत् प्रार्थ्यते वीर्यादि तत्सर्वं यमादिना एव सिध्यति। अन्ततो गत्वा चित्तशान्तिः एव फलम्। तथाहि भागवते प्रोक्तं -

दानं स्वधर्मो नियमो यमश्च श्रुतं च कर्माणि च सद्व्रतानि।

सर्वे मनोनिग्रहलक्षणान्ताः परो हि योगो मनसः समाधिः।। इति।

यस्त्वविज्ञानवान् भवत्यमनस्कः सदाशुचिः।

न स तत्पदमाप्नोति संसारं चाधिगच्छति।।[29]

इति असमाहितचित्तस्य आत्मप्राप्तिलक्षणलक्ष्याप्राप्तिः प्रोक्ता। एवं लोकेपि नावाप्नोति लक्ष्यममनस्कः। समाहितचित्तस्य तु ध्रुवा लक्ष्यप्राप्तिः - स तु तत्पदमाप्नोति यस्माद्भूयो न जायते

इति काठकश्रुतेः।

चित्तसमाधानात् प्रज्ञा समुपजायते। ततः संस्कारः संस्कारतश्च प्रज्ञेति चक्रम्। स च संस्कारः प्रतिबध्नाति चित्तविक्षेपजनकं संस्कारम्। तथाहि सूत्रं - तज्जः संस्कारोन्यसंस्कारप्रतिबन्धी इति। विक्षेपकसंस्काराणाम् अनुद्बोधे कामादीनामनुत्पत्तिः। ततो न कामादिविषयकचित्तवृत्तिः। एवं भवति शनैः विक्षेपशमनम्। अन्यथा रागद्वेषादिभिः चित्तवृत्तौ सत्यां रागादिवृत्तिजनकसंस्कारजनैः रागादिभावनैव दृढा भवेत्।

## उपसंहारः

एवं सर्वथा शास्त्रम् अलौकिकं किञ्चित् प्रतिपादयति इति नास्ति। लोकसम्बन्धिविषयस्य अनिरूपणे व्यर्थमेव स्यात् शास्त्रम्। अलौकिकेन शास्त्रेण किन्नु मम स्यात्। मनः एव सर्वस्य अनर्थप्रचयस्य मूलम्। तदग्रहणे बन्धः तद्विलये च मोक्षः। उक्तं ह्युपनिषदि - "मनः एव मनुष्याणां कारणं बन्धमोक्षयोः"[30] इति। तस्य शमाय एव शास्त्राणि सकलानि प्रवृत्तानि। शान्तमानसस्यैव शास्त्रं करायत्तं भवति। तथाहि उक्तं महाभारते -

शमार्थं सर्वशास्त्राणि विहितानि मनीषिभिः।

स एव सर्वशास्त्रज्ञः यस्य शान्तं मनः सदा।। इति।

शान्तमानसस्य एव सुखम् "अशान्तस्य कुतः सुखमिति"[31] स्मृतेः। सूक्ष्मदृष्ट्या विचारयामश्चेत् जीवने उपागतानां समस्यानां मूलं चित्तस्य असमाधानमेव इति परिलक्ष्यते। मनसि यथा भावः तथा जनानां व्यवहारः। चित्तसमाधानोपायश्च योगः। चित्तसमाधौ आलस्यं संशयः किंकर्तव्यमूठता प्रमादः अवसादः विषादः इत्यादयः सर्वे भावाः अपगताः भवन्ति। समाधिसद्भावे संशयादीनामभावात् व्यवहारः सर्वदा उचितो जायते। अन्यथा तु संशयादिवशंगतः यत्किञ्चित् व्यवहरति। अतः सम्प्रत्यपि विद्यते योगशास्त्रस्य उपयोगिता इति शम्।

## आश्रितग्रन्थसूची


1. महर्षिः,पतञ्जलिः,"योगसूत्रम्(षट्टीकोपेतम्)",पण्डित शास्त्री,ढुण्ढिराज,(सम्पादकः),तृतीयसंस्करणम्,चौखम्भा संस्कृत भवन,२००१.
2. महर्षिः,पतञ्जलिः,"पातञ्जलयोगदर्शन",स्वामी,श्रीब्रह्मलीनमुनिः,(सम्पादकः),तृतीयसंस्करणम्,चौखम्भा प्रकाशन,२०१०.
3. महर्षिः,पतञ्जलिः,"पातञ्जलयोगदर्शनम्",कर्णाटक,विमला,(सम्पादिका),प्रथमस्करणम्,रत्ना पब्लिकेशन्स,२०१०.
4. महर्षिः,वाल्मीकिः,"रामायणम्",देवनाथन्,आर्,पाण्डेय,प्रकाश,(सम्पादकौ)द्वितीयसंस्करणम्,परिमल पब्लिकेशन्स,२००६.

5. मिश्रः,वाचस्पतिः,"सांख्यतत्त्वकौमुदी",हरिरामशुक्लः,पण्डितः,(सम्पादकः)प्रथमसंस्करणम्, चौखम्भा प्रकाशन,२०१६.

6. https://sa.wikiquote.org/s/v7

---

[1]रघुवंशम् - १२.८

[2]रामायणम् - २.२१.११

[3]रामायणम् - २.२१.४१

[4] योगसूत्रम् –१४.

[5]श्रीमद्भगवद्गीता - १.२८-३०

[6]योगसूत्रम् - १.३०

[7]श्रीमद्भगवद्गीता - ४.४०

[8]योगसूत्रम् - १.३१

[9]रघुवंशम् १.७५,७६

[10]तत्रैव १.७९

[11]रामायणम् २.१०५.१६

[12]श्रीमद्भगवद्गीता - २.६२,६३

[13]छान्दोग्योपनिषत् १.१.१०

[14]योगसूत्रम् - १.१२

[15] योगसूत्रम् - १. १३

[16]तत्त्ववैशारदी - पेज.२२७

[17]योगवार्तिकम् - पेज.२२८

[18]श्रीमद्भगवद्गीता - २.६४,६५

[19]योगसूत्रम्(षट्टीकोपेतम्) - पेज.४१

[20]अमृतनादोपनिषत् - ७

[21]श्रीमद्भगवद्गीता - ५.१०

[22]तत्रैव – ३.३०

[23] योगसूत्रम् २.२ –

[24]घेरण्डसंहिता १.५६

[25]तत्रैव ३.८

[26] सुश्रुतसंहिता - १.१५.४४

[27]श्रीमद्भगवद्गीता ३.४१

[28]योगसूत्रम् २.३७

[29]कठोपनिषद् - १.३.७

[30] अमृदबिन्दूपनिषत् -१२.

[31] श्रीमद्भगवद्गीता -२६.२