International Journal of Sanskrit Research
अनन्ता

ISSN: 2394-7519
IJSR 2018; 4(3): 82-85
© 2018 IJSR
www.anantaajournal.com
Received: 17-03-2018
Accepted: 18-04-2018

Dr. Shweta Bishnoi
Govt. P.G.College Gopeshwar, Uttrakhand, India

Correspondence
Dr. Shweta Bishnoi
Govt. P.G.College Gopeshwar, Uttrakhand, India

आत्मसाक्षात्कारसाधनम् : अष्टाङ्गयोगः

Dr. Shweta Bishnoi

प्रस्तावना

'युज् समाधौ' धातोः 'घञ्' प्रत्ययेन योगशब्दो निष्पद्यते। योगस्य स्वरूपं त्वभ्यासपूर्वकं वैराग्यपूर्वकञ्च चित्तवृत्तिनिरोध एव। चित्तवृत्तिनिरोधस्यार्थो मनस्येकमेवज्ञानमुद्भावयित्वा अन्येषां सर्वेषां ज्ञानानां निरोधः (सम्प्रज्ञातः) सर्वेषां वा व्यावहारिकज्ञानानां निरोधः (असम्प्रज्ञातः)। अभ्यासस्यार्थः – पौनः पुन्येन चेष्टाकरणम्। ईदृशी चेष्टा इच्छापूर्वकचित्तवृत्तिनिरोधो वा योगः कथ्यते–योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः। [1]

वृत्तिनिरोधमात्र एव योगो न, ग्राह्यग्रहणग्रहीतादिविषयेषु कस्मिन्नप्यैकस्मिन् इच्छापूर्वकं स्थितिं कृत्वा वृत्तीनां यो रोधो भवति, स एव योगः।

योगागन्यष्टसंख्यकानि। महाभारते समीरितं – वेदेषु चाष्टगुणिनं योगमाहुर्मनीषिणः [2]।

तेषामनुष्ठानेन पञ्चपर्वाविपर्ययरूपाशुद्धयः क्षीयन्ते तत्क्षयेन च सम्यग्ज्ञानमभिव्यञ्जते। एतानि योगस्याष्टसोपानानि –

यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयाष्टावगनि।। [3]

एतेषाम् अष्टागनां स्वरूपमत्र प्रस्तूयते।

यमा

अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः।। यमाः पञ्चसंख्यकाः – अहिंसा, सत्यम्, अस्तेयो, ब्रह्मचर्यम् अपरिग्रहश्च। एते एवं निरूप्यन्ते –

अहिंसाः सर्वदा सर्वथा च सर्वभूतप्रत्यनभिद्रोहोऽहिंसाशब्दवाच्यः। श्रुतयो वदन्ति यत् मा हिंस्यात्सर्वा भूतानि। प्राणिपीडात्यजनमात्रमेव अहिंसा न, परं प्राणिमात्रं प्रति मैत्र्यादिसद्भावपोषणमपि अहिंसाया एव स्वरूपम्। सर्वथा बाह्यविषयकस्वार्थत्यागविना अहिंसाचरणः शक्यो न। बाह्यसुखान्वेषणे तु परपीडा अवश्यम्भाविन्येव। परपीडा, परुषवाक्येन मर्मच्छेदप्रभृतीनि हिंसाया एव रूपाणि। सत्यादिभिः लोभद्वेषादिस्वार्थपरतामूलकप्रवृत्तयः क्षीयन्ते, अत एतेषां यमनियमादीनामनुष्ठानेन अहिंसा विमलीक्रियते। योगिनः सर्वदा अहिंसाचरणार्थं चेष्टन्ते। प्रथमतस्तु ते मनुष्यमात्रस्य हिंसां वर्जयन्ति अनन्तरञ्च पशून् प्रत्यपि यथासम्भवम् अहिंसामाचरन्ति, व्यर्थमेव स्थावरप्राणिनोऽपि नोत्पीडयन्ति, शीर्णपत्रादीनां भोजनेन भिक्षान्नेन वा तैः देहो धार्यते।

सत्यम्: यो विषयः सिद्धः, तदनुरूपं मनसा वाचा कर्मणा आचरणं तु सत्यमुच्यते। यथा दृष्टं, यथाऽनुमितं, यथा श्रुतं, तथैव वाचि मनसि च भवेद्, इयं सत्यस्यावधारणा। परपीडाप्रदसत्यं न वाच्यं न च चिन्त्यं, यथा–परेषां यथार्थदोषकीर्तनं कृत्वा परपीडादायका असत्यमतावलम्बिनो वा नाशं गच्छेयुः, एवं चिन्तनं न कार्यम्। श्रुतिर्वदति – सत्यमेव जयते नानृतं सत्येन पन्था विततो देवयानः।[5] सत्यसाधने प्रथमं मौनस्याल्पभाषितायाः वाऽभ्यासः क्रियते। बहुभाषिणो बहुधाऽसत्यं वदन्ति। मनसि सत्यप्रवणताऽऽधानाय काल्पनिकविषयेभ्यो निवृत्तिरावश्यकी।

साधारणजनानां मनांसि सर्वदाऽलीकचिन्तनेषु लीनानि, एतस्मात् तेषु तात्विकसत्यचिन्तनप्रतिष्ठा न जायते। ते तु कथोपमाप्रभृतिभिर्मिथ्याप्रपञ्चैरेव सद्विषयं किञ्चिद्गृह्णन्ति। सत्यस्य महत्वं प्रतिपादयन् उक्तम् – अश्वमेधसहस्रं च सत्यं च तुलया धृतम् [6] एतत्प्रभृत्योपमाभिरेव सत्योपदेशः सामान्यजनोपयोगी भवति।

सम्यक्सत्याचरणशीलयोगिने उपर्युक्तोपदेशो न प्रवर्तते। स तु समग्रकल्पनामलीकतां वा विहाय तात्विकपदार्थमेव वाक्यस्य चित्तस्य वा विषयटरोति। कल्पनाविलासत्यागविना प्रकृतसत्यसाधनं सुदुष्करम्।

यत्र सत्यभाषणेनापरस्यानिष्टो भवेत् तत्र मौनं विधेयम्। सदुद्देश्यस्य हेतोरसत्यमपि कथनीयम्। अर्धसत्यं तु हेयमेव वर्तते।

अस्तेयः यददत्तं धर्मतो वाऽप्राप्यं, तस्य द्रव्यस्य ग्रहणं स्तेयपदाभिधेयम्। तस्य परित्यागो मनसि च तादृशीस्पृहायाः दमनरूपो यो निःस्पृहभावविशेषः, स एवास्तेयः। सद्यः प्राप्तं भूगर्भस्थितं वा द्रव्यं न गृह्णीयात् यथा हि तत्परस्वम्। कोऽपि योगी चेत् पर्वते वसति तत्र चैकं रत्नं प्राप्नोति तदपि तेन ग्राह्यं न यथा हि पर्वते तु नृपाधिकारो, ततो तस्य पदार्थाणि राज्ञ एव। फलतः यन्निजस्वं न, तस्मै स्पृहात्यागस्य चेष्टैव अस्तेयसाधनरूपेण ज्ञायते, यथा श्रुतिरपि वदति यत् मा गृधः कस्यस्विद्धनम्।[7]

ब्रह्मचर्यम्: चक्षुरादीनि सर्वेन्द्रियाणि संयम्य अर्थाद् विषयेभ्य इन्द्रियगणं संयम्य उपस्थसंयम एव ब्रह्मचर्यम्। मात्रोपस्थसंयम एव ब्रह्मचर्यं न। स्मरणं कीर्त्तनं केलिः प्रेक्षणं गुह्यभाषणं सटल्पोऽध्यवसायश्च क्रियानिष्पत्तिरेव च, एतन्मैथुनमष्टांङ्ग प्रवदन्ति मनीषिणः। विपरीतं ब्रह्मचर्यमनुष्ठेयं मुमुक्षुभिः।।[8] ब्रह्मचर्यहेतोर्मिताहार आवश्यकः, प्रचुरघृतदुग्धादयस्तु भोगिने एव सात्विकाहाररूपेण कथ्यन्ते, योगिने नैव। मिताहारेण मितनिद्रया च शरीरे जाता किञ्चित्क्लिष्टता ब्रह्मचारिणः पक्षे एव विद्यते। अब्रह्मचर्याचरणं सम्यक्तया त्यक्त्वा चित्तं काम्यविषयकसटल्पशून्यं कृत्वा उपस्थेन्द्रियं च मर्महीनं कृत्वैवेदं ब्रह्मचर्यं साध्यते। अब्रह्मचारिणे आत्मसाक्षात्कारो न शक्यते।[9] जीवने कदापि अब्रह्मचर्याचरणं न करिष्यामि – इत्यनेन सटल्पेन ब्रह्मचर्यमार्गः प्रशस्यते।

अपरिग्रहः विषयार्जनात् दुःखं, रक्षणात् दुःखं, क्षयात् दुःखं, सबकरणेन संस्कारजनितदुःखं, विषयग्रहणेनावश्यम्भाविनी हिंसा तज्जनितं च दुःखम्– एतानि सर्वाण्यपिदुःखानि ज्ञात्वा दुःखमुक्तीच्छुकाः प्रथमन्तु विषयत्यागं कुर्वन्ति पश्चाच्चान्यविषयाग्रहणम्। प्राणधारणार्हद्रव्यमात्रम् एतैः स्वीक्रियते। श्रुतिर्वदति– त्यागेनैकऽमृतत्वमानशुः। [10]
आवश्यकताधिकद्रव्यं प्राप्य परार्थे तस्यानियोजनं स्वार्थपरता परदुःखे सहानुभूत्याभावश्च कथ्यते। योगिनो निस्वार्थतायाः पराकाष्ठां गन्तुमिच्छन्ति तदर्थं च भोगविषयः पूर्णतया त्याज्यः। ते योगिनः प्रथमन्तु निजस्वं परार्थाय त्यजन्ति पश्चाच्च प्राणयात्रार्थमावश्यकद्रव्यादतिरिक्तं किञ्चिदपि न गृह्णन्ति। प्राणधारणाकरणेन योगसिद्ध्या दोषस्य सम्यग्निवृत्तिर्न जायते, अतः प्राणधारणोपयोगीभोग्यमेव परिग्रहणीयम्। आवश्यकताधिकभोग्यवस्तुपरिग्रहेण योगसिद्धिरपवार्यते।
एवमत्र अतिशयसुखसाधनानां परित्यागोऽस्तेयरूपेण निरूपितः।

नियमाः
नियमाचरणं मनःसंयमस्य हेतुः। नियमा अपि पंचसंख्यकाः। योगसूत्रे उक्तम् – शौचसन्तोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः।[11]

शौचः शौचो द्विविधो। ये मृत्तजलादिजनिताः मेध्याहारप्रभृतयस्ते बाह्यशौचाः चित्तमलप्रक्षालनञ्च आभ्यान्तरशौचो निगद्यते। शौचाचरणं ब्रह्मचर्यादिषु साहाघयम्। अशुचिजनस्य चित्ते मलिनता शरीरायानुपयोगिनीकर्मण्यशून्यता च प्राप्येते। अतः शरीरस्य वासानाञ्च शुद्धिर्मेध्याहारश्च योगिनः कर्त्तव्यः। अमेध्याहारेण शरीरम् अशुचिपदार्थानामागमनं भवति येन मनसि मलिनभावा उत्पद्यन्ते। उत्तेजकपदार्था अमेध्याः तेषां संसर्ग आहारो वाऽविधेयः। मादकपदार्थसेवनं चित्तस्थैर्यनाशकं योगे च चित्तनिग्रह आवश्यको अत एते योगशत्रवः। परलोके इहलोके च यदपि हितकरं परमश्रेयञ्च, तत्सर्वमेव मनःसमाधिमाध्यमेन लभ्यः[12] परं मद्यो मनसि अतिसंक्षोभकारकः।[13] ये मदान्धाः मद्ये चैव येषामैषणा, ते तु श्रेयवियुक्ता एव।
मदमानासूयादीनां चित्तमलानां प्रक्षालनमाभ्यान्तरशौचः।[14]

जलादीनि बाह्यशौचसाधनानि विद्यन्ते यदनन्तरमाचरणेन, ज्ञानेन, शान्तभावेन, शुद्धवंशजन्मना, शरीरत्यागेन, तपसा, महापुरुषदर्शनेन तत्स्पर्शेन च अन्तःशुद्धिर्निरूपिता।

सन्तोषः सन्निहितसाधनादधिकस्यानुपादित्सा सन्तोषः। कस्यापीष्टपदार्थस्य प्राप्तेः यः तुष्टनिश्चितभावो जायते, तस्य भावनामायत्तः कृत्वा सन्तोषो धार्यते। पश्चात् यदपि प्राप्तं, तदैव पर्याप्तम्' इत्येतादृशीभावनया उक्ततुष्टनिश्चितभावो ध्यायते। इदमेव सन्तोषसाधनम्। महाभारते सन्तोषविषये कथितं –

न जातु कामः कामानामुपभोगेन शाम्यति।
हविषा कृष्णवर्त्मेव भूय एवाभिवर्धते।।[15]

यस्य मानसं सन्तुष्ट, सर्वा अपि सम्पदः तस्यैव, अतः सन्तोष एव प्रकृष्टं धनम्। सन्तोषस्य महत्वं प्रतिपादयन् योगदर्शने उक्तम् यत् सन्तोषाद् अनुत्तमः सुखलाभः। सन्तोषामृततृप्तानां यत्सुखं जायते तद् विश्वस्य समग्रमपि ऐश्वर्यं प्राप्य लब्धुं न शक्यते।

तपः क्षुत्पिपासयोः, शीतोष्णयोः, स्थानासनयोः काष्ठमौनाकारमौनयोश्च द्वन्दसहनं तपः। श्रुतिर्वदति – न तत्र दक्षिणा यान्ति नाविद्वांसस्तपस्विनः।[16] येऽल्पमात्रदुःखेनैव भीताः, तैर्योगसिद्धयाशा न विद्यते। अतो दुःखसहिष्णुताभूततपसा तितिक्षासाधनं करणीयम्। शरीरे कष्टसहिष्णुभूते योगसिद्ध्याशा जायते यदा च शारीरिकसुखाभावेऽपि मनसि विकृतिर्नोत्पद्यते तदैव योगसाधने उत्तमाधिकारः।
परुषवचनसहनेन क्षुत्पिपासासहनेन च सहसा ध्यानभबो न जायते आसनाच्च शरीरस्थैर्यं प्राप्यते।

स्वाध्यायः स्व+अध्यायः, अत्र 'स्व' अर्थादात्मने हितकारकम्, 'अध्याय' अर्धादध्ययनम् – तात्पर्योऽयं यदात्मने हितकारकं शास्त्राध्ययनमेव स्वाध्यायः, श्रुतेर्वा सम्यगध्ययनं स्वाध्यायः परिज्ञायते। सु+आ+अध्याय, अत्र 'सु' अर्थात्सम्यक्शास्त्राणाम् 'आ' अर्थात्मर्यादापूर्वकम्, 'अध्याय' अर्थादध्ययनम्, अतएव अर्थशुद्धिर्वचनशुद्धिपूर्वकञ्चाध्ययनं स्वाध्यायः कथ्यते। आलस्यं त्यक्त्वा ज्ञानाराधनमेव स्वाध्यायः। स्वाध्यायशब्दस्य विश्लेषणं द्विधा कर्तुं शक्यते (क) स्वस्यात्मनोऽध्ययनं – स्वस्यात्मन अध्ययनमात्मनिरीक्षणञ्च (ख) स्वकीयमध्ययनं – स्वीयमध्ययनं मननञ्च। यदात्महितकारी शास्त्रवचनादिकाध्ययनं, तदेव स्वाध्यायतपः तपःसु च स्वाध्यायसमं किमप्यन्यं न वर्तते। अयं स्वाध्यायः सज्जनानां चक्षुसदृशः। अयं स्वाध्यायः प्रज्ञातिशयाय, प्रशस्ताध्यवसायाय, प्रवचनस्थित्यै, संशयोच्छेदार्थं, परमसंवेगार्थं, तपोवृद्धिहेतोः निर्मलचरित्रप्राप्त्यै च क्रियते। एतस्माद् वाक्यैकतानता भावसहितस्मरणार्थानुकूलता च जायेते। मोक्षसम्बद्धशास्त्राध्ययनेन विषयचिन्ता क्षीयते परमार्थे च रुचिर्ज्ञानञ्च वर्धते। योगाभ्यासमार्गे अज्ञानं सर्वप्रबलबाधकम्। इदमज्ञानमेव सर्वक्लेशमूलं वर्तते ज्ञानेनैव च एतन्निवृत्तिः शक्या। अतो ज्ञानप्राप्तये ऋषिभिः स्वाध्यायो विहितः। योगदर्शने प्रणवपूर्वाणां मन्त्राणां जपः स्वाध्यायः कथितः। योगदर्शने स्वाध्यायस्य महत्वं प्रतिपादयन् उक्तम् – स्वाध्यायादिष्टदेवतासंप्रयोगः।[17] अर्थात् परमात्मसान्निध्यं तद्दिव्यगुणैश्च सम्बन्धः स्वाध्यायस्य फलरूपेण प्राप्येते।

ईश्वरप्रणिधानम्: योगदर्शनानुसारं सर्वक्रियाणां परमगुरावर्पणं तत्फलसन्यासो वा ईश्वरप्रणिधानं कथ्यते। प्रशान्तेश्वरमनसि स्वचित्तमाधाय अर्थादात्मनं निजं वा ईश्वरे ईश्वरञ्च स्वात्मनि भावयित्वा, तेनैव सर्वाऽपरिहार्यचेष्टाः क्रियन्ते, इत्येतादृशीभावनया प्रत्येकस्मिन् कर्मणि कर्मफलाकाङ्क्षात्यागः ईश्वरार्थं सर्वकर्मसमर्पणं कथ्यते इत्थमेव निश्चिन्तसाधकः शयनासनादिषु सर्वकार्येषु निजम् ईश्वरस्थं शान्तस्वरूपं वा ज्ञात्वा करणवर्णनिवृत्तिं लक्षयित्वा शरीरयात्रां निर्वहति। स्वान्तःकरणे चिद्रूपेश्वरं चिन्तयन् योगी

प्रत्यक्चेतनाधिगमटरोति। ईश्वरं विस्मृत्य कर्मकरणेन तस्य कर्मसमर्पणं न। 'कर्ताऽस्मि' इत्येतादृश्या भावनया ह्रदये ईश्वरस्मरणेन सह कर्मकरणमेव कर्मण ईश्वरसमर्पणम्। तत्कर्मणः फलं योगं निवृत्तिं वा प्रति गच्छेत्, इमं चिन्तयित्वा कर्मकरणेनापि ईश्वरप्रणिधानं कथ्यते। ईश्वरप्रणिधानेनैव समाधिसिद्धिर्जायते।

आसनम्

''स्थिरसुखमासनम्''[18] निश्चलतया सुखपूर्वकमुपवेशनमेवासनमुच्यते। पद्मासनवीरासन–भद्रासनस्वस्तिकासनदण्डासनसोपाश्रयपर्यटक्रौञ्चनिषदनहस्तिनिषदनोष्ट्रनिषदनसमसंस्थानाददीन्येतानि सर्वाण्यासनानि, यथा ह्येतानि स्थिरसुखानि अर्थाद् यथासुखानि।

इदं योगाबे दीर्घजीवनकारकम् यन्माध्यमेन प्रत्यहनि उच्चतरदशाप्राप्त्यर्थं कतिपयाः शारीरिकमानसिकक्रियाः क्रियन्ते।

आसनं सिद्धं भवति। प्रयत्नोपरमेन आसनसिद्धिर्येनाबमेजयो न भवेद् अनन्ते वा समापन्नचित्तेनासनसिद्धिर्निष्पद्यते। आसनसिद्धिरर्थात् शरीरस्य सम्यक्स्थैर्यं सुखावहता च प्रयत्नशैथिल्येन अनन्तसमापत्त्या च कथिता। प्रयत्नशैथिल्यस्यार्थः शरीरस्य शवसदृशनिष्प्रयत्नभावः। आसनैः शरीरमित्थं स्थिरं कुर्यात् येन शरीरे कथञ्चिदपि वक्रता न जायेत। अनेन स्थैर्यम् आगच्छति पीडाबोधश्च न्यूनो भूत्वा शरीरजयः प्राप्यते। चित्तस्याप्यनन्ते चतुर्दिक्व्यापीशून्यवद्भावसमापन्नेन आसनसिद्धिः कष्टविना न भवति। शरीरे सर्वदा स्थैर्यस्य प्रयत्नशून्यातायश्चाभ्यास आसने साहाय्यः। स्थैर्येणासनं साधयन् बोध्यते यत् शरीरस्यास्तित्वमेव न वर्तते। आसनजयीसाधकः शीतोष्णक्षुत्पिपासादिभिर्नाभिभूयते।

प्राणायाम

श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः। [19] आसनजये श्वासप्रश्वासयोर्यो गतिर्विच्छिद्यते स एव प्राणायामः। हठयोगादिषु ये रेचकपूरककुम्भकादयो वर्णिताः, योगस्य प्राणायामः पूर्णतः तादृशो न। पूरकान्तो रेचकान्तो वा यादृशोऽपि भवेद्गतिविच्छेद एवैकविधप्राणायामः। प्राणायामाभ्यासः परम्पराक्रमाश्रितः। आसनसिद्धिपश्चादेवायं प्राणायामः साध्यते। सम्यगासनजये अभूतेऽप्यासनकालीनशारीरिकस्थैर्ये मानसिकशून्यवत्भावे अन्यस्मिन् वा कस्मिन्नपि भावे अनुभूते तत्पूर्वकं प्राणायाम अभ्यसितुं शक्यते। अस्थिरचित्तस्य प्राणायामो योगाबरूपेण न गण्यते। श्वासप्रश्वासगतिविच्छेदसहैव समाध्यबभूते प्राणायामे शरीरस्य स्पन्दनहीनता चित्तैकविषयता च रक्ष्येते। अतः सर्वप्रथममासनेन सह एकाग्रताभ्यास आवश्यकः।

वायो श्वासरूपा या आभ्यान्तरगतिः या च प्रश्वासरूपा बहिर्गतिः, तयोर्विच्छेदभूतः प्राणायामो दीर्घः सूक्ष्मो वा भवति। दीर्घस्यार्थः – दीर्घकालव्यापकं रेचनं विधारणं वा। सूक्ष्मस्यार्थः – श्वासप्रश्वासक्षीणता विधारणनिरायासता च इति।

प्रत्याहार

स्वविषयासम्प्रयोगे चित्तस्य स्वरूपानुकार एवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः।। [20] स्वविषयसहासंयुक्ते भूते इन्द्रियाणां यः चित्तस्वरूपानुकारः स एव प्रत्याहारः। यथाऽन्यमक्षिकाः राजमक्षिकामनुसरन्ति, तथैव चित्ते निरूद्धे सति इन्द्रियगणा अपि निरुध्यन्ते, अयमेव प्रत्याहारः। अन्यविधेन्द्रियजये विषयनिवारणं मनःप्रबोधं वा आवश्यकम् अन्यः कोऽप्युपायो वाऽवलम्ब्यते, परं प्रत्याहारे ईदृश्यावश्यकता न यथा हि तस्मिन् चित्तैषणैव प्रधाना वर्तते। इन्द्रियगणाः चित्तमेवानुसरन्ति। यदा आध्यात्मिकदेशे चित्तनिरोधो जायते तस्मिन्काले इन्द्रियगणैः बाह्यविषयाणि न गृह्यन्ते।

बाह्यविषयनिवृत्तिर्मानसभावोपस्थितिश्च प्रत्याहारसाधनस्य प्रधानोपायरूपेण कथ्येते। अवहितो भूत्वा चक्षवादिभिर्विषयग्रहणाभ्यासस्य त्यागविना प्रत्याहारो न सिध्यति। दीर्घप्राणायामेन इन्द्रियसमूहे निरोधभावः प्रगाढतामाप्नोति येन सह प्राणायामः सुकरो जायते। इदन्तु भावनयाऽपि शक्यं, परं यमनियमादीनामभ्यासेन सहैव प्रत्याहारः श्रेयस्करोऽन्यथा न।

चित्तनिरोधे सति इन्द्रियनिरोधसाधनरूपप्रत्याहार एव योगिनामुपादेयः। प्रत्याहारस्यार्थः– एकत्रीकरणम् – इन्द्रियेभ्यो मुक्तिः। योऽपीच्छानुसारं चित्तमिन्द्रियेभ्यो मोचयितुं शक्यः, स एव प्रत्याहारे सफलः यथा हि मनःवशीकरणमेव प्रत्याहारः।

धारणाः धारणाविषये योगदर्शने उक्तम् – ''देशबन्धश्चित्तस्य धारणा।।''[21]

नाभिचक्रहृदयपुण्डरीकमूर्द्धज्योतिनासिकाग्रजिनाग्रेत्यादिषु देशेषु बाह्यविषयेषु वा वृत्तिमात्रेणैव चित्तबन्धो धारणारूपेण कथ्यते। आध्यात्मिकदेशे चित्तबन्ध अनुभवगम्यो बाह्यदेशे च इन्द्रियवृत्तिगम्यस्तिष्ठति।

प्राणायामादिष्वपि धारणाभ्यास आवश्यकः परं सा मुख्यधारणा न। प्राणायामादिषु या धारणा अभ्यस्यते सा साधारणतः 'ध्यानधारणा' परन्तु वस्तुतः तस्यै इदं कथनमनुचितम्। उन्नतिं दधन्ती सैव भावना धारणाध्यानयोर्जननी।

धारणाया अर्थः – चित्तमन्यस्थानेभ्यो वारयित्वा शरीरस्य कतिचित्स्थलबिन्दुषु नियोजनम्। यदा मन एकस्मिन्स्थाने एकाग्रं क्रियते तदा सा क्रियाधारणा कथ्यते।

ध्यानम्

योगदर्शने ध्यानस्य परिभाषा एवं प्रदत्ता – तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम्। [22]

नाभिचक्रहृदयपुण्डरीकमूर्द्धजयोतिनासिकाग्रजिनाग्रेत्यादिषु देशेषु ध्येयविषयकप्रत्ययस्य या एकतानता अन्यप्रत्ययात् अपरामृष्टैकरूपप्रवाहश्च, स एव ध्यानम्। धारणायां प्रत्यय अभीष्टदेशमात्रे एव तिष्ठति परं तस्मिन्नेव देशे प्रत्ययो ज्ञानवृत्तिर्वा धारावाहिकक्रमेण चलति। अभ्यासबलेनाखण्डधारासदृशो भूत्वा स एव प्रत्ययो ध्यानम्।

समाधि

समाधेः स्वरूपं निरूपयन् पतञ्जलिः लिखति – तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः।। [23] ध्येयाकारनिर्भासध्यानमेव स्वज्ञानात्मकंस्वभावशून्यञ्च परिणीयते। समाधिरूपेण ध्यानचरमोत्कर्षस्यैव नाम समाधिर्या चित्तस्थैर्यस्य सर्वोच्चावस्था विद्यते। अत्र सबीजसमाधय एव लक्षिता, अर्थशून्यनिर्बीजसमाधयो न। यदा ध्यानम् अर्थमात्रनिर्भासितम् अर्थात् ध्येयविषयमात्रस्यैव ख्यातिशेषो भवति तदा समाधिरित्यभिधीयते। तस्मिन्काले चित्तं ध्येयविषयस्य स्वभावाविष्टस्तिष्ठति अतः प्रत्ययस्वरूपख्यातिर्न जायते। संक्षिप्तरूपेण आत्मविस्मृतिरूपस्थैर्यमेव समाधिरिति कथ्यते। श्रुतिरपि वदति – शान्तो दान्त उपरतस्तितिक्षुः समाहितो भूत्वा आत्मन्येवात्मानं पश्यति।[24] अन्यं चापि – नाविरतोदुश्चरितान्नाशान्तो नासमाहितः। नाशान्तमानसो वापि प्रज्ञानेनैनमाप्नुयात्।। [25]

आत्मसाक्षात्कारः समाधिविना न सिध्यति। आत्मसाक्षात्कारं समाधिफलं येन युक्त उपासकः सांसारिकर्मसु न पतति परमेश्वरमेव च अधिगन्तुमिच्छति।

एतैरबैः सह योगाभ्यासः परमात्मसाक्षात्कारहेतुः सहैव च मोक्षदायकोऽपि भवति। योगो यदा सर्वाबै सह अभ्यस्यते तदैव पूर्णसिद्धिकारको जायते।

सन्दर्भा

1. पातज्जलयोगदर्शनम्, समाधिपाद, सूत्र सं0 2
2. महाभारतम्, शान्तिपर्वः 316 / 7
3. पातञ्जलयोगदर्शनम्, साधनपाद, सूत्र सं0 29
4. तदेव, सूत्र सं0 30

5. मुण्डकोपनिषद् 3/116
6. महाभारतम्, आदिपर्वः 74/103
7. ईशावास्योपनिषद् 1/1
8. दक्षस्मृतिः 7/31–32
9. मुण्डकोपनिषद् 3/1/5
10. तैत्तिरीयारण्यकः 10/10
11. पातञ्जलयोगदर्शनम्, साधनपाद, सूत्र सं0 32
12. चरकसंहिता, चिकित्सास्थानम् 24/52
13. तदेव 24/53
14. तदेव 24/53
15. महाभारतम्, आदिपर्वः 85/2
16. शतपथब्राह्मणः 10/5/4/15
17. पातञ्जलयोगदर्शनम्, साधनपाद 2/44
18. तदेव 46
19. तदेव 49
20. तदेव 54
21. तदेव, विभूतिपाद 1
22. तदेव 2
23. तदेव 3
24. बृहदारण्यकोपनिषद् 4/4/23
25. कठोपनिषद् 1/2/23