International Journal of Sanskrit Research
अनन्ता

ISSN: 2394-7519
IJSR 2019; 5(4): 187-192
© 2019 IJSR
www.anantaajournal.com
Received: 07-05-2019
Accepted: 09-06-2019

डा. डि. वेणुगोपालरावः
संविदाध्यापकः, शिक्षाशास्त्रविभागः, राष्ट्रियसंस्कृतसंस्थानम्, गुरुवायूर् परिसर, केरल, भारत

Correspondence
डा. डि. वेणुगोपालरावः
संविदाध्यापकः, शिक्षाशास्त्रविभागः, राष्ट्रियसंस्कृतसंस्थानम्, गुरुवायूर् परिसर, केरल, भारत

संस्कृतशिक्षापरम्परायां योगशिक्षायाः समीक्षा

डा. डि. वेणुगोपालरावः

प्रस्तावना

अग्नौ प्रास्ताहुतिः सम्यक् आदित्यमुपतिष्ठते।
आदित्याज्जायते वृष्टिः वृष्टेरन्नं ततः प्रजाः॥

श्लोकोऽयं संस्कृतसाहित्यस्य तथा तत्पोषकपूर्वजानां क्रियाशीलकचरित्रस्य च मानदण्डः इव परिदृश्यते। अनेन प्राचीनसंस्कृतज्ञैः मनसा वाचा कर्मणा वा कृतमाविष्कृतमुक्तं च यत्किमिपि कार्यं समाजहितायैवेति सुस्पष्टायते। उत्तमसमाजनिर्माणाय, समाजगतसमस्त-प्राणिकोटिहिताय च पूर्वजैः यानि नैकानि शास्त्राणि समाविष्कृतानि, तान्येवाधुना समस्तसंसाराय औषधसमानीव वरीवर्तन्ते। तथापि साम्प्रतं सहजरूपेण, प्रकृति - स्वाभावस्वरूपप्रवृत्तितत्त्वदृष्ट्या च संस्कृतशिक्षाप्रदानं सर्वेभ्यः संस्कृतज्ञेभ्यः समस्यात्वेन संलक्ष्यते। विचार्यमाणे संस्कृतशिक्षापरम्परायां कस्यचिदेकस्य विशेषतत्त्वस्य त्याग एवास्याः दुस्थितेः कारणमिति अनुमीयते। अवसरेऽस्मिन् वाक्यानीमानि प्रमाणभूतान्यनुसन्धेयानीति जिज्ञासायां –
उद्धरेदात्मनात्मानं नात्मानमवसादयेत्।

आत्मैव ह्यात्मनो बन्धुरात्मैव रिपुरात्मनः।। (भ.गी.6.5)
मनः कायाग्निमाहन्ति स प्रेरयति मारुतम्।
मारुतस्तूरसि चरन्मन्दं जनयति स्वरम्।। (मै.उ.7.11)
स एष पुरुषः पञ्चविधस्तस्य यदुष्णं तज्ज्योति यानि कानि स आकाशोथ।

यल्लोहितं श्लेष्मा रेतस्ता आपो यच्छरीरं सा पृथिवी यः प्राणः स वायुः।।(ऐ.आ.2.3.3)

आपोमयः प्राणः, आपो वै प्राणाः, सर्वं हीदं प्राणेनावृतम्, प्राणो वै वायुः, प्राणादि . . . वायुभेदाः अन्नमयकोशे यदा वर्तन्ते तदा प्राणमयः कोशः,

अन्नात्प्राणो मनः सत्यं लोकाः कर्मसु चामृतम्।।
अन्नं हि भूतानां ज्येष्ठम्। तस्मात्सर्वौषधमुच्यते।
अन्नाद् भूतानि जायन्ते। जातान्यन्नेन वर्धन्ते।।

आहारशुद्धौ सत्त्वशुद्धिः सत्त्वशुद्धौ ध्रुवास्मृतिः स्मृतिलब्धे सर्वग्रन्थीनां विप्रमोक्षः (छा.7.26.2), प्राणैर्बलं बलेन तपस्तपसा श्रद्धा श्रद्धया स्मारं स्मारेण विज्ञानं विज्ञानेनात्मानं वेदयति (म.ना.उ.17.13), मन एव मनुष्यानां कारणं बन्धमोक्षयोः (शा.उ.1), वाङमयः पुरुषः(बृ.आ.उ), वाङ्मनसि सम्पद्यते (छा.उ.), अन्यत्र मना अभूवं मादर्शम्, अन्यत्रमना अभूवं नाश्रौषमिति, मनसा ह्येव पश्यति मनसा श्रृणोति(बृ.उ.1.5.3), अनन्तं वै मनः। कामः सङ्कल्पो विचिकित्सा श्रद्धाश्रद्धा धृतिरधृतिः ह्रीर्धीर्भीरित्येतत् सर्वं मन एव।(बृ.उ.3.1.9), संज्ञानमज्ञानं विज्ञानं प्रज्ञानं मेधा दृष्टिर्धृतिर्मनीषा जूतिः स्मृतिः संकल्पः क्रतरसुः कामो वश इति सर्वाणि, धारणावती बुद्धिः मेधा(अ.को), आत्मा वा अरे द्रष्टव्यः श्रोतव्यो मन्तव्यो निदिध्यासितव्यो मैत्रेय्यात्मनो वा अरे दर्शनेन, श्रवणेन, मत्या, विज्ञानेन इदं सर्वं विदितम्(बृ.उ.2.4.5). . इत्यादीनि।

प्राणायामेन युक्तेन सर्वरोगक्षयो भवेत्।
प्राणायामविमुक्तेभ्यः सर्वरोगसमुद्भवः ।।(यो.उ.15)

इत्थं नैकानि प्रमाणभूतानि यौगिकवचांसि प्राचीनभारतीयशिक्षापरम्परायाः, संस्कृतशिक्षापरम्परायाश्च प्रकृतिस्वभावस्वरूपप्रवृत्तिवृत्तिसंरक्षणे औषधानीव लक्ष्यन्ते। संस्कृतच्छात्रेषु श्रवणं, भाषणं, पाठनं, लेखनमिति चतुर्विधभाषाकौशलनां सम्पादनाय तथा श्रवणं, मननं, निदिध्यासनं, बुद्धिः, ध्यानं, धारणा, स्मृतिः, धृतिः, क्षमा, प्रतिभा, जिज्ञासा, प्रज्ञा इत्यादीनां शास्त्राध्ययनकौशलसम्पादनाय च योगशिक्षा संस्कृतशिक्षापरम्परायां चिकित्साशिक्षात्वेन दिव्यौषधत्वेन प्रतिभाति। सैव आधुनिकसंस्कृतज्ञैः संस्कृतशिक्षापरम्परायाः दूरीकृतेति भावनया तत्सम्बद्धविचाराः सप्रमाणमिह शोधपत्रेऽस्मिन् विचार्यन्ते।

मन एव मनुष्याणां कारणं बन्धमोक्षयोः ।।
विषयचयने औचित्यं तथा मौलिकाधाराश्च –

वस्तुतः नायं नूतनविचारः, तथापि योगस्य संस्कृतस्य च आधुनिकसमाजे लुप्तत्वात्, त्यागाच्च विषयोऽयं चिन्त्यः गणनीयश्चाधुना। भापतीयशिक्षापरम्परायां यथा सर्वासां भाषाणां जननीयं संस्कृतभाषा पुरा विश्वव्याप्ता, तथैव योगशिक्षा अपि आसीत्। परन्तु सम्प्रति द्वेऽपि भापतीयशिक्षापरम्परायां प्रयत्नपूर्वकोद्धरणशिक्षे सञ्जाते। भारतीयानां ज्ञानान्धकारदूरीकरणय तथा भारतीयास्तित्वसंरक्षकयोः द्वयोः शिक्षयोः पुनरुज्जीवनाय च नूतनदिशानिर्देशका-विष्करणानि संस्कृतशिक्षाविदां कर्तव्यानि । संस्कृते किमस्ति, तेन को लाभः, कुत्रोद्योगः, तस्य पठनं बहुकठिनं, सुलभतया पठितुमेव न शक्यते, पठनपाठनविधयः अमनोवैज्ञानिकाः इत्येव ये बहुधा जल्पन्ति तेभ्यः सर्वेभ्यः संस्कृतशिक्षया सह योगशिक्षाप्रदानेन सार्वजनिकमुत्तरं लभेत। विचारधारायामस्यां चिन्तनावसरे संस्कृतशिक्षापरम्परायां योगशिक्षायाः अनिवार्यता व्याकरणाध्ययनसन्दर्भे दृग्गोचरी सञ्जाता। तत्र मूलाधाराः यथा –

1. ऊकालोऽज्झ्रस्वदीर्घप्लुतः

उश्च ऊश्च ऊऊश्च वः वां काल इव कालः यस्य सः अच् क्रमात् ह्रस्वदीर्घप्लुतसंज्ञः स्यात् । स च प्रत्येकमुदात्तादि भेदेन त्रिधा। इति सूत्रव्याख्यानावसरे एकमात्राकालः, द्विमात्राकालः, त्रिमात्राकालः इति उच्चारणकालस्य परिमाणः अत्र संस्कृतपठनं

योगशिक्षया सह भवेदित्यंशं स्पष्टीकरोति। उदात्तानुदात्तस्वरितभेदेन तत्तु त्रिविधम् –

एकमात्रो भवेद्ध्रस्वो द्विमात्रो दीर्घ उच्यते।
त्रिमात्रस्तु प्लुतो ज्ञेयः व्यञ्जनन्त्वर्धमात्रकम्।।

पूरकं, रेचकं, कुम्भकम् इति प्राणायामस्य प्रक्रियाः सूत्रप्रायेणात्र प्रमाणभूताः।

2. उच्चैरुदात्तः सूत्रस्यास्य व्याख्यानावसरे मुखे ताल्वादिस्थानेभ्यः उपरिभागे निष्पन्नमच् उदात्तः इति कथितः। अत्र वायोः आघातेन वर्णोच्चारणं जायते इत्यंशः संस्कृतपठने योगशिक्षायाः आवश्यकतां द्योतयति।

3. नीचैरनुदात्तः सूत्रस्यास्य व्याख्यानावसरे मुखे ताल्वादिस्थानेभ्यः अधोभागे निष्पन्नमच् अनुदात्तः इति कथितः। अत्र वायोः आघातेन वर्णोच्चारणं जायते इत्यंशः संस्कृतपठने योगशिक्षायाः आवश्यकतां द्योतयति।

4. समाहारः स्वरितः उदात्तत्वानुदात्तत्वयोः समाहारः स्वरितः इति। स नवविधोऽपि प्रत्येकमनुनासिकाननुनासिकत्वाभ्यां द्विधा इत्यादि अंशाः वायोः प्राधान्यं स्पष्टीकुर्वन्ति।

5. मुखनासिकावचनोऽनुनासिकः मुखसहितनासिकया उच्चार्यमाणः वर्णोऽनुनासिकसंज्ञः स्यात्। मुखसहिता नासिका मुखनासिका, उच्यते इति वचनः, मुखनासिकया वचनः मुखनासिकावचनः इति कथनम्। मुखनासिकाभ्यां द्वाभ्यामुच्चार्यमाणवर्णः अनुनासिकसज्ञः भवति। अनेन संस्कृतपठने मुखनासिकयोः द्वयोः प्रभावः सुस्पष्टः।

6. तुल्यास्य प्रयत्नं सवर्णम्: ताल्वादिस्थानमाभ्यन्तरप्रयत्नश्चेत्येतद्द्वयं यस्य येन तुल्यं तन्मिथः सवर्णसंज्ञं स्यात्। अत्र अकुहविसर्जनीयानां कण्ठः, इचुयशानां तालु, ऋटुरसानां मूर्धा, ऌतुलसानां दन्ताः, उपूपध्मानीयानामोष्ठौ, ञमङणनानां नासिका च, एदैतोः कण्ठतालु, ओदौतोः कण्ठोष्ठम्, वकारस्य दन्तोष्ठं, जिह्वामूलीयस्य जिह्वामूलीयं, नासिकानुस्वारस्य इत्येवं वृत्तिवाक्यैः मुखस्थावयवभागेषु वायोः आघातः कथं भवतीति प्रतिपादनेन संस्कृतशिक्षापरम्परायां योगशिक्षा अनिवार्या इति ऊह्यते।

तथैव वर्णोच्चारणसमये द्विधा प्रयत्नौ विधेयौ। तै आभ्यन्तरबाह्यप्रयत्नौ इति। मुखात् अक्षराणि बहिरागमनात् पूर्वमेव मुखे सम्भवतीत्यतः आभ्यन्तरमिति, द्वितीयं मुखात् बहिरागमनसमये सम्भवतीत्यतः बाह्यप्रयत्नमिति व्यवह्रियते।

यथा वृत्तिः – यत्नो द्विधा। आद्यः पञ्चधा - स्पृष्टेषत्स्पृष्टेषद्विवृतविवृतसंवृतभेदात्। तत्र स्पृष्टं प्रयतनं स्पर्षानाम्(क तः म पर्यन्तम्), ईषत्स्पृष्टानामन्तस्थानां (यरलव), ईषद्विवृतमूष्माणां (शषसह), विवृतं स्वराणां(अचः), ह्रस्वस्यावर्णस्य प्रयोगे संवृतं(परिनिष्ठितदशायां ह्रस्वाकारोच्चारणं संवृतम्), प्रक्रियादशायान्तु विवृतमेव।

बह्यास्त्वेकादशधा – विवारः, संवारः, श्वासाः, नादः, घोषाः, अघोषाः, अल्पप्राणाः, महाप्राणाः, उदात्ताः, अनुदात्ताः, स्वरिताश्चेति। अत्र अन्तिमत्रयबाह्ययत्नानि अचां सम्बद्धानि, तथा आद्याष्ट्कं तु व्यञ्जनाक्षरसम्बद्धानि प्रयत्नानि। उच्चारणसमये मुखं विवृतं चेत् विवृतमिति, संवृतं चेत् संवृतमिति श्वासः अधिकतया गच्छति चेत् श्वासाः इति, एकप्रकारकनादोद्भवात् नाद इति, गम्भीरध्वनिरुत्पद्यते चेत् घोषाः इति, तद्ध्वनेरभावात् अघोषाः इति, उच्चारणावसरे अधिकप्राणवायोः प्रयोगश्चेत् महाप्राणाः इति, अल्पप्राणवायोः प्रयोगत्वात् अल्पप्राणाः इति नामानि।

अस्य व्याकरणान्तर्गतस्य व्याख्यानस्य समीक्षणेन संस्कृतशिक्षायाः योगशिक्षायाः काचित् अविनाभावशक्तिः वर्तत इति अवगम्यते।

प्राचीनसंस्कृतशिक्षापरम्परायां योगशिक्षासंकल्पाः –

तपः स्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः(प.यो.सू.2.1) इति सूत्रव्याख्यात्र

विचारार्हा। तत्तु – तपः शास्त्रान्तरोपदिष्टं कृच्छ्रचान्द्रायणादि,स्वाध्यायः प्रणवपूर्वाणां मन्त्राणां जपः, ईश्वरप्रणिधानं सर्वक्रियाणां तस्मिन् परमगुरौ फलनिरपेक्षतया समर्पणम्। एतानि क्रियायोग इत्यच्यते। अनेन अविद्याऽस्मितारागद्वेषाभिनिवेशाः क्लेशाः ये स्वकार्यकरणप्रतिबन्धाः वर्तन्ते ते दूरीकृताः इति बहुधा व्याख्यायते।

अत्रैव प्राचीनसंस्कृतशिक्षापरम्परा कया शिक्षया अद्वितीया आसीदिति ज्ञायते। गृहजनैः तथा अक्षरज्ञानेन च परिचितः शिशुः गृहत्यागेन गुरुकुलं प्रविश्य उपनयनसंस्कारेण पुनीतः अष्टद्वादशषोडशविंशतीत्यादि कालघट्टेन निबद्धः समावर्तनसंस्कारसम्मानितकालपर्यन्तं यदधीते स च कालः योगशिक्षया सम्मिलित एवेति निश्चप्रचं वक्तुं शक्नुमः।

योगशिक्षायाः उपपत्तिः –

योगाभ्यासेन आबालगोपालपर्यन्तं सर्वेषु कार्येषु सिद्धिमाप्नुवन्तीति विचारे कथ्यते यथा हठयोगप्रदीपिकायां –

युवा वृद्धोऽतिवृद्धो वा व्याधितो दुर्बलोऽपि वा।
अभ्यासात्सिद्धिमाप्नोति सर्वयोगेष्वतन्द्रितः।। (1.66)
क्रियायुक्तस्य सिद्धिः स्यादक्रियस्य कथं भवेत्।
न शास्त्रपाठमात्रेण योगसिद्धिः प्रजायते।। (1.67.)
न वेषधारणं सिद्धेः कारणं न च तत्कथा।
क्रियैव कारणं सिद्धेः सत्यमेतन्न संशयः।। (1.68.)

अत्र स्पष्टतया कथ्यते यत् – शास्त्राणां पठनपाठनेनैव न शास्त्रसिद्धिः, अपि च योगाभ्यासपूर्वशास्त्रपठनपाठनक्रियैव सिद्धेः कारणं भवतीति। बालाः, युवकाः, वृद्धाः, रोगिणः, दुर्बलाः वा योगाभ्यासमाध्यमेन शास्त्राध्ययनाध्यापने श्रेष्ठाः योग्याश्च भवन्तीति ग्राह्यः विचारः अत्र। धारणाध्यानप्राणायामासनकर्मभिः बाह्यान्तरिकशुद्धाः भूत्वा संस्कृतपठनपाठन-जिज्ञासवः सर्वे शुद्धतया सरलतया च संस्कृताक्षराणि पठित्वा, काव्यानि तथा शास्त्राणि च आत्मसात्कर्तुं शक्नुवन्तीति निगूढविचारः ग्राह्योऽत्र। पत्रपाठकेभ्यः विषयोऽयं स्पष्टायते तथा, यथा योगाभ्यासरताः ते भवेयुः तदनु शास्त्राणि काव्यानि पठेयुः।

उदरभागदृष्ट्या संस्कृतशिक्षापरम्परायाः योगशिक्षायाः समीक्षा –

संस्कृतस्य वैदिकलौकिकसाहित्यसमीक्षावसरे संस्कृतोपासकानां पुरोहितपण्डित-कविपाठकादीनां विशिष्टतां द्विधा मूल्याङ्कयितुं शक्यते। तत्र प्रथमम् आन्तरिकं तु स्वायत्तीकृतशास्त्रसम्पत्, तथा द्वितीयं च भवति तत्सामाजिकीकरणशक्तिसम्पत् इति

शब्दोत्पत्त्यै मूलं तूदरभाग एव। न केवलं शब्दस्य अपि च प्राणस्योत्पत्तिरपि जठरभागे एव। यदि स च भागः अस्वस्थः तर्हि मानवानां आहारव्यवहारादिषु वैपरीत्यमेव। वातपित्तकफादीनां त्रिदोषाणाम् उत्पत्तिवासस्थलमित्यतः तद्गतवायवः मानवं अतीव-प्रभावयन्ति। तथैव तेन आचर्यमाणेषु कार्येषु मूलतः भिन्नत्वं दश्यते। सन्दर्भेऽस्मिन् संस्कतभाषां शिक्षां वा विचारयामश्चेत् नैकविधसमस्यानां कृते योगशिक्षया मार्गाः प्रदत्ताः इति स्पष्टायते। हठयोगप्रदीपिकायां यथा –

मत्स्येन्द्रपीठं जठरप्रदीप्तं प्रचण्डरुग्मण्डलखण्डनास्त्रम्।
अभ्यासतः कुण्डलिनीप्रबोधं चन्द्रस्थिरत्वं च ददाति पुंसाम्।। 1.28.(मत्स्येन्द्रासनम्)

अत्र कथ्यते हि यत् – जठराग्नेः प्रदीप्तये, संवर्धनाय च उदररोगनिवारणाय च मत्स्येन्द्रासनम् उपकरोतीति।

हरति सकलरोगानाशु गुल्मोदरादीनामभिभति च दोषानासनं श्रीमयूरम्।
बहु कदशनभुक्तं भस्म कुर्यादशेषं जनयति जठराग्निं जारयोत्कालकूटम्।।(1.33)

अत्र मयूरासनाभ्योसेन अनुस्यूतता, सुस्पष्टता, सारल्यता, सौम्यता, बलाघातता इत्यादि गुणैः सहितसंस्कृतव्यवहारे संस्कृतजनाः प्रभवाः भवेयुः।

इति पश्चिमोत्तानमासनाग्र्यं पवनं पश्चिमवाहिनं करोति।
उदरं जठरानलस्य कुर्यादुदरे कार्श्यमरोगतां च पुंसाम्।। 1.31(पश्चिमोत्तानासनम्)
अत्र पश्चिमोत्तानासनेन प्राणवायोः गतिः यथास्थानं प्रविश्य उदरभागस्यारोग्याय, कृशतायै च प्रभावं जनयतीति कथ्यते।
ज्ञानप्राप्तये योगशिक्षा – प्रकृतेः सूक्ष्मताविचारे कथ्यते श्रुत्यां यत् – इन्द्रियेभ्यः परा ह्यर्थाः अर्थेभ्यश्च परं मनः।

मनसस्तु परा बुद्धिर्बुद्धेरात्मा परं मनः ।।
महतः परमव्यक्तमव्यक्तात् पुरुषः परः।

पुरुषान्न परं किंचित्सा काष्ठा सा परा गतिः।। (कठ.1.3.10,11)
अत्र सामान्यार्थविश्लेषणेनैव ज्ञायते यत् – मानवस्य क्रियाभिः तच्छारीरिकमानसिकावयवक्रियाणां सम्बन्धः नितरां वर्तत इति। तदनु विव्रियते चेत् - ज्ञानप्राप्तिरेव सर्वशास्त्रक्षेत्रेषु परमं लक्ष्यम्। लक्ष्याणुगुणं तत्तत् क्षेत्रे ज्ञानप्राप्तिमार्गाः अपि भिन्ना एव। कथ्यते हि ज्ञानं मनुजस्य तृतीयनेत्रमित्यपि। संस्कृतसाहित्यसमीक्षणेन ज्ञायते यत् – तत्सर्वं भूतवर्तमानभविष्यज्ञापकमेवेति। त्रिकालात्मकस्य तस्य साहित्यस्याध्ययने योगशिक्षायाः तत्प्रतिपादकसूत्राणि अविनाभावसम्बन्धोपस्थापने अनुमीयन्ते। तानि यथा – परिणामत्रयसंयमादतीतानागतज्ञानम्, शब्दार्थप्रत्ययानामितरेतराध्यासात् संकरस्तत् प्रविभागसंयमात् सर्वभूतरुत(भाषा)ज्ञानं, संस्कारसाक्षात्करणात् पूर्वजातिज्ञानं, प्रत्ययस्य परचित्तज्ञानं, प्रवृत्त्यालोकन्यासात् सूक्ष्मव्यवहितविप्रकृष्णज्ञानं, भुवनज्ञानं सूर्ये संयमनात्, चन्द्रे ताराव्यूहज्ञानं, ध्रुवे तद्गतिज्ञानं, नाभिचक्रे कायव्यूहज्ञानं, कण्ठकूपे क्षुत्पिपासानिवृत्तिः, कूर्मनाड्यानां स्थैर्यं, मूर्धज्योतिषु सिद्धदर्शनं, प्रातिभाद्वा दर्शनं, हृदये चित्तसंवित्, सत्त्वपुरुषयोरत्यन्तासंकीर्णयोः प्रत्ययाविशेषात् भोगः परार्थत्वात् स्वार्थसंयमात् पुरुषज्ञानं, ततः प्रातिभश्रावणवेदनादर्शास्वादवार्ता जायन्ते (दिव्यश्रवणज्ञानं, दिव्यस्पर्शज्ञानं, दिव्यरूपज्ञानं, दिव्यरसज्ञानं, दिव्यगन्धज्ञानं इत्यादि),
योगाङ्गानुष्ठानादशुद्धिक्षये ज्ञानदीप्तिराविवेकख्यातेः इति पातञ्जलयोगसूत्रम्(2.28)। तत्र वृत्तौ यथा – योगाङ्गानि वक्ष्यमाणानि, तेषामनुष्ठानात्, ज्ञानपूर्वकाभ्यासात् आविवेकख्यातेरशुद्धस्य चित्त्वसत्त्वस्य प्रकाशावरणरूपक्लेशात्मकाशुद्धिक्षये या ज्ञानदीप्तिः, तारतम्येन सात्त्विकः परिणामो विवेकख्यातिपर्य्यन्तस्तस्याः ख्यातेर्हेतुरित्यर्थः इति विवरणं ज्ञानप्राप्तेः योगाभ्यासस्य परम्परां स्थिरीकरोति। कानि तानि इति प्रश्ने सति कथ्यते हि – यम- नियम- आसन- प्राणायाम- प्रत्याहार- धारणा – ध्यान – समाधयोष्टावङ्गानि(2.29)।
श्रवणकौशलम् योगशिक्षा च –
श्रोत्राकाशयोः सम्बन्धसंयमाद्दिव्यं श्रोत्रम् अनेन श्रवणशक्तेः वर्धनाय संयमनाभ्यासः प्रतिपादितः। सर्वविधश्रवणदोषाः निश्चितरूपेण निवारणयोग्याः इति ज्ञायते। तथैव ततः प्रातिभश्रावणवेदनादर्शास्वादवार्ता जायन्ते (दिव्यश्रवणज्ञानं, दिव्यस्पर्शज्ञानं, दिव्यरूपज्ञानं, दिव्यरसज्ञानं, दिव्यगन्धज्ञानं इत्यादि) इति सूत्रात् दिव्यश्रवणज्ञानं लब्धुं शक्यत इति प्रतिपादितः।
उपसंहारः – लघुत्वमारोग्यमलोलुपत्वं वर्णप्रसादः स्वरसौष्ठवं च।
गन्धश्शुभोमत्रपुरीषमल्पं योगप्रवृत्तिं प्रथमां वदन्ति। श्लोकेन अनेन योगाभ्यासकः सर्वविधगुणान् प्राप्नोतीति आर्याः। संस्कृतपाठकाय ये गुणाः अपेक्षिताः ते समेऽपि योगाभ्यासेन लभन्त इति कथने नातिशयोक्तिः।

प्राणायामैर्दहेद्दोषान् धारणाभिश्च किल्बिषान्।
प्रत्याहाराश्च संसर्गान् ध्यानेनानीश्वरान् गुणान्।।

इत्थं शङ्कराचार्यस्य यज्ञवल्क्यप्रवचनेन अपि

शरीरस्य सर्वाण्यपि मालिन्यानि योगेन नश्यन्ति इति ज्ञायते। प्राणायामेन शारीरिकमालिन्यानि, धारणया मनोमालिन्यानि, प्रत्याहारेण रागजनितमालिन्यानि, समाधिना आत्मनः दुर्गुणाः इति सर्वे नश्यन्ति।

> पृथिव्यप्तेजोनिलखे समुत्थिते पञ्चात्मके योगगुणे प्रवृत्ते।
> न तस्य रोगो न जरा न मृत्युः प्राप्तस्य योगाग्निमयं शरीरम् ।।
> यथैव बिम्बं मृदयोपलिप्तं तेजोमयं भ्राजते तत्सुधान्तम्।
> दद्वात्मतत्त्वं प्रसमीक्ष्यदेही एकः कृतार्थो भवते वीतशोकः।।

पञ्चभूतैः योगानुभवाः मानवेन यथा प्राप्यन्ते तथा योगाग्नियुतशरीरयोगिं रोगजरामरणादिदुषखानि न बाधन्ते। प्राचीनाः संस्कृतवाङ्मयोपासकाः यथा योगेन पुनीताः आसन्, तथैवाधुना संस्कृतशिक्षापरम्परायां सर्वकालसर्वावस्थासु योगशिक्षाप्रदानेन सर्वे संस्कृतपाठकाः समस्याः यथासमयं दूरीकृत्य संस्कृतपिपठिषवः स्युः।

> त्रिरुन्नतं स्थाप्य समं शरीरं हृदीन्द्रियाणि मनसा सन्निवेश्य ।
> ब्रह्मोडुपेन प्रतरेत विद्वान् श्रोतांसि सर्वाणि भयावहानि।।

शरीराणि, तद्गतेन्द्रियाणि, मनः इत्यादीन् हृदि सन्निवेश्य विद्वान् ब्रह्मोडुपेन सर्वाणि भयावहानि श्रोतांसि प्रतरेत इति श्वेताश्वतरोपनिषदि प्रतिपादितोक्त्या स्पष्टायते। इमानि निगूढाणि सर्वाणि योगवाक्यानि संस्कृतजनं निश्चितरूपेण समाजे अग्रस्थाने संस्थापनायैवेति मत्वा सर्वासु संस्कृतशिक्षापरम्परासंस्थासु योगशिक्षां समायोजयेयुः आधुनिकशिक्षाविदः।

सन्दर्भग्रन्थसूची

1. भगवद्गीता, सि. राधाकृष्णन, है–टेक् बुक्स्, कोच्चि – 2002।
2. पातञ्जलयोगसूत्राणि, गीताप्रेस, गोरखपुर, गोविन्दभवन् – कोलकत्ता – 2007
3. कठोपनिषत् – गीताप्रेस, गोरखपुर् – 209
4. हठयोगप्रदीपिका – चौखम्भा संस्कृत संस्थान, वाराणसी.
5. बृहदारण्यकोपनिषत् – चौखम्भा संस्कृत संस्थान, वाराणस