योगस्य वेदमूलकस्यम्

प्रो० हरीश्वरदीक्षित*

सर्वेषां दर्शनानाम् उद्गमस्थानं वेदा एव, अत: योगदर्शनस्यापि उद्भवस्थानं वेदा एवेति निश्चयेन वक्तुं शक्यते। पातञ्जलयोगदर्शनस्य प्रथमसूत्रे अनुशासनपदेन इदं ज्ञायते यत् भगवान् पतञ्जलि: योगस्य प्रथमो वक्ता नास्ति, अपितु अनुशास्ता वर्तते। शिष्टस्य शासनम् अनुशासनम्। हिरण्यगर्भेण पुराशिष्टस्य = उपदिष्टस्य योगस्यैव अनुशासनं महर्षिणा पतञ्जलिना कृतमिति अनेन अनुशासनपदेन स्पष्टीभवति। हिरण्यगर्भ: कपिल एवास्ति। कपिलस्य च वर्णनम् ऋग्वेदस्य दशममण्डले उपलभ्यते। एतावता परमर्षि: कपिल: वैदिककालीन: ऋषिरिति निश्चीयते, तेन च योगोऽपि वैदिककालादेव भारतीयविद्वद्भि: सम्यग् ज्ञात: आसीदिति वक्तुं शक्यते। योगस्य उल्लेख: न केवलम् ऋग्वेदे अपितु सर्वेषु अपि वेदेषु लभ्यते। तत्र अनेकेषु मन्त्रेषु योगशब्द: चित्तस्य एकाग्रतावबोधक: तद्यथा ऋग्वेदे मन्त्रोऽयं लभ्यते-

यस्मादृते न सिद्ध्यति यज्ञो विपश्चितश्चन।
स धीनां योगमिन्वति।।[१]
स घा नो योग आभुवत् स राये स पुरन्ध्र्याम्।
गमद् वानेभिरा स न:।।[२]

एवमेव यजुर्वेदेऽपि योगशब्द: एकाग्रतार्थे प्रयुक्त:, तद्यथा-

युक्तेन मनसा वयं देवस्य सवितु: सवे।
स्वर्ग्यपाय शक्त्या।।[३]

योगस्य अनेके भेदा: सन्ति तद्यथा-

मन्त्रयोग:, हठयोग:, लययोग:, राजयोगश्चेति। तत्र राजयोग: सर्वेषां योगानाम् उत्तमो योगो वर्तते। तत्र क: मन्त्रयोग इति जिज्ञासायामुच्यते।

मन्त्रयोग:

हंस: इति मन्त्रजपेन य: मन्त्र: सुषुम्नायां सोऽहम् इत्येवं परिणमते स: मन्त्रयोग:। अर्थात् मन्त्रजपेन मनोलय: एव मन्त्रयोग:। अस्य च मन्त्रयोगस्य संकेत: भगवता पतञ्जलिना ''तज्जपस्तदर्थभावनम्'' इति सूत्रेण कृत:।

हठयोग: -

योगशिखोपनिषदनुसारेण हकार: सूर्य: ठकारश्च चन्द्रोऽस्ति। सूर्यचन्द्रयो: ऐक्यमेव हठयोग इत्युच्यते शरीरे अपानवायु: चन्द्र: प्राणवायुश्च सूर्य:, अत: प्राणापानसंयोग एव हठयोगोऽस्ति।

* वेदविभाग:, संस्कृतविद्याधर्मविज्ञानसंकाय:, काशीहिन्दूविश्वविद्यालयस्य, वाराणसी-221005, Email : hareeshwarhod@gmail.com

लययोग: -

योगशिखोपनिषदनुसारेण यदा हठयोगेन जडता नश्यति, सर्वे दोषा: विनश्यन्ति क्षेत्रपरमात्मनो: अभेदो भवति ततश्च चित्तं विलीनं भवति अयमेव लययोग: इत्युच्यते। लययोगे सति प्राणवायु: स्थिरो भवति। अनेन लययोगेन योगिन: स्वरूपानन्दलाभो भवति। हठयोगप्रदीपिकानुसारेण वासना: पुनरुत्थिता: न स्यु: एतदर्थं विषयाणां विस्मृति: लय इत्युच्यते। यदा सर्वे संकल्पा उच्छिन्ना: भवन्ति, सर्वाश्च चेष्टा: निश्शेषा: भवन्ति तदा लययोग उत्पद्यते। इयं च अवस्था अनुभवमात्रगम्या। तथा चोक्तं हठयोगप्रदीपिकाकारेण-

उच्छिन्नसर्वसंकल्पो निश्शेषाशेषचेष्टित:।

स्वावगम्यो लय: कोऽपि जायते वागगोचर:।।४ इति

राजयोग: -

ब्रह्मणि मनस: लय: राजयोग इत्युच्यते। योगशिखोपनिषदनुसारेण शिवशक्त्यो: योग: राजयोग: वर्तते। यतोऽयं राजयोग: सर्वथा शिवप्रद: अत एव एष: योग: राजयोग: इत्युच्यते।

एतेषु योगेषु पातञ्जलयोग: मुख्यतया राजयोगस्य ग्रन्थो वर्तते। हठयोगप्रदीपिका, घेरण्डसंहिता, योगचन्द्रिकाप्रभृतयो। हठयोगस्य ग्रन्था: सन्ति।

योगयाज्ञवल्क्यग्रन्थो हठयोगराजयोगयो: समन्वितं स्वरूपं प्रस्तौति, अत: निबन्धेऽस्मिन् ग्रन्थमिममधिकृत्य ग्रन्थेऽस्मिन् प्रतिपादितानां विषयाणां समासेन समीक्षणं क्रियते।

योगयाज्ञवल्क्य: इत्यस्य ग्रन्थस्य रचयिता याज्ञवल्क्योऽस्ति। अस्मिन् ग्रन्थे द्वादशाध्याया: सन्ति। एषु अध्यायेषु अष्टाङ्गयोगस्य मुख्यरूपेण वर्णनमस्ति। तत्र यमादीनां सम्यग्वर्णनमस्ति। ग्रन्थेऽस्मिन् योगस्य लक्षणं योगिना याज्ञवल्क्येनैवं प्रोक्तम्- ''संयोगो योग इत्युक्तो जीवात्मपरमात्मनो:''१ इति। अत्र ''युजिर् योगे'' इत्यस्माद्धातो: योगपदस्य निष्पत्तिर्भवति। अत्र गार्गी योगज्ञानमधिगन्तुकामा याज्ञवल्क्यं जिज्ञासते याज्ञवल्क्यश्च स्वभार्यां गार्गीम् उपदिशति। पूर्वं याज्ञवल्क्य: स्वयं कथयति यत् स ब्रह्मण: सकाशात् यद् योगज्ञानं प्राप्तवान् तदेव योगज्ञानं गार्गीं प्रयच्छति। तस्मिन् ग्रन्थे प्रवर्तकमार्ग: निवर्तकमार्गश्चेति द्वौ मार्गौ निर्दिष्टौ। प्रवर्तयतीति प्रवर्तक:, निवर्तयतीति निवर्तक:। अर्थात् यत् कर्म सकामं भवति तत् कर्म प्रवर्तकं भवति यथा यज्ञादिकर्मस्वर्गादिप्राप्त्यर्थं यदा क्रियते तदा कामनासङ्कल्पपूर्वकं तद् भवति, अर्थात् बन्धस्यापि कारणं भवति। यत् कर्म निष्कामपूर्वकं सम्पाद्यते तत् कर्म निवर्तकं कर्म भवति। एवं प्रवर्तकनिवर्तकौ द्वौ मार्गौ भवत:।

अस्मिन् लोके त्रिविधानि ऋणानि भवन्ति- (१) देवानाम् ऋणम् (२) ऋषीणाम् ऋणम् (३) पित,णाम् ऋणञ्चेति। एतेभ्य ऋणेभ्यो मोक्ष: कथं भवतीति जिज्ञासायां याज्ञवल्क्येन ते उपाया अपि प्रोक्ता:। २ ब्रह्मचर्यादिपालनेन ऋषीणाम् ऋणात् मुक्ति: मिलति। सुतादीनाम् उत्पत्त्या पित,णान्मुक्तिर्भवति।

अस्मिन् ग्रन्थे चतुर्णाम् आश्रमाणां वर्णनमप्यस्ति ब्रह्मचर्यस्य, गृहस्थाश्रमस्य, वानप्रस्थस्य, संन्यासाश्रमस्य च विस्तृतं वर्णनमस्ति।३ मिताहारस्यापि वर्णनं विद्यते,४ तद्यथा मुनिभि: अष्टग्रासपरिमितं भोजनं कर्त्तव्यम्। गृहस्थस्य द्वात्रिंशद्ग्रासा: अरण्यवासिनां च षोडशग्रासा:, भोजनत्वेन विहिता:। ब्रह्मचारिभि: यथेष्टं भोजनं कर्त्तव्यम्।

अत्र शौचादे: सम्यग्वर्णनं प्राप्यते।[५]

योगयाज्ञवल्क्यस्य द्वितीयाध्याये तप:, संतोष:, आस्तिक्यं, दानम्, ईश्वरपूजनम्, सिद्धान्तश्रवणम्, ह्री:, मति:, जप:, व्रतं चेति दशनियमा: वर्णिता: सन्ति।[६] तत्र चान्द्रायणादिभि:, शरीरशोषणं, तप:। यदृच्छया यल्लभ्यते तत्र अलं बुद्धि: संतोष इत्युच्यते। धर्माधर्मेषु विश्वास: आस्तिक्यम्। न्यायार्जितं धनम् अन्नं वा अर्थिभ्य: श्रद्धया यत् प्रदीयते तद्दानम्। प्रसन्न: सन् स्वेष्टदेवस्यार्चनम् ईश्वरपूजनम्। वेदार्थश्रवणं सिद्धान्तश्रवणम् इत्युच्यते। तत्र शूद्राणां स्त्रीणां च कृते पुराणश्रवणं सिद्धान्तश्रवणं वर्तते। वैदिकलौकिकमार्गेषु कुत्सितकर्मणि या लज्जा सा ह्री:। विहितेषु कर्मसु श्रद्धा मतिरित्युच्यते। गुरुणा उपदिष्टस्य मन्त्रस्य विधिना अभ्यास: जप:, सोऽपि वाचिकमानसभेदाभ्यां द्विविध:। ग्रन्थेऽस्मिन् उभयो: फलमपि वर्णितं वर्तते।[७]

तृतीयाध्याये आसननिरूपणं विद्यते। ग्रन्थकारमते अष्टौ आसनानि उत्तमानि सन्ति। तेषु त्रीणि आसनानि उत्तमोत्तमानि सन्ति।[८] तानि च अष्टौ आसनानि एवं विद्यन्ते स्वस्तिकं, गोमुखं, पद्मं, वीरं, सिंहासनं, भद्रं, मुक्तासनं, मयूरासनं चेति। ग्रन्थकारेण एतेषाम् आसनानां विधिरपि सम्यग् निरूपित:। सहैव तेषाम् आसनानां फलानि अपि प्रोक्तानि, तद्यथा मयूरासनस्य अभ्यासेन रोगा: विषाणि च विनश्यन्ति।

ग्रन्थास्यास्य चतुर्थाध्याये नाडीशुद्धि: विशेषेण वर्णिता वर्तते। किञ्चात्र वायूनां कर्माणि अपि वर्णितानि सन्ति।[९] ग्रन्थकार: कथयति यत् शरीरस्थ: अनिल: नूनमेव साधकेन ज्ञेय:। स च अनिल: योगाभ्यासेन शरीरस्थेन वह्निना च सम: न्यूनो वा कर्त्तव्य:। द्वादशारचक्रे देह: प्रतिष्ठितो वर्तते। अस्मिन्नेव चक्रे पुण्यपापवशात् जीव: भ्रमति। मूलचक्रे प्राणश्चरति। जीव: प्राणारूढो भवेत्। तस्य ऊर्ध्वं कुण्डलीस्थानं वर्तते, सा च कुण्डली अष्टप्रकृतिरूपा, किञ्च सा वायुचारं जलान्नादीनि च परित: निरुध्यैव सदा स्थिता। किञ्च सा ब्रह्मरन्ध्रमुखं समावेष्ट्य तिष्ठति। योगकाले अग्निना सह अपानेन वायुना इयं प्रबोधं याति, ततश्च हृदयाकाशे नागरूपा इयं महोज्ज्वला प्रकाशते। तत: वायु: सुषुम्नया याति। नाडीषु इयं सुषुम्ना मुख्या वर्तते। शरीरे चतुर्दशनाडीनां वर्णनमपि ग्रन्थेऽस्मिन् कृतम्।[१०] तासु च तिस्र: उत्तमा:। तासु तिसृषु अपि एका उत्तमोत्तमा, सा हि सुषुम्ना। इयं मुक्तिमार्गा विश्वधारिणी च उच्यते। तस्या: सव्ये इडा दक्षिणे च पिङ्गला तिष्ठति। इडायां पिङ्गलायां च चन्द्रभास्करौ चरत:। एवमेव चतुर्दशनाडीनां वर्णनानन्तरं ग्रन्थकारेण प्राणापानसमानोदानव्याननागकूर्मकृकर-देवदत्तधनञ्जयाख्या: दश वायव: एतासु नाडीषु यथा चरन्ति तथा वर्णिता:।[११] दशविधवायुषु सर्वप्राणभृत: प्राणवायो: मुख्यत्वं निरूपितम्। अन्येषाम् अपि वायूनां स्थानानि कार्याणि चापि अध्यायेऽस्मिन् वर्णितानि।

चतुर्थाध्याये नाडीनां दशविधवायूनां च वर्णनं विधाय पञ्चमेऽध्याये केन उपायेन नाड्य: शुद्धा: स्यु: सोऽपि उपाय: वर्णित:। अग्निं ध्यायन् अग्निमण्डलसंस्थितं बिन्दुसंयुक्तं रेचकं च ध्यायन् पिङ्गलया वायुं विरेचयेत्, पुन: पिङ्गलया वायुम् आपूर्य इडया शनै: शनै: विरेचयेत्। इदं च कर्म त्रिचतुर्वर्षं यावत् त्रिचतुर्मासमेव वा यावत् प्रतिदिनं षट्कृत्व: रहसि कुर्यात्। तेन च कर्मणा साधक: नाडीशुद्धिम् आप्नोति, ततश्च शरीरे लघुता जङ्गराग्ने: दीप्ति: नादाभिव्यक्तिश्च भवति[१२] एतत् सर्वं सिद्धिसूचकम्।

योगयाज्ञवल्क्यस्य षष्ठाध्याये प्राणायामो विवेचित:। तत्र प्राणापानसमानयोग: प्राणायाम: प्रोक्त:।[१३] स च प्राणापानसमानयोग: रेचकपूरककुम्भकै: सम्पद्यते। अत्रैव रेचकपूरककुम्भकानां वर्णत्रयात्मकत्वात् प्रणवत्त्वम् अपि निरूपितम्। तेषां प्राणायामानां विधय: अपि अध्यायेऽस्मिन् प्रोक्ता:। वर्णाश्रमानुसारेण भिन्न-भिन्नतया प्राणसंयमनव्यवस्था अत्र विहिता। प्राणसंयमनेन कथं सर्वे मुक्ता: भवन्ति इत्यपि ग्रन्थे निरूपितम्।

अस्य ग्रन्थस्य सप्तमाध्याये प्रत्याहारस्य निरूपणं कृतम्। तत्र विषयेषु स्वभावत: विचरताम् इन्द्रियाणां बलाद् आहरणं प्रत्याहार इत्युच्यते।[१४] स्थानात् – स्थानात् इन्द्रियाणि समाकृष्य प्रत्याहारं कुर्वतो योगिन: सर्वे रोगा विनश्यन्ति। तत्र

प्रत्याहारस्य विधय: अपि विशदं निरूपिता:।

अष्टमाध्याये योगयाज्ञवल्क्ये धारणाया: निरूपणं वर्तते। तत्र यमादिगुणयुक्तस्य मनस: आत्मनि स्थिति: धारणा इत्युच्यते।[१५] ग्रन्थेऽस्मिन् धारणा: पञ्चधा प्रोक्ता:।[१६] तथा च भूमौ जले तेजसि वायौ आकाशे च पञ्चदेवानां धारणं धारणा कथ्यते। तत्र पादादिजानुपर्यन्तं स्थानं पृथिवीस्थानम्, आजानो: पायुपर्यन्तं स्थानं जलस्य स्थानम्, आपायो: हृदयान्तस्थानं वह्निस्थानं, हृदयाद् भ्रुवोर्मध्यं यावद् वायो: स्थानम्। आभ्रूमध्याद् ऊर्ध्वान्तम् आकाशस्य स्थानम्। तदित्थं स्थानपञ्चकभेदात् धारणाया: पञ्चविधत्वम् अत्र प्रोक्तम्। ताश्च धारणा: कथं कर्तव्या: इत्यपि अध्यायेऽस्मिन् ग्रन्थकारेण निरूपितम्।

ग्रन्थस्य नवमाध्याये ध्यानस्य वर्णनमस्ति। तत्र मनसा आत्मस्वरूपस्य वेदनं हि ध्यानम् इत्युच्यते।[१७] तच्च ध्यानं सगुणं निर्गुणं चेति मुख्यतया द्विविधं, पुनस्तयो: नैके भेदा: ग्रन्थेऽस्मिन् निरूपिता:। ध्यानं कया रीत्या कर्त्तव्या तदपि अत्र वैशद्येन निरूपितम्। अहमेव परं ब्रह्म परमात्माहम् अव्यय: इत्येवं यद् वेदनम् तत् सगुणध्यानमित्युच्यते।

योगयाज्ञवल्क्यस्य दशमाध्याये समाधि: निरूपित:। तत्र जीवात्मपरमात्मनो: समतावशात् समाधि: प्रोक्त:।[१८] अथवा प्रत्यगात्मन: ब्रह्मण्येव स्थिति: समाधि: कथ्यते।[१९] अध्यायेऽस्मिन् समाधे: विधिरपि विशेषेण निरूपित:।

ग्रन्थस्य एकादशाध्याये योगिना विध्युक्तं कर्त्तव्यं कर्म कया रीत्या कर्त्तव्यम् इति विशेषेण निरूपितम्। अध्यायेऽस्मिन् योगेन परमात्मानं यजन् कलेवरत्याग: कर्तव्य: इत्यपि उपदिष्टम्। अध्यायस्यान्ते गार्ग्या निवेदित: याज्ञवल्क्य: गार्गीं संक्षेपत: साङ्गं योगं द्वादशाध्याये उपदिष्टवान्। किञ्च तत्र द्वादशाध्याये योगाभ्यासस्य फलानि अपि ग्रन्थकारेण निरूपितानि। तदित्थं योगयाज्ञवल्क्यग्रन्थे ये विषया: निरूपिता: तेषां समालोचनेन इदं निश्चयेन वक्तुं शक्यते यदयं ग्रन्थ: राजयोग-हठयोगयो: विलक्षणं समन्वयं प्रस्तौति।

सन्दर्भसूची –

१ ऋग्वेद: १/१८/७
२ ऋग्वेद: १/५/३ तथा सामवेद:१/२/१०/३
३ यजुर्वेद: ११/२
४ हठप्रदीपिका ४/३२
५ योगयाज्ञवल्क्यम् १/४३
६ योगयाज्ञवल्क्यम् १/२८
७ योगयाज्ञवल्क्यम् १/२९-३७
८ योगयाज्ञवल्क्यम् १/६५
९ योगयाज्ञवल्क्यम् १/६६
१० योगयाज्ञवल्क्यम् २/१
११ योगयाज्ञवल्क्यम् २/१२-१७
१२ योगयाज्ञवल्क्यम् ३/१
१३ योगयाज्ञवल्क्यम् ४/२
१४ योगयाज्ञवल्क्यम् ४/२६
१५ योगयाज्ञवल्क्यम् ४/४६
१६ योगयाज्ञवल्क्यम् ५/१९-२०
१७ योगयाज्ञवल्क्यम् ६/१-२
१८ योगयाज्ञवल्क्यम् ७/२
१९ योगयाज्ञवल्क्यम् ८/१

■