Shodh Sangam Patrika
E-ISSN: 3049-0707, Volume 3 | Issue 3 | (July - September 2026)

वर्तमानयुगे पातञ्जलयोगदर्शनस्य प्रासङ्गिकता

डा. प्रदीपशर्मालुईटेलः
सहायकाचार्यः, संस्कृतविभागः, कञ्चनजङ्घा-राज्य-विश्वविद्यालयः, सिक्किमः

शोधसारांशः –

'योग' शब्दः युज् समाधौ इति धातोः घञ्प्रत्ययेन समाधिवाचकः। योगेन चित्तवृत्तीनां निरोधः भवति। पतञ्जलिमुनिः योगेन चित्तस्य, पदेन वाचां, वैद्यकेन शरीरमलस्य च अपाकरणम् अकरोत्। उच्यतेऽपि- योगेन चित्तस्य पदेन वाचां, मलं शरीरस्य च वैद्यकेन। योऽपाकरोत् तं प्रवरं मुनीनां पतञ्जलिं प्राञ्जलिरानतोऽस्मि।।[1] वर्तमानयुगे जनाः अत्यधिकव्यस्ततया समयाभावात् रोगिणः भवन्ति। तेषां शारीरिकमानसिकरोगनिवारणाय योगासनानाम् आवश्यकता वर्तते। योगेन जनाः आरोग्यं प्राप्य दीर्घायुयुक्ताः भवन्ति। योगस्य प्रमुखाः भेदाः मन्त्रयोगः, लययोगः, हठयोगः, राजयोगश्च वर्तन्ते। श्रीमद्भगवद्गीतायां ज्ञानयोगः, संन्यासयोगः, कर्मयोग इत्यादीनां सविस्तरं वर्णनं वर्तते। अधुनैव सर्वकारेण प्रतिवर्षं जूनमासस्य २१ दिनाङ्के विश्वयोगदिवसः समुद्घोषितः। अयं दिवसः समग्रविश्वे परिपाल्यते, यतो हि योगस्य अन्ताराष्ट्रीया मान्यता वर्तते। वस्तुतः योगः न केवलं शारीरिकव्यायामो नापि तु मानसिकशान्तेः आत्मशुद्धेः चित्तस्थैर्यस्य च साधनं विद्यते। अतः वर्तमानप्रतिस्पर्धात्मकयुगे पातञ्जलयोगदर्शनस्य प्रासङ्गिकता अतीव महत्त्वपूर्णा वर्तते। योग एव त्रिविधतापत्रयस्य (आध्यात्मिक-आधिभौतिक- आधिदैविकानां) शान्त्यै सर्वोत्तम उपायो वर्तते।

बीजशब्दः- आबद्धम्, निरोधः, संस्तुतः, व्यपदिश्यते, अवलम्ब्य, राजयोगः, हठयोगः, समाधिः।

भूमिका

वर्तमानयुगे भौतिकप्रगत्या सह मानसिकरोगाः, शारीरिकरोगाः, चिन्ता च वर्धमानाः सन्ति। सन्दर्भेऽस्मिन् पातञ्जलयोगदर्शनम् अत्यन्तं प्रासङ्गिकं वर्तते। युज् समाधौ धातोः निष्पन्नः योगः चित्तवृत्तिनिरोधः इत्युच्यते, येन मानवः शारीरिक-मानसिकस्वास्थ्यं प्राप्नोति। अधुना तु भारतप्रधानमन्त्रिणा जूनमासस्य २१ दिनाङ्कः विश्वयोगदिवसः समुद्घोषितः, यतोऽस्य दर्शनस्य सार्वभौमिकता सिद्ध्यति। महर्षिपतञ्जलिना चतुष्पाद्याम् (समाधि-साधन-विभूति-कैवल्यपादेषु) अष्टाङ्गयोगस्य (यम-नियम-आसन-प्राणायाम-प्रत्याहार-धारणा-ध्यान-समाधयः) मार्गः प्रदर्शितः। श्रीमद्भगवद्गीतायां च योगः कर्मसु कौशलम् [2] इति वचनं योगस्य चारित्र्यं स्पष्टीकरोति। मन्त्रयोगः, लययोगः, हठयोगः, राजयोगः, चेति योगस्य प्रकाराः तथा ज्ञानयोगः, कर्मयोगः, भक्तियोगश्च जीवनपथे विविधसाधनानि सन्ति।

समदोषः समाग्निश्च समधातुमलक्रियः।

प्रसन्नात्मेन्द्रियमनः स्वस्थ इत्यभिधीयते ।।[3]

---

[1] राजमार्तण्डः, राजा भोजराजकृत एवं शब्दशास्त्रविवरणम्, साहित्यकार भर्तृहरिकृत

[2] श्रीमद्भगवद्गीता, अध्याय-२, श्लोक-५०

[3] सुश्रुतसंहिता, सूत्रस्थान, अध्याय -२५

इत्येतत् स्वास्थ्यलक्षणं प्राप्स्यते। अतो वर्तमानकाले पातञ्जलयोगदर्शनम् आरोग्याय, शान्त्यै, आत्मविकासाय चानिवार्यं वर्तते। एतदेव अस्य दर्शनस्य चिरकालिकी प्रासङ्गिकता प्रमाणयति।

वर्तमानयुगे योगस्यैव महत्त्वं विद्यते, यतः अस्मद्देशस्य प्रधानमन्त्रिणा समादरणीयेन नरेन्द्रदामोदरदासमोदीवर्येणापि तस्मिन् प्रधानमन्त्रिरूपेण कार्यभारे स्वीकृते प्रत्येकवर्षस्य जूनमासस्य २१ दिनाङ्कः योगदिवसरूपेण समुद्घोषितः। योगोऽयं न केवलं भारतदेशे अपितु सकलेऽपि विश्वे स्वीकृतः तदनन्तरम् अयं योगदिवसः अन्ताराष्ट्रीय-योगदिवसरूपेण अस्माभिः सर्वैरेव स्वीक्रियते मन्यते च।

शोधविधिः

अस्मिन् शोधपत्रे प्रामुख्येन विश्लेषणात्मकविधेः प्रयोगो वर्तते। कुत्रचित् ऐतिहासिकानुशीलनविधेरपि प्रयोगो मया कृतः।

साहित्यसमीक्षा (प्राचीनसाहित्यम्)

वस्तुतः योगोऽयं शब्दः 'युजिर्' योगे 'युज्' समाधौ च इत्यस्माद्धातोः निष्पद्यते। अत्र योगः पातञ्जलयोगसूत्रे महर्षिपतञ्जलिना युज् समाधौ इत्यस्माद्धातोः प्रयोगो विहितः। अस्यार्थः- चित्ते समागतानां वृत्तीनां सम्पूर्णतया निरोध एव। दर्शनमिदं महर्षिपतञ्जलिना चतुर्षु पादेषु विभक्तं तद्यथा समाधिपादः, साधनपादः, विभूतिपादः कैवल्यपादश्च तथा च सम्पूर्णमपि दर्शनमिदं सूत्ररूपेण निबद्धम्।[४] अतः पातञ्जलयोगसूत्रमिति ग्रन्थस्य नाम कृतम्। वस्तुतः योगस्य कर्ता महर्षिपतञ्जलिर्नापि तु हिरण्यगर्भोऽथवा महर्षिकपिल एव वर्तते, महर्षिपतञ्जलिना तु अस्य विस्तार एव कृतः। हिरण्यगर्भकपिलयोः अभिन्नत्वम् एवं सांख्ययोगयोः अभिन्नत्वम्। हिरण्यगर्भः कः? कुत्र एवं कदा आसीत् अयं प्रजापति ब्रह्मैव आसीत् अथवा अन्य कश्चित् ऋषिः इत्यस्मिन् विषये वैदिकसंहितायां ब्राह्मणग्रन्थेषु एवम् उपनिषत्सु महाभारते च पुरातनग्रन्थानाम् अनुशीलनं विधाय इयम् अवधारणा सिद्ध्यति यद् योगस्य आदिमुपदेष्टारूपेण सुविख्यातः हिरण्यगर्भस्तथा आदिविद्वान् महर्षिकपिलो वर्तते। उक्तमपि शास्त्रे-

विद्वान्सहायवन्तमादित्यस्थं समाहितम्।

कपिलं प्राहुराचार्यः सांख्यनिश्चितनिश्चितः।।

हिरण्यगर्भो भगवानेष छन्दसि संस्तुतः।

सोऽहं योगगतिर्ब्रह्मन् योगशास्त्रेषु शब्दितः।।[5]

कपिलोऽग्रज इति पुराणवचनात् कपिलो हिरण्यगर्भो वा व्यपदिश्यते।[6]

आचार्यवाचस्पतिमिश्रोऽपि इदं प्रमाणं प्रस्तौति। कपिलो नाम विष्णोरवतारविशेषः प्रसिद्धः स्वयम्भूः हिरण्यगर्भस्तस्यापि सांख्ययोगप्राप्तिः श्रूयते। स एवेश्वर आदिर्विद्वान् कपिलो विष्णुः स्वयम्भूरिति भावः।[7]

---

[4]पातञ्जलयोगसूत्रम्,

[5]महाभारतम्, ऋग्वेदः(१०.१२१), सांख्यदर्शनम्

[6]श्वेताश्वेतरोपनिषद्, अध्याय-५, मन्त्र-२

[7]श्रीमद्भगवद्गीता शाङ्करभाष्यम् एवं साङ्ख्यप्रवचनभाष्यम्

E-ISSN: 3049-0707, Volume 3 | Issue 3 | (July - September 2026)

अयं महर्षिकपिलः सांख्यदर्शनस्य प्रवर्तकः, येन सांख्यदर्शनं सूत्ररूपेण आबद्धम्। सांख्यदर्शनं सैद्धान्तिकपक्षस्तथा योगदर्शनं क्रियात्मकपक्षो विद्यते। श्रीमद्भागवते कपिलोक्ते आत्मयोगगुह्ये प्रोक्तम्-

य इदमनुश्रृणोति योऽभिधत्ते,

कपिलमुनेर्मतमात्मयोगगुह्यम्।

भगवति कृतधीः सुसर्वशोकताम्,

उपलभ्यते भगवत्पादारविन्दम्।।[8]

श्रीमद्भगवद्गीता स्वयमेव योगशास्त्रस्य संज्ञां स्वीकरोति, सांख्यस्य तथा योगस्य उभयोः आधारम् अवलम्ब्य मानवानां भूतानां वा अभ्युदयस्य पथं प्रशस्तं करोति। उक्तञ्च-

लोकेऽस्मिन् द्विविधा निष्ठा पुरा प्रोक्ता मयानघ।

ज्ञानयोगेन सांख्यानां कर्मयोगेन योगिनाम्।।[9]

योगदर्शने योगः अष्टधा वर्णितो वर्तते। ते अष्टौ प्रकारकाः क्रमशः यम-नियम-आसन-प्राणायाम-प्रत्याहार-धारणा-ध्यान-समाधयः कथिताः। तथैव योगसूत्रेऽपि यम-नियमासन-प्राणायाम-प्रत्याहार-धारणा-ध्यान-समाधयोऽष्टाङ्गानीति लभ्यन्ते। श्रीमद्भगवद्गीतायामेव बहवो योगभेदाः वर्णिताः वर्तन्ते। अत्र कुत्रचित् भक्तियोगः कुत्रचित् साङ्ख्ययोगः कुत्रचिच्च कर्मयोगः वर्णितो वर्तते। तथाहि-

ध्यायेनात्मनि पश्यन्ति केचिदात्मानमात्मना।

अन्ये साङ्ख्येन योगेन कर्मयोगेन चापरे।।[10]

भगवता श्रीकृष्णेन ग्रन्थेऽस्मिन् उपदेशरूपेण अष्टादश अध्यायाः अष्टादशभिः योगनामभिः विख्याताः। समत्वं योग उच्यते इति भगवता योगप्रकारः प्रतिपादितः। संन्यासयोगकर्मयोगयोः तु कर्मयोगस्यैव प्राधान्यं प्रतिपादितं श्रीमद्भगवद्गीतायां भगवता श्रीकृष्णेन। तद्यथा-

संन्यासः कर्मयोगश्च निःश्रेयस्करावुभौ।

तयोस्तु कर्मसन्यासात् कर्मयोगो विशिष्यते।।[11]

योगदर्शनस्य भाष्यकारस्तु योगस्समाधिरिति कथयति। योगतत्त्वोपनिषदि योगस्य चत्वारः भेदाः प्रथिताः वर्तन्ते। यथा हि-

---

[8]श्रीमद्भागवतम्, ३.३३.३
[9]श्रीमद्भगवद्गीता, ३.३
[10]श्रीमद्भगवद्गीता, १३.२५
[11]श्रीमद्भगवद्गीता, ५.२

मन्त्रयोगो लयश्चैव हठयोगस्तथैव च।

राजयोगश्चतुर्थः स्याद्योगानामुत्तमस्तु सः।।[12]

मन्त्रयोगः

मन्त्रं सार्थम् अवगत्य तस्य अन्तःकरणे समाचरणं विधाय विशिष्ट-सिद्धिप्राप्तिः मन्त्रयोगः इति अस्माभिः ज्ञायते।

लययोगः

सातत्येन ईश्वरस्य ध्यानपुरस्सरं कर्मणां सम्पादनमेव लययोगः इति कथ्यते।

हठयोगः

कठिनानाम् आसनानां, मुद्राणां, प्राणायामस्य च अभ्यासं विधाय हठपूर्वकं शरीरसाधनद्वारा मनसः शुद्धिकरणं हठयोगः इत्यनेन अभिज्ञायते।

राजयोगः

पतञ्जलि इत्यादिभिः आप्तपुरुषैः प्रोक्तानां यमनियमादीनाम् अभिसम्बन्धज्ञानमेव राजयोगः इति वक्तुं शक्यते। उक्तञ्च-

दीपवद् राजते यस्मादात्मा सच्चिन्मयः शिवः।

तस्माच्च राजयोगः स्यादिति ख्यातः महर्षिभिः।।[13]

उक्तेषु चतुर्षु योगेषु अयं राजयोगः प्राधान्यम् आवहति। एवं वाशिष्ठयोगसूत्रं, हठयोगप्रदीपिका, इत्यादिकेषु ग्रन्थेषु अपि योगस्य बहवः विधयो वर्णिताः विद्यन्ते। योगस्य क्षेत्रम् अति विशालम्, आवश्यकता अस्ति यत् सारभूतानां तत्त्वानां सङ्कलनं विधाय अविनाशिनम् आरोग्यलाभं लभेमहि।

योगस्य महत्त्वम्

यद्यपि योगस्य पारमार्थिकं महत्त्वं वक्तुम् अशक्यम् तथापि वक्तुं शक्यते यत् योगे साधनतत्परेण जनेन संसारेऽस्मिन् यत्किमपि प्राप्तुम् ईह्यते, तत्सर्वं लब्धुं शक्यते। योगसाधनेन अन्तःकरणं तावत् स्वच्छीक्रियते येन साधकः सर्वदैव सात्त्विकं मनोवाञ्छितं फलं कामयते। योगे स्थितस्य पुरुषविशेषस्य चित्तं न कदापि अनिष्टकार्ये संलग्नं भवति। योगेन अन्तस्स्थितम् आत्मतत्त्वमपि परिचीयते, तेन शरीरं पूर्णतया रोगमुक्तम् आरोग्ययुक्तञ्च क्रियते। पृथिव्यां न तादृशः कोऽपि रोगः वर्तते, यस्य निवारणं योगेन भवितुं शक्यते। श्रीमद्भगवद्गीतायामपि भगवता श्रीकृष्णेन समुद्घोषितम्- योगः कर्मसु कौशलम् [14] इत्यनेन वचनेनापि योगस्य महत्त्वं सुस्पष्टरूपेण द्रष्टुं शक्यते अस्माभिः। लोके विद्यमानानि सर्वाणि कर्माणि स्व-स्वस्थाने वैशिष्ट्यं भजन्ते, परन्तु सर्वेषु कर्मसु योगकर्मणोऽधिकं महत्त्वं विद्यते। अन्येषां दैनिककार्याणां सुष्ठुतया

[12]योगतत्त्वोपनिषद्, अध्याय-१९

[13]अमनस्कयोग

[14]श्रीमद्भगवद्गीता, अध्याय-५०

प्रवर्तनं भवेत् तन्निमित्तं दिनचर्यायां योगानुष्ठानस्य काचित् आवश्यकता भवत्येव। येन हि मनुष्येण योगमार्गोऽनुष्ठीयते सः तपस्विषु, ज्ञानिषु कर्मकर्तृषु चापि श्रेष्ठो भवतीति भगवद्वचनं विद्यते-

तपस्विभ्योऽधिको योगी ज्ञानिभ्योऽपि मतोऽधिकः।

कर्मिभ्योश्चाधिको योगी तस्माद् योगी भवार्जुन।।[15]

योगस्य अभ्यासेन मानवः पूर्णतया स्वस्थो जायते। यानि स्वस्थजनस्य शास्त्रोक्तलक्षणानि कथितानि सन्ति, तेषां प्राप्तिरपि योगाभ्यासेनैव भवति।

समदोषस्समाग्निश्च समधातुमलक्रियः।

प्रसन्नात्मेन्द्रियमनः स्वस्थ इत्यभिधीयते।।[16]

समदोषः

शरीरे त्रिविधाः दोषाः भवन्ति- वातदोषः, पित्तदोषः कफदोषश्च। शरीरे एतेषां त्रयाणाम् समत्वम् अपि सदैव अपेक्षितम्। एतेषाम् न्यूनाधिक्यम् उभयमेव समीचीनं न यतः शरीराय एतत्त्रयम् आवश्यकम्।

समाग्निः

भोजनं जीर्णीकर्तुम् उदरे एकं विशिष्टं तेजो भवति। तज्जठराग्निः अथवा उदराग्निः इति नाम्नापि ज्ञायते। एतस्य समत्वम् अपेक्षितम्।

समधातुमलक्रियः

अर्थात् शरीरे विद्यमानाः रस-रक्त-मांस-मेदो-अस्थि-मज्जा-वीर्यादयः सप्त धातवः समत्वं प्राप्नुयुः। नाधिक्येन नाल्पतया भवेयुः।

प्रसन्नात्मेन्द्रियमनः

यस्य आत्मा, पञ्च ज्ञानेन्द्रियाणि, पञ्च कर्मेन्द्रियाणि मनः च प्रसन्नानि भवन्ति तादृशश्च जनः स्वस्थः भवति।

उपर्युक्तं स्वस्थस्य लक्षणम् अस्मभ्यं प्रदातुं केवलं योग एव समर्थो भवति।

आधुनिकसाहित्यम्

आधुनिककाले योगस्य वैज्ञानिकाध्ययनं बहुधा कृतम्। डा. युवराज घिमिरेण योगवैभवम् इति ग्रन्थे योगस्य शारीरिक-मानसिकलाभानां विश्लेषणं कृतम्। अन्ताराष्ट्रीयस्तरे योगस्य मान्यता वर्धमाना वर्तते, यस्य प्रमाणं संयुक्तराष्ट्रसङ्घेन २०१४ तमे वर्षे जूनमासस्य २१ दिनाङ्कस्य अन्ताराष्ट्रीययोगदिवसः इति घोषणा वर्तते। वर्तमानशोधाः (Singh et al., 2020, Sharma & Gupta, 2021) योगस्य चिन्तानिवारणे, हृदयरोगेषु, मधुमेहे श्वासरोगेषु च प्रभावकारितां

---

[15]श्रीमद्भगवद्गीता, अध्याय- ६.४६

[16] श्रीमद्भगवद्गीता, अध्याय-१२

प्रमाणयन्ति। तथापि पातञ्जलयोगदर्शनस्य सैद्धान्तिकपक्षस्य आधुनिकपरिप्रेक्ष्ये समग्रं मूल्याङ्कनं न्यूनं वर्तते। पातञ्जलयोगदर्शनस्य सर्वाङ्गीणं विश्लेषणं वर्तमानयुगस्य समस्यानां समाधानरूपेण प्रस्तौतुम् अस्य शोधस्य आवश्यकता अस्ति।

परिणामाः

योगस्य प्रकाराणां विश्लेषणम्- अनेन शोधेन ज्ञायते यद् योगस्य प्रमुखाः भेदाः मन्त्रयोगः, लययोगः, हठयोगः, राजयोगश्च वर्तन्ते। तेषु राजयोगः प्राधान्यम् आवहति। योगतत्त्वोपनिषदि (अध्याय-१९) वचनम्-

मन्त्रयोगो लयश्चैव हठयोगस्तथैव च।

राजयोगश्चतुर्थः स्याद्योगानामुत्तमस्तु सः।।

अष्टाङ्गयोगस्य उपादेयता

महर्षिणा पतञ्जलिना जीवनस्य सर्वासाम् अपि समस्यानाम् समाधानत्वेन अतीव उत्तमः उपायः कश्चन मानवानां कृते उपदिष्टः, स च अस्ति- अष्टाङ्गयोगः इति। जीवने सर्वस्याम् अपि अवस्थायाम् अस्मान् आत्मविश्वासयुक्तान् करोति अष्टाङ्गयोगः। यः कोऽपि जनः एतस्यालम्बनं विधाय स्वस्य परमलक्ष्यं प्राप्तुमर्हति। अष्टौ योगस्याङ्गानि कानि इति प्रश्ने, प्रोच्यते- यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टावङ्गानि'[17]अर्थात् अष्टौ अष्टाङ्गयोगस्य सोपानानि सन्ति। तानि क्रमशः- यमः, नियमः, आसनम्, प्राणायामः, प्रत्याहारः, धारणा, ध्यानं समाधिश्चेति सन्ति। एतेषां अष्टाङ्गानां विस्तरेण ज्ञानं प्रापणीयमेव। तेषां क्रमशः व्याख्या क्रियते- कः यमः इति जिज्ञासायां यम्यन्ते उपरम्यन्ते निवर्त्यन्ते हिंसादिभ्यः इन्द्रियाणि यैस्ते यमाः। अर्थात् इन्द्रियाणि हिंसादिभ्यः दुष्टेभ्यः दोषेभ्यः अपाकृत्य सत्कर्मणि संयोजयन्ति ये ते यमाः इति कथ्यन्ते। यमानां पञ्च प्रकाराः भवन्ति।

अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः[18]

तत्र पञ्चसु यमप्रकारेषु अहिंसा प्रथमयमो वर्तते। मनसा, वाचा अथवा कर्मणा कस्यापि जीवनस्य अनुत्पीडनमेव अहिंसेति कथ्यते। पञ्चसु यमेषु अहिंसायाः मुख्यं स्थानं भवति। यावत् कश्चित् साधकः अहिंसायाः अनुसरणं सम्यक्तया न करोति, तावत् योगस्य अग्रिमेषु चतुर्षु सोपानेषु आरोहणाय असमर्थो भवति सः। यथा- कटुवचनस्य श्रवणेन अहम् आत्मनि पीडायाः अनुभवं करोमि तथैव अन्योऽपि कुर्यात् इति भावः मनसि स्थापनीयः। अस्मिन्नेव विषये महर्षियाज्ञवल्क्योऽपि अस्माकं कृते उपदेशं यच्छति-

मनसा कर्मणा वाचा सर्वभूतेषु सर्वदा।

अक्लेशजननं प्रोक्तमहिंसात्वेन योगिभिः।।[19]

[17] पातञ्जलयोगसूत्रम्,२.२९

[18] पातञ्जलयोगसूत्रम्, २.३०

[19] याज्ञवल्क्यस्मृति, महर्षियाज्ञवल्क्यः

एवमेव महर्षिः व्यासोऽपि ब्रूते- तत्राहिंसा सर्वथा सर्वदा सर्वभूतानामनभिद्रोहः[20] अर्थात्- सर्वप्रकारेण सर्वदा सर्वेषाम् अपि प्राणिनां पीडायाः अभावः अहिंसा इति कथ्यते।

सत्यम्

द्वितीयः यमः भवति- सत्यम्। यथा दृष्टम्, यथा श्रुतं यथा च ज्ञातम्, तथैव साक्षात् वाचा तस्य कथनं सत्यमिति विद्यते। अस्माकं यद्वचनं अन्येषु भ्रान्तिं नोत्पादयति, सारल्येन अस्माकम् अभिप्रायं विना क्लेशेनैव यदा अन्ये अवगच्छन्ति तदा तद्वचनमपि सत्यमिति निगद्यते। योगदर्शनस्य भाष्यकारेणापि उक्तमस्ति- सत्यं यथार्थे वाङ्मनसि। यथादृष्टं यथानुमितं यथाश्रुतं तथा वाङ्मनश्चेति। परत्र स्वबोधसङ्क्रान्तये वागुक्ता सा यदि न वञ्चिता भ्रान्ता वा प्रतिपत्तिवन्ध्या वा भवेदिति। एषा सर्वभूतोपकारार्थं प्रवृत्ता न भूतोपघाताय।[21] सर्वदा सत्याचरणं कर्तव्यम् इति तु सम्यक्, परन्तु सत्यं सर्वदा प्रियम् एव वक्तव्यम्। अर्थात् तादृशं सत्यं न वक्तव्यं यत् अप्रियं स्यात्। अत एवोच्यते- सत्यं ब्रूयात् प्रियं ब्रूयात्, न ब्रूयात् सत्यमप्रियम्...।[22]

अस्तेयम्

तृतीयः यमः अस्ति- अस्तेयम्। न स्तेयम् अस्तेयं भवति। स्तेयं नाम चौर्यम्। लोभकर्मणि पतित्वा शास्त्रमर्यादां च उल्लङ्घनं विधाय अन्येषां द्रव्याणां बलात् बलात् छलेन वा ग्रहणम् स्तेयम् इति निगद्यते। एतत् यदि न आचरितं भवति तर्हि अस्तेयम् इति भवति। इदं यदि न आचर्यते तर्हि अस्तेयं भवति। उक्तमपि महर्षिव्यासेन- स्तेयमशास्त्रपूर्वकं द्रव्याणां परतः स्वीकरणम्। तत्प्रतिषेधः पुनरस्पृहारूपमस्तेयमिति। [23] अनया अस्तेयसाधनया मनुष्यस्य चेतसि आत्मविश्वासो वर्धते।

चतुर्थस्तु ब्रह्मचर्यम्, गुप्तेन्द्रियस्य उपस्थस्य संयमः इति योगसूत्राणां भाष्यकारः भगवान् व्यासः। अर्थात् प्रजनेन्द्रियस्य सम्यक्तया संयमनेन वीर्यरक्षा भवतीति अभिप्रायः। तदर्थम् आहारः सात्त्विकः स्यात्, अस्माकं दिनचर्यायां पर्याप्तः परिश्रमः भवेदिति सर्वदा यत्नः करणीयः। प्रातःकाले सायङ्काले च पर्याप्तः व्यायामः आवश्यकः। दर्शनम्, स्पर्शनम्, एकान्तसेवनम्, भाषणम्, विषयकथाश्रवणम्, मिथः क्रीडा, विषयस्य ध्यानं सङ्गश्चेति अष्टविधमैथुनस्य परित्यागः सदैव कर्तव्यः। दुष्टसङ्गतेः आत्मरक्षा कर्तव्या। दुर्विचाराः परित्यक्तव्याः।

पञ्चमो हि यमः अपरिग्रहः वर्तते, न परिग्रहः अपरिग्रहः इति। अर्थात् सर्वतोऽपि पक्षात् अनावश्यकसामग्र्याः सङ्कलनम्। एतस्य अनावश्यक-सङ्कलनस्य परित्यागः एव अपरिग्रह इति कथ्यते। भगवता व्यासेन प्रोक्तम्- विषयाणामर्जनरक्षणक्षयसङ्गहिंसादोषदर्शनादस्वीकरणमपरिग्रहः[24] इति। अर्थात् विषयाणाम् अनावश्यके सङ्ग्रहे अपरिग्रहदोषः समुत्पद्यते। एवम् एषां पञ्चानाम् उपसोपानानां सतताभ्यासेन साधकः योगस्य यमः इति प्रथमे सोपाने आरोहणं कुर्यात्। यावत् अष्टाङ्गयोगस्य प्रत्येकं सोपानं साधकः आत्मसात् न करोति तावत् अग्रिमे सोपाने सिद्धिर्न लभ्यते। एतदनन्तरं नियमस्य क्रमो भवति, अष्टाङ्गयोगस्य द्वितीयं सोपानमिदं वर्तते। यथा यमस्य पञ्च प्रकाराः तथैव नियमस्यापि

[20] योगदर्शनम्, व्यासभाष्यम्

[21] योगदर्शनम्, व्यासभाष्यम्

[22] मनुस्मृति, ४.१३८

[23] योगदर्शनम्, व्यासभाष्यम्, १-१

[24] योगदर्शनम्, व्यासभाष्यम्, १-१

पञ्च प्रकाराः सन्ति। भगवान् पतञ्जलिः वदति- शौचसन्तोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः।[25] शौचोऽपि द्विविधो भवति- आभ्यन्तरशौचः बाह्यशौचश्च। महर्षिमनुना कथ्यते-

अद्भिर्गात्राणि शुध्यन्ति, मनः सत्येन शुध्यति।

विद्यातपोभ्यां भूतात्मा बुद्धिर्ज्ञानेन शुध्यति।।[26]

द्वितीयो हि सन्तोषः सन्निहितसाधनादधिकस्यानुपादित्सा इति। [27]सन्तुष्टो भूत्वा साधकः अन्तःकरणे विशिष्टशान्त्यानुभवं करोति। तस्य अन्तःकरणे तृष्णायाः भावस्य सर्वथा समाप्तिर्भवति। प्रतिक्षणं सः ईश्वरं स्मरन् ईश्वराय कृतज्ञताभावं च प्रकटयन् आनन्देन जीवनं यापयति।

तृतीयो नियमः भवति तपः। तपो द्वन्द्वसहनम् [28]इति प्रोच्यते भाष्यकारेण। जिघत्सापिपासे, शीतोष्णे, सुखदुःखे, हानिलाभौ, मानम्-अपमानम्, स्तुति-निन्दा, सत्कार-तिरस्कारौ, जय-पराजयौ इत्यादयः द्वन्द्वा भवन्ति। यो हि मानव एतेषु द्वन्द्वेषु समत्वे तिष्ठन् एतान् सहते सः तपस्वी भवति। श्रीमद्भगवद्गीतायां तु त्रिविधं तपः उक्तम्- मानसिकम्, वाचिकं शारीरिकञ्च।

चतुर्थस्तु स्वाध्यायो वर्तते, स्वाध्यायो मोक्षशास्त्राणामध्ययनं प्रणवजपो वा[29] इति प्रोच्यते भगवता व्यासेन। अर्थात् मोक्षसाधकाः ये आर्षग्रन्थाः सन्ति, तेषां ग्रन्थानां विशेषाध्ययनमेव स्वाध्यायः प्रोच्यते। मोक्षदायिका विद्या अस्माकं वेदेषु, उपनिषत्सु, दर्शनेषु गीतादिषु च ग्रन्थेषु उपदिष्टा वर्तते।

पञ्चमो नियमः ईश्वरप्रणिधानं वर्तते, प्रतिदिनं प्रातःकालादारभ्य सायङ्कालं यावत् अस्माभिः यानि कर्माणि क्रियन्ते तेषां कर्मणां परमगुरुस्वरूपे भगवति समर्पणमेव ईश्वरप्रणिधानमिति कथ्यते। उक्तं हि भगवता व्यासेन यथा- ईश्वरप्रणिधानं तस्मिन् परमगुरौ सर्वकर्मार्पणम्[30] इति। मया प्रत्येकस्य कर्मणः अर्पणम् ईश्वराय कर्तव्यम् अस्तीति धिया साधकेन यदा सङ्कल्पः गृह्यते तदा सर्वदा समीचीनम्, शुद्धं सात्त्विकञ्च कर्म एवाहं करिष्यामीति भावः तस्य मनसि उत्पद्यते। तदेव ईश्वरप्रणिधानं निगद्यते।

आसनम्- चित्तवृत्तीनां निरोधः येन साधकेन इष्यते तेन कस्मिंश्चित् आसने कर्तव्यः यस्मिन् आसने तेन दीर्घकालं यावत् उपवेष्टुं शक्येत अत एव स्थिरतायाः महत्त्वं मनसि निधाय भगवता पतञ्जलिना प्रोक्तम्- स्थिरसुखमासनम्[31] इति। तत्र कानिचित् आसनानि भगवता पतञ्जलिना प्रोक्तानि, येषु स्थिरता भवितुमर्हति। तद्यथा- पद्मासनम्, वीरासनम्, भद्रासनम्, स्वस्तिकम्, दण्डासनम्, सोपाश्रयम्, पर्यङ्कम्, क्रौञ्चनिषदनम्, उष्ट्रनिषदनम्, समसंस्थानम्, स्थिरसुखं, यथासुखं चेत्येवमादीनि। येन आसनेन सुखं लभ्यते, तेन आसनेन उपवेष्टव्यमिति।

---

[25] योगदर्शनम्, २-३२
[26] मनुस्मृति, ५-९
[27] योगसूत्रम् (व्यासभाष्यम्) १-१
[28] योगसूत्रम् (व्यासभाष्यम्) तत्रैव
[29] योगसूत्रम् (व्यासभाष्यम्) तत्रैव
[30] योगसूत्रम् (व्यासभाष्यम्) तत्रैव
[31] योगसूत्रम्, २-४६

प्राणस्य आयामः इति प्राणायामः, आयामो नाम दैर्घ्यम्, आरोग्यदृष्ट्या प्राणायामस्य महान्तः लाभाः सन्ति। प्राणायामेन साधकः इन्द्रियवशगो न भवति। इन्द्रियाणां परिष्कारो भवति प्राणायामेन। उक्तं हि यथा महर्षिमनुना-

दह्यन्ते ध्मायमानानां धातूनां हि यथा मलाः।

तथेन्द्रियाणां दह्यन्ते दोषाः प्राणस्य निग्रहात्।।[32]

अर्थात् यथा अग्नौ यथा धातूनां मलाः अपयान्ति धातोः शुद्धस्वरूपं च निर्मितं भवति, साक्षात्तथैव प्राणायामरूपिणि अग्नौ इन्द्रियाणां दोषाः नश्यन्ति। प्राणायामस्य अभ्यासः स्वच्छे वातावरणे उपविश्य एव सर्वदा करणीयः। यत्र शुद्धवायोः अभावो भवति तादृशे स्थले प्राणायामः न आचरणीयः। स्नानात् परं क्रियमाणः प्राणायामोऽधिकः फलवान् भवति। मलविसर्जनात् परमेव प्राणायामः कर्तव्यः, अथवा प्राणायामकाले उदरं रिक्तं भवेत्।[33]

सूत्रद्वयेन चतुर्धा प्राणायामः कथ्यते- बाह्याभ्यन्तरस्तम्भवृत्तिर्देशकालसङ्ख्याभिः परिदृष्टो दीर्घसूक्ष्मः बाह्याभ्यन्तरविषयाक्षेपी चतुर्थः [34] तत्र प्रथमः बाह्यवृत्ति-प्राणायामः यो वर्तते, यस्मिन् प्रश्वासपूर्वको गत्यभावः स बाह्यः। अर्थात् प्रश्वासं कृत्वा तत्रैव यथाक्षमतं स्थगनं बाह्यप्राणायामः उच्यते। सिद्धासने पद्मासने वा स्थित्वा श्वासः पूर्णतया बहिः निष्कासनीयः। श्वासस्य बहिःत्याग एव प्रश्वासः कथ्यते। अस्य भेदत्रयं वर्तते- जालन्धरबन्धः उड्डीयानबन्धः मूलबन्धश्च। एतैः सर्वे अपि उदरविकाराः नश्यन्ति। नाभौ स्थितशक्तेरूर्ध्वरूपान्तरणं भवति। मनसः एकाग्रता वर्धते। वीर्यसंरक्षणाय तु अत्युत्तमः एषः प्राणायामः।

आभ्यन्तरवृत्ति-प्राणायामः स यत्र श्वासपूर्वको गत्यभावः स आभ्यन्तरः श्वासम् अन्तः प्रपूर्य तत्रैव यथाशक्ति विरामः आभ्यन्तर-प्राणायामः उच्यते। श्वासे एकाग्रतां संस्थाप्य श्वासं सामान्यतया बहिश्च निष्कास्य पूर्णतया अन्तः पूरयामः। अवधातव्यं यत् श्वासः अधिकाधिकः अन्तः पूरणीयः। अनेन प्राणायामेन फुप्फुसौ सशक्तौ भवतः। सशक्तौ फुप्फुसौ हृदयं पोषयतः। श्वासरोगेषु विशेषतया अयं प्राणायामः लाभप्रदो भवति।[35]

तृतीयः प्राणायामो वर्तते- स्तम्भवृत्ति-प्राणायामः, अस्मिन् प्राणायामे श्वासोऽपि न भवति प्रश्वासोऽपि न भवति। सामान्यतया श्वासः यत्र यथा प्रचलति तथैव स्थगनीयो भवति। अत एव तृतीयः स्तम्भवृत्तिर्यत्रोभयाभावः सकृत्प्रयत्नाद्भवति [36]योगभाष्ये कथनमिदं सम्भवतीति। एवमुदाहरणं प्रददाति महर्षिव्यासः- यथा तप्ते न्यस्तमुपले जलं सर्वतः सङ्कोचमापद्यते तथा द्वयोर्युगपद्गत्याभाव इति [37] यथा- जलं यदि भूमौ निक्षिप्यते चेत् तत् प्रसरति, परन्तु तदेव जलं यदि अत्युष्णे पाषाणखण्डे स्थाप्यते चेत् तत् सङ्कुच्यते। तथैव श्वासः सङ्कोचनीयः। एष श्वासस्य सङ्कोचः तदैव शक्यते यदा बाह्याभ्यन्तर-प्राणायामयोः उभयोरपि अभावः भवति। अनेन सुस्पष्टं भवति इयं श्वासस्य मध्यस्था स्थितिरिति।

---

[32] मनुस्मृति, ६-७१

[33] योगसूत्रम्

[34] योगसूत्रम्, २-५१

[35] योगसूत्रम्, व्यासभाष्यम्

[36] योगदर्शनम्, व्यासभाष्यम्, १-१

[37] योगदर्शनम्, व्यासभाष्यम् तत्रैव

तृतीयो हि प्राणायामः वर्तते-बाह्याभ्यन्तर-विषयापेक्षी प्राणायामः, चतुर्थस्य अस्य प्राणायामस्य विधिः सरलतया एवं अवगन्तुं शक्यते, अत्र बाह्य-प्राणायामसम्बन्धी यः विषयः तस्य आभ्यन्तरप्राणायाम-सम्बन्धी च यो विषयः तस्याक्षेपः क्रियते अर्थात् तस्य विरोधः क्रियते। बाह्यप्राणायामे अस्माभिः श्वासः बहिर्निष्कास्यते, अत्रापि अन्तःस्थितः वायुः बहिरेव निष्कास्यते किन्तु बहिरागच्छन् श्वासः बलपूर्वकं अवरुध्यते। अत एष तु बाह्यप्राणायामस्य आक्षेपः। व्यासभाष्ये एतस्मिन् विषये प्रोक्तम्- श्वासप्रश्वासयोर्विषयावधारणात्क्रमेण भूमिजयादुभयाक्षेपपूर्वको गत्यभावश्चतुर्थः प्राणायामः।[38]

योगस्याष्टाङ्गेषु पञ्चमोऽङ्गः प्रत्याहारः वर्तते, प्रति आ हृ इत्येवम् अत्र सिद्धिक्रमः वर्तते। आङ्उपसर्गपूर्वकः हृ-धातुः क्वचित् आकर्षणार्थे अपि उपयुज्यते। परन्तु प्रत्युपसर्गयोजनेन तद्विपरीतार्थः गम्यते। प्रत्याकर्षम् इति यावत्। आकर्षणस्य अभावः इत्यर्थः स च प्रत्याहारः। तर्हि केषां प्रत्याहारः केभ्यः च सः? इति आशङ्कायां भूतायां प्रोच्यते महर्षिपतञ्जलिना- स्वविषयासम्प्रयोगे चित्तस्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः[39] इति।

योगस्य षष्ठाङ्गरूपेण विद्यते धारणा, धारणायाः सन्दर्भे महर्षिपतञ्जलिना प्रतिपाद्यते- देशबन्धश्चित्तस्य धारणा [40] इति अर्थात् चित्तस्य कस्मिंश्चित् देशविशेषे बन्धनं धारणा इति प्रोच्यते। बन्धो नाम एकाग्रीकरणम्। कुत्र च एतानि बन्धस्थलानि वर्तन्ते, इति जिज्ञासायां धारणा प्रोच्यते महर्षिव्यासेन- नाभिचक्रे हृदयपुण्डरीके मूर्ध्नि ज्योतिषि नासिकाग्रे जिह्वाग्र इत्येवमादिषु देशेषु बाह्ये वा विषये चित्तस्य वृत्तिमात्रेण बन्ध इति धारणा [41]इति। अर्थात् उक्तेषु स्थलेषु चित्तं स्थिरीकर्तव्यं भवति। यदा चित्तं कस्मिंश्चित् एकस्मिन् बन्धे स्थिरं जायते तदा धारणेति सम्पद्यते।

सप्तमाङ्गरूपेण विद्यते ध्यानमिति, एतस्य लक्षणं योगसूत्रकारेण एवं प्रदत्तम्- तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम् इति। तत्र अर्थात् यस्मिन् देशे चित्तं स्थिरीकृतं प्रत्ययस्य एकतानता प्रत्ययैकतानता, प्रत्ययो नाम ज्ञानम्। कस्य ज्ञानम् इति चेत् ध्येयालम्बनस्य ज्ञानम्। अर्थात् ध्येयः यो हि विद्यते परमात्मा, तस्यालम्बनं कारयितुं यज्ज्ञानं तेन ज्ञानेन एकतानता इत्युक्ते एकरूपता अथवा निरन्तरप्रवाहः ध्यानम् इति कथ्यते। तथा हि योगभाष्ये प्रोक्तम्- तस्मिन् देशे ध्येयालम्बनस्य प्रत्ययस्यैकतानता सदृशः प्रवाहः प्रत्ययान्तरेणापरामृष्टो ध्यानम् [42]इति। प्रत्ययान्तरेणापरामृष्टः नाम ज्ञानस्य यः प्रवाहः अस्ति सः केवलं इतरस्य पदार्थस्य आलम्बनाय नापि तु परमात्मनः एव आलम्बनाय भवेत्।

अन्तिमाङ्गरूपेण विद्यते समाधिः, तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः,[43] तदेव अर्थात् तदेव ध्यानम्, यदा अर्थमात्रनिर्भासम् अर्थात् ध्येयवस्तुनः अथवा परमात्मनः स्वरूपस्य प्रकाशकम् अथवा परिचायकम्, स्वरूपशून्यमिव अर्थात् शून्यस्वरूपम् इव भवति तदा ध्यानस्य इयं स्थितिरेव समाधिः इति कथ्यते। शब्दान्तरैः एवम् अवगन्तुं शक्यते- यदा ध्यातरि ध्याने तथा ध्येये च अभेदः भवति तदा सा स्थितिः समाधिः प्रोच्यते। स समाधिः द्विविधः भवति- सम्प्रज्ञातसमाधिः असम्प्रज्ञातसमाधिश्च। अस्य सम्प्रज्ञातसमाधेः प्रकारचतुष्टयं ज्ञातं भवति। वितर्कानुगत-सम्प्रज्ञातसमाधिः, विचारानुगत-सम्प्रज्ञातसमाधिः, आनन्दानुगत-सम्प्रज्ञातसमाधिः अस्मितानुगत-सम्प्रज्ञातसमाधिश्च।

---

[38] योगदर्शनम्, व्यासभाष्यम्, २-४९
[39] योगसूत्रम्, २-५४
[40] योगसूत्रम्, ३-१
[41] योगदर्शनम् (व्यासभाष्यम्) ३-१
[42] योगदर्शनम्, व्यासभाष्यम् ३-१
[43] योगसूत्रम्, ३-३

वितर्कश्चित्तस्यालम्बने स्थूल आभोगः[44] अर्थात् अस्य समाधेः प्राप्तये स्थूलपदार्थेषु ध्यानम् एकाग्रीकर्तव्यम्। अत्र नासिकाग्रः, भ्रूमध्यभागः, पञ्चतत्त्वानि, सूर्यः अथवा चन्द्रः इत्यादिषु धारणां कर्तुं शक्नुमः। अस्मिन् समाधौ शब्दस्यार्थस्य ज्ञानस्य च ग्रहणम् अभिन्नरूपेण भवति अर्थात् अभेदः भवतीति। विचारानुगत-सम्प्रज्ञातसमाधिः नाम सूक्ष्मो विचारः[45] अर्थात् यदा तन्मात्रासु अथवा शब्द-स्पर्श-रूप-रस-गन्धादि-सूक्ष्मविषयेषु ध्यानं स्थाप्यते एतेषां साक्षात्कारश्च यदा क्रियते तदा विचारानुगत-सम्प्रज्ञातसमाधिः इति कथ्यते।

आनन्दानुगतसम्प्रज्ञातसमाधिः नाम आनन्दो ह्लादः,[46] सत्त्वगुणप्रधानतया साधकेन यस्य सुखस्य अनुभूतिः ध्यानावस्थायां क्रियते सैव सुखानुभूतिरेव आनन्दानुगत-सम्प्रज्ञातसमाधिरिति प्रोच्यते। अस्मिन् समाधौ पञ्च ज्ञानेन्द्रियाणां उपयोगः कर्तुं शक्यते।

अन्तिमे अस्मितानुगतसम्प्रज्ञातसमाधौ एकात्मिका संविदस्मिता [47] - यदा केवलम् आत्मन एव प्रतीतिः भवति तदा अस्मितानुगत-सम्प्रज्ञातसमाधिरिति कथ्यते।

द्वितीयः विरामप्रत्ययाभ्यासपूर्वः संस्कारशेषोऽन्यः।[48] अस्य सूत्रस्य महर्षिव्यासेन व्याख्या एवं क्रियते- सर्ववृत्तिप्रत्यस्तमये संस्कारशेषो निरोधश्चित्तस्य समाधिरसम्प्रज्ञातः। अर्थात् चित्तस्य वृत्तीनां निरोधात् परं केवलं संस्कार एव यत्र अवशिष्यते सा चित्तनिरोधरूपिणी स्थितिः असम्प्रज्ञातसमाधिः इति कथ्यते। एषः असम्प्रज्ञातसमाधिः द्विविधो भवति। प्रथमो भवति- भवप्रत्यय-असम्प्रज्ञातसमाधिः, भवप्रत्ययो विदेहप्रकृतिलयानाम् [49] अर्थात् विदेहाख्याः प्रकृतिलयाख्याश्च ये विद्वांसः सन्ति, तेषां भवप्रत्ययः स भवति तस्यैव भवप्रत्यय इति आख्या। अनेन ज्ञानेन विवेकस्य वैराग्यस्य असम्प्रज्ञातसमाधेश्च प्राप्तिर्भवति। द्वितीयो भवति- उपायप्रत्यय-असम्प्रज्ञातसमाधिः, श्रद्धावीर्यस्मृति-समाधिप्रज्ञापूर्वक इतरेषाम्,[50] इतरेषाम् अर्थात् विदेहान् प्रकृतिलयांश्च विहाय ये अन्ये योगिनः सन्ति तेषां सूत्रोक्तोपायैः समाधि लभ्यते।

निष्कर्षः

अत्र निष्कर्षरूपेण इदं प्रतिपाद्यते यत् पातञ्जलयोगदर्शनं वर्तमानयुगस्य सर्वासां समस्यानां समाधानरूपेण सार्वकालिकं जीवनशास्त्रं विद्यते। चित्तवृत्तिनिरोध एव अस्य मूलं, येन मानसिकरोगाः, शारीरिकरोगाश्च निवर्तन्ते। योगदर्शने प्रतिपादिताः यम-नियम-आसन-प्राणायाम-प्रत्याहार-धारणा-ध्यान-समाधयः अष्टाङ्गरूपेण उत्तममार्गाः सन्ति। 'योगः कर्मसु कौशलम्'[51] इत्येतत् योगस्य चारित्र्यं स्पष्टीकरोति। विश्वयोगदिवसस्य स्थापना, विश्वव्यापी योगाभिरुचिश्च दर्शनस्यास्य प्रामाणिकतां प्रदर्शयतः। 'समदोषः समाग्निश्च समधातुमलक्रियः प्रसन्नात्मेन्द्रियमनः स्वस्थ इत्यभिधीयते' एतादृशं स्वास्थ्यलक्षणं योगाभ्यासेनैव लब्धुं शक्यम्। अतः योगो न केवलं व्यायामः नापि तु जीवनकलाऽपि विद्यते।

[44] योगदर्शनम् व्यासभाष्यम् तत्रैव
[45] योगदर्शनम्, व्यासभाष्यम् तत्रैव
[46] योगदर्शनम् व्यासभाष्यम् तत्रैव
[47] योगदर्शनम् व्यासभाष्यम् तत्रैव
[48] योगसूत्रम्, १-१८
[49] योगसूत्रम्, १-१९
[50] योगसूत्रम्, १-२०
[51] श्रीमद्भगवद्गीता, २-५०

E-ISSN: 3049-0707, Volume 3 | Issue 3 | (July - September 2026)

वर्तमानकाले भविष्यत्काले च योगस्य प्रासङ्गिकता शाश्वतरूपेण वरीवर्ति। न हि योगेन समं साधनम् अन्यत् किञ्चित् संसारे विद्यते। अतः वक्तुं शक्यते यः योगं जानाति, वस्तुतः स जीवनं जानाति। अतः महर्षिपतञ्जलिना प्रदत्तं योगदर्शनम् इति निश्चयेन अत्यन्तं प्रासङ्गिकं वर्तते।

सन्दर्भग्रन्थसूची-

1. पातञ्जलयोगसूत्रम्
2. महाभारतम्, ऋग्वेदः
3. योगतत्त्वोपनिषद्, गीताप्रेस, गोरखपुर (उ.प्र.)
4. योगदर्शनम्
5. योगवैभवम्, डा युवराज घिमिरे
6. श्रीमद्भगवद्गीता, गीताप्रेस, गोरखपुर (उ.प्र.)
7. श्रीमद्भागवगतम्, गीताप्रेस, गोरखपुर (उ.प्र.)
8. श्रीमद्भागवतम्, गीताप्रेस, गोरखपुर (उ.प्र.)