10

ikr´tty;kxlw=kf.k gB;kxçnhfidk p

पतंजलीयोगसूत्रं तथा हठयोगप्रदीपिका एको यौगिको ग्रन्थो विद्यते । महर्षेः योगसूत्रं 'राजयोगः' अपि कथ्यते । एषः लघुतमो वर्तते अनेन सरलतया स्मरणमपि कर्तुं शक्यते । स्वात्माराम रचिता हठयोगप्रदीपिका एका राजयोग रचनास्ति । याः शारीरिक–क्रियाभ्यः प्रारम्भः भवति ।

mís';kfu

प्रस्तुतपाठं पठनानन्तरं भवन्तः सक्षमाः भविष्यन्ति ।

- पंतजलीयोगसूत्राणां केषांचन सूत्राणां व्याख्यां कर्तुम्
- हठयोगप्रदीपिकायाः श्लोकानां व्याख्यां कर्तुम्
- एतेषां सूत्राणां तथा श्लोकानां अर्थं लेखने तथा व्याख्यां ज्ञापने ।

10.1 पतंजलि योगसूत्र - पातञ्जलयोगसूत्राणि ॥

çFke v/;k;% AA lekf/k ikn% AA

प्रथमोऽध्यायः ॥ समाधि-पादः ॥

l=e & 1

अथ योगानुशासनम् ॥ १ ॥ १ ॥

vFk& इदानीं योगस्य व्याख्यां कुर्मः

महर्षिः पतंजलिः योगसूत्रस्य व्याख्यां एवम् उक्त्वा करोति यत् योगेन अनुशासनं भवति ।

l=e & 2

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः ॥ १ ॥ २ ॥

vFk& अस्मिन् सूत्रे महर्षिः पंतजलिः वदति चित्तवृत्तिनां निरोधो योगेन भवति निरोधानन्तरं मस्तिष्के शान्तिः आगच्छति । अस्यकृते मनः स्थितेः प्रयोगः क्रियते ।

l=e & 5

वृत्तयः पञ्चतय्यः क्लिष्टाऽक्लिष्टाः ॥ १ ॥ ५ ॥

vFk& मनसः वृत्तीनां पञ्च चरणानि सन्ति । यावृतिः अस्मान् संसारे नयति सा क्लिष्टा तथा या संसारतः बहिः नयति सा अक्लिष्टा अस्ति ।

प्रमाणविपर्ययविकल्पनिद्रास्मृतयः ॥ १ ॥ ६ ॥

एताः पञ्चवृत्तयः सन्ति ।

1. सम्यक् रूपेणज्ञानम्, (प्रमाणः)
2. असम्यक् ज्ञानम् (विपर्यय)
3. कल्पनां करणम् (विकल्प)
4. दीर्घतमा निद्रा (निद्रा)
5. स्मरणम् (स्मृतिः)

fVIi.kh

l=e & 33

मैत्रीकरुणामुदितोपेक्षाणां सुखदुः खपुण्यापुण्यविषयाणां
भावनातश्चित्तप्रसादनम् ॥ १ ॥३३ ।

vFk& सुखीभिः सह मित्रवत् व्यवहरेत् । दुःखीभिः सह करुणया व्यवहरेत् । पुण्यात्मनान् प्रति प्रसन्नतया व्यवहरेत् । पापीनां (दुष्टानाम्) उपेक्षां कुर्यात् । अनेन चित्तस्य रागः, द्वेषः, घृणा, ईर्ष्या, तथा क्रोधादि मलानां नाशो भूत्वा चित्तः शुद्धो भवति । अतः साधकैः अस्य अभ्यासः करणीयः ।

द्वितीय अध्याय । साधनापाद।

द्वितीयोऽध्यायः ॥ साधन-पादः ॥

l=e & 3

अविद्यास्मितारागद्वेषाभिनिवेशाः क्लेशाः ॥ २ ॥३ ॥

vFk& अविद्या (वास्तविकरूपेण अनुपयोगी वस्तुषु उपयोगितायाः भावः) अस्मिता (शरीरात्मनोः, जडचेतनयोः एकभावना), रागः (सुखस्य प्रीतिः), द्वेषः (दुःखस्य पृष्ठे भवति) अभिनिवेशः (मरणभयरूपी क्लेशः) ।

l=e & 32

शौचसंतोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः ॥ २ ॥३२ ॥

vFk& स्वच्छता, संतोषः, तपः, स्वाध्यायः, तथा ईश्वरशरणागतिः एते नियमाः सन्ति ।

I=e & 46

स्थिरसुखम् आसनम् ॥ २ ॥४६ ॥

vFk& सुखपूर्कोपवेशनस्य नाम आसनम् अस्ति

I=e & 47

प्रयत्नशैथिल्यानन्तसमापत्तिभ्याम् ॥ २ ॥४७ ॥

vFk& प्रयत्नस्य शैथिल्येन तथा परमात्मनि मनः योजनेन आसनस्य सिद्धिः भवति ।

I=k&48

ततो द्वन्द्वानभिघातः ॥ २ ॥४८ ॥

vFk& आसनसिद्धिरनन्तरं शीतोष्णादि द्वन्द्वानां अघातो न भवति ।

I=e & 410

तस्मिन्सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः ॥ २ ॥४१० ॥

vFk& आसनानन्तरं श्वासग्रहणस्य तथा श्वासत्यागस्य क्रियायाः निरोधः (नियन्त्रितकरणम्) प्राणायामो भवति ।।

I=e & 50

बाह्याभ्यन्तरस्तम्भवृत्तिर्देशकालसंख्याभिः परिदृष्टो दीर्घसूक्ष्मः ॥ २ ॥५० ॥

vFk& प्राणायामस्य प्रकाराः बाह्यः (रेचकः– श्वासं बहिः निष्कासनम्), आभ्यान्तरः

(पूरकः– श्वासग्रहणम्) तथा स्तम्भः (कुम्भकः– श्वासम् अवरुद्धम्) भवन्ति, एताः देशकालसंख्यानुसारेण दीर्घाः तथा सूक्ष्माः भवन्ति ।

l=e & 53

धारणासु च योग्यता मनसः ॥ २ ॥५३ ॥

vFk& प्राणायामेन मनसि धारणायाः योग्यता आयाति अनेन मनः अनायासेन कुत्रापि स्थिरं कर्तुं शक्यते ।

l=k&54

स्वविषयासंप्रयोगे चित्तस्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः ॥ २ ॥५४ ॥

vFk& इन्द्रियाणां स्वविषयात् (कर्णः–शब्दः, त्वक्–स्पर्शनम्, चक्षुः–रूपः, जिह्वा–रसः) निवृतिरनन्तरं सर्वविधवृत्तयः मनसि स्थापनस्य अभ्यासः प्रत्याहारः कथ्यते।

तृतीयाअध्याय॥ विभूति-पाठ॥
तृतीयोऽध्यायः ॥ विभूति-पादः

l=e & 1

देशबन्धश्चित्तस्य धारणा ॥ ३ ॥१ ॥

vFk& बाह्यः तथा अन्तः कुत्रापि एकस्मिन् स्थाने चित्तस्य स्थापना ध्यानं कथ्यते ।

lw=e & 2

तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम्॥ ३॥२॥

vFk– विनावरोधेन कुत्रापि पूर्णैकाग्रता ध्यानं कथ्यते ।

lw=e & 3

तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः॥ ३॥३॥

vFk& यदा केवलं ध्येयस्यैव प्रतीति भवति स्वकीयो निजस्वरूपः शून्यो भवति सः एव समाधिः कथ्यते ।

ikBxrk% ç'uk% 10-1

रिक्तस्थानानि पूर्तयेत्–

1. प्राणायामेन मनसि ....योग्यता आयाति ।।
2. आसनानन्तरं श्वासग्रहणस्य तथा श्वासत्यागस्य क्रियायाः निरोधः (नियन्त्रितकरणम्) ....भवति ।।
3. सुखपूर्कोपवेशनस्य नाम .... अस्ति
4. बाह्यः तथा .... कुत्रापि एकस्मिन् स्थाने चित्तस्य स्थापना ध्यानं कथ्यते।
5. इदानीं योगस्य .... कुर्मः ।

10-2 gB;kx çnhfidk

iFke&mins'k

प्रथमोपदेशः ॥

'kyksd&1

श्री-आदि-नाथाय नमोऽस्तु तस्मै
येनोपदिष्टा हठ-योग-विद्या ।
विभ्राजते प्रोन्नत-राज-योगम्
आरोढुमिच्छोरधिरोहिणीव ॥ १ ॥

vFk – अआदिनाथायभगवते शिवाय नमः येन हठयोगस्य ज्ञानम् अस्माकम् कृते प्रदत्तं यत् योगिजनं सोपानवत् श्रेष्ठराजयोगं प्रति नयति ।

'ykd&2

प्रणम्य श्री-गुरुं नाथं स्वात्मारामेण योगिना ।
केवलं राज-योगाय हठ-विद्योपदिश्यते ॥ २ ॥

vFk& योगी स्वात्मारामं स्वगुरुं श्रीनाथं प्रणमन् व्याख्यां करोति यत् हठ योगेन कथं राजयोगः प्राप्यते ।

'ykd&3

भ्रान्त्या बहुमत-ध्वान्ते राज-योगमजानताम् ।
हठ-प्रदीपिकां धत्ते स्वात्मारामः कृपाकरः ॥ ३ ॥

vFk& विभिन्नैः मतमतान्तरैः उत्पन्नाज्ञानेन राजयोगं अज्ञातः अभवत् ।

सद्भावनया तथा भगवतः आशीर्वादेन स्वात्मारामः स्वात्मारामः हठयोगं प्रकाशितवान् ।

'ykd&4

हठ-विद्यां हि मत्स्येन्द्र-गोरक्षाद्या विजानते ।
स्वात्मारामोऽथवा योगी जानीते तत्-प्रसादतः ॥ ४ ॥

vFk& योगी मत्स्येन्द्रनाथः हठयोगं जानाति स्म । ते एतत् ज्ञानं गोरखनाथाय तथा अन्यस्मै दत्तवान् । तेषां कृपया लेखकः(स्वात्मारामः) एतते ज्ञानं प्राप्तवान्।

'ykd&11

हठ-विद्या परं गोप्या योगिना सिद्धिमिच्छता ।
भवेद्वीर्यवती गुप्ता निर्वीर्या तु प्रकाशिता ॥ ११ ॥

vFk& हठयोगः योगिनाम् उत्तमो रहस्यो वर्तते सिद्धिप्राप्तुकामानां कृते । अस्य सफलतायाः कृते अस्य गोपनीयता महत्वपूर्णा वर्तते । अन्यथा एषः शक्तिहीनो भवति ।

'ykd&12

सुराज्ये धार्मिके देशे सुभिक्षे निरुपद्रवे ।
धनुः प्रमाण-पर्यन्तं शिलाग्नि-जल-वर्जिते ।
एकान्ते मठिका-मध्ये स्थातव्यं हठ-योगिना ॥ १२ ॥

vFk& हठयोगि एकान्ते कुट्यां निवसेत् । सः अभ्यासः धनुर्वत् स्थाने कुर्यात्। एवम् अपि ध्यायेत् यत् अभ्यासे शिलाखण्डाः अग्निः जलम् एतैः कापि बाधा न

भवेत्। एषः योगः निश्चितरूपेण उत्तमे स्थाने भवितव्यः यत्र सरलतया भिक्षादयः प्राप्नुयुः।

'yksd&13

अल्प-द्वारमरन्ध्र-गर्त-विवरं नात्युच्च-नीचायतं
सम्यग्-गोमय-सान्द्र-लिप्तममलं निःशेस-जन्तूज्झितम्।
बाह्ये मण्डप-वेदि-कूप-रुचिरं प्राकार-संवेष्टितं
प्रोक्तं योग-मठस्य लक्षणमिदं सिद्धैर्हठाभ्यासिभिः॥ १३॥

vFk& योगे योगसाधनायाः स्थलंज्ञापितम् ।अत्रविस्तारेण अवज्ञापयत् यत् गवाक्षे छिद्राः न भवेयुः । स्वच्छतया सह गोमयेन लेपितं भवेत् । अत्र पशनः तथा कीटाः नागच्छेयुः । स्थानात् बहिः कुटी भवितव्या । यस्योपरि तृणच्छदिः भवेत्। तथा स्थानं परितः भित्तिः भवेत् । साधोः आचरणं तथा व्यवहारं शुद्धं भवितव्यम् ।

'yksd&14

एवं विधे मठे स्थित्वा सर्व-चिन्ता-विवर्जितः।
गुरूपदिष्ट-मार्गेण योगमेव समभ्यसेत्॥ १४॥

vFk& एवं कुट्यां स्थित्वा , सर्वविचारेभ्यः रहितो भूत्वा गुरोः निर्देशने योगं कुर्यात् ।

'yksd&15

अत्याहारः प्रयासश्च प्रजल्पो नियमाग्रहः।
जन-सङ्गश्च लौल्यं च षड्भिर्योगो विनश्यति॥ १५॥

vFk

निम्नलिखितैः षड्कारणैः योगो नष्टो भवति

1. अत्यधिकं भोजनम्
2. अधिकं परिश्रमम्
3. अत्यधिक वाचालता
4. नियमानाम् उचितपालनाभावः यथा प्रातः उत्थाय शीतलजलेन स्नानकरणम् । रात्रौ अधिकं भोजनम् अथवा फलभोजनम् ।
5. कुसंगतिः
6. अस्थिरता

'ykd&16

उत्साहात्साहसाद्धैर्यात्तत्त्व-ज्ञानाश्च निश्चयात् ।
जन-सङ्ग-परित्यागात्षड्भिर्योगः प्रसिद्धयति ॥ १६ ॥

vFk& योगे विजयप्राप्तिं करणार्थं षड् मापदण्डाः सन्ति

1. उत्साहः
2. दढसंकल्पः
3. धैर्यः
4. अडिगविश्वासः
5. कुसंगतित्यागं
6. साहसः

ikBkxrk% ç'uk% 10-2

1. हठयोगस्य ज्ञानस्य व्याख्यां कः कृतवान् ?
2. हठयोगप्रदीपिकां कः लिखितवान् ?
3. गोरखनाथं हठयोगप्रदीपिकयाः ज्ञानं कस्मात् प्राप्तवान् ?
4. यौगिना परमरहस्यं किम् अस्ति ?

HkoUr% fda f'kf{kroUr%

प्रस्तुतपाठे भवन्तः केषांचन चितनां सूत्राणां पठितवन्तः यानि योगसूत्रतः तथा हठयोगप्रदीपिकातः ग्रहितानि सन्ति । तत्र भवन्तः पठितवन्तः यत् –

- पतंजली योगसूत्रे चितानि सूत्राणि लयेन पठनम्
- हठयेगप्रदीपिकायाःश्लोकान् लयबद्धकरणम्
- एतेषां सूत्राणां अर्थस्य व्याख्यां करणम्

ikBkUrk% ç'uk%

1. योगसूत्रस्य रचनां कः कृतवान् ?
2. वृत्तयः पञ्चप्रकाराणां नामानि लिखत ?
3. दुःखस्य कारणानि कानि सन्ति ?
4. हठयोगप्रदीपिकायाः अनुसारेण योगीकुटेः व्याख्यां कुरुत ।
5. तेषां कारणानां नामानि लिखत ये राजयोगं नश्यन्ति ?
6. तेषां कारणानां नामानि लिखत ये राजयोगं सफलं कुर्वन्ति ।

mÙkjekyk

10-1

1. धारणायाः
2. प्राणायामो
3. आसनम्
4. अन्तः
5. व्याख्यां

10-2

1. आदिनाथः (शिवः)
2. स्वात्मारामेण
3. योगीमत्स्येन्द्र नाथः
4. हठयोगः