12078CH13

दशमः पाठः

योगस्य वैशिष्ट्यम्

प्रस्तुत पाठ पतञ्जलि रचित योगसूत्र पर आधारित है। जिसमें योगाभ्यास के माध्यम से जीवन को संयमित बनाने के लिए शारीरिक, मानसिक एवं बौद्धिक रूप से विशिष्ट उपायों का उल्लेख किया गया है तथा योग के विभिन्न स्वरूपों का सलक्षण वर्णन किया गया है। प्रस्तुत पाठ का संवाद के माध्यम से रोचक रूप में विवेचन किया गया है। पाठ में निहित विषयवस्तु छात्रों के बहुमुखी विकास के लिए अत्यंत उपयोगी है।

(कक्षायाः दृश्यम्- अद्य कक्षा विशेषरूपेण सुसज्जिता अस्ति। भित्तिषु योगविषयस्य विविध-चित्राणि सज्जितानि सन्ति।)

स्वप्निलः – बलराम! अद्य कक्षायां कोऽपि विशिष्टः कार्यक्रमः?

बलरामः – अरे मित्र! त्वं न जानासि? इदानीं तु योगशिक्षायाः कालांशः।

मोहिनी – एषः तु नूतनः विषयः। किं प्रतिदिनम् ईदृशी कक्षा प्रचलिष्यति?

बलरामः – आम्, अधुना तु अस्माकं कृते योगशिक्षा अतीव उपयोगिनी अस्ति।

सागरिका – अहो! सुखदमाश्चर्यम्। अहमपि गृहे मातुः मुखाद् योगशिक्षायाः विषये श्रुतवती। तया उक्तम्- 'योगः स्वास्थ्यकरः।'

सागरः – किं विद्याध्ययनेऽपि अस्योपयोगः वर्तते?

मोहिनी – आम्, अस्मिन् विषये योगशिक्षकः, विशेषरूपेण वदिष्यति।

(योगशिक्षकः कक्षायां प्रविशति)

छात्राः – नमो नमः आचार्य! स्वागतम् अत्र भवतां कक्षायाम्।

योगाचार्यः – छात्राः! भवन्तः सम्प्रति समुत्सुकाः दृश्यन्ते। काऽपि विशिष्टा जिज्ञासा अस्ति किम्?

सागरः – भो आचार्य! वयं सर्वे योगस्य उपयोगितायाः विषये सम्यग्रूपेण ज्ञातुम् उत्सुकाः स्मः।

© NCERT not to be republished

योगाचार्यः – प्रियच्छात्राः! किं भवन्तः जानन्ति यत् योगशास्त्रे शरीरस्य मनसः च नियमनं प्रतिपादितं वर्तते। अस्य ज्ञानेन अभ्यासेन च भवन्तः स्वाध्यायेऽपि एकाग्रतां वर्धयितुम् सक्षमाः भविष्यन्ति।

मनीषः – अस्माभिः समाचारपत्रेषु पठितम् यत् विश्वेऽपि योगदिवसः सोत्साहम् मान्यते।

योगाचार्यः – साधूक्तम्। जूनमासस्य एकविंशतितमः दिवसः तु अन्ताराष्ट्रिययोगदिवसरूपेण सर्वत्र मान्यते।

मोहिनी – आचार्य! सम्प्रति वयं योगविषये सविस्तरं ज्ञातुम् इच्छामः।

(योगाचार्यः पाठमाध्यमेन योगशिक्षां शिक्षयति)

योगाचार्यः – प्रियच्छात्राः ध्यानेन शृणुत।

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः।

मोहनः – चित्तवृत्तिनिरोधः! अथ किं तात्पर्यम् अस्य?

योगाचार्यः – चित्तवृत्तीनां भेदः लक्षणम् चावगच्छन्तु प्रथमं, ततः विस्तरेण बोधयामि– 'प्रमाणविपर्ययविकल्पनिद्रास्मृतयः' इति

प्रमाणम् – अर्थात् **प्रत्यक्षानुमानागमाः प्रमाणानि।**

विपर्ययः – अर्थात् **विपर्ययो मिथ्याज्ञानमतद्रूपप्रतिष्ठम्।**

विकल्पः – अर्थात् **शब्दज्ञानानुपाती वस्तुशून्यो विकल्पः।**

निद्रा – अर्थात् **अभावप्रत्ययालम्बनावृत्तिर्निद्रा।**

स्मृतिः – अर्थात् **अनुभूतविषयासम्प्रमोषः स्मृतिः।**

(एतत् सर्वं श्यामपट्टे योगाचार्यः लिखति अवबोधयति च, छात्राः च प्रसन्नमनसा अवगच्छन्ति, स्वपुस्तिकासु चाऽपि लिखन्ति)

सागरः – आचार्य! अन्यदपि ज्ञातुमुत्सुकाः वयं विस्तरेण।

योगाचार्यः – अधुना योगाङ्गानां नामानि लक्षणानि चावबोधयामि–

'यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहार-धारणा-ध्यानसमाधयोऽष्टावङ्गानि'

सागरिका – कः तात्पर्यः अस्य एतादृशस्य दीर्घवाक्यस्य?

किञ्चिदपि नावगम्यते........................

योगाचार्यः – अलं चिन्तया, एकैकं कृत्वा बोधयामि।

यमः – **अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहाः यमाः।**

नियमः – **शौचसन्तोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः।**

आसनम् – **स्थिरसुखमासनम्।**

प्राणायामः – **तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः।**

प्रत्याहारः – **स्वविषयसम्प्रयोगे चित्तस्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः।**

धारणा – **देशबन्धश्चित्तस्य धारणा।**

ध्यानम् – **तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम्।**

समाधिः – **तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः**

एतत्सर्वमपि योगाचार्यः श्यामपट्टे लिखित्वा बोधयति छात्राश्च स्वस्वपुस्तिकासु लिखन्ति, अवबुध्यन्ति च।

स्वप्निलः – आचार्य। योगाङ्गानां नामानि तु अस्माभिः सुष्ठु ज्ञातानि अवबुद्धानि चाऽपि।

साम्प्रतं योगाङ्गानां फलमपि ज्ञातुं महती उत्कण्ठा वर्तते।

योगाचार्यः – आम् आम् तदपि बोधयामि। शृण्वन्तु, लिखन्तु, अवबुध्यन्तु च तावत्–

यमः–

अहिंसा – **अहिंसाप्रतिष्ठायां तत्सन्निधौ वैरत्यागः।**

सत्यम् – **सत्यप्रतिष्ठायां क्रियाफलाश्रयत्वम्।**

अस्तेयम् – **अस्तेयप्रतिष्ठायां सर्वरत्नोपस्थानम्।**

ब्रह्मचर्यम् – **ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठायां वीर्यलाभः।**

अपरिग्रहः – **अपरिग्रहस्थैर्ये जन्मकथन्तासम्बोधः।**

बलरामः – अतीव ज्ञानवर्धिका एषा कक्षा। पुस्तकालयं गत्वाऽपि एतावत् ज्ञानं प्राप्तुमशक्यमासीत् यादृशम् अद्य अस्यां कक्षायां प्राप्तम्।

नियमः

शौचम् – **शौचात्स्वाङ्गजुगुप्सा परैरसंसर्गः। सत्त्वशुद्धिसौमनस्य ऐकाग्र्येन्द्रियजयात्मदर्शनयोग्यत्वानि च।**

सन्तोषः – **सन्तोषादनुत्तमसुखलाभः।**

तपः – **कार्येन्द्रियसिद्धिः अशुद्धिक्षयात्तपः।**

स्वाध्यायः – **स्वाध्यायादिष्टदेवतासम्प्रयोगः।**

ईश्वरप्रणिधानम् – **समाधिसिद्धिरीश्वरप्रणिधानात्।**

(तदैव घण्टावादनम् भवति)

सर्वे छात्राः – आचार्य! कृपया आसन-प्राणायामेत्यादिकं स्पष्टीकृत्य एव कक्षां समापयतु। अर्धे मा त्यजतु।

योगाचार्यः – आम् आम् बोधयामि अग्रे अपि।

आसनम् – **ततो द्वन्द्वानभिघातः**

प्राणायामः – **ततः क्षीयते प्रकाशावरणम्। धारणासु च योग्यता मनसः।**

प्रत्याहारः – **ततः परमावश्यतेन्द्रियाणाम्।**

धारणा – **ध्यान-समाधिः- त्रयमेकत्र संयमः। तज्जयात्प्रज्ञालोकः।**

योगाचार्यः – शोभनम्। श्वः प्रायोगिकं व्यवहारं करिष्यामः, येन भवन्तः यमनियमेत्यादीनां प्रत्यक्षमनुभवं विधास्यन्ति।

(एवं कथयित्वा कक्षातः प्रस्थानं करोति आचार्यः। छात्राः अपि हृष्टमनसा परस्परं योगचर्चां कुर्वाणाः सन्ति।)

शब्दार्थाः टिप्पण्यश्च

भित्तिषु	–	भित्तियों पर, दीवारों पर (भित्ति, स्त्री., स.वि.,बहु.,व.,)
कोऽपि	–	कोई भी (कः+अपि)
इदानीम्	–	जब (अव्यय)
उपयोगिनी	–	उपयोगी, काम में आने वाली (उप+युज्+घिनुण्+स्त्री.)
उक्तम्	–	कहा हुआ (वच्+क्त)
स्वागतम्	–	शुभागमन, सुखद अगवानी (सु+आ+गम्+क्त)
सम्यग्रूपेण	–	अच्छी तरह से (सम्यक्+रूपेण)
सोत्साहम्	–	उत्साह के साथ (उत्साहेन सह)

प्रियच्छात्राः	–	प्रिय छात्र, (प्रिय+छात्राः, तुक्)
चित्तवृत्तिः	–	चित्त की चंचलता (चित्तस्य वृत्तिः)
निरोधः	–	रुकावट (नि+रुध्+घञ्)
विपर्ययः	–	विपरीत ज्ञान (वि+परि+इ+अच्)
प्रत्ययः	–	ज्ञान (प्रति+अयः, प्रति+इ+अच्)
विकल्पः	–	शब्दजन्य ज्ञान से रहित
निद्रा	–	अभावजन्यज्ञानाश्रित वृत्ति
स्मृतिः	–	अनुभवजन्य प्रत्यक्षीकरण
अन्यदपि	–	दूसरा भी (अन्यत्+अपि)
यमः	–	नियंत्रण, संयम (यम्+घञ्)
नियमः	–	नियंत्रण (योग का एक भेद)
आसनम्	–	योग में बैठने का ढंग, (आस्+ल्युट्)
प्राणायामः	–	श्वास खींचने, रोकने व निकालने की एक विशेष प्रक्रिया, जो पूरक रेचक, कुम्भक के रूप में होती है (प्राण+आयामः)
प्रत्याहारः	–	इन्द्रियों का दमन (प्रति+आ+हृ+घञ्)
धारणा	–	चित्त को संयमित करने की शक्ति
ध्यानम्	–	मनन, चिन्तन (ध्यै+ल्युट्)
समाधिः	–	ब्रह्मचिन्तन में पूर्णलीनता (सम्+आ+धा+कि)
तत्सन्निधौ	–	उसके पास में (तस्य सन्निधौ)
अहिंसा	–	मन, वचन, कर्म से किसी को पीड़ा न देना (न हिंसा)
सत्यम्	–	वास्तविक, निष्कपटता (सत्+यत्)
अस्तेयम्	–	चोरी न करना (न स्तेयम्)
ब्रह्मचर्यम्	–	संयमित जीवन
अपरिग्रहः	–	संचय न करना (न परिग्रहः)
शौचम्	–	शुचिता, पवित्रता (शुच्+घञ्)
जुगुप्सा	–	घृणा (गुप्+सन्+अ+टाप्)
सन्तोषः	–	संतुष्टि, तृष्णारहित होना (सम्यक् तोषः, सम्+तुष्+घञ्)

© NCERT not to be republished

अभ्यासः

1. अधोलिखितप्रश्नानां उत्तराणि संस्कृतेन लिखत ।

(क) योगः कः कथ्यते?
(ख) मातुः मुखाद् योगशिक्षायाः विषये का श्रुतवती?
(ग) छात्राः कस्मिन् विषये ज्ञातुम् उत्सुकाः सन्ति?
(घ) प्रमाणानि कानि?
(ङ) स्मृतिः का कथ्यते?
(च) निद्रा का भवति?
(छ) योगाङ्गानि कानि?
(ज) अहिंसा का कथ्यते?
(झ) अपरिग्रहः कः भवति?
(ञ) के नियमाः?

2. वाक्यांशानाम् आशयं स्पष्टीकुरुत ।

(क) स्थिरसुखमासनम्।
(ख) देशबन्धश्चित्तस्य धारणा।
(ग) ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठायां वीर्यलाभः।
(घ) सन्तोषादनुत्तमः सुखलाभः।
(ङ) स्वाध्यायादिष्टदेवतासम्प्रयोगः।

3. 'अ'स्तम्भस्य वाक्यांशैः सह 'ब'स्तम्भस्य वाक्यांशान् मेलयत ।

(अ)	(ब)
(क) शब्दज्ञानानुपाती वस्तुशून्यः	धारणा
(ख) स्थिरसुखम्	वीर्यलाभः
(ग) देशबन्धचित्तस्य	सर्वरत्नोपस्थानम्
(घ) अस्तेयप्रतिष्ठायाम्	विकल्पः
(ङ) ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठायाम्	ध्यानम्
(च) प्रत्ययैकतानता	आसनम्

© NCERT not to be republished

4. रिक्तस्थानानां पूर्तिं कुरुत ।

(क) योगशास्त्रे शरीरस्य मनसः.................................प्रतिपादनं वर्तते।

(ख) अन्ताराष्ट्रिययोगदिवसः जूनमासस्य.................................मान्यते।

(ग) शौचसन्तोषतपः.................................प्रणिधानानि नियमाः।

(घ) ....क्रियाफलाश्रयत्वम्।

(ङ) ....मिथ्याज्ञानमतद्रूपप्रतिष्ठम्।

5. अधोलिखितपदानां सन्धिं विच्छेदं वा कुरुत ।

(क) स्वागतम् ....+................................

(ख) कालांशः ....+................................

(ग) अति+इव ....+................................

(घ) विद्याध्ययनेऽपि ....+................................

(ङ) स+उत्साहम् ....+................................

(च) सम्यग्रूपेण ....+................................

(छ) सन्निधिः ....+................................

6. अधोलिखितपदानां मूलशब्दं विभक्तिं वचनं लिङ्गम् च लिखत ।

पदानि	मूलशब्दः	विभक्तिः	वचनम्	लिङ्गम्
(क) अस्माकम्	....	....	....	....
(ख) मनसः	....	....	....	....
(ग) चिन्तया	....	....	....	....
(घ) अङ्गानि	....	....	....	....
(ङ) तस्मिन्	....	....	....	....
(च) महती	....	....	....	....
(छ) प्रतिष्ठायाम्	....	....	....	....

7. पाठमाधृत्य योगस्य महत्तां स्वशब्देषु वर्णयत ।

© NCERT not to be republished

योग्यताविस्तारः

(अ) योगस्य विशिष्टतत्त्वानि-

(क) ऋतम्भरा तत्र प्रज्ञा। (योगसूत्रम्, साधनपादः, सूत्रसंख्या-48)

(ख) अविद्यास्मितारागद्वेषाभिनिवेशाः क्लेशाः। (योग. सा., सूत्र.-3)

(ग) सुखानुशयी रागः। (योग. सा., सूत्र.-7)

(घ) दुःखानुशयी द्वेषः। (योग. सा., सूत्र.-8)

(ङ) जन्मौषधिमन्त्रतपः समाधिजाः सिद्धयः। (योग. कैवल्यपाद, सूत्र.-1)

(आ) श्रीमद्भगवद्गीता-

(क) योगस्थः कुरु कर्माणि सङ्गं त्यक्त्वा धनञ्जय।
सिद्ध्यसिद्ध्योः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते। (2/48)

(ख) बुद्धियुक्तो जहातीह उभे सुकृतदुष्कृते।
तस्माद्योगाय युज्यस्व योगः कर्मसु कौशलम् ।। (2/50)

(ग) श्रुतिविप्रतिपन्ना ते यदा स्थास्यति निश्चला।
समाधावचला बुद्धिस्तदा योगमवाप्स्यसि।। (2/53)

(घ) तानि सर्वाणि संयम्य युक्त आसीत् मत्परः।
वशे हि यस्येन्द्रियाणि तस्य प्रज्ञा प्रतिष्ठिता।। (2/61)

© NCERT not to be republished