

# राजयोग- एक परिचय

**Course - B.A./B.Sc. Yogic Studies  
Paper - 1**

Lesson presented by-

**Dr. Prabhakar Devraj**

Co-ordinator, Yogic Studies  
E-mail - drpdevraj@gmail.com

# राजयोग

राजयोग का आधार ग्रंथ महर्षि पतञ्जलि कृत योग दर्शन है। यह भारत के षड्दर्शन का एक अंग है। षड्दर्शन हैं:-

1. जैमिनी का पूर्व मीमांसा दर्शन
2. महर्षि गौतम का न्याय दर्शन
3. कणाद का वैशेषिक दर्शन
4. कपिल का सांख्य दर्शन
5. पतञ्जलि का योग दर्शन

सांख्य दर्शन का योग दर्शन के साथ घनिष्ठ संबंध है। सांख्य दर्शन ज्ञानात्मक पक्ष है। योग दर्शन उसका क्रियात्मक पक्ष है।

पतञ्जलि का योग 'सूत्र योग' योग दर्शन का प्राचीनतम ग्रंथ है। इसमें 4 अध्याय हैं :-

1. समाधिपाद - पहले अध्याय में समाधि के स्वरूप उसके अंग तथा उसके लक्ष्य का विवरण मिलता है। इसलिए इसका नाम समाधिपाद है।
2. साधनपाद - दूसरे अध्याय में लक्ष्य प्राप्ति के लिए साधनों की व्याख्या की गई है। इसलिए इसे साधनपाद कहते हैं।
3. विभूतिपाद - तीसरे अध्याय में अलौकिक सिद्धियों का वर्णन है, जिन्हें योग की साधना के द्वारा प्राप्त किया जा सकता है। अतः इसका नाम विभूतिपाद है।
4. कैवल्यपाद - चौथे और अंतिम अध्याय में 'कैवल्य' की विधि बताई गई है। योग दर्शन में मोक्ष को कैवल्य कहा गया है। अतः इसका नाम कैवल्यपाद है।

## समाधिपाद

समाधिपाद के मुख्य बिंदु -

1. योग की परिभाषा -

**योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः।** (सूत्र- 2)

अर्थात् चित्त की वृत्तियों का निरोध ही योग है।

2. चित्त की वृत्तियों के भेद और लक्षण -

**वृत्तयः पञ्चतय्यः क्लिष्टाक्लिष्टा।** (सूत्र-5)

वृत्तियाँ पाँच प्रकार की होती हैं, प्रत्येक के दो भेद होते हैं - क्लिष्ट तथा अक्लिष्ट। वृत्तियाँ हैं - प्रमाण, विपर्यय, विकल्प, निद्रा तथा स्मृति। पाँचों वृत्तियों के दो भेद होते हैं- क्लिष्ट तथा अक्लिष्ट। क्लिष्ट अर्थात् क्लेश देने वाली। अक्लिष्ट अर्थात् क्लेश न देने वाली।

3. ईश्वर का परिचय तथा 'ॐ' से उसका सम्बंध -

**पुरुष विशेष ईश्वरः।** (सूत्र -24)

**तस्य वाचकः प्रणवः।** (सूत्र -27)

जो कर्म क्लेश आदि से मुक्त है, वह 'पुरुषविशेष' ईश्वर है। उसका नाम 'प्रणव' अर्थात् 'ॐकार' है।

4. सबीज समाधि तथा निर्बीज समाधि का वर्णन -

सूत्र- 46 से सूत्र -51 तक सबीज समाधि तथा निर्बीज समाधि के लक्षणों का वर्णन विस्तार से किया गया है। निर्बीज समाधि ही योग का अंतिम लक्ष्य है।

## साधनपाद

साधनपाद का मुख्य बिंदु अष्टांग योग है।

इस अध्याय में बताया गया है कि निर्बीज समाधि तक पहुँचने के लिए योग के आठ अंगों

का अनुष्ठान आवश्यक है। यह 'अष्टांग योग' ही समाधि प्राप्त करने का साधन है।

### **"यमनियमासन प्राणायाम प्रत्याहारधारणाध्यान समाधयोष्ठावङ्गानि ।"(सूत्र - 29)**

महर्षि पतञ्जलि के अनुसार योग के आठ अंग हैं :-

- (1) यम (2) नियम (3) आसन (4) प्राणायाम (5) प्रत्याहार (6) धारणा (7) ध्यान
- (8) समाधि

**(1) यम - यम पाँच हैं :-**

#### **अहिंसा सत्यास्तेय ब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः (सूत्र-30)**

(1) अहिंसा - अहिंसा का सरल अर्थ है हिंसा का अभाव। यह मन, वाणी या कर्म सभी से हो सकती है।

(2) सत्य - हर वस्तु, व्यवहार, मनोभाव, विचार आदि को उसके सही रूप में देखना, ग्रहण करना और उसी रूप में व्यक्त करना सत्य है।

(3) अस्तेय - अस्तेय का अर्थ है दूसरे के स्वत्व का हरण नहीं करना। अर्थात् चोरी नहीं करना।

(4) ब्रह्मचर्य - ब्रह्मचर्य शब्द का अर्थ है ब्रह्म में आचरण। काम ऊर्जा का ऊपर की ओर प्रवाह (ब्रह्म की प्राप्ति के लिये) ब्रह्मचर्य है।

(5) अपरिग्रह - आवश्यकता से अधिक वस्तुओं का संचय न करना अपरिग्रह कहलाता है।

**(2) नियम - नियम पाँच हैं -**

#### **शौच संतोषतपः स्वाध्यायेश्वर प्रणिधानि नियमाः । ( सूत्र-32 )**

(1) शौच- - शौच का अर्थ है शुद्धता। शरीर की शुद्धता बाह्य शुद्धता तथा मन की शुद्धता आंतरिक शुद्धता कहलाती है।

(2) संतोष - हम कर्म तो करें परन्तु उसका जो भी फल मिले, उससे संतुष्ट रहें।

(3) तप - लक्ष्य की प्राप्ति के लिये हर व्यक्ति को शारीरिक या मानसिक कष्ट झेलने पड़ते हैं। यही तप है।

(4) स्वाध्याय - स्वाध्याय का अर्थ है 'स्व' का अध्ययन । स्वाध्याय के अन्तर्गत हमें स्वयं को अधिक से अधिक जानने का अभ्यास करना होता है।

(5) ईश्वर प्रणिधान - ईश्वर प्रणिधान का अर्थ है ईश्वर के प्रति पूर्ण समर्पण ।

### (3) आसन

**स्थिरसुखमासनम् । (सूत्र-46)**

शरीर की ऐसी स्थिति जिसमें सुखपूर्वक स्थिर रहा जा सके, वही आसन है।

आसन शब्द का शाब्दिक अर्थ है - बैठने का स्थान या बैठने की प्रक्रिया। शरीर के स्तर पर किए जाने वाले अभ्यास इसके अंतर्गत आते हैं। मुख्य आसनों की संख्या 84 बतायी गयी है ।

### (4) प्राणायाम

प्राणायाम शब्द दो शब्दों के मेल से बना है 'प्राण' और 'आयाम'। अतः इसका शाब्दिक अर्थ है प्राण का विस्तार । इसका साधारण अर्थ है, श्वसन पर नियंत्रण। प्राणायाम के साधक का लक्ष्य है इड़ा तथा पिंगला नाड़ियों में संतुलन लाना ।

कुछ मुख्य प्राणायाम इस प्रकार हैं -

नाड़ी शोधन, कपालभाति, भस्त्रिका, शीतली, शीतकारी, उज्जायी, भ्रामरी आदि।

### (5) प्रत्याहार

**स्वविषयासम्प्रयोगे चित्तस्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः । (सूत्र-54)**

अर्थात् इंद्रियों का अपने विषयों से रहित होकर चित्त के स्वरूप में तदाकार हो जाना प्रत्याहार है ।

प्रत्याहार द्वारा हम अपनी इंद्रियों पर नियंत्रण करना सीखते हैं । प्रत्याहार के मुख्य अभ्यास हैं - अंतर्मौन, योग निद्रा , जप, अजपा जप, आदि।

## विभूतिपाद

विभूतिपाद के मुख्य बिंदु -

(1) धारणा, ध्यान और समाधि का विस्तार से वर्णन -

**देशबन्धः चित्तस्य धारणा । (सूत्र-1)**

अर्थात् किसी भी एक देश में अर्थात् एक बिंदु पर चित्त को स्थिर करना धारणा है।

**तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम् । (सूत्र-2)**

जहां चित्त को लगाया जाए, उसी में वृत्ति का लगातार चलना ध्यान है।

**तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः । (सूत्र-3)**

जब केवल ध्येय मात्र का बोध रह जाता है और स्वयं का स्वरूप शून्य हो जाता है, वह समाधि है।

**त्रयमेकत्र संयमः । (सूत्र-4)**

धारणा, ध्यान और समाधि तीनों का एकत्र रूप संयम है।

(2) संयम की सिद्धि से अलौकिक शक्तियों की प्राप्ति -

सूत्र-16 से सूत्र-48 तक अलौकिक शक्तियों का विस्तार से वर्णन है, जिन्हें योग साधना द्वारा प्राप्त किया जा सकता है। जैसे - भविष्य का ज्ञान होना, सभी प्राणियों की वाणी का ज्ञान होना, दूसरे के मन की बात पढ़ लेना, पूर्व जन्म का ज्ञान हो जाना, अंतर्ध्यान हो जाना, दूर देश में स्थित वस्तुओं का ज्ञान हो जाना, भूख तथा प्यास पर विजय पाना, दूसरे के शरीर में प्रवेश करना, आदि।

साथ ही चेतावनी दी गई है कि ये अलौकिक शक्तियाँ समाधि में विघ्न डालती हैं। अतः साधक को इनके प्रलोभन में नहीं पड़ना चाहिए। सिद्धियों से वैराग्य हो जाने पर ही 'कैवल्य' की प्राप्ति होती है।

## कैवल्यपाद

इस अध्याय में कैवल्य प्राप्त करने के मार्ग में जो बाधाएं आती हैं, उनका समाधान किया गया है। पुरुष किस प्रकार मुक्ति प्राप्त कर कैवल्य स्थिति को प्राप्त कर सकता है, इसका उपाय

बताया गया है। अंतिम सूत्र में बताया गया है कि पुरुष का जो गुणों के साथ सहयोग रहता है, उसका पूर्णता अभाव हो जाता है तथा पुरुष अपने स्वरूप में प्रतिष्ठित हो जाता है । वह प्रकृति से सर्वथा अलग हो जाता है। यही कैवल्य की स्थिति है। यही योग साधना का लक्ष्य है।

सम्भावित प्रश्न :

1. पातञ्जल योग सूत्र के समाधिपाद के मुख्य बिंदुओं पर प्रकाश डालें ।
2. पातञ्जल योग सूत्र के साधनपाद के मुख्य बिंदुओं पर प्रकाश डालें ।
3. पातञ्जल योग सूत्र के विभूतिपाद के मुख्य बिंदुओं पर प्रकाश डालें ।