Diploma in Yoga and Ayurveda Sahitya (D Y A S)

Paper 1 - DYA-YT-101

Basic Concepts of Yoga & Four Streams of Yoga

योगस्य सामान्यपरिचयः, योगस्य प्रमुखाः धाराः च

Paper 2 - DYA-YT-102

Yoga – a Life style modification & Evidence based Yoga Therapy

योगः – जीवनशैली, योगचिकित्सा च

Paper 3 - DYA-AT-103

Introduction & Basic Concepts of Ayurveda

आयुर्वेद-परिचयः, मूलसिद्धान्ताः च

Paper 4 - DYA-AT-104

Dravya-vijnana & Namarupa-jnana

द्रव्यविज्ञानं, नामरूपज्ञानं च

Paper 5 - DYA-ST-105

Prathama Diksha & Dvithiya Diksha

प्रथमदीक्षा, द्वितीयदीक्षा च

Paper 6 - DYA-YP-106

Yoga Practice

योगाभ्यासः

प्रथम-पत्रम् (1st Paper)

योगस्य सामान्यपरिचयः, योगस्य प्रमुखाः धाराः च

Unit – 1

योगनिर्वचनानि - उपनिषत्, पातञ्जलयोगसूत्रं, श्रीमद्भगवद्गीता एवमितरेभ्यो योगसम्बद्धग्रन्थेभ्यश्च सन्दर्भसूचनया योगनिर्वचनानां प्रतिपादनम् ।

आधिजव्याधिः(psycho-somatic), अनाधिजव्याधिः (somatic) - विवरणम् ।

योगवासिष्ठः - मनसः उत्पत्तिः, प्रवृत्तिः च ।

मनःपरिशीलनम्(psycho-analysis) – भ.गीता 2.61-65 (सङ्गात्संञ्जायते कामः..)

Unit – 2

उपनिषदधिष्ठित-मानवाधिगमः - पञ्चकोशसिद्धान्तः - तैत्तरीयं

अवस्थात्रयम् - माण्डूक्यं

सांख्यसिद्धान्ताः - पुरुषः(ज्ञः), प्रकृतिः(अव्यक्तं),बुद्ध्यादिमहाभूतान्तानि प्रकृतिजतत्त्वानि (व्यक्तम्), सृष्टिप्रक्रिया च ।

चित्तविक्षेपाः - (पा.यो.सू. 1-30 व्याधिस्त्यान..), विक्षेपसहभुवः (यो.सू.1-31 दुःखदौर्मनस्य..)

हठयोगे - प्रगतिः (उत्साहात्..), विनाशः (अत्याहारः..) – हठयोगप्रदीपिका 1-

चित्तम् - चित्तभूमयः(5)- क्षिप्तं,मूढं,विक्षिप्तं,एकाग्रं,निरुद्धं – पा.यो.सू.1-1, व्यासभाष्यम् ।

चित्तवृत्तयः(5)- प्रमाणं,विपर्ययः,विकल्पः,निद्रा,स्मृतिः- पा.यो.सू. 1-6

निरोधनोपायाः/प्रशमनोपायाः (पा.यो.सू. 1- 12, 23, 33-39)

Unit – 3

राजयोगः - अष्टाङ्गयोगः (पा.यो.सू. 2- 28 तः 3-3)

अषटाङ्गसाधनायाः भगवद्गीतोक्तविषयैः साकं तुलना (भ.गी. 6 अ.)

अभ्यासवैराग्ययोः महत्त्वम्

Unit – 4

कर्मयोगः - त्रिगुणाः(सत्त्वं-रजः-तमः) – भ.गी. - , सा.का. -

त्रिगुणप्रवृत्तिः, कर्ता (भ.गी.) , कर्म (भ.गी) , यज्ञवत् कर्माचरणम् (भ.गी),

योगसूत्रदिशा कर्मविमर्शः- ईश्वरलक्षणे कर्मविचारः (पा.यो.सू.1-24)

चतुर्विधकर्माणि (पा.यो.सू.4-7)

Unit – 5

भक्तियोगः – चतुर्विधभक्ताः (भ.गी.), नवविधभक्तिः (भागवते - श्रवणं कीर्तनं..)

भक्तेः 5 भावाः (शान्तं,माधुर्यं,वात्सल्यं,दास्यं,सख्यं)

दैवी आसुरी च सम्पत् (भ.गी.)

Unit – 6

ज्ञानयोगः – श्रवणं,मननं,निदिध्यासनम् ।

महावाक्यानि , विविधेभ्यः उपनिषद्भ्यश्च उदाहरणानि ।

छान्दोग्यम् – 6 अध्यायः

विविधयोगसम्प्रदायानां परिचयः –

हठयोगः, घटयोगः, कुण्टलिनीयोगः

द्वितीय-पत्रम् (2nd Paper)

योगः – जीवनशैली, योगचिकित्सा च

Unit – 1

अवास्तविक-योगःतथा वास्तविकयोगः

योगप्रसङ्गनिषेधादिकम् – नात्यश्नतस्तु योगोऽस्ति..(भ.गी.) , युक्ताहारविहारस्य (भ.गी.)

मिताहारः (ह.प्र.), पथ्यम् (ह.प्र.), अपथ्यम् (ह.प्र.)

त्रिगुण-सिद्धान्तः (भ.गी. , सां.का.)

छान्दोग्य-उपनिषत् – (अन्नस्य त्रिविध-निर्माणम् ..)

Unit – 2

यौगिकं जीवनम् – ब्राह्ममुहूर्ते उत्थानं, क्रिया (शौचं), आसनम् (स्थिरं,लाघवं,आरोग्यं), ईश्वरप्रार्थना (सङ्कल्पः), व्यवहारः (यम-नियमौ, मैत्र्यादिना चित्तप्रसादनं), विहारः (सत्सङ्गतिः)

Unit – 3

यज्ञचिन्ता – तैत्तरीयब्राह्मणोक्तम् पञ्चयज्ञम् (देव-पितृ-भूत-मनुष्य-ब्राह्मण)

गीतोक्तं प्रायोगिकयज्ञम् (द्रव्य-तप-योग-स्वाध्याय-ज्ञान)

कर्मसिद्धौ कारणम् – गीतोक्तम् (अधिष्ठान-कर्ता-कारण-चेष्टा-दैव)

Unit – 4

योगः स्वास्थ्यम् च - भौतिकं-मानसं-सामाजिकं-आध्यात्मिकम् इति स्वास्थ्यचिन्तनम्

Unit – 5

पञ्चकोशसिद्धान्तम् उपलक्ष्य वर्ण्यमानविषयाणां योगपद्धत्या नियन्त्रणम् –

नाडीव्यवस्था, हृदयव्यवस्था, श्वासकोशव्यवस्था, पचनव्यवस्था च एवम् , व्याकुलता तथा विषादरोगः, सन्धिवातः, पृष्ठवेदना तथा मेरुदण्डसमस्याः, मधुमेहादिचयापचयक्लेशाः, पचनपाचनसमस्याः, स्थौल्यम्, रक्तचापः इत्यादीनां तथा सामान्यरोगाणां च कृते रोगोपचारदिशा विचिन्तनम् ।

धनारोग्यसंवर्धनम् (PPH), योगचिकित्सायाः बालपाठाः च । योगेन रोगाणां प्रतिरोधः, निवारणं, तथा आरोग्याभिवृद्धिः च ।

हठयोगः

हकारः कीर्तितः सूर्यः ठकारश्चन्द्र उच्यते ।

सूर्यचन्द्रमसोर्योगात् हठयोगो निगद्यते ॥

- हठशब्दपरिच्छेदः

  ह – सूर्यः , पिङ्गला, उष्ण , द.ना. ,

  ठ – चन्द्रः , इडा , शीतलं , वा.ना. ,

- हठयोगप्रदीपिका - स्वात्मारामः
- हठस्य अङ्गाः - 4 (अध्यायाः हठप्रदीपिकायां)

आसनम् (15), कुम्भकम् (8), मुद्रा (10), नादानुसन्धानम्

आसनम् कुम्भकं चित्रं मुद्राख्यं करणं तथा ।

अथ नादानुसन्धानम् अभ्यासानुक्रमो हठे ॥

<u>1 उपदेशः</u> (आसनम् - 15)

- मिताहारः

सुस्निग्धमधुराहारः चतुर्थांशविवर्जितः ।

भुज्यते शिवसम्प्रीत्यै मिताहारः स उच्यते ॥ (ह.प्र. 1-58)

- मिताहारे चतुर्थांशविवर्जितः -

द्वौ भागौ पूरयेदन्नैः तोयेनैकं प्रपूरयेत् ।

वायोः सञ्चरणार्थाय चतुर्थमवशेषयेत् ॥

- मठलक्षणम्

सुराज्ये धार्मिके देशे सुभिक्षे निरुपद्रवे ।

धनुः प्रमाणपर्यन्तं शिला-अग्नि-जलवर्जिते ।

एकान्ते मठिकामध्ये स्थातव्यं हठयोगिना ॥

अल्पद्वारमरन्ध्रगर्तविवरं नात्युच्चनीचायतम्

सम्यग्गोमयसान्द्रलिप्तममलं निश्शेषजन्तूज्झितम् ।

बाह्ये मण्डपवेदिकूपरुचिरं प्राकारसंवेष्टितम्

प्रोक्तं योगमठस्य लक्षणमिदं सिद्धैर्हठाभ्यासिभिः ॥

- षड्भिः योगः विनश्यति

अत्याहार,प्रयासश्च प्रजल्पो, नियमग्रहः ।

जनसङ्गश्च, लौल्यं च षड्भिर्योगो विनश्यति ॥

- षड्भिः योगः प्रसिध्यति

उत्साहात्, साहसात्, धैर्यात्, तत्त्वज्ञानाच्च, निश्चयात् ।

जनसङ्गपरित्यागात् षड्भिर्योगः प्रसिद्ध्यति ॥

- अपथ्यम्

कट्वम्लतीक्ष्णलवणोष्णहरीतशाक-

सौवीरतैलतिलसर्षपमद्यमत्स्यान् ।

आजादिमांसदधितक्रकुलत्थकोल-

पिण्याकहिङ्गुलशुनाद्यमपथ्यमाहुः ॥

- पथ्यम्

गोधूमशालियवषाष्टिकशोभनान्नम्

क्षीराज्यखण्डनवनीतसितामधूनि ।

शुण्ठीपटोलकफलादिकपञ्चशाकम्

मुद्गादिदिव्यमुदकं च यमीन्द्रपथ्यम् ॥

पुष्टं सुमधुरं स्निग्धं गव्यं धातुप्रपोषणम् ।

मनोभिलषितं योग्यं योगी भोजनमाचरेत् ॥

2 उपदेशः (कुम्भकम् - 8)

- *चले वाते चलं चित्तम् निश्चले निश्चलं भवेत् ।*
  योगी स्थाणुत्वमाप्नोति ततो वायुं निरोधयेत् ॥
- *यावद्वायुः स्थितो देहे तावज्जीवनमुच्यते ।*
  मरणं तस्य निष्क्रान्तिः ततो वायुं निरोधयेत् ॥
- क्रिया (6) - षट्-क्रियाः, षट्-कर्माणि
  धौतिः,बस्तिः(तथा)नेतिः,त्राटकं नौलिकं तथा ।
  कपालभातिश्चैतानि षट्कर्माणि प्रचक्षते ॥
- प्राणायामः (8) - अष्टकुम्भकाः
  सूर्यभेदनम् , उज्जयी , सीत्कारी, शीतली,(तथा ।)
  भस्त्रिका, भ्रामरी, मूर्छा , प्लाविनी (इत्यष्टकुम्भकाः ॥)
- हठसिद्धिलक्षणम्
  वपुःकृशत्वं वदने प्रसन्नता नादस्फुटत्वं नयने सुनिर्मले ।
  अरोगता बिन्दुजयोऽग्निदीपनं नाडीविशुद्धिर्हठसिद्धिलक्षणम् ॥

3 उपदेशः (मुद्रा - 10)

- मुद्राः (10) - दशमुद्राः
  महामुद्रा, महाबन्धः, महावेधः, खेचरी, उड्यानः,मूलबन्धः,
  जालन्धरबन्धः, विपरीतकरणी,वज्रोळी, शक्तिचालनम् ।

  महामुद्रा महाबन्धो महावेधश्च खेचरी
  उड्यानो मूलबन्धश्च बन्धो जालन्धराभिधः ।
  करणीविपरीताख्या वज्रोळी शक्तिचालनम्

इदं हि मुद्रादशकं जरामनणनाशनम् ॥

- त्रिबन्धवैशिष्ट्यम्
- खेचरीमहत्वम्

<u>4 उपदेशः</u> (नादानुसन्धानम्)

- समाधिपर्यायशब्दाः

राजयोगः समाधिश्च उन्मनी च मनोन्मनी
अमरत्वं लयस्तत्त्वं शून्याशून्यं परं पदम् ।
अमनस्कं तथाद्वैतं निरालम्बं निरञ्जनम्
जीवन्मुक्तिश्च सहजा तुर्या चेत्येकवाचकाः ॥

- मनसः प्राणस्य च सम्बन्धः

\- *चले वाते चलं चित्तम् निश्चले निश्चलं भवेत् ।*
योगी स्थाणुत्वमाप्नोति ततो वायुं निरोधयेत् ॥

\- *पवनो बध्यते येन मनस्तेनैव बध्यते ।*
मनश्च बध्यते येन पवनस्तेन बध्यते ॥

\- *मनो यत्र विलीयेत पवनस्तत्र लीयते ।*
पवनो लीयते यत्र मनस्तत्र विलीयते ॥

\- *दुग्धाम्बुवत् सम्मिलितावुभौ तौ*
तुल्यक्रियौ मानसमारुतौ हि ।
यतो मरुत् तत्र मनःप्रवृत्ति-
र्यतो मनस्तत्र मरुत्प्रवृत्तिः ॥

\- *तत्रैकनाशादपरस्य नाश एकप्रवृत्तेरपरप्रवृत्तिः ।*
अध्वस्तयोश्चेन्द्रियवर्गवृत्तिः प्रध्वस्तयोर्मोक्षपदस्य सिद्धिः ॥

- समाधिवर्णनम्

सलिले सैन्धवं यद्वत् साम्यं भजति योगतः ।

तथात्ममनसोरैक्यं समाधिरभिधीयते ॥

यदा संक्षीयते प्राणो मानसं च प्रलीयते ।

तदा समरसत्वं च समाधिरभिधीयते ॥

तत्समं च द्वयोरैक्यं जीवात्मपरमात्मनोः ।

प्रनष्टसर्वसङ्कल्पः समाधिः सोऽभिधीयते ॥

- नादानुसन्धानम्

\- आरम्भः, घटः, परिचयः, निष्पत्तिः

\- अभ्यासतो श्रूयमाणनादे अनुसन्धानं करोति ।

<u>आदौ</u> जलधिः, जीमूतः, भेरी, झर्झरः

<u>मध्ये</u> मर्दलः, शङ्खः, घण्डा, काहलम्

<u>अन्ते</u> किंकिणी, वंशः, वीणा, भ्रमरः

च देहमध्यतो (अनाहतचक्रतो) श्रुणोति ।

\- *मकरन्दं पिबन् भृङ्गो गन्धं नापेक्षते यथा ।*

नादासक्तं तथा चित्तं विषयान् न हि काङ्क्षते ॥

\- *काष्ठे प्रवर्तितो वह्निः काष्ठेन सह शाम्यति ।*

नादे प्रवर्तितं चित्तं नादेन सह लीयते ॥

<u>भक्तियोगः</u>

- भज सेवायाम् (क्तिन्)- सेवनम्, पूजनम्, उपासना

  भज्यते अनया इति भक्तिः, भजन्ति अनया इति भक्तिः, भगवति मनसः स्थिरीकरणम् भक्तिः, भजनं भक्तिः, स्वस्वरूपानुसन्धानं भक्तिरित्यभिधीयते

  भावप्रधानः

- भक्तः - भक्तिः - देवः

  उपासकः(साधकः) - भावः - उपास्यः(ईश्वरः)

- <u>लक्षणम्</u> –
  - *सा तस्मिन् परमप्रेमरूपा, अमृतस्वरूपा च* - नारदभक्तिसूत्रम्
  - *सा पुरानुरक्तिरीश्वरे* - शाण्डिल्योपनिषत्

1. <u>अपरा</u> (गौणी)

   (अ) वैधी (नवधा)

   (आ) रागात्मिका

2. <u>परा</u>

- भक्तिर्द्विविधा (गौणी) अपरा भक्तिः, परा भक्तिश्चेति ।

  (परा अपरा - भक्तिरसायने)

  (अपरा द्विविधा – वैधी, रागात्मिका)

- तत्र अपराभक्तिः (गौणीभक्तिः) नवप्रकारैः(वैधी भक्तिः)प्रसिद्धम् ।

  (अ) वैधी - नवधा भक्तिः – (श्रीमद् भागवतपुराणे 7-5-23)

  श्रवणं कीर्तनं विष्णोः स्मरणं पादसेवनम् ।

  अर्चनं वन्दनं दास्यं सख्यम् आत्मनिवेदनम् ॥

  इति पुंसार्पिता विष्णौ भक्तिश्चेन्नवलक्षणा ॥

1. श्रवणम् - परीक्षित्

ईश्वरस्य महिमा, स्तुतिः, गुणगानं, शक्तिः, स्तोत्रं, इत्यादीनां परमश्रद्धया श्रवणम् ।

2. कीर्तनम् - शुकब्रह्मर्षिः

ईश्वरस्य महिमा, स्तुतिः, गुणगानं, शक्तिः, स्तोत्रं, इत्यादीनां सोत्साहानन्दैः अनुगानम् ।

3. स्मरणम् - प्रह्लादः

निरन्तरम् अनन्यभावनया ईश्वमहिमानां मनसि धारणं कृत्वा प्रसन्नभावावाप्तिः ।

4. पादसेवनम् - लक्ष्मीः

ईश्वरस्य पादे एव सर्वं समर्प्य तस्य सेवनम् ।

5. अर्चनम् - पृथुः

शास्त्रोक्तरीत्या स्थूलपदार्थैः मनसा च पूजनम् ।

6. वन्दनम् - अक्रूरः

माता-पिता-गुरु-विद्वज्जन-योगी-सज्जनान् ईश्वरबुद्ध्या सेवनम् (प्रणमनम्, प्रियाचरणम्) ।

7. दास्यम् - हनुमान्

भगवत्सेवायां सेवकभावेन उपासनम् ।

8. सख्यम् - अर्जुनः

ईश्वरेण साकं मित्रभावेन साङ्गत्यम् ।

9. आत्मनिवेदनम्- महाबलिः

आत्मनः स्वतन्त्रसत्तां परित्यज्य निरहङ्कारेण भगवति आत्मार्पणम् ।

- (आ) रागात्मिका भक्तिः – वैधी(नवधा)भक्तेः चरमावस्था

  रसानुभाविका आनन्दशक्तिदा रागात्मिका ॥

- भावाधिष्ठिता भवति भक्तिः। अतः पञ्च भावाः तत्र प्रसिद्धाः –

  शान्तम् – प्रह्लादः। दास्यम् – मारुतिः ।

  सख्यम् – अर्जुनः वात्सल्यम् – यशोदा ।

  माधुर्यम् – राधा ।

- परा भक्तिः - रागात्मिका भक्तेः परा काष्ठा
- परा भक्तिर्नाम भक्तेः परा काष्ठा इति वक्तुं शक्यते । अत्र भक्तः इष्टदेवतया साकं अभेदमनुभवति - *यज्ज्ञात्वा मत्तो भवति स्तब्धो भवति आत्मारामो भवति* ।

  (बाह्यसाधनानां निरपेक्षा परायाम्)

  <u>परा</u> - उपास्य-उपासकयोः ऐकमत्यम् , अभेदः

- परावस्थानन्तरं निर्विकल्पकसमाध्या, परवैराग्येण च स्वरूपज्ञानं भवति भक्तस्य ।
- पातञ्जले - ईश्वरप्रणिधानम् - भक्तिः
- ईश्वरलक्षणम्

  क्लेशकर्मविपाकाशयैरपरामृष्टः पुरुषविशेष ईश्वरः

- भगवद् गीता - 12 अध्यायः - भक्तियोगः

  (7-12 अध्यायाः)

- भक्ताः - चतुर्विधाः

  चतुर्विधा भजन्ते मां जनाः सुकृतिनोऽर्जुन ।

  आर्तो जिज्ञासुरर्थार्थी ज्ञानी च भरतर्षभ ॥ (7-16)

  1. आर्तः - सांसारिकाः, विषादकाले भजन्ते ।
  2. जिज्ञासुः- सत्यावगमनाय तप्यमानः ।
  3. अर्थार्थी - धनादिवैभवसम्पादनेच्छुः ।
  4. ज्ञानी - निष्कामकर्मणा सदा ब्रह्मणि रतः ।

(*ज्ञानी त्वात्मैव मे मतम्*)

- भक्तियोगे - मोक्षसाधने 4 अवस्थाः
    1. सालोक्यम्
    2. सामीप्यम्
    3. सारूप्यम्
    4. सायूज्यम्
- प्रियः भक्तः (भक्तलक्षणम्)- गीता 12 अ.- 13 तः 19 श्लो.

<u>ज्ञानयोगः</u>

- ज्ञानादेव तु कैवल्यम् - मुक्तिरिति प्रसिद्धमेव तथ्यम् ।
- ज्ञानमार्ग इति रीत्या सांख्यमेव तत्त्वम् सर्वत्र श्रुतिस्मृतिपुराणेषु दृश्यते ।
- आधुनिककाले उत्तरमीमासाप्रभेदस्य अद्वैतसिद्धान्तस्य ग्रहणं ज्ञानयोगशब्देन स्वीकुर्वन्ति बहवः ।
- पुंप्रकृत्योर्भेदबोधकविवेकज्ञानमेव ज्ञानपदेन वस्तुतः लक्ष्यते । ज्ञानयोगेन साङ्ख्यानाम् इति गीतावचनमेव तत्र प्रमाणम् ।
- वस्तुस्थितिरेवमस्ति चेदपि अधुना ज्ञानयोग इति वेदान्ततत्त्वमेव शैक्षणिकपाठ्यक्रमेषु वर्तत इति कृत्वा तदेवात्र प्रस्तूयते ।
- वेदानामन्तो वेदान्तः। वेदानामन्तिमलक्ष्यः ब्रह्म इति शास्त्रेषूपलभ्यते। "तिलेषु तैलवत् वेदे वेदान्तः सुप्रितिष्ठितः" इति श्रुतिवाक्यात् वेदस्य सर्वश्रेष्ठः अंशः।
- *वेदान्तो नाम उपनिषत्प्रमाणम्, तदुपकारीणि शारीरिकसूत्राणि च।* (वे.सारः - 3)
- <u>प्रस्थानत्रयम्</u> - व्यासः

    1. श्रुतिप्रस्थानम् - उपनिषत्
    2. स्मृतिप्रस्थानम् - भगवद्गीता
    3. न्यायप्रस्थानम् - ब्रह्मसूत्रम्

- अद्वैतवेदान्तदर्शनम् - श्रीशङ्कराचार्यः

    (वेदान्तसारः - सदानन्द योगीन्द्रः)

अस्य वेदान्तप्रकरणत्वात् तदीयैः एव अनुबन्धैः तद्वत्तासिद्धेः न ते पृथगालोचनीयाः ॥ ४॥ तत्र अनुबन्धो नाम अधिकारिविषयसम्बन्धप्रयोजनानि ॥ ५॥

- अनुबन्धचतुष्टयम्

    1. अधिकारी- साधनाचतुष्टयसम्पन्नः प्रमाता

2. विषयः - जीवब्रह्मैक्यं शुद्धचैतन्यं (वेदान्तः)

3. सम्बन्धः - बोध्यबोधकभावः

4. प्रयोजनम् - अज्ञाननिवृत्तिः
स्वस्वरूपानान्दावाप्तिः (मुक्तिः)

1.अधिकारी

अधिकारी तु विधिवदधीतवेदवेदाङ्गत्वेनापाततोऽधिगताखिल- वेदार्थोऽस्मिन् जन्मनि जन्मान्तरे वा काम्यनिषिद्धवर्जनपुरःसरं नित्यनैमित्तिकप्रायश्चित्तोपासनानुष्ठानेन निर्गतनिखिलकल्मषतया नितान्तनिर्मलस्वान्तः साधनचतुष्टयसम्पन्नः प्रमाता ॥ ६॥

काम्यानि - *स्वर्गादीष्टसाधनानि ज्योतिष्टोमादीनि ॥ ७॥*

निषिद्धानि - *नरकाद्यनिष्टसाधनानि ब्राह्मणहननादीनि ॥ ८॥*

नित्यानि - *अकरणे प्रत्यवायसाधनानि सन्ध्यावन्दनादीनि ॥ ९॥*

नैमित्तिकानि - *पुत्रजन्माद्यनुबन्धीनि जातेष्ट्यादीनि ॥ १०॥*

प्रायश्चित्तानि - *पापक्षयसाधनानि चान्द्रायणादीनि ॥ ११॥*

उपासनानि - *सगुणब्रह्मविषयमानसव्यापाररूपाणि शाण्डिल्यविद्यादीनि ॥ १२ ॥*

एतेषां नित्यादीनां बुद्धिशुद्धिः परं प्रयोजनमुपासनानां तु चित्तैकाग्र्यं ``तमेतमात्मानं वेदानुवचनेन ब्राह्मणा विविदिषन्ति यज्ञेन" (बृ उ ४.४.२२] इत्यादि श्रुतेः``तपसा कल्मषं हन्ति" (मनु १२ - १०४] इत्यादि स्मृतेश्च ॥ १३॥

नित्यनैमित्तिकयोः उपासनानां त्ववान्तरफलं पितृलोकसत्यलोकप्राप्तिः ``कर्मणा पितृलोकः विद्यया देवलोकः" (बृ उ १-५-१६] इत्यादिश्रुतेः ॥ १४॥

----- साधनाचतुष्टयसम्पन्नः प्रमाता अधिकारी ------

<u>साधनानि</u> – नित्यानित्यवस्तुविवेकेहामुत्रार्थफलभोगविरागशमादिषड्कसम्पत्ति-मुमुक्षुत्वानि ॥ १५॥

- <u>साधना-चतुष्टयम्</u>

    1. विवेकः - नित्य-अनित्य-वस्तुविवेकः
    2. वैराग्यम् - इह-अमुत्र-फलभोगविरागः
    3. षड्कसम्पत्तिः - शमदमोपरतितितिक्षाश्रद्धासमाधानं
    4. मुमुक्षुत्वम् - मोक्षे इच्छा

1. विवेकः- नित्यानित्यवस्तुविवेकस्तावद् ब्रह्मैव नित्यं वस्तु ततोऽन्यदखिलमनित्यमिति विवेचनम् ॥ १६॥
2. वैराग्यम् - ऐहिकानां स्रक्चन्दनवनितादिविषयभोगानां सकर्मजन्यतया नित्यत्ववदामुष्मिकाणामप्यमृतादिविषयभोगा-नामनित्यतया तेभ्यो नितरां विरतिः - इहामुत्रार्थफलभोगविरागः ॥ १७॥
3. षड्कसम्पत्तिः - शमादयस्तु शमदमोपरतितितिक्षासमाधानश्रद्धाख्याः

शमस्तावत् - श्रवणादिव्यतिरिक्तविषयेभ्यो मनसो निग्रहः ॥ १९॥

दमः - बाह्येन्द्रियाणां तद्व्यतिरिक्तविषयेभ्यो निवर्तनम् ॥ २०॥

निवर्तितानामेतेषां तद्व्यतिरिक्तविषयेभ्य उपरमणमुपरतिरथवा विहितानां कर्मणां विधिना परित्यागः ॥ २१॥

तितिक्षा - शीतोष्णादिद्वन्द्वसहिष्णुता ॥ २२॥

निगृहीतस्य मनसः श्रवणादौ तदनुगुणविषये च समाधिः - समाधानम् ॥ २३॥

गुरूपदिष्टवेदान्तवाक्येषु विश्वासः - श्रद्धा ॥ २४॥

4. मुमुक्षुत्वम् - मोक्षेच्छा ॥ २५॥

2.विषयः

जीवब्रह्मैक्यं शुद्धचैतन्यं प्रमेयं तत्र एव वेदान्तानां तात्पर्यात् ॥ २७॥

3.सम्बन्धः

सम्बन्धस्तु - तदैक्यप्रमेयस्य तत्प्रतिपादकोपनिषत्प्रमाणस्य च बोध्यबोधकभावः ॥ २८॥

4.प्रयोजनम्

प्रयोजनं तु – तदैक्यप्रमेयगताज्ञाननिवृत्तिः स्वस्वरूपानन्दावाप्तिश्च ``तरति शोकम् आत्मवित्`` (छां उ ७.१.३) इत्यादिश्रुतेः, ``ब्रह्मविद् ब्रह्मैव भवति `` (मुण्ड उ ३.२.९) इत्यादिश्रुतेश्च ॥ २९॥

समाधिः

समाधिर्द्विविधः सविकल्पको निर्विकल्पश्चेति ॥ १९३॥

अस्याङ्गानि यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयः ॥ २००॥

1. तत्र ``अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः" ॥ २०१॥

2. ``शौचसन्तोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः" ॥२०२॥

3. करचरणादिसंस्थानविशेषलक्षणानि पद्मस्वस्तिकादीन्यासनानि ॥ २०३॥

4. रेचकपूरककुम्भकलक्षणाः प्राणनिग्रहोपायाः प्राणायामाः ॥ २०४॥

5. इन्द्रियाणां स्वस्वविषयेभ्यः प्रत्याहरणं प्रत्याहारः ॥ २०५॥

6. अद्वितीयवस्तुन्यन्तरिन्द्रियधारणं धारणा ॥ २०६.।

7. तत्राद्वितीयवस्तुनि विच्छिद्य विच्छिद्यान्तरिन्द्रियवृत्तिप्रवाहो ध्यानम् ॥ २०७॥

8. समाधिस्तूक्तः सविकल्पक एव ॥ २०८॥

<u>समाधिविघ्नाः (4)</u>

एवमस्याङ्गिनो निर्विकल्पकस्य लयविक्षेपकषायरसास्वादलक्षणाश्चत्वारो विघ्नाः सम्भवन्ति ॥ २०९॥

1. लयः - लयस्तावदखण्डवस्तनवलम्बनेन चित्तवृत्तेर्निद्रा ॥ २१०॥

2. विक्षेपः - अखण्डवस्त्वनवलम्बनेन चित्तवृत्तेरन्यावलम्बनं विक्षेपः ॥ २११॥

3. कषायः - लयविक्षेपाभावेऽपि चित्तवृत्तेर्रागादिवासनया स्तब्धीभावादखण्डवस्त्वनवलम्बनं कषायः ॥ २१२॥

4. रसास्वादः - अखण्डवस्त्वनवलम्बनेनापि चित्तवृत्तेः सविकल्पकानन्दास्वादनं रसास्वादः । समाध्यारम्भसमये सविकल्पकानन्दास्वादनं वा ॥ २१३॥

अनेन विघ्नचतुष्टयेन विरहितं चित्तं निर्वातदीपवदचलं सदखण्डचैतन्यमात्रमवतिष्ठते यदा तदा निर्विकल्पकः समाधिरित्युच्यते ॥ २१४॥

- (अभ्यासाय) मार्गः - वेदान्तवाक्यानाम्
    1. श्रवणम् - वेदान्तवाक्यानां तात्पर्यावधारणम्
    2. मननम् - वेदान्तवाक्यानामनवरतमनुचिन्तनम्
    3. निदिध्यासनम्- (वेदान्तज्ञान)प्रत्ययप्रवाहः(ध्यानम्)

1. <u>श्रवणम्</u> - श्रवणं नाम षड्विधलिङ्गैरशेषवेदान्तानामद्वितीयवस्तुनि तात्पर्यावधारणम् ॥ १८२॥

लिङ्गानि तु उपक्रमोपसंहाराभ्यासापूर्वताफलार्थवादो-पपत्त्याख्यानि ॥ १८३ ॥ तदुक्तम्, *``उपक्रमोपसंहारावभ्यासोऽपूर्वताफलम् ।*

अर्थवादोपपत्ती च लिङ्गं तात्पर्यनिर्णये ॥'' ॥ १८४ ॥

2. **<u>मननम्</u>** - मननं तु श्रुतस्याद्वितीयवस्तुनो वेदान्तानुगुणयुक्तिभिरनवरतमनुचिन्तनम् ॥ १९१ ॥

3. **<u>निदिध्यासनम्</u>** - विजातीयदेहादिप्रत्ययरहिताद्वितीयवस्तुसजातीय-प्रत्ययप्रवाहो निदिध्यासनम् ॥ १९२ ॥

एवं भूतः स्वस्वरूपचैतन्यसाक्षात्कारपर्यन्तं श्रवणमनन-निदिध्यासनसमाध्यनुष्ठानस्यापेक्षितत्वात्तेऽपि प्रदर्श्यन्ते ॥ १८१ ॥

- महावाक्यानि
  - प्रज्ञानं ब्रह्म - ऐतरेय उपनिषद् १/२ - ऋग्वेदः
  - अयमात्मा ब्रह्म - माण्डूक्य उपनिषद् १/२ - अथर्वः
  - अहं ब्रह्मास्मि - बृहदारण्यक उप. १/४/१० - यजुः
  - तत्त्वमसि - छान्दोग्य उप. ६/८/७- सामः

  - सर्वं खल्विदं ब्रह्म - छान्दोग्य उप. ३/१४/१- सामः
  - सत्यं ज्ञानमनन्तं ब्रह्म- तैत्तरेय उप. २/१/१

  - ब्रह्म सत्यं जगत् मिथ्या, जीवो ब्रह्मैव नापरः

वेदान्तदर्शनस्य सारः

- वेदानामन्तो वेदान्तः। (वेदान्तो नाम उपनिषत्प्रमाणम्)
- प्रस्थानत्रयम् - व्यासः
    1. श्रुतिप्रस्थानम् - उपनिषत्
    2. स्मृतिप्रस्थानम् - भगवद्गीता
    3. न्यायप्रस्थानम् - ब्रह्मसूत्रम्
- अद्वैतवेदान्तदर्शनम् - श्रीशङ्कराचार्यः
- अनुबन्धचतुष्टयम्
    1. अधिकारी - साधनाचतुष्टयसम्पन्नः प्रमाता
    2. विषयः - जीवब्रह्मैक्यं शुद्धचैतन्यं (वेदान्तः)
    3. सम्बन्धः - बोध्यबोधकभावः
    4. प्रयोजनम् - अज्ञाननिवृत्तिः
       स्वस्वरापानान्दावाप्तिः (मुक्तिः)
- साधना-चतुष्टयम्
    1. विवेकः - नित्यानित्यवस्तुविवेकः
    2. वैराग्यम् - इहामुत्रफलभोगविरागः
    3. षड्कसम्पत्तिः- शमदमोपरतितितिक्षाश्रद्धासमाधानम्
    4. मुमुक्षुत्वम् - मोक्षे इच्छा
- (अभ्यासाय) मार्गः - वेदान्तवाक्यानाम्

आत्मा वा अरे द्रष्टव्य श्रोतव्यो मन्तव्यो निदिध्यासितव्यः -श्रुतिप्रमाणात् श्रवणम्, मननम्, निदिध्यासनमिति साधना तत्त्वावगमाय करणीया ।

1. श्रवणम्
2. मननम्
3. निदिध्यासनम्

- <u>महावाक्यानि</u>
    - प्रज्ञानं ब्रह्म
    - अयमात्मा ब्रह्म
    - अहं ब्रह्मास्मि
    - तत्त्वमसि

    - सर्वं खल्विदं ब्रह्म

  इत्यादिश्रुतिवाक्यानां तात्पर्यावबोधे सति मुक्तिरिति वेदान्तमतम् ।

- अष्टाङ्गानां साधना (यमनियमादीनाम्)
- समाधिः

  1. सविकल्पकः , 2. निर्विकल्पकः

- जीवन्मुक्तः

- अविद्या एव सकलविधक्लेशानां मूलहेतुः । अविद्यानाशः आत्मज्ञानेन सम्भवति । उच्यते च श्रुतिः –

  विद्यया विन्दतेऽमृतम् - केनोनिषद् 2-4

  तरति शोकमात्मवित् - छान्दोग्यं ६/८/७ - सामः

- ज्ञानादेव तु कैवल्यम् (आत्मज्ञानेन, ब्रह्मज्ञानेन)

कर्मयोगः

- पुरुषार्थाः - धर्मः, अर्थः, कामः, मोक्षः
- कर्म - क्रियमाणं कर्म ।

  धर्मः, अधर्मः
- कर्मयोगः - धर्मस्य परिपालनम्, अधर्मस्य परत्यजनम् ।

  - अधर्मत्यागेन धर्मपालनम् कर्मयोगः ।

  - वैदिककर्माचरणम् (पुर्वमीमांसा)।

  - फलप्रतीक्षां विना कर्मानुष्ठानम् (गीता) ।
- कर्मणः स्वरूपम् (सामान्यतया) <u>फलम्</u>

  1. धर्मः - विहितं, योग्यं - पुण्यम् - सुखम्
  2. अधर्मः - निषिद्धं, अयोग्यं - पापम् - दुःखम्
- कर्मणः भावाः

  1. सञ्चितम् -
  2. प्रारब्धम् -
  3. आगामि -
- <u>कर्मणः प्रकाराः</u>

1. काम्यानि - स्वर्गादीष्टसाधनानि ज्योतिष्टोमादीनि ॥ ७॥
2. निषिद्धानि - नरकाद्यनिष्टसाधनानि ब्राह्मणहननादीनि ॥ ८॥
3. नित्यानि - अकरणे प्रत्यवायसाधनानि सन्ध्यावन्दनादीनि ॥ ९॥
4. नैमित्तिकानि - पुत्रजन्माद्यनुबन्धीनि जातेष्ट्यादीनि ॥ १०॥
5. प्रायश्चित्तानि - पापक्षयसाधनानि चान्द्रायणादीनि ॥ ११॥
6. उपासनानि - सगुणब्रह्मविषयमानसव्यापाररूपाणि

शाण्डिल्यविद्यादीनि ॥ १२ ॥

- एतेषां नित्यादीनां बुद्धिशुद्धिः परं प्रयोजनमुपासनानां तु चित्तैकाग्र्यं ``तमेतमात्मानं वेदानुवचनेन ब्राह्मणा विविदिषन्ति यज्ञेन" (बृ उ ४.४.२२] इत्यादि श्रुतेः``तपसा कल्मषं हन्ति" (मनु १२ - १०४] इत्यादि स्मृतेश्च ॥ १३॥
- नित्यनैमित्तिकयोः उपासनानां त्ववान्तरफलं पितृलोकसत्यलोकप्राप्तिः ``कर्मणा पितृलोकः विद्यया देवलोकः" (बृ उ १-५-१६] इत्यादिश्रुतेः ॥ १४॥

काम्यनिषिद्धवर्जनपुरःसरं नित्यनैमित्तिकप्रायश्चित्तोपासनानुष्ठानेन निर्गतनिखिलकल्मषतया नितान्तनिर्मलस्वान्तः भवति साधक इति वेदान्तसारोक्तिः।

पातञ्जलदिशा कर्म

- कर्मणः प्रवृत्तौ कारणम् - क्लेशः
- क्लेशाः (5)

1. अविद्या - अनित्यादिषु नित्यत्वभावना।

   अनित्याशुचिदुःखानात्मसु नित्यशुचिसुखात्मख्यातिरविद्या

2. अस्मिता - अहमेव अस्य कर्मणः कर्ता इति बोधः।

   दृग्दर्शनशक्त्योरेकात्मतैवास्मिता

3. रागः - सुखभोगविषयिणी चित्तासक्तिः।

   सुखानुशयी रागः

4. द्वेषः - दुःखफलदा चित्तविमुखता।

   दुःखानुशयी द्वेषः

5. अभिनिवेशः- मरणभीतिः

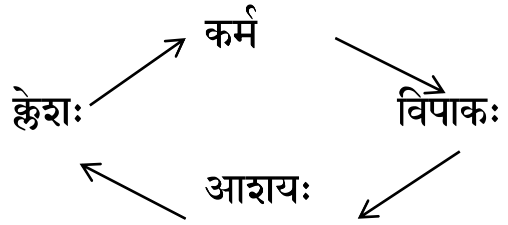
   स्वरसवाही विदुषोऽपि तथारूढोऽभिनिवेशः

- अविद्या - एव सर्वविधक्लेशानामपि मूलहेतुः ।

अविद्याक्षेत्रमुत्तरेषां प्रसुप्ततनुविच्छिन्नोदाराणाम्

- अविद्यानाशेन क्लेशनाशः, तेन मुक्तिः।

- कर्मणः प्रवृत्तिः (ईश्वरलक्षणे कर्मसञ्चयाद्विनिर्मुक्त इत्यस्ति)



  - क्लेशाः - अविद्यादयो पञ्च
  - कर्म - धर्मः, अधर्मः च
  - विपाकः - जातिः, आयुः, भोगः (सुखं दुःखञ्च)
  - आशयः - दृढतरो कर्मसंस्कारः
- कर्मणः परिणामः भवति - संस्कारः ।
- संस्काराः सूक्ष्मभावेन चित्ते संस्थिता एव भवन्ति ।
- संस्कारवशादेव पुनः कर्मासक्तिः जायते । एवं चाक्रिकम् ।

- कर्मणः स्वभावः (पातञ्जलदिशा)
  1. शुक्लम् - पुण्यम् (धर्मः)
  2. कृष्णम् - पापम् (अधर्मः)
  3. शुक्लकृष्णं - पुण्यपापयुतम् (मिश्रितम्)
  4. अशुक्लाकृष्णं- पुण्यपापविनिर्मुक्तम्(सुखदुखादिफलरहितं)
- योगिनां कर्म - अशुक्ल-अकृष्णम्

- भगवद्गीता - कर्मयोगः – 2,3,4,5 अ.

न हि कश्चित्क्षणमपि जातु तिष्ठत्यकर्मकृत् । (3-5)

कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन ।
मा कर्मफलहेतुर्भूर्मा ते सङ्गोऽस्त्वकर्मणि ॥

योगस्थःकुरु कर्माणि सङ्गं त्यक्त्वा धनञ्जय ।
सिघ्यासिघ्योः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते ॥

बुद्धियुक्तो जहातीह उभे सुकृतदुष्कृते ।
तस्माद्योगाय युज्यस्व योगः कर्मसु कौशलम् ॥

(भ.गी.2-सांख्ययोगः- 47,48,50)

<u>अवस्था-त्रयम्</u>

1 जाग्रदवस्था - श्रोत्रादिज्ञानेन्दियैः शब्दादिविषयैश्च ज्ञायते ।

स्थूलशरीराभिमानी आत्मा विश्व इत्युच्यते।

2 स्वप्नावस्था - जाग्रदवस्थायां यद् द्रष्टं यत् श्रुतं तज्जनितवासनया निद्रासमये यः प्रपञ्चः

प्रतीयते सा स्वप्नावस्था । सूक्ष्मशरीराभिमानी आत्मा तैजसः इति उच्यते।

3 सुषुप्तावस्था - अहं किमपि न जानामि , सुखेन मया निद्राऽनुभूयत इति सुषुप्तावस्था ।

कारणशरीराभिमानी आत्मा प्राज्ञ इत्युच्यते ।।

<u>योगदर्शने</u> -

तत्र प्रमाणविपर्ययविकल्पाः **जाग्रदवस्था** ।

त एवं स्वानुभवबलात्प्रक्षीयमाणाः स्वप्नः ।

निद्रा तु अविद्यमानविषया। (स्मृतिश्च प्रमाणविपर्ययविकल्पनिद्रानिमित्ता -11)

<u>उपनिषत्-प्रमाणम्</u> -

माण्डूक्य-उपनिषद् - अवस्थारीत्या न, आत्मनः अवस्थितिः लक्ष्यते ।

सर्वं निखिलं हि निश्चितमेतत्प्रपञ्चजातं ब्रह्म सत्यज्ञानादिलक्षणं बृहत् ।

चतुष्पात् - चत्वारः पादा यस्य स।

जाग्रत् - स्वप्नः - सुषुप्तिः - तुरीयम् इति 4 पादाः।

ओम् - अ - उ - म - निश्शब्दम्

॥ अथ माण्डूक्योपनिषत् ॥

ॐ इत्येतदक्षरमिद ँ सर्वं तस्योपव्याख्यानं
भूतं भवद् भविष्यदिति सर्वमोङ्कार एव
यच्चान्यत् त्रिकालातीतं तदप्योङ्कार एव ॥ १ ॥
सर्वं ह्येतद् ब्रह्मायमात्मा ब्रह्म सोऽयमात्मा चतुष्पात् ॥ २ ॥

जागरितस्थानो बहिष्प्रज्ञः सप्ताङ्ग एकोनविंशतिमुखः
स्थूलभुग्वैश्वानरः प्रथमः पादः ॥ ३ ॥
स्वप्नस्थानोऽन्तःप्रज्ञः सप्ताङ्ग एकोनविंशतिमुखः
प्रविविक्तभुक्तैजसो द्वितीयः पादः ॥ ४ ॥
यत्र सुप्तो न कञ्चन कामं कामयते न कञ्चन स्वप्नं
पश्यति तत् सुषुप्तम् । सुषुप्तस्थान एकीभूतः प्रज्ञानघन
एवानन्दमयो ह्यानन्दभुक् चेतोमुखः प्राज्ञस्तृतीयः पादः ॥ ५ ॥
एष सर्वेश्वरः एष सर्वज्ञ एषोऽन्तर्याम्येष योनिः सर्वस्य
प्रभवाप्ययौ हि भूतानाम् ॥ ६ ॥
नान्तःप्रज्ञं न बहिष्प्रज्ञं नोभयतःप्रज्ञं न प्रज्ञानघनं
न प्रज्ञं नाप्रज्ञम् । अदृष्टमव्यवहार्यमग्राह्यमलक्षणं
अचिन्त्यमव्यपदेश्यमेकात्मप्रत्ययसारं प्रपञ्चोपशमं
शान्तं शिवमद्वैतं चतुर्थं मन्यन्ते स आत्मा स विज्ञेयः ॥ ७ ॥
सोऽयमात्माध्यक्षरमोङ्कारोऽधिमात्रं पादा मात्रा मात्राश्च पादा
अकार उकारो मकार इति ॥ ८ ॥

अवस्था	प्रज्ञा	भुक्	नाम	अङ्गम्	मुखः
जाग्रत्	बहिःप्रज्ञः	स्थूलभुक्	वैश्वानरः	7 आङ्गः	19 मुखः
स्वमम्	अन्तःप्रज्ञः	प्रविविक्तभुक्	तैजसः	7 अङ्गः	19 मुखः
सुषुप्तिः	प्रज्ञानघनः	आनन्दभुक्	प्राज्ञः	--------	चेतोमुखः

सप्तसंख्याकानि - द्युसूर्यवाय्वाकाशरयिपृथिव्याहवनीयाख्यानि मूर्धचक्षुःप्राणशरीरान्तर्भागमूत्राशयपादास्यान्यङ्गानियस्य स सप्ताऽङ्गः ।

एकोनविंशतिमुखः - पञ्चज्ञानकर्मेन्द्रियप्राणान्तःकरणचतुष्टयरूपाणिमुखान्येकोनविंशतिसंख्याकानि यस्य स एकोनविंशतिमुखः ।

बहिःप्रज्ञः - बहीरूपादौ चक्षुरादिग्राह्ये प्रज्ञा यस्य स बहिःप्रज्ञः ।

एकोनविंशतिमुखः - पञ्चज्ञानकर्मेन्द्रियप्राणान्तःकरणचतुष्टयरूपाणिमुखान्येकोनविंशतिसंख्याकानि यस्य स एकोनविंशतिमुखः ।

स्थूलभुक् - स्थूलं रूपादिकं भुङ्क्ते इति स्थूलभुक् ।

स्वमस्थानः - स्वमं जागरितवासनाजन्यं स्थानं यस्य स स्वमस्थानः ।

अन्तःप्रज्ञः - अन्तर्मानसवासनाविलासे प्रज्ञा बुद्धिर्यस्य सोऽन्तःप्रज्ञः ।

प्रविविक्तभुक् - प्रविविक्तं सूक्ष्मं भुङ्क्ते इति प्रविविक्तभुक् ।

तैजसस्तेजोऽन्तःकरणं कर्तृकरणकार्यादिभावेन परिणतं तदेव स्थूलशरीरादिहीनं यस्य सः तैजसः । अन्तःकरणस्य स्वामीत्यर्थः । जागरितानन्तर्भावित्वात् ।

यत्र यस्मिन् काले सुप्त उपरतेन्द्रियग्रामो , न कञ्चन कामं कामयते कमपि पुण्यपापहेतुभूतं पुत्रक्षेत्रादिकं नाभिलषति ॥ न कञ्चन स्वमं पश्यति कमपि शुभमशुभं वासनाविलासं नावलोकयति ॥ तत् कामाकामनस्वमानवलोकनरूपं सुषुप्तं गाढनिद्राप्राप्तिस्थानम् ॥ सुषुप्तस्थानः ॥

एकीभूतः सर्वजगद्बीजभूतस्याऽऽवरणात्मकस्याज्ञानस्यानुपरमा -दनेकोऽप्यन्तःकरणविक्षेपोपरमादेकतां गतः , प्रज्ञानघन एव प्रज्ञानमात्मनो रूपं ब्रह्मणा भेदरहितं स्वयंप्रकाशं तस्य घनः पिण्ड इव स एव न त्वन्तःकरणादिबाह्यं च । न च निरानन्द इत्याह ॥

कुण्डलिनीयोगः

- भारतीयपरम्परायां मन्त्र-शिल्प-वास्तु-ज्योतिष-आयुर्वेद-तन्त्र-आगम-रसायनादिषु सर्वविधशास्त्रेष्वपि कुण्डलिनीसम्बद्धविचाराः प्रकटिताः सन्ति ।
- षट्चक्रनिरूपणं, प्रपञ्चसारतन्त्रं, कुलार्णवतन्त्रं, शिवसंहिता इत्यादयो ग्रन्थाः प्रामाणिकत्वेन कल्प्यन्ते ।
- मानवीयशरीरे द्वासप्ततिसहस्रनाड्यः सन्ति ।(72,000)
- तत्र प्रमुखाः नाडयः चतुर्दश
- तत्रापि इडा, पिङ्गला, सुषुम्ना च मुख्यतराः
- इडा वामनासापुटे पिङ्गला दक्षिणे च आरभ्य शरीरमध्यवर्तिसुषुम्नापरितः गत्वा एकत्र मिलतः (तच्च कन्दस्थानम्) ।
- तस्मिन् मूलाधारचक्रं विद्यते तदुपरि क्रमशः स्वाधिष्ठानम्, मणिपूरकम्, अनाहतम्, विशुद्धिचक्रम्, आज्ञाचक्रम्, सहस्रारचक्रम् एवमाहत्य सप्तचक्राणि सन्ति। नाडीनां सन्धिस्थानमिति दिशा एतानि चक्राणि शरीरे स्थितानि सन्ति ।
- सर्वासामपि नाडीनां शुद्धिर्यदा भवति तदा कन्दस्थाने प्रसुप्यमाना सार्धत्रयं (3 1/2coiled) दीर्घिका सर्पाकाररूपी कुण्डलिनी इति शक्तिः सहसा उत्तिष्ठति ।
- तस्याः शक्तेः उद्दीपनेन उर्ध्वं नीत्वा एकैकं चक्रमपि भित्वा तद्गतविभूतीननुभूय अन्ततो सहस्रारेत्यन्तिमचक्रभेदनेन मोक्षकवाटमुद्घाटितं भवति इति कुण्डलिनीशास्त्रे प्रकथ्यते ।
- प्राणापानयोः मेलनेन च एवं सम्भवतीति हठे ।

मूलाधारचक्रम्

योगशास्त्रदिशा प्रसिद्धं चक्रमिदं शरीरस्य गुदलिङगयोः मध्ये मेरुदण्डस्य अधस्तात् तिष्ठति। सर्वाणि इतरचक्राणि अनेन परिस्थीयन्ते। कुण्डलिनीशक्ति अस्यैवाधोदेशे कन्दाख्यस्थाने सर्पाकारेणास्तीति योगशास्त्रम् । अत्र जननेन्द्रियं

,वृक्का, मूत्राशय इत्यादि आन्तरीकावयवेषु रक्तप्रवाहमाना सिरासन्धीनां सन्धिः भवति। इडापिङ्गले अत्रैव सुष्मनया सह संमिलितः। एतस्मात् चक्रात् चतस्रः योगानाड्यः उद्भवन्ति। एताः कमलदलत्वेन विशिष्यन्ते। मूलाधारचक्रस्य मुख्यदेवः गणपतिः अस्ति। देवी डाकिनीदेवी अस्ति। मूलाधारस्थं तेजः स्वयंभूलिङ्गमिति कथ्यते। अस्य चक्रस्य आकारं चतुरम्, वर्णः पीतवर्णः, पृथ्वी तत्त्वम्, बीजाक्षरं "लं" च अस्ति। वं शं पं सं इत्यादीनि बीजाक्षराणि चत्वारिदलानि सूच्यन्ते। अस्मिन् चक्रे ब्रह्मग्रन्थी तिष्ठति।

स्वाधिष्ठानचक्रम्

मूलाधारस्योपरि जननेन्द्रियस्य अधस्तात् विद्यमानं षड्दलयुक्तम् स्वाधिष्ठानचक्रं स्थितमस्ति। इदं भूलोकिकस्य जलमण्डलस्य प्रातिनिध्यं वहति। सिन्धूरवर्णयुक्तस्य चक्रस्यास्य मध्ये चन्द्रमसः कला विद्यते। अस्य चक्रस्य अधिष्ठानदेवः चतुर्बाहुविष्णुः अस्ति। देवी राकिणीदेवी अस्ति। बीजाक्षरं वं भवति षट्दलानि बं भं मं यं रं लम् एभिः बीजाक्षरैः स्पन्द्यन्ते।

मणिपूरकचक्रम्

मूलाधारचक्रात् सुष्मानानाड्याः मध्ये नाभिस्थाने स्थीयते चक्रमिदम्। घनमेघसन्निभदशदलैः शोभते चक्रं तन्मध्ये अग्निमण्डलं त्रिकोणे अस्ति। दलानि डं ढं णं तं थं दं धं नं पं फम् एभिः बीजाक्षरैः संस्पन्द्यन्ते। त्रिकोणे अग्निबीजं "रं" अस्ति। लक्ष्मीविष्णू देवीदेवौ स्तः चक्रस्यास्य।

अनाहतचक्रम्

मणिपूरकचक्रस्य उपरि हृदयभागे अनाहतचक्रं स्थितमस्ति। अत एव हृदयस्य प्रवर्तनेन साकं सम्बन्धः विद्यते। रक्तवर्णः इदं चक्रं महर्लोकं वायुतत्वं च प्रतिनिधीयते। अस्य चक्रस्य मध्ये कृष्णवर्णयुक्तं षट्कोणं अस्ति। एतस्मात् द्वादशयोगनालानि उद्भवन्ति। अत्र कं खं गं घं ङं चं छं जं झं ञं टं ठम् इत्यमूभिः बीजाक्षरैः दलानि सम्पद्यन्ते। चक्रमध्ये यं वायुबीजं विद्यते। अस्य चक्रस्य

अधिष्ठानदेवीदेवौ रुद्रकाकिन्यौ स्तः।

<u>विशुद्धचक्रम्</u>

सुषुम्नानाड्याः अन्ते कण्ठस्य मूलस्थाने स्थितस्य विशुद्धचक्रस्य षोडशदलानि सन्ति। आकाशतत्त्वस्य केन्द्रत्वात् चक्रस्य वर्णः नीलः। अं आं इं ईं उं ऊं ऋं ॠं लृं ॡं एं ऐं ओं औं अं अः अमूभिः बीजाक्षरैः दलानि सम्पद्यन्ते। विशुद्धचक्रस्य अधिदेवौ शाकिनासदाशिवौ स्तः। चक्रस्य मध्ये आकाशबीजाक्षरं "हं" अस्ति।

<u>आज्ञाचक्रम्</u>

सुषुम्नानाड्यां भ्रूमध्ये दलद्वयसंयुतम् आज्ञाचक्रं विद्यते। योगशास्त्रे इदं त्रिकुटि इति कथ्यते। हं क्षम् इति बीजाक्षराभ्यां दले सम्पद्येते। शम्भुशक्ति अधिष्ठानदेवौ स्त अस्य चक्रस्य। चक्रमध्ये "ॐ" बीजाक्षरं भवति।

<u>सहस्रारचक्रम्</u>

मस्तके सहस्रारचक्रं तिष्ठति। सहस्रदलानि सन्ति। इदं सत्यलोकम् इत्युच्यते। सहस्रारपद्मं प्रविशत्यां कुण्डलिन्यां सत्यां मुक्तः सन् परमानन्दमनुभवति साधकः।

<u>मन्त्रयोगः</u>

- *<u>मननात् त्रायते</u>* इति मन्त्रः।
- मन्त्राः वर्णैः रचिताः सन्ति ।
- बीजाक्षरयुक्तस्य मन्त्रस्य स्पष्टोच्चारणं क्रियते ।
- मन्त्रस्य जपः साधना-मार्गः (नित्यम्)
- गुरूपदेशदिशा अनुष्ठानम् योग्यम्
- मन्त्रार्थं ज्ञात्वा चेत् फलं शीघ्रं भवति ।
- वाचः प्रभावः जायते मनुजस्य इति वैज्ञानिकं तथ्यम् । (मनोमयकोशे)
- उपबोधमनसि वाक्यप्रभावो जायते, तेन च शरीरे – मनोविज्ञानम् ।
- शब्दशक्त्या, साधकश्रद्धया च मन्त्रसाधना अभीष्टफलं ददाति ।
- यथा ह ल ह्रीं श्रीं इत्येते मन्त्राः न केवलम् अक्षराणि उपसाना प्रसङ्गे तेषां स्पन्दनेन क्रमिकविकासः साधकेषु जायते ।
- वर्णमालायां विद्यमानानि अक्षराणि देवतानां प्रतीकानि विविधस्पन्दनानि च सन्ति।

मन्त्रोच्चारणम्

- 3 प्रकाराः - स्त्रीलिङ्गं (स्वाहा)-पुल्लिङ्ग (हुं फट्)- नपुंसकलिङ्ग (नमः)

  पुनश्च - सात्विकं-राजसं-तामसं (फलपरतया)

- <u>मन्त्रजपप्रकारः</u> परा पश्यन्ति मध्यमा वैखरी

  3 स्तरः - वाचिकम् - उपांशुः - मानसम्

  वैखरी - उच्चस्वरः (वाचिकम्)

  मध्यमा - ओष्ठयोः मन्त्रणम् (उपांशुः)

  पश्यन्ति - मनसा (मानसम्)

  परा - आनन्दं मूलम्

- सिद्धमन्त्राः, साध्यमन्त्राः, ससिद्धमन्त्राः, अरिमन्त्राः इति मन्त्राणां फलदृष्ट्या भेदोऽस्ति ।

  एकाक्षरं द्व्यक्षरं वा षडक्षरमथापि वा ।

  अष्टाक्षरं वा मोक्षाय मन्त्रयोगी सदा जपेत् ॥

- मन्त्रयोगे प्रसिद्धतया चत्वारो भेदाः।

  एकाक्षरं - ओम् इति प्रणवमन्त्रम् ।

  द्व्यक्षरं - सोऽहम् इत्यथवा हंसगायत्रीमन्त्रम् ।

  षडक्षरं - ओम् नमःशिवाय इति ।

  अष्टाक्षरं - ओम् नमो वासुदेवाय अथवा परमेश्वराय नम इति ।

- पञ्चदशचर्याः मन्त्रसाधकैरनुष्ठेया इति कल्प्यन्ते ।

  ताश्च – भक्तिः, शुद्धिः, आसनम्, पञ्चाङ्गश्रवणम्, आचारः (दिव्याचारः, दक्षिणाचारः, वामाचारः), धारणा, दिव्यदेशसेवना, प्राणक्रिया, मुद्रा, तर्पणम्, हवनम्, बलि, जपः, ध्यानम्, समाधिः ।

- योगे – समन्त्र-प्राणायामः (सोऽहं), सूर्यनमस्कारः...

<u>लययोगः</u>

लयो लयो इति प्राहुः कीदृशं लयलक्षणम् ।

अपुनर्वासनोत्थानाल्लयो विषयविस्मृतिः ॥ हठयोगप्रदीपिका ॥

- वस्तुतः हठयोगस्य अन्तिमाङ्गत्वेन परिकल्पितस्य नादानुसन्धानस्य अभ्यास एव लययोग इति कथ्यते ।
- अनाहतध्वनेः अनुशीलनेन विभिन्नशब्दाः जलधिजीमूतदुन्दुभीभेर्यादिकं श्रुत्वा अन्ते प्रणवनादश्रवणेन तत्र मनोलयः कार्य्य इति उच्यते ।
- *विषयवती वा प्रवृत्तिरुत्पन्ना मनसः स्थितिनिबन्धिनी* (पा.यो.सू.1-35)
- आत्ममनसोर्वा प्राणापानयोर्वा इडापिङ्गलयोर्वा एक्यवशात् लयः सम्पद्यते इति मतान्तरम् ।
- लयविषये उपनिषत्सु उल्लेखास्सन्ति बहवः।
- चतुर्षु मुख्ययोगसम्प्रदायेषु लययोगोऽन्तर्भवति ।
- शिवयोगदीपिकायां तु लययोगिलक्षणमित्थं कथ्यते ।

यस्य चित्तं निजं ध्यायेन्मनसा मरुता सह ।

लीनं भवति नादेन लययोगी स एव हि ॥ शिवयोगदीपिका 1-6 ॥

घटयोगः

- हठयोगस्यैव प्रकारान्तरतया भवति घटयोगः।
- घेरण्डमहर्षिणा चण्डकपालिने शिष्याय उपदिष्टविद्या - घटयोगः
- घेरण्डसंहिता - प्रामाणिकग्रन्थः।
- अत्र हठप्रतिपादितविषयाणामेव विस्तृतदिशा वर्णनं द्रष्टुं शक्यते । यथा षट्कर्मणां प्रविभागेन एकविंशतिक्रियाः तथा दशप्राणायामाः, पञ्चविंशतिमुद्रा इत्यादयो वर्ण्यन्ते इत्यस्य वैशिष्ट्यम् ।

आमकुम्भ इवाम्भस्थो जीर्यमाणःसदा घटः।

योगानलेन सन्दह्य घटशुद्धिं समाचरेत् ॥ घे.सं.1-8 ॥

अस्मच्छरीरं अपक्वघटवदस्ति, तस्य योगरूपाग्निसेवया दार्ढ्यमायातीति हेतोः अत्र वक्ष्यमाणाभ्यासैः साधना करणीया इत्युच्यते ।

- <u>सप्ताङ्गानि</u> (7)

क्रिया	-	शोधनं	- 21
आसनम्	-	शरीरदार्ढ्यं	
मुद्रा	-	स्थिरता	- 25
प्रत्याहारः	-	धीरता	
प्राणायामः	-	लाघवत्वं	- 10
ध्यानम्	-	आत्मनः प्रत्यक्षं	
समाधिः	-	निर्लिप्तत्वं	

क्रियाः (6) – 21 प्रकाराः

1. धौतिः
   1. अन्तर्धौतिः

- वातसारं
- वारिसारं
- वह्निसारं (अग्निसारः)
- बहिष्कृतं

2. दन्तधौतिः
- दन्तमूलं
- जिह्वामूलं
- कर्णरन्ध्रं
- कपालरन्ध्रं

3. हृद्धौतिः
- दण्डं
- वारि (वमनं)
- वस्त्रं

4. मूलशोधनम् (पीतमूलदण्डं, मध्यमाङ्गुलिः)

2. बस्तिः
- जल
- शुष्क

3. नेतिः (सूत्रं)

4. त्राटकम्

5. नौलिः

6. कपालभातिः
- वातक्रम
- व्युत्क्रम
- शीत्क्रम

ज्ञानयोगः

- ज्ञानादेव तु कैवल्यम् - मुक्तिरिति प्रसिद्धमेव तथ्यम् ।
- ज्ञानमार्ग इति रीत्या सांख्यमेव तत्त्वम् सर्वत्र श्रुतिस्मृतिपुराणेषु दृश्यते ।
- आधुनिककाले उत्तरमीमासाप्रभेदस्य अद्वैतसिद्धान्तस्य ग्रहणं ज्ञानयोगशब्देन स्वीकुर्वन्ति बहवः ।
- पुंप्रकृत्योर्भेदबोधकविवेकज्ञानमेव ज्ञानपदेन वस्तुतः लक्ष्यते । ज्ञानयोगेन साङ्ख्यानाम् इति गीतावचनमेव तत्र प्रमाणम् ।
- वस्तुस्थितिरेवमस्ति चेदपि अधुना ज्ञानयोग इति वेदान्ततत्त्वमेव शैक्षणिकपाठ्यक्रमेषु वर्तत इति कृत्वा तदेवात्र प्रस्तूयते ।
- वेदानामन्तो वेदान्तः। वेदानामन्तिमलक्ष्यः ब्रह्म इति शास्त्रेषूपलभ्यते। "तिलेषु तैलवत् वेदे वेदान्तः सुप्रितिष्ठितः" इति श्रुतिवाक्यात् वेदस्य सर्वश्रेष्ठः अंशः।
- *वेदान्तो नाम उपनिषत्प्रमाणम्, तदुपकारीणि शारीरिकसूत्राणि च।* (वे.सारः - 3)
- <u>प्रस्थानत्रयम्</u> - व्यासः
    1. श्रुतिप्रस्थानम् - उपनिषत्
    2. स्मृतिप्रस्थानम् - भगवद्गीता
    3. न्यायप्रस्थानम् - ब्रह्मसूत्रम्

- अद्वैतवेदान्तदर्शनम् - श्रीशङ्कराचार्यः

    (वेदान्तसारः - सदानन्द योगीन्द्रः)

अस्य वेदान्तप्रकरणत्वात् तदीयैः एव अनुबन्धैः तद्वत्तासिद्धेः न ते पृथगालोचनीयाः ॥ ४॥ तत्र अनुबन्धो नाम अधिकारिविषयसम्बन्धप्रयोजनानि ॥ ५॥

- अनुबन्धचतुष्टयम्
    1. अधिकारी- साधनाचतुष्टयसम्पन्नः प्रमाता

2. विषयः - जीवब्रह्मैक्यं शुद्धचैतन्यं (वेदान्तः)
3. सम्बन्धः - बोध्यबोधकभावः
4. प्रयोजनम् - अज्ञाननिवृत्तिः
स्वस्वरूपानान्दावाप्तिः (मुक्तिः)

1.अधिकारी

अधिकारी तु विधिवदधीतवेदवेदाङ्गत्वेनापाततोऽधिगताखिल- वेदार्थोऽस्मिन् जन्मनि जन्मान्तरे वा काम्यनिषिद्धवर्जनपुरःसरं नित्यनैमित्तिकप्रायश्चित्तोपासनानुष्ठानेन निर्गतनिखिलकल्मषतया नितान्तनिर्मलस्वान्तः साधनचतुष्टयसम्पन्नः प्रमाता ॥ ६॥

काम्यानि - *स्वर्गादीष्टसाधनानि ज्योतिष्टोमादीनि ॥ ७॥*

निषिद्धानि - *नरकाद्यनिष्टसाधनानि ब्राह्मणहननादीनि ॥ ८॥*

नित्यानि - *अकरणे प्रत्यवायसाधनानि सन्ध्यावन्दनादीनि ॥ ९॥*

नैमित्तिकानि - *पुत्रजन्माद्यनुबन्धीनि जातेष्ट्यादीनि ॥ १०॥*

प्रायश्चित्तानि - *पापक्षयसाधनानि चान्द्रायणादीनि ॥ ११॥*

उपासनानि - *सगुणब्रह्मविषयमानसव्यापाररूपाणि शाण्डिल्यविद्यादीनि ॥ १२ ॥*

एतेषां नित्यादीनां बुद्धिशुद्धिः परं प्रयोजनमुपासनानां तु चित्तैकाग्र्यं ``तमेतमात्मानं वेदानुवचनेन ब्राह्मणा विविदिषन्ति यज्ञेन" (बृ उ ४.४.२२] इत्यादि श्रुतेः``तपसा कल्मषं हन्ति" (मनु १२ - १०४] इत्यादि स्मृतेश्च ॥ १३॥

नित्यनैमित्तिकयोः उपासनानां त्ववान्तरफलं पितृलोकसत्यलोकप्राप्तिः ``कर्मणा पितृलोकः विद्यया देवलोकः" (बृ उ १-५-१६] इत्यादिश्रुतेः ॥ १४॥

----- साधनाचतुष्टयसम्पन्नः प्रमाता अधिकारी ------

साधनानि – नित्यानित्यवस्तुविवेकेहामुत्रार्थफलभोगविरागशमादिषट्कसम्पत्ति-मुमुक्षुत्वानि ॥ १५॥

- साधना-चतुष्टयम्
    1. विवेकः - नित्य-अनित्य-वस्तुविवेकः
    2. वैराग्यम् - इह-अमुत्र-फलभोगविरागः
    3. षट्कसम्पत्तिः - शमदमोपरतितितिक्षाश्रद्धासमाधानं
    4. मुमुक्षुत्वम् - मोक्षे इच्छा

1. विवेकः- नित्यानित्यवस्तुविवेकस्तावद् ब्रह्मैव नित्यं वस्तु ततोऽन्यदखिलमनित्यमिति विवेचनम् ॥ १६ ॥
2. वैराग्यम् - ऐहिकानां स्रक्चन्दनवनितादिविषयभोगानां सकर्मजन्यतया नित्यत्ववदामुष्मिकाणामप्यमृतादिविषयभोगा-नामनित्यतया तेभ्यो नितरां विरतिः - इहामुत्रार्थफलभोगविरागः ॥ १७॥
3. षट्कसम्पत्तिः - शमादयस्तु शमदमोपरतितितिक्षासमाधानश्रद्धाख्याः

शमस्तावत् - श्रवणादिव्यतिरिक्तविषयेभ्यो मनसो निग्रहः ॥ १९॥

दमः - बाह्येन्द्रियाणां तद्व्यतिरिक्तविषयेभ्यो निवर्तनम् ॥ २०॥

निवर्तितानामेतेषां तद्व्यतिरिक्तविषयेभ्य उपरमणमुपरतिरथवा विहितानां कर्मणां विधिना परित्यागः ॥ २१॥

तितिक्षा - शीतोष्णादिद्वन्द्वसहिष्णुता ॥ २२॥

निगृहीतस्य मनसः श्रवणादौ तदनुगुणविषये च समाधिः - समाधानम् ॥ २३॥

गुरूपदिष्टवेदान्तवाक्येषु विश्वासः - श्रद्धा ॥ २४॥

4. मुमुक्षुत्वम् - मोक्षेच्छा ॥ २५॥

2.विषयः

जीवब्रह्मैक्यं शुद्धचैतन्यं प्रमेयं तत्र एव वेदान्तानां तात्पर्यात् ॥ २७॥

3.सम्बन्धः

सम्बन्धस्तु - तदैक्यप्रमेयस्य तत्प्रतिपादकोपनिषत्प्रमाणस्य च बोध्यबोधकभावः ॥ २८॥

4.प्रयोजनम्

प्रयोजनं तु – तदैक्यप्रमेयगताज्ञाननिवृत्तिः स्वस्वरूपानन्दावाप्तिश्च ``तरति शोकम् आत्मवित्`` (छां उ ७.१.३) इत्यादिश्रुतेः, ``ब्रह्मविद् ब्रह्मैव भवति `` (मुण्ड उ ३.२.९) इत्यादिश्रुतेश्च ॥ २९॥

समाधिः

समाधिर्द्विविधः सविकल्पको निर्विकल्पश्चेति ॥ १९३॥

अस्याङ्गानि यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयः ॥ २००॥

1. तत्र ``अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः" ॥ २०१॥

2. ``शौचसन्तोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः" ॥२०२॥

3. करचरणादिसंस्थानविशेषलक्षणानि पद्मस्वस्तिकादीन्यासनानि ॥ २०३॥

4. रेचकपूरककुम्भकलक्षणाः प्राणनिग्रहोपायाः प्राणायामाः ॥ २०४॥

5. इन्द्रियाणां स्वस्वविषयेभ्यः प्रत्याहरणं प्रत्याहारः ॥ २०५॥

6. अद्वितीयवस्तुन्यन्तरिन्द्रियधारणं धारणा ॥ २०६.।

7. तत्राद्वितीयवस्तुनि विच्छिद्य विच्छिद्यान्तरिन्द्रियवृत्तिप्रवाहो ध्यानम् ॥ २०७॥

8. समाधिस्तूक्तः सविकल्पक एव ॥ २०८॥

<u>समाधिविघ्नाः (4)</u>

एवमस्याङ्गिनो निर्विकल्पकस्य लयविक्षेपकषायरसास्वादलक्षणाश्चत्वारो विघ्नाः सम्भवन्ति ॥ २०९॥

1. लयः - लयस्तावदखण्डवस्तनवलम्बनेन चित्तवृत्तेर्निद्रा ॥ २१०॥

2. विक्षेपः - अखण्डवस्त्वनवलम्बनेन चित्तवृत्तेरन्यावलम्बनं विक्षेपः ॥ २११॥

3. कषायः - लयविक्षेपाभावेऽपि चित्तवृत्तेर्रागादिवासनया स्तब्धीभावादखण्डवस्त्वनवलम्बनं कषायः ॥ २१२॥

4. रसास्वादः - अखण्डवस्त्वनवलम्बनेनापि चित्तवृत्तेः सविकल्पकानन्दास्वादनं रसास्वादः । समाध्यारम्भसमये सविकल्पकानन्दास्वादनं वा ॥ २१३॥

अनेन विघ्नचतुष्टयेन विरहितं चित्तं निर्वातदीपवदचलं सदखण्डचैतन्यमात्रमवतिष्ठते यदा तदा निर्विकल्पकः समाधिरित्युच्यते ॥ २१४॥

- (अभ्यासाय) मार्गः - वेदान्तवाक्यानाम्
    1. श्रवणम् - वेदान्तवाक्यानां तात्पर्यावधारणम्
    2. मननम् - वेदान्तवाक्यानाम् अनवरतमनुचिन्तनम्
    3. निदिध्यासनम्- (वेदान्तज्ञान)प्रत्ययप्रवाहः(ध्यानम्)

1. <u>श्रवणम्</u> - श्रवणं नाम षड्विधलिङ्गैरशेषवेदान्तानामद्वितीयवस्तुनि तात्पर्यावधारणम् ॥ १८२॥

लिङ्गानि तु उपक्रमोपसंहाराभ्यासापूर्वताफलार्थवादो-पपत्त्याख्यानि ॥ १८३ ॥ तदुक्तम्, *``उपक्रमोपसंहारावभ्यासोऽपूर्वताफलम् ।*

अर्थवादोपपत्ती च लिङ्गं तात्पर्यनिर्णये ॥'' ॥ १८४ ॥

2. <u>मननम्</u> - मननं तु श्रुतस्याद्वितीयवस्तुनो वेदान्तानुगुणयुक्तिभिरनवरतमनुचिन्तनम् ॥ १९१ ॥

3. <u>निदिध्यासनम्</u> - विजातीयदेहादिप्रत्ययरहिताद्वितीयवस्तुसजातीय-प्रत्ययप्रवाहो निदिध्यासनम् ॥ १९२ ॥

एवं भूतः स्वस्वरूपचैतन्यसाक्षात्कारपर्यन्तं श्रवणमनन-निदिध्यासनसमाध्यनुष्ठानस्यापेक्षितत्वात्तेऽपि प्रदर्श्यन्ते ॥ १८१ ॥

- महावाक्यानि
  - प्रज्ञानं ब्रह्म - ऐतरेय उपनिषद् १/२ - ऋग्वेदः
  - अयमात्मा ब्रह्म - माण्डूक्य उपनिषद् १/२ - अथर्वः
  - अहं ब्रह्मास्मि - बृहदारण्यक उप. १/४/१० - यजुः
  - तत्त्वमसि - छान्दोग्य उप. ६/८/७- सामः

  - सर्वं खल्विदं ब्रह्म - छान्दोग्य उप. ३/१४/१- सामः
  - सत्यं ज्ञानमनन्तं ब्रह्म- तैत्तरेय उप. २/१/१

  - ब्रह्म सत्यं जगत् मिथ्या, जीवो ब्रह्मैव नापरः

वेदान्तदर्शनस्य सारः

- वेदानामन्तो वेदान्तः। (वेदान्तो नाम उपनिषत्प्रमाणम्)
- प्रस्थानत्रयम् - व्यासः
    1. श्रुतिप्रस्थानम् - उपनिषत्
    2. स्मृतिप्रस्थानम् - भगवद्गीता
    3. न्यायप्रस्थानम् - ब्रह्मसूत्रम्
- अद्वैतवेदान्तदर्शनम् - श्रीशङ्कराचार्यः
- अनुबन्धचतुष्टयम्
    1. अधिकारी - साधनाचतुष्टयसम्पन्नः प्रमाता
    2. विषयः - जीवब्रह्मैक्यं शुद्धचैतन्यं (वेदान्तः)
    3. सम्बन्धः - बोध्यबोधकभावः
    4. प्रयोजनम् - अज्ञाननिवृत्तिः
       स्वस्वरापानान्दावाप्तिः (मुक्तिः)
- साधना-चतुष्टयम्
    1. विवेकः - नित्यानित्यवस्तुविवेकः
    2. वैराग्यम् - इहामुत्रफलभोगविरागः
    3. षट्कसम्पत्तिः- शमदमोपरतितितिक्षाश्रद्धासमाधानम्
    4. मुमुक्षुत्वम् - मोक्षे इच्छा
- (अभ्यासाय) मार्गः - वेदान्तवाक्यानाम्

आत्मा वा अरे द्रष्टव्य श्रोतव्यो मन्तव्यो निदिध्यासितव्यः -श्रुतिप्रमाणात् श्रवणम्, मननम्, निदिध्यासनमिति साधना तत्त्वावगमाय करणीया ।

1. श्रवणम्

2. मननम्

3. निदिध्यासनम्

- <u>महावाक्यानि</u>
  - प्रज्ञानं ब्रह्म
  - अयमात्मा ब्रह्म
  - अहं ब्रह्मास्मि
  - तत्त्वमसि

  - सर्वं खल्विदं ब्रह्म

  इत्यादिश्रुतिवाक्यानां तात्पर्यावबोधे सति मुक्तिरिति वेदान्तमतम् ।
- अष्टाङ्गानां साधना (यमनियमादीनाम्)
- समाधिः

  1. सविकल्पकः , 2. निर्विकल्पकः

- जीवन्मुक्तः

- अविद्या एव सकलविधक्लेशानां मूलहेतुः । अविद्यानाशः आत्मज्ञानेन सम्भवति । उच्यते च श्रुतिः –

  विद्यया विन्दतेऽमृतम् - केनोपनिषद् 2-4

  तरति शोकमात्मवित् - छान्दोग्यं ६/८/७ - सामः

- ज्ञानादेव तु कैवल्यम् (आत्मज्ञानेन, ब्रह्मज्ञानेन)

वेदान्तसारे - योगविषयाः

समाधिः

समाधिर्द्विविधः सविकल्पको निर्विकल्पश्चेति ॥ १९३॥

अस्याङ्गानि यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयः ॥ २००॥

1. तत्र ``अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः" ॥ २०१॥
2. ``शौचसन्तोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः" ॥२०२॥
3. करचरणादिसंस्थानविशेषलक्षणानि पद्मस्वस्तिकादीन्यासनानि ॥ २०३॥
4. रेचकपूरककुम्भकलक्षणाः प्राणनिग्रहोपायाः प्राणायामाः ॥ २०४॥
5. इन्द्रियाणां स्वस्वविषयेभ्यः प्रत्याहरणं प्रत्याहारः ॥ २०५॥
6. अद्वितीयवस्तुन्यन्तरिन्द्रियधारणं धारणा ॥ २०६.।
7. तत्राद्वितीयवस्तुनि विच्छिद्य विच्छिद्यान्तरिन्द्रियवृत्तिप्रवाहो ध्यानम् ॥ २०७॥
8. समाधिस्तूक्तः सविकल्पक एव ॥ २०८॥

समाधिविघ्नाः (4)

एवमस्याङ्गिनो निर्विकल्पकस्य लयविक्षेपकषायरसास्वादलक्षणाश्चत्वारो विघ्नाः सम्भवन्ति ॥ २०९॥

1. लयः - लयस्तावदखण्डवस्तनवलम्बनेन चित्तवृत्तेर्निद्रा ॥ २१०॥
2. विक्षेपः - अखण्डवस्त्वनवलम्बनेन चित्तवृत्तेरन्यावलम्बनं विक्षेपः ॥ २११॥
3. कषायः - लयविक्षेपाभावेऽपि चित्तवृत्तेर्रागादिवासनया
स्तब्धीभावादखण्डवस्त्वनवलम्बनं कषायः ॥ २१२॥
4. रसास्वादः - अखण्डवस्त्वनवलम्बनेनापि चित्तवृत्तेः सविकल्पकानन्दास्वादनं रसास्वादः
। समाध्यारम्भसमये सविकल्पकानन्दास्वादनं वा ॥ २१३॥

अनेन विघ्नचतुष्टयेन विरहितं चित्तं निर्वातदीपवदचलं सदखण्डचैतन्यमात्रमवतिष्ठते यदा तदा निर्विकल्पकः समाधिरित्युच्यते ॥ २१४॥ यदुक्तम् -

``लये सम्बोधयेच्चितं विक्षिप्तं शमयेत्पुनः ।
सकषायं विजानीयात्समप्राप्तं न चालयेत् ॥
नास्वादयेद्रसं तत्र निःसङ्गः प्रज्ञया भवेत्''

इति च (गौडपादकारिका ३.४४-४५)

``यथा दीपो निवातस्थो नेङ्गते सोपमा स्मृता''
इति च (गीता ६ - १९) ॥ २१५॥

जीवन्मुक्तः

अथ जीवन्मुक्तलक्षणमुच्यते ॥ २१६॥

जीवन्मुक्तो नाम स्वस्वरूपाखण्डब्रह्मज्ञानेन तदज्ञानबाधनद्वारा स्वस्वरूपाखण्डब्रह्मणि साक्षात्कृतेऽज्ञानतत्कार्यसञ्चितकर्मसंशयविपर्य-यादीनामपि बाधितत्वादखिलबन्धरहितो ब्रह्मनिष्ठः ॥ २१७॥

``भिद्यते हृदयग्रन्थिश्छिद्यन्ते सर्वसंशयाः ।
क्षीयन्ते चास्य कर्माणि तस्मिन्दृष्टे परावरे ॥''

इत्यादिश्रुतेः (मुण्ड उ २.२.८) ॥ २१८॥

अयं तु व्युत्थानसमये मांसशोणितमूत्रपुरीषादिभाजनेन शरीरेणान्ध्यमान्द्यापटुत्वादि-भाजनेनेन्द्रियग्रामेणाशनापिपासाशोकमोहादिभाजनेनान्तःकरणेन च पूर्वपूर्ववासनया क्रियमाणानि कर्माणि भुज्यमानानि ज्ञानाविरुद्धारब्धफलानि च पश्यन्नपि बाधितत्वात्परमार्थतो न पश्यते । यथेन्द्रजालमिति ज्ञानवांस्तदिन्द्रजालं पश्यन्नपि परमार्थमिदमिति न पश्यति ॥ २१९॥

``सचक्षुरचक्षुरिव सकर्णोऽकर्ण इव'' इत्यादिश्रुतेः ॥ २२०॥ उक्तञ्च -

``सुषुप्तवज्जाग्रति यो न पश्यति
द्वयं च पश्यन्नपि चाद्वयत्वतः ॥
तथा च कुर्वन्नपि निष्क्रियश्च यः

स आत्मविन्नान्य इतीह निश्चयः ॥"

इति (उपदेशसाहस्री ५) ॥ २२१॥

अथ ज्ञानात्पूर्वं विद्यमानानामेवाहारविहारादीनामनुवृत्तिवत् शुभवासनानामेवानुवृत्तिर्भवति शुभाशुभयोरौदासीन्यं वा ॥ २२२॥ तदुक्तम् । -

``बुद्धाद्वैतसतत्त्वस्य यथेष्टाचरणं यदि ।
शुनां तत्त्वदृशाञ्चैव को भेदोऽशुचिभक्षणे ॥

इति (नैष्कर्म्यसिद्धिः ४.६२)

``ब्रह्मवित्तं तथा मुक्त्वा स आत्मज्ञो न चेतरः ॥"

इति च (उपदेशसाहस्री ११५) ॥ २२३॥

तदानीममानित्वादीनि ज्ञानसाधनान्यद्वेष्टृत्वादयः सद्गुणाश्चालङ्कारवद्-नुवर्तन्ते ॥ २२४॥ तदुक्तम् -

``उत्पन्नात्मावबोधस्य ह्यद्वेष्टृत्वादयो गुणाः ।
अयत्नतो भवन्त्यस्य न तु साधनरूपिणः ॥"

इति (नैष्कर्म्यसिद्धिः ४.६९) ॥ २२५॥

किं बहुनायं देहयात्रामात्रार्थमिच्छानिच्छा-परेच्छाप्रापितानि सुखदुःखलक्षणान्यारब्ध-फलान्यनुभवन्नन्तःकरणाभासादीनामवभासकः संस्तदवसाने प्रत्यगानन्दपरब्रह्मणि प्राणे लीने सत्यज्ञानतत्कार्यसंस्काराणामपि विनाशात्परमकैवल्यमानन्दैकरस-मखिलभेदप्रतिभासरहितमखण्डब्रह्मावतिष्ठते ॥ २२६॥

``न तस्य प्राणा उत्क्रामन्ति" (बृ उ ४.४.६)

``अत्रैव समवनीयन्ते" (बृ उ ३.२.११)

``विमुक्तश्च विमुच्यते" (कठ उ ५.१) इत्यादिश्रुतेः ॥ २२७॥

पञ्चकोश-सिद्धान्तः

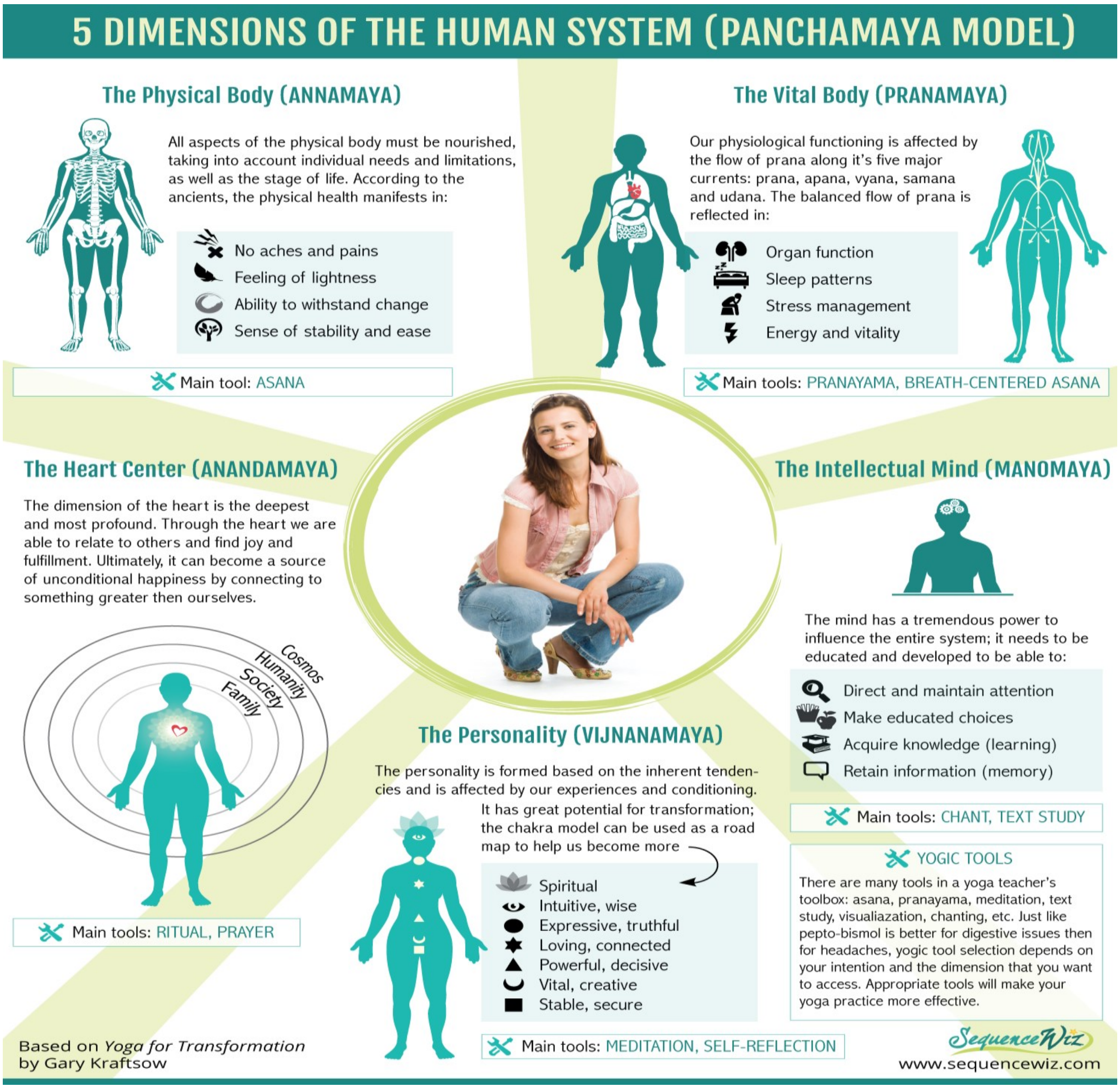
तैत्तरीय उपनिषत् (तैत्तरीयसंहिता, कृष्णयजुर्वेदः)

भृगुवल्ली - भृगु-वरुणयोः संवादः

आत्मनः अभिव्यक्तिः - पञ्चकोशेषु

कोशाः	***अन्नमयम्***	***प्राणमयम्***	***मनोमयम्***	***विज्ञानमयं***	***आनन्दमयम्***
विशिष्टांशः	शरीरं(5भूतं)	प्राणः(10)	मनः	बुद्धिः (चित्तं)	आत्मा(संस्कारः)
साधारणम्	विश्रान्तम्	साधारण-श्वासोच्छ्वासाः	शान्तम्	विज्ञानम्	आनन्दम् प्रियमोदप्रमोदाः)
असाधारणम्	भौतिकव्याधिः	श्वासकोशक्लेशाः	मानसिकक्लेशाः	अविवेकः	(अशान्तिः)
उपायः	यमः-नियमः-क्रिया,आसनम्	प्राणायामः	प्राणायामः, मुद्राः,प्रत्याहारः	धारणा-ध्यानं-समाधिः	(निर्बीज) समाधिः
कोशशुद्धेः वैशिष्टचम्	शरीरस्य लघुता, स्वच्छता, स्थैर्यम्	अवयवानां प्रवृत्तिः, सुनिद्रा, शक्तिः क्षमता	सहजीविसम्पर्कः, विद्या, स्मृतिः, स्नेहः	विवेकः, अध्यात्म-विचारः, सत्यम्	(परिवारः, समाजः, मानवीयता) प्रपञ्चः-विस्मृतिः
शरीरम्	स्थूलशरीरम्	सूक्ष्मशरीरम्			कारणशरीरम्
अवस्था	जाग्रत् तथा स्वप्नम् च			सुषुप्तिः	तुरीयम्
त्रिगुणम्	तमः	रजः	सत्त्वं-तमः	सत्त्वं-रजः	सत्त्वं
शक्तिः		क्रियाशक्तिः	इच्छाशक्तिः	ज्ञानशक्तिः	
पञ्चभूतम्	अन्नमये एव	केवलमन्नमये पञ्चभूनामुपस्थितिः (अग्रेऽपि क्रमेण प्रभावह्रासः)			
चक्रम्	मूलाधारं, स्वाधिष्ठानं च	मणिपूरकं तः सहस्रारपर्यन्तम्	(मुख्यतया प्राणमयकोशसम्बद्धमस्ति चक्रम्)		
मनः	बोधमनः	उपबोधमनः	अतिबोधः	(मुख्यतया मनः मनोमयं)	
विषयाणां	सामान्यधारणा	उत्तरप्राप्तिः	समीकरणम्	निर्मितिः	(विज्ञानमयं)
अनुभूतिः	बाह्यं मैथुनादिः	आविष्कारः	पारम्यम्	निर्मितिः	परिपूर्णभावः

© Copyright Vastushastri Khushdeep Bansal



पञ्च-प्राणाः (5)

प्राणः - प्राणिति जीवति वहुकालमिति प्राणः (प्र-अन-अच्)

प्राणित्यनेन इति (करणे घञ्) – अन प्राणने अदादि परस्मैपदि

अपानः – अपानिति अधोदेशात् निस्सरति (अप-अन्-अच्)

समानः – समन्तात् अनिति अनेन (सम्-अन-घञ्)

उदानः – उद् ऊर्ध्वेन आनिति (उत्-आङ्-अन्-घञ्)

व्यानः – व्यानिति सर्वशरीरं व्याप्नोति (वि-आ-अन्-अच्)

पञ्च-उपप्राणाः (5)

नागः – नगे पर्वते भवः (नग-अण्)

न गच्छतीति अगः न अगः नागः

कूर्मः – कुत्सितः ईषद् वा ऊर्म्मिः वेगो यस्य

के जले ऊर्म्मिः वेगः यस्य

कृकरः – कृकरणं सृष्ट्यादिकार्यं करोति

कृ इति क्षुतादिशब्दं करोति (कृकणः कृमिः)

देवदत्तः – (देवेन दत्तः)

धनञ्जयः – (धनं जयति सम्पादयति)

न जहाति मृतं चापि सर्वव्यापी धनञ्जयः

नागस्तु नागशततुल्यबलं ददाति । व्याधिं विनाशयति जीवनमातनोति ॥

वह्निं प्रदीपयति कामबलं करोति । मृत्युं च नाशयति सन्ततसेवितस्सः ॥

पाकेन हीनौ किलवङ्गनागौ । कुष्ठानि गुल्मांश्च तथातिकष्टान् ॥

कण्डुं प्रमेहानिलसादशोथः । भगन्धरादीन् कुरुतः प्रयुक्तौ ॥

भावप्रकाशः,पूर्वखण्डे प्रथमभागे

5 प्राणाः	**प्रवृत्तिः**	**स्थानम्**
प्राणः	**प्राग्गमनवान्**	**नासाग्रवर्ती**
अपानः	**अवाग्गमनवान्**	**पाय्वादिवर्ति**
समानः	**अशितपीतान्नादिसमीकरणकरः**	**शरीरमध्यवर्ति**
उदानः	**ऊर्ध्वगमनवान् उत्क्रमणवायुः**	**कण्ठदेशवर्ति**
व्यानः	**विष्वग्गमनवान्**	**सर्वशरीरवर्ति**

5 उपप्राणाः	**प्रवृत्तिः**	**चक्रम्**	**शरीरे**
नागः (प्राणः)	**उद्गिरणकरः**	**अनाहतं**	**श्वासकोशः**
कूर्मः (अपानः)	**उन्मीलनकरः**	**मूलाधारं**	**गुदं**
कृकरः(समानः)	**क्षुत्करः**	**मणिपूरकं**	**पचनव्यवस्था**
देवदत्तः(उदानः)	**जृम्भणकरः**	**विशुद्धिः**	**नाडीव्यवस्था**
धनञ्जयः(व्यानः)	**पोषणकरः**	**स्वाधिष्ठानं**	**रक्तसङ्क्रमणं**

राजयोग-विषयाः

6 अध्यायः – आत्मसंयमयोगः

- *उद्धरेदात्मनात्मानं नात्मानमवसादयेत् ।*
  आत्मैव ह्यात्मनो बन्धुः आत्मैव रिपुरात्मनः ॥ (6-5)
- *जितात्मनः प्रशान्तस्य परमात्मा समाहितः ।*
  शीतोष्णसुखदुःखेषु तथा मानापमानयोः ॥ - तपः
- *ज्ञानविज्ञानतृप्तात्मा कूटस्थो विजितेन्द्रियः ।*
  युक्त इत्युच्यते योगी समलोष्टाश्मकाञ्चनः ॥ -
- *शुचौ देशे प्रतिष्ठाप्य स्थिरमासनमात्मनः ।*
  नात्युच्छ्रितं नातिनीचं चैलाजिनकुशोत्तरम् ॥ - आसनम्
  तत्रैकाग्रं मनः कृत्वा यतचित्तेन्द्रियक्रियः ।
  उपविश्यासने युञ्ज्याद्-योगमात्मविशुद्धये ॥
  आसनम् – उपवेशनम्
  समं कायशिरोग्रीवं धारयन्नचलं स्थिरः ।
- *नात्यश्नतस्तु योगोऽस्ति न चैकान्तमनश्नतः । (अश्नाति-भक्षयति)*
  न चाति स्वप्नशीलस्य जाग्रतो नैव चार्जुन ॥ - अहिंसा
- *युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु ।*
  युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा ॥
- *सङ्कल्पप्रभवान् कामान् त्यक्त्वा सर्वानशेषतः ।*
  मनसैवेन्द्रियग्रामं विनियम्य समन्ततः ॥
  शनैः शनैरुपरमेत् बुध्या धृतिगृहीतया ।
  आत्मसंस्थं मनः कृत्वा न किञ्चिदपि चिन्तयेत् ॥ - प्रत्याहारः, ध्यानम्
  यतो यतो निश्चरति मनश्चञ्चलमस्थिरम् ।
  ततस्ततो नियम्यैतदात्मन्येव वशं नयेत् ॥ - धारणा
  सर्वभूतस्थमात्मानं सर्वभूतानि चात्मनि ।
  ईक्षते योगयुक्तात्मा सर्वत्र समदर्शनः ॥

चञ्चलं हि मनःकृष्ण प्रमाथि बलवद्दृढम् ।

तस्याहं निग्रहं मन्ये वायोरिव सुदुष्करम् ॥ - *चले वाते चलं चित्तम्, (प्राणायामः)*

असंशयं महाबाहो मनो दुर्निग्रहं चलम् ।

<u>अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते</u> ॥ - *अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः*

न हि कल्याणकृत्-कश्चित् दुर्गतिं तात गच्छति ॥

शुचिनां श्रीमतां गेहे योगभ्रष्टोऽभिजायते ॥

अभ्यासः - *वारं वारं क्रियमाणः प्रयत्नः*

स तु दीर्घकाल-नैरन्तर्य-सत्कारासेवितो दृढभूमिः

वैराग्यम् - *विरक्तस्य भावः , अनासक्तिः, विषयसम्बन्धविमुखता*

परं - *तत्परं पुरुषख्याते-र्गुणवैतृष्ण्यम्*

(विवेकज्ञानवशात् त्रिगुणविषयेऽपि इच्छाभावः)

अपरं - *वशीकारसंज्ञा-वैराग्यम्*

(लौकिक-पारलौकिक-विषयवितृष्णात्वम्)

साङ्ख्यदर्शनम्

साङ्ख्यम् - कपिलः

सांख्यकारिका - ईश्वरकृष्णः

मुक्तिः, मोक्षः, कैवल्यम्, अपवर्गः - समानार्थकाः

- सङ्ख्याया इदम् अथवा सम्यक् ख्यानम् (ज्ञानम्) सांख्यम् ।

मोक्षस्वभावः - आत्यन्तिकदुःखनिवृत्तिरत्यन्तःपुरुषार्थः (सा.सू.)

एकान्ततया - अवश्यम्भावेन

आत्यन्तिकतया - अपुनर्भावेन

च दुःखनिवृत्तिः ।

दुःखम् (3)

1 आध्यात्मिकम् - शारीरम् – रोगः (दोषवैषम्यम्)

मानसम् – कामाद्-यरि-षड्वर्गः

2 आधिभौतिकम् - मानव-पशु-पक्षि-सरीसृप-स्थावर-निमित्तम्

3 आधिदैविकम् - यक्ष-राक्षस-विनायकग्राहाद्-यावेश-निबन्धनम्

दुःखनिवृत्तिः कथम् - व्यक्ताव्यक्तविज्ञानात् (विवेकज्ञानात्)

व्यक्तम् - महदादि महाभूतान्ताः (23 तत्वानि)

अव्यक्तम् - मूलप्रकृतिः (प्रधानम्)

ज्ञः - पुरुषः (आत्मा)

एतेषां विज्ञानं विविच्य (भेद) ज्ञानम् तस्मात् मुक्तिः ।

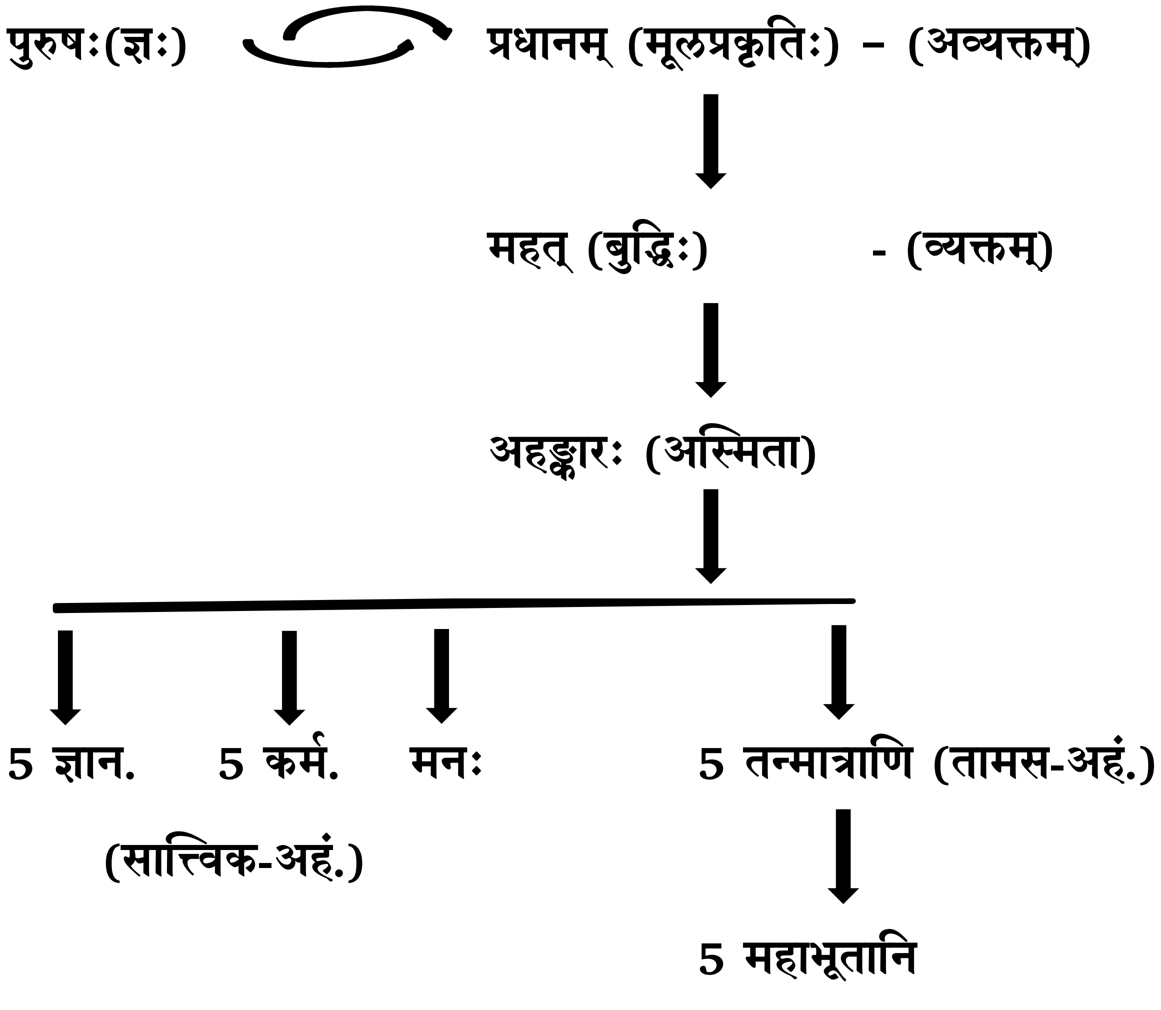
प्रकृतिः, प्राकृतिकञ्च सर्वम्	-	त्रिगुणम् (सत्त्वम्-रजः-तमः)
(अव्यक्तम्, व्यक्तम् च)		जडम् (अचेतनम्)
पुरुषः (ज्ञः)	-	चैतन्यम् , अत्रिगुणः
		(प्रकृतेः विपरीतः)

- पुरुषप्रकृत्योः अयस्कान्तवत् दृश्यमानसम्बन्धः अनादिः ।
- पुरुषस्य चेतनस्य सन्निधानवशादेव जडापि प्रकृतिः प्रवृता अभूत् ।
- भोगः (सुखदुःखयोरनुभवः) अपवर्गः (कैवल्यम्) – एतदर्थम् सः संयोगः पङ्ग्वन्धवत् प्रवर्तते ।
- त्रिगुणव्यतिरिक्तस्य केवलस्य चैतन्यमात्रपुरुषस्य अवबोधेन विवेकज्ञानेन कैवल्यमिति साङ्ख्यमतम् ।
- पुम्प्रकृत्योः सम्बन्धेन जाताः व्यक्तपदार्थाः त्रिगुणविकाराः (23 तत्त्वानि), अवैषम्यत्रिगुणावस्थापन्ना मुलप्रकृतिः (प्रधानम्) तथा अत्रिगुणः पुरुषः (ज्ञः) इति च विविच्य बोधयति साङ्ख्यदर्शनम् ।

प्रकृतेर्महांस्ततोऽहङ्कारः तस्माद्गणश्च षोडशकः ।

तस्मादपि षोडशकात् पञ्चभ्यः पञ्च भूतानि ॥ सा.का.-22 ॥

<u>सृष्टिक्रमः</u>



25 तत्त्वानाम् वर्गीकरणम्

मूलप्रकृतिरविकृतिः महदाद्याः प्रकृतिविकृतयः सप्त ।

षोडशकस्तु विकारो न प्रकृतिर्न विकृतिः पुरुषः ॥ सा.का.-3 ॥

प्रकृतिः – तत्त्वान्तरं जनयति

विकृतिः – उत्पन्नं तत्त्वम्

मूलप्रकृतिः	-	**अविकृतिः (प्रधानम्)**
महद्-आद्याः(7)	-	**प्रकृति-विकृतयः (महत्-अहंकारः-5तन्मात्रा)**
षोडशको-गणः(16)	-	**विकृतिः (11 इन्द्रियाणि, 5 महाभूतानि)**
पुरुषः	-	**न प्रकृतिः न विकृतिः (ज्ञः)**

व्यक्तं	-	**महदादीनि महाभूतान्तानि 23 तत्त्वानि**
अव्यक्तं	-	**मूलप्रकृतिः**
ज्ञः	-	**पुरुषः**

व्यक्ताव्यक्तयोः वैधर्म्यम्

हेतुमदनित्यमव्यापि सक्रियमनेकमाश्रितं लिङ्गम् ।

सावयवं परतन्त्रं व्यक्तं विपरीतमव्यक्तम् ॥ सा.का.-10 ॥

व्यक्तम् 23 (प्रकृतिजम्)	X(मूलप्रकृतिः) **अव्यक्तम्**
हेतुमत् (उपादानं, निमित्तं)	अहेतुमत्
अनित्यम्	नित्यम्
अव्यापि (असर्वगामि)	व्यापी
सक्रियम् (संसारकाले संसरति)	निष्क्रियम्
अनेकम्	एकम्
आश्रितम् (स्वकारणमाश्रयते)	अनाश्रितम्
लिङ्गम् (लययुक्तम्)	अलिङ्गम्
सावयवम् (अङ्गभूतम्)	निरवयवम्
परतन्त्रम् (परायत्तम्)	स्वतन्त्रम्

<u>व्यक्ताव्यक्तयोः साधर्म्यम् , पुरुषवैधर्म्यं च</u>

त्रिगुणमविवेकि विषयः सामान्यमचेतनं प्रसवधर्मि ।

व्यक्तं तथा प्रधानं तद्विपरीतस्तथा च पुमान् ॥ सा.का.-11 ॥

व्यक्तं, अव्यक्तं	X	पुरुषः
त्रिगुणम् (सत्त्वरजस्तमांसि)		अत्रिगुणः
अविवेकि (सम्भूयकारित्वम्)		विवेकि
विषयः (भोज्यम्)		अविषयः
सामान्यम् (साधारणम्)		असाधारणः
अचेतनम् (जडम्)		चेतनः
प्रसवधर्मि (तत्त्वसृष्टिः)		अप्रसवधर्मि

5ज्ञानेन्द्रियाणि	5कर्मेन्द्रियाणि	5तन्मात्राणि	5महाभूतानि
घ्राणम्	उपस्थम्	गन्धः	पृथिवी
जिह्वा	पायुः	रसः	जलम्
चक्षुः	पाणिः	रूपः	तेजः
त्वक्	पादः	स्पर्शः	वायुः
श्रोत्रम्	वाक्	शब्दः	आकाशः

<u>वस्तुनिष्ठ-प्रश्नोत्तरी</u>

<u>हठयोगः</u>

1. हठयोगस्य प्रामाणिकग्रन्थः कः

   हठयोगप्रदीपिका

2. हठयोगप्रदीपिकायाः कर्ता कः

   स्वात्मारामयोगी

3. हठयोगप्रदीपिकायाम् अध्यायानां नाम कथमस्ति

   उपदेशः

4. कति उपदेशाः सन्ति हठयोगप्रदीपिकायाम्

   चत्वारः

5. हठयोगे कति अङ्गानि सन्ति

   चत्वारि

6. कानि च तानि अङ्गानि (कति कति प्रत्येकम्)

   आसनम् (15), कुम्भकम् (8), मुद्रा (10), नादानुसन्धानम्

7. अङ्गनिरूपणश्लोकः कः

   आसनम् कुम्भकं चित्रं मुद्राख्यं करणं तथा ।

   अथ नादानुसन्धानम् अभ्यासानुक्रमो हठे ॥

8. हठशब्दपरिच्छेदनम्

   ह – सूर्यः , पिङ्गला, उष्ण , द.ना. ,

   ठ – चन्द्रः , इडा , शीतलं , वा.ना. ,

9. हठनिष्पत्तिश्लोकः

हकारः कीर्तितः सूर्यः ठकारश्चन्द्र उच्यते ।

सूर्यचन्द्रमसोर्योगात् हठयोगो निगद्यते ॥

10. मिताहारलक्षणम् किम्

सुस्निग्धमधुराहारः चतुर्थांशविवर्जितः ।

भुज्यते शिवसम्प्रीत्यै मिताहारः स उच्यते ॥ (ह.प्र. 1-58)

11. उदरस्य चतुर्थः भागः केन पूरितो भवत्

वायुना

12. उदरस्य कतिभागान् जलेन पूरयेत्

एकं भागम्

13. अर्धोदरं केन पूरितं भवत् , भागद्वयम्

अन्नेन

14. चतुर्थांशविवर्जितः कथम् भवति

द्वौ भागौ पूरयेदन्नैः तोयेनैकं प्रपूरयेत् ।

वायोः सञ्चरणार्थाय चतुर्थमवशेषयेत् ॥

15. योगिना स्वीकर्तुं योग्यम् आहारं किमुच्यते

पथ्यम्

16. अपथ्याहार इत्युक्ते

योगिना स्वीकर्तुं न योग्यः आहारविशेषः

17. पथ्याहारो नाम कः आशयः

योगिना स्वीकर्तुं योग्यः आहारः

18. पथ्याहाराः के (श्लोकम्)

गोधूमशालियवषाष्टिकशोभनान्नम्

19. अपथ्याहाराः के (श्लोकम्)

कट्वम्लतीक्ष्णलवणोष्णहरीतशाकाः

20. मठलक्षणम् किम् (श्लोकम्)

अल्पद्वार...

21. जनसङ्गेन योगे उन्नतिर्वा क्षयो वा

क्षयः

22. जनसङ्गपरित्यागः योगे उपकरोति वा

आम्, उपकरोति

23. प्रयासः योगसाधनायां अपकारको वा

सत्यम्, उपकारक एव

24. नियमग्रहणेन योगे उपकारः जायते वा

नैव, अपकार एव भवति

25. निश्चयबुद्ध्या योगः प्रसिद्ध्यति वा

आम्

26. योगसाधनाम् उपकर्तुं के विषयाः उपेक्षिताः

कैः षड्भिः योगः प्रसिद्ध्यति

उत्साहात्, साहसात्, धैर्यात्, तत्त्वज्ञानाच्च, निश्चयात् ।

जनसङ्गपरित्यागात् षड्भिर्योगः प्रसिद्ध्यति ॥

27. योगविनाशने के उपकुर्वन्ति

कैः षड्भिः योगः विनश्यति

अत्याहार,प्रयासश्च प्रजल्पो, नियमग्रहः ।

जनसङ्गश्च, लौल्यं च षड्भिर्योगो विनश्यति ॥

28. सम्पूर्णश्लोकं लिखत –

चले वाते चलं चित्तम् निश्चले निश्चलं भवेत् ।

योगी स्थाणुत्वमाप्नोति ततो वायुं निरोधयेत् ॥

29. सम्पूर्णश्लोकं लिखत –

यावद्वायुः स्थितो देहे तावज्जीवनमुच्यते ।

मरणं तस्य निष्क्रान्तिः ततो वायुं निरोधयेत् ॥

30. षट्क्रियाः काः, हठस्य षट्कर्माणि कानि (श्लोकः)

धौतिः, बस्तिः, नेतिः, त्राटकं, नौलिः, कपालभातिः

31. कफरोगनिवारणार्थं का क्रिया उत्तमा

धौतिः

32. हठप्रदीपिकादिशा धौतिः केन क्रियते

वस्त्रेण

33. दिव्यदृष्ट्यै का क्रिया अस्ति

नेतिः (त्राटकम्)

34. जत्रूर्ध्वरोगनिवारणाय का क्रिया

नेतिः

35. नेत्ररोगनिवारणाय का क्रिया

त्राटकम्

36. जले स्थित्वा क्रियमाणा क्रिया का

बस्तिः

37. हठक्रियामौलिः इति कां क्रियां वदन्ति

नौलिक्रियां

38. उदरस्य आवर्तवेगेन परिभ्रामणं कया क्रियया क्रियते

नौलिना

39. प्राणायामस्य अर्थः कः

प्राणस्य आयामः नाम निरोधः

40. कुम्भकः इत्युक्ते कः अर्थः

कुम्भ इव कायति प्रकाशते निश्चलत्वात्

41. प्राणायामाभ्यासः एतैः अभ्यासविशेषैः क्रियते

रेचकः, पूरकः, कुम्भकः

42. रेचकः कथम्

शरीरान्तस्थवायोः बहिः विरेचनं निश्वसनं रेचकः

43. पूरकः कः

बाह्यवायोः अन्तः आचमनं प्रश्वसनं पूरकः

44. अन्तःकुम्भकः

पूरकान्ते रेचकादौ, निश्वासं विना अन्तः श्वासस्य स्तम्भनम्

45. बाह्यकुम्भकः

रेचकान्ते पूरकादौ, श्वसनं विना बहिरेव वायोः स्तम्भनम्

46. कुम्भकोपकारिणः बन्धाः कति, के

त्रयः, मूलम्-उड्डीयानं-जालन्धरम्

47. त्रिबन्धाः के

मूलबन्धः, उड्डीयानबन्धः, जालन्धरबन्धः

48. अष्ट-प्राणायामाः, कुम्भकाः के (श्लोकः)

सूर्यभेदनम् , उज्जयी , सीत्कारी, शीतली,(तथा ।)

भस्त्रिका, भ्रामरी, मूर्छा , प्लाविनी (इत्यष्टकुम्भकाः ॥)

49. गच्छता तिष्ठतापि कः प्राणायामः कर्तुं शक्यः (सर्वदा कर्तुं योग्यः)

उज्जायी

50. वातदोषनिवारणार्थं कः प्राणायामः उत्तमः

सूर्यभेदनम्

51. कण्ठे विद्यमानश्लेष्मणः निवारणार्थं

उज्जायी

52. निद्रा-आलस्यानां निवारणाय

सीत्कारी

53. पित्तस्य, ज्वरस्य, विषस्य च निहन्तिका का

शीतली

54. त्रिदोषहरप्राणायामः कः

भस्त्रिका

55. मनश्शान्त्यै कः प्राणायामः

भ्रामरी

56. भ्रमरशब्दवत् क्रियमाणः प्राणायामविशेषः कः

भ्रामरी

57. मनोमूर्छा केन प्राणायामेन

मूर्छा

58. जलोपरि प्लवनं केन प्राणायामेन सिध्यति

प्लाविनी

59. हठसिद्धिलक्षणम् किम् (श्लोकः)

वपुःकृशत्वं वदने प्रसन्नता नादस्फुटत्वं नयने सुनिर्मले ।
अरोगता बिन्दुजयोऽग्निदीपनं नाडीविशुद्धिर्हठसिद्धिलक्षणम् ॥

60. हठप्रदीपिकायां तृतीयोपदेशे कः विषयः

मुद्रा (हठस्य तृतीयम् अङ्गम्)

61. मुद्रा नाम का , कति मुद्राः

मुदं सन्तोषं राति आनयतीति मुद्रा, दशमुद्राः सन्ति

62. मुद्राणां नाम , श्लोकः

महामुद्रा, महाबन्धो, महावेधश्च, खेचरी
उड्यानो, मूलबन्धश्च, बन्धो जालन्धराभिधः ।
करणी विपरीताख्या,वज्रोली, शक्तिचालनम्
इदं हि मुद्रादशकं जरामरणनाशकम् ॥

63. जिह्वाछेदनं कस्याभ्यासस्य कृते क्रियते

खेचरी-मुद्रायाः कृते

64. त्रिबन्धानां मुद्रात्वेन परिगणनमस्ति वा

आम्, अस्ति

65. कण्ठसङ्कोचनेन का मुद्रा उद्दिश्यते

जालन्धरबन्धः

66. उदरस्य अन्तः आकर्षणेन का मुद्रा

उड्यानबन्धः

67. गुददेशस्य आकुञ्चनेन का मुद्रा अभीष्टा

मूलबन्धः

68. मलमूत्रादिक्षयः कस्याभ्यासेन सम्भवति

मूलबन्धस्य

69. शरीरस्य विपरीततया स्थापनं कृत्वा क्रियममाणा मुद्रा का

विपरीतकरणी

70. मुद्राणां मुख्यं प्रयोजनं किम्

जरामृत्युविनाशनम्

71. पीयूषं (अमृतं)कुत्र अस्ति शरीरे, कस्मिन् मण्डले

शीर्षस्थाने, चन्द्रमण्डले

72. पीयूषं कुत्र पतति , तत् शरीरे कुत्रास्ति

सूर्यमण्डले, नाभिस्थाने

73. अमृतपातनिरोधेन किं फलम्

आयुषः वृद्धिः

भक्तियोगः

1. भक्तियोगे योग इति शब्दः कस्मिन्नर्थे

ज्ञानयोगः

1.