प्रथमोऽध्यायः

- वेदेषु योगः, उपनिषत्सु योगः।
- महाभारते योगः, पुराणेषु योगः।
- श्रीमद्भगवद्गीतायां योगः।

प्रथमोऽध्याय:

वेदेषु योग:

प्राचीनसभ्यताया: संस्कृतेश्च अन्वेषणात् ज्ञायते यत् योगसाधना, कायोत्सर्ग:, ध्यानं वैदिककालात् एव भारतीयानां दैनिकचर्याया: महत्त्वपूर्णमङ्गमासीत्। प्रत्येकऽस्मिन् मानवे अस्या: साधनाया: आश्रयं चिरस्मरणीयमासीत्। यस्य प्रसङ्गेन प्राचीनग्रन्थानां अध्यनात् स्वजीवनस्य मार्गदर्शनं चतुर्ण्णां पुरुषार्थानां साधनाय वयं प्रवृत्ता: स्म:। यद्यपि इदं सत्यमस्ति यत् योगसाधनां सुव्यवस्थितं सर्वसुलभं च रूपं प्रदातुं महर्षिपतञ्जले: महत्त्वपूर्ण योगदानं, परञ्च योगमार्गस्य उल्लेख: वेदात् प्रारभ्य रामचरितमानसपर्यन्तं प्राप्यते एव।

वेदा: एव सर्वासां विद्यानां मूलभूता:। तान् आधारीकृत्य सर्वासां विद्यानां प्रसार: अभूत्। 'अभ्युदयनि:श्रेयससिद्धि:' इत्यस्योपायस्यापि उल्लेख: वेदेषु निहितोऽस्ति। **वेदोऽखिलो धर्ममूलम्।**[32] इति वचनानुसारं वर्तमाने यदकिञ्चिदपि अवलोक्यते तस्य सर्वस्य आधारभूता: वेदा:।

---

[32] मनुस्मृति- 2/6

न वेदशास्त्रादन्यत्तु किञ्चिच्छास्त्रं हि विद्यते।

निः सूतं सर्वशास्त्रं तु वेद शास्त्रात्सनातनात्।।[33]

आर्यः संस्कृतेः तु वेदाः एव प्राणाः।

प्राचीनसाहित्ये सर्वप्रथमं ऋग्वेदे योगशब्दः प्राप्यते। ऋग्वेदे योगाद् ऋते नैव किमपि यज्ञः कर्म सिद्यते। स च योगः चित्तवृत्तीनां निरोधः।

यस्मात् ऋते न सिध्यति यज्ञो विपश्चितश्चन।

स धीनां योगमिन्वति।[34]

यजुर्वेदे मनसा युक्तेन देवस्य सवितुं सामर्थ्येन स्वर्गपर्यन्तं सफला भवेम।

वयं युक्तेन मनसा वयं देवस्य सवितुः सर्वेस्वर्ग्यपाय शक्तया।।[35]

सामवेदे सः परमात्मा अस्माकं समाधेरभिमुखं भूयाद् सैव विवेकाख्यातिघनस्वरूपः अनन्तवस्तुविषयकः, बहुविद्बुद्धिप्रदायकः, ऋतम्भरा ज्ञानस्य उत्पादकः, अस्माकमनुकूलं भूयाद्।

सा घा नो योग आभुवत् स राये स पुर ध्याम्। गमद बाजेभिरास नः।।[36]

अथर्ववेदे तस्मै इन्द्रमूत्तर्यः सखायः योगे प्रवृत्तं सन् पुनः पुनः यज् कर्मणि संलग्नः स्याम्।

---

[33] याज्ञवल्क्यस्मृति पृ.-148

[34] ऋग्वेदः 1/18/7

[35] यजुर्वेदः 11/2

[36] सामवेदः 1/2/10/3

योगे योगे तवस्तरं वाजे वाजे हवामहे। सखाय इन्द्रमूर्तये॥[37]

यद्यपि वेदेषु कुत्रापि पूर्णरूपेण समस्तान् अष्टयोगाङ्गानां विशदं वर्णनं नास्ति तथापि तत्र योगाङ्गानां वर्णनं संक्षिप्तेन प्राप्यते।

वेदेषु अनेकेषु स्थलेषु योगशास्त्रस्य यमनियमयोः शिक्षा प्राप्यते - अथर्ववेदे सत्यस्वरूपं प्रदर्शयन् अथर्वा ऋषिः कथयति- सम्पूर्णसत्तायाः आधार सत्यमैव, यानि यानि उपाधानानि आवश्यकानि सन्ति तासु सत्यम् एव विद्यमानः। सम्पूर्णविश्वस्य व्यवस्था सत्यमैवालम्बते।

सत्यं बृहदृतमुग्रं दीक्षा तपो ब्रह्म यज्ञः पृथिवीं धारयन्ति।[38]

ऋग्वेदे कथितमस्ति यत् सत्यं धारणं कृत्वा विद्वत्जनः अहिंसारूपव्यवहारं प्राप्तं भूयात्।

ऋतधीतय आ गत सत्यधर्म्माणो अध्वरम्।[39]

यजुर्वेदे अस्तेयस्य विषये कथितमस्ति यत् चोराहाः त्वयी न विश्वसन्तु

भावः स्तेन ईशत।[40]

ऋग्वेदे अपि चोर्य कर्मात् विहाय उपदेशं प्राप्यते।

---

[37] अथर्ववेदः 20/26/1

[38] अथर्ववेदः 12/1/1

[39] ऋग्वेदः 5/59/2

[40] यजुर्वेदः 4/1

स्तेनं रायसारमेय तस्करं वा पुनः सर।

स्तोतृन् इन्द्रस्यरायसि किमस्मान् दुच्छु-याश्से निषुस्वप।।[41]

यो नो रसं दिप्सति पित्वो अग्रे यो अश्वानां यो गवां यस्तनूनाम्।

रिपु स्तेनः स्तेयकृद्दभ्रमेतु निष हीयतां तन्वा तना च।।[42]

अथर्ववेदे ब्रह्मचर्यस्य कृते: आवश्यका नियमा प्राप्यन्ते यत् स तेषु च उक्तमस्ति तपोमयं जीवनं यापनीयं स सुसाधनया आचार्य सन्तुष्टं कुर्यात्।

स आचार्य तपसा पिपर्ति।[43]

आचार्यस्य बुद्धिरूपीगुहायां ज्ञानस्य ब्रह्मरूपीकोशस्य स्थिति वर्तते। अनयो कोशयो: रक्षा ब्रह्मचर्यस्य कर्त्तव्यम् अस्ति।

गुहा निधि निहितौ ब्राह्मणस्य तौ रक्षति तपसा ब्रह्मचर्य।।[44]

ब्रह्मचारिणे विधानं वर्तते यत् स वह्नौ समीधया यजेत्। मेखलाधारयेत् परिश्रमेण स्व जीवनं यापयेत्। संसारस्य च रक्षा कुर्यात्।

ब्रह्मचारी समिधा मेखलया श्रमेण लोकान् तपसा पिपर्ति।[45]

अनेन प्रकारेण अथर्ववेदे न केवलं बालकस्य अपितु कन्याया अपि ब्रह्मचारि भवितुं निर्देशो वर्तते तथा भूता ब्रह्मचारिणि विवाहयोग्या स्वीकर्तव्या।

---

[41] ऋग्वेद: 7/55/3

[42] ऋग्वेद: 7/104/10

[43] अथर्ववेद: 11/5/1

[44] अथर्ववेद: 11/5/10

[45] अथर्ववेद: 11/5/4

ब्रह्मचर्येण कन्या युवानं विन्दते पतिम्।[46]

यजुर्वेदे अपरिग्रहस्य विषये कथितमस्ति यत्

ईशावास्यमिदं सर्वं यत्किञ्च जगत्यां जगत्।

तेन त्येक्तेन भुञ्जीथा मा गृधः कस्य स्विद् धनम्।।[47]

वेदेषु शौचस्य विषये कथितमस्ति 'अग्निः शुचिः, व्रतः तमः शुचिः, विप्रः शुचिः, कविः। शुचिरोचत आहुतः।'

अग्नेः अर्थः पर्थिवः अग्निः परमात्मा च उभौ स्तः। पार्थिवः अग्निः पवित्रोऽस्ति। पवित्रता एवं पवित्रीकरणं तस्य व्रतमस्ति। प्रभुः पवित्रोऽस्ति स्व समीपवर्ती जनान् पवित्रं करोति।

शुद्धपवित्रप्राणियोः आयुः दीर्घः भवति। यस्मात् कारणात् ते सुकृतसाधनयोः सम्पादनस्य समयः प्राप्यते। ऋग्वेदे पवित्रजीवननिर्माणाय बहवः उपदेशः प्रदत्तः।

प नः शोशु चदघ मग्ने शुशुग्ध्या रयिम्। अप नः शोशु चदघम्।[48]

सुक्षेत्रिय सुगातुया वसूया च यजा महे। अप नः शोशु चदघम्।

प्र यद् भन्दिष्ट एषां प्रास्मा कासश्च सूरय। अप नः शोशु चदघम्।[49]

---

[46] अथर्ववेदः 11/5/18

[47] यजुर्वेदः 40/1

[48] ऋग्वेदः 1/97/1

[49] ऋग्वेदः 1/97/2, 3

सन्तोषस्य विषये वेदेषु प्रतिपादितमस्ति सन्तोष: मानवस्य विकासे सहाय्यं भवति। अस्य निषेध: अधुना पर्यन्तम् कश्चन् न कृतम् एवं भविष्येकालेऽपि न कोऽपि कर्तुं शक्यते।

यमग्नेमन्यसे रयिम् सहसा वन्नमर्त्य।

तमानो वाजसातये विवोमदे यज्ञेषु चित्र माभर विवक्षसे।।

सन्तोषामृततृप्तानां जनानां पुण्य कर्मणाम्।

सद्गतिर्जायते ह्याशु, सर्वदु:ख विनाशिका।।[50]

तपविषये वेदेषु प्रतिपादितमस्ति आर्यसंस्कृत्यौ तपस्य महत्त्वमतुलनीयं विद्यते, य: तप: सृष्टे: मूले: विद्यमानमस्ति यस्मात् तपात् सृष्टिरूपी पादपस्य ऋतसत्यौ द्विलौ अंकुरितं भूत्वा अग्रेसरतौ एवं अस्य विशालब्रह्माण्डस्य स्वरूपे परिणतं भवत:।

सत्येनावृता श्रिया प्रावृता यशसा परीवृता।[51]

यस्य तपस्य बलेन ब्राह्मण ब्रह्मवेता भवति य: तप: ऋषिमुनीनां अत्यन्तं महान् बलमस्ति। तथा यस्य आश्रयेन ते संसारे निर्द्वन्द्व विचरणस्य सामर्थ्य प्राप्तं कुर्वन्ति।

ब्रह्मचर्येण तपसा देवा मृत्युमपापघ्नात।

इन्द्रोह ब्रह्मचर्येण देवेभ्य: स्वराभरत्।।[52]

प्रति रचनाया: मूले तप: एव दृश्यते ।

---

[50] वैदिक संस्कृति और सभ्यता, पृ. 138

[51] अथर्ववेद: 12/10

[52] वैदिक संस्कृति और सभ्यता, पृ. 139

श्रमेण तपसा सृष्टा ब्रह्मणा वित्त ऋतेश्रिता।[53]

ईश्वरप्रणिधानविषये वेदेषु प्रतिपादितमस्ति वेदेषु ईश्वरस्य अनेकानि नामानि प्राप्यन्ते।

एकं सद्विप्रा बहुधा वदन्ति।[54]

स एव अस्माकं विधाता-सखा-माता-पिता च वर्तते।

त्वं हि नः पिता वसों त्वं माता, शतक्रतो बभुविथ।[55]

भक्तः ईश्वरप्रणिधानेन स्वकीयं सर्वात्मना समर्पितं कृत्वा स्वयमेव ईश्वरस्य अंशयुक्तो भवति। पिता यथा स्वपुत्रार्थम् सर्वेषां कार्याणां कृते निरन्तरं उद्यतो भवति, स सुगमतापूर्वकं पुत्रस्य समीपं विद्यते तथैव निखिलकल्याणार्थं ईश्वरः, त्वं सदैव मम समीपमुपस्थितं भवतु।

स नः पितवे सूनवे अग्नेसूपायनाभव। सचस्वा नः स्वस्तये।[56]

अनेन प्रकारेण नियमानां प्रथमं चत्वारि अङ्गानि मानवप्रयत्नस्य अपेक्षां स्थापयन्ति। पञ्चमम् अंगम् ईश्वरस्य कृपां प्रकटयति। यजुर्वेदस्य श्रुतिरस्ति-''स्वयं वाजिन्तन्वं कल्पसरूव, स्वयं यजस्व, स्वयं जुषस्व, महिमा ते अन्येन न सन्नेश।''

अनेन प्रकारेण यद्यपि वेदेषु आसनानामुल्लेखो नास्ति तथापि ऋषिमुनिभिः योगसाधनं ध्यानसादृशी स्थितिनामुल्लेखं अवश्यं प्राप्यते। याः दीर्घकालपर्यन्तं अभ्यासे सहायतां

---

[53] अथर्ववेदः 12/9

[54] ऋग्वेदः 10/114/5

[55] वैदिक संस्कृति और सभ्यता, पृ. 142

[56] ऋग्वेदः 1/1

प्रदानं कुर्वन्ति। वेदेषु पर्वतस्य उपत्यकायां नदीनां च संगमः आसनस्य कृते उपयुक्तस्थानस्य निर्धारणं निश्चितं कृतम्।

उपह्वरे गिरिणां सङ्गमे च नदीनाम्।

धिया विप्रो अजायत।।[57]

अथर्ववेदे प्राणस्य महत्ता एतादृशी निगदितमस्ति - यत् हे प्राण! त्वं तगताधारोऽस्ति तुभ्यं अस्माकं नमस्कारः। त्वमेव सर्वेषां लोकलोकान्तराणं प्रकाशकः। त्वमेव सर्वा सृष्टेः आधारः।

प्राणाय नमो यस्य सर्वमिदं वशे।

यो भूतः सर्वश्वरो यस्मिन् सर्वप्रतिष्ठितम्।।[58]

प्राणः जीवनदाता। सम्पूर्णे आकाशे वायुरूपेण व्यापकः। भूत-वर्तमान-भविष्य-त्रिषु कालेषु स्थितोऽस्ति।

प्राणमाहुर्मातरिश्वानं वातो ह प्राणोच्यते।

प्राणो ह भूतं भवयञ्च प्राणे सर्वप्रतिष्ठितम्।।[59]

धारणायाः विषये वेदेषु वर्णनं दृष्टिगोचरं भवति। प्रभु विपश्चित, परमज्ञानी, चित्तस्वरूपः, विशालः, व्यापकश्चास्ति। तेन सह व्यापकतायाः दिशायां प्रयाणकारको साधकः स्वमनः बुद्धयः युज्यन्ते।

---

[57] सामवेदपूर्वार्थिकम् 2/3/1

[58] अथर्ववेदः 11/4/1

[59] अथर्ववेदः 11/4/15

युञ्जते मन उत धियो विप्रा विप्रस्य बृहतो विपश्चितः।

विहोत्रा दधे वायुनाविदेक इन्मही देवस्य सवितुः परिष्दुति।।[60]

योगी तत्त्वस्य प्राप्त्यर्थं प्रथमं स्वकीयं मनः प्रभूना सह युज्यते तदनु बुद्धिः कर्माणि तेन सह संयुक्तं करोति। अनया साधनया ते अग्निरूपा प्रभोः ज्योतिं गृहीत्वा स्वान्तकरणं स्थापयन्ति।

युञ्जानः प्रथमं मनस्तवाय सविताधियः।

अग्नेर्ज्योति र्निचाय्य पृथिव्या अध्याभरत्।।[61]

वेदेषु ध्यानस्य विषये प्रतिपादितमस्ति - प्रभोः अनुग्रहं यं साधकं प्राप्तवान् स ध्यानस्य श्रेष्ठतमावस्थापर्यन्तम् सुगमतया प्राप्नोति। दीर्घतमः विपश्चितः ज्ञानीजनस्यापि यज्ञ प्रभो कृपां विना सिद्धं न भवति। स प्रभो बुद्धिनां ध्यानेन एव प्राप्यते।

यस्मात् ऋते न सिध्यति यज्ञो विपश्चितश्चन।

स धीनां योगमिन्वति।[62]

बुद्धेः योगः ज्ञानस्य योगो वर्तते ध्याने ज्ञानस्य एव एकता तिष्ठति। यदा मनः बुद्धिश्च प्रभुज्ञानेन सह मेलनं भवति। तदैव ध्यानस्य सार्थकता सिद्ध्यति।

---

60 ऋग्वेदः 5.81.1

61 यजुर्वेदः 11/1

62 ऋग्वेदः 1/18/7

सा घा नो योग आभुवत् स राये स पुर ध्याम्। गमद बाजेभिरास नः।।[63]

वेदानां सर्वश्रेष्ठगायत्री मन्त्रोऽपि अस्यां दिशायां संकेतयति -

तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गोदेवस्य धीमही।

धियो यो नः प्रचोदयात्।।

समाधिविषये वेदेषु कथितमस्ति साधकस्य चित्तचाञ्चलस्य अवसरे अन्धकारो तिष्ठति। सम्प्रति तस्य निरोधे, शमे, ज्योतिरेव ज्योतिः तथा परमसूर्यपरमात्मनो देवस्य समीपे गमनस्य मार्ग उन्मुक्तमस्ति।

ईजानश्चितमारूक्ष दग्निं नाकस्य पृष्ठात् दिवमुत्पतिष्ठयन्।

तस्मै प्रभाति नभसो ज्योतिषीमान् स्वर्गः पन्थाः सुकृते देवयानः।।[64]

वेदेषु यद्यपि संप्रज्ञातासप्रज्ञातसमाधयोः द्विधा विभाजनं स्पष्टं नास्ति। तथापि असम्प्रज्ञातसमाधौ ध्येयस्य ज्ञानं न भवति।

अनेन प्रकारेण वेदेषु हठयोगस्य अङ्गानां वर्णनमपि प्राप्यते।

अष्टचक्र नवद्वारा देवानां पूरयोधया।

तस्यां हिरण्यमयः कोशः स्वर्गो ज्योतिषावृतः।।[65]

वेदेषु मंत्रयोगः, लययोगाश्चापि वर्णनं प्राप्यते।

---

[63] सामवेदः 1/1/10/3

[64] वैदिक संस्कृति और सभ्यता, पृ. 15

[65] अथर्ववेदः 10/1/31

क चित्रका त्रिवृतो रथस्य क त्रयो बन्धुरो मे सनीलाः।

कदा योगो वाजिनो राम्भस्य येन यज्ञं नासत्यो पयाथः।।[66]

इत्थं वयं पश्यामः यत् योगविद्यायाः वेदेषु वर्णनं प्राप्यते। वेदः पूर्णपुरुषस्य जगदीश्वरस्य कृतिर्विद्यते। तेषु आध्यात्मिक-आदिदैविक-आदिभौतिकत्रिविधभावाः सन्ति। अर्थात् सर्वविद्याः वेदेषु तिष्ठन्ति। कार्यं कारणस्य अनुरुपमेव भवति। अत एव वेदानां रचयिता परमात्मनि ब्रह्म, ईशः, विराट् इति त्रयः भावाः सन्ति। वेदेषु अपि ये भावा अवश्यमेव भविष्यन्ति। एवं वेदानां कारणभावः यः योगसिद्ध्यानन्तरं एवं जातः। यतोहि योगेन चित्तस्य एकाग्रतानन्तरं एव मंत्र दृष्टा ऋषयः वैदिकमन्त्राणां साक्षात्कारं विधाय तेषां वर्णनं कृतवन्तः। अत एव वेदेषु योगः नेकेषु स्थलेषु दृग्गोचरं भवति।

---

66 ऋग्वेदः 1/34/9

उपनिषत्सु योगः -

उपनिषत्सु योगसिद्धान्तानां प्रतिपादनं बाहुल्येन कृतम्। योगविषयकाः उपनिषदाः द्रष्टव्याः यत्र योगस्वरूपं, साधनाविधिः, योगाङ्गानां योगोपयोगी पालनीयं यमनियमानां च वर्णनं सुविस्तृतरूपेण प्राप्यते। योगोपनिषत्सु मुख्याः उपनिषदाः सन्ति।

योगशिखोपनिषद्, योगचुडामण्युपनिषद्, योगकुण्डलिन्युपनिषद्, नादबिन्दूपनिषद्, ध्यानबिन्दूपनिषद्, शांडिल्योपनिषद्, हंसोपनिषद्, मण्डलब्राह्मणोपनिषद्, ब्रह्मविद्योपनिषद्, योगतत्त्वोपनिषद्, त्रिशिखाब्राह्मणोपनिषद्, अमृतनादोपनिषद्, पाशुपतब्रह्मोपनिषद्, अमृतबिन्दूपनिषद्, जाबालोपनिषद् इत्यादयः। एतेषु उपनिषत्सु चित्त-चक्र-नाडी-कुण्डलिन्यादीनां वर्णनं च यम-नियम-आसन-प्राणायाम-प्रत्याहार-धारणा-ध्यान-समाधि-मन्त्रयोग-लययोग-हठयोग-राजयोग-ब्रह्मध्यानयोग-प्रणवोपासना -ज्ञानयोगः तथा चित्तस्य अवस्थानां विस्तृतवर्णनं प्राप्यते। उपनिषत्सु योगस्य अनेकाः परिभाषा प्रतिपादिता। योगशिखोपनिषदि योगस्य परिभाषा अस्ति- प्राणापानयोश्च एकता सत्त्वरजरुपी कुण्डलिने शक्तिः स्वरेतसरुपी च आत्मतत्त्वस्य मेलनं, सूर्यचन्द्रयोः मेलनं एवं च जीवात्मपरमात्मानयोः मेलनं योगमस्ति।

योऽपान प्राणयोर्ऐक्यं रजो रेतसोसतथा।

सूर्य चन्द्रमसोर्योगाद् जीवात्मपरमात्मनो।।

एवं तु द्वन्द्वजालस्य संयोगो योग उच्यते।।[67]

कठोपनिषदि योगस्य परिभाषाऽस्ति। यदा पञ्चइन्द्रियाणि मनसा सह स्थिराणि भवन्ति बुद्धिरपि च काऽपि न चेष्टयति सा गति परमागतिः वर्त्तते। इन्द्रियाणां स्थिरधारणा एव योगस्य परमावस्थाऽस्ति। एनां स्थितिं प्राप्य योगी प्रमादरहितो भवति।

यदा पंचावतिष्ठन्ते ज्ञानानि मनसा सह

बुद्धिश्च विचेष्टति तामाहुः परमां गतिम्।

तां योगमिति मन्यते स्थिरामिन्द्रियः धारणाम्

अप्रमत्तस्तदा भवति योगी ही प्रभवाप्ययौ।।[68]

श्वेताश्वेतरोपनिषदि योगाभ्यासाय युक्तस्थानस्य वर्णनमपि प्राप्यते

समे शुचौ शर्करावह्नि बालुका विवर्जिते शब्द जलाश्रयादिभिः।

मनोऽनुकूले न चक्षुपीडने गुह्य निवाता श्रयणे प्रयोजयेत्।।[69]

योगतत्त्वोपनिषदि यम-नियम-आसन-प्राणायाम-प्रत्याहार-धारणा-भ्रूमध्ये हरिध्यानं, समाधेः साम्यावस्थाञ्चाष्टाङ्गयोगमुच्यते।

---

[67] योगशिखोपनिषद्

[68] कठोपनिषद् 2/3/10-11

[69] श्वेताश्वेतरोपनिषद् 2/10

यमश्च नियमश्चैव आसनं प्राणसंयमः, प्रत्याहारो धारणा च ध्यानं भ्रूमध्ये हरिम्। समाधिः समतावस्था साष्टाङ्गो योग उच्यते।[70]

अमृतनादोपनिषदि प्रत्याहारः-ध्यानं-प्राणायामः-धारणा-तर्कः तथा समाधिश्च एतैः षडङ्गोः योग उच्यते।

प्रत्याहारस्तथा ध्यानं प्राणायामोऽथ धारणा।

तर्कश्चैव समाधिश्च षडङ्गो योग उच्यते।[71]

शाण्डिल्योपनिषदि अष्टाङ्गयोगवर्णनं, दशविधं यमनियमानां वर्णनं विद्यते। चतुर्दशनाडीनां स्थानं तासां नामानि, दशवायुस्थानं तेषां च कार्याणि-नाडीशोधनविधिः, मनोन्मनी अवस्थाप्राप्तिवर्णनं, प्राणायामः, खेचरीमुद्रायाश्च वर्णनं, प्राणस्पन्दनिरोधेन मनस्पन्दरोधः, द्विप्रकारं ध्यानम् पंचविधधारणा समाधिस्वरूपवर्णनं प्राप्यते।[72]

योगकुण्डलिन्युपनिषदि मिताहारः, आसनं, शक्तिचालनमित्येतानि वायुजपोपायत्वेन उपदिष्टानि। प्राणायामस्य भेदाः बन्धत्रयम्, ब्रह्म-विष्णु-रूद्रात्मकग्रन्थित्रयं तेषां च विभेदनेन कुण्डलिन्याः सहस्रारे उन्नयस्य वर्णनं विद्यते।

खेचरीमुद्रा, समाधौ सर्वत्र चिन्मात्रत्वस्यानुभूतिः इत्यादयः योगविषयाः निबद्धाः सन्ति। नादबिन्दूपनिषदि नादानुसंधानेन विदेहमुक्तिलाभः विशेषेण विवेचितम्। नादस्य

---

[70] योगतत्त्वोपनिषद् - 24,,25

[71] अमृतनादोपनिषद् - 6

[72] शाण्डिल्योपनिषद् 1/1

मनोनियमन सामर्थ्यस्य विवेचनं विशदरूपेण कृतं वर्तते। चित्तं तदव्यतिरिक्तं न किमपि विषयं काङ्क्षति इति सदृष्टान्तेन प्रतिपादितम्।[73]

ध्यानबिन्दूपनिषदि योगाङ्गेषु षडङ्गयोगः, नाडीचक्रवर्णनं, प्राणादि दशवायुवर्णनम् अजपाहंसविद्या, कुण्डलिनी प्रबोधनेन मोक्षद्वारविभेदनं, बन्धत्रयः विपर्यादि मुद्राणां च वर्णनं विद्यते।[74]

योगशिखोपनिषदि योगस्य विभिन्नां पद्धतीनां वर्णनमपि प्राप्यते -

मन्त्रो लयो हठो राजयोगान्ता भूमिकाः क्रमात्।

एक एव चतुर्थाऽयं महायोगाऽभिधीयते।।[75]

उपनिषदत्सु मोक्षप्राप्तये ज्ञानेन सह योगमपि आवश्यकं मन्यते। योगतत्त्वोपनिषदि कथितमस्ति-

योगहीनं कथं ज्ञानं मोक्षदं भवति ध्रुवम्।

योगोऽपि ज्ञानहीनस्तु न क्षमो मोक्षकर्मणि।

तस्माज्ज्ञानं च योगं च मुमुक्षुर्दृढमभ्यसेत्।।[76]

योगस्य फलमुक्त्वा श्वेताश्वरोपनिषद् कथयति -

---

[73] योगकुण्डलिन्युपनिषद् साधनाखण्डस्य भुमिकायमुद्धृत् पृ. 195

[74] ध्यानबिन्दूपनिषद् साधनाखण्डस्य भूमिकायमुद्धृत् पृ. 91

[75] योगशिखोपनिषद्

[76] योगतत्त्वोपनिषद् -14,15

लघुत्वमारोग्यं मलोलुपत्वं वर्ण प्रसादं स्वर सौष्ठवं च।

गन्धः शुभो मूत्रपुरीषमल्यं योगप्रवृत्तिं प्रथमा वदन्ति।।[77]

अनेन प्रकारेण उपनिषत्सु योगसाधनास्वरूपं अस्याङ्गानि प्रकाराश्च, साधनाविधिः, उद्देश्यं, महत्ता, ब्रह्मात्मनः प्राप्तौ परमोपादेयतायाः निरूपणं मुक्तकण्ठेन कृतमस्ति उपनिषदां पूर्णतया अध्यनान्तरं वयं अस्मिन् निष्कर्षे आगच्छामः यस्य ज्ञानं विना यौगिककर्माणि सामाजिकी कार्याणि, पारमार्थिकी प्रवृत्तिः अपूर्णा एव। सर्वेषु उपनिषत्सु विभिन्न प्रकारेण, नेकरीत्या, नेकभिधा च योगस्य वर्णनं प्राप्यते।

---

[77] श्वेताश्वेतरोपनिषद् 2/13

महाभारते योगः -

भगवता व्यासेन शुकदेवं प्रति यथा योगोपदेशः दत्तः तस्य सम्यक् वर्णनं महाभारते मोक्षधर्मपर्वणि उपलभ्यते। तदनुसारेण योगी यदि परमात्मानं साक्षात्कर्तुमिच्छति तदा पूर्वमिन्द्रियाणि मनश्च वशीकृत्य बुद्धिसहितम् अव्ययेतानि आत्मनि नियोजयेत् तदैव स एनमजन्मानं पुरातनं, सनातनं, नित्यमुक्तम् अण्णोः अणीयसं, महत्तः महत्तरम्, आत्मानम् पश्यति।

अजं पुराणमजरं सनातनं यदिन्द्रियैरूपलभेत निश्चलैः।

अणोरणीयो महतो महत्तरं तदात्मना पश्यति मुक्तमात्मवान्।।[78]

अस्मिन्नेवाध्याये व्यासदेवेन शुकदेवं प्रति योगाभ्यासद्वारा परमात्मप्राप्तिवर्णनम् अनेन प्रकारेण कृतम्। तथा योगिनः कृते साधनायां यत् वर्जनीयम् उपेक्षणीयं च भवति तदपि सर्वं निरूपितं येन साधनामार्गे अन्तरायाः विघ्नाः वा न भवेयुः। तथा च इन्द्रियनिग्रहं तत्र परमावश्यकम्। एवमेव ज्ञानेन्द्रियाणां नियन्त्रणं, मनसश्च चंचलत्वात् तस्यापि निग्रहं इन्द्रियैः सहैव अवश्यमेव विधेयम्। तेनैव योगी आत्मबलं अर्जितुं शक्नोति। ब्रह्मसाक्षात्काराधिकारी च भवितुं शक्नोति।

विधूम इव दीप्तर्चिरादित्य इव दीप्तिमान्।

वैद्युतोऽग्निरिवाकाशे दृश्यते आत्मा तथाऽऽत्मनि।।[79]

---

[78] शान्तिपर्वः अ.-240/35

[79] मोक्षधर्मपर्वः अ.-240/19

यमनियमादीनां योगाङ्गानां सम्यगभ्यासपरिपालनपूर्वकं यः साधनां कुर्वाणो योगी यथाशीघ्रं सर्वत्र समदृष्टिभावं प्राप्य कर्मफलान् उल्लंघ्य षण्मासाभ्यन्तरे परब्रह्मणः परमात्मनः वा साक्षात्कारं लभते। अस्मिन्नेव पर्वणि त्रिपंचाशताधिकद्विशततमेऽध्याये व्यासदेवेन शुकदेवं प्रति स्थूलसूक्ष्मकारणस्य शरीरत्रयभिन्नस्य जीवात्मनः परमात्मनश्च साक्षात्कारसाधनायाः प्रकारा उपदिष्टाः। शरीरतत्त्वज्ञाः जितेन्द्रियाः योगिनः स्थूलशरीरेभ्यः पृथक् भूतसूक्ष्मलिङ्गशरीरसहितं जीवात्मानं सूक्ष्मबुद्धया प्रत्यक्षं कुर्वन्ति।

तानि सूक्ष्माणि तत्त्वानि विमुक्तानि शरीरतः।

स्वेन सत्त्वेन सत्त्वज्ञाः पश्यन्ति नियतेन्द्रियाः।।[80]

श्रीमद्भगवद्गीतायामपि पंचदशेऽध्याये एवमेव श्रीमताभगवता प्रतिपादितम्।

यतन्तो योगिनश्चैनं पश्यन्त्यात्मन्यवस्थितम्।[81]

योगिनः स्थूल सूक्ष्मकारणादिशरीरत्रयं उल्लंघ्य योगशास्त्रोपदिष्टमार्गस्य सम्यगभ्यासेन आत्मदर्शनं कुर्वन्ति।

योगशास्त्रपराभूत्वा तमात्मानं परीप्सवः।

अनुच्छवासान्यभूतानि यानि वज्रोपमान्यपि।।[82]

एवमेव पंचतन्मात्राणि सम्यक् साक्षात्कृत्य तदनन्तरं महेश्वरस्य षडंगरूपयोगैश्वर्य

---

[80] मोक्षधर्मपर्वः अ.-253/4

[81] श्रीमद्भगवतगीता अ.-15/11

[82] मोक्षधर्मपर्वः अ.- 253/13

ज्ञातुं समर्था: भवन्ति तथा च एतदपि साक्षात्करोति यत् समग्रं जगत् त्रिगुणात्मिकाया: प्रकृते: परिणामभूतम्।

विदित्वा सप्तसूक्ष्माणि षडङ्गं च महेश्वरम्।

प्रधानं विनियोगज्ञ: परं ब्रह्मानुपश्यति।।[83]

एवं तत्त्वविद्योगी परब्रह्मपरमात्मन: साक्षात्कारं लभते। अत्रैव मोक्षधर्मपर्वणि अग्रिमेष्वध्यायेषु युधिष्ठिरं प्रति भीष्मपितामहेनापि योगशास्त्रतत्त्वानां पंचभूतानामपि मन: बुद्धि: त्रैगुण्यम्, आदिनां विस्तरेण वर्णनं कृतम्। अत्रायं विशेष: यत् मनस: धैर्यादय: नवगुणा: प्रतिपादिता: तथा बुद्धे: पंचगुणा: निरूपिता:। अस्मिन्नेव पर्वणि षडोत्तरविंशतितमेऽध्याये जनकं प्रति महर्षिणा वशिष्ठेन योगस्य सांख्यस्य च सम्यक् सुविस्तृत: उपदेश: कृत:। तत्रैव ध्यानस्य महात्म्यं तथा मुक्तौ हेतुरपि प्रदर्शित:। महर्षिणा वशिष्ठेन ध्यानप्राणायामयो: वैशिष्ट्यं सर्वोपरि प्रतिपादितं तदनुसारेण योगिभि: ध्यानप्राणायामयो: वैशिष्ट्यं सर्वोपरि प्रतिपादितं तदनुसारेण योगिभि: ध्यानाभ्यास: सर्वप्रथम: कर्त्तव्यरूपेण विधेय:। ध्यानमेव परं बलम् इति तेषां मतम्। तत्र ध्यानस्य द्वौ भेदौ निरूपितौ। प्राणायामोऽपि तत्र ध्यानस्य भेदरूपेण वर्णित: न पृथक्। यथा सगुणं निर्गुणञ्च ध्यानं विधीयते तथैव सगुणं निर्गुणं च प्राणायामोऽपि तत्र निरूपित:।

---

[83] मोक्षधर्मपर्व: अ. - 253/15

योगकृत्यं तु योगानां ध्यानमेव परं बलम्।

तच्चापि द्विविधं ध्यानमाहुर्विद्याविदो जनाः।

एकाग्रता च मनसः प्राणायामस्तथैव च।

प्राणायामस्तु सगुणो निर्गुणो मनसस्तथा।।[84]

यस्मिन् प्राणायामे मनसः सम्बन्धः सगुणालम्बनेन सह भवति स सगुणः तथा यत्र सगुणालम्बनेन सह सम्बन्धो न भवेत् सः निर्गुणः। रात्रौ प्रहरे च ध्यानाभ्यासं विदध्यात्। योगी सर्वाणीन्द्रियाणि मनः बुद्धिश्च स्थिरीकृत्य योगयुक्तो भूत्वा पाषाणवत् अविचिलभावेन तिष्ठेत् अथवा शुष्ककाष्ठवत् निष्कम्पः पर्वत इव स्थिरो भूयात्। यदि साधकः एतादृशीमवस्थां गच्छति तदा एव शास्त्रवेतारः विद्वांसः तं साधकं योगयुक्तं मन्यन्ते। अस्यां अवस्थायां योगी न श्रृणोति, न जिघ्रति, नास्वादयति, न पश्यति, न स्पृशति तथा तस्य मनसि संकल्पविकल्पाः नोदीयन्ते, नाभिमन्यते सः।

न श्रृणोति न चाघ्रति नरंस्यति न पश्यति।

न च स्पर्शं विजानाति न संकल्पयते मनः।।

न चाभिमन्यते किञ्चिन्न बुध्यति काष्ठवत्।

तदा प्रकृतिमापन्नं युक्तमाहुर्मनीषिणः।।[85]

---

[84] मोक्षधर्मपर्वः अ. - 306/78

[85] मोक्षधर्मपर्वः अ.-306/16-17

तदा एव तस्य योगयुक्त इति संज्ञा मनीषिभि उच्यते। यतोहि एतादृश्याम् अवस्थायां साधकः स्वं शुद्धस्वरूपं लभते। अणो अणीयसं महत्तो महत्तरं प्राणिनां शरीरेषु अन्तर्यामिनं परमात्मानं योगिन एव द्रष्टुं पारयन्ति। सूक्ष्मबुद्धिरेव योगिनां धनम्। तथा एव योगिनः मनोमयदीपकप्रकाशेन लोकस्रष्टारं परमात्मानं साक्षात्कर्तुं शक्नुवन्ति।

बुद्धिद्रव्येण संयुक्तः, मनोदीपेनलाकृत।

महतस्तमसस्तात पारे तिष्ठन्नतामसः।।

स तमोनुद् इत्युक्तः सर्वज्ञैर्वेदपारगैः।

विमलो वितमस्कश्च निर्लिङ्गोऽलिङ्गसंज्ञितः।।

योग एष हि योगानां किमन्यद् योगलक्षणम्।

एवं पश्यं प्रपश्यन्ति आत्मानमजरं परम्।।[86]

स च परमात्मा तमसः परं तमोगुणरहितम् अत एव 'तमोनुदम्' इति संज्ञा तस्य योगज्ञ सर्वज्ञपुरूष स्वीकुर्वन्ति। परमात्मनः न किमपि लिङ्गम् अत एव अलिङ्गनाम्ना प्रसिद्धः। अयमेवयोगिनः योगः यत् ते स्वात्मानं परमात्मना सह योजयन्ति। एतदतिरिक्तं योगस्य नान्यत् किमपि लक्षणं भवितुमर्हति। एवं प्रकारेण साधनां कुर्वाणाः योगिन अवश्यमेव सर्वद्रष्टारम्, अजरं, अमरं परमात्मानं प्राप्नुवन्ति।

---

[86] मोक्षधर्मपर्वः अ.- 305/23-25

अव्यक्तं व्यक्तधर्माणं सगुणं निर्गुणं तथा।

निर्गुणं प्रथमं दृष्ट्वा तादृश् भवति मैथिलः।।[87]

सप्ताधिकत्रिंशततमेऽध्याये वशिष्ठेन जनकं प्रति विद्या-अविद्या, अक्षरतत्त्वं - क्षरतत्त्वं, प्रकृति - पुरूषौ इति सांख्ययोगतत्त्वानां स्वरूपं सम्यक् निरूपितम्। तदनुसारेण योगी योगसाधनया समग्रप्रकृतेः गुणव्यूहभूतं चराचरं जगत् तत्रैव अव्यक्तायां प्रकृतौ पुरूषोऽपि परमात्मनि लीयते इति तत्र प्रतिपादितम्। एतदनुसारेण तत्र पुरूषोऽपि क्षरतत्त्वकोटौ निविष्टः। साधको योगी अव्यक्तप्रकृतिं महत्तत्वादिव्यक्तवान् सगुणनिर्गुणरूपेण आत्मानं साक्षात्कृत्य परमात्मस्वरूपो भवति। अस्मिन्नेवपर्वणि पञ्चनवत्याधिकशततमेऽध्याये महात्मना भीष्मेन युधिष्ठिरं प्रति ध्यानयोगस्य महत्त्वं निरूपितम्। तत्र ध्यानयोगावलम्बनेनैव निर्वाणपदं प्राप्यतेति। ध्यानयोगेन यद्द्रव्यं सुखं लभते तदन्येन केनापि पुरूषार्थेन दैवयोगेन वा न लब्धुं शक्यते। ध्यानजन्यसुखसम्पन्नो योगी ध्यानसुखस्यानुभूत्या ध्यानयोगे अनुदिवसम् अधिकाधिकम् अनुरक्तो भूत्वा प्रवर्तते तथा च दुःखशोकादिरहितं निर्वाणपदं प्राप्तुं शक्नोति।

सुखेन तेन संयुक्तो रंस्यते ध्यानकर्मणि।

गच्छन्ति योगिनो ह्येवं निर्वाणतन्निरामयम्।।[88]

---

[87] मोक्षधर्मपर्वः अ. - 307/41

[88] मोक्षधर्मपर्वः अ. - 195/22

मोक्षपर्वस्यैव षोडशाधिकत्रिशततमेऽध्याये योगस्य विस्तृतं वर्णनं उपलभ्यते। पर ब्रह्मण: प्राप्तिरूपायरूपेण महर्षिणा याज्ञवल्क्येन जनकं प्रति योगसाधनाया उपदेश: कृत:। तत्रैव नास्ति सांख्यसमं ज्ञानं नास्ति योगसमं बलम् इति प्रतिपादितम्। उभयोश्च एकमेव लक्ष्यं तच्च अमृतपदप्राप्ति: जन्ममृत्यु चक्रस्य निवृत्तिश्च। अस्मिन्नैवाध्याये समाधिनिष्ठयोगयुक्तपुरूषस्य लक्षणानि निरूपितानि।

नास्ति सांख्यसमं ज्ञानं नास्ति योगसमं बलम्।

तावुभावेकचर्योतावुभावनिधनौ स्मृतौ।।[89]

योगस्य उच्चतमां स्थितिं प्राप्य योगी इन्द्रियजयी भूत्वा मनस अविचलां स्थितिं प्राप्य समाधौ अविचलितभावेन तिष्ठति न विचलितो भवति। एवं प्रकारेण योगी दीर्घकालाभ्यासवशात् पूर्णत: समाधिनिष्ठो जायते। स च योगी महत: तमस: मध्ये प्रकाशमानं प्रज्ज्वलितास्मिन् शिखासमं हृद्देशे स्थितिम् अविनाशिनं परब्रह्मसाक्षात्करोति।

स्वयुक्त: पश्यते ब्रह्म यत् तत्परमव्ययम्।

महतस्तमसो मध्ये स्थितं ज्वलनसंनिभम्।।[90]

परब्रह्मसाक्षात्करणमेव योगिनां योगादतिरिक्तं योगस्य लक्ष्यम्। लक्षणं वा न भवितुमर्हति। एतनैव मनीषिण: स्वस्वरूपं शुद्धचैतन्यरूपं ज्ञात्वा कृतकृत्या: भवन्ति।

---

[89] मोक्षधर्मपर्व: अ. - 316/2

[90] मोक्षधर्मपर्व: अ. - 316/25

एतद्धि योगं योगानां किमन्यद् योगलक्षणम्।

विज्ञाय तद्धि मन्यन्ते कृतकृत्या मनीषिणः।।[91]

अनेन प्रकारेण समग्रे मोक्षपर्वणि योगसाधनायाः विविधप्रकाराः तथा आत्मसाक्षात्कारो योगस्यैव परमोपादेयता निरूपिता। अत्रायमभिप्रायः यत् योगमार्गेणैव परमम् अव्ययपदं प्राप्तुं शक्यते।

---

[91] मोक्षधर्मपर्वः अ. - 316/27

पुराणेषु योगः -

येन विशिष्टेन साधनेन मनश्चित्तं परमात्मनि परमेश्वरे युज्यते समाधीयते येनाऽसौ योगः कथ्यते। केचन अन्ये कथयन्ति यद् अभीष्टे वस्तुनि यस्मान्मनः स्थिरो भवति, सोऽपि योगोऽस्ति इति। उक्तमतद्वयानुसारं विचारे कृते योगः, सा विशिष्टा मानवीया क्रिया सिद्धोभवति। जीवने एतस्य योगस्य परमावश्यकता अस्ति। योगोऽयम् मानवीयं दर्शनमस्ति। एतस्य स्वरूपज्ञानात्परं मानवजीवनस्य प्रत्येकाङ्गेषु तस्य परिशीलने कृत एव मानवः पूर्णतया भौतिकसमृद्धीयाम् आध्यात्मिकपरमार्थस्य च लाभं कर्तुं शक्नोति। अतएव मानवजीवने योगस्य परिशीलनं विना पूर्णता नैव। पुराणेषु अनेकेषु स्थलेषु यौगिक क्रियाणां उल्लेखो वर्त्तते। शिव सम्बन्धिना श्रीमद्भागवतमहापुराणेऽपि अनेकेषु श्लोकेषु योगशब्दः समायातोऽस्ति। अयं योगशब्दः श्रवण-मननाभ्याम् अनन्तरं प्रतिपाद्येन निदिध्यासनेन संवदति। प्रथमं वेदवाक्येभ्यः आत्मनः श्रवणं भवति। ततः वेदानुसारिभिः तर्कप्रधानर्दशनैः युक्तिप्रधानोपपत्तिभिश्च आत्मनो मननं जायते। तत्पश्चात् निदिध्यासनप्रधानेन योगदर्शनेन यौगिक-क्रियया आत्मनः सततं ध्यानं सम्भवति। आत्मसाक्षात्कारः ब्रह्मसाक्षात्काराय च सम्पूर्णचराचरपदार्थभ्यो मनोदूरी कर्तुं योगः सर्वोत्तमं साधनमस्तीति। सर्वेषां योगशब्दघटितानां पूर्व श्लोकानां विशद् आश्रयोऽस्ति।

यमस्य सम्बन्धे शाब्दिकव्युत्पत्यानुसारं पुराणेषु अनेकेषु भागेषु समागतस्य प्रथमस्य योगाङ्गस्य प्रसङ्गतो यमस्य यमभेदानाम् अहिंसादीनां च निरूपणं वर्त्तते।

श्रीमद्भागवतमहापुराणस्य द्वादशसंख्यकेषु स्कन्धेषु चतुर्विंशतिसहस्त्रश्लोकानां मध्ये बहुषु श्लोकेषु यमस्य निरूपणं प्राप्यते। व्यासनारदसंवादे यमादिभिर्योगपथैः इत्यादि वचनैर्यमस्य निरूपणं कृतमस्ति। येन योगदर्शनस्य पदार्थानां वर्णनं दृश्यते।

यमादिभिर्योगपथैः कामलोभहतो मुहुः।

मुकुन्दसेवया यद्वत्तथात्माद्धा न शाम्यति।।[92]

श्रीमद्भागवत चतुःश्लोकभागवतोपदेशानन्तरं ब्रह्मणा जगत्सृष्टिः कृताऽसीत्। तदनन्तरं सृष्टप्रजानां कृते प्रजापतिर्नियमान् यमांश्च कृतवानितिशुकाचार्यः शौनकादीन् ऋषीन् प्रति वस्तुस्थितिं ज्ञापयति।

प्रजापतिर्धर्मपतिरेकदा नियमान् यमान्।

भद्रं प्रजानामन्विच्छन्नतिष्ठत्स्वार्थकाम्यया।।[93]

महाभागवतं तमुद्धवं प्रति भगवता श्रीकृष्णेन वर्णिते सत्संगमहिम्नि कतिपयानां यमादीनां योगाङ्गानां स्वरूपं निरूपितमस्ति। येषां स्वरूपाणि भगवतः श्रीकृष्णस्य मुखात् श्रुत्वाऽपि विषयाणां गभीरत्वेन उद्धवः पुनरपि भगवन्तं श्रीकृष्णं प्रति 'संशयः श्रृण्वतो वाचं तव योगेश्वरेश्वर' इत्यादि निवेदितवान्।

---

[92] श्रीमद्भागवत्पुराणम् 2/6/36

[93] श्रीमद्भागवत्पुराणम् 2/9/39

व्रतानि यज्ञश्छन्दांसि तीर्थानि नियमा यमाः।

यथावरून्धे सत्सङ्गःसर्वसङ्गापहो हि माम्।।[94]

श्रीकृष्णोद्धवसंवादे योगाङ्गानां सम्बन्धे भागवतोतमः उद्धवः श्रीकृष्णं प्रति 'यमः कतविधः प्रोक्तः' इत्यादि क्रमेण मम ब्रूहि विपरीतांश्च सत्पते इत्यन्तं बहुषु विषयेषु विविधान् प्रश्नान् अकरोत्, येन योगेश्वरो वासुदेवः सविस्तरं प्रश्नानां समुत्तरं दत्तवान्।

यमः कतविधः प्रोक्तो नियमो वारिकर्षण।

कः शमः को दमः कृष्ण कातितिक्षा धृतिः प्रभो।।[95]

श्रीकृष्णोद्धवसंवाद भगवान् श्रीकृष्णः उद्धवं प्रति यमप्रभृतीनामष्टविधयोगाङ्गानां सेवया जन्मजन्मान्तरीयपातकानां प्रक्षालनं समुपदिष्टवान् यत् श्रुत्वा तत्त्वजिज्ञासुः परमभागवतः उद्धवः परां शान्तिं लब्धवान्।

यमादिभिर्योगपथैरान्वीक्षिक्या च विद्यया।

ममार्चोपासनाभिर्वा नान्यैर्योग्यं स्मरेन्मनः।।[96]

विष्णुपुराणेऽपि यमस्वरूपं इत्थं प्राप्यते-

स्वाऽत्मचिन्तनं समर्थौः ज्ञात्वा निष्कामभावेन योगी ब्रह्मचर्य-अहिंसा-सत्य-अस्तेय-अपरिग्रहश्च पालनं कुर्यात्।

---

[94] श्रीमद्भागवत्पुराणम् 11/12/2

[95] श्रीमद्भागवत्पुराणम् 11/19/28

[96] श्रीमद्भागवत्पुराणम् 11/20/24

ब्रह्मचर्यमहिंसा च सत्यास्तेयापरिग्रहान्।

सेवेत योगी निष्कामो योग्यतां स्वं मनोनयन्।[97]

विष्णुपुराणे योगाङ्गस्य द्वितीयाङ्गनियमस्य निरूपणं कृतमस्ति-

इन्द्रियाणां निग्रहं कृत्वा योगी स्वाध्याय-शौच-सन्तोष तपश्च कुर्यात् तेन प्रकारेण परब्रह्मे मनोयोगं कृत्वा ईश्वरप्राणिधानं कुर्यात्।

स्वाध्यायशौचसंतोषतपांसि नियतात्मवान।

कुर्वीत ब्रह्मणि तथा परस्मिन्प्रवणं मनः।।[98]

श्रीमद्भागवतमहापुराणे अनेकस्कन्धस्थितानामध्यानां बहुश्लोकेषु नियमस्य निरूपणं कृतमस्ति।

मनः स्वबुद्ध्यामलया नियम्य क्षेत्रज्ञ एतां विनयेत्तमात्मनि।[99]

प्रजापतिर्धर्मपतिरेकदा नियमान् यमान्।[100]

प्रेक्षातवार्थ इतरे नियमान् वहन्ति।[101]

भागवतपुराणस्य द्वितीयाध्याये आसनस्य वर्णनं प्राप्यते।

---

97 विष्णुपुराणम् 6/7/36

98 विष्णुपुराणम् 6/7/37

99 श्रीमद्भागवत्पुराणम् 2/2/16

100 श्रीमद्भागवत्पुराणम् 2/9/39

101 श्रीमद्भागवत्पुराणम् 3/16/7

गृहात् प्रव्रजितो धीर: पुण्यतीर्थस्य जले स्नानं कृत्वा शुचौ एकान्तस्थले कल्पितासने आसीनो अभूत्।

गृहात् प्रव्रजितो धीर: पुण्यतीर्थ जलाप्लुत:।
शुचौ विविक्त आसीनो विधिवत् कल्पितासने।।[102]

शुचौ देशे आसनप्रतिष्ठाप्य विजितासनम्। तस्मिन् स्वस्ति समासीनं भूत्वा योगाभ्यासं कुर्यात्।

शुचौ देशे प्रतिष्ठाप्य विजितासन आसनम्।
तस्मिन् स्वस्ति समासीन ऋजुकाय समभ्यसेत्।।[103]

अग्निपुराणे समाधेर्लक्षणं निरूपयितुं कथितमस्ति यत् शनै: उन्नतं कृत्वा अग्रतो वा कृत्वा स्वदेहवायु: प्राण: तस्यनिरोधनं सामान्यतया प्राणयाम: कथ्यते। तस्य प्राणायामस्य त्रिविधेषु प्रकारेषु नासिकापुटम् अंगुल्या सम्पीड्य अपरेण नासापुटेन औदरं वायुं रेचये रेचनाद् रेचक: प्राणयामो भवति। बाह्येन वायुना देहं पूर्येत्, पूर्णतयैव साधक: सन्तिष्ठेच्चेत् पूरणात् पूरक: प्राणायामो जायते। यदा अन्त:स्थिति वायुं साधको न भवति, बहिस्थितिं च वायु न गृह्णाति। सम्पूर्णकुम्भवत् सन्ति चेत् पूर्णकुम्भवत् समवस्थानात् कुम्भको नाम प्रणायाम: सम्पद्यते स तु प्राणायाम: द्वादशमातृक: कनिष्ठ: चतुर्विंशतिमातृक: मध्यम: षडत्रिंशत् मातृक: उत्तमो भवति।

---

[102] श्रीमद्भागवत्पुराणम् 2/1/16

[103] श्रीमद्भागवत्पुराणम् 2/1/17

स्वेद कम्पानां अभिघातस्य य जनकः प्राणायाम उत्तमोत्तमः कथ्यते इति प्रतिपादितं वर्तते।

उन्नम्य शनकैर्वक्रं मुखं विष्टभ्य चाग्रतः।

प्राणः स्वदेहजो वायुस्तस्यायामों निरोधम्।।

नासिकापुटमंगुल्या पीडयैव च परेण च।

औदरं रेचयेदवायुं रेचनाद्रेचलः स्मृतः।।

बाह्येन वायुना देहं दृतिवत्पूरयेद्यथा।

तथा पूर्णश्च सन्तिष्ठेत्पूरणात्पूरकः स्मृतः।।

न मुंचति न गृह्णाति वायुमन्तर्बहिः स्थितम्।

सम्पूर्ण कुम्भवत्तिष्ठेदचलः स तु कुम्भकः।।

कन्यकः सकृदुद्धातः स वै द्वादशमात्रिकः।

मध्यमंच दिरूद्धातश्चतुर्विंशतिमात्रिकः।।

उत्तयश्च त्रिरूद्धातः षट्त्रिंशत्तालमात्रिकः।

स्वेदकम्पाभिघातानां जननश्चोत्तमोत्तमः।।[104]

प्राणायामस्य विवेचनं कृत्वा श्रीमद्भागवतपुराणे कथितमस्ति।

पूरक-कुम्भक-रेचकैः प्राणेः मार्गस्य शोधनं कुयात्।

---

[104] अग्निपुराणम् 373/6-11

प्राणस्य शोधयेन्मार्गा पूरककुम्भकरेचकैः।[105]

शिवपुराणे वायवीयसंहितायां प्राणायामः द्विविधा प्राप्यते - अगर्भसगर्भश्च। अगर्भः स भवति यस्मिन्न जपध्यानात् विना एव मात्र्यानुसारं प्राणायाम क्रियते। सगर्भे जपः, ध्यानम् अनिवार्यरूपेण अपेक्षितं भवति। तयोः सगर्भः श्रेष्ठोऽस्ति। यथा स्पष्टमस्ति-

अगर्भश्च सगर्भश्च प्राणायामो द्विधा स्मृतः।

जपध्यानविनागर्भः सगर्भस्तत्समन्वयात्।।

अगर्भाद् गर्भ संयुक्तः प्राणायामः शताधिकः।

तस्मात् सगर्भ कुर्वन्ति योगिनः प्राणसंयमम्।।[106]

अग्निपुराणस्य त्रिसप्तत्याधिकत्रिसप्तमेऽध्याये योगाङ्गनिरूपणे प्रसङ्गे प्रत्याहारस्य स्वरूपमनयारीत्या विवेचितमस्ति यद् विषयावारिथो प्रमग्नानामिन्द्रियाणामन्तः प्रविश्य सादरं यः साधको निगृह्णाति चेत् तादृशः क्रियाविशेषः प्रत्याहार उच्यते। अस्मिन् प्रत्याहारे सेन्द्रियचित्तस्यान्तर्मुखता समुत्पद्यते। तद्यथा -

इन्द्रियाणि प्रसक्तानि प्रविश्य विषयोदधौ।

आहत्य यो निगृह्णाति प्रत्याहारः स उच्यते।।[107]

अग्निपुराणस्य योगशास्त्रनिरूपणप्रसंगे धारणायाः स्वरूपं विवेचितमस्ति। तदनुसारं

---

[105] श्रीमद्भागवत्पुराणम् 3/28/9

[106] शि. पु., वायवीयसंहिता, उत्तरखण्ड, अध्याय 33/34

[107] अग्निपुराणम् 373/20

ध्येये पदार्थे मनसः संस्थितिर्मूर्तामूर्तविषयाणि धारणोच्यते। यत्र मनोयुज्यते, तस्मात् स्थलात् तस्य चलनं न भवति। तादृशी मनसः स्थितिः साधारणसमूच्यते किमपि कालावधिं यावद् देहे मनसि संस्थापिते तस्मात् स्थानात् मनो न प्रवचल चेत्, सा धारणाऽभिधीयते। अनया धारणा द्वादशयामा भवति। धारणाऽभ्यास युक्तो प्राणैर्यदि विमुच्यते स खलु एकविंशति कुलैः सह स्वात्मानमुक्तारयति स्वर्गं याति परमं पदं च याति। तद्यथा -

धारणा मनसो ध्येये संस्थितिर्ध्यानवद्विधा।
मूर्तामूर्तहरिध्यानमनोधारणतो हरिः।।1।।
कालावधिपरिच्छिन्नं देहे संस्थापितं मनः।
न प्रच्यवति यल्लक्ष्याद्धारणा साभिधीयते।।2।।
धारणा द्वादशयामा ध्यानं द्वादश धारणाः।
ध्यानं द्वादशकं यावत्समाधिरभिधीयते।।3।।
धारणाभ्यासयुक्तात्मा यदि प्राणर्विमुच्यते।
कुलैकविंशमुत्तार्य्य स्वर्याति परमं पदम्।।4।।
यस्मिन्यस्मिन्भवेदंगे योगिना व्याधिसम्भवः।
तत्तदंगं धिया व्याप्तं धारयेत्तत्वधारणम्।।5।।[108]

देवीभागवतमहापुराणस्य सप्तमस्कन्धे हिमालयदेवीसंवादे धारणायाः स्वरूपं

---
[108] अग्निपुराण् 375/1-5

निगदितमस्ति। तद्यथा -

धारणं प्राणमरूतो धारणेति निगद्यते।

समाहितेन मनसा चैतन्यान्तरवर्तिना।।[109]

देवीभागवतस्य सप्तमस्कन्धे पर्वतराजो हिमालय: स्वपुत्रीं पर्वतीं देवीं योगतत्त्वसव्याख्यानाय प्रेरितवान् सती सा योगाङ्गानि स्वपित्रे समुपदिशति तत्र ध्यानस्य स्वरूपं व्याख्यान्ती कथयति यत् साधक द्वारा आत्मनि इष्टदेवानां यच्चिन्तनं तद्धि योगशास्त्रे ध्यानमुच्यते। यत्र ध्याने जीवात्मपरमात्मनोर्नित्या समत्वभावना विवर्तीति। यथा-

आत्मन्यभीष्टदेवानां ध्यानं ध्यानमिहोच्यते।

समत्वभावना नित्यं जीवात्मपरमात्मनो।।[110]

अग्निपुराणे चिन्तार्थकस्य ध्यैयं धातोर्व्यापाररूप: विष्णवादिदेवतानां मुहुर्मुहुश्चिन्ता आनाक्षिप्तेन मनसा कृता ध्यानं कथितमस्ति। अथवा मुक्ताशेषोपाधे: समनस्कस्य योगिन: ब्रह्मचिन्ता तत्र समाऽसक्तिर्वा ध्यानं कथितमस्ति अथवा ध्येयाऽलम्बनसंस्थस्य सदृश्यप्रत्ययस्य प्रत्यायान्तरनिर्मुक्तिसंप्रत्ययो ध्यानयुक्तमस्ति। अथवा ध्येयावस्थितचित्तस्य साधकस्य यत्र कुत्रचित् प्रदेशे प्रत्ययस्येकभावना ध्यानमस्ति। अनेन प्रकारेण चतुर्धा योगलक्षणं कृत्वा तत् फलं चेद् कथितमस्ति, यत्

---

109 श्रीदेवीभागवतपुराणम् 7/35/24

110 श्रीमद्भागवत्पुराणम् 7/35/25

पूर्वोक्तप्रकारेण चतुर्विधध्यानयुक्तः साधकः स्वदेहं परित्यज्य स्वकुलं, स्वजनानां, स्वमित्राणि च समुदधृत्य हरिहरादिरूपं गृह्णातीति। यथा -

ध्यै चिन्तायां स्मृतो धातुर्विष्णुचिन्ता मुहुर्मुहुः।

अनाक्षिप्तेन मनसा ध्यानमित्यभिधीयते।।1।।

आत्मनः समनस्कस्य मुक्ताशेषोपधस्य च।

ब्रह्मचिन्ता समाऽशक्तिर्ध्यानं नाम तदुच्यते।।2।।[111]

ध्येयाऽलम्बनसंस्थस्य सदृशप्रत्ययस्य च।

प्रत्ययान्तरनिर्मुक्तः प्रत्ययो ध्यानमुच्यते।।3।।

ध्येयाऽवस्थितचित्तस्य प्रदेशे यत्र कुत्रचित्।

ध्यानमेतत्समुद्दिष्टं प्रत्ययस्येकभावना।।4।।

एतद् ध्यानसमायुक्तः स्वदेहं यः परित्यजेत्।

कुलस्वजनमित्राणि समुद्धृत्य हरिर्भवेत्।।5।।[112]

श्रीमद्भागवतस्य एकादशस्कन्धस्य श्रीकृष्णोद्धवसंवादे पृथिवीं त्यक्त्वा वैकुण्ठाऽभिमुखो भगवान् श्रीकृष्ण आत्मसाक्षात्काराय परमोपयोगीनि योगतत्त्वानि स्वशिष्यमुद्धवं समुपदिष्टवान्, तत्रोपदेशेन नाऽतिप्रशन्न उद्धवो भगवन्तं ''यथा त्वामरविन्दाक्ष यादृशं वा यदात्मकम् ध्यानेन्मुमुक्षुरेतन्मे ध्यानं त्वं वक्तुमर्हसि।'' इति

---

[111] अग्निपुराणम् 374/1-2

[112] अग्निपुराणम् 374/3-5

वचनैर्विशेषतो ध्यानसम्बन्धे कृत उद्धवप्रश्ने भगवान् श्रीकृष्णः सामान्यविशेषरूपेण योगाङ्गं ध्यानं विवेचितवान्। यथा -

कर्णिकायां न्यसेत् सूर्यसोमाग्निनुतरोतरम्।

वह्निमध्ये स्मरेद् रूपं ममैतद् ध्यानमंगलम्।।

ध्यानेनेत्थं सुतीव्रेण युंजतो योगिनो मनः।

संयास्यत्याशु निवार्णं द्रव्यज्ञानक्रियाभ्रमः।।[113]

अग्निपुराणे भगवान् अग्निः समाधिस्वरूपं कथयति यत् यस्मिन् ध्याने स्तिमितो-तादधिवदात्ममात्रनिर्भासं चैतन्यस्वरूपं तदा समाधिरूत्पद्यते। तदा यस्मिन्नात्मनि मनः सन्निवेश्य स्थितरः सन्नचलो निर्वाताऽनलवद् भवति चेत् स योगी समाधिस्थः कथ्यते। अनेनैव प्रकारेण स यदि न किमप्यभिमन्यन्ते न वा किमपि काष्ठवद् बुध्यते ईश्वरे संलीनः समाधिस्थः समुच्यते। तस्य योगीनः आत्मनः विष्णुः ध्यायतो निवातदीपस्यैवाचलता जायते।

यदात्ममात्रनिर्भातं स्विमोतोदधिवत्स्थितम्।

चैतन्यरूपबध्यानं तत्समाधिरिहोच्यते।।

ध्यायन्मनः सन्निवेश्य यस्तिष्ठेद्लचः स्थिरः।

निर्वातानलद्योगी समाधिस्थः प्रकीर्तितः।।

न चाभिमन्यते किञ्चित् बुध्यते नैव काष्ठवत्।

---

113 श्रीमद्भागवत्पुराणम् 4/37,46

एवमीश्वरसंलीनः समाधिस्थः स गीयते।।

यथा दीपो निवातस्थो नेदं ते सोपमास्मृता।

ध्यायतो विष्णुमात्मानं समाधिस्तस्य योगिनः।।[114]

मुनियो ध्यानान्तरं जीवात्मपरमात्मनोर्नित्यं समत्वभावनामेव समाधिं कथितवन्तः इदं देवीभागवतपुराणे कथितमस्ति।

समत्वभावना नित्यं जीवात्मपरमात्मनोः।

समाधिमाहुर्मुनयः प्रोक्तमष्टाङ्गलक्षणम्।।[115]

अनेन प्रकारेण पुराणेषु योगसाधनास्वरूपं अस्याङ्गानि प्रकाराश्च, साधनाविधः, उद्देश्यं, महत्ता, ब्रह्मात्मनः प्राप्तौ परमोपादेयतायाः निरूपणं मुक्तकण्ठेन कृतमस्ति।

---

[114] अग्निपुराणम् 376/1-2, 4-5

[115] श्रीमद्देवीभागवतपुराणम् 7/35/25

श्रीमद्भगवद्गीतायां योगः -

श्रीमद्भगवद्गीता पूर्णरूपेण योगशास्त्रं विद्यते। यतोहि इदं परब्रह्मणः योगेश्वरस्य श्रीकृष्णचन्द्रस्य मुखपद्मात् निःसृतम्। अस्य पदे पदे योगस्य वर्णनमुपलभ्यते। प्रत्येकस्मिन्नाध्याये योगस्य विभिन्नानि प्रकाराणि, योगस्वरूपं साधनायाः विधिः, योगफलञ्चोपदिष्टम्। गीतायां भक्तिज्ञानयोगानां समुच्चयः। सम्पूर्णा गीता कर्मयोगभक्तियोगज्ञानयोगविभागेन त्रिधा विभज्यते। सांख्ययोगाख्यस्य द्वितीयेऽध्याये व्यवसायात्मिकां बुद्धिं विहाय स्थिरायाः निश्चयात्मिकायाः वा बुद्धेः उपादेयत्वं निरूपितम्। अयुक्तस्य बुद्धियोगः न संभवति। अतएव सुखार्थी योगाभ्यासं कुर्यात्। बुद्धियोगेन शाश्वतसुखं शान्तिः वा प्राप्तुं शक्यते। अस्मिन्नेवाऽध्याये समाधिस्थ स्थितप्रज्ञस्य स्वरूपस्य स्थितेश्च वर्णनं प्राप्यते। स्थितप्रज्ञः योगी एव परमशान्तिमृच्छति। स एव दृढास्थितप्रज्ञो भूत्वा अन्ते परं ब्रह्माधिगच्छति। बुद्धियोगेन युक्तः सन् योगी कर्मजं फलं त्यक्त्वा जन्मबन्धनिर्मुक्तः अनामयं पदं गच्छति। निस्त्रैगुण्यो भवार्जुन इत्युक्त्वा भगवता गुणातीतावस्था एव उपादेया इत्युपदिष्टम्। अध्यायस्यान्ते योगिनः श्रेष्ठतां निरूपयन् 'तस्माद्योगी भवार्जुन' इति वचनेन योगस्य दिव्यत्वं प्रतिपादितम्। तृतीये चतुर्थे च अध्याये कर्मस्वरूपं कर्मणः बन्धनाशोपायः इत्यस्य विस्तृतं वर्णनं लभ्यते। योगसमाधिना एव कर्मबन्धनानि छिद्यन्ते संशयानां च नाशो जायते। आत्मवतः योगिनः कर्माणि न निबध्नान्ति। पञ्चमाऽध्याये विजितात्मा जितेन्द्रियः विशुद्धात्मा योगी योगयुक्तो भूत्वा कर्माणि कुर्वन्नपि न कर्मफलैः बध्यते

इति प्रतिपादितम्। साङ्ख्ययोगस्य च एकरूपता प्रतिपादिता यतोहि अनयो: गम्यस्थलम् एकमेव इति। सन्यासस्य योगस्य च महिमानं दर्शयन् योगस्यैव उत्कृष्टता वर्णिता। सन्यासि अयुक्त: सन् सन्यासस्य फलं न प्राप्तुं शक्नोति किन्तु योगयुक्त: योगी अचिरेण ब्रह्मत्वमाप्नोति।

षष्ठाऽध्याये: ध्यानयोग: इति नाम्ना प्रसिद्ध:। अस्मिन्नध्याये योगस्य विस्तृता चर्चा प्राप्यते। ध्यानयोगविधि: युक्ताहारविहार: आत्मसंयम: इत्येतेषां तत्त्वानां महत्त्वं प्रदर्शितम्। योगस्य उपायभूतौ अभ्यासवैराग्यस्य च उपादेयता प्रतिपादिता। योगी आत्मानमात्मनि युञ्जान: विगतकल्मष: ब्रह्म संस्पर्शम् अक्षयसुखं च अश्नुते। दु:खसंयोगस्य वियोगोपायत्वेन योगस्य अपरिहार्यता उपादिष्टा। अनन्यचित्तेन निरन्तरं यो नित्यम् ईश्वरं ध्यायति स एव युक्तयोगी भूत्वा परमपदं लभते। सर्वं भूतास्थितं परमात्मानं यो एकत्वेन भजते स योगी सर्वथा वर्तमानोऽपि परमात्मनि वर्तते। प्रयाणकाले योगविधिना भक्तिपूर्वकम् अविचलमनसा प्राणान् भ्रूमध्ये स्थापयित्वा य: प्रयाति स परमपुरूषम्।

दशमाऽध्याये भगवता सङ्केतित: यत् - ''प्रीतिपूर्वकम् भजतां साधकानां बुद्धियोगं ददामि येन ते मामुपयान्ति'' इति। अस्मिन्नेवाऽध्याये भगवत: विभूतीनां विस्तरेण वर्णनम् उपलभ्यते। तत्रेदमपि प्रतिपादितं यत् यो परमात्मन: विभूतियोग च तत्त्वत: जानाति साऽविकम्पेन योगेन सयुज्यते।

एकादशाऽध्याये श्रीकृष्णेन विश्वरूपं प्रदर्श्य निजयोगैवर्यस्य परिचयो दत्त:।

द्वादशाऽध्याये भक्तियोगस्य निरूपणं लभ्यते। योगदर्शने वीतरागविषयं वा चित्तम् इत्युक्त्वा वीतरागिणां ध्यानेन समाधिः लभ्यते इति प्रतिपादितम्। अत्र भगवता मयेव मन आधत्स्व मयि बुद्धिं निवेशय इत्युक्त्वा अस्यैव सिद्धान्तस्य पुष्टिः कृता। अस्मिन्नेवाध्याये भक्तानां विशिष्टगुणानां वर्णनं कृतम्। साधकानां कृते एतेषां गुणानाम् उपादेयता अपरिहार्या।

त्रयोदशाध्याये सांख्ययोगस्य प्रकृतिपुरूष इति तत्त्वद्वयस्य विस्तृता चर्चा लभ्यते। साधनायाः दृष्टया अयमध्यायोऽतीव महत्त्वपूर्णः। अस्मिन्नध्याये क्षेत्र क्षेत्रज्ञस्य च विभाजनं कृतम्। क्षेत्र क्षेत्रज्ञसंयोगेनैव सम्पूर्ण स्थावरजङ्गमं सत्त्वं संजायते। प्रकृतिरेव सर्वाणि कार्याणि करोति। पुरूषस्तु अकर्त्ता, अत एव 'असंगोऽयं पुरूष' इति श्रुतिषु। प्रकृतिः पुरूषश्च द्वावपि अनादी तत्त्वे स्तः। गुणाः विकारश्च सर्वे प्रकृतिसंभवाः सन्ति। निगुर्णत्वात् अनादित्वात् अयमव्ययः परमात्मा शरीरस्थोऽपि न किञ्चत् करोति न कर्मफलेन उपलिप्यते। यथा-आकाशं सर्वगतमपि केनचिदपि नोपलिप्यते। सांख्ययोगमतेन प्रकृतिपुरूषसंयोगेन इयं सृष्टिः प्रचलति। प्रकृतिरचेतनमपि पुरूषसंयोगेन चेतनवद् भवति। पङ्गवंधवत् एतयोः संयोगः यथा सूर्यः सर्वलोकानां प्रकाशकः तथैवाऽत्मा अस्मिन् शरीरे क्षेत्रज्ञो भूत्वा कृतस्नं प्रपंचं प्रकाशयति संचालयति च।

ध्यानं योगेनज्ञानचक्षुषा वा क्षेत्र क्षेत्रज्ञोः भूतप्रकृतिः मोक्षणाम् अन्तरं योगी जानाति अत एव परं पदम् याति। अयमेव योगस्य योगिनां च परमलक्ष्यः।

चतुर्दशाऽध्याये प्रकृतिजन्यगुणत्रयाणां विस्तृतं वर्णनं प्राप्यते। एते गुणा: अव्ययं देहिनं निबध्नन्ति। सत्त्वरजस्तमसां स्वरूपं तथा तेषां विवृद्धे विभिन्नानि फलानि निरूपितानि। योगी देहसमुदभवान् त्रीन् गुणातीतस्य जन्ममृत्युजरादु:खै: विमुक्तो अमृतत्त्वं लभते। अस्मिन्नध्याये गुणातीतस्ययोगिन: लक्षणानां निरूपणमपि समुपलभ्यते। गुणातीत: योगी नि:त्रैगुण्यं प्राप्य परं ब्रह्माधिगच्छतीति।

पञ्चदशाऽध्याये एतेषां त्रयाणां गुणानामुच्छेदनार्थमेव असंगशास्त्रादि विविधोपायानां प्रतिपादनं वर्तते। योगिन: शरीरस्थं सूक्ष्मतमं तत्त्वं उत्क्रामन्तं स्थितं भुञ्जानं वा ज्ञानचक्षुषा पश्यन्ति। मूढास्तु न पश्यन्तीति योगसाधनेन य: पुरूषोत्तम् जानाति स: बुद्धिमान् कृतकृत्यश्च भवति।

षोडशाऽध्याये दैवी सम्पद: आसुरी सम्पदश्च सम्यक् विवेचनं वर्तते। तयो: दैवीसम्पद् विमोक्षाय कल्पते आसुरीसम्पदश्च बन्धाय इति। योगदर्शनेऽपि क्लिष्टाक्लिष्टसंस्काराणां निरूपणं लभ्यते। एतौ च आसुरी दैवी सम्पदभ्यां सह साम्यं भजेते। यथा क्लिष्ट संस्कारा: अशुचौ नरके पातयन्ति तथा अक्लिष्टसंस्कारा: विवेकोन्मुखी कुर्वन्ति तथैव दैवी सम्पत् विवेकाय, आसुरी च नरकाय भवति।

सप्तदशाऽध्याये सात्त्विकराजसतामसभेदेन श्रद्धात्रयस्य विवेचनं कृतम्। प्रवृत्तिभेदेश्च त्रिविधाहारस्य वर्णनं प्राप्यते। साधकाय परमोपादेय शरीरं वाङ्मयं मानसमिति त्रिविधतपसां वर्णनं लभ्यते।

अष्टादशाऽध्याये कर्मफलत्यागस्य महत्वं निरूपितम्। अनिष्टम्, इष्टम्, मिश्रितं च कर्मणां फलमत्रप्राप्यते। योगदर्शनेऽपि कर्माशुक्लाकृष्णं योगिनः त्रिविधमितरेषाम् इति प्रतिपादितम्। अस्मिन्नध्याये योगसाधकानां कृते पालनीयावश्यकतत्त्वानामपि संकेतः लभ्यते। एतेषु एकान्तसेवनं मिताहारः, वैराग्यम्, अनहंकारः, कामक्रोधपरिग्रहादीनां त्यागः इत्येते मुख्याः सन्ति। एतेषां सम्यक् पालनेन योगी शान्तो, निर्ममो भूत्वा ब्रह्मभूपाय कल्पते।

अनेन प्रकारेण योगसाधनादृष्टया पश्यामश्चेत तदा श्रीमद्भगवद्गीतोपदिष्टं योगत्वं साधकाय समाधिद्वारम् अवश्यमेव नीयते इति।