d{kk&^

ikB f ;k$xL; prlz% 'kk[kk%

ikB „ ;efu;ek'p

ikB … gB;k$xL; ifjp;%

d{kk & ^

fVIi.kh

1

;kxL; prl% 'kk[kk

योगः इत्युक्ते मनसि विजयः वर्तते । योगस्य विभिन्नाः धाराः वर्तन्ते । स्वामीविवेकानन्दः सामान्यरूपे चतसृषु धाराषु विभक्तं कृतवान् ।

- कर्मयोगः – एषः परिणामान् प्रति आसक्तेः अपेक्षा निस्वार्थकर्मणः विषये वर्तते ।
- राजयोगः – एषः चेतनायाः उच्चावस्थां प्राप्तुं व्यावहारिको दृष्टिकोणः वर्तते ।
- भक्तियोगः – एषः समर्पणस्य तथा स्नेहस्य दृष्टिकोणो वर्तते ।
- ज्ञानयोगः – एषः ज्ञानमार्गः बुद्धया सह सम्बन्धितो वर्तते ।

स्वामीविवेकानन्दः उक्तवान् यत् योगस्य सर्वाः धाराः एकमेव लक्ष्यं प्रति नयन्ति। एतं (कर्मयोग) उपासना (भक्तियोगः) दर्शनम् (ज्ञानयोगः) अथवा मानसिकनियन्त्रणम् (राजयोगः) एतेषु कम्प्येकं एथवा सर्वान् कृत्वा स्वतन्त्रतायाः भावनां अवधार्य स्वतन्त्राः भवन्तु ।

fVIi.kh

mÌ';kfu

एतं पाठं पठनान्तरं भवन्तः सक्षमाः भविष्यन्ति :

- योगस्य चतस्रः धाराः – कर्मयोगः, राजयोगः, भक्तियोगः, तथा ज्ञानयोगः एतान् स्मरणे ;
- कर्मयोगस्य, राजयोगस्य, भक्तियोगस्य, तथा ज्ञानयोगस्य अभ्यासकरणे।

1-1 deZ;kx%

कर्मस्य अर्थः कापि प्रक्रिया या शारीरिका अथवा मानसिका भवेत् ।

कर्मयोगः कल्याणकारी गतिविधिः वर्तते यः निस्वार्थरूपेण,अनासक्तरूपेण अथवा गोपनीयतया क्रियते । कर्मयोगः सम्पूर्णजागरूकतया सह विश्रामावस्थायां कार्यकरणस्य एका कलापि वर्तते । अस्माकं क्रियाः अपि त्रिधा विभज्यन्ते एताः 1 तमः क्रिया, 2 रजः क्रिया, 3 सत्वक्रिया सन्ति ।

- तमः क्रिया– एषा मनुष्येषु अंधकाररूपे तथा अशिष्टतारूपे वर्तते । एषा अज्ञानतया तथा भ्रमेण उत्पन्ना भवति । एषा अस्मान् आलस्येन तथा निद्रया सह बध्नाति ।
- रजः क्रिया– एषा उत्साहेन पूर्णास्ति एषा तीव्रेच्छया तथा कार्याशक्तिना उत्तपन्ना भवति । एषा कर्मणः तथा आसक्तेः माध्यमेन बध्नाति ।
- सत्त्वः क्रिया– एषा शुद्धा, उज्ज्वला,तथा व्याधिमुक्तास्ति । एषा अस्मान् प्रसन्नतया तथा ज्ञानेन सह बध्नाति ।

कर्मयोगः अस्मान् लक्ष्यप्राप्तुं विधित्रयं यच्छति।

प्रथमो विधिः– तमं नष्टकरणं तथा शारीरिकमानसिकयोः क्रियाणां प्रतिरोधदूरीकरणम् ।

;kxL; prl% 'kk[kk

द्वितीयो विधिः— रजसः समस्याः दूरी करणम्, अन्यत्र न गत्वा सर्वविध ाविपरीतपरिस्थितीनां नियन्त्रणकरणम् ।

तृतीयो विधिः— तासां सर्वासां समस्यानां समाधानं करणम् । याः अस्माकं लक्ष्यमार्गे बाधास्वरूपाः सन्ति ।

आगच्छन्तु भगवद्गीतायाः एकं प्रसिद्धं श्लोकं ज्ञास्यामः यः कर्मयोगस्य व्याख्यां करोति —

de.;okf/kdkjLr ek Qy"k dnkpu A

ek deQygrHkw% ek r l³xk·LRodef.k AA 2&47

vFk%&

भवतां पार्श्वे स्वनिर्धारितकर्तव्यनिर्वहनस्य अधिकारः अस्ति परन्तु भवन्तः स्वकार्यफलस्य पूर्णस्वामी नास्ति । कदापि आत्मानं स्वगतिविधिनां परिणामस्य कारणं न अवगच्छेत्, तथा नैव निष्क्रियताम् अङ्गीकुर्यात् ।

एषः भगवद्गीतायाः बहुलोकप्रियः श्लोको वर्तते । भारतस्य अधिकाः छात्राः अनेन परिचिताः सन्ति । एषः कर्मणि अंन्तर्दृष्टिं प्रददाति । यदापि कर्मयोगस्य विषये चर्चाभवति तदा अस्यश्लोकस्य स्मरणम् अवश्यमेव भवति । अस्मिन् श्लोके कर्मयोगस्य विषये चत्वारि दिशानिर्देशानि सन्ति ।

- स्वकर्तव्यं निर्वहेत्, परन्तु परिणामैः सह आत्मनः चिन्तां न करोतु ।
- भवतां कर्मणः फलं भवताम् आनन्दाय नास्ति ।
- कार्यं कुर्वन् कर्त्राभिमानं न कुर्यात् ।
- स्वकार्यम् अनुशासनात्मकरूपेण कुर्यात् ।

d{kk & ^

fVIi.kh

d{kk & ^

fVIi.kh

1-2 jkt ;kx%

राजयोगस्य अर्थोऽस्ति योगानां राजा । राजयोगः अनुशासनं तथा इच्छाशक्तिना सह अभ्यासस्य मार्गोऽस्ति । अस्यां परम्परायां मुख्यो ग्रन्थो महर्षिपतंजलेः योगसूत्रं वर्तते । अष्टाङ्गयोगरूपेऽपि एतं ज्ञायते यतोहि एषः अष्टभागेषु आयोजितो भवति ।

- यमः – आत्मनियन्त्रणम्
- नियमः – अनुशासनम्
- आसनम् – शारीरिको व्यायामः
- प्राणायामः – श्वासस्य व्यायाम
- प्रत्याहारः–बाह्यवस्तुभ्यः इन्द्रियाणि निवारणम्
- धारणा – एकाग्रता
- ध्यानम् – ध्यानम्
- समाधि – पूर्णप्रतीतिः

चित्रम् 1.1 योगः

राजयोगं इच्छाशक्तेः मार्गरूपे परिभाषितं क्रियते । भगवान् कृष्णः भगवद्गीतायां अस्य नियमस्य व्याख्यां करोति ।

m)jsnkReukRekua ukRekueolkn;sr~ A

vkReSo ákReuks cU/kqjkReSo fjiqjkReu% AA

vFkZ&

मनुष्यैः स्वोद्धारं करणीयं तथा स्व अधः पतनं न करणीयं यतोहि आत्मैव आत्मनः मित्रम् अस्ति तथा आत्मैव (स्वयं मनुष्यैव) आत्मनः शत्रुः अस्ति । अस्य कृते सः स्वबुद्धिशक्तेः प्रयोगं कर्तुं शक्नोति ।

;kxL; prl% 'kk[kk

भगवान् कृष्णः कथयति यत् अस्माभिः आत्मबलं वर्धनाय मनसः उपयोगः करणीयः ।

fVIi.kh

अन्यशब्देषु अस्माभिः बुद्धयाः उपयोगः मनः नियन्त्रितकरणाय करणीयः । वर्तमानसमये यदि वयं विभिन्नसमस्याभिः आक्रान्ताः रुग्णतया स्वास्थ्येन तथा मानसिकपरिश्रान्तिभिः पीडिताः स्मः । वस्तुतः एते अस्माभिः एव निर्मिताः सन्ति । अतः अस्माभिः एतान् दुःखान् दूरीकरणाय आत्मानं परिवर्तनं करणं तथा रचनात्मकतायाः स्वतन्त्रतायाः उच्चस्थितिं पर्यन्तं गमनीयम् । स्वामी विवेकानन्दः कथयति यत् "वयं एव स्वभाग्यस्य निर्माता स्मः" । अस्माभिः आत्मनः निर्माणकरणस्य तथा हानिकरणस्य स्वतन्त्रता प्रदत्ता अस्ति । यदि वयं स्वतन्त्रतायाः इच्छायै तथा विकासाय बुद्धिमत्तायाः भेदभावस्य शक्तेः उपयोगं कुर्मश्चेत् वयं आत्मानं निर्मामः तथा यदि वयं दुरुपयोगं कुर्मश्चेत् अस्माकम् अधः पतनं भवति तथा वयं स्वहानिं कुर्मः ।

अस्माकं सर्वेषां पार्श्वे स्वतन्त्रतायाः अभिव्यक्तेः रुपे इच्छाशक्तिः वर्तते । एवं प्रकारेण राजयोगस्योपयोगः तस्य इच्छाशक्तेः करणं वर्तते तथा आत्मोन्नतिकरणं वर्तते ।

ikBxrk% ç'uk% 1-1

1. कर्मस्यार्थः कापि क्रिया या .... अथवा .... भवेत् ।

2. अस्माकं कार्याणि .... तथा .... वर्गीकृतानि सन्ति ।

3. राजयोगं .... रुपेऽपि मन्यते ।

1-3 HkfDr ;kx%

भक्तिशब्दस्योत्पत्तिः 'भज्' धातुनाभवत् यस्यार्थः भगवता सह संयोगः । भक्तियोगः एका भक्तिरस्ति तथा तथा एषः भगवतं प्रति प्रेम्णः तथा भक्तेः भावे केन्द्रितम्

अस्ति । भक्तेः उत्पत्तिः उपनिषत्सु दृष्टुं शक्यते । अस्य विशेषरूपेण वर्णनं श्वेताश्वतरोपनिषदि मिलति । भगवद्गीता, पुराणानि तथा नारदभक्तिसूत्रं एतानि एतादृशानि शास्त्राणि सन्ति यानि भक्तियोगदर्शनस्य व्याख्यां कुर्वन्ति।

भगवान् श्रीकृष्णः भगवद्गीतायां भक्तस्य गुणवत्तां वर्णयन् अकथयत् यत् :

v}"Vk loZHkrkuka e=% d#.k ,o p A

fueZeks fujgadkj% lenq%[kl q[k% {keh AA12-&13AA

vFkZ

अर्थः दृसर्वेषु प्राणिषु द्वेषभावरहीतः सर्वेषां मित्रं दयालुः ममतायाः पूर्णः, अहङ्काररहितः, सुखदःखयोः प्राप्तिं समः, क्षमाशीलः निरन्तरं सन्तुष्टः योगी, शरीरं वशीकारकः ,दृढनिश्चययुक्तः तथा मय्यर्पितचित्तः भक्तः मम प्रियतमो वर्तते । (गीता 12.13)

भक्तिः हृदयं कोमलं करोति तथा ईर्ष्यां, घृणां, वासनां, क्रोधम्, अहङ्कारम्, अभिमानञ्च दूरं करोति । भक्तिः आनन्दं, दिव्यपरमानन्दं, शांतिं तथा ज्ञानं प्रभावितं करोति । सर्वविधचिन्ताः भयं मानसिकसंतापं तथा अन्यपीडां पूर्णतया नष्टं करोति ।

Hkfä Hkkok%

भावाः तथा भावनाः मनुष्याणां कृते स्वभाविकाः सन्ति । अतः एतेषाम् अभ्यासकरणं सरलं वर्तते । भक्तौ भावाः पञ्चधा भवन्ति ।

- शांतभावः – भक्तशांतभावयुक्तो भवति । सः न तु कूर्दति नैव नृत्यति । भीष्मः एकः शांतभक्तः आसीत् ।
- दास्यभावः – एषः भगवतः सेवकविषये वर्तते । हनुमान् एकः दास्यभावयुक्तः भक्तः आसीत् । दास्यभावः इत्युक्ते सेवकधर्मः ।

- साख्यभावः – 'भगवान् भक्तानां मित्रम् अस्ति' एतादृशो भावः अर्जुने श्रीकृष्णं प्रति आसीत् । तौ सहैव उपविशतः खादतः चलतः आस्ताम् ।

- वात्सल्यभावः – भक्तः भगवन्तः स्वबालकवत् पश्यन्ति, यथा यशोदा श्री कृष्णं पश्यति स्म । अस्मिन् भावे भक्तः भगवतः सेवां करोति भोजनं कारयति भगवतं प्रति पश्यति यथा मता स्वबालकेन सह करोति ।

चित्रम् 1.2 भक्तेः भावाः

- माधुर्यभावः – एषः भक्तेः सर्वोच्चरूपोऽस्ति । भक्तः भगवन्तं स्वप्रेमिणः रूपे सम्मानं करोति । एषः राधा तथा कृष्णस्य सम्बन्धः आसीत् । भक्तः तथा भगवन्तं परस्परं सहैव अनुभवन्ति तथा तयोः मध्ये स्नेहस्य पृथक् आनन्दं भवति ।

भक्तेः नवविधरूपाणि भवन्ति

- श्रवणम् – भगवतः नामानि तथा कथां महिमां श्रवणम् ।
- कीर्तनम् – तेषां महिमायाः तथा जपस्य कीर्तनम् ।
- स्मरणम् – भगवतः स्मरणकरणम् ।
- पादसेवनम् – भगवतः चरणानां सेवा ।
- अर्चनम् – ईश्वरस्य आराधनां करणम् ।
- वंदनम् – ईश्वरं प्रति आज्ञापालनम् ।
- दास्यम् – सेवकरूपे भगवतः सेवाकरणम् ।

- सख्यम् – ईश्वरेण सह मित्रतायाः विकासकरणम् ।
- आत्मानं निवेदनम् – स्वयमेव भगवतः समक्षे आत्मसमर्पणं करणम् ।

भक्तिः आनन्दम् अस्ति अस्माकं तदा जीवनं तदा बह्वानन्दमयं भविष्यति यदा वयं भक्तेः नवविधरूपाणां जीवनस्य सर्वोच्चयात्रायां अभ्यासं करिष्यामः ।

1-4 Kku;kx%

ज्ञानस्यार्थः विवेकः अस्ति । ज्ञानयोगः बुद्धेः तथा विश्लेषणस्य मार्गो वर्तते । ज्ञानयोगस्य स्वकार्यप्रणालीभवति । ज्ञानयोगस्य मूललक्ष्यं अज्ञानात् मुक्तिः तथा सम्यक् ज्ञानप्राप्तकरणं वर्तते ।

भगवान् श्रीकृष्णः गीतायां कथयति यत्

vfi pnfl ikiH;% loH;% iki—Ùke% A

lo Kkulyouo oftu lUrfj";fl AA 4&36AA

vFk%&

यदि भवन्तः सर्वेभ्यः पापीनामपेक्षा अधिकपापयुक्तः जनाः सन्ति तथापि ज्ञानरूपीनौकया निश्चयैव सर्वेभ्यः पापेभ्यः संतरिष्यथः । तथा ये पापिषु

चित्रम् 1.3 ज्ञानयोगः

;kxL; pr lq 'kk[kk

d{kk & ^

fVIi.kh

सर्वाधिकाः अधस्तनाः सन्ति तेऽपि स्वयं दिव्यज्ञाननौकायाम् उपविश्य भौतिकसंसारसागरस्य पारं गन्तुं शक्नुवन्ति ।

ज्ञानयोगस्य त्रयः विधयः सन्ति ।

- श्रवणम् – अर्थात् व्याख्यानं श्रवणं, चलचित्रं दर्शनं श्रवणं पुस्तकानां पठनम् इत्यादयः श्रवणं वर्तते ।
- मननम् – एकं व्याख्यानं श्रवणानन्तरं भवद्भिः तस्यविषये अधिकज्ञानस्य प्रयासः करणीयः तत्पश्चात् तार्किकरूपेण तम् अवबोधनस्य प्रयासः करणीयः तथा तस्य वारं वारम् आवर्तरनं करणीयम् । तस्मिन् विषये प्रश्नान् कृत्वा तस्य सम्पूर्णाभ्यं मननं कथ्यते ।
- निदिध्यासनम् – ज्ञानयोगस्य माध्यमेन वास्तविकज्ञानस्य अनुभवं कृत्वा छात्रं ईश्वरं ज्ञातुं शक्नोति तथा व्यवधानात् मुक्तोऽपि भवितुं शक्नोति ।

ikBxrk% ç'uk% 1-2

1. भक्तियोगस्य वर्णनं कारकाणि शास्त्राणि ....सन्ति ।
2. भक्तौ.......प्रकारस्य भवति ।
3. ज्ञानस्यार्थः.......... वर्तते ।

HkoUr% fdi f'kf{kroUr%

- अस्मिन् स्तबके भवन्तः योगस्य चतुरः मार्गान् अवगतवन्तः यथा कर्मयोगः, राजयोगः, भक्तियोगः, तथा ज्ञानयोगः । भवन्तः एतेषां योगासनानां चरणानि अपि शिक्षितवन्तः ।

ikBkUrk% ç'uk%

1. कर्मयोगः किमस्ति ?
2. राजयोगः किमस्ति ?
3. भक्तियोगः किमस्ति ?
4. ज्ञानयोगः किमस्ति ?

mÙkjekyk

1-1

1. शारीरिकः अथवा मानसिकः
2. तमः रजः तथा सत्वः
3. अष्टाङ्गयोगः

1-2

1. भगवद्गीता पुराणानि तथा नारदभक्तिसूत्रम्
2. पञ्चधा
3. ज्ञानम्