

डॉ मीना शर्मा

शोध पत्र

योग साधना में साधक व बाधक तत्व

प्रस्तावना—

योग साधना एक ऐसी साधना पद्धति है जिसके द्वारा मनुष्य अपने जीवन के लक्ष्य की प्राप्ति करते हुये अपना सर्वांगीण विकास कर सकता है, परन्तु योग साधना का मार्ग विभिन्न प्रकार की कठिनाइयों से भरा हुआ है अतः साधक को साधना प्रारम्भ करने से पूर्व साधना में आने वाली बाधाओं व उनसे भयभीत न होने का ज्ञान होना आवश्यक है। महर्षि पतंजलि के अनुसार—

“योगश्चित्त वृत्ति निरोधः” ॥ 1/2 पं.यो.सू.

अर्थात् चित्त की वृत्तियों का सर्वथा रूक जाना ही योग है। जिसमे सात्विक, राजसिक व तामसिक तीन प्रकार की वृत्तियां बताई गयी है। तामस वृत्तियों के निरोध को ही योग कहा गया है। यदि साधना करने के लिए दृढ़ संकल्प होगा तो मन अनायास ही एकाग्र और स्थिर हो जाता है परन्तु अचानक उन्नति स्रोत बन्द हो जाने से साधक विचलित होने लगता है।¹ क्योंकि चित्त की वृत्ति के साथ विक्षेप या विघ्न भी होते हैं जो एकाग्रता से हटाने वाले हैं जो वृत्ति के साथ ही उत्पन्न होते हैं उसके अभाव में नहीं होते हैं।² इन्हें ही विघ्न या बाधक तत्व कहा गया है। जो साधक साधना में ही रम कर उस और ध्यान नहीं देते तब यह स्वतः ही दूर होने लगते हैं।

जो तत्व योग साधना में योगी को सहायता करते है वे साधना— के साधक तत्व कहलाते है तथा जो तत्व साधना के क्षेत्र में बाधा पहुँचाने वाले होते हैं वे बाधक तत्व कहलाते हैं।

1. राज योग— स्वामी विवेकानन्द, pg-122

2. पातंजल योग प्रदीप—स्वामी ओमानन्द तीर्थ, pg-218

बाधक तत्व

योग सूत्र के अनुसार बाधक तत्व— महर्षि पतंजलि के अनुसार रज व तम गुण के कारण नौ ऐसे बाधक तत्व हैं जो साधक के चित्त में विक्षेप उत्पन्न करते हैं व उसको साधना से विचलित करते हैं। इसको योग साधना में विघ्न, अन्तराय, बाधक तत्व, योग विक्षेप, योगमल और चित्त विक्षेप भी कहते हैं।³

व्याधिस्त्यान संशय प्रमादालस्याविरति भ्रान्तिदर्शनालब्धभूमिकत्वानवस्थितत्वानि
चिन्तविक्षेपास्ते अन्तरायाः।।⁴

व्याधि, स्त्यान, संशय, प्रमाद, आलस्य, अविरति, भ्रान्तिदर्शन, अलब्धभूमिकत्व और अनवस्थितत्व ये नौ चित्त में होने वाले विक्षेप⁵ हैं जो साधक को योग मार्ग में बाधा पहुंचाते हैं।⁶

1) व्याधि अर्थात् रोग – शरीर में सात धातुओं, रस व इन्द्रियों की विषमता ही व्याधि है।⁷

2) स्त्यान अर्थात् चित्त की अकर्मण्यता⁸— जब साधक साधना के प्रति उत्साह हीन होने लगता है, या ध्यान पूर्वक साधना नहीं करता तो वह स्त्यान विक्षेप है।

3— योग सिद्धान्त संग्रह (द्वितीय संस्करण)— महर्षि कणाद अकादमी,
चित्त अन्तराय वर्णन, pg-128

4— a- पातंजल योग सूत्र—1/30

b- महर्षि व्यास – पातंजल योग दर्शन, सोमणाय जूस 1/130

c- विज्ञान भिक्षु – योग वार्तिक सूत्र 1/30

5— नव अन्तरायाश्चित्तस्य विक्षेपः सह एते चित्तवृत्ति भिर्भवन्ति, पातंजल योग दर्शन,
योग भाष्य, सूत्र 1/30, महर्षिव्यास

6— a—सांख्य दर्शन एवं योगदर्शन—पं. श्रीराम शर्मा आचार्य, pg-27

b—योग वार्तिक— विज्ञान भिक्षु, सूत्र 1/30

7— योग सिद्धान्त संग्रह— द्वितीय संस्करण, कणाद अकादमी—चित्त अन्तराय वर्णन ,
pg-128

8— पातंजल योग सूत्र के आधार भूत तत्व— सत्यम् पब्लिशिंग हाउस, pg-64

3) संशय अर्थात् दो विरुद्ध ज्ञान का बने रहना – जब साधक पर्याप्त ज्ञान न होने के कारण दो वस्तुओं के अन्तर को नहीं समझ पाता। दोनों में सही निर्णय नहीं ले पाता तो वह अपने प्रयत्न की सफलता पर आशंका⁹ करने लगता है यही विक्षेप संशय कहलाता है।

4) प्रमाद अर्थात् कार्य को समय न देना - जब साधक साधना के उपयुक्त साधनों का अनुष्ठान नहीं करता तब वह प्रमाद विक्षेप है।

5. आलस्य—अर्थात् तमस गुण के कारण शरीर व चित्त का भारीपन – तमस गुण की प्रधानता के कारण जब साधक की साधना करने की प्रवृत्ति नहीं होती तो वह आलस्य विक्षेप है।¹⁰

6— अविरति अर्थात् अवैराग्य— जब चित्त की विषयों से जुड़ने की इच्छा होती है तब वह अविरति विक्षेप है।

7— भ्रान्तिदर्शन अर्थात् मिथ्याज्ञान – जब किन्हीं दो प्रकार के ज्ञान में मिथ्या धारणा या भ्रान्ति बनी रहती है, कि यह सही होगा या वह। तब यही विपरीत ज्ञान भ्रान्तिदर्शन विक्षेप है।

8— अलब्धभूमिकत्व अर्थात् समाधि भूमि का प्राप्त न होना¹¹— जब साधक साधना करते हुए अपना धैर्य खोने लगता है और लम्बे समय तक साधना करते करते उसे लक्ष्य प्राप्त नहीं हो पाता तब ईश्वर नहीं है ऐसा भाव उसके अन्दर आने लगता है यही अलब्धभूमिकत्व विक्षेप है।

9— अनवस्थितत्व— अर्थात् प्राप्त समाधि भूमि में चित्त का स्थिर न होना – जब साधक का चित्त साधना करते हुये स्थिर नहीं रह पाता तब वह अनवस्थितत्व विक्षेप है।

9— पातंजल योग सूत्र के आधार भूत तत्व— सत्यम् पब्लिशिंग हाउस, pg—64 (संशय)

10— पातंजल योग सूत्र योग दर्शन – नन्द लाल दशोरा, समाधिपाद, pg—49

11—योग सिद्धान्त संग्रह— महर्षि कणाद अकादमी, (द्वितीय संस्कारण), चित्त अन्तराय वर्णन, pg— 128

इन नौ विक्लेपो से साथ पांच सहविक्लेप उत्पन्न होते हैं।¹² परन्तु ये विक्लिप्त चित्त वालों को ही उत्पन्न होते हैं।¹³

दुःख दौर्मनस्यांगमेजयत्व श्वासप्रश्वासाः विक्लेपसहभुवः ॥-1/31 पं० यो० सू०

अर्थात् दुःख, दौर्मनस्य, अंगमेजयत्व, श्वास व प्रश्वास ये पांच प्रकार के सहविक्लेप हैं जो नौ विक्लेपों के साथ उत्पन्न होते हैं।

1- **दुःख**-आध्यात्मिक, आदिदैविक व आदिभौतिक

2- **दौर्मनस्य**- किसी भी इच्छा की पूर्ति न हाने पर चित्त का विचलित हो जाना।

3 **अंगमेजयत्व**- अर्थात् शारीरिक कम्पन होना। किसी कारणवश शरीर के अंगों में कम्पन हो जाना अंगमेजयत्व सहविक्लेप है।

4-**श्वास**- बाहर की वायु का शरीर के भीतर प्रवेश करना अर्थात् बाह्याय कुम्भक में विघ्न होना¹⁴ श्वास सहविक्लेप है।

5-**प्रश्वास**- बिना प्रयास के भीतर की वायु का बाहर निकलना अर्थात् आभ्यान्तर कुम्भक में विघ्न होना प्रश्वास सहविक्लेप है।

गीता के अनुसार बाधक तत्व-भगवद्गीता के छठवें अध्याय में भगवान श्रीकृष्ण अर्जुन को योग मार्ग में आने वाली बाधाओं के बारे में बताते हुये कहते हैं कि-

**नात्यश्रन्तस्तु यागोऽस्ति च चैकान्तमनश्रन्तः।¹⁵
न चाति स्व प्रशीलस्य जाग्रतो नैव चार्जुन ॥ 6/16 गीता**

12- पातंजल योग प्रदीप-स्वामी ओमानन्द तीर्थ, pg-218

13- सांख्य दर्शन एवं योग दर्शन-पं. श्रीराम दर्शन आचार्य pg- 28

14-स्वस्थवृत्त विज्ञान-प्रो. रामहर्ष सिंह, ch - 30 योगसाधना एवं अष्टांग योग परिचय- pg-366

15- श्रीमद् भगवद्गीता-गीता प्रेस गोरखपुर, सूत्र-6/16

हे अर्जुन जो अधिक अन्न खाता है या अनेक दिन तक उपवास करता है, जो व्यक्ति बहुत अधिक सोता है या बहुत जागता रहता है उसका योग सिद्ध नहीं हो पाता।¹⁶ इसके अतिरिक्त काम, क्रोध तथा लोभ ये तीन नरक के द्वार कहे गए हैं। ये तीनों योग साधना में बाधायें उत्पन्न करते हैं।¹⁷ अतः योगी को योग साधना करते हुये इनसे दूर रहने का प्रयत्न करना चाहिये।

त्रिविधं नरकस्येदं द्वारं नाशनात्मनः।

कामः क्रोधस्तथा लोभस्तस्मादेतत्तयं त्यजेत् ॥ 16/21 गीता

हठयोग में बाधक तत्व— हठयोग के अनुसार बाधक तत्वों का वर्णन करते हुए स्वामी स्वात्माराम कहते हैं कि—

अत्याहारः प्रयासश्च प्रजल्पो नियमाग्रहः।

जनसंगश्च लौल्यं च षड्भिर्योगो विनश्यति ॥¹⁸ 1/15 हठयोगप्र०

अत्याहार अर्थात् अत्यधिक भोजन करना, **प्रयास** अर्थात् अत्यधिक परिश्रम करना, **प्रजल्प** अर्थात् अत्यधिक बोलना, **नियमाग्रह** अर्थात् नियम का पालन न कर पाना, **जनसंग** अर्थात् अधिक लोगो के सम्पर्क में रहना, **लौल्यं** अर्थात् मन का चंचल होना। यदि मन चंचल रहेगा तो शरीर भी चलायमान रहेगा।

अतः हठयोगी को इन छः बाधक तत्वों से स्वयं को दूर रखने का प्रयास करना चाहिए अन्यथा उसकी साधना में बाधा पहुँच सकती है।¹⁹

16— श्रीमद् भगवद् गीता—असली लाहौरी— स्वामी किशोरदास कृष्णदास कृत— pg-75, ch-6

17— श्रीमद्भगवद् गीता, सूत्र 16/21

18— हठयोग प्रदीपिका—सूत्र 1/15

19— हठयोग के सिद्धान्त—डॉ. नवीन चन्द्र भट्ट, नेहा पाण्डेय, pg-14—15 (योग के बाधक तत्व)

साधक तत्व—

योग सूत्र के अनुसार साधक तत्व— महर्षि पतंजलि ने चित्त को निर्मल करने के अनेक उपाय बताये हैं जिनको उन्होंने चित्त शुद्धि के उपाय भी कहा है जो साधक को साधना करते समय साधक तत्व के रूप में सहायता करते हैं। ये निम्न प्रकार से हैं—

चार भावनाएँ—

मैत्रीकरुणामुदितोपेक्षाणां सुखदुःखपुण्यापुण्यविषयाणां भावनातः चित्त प्रसादनम्।²⁰

1/33 पं०यो०सू०

अर्थात् साधक को साधना करते समय ये चार भावनाएँ रखनी चाहिए। ये मैत्री, करुणा, मुद्रिता व उपेक्षा है। महर्षि कहते हैं कि सुखी व्यक्ति के साथ मित्रता का भाव, दुःखी के साथ करुणा, पुण्यवान के प्रति मुद्रिता अर्थात् प्रसन्नता का भाव व पापी के साथ उपेक्षा की भावना²¹ रखने से मन शांत हो जाता है।

स्वामी हरिहरानंद जी भी चित्त को प्रसन्न रखने के लिए मैत्री आदि की भावना स्वीकारने को अधिक बल देते हैं।²²

योग वार्तिक में विज्ञान भिक्षु जी कहते हैं कि सौहार्द की भावना मैत्री है, निर्व्याज अर्थात् दूसरे के दुःख को समझना व दूर करना, प्रसन्नता का भाव मुद्रिता व उदासीन भाव उपेक्षा है। इस प्रकार भावना रखने से साधक का तमो गुण मल प्रक्षालित होता है व चित्त शुद्ध हो जाता है।²³

स्वामी ओमानंद तीर्थ भी साधक को इस प्रकार की चार भावनाएँ रखने को कहते हैं जिससे साधक के चित्त के मल दूर होते हैं।²⁴

20—पातंजल योग सूत्र—1/33

21—पातंजल योग दर्शन— महर्षि व्यास—योग भाष्य—सूत्र 1/33

22— पातंजल योग दर्शन—स्वामी हरिहरानन्द आरग्य सूत्र 1/33,—107

23—योगवार्तिक—विज्ञान भिक्षु—सूत्र 1/33

24—पातंजल योग प्रदीप—स्वामी ओमानन्दतीर्थ pg—218

श्रीमद्भगवद् गीता के अनुसार साधक को अन्तः करण की प्रसन्नता का उपाय बताते हुये भगवान श्री कृष्ण कहते हैं कि क्रोध द्वारा मूढ़भाव उत्पन्न होने से स्मृति भ्रम व भ्रम से बुधिनाश होने से अपने अधीन हुए अतःकरण को राग—द्वेष रहित इन्द्रियों द्वारा विषयों में विचरण करता हुआ साधक अंतकरण की प्रसन्नता को प्राप्त होता है।²⁵

प्रसादे सर्व दुःखानां हानिरस्योपजायते ।

प्रसन्नचेतसो हृदाशु बुद्धिः पर्यवतिष्ठते ।।²⁶ 2/65 गीता

वे कहते हैं कि साधक को मैत्री, करुणा, मुद्रिता व उपेक्षा इन चार प्रकार की भावनाएँ रखनी चाहिए, जिससे समस्त दुःखों का अभाव हो जाता है और प्रसन्नचित्त वाले कर्म योगी की बुद्धि शीघ्र ही सब ओर से हट कर एक परमात्मा में स्थिर हो जाती है। महर्षि पतंजलि ने चित्त को एकाग्र करने के लिये प्राणायाम को भी चित्त शुद्धि²⁷ का दूसरा उपाय माना है।

प्रच्छर्दन विधारणाभ्यां वा प्राणस्य । 1/34 पं० यो० सू०

अर्थात् प्राणवायु को बारम्बार बाहर निकालने और रोकने के अभ्यास से भी चित्त शुद्ध होता है। महर्षि व्यास भी मन की स्थिति को निष्पन्न करने के लिये प्राणवायु के प्रच्छर्दन व विधारण को उपाय के रूप में स्वीकार करते हैं।²⁸ स्वामी विवेकानन्द जी इस पर अपने विचार व्यक्त करते हुये कहते हैं कि प्राण समस्त जगत में व्याप्त एक ऐसी ऊर्जा शक्ति है जिसकी क्रिया प्रणाली को संयमित करके साधक शरीर की भिन्न—भिन्न गतियों को व शरीर के अंतर्गत विभिन्न स्नायविक शक्ति प्रवाहों को वश में कर सकता है।²⁹

25— श्रीमद्भगवद् गीता—गीता प्रेस गोरखपुर—सूत्र 2/64

26—श्रीमद्भगवद् गीता— गीता प्रेस गोरखपुर—सूत्र 2/65

27— पातंजल योग सूत्र—1/34

28— पातंजल योग दर्शन— महर्षि व्यास, योग भाष्य, सूत्र—1/34

29— राजयोग—स्वामी विवेकानन्द, pg—126

स्वामी ओमानन्द तीर्थ कहते हैं कि प्राण के व्यापार से ही इन्द्रियों की वृत्तियों को रोका जा सकता है तथा मन को एकाग्र करने की सामर्थ्य बढ़ायी जा सकती है।³⁰ प्राणायाम की महत्ता को बताते हुये स्वामी हरिहरानन्द आरण्य जी कहते हैं कि प्राणायाम में श्वास के साथ प्रयत्न द्वारा विक्षिप्त चित्त भी सहजता से आध्यात्मिकता में बद्ध हो जाता है।³¹ विज्ञान भिक्षु ने भी वायु के प्रच्छर्दन और विधारण द्वारा चित्त के समस्त मलों को दूर कर शुद्ध व स्थिर बनाने के लिये प्राणायाम को साधक तत्व के रूप में माना है।³² योग साधना में साधक तत्व के रूप में चित्त को निर्मल करने के लिये दिव्य विषय की प्रवृत्ति व ज्योतिष्मती प्रवृत्ति को भी महत्वपूर्ण साधन मानते हुये महर्षि पतंजलि के अतिरिक्त विज्ञानभिक्षु, स्वामी हरिहरानन्द आरण्य, स्वामी ओमानन्द तीर्थ व पंडित श्री राम शर्मा आचार्य जी³⁴ ने भी अपने-अपने विचार प्रस्तुत किये हैं।

a) विषयवती वा प्रवृत्तिरुत्पन्ना मनसः स्थिति निबन्धनी। 1/35 पं० यो० सू०

b) विशोका वा ज्योतिष्मती।³⁴ 1/36 पं० यो० सू०

महर्षि पतंजलि ने वीतराग पुरुष अर्थात् जिसके सभी राग, द्वेष, आसक्ति, आकांक्षायें समाप्त हो चुकी हैं उनका ध्यान करना एवं स्वप्न और निद्रा के ज्ञान का आलम्बन करना,³⁵

वीतरागविषयं वा चित्तम्। 1/37 –पं० यो० सू०
स्वप्ननिद्रा ज्ञानालम्बनं वा। 1/38 पं० यो० सू०

30— पातंजल योग प्रदीप—स्वामी ओमानन्द तीर्थ, pg—226

31— पातंजल योग दर्शन— स्वामी हरिहरानन्द आरण्य, सूत्र—1/34, pg —108

32—योग वार्तिक—विज्ञान भिक्षु सूत्र,—1/34

33— a- पातंजल योग सूत्र—1/35, 36

b-पातंजल योग दर्शन— महर्षि व्यास, योग भाष्य, सूत्र—1/35,36

34— a- योगवार्तिक—विज्ञान भिक्षु—सूत्र—1/35,36

b-पातंजल योग दर्शन—स्वामी हरिहरानन्द आरण्य सूत्र—1, pg —111,
113—115

c- पातंजल योग प्रदीप— स्वामी ओमानन्द तीर्थ— pg —158

d-सांख्य दर्शन एवं योग दर्शन—पं० श्रीराम शर्मा आचार्य, pg —31—32

35— a- पातंजल योग सूत्र—1/37,38

b- पातंजल योग दर्शन — महर्षि व्यास, योग भाष्य, सूत्र—1/37,38

ऐसे दोनों उपायों को साधना के साधक तत्व माना है। पं. श्रीराम शर्मा आचार्य³⁶ के अनुसार जिन योगियों के रागद्वेष विनष्ट हो चुके हैं उनको ध्येय बनाकर अभ्यास करना³⁷ तथा स्वप्न में जो अलौकिक पदार्थ देखकर चित्त प्रसन्न होता है ऐसे स्वप्नों को याद कर वैसा ही भाव मन में करने से मन स्थिर हो जाता है।³⁸ महर्षि पतंजलि कहते हैं कि जिन्हें ये साधन रुचिकर न लगे वे अपनी पसन्द के विषयों में ध्यान करके भी मन को स्थिर कर सकते हैं।³⁹

यथाऽभिमतध्यानाद्वा । 1 / 39 पं० यो० सू०

व्यासभाष्य में भी कहा गया है कि साधक का जो भी अभिमत है उसका ध्यान करना चाहिये।

स्वामी हरिहरानन्द, विज्ञान भिक्षु, स्वामी ओमानन्द तीर्थ व स्वामी विवेकानन्द भी इसी बात पर जोर देते हुये कहते हैं कि जो दृश्य या भाव साधक को रुचिकर लगे और जिसमें शास्त्रीय मर्यादानुसार सात्त्विक श्रद्धा हो उसमें ध्यान लगाने से चित्त एकाग्र होता है।⁴⁰

36— सांख्य दर्शन एवं योग दर्शन—पं. श्रीराम शर्मा आचार्य, —pg-32,43

37— a—पातंजल योग दर्शन— स्वामी हरिहरानन्द आरग्य, सूत्र,—1 / 37, pg —116

b—पातंजल योग प्रदीप—स्वामी ओमानन्द तीर्थ, pg —253

c—राजयोग—स्वामी विवेकानन्द, pg —129

38— a—योग वार्तिक—विज्ञान भिक्षु, सूत्र,—1 / 38

b—राजयोग—स्वामी विवेकानन्द, pg—130

39— a—पातंजल योग सूत्र—1 / 39

b—पातंजल योग दर्शन— महर्षि व्यास, योग भाष्य, सूत्र—1 / 39

40— a— पातंजल योग दर्शन— स्वामी हरिहरानन्द आरण्य, सूत्र—1 / 39, pg—118

b—योग वार्तिक—विज्ञान भिक्षु सूत्र, pg—14

c—पातंजल योग प्रदीप—स्वामी ओमानन्द तीर्थ, pg—254

d—राजयोग—स्वामी विवेकानन्द —सूत्र—1 / 39

पं. श्री राम शर्मा आचार्य जी भी साधक तत्व के रूप में स्पष्ट करते हुये कहते हैं कि जिसका जैसा मन हो वह उसी के अनुरूप सात्विक श्रद्धा से उपाय करता चित्त स्थिर हो जाता है।⁴¹

साधक तत्वों का वर्णन करते हुये हठप्रदीपिका में स्वामी स्वात्माराम जी ने उत्साह, साहस, धैर्य, तत्वज्ञान, निश्चय व जनसंग परित्याग इन छः तत्वों का वर्णन किया है।⁴²

स्वामी स्वात्माराम जी कहते हैं कि—

उत्साह, साहस, धैर्य यर्थाथज्ञान, संकल्प तथा लोकसंग का परित्याग इन छः से योग की सिद्धि होती है, 1/16 हठ प्र०

अर्थात् अभ्यास के दौरान साधक को उत्साह से भरा होना चाहिये, साहस के साथ कठिनाइयों का सामना करना चाहिये, साधक को बिना पूर्ण जानकारी के अभ्यास नहीं करना चाहिये गुरु आदि के निर्देशानुसार ही अभ्यास प्रारम्भ करने पर एकमात्र बहम् ही सत्य है ऐसा वास्तविक ज्ञान रखना ही तत्वज्ञान है, जीवन में कभी न कभी तो यह कार्य पूर्ण हो ऐसा— स्थिर विश्वास धैर्य है। शास्त्र व गुरु वचनों में विश्वास या श्रद्धा ही संकल्प या निश्चय है तथा योगशास्त्र में प्रतिपादित सिद्धान्त के विरुद्ध विचार रखने वाले दुष्टजनों के संग का परित्याग करना लोकसंग परित्याग है, ऐसा करने से योग में सिद्धि शीघ्र होती है।⁴³ हठ रत्नावली में श्रीनिवास योगी जी साधक तत्व का वर्णन करते हुये उत्साह, निश्चय, धैर्य, तत्वज्ञानार्थदर्शन, बिन्दुस्थैर्य, मिताहार, जनसंग विर्वजन, निद्रात्याग, जितश्वास, पीठस्थैर्य, अनालस तथा गुर्वाचार्यप्रसाद इनको महत्वपूर्ण माना है।⁴⁴

प्राचीन दार्शनिक ग्रन्थ हिन्दू विचारधारा की नींव बनाते हैं। इन्हें उपनिषद कहा गया है जो विवेक वैराग्य षटसम्पति तथा मुमुक्षुत्व आदि को विभिन्न साधक तत्वों के रूप में मानते हैं जो साधक को आध्यात्मिक मुक्ति प्राप्त करने में सहायक होते हैं।⁴⁵

41— सांख्य दर्शन एवं योग दर्शन—पं. श्रीराम शर्मा आचार्य, pg—33

42 —हठयोग प्रदीपिका—स्वामी द्वारिका दास शास्त्री सूत्र—1/16, pg—5

43—हठयोग ज्योत्सना—कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योग मन्दिर समिति लोनावाला, pg—28, सूत्र—1/16

44—योग सिद्धान्त संग्रह—द्वितीय संस्करण, कणाद अकादमी, pg—185 (रत्नावली)

45—योग प्रश्न संग्रह—श्री सत्पाल खिचर, pg—175—ज्ञानयोग की साधना में साधन चतुष्टय, प्र0—4

उपसंहार

जब साधक सांसारिक विषयों के पीछे भागती हुई इन्द्रियों के पीछे अपने मन को बाँधे रखता है तो उसकी साधना में कुछ न कुछ बाधाएँ उत्पन्न होने लगती हैं। जिस प्रकार से वायु नाव को जल में बहा ले जाती है ठीक उसी प्रकार से साधक का मन भी उसे मोह माया में फंसाकर उसकी बुद्धि को भ्रमित करता है।⁴⁶

इन्द्रियाणां हि चरतां यन्मनोऽनुविधीयते,
तदस्य हरति प्रज्ञां वायुर्नावमिवाम्भसि ॥ 2/67 गीता

जब योग साधक योगाभ्यास करते हैं तो संस्कार अनुसार शारीरिक व मानसिक स्तर के विघ्न साधना में उत्पन्न होकर योगमार्ग को बाधित करने लगते हैं जिन्हें अलग-अलग महर्षियों ने अपने विभिन्न मतों द्वारा बताया है, परन्तु चित्त को स्थिर रखने के लिये इन विघ्नों या विक्लेषों को दूर करने का प्रयत्न करना चाहिये। पं. श्रीराम शर्मा आचार्य जी कहते हैं कि विघ्न व उपविक्षेप केवल चंचल चित्त वालों को ही होते हैं।⁴⁷ एकाग्र चित्त वाले साधक के मार्ग से ये सभी अन्तराय स्वतः ही दूर होते जाते हैं जिससे साधक की साधना शीघ्र ही सम्पन्न होने लगती है।

46— श्रीमद्भगवद् गीता—सूत्र 2/67

47— सांख्य दर्शन एवं योग दर्शन— पं. श्रीराम शर्मा आचार्य, —28

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

- योग दर्शन—गीता प्रेस गोरखपुर
- पातंजल योग सूत्र—योग दर्शन—नन्द लाल दशोरा, रणधीर प्रकाशन हरिद्वार संस्करण—2009
- पातंजल योग दर्शन के आधारभूत तत्व—डॉ० इन्द्राणी—सत्यम् पब्लिशिंग हाउस नई दिल्ली (भारत), प्रथम संस्करण—2015
- सांख्य दर्शन एवं योग दर्शन—आचार्य पं. श्रीराम शर्मा, युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट, गायत्री तपोभूमि मथुरा, उ० प्र० (2010)
- पातंजल योगदर्शन— आरण्य स्वामी हरिहरानन्द, मोतीलाल बनारसीदास, बंगलो रोड, दिल्ली, 1980
- हठयोग प्रदीपिका— स्वामी दिगम्बर एवं पीताम्बर झा, कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योग मन्दिर समिति, लोनावला, पुणे—2001
- योग प्रश्न संग्रह — द्वितीय संस्करण—आचार्य हरीश कुमार—महर्षि कणाद अकादमी, नजफगढ़, दिल्ली —110024
- अरिहन्त, एन टी०ए०, यू०जी०सी०, योग पेपर—2— नवीन संस्करण
- हठयोग प्रदीपिका —स्वामी श्री द्वारिका दास शास्त्री, चौखम्भा विद्याभवन—2017
- श्रीमद्भगवद् गीता — गीता प्रेस गोरखपुर
- श्रीमद् भगवद् गीता —असली लाहौरी—स्वामी किशोरदास कृष्णदास कृत, बी० एस० मन्दिर प्रकाशन, दिल्ली — 51
- स्वस्थवृत्त विज्ञान — प्रो० रामहर्ष सिंह— चौखम्भा संस्कृत प्रतिष्ठान, 38 यू० ए० जवाहर नगर, बंगलो रोड, दिल्ली — 110007