

# योग का अर्थ एवं परिभाषा

(Meaning & Definition of Yoga)

B.Sc.- Yoga 1<sup>st</sup> Year

Paper 1<sup>st</sup> : Foundations of Yoga

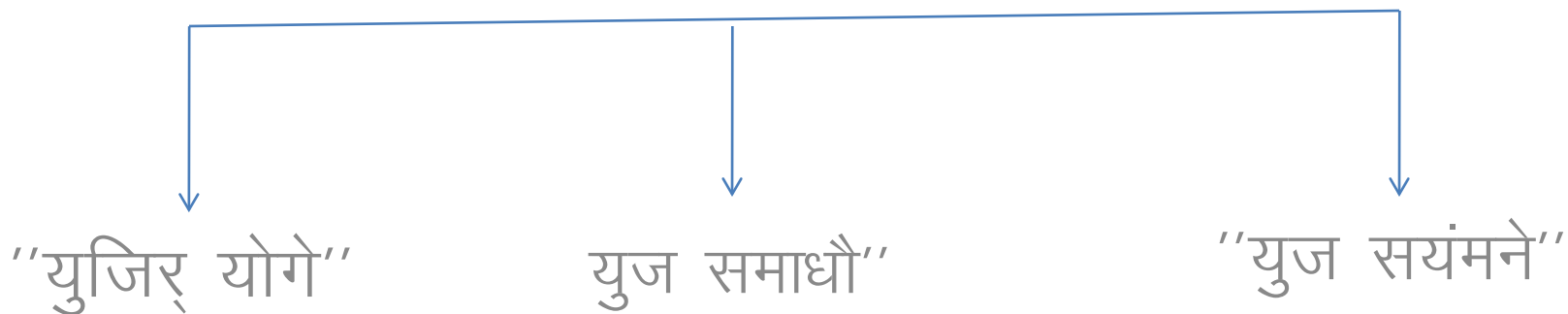
Dr. Ram Kishore

Assistant Professor

School of Health Sciences

CSJM University, Kanpur

# योग का अर्थ (Meaning)



1. योग शब्द की उत्पत्ति तीन धातुओं से हुई है, यथा : 'युजिर् योगे', 'युज समाधौ' और 'युज सयंमने'
2. 'युजिर् योगे', धातु से निष्पन्न योग संयोगार्थक है।
3. 'युज समाधौ' धातु से निष्पन्न 'योग' समाधि के अर्थ में प्रयुक्त होता है।
3. 'युज सयंमने' धातु से निष्पन्न 'योग' शब्द 'सयंम' अर्थ में प्रयुक्त होता है।
4. इस प्रकार योग शब्द संयोग, समाधि और संयम तीन अर्थों में प्रयुक्त होता है।

# योग की परिभाषा

## (Definition)

परिभाषा का आधार कोई ग्रन्थ या कोई विद्वान होने के कारण इनकी संख्या असीमित होती है। योग की कुछ प्रमुख परिभाषाएं इस प्रकार निम्नवत् हैं :

1. चित्त की वृत्तियों का निरोध योग है। (महर्षि पतंजलि या योगसूत्र 1.2)
2. 'हकार' और 'ठकार' का मिलन हठयोग कहलाता है। (हठरत्नावली 1.21)
3. सिद्ध और असिद्ध दोनों में समत्वभाव योग कहलाता है। (श्रीमद्भगवद् गीता 2.48)
4. इन्द्रियों की स्थिर धारणा का नाम योग है। ( कठोपनिषद् 2.3.11)
5. परमात्मा की शाश्वत और अखण्डज्योति के साथ अपनी ज्योति को मिला देना ही योग है। (श्रीरामकृष्ण परमहंस)

मेरे अनुसार परिभाषा सम्बन्धित विषय के प्रति योगियों / विद्वानों / महापुरुषों की अपनी समझ होती है, जिसे वे कुछ चुनें हुए सीमित शब्दों के माध्यम से व्यक्त करते हैं।



# धन्यवाद

Thanks