

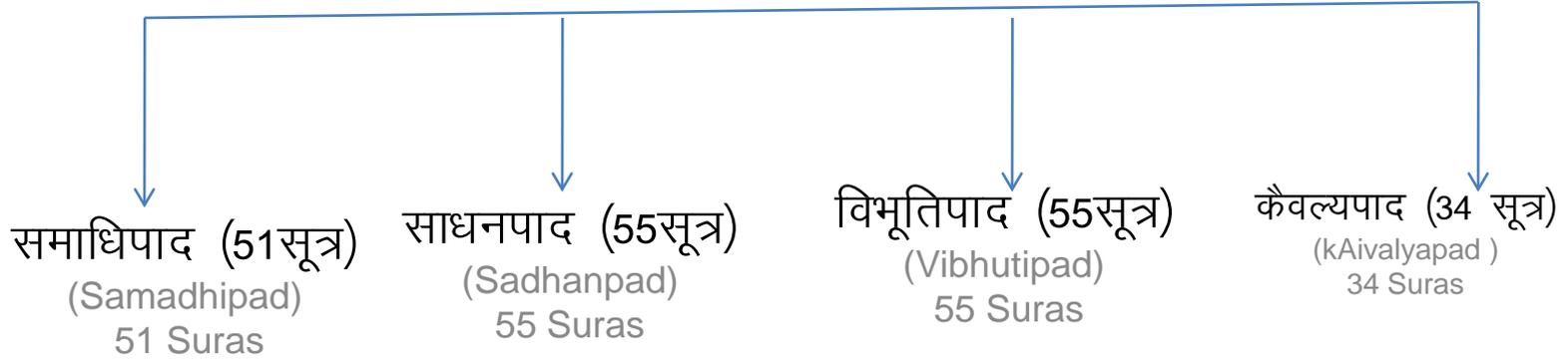
योगसूत्र का सामान्य परिचय (General Introduction of Yogasutra)

B.Sc.- Yoga 2nd Year
Paper 1st : Yoga and Physical Culture
(School of Health Science)

Dr. Ram Kishore
Assistant Professor
CSJM University, Kanpur

योगसूत्र

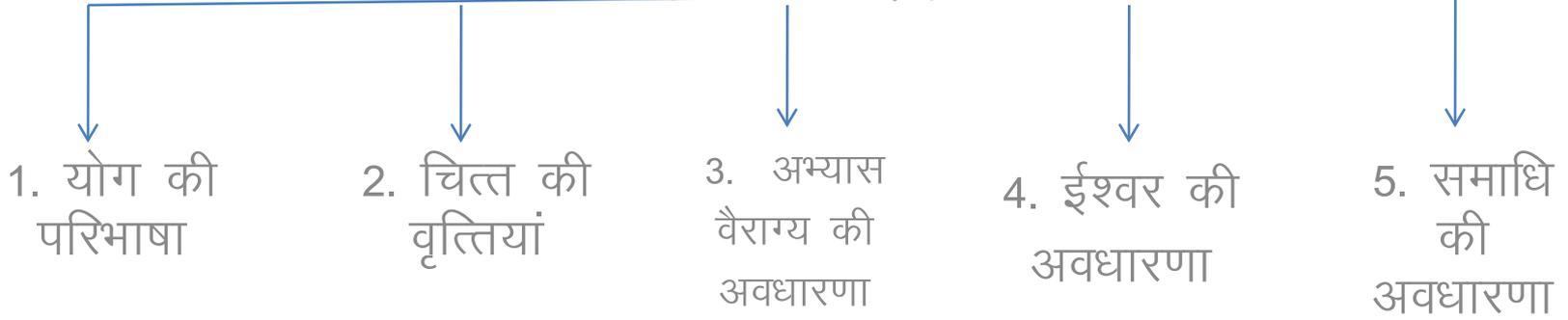
(Yogasutra)



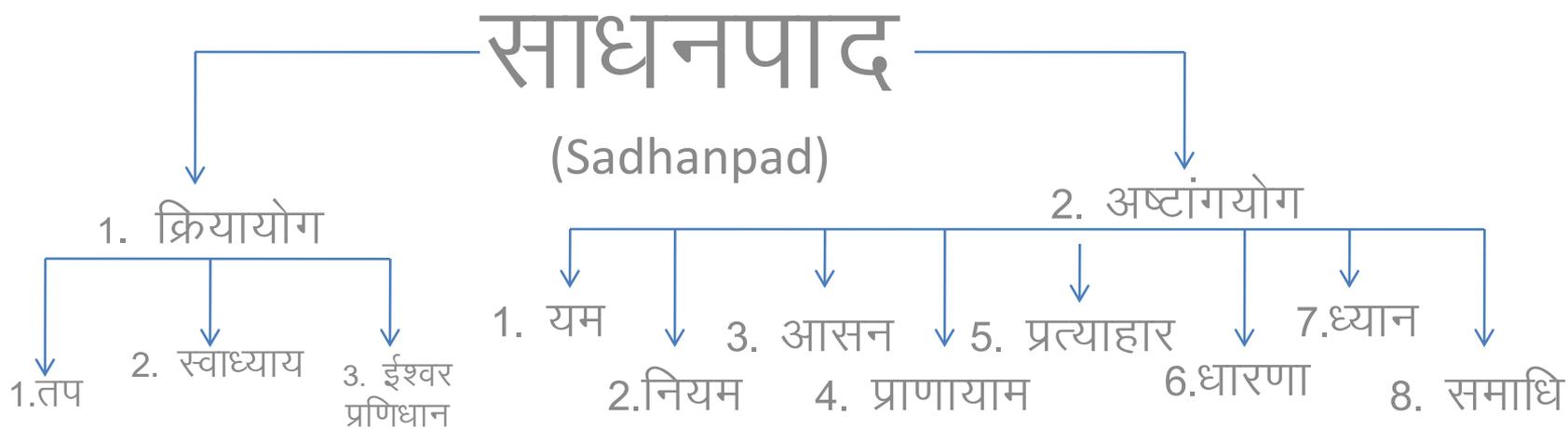
1. योगसूत्र के प्रणेता (लेखक) महर्षिपतंजलि हैं।
2. योगसूत्र को योगदर्शन या पातांजल योग दर्शन आदि के नाम से भी जाना जाता है।
3. यहां अध्याय (Chapter) को पाद कहा गया है।
4. सूत्र का तात्पर्य फार्मूला है। महर्षिपतंजलि ने योग के सिद्धान्तों के फार्मूले में प्रतिपादित किया है, इसलिए इसे सूत्र (formula) कहते हैं।

समाधिपाद

मुख्य अवधारणाएं
(Main Concept)



1. योगसूत्र के अनुसार चित्त की वृत्तियों का निरोध योग है। (योगसूत्र 1.2)
2. बुद्धि, अहंकार और मन का संयुक्त स्वरूप चित्त और इसके माध्यम से होने वाले समस्त ज्ञान वृत्तियां हैं। इसके पांच भेद हैं। (योगसूत्र 1.5)
3. वृत्तियों का निरोध अभ्यास-वैराग्य से होता है। (योगसूत्र 1.12)
4. ईश्वर प्रणिधान अर्थात् ईश्वर के प्रति समर्पण से भी चित्त की वृत्तियों निरोध हो योग की प्राप्ति होती है, तथा ईश्वर प्रणिधान से योगमार्ग की बाधाएं दूर होती हैं।
5. योगसूत्र में योग का अर्थ समाधि है। अतः चित्तवृत्तिनिरोध रूपी योग को समाधि कहते हैं।



1. साध्य तक पहुँचाने वाले को साधन कहते हैं। इस अध्याय में “चित्तवृत्तिनिरोध” रूपी साध्य (aim) को प्राप्त कराने वाले साधनों का उल्लेख होने से यह साधनपाद कहलाता है।

2. मुख्यतः दो साधनों का उल्लेख है। 1. क्रियायोग : योगसूत्र 2.1 और 2. अष्टांगयोग : योगसूत्र 2.29

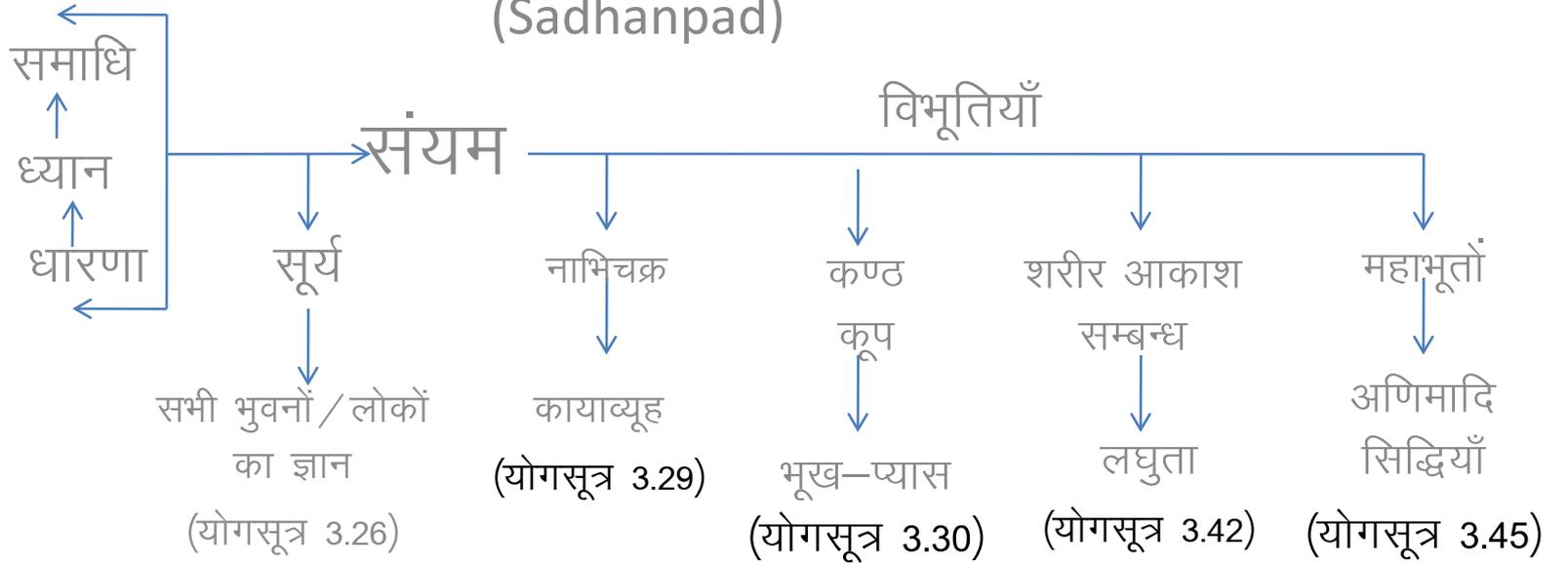
3. तप, स्वाध्याय और ईश्वरप्रणिधान तीनों का संयुक्त स्वरूप क्रियायोग कहलाता है और इसके अभ्यास से क्लेश तनु और समाधि की सिद्धि होती है। योगसूत्र 2.2।

4. अष्टांगयोग के प्रथम पांच बहिरंगयोग और अन्तिम तीन अन्तरंगयोग कहलाते हैं। योगसूत्र 3.7

5. अष्टांगयोग के अभ्यास से चित्त की शुद्धि और ज्ञानप्रकाश अर्थात् विवेकख्याति की प्राप्ति होती है।

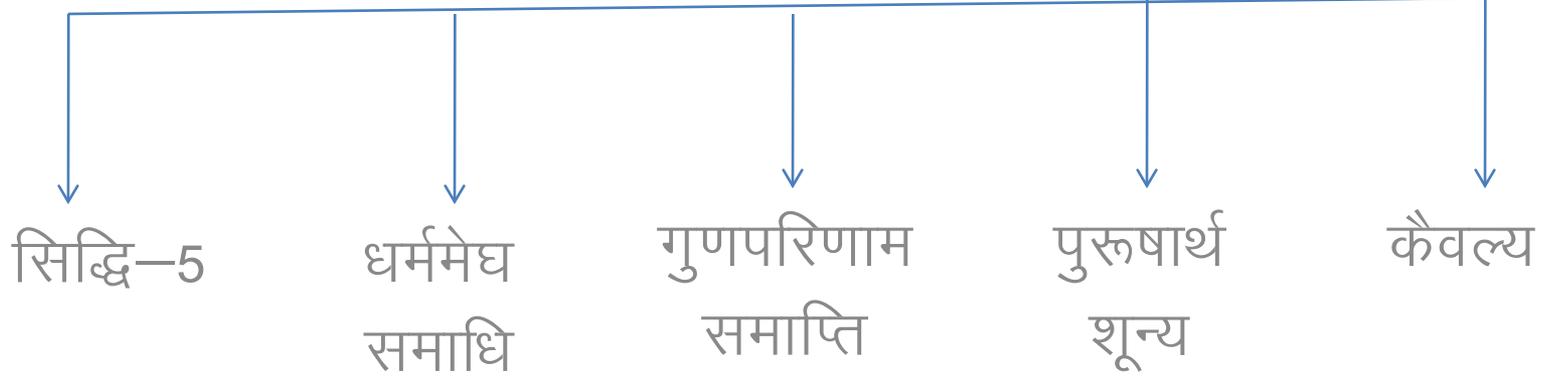
विभूतिपाद

(Sadhanpad)



1. इस पाद में योगाभ्यास से प्राप्त होने वाली विभूतियों/उपलब्धियों (Achievement) का उल्लेख किया गया है, इसलिए इसे विभूतिपाद कहते हैं।
2. धारणा, ध्यान और समाधि का समुदाय संयम कहलाता है। योगसूत्र 3.4
3. अलग-अलग स्थानों पर संयम करने से अलग-अलग प्रकार की विभूतियों की प्राप्ति होती है।
4. योगमार्ग की इन विभूतियों को योगसाधना की बाधाएं कहा गया है। अर्थात् इनसे बचते हुए योगाभ्यास में रत रहने का परामर्श दिया गया है।

कैवल्यपाद





धन्यवाद

Thanks