National Journal of
Hindi & Sanskrit Research

ISSN: 2454-9177
NJHSR 2019; 1(22): 41-44
© 2019 NJHSR
www.sanskritarticle.com

डॉ.रमेश कुमार
योग विभाग,
श्री लाल बहादुर शास्त्रीराष्ट्रिय संस्कृत-
विद्यापीठ, नई दिल्ली

Correspondence:
डॉ.रमेश कुमार
योग विभाग,
श्री लाल बहादुर शास्त्रीराष्ट्रिय संस्कृत-
विद्यापीठ, नई दिल्ली

भारतीय दर्शन में योग का स्वरूप

डॉ.रमेश कुमार

योग का शास्त्रीय स्वरूप

'योग' भारतीय संस्कृति एवं चिन्तन धारा की अमूल्य निधि है, जो सृष्टि के आदि काल से लेकर आज तक अविच्छिन्न रूप से गुरू-शिष्य परम्परा के रूप में चली आ रही है। विश्व के प्रायः सभी धर्म-दर्शनों में योग किसी न किसी रूप में स्वीकृत है क्योंकि योग का सम्बन्ध मनुष्य की अन्तरात्मा से है। 'योग' वह साधन है जिसके द्वारा मनुष्य अपनी आत्मा का विकास कर अपने जीवन में द्विव्यता अर्थात् पूर्णता को प्राप्त कर लेता है। योग अमृत हैं जिसके द्वारा मनुष्य अमरत्व को प्राप्त कर पाता है। योग वह विद्या है जिससे जीव का रूपान्तरण ब्रह्म के रूप में होता है क्योंकि योग ब्रह्म विद्या है।

भारतीय योग परम्परा में प्रमुख रूप से तीन धाराएं-वैदिक, बौद्ध और जैन स्वीकृत हैं। वैदिक धारा में वेद, उपनिषद, गीता, पुराण आदि ग्रन्थों में विभिन्न प्रकारों की चर्चा की गई है। जैन धारा में योग के विषय की चर्चा ध्यानशतक, मोक्षपाहुड, समाधितन्त्र, तत्वार्थसूत्र, इष्टोपदेश, योगबिन्दु, योगसार, योगशतक, ज्ञानसार आदि साहित्य में की गई है। बौद्ध परम्परा में तत्त्वज्ञान तथा निर्वाण की प्राप्ति के साधन के रूप में योग की अनिवार्यता स्वीकार की गई है। विशुद्धिमग्ग और मिलिन्दप्रश्न नामक बौद्ध साहित्य में योग की पर्याप्त चर्चा की गई है।

योग का स्वरूप

वैदिक योग परम्परा में महर्षि पतंजलि का योगदर्शन एवं उसकी क्रिया-विधि अनुपम और अपूर्व है। कृषि द्वारा वैदिक संहिताओं और ब्राह्मण-ग्रन्थों तथा उपनिषदों में वर्णित योग सिद्धान्तों एवं यौगिक-प्रक्रियाओं को संकलित एवं परिमार्जित कर नया स्वरूप प्रदान किया है। योगदर्शन की रचना विक्रमपूर्व द्वितीय शताब्दी मानी गयी है, सर्वप्रथम व्यास जी ने योग-सूत्रों पर 'व्यास-भाष्य' लिखा। व्यास-भाष्य को सरल रूप में प्रस्तुत करने के लिए मिथिला निवासी पंडित वाचस्पतिमिश्र ने तत्ववैशारदी नामक टीका लिखी तदनना विज्ञानभिक्षु ने 'योगवार्तिक' नामक टीका को जन्म दिया योग तत्त्वों का निरूपण विज्ञान भिक्षु ने योगसार नामक ग्रन्थ में भली भांति प्रस्तुत किया है जो कि बहुत प्रसिद्ध और लोकप्रिय रहा है।

योगदर्शन में योग शब्द की व्युत्पत्ति 'युज समाधौ' से स्वीकृत है। भाष्यकार व्यास के अनुसार योग और समाधि पर्यायवाची हैं।[1] सूत्रकार पतञ्जलि ने भी सम्प्रज्ञात और असम्प्रज्ञात दोनों प्रकार के योग के लिए 'समाधि' पद का प्रयोग किया है।[2]
अन्य व्याख्याकारों ने भी योगदर्शन में उल्लिखित 'योग' को समाध्यर्थक मानते हुए उक्त मत की पुष्टि की है।[3] तत्त्ववैशारदीकार वाचस्पति मिश्र[4] एवं हरिहरानन्द आरण्य[5] ने तो स्पष्ट शब्दो में 'योग' के संयोग अर्थ का विरोध किया है।

महर्षि पतंजलि को 'योग' शब्द से 'समाधि' अर्थ अभिप्रेत है। समाधि रूप योग की स्थिति चित्तवृत्तियों को पूर्णतः निरूद्ध होने के अनन्तर ही सम्भव होती है, इसलिए अन्य शब्दों में 'चित्तवृत्ति निरोध' को योग कहा गया है।[6]
महर्षि पतजंलि का मूल ग्रन्थ योगदर्शन जो कि सूत्र रूप में लिखा हुआ है को चार भागों में विभाजित किया गया है, समाधिपाद, साधनपाद, विभूतिपाद और कैवल्यपाद। चारों पादों में कुल सूत्रों की संख्या-195 है।

समाधिपाद

महर्षि पतंजलि के अनुसार चित्त की वृत्तियों का निरोध अर्थात् रोकना योग है। अर्थात् निर्मल सत्वप्रधान चित्त की बहिर्मुख वृत्तियों को सांसारिक विषयों से हटाकर अन्तर्मुख करके अपने चित्त में लीन कर देना ही योग है। योगदर्शन का आधार सांख्यदर्शन है। सांख्य के अनुसार सम्पूर्ण सृष्टि सत,

Scanned with OKEN Scanner

IIJ Impact Factor : 3.119 ISSN - 2395-5104

शब्दार्णव
Shabdarnav

An International Peer Reviewed Refereed Journal of Multidisciplinary Research

Year-6 Vol. 12, Part-II July-December, 2020

Scientific Research
Educational Research
Technological Research
Literary Research
Behavioral Research

Editor in Chief
DR. RAMKESHWAR TIWARI

Executive Editors
Dr. Kumar Mritunjay Rakesh
Mr. Raghwendra Pandey

Published by
Samnvay Foundation
Mujaffarpur, Bihar

Scanned with OKEN Scanner

- ज्ञान–विज्ञान का शिक्षण एवं कौशलों का प्रशिक्षण – राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 — 141–142
  धर्मबीर — 143–147
- आधुनिकसंस्कृतकाव्येषु युगबोधः
  दीपकप्रधानः — 148–152
- शिक्षायाः उद्देश्यानि
  दिव्येन्दुकुमारमण्डलः — 153–156
- बुनियादी शिक्षा (नई तालीम)
  डो0 अजय के0 उपाध्याय — 157–161
- मानव जीवन का अंतःस्थ मूल्य
  डॉ0 बन्दना — 162–165
- रक्षाबंधन में राष्ट्रीय भावना
  डॉ0 कुसुम नेहरा
- भारतीय शिक्षा नीति में महिला शिक्षा प्रावधान और प्रगति का विवेचनात्मक अध्ययन — 166–171
  डॉ0 मैथिली रमण प्रसाद सिंह — 172–175
- संस्कृतशास्त्रेषु उल्लिखितानां वनस्पतीनां विविधपक्षाः
  डॉ0 पंकजाघईकौशिकः — 176–180
- भृगु–ज्योतिष पद्धति के आलोक में लग्नस्थ ग्रहफल–दर्शन
  डॉ0 प्रियंका जैन — 181–184
- ऋग्वैदिक राजनीतिक व्यवस्था
  Dr. Raj Kishor Arya — 185–187
- कुंडलिनी योग
  डॉ0 रमेश कुमार — 188–192
- साम–संगीत में नाद–सौन्दर्य
  डॉ0 ऋषिराज पाठक — 193–196
- छत्रपतिसाम्राज्यनाटकस्य रसानुभूतिसौन्दर्यम्
  डॉ0 श्रीचेता मैत्र व प्रोफेसरः जगत राम भट्टाचार्यः — 197–203
- वर्तमान राजनीतिक परिदृश्य और हिन्दी कविता
  डॉ0 श्रीनिवास सिंह यादव — 204–207
- विद्याधीशविजयकाव्यस्य महाकाव्यत्वोपपादनम्
  Dr. Veda. V. Purohit — 208–211
- न्यायनये प्रमाणमूतशब्दलक्षणघटकपदार्थविचारः
  डॉ0 ए0 वेङ्कट राधे श्याम — 212–213
- संस्कृतिः संस्कृताश्रया
  डो0 योगेशकुमार जे0 माछी — 214–216
- भारतीय शिक्षा प्रणाली और स्वामी श्रद्धानन्द
  डॉ0 योगेश कुमार — 217–219
- अद्वैतवेदान्ते प्रत्यक्षप्रमाणनिरूपणम्
  गङ्गाराणीसाहुः

Scanned with OKEN Scanner

कुंडलिनी योग

डॉ. रमेश कुमार *

मनुष्य के अन्तर्निहित महान शक्ति मूलाधार चक्र में साँप की तरह कुंडली मारकर सुप्त अवस्था में बैठी हुई है। इसलिये इस शक्ति का प्रसिद्ध नाम कुंडलिनी शक्ति है। कुंडलिनी योग का कार्य इस शक्ति को पूर्णरूप से जाग्रत कराना है। यह शक्ति जागकर सुषुम्ना नाड़ी से होकर विभिन्न चक्रों अर्थात् मूलाधार से सहस्रार तक पहुंचती है जो कि इसका अन्तिम लक्ष्य है। जब यह शक्ति विभिन्न चक्रों से गुजरती है तो मनुष्य को विभिन्न प्रकार के दिव्य अनुभूति होती हैं जो सांसारिक क्रिया - कलापों में प्राप्त अनुभवों से भिन्न हैं। जब कुण्डलिनी शक्ति सहस्रार में पहुंचती है तो मनुष्य को अखण्ड आनन्द की प्राप्ति होती है , जिसे ब्रह्मज्ञान या मोक्ष प्राप्ति भी कहा गया है।

कुंडलिनी शक्ति जाग्रत कैसे करें – जो संसार सागर से पार होने की अभिलाषा रखता हो वह मनुष्य एकान्त स्थान में गुप्तभाव से इस योग की इन विधियों का अभ्यास करे। कुण्डलिनी शक्ति जाग्रत करने के अनेकों उपाय है जिसमें कर्मयोग, भक्तियोग, अथवा ज्ञानयोग प्रमुख है। तन्त्रयोग में उपासनाओं द्वारा कुण्डलिनी शक्ति जागरण का विस्तार से वर्णन हुआ है। हठयोग में कुण्डलिनी शक्ति जागरण के विशिष्ट उपाय बतलाए गए हैं जिसमे मुख्य रूप से आसन, बन्ध एवं मुद्राओं की चर्चा की गयी है जिससे हमारी कुण्डलिनी जाग्रत होती है।

घेरंड सहिता और हठयोग प्रदीपिका में वर्णित मुद्राओं द्वारा कुण्डलिनी जागरण का उपाय

महाबन्ध विधि:-

पार्ष्णि वामस्य ....बन्धः शस्तो भवेदिति॥[1]

वामपादस्य गुल्फेन ....बन्धस्य साधयेत्सर्ववाञ्छितम्॥[2]

विधि:- सर्वप्रथम किसी ध्यानात्मक आसन में स्थित हो जाएँ, कमर व गर्दन को सीधा रखते हुए दोनों हाथों को घुटनों पर स्थिर करें। और आँखे बन्द कर लें, शरीर को शान्त कर लें। श्वास भरकर महाबन्ध किया जाता है लेकिन कुछ जगह पर बाह्यकुम्भक अर्थात् श्वास को बाहर निकालकर अभ्यास करते हैं। अब सीधे बैठकर नासिका से श्वास को अन्दर लें और फिर धीरे धीरे श्वास को बाहर निकाल दें, जब छाती पूर्ण रूप से खाली हो जाए तब श्वास को बाहर ही रोक कर रखें अर्थात् जालन्धर बन्ध का प्रयोग करें। इसी के साथ उड्डीयानबन्ध व मूलबन्ध का अभ्यास करें। सबसे प्रथम चेतना को मूलाधार पर ले जाएँ कुछ समय ध्यान को यहीं लगाकर रखें फिर नाभि प्रादेश पर व मणिपूर चक्र पर केन्द्रत करें। इसी प्रकार चेतना को बार बार इन चक्रों पर ले जाकर इनका ध्यान व नाम स्मरण करें। जब श्वस न रोक पाएँ तो प्रथम मूलबन्ध को छोडें फिर उड्डीयान बन्ध को और फिर जालन्धर बन्ध को छोडते हैं। कुछ समय तक श्वास को सामान्य करें यह महाबन्ध का एक चक्र होता है।

यह अभ्यास मूलाधार, मणिपूर, विशुद्धि चक्रों को जागृत करता है। यह मन को अन्तर्मुखी बनाकर ध्यान के लिए मन को तैयार करता है। इस अभ्यास की सिद्धि होने पर सभी चक्रों में प्राण का जागरण होता है। लगातार प्रतिदिन इस का अभ्यास करने से अपान और प्राण की एकता होती है। बूढा व्यक्ति भी जवान होता है, शरीर की अग्नि प्रज्वलित होती है। अग्नि अपान प्राण को ऊष्ण बनाती है जिससे प्रभावित होकर सोई हुई कुण्डलिनी शक्ति जागृत हो जाती है। इसलिए इसका अभ्यास नित्यप्रति आवश्यक है।

महावेध विधि –

महावेध स्थितो ....समुत्पन्ना ततो वायुं विरेचयेत्॥[3]

रूपयौवनलावण्यं ....सिद्धिदायकः॥[4]

सर्वप्रथम साधक को दृढतापूर्वक महामुद्रा व महाबंध के अभ्यास से मन को शान्त कर एकाग्र करना चाहिए। तत्पश्चात् जालन्धर बन्ध द्वारा श्वास को पूरक कर कुम्भक करना चाहिए। दोनों हथेलियों को भूमि पर टिका दें (पद्मासन/ तुलासन) की तरह, तथा दोनों हाथों पर शरीर का संतुलन बनाते हुए भूमि से {स्फिचौ} नितम्बों को ऊपर उठाकर धीरे धीरे भूमि पर ताडन करें। ऐसा करने से वायु दोनों स्वरों, नाडियों (इडा-पिंगला) को छोडकर सुषुम्णा से बहने लगते हैं। वायु के सुपुम्णा में बहने से अमरत्व की प्राप्ति होती है।

*असिस्टेंट प्रोफेसर, श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय, नई दिल्ली

Scanned with OKEN Scanner

IIJ Impact Factor : 3.178 ISSN-2349-364X

वेदाञ्जली

अन्तर्राष्ट्रीय विद्वत्समीक्षित षाण्मासिकी शोधपत्रिका

(International Peer Reviewed Refereed Journal of Multidisciplinary Research)

वर्ष-७ अंक-१४ भाग-२

जुलाई-दिसम्बर, २०२०

प्रधानसम्पादक

डॉ० रामकेश्वर तिवारी

सह सम्पादक

श्री प्रसून मिश्र

प्रकाशक

वैदिक एजूकेशनल रिसर्च सोसाइटी

वाराणसी

Scanned with OKEN Scanner

- पत्रकारिता और राजनीति का अन्तर्सम्बन्धत — 200–204
  डॉ0 कुसुम नेहरा
- शिक्षा के आध्यात्मिक तत्वों की उपादेयता का विश्लेषणात्मक अध्ययन — 205–208
  डॉ0 मैथिली रमण प्रसाद सिंह
- जैमिनी ज्योतिष में उपलब्ध "स्त्री–जातक" का स्वरूप — 209–213
  डॉ0 राजीव रंजन
- व्यष्टि एवं समष्टि का समन्वय : नादयोग — 214–217
  डॉ0 रमेश कुमार
- सामवेद–शिक्षण परम्परा में कूटाक्षर — 218–221
  डॉ0 ऋषिराज पाठक
- ईशोपनिषद् विज्ञानभाष्य में विद्या और अविद्या का निरूपण — 222–225
  डॉ0 सन्नीकुमार 'शाण्डिल्य'
- उपासना (ऋग्वेदादिभाष्यभूमिकामनुगुणम्) — 226–228
  डॉ0 उदयन आर्यः
- भारतीया संस्कृतिः — 229–231
  डो0 योगेशकुमार जे0 माछी
- जीवस्य स्वरूपम् — 232–234
  गङ्गाराणीसाहुः
- मानवीय हस्तक्षेप से परिवर्तित होता अरावली पर्वतमाला स्थलरूप — 235–240
  सुश्री गरिमा
- दर्शनेषु प्रमाणस्वरूपम् — 241–245
  हरीशबहुगुणा
- वासिष्ठी शिक्षा के अनुसार शुक्लयजुर्वेदसंहिता का परिमाण — 246–248
  हरीश जोशी
- अर्थविज्ञानम् — 249–252
  जयामालिकः
- पुरुषार्थचतुष्टयेषु कामसम्बन्धीयव्यवहाराः — 253–256
  जयन्तमण्डलः
- उपनिषदि प्राणमाहात्म्यम् — 257–260
  लक्ष्मीनारायणराओः
- कम्बरामायणे भागवतपुराणस्य प्रभावः — 261–263
  ग पर्वतवर्धिनी व डॉ0 वी0 शिवानी
- अभिधाविमर्शः — 264–267
  Priyanka Dey
- व्याकरणशास्त्रे परिभाषाभास्करग्रन्थः — 268–270
  राजेश शर्मा
- 'आपके द्वार पहुँचा हरिद्वार' गायत्री परिवार के इस अभियान से मनुष्य के सद्ज्ञान का मनोवैज्ञानिक मूल्यांकन का अध्ययन — 271–278
  इन्द्रजीत शर्मा व ॲड. राम राठौर

Scanned with OKEN Scanner

व्यष्टि एवं समष्टि का समन्वय : नादयोग

डॉ. रमेश कुमार*

योग एक व्यापक प्रक्रिया है जिसका आविष्कार भारतीय मनीषियों के अंतःकरण में अत्यन्त प्राचीन काल में घटित हुआ। ऋषियों ने साधना के द्वारा जाना की मनुष्य के भौतिक एव चेतसिक शरीर का अनन्त ब्रह्माण्ड से गहन एवं जटिल संबन्ध है। इसी सम्बन्ध से ब्रह्माण्ड की घटनाएँ मानव के जीवन को प्रभावित करती हैं तथा मनुष्य इन्हीं प्रभावों के बीच अपने कर्म करता हुआ सुखदुःखादि फलों को प्राप्त करता है। मानव के सृष्टि से संबन्ध को जानने और इनमें समन्वय स्थापित करने हेतु योगशास्त्र एव इसकी विस्तृत परम्परा ने अनेक उपयों का प्रतिपादन किया जो योग के अनेक सम्प्रदायों के रूप पुष्पित-पल्लवित होकर समाज के जीवन को उचित दिशा देने का कार्य कर रहे हैं। इनमें नादयोग एक महत्वपूर्ण पद्धति है। इसमें मानव को उसके दुःखों से छुटकारा दिलाने और मोक्ष प्राप्त कराने का सामर्थ्य है। नादयोग का प्रतिपादन उपनिषदों से लेकर हठयोग के अर्वाचीन ग्रन्थों में भी उपलब्ध होता है। नादबिंदूपनिषद् में नाद मनोनिग्रह एवं प्राणनिग्रह का साधन माना गया है-

सदा नादानुसंन्धानात्संक्षीणा वासना तु या। निरञ्जने विलीयेते मनोवायू न संशयः॥[1]

नाद का अर्थ : "नाद" शब्द की व्युत्पत्ति ना + द, "ना" अक्षर का अर्थ है प्राण और "द" का अर्थ है अग्नि। इसलिये प्राण और अग्नि के संयोग से जो ध्वनि उत्पन्न होती है; वही नाद कही जाती है। संगीतरत्नाकर-शब्दकोश में नाद का अर्थ- चीख, गरजना, दहाड़ना, ध्वनि, आदि नाद कहलाता हैं। योग में नाद अनाहत ध्वनि है- लोक में जितनी ध्वनियाँ (आवाज या शब्द) जनसाधारण को सुनाई देती हैं, वह सभी आहत् ध्वनि हैं। आहत् ध्वनि वह होती है जो दो भिन्न - भिन्न वस्तुओं के टकराने से, प्रहार से, अथवा रगड़ने से उत्पन्न होती है, जैसे जीवों की आवाज (यह मुंह में दो भिन्न वस्तुओं के टकराने से होती है), वाद्यों की ध्वनि (जैसे ढोलक, नगाड़ा, मँजीरा आदि), पानी के वेग या झरने की आवाज, हवा के सनसनाहट की आवाज, इत्यादि। जो ध्वनियाँ आहत आवाजें नहीं हैं, वह अनाहत आवाजें हैं, जिन्हें नाद कहा जाता है। नादों को जनसाधारण नहीं सुन पाते, वह केवल योग के साधकों को ही अभ्यास के पश्चात सुनाई पड़ती हैं।

नाद योग का अभ्यास किन किन करना चाहिए :- स्वामी स्वात्माराम जी नाद - योग उपासना के विषय मे हठयोग प्रदीपिका मे कहते हैं कि :-

अशक्यतत्त्वबोधानां मूढानामपि सम्मतम्। प्रोक्तं गोरक्षनाथेन नादोपासनमुच्यते ॥[2]
श्री आदिनाथेन सपादकोटिलयप्रकाराः कथिता : जयन्ति।
नादानुसन्धानमेकमेव मन्यामहे मुख्यतमं लयानाम् ॥[3]

अर्थात् - जिन्हें परमतत्त्व का बोध नहीं हो सकता उन मूर्ख साधकों को भी प्रिय गोक्षनाथ द्वारा उपदेश किये गये नाद की उपासना का कथन किया है। यद्यपि श्री आदिनाथ ने सवा करोड़ लय के आलम्बन बताये हैं, उन सबमें जो अत्यन्त मुख्य है मैं उसे नाद की उपासना को मानता हूँ।

नाद के भेद : नाद के दो भेद भी किये जाते हैं- अनेक विद्वान नाद के मुख्य दो भेद मानते हैं-

1. दिव्य नाद 2. भौतिक नाद।

1. दिव्य नाद को अनाहत नाद भी कहते हैं जो अविनाशी है, यह सृष्टि में सर्वत्र "ओ३म्" का नाद गूंज रहा है। सर्वाधिक प्रसिद्ध अनाहत शब्द "ओ३म्" है जो सृष्टि में अनादि काल से है। योगियों को ही यह नाद " ओ३म् " सुनाई देता है। "ओ३म्" शब्द सृष्टि में परमात्मा की प्रथम अभिव्यक्ति मानी जाती है और सृष्टि की समस्त क्रिया-शक्ति इसी शब्द के कारण बताई जाती है। यह सदा से चला आ रहा है और सदैव चलता रहेगा तथा यह प्रत्येक पदार्थ में स्थित है। इस के बाद अन्य कई प्रकार के नाद (अनाहत ध्वनि)

*असिस्टेंट प्रोफेसर, योग विज्ञान विभाग, श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रिय संस्कृत विश्विद्यालय, नई दिल्ली-16

Scanned with OKEN Scanner

त्रयोदशोऽङ्कः जनवरी-जून, 2021 ISSN 2454-1230

शिक्षाप्रियदर्शिनी

अन्ताराष्ट्रिया समकक्षव्यक्ति-समीक्षिता बहुभाषी-षाण्मासिक-शोधपत्रिका

SHIKSHA- PRIYADARSHINI

(An International Peer-Reviewed Multi-Lingual Half-Yearly Research Journal)

प्रधानसम्पादकः

प्रो. चाँदकिरणसलूजा

निदेशकः, संस्कृतसंवर्धनप्रतिष्ठानम्, नवदेहली

सम्पादकाः

डॉ. सुनीलकुमारशर्मा

सहायकाचार्यः, शिक्षासंकायः, श्री लालबहादुरशास्त्रीराष्ट्रीयसंस्कृतविश्वविद्यालयः, नवदेहली

डॉ. नितिनकुमारजैनः

सहायकाचार्यः, शिक्षाशास्त्रविभागः, केन्द्रीयसंस्कृतविश्वविद्यालयः, भोपालपरिसरः, भोपालम्, मध्यप्रदेशः

डॉ. आरती शर्मा

सहायकाचार्यः, शिक्षासंकायः, श्रीलालबहादुरशास्त्रीराष्ट्रीयसंस्कृतविश्वविद्यालयः, नवदेहली

प्रबन्धसम्पादकः

प्रो. पवनकुमारः

परीक्षानियन्त्रकः, केन्द्रीयसंस्कृतविश्वविद्यालयः, नई दिल्ली

प्रकाशकः

संस्कृतसंस्कृतिविकाससंस्थानम्

बाडी, धौलपुरम्, राजस्थानम् – 328021

Scanned with OKEN Scanner

13. योग की परंपरा एवं इतिहास — 86
डॉ. रमेश कुमार

14. कवि निराला की काव्य-साधना में जन भाषा के नवीन प्रयोग — 98
डॉ. शालिनी श्रीवास्तव

15. वैवाहिक मेलापक में मंगल दोष — 107
डॉ. मृत्युञ्जय कुमार तिवारी

16. हिन्दूधर्मे पुरुषार्थचतुष्टयस्य अवधारणा — 115
डॉ. प्रज्ञा

17. वेदपदार्थः — 120
वेणुधरदाशः

18. कालिदास एवं प्रकृति - एक विवेचन — 126
हनुमान शर्मा

19. नैषधीयचरितमहाकाव्य में वर्णित सामुद्रिकशास्त्रीय तत्त्वानुशीलन — 135
रुनिस्मिता प्रीतिपुष्पा

20. महाकविकालिदासकृतिषु शृंगारसौन्दर्यम् — 141
अमित कुमार मीना

21. वैदिकसाहित्ये इन्द्रविमर्शः — 151
परमेश्वर शर्मा

22. प्राकृत साहित्य में नारी — 157
अलीशा जैन

23. डॉ. नन्दकिशोरगौतममहाभागस्य संस्कृते योगदानम् — 162
मुनेशः कुमारः

24. उत्तराखण्डस्थसंस्कृतविदुषां संस्कृतव्याकरणे योगदानम् — 170
हरिश्चन्द्र डंगवालः

Scanned with OKEN Scanner

शिक्षाप्रियदर्शिनी
अन्ताराष्ट्रिया समकक्षव्यक्ति-समीक्षिता बहुभाषीयशोधपत्रिका, त्रयोदशोऽङ्कः, जनवरी-जून, 2021, ISSN : 2454-1230

13.

योग की परंपरा एवं इतिहास

डॉ. रमेश कुमार, सहायक प्राध्यापक
योग विज्ञान विभाग, श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय नई दिल्ली

योग

प्राचीन काल में हमारे देश के ऋषियों, महर्षियों मनीषियों ने ईश्वर प्राप्ति के अनेक साधनों की खोज की थी। उन साधनों में योग-शास्त्र एक साधन है। यौगिक साधनाओं का अभ्यास करके मनुष्य सुख, आनन्द और मोक्ष की प्राप्ति कर सकता है। योगशास्त्र स्वयं में सम्पूर्ण शास्त्र है। इसे किसी अन्य [अवलम्बन] सहायता की आवश्यकता नहीं है। जैसा कि तन्त्र मन्त्र आदि की साधनाओं में होती है। तन्त्र और मन्त्र से सम्बन्धित साधनाओं में योग की अनेक क्रियाओं (यथा-मुद्रा, आसन, प्राणायाम और ध्यान आदि) के अवलम्बन बिना सिद्धियाँ मिलना असम्भव है। अत: योग विज्ञान ही सर्वोपरि विज्ञान है।

योग का अर्थ, परिभाषा

योग शब्द का अर्थ:- योग शब्द संस्कृत की युज धातु से बना है जिसका अर्थ समाधि और मिलाना है। महर्षि पाणिनी ने योग शब्द की व्युत्पत्ति **युज् संयमने युजिर् योगे** और **युज समाधौ**[1] इन तीन धातुओं से करते है। **युज् संयमने** इन्द्रियों पर संयमन करना या मन पर संयम करना है ही योग है। **युजिर् योगे** इस के अनुसार योग शब्द का अनेक अर्थो में प्रयोग किया गया है। जैसे- जोड़ना, मिलाना, मेल आदि। इसी आधार पर जीवात्मा और परमात्मा का मिलन योग कहलाता है। **युज् समाधौ** अर्थात् इसमें योग को समाधि की अवस्था कहा गया है, अर्थात् समाधि कहा गया है जो कि जीवात्मा और परमात्मा की समता होती है। महर्षि पतंजलि ने योग शब्द को समाधि के अर्थ में प्रयुक्त किया है। महर्षि व्यास ने भी **योगः समाधिः** योग को समाधि का वाचक माना है जिसमें मन को भलीभाँति समाहित किया जाए उसे समाधि और आत्मा- परमात्मा के मेल को योग कहते हैं। व्यास जी ने योग शब्द का अर्थ समाधि करते हुए कहा है की **समाधि:- स च सार्वभौमः चित्तस्य धर्मः।** [2] अर्थात् समाधि चित्त की सर्वभोम अवस्था है। जैसे-घडा, ढकना, सुराही ये मिट्टि की अवस्थाएँ हैं।

योग की परिभाषाएं:- भारतीय दर्शनों में योग विद्या का सर्वोपरि स्थान है। योग ज्ञान वेदों, दर्शनों उपनिषदों, गीता एंव पुराणों आदि प्राचीन ग्रन्थों में विस्तृत वर्णन प्राप्त होता है।

---

[1] धातुपाठ महर्षि पाणिनी

[2] व्यास भाष्य

Scanned with OKEN Scanner

ISSN : 2455-717X

व्युत्पत्ति

व्युत्पत्ति
VYUTPATTI

(A peer reviewed Half yearly Research Journal of Humanities & Social Sciences)

सम्पादक
प्रो. शिवशङ्कर मिश्र

सह-सम्पादक
डॉ. रामनारायण द्विवेदी

प्रबन्ध-सम्पादक
विजय गुप्ता

अतिथि सम्पादक
डॉ. राजन कुमार गुप्ता

अतिथि सह-सम्पादक
डॉ. कृपाशंकर मिश्र

Year : 2020 Vol. 01-02 Month : Jul & Dec.

Published by : **Matrisadanam**, M.I.G - 2, A.D.A Colony, Naini, Prayagraj (U.P.)

Scanned with OKEN Scanner

व्युत्पत्ति

अनुक्रम.....

क्र. सं.	विषय	लेखक	पृष्ठ संख्या
1.	मिथिलाया: श्रौतयागपरम्परा	डॉ. सुन्दरनारायणझा	01
2.	आयुर्वेदग्रन्थेषु साङ्ख्यदृष्ट्या तत्त्वनिर्धारणम्	विजय गुप्ता	08
3.	कृषिकर्मणि वृक्षायुर्वेदस्य योगदानम्	श्रीखेमराजरेग्मी	14
4.	निर्दिश्यमानस्यादेशा भवन्तीति परिभाषार्थविमर्श:	रत्नेशकुमारत्रिवेदी	20
5.	विचारसागरदिशा मोक्षस्वरूपविमर्श	प्रो. शिवशङ्कर मिश्र	23
6.	माघकाव्य में निहित योगतत्त्व का विवेचन	डॉ. जीवनकुमार भट्टराई	29
7.	उपनिषदों में योग का स्वरूप	डॉ.रमेश कुमार	36
8.	धात्वर्थ विवेचन : वैयाकरणभूषणसार.....	कुसुम लता	42
9.	श्रीमद्भगवद्गीता में वर्णित समरसता विमर्श	योगेश कुमार मिश्र	51
10.	यजुर्वेद में पर्यावरण-संरक्षण : वैज्ञानिक एवं...	मानसी	56
11.	अभिनवगुप्त के स्तोत्रों में प्रतिपादित शिवतत्त्व	रमेश चन्द्र नैलवाल	66
12.	भारतीय जनमानस में स्त्री : एक विमर्श	निराली	73
13.	ऋग्वैदिक सरस्वती : वाक् तत्त्व के रूप में	पवन	78
14.	स्मृतियों में प्रतिपादित स्त्रीधन एवं उसकी....	स्मिता यादव	83

Scanned with OKEN Scanner

ISSN : 2455-717X

व्युत्पत्ति
वर्ष : 5, संयुक्ताङ्क (1-2) दिसम्बर 2020

उपनिषदों में योग का स्वरूप

डॉ.रमेश कुमार*

अमरकोषकार के अनुसार उपनिषद् शब्द का अर्थ- षद्लृविशरणगत्यवसादनेषु धातु के पहले 'उप' और 'नि' उपसर्गपूर्वक 'सद्' धातु का यही (अवसादन हो) अर्थ है। इन दो उपसर्गों (उप, नि) के साथ सद् धातु से क्विप् प्रत्यय लगाने से उपनिषद् शब्द बनता है। सद् धातु के तीन अर्थ है विशरण (विनाश), गति (ज्ञान-प्राप्ति) तथा अवसादन (शिथिल करना)। अर्थात जो समस्त अनर्थों को उत्पन्न करने वाले संसार का नाश करती, वह उपनिषद् है। संसार की कारण भूत अविद्या को शिथिल करती तथा ब्रह्म की प्राप्ति कराती है, वह उपनिषद् है। अर्थात् उप (व्यवधान रहित) नि (सम्पूर्ण) पद (ज्ञान) = उपनिषद्। उपनिषद् को पराविद्या कहते हैं, जबकि संहिता, ब्राह्मण और आरण्यक को अपरा विद्या कहते हैं। 'धर्मे रहस्युपनिषत् स्यात्' लिखते हैं, इसके अनुसार उपनिषद् शब्द गूढ धर्म एवं रहस्य के रूप में प्रयुक्त होता है। प्राणियों के परम पुरुषार्थ को प्रकाशित करने वाली परमार्थ को दिखलाने वाली तथा परम उपकारिणी विद्या उपनिषद् है।

विश्व के कारण तत्त्व का विचार उपनिषदों के ज्ञानकाण्ड में किया गया है अतएव उपनिषद् को वेद का ज्ञानकाण्ड भी कहा जा सकता है। उपनिषद् का प्रतिपाद्य विषय ज्ञान है, जिसके आधार पर उसे ज्ञान नाम से सम्बोधित किया जाता है। वेदों का सिद्धान्त उपनिषदों में ही वर्णित है। इस आधार पर उपनिषद् का एक नाम वेदान्त है, क्योंकि यह वेद के चार भागों (संहिता, ब्राह्मण, आरण्य और उपनिषद्) में अन्तिम भाग के रूप में प्रतिष्ठित पाया जाता है। इसे वेदों के अन्त का सिद्धान्त कहा जाता है। वाक्यान्तर से यह भी कहते हैं कि उत्तर मीमांसा या वेदान्त दर्शन (वेदान्त) का अर्थ है उपनिषद् और उपनिषद् का सार-तत्व है वेदान्त। उपनिषद् को वेद- पुरुष का शिरोभाग (मस्तिष्क) कहा जाता है

वेदत्रयी कर्मकाण्ड है। कर्म के द्वारा मल की निवृत्ति होने पर एकाग्रता की प्राप्ति के लिये ज्ञानकाण्ड - उपनिषद् का विधान है। ईश्वरीय कृति को श्रुति कहते

* असिस्टेंट प्रोफेसर, योग विज्ञान विभाग, श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय नई दिल्ली

Scanned with OKEN Scanner

शिक्षाप्रियदर्शिनी-शोधपत्रिकायाः सामान्यनियमाः

- शिक्षाप्रियदर्शिनी-शोधपत्रिकायाः मुख्यसंरक्षक- संरक्षक- प्रधानसम्पादक- प्रबन्धसम्पादक-सम्पादकसमीक्षक- परामर्शकादिसमस्तपदानि अवैतनिकानि सन्ति।
- शिक्षाप्रियदर्शिनी-शोधपत्रिका देश-विदेशस्थानां विद्यार्थिनां शोधार्थिनां शिक्षाविदां विभिन्नविषयविशेषज्ञानाञ्च शोधप्रक्रियाधारितानि गुणवत्तापरकज्ञानपूर्णानि शोधपत्राणि आमन्त्रयति।
- शोधपत्राणां प्रकाशनं सम्पादकस्य सम्पादकमण्डलस्य वा संस्तुत्याधारेण भवति, यत्र शोधसामग्र्या समस्तमुत्तरदायित्त्वं लेखकस्यैव भविष्यति। सम्पादकमण्डलं लेखकस्य मतस्य समर्थनं न करोति। अत्र अवधेयमस्ति यत् कस्यापि धर्म-जाति-सम्प्रदायविशेषस्य विरोधे लिखितलेखाः स्वीकृताः न भविष्यन्ति।
- सम्पादकमण्डलं शोधपत्राणि किञ्चिद् परिवर्तनपूर्वकं प्रकाशयितुमधिकारि भविष्यति।
- सम्पादकेन सम्पादकमण्डलसदस्यैः समीक्षकैः वा अस्वीकृतलेखाः न प्रकाशयिष्यन्ते, विषयेऽस्मिन् तेषामेव निर्णयः अन्तिमः भविष्यति। अस्वीकृतलेखाः लेखकं प्रति न प्रेषयिष्यन्ते।
- शिक्षाप्रियदर्शिनी-शोधपत्रिकायां प्रकाशितानां शोधपत्राणां देश-विदेशानां शोधसंस्थाभिः विश्वविद्यालयैश्च अस्वीकृतौ प्रकाशक-सम्पादक-सम्पादकमण्डल-मुद्रकादीनां किमपि उत्तरदायित्त्वं नास्ति।
- अग्रिमाङ्कप्रकाशनात्परं पूर्वतनाङ्कस्य सामग्री दुरुपयोगनिवारणाय नष्टा करिष्यते।
- शिक्षाप्रियदर्शिनी-शोधपत्रिकया सम्बन्धितस्य कस्यापि विवादस्य कृते न्यायिकक्षेत्रं राजस्थानस्य धौलपुरजनपदवाडीतहसीलन्यायालयस्य निर्णयः मान्यश्च भविष्यति।
- शिक्षाप्रियदर्शिनी-शोधपत्रिकायां शोधपत्रप्रकाशनार्थं लेखकाः शोधप्रक्रियाधारितलेखान् 5-7 पृष्ठेषु (2000-3000 शब्देषु) संस्कृत-हिन्दीभाषयोः Unicode-Kokila तथा च आङ्ग्लभाषायाः Timse New Roman (Size 14) लिपिषु टङ्कणं विधाय सी.डी. (मुद्रितपत्रसहित) अथवा ई-मेल माध्यमेन स्वकीय नाम-पत्रसङ्केत-चलदूरभाष-ईमेलसहितं प्रेषयेयुः।
- शोधपत्रे प्रायः 150 शब्दानां शोधसंक्षिप्तिका (Abstract), मुख्यशब्दाः (Keywords), सन्दर्भाः (Refferences) न्यूनातिन्यूनं 15, अन्ते सन्दर्भग्रन्थाश्च भवेयुः।
- सन्दर्भाः लेखकनाम-ग्रन्थनाम-व्याख्याकारनाम/टीकाकारनाम-प्रकाशकनाम-स्थल- वर्षसहितं पृष्ठसंख्यायुताः स्युः।

अणुसङ्केतः- shikshapatrika@gmail.com
कार्यालयस्य दू. सं. - 8905479855 शोधालेखसम्बन्धीसूचनार्थं दू.सं.- 7014653608
संस्थानस्य अन्तर्जालसङ्केतः- www.ssvsansthan.in
पत्रिकायाः अन्तर्जालसङ्केतः- www.shikshapriyadarshini.com

ISSN 2454-1230

पञ्चदशोऽङ्कः, XVth Issue
जनवरी-जून, 2022
January-June 2022

शिक्षाप्रियदर्शिनी

अन्ताराष्ट्रिया समकक्षव्यक्ति-समीक्षिता
बहुभाषी-षाण्मासिक-शोधपत्रिका

SHIKSHA PRIYADARSHINI

(An International Peer-Reviewed Multi-Lingual)
Half-Yearly Research Journal)

मुख्यसंरक्षकः
प्रो. श्रीनिवास वरखेडी

प्रधानसम्पादकः
प्रो. पवनकुमारः

प्रबन्धसम्पादकौ
प्रो. राधागोविन्द त्रिपाठी
प्रो. अंजूसेठः

13. काव्यालङ्कारकारिकायां काव्यलक्षणविचारः 83
अम्लानः आचार्यः
14. जातिगत भिन्नता का पारिवारिक वातावरण पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन 88
डॉ. दीपशिखा मित्तल
15. संस्कृतिः संस्कृताश्रिता 92
वेणुधरदाशः
16. वैदिक शिक्षा प्रणाली की नई शिक्षा नीति में उपादेयता 100
डॉ. मृत्युञ्जय कुमार तिवारी
17. श्रीमद्भगवद्गीता का प्रतिपाद्य-एकमेव शरणागति 105
राघवेन्द्र भारद्वाज एवं डॉ. तुलसी देवी
18. विद्यालयों में शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम 110
डॉ. खुशबू कुमारी
19. मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति एवं सुधारः भारतीय परिप्रेक्ष्य 114
डॉ. पिंकी मलिक
20. प्रातिपदिकार्थलिङ्गपरिमाण...इत्यादिसूत्रे परिमाणग्रहणविचारः 121
डॉ. एल्. सविता आर्या
21. वेदान्त दर्शन में मानव चेतना 130
डॉ. रमेश कुमार
22. 'मनोरश्वासि' (राजा मनु की घोडी है) 136
पूज्य स्वामी विवेकानन्द सरस्वती जी महाराज
23. **Treatment of Guṇas in the Sāṁkhya System** 139
Swati Sucharita Pattanaik
24. मानस के अनुसार ज्ञान के अधिकारी 146
डॉ. जयशंकर शुक्ल
25. समकालीन हिंदी साहित्य में बाल स्वर 153
प्रज्ञा शुक्ला
26. राष्ट्रीय शिक्षा नीति-2020 के परिप्रेक्ष्य में शिक्षक-शिक्षा की चुनौतियाँ एवं सुझाव 160
डॉ. मारकण्डेय दीक्षित
27. संस्कृतसम्भाषणे परस्मैपदप्रयोगाणां प्रासङ्गिकता 166
सुकान्त प्रामाणिक
28. वैदिकसंस्कृतेः आधुनिकपरिप्रेक्ष्ये प्रासंगिकता 172
डॉ. सुनील कुमार शर्मा

Scanned with OKEN Scanner

शिक्षाप्रियदर्शिनी
(अन्ताराष्ट्रिया समकक्षव्यक्ति-समीक्षिता
बहुभाषीयशोधपत्रिका)
पञ्चदशोऽङ्कः, जनवरी-जून, 2022
ISSN : 2454-1230

21.

वेदान्त दर्शन में मानव चेतना

डॉ. रमेश कुमार
असिस्टेंट प्रोफेसर, योग विज्ञान विभाग
श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय नई दिल्ली

चेतना का अर्थ :-

चेतना शब्द संस्कृत की चित्तसंचने धातु और ल्युट व टाप प्रत्यय से बना है। जिसका अर्थ है। ज्ञान का संचय करना, ज्ञान को इकट्ठा करना, ज्ञान का बोध होना, अर्थात ज्ञानार्जन करना का अर्थ मे है, चेतना एक गूढ़ एवं व्यापक विषय है। सामान्य रूप में चेतना का अभिप्राय चैतन्यता, सजीवता आदि से है। सृष्टि के प्रत्येक घटक के। कण - कण में जो स्पन्दन, परिवर्तन, गतिशीलता दृष्टिगोचर हो रही है, इसके मूल में सक्रिय शक्ति चेतना है।
कॉन्शियसनेस शब्द लेटिन मूल के दो शब्द ' कॉन ' (Con) तथा ' सायर ' (scire) से मिलकर बना है। इसका अर्थ है, जिसके द्वारा हम जानते हैं। आधुनिक विज्ञान में इसका अर्थ ' बोड ' या ' अभिजा ' (Awareness) से है।

चेतना की परिभाषाएं

अमेरिकी मनीषी डा. डेविड फ्रॉअले के शब्दों में, यह सृष्टि की सबसे अद्भुत चीज है। इसकी गहराई और व्यापकता की कोई सीमा नहीं है।[1], ऐनीबेसेन्ट चेतना को जीवन का पर्याय मानती हैं। उनके अनुसार ' चेतना और जीवन एक ही तथ्य के दो पहलू हैं। बिना चेतना के जीवन सम्भव नहीं है[2] और बिना जीवन के चेतना सम्भव नहीं। अत : जीवन की सक्रियता एवं चैतन्यता के मूल में विद्यमान शक्ति ही चेतना है। इसकी अभिव्यक्ति सृष्टि में दृश्यमान जीवन के विविध स्तरों में होती है।
इस युग के प्रख्यात विज्ञानविद् रोजर पेनरोज के अनुसार - मैं चेतना को बोध (Awareness) के समानार्थी मानता हूँ, यद्यपि मन और आत्मा भी इसके अर्थ को व्यक्त करते हैं, किन्तु ये अभी स्पष्ट रूप से परिभाषित नहीं है।[3] कुछ इसे सचेतना के रूप में प्रतिपादित करते हैं। इनके अनुसार चेतना उस मानसिक सक्रियता के पीछे निहित तत्त्व है, जिसके तीन अंग हैं - चिंतन

---

[1] "Consciousness is the most wonderful thing in the universe, there is no limit to its depth and grasp " Dr. David Frawley Ayurveda and the Mind, p.76

[2] "Consciousness and life are identical, two names for one thing as regarded from within and from without there is no life without consciousness; there is no consciousness without life" Annie Besant A Study in Consciousness, p. 5

[3] "I take the word 'awareness' (although perhaps 'awareness' is just a little more passive than what I mean by 'consciousness') where as 'Mind' and Soul' have further connotation which are a good deal less clearly definable at present" Roger Penrose - The Emperor's New Mind, p. 525

Scanned with OKEN Scanner

Website : aisanskritsahityasammelan.com
E-mail : sanskritsahityasammelan@gmail.com

ISSN 2395-3055

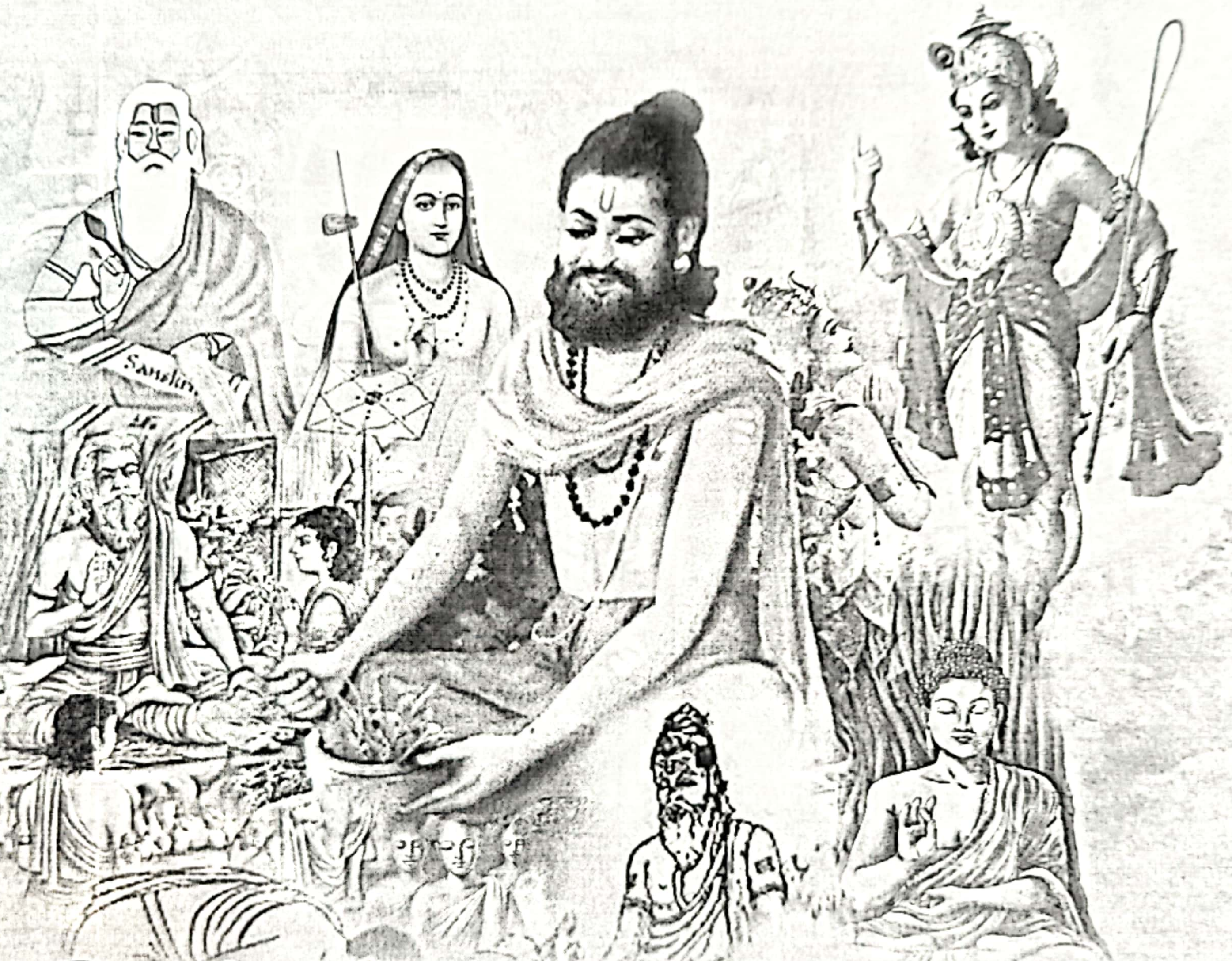
सितम्बर-अक्टूबर, 2021 ₹ 25

विशेषज्ञ समिति द्वारा समीक्षित संस्कृत की एक श्रेष्ठ मासिक शोधपत्रिका

संस्कृत-रत्नाकरः

Sanskrit Ratnakar

(A peer reviewed monthly Sanskrit Research Journal)



अखिल भारतीय संस्कृत साहित्य सम्मेलन (रजि0)
संस्कृत भवन, ए-10, कुतुब सांस्थानिक क्षेत्र, अरुणा आसफ अली मार्ग,
नई दिल्ली - 110067

Scanned with OKEN Scanner

वर्ष : 8 अंक : 4, 5 (88, 89)

● विशेषज्ञ समिति द्वारा समीक्षित संस्कृत की एक श्रेष्ठ मासिक शोधपत्रिका

संस्कृत-रत्नाकरः

Sanskrit Ratnakar

(A peer reviewed monthly Sanskrit Research Journal)

स्वामित्व : अखिल भारतीय संस्कृत साहित्य सम्मेलन (रजि.)

अध्यक्ष : प्रो. रमेश कुमार पाण्डेय
अखिल भारतीय सस्कृत साहित्य सम्मेलन

प्रधान सम्पादक (पदेन) : रमाकान्त गोस्वामी

सम्पादक : प्रो. शिवशङ्कर मिश्र

शोधपत्रपरीक्षक मण्डल : प्रो. केदार प्रसाद परोहा (नई दिल्ली)
प्रो. रमाकान्त पाण्डेय (जयपुर)
प्रो. रामसलाही द्विवेदी (नई दिल्ली)
प्रो. रामनारायण द्विवेदी (काशी)
प्रो. विनय कुमार पाण्डेय (काशी)

व्यवस्थापक मण्डल : आर. एन. वत्स 'एडवोकेट'

ग्राफिक डिजाईनर : विश्वकर्मा शर्मा

संपादकीय कार्यालय : संस्कृत भवन, ए-10, अरुणा आसिफ अली मार्ग, कुतुब सांस्थानिक क्षेत्र, नई दिल्ली-67

संपादक, प्रकाशक एवं मुद्रक : रमाकान्त गोस्वामी, महासचिव, अ.भा.स. सा.स.

दूरभाषा : 011-41552221, मो.- 9818475418

Website : aisanskritsahityasammelan.com

E-mail : sanskritsahityasammelan@gmail.com

संस्कृत-रत्नाकरः में प्रकाशित लेख लेखकों के अपने व्यक्तिगत विचार हैं। इसके लिए "संस्कृत-रत्नाकर": जिम्मेदार नहीं है।

सम्पादकीयम्

अस्माकं भारतीयज्ञानपरम्परायां शिष्येभ्यो यो वेदमध्यापयति मन्त्रव्याख्यानञ्च करोति स अध्यापकत्वेन परिकल्पितः। अध्यापको नाम अध्यापनकर्ता, पाठगुरुः, अध्यापयिता, संस्कारादिकर्तुर्गुरुराचार्यः, उपाध्यायश्चेति। अद्यत्वे अध्यापकस्यैवाभिधानं शिक्षकत्वेन सुप्रसिद्धम्, अतएव डॉ. सर्वपल्लीराधाकृष्णन्महोदयानां जन्मतिथिमभिलक्ष्य शिक्षकदिवसः प्रतिवर्षं परिपाल्यते भारतसर्वकारेण। स चाध्यापकः अस्माकं शास्त्रेषु द्विधा सुप्रसिद्धः आचार्यः उपाध्यायश्च। शिष्येभ्यो यो निःशुल्कं शिक्षां प्रददाति स आचार्य इति गीयते-

- उपनीय तु यः शिष्यं वेदमध्यापयेद् द्विजः।
  सकल्पं सरहस्यं च तमाचार्यं प्रचक्षते॥ (मनु. 2/140)
- यस्तूपनीय व्रतादेशं कृत्वा वेदमध्यापयेत्तमाचार्य्यं विद्यात्।

आचार्यस्य अन्यापि एका परिभाषा सुप्रसिद्धा-

- आचिनोति च शास्त्रार्थम् आचारे स्थापयत्यपि।
  स्वयमाचरते यस्तु स आचार्य इति स्मृतः॥

मेनियरविलियम्सविरचिते कोशग्रन्थे आचार्यविषये एतद्वचनं सम्प्राप्यते- Knowing or teaching the आचार or Rules.

"योऽध्यापयति वृत्त्यर्थमुपाध्यायः स उच्यते" इति मनूक्तलक्षणेन सिद्धयति यत् शिष्येभ्यो यो शुल्कमादाय शिक्षां प्रददाति स उपाध्यायो भवति-

यस्त्वेनं मूल्येनाध्यायेदेकदेशं वा तमुपाध्यायमिति। अद्यत्वे शिक्षाप्रणाल्यां शिक्षाकर्मणि संलग्नाः जनाः शिक्षकत्वेन विज्ञायन्ते। वस्तुतः पुरा ये उपाध्यायाः आसन् त एव इदानीं शिक्षका इत्यनुभूयते। शिक्षकविषये शिक्षाविषये चात्यन्तं सुप्रसिद्धमाचार्यचाणक्यवचनम् (भाषायाम्) सम्प्रत्यपि लोकमानसे शिक्षकाणां गौरवसंवर्धनाय अस्मानत्यन्तं सम्प्रेरयति-

- शिक्षक कभी साधारण नहीं होता प्रलय और निर्माण उसकी गोद में पलते हैं।
- शिक्षा ही सबसे अच्छी मित्र है, शिक्षित व्यक्ति हर जगह सम्मान पाता है। शिक्षा यौवन और सौन्दर्य को परास्त कर देती है।

समाजस्य निखिलेषु प्रकल्पेषु साक्षात् परम्परया वा शिक्षकाणां महती भूमिका अनुभूयते। तद् कामं युद्धं भवेत् शान्तिर्वा भवेत्, ग्रामो भवेत् संग्रामो वा भवेत्, सर्वत्र शिक्षकाः अमूर्ततया विराजन्ते। स्वतन्त्रतासंग्रामेऽपि संस्कृतशिक्षकाणां संस्कृतच्छात्राणाञ्चासीत् महती प्रस्तावना इति प्रकृतेऽङ्के भवन्तः पठितुं प्रभवन्ति।

यथा दृश्यमानं किमपि गगनचुम्बिभवनं मूले आधृतं भवति। यदि मूलं दृढं न भवेत्तर्हि भवनमपि सुदृढं न स्यात्, तद्वदेव सर्वत्र प्रशासकेषु, न्यायाधीशेषु, चिकित्सकेषु, अधिवक्तृषु, अभियन्तृषु, व्यापारिषु, कर्मचारिषु च मूले सूक्ष्मतया शिक्षक एव सन्तिष्ठते। शिक्षकः शिक्षायाः हेतुः, शिक्षा च सकलाभ्युदयस्य हेतुरिति विद्यते कश्चन क्रमः। अतः सकलज्ञानप्रदायकः, परमार्थपथप्रदर्शकः, निखिललोकव्यवहारबोधकः, ज्ञानवैभवस्य, निःश्रेयसाभ्युदयस्य च सम्प्रदायकः शिक्षकः सर्वैस्समादरणीयोऽनु करणीयश्चेति मे मतिः।

प्रो. शिवशङ्करमिश्रः, शोधविभागाध्यक्षः
श्रीलालबहादुरशास्त्रीराष्ट्रियसंस्कृतविश्वविद्यालयः, नवदेहली - ११००१६

विषय सूची

03 । क्रान्तिवीर प्रवासी संस्कृत शिक्षक....
- प्रो. रमाकान्त पाण्डेय

08 । भारतीय वाङ्ममय में मोक्ष का स्वरूप
- डॉ. रमेश कुमार

11 । ताजिकमते अरिष्टविमर्शः
- श्री हर्ष द्विवेदी

14 । प्रतिज्ञाहानि नामक निग्रहस्थान का विववेचन - यशवन्त कुमार त्रिवेदी

16 । केवलसमासस्य वैलक्षण्यं, चकारार्थश्व
- अर्चना शर्मा

18 । वैदिक देवता और उनका वाहन
-डॉ. योगानन्द शास्त्री - विजय गुप्ता

20 । प्राकृतिक चिकित्सा या प्राकृतिक जीवन
- डॉ. नवदीप जोशी

22 । श्वेताश्वतरोपनिषदि ब्रह्मणः स्वरूपम्
- हरि मैनाली

Scanned with OKEN Scanner

भारतीय वाङ्मय में मोक्ष का स्वरूप

डॉ. रमेश कुमार
सहायक आचार्य,
योग विभाग
श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय, नई दिल्ली

भारतीय वाङ्मय में कहा गया है कि जीव अज्ञान के कारण ही बार बार जन्म लेता और मरता है । इस जन्ममरण के बंधन से छूट जाने का ही नाम मोक्ष है। मोक्ष का सामान्य अर्थ दुःखों का विनाश है अर्थात् दुःखों के आत्यन्तिक निवृत्ति को ही मोक्ष या कैवल्य कहते हैं।

प्रायः सभी भारतीय दर्शन यह मानते हैं कि संसार दुःखमय है। दुःखों से भरा हुआ है। किन्तु ये दुःख अनायास नहीं है, इन दुःखों का कारण है। उस कारण को समाप्त करके हम सभी प्रकार के दुःखों से मुक्त हो सकते है। दुःख मुक्ति की यह अवस्था ही मोक्ष है, मुक्ति है, निर्वात हैं, अपवर्ग है, कैवल्य है। और यही जीवन का अन्तिम लक्ष्य है। जव तक इस लक्ष्य की प्राप्ति नही हो जाती तब तक संसार में जन्म मरण का चक्र चलता रहेगा और जीव दुःख भोगता रहेगा। भारतीय दर्शन सिर्फ मोक्ष की सैद्धान्तिक चर्चा ही नहीं करता बल्कि उसकी प्राप्ति के व्यावहारिक उपाय भी बताता है इसीलिए भारतीय दर्शन केवल सैद्धान्तिक दर्शन न होकर एक व्यावहारिक दर्शन है।

भारतीय वाङ्मय में मोक्ष का स्वरूप विषय पर महर्षि दयानंद सरस्वती अपने अमर ग्रंथ सत्यार्थ प्रकाश और ऋग्वेदादिभाष्य भूमिका में मोक्ष के रूप को प्रतिपादित करते हुए कहते हैं कि प्रकृति का गुण 'सत्य' है तथा उसके नियमों को 'चित्' कहते हैं। जीव सत् और चित् गुणों वाला है। ईश्वर सर्वगुण सम्पन्न है। उसमें सत्, चित् और आनन्द तीनों गुण विद्यमान होते हैं। इसलिये उसे सच्चिदानन्दस्वरूप कहते हैं। प्रकृति जड़ है। जीव में ज्ञान है किन्तु उसमें आनन्द का अभाव है, इसलिये जीव आनन्द की तलाश में ईश्वर की ओर आकर्षित होता है।

मोक्षप्राप्ति के साधन

परमेश्वरोपासनेनाविद्याऽधर्माचरणनिवारणाच्छुद्धविज्ञानधर्मानुष्ठानोन्नतिभ्यां जीवो मुक्ति प्राप्नोतीति।

जब इस मनुष्य का हृदय सब बुरे कामों से अलग होकर शुद्ध हो जाता है तभी वह अमृत अर्थात मोक्ष को प्राप्त होकर आनंद युक्त हो जाता है।

योग दर्शन में महर्षि पतंजलि द्वारा प्रतिपादित साधनों को ही महर्षि दयानंद ने मोक्ष प्राप्ति के साधन माने हैं। यह बात उन्होंने ऋग्वेद आदि भाष्य भूमिका में मुक्ति विषय में योगदर्शन के प्रमाण देते हुए कहा है।

अविद्यांस्मितारागद्वेषाभिनिवेशाः पञ्च क्लेशाः॥ अविद्या क्षेत्रमुत्तरेषां प्रसुप्ततनुविच्छिन्नोदाराणाम् ॥ अनित्याशुचिदुःखानात्मसु नित्यशुचिसुखात्मख्यातिरविद्या॥ दृग्दर्शनशक्त्योरेकात्मतेवास्मिता॥ सुखानुशयी रागः॥ दुःखानुशयी द्वेषः॥ स्वरसवाही विदुषोऽपि तथारूढोऽभिनिवेशः॥ तदभावात्संयोगाभावो हानं तद्दृशेः कैवल्यम्॥ तद्वैराग्यादपि दोषबीजक्षये कैवल्यम् ॥ सत्त्वपुरुषयोः शुद्धिसाम्ये कैंवल्यमिति ॥ तदा विवेकनिम्नकैवल्यप्राग्भारं चित्तम् ॥ पुरुषार्थशून्यानां गुणानां प्रतिप्रसवः कैवल्यं स्वरूपप्रतिष्ठा वा चितिशक्तिरिति ॥

न्याय दर्शन के प्रमाण

दुःखजन्मप्रवृत्तिदोषमिथ्याज्ञानानामुत्तरोत्तरापाये तदनन्तरापायादपवर्गः॥ २॥ बाधनालक्षणं दुःखमिति ॥ २ ॥ तदत्यन्तविमोक्षोऽपवर्गः ॥ ३ ॥[१]

ISSN 2395-3055

HPMUL/2018/77759

ISSN 2582-2616

Vol. 05 (2021)

साहित्य-वेदिका

(SAHITYA-VEDIKA)

Peer Reviewed Annual Research Journal of Sanskrit Literature & Drama

DEPARTMENT OF SAHITYA

VEDAVYAS CAMPUS
Central Sanskrit University, Balahar
Himachal Pradesh-177108
www.rsksbalahar.ac.in

Scanned with OKEN Scanner

ISSN 2582-2616

विषयसूची

क्र. सं.	शोध-शीर्षकः	शोध-लेखकः	पृष्ठ सं.
1.	मम्मटाभिमतम् अभिधाशक्तिनिरूपणम्	डॉ. महीपालसिंहः	1-4
2.	कर्मकाण्डे यज्ञानां महत्त्वम्	डॉ. कृष्णमोहनपाण्डेयः	5-8
3.	क्षेमेन्द्रात् पूर्वम् औचित्यस्य काव्यशास्त्रीयविकासः	डॉ. अमनदीप शर्मा	9-12
4.	आचार्यधनञ्जयानुसारेण नाट्यं नाट्यवस्तुविमर्शश्च	अरविन्द कुमार पाण्डेयः	13-16
5.	काश्मीरमहाकविकल्हणस्य जीवनपरिचयः	हेमराजः	17-22
6.	लोकसाहित्यान्तर्गतलौकिकन्यायानां वैशिष्ट्यम्	वीणाचन्द्रन्	23-24
7.	तेजोबिन्दूपनिषदि प्रणवस्वरुपम्	राजेशकुमारः	25-26
8.	महाकविभवभूतेः करुणरसस्य मनोवैज्ञानिक-विश्लेषणम् (जेम्सलांजेकेननबर्डयोः संवेगसिद्धान्तमधिकृत्य)	पवनचन्द्रः	27-29
9.	ईश-केन-मुण्डक-माण्डूक्योपनिषत्सु प्राणप्रस्तावः	जोशी भारद्वाजः	30-31
10.	कालिदाससाहित्ये दार्शनिकता	यदुश्री के पि	32-35
11.	को हेतुः काव्यनिर्माणे	वि प्रदीपकुमारः	36-37
12.	अर्जुनरावणीय-व्याकरणोदाहरणकाव्यपरम्परा का अद्भुत निदर्शन	डॉ. राधावल्लभ शर्मा	38-46
13.	संस्कृत वाङ्मय में प्राणायाम का स्वरूप	डॉ. रमेश कुमार	47-51
14.	नाट्यशास्त्र के उद्भव और विकास की भारतीय परम्परा	ललित कुमार शर्मा	52-55
15.	पर्यावरण चुनौतियाँ : संस्कृत वाङ्मय के सन्दर्भ में समाधान	रमन शास्त्री	56-57
16.	A Note on 'Śrīkāvyakaṇṭhacarita' with special reference to sentiments	Dr. Roshan Khandu Bhagat	58-60

Scanned with OKEN Scanner

ISSN 2582-2616

संस्कृत वाङ्मय में प्राणायाम का स्वरूप

डॉ. रमेश कुमार

प्राणायाम शब्द की उत्पत्ति एवं अर्थ :-

प्राणायाम संस्कृत के दो शब्दों प्राण + आयाम से मिलकर बना है। प्राणायाम में प्र उपसर्ग और अन् धातु (जो जीवनी शक्ति का वाचक है) और अच्, घञ् प्रत्यय है। आयाम में आ उपसर्ग यम् धातु और घञ् प्रत्यय है। इस प्रकार प्राण का अर्थ है:-सूक्ष्म जीवनीय शक्ति और आयाम का अर्थ है:-प्रसार नियंत्रण और विस्तार अर्थात् प्राणायाम शब्द का अर्थ प्राण रूपी सूक्ष्म जीवनी शक्ति का प्रसार नियंत्रण और विस्तार करना है।

प्राण के प्रकार

प्राणापानः समानश्चोदानव्यानौ तथैव च।
नागः कूर्मश्च कृकलो देवदत्तो धनंजयः।।[1]

प्राण, अपान, समान, उदान, व्यान। नाग, कूर्म, कृकल, देवदत्त तथा धनंजय-ये दश प्रकार की वायु शरीर के अन्दर रहते हैं।।

प्राण का स्थान

प्राण का मुख्य स्थान आत्मा है वह आत्मा के बिना शरीर में नहीं रहता है। लेकिन विभिन्न प्राण होने से स्थान आलग-आलग है जैसे-

हृदि प्राणो वहेन्नित्यमपानो गुदमण्डले।
समानो नाभिदेशे तु उदानः कंठमध्यमः।।
व्यानो व्याप्य शरीरे तु प्रधानः पंच वायवः।
प्राणाद्याः पंच विख्याता नागाद्याः पंच वायवः।।[2]

प्राण वायु हृदय में बसती है तथा अपान वायु गुदा मंडल में रहती है। समान वायु नाभि प्रदेश में रहती है और उदान वायु कण्ठ के मध्य भाग में रहती है। व्यान वायु सम्पूर्ण शरीर में व्याप्त रहती है। ये पांच प्रकार की वायु शरीर में प्रधान होती हैं। प्राण आदि पंच वायु प्रधान (विख्यात) हैं और नाग आदि पंचवायु गौण है।।

प्राण का कार्य

हमारे शरीर की सभी क्रियाएं-प्रक्रियाएं, गति चेष्टा जो कुछ भी होती है व प्राण द्वारा ही संचालित होती है। यह प्राण हमारे सम्पूर्ण शरीर में विद्यमान है इसकी तुलना (Energy) विद्युत से की जाती है। यहां प्राणायाम से अभिप्राय श्वसन कार्य में प्रयुक्त प्राण का नियंत्रण करना है।

तेषामपि च पंचानां स्थानान्यपि वदाम्यहम्।
उद्गारे नाग आख्यातः कूर्मस्तून्मीलने स्मृत।।
कृकल क्षुत्कृते ज्ञेयो देवदत्तो विजृंभणे।
न जहाति मृते क्वापि सर्वव्यापी धनंजयः।।
नागो गृह्णाति चैतन्यं कूर्मश्चैव निमेषणम्।
क्षुधा तृट् कृकलश्चैव चतुर्थेन तु जुम्भणम्।
भवेद्धनञ्जयाच्छब्दं क्षणमात्रं न निःसरेत्।।[3]

पाँच अप्रधान वायु के स्थान इस प्रकार है-नाग नामक वायु चैतन्यता को ग्रहण करता है और डकार लेने में है। कूर्म नामक वायु पलकों में बसता है और पलकों के झपकने का कार्य करता हैं। कृकल वायु छींक आने में और भूख-प्यास आदि को ग्रहण करता है। देवदत्त वायु जम्हाई लेने में और हिचकी आदि में कार्य करता है और धनंजय नामक वायु बोलने, शब्द आदि का निर्माण करने का कार्य करता है। वह क्षण मात्र को भी शरीर से बाहर नहीं होता, शरीर के मृत हो जाने पर भी शरीर में विद्यमान रहता है।

प्राणायाम की शास्त्रीय अवधारणा

वेदों में प्राणतत्त्व

प्राण-विज्ञान और प्राणोपासना भारत की अपनी विशिष्ट बौद्धिक देन है। प्राण-विद्या अत्यन्त ही प्राचीन है। इस पर भारतीय मनीषियों, मुनियों, योगियों और सन्तों ने जितना चिन्तन-मनन, अध्ययन और अनुसन्धान किया है उतना विश्व के अन्य विद्वानों ने नहीं किया। मानव सभ्यता और सूक्ष्म चिन्तन के संदर्भ में ऋग्वेद प्राचीनतम ग्रन्थ है। यहाँ प्राण-शक्ति का उल्लेख अनेक स्थानों पर मिलता है। अथर्ववेद में तो विशेष रूप से प्राण का विशद व्याख्यान उपलब्ध होता है। यजुर्वेद में भी प्राणतत्त्व का स्थल एवं सूक्ष्म स्तर पर विवेचन और प्राण-संवर्धन के विषय में उपदेश, प्राण-शक्ति, प्राण की प्रतिष्ठा, प्राण का इंद्रियों के साथ विकास, प्राण के व्यष्टिगत एवं समष्टिगत रूप में विद्यमान का उपदेश है।

प्राण जीवन का मूल तत्त्व और जगत् का सार है। संपूर्ण वैदिक वाङ्मय में यह भिन्न-भिन्न शब्दों और विविध रूपों में विद्यमान है। इसके वश में मनुष्य की शक्तियां ही नहीं, संपूर्ण प्रकृति भी है,

ऋग्वेद में प्राण तत्त्व की उत्पत्ति का स्पष्ट उल्लेख है। हिरण्यगर्भ सूक्त में सृष्टि की उत्पत्ति तथा अनेक क्रियाओं को प्राण से ही प्रतिपादित माना गया है :-यथा

यः प्राणतो निमिषतो महित्वैक इद्राजा जगतो बभूव।
य ईशे अस्य द्विपदश्चतुष्पदः कस्मै देवाय हविषा विधेम।।[4]

यह प्राण ही सब प्राणियों में स्थित हुआ और इसके कारण ही वे प्राणी कहलाये। हिरण्यगर्भ ऐसे प्राणयुक्त और निमेषयुक्त प्राणियों का राजा हुआ और वह ही द्विपद और चतुष्पद पर शासन करता है।

अथर्ववेद में प्राण को ईश्वरीयरूप में प्रतिपादित किया है जैसे :-

प्राणाय नमो यस्य सर्वमिदं वशे।
यो भूतः सर्वस्येश्वरो यस्मिन्त्सर्वं प्रतिष्ठितम्।।[5]

हम प्राणात्मा प्रभु को प्रणाम करते हैं। उन्हीं के वश में यह सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड है। वे प्रभु सदा से हैं, सबके ईश्वर हैं, सबकी प्रतिष्ठा (आधार) है।

Scanned with OKEN Scanner

ISSN : 2455-717X

व्युत्पत्ति

व्युत्पत्ति
VYUTPATTI

(A peer reviewed Half yearly Research Journal of Humanities & Social Sciences)

सम्पादक
प्रो. शिवशङ्कर मिश्र

सह-सम्पादक
विजय गुप्ता

Year : 2021 Vol. 02 Month : December

Published by : **Matrisadanam**, M.I.G - 2, A.D.A Colony, Naini, Prayagraj (U.P.)

Scanned with OKEN Scanner

व्युत्पति

अनुक्रम.....

क्र. सं.	विषय	लेखक	पृष्ठ संख्या
1.	न्याय-वैशेषिकनये प्रमेयपदार्थनिरूपणम्	जगत् ज्योति पात्रः	01
2.	न्याय-वैशेषिकप्रस्थाने पदार्थानां साधर्म्य....	गीताञ्जलि देइ	09
3.	योगवाङ्मये कुलयशस्विशास्त्रिविरचितस्य योग....	निराली	15
4.	प्रत्यभिज्ञादर्शनस्य वैशिष्ट्यम्	विनयकौशिकः	21
5.	गंगाधर शास्त्री, उनकी शिष्यसम्पत् तथा कृतियाँ	प्रो. रमाकान्त पाण्डेय	24
6.	पुराणों में योग का स्वरूप	डॉ. रमेश कुमार	52
7.	विशिष्टाद्वैत के मत में अवयवी के स्वरूप.....	यशवन्त कुमार त्रिवेदी	59
8.	"प्राक्कडात्समासः एवं सह सुपा" सूत्रों का....	कुसुम लता	70
9.	रामस्तु भगवान् स्वयम्	योगेश कुमार मिश्र	77

Scanned with OKEN Scanner

ISSN : 2455-717X
व्युत्पत्ति
वर्ष : 6, अङ्क (02) दिसम्बर 2021

पुराणों में योग का स्वरूप

डॉ. रमेश कुमार*

पुराण संस्कृत भाषा के महत्व पूर्ण ग्रन्थ है, पुराणों का भारतीय जीवन - धारा में महत्त्वपूर्ण स्थान है। पुराण भक्ति - ग्रन्थों के रूप में माने जाते हैं । अठारह पुराणों में अलग - अलग देवी - देवताओं को केन्द्र मानकर पाप और पुण्य , धर्म और अधर्म , कर्म और अकर्म की चर्चाएँ की गयी हैं । कुछ पुराणों में सृष्टि के आरम्भ से प्रलय तक का विवरण दिया गया है ।

पुराण का शाब्दिक अर्थ है प्राचीन या पुराना , पुराणों की रचना मुख्यतः संस्कृत में हुई है, लेकिन कुछ पुराण क्षेत्रीय भाषाओं में भी रचे गए हैं । हिन्दू और जैन दोनों ही धर्मों के वाङ्मय में पुराण मिलते हैं।

पुराणों के विषय -

पुराणों में अनेक विषयों की चर्चा की गयी है । जिसमे योगविद्या, ब्रह्माण्डविद्या, देवी - देवताओं, ऋषि - मुनियों की वंशावली, लोककथाएँ, तीर्थयात्रा, मन्दिर , चिकित्सा, खगोल शास्त्र, व्याकरण, खनिज विज्ञान, धर्मशास्त्र और दर्शन का भी वर्णन मुख्य रूप से है । इस के साथ - साथ पुराणों में अनेक कथाओ के माध्यम से ज्ञान परम्परा को आगे बढ़ाया गया है इन कथाओं में यौगिक क्रियाओं का वर्णन विस्तृत रूप से प्राप्त होता है।

पुराणों का रचना काल

पुराणों का उद्भव प्राचीन काल से ही माना जाता है। पुराणों का उद्भव कब हुआ इसका कोई निश्चत समय सीमा नही है, पुराणों की रचना एक समय की नहीं

*असिस्टेंट प्रोफेसर, योग विज्ञान विभाग,
श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय नई दिल्ली -16

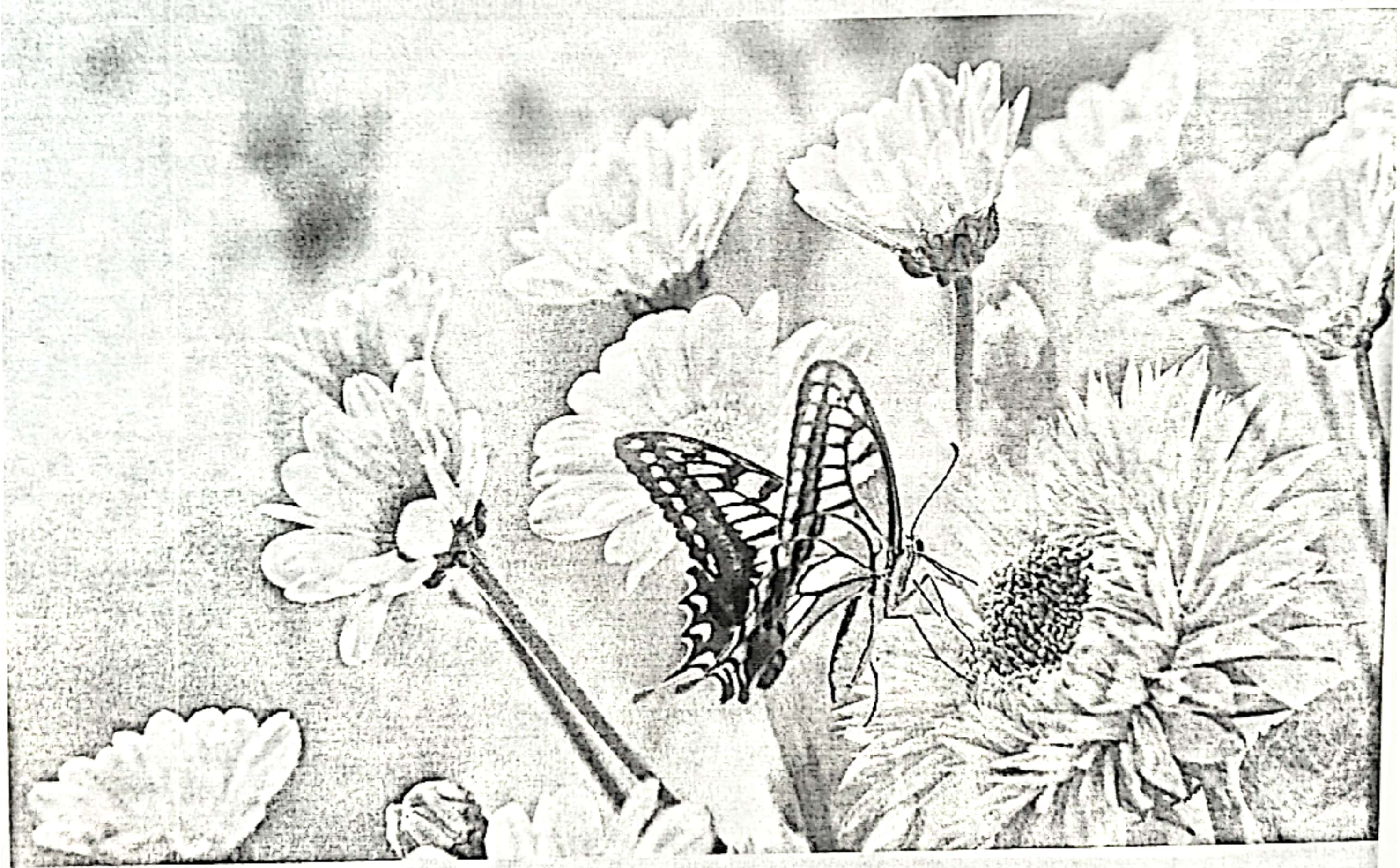
Scanned with OKEN Scanner

Website : aisanskritsahityasammelan.com
E-mail : sanskritratnakar01@gmail.com
ISSN 2395-3055
सितम्बर, 2022 ₹ 25

विशेषज्ञ समिति द्वारा समीक्षित संस्कृत की एक श्रेष्ठ मासिक शोधपत्रिका

संस्कृत-रत्नाकरः
Sanskrit Ratnakar

(A peer reviewed monthly Sanskrit Research Journal)



अखिल भारतीय संस्कृत साहित्य सम्मेलन (रजि0)
संस्कृत भवन, ए-10, कुतुब सांस्थानिक क्षेत्र, अरुणा आसफ अली मार्ग,
नई दिल्ली - 110067

Scanned with OKEN Scanner

वर्ष : 9 अंक : 4 (100)

● विशेषज्ञ समिति द्वारा समीक्षित संस्कृत की एक श्रेष्ठ मासिक शोधपत्रिका

संस्कृत-रत्नाकरः

Sanskrit Ratnakar

(A peer reviewed monthly Sanskrit Research Journal)

स्वामित्व : अखिल भारतीय संस्कृत साहित्य सम्मेलन (रजि.)

अध्यक्ष : प्रो. रमेश कुमार पाण्डेय
अखिल भारतीय संस्कृत साहित्य सम्मेलन

प्रधान सम्पादक (पदेन) : रमाकान्त गोस्वामी

सम्पादक : प्रो. शिवशङ्कर मिश्र

शोधपत्रपरीक्षक मण्डल : प्रो. केदार प्रसाद परोहा (नई दिल्ली)
प्रो. रमाकान्त पाण्डेय (जयपुर)
प्रो. रामसलाही द्विवेदी (नई दिल्ली)
प्रो. रामनारायण द्विवेदी (काशी)
प्रो. विनय कुमार पाण्डेय (काशी)

व्यवस्थापक मण्डल : आर. एन. वत्स 'एडवोकेट'

ग्राफिक डिजाईनर : विश्वकर्मा शर्मा

संपादकीय कार्यालय : संस्कृत भवन, ए-10, अरुणा आसफ अली मार्ग, कुतुब सांस्थानिक क्षेत्र, नई दिल्ली-67

संपादक, प्रकाशक एवं मुद्रक : रमाकान्त गोस्वामी, महासचिव, अ.भा.सं. सा.स.

दूरभाष : 011-41552221, मो.- 9818475418

Website : aisanskritsahityasammelan.com

E-mail : sanskritratnakar01@gmail.com

नियम एवं निर्देश :-

1. संस्कृत-रत्नाकरः में प्रकाशित लेख लेखकों के अपने व्यक्तिगत विचार हैं। इसके लिए "संस्कृत-रत्नाकरः" जिम्मेदार नहीं है।
2. प्रकाशितशोधसामग्री लेखकस्यास्ति अतः लेखस्य मौलिकतादिविषये सम्पूर्णं दायित्वं लेखकस्य भविष्यति न तु सम्पादकस्य न वा प्रकाशकस्य।

विषय सूची

03 | शिक्षायां नेतृत्ववरीयता - मनीषमोदगिलः

07 | वैशेषिकदर्शने मनसः...- आर.एस.मोनालिसा कविः

10 | शङ्करः शङ्करः साक्षात् - डॉ.विजयगुप्ता

13 | हठयोग का इतिहास एवं परम्परा - डॉ. रमेशकुमार

19 | संस्कृत की साम्प्रतिकता...- महेश कुमार द्विवेदी

(कवर सहित पृष्ठ संख्या 24)

सम्पादकीयम्

विश्वबन्धुत्वभावनया परिपूर्णा अस्माकं संस्कृतभाषा भारतीयस्वतन्त्रतान्दोलने महत्तमं योगदानं विहितम्। संस्कृतसाहित्यकारैः अनेकैः विद्वद्भिः कविभिश्च पारतन्त्र्यविरोधे स्वतन्त्रतायाः समर्थने च विविधाः कविताः विरचिताः। संस्कृतसाहित्यस्य अध्ययनद्वारैव वयं स्वदेशस्य भौगोलिकं परिचयं प्राप्नुमः-

- उत्तरं यत्सुद्रस्य हिमाद्रेश्चैव दक्षिणम्।
  वर्षं तद् भारतं नाम भारती यत्र सन्ततिः॥
- आयामस्तु कुमारीतो गंगायाः प्रवहावधि। इत्यादि वचनैः भारतस्य परिधिं विज्ञाय सत्प्रेरिताः भारतीयाः राष्ट्रभक्ताः "संगच्छध्वं संवदध्वं सं वो मनांसि जानताम्" इति मन्त्रमुररीकुर्वन्तः देशस्य स्वतन्त्रतान्दोलने सोत्साहं कूर्दितवन्तः।

मान्याः! इदं तथ्यमस्माभिः अवश्यं चिन्तनीयं यद् यदा-यदा भारतवर्षे शासकवर्गैः संस्कृतस्य सम्माननं विहितं, संसकृतस्य महत्त्वं वैभवं चाङ्गीकृतं तदा-तदा तस्य राज्यविशेषस्य महती उन्नतिः जाता, परञ्च यदा संस्कृतस्य उपेक्षा कृता तदा तस्याः राज्यसत्तायाः पतनमपि सुनिश्चितमभवत् उदाहरणार्थं मौर्यसाम्राज्यं विलोकयन्तु यदा मौर्यसाम्राज्ये संस्कृतस्य प्रतिष्ठा आसीत् तदा तस्य राज्यस्य अपूर्वा उन्नतिरासीत् परञ्च यदा मौर्यशासकेन संस्कृतस्य तिरस्कारः कृतः तदा तस्य राज्यस्यापि पतनं सञ्जातम्। अतः इदम् अवश्यं ध्यातव्यं यत् संस्कृते किमप्यनितरवैशिष्ट्यं विद्यत एव।

महात्मागाँधिनोऽपि संस्कृतस्य ज्ञानवैभवेन नितान्तं प्रेरिताः आसन्। स्वतन्त्रतायाः आन्दोलनकाले धर्मस्य यत्स्वरूपं महात्मागाँधिना प्रकल्पितं तस्यापि प्रेरणा संस्कृतादेव समागता-

धर्मो यो बाधते धर्मो न स धर्मः कुधर्मकः।

तेषां जीवनस्य मूलमन्त्रमासीत् **"सत्यमेव जयते" 'अहिंसा परमो धर्मः'** इति।

आजादचन्द्रशेखरः संस्कृतस्य एव छात्रः आसीत्। संस्कृतं पठन् तस्य मनसि राष्ट्रभावः समुद्भूतः स्वतत्रतान्दोलने शेखरस्य विहितयोगदानस्य पराक्रमगीतमिदानीमपि भारतीयाः सगौरवं प्रत्यहं गयन्ति।

पराधीनभारतमातुः स्वतन्त्रतायै क्रान्तिकारिणां देशभक्तानां कृते इयं भाषा अत्यन्तं प्रेरणाप्रदा आसीत्। "वन्दे मातरम्" माताभूमिः पुत्रोऽहं पृथिव्याः, जननी जन्मभूमिश्च स्वर्गादपि गरीयसी इत्येते राष्ट्रभावाः अनयैव भाषया प्रबोधिताः। महोदय! आंग्लशासकानां उद्दण्डतायाः समुन्मूलनाय, भारतीयजनेषु उत्साहप्रवर्धनाय अपि अनेकानि सूक्तिवचनानि समुपलभ्यन्ते। किमधिकं यदि कश्चन शठः दुष्टः अस्माकमहितमाचरति तर्हि तेन सह तथा एव नीतिः परिपालनीया इत्युपदिशति पदे-पदे संस्कृतसाहित्यम्

- **शठे शाठ्यं समाचरेत् ।**
- **व्रजन्ति ते मूढधियः पराभवं**
  भवन्ति मायाविषु ये न मायिनः । (किरातार्जुनीये)

शिवराजविजयग्रन्थेऽपि अम्बिकादत्तव्यासः राष्ट्रभक्तान् प्रबोधयन् एवमुक्तवान्-

कार्यं वा साधयेयं देहं वा पातयेयम्।

स्वतन्त्रतान्दोलने संस्कृतस्य अनेके कवयः लेखकाः गायकाश्चः संस्कृतगीतिं काव्यञ्च विरचितवन्तः गीतवन्तश्च। पण्डिता क्षमारावमहाभागया, गंगाप्रसाद उपाध्यायेन, हरिप्रसादद्विवेदिना, अप्पाशास्त्रीराशिवडेकरमहाभगेन, हरदाससिद्धान्तवागीशमहोदयेन अन्यैरपि कविभिः काव्यं विरच्य देशभक्ताः क्रान्तिकारिण सततं प्रबोधिताः जागरिताश्च।

अप्पाशास्त्रीराशिवडेकरमहोदयानां इयं कविता तदानीं क्रान्तिकारिणां मध्ये अत्यन्तं सुप्रसिद्धा लोकप्रिया चासीत्-

शुकसुवर्णमयस्तव पञ्जरो, न खलु पञ्जर एष विभाव्यताम्।
मुखमिदं ननु हेमशलाकिका, रदनशालिमतेरतिभीषणम् ॥

एवमेव केनचित् कविना परतन्त्रतायाः पीडां क्लेशाञ्च प्रदर्शयन् शुकव्याजेन समेऽयि भारतीयाः स्वन्त्रतायै सम्प्रेरिताः -

वासः काञ्चनपिञ्जरे नृपवरैः नित्यं तनो मार्जनम्,
भक्ष्यं स्वादुरसालदाडिमफलं पेयं सुधाभं पयः ।
वाच्यं संसदि रामनाम सततं धीरस्य कीरस्य भो,
हा हा हन्त! तथापि जन्मविटपे क्रोडं मनो धावति ॥

प्रो. शिवशङ्करमिश्रः, शोधविभागाध्यक्षः
श्रीलालबहादुरशास्त्रीराष्ट्रियसंस्कृतविश्वविद्यालयः

Scanned with OKEN Scanner

हठयोग का इतिहास एवं परम्परा

डॉ. रमेश कुमार
सहायक आचार्य, योग विज्ञान विभाग
श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय, नई दिल्ली

योग शास्त्र भारत का एक ऐसा अद्वितीय ज्ञान है जिसकी तुलना संसार के किसी भी अन्य ज्ञान - विज्ञान से नहीं की जा सकती । आज सम्पूर्ण विश्व योग की सत्यता, प्रामाणिकता और उपयोगिता को स्वीकार करता है । भारत में प्राचीन काल से ही योग - साधनाओं का आश्रय लेकर योगाभ्यास के द्वारा न केवल अपनी लौकिक कामनाओं की पूर्ति करते रहे हैं अपितु इस साधना के द्वारा पारलौकिक सिद्धियों को प्राप्त करते रहे हैं । योग साधना के अभ्यासियों का विश्वास है कि इस साधना के द्वारा भोग और मुक्ति दोनों ही प्राप्त हो सकती हैं । योग साधना एक अभ्यासात्मक विज्ञान है । जो साधक को अपने इष्ट से मिलाकर उसकी समस्त कामनाओं को परिपूर्ण कर देता है । प्राचीन काल में हमारे देश के मनीषियों ने ईश्वर प्राप्ति के अनेक साधनों की खोज की थी । उन साधनों में से एक साधन हठयोग भी है ।

योग का आदिम स्रोत

योग का आदिम स्रोत अन्य सभी शास्त्रों की तरह वेद ही है इस पर प्रायः सभी विद्वानों में एक मत है तथा वेद में योग के पर्याप्त सन्दर्भ देखने को मिलते हैं। वेद से आगे प्रथमतया इसे मानवों तक लाने का श्रेय महर्षि हिरण्यगर्भ को दिया जाता है। हिरण्यगर्भ को आदिपुरुष भी मना जाता है। ऋग्वेद के हिरण्यगर्भ सूक्त की प्रथम ऋचा भी इस तथ्य का समर्थन करता है-

हिरण्यगर्भः समवर्तताग्रे भूतस्य जातः पतिरेक आसीत्।
स दाधार पृथिवीं द्यामुतेमां कस्मै देवाय हविषा विधेम॥[1]

अर्थात् हे मनुष्यों इस सृष्टि के प्रथम सभी भूतों को रचने वाला योग ज्ञान देने वाला वह परम पिता परमेश्वर हिरण्यगर्भ है। उसी की उपासना करनी योग्य है। इस मन्त्र का पद्यार्थ इस प्रकार है।

तू हि स्वयं प्रकाश सुचेतन सुखस्वरूप शुभ त्राता है।
सूर्य चन्द्र लोकादिक को तू रचता और टिकाता है॥
पहिले था अब भी तू ही है घट घट में व्यापक स्वामी।
योग भक्ति तप द्वारा तुझको पावें हम अन्तर्यामी॥

योग के प्रथम प्रवक्ता को लेकर भारतीय वाङ्मय में पर्याप्त सन्दर्भ उपलब्ध होते हैं। याज्ञवल्क्य स्मृति में इस प्रकार कहा गया है- **'हिरण्यगर्भो योगस्य वक्ता नान्यः पुरातनः'** ।[2] अर्थात् हिरण्यगर्भ ही योग के प्रथम वक्ता हैं उनसे प्राचीन और कोई नहीं है। आर्ष महाकाव्य महाभारत में हिरण्यगर्भ के नाम का उल्लेख मिलता है- **'हिरण्यगर्भो योगस्य वक्ता नान्यः पुरातनः'** ।[3] महाभारत में योग के प्रकट होने के रहस्य को इस प्रकार बताया गया है- **यह द्युतिमान हिरणयगर्भ वही है जिसकी वेद में स्तुति की गई है एवं जिसकी योगी लोग पूजा करते हैं, जो संसार में विभु कहा गया है। इसी को योगी लोग अजन्मा, अजर, अमर कहते हैं। अद्भुत रामायण में स्पष्ट**

Scanned with OKEN Scanner

Website : aisanskritsahityasammelan.com
E-mail : sanskritratnakar01@gmail.com

ISSN 2395-3055

अक्टूबर, 2022 ₹ 25

विशेषज्ञ समिति द्वारा समीक्षित संस्कृत की एक श्रेष्ठ मासिक शोधपत्रिका

संस्कृत-रत्नाकरः

Sanskrit Ratnakar

(A peer reviewed monthly Sanskrit Research Journal)

अखिल भारतीय संस्कृत साहित्य सम्मेलन (रजि०)

संस्कृत भवन, ए-10, कुतुब सांस्थानिक क्षेत्र, अरुणा आसफ अली मार्ग,
नई दिल्ली - 110067

Scanned with OKEN Scanner

वर्ष : 9 अंक : 5 (101)

● विशेषज्ञ समिति द्वारा समीक्षित संस्कृत की एक श्रेष्ठ मासिक शोधपत्रिका

संस्कृत-रत्नाकरः

Sanskrit Ratnakar

(A peer reviewed monthly Sanskrit Research Journal)

स्वामित्व : अखिल भारतीय संस्कृत साहित्य सम्मेलन (रजि.)

अध्यक्ष : प्रो. रमेश कुमार पाण्डेय
अखिल भारतीय संस्कृत साहित्य सम्मेलन

प्रधान सम्पादक (पदेन) : रमाकान्त गोस्वामी

सम्पादक : प्रो. शिवशङ्कर मिश्र

शोधपत्रपरीक्षक मण्डल : प्रो. केदार प्रसाद परोहा (नई दिल्ली)
प्रो. रमाकान्त पाण्डेय (जयपुर)
प्रो. रामसलाही द्विवेदी (नई दिल्ली)
प्रो. रामनारायण द्विवेदी (काशी)
प्रो. विनय कुमार पाण्डेय (काशी)

व्यवस्थापक मण्डल : आर. एन. वत्स 'एडवोकेट'

ग्राफिक डिजाईनर : विश्वकर्मा शर्मा

संपादकीय कार्यालय : संस्कृत भवन, ए-10, अरुणा आसफ अली मार्ग, कुतुब सांस्थानिक क्षेत्र, नई दिल्ली-67

संपादक, प्रकाशक एवं मुद्रक : रमाकान्त गोस्वामी, महासचिव, अ.भा.सं. सा.स.

दूरभाष : 011-41552221, मो.- 9818475418

Website : aisanskritsahityasammelan.com

E-mail : sanskritratnakar01@gmail.com

नियम एवं निर्देश :-

1. संस्कृत-रत्नाकरः में प्रकाशित लेख लेखकों के अपने व्यक्तिगत विचार हैं। इसके लिए "संस्कृत-रत्नाकरः" जिम्मेदार नहीं है।
2. प्रकाशितशोधसामग्री लेखकस्यास्ति अतः लेखस्य मौलिकतादिविषये सम्पूर्णं दायित्वं लेखकस्य भविष्यति न तु सम्पादकस्य न वा प्रकाशकस्य।

सम्पादकीयम्

भारतीयज्ञानपरम्परायां वास्तुशास्त्रस्य विद्यते अत्यन्तं महत्त्वम्। मन्दिरप्रासादभवनादीनां योजनानुमाननिर्माणे इयं विद्या प्रभवति। ललितकलासु इयम् अतीवविशिष्टा। इयं कला प्राचीनकालात् मानवजीवनेन सह सम्बद्धा वर्तते। वास्तुनः सामान्यार्थः- वसन्ति प्राणिनो यत्र (शब्दकल्पद्रुमः) अर्थात् यत्र जीवाः निवसन्ति, तत् वास्तु। पौराणिककथानुसारं देवलोके सर्वविधप्रासादमन्दिरोद्यानानां निर्माणं भगवता विश्वकर्मणा एव विधीयते। वस्तुतः स एव देवशिल्पी अस्ति। इयं वास्तुकला गृहादिनिर्माणे सम्भवति विघ्ननाशिनी। अस्मिन् शास्त्रे प्रासादादीनां निर्माणप्रक्रिया सुनिबद्धा वर्तते। यथा-

वास्तु सङ्क्षेपतो वक्ष्ये गृहादौ विघ्ननाशनम्।
ईशानकोणादारभ्य ह्येकाशीतिपदे यजेत्॥
ईशाने च शिरःपादौ नैर्ऋतेऽग्निले करौ।
आवासवासवेश्मादौ पुरे ग्रामे बणिक्पथे॥
प्रासादारामदुर्गेषु देवालयमठेषु च।
द्वात्रिंशत्तु सुरान् बाह्ये तदन्तश्च त्रयोदश॥

गरुडपुराणम्, आचारकाण्डः ४६.१,२,३

भारतं प्राचीनकालादेव धर्मस्य श्रद्धायाश्च आश्रयो वर्तते। अनयोः भौतिकपक्षप्रतीकं देवानां मन्दिरनिर्माणम्। प्रत्येकं मन्दिरस्य निर्माणं वास्तुकलानुसारं भवति। इदानीं पर्यन्तं ५०० वर्षाणि, ७०० वर्षाणि, १००० वर्षाणि यावत् मन्दिराणाम् संस्थितेः तेषां प्रामाण्यस्य च मुख्यं कारणम् मन्दिरनिर्माणे वास्तुशास्त्रानुसरणं विद्यते। प्राचीनकालादेव बहुविधमन्दिराणि सम्प्राप्यन्ते तत्र च पूजापद्धतिः यथानियमं प्रवर्तते। निष्कर्षतः वक्तुं शक्यते यत् भगवतः मन्दिराणि निर्माय पुष्पफलादिभिः समर्चनेन वन्दनेन च जागतिकदुःखानि विनश्य पुण्यफलं भुञ्जते जनाः।

यः कारयेन्मन्दिरं केशवस्य पुण्यॉल्लोकान् स जयेच्छाश्वतान् वै।
दत्त्वा वासान् पुष्पफलाभिपन्नान् भोगान् भुङ्क्ते कामतः श्लाघनीयम्॥

वामनपुराणम्, ९५.३७

तथैव मन्दिरनिर्माणेन मानवस्य सतानां कुलानाम् उद्धारोऽपि भवति। यथोक्तम्-

आसप्तमं पितृकुलं तथा मातृकुलं नरः।
तारयेदात्मना सार्द्धं विष्णोर्मन्दिरकारकः॥

अनेन प्रकारेण भारतीयसंस्कृतौ प्राचीनकालादेव मन्दिरनिर्माणस्य माहात्म्यं वर्तते। मन्दिरनिर्माणे वास्तुशास्त्रनिर्देशानामपि पालनं कृतम् वर्तते, अतः वास्तुकलायां न केवलं भवनप्रासादादीनां निर्माणस्य विचारोऽपितु मन्दिरनिर्माणस्य विषयेऽपि विस्तरेण विमर्शो दरीदृश्यते।

प्रो. शिवशङ्करमिश्रः, शोधविभागाध्यक्षः
श्रीलालबहादुरशास्त्रीराष्ट्रियसंस्कृतविश्वविद्यालयः

विषय-सूची

03 | काव्येषु स्तोत्रमहिमा..... - डॉ. रामरतनखण्डेलवालः, मनमुदितनारायण शुक्लः

08 | अजन्तपदसन्दर्भे सुप्रत्यय..... - विकासचन्द्रबलूनी

12 | राघवीयमहाकाव्यस्यात्मतत्त्वविवेकः - सतानन्द शर्मा

15 | वराह पुराण का वैज्ञानिक...... - प्रो. कमला चौहान, नन्दिनी कोटियाल

19 | भगवत्पाद शङ्कराचार्य की दृष्टि में भक्ति : शास्त्रीय समीक्षा - डॉ. विजय गुप्ता

22 | अथ योगासनम् - डॉ. रमेश कुमार

(कवर सहित पृष्ठ संख्या 24)

Scanned with OKEN Scanner

अथ योगासनम्

डॉ. रमेश कुमार
सहायक आचार्य, योग विज्ञान विभाग
श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय नई दिल्ली

आसनों का व्यायाम भी स्वास्थ्य के लिये परमोपयोगी है । शरीर विज्ञान के विशेषज्ञों का यह मत है कि आसनों का व्यायाम सर्वोत्तम व्यायाम है। शरीर को निरोग स्वस्थ तथा लचकीला बनाये रखने का उत्तम एवं सरल साधन आसनों का व्यायाम ही है। वैसे दण्ड बैठक तथा आसन दोनों मिलकर ही पूरा व्यायाम होता है। परन्तु एक बात का ध्यान रखना चाहिए कि आसनों का जितना दीर्घकाल तक अभ्यास करेंगे उतना ही लाभ होगा क्योंकि आसनों का प्रभाव दूसरे व्यायामों की अपेक्षा देर में होता है, अतः इनका अभ्यास श्रद्धा और विश्वास से करते रहें, कुछ दिनों बाद लाभ होता दिखाई देगा। इससे यह न समझें कि यह लाभकारी नहीं है। कारण यह है कि आसन शरीर को सभी नस नाड़ियों के रोग दूर करके उन्हें मजबूत करते हुये लाते हैं, इसीलिये आसनों का प्रभाव विलम्ब से हुवा मालूम होता और उनका प्रभाव चिरस्थायी भी होता है। कहा भी है - "धीरे पके सो मीठा होय ।

अभ्यास कब करें

आसन और सभी प्रकार का व्यायाम खाली पेट शौचादि से निवृत्त होकर ही करना चाहिए। प्रात:काल और सायंकाल करना चाहिए । आसनों के अभ्यास भोजन के 3 से 4 घंटे बाद ही करना चाहिए, और आधे से एक घंटे बाद भोजन कर सकते है। वैसे तो आसन बहुत हैं परन्तु इनमें से जो आसन जिस व्यक्ति के लिए अधिक लाभप्रद हों उन्हें चुनकर कुशल प्रशिक्षक के निर्देशन मे

ISSN 2395-3055

षोड़शोऽङ्कः जुलाई- दिसम्बर, 2022 ISSN No: 2454-1230

शिक्षाप्रियदर्शिनी

अन्ताराष्ट्रिया समकक्षव्यक्ति-समीक्षिता बहुभाषी-षाण्मासिक-शोधपत्रिका

SHIKSHA- PRIYADARSHINI

(An International Peer-Reviewed Multi-Lingual Half-Yearly Research Journal)

मुख्यसंरक्षकः

प्रो. श्रीनिवास वरखेडी

कुलपतिः, केन्द्रीयसंस्कृतविश्वविद्यालयः, नवदेहली

संरक्षकः

प्रो.राधागोविन्दत्रिपाठी

प्रधानसम्पादकः

प्रो. पवनकुमारः

परीक्षानियन्त्रकः, केन्द्रीयसंस्कृतविश्वविद्यालयः, नवदेहली

सम्पादकाः

डॉ. सुनीलकुमारशर्मा

सहायकाचार्यः, शिक्षासंकायः, श्री लालबहादुरशास्त्रिराष्ट्रियसंस्कृतविश्वविद्यालयः, नवदेहली

डॉ. नितिनकुमारजैनः

सहायकाचार्यः, शिक्षासंकायः, केन्द्रीयसंस्कृतविश्वविद्यालयः, नवदेहली

डॉ. आरती शर्मा

सहायकाचार्यः, शिक्षासंकायः, श्रीलालबहादुरशास्त्रीराष्ट्रियसंस्कृतविश्वविद्यालयः, नवदेहली

प्रबन्धसम्पादकौ

प्रो. अञ्जूसेठः

सत्यवतीमहाविद्यालयः (दिनम्) दिल्लीविश्वविद्यालयस्य अधीनस्थः, नवदेहली

श्री अरुणकुमार मंगलः (अधिवक्ता)

प्रकाशकः

संस्कृतसंस्कृतिविकाससंस्थानम्

बाडी, धौलपुरम्, राजस्थानम् – 328021

Scanned with OKEN Scanner

प्रो. विमलेश शर्मा

16. **भारत भारती संवेदना और शिल्प** 92
डॉ. रमा आर्य

17. **हठयोग परंपरा मे शिव संहिता का विवेचनात्मक अध्ययन** 99
डॉ. रमेश कुमार

18. **वैदिक कालीन ब्राह्मण-साहित्य का इतिहास** 113
डॉ. सुजाता शाण्डिल्य

19. **अग्नि पुराण में प्रतिपादित भारतीय संस्कृति** 120
श्रीमती डिम्पल जैसवाल

20. **विजेंद्र प्रताप सिंह की कहानियों में तृतीय लिंगी विमर्श** 125
डॉ. रवि कुमार गोंड़

21. **राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के सन्दर्भ में पर्यावरण शिक्षा** 130
डॉ. शिवदत्त आर्य

22. **वैकल्पिक शिक्षा: प्रकृति, व्यूह रचनाएँ, संभावनाएं और विकास का परिप्रेक्ष्य** 136
डॉ. अजय कुमार

23. **वेदों में समाहित भारतीय संस्कृति** 146
प्रीति रानी

24. **वैदिक वाङ्मय में निहित प्रजातांत्रिक सिद्धान्त** 157
सुश्री श्रद्धा तिवारी

25. **संस्कृत-वाङ्ग्मय में मनुष्यता** 162
डॉ. रविकान्त तिवारी

26. **जिद्दू कृष्णमूर्ति - शिक्षा आडम्बर विहीन है** 166
कुमार रजनीश पाण्डेय

27. **भारतीय ज्ञान परम्परा (भारतीय शिक्षा नीति 2020 के आलोक में)** 170
डॉ. प्रज्ञा

28. **भारतीय वाङमय में योग** 174
निलिषा जैन

29. Literary Merits of Gītagovinda of the poet Jayadeva 182
Dr. Nilachal Mishra

30. CONTRIBUTION OF SANKARDEVA TO VAISNAVISM, PHILOSOPHY, EDUCATION AND SPIRITUALITY 192
Gyanendra Goutam

Scanned with OKEN Scanner

शिक्षाप्रियदर्शिनी
(अन्ताराष्ट्रिया समकक्षव्यक्ति-समीक्षिता
बहुभाषीयशोधपत्रिका)
षोड़शोऽङ्कः, जुलाई-दिसम्बर, 2022
ISSN : 2454-1230

हठयोग परंपरा मे शिव संहिता का विवेचनात्मक अध्ययन

डॉ. रमेश कुमार
असिस्टेंट प्रोफेसर, योग विज्ञान विभाग,
श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय, नई दिल्ली

ईश्वरादिजगत्सर्वमात्मव्याप्यं सम न्ततः।
एकोऽस्ति सच्चिदानंदः पूर्णां द्वैतविवर्जितः॥[1]

ब्रह्मा आदि सब जगत् में वही एक आत्मा परिपूर्ण व्याप्त है वह एक सच्चिदानन्दपरिपूर्ण द्वैतरहित है अर्थात् दूसरा कुछ नहीं है। प्राचीन काल में हमारे देश के ऋषियों, महर्षियों तथा मनीषियों ने ईश्वर प्राप्ति के अनेक साधनों की खोज की थी।

योग का अर्थ

योग शब्द संस्कृत की युज् धातु से बना है जिसका अर्थ समाधि और मिलाना है। महर्षि पाणिनी ने 'योग' शब्द की व्युत्पत्ति **'युजिर् योगे'**[2] **'युज् संयमने'** और **'युज् समाधौ,**[3] इन तीन धातुओ से करते है।

हठयोग के ग्रंथों मे योग का स्वरूप

हठयोग के अनेक ग्रंथों मे योग को समाधि को समाधि की अवस्था कहा गया है। घेरंड संहिता में महर्षि घेरंड ने भी समाधि की अवस्था को ही योग कहा है क्योंकि समाधि की अवस्था प्राप्त करने पर व्यक्ति जन्म मरण के चक्र से मुक्त हो जाता है अतः समाधि ही योग है-

इति ते कथितं चण्ड ध्यानयोगं सुदुर्लभम्। आत्मा साक्षाद्भवेद्यस्मात्तस्माद्ध्यानं विशिष्यते।[4]
इति ते कथितं चण्ड समाधिर्दुर्लभः परः। यज्ज्ञात्वा न पुनर्जन्म जायते भूमिमण्डले॥[5]

अर्थात् ध्यान से ही समाधि योग को प्राप्त किया जा सकता है इसके ज्ञान मात्र से मनुष्य इस भूमण्डल में आवागमन से रहित हो जाता है अर्थात् जन्म मरण से मुक्त हो जाता है। हठयोग प्रदीपिका के अनुसार योग का विशेष महत्व है , हठयोग के विषय में मान्यता है कि-

सलिले सैन्धवं यद्वत्साम्यं भजति योगतः। तथात्ममनसोरैक्यं समाधिरभिधीयते॥[6]

अर्थात् जिस प्रकार नमक जल में मिलकर जल की समानता को प्राप्त हो जाता है उसी प्रकार जब मन वृत्तिशून्य होकर आत्मा के साथ ऐक्य को प्राप्त कर लेता है तो मन की उस अवस्था का नाम समाधि है। आत्मा और मन की एकता भी समाधि का फल है। उसका लक्षण नही है। इसी प्रकार मन और आत्मा की एकता योग नही अपितु योग का फल है।

---

[1] शिवसंहिता 1/56
[2] धातुपाठ
[3] उणादिकोश
[4] घेरण्ड सहिता 6/22
[5] घेरण्ड सहिता 7/23
[6] ह. प्र. 5/9

Scanned with OKEN Scanner

ISSN : 2455-717X

व्युत्पति

व्युत्पत्ति
VYUTPATTI

(A peer reviewed Half yearly Research Journal of Humanities & Social Sciences)

सम्पादक
प्रो. शिवशङ्कर मिश्र

सह-सम्पादक
विजय गुप्ता

Year : 2022 Vol. 01 Month : June

Published by : **Matrisadanam**, M.I.G - 2, A.D.A Colony, Naini, Prayagraj (U.P.)

Scanned with OKEN Scanner

पत्रिका
व्युत्पत्ति (अर्द्धवार्षिक)
वर्ष : 07, अंक : 01

प्रकाशन- मातृसदनम्
एम.आई.जी. II, 129, ए.डी.ए. कालोनी, नैनी, प्रयागराज (उ०प्र०)

प्रकाशन वर्ष
जून 2022

सम्पादक
प्रो. शिवशङ्कर मिश्र

सह-सम्पादक
श्री विजय गुप्ता

सम्पादकीय कार्यालय-
मातृसदनम् एम.आई.जी. II,129, ए.डी.ए.कालोनी, नैनी, प्रयागराज (उ०प्र०)
मो.-9411171081
ईमेल: vyutpatti12@gmail.com
वेबसाइट : www.vyutpatti.in

* पत्रिका में प्रकाशित रचनाओं में व्यक्त चिन्तन से सम्पादक का सहमत होना अनिवार्य नहीं।
* पत्रिका के सम्बन्ध में किसी भी विवाद के निस्तारण का न्यायक्षेत्र केवल प्रयागराज होगा।
* पत्रिका के सम्पादक एवं परामर्शदातृ मण्डल के समस्त सदस्य पूर्णतया अवैतनिक हैं।

स्वामी, मुद्रक, प्रकाशक एवं सम्पादक
प्रो. शिवशङ्कर मिश्र
सेमवाल प्रिंटिंग प्रेस, ऋषिकेश
(उत्तराखण्ड)

परामर्शदातृ-मण्डल
(Advisory Board)

- प्रो. वशिष्ठ त्रिपाठी (पूर्वन्यायविभागाध्यक्ष)
  सम्पूर्णानन्द संस्कृत विश्वविद्यालय, वाराणसी
- डॉ. रामभद्रदास श्रीवैष्णव (पूर्वन्यायविभागाध्यक्ष)
  श्री स. अ. सं. महाविद्यालय, अरैल, प्रयागराज
- प्रो. रमेशकुमार पाण्डेय (पूर्वकुलपति)
  श्री ला.ब.शा.रा.सं.विश्वविद्यालय, नई दिल्ली
- प्रो. गोपबन्धु मिश्र (कुलपति)
  गोपनाथ संस्कृत विश्वविद्यालय, गुजरात
- प्रो. देवीप्रसाद त्रिपाठी (कुलपति)
  उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय, हरिद्वार, उत्तराखण्ड
- प्रो. सविता मोहन (पूर्वनिदेशक-उच्चशिक्षा)
  उत्तराखण्ड उच्च शिक्षा विभाग, उत्तराखण्ड

शोधपत्र समीक्षा समिति
(Research Paper Review committee)

- प्रो. रमाकान्त पाण्डेय,
  केन्द्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय, जयपुर
- प्रो. जे. के. गोदियाल,
  हे. न. ब. ग. विश्वविद्यालय, श्रीनगर
- प्रो. कमला चौहान,
  हे. न. ब. ग. विश्वविद्यालय, श्रीनगर
- प्रो. रामसलाही द्विवेदी,
  श्री ला.ब.शा.रा.सं.विश्वविद्यालय, नई दिल्ली
- डॉ. दिनेश कुमार गर्ग,
  सम्पूर्णानन्द संस्कृत विश्वविद्यालय, वाराणसी
- प्रो. संगीता मिश्रा,
  राज. महाविद्यालय, चिन्यालीसौढ़, उत्तरकाशी, उ.प्र.
- डॉ. रामविनय सिंह,
  डी. ए. वी. पी. जी. कालेज, देहरादून, उत्तराखण्ड
- डॉ. रामरतन खण्डेलवाल,
  उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय, हरिद्वार, उत्तराखण्ड
- डॉ. अभिषेक त्रिपाठी,
  श्री ला.ब.शा.रा.सं.विश्वविद्यालय, नई दिल्ली
- डॉ. अरुणिमा,
  राज. स्ना. महाविद्यालय, कोटद्वार, उत्तराखण्ड

Scanned with OKEN Scanner

ISSN : 2455-717X

व्युत्पत्ति
वर्ष : 7, अङ्क (01) जून 2022

Yoga as a Relaxation Technique for Sports Performance Enhancement

Dr. Ramesh Kumar*
Dr. Vikram Singh**

Abstract

Sports have become highly competitive now a days and it is just a whisker by which the winner and a loser are decided in a cut throat competition. Relaxation is affected to some extent by our temperament and disposition which is inherited, but other than that, there are several acquired traits also which can play an important role in deciding our thought pattern and ultimately our chances of winning or losing. Although there are many relaxation types being taught and practiced by people, but some specific tailor made relaxation techniques need to be carefully implanted into the busy schedule of elite sports persons for they have very less time and require not only quick recovery but also better recovery of mind and muscles. Focus, attention, concentration and mindfulness are gradually learnt into the behavior such that it becomes a trait and an inevitable part of the training schedule of a sports person. It has been argued that the clinically learnt behavior of relaxing at will may not be applicable in the actual life conditions of a sports person, but there are several research studies that have demonstrated that once the art of relaxation is learnt with more and more practice, not only leads to better self management but also it takes lesser time to achieve that state of "Zone" while training and during the competition. The present paper entails to highlight some of the widely practiced and researched practice of relaxation training beneficial for the sports persons and for public at large.

* Asstt. Pofessor (Yoga), SLBSNSU, New Delhi
** Sports Office, JNU, New Delhi

Scanned with OKEN Scanner

ISSN – 2229–6336

SUMANGALI

(A PEER-REVIEWED ANNUAL RESEARCH JOURNAL of Gender and heritage)

Vol. IX March 2023

Centre for Women's Studies

Shri Lal Bahadur Shastri National Sanskrit University

(Central University)

New Delhi

Scanned with OKEN Scanner

Publisher :
Centre for Women's Studies
Shri Lal Bahadur Shastri National Sanskrit University
(Central University)
Katwaria Sarai, New Delhi- 110016
www.slbsrsv.ac.in

© SLBSNS University

Year 2023

ISSN - 2229-6336

Printed at :
Ganesh Printing Press, New Delhi - 16
E-mail :- ganeshpringtingpress0001@gmail.com
Ph. 09811663391

Scanned with OKEN Scanner

CONTENTS (अनुक्रम)

1.	मनुस्मृतौ स्त्री-विमर्शः	डॉ सुदेशसिंह "शास्त्री"	01-05
2.	मनुरीत्या स्त्रियाः स्त्रीधनस्य च प्रसङ्गविवेकः	चन्दनमहान्ती	06-11
3.	'आधुनिक परिप्रेक्ष्य में मदालसा' चरित्र की प्रासंगिकता	डॉ. प्रवीण बाला	12-17
4.	नारी का वैदिक स्वरूप	डॉ. रमेश कुमार	18-29
5.	मध्यकालीन भारत में स्त्रियाँ: राजनीतिक एवं	डॉ. प्रवीण कुमार झा	30-37
6.	मृच्छकटिकम् की स्त्रियाँ और उनका स्त्रीत्व	अमीषा	38-47
7.	भारतीय राष्ट्रीय आंदोलन के निर्माण में महिला आंदोलन की पृष्ठभूमि का अध्ययन	Dr. Praveen Pathak	48-57
8.	Inter-Generational Educational...	Dr. Amrit Kaur	58-68

Scanned with OKEN Scanner

वेदों में नारी का स्वरूप

डॉ. रमेश कुमार
सहायक आचार्य ,योग विज्ञान विभाग
श्री ला.ब. शा. रा. सं. विश्वविद्यालय, नई दिल्ली

वेद ज्ञान की अनंत, चरम और परम सत्ता है इनसे परे कुछ नहीं है। ईश्वर, जीव, प्रकृति, मोक्ष, स्वर्ग और नरक आदि के ज्ञान से निहित है। धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष का मार्ग यहीं से प्रशस्त होता है । इसीलिए तो कहा गया है **"स्वर्गकामो यजेत"** स्वर्ग की इच्छा रखने वालों को वेदों के मंत्रों से यज्ञ करना चहिए। वेदों की चर्चा करते हुए महर्षि दयानंद सरस्वती कहते हैं कि वेद सब सत्य विद्याओं की पुस्तक है। वेद का पढना-पढ़ाना, सुनना - सुनाना सब आर्यों का परम धर्म है। जिसप्रकार वेदों मे कर्म, ज्ञान और उपासना है उसीप्रकार नारी के विषय में भी विस्तृत वर्णन प्राप्त होता है। विश्व की किसी भी धार्मिक पुस्तक में नारी को उतना सम्मान नहीं मिला जितना वेदों से मिला है।

विधर्मियों का वेद विरुद्ध षड़यंत्र

समाज के कुछ विधर्मी जो विदेशी मानसिकता और सोच से ग्रसित थे। वह विदेशी आक्रांताओं और उनकी ताकतों से प्रभावित होकर या यह कहें कि सत्ता की लोलुपता के कारण भारतीय परंपराओं को नष्ट करने के लिए कार्य कर रहे थे। उनके द्वारा वेदों पर यह आरोप लगाया जाता है कि वेदों के कारण नारी जाति को सती प्रथा, बाल विवाह, देवदासी प्रथा, अशिक्षा, समाज में नीचा स्थान, विधवा का अभिशाप, नवजात कन्या की हत्या आदि अत्याचार हुए हैं। और कुछ विधर्मियों ने यह प्रचलित कर दिया था कि जो नारी वेद मंत्र को सुन ले तो उसके कानों में गर्म सीसा डाल देना चाहिए और जो वेदमंत्र को बोल दे तो उसकी जिह्वा को अलग कर देना चाहिए। कोई नारी को पैर की जूती कहने में अपना बड़प्पन समझता था तो कोई उसे ताड़न की अधिकारी बताने में समझता था। इतिहास इस बात का साक्षी है कि नारी की अपमानजनक स्थिति पश्चिम से लेकर पूर्व तक के सभी देशों के इतिहास में देखने को मिलती है। इस विषय में सबसे महत्वपूर्ण तथ्य यह है कि वेद इन अत्याचारों में से एक का भी समर्थन नहीं करते । अपितु वेदों में नारी को इतना उच्च स्थान प्राप्त है कि विश्व की किसी भी तथाकथित धार्मिक पुस्तक में उसका अंश भर सम्मान भी देखने को नहीं मिलता ।

Scanned with OKEN Scanner

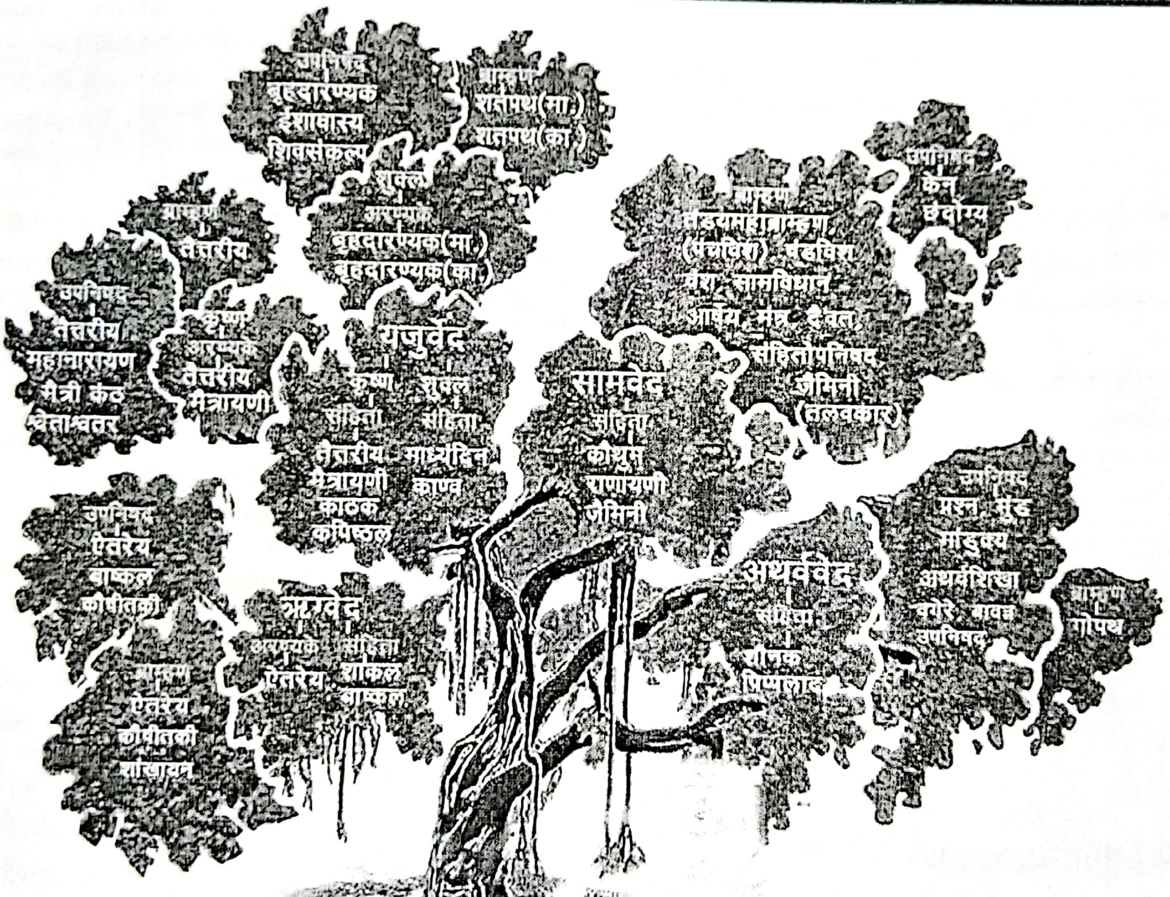
Website : aisanskritsahityasammelan.com
E-mail : sanskritratnakar01@gmail.com
ISSN 2395-3055
अप्रैल, 2023 ₹ 25

विशेषज्ञ समिति द्वारा समीक्षित संस्कृत की एक श्रेष्ठ मासिक शोधपत्रिका

संस्कृत-रत्नाकरः

Sanskrit Ratnakar

(A peer reviewed monthly Sanskrit Research Journal)



अखिल भारतीय संस्कृत साहित्य सम्मेलन (रजि0)
संस्कृत भवन, ए-10, कुतुब सांस्थानिक क्षेत्र, अरुणा आसफ अली मार्ग,
नई दिल्ली - 110067

Scanned with OKEN Scanner

वर्ष : 9 अंक : 11 (107)

विशेषज्ञ समिति द्वारा समीक्षित संस्कृत की एक श्रेष्ठ मासिक शोधपत्रिका

संस्कृत-रत्नाकरः

Sanskrit Ratnakar

(A peer reviewed monthly Sanskrit Research Journal)

स्वामित्व : अखिल भारतीय संस्कृत साहित्य सम्मेलन (रजि.)

अध्यक्ष : प्रो. रमेश कुमार पाण्डेय
अखिल भारतीय संस्कृत साहित्य सम्मेलन

प्रधान सम्पादक (पदेन) : रमाकान्त गोस्वामी

सम्पादक : प्रो. शिवशङ्कर मिश्र

सह-सम्पादक : डॉ. विजय गुप्ता

शोधपत्रपरीक्षक मण्डल : प्रो. केदार प्रसाद परोहा (नई दिल्ली)
प्रो. रमाकान्त पाण्डेय (जयपुर)
प्रो. रामसलाही द्विवेदी (नई दिल्ली)
प्रो. रामनारायण द्विवेदी (काशी)
प्रो. विनय कुमार पाण्डेय (काशी)

व्यवस्थापक मण्डल : आर. एन. वत्स 'एडवोकेट'

ग्राफिक डिजाईनर : विश्वकर्मा शर्मा

संपादकीय कार्यालय : संस्कृत भवन, ए-10, अरुणा आसफ अली मार्ग, कुतुब सांस्थानिक क्षेत्र, नई दिल्ली-67

संपादक, प्रकाशक एवं मुद्रक : रमाकान्त गोस्वामी, महासचिव, अ.भा.सं. सा.स.

दूरभाष : 011-41552221, मो.- 9818475418

Website: http://www.aisanskritsahityasammelan.com/ratnakar_ank.php

E-mail : sanskritratnakar01@gmail.com

नियम एवं निर्देश :-

- संस्कृत-रत्नाकरः में प्रकाशित लेख लेखकों के अपने व्यक्तिगत विचार हैं। इसके लिए "संस्कृत-रत्नाकरः" जिम्मेदार नहीं है।
- प्रकाशितशोधसामग्री लेखकस्यास्ति अतः लेखस्य मौलिकतादिविषये सम्पूर्ण दायित्वं लेखकस्य भविष्यति न तु सम्पादकस्य न वा प्रकाशकस्य।

विषय-सूची

03 | भक्तिस्वरूपविमर्शः
- डॉ. सुरजीतसिंहः

09 | न्यायाभिमतकथास्वरूपविमर्शः
- मिन्टुदेः

13 | उपनिषत्सु प्रणवतत्त्वस्यावधारणा
-प्रो. डी. एस. तिवारी
-विभाकरकुमारदीक्षितः

19 | ध्यान की सिद्धि के लिए करें पद्मासन
- डॉ. रमेश कुमार

21 | मकर राशि : स्वरूप योग एवं फल - ब्रजेश पाठक

सम्पादकीयम्

भारतीयसंस्कृतिः विश्वस्य सर्वासु संस्कृतिषु वैशिष्ट्यपूर्णा च वर्तते। भारतीयसंस्कृतेः वैशिष्ट्यस्य ज्ञानं, विचाराः, संस्काराः इत्यादिनां वैविध्यं प्राचीनपरम्परानुसारं ज्ञानस्य संस्कृतेश्च मुख्यस्रोतांसि वेदा एव। यतोहि नाम अनन्तज्ञानराशिः। सर्वविचारोपजीव्याः वेदा एव वर्तन्ते। इमे वेदाः स भारतीयचिन्तनपरम्परां प्रेरयन्ति। श्रीमद्भगवद्गीतायां ज्ञानं, कर्म, भक्तिः मोक्षप्राप्त्यर्थं साधनत्वेन वर्णिता। भगवता श्रीकृष्णेनाऽपि मोक्षप्राप्तेः परमसाधनत्वेन भक्तिरेव विवेचिता। भक्तितत्त्वस्य बहूनि रूपाणि शास्त्रेषु प्रकीर्तितानि सन्ति। भक्तिः न केवलं इष्टदेवं प्रति अथवा ईश्वरं प्रति वा भवति अपितु नरश्रेष्ठं प्रति सेवाभावः, श्रद्धा भावश्चापि भक्तिरेव गण्यते। आत्मनः इष्टस्य अवयवः इति भावोऽपि भक्तिरेव। शाण्डिल्यसूत्रे भक्तिलक्षणं लभ्यते; 'सा परानुरक्तिरीश्वरे' अर्थात् ईश्वरानुरक्तेः पराकाष्ठा एव भक्तिः अस्ति।

आराध्यं प्रति अत्यन्तराग एव भक्तेः स्वरूपम् तथा च ईश्वरः मम चित्तवृत्तेः विषयो भवतु इति भावोऽपि भक्तेर्लक्षणम्। यदा भक्तशिरोमणिप्रह्लादस्य विवेचनं विष्णुपुराणे आयाति तदा प्रह्लादः कथयति-यत् हे भगवन्! यथा अविद्यायुक्तः सामान्यजनः विषयेषु नित्यं निर्लिप्तो भवति, सः विषयानतिरिच्य अपरं न किमपि चिन्तयति; यथा कामुकः स्त्रीं चिन्तयति, लोभी धनं चिन्तयति, चौरश्च धनचौर्यं सर्वदा चिन्तयति, तथैव भवतः भक्तोऽहं प्रह्लादः अपि भवन्तं प्राप्तुं, भवतः विषय एव सर्वदा चिन्तयेयम्। यथा कश्चन सामान्यो जनः चित्तवृत्तिविकृतिकारणेन अथवा विषयालिप्तेन विषयातिरिक्तमपरं न किमपि प्राप्तुं वाञ्छति तथैव अहमपि केवलं त्वां एव सततं स्मरेयम्। त्वामेव सततं चिन्तयेयम्। न कदापि भवतः स्मृतिः मद्दूरे भवेदिति भावनाऽपि भक्तिरेव गीयते-

> **या प्रीतिरविवेकानां विषयेष्वनपायिनी।**
> **त्वामनुस्मरतः सा मे हृदयान्मापसमर्पतु ॥**

(विष्णुपुराणम्, प्रथमांशः, २०.१९)

संस्कृत-हिन्दी-प्रादेशिकभाषासु भक्तिविषयं केन्द्रीकृत्य अनेके ग्रन्थाः विद्वद्भिः विरचिताः। भक्तिदृष्ट्या न केवलं भारते अपितु विदेशेष्वपि अनेके सम्प्रदायाः विनिर्मिताः सन्ति । शास्त्रेषु भक्तेः नवविधं वर्गीकरणं विद्यते, अतएव नवधा भक्तिः इति सुप्रसिद्धं वचनम्-

> **श्रवणं कीर्तनं विष्णोः स्मरणं पादसेवनम् ।**
> **अर्चनं वन्दनं दास्यं सख्यमात्मनिवेदनम् ॥**

नवविधभक्तिपरायणानां प्रसिद्धानां भक्तानाम् एकैकश एवं परिचयो भागवते प्राप्यते - १. श्रवणम् (परिक्षितः) २. कीर्तनम् (शुकदेवः) 3. स्मरणम् (प्रह्लादः) 4. पादसेवनम् (लक्ष्मीः) 5. अर्चनम् (पृथुराजः) 6. पूजनम् (अक्रूरा) 7. दास्यम् (हनुमान्) 8. सख्यम् (अर्जुनः) 9. आत्मनिवेदनम् (राजाबलिः) इति।

प्रो. शिवशङ्करमिश्रः, शोधविभागाध्यक्षः
श्रीलालबहादुरशास्त्रीराष्ट्रियसंस्कृतविश्वविद्यालयः

(कवर सहित पृष्ठ संख्या 24)

Scanned with OKEN Scanner

ध्यान की सिद्धि के लिए करें पद्मासन

डॉ. रमेश कुमार
सहायक आचार्य, योग विज्ञान विभाग
श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय, नई दिल्ली

संस्कृत भाषा में पद्म शब्द का अर्थ है कमल का फूल अर्थात् बैठने की वह स्थिति जिसमें शरीर कमल के फूल जैसे दिखता है वह पद्मासन कहलाता है । पद्मासन ध्यान के लिए सबसे उपयुक्त है। पद्मासन के अभ्यास से हम ध्यान की सिद्धि प्राप्त कर सकते हैं। आसन ही एक ऐसी अवस्था है जिसके द्वारा हम लंबे समय तक बैठ कर साधना कर सकते हैं । बिना स्थिर हुए साधना संभव नहीं है अत: आसन की सिद्धि अति आवश्यक है।

पद्मासन विधि

उत्तानौ चरणौ कृत्वा ऊरु संस्थौ प्रयत्नतः ।
उरुमध्ये तथोत्तानौ पाणी कृत्वा ततो दृशौ ॥
नासाग्रे विन्यसेद् राजदन्तमूले तु जिह्वया।
उत्तभ्य चिबुकं वक्षस्यास्थाप्य पवनं शनैः ॥
इदं पद्मासनं प्रोक्तं सर्वव्याधिविनाशनम् ।
दुर्लभं येन केनाऽपि धीमता लभ्यते भुवि ॥[1]
वामोरुपरि दक्षिणं हि चरणं संस्थाप्य वामं तथा ।
दक्षोरुपरि पश्चिमेन विधिना कृत्वा कराभ्यां दृढम् ॥[2]
स्वास उदर उससित यौं, मानौं दुग्ध-सिंधु छबि पावै ।
नाभि-सरोज प्रगट पदमासन उतरि नाल पछितावै ॥[3]

दंडासन में बैठकर दाहिने पैर को बाईं तथा बाएँ पैर को दाहिनी जंघा पर स्थिर करें। दोनों पैरों की एड़ियाँ नाभि के समीप परस्पर मिली हुई हों । मेरुदंड सीधा रखें । दोनों हाथों की अंजलि मुद्रा बनाकर (बायाँ हाथ नीचे दायाँ हाथ ऊपर) गोद में रखें और जिह्वा को आगे के दोनों दांतों के मूल पर रखकर नासिका के अग्रभाग पर दृष्टि स्थिर करके अपने इष्ट देव परामात्मा का ध्यान करें । तथा अपान वायु को ऊर्ध्वगामी करना चाहिए। यही पद्मासन की स्थिति है । इस का अभ्यास एक-दो मिनट से प्रारंभ करके धीरे-धीरे अपने समय और साधना के अनुसार बढ़ा सकते हैं। इससे साधक के सभी रोग दूर हो जाते हैं, यह दुर्लभ आसन है, कोई कोई ही इसे सिद्ध कर पाते हैं ।

आध्यात्मिक लाभ

कृत्वा संपुटितौ करौ दृढतरं बद्ध्वा तु पद्मासनम् ।
गाढं वक्षसि सन्निधाय चिबुकं ध्यायंश्च तच्चेतसि ॥[4]
बारं बारमपानमूर्ध्वमनिलं प्रोत्सारयन्पूरितम् ।
न्यञ्चत्प्राणमुपैति बोधमतुलं शक्तिप्रभावान्नरः ॥[5]

अर्थात् इस के लिए पूर्ववर्णित विधि के अनुसार पद्मासन में बैठकर मूलबन्ध द्वारा अपान वायु को ऊपर उठाना होता है और आभ्यन्तर कुम्भक करके प्राणवायु को नीचे लाना होता है और जब कन्द स्थान में दोनों का मिलन होता है तब सुषुम्ना नाड़ी के चतुर्थ खण्ड स्वयम्भू लिङ्ग और तृतीय खण्ड के मध्य नदियों के सभी मल नष्ट हो जाते हैं, और प्राण और अपान दोनों परस्पर मिल जाते हैं इससे ही कुण्डलिनी शक्ति का जागरण होता है इसके बाद धारणाओं के द्वारा शक्ति का ऊर्ध्वगमन किया जाता है, जिससे साधक अपूर्व ज्ञान सम्पन्न होता है ।

पद्मासने स्थितो योगी नाडीद्वारेण पूरितम् ।
मारुतं धारयेद् यस्तु स मुक्तो नात्र संशयः ॥[6]

अर्थात् जो साधक पद्मासन में बैठकर नाड़ियों के द्वारा अन्दर जाने वाले प्राणवायु में प्रविष्ट कर केवल कुम्भक करता है

ISSN 2395-3055

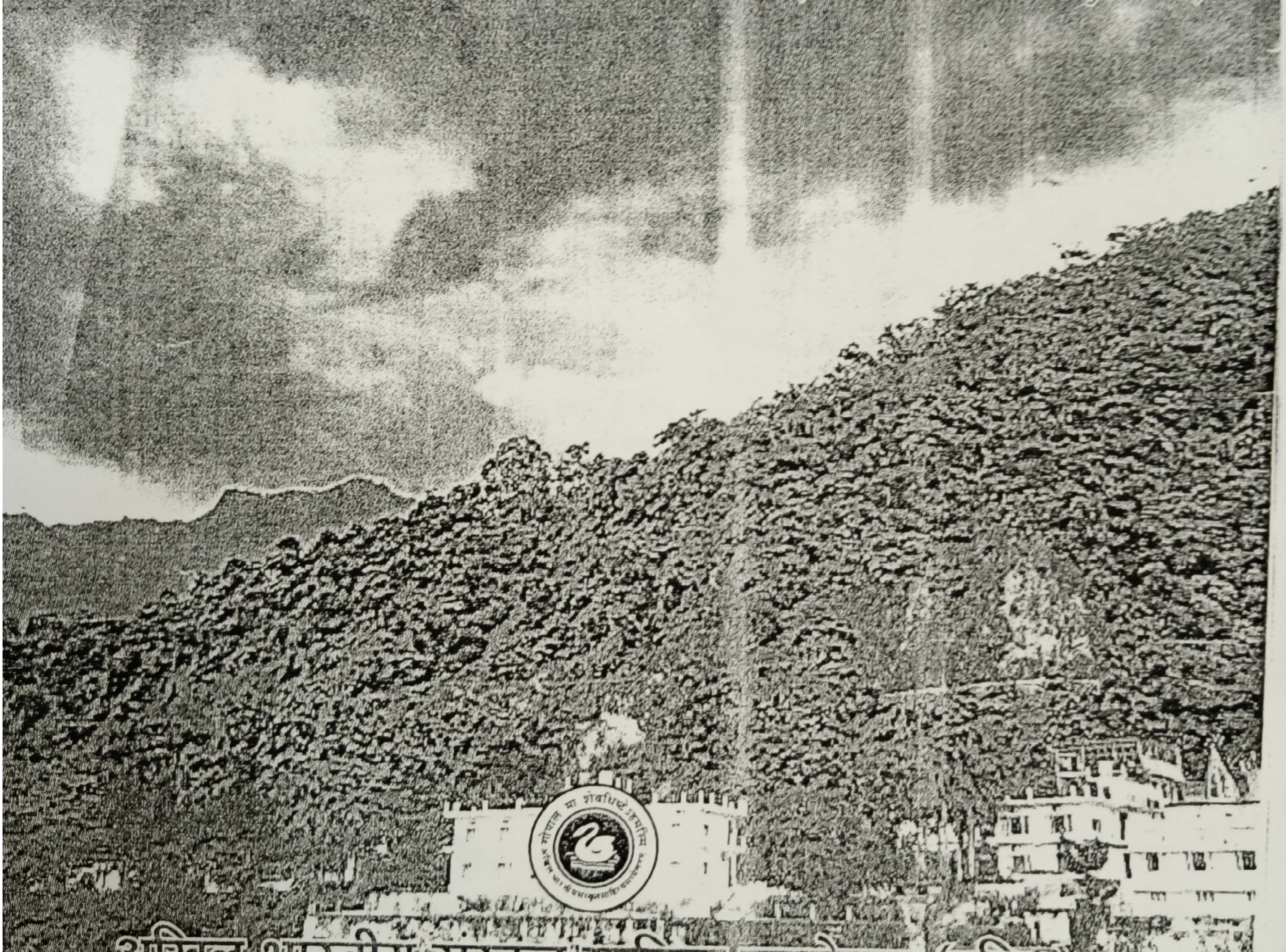
aisanskritsahityasammelan.com
sanskritratnakar01@gmail.com
ISSN 2395-3055
जुलाई, 2023 ₹ 25

विशेषज्ञ समिति द्वारा समीक्षित संस्कृत की एक श्रेष्ठ मासिक शोधपत्रिका

संस्कृत-रत्नाकरः

Sanskrit Ratnakar

(A peer reviewed monthly Sanskrit Research Journal)



अखिल भारतीय संस्कृत साहित्य सम्मेलन (रजि0)
संस्कृत भवन, ए-10, कुतुब सांस्थानिक क्षेत्र, अरुणा आसफ अली मार्ग,
नई दिल्ली - 110067

वर्ष : 10 अंक : 02 (110)

विशेषज्ञ समिति द्वारा समीक्षित संस्कृत की एक श्रेष्ठ मासिक शोधपत्रिका

संस्कृत-रत्नाकरः

Sanskrit Ratnakar

(A peer reviewed monthly Sanskrit Research Journal)

स्वामित्व : अखिल भारतीय संस्कृत साहित्य सम्मेलन (रजि.)

अध्यक्ष : प्रो. रमेश कुमार पाण्डेय
अखिल भारतीय संस्कृत साहित्य सम्मेलन

प्रधान सम्पादक (पदेन) : रमाकान्त गोस्वामी

सम्पादक : प्रो. शिवशङ्कर मिश्र

सह-सम्पादक : डॉ. विजय गुप्ता

शोधपत्रपरीक्षक मण्डल : प्रो. केदार प्रसाद परोहा (नई दिल्ली)
प्रो. रमाकान्त पाण्डेय (जयपुर)
प्रो. रामसलाही द्विवेदी (नई दिल्ली)
प्रो. रामनारायण द्विवेदी (काशी)
प्रो. विनय कुमार पाण्डेय (काशी)

व्यवस्थापक मण्डल : आर. एन. वत्स 'एडवोकेट'

ग्राफिक डिजाईनर : विश्वकर्मा शर्मा

संपादकीय कार्यालय : संस्कृत भवन, ए-10, अरुणा आसफ अली मार्ग, कुतुब सांस्थानिक क्षेत्र, नई दिल्ली-67

संपादक, प्रकाशक एवं मुद्रक : रमाकान्त गोस्वामी, महासचिव, अ.भा.सं. सा.स.

दूरभाष : 011-41552221, मो.- 9818475418

Website : aisanskritsahityasammelan.com

E-mail : sanskritratnakar01@gmail.com

नियम एवं निर्देश :-

- संस्कृत-रत्नाकरः में प्रकाशित लेख लेखकों के अपने व्यक्तिगत विचार हैं। इसके लिए "संस्कृत-रत्नाकरः" जिम्मेदार नहीं है।
- प्रकाशितशोधसामग्री लेखकस्यास्ति अतः लेखस्य मौलिकतादिविषये सम्पूर्णं दायित्वं लेखकस्य भविष्यति न तु सम्पादकस्य न वा प्रकाशकस्य।

विषय-सूची

03 | अष्टाध्यायीसूत्रस्थ-पञ्चम्यन्तपदार्थविचारः
– चन्दनकुमारपाठकः

06 | महर्षिपाणिनिकृताष्टाध्याय्याः वैशिष्ट्यनिरूपणम्
– संतोषकुमारमिश्रः

09 | बद्धपद्मासन सर्वाइकल, स्पॉन्डिलाइटिस से बचने के लिए करें
– डॉ. रमेश कुमार

11 | वैशेषिकदर्शने गुणवादविमर्शः
– गीताराणी महार्ण्णा

15 | स्कन्धत्रये संहिताशास्त्रवैशिष्ट्यम्
– प्रिया कौशिक:

18 | न्यायवैशेषिकदर्शने कालतत्त्वविवेचनम्
– लिपिपात्रः

(कवर सहित पृष्ठ संख्या 24)

सम्पादकीयम्

[illegible] भारतीया। [illegible] गौरवाय भवति, प्रेमाय भवति [illegible] अस्यां भुवि जन्म वाञ्छन्ति। एवं भूता देवैः स्पृहणीया भूमिः। अस्मिन् देशे चारित्र्येण सर्वश्रेष्ठं कर्म भवति, [illegible] एव पूजास्थानानि भवन्ति। तत्र [illegible] च कार्ये वयं नितरां निरता इति मन्ये सौभाग्याय कल्प्यते। प्रसङ्गे मनुना लिखितं मनुस्मृतौ –

- एतद्देशप्रसूतस्य सकाशादग्रजन्मनः।
  स्वं-स्वं चरित्रं शिक्षेरन् पृथिव्यां सर्वमानवाः॥
- गुणाः पूजास्थानं गुणिषु लिङ्गं न च तत् वयः॥

अन्यच्च –

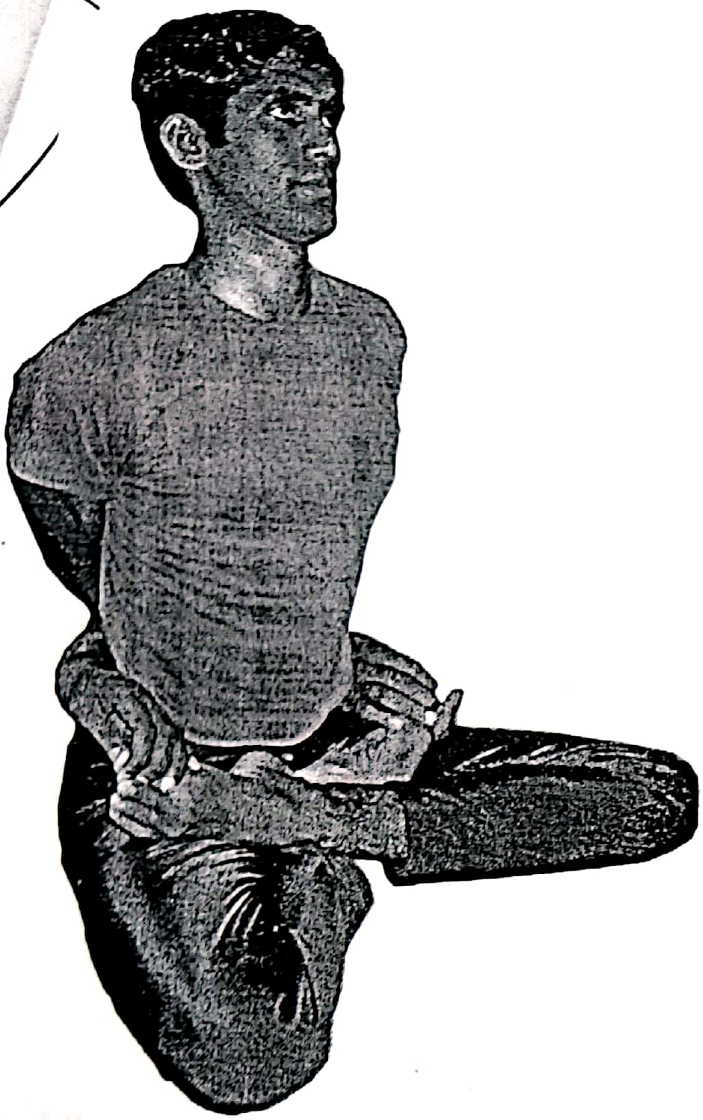
- वृत्तं यत्नेन संरक्षेत् वित्तमायाति याति च।
  अक्षीणो वित्ततः क्षीणो वृत्ततस्तु हतो हतः॥

एवं भूते दिव्यदेशे विलोक्यतां सम्प्रति का दशा? प्रतिदिनं समाचारपत्रं भ्रष्टाचारसूचनाभिः पूरितं भवति, लुण्ठनम्, वञ्चनम्, अपहरणम्, उत्कोचकृत्यं समाचारपत्रस्य मुख्यं वृत्तं भवति। चरित्रबलन्तु सर्वथा दूरे अपगतम्। किमधिकं सर्वत्र सर्वेषु च जनेषु आचारहीनता दरीदृश्यते।

अतः जनानामभ्युदयाय समाजस्य समुन्नत्यै च सम्प्रति चरित्रशिक्षणं नितान्तमनिवार्यमनुभूयते, यतोहि यावच्चरित्रमुत्कृष्टं न भवति, यावज्जीवने अहिंसा-दया-करुणा-परोपकारप्रभृति गुणानामवकाशो न भवति, यावत् सौहार्दं नोदेति, यावत् पापान्न विभेति, यावन्नैतिकाचरणं न भवति तावत् केवलं समग्रस्य विश्वस्य सूचनासंग्रहणं सर्वथा व्यर्थमेव। केवलमर्थप्रदायिनी शिक्षा उदरन्तु पोषयति परञ्च चित्तं नाह्लादयति, न च शान्तिं प्रददाति, न चात्मकल्याणं जनयति। अतः केवलं पदार्थविषयिणी शिक्षा, केवलञ्च सूचनाप्रदायिनी शिक्षा नास्त्यस्माकं देशाय संस्कृत्यै च श्रेयस्करी अपितु शिक्षा समकालमेव विद्याऽपि अपेक्ष्यते, यया वयं भारतीया इति बोधो जागर्ति, सर्वे भवन्तु सुखिन इति भावः समुदेति, या च मुक्तिमार्गमुद्घाटयति सैव विद्या अपेक्ष्यते-सा विद्या या विमुक्तये।

अस्त्वस्माकं जीवनं भारतीयसंस्कृत्यनुरूपं मूल्यपरकं च यथा भवेत् तादृशी ज्ञानपद्धतिः अस्माभिरनुकरणीया आचरणीया च भवत्विति भूरिशो विनिवेदनम्।

प्रो. शिवशङ्करमिश्रः, शोधविभागाध्यक्षः
श्रीलालबहादुरशास्त्रीराष्ट्रियसंस्कृतविश्वविद्यालयः



सर्वाइकल, स्पॉन्डिलाइटिस से बचने के लिए करें

बद्धपद्मासन

डॉ. रमेश कुमार
सहायक आचार्य, योग विज्ञान विभाग
श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय, नई दिल्ली

संस्कृत साहित्य के अनेक योग ग्रंथों में बद्धपद्मासन का वर्णन प्राप्त होता है। बद्धपद्मासन बैठ कर किया जाने वाले आसनों में से एक है इस आसन को करने से व्यक्ति को एकाग्रता प्राप्त होती है। सर्वाइकल, स्पॉन्डिलाइटिस या गर्दन व कंधों मे होने वाले दर्द को भी ठीक करता है । उसी के साथ-साथ कुंडली जागरण में भी सहायक है। इस आसन के विषय में घेरण्ड संहिता मे कहा गया है कि -

वामोरुपरि दक्षिणं हि चरणं संस्थाप्य वामं तथा।
दक्षोरुपरि पश्चिमेन विधिना कृत्वा कराभ्यां दृढम् ।।
अंगुष्ठे हृदये निधाय चिबुकं नासाग्रमालोकयेत् ।
एतद्व्याधिविनाशकारणपरं पद्मासनं चोच्यते ।।[1]

अर्थात् - दाहिने पैर को बायीं जंघा पर स्थित करें और बायें पैर को दाहिनी जंघा पर रखें । फिर हाथों को पीछे की ओर से ले जाकर बायें हाथ से बाँयें पैर के अंगुठे को और दायें हाथ से दायें पैर के अंगूठे को दृढ़ता से पकड़ें । तत्पश्चात् गर्दन को झुकाकर ठोढ़ी को छाती में लगावें और दृष्टि को नासाग्र (नाक की नोंक) पर लगावें । इसे ही बद्धपद्मासन कहते हैं । यह आसन सभी प्रकार की व्याधियों का विनाश करने वाला है।

हठयोग प्रदीपिका में स्वामी स्वात्माराम जी कहते हैं कि -

वामोरूपरि दक्षिणं च चरणं संस्थाप्य वामं तथा।
दक्षोपरि पश्चिमेन विधिना धृत्वा कराभ्यां दृढम्।
अङ्गुष्ठौ हृदये निधाय चिबुकं नासाग्रमालोकयेत्।
एतद् व्याधिविनाशकारि यमिनां पद्मासनं प्रोच्यते ।।[2]

अर्थात् - बायीं जांघ पर दाहिने पैर को और दाहिनी जांघ पर बायें पैर को रखकर हाथों को पीछे से ले जाकर पैर के अंगूठों का पकड़ना, वक्ष स्थल पर ठुड्डी को जमाकर नासिका के अग्रभाग को देखना बद्धपद्मासन है । इससे साधक के सभी रोग दूर हो जाते हैं। परम्परा में इसे बद्धपद्मासन कहते हैं ।

IJARESM

ISSN: 2455-6211, New Delhi, India

International Journal of All Research Education & Scientific Methods

An ISO & UGC Certified Peer-Reviewed/ Refereed Journal

UGC Journal No. : 7647

Certificate of Publication

डॉ. रमेश कुमार

असिस्टेंट प्रोफेसर, योग विज्ञान विभाग, श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रिय संस्कृत विश्वविद्यालय नई दिल्ली

TITLE OF PAPER

वैदिक संस्कार

has been published in

IJARESM, Impact Factor: 7.896, Volume 11 Issue 12, December-2023

Paper Id: IJ-0412230505

Date: 04-12-2023

CERTIFIED ISO 9001:2008 JOURNAL

Website: www.ijaresm.com Email: editor.ijaresm@gmail.com

IJARESM Auth. Signatory INDIA

Authorized Signatory

Scanned with OKEN Scanner

International Journal of All Research Education and Scientific Methods (IJARESM),
ISSN: 2455-6211, Volume 11, Issue 12, December-2023, Available online at: www.ijaresm.com

वैदिक संस्कार

डॉ. रमेश कुमार

असिस्टेंट प्रोफेसर, योग विज्ञान विभाग, श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रिय संस्कृत विश्वविद्यालय नई दिल्ली

---***************---

संस्कार शब्द का अर्थ

संस्कार शब्द में सम् उपसर्ग पूर्वक 'कृ' धतु से 'घं' प्रत्यय होता है। जिससे संस्कार शब्द का निर्माण होता है और पाणिनि के 'सम्पर्युपेभ्यः करोतौ भूषणे' सूत्र से अलंकार अर्थ में सुभागम होता है। इसके अनुसार भी संस्कार शब्द का अर्थ है जिसके द्वारा शरीरादि सुभूपित हों, उन्हें संस्कार कहते हैं। अथवा भाव में 'घन्'प्रत्यय करके 'संस्करणं गुणान्तराधनं संस्कारः।' अर्थात् अन्य गुणों के आधान को संस्कार कहते हैं। संस्कारों से मानव जीवन की सर्वांगीण उन्नति तो होती ही है, साथ ही पुरुषार्थचतुष्टय की प्राप्ति से मानव अपने जीवन-लक्ष्य को प्राप्त करने में भी समर्थ हो जाता है। अत:आर्यो के जीवन में संस्कारों को विशेष महत्व दिया गया है।

वेदो मे सोलह संस्कारका वर्णन

षोडशिन एष ते योनिरिन्द्राय त्वा षोडशिने।

अर्थात सोलह संस्कारों से युक्त परमैश्वर्य देनेवाले गृह - आश्रम करने के लिए तुझे आज्ञा देता हूं॥ इस मन्त्र मे परमेश्वर ने गृहस्थों के लिए सोलह संस्कारों के करने की स्पष्ट आज्ञा दी है।

वैदिक १६ संस्कार :

वैदिक कर्मकाण्ड के अनुसार निम्न सोलह संस्कार होते हैं:-

1. गर्भाधान संस्कारः, 2. पुंसवन संस्कारः, 3. सीमन्तोन्नयन संस्कार:, 4. जातकर्म संस्कारः, 5. नामकरण संस्कारः, 6. निष्क्रमण संस्कारः, 7. अन्नप्राशन संस्कारः, 8. चूडाकर्म (मुण्डन) संस्कारः, 9. विद्यारम्भ संस्कारः, 10. कर्णवेध संस्कारः, 11. यज्ञोपवीत (उपनयन) संस्कारः, 12. वेदारम्भ संस्कारः, 13. केशान्त संस्कारः,14. समावर्तन संस्कार:, 15. पाणिग्रहण संस्कारः, 16. अन्त्येष्टि संस्कारः।

मानव जीवन में संस्कारों का महत्व

मानव-जीवन की उन्नति में संस्कारों का विशिष्ट महत्व है। मानव की शारीरिक, मानसिक तथा आत्मिक उन्नति के लिए जन्म से लेकर मृत्युपर्यन्त भिन्न-भिन्न समय पर संस्कारों की व्यवस्था प्राचीन ऋषि-मुनियों ने बहुत ही सुन्दर ढंग से विधि-विधान किया है। संस्कारों से ही मानव को द्विज बनने का अधिकार मिलता है। महर्षि मनु ने इस विषय में बहुत ही सत्य लिखा है।

वैदिकैः कर्मभिः पुण्यैर्निषेकादिर्द्विजन्मनाम्।
कार्यः शरीरसंस्कारः पावनः प्रेत्य चेह च।[2]

अर्थ:- द्विजों के गर्भाधनादि संस्कार वैदिक पुण्य कर्मो के द्वारा सम्पन्न होने चाहिए। क्योंकि संस्कार इस लोक तथा परलोक में पवित्र करने वाले हैं। गार्भैर्होमैर्जातकर्मचौडमौञ्जीनिबन्धनैः।

---

[1] यजुर्वेद ८ / ३३

[2] मनु॰ २।२६

Scanned with OKEN Scanner