

# (वेदव्यास संस्कृत की पुनःसंरचना योजना के अधीन)

## योग संस्कृति के परिप्रेक्ष्य में 21 वीं शताब्दी में स्वस्थ जीवन वृत्तियों की प्रश्नावली

डॉ. आशुतोष आङ्गिरस

संस्कृत विभागाध्यक्ष,

सनातन धर्म कालेज (लाहौर), अम्बाला कैंट

डॉ. गौरव शर्मा, सदस्य

सनातन धर्म मानव विकास शोध

एवम् प्रशिक्षण केन्द्र, अम्बाला

तिथि\_-----

प्रायोज्यनाम\_-----, आयु\_--, लिङ्ग\_-----, धर्म\_-----, निवासस्थान(ग्राम, नगर, जनपद)\_-----

-----, शिक्षास्तर\_-----, व्यवसाय\_-----, प्रादेशिकता\_-----, राष्ट्रियता\_-----

प्रश्न

हाँ / नहीं / पता नहीं

1. क्या मैंने प्रमाण चित्त-वृत्ति का निरोध कर लिया है?<sup>1</sup>
2. क्या मैंने विपर्यय चित्त-वृत्ति (मिथ्या-ज्ञान) का निरोध कर लिया है?
3. क्या मैंने विकल्प चित्त-वृत्ति (शब्द से उत्पन्न ज्ञान) का निरोध कर लिया है?
4. क्या मैंने निद्रा चित्त-वृत्ति का निरोध कर लिया है?
5. क्या मैंने स्मृति चित्त-वृत्ति का निरोध कर लिया है?
6. क्या मैंने चित्त की बहिर्मुख वृत्तियों को विषयों से हटाकर अन्तर्मुख कर अपने कारण चित्त में लीन कर लिया है?<sup>2</sup>
7. क्या मेरी द्रष्टा (शुद्ध परमात्म) अवस्था में अवस्थिति है?<sup>3</sup>
8. क्या मैंने अभ्यास और वैराग्य के द्वारा चित्त-वृत्तियों का निरोध किया है?<sup>4</sup>
9. क्या मैं चित्त को वृत्तिरहित होकर शान्त प्रवाह में बहने की स्थिति को प्राप्त करने के लिये उत्साह पूर्वक यत्न करता हूँ?<sup>5</sup>
10. क्या मेरा अभ्यास श्रद्धा, वीर्य, भक्ति से पूर्ण दृढ अवस्था वाला है?<sup>6</sup>
11. क्या मेरा वैराग्य दृष्ट (लोक में दृष्टिगोचर जैसे- रूप, रस, गन्ध, शब्द, स्पर्श, धन, सम्पत्ति, अन्न, खान-पान, स्त्री, राज, ऐश्वर्य आदि) और आनुश्राविक (वेद और शास्त्रों द्वारा सुने गये) इन दोनों की तृष्णा से रहित है?<sup>7</sup>
12. क्या मेरा वैराग्य विवेक-ख्याति के गुणों द्वारा तृष्णारहित है?<sup>8</sup>
13. क्या वितर्क, विचार, आनन्द, अस्मिता नामक स्वरूपों के सम्बन्ध से मुझे सम्प्रज्ञात समाधि की अवस्था प्राप्त है?<sup>9</sup>

<sup>1</sup> योगसूत्र १/२

<sup>2</sup> योगसूत्र १/२

<sup>3</sup> योगसूत्र १/३

<sup>4</sup> योगसूत्र १/१२

<sup>5</sup> योगसूत्र १/१३

<sup>6</sup> योगसूत्र १/१४

<sup>7</sup> योगसूत्र १/१५

<sup>8</sup> योगसूत्र १/१६

<sup>9</sup> योगसूत्र १/१७

14. क्या मेरे द्वारा किसी स्थूल वस्तु पर चित्त को ठहराकर, संशय और विपर्यय रहित होकर उसके यथार्थ स्वरूप को सारे विषयों सहित साक्षात् कर लिया है?(वितर्कानुगत सम्प्रज्ञात-समाधि)<sup>10</sup>
15. क्या चित्त द्वारा वस्तु के स्थूल आकार को साक्षात् कर लेने पर क्या पञ्च-सूक्ष्मभूतों, पञ्च-तन्मात्राओं तथा शक्तिमात्र इन्द्रियों के यथार्थ रूप का संशय और विपर्यय रहित होकर साक्षात् कर लिया है? (विचारानुगत सम्प्रज्ञात-समाधि)<sup>11</sup>
16. क्या विचारानुगत के निरन्तर अभ्यास के द्वारा एकाग्र होकर इन्द्रियों और तन्मात्राओं के कारण अहंकार का साक्षात् किया गया है?(आनन्दानुगत ग्रहणरूप समाधि)<sup>12</sup>
17. क्या चेतन से प्रतिबिम्बित चित्त जिसमें बीजरूप अहंकार रहता है, उसका यथार्थ रूप का साक्षात्कार किया है? (अस्मितानुगत गृहितृ-रूप समाधि) <sup>13</sup>

यदि उपरोक्त प्रश्नों का उत्तर नकारात्मक है तो क्या मैं निम्नलिखित प्रश्नों के माध्यम से योग संस्कृति के परिप्रेक्ष्य में 21 वीं शताब्दी में स्वस्थ जीवन वृत्तियों की ओर अग्रसर होना चाहता हूँ?

18. क्या मैंने श्रद्धा-वीर्य-स्मृति-समाधि और प्रज्ञापूर्वक असम्प्रज्ञात-समाधि को सिद्ध करने में तत्पर हूँ?<sup>14</sup>
19. क्या मैं तीव्र संवेग (अर्थात् क्रिया को करने में जो कारण रूप दृढतर संस्कार) और अधिमात्र उपाय द्वारा समाधि लाभ को प्राप्त करना चाहता हूँ?<sup>15</sup>
20. क्या मैं ईश्वर प्रणिधान से समाधि लाभ को प्राप्त करने में तत्पर हूँ?<sup>16</sup>
21. क्या मैं क्लेश, कर्म, कर्मों के फल और वासनाओं से असम्बद्ध, अन्य पुरुषों से उत्कृष्ट चेतन ईश्वर को जानना चाहता हूँ?<sup>17</sup>
22. क्या मैं अतिशय रहित सर्वज्ञता के बीज ईश्वर को जानने में उत्सुक हूँ ?<sup>18</sup>
23. क्या मैं काल से अवच्छिन्न उस ईश्वर को जानना चाहता हूँ?<sup>19</sup>
24. उस ईश्वर का बोधक शब्द ओ३म् का पुनः पुनः चिन्तन करता हूँ ?<sup>20</sup>
25. क्या मैं ओ३म् के चिन्तन द्वारा व्याधि, स्त्यान, संशय, प्रमाद, आलस्य, अविरति, भ्रान्तिदर्शनम् अलब्ध-भूमिकत्व, और अनवस्थितत्व विघ्नों का अभाव करने में तत्पर हूँ?<sup>21</sup>

---

10 योगसूत्र १/१७

11 योगसूत्र १/१७

12 योगसूत्र १/१७

13 योगसूत्र १/१७

14 योगसूत्र १/२०

15 योगसूत्र १/२१-२२

16 योगसूत्र १/२३

17 योगसूत्र १/२४

18 योगसूत्र १/२५

19 योगसूत्र १/२६

20 योगसूत्र १/२७-२८

21 योगसूत्र १/३०

26. क्या मैं एकत्व के अभ्यास द्वारा दुःख, दौर्मनस्य, अङ्गमेजयत्व और श्वासप्रश्वास विक्लेषों को दूर करने का प्रयत्न करूँगा? <sup>22</sup>

यदि उपरोक्त प्रश्नों का उत्तर सकारात्मक है तो क्या मैं निम्नलिखित सूत्रों द्वारा एक यौगिक जीवन शैली की अग्रसर होने में तत्पर हूँ?

27. मैं मित्रता, दया, हर्ष और उदासीनता इन धर्मों की भावना के अनुष्ठान से चित्त को निर्मल और प्रसन्न करूँगा ? <sup>23</sup>

28. मैं नासिका द्वारा वायु को बाहर फेंकने और रोकने के अभ्यास से मन की स्थिति को सम्पादित करूँगा ? <sup>24</sup>

29. मैं नासिका के अग्रभाग में संयम की दृढता से दिव्य गन्ध का साक्षात्कार करूँगा ? <sup>25</sup>

30. मैं जिह्वा के अग्रभाग में संयम की स्थिरता से दिव्य रस का साक्षात्कार करूँगा ? <sup>26</sup>

31. मैं तालु में संयम की स्थिति से रूपप्रवृत्ति और रूपसंवित् का साक्षात्कार करूँगा ? <sup>27</sup>

32. मैं जिह्वा के मध्यभाग में संयम करने से दिव्य स्पर्श का साक्षात्कार करूँगा ? <sup>28</sup>

33. मैं जिह्वा के मूल में संयम की दृढता से दिव्य शब्द का साक्षात्कार करूँगा ? <sup>29</sup>

34. मैं सात्विक अभ्यास द्वारा शोकरहित प्रकाशपूर्ण प्रवृत्ति को धारण कर मन को स्थिर करूँगा ? <sup>30</sup>

35. विषयों की अभिलाषा छोड़कर सात्विक संस्कार को उत्पन्न करूँगा ? <sup>31</sup>

36. मैं स्वप्न-ज्ञान और निद्राज्ञान का आश्रय लेकर मन को स्थिर करूँगा ? <sup>32</sup>

37. मैं शास्त्रीय मर्यादानुसार सात्विक श्रद्धा की रूचियों द्वारा मन को स्थिर करूँगा ? <sup>33</sup>

अतः मैं इन उपरोक्त उपायों द्वारा परमाणु से लेकर ब्रह्म की समझ को प्राप्त कर चित्त को स्थिर करूँगा । <sup>34</sup>

---

22 योगसूत्र १/३२

23 योगसूत्र १/३३

24 योगसूत्र १/३४

25 योगसूत्र १/३५

26 योगसूत्र १/३५

27 योगसूत्र १/३५

28 योगसूत्र १/३५

29 योगसूत्र १/३५

30 योगसूत्र १/३६

31 योगसूत्र १/३७

32 योगसूत्र १/३८

33 योगसूत्र १/३९

34 योगसूत्र १/४०