'योग सूत्र'

समाधि पाद

अथ योगानुशासनम् ॥ (योगसूत्र 1/1)

अब योग का अनुशासन**/ Now the discipline of yoga**

योगश्चितवृत्तिनिरोधः ॥ 2||

चित्त की वृत्तियों का निरोध योग है**/Yoga is the control of the tendencies of the mind.**

तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम् ॥ 3 **॥**

उस समय द्दष्टा की अपने स्वरूप में स्तिथि हो जाती है/At that time the seer becomes stable in his form.

वृत्तिसारूप्यमितरत्र ॥ 4 **॥**

दूसरी अवस्था में वृत्तियों के सद्दश स्वरुप होता है/In the second stage it is similar to instincts.

वृत्तयः पञ्चतय्यः क्लिष्टाक्लिष्टाः ॥ 5 **॥**

वृत्तियां पांच प्रकार की है -क्लिष्ट और अकलिष्ट/There are five types of instincts -give suffering or do not give suffering

प्रमाणविपर्ययविकल्पनिद्रास्मृतयः ॥ 6 **॥**

प्रमाण, विपर्यय, विकल्प, निद्रा तथा स्मृति /Pramana, Viparyay, Vikalp, Sleep and Memory

प्रत्यक्षानुमानागमाः प्रमाणानि ॥ 7 **॥**

प्रत्यक्ष, अनुमान एवं आगम प्रमाण है/Direct, inference and inductive evidence is

विपर्ययो मिथ्याज्ञानमतद्रूपप्रतिष्ठम् ॥ 8 **॥**

जो उस वास्तु के स्वरुप में प्रतिष्ठित नहीं है, ऐसा मिथ्या ज्ञान विपर्यय है /Which is not established in the form of that Vaastu, such false knowledge is Viparyaya.

शब्दज्ञानानुपाती वस्तुशून्यो विकल्पः ॥ 9 **॥**

ज्ञान जो शब्द से उत्पन्न होता है, पर वस्तु होती नहीं, विकल्प है/ Knowledge that arises from words, but is not a thing, is an Vikalp

अभावप्रत्ययालम्बना वृत्तिर्निद्रा ॥ 10 **॥**

अभाव के ज्ञान का अवलम्बन करनेवाली वृत्ति निद्रा है /The instinct that supports the knowledge of lack is Nidra (sleep).

अनुभूतविषयासम्प्रमोषः स्मृतिः ॥ 11 **॥**

अनुभव में आए हुए विषयों का न भूलना स्मृति है/ Memory is not forgetting the things experienced.

अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः ॥ 12 **॥**

अभ्यास एवं वैराग्य से उनका निरोध होता है/ They are controlled by practice and renunciation.

वितर्कविचारानन्दास्मितारूपानुगमात्सम्प्रज्ञातः ॥ 17 **॥**

वितर्क, विचार, आनन्द तथा अस्मिता नामक स्वरूपों से संबंधित वृत्तियों का निरोध संप्रज्ञात है/ The control of the instincts related to the forms called vitarka, vichar, anand and asmita is Sampragyat

श्रद्धावीर्यस्मृतिसमाधिप्रज्ञापूर्वक इतरेषाम् ॥ 20 ॥

दुसरे साधकों का श्रद्धा, वीर्य, स्मृति, समाधि और प्रज्ञा पूर्वक सिद्ध होता है **/ It is proved through faith, semen, memory, samadhi and wisdom of other seekers.**

व्याधिस्त्यानसंशयप्रमादालस्यावि रतिभ्रान्तिदर्शनालब्धभूमिकत्वानवस्थितत्वानि चित्तविक्षेपास्तेऽन्तरायाः ॥ 30 **॥**

व्याधि, चित्त की अकर्मण्यता, संशय, प्रमाद, आलस्य , अविरति, भ्रांति दर्शन, अलब्ध भूमिकत्वा (साधन करते रहने पर भी उन्नति न होना), अनवस्थितत्त्व (उपर की भूमि को पाकर उससे फिर नीचे गिर जाना), चित्त में विक्षेप करने वाले नौ अन्तराय (विघ्न) है/ Disease,

inactivity of the mind, doubt, carelessness, laziness, continence, delusional philosophy, Alabdha Bhumikatva (not progressing even after doing sadhana), Anavasthitatva (after attaining the upper ground and falling down from it), nine things which cause distraction in the mind.

दुःखदौर्मनस्याङ्गमेजयत्वश्वासप्रश्वासा विक्षेपसहभुवः ॥ 31 **॥**

दुःख, दौर्मनस्य (इच्छा की पूर्ति न होने से मन में क्षोभ होना), अंग-मेजयत्व (अंगों में कंपन), श्वास और प्रश्वास विक्षेपों के साथ घटित होने वाले है/Sadhka, Daurmanasya (anxiety in the mind due to non-fulfillment of desires), Anga-mejayatva (vibration in the body parts), and breathing and exhalation disturbances are going to occur.

तत्प्रतिषेधार्थमेकतत्त्वाभ्यासः ॥ 32 **॥**

उनके दूर करने के लिए एक तत्व का अभ्यास करना चाहिए/ One element must be practiced to overcome them

मैत्रीकरुणामुदितोपेक्षाणां सुखदुःखपुण्यापुण्यविषयाणां भावनातश्चित्तप्रसादनम्

सुखी, दुखी, पुण्यात्मा और पापात्मा के प्रति क्रमशः मैत्री, करुणा, मुदिता एवं उपेक्षा की भावना से चित्त स्वच्छ हो जाता है / The mind gets purified by feelings of friendship, compassion, sadness and indifference towards happy, sad, virtuous and sinful souls respectively.

प्रच्छर्दनविधारणाभ्यां वा प्राणस्य ॥ 34 **॥**

अथवा प्राणवायु को बारम्बार बहार निकालने और रोकने से भी (चित्त स्वच्छ होता है) / Or by repeatedly expelling and stopping the vital air (the mind becomes clean).

साधन पाद

तपः स्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः ॥ 1 **॥**

तप, स्वाध्याय एवं ईश्वर प्रणिधान क्रिया योग है / Tap (Penance), Swadhyay (self-study) and Ishwar pranidhan (worship of God) is Kriya Yoga

अविद्याऽस्मितारागद्वेषाभिनिवेशाः पञ्च कलेशाः ॥ 3 **॥**

अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष और अभिनिवेश पञ्च क्लेश है / Avidya, Asmita, Rag (attachment), Dwaesh (malice) and abhinivesha are the five afflictions.

अनित्याशुचिदुःखानात्मसु नित्यशुचिसुखात्मख्यातिरविद्या ॥ 5 **॥**

अनित्य, अशुचि (अपवित्र), दुःख और अनात्मा में क्रमशः नित्य, शुचि(पवित्र), सुख और आत्मभाव की अनुभूति अविद्या है / The experience of nitya, shuchi (pure), happiness and self-consciousness in nitya, asuchi (impure), dukha and anatma respectively is avidya.

दृग्दर्शनशक्त्योरेकात्मतेवास्मिता ॥ 6 **॥**

दृक्- शक्ति (द्रष्टा) और दर्शन - शक्ति का एक रूप सा हो जाना अस्मिता है / Asmita (Identity) is the becoming one form of Drik-Shakti (seer) and Darshan-Shakti.

सुखानुशयी रागः ॥ 7||

सुख की प्रतीति के पीछे रहने वाला क्लेश राग है**/ The sadness behind the feeling of happiness is the passion**

दुःखानुशयी द्वेषः ॥ 8 **॥**

दु:ख की प्रतीति के पीछे रहने वाला क्लेश द्वेष है**/The suffering behind the feeling of sorrow is hatred**

स्वरसवाही विदुषोऽपि तथारुढोऽभिनिवेशः ॥9 **॥**

जो परम्परागत स्वभाव से चला आ रहा है एवं जो मूढों की भांति विवेकशील पुरूषों में भी विद्यमान देखा जाता है वह (मृत्यु का भय) अभिनिवेश है /The fear of death (fear of death) which is prevalent in the traditional nature and which is seen to be present in rational people as well as in fools, is

यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टावङ्गानि ॥ 29 **॥**

यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि ये आठ (योग के) अंग है / Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana and Samadhi are the eight parts of Yoga.

अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः ॥ 30 ॥

अहिंसा, सत्य, अस्तेय (चोरी न करना), ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह (संग्रह का अभाव) यम है / Non-violence, truth, asteya (non-stealing), celibacy and aparigraha (absence of accumulation) are Yama.

शौचसन्तोषतपः स्वाध्यायेश्वर प्रणिधानानि नियमाः ॥ 32 ॥

शौच , संतोष, तप, स्वाध्याय,और ईश्वर प्रणिधान (ईश्वर के प्रति समर्पण) नियम है / Shouch (Defecation), Santosh (contentment), Tap (penance), Swadhyay (self-study), and Ishwar Pranidhan (surrender to God) are the rules.

अहिंसाप्रतिष्ठायां तत्सन्निधौ वैरत्यागः ॥ 35 ॥

अहिंसा की दृढ़ स्थिति हो जाने पर, उस योगी के निकट सभी प्राणी वैर का त्याग कर देते है /Once the state of non-violence is established, all living beings near that yogi give up enmity.

सत्यप्रतिष्ठायां क्रियाफलाश्रयत्वम् ॥ 36 ॥

सत्य के दृढ़ स्थिति हो जाने पर क्रिया फल के आश्रय का भव आ जाता है / When the truth becomes firm, the result of action becomes dependent on it.

अस्तेयप्रतिष्ठायां सर्वरत्नो पस्थानम् ॥ 37 ॥

अस्तेय के प्रतिष्ठित होने पर सभी रत्न प्रकट हो जाते है / When Asteya is established, all the gems become visible.

ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठायां वीर्यलाभः ॥ 38 ॥

ब्रह्मचर्य के प्रतिष्ठित होने पर वीर्य (सामर्थ्य) लाभ होता है / Virya (potency) is gained when celibacy is established

अपरिग्रहस्थैर्ये जन्मकथन्तासम्बोधः ॥ 39 ॥

अपरिग्रह की स्थिति हो जाने पर पूर्वजन्म सम्बंधित ज्ञान होता है / After attaining the state of Aparigraha, knowledge related to previous birth occurs.

शौचात्स्वाङ्ग जुगुप्सा परैरसंसर्गः ॥ 40 ॥

शौच का पालन से अपने अंगों में वैराग्य (एवं) दूसरों से संसर्ग न करने की इच्छा (उत्पन्न होती है)/ Observance of defecation produces detachment in one's body parts and the desire not to have contact with others.

सन्तोषादनुत्तमसुखलाभः ॥ 42 ॥

संतोष से उत्तम सुख लाभ होता है / The best happiness comes from satisfaction

स्वाध्यायादिष्टदेवतासम्प्रयोगः ॥ 44 ॥

स्वाध्याय से इष्टदेव की भली भांति प्राप्ति हो जाती है/ Ishtadev is easily attained through self-study

समधिसिद्धिरिश्वरप्रणिधानात् ||45||

ईश्वर प्रणिधान से समाधि की सिद्धि हो जाती है / Samadhi is achieved by worshiping God.

स्थिरसुखमासनम् ॥ 46 11

स्थिर सुखपूर्वक बैठने का नाम आसन है / Asana is the name of sitting comfortably and stable.

ततो द्वन्द्वानभिघातः ॥ 48 ॥

उससे द्वंदों (गर्म-ठंड आदि) का अघात नहीं लगता है / He is not affected by the dualities (hot-cold etc.)

तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः ॥ 49 ॥

उसके बाद श्वास प्रश्वास की गति का रुक जाना प्राणायाम है / After that stopping the movement of breathing and exhalation is pranayam.

ततः क्षीयते प्रकाशावरणम् ॥ 52 ॥

उस से प्रकाश (ज्ञान) का आवरण क्षीण हो जाता है / Due to that the veil of light (knowledge) gets weakened

धारणासु च योग्यता मनसः ॥ 53 ॥

धारणा में मन की योग्यता हो जाती है / The mind becomes capable of perception

स्वविषयासम्प्रयोगे चित्तस्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः ॥ 54 ॥

अपने विषयों के सम्बन्ध से रहित होने पर इन्द्रियों का जो चित्त के स्वरुप में तदाकार सा हो जाना प्रत्याहार है / Pratyahara is the process by which the senses become transformed into the form of the mind when they are free from any relation to their objects.

ततः परमा वश्यतेन्द्रियाणाम् ॥ 55 ॥

उस से इन्द्रियों की परम वश्यता हो जाती है/ Due to that, the senses become supremely subdued.