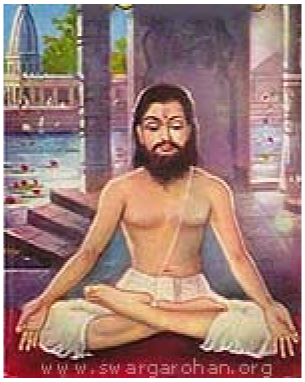
पतञ्जलि

योगसूत्र



Yoga-Sutra

[Yoga Aphorisms]

- Patanjali

YOG SUTRA : AN INTRODUCTION

The Yoga Sutras of Patanjali are one of the six darshanas of Hindu or Vedic schools and, alongside Bhagavad Gita and Gherand Samhita, are a milestone in the history of Yoga. Yog Sutras are a set of aphorisms (sutras), which are short and easy to memorize. They are part of an ancient oral tradition, which means you don't learn by reading and reasoning alone but you listen and chant. Though brief, the Yoga Sutras are an enormously influential work that is just as relevant for yoga philosophy and practice today as it was when it was written.

The title of the Patanjali's work consists of two Sanskrit words: Yoga and Sutra. 'Yoga', as used by Patanjali, refers to a state of mind wherein thoughts and feelings are held in check, and 'Sutra' means thread. It refers to the thread of a mala, upon which the yoga aphorisms are strung like beads. For that reason the title is sometimes rendered in English as the 'Yoga Aphorisms'.

Yoga as a system of thought and practice has a primary reference to the philosophical system that flows from the teachings of the ancient Indian Yoga philosopher, Patanjali. Other great works elaborating on Yoga are the Siva Samhita, the Hath yoga Pradipika and the Gherand Samhita. Shiv Samhita is the fundamental work on yoga, said to originate from Lord Shiv, the founder of yoga. The Gherand Samhita is much more practical covering aspects such as *asanas*, how to perform it and its effects; *mudras*, the control of senses, *pranayam* (breath control), meditation, and super consciousness. The Hatha Yoga Pradeepika by Swami Swatmarama is a much later text (16th Century) which deals with the pre-requisites of yoga, the *asanas*, *pranayam*, *mudras*, *bandhas* and Raj Yoga.

The Patanjali's Yog Sutra provide terse treatment to the complex subject of Yoga and seamlessly covers aspects such as types of yoga, practice of yoga, powers of yoga and the ultimate aim or result of yoga. Yog Sutra deals with the subject matter at a psychological, psychosomatic and metaphysical level. Although a spiritual document, Yog Sutra doesn't deal with specific Gods, chakras, kundalini or other trappings of the varied yogic traditions. It doesn't even elaborate us on how to perform any postures. In all, Yog Sutra comprises of 195 aphorisms divided into 4 chapters or Pada, as follows:

1) Samadhi Pada (51 sutras);
2) Sadhan Pada (55 sutras);
3) Vibhuti Pada (55 sutras)
4) Kaivalya Pada (34 sutras)

Patanjali's yoga is also known as 'Astang yoga' (*Astang* means eight limbed). In Sadhan Pada, Patanjali narrates eight limbs of yoga practice. Interestingly, only one of them deals with physical postures (mainly with seating positions). The eight limbs are:

1) Yama (abstentions): Ahimsa (non-injury), Satya (truth), Asteya (non-covetousness), Brahmacharya (continence) and Aparagriha (abstinence from avarice).

2) Niyama (observances): Saucha (purity), Santosha (contentment), Tapas (austerities), Svadhyaya (study) and Ishvarapranidhana (surrender to God).

3) Asana (posture): Asana literally means 'seat' but in broader sense they refer to various body postures. Patanjali dwells only on seating postures in Yog Sutra.

4) Pranayama: Control of prāna or vital breath

5) Pratyahara (Abstraction): Control of the senses by the withdrawal of prana from them so that they do not follow nature of mind.

6) Dharana (Concentration): Fixing the attention on a single object.

7) Dhyana (Meditation): A state of quiescence, wherein mind dissolves and become free of all thoughts.

8) Samadhi: Super-conscious state or state of liberation.

Find here the Sanskrit text of Yoga-Sutra. To read its Gujarati translation and comments, please visit www.swargarohan.org.

प्रथमः समाधिपादः

अथ योगानुशासनम् ॥१॥

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः ॥२॥

तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम् ॥३॥

वृत्तिसारूप्यम् इतरत्र ॥४॥

वृत्तयः पञ्चतय्यः क्लिष्टा अक्लिष्टाः ॥५॥

प्रमाण विपर्यय विकल्प निद्रा स्मृतयः ॥६॥

प्रत्यक्षानुमानागमाः प्रमाणानि ॥७॥

विपर्ययो मिथ्याज्ञानम् अतद्रूपप्रतिष्ठम् ॥८॥

शब्दज्ञानानुपाती वस्तुशून्यो विकल्पः ॥९॥

अभावप्रत्ययालम्बना वृत्तिर्निद्रा ॥१०॥

अनुभूतविषयासंप्रमोषः स्मृतिः ॥११॥

अभ्यास वैराग्याभ्यां तन्निरोधः ॥१२॥

तत्र स्थितौ यत्नोऽभ्यासः ॥१३॥

स तु दीर्घकालनैरन्तर्यसत्कारासेवितो दृढभूमिः ॥१४॥

दृष्टानुश्रविकविषयवितृष्णस्य वशीकारसंज्ञा वैराग्यम् ॥१५॥

तत्परं पुरुषख्यातेर्गुणवैतृष्ण्यम् ॥१६॥

वितर्कविचारानन्दास्मितारूपानुगमात् संप्रज्ञातः ॥१७॥

विरामप्रत्ययाभ्यासपूर्वः संस्कारशेषोऽन्यः ॥१८॥

भवप्रत्ययो विदेहप्रकृतिलयानाम् ॥१९॥

श्रद्धावीर्यस्मृतिसमाधिप्रज्ञापूर्वक इतरेषाम् ॥२०॥

तीव्र संवेगानाम् आसन्नः ॥२१॥

मृदुमध्याधिमात्रत्वात् ततोऽपि विशेषः ॥२२॥

ईश्वरप्रणिधानाद् वा ॥२३॥

क्लेशकर्मविपाकाशयैरपरामृष्टः पुरुषविशेष ईश्वरः ॥२४॥

तत्र निरतिशयं सर्वज्ञत्वबीजम् ॥२५॥

स पूर्वेषाम् अपि गुरुः कालेनानवच्छेदात् ॥२६॥

तस्य वाचकः प्रणवः ॥२७॥

तज्जपस्तदर्थभावनम् ॥२८॥

ततः प्रत्यक्चेतनाधिगमोऽप्यन्तरायाभावश्च ॥२९॥

व्याधि स्त्यान संशय प्रमादालस्याविरति भ्रान्तिदर्शनालब्धभू-
मिकत्वानवस्थितत्वानि चित्तविक्षेपास्तेऽन्तरायाः ॥३०॥
दुःखदौर्मनस्याङ्गमेजयत्वश्वासप्रश्वासा विक्षेपसहभुवः ॥३१॥
तत्प्रतिषेधार्थम् एकतत्त्वाभ्यासः ॥३२॥
मैत्री करुणा मुदितोपेक्षणां सुखदुःख पुण्यापुण्य विषयाणां भावनातश्चित्तप्रसादनम् ॥३३॥
प्रच्छर्दनविधारणाभ्यां वा प्राणस्य ॥३४॥
विषयवती वा प्रवृत्तिरुत्पन्ना मनसः स्थितिनिबन्धिनी ॥३५॥
विशोका वा ज्योतिष्मती ॥३६॥
वीतराग विषयं वा चित्तम् ॥३७॥
स्वप्न निद्रा ज्ञानालम्बनं वा ॥३८॥
यथाभिमतध्यानाद् वा ॥३९॥
परमाणु परममहत्त्वान्तोऽस्य वशीकारः ॥४०॥
क्षीणवृत्तेरभिजातस्येव मणेर्ग्रहीतृग्रहणग्राह्येषु तत्स्थतदञ्जनतासमापत्तिः ॥४१॥
तत्र शब्दार्थज्ञानविकल्पैः संकीर्णा सवितर्का समापत्तिः ॥४२॥
स्मृतिपरिशुद्धौ स्वरूपशून्येवार्थमात्रनिर्भासा निर्वितर्का ॥४३॥
एतयैव सविचारा निर्विचारा च सूक्ष्मविषया व्याख्याता ॥४४॥
सूक्ष्मविषयत्वं चालिङ्गपर्यवसानम् ॥४५॥
ता एव सबीजः समाधिः ॥४६॥
निर्विचारवैशारद्येऽध्यात्मप्रसादः ॥४७॥
ऋतंभरा तत्र प्रज्ञा ॥४८॥
श्रुतानुमानप्रज्ञाभ्याम् अन्यविषया विशेषार्थत्वात् ॥४९॥
तज्जः संस्कारोन्यसंस्कारप्रतिबन्धी ॥५०॥
तस्यापि निरोधे सर्वनिरोधान् निर्बीजः समाधिः ॥५१॥

इति पतञ्जलि विरचिते योगसूत्रे प्रथमः समाधिपादः ।

☼ ☼ ☼ ☼ ☼

द्वितीयः साधनपादः

तपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः ॥१॥

समाधिभावनार्थः क्लेशतनूकरणार्थश्च ॥२॥

अविद्यास्मितारागद्वेषाभिनिवेशाः क्लेशाः ॥३॥

अविद्या क्षेत्रम् उत्तरेषां प्रसुप्ततनुविच्छिन्नोदाराणाम् ॥४॥

अनित्याशुचिदुःखानात्मसु नित्यशुचिसुखात्मख्यातिरविद्या ॥५॥

दृग्दर्शनशक्त्योरेकात्मतेवास्मिता ॥६॥

सुखानुशयी रागः ॥७॥

दुःखानुशयी द्वेषः ॥८॥

स्वरसवाही विदुषोऽपि तथारूढो भिनिवेशः ॥९॥

ते प्रतिप्रसवहेयाः सूक्ष्माः ॥१०॥

ध्यानहेयास्तद्वृत्तयः ॥११॥

क्लेशमूलः कर्माशयो दृष्टादृष्टजन्मवेदनीयः ॥१२॥

सति मूले तद्विपाको जात्यायुर्भोगाः ॥१३॥

ते ह्लादपरितापफलाः पुण्यापुण्यहेतुत्वात् ॥१४॥

परिणामतापसंस्कारदुःखैर्गुणवृत्तिविरोधाच् च दुःखम् एव सर्वं विवेकिनः ॥१५॥

हेयं दुःखम् अनागतम् ॥१६॥

द्रष्टृदृश्ययोः संयोगो हेयहेतुः ॥१७॥

प्रकाशक्रियास्थितिशीलं भूतेन्द्रियात्मकं भोगापवर्गार्थं दृश्यम् ॥१८॥

विशेषाविशेषलिङ्गमात्रालिङ्गानि गुणपर्वाणि ॥१९॥

द्रष्टा दृशिमात्रः शुद्धोऽपि प्रत्ययानुपश्यः ॥२०॥

तदर्थ एव दृश्यस्यात्मा ॥२१॥

कृतार्थं प्रति नष्टम् अप्यनष्टं तदन्यसाधारणत्वात् ॥२२॥

स्वस्वामिशक्त्योः स्वरूपोपलब्धिहेतुः संयोगः ॥२३॥

तस्य हेतुरविद्या ॥२४॥

तदभावात् संयोगाभावो हानं . तद्दृशेः कैवल्यम् ॥२५॥

विवेकख्यातिरविप्लवा हानोपायः ॥२६॥

तस्य सप्तधा प्रान्तभूमिः प्रज्ञा ॥२७॥

योगाङ्गानुष्ठानाद् अशुद्धिक्षये ज्ञानदीप्तिरा विवेकख्यातेः ॥२८॥

यमनियमासन प्राणायाम प्रत्याहार धारणा ध्यान समाधयोऽष्टाव अङ्गानि ॥२९॥

अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः ॥३०॥

जातिदेशकालसमयानवच्छिन्नाः सार्वभौमा महाव्रतम् ॥३१॥

शौच संतोष तपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः ॥३२॥

वितर्कबाधने प्रतिपक्षभावनम् ॥३३॥

वितर्का हिंसादयः कृतकारितानुमोदिता लोभक्रोधमोहपूर्वका मृदुमध्याधिमात्रा दुःखाज्ञानानन्तफला इति प्रतिपक्षभावनम् ॥३४॥

अहिंसाप्रतिष्ठायां तत्सन्निधौ वैरत्यागः ॥३५॥

सत्यप्रतिष्ठायां क्रियाफलाश्रयत्वम् ॥३६॥

अस्तेयप्रतिष्ठायां सर्वरत्नोपस्थानम् ॥३७॥

ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठायां वीर्यलाभः ॥३८॥

अपरिग्रहस्थैर्ये जन्मकथंतासंबोधः ॥३९॥

शौचात् स्वाङ्गजुगुप्सा परैरसंसर्गः ॥४०॥

सत्त्वशुद्धिसौमनस्यैकाग्र्येन्द्रियजयात्मदर्शनयोग्यत्वानि च ॥४१॥

संतोषाद् अनुत्तमः सुखलाभः ॥४२॥

कायेन्द्रियसिद्धिरशुद्धिक्षयात् तपसः ॥४३॥

स्वाध्यायाद् इष्टदेवतासंप्रयोगः ॥४४॥

समाधिसिद्धिरीश्वरप्रणिधानात् ॥४५॥

स्थिरसुखम् आसनम् ॥४६॥

प्रयत्नशैथिल्यानन्तसमापत्तिभ्याम् ॥४७॥

ततो द्वन्द्वानभिघातः ॥४८॥

तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः ॥४९॥

बाह्याभ्यन्तरस्तम्भवृत्तिः देशकालसंख्याभिः परिदृष्टो दीर्घसूक्ष्मः ॥५०॥

बाह्याभ्यन्तरविषयाक्षेपी चतुर्थः ॥५१॥

ततः क्षीयते प्रकाशावरणम् ॥५२॥

धारणासु च योग्यता मनसः ॥५३॥

स्वस्वविषयासंप्रयोगे चित्तस्य स्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः ॥५४॥

ततः परमा वश्यतेन्द्रियाणाम् ॥५५॥

इति पतञ्जलि विरचिते योगसूत्रे द्वितीयः साधनपादः ।

☼ ☼ ☼ ☼ ☼

तृतीयः विभूतिपादः

देशबन्धश्चित्तस्य धारणा ॥१॥
तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम् ॥२॥
तद् एवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यम् इव समाधिः ॥३॥
त्रयम् एकत्र संयमः ॥४॥
तज्जयात् प्रज्ञाऽऽलोकः ॥५॥
तस्य भूमिषु विनियोगः ॥६॥
त्रयम् अन्तरङ्गं पूर्वेभ्यः ॥७॥
तद् अपि बहिरङ्गं निर्बीजस्य ॥८॥
व्युत्थाननिरोधसंस्कारयोरभिभवप्रादुर्भावौ निरोधक्षणचित्तान्वयो निरोधपरिणामः॥९॥
तस्य प्रशान्तवाहिता संस्कारात् ॥१०॥
सर्वार्थतैकाग्रतयोः क्षयोदयौ चित्तस्य समाधिपरिणामः ॥११॥
ततः पुनः शान्तोदितौ तुल्यप्रत्ययौ चित्तस्यैकाग्रतापरिणामः ॥१२॥
एतेन भूतेन्द्रियेषु धर्मलक्षणावस्थापरिणामा व्याख्याताः॥१३॥
शान्तोदिताव्यपदेश्यधर्मानुपाती धर्मी ॥१४॥
क्रमान्यत्वं परिणामान्यत्वे हेतुः ॥१५॥
परिणामत्रयसंयमाद् अतीतानागतज्ञानम् ॥१६॥
शब्दार्थप्रत्ययानाम् इतरेतराध्यासात् संकरः ।
तत्प्रविभागसंयमात् सर्वभूतरुतज्ञानम् ॥१७॥
संस्कारसाक्षत्करणात् पूर्वजातिज्ञानम् ॥१८॥
प्रत्ययस्य परचित्तज्ञानम् ॥१९॥
न च तत् सालम्बनं तस्याविषयीभूतत्वात् ॥२०॥
कायरूपसंयमात् तद्ग्राह्यशक्तिस्तम्भे चक्षुःप्रकाशासंप्रयोगेऽन्तर्धानम् ॥२१॥
एतेन शब्दाद्यन्तर्धानमुक्तम् सोपक्रमं निरुपक्रमं च कर्म ।
तत्संयमाद् अपरान्तज्ञानम् अरिष्टेभ्यो वा ॥२२॥
मैत्र्यादिषु बलानि ॥२३॥
बलेषु हस्तिबलादीनि ॥२४॥
प्रवृत्त्यालोकन्यासात् सूक्ष्मव्यवहितविप्रकृष्टज्ञानम् ॥२५॥
भुवनज्ञानं सूर्ये संयमात् ॥२६॥
चन्द्रे ताराव्यूहज्ञानम् ॥२७॥

ध्रुवे तद्गतिज्ञानम् ॥२८॥

नाभिचक्रे कायव्यूहज्ञानम् ॥२९॥

कण्ठकूपे क्षुत्पिपासानिवृत्तिः ॥३०॥

कूर्मनाड्यां स्थैर्यम् ॥३१॥

मूर्धज्योतिषि सिद्धदर्शनम् ॥३२॥

प्रातिभाद् वा सर्वम् ॥३३॥

हृदये चित्तसंवित् ॥३४॥

सत्त्वपुरुषयोरत्यन्तासंकीर्णयोः प्रत्ययाविशेषो भोगः ।

परार्थत्वात् स्वार्थसंयमात् पुरुषज्ञानम् ॥३५॥

ततः प्रातिभश्रावणवेदनादर्शास्वादवार्ता जायन्ते ॥३६॥

ते समाधाव् उपसर्गा . व्युत्थाने सिद्धयः ॥३७॥

बन्धकारणशैथिल्यात् प्रचारसंवेदनाच् च चित्तस्य परशरीरावेशः ॥३८॥

उदानजयाज्जलपङ्ककण्टकादिष्वसङ्ग उत्क्रान्तिश्च ॥३९॥

समानजयात् प्रज्वलनम् ॥४०॥

श्रोत्राकाशयोः संबन्धसंयमाद् दिव्यं श्रोत्रम् ॥४१॥

कायाकाशयोः संबन्धसंयमाल् लघुतूलसमापत्तेश्चाकाशगमनम् ॥४२॥

बहिरकल्पिता वृत्तिर्महाविदेहा . ततः प्रकाशावरणक्षयः ॥४३॥

स्थूलस्वरूपसूक्ष्मान्वयार्थवत्त्वसंयमाद्भूतजयः ॥४४॥

ततोऽणिमादिप्रादुर्भावः कायसंपत् तद्धर्मानभिघातश्च ॥४५॥

रूपलावण्यबलवज्रसंहननत्वानि कायसंपत् ॥४६॥

ग्रहणस्वरूपास्मितान्वयार्थवत्त्वसंयमाद् इन्द्रियजयः ॥४७॥

ततो मनोजवित्वं विकरणभावः प्रधानजयश्च ॥४८॥

सत्त्वपुरुषान्यताख्यातिमात्रस्य सर्वभावाधिष्ठातृत्वं सर्वज्ञातृत्वं च ॥४९॥

तद्वैराग्यादपि दोषबीजक्षये कैवल्यम् ॥५०॥

स्थान्युपनिमन्त्रणे सङ्गस्मयाकरणं पुनः अनिष्टप्रसङ्गात् ॥५१॥

क्षणतत्क्रमयोः संयमादविवेकजं ज्ञानम् ॥५२॥

जातिलक्षणदेशैरन्यताऽनवच्छेदात् तुल्ययोस्ततः प्रतिपत्तिः ॥५३॥

तारकं सर्वविषयं सर्वथाविषयम् अक्रमं चेति विवेकजं ज्ञानम् ॥५४॥

सत्त्वपुरुषयोः शुद्धिसाम्ये कैवल्यम् इति ॥५५॥

इति पतञ्जलि विरचिते योगसूत्रे तृतीयो विभूतिपादः ।

☼ ☼ ☼ ☼ ☼

चतुर्थः कैवल्यपादः

जन्मौषधिमन्त्रतपःसमाधिजाः सिद्धयः ॥१॥

जात्यन्तरपरिणामः प्रकृत्यापूरात् ॥२॥

निमित्तम् अप्रयोजकं प्रकृतीनां . वरणभेदस्तु ततः क्षेत्रिकवत् ॥३॥

निर्माणचित्तान्यस्मितामात्रात् ॥४॥

प्रवृत्तिभेदे प्रयोजकं चित्तम् एकम् अनेकेषाम् ॥५॥

तत्र ध्यानजम् अनाशयम् ॥६॥

कर्माशुक्लाकृष्णं योगिनः त्रिविधम् इतरेषाम् ॥७॥

ततस्तद्विपाकानुगुणानाम् एवाभिव्यक्तिर्वासनानाम् ॥८॥

जातिदेशकालव्यवहितानाम् अप्यानन्तर्यं स्मृतिसंस्कारयोः एकरूपत्वात् ॥९॥

तासाम् अनादित्वं चाशिषो नित्यत्वात् ॥१०॥

हेतुफलाश्रयालम्बनैः संगृहीतत्वाद् एषाम् अभावे तदभावः ॥११॥

अतीतानागतं स्वरूपतोऽस्त्यध्वभेदाद् धर्माणाम् ॥१२॥

ते व्यक्तसूक्ष्मा गुणात्मानः ॥१३॥

परिणामैकत्वाद् वस्तुतत्त्वम् ॥१४॥

वस्तुसाम्ये चित्तभेदात् तयोर्विभक्तः पन्थाः ॥१५॥

न चैकचित्ततन्त्रं वस्तु तद् अप्रमाणकं तदा किं स्यात् ॥१६॥

तदुपरागापेक्षत्वात् चित्तस्य वस्तु ज्ञाताज्ञातम् ॥१७॥

सदा ज्ञाताश्चित्तवृत्तयस्तत्प्रभोः पुरुषस्यापरिणामित्वात् ॥१८॥

न तत् स्वाभासंदृश्यत्वात् ॥१९॥

एकसमये चोभयानवधारणम् ॥२०॥

चित्तान्तरदृश्ये बुद्धिबुद्धेरतिप्रसङ्गः स्मृतिसंकरश्च ॥२१॥

चितेरप्रतिसंक्रमायास्तदाकारापत्तौ स्वबुद्धिसंवेदनम् ॥२२॥

द्रष्टृदृश्योपरक्तं चित्तं सर्वार्थम् ॥२३॥

तदसंख्येयवासनाचित्रम् अपि परार्थं संहत्यकारित्वात् ॥२४॥

विशेषदर्शिन आत्मभावभावनाविनिवृत्तिः ॥२५॥

तदा विवेकनिम्नं कैवल्यप्राग्भारं चित्तम् ॥२६॥

तच्छिद्रेषु प्रत्ययान्तराणि संस्कारेभ्यः ॥२७॥

हानम् एषां क्लेशवदुक्तम् ॥२८॥

प्रसंख्यानेऽप्यकुसीदस्य सर्वथाविवेकख्यातेर्धर्ममेघः समाधिः ॥२९॥

ततः क्लेशकर्मनिवृत्तिः ॥३०॥

तदा सर्वावरणमलापेतस्य ज्ञानस्याऽनन्त्याज्ज्ञेयम् अल्पम् ॥३१॥

ततः कृतार्थानां परिणामक्रमपरिसमाप्तिर्गुणानाम् ॥३२॥

क्षणप्रतियोगी परिणामापरान्तनिग्राह्यः क्रमः ॥३३॥

पुरुषार्थशून्यानां गुणानां प्रतिप्रसवः कैवल्यं स्वरूपप्रतिष्ठा वा चितिशक्तिरेति ॥३४॥

इति पतञ्जलि विरचिते योगसूत्रे चतुर्थः कैवल्यपादः ।

॥ इति पातञ्जलयोगसूत्राणि ॥

☼ ☼ ☼ ☼ ☼