



**कैवल्य प्राप्ति निमित्त योग साधनोपायों का सैद्धान्तिक एवं व्यावहारिक परिशीलन**  
A Theoretical and Practical Study of Yogic Practices for the Attainment of Kaivalya

**सुनील कुमार शोध छात्र**  
**संस्कृत विभाग**  
**नीलम विश्वविद्यालय कैथल**  
**हरियाणा**

**सार (Abstract)**

इस शोध लेख का उद्देश्य योगदर्शन में प्रतिपादित कैवल्य की अवधारणा का सैद्धान्तिक विश्लेषण तथा योग साधनोपायों के व्यावहारिक पक्ष का अध्ययन करना है। योगदर्शन के अनुसार कैवल्य मानव जीवन का परम लक्ष्य है, जिसमें पुरुष प्रकृति के समस्त बन्धनों से मुक्त होकर अपने शुद्ध स्वरूप में स्थित हो जाता है। महर्षि पतञ्जलि द्वारा प्रतिपादित अष्टाङ्ग योग—यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान एवं समाधि—कैवल्य प्राप्ति का क्रमबद्ध साधना-पथ है। इस अध्ययन में ग्रन्थीय, विश्लेषणात्मक एवं व्याख्यात्मक पद्धतियों द्वारा यह स्पष्ट किया गया है कि कैवल्य केवल दार्शनिक अवधारणा नहीं, बल्कि योग साधना द्वारा अनुभवात्मक रूप से प्राप्त की जा सकने वाली अवस्था है। योग साधना से न केवल आध्यात्मिक मुक्ति संभव है, अपितु मानसिक, नैतिक एवं शारीरिक संतुलन भी प्राप्त होता है। अतः यह शोध योग को चेतना-विज्ञान के रूप में स्थापित करता है।

**प्रमुख शब्द:** कैवल्य, योगदर्शन, अष्टाङ्ग योग, समाधि, विवेक, आत्मबोध।

**1. भूमिका (Introduction)**

भारतीय दर्शन परम्परा का मूल उद्देश्य मानव को दुःख, अज्ञान एवं बन्धन से मुक्त कर आत्मस्वरूप की अनुभूति कराना है। उपनिषद्, गीता, सांख्य, योग तथा वेदान्त सभी दर्शनों में मोक्ष को जीवन का परम लक्ष्य माना गया है। योगदर्शन में इसी मोक्ष को 'कैवल्य' कहा गया है।

महर्षि पतञ्जलि के अनुसार— “योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः” (योगसूत्र 1.2)

अर्थात् चित्त की वृत्तियों का निरोध ही योग है। जब चित्त निरुद्ध हो जाता है, तब द्रष्टा अपने स्वरूप में स्थित होकर कैवल्य प्राप्त करता है।

आधुनिक युग में योग को प्रायः केवल स्वास्थ्य पद्धति या शारीरिक व्यायाम तक सीमित कर दिया गया है, जबकि योगदर्शन का वास्तविक लक्ष्य आत्ममुक्ति है। अतः इस शोध का उद्देश्य योग को उसके दार्शनिक मूल रूप में पुनः प्रतिष्ठित करना है।

**2. कैवल्य की दार्शनिक अवधारणा**

(Philosophical Concept of Kaivalya)

**1. कैवल्य का शब्दार्थ एवं व्युत्पत्ति**



‘कैवल्य’ शब्द संस्कृत धातु केवल से निष्पन्न है, जिसका अर्थ है—अकेलापन, पूर्णता, स्वतंत्रता, निरपेक्ष अवस्था। दार्शनिक संदर्भ में कैवल्य का तात्पर्य है—पुरुष की वह अवस्था जिसमें वह प्रकृति के समस्त बन्धनों से मुक्त होकर अपने शुद्ध स्वरूप में स्थित हो जाता है।

योगदर्शन में कैवल्य को मोक्ष, अपवर्ग, निर्वाण, आत्मसाक्षात्कार आदि का पर्याय माना गया है, किन्तु इसकी विशिष्टता यह है कि इसमें मुक्ति को अनुभवात्मक एवं चेतनात्मक अवस्था के रूप में प्रस्तुत किया गया है, न कि केवल बौद्धिक या वैचारिक संकल्पना के रूप में।

## 2. योगसूत्र में कैवल्य की परिभाषा

महर्षि पतञ्जलि योगसूत्र के चतुर्थ पाद में कैवल्य की स्पष्ट परिभाषा देते हैं—

“पुरुषार्थशून्यानां गुणानां प्रतिप्रसवः कैवल्यं स्वरूपप्रतिष्ठा वा चितिशक्तिरिति।”

(योगसूत्र 4.34)

अर्थात् जब प्रकृति के गुण पुरुष के लिए निष्प्रयोजन हो जाते हैं और अपने कारण में लीन हो जाते हैं, तब चेतना-शक्ति (पुरुष) अपने शुद्ध स्वरूप में प्रतिष्ठित हो जाती है—यही कैवल्य है।

इस सूत्र से स्पष्ट होता है कि कैवल्य कोई नकारात्मक अवस्था (शून्यता) नहीं, बल्कि चेतना की पूर्ण आत्मप्रतिष्ठा है।

## 3. पुरुष और प्रकृति का विवेक : कैवल्य का आधार

योगदर्शन सांख्य के द्वैत सिद्धान्त पर आधारित है, जिसमें दो मूल तत्व माने गए हैं—

पुरुष (चेतना तत्व)

प्रकृति (भौतिक-मानसिक तत्व)

संसार में बन्धन का कारण यह है कि पुरुष अपनी पहचान प्रकृति के साथ कर लेता है—देह, मन, बुद्धि और अहंकार को ही ‘मैं’ समझ बैठता है। यही अविद्या है।

पतञ्जलि कहते हैं—

“द्रष्टा दृश्यमयोः संयोगो हेयहेतुः।” (योगसूत्र 2.17)

अर्थात् द्रष्टा (पुरुष) और दृश्य (प्रकृति) का संयोग ही दुःख का कारण है।

जब योग साधना द्वारा यह विवेक उत्पन्न हो जाता है कि—“मैं शरीर नहीं हूँ, मन नहीं हूँ, बुद्धि नहीं हूँ, मैं शुद्ध चेतना हूँ” तब यह विवेकज्ञान पुरुष को कैवल्य की ओर ले जाता है।

## 4. कैवल्य और अविद्या का विनाश

योगदर्शन में बन्धन का मूल कारण अविद्या है। अविद्या के कारण ही—अनित्य को नित्य समझा जाता है दुःख को सुख समझा जाता है आत्मा को अनात्मा माना जाता है।



पतञ्जलि कहते हैं—

“अविद्या क्षेत्रम् उत्तरेषां प्रसुप्ततनुविच्छिन्नोदाराणाम्।” (योगसूत्र 2.4)

अर्थात् अविद्या ही समस्त क्लेशों की भूमि है।

जब अविद्या का पूर्ण क्षय हो जाता है, तब—राग-द्वेष समाप्त हो जाता है।

कर्मबन्धन नष्ट हो जाते हैं। पुनर्जन्म का अंत हो जाता है और यही स्थिति **कैवल्य** कहलाती है।

दार्शनिक मतानुसार कैवल्य “आत्मा का नाश नहीं है, चेतना का लोप नहीं है, और जगत का वीनस नहीं है। परन्तु अज्ञान का विनाश है, भ्रम का अंत है और असत्य से सत्य कि वास्तविक यात्रा है।

3. सांख्य, वेदान्त और योग में कैवल्य

सांख्य दर्शन में कैवल्य केवल विवेकज्ञान से प्राप्त होता है।

वेदान्त में मोक्ष ब्रह्मज्ञान से प्राप्त होता है योग में—ज्ञान + साधना दोनों आवश्यक हैं।

दर्शन मुक्ति का साधन

सांख्य विवेकज्ञान

वेदान्त ब्रह्मज्ञान

योग अष्टाङ्ग साधना

योग का विशेष योगदान यह है कि वह अनुभवात्मक मार्ग प्रस्तुत करता है।

4. अष्टाङ्ग योग : कैवल्य का साधन योगदर्शन में कैवल्य को परम पुरुषार्थ माना गया है। यह अवस्था तब प्राप्त होती है जब साधक प्रकृति के बन्धनों से मुक्त होकर अपने शुद्ध चेतन स्वरूप में प्रतिष्ठित हो जाता है। महर्षि पतञ्जलि के अनुसार यह मुक्ति किसी आकस्मिक चमत्कार का परिणाम नहीं, बल्कि एक क्रमिक, अनुशासित एवं वैज्ञानिक साधना प्रक्रिया का फल है, जिसे अष्टाङ्ग योग कहा गया है।

अष्टाङ्ग योग मानव व्यक्तित्व के समस्त स्तरों—नैतिक, शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक और आध्यात्मिक—का क्रमशः परिष्कार करता है तथा साधक को कैवल्य की दिशा में ले जाता है।

पतञ्जलि कहते हैं—

“योगाङ्गानुष्ठानादशुद्धिक्षये ज्ञानदीप्तिराविवेकख्यातेः।”

(योगसूत्र 2.28)



अर्थात् योग के अंगों के अभ्यास से अशुद्धियों का नाश होता है और विवेकज्ञान की दीप्ति उत्पन्न होती है।

2. अष्टाङ्ग योग की संरचना पतञ्जलि ने कहा— “यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टावङ्गानि।”

(क) यम-नियम नैतिक एवं आन्तरिक शुद्धि।

(ख) आसन-प्राणायाम शरीर एवं प्राण का संतुलन।

(ग) प्रत्याहार इन्द्रिय संयम।

(घ) धारणा-ध्यान चित्त की एकाग्रता।

(ङ) समाधि आत्मानुभूति।

समाधि कैवल्य का द्वार है।

पतञ्जलि ने योग को आठ अंगों में विभक्त किया है—

यम,नियम,आसन,प्राणायाम,प्रत्याहार,धारणा,ध्यान,समाधि

ये आठों अंग सीढ़ी के समान हैं, जिनके माध्यम से साधक स्थूल से सूक्ष्म और बहिर्मुख से अन्तर्मुख चेतना की ओर अग्रसर होता है।

यम : नैतिक शुद्धि का आधार यम सामाजिक एवं नैतिक अनुशासन है—अहिंसा,सत्य,अस्तेय,ब्रह्मचर्य,अपरिग्रह यम का उद्देश्य बाह्य जीवन को संयमित करना है, क्योंकि बिना नैतिक शुद्धि के कोई भी आध्यात्मिक उन्नति सम्भव नहीं। कैवल्य की दृष्टि से यम का महत्त्व यह है कि जब राग-द्वेष, हिंसा और असत्य समाप्त होते हैं, तब चित्त स्वभावतः शांत होता है। यम चित्त को क्लेशमुक्त करने का प्रथम सोपान है।

नियम : आन्तरिक अनुशासन नियम आत्मानुशासन का मार्ग है। शौच,संतोष,तप,स्वाध्याय,ईश्वर प्रणिधान नियम साधक को भीतर से निर्मल बनाते हैं। विशेषतः स्वाध्याय से आत्मबोध ईश्वर प्रणिधान से अहंकार का क्षय होता है। यह आन्तरिक शुद्धि कैवल्य हेतु अनिवार्य है, क्योंकि कैवल्य अहंकार के रहते सम्भव नहीं।

आसन : स्थिरता की स्थापना आसन का उद्देश्य केवल शारीरिक व्यायाम नहीं, बल्कि—“स्थिरसुखमासनम्” (योगसूत्र 2.46)

अर्थात् ऐसा आसन जिसमें शरीर स्थिर और मन सुखपूर्वक स्थिर हो सके। आसन शरीर को रोगमुक्त कर ध्यान के योग्य बनाता है। बिना स्थिर शरीर के स्थिर चित्त सम्भव नहीं, और बिना स्थिर चित्त कैवल्य असम्भव है।

प्राणायाम : चेतना का परिष्कार प्राणायाम जीवन-ऊर्जा का नियमन है।

“ततः क्षीयते प्रकाशावरणम्।” (योगसूत्र 2.52)

अर्थात् प्राणायाम से ज्ञान का आवरण नष्ट होता है।

प्राणायाम से—नाड़ी शुद्धि मानसिक विक्षेपों का नाश चेतना का सूक्ष्मीकरण होता है, जो साधक को ध्यान हेतु तैयार करता है।

प्रत्याहार : इन्द्रियों का संयम प्रत्याहार का अर्थ है— इन्द्रियों को विषयों से हटाकर चित्त में लाना।



यह बहिर्मुख चेतना से अन्तर्मुख चेतना की यात्रा है। जब इन्द्रियाँ विषयों से हटती हैं, तब चित्त स्वाधीन होता है, और यही आत्मसाक्षात्कार की प्रथम सीढ़ी है।

धारणा : चेतना का केन्द्रीकरण धारणा का अर्थ है— चित्त को किसी एक बिन्दु पर स्थिर करना।

यह मानसिक बिखराव को समाप्त करती है। धारणा से साधक पहली बार अनुभव करता है कि—

“मैं विचार नहीं हूँ, मैं विचारों का द्रष्टा हूँ।” यही विवेक कैवल्य का बीज है।

9. ध्यान : निरन्तर आत्मस्मृति ध्यान धारणा की निरन्तरता है। यहाँ चित्त एक प्रवाह में बहता है—

बिना विचलन बिना हस्तक्षेप बिना अहंकार ध्यान में साधक और ध्यान-विषय के बीच का भेद क्षीण होने लगता है। यही अवस्था समाधि का द्वार है।

समाधि : कैवल्य का द्वार समाधि योग की पराकाष्ठा है।

“तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः।”

(योगसूत्र 3.3)

समाधि में द्रष्टा, दृश्य और दर्शन का भेद लुप्त केवल शुद्ध चेतना शेष निर्बीज समाधि में सभी संस्कार भस्म हो जाते हैं। यही प्रत्यक्ष कैवल्य की अवस्था है।

अष्टाङ्ग योग और कैवल्य का दार्शनिक निष्कर्ष -अष्टाङ्ग योग सिद्ध करता है कि

कैवल्य आकस्मिक नहीं, क्रमिक साधना का फल है। यह केवल ध्यान नहीं, सम्पूर्ण जीवन-पद्धति है।

नैतिकता के बिना आध्यात्मिकता असम्भव है। शरीर-मन-बुद्धि सभी का शोधन आवश्यक है। समाधि कैवल्य का प्रत्यक्ष साधन है। अतः कहा जा सकता है-अष्टाङ्ग योग वह वैज्ञानिक सीढ़ी है, जिस पर चढ़कर मानव आत्मा बन्धन से मुक्ति की अवस्था—कैवल्य—तक पहुँचती है।

5. योग साधना का व्यावहारिक पक्ष

योग साधना से मानसिक प्रभाव -तनाव में कमी अवसाद का निवारण एकाग्रता में वृद्धि होती है।

शारीरिक प्रभाव- स्नायु तंत्र सशक्त, रोग प्रतिरोधक क्षमता और दीर्घायु प्राप्त करने का श्रेष्ठतम मार्ग है।

नैतिक प्रभाव- करुणा, सहिष्णुता, आत्मसंयम का समावेश होता है।

आध्यात्मिक प्रभाव- अहंकार क्षय, विवेक जागरण आत्मचेतना का स्फुटन होता है।



6. आधुनिक परिप्रेक्ष्य में कैवल्य -आधुनिक मानव तनावग्रस्त,तकनीक-आधीन और आत्मिक शून्यता से पीड़ित हैं जिसके परिणाम स्वरूप कैवल्य-मानसिक स्वतंत्रता,आन्तरिक शान्ति,चेतना का उत्कर्ष

का मार्ग है।

कैवल्य को आधुनिक भाषा में कहें तो— Self-realization + Psychological Freedom

शोध निष्कर्ष : इस अध्ययन से स्पष्ट होता है कि कैवल्य योगदर्शन का परम लक्ष्य है। यह केवल दार्शनिक अवधारणा नहीं, बल्कि अनुभवात्मक अवस्था है। अष्टाङ्ग योग इसका वैज्ञानिक मार्ग है।

योग साधना से चेतना में गुणात्मक परिवर्तन होता है। योग आधुनिक जीवन की समस्याओं का समग्र समाधान है।

उपसंहार (Conclusion)

प्रस्तुत शोध यह सिद्ध करता है कि योग केवल शारीरिक अभ्यास नहीं, बल्कि चेतना-विज्ञान है। कैवल्य मानव जीवन की सर्वोच्च उपलब्धि है, जिसमें व्यक्ति बाह्य बन्धनों से मुक्त होकर अपने वास्तविक स्वरूप का साक्षात्कार करता है।

अतः कहा जा सकता है—योग मानव को शरीर से आत्मा की यात्रा कराता है, और कैवल्य उस यात्रा की अंतिम मंजिल है।

संदर्भ सूची (References)

पतञ्जलि – योगसूत्र (व्यास भाष्य सहित)

व्यास – योगभाष्य

वाचस्पति मिश्र – तत्त्ववैशारदी

विज्ञानभिक्षु – योगवार्तिक

ईश्वरकृष्ण – सांख्यकारिका

स्वामी विवेकानन्द – राजयोग

डॉ. राधाकृष्णन – Indian Philosophy

Mircea Eliade – Yoga: Immortality and Freedom

T.M.P. Mahadevan – Outlines of Hinduism

B.K.S. Iyengar – Light on Yoga