ॐ

യോഗസൂത്ര പ്രവചന ഭൂമിക

ആസ്തികരും നാസ്തികരുമായിരിക്കുന്ന എല്ലാപണ്ഡിതരും യോഗത്തെ ഒരുരൂപത്തിൽ അല്ലെങ്കിൽ മറ്റൊരുരൂപത്തിൽ സ്വന്തം ജീവിതത്തിൽ സമ്പാദനീയമായ ഒരു മഹത്തായ സാധനയായാണ് മാനിക്കുന്നത്. ഇതിന്റെ ദൃഷ്ടമോ അദൃഷ്ടമോ ആയിരിക്കുന്ന രണ്ട് രീതിയിലുമുള്ള ഫലപ്രാപ്തിക്കും ശാസ്ത്രാനുമതിയുള്ളതാണ്. വൈദികവും സ്മാർത്തവുമായ എല്ലാ കർമ്മങ്ങളും തുടക്കത്തിലേ 'ആചമ്യ പ്രാണാനായമ്യ' എന്നുപറഞ്ഞിട്ടാണ് ആരംഭിക്കുന്നത്. മനസ്സിന്റെ ഏകാഗ്രതാരൂപിയായ ധാരണ, ഏകാകാരവൃത്തി പ്രവാഹരൂപിയായ ധ്യാനം അതുപോലെതന്നെ തന്മയതാരൂപിയായ സമാധി, ഇവ മൂന്നും ഏതാണ്ട് എല്ലാവിധ വിശേഷകാര്യങ്ങൾക്കും ആവശ്യമാണ്. യോഗശാസ്ത്രോക്തമായ പ്രക്രിയയനുസരിച്ചായാൽ എല്ലാകാര്യങ്ങളിലും അടുക്കുംചിട്ടയും ഉത്കൃഷ്ടതയും ഉണ്ടാകുകയും, കാര്യം ഫലപ്രദവുമായിത്തീരുകയും ചെയ്യും. ആദ്ധ്യാത്മമാർഗ്ഗത്തിൽ യോഗം വലിയ ആശ്രയം തന്നെയാണ്. ലൗകിക ജീവിതത്തിലും ഇതിന്റെ ആവശ്യം ഒരോ ചുവടുവയ്പിലും അനുഭവപ്പെടാറുണ്ട്. ആദ്ധ്യാത്മമാർഗ്ഗത്തിലാകട്ടെ യോഗമില്ലാതെ വിശേഷ ലക്ഷ്യപ്രാപ്തി എതാണ്ട് അസാധ്യമാണ്. യാതൊരു സത്കർമ്മവും ഏകാഗ്രതയില്ലാതെ സമ്യക്കായി തീരുകയില്ല, ആദ്ധ്യാത്മമാർഗ്ഗത്തിലാണെങ്കിൽ പിന്നെ പറയാനുമില്ല.

ധനുർഗൃഹീത്വൗപനിഷദം മഹാസ്ത്രം ശരം ഹ്യുപാസാനിശിതം സന്ധയീത് ।
ആയാമ്യ തദ്ഭാവഗതേന ചേതസാ ലക്ഷ്യം തദേവാക്ഷരം സോമ്യ വിദ്ധി ॥

ഔപനിഷദ മഹാസ്ത്രം ॐകാരാദി മന്ത്രമാണ്. ഈ മനസ്സുതന്നെയാണ് ശരം. ഏകാഗ്രതയാകുന്ന ഏകാകാരവൃത്തി പ്രവാഹരൂപമായ ഉപാസനയാൽ മനസ്സാകുന്ന ശരത്തെ സന്ധാനം ചെയ്ത് (തൊടുത്തു വിട്ട്) അക്ഷരതത്ത്വത്തെ ഭേദിക്കുക. അക്ഷര പരമാത്മാവിലേക്ക് അതിനെ കടത്തിവിടുക. **'തത്ജ്ജപസ്തദർത്ഥഭാവനം'** എന്നാണ് പാതഞ്ജലസൂത്രകാരൻ പറയുന്നത്. ധനുസ്സ്, ശരം, ലക്ഷ്യം എന്നിവയുടെ സമഭിവ്യവഹാരത്താൽ (പാരസ്പര്യത്താൽ) 'വിദ്ധി'യെ പ്രാപിക്കുക എന്ന അർത്ഥമാണ് ഉരുത്തിരിയുന്നത്. ജ്ഞേയാർത്ഥത്തിലേക്ക് മനസ്സ് പ്രവേശിക്കുന്നതുതന്നെയാണ് വേധനം, അത് ജ്ഞാനം തന്നെയാണ്, അതുകൊണ്ട് ഫലിതാർത്ഥ വിദ്ധി പറഞ്ഞു, എന്നും വ്യാഖ്യാനമുണ്ട്.

ഭൗതിക വിജ്ഞാനം നേടാനും വളരേയധികം ഏകാഗ്രത വേണ്ടതാണ്. നമുക്ക് പരിചിതരായ ഏതാനും വിദ്യാർത്ഥികൾ ഭൗതിക ശാസ്ത്രപഠനത്തിനായി അമേരിക്കയിൽ പോയിരുന്നു. അവർക്ക് പരമാണുശക്തിയെ ആവിഷ്കരിച്ച ശാസ്ത്രജ്ഞൻ ആൽബർട്ട് ഐൻസ്റ്റീനുമായി ഒരു കൂടിക്കാഴ്ചയ്ക്ക്

അവസരം ലഭിച്ചു. ആ സമയത്ത് അദ്ദേഹം ഏതോ ഒരു ശാസ്ത്ര ചിന്തയിലായിരുന്നു. ഉദ്ദേശം ഒരുമണിക്കൂർ കഴിഞ്ഞാണ് അദ്ദേഹത്തിന്റെ ദൃഷ്ടി സന്ദർശകരിലേക്ക് പതിച്ചത്. നിങ്ങൾ എപ്പോൾ ഇവിടെ വന്നു, എന്ന് അദ്ദേഹം ചോദിച്ചു. വന്നിട്ട് ഒരു മണിക്കൂറായി എന്നുത്തരം ലഭിച്ചപ്പോൾ, കയറിയിരുന്നത് അറിഞ്ഞില്ലെന്നും, അവർക്ക് ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടായതിൽ ഖേദിക്കുകയും ചെയ്തു. യോഗശാസ്ത്രം പഠിച്ചിട്ടല്ല അദ്ദേഹം ചിന്തയിലാണ്ടു പോയത്. യോഗശാസ്ത്രം പഠിച്ചാലുമില്ലെങ്കിലും ചിത്ത ഏകാഗ്രരൂപത്തിലുള്ള യോഗം അദ്ദേഹത്തിന് അനുഭവമുണ്ടായെന്നിരിക്കണം. അതുകൊണ്ടാണ് അദ്ദേഹത്തിന് കാര്യസിദ്ധിയുണ്ടായത്. യോഗശാസ്ത്രം യഥാർത്ഥ യോഗമാർഗ്ഗത്തിലേക്ക് വെളിച്ചം വീശുന്നതാണ്, അത് കൈവശമാക്കിയാൽ തെറ്റുകൾ ഉണ്ടാവില്ലെന്നു മാത്രമല്ല, ലക്ഷ്യസിദ്ധിയും ശീഘ്രമായിരിക്കും. ലൗകികങ്ങളായ റിസർച്ച്-ഗവേഷണങ്ങൾക്കു പോലും യോഗം വളരേയധികം സഹായകരമാണെങ്കിൽ പിന്നെ സൂക്ഷ്മങ്ങളിൽ സുസൂക്ഷ്മമായിരിക്കുന്ന ആത്മദർശനം, ബ്രഹ്മദർശനം തുടങ്ങിയവയുടെ കാര്യത്തിൽ യോഗമാർഗ്ഗത്തിന്റെ അനിവാര്യത അനുമാനിക്കാവുന്നതേയുള്ളൂ.

അതുകൊണ്ടുതന്നെ ശ്വേതാശ്വതര ഉപനിഷത്തിൽ സാധ്യ-സാധനാത്മകമായ ഉഭയയോഗത്തെ നന്നായി വർണ്ണിച്ചിട്ടുണ്ട്. **'തത്കാരണം സാംഖ്യയോഗാധിഗമ്യം'** ഇത്യാദിയാൽ സാധ്യയോഗത്തിന്റെ അനിവാര്യതയെ സൂചിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്.

'ത്രിരുന്നതം സ്ഥാപ്യ സമം ശരീരം പ്രാണാൻ പ്രപീഡ്യേ സംയുക്തചേഷ്ടഃ'

ഇത്യാദി ശബ്ദങ്ങളാൽ സാധനായോഗത്തെ വർണ്ണിച്ചിട്ടുണ്ട്. 'പ്രാണാൻ പ്രപീഡ്യ' ഇത് പ്രാണായാമത്തെ കുറിച്ചാണ്.**'സമേ ശുചൗ ശർകര-വഹ്നിവാലുകാവിവർജിതേ'** ഇത്യാദിയാൽ ബഹിരംഗസാധനയും പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്.

ശുചൗ ദേശേ പ്രതിഷ്ഠാപ്യ സ്ഥിരമാസനമാത്മനഃ ।
നാത്യുച്ഛ്രിതം നാതിനീചം ചൈലാജിനകുശോത്തരം ॥

ഇത്യാദിയാൽ ഗീതയിൽ ബഹിരംഗസാധന വർണ്ണിച്ചിട്ട് ......

തത്രൈകാഗ്രം മനഃ കൃത്വാ യതചിത്തേന്ദ്രിയക്രിയഃ ।
ഉപവിശ്യാസനേ യുഞ്ജ്യാദ് യോഗമാത്മവിശുദ്ധയേ ॥

എന്ന അന്തരംഗയോഗം സമ്പാദിക്കാൻ പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്.

താൽപര്യമെന്തെന്നാൽ സന്ധ്യാവന്ദനം പൂജാ-പാരായണാദിയായ വൈദികവും സ്മാർത്തവുമായ എല്ലാ കർമ്മങ്ങൾക്കും, ഉപാസനാദികൾക്കും പ്രാണായാമാദിയോഗം പ്രാഥമികമായ ആവശ്യമായതിനാൽ(മുൻ ഉപാധി), യോഗം തന്നെയാണ് ആദ്ധ്യാത്മസാധനയിൽ സർവ്വപ്രഥമമായി വരുന്നത്. ഇതേ കാരണത്താലാണ് **അഥാതോ ധർമ്മജിജ്ഞാസാ**, **അഥാതോ ബ്രഹ്മജിജ്ഞാസ** ഇത്യാദിയിൽ 'അഥഃ' ശബ്ദത്തിന് അനന്തരം എന്ന അർത്ഥം

വരുന്നത്, എന്നാൽ **'അഥഃ യോഗാനുശാസനം'** എന്നതിൽ അനന്തരമെന്ന അർത്ഥമല്ല വരുന്നത്. ഇവിടെ അധികാരം-പ്രസ്തുതീകരണമാണ് അർത്ഥം. ഇക്കാര്യം 'അഥേത്യയമധികാരാർഥഃ' എന്ന് ഭാഷ്യാദികളിൽ ആദ്യം തന്നെ സ്പഷ്ടമാക്കിയിട്ടുണ്ട്, ആരംഭം എന്ന് ചില പണ്ഡിതന്മാർ അർത്ഥമെടുത്തിട്ടുണ്ട്. പക്ഷെ, ആരംഭിച്ചാൽ മാത്രം മതിയോ, പൂർത്തിയാക്കേണ്ടതില്ലേ? എന്ന സംശയം ഇവിടെ അവശേഷിക്കും. ആരംഭം പ്രത്യക്ഷമാണല്ലോ അതിനെ പറയേണ്ട കാര്യമെന്ത് ?. **'പ്രത്യയഃ' 'പരശ്ച'** എന്നീ അധികാരസൂത്രങ്ങൾ വ്യാപകമായരൂപത്തിൽ ആപഞ്ചമസമാപ്തിയാൽ അധികാരകൃതമായതുപോലെയാണ് 'യോഗാനുശാസനം' എന്നത് ഈ ഗ്രന്ഥത്തിൽ എല്ലായിടത്തും അധികാരകൃതമായിരിക്കുന്നത് എന്ന വ്യാഖ്യാനമാണ് ശാങ്കര വിവരണത്തിൽ കാണുന്നത്. അതിരിക്കട്ടെ, യോഗത്തിനോ, യോഗമെന്തെന്ന് മനസ്സിലാക്കി ചെയ്യുന്നതിലേക്കോ വേണ്ടി നിയതമായ മുൻവ്യവസ്ഥകളെന്തായാലുമില്ല. യോഗം സർവ്വ ശാസ്ത്രീയകർമ്മങ്ങളിലും പൂർവപ്രേക്ഷിതമാണ്, ഇത്രയും യഥാർത്ഥമാണ്. അതെ, മുഴുവൻ യോഗശാസ്ത്രാർത്ഥവും അന്യകാര്യങ്ങൾക്കു വേണ്ടി അപേക്ഷിതമല്ല. അംശങ്ങളായ പ്രാണായാമം-ധാരണാ-ധ്യാനാദികളുടെ ആവശ്യകത എല്ലായിടത്തുമുണ്ട് എന്നത് സുനിശ്ചിതമാണ്.

പതഞ്ജലി മഹർഷി നാലുപാദങ്ങളായാണ് യോഗനിരൂപണം ചെയ്തിരിക്കുന്നത്. അതിൽ ആദ്യത്തേത് സമാധിപാദം. രണ്ട്, സാധനാ പാദം. മൂന്നാമത്, വിഭൂതിപാദവും നാലാമത്, കൈവല്യപാദവുമാണ്. സവികൽപ്പം തഥാ നിർവികൽപ്പം, രണ്ടു സമാധികളുടെയും നിരൂപണം പ്രഥമപാദത്തിലുണ്ട്. ഈ രണ്ടിനെയും സംപ്രജ്ഞാതമെന്നും അസംപ്രജ്ഞാതമെന്നും കൂടി പറയാറുണ്ട്. സ്ഥൂലവസ്തുസമാധി, സൂക്ഷ്മവസ്തുസമാധി, ആനന്ദസമാധി തഥാ അസ്മിതാസമാധി ഇവ തന്നെയാണ് സംപ്രജ്ഞാതം. സബീജ നിർബീജ സമാധികളുടെയും വർണ്ണന പ്രഥമപാദത്തിലുണ്ട്. പ്രഥമപാദത്തിൽ മനസ്സിനെ സന്തുലിതമായി നിർത്താൻ സഹായകമായ സൗഹൃദം കരുണ എന്നീ ചില പരികർമ്മങ്ങളുടെ(ചര്യകളുടെ)വർണ്ണനയുണ്ട്. പ്രച്ഛർദന-വിധാരണാത്മകമായ യോഗത്തെയും, ചില വിഷയവതി(അതീന്ദ്രിയ)പ്രവൃത്തി തുടങ്ങിയ സിദ്ധികളെയും യോഗസാധനകളായാണ് പറഞ്ഞിരിക്കുന്നത്.

ദ്വിതീയം സാധനാപാദമാണ്. തപസ്സ്, ജപം, ഈശ്വരഭക്തി ആദിയായവ സാമാന്യസാധനകളാണ്. വിവേക വൈരാഗ്യാദികളുടെ ആവശ്യകത **'ദുഃഖമേവ സർവ്വം വിവേകിനഃ'** ഇത്യാദി സൂത്രങ്ങളിൽ നിരൂപണം ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. കൂടാതെ യമനിയമാദി അഷ്ടാംഗത്തിന്റെ വിശേഷരൂപത്തിലുള്ള വർണ്ണനയും ഇതേ പാദത്തിലാണ്. ഇവ യോഗത്തിന്റെ എട്ട് അംഗങ്ങളല്ല. എന്തെന്നാൽ ഭാഷ്യകാരൻ ആദ്യം തന്നെ 'യോഗഃ സമാധിഃ' എന്ന് വ്യാഖ്യാനത്തിൽ പറയുന്നുണ്ട്, കൂടാതെ ഇവിടെ യമനിയമാദികളുടെ കൂട്ടത്തിലും അവസാനമായി സമാധിയെ പറയുന്നു. അപ്പോൾ സമാധി തന്നെ അംഗം, സമാധി തന്നെ അംഗി

എന്ന് ഭ്രമമുണ്ടാകുന്നു. വസ്തുതയെന്തെന്നാൽ യമനിയമാദികൾ എട്ട് പൂർണ്ണ അംഗിയാണ്, അതിലെ അംഗരൂപങ്ങളാണ് പ്രത്യേക യമാദികൾ. കൈകൾ, കാലുകൾ, നെഞ്ച്, കഴുത്ത്, ശിരസ്സ് എന്നിവയെല്ലാം ചേർന്നതാണല്ലോ അംഗിയായ ഒരു മനുഷ്യൻ, ആ ശരീരത്തിൽ കൈയ്യ്, കാൽ തുടങ്ങിയവ അതിന്റെ തന്നെ ഓരോരോ അംഗങ്ങളുമാണ്. മനുഷ്യന് മുഖ്യം ശിരസ്സ്(മുഖേ ഭവം മുഖ്യം) എന്നതുപോലെ, 'യോഗഃ സമാധിഃ' എന്ന ഭാഷ്യവചനത്തിൽ നിന്നും സമാധിയാണ് മുഖ്യം എന്നു മനസ്സിലാകുന്നു. കൈയ്യോ കാലോ അറ്റുപോയാലും മനുഷ്യനുണ്ട്, എന്നാൽ ശിരസ്സറ്റാലോ ? അതുപോലെ സമാധിയെ ഒഴിവാക്കിയാൽ യമനിയമാദികളെ ആരു യോഗമെന്നു പറയും, അവയിൽ നിന്നും എങ്ങനെ യോഗിയുണ്ടാകാൻ ?

ഇക്കാലത്ത് ആസനം പ്രാണായാമം എന്നിവ മാത്രം ചെയ്യുന്നവരെയും യോഗിയെന്ന് വിളിക്കാറുണ്ട്, എന്തെന്നാൽ ഹഠയോഗത്തിൽ അതിനാണ് പ്രാമുഖ്യം. ഹഠയോഗത്തിലും സമാധി വർണ്ണനയുണ്ട്, എങ്കിലും സമാധി എല്ലാവർക്കും അനുഭവവേദ്യമാകാത്തതുകൊണ്ട് ആസന-പ്രാണായാമങ്ങളെ തന്നെ യോഗമെന്നു വിളിക്കാൻ തുടങ്ങി. ആസനാദികളാൽ കുറച്ച് ശരീര സ്വാസ്ഥ്യമുണ്ടാകുന്നുണ്ട്, അത് യോഗമാർഗ്ഗത്തിൽ ഉപകാരപ്രദമായും തീർന്നേക്കാം. ഈ കാഴ്ചപ്പാടിലാണ് അതിനെയും യോഗത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നത്. മുഖ്യമായ യോഗമാകട്ടെ സമാധിയാണ്. **'യുജ് സമാധൗ'** എന്നാണ് ധാതുപാഠം.

മൂന്നാമത്തേത് വിഭൂതിപാദമാണെങ്കിലും, വിഭൂതിപ്രാപ്തിക്ക് ആവശ്യകമായതിനാൽ സാധനാപാദത്തിൽ നിന്നും ധാരണ, ധ്യാനം, സമാധി എന്നിവയെ എടുത്ത് മാറ്റി **ത്രയമന്തരംഗം പൂർവേഭ്യഃ** എന്നുപറഞ്ഞ് അതിന്റെയും വർണ്ണന വിഭൂതിപാദത്തിൽ ആദ്യം വന്നിട്ടുണ്ട്. **നാലാമതായ കൈവല്യപാദത്തിലും** ഇതിനെ സമാവേശിപ്പിച്ചിട്ട് സാധനയോടുകൂടി വർണ്ണിച്ചിട്ടുണ്ട്. തൃതീയപാദത്തിൽ നാനാവിധ സിദ്ധികളുടെ വർണ്ണനയാണുള്ളത്. സിദ്ധികൾ തന്നെയാണ് വിഭൂതി. സിദ്ധികളെ വർണ്ണിച്ചത് എന്തിന്? സിദ്ധികൾ കാണിച്ചാൽ ജനം വശംവദരാകുകയും സ്വയം ലോകപൂജ്യരായി പ്രശസ്തിയിലേക്കുയരാനുള്ള അവസരമുണ്ടാകുകയും ചെയ്യും എന്നതുകൊണ്ടല്ല സിദ്ധികളെ വർണ്ണിച്ചിരിക്കുന്നത്. ഇതേകുറിച്ച് സൂത്രകാരൻ പറയുന്നത്:-**'തേ സമാധാവുപസർഗാ വ്യുത്ഥാനേ സിദ്ധയഃ'** ഇങ്ങനെയുള്ള സിദ്ധികൾ ലാഭദായകങ്ങളല്ല എന്നുമാത്രമല്ല നഷ്ടമുണ്ടാക്കുന്നവയും കൂടിയാണ്. സമാധിയിൽ വിഘ്നങ്ങളുമാണ്. എങ്കിൽ പിന്നെ തത്പ്രാപ്തിക്കായുള്ള വർണ്ണയെന്തിന്? വിക്ഷിപ്തചിത്തരായവരുടെ മനസ്സിൽ യോഗത്തെകുറിച്ച് ശ്രദ്ധയുൽപ്പാദിപ്പിച്ച് അവരെ യോഗമാർഗ്ഗത്തിലേക്ക് നയിക്കുന്നതിനാണ് ഇവയുടെ വർണ്ണന വന്നിരിക്കുന്നത്, കൂടാതെ സിദ്ധികൾ യോഗാനുഷ്ടാനത്തിൽ പ്രോൽസാഹനകാരികളുമാണ്. എന്തെന്നാൽ പ്രത്യക്ഷ സിദ്ധികളാൽ സംശയങ്ങൾ അവിശ്വാസം ആദിയായവ എല്ലായെപ്പോഴും അകന്നുനിൽക്കും. വിക്ഷേപകാരികളായോ വിക്ഷേപ സഹകാരികളായോ വരുന്ന വ്യാധി, സ്ത്യാനം-ആലസ്യം, സംശയം, പ്രമാദാദികൾ

എന്നിവയുടെ നിവൃത്തിയുണ്ടാകും. അതുപോലെ പുണ്യകാരികളായ സംസാരികളോട് (ലോകരോട്) ദയ കാണിക്കുവാനുള്ള അവസരവും ലഭിക്കും. പ്രായേണ സംസാരികൾ എല്ലാം തന്നെ ദുഃഖിതരാണ്. ദുഃഖമകറ്റാനാണ് സന്യാസിമാരുടെയും യോഗികളുടെയും അടുത്തെത്തുന്നത്. സിദ്ധികൾ കാണുമ്പോൾ അവരുടെ ശ്രദ്ധ (വിശ്വാസം) വർദ്ധിക്കുന്നു, അത് ആദ്ധ്യാത്മ മാർഗ്ഗത്തിൽ ഏറ്റവും ആവശ്യവുമാണ്.

നാലാമത് കൈവല്യപാദമാണ്. അതിൽ മോക്ഷത്തിന്റെ സാംഗോപാംഗവർണ്ണനയാണ്. അൽപ്പം ചില സിദ്ധികളുടെയും വർണ്ണനയുണ്ടെങ്കിലത് മോക്ഷസാധകമായതുകൊണ്ടാണ്.**'കർമ്മശുക്ലാ/കൃഷ്ണം'** ഇത്യാദി കർമ്മങ്ങളുടെ വർണ്ണന ത്യജിക്കേണ്ടവ ത്യജിക്കുന്നതിനായും പ്രാപിക്കേണ്ടവ പ്രാപിക്കുന്നതിനായുമാണ്.

ബ്രഹ്മസൂത്രത്തിലെ യോഗപ്രത്യുക്ത്യാധികരണത്തിൽ യോഗശാസ്ത്രത്തെ നിരാകരിക്കുന്നതുപോലെ പ്രതീതിയുണ്ടാകുന്നുണ്ട്. ഇത് യമനിയമാദികളുടെയോ സമാധിയുടെയോ നിരാകരണമല്ലെന്നും, മറിച്ച് പ്രകൃതി, മഹത്തത്ത്വം, അഹംകാരാദികളുടെ വർണ്ണനയുള്ളിടത്ത് കുറച്ചു വേദവിരുദ്ധ അംശങ്ങൾ സമാവിഷ്ടമായിട്ടുണ്ട് അതിന്റെ നിരാകരണമാണിതെന്നും ഭാഷ്യകാരന്മാർ വ്യക്തമാക്കിയിട്ടുണ്ട്. സാംഖ്യമതത്തിൽ സ്ഥിതമായിരിക്കുന്ന ദ്വൈതസത്യത്വാദികളുടെ ഏത് അനുകരണമാണോ യോഗശാസ്ത്രത്തിൽ വന്നിരിക്കുന്നത് അതിന്റെ നിരാകരണമാണ്. നിരാകരിക്കേണ്ടതായ ആ അംശങ്ങളെ വിട്ടുകളഞ്ഞാൽ യോഗശാസ്ത്രം തീർച്ചയായും മുമുക്ഷുകൾ ആദരിക്കേണ്ടതും പഠിച്ചിരിക്കേണ്ടതുമാണ്.

ഇക്കാലത്ത് യോഗമെന്ന പേരിൽ കുറേ ആസനാദികളാണ് പഠിപ്പിക്കുന്നത്. ശരീരത്തെ സ്വസ്ഥമാക്കുന്നതിനും, എതാനും രോഗങ്ങളകറ്റാനും അത് പ്രയോജനപ്പെടുന്നുണ്ട്. പക്ഷെ മേൽപറഞ്ഞതിൽ മാത്രം യോഗശാസ്ത്രത്തിന്റെ 'ഇതിശ്രീ' (അകക്കാമ്പ്) ഇല്ല. **'ചിത്തവൃത്തിനിരോധം'** തന്നെയാണ് യോഗത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം അഥവാ പ്രയോജനം. ഗീതയിൽ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നത്: –

ശുചൗ ദേശേ പ്രതിഷ്ഠാപ്യ സ്ഥിരമാസനമാത്മനഃ ।
നാത്യുച്ഛ്രിതം നാതിനീചം ചൈലാജിനകുശോത്തരം ॥
തത്രൈകാഗ്രം മനഃ കൃത്വാ യതചിത്തേന്ദ്രിയക്രിയഃ ॥
ഉപവിശ്യാസനേ യുഞ്ജ്യാദ്യോഗമാത്മവിശുദ്ധയേ ॥
സമം കായശിരോഗ്രീവം ധാരയന്നചലം സ്ഥിരഃ ।
സംപ്രേക്ഷ്യ നാസികാഗ്രം സ്വം ദിശശ്ചാനവലോകയൻ ॥
പ്രശാന്താത്മാ വിഗതഭീർബ്രഹ്മചാരിവ്രതേ സ്ഥിതഃ ।
മനഃ സംയമ്യ മച്ചിത്തോ യുക്ത ആസീത മത്പരഃ ॥
യുഞ്ജന്നേവം സദാത്മാനം യോഗീ നിയതമാനസഃ സുഖേന ।
ബ്രഹ്മസംസ്പർശമത്യന്തം സുഖമശ്രുതേ ॥