International Journal of Education, Modern Management, Applied Science & Social Science (IJEMMASSS)
ISSN : 2581-9925, Impact Factor: 7.150, Volume 06, No. 02(II), April - June, 2024, pp. 191-195

भारतीय संस्कृति में योगदर्शन

डॉ. ललित कुमार पंवार*

सार

योग शब्द ''युज'' धातु से लिया गया है इसका अर्थ जोड़ एकीकरण संगति है गीता के अनुसार आत्मा में स्थित होकर सहज ही परमात्मा से मन को जोड़ना तथा परमात्मा से संस्पर्श करके आंतरिक सुख और अनंत आनंद में स्थित होना योग है।

दरअसल योग मन पर नियंत्रण रखने की प्रक्रिया है नागेन्द्र – Yoga is that systemic conscious process which can compress the process of man's growth greatly

प्राचीन भारत में योग के अन्तर्गत शरीर मन और आत्मा इन तीनों को सम्मिलित किया गया है ताकि व्यक्ति का शारीरिक मानसिक व आत्मिक विकास हो सके।

***योग –** शरीर के बाहरी और आंतरिक शुद्धि और आत्म तुष्टि है तथा योगदर्शन मानव जीवन की उच्चतम एवं आदर्श पराकाष्ठा है। शरीर और मन की स्थिरता से व्यक्ति योग की और अग्रसर होता है तथ प्रमोद रहित होकर मन को सयंम में रखकर कार्य करने से योग प्रारम्भ होता है शरीर, मन और आत्मा इन तीनों के संयोग का नाम योग है।*

***शब्दकोशः** योग–मिलन, योगदर्शन, आंतरिक शुद्धि, आत्म तुष्टि, अमूल्य निधि।*

प्रस्तावना

''योगदर्शन भारतीय संस्कृति की अमूल्य निधि है यह आत्मा के परमात्मा से मिलन का एकमात्र साधन है यह महान् विद्वानों द्वारा महान् ग्रंथों में संकलित महान दर्शन है जो हमे यह आभास कराता है कि हम समस्त विश्व के आध्यात्मिक गुरू है।''

शुभकरण सुराणा के अनुसार ''जो व्यक्ति आत्म साक्षात्कार के जिज्ञासु है उनके लिए महर्षि पतंजलि का योगदर्शन एक अमूल्य निधि है जो शरीर इन्द्रिय मन के सभी बंधनों से रहित शुद्ध आत्मा के दर्शन करना चाहते है उनके लिए योग एक महान दर्शन है''।

महर्षि पतंजलि के नाम पर यह पातंजल दर्शन भी कहलाता है पातंजल सूत्र या योगसूत्र ही इस दर्शन का मूल ग्रंथ है योगसूत्र पर व्यासकृत प्रसिद्ध भास्य है जो व्यास भास्य या योगभास्य कहलाता है। व्यास के भास्य पर वाचस्पति ने प्रमाणिक टीका तत्व वैशाखी लिखी हैं विद्वान भिक्षु का योग वार्तिक व योगसार संग्रह की योगदर्शन की उपयोगी पुस्तके है। योगराज की कृति और योगमणि योग विषयक सुबोध व प्रचलित पुस्तके है।

योगसूत्र का विषय

पतंजलि का सूत्र 4 पदों में विभक्त हैं प्रथम पाद समाधि पादक कहलाता है इसमें योग के स्वरूप, उद्देश्य, लक्षण, चित्तवृति निरोध के उपाय तथा भिन्न–भिन्न प्रकार के योग की विवेचना का ग्रंथ है। दूसरा पाद साधन पाद कहलाता है इसमें योग क्रिया क्लेश, कर्मफल व उनका सुः स्वान्त्यक स्वभाव, सुखादि चतुरस्क (दुख सुख का

* सहायक आचार्य (इतिहास), जयनारायण व्यास विश्वविद्यालय, जोधपुर, राजस्थान।

नियम, दुख की निवर्ती व सुख की निवर्तो का उपाय) आदि विषयों का वर्णन है तीसरापाद विभुतिपाद कहलाता है इसमें योग के अन्तरंग अवस्थाओं तथा योगाभ्यास 'जनित' सिद्धियों का वर्णन है चौथापाद केवल्यपाद हैं इसमें मुख्यतया केवल्या या मुक्ति की विवेचना की गई है प्रसंगानुसार आत्मा परलोक आदि विषयो का भी वर्णन है।

योग का उद्देश्य

आत्मोन्नति के साधन के रूप में योग की महत्ता को प्रायः सभी भारतीय दर्शनों ने स्वीकार किया हैं चार्वांक दर्शन इसे स्वीकार नहीं करता जब तक चित्त में विकार या परिणाम होते है तब तक उन पर आत्मा का प्रकाश पड़ता रहता है और विवेक ज्ञान के अभाव में आत्मा उन्हीं में अपने को देखने लगती है फलस्वरूप वह सांसारिक विषयों से सुख दुख का अनुभव करने लगता है और उनमें राग द्वेष का भाव रखने लगता है यही आत्मा का बंधन है इस बंधन से मुक्ति पाने के लिए शरीर, इन्द्रिय, मन व चित्त वृत्तियो का निरोध करना आवश्यक है जब कार्याचित का धाराप्रवाह बंद हो जाता है तब आत्मा नित्य युक्त शुद्ध चैतन्य रूप में देखता हैं चित्त वृत्तियों के निरोध के द्वारा यहीं आत्मा का साक्षात्कार योग का उद्देश्य है।

योग के साधन या प्रकार (अष्टांग साधन)

- **योग का तात्पर्य** – यजु धातु से करण और भाव में छज प्रत्यय जो

इसलिए कहा गया है कि जीव व ब्रह्म के बीच जो स्वजातीय व विजातीय आदि उनका विमोचन करके एक हो जाना ही योग है। हमारी वाणी हमारे कार्य, हमारी वाणी, हमारे कार्य, हमारी जब उक्त दृष्टि से भग्नावता हो जाती है तो इसी अवस्था को जीव–ब्रह्मा का मिलन (योग) कहा जाता है।

यह योग–मिलन भी दो प्रकार का है एक योग वह हे जिसमें साधक अपने अस्तित्व को पूर्णतया खो देता है जैसा कि शंकराचार्य का द्वेतवाद। दूसरा योग है अपनी आंशिक सत्ता को भी बचा के रखना जैसा कि रामानुज का विशिष्ट द्वेत।

योगदर्शन के योगशब्द का शंकराचार्य और रामानुज की अपेक्षा भिन्न अर्थ है उसका आशय है चित्तवृति का निरोध करके चित्त को वृति शून्य करना और चित्त वृत्तियों के निरोध के लिए जो भी उपाय किए जा सकते है उनको पार करना।

अतः योगशब्द का भाववाच्य में मुख्य अर्थ हुआ साधिन भगवत मिलना और कर्णवाच्य में गौण अर्थ हुआ साधित भगवान से मिलने के लिए समस्त साधन प्रणाली को अपनाना।

योगमार्ग – वेदों के अध्येता विद्वान जानते है कि सम्पूर्ण वेदमंत्र तीन भागों में विभक्त हैं यदा– कर्म उपासना व ज्ञान। कर्म भाग में सुकौशल योग उपासना भाग में चित्तवृति निरोध व ज्ञान भाग में जीवात्मा–परमात्मा ऐक्य, योग विवेचित है।

कर्म करते हुए कर्मकांड का उद्देश्य है कर्म बन्धन से छुटकारा पाना इसी उपासना या साधना द्वारा अंतकरण ही प्रवृत्तियों का निरोध करके परमात्मा के स्वरूप को समझना ही उपासना का लक्ष्य है।

ज्ञान काण्ड का लक्ष्य है अविद्या जनित अज्ञान को दूर करके आत्म ज्ञान प्राप्त करके परमात्मा में समा जाना यही वेदान्त है।

ईश्वर का सानिध्य प्राप्त करना ही योग का परम लक्ष्य है इस सानिध्य प्राप्ति के जो साधन है इनको उपासना कहते है।

योग की चार साधनाएँ और भगवान तक पहुंचाने के लिए आठ सिद्धिया है चार साधन – 1. मन्त्रयोग 2. हठयोग 3. लययोग तथा 4. गणयोग है।

1. यम 2. नियम 3. आसन 4. प्राणायम 5. प्रत्याहार 6. धारणा 7. ध्यान 8. समाधि

भारतीय योगदर्शन में पतंजलि का कथन है कि चित्त वृतियों का निरोध ही योग है। इसलिए पतंजलि का योग हमें बताता है कि संसार को तथा उसकी प्रत्येक वस्तु को इस ढंग से उपयोग में लाना चाहिए कि जिससे

अधिक से अधिक उपयोगिता प्राप्त हो एवं उसी के द्वारा जीव को अन्तिम लक्ष्य ईश्वर की प्राप्ति सम्भव है। पतंजलि योग का एकमात्र उद्देश्य यही है कि निरोध के द्वारा आत्मा की भीतरी वृतियों को जगा दिया जाय आत्मा की जब यह भीतरी वृति जग जाती है तब साधक को कुछ करने के लिए शेष नहीं रह जाता उसी को योगावस्था कहा जाता है।

योग के आठ अंग – जिन तरीको से चित्त को एकाग्र किया जाता है।

बहिरंग साधन

- **यम** – सत्य, अहिंसा, अस्तेय, उपरिग्रह का सम्मिलित नाम ही यम है किसी भी प्राणी को मन, वचन, कर्म से किसी प्रकार का कष्ट न पहुंचाना ही अहिंसा है। हित की साधना से कपट रहित अन्तकरण के द्वारा किया गया प्रिय शब्दों का प्रयोग ही सत्य हैं। मन, वचन, कर्म से किसी भी प्रकार का किसी दूसरे व्यक्ति के अधिकार का अपहरण करना ही अस्तेय है। मन, वचन व इन्द्रिय के कामविकारों का सर्वथा परित्याग करना ही ब्रह्मचर्य हैं इसी प्रकार शब्द स्पर्श आदि किसी प्रकार की भोग सामग्री का संचयन करना ही अपरिग्रह हैं।

इस पंचावृत यम को सार्वभौम महावृत कहा जाता है किसी देश काल तथा जीव के साथ व किसी भी उद्देश्य से हिंसा, असत्य, चोरी, व्याभिचार आदि का आचरण न करना तथा आसक्ति से अलग रहना ही सार्वभौम महावृत हैं। विरक्तियों से इस प्रकार यम के उपयुक्त बातों से साधक मन व शरीर को सबल बनाने व इसे सभी प्रकार की आसक्तियों से विरक्त रहना चाहिए।

- **नियम** – पवित्रता, संतोष, स्वाध्याय, ईश्वर, प्राणीधाम में एकाग्रचित रहना ही नियम है बाह्य व्यवहार तथा आचरण से सात्विक पदार्थो की पवित्रता पूर्वक आचरण करना व ममता राग द्वेष आदि भीतरी अवगुणों का परित्याग करना ही पवित्रता है। सुख दुख लाभ हानि आदि परिस्थितियों में प्रसन्नचित रहना ही संतोष है। मन व इन्द्रियों के निग्रह के लिए जो धर्माचरण व वृत किए जाते है उन्ही को तप कहते है। कल्याणकारी शास्त्रों में प्रकृति व एकान्तमन में ईष्टदेव का गुणगान ही स्वाध्याय है मन वचन व कर्म से ईश्वर की भक्ति करना ही ईश्वर प्राणी धान है।
- **आसन** – आसन अनेक प्रकार के होते हैं किन्तु आत्मसंवदी के लिए सिद्धांत पदमासन ये सभी आसन बनाये गये है प्रत्येक आसन का प्रयोग करने के लिए आवश्यक हे कि मेरूदण्ड, मस्तिष्क व ग्रीवा सीधी रहे एवं दृष्टि नासिकाग्र भाग या भृकुटि पर अवस्थित रहे जिस आसन में सुखपूर्वक अधिक समय तक रहा जा सकता है वही आसन है।

मन की प्रकृत उतकंठाओं का नाश करने व मन को परमेश्वर से लगा देने से ही आसन की सिद्धि होती है।

- **प्राणायाम** – योगसूत्र में लिखा है कि आसन की सिद्धि हो जाने के बाद श्वास प्रस्वास की गतिका विछिन्न हो जाना ही प्राणायाम है बाहरी वायु का अन्त प्रवेश श्वास तथा भीतरी वायु का बर्हिगम ही प्रश्वास है इन दोनों को जब रोक लिया जाता है तभी प्राणायाम की सिद्धि होती है इसमें तीन भेद है (।) पुरकपुरा – श्वास भीतर खीचना (ठ) कुटाक श्वास को भीतर रोकना (ब) रेचक–नियमित विधि से श्वास छोड़ना इन क्रियाओं का ज्ञान व सिद्धि गुरू से प्राप्त करनी चाहिए।
- **प्रत्याहार** – इन्द्रियों द्वारा अपने विषयों का परित्याग करके चित में अवस्थित हो जाने का नाम ही प्रत्याहार हैं। इन्द्रियों द्वारा विषयों का साथ छोड़ने पर

योग के उक्त 5 अंग बाह्य समाधि से सम्बन्धित है शेष तीन साधन कहलाते है क्योंकि उनका योग से सीधा सम्पर्क ळै।

- **धारणा** – योगसूत्र में कहा गया है कि चित्त को किसी एक दिशा में स्थिर कर देने का नाम ही धारणा है। स्थूल हो सूक्ष्म हो भीतरी हो या बाहरी हो। ध्येय में चित्त को एकनिष्ठ कर देना ही धारणा है इस अवस्था में पहुंचने पर आत्मा व परमात्मा का मिलन होता है।
- **ध्यान** – ध्यान का धारणा से अभिन्न सम्बन्ध है धारणा के प्रसंग में जिस ध्येय वस्तु का उल्लेख किया गया है उसी में चित्तवृति की एकाग्रता हो। तेज धारा या गंगा प्रवाह की भाँति अविच्छिन रूप से अनवरत रूप से लगाये रखना ही ध्यान है।
- **समाधि** – ''जिस समय केवल ध्येय वस्तु ही आभाषित होती हैं और अपने स्वरूप का ज्ञान भी नही रहता उस समय वही ध्यान समाधि कहलाता है ध्यान में ध्याता, ध्यान तथा ध्येय तीनों वस्तुओं का अस्तित्व बना रहता है किन्तु समाधि में उनका अस्तित्व मिटकर साकार हो जाता है।

समाधि दो प्रकार की है निवितर्क और निर्विचार। प्रथम समाधि स्थूल पदार्थो में तथा दूसरी सूक्ष्म पदार्थो में होती है। ये पदार्थ भौतिक भी है और आध्यात्मिक भी है सांसारिक पदार्थो की समाधि सांसारिक दृष्टि से फलप्रद है मुक्ति के इच्छुक साधक को आध्यात्मिक पदार्थो से समाधि लाभ करना चाहिए तभी कैवल्य की प्राप्ति होती है।

इस प्रकार योगदर्शन के आठ अंग साधक की सद्गति के कारण है इनके सम्यक् अनुष्ठान से पाप का विनाश ज्ञान का उदय व विवेक की प्राप्ति होती है।

योग का महत्व

कहा जाता है कि योगाभ्यास करते समय साधक को विशेष अवस्थाओं में विशेष सिद्धिया प्राप्त होती है ये सिद्धिया (8) प्रकार की है अतः इन्हें अष्ट सिद्धिया या अष्टेश्चर्य कहा जाता है ये सिद्धिया निम्न है–

- अणिमा – योगी चाहे तो अणु के समान छोटा या अदृश्य हो जाता है।
- लछिमा – चाहे तो रूई से भी हल्का होकर उड़ सकता है।
- महिमा – योगी पहाड़ के समान बड़ा बन सकता है।
- प्राप्ति – योगी चाहे तो कही से कोई वस्तु मंगा सकता है।
- प्राकाम्य – योगी की इच्छा शक्ति बाधा रहित हो जाती है।
- वशित्व – योगी सब जीवो को वशीभूत कर सकता है।
- यमकाभाव
- साथित्व – योगी का जो संकल्प होता उसकी सिद्धि हो जाती है परन्तु योगदर्शन का कड़ा आदेश होता है कि साधक इन ऐश्वर्य के लोभ में योगसाधन से प्रवृत न हो। योग का लक्ष्य है मुक्ति की प्राप्ति साधन को अलौकिक ऐश्वर्य में नही पड़ना चाहिए नही तो वह पथभ्रष्ट हो जाता है।
- आलोचना – कटु आलोचना की दृष्टि से योग में उतना दार्शनिक तत्व दिखा जितना की रहस्यवाद था। अलौकिकाय में योग का आत्म विषयक सिद्धान्त आत्मा, शरीर, मन, अहंकार से बिल्कुल पृथक है लोकमन व असाधारण मनोविज्ञान से बहुत दूर है अतएव यह जनसाधारण की दृष्टि में योग दुर्गम व रहस्यमय प्रतीत होता है।

लेकिन फिर भी इसकी उपयोगिता व महत्व को नकारा नहीं जा सकता। प्लेटो अरस्तु, लार्ड हनीज, कांट आदि दार्शनिको ने भी इसके महत्व को स्वीकार किया है।

श्रीदास गुप्ता – ''सांख्यिकी उस प्रणाली के जिसका विषय योग था पतंजलि सम्भवः सबसे उल्लेखनीय व्यक्ति थे क्योंकि उन्होंने न केवल योग क्रियाओं की विभिन्न विधियो का संग्रह किया और योग से सम्बन्ध विभिन्न विचारो को संकलित किया वरन् उन्होने इन सब को साख्यतत्ववाद से जोड़ा और उन्हें एक ऐसा रूप दिया जो आज तक प्रचलित है।''

''योग जीवन की एक ऐसी पद्धति है जिसमें समस्त मानसिक क्रियाओं को स्थगित कर दिया जाता है व अभिलाषाओं पर विजय प्राप्त कर ली जाती है।''

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

शास्त्रीय ग्रंथ

1. पतंजलि योगसूत्र. अनुवादकरू स्वामी सत्यानंद सरस्वती. मंगर, बिहाररू योग पब्लिकेशंस ट्रस्ट, 2003.
2. भगवद्गीता. (योग दर्शन का प्रमुख ग्रंथ) अनुवादकरू गीता प्रेस. गोरखपुररू गीता प्रेस, 2020.
3. हठयोग प्रदीपिका. स्वामी स्वरूपानंद. इलाहाबादरू भारती विद्याभवन, 2015.
4. गोरक्ष संहिता. (योग का प्रमुख ग्रंथ) संपादकरू पंडित रामशंकर त्रिपाठी. वाराणसीरू चौखंबा संस्कृत सीरीज, 2001.

आधुनिक टिकायें एवं व्याख्याएँ

5. विवेकानंद, स्वामी. राजयोग. कोलकातारू अद्वैत आश्रम, 1896.
6. अरविंद, श्री. योग शिक्षा. पांडिचेरीरू श्रीअरविंद आश्रम प्रकाशन, 1997.
7. सरस्वती, स्वामी शिवानंद. योग का रहस्य. ऋषिकेशरू दिव्य जीवन संघ, 1953.
8. सत्यनंद, स्वामी. आसन, प्राणायाम, मुद्रा और बंध. मंगर, बिहाररू योग पब्लिकेशंस ट्रस्ट, 1969.

शोध पुस्तकें

9. देव, संजय. योग दर्शनरू एक विश्लेषणात्मक अध्ययन. नई दिल्लीरू मोतीलाल बनारसीदास, 2011.
10. जोशी, के.एल. भारतीय संस्कृति में योग का स्थान. मुंबईरू मौलाना आजाद राष्ट्रीय उर्दू विश्वविद्यालय, 2005.
11. शर्मा, रामनाथ. योगरू इतिहास, सिद्धांत और अभ्यास. जयपुररू नीरजा प्रकाशन, 2007.
12. दास, गोविंद. योग और मानसिक स्वास्थ्य. कोलकातारू भारत विद्याभवन, 2010.

English Books

13. Feuerstein, Georg. The Yoga Tradition: Its History, Literature, Philosophy and Practice. Prescott, AZ: Hohm Press, 2001.
14. Eliade, Mircea. Yoga: Immortality and Freedom. Princeton, NJ: Princeton University Press, 2009.
15. White, David Gordon. The Yoga Sutra of Patanjali: A Biography. Princeton, NJ: Princeton University Press, 2014.
16. Mallinson, James, and Mark Singleton. Roots of Yoga. London: Penguin Classics, 2017.
17. De Michelis, Elizabeth. A History of Modern Yoga: Patanjali and Western Esotericism. London: Continuum, 2004.
18. Saraswati, Swami Satyananda. Asana Pranayama Mudra Bandha. Munger: Yoga Publications Trust, 1996.

❖◆❖