

पतञ्जलि योगसूत्र एवं आधुनिक योग एक समिक्षात्मक अध्ययन

ममता

शोध छात्रा, भाषा विभाग, संस्कृत, बाबा मस्तनाथ विश्व विद्यालय, अस्थल बोहर, रोहतक, हरियाणा, भारत

सारांश

पतञ्जलि योगसूत्र और आधुनिक योग दोनों ही मानव जीवन के लिए उपयोगी हैं, अपितु उनका दृष्टिकोण अलग-अलग है। महर्षि पतञ्जलि के योग का उद्देश्य आत्मज्ञान (स्वयं को जानना) और मोक्ष प्राप्त करना है, अपितु आधुनिक योग का उद्देश्य स्वास्थ्य और फिटनेस पर केन्द्रित है। आज के समय में आधुनिक योग अधिक प्रचलित है, अपितु यदि इसमें पतञ्जलि के सिद्धान्तों को जोड़ा जाए तो यह और भी प्रभावी बन सकता है। महर्षि पतञ्जलि ने योगसूत्र में योग के आठ अंगों को प्रमख माना है, जो इस प्रकार हैं— (1) यम, (2) नियम, (3) आसन, (4) प्राणायाम, (5) प्रत्याहार (6) धारणा (7) ध्यान (8) समाधि इत्यादि। इन नियमों को साधना का आधार माना गया है, जो व्यक्ति को नैतिक मानसिक एवं आध्यात्मिक उन्नति की ओर अग्रसर करते हैं। महर्षि पतञ्जलि के योगसूत्र (योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः) के अनुसार चित्त की वृत्तियों का निरोध कर मन को शान्त और स्थिर करना जिसका मूल उद्देश्य आत्म-साक्षात्कार और मोक्ष की प्राप्ति है, वहीं आधुनिक योग व्यावहारिक जीवन में स्वास्थ्य एवं मानसिक सन्तुलन स्थापित करने का प्रभावी साधन बन गया है, अपितु आधुनिक योग के बढ़ते व्यावसायीकरण के कारण इसके मूल स्वरूप में परिवर्तन की प्रवृत्ति भी देखी जा रही है। अतः इस प्रकार दोनों ही योग अपने-अपने सन्दर्भ में महत्वपूर्ण हैं। अपितु योग के वास्तविक स्वरूप को समझने के लिए इन दोनों के बीच सन्तुलन स्थापित करना आवश्यक है।

मूल शब्द: योग, दार्शनिक, यम, प्राणायाम, धारणा, दृष्टिकोण

प्रस्तावना

योग भारतीय संस्कृति की एक प्राचीन, समृद्ध और वैज्ञानिक परम्परा है, जिसका मूल उद्देश्य मन, शरीर और आत्मा के मध्य सन्तुलन स्थापित करना है। योग का सर्वप्रमुख और व्यवस्थित स्वरूप पतञ्जलि योगसूत्र में देखने को मिलता है, जिसकी रचना महर्षि पतञ्जलि ने की। इस ग्रन्थ में योग को 'चित्तवृत्तिनिरोधः' के रूप में परिभाषित किया गया है, अर्थात् मन की चञ्चल वृत्तियों का निरोध ही योग है। अपितु वर्तमान आधुनिक युग में योग का स्वरूप कुछ परिवर्तित हो गया है। आज योग को मुख्यतः शारीरिक व्यायाम, स्वास्थ्य सुधार, तनाव-निवारण और जीवन शैली प्रबंधन के रूप में देखा जा सकता है। विभिन्न योग स्टूडियो, फिटनेस केन्द्रों और अन्तरराष्ट्रीय मंचों पर योग की लोकप्रियता तेजी से बढ़ी है जैसे वैश्विक आयोजन इस बात का प्रमाण है कि योग अब एक वैश्विक आन्दोलन बन चुका है। अपितु आधुनिक योग में जहाँ शारीरिक आसनों और फिटनेस पर अधिक जोर दिया जाता है, वहीं पतञ्जलि के योगसूत्र में मानसिक और आध्यात्मिक पक्ष को प्रमुखता दी गई है। इस प्रकार पारम्परिक योग और आधुनिक योग के बीच दृष्टिकोण, उद्देश्य और अभ्यास पद्धति में स्पष्ट अन्तर दिखाई देता है। पतञ्जलि के योग दर्शन में अष्टांग योग का विशेष महत्व है जिसमें आठ अंगों का समावेश है, जो व्यक्ति को बाह्य अनुशासन से आंतरिक आत्मबोध की ओर ले जाते हैं। पतञ्जलि का योग मूलतः एक आध्यात्मिक अनुशासन है जो व्यक्तिको आत्मबोध की ओर अग्रसर करता है। जिससे यह समझा जा सके कि आधुनिक योग किस सीमा तक अपने मूल स्वरूप से जुड़ा हुआ है और कहाँ उससे भिन्न हो गया है। साथ ही यह अध्ययन यह भी स्पष्ट करेगा कि दोनों के समन्वय से मानव जीवन को अधिक सन्तुलित, स्वस्थ और सार्थक कैसे बनाया जा सकता है। इस प्रकार प्रस्तुत अध्ययन पारम्परिक और आधुनिक योग के बीच एक सेतु स्थापित करने का प्रयास है, जो न केवल योग की वास्तविक भावना को उजागर करता है, अपितु इसके समग्र विकास की दिशा भी निर्धारित करता है।

योग शब्द की व्युत्पत्ति

महर्षि पतञ्जलि द्वारा योग शब्द की व्युत्पत्ति युज् + घञ् प्रत्यय से हुई है, उन्होंने योग सूत्र में कहा है— 'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः'

चित्त की वृत्तियों का निरोध ही योग है।¹ योग का उद्देश्य इन वृत्तियों को दबाना नहीं, अपितु उन्हें सन्तुलित और नियन्त्रित करना है, ताकि मन शान्त और एकाग्र हो सके। जब चित्त पूर्णतः स्थिर हो जाता है, तब साधक अपने वास्तविक स्वरूप (आत्मा) का अनुभव करता है। महर्षि पाणिनी द्वारा तीन अर्थों में प्रयुक्त किया है। 'युज् समाधौ' चित्त को स्थिर करके आत्मस्थ होकर समाधि की अवस्था को प्राप्त कर लेना।² 'युजिर योगे' जुड़ना, मिलाप करना एकत्र करना इत्यादि।³ 'युज् संयमने' संयम करना, बान्धना, वश में करना।⁴ योग दर्शन के प्रथम व्याख्याकार महर्षि व्यास योग का अर्थ समाधि करते हैं 'योगः समाधिः स च सार्वभौमचित्तस्य धर्मः' इस प्रकार योग दर्शन के सन्दर्भ में योग शब्द समाधि अर्थ वाली युज् धातु से घञ् प्रत्यय लगाकर बनेगा।⁵

योग शब्द का अर्थ

महर्षि पतञ्जलि ने योग शब्द का अर्थ बड़े ही सरल शब्दों में किया है—चित्त की वृत्तियों का निरोध करना ही योग है। यह केवल शरीर के आसनों तक ही सीमित नहीं है अपितु यह मन को शान्त और स्थिर करने का भी एक सरल उपाय है। महर्षि पाणिनी के अनुसार योग केवल शारीरिक क्रिया नहीं अपितु एक गहन मानसिक और आध्यात्मिक प्रक्रिया है, जिसमें एकाग्रता और संयोजन दोनों ही नीहित हैं।

योगसूत्र में अष्टांग योग

महर्षि पतञ्जलि के योगसूत्र में योग के आठ अंग माने गए हैं— 'यमनियमासनप्राणायाम प्राणायामप्रत्याहार धारणाध्यान समाधयोऽष्टाङ्गानि' यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि इस प्रकार योग के ये आठ अंग हैं।⁶ ये नियम हमें सिर्फ बाहरी दृष्टि से नहीं अपितु आन्तरिक दृष्टि से भी देखना सिखाते हैं और ये साधक को अनुशासन से लेकर समाधि तक का रास्ता दिखाते हैं।

यम

यम का हमारे जीवन में बहुत ही बड़ा महत्व रखता है जो हमें दूसरों के प्रति आचरण सिखाता है उसके मुख्य उपांग पाँच प्रकार

के होते हैं। (1) अहिंसा, (2) सत्य, (3) अस्तेय, (4) ब्रह्मचर्य, (5) अपरिग्रह

- 1. अहिंसा:** अहिंसा हमें किसी को कष्ट न देना सिखाती है। जैसे हमें जान बुझ कर किसी को भी कष्ट नहीं देना चाहिए अगर अनजाने में हम किसी को कष्ट देते हैं तो उसकी माफी भी हो सकती है।
- 2. सत्य:** हमें हमेशा सत्य बोलना चाहिए और सत्य का ही साथ देना चाहिए।
- 3. अस्तेय:** हमें अपने मन, वचन, और कर्म से कभी भी चोरी नहीं करनी चाहिए।
- 4. ब्रह्मचर्य:** हमें अपनी इन्द्रियों पर नियन्त्रण रखकर ब्रह्मचर्य का पालन करना चाहिए।
- 5. अपरिग्रह:** हमें उतना ही सामान अपने पास रखना चाहिए जिसकी हमें आवश्यकता हो अधिक वस्तुओं का संग्रह हमें नहीं करना चाहिए।⁷

नियम

‘शौचसन्तोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्राणिधानानि नियमाः’ अर्थात् (1) शौच, (2) सन्तोष, (3) तप, (4) स्वाध्याय, (5) ईश्वर-प्रणिधान ये पाँच नियम हैं।⁸ नियम वे व्यक्तिगत अनुशासन हैं, जिनके द्वारा साधक अपने शरीर, मन और आत्मा को शुद्ध और सन्तुलित करता है।

- 1. शौच:** हमारे शरीर की बाहरी व आन्तरिक शुद्धि को शौच कहा जाता है। बाह्य शौच— हमारे शरीर की स्वच्छता में आती है जैसे, वस्त्र वातावरण इत्यादि। आन्तरिक शौच— मन की शुद्धि (द्वेष, ईर्ष्या आदि का त्याग)
- 2. सन्तोष:** सन्तोष से हमारा तात्पर्य ये है कि जो कुछ हमारे पास है हमें उसी में सन्तोष रखना चाहिए और अनावश्यक इच्छाओं का परित्याग करना चाहिए। परन्तु प्रयास करना कभी भी नहीं छोड़ना चाहिए।
- 3. तप:** शरीर, इन्द्रिय और मन को अनुशासन में रखकर कठिनाइयों को सहकर आत्मसंयम और कठिन परिश्रम करना ही तप है।
- 4. स्वाध्याय:** अपना अध्ययन करना अपने आत्मस्वरूप को पहचानना पवित्र ग्रन्थों का अध्ययन करना ही स्वाध्याय है।
- 5. ईश्वर-प्रणिधान:** ईश्वर पर पूर्ण विश्वास और अपने सभी कार्य श्रद्धापूर्वक करना ही ईश्वर प्रणिधान कहलाता है।

आसन

महर्षि पतञ्जलि के अनुसार आसन के लिए कहा गया है। ‘स्थिरसुखमासनम्।’ जो स्थिति स्थिर और आरामदायक हो वही आसन है।⁹ आधुनिक योग में आसन का महत्व शरीर के अभ्यास को लिया गया है जिन आसनों के कारण से हमारा शरीर लचीला बनता है। मन शान्त होता है और ध्यान और प्राणायाम की एकाग्रता बढ़ती है। तनाव और थकान दूर हो जाती है।

प्राणायाम

योगसूत्र में प्राणायाम के लिए कहा गया है ‘तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोगतिविच्छेदः प्राणायामः।’ आसन के सिद्ध हो जाने पर श्वास और प्रश्वास की गति का निरोध ही प्राणायाम है।¹⁰

प्रत्याहार

‘स्वविषयासम्प्रयोगे चित्तस्य स्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः।’ इन्द्रियों को उनके विषयों से हटाकर भीतर की ओर ले जाना प्रत्याहार कहलाता है।¹¹ जब इन्द्रियां (रूप, रस, गन्ध) इत्यादि से हटकर मन पर अपना नियन्त्रण होता है वही प्रत्याहार कहलाता है।

धारणा

‘देशबन्धश्चित्तस्य धारणा।’ मन का स्थिर करना या उसे बांधना ही धारणा कहलाती है।¹² यह योग का वह स्थान है जहाँ साधक अपने चित्त को किसी भी एक बिन्दु पर बिना किसी भटकाव के स्थिर रखकर आगे ध्यान और समाधि की अवस्था को प्राप्त कर सकता है।

ध्यान

‘तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम्।’ उसी प्रकार मन को एक बिन्दु पर स्थिर किए गए चित्त को एकरूप, निरन्तर प्रवाहमान अवस्था को ही ध्यान कहते हैं।¹³

समाधि

‘तदेवार्थमात्र निर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः।’ उसी ध्यान की अवस्था में सिर्फ ध्येय ही प्रकाशित होता है तो चित्त का अपना स्वरूप शून्य हो जाता है उसी अवस्था को समाधि कहते हैं।¹⁴

वेदों में योग का महत्त्व

वेद विश्व के सबसे प्राचीन ग्रन्थ हैं। ब्रह्माण्ड की रचना के समय सर्वशक्तिमान भगवान ने मानव कल्याण के लिए अग्नि, वायु, आदित्य और अङ्गिरा नामक चार ऋषियों को ऋग्वेद, यजुर्वेद, सामवेद और अथर्ववेद का ज्ञान दिया। इस प्रकार वेदों में हमें योग को लेकर अनेकों मन्त्र पाए जाते हैं जिससे हमें प्रमाण मिलता है कि योग भी सृष्टि के आरम्भ से ही हमारे जीवन का हिस्सा रहे हैं।

यस्माद्प्रते न सिध्यति यज्ञो विपश्चितश्चन।
सधीनां योगमिन्वति।।

जिससे सत्य, नियम, धर्म, सार्वभौमिक व्यवस्था सिद्ध होती है और जो ज्ञानी, विवेकी साधकों का योग मार्ग, साधना अनुसरण करता है।¹⁵ वही सफलता प्राप्त करता है।

सा धा नी योग आ भुवत्स राय स पुरुन्ध्याम्।
गमद् वाजे भिरा स नः।।

अर्थात् ध्यान करने से ब्रह्माण्ड के रहस्यों का उद्घाटन होता है।¹⁶ योग साधकों के लिए एक ऐमा दिव्य मार्ग है, जो उन्हें शक्ति, ज्ञान और स्थिरता प्रदान तो करता ही है अपितु अंतर उच्च आध्यात्मिक अवस्था में स्थापित भी करता है।

युञ्जानः प्रथमं मनस्तत्त्वाय सविता धियम्।
अग्नेर् ज्योतिर् निचाय्य पृथिव्या अध्याभरत्।।

अर्थात् योग करने वाला जब सर्व प्रथम अपने मन में ईश्वर को जानने के लिए ईश्वर का चिन्तन करता है, तब ईश्वर उसकी बुद्धि को अपनी कृपा से प्रकाशित कर देता है।¹⁷ योगे—योगे तवस्तरं वाजे—वाजे हवामहे। सरवायं इन्द्राभूतये।।

बार—बार योग अभ्यास करते हुए परम्पर मित्रभाव रखते हुए हम सब प्रकार के बल सामर्थ्य से युक्त परमेश्वर को प्रत्येक सङ्ग्राम ने अपनी रक्षा के लिए पुकारते हैं।

उद्वयं तमसस्परि ज्योतिष्पश्यन्त उत्तरे ।
देव देवत्रा सूर्य अगन्मज्योति रूतमम् ॥

यह मन्त्र योग के सबसे मूल सिद्धान्त को बताता है कि अज्ञान से ज्ञान की ओर अन्धकार से प्रकाश की ओर का सफर योग को माना है।¹⁸

अष्टचक्रा नव द्वारा देवानां पुरयोध्या ।
तस्यां हिण्ययः कोशः स्वर्गोज्योतिषाव्रतः ॥

यह शरीर रूपी नगर दिव्य शक्तियों का आधार है। इसमें मूलाधार के लेकर सहस्रार तक आठ चक्र हैं।¹⁹
महर्षि पतञ्जलि द्वारा प्रतिपादित उपर्युक्त योग साधना श्रद्धापूर्वक नियमित रूप से दीर्घकाल तक उचित आहार विहार और नियमित दिनचर्या का पालन करते हुए की जाए तो आसानी से सफलता मिल जाती है। अतः योगेश्वर भगवान श्री कृष्ण कहते हैं—
'युक्ताहार-विहारस्य युक्त चेष्टस्य कर्मसु। युक्त-स्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा ॥ अर्थात् जिसका आहार-विहार नियमित हो जिसकी कर्म चेष्टायें नियमित हों, जिसका सोना और जागना नियमित हो। योग उनके दुःख दूर कर देता है।²⁰
'नात्यश्नतस्तुयोगोऽस्ति न चैकान्तमश्नतः। न चातिस्वपन शीलस्य जाग्रततो नैव चार्जुनः ॥ अर्थात् जो अधिक खाता है, जो भूखा रहता है, जो अधिक सोता है और अधिक जागता है अर्थात् कम सोता है।²¹ वह योग में सफल नहीं हो सकता। इसीलिए योग के लिए ध्यान, चिन्तन बहुत ही आवश्यक होता है।

आधुनिक योग तम

आधुनिक योग एक संतुलित जीवन का एक महत्वपूर्ण आधार बन गया है। यह प्राचीन भारतीय योग परम्परा का विकसित रूप है, जिसे वर्तमान जीवनशैली के अनुसार ढाला गया है। आज की भागदौड़ और तनावपूर्ण जिन्दगी में योग न केवल शरीर को स्वस्थ रखता अपितु मन को भी शान्ति प्रदान करता है। आधुनिक योग में आसन, प्राणायाम और ध्यान का विशेष महत्व है। नियमित योगाभ्यास से शरीर लचीला और मजबूत बनता है, साथ ही प्रतिरक्षा प्रणाली भी बेहतर होती है। यह हृदय स्वास्थ्य को सुधारने और कई बीमारियों की रोकने में सहायक है। आज कल बहुत सारे रोगों के उपचार में योग को अपनाने की सलाह देते हैं। वर्तमान समय में योग के कई नए रूप जैसे पावर योग, हठयोग और एरियल योग भी हो गए हैं। योग के इन नए रूपों ने युवाओं को विशेष रूप से आकर्षित किया है। अब योग केवल भारत तक सीमित न रहकर अपितु यह एक वैश्विक आंदोलन बन चुका है। हर वर्ष 21 जून को अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया जाता है, जो योग के महत्व को पूरी दुनिया में फैलाता है। आज के युग में आधुनिक तकनीक के कारण आज ऑनलाइन योग कक्षाएँ भी उपलब्ध हैं, जिससे लोग घर बैठे योग सीख सकते हैं। जिससे लोगों को योग अनुशासित, सकारात्मक और आत्म-नियन्त्रित बनाता है। ध्यान के माध्यम से एकाग्रता बढ़ती है और मानसिक तनाव कम होता है।

उपनिषद् एवं पुराणों में योग

कठोपनिषद् में योग को इन्द्रिय-निग्रह कहा गया है। 'तां योगमिति मन्यन्ते स्थिरामिन्द्रियधारणाम्'।²² पुराणों में भी योग को मोक्ष का मार्ग कहा गया है। भगवत् पुराण में योग का उद्देश्य 'चित्तशुद्धि' बताया गया है। 'योगेन मनसः शुद्धिः'।²³ इस प्रकार हठयोग भारतीय ज्ञान-परम्परा की अखण्ड धारा से सम्बन्ध है।

निष्कर्ष

महर्षि पतञ्जलि के योगसूत्र तथा आधुनिक योग की तुलना करने पर यह स्पष्ट होता है कि योग का मूल स्वरूप आध्यात्मिक, मानसिक और नैतिक उन्नति पर आधारित था,

जबकि आधुनिक योग ने उसे मुख्यतः शारीरिक स्वास्थ्य तक सीमित कर दिया है। प्राचीन योग का उद्देश्य 'चित्तवृत्तिनिरोधः' के माध्यम से आत्म साक्षात्कार और मोक्ष की प्राप्ति था इसमें यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि जैसे आठ अंगों का सन्तुलित और क्रमबद्ध अभ्यास माना गया है। इसके विपरीत आधुनिक योग में आसन प्राणायाम पर अधिक बल दिया गया है, जबकि यम-नियम जैसे नैतिक पक्षों की कोई चर्चा ही नहीं मिलती है। आधुनिक युग में योग का वैश्विक विस्तार हुआ है। जिससे यह स्वास्थ्य, फिटनेस और रोग-निवारण का प्रभावी साधन बन गया है। अपितु इसके साथ ही योग का व्यवसायीकरण भी बढ़ा है, फिर भी यह स्वीकार करना होगा कि आधुनिक योग ने ही योग को जन-जन तक पहुंचाने में एक अहम् भूमिका निभाई है। आज योग केवल जंगल में बैठे साधु-संतों तक सीमित न रहकर आमजन के दैनिक जीवन की दिनचर्या का हिस्सा बन चुका है और समीक्षात्मक दृष्टि से देखा जाए तो प्राचीन और आधुनिक योग दोनों के अपने-अपने महत्व हैं। जहां पतञ्जलि योगसूत्र हमें जीवन का गहन दार्शनिक और आध्यात्मिक मार्ग प्रदान करता है।

सन्दर्भ

1. योगसूत्र 1/2
2. धातु पाठ 4/46
3. धातु पाठ 7/7
4. धातु पाठ 10/1
5. योग सूत्र 1/1
6. योग सूत्र 2/29
7. योग सूत्र 2/30
8. योग सूत्र 2/32
9. योग सूत्र 2/46
10. योग सूत्र 2/49
11. योग सूत्र 2/54
12. योग सूत्र 3/1
13. योग सूत्र 3/2
14. योग सूत्र 3/3
15. ऋग्वेद 1/10
16. ऋग्वेद 1/18/7
17. यजुर्वेद 34/1
18. ऋग्वेद 10/2/31
19. अथर्ववेद 10/2/31
20. भगवद्गीता 6/17
21. भगवद्गीता 6/16
22. कठोपनिषद् 2/3/11
23. भगवद् पुराण 1/2/17