



E-ISSN: 2706-9117

P-ISSN: 2706-9109

[www.historyjournal.net](http://www.historyjournal.net)

IJH 2021; 3(2): 46-48

Received: 10-06-2021

Accepted: 23-08-2021

**डॉ. शालिनी चौधरी**

एसोसिएट प्रोफेसर, इतिहास विभाग, श्री टीकाराम कन्या महाविद्यालय, अलीगढ़, उत्तर प्रदेश, भारत

## वर्तमान में पतंजलि योगदर्शन का महत्व

**डॉ. शालिनी चौधरी**

### सारांश

महर्षि पतंजलि ने आज से हजारों वर्ष पूर्व योग को चित्त की वृत्तियों के निरोध रूप में परिभाषित किया। उनके द्वारा मानव कल्याण के लिये किया गया यह महत्वपूर्ण कार्य आज भी उतना ही प्रासंगिक है जितना कि पहले था। महर्षि पतंजलि ने अपने योगसूत्र में पूर्ण कल्याण अर्थात् शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक के लिये अष्टांग योग का मार्ग बताया है। वर्तमान में जीवन में उत्पन्न विकृतियों के कारण अनेकों बीमारियों ने मानव शरीर को अपना घर बना लिया है। इन बीमारियों का निराकरण योगाभ्यास द्वारा जीवन शैली को परिवर्तित करके किया जा सकता है। यह हमें मानसिक एकाग्रता प्रदान करता है तथा आध्यात्म के क्षेत्र में आत्मा के परमात्मा से मिलन में सहायक बनता है। वर्तमान में योग हमारी आवश्यकता बन चुका है। यह हमें तनाव से मुक्त करके संतोष, शान्ति, ताकत और आत्मा को शुद्ध करता है। आसन, प्राणायाम और ध्यान के माध्यम से स्वस्थ रहकर हम समाज के लिये अपना योगदान कर सकते हैं।

**कूटशब्द:** यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि, योग आदि

### प्रस्तावना

महर्षि पतंजलि एक मुनि थे जिन्हें संभवतः पुष्यमित्र शुंग के शासन काल का माना जाता है। यह भी कहा जाता है कि वह शेषनाग के अवतार थे। विभिन्न विद्वानों ने पतंजलि का समय अलग-अलग बताया है। डा० भंडारकर उन्हें 158 ई०पू० का, बोधलिक उन्हें 200 ई०पू० तथा कीथ ने उनका समय 140 से 150 ई०पू० बताया है। पतंजलि ने पुष्यमित्र शुंग के अश्वमेध यज्ञ का संपादन किया था अतः उनका काल द्वितीय शताब्दी ई०पू० माना जाता है। पतंजलि व्याकरणाचार्य पाणिनी के शिष्य थे। वे अलौकिक प्रतिभा के धनी थे। व्याकरण के अतिरिक्त अन्य शास्त्रों पर भी इनका समान रूप से अधिकार था। पतंजलि ने अनेक श्रेष्ठ ग्रंथों की रचना की थी जिसमें योगसूत्र को उनकी सबसे महान रचना माना जाता है। योगसूत्र योगदर्शन का एक मूल ग्रंथ है राजा भोज ने इन्हें तन के साथ मन का भी चिकित्सक कहा है।

पतंजलि का योगसूत्र ग्रंथ सूत्रों के रूप में लिखा गया है। सूत्र शैली भारत की प्राचीनतम शैली है, जिसमें विषय को बहुत संक्षिप्त शब्दों में प्रस्तुत किया जाता है। आदि गुरु पतंजलि द्वारा 196 योग सूत्रों को प्रतिपादित किया गया है। जिनका मुख्य उद्देश्य व्यक्ति की आंतरिक चेतना को जगाकर उसके वाह्य वातावरण से तालमेल स्थापित करना है। पतंजलि ने इस ग्रंथ में भारत में अनंतकाल से प्रचलित तपस्या और ध्यान क्रियाओं को एक स्थान पर संकलन किया और उसका तर्क सम्मत सैद्धान्तिक आधार प्रस्तुत किया। पतंजलि ने योग को परिभाषित करते हुये कहा है—

योगश्चित्त वृत्ति निरोधः।

अर्थात् चित्त की वृत्तियों का निरोध योग है। इसका अर्थ है कि चित्त की वृत्तियाँ ही समस्त परेशानियों का कारण हैं। अतः योग के माध्यम से हम चित्त की वृत्तियों को दूर करके मन, मस्तिष्क तथा शरीर में संतुलन स्थापित कर शरीर को निरोग एवं स्वस्थ रख सकते हैं।

योग की विद्या के साक्ष्य पौराणिक काल से ही मिलते हैं। सिंधु घाटी सभ्यता में भी इसके उदाहरण देखे गये हैं। सिंधु सभ्यता के समय की मोहरों और मूर्तियों में योग के दर्शन होते हैं। इस विद्या का प्रवर्तक भगवान शिव को माना जाता है। योग के 84 हजार आसन बताये गये हैं। भगवान शिव ने योग की प्रथम शिक्षा माता पार्वती को दी थी। हम सभी अपने जीवन में जाने-अनजाने योग और आसन की विभिन्न मुद्राओं का प्रयोग करते हैं। आज की दूषित जीवन प्रणाली के चलते विभिन्न बीमारियाँ हमें घेर लेती हैं। इन सभी का निराकरण योग द्वारा संभव है। योग को अपनाकर एक स्वस्थ जीवन प्राप्त किया जा सकता है।

**Corresponding Author:****डॉ. शालिनी चौधरी**

एसोसिएट प्रोफेसर, इतिहास विभाग, श्री टीकाराम कन्या महाविद्यालय, अलीगढ़, उत्तर प्रदेश, भारत

योग एक ऐसी विधा है जो मनुष्य को एक ही अवस्था में घंटों बने रहने की क्षमता प्रदान करता है। इसको करने से शरीर का प्रत्येक अंग क्रियाशील होता है। इससे तंत्रिका तंत्र से लेकर उत्सर्जन तंत्र तक प्रभावित होता है।

योग का लक्ष्य केवल शारीरिक स्वास्थ्य प्राप्त करना नहीं है, अपितु योग से मोक्ष प्राप्त करने से है। जैन धर्म, अद्वैत वेदांत के मोनिस्टर सम्प्रदाय और शैव संप्रदाय के अंतर से योग का लक्ष्य मोक्ष का रूप लेता है जो सभी सांसारिक कष्ट एवं जन्म और मृत्यु के चक्र से जीव को मुक्त कर देता है। उस क्षण हमें परम ब्रह्म से समरूपता का एहसास होता है।

मीर्चा एलीयाडे योग के बारे में कहते हैं कि यह सिर्फ एक शारीरिक व्यायाम नहीं है एक आध्यात्मिक तकनीक भी है।

सर्वपल्ली राधाकृष्णन लिखते हैं कि समाधि में निम्नलिखित तत्व शामिल हैं वितर्क, विचार, आनन्द और अस्मिता। आधुनिक युग में योग का महत्व बढ़ गया है। दिन प्रतिदिन कार्य में व्यस्तता का बढ़ते जाना तनाव और मन में व्यग्रता को बढ़ा रहा है। वर्तमान में कोरोना जैसी महामारी के चलते मनुष्य को योग की ज्यादा आवश्यकता महसूस हो रही है। क्योंकि जब जीवन में व्यस्तता, तनाव, प्रदूषण (वायु तथा ध्वनि प्रदूषण) अस्त-व्यस्त जीवन शैली, भागमभाग बढ़ रही है और जीवन रोग ग्रस्त होता जा रहा है तब इन परिस्थितियों में केवल योग ही प्राणीमात्र के एकमात्र सहारे के रूप में सामने आता है। योग न केवल हमारे दिमाग और मस्तिष्क को ही ताकत पहुँचाता है बल्कि हमारी आत्मा को भी शुद्ध करता है।

वास्तव में योग एक विज्ञान है जो हमें जीवन जीने की कला सिखाता है। योग शब्द के दो अर्थ बताये गये हैं पहला है जोड़ और दूसरा है समाधि। समाधि की अवस्था तभी प्राप्त होती है जब पहले हम स्वयं से जुड़ते हैं। योग को अपना कर हम अपने तन, मन और आत्मा को स्वस्थ एवं सुन्दर बनाकर स्थापित लक्ष्यों की प्राप्ति को संभव बना सकते हैं। गीता के एक श्लोक में योग के लिये कहा गया है।

योगस्थः कुरु कर्माणि सङ्गं व्यक्त्वा धनञ्जय  
सिद्धसिद्धयो समोभूत्वा समत्वंयोग उच्चते ॥

अर्थात् हे धनञ्जय! तू आसक्ति का त्याग करके सिद्धि और असिद्धि में सम होकर योग में स्थित होकर कर्मों को कर क्योंकि समभाव ही योग कहा जाता है। इस योग में दृढ़ स्थित होने पर ही निष्काम कर्म किये जा सकते हैं।

ओशो के अनुसार योग एक विज्ञान है। यह योग न तो आस्तिक है और न नास्तिक। तुम कुछ भी चुन सकते हो। बुद्ध परम यथार्थ तक पहुँच जाते हैं ईश्वर में विश्वास किये बगैर। धर्म व्यक्ति को खूँटे से बाँधता है, और योग सभी तरह के खूँटे से मुक्ति का मार्ग बताता है। गीता में योग को स्वयं की स्वयं के माध्यम से स्वयं तक पहुँचने की यात्रा बताया है।

महर्षि पतंजलि ने अष्टांग योग की महिमा को बताया है जिसे प्रत्येक मनुष्य अपना कर स्वस्थ जीवन प्राप्त कर सकता है। महर्षि पतंजलि ने योग दर्शन के द्वितीय और तृतीय पाद में अष्टांग योग साधना के विषय में उपदेश दिया है उसके नाम इस प्रकार हैं।

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

आज के समय में योग के तीन अंग सर्वाधिक प्रचलित हैं— आसन, प्राणायाम और ध्यान कहा गया है कि जो व्यक्ति योग के ये आठों अंग सिद्ध कर लेता है वह सब प्रकार के क्लेशों से छूट जाता है, अनेक प्रकार की शक्तियों का स्वामी बन जाता है तथा

अंत में मोक्ष को प्राप्त करता है। इन आठ घटकों में से पहले पांच घटक—यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार को बहिरंग योग या वाहय प्रकृति के योग रूप कहा जाता है तथा अंतिम तीन घटक—धारणा, ध्यान, समाधि अंतरंग योग के घटक कहे जाते हैं क्योंकि इनके सहयोग से साधक अंतर्मन को साधते हैं। इसमें समाधि की स्थिति सन्निहित होती है। इन आठ योग—अंगों के अनुष्ठान से या आचरण से सभी अशुद्धियों या क्लेशों का क्षय हो जाता है।

### 1. यम: पांच सामाजिक नैतिकता

- 1) **अहिंसा:** शब्दों से, विचारों से और कर्मों से किसी को हानि न पहुँचाना।
- 2) **सत्य:** विचारों में सत्यता, परम सत्य में स्थिर रहना। वाणी तथा मन का अर्थ के अनुरूप रहना।
- 3) **अस्तेय:** चोर प्रवृत्ति का न होना। अर्थात् पर द्रव्य का लोभ न करना ही अस्तेय है।
- 4) **ब्रह्मचर्य:** इसके दो अर्थ हैं।  
a. चेतना का ब्रह्म के ज्ञान में स्थिर होना।  
b. सभी इन्द्रिय जनित सुखों में संयम बरतना।
- 5) **अपरिग्रह:** इसका अर्थ है कि आवश्यकता से अधिक इकट्ठा नहीं करना चाहिये अर्थात् दूसरों की वस्तुओं तथा भोग के साधनों को इकट्ठा न करना ही अपरिग्रह है।

### 2. नियम: पाँच व्यक्तिगत नैतिकता

- 1) **शौच:** इसमें शरीर और मन की शुद्धि शामिल है अर्थात् पवित्रता दो प्रकार की होती है बाहरी पवित्रता और आंतरिक पवित्रता। शरीर को स्वच्छ रखना तथा मन में राग — द्वेष, क्रोध, मोह, माया आदि का प्रवेश न होने देना।
- 2) **संतोष:** तुष्टि को ही संतोष कहते हैं अर्थात् संतुष्ट एवं प्रसन्न रहना।
- 3) **तप:** इसका अर्थ स्वयं से अनुशासित रहना है।
- 4) **स्वाध्याय:** इसका अर्थ आत्मचिंतन करना है।
- 5) **ईश्वर—प्राणिधान:** कर्म फल की इच्छा न करते हुये स्वयं को ईश्वर को समर्पित करना ही ईश्वर प्राणिधान है।

3. **आसन:** इसके अंतर्गत योगासनो के माध्यम से शारीरिक नियंत्रण करना आता है।

4. **प्राणायाम:** प्राण + आयाम इसका अर्थ है श्वाँस को लंबा करना, नियंत्रित करना है। प्राण या श्वाँस का विस्तार करना ही प्राणायाम है।

5. **प्रत्याहार:** इंद्रियों की वाह्य वृत्ति को सब ओर से हटाकर एकत्रित करके मन में लय करने के अभ्यास को प्रत्याहार कहते हैं?

6. **धारणा:** मन को किसी एक बिंदु पर लगातार टिकाये रखना या लगाये रखना ही योग में धारणा कहलाता है। धारणा ही ध्यान की नींव या आधारशिला है।

7. **ध्यान:** मन को एकाग्रचित करना ही ध्यान है। इसमें किसी एक विषय की धारणा करके उसमें मन को एकाग्र करना होता है।

8. **समाधि:** आत्मा से जुड़ना, शब्दों से परे परम चैतन्य की अवस्था को ही समाधि कहते हैं। यह ध्यान की उच्च अवस्था है। पतंजलि योग सूत्र में समाधि को आँठवी अर्थात् अंतिम अवस्था बताया गया है।

वर्तमान समय में बढ़ती मानसिक परेशानियों, कार्यस्थल का तनाव, व्यस्त जीवन शैली, अनेक प्रकार की असाध्य बीमारियों जैसे कोरोना, प्रदूषण से श्वॉस संबंधी रोग तथा अनेकों अन्य शारीरिक बीमारियों से बचने तथा जीवन में संतोष की प्राप्ति केवल योग से ही संभव है। योग से मन और मस्तिष्क को तनाव से मुक्ति तथा शांति प्राप्त होती है। योग न केवल शरीर को स्वस्थ रखता है बल्कि यह हमारी आत्मा को भी शुद्ध करता है। योग के फायदे आज सभी को ज्ञात है। योग की जननी भूमि भारत है परन्तु आज संपूर्ण विश्व योग की शक्ति को पहचान चुका है जिसका सर्वश्रेष्ठ उदाहरण 21 जून को मनाया जाने वाला 'अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस' है। यह योग की महत्ता को दर्शाता है कि हमारे प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी ने जब यह प्रस्ताव संयुक्त राष्ट्र संघ के सामने रखा तो इस प्रस्ताव को 177 देशों ने अत्यंत सीमित समय में पारित कर दिया।

कोरोना महामारी के इस काल में जब इस बीमारी से लड़ने में दवाईयों का भी अभाव था तब इसी योग तथा आयुर्वेद ने मानव की बहुत सेवा की। आज अपनी योग चिकित्सा पद्धति के चलते जहाँ भारत स्वयं इस महामारी से खुद को सुरक्षित रख पाने में सफल हुआ है वही विश्व के अन्य देशों को भी योग के माध्यम से सुरक्षित रहने के गुण सिखा रहा है। आज भारत एक बार फिर से विश्व गुरु बनने की राह पर चल पड़ा है।

योग करने के अनेक लाभ और फायदे हैं। प्राणायाम से श्वसन संबंधी रोगों में जैसे दमा, एलर्जी, साइनोसाइटिस नजला, जुकाम, आदि में बहुत फायदा होता है। इससे फेंफड़ों की आक्सीजन लेने की क्षमता बढ़ जाती है इसका सकारात्मक प्रभाव, सम्पूर्ण शरीर पर पड़ता है। योगासन से शरीर की मांसपेशियाँ पुष्ट बनती हैं। शरीर का मोटापा भी कम होता है। थकान, आलस दूर होता है तथा रोगों से लड़ने की क्षमता बढ़ जाती है। तनाव दूर होता है, भूख लगती है, पाचन दुरुस्त होता है तथा अच्छी नींद आती है। योग से शरीर के समस्त अंग प्रत्यंग तथा ग्रंथियों का व्यायाम होने से शरीर सुचारू रूप से कार्य करने लगता है। ध्यान यानि मेडिटेशन भी आज कल काफी प्रसिद्ध हो रहा है। यह भारत तथा भारत से बाहर विदेशों में भी आजकल काफी प्रसिद्ध हो रहा है। तनाव को दूर करने में ध्यान से बेहतर कुछ भी नहीं है। यह हमें गहरी आत्मिक शांति का अनुभव कराता है। इस प्रकार योग को अपनाकर तथा इसके नियमित अभ्यास से हम अनेकों शारीरिक और मानसिक परेशानियों को स्वयं से दूर रखने में सक्षम होते हैं। योग हमें शारीरिक और मानसिक शक्ति प्रदान करता है। यह हमें अंदर और बाहर दोनों में राहत पहुँचाता है। यह हमारी भावनाओं को नियंत्रित करने में तथा एकाग्रता बढ़ाने में मदद करता है। यह हमारी नकारात्मक ऊर्जा को समाप्त कर समाज कल्याण की भावना को विकसित करता है। योग के माध्यम से हम निरंतर प्रकृति के नजदीक पहुँच रहे हैं।

### संदर्भ

1. हरिकृष्णदास गोयन्दका : महर्षि पतंजलिकृत योग दर्शन, टीकाकार, गीताप्रेस, गोरखपुर, बत्तीसवां संस्करण।
2. संत चरणदास : अष्टांग योग, भावानुवाद ओमप्रकाश तिवारी, कैवल्यधाम लोनावला, 1983।
3. Yoga and alternative therapy
4. Yoga and body creation ISBN: 81-7879 -255-9
5. Murthy KR. Srikantha translator, Sharnghadhara Samhita: A treatise on Ayurveda, Chau Khambha Orientalia, Varanasi, India, 1984.
6. Yoga Journal Active Interest Media, Inc. 2006, P-121, ISSN- 0191-0965
7. बी०के०एस० आयंगर : पतंजलि योग सूत्र, ISBN 978-93-5186-597-1
8. स्वामी विवेकानन्द—पतंजलि योग सूत्र, नई दिल्ली, 2021