IJCRT.ORG ISSN : 2320-2882

INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

मानव कल्याण के लिए योगदर्शन की सार्थकता का विवेचनात्मक अध्ययन

[1]डॉ॰ आशीष डोभालए

योग शिक्षकए स्वस्थवृत्त एवं योग विभागए हिमालयीय आयुर्वेदिक

;पी॰जी॰द्ध मेडिकल कॉलेज एवं चिकित्सालयए फतेहपुर टाण्डाए जीवनवालाए

शोधसाररू मानव हमेशा से ही अपने और अपने परिजनो के कल्याण की कामना करता रहता है। अनेक प्रकार की भौतिक सुख.सुविधाएँए संसाधन एवं भोग.विलास की वस्तुओं का संग्रह कर वह अपने कल्याण की कामना करता है। परन्तु वास्तव में कल्याण के अर्थ को समझने में भूल कर बैठता है। केवल भौतिक सुख.सुविधाएँए संसाधन एवं भोग.विलास की वस्तुओं का संग्रह मात्र करने से कल्याण की अवधारणा पूर्ण नहीं होती है। इसके लिए कल्याण के वास्तविक अर्थ को जानना आवश्यक हो जाता है। जिसमें भारतीय दर्शन मानव समाज की सहायता करता है। भारतीय दर्शनों में वर्णित तत्व ज्ञान का विर्मश मानव कल्याण में सहायता प्रदान करता है।

इन दर्शनों में भी योगदर्शन का मानव कल्याण के सम्बन्ध में विशेष महत्व है। क्योंकि योगदर्शन एक व्यवहारिक दर्शन है इसलिए यह मानव कल्याण से सम्बन्धीत है और इसकी अवधारणा को भी उचित प्रकार से पूर्ण करने का प्रयास करता है। मानव कल्याण की अवधारणा तभी पूर्ण हो सकती हैए जब वह अपने तीनों प्रकार के दुःखों से आत्यान्तिक निवृत्ति प्राप्त कर लेता हैए जिसमें महर्षि पतंजली वर्णित योगदर्शन की विशेष भूमिका है। प्रस्तुत पत्र में मानव कल्याण के लिए योगदर्शन में वर्णित साधनाओं की सार्थकता पर प्रकाश डालने का प्रयास किया गया है।

मुख्य बिन्दुरू योगदर्शनए मानव कल्याणए योग साधनाएँ।

प्रस्तावना. भौतिक युग विज्ञान और विकास का युग है। मानव अपने और अपने परिजनों के लिए हर सम्भव सुविधाओं का प्रबन्ध करना चाहता है और उसके लिए नियमित नये प्रयास करता रहता है। क्योंकि आज विकासवाद के इस जाल में फँस कर मानव केवल भौतिक सुख.सुविधाओं को ही कल्याण का साधन मानता है इसलिए उसका ध्यान पूरी तरह से संसाधनों को प्राप्त करने में लगा होता है और उसी में वह अपना कल्याण देखता है।

आज के युग में मानव के विकास और उसकी प्रसिद्धि का आकलन उसकी सम्पत्ति और भौतिक संसाधनों के आधार पर किया जाता है। परन्तु यह भौतिक संसाधन कुछ सीमा तक ही मानव को प्रसन्नता प्रदन कर सकते है। हम अपने आप.पास ऐसे कई उदाहरण देख सकते है जहाँ व्यक्ति के पास भौतिक सुख.सुविधाएँए संसाधन एवं भोग.विलास की वस्तुएं आदि प्रचुर मात्रा में होती है परन्तु वह उसमें प्रसन्न नहीं होता। मानव को प्रसन्नता तभी मिल सकती है जब उसके तीनों प्रकार के तापों ;दुःखोंद्ध की आत्यान्तिक निवृत्ति हो जाये। तभी वास्तव में मानव का कल्याण सम्भव हो सकता है।

स्वामी सुबोधानन्द जी कल्याण के विषय में कहते है कि ष्कल्याण का तात्पर्य है पूर्ण रूप से दुखों का नाश तथा परमानंद का नित्य अनुभव।ष दुःखो की इस आत्यान्तिक निवृत्ति के लिए योगदर्शन में वर्णित साधनाओं का विशेष महत्व है। महर्षि पतंजलि द्वारा प्रर्णित योगसूत्र में जो कि योगदर्शन का मुख्य ग्रन्थ हैए मानव कल्याण के व्यवहारिक उपायों का वर्णन किया गया है। योगदर्शन में वर्णित चार प्रकार के दुःखों को ही दर्शनों का प्रतिपाद्य विषय कहा गया है जो है. हेयए हेतु हान

और हानोपाय। इसी को बौद्ध दर्शन में चार आर्य सत्यों के रुप में वर्णित किया गया है। आधुनिक युग में भी योगदर्शन में वर्णित साधनाएँ मानव कल्याण के लिए उपयोगी सिद्ध हो सकती है।

योगदर्शन में वर्णित योग साधनाएँ. योगदर्शन में मुख्य रुप से तीन प्रकार की योग साधनाओं का वर्णन किया गया है. 1. अभ्यास.वैराग्यए 2. क्रियायोगए 3 अष्टांग योग।

1. अभ्यास.वैराग्य. योग दर्शन में उच्च अवस्था वाले साधकों के लिए अभ्यास और वैराग्य की साधना का वर्णन किया गया है। महर्षि पतंजलि ने चित्त वृत्ति निरोध के उपायों का वर्णन करते हुए सर्वप्रथम उच्च कोटी के साधको के लिए अभ्यास और वैराग्य साधना का वर्णन किया।[2] इस साधना के प्रभाव से मानव अपना कल्याण कर अन्य व्यक्तियों का कल्याण भी कर सकता है।

ऐसा ही वर्णन करते हुए डॉ॰ अर्चना शर्मा एवं साथी कहते है कि ष्अभ्यास.वैराग्य उच्च स्तर के साधकों के लिए बताई गई साधना पद्धति हैए जिसमें साधक चित्त पर नियन्त्रणए सांसारिक भागों से रोककर परम् कल्याण के मार्ग में ले जाकर मन शान्त एवं स्थिर होकर लक्ष्य की ओर अग्रसित होता है।[3] श्रीमद्भगवद्गीता में भी मन को नियन्त्रित करने के लिए भगवान श्रीकृष्ण अर्जुन को अभ्यास और वैराग्य का पालन करने का उपदेश देते है।[4] ष्अभ्यास और वैराग्य के द्वारा दुःखद चित्त वृत्तियों को लौकिक विषयों से मोड़कर कल्याण मार्ग में प्रवृत्त करते है।[5]

2. क्रियायोग. योगदर्शन में वर्णित क्रियायोग का मध्यम कोटि के साधकों के लिए विशेष महत्व है। इसके अन्तर्गत तीन अंगों का वर्णन किया जाता है. तपए स्वाध्याय और ईश्वर प्रणिधान।[6] क्रियायोग की साधना के द्वारा मानव उचित रुप में अपना कल्याण कर सकता है। क्रियायोग में वर्णित इन तीनों अंगो का वर्णन अष्टांग योग में भी किया जाता है किन्तु इनकी विशेष महिमा होने के कारण इन्हें क्रियायोग के नाम से भी जाना जाता है।

क्रियायोग का अर्थ कर्म के माध्यम से स्वयं का दर्शन करना। क्रियायोग के विषय में स्वामी विवेकानन्द जी का मत हैए कि ष्समाधियों को प्राप्त करना अत्यन्त कठिन हैए इसलिए हमें धीरे.धीरे विभिन्न सोपानों में से होते हुए उन सब समाधियों को प्राप्त करने का प्रयत्न करना होगा। इसके पहले सोपान को क्रियायोग कहते हैए इसका शब्दार्थ है . कर्म के सहारे योग की ओर बढ़ना।[7] अर्थात कर्म करते हुए अपने लक्ष्य को प्राप्त करना क्रियायोग कहा जा सकता है।

3. अष्टांग योग. योग के प्रमुख आंठ अंगों को अष्टांग योग कहा गया है। ऐसे साधक जो क्रियायोग का अभ्यास नहीं कर सकते उन्हें अष्टांग योग का पालन करने का उपदेश दिया गया है। ष्अधम अधिकारी 5 यमए 5 नियमए आसनए प्राणायामए और प्रत्याहारों का पालन करके वैराग्य प्राप्ति और योग सिद्धि में सफल होते है।[8] अष्टांग योग की इस साधना का अभ्यास कोई भी मानव कर सकता हैए यह मार्ग जन सामान्य और गृहस्थ साधकों के लिए भी उत्तम है। जो लोग सांसारिक हैए और अपना चारित्रिकए नैतिकए मानसिकए बौद्धिक और भावनात्मक कल्याण करना चाहते हैए उनके लिए अष्टांग योग का मार्ग उत्तम माना गया है। महर्षि पतंजलि ने योगदर्शन में अष्टांग योग का वर्णन करते हुए कहा है कि ष्यमए नियमए आसनए प्राणायामए प्रत्याहारए धारणाए ध्यानए समाधि ये योग के आठ अगं है।[9]

इन आठ अंगो को बहिरंग एवं अन्तरंग दो वर्गो में विभाजित किया जाता है। इनमें से मानव कल्याण के लिए यम.नियम का विशेष महत्व है। ष्यम नियम का पालन करना नैतिकता है। इनके पालन करने से व्यक्ति और समाज दोनों का निर्माण होता है।[10] अन्य अंगों का सम्बन्ध व्यक्ति से अधिक है और समाज से कम। जबकि यम.नियम का सम्बन्ध समाज से अधिक है व्यक्ति से कम। इसमें भी यम का परिवारए समाजए देश और विश्व से अधिक सम्बन्ध रहता है और व्यक्ति से कुछ कम। इस अष्टांग योग का पालन करने से मानव अपने साथ.साथ अन्य व्यक्तियों का भी कल्याण कर सकता है।

मानव कल्याण में सार्थकता. भौतिकवादी इस युग में सभी तरफ उथल.पुथल मची हुई है। समृद्ध एवं शक्ति सम्पन्न देशों ने भौतिक उन्नति तो प्राप्त की ली है परन्तु फिर भी कहीं न कहीं भौतिकवादी समस्याएँ उन्हें भी विचलित करती है। इन समस्याओं के समाधान के लिए सभी लोग भारतीय दर्शनों की ओर आकर्षित हो रहे हैए क्योंकि पाश्चात्य दर्शन का उद्देश्य केवल जिज्ञासा की शान्ति एवं ज्ञान की प्राप्ति करना है। वही भारतीय दर्शन का उद्देश्य दुःखों की निवृत्ति एवं आत्म तत्व की अनुभूति करना है। भारत में दर्शन की उत्पत्ति जीवन से सम्बन्धित समस्याओं के समाधान के लिए हुयी थी। जब मानव ने यह देखा कि

वह चारों ओर से दुःखों से घिरा हुआ हैए तब उसने इन दुःखों को दूर करने के लिए दर्शन का सहारा लिया। प्रो0 हिरियान्ना ने कहा है ष्पाश्चात्य दर्शन की भाँति भारतीय दर्शन का आरम्भ आश्चर्य एवं उत्सुकता से न होकर जीवन की नैतिक एवं भौतिक बुराइयों के शमन के निमित्त हुआ थाए दार्शनिक प्रयत्नों का मूल उदेश्य था जीवन के दुःखों का अन्त ढूँढ़ना और तात्विक प्रश्नों के प्रादुर्भाव इसी सिलसिले में हुआ।ष[11] इन दुःखों की निवृत्ति भारतीय दर्शन में वर्णित ज्ञान के माध्यम से की जा सकती हैए जो की इनका मुख्य विषय भी है। इसी से मानव का कल्याण सम्भव है।

कल्याण केवल भौतिक नहीं है। कल्याणए तंदुरुस्तीए जीवन की गुणवत्ता और मानव उत्कर्ष जैसी सकारात्मक अवधारणाओं की एक श्रृंखला है। ष्मानव कल्याण वह है जो हमें दूसरों के साथ सद्भाव में 'अच्छी तरह से जीने और आम भलाई में सक्रिय रूप से योगदान करने में सक्षम बनाता है।ष[12] आध्यात्मिक दृष्टिकोण से भी जब मानव अपने दुःखों को हमेशा के लिए दूर कर लेता है वही वास्तव में कल्याण की स्थिति है। आधुनिक युग की सुख.सुविधाओं और संसाधनों को दर्शन कल्याण का कारण नहीं मानता है। यह कुछ समय के लिए भले ही मानव को सुख का अनुभव कराये परन्तु दर्शन वास्तव में इन्हें भी दुःख ही मानता है।

इन दुःखों की आत्यान्तिक निवृत्ति और मानव कल्याण के लिए सभी ने मुक्त कण्ठ से दर्शनों के महत्व को स्वीकार किया है। उपरोक्त वर्णित योगदर्शन की साधनाएँ मानव कल्याण के लिए पूर्ण रुप से सार्थक है। क्योंकि योग की उच्च अवस्था में मानव के सभी दुःखों का स्वतः ही अन्त हो जाता है और वह समाधि की अवस्था को प्राप्त करता है। यह समाधि ही वास्तव में मानव कल्याण की अवस्था है।

योगदर्शन में वर्णित हेयए हेतुए हान और हानोपाय का वर्णन किया गया हैए जिसे चतुर्व्यहवाद भी कहा गया है। योगदर्शन में अविद्या को ही दुःखों का कारण माना गया है। जो अपना नहीं है उसे अपना मानना और जो अपना है उसे अपना न मानना ही अविद्या है। अर्थात सत्य को असत्य और असत्य को सत्य समझना ही अविद्या है। इन्हीं से दुःखों की उत्पत्ति होती है। विवेक ज्ञान के माध्यम से मानव इन दुःखों से मुक्त हो सकता है।

योगदर्शन में विवेकी पुरुष के लिए दुःख और सुख दोनों को ही पीड़ादायक कहा गया है।[13] इसलिए कहा गया है कि ऐसा दुःख जो अभी आया नहीं है उसे त्यागा जा सकता है। ष्व्यक्ति को तपस्याए विवेकए साधना करनी चाहिए और उनको भोग लेना चाहिएए पर जो कर्म भविष्य में परिपक्व होने वाले हैए उन्हें आज सही काम करके समाप्त कर देना चाहिए।ष[14] इसे ही हेय कहा गया है **ष्हेयं दुखमनागतम्ष**[15] दृश्य और दृष्टा का परस्पर मिलन ही हेय का कारण हैं अर्थात दुःख का कारण है। इस हेय का कारण अविद्या हैए जिसे हेतु कहा गया है। अविद्या के अभाव के बाद जब दृश्य और दृष्टा का परस्पर मिलन संभव नहीं हो पाता तो इस मिलन के अभाव को ही हान कहा गया है और विवेक ज्ञान को ही इस हान का उपाय बताया गया है। **षविवेकख्यातिरविप्लवा हानोपायःष**[16] अर्थात विवेक ख्याति ;विवेक ज्ञानद्ध के माध्यम से ही अविद्या का नाश किया जा सकता है। इसी विवेक ज्ञान के माध्यम से दुःखों की आत्यान्तिक निवृति होती है।

योगदर्शन की उपरोक्त तीनों साधनाएँ भी विवेक ज्ञान के माध्यम से ही सम्भव है। अतः कहा जा सकता है कि विवेक ज्ञान ही मानव कल्याण का मुख्य मार्ग है और केवल भौतिक संसाधन ही मानव का पूर्ण रुप से कल्याण नहीं कर सकते है। इसके लिए मानव को योगदर्शन में वर्णित साधनाओं का आश्रय लेना होगा।

उपसंहार. उपरोक्त विवेचन के आधार पर कहा जा सकता है कि योगदर्शन जो की भारतीय ज्ञान परत्म्परा का एक अभिन्न अंग है मानव कल्याण के लिए अपनी सार्थकता सिद्ध करता है। चूंकि यह एक व्यवहारिक दर्शन है इसलिए आम जनमानस भी इसकी साधनाओं का पालन कर अपनाए अपने परिवारए अपने समाजए देशए एवं विश्व का कल्याण भी कर सकते है क्योंकि जो व्यक्ति विवेकी है समाज पर उसके आचरण का स्वयं प्रभाव पड़ता है और लोग उसका अनुसरण कर अपना कल्याण कर पाते है।

सन्दर्भ सूची.

1 www.bhaskar.com ‘आध्यात्म के मार्ग से ही मानव का कल्याण संभवरू स्वामी सुबोधानंदष

2 ‘अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः।।ष्पतंजलि योगसूत्रष् समाधि पादए सूत्र संख्या. 12

3 शर्माए डॉ० अर्चनाए मौर्यए डॉ० सुषमाए 2023ए ष्आधुनिक युग में योगदर्शन साधना पद्धतियों का विवेचनात्मक अध्ययनष पृष्ठ संख्या. 257.261

4 ‘अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते।।ष ष्श्रीमद्भगवद्गीताष् अध्याय. 6ए श्लोक संख्या. 35

5 आचार्यए पं० श्री राम शर्माए ष्सांख्यदर्शन एवं योगदर्शनष् पृष्ठ संख्या . 19

6 ‘तपः स्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः।।ष ष्पतंजलि योगसूत्रष् साधन पादए सूत्र संख्या. 01

7 विवेकानन्दए स्वामीए 2022ए ष्राजयोगष् ;पातंजल योगसूत्रए सूत्रार्थ और व्याख्यासहितद्धए समाधि पादए पृष्ट संख्या . 143

8 श्रीवास्तवए डॉ0 सुरेशचन्द्रए 2021ए ष्पातंजलयोगदर्शनम्ष् ;व्यासभाष्य.संवलितम्द्ध पृष्ठ संख्या . 158

9 ‘यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाध्योऽष्टावङ्गानि।।ष्पतंजलि योगसूत्रष् साधन पादए सूत्र संख्या. 29

10 परिव्राजकए स्वामी सत्यपतिए 2018ए ष्योग दर्शनम्ष् ;महर्षि व्यास भाष्य सहितम्द्धए पृष्ठ संख्या . 173

11 व्नजसपदमे व िप्दकपंद चीपसवेवचीलए च्ंहम छव. 18.19

12 ूण्जंलसवतंदकतिंदबपेण्बवउए ˘मदकल˙जंपदजवद त्वहमतेए 2020ए ष्नउंद˘मसससइमपदहष

13 ‘परिणामतापसंस्कारदुखैर्गुणवृत्तिविरोधाच्च दुःखमेव सर्वं विवेकेनः।।ष्पतंजलि योगसूत्रष् साधन पादए सूत्र संख्या. 15

14 सरस्वतीए स्वामी सत्यानन्दए 2013ए ष्मुक्ति के चार सोपानष्पृष्ठ संख्या. 143

15 ष्पतंजलि योगसूत्रष् साधन पादए सूत्र संख्या. 16

16 ष्पतंजलि योगसूत्रष् साधन पादए सूत्र संख्या. 26