



INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

पतंजलि योग सूत्र में अध्यात्म की वैज्ञानिक प्रक्रिया

योगेन्द्र सिंह

(रिसर्च स्कॉलर) योग विभाग,
निर्वाण यूनिवर्सिटी, जयपुर (राज.)

सारांश

मनुष्य जीवन के गूढ़तम रहस्यों को ज्ञात करने के लिये एवं जीवन को सार पूर्ण व्यतीत करने के लिये आध्यात्मिक ज्ञान अत्यन्त महत्वपूर्ण एवं उपयोगी है। अध्यात्म विज्ञान से मनुष्य को जीवन के उन गूढ़ रहस्यों का ज्ञान प्राप्त होता है जिसके माध्यम से मनुष्य जीवन की जटिलतम समस्याओं और परिस्थितियों का समाधान करने की योग्यता प्राप्त करता है तथा उसके मन में जितने भी संशय होते हैं वह अध्यात्म के द्वारा सभी को दूर कर सकता है आध्यात्म विद्या हमें विरासत में हमे अपने महान ऋषि मुनियों से प्राप्त हुई हैं इन्होंने अपने योगिक ग्रंथों में अनेकों गूढ़ रहस्यों का प्रतिपादन किया है।

कूट शब्द – मन, मानसिक स्वास्थ्य, योग, आसन, प्राणायाम, ध्यान।

प्रस्तावना

आधुनिक समय में जीवन के रहस्यों को समझने और अध्यात्म से सम्बन्धित विद्याओं को दार्शनिक और काल्पनिक कहकर नकार देने का प्रचलन बढ़ चला है। इसके अतिरिक्त अध्यात्म के नाम पर विभिन्न व्यावसायिक गतिविधियों को बढ़ावा देने के लिये विभिन्न प्रकार के प्रपंचों का प्रचलन बढ़ता ही जा रहा है। जिसके कारण अध्यात्म का वास्तविक स्वरूप दिखाई नहीं देता है।

आज के वैज्ञानिक युग में यदि अध्यात्म की वैज्ञानिकता को स्पष्ट कर अध्यात्म की वैज्ञानिक प्रक्रिया को जनसाधारण के समक्ष प्रस्तुत किया जाये तो संभव है कि अध्यात्म के सन्दर्भ में जो विभिन्न नकारात्मक विचार धाराएँ हैं वो सब दूर हो जाएँगी। हमारे अनेकों महर्षियों ने अपने विवेक बल से अनेकों वैज्ञानिक तथ्यों को प्रतिपादित किया है उनमें से एक महर्षि पतंजलि जी है। महर्षि पतंजलि द्वारा किया गया यह प्रयास सिर्फ बौद्धिक सूत्रों का ताना – बाना भर नहीं है। वह वेदों की ऋचाओं, उपनिषदों की श्रुतियों के भाँति क्रान्तिदर्शी प्रतीत होते हैं।

महर्षि पतंजलि ने अनुभूतियों और उपलब्धियों की सर्वांगीण अभिव्यक्ति योग सूत्रों के माध्यम से दी है। महर्षि पतंजलि की दार्शनिक प्रणाली इसी सौन्दर्य के कारण दर्शनीय है क्योंकि इसमें किसी प्रणाली अथवा उसमें निहित तत्त्वों की न तो अवहेलना है न ही उपेक्षा। प्रस्तुत शोध पत्र का उद्देश्य जनसाधारण को पतंजलि योग सूत्र में वर्णित अध्यात्म के वास्तविक स्वरूप से अवगत कराने के साथ – साथ अध्यात्म के वैज्ञानिक स्वरूप एवं अध्यात्म की वैज्ञानिकता को अवगत कराना है।

□ उच्चारण एवं नाड़ी शोधन प्राणायाम का विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन

ॐ उच्चारण एवं प्राणायाम के अभ्यास का विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है इस अध्ययन में प्रयोगात्मक एवं नियंत्रित समूह अभिकल्प का प्रयोग किया गया क्रमबद्ध प्रतिचयन विधि द्वारा 10 से 16 वर्ष की आयु के विद्यार्थियों का चयन किया गया जिनमें 25 विद्यार्थियों को प्रयोगात्मक समूह तथा 25 विद्यार्थियों को नियंत्रित समूह में रखा गया आंकड़ों के संग्रहण मानसिक स्वास्थ्य मापनी द्वारा किया गया प्रयोगात्मक समूह को एक माह तक प्रतिदिन सुबह 30 मिनट के उच्चारण एवं धन प्राणायाम का अभ्यास कराया गया। सांख्यिकीय

विश्लेषण हेतु टी – परीक्षण का प्रयोग किया गया । अध्ययन से प्राप्त परिणामों में यह पाया गया कि ॐ उच्चारण एवं प्राणायाम के अभ्यास का विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है ।

व्यक्तित्व के सर्वांगीण विकास में अष्टांग योग मार्ग का योगदान

मानसिक विकास में अष्टांग योग के प्रथम चार अंगो यम, नियम, आसन एवं प्राणायाम का महत्वपूर्ण योगदान है। यम और नियम अष्टांग योग के आधार है। दूसरा अंग नियम में शौच , सन्तोष, तप, स्वाध्याय एवं ईश्वर प्रणिधान के द्वारा शरीर की आंतरिक एवं बाह्य अंगो की सफाई तथा मन की शुद्धि करते हुए समूचे व्यक्तित्व का सर्वांगीण विकास करना। यम और नियम अष्टांग योग के आधार है। यम एवं नियम का मुख्य उद्देश्य शरीर एवं मन की शुद्धि कर मानसिक स्वास्थ्य प्राप्त करना है। यदि हम पतंजलि द्वारा किए गए यम नियम का अध्ययन करें तो उससे स्पष्ट होता है कि इनके अभ्यास से समृद्ध व्यक्तित्व की रचना अवश्य ही निर्धारित होती है। आसन मन को शक्तिशाली बनाते हैं और दुख दर्द सहन करने की शक्ति प्रदान करते हैं। दृढ़ता और एकाग्रता की शक्ति विकसित करते हैं।

आध्यात्मिक विकास में योगदान :

साधक अष्टांग योग के सोपानों की सीढ़ी चढ़ता हुआ समाधि में प्रवेश कर जब वह कैवल्य की अवस्था पर पहुंच जाता है। यही आध्यात्मिक विकास कहा जा सकता है। पतंजलि जी ने अपने योग दर्शन में अष्ट सिद्धियों का वर्णन किया है, जिसको प्राप्त करने से आध्यात्मिक विकास के साथ साथ व्यक्तित्व में भी निखार आता है अष्टांग योग के निरन्तर अभ्यास के द्वारा योगियों को कुछ ऐसी शक्तियां प्राप्त होती हैं। जिनका उचित प्रयोग कर योगी मोक्ष प्राप्त करने में करते हैं।

मानसिक स्वास्थ्य एवं योग

मानव जीवन के संरक्षण, संवर्धन व निर्वहण में सहजता व सौम्यता के लिए एक अनेक आवश्यक, अनिवार्य एवं अपरिहाय तत्वों की आवश्यकता होती है। ये तत्व जितने स्पष्ट, स्वस्थ एवं संतुलित होंगे जीवन उतना ही अच्छा होता है। यही उसके जीवन की चाह भी होती है जिसके लिए वह प्रयत्न करता रहता है। प्रसन्नता और आनंद का अनुभव जीवन का शुक्ल पक्ष कहा जाता है। इसके विपरीत जीवन में दुःख, अशांति आदि को जीवन का कृष्ण पक्ष कहा जा सकता है। प्रायः व्यक्त इन दो पक्षों का अनुभव अपने जीवन में करता रहता है। उसे कभी दुख की अनुभूति होती है तो कभी सुख की। जीवन का यह क्रम चलता रहता है। व्यक्ति के इन दो पक्षों के अनुभव की स्थिति के एक नहीं बल्कि अनेक कारण हैं। उनमें एक महत्वपूर्ण कारण है मानसिक स्वास्थ्य। मानसिक स्वास्थ्य जहां व्यक्ति को विकास की ओर प्रेरित करता है तो वहीं दूसरी पतन का कारण भी बनता है। अतः इस लेख में मानसिक स्वास्थ्य को सन्तुलित रखने के लिए योग को साधन के रूप में कैसे अन्वयुक्त किया जा सकता है व मन को समझना, उसे कैसे प्रशिक्षित करना और सही दिशा में उसका उपयोग करना आदि विषयों के आलेख में विवेचना प्रस्तुत है। जिससे व्यक्ति सुख, शांति एवं आनंद को प्राप्त कर सके।

प्राचीन काल में योग का अभिप्राय

प्राचीन काल की शारीरिक शिक्षा संस्कृति, विज्ञान और कला का सुव्यवस्थित तथा सुनियोजित रूप सामने आता है। शिक्षा पाठ्यक्रम को देखने से स्वास्थ्य, शारीरिक दक्षता और मनोरंजन का संयुक्त रूप दिखाई देता है। उस समय आयुर्वेद , धनुर्वेद और गन्धर्ववेद, जो पाठ्यक्रम में सम्मिलित थे, इन सभी का अध्ययन करने पर स्वास्थ्य, बल संवर्धन, शारीरिक दक्षता तथा मनोरंजन का ज्ञान होता है। इन तीनों उपवेदों के अतिरिक्त योगाभ्यास, ब्रह्मचर्य के नियम तथा गीता के कर्मत् रहने के वैज्ञानिक व दार्शनिक सिद्धांतों ने व्यक्ति के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बल प्राप्त करने में तथा नैतिक और आध्यात्मिक विकास प्राप्त करने में महान योगदान दिया है। शरीर, मन और

आत्मा के दर्शन से भली-भांति परिचित हों जानें के पश्चात् तथा जीवन में स्वास्थ्य, बल और मनोरंजन का दर्शन प्राप्त कर लेने के बाद अब हमें प्राचीन साहित्य में उपलब्ध विभिन्न प्रकार की योग का भी दर्शन प्राप्त होता है।

वशिष्ट संहिता में यम नियम का स्वरूप

विश्व में वेद को प्राचीन एवं सर्वोपरि माना जाता है मोक्षप्राप्ति के लिए योग, योगविधि ध्यान योग की उपयोगिता बताई गई है। वैदिक परम्परा का अनुवृत्ति योग का कोई प्रमाणिक ग्रन्थ आज हमारे पास उपलब्ध नहीं है। फिर भी यह अपूर्णता उपलब्ध दो ग्रन्थों से बहुत मात्रा में पूर्ण होती है। जैसे ही वशिष्ट संहिता का नाम आता है तो लोग उसे योग वशिष्ट से जोड़ने लगते हैं परन्तु यह योग वशिष्ट से भिन्न ग्रन्थ है जिसमें अष्टांग योग का बड़ा सुन्दर वर्णन मिलता है योग के बहुत से ग्रंथ हैं लेकिन किसी में भी वैदिक आचार का सही ढंग से वर्णन नहीं मिलता है वैदिक आचार का परिपालन मुमुक्षु के लिए बहुत आवश्यक है। वशिष्ट जी अपने ग्रंथ प्रवर्तक और निवर्तक कर्म के बारे में बताते हैं। वशिष्ट जी कहते हैं केवल ज्ञान या कर्म से मोक्ष प्राप्त नहीं होता है दोनों का अन्सरण ही अन्तिम लक्ष्य तक ले जाने में समर्थ आज के समय में मनुष्य कर्म करता है लेकिन ज्ञान अर्जित नहीं करता है तो कर्म नहीं करता इसलिए वह दुःखी है अगर मनुष्य दोनों का अनुसरण करें तो वह अपने जीवन को सुखी बनाकर उस परमानन्द से जुड़ सकता है जो सभी दुःखों की निवृत्ति करता है वशिष्ट संहिता में बताए गए यम, नियम, हमें नैतिकता मूल्य प्रदान करते हैं कि हमारे लिए क्या आवश्यक है क्या आवश्यक नहीं है वह जीवन को सरल और आनन्दमय बनाते हैं अगर यम नियम का अनुसरण किया जाए तो व्यक्ति कर्म के साथ ज्ञान भी अर्जित कर सकता है

पतंजलि योग दर्शन में वर्णित अष्टांग योग

चित्त की वृत्तियों के निरोध के लिए योगदर्शन में जिस मार्ग को बताया है उसे अष्टांगयोग के नाम से जाना जाता है। चाहे विधायक शब्द पसंद करो चाहे निरोधक पहलू पसंद करो, वैसा किये बिना वह योग प्राप्त नहीं हो सकता। अपने स्वरूप स्थिति को प्राप्त करने का यह विशिष्ट साधन है। इस साधन के आठ अंगों का वर्णन योगदर्शन में किया गया है। योग के ये आठ अंग निम्नलिखित हैं—

यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोः

अर्थात् यम, नियम, आसन, समाधि, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान समाधि ये अष्टांगयोग के आठ अंग कहलाते हैं। योग की पूर्ण साधना के लिए इन आठों अंगों का क्रमशः अभ्यास आवश्यक है। इन आठ अंगों में से प्रथम पांच (यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार) योग के बहिरंग साधन हैं तथा अंतिम तीन (धारणा, ध्यान, समाधि) अन्तरंग साधन कहलाते हैं। इन तीनों को संयुक्त रूप से संयम कहते हैं।

मानव जीवन में योग का महत्व

अनेक ऋषियों जीव और परमात्मा के मिलन ही योग बताया है। अतः युजिम् योगे धातु से योग शब्द निष्पन्न माना जाता है परन्तु महर्षि पतंजलि ने समाधि अर्थ में योग शब्द का प्रयोग किया है। क्योंकि, योग तो वैदिक परम्परा से लेकर आज तक चला आ रहा है। गीता में भगवान कृष्ण अनेक प्रकार के योगों का ज्ञान अर्जुन को प्रदान करते हैं और उनमें से सांख्य दर्शन तथा योग दर्शन को प्रमुख बताते हुए योग की महत्ता का प्रतिपादन करते हैं। योग के बिना तो सांख्य की साधना करना कठिन है। योग से युक्त होकर अर्थात् योग निष्णात होकर मुनि लोग ब्रह्म का साक्षात्कार करते हैं। योग के द्वारा ब्रह्म प्राप्ति का मार्ग सरल हो जाता है। योग शब्द संस्कृत के युज धातु से बना हुआ है जिस का सामान्य रूप से योग शब्द का अर्थ मिलना या जुड़ना होता है और यदि व्याकरण की दृष्टि से देखे तो पाणिनि के अनुसार युज् धातु तीन गुणों में पायी जाती है। युज् समाधौ दिवादिगणं, युजिर योगे युधादिगणं और युज् संयमने चुरादिगणं। क्रमशः इन तीनों धातुओं से बने योग शब्द के अर्थ भिन्न-भिन्न हैं। वेदान्तियों और अन्य उपासकों की दृष्टि से जीव और परमात्मा का मिलन होता है। अतः युजि योगे धातु शब्द निष्पन्न माना जाना चाहिए। परन्तु महर्षि पतंजलि ने समाधि अर्थ से योग शब्द प्रयोग किया है। संस्कृत वाङ्मय में इन तीनों अर्थों में योग शब्द का प्रयोग प्रायः होता रहा है। क्योंकि योग तो वैदिकपरम्परा से लेकर आज तक चला आ रहा है। जैसा कि ऋग्वेद में दृष्टव्य है— “इन्द्रः क्षमे योग हव्य

बौद्ध धर्म में योग व ध्यान के तत्व

योग एवं ध्यान दो ऐसे विषय हैं जिनका वर्णन, वैदिक संस्कृति एवं धर्म के साथ भारत में उत्पन्न जैन व बौद्ध धर्म में भी मिलता है। अर्थात् योग व ध्यान धर्म से सम्बन्धित न हाकर मानव जीवन की चरम परिणिति मोक्ष (निर्वाण अथवा कैवल्य) से सम्बन्धित है। सामान्यतः योग का अर्थ है 'एकता या बांधना। ये हमें हमारे जीवन से जुड़े भौतिक, मानसिक व भावनात्मक व आध्यात्मिक पहलुओं से जोड़ने का कार्य करता है। योग भारतीय ज्ञान की पांच हजार वर्ष प्राचीन शैली है, जिसका प्रयोग बौद्ध धर्म व संस्कृति से भी सम्बन्धित है। जहाँ एक ओर इसके प्रमाण सैन्धव सभ्यता से प्राप्त योग मुद्रा में विराजमान आकृति से मिलता है वहीं बौद्ध धर्म व संस्कृति के साथ इसका विस्तार विश्व के अनेक देशों जैसे – चीन, जापान, तिब्बत, श्रीलंका आदि में इसकी व्यापकता को आधुनिक समय में भी सिद्ध करता है।

आधुनिक समाज के आधुनिक रोगों को निवारण में योग प्रक्रियायें उपयोगी सिद्ध हो चुकी हैं। अतः योग न सिर्फ आध्यात्मिक उन्नति के लिये लाभदायक है बल्कि शारीरिक-मानसिक स्वास्थ्य हेतु भी बहुआयामी लाभ प्रदाता है। योग की गूढ़ बातों का ज्ञान हुये बिना जो निर्वाण प्राप्त होता है वह यथाथ्य नहीं जबकि महानिर्वाण को बौद्ध योग में यथार्थ माना गया है। महानिर्वाण की प्राप्ति से पहले साधक को बोधिसत्व अवस्था में आरूढ़ होना पड़ता है। योग के सभी प्रकार (ज्ञान, कर्म, भक्ति, बौद्ध, जैन आदि) का उद्देश्य व्यक्ति को उसके सही स्वरूप को प्रत्यक्षीकरण कराना है। अतः योग आध्यात्मिक ज्ञान प्राप्ति करने के साधन के साथ सांसारिक दृष्टि से भी मानव जीवन की सार्थकता एवं सफलता का प्रबंधन है।

हठयोगिक ग्रंथों में कफ संबंधी दोषों को दूर करने के लिये वर्णित योगिक विधिया : कोविड-19 महामारी के विशेष संदर्भ में

योग एक प्राचीन विद्या है जिसका अभ्यास शताब्दियों से आत्म कल्याण हेतु किया जाता रहा है। आत्मकल्याण का सार मानव कल्याण में निहित है इन दोनों ही उद्देश्यों की प्राप्ति योग के द्वारा हो सकती है। वर्तमान समय में व्याप्त कोविड-19 (कोरोना डिस्जीज-19) रोग के संभावित समाधान के रूप में योगाभ्यास एक प्रभावी साधन सिद्ध हो सकता है। योग केवल शरीर को ही स्वस्थ नहीं बनाता अपितु मन को भी स्वस्थ करता है। योग रूप ज्ञान गंगा की विभिन्न धाराएं हैं जैसे हठयोग, राजयोग, कर्मयोग, ज्ञानयोग, भक्तियोग। इनमें से हठयोग व्यावहारिक स्तर पर किया जाने वाला एक अभ्यास है जिसका सिद्धांत है कि शरीर के माध्यम से मन और आत्मा को भी विकसित किया जा सकता है। भारतीय ज्ञान के अक्षय भण्डार में समग्र समस्याओं का हल निहित है। योग तथा आयुर्वेद के माध्यम से विभिन्न समस्याओं का समाधान मिलता रहा है। प्रस्तुत शोध पत्र में कफ दोषों को दूर करने के लिए हठयोग के ग्रंथों में वर्णित अभ्यासों का समावेश किया गया है जिसके ज्ञान से जनसामान्य लाभान्वित हो सके। इन योगाभ्यासों के अंतर्गत षट्कर्म, आसन, मुद्रा –बंध तथा ध्यान जैसे अभ्यासों का वर्णन किया गया है। ये सभी अभ्यास कोरोना जैसे महामारी के लिए एक संभावित सहायक चिकित्सा पद्धति सिद्ध हो सकती है।

योग साधना का आधार "कर्म योग"

योग भारतीय जीवन पद्धति का एक महत्वपूर्ण अंग है। सृष्टि के आदिकाल से ही भारत के महान साधक गण सनातन साधना का युगो युगों से अखण्ड रूप से अभ्यास करते आ रहे हैं योग की साधना का उपयोग जितना एक सन्यासी के लिए उपयोगी है। उतना ही ग्रहस्थों के लिए भी है यह एक ऐसा विज्ञान है जो मनुष्य के सामाजिक व व्यक्तिगत जीवन को सुखमय बनाता है। और मोक्ष रूपी परम लक्ष्य की प्राप्ति कराता है। जीवन में पूर्णता प्राप्ति के लिए हमारे ऋषियों ने तीन मार्ग बताये हैं। ज्ञानयोग, भक्तियोग और कर्म योग।

आज के संघर्षमय युग में तो कर्म योग युगधर्म' कहा जाय तो कोई अत्युक्ति न होगी क्योंकि इसकी साधना, आचरण से जीवन सफल किया जा सकता है। कर्म योग साधना एक ऐसा मार्ग है जिससे लौकिक और पारलौकिक देना पक्षों का उत्थान होता है। इस साधन के लिए सन्यास लेने या कहीं वन में जाकर रहने की आवश्यकता नहीं है बल्कि गृहस्थ में रहते हुए भी प्रत्येक मनुष्य कर्मयोग का सा हो सकता है और फल की इच्छा को त्यागकर कर्म करता हुआ भी मुक्ति को प्राप्त कर सकता है।

निष्कर्ष

अतः हम कह सकते हैं कि अध्यात्म अपने अंदर पूर्ण वैज्ञानिकता को समाहित किये हुए है अनेकों ग्रंथों में अध्यात्म अपने आपको पूर्ण रूप से वैज्ञानिक सिद्धान्तों की कसौटी पर खरा उतरता प्रतीत होता है अध्यात्म के द्वारा मानव जीवन की समस्त शंकाओं का निवारण किया गया है जिससे मानव अपने जीवन को सुख पूर्ण ,आनंद के साथ जी सकता है तथा गृहस्थ में रहकर भी मोक्ष को प्राप्त कर अपने जीवन को सफल बना सकता है अध्यात्म का प्रत्येक पक्ष सत्यता पर आधारित है व अपने अंदर जीवन के समस्त सार को समाहित किये हुए है

सन्दर्भ :

- असीम कुलश्रेष्ठ, पातंजल योग सूत्र में अध्यात्म की वैज्ञानिक प्रक्रिया इन्टरडीसिपिनरी इन्टरनेशनल जर्नल (2015),6,10–15
- गायत्री गुरविंदर एवं अमृत गुरविंदर चारण ओम उच्चारण एवं नाडी शोधन प्राणायाम का विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव का अध्ययन इन्टरडीसिपिनरी इन्टरनेशनल जर्नल (2015), 5, 42–45
- गौस्वामी आयुष्मान 2006 योग व ध्यान द्वारा आत्मानुभूति शैक्षिक आवश्यकता ज्ञानानंद प्रकाश श्रीवास्तव द्वारा लिखित पुस्तक पर आधारित भारतीय आधुनिक शिक्षा 2006
- पातंजल योग प्रदीप गीताप्रेस उ.प्र.
- गोस्वामी हर्षवर्धन, 2011 प्राणायाम,सत्यम पब्लिकेशन,दिल्ली
- योगांक गीताप्रेस गोरखपुर उ.प्र.
- रावत अनुजा 2014, योग और योगी सत्यम प्रकाशन नई दिल्ली
- स्वामी विवेकानंद,2014 राजयोग,पी.एम.प्रकाशन दिल्ली

