

# आधुनिक युग में योगदर्शन साधना पद्धतियों का विवेचनात्मक अध्ययन

डॉ. अर्चना शर्मा,

योग शिक्षक, नयागाँव, चित्रकूट, सतना, म.प्र.

डॉ. सुषमा मौर्या,

असिस्टेंट प्रोफेसर, योग, श्री जे.जे.टी. विश्वविद्यालय, झुंझुनू, राजस्थान

**शोध सार :** आधुनिक युग में भौतिक संसाधनों की प्रचुरता के होते हुए भी हम अधिकारिक भौतिक लिप्सा के कारण विज्ञान के क्षेत्र में अपेक्षित विषयों का अध्ययन करते हुए ध्यान के केन्द्रित न हो पाने के अभाव एवं नैतिक पक्ष के लुप्त होने से अनेक समस्याओं को स्पष्टतः अनुभव कर सकते हैं। विज्ञान के क्षेत्र में आज एकपक्षीय विकास को हम स्पष्टतः अनुभव कर सकते हैं। वर्तमान समय में मनुष्य अल्प समय में अधिक विषयों को समझना व जानना एक आवश्यक प्रक्रिया हो चुकी है। महर्षि पतंजलि ने इस स्वस्थ मनःस्थिति को उपलब्ध करने का सुव्यवस्थित राजमार्ग— यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि, दार्शनिक रूप से परिपूर्ण होने के साथ ही वर्तमान समय की समस्याओं और आवश्यकताओं में इस ग्रंथ की सबसे बड़ी उपयोगिता बतायी है। वर्तमान समय में विकृत जीवन पद्धति के रूप में चिकित्सा प्रणाली इतनी सक्षम एवं साधन सम्पन्न होने के बावजूद भी अपंग साबित हो रही है, परन्तु वैदिक युग के मनीषियों ने योग साधना की प्रक्रियाओं की रचना किया, जो हमारे आत्ममूल्यांकन, आत्मविश्वास व आध्यात्मिक स्तर के विकास में सहायक है।

## प्रस्तावना :

भारतीय संस्कृति में आदिकाल से आधुनिक समय तक मनुष्य जीवन के सर्वांगीण उन्नति के लिए दो प्रमुख मार्ग मौजूद होंगे—प्रथम—आध्यात्मिक, द्वितीय—भौतिक है। इन दोनों ही मार्ग में योग साधना की महत्त्वपूर्ण भूमिका है। यही कारण है कि भारतवर्ष की इस पवित्र धरा पर समय—समय पर अनेक योग पद्धतियों एवं परम्पराओं का उदय हुआ है, जैसे कि पतंजलियोग, सांख्य, वैशेषिक, न्याय, मीमांसा, वेदान्त, हठयोग, ज्ञानयोग, भक्तियोग, मंत्रयोग, नादयोग। इनके अतिरिक्त जैन एवं बौद्ध इत्यादि का उदय ऋषियों ने तत्व साक्षात्कार हेतु अन्वेषित किया, जिनके प्रमुख प्रसंग वेद, उपनिषद्, महारामायण, श्रीमद्भगवतगीता, स्मृतियों इत्यादि ग्रन्थों में है।

योग जिसके सैद्धान्तिक एवं क्रियात्मक पक्षों को वर्तमान जीवन पद्धति के रूप में अनिवार्य आवश्यकता के रूप में स्वीकार किया जा सकता है, परन्तु आज इस क्षेत्र में अपरिपक्व समझ एवं ज्ञान ने इसे व्यावहारिक ज्ञान प्रदान कर कई प्रकार की भ्रान्तियों एवं दोषों को जन्म दे रहा है। तात्पर्य यह है कि आज योग के कुछ अंगों— आसन, प्राणायाम, षट्कर्म आदि क्रियात्मक पक्षों तक ही सीमित कर दिया गया है, जबकि योग के आधारभूत पहलुओं को उसी प्रकार की उपेक्षा की जा रही है, जिस प्रकार पेड़ के तने को काटकर पत्तियों को सीवने की। अतः योगसाधना की प्राचीन आधारभूत पक्षों एवं सिद्धान्तों को वर्तमान समाज के युवा पीढ़ी के चरित्र, चिंतन एवं व्यवहार को उत्तम, उत्कृष्ट एवं समग्र व्यक्तित्व का अंग बन सके, यही योग की सार्थकता है।

**यौगिक चिंतन में योग—** योग का मूल उद्देश्य है— ज्ञानार्थक, सत्कारार्थक तथा विचारार्थक। योग शक्ति एक चमत्कारिक विज्ञान है, जिसके ज्ञान से प्राचीन भारतीय ऋषि, राजा, तत्त्वदर्शी महापुरुषों ने आत्मतत्त्व की प्राप्ति तथा भगवान् से शक्ति प्राप्त करके बुराईयों पर विजय प्राप्त करते थे। अतः योग अपने आप में पूर्ण तथा स्वतंत्र सत्ता है, जिसका चेतन—अचेतन, सक्रिय—निष्क्रिय एवं पार्थिव—अपार्थिव जीवन में सर्वोपरि योगदान है। इसलिए वेदों में भी इसकी सत्ता को सर्वश्रेष्ठ एवं ब्रह्म तुल्य कहा गया है, बिना योग शक्ति के जीवन का अस्तित्व असंभव है। योग मन एवं आत्मा के मध्य प्रतिध्वनि उत्पन्न करती है जो व्यक्ति में निहित

ब्रह्मण्डीय शक्ति एवं ज्ञान के स्रोत उत्पन्न करती हैं। योग से ही जीवन की रक्षा एवं चमत्कारिक अन्वेषण संभव है। प्राचीन समय में साधक योग शक्ति से ही इतने समर्थवान् बन जाते थे कि वह रोगों का उपचार, श्राप, वरदान, शक्ति इन्हीं के द्वारा प्रदान करते थे। वह ग्रह-नक्षत्रों की जानकारी, शरीर में व्याप्त 72 हजार नाड़ियों एवं जोड़ों का ज्ञान योग की इस अलौकिक शक्ति से ही संभव थी। इस योग शक्ति के अविष्कार से ही ऋषि दृष्टा कहलाते थे।

**योग की अवधारणा**— प्राचीन योग विधा मानव जीवन के आध्यात्मिक उन्नति में महत्वपूर्ण हैं, जो विश्व में शान्ति, प्रेम, सद्भावना के लिए कल्याणकारी मार्ग है। भारतीय इतिहास में 21 जून 2015 का दिन 'अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस' के रूप में सम्पूर्ण विश्व के कल्याण एवं भारत के लिए गौरव का दिन है। वस्तुतः प्राचीनकाल में इसे साधु-सन्यासियों, ऋषियों, योगियों, गृहत्यागियों के लिए समझा जाता था, जिसका मुख्य उद्देश्य शरीर, मन, बुद्धि और आत्मा को परिस्थितियों के साथ सन्तुलन स्थापित करना है। जिसके पालन से पृथ्वी में देवत्व का पुनः उदय होना प्रत्यक्ष होगा। इस योग की प्राचीनता एवं लोकप्रियता प्रायः सतयुग, त्रेता, द्वापर एवं कलियुग से चली आ रही है इसलिये इस योग विद्या को समझना आवश्यक है—

**ऐतिहासिक पृष्ठभूमि**— योग परम्परा के सन्दर्भ में प्रारम्भिक महत्वपूर्ण तथ्य मुण्डकोपनिषद् में प्राप्त होते हैं। प्रायः कई विद्वान् महर्षि पतंजली को योग के आदिवक्ता के रूप में स्वीकार करते हैं परन्तु महर्षि ने अपने योग सूत्र में स्पष्ट कर दिया है कि—“अथ योगानुशासनम्।।”

अर्थात् इस योग विद्या का अनुशासन व परम्परा मूझसे पूर्व से ही चला आ रहा है। योग परम्परा के अनुसार महाभारत में महर्षि कपिल को सांख्यदर्शन के रूप में और हिरण्यगर्भ को प्राचीनतम् योग विद्या के आदिवक्ता के रूप में स्वीकार किया गया है, जिसमें यह बात स्पष्ट कही गयी है कि हिरण्यगर्भ कोई मनुष्य न होकर साक्षात् सर्वप्रथम उत्पन्न हुए प्रजापति ब्रह्मा हैं। जिसकी पुष्टि ऋग्वेद में हुई है, जो सम्पूर्ण संसार के जड़ एवं चेतन पदार्थों को उनके यथास्थान पर स्थिर किया, श्रीकृष्ण ने कहा है कि यह वही योग विद्या है जिसे प्राचीनकाल में हिरण्यगर्भ ने कहा था।

**दर्शनों का काल**— भारतीय दर्शनों के काल में अनेक दर्शन, स्मृतियाँ तन्त्र, पुराण आदि योग साहित्य की रचना हुई, परन्तु इन सभी योगग्रन्थों में पतंजलि की रचना योगदर्शन श्रेष्ठ एवं प्रमाणित मानी जाती है। इस ग्रन्थ में चार पाद व 195 सूत्र हैं। आकार की दृष्टि से यह दर्शनों में सबसे छोटा है परन्तु महत्त्व की दृष्टि से सब दर्शनों में महान् है। भारतीय इतिहास में योग की शिक्षा प्रायः सभी धर्म एवं अध्यात्म ग्रन्थों में प्राप्त होती है परन्तु इसका सबसे अधिक उल्लेख श्रीमद्भगवतगीता एवं भारतीय दर्शनों में सरल और सहज रूप में चार पादों में विभाजित किया है— समाधिपाद, साधनपाद, विभूतिपाद, कैवल्यपाद।

**हठयोग का काल**— प्राचीन योग परम्परा में यह काल अध्यात्म की दृष्टि से दुर्लभ था क्योंकि इस समय अनेक बाहरी आक्रमण हुए जिससे सभी के लिए योग सुलभ नहीं था। योगविद्या गुफाओं, पहाड़ों, जंगलों तक ही सीमित रह गयी, किन्तु इस काल में भी स्वामी स्वात्माराम, श्री गोरखनाथ ने हठयोग के अनेक ग्रन्थों की रचना की। जिनके सिद्धान्त एवं व्यावहारिक अभ्यास क्रियात्मक योग के रूप में वर्तमान समय में सर्वत्र प्रचलित है।

**आधुनिक काल**— प्राचीनकाल से लेकर अर्वाचीन समय में योग का महत्त्व अत्यन्त महत्वपूर्ण है जिसका प्रवाह वर्तमान में भारत ही नहीं, सम्पूर्ण विश्व में फैल रहा है। भारत की वैदिक विचारधारा का ही परिणाम है कि जब-जब दुनिया में बीमारी, महामारी, बेरोजगारी, भ्रष्टाचार, आतंकवाद जैसी समस्याएं उत्पन्न हुई हैं। तब-तब भारत उनके निदान के लिए प्रतिनिधित्व किया है। भारत के इतिहास में 27 सितम्बर 2014 का स्वर्णिम दिन था, जब भारत के प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी के नेतृत्व में 'यू.एन. महासभा' में योग के महत्त्व का निरूपण किया गया, जिसका सभी देशों ने सामूहिक रूप से समर्थन देते हुए हृदय से स्वीकार और अनुसरण किया जिसके परिणाम स्वरूप आज सम्पूर्ण विश्व में '21 जून' को 'विश्व योग दिवस' के रूप में प्रति वर्ष मनाया जा रहा है। योग की दृष्टिकोण से वर्तमान समय अत्यन्त पावन है जिसके महत्त्व को हमारे प्राचीन ऋषियों ने अपनी योग शक्ति

से प्रभावित किया है, यह योग साधना ही मनुष्य को शारीरिक, मानसिक, नैतिक, सामाजिक एवं आध्यात्मिक रूप से स्वस्थ रखकर उसे उन्नति की ओर अग्रसित कर सकता है।

प्राचीन योगियों का योग के क्षेत्र में सराहनीय योगदान रहा है, जिनके तथ्यों के आधार पर ही आधुनिक समय में योग के पुनरुत्थान में सहायता प्राप्त हुई है। आधुनिक समय में योग के पुनरुत्थान में प्रमुख योगियों श्री अरविन्द, श्री रामकृष्ण परमहंस, स्वामी गीतानन्द, योगानन्द, महर्षि रमण, स्वामी रामतीर्थ, स्वामी विवेकानन्द का योग के क्षेत्र में देश-विदेश में अत्यन्त सराहनीय योगदान रहा जिनके नेतृत्व में 'योग' को पूरी दुनिया ने जाना, जिनका साक्ष्य वर्तमान में भी गूँज रहा है। वर्तमान समय में योग एक जन आन्दोलन का रूप ले लिया है, जन-जन में योग जानने एवं सीखने की लालसा निरन्तर बढ़ रही है। भारतीय दार्शनिक परम्पराओं में योग साधना से मन अपनी बहिर्मुख चित्तवृत्तियों को समेट कर अन्तर्मुख करता है। जिससे साधनोपरान्त चक्रों का जागरण होता है, वैसे-वैसे ही सूक्ष्म ध्वनियों का अनुभव होता है। इन ध्वनियों की उत्पत्ति मूलाधार से क्रमशः अन्तिम 'बिन्दु' पर समाप्त होता है। इस बिन्दु पर उत्पन्न ध्वनि मन की पकड़ से परे की होती है। कुछ संगीतज्ञ साधक संगीत के सात शब्दों की तुलना सात चक्रों से किया है, जिसके अभ्यास से आत्म-चेतना का उत्कर्ष होता है।

**योग साधना**—योग की साधना पद्धति अत्यन्त प्राचीन है, प्राचीन काल में इसका उद्देश्य था कि मनुष्य अपने जीवन में योग साधन के अभ्यास से सर्वांगीण विकास कर सके, परन्तु समय के साथ मध्यकाल में इस योग विद्या को सिर्फ सन्यासियों, ऋषियों, गृहत्यागियों तक ही सीमित कर दिया गया, परन्तु समयोपरान्त इस योग विद्या को महर्षि पातंजली कृत योगदर्शन एवं श्रीमद्भगवद्गीता की सरल रचना ने सभी के लिए सुलभ कर दिया जिसे अपनाकर साधक प्राण, मन और शरीर को स्थिर करते हुए, दिव्य जीवन जी सकता है। ग्रन्थों में योग साधना पद्धति के विषय में कथन है कि –

**अष्टांगयोग**— पातंजलि योग दर्शन में अष्टांगयोग को बृहद् रूप में समझाया गया है, जिसे श्रीमद्भगवद्गीता में राजयोग की संज्ञा दी गई है। श्री कृष्ण और पातंजलि ऋषि ने योग के लक्ष्य तक पहुँचने के लिए अष्टांगयोग या राजयोग को प्रमुख मार्ग माना है। अष्टांगयोग का हम दो भागों में अध्ययन करते हैं—1. बहिरंग, और 2. अन्तरंग। बहिरंग के अन्तर्गत चार अवस्थाएँ आती हैं— यम, नियम, आसन और प्राणायाम। बहिरंग योग की सिद्धि से व्यक्ति की बाह्य व्यक्तित्व, व्यवहार और क्रिया परिष्कृत होती है। अन्तरंग की निम्नांकित चार अवस्थाएँ होती हैं—प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि। अन्तरंगयोग से व्यक्ति की आन्तरिक अभिव्यक्ति की सिद्धि होती है जिससे व्यक्ति अपने मन को नियन्त्रित करते हुए योग के परम लक्ष्य तक पहुँच जाते हैं। अन्तरंगयोग के अन्तर्गत अवलोकन, विश्लेषण, मनन, चिन्तन, ध्यान और उपलब्धि के साथ चेतना के अन्तिम अवस्था तक हम पहुँच जाते हैं।

**क्रियायोग**— योग शास्त्रों में क्रियायोग को मध्यम वर्ग के साधकों के लिए उपर्युक्त पद्धति मानी गयी है, जिनके तीन प्रमुख अंग—तप, स्वाध्याय एवं ईश्वर-प्राणिधान है जिनके नियमित अभ्यास के फलस्वरूप साधक अपने परमलक्ष्य को प्राप्त करने में सक्षम होता है।

**अभ्यास वैराग्य**— योग शास्त्रों में अभ्यास-वैराग्य उच्च स्तर के साधकों के लिए बताई गई साधना पद्धति है, जिसमें साधक चित्त पर नियन्त्रण, सांसारिक भोगों से रोककर परम कल्याण के मार्ग में ले जाकर मन शांत एवं स्थिर होकर लक्ष्य की ओर अग्रसित होता है।

इस प्रकार योग ग्रन्थों में योग की व्यापकता एवं लोकप्रियता को देखते हुए आधुनिक युग में योग को अत्यधिक व्यावहारिक एवं अनुकरणीय बनाने तथा मानवों में योग के प्रति रुचि जाग्रत करने का प्रयास निरन्तर प्रगतिशील है। जो आधुनिक समय में सार्थक सिद्ध होगा, साथ ही योग की वास्तविकता को समझने में सहायता प्राप्त होगी।

**महत्त्व :**

आज योग शक्ति का प्रवाह सर्वज्ञ विद्यमान है जो सृष्टि का मुख्य आधार है। योग से ही तत्त्वबोध की प्राप्ति एवं आत्मसाक्षात्कार संभव होता है। अतः योग सिद्धान्तों को समझे बिना उपरी पालन से लाभ नहीं मिलेगा, जिसकी अपेक्षा योग से की जाती है। यौगिक अनुभव की व्याख्या वही साधक कर सकता है। योग सदियों पुराना ज्ञान एवं गूढ़ विज्ञान है जिसे आज पूरी दुनिया ने अपनाया है। योग, जीवन को स्वस्थ और शान्तिपूर्वक बनाये रखने का एक सरल मार्ग है जो विज्ञान और धर्म के बीच से निकलता है वह दोनों में सन्तुलन बनाकर चलता है। मनुष्य को शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक रूप से स्वस्थ रखना विज्ञान और मनोविज्ञान का कार्य है एवं मनुष्य के लिए मोक्ष का मार्ग बताना धर्म का कार्य है किन्तु योग यह दोनों ही कार्य अच्छे से करता है इसलिए योग एक विज्ञान भी है और धर्म भी।

आज संसार में सर्वत्र हलचल और उथल-पुथल मची हुई है। अमेरिका हो या अन्य समृद्धिशाली देशों के लोग, जो भौतिक सुख व उन्नति के शिखर पर पहुँच चुके हैं परन्तु वह भौतिकवाद जैसी विभिन्न समस्याओं से ग्रसित हैं। इस स्थिति में लोग भारत के प्राचीन योग की ओर आकृष्ट हो रहे हैं। प्राचीन योग विद्या का स्वरूप भारतीय साहित्य एवं ग्रन्थों में जितना सरल सहज व श्रेष्ठ है, उसकी गूढ़ता व अर्थ उतना ही व्यापक है, सम्यक दृष्टि से निःस्वार्थ व निःछल भाव से स्वयं को उस परमात्मा के प्रति समर्पित होकर उसके साथ एकीभाव से एक हो जाना योग का सुन्दर, सहज व स्वाभाविक लक्ष्य है। महर्षि पतंजलि चेतना के विकास के लिए राजयोग, क्रियायोग एवं अभ्यासयोग को मन में उपजित विकारों, दुःखों की समाप्ति के लिए योग को सरल रूप से प्रस्तुत किया है, जिसके अभ्यास से आज समूचे विश्व के लोग लाभ प्राप्त कर सुखों को प्राप्त कर रहे हैं।

**उपसंहार :**

भारत देश की प्राचीन एवं गूढतम योग विद्या है, जिसके एकीकार ने आत्मा और परमात्मा के अभेद सम्बन्ध की सत्ता को सरोकार किया है। आधुनिक विज्ञान की विभिन्न शाखाओं ने पिछले कुछ वर्षों में अभूतपूर्व अविष्कार किये हैं जिनके चमत्कार से लोग बहुत प्रभावित हैं, विज्ञान के इन अविष्कारों ने मनुष्य को अनगिनत सुख-सुविधाओं के साधन प्रदान किये हैं। परन्तु इसके फलस्वरूप संसार की हालत या मनुष्य के व्यवहार में कोई परिवर्तन नहीं हुआ है बल्कि व्यक्ति तथा संसार की स्थिति गिरती ही गई है।

अतः प्राचीन योग ऐसा विज्ञान है जिसके द्वारा सुख प्राप्त करने के लिए हमें कुछ भी खर्च नहीं करना पड़ता और लम्बे समय तक पुरुषार्थ करने की भी जरूरत नहीं होती। योगविज्ञान द्वारा ही हमें कुछ समय के अभ्यास से संसार के समस्त सुखों एवं आत्मिक सुखों की प्राप्ति हो जाती है इस विज्ञान से ही सृष्टि की रूपरेखा, आचार-विचार, व्यवहार सब परिवर्तन हो जाते हैं। इस विज्ञान से निरोगी एवं दीर्घायु काया प्राप्त करके साधक देव पद प्राप्त कर लेता है एवं उसकी जीन्स परिवर्तन उत्तम होकर सभी कुदरती एवं पूर्ण सौन्दर्य को प्राप्त करता है। योगसूत्र में कथन है कि योगाभ्यास से युक्त मनुष्य का चित्त संसारिक विषयों से मुक्त होकर सदैव निर्मल होकर अचल विवेक ख्याति की प्राप्ति होती है और उसकी बुद्धि की सात उत्कर्ष रूपी अवस्था उत्पन्न हो जाती है। जिससे उसमें देवत्व के गुण विकसित होंगे और भारत पुनः सभी देशों का सरताज अर्थात् मुकुट मणि बन सकता है, जिससे भारत पुनः विश्व गुरु का पद प्राप्त कर सकता है।

**सन्दर्भ ग्रन्थ सूची :**

- [1]. गोयन्दका हरिकृष्ण दास, पातंजलि योगदर्शन, गीता प्रेस गोरखपुर
- [2]. गैरोला, वाचस्पति (1985). संस्कृत साहित्य का इतिहास, चौखम्बा विद्याभवन, वाराणसी, उ.प्र.
- [3]. ब्रह्मवर्चस, उपासना-साधना, युग निर्माण योजना, गायत्री तपोभूमि, मथुरा उ. प्रकृ
- [4]. रसिकेश, रामस्वरूप (2001). आदर्श हिन्दी-संस्कृत-कोश, चौखम्बा विद्याभवन, वाराणसी, उ.प्र.
- [5]. गोयन्दका हरिकृष्ण दास, श्रीमद्भगवतगीता (2007). गीता प्रेस गोरखपुर
- [6]. अग्रवाल, वी. एस. (1993). यांत्रिकी एवं द्रव्य के सामान्य गुण, एस. जे. पब्लिकेशन, मेरठ, उ. प्र.
- [7]. स्वामी महेशानन्द जी, शिवसंहिता, कैवल्य धाम योग मंदिर समिति, लोनावाला
- [8]. खण्डेलवाल, उषा (2000). आध्यात्मिक मान्यताओं का वैज्ञानिक प्रतिपादन, शान्तिकुँज, हरिद्वार.
- [9]. स्वात्मारामकृत, हठ प्रदीपिका, कैवल्यधाम योग मंदिर समिति, लोनावाला
- [10]. Dash, S.C., The Yoga Philosophy, 2011, New Delhi: Pratibha Prakashan.
- [11]. Mehta, R., The Secret of Self-transformation, 1987, New Delhi: Motilal Banarasidas Publication.
- [12]. Gupta, S.N. Das, The Yoga Philosophy, 1974, New Delhi: Motilal Banarasidas Publication.