



International Journal of Sanskrit Research

अनन्ता

ISSN: 2394-7519

IJSR 2018; 4(3): 01-04

© 2018 IJSR

www.anantaajournal.com

Received: 01-03-2018

Accepted: 04-04-2018

पूजा सिंह

शोधच्छात्रा, संस्कृत विभाग,
काशी हिन्दू विश्वविद्यालय, उत्तर
प्रदेश, भारत

आधुनिक परिवेश में उत्पन्न कतिपय समस्याओं के निदान में पातञ्जल-योगदर्शन की भूमिका

पूजा सिंह

प्रस्तावना

आधुनिक समय में विज्ञान के बढ़ते कदम एवं मनुष्य के अलग-अलग चिन्तन शैली से तथा बहिर्मुखी दृष्टिकोण के कारण अपनी मूल जीवनोद्देश्य तथा कर्तव्यों के प्रति उपेक्षा का भाव देखा जाता है। जिससे सर्वत्र प्रत्यक्ष प्रामाणिकता के आधार पर उच्चस्तरीय गूढ़ आध्यात्मिक, नैतिक मूल्यों की अवहेलना कर अपने स्वयं व्यक्तिगत जीवन को कष्टप्रद, अशान्त एवं भाग-दौड़ पूर्ण बनाने के साथ ही सामाजिक व्यवस्था में व्यतिरेक उत्पन्न करते हैं। समाज के प्रति अपने उत्तरदायित्वों का बोध नहीं होने से व्यक्तिगत स्वार्थपरता एवं लोभ, लालच, ईर्ष्या, द्वेष, छल-छद्म, कपट, भेदभाव, आदि से ग्रस्त होकर स्वयं शारीरिक, मानसिक एवं आत्मिक कष्टों का भागी बनकर समाज एवं विश्व वसुधा के लिये व्यर्थ संकट खड़े करते हैं। जबकि होना यह चाहिए था कि परमात्मा के श्रेष्ठ बुद्धिमान कहलाने वाले सभी मनुष्य आपस में आत्मीयता पूर्ण भाव से मिलजुलकर परस्पर निःस्वार्थ भाव से एक-दूसरे को सहयोग सहकार द्वारा उन्नति में संलग्न हों और इस विश्व वसुधा को स्वर्गोपम बनाने में स्रष्टा का सहयोग प्रदान करने का अपना उत्तरदायित्व पूर्ण कर श्रेय का भागी बनें।

आज के प्रतियोगी युग में जहां जीवन भाग-दौड़ भरा है, हर छोटी वस्तु के लिये संघर्ष है, कम्प्यूटरीकरण, सामाजिक जालक्रम, तेजी से बढ़ती जनसंख्या, उस भीड़ में आगे बढ़ने की होड़, पिछड़ जाने का डर ये सब परिस्थितियां मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करती हैं। सामाजिक भय (Social Phobia) अवसाद (Depression), मानसिक चिन्ताएं तथा तनाव, एकाकीपन, निरर्थकता की भावना, पागलपन (Dementia), अनिद्रा (Insomni), स्मृति ह्रास (Amnesia) जैसी एक आधी समस्या का लगभग प्रत्येक उम्र वर्ग का व्यक्ति सामना कर रहा है और उनसे निजात पाना चाहता है। इन समस्याओं से निजात पाने के लिये मनोचिकित्सा कुछ समय के लिये मानसिक बीमारियों से निजात दिला सकता है, परन्तु मानसिक तनावों से मुक्ति का कोई ऐसा समुचित साधन उनके पास भी उपलब्ध नहीं है, जो उसके व्यक्तित्व में निहित निषेधात्मक परिवेशों का स्थायी निदान प्रस्तुत कर सके। अतः आज के परिवेश में यह अत्यन्त महत्वपूर्ण विषय है।

वैज्ञानिक कसौटी पर खरी उतरती, प्राचीन भारतीय-जीवन-पद्धति विश्व की सर्वोत्तम जीवन पद्धति है। योग भारतीय जीवन-पद्धति का अटूट हिस्सा है, जिसमें शरीर, मन और आत्मा को एक साथ लाने (योग) का काम होता है। योग एक पूर्ण विज्ञान है, एक पूर्ण जीवन शैली है, एक पूर्ण चिकित्सा पद्धति है। आधुनिक मानव समाज जिस तनाव, अशान्ति, आतंकवाद, आभाव, अज्ञान का शिकार है, उसका समाधान केवल योग के पास है। योग मनुष्य को सकारात्मक चिन्तन के प्रशस्त पथ पर ले जाने की एक अद्भुत विद्या है, जिसे करोड़ों वर्ष पूर्व भारतीय प्रज्ञावान ऋषि-मुनियों ने अविष्कृत किया था। जीवन में सफलता की समाधि पर परचम लहराने के लिये तन, मन और आत्मा का स्वस्थ होना अति आवश्यक है और ये मार्ग और भी सुगम हो सकता है, यदि हम योग को अपने जीवन का हिस्सा बना लें। योगाभ्यास का प्रामाणिक चित्रण लगभग 3000 ई.पू. सिन्धु घाटी सभ्यता के समय की मोहरों और मूर्तियों में मिलता है। योग का प्रामाणिक ग्रन्थ 'योगसूत्र' 200 ई.पू. योग पर लिखा गया पहला ग्रन्थ सुव्यवस्थित है। योगसूत्र के अनुसार योग मन को स्थिर करने की क्रिया है-

“योगश्चित्तवृत्ति निरोधः”¹

अनेक सकारात्मक ऊर्जा लिये योग का भगवद्गीता में भी विशेष स्थान है। भगवद्गीता के अनुसार -

‘सिध्यसाध्यो समोभूत्वा समत्वंयोग उच्चते’²

Correspondence

पूजा सिंह

शोधच्छात्रा, संस्कृत विभाग,
काशी हिन्दू विश्वविद्यालय, उत्तर
प्रदेश, भारत

अर्थात् दुःख-सुख, लाभ-अलाभ, शत्रु-मित्र, शीत और उष्ण आदि द्वन्द्वों में सर्वत्र समभाव रखना योग है।

‘न तस्य रोगो न जरा न मृत्युः
प्राप्तस्य योगाग्निमयं शरीरम्।’³

श्वेताश्वेतरोपनिषद् का कहना है कि जो व्यक्ति योगी है, वह न तो रोगी हो सकता है, न वह वृद्ध होता है, न उसे मृत्यु का भय होता है।

अति प्राचीन-काल में जब पश्चिमी देशों में ज्ञान-विज्ञान का विकास भी प्रारम्भ नहीं हुआ था, उस समय योगी मानव मनोचिकित्सा के विभिन्न पहलुओं और समस्याओं पर गम्भीरतापूर्वक विचार कर रहे थे। मनोचिकित्सा का जितना सूक्ष्म और व्यवहारिक रूप योग में दिखाई देता है उतना कहीं और नहीं। समस्त मानसिक-समस्याओं से निजात पाने के लिये योगदर्शन के द्वारा मनोचिकित्सा आवश्यक है। मनोचिकित्सा के क्षेत्र में भी मानसिक रोगों के लक्षण एवं निदान तथा उसके बाद भी मानसिक आरोग्यता बनाये रखने के लिये उपायों के विषय में योगदर्शन में भगवान् पतंजलि ने महत्वपूर्ण सिद्धान्तों का प्रतिपदान किया है।

प्रायः सभी दार्शनिक तथा मनोवैज्ञानिक सम्प्रदाय मन की सत्ता को स्वीकार करते हैं। मन को नियन्त्रित करके ही योग मार्ग पर चला जा सकता है। चित्त अर्थात् अन्तःकरण अर्थात् मन को नियन्त्रित करने के विभिन्न उपाय योगदर्शन में बताये गये हैं। प्रश्न उठता है— “मन को नियन्त्रित करना क्यों आवश्यक है?”

“क्योंकि नियन्त्रित मन के द्वारा ही मानसिक आरोग्यता प्राप्त की जा सकती है।”

जैसा कि स्पष्ट है मनोचिकित्सा मन को नियन्त्रित करके ही हो सकती है। अब प्रश्न है कि मन को कैसे नियन्त्रित करें? भगवान् पतंजलि कहते हैं— योग के द्वारा। मनोवैज्ञानिक व दार्शनिक भगवान् पतंजलि मानसिक अस्वस्थता का मूल पंच-क्लेशों को मानते हैं अविद्यादि पंच क्लेश जो मनुष्य के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने का मूल कारण हैं वे ये क्लेश हैं—

“अविद्यास्मितारागद्वेषभिनियोगः पञ्च क्लेशाः।”⁴

1. अविद्या(Ignorance)—

“अनित्याशुचिदुःखानात्मसुनित्यशुचिसुखात्मख्यातिरविद्या।”⁵

प्रथम प्रकार की अविद्या अनित्य कार्य को नित्य मानना उदाहरण के लिये— कुछ लोग सूर्य, चन्द्र, ताराओं घुलोक को नित्य समझते हैं उनकी प्राप्ति के लिये धूमादि मार्ग की उपासना करते इसी प्रकार कुछ लोग स्वर्गवासी देवों को नित्य समझते हुए स्वयं देव बनने के लिये सोमपान करते हैं। यह प्रथम प्रकार की अविद्या है। दूसरे प्रकार की अविद्या अपवित्र में पवित्र बुद्धि रखना उदाहरण के लिये अपवित्र अत्यन्त वीभत्स शरीर के विषय में लोगों की जो सुन्दर पवित्र बुद्धि है वही दूसरे प्रकार की अविद्या है। तीसरे प्रकार की अविद्या है— दुःख को सुख समझना विषय भोगरूप जो दुःख है उन्हें लोग सुख समझते हैं यह तीसरे प्रकार की अविद्या है। चौथे प्रकार की अविद्या है— अनात्म में आत्म समझना। बाह्यसाधन स्त्री, पुत्र, भृत्य पशु, शाखा, गृहधन आदि अचेन रूप अनात्म पदार्थों में आत्मबुद्धि रखना। अविद्या के कारण ही मनुष्य शोक करता है और अपने मानसिक स्वास्थ्य को बिगाड़ लेता है।

2. अस्मिता (egoism)— “दृग्दर्शनशक्त्योरेकात्मतेवाऽस्मिता।”⁶

“मैं हूँ” का भान अहंकार भाव अस्मिता है। इस भाव के कारण ही लोग अनात्म में आत्म बुद्धि करते हैं।

3. राग (Attachment)— “सुखानुशयी रागः।”⁷

सुखभोग के बाद चित्त में रहने वाली जो पुनः भोग की अभिलाषा है, वह राग है।

4. द्वेष (aversion)— “दुःखानुशयी द्वेषः।”⁸

पहले दुःख का अनुभव किये हुये व्यक्ति में अनुभव किये गये दुःख अथवा दुःख के साधन (शत्रु आदि) के प्रति जो क्रोध पैदा होता है, उसे द्वेष कहते हैं।

5. अभिनिवेश (Fear of Death) — “स्वरसवाही विदुषोऽपि तथारुढोऽभिनिवेशः।”⁹

पूर्वजन्म में मृत्यु के समय उपस्थित भय के अनुभव से होने वाली वासना के कारण जड़ जमाया हुआ मरणभय है, वह अभिनिवेश है। ये पंचक्लेश मानसिक स्वास्थ्य को बिगाड़ने वाले हैं अतः मानसिक स्वास्थ्य लाभ के लिये इन क्लेशों को योग के द्वारा शिथिल किया जा सकता है। भगवान् पतंजलि इनके अतिरिक्त चित्त के विकल्प और उपविकल्पों को बताते हैं जो चित्त को विकल्पित करके उसे एकाग्रता से प्रच्युत कर देते हैं वे हैं—

“व्याधिस्त्यानसंशयप्रमादालस्यविरतिभ्रान्तिदर्शनालब्धभूमिकत्वानवास्थतत्वानि चित्तविक्षेपास्तेऽन्तरायाः।”¹⁰

1. व्याधि — “तत्र व्याधिर्घातुरसकरण वैषम्यम्।”¹¹

वात, पित्त एवं कफ जब शरीर में समानापुपातिक ढंग से रहते हैं तो शरीर स्वस्थ रहता है। और जब इन तीनों में एक कुपित होकर न्यूनाधिक भाव को प्राप्त होता है तो शरीर अस्वस्थ हो जाता है। रूग्ण काया में मन एकाग्र नहीं हो सकता अतः व्याधि चित्त को विकल्पित करती है।

2. स्त्यान — “स्त्यानमकर्मण्यता चित्तस्य।”¹²

कार्य करने की अक्षमता स्त्यान है। इच्छा रहने पर भी कार्य करने के लिये जब हाथ-पैर नहीं फैलते हैं तब उस अवस्था को स्त्यान कहते हैं।

3. संशय — “संशय उभयकोटिस्पृग्विज्ञान स्यादिदमेवं नैवं स्यादिति।”¹³

यह ऐसा होगा अथवा यह ऐसा नहीं होगा, इस प्रकार का एक धर्मी उभयकोटि ज्ञान संशय है।

4. प्रमाद — “प्रमादः समाधिसाधनानामभावनम्।”¹⁴

समाधि के साधनों के अनुष्ठान के लिये प्रयत्न न करना प्रमाद है।

5. आलस्य — “आलस्यं कायस्य चित्तस्य च गुरुत्वादप्रवृत्तिः।”¹⁵

शरीर और चित्त के भारी है जाने के कारण कार्य में प्रवृत्ति का न होना आलस्य है। आलस्य की दशा में शरीर एवं चित्त दोनों ही कार्य करने के लिये नहीं उभरते हैं। ऐसी स्थिति में तमोगुण प्रबल होता है। शरीर और मन दोनों भारी हो जाते हैं।

6. अविरति — “अविरतिश्चित्तस्य विषयसंप्रयोगात्मागर्हः।”¹⁶

विषयों के साथ रहने से उत्पन्न चित्त की (विषयों के लिये) तृष्णा ही अविरति है। जब तक मनुष्य विषयों से विरक्त नहीं होता वह योग साधना में मन को नहीं रमा सकता। अतः चित्त की एकाग्रता के लिये विषय विरक्त होना आवश्यक है।

7. भ्रान्ति दर्शन — “भ्रान्तिदर्शनं विपर्ययज्ञानम्।”¹⁷

मिथ्या ज्ञान भ्रान्ति दर्शन है। योग के साधनों तथा उनके फल को मिथ्या जानना भ्रान्तिदर्शन है।

8. अलब्धभूमिकत्व — “अलब्धभूमिकत्वंसमाधिभूमेरलाभः।”¹⁸

समाधिभूमि का किसी प्रतिबन्धवश प्राप्त न होना।

9. अनवस्थितत्व— “अनवस्थितत्वं यल्लब्धायां भूमौ चित्तस्या प्रतिष्ठा।”¹⁹

समाधिभूमि की प्राप्ति होने पर भी उसमें चित्त का अवस्थित न होना। समाधिभूमि में पहुँचकर भी मन वहाँ से भागता है अतः यह भी चित्त का विक्रम है इसके कारण भी व्यक्ति कोई कार्य नहीं कर पाता। इन चित्त विक्रमों के साथ उपविक्रम भी होते हैं जो चित्त को एकाग्र नहीं होने देते वे हैं—

“दुःखदौर्मनस्यांमेजयत्व श्वासप्रश्वासा विक्रमसहभुवः।”²⁰

1. दुःख— दुःख तीन प्रकार का है—

अ. आध्यात्मिक— शारीरिक तथा मानसिक उभयाविध दुःख आध्यात्मिक कहे जाते हैं। मानसिक दुःख काम, क्रोध आदि से जन्य होता है। शारीरिक दुःख व्याधिजन्य होते हैं।

ब. अधिभौतिक— व्याघ्र चोर, सिंह सर्प आदि से जन्य दुःख अधिभौतिक दुःख हैं।

स. अधिदैविक— वर्षा, बज्रपात, ग्रहों से होने वाला कष्ट अधिदैविक है।

जिसके प्रताडित होकर प्रणिमात्र उसकी निवृत्ति के लिये प्रयास करे वह दुःख है। ये त्रिविध दुःख विक्रम एकाग्रता के प्रतिपक्षी हैं।

2. दौर्मनस्य— वाञ्छित पदार्थ विषयक इच्छा की पूर्ति न होने के कारण चित्त में होने वाला क्षोभ ही दौर्मनस्य है।

3. अंगमेजयत्व— जो अंगों को कंपावे वह अंगमेजयत्व नामक एकाग्रता का प्रतिपक्षी है।

4. श्वास— प्राण जो परिमाण से अधिक बाहरी वायु को पीता है वह श्वास है।

5. प्रश्वास— प्राण जो परिमाण से अधिक भीतरी वायु को निकालता है प्रश्वास है।

ये दुःखादि पाँच पूर्वोक्त नौ विक्रमों के साथ होने वाले हैं अर्थात् उनके सहायक हैं। ये चंचलमन वाले को ही होते हैं। समाहित मन वाले को नहीं।

अतः इन विक्रम—उपविक्रमों को दूर करके मानसिक स्वास्थ्य लाभ का उपाय पातंजल योगदर्शन बताता है—

“तत्प्रतिषेधार्थमेकतत्त्वाभ्यासः।”²¹

अर्थात् उन विक्रम—उपविक्रमों को दूर करने के लिये एक तत्त्व का अभ्यास करना चाहिये अर्थात् किसी अभिमत (इष्ट) एक तत्त्व द्वारा चित्त की स्थिति के लिये यत्न करना चाहिये। इस प्रकार करने से एकाग्रता का उदय होने पर सब विक्रमों का नाश हो जाता है। यह एक साधारण उपाय है मानसिक स्वास्थ्य लाभ का अन्य उपाय भगवान् पतंजलि बताते हैं—

“मैत्रीकरुणामुदितोपेक्षाणां सुखदुःख पुण्यापुण्यविषयाणां भावनातश्चित्तप्रसादनम्।”²²

1. सुखी मनुष्य को देखकर उन पर मित्रता की भावना रखनी चाहिए इसमें राग तथा ईर्ष्या की निवृत्ति होती है अर्थात् “यह सब सुख मेरे मित्र को है तो मुझे भी है, ऐसा समझना चाहिये”।

2. दुःखी जनो पर करुणा अर्थात् दया की भावना करने से घृणा, दूसरे का अपकरादि मल का अभाव होता है। जिससे मनुष्य दूसरों के दुःख दूर करने का प्रयास करे ऐसा न समझे कि हमें इसके सुख दुःख से कोई प्रयोजन नहीं है।

3. पुण्यात्मा अर्थात् धर्म मार्ग में जो पुरुष प्रवृत्त है उनके प्रति हर्ष की भावना करने से असूया की निवृत्ति होती है। अर्थात् पुण्यात्मा को देखे तो चित्त में अहोभाग्य इसके माता—पिता के, जिन्होंने ऐसा पुण्यात्मा पुत्र उत्पन्न किया इस प्रकार आनन्द को प्राप्त करें। जब इस प्रकार मुदिता उत्पन्न होगी तो असूया निवृत्त हो जायेगी।

4. पाप मार्ग में प्रवृत्त जो पापशील मनुष्य है, उनमें उपेक्षा (उदासीनता) की भावना करने से द्वेष तथा बदला लेने की भावना या घृणारूप मल की निवृत्ति होती है। अर्थात् जब किसी पापी को देखें तो चित्त में ऐसा विचार लाएँ— “यह पुरुष स्वयं अपनी हानि कर रहा है, इसके ऐसे व्यवहार से मेरा कोई प्रयोजन नहीं, मैं इसके प्रति द्वेष या घृणा करके अपने को क्यों दूषित करूँ इसको तो स्वयं अपने पापों का दुःख भोगना है इत्यादि” — इस प्रकार उनपर उपेक्षा की भावना रखें।

इस प्रकार की भावना से प्रसन्न होता हुआ चित्त एकाग्रता की प्राप्ति करता है। एकाग्र हुये चित्त को मानसिक स्वास्थ्य लाभ स्वतः हो जाता है। ऐसे अन्तःकरण वाले मनुष्य के मन के निषेधात्मक परिवेशों का स्थायी निदान हो जाता है और वह मनुष्य मानसिक आरोग्यता को प्राप्त करता है।

प्राचीन भारतीय जीवन पद्धति लिये योग, आज के परिवेश में हमारे जीवन को स्वस्थ और खुशहाल बना सकता है। योग सामाजिक सद्भावना का पाठ पढ़ाता है। योग केवल शारीरिक—मानसिक स्वास्थ्य के लिए ही नहीं वरन् सामाजिक परिपेक्ष्य में भी उतना ही आवश्यक है। योग जीवन—शैली, जीवन जीने की कला है, जिसका अनुसरण कर के कोई भी व्यक्ति, समाज, देश सुखी, संतुष्ट, दोषमुक्त तथा सफल बन सकता है। योग के ही अष्टांगयोग में जीवन के सामान्य व्यवहार से लेकर ध्यान समाधि सहित अध्यात्म का भी समावेश है अष्टांग योग के प्रथम अंग यम—अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह में से एक का भी पूर्णतयः अनुसरण कर के व्यक्ति महापुरुष बन सकता है भारतीय जीवन पद्धति के योग मार्ग के मात्र अहिंसा और सत्य के पालन से महात्मा गाँधी राष्ट्र पिता हुये। ये कहना अतिशयोक्ति न होगा कि, योग हमारे लिये हर तरह से आवश्यक है। योग भारतीय जीवन पद्धति का वह अभिन्न अंग है, जिससे हमारे शारीरिक, मानसिक और आत्मिक स्वास्थ्य की पराकाष्ठा की प्राप्ति की जा सकती है। योग के माध्यम से आत्मिक सन्तुष्टि, शान्ति और ऊर्जावान् चेतना की अनुभूति प्राप्त होती है, जिससे हमारा जीवन तनाव मुक्त तथा हर दिन सकारात्मक ऊर्जा के साथ आगे बढ़ता है। हमारे देश की इसी प्राचीन जीवन पद्धति योग को आज विश्व भी अपना रहा है।

सन्दर्भ—सूची

1. योगसूत्र 1.1
2. श्रीमद्भगवद्गीता 2.48
3. श्वेताश्वेतरोपनिषद्
4. योगसूत्र 2.3
5. योगसूत्र 2.5
6. वही 2.6
7. वही 2.7
8. वही 2.8
9. वही 2.9
10. वही 1.30
11. व्यासभाष्य 1.30
12. वही
13. वही
14. वही
15. वही
16. वही
17. वही
18. वही

19. वही
20. योगसूत्र 1.31
21. वही 1.32
22. वही 1.33