International Journal of Sanskrit Research

अनन्ता

ISSN: 2394-7519
IJSR 2019; 5(4): 89-91
© 2019 IJSR
www.anantaajournal.com
Received: 24-05-2019
Accepted: 25-06-2019

डॉ. वेङ्कटरमणभट्टः
सहायकाचार्यः, शिक्षाशास्त्रविभागः
राजीवगान्धीपरिसरः, शृङ्गेरी,
कर्नाटक, भारत

Correspondence
डॉ. वेङ्कटरमणभट्टः
सहायकाचार्यः, शिक्षाशास्त्रविभागः
राजीवगान्धीपरिसरः, शृङ्गेरी,
कर्नाटक, भारत

योगः कर्मसु कौशलम

डॉ. वेङ्कटरमणभट्टः

सारांश
विश्वस्मिन् विश्वे योगस्य माहात्म्यं नितान्तं श्रूयमाणं वर्तते। विद्यालयस्तरेषु माध्यमिकविद्यालयस्तरेषु विश्वविद्यालयस्तरेषु च योगविषयकचिन्तनं समारब्धम् । सर्वेषां जनानां मानसिकशान्त्यै योगः अत्यन्तम् उपकरोति। प्रत्यहं प्राणायामादिकरणेन सर्वेऽपि स्वस्थाः भवितुमर्हन्ति। आधुनिकप्रपञ्चे अस्माभिः सेव्यमानाः आहाराः विषयुक्ताः वर्तन्ते। अप्राकृतिकरूपेण रासायनिकमिश्रणेन च सम्प्राप्तानि खाद्यवस्तूनि एव वयं प्रत्यहं खादामः। सर्वस्यापि अस्य परिहाराय योगः उत्तमः उपायः वर्तते।

कुटशब्दः साङ्ख्यः, प्रवक्ता, धातुः, समाधिः, निरोधः, कर्मेन्द्रियाणि, ज्ञानेन्द्रियाणि, जटिलः, संयोगः, दर्शनमित्यादयः

प्रस्तावना
योगो नाम चित्तवृत्तिनिरोधः। चित्तं हि चञ्चलम् । अतः मनः नियन्त्रणीयम् । मनः यदि नियन्त्रितं भवति सर्वमपि कार्यं पूर्णतः कर्तुं प्रभविष्यामः। मनसः नियन्त्रणेन व्यक्तित्वं सुरक्षितं तिष्ठति। अस्माकं व्यक्तित्वमेव समाजे अस्माकं अस्तित्वं सूचयति। अस्य सर्वस्यापि निदानं निरन्तरं योगाभ्यासकरणम्। अष्टाङ्गयोगानां निरन्तरप्रयोगेण उत्तमसाधनं कर्तुं शक्यते। शारीरकशान्तिः मानसिकशान्तिश्च समुपलभ्यते।

Objectives: योगविषयकजागृतेः उत्पादनम। निरन्तरयोगाभ्यासेन जायमानानां लाभानां विषये प्रसारकरणम्। मानसिकशान्तेः संरक्षणाय योगाभ्यासस्य प्रचारकरणम। अन्ताराष्ट्रिययोगदिवसस्य आयोजनेन प्रयोजनानां विषये लोकोषु जागृतेः उत्पादनम् ।

Methods: सर्वेक्षणविधिः समाश्रितः अत्र। पुस्तकानि नैकानि निरीक्षितानि। अन्तर्जालमनु समाधानम् अन्विष्य प्रतिपादितानि अन्वेषणविधिना। वर्णनात्मकविधिरपि स्व्याकारि।

> योगेन चित्तस्य पदेन वाचां
> मलं शरीरस्य च वैद्यकेन।
> योऽपाकरोत्तं प्रवरं मुनीनां
> पतञ्जलिं प्राञ्जलिरानतोऽस्मि ॥

भारतीयवाङ्मये वैदिकसाहित्यान्तर्गतं दार्शनिकसाहित्यमपि विशिष्टं स्थानं भजते। सांख्य–न्याय–वैशेषिक–मीमांसा–वेदान्तश्चेति षट् दर्शनानि दर्शनशास्त्राणि वा वेदस्योपाङ्गत्वेन प्रथितानि। दर्शानानां दर्शनेषु वा योगः श्रेष्ठः। एतेषु दर्शनेषु जीवनकलासम्बद्धतथ्यानि शास्त्रान्तरापेक्षया प्राचुर्येण वर्तन्त इति वैशिष्ट्यम् । योगदर्शनस्य मूलं स्रोतः पतञ्जलिप्रणीतं योगसूत्रम् । प्रायः सर्वैरपि योगसूत्रप्रणेता पतञ्जलिरिति मन्यते, किन्तु याज्ञवल्क्यस्मृतौ तु हिरण्यगर्भः योगस्य प्रवक्ता इति उल्लेखः समुपलभ्यते। केवलम् अनुकरणपूर्वकं सूत्रं पतञ्जलिः प्रत्यपीपदत् इत्यपि तत्र उल्लिखितः। तत्र तावत् कोऽयं योगे नाम इति प्रश्नः समुदेति कथं निष्पद्यते शब्दोयम् ? कश्च धातुः ? कश्च प्रत्ययः ? किं नाम दर्शनम् ? दर्शनशब्दस्य निष्पत्तिः का ?
युजि योगे इत्यस्माद्धातोः भावे घञ् (३–३–१८) प्रत्यययोगेन योगशब्दः निष्पद्यते। परस्परं सन्धिः समागमो वा अस्यार्थः। "श्रियमतिशयिनां समेत्य जग्मुः गुणमहतां महते गुणाय योगः" (किरातार्जुनीयम् १०–१५)
युज समाधौ इत्यस्माद्धातोः भावे घञ् (३–३–१८) प्रत्यययोगेनापि योगशब्दः निष्पद्यते। समाधीयते अस्मिन् मनः जनैः इति समाधिः। "वार्धके मुनिवृत्तीनां योगेनान्ते तनुत्यजाम् " (रघुंवंशः १–६) "इन्द्रियाणां जये योगं समातिष्ठेद्दिवानिशम् " (मनुस्मृतिः ७–४४)

'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः' (पातञ्जलयोगसूत्रम्, समाधिपादः दृ २) चित्तवृत्तीनां निरोधः यस्माज्जायते सः योगः। पञ्चज्ञानेन्द्रियाणि पञ्चकर्मेन्द्रियाणि मन इत्याहत्य एकादशेन्द्रियाणि। इन्द्रियेषु अन्तःकरणमपि आन्तरिकेन्द्रियत्वेन स्वीकृतं भवति। मनोबुद्धिचित्ताहङ्कारभेदेन चत्वारस्तरास्सन्ति अन्तःकरणस्य। चतुर्णामेतेषां समष्टिरेव अन्तःकरणत्वेन व्यपदेशः। अस्य स्वरूपं पारम्परिकसम्बन्धश्च मनोविज्ञानमनु प्रवर्तते। मनः ग्राह्य अग्राह्ययोः वस्तुनः प्राप्तिं प्रति उत्सुकं भवति। शुभाशुभयोः उत्तमानुत्तमयोश्च विवेचनं करोति बुद्धिः। शुभाशुभयोः चिन्तनं कृत्वा ग्राह्यम् अग्राह्यञ्च पोषयति चित्तम् । आत्मसत्तायाः बोधः अहङ्कारेण जायते।
जीवने पूर्णताप्राप्तौ मनसा शरीरेण च क्रियमाणः क्रियाविशेषः योग इति व्यपदिश्यते। 'योगः कर्मसु कौशलम् ' (गीता २–५०)। बहुषु कर्मसु योगः कौशलमित्यभिधीयते। (Skill in action) दुःखरूपसंसारसंयोगेन रहित एव योग इति तात्पर्यम्। यथा –

तं विद्यादुःखसंयोगवियोगं योगसंज्ञितम् ।
स निश्चयेन योक्तव्यो योगोऽनिर्विण्णचेतसा ॥ (भगवद्गीता ६–२३)

योगशब्दः गूढः जटिलश्च वर्तते। व्यापकार्थे अस्यार्थः व्यवह्रियते। क्षेत्रमप्यास्य विस्तृतं भवति। आंग्लभाषायाः योग (Yoke) शब्दोऽपि तेनैव धातुना निष्पन्नः यस्यार्थः जव हव पद to harness or to buckle to- सर्वेषामपि जीवने शारीरिकबलार्थं मानसिकशान्त्यर्थञ्च योगः समाश्रीयते। शारीरिकरोगाः मानसिकरोगाश्च दूरं गच्छन्ति। अस्य प्रासङ्गिकतां मनसि निधाय एव भारतप्रधानमन्त्रिभिः नरेन्द्रमोदीवर्यैः अन्ताराष्ट्रियं योगदिनमपि निश्चितम् इति साम्प्रतं वयं सरीस्मरीमः।
गणितशास्त्रे योगशब्दस्यार्थः (Addition) (Consequence Result) इत्यर्थे प्रयुज्यते। रसायनशास्त्रे द्वयोः विभिन्नपदार्थयोः संयोगेन एकं विशिष्टमद्भुतं वा पदार्थरूपम् उत्पद्यते (Chemical Combination)। महर्षिर्व्यासः निगदति यत् योगो नाम समाधिः। जीवात्मनः उपलब्धसमाधिद्वारा सच्चिदानन्दस्वरूपब्रह्मसाक्षात्कारप्राप्तिरेव योगः। दर्शनेषु योगदर्शनमन्यतमम् । दृश्यते अनेन इति दर्शनम् । महत्या सूक्ष्मेक्षिकया अन्तदृष्ट्या वा दर्शनं दर्शनमित्युच्यते।
जगतः सृष्टेरनन्तरं पृथिव्यां मानवोऽपि जन्म अवाप्य, दुःखानुभवमपि कृत्वा दुःखनाशाय प्रायतत। त्रिविधदुःखानां निवारणार्थं नैके उपायाः मानवैः चिन्तिताः। तत्र योगोपायः अन्यतमः। विश्वस्य अतिप्राचीनः वेदः। तत्र योगविषये सङ्केतोपलभ्यते। वेदस्य मुख्यः प्रतिपाद्यः विषयः ब्रह्मज्ञानं वर्तते। चित्तशुद्ध्या विशेषज्ञानमासाद्य ब्रह्मणः साक्षात्कारं सङ्केतयति वेदः। भारतवर्षस्य एका प्राचीनतमा साधनापद्धतिः योगोऽस्ति। सर्वसम्मतः सार्वभौमः सिद्धान्तः योगी विद्यते। भारतीयाजीवनपद्धतेः महत्त्वपूर्णाङ्गत्वेन योगः निरूपितः। योगोऽयं कदा ? कुत्र ? केनद्वारा ? प्रकटीकृत इत्यत्र प्रश्नः समुदेति। वेदे तु विषयेऽस्मिन् चर्चा व्यधायि। भारतीयसंस्कृतेः ज्ञानविज्ञानयोः मूलं स्रोतः वेद एव। अतः योगस्यारम्भः वेदादेवेति निर्विवादः। योगोऽयं सिन्धुनागरिकतायाः योगदानमिति केचिद्विद्वांसः ब्रुवन्ति। सैन्धवसभ्यतायाः अवशेषेषु विभिन्नाः मुद्राः विभिन्ना आकृतयश्च समुपलब्धाः। ज्ञायते अनेन यत् तेषु दिवसेषु योगाभ्यासः लोकैः क्रियतेस्म इति। किन्तु अन्येभ्यः अवशेषेभ्यः सैन्धवसभ्यतायां वैदिकक्रियाकलापा अपि प्राचलन्निति अवगम्यते। वैदिककालानन्तरं सैन्धवसभ्यता समभूत्। तदर्थम् इयमपि सभ्यता वैदिकमूला इति शक्यं गदितुम् । अनेन स्पष्टमिदं जायते यत् योगसम्बन्धिनी विचारधारा प्रथमं ऋग्वेदे समुपलभ्यते। ऋषयो मन्त्रदृष्टारः इतीदं वाक्यं यदा स्वीक्रियते ततः पूर्वमेव ऋषयः योगाभ्यासं कृत्वैव वेदसम्पत्तिं प्रपञ्चाय प्रादुरिति अवगम्यते। वेदापेक्षया योगस्यास्तित्वं पूर्वमेवासीदिति ज्ञायते। ऋषयः योगद्वारा योगबलेन वा वेदं प्रपञ्चाय प्रदर्शयामासुः।

यौगिकज्ञानं मनुष्याणामन्तरात्मना सम्बद्धमस्ति। तपः योगाभ्यासेनैव सिण्ध्पदकमगणीजउसयति। तपसा ऋषयः ब्रह्मसाक्षात्कारं प्राप्नुवन् । अतः अस्य योगस्य उद्गमविषये निश्चप्रचं वक्तुं कष्टाय कल्पते।
योगस्य वर्णनं श्रुतिग्रन्थेषु स्मृतिग्रन्थेषु च उपलभ्यते। अनेनैवाधारेण योगस्य प्रथमवक्तृत्वं निश्चेतुं कथञ्चित् शक्यते। याज्ञवल्क्यस्मृतौ तु 'हिरण्यगर्भो योगस्य वक्ता नान्यः पुरातनः' (१२–५) इति उक्त्या भगवान् हिरण्यगर्भः सर्वात्मना सनकादिभ्यः परमात्मसाक्षात्काररूपसबातनयोगम् उपदिष्टवान् । एतेन सनक –सनातन–सनन्दन–कपिल–वोढु–पञ्चशिखादयः योगस्यानुयायिन अभूवन् । वाक्यस्यास्य पुष्टिः महाभारतेऽपि लभ्यते यथा –

सांख्यस्य वक्ता कपिलः परमर्शिः स उच्यते।
हिरण्यगर्भो योगस्य वक्ता नान्यः पुरातनः ॥ (१२–३४६–६५)

अर्थात् हिरण्यगर्भः योगस्य आद्यः प्रवक्ता, सांख्यस्य च परमतपस्वी कपिलमुनिरिति। अभिप्रायस्यास्य आधारः गीतायां एवं प्रतिपादितः यथा मनुष्यः बहोः कालात् मनुष्यदेहाभिमानं त्यक्त्वा भगवतः निर्गुणस्वरूपे चित्तं न्यस्तवान् । एतदेव योगस्य प्रचुरं कौशलम् । नायं हिरण्यगर्भः सामान्यः पुरुषः किन्तु सः साक्षात् भगवानेव। यथा –

हिरण्यगर्भस्समवर्तताग्रे
भूतस्य जातः पतिरेक आसीत्।
सदाधारः पृथिवी द्यामुते मां
कस्मै देवाय हविषा विधेम ॥
उल्लेखोऽयं अद्भुतरामायणेऽपि मिलति यथा दृ
'हिरण्यगर्भो जगदन्तरात्मा' इति।

योगस्य वर्णनं सर्वप्रथमं कः कृतवान् इति वक्तुमपि क्लेशोऽस्ति। नाथपरम्परायाः योगी आदिनाथः भगवान् शिव एव योगस्य प्रथमवक्ता इति कथयति। लोकानां कल्याणाय योगविद्यामिमां सृष्टेरादौ पार्वत्यैशिवः उपदिदेश। तस्यां वेलायां तत्पार्श्वे वर्तमानसरसि कश्चन मत्स्यः उपदेशममुम् अश्रौषीत्। तमेव मत्स्यं भगवान् शिवः मत्स्येन्द्रं कृतवान् । सैव मत्स्यनाथः योगविद्यामिमां लोकाय प्रसारयामास इत्यपि नाथपरम्परायां श्रूयते।
भगवद्गीतायां भगवान् कृष्णः अर्जुनाय वदति यत् सर्वप्रथमं इमम् अविनाशिनं योगं सूर्याय उपदिष्टवान् । सूर्यः स्वपुत्राय मनवे अवोचत। मनुः आत्मजाय इक्ष्वाकवे न्यगादित। प्रकारेणानेन परम्पराप्राप्तममुं योगं राजर्षयः व्यज्ञासिषुः। एतदनन्तरं योगोऽसौलुप्तप्राय अभूत्। सम्प्रति भवान् मम प्रियः भक्तः सरवा च वर्तते। भवते उपादिशम्। यतोहि इदमुत्तमं रहस्यं गोपनीयञ्च वर्तते।

इमं विवस्वते योगं प्रोक्तवानहमव्ययम् ।
विवस्वान्मनवे प्राह मनुरिक्ष्वाकवेऽब्रवीत् ॥ (४–१)
एवं परम्पराप्राप्तमिमं राजर्षयो विदुः।
स कालेनेह महता योगो नष्टः परंतप। (४–२)
स एवायं मया तेऽद्य योगः प्रोक्तः पुरातनः।
भक्तोऽसि मे सखा चेति रहस्यं ह्येतदुत्तमम् ॥ (४–३)

Conclusion: साम्प्रतं प्रपञ्चे योगविषयकचिन्तनं बहु प्रवर्तते। सर्वे लोकाः योगं शरणीकुर्वन्तः दृश्यन्ते। पाठ्यक्रमेषु योगसम्बद्धः विषयः अनिवार्यरूपेण योजनीयः येन बालकानामपि योगविषयकजागृतिः इदानीमेव जायेत। बाल्ये वयसि एव एतादृशचिन्तनं यदि प्रचलति अनन्तरं तदेव प्रगल्भं भविष्यति। बाल्ये वयसि सम्प्राप्ता विद्या आन्तं यावत् अस्मासु तिष्ठति। अतः 'योगः कर्मसु कौशलम् ' इत्युक्तं भगवद्गीतायाम् ।

सन्दर्भ

1. गीता प्रेस, गोरखपुर, भगवद्गीता, 2017 वर्षम्
2. तिवारी डा. रामकुमार हीरालाल, भारतीय बुक् प्रकाशन, प्राचीन कृष्णसाहित्य में शारीरकशिक्षा पर्यन्त, 2012 वर्षम्
3. पाठक पी. डी., प्रकाशक विनोद पुस्तक मन्दिर, शिक्षा सिद्धान्त, 1998 वर्षम्
4. परगी अनसूया, सूर्य प्रकाशक, बैंगलोर, दर्शनम्, 1992 वर्षम्