पतंजिल योग शाश्त्र,उद्भव,विकास और वर्तमान संदर्भ में इसकी उपयोगिता

(शोध)

लेखिका
डॉ विदुषी शर्मा
अकादिमक काउंसेलर, IGNOU, िसंघाि िनया ि व ि ▪ ▪ ालयए झुंझुनूए राज थान।

शोध सार

योग याि िन श्जोड़नाश । ि वयं को ि विभ ि न कमर्ऋ करते हुए सा ि ▪ वक ि वृ ि तय ि के साथ मनए वचनए और कमर्ऋके ि ारा ई ि र ि य त ि व को ि ा ि करने का ि यास करना और अंत म ि मो ि ▪ व क ि ▪ ेरणा से ई ि र के साथ ह ि एकाकार हो जाना।वतर्ऋमान समय म ि योग को केवल शर ि र को ि व ि थ रखने के ि लिए एक ि ि ि या के ि प म ि इ ि तेमाल ि कयाजा रहा हैए ि जसम ि केवल आसन या ि ाणायाम ह ि शा ि मिल है। परंतु योग वा ि तव म ि तन और मनक ि एआ ि मा क ि ▪ ▪ ▪ या है और यह अपने आप म ि बहुत गहरा अथर्ऋ ि लिए हुए है ।वतर्ऋमान समय म ि योग क ि ▪ या उपयो ि गिता होनी चा ि हए एवं योग के ि ारा हम ि विभ ि न ि कार क ि सम ि याओं का हल ि कस ि कार करसकते ह ि इस बारे म ि हमने इस शोध प ि म ि अपने ि वचार ि ि तुत ि कए ह ि।ष्योग ि या है" और "योग ि या कर सकता है।

प ि रचय ---

योग आयर्ऋ जा ि ति क ि ▪ ाचीनतम ि वधा है ि जसम ि ि न ि वर्ऋवाद ि प से यह ि वीकार कर ि लिया गया है ि क मो ि का य ि द कोई सवर्ऋ ि म उपाय है तो वह है "योग" ।इस भवसागर से पार उतरने का एकमा ि उपायएइस संसार से "ि व-योग" करके ई ि र के साथ एकाकार हो जाने के ि लिए आव ि यक है उसके साथ जीवा ि माका "योग"ए जीव और आ ि मा काए परमा ि मा के साथ श्योगश।

योग (+) याि िन ि मिलन और जब हम ि मिलन क ि बात करते ह ि तो "ि मिलन" सदैव ि ेय ि कर होता है।(यहांपदाथर्ऋ क ि बात नह ि ं है ि जनम ि कुछ ि विश ि पदाथर्ऋ का ि मिलन ि व ि वंसकार ि भी हो सकता हैए यहां बातभावनाओं क ि हो रह ि है) ि य ि ▪ क दुराव एअलग होना एदू ि रयां बढ़ाता है और एकाकार होने के ि लिएए एक दूसरे को समझने के ि लिएआव ि यक है "योग"।योग यानी ि वयं का "बढ़ना" या "बढ़ाना"(जब कह ि ं भी योग (+)होगा तो चाहे व ि तु हो या ि य ि ▪ ▪ वएउसम ि वृ ि ▪ अव ि यंभावी है) ।

अपनी ि च ि वृ ि ि य ि से कलु ि षत ि वचार ि को ि याग करए शु ि आचरण (मनसा-वाचा-कमर्ऋणा) करकेए अपनेअ ि ि त ि व को इहलोक से मो ि ▪ व क ि ओर बढ़ाना ह ि ष्योग" है ।ई ि र से ि मिलाने म ि योग ह ि भ ि ▪ और ि ानका ि धान साधन है। ि च ि वृ ि ▪ य ि का ि निरोध ह ि योग है ।

ष्योग" क ि ि यापकता ----

ष्योगा ि ▪ तवृ ि ▪ ि निरोध :"।

य ि ▪ प उपल ि ध योग सू ि ▪ के रचियता मह ि षर्ऋ पतंजिल माने जाते ह ि परंतु योग पतंजिल से भी ि ाचीनआ ि या ि ▪ मक ि ▪ ▪ या है। ि विभ ि न स ि हंताओंए ि ा ि ण ि ए उपिनषद ि ▪ मृ ि ति य ि ए म ि इसका ि ववेचन उपल ि ध है।योग अ ि यंत ि यापक ि वषय है। वेद एउपिनषदए पुराण रामायणए महाभारत एआयुव ि दए अलंकार आ ि द कोईभी ऐसा शा ि नह ि ं है ि जसम ि ष्योग" का उ ि लेख ना ि मिलता हो।

ष्योग" श ि द क ि उ ि प ि ि...

योग सं ि कृत क ि मूल धातु "युज" से बना हैए ि जसका शा ि ि दक अथर्ऋ होता है जोड़नाए संल ि न करना अथवा ि मिलाना याि िन इस लोक क ि आ ि माओं का परमा ि मा से ि मिलनए उस परम श ि ि ई ि र से एकाकार होने क ि ि ि ि या ह ि ष्योग" है ।

ष्योग" श ि द का ि ोत----

योग का इ ि तिहास उतना ह ि पुराना है ि जतना ि क सनातन धमर्ऋ म ि सृ ि ▪ पर वेद ि क ि उ ि प ि ▪ का है ।ि ीमदभगवत गीता म ि ▪ ीकृ ि ण ने ि प ि तया यह कहा है ि क उ ि ह ि ने ि वयं योग का रह ि य सबसे पहले आ ि ददेव सूयर्ऋ भगवान को सुनाया था ।ि फर सूयर्ऋ देव ने यह ि व ि ा मनु (आ ि द पु ि ष) को द ि थी ।त ि प ि ात यहह ि तांत ि रत होते हुए इ ि वाकु वंश के राजाओं तक पहुंचीए ि ज ि ह ि ने इसका हर ि कार से संर ि ण ि कया।इसका ि माण ि नि ि न ि ोक है एइम ि वव ि ते योगं ि ो ि ावानहम ि ययम।
ि वव ि वान मनवे ि ाहमनुर ि ▪ ▪ तवा ि वे ि वीत।।

;ीम□गव□ ▪ ता अ□याय 4.□ोक 1द्ध

अथाऋत हे अजुऋन योग के इस रह□य को सवऋ□थम म□ने सूयऋ को कहाए सूयऋ ने अपने पु□वैव□वत मनु सेऔर मनु ने अपने पु□राजा इ□वाकु से कहा।इस □कार योग के □थम रिचयता तो □वयं □ी कृ□ण भगवान ह□है।

ष□हर□यगभऋ योग□य व□ा :ना□य: पुरातन:"

□हर□यगभऋ ;□ी □व□णु या □ी कृ□ण) से पौरा□णक इस □ंथ का कोई और रचियता नह□ं है अथाऋत

□हर□यगभऋ ह□इस योग के ज□मदाता है ।

योग का सं□ ▪ यय----

योग वा□तव म□अपने आप म□अनूठा है जो केवल शर□र से संबंिधत त□व नह□ं है। योग का अथऋ श्जोड़नाश्है। श्जोड़नाश यानी अिधकाि□धक गित□विधय□म□खुद को श्जोड़नाश या संल□न करना और अिधकाि□धक कमऋम□ए अिधकाि□धक वैि□श□□य म□ए शू□य म□एबु□त□व म□ए □ान म□ए वैरा□य म□एि□चंतन म□ए□ ▪ ह आ□द म□ ▪ वयंको जोड़ना ।योग का अथऋ इतना सरल नह□ं है। पूरा जीवन भी लग सकता है इसे समझने म□ए जानने म□एआचरण करने म□एसवऋ□च स□ा के बारे म□जानने म□और उसी के साथ एकाकार हो जाने म□ए;समाि□ध)याि□न "पूणऋ□व" को □ा□कर लेना योग है ।

वतऋमान प□र□□थितयां एवं योग क□स□□य सकारा□मक भू□िमका --

आज भारत क□जो प□र□ ▪ थितयां ह□वह चाहे सामा□जक होए नै□ितक हो एआिथऋक होए या राजनै□ितक होए वह□कसी से भी छुपी नह□ं है। यह सच है □क हम □दन□.□दन □गित के पथ पर अ□सर हो रहे ह□।भारत □व□म□एक श□ ▪ बनकर उभर रहा है। परंतु इसी के साथ- साथ हमार□भारतीय पहचान एहमार□सं□कृ□ितए हमारेमू□यए हमार□धरोहरए हमारे र□ित-□रवाजए मा□यताएंए परंपराएं आ□द वह सब कह□ं पीछे छूटती जा रह□ह□।आज हम मंगल □ह तक पहुंच गए ह□परंतु अपनी जड़□को ह□भूलते जा रहे ह□। जैसे □कसी क□व ने स□यह□कहा है □कश्आज □दवस म□ □ितिमर बहुत है जैसे हो सावन क□भोरए

मानव तो आकाश क□ओरए मानवता पाताल क□ओर" ।

इस □कार क□भावनाओं कोए सम□याओं को योग के □ारा कैसे हल □कया आ जा सकता हैए इस पर अबहम बात करते ह□।

1योग के □ारा सामा□जकए नै□ितकए धा□िमऋक प□रवतऋन संभव---

मानव एक सामा□जक □ाणी है और समाज शु□होता हैए प□रवार से।प□रवार म□आव□यक है - □ेमएसमपऋणएअनुशासनए□याग एसंगठन एस□मानए र□ित- □रवाजए मा□यताएंए धा□िमऋकता ए नै□ितकताए मानवीयमू□य आ□द। यह सब बात□हमारे भारतवषऋ के लगभग हर प□रवार क□पहचान हुआ करती थीए चाहे वहप□रवार □कसी भी जा□ित सं□दाय से संबंिधत रहा हो। संयु□प□रवार□का चलन था ।यह सब बाते ब□चेअनजाने म□अपने आप ह□सीख जाते थे। □विभ□न सं□कार□का □□यारोपण बा□याव□था म□ह□हो जाताथा। सामा□जक वातावरण भी अ□छा हुआ करता था ए□जसम□आपसी भाईचारा एनै□ितकता सभी पयाऋ□मा□ा

म□देखे जा सकते थे ।परंतु आज का वातावरण कैसा होता जा रहा हैए यह □कसी से भी छुपा नह□ं है। हम योग के □ारा इसे कैसेठ□क कर सकते ह□तो यह सब हम बताने का □यास करते ह□।कोई भी कायऋ आरंभ होता है श्मनश सेए एक □वचार से।और उसे आरंभ करने के □लिएए यथाथऋ □प से करनेके □लिए हम□शर□र क□आव□यकता होती है ।तो योग म□आहार और □ ▪ याहार एयमएि□नयम के □ारा नकेवल हम अपने तनए मन को शु□और □व□थ कर सकते ह□अ□पतु मनसाए वाचा एकमऋणा के □ारा सकारा□मक सामा□जकए धा□िमऋक चेतना एवं प□रवतऋन ला सकते ह□। आज क□युवा पीढ़□योग के साथ इनिनयम□का पालन करेगी तो उनका मन शु□होगा तथा एक □व□थ तन म□ह□एक □व□थ मन का □निवासहोता है। □व□थ मन यानी □जसम□□वचार सकारा□मक हो। हम अपने आने वाली पीढ़□को एक शु□ए शांतए□व□छ सामा□जकए नै□ितक वातावरण □दान कर सकते ह□एकेवल श्योगश अपनाकर और जब सामा□जकऔर नै□ितक चेतना तथा जाग□कता आ जाएगी तो उसी के साथ धा□िमऋकता का भी □वेश हो जाएगा। औरधमऋ चाहे कोई भी हो शां□तिए उ□नित एस□चाई एस□मागऋए पर□हत इ□या□द ह□ □सखाता है ।और योग म□भीतो यह□है।य□द हम सबम□श्शु□मनए □व□थ तनए एवं सा□□वक आ□मा"होगी तो आप □वयं ह□क□पना कर सकते ह□□क आने वाला समय कैसा होगा। आज समाज म□□या□बुराइयां नशाखोर□ए □या□भचारए प□□मीकरण अब धीरे- धीरे समा□हो जाएगा □य□ ▪ क योग के □ारा □वयं□ ▪ हचयऋ एभारतीयता इ□या□द का □निवाऋह □कया जाता है ।इस □कार हम देखते ह□ ▪ क □कसी भी बड़ेप□रवतऋन को करने के □लिए सबसे पहली इकाई म□प□रवतऋन अप□रहायऋ है।अतः □कसी भी रा□य म□ए देश म□प□रवतऋन(□कसी भी □कार का) तभी संभव है जब श्हमश म□प□रवतऋन होगाए यानी समाज क□□□येक इकाईम□ए□□येक

मानव म□प□रवतऋन होगा ।तभी रा□ीय □तर पर प□रवतऋन क□बात सोची जा सकती है । यहसब योग के □ारा संभव हैए □य□ ▪ क योग आज अंतराऋ□ीय □याि□त □ा□कर चुका है ।□ ▪ येक वषऋ 21 जूनष्अंतररा□ीय योग □दवस" के □प म□मनाया जाता है।

2योग के □ारा पयाऋवरण संर□ण संभव--

पयाऋवरण क□सुर□ा वतऋमान म□एक □व□ ▪ तर□य सम□या बन चुक□है। योग □ारा □कृ□ित संर□णए □कृ□तिके साथ समायोजन संभव है। सबसे पहले तो शाकाहार □ारा ह□ ▪ कतना □ाकृ□तिक संतुलन हो जाएगा ।जबसभी लोग योग के बारे म□जान□गे तो उ□ह□शु□ताए शु□िचता और □व□छ वातावरण के बारे म□जानकार□होगीऔर उ□ह□इसक□मह□ा के बारे म□तभी पता चल जाएगा।□फर धीरे-धीरे लोग □कृ□ित क□तरफ मुड़ना □ारंभकर द□गे। □य□ ▪ क आहार-□वहार ए□ ▪ याहार ए□िनयम आ□द यह सब □कृ□ित का सा□िन□य □दान करते ह□। औरशां□ित पाठ के □ारा तो वन□पित जगत औषिधय□के बारे म□भी वणऋन है।सारत□व म□यह□कहना चाहती हूं □क जैसे- जैसे हम लोग को अपने दै□िनक जीवन म□योग को आ□मसातकरना आरंभ कर देते ह□। वैसे ह□हम □वयं केए □कृ□ित केए समाज केए धमऋ केए सहजता केए सरलता केए□याग केए समपऋण केए कृत□ता केए आ□मा केए ई□र□व के और अिधक समीप आते जाते ह□एऔर इ□ह□अपने जीवन का □ह□सा बनाने लगते ह□।यह सब बात□केवल "श□द" नह□ं है ।□य□ ▪ क श्सहजश और श्सरलश्होना ह□पयाऋ□है और इन दोनो सं□ ▪ यो को साधने म□पूरा जीवन भी □िनकल जाता है। इन दो "श□द□ कोअपने आचारए □यवहारए आचरण म□लाने के □िलए।

3योग के □ारा समाज के कमजोर वगऋ के लोग□को आलंबन --

योग न केवल शार□□रक बल □दान करता है अ□पतु आ□□मक बलए आ□या□□मक बल भी □दान करता है ।हमारे समाज म□□कतने ह□ऐसे उदाहरण है जो शर□र से अ□म होते हुए भी आ□म बल के आधार पर वहसब कर गए जो बड़े-बड़े बिल□ ▪ य□ ▪ भी नह□ं कर पाए। इन सब के पीछे योग क□ताकत थी जो उ□ह□हर□कार का आ□य और बल □दान कर रह□थीए अिभ□ेरणा □दान कर रह□थी। वे न तो □वयं से हारेएन ह□प□र□ ▪ थितय□से और ना ह□ ▪ कसी भी □कार क□मुसीबत से ।इसम□द□पा मिलक पैरालं□पक मेडल □वजेताएअ□ ▪ णमा □िस□हा □द□यांग एवरे□ट □वजेताए इन सब के हौसले एवरे□ट से भी ऊँचे है और इ□ह□ने अपनीइ□छा श□ ▪ और योग के □ारा □व□म□भारत का नाम रोशन □कया। □वयं पर □ढ़ □व□ास के □ाराइ□ह□ने इस □कार असंभव को भी संभव कर □दया। (ऐसे और भी कई उदाहरण ह□उन सबका नाम लेनासंभव नह□ं है)

योग सवऋका□िलक है एवं चार□वणऋ तथा चार□आ□म□म□सदैव □हतकार□है --

योग अपने आप म□अ□ ▪ तीय है। □हंदू धमऋ म□ ▪ चिलत चार□वणऋ □ा□णए □ ▪ ▪ यए वै□य शू□और चार□आ□म □ ▪ हचयऋए गृह□थए वान□ ▪ थए स□यास। इन चार□आ□म□म□पृथक - पृथक योग अ□यंत मह□वपूणऋहै। चार□वणऋ क□बात कर□तो योग □□येक □य□□के □िलए आव□यक एवं लाभकार□है ।जहां तक चार□आ□म□क□बात है तो हम इसके बारे म□थोड़ा □व□तार से बताते ह□।

१ □□चयऋ आ□म --

यह आ□म 25 वषऋ तक होता है □जसम□ ▪ ▪ चयऋ □त का पालन करना होता है एवं आजी□वका को □ा□करना होता है ।यानी इस जीवनकाल म□बचपनए □व□ाथ□जीवन □मुख है। □िश□ा □हण □मुख है और इनसब म□आव□यकता है तन और मन के शु□एबिल□एवं सा□ ▪ वक रहने क□। तभी हम अपने ल□य को □ा□कर पाएंगे और इन सब को □ा□करने म□योग से अिधक मह□वपूणऋ कुछ नह□ं हो सकता।

२ गृह□थ आ□म --

गृह□थ आ□म म□ ▪ वेश करते ह□ ▪ ज□मेदा□रयां अनुशासनए □ेमए समपऋणए बंधनए□िनयमए सं□कार □यायामएशार□ ▪ रक संबंध एसंतानो□प□□आ□द इन सब का समावेश हो जाता है तो मन को संयिमत एवं तन को □□.पु□रखने के □िलए योग से उ□म साधन हो ह□नह□ं सकता ।

३ वान□□थ आ□म --

पुरातन काल म□जब □य□□अपनी □ज□मेदा□रय□से मु□हो जाता था तो वान□□थ आ□म म□□वेश करताथा ।परंतु आजकल यह परंपरा नह□ं है □फर भी जब इस कलयुग म□भी हम अपनी □ज□मेदा□रय□का□िनवऋहन सफलतापूवऋक कर लेते ह□तो अपने आप म□एक संतु□ ▪ ▪ ा□होती है तथा उस जीवन काल म□जबलगभग हमारे सभी काम पूणऋ हो चुके ह□एवं हमार□ ▪ कसी को

□यादा आव□यकता नह□ं होती तो अपने आपको □व□थ रखने के □लिए ए□य□त रखने के □लिए योग से ब□ढ़या साधन कैसे हो सकता है। इसी□लिए यहां भीयोग अ□यंत लाभकार□है।

४ स□यास आ□म--

स□यास आ□म तो पूणर्तया ह□योग पर ह□आधा□रत है ।इसम□आहारए□नियमए□यान आ□द सभी कासम□ ▪ प से स□ ▪ मलन है ।कुंडिलनी जागृतए सभी च□ ▪ का □ानए इडा ए□पंगलाए सुषु□ना आ□द ना□ड़य□काअनुशासनए मो□ ▪ व क□ ▪ ा□ि□का उ□े□य एआ□मा एपरमा□मा के रह□य□का □ानए और अंत म□ई□र□व म□ह□एकाकार हो जाना। परंतु यह अव□थाएं बहुत कम लोग□को □ा□हो पाती है। परंतु □फर भी □निरंतर□यास करते रहना ह□हमारा कमर्र होना चा□हए। इन सब म□योग हमार□बहुत अिधक सहायता करता है।

ष्बहुजन □हतायए बहुजन सुखाय" योग □ारा संभव--

इ□तहास गवाह है □क हमारे र्□ष मु□नय□नेए हमारे महापु□ष□ने सबसे अिधक □यान सावर्र्जिनकक□याण पर □दया । हमारे पौरा□णक र्□ष मु□नि इन सब कायर्र को बहुत □□चि के साथ करते थे ।दधी□चि र्□ष ने अपने जीवन का बिलदान लोक क□याण हेतु समा□धि लेकर □कया था।उ□ह□ने अपनेअ□□थयो को दान दे □दया था ।इन सभी का एक ह□ल□य था □क अिधक से अिधक जनक□याण हो सके ।आज भी लोग अपना कर हम इस संक□पना को मूतर्र □प दे सकते ह□

□न□कषर्र ..

□न□कषर्र्त: यह□कहा जा सकता है □क य□द भारत को पुनः जग□ु□बनाना हैए उसे अपने मू□यए अपनीसं□कृ□तिए अपने सं□कार एस□य सनातन धमर्रए अपनी परंपराएं एआ□द य□द सुर□□तए संर□□त रखना चाहतेह□तो इन सब के □लिए सवर्र्□म साधन श्योगश है □य□ ▪ क यह अकेला ह□ऐसा है □वषय है जो सम□ता □लिएहै। इसम□धमर्रए कमर्रए □ानए भ□ ▪ ए वैरा□यए मो□तो है ह□और परो□ ▪ प म□इसम□उपल□ध है धा□मिर्रकताएनै□तिकताए सामा□जकताए पयार्र्वरण संर□ण ए□कृ□ति □े□मए संगठनए सहजताए सरलता ए□व□ासए □े□म ए□यागएक□णा और सबसे बड़ा जो गुण है वह है अपनी मातृभू□मि के र्□ण को चुकाने काए अपनी मातृभू□मि के □□तिकतर्र्□य को □निभाने का ।योग मन - शर□र - आ□मा तीन□के □लिए आव□यक त□व है । दाशर्र्□निकए मनोवै□ा□निकए आ□या□ ▪ मक □ान□दान करने का आधार है। वै□ ▪ क शां□ति का □ोतक योग ह□हो सकता है। योग के □ारा संभव हो सकता हैश्सोच बदलो - देश बदलेगाश □वचार बदलेगाए प□र□ ▪ थितयां बदलेगी तो युवा पीढ़□बदलेगी ए प□ ▪ मीकरणका अंधानुकरण समा□होगा । □वराज ए□वदेश □े□मए □वदेशी उ□थान क□बात सामने होगी। इसिलए योग के□ारा ह□यह सब संभव है ।इन सब भावनाओं का सम□ ▪ ोतक है योग एयह हम □स□कर चुके ह□।ष्अतः पूरे मनोयोग से □य□ना अपनाएं सनातन योगएमन शु□हो एआ□मा □वशु□होए और तन रहे सदा □निरोग"।

इ□ति□ी।

शुभम□तु।

संदभर्र □ंथ

1□यासदेव -- योगभा□यम।
2वाच□पित □म□.. त□ववैशारद□।
3राघवानंद सर□वती -- पातंजल रह□यम। 4□व□ानिभ□ु -- योगवा□तर्र्कम ।
5नारायण तीथर्र .. योगिस□ा□ंतचं□ ▪ का ।
6भोजदेव -- राज मात□ड ।
7नारायण तीथर्र .. सु□ाथर्र्बो□धनी।
8स□यदेव -- योगरह□य ।
9बलदेव □म□.. योग □द□□पका।
10सदा □शवे□ ▪ सर□वती -- योग सुधाकर।
11नागोजी भ□ट -- योगसू□वृ□□।
12स□यदेव -- योगरह□यम।