

आधुनिक जीवन शैली में योग का महत्त्व

Rajesh Kumar*

VPO-Barsana, Tehsil-Pubdri, District-Kaithal, Haryana

सार – योगशास्त्र के इतिहास में कपिल के बाद पतंजलि का ही आविर्भाव प्रमाणिक रूप से महत्वपूर्ण माना जा सकता है। क्योंकि इन दोनों के बीच कतिपय योगियों के नाम के अतिरिक्त कोई कृति अथवा उपदेश प्राप्त नहीं होता है। यद्यपि जैगिषव्य, नारद, देवल, असित आदि योगियों का नाम लिया गया है लेकिन महर्षि पतंजलि के समान कोई प्रमाणित कार्य स्पष्टतया दृष्टि नहीं होता है, गीता की यदि बात करें तो उसमें योग की व्याख्या, विवेचना और स्थापना न होकर योग को एक व्यापक बहुमुखी स्तर प्रदान किया गया है। निष्कर्ष रूप में यह कहा जा सकता है कि वर्तमान समय में महर्षि पतंजलि द्वारा प्रणीत 'योगसूत्र' ही योग के क्षेत्र में प्रमुख स्थान रखता है।

X

प्रस्तावना

भारतीय संस्कृति विश्व की प्राचीनतम संस्कृतियों में से एक है। संस्कृति की धारा जहाँ अत्यंत प्राचीन है वहीं उसके प्रवाह में निरन्तरता भी है। दर्शन, कला, संगीत साहित्य के आधार पर यह संस्कृति श्रेष्ठतम बनी हुई है। सभ्यता और संस्कृति की अनेक विधाओं में भारत विश्व गुरु माना जाता है, उसमें एक विधा योग विधा भी है। सभ्यता में नैतिक पक्ष प्रधान है, तो संस्कृति में वैचारिक पक्ष है, यदि सभ्यता शरीर है तो संस्कृति आत्मा और योग दोनों का समीकरण है।

योग की अवधारणा

योग विद्या भारतवर्ष की अमूल्य सम्पत्ति है, जो सुदूर अतीतकाल से अविच्छिन्न रूप से गुरु परम्परापूर्वक चली आ रही है। युग-युग से चला आ रहा यह योग वस्तुतः भारतीय ऋषि-मुनि एवं यति-योगियों की अध्यवसाय एवं साधनालब्ध अन्तर्जगत का महत्वपूर्ण अन्तर्विज्ञान है। इसी योग समाधि द्वारा वैदिक काल में कितने ही ब्रह्मोपासक मन्त्रद्रष्टा ऋषि बन गये। वेद की ऋचायें ही इसका प्रबल साक्ष्य हैं। वेदों में ऐसे अनेक मंत्र आते हैं, जो योग का ही प्रतिपादन करते हैं। वेद मंत्रों में वर्णित योग का विषय यह सिद्ध करता है कि योग की परम्परा वेदकालीन है। वेद अनादि हैं, अतः योग की परम्परा भी अनादि है।

योग शब्द का अर्थ

योग शब्द युज् धातु में घ' प्रत्यय लगाने से सिद्ध होता है। युज् धातु तीन गणों में पाया जाता है-

- युज्-समाधौ, धातु दिवादिगणीय (आत्मनेपदीय)
- युजिर्-योगे धातु रूधादिगणीय (उभयपदीय)
- युज्-संयमने धातु चुरादिगणीय (परस्मैपदीय)

योग शब्द का अर्थ है- जोड़ना (युक्त करना), समाहित अथवा एकाग्र होना। आत्मा को परमात्मा से जोड़ देना ही योग है तथा जिस साधन से इस प्रकार का योग एवं सायुज्य प्राप्त होता है, वह भी योग है- योगभाष्य के रचयिता महर्षि व्यास जी के अनुसार पूर्ण एकाग्रता से परमात्मा में समाहित हो जाना, समाधि की अवस्था प्राप्त कर लेना भी योग कहलाता है। अतः योग साधन और साध्य दोनों हैं। इसी परिप्रेक्ष्य में वेद कथित विभिन्न मन्त्रों को देखा जा सकता है, जिनमें योग की पुष्ट चर्चा है। ऋग्वेद के इस मंत्र में यह शब्द इन्हीं अर्थों में ग्रहण किया गया है-

यस्मादृते न सिध्यति यज्ञो विपश्चितश्चन।

स धीनां योगमिन्वति।।[1]

जिन इन्द्र, अग्नि आदि देवता के बिना प्रकाशपूर्ण ज्ञानी का जीवन-यज्ञ भी सफल नहीं होता, उसी में ज्ञानियों को अपनी

बुद्धि एवं कर्मों का योग करना चाहिए, उसी देवता में उन्हें अपनी बुद्धि और कर्मों को अनन्यरूप में एकाग्र करना चाहिए। उनकी बुद्धि उस देवता के साथ तदाकार हो जाती है और वह उनके कर्मों में भी ओतप्रोत हो जाती है।

यूयं तत् सत्यशवस आविष्कर्त महित्वना। विध्यता विद्युता
रक्षः॥

गूहता गुह्यं तमो वि यात विश्वमत्रिणम्। ज्योतिष्कर्ता
यदुश्मसि॥[1]

इन मन्त्रों में गौतम ऋषि मरूद् देवताओं से दिव्य ज्योति प्राप्ति के लिए प्रार्थना करते हैं- हे सत्यबल से सम्पन्न मरूतों! आपकी महिमा से वह परमतत्व हमारे सामने प्रकाशित हो जाय। विद्युत सदृश स्वप्रकाश से राक्षसों का विनाश कर डालें। हृदय में स्थित अन्धकार को छिन्न-भिन्न कर दें। वह अन्धकार सत्य की ज्योति की बाढ़ में डूबकर तिरोहित हो जाय। हमारी अभीष्ट ज्योति को प्रकट कर दें।

उपनिषद् एवं योग:

वेद के अंतिम भाग को उपनिषद् कहते हैं। उपनिषद् शब्द 'उप' तथा 'नि' उपसर्गक 'सद्' धातु से क्विप् प्रत्यय करने पर निष्पन्न होता है। 'सद्' धातु के तीन अर्थ होते हैं-

1. विशरण अर्थात् नाश होना।
2. गति अर्थात् प्राप्ति होना।
3. अवसादन अर्थात् शिथिल करना।

उपनिषद् का अर्थ है- अध्यात्म विद्या। जिस विद्या के अध्ययन करने से दृष्टानुश्रविक विषयों से वितृष्ण मुमुक्षु जनों की संसार-बीजभूत अविद्या नष्ट हो जाती है, जो विद्या उन्हें ब्रह्म की प्राप्ति करा देती है और जिसके परिशीलन से गर्भवासादि दुःख समूहों की सर्वदा शिथिलीकरण हो जाता है, वही अध्यात्म विद्या उपनिषद् है।

मुक्तिकोपनिषद् में 108 उपनिषदों की जानकारी दी गई है। इसके अनुसार ऋग्वेद के 10, शुक्ल यजुर्वेद के 19, कृष्ण यजुर्वेद के 32, सामवेद के 16 तथा अथर्ववेद के 31 उपनिषद् हैं।¹ इसके अतिरिक्त भी उपनिषदों की चर्चा शास्त्रों में की गई है। प्रायः उपलब्ध उपनिषदों में योगदर्शन की परम्परा, इतिहास एवं उपयोगिता सम्बन्धी जानकारी प्राप्त होती है, कतिपय स्थल देखे जा सकते हैं। किसी-किसी उपनिषद् में तो योग की विस्तृत

जानकारी प्रदान की गई है तो किसी में सूत्रवत् निर्देश उपलब्ध होता है।

महाभारत एवं योग:

इसी क्रम में श्रीकृष्ण द्वैपायन भगवान् वेदव्यास कृत महाभारत को भी देखा जा सकता है। परम भागवत नैष्ठिक ब्रह्मचारी बालयोगी श्री शुकदेव जी के माध्यम से महर्षि वेदव्यास ने विस्तृत यौगिक महिमा का निरूपण किया है। उन्होंने महाभारत के प्रायः सभी पर्वों में विभिन्न ऋषियों के मत से योग का अनेक प्रकार से वर्णन किया है, साथ ही उनका पातंजल योग दर्शन पर "व्यास भाष्य" भी प्रसिद्ध है। योग की परम्परा एवं इतिहास के विषय में शान्तिपर्व, मोक्षधर्म के योग निरूपण के कुछ अंश को देखा जा सकता है-

आधुनिक जीवन शैली

वर्तमान युग में व्यक्ति का स्वयं के साथ वार्तालाप या सम्बन्ध खत्म हो गया है। उसका स्वयं के साथ और परिवार वालों के साथ पारिवारिक मैत्रीपूर्ण सांजस्य पूर्ण सम्बन्ध खत्म हो गया है तथा अहंकार का भाव बढ़ गया है और स्वार्थी ओर लोभी हो गया है। सामाजिक स्तर भी यही दिखायी देता है। दो व्यक्तियों के अहं आपस में टकराने के कारण उनका आपसी सम्बन्ध और व्यवहार खत्म हो जाता है यह समस्या सामाजिक स्तर पर व्यक्ति के स्वयं के आसपास के पर्यावरण में समाज में रहने वाले लोगों की हैं। उनके साथ मनुष्य का व्यवहार और सम्बन्ध खत्म हो रहा है। वह असहिष्णु, लालची, द्वेष और क्रोध से भरा हुआ है। अव्यवस्था या अराजकता होने पर मनुष्य क्रोधित होता है, असंतुलित व्यवहार करता है। इस स्थिति के लिये वह स्वयं कहीं न कहीं उत्तरदायी होता है।

प्राकृतिक चिकित्सा (naturopathy) एक चिकित्सा-दर्शन है।

मानव शरीर खुद रोगों से लड़ने में सक्षम होता है बस विधि का ज्ञान होना चाहिए। संसाधनों से समृद्ध प्रकृति से निकटता के जरिए आप सेहतमंद बने रह सकते हैं। तनाव होने पर डॉक्टर भी प्राकृतिक स्थल पर घूमने या बागवानी की सलाह देते हैं। आयुश मंत्रालय, भारत सरकार की ओर से इस बार 18 नवंबर को प्रथम प्राकृतिक चिकित्सा दिवस मनाने की घोषणा की गई है जो पिछले 15 वर्षों से अब तक दो अक्टूबर को मनाया जाता रहा है।

नेचुरोपैथी यानी प्राकृतिक चिकित्सा उपचार के लिए पंच तत्वों आकाश जल अग्नि वायु और पृथ्वी को आधार मानकर

चिकित्सा सम्पन्न की जाती है। प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति पंच महाभूतत्वों (मिट्टी पानी, धूप, हवा व आकाश) पर आधारित है। डॉक्टर से सलाह लेकर घर पर ही इलाज संभव है। इसके अंतर्गत जोड़ों का दर्द ऑर्थराइटिस स्पॉन्डलाइटिस सियाटिका पाइल्स कब्ज गैस एसिडिटी पेप्टिक अल्सर फैटी लीवर कोलाइटिस माइग्रेन मोटापा डायबिटीज हाई ब्लड प्रेशर श्वास रोग, दमा ब्रॉनकाइटिस सीओपीडी (क्रॉनिक ऑब्सट्रक्टिव पल्मोनरी डिजीज) व त्वचा संबंधी रोगों का सफलतम उपचार होता है।

योग द्वारा निदान -

(a) **योग के दार्शनिक पक्ष द्वारा** - निराशा उत्पन्न होने के मुख्य मानसिक कारणों में मनोवांछित परिणामों की प्राप्ति न होना, लगातार प्रयास करने के उपरांत भी सफलता प्राप्त न होना, तनाव, चिन्ता, कुण्ठा, अवसाद आदि हैं और निराशा के दार्शनिक निदान के रूप में अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह, शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय, ईश्वर प्रणिधान का पालन एवं अनुकरण किया जाये तो निराशा से मुक्ति प्राप्त की जा सकती है।

(b) **योग के क्रियात्मक पक्ष द्वारा** - निराशा उत्पन्न होने के निम्न कारण प्रमुख हैं- किसी व्याधि का लगातार बने रहना, मधुमेह, कब्ज, उच्चरक्तचाप निम्न रक्तचाप, हृदय रोग, किसी प्रकार की शारीरिक अपंगता, बालों का झड़ना आदि है।

II) तनाव -

तनाव से तात्पर्य उस कारक, घटना या कारण से है, जो व्यक्ति में कुसमायोजन उत्पन्न कर देता है। इस अर्थ में तनाव का तात्पर्य उस घटना या कारण से है, जो व्यक्ति में मानसिक परेशानी उत्पन्न करता है। यह तनाव शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा मनोवैज्ञानिक होते हैं।

शारीरिक समस्यायें (रोग) और योग द्वारा निदान:

1. **माइग्रेन** - इस समय-समय पर उठने वाले अत्यंत तीव्र सरदर्द की विशेषता यह है कि यह दर्द आधे सिर में ही होता है। तथा अक्सर इसके साथ उल्टियाँ तथा दृष्टि वैषम्य संबद्ध रहते हैं। यह रोग पुरुषों की अपेक्षा स्त्रियों में अधिक होता है। ऐसा समझा जाता है कि माइग्रेन का दर्द स्वचालित या ऑटोनॉमिक तंत्रिकाओं के असंतुलन के कारण बाह्य कपालिक रक्त नलिकाओं के असंतुलन के कारण बाह्य कपालिक रक्त नलिकाओं के फैलने से

होता है ये तंत्रिकाएं नलिका आंकुचन बनाए रखकर सिर के रक्त प्रवाह को नियंत्रित करती हैं। नलिकाओं के फैलने से उनकी भित्ति में स्थित पीड़ा संवेदी तन्तु उत्तेजित हो दर्द उत्पन्न करते हैं।

2. **योग द्वारा निदान** - योग के दार्शनिक पक्ष द्वारा - माइग्रेन के दौर के अनेक मानसिक कारणों में निम्न हैं- जैसे लगातार तनाव का रहना, कुण्ठा, द्वन्द, निराशा, चिन्ता, मानसिक दुर्बलता, मनोविदलता आदि का लगातार बने रहना। कोई भी मानसिक बीमारी या नकारात्मक भाव हमारे चेतन मस्तिष्क में रहता है तब वह धीरे-धीरे अचेतन मस्तिष्क में भी घर कर जाता है और इस प्रकार आधे सिर का दर्द या माइग्रेन जन्म ले लेता है। योग, आसन एवं प्राणायाम मात्र नहीं है।

3. **योग के क्रियात्मक पक्ष द्वारा** - माइग्रेन के दौर के मानसिक कारणों के अतिरिक्त कुछ शारीरिक कारण भी होते हैं। जैसे- पुराना कब्ज, नजला, जुकाम, शरीर का विकार ग्रस्त होना, औषधियों का सेवन तथा मासिक धर्म में गड़बड़ी, दृष्टिदोष, यकृत में खराबी या दुर्बलता, एसीडिटी, शराब का अत्यधिक सेवन, गर्दन में लगातार दर्द बने रहना, लगातार उपवास आदि मुख्य हैं। माइग्रेन का पूर्ण रूप से निदान आसन, प्राणायाम एवं ध्यान से संभव है। ध्यान का अभ्यास माइग्रेन को नियंत्रित करता है मन को शांत और स्थिर करने के लिये ध्यान बहुत ही जरूरी है। साथ ही जलनेति, रबर नैति क्रिया से भी माइग्रेन को पूर्ण रूप से दूर किया जा सकता है।

योग के सरल एवं आसान लाभ

कुछ सरल आसनों के लाभ इस प्रकार हैं-

पद्मासन - अतिरिक्ता वसा समाप्त, शरीर का वजन संतुलित, जान मुद्रा में ईश्वरीय ध्यान, जंघाओं में लचक, आलस्य और कब्ज से मुक्ति, पाचन-शक्ति सुदृढ़

► योग मुद्रा - मोटापा दूर होता है, पेट के समस्त विकारों से मुक्ति, मेरुदंड सुदृढ़

► तुला आसन - शरीर में हल्का पन का अनुभव, शरीर लचकदार, संपूर्ण शरीर संतुलित

- ▶ अर्द्ध चन्द्राकसन - पाचनतंत्र सुचारू रूपेण कार्यरत, पेट के विकार दूर, मेरुदंड में लचीलापन, कर्म दर्द से मुक्ति
- ▶ त्रिकोण आसन - पाचन तंत्र सुदृढ़, यकृत एवं क्लोरम ग्रंथि सदप्रभावित
- ▶ सूर्य नमस्कारर - 12 विभिन्नत मुद्राओं के अनेकानेक लाभ होते हैं। शरीर का प्रत्येक बाह्य एवं आंतरिक अंग-प्रत्यंग सदप्रभावित, मेरुदंड सुदृढ़, कमद लचकदार, पाचन तंत्र एवं नाड़ी संस्थारन सशक्तत, निम्न रक्तमचाप से मुक्ति
- ▶ शव-आसन - पूर्ण विश्राम की स्थिति, तनाव मुक्ति, मन शांत, आनंद का अनुभव, थकावट दूर, उच्चप रक्तगचाप से मुक्ति
- ▶ ताड़ आसन - आलस्यश से मुक्ति, शरीर में स्फूर्ति, बच्चों की ऊंचाई बढ़ाने में सहायक, नाभि का अपने स्था न पर रहना, रक्तद संचरण सुचारू, कमर एवं पीठ दर्द से मुक्ति, मेरुदंड, घुटनों, एडियों, नितंबों, पेट, कंधों, हाथों को सशक्तक होना
- ▶ नौका आसन- मेरुदण्ड, कंधों, पीठ, हाथ पैरों में लचक, स्फूर्तिदायक, मोटापे से मुक्ति
- ▶ कमर चक्र आसन - कमर में लचक, मोटापे से मुक्तिप, हाथ पैरों में स्फूर्ति
- ▶ जानुशिरासन - गुप्तां गों के पास रक्त भ्रमण, टांगों के दर्द दूर, जोड़ों के दर्द में राहत
- ▶ पश्चिमोतानासन - हाथों और टांगों में शक्तिम, मेरुदण्ड लचीला, कंधे मजबूत, पाचन तंत्रसशक्तत, अच्छी भूख का अनुभव, मोटापे से मुक्तिए, शरीर लचकदार
- ▶ कोण आसन - ग्रीवा सृजन में लाभदायक, कमर में लचक, हाथ पैर, कंधे सशक्तत, कब्जप से मुक्ति
- ▶ गौमुख-आसन - कंधे और घुटने सशक्तत, स्नालयुमण्डहल सुदृढ़ मानसिक संतुलन, मेरुदण्ड सुदृढ़
- ▶ वज्र आसन - सब आसनों के लिए पेट खाली होना चाहिए। लेकिन इस आसन को भोजन करने के पश्चात करने से भी बहुत लाभ पाचन तंत्र सुदृढ़ मेरुदण्ड सीधी
- ▶ कमर एवं कंधों के दर्द दूर, मानसिक संतुलन, ईश्वार ध्याइन में मन
- ▶ ऊष्ट आसन - विचार प्रक्रिया में स्थिरता, मानशांत में लाभकारी का नियंत्रण, छाती की मांसपेशियां सशक्त, मेरुदण्ड में लचीनालपन, अतिरिक्त वसा दूर पाचन तंत्र सदप्रभावित फेफड़ों की क्रियाशीलता में बढ़ोतरी
- ▶ सुप्तभ वज्रावसन- घुटनों कंधों एवं कमर में दर्द नहीं नाभि अपने स्थान पर, गुदों की क्रियाशीलता में बढ़ोतरी,मानसिक संतुलन, मोटापे से मुक्ति
- ▶ शशांक आसन - नाड़ी संस्थाघन सुदृढ़, विश्राम, दया रोग में लाभदायक, मनशांत, कोध, ईर्ष्याक एवं अहंकार का त्याग, ईश्वर के प्रति समर्पण
- ▶ शिथिल आसन - विश्राम, गहरी निद्रा चिन्तारहित मन तनाव से मुक्तिर
- ▶ सर्प आसन - मोटापे को दूर करता है, पाचन तंत्र सुदृढ़ अच्छीम भूख का अनुभव, शरीर लचकदार
- ▶ भुजंग आसन - गर्दन और मेरुदण्ड सुदृढ़ एवं लचकदार, गुदों, यकृत गर्भाशय, पेट फेफड़ों, हृदय एवं थाइरोइड के कार्यों में लाभदायक, पीठ के दर्द दूर, शरीर में लचक, गला में लाभदायक
- ▶ शलभ आसन - मोटापे से मुक्तिर, उच्च रक्ततचाप एवं हृदय रोग से बचा, मेरुदण्ड सुदृढ़, स्ना युमंडल सशक्त, फेफड़ों की क्रियाशीलता में वृद्धि
- ▶ धनुर आसन - गुदों, पीठ एवं नितंबों को सशक्त बनाता है। चयापचय एवं प्रण शक्तिब की वृद्धिमेरुदण्ड सुदृढ़ एवं लचकदार, फेफड़े हृदय गुदें, यकृत, आंतें, प्लीधहा और पेट सभी लाभान्वि त मुखमंडल पर तेजस्वा पाचनतंत्र सक्रिय अतिरिक्तत वसा से मुक्तिर
- ▶ हल आसन - नाड़ी संस्थोन सशक्तत, मेरुदण्ड लचकदार, थाइरोइड ग्रंथि लाभान्विडत, मोटापे में कमी, रक्त, संचरण सुचारू
- ▶ उप आसन - पाचन तंत्र सुदृढ़ मोटापे से मुक्तिर हाथ-पैर सशक्त, नाभि अपने स्थारन पर स्नाडयु तंत्र सशक्तप

- ▶ मकर आसन - गुर्दो, यकृत एवं आंतों को सशक्तह बनाता है, अपच एवं कब्ज दूर, टांगों और पीठ के कड़ेपन को दूर करता है और मेरूदण्ड की लचक में वृद्धि करता है, पीठ को आराम, घुटने, नितंब एवं मेरूदण्ड सशक्तह डिस्क स्लिप में लाभदायक, पेट के समस्तर रोग दूर, मोटापे में कमी, उच्चड रक्तचाप एवं हृदय रोग से मुक्ति, नाड़ी संस्था न प्रभावित
- ▶ उदर-पवन मुक्तारसन - हृदय एवं फेफड़े सशक्तर, गैस और अम्लयता से मुक्ति, पेट के समस्त, रोग दूर, रक्त संचरण, गर्दन में लचक

सर्वांग आसन - थाइरोइड और पितुनारी ग्लैंड्स की क्रियाशीलता में वृद्धि, थकावट दूर, उदासी से मुक्ति, गर्दन, नेत्रों, कानों, फेफड़ों के में लाभकारी, गर्दन एवं सिर को रक्त आपूर्ति, मस्तिष्क क्रियाशीलता में वृद्धि, मेरूदंड लचकदार

अध्ययन का उद्देश्य

इस पाठ्यक्रम का उद्देश्य, स्वास्थ्य और शिक्षा के क्षेत्र में, शिक्षार्थियों को योग में प्रशिक्षित करना है। उक्त पाठ्यक्रम को पूरा करने के पश्चात, प्रशिक्षु सक्षम होंगे -

1. योग सिद्धांतों तथा योग क्रिया विज्ञान को समझा पाने में;
2. स्वास्थ्य, स्वच्छता, आहार और यौगिक संस्कृति की अवधारणाओं को जानने और इन पर प्रकाश डालने में;

समाधिपाद सूत्र

प्रथम-समाधिपाद-51 सूत्र, द्वितीय साधनपाद-55 सूत्र, तृतीय विभूतिपाद-55 सूत्र और चतुर्थ कैवल्यपाद में-34 सूत्रों का वर्णन किया गया है। जिसको आधार बनाकर योग के क्षेत्र में हम आगे बढ़ रहे हैं।

योग के आदि प्रवर्तक एवं सांख्ययोग की ऐक्यता

यद्यपि महर्षि पतंजलि द्वारा लिखित 'योगसूत्र' योग के क्षेत्र में अद्वितीय स्थान रखता है, फिर भी इनको योगदर्शन का आदि प्रवर्तक माना जाये, ऐसा निश्चय पूर्वक नहीं कहा जा सकता है। योगी याज्ञवल्क्य ने 'हिरण्यगर्भ' को योगदर्शन का प्रथम वक्ता या उपदेष्टा के रूप में स्वीकार किया है। श्री बलदेव उपाध्याय के अनुसार महर्षि पतंजलि ने योग का केवल अनुशासन किया, अर्थात् प्रतिपादित शास्त्र का उपदेश मात्र किया। अतः ये योग के

प्रवर्तक न होकर प्रचारक या संशोधक मात्र है। अनुशासन का अर्थ है- उपदेश दिये गये सिद्धान्त का प्रतिपादन। पतंजलि ने यहीं किया है। महर्षि पतंजलि ने स्वयं इस तथ्य को स्वीकार किया है। उन्होंने अपने योगसूत्र के प्रथम सूत्र - 'अथ योगानुशासनम्' में प्रयुक्त 'अनुशासन' शब्द से सूचित किया है। योगभाष्य के टीकाकार श्री वाचस्पति मिश्र ने इस तथ्य को निम्न रूप से प्रस्तुत किया है-

“हिरण्यगर्भो योगस्य वक्ता नान्यः पुरातन' इति
योगियाज्ञवल्क्यस्मृतेः कथं

पतंजलेर्योगशास्त्रवक्तृत्वमित्याशंच सूत्रकारेणोक्तम् -
'अनुशासनम्' इति शिष्टस्य शासनमनुशासनमित्यर्थः।'

योग सूत्रों के अवलोकन से स्पष्ट होता है कि उस समय तक योग के विभिन्न सिद्धान्त विद्वानों के मध्य प्रचलित एवं विदित थे। यद्यपि महर्षि पतंजलि ने योग सम्बन्धी पूर्ववर्ती ग्रन्थों का न तो कहीं उल्लेख किया है और न तो किसी प्राचीन आचार्य का नाम ही लिया है, फिर भी प्रतिपाद्य को विभिन्न तर्कों एवं प्रमाणों से सिद्ध न करना इस बात को पुष्ट करता है कि इन विषयों का सामान्य ज्ञान विद्वानों को पूर्व से ही रहा होगा। इन तथ्यों से स्पष्ट होता है कि योग शास्त्र के आदि उपदेष्टा महर्षि पतंजलि से भी प्राचीन 'हिरण्यगर्भ' नामक कोई ऋषि है।

स्वामी चरणदासजी के अनुसार शरीर में विद्यमान प्राण के प्रकार, स्थान एवं कार्य इस प्रकार है-

निष्कर्ष रूप में कहा जा सकता है कि महर्षि पतंजलि ही महाभाष्यकार एवं योगसूत्रकार हैं। ये अलग-अलग नहीं हैं। वर्तमान में महर्षि पतंजलि द्वारा लिखित 'योग सूत्र' योग के क्षेत्र में अद्वितीय है, जिसमें में कुल चार पाद बताये गये हैं जिसमें 195 सूत्रों का वर्णन मिलता है

भविष्य में शोध हेतु सुझाव:

यह शोध कार्य भविष्य में किये जाने वाले शोध कार्य हेतु दिशा प्रदान कर सकता है। भविष्य में किये जाने वाले शोध हेतु निम्नांकित सुझाव प्रस्तुत हैं -

1. “प्राचीन मानव जीवन शैली और आधुनिक मानव जीवन शैली में योग के दार्शनिक एवं क्रियात्मक पक्षों की प्रासंगिकता” पर तुलनात्मक शोध अध्ययन किया जा सकता है।

2. “मनुष्य के मानसिक स्वास्थ्य पर योग के दार्शनिक एवं क्रियात्मक पक्षों के प्रभाव” पर अध्ययन किया जा सकता है।
3. “मनुष्य के भौतिक पक्षों पर योग के दार्शनिक एवं क्रियात्मक पक्षों के प्रभाव पर अध्ययन किया जा सकता है।
4. मानव की वैचारिक और बौद्धिक क्षमता पर योग के दार्शनिक एवं क्रियात्मक पक्षों के प्रभाव का अध्ययन किया जा सकता है।
5. मानव द्वारा अपने लक्ष्यों की प्राप्ति में योग के दार्शनिक एवं क्रियात्मक पक्षों का प्रभाव पर शोध किया जा सकता है।
6. आधुनिक असामान्य मनोविज्ञान - अरुण कुमार सिंह, मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली, छठवां संस्करण, 2010
7. उच्च रक्तचाप पर योग का प्रभाव – डॉ. स्वामी शंकर देवानन्द सरस्वती, बिहार योग विद्यालय, मुंगेर, बिहार, प्रथम संस्करण, 1994
8. ईशावास्योपनिषद्, - स्वामी सत्यानंद सरस्वती, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, द्वितीय संस्करण, 2013
9. ऐतरेयोपनिषद् भाष्य (हिन्दी अनुवाद सहित) - शंकराचार्य, गीताप्रेस, गोरखपुर
10. औपनिषद् दर्शन प्रत्यभिज्ञा - केदारनाथ स्वामी, माता आनन्दमयी पीठ न्यास, इन्दौर, प्रथम संस्करण, 2009

उपसंहार

योग विद्या भारतवर्ष की अमूल्य सम्पत्ति है, जो सुदूर अतीतकाल से अविच्छिन्न रूप में गुरु शिष्य परम्परा पूर्वक चली आ रही है। युग-युग से चला आ रहा यह योग वस्तुतः भारतीय ऋषि-मुनियों तथा यति-योगियों का अध्यवसाय एवं साधनालब्ध अन्तर्जगत का महत्वपूर्ण अन्तर्विज्ञान है। प्रस्तुत शोध प्रबंध “आधुनिक जीवनशैली में योग के दार्शनिक और क्रियात्मक पक्षों की प्रासंगिकता-एक अध्ययन” में मैंने आधुनिक जीवन शैली और उससे उत्पन्न समस्याओं में योग किस प्रकार सहायक है, इस पर विभिन्न अध्यायों में विस्तार से वर्णन किया है।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. असामान्य मनोविज्ञान - गोपालकृष्ण माखीजा, लक्ष्मीनारायण अग्रवाल, आगरा, 1984
2. आसन, प्राणायाम, मुद्राबंध- स्वामी सत्यानंद सरस्वती, बिहार योग विद्यालय, मुंगेर, 1990
3. आरोग्य अंक (कल्याण) - गीताप्रेस, गोरखपुर, इक्कीसवां संस्करण, सं. 2071
4. आदर्श संस्कृत हिन्दी कोश - रामस्वरूप ‘ऋषिकेश’, चैखम्भा विद्या भवन, वाराणसी
5. आसन क्यों और कैसे- ओ.पी. तिवारी, कैवल्यधाम लोनावला, पंचम संस्करण, 2005
11. कठोपनिषद्, व्याख्याकार - हरिकृष्णदास गोयन्दका, गीताप्रेस, गोरखपुर, सं. 2038
12. कुण्डलिनी साधना-स्वामी प्रखर प्रजानन्द सरस्वती, चैखम्भा संस्कृत संस्थान, वाराणसी, 2009
13. कुण्डलिनी योग - स्वामी सत्यानंद सरस्वती, बिहार योग विद्यालय, मुंगेर, 1990
14. गोरक्ष संहिता – डॉ. चमनलाल गौतम, संस्कृति संस्थान, बरेली, 1992
15. घेरण्ड संहिता- स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, प्रथम संस्करण, 2004

Corresponding Author

Rajesh Kumar*

VPO-Barsana, Tehsil-Pubdri, District-Kaithal, Haryana