International Journal of Multidisciplinary Trends

E-ISSN: 2709-9369
P-ISSN: 2709-9350
www.multisubjectjournal.com
IJMT 2023; 5(4): 14-16
Received: 15-01-2023
Accepted: 24-02-2023

डॉ. चुक्का प्रवीणः
रीडर् संस्कृत विभागः, प्रभुत्व महिला कलाशाला, गर्तपुरी , आन्ध्रप्रदेशः, भारत

Corresponding Author:
डॉ. चुक्का प्रवीणः
रीडर् संस्कृत विभागः, प्रभुत्व महिला कलाशाला, गर्तपुरी , आन्ध्रप्रदेशः, भारत

योगदर्शनस्य वैज्ञानिकोपयोगाः

डॉ. चुक्का प्रवीणः

DOI: https://dx.doi.org/10.22271/multi.2023.v5.i4a.277

सारांश

भारतीयजीवने धर्मार्थकाममोक्षेषु मोक्षस्यापि प्राधान्यं गणनीयं वर्तते । मोक्षसाधनेषु योगदर्शनमपि अन्यतमं प्रसिद्धम् । व्यनक्ति भक्तं परमात्मना इति योगः । योगस्य अव्याङ्गवान् । यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारण, ध्यान, समाधयः, अष्टाङ्गानि । तेषु यमनियमाभ्यां मानसिकशक्तिः, आसनप्राणायामाभ्यां शारीरकशुद्धिः इति आधुनिक वैज्ञानिकैः अपि अङ्गीकृतम् । तादृशं योगदर्शनस्य वैज्ञानिकः उपयोगः अस्मिन् निबन्धे निरूप्यते ।

कूटशब्दः आस्तिक्यम् , रेचनम् , विक्षेपः

प्रस्तावना

धर्मार्थकाममोक्षाः पुरुषार्थाः प्रसिद्धाः। भारतीयजीवने पूर्वत्रयत् मोक्षस्यैव प्राधान्यं दृष्टम्।

भक्तिः ज्ञानं वैराग्यमिति त्रयोमार्गाः ज्ञानस्य शास्त्रेषु दृष्टाः। तेष्वपि ज्ञानमार्गे वेदान्तः योगः सांख्यम् इत्यादि दर्शनानि प्रसिद्धानि साधकानि वर्तन्ते। वेदान्ते दर्शने ब्रह्मसूत्राणि भगवद्गीता उपनिषदः इति प्रस्थानत्रयं विदितम्। साख्ययोगौ अभिन्नौ। सांख्यदर्शनं सिद्धान्तरूपं, योगः क्रियारूपः इति भगवद्गीतासु स्पष्टम्। सांख्ययोगौ पृथक् बालाः प्रवदन्ति न पण्डिताः। एवं मोक्षप्राप्तये विविधेषु उपायेषु सत्सु अपि अद्ययनकाले योगदर्शनस्य प्रामुख्यं दृश्यते। मुमुक्षुभिः आश्रयणीयः योगः किमाधुनिक जीवनोपयोगी आधुनिकं विज्ञानं परित्यज्य योगः किमर्थमाश्रयणीयः इति प्रश्नाः उदेत्येव। न केवलं मुमुक्षूणां किन्तु आधुनिक जीवने बहुधा व्याकुलितचित्तानां मनुष्याणामपि चित्तशान्तये योगः उपयुज्यते इति निरूपयितुमेव तत्प्रयोजनं वैज्ञानिकं संक्षेपेण उदाह्रियते।

युजिर् --योगे(रुदादि –1439उभयपदि अनिट्)इति "धातोःभावे "(3.3.2439) इति सूत्रेण घञ् प्रत्यये घकारस्य लोपे उकारस्य पुगन्तलघूपदस्य च (7.3.86)

इति गुणे जकारस्य चयोः कुघिण्यतोः (7.3.52) इति कुत्वे गकारादेशो योगः इति रूपं भवति। युज -- समधौं इति धातोरपि पूर्ववत् व्याकरणकार्येपि एतदेव रूपम्। (आत्मनेपदि) धातुपाठे अस्य धातोः समाझिश्चित्तवृत्ति निरोधः विशेषरूपा व्याख्यापि भट्टोजीदीक्षितैः दर्शिता।

योगाङ्गानि ..... यम, नियम, आसन, ध्यान प्राणायाम, धारण, प्रत्याहार, समाघयः, इत्येतानि योगस्य अङ्गानि एतेषां अनुसरण भेदेन योगोऽपि राजयोगः , हठयोगः इति द्विधा भवति। एतेषु अहिंसा सत्यादीनां यमानां स्नानादीनां नियमानां अनुसरणेन सात्विकमार्गेण योगाभ्यासः राजयोगः। दुष्करेः आसनैः शरीरे शोषणेन योगसाधनं हठयोगः इति योगमार्गे मुख्यं भेदद्वयम्। एतेषां योगाङ्गानां सम्यगनुष्ठानेन मोक्षप्राप्तिः भवतीति परोक्षम्। किन्तु जीवने मनसः स्वस्थता शरीरशुध्दिः च सर्वैरपेक्षते। विशेषतः निश्चलमनस्कः आरोग्यवान् भवति। एवं शारीरकस्य मानसिकस्य आरोग्यस्य अन्योन्य संबन्धेन तयोः स्वास्थ्ये जीवनं सुखपूर्णं भवतीति योगदर्शनस्य वैज्ञानिकं प्रयोजनम्। न केवलं आस्तिकैःनास्तिकैरपि योगदर्शनस्य बाह्याङ्गाभ्यासेन मनश्शरीरयोःआरोग्यमुपलभ्यते।

योगाङ्गेषु यमाः ...... अहिंसा सत्यम् अस्तेयं ब्रह्मचर्यं दया।
आर्जवं क्षमा धृतिः मिताहारः शौचम्।। [1]

इति एते दश यमाः। एते गुणाः सद्वर्तनस्य प्रख्यापकाः। अस्थेयं परद्रव्यानपेक्षा, आर्जवं कौटिल्याभावः धृतिः धैर्यं, मिताहारः अद्यापि वैद्यः सर्वैः रोगोपशातये सूचितो भवत्येव। इतरे अहिंसादयः मनसः शुद्धिसम्पादकाः।

योगाङ्गेषु नियमाः ..... तपः सन्तेषः आस्तिक्यं दानं ईश्वरपूजनं सिद्धान्तश्रवणं ह्रीः मतिः जपः व्रतम् इति दस नियमाः। एतेषु यथालब्धद्रव्येण परितोषः परहिताय दानं , अकार्यकरणे लज्जा, आपत्सु युत्तमालोचनं मतिः इत्येते विश्वजनीनाः सर्वकालोपयोगिनश्च।

योगाङ्गेषु आसनानि ..... आसनानि बहुविधानि योगशास्त्रेषु दर्शतानि। तेषाम् अनुष्ठानेन नाडीशुद्धिःभवन्ति। तेन रक्तप्रसरणं रक्तपीडायाः (B.P) विमुक्तिः भवति।

प्राणायामः ....शरीरे दशावयावः भवन्ति। प्राण अपान व्यान उदान समानाः पञ्च मुख्याः। नागः कृकरः कूर्मः इत्यादयः पञ्च उपवायवः। प्राणायामे पूरक कुम्भक रेचकाः त्रयोवस्थाः। कुम्भनं वायुस्तमभनं रेचनं रिक्तीकरणम्, एवं मासत्रयाभ्यासेन नाडीजयः मनोनिग्रहः मनसो निघ्नकराणां वैकल्य नागाऽश्च भवति। एतावद्भिः चतुर्भिरेव बाह्यैः योगाङ्गैः नित्यजीवने सुखमारोग्यं च भवति। एतेषां चतुर्णां अनुष्ठाने लिङ्गभेदः जातिभेदः न विवक्षितः इति योगाभ्यासपरः भक्तः अभक्तो वा भौतिकं फलमप्याप्रीति इति परं वैज्ञानिकं प्रयोजनम्।

वैश्याः शूद्राः स्त्रियाश्चन्ये योगाभ्यासरताः नराः।
शैवं वा वैष्णवं वाथ व्यवहरन्ननन्यमेववा।। 2

अपि च आधुनिक मानसिक चिक्त्सा निपुणैः मनसः अशान्ति कारणानि यान्युक्तानि तान्यपि योगदर्शने दर्शितानि। योगाभ्यासेन एतेषां विकाराणां उपशमो भवतीति पातञ्जल योगदर्शने स्पष्टमुक्तम्। व्याधिस्त्यानसंशयप्रमादाऽऽल --- स्याऽविरतिभ्रान्ति दर्शनाऽलब्ध भूमिकत्वाऽनवस्थितत्वानि चित्तविक्षेपास्तेऽन्तरायाः।

नवाऽन्तरायश्चित्तस्य विक्षेपाः। सहैते चित्तवृत्तिभिर्भवन्ति। एतेषामभावे न भवन्ति पूर्वोक्ताश्चित्तवृत्तयः। तत्र व्याधिर्धातुरसकरणवैषम्यम्। रस्त्यानमकर्मण्यता चित्तस्य। संशयं उभयकोटिस्पृग्विज्ञानं स्यादिदमेवं नैवं स्यादिति। प्रमदः समाधिसाधनानामभावनम्। आलस्यं कायस्य चित्तस्य च गुरुत्वादप्रवृत्तिः। अविरतिश्चित्तश्च विषयसंप्रयोगात्मा गर्धः। भ्रान्तिदर्शनं विपर्यय ज्ञानम्। अलब्धभूनिकत्वं समाधिभूमेरलाभः। अनवस्थितत्त्वं लब्धायां भमौ चित्तस्यप्रतिष्ठा। समाधिप्रतिलभ्य हि सति तदवस्थितंस्यादिति।

एते चित्तविक्षेपा नव योगमाला योगप्रतिपक्षा योगान्तराया इत्यभिधीयते। दुःखदौर्मनस्याङ्गमेयत्वश्वासप्रश्वासा विक्षेपसहभुवः। तत्प्रतिषेधार्थमेक --तत्वाभ्यासः। मैत्रीकरुणामुदितोपेक्षाणां सुखदुःखपुण्यापुण्यविषयाणां भावनातश्चित्तप्रसादनम्। एवं न केवलमाध्यात्मिकं वैज्ञानिकरूपं लौकिकं प्रयोजनं शास्त्रे दृष्टं बहुभिः प्रत्यक्षम् अनुभूयते च।

उपयुक्तग्रन्थसूची

1. योगयाज्ञवल्क्यसंहिता -- देवरकोण्ड शे,गिरिरावः , श्लो – 50, पृ – 11
2. योगयाज्ञवल्क्यसंहिता --- देवरकोण्ड शेषगिरिरावः, श्लो— 61, पृ—55
3. पातञ्जलयोगदर्शनम् -- पतञ्जलिः , प्रथमसमाधिपादः, सू-- 30, पृ – 11
4. पातञ्जलियोगदर्शनम् -- पतञ्जलिः , प्रथमः समाधिपादः, सू-- 30 व्याख्या, पृ-11, 900, 101.