

Peer Reviewed and Referred Journal

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय

कोरोना-सङ्क्रमण-काल में अष्टाङ्ग-योग की प्रासङ्गिकता

डॉ. हरीश

सह-आचार्या,

संस्कृत-विभाग,

किरोड़ीमल महाविद्यालय,

दिल्ली विश्वविद्यालय,

दिल्ली – 110 007.

योगेन चित्तस्य पदेन वाचां मलं शरीरस्य च वैद्यकेन । योऽपाकरोत्तं प्रवरं मुनीनां पतञ्जलिं प्राञ्जलिरानतोऽस्मि ॥¹

योगदर्शन के साधन-पाद के 29 वें सूत्र में महर्षि पतञ्जलि अष्टाङ्ग-योग का प्रतिपादन करते हैं - यमनियमाऽऽसनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टावङ्गानि ।² अर्थात् - यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि - इन सभी अङ्गों का सङ्क्षिप्त वर्णन करते हुए, वैश्विक-महामारी के इस काल में, अर्थात् कोरोना-सङ्क्रमण-काल में, अष्टाङ्ग-योग की प्रासङ्गिकता पर विचार करना ही इस शोध-पत्र का उद्देश्य है ।

1. यम — यम उपरमे धातु में घञ् प्रत्यय लगाकर यम शब्द बनता है । यम पाँच हैं — अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहाः यमाः ।³

- (1) अहिंसा — मन, वचन, कर्म से किसी के प्रति हिंसा न करना अहिंसा है ।
- (2) सत्य — झूठ न बोलना ही सत्य है ।
- (3) अस्तेय — किसी प्रकार की चोरी न करना अस्तेय है ।
- (4) ब्रह्मचर्य — गुप्तेन्द्रिय का निग्रह अथवा संयम ब्रह्मचर्य है ।
- (5) अपरिग्रह — अनुचित धनसंग्रह का अभाव अपरिग्रह है ।

¹पतञ्जलिचरित - रामभद्रदीक्षित

²पातञ्जल-योगदर्शनम् - 2.29

³पातञ्जल-योगदर्शनम्- 2.30

यम वस्तुतः सामाजिक-नियम हैं। समाज के सुचारु-रूप से सञ्चालन के लिए इनका पालन अनिवार्य है। महर्षि पतञ्जलि ने अष्टाङ्ग-योग में सर्वप्रथम यमों की चर्चा कर समाज को सन्देश देने का प्रयास किया है कि यदि हम सामाजिक-नियमों का पालन करने में असमर्थ हैं, तो अन्य योगाङ्गों का वस्तुतः कोई औचित्य ही नहीं। जिस भी स्थान-विशेष से हम जुड़े हों, वह हमारा समाज है। कोरोना-काल की ही बात की जाए तो आक्सीजन, जीवन-रक्षक-दवाओं व अन्य मूलभूत आवश्यकताओं का संग्रहण व कालाबाज़ारी न कर समाज के हित के लिए इनका वितरण करते हुए समाज का परोपकार किया जा सकता है, व यही महर्षि-पतञ्जलि के सर्वप्रथम योगाङ्ग का औचित्य है।

2. नियम — शौचसन्तोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः।⁴ नियम भी पाँच हैं—

- (1) शौच का अर्थ है — बाह्य एवम् आभ्यन्तर शुचिता एवं पवित्रता। पवित्र भोजन आदि बाह्य-शौच एवंचित्त के दोषों का प्रक्षालन आन्तरिक-शौच है।
- (2) सन्तोष का अर्थ है — विद्यमान साधनों से अधिक साधनों का संग्रह न करने की इच्छा सन्तोष है।
- (3) तप का अर्थ है — द्वन्द्वों को सहना — तपो द्वन्द्वसहनम्। द्वन्द्व हैं — बुभुक्षा-पिपासा, खड़े होना-बैठना, काष्ठा-मौन व वाणी-मौन आदि।
- (4) स्वाध्याय से अभिप्राय मोक्षशास्त्रों का अध्ययन अथवा ॐकार जप है।
- (5) ईश्वरप्रणिधान — परमगुरु अर्थात् ईश्वर के प्रति सभी कर्मों का अर्पण करना ईश्वर-प्रणिधान है।

यम एवं नियमों में मूलभूत अन्तर यह है कि यम जहाँ सामाजिक-नियम हैं, नियम पूर्णतः व्यक्तिगत हैं। इनका पालन करना न करना पूर्णतः व्यक्ति की स्वेच्छा पर निर्भर है। परन्तु यदि हम कोरोना-सङ्क्रमण-काल विचार करें तो हम पाते हैं कि नियम भी उतने ही आवश्यक हैं, जितने यम अथवा सामाजिक-नियम महत्त्वपूर्ण हैं। यदि हम स्वयं की पवित्रता एवं स्वच्छता का ध्यान नहीं रखेंगे तो यह बीमारी अत्यन्त उग्र-रूप धारण कर लेगी। इसके लिए हमें बार-बार हाथों-पैरों को स्वच्छता-पूर्वक धोते रहना होगा। ठीक से मास्क का प्रयोग करना होगा, जिससे हमारे कारण किसी और तक सङ्क्रमण न फैलने पाए। स्वयं की रक्षा ही, समाज व राष्ट्र की रक्षा की ओर हमारा प्रथम-प्रयास है।

3. आसन — आसन के लिए सूत्र है — स्थिरसुखमासनम्।⁵ अर्थात् जो शारीरिक-स्थिति स्थायी और सुखद हो, वह आसन है। आस्यते अनेन इति आसनम् — अर्थात् बैठने का प्रकार (POSTURE) आसन है। आसन

⁴पातञ्जल-योगदर्शनम्- 2.32

⁵पातञ्जल-योगदर्शनम्- 2.46

अनेक हैं — पद्मासन, वीरासन, भद्रासन, स्वस्तिकासन, दण्डासन, सोपाश्रय, पर्यङ्कासन, क्रौञ्चनिषदन, हस्तिनिषदन, उष्ट्रनिषदन, समसंस्थान, मयूरासन, भुजङ्गासन, इत्यादि । यम-नियम के सिद्ध हो जाने पर ही आसन की सिद्धि साधक को होती है । वस्तुतः ठीक प्रकार से बैठने से भी कोरोना-सङ्क्रमण से जनित जनित रोगों को यथा-सम्भव दूर किया जा सकता है । योगी का न केवल बैठने का तरीका, प्रत्युत उसकी निद्रा भी योग-निद्रा कहलाती है । हजारों वर्षों से हमारे ऋषि-मुनिगिरि-कन्दराओं में बैठकर तप-स्वाध्याय स्वाध्याय करते थे, इस पर भी वे सदैव स्वस्थ रहते थे, यह आसन की सिद्धि का ही परिणाम था । आज भी, इस वैश्विक-महामारी के काल में, यदि हम बैठने व सोने के सही तरीके से अवगत हो जाएं तो कोरोना जैसी महामारी को सहजता से परास्त किया जा सकता है ।

4. प्राणायाम — योग का एक अनिवार्य अङ्ग प्राणायाम है । प्राणस्य आयामः — प्राणायामः । आसनसिद्ध अथवा स्थिर हो जाने पर श्वास-प्रश्वास की गति को नियन्त्रित करना, प्राणायाम है । रेचक (श्वास को निकालना), पूरक (श्वास को अन्दर लेना) व कुम्भक (श्वास को अन्दर रोके रखना) इन तीनों को मिलाकर 'एक प्राणायाम' होता है । यह त्रिविध प्राणायाम देश, काल और सङ्ख्या से परीक्षित होता हुआ दीर्घ और सूक्ष्म होता है — तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः ।⁶

कोरोना-सङ्क्रमण-काल में हम श्वास-प्रश्वास की विधा से अपरिचित होते जा रहे हैं । वातावरण में पर्याप्त में शुद्ध-वायु होते हुए भी हम अपने ऋषि-मुनियों की सांस लेने की प्रक्रिया को भूलकर कृत्रिम-श्वास पर निर्भर हो गए हैं । इतना धन-व्यय करने के पश्चात् भी हम अपने जीवन की गति को बनाए रखने के लिए कृत्रिम-संसाधनों पर निर्भरता बनाए रख रहे हैं, इससे अधिक विडम्बना और क्या हो सकती है ? यदि हम महर्षि-पतञ्जलि द्वारा हजारों वर्षों पूर्व लिपि-बद्ध की गई प्राणायाम की विधि को अपनाएँ तो निश्चित रूप से कोरोना-सङ्क्रमण के प्रकोप की समस्या से निजात पा सकते हैं, इसमें तनिक भी सन्देह नहीं ।

5. प्रत्याहार — स्वविषयासम्प्रयोगे चित्तस्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः । इन्द्रियों के विषयों के साथ साथ सन्निकर्ष न होने पर इन्द्रियों का चित्त के स्वरूप का अनुकरण-सा कर लेना 'प्रत्याहार' है । जैसे मधुमक्खियाँ उड़ते हुए मधुमक्खियों के राजा के पीछे उड़ पीछे बैठ जाती हैं, वैसे ही, इन्द्रियाँ भी चित्त का निरोध होने पर निरुद्ध हो जाती हैं, व यही प्रत्याहार है । ज्ञानेन्द्रियाँ पाँच हैं — श्रोत्र, त्वक्, चक्षु, रसना व घ्राण । इन ज्ञानेन्द्रियों के पाँच विषय अथवा उनका आहार हैं — शब्द, स्पर्श, रूप, रस व गन्ध । हमारे चक्षु

⁶ पातञ्जल-योगदर्शनम्- 2.49

⁷ पातञ्जल-योगदर्शनम्- 2.54

सदैव सुन्दर रूप को देखना चाहते हैं, नासिका सुगन्ध लेना चाहती है, श्रोत्र श्रुतिमधुर संगीत अथवा शब्द, रसना स्वादिष्ट व्यञ्जन का भोग व त्वचा सुखद स्पर्श की अनुभूति चाहती है। प्राणायाम के निरन्तर अभ्यास से प्रत्याहार सधता है व इन्द्रियाँ विषयोन्मुखी न हो, अन्तर्मुखी होती हैं व चित्त के साथ एकाकार होती हैं।

यही चित्त के साथ एकात्मकता ही व्यक्ति को अन्तर्मुखी बनाती है। अभी तक जो इन्द्रियों को बाह्यविषयों से मिल रहा था, उससे भी कहीं अधिक आनन्द की प्राप्ति उसे अपने भीतर ही प्राप्त होने लगती है। वस्तुतः ऐसा व्यक्ति ही स्वस्थ अर्थात् स्व (अपने आप) में स्थ (स्थित) कहलाता है, व यही प्रत्याहार है।

कोरोना-सङ्क्रमण-काल में प्रत्याहार की महती उपयोगिता है। आज के इस चकाचौंध भरे जीवन में हमने भौतिक-जगत् की बाह्य वस्तुओं को तो पालिया है, परन्तु स्वयं से विमुख होते जा रहे हैं, व इसीलिये सदा अशान्त रहते हैं। आज आवश्यकता इस बात की है कि हम अपनी इन्द्रियों को उनके विषयों से हटाकर हटाकर अपने भीतर के चक्रों पर केन्द्रित करें, अपने जीवन के लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए सतत-प्रयासशील रहें, तभी हमारे भीतर परोपकार की भावना जागृत होगी व हम विश्वमङ्गल की भावना से हो कोरोना जैसी महामारी को दूर करने में समर्थ हो पाएँगे।

यम, नियम, आसन, प्राणायाम व प्रत्याहार योग के बाह्य अङ्ग हैं। इनके सिद्ध होने पर ही भीतर की यात्रा आरम्भ होती है व वास्तविक योग का आरम्भ होता है। योग के आभ्यन्तर अङ्ग हैं — धारणा, ध्यान व समाधि। जो व्यक्ति इन तीनों के क्रमशः सोपान को प्राप्त कर समाधि की अवस्था तक पहुँचता है व परमात्मा का साक्षात्कार करता है, तब उसे कुछ प्राप्त करने की अभिलाषा नहीं रहती, वह स्वयं ही ईश्वर तुल्य हो जाता है व यही इस मानव-जीवन का उद्देश्य है।

यम, नियम, आसन, प्राणायाम व प्रत्याहार को सिद्ध कर जब साधक आगे बढ़ता है तो प्रत्याहार के सिद्ध सिद्ध हो जाने से वह अभी तक अन्तर्मुखी हो चुका होता है। उसे अपने भीतर ही आनन्द-प्राप्ति की सुखद अनुभूति होनी आरम्भ हो जाती है।

6. धारणा — योग के अन्तर्जगत् का प्रथम अङ्ग धारणा है। धारणा के लिए महर्षि पतञ्जलि का कथन है — देशबन्धश्चित्तस्य धारणा।⁸ अर्थात् चित्त की सात्त्विक वृत्ति को किसी बाहरी या भीतरी प्रदेश में धारणा है। बाहरी वस्तुओं में इष्टदेव मूर्ति, प्रतिमा आदि हैं व शरीर के अन्दर भी नाभिचक्र, हृदयकमल,

⁸ पातञ्जल-योगदर्शनम्- 3.1

शीर्षप्रकाश, नसिका का अग्रभाग अथवा जिह्वा के अग्रभाग मेंचित्त की सात्त्विक वृत्ति को लगाया जा सकता है। धारणा का सरल अर्थों में तात्पर्य अपनेचित्त को इन बताए हुए स्थानों में सेकिसी एक स्थान पर टिकाना है।

7. ध्यान — इसके पश्चात् योग का अगला अङ्ग 'ध्यान' है — तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम्⁹। अर्थात् जिस भी स्थल पर हमनेचित्तवृत्ति को स्थिरकिया है, अब निरन्तर उसी केविषय मेंविचार करना। अपनेविचारों विचारों को उस वस्तु पर ही निरन्तर सीमित रखना व उसी के गुणों का स्मरण करना। जब साधक ध्यान में मेंसिद्धहस्त हो जाता है तो वह योग के सर्वोच्चशिखर, योग के अन्तिम अङ्ग, समाधितक पहुँचता है।
8. समाधि — समाधि का अर्थ प्रत्यक्ष दर्शन, अनुभूति अथवा साक्षात्कार है — तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधि¹⁰। तब साधक का सीधा साक्षात्कार व सम्वाद परमात्म-तत्त्व से होता है। उस समय वह असीम शान्ति को प्राप्त करता है, अब उसे अन्यकिसी पदार्थ को पाने की अभिलाषा नहीं रहती व वह परमानन्द को प्राप्त हो जाता है। अन्य शब्दों में कहें तो वह स्वयं ईश्वर-तुल्य हो जाता है — ब्रह्मविद् ब्रह्मैव भवति¹¹। योग के अन्तर्जगत् के तीनों अङ्गों के सम्मिलित रूप को 'संयम' कहा गया है — संयमः¹²।

कोरोना वैश्विक-महामारी की बात की जाए तो योग के अन्तर्जगत् की यात्रा सभी प्रकार की आधि-व्यधि को दूर भगाने का सामर्थ्य रखती है। जब हम स्वयं की भीतर की शक्तियों से परिचित होते हैं तो हम न केवल स्वयं को ठीक रख पाते हैं, अपितु उसी शक्ति से लोक-मङ्गल के कार्यों को भी पूर्ण कर पाते हैं। जब हमारा अन्तःकरण शुद्ध एवं पवित्र होता है तो वही परमात्म-शक्ति हमारा वरण करती है व हमें निमित्त बनाती है कि हम 'सर्वे भवन्तु सुखिनः'¹³ जैसी सूक्तियों को चरितार्थ करें व यही मानव-जीवन की महान्तम् उपलब्धि है।

वस्तुतः योग के अन्तर्जगत् की यात्राविलक्षण एवम् अद्भुत है। गुरु नानक, रविदास आदि सन्तों ने इसी को को सहज-योग के नाम से समझाया। इनका कथन है कि मनुष्य को योग साधने के लिए बाह्य आडम्बर व व्रतोपासना की आवश्यकतानहीं। ईश्वर मनुष्य के भीतर ही है —

जिन खोजा तिन पाइया गहरे पानी पैठ।

⁹पातञ्जल-योगदर्शनम्- 3.2

¹⁰पातञ्जल-योगदर्शनम्- 3.3

¹¹मुण्डकोपनिषद् - 3.2.9

¹²पातञ्जल-योगदर्शनम् - 3.4

¹³तैत्तिरीय उपनिषद्

में बपुरा बूडन डरा, रहाकिनारे बैठ ॥¹⁴

वस्तुतः मनुष्य अलौकिक शक्तियों का भण्डार है। जो कुछ अखिल ब्रह्माण्ड में है, वही मनुष्य के भीतर है —‘यथापिण्डे तथा ब्रह्माण्डे’¹⁵। कोरोना-वैश्विक-महामारी के इस सङ्क्रमण-काल में मनुष्य को महर्षि-पतञ्जलि-विरचित अष्टाङ्ग-योग के माध्यम से अपने भीतर छिपी इन दिव्य-शक्तियों को पहचानने की आवश्यकता है, यही इस सङ्कट से बचने का उपाय है व यही सही अर्थों में अष्टाङ्ग-योग की प्रासङ्गिकता भी है।

॥ तत्सत् ॥

॥ श्रीकृष्णार्पणमस्तु ॥

परिशिष्ट

सन्दर्भ-ग्रन्थ-सूची

1. पतञ्जलि-चरित, आचार्य रामभद्रदीक्षित.
2. पातञ्जल-योगदर्शनम्, डॉ. सुरेशचन्द्र श्रीवास्तव, चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन, वाराणसी।
3. मुण्डकोपनिषद्, शाङ्करभाष्यसहित, गीताप्रेस, गोरखपुर।
4. ऋग्वेदभाष्य (सम्पादक), पं. श्रीरामशर्मा आचार्य व भगवती देवी शर्मा, ब्रह्मवर्चस, शान्तिकुञ्ज, हरिद्वार, उत्तर प्रदेश।
5. तैत्तिरीय उपनिषद्, शाङ्करभाष्यसहित, गीताप्रेस, गोरखपुर।
6. सन्त कबीर दोहावली।
7. भारतीय ज्योतिष, नेमिचन्द्र शास्त्री.

¹⁴ कबीर दोहावली

¹⁵ भारतीय ज्योतिष