योगः कर्मसु कौशलम्

राष्ट्रपति-सम्मानितःप्रो. वैद्यः बनवारीलालगौड़ः
पूर्व-कुलपतिः
डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन् राजस्थान आयुर्वेद विश्वविद्यालयः, जोधपुरम्

भारतवर्षे प्राचीनकाले ज्ञानविज्ञानयोरुत्कृष्टरूपेण संस्थितिरासीत् । तत्र प्राथमिकरूपेण अपौरुषेयस्वरूपात्मकानां वेदानामुपस्थापनमुल्लेखनीयं वर्तते। ज्ञानविज्ञानयोः अगाधनिधयो ह्येते वेदाः अद्यापि न केवलं भारतवर्षेऽपितु सम्पूर्ण एव विश्वे समादृताः सन्ति । तस्मिन् समय एव वेदानधिकृत्य तदङ्गतया शिक्षाकल्पछंदनिरुक्तव्याकरणज्योतिषात्मकानां षण्णां सङ्कल्पना सञ्जाता । तदनन्तरमपि चानेकविषयाणां विवेचनात्मिका सुनिर्मितिः महर्षिभिः कृता संस्थापिता च।

महर्षयश्च ते बुद्धिस्मृतिज्ञानतपोनिवासाः प्राणभृताञ्च शरण्या आसन् | तेषां बुद्धिः ऊहापोहवती, स्मृतिश्चातीतार्थविषयज्ञानस्वरूपात्मिका आस्ताम् । महर्षिभिः स्मृतमूहापोहतया च सुनिर्णीतं सिद्धान्तरूपेण संस्थापितञ्च तज्ज्ञानं शाश्वतं वर्तते, यतो हि सिद्धान्तो नाम स यः परीक्षकैर्बहुविधं परीक्ष्य हेतुभिश्च साधयित्वा स्थाप्यते निर्णयः| सर्वेषामेतेषां विषयाणां स्मरणं प्रचरणं प्रसरणं प्रवर्धनञ्चाप्तोपदेश-प्रत्यक्षानुमानयुक्त्यादिभिः सञ्जातम्।

शनैः शनैः विभिन्नान् विषयानधिकृत्य बहूनि शास्त्राणि विरचितानि । क्रमेऽस्मिन् पतञ्जलिद्वारा योगसूत्रं विरचितम्, तत्तु पातञ्जलयोगसूत्रम् इति नाम्ना प्रसिद्धम् । यद्धि चित्तनिरोधार्थं सैद्धान्तिकरूपेण प्रायोगिकरूपेण चाद्याप्युत्कृष्टतमं सफलतमञ्च दर्शनात्मकं शास्त्रमस्ति । तन्त्रेऽस्मिन् योगस्य सर्वाङ्गसम्पूर्णं वर्णनं सूत्ररूपे व्यवस्थितमस्ति । तत्र कथितमस्ति यद् " योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः" । आयुर्वेदस्य प्रसिद्धायां चरकसंहितायां योगवर्णनक्रमे महर्षिश्चरकः कथयति यत्-

आत्मेन्द्रियमनोर्थानां सन्निकर्षात् प्रवर्तते।
सुखदुःखमनारम्भादात्मस्थे मनसि स्थिरे।।

निवर्तते तदुभयं वशित्वं चोपजायते।
सशरीरस्य योगज्ञास्तं योगमृषयो विदुः।। (च.शा.1/138-139)

अनारम्भादिति विषयोपादानार्थं मनसाऽनारम्भात् | आत्मस्थे मनसीति विषये निवृत्ते केवलात्मज्ञानस्थे| स्थिरे इति अचले, आत्मज्ञानप्रसक्त एवेति यावत्| तदुभयमिति सुखदुःखे| वशित्वं तु योगिनामष्टविधमैश्वरं बलम् | सशरीरस्येतिपदेन शरीरेण सहैव वशित्वं भवतीति दर्शयति।

अष्टविधमैश्वरं बलं तु यथा-

आवेशश्चेतसो ज्ञानमर्थानां छन्दतः क्रिया।
दृष्टिः श्रोत्रं स्मृतिः कान्तिरिष्टतश्चाप्यदर्शनम्।।140।।
इत्यष्टविधमाख्यातं योगिनां बलमैश्वरम्।
शुद्धसत्त्वसमाधानात्तत् सर्वमुपजायते।।(च.शा.1/140-141)

शुद्धसत्त्वसमाधानादिति नीरजस्तमस्कस्य मनस आत्मनि सम्यगाधानात् | शुद्धसत्त्वसमाधानं तु योगादेव हि जायते। एषा हि समाधिस्वरूपात्मिका स्थितिः। योगे त्वष्टाङ्गानि भवन्ति, तद्यथा- यम-नियमासन-प्राणायाम-प्रत्याहार-धारणा-ध्यान- समाधयः। एतेष्वपि यमः पंचविधः- अहिंसा-सत्यास्तेय-ब्रह्मचर्यापरिग्रहाश्चैते यमाः। एभिर्यमैः मनसः नियन्त्रणङ्कुर्वन्ति साधकाः। अत्र यमस्य विशिष्टा व्युत्पत्तिः करणीया, यथा हि- यच्छति नियच्छति इन्द्रियग्राममनेन इति यमः। अमरकोषेऽपि निर्दिष्टं यत्- शरीरसाधनापेक्षं नित्यं यत् कर्म तद् यमः। एतेन स्पष्टम्भवति यत् शरीरकर्मणां नियन्त्रणे यमस्य कार्मुकत्वं वर्तते। नियमे तु वैशिष्ट्यमिदं वर्तते यत् नियमकर्म त्वनित्यं भवति, यद्धि विशिष्टे समये सोद्देश्यं क्रियते। नियमश्चापि पंचविधः, यथा हि- शौच-संतोष- तपः- स्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि च। एभिः मनः नियम्यते।

आसनानि तु विशिष्टे योगरूढेऽर्थे प्रयुज्यन्ते योगशास्त्रे, यद्यपि व्युत्पत्तिस्तु सैवोपयुक्ता या हि "आस्यतेऽत्र इति आसनम्" इति। योगशास्त्रे चतुरशीतिः सङ्ख्यात्मकान्यासनानि इति केचिद्, अन्ये तु कथयन्ति यदासनानि तु बहुविधानि भवंति। सैद्धान्तिकरूपेण त्वासनानि द्विविधान्येव, यथा हि- गतिशीलात्मकानि स्थिराणि च। क्लिष्टप्रक्रियातः सम्पद्यमानानि बहून्यासनानि हठयोगात्मकानि सन्ति, किन्तु प्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधिषूपयुज्यमानान्यासनानि तु सरलतया सम्पद्यमानानि भवन्ति।

विधिना सम्पद्यमानः प्राणायामस्तु प्राथमिकरूपेण पूरक-रेचक-कुंभकात्मको भवति। विविधस्वरूपेण क्रियमाणस्त्वेषोऽष्टविधः, यथा हि- अनुलोमप्राणायामः- विलोमप्राणायामः, भस्त्रिकाप्राणायामः, कपालभातिप्राणायामः, शीतकारीप्राणायामः, भ्रामरीप्राणायामः, मूर्च्छाप्राणायामस्तथा लावणीप्राणायाम इति।

प्रत्याहारः-

यदा ह्यभ्यस्तः प्राणायाम इन्द्रियाणि भोगेभ्यः दूरं करोति तदनन्तरमिन्द्रियाणां कार्मुकत्वमन्तःस्थं करोति, स एवाभ्यस्तः प्राणायामः तस्य कार्मुकस्वरूपस्य स्थिरत्वमापादयति, एष एव हि क्रियाव्यापारः प्रत्याहारः। अनेन विषयाः (इन्द्रियार्थाः) विनश्यन्ति। इन्द्रियाणि च नियन्त्रितानि भवन्ति। यम-नियम-आसन- प्राणायामैः प्रत्याहारस्य संसिद्धिर्भवति, ओजसश्च वृद्धिर्भवति, आत्मविश्वासोऽपि वर्धते। प्रत्याहारेण धारणायाः संस्थापने सहायता मिलति। अत एव प्राणायामधारणयोः मध्ये योजकस्त्वेषः प्रत्याहारः।

धारणा –

यदा हि यमादिभिः मनसः चञ्चलता विनश्यति मनसश्च स्थिरत्वं हृदये नाभौ नासाग्रे अन्ये वा स्थानविशेषे भवति तत्स्थिरत्वमेव धारणा। कर्मण्यस्मिन्निन्द्रियाणि विषयेभ्योऽपवार्य चित्ते स्थिरीक्रियन्ते।

ध्यानम्-

मनसोऽनपेक्षितान् विचारान्निष्कृष्य शुद्धानामावश्यकानां विचाराणां संस्थापने ध्यानं सहायकं समर्थञ्च भवति। अनेनात्मिकशक्तेर्विकासो मानसिकीं शान्तिञ्चानुभूयते साधकः।

समाधिः-

यदा हि निष्णातः साधकः ध्यानक्रियायां पूर्णरूपेण निमग्नो भवति तदा सः समाधिस्थितिमवाप्नोति। समाधौ तु विषयेभ्यो निवर्त्यात्मनि मनसो नियमनं भवति। समाधेरनन्तरमुदेति प्रज्ञा, एतदेव योगस्यान्तिमं लक्ष्यम्।

समाधिः द्विविधः- सविकल्पकः निर्विकल्पकश्च।

पातंजलयोगसूत्रे तु सम्प्रज्ञातः असम्प्रज्ञात इति द्विविधः समाधिः, सम्प्रज्ञातस्य पुनश्चतुर्विधत्वं ख्यापितम्- वितर्कानुगमसमाधिः, विचारानुगमसमाधिः, आनन्दानुगमसमाधिः, अस्मितानुगमसमाधिश्च।

पुनः पुनरभ्यासेन यदा समाधिप्रक्रियायां मनसा किञ्चित् कालं यावद् विचाराणां समाप्तिर्भवति तदा त्वेषः असम्प्रज्ञातसमाधिरिति कथयति योगनिष्णातो महर्षिः पतञ्जलिः।

केचित् कथयन्ति यत् समाधिस्तु षड्-विधः, तद्यथा- ध्यानयोगसमाधिः, नादयोगसमाधिः, रसानन्दयोगसमाधिः, लयसिद्धयोगसमाधिः, भक्तियोगसमाधिः, राजयोगसमाधिश्च।

किमर्थं क्रियते योगः ? इति प्रश्नस्येदमुत्तरमस्ति यत्-

चतुर्विंशतितत्त्वात्मकं हीदं शरीरम्, तत्र च संक्षेपेणेदं कथनमपेक्षितं यत्- शरीरेन्द्रियसत्त्वात्मसंयोगस्त्वायुरिति सम्बोधनेन सम्बोध्यते।

शरीरं पञ्चमहाभूतविकारात्मकमात्मनो भोगायतनम्, इन्द्रियाणि चक्षुरादीनि, सत्त्वं मनः, आत्मा ज्ञानप्रतिसन्धाता, एषां सम्यगदृष्टयन्त्रितो योगः संयोगः| यद्यपि शरीरग्रहणेनैव इन्द्रियाण्यपि लभ्यन्ते, तथाऽपि प्राधान्यात्तानि पुनः पृथगुक्तानि| अयं च संयोगः संयोगिनः शरीरस्य क्षणिकत्वेन यद्यपि क्षणिकस्तथाऽपि सन्तानव्यवस्थितोऽयमेकतयोच्यते| शरीरादिसंयोगरूपमेव त्वायुः परमार्थतः; एवम्भूतसंयोगाभावे मरणमायुरुपरमरूपं भवति, मृतशरीरे तु चेतसोऽभावादायूरूपसंयोगाभावः।

एषः संयोगस्त्वात्मनो बन्धस्थितिः , संयोगेऽस्मिन् द्विविधात्मकानां सुखदुःखात्मकानां वेदनानामनुभूतिर्भवति । वेदनानामधिष्ठानं मनो देहश्च सेन्द्रियः| योगे मोक्षे च सर्वासां वेदनानामवर्तनम्| तत्रापि मोक्षे निवृत्तिर्निःशेषा भवति योगश्च मोक्षप्रवर्तको विद्यते।

योगविषयस्य बहुविधं वर्णनं श्रीमद्भागवतगीतायां भगवता श्रीकृष्णेन कृतम्। द्वितीयेऽध्याये भगवान् श्रीकृष्ण उपदिशति यत्-

बुद्धियुक्तो जहातीह उभे सुकृतदुष्कृते।
तस्माद्योगाय युज्यस्व योगः कर्मसु कौशलम् ।।श्रीमद्भागवतगीता. 2.50।।

भगवताऽत्र निर्दिष्टं यत् समत्वयोगविषयकबुद्धिसम्पृक्तः पुरुषः यदाऽन्तःकरणस्य शुद्ध्या शुद्धज्ञानप्राप्त्या च उभे सुकृतदुष्कृते (पुण्यपापकर्मणी) त्यजति तदा सोऽस्मिन्नेव लोके कर्मबन्धनाद्विमुच्यते। तस्माद् हे अर्जुन! योगाय युज्यस्व, यतो हि योगः कर्मसु कौशलम् । अर्थात् स्वधर्मरूपे कर्मणि निरतस्य पुरुषस्य ईश्वरसमर्पितया

बुद्ध्या समुत्पन्नः यो हि सिद्ध्यसिद्धिविषयकः समत्वभावोऽस्ति तदेव कौशलम् (कुशलता) वर्तते। अत्रैतदपि कौशलं वर्तते यद्यानि कर्माणि स्वभावादेव बन्धनकारकाणि सन्ति तानि समत्वबुद्धिप्रभावात् स्वं बन्धनकारकं स्वभावं त्यजन्ति, अतः समत्वबुद्धिः परमावश्यकी। एषः हि योगः समत्वबुद्धिकरणे समर्थो भवति। तस्माद्योगाय युज्यस्व योगः कर्मसु कौशलम्, इति भगवद्वचनं समत्वबुद्धिकरणे निर्देशात्मकमस्ति।

वर्तमानकाले विश्वस्य राजनैतिक-मञ्चे वैशिष्ट्यमेतद्वर्तते यद् भारतदेशः विंशतिसङ्ख्यात्मकैः विशिष्टैः देशैः विषयविशेषमधिकृत्य संस्थापितस्यैकस्य समूहस्य शीर्षस्थानेऽध्यक्ष्यत्वेन राजते , अस्य समूहस्य नाम "G20" इति वर्तते। अस्य विशिष्टोद्देश्यन्त्वेतदस्ति यत् पर्यावरणं प्रति याः जागरणशीलाः प्रथाः सन्ति तासां प्रथानां परम्पराणाञ्च प्रचलने जीवनस्योपयोगिस्वरूपेण य उपभोगः भवेत् तस्मिन्नुपभोगे स्थायित्वं भवेदेतदर्थं प्रयासः करणीयो वर्तते। तत्र ह्येषः विषयोऽस्ति यत्-

" एका धरित्री एकः परिवारः एवं भविष्यमप्येकमेव भवेदिति "। भारतस्य लक्ष्यमस्ति यत् सर्वाः हि व्यवस्थाः नियमेष्वाधारिताः भवेयुः, सर्वत्र शान्तिर्भवेत् सर्वेभ्यश्च न्यायपूर्णस्य विकासस्याभिवर्धनं भवेदिति। एतानि सर्वाणि कर्माणि शान्तेन चित्तेनैव शक्यानि सन्ति। चित्तस्य शान्तत्वं शुद्धत्वं नियन्त्रणञ्च योगमाध्यमेन सरलतयैव भवन्ति। अत एव सर्वत्र योगस्यापि प्रचरणं प्रसरणञ्च भवेदिति योगदिवसस्याप्युद्देश्यमस्ति।