

पातंजल योगसूत्र में वर्णित विभिन्न योग पद्धतियों की समीक्षा

डॉ० अलका देवी

शोधकर्ता

बड़ा परिवार, गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय, हरिद्वार

इसमें कोई संशय नहीं कि योग अनादिकाल से चला आ रहा है। सभी साहित्यों में वेद को सबसे प्राचीन साहित्य माना गया है। जब हम चिन्तन करते हैं तो यह अनुभूत होता है कि वेदों का ज्ञान भी योग की उच्चतम अवस्था के कारण ही हमारे ऋषियों के अन्तःकरण में प्रकट हुआ होगा। वेदों, उपनिषदों, श्रुति, स्मृति आदि ग्रन्थों में योग विद्या विभिन्न धाराओं के रूप में प्रवाहित हो रही थी। हमारे ऋषियों ने मनुष्य के शरीर व चित्त का अध्ययन करने के पश्चात् ही योग की विभिन्न पद्धतियों का निर्माण किया जिसमें राजयोग, ज्ञानयोग, भक्तियोग, कर्मयोग, मन्त्रयोग, हठयोग आदि हैं। अन्य सब पद्धतियाँ इन्हीं पर आधारित हैं।

राजयोग को सभी योगों का राजा कहा गया है। राजयोगी अपनी साधना का प्रारम्भ समाधि से करते हैं। महर्षि पतंजलि ने योग को योगसूत्र में इस प्रकार प्रस्तुत किया है कि उनके अष्टांगयोग मार्ग को ही राज योग के नाम से जाना जाने लगा। योगसूत्र नामक ग्रन्थ में चार पाद (अध्याय) हैं, जिनमें प्रथम पाद में समाधि का वर्णन किया गया है तथा अन्य तीन पादों में समाधि को प्राप्त करने के उपायों और समाधि सिद्धि से प्राप्त फल आदि का वर्णन किया गया है।

राजयोग में तीन प्रकार के साधकों का वर्णन किया गया है, यथा— 1. उत्तम कोटि के साधक, 2. मध्यम कोटि के साधक, 3. अद्यम कोटि के साधक (सामान्य कोटि के साधक)। इन तीनों प्रकार के साधकों के लिए योगसूत्र में तीन प्रकार की साधनाओं का उल्लेख किया गया है। उत्तम कोटि के साधकों के लिए अभ्यास-वैराग्य¹ और ईश्वर प्राणिधान² का वर्णन किया गया है। इन साधकों को पिछले जन्म की साधना के कारण थोड़े से ही अभ्यास और वैराग्य या फिर ईश्वरप्राणिधान के कारण समाधि की अवस्था प्राप्त हो जाती है। मध्यम कोटि के राजयोगी साधक जिनका चित्त अभी व्युत्थित है उनके लिए क्रिया योग का वर्णन किया गया है। तप, स्वाध्याय और ईश्वरप्राणिधान³ इन तीनों साधनों का प्रयोग करके साधक समाधि की अवस्था को प्राप्त कर सकता है।

योगसूत्र में अष्टांगयोग का वर्णन सामान्य कोटि के साधकों के लिए किया गया है जिनको अभी योग साधना आरम्भ करनी है। ये अष्टांग मार्ग है— यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि।⁴ इस प्रकार हम देखते हैं कि योगसूत्र में राजयोग साधना को ही सुगम व सरल रूप में प्रस्तुत किया गया है।

ज्ञानयोग

महर्षि पतंजलि द्वारा रचित पातंजल योगसूत्र में वर्णित साधनाओं में ज्ञानमार्ग का वर्णन भी विस्तारपूर्वक किया गया है। अष्टांग योग के दूसरे अंग नियम के अन्तर्गत चौथे नियम में स्वाध्याय का पालन करना बताया गया है। स्वाध्याय का अर्थ मोक्षशास्त्रों का अध्ययन करना है। मोक्षशास्त्रों का अध्ययन करने से चित्त में ज्ञान का उदय होता है और ईश्वर का साक्षात्कार होता है।⁵ दुःख क्या है? इसका कारण क्या है? क्या इसका नाश सम्भव है? और इसके नाश के क्या उपाय हैं? ये चार प्रश्न साधकों के चित्त में बने रहते हैं। पातंजल योगसूत्र में इन प्रश्नों का उत्तर बड़ी ही सरलता के साथ दिया गया है। प्रथम प्रश्न के उत्तर में कहा गया है कि जो दुःख अभी नहीं आया वह त्यागने योग्य है।⁶ द्वितीय उत्तर में कहा गया है कि अविद्या दुःख का कारण है।⁷ तृतीय प्रश्न के उत्तर में कहा गया है कि अविद्या के दुःख का संयोग समाप्त हो जाता है। यही उनका नाश है।⁸ अन्त में कहा गया है कि निश्चल व निर्दोष विवेकज्ञान इस नाश का उपाय है।⁹ इस प्रकार जब साधक के चित्त में इन चारों प्रश्नों का उदय हो जाता है तब वह समाधिस्थ होकर दुःखों से निवृत्ति प्राप्त कर लेता है। साथ ही योगसूत्र में सांख्यदर्शन के तत्त्वज्ञान मार्ग को भी ज्यों का त्यों स्वीकार किया गया है और ज्ञानयोग को भी बहुत ही सुन्दर रूप प्रस्तुत किया गया है।

भक्ति योग

योगसूत्र नामक ग्रन्थ भक्तियोग का आधार प्रस्तुत करता है। महर्षि पतंजलि ने छब्बीसवें तत्त्व के रूप में पुरुषविशेष को ईश्वर का नाम दिया है।¹⁰ भक्तियोग के साधकों के लिए आस्था का होना नितान्त आवश्यक है। इसलिए पतंजलि ने योगसूत्र में ईश्वर की व्याख्या की है। उन्होंने ईश्वरप्रणिधान पर विशेष बल देते हुए कहा है कि ईश्वर के प्रति पूर्ण समर्पणभाव अर्थात् पूर्ण रूप से उनकी शरण में चले जाना ही ईश्वरप्रणिधान है तथा इसको समाधि की अवस्था को प्राप्त करने का एक साधन मानते हुए कहा है कि ईश्वरप्रणिधान से समाधि की प्राप्ति शीघ्रता से होती है।¹¹

पातंजल योगसूत्र में भक्तियोग की महत्ता इसी बात से स्पष्ट हो जाती है कि उन्होंने उत्तम कोटि, मध्यम कोटि व सामान्य कोटि सभी प्रकार के साधकों के लिए ईश्वरप्रणिधान का निर्देश किया है। योगसूत्र के अष्टांगयोग में वर्णित यम, नियम भी एक प्रकार के प्रभुभक्ति ही हैं। इस प्रकार स्पष्ट हो जाता है कि योगसूत्र में भक्ति योग को विशेष स्थान प्रदान किया गया है।

कर्मयोग

महर्षि पतंजलि ने अपने ग्रन्थ योगसूत्र में कर्मयोग को भी बहुत सुन्दर रूप में प्रस्तुत किया है। योगसूत्र के प्रथम अध्याय में ही अभ्यास और वैराग्य की बात की गयी है। जब किसी अभ्यास को वैराग्य के साथ किया जाता है अर्थात् अनासक्त भाव से कर्मों को किया जाता है तो वह कर्मयोग कहलाता है।¹²

महर्षि पतंजलि ने कर्म सिद्धान्त को बड़े ही सरल रूप में प्रस्तुत किया है। योगसूत्र में पतंजलि ने शुक्ल कर्म, कृष्ण कर्म, शुक्ल कृष्ण कर्म, अशुक्ल-अकृष्ण कर्म के भेद से चार प्रकार के कर्म बताए हैं।¹³ इनमें चौथे प्रकार (अशुक्ल-अकृष्ण) के कर्म ही कर्मयोग के अन्तर्गत आते हैं।

महर्षि पतंजलि कहते हैं कि क्लेशों का मूल कारण कर्मों के संस्कार ही हैं।¹⁴ इन्हीं कर्म संस्कारों के कारण मनुष्य अगले जन्म में जाति, आयु और भोग को प्राप्त करता है। यही कर्म संस्कार भोग व बन्धन का कारण बनते हैं।¹⁵ पुण्य व पाप के हेतु भी यही कर्मसंस्कार है।¹⁶ इसलिए दुःख रूपी संस्कारों का त्याग करना चाहिए। पतंजलि कहते हैं यही सच्चा कर्मयोग है।

मन्त्रयोग

योगसूत्र में मन्त्रयोग को भी विशेष स्थान दिया गया है। महर्षि पतंजलि ने ईश्वर के नाम को ही विशेष मन्त्र माना है। महर्षि पतंजलि ने प्रणव (ओंकार) को ईश्वर का वाचक बताया है।¹⁷ और उनके जप तथा अर्थ की भावना करना बताया गया है।¹⁸ यही ईश्वर-प्रणिधान है। हठयोग की साधना भी राज योग की साधना के लिए ही है। हठयोग प्रदीपिका में स्वात्माराम योगी कहते हैं कि मैं हठविद्या का उपदेश राजयोग की प्राप्ति के लिए ही कर रहा हूँ।¹⁹ योगसूत्र में वर्णित यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि राजयोग के साथ-साथ हठयोग के भी साधन हैं।

इस प्रकार उपर्युक्त योगमार्गों के आधार पर कहा जा सकता है कि योगसूत्र में सभी योग पद्धतियों का समन्वय है, जिनको अपनाकर कोई भी साधक उस परमतत्व को अर्थात् मोक्ष को प्राप्त कर सकता है।

¹ अभ्यास वैराग्याभयं तन्निरोधः। योगसूत्र 2/1

² ईश्वरप्रणिधानाद्वा। योगसूत्र 1/23

³ तपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः। योगसूत्र 2/44

⁴ यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाध्योऽष्टावाङ्नि। योगसूत्र 2/29

⁵ स्वाध्यायादिष्ट देवतासम्प्रयोगः। योगसूत्र 2/44

⁶ हेयंदुःखमनागतम्। योगसूत्र 2/16

⁷ तस्य हेतुर्विद्या। योगसूत्र 2/24

⁸ तदभावात् संयोगभावोघ्नं तद् द्वशेः कैवल्यम्। योगसूत्र 2/25

⁹ विवेकख्यातिरविप्लवा हानोपायः। योगसूत्र 2/26

¹⁰ क्लेशकर्मविपाकाशैरपरामृष्टः पुरुषविशेष ईश्वरः। योगसूत्र 1/24

¹¹ समाधिसिद्धिरीश्वरप्रणिधानात्। योगसूत्र 2/45

¹² यस्त्विन्द्रियाणि मनसा नियम्यारभतेऽर्जुन।

कर्मन्दिदैः कर्मयोगमसक्तः स विशिष्यते।। गीता 3/7

¹³ कर्मा शुक्लाकृष्णं योगिनज्जिज्जिष्ठमित्तरेषाम्। योगसूत्र 4/7

¹⁴ क्लेषमूलः कर्माशयों दृष्टादृष्टाजन्मवेदनीयः। योगसूत्र 2/12

¹⁵ सतिमूलेतद्विपाको जात्यायुर्भोगाः। योगसूत्र 2/13

¹⁶ ते ह्यादपरितापफलाः पुण्यापुण्यहेतुत्वात्। योगसूत्र 2/14

¹⁷ तस्य वाचक प्रणवः। योगसूत्र 1/27

¹⁸ तज्जपस्तदर्थ भावनम्। योगसूत्र 1/28

¹⁹ केवलं राजयोगाय हठविद्योपदिश्यते। हठप्रदीपिका 1/2