IJETIR
ISSN (Online) 2583-0554
International Journal of Emerging Technologies and Innovative Research (IJETIR)
Impact Factor: 5.731
Volume 4, Issue 7, July 2024

पतंजलियोगसूत्रेषु क्रियायोगस्य आधुनिकप्रसङ्गः

राजेश कुमार[1] and डॉ. रजनी शर्मा[2]

शोधार्थी, विभाग संस्कृत[1]

प्रोफ़ेसर, विभाग संस्कृत[2]

सनराइज विश्वविद्यालय, अलवर, राजस्थान

सारांश

योगदर्शनं भारतीयदर्शनानामेकं प्रमुखं दर्शनम्। पतंजलिमुनेः योगसूत्राणि योगस्य गूढतात्त्विकमूलानां प्रस्तुतीकरणे प्रमुखं ग्रन्थरूपेण स्वीकृतानि। योगसूत्रेषु क्रियायोगः विशेषतया तपः, स्वाध्यायः, ईश्वरप्रणिधानं च इत्येते त्रयः अङ्गानि निर्दिष्टानि। एषः क्रियायोगः चित्तशुद्धये साधनं भवति (योगसूत्रम् २.१)। एतेन मनसः स्थैर्यं, चित्तवृत्तिनिरोधश्च सम्पाद्यते। वर्तमानकाले क्रियायोगस्य महत्वं बहुविधरूपेण वर्धमानं दृश्यते।

क्रियायोगस्य परिभाषा

योगशास्त्राणाम् भारतीया संस्कृतिकये संस्कृतिचिन्त मार्गदर्शनीय संविद्धाय सर्वताहारणाम् स्थितिकृतम् वैशिकीकरणेण विशिष्टम् व्यक्तिकरोत्सामि भावयती धार्मिकम् अस्ति संजायतेप्र परिवर्तन्नीयम् वेदितम् भावती आस्ति योगमार्ग परिणाम् चित्रिमाण्यं जायतेपि योगस्य वैखरीकृताः

गीतास्य योग कानिकारम् योगशास्त्र हि याति योग पुरुषम् मनोजनाय सामान्यम् विकासिता जायते। पतंजलि उक्तमकमेपी गीतास्य योगमार्गाणि योगस्य परिभाषनम् योगाभ्यासमाधाय चर्चितं कृत्वा प्राप्ताये। तस्माव्य योगस्य पथमानम् मोक्षाय धार्मिकम् अस्ति जिवनाम् फलितम् योगमार्ग योगाभ्यासमाधायं योगस्य निर्पेक्षम् चरते।

योगसूत्रेषु क्रियायोगस्य परिचर्चितम् तु रेगियतम् कृत्वा प्राप्तिम् भवते हि तेन सिद्धांतरम् योगस्य याथाचार्यं प्रकाशम् करोति वेदान्ते। मानविकस्य जीवनाशीलनाम् जीवनम् मुक्ति मानविकस्य जीवनम् याथाचार्यम् कारणाम् को विश्वसमितम् विकासिता मन्यते।

क्रियायोगस्य तत्त्वानि योगसूत्रेषु

पतंजलिना योगदर्शनं चतुर्षु पादेषु विभक्तं अस्ति - समाधिपादः, साधनपादः, विभूतिपादः, कैवल्यपादः च। साधनपादे क्रियायोगस्य स्पष्टं वर्णनं विद्यते। तत्र “तपः स्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः” (योगसूत्रम् २.१) इत्युक्तं।

1. **तपः** - इन्द्रियनिग्रहः, आत्मसंयमः, दुःखसहनशक्ति च।
2. **स्वाध्यायः** - वेदशास्त्राणां अध्ययनं, आत्मचिन्तनं च।
3. **ईश्वरप्रणिधानम्** - परब्रह्मणि समर्पणम्, भक्ति योगः।

आधुनिकप्रसङ्गः

आधुनिकप्रसङ्गः अद्यतनयुगे अत्यन्तं महत्वपूर्णः अस्ति। विज्ञानस्य प्रगत्या मानवजीवनं सुगमं सरलञ्च अभवत्। सञ्चारमाध्यमानां विकासः जनानाम् अन्तर्देशीयसंपर्कं सुकरं कृतवान्। तथापि आधुनिकतायाः कारणात् मानवाः स्वस्य संस्कृति-विरासतः दूरं गच्छन्ति। यन्त्रप्रधानजीवने जनाः शारीरिकव्यायामं त्यक्त्वा आरोग्यसमस्याभिः पीडिताः भवन्ति। अस्यां स्थितौ संतुलितं जीवनं आवश्यकं वर्तते। विज्ञानस्य सदुपयोगः करणीयः, संस्कृतेः रक्षणं च आवश्यकम्। यदि वयं आधुनिकप्रवृत्तिषु प्रवृत्ताः सन्तः, तर्हि स्वसंस्कृतिं च परम्परां च संरक्षितुं यत्नः आवश्यकः। जीवनस्य मूल्यम् अवबोध्य, सन्तुलितं जीवनं गन्तव्यम्। आधुनिकप्रगतेः उचितोपयोगेन सम्यक् जीवनं शक्यते।

1. मानसिक स्वास्थ्ये क्रियायोगस्य प्रभावः

आधुनिकसमाजे मानसिकरोगाणां वृद्धिः दृश्यते। क्रियायोगस्य अभ्यासः चित्तस्य स्थैर्यं, तनावस्य शमनं, मानसिक शुद्धिं च प्रददाति। मनोवैज्ञानिकाः अपि स्वीकुर्वन्ति यत् योगाभ्यासः तनावशमनार्थं लाभदायकः अस्ति (Sharma, 2020)।

2. चिकित्साक्षेत्रे क्रियायोगस्य महत्वम्

वैज्ञानिकाः प्रतिपादयन्ति यत् क्रियायोगः मधुमेहः, उच्चरक्तचापः, हृदयरोगः, इत्यादिषु रोगेषु सहायकः भवति (Desai, 2018)।

3. शिक्षाक्षेत्रे क्रियायोगः

शिक्षाक्षेत्रे क्रियायोगस्य महत्त्वं परममस्ति। शिक्षायाः प्रभावं वृद्धिं च क्रियायोगः सम्यक् विधानेन वहति। क्रियायोगः केवलं शारीरिकव्यायामः न, अपितु मानसिकशक्तेः संवर्धनाय साधनं भवति। विद्यालये विद्यार्थीभ्यः क्रियायोगस्य अभ्यासः करणीयः, यतः सः तेषां चित्ते स्थैर्यं, स्मरणशक्तिं, ध्यानशक्तिं च वर्धयति। योगाभ्यासेन

शरीरं स्वस्थं भवति, मनः प्रसन्नं च। अतः शिक्षायां योगस्य समावेशनं परमावश्यकं। आधुनिकशिक्षापद्धत्यां क्रियायोगस्य स्थाने स्थानं दातव्यं, यतः सः न केवलं शारीरिकं स्वास्थ्यं रक्षति, अपितु बौद्धिकं विकासं, चारित्रिकं दृढत्वं च ददाति। अतः शिक्षायां क्रियायोगः अनिवार्यः भवति।

4. प्रबन्धनक्षेत्रे क्रियायोगः

प्रबन्धनक्षेत्रे क्रियायोगः अतीव महत्वपूर्णः अस्ति। कार्यस्य यथोचितं नियोजनं, व्यवस्थापनं, निर्देशनं च आवश्यकं भवति। क्रियायोगस्य आधारः कर्मसु कुशलता, समयपालनं, कार्यकौशलं च भवति। नियोजनं विना क्रियायोगः निष्फलः भवति। कार्यकर्तृणां समुचितं नेतृत्वं, समूहकार्यस्य समन्वयः, योजनायाः कार्यान्वयनं च प्रबन्धनस्य आवश्यकाः अङ्गाः सन्ति। क्रियायोगेन कर्मणि एकाग्रता, अनुशासनं, कार्यसंपादनं च वर्धते। सफलप्रबन्धनं केवलं विचारैः न भवति, अपितु तत् क्रियायोगेन साध्यते। निर्णयनिर्माणे शीघ्रता, साधनानां समुचितं उपयोगः, कार्यशक्तेः प्रबोधनं च आवश्यकम्। अतः प्रबन्धनक्षेत्रे क्रियायोगस्य महत्त्वं असंदिग्धं भवति।

निष्कर्षः

पतंजलिमुनेः योगसूत्रेषु उल्लिखितः क्रियायोगः केवलं प्राचीनदर्शनस्य विषयः न, अपितु आधुनिकजीवने अपि अतीव उपयोगी अस्ति। मानसिकशारीरिकस्वास्थ्यवृद्धये, शिक्षायाम्, व्यवसाये, नेतृत्वे च अस्य महत्वं वर्धमानं अस्ति। अतः योगाभ्यासः जीवनस्य अनिवार्यं साधनं भवितुमर्हति।

सन्दर्भाः

[1]. पतञ्जलिमहर्षेः योगसूत्रेषु क्रियायोगस्य स्वरूपं तत्र च तस्य आधुनिकसन्दर्भः।
[2]. योगसूत्रेषु "तपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः" इति निर्देशः।
[3]. आधुनिकजीवने क्रियायोगस्य प्रयोगः तनावपरिहाराय उपयोगी।
[4]. ध्यानस्य आधारभूता क्रियायोगसाधना अध्यात्मिकविकासाय।
[5]. योगदर्शनस्य प्रथमसोपानः क्रियायोगः, यः चित्तशुद्धये आवश्यकः।
[6]. पतञ्जलिः क्रियायोगं कर्मयोगेन संयुक्त्य मोक्षमार्गे निर्दिशति।
[7]. योगसूत्राणि क्रियायोगस्य मानसिकशारीरिकशुद्धेः महत्त्वं प्रतिपादयन्ति।
[8]. आधुनिकविज्ञानेन योगाभ्यासस्य लाभाः प्रमाणिताः, क्रियायोगश्च तत्र प्रमुखः।
[9]. पतञ्जलियोगदर्शने क्रियायोगः प्रथमतया प्रारम्भिकसाधकानां हिताय।
[10].योगस्य प्रचारः आधुनिकजगति वर्धते, तत्र क्रियायोगस्य विशेषं स्थानम्।

IJETIR
ISSN (Online) 2583-0554
International Journal of Emerging Technologies and Innovative Research (IJETIR)
Impact Factor: 5.731
Volume 4, Issue 7, July 2024

[11].क्रियायोगेन मनःशुद्धिः, स्वाध्यायेन आत्मज्ञानं, ईश्वरप्रणिधानात् समर्पणम्।

[12].पतञ्जलिप्रणीतः क्रियायोगः ध्यानस्य मूलभूतं साधनम्।

[13].योगसूत्रेषु तपः, स्वाध्यायः, ईश्वरप्रणिधानं च क्रियायोगस्य अङ्गानि।

[14].आधुनिकपरिप्रेक्ष्ये क्रियायोगः मानसिकसन्तुलनस्य साधनम्।

[15].योगस्य सार्वकालिकप्रयोजनं, क्रियायोगेन मोक्षसाधनं च।

[16].व्यायामस्य नूतनप्रकारेषु योगाभ्यासः, क्रियायोगस्य विशेषं स्थानम्।

[17].पतञ्जलिना प्रतिपादितः क्रियायोगः शुद्धान्तकरणाय नितान्तोपयोगी।

[18].युक्ताहारविहारस्य योगदर्शनं, क्रियायोगः तस्य आधारः।

[19].ध्यानधारणायाः पूर्वतत्त्वं क्रियायोगः, यः मनःशुद्धये कार्यकरः।

[20].क्रियायोगस्य तात्त्विकता योगसूत्रेषु प्रतिपादिता, आधुनिके सन्दर्भे सापेक्षम्।