International Journal of Multidisciplinary Horizon

ISSN: **3049-2017**
IJMH 2025; 2(6): 200-205
© 2025 IJMH
www.themultijournal.com
Received: 19-12-2025
Accepted: 29-12-2025
Publish : 30-12-2025

**मधुमिता गुच्छाइत्**
अनुसन्धानशोधार्थीः,
संस्कृतविभागः,
ओडिशाकेन्द्रीयविश्वविद्यालयः,

**Correspondence:**
**मधुमिता गुच्छाइत्**
अनुसन्धानशोधार्थीः,
संस्कृतविभागः,
ओडिशाकेन्द्रीयविश्वविद्यालयः,

# आधुनिकजीवनकौशले योगतत्त्वस्य प्रासङ्गिकता

**मधुमिता गुच्छाइत्**

**सारांश**

योगतत्त्वं मानवजीवनस्य एकं गभीरं सार्वभौमं च जीवनदर्शनं रूपेण उपस्थापयितुं शक्यते, यत् व्यक्तिजीवने शारीरिकस्वास्थ्यं, मानसिकस्थैर्यं तथा आध्यात्मिकविकासं च एकत्र संयोजयति, एवं समन्वितविकासस्य मार्गं निर्दिशति। आधुनिकसभ्यतायाः शीघ्रपरिवर्तनशीलपरिस्थितौ मानवः नित्यं विविधप्रकारकाणां तनावानां, चिन्तानां तथा मानसिकअस्थिरतायाः सम्मुखीभवति। प्रौद्योगिकीनिर्भरजीवनशैली, स्पर्धात्मककार्यसंस्कृतिः तथा सामाजिकप्रत्याशानां दबावः च मानवस्य आन्तरिकशान्तिं सन्तुलनं च विघ्नयति। अस्यां परिस्थितौ योगः एकः प्रभावी जीवनपद्धतिः इव महत्त्वपूर्णां भूमिकां निर्वहति, यः व्यक्तिं स्वस्य आन्तरिकशक्तेः तथा स्थैर्यस्य पुनःप्राप्तौ सहायं करोति। योगाभ्यासेन मनः शनैः शनैः संयतं एकाग्रं च भवति, तेन चिन्तनशक्तेः गाम्भीर्यं वर्धते तथा निर्णयग्रहणे स्पष्टता आगच्छति। एषः केवलं मानसिकशान्तिं न ददाति, अपि तु भावनानियन्त्रणशक्तिम् अपि वर्धयति, येन व्यक्ति अनावश्यकप्रतिक्रियाभ्यः तथा उत्तेजनाभ्यः आत्मानं दूरीकर्तुं शक्नोति। नियमितयोगाभ्यासः आत्मसचेतनतां वर्धयति, यया व्यक्ति स्वस्य आन्तरिकस्थितेः गभीरं बोधनं प्राप्नोति तथा आत्मविकासमार्गे अग्रे गन्तुं समर्थः भवति।

योगस्य एषा प्रक्रिया व्यक्तित्वनिर्माणे महत्त्वपूर्णां भूमिकां वहति, यतः एषः मानवेषु धैर्यं, सहिष्णुता, नैतिकता तथा आत्मनियन्त्रणम् इत्यादीनां गुणानां विकासं करोति। तेन कारणेन व्यक्ति केवलं व्यक्तिगतजीवने एव न, अपि तु सामाजिकजीवनेऽपि अधिकदायित्वशीलं तथा सन्तुलितं आचरणं कर्तुं समर्थः भवति। शिक्षाक्षेत्रे, कार्यक्षेत्रे तथा पारिवारिकजीवने च अस्य सकारात्मकः प्रभावः स्पष्टतया दृश्यते।

**कुञ्जिकाशब्दाः-**

योगतत्त्वम्, व्यक्तित्वविकासः, योगाभ्यासः, मानसिकस्थितिः, आध्यात्मिकविकासः।

**प्रस्तावना-**

भारतीयदर्शनपरम्परायां योगविद्या अत्यन्तं महत्त्वपूर्णा मन्यते। योगविद्या मानवजीवनस्य ऐहिकपारलौकिकलाभयोः प्राप्तये प्रधानं साधनं भवति। महर्षिः पतञ्जलिः योगदर्शनस्य प्रणेता इति प्रसिद्धः। तेन प्रतिपादिते "योगसूत्र" नामके ग्रन्थे सम्पूर्णं योगशास्त्रं निहितम् अस्ति।'योग' इति शब्दस्य निष्पत्तिः 'युज्' धातोः 'घञ्' प्रत्ययस्य योगेन जाता। पाणिनीयव्याकरणे 'युज्' धातोः त्रयः गणाः निर्दिष्टाः सन्ति— 'युज् समाधौ', 'युजिर् योगे' तथा 'युज् संयमने'। एतेषां क्रमशः अर्थाः सन्ति— समाधिः, योगः तथा संयमनम्। योगशास्त्रे तु 'युज् समाधौ' इत्यस्य एव 'समाधि' इति अर्थः अभिप्रेतः स्वीकृतः अस्ति।

भारतीयदर्शनचिन्तनस्य विस्तीर्णे क्षेत्रे योगदर्शनं विशिष्टं महत्त्वपूर्णं स्थानं धारयति, यतः एतत् केवलं सैद्धान्तिकचर्चा न, अपि तु जीवनचर्यायाः एकं प्रभावी साधनरूपेण अपि प्रतिष्ठितम् अस्ति। प्राचीनऋषीणाम् अन्वेषणपरकसाधनया या ज्ञानपरम्परा विकसिताभूत्, तस्याः एकः महत्त्वपूर्णः अंशः योगः अस्ति, यः मानवस्य बहिर्जगतः सह अन्तर्जगतः समन्वयस्य मार्गं निर्दिशति। मानवजीवनस्य वास्तविकं लक्ष्यं किम्, तस्मिन् लक्ष्ये प्राप्तुं कस्य प्रकारस्य अभ्यासः अपेक्षितः—एतेषां प्रश्नानां सम्यक्

समाधानं योगदर्शने प्रतिबिम्बितम् अस्ति। योगः मूलतः मानवस्य चित्तनियन्त्रणस्य परिशोधनस्य च एकः प्रक्रिया अस्ति, यस्य माध्यमेन व्यक्ति स्वस्य अन्तर्निहितशक्तिं अनुभूतुं शक्नोति। आधुनिककाले यदा मानवः बहिर्मुखजीवनशैल्याः कारणेन निरन्तरं मानसिकतनावेन चञ्चलतया च पीड्यते, तदा योगः गम्भीरप्रशान्तेः सन्तुलनस्य च स्रोतः इव प्रादुर्भूतः अस्ति। एषः शरीरं स्वस्थं करोति, मनः च संयमयति, एकाग्रतां च वर्धयति, यत् स्वस्थस्य सुसंयतस्य जीवनस्य अनिवार्यम् अस्ति।

योगदर्शनस्य विशेषता एषा अस्ति यत् एतत् केवलं आध्यात्मिकविकासस्य मार्गः न, अपि तु दैनिकजीवनस्य प्रत्येकस्मिन् क्षेत्रे अपि अस्य प्रासङ्गिकता अस्ति। अस्य प्रभावः व्यक्तेः चिन्तने, आचरणे तथा जीवनशैल्यां प्रत्यक्षतया दृश्यते, यत् तं अधिकं सचेतनं, संयतं तथा दायित्वशीलं करोति। एवं योगः समन्वित-जीवनदर्शनरूपेण मानवजीवनस्य पूर्णताप्राप्तौ एकं महत्त्वपूर्णं मार्गदर्शनं ददाति।

**शारीरिकस्वास्थ्ये योगस्य प्रभावः-**

अधुनिके युगे मनुष्याणां जीवनशैली क्रमशः यान्त्रिकी, अनियमिता च मानसिकतनावपूर्णा जाता अस्ति, यस्य प्रत्यक्षः प्रभावः शारीरिकस्वास्थ्ये पतति। दीर्घकालं उपवेश्य कार्यकरणम्, अनियमितः आहारः, पर्याप्तनिद्राया अभावः तथा शारीरिकपरि-श्रमस्य न्यूनता—एतेषां कारणेन मनुष्यस्य शरीरं विविधरोगैः आक्रान्तं भवति। अस्मिन् सन्दर्भे योगदर्शनं समग्रस्वास्थ्य-व्यवस्थारूपेण विशेषं महत्त्वं वहति, यतः तत् शरीर-मनः-प्राणानां मध्ये सम्यक् सामञ्जस्यं स्थापयित्वा शारीरिकस्वास्थ्यं सुनिश्चितं करोति। योगदर्शनस्य मूलसूत्रेषु चित्तसंयमः प्रमुखतया प्रतिपाद्यते, तथापि तस्य दूरगामी प्रभावः शरीरस्य उपरि अपि प्रतिबिम्बितः भवति। पतञ्जलियोगसूत्रे उक्तम्-"**योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः**"[1]। अर्थात् योगः चित्तवृत्तीनां निरोधः भवति। यदा चित्तं संयतं स्थिरं च भवति, तदा तस्य सकारात्मकः प्रभावः शरीरस्य उपरि प्रतिबिम्बति। मानसिकस्थैर्यं शरीरस्य स्नायुतन्त्रं शमयति, यत् विविध-शारीरिकसमस्यानां उपशमने सहायकरं भवति।

योगासनं शरीरस्य विविधाङ्गप्रत्यङ्गानां सक्रियतां सुव्यवस्थिततां च साधयितुं प्राचीनं वैज्ञानिकं च उपायम् अस्ति। नियमितेन आसनाभ्यासेन शरीरस्य मांसपेशयः अस्थयश्च सुदृढाः भवन्ति, शरीरं लाघवं लचीलतां च प्राप्नोति, तथा समग्रदेहस्थितिः सम्यक् सन्तुलिता च भवति। अस्य प्रक्रियायां शरीरस्य उपरि अनावश्यकदाबः न्यूनः भवति तथा दैनिकक्लान्तिः अपगच्छति। आसनाभ्यासेन रक्तसञ्चारः वर्धते, येन शरीरस्य प्रत्येकः कोशः पर्याप्तम् ऑक्सीजनं पोषणं च प्राप्नोति। तत्सह शरीरस्य अन्तःस्रावीग्रन्थीनां क्रियाः अपि सम्यक् नियंत्रिताः भवन्ति, येन हार्मोनसन्तुलनं रक्ष्यते तथा शारीरिकस्वास्थ्यं सुदृढं भवति। अतः योगसूत्रे आसनस्य विषये उक्तम्— "**स्थिरसुखमासनम्**"[2] ।अतिप्रयत्नस्य शैथिल्येन अनन्ते चित्तनिवेशेन च आसनसिद्धिः प्राप्यते। अतः योगसूत्रे उक्तम्— "**प्रयत्नशैथिल्यानन्तसमापत्तिभ्याम्**"[3]। अर्थात् अनावश्यकप्रयत्नस्य शैथिल्येन अनन्ते चित्तस्य निवेशेन च आसनसिद्धिः भवति। अयं श्लोकः सूचयति यत् योगासनम् केवलं शारीरिकव्यायामः न, अपि तु एषा प्रक्रिया अस्ति, यस्याम् शरीरं बलात् कस्यचित् स्थितौ न स्थाप्यते, किन्तु शनैः शनैः स्वाभाविकस्थितौ स्थापितं भवति। अतिप्रयत्नः वा अनावश्यकतनावः शरीरस्य उपरि प्रतिकूलं प्रभावं जनयति, अतः आसनाभ्यासे 'प्रयत्नशैथिल्यम्' अत्यन्तं महत्त्वपूर्णम् अस्ति।

अनेन शैथिल्येन शरीरस्य अनावश्यकतनावः दबावश्च क्रमशः निवर्तेते। यदा शरीरं व्यर्थसंकोचात् कठोरतायाश्च मुक्तं भवति, तदा तत् स्वाभाविके शिथिले च अवस्थायां प्रतिष्ठते। अस्यां अवस्थायां मांसपेशयः, स्नायवः, अस्थिसम्बद्धसंरचनाश्च स्वाभाविकरीत्या कार्यं कुर्वन्ति। तेन शरीरस्य अन्तः सञ्चितः अदृश्यः तनावः शनैः शनैः क्षीयते, शरीरं च किञ्चित् आरामं अनुभवति। एष एव आरामः योगासनस्य वास्तविकं प्रयोजनं प्रकाशयति, यत्र शरीरं कृत्रिमस्थितौ न, अपि तु स्वाभाविकसन्तुलितस्थितौ प्रतिष्ठाप्यते। श्लोके उल्लिखिता 'अनन्तसमापत्तिः' इति अनन्ते चित्तनिवेशस्य धारणा आसनस्य आध्यात्मिकपरिमाणं सूचयति। यदा साधकः आसनाभ्यासकाले चित्तं सीमितदेहबोधात् विमुच्य व्यापकचैतन्ये निवेशयति, तदा शरीरस्य अन्तः गम्भीरः प्रशान्तभावः उत्पद्यते। एषः प्रशान्तभावः स्नायुतन्त्रं शमयति तथा शरीरस्य आन्तरिकप्रक्रियाः सुव्यवस्थिताः करोति। तेन श्वासप्रश्वासः नियमितः भवति, हृदयस्पन्दनं सामान्यं भवति, शरीरस्य समग्रकार्यकुशलता च वर्धते।

एवं प्रकारेण आसनाभ्यासेन या शिथिलता प्राप्यते, सा शरीरस्य क्लान्तिनिवारणे विशेषतः सहायिका भवति। दैनिकजीवने विविधकार्यव्यस्ततया यत् अवसादः क्लान्तिश्च जायते, सा एतया शिथिलतया निवर्तते। शरीरं पुनः स्फूर्तिं लभते, कार्यक्षमताच वर्धते। सहैव एषा शिथिलता शारीरिकसुखं ददाति, यत् स्वस्थजीवनस्य कृते अनिवार्यम् अस्ति। अर्थात् यत् आसनं स्थिरं सुखकरं च भवति, तत् एव यथार्थम् आसनम्। अनेन श्लोकेन बोध्यते यत् आसनाभ्यासः शरीरं स्थिरं सुखकरं च करोति, यत् शारीरिकसुव्यवस्थायाः कृते अत्यावश्यकम् अस्ति। यदा शरीरं स्थिरं स्वच्छन्दं च भवति, तदा मांसपेशयः स्नायुतन्त्रं च सम्यक् कार्यं कर्तुं समर्थाः भवन्ति, तथा शरीरस्य आन्तरिकसमन्वयः वर्धते।

**आहाराभ्यासे योगस्य प्रयोगः-**

आधुनिके युगे मनुष्याणां आहाराभ्यासः क्रमशः अनियमितः अस्वास्थ्यकरश्च जातः अस्ति, यस्य परिणामस्वरूपेण शारीरिके मानसिके च क्षेत्रे बहवः समस्याः उत्पद्यन्ते। अतिभोजनम्, अनियन्त्रितम् आहारग्रहणम्, जङ्क-भोजनस्य प्रति आसक्तिः तथा जागरूकतायाः अभावः मनुष्यस्य जीवनशैलीं असन्तुलितां करोति। अस्मिन् सन्दर्भे योगदर्शनं सम्यक् सन्तुलितस्य नियन्त्रितस्य च

आहारसंस्कृतेः दिशां दर्शयति, यत् केवलं शरीरस्य पोषणमेव न, अपि तु मनसः स्थैर्यस्य च चेतनायाः शुद्धेः सह अपि गाढसम्बद्धम् अस्ति। श्रीमद्भगवद्गीतायां स्पष्टतया उक्तम् —

**"युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु।**

**युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा॥"**[4]

अर्थात् यस्य आहारविहारः, कर्मसु चेष्टा, निद्राजागरणं च सर्वं युक्तं संयतं च भवति, तस्य योगः दुःखनाशकः भवति। अयं श्लोकः आहाराभ्यासे संयमस्य नियमिततायाश्च महत्त्वं विशेषतः प्रकाशयति। अत्र 'युक्ताहार' इति पदेन परिमितः शुद्धः समयोचितश्च आहारग्रहणः अभिप्रेतः, यः शरीरं स्वस्थं करोति मनश्च स्थिरं करोति।

मानवजीवने आहारः केवलं देहधारणस्य उपायः न, अपि तु सः मनुष्यस्य शारीरिक-मानसिक-आध्यात्मिकविकासस्य मूलाधारः अस्ति। प्राचीनभारतीयदर्शने आहारस्य अत्यन्तं महत्त्वं स्वीकृतम् अस्ति, यतः मनुष्यस्य चिन्तन-आचरण-चेतनासु आहारस्य प्रत्यक्षः प्रभावः दृश्यते। अस्मिन् सन्दर्भे श्रीमद्भगवद्गीतायां स्पष्टतया आहारस्य गुणात्मकस्वरूपस्य विषये उक्तम्-

**"आयुःसत्त्वबलारोग्यसुखप्रीतिविवर्धनाः।**

**रस्याः स्निग्धाः स्थिरा हृद्या आहाराः सात्त्विकप्रियाः"॥**[5]

एषः श्लोकः आहारस्य तानि गुणविशेषाणि निरूपयति, ये मनुष्यस्य समग्रकल्याणं साधयन्ति। अत्र 'आयुः' इति पदं दीर्घायुषः जीवनवृद्धेः च बोधकं, यत् सूचयति यत् सम्यगाहाराभ्यासः मनुष्यस्य आयुः वर्धयति। 'सत्त्व' इति मानसिकशुद्धेः स्वच्छतायाश्च प्रतीकं, यत् दर्शयति यत् शुद्धः सन्तुलितश्च आहारः मनः स्थिरं निर्मलं च करोति। 'बल' तथा 'आरोग्य' इति पदे शारीरिकबलस्य स्वास्थ्यस्य च बोधके स्तः, येन सिद्ध्यति यत् पोषकः आहारः शरीरं दृढं रोगमुक्तं च करोति। तथैव 'सुख' तथा 'प्रीति' इति पदे अन्तःसन्तोषस्य मानसिकतृप्तेः च सूचकौ स्तः, ये सम्यगाहारग्रहणेन स्वाभाविकतया वर्धेते। श्लोके आहारस्य ये गुणाः निर्दिष्टाः—'रस्याः, स्निग्धाः, स्थिराः, हृद्या'—ते आहारस्य गुणात्मकस्वरूपं विस्तरेण विवृण्वन्ति। 'रस्याः' इति रसमयाः आहाराः शरीरं पोषयन्ति जीवनशक्तिं च वर्धयन्ति। 'स्निग्धाः' इति स्नेहयुक्ताः आहाराः शरीरं मृदुं कुर्वन्ति आन्तरिकशोषं च निवारयन्ति। 'स्थिराः' इति ते आहाराः ये शरीराय स्थायिशक्तिं पोषणं च ददति, येन शीघ्रं क्लान्तिः न जायते। 'हृद्या' इति मनोहराः आहाराः, ये न केवलं रसने तृप्तिं जनयन्ति, अपि तु मानसिकप्रशान्तिमपि प्रददति।

मनुष्यस्य जीवनशैल्याः स्वास्थ्यस्य च मध्ये आहारः एकः मूलभूतनिर्धारकः इव कार्यं करोति। मनुष्यः यद् आहरति, तस्य एव प्रतिबिम्बं शरीरमनसोः मध्ये प्रकाशते—एषा प्राचीना धारणा भारतीयशास्त्रेषु सुदृढा प्रतिष्ठिता अस्ति। अतः आहारः केवलं भोगवस्तु न, अपि तु सः जीवनशासनस्य एकः महत्त्वपूर्णः अङ्गः अस्ति। अस्य दृष्टिकोणस्य आलोकस्य श्रीमद्भगवद्गीतायां ग्रन्थे आहारस्य स्वरूपस्य तस्य परिणामस्य च विषये गम्भीरं विश्लेषणं प्रदत्तम् अस्ति, यत्र विशेषतः राजसिकतामसिकाहारयोः प्रभावः विवृतः अस्ति।

**"कट्वम्ललवणात्युष्णतीक्ष्णरूक्षविदाहिनः।**

**आहारा राजसस्येष्टा दुःखशोकामयप्रदाः॥"**[6]

राजसिकाहारस्य लक्षणानि निरूपितानि सन्ति। अत्र 'कटु', 'अम्ल', 'लवण', 'अत्युष्ण', 'तीक्ष्ण', 'रूक्ष' तथा 'विदाहि' इत्येतेषां पदानां माध्यमेन तादृशः आहारः निर्दिश्यते, यः इन्द्रियाणि उद्दीपयति, किन्तु दीर्घकाले शरीराय हानिकारकः भवति। एषः आहारः क्षणिकं रसनां तर्पयति, किन्तु शरीरस्य अन्तः अम्लता, उद्वेगः अस्वस्थता च जनयति, मानसिकचञ्चलतां च वर्धयति। श्लोके उक्तं यत् अयं आहारः 'दुःख-शोक-आमय-प्रदः' भवति, यत् सूचयति यत् आहारस्य प्रभावः केवलं शारीरिकसीमायाम् एव न, अपि तु मानसिकस्तरे अपि प्रतिबिम्बति।

**कर्मक्षेत्रे योगतत्त्वस्य प्रयोगः-**

अधुनिके युगे कर्मक्षेत्रं मनुष्यस्य जीवनस्य अविच्छेद्यः अङ्गः अभवत्, यत्र प्रतिदिनं प्रतिस्पर्धा, मानसिकदबावः तथा उत्तरदायित्वभारः मनुष्यं प्रति प्रभावं वहन्ति। अस्मिन् सन्दर्भे कर्मदक्षतायाḥ पालनम्, मानसिकस्थैर्यस्य प्राप्तिः तथा सम्यक् निर्णयग्रहणं अत्यन्तं महत्त्वपूर्णं भवति। अतः कर्मजीवने तादृशस्य दर्शनस्य आवश्यकता वर्तते, यत् मनुष्यं केवलं बाह्यसफलतायाः दिशि न नयति, अपि तु अन्तःसमन्वयस्य मानसिकप्रशान्तेः च दिशि प्रेषयितुं समर्थम्। पतञ्जलिनः योगसूत्रेषु उक्तम्—

**"अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः"**[7]।

अर्थात् अभ्यासेन वैराग्येण च चित्तवृत्तीनां नियन्त्रणं सम्भवति। कर्मक्षेत्रे नियमितः अभ्यासः मनुष्यं दक्षतां प्राप्तुं साहाय्यं करोति, वैराग्यं वा अनासक्तिः तं कर्मफलस्य अति-निर्भरततः विमुक्तं करोति। तेन सः निर्विकारः सन् कर्म कर्तुं शक्नोति, तथा च असफलताभयात् सफलतायाः अहङ्कारात् च उभयतः आत्मानं संयन्तुं समर्थः भवति।

कर्मजीवने मानसिकदबावः एकः महान् समस्या अस्ति, यः कर्मदक्षतायाः स्वास्थ्यस्य च उपरि नकारात्मकं प्रभावं करोति। अस्मिन् सन्दर्भे पतञ्जलिनः योगसूत्रेषु उक्तम्—

**"हेयं दुःखमनागतम्"**[8]।

अर्थात् आगामि दुःखं परिहर्तुं शक्यते। योगस्य अभ्यासेन मनुष्यः स्वस्य मानसिकावस्थां नियन्त्रयितुं शिक्षते, तेन भविष्यस्य चिन्ता वा दबावः तं सहजतया प्रभावितुं न शक्नोति। एषा भावना कर्मक्षेत्रे स्थैर्यं

आत्मविश्वासं च वर्धयति। अपि च योगदर्शने आत्मसंयमस्य अनुशासनस्य च महत्त्वं विशेषतः निरूपितम् अस्ति—

**"तपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः"**[9]

अत्र 'तपः' इति आत्मनियन्त्रणस्य, 'स्वाध्याय' इति आत्मविश्लेषणस्य, 'ईश्वरप्रणिधान' इति उच्चतरआदर्शे प्रति समर्पणस्य बोधकानि सन्ति। एते त्रयः अङ्गाः कर्मक्षेत्रे मनुष्यं नैतिकं उत्तरदायित्वपूर्णं आत्मनियन्त्रितं च कुर्वन्ति। तेन सः स्वकर्मणि सततां धारयितुं शक्नोति तथा च दीर्घकालिकां सफलतां प्राप्तुं समर्थः भवति। कर्म, योग तथा जीवनस्य मध्ये एकः गम्भीरः सम्बन्धः निर्दिष्टः अस्ति। श्रीमद्भगवद्गीतायां ग्रन्थे उक्तम्—

**"योगः कर्मसु कौशलम्"**[10]।

अर्थात् कर्मसु कौशलमेव योगः। अत्र 'कौशल' इति शब्देन केवलं तकनीकीपारदर्शिता न बोध्यते, अपि तु तादृशी मानसिकावस्था अभिप्रेयते, यत्र मनुष्यः एकाग्रतया संयमेन समत्वबुद्ध्या च स्वकर्म सम्पादयति। अस्मिन् दृष्टिकोणे कर्मक्षेत्रे योगतत्त्वस्य प्रयोगः नाम कार्याणि एकाग्रतया जागरूकतया अनुशासनपूर्वकं च सम्पन्नानि भवन्ति। कठोपनिषद-ग्रन्थे अपि उक्तम्—

**"उत्तिष्ठत जाग्रत प्राप्य वरान्निबोधत"**[11]।

अस्य अर्थः— उत्तिष्ठत, जाग्रत, श्रेष्ठं ज्ञानं च प्राप्नुत। अनेन मनुष्यः निद्रारूपात् अज्ञानावस्थातः जागरितः भूत्वा सत्यज्ञानमार्गे अग्रसरितुम् उपदिश्यते। अयं उपदेशः केवलं धार्मिकः न, अपि तु मानवजीवनाय एकः सार्वत्रिकः जीवनदर्शनः अस्ति। मनुष्येण जीवनस्य सर्वेषु क्षेत्रेषु उदासीनता परित्यज्य जागरूकचित्तेन कर्म कर्तव्यम्। कर्मणि आलस्यं तथा अवहेलनां त्यक्त्वा सततप्रयत्नेन ज्ञानार्जने च मनः एकाग्रं कर्तव्यम्। तेन सः न केवलं बाह्यसिद्धिं प्राप्नोति, अपि तु स्वान्तःस्थां शक्तिं, आत्मविश्वासं तथा आत्मविकासं च साधयितुं शक्नोति। अतः अयं उपदेशः मानवजीवने तथा कर्मजीवने च गम्भीरं दार्शनिकं आधारं प्रददाति, यः पुरुषं सफलतायाः, स्थैर्यस्य तथा पूर्णतायाः मार्गे नयति।

ईशोपनिषद-ग्रन्थे कर्म तथा आत्मसंयमस्य अत्यन्तं गम्भीरं दार्शनिकं शिक्षणं प्रदत्तम् अस्ति। तत्र उक्तम्—

**"कुर्वन्नेवेह कर्माणि जिजीविषेच्छतं समाः"**[12]।

अस्य श्लोकस्य मूलार्थः अस्ति यत् मनुष्येण अस्मिन् जगति कर्मसाधनेनैव जीवनं यापनम् करणीयम्, दीर्घजीवनस्य च इच्छया कर्मावलम्बनेनैव अग्रसरितव्यम्। अत्र केवलं कर्मकरणस्य आदेशः न विद्यते, अपि तु कर्मसहितं विशिष्टं मानसिकं भावं अपि निर्दिश्यते, यत् आसक्तिहीनता तथा कर्तव्यबुद्धिः अस्ति। अनेन उपदेशेन मनुष्यः कर्म त्यक्तुम् न उपदिश्यते, अपि तु कर्म सम्यक्, निष्ठया तथा फलासक्तिं परित्यज्य कर्तव्यम् इति शिक्ष्यते। यदा मनुष्यः कर्मफलविषये अतिलालसा-चिन्ताभ्यां विमुक्तः भवति, तदा तस्य मनः स्थिरं एकाग्रं च भवति तथा कर्मसामर्थ्यं वर्धते। एषैव अवस्था योगतत्त्वस्य मूलाधारः अस्ति, यत्र कर्म च चित्तं च सम्यग् समन्वितं भवतः।

**जीवनकौशलविकासे योगः-**

मानवजीवनं बहुविध-अनुभवसंग्रहः अस्ति, यत्र सफलता, असफलता, आनन्दः, दुःखं च इत्यादीनि सर्वाणि अनुभूयन्ते। अस्मिन् जटिलजीवने स्थातुं तथा स्वं दक्षं, स्थिरं, जागरूकं च कर्तुं यः मानसिकः नैतिकश्च सामर्थ्यः आवश्यकः, स एव "जीवनकौशलम्" इति कथ्यते। इदं जीवनकौशलं केवलं बाह्यज्ञानस्य अथवा तकनीकीदक्षतायाः आधारे न अवलम्बते, अपि तु आन्तरिकशिक्षायाः, मानसिकस्थैर्यस्य तथा आत्मसंयमस्य च आधारे स्थितम् अस्ति।

जीवनकौशलविकासे एषः मानसिकनियमनः अत्यन्तं महत्त्वपूर्णां भूमिकां वहति। यतः सु-संयोजितः मनः एव कालव्यवस्थापनं, सम्बन्धरक्षणं, तनावनिवारणं तथा लक्ष्यनिर्धारणादिषु महत्त्वपूर्णेषु कौशलेषु सम्यक् प्रवृत्तुं शक्नोति। योगाभ्यासः मनुष्ये धैर्यं, सहिष्णुतां तथा आत्मविश्वासं वर्धयति, येन सः जीवनस्य सर्वेषु क्षेत्रेषु प्रभावकारी भवति।

वर्तमाने जटिले प्रतिस्पर्धात्मक-जीवने एषः जीवनकौशलः अत्यन्तं महत्त्वपूर्णः अस्ति, यतः सः मनुष्यं सम्यक् निर्णयग्रहणे, भावनानियन्त्रणे तथा लक्ष्यनिष्ठजीवनयापने सहायकः भवति। योगतत्त्वं जीवनकौशलविकासस्य एकं सुव्यवस्थितं मार्गं निर्दिशति, यः शारीरिक-मानसिक-आत्मिकेभ्यः त्रिषु स्तरभ्यः समत्वं स्थापयति। श्रीमद्भगवद्गीतायां ग्रन्थे उक्तम्—

**"युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु।**
**युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा**[13]**॥"**

अस्य श्लोकस्य अर्थः इति— यः मनुष्यः आहारे, विहारे, कर्मसु, निद्रायां जागरणे च संयमं तथा अनुशासनं पालयति, तस्य कृते योगः दुःखनाशकः भवति। एषा शिक्षा जीवनकौशलविकासस्य दृष्ट्या अत्यन्तं महत्त्वपूर्णा अस्ति, यतः एषा मनुष्यं जीवनस्य सर्वेषु पक्षेषु समत्वं धारयितुं शिक्षयति। अतिक्रमः वा अनियमः यत्र कुत्रापि मानसिक-अस्थिरतां जनयति, यया व्यक्तिगत-व्यावसायिकदक्षता अपि बाध्यते। यदा मनुष्यः अस्मिन् संयम-नियमपालनमार्गे अग्रसरति, तदा तस्मिन् एकाग्रता, स्थैर्यं तथा आत्मनियन्त्रणं वर्धते। तेन सः स्वलक्ष्यनिर्धारणे अधिकं जागरूकः भवति तथा प्रतिकूलपरिस्थितिषु अपि मानसिकसमत्वं धारयितुं शक्नोति। एषैव अवस्था जीवनकौशलस्य मूलाधारः अस्ति, यत्र मनुष्यः स्वभावनां व्यवहारं च नियन्त्र्य कार्यक्षमं निर्णयं कर्तुं समर्थः भवति।

योगतत्त्वं जीवनकौशलविकासस्य एकं गम्भीरं दार्शनिकं आधारं प्रददाति, यत् देह-मनः-आत्मनां मध्ये समन्वयं स्थापयति। अस्मिन् सन्दर्भे सांख्यदर्शनस्य दृष्टिकोणः विशेषतः महत्त्वपूर्णः अस्ति, यतः तत्र पुरुष-प्रकृत्योः परस्परसम्बन्धेन जीवनस्य आन्तरिकं तत्त्वं व्याख्यातम् अस्ति। सांख्यकारिकायां ग्रन्थे उक्तम्—

**"दुःखत्रयाभिघाताज्जिज्ञासा तदभिघातके हेतौ[14]।"**

अस्य श्लोकस्य अर्थः इति— त्रिविधदुःखैः (आध्यात्मिक-आधिभौतिक-आधिदैविकैः) पीडितः भूत्वा मनुष्यः तेषां दुःखानां निवारककारणस्य विषये जिज्ञासां करोति। एषा जिज्ञासा एव जीवनस्य वास्तविक-उन्नतेः आरम्भः भवति। जीवनकौशलविकासस्य दृष्ट्या एषः विचारः अत्यन्तं महत्त्वपूर्णः अस्ति, यतः एषः मनुष्यं स्वसीमाबन्धनानि तथा दुःखकारणानि अवगन्तुं सहायकः भवति। यदा मनुष्यः अस्य दार्शनिकस्य बोधस्य आलोकं स्वीकृत्य आत्मनिरीक्षणं कर्तुं शिक्षते, तदा तस्मिन् आत्मविश्लेषणं, संयमः तथा मानसिकस्थैर्यं च वर्धते। योगाभ्यासेन एषा आन्तरिकस्थिरता अधिकं दृढा भवति, येन सः भावनात्मक-अस्थिरतायाः ऊर्ध्वं गत्वा युक्तिनिष्ठं निर्णयं कर्तुं समर्थः भवति। तेन जीवनकौशलं अधिकं सुव्यवस्थितं तथा प्रभावकारि भवति। एवं सांख्यदर्शनस्य तत्त्वानां तथा योगाभ्यासस्य समन्वयेन जीवनकौशलविकासः एकं गम्भीरं दार्शनिकं तथा व्यावहारिकं आधारं प्राप्नोति, यत् मनुष्यं आत्मविकासस्य तथा सम्यग्जीवनयापनस्य मार्गे अग्रे नयति।

**व्यक्तित्वविकासे योगः-**

व्यक्तित्वविकासः नाम मनुष्यस्य अन्तर्निहितगुणानां सुव्यवस्थितः सम्यक् विकासः, यस्मिन् चिन्तनस्य, आचरणस्य, भावनानां तथा नैतिकतायाः मध्ये समन्वयः स्थापितः भवति। पूर्णव्यक्तित्वनिर्माणाय केवलं बाह्यज्ञानार्जनं पर्याप्तं न भवति, अपि तु आत्मसंयमः, मानसिकस्थैर्यं तथा आत्मसचेतनायाः विकासः अत्यावश्यकः अस्ति। योगदर्शनं च अस्य आन्तरिकविकासस्य गम्भीरं सुव्यवस्थितं मार्गं प्रदर्शयति, यत् मानवचेतनायाः स्तरं क्रमशः उन्नयति। अस्मिन् प्रसङ्गे योगसूत्रे उक्तम्—

**"तदा विवेकनिम्नं कैवल्यप्राग्भारं चित्तम्"[15]।**

अस्य सूत्रस्य अनुसारं यदा चित्तं पूर्णतः विवेकाभिमुखं प्रवहति, तदा तत् कैवल्यस्य अर्थात् मोक्षस्य दिशि उन्मुखं भवति। व्यक्तित्वविकासदृष्ट्या एषः विचारः अत्यन्तं महत्त्वपूर्णः, यतः यथार्थव्यक्तित्वं तदा एव निर्मीयते यदा मनुष्यः स्वबुद्धिं तथा विवेकं भावावेगस्य च चञ्चलतायाः उपरि स्थापयितुं शक्नोति। योगाभ्यासेन व्यक्तेः अन्तर्दृष्टिः तथा आत्मविश्लेषणशक्ति क्रमशः वर्धते। सः स्वचिन्तनं स्वाचरणं च निष्पक्षरूपेण निरीक्षितुं शिक्षते, येन आत्मसुधारस्य अवसरः जायते। अस्यां प्रक्रियायां अहङ्कारः क्षीयते तथा विनयः, सहिष्णुता, स्थैर्यं च इत्यादयः गुणाः विकसिताः भवन्ति। तथा च योगस्य नियमिताभ्यासेन मानसिकैकाग्रता वर्धते तथा निर्णयग्रहणशक्ति अधिकं सुदृढा भवति। व्यक्ति भावावेगजन्यप्रतिक्रियां परित्यज्य युक्तिसङ्गतं सचेतनं च आचरणं कर्तुं समर्थः भवति। तेन सामाजिकव्यवहारः अधिकः परिपक्वः तथा सन्तुलितः भवति।

सुगठितव्यक्तित्वं केवलं बाह्यज्ञानस्य वा सामाजिककौशलस्य आधारः न भवति, अपि तु आत्मसंयमः, मानसिकस्थैर्यं तथा अन्तर्दृष्टिविकासः अस्य मूलाधाररूपेण कार्यं करोति। योगदर्शनं च अस्य आन्तरिकविकासस्य सुव्यवस्थितां वैज्ञानिकां च दृष्टिं प्रदाय मानवम् आत्मविकासमार्गे नयति। अस्मिन् प्रसङ्गे योगसूत्रे उक्तम्—

**"सत्त्वपुरुषयोः शुद्धिसाम्ये कैवल्यम्"[16]।**

अस्य सूत्रस्य अनुसारं सत्त्वस्य च पुरुषस्य च पूर्णशुद्धौ समत्वे च प्राप्ते कैवल्यं अर्थात् मोक्षावस्था लभ्यते। व्यक्तित्वविकासदृष्ट्या एषः विचारः अत्यन्तं महत्त्वपूर्णः, यतः यथार्थव्यक्तित्वं तदा एव निर्मीयते यदा मनुष्यस्य बुद्धिः, मनः च आत्मा च अशुद्धिभ्यः भ्रान्तिभ्यः च विमुक्ताः भूत्वा एकस्मिन् समन्विते स्थैर्ययुक्ते च अवस्थायां प्रतिष्ठिताः भवन्ति। योगाभ्यासेन व्यक्ति क्रमशः स्वस्य अन्तर्निहितदौर्बल्यं तथा मानसिकचञ्चलतां च अवगन्तुं शिक्षते। अस्य आत्मान्वेषणप्रक्रियायां आत्मसुधारप्रवृत्तिः वर्धते, तथा क्रमेण अहङ्कारः, क्रोधः, चञ्चलता इत्यादयः दोषाः न्यूनीभवन्ति। तेषां स्थाने विनयः, सहिष्णुता, स्थैर्यं तथा आत्मविश्वासः इत्यादयः सद्गुणाः विकसिताः भवन्ति। नियमितयोगाभ्यासेन मानसिकैकाग्रता तथा जागरूकता वर्धते, येन व्यक्ति भावावेगजन्यप्रतिक्रियां परित्यज्य युक्तिसङ्गतं सन्तुलितं च निर्णयं कर्तुं समर्थः भवति। तेन तस्य व्यक्तिगतजीवनं सामाजिकजीवनं च अधिकं सुव्यवस्थितं सुसंयतं च भवति।

**उपसंहारः-**

योगतत्त्वं केवलं प्राचीनं दार्शनिकं साधनम् एव न, अपि तु आधुनिकजीवनकौशलस्य निर्माणे अत्यन्तं प्रभावशालीं तथा सुसंगतं मार्गरूपेण प्रतिष्ठितम् अस्ति। एतत् मनुष्यं बाह्यदबावानां मध्ये अपि आन्तरिकं स्थैर्यं रक्षितुं सहायं करोति तथा जीवनस्य सन्तुलनरक्षणे महत्त्वपूर्णां भूमिकां निर्वहति। योगस्य नियमिताभ्यासः मनसः अनुशासनं जनयति, चिन्तनशक्तिं स्पष्टां करोति तथा भावना-नियन्त्रणशक्तिं वर्धयति। तेन कारणेन व्यक्तिः शीघ्रपरिवर्तमानासु परिस्थितिषु अपि युक्तिनिष्ठां जागरूकतां च निर्णयशक्तिं प्राप्तुं शक्नोति। आधुनिककार्यजीवने सामाजिकजीवने च ये आव्हानाः सन्ति तेषां समाधानाय एषा मानसिकस्थिरता विशेषतः उपकारिणी भवति। अतिरिक्ततया योगतत्त्वं व्यक्तेः अन्तः आत्मसचेतनतां आत्मनियन्त्रणं च विकासयति, यत् तं स्वसीमितत्वानां बोधनाय तथा तेषां अतिक्रमणमार्गस्य अन्वेषणाय सहायं करोति। तस्मात् मनुष्यजीवनशैली अधिकं सुव्यवस्थितं, परिष्कृतं तथा उद्देश्ययुक्तं भवति।

अतः वक्तुं शक्यते यत् आधुनिकजीवनकौशलविकासे योगतत्त्वं एकं अपरिहार्यं मार्गदर्शकतत्त्वं भवति, यत् मानवं मानसिकसन्तुलनाय, आत्मविकासाय तथा स्वस्थजीवनाय प्रेरयति, तथा एकस्य अर्थपूर्णस्य समन्वितस्य च जीवनस्य निर्माणे सहायं करोति।

**सन्दर्भसूची-**

१.चट्टोपाध्यायः दिलीपकुमारः। *भारतीयदर्शनस्य इतिहासः।* कोलकाता: संस्कृतपुस्तकभाण्डारः, २०१६।

२.मुखोपाध्यायः सत्यनारायणः। *योगदर्शनं पतञ्जलिसूत्राणि च।* कोलकाता: पुस्तकविपणिः, २०१४।

३.भट्टाचार्यः निर्मलकान्तिः। *भारतीयदर्शनं जीवनचर्या च।* कोलकाता: पुस्तकविपणिः, २०१५।

४.दत्तः अमलकुमारः। *योगदर्शनस्य दार्शनिकं आधारम्।* कोलकाता: संस्कृतमहाविद्यालयप्रकाशनम्, २०१७।

५.भट्टाचार्यः सुधीरचन्द्रः। *भारतीयदर्शनस्य प्रयोगात्मकः पक्षः।* कोलकाता: संस्कृतमहाविद्यालयप्रकाशनम्, २०१६।

६.मजुमदारः कल्याणकुमारः। *योगविज्ञानं मानवजीवनं च।* कोलकाता: संस्कृतसाहित्यप्रकाशनी, २०२०।

**पाद टिप्पणी -**

[1]पातञ्जल योगदर्शन १.२

[2]पातञ्जल योगदर्शन २.४६

[3]पातञ्जल योगदर्शन २.४७

[4]भगवद्गीता ६.१७

[5]भगवद्गीता १७.८

[6]भगवद्गीता १७.९

[7]पातञ्जल योगदर्शन १.१२

[8]पातञ्जल योगदर्शन २.१६

[9]पातञ्जल योगदर्शन २.१

[10] भगवद्गीता २.५०

[11] कठ.उ १.३.१४

[12] ई.उ २

[13] भगवद्गीता ६.१७

[14] सां का.१

[15] पातञ्जल योगदर्शन ४.२६

[16] पातञ्जल योगदर्शन ३.५५