International Journal of Research in Social Sciences
Vol. 13 Issue 01, January 2023,
ISSN: 2249-2496 Impact Factor: 7.081 UGC Approved Journal no: 48887
Journal Homepage: http://www.ijmra.us, Email: editorijmie@gmail.com
Double-Blind Peer Reviewed Refereed Open Access International Journal - Included in the International Serial Directories Indexed & Listed at: Ulrich's Periodicals Directory ©, U.S.A., Open J-Gate as well as in Cabell's Directories of Publishing Opportunities, U.S.A

विज्ञानमययुगेस्वास्थ्यसंरक्षणे आसनस्य प्रभावः

डा.अशोक कुमार मीना
(सह-आचार्यः)
सांख्ययोगविभागाध्यक्षः, श्रीसदाशिवपरिसरः पुरी
केन्द्रीयसंस्कृतविश्वविध्यालय, नवदेहली

अस्माकं भारतीयषडास्तिकदर्शनेषु महर्षिपतञ्जलिप्रणीतं योगदर्शनम् अतिमुख्यतां भजते। ईश्वर-प्रतिपादकत्वात् सेश्वरसांख्यत्वेन प्रशस्यते। निर्बीजसमाधिरेव अत्र मोक्षत्वेन आख्यायते।

सर्वेषु पुराणेषु पुराणलक्षणभूतयोः सृष्टिप्रलयोः निरूपसमये आत्मनात्मविवेक निरूपणसमये च सांख्ययोगदर्शनयोः प्रभावः दृश्यते। तत्र वहुषु आलोचित विषयेषु योगदर्शने प्रतिपादित आसन इत्यस्मिन् आलोचनावसरे उच्यते यत्, यमनियमासनाभ्मासानन्तरम् आचरणीयः आसनो भवति।

सर्वेषु दर्शनेषु अद्धैतवेदान्त मते उक्तमस्ति– करचरणाद्धि संस्थानविशेष लक्षणानि पद्मस्वस्तिकादिनी आसनानि। प्रकृत पक्षे शरीरः सुस्थः भवति चेत् मनः अपि सुस्थः भवति। आयुर्वेदे यदुक्तम् शरीरं व्याधि मन्दिरम्। आसनानि करणैः सर्वै सुस्वास्थं प्राप्तुम् शक्यते। आसनानि यथा– पद्मासनं वीरासनं सिद्धासनं भद्रासनं स्वस्तिकासनं दण्डासनं श्च। अधुना विद्यालये विविध आसनानि आवश्यक करणे प्रचलति। विश्वविद्यालयेऽपि योगः इति विषयमधिकृत्य आचार्य विद्यावारिधिडिग्रीं प्राप्तुं शक्यते। इदानीं रामदेववावा योगासनोपरि विश्वख्याति अर्जितवान्, तेषां रचितः पुस्तकानि पठित्वा विविध रोगशालायां गत्वा अधिकांश देशवासीनः उपकृतं भवन्ति।

विज्ञानमययुगेआसनस्य प्रभावः गुरूत्वं अधिकंस्ति एव।योगः शब्दः "युजिर् योगे" इत्यस्मान् रूधादिगणस्थाद्धातोः दिवादिगणस्थात् युज समाधौ इत्यस्माद् वा निष्पन्नः। तस्य च संयोगः मेलनं समाधिः इत्यादयोः अर्थाः। साम्प्रतिकयुगेनैक योगाः अनुगम्यन्ते। यथा[1]–

मन्त्रो लयो हठो राजयोगान्ता भूमिकाः क्रमात्।
एक व चतिर्धाऽयं महायोगोऽभिधीयते।।

मन्त्रयोगः क्रियायोगः हठयोगः राजयोगः ज्ञानयोगः भक्तियोगः तन्त्रयोगश्चेति।

मन्दाधिकारिणं योगशास्त्रे आरूरूक्षवः इति व्यपदेशोऽस्ति। तेषां ज्ञानसाधनाय योगशास्त्रे अष्टाङ्गयोगो विहिताः। अयमष्टाङ्गयोगः उत्तमाधिकारिणां विहिते अभ्यासवैराग्ये, मध्यमाधिकारिणां विहितं तपः स्वाध्यायेश्वरप्रणियानरूपक्रिया योगं च पिण्डीकृत्य मन्दाधिकारिभ्यो विहितः दृश्यते। दुःखकारणमविद्या। सा च हेयो भवति। सा च पञ्चपर्वणो हि अशुद्धिरूपा। तस्याः निवारणोपायः विवेकख्यातिः। अष्टाङ्गयोगस्य अनुष्ठानात् अशुद्धिक्षयः भवति। यथा यथा साधनानि अनुष्ठीयन्ते तथा तथा अशुद्धिः क्षीयते। यथा यथा अशुद्धि क्षीयते तदा तदा तत् क्षयक्रमानुसारोधिनी ज्ञानस्यापि दिप्तीर्भवति वर्धते च । सा खलु एषा विवृद्धिः प्रकर्षत्वं प्राप्नोति विवेकख्यातिपर्यन्तम्। गुणानां पुरूषस्य स्वरूपविज्ञनात् इत्यर्थः। अतः योगाङ्गानुष्ठानम् अशुद्धेः वियोगकारणं भवति। अत्र दृष्टान्तः परशुच्छेद्यस्य । यथा परशुः छेद्यं बृक्षं मूलेन वियोजयति तथा योगाङ्गानुष्ठानं चित्तसत्वमशुद्धया वियुज्य विवेकख्यातिं प्रापयति। यथा धर्मः सुखकारिणं तथैव योगाङ्गानि विवेकख्यातिकारणानि भवन्ति[2]।

भगवान् पतञ्जलि मतानुसारेण योगाङ्गानि इत्यस्मिन् विषये योगसूत्रे उल्लिखितं यत्[3]– "यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहार- धारणाध्यानसमाधयोऽष्टावङ्गानि" इति। योगाङ्गेषु तृतीयमङ्गम्

आसनम्। अत्र पतञ्जलि[४]-"स्थिरसुखासनम्" इति। निश्चलं सुखावहं च शरीरः अवयवविन्यासविशेषः आसनं भवति इत्यर्थः। अयं शारीरिकं मानसिकं च स्थितिविशेषः। यादृशेन देहस्थापनेन यस्य पुरूषस्य अवयवव्यथानुत्पत्तिलक्षणं सुखं देहचलनराहित्यलक्षणं स्थैर्यं च सम्पद्यते तदेव मुख्यतममासनम् इति व्याख्यायां योगी सदाशिवब्रह्मेन्द्रः[५]। आसनसंख्याविषये तु उक्तं दृश्यते। तद्यथा[६]- "आसनानि च तावन्ति यावन्तो जीवराशयः" इति। आसनसंख्या यावन्तः जीवकोटयः भूवि सन्ति तावन्तः इति संख्याबाहुल्यं प्रदर्शितम्।

तानि सर्वाणि आसनानि ईश्वरमात्रेण ज्ञातानि। मुख्यतमानि आसनानि इति व्यासभाष्ये एकादशासनानि निर्दिष्टानि सन्ति। तानि पद्मासनं, वीरासनं, स्वस्तिकं, दण्डासनं, सोपाश्रयं, पर्यङ्कम्, क्रौञ्चनिषदनं, हस्तिनिषदनं, उष्ट्रनिषदनं, समसंस्थानं चेति। ग्रन्थान्तरेषु विभिन्नानि आसनानि प्रोक्तानि। संख्याविषये अपि मतभेदाः सन्ति। प्राणायमसौलभ्यार्थं तत् तत् देहप्रकृति अनुसारेण अनुष्ठेयम् आसनमिति तात्पर्यं लक्ष्यते। हठयोगग्रन्थेषु रोगपरिहारफलकानि आसनानि सुप्रसिद्धानि सन्ति। तत्र योगसूत्रे आसनाभ्यासक्रममपि निर्दिष्टं येन आसनसिद्धिः भवेत्। तद्यथा[७] –"प्रयत्नशैथिल्यानन्तसमपत्तिभ्याम् " इति। स्थिरत्वसुखत्वप्राप्त्यर्थम् अभ्यासः कथं करणीयमिति जिज्ञासया उक्तमिदं सूत्रम्। यदा आसनं बध्नाति इति इच्छां करोति प्रयत्नशैथिल्ये सति अक्लेशेनैव तदा आसनं सम्पद्यते। यदा नन्ते चेतसः समापत्तिः क्रियते, अव्यवधानेन तादात्म्यम् आपद्यते तदा देहाहंकारभावात् आसनं न दुःखजनकं भवति। एवम् आसनसिद्धिः भवतीति। एतादृशेन आसनाभ्यासेन सुखदुखादिद्वन्द्वैः नाभिहन्यते[८] साधकः।

उपनिषत्सु दशसु आसन विचारः न तावत् दृश्यते। किन्तु श्वेताश्वतरोपनिषदि आसनलक्षणं स्पष्टतया निरूपितमस्ति। यथा[९]-

त्रिरून्नतं स्थाप्य समं शरीरं।
हृदीन्द्रियाणि मनसा सन्निरूध्य।
ब्रह्मडुपेन प्रतरेन विद्वान स्त्रोतांसि सर्वाणि।। इति।।

आसनस्य स्वरूपं अत्र अभिहितम्। उरोग्रीवाशिरांसि त्रीणि उन्नतानि त्रिरून्नतमिति प्रकीर्तितम् उपनिषदि। तान् उन्नतानि स्थाप्य एवं शरीरं समं च स्थापयेत्। किञ्च हृदीन्द्रियाणि मनसा सन्नियम्य उपविशेत् इत्यर्थः। सर्वाणि भयावहनि स्त्रोतांसि नाम संसार अस्ति स एव भयावहः, तं ब्रह्मरूपेण उडुपेन तरणसाधनेन तरेत् इत्यर्थः काकाक्षिवत् अयं प्रणवः ब्रह्मणि तरणसाधने च सम्बध्यते इति विषेषः। तदुक्तं भगवद्गीतायामपि[१०]–

समं कायशिरो ग्रीवं धारयन्नचलं स्थिरः।
सम्प्रेक्ष्य नासिकाग्रं स्वं दिशश्चानवलोयन्।।इति।

कायशिरग्रिवांसि अत्र त्रीणि उन्नतानि। तानि समं धारयन् प्राणायामं कुर्यादिति शेषः। अनेन शारीरिकस्थिरत्वेन मनसः अचलत्वं संसाध्यते।आसनविशेषाणां अन्तिमफलमेतत्। अनेन ध्यानाभ्यासो चिरकालं स्थातुं भवति।

आसनम् अयं कथं करणीयम् इत्यस्मिन् विषये उच्यते यत् गीताश्लोकौ[११]-

शुचौ देशे प्रतिष्ठाप्य स्थिरसुखमासनमात्मनः।
नात्युच्छ्रितं नातिनीचं चौलाजिनकुशोत्तरम्।।
तत्रैकाग्रं मनः कृत्वा यतचित्तेन्द्रियक्रियः।
उपविश्याऽसने युञ्ज्याद्योगमात्माविशुद्धये।। इति।।

शुचौ स्वभावतः संस्कारतो वा शुद्धौ जनसमुदायरहिते निर्भये गङ्गातटगुहादौ देशे समे स्थाने प्रतिष्ठाय स्थितं निश्चेतं नात्युच्छ्रितं नात्युच्चं नाप्यतिनीचं चैलाजिनकुशोत्तरं चौलं मृदुवस्त्रम्, अजितं मृदु व्याघ्रादिचर्म

ते कुशेभ्य उत्तरे उपरितने यंस्मिस्तत्, आस्यते अस्मिन्निति आसनं, कुशमयवृष्युपरि मृदुचर्म तदुपरि मृदुवस्त्ररूपमित्यर्थः। तथा च उच्यते भगवान्पतञ्जलिः स्थिरसुखमासनम् इति।

अस्यायमर्थः मणिप्रभानुसारेण-निश्चलं सुखावहं च यदासनं तद् योगाङ्गमित्यर्थः। आस्यते अनेन इति आसनम्। तत् द्विविधं बाह्यं शरीरं च। तत्र चैलाजिनकुशोत्तरं बाह्यं शरीरं पद्मस्वस्तिकादीनि विशेषः।

आसनविषयको विचारः अद्वैतदृष्ट्या अपि अयमङ्गीकृतः वर्तते ब्रह्मसूत्रे चतुर्थाध्याये प्रथमपादगमासीनाधिकरणमत्र प्रमामम्। यथा[१२]-

"आसीनः सम्भवात्।"

कर्माङ्गसम्बद्धेषु तावदुपासनेषु कर्मतन्त्रत्वात् न आसनादिचिन्ता नापि सम्यग्दर्शने वस्तुतन्त्रत्वात् विज्ञानस्य। इतरेषु तु उपासनेषु किमनियमेन निष्ठान्नसीनः शयानो वा प्रवर्तते इति नियमेन आसीन एवेति चिन्तयति। तत्र मानसत्वातु उपासनस्यानियमः शरीरस्थितेः इति। एवं प्राप्ते ब्रवीति-आसीन एवोपासीतेति।कुतः – सम्भवात् । उपासनं नाम समानप्रत्ययप्रवाहकरणं न च तत् देहधारणे व्यालपृतं मनो न सूक्ष्मवस्तुनिरीक्षणक्षमं भवति। शयानस्यापि अकस्मादेव निद्रयाभिभयेत। आसीनस्य तु एवं जातीयको भूयात् दोषः सुपरिहर इति सम्भवित तस्योपासनम् ।

"ध्यानाच्च।"[१३]

अपि च ध्यायत्यर्थ एष यत् समानप्रत्ययप्रवाहकरणम्। ध्यायतिश्च प्रशिथिलाङ्गचेष्टेषु प्रतिष्ठितदृष्टिषु एकविषयक्षिप्तचित्तेषु उपयर्यमाणो दृश्यते ध्यायति बको ध्यायति प्रोषितबन्धुरिति। आसीनः च नायासो भवति। तस्मात् अपि सनकर्मोपासनम्।

"अचलत्वं चोपेक्ष्य।"[१४]

अपि च ध्यायतीव पृथिवी[१५] इत्यत् पृथीव्यादिषु अचलत्वमेव अपेक्ष्य ध्यायतिवादो भवति तच्च लिङ्गमुपासनस्य आसीनकर्मत्वो।

"स्मरन्ति च ।"[१६]

स्मरन्त्य च शिष्टा उपासन अङ्गत्वेन आसनम्-शुचौ देशे प्रतिष्ठाप्य स्थिरमासनमात्मनः इत्यादिना अतः एव पद्मकादीनामासनविशेषणामुपदेशो योगशास्त्रे इति।

अस्मिन् विषये श्वेताश्वतरोपनिषदि प्रमाणम्[१७]-

समे शुचौ शर्करावह्निवालुकाविवर्जिते शब्दजलाश्रयादिभिः।
मनोऽनुकूलेन तु चक्षुपीण्डेन गुहानिवाताश्रयेण प्रयोजयेत् ।। इति।।

मानवजीवने आसनस्य किं प्रयोजनमस्ति इत्यस्मिन् विषये उच्यते यत् महर्षि पतञ्जलिना-द्वन्दानभिघातत्वं इति। अर्थात् शीतोष्ण, सुखदुःख, मानवमानादयः न पीडयन्ति। तदेव सूत्रेणोक्तं महर्षिणा[१८]- "ततो द्वन्दानाभिघात" इति। स्वात्मारामेण आसनस्य प्रयोजनं हठयोगप्रदीपिकायाम् एवमुक्तम्। सुखदुःखानि, मानवमानेत्यादि द्वन्द्वैः मानवः सर्वथा च पिडितो भवति। सुखेषु विगतस्पृहत्वं, दुःखेष्वनुद्विग्रत्वं इति यदभिलषणीयं तत् विरूद्धतया मानवः प्रवर्तते। एतेन कारणेन विवेकभ्रष्टः पौनपुन्येन द्वन्द्वैन अभिहितः सन् सुखेषु विगतस्पृहः, दुःखेषु उद्विग्र सन् जन्मान्तरेषु संसरति। पतञ्जलिमहर्षिणा उपदिष्टस्य अन्यैः महर्षिभिः विस्तारितस्य आसनस्य अभ्यासेन शरीरे ततश्च मनसि च विद्यमानानि मालिन्यानि प्राप्नुवन्ति। मालिन्येषु नष्टेषु सत्सु एव सुखदुःखादि द्वन्द्वानुभवः नश्यति।

आसनाभ्यासेन मनसः एकाग्रता, प्राणततत्वस्य ऊर्ध्वगमनं, बहुविधानां शारीरिकरोगाणां च निवृत्तिः भवति। विभिन्नैः आसनैः विभिन्नाः परिणामाः भवन्ति। साधकस्य प्रकृत्यनुकूलमासनं हितकरं भवति। स्वस्तिकासनमधिकृत्य इत्थम् अभिवर्णितं यत् श्रीमद्भागवतौ[१९]-

शुचौ देशे प्रतिष्ठाप्य विजितासन आसनम्।
तस्मिन् स्वस्तिकं आसीनो ऋजुकायस्समभ्यसेत्।।इति।।

इतोऽपि स्वस्तिकासनस्य लक्षणविषये उच्यते यत्[२०] –

जानुर्वोन्तरे सम्यक् कृत्वा पादतले उभे।
ऋजुकायः सुखासीनः स्वस्तिकं तत्प्रचक्षते।। इति।।

एतादृश स्वस्तिक-पद्माद्यासनाभ्यासेन सर्वप्रकारकं द्वन्द्वं निवृत्तं भवति। शीतोष्ण, रागद्वेषः, क्षुत्पिपासादयः योगसाधने बाधां न जनयन्ति। तदुक्तम्[२१]-

पद्मासनादयः स्युश्चेत् सुनिश्चलसुखावहाः।
तथा भवति योगाङ्गं द्वन्द्वाशातनाशनम्।। इति।।

एवमासनेन द्वन्द्वनिवृत्तिः भवति। किं च आसनस्य मुख्यमुद्येश्यं ब्रह्मदण्डस्य उन्नतीकरणम्। यतो हि तस्य अभ्यन्तरे सुषुम्ना नाडी वर्तते। आसन, ध्यानद्वारा मूलाधारे कुण्डलीनि प्रबृद्धा सती क्रमेण ब्रह्मरन्ध्रमुपतिष्ठते। तत्र परात्परेण ब्रह्मणा मिलित्वा लयं गच्छति। साधकश्च समाधिस्थो भवति। यदि साधनसमये ब्रह्मदण्डं वक्रं तिष्ठेत्, तर्हि क्रियासिद्धिः न सम्भवति। अतः आसन सिद्धेः आवश्यकत्वं दृश्यते।

<u>पादटिप्पणी----</u>

१. यो.शि.-३ /१२ /१३१
२. पा.यो.सू. – १-२९
३. पा.यो.सू. – १-२८
४. पा.यो.सू.- २-४६
५. यो.सू.- २-४६
६. घे.सं – ३-१
७. पा.यो.सू –२-४७
८. पा.यो.सू – २-४८
९. श्वे. उ- २-८
१०. श्री.भ.गी. – ६
११. श्री.भ.गी – ६.११-१२
१२. ब्र.सू – ४.१.७
१३. ब्र.सू – ४.१.८
१४. ब्र.सू- ४.१.९
१५. छा.उ-७.६.१
१६. ब्र.सू – ४.१.१०
१७. श्वे.उ – २.१०
१८. पा.यो.सू- २-४८
१९. श्री.भा- ३-२८-८
२०. सां.यो.द.वार्तिकम् पृ-२६७
२१. सा.यो.द.कारिका – २-८४

सहायकग्रन्थसूची-

पातञ्जलयोगदर्शनम् – महर्षि व्यासदेव प्रणीत भाष्य एवं राजर्षि भोजदेवप्रणीत वृत्तिरहित, ईष्टर्न बुकलिंकर्स,दिल्ली।

घेरडसंहिता – चौखम्बा-संस्कृत-प्रतिष्ठानम्, दिल्ली।

श्रीमद्भागवत् – वेदव्यासः, वाविल्लवेङ्कटेश्वर शास्त्री एण्ड सन्स् चेन्नपुरी, १९४१।

श्रीमद्भगवद्गीता – गीताप्रेस, गोरखपुरम्।

श्वेताश्वतरोपनिषद् – सम्पादकः सर्वानन्दः श्रीरामकृष्णमठ् मद्रास्, १९८३

छान्दाग्योपनिषद् – पट्टाभिरामशस्त्री, व्यासाश्रमः एर्पेडु, १९९१

ब्रह्मसूत्रभाष्य – डा.रामरमणत्रिपाठी, चौखम्बासंस्कृतसीरज्, पञ्चकसमीक्षणम्, अफिस् वाराणसी-१९७२

सांख्यकारिका – ईश्वरकृष्णः , व्यासप्रकाशन – वाराणसी, १९८९।