

# पातंजलयोगसूत्रों में 'मनोविज्ञान' के बीज

Beena Srivastava

S.S.V.V., Varanasi

## Abstract

This research paper is based on Patanjala Yoga-Sutras. Infact, 'Yoga-Sutras' are scientific. The seeds of 'Psychology' may be traced in 'Yoga-Sutras'. Yoga-Sutras deal with the contents of 'Psychology'. It is the reason that 'Patanjal Yoga' may be called as 'योगमनोविज्ञान'. 'Psychology' is 'Science' (systematic knowledge) of 'manas' (मनः) and 'Patanjal Yoga' is also a science of chitta'.

The psychological term 'manas' (chitta) can be traced in Yoga-sutras 'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः', etc. As Patanjali Yoga deals with 'chitta' and its different stages, Psychology also deals with 'manas' and its different stages.

Psychology admits the suppression of malafide feelings for healthy mind and it may be seen in 'Yoga-sutras' 'वितर्कबाधने प्रतिपक्षभावनम्' etc. In Psychology, there is a chapter of 'Learning' in which there is more emphasis on 'practice', which may be sought, in Yoga-sutras - 'अभ्यासवैराग्याम्यां तत्रिरोधः', 'तत्र स्थितौ यत्नौऽभ्यासः'।

It is my conclusion that the deep and sincere study of 'Patanjal Yoga-sutras' will be a great contribution in the sphere of 'psychology (Theoretical, Practical and Clinical psychology). The removal of obstacles from the path of meditation (concentration) is described in 'Yoga-sutras' - 'तत्रितिषेधार्थकमेकतत्वाभ्यासः, and 'याथाभिमतध्यानामद्वा' etc. and the study may be helpful in reference to chapter 'अवधान' (Attention) of psychology.

'पातंजलयोगसूत्रों में मनोविज्ञान के बीज' नामक शोधपत्र पर विचार करने के पूर्व 'मन' में ये सहज जिज्ञासायें होती हैं कि 'योग' क्या है? मनोविज्ञान क्या है? क्या योग की 'दर्शनिक-पद्धति' मनोवैज्ञानिक है? एवं इसका मनोविज्ञान में क्या अवदान है? इत्यादि योग शब्द समाधर्यक 'युज्' धातु से निष्पत्र होता है - जिसका अर्थ होता है 'समाधि'। अतः 'समाधि' एवं 'योग' दोनों ही समानार्थक शब्द है। 'चित्त' की 'वृत्तियों' का 'निरोध' 'योग' है। जैसा कि पातंजलयोगसूत्र है- "योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः"।<sup>१</sup> 'चित्त' का अभिप्राय 'अन्तःकरण' अर्थात् 'मन' बुद्धि है। 'मनोविज्ञान' को आंग्लभाषा में 'Psychology' कहते हैं। 'Psychology' शब्द यूनानी भाषा के 'Psycho' और 'Logos' से बना है - जिसका अर्थ है - 'आत्मा का ज्ञान'। यही मध्यकालीन युग में 'मन' का विज्ञान फिर 'चेतना' का विज्ञान हुआ। मनोवैज्ञानिक डॉ० सरयू प्रसाद के शब्दों में - 'मनोविज्ञान' आत्मा के मस्तिष्क, चेतना, व्यवहार, मानव व पशु व्यवहार का विज्ञान है। मनोविज्ञान स्वाभाविक और अर्जित दोनों व्यवहारों का अध्ययन करता है।<sup>२</sup> 'The Encyclopaedia of Britannica' में कहा गया है - 'Psychology is the study of the mind or of mental

phenomena or of the higher function of beings endowed with mind.'<sup>३</sup>

'पातंजलयोग' को 'मनोविज्ञान' कहना कोई 'अत्युक्ति' नहीं है। वस्तुतः 'योग' की 'दर्शनपद्धति' - 'मनोवैज्ञानिक' है। क्योंकि जिस प्रकार 'मनोविज्ञान' 'मन' का अध्ययन करता है, उसी प्रकार 'पातंजल योग' भी 'मन' (चित्त) के स्वरूप, 'चित्त' की भूमियों एवं 'चित्तवृत्तियों' का अध्ययन करता है। 'योगदर्शन' में 'चित्त' को 'प्रख्याशील', प्रवृत्तिशील और 'स्थितिशील' बतलाया गया है। 'पातंजलयोग' में 'चित्त' की अवस्थाओं (भूमियों) 'क्षिप्त', 'मूढ़', 'विक्षिप्त', 'एकाग्र' और 'निरुद्ध' अवस्थाओं का अध्ययन किया जाता है। प्रो० राममूर्ति शर्मा का भी कथन है कि - "योग दर्शन का अनुशीलन करते समय यह तथ्य विशेष रूप से विचारणीय है कि योग एक मनोवैज्ञानिक दर्शन-पद्धति है।"<sup>४</sup>

'योगदर्शन' मनोविज्ञान के समान ही 'ध्यान', 'कल्पना', और 'नैतिक-प्रत्यय' का अध्ययन करता है। 'योग' 'मनोविज्ञान' के समान ही एक 'विज्ञान' है क्योंकि इसके सिद्धान्त सार्वभौम है। 'योगदर्शन', 'अविद्या', 'अस्मिता', 'राग', 'द्वेष', एवं 'अभिनवेश' इत्यादि मनोविकारों का न केवल अध्ययन करता है, अपितु

‘मनोविकारों’ को दूर करने का ‘उपाय’ भी निर्दिष्ट करता है। डॉ० एस०एन० दास गुप्ता का मत इष्टव्य है- “The purposes of yoga meditation is to steady the mind on the gradually advancing stages of thoughts towards liberation, so that vicious tendencies may gradually be more and more weakened and at last disappear altogether”<sup>14</sup>

‘मनोविज्ञान’ के सिद्धान्तों के तरह ही ‘पातंजलयोगसूत्रों’ में प्रतिपादित ‘सिद्धान्त’ भी ‘प्रायोगिक’ हैं। वस्तुतः भारतीय परिवेश में कोई भी मानसशास्त्र योग विज्ञान के अध्ययन के बिना पूर्ण नहीं हो सकता है। जैसा कि कहा गया है- “अनुसंधान द्वारा यह प्रमाणित किया गया है कि महर्षि महेश योगी द्वारा प्रमाणित ध्यान योग मानव मन एवं शरीर को स्पष्टतः प्रभावित करता है। इसलिए पिछले कुछ वर्षों में इस प्रकार के ध्यानयोग का सारे विश्व में अच्छा प्रचार हुआ विशेषकर अमेरिका में इसके लिए आश्र्यजनक क्रेज़ था।”<sup>15</sup>

यहां प्रो० रामर्हषि सिंह का ‘वक्तव्य’ इष्टव्य है - “पातंजलयोगदर्शन के अनुसार योग एक मनोवैज्ञानिक-प्रक्रिया है। चित्तवृत्ति के निरोध को ‘योग’ कहा गया है। वस्तुतः ‘योग’ ‘दर्शन’ का कम, ‘मनोविज्ञान’ का विषय अधिक है। योग के सन्दर्भ में वर्णित तथ्यों को आत्मसात किये बिना ‘मानस विज्ञान’ को पूर्ण रूप से समझना कठिन है।”<sup>16</sup>

यहां Paul Dukes का कथन भी अवलोकनीय है- “Raja-Yoga the close any of Jnana may broadly be described as a study of consciousness and mind. This includes what we ordinarily call working consciousness, intuitions, sleep, dream, trance, hypnotic conditions and all the phenomena of the subconscious. It involves among other thing a searching examination personality to discover what infact constitutes the I which we are prone to regard as to the centralizing element of our psychic being and to probe the regions that lie beyond it.”<sup>17</sup>

वस्तुतः ‘पातंजल-योग’ की ‘दर्शन-पद्धति’ मनोवैज्ञानिक है। जिस प्रकार मनोविज्ञान में ‘मनोरोग’, ‘कारण’, ‘आरोग्य एवं ‘निदान’ का अध्ययन किया जाता है, उसी प्रकार ‘पातंजलयोग’ में भी ‘हेय हेयहेतु’, ‘हान’ एवं ‘हानोपाय’ का अध्ययन किया जाता है। जिस प्रकार ‘मनोविज्ञान’ में ‘चित्त’ (मन) की एकाग्रता के उपाय ‘ध्यान’ धरणादि पर विचार किया जाता है, उसी प्रकार

पातंजल योगसूत्रों में भी ‘चित्त’ को स्थिर करने के उपाय ‘ध्यान धारणादि’ पर विचार किया जाता है।

महर्षि पतंजलि के ‘योगसूत्रों’ में जिन ‘वैज्ञानिक-प्रविधियों’ का आश्रयण किया जाता है वे वैज्ञानिक प्रविधियां ‘मनोविज्ञान’ में भी दृष्टिगत होती हैं। ‘मनोविज्ञान’ की वैज्ञानिक-प्रविधियां ‘ज्ञान’ की ‘क्रमबद्धता’, ‘प्रामाणिकता’, ‘व्यावहारिकता’, ‘सार्वभौमिकता’, प्रयोगीकरण इत्यादि योगसूत्रों में पहले से ही ‘बीज’ रूप में वर्तमान हैं। पातंजलदर्शन का उद्देश्य-मन का क्षोभ (जो कि शारीरिक क्षोभ का कारण है) - का उपशमन करना - ‘मनोविज्ञान’ का भी उद्देश्य है। यहाँ पाल ड्यूक्स का कथन अवधेय है- “It should never be forgotten that the aim of Yoga is to establish a state of equilibrium between body and mind so that they shall work together in harmony.”<sup>18</sup>

इस प्रकार यह स्पष्ट है कि ‘पातंजल-योग’ की ‘दर्शन-पद्धति’ ‘मनोवैज्ञानिक’ है।

**पातंजल ‘योगसूत्रों’ में ‘मनोविज्ञान’ के ‘बीज’ -**

‘मनोविज्ञान’ के परिभाषिक शब्द ‘मन’ (चित्त) को ‘योगसूत्रों’ में देखा जा सकता है- यथा- ‘योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः’<sup>19</sup> तददृश्योपरतं चित्तं सर्वार्थम्<sup>20</sup> - “तदसंख्येयवासनाभिश्चित्रमपि परार्थम्”<sup>21</sup> और ‘तदा विवेकनिम्नं केवल्यप्राग्मारं चित्तम्’<sup>22</sup> इत्यादि।

मनोविज्ञान के ‘संवेग’ को “तीव्रसंवेगानामसत्र”<sup>23</sup> मृदुमध्येविमात्रतत्वात्तोऽपि विशेषः।<sup>24</sup> योगसूत्रों में दृष्टिगत किया जा सकता है। मनोविज्ञान के परिभाषिक शब्द ‘अभ्यास’ को ‘तन स्थितौ यत्नोऽभ्यासः’<sup>25</sup> में देखा जा सकता है।

**“विर्तका हिंसादयः** कृतकारितानुमोदिता लोभक्रोधमोह-पूर्वकामृदुमध्याधिमात्रादुःखाज्ञानान्तफला इति प्रतिपक्षभावनम्”<sup>26</sup> में ‘अनुमोदित’ शब्द से ‘मनोविज्ञान’ के ‘परिभाषिक शब्द’ ‘प्रेरणा’ के बीज को ढूँढ़ा जा सकता है। ‘मनोविज्ञान’ के ‘विषय’ - ‘अवधान’ के ‘बीज’ को हम ‘योगसूत्रों’ - ‘देशबन्धश्च चित्तश्च धारणा’<sup>27</sup>, ‘तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम्’<sup>28</sup>, ‘तदेव अर्थमात्र निर्भासशून्यमिव समाधिः’<sup>29</sup> और ‘त्रयमेकत्र संयमः’<sup>30</sup>, में देख सकते हैं। हम ‘मनोविज्ञान’ के ‘स्मृति’ को ‘योगसूत्र’ - अनुभूतविषयासंप्रमोषः स्मृतिः<sup>31</sup> और ‘चित्तान्तरदृश्यत्वे बुद्धिबुद्धेरतिप्रसंगः’, ‘स्मृतिसंकरश्च’ में दृष्टिगत कर सकते हैं।<sup>32</sup> मनोवैज्ञानिक-सिद्धान्त ‘अधिगम’ के ‘बीज’ को ‘ततः प्रत्यक्चेतनाधिगमः अन्तरायाभावश्च-’<sup>33</sup> में देख सकते हैं। इसी प्रकार हम ‘मनोविज्ञान’ के विषय ‘अवधान’ में आने वाले विद्वानों ‘मन’ (चित्त) के विक्षेप को ‘व्याधिस्त्यानसंशय-

प्रमादालस्याविरतिभ्रान्तिदर्शनालब्धभूमिकत्वानवस्थितत्वानि-  
चित्तविक्षेपस्तेऽन्तराया:<sup>२५</sup> तथा दुःखदौर्मनस्याङ्गमेजयत्वक्षासा  
विक्षेपसहभुवः<sup>२६</sup> में देख सकते हैं। 'मनोविज्ञान' के विषय 'व्यक्तित्व'  
के 'बीज' को 'योगसूत्र' 'कर्मशुक्लाकृष्णं योगिनश्त्रिविधमेतरेषाम्'<sup>२७</sup>  
में देखा जा सकता है। मनोविज्ञान के 'पारिभाषिक' शब्द 'संवेदन'  
को 'योगसूत्रों'- 'बन्धकारणशैथिल्यात्प्रचारणसंवेदनाच्य चित्तस्य  
परशरीरावेशः'<sup>२८</sup> एवं 'चित्तोरप्रतिसंक्रमायास्तदाकारापत्तौ  
स्वबुद्धिसंवेदनम्'<sup>२९</sup> में देखा जा सकता है। मनोविज्ञान के सिद्धान्त  
'भ्रम' (Illusion) को योगसूत्र 'विपर्ययो मिथ्याज्ञानमतदूप्रतिष्ठम्'<sup>३०</sup>  
में देखा जा सकता है। मनोविज्ञान के 'सम्प्रोहन' (Hypnosis)  
के बीज को योगसूत्रों - 'परिणामतापत्रयसंयमदतीतानागतज्ञानम्'<sup>३१</sup>  
और 'अपिग्रहस्थैर्ये जन्मकथन्तासम्बोधः'<sup>३२</sup> में देखा जा सकता  
है। यहां 'डॉ० एस०एन० दास गुप्ता'<sup>३३</sup> का कथन द्रष्टव्य है- "Yoga  
is generally understood to me as certain practices by which, it is believed one can attain super normal  
through concentration. It is as such of ten associated with hypnotism."

मनोविज्ञान में प्रतिपादित 'दुष्प्रवृत्तियों' (malafide intention) की रोकथाम के उपायों के 'बीज' को योगसूत्रों-  
'विर्तकबाधने प्रतिपक्षभावनम्'<sup>३४</sup>, 'अभ्यासवैराग्याभ्याम् तन्निरोधः'<sup>३५</sup>  
'तत्र स्थितौ यन्तोऽभ्यासः'<sup>३६</sup> और 'स तु दीर्घकालनैरन्तर्य-  
सत्कारोऽसेवितो-'<sup>३७</sup> 'लोभक्रोधमोहपूर्वकामृदुमध्याधिमात्रा-  
दुःखाज्ञानानन्तफला इति प्रतिपक्षभावनम्'<sup>३८</sup> में देखा जा सकता  
है। 'सामान्य-मनोविज्ञान' के विषय अवधान उपाय के 'बीज'  
योगसूत्रों - 'विषयवती वा प्रवृत्तिरूपत्रा मनसः स्थितिनिबन्धनी'<sup>३९</sup>  
'विशोका वा ज्योतिष्मती'<sup>४०</sup>, 'वीतरागविषयं वा चित्तम्'<sup>४१</sup>  
'स्वप्ननिद्राज्ञानालम्बनं वा'<sup>४२</sup> 'यथाभिमतध्यानाद्वा'<sup>४३</sup>, में अवलोकनीय  
है।

### अवदान एवं निष्कर्ष-

मनोविज्ञान के विविध भेद - 'सामान्य-मनोविज्ञान',  
'असामान्य-मनोविज्ञान', 'सैद्धान्तिक-मनोविज्ञान', 'प्रायोगिक-  
मनोविज्ञान', 'सामाजिक-मनोविज्ञान' एवं 'चिकित्सा-मनोविज्ञान'  
के सिद्धान्त 'पातंजलयोगसूत्रों' में 'बीज' रूप में वर्तमान है। वस्तुतः  
भारतीय-परिवेश में कोई भी 'मानसशास्त्र' 'योगविज्ञान' के अध्ययन  
के बिना पूर्ण नहीं हो सकता है। 'मानस-शास्त्र' तथा 'मानस रोग-  
चिकित्सा' में 'पातंजलयोग' की उपादेयता है। 'पातंजलयोगसूत्रों'  
में मनोविज्ञान के 'विषय' एवं 'उद्देश्य' दोनों के ही 'बीज' पूर्व से  
ही वर्तमान हैं। मेरा यह विचार है कि - 'योगसूत्रों का अध्ययन'

एवं उनका 'प्रयोग' - मनोविज्ञान के विषयों में सम्यक अवबोधन  
पल्लवन तथा मनोविज्ञान के 'उद्देश्य-प्राप्ति' में उपादेय होगा।

Paul Dukes महोदय का कथन अवलोकनीय है-  
"Raja Yoga a method is provided to acquire that  
powerful concentration of mind which is essential to  
the eight stages which the student will find set out in  
detail in the section of the Aphorism of Patanjali.  
Two of these stages consist of physical postures and  
breath training."<sup>४४</sup>

इस प्रकार 'मनोविज्ञान' के क्षेत्र में 'योगसूत्रों' का अवदान है। योगसूत्रों में योग-साधना मनुष्य के 'व्यक्तित्व' एवं 'स्वास्थ्य'  
को सौष्ठुपूर्ण बनाती है - इसमें किसी प्रकार का संदेह नहीं है।  
निश्चित ही, 'पातंजलयोगसूत्रों' का अध्ययन 'मनोविज्ञान' के लिए  
उपादेय है। प्रो० रामहर्ष का कथन द्रष्टव्य है- 'योगसाधना  
चित्तशुद्धिकारक होने से सम्पूर्ण मानव-व्यक्तित्व में सुधार लाकर  
मनुष्य को रोगों से प्रभावित होने से बचा सकता है।"<sup>४५</sup>

यहां M Eliade<sup>४६</sup> का कथन भी युक्तिसंगत है- "Yogic  
practice, in their less extreme forms are believed to  
be conducive to health, clarity of intellect and long  
life....."

'निष्कर्ष' रूप में मेरा विचार है कि - "If 'Eightfold  
Yoga'" (अष्टांग-योग - 'यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणा-  
ध्यानसमाधयोऽष्टावंगानि')<sup>४७</sup> based on Patanjala yoga -  
sutras is performed and practised well, it may be as a  
boon in the field of Psychology (Practical and  
'Clinical' Psychology) Many mental diseases as  
'Depression', 'Phobia', 'Anxiety', 'Hypertension',  
'Failure of nervous system' and 'Sleeplessness' etc.  
may be controlled and cured". मैं पुनः यह कहना चाहूँगी  
कि- 'शौचसंतोषतपस्वा-ध्यायेश्वरपणिधानानि नियम'<sup>४८</sup> may help  
much to make one's mind healthy and sound. If  
Niyamas, studied and performed well, will be surely  
a contribution in the field of 'Social-Psychology' also.  
मेरा यह भी विचार है कि यदि 'योगसूत्र' - 'मैत्रीकरूणामुदितोपेक्षाणां  
सुखदुःखपुण्यापुण्यविषयाणां भावनातश्चित्रप्रसादनम्'<sup>४९</sup> को जीवन  
में आत्मसात किया जाय तो 'मनोविज्ञान' के उद्देश्य - 'मन'

(चित्त) को 'प्रसन्न' एवं 'स्वस्थ्य रखना' तथा 'समाज-सुधार' देनों ही पूर्ण हो सकते हैं।

वस्तुतः 'पातंजल-योगसूत्रों' में मनोविज्ञान को विभिन्न शाखाओं में अध्ययन की जाने वाली समस्याओं के अपाकरण के बीज वर्तमान है। इस सन्दर्भ में 'शोध' की अपेक्षा भी है।

#### सन्दर्भः

१. पातंजलयोगसूत्र, १/२।
२. डॉ० सर्यू प्रसाद चौबे - 'मनोविज्ञान और शिक्षा' - पृ० १७।
३. Published by Encyclopaedia Britannica Company Ltd.  
- १९३७ - 'Encyclopaedia Britannica'.
४. प्रो० राममूर्ति शर्मा - 'भारतीय दर्शन की चिन्तनधारा' - पृ० २७४।
५. Dr. S.N. Das Gupta - "A History of Indian Philosophy" - p. 189.
६. डॉ० रामहर्ष सिंह - 'आयुर्वेदिक मानस विज्ञान' - पृ० १८।
७. डॉ० रामहर्ष सिंह - 'आयुर्वेदिक मानस विज्ञान' प्राक्कथन - पृ० ६।
८. Paul Dukes - "The yogu of Health, Youth and Joy",  
page 15.
९. Paul Dukes - "The yogu of Health, Youth and Joy",  
page 166.
१०. योगसूत्र - १/२।
११. योगसूत्र - ४/२३।
१२. योगसूत्र - ४/२४।
१३. योगसूत्र - ४/२६।
१४. योगसूत्र - १/२१।
१५. योगसूत्र - १/२२।
१६. योगसूत्र - १/१३।
१७. योगसूत्र - २/३४।
१८. योगसूत्र - ३/१।
१९. योगसूत्र - ३/२।
२०. योगसूत्र - ३/३।

२१. योगसूत्र - ४/२१।
२२. योगसूत्र - १/२९।
२३. योगसूत्र - ४/७।
२४. योगसूत्र - १/३०।
२५. योगसूत्र - ४/२२।
२६. योगसूत्र - १/८।
२७. योगसूत्र - ३/१६।
२८. योगसूत्र - २/३१।
२९. S.N. Das Gupta - "Yoga philosophy in relation to systems of Indian thought" - p. 1.
३०. योगसूत्र - २/३३।
३१. योगसूत्र - १/१२।
३२. योगसूत्र - १/१३।
३३. योगसूत्र - १/१४।
३४. योगसूत्र - २/३४।
३५. योगसूत्र - १/३५।
३६. योगसूत्र - १/३६।
३७. योगसूत्र - १/३७।
३८. योगसूत्र - १/३८।
३९. योगसूत्र - १/३९।
४०. Paul Dukes - "The yogu of Health, Youth and Joy",  
page 15.
४१. प्रो० रामहर्ष - 'मानस विज्ञान' - पृ० १९०।
४२. M. Eliade - "Yogu - Immortality and Freedom".
४३. योगसूत्र - २/२९।
४४. महर्षि पतंजलि - 'योगसूत्र' - २/३२।
४५. योगसूत्र - १/३३।