

- **B. Ed. PART-1, Paper=VIII (B)**

Presented by: Dr. Pallavi

योग एक परिचय

योग का इतिहास, समकालीन विचारक और उनके विचार, योग की परिभाषा, रूपरेखा, क्षेत्र एवं योग द्वारा व्यक्तित्व का विकास (History of Yoga, Contemporary thinkers and their views, Definitions of Yoga, features, scope and Development of Personality Through Yoga)

1. प्रस्तावना (Introduction)

प्रस्तुत पाठ को पढ़कर हम योग की विषय-वस्तु का गहन अध्ययन करेंगे। योग का व्यापक अर्थ के रूप में यह हमें परमात्मा से जोड़ने तथा आत्म साक्षात्कार करने में सक्षम बनाता है। भारतीय समाज में, सभ्यता के प्रारंभ से ही योग का आविर्भाव हो चुका था। प्रस्तुत अध्ययन में, हम योग के इतिहास के अंतर्गत वैदिक काल उपनिषद् काल, पतंजलि काल तथा अन्य विचारकों के विचारों का भी विशद अध्ययन करेंगे, जिससे अबतक संबंधित विचारों से भली-भांति अवगत हो जायेंगे। योग का अध्ययन आरंभ करें, तो सबसे पहल योग हमें क्या बताता है यह जानना आवश्यक है? योग की रूपरेखा के अंतर्गत आने वाले अवयवों से भी परिचित होंगे। इनका योग में स्थान से परिचित होंगे यह शारीरिक स्वास्थ्य तथा मानसिक स्वास्थ्य में किस प्रकार सहायक है? सामाजिक तथा आध्यात्मिक क्षेत्र में यह अपनी भूमिका किस प्रकार निर्वाह करता है ? आदि को भी विस्तार से जान सकेंगे । योग कैसे व्यक्तित्व के विकास में सहायक है? का भी अध्ययन करेंगे।

1.1 योग का परिचय (Introduction of Yoga)

योग तत्त्व यहूत सूक्ष्म विज्ञान पर आधारित एक आध्यात्मिक विषय है, जो मन एवं शरीर के बीच सामंजस्य स्थापित करने पर जोर देता है। यह स्वस्थ जीवनयापन की कला एवं विज्ञान दोनों ही है। योग शब्द संस्कृत की 'युज' धातु से बना है, जिसका अर्थ है जुड़ना, एकजुट होना या शामिल होना आम व्यक्ति योग का अर्थ निकालता है आत्मा से परमात्मा को जोड़ना। योग से जुड़े ग्रंथों के अनुसार योग करने से व्यक्ति की चेतना ब्रह्मांड की

चेतना से जुड़ जाता है। यह मन एवं शरीर, मानव एवं प्रकृति के बीच परिपूर्ण सामंजस्य का घोटक है। आधुनिक वैज्ञानिकों के अनुसार ब्रह्मांड की हर चीज उसी परिमाण नभ की अभिव्यक्ति मात्र है। योग के माध्यम से इस अस्तित्व को महसूस किया जा सकता है। इस एकता को महसूस करने के स्थिति को योग कहते हैं। योग में रत लोगों को योगी अथवा साधक कहते हैं। जिस योगी ने मुक्त अवस्था क प्राप्त कर लिया, उसे मुक्ति, निर्वाण या मोक्ष पाया हुआ कहा जाता है।

योग का लक्ष्य आत्मा = अनुभूति करना एवं सभी प्रकार के शारीरिक-मानसिक कष्टों से मुक्ति पाना, जिससे मोक्ष अथवा कैवल्य की प्राप्ति हो। इसके अतिरिक्त, जीवन के हर क्षेत्र में बेहतर सामंजस्य भी सीखता है।

यह जीवन का विज्ञान है। यह तन, मन एवं आत्मा का विज्ञान है। आधुनिक विज्ञान केवल शरीर तक ही सीमित है। वह जीवों के केवल स्थूल रूप तक ही पहुँच पाता है। वह प्राण=तत्व को तो समझता है। परन्तु उसके उपकरण वहा तक नहीं पहुँच पाते हैं। जबकि यह प्राण तत्व ही शरीर को संचालित करता है। प्राण तत्व के अपने ही नियम है। अगर उससे भी आगे बढ़ें तो यह प्राण=तत्व उस परम चेतना का छोटा अंश है, जो पूरे ब्रह्मान में व्याप्त है। योग अस्तित्व के सभी आयामों का विज्ञान है। यह अत्यन्त व्यापक एवं विराट है और इसे एक साथ समझना कठिन है। अतः खण्डों में बारकर इसकी चर्चा करेंगे।

योग एक आन्तरिक विज्ञान भी है, जिसमें कई तरह की विधियां शामिल हैं। इसके माध्यम से मानव इस एकता को साकार कर सकता है। साथ=ही अपनी नियति को भी वश में कर सकता है। आध्यात्मिक एवं भौतिक दोनों तरह के उत्थान को संभव बनाता है।

1.2 योग का इतिहास (History of Yoga) योग का इतिहास अत्यंत पुराना है। शायद जब मनुष्य स्वयम् के बारे जानने की उत्सुकता दिखलाई होगी, तब से योग की शुरुआत हुई होगी। योग का प्रारम्भ कब और कैसे हुआ? यह बताना तो संभव नहीं है। पर ऐसा

माना जाता है कि जब से सभ्यता की शुरुआत हुई, तभी योग किया जाता है। योग विज्ञान की उत्पत्ति हजारों साल पहले हुई थी। यहाँ तक कि आस्था तथा धर्मों के जन्म लेने से पहले। योग विद्या में शिव को पहले योगी या आदि योगी गुरु के रूप में जाना जाता है। उनके प्रबुद्ध शिष्यों यानी सप्तऋषियो ने योग को एशिया, उत्तरी एवं दक्षिण अमेरिका सहित विश्व भिन्न-भिन्न भागों में पहुंचाया।

योग का जो स्वरूप हम देखते हैं, वह भारतभूमि विकसित हुआ परन्तु ऐतिहासिक स्पष्ट करता कि प्रारंभिक योग विश्व अन्य देशों भी प्रचलित था। आधुनिक विद्वानों पूरी दुनिया में प्राचीन संस्कृतियों बीच घनिष्ठ समानता पाया है। दक्षिण अमेरिका, मोहनजोदड़ो, हडप्पा आदि की खुदाई में योगाभ्यास करते मनुष्यों की मूर्तियाँ प्राप्त हुई है। फिर भी, भारत में ही योग सबसे पूर्ण अभिव्यक्ति प्राप्त की है। अगस्त नामक सप्तऋषि, जिहोंने पूरे भारतीय उपमहाद्वीप का भ्रमण किया तथा यौगिक तरीके जीवन इर्द-गिर्द इस संस्कृति को गढा। जीवाश्म अवशेष एवं मुहरे भारत में योग की मौजूदगी का संकेत देती है। योग करते हुए चित्रों के साथ सिंधु-सरस्वती धाटी की सभ्यता में अनेक अवशेष तथा मुहरें भारत में योग की मौजूदगी बताती हैं। देवी माँ की मूर्तियों की मुहरें, लौकिक प्रतीक, तंत्र योग का सुझाव देते हैं। लोक परंपराओं, सिंधु घाटी सभ्यता, वैदिक एवं उपनिषद की विरासत, बौद्ध एवं जैन पापराओं, दर्शनों, महाभारत, एवं रामायण नामक महाकाव्यों, शैचों, वैष्णवों को आस्तिक परंपराओं एवं तांत्रिक परंपराओं में योग की मौजूदगी है।

इसके अलावा, एक आदि या शुद्ध योग था, जो दक्षिण एशिया की रहस्यवादी परंपराओं में अभिव्यक्त हुआ है। यह ऐसा समय था जब योग सीधे गुरु के मार्गदर्शन में किया जाता था तथा इसके आध्यात्मिक मूल्य को विशेष महत्व दिया गया था। यह उपासना का अंग था तथा योग साधना उनके संस्कारों में रचा बसा था।

प्राचीन युग में अन्य विद्यालयों की तरह योग भी गुरु-शिष्य परंपरा के अंतर्गत मौखिक विधि से सीखाया जाता था।

a. योग वैदिक काल में (Yoga in Vedic Period)

योग का सर्वप्रथम लिखित रूप वेदों में मिलता है। वेद को संसार का प्रथम पुस्तक माना जाता है। जिसको तत्पत्ति काल 10,000 वर्ष पूर्व माना जाता है। चार वेद ऋग्वेद, यजुर्वेद, सामवेद तथा अथर्ववेद हैं। पुणतत्वेत्ताओं के अनुसार योग की उत्पत्ति करीब 5,000 ई० पू० में हुई। भारतीय दर्शन के अनुसार वेदों को **अपौरुषेय** माना गया है। अर्थात् वेद परमात्मा की वाणी है।

भगवान शंकर के बाद वैदिक ऋषियों-मुनियों से हो योग का प्रारम्भ माना जाता है। बाद में, श्रीकृष्ण, महावीर और बुद्ध ने इसे अपनी तरह से विस्तार दिया। हालांकि वेदों में भी योग का स्पष्ट स्वरूप नहीं मिलता है। इनमें आत्मा, चेतना तथा प्राण का स्पष्ट उल्लेख मिलता है। धारणा तथा ध्यान पर भी विशद चर्चा की गयी है। मंत्र वेदों के प्राण हैं जिनका ध्वनि विज्ञान, आज के ध्वनि-शास्त्र से अधिक विकसित है। जबकि योग संबंधी क्रियाकलापों और अनुभवों का वैदिक युग के लोगों को पूर्ण ज्ञान था।

वैदिक काल में यज्ञ और योग का बहुत महत्व था। इसके लिए उन्होंने चार आश्रमों की व्यवस्था की थी। वे हैं ब्रह्मचर्य, गृहस्थ, वानप्रस्थ तथा सन्यास आश्रम। ब्रह्मचर्य आश्रम में वेदों की शिक्षा के साथ ही शस्त्र और योग की भी शिक्षा दी जाती थी। ऋग्वेद को 1500 ई० पू० से 10,000 ई० पू० के बीच लिखा गया माना जाता है। इससे पूर्व वेदों को कठस्थ करारकर हजारों वर्ष संरक्षित रखा गया। वैदिक काल में सर्वाधिक महत्व सूर्य को दिया जाता था। 'सूर्य नमस्कार' की प्रथा का अविष्कार की वजह शायद यही है। प्राणायाम समर्पण की भावना के लिए किया जाता था। इन सबके बावजूद, इस काल में योग का कोई व्यवस्थित स्वरूप का विकास नहीं हुआ परन्तु यज्ञ, तप यम, नियम, ध्यान के महत्व को स्वीकार किया गया है।

b. उपनिषद् काल में योग (Yoga in upanishad Period) ब्राह्मण तथा उपनिषद् काल में योग व्यवस्थित स्वरूप में दिखता है। इनकी रचना वेदों के बाद हुई है। उपनिषदों की संख्या लगभग दो सौ है। इनमें सबसे प्राचीन उपनिषद् का रचनाकाल 600 ई० पू० तथा अंतिम उपनिषद् का रचना काल 15 ईस्वी माना जाता है। उपनिषदों में राजयोग के आधारभूत तत्वों का उल्लेख मिलता है। इनमें प्राण के प्रवाह का मार्ग नाडियो का भी उल्लेख मिलता है। चक्रों तथा कुण्डलिनी शक्ति के विषय में भी पूर्ण चर्चा की गयी है। उपनिषद् में इसके पर्याप्त प्रमाण उपलब्ध हैं, "वही परमात्मा हमारो समाधि के निमित्त अभिमुख हो, उसकी दया से समाधि, विवेक, ख्याति तथा ऋतम्भरा प्रज्ञा का हमें लाभ हो, अपितु वही परमात्मा अणिमा आदि सिद्धियों के सहित हमारी ओर आगमन करें। उपनिषद् में इसके पर्याप्त प्रमाण उपलब्ध हैं। कठोपनिषद् में इसके लक्षण को बताया गया है "तां योगमितिमन्यन्ते स्थिरोभिन्द्रिय धारतणम्।" कुल मिलाकर उपनिषदों में सैद्धांतिक तथा व्यावहारिक पक्षों का पूर्ण विवरण मिलता है। परन्तु यह व्यवस्थित रूप में नहीं था। उपनिषदों के माध्यम से एक समग्र आत्मिक जीवन-पद्धति, संतुलित तथा सामंजस्यपूर्ण जीवन की अवधारणा प्रस्तुत किया गया है। प्रमुख उपनिषद् 108 हैं, जिनमें योग से संबंधित उपनिषदों की संख्या 20 है।

c. तान्त्रिक काल में योग (Yoga in Tantra Period)

तांत्रिक ग्रंथों की रचना वेदों के बाद हुई। तंत्र को कौला धर्म या कौल मार्ग के नाम से भी जाना जान है। इसके अभ्यास में मंडल तथा यंत्रों का विशेष प्रयोग होता है। शिव तथा शक्ति की परिकल्पना तंत्र = आधारभूत बिंदु है। यह माना जाता है कि शिव तथा शक्ति के संयोग से ही सृष्टि की उत्पत्ति हुई है। तंत्र अनेक ग्रंथों में शिव आध्यात्मिक गुरु तथा शक्ति शिष्य की भूमिका में वर्णित है। इसके माध्यम से जीवन के अत्यंत गूढ़ विषयों तथा उनसे सम्बन्धित नियमों का प्रतिपादन किया गया है।

रामायण की महाभारत जस धर्मग्रंथों में भी योग दर्शन को स्वीकार किया गया है। महर्षि बाल्मीकिकृत ण में मनुष्यों को उनके कर्तव्यों, जीवन मूल्यों तथा आदर्शों के पालन करने का संदेश दिया गया है। इस में योग अत्यंत व्यवस्थित रूप में दिखता है। महाभारत काल इस अर्थ में अद्वितीय है। कृष्ण-अर्जुन का गीता में संकलित है। गीता में योग का अति बौद्धिक विश्लेषण किया गया है, जो आज भी योग के क्षेत्र जमार्ग-दर्शक तथा प्रेरणा स्रोत है। अपनी विशेषताओं के कारण यह पूरे विश्व में योग एवं अध्यात्म के प्राथमिक के रूप में स्वीकार जाता है। श्रीमद्भागवत गीता में कर्मयोग, ज्ञानयोग, भक्तियोग तथा ध्यानयोग का पूर्ण व्यावहारिक विवरण मिलता है।

जैन धर्म में भी योग के प्रमाणों को देखा जा सकता है। उसी प्रकार बौद्ध धर्म में भी योग सूत्रों पर आधारित माना जाता है। किन्तु, कुछ विद्वानों का मानना है कि पतंजलि ने योग सूत्रों का आधार बौद्धधर्म तथा उसको प्रचलित साधना और विश्वासों को बनाया था बुद्ध तथा पतंजलि में अनेक समानताएँ देखने को मिलती हैं।

d. पतंजलि योग (Patanjali Yoga) महर्षि पतंजलि ने योग को व्यवस्थित रूप दिया। उन्होंने योग के महत्व को व्यावहारिक जीवन से जोड़ने का प्रयास किया। उन्होंने योग को सूत्रों में बांटा, जिसे पतंजलि 'योगसूत्र' कहा जाता है। उन्होंने अपने योग सूत्रों के माध्यम से उस समय विद्यमान योग की प्रथाओं, इसके आशय एवं इससे संबंधित ज्ञान को कूटबद्ध किया। पतंजलि के योग सूत्र में न केवल योग के विभिन्न घटक हैं, बल्कि इसकी पहचान मुख्य रूप से योग के आठ मार्गों से होती है।

महर्षि द्वारा लिखित 196 सूत्रों का टीका है। अंग्रेजी में इन्हें "Verses on Yoga" कहा जाता है। महर्षि का योग-दर्शन अपने वैज्ञानिक दृष्टिकोण तथा स्पष्ट विवेचनाओं के कारण सर्वाधिक प्रचलित तथा लोकप्रिय हुआ है। अतः महर्षि के ग्रंथ को "योगदर्शन" भी कहा जाता है अर्थात् "Philosophy of Yoga", योग सूत्र केवल एक रचना नहीं है, बल्कि

जो साधक योग साधना करता है, उन्हें यह मन की गहराइयों तक पहुंचने का मार्ग बतलाती है। जिस प्रकार एक यात्री मंजिल तक नक्शे की सहायता से पहुँच पाता है, उसी प्रकार स्थूल से सूक्ष्म की यात्रा में वह पथ-प्रदर्शक की भूमिका निभाता है। यह चार अध्यायों में विभक्त है।

(i) **समाधिपाद** : इसके अंतर्गत योग के लक्षण, स्वरूप तथा उनकी प्राप्ति के उपयोग का वर्णन किया गया है। चित्त की विभिन्न वृत्तियों को दूर करके समाधि की अवस्था प्राप्त होती है तथा आत्म-साक्षात्कार भी किया जा सकता है। इसके अंतर्गत 51 सूत्र आते हैं।

(ii) **साधनपाद** : इसका अंतर्गत पांच क्लेशों को समस्त दुखों का कारण बतलाया गया है। दुखों का सर्वथा नाश करने के लिए क्लेशों को दूर करना आवश्यक है। इसके अंतर्गत 55 सूत्र आते हैं।

(iii) **विभूतिपाद** : इसमें धारणा, ध्यान तथा समाधि इन तीनों का एकत्रित नाम 'संयम' का वर्णन मिलता है। इसमें योगाभ्यास से प्राप्त होने वाली विभिन्न सिद्धियों का भी वर्णन 56 सूत्र के अंतर्गत मिलता है।

(iv) **कैवल्य पाद** : इसके अंतर्गत कैवल्य प्राप्त करने के लिए योग्य चित्र स्वरूप का प्रतिपादन किया गया है। कैवल्य मुक्ति वह सर्वोच्च अवस्था है जहाँ साधक अपने स्वरूप से एकाकार हो जाता है।

ईसा पूर्व 800 से 500 की अवधि योग के विकास की श्रेष्ठ अवधि या सबसे उर्वर अवधि के रूप में जाना जाता है।

4.समकालीन विचारक उनके विचार (Contemporary thinkers their views)

उपरोक्त के अलावा हठयोग, प्रदीपिका, गोरक्ष संहिता, धेरण्ड संहिता, शिव संहिता आदि ग्रंथों की हुई, जिससे योग को विभिन्न विधाओं को सरल रूप में परिमार्जित किया गया, जिससे सामान्य व्यक्ति इसका लाभ उठा सके। वर्तमान योग मुख्यतः पतंजलि राजयोग तथा स्वात्माराम हठयोग प्रदीपिका पर आधारित है।

800 से 1700 ईसवी की अवधि को उत्कृष्ट योग के रूप में जाना जाता है। जिसमें महान आचार्य यथा शंकराचार्य, रामानुजाचार्य, माधवाचार्य आदि प्रमुख थे। इसके अलावा तुलसीदास, सूरदास, पुरंदरदास, मीराबाई आदि के उपदेशों का भी महान योगदान था।

1700 महान योगाचार्यों ने अपना योगदान दिया, महर्षि रमण, रामकृष्ण परमहंस, परमहंस योगानंद, विवेकानंद, आदि ने इसी काल में वेदांत, भक्ति योग, नाथ योग का स्वरूप फला-फूला।

समकालीन युवा में स्वास्थ्य परिरक्षण, अनुरक्षण तथा संवर्धन के लिए सभी लोगों में योग लिए आस्था है। स्वामी विवेकानंद, श्री महर्षि महेश योगी, आचार्य रजनीश, स्वामी शिवानंद, सत्यानंद सरस्वती, निरंजनानंद सरस्वती, रवि शंकर, बाबा रामदेव आदि जैसी महान हस्तियों योग उपदेशों द्वारा दुनिया फैला दिया है।

इन लोगों ने आधुनिक युग की बदलती परिस्थितियों तथा आवश्यकताओं को ध्यान में रखते हुए योग को नई व्याख्या दी। स्वामी शिवानंद ने इस भौतिकवादी युग में शारीरिक और मानसिक व्याधियों का निराकरण योग के माध्यम से बताया।

5 .योग की परिभाषा (Definition of Yoga) योग के स्वरूप को समझने के लिए अनेक परिभाषाएँ दी गयी हैं। महर्षि पतंजलि ने प्रथम दो सूत्रों में योग को इस प्रकार परिभाषित किया है

(i) योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः ॥2॥ : यह पतंजलि योग दर्शन का द्वितीय सूत्र है। इसका अर्थ है चित्त की वृत्तियों का निरोध ही योग है। यहाँ चित्त का तात्पर्य व्यक्ति की चेतना से है इसके अंतर्गत चेतन, अवचेतन तथा अचेतन तीनों ही आते हैं। योगियों के लिए चित्त वृत्ति निरोध है, तभी मन बिलकुल शांत हो जाएगा।

(ii) सिद्धय सिद्धयों : समाभूत्वा समत्वं योग उच्चयते : यह सूत्र गीता के द्वितीय अध्याय से उद्धृत है। इस सूत्र में कृष्ण ने अर्जुन के समक्ष योगी का दूसरा रूप प्रस्तुत किया। कृष्ण ने अपने उपदेश में कर्म करने तथा कल को चिंता न करने को कहा। उन्होंने कहा कि सफलता एवं विफलता में जो एक समान रहे, वही योगी है। यानि दोनों स्थितियों में समत्व का भाव ही योग है।

(iii)योगः कर्मसु कौशलम् : इस सूत्र में कृष्ण ने कर्मों की कुशलता को योग की संज्ञा दी है। इसका वर्णन गीता के द्वितीय अध्याय में है।

(iv) योगो भवति दुःखता : योग कष्टों और दुःखों को दूर करने वाला है। कृष्ण ने गीता के सतहवे अध्याप में अजुन को ऐसा उपदेश दिया है।

इस प्रकार योग को परिभाषा एवं परिचय देने वाले अनेक सूत्र हमें ग्रंथों में प्राप्त होते हैं। परन्तु वास्तव में योग क्या है, यह अनुभव द्वारा ही जाना जा सकता है।

6 .योग की रूपरेखा (Features of Yoga) हर व्यक्ति एक-दूसरे से भिन्न होता है। यह भिन्नता शारीरिक तथा मानसिक दोनों होती है। हमारी मनोवृत्ति, विश्वास तथा आदतें भी भिन्न होती हैं। अतः अलग-अलग व्यक्तियों के लिए योग साधना का तरीका भी अलग होता है। यह भिन्नता ही अलग-अलग मार्गों का कारण बना तथा योग में अनेक शाखाओं तथा पद्धतियों का प्रादुर्भाव हुआ। परन्तु इन सभी का लक्ष्य एक है। योग के प्रारंभिक साधक को योग के मार्गों में अंतर प्रतीत होता है, परन्तु आगे बढ़ने के साथ यह अंतर कम होता जाता है तथा अंत में शून्य हो जाता है। योग के साहित्य पर गौर करें, तो योग की सैकड़ों शाखाएं हैं। हम यहाँ पर कुछ मुख्य पद्धतियों एवं शाखाओं का वर्णन करेंगे। कुछ शाखाओं में इतनी कम भिन्नता है कि उन्हें इन्हीं में से किसी एक में रखा जा सकता है। योग की मुख्य शाखायें निम्नलिखित हैं:

(क) कर्मयोग (Karma Yoga) :

कर्मयोग साधना का मूल मंत्र है : "**कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन**" (गीता) अपने दैनिक जीवन में पारिवारिक एवं सामाजिक उत्तरदायित्यों को निष्ठा एवं निरंतर सजगता के साथ पूर्ण करना तथा बदले में किसी प्रतिफल की आशा न करना हो कर्मयोग है। निरंतर सजगता एवं प्रतिफल का त्याग कर्मयोग का महत्वपूर्ण पक्ष है। इस भावना से किया गया कार्य हमारा आकार मियने के साथ-साथ हमें अधिक कुशल तथा कर्मठ बनाता है। साथ ही मन को विपरीत परिस्थितियों में स्थिर तथा शांत रहने की क्षमता प्राप्त होती है। जीवनयापन के कार्यों में त्याग की भावना भर , तो वह कर्मयोग बन जाता है। व्यक्ति किसी भी शाखा का साधक हो, कर्मयोग उसकी प्रगति में विशेष सहायक होता है।

(ख) भक्तियोग (Bhakti Yoga) :

कुछ लोगों में समर्पण की भावना प्रबल होती है। वे स्वाभाव से ही भावुक और श्रद्धालु होते हैं। ऐसे लोगों के लिए भक्ति योग का मार्ग उपयुक्त है। इस योग मार्ग के अंतर्गत व्यक्ति अपनी भावनाओं को गुरु, देवता या इष्ट के प्रति एकाग्र करता है। इस प्रक्रिया में वह अपने अहंकार का त्याग करता है। उसकी सम्पूर्ण एकाग्रता अपने इष्ट यानी एक दिशा में प्रवाहित होने लगता है। इससे उच्च सजगता तथा आत्म साक्षात्कार के मार्ग खुल जाते हैं। भक्तियोग का मार्ग अत्यंत सरल एवं शीघ्र फल देने वाला होता है। अल्प समय में सिद्धि इसकी विशेषता है।

(ग) ज्ञानयोग (Gyan Yoga) :

ज्ञानयोग विश्लेषण के द्वारा आत्मसाक्षात्कार का मार्ग है। आज के वैज्ञानिक युग में व्यक्ति अपने बौद्धिक क्षमता पर अधिक भरोसा करता है। वर्तमान सामाजिक परिवेश में हमारी आदत बन गई है कि जो तर्कपूर्ण है, वही सही है। पर यह हमारी भूल है क्योंकि बौद्धिक ज्ञान कुछ आकड़ों तथा सूचनाओं पर आधारित है, जो पूर्ण तथा निरपेक्ष नहीं है। ये केवल इन्द्रियजनित तथ्यों के भण्डार हैं और हमारा बौद्धिक ज्ञान यहीं तक सीमित है।

ज्ञान का आधार सूक्ष्म अनुभूति तथा उच्च संवेदना के स्तरों पर प्राप्त भावनात्मक अनुभूतियाँ होती हैं, जो इन्द्रिय के व्यवहार में नहीं आ पाती हैं, इसे अंतर्ज्ञान कहते हैं, जो ध्यान द्वारा अनुभव किया जा सकता है। अंतर्ज्ञान, बौद्धिक ज्ञान की भांति पूर्ण मान्यताओं या धारणाओं पर आधारित नहीं होता है, बल्कि स्वतंत्र होता है। यह एक कठिन, समय साध्य तथा श्रमसाध्य मार्ग है। यह भी कहा जा सकता है कि यह बुद्धि के सहयोग से बुद्धि के पार जाने की विधि है।

(घ) राजयोग (Raja Yoga)

राजयोग आत्मविश्लेषण की पद्धति है। राजयोग का साधक अपने मन के परतों को हटाता हुआ, उसकी गहराईयों में पहुँच जाता है। इसमें वह अपनी बाह्य सजगता को अंदर की ओर से जाता है। इस प्रक्रिया में उसके सामने व्यक्तित्व के आंतरिक पक्ष उजागर होते जाते हैं। यही राजयोग की साधना है, जो मन को एकाग्र बनाने में सहायक होती है। राजयोग महर्षि पतंजलि द्वारा प्रदर्शित मार्ग है।

(च) हठयोग (Hatha Yoga) :हठयोग शब्द दो शब्दों के मेल 'ह' तथा 'ठ' से मिलकर बना है, 'ह' का अर्थ है 'सूर्य' तथा 'ठ' का अर्थ है चन्द्रमाः । अतः हठयोग का अर्थ सूर्य तथा चंद्रमा का योग अर्थात् मिलना है। सूर्य हमारे शारीरिक क्रिया कलापोकक क्प्रतिनिधित्व करता है, जबकि चन्द्रमा मानसिक क्रिया-कलापों का । शरीर में दो नाड़ियाँ इडा तथा पिंगला द्वारा निरूपित हैं। इडा तथा पिंगला का संतुलन ही हठयोग का प्रमुख उद्देश्य है। यह शरीर पर आधारित योगाभ्यास है, जिससे शरीर तथा मन परिपक्व होकर उच्च साधना के योग्य बनते हैं। इससे अभूतपूर्व शारीरिक स्वास्थ्य एवं तेज की प्राप्ति होती है। हठयोग प्रदीपिका, घेरण्ड संहिता तथा शिव संहिता इस क्षेत्र के उत्कृष्ट मार्गदर्शन ग्रंथों में हैं।

योग के किस मार्ग का अनुसरण किया जाय यह व्यक्ति की प्रकृति पर निर्भर करता है। आदर्श रूप में पांचों वर्गों का समन्वित अभ्यास ही उत्तम है।

7 .योग के क्षेत्र (Scope of Yoga) :

मानव शरीर, मन तथा सामाजिक जीवन इसका क्षेत्र है इन्हें निम्न बिंदुओं के माध्यम से समझेंगे।

(क) शारीरिक स्वास्थ्य का क्षेत्र

स्वस्थ शरीर तथा निरोगी काया सबसे बड़ी पूंजी है। अच्छे स्वास्थ्य के बिना सब कुछ बेकार है। स्वस्थ मनुष्य ही सुविधाओं का उपयोग कर सकता है। हर व्यक्ति सतेज शरीर तथा आकर्षक व्यक्तित्व का स्वामी बनना चाहता है। 'रोगाणुओं, विषैले रासायनिक पदार्थों तथा भौतिक अव्यवस्थाओं से हमारे शरीर को हमेशा लड़ाई चलती रहती है। परन्तु, शरीर के प्रतिरोधक क्षमता पर निर्भर करता है कि वह रोगी बनाता अथवा निरोगी रहता है। योगाभ्यास अनेक प्रकारों से शरीर को सबल बनाता है। यह शरीर में रक्तसंचार को वृद्धि करता है। इसका अर्थ है अंगों को अधिक पोषक तत्वों तथा प्राणवायु की आपूर्ति करना। इससे अंगों को कार्य क्षमता एवं स्वास्थ्य पर अनुकूल प्रभाव पडता है। वे पुष्ट एवं दवा बनते हैं। योगासनों का अभ्यास मांसपेशियों तथा जोड़ों को लचीला बनाता है। इससे उसको कार्यक्षमता तो बढतो है, शरीर का अनुपात भी ठीक बना रहता है और उम्र के साथ

आनेवाली विकृतियाँ भी नहीं होती हैं। धमनियाँ अधिक उम्र तक लचौली बनी रहती हैं। धमनियों में वसा के जमाव से हार्ट अटैक (Heart Attack) जैसी गंभीर बीमारी होने की संभावना रहती है। हमारे शरीर का अंतःस्रावी तंत्र, हमारे शारीरिक एवं मानसिक क्रिया-कलापों से गहरे रूप से सम्बद्ध है। इसका सूक्ष्म असंतुलन भी अत्यंत गंभीर बीमारियों को जन्म देता है। योगाभ्यास द्वारा अंतः स्रावित प्रणाली हमारे शरीर का अतसावा तंत्र, हमारे शारीरिक एवं मानसिक है। इसका सूक्ष्म असंतुलन भी अत्यंत गंभीर बीमारियों को जन्म देता है। योगाभ्यास द्वारा अंतः स्रावी प्रणाली की संतुलित बनाये रखता है। जिससे न सिर्फ अनेक व्याधियों से बचाव होता है, बल्कि हमारा मानसिक संतुलन भी सुड़ करता है।

(ख) मानसिक स्वास्थ्य का क्षेत्र

योगाभ्यास द्वारा मन के प्रत्येक स्तर यथा चेतन, अचेतन तथा अचेतन। मन के जिस भाग की पूरी जानकारी होती है उसे चेतन कहते हैं। मस्तिष्क के जिन भागों को हमें जानकारी नहीं होती, इस भाग में अनेक दमित इच्छाएं मनोग्रथिया, अव्यक्त वासनार्ये आदि छिपी रहती हैं। हमें भले उनका प्रत्यक्ष ज्ञान न हो, परन्तु ये आंतरिक रूप में हमारे व्यवहार को नियंत्रित करती हैं अर्थात् हमारे व्यक्तित्व पर इनका गहरा प्रभाव पड़ता है। यहाँ तक कि अनेक असाध्य व्याधियों का मूल भी हमारा अचेतन मन ही रहता है। पाया गया है कि 85 प्रतिशत बीमारियों की जड़े हमारे मन में ही होती हैं। इनका निराकरण शारीरिक चिकित्सा से नहीं हो पाता है। दमा, मधुमेह, उच्च रक्तचाप आदि इस समूह की कुछ मुख्य बीमारियाँ हैं। दवाओं का इनपर तात्कालिक प्रभाव पड़ता है।

योग, मन की गहराइयों में उतरने का अभ्यास है। प्राणायाम, प्रत्याहार तथा धारणा के अभ्यास से मन की परतों को एक-एक कर खोलने का अभ्यास है। अचेतन मन के विश्लेषण के दो महत्वपूर्ण लाभ हैं पहला वह दमित इच्छाओं, संवेगों और विचारों से छुटकारा है या दूसरा सुषुप्त शक्तियों का जागरण और प्रकटोकरण है। हर मनुष्य के अंदर असीम संभावना होती है। अनेक अतीन्द्रिय शक्तियाँ सुषुप्तावस्था में पड़ी रहते हैं। जिसका ज्ञान मनुष्य को मन को गहराइयों में उतरने के पश्चात् लगता है। इन शक्तियों का विकास योगाभ्यास से ही संभव है।

(ग) सामाजिक क्षेत्र (Social Scope) मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है। समाज में निवास करने वाले हर व्यक्ति के योगदान से ही स्वस्थ समाज की रचना होती है। आज के प्रतिस्पर्धा और भाग-दौड़ के जीवन में नैतिकता का पतन एवं स्वस्थ जीवन मूल्यों का

क्षरण आम बात है। कठोर अनुशासन और सच्चरित्र का विकास करके ही इसका निराकरण संभव है। परन्तु यह कठोर अनुशासन थोपने की नहीं, बल्कि स्वेच्छा से आत्मसात् करने को, यानि आत्म अनुशासन से संभव है। योगाभ्यास इस दिशा में अत्यंत सहायक है। योग द्वारा मनुष्य स्वयं अपने अंदर अनुशासन पैदा करता है। अपने सामाजिक व्यवहार को नियंत्रित करता है तथा अपने आचारण द्वारा स्वस्थ समाज की रचना में योगदान देता है।

योग के दिशा-निर्देशों को अपनाकर मनुष्य सामाजिक नियंत्रण स्थापित कर सकता है। योगाभ्यास द्वारा व्यक्ति अपने मन के विकारों जैसे लोभ, क्रोध, मोह, घृणा, भय आदि पर विजय पा सकता है और सच्चा नागरिक चरन समाज में उपयोगी भूमिका जा सकता है।

(घ) आध्यात्मिक क्षेत्र (Spiritual Scope)

उच्च कोटि का मस्तिष्क मनुष्य की विशेषता है। इसे उच्चतम अवस्था की ओर ले जाना योग का लक्ष्य है। योग द्वारा जिन शारीरिक प्रभावों का वर्णन है, उनमें से अधिकांश को सामान्य व्यायाम द्वारा भी प्राप्त किया जा सकता है। परन्तु मस्तिष्क के क्रियाकलापों को प्रभावित कर मन पर नियंत्रण करना, केवल योग के वश में ही है। इसकी यही विशेषता इसे संसार की सभी व्यायाम विधियों से अलग करती है। योगाभ्यास का गहरा प्रभाव मन और मस्तिष्क पर पड़ता है। बल्कि योग हमें उससे भी आगे आध्यात्मिक स्तर पर ले जाता है।

मनुष्य का अस्तित्व केवल शरीर तक सीमित नहीं है। स्थूल शरीर के अलावा एक और शरीर है जिसे सूक्ष्म शरीर कहते हैं। योग साधना द्वारा ही सूक्ष्म शरीर तक पहुंचा जा सकता है। यह चेतना के उत्तरोत्तर विकास द्वारा ही संभव है। प्रकृति में वस्तुएँ जड़ तथा चेतन दो रूपों में विद्यमान हैं। वैज्ञानिक रूप में देखें तो जड़ तथा चेतन दो वस्तुएँ एक तरह से अणुओं तथा परमाणुओं से निर्मित हैं। यानी जड़ वस्तुएँ, उतनी जड़ नहीं है जितनी दिखती हैं। वस्तुतः पत्थर, पेड़-पौधों तथा अन्य प्राणियों सभी में चेतना है। केवल चेतना के स्तर में भिन्नता होती है। मनुष्य में चेतना का स्तर सबसे अधिक विकसित है तथा पत्थर में सबसे कम। यह चेतना, उस महाचेतना का अल्पांश है, जो पूरे ब्रह्माण्ड में व्याप्त है। उस महाचेतन्य की प्रतीति एवं साक्षात्कार हो योग का लक्ष्य है।

व्यावहारिक रूप से एक प्रारंभिक अभ्यासी इसकी सिर्फ परिकल्पना कर सकता है। वह 'में' से अपने शरीर का बोध करता है। उसे जात ही नहीं है कि शरीर तथा चेतना दो अलग चीज

होती है। योग का पाठ ही यह अनुभव कराता है। यही से यात्रा प्रारंभ हो जाती है, जो महाचैतन्य के अनुभव एवं साक्षात्कार तक ले जाते हैं। इस प्रक्रिया में व्यक्ति की चेतना का विस्तार होता जाता है। मनुष्य पूर्णरूपेण विकसित चेतना का स्वामी है, योग उसे विकास को उच्चतम अवस्था तक ले जाने का साधन है। यही वह स्थिति है जहाँ व्यक्ति को आत्मा तथा परमात्मा का स्पष्ट ज्ञान होता है तथा परम शान्ति एवं आनंद की प्राप्ति होती है। योग भारत में सर्वाधिक विकसित रूप में है। अतः हम सौभाग्यशाली हैं कि ऐसे देश में अनेक साधक अथवा योगी हुए, जिन्होंने चेतना के उच्चतम स्तर तक विकसित करने में सफलता पायी। यह उनकी साधना तथा उपलब्धियों का प्रभाष है कि भारत आज विश्व में योग का गुरु माना जाता है।

.8 .योग द्वारा व्यक्तित्व का विकास (Development of Personality through yoga)

मनुष्य अपने व्यक्तित्व के आधार पर समाज में स्थान पाता है। मनुष्य की स्थाभाविक इच्छा होती है कि वह अधिक-से-अधिक विकास करें तथा समाज में उसे मान्यता मिले। परन्तु वह ऐसा कम-ही कर पाता है। योग में ऐसी विधियाँ हैं, जो व्यक्ति को उन कमजोरियों पर विनय प्राप्त करने की शक्ति देती हैं तथा व्यक्तित्व के हर पक्ष के विकास को सुनिश्चित करती हैं। योग द्वारा मनुष्य को स्वास्थ्य, सुगठित एवं कांतिमय शरीर की प्राप्ति होती है। आसन, प्राणायाम एवं षटकर्म आदि इस कार्य में मुख्य भूमिका निभाते हैं। आसन शरीर की नैसर्गिक कमनीयता, सौष्ठय आदि को बनाए रखते हुए शरीर को रोगी मुक्त रखता है। प्राणायाम प्राण वायु का विस्तार शरीर के समस्त अंगों में सुचारु रूप में करता है, जिससे शरीर के अवयवों तथा क्रियाकलापों में संतुलन पैदा करते हैं जिससे शरीर के अंग में अनुपात में बने रहते हैं। साथ ही जोड़ों तथा मांसपेशियों के लचीला बने रहने से शरीर पर अतिरिक्त चर्बी नहीं चढ़ती है। प्रत्याहार तथा धारणा के अभ्यास से मन एकाग्र बनाता है तथा संवेदनशीलता में वृद्धि होती है। सूक्ष्म दृष्टि विकसित हो जाती है। आंतरिक शक्ति से, संकल्प शक्ति तथा इच्छा शक्ति में तीव्रता आती है और कार्य कुशलतापूर्वक सम्पादित हो जाती है। इच्छित लक्ष्य सहज रूप से प्राप्त होती है। दमित इच्छाओं, जैसे तनावों दुरिचताओं या दमित इच्छाओं के नष्ट होने से मन निर्मल हो जाता है। क्रोध, घृणा, ईर्ष्या, द्वेष आदि नकारात्मक भावों का लोप होकर, उनके स्थान पर दया, क्षमा, उदारता, प्रेम आदि भावों की वृद्धि होती है। सांसारिक आवेग स्थिर मन को प्रभावित नहीं करते हैं।

साधारणतः व्यक्ति या तो तामसिक प्रवृत्ति का होता है या राजसिक प्रवृत्ति का । तामसिक प्रवृत्ति में आलस, क्रोध, घृणा, दोष आदि नकारात्मक अवगुण पाये जाते हैं। जबकि राजसिक व्यक्ति हमेशा काम की चिंता में लगे रहते हैं। उन लगता है कि अगर वे बैठ जाये तो सृष्टि बैठ जाएगी, जो उनमें तनाव का कारण बनता है।

योगाभ्यास व्यक्तित्व में संतुलन बनाता है इससे तमस और राजस दोनों प्रवृत्तियों में हास होता है तथा वह नष्ट हो जाती है और व्यक्ति में सात्विक प्रवृत्ति का विकास होता है। यह चरम शांति एवं आनंद प्राप्त करता है।

इस प्रकार योग संतुलित व्यक्तित्व का विकास करता है। यह समाज के उच्च नागरिकता के दायित्वों को निभाता है और नयी पीढ़ी के सामने स्वयं को आदर्श रूप में प्रस्तुत करता है।

9. सारांश (Summary) प्रस्तुत अध्याय में योग को भली प्रकार समझाने का प्रयास किया गया है। इस पाठ के अंतर्गत यह बताने का प्रयास किया गया है कि योग मानव के सम्पूर्ण विकास में किस प्रकार अपना योगदान दे रहा है। इस पाठ में योग के समृद्ध इतिहास को भी विस्तार से बताया गया है कि किस प्रकार वैदिक काल में योग लोगों के जीवन में अनुकरणीय रहा है।

योग को परिभाषामों के अंतर्गत अबतक प्रचलित योग सूत्रों की व्याख्या किया गया है, जिसके तहत कर्म योग, भक्ति योग, ज्ञानयोग, राजयोग तथा हठयोग को बताया गया है तथा इसे करने की विधि समझाती गयी है ।

योग के क्षेत्र के अंदर मानव शरीर , मस्तिक तथा आध्यात्म के साथ-साथ समाज भी है क्योंकि मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है ।योग द्वारा व्यक्तित्व का भी विकास होता है। योग हमें परमामा तक पहुंचने का रास्ता बताता है। यह हमें आत्म साक्षात्कार करना भी सीखाता है।

इस प्रकार. यह पाठ ह में योग से संबंधित महत्वपूर्ण जानकारी देता है। अतः यह पाठ योगी तथा ा लिए लाभकारी सिद्ध होगी।

.10 अभ्यास के प्रश्न (Questions for Exercise)

(1) योग क्या है? यह जीवन के लिए किस प्रकार उपयोगी है?

What is Yoga? How is it beneficial to life?

(2) योग की विभिन्न परिभाषाओं की व्याख्या करें। Define the Various definition of Yoga ?

(8) योग शरीर, मन तथा आत्मा का विज्ञान है। कैसे?

Yoga is Science of body, mind and soul. How?

(4) योग क्या है? योग के इतिहास का वर्णन करें?

What is Yoga? Describe the history of Yoga?

(5) योग व्यक्तित्व के विकास में एक उत्कृष्ट साधन है। कैसे?

Yoga is finest instrument of personality development How?