

आधुनिक युग में योग का महत्व

अमित सिंह

दर्शनशास्त्र विभाग, इलाहाबाद विश्वविद्यालय, इलाहाबाद, उत्तर प्रदेश, भारत।

प्रस्तावना

योग शब्द संस्कृत के युज् धातु से बना है जिसका अर्थ है जुड़ना या एकजुट होना। योग शास्त्रों के अनुसार ब्यक्ति की चेतना ब्रम्हांड की चेतना के साथ जुड़ जाती है जो मन एवं शरीर, मानव एवं प्रकृति के बीच सामंजस्य स्थापित करता है। योग शब्द 'युज् समाधौ' आत्मनेपदी दिवादिगणीय धातु से धंग्य प्रत्यय लगाने से निष्पन्न होता है। 'युजिर योगे' तथा 'युज् संयमने' इन धातुओं से भी योग शब्द निष्पन्न होता है। इन तीनों धातुओं से योग शब्द का अर्थ क्रमशः समाधि, जोड़ तथा संयमन होता है। अमरकोश में योग शब्द को परिभाषित करते हैं-कवच,सामदानादि, चित्त की चेचलता को रोकना, मिलाप तथा मुक्ति यही योग का शाब्दिक अर्थ है।¹

योग की चर्चा संपूर्ण विश्व में हो रही है,इसलिए इसे जानना अति आवश्यक है। कुछ लोग शरीर को विभिन्न प्रकार से तोड़नेते हैं। कुछ मरोड़ने को योग कह-प्रश्वास को बहुत देर तक रोकने को योग -लोग श्वास कहते हैं। कुछ लोग आँखे बंद करके स्थिर बैठने को योग कहते हैं। यदि ऐसा होता तो सभी जिमनास्ट जो मरोड़ लेते हैं-शरीर को कुशलतापूर्वक तोड़, उनसे अच्छा योगी कौन हो सकता है? लम्बे समय तक श्वास को रोकना ही यदि योग होता तो जितने भी नाविक और तैराक हैं वे सब योगी हो गए होते। मात्र आंखे बंद करके बैठने से योगी बन जाना सबसे आसान तरीका होता। | वस्तुतः वर्तमान में योग को बहुत हलके तरीके से प्रस्तुत किया जा रहा है, जबकि योग भारतीय 'षड्दर्शन' का अंग हैं। योग के अतिरिक्त अन्य पांच दर्शन हैं - सांख्य, न्याय, वैशेषिक, पूर्व मीमांसा एवं उत्तर मीमांसा। योग भी अन्य दर्शनों की भांति अत्यंत विस्तृत, तार्किक, सारगर्भित एवं उत्कृष्ट चेतना का

निचोड़ है। षड्दर्शनों पर ही मूल भारतीय संस्कृति एवं सभ्यता आधारित है।

वर्तमान समय के संसार में जीव - जंतु यहाँ तक की प्रकृति भी उद्वेलित है, अशांत है। प्रायः किस को भी शांति नहीं है। विश्व पटल पर काम, क्रोध, लोभ, मोह एवं अहंकार के वशीभूत इन्शान हिंसक हो उठा है। मार - काट, चोरी - डकैती, हेरा- फेरी, व्यभिचार अब आम बात हो गई है। धैर्य, दया, करुणा, क्षमा जैसी सदाचार की बातें मानों भुला दी गई हों। विश्व पटल पर यदि इसका निष्कर्ष चाहिए तो वह योग को मानने वाला, वसुधैव कुटुंबकम को जीने वाला यह देश भारत ही दे सकता है।

योग का शाब्दिक अर्थ है - जुड़ाव - दो या दो से अधिक वस्तुओं का, या अवधारणाओं का आपस में मिलना या जुड़ना। योग वास्तव में शरीर, मन एवं आत्मा का जुड़ाव है - unification of body, mind and soul. यह जुड़ाव चित्त की वृत्तियों के निरोध से संभव है - योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः - अर्थात् चित्त की वृत्तियों का निरोध ही योग है -unification of body, mind and soul by cessation of movements in consciousness. चित्त की पांच अवस्थायें होती हैं तथा वृत्तियाँ भी पांच प्रकार की होती हैं। इस प्रकार चित्त की वृत्तियों का निरोध करके हम मन शरीर एवं आत्मा का एकीकरण कर लेते हैं जो योग कहलाता है।

चित्त की इन वृत्तियों का निरोध किस प्रकार से हो इसके लिए महर्षि पतंजलि ने आठ पदों - appendages -यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारण, ध्यान व समाधि- वाले अष्टांग योग का प्रतिपादन किया। मैं योग के इन आठ अंगों की संक्षिप्त चर्चा करना चाहूँगा:-

पहला, यम - यम पांच होते हैं - सत्य, अहिंसा, अस्तेय,

अपरिग्रह एवं ब्रह्मचर्य।

दूसरा, नियम - नियम भी पांच होते हैं - शौच, संतोष, स्वाध्याय, तप एवं ईश्वर प्रणिधान।

तीसरा, आसन - आसनों की संख्या संसार में पाए जाने वाले जीव जंतुओं के बराबर है, परन्तु 84 आसन मुख्य है और उनमें 32 आसनों का प्रतिदिन नियमित अभ्यास करना चाहिए। प्रत्येक आसन शरीर के विशिष्ट भाग पर stress डालता है; परिणामस्वरूप चित्त उसी स्थान पर स्वतः पहुँच जाता है। जहाँ चित्त होता है प्राण वायु के माध्यम से प्राण भी स्वतः जाता है और वह स्थान/अंग उर्जीकृत हो जाता है।

चौथा, प्राणायाम - यह आठ प्रकार का होता है जिससे प्राणों को आयाम - dimension - प्राप्त होता है। यह आयाम आसनों के एवं श्वास प्रश्वास के विशिष्ट संयोग से संभव है।

पाँचवां, प्रत्याहार - इन्द्रियो को बाह्य संसार से विमुक्त करके विषयों से निवृत्त व निग्रह करना प्रत्याहार है।

छठवां, धारणा - इसमें चित्त को किसी एक ध्येय स्थान में बांध देना, लगा देना अथवा स्थिर करना होता है। धारणा आध्यात्मिक, आधिदैविक एवं आधिभौतिक - तीन प्रकार की होती है।

सातवां, ध्यान - इष्ट देव अथवा किसी वस्तु विशेष में निरंतर चिंतन को या उस पर चित्त को स्थिर करने को अथवा धारणा क्षेत्र में चित्त वृत्ति को एकाग्र करना ध्यान है।

आठवां, समाधि - ध्यान ही समाधि हो जाता है जिस समय केवल ध्येय स्वरूप का ही भान रहता है और अपने स्वरूप के भान का अभाव सा रहता है।

स्वास्थ्य एवं तंदरूस्ती के लिए योग की पद्धतियां वड़े : जाने वाली योग साधनाएं इस प्रकार हैं पैमाने पर की यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि मासाम्या /, बंध एवं मुद्राएं, षट्कर्म, युक्त आहार, युक्त कर्म, मंत्र जप आदि। यम अंकुश हैं तथा नियम आचार हैं। इनको योग साधना के लिए पहली आवश्यकता के रूप में माना जाता है। आसन, शरीर एवं मन की स्थिरता लाने में सक्षम 'कुर्यात् तद आसनं स्थैर्यम्...' के तहत काफी लंबी अवधि तक शरीर पैटर्न कोके विभिन्न (शारीरिक - मानसिक) अपनाना,

शरीर की मुद्रा बनाए रखने की सामर्थ्य प्रदान करना शामिल (ना की स्थिर चेतक अस्तित्वअपने संरचनात्म) है।

योग का अभिप्राय एक आंतरिक विज्ञान से भी है जिसमें कई तरह की विधियां शामिल होती हैं, जिनके माध्यम से मानव इस एकता को साकार कर सकता है और अपनी नियति को अपने वश में कर सकता है |योग को व्यापक स्तर पर सिंधु सरस्वती घाटी सभ्यता के अमर सांस्कृतिक परिणाम के रूप में बड़े पैमाने पर माना जाता है, इसलिए इसने साबित किया है कि यह मानवता के भौतिक एवं आध्यात्मिक दोनों तरह के उत्थान को संभव बनाता है तथा व्यक्ति के मानवीय मूल्य ही योग की पहचान है |

योग की उत्पत्ति तभी से है जब से सृष्टि प्रक्रिया प्रारम्भ हुई | योग विद्या में शिव को आदि योगी या आदि गुरु के रूप में स्वीकार किया जाता है | हजारों वर्ष पूर्व हिमालय में कांती सरोवर झील के तटों पर आदि योगी ने अपने प्रबुद्ध ज्ञान को अपने प्रसिद्ध सप्तऋषि को प्रदान किया था | सप्तऋषियों ने योग के इस ताकतवर विज्ञान को एशिया, मध्य - पूर्व, उत्तरी अफ्रीका एवं दक्षिण अमेरिका सहित विश्व के भिन्न - भिन्न भागों में पहुंचाया | रोचक बात यह है कि आधुनिक विद्वानों ने पूरी दुनिया में प्राचीन संस्कृतियों के बीच पाए गए घनिष्ठ सामानांतर नोट किया है | तथापि भारत में ही योग ने अपनी सबसे पूर्ण अभिव्यक्ति प्राप्त की | अगस्त नामक सप्तऋषि जिन्होंने पूरे भारतीय उपमहाद्वीप का दौरा किया, ने यौगिक तरीके से जीवन जीने के इर्द गिर्द इस संस्कृति को गढ़ा |

योग का जो सुव्यवस्थित स्वरूप हमें पातंजल योग सूत्र में प्राप्त होता है, योग का वही स्वरूप हमें वेद, उपनिषद, पुराण, गीता आदि शास्त्रों में बिस्तार पूर्वक दृष्टिगोचर होता है | योग मोक्ष के साक्षात् साधन के रूप में भले ही न ब्याख्यायित किया जाता हो किन्तु ज्ञान प्राप्ति के लिए, शान्ति और अक्षुण्य सुख के लिए ऋक्संहिता में इस प्रकार प्रतिपादित किया है |² सामवेद के अनुसार देवोपासना के लिए योग का व्यवहार किया जाता था |³

उपनिषदों का आविर्भाव ज्ञान की अद्वैत धाराओं की प्रस्तावना करता है। फिर भी योग की महत्ता और उपयोगिता का आकलन उपनिषदों में हुआ है। श्वेताश्वेतर उपनिषद में योग की मुक्तकंठ से प्रशंसा की गई है। योगाग्निमय शरीर को प्राप्त कर लेने वाले उस साधक को न तो रोग होता है न बुढ़ापा आता है और न ही उसकी मृत्यु होती है।⁴ बृहदारण्यकोपनिषद ने भी आत्म-दर्शन के लिए समाधी को अनिवार्य बताया है।⁵ विष्णु पुराण में कहा गया है कि " जीवात्मा तथा परमात्मा का पूर्णतया मिलान ही योग है - " योगः संयोग इत्युक्तः जीवात्मा परमात्मने"। शिव पुराण में भी योग की चर्चा करते हुए योग के चार प्रकारों का वर्णन किया गया है - मंत्र योग, लय योग, हठ योग, राज योग, " मंत्रयोगो हश्चैव लययोगस्तृतीयकः चतुर्थो राजयोगः। "

गीता में योग शास्त्र का व्यवहार आत्मा का परमात्मा से मिलन के अर्थ में किया गया है। गीता में ज्ञान योग, भक्ति योग और कर्म योग का समन्वय हुआ है आत्मा बंधन की अवस्था में चली जाती है, बंधन का नाश योग से ही संभव है। योग आत्मा के बंधन का अंत कर के उसे ईश्वर की ओर मोड़ देता है। गीता में ज्ञान कर्म और भक्ति को ही मोक्ष का मार्ग कहा गया है तथा यही योग की त्रिवेणी है। गीता में योग के आठ अंगों अभ्यास तथा वैराग्य नामक योग के उपायों का भी प्रतिपादन हुआ है। योग के अभ्यास से योगी को ज्ञान की प्राप्ति होती है। इस लोक में ज्ञान के समान पवित्र करने वाला निःसंदेह कुछ भी नहीं है। योग में संसिद्ध पुरुष स्वयं ही उसे उचित काल में प्राप्त करता है।⁶ ब्रह्म प्राप्ति के लिए योग अवैकल्पिक एवं नित्य साधन के रूप में भी सिद्धान्तित किया गया है। गीता के अध्ययन से स्पष्ट है कि योग पुरातन काल से प्रचलित मोक्ष साधना थी। योगियों का कुल होता था, उनके कुल में जन्म होना दुर्लभ बात मानी जाती थी। साधक ज्ञानवान योगियों के ही कुल में जन्म लेता है परन्तु इस प्रकार का जन्म इस लोक में निःसंदेह अति दुर्लभ है।⁷

योग पूर्व काल में सिर्फ भारत तक ही सीमित था परन्तु अपने परिणामों के कारण आज यह सम्पूर्ण विश्व में

व्याप्त है। योग बौद्ध धर्म के प्रभाव से चीन, जापान, तिब्बत, दक्षिण पूर्व एशिया और श्री लंका में फैल गया। अमेरिका, ब्रिटेन, ऑस्ट्रेलिया इत्यादि देशों में भी योग का प्रचार एवं प्रसार हो रहा है। आज संपूर्ण विश्व में मार-काट, चोरी-डकैती, व्यभिचार आम बात है एवं काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार के वशीभूत मानव भी हिंसक हो गया है। इस विषम परिस्थिति में योग दर्शन संसार के शान्ति और सद्भाव प्रदान करने की शक्ति एवं सामर्थ्य रखता है। स्वामी विवेकानंद, स्वामी कुवालयनन्दा, श्री टी० कृष्णामचारी, श्री अरविंदो महर्षि, महेरा योगी, श्री योगेंद्र, स्वामी राम, बी० के० एस० आयंगर आदि महापुरुषों के उपदेशों से योग आज पूरी दुनिया में व्याप्त है। समकालीन युग में मानव के कल्याण, अनुरक्षण एवं संवर्धन के लिए योग में पूरे विश्व की आस्था विद्यमान है।

योग किसी खास धर्म, आस्था पद्धति या समुदाय के मुताबिक नहीं चलता है; इसे सदैव अंतरतम की सेहत के लिए कला के रूप में देखा गया है। जो कोई भी तल्लीनता के साथ योग करता है वह इसके लाभ प्राप्त कर सकता है, उसका धर्म, जाति या संस्कृति जो भी हो। योग की परंपरागत शैलियां - योग के ये भिन्न : दर्शनभिन्न, परंपराएं, वंशावली तथा गुरु शिष्य - भ - परंपराएं योग की ये भिन्नभिन्न परंपरागत शैलियों के उद्भव का मार्ग प्रशस्त करती हैं, उदाहरण के लिए ज्ञान योग, भक्ति योग, कर्म योग, ध्यान योग, पतंजलि योग, कुंडलिनी योग, हठ योग, मंत्र योग, लय योग, राज योग, जैन योग, बुद्ध योग आदि। हर शैली के अपने स्वयं के सिद्धांत एवं पद्धतियां हैं जो योग के परम लक्ष्य एवं उद्देश्यों की ओर ले जाती हैं।

योग हमारे शरीर, मन, भावना एवं ऊर्जा के स्तर पर काम करता है। इसकी वजह से मोटेतौर पर योग को चार भागों में बांटा गया है कर्मयोग ;, जहां हम अपने शरीर का उपयोग करते हैं; भक्तियोग, जहां हम अपनी भावनाओं का उपयोग करते हैं; ज्ञानयोग, जहां हम मन एवं बुद्धि का प्रयोग करते हैं और क्रियायोग, जहां हम अपनी ऊर्जा का उपयोग करते हैं।

योग एवं उसकी अनुषांगिक क्रियाओं द्वारा व्यक्ति की समग्र चेतना एवं ऊर्जा का विकास होता है। मानव की

विशेषता केवल उसकी विशिष्ट चेतना ही है | इस चेतना को जितना अधिक विकसित किया जाएगा उतना ही मनुष्य की योग्यता बढ़ती जाएगी |

योग जीवन पद्धति से चित्त की वृत्तियों में परिवर्तन होता है, जिससे वह लोभ, लालच, ईर्ष्या, क्रोध, मोह, अहंकार आदि मनोविकारों से शनैः - शनैः दूर होता जाता है | योग ने आज विश्व में सेल्फ इम्प्रॉवमेंट की पद्धति को भी विकसित किया है | विश्व आज योग के इसी स्वरूप को समझने के लिए प्रयत्नशील है | इस प्रकार योग सम्पूर्ण मानव समुदाय की धरोहर है जिसका सम्बन्ध मात्र किसी विशेष धर्म या संप्रदाय से न होकर अखिल विश्व के मानव समुदाय से है | आज भारत ही नहीं अपितु सम्पूर्ण विश्व के प्राणी योग की ओर अग्रसर हैं | अतः स्पष्ट है कि मनुष्य के कष्टों का निवारण उनका कल्याण एवं विश्व में शान्ति केवल और केवल योग से ही संभव है |

सन्दर्भ ग्रन्थ- सूची

1. योगः सम्नहणोपायद्यान संगति युक्तिषु | (अमरकोश - ३.२२)
2. "यस्मादृते न सिध्यति यज्ञो विपश्चितश्च न स धीनं योगमिन्वति |" (ऋक्संहिता -१.१८.७)
3. "स धा नो योग आभुवत् स राये स पुरंध्याम श्रमद वाजेभिरा स नः|" (सामवेद संहिता -९.२.९०.३)
4. न तस्य रोगो न ज़रा न मृत्युः, प्राप्तस्य योगअग्निमयं शरीरम || (श्वे० २/१२)
5. तस्मादेवं विच्छांतो दान्त उपरतस्तिक्षुः समाहितो भूत्वामान्येवात्मानं पश्यति | (बृ० ४/४/२३)
6. नहिं ज्ञान सदृशं पविगमिह विद्यते, तत्स्वयं योगसंसिद्ध कालेनात्मनिविंदति - गीता - ४/३८
7. योगिनामेव कुले भवति धीमताम | एतद्धि दुर्लभतरं लोकेजन्म यदिदृशं || गीता ६/१२