

योग: प्राचीन भारत की अनमोल विरासत

डॉ० राकेश कुमार*

सहायक आचार्य

बीएड विभाग

लक्ष्मी कॉलेज आफ एजुकेशन

बाजपुर उधम सिंह नगर, उत्तराखंड

सारांश

योग एक प्राचीन भारतीय आध्यात्मिक और वैज्ञानिक पद्धति है, जिसका उद्देश्य शरीर, मन और आत्मा का संतुलन स्थापित करना है। 'योग' शब्द संस्कृत के 'युज' धातु से बना है, जिसका अर्थ है 'जुड़ना' या 'मिलना'। योग के माध्यम से व्यक्ति आत्मा और परमात्मा के मिलन की ओर बढ़ता है। महर्षि पतंजलि ने योग को 'चित्तवृत्ति निरोध' कहा, जिसका तात्पर्य है मन की चंचलता को रोकना और ध्यान की स्थिति में प्रवेश करना। श्रीमद्भगवद्गीता में श्रीकृष्ण ने कहा, "योगः कर्मसु कौशलम्", अर्थात् कर्म में कुशलता ही योग है। योग के विभिन्न प्रकार हैं, जिनमें राज योग, हठ योग, कर्म योग, भक्ति योग और ज्ञान योग प्रमुख हैं। पतंजलि द्वारा प्रतिपादित अष्टांग योग में यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि शामिल हैं। योग का अभ्यास न केवल शारीरिक स्वास्थ्य के लिए लाभकारी है, बल्कि यह मानसिक शांति और आध्यात्मिक उन्नति का मार्ग भी प्रशस्त करता है। आज योग विश्वभर में लोकप्रिय हो गया है और इसे स्वस्थ जीवनशैली का अभिन्न अंग माना जाता है। 21 जून को 'अंतरराष्ट्रीय योग दिवस' के रूप में मनाया जाता है, जो इसकी वैश्विक स्वीकृति को दर्शाता है।

कूट शब्द: योग, महर्षि पतंजलि, श्रीमद्भगवद्गीता, योग के प्रकार, अष्टांग योग

प्रस्तावना

योग शब्द संस्कृत व्याकरण के "युज" धातु से बना है जिसका अर्थ है- जुड़ना जैसे जीवात्मा का परमात्मा से मिलन । जहाँ महर्षि पतंजलि ने योग को "योगश्चित्तवृत्तिनिरोध" तथा योगेश्वर श्रीकृष्ण ने श्रीमद्भगवद्गीता में "योगः कर्म सुकौशलम्" योग को कर्मों की कुशलता का ज्ञान दिया। वेदों,

* Corresponding Author: Dr Rakesh Kumar

Email: hnrakeshkumar@gmail.com

Received 10 April. 2024; Accepted 19 April. 2024. Available online: 30 April. 2024.

Published by SAFE. (Society for Academic Facilitation and Extension)

[This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)



उपनिषदों, पुराणों में भी योग को एक महत्वपूर्ण अंग माना गया है। योग के बिना स्वस्थ मानव जीवन की कल्पना भी नहीं की जा सकती।

"करो योग, रही निरोग "

योग शब्द का अर्थ : महर्षि पाणिनी ने योग शब्द की व्युत्पत्ति "पुजिर योगे , 'युज समाधौ' तथा 'युज संयमने' इन 3-धातुओं से मानी है।

प्रथम व्यत्यति के अनुसार - योग शब्द का अनेक अर्थों में प्रयोग किया जाता है। जैसे - जोड़ना, मेल या मिलाना ।

इसी आधार पर जीवात्मा और परमात्मा का मिलन योग कहलाता है। इसी संयोग को अवस्था को 'समाधि' कहते हैं। जो कि जीवात्मा व परात्मा की समता होती है।

महर्षि पतंजलि ने योग शब्द को समाधि के प्रयोग किया है। वाचस्पति एवं महर्षि वेद व्यास ने योग: समाधि: कहा है।

संस्कृत व्याकरण के आधार पर - योग शब्द की व्युत्पत्ति निम्न प्रकार से की जा सकती है -
युज्यते एतेद अति योग: इसमें चित्त को वह अवस्था है, जब चित्त की समस्त वृत्तियों में एकाग्रता आ जाती है।

युज्यते अनेन अति योग:, इसमें योग के विभिन्न साधन हैं- हठयोग, मंत्र योग, अंतरि योग, ज्ञानयोग व कर्मयोग आदि

पुज्यते स्मिन् इति योग:

योग की परिभाषायें: भारतीय दर्शन में योग विद्या का स्थान सर्वोपरि एवं विशेष है। भारतीय ग्रन्थों में अनेक स्थानों पर योग विद्या से सम्बंधित ज्ञान भरा पड़ा है।

योग सूत्र के प्रणेता - महर्षि पतंजलि के अनुसार -'योगश्चित्त वृत्ति निरोध:' यो. सु. 1/2
अर्थात् चित्त को वृत्तियों का निरोध करना ही योग है। यहाँ चित्र का तात्पर्य अन्तःकरण से है।

इन्होंने योग के दो प्रकार बताये हैं-

सम्प्रज्ञात – तमो गुण

असम्प्रज्ञात - सत्व गुण

महर्षि याज्ञवल्क्य के अनुसार –

"संयोग योग इत्युक्तो जीवात्म परमात्मनो"

अर्थात् जीवात्मा योग है। परमात्मा के संयोग को अवस्था ही योग है।

श्रीमद्भगवद्गीता में योगेश्वर भगवान श्रीकृष्ण के अनुसार योगः कर्म सुकौशलम् 2/50

अर्थात् फल की इच्छा न रखते हुए, कर्म का करना ही कर्मयोग है।

संगेय राघव के अनुसार-

"शिव व शक्ति का मिलन योग है।"

योगशिरवोपनिषद् के अनुसार -

सूर्य / पिंगला तथा चन्द्र / इडा स्वर का संयोग करना ही योग है। परमात्मा से जीवात्मा का मिलन ही योग है।

लिंग पुराण के अनुसार - महर्षि वेद व्यास ने निम्न लक्षण को बताया है।

आत्मा को समस्त विषयों की प्राप्ति होना ही योग है।

योग का उद्देश्य:

योग जीवन जीने की कला है, साधना विज्ञान है मानव जीवन में इसका महत्वपूर्ण स्थान है। इसकी साधना व सिद्धान्तों में ज्ञान का महत्व दिया है। इसके द्वारा आध्यात्मिक व भौतिक विकास सम्भव है। वेद एवं पुराणों में भी योग की चर्चा की गयी है। योग विद्या प्राचीन काल से ही श्रेष्ठ समझी गयी है। उसे जानने के लिए सभी ने श्रेष्ठ स्तर पर प्रयास किये हैं। और गुरुओं के शरण में जाकर जिज्ञासा प्रकट की व गुरुओं ने शिष्य की पात्रता के अनुरूप उन्हें योग विद्या प्रदान की। योग साधना से ही वास्तविक ज्ञान की प्राप्ति होती है। योग ही धर्म का लक्षण है।

योग ही परमतम है, इसीलिए योग का सदा अभ्यास करना चाहिए।

योग अध्ययन का मुख्य उद्देश्य ऐसे व्यक्तियों का निर्माण करना है जिनका भावनात्मक स्तर दिव्य मान्यताओं से, आकांक्षा से दिव्य योजनाओं से जगमगाता रहे। जिससे उनका चिन्तन और क्रियाकलाप ऐसा हो जैसा कि ईश्वर भक्तों का, योगियों का होता है।

योग का महत्व:

योग का मानव जीवन में बहुत ही महत्वपूर्ण योगदान है। योग के बिना स्वस्थ जीवन की कल्पना भी नहीं की जा सकती है। अगर हम स्वस्थ रहना चाहते हैं तो हमको योग करना ही पड़ेगा। अन्यथा हम बीमार रहने के लिए तैयार रहे ।

योग का महत्व अनेक क्षेत्रों में निम्नवत् है-

1. स्वास्थ्य के क्षेत्र में,
2. रोग उपचार के क्षेत्र में,
3. खेल कूद के क्षेत्र में,
4. शिक्षा के क्षेत्र में,
5. आध्यात्मिक के क्षेत्र में,
6. पारिवारिक महत्व,
7. सामाजिक महत्व,
8. आर्थिक दृष्टि से महत्व

योग पद्धतियाँ : वर्तमान में योग की अनेक प्रचलित पद्धतियाँ निम्नवत् है-

1. अष्टांग योग
2. कर्म योग
3. भक्ति योग
4. ज्ञान योग
5. हठ योग

6. मंत्र योग

7. सन्यास योग

8. राज योग

1. अष्टांग योग: इसे महर्षि पतंजलि द्वारा दिया गया। इन्होंने अपने "योग सूत्र" ग्रन्थ में 3- प्रकार की योग साधनाओं का वर्णन किया है

प्रथम



उत्तम कोटि के साधकों के लिए



जिन्हे केवल - अभ्यास और वैराग्य के माध्यम से ही



समाधि की अवस्था प्राप्त हो जाती है।

द्वितीय



क्रिया योग



तय, स्वअध्याय, ईश्वरप्राणिधान की संयुक्त साधना ही क्रिया योग कहलाती है।

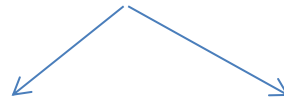
तृतीय



सामान्य कोटि के साधकों के लिए जिनका शरीर व मन दोनो ही अशुद्ध होते हैं।



इनको अष्टांग करना चाहिए।



A. बहिरंग योग

- यम
- नियम
- आसन
- प्राणायाम
- प्रत्याहार

B. अंत रंग योग

- धारणा
- ध्यान
- समाधि

बहिरंग योग :

यम : जो "बुरे कार्यों से मुक्ति दिलाता " है। यम कहते हैं पतंजलि योग सूत्र में यम को 5-भागों में बाँटा गया है

सत्य, अहिंसा, अस्तेय (चोरी न करना), अपरिग्रह एवं ब्रह्मचर्य ।

नियम: का अर्थ – आंतरिक अनुशासन से है । इसे 5- भागों बाँटा गया है ।

शौच, संतोष, तप, स्व- अध्याय व ईश्वर प्राणिधान

शौच: का अर्थ – सफाई व पवित्रता से है जैसे – दूषित भोजन न करना, अपने धर्म में रहना एव अपने धर्म का पालन करना, गलत के साथ संगत न करना आदि ।

इसे दो भागों में बाँटा गया है –

बाह्य शौच : जल व मिट्टी से शरीर की शुद्धि, स्वार्थ, त्याग, ज्ञान,से बुद्धि की शुद्धि, एव सत्य आचरण में मानव व्यवहार की शुद्धि ।

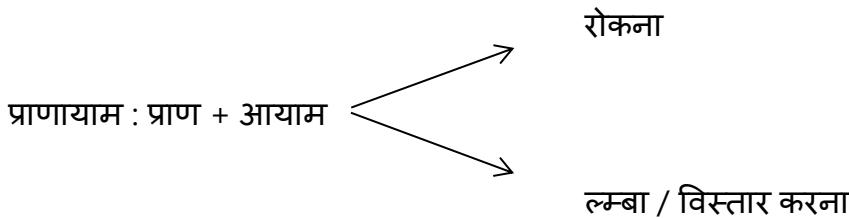
आंतरिक शौच : काम, क्रोध, अहंकार, राग, द्वेष व ईर्ष्या ।

आसान :- शब्द संस्कृत के 'अस' धातु से बना है जिसके 2 अर्थ हैं ।

1. सीठ बैठने का स्थान
2. शारीरिक अवस्था

योग सूत्र के अनुसार – स्थिरसूखआसनम् 2/46 योऽसू

अर्थात्- स्थिर व सुख पूर्वक बैठना आसान कहलाता है ।



↓

जीवन शक्ति

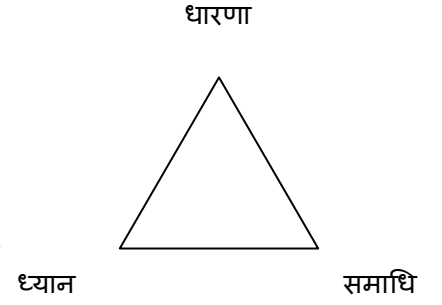
प्राण वायु का निरोध करना, प्राणायाम कहलाता है।

प्रत्याहार : का अर्थ है- पीछे हटना, विषयों से विमुख होना। इसमें इन्द्रिया - वहिर्मुख से अन्तर्मुख हो जाती है। इन्द्रियों के संयम को प्रत्याहार करते हैं।

अन्तरंग मोग : धारणा :

मन (चित्त) को किसी एक स्थान पर एकाग्र / बँधना ही धारणा कहते हैं।

ध्यान : धारणा को उच्च अवस्था ही ध्यान है। इसकी उत्पत्ति ध्येचितायाम



धातु - अर्थ- 'चिन्तन करना' किन्तु यहाँ पर ध्यान का अर्थ चिन्तन करना नहीं बल्कि "चिन्तन का एकाग्रकरण" अर्थात् चित्त को एक हो लक्ष्य पर स्थिर करना। चित्त में कोई दूसरी वृत्ति न आये।

समाधि: यह चरम व विशिष्ट अवस्था है ,इसमें योगी का वाहय जगत से संबंध टूट जाता है। इसमें योगी की समस्त प्रकार को चित्त वृत्तियाँ निरुद्ध हो जाती हैं।

2. कर्म योग: कृ मे 'मन' प्रत्यय लगाने से इसकी उत्पत्ति होती है. अर्थ-क्रिया, व्यापार व भाग्य आदि ।" जिस कर्म में कर्ता की क्रिया का फल निहित होता है वही कर्म है।"

कर्म करना मनुष्य की स्वाभाविक प्रकृति है, कर्म के विना मनुष्य का जीवित रहना असम्भव है।

कोई भी मनुष्य किसी भी काल में क्षणमात्र भी बिना मनुष्य का जीवित रहना असम्भव है।

कोई भी मनुष्य किसी भी काल में क्षणमात्र भी बिना कर्म किये रह ही नहीं सकता।

मनुष्य को न चाहते हुए भी कुछ न कुछ कर्म करने ही पड़ते हैं और ये कर्म ही बंधन के कारण होते हैं। जो कि मनुष्य जन्म-मरण के चक्कर में फँसा रहता है।

यदि कोई मनुष्य बिना फल की इच्छा किये - कर्म करता है तो वह मोक्ष का अधिकारी होता है।

गीता में- "योगः कर्मसु कौशलम्"

कार्य में कुशलता ही योग है।

हे अर्जन - तू जो भी कार्य करता है वह मुझको अर्पण कर. जैसे - हवन करना, तप व जप करना।

कर्म के भेद:- 2 प्रकार

① विहित कर्म / अच्छे। सुकृत 4-प्रकार

② निषिद्ध कर्म (जो शास्त्र के अनुकूल नहीं)

"विहित कर्म- नित्य, नैमित्तिक, काम्य, प्रायश्चित्त

नित्य कर्म : रोज किये जाने वाले कर्म जैसे- प्रातः स्नान, पूजा, अर्चना आदि।

नैमित्तिक कर्म: किसी प्रयोजन के लिए, जैसे- किसी त्यौहार / पर्व आने पर अनुष्ठान करना, पुत्र के जन्म पर जातकर्म, बड़े होने पर यज्ञोपवीत तथा मृत्यु होने पर श्राद्ध व तर्पण ।

काम्य कर्म: कामना / प्रयोजन हेतु जैसे- नौकरी, पुत्र, स्वर्ग प्राप्ति हेतु यज्ञ करना। वर्षा को रोकने हेतु, अकाल पड़ने पर वर्षा हेतु ध्वन / अनुष्ठान कराना ।

प्रायश्चित्त कर्म : जीवन में अगर कोई अनैतिक कार्य हो जाये।

निषिद्ध कर्म : जैसे- चोरी, हिंसा, झूठ, व्याभिचार आदि मीमांसा के अनुसार कर्म – 3- प्रकार

कर्म : जो वेद/शास्त्र के अनुकूल हो ।

अकर्म : जो वेद/शास्त्र जिसमें कर्म का अभाव हो।

विकर्म : जो वेद/शास्त्र जिसमें कर्म का अभाव हो।

योग सूत्र के अनुसार कर्म- 4 प्रकार

शुक्ल कर्म: जो वेद के आधार पर कर्म किये जाते हैं वह कर्म श्रेष्ठ होते हैं जिससे स्वर्ग मिलता है।

कृष्ण कर्म: शुक्ल कर्म विपरीत

शुक्ल कृष्ण कर्म: वे कर्म जो पाप व पुण्य के मिश्रण हो। इससे पुनः मनुष्य का जन्म मिलता है।

अशुक्लकृष्ण कर्म : वे कर्म जो न पाप, न पुण्य और ना पाप- पुण्य मिश्रित कर्म हो, इन सबसे अलग निष्काम कर्म होता है। जिससे अन्तःकरण की शुद्धि होती है और मोक्ष की प्राप्ति होती है।

वेदान्त अनुसार-कर्म -3 प्रकार

संचित कर्म, प्रारब्ध कर्म, क्रियमान / आगामी कर्म ।

3. भक्ति योग :

यह प्रेम को उच्च पराकाष्ठा है ईश्वर के प्रति अत्यधिक प्रेम ही भक्ति है। जब व्यक्ति संसार की भौतिक चीजों से मोह त्याग कर अनन्य भाव से ईश्वर की उपासना करता है, भक्ति कहते हैं।

भक्ति शब्द- भज सेवायाग धातु से कितन प्रत्यय लगाकर भक्ति बनता है। अर्थ- सेवा, पूजा, उपासना संगतिकरण करना।

भक्त के प्रकार -4: आर्त , जिज्ञासु, अर्थाथी, ज्ञानी भक्त

आर्त भक्त: देवी द्रौपदी ने अपने चीर हरण के समय आर्त भाव से भगवान श्रीकृष्ण को याद किया।

जिज्ञासु भक्त: राजा चण्डिका पालि, ने घेरण्ड ऋषि के आश्रम में "तत्तम ज्ञान का कारण" जानना चाहा। जो घटस्थ योग है।

अर्थाथी भक्त: जो सांसारिक वस्तु - धन, मकान, जमीन, स्त्री, मान-सम्मान, परीक्षा में सफलता, नौकरी आदि।

ज्ञानी भक्त: यह सबसे श्रेष्ठ होते हैं। जो आत्म-कल्याण, ब्रह्म प्राप्ति के लिए पूजा करते हैं।

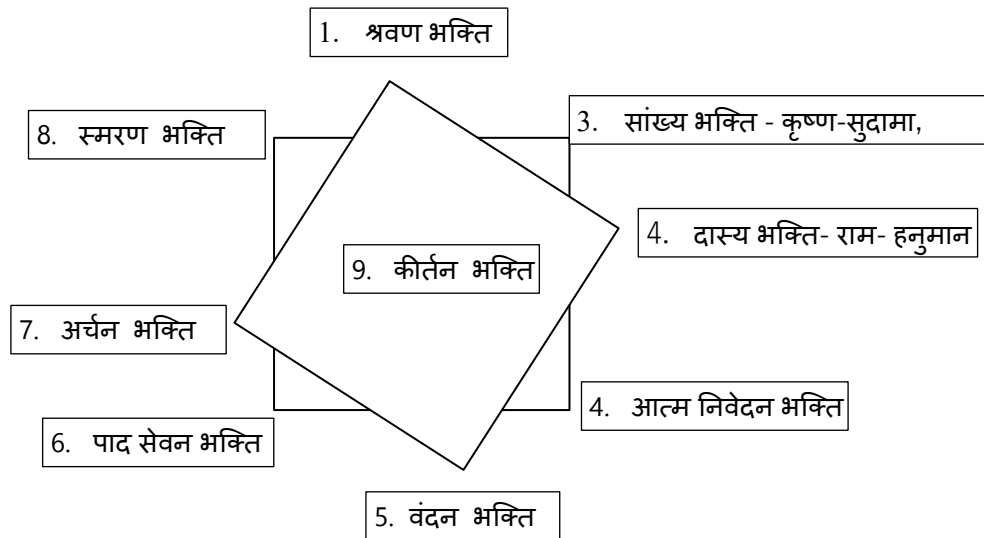
भक्ति के प्रकार - 3 प्रकार

नवधा:

रागात्मिका

पराभक्ति

यह भक्ति 9- प्रकार होती है



2. **रागात्मिका भक्ति:** नवधा भक्ति के पश्चात इसकी शुरुआत होती है इसमें साधक अपने आराध्य" को अनुभव करने लगता है जैसे- अपने आराध्य को यह आसमान में कभी पेड़ों पर या मंदिर की मूर्ति में दर्शन करता है।

3. **पराभक्ति:** यह सर्वश्रेष्ठ है इसमें उपासक व साधक एक हो जाते हैं और साधक को ब्रह्म का साक्षात्कार होता है।

4. **ज्ञान योग:** - इसमें साधक ज्ञान के माध्यम से ब्रह्मा का साक्षात्कार करता है। गीता में सांख्य योग को ही ज्ञान योग कहा गया है। जिसका अर्थ 'वेदान्त की साधना' से है।

ज्ञान योग की मूल मान्यता - जीव व ब्रह्मा एक ही हैं। अतः ब्रह्म ही सत्य व नित्य है। शेष असत्य व अनित्य है।

ज्ञान योग की साधना : 2 प्रकार

a. वहिरंग साधना

b. अंतरंग साधना : या चतुष्टय साधन

1. विवेक : सही-गलत का ज्ञान
2. वैराग्य : लौकिक व परलौकिक सभी तरह के सुख व ऐश्वर्य का पूर्णतया त्याग कर देना।
3. षठसम्पत्ति: समाधान, श्रद्धा, साम, दम, उपरति, तितिक्षा।

शमः अर्थ - शमन / शान्त करना, मन का संयम करना।

दम : अर्थ- दमन करना, इन्द्रियों को वाह्य विषयों से हठाकर, चित / मन को आत्मा में स्थिर करना ही दम है।

उपरति : कर्मफलों का त्याग करते हुए आसक्ति रहित होकर कर्म करना तथा ईश्वर को समर्पित करना ही उपरति है।

वितिक्षा : साधना करते समय सभी कष्टों को सहते हुए लक्ष्य पाना।

श्रद्धा: गुरु- वाक्य, शास्त्र वाक्य, वेद-वेदान्त के वाक्य में अटूट निष्ठा एवं विश्वास ही श्रद्धा है।

समाधान : चित की हमेशा के लिए ब्रह्मा में एकाग्र करलेना।

4. मुमुक्षुत्वः दुःख रूपी संसार को पार कर मोक्ष प्राप्ति की इच्छा

B. अन्तरंग साधन:- 4 प्रकार

श्रवण, मनन, निदिध्यासन समाधि।

5. हठ योग: -

ह – हकार / सुर्य नाडी / पिंगला

ठ – ठकार / चंद्र / इडा

हठ योग

| | |
|---------|--------|
| हंम् | ठंम् |
| ग्रीष्म | शीत |
| पितृ | कफ |
| दिन | रात्रि |
| शिव् | शक्ति |
| ब्रह्म | जीव |
| दक्षिण | वाम |

जब पिंगला व इड़ा नाड़ी एक समान चलने लगे, तो सुषुम्ना का जागरण होता है, जिससे शरीर में उपस्थित कुण्डलिनी शक्ति का जागरण होता है। यह कुण्डलिनी छः चक्रों को भेदती हुयी सहस्त्रार में जाकर परम शिव से मिलती है।

5. मंत्र योग: - अर्थ - ध्वनि कम्पन से लिया जाता है।

हम जिस ईष्टदेव का मन से स्मरण कर श्रद्धापूर्वक, ध्यान कर मंत्र जप करते है और वह दर्शन देकर हमें इस भवसागर से तार दे, तो वहीं मंत्रयोग है।

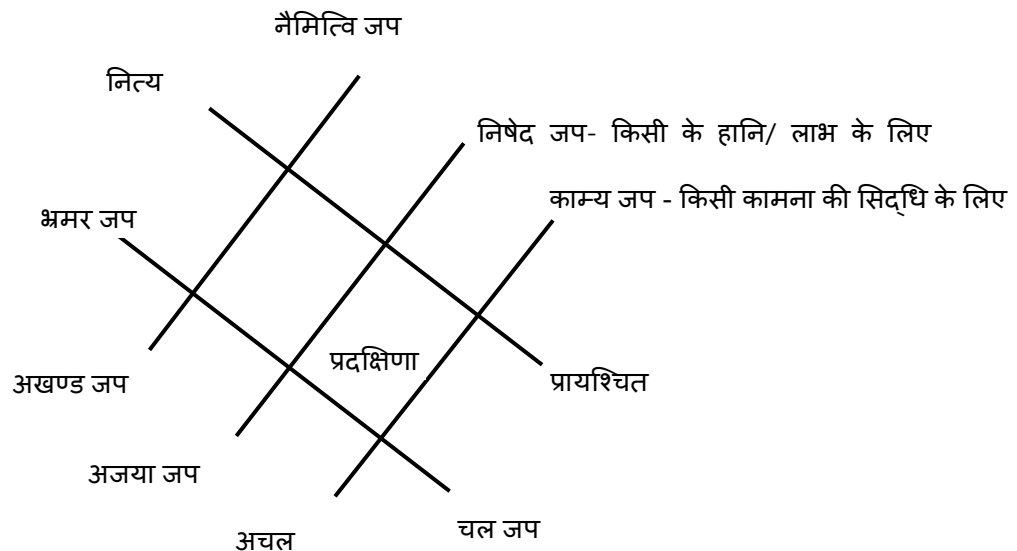
मंत्रयोग के प्रकार : 14 प्रकार

इसमे 3- मन्त्र श्रेष्ठ है-

वाचिक जप - 10 गुणा श्रेष्ठ है

उपांशु जप-100 गुणा श्रेष्ठ है , दोनों होंठ हिलते है पर शब्द सुनाई नही देते ।

मानस जप – 1000 गुणा श्रेष्ठ है ,



7. राजयोग

राजयोग सभी योग का राजा है यह सबसे सरल व सहज योग है इसे कही भी किया जा सकता है। राजयोग राब्द अनेक उपनिषदों में प्राप्त होता है।

अन्य योगो का लक्ष्य समाधि की अवस्था प्राप्त करना है, जबकि राजयोग का साधक, सीधे मन के नियंत्रण से ही साधना प्रारम्भ करता है।

जिस प्रकार से आकाश में हमे वायु होती हुए भी हमे दिखाई नहीं देती है। ठीक उसी प्रकार, मन को शून्य में लीन करना ही राज योग है।

राजयोग की अवस्थायें : 4 हैं-

कल्पित 2. मधुभूमिक 3. मधु प्रतिक 4. अतिक्रांत भजनीय

1. कल्पित- इसमें साधक अपनी साधना सवितर्क समाधि से प्राप्त करता है।
2. मधुभूमिक:- इसमें साधक अपनी साधना निवितर्क समाधि से प्राप्त करता है।
3. मधु प्रतीक : - इसमें साधक अपनी साधना अस्वतानुगत समाधि से प्राप्त करता है।
4. अतिक्रांत भजनीय:- इसमें साधक अस्ततानुगत पूर्ण करने के पश्चात, असमप्रजा समाधि का लाभ प्राप्त करता है।

राजयोग को महर्षि पतंजलि रचित योग दर्शन के अनुसार-

योगश्चिच्छत् वृत्ति निरोधः ॥

चित् (मन) की वृत्तियों के निरोध को ही योग / राज योग कहते हैं। स्वामी विवेकानन्द

पतंजलि ने इसे प्राप्त करने के लिए अष्टांग योग का मार्ग बताया है-

यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि ।

1. यम:- सत्य, अहिंसा, अस्तेय , अपरिग्रह, ब्रह्मचर्य।
2. नियम:- शौच, शुद्धि, संतोष, स्वाध्याय, ईश्वरीय प्राणिधान ।

निष्कर्ष : योग का सामान्यतः अर्थ- जोड़ना है उस परमशक्ति में अपनी आत्मा को जोड़ना / विलय करना है। इससे जीव को जन्म-मरण से मुक्ति मिल जाती है। इसके सूत्र महर्षि पतंजलि हैं। उस परम शक्ति को प्राह करने के अनेक मार्ग हैं, जैसे-ज्ञान योग , भक्ति योग, कर्मयोग, क्रिया योग, मन्त्र योग, स्वर योग, हठ योग, राज-योग आदि।

भारतीय दर्शन में योग का वर्णन अनेक ग्रन्थों में मुनि - ऋषियों द्वारा किया गया। हमारे जीवन में इसका बहुत ही महत्वपूर्ण स्थान है।

" करो योग, रहो निरोग "

सन्दर्भ सूची:

1. U.O.U. e. content.
2. I.G.N.O.U.-e content.
3. लाल, राम- भारत के संत महात्मा
4. राम सुख दास, स्वामी, श्रीमद्भगवद्गीता साधक संजीवनी (परिशिष्ट सहित)
हिन्दी-टीका, गीताप्रेस, गोरखपुर (उ०प्र०) संजीवनी (परिशिष्टसहित)