



डॉ. सीता राठौर

एसो. प्रो., संस्कृत विभाग, एम.एम.एच. कॉलेज, गाजियाबाद

E-mail: sitssager22@gmail.com

विश्वभर की समस्त प्राचीन भाषाओं में संस्कृत का सर्वप्रथम और उच्च स्थान है। विश्व साहित्य की पहली पुस्तक ऋग्वेद इसी भाषा का चमकता हुआ रत्न है। भारतीय संस्कृति का रहस्य भी इसी भाषा में निहित है। संस्कृत का अध्ययन किए बिना भारतीय संस्कृति का पूर्ण ज्ञान कभी सम्भव नहीं हो सकता है। विश्व की समस्त प्राचीन भाषाओं और उनके साहित्य में संस्कृत का अपना विशिष्ट महत्व है। भारत के सांस्कृतिक, ऐतिहासिक, धार्मिक, आध्यात्मिक, दार्शनिक, सामाजिक और राजनीतिक जीवन एवं विकास के सोपानों की सम्पूर्ण व्याख्या संस्कृत वाङ्मय के माध्यम से आज उपलब्ध है। यह भारत की सांस्कृतिक भाषा है। भारतीय मनीषियों ने संस्कृत भाषा को अमरभाषा या देववाणी के नाम से सम्मानित किया है। वेद वेदांगो आदि के अतिरिक्त संस्कृत वाङ्मय में दर्शनशास्त्र भी अत्यन्त विशाल है। जो आस्तिक—नास्तिक दर्शनों में बटें हुए हैं, जिनमें महर्षि पतंजलि का योगदर्शन भी है। योग की यात्रा उपनिषदों से शुरू होकर बौद्ध, जैन से होते हुए गीता में पूर्ण होती है। इससे सिद्ध होता है कि योग के अनेक पथ परन्तु एक लक्ष्य है। उसे ही आत्मा और परमात्मा का मिलन अथवा समाधि कहा गया है। योग शब्द की उत्पत्ति 'युज समाधौ'¹ धातु में 'घञ्' प्रत्यय लगाने से हुई है। इस प्रकार योग शब्द का अर्थ समाधि अर्थात् चित्त वृत्तियों का निरोध है। योग दर्शन में महर्षि पतंजलि ने "योगश्चित्तवृत्ति निरोध"² अर्थात् चित्त की वृत्तियों के निरोध को ही योग कहा है। महर्षि पतंजलि ने चित्त की वृत्तियों को रोकने के लिए योग के आठ अंग बताए हैं जो निम्नलिखित हैं—यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा समाधि।

यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टावङ्गानि।³

यम—यह सत्य, अहिंसा, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह भेद से पाँच प्रकार का होता है।

नियम—यह शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय और ईश्वर प्रणिधान भेद से पाँच प्रकार का होता है।

आसन—बैठने का आसन और पतंजलि सूत्रों में ध्यान करना।

प्राणायाम—सांस को स्थागित रखना।

प्रत्याहार—बाहरी वस्तुओं से भावना अंगो के प्रत्याहार।

धारणा—एक ही लक्ष्य पर ध्यान लगाना।

ध्यान—ध्यान की वस्तु की प्रकृति गहन चिंतन।

समाधि—ध्यान की उच्च अवस्था को समाधि कहते हैं।

यह समाधि भी दो प्रकार की होती है। सविकल्पक समाधि और निर्विकल्पक समाधि। निर्विकल्पक समाधि योग की चरम अवस्था है। महर्षि पतंजलि का योग बुद्धि के नियन्त्रण के लिए एक प्रणाली है, जिसे राजयोग के रूप में जाना जाता है।

"पुरुषप्रकृत्योर्वियोगेपि योग इत्यभिधीयते"⁴ अर्थात् पुरुष और प्रकृति क पार्थक्य को स्थापित कर पुरुष का स्व स्वरूप में अवस्थित होना ही योग है।

- "योगः संयोग इत्युक्तः जीवात्म परमात्मने"⁵ अर्थात् जीवात्मा तथा परमात्मा का पूर्णतया मिलन ही योग है।
- "सिद्धासिद्धयो समोभूत्वा समत्वं योग उच्यते"⁶ अर्थात् सुख—दुख, लाभ—हानि, शत्रु—मित्र, और शीत उष्ण आदि द्वन्द्वो में सर्वत्र समभाव रखना योग है। योग के बारे में और भी श्रीमद्भगवद्गीता में कहा गया है कि **तस्माद्योगाययुज्यस्व योगः कर्मसु कौशलम्**⁷ अर्थात् कर्तव्य कर्म बन्धक न हो इसलिए निष्काम भावना से प्रेरित अनुप्रेरित होकर कर्तव्य करने का कौशल ही योग है। योग से ही कर्मों में कुशलता आती है।
- आचार्य हरिभद्र ने योग के बारे में बताते हुए कहा है कि "मौक्खेण जोयणाओ सव्वो वि धम्म

ववहारो जोगो” अर्थात् मोक्ष से जोड़ने वाले सभी व्यवहार योग है ।

- योग के विषय में बौद्ध धर्म का मत है कि—“कुशल चित्तैकगता योगः” अर्थात् कुशल चित्त की एकाग्रता योग है ।

योग के प्रकार

योग की उच्चावस्था समाधि, मोक्ष, कैवल्य आदि तक पहुँचने के लिए अनेक साधकों ने जो साधन अपनाएँ उन्हीं साधनों का वर्णन योग ग्रन्थों में समय-समय पर मिलता रहा है। योग की प्रामाणिक पुस्तक ‘शिवसंहिता’ तथा ‘गौरक्षशतक’ में योग के चार प्रकारों का वर्णन मिलता है

मन्त्रयोग

मन्त्र का सामान्य अर्थ है—‘मननात् त्रायते इति मन्त्रः’ अर्थात् मन को पार करने वाला ही मन्त्र है। मन्त्रयोग का संबंध मन से है। जो चिन्तन मनन करता है वही मन है मन की चंचलता का निरोध मन्त्र के द्वारा करना मन्त्रयोग है । मन्त्रयोग के बारे में ‘योगतत्त्वोपनिषद्’ में इस प्रकार से वर्णन है—‘योग सेवन्ते साधकाधमाः’ अर्थात् अल्पबुद्धि साधक मन्त्रयोग से सेवा करता है । मन्त्र से ध्वनि तरंगें पैदा होती हैं। मन्त्र शरीर और मन दोनों पर प्रभाव डालता है। मन्त्र में साधक जप का प्रयोग करता है मन्त्र जाप में तीन घटक काफी महत्वपूर्ण हैं (1) घटक उच्चारण, (2) लय (3) ताल। तीनों का सही अनुपात मन्त्र शक्ति को बढ़ा देता है ।

हठयोग

हठ का शाब्दिक अर्थ हठपूर्वक किसी कार्य करने से लिया जाता है । हठ का अर्थ ‘हठप्रदीपिका’ पुस्तक में इस प्रकार से दिया है –

“हकारेणोच्यते सूर्यस्तकार चन्द्र उच्यते ।

सूर्या चन्द्रमसोर्योद्दहठयोगोऽभिधीयते ।।”

इसमें ‘ह’ का अर्थ ‘सूर्य’ तथा ‘ठ’ का अर्थ ‘चन्द्र’ बताया गया है। सूर्य और चन्द्रमा की समान अवस्था हठ योग है। हमारे शरीर में कई हजार नाड़ियाँ हैं उनमें से तीन प्रमुख नाड़ियों का वर्णन किया है—

- सूर्यनाड़ी अर्थात् पिंगला जो दाहिने स्वर का प्रतीक है।
- चन्द्रनाड़ी अर्थात् इडा जो बायें स्वर का प्रतीक है।

• इन दोनों के बीच की तीसरी नाड़ी ‘सुषुम्ना’ है। इस प्रकार हठयोग में प्राण को तीनों नाड़ी में प्रवेश कराकर ब्रह्मरन्ध्र में समाधिस्थ किया जाता है। हठप्रदीपिका में हठ योग के चार अंग हैं— आसन, प्राणायाम, मुद्रा और बन्ध ।

लययोग

चित्त का अपने स्वरूप में विलीन होना या चित्त की निरुद्ध अवस्था लययोग के अन्तर्गत आती है। साधक के चित्त में जब चलते, बैठते, सोते और भोजन करते समय हर समय ब्रह्म का ध्यान रहे तो इसी को लययोग कहते हैं। लय योग के विषय में ‘योगतत्त्वोपनिषद्’ में इस प्रकार वर्णन है—

गच्छस्तिष्ठन् स्वप्नं मुञ्जन् ध्यायेन्निष्कलमीश्वरम् स एव लययोगः स्यात्।⁸

राजयोग

राजयोग सभी योगों का राजा कहलाता है क्योंकि इसमें प्रत्येक प्रकार के योग की कुछ न कुछ सामग्री अवश्य मिल जाती है । राजयोग महर्षि पतंजलि द्वारा रचित अष्टांग योग है। राजयोग का विषय चित्तवृत्तियों का निरोध करना है। महर्षि पतंजलि के अनुसार समाहित चित्त वालों के लिए क्रियायोग का सहारा लेकर आगे बढ़ने का रास्ता सुझाया है। इन साधनों का उपयोग करके साधक के क्लेशों का नाश होता है, चित्त प्रसन्न होकर ज्ञान का प्रकाश फैलता है और विवेक ख्याति प्राप्त होती है।

उपर्युक्त चार प्रकार के योग के अतिरिक्त श्रीमद्भगवद्गीता में दो प्रकार के योगों का वर्णन मिलता है—

ज्ञानयोग—ज्ञानयोग सांख्य योग से सम्बन्ध रखता है। पुरुष-प्रकृति के बन्धनों से मुक्त होना ही ज्ञान योग है।

कर्मयोग—कर्मयोग में व्यक्ति अपनी स्थिति के उचित और कर्तव्यों के अनुसार कर्मों का श्रद्धा पूर्वक निर्वाह करता है। कर्म करते हुए योग करता है।

योग की यात्रा उपनिषदों से शुरू होकर बौद्ध, जैन, तन्त्रागम संहिता से होते हुए गीता में पूर्ण होती है। इससे सिद्ध है कि योग के अनेक पथ हैं परन्तु लक्ष्य एक है। उसे ही आत्मा परमात्मा का मिलन अथवा समाधि कहा गया है।

योग का अभिप्राय एक आंतरिक विज्ञान से भी है जिसमें कई तरह की विधियाँ शामिल होती हैं। जिनके माध्यम से मानव एकता को साकार कर सकता है। योग से ही मानव के भौतिक तथा आध्यात्मिक उत्थान संभव है। योग भारतीय ज्ञान की पाँच हजार वर्ष पुरानी शैली है। कई लोग योग को केवल शारीरिक व्यायाम ही मानते हैं, जहाँ लोग शरीर को मोडते, मरोडते, खींचते हैं, और श्वास लेने के जटिल तरीके अपनाते हैं। यह योग वास्तव में मनुष्य के मन और आत्मा की अनन्त क्षमता का खुलासा करता है।

योग की आवश्यकता इसलिए भी है कि योग मनुष्य की आध्यात्मिक, शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य को ठीक रखता है। वर्तमान युग में योग का महत्व ओर भी अधिक बढ़ गया है। क्योंकि मानव का मन और शरीर अत्यधिक तनाव, वायुप्रदूषण तथा भागमभाग के जीवन से रोगग्रस्त हो चला है। यही कारण है कि स्वस्थ बने रहने और उसमें सुधार के साथ-साथ शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक समरसता बनाए रखने के लिए योग की आवश्यकता है। आज के युग में देखा जाए तो योग से अभिप्राय आसन और प्राणायाम से लिया जाता है। इन आसन और प्राणायाम को करता हुआ व्यक्ति सौ वर्षों तक स्वस्थ रह सकता है। आज के युग में योग की आवश्यकता को देखते हुए सम्पूर्ण विश्व में 21 जून को योग दिवस मनाया जाता है। यदि हम दोनों प्रकार के योग को अपने जीवन में उतार ले तो शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक तीनों प्रकार की उन्नति एक साथ कर सकते हैं। योग से मनुष्य में तनाव कम होता है और एकाग्रता बढ़ती है। इसलिए सभी को अपने जीवन में योग को स्थान देना चाहिए।

संदर्भ ग्रन्थ

1. आत्मनेपदी दिवादिगणीय।
2. योग दर्शन (1/2)।
3. पातंजलयोगदर्शनम्, पृ0 37
4. सांख्य दर्शन
5. विष्णु पुराण
6. भगवद्गीता (2/48)
- 7- हठप्रदीपिका