

वैश्विक परिप्रेक्ष्य में योग की प्रासंगिकता

अभिषेक अग्निहोत्री

शोधछात्र, संस्कृत विभाग इलाहाबाद विश्वविद्यालय, इलाहाबाद, भारत।

प्रस्तावना

आज के इस वैश्विक परिप्रेक्ष्य में योग जैसी पद्धति की क्या कोई आवश्यकता समाज में दृष्टिगत होती है? जहाँ हम आज विज्ञान की दृष्टि से विकास की ओर तीव्र गति से बढ़ रहे हैं, हर प्रकार के सुख के संसाधन उपस्थित हैं फिर भी क्यों सम्पूर्ण विश्व आज योग की ओर उन्मुख होकर खड़ा है? इस प्रश्न का एक ही उत्तर है— अशांति।

आज के संसार में मनुष्य जीव-जन्तु और यहाँ तक प्रकृति भी अशांत है। प्रायः किसी को भी शांति नहीं है। विश्व-पटल पर काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार के वशीभूत मानव हिंसक हो उठा है। आज मानव शारीरिक और मानसिक तनाव से ग्रस्त है। हम हमेशा उन पर नियंत्रण चाहते हैं परन्तु कर नहीं सकते, लेकिन उसका समाधान हम योग के माध्यम से कर सकते हैं। योग का उद्देश्य सिर्फ शारीरिक तथा मानसिक तनाव से मुक्ति तक ही सीमित नहीं है यह आध्यात्मिक सद्भाव और मनुष्य के परम कल्याण का मार्ग भी है।

योग भारतीय षड्दर्शन का एक प्रमुख अंग है। दर्शन शब्द पाणिनीय व्याकरण के अनुसार 'दृश्िर् प्रेक्षणे' धातु से ल्युट् प्रत्यय करने से निष्पन्न होता है। अतएव दर्शन शब्द का अर्थ 'दृष्टि या देखना', जिसके द्वारा देखा जाय या जिसमें देखा जाय।' भारतीय दर्शन परम्परा दो भागों में विभाजित है— आस्तिक तथा नास्तिक। आस्तिक दर्शनों में पातञ्जल योग दर्शन का स्थान अत्यन्त महत्वपूर्ण है। योग शब्द "युज् समाधौ" आत्मनेपदी दिवादिगणीय धातु में घञ् प्रत्यय लगाने से निष्पन्न होता है। "युजिर् 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 चंचलता को रोकना, मिलाप तथा मुक्ति यही योग का शाब्दिक अर्थ है।¹

योग का जो सुव्यवस्थित स्वरूप हमें पातञ्जलयोगसूत्र में प्राप्त होता है। योग का वही स्वरूप हमें वेद, उपनिषद्, पुराण, गीता, तत्त्वार्थसूत्र, मज्झिमनिकाय आदि शास्त्रों में विस्तारपूर्वक दृष्टिगोचर होता है। सनातन धर्म ही नहीं अपितु आज विश्व के अन्यान्य धर्मों में योग अपने विविध स्वरूप में उपस्थित है। चाहे कोई बौद्ध धर्मी हो, या जैन धर्मी या ईसाई धर्म यहाँ तक इस्लाम धर्मावलम्बियों ने भी योग को अपनाया है। योग का वर्तमान स्वरूप सभी धर्मों से भिन्न है इस दृष्टि से यह कहा जा सकता है कि आज यह स्वयं में ही एक योगधर्म है।

ऋग्वेद काल में योग मोक्ष के साक्षात् साधन के रूप में भले ही न व्याख्यात किया जाता हो किन्तु ज्ञान प्राप्ति के लिए, शान्ति और अक्षुण्ण सुख के लिए² तथा देवोपासना के लिए योग का व्यवहार किया जाता था।³

उपनिषदों का आविर्भाव ज्ञान की अद्वैतधाराओं की प्रस्तावना करता है। फिर भी योग की महत्ता और उपयोगिता का आकलन उपनिषदों में हुआ है। श्वेताश्वेतर उपनिषद में योग की मुक्तकण्ठ 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 वृहदारण्यकोपनिषद् ने भी आत्म-दर्शन के लिए समाधि को अनिवार्य बताया है।⁵

विष्णु पुराण में कहा गया है कि "जीवात्मा तथा परमात्मा का पूर्णतया मिलन ही योग है"⁶ शिवपुराण में योग के चार प्रकारों का उल्लेख है— मंत्र योग, हठ योग, लययोग व राजयोग।⁷

गीता में योग शब्द का व्यवहार आत्मा का परमात्मा से मिलन अर्थ में किया गया है। गीता में ज्ञान योग, भक्तियोग और कर्मयोग का समन्वय हुआ है। आत्मा बन्धन की अवस्था में चली जाती है, बन्धन का नाश योग से ही संभव है। योग आत्मा के बन्धन का अन्त करके 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।⁸ 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 निःसन्देह कुछ भी नहीं है। योग में संसिद्ध पुरुष स्वयं ही उसे (उचित) काल में आत्मा में प्राप्त करता है।"⁹ ब्रह्मप्राप्ति के लिए योग अवैकल्पिक एवं नित्य साधन के रूप में भी सिद्धान्ति 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 निःसन्देह अति दुर्लभ है।"¹⁰ अतः स्पष्ट है कि योग सर्वसाधारण धर्म नहीं था इसीलिए भगवान् कृष्ण ने योग धर्म को 'रहस्यं ह्येतदुत्तमम्' कहा है।

बौद्ध एवं जैन धर्म का आधार ही योग है। जहाँ पर क्लिष्ट योग को आसान बनाकर जन-सामान्य को समझाया गया है। बुद्ध ने जिस ध्यानापरणीय अवस्था को निगमित किया ध्यान कि वह अवस्था पातञ्जलयोग की ही है।¹¹ बुद्ध के प्रारम्भिक उपदेशों में योग विचारों की सबसे प्राचीन निरन्तर अभिव्यक्ति पायी जाती है। बौद्ध धर्म के अष्टांगिक मार्ग को प्रज्ञा (Knowledge)] शील (Conduct)] समाधि (Concentration) नामक विशेष अंगों में विभाजित किया जा सकता है। सम्यक् दृष्टि, सम्यक् संकल्प "प्रज्ञा" के अन्तर्गत आते हैं। सम्यक् वाक्, सम्यक् कर्मान्त, सम्यक् आजीविका, सम्यक् व्यापक "शील" के अन्तर्गत आते हैं तथा शेष दो मार्ग सम्यक् स्मृति, सम्यक् समाधि "समाधि" के अन्तर्गत आते हैं।¹² बौद्ध धर्म में समाधि का स्वरूप भी योगशास्त्र पर आधारित है, जिससे निर्वाण प्राप्त होता है। (1) सांसारिक विषयों से अनाशक्ति की भावना (2) आनन्द एवं शान्ति की अनुभूति (3) शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य (4) सुख दुःख से शून्य, इन चारों की चरम सीमा ही समाधि है।

जैन धर्म के जैन पाठ तत्त्वार्थसूत्र के अनुसार मन, वाणी और शरीर सभी गतिविधियों का कुल योग है।¹³ उमास्वती कहते हैं कि अस्त्रावा या कार्मिक प्रवाह का करण योग है।¹⁴ साथ ही सम्यक् चरित्र के मुक्ति मार्ग में यह नितान्त आवश्यक है। जैन शास्त्र में जैन तीर्थकरों को ध्यान में पद्मासना या कयोत्सर्गायोग मुद्रा में

दर्शाया गया है।¹⁵ ऐसा कहा गया है कि महावीर को मुलाबंधासना स्थिति में बैठकर केवलाज्ञान "आत्मज्ञान" प्राप्त हुआ।¹⁶ सिंधु घाटी की मुहरों इकोनोग्राफी से ज्ञात होता है कि योग और जैन धर्म के बीच संप्रदायिक सादृश्य अस्तित्व विद्यमान था।¹⁷ जैन धर्म के कई आचार्यों द्वारा परवर्तीकाल में योगदर्शन पर अनेक ग्रन्थ लिखें—हरिभद्रसूरी 8वीं शताब्दी (योगबिंदु, योग सताका, योग विभिसिका) आचार्य हेमकान्द्र 11वीं शताब्दी (योगसस्त्र) आचार्य अमितागति 11वीं शताब्दी (योग सारप्रभ्रता)।

योग के परिणाम इतने व्यवहारिक तथा सांस्कृतिक थे कि समय के साथ इस्लाम तथा ईसाई धर्मावलम्बी भी इसका उपयोग अपने-अपने ढंग से करने लगे। इस्लाम में सूफी संगीत के विकास में भारतीय योगाभ्यास का काफी प्रभाव है, जहाँ वे दोनों शारीरिक मुद्राओं (आसन) और श्वास नियंत्रण (प्राणायाम) को अनुकूलित किया है।¹⁸ इस्लाम धर्म में सूफी संगीत धारा से ही ये लोग अपने प्रभु को भजते हैं। इस्लाम में नमाज आसन एवं ध्यान पर आधारित प्रार्थना पद्धति है। पाँचों वक्त का नमाजी प्रायः रोग मुक्त होता है। सन् 1989 में वेटिकन (जो ईसाई धर्म का प्रमुख केन्द्र है) ने घोषित किया कि योग की ध्यान प्रथा अधार्मिक है लेकिन लोगों पर इसका प्रभाव नहीं पड़ा उन्होंने ध्यान प्रथा को अपनाया। इस प्रकार दोनों धर्मों में हमें योग का सांस्कृतिक महत्व देखने को मिलता है।

योग की उच्चावस्था समाधि, मोक्ष, कैवल्य आदि तक पहुँचने के लिए साधकों ने जो साध्य अपनाये उन्हीं साधनों का वर्णन योग ग्रन्थों में समय-समय पर मिलता है—**मंत्र योग, हठ योग, कुंडलिनी योग, राजयोग** आदि।

मंत्र योग –

"मननात् त्रायते इति मंत्रः" मन को त्राय (पार करने वाला) मंत्र ही है। मंत्र योग का संबंध मन से है। जो मनन, चिन्तन करता है वही मन है। मन की चंचलता का निरोध मंत्र के द्वारा करना मंत्रयोग है। "योग सेवन्ते साधकाधमाः" 'मन्त्रयोग उन साधकों के लिए है जो अल्पबुद्धि है।'

हठ योग— हठ का शाब्दिक अर्थ हठपूर्वक किसी कार्य को करने से लिया गया है। ह का अर्थ सूर्य तथा ठ का अर्थ चन्द्रमा बताया गया है। सूर्य और चन्द्र की समान अवस्था हठ योग है।¹⁹ हठ प्रदीपिका में हठ योग के चार अंगों का वर्णन है = **आसन, प्राणायाम, मुद्रा और बन्ध**।

कुंडलिनी योग—चित्त का अपने स्वरूप में विलीन होना या चित्त की निरुद्ध अवस्था कुंडलिनी योग के अन्तर्गत आती है। साधक के चित्त में जब चलते, बैठते, सोते हर समय ब्रह्म का ध्यान रहे। इसी को कुंडलिनीयोग कहते हैं।²⁰

राजयोग— राजयोग सभी योगों का राजा कहा जाता है क्योंकि इसमें प्रत्येक प्रकार के योग की कुछ न कुछ सामग्री इसमें अवश्य मिल जाती है। राजयोग में अष्टांग योग का वर्णन आता है। राजयोग का विषय चित्तवृत्तियों का निरोध करना है। महर्षि पतंजलि के अनुसार समाहित चित्त वालों के लिए अभ्यास और वैराग्य तथा विक्षिप्त चित्त वालों के लिए क्रियायोग का सहारा लेकर आगे बढ़ने का रास्ता सुझाया है। इन साधनों का उपाय करके साधक के क्लेशों का नाश होता है, चित्त प्रसन्न होकर ज्ञान का प्रकाश फैलाता है और विवेकख्याति प्राप्त होती है।²⁰

उपसंहार

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

श्रीलंका में फैल गया। अमेरिका, लंदन, आस्ट्रेलिया में भी योग का प्रचार एवं प्रसार हो रहा है। यहाँ पर योग का स्वरूप Physical Exercise के रूप में सर्वाधिक लिया जाता है, लेकिन मानसिक शांति के लिए ध्यान आदि योगिक क्रियाओं का भी उपयोग किया जाता है। आज संसार में मार-काट, चोरी-डकैती, व्यभिचार आम बात हो गई है। काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार के वशीभूत मानव हिंसक हो उठा है। धैर्य, दया, करुणा, क्षमा जैसी सदाचार की बातें मानों भुला दी गयी है। इस विषम परिस्थिति में योगदर्शन संसार के शांति और सद्भाव प्रदान करने की शक्ति रखता है। समकालीन युग में मानव के कल्याण, अनुसूक्षण एवं सर्वर्धन के लिए योग में पूरे विश्व की आस्था विद्यमान है। स्वामी विवेकानन्द, श्री टी० कृष्णामाचार्य, स्वामी कुवालयनंदा, श्री योगेन्द्र, स्वामी राम, श्री अरविंदो, महर्षि महेश योगी, आचार्य रजनीश, पट्टाभि जोइस, बी०के०एस० आर्यंगर, स्वामी सत्येन्द्र सरस्वती आदि महापुरुषों के उपदेशों से योग आज पूरी दुनिया में व्याप्त है।

उपसंहार

वर्तमान युग विरोधाभासों का युग है। अपनी तथाकथित आधुनिकता, अधाधुंध वैज्ञानिकता एवं मूल्यहीन विचारों से मानवता आज जितनी पीड़ित है उतनी कभी नहीं रही। हमारी जीवन शैली में जो भी शारीरिक और मानसिक विकार उत्पन्न होते हैं उनका कोई सफल उपचार आधुनिक विज्ञान खोज ही नहीं पाया है। आधुनिक विश्व की समस्याओं का मुख्य आधार व्यक्ति का लोभ, लालच, क्रोध, काम, शक्ति, मद, अहंकार आदि हैं। ये सब ही क्लेश यानि कष्ट कारण है। योग के 'यम और नियम' को अंगीकृत करने से इन मनोविकारों से मुक्ति मिल सकती है। योग के प्रारम्भिक अभ्यास से ही इन वृत्तियों पर नियंत्रण पाया जा सकता है। योग जीवन पद्धति इतनी प्रभावी है कि इसको कितनी भी कम गंभीरता से अपनाया जाय परिणामस्वतः आने लगता है। योग की लोकप्रियता के कारण ही 11 दिसम्बर, 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा ने प्रत्येक वर्ष 21 जून को विश्वयोग दिवस के रूप में मान्यता दी है। पश्चिमी देशों में योग का अर्थ ज्यादातर शारीरिक व्यायाम ही है और उससे ही वहाँ का समाज पर्याप्त प्रभावी है। वस्तुतः योग निरंतर चौबीसों घंटे अपनायी जाने वाली जीवन पद्धति है। जब कोई यह कहता है कि वह प्रतिदिन एक से डेढ़ घंटे योग करते हैं तो वह मात्र चलेपबंस की बात करता है। योग का तात्पर्य तो अष्टांगयोग से है। प्राणायाम और आसन हमारे अहर्निश घंटे के साथी हैं। हम सदैव किसी न किसी आसन पर ही बैठते हैं, जिसके अनुसार प्राण संचारित होकर एक विशिष्ट आयाम को प्राप्त करते हैं। हमारा कोई भी कार्य ध्यान के अभाव में संपन्न नहीं होता यदि कार्य में ध्यान नहीं तो कार्य का सम्पादन असम्भव है। इस प्रकार सम्पूर्ण योग हमारी दिनचर्या में परिलक्षित होता है।

योग एवं उसकी आनुषंगिक 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 उतनी ही मनुष्य की विशिष्टता बढ़ती जाएगी।

योग जीवन पद्धति में प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग आहार भी शामिल है। प्राकृतिक चिकित्सा से शारीरिक क्षतियों का उपचार पंचभूतों के माध्यम से किया जाता है। इसी प्रकार आहार हमारे शरीर चित्तवृत्तियों पर सीधा प्रभाव डालता है। सात्विक भोजन सात्विक विचार, तामसिक भोजन तामसी विचार। यदि विचार तामसी होंगे तो जीवन स्वतः क्लेश युक्त होगा।

योग ने आज विश्व में Self improvement की पद्धति को भी विकसित किया है। यदि हम उन्नयन (improve) नहीं करेंगे तो अवगमन (degradation) होगा क्योंकि स्थायी कुछ भी नहीं है। आज इसी गिरावट के कारण मानव इतने कष्ट, दुःख, पीड़ा, शोक,

संत्रास, असुरक्षा आदि भोग रहा है। 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। विश्व आज योग के इसी आयाम में समझकर इसे अपनाने को प्रस्तुत है।

इस प्रकार योग सम्पूर्ण मानवता की धरोहर है जिसका संबंध मात्र किसी विशेष धर्म अथवा सम्प्रदाय से न होकर अखिल विश्व के मानव समुदाय से है। आज भारत के ही नहीं अपितु सम्पूर्ण विश्व के लोग योग की ओर अग्रसर हैं। मनुष्य के कष्टों का निवारण, उनका कल्याण एवं विश्व शांति केवल योग को अपने जीवन पद्धति में अपनाने से ही संभव है।

संदर्भ ग्रंथ

1. "योग: संनहनोपायध्यान संगतियुक्तिषु"—अमरकोश 3.22
2. "यस्मादृते न सिध्यति यज्ञो विपश्चितश्च न स धीनां योगमिन्वति।।— (ऋक्संहिता 1/18/7)
3. "स घा नो योग आभुवत् स राये स पुरंध्याम्
4. श्रमद् वाजेभिरा स नः"। सामवेद संहिता 9/2/90/3
5. न तस्य रोगो न जरा न मृत्युः
6. प्राप्तस्य योगाग्निमयं शरीरम् (श्वेताश्वेतर 2/12)
7. तस्मादेवं विच्छान्तो दान्त उपरतस्तितिक्षुः समाहितो भूत्वाऽमन्येवात्मानं पश्यति (बृ0 4/4/23)
8. योगः संयोग इत्युक्तः जीवात्म परमात्मने— विष्णु पुराण
9. मंत्रयोगो हृष्यैव लययोगस्तृतीयकः चतुर्थो राजयोगः (शिवपुराण 5/11)
10. A self Regulatory Yoga Organization-Yog Bharti, published by Swami Sir. page 09
11. नहि ज्ञाने सदृशं पवित्रमिह विद्यते, तत्स्वयं योग संसिद्ध कालेनात्मनिविन्दति— गीता-4/38
12. अथवायोगिनामेव कुले भवति धीमताम्। एतद्धि दुर्लभतरं लोके जन्म यदीदृशम्।— गीता-6/42
13. श्रंपद ठनकीं कीतउं । भ्पेजवतल. हेरीच डमैलिन, जेम्स डब्ल्यू हेडसिंग
14. बौद्ध धर्म दर्शन—आचार्य नरेन्द्र देव
15. तत्त्वार्थसूत्र 6.1— मनुदोषी (2007) अनुवादक श्रुत रत्नाकर पी0
16. तत्त्वार्थसूत्र 6.2
17. फिलॉसफी ऑफ इण्डिया, जिम्मेर हेरीच, जोसेफ कैम्पबेल, पृ0 60
18. नॉनविलन्स टू अनिमन्स, अर्थ एण्ड सेल्फ इन एशियन त्रिदिशन्स, क्रिस्टोफर चप्पल, पृ0 7
19. ए हिस्ट्री ऑफ योगा, विवियन वार्थिंगटन, पृ0 35
20. सीटूएटिंग सुपिफस्म एंड योगा
21. हकारेणोच्यते सूर्याष्टकार चन्द्रउच्यते, सूर्याचन्द्रमसो योगाद्धठयोभिधीयते—हठयोगप्रदीपिका
22. गच्छस्तिष्ठन् स्वपन भुंजन् ध्यायेन्निष्कलमीश्वरम् स एवकुंडलिनीयोगः स्यात् योगत्वोपनिषद्, 22-23
23. योगाशनुष्ठानादशुद्धिक्षये ज्ञान दीप्तिराविवेकख्यातेः — पात×जलयोगदर्शनम्, 2/28