

## भारतीय ज्ञान परम्परा में योग के महत्व का एक ऐतिहासिक अध्ययन

लेखराज सिंह प्रवक्ता

श्री शंकर देव आदर्श इंटर कॉलेज जावल जनपद बुलंदशहर

**सारांश,** योग अनिवार्य रूप से अत्यंत सूक्ष्म विज्ञान पर आधारित एक आध्यात्मिक अनुशासन है, जो मन और शरीर के बीच सामंजस्य लाने पर केंद्रित है। यह स्वस्थ जीवन जीने की एक कला और विज्ञान है। 'योग' शब्द की उत्पत्ति संस्कृत धातु 'युज' से हुई है, जिसका अर्थ है 'जोड़ना' या 'जोड़ना' या 'एकजुट होना'। योगिक ग्रंथों के अनुसार योग के अभ्यास से व्यक्तिगत चेतना का सार्वभौमिक चेतना के साथ मिलन होता है, जो मन और शरीर, मनुष्य और प्रकृति के बीच पूर्ण सामंजस्य का संकेत देता है। आधुनिक वैज्ञानिकों के अनुसार, ब्रह्मांड में सब कुछ एक ही क्वांटम फ़ॉर्म की अभिव्यक्ति मात्र है। जो व्यक्ति अस्तित्व की इस एकता का अनुभव करता है, उसे योग में कहा जाता है, और उसे योगी कहा जाता है, जिसने मुक्ति, निर्वाण या मोक्ष नामक स्वतंत्रता की स्थिति प्राप्त कर ली है। इस प्रकार योग का उद्देश्य आत्म-साक्षात्कार है, 'मुक्ति की स्थिति' (मोक्ष) या 'स्वतंत्रता' (कैवल्य) की ओर ले जाने वाले सभी प्रकार के कष्टों पर काबू पाना। जीवन के सभी क्षेत्रों में स्वतंत्रता के साथ रहना, स्वास्थ्य और सद्भाव योग अभ्यास का मुख्य उद्देश्य होगा। "योग" एक आंतरिक विज्ञान को भी संदर्भित करता है जिसमें विभिन्न तरीकों का समावेश है जिसके माध्यम से मनुष्य इस मिलन का एहसास कर सकते हैं और अपने भाग्य पर महारत हासिल कर सकते हैं। योग, जिसे व्यापक रूप से 2700 ईसा पूर्व की सिंधु सरस्वती घाटी सभ्यता का 'अमर सांस्कृतिक परिणाम' माना जाता है, ने मानवता के भौतिक और आध्यात्मिक उत्थान दोनों में खुद को साबित किया है। बुनियादी मानवीय मूल्य योग साधना की पहचान हैं।

**मुख्य शब्द,** योग, मार्गदर्शन, आदियोगी, योगिक ग्रंथों आदि

**प्रस्तावना,** ऐसा माना जाता है कि योग का अभ्यास सभ्यता की शुरुआत से ही शुरू हो गया था। योग के विज्ञान की उत्पत्ति हजारों साल पहले हुई थी, पहले धर्मों या विश्वास प्रणालियों के जन्म से बहुत पहले। योग विद्या में, शिव को पहले योगी या आदियोगी और पहले गुरु या आदि गुरु के रूप में देखा जाता है। कई हजार साल पहले, हिमालय में कांतिसरोवर झील के तट पर, आदियोगी ने अपना गहन ज्ञान पौराणिक सप्तर्षियों या "सात ऋषियों" में डाला था। ऋषियों ने इस शक्तिशाली योग विज्ञान को एशिया, मध्य पूर्व, उत्तरी अफ्रीका और दक्षिण अमेरिका सहित दुनिया के विभिन्न हिस्सों में पहुंचाया। दिलचस्प बात यह है कि आधुनिक विद्वानों ने दुनिया भर में प्राचीन संस्कृतियों के बीच पाई जाने वाली करीबी समानताओं पर ध्यान दिया है और आश्चर्य चकित हैं। हालाँकि, यह भारत में ही था कि योग प्रणाली को अपनी पूर्ण अभिव्यक्ति मिली।<sup>1</sup> अगस्त्य, सप्तऋषि, जिन्होंने भारतीय उपमहाद्वीप में यात्रा की, ने इस संस्कृति को जीवन के मूल योगिक तरीके के आधार पर तैयार किया। योटिक उद्देश्यों और योग प्रदर्शन करने वाली आकृतियों के साथ सिंधु सरस्वती घाटी सभ्यता की कई मुहरें और जीवाश्म अवशेष भारत में योग की उपस्थिति का संकेत देते हैं। योगिक उद्देश्यों और योग साधना करने वाली आकृतियों के साथ सिंधु सरस्वती घाटी सभ्यता की मुहरों और जीवाश्म अवशेषों की संख्या प्राचीन भारत में योग की उपस्थिति का सुझाव देती है। देवी माँ की मूर्तियों के फालिक चिह्न, मुहरें तंत्र योग के सूचक हैं। योग की

उपस्थिति लोक परंपराओं, सिंधु घाटी सभ्यता, वैदिक और उपनिषदिक विरासत, बौद्ध और जैन परंपराओं, दर्शन, महाभारत और रामायण के महाकाव्यों, शैवों की आस्तिक परंपराओं, वैष्णवों और तांत्रिक परंपराओं में उपलब्ध है। इसके अलावा, एक आदिम या शुद्ध योग भी था जो दक्षिण एशिया की रहस्यमय परंपराओं में प्रकट हुआ है। यह वह समय था जब योग का अभ्यास गुरु के प्रत्यक्ष मार्गदर्शन में किया जाता था और इसके आध्यात्मिक मूल्य को विशेष महत्व दिया जाता था। यह उपासना का एक हिस्सा था और योग साधना उनके अनुष्ठानों में अंतर्निहित थी। वैदिक काल में सूर्य को सर्वाधिक महत्व दिया गया था। इसी प्रभाव के कारण 'सूर्य नमस्कार' की प्रथा का आविष्कार बाद में हुआ होगा। प्राणायाम दैनिक अनुष्ठान और आहुति देने का एक हिस्सा था। यद्यपि योग का अभ्यास पूर्व-वैदिक काल में किया जा रहा था, महान ऋषि महर्षि पतंजलि ने अपने योग सूत्रों के माध्यम से योग की तत्कालीन मौजूदा प्रथाओं, इसके अर्थ और इससे संबंधित ज्ञान को व्यवस्थित और संहिताबद्ध किया। पतंजलि के बाद, कई संतों और योग गुरुओं ने अपनी अच्छी तरह से प्रलेखित प्रथाओं और साहित्य के माध्यम से इस क्षेत्र के संरक्षण और विकास के लिए बहुत योगदान दिया। सूर्य नमस्कारयोग के अस्तित्व के ऐतिहासिक प्रमाण पूर्व-वैदिक काल (2700 ईसा पूर्व) और उसके बाद पतंजलि काल तक देखे गए। मुख्य स्रोत, जिन्होंने हमें इस अवधि के दौरान योग प्रथाओं और संबंधित साहित्य के बारे में जानकारी मिलती है, वेदों (4), उपनिषदों (108), स्मृतियों, बौद्ध धर्म की शिक्षाओं, जैन धर्म, पाणिनि, महाकाव्यों (2), पुराणों में उपलब्ध हैं। (18) आदि। अस्थायी रूप से, 500 ईसा पूर्व – 800 ईस्वी के बीच की अवधि को शास्त्रीय काल माना जाता है जिसे योग के इतिहास और विकास में सबसे उपजाऊ और प्रमुख अवधि भी माना जाता है। इस अवधि के दौरान, योग सूत्र और भगवद्गीता आदि पर व्यास की टिप्पणियाँ अस्तित्व में आईं। यह अवधि मुख्य रूप से भारत के दो महान धार्मिक शिक्षकों—महावीर और बुद्ध को समर्पित की जा सकती है। पांच महान व्रतों की अवधारणा महावीर द्वारा पंच महाव्रत और बुद्ध द्वारा अष्ट मग्गा या अष्टांगिक मार्ग को योग साधना की प्रारंभिक प्रकृति के रूप में माना जा सकता है। इसकी अधिक स्पष्ट व्याख्या हमें भगवद्गीता में मिलती है जिसमें ज्ञान योग, भक्ति योग और कर्म योग की अवधारणा को विस्तार से प्रस्तुत किया गया है। ये तीन प्रकार के योग आज भी मानव ज्ञान का सर्वोच्च उदाहरण हैं और आज भी लोग गीता में बताई गई विधियों का पालन करके शांति पाते हैं। पतंजलि का योग सूत्र योग के विभिन्न पहलुओं को शामिल करने के अलावा, मुख्य रूप से योग के अष्टांगिक मार्ग से पहचाना जाता है। व्यास कृत योग सूत्र पर अत्यंत महत्वपूर्ण भाष्य भी लिखा गया था। इसी अवधि के दौरान मन के पहलू को महत्व दिया गया था और इसे योग साधना के माध्यम से स्पष्ट रूप से सामने लाया गया था, मन और शरीर दोनों को समता का अनुभव करने के लिए नियंत्रण में लाया जा सकता है। 800 ईस्वी 1700 ईस्वी के बीच की अवधि को उत्तर शास्त्रीय काल के रूप में मान्यता दी गई है। जिसमें इस काल में महान आचार्यत्रय—आदि शंकराचार्य, रामानुजाचार्य, माधवाचार्य की शिक्षाएँ प्रमुख थीं। इस अवधि के दौरान सूरदास, तुलसीदास, पुरंदरदास, मीराबाई की शिक्षाओं का महान योगदान था। हठयोग परंपरा के नाथ योगी जैसे मत्स्येंद्रनाथ, गोरक्षनाथ, कौरंगीनाथ, आत्माराम सूरी, घेरंडा, श्रीनिवास भट्ट कुछ महान हस्तियाँ हैं जिन्होंने इस अवधि के दौरान हठ योग प्रथाओं को लोकप्रिय बनाया। 1700 – 1900 ई. के बीच की अवधि को आधुनिक काल माना जाता है जिसमें महान योगाचार्य रमण महर्षि, रामकृष्ण परमहंस, परमहंस योगानंद, विवेकानन्द आदि ने राजयोग के विकास में योगदान दिया। यह वह काल था जब वेदांत, भक्ति योग, नाथयोग या हठ-योग फला-फूला। गोरक्षशतकम् का षडंग योग, हठयोगप्रदीपिका का चतुरंग-योग, घेरण्ड संहिता का सप्तांग-योग, हठ-योग के मुख्य सिद्धांत थे। अब समकालीन समय में, हर किसी को स्वास्थ्य के संरक्षण, रखरखाव और संवर्धन के लिए योग

प्रथाओं के बारे में विश्वास है। स्वामी शिवानंद, श्री टी.कृष्णमाचार्य, स्वामी कुवलयाणंद, श्री योगेन्द्र, स्वामी राम, श्री अरबिंदो, महर्षि महेश योगी, आचार्य रजनीश, पट्टाभिजोइस, बीकेएस जैसी महान हस्तियों की शिक्षाओं से योग पूरी दुनिया में फैल गया है। अयंगर, स्वामी सत्यानंद सरस्वती और जैसे। बीकेएस अयंगर योग की शैली के संस्थापक थे जिसे “अयंगर योग” के नाम से जाना जाता है और उन्हें दुनिया के अग्रणी योग शिक्षकों में से एक माना जाता है। गलतफहमियों को दूर करना कई लोगों के लिए, योग का अभ्यास हठ योग और आसन तक ही सीमित है। हालाँकि, योग सूत्रों में से केवल तीन सूत्र ही आसन को समर्पित हैं। मूल रूप से, हठ योग एक प्रारंभिक प्रक्रिया है ताकि शरीर ऊर्जा के उच्च स्तर को बनाए रख सके। प्रक्रिया शरीर से शुरू होती है, फिर श्वास, मन और आंतरिक स्व से। योग को आमतौर पर स्वास्थ्य और फिटनेस के लिए एक चिकित्सा या व्यायाम प्रणाली के रूप में भी समझा जाता है। जबकि शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य योग के स्वाभाविक परिणाम हैं, योग का लक्ष्य अधिक दूरगामी है। “योग स्वयं को ब्रह्मांड के साथ सामंजस्य बिटाने के बारे में है। यह उच्चतम स्तर की धारणा और सद्भाव प्राप्त करने के लिए व्यक्तिगत ज्यामिति को ब्रह्मांड के साथ संरेखित करने की तकनीक है।”<sup>2</sup>

योग किसी विशेष धर्म, विश्वास प्रणाली या समुदाय का पालन नहीं करता है। इसे हमेशा आंतरिक कल्याण के लिए एक तकनीक के रूप में देखा गया है। जो कोई भी शामिल होकर योग का अभ्यास करता है, वह इसके लाभों को प्राप्त कर सकता है, चाहे उसकी आस्था, जातीयता या संस्कृति कुछ भी हो। योग के पारंपरिक विद्यालय :योग के इन विभिन्न दर्शन, परंपराओं, वंशावली और गुरु-शिष्य परंपराओं के कारण योग के विभिन्न पारंपरिक विद्यालयों का उदय हुआ, जैसे ज्ञान-योग, भक्ति-योग, कर्म-योग, ध्यान-योग, पतंजला-योग, कुंडलिनी-योग, हठ-योग, मंत्र-योग, लय-योग, राज-योग, जैन-योग, बौद्ध-योग आदि। प्रत्येक स्कूल के अपने सिद्धांत और अभ्यास हैं जो योग के अंतिम लक्ष्य और उद्देश्यों की ओर ले जाते हैं। स्वास्थ्य और कल्याण के लिए योग अभ्यास: व्यापक रूप से प्रचलित योग साधनाएं (अभ्यास) हैं: यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान (ध्यान), समाधि ६ संयम, बंध और मुद्रा, षट-कर्म, युक्त-आहार, युक्त कर्म, मंत्र जप, आदि। यम संयम हैं और नियम पालन हैं। इन्हें योग साधनाओं के लिए पूर्व-आवश्यकताएँ माना जाता है। आसन, शरीर और मन की स्थिरता लाने में सक्षम ‘कुर्यत-तद-आसनम-स्थैर्यम...’, इसमें विभिन्न शारीरिक (मनो-शारीरिक) पैटर्न को अपनाना शामिल है, जो शरीर की स्थिति (किसी की संरचनात्मक के बारे में स्थिर जागरूकता) को बनाए रखने की क्षमता प्रदान करता है। अस्तित्व) काफी लम्बाई और समयावधि के लिए भी। प्राणायाम के विभिन्न आसनप्राणायाम में किसी की सांस लेने के बारे में जागरूकता विकसित करना और उसके बाद किसी के अस्तित्व के कार्यात्मक या महत्वपूर्ण आधार के रूप में श्वसन का जानबूझकर विनियमन करना शामिल है। यह किसी के मन के बारे में जागरूकता विकसित करने में मदद करता है और मन पर नियंत्रण स्थापित करने में मदद करता है। शुरुआती चरणों में, यह नासिका, मुंह और शरीर के अन्य छिद्रों, इसके आंतरिक और बाहरी मार्गों और गंतव्यों के माध्यम से ‘सांस लेने और छोड़ने वाली सांस’ (स्वसा-प्रस्वासा) के प्रवाह के बारे में जागरूकता विकसित करके किया जाता है। बाद में, इस घटना को विनियमित, नियंत्रित और मॉनिटर किए गए अंतःश्वसन (स्वसा) के माध्यम से संशोधित किया जाता है, जिससे शरीर में जगह भरने (पुरक) के बारे में जागरूकता पैदा होती है, जगह भरी हुई अवस्था में बची रहती है (कुंभक) और वह खाली हो रही है ( रेचक) विनियमित,

नियंत्रित और निगरानी वाले साँस छोड़ने (प्रश्वास) के दौरान। प्रत्याहार व्यक्ति की चेतना को इंद्रियों से अलग करने (वापसी) को इंगित करता है जो व्यक्ति को बाहरी वस्तुओं से जुड़े रहने में मदद करता है। धारणा ध्यान के व्यापक आधार वाले क्षेत्र (शरीर और दिमाग के अंदर) को इंगित करता है जिसे आमतौर पर एकाग्रता के रूप में समझा जाता है। ध्यान (ध्यान) चिंतन (शरीर और मन के अंदर केंद्रित ध्यान) है और समाधि एकीकरण है।<sup>3</sup> बंध और मुद्राएं प्राणायाम से जुड़ी प्रथाएं हैं। इन्हें उच्च योगाभ्यास के रूप में देखा जाता है, जिसमें मुख्य रूप से श्वसन पर नियंत्रण के साथ-साथ कुछ शारीरिक (मनो-शारीरिक) पैटर्न को अपनाना शामिल है। इससे मन पर नियंत्रण आसान हो जाता है और उच्च योग प्राप्ति का मार्ग प्रशस्त होता है। षट-कर्म डी-टॉक्सिकेशन प्रक्रियाएं हैं, शरीर में जमा विषाक्त पदार्थों को निकालने में मदद करती हैं और नैदानिक प्रकृति की होती हैं। युक्ताहारा (सही भोजन और अन्य इनपुट) स्वस्थ जीवन के लिए उचित भोजन और भोजन की आदतों की वकालत करता है। हालाँकि, ध्यान (ध्यान) का अभ्यास आत्म-साक्षात्कार में मदद करता है जो पारगमन की ओर ले जाता है, इसे योग साधना (योग का अभ्यास) का सार माना जाता है। योग व्यक्ति के शरीर, मन, भावना और ऊर्जा के स्तर पर काम करता है। इसने योग के चार व्यापक वर्गीकरणों को जन्म दिया है: कर्म योग, जहां हम शरीर का उपयोग करते हैं भक्ति योग, जहां हम भावनाओं का उपयोग करते हैं ज्ञान योग, जहां हम मन और बुद्धि का उपयोग करते हैं और क्रिया योग, जहां हम ऊर्जा का उपयोग करते हैं। योग की प्रत्येक प्रणाली जिसका हम अभ्यास करते हैं वह इनमें से एक या अधिक श्रेणियों के दायरे में आएगी। प्रत्येक व्यक्ति इन चार कारकों का एक अद्वितीय संयोजन है। “योग पर सभी प्राचीन टिप्पणियों में इस बात पर जोर दिया गया है कि गुरु के निर्देशन में काम करना आवश्यक है।” इसका कारण यह है कि केवल एक गुरु ही चार मूलभूत मार्गों का उचित संयोजन कर सकता है।<sup>4</sup> जैसा कि प्रत्येक साधक के लिए आवश्यक है। योग शिक्षा: परंपरागत रूप से, योग शिक्षा परिवारों में जानकार, अनुभवी और बुद्धिमान व्यक्तियों द्वारा प्रदान की जाती थी (शिक्षा के बराबर) पश्चिम में कॉन्वेंट में प्रदान किया गया और फिर ऋषियों (ऋषिधुनियों/आचार्यों) द्वारा आश्रमों में (मठों की तुलना में)। दूसरी ओर, योग शिक्षा का उद्देश्य व्यक्ति, ‘अस्तित्व’ की देखभाल करना है। यह है यह माना गया कि एक अच्छा, संतुलित एकीकृत, सच्चा, स्वच्छ, पारदर्शी व्यक्ति स्वयं, परिवार, समाज, राष्ट्र, प्रकृति और मानवता के लिए अधिक उपयोगी होगा। योग शिक्षा ‘बीइंग ओरिंटेड’ है। ‘बीइंग ओरिंटेड’ के साथ काम करने का विवरण इस पहलू को विभिन्न जीवित परंपराओं और ग्रंथों में रेखांकित किया गया है और इस महत्वपूर्ण क्षेत्र में योगदान देने वाली विधि को ‘योग’ के रूप में जाना जाता है। वर्तमान समय में, योग शिक्षा कई प्रतिष्ठित योग संस्थानों, योग कॉलेजों, योग विश्वविद्यालयों, विश्वविद्यालयों में योग विभागों द्वारा प्रदान की जा रही है।, प्राकृतिक चिकित्सा कॉलेज और निजी ट्रस्ट और सोसायटी। अस्पतालों, औषधालयों, चिकित्सा संस्थानों और चिकित्सीय प्रतिष्ठानों में कई योग क्लिनिक, योग थेरेपी और प्रशिक्षण केंद्र, योग की निवारक स्वास्थ्य देखभाल इकाइयां, योग अनुसंधान केंद्र आदि स्थापित किए गए हैं। योग की भूमि भारत में विभिन्न सामाजिक रीति-रिवाज और रीति-रिवाज पारिस्थितिक संतुलन के प्रति प्रेम, विचार की अन्य प्रणालियों के प्रति सहिष्णुता और सभी रचनाओं के प्रति दयालु दृष्टिकोण को दर्शाते हैं। सभी रंगों और रंगों की योग साधना को सार्थक जीवन और जीने के लिए रामबाण माना जाता है।<sup>5</sup>

**निष्कर्ष** व्यक्तिगत और सामाजिक दोनों तरह के व्यापक स्वास्थ्य की ओर इसका उन्मुखीकरण, इसे सभी धर्मों, नस्लों और राष्ट्रीयताओं के लोगों के लिए एक योग्य अभ्यास बनाता है। आजकल, दुनिया भर में लाखों-करोड़ों लोग योग के अभ्यास

से लाभान्वित हुए हैं, जिसे प्राचीन काल से आज तक महान प्रतिष्ठित योग गुरुओं द्वारा संरक्षित और प्रचारित किया गया है। योग का अभ्यास फल-फूल रहा है, और हर दिन और अधिक जीवंत होता जा रहा है। योग भारत में एक आध्यात्मिक प्रक्रिया को कहते हैं जिसमें शरीर, मन और आत्मा को एक साथ लाने (योग) का काम होता है। यह शब्द, प्रक्रिया और धारणा हिन्दू धर्म, जैन धर्म और बौद्ध धर्म में ध्यान प्रक्रिया से सम्बन्धित है। योग शब्द भारत से बौद्ध धर्म के साथ चीन, जापान, तिब्बत, दक्षिण पूर्व एशिया और श्री लंका में भी फैल गया है और इस समय सारे सभ्य जगत् में लोग इससे परिचित हैं इतनी प्रसिद्धि के बाद पहली बार 11 दिसम्बर 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा ने प्रत्येक वर्ष 21 जून को विश्वयोग दिवस के रूप में मान्यता दी है। भगवद्गीता प्रतिष्ठित ग्रंथ माना जाता है। उसमें योग शब्द का कई बार प्रयोग हुआ है। कभी अकेले और कभी सविशेषण, जैसे बुद्धियोग, सन्यासयोग, कर्मयोग। वेदोत्तर काल में भक्तियोग और हठयोग नाम भी प्रचलित हो गए हैं।

### सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. डान लास्थौस बौद्ध फेनोमेनोलोगी: ए फिलोसोफिकल इन्वेस्टीगेशन ऑफ योगकारा बुद्धिस्म अंड दी चेंग वेई शिह लुन (रौटलेडज) 2002 प्रकाशित . ISBN 0-7007-2015-4. ix 533
2. सरल तिब्बती बौद्ध धर्म ए गाइड टू तांत्रिक लिविंग सी अलेक्जेंडर सिम्किंस, अन्नेल्लें एम सिम्किंस द्वारा लिखा गया है। 2011 प्रकाशित टटल प्रकाशन .ISBN 0-8048-3199-8
- 3 जेन बौद्ध धर्म ए हिस्ट्री ( भारत और चीन) हेंरीच डमौलिन, जेम्स डब्ल्यू हेइसिंग, पॉल एफ निटटर ( पृष्ठ 13) द्वारा लिखा गया है। पृ0 VIII
4. दी लैयेन्स रोर अन इन्ट्रोदुक्शन टू तंत्र चोग्यम त्रुन्पा द्वारा .शम्भाला, 2016 ISBN 1-57062-895-5
- 5 योगा दी तिबेतन योगा ऑफ मूवमेंट, चोग्याल नम्खई नोरबू द्वारा लिखा गया है स्नो लायन , 2018- ISBN 1-55939-308-4