



## प्राचीन भारत में योग की उपादेयता

डॉ० तेजभान मिश्र

प्रवक्ता, प्राचीन इतिहास, संस्कृति एवं पुरातत्व विभाग, देव इन्द्रावती महाविद्यालय, कटेहरी, अम्बेडकरनगर, उत्तर प्रदेश, भारत।

### प्रस्तावना

भारत सदैव से ही योगियों, ऋषियों, दार्शनिकों एवं अन्वेषकों का देश रहा है जो सदैव ज्ञान की खोज में लगे रहते हैं। जीने की कला, योग आदि भारत में नया कभी नहीं रहा। भारतीय ऋषियों में पतंजलि का नाम विशेष रूप से उल्लेखनीय है जिन्होंने आत्म साक्षात्कार का परम वैज्ञानिक मार्ग सुझाया है। पतंजलि ने अपने द्वारा प्रतिपादित मार्ग का भूमण्डलीकरण के युग में परिवर्तन अत्यधिक तेजी से हो रहा है। आज के इस भौतिकवादी युग में सभी अधिक से अधिकाधिक की चाह की अन्धी दौड़ में शामिल हैं। जिससे जीवन अव्यवस्थित हो रहा है। व्यक्ति विभिन्न रोगों से ग्रसित हो रहा है। इससे केवल योग के द्वारा ही एवं पुराणों आदि में अति पुरातन काल के व्यवहृत होता आया है। भारतीय दर्शन में योग अति महत्वपूर्ण पद्धति है। योग दर्शन के प्रणेता महर्षि पतंजलि ने 'योगनिश्चितः वृत्ति विरोधः॥' योग वह है जो देह और चित्त की खींचतान के बीच मानव को अनेक जन्मों तक आत्मदर्शन से वंचित रहने से बचाता है। चित्त वृत्तियों का निरोध-दमन से नहीं उसे जानकर उत्पन्न न होने देना है।

योग शब्द का अर्थ है- मन, शरीर और इन्द्रियों को साधकर एक ही दिशा में लगाना। ऐसा करने से ही एकाग्रता बढ़ेगी और लक्ष्य प्राप्ति का मार्ग सुगम होगा। पतंजलि योग तप या पलायन के लिए नहीं कहता। योग मन को नियन्त्रण में रखने, उसे सुदृढ़ बनाने के उपाय बताता है। यह संकल्प शक्ति पैदा करता है। योग मन वृत्तियों के शोधन एवं साधन के उपाय बताने के साथ-साथ शरीर को स्वस्थ रखना भी सिखाता है, क्योंकि अच्छा व्यक्तित्व, स्वस्थ निरोग, निश्चल संतुलित मन के द्वारा ही प्राप्त किया जा सकता है।<sup>1</sup>

योग का वर्णन वेद, वेदांग, उपनिषद्, भगवद्गीता में मिलता है, लेकिन पतंजलि और गुरु गोरखनाथ ने योग के बिखरे हुए ज्ञान को व्यवस्थित कर लिपिबद्ध किया। योग हिन्दू धर्म के छः दर्शनों में से एक है।

प्राचीनकाल से ही हमारे ऋषि-मुनि प्रातः स्मरणीय रहे हैं। अनेक द्वारा प्रणीत इतिहास-पुराणों को देखने से प्रतीत होता है कि पूर्वकाल में भारत राष्ट्र सभी प्रकार से उन्नति, अभ्युदय के शिखर पर था। भारतीयों ने ऋषियों की कृपा से ऐश्वर्य-वैभव, प्रेम-परोपकार, ज्ञान-विज्ञान, बल-बुद्धि, सुख-सम्पत्ति, शील-सदाचार, व्यापार-वाणिज्य, कारीगरी-उद्योग, स्वास्थ्य-योग आदि प्रत्येक विषय में अत्यधिक विकास करके कल्पनातीत सामर्थ्य प्राप्त किया था। प्रत्येक व्यक्ति स्वस्थ रहे, निरोगी रहे, काया की सुन्दरता, आयु-आरोग्य, ऐश्वर्य की वृद्धि हो इसके लिए पतंजलि ऋषि ने योग की निष्पत्ति की। इनके बल पर भारत योग के क्षेत्र में प्राचीनकाल में विश्वगुरु बना। योग भारतीय जीवन पद्धति का एक अति विशिष्ट अंग है और वेद भारतीय संस्कृति का सबसे प्राचीन ग्रन्थ है। सृष्टि के आरम्भ में अग्नि, वायु, आदित्य और अगिरा चार

ऋषियों को परमात्मा ने वेद ज्ञान प्रदान किया। योग शब्द की चर्चा वेदों में कई स्थानों पर की गयी है। किसी भी ज्ञान की प्राप्ति के लिए योग साधना अनिवार्य है। ऋग्वेद में कहा गया है- विद्वानों का कोई भी कार्य बिना योग के पूर्ण (सिद्ध) नहीं होता।<sup>2</sup> वेदों में कहा गया है कि योगाभ्यास के द्वारा प्राप्त विवेक ख्याति ईश्वर की कृपा से ही होती है।<sup>3</sup> योग सिद्धि के लिए प्रार्थना करते हुए कहा गया है- हम साधक लोग प्रत्येक योग (समाधि) में हर मुसीबत में परम ऐश्वर्यवान, इन्द्र का आह्वान करते हैं जब साधक साधना करता है और विघ्न उत्पन्न करता है।<sup>4</sup> उपनिषदों में चित्त, चक्र, नाडी, कुण्डलिनी, इन्द्रियों आदि यम-नियम, आसन-प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि, मंत्रयोग, लययोग, हठयोग, राजयोग का भी उल्लेख किया गया है। उपनिषद् में कहा गया है कि प्राण और अपान की एकता सतरजरूपी कुण्डलिनी की शक्ति और स्वरेत रूपी आत्मत्व की मिलन, सूर्य स्वर व चन्द्र स्वर का मिलन एवं जीवात्मा व परमात्मा का मिलन ही योग है।<sup>5</sup> प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, प्राणायाम तक और समाधि यह षडंग योग कहलाता है।<sup>6</sup> मंत्रयोग, लययोग, हठयोग और राजयोग से चारों जो यथाक्रम चार भूमिकाएँ हैं। चारा मिलकर एक ही चतुर्विध योग हैं जिसे महायोग कहते हैं। उपनिषदों में मोक्ष प्राप्ति के लिए ज्ञान के साथ-साथ योग को भी आवश्यक माना गया है। योग के बिना ज्ञान ध्रुव मोक्ष का देने वाला भला कैसे हो सकता है। उसी प्रकार ज्ञानहीन योग भी मोक्षकर्म में असमर्थ है।<sup>7</sup> योग के बिना शुद्ध ज्ञान की प्राप्ति सम्भव नहीं है। इन्द्रियों की स्थिर धारणा अर्थात् उनके संयम को भी योग कहते हैं। इसके साधन को करने वाला साधक प्रमाद रहित हो जाते हैं और शुभ संस्कारों का उदय होने लगता है।

पतंजलि ने अष्टयोगांगों का उल्लेख किया है। अमृतनादोपनिषद् में यम-नियम को छोड़कर छः अंगों को स्वीकार किया गया है। महर्षि पतंजलि ने अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह को यम कहा है। पाराशर संहिता में अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, क्षमा, धैर्य, दया, सरलता, मिताहार, पवित्रता को यम कहा। पतंजलि ने योगशास्त्र में शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्या तथा ईश्वर-प्राणिधान को नियम कहा है। आसन तीसरा योगांग है। साधक का स्थिरता से किसी एक स्थिति में बैठना आसन है, जिसमें किसी प्रकार का कोई कष्ट न हो। योगदर्शन में स्थिरता से सुखपूर्वक बैठने को आसन कहा गया है। प्राणायाम के अनवरत अभ्यास स्वयं ओम जप से परमात्म-प्रत्यय करने में समर्थ होता है। इन्द्रियों को बाह्य विषयों से हटाकर अन्तर्मुख करना प्रत्याहार है। चित्त को आभ्यान्तर या बाह्य किसी एक स्थान में बाँधना धारणा है। यजुर्वेद में ध्यान करने वाले विद्वान् के लिए धारणा शब्द का प्रयोग किया गया है। धारण किये गये स्थान पर वृत्तियों के प्रवाह का एकरस हो जाना ध्यान है जहाँ ज्ञाता और ज्ञेय में द्वैत-भाव नहीं रहता वे कर्पूर ज्योति के समान परस्पर में विलीन हो जाते हैं, केवल ध्येय मात्र ही भासता है।

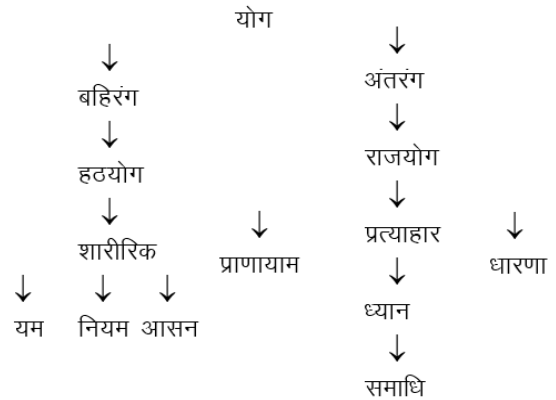
ध्याता का अपना स्वरूप भी लुप्त सा हो जाता है, उस अवस्था को समाधि कहते हैं। योग के बिना विद्वान् का भी कोई यज्ञकर्म सिद्ध नहीं होता। वैदिक काल में योग एवं यज्ञ का बहुत महत्व था। इसके लिए चार आश्रम थे। ब्रह्मचर्य आश्रम में वेदों की शिक्षा के साथ ही शास्त्र और योग की शिक्षा भी दी जाती थी। ऋग्वेद को 1500बीसी-1000बीसी के बीच लिखा गया। भारतीय दर्शन के मान्यता के अनुसार वेदों को अपौरुषेय माना गया है अर्थात् वेद परमात्मा की वाणी हैं। अंग, तप, स्वाध्याय और ईश्वर प्राणिधान को क्रियायोग कहा जाता है।

योग के मुख्य अंग- यम, नियम, अंग-संचालन, आसन क्रिया, बन्ध, मुद्रा, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि है। राजयोग, हठयोग, लययोग, ज्ञानयोग, कर्मयोग और भक्तियोग योग के मुख्य प्रकार हैं। योग में प्रमुख स्थान आसना का है जिसकी शुरुआत लेटकर (चित्त लेटकर) शवासन और मकरासन (औंधे लेटकर), दण्डासन (बैठकर), वज्रासन (खड़े होकर) किये जाते हैं। प्रमुख आसन निम्न हैं- सूर्य-नमस्कार, आकर्ण धनुष्टंकारासन, उत्कटासन, उत्तान कुक्कुटासन, एकपाद ग्रीवासन, उपधानासन, ऊर्ध्वताडासन, कटि उत्तानापादासन, कन्धरासन, कर्णपीडासन, कुक्कुटासन, कुर्मासन, कोणासन, गरुडासन, गर्भासन, गोमुखासन, गोरक्षासन, चक्रासन, जानुशिरासन, शंखासन, वृश्चिकासन, वृक्षासन, मण्डूकासन, भूयनासन, ब्रह्मपर्यासन, बालासन, बद्धपद्मासन, बकासन, वृश्चिकासन, प्रसृतहस्त, पृष्ठतानासन, पूर्णमत्स्येन्द्रासन, पादांगुष्ठानासास्पर्शासन, पादांगुष्ठासन, पादवृत्तासन, पशुविश्रामासन, पर्वतासन, पक्ष्यासन, नटराजासन, ध्रुवासन, द्विपादग्रीवासन, द्विचक्रिकासन, दीर्घ नौकासन, त्रिकोणासन, तोलांगुलासन, विपरीत नौकासन, सिंहासन, अर्द्धधनुरासन, सिद्धासन, पूर्णधनुरासन, सुप्त गर्भासन, सेतुबंधासन, ताडासन, अर्द्धचन्द्रासन, पादहस्तासन, कटिचक्रासन, सूर्यनमस्कार, शीर्षासन, भद्रासन, हस्तपादांगुष्ठासन, वक्रासन, शवासन, हलासन, नौकासन, पवनमुक्तासन, मकरासन, भुजंगासन, शलभजासन। नाडीशोधन, भ्रूत्रिका, उज्जाई, भ्रामरी, कपालभाती, केवली, कंबक, दीर्घ शीतकारी, शीतली, मूर्छा, सूर्यभेदन, चनुभेदन, प्रणव प्रमुख प्राणायाम हैं। अनुलोम-विलोम, अग्नि प्रदीप्त, अग्नि प्रसारण, एकांड स्तम्भ आदि भी अन्य प्राणायाम हैं। नेती-सूत्र नेति, घृत नेति, धौति-वमन धौति, वस्त्र धौति, दण्ड धौति, गजकरणी, बस्ती-जल बस्ति, कुंजर, न्यौली, त्राटक, कपालभाति, धौकनी, गणेश क्रिया, बाधी, लघुशंकर प्रक्षालन, शंख प्रक्षालन आदि 13 प्रमुख योग क्रियाएँ हैं।

यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि पतंजलि के राजयोग के आठ अंग हैं। षट्कर्म, आसन, मुद्रा, प्रत्याहार, ध्यान और समाधि में हठयोग के सात अंग हैं। यम, नियम, स्थूल क्रिया, सूक्ष्म क्रिया, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि ये लययोग हैं। साक्षीभाव द्वारा विशुद्ध आत्मा का ज्ञान प्राप्त करना ही ज्ञानयोग है। कर्म करना ही कर्मयोग है। भक्त श्रवण, कीर्तन, स्मरण, पादसेवन, अर्चन, वंदन, दास्य, सख्य और आत्मनिवेदन इन्हें नवधा भक्ति या भक्ति योग कहा जाता है। कुण्डलिनी शक्ति, सुषुम्ना नाडी में नाभि के निचले हिस्से में सोई हुई अवस्था में रहती है जो ध्यान के गहराने के साथ ही सभी चक्रों से गुजरती हुई सहस्रार चक्र तक पहुँचती है। ये चक्र मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपुर, अनाहत, विशुद्धि, आज्ञा और सहस्रार। 72 हजार नाड़ियों में प्रमुख रूप से इडा, पिंगला और सुषुम्ना हैं। इडा और पिंगला नासिका के दोनों छिद्रों से जुड़ी हैं जबकि सुषुम्ना भ्रुकुटी के बीच के स्थान से है।

योग साधना उतनी ही प्राचीन है जितनी भारतीय संस्कृति। प्राचीनकाल से लेकर आधुनिक काल तक ऋषियों की दैनन्दिनी पर

विचार किया जाए तो यह प्रतीत होता है कि योग प्रविधियाँ अनादि काल से भारत भूमि में विद्यमान थी। ऋग्वेद में यज्ञ साधन के रूप में तथा यजुर्वेद में स्वर्ग की प्राप्ति के लिए यज्ञ साधन के रूप में योग का वर्णन मिलता है। कृष्ण ने उपदेश दिया है कि मैंने ही वेदों में एवं अन्यत्र भी मनुष्य के कल्याण के लिए ज्ञानयोग, कर्मयोग, भक्तियोग का प्रतिपादन किया।<sup>9</sup> ऋषियों ने योग को निरोगता, दीर्घायु, दुःखों का नाश एवं मोक्ष प्राप्ति का साधन बताया। विद्वानों ने योग को हठयोग, कर्मयोग, मंत्रयोग, ज्ञानयोग, भक्तियोग, राजयोग<sup>10</sup> में बाँटा है। योगाचार्य मिट्टूलाल में योग को निम्न प्रकार से बाँटा।<sup>11</sup>



योगवशिष्ट में योग के अन्तर्गत जीव, जगत, अविद्या, परमार्थ तत्त्व, कर्म विचार एवं जन्म-मरण, बन्ध-मोक्ष, पौरुष, ज्ञान, ब्रह्मसत्ता का उल्लेख किया गया है। मोक्ष प्राप्ति के लिए प्राणायाम, ध्यान और समाधि का अभ्यास करना चाहिए। श्वास और प्रश्वास को रोकना प्राणायाम है। निरन्तर ध्यान लगाने के पश्चात् समाधि की अवस्था आती है जो मोक्ष प्राप्ति की चरम सीमा है। जिस मनुष्य ने बुरे आचरणों का त्याग नहीं किया, जिसका मन शान्त नहीं है, जिसका चित्त एकाग्र नहीं है तथा जिसने मन-बुद्धि को वश में नहीं कर लिया है, उसे सूक्ष्म बुद्धि के द्वारा परमात्मा की प्राप्ति नहीं हो सकती है।<sup>12</sup> परमात्मा की प्राप्ति योग द्वारा स्थिर चित्त सदबुद्धि द्वारा ही हो सकती है। पतंजलि ऋषि के द्वारा लोककल्याण के लिए योगसूत्र, अष्टाध्यायी पर भाष्य और आयुर्वेद पर ग्रन्थ लिखे। पतंजलि महान् चिकित्सक थे और इन्हें ही चरक संहिता का प्रणेता माना जाता है। योगसूत्र पतंजलि का महान अवदान है। पतंजलि ने मानव कल्याण को ध्यान में रखकर सर्वप्रथम योग विद्या को सुव्यवस्थित रूप दिया। अष्टांग योग में धर्म और दर्शन की समस्त विद्या का समावेश किया तथा शरीर और मन के विज्ञान को योगसूत्र के माध्यम से व्यक्त किया है। इनके महान् योगदान को देखते हुए आज भी कहा जाता है-

योगेन चित्तस्य पदेन वाचा मलं शरीरस्य च वैद्यकेन।

योऽपाकरोत्तम प्रवरम् मुनीनां प्रंजलि प्रांजलिनतोऽस्मि॥

अर्थात् चित्त की शुद्धि के लिए योग, वाणी की शुद्धि के लिए व्याकरण और शरीर की शुद्धि के लिए वैद्यकशास्त्र के ऋषि पतंजलि को प्रणाम।

### सन्दर्भ सूची

1. डॉ. आभा सिंह, शिक्षा के सिद्धान्त, आलोक प्रकाशन, लखनऊ, पृ. 264-265

2. यस्मादृते न सिध्यति यज्ञोविपश्चितश्चन ।  
स धीनां योगमिन्वति । ऋग्वेद, 1/18/7
3. ऋग्वेद, 1/5/3, सामवेद 1/2/311
4. ऋग्वेद, 1/30/7/11, शुक्ल यजुर्वेद 1/14/3, अथर्ववेद  
1/6/8
5. योऽपान प्राणर्माँक्य रजसो रेतसो तथा ।  
सूर्य चन्द्रमासोर्योगाद् जीवात्म परमात्मनो ।  
एवं तु द्वन्द्व जालस्य संयोगो योग उच्यते ॥ –योग  
शिखोपनिषद्
6. प्रत्याहारस्तथा ध्यानं प्राणायामोऽथ धारणा ।  
तर्कश्चैव समाधिश्च षडगोयोग उच्यते ॥ –अमृतानोपनिषद्
7. योगहीनं कथं ज्ञानं मोक्षदं भवति ध्रुवम् ।  
योगोऽपि ज्ञान हीनास्तु न भवेन्मोक्षा कर्मणि ॥ –योगतत्वोपनिषद्
8. तां योगमिति मन्यन्ते स्थिरामिन्द्रियधारणम् ।  
अप्रमतस्तदा भवति योगो हि प्रभवाप्ययौ ॥ –कठोपनिषद्
9. श्रीमद्भगवद्गीता
10. आचार्य विश्वमित्र शर्मा– ‘सचित्र योगासन और स्वास्थ्य’, मनोज  
पब्लिकेशन्स, दिल्ली, 2004, पृ. 15–16
11. योगाचार्य मिट्टूलाल, ‘सम्पूर्ण योगासन’, साहनी पब्लिकेशन्स,  
दिल्ली, 2004, पृ. 11
12. नाविरतो दुश्चरितान्नाशान्तो नासमाहितः ।  
नाशान्तमानसो वापि प्रज्ञानेनैवमाप्नुयात् ॥ –कठोपनिषद्,  
1/2/24