

## ‘योग’ सम्पूर्ण मानवाजित के शारीरिक, आत्मिक और सामाजिक उत्थान की एक रहस्यमयी विद्या है

तेजपाल सिंह, अवर श्रेणी लिपिक  
वित्त अनुभाग, राजसं.

योग एक प्राचीन विषय है। विश्व की प्राचीनतम सभ्यता वैदिक साहित्य में योग का विस्तार से वर्णन है। परन्तु कालान्तर में महर्षि पतंजलि ने योग को दर्शन ग्रन्थ में परीणित किया जिसे योग दर्शन कहा गया। वैदिक दर्शन में जो मूलभूत ग्रन्थ आते हैं वे हैं:- चार वेद, ऋग्वेद, यजुर्वेद, सामवेद व अथर्ववेद।

**आरण्यक ग्रन्थ-** ये ग्रन्थ दर्शन और रहस्यवाद से संबंधित हैं- आरण्यक कहते हैं वन को में रहकर तपस्या करने वाले ऋषियों ने इन्हें लिखा है।

**उपनिषद-** इन ग्रन्थों की वैसे तो संख्या 108 बताई जाती है परन्तु प्रमातिक तौर से ग्यारह उपनिषदों को माना जाता है जो इस प्रकार हैं - ईश, केन, कठ, मुण्डक, माण्डुक्य, वृहदारण्यक, छांदोग्य, तैत्तिरीय, एतरेय, श्वेताश्वरोपनिषद व प्रश्नोपनिषद। इन ग्रन्थों में ईश्वर और जीव के विषय में ऋषियों व गुरु शिष्यों में विस्तार से चर्चा की हुई है पश्चिमी विद्वान शापेन हॉवर ने उपनिषदों के विषय में कहा था कि संसार में उपनिषदों की भाँति लाभदायक और उंचा उठाने वाला कोई और साहित्य नहीं है। ईरान के सूफीमत पर उपनिषदों की छाप स्पष्ट रूप से दिखाई पड़ती है।

**वेदांग-** ये भी छः ग्रन्थ हैं और वेदों को जानने के लिए इनका अध्ययन जरूरी है ये हैं शिक्षा, कल्प, निरुक्त, छन्द, ज्योतिष और व्याकरण

**दर्शनशास्त्र-** ये भी छः हैं, न्याय दर्शन, वैशेषिक दर्शन, सांख्य दर्शन, योगदर्शन, पूर्व मीमांसा तथा उत्तर मीमांसा, न्याय दर्शन के लेखक, गौतम हैं, वैशेषिक दर्शन के लेखक कणाद हैं, सांख्य के लेखक-कपिल हैं, योगदर्शन के लेखक पतंजलि हैं, पूर्व मीमांसा के लेखक जैमिनी हैं व उत्तर मीमांसा के लेखक बादरायण हैं।

यहां पर मैं केवल योग के विषय में कुछ लिखना चाहूँगा। आज सर्वत्र यह धारणा फैली हुई है कि आसन व प्रणायाम कर लेना योग है। इस भ्रम में मत रहना। हाँ यह अवश्य है कि आज दुनिया बीमार है कुछ शारीरिक व कुछ मानसिक- जैसे शारीरिक सुख-शरीर का बलवान होना, फुर्तीला, चुस्त व स्वस्थ होना।

शारीरिक दुख- शरीर का दुर्बल, सुस्त रोगी व अस्वस्थ होना।

मानसिक सुख- शान्ति, शुभ संकल्प, विश्वास वैराग्य आदि।

मानसिक दुख- शोक, राग, द्वेष, ईर्ष्या, आकांक्षा आदि।

उपरोक्त दोनों प्रकार के सुख और दुख में इन दोनों की महत्वपूर्ण भूमिका अवश्य है। बाबाराभदेव जी की मैं यहाँ सराहना करना चाहूँगा कि उन्होंने समय के चक्र को परख लिया और शरीरिक मानसिक दुखों से ग्रस्त दुनिया के लोगों को योग के इन दो अंगों (आसन व प्राणायाम) से काफी हद तक रोगों से छुटकारा दिलाया। आज चारों तरफ योग केन्द्र खुले हैं और लोग लाभ उठा रहे हैं।

यहाँ विचारने का विषय है कि जब योग के इन दो अंगों से मानव जाति इतना लाभ उठा रही है यदि वे योग के सम्पूर्ण आठ अंगों को जानले तो कितना लाभ उन्हें मिलेगा। महर्षि पतंजलि ने योग के आठ अंग बताये हैं जिन्हें अष्टांग योग भी कहा जाता है जैसे- 1- यम, 2- नियम, 3- आसन, 4-प्राणायाम 5- प्रत्याहार, 6- धारणा, 7- ध्यान व 8- समाधि। इनमें यम, नियम आसन, प्राणायाम व प्रत्याहार ये पांच बहिरंग साधन हैं तथा धारण, ध्यान और समाधि अनतरंग साधन कहे जाते हैं। अष्टांग योग के इन आठों अंगों पर संक्षेप में प्रकाश डालना अति आवश्यक है।

**1. यम-** इसमें बाह्य व्यवहार, राग, द्वेष, क्लेश अति से निवृत्त कर व्यवहारिक जीवन को सात्विक बनाया जाता है। इसमें 5 उपांग होते हैं, सत्य अहिंसा, अस्तेय, अपरिग्रह और ब्रह्मचर्य

i) सत्य- योग करने वाले योगी के लिए सत्य का ही पालन करना चाहिए अपने स्वार्थ पूर्ति के लिए क्रोध या भय से किसी दूसरे को पीड़ा पहुँचाने वाले असत्य वचन न तो बोलना न बुलवाना चाहिए। यद्यपि काने को काना कहना, मूर्ख को मूर्ख कहना सत्य है चोर को चोर कहना सत्य है परन्तु ऐसा सत्य नहीं बोलना चाहिए इससे उन्हें कष्ट पहुँचता है। भाषा के गुण दोषों व परिस्थिति को विचार कर हितकारी भाषा ही बोलनी चाहिए। चुगली न करे, किसी को ऐसी बात न कहे जिसे पूरा न कर सकें।

ii) अहिंसा:- संसार में प्रत्येक प्राणी के प्रति समभाव रखना। सभी जीव जीना चाहते हैं और दुख से घबराते हैं अतः किसी भी प्राणी को मारना नहीं चाहिए और दुख भी नहीं पहुँचाना चाहिए। जो अपने स्वार्थ पूर्ति के लिए दूसरे जीवों की हत्या करते हैं, करवाते हैं। निर्दोषों को मारते हैं पर मरवाते हैं उनसे बैर भाव रखते हैं उन्हें हिंसा का दोषी माना जाता है। ऐसा करने वाला योग अधिकारी नहीं हो सकता। संसार से यदि बैर भाव समाप्त कर प्रेम का जीवन जीना चाहते हैं तो महात्मा बुद्ध और भगवान महावीर के महत्वपूर्ण नियम अहिंसा का पालन करना अति आवश्यक है।

iii) अस्तेय- अर्थात् चोरी न करना, केवल किसी का धन हरण करना ही चोरी नहीं कहा जाता बल्कि समृद्धशाली, बड़े धनी आदि के द्वारा किसी के घार्मिक सामाजिक व नागरिक अधिकारों का हरण भी अस्तेय माना जाता है। जो अत्याचार से घन प्राप्त करता है अपने मजदूरों को कम लाभ देकर अधिक लाभ कमाता है, वस्तुओं में मिलावट कर अधिक लाभ कमाता है, रिश्वत लेता है, घोखा देकर धन ऐंठता है। झूठे मुकदमे इस लिए लड़वाते हैं कि उन्हें अधिक फीस मिले जो कर्मचारी पूरा वतन लेकर अपना कर्तव्य पूरा नहीं करते यह सब अस्तेय कहा जाता है।

यदि संसार के लोग अस्तेय का पालन करें तो विश्व से सम्पूर्ण भ्रष्टाचार को समाप्त किया जा सकता है -इतना महत्व है इस नियम का आज के परिपेक्ष में।

iv) अपरिग्रह- आवश्यकता से अधिक घन संग्रह करना। जहाँ घन आदि का सही सही वितरण नहीं है। एक के गोदाम में हजारों बोरियां अनाज पड़ा है दूसरा भूखा मर रहा है। एक के पास अनेक मकान खाली पड़े हैं दूसरा रात में भी खुले में सोता है झोपड़ी भी नहीं है। एक ने अपने लाभ के लिए इतना संग्रह कर लिया कि दूसरे के लिए अभाव उत्पन्न हो गया। यह सब अपरिग्रह के अन्तर्गत आता है। यदि सम्पूर्ण संसार में

अपरिग्रह नियम का पालन किया जाये अर्थात् अपनी आवश्यकतानुसार ही वस्तुओं का संग्रह किया जाये तो किसी के पास अभाव पैदा नहीं होगा। सभी को अन्न, जल, घर, निवास आदि प्राप्त हो सकेगा। यह नियम किसी भी राष्ट्र की सार्वजनिक वितरण प्रणाली को दुरुस्त करने का संकेत देता है।

v) ब्रह्मचर्य- योगी के लिए ब्रह्मचर्य व्रत का अधिक महत्व है परन्तु सामान्य मनुष्य को भी ग्रहस्थाश्रम में रहते हुए ब्रह्मचर्यव्रत का पालन करने की व्यवस्था इस प्रकार बताई गई है। याज्ञवल्क्य जी ने कहा है कि 'ऋतुकाले स्वदारेषु संगतिर्याविधानतः, ब्रह्मचर्यं तदेवोक्तं ग्रहस्थाश्रमवासिनाम्' अर्थात् अपनी घर्मपत्नी से विधियुक्त केवल सन्तान उत्पत्ति के लिए समागम करने वाला पुरुष ग्रहस्थाश्रम में रहते हुए भी ब्रह्मचारी ही है। अर्थात् समस्त इन्द्रियों को मर्यादा में रखना।

## 2. दूसरा अंग है- नियम-

शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय, ईश्वरप्राणीधाम। इसमें भी पांच उपांग हैं जैसे -

i) शौच- मिट्टी, जल वस्त्र आदि को पवित्र रखना तथा इनके द्वारा शरीर के अंगों को शुद्ध व स्वस्थ रखना, ईर्ष्या, अभिमान, घृणा, द्वेष, बुरे विचार, दुर्व्यवहार आदि से चित्त को शुद्ध रखना - शौच कहा जाता है।

ii) सन्तोष- अपनी सामर्थ्य के अनुसार प्रयत्न करने पर जो प्राप्त हो या फल मिले उसमें प्रसन्नचित्त बने रहना अर्थात् सन्तोष से अपने चित्त को संयम में रखे। ऐसी बातों को मन में न लाये कि मुझे यह मिलना चाहिए था यह उसे मिल गया, मुझे वह करना था वह न कर सका आदि से असन्तोष पैदा न करे।

iii) तप- इसमें शरीर, प्राण, मन, इन्द्रियों आदि को वश में करने जैसे- गर्मी सर्दी, भूख-प्यास, सुख-दुख मान-अपमान आदि में भी विचलित न होकर योग में लगे रहना।

iv) स्वाध्याय- वेद, उपनिषद्, दर्शनशास्त्र व अनेक आध्यात्मिक ज्ञान उत्पन्न करने वाले सत्य शास्त्रों का अध्ययन करना स्वाध्याय कहा जाता है।

v) ईश्वर प्राणीधान- योग के सभी नियमों में ईश्वर प्राणीधान का विशेष महत्व है अर्थात् योग में लगा हुआ साधक जो कुछ भी करता है वह ईश्वर को समर्पित करते हुए साधना करता है। हम सामान्य मनुष्यों को भी चाहिए कि जो कुछ हम करते हैं उसे परमात्मा को अर्पित करते चले अर्थात् समर्पण का भाव रखे इससे अहंकार पैदा नहीं होगा।

3. आसन- यह योग का तीसरा अंग है जिसका संबंध शारीरिक क्रिया से है। शरीर को स्वस्थ रखने, आलस्य, प्रमाद से मुक्त होकर शरीर में सात्विकता व द्वियता उत्पन्न करना है क्योंकि रोगी शरीर योग में प्रवृत्त नहीं हो सकता। योग के इस अंग से बाबारामदेव ने विश्व में शारीरिक स्वास्थ्य क्रान्ति उत्पन्न कर दी है अर्थात् अनेक प्रकार के आसन जैसे सिद्धासन, पदमासन, वज्रासन, पश्चिमोत्तासन, श्वासन, शीर्षासन, भुजंगासन, धानुरासन, गोमुखासन आदि प्रमुख आसन हैं जो शरीर को स्वस्थ रखने में सहायक हैं।

4. प्राणायाम- यह योग का चौथा अंग है। योग में श्वास प्रश्वास की गति को रोकना प्राणायाम कहा जाता है।

श्वास- नासिका द्वारा बाहर की वायु अंदर लेने को श्वास कहते हैं।

**प्रश्वास-** अन्दर की वायु का बाहर छोड़ने को प्रश्वास कहते हैं। इसे रेचक पूरक व कुम्भक भी कहते हैं जैसे श्वास बाहर छोड़ने को रेचक अन्दर लेने को पूरक व श्वास बाहर रोकने को बाह्य कुम्भक तथा अन्दर रोकने को आन्तरिक कुम्भक कहते हैं। एक स्वस्थ मनुष्य स्वाभाविक रूप से एक मिनट में 15 बार श्वास लेता है इसका अतिक्रम इस प्रकार होता है - 1, श्वास भीतर लेना 2, भीतर रूकना 3, बाहर छोड़ना 4, बाहर रूकना।

योग का अन्तिम लक्ष्य चित्त की वृत्तियों को रोकना है जैसे कहा गया है **योगश्चित्तवृत्ति निरोधः** चित्त की वृत्तियों का रोकना ही योग है प्राणायाम का अभ्यास होने से शरीर स्वस्थ रहता है। कुण्डलिनी जाग्रत होने में कुछ मुख्य प्राणायाम सहायक है। प्राणायाम का अभ्यास किसी कुशल प्रशिक्षक की देखरेख में करना चाहिए। सुंदर, स्वस्थ वातावरण जहाँ शुद्ध वायु हो, कमरे के अन्दर करना हो तो खिड़की आदि खोलने चाहिए। मुख्य प्राणायाम इस प्रकार है। अनुलोम विलोम, सूर्यभेदी, चन्द्रभेदी, उज्जायी, शीतली, काकी प्राणायाम, भस्त्रिका, प्राणायाम, भ्रामरी प्राणायाम, नाड़ी शोधन प्राणायाम, कपालभांति, अग्निसार आदि मुख्य हैं।

**5. प्रत्याहार-** पूर्ण सात्विकता की स्थिति को प्रत्याहार कहा जाता है अर्थात् - रज और तम से निवृत्त होना। इन्द्रियों को आलस्य रहित कर अन्तर्मुखी बनाया जाता है, योग का ध्येय भी यही है बहिर्प्रज्ञः से अन्तःप्रज्ञ होना।

**6. धारणा** - यह अष्टांग योग का अन्तरंग साधन है इसमें मन के विकारो (मूढ, क्षिप्त, रज तम) को हटाकर सात्विक भाव से किसी एक विषय में ठहराकर योग समाधि की ओर बढ़ते हैं।

**7. ध्यान-** यह भी योग का अन्तरंग साधन है। योग के उपरोक्त बहिरंग साधनों, यम नियम, आसन, प्राणायाम आदि पर जब अधिकार हो जाता है तो ध्यान की स्थिति बनने लगती है। आसन व प्राणायाम का अच्छा अभ्यास होने पर ध्यान एक विषय में ठहरने लगता है अर्थात् एकाग्रचित्त होने लगता है।

**8. समाधि-** ध्यान के एकाग्रचित्त होने और निर्बाधगति से लम्बे समय तक स्थिर होने को समाधि कहते हैं। जब इन्द्रियां अन्तर्मुखी हो जाती हैं और ध्यान अपनी निरुद्ध स्थिति में बना रहता है। समाधि की भी दो अवस्थाएँ होती हैं समप्रज्ञात एवं असम्प्रज्ञात यहाँ विस्तार के कारण इनकी व्याख्या करना संभव नहीं है।

इस प्रकार योग एक सम्पूर्ण जीवन तंत्र है शरीरिक विज्ञान है, मानसिक अवस्थाओं पर नियंत्रण करने में सहायक है। यही नहीं सम्पूर्ण मनुष्य जाति के लिए एक ऐसी रहस्यमयी विद्या है कि जिसे जानकर, अपनाकर सन्यासी ही नहीं एक सामान्य मनुष्य भी लाभान्वित हो सकता है। विद्यार्थियों के लिए या फिर दिमागी काम करने वालों के लिए योग एक संजीवनी है क्योंकि इनके लिए मन का एकाग्र होना अतिआवश्यक है और यह योग क्रियाओं से सहज और संभव है। आज विश्व के लोगो ने मात्र आसन और प्राणायाम से ही अथाह लाभ प्राप्त किया है यद्यपि वे इन दो ही नहीं बल्कि यम, नियम, प्रत्याहार धारणा ध्यान और समाधि (अर्थात् आठो अंगो) का भी ज्ञान प्राप्त कर इसे व्यवहार में लाकर जीवन को ऊंचा उठा सकते हैं। मुझे आशा है कि इस संक्षिप्त लेख को पढ़कर आप में योग के प्रति जिज्ञासा पैदा होगी और आप इस रहस्यमयी विद्या को जान कर आप भी लाभान्वित होंगे और दूसरों को भी लाभान्वित करेंगे।