



योग का महत्व : एक विवेचन

□ डॉ० जितेन्द्र शर्मा

योग भारतवर्ष की प्राचीन एवं बहुमूल्य सम्पदा है। योग ऐसी महाशक्तियों का आधार है जिनसे शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक एवं आध्यात्मिक आदि आदि प्रकार की शक्तियों का विकास होता है तथा शान्ति एवं स्वास्थ्य के अन्वेषण में सफलता प्राप्त होती है। अनेक मनुष्य शान्ति एवं स्वास्थ्य की खोज में योग का आश्रय ले रहे हैं। भारत में प्राचीन काल से ही योग की साधना होती रही है और योगबल के आधार पर अनेक अद्भुत चमत्कारिक एवं अलौकिक कार्य किये गये हैं। प्राचीन भारतीय वाङ्मय में भी इसकी महत्ता का वर्णन किया गया है।

योग वह साधना है जो प्रत्येक देश, जाति एवं वर्ग के मनुष्यों के लिए उपयोगी है। योग सर्वप्रथम ऐसी जीवन शैली को व्यवस्थित, संबर्धित एवं विकसित करता है, जिससे मनुष्य की शारीरिक संरचना की पुष्टि के साथ-साथ उसकी मानसिक शक्ति भी विकसित होती है। मानव शरीर में इडा, पिंगला, सुषुम्ना आदि महत्वपूर्ण नाड़ियाँ एवं मूलाधार चक्र, सहस्रार चक्र, आज्ञा चक्र आदि अनेक संस्थान हैं, जिनका पूर्ण विकास योग से होता है।

योग का ऐतिहासिक विश्लेषण-
प्राचीन समय से ही योग विद्या का महत्व रहा है। प्राचीन ऋषियों के प्रतिभा, ज्ञान की अन्तर्दृष्टियों की उत्पत्ति में योग ही प्रधान कारण था। बौद्ध धर्म के पालि-त्रिपिटकों तथा जैन धर्म में, तंत्रों में एवं संस्कृत ग्रन्थों में योग की प्रक्रिया का विशिष्ट वर्णन है। इसके अतिरिक्त गोरक्षनाथ के नाथ सम्प्रदाय में, नाथपंथी के सिद्ध हठयोग में, मंत्रयोग, लययोग, राजयोग के नाम से प्रसिद्ध पातंजल, योगसूत्र आदि में योग का दार्शनिक और व्यावहारिक विवेचन किया गया है।

संहिताओं में ब्राह्मणों में तथा उपनिषदों में भी योग का संकेत है और कहीं इसका सुन्दर विवेचन है।

प्राचीन समय से ही भारत में यह विचार

चला आ रहा है कि हम साधना द्वारा ऐसी अनेक भौतिक और मानसिक सिद्धियाँ प्राप्त कर सकते हैं, जो साधारण मनुष्यों में नहीं पाई जाती तथा शारीरिक एवं मानसिक क्रियाओं के संयम से हमें दुःख से छुटकारा पाने में सहायता मिलती है।

महाभारत में सांख्य और योग का उपयोग एक ही पूर्ण इकाई के दो पूरक अंशों के रूप में किया गया है और ये क्रमशः सिद्धान्त एवं व्यवहार अथवा दर्शन तथा धर्म के प्रतीक हैं। वेद, उपनिषद, श्रीमद् भागवद्गीता, जैनमत, बौद्धमत, स्मृति, पुराण आदि सभी ग्रन्थों में योग की चर्चा मिलती है। यही कारण है कि यह भारतीय दर्शन का महत्वपूर्ण अंग माना जाता है। अन्य दर्शनों की अपेक्षा इसकी एक अपनी विशेषता यह है कि यह सैद्धान्तिक ही नहीं, व्यावहारिक भी है। स्वस्थ शरीर तथा अनन्त शक्तिमान शुद्ध आत्मा दोनों ही इसके प्रतिपाद्य विषय हैं। अन्य दर्शनों के समान यह दर्शन शरीर की उपेक्षा नहीं करता, बल्कि योग के चरम लक्ष्य की प्राप्ति में इसे सहायक मानता है। शरीर के स्वस्थ रहने से ही चित्त, निर्मल, विक्षेप रहित होगा तथा चित्त की निर्मलता से ही आत्म लाभ संभव है।

योग-दर्शन का सैद्धान्तिक विश्लेषण
-योग शब्द सामान्यतः सम्बन्धवाचक है, परन्तु योगशास्त्र में योग का अर्थ है समाधि। योग की परिभाषा बतलाते हुए महर्षि पतञ्जलि कहते हैं—

अर्थात् योग चित्तवृत्ति का निरोध है। योग का उद्देश्य है आत्मा के यथार्थ स्वरूप की प्राप्ति है। असम्प्रज्ञात समाधि पूर्ण चित्तवृत्तियों के निरोध की अवस्था है। इसे सर्ववृत्ति-निरोध भी कहते हैं।

सम्प्रज्ञात समाधि में सभी वृत्तियाँ सात्विक रूप को प्राप्त हो जाती हैं, परन्तु असम्प्रज्ञात समाधि में सभी वृत्तियों का निरोध हो जाता है। यह अन्तिम अवस्था हो। इस अवस्था में योगी समस्त सांसारिक विषयों से मुक्त होकर कैवल्य में लीन हो जाता है। चित्तवृत्ति निरोध को योग कहते हैं, किन्तु यह निरोध सहज कार्य नहीं, यह 'अभ्यास' और 'वैराग्य' से ही साध्य है।

योग के अंग-

यमनियमासनप्राणायाम प्रत्याहार

धारणाध्यान समाधयो-ऽष्टावंगानि।¹

अर्थात्, यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि यह योग के आठ अंग हैं, जिन्हें अष्टांग योग के नाम से जाना जाता है। इन अंगों के अनुष्ठान से अविद्या का नाश होता है तथा यथार्थ ज्ञान की प्राप्ति होती है।

1. यम:- यम का अर्थ है उपरम या अभाव। हिंसा, मिथ्या, मैथुन तथा परिग्रह का अभाव या उपरम।

अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मर्चापरिग्रहा यमाः²

अर्थात् अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह ये पाँच यम हैं।

2. नियम:- शौचसंतोषतपःस्वाध्यायेश्वर प्रणिधानानि नियमाः⁴ अर्थात् शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय और ईश्वर-शरणागति ये पाँच नियम हैं।

3. आसन- स्थिरसुखमासनम्⁵ अर्थात् निश्चल सुखपूर्वक बैठने का नाम आसन है।

4. प्राणायाम- तस्मिन् सति श्वास निकलना प्रश्वास है। इन दोनों की गति का रूक जाना अर्थात् प्राणवायु की गमनागमन क्रिया का बन्द हो जाना ही प्राणायाम का लक्षण है।

5. प्रत्याहार-

स्वविषयासम्प्रयोगे चित्तस्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः।⁷ अर्थात् इन्द्रियों को बाह्य विषयों से हटाकर मन को वश में रखना ही प्रत्याहार है।

6. धारणा-

देशबन्धश्चित्तस्य धारणा⁸ अर्थात् साध्य तथा मानसिक किसी भी विषय में चित्त को बाँध देना या लगा देना ही धारणा है।

7. ध्यान-

तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम्⁹ अर्थात् ध्येय वस्तु में चित्तवृत्ति की एकाग्रता ध्यान है।

8. समाधि-

तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः¹⁰ अर्थात् ध्यान जब ध्येय रूप हो जाता है, तो समाधि लगती है। इस अवस्था में ध्येय और ध्यान की क्रिया दोनों पृथक नहीं रहते, वरन् ध्यान की क्रिया ध्येय रूप में ही लीन हो जाती है।

योग का व्यावहारिक महत्व-

योग एक व्यावहारिक दर्शन है। इसकी प्रक्रिया योग्य गुरु के निर्देशन में की जाती है तो ही फल प्राप्त होता है। आधुनिक युग में मनुष्य इतना उलझ गया है कि न तो वह शारीरिक रूप से स्वस्थ है और न ही मानसिक रूप से। तनाव एक ऐसा प्रचलित रोगजनक शब्द है, जिससे मनुष्य की आयु एवं जिजीविषा समाप्त हो जाती है। हताशा एवं निराशा के वातावरण में प्राप्त सुख एवं सुविधायें भी उसे राहत नहीं दे पाती। पाश्चात्य देश, जो भौतिक दृष्टि से विकसित हैं, वहाँ के नागरिक भारत की अपेक्षा अधिक अशान्त एवं मानसिक दृष्टि से दुर्बल हैं।

वर्तमान समय में अनेक ऐसे संस्थान चल रहे हैं, जो योग का प्रशिक्षण दे रहे हैं। अनेक आचार्य योग-साधना शिविर का भी आयोजन करते रहते हैं। इनका एक ही उद्देश्य है, भाग-दौड़ की आपाधापी भरे जीवन में मनुष्य को एक ऐसी जीवन शैली से परिचित करना, जिसे वह आजीवन स्वास्थ्य एवं शान्तिपूर्वक रह सके।

आज के इस भौतिक युग में मनुष्य अनेक प्रकार के मानसिक रोगों से ग्रस्त है जैसे— चिन्ता, तनाव, स्मृतिलोप, क्रोध, चिड़चिड़ापन, उदासी, व्यग्रता आदि। इन्हीं मानसिक रोगों के कारण वह विभिन्न प्रकार के शारीरिक रोगों से ग्रस्त होता है। अतः इन रोगों (दुःखों) से बचने के लिए श्रीमद्भगवद्गीता में कहा गया है—

युक्तहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु ।¹¹

युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा ।।

अर्थात् दुःखों का नाश करने वाला योग तो यथायोग्य आहार—विहार करने वाले का, कर्मों से यथायोग्य चेष्टा करने वाले का और यथायोग्य सोने तथा जागने वाले का ही सिद्ध होता है।

हठयोग प्रदीपिका नामक ग्रन्थ में भी स्वामी स्वात्माराम योग साधक को स्वस्थ रहने के लिए निर्देश देते हुए कहते हैं—

अत्याहारः प्रयासश्च प्रजल्पों नियमग्रहः ।¹²

जनसंगस्य लौल्यं च षड्भिर्योगो विनश्यति ।।

अर्थात् अति भोजन, अति प्रयत्न, अधिक बोलना, नियमों का आग्रह, अधिक जगसंग और चंचलता यह छः बाधाएँ हैं जिसके कारण मनुष्य जीवन में दुःख पाता है।

योग व्यक्ति की मनोवैज्ञानिक समस्याओं की जड़ों पर भी कुठाराघात करता है। स्वामी अखिलानन्द जी के शब्दों में— “जब तक व्यक्ति योग के आदर्श को जीवन में धारण नहीं करता है, तब तक उसके मानसिक तनाव एवं कुण्ठाओं के स्थायी उपचार की कोई संभावना नहीं है और जब व्यक्ति के जीवन का चरम लक्ष्य सुखवाद एवं इन्द्रियभोग रहेगा, तब तक उसमें मानसिक द्वन्द्व, तनाव एवं कुण्ठाएँ बनी रहेगी।¹³ योग से प्राप्त होने वाले लाभों के सन्दर्भ में चर्चा करते हुए स्वामी शिवानन्दजी कहते हैं— “अनुशासन, तप, आत्म—संयम तथा ध्यान के द्वारा निम्न प्रकृति को उच्च प्रकृति का सेवक बनाना ही अपनी मुक्ति का राजमार्ग है।”¹⁴

योग द्वारा शारीरिक, मानसिक और माध्यमिक लाभ प्राप्त करने की दृष्टि से स्वामी सत्यानन्द जी योग निद्रा का अभ्यास करने को महत्व

देते हैं। योगनिद्रा प्रत्याहार का एक अभ्यास है, जो गहन एकाग्रता एवं समाधि की उच्चतर अवस्था तक जाने का मार्ग प्रशस्त करता है।¹⁶

इस प्रकार उपर्युक्त विवेचन से स्पष्ट होता है कि योग हमारे जीवन को नैतिक, नियमित अनुशासित बनाता है।

यह हमें मानसिक चिन्ता से मुक्ति दिलाता है और हमारे व्यवहार में भी परिवर्तन लाता है। प्रत्येक आयु के लोगों के लिए योग आवश्यक है। योग हमारे शरीर के साथ—साथ चित्त को भी निरोगी बनाता है।

अतः वर्तमान समय में वैश्विक परिदृश्य में इसके महत्व को देखते हुए 21 जून, 2015 को ‘अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस’ भी सफलता पूर्वक मनाया गया है। अतः योग विद्या से स्वयं का व्यक्तित्व उत्कृष्ट बनाने हेतु इसे हमें अपने व्यावहारिक जीवन में आत्मसात करना पड़ेगा।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. पतञ्जलि योगदर्शन— 1/2
2. वही—2/29
3. वही—2/30
4. वही—2/32
5. वही—2/46
6. वही—2/49
7. वही—2/54
8. वही—3/1
9. वही—3/2
10. वही—3/3
11. श्रीमद्भगवद् गीता— 2/17 गीताप्रेस, गोरखपुर
12. हठयोग प्रदीपिका—1/15
13. पण्ड्या प्रणव— “योग के वैज्ञानिक प्रभाव”, पृ०—11, शोध एवं प्रकाशन विभाग देव संस्कृति विश्वविद्यालय, शांतिदूत, हरिद्वार
14. स्वामी शिवानन्द— “साधना”, पृ०—29, दिव्य जीवन संघ प्रकाशन, ऋषिकेश
15. स्वामी सत्यानन्द— “योग निद्रा”, पृ०—2, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार।