शोध मंथन Vol. XII No.IV Oct.-Dec. 2021 ISSN: (P) 0976-5255 (e) 2454-339X
Impact Factor 8.354 (SJIF)

भारतीय तत्त्वचिंतको की दृष्टि में योग शिक्षण

प्राप्तिः 30.10.2021
स्वीकृतः 26.12.2021

डा० सुनील दत्त व्यास
सहायक अध्यापक, श्री गुलाबराय ह. संघवी शिक्षण महाविद्यालय
भावनगर
ईमेलः *sunildutta1306@gmail.com*

सारांश

योग जीवन का आधार है। योग के द्वारा स्वस्थ जीवन संभव है। प्राचीन काल से भारत में ब्रह्मा से लेकर शिव तक योग की परंपरा चली आ रही है। वैदिक काल में योग को एक आध्यात्मिक विज्ञान के रूप में पढ़ाया जाता था। योग में महर्षि पतंजलि का नाम सर्वोपरी है। त्रिविध दुःखो का निवारण योग द्वारा किया जा सकता हैं जैसाकि गीता में लिखा है–''योगो भवति दुःखहा'' (श्रीमद्भगवद् गीता ६/१७). योग ही वह साधन है जिसके पथ पर चलकर मानव दानवीय प्रवृत्तियो में रूपांतरित कर समाज एवं राष्ट्र का कल्याण कर सकता है। योग शब्द संस्कृत भाषा के युज् धातु से बना है। महर्षि पाणिनी ने युज् धातु के व्याकरण के अनुसार तीन अर्थ बताए है जिसका अर्थ है– मिलन, सयोग, एकाकार, तदाकार, तद्रूपता, तल्लीनता। **प्रथम योग** शब्द व्युत्पत्ति युजादि गण के युजिर् योगे धातु से हुई है जिसका अर्थ होता है संयोग। **द्वितीय योग** शब्द की व्यत्पत्ति दिवादि गण के युज् समाधौ धातु से हुई है जिसका समाधि है। **तृतीय योग** शब्द की व्युत्पत्ति चुरादि गण के युज् संयमने धातु से हुई है जिसका अर्थ होता है नियमन करना अथवा संयमन करना। योग के प्रथम वक्ता हिरण्यगर्भ है। योग की मुख्य तीन परंपराए प्राचीनकाल से चली आ रही है। प्रथम परंपरा ब्रह्मा से उत्पन्न राजयोग की जिसको पतंजलि ने व्यवस्थित किया। दूसरी परंपरा विष्णु से उत्पन्न वैदिक योग की जिसको श्री कृष्ण ने गीता के रूप में व्यवस्थित किया। तृतीय शिव से उत्पन्न हठयोग जिसको गोरक्षनाथ एवं मत्स्येन्द्रनाथ ने व्यवस्थित किया। भारत में अनेक महर्षि एवं तत्त्वचिन्तक हुए जिन्होंने प्रज्ञा द्वारा योग को परिभाषित किया। महर्षि पतंजलि ने योगदर्शन में ''चित्त की वृत्तियों का निरोध करना'' योग बताया है। यथा ''योगःचित्तवृत्ति निरोधः'' (पातंजल योग सूत्र १/२)। गीता में कृष्ण ने कर्म की कुशलता को योग कहा है। योग वशिष्ठ में ''संसार सागर से पार होने की युक्ति'' को योग कहा है। महर्षि याज्ञवल्क्य ने जीवात्मा एवं परमात्मा के मिलन को योग के रूप में परिभाषित किया है। अग्निपुराण के अनुसार योग मन की एक विशिष्ट अवस्था है जब मन में आत्मा को और स्वयं मन को प्रत्यक्ष करने की योग्यता आ जाती है, तब उसका ब्रह्म के साथ संयोग हो जाता है। प्राण, मन एवं इन्द्रियों का एक हो जाना तथा सर्वभावो का त्याग को योग कहते है। इस प्रकार योग शब्द संयोग, संयमन, समाधि तीन अर्थो में प्रयुक्त होता है। योग की परंपरा हिरण्यगर्भब्रह्मा से सनकादि (सनक, सनातन, सनंदन, सनत्कुमार) और विवस्वान (सूर्य) ने अपने पुत्र मनु को और मनु द्वारा राजा इक्ष्वाकु तथा वर्तमान तक चली आ रही है। चित्त की वर्षत्तियों का निरोध, इन्द्रियों को बहिर्मुख से अंतर्मुख कर परमात्मा में लगाना, मन को शांत करने का उपाय योग है। उपरोक्त सम्पूर्ण

बातों को ध्यान में रखकर प्रस्तुत संशोधन पत्र में ऊहापोह पूर्वक योग का अर्थ, योग की परंपरा, योग की परिभाषाओं का विवेचन किया गया है।

प्रस्तावना

योग जीवन का आधार है। योग के द्वारा स्वस्थ जीवन संभव है। प्राचीन काल से भारत में ब्रह्मा से लेकर शिव तक योग की परंपरा चली आ रही है। मनुष्य शारीरिक विकास से लेकर आध्यात्मिक विकास योग द्वारा कर सकता है। योग एक आध्यात्मिक यात्रा है जिसके द्वारा मनुष्य आत्मा का ज्ञान प्राप्त कर परमानन्द की अनुभूति करता है। पारलौकिक यात्रा योग द्वारा संभव है। योग में अनेक प्रकार के आसन, प्राणायाम, बंध, मुद्राओं का विवेचन किया गया है जिसके द्वारा मन, बुद्धि, चित्त, अन्तः करण को शुद्ध कर सहज ही समाधि की और मनुष्य अग्रेसर हो सकता है। मानव योग का ज्ञान गुरु चरणों में रहकर प्राप्त करने पर कतई तरह की सिद्धि प्राप्त कर लोक कल्याण कर सकता है। वैदिक काल में योग को एक आध्यात्मिक विज्ञान के रूप में पढ़ाया जाता था। योग में महर्षि पतंजलि का नाम सर्वोपरी है जिन्होंने मन की शांति और पवित्रता के लिए योग दिया, भाषण की स्पष्टता और शुद्धता के लिए व्याकरण दिया और स्वास्थ्य की पूर्णता के लिए औषधि, उस महान ऋषि पतंजलि को नमन करते है। यथा–

योगेन चित्तस्य पदेन वाचां, मलं शरीरस्य च वैद्यकेन।
योऽपाकरोत्तं प्रवरं मुनीनां पतंजलिं प्रांजलिरानतोऽस्मि।।

त्रिविध दुःखो का निवारण योग द्वारा किया जा सकता हैं जैसाकि गीता में लिखा है–''योगो भवति दुःखहा'' (श्रीमद्भगवद् गीता ६/१७). योग ही वह साधन है जिसके पथ पर चलकर मानव दानवीय प्रवृत्तियों को रोक कर सात्विक प्रवृत्तियों में रूपांतरित कर समाज एवं राष्ट्र का कल्याण कर सकता है। योग शब्द का अर्थ क्या है? योग की परंपरा क्या है? भारतीय महर्षियों एवं तत्त्वचिंतको ने योग को किस रूप में परिभाषित किया है? विद्यार्थी योग के विषय में ज्ञान प्राप्त कर सके, इन विचारो को ध्यान में रख कर यह विषय पसंद किया गया है।

समस्या शीषर्क

''भारतीय तत्त्वचिंतको की दृष्टि में योग शिक्षण''

संशोधन के हेतु

१. योग शब्द का व्युत्पत्ति की दृष्टि से अध्ययन करना।
२. योग की परंपरा का अध्ययन करना।
३. महर्षियों एवं भारतीय चिंतको की दृष्टि में योग की परिभाषाओं का अध्ययन करना।

संशोधन के प्रश्न

१. योग शब्द का व्युत्पत्ति की दृष्टि से अर्थ क्या है?
२. योग की परंपरा क्या है?
३. महर्षियों एवं भारतीय चिंतको की दृष्टि में योग की परिभाषाएँ कौन कौन सी है?

संशोधन पद्धति

प्रस्तुत संशोधन पत्र में प्राचीन योग शास्त्रों को ध्यान में रखकर विषयवस्तु विश्लेषण पद्धति द्वारा हेतुओ आधारितविश्लेषण किया गया है।

संशोधन का व्याप विश्व एवं नमूना

प्रस्तुत संशोधन में योग पर अनेक भारतीय ग्रन्थ लिखे गए है उनमे से योग के आधार भूत तत्त्व, स्व की समज, सांख्यतत्त्वकौमुदी, वैयाकरण सिद्धांतकौमुदी, हठयोग–प्रदीपिका, योग–दर्शन, सांख्य एवं योग दर्शन, कठोपनिषद्, योगवासिष्ठ, कैवल्योपनिषद्, मैत्र्युपनिषद्, अग्निपुराण इत्यादि योग ग्रन्थों को नमूने के रूप में स्वीकृत किया गया है।

संशोधन के उपकरण

प्रस्तुत संशोधन के लिए प्राचीन भारतीय योग ग्रन्थों को उपकरण के रूप में स्वीकार किया गया है।

संशोधन का क्षेत्र

प्रस्तुत संशोधन का क्षेत्र योग का अर्थ, परंपरा, परिभाषाओं तक सीमित रखा गया है।

संशोधन के परिणाम

प्रस्तुत संशोधन के परिणाम इस प्रकार है–

१. योग शब्द का व्युत्पत्ति की दृष्टि से अध्ययन करना.

योग शब्द संस्कृत भाषा के यंज् धातु से बना है। महर्षि पणिनी ने युज् धातु के व्याकरण के अनुसार तीन अर्थ बताए है जिसका अर्थ है– मिलन, सयोग, एकाकार, तदाकार, तद्रूपता, तल्लीनता।

प्रथम योग शब्द व्युत्पत्ति युजादि गण के युजिर् योगे धातु से हुई है जिसका अर्थ होता हैसंयोग अर्थात् आत्मा का परमात्मा के साथ मिलन अथवा इश्वर के साथ मिलन योग है।

द्वितीय योग शब्द की व्युत्पत्ति दिवादि गण के युज् समाधौ धातु से हुई है जिसका समाधि है अर्थात योग को समाधि के रूप में स्वीकार किया गया है।

तृतीय योग शब्द की व्युत्पत्ति चुरादि गण के युज् संयमने धातु से हुई है जिसका अर्थ होता है नियमन करना अथवा संयमन करना अर्थात चित्त की वृत्तियों का नियमन करना योग है। मन को वश में करना योग है। प्रत्याहार, धारणा, ध्यान तीनों का एकत्रीकरण का नाम संयम है।

२. योग की परंपरा का अध्ययन करना.

योग के प्रथम वक्ता हिरण्यगर्भ है जैसाकि याज्ञवल्क्य स्मृति में लिखा है–''हिरण्यगर्भो योगस्यवक्ता नान्यःपुरातनः'' (याज्ञवल्क्यस्मृति १२/५). हिरण्यगर्भब्रह्मा ने योग का उपदेश सनकादि (सनक, सनातन, सनंदन, सनत्कुमार) और विवस्वान को दिया। विवस्वान सूर्य ने अपने पुत्र मनु को और मनु ने राजा इक्ष्वाकु राजा को योग का ज्ञान दिया, जैसा कि गीता में स्पष्ट लिखा है–

इमं विवस्वते योगं प्रोक्तवानहमव्ययम्।

विवस्वान मनवे प्राह मनु रिक्ष्वाकवे ऽ ब्रवीत् ।। (श्रीमद्भगवद् गीता – ४/१)

योग की मुख्य तीन परंपराए प्राचीनकाल से चली आ रही है। प्रथम परंपरा ब्रह्मा से उत्पन्न राजयोग की जिसके पतंजलि ने व्यवस्थित किया। दूसरी परंपरा विष्णु से उत्पन्न वैदिक योग की जिसको श्री कृष्ण ने गीता के रूप में ज्ञानयोग, कर्मयोग, भक्तियोग, सांख्ययोग, ज्ञानकर्मसंन्यासयोग, कर्मसन्यासयोग, आत्मसंयमयोग, ज्ञानविज्ञानयोग, अक्षरब्रह्मयोग, विभूतियोग, पुरुषोत्तमयोग, मोक्षसंन्यासयोग के रूप में व्यवस्थित किया। तृतीय शिव से उत्पन्न हठयोग जिसको गोरक्षनाथ एवं मत्स्येन्द्रनाथ ने व्यवस्थित किया जो आज भी प्रचलित हैं।

३. महर्षियों एवं भारतीय चिंतको की दृष्टि में योग की परिभाषाओं का अध्ययन करना.

भारत में अनेक महर्षि एवं तत्त्वचिन्तक हुए जिन्होंने अपनी आध्यात्मिक प्रज्ञा द्वारा योग को जिस रूप से अनुभव किया और परिभाषित किया उसका विवेचन क्रमशः इस प्रकार है– महर्षि पंतजलि ने योगदर्शन में ''चित्त की वृत्तियों का निरोध करना'' योग बताया है। यथा–''योगःचित्तवृत्ति निरोधः'' (पातंजलयोगसूत्र १/२). श्रीराम शर्मा आचार्य ने ''चित्त की वृत्तियों को बहिर्मुख से रोक कर उनको अंतर्मुखी करना और आध्यात्मिक चिंतन में लगाना'' योग है। कठोपनिषद् में यम नचिकेता को उपदेश देते हुए कहते हैं कि जिसने अपनी इन्द्रियों को वश में कर लिया वह योगी है अर्थात् ''इन्द्रियों को वश में ''करना'' योग है। जैसाकि स्पष्ट है–**''तां योगमिति जन्यते स्थिरां इन्द्रिय धारणं''** (कठोपनिषद् २/३/१०–११) गीता में स्वयं श्रीकृष्ण ने अर्जुन को योग उपदेश देते कहा है कि ''समत्वं योगमुच्यते'' (श्रीमद्भगवद् गीता २/४८) अर्थात् सुख–दुःख, मान–अपमान, सफलता–असफलता, विरोधी भावों में समान रहना योग है। आगे चलकर गीता में कृष्ण ने कर्म की कुशलता को योग कहा है। यथा–''योगः कर्मषु कौशलं'' (श्रीमद्भगवद् गीता २/५०). हठयोग प्रदीपिका में स्वात्माराम ने ''जीवात्मा और परमात्मा के मिलन से साधक के समस्त संकल्पों का नाश'' हो जाता है तब योग की अवस्था प्राप्त होती है। इसी को समाधि कहते हैं (हठयोग प्रदीपिका ४/५). योगवशिष्ठ में ''संसार सागर से पार होने की युक्ति'' को योग कहा है। महादेव देसाई ने ''शरीर, आत्मा और मन की समस्त शक्तियो को परमात्मा में संयोजित करने को योग कहा है। श्री राम कृष्ण परमहंस के अनुसार ''परमात्मा की अखंड ज्योति के साथ अपनी ज्योति को मिला देना योग है। सांख्य शास्त्र के रचयिता कपिलमुनि ने प्रकृति एवं पुरुष तत्त्व का वियोग कर प्रकृति का पुरूष तत्त्व के स्वरूप में विलिनीकरण करने को योग बताया है। महर्षि अरविन्द ने जीवन के सिद्धांतो को व्यवहार में लाने की कला को योग कहा है। महर्षि याज्ञवल्क्य ने जीवात्मा एवं परमात्मा के मिलन को योग के रूप में परिभाषित किया है। यथा–**''संयोगः योग इत्युक्तो जीवात्मा परमात्मनो''।** कैवल्यउपनिषद् में श्रद्धा, भक्ति, ध्यान के द्वारा आत्मा के ज्ञान को प्राप्त करने के रूप में योग को अभिहित किया है–**श्रद्धाभक्तिध्यानयोगादवेहि''।** इतना ही नहीं महोपनिषद् में तो मन के प्रशमन के उपायों को योग कहा है। यथा–**''मनःप्रशमनोपायो योग इत्यभिधीयते''।** अग्निपुराण के अनुसार योग मन की एक विशिष्ट अवस्था है जब मन में आत्मा को और स्वयं को प्रत्यक्ष करने की योग्यता आ जाती है, तब उसका ब्रह्म के साथ संयोग हो जाता है। जैसा कि स्पष्ट है **–आत्ममानसप्रत्यक्षा विशिष्टा या मनोगतिः, तस्या ब्रह्मणि संयोग योग इत्यभिधीयते।।** (अग्निपुराण ३७६/२५). प्राण, मन एवं इन्द्रियों का एक हो जाना तथा सर्वभावो का त्याग को योग कहते है। यथा– एकत्वं प्राणमनसो रिन्द्रियाणां तथैव च, सर्वभाव परित्यागो योग इत्यभिधीयते।। (मैत्रण्युपनिषद् ६/२५)।

उपसंहार

उपर्युक्त विवेचन से स्पष्ट है कि योग शब्द संयोग, संयमन, समाधि तीन अर्थो में प्रयुक्त होता है। योग की परंपरा हिरण्यगर्भब्रह्मा से सनकादि (सनक, सनातन,, सनंदन, सनत्कुमार) और विवस्वान (सूर्य) ने अपने पुत्र मनु को और मनु द्वारा राजा इक्ष्वाकु तथा वर्तमान तक चली आ रही हैं। इतना ही नहीं योग की मुख्य तीन परंपराए ब्रह्मा से उत्त्पन्न राजयोग जिसको पतंजलि ने व्यवस्थित किया। दूसरी परंपरा विष्णु से उत्त्पन्न वैदिक योग जिसको श्री कृष्ण ने गीता के रूप में व्यवस्थित किया और तृतीय शिव से उत्त्पन्न हठयोग जिसको गोरक्षनाथ एवं मत्स्येन्द्रनाथ ने व्यवस्थित किया जो आज भी

प्रचलित हैं। योग की परिभाषाओं के अध्ययन से स्पष्ट हैं कि चित्त की वृत्तियों का निरोध, इन्द्रियों को बहिर्मुख से अंतर्मुख कर परमात्मा में लगाना, मन को शांत करने का उपाय, श्रद्धा भक्ति ध्यान के द्वारा आत्मा का ज्ञान, संसार सागर से पार होने की युक्ति, प्रकृति का पुरुष तत्त्व में संयोग और जीवात्मा का परमात्मा में मिलन योग है।

सन्दर्भ

1. उचाट, डी. ए (२०१२) **शिक्षण एवं मनोविज्ञान में संशोधन का पद्धति शास्त्र.** (द्वितीय आवृत्ति) राजकोट : पारस प्रकाशन.
2. देसाई, एच. जी. और देसाई के. जी (१९९७) **संशोधन पद्धति एवं प्रविधि** (छठी आवृत्ति) अहमदाबादः यूनिवर्सिटी ग्रन्थ निर्माण बोर्ड.
3. डा. पंड्या प्रणव (२०१५) **योग के आधार भूत तत्त्व,** (पंचम आवृत्ति) हरिद्वारःदेव संस्कृति विश्वविद्यालय.
4. डा. टंडेल सुधीर (२०१७) **स्व की समज** (प्रथम आवृत्ति) अमदाबादः अमोल प्रकाशन.
5. मिश्र. वाचस्पति (वि.सं.२०५७) **सांख्यतत्त्वकौमुदी,** वारणसीः चौखम्बा संस्कृत संस्थान.
6. भट्टोजीदीक्षित (१९७९) **वैयाकरण सिद्धांतकौमुदी.** वाराणसीः मोतीलाल बनारसीदास
7. स्वात्माराम. **हठयोग प्रदीपिका.** वाराणसीः चौखम्बा कृष्णदास अकादमी
8. महर्षि, पतंजलि. (१९२२) **योग–दर्शन.** गोरखपुरः गीताप्रेस.
9. पं. श्रीराम शर्मा. (२०००) **सांख्य एवं योग दर्शन.** हरिद्वारः शांतिकुंज.
10. स्वामी चिन्मयानन्द. **कठोपनिषद्.** गोरखपुरः गीताप्रेस.
11. महर्षि, वाल्मीकि. (१९३७) **योगवासिष्ठः** मुंबईः निर्णयसागर मुद्रणालय.
12. तैलंग जगन्नाथशास्त्री. **कैवल्योपनिषद्.** वाराणसीः शैव भारती शोध प्रतिष्ठान. जंगमवाडीमठ.
13. पाण्डेय, ओमप्रकाश (१९७९) **मैत्र्युपनिषद्.** वाराणसीः संपूर्णानंद संस्कृत विश्वविद्यालय.
14. त्रिपाठी, घनश्याम. (२००७). **अग्निपुराणम्.** प्रयागः हिंदी साहित्य संमेलन.