प्राचीन भारत में योग विद्या एवं उसका महत्व

डॉ0 पंकज श्रीवास्तव

मां0 कांशीराम महाविद्यालय,
इलाहाबाद

भारतीय वाङ्मय ने मानव जीवन का जिन विविध उपादानों से उपकार करते हुए दिग्बोध कराया है उनमें 'योग' का महत्तम स्थान है इसकी उपयोगिता जग जाहिर हो चुकी है प्रमुख प्रचारकों प्रवक्ताओं ने यथा व्यास, वाचस्पति, पतंजलि भोज से लेकर रामदेव पं0 रविशंकर हमारे प्रधानमंत्री मोदी जी आदि ने अपने–2 समय में योगविद्या का महत्व स्थापित करते रहे है इन्हीं लोगों के प्रयासस्वरूप 21 जून को विश्व योग दिवस के रूप में मानने का निश्चय किया गया।

योग शब्द की उत्पत्ति जिस धातु से हुई है वह पाणिनीय व्याकरण के अनुसार इस प्रकार है–

(1) युज्–समाधौ
(2) युज–सयमने
(3) युजिर–योगे

सामान्यतः योग शब्द युज्+धम् प्रत्यय से मानी गयी है किन्तु अलग–2 स्थानों पर योग के लिए उपरि विवेचना तीनों अर्थो में परिलक्षित होती है योग विधा की परिभाषाएं उनके वाङ्मय में मिलती है किन्तु इसके परिभाषित होने से पहले ही योगाभ्यास भारतीय लोक जीवन में प्रचलित हो चुका था।

मोहनजोदड़ों में मिली भगवान पशुपति की मूर्ति के तीन–तीन नेत्रों मुखों से तो वर्तमान त्रिमूर्ति शिव की स्मृति सघःमन में आ जाती है। इतना ही नही, भगवान पशुपति की उस मूर्ति से अभिव्यक्त होने वाली एक विशेष प्रकार की ज्ञानमुद्रा और विशेष प्रकार का योग आसन इस बात को सिद्ध करते है कि आज से कई सहस्र वर्ष पूर्व के भारत में योग के अभ्यास का प्रचार था और नासिका के अग्रभाग पर दृष्टि जमाए हुए नेत्र योगी की पत्थरमूर्ति इस बात का दृढ़ प्रमाण है कि भारत के वे अतिप्राचीन निवासी शाम्भवी–मुद्रा नामक शैव दर्शन की अति उत्कृष्ट योगसाधना को भी अवश्य ही जानते थे और उसका अभ्यास भी करते थे। शैव दर्शन के उत्कृष्ट और सूक्ष्मतर सिद्धान्तों की साक्षात् अनुभूति शाम्भव योग के ही अभ्यास से हो सकती है बिना योगज साक्षात्कार के उन सूक्ष्मतर सिद्धान्त मानव मस्तिष्क पहुँच नही सकता तो उस प्राचीन भारतीयों की शाम्भव योग में प्राप्त की हुई निपुणता से इस बात का अनुमान किया जा सकता है कि उस योग के फलस्वरूप शाम्भव दर्शन के सिद्धान्तों का ज्ञान भी उन्हें अवश्य ही प्राप्त हुआ होगा इससे यह सिद्ध

Scanned with CamScanner

होता है कि न केवल शैवधर्म और शैवसाधाना ही का अपितु शैवदर्शन का भी घनिष्ठ सम्बन्ध भारत के उस अतिप्राचीन इतिहास के साथ रहा होगा। योग तो वस्तुतः माहेश्वर दर्शन की ही देन है इसी कारण महाकवि भास जैसे अति प्राचीन कलाकारों ने भी उस समय में प्रचलित परम्परा के अनुसार सर्वोत्तम योगशास्त्र को महेश्वर शास्त्र[2] ही कहा है।

यद्यपि 'युज' धातु का प्रयोग मनस् शब्द के साथ योग के अर्थ में ऋग्वेद में मिलता है तथापि कठोपनिषद् में स्पष्ट रूप से योग को परिभाषित किया गया है जो इस प्रकार है–

जब पंच ज्ञानेन्द्रियां मनसहित आत्मा में स्थिर होकर बैठती है, बुद्धि भी कोई चेष्टा नही करती, तब इस अवस्था को परमागति कहते हैं। उसी स्थिर इन्द्रिय धारणा को योग कहते है उस अवस्था में साधक प्रमाद–रहित होता है उत्पत्ति और नाश योग ही है।[3]

योग के फल एवं महत्व का उद्घोष भारतीय साहित्यों में नाना प्रकार से हुआ है श्वेताश्वतर उपनिषद में वर्णित है कि सम और शुचि कंकड़ियों से रहित, आग और बालू से वर्जित तथा शब्द, जल और आश्रय के द्वारा मन के अनुकूल लगने वाला, जहाँ पशु को पीड़ा देने वाली कोई वस्तु न हो ऐसा तथा गुहा सा एकान्त और निर्वात स्थान चुनकर वहां योगाभ्यास करें, शरीर का हल्का होना, आरोग्य, अलोलुपता नेत्रों को प्रसन्नता देने वाली शरीर क्रान्ति, मधुर स्वर, शुभ गन्ध, मल–मूत्र की कमी ये लक्षण प्रथम दृष्टया योग प्रवृत्ति के हैं।[4] इसी प्रकार एक अन्य स्थान पर श्वेताश्वरोपनिषद् में कहा गया है–

न तस्य रोगो न जरा न मृत्युः
प्राप्तस्य योगाग्निमयं शरीरम्।।

अर्थात् योगाग्निमय शरीर जिसको प्राप्त होता है। उसे कोई रोग नही होता बुढ़ापा नहीं आता और मृत्यु भी नहीं होती।

अतः उपरोक्त विवरण के आलोक के आधार पर संक्षेप में कहा जा सकता है कि प्रायः प्राचीन साहित्य ग्रन्थों में योग विधा का साररूप से प्रभावी निरूपण किया गया है। योग सैद्धान्तिक विश्व का अनुपूरक तो है ही आज की विश्व शांन्ति को भी दिशा निर्देशित करने में पूर्ण समर्थ है।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

(1) अधोदंघटित लोचनः स्थिरमना नासाग्रदत्तेक्षण–
श्रन्द्राकविपमि लीनतामुगपगतौ त्रिस्पन्दभावान्तरे।(अनुभव निवेदन स्त्रोत–2)

(2) माहेश्वरं योगशास्त्रम् ..... (प्रतिमा नाटक, अंक–5)

(3) कठोपनिषद अ–2 वल्ली 3/10–11

(4) समे शूचौ शर्कराबह्विबालुका विवर्जिते शब्दजला
मनोऽनुकूले न तु चक्षुपीड़ने, गुहनिवाता भ्रमणे प्रयोजयेत्।।
लघुत्वमारोग्यमलोलुपत्वं वर्णप्रसादं स्वरसोष्ठववं च।
गन्धः शुभो मुत्रपुरीषमल्यं योगप्रवृत्तिं प्रथमां वदन्ति।। (श्वेताश्वर उपनिषद् 2/10, 13)

Scanned with CamScanner