

विभिन्न हठयोग ग्रंथों में योग की परिभाषा सामान्य अर्थ एवं योग का स्वरूप

वंदिता

योग वीभाग, सेमग्लोबल विश्वविद्यालय, भोपाल, भारत

सारांश

योग प्राचीन काल से ही भारतीय संस्कृति का अभिन्न अंग रहा है। जो हमें भारतीय परंपरा से विरासत के रूप में प्राप्त हुआ है। योग स्वस्थ जीवन जीने की एक कला है। जो मन व शरीर के मध्य सामंजस्य स्थापित करता है। सामान्यतः योग का अर्थ है जुड़ना। अर्थात् दो तत्वों का मिलन ही योग कहलाता है। आत्मा का परमात्मा से जुड़ना ही योग है।

मूल शब्द: योग, हठयोग ग्रंथों में योग का स्वरूप, योग की परिभाषा

योग का अर्थ: पाणिनि ने योग शब्द की व्युत्पत्ति 'युजिर योगे' युज् समाधे', युज्-सायमने' इन तीन धातुओं से दी है।

'युजिर योगे': जोड़ना, मिलना मेल आदि। इसी आधार पर जीवात्मा परमात्मा का मिलन योग है। इसी अवस्था को 'समाधि' कहते हैं।

'युज् संयमने': 'युज् संयमने का अर्थ वश में करना होता है। इसी के आधार पर जीवात्मा और परमात्मा का मिलन योग कहलाता है। इसी संयोग की अवस्था को समाधि की संज्ञा भी दी जाती है। जो जीवात्मा और परमात्मा की सामान्य समतावस्थाजनित होती है। महर्षि पतंजलि ने योग शब्द को समाधि के अर्थ में प्रयुक्त किया है। व्यास जी ने 'योग समाधि' कहकर योग शब्द का अर्थ समाधि ही किया है।

संस्कृत व्याकरण के आधार पर योग

1. युज्यते एतद् इति योगः यानि चित कि वह अवस्था जब चित्त की समस्त वृत्तियों में एकाग्रता आ जाए। (कर्मकारक रूप में)
2. युज्यते अनने इति योगः यानि वह साधन जिससे समस्त चित्र वृत्तियों में एकाग्रता लाई जाती है। (करण कारक रूप में)
3. युज्यते तस्मिन् इति योगः यानि वह साधन जहां चित्त की वृत्तियों की एकाग्रता उत्पन्न हो जाती है।

कृ:योग की परिभाषाएं:-

महर्षि पतंजलि के अनुसार: योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः।।1.2।। अर्थात् चित्त की वृत्तियों का निरोध ही योग है। मन का चंचल व अस्थिर होना ही अर्थात् यही अस्थिरता मन की चंचल वृत्तियों का कारण है। वृत्ति का अर्थ है को चित् को व्यवहार में लाना। इस वस्तु के प्रति हम जैसा सोचते हैं और व्यवहार करते हैं उसे वृत्ति कहते हैं। सुखद दृश्य को सोचकर या देखकर उनके प्रति लगाव या प्रेम की भावना लाना स्वाभाविक है इसे रागयुक्त वृत्ति कहते हैं। इसी के विपरीत किसी दुखद दृश्य को देखकर या महसूस करके उसके प्रति द्वेष की भावना आना स्वाभाविक है। यही द्वेषयुक्त वृत्ति कहलाती है। प्रत्येक समय हमारे मन में किसी न किसी वृत्ति का संचार होता रहता है। हमारी वृत्तियों हमारे पूर्व संस्कारों और

वर्तमान में ग्रहण किए जाने वाले विषयों के कारण होती हैं। वृत्तियों को पूर्णतया शांत व एकाग्र कर लेना ही योग कहलाता है। इसे ही योग चित् वृत्ति निरोध कहते हैं।

श्रीमद् भागवत गीता के अनुसार: गीता के अनुसार विभिन्न संदर्भ में योग की भिन्न-भिन्न परिभाषाएं दी गई हैं उनमें से कुछ इस प्रकार है।

योगस्थः कुरु कर्माणि सङ्गं त्यक्त्वा धनञ्जय।

सिद्धयसिद्धयोः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते।।2.48।।

अर्थात्- हे धनंजय! तू आसक्त को त्याग कर तथा सिद्धि और असिद्धि के समान बुद्धि वाला होकर योग में स्थिर हुआ कर्तव्य कर्मों को कर समत्व ही योग कहलाता है।

"बुद्धियुक्तो जहातीह उभे सुकृतदुष्कृते। तस्माद्योगाय युज्यस्व योगः कर्मसु कौशलम्"।।इति।। गृ।।2.50।।

अर्थात् कर्मों की कुशलता ही योग है, ईश्वर को समर्पित करके अनासक्त भाव से कर्म करना योग है।

तं विद्याद् दुः खसंयोगवियोगं योगसंज्ञितम्।

स निश्चयेन योक्तव्यो योगोऽ निर्विण्णचेतसा।। 6.23।।

अर्थात् जो दुःखरूप (संसार के) संयोग से राहित है; उसको जानना चाहिये। उसी का नाम "योग" है। उस योग को न उकताये हुए चित्त, अर्थात् धैर्य और उत्साहयुक्त चित्त से, दृढ़ निश्चय करके जानना तथा करना ही (मनुष्य का) कर्तव्य है।

वेदान्त के अनुसार: "जीव और आत्मा के मिलन की संज्ञा ही योग है"।

शिव संहिता के अनुसार

"शिव और शक्ति का मिलन ही योग है"

महर्षि योग वशिष्ठ के अनुसार:

"जीवात्मा वह परमात्मा के संयोग की अवस्था का नाम ही योग है"

महर्षि याज्ञवल्क्य के अनुसार:

संयोगो योग इतियुक्तो जीवात्मा परमात्मोः।।1.44।।

हठयोग प्रदीपिका के अनुसार:

हठयोग प्रदीपिका में योग को समाधि कहा गया है। यह समाधि जीवात्मा एवं परमात्मा की एकता से व सभी संकल्पों के नष्ट होने पर प्राप्त होती है। अर्थात् जीवात्मा परमात्मा के मिलन से साधक के सभी संकल्प नष्ट हो जाते हैं, और यही अवस्था समाधि या योग की अवस्था है।

योग का स्वरूप:

लोक शब्द योग शब्द वेदों उपनिषदों गीत एवं पुराणों आदि में आती पुरातन काल से प्रमाणित है भारतीय दर्शन में योग एक अति महत्वपूर्ण शब्द है आत्म दर्शन एवं समाधि से लेकर कर्म क्षेत्र तक योग का व्यापक व्यवहार हमारे शास्त्रों में हुआ है। योग दर्शन के उपदेष्टा पतंजलि ने योग शब्द का अर्थ चित् वृत्ति निरोध बताया है। प्रमाण, विपर्या विकल्प, निद्रा, स्मृति, यह पांच वृत्तीय जब अभ्यास एवं वैराग्य आदि साधन के द्वारा निरुद्ध हो जाती है और अपने स्वरूप में अवस्थित हो जाती हैं तब योग उत्पन्न होता है।

उपनिषद में योग शब्द से तात्पर्य मनु निरोध से है मानो निरोध के बिना ज्ञान भक्ति और दिन प्रतिदिन सत्कर्म आदि सभी व्यर्थ हो जाते हैं इसलिए उपनिषद आदि में योग शब्द का प्रयोग दोनों अर्थों में सामंजस्य होता है इसी आशा की पूर्ति के लिए प्रयास सभी उपनिषदों में योग का प्रमुख रूप से वर्णन है कुछ उपनिषदों में तो योग का महत्व अन्य साधनों के अपेक्षा बहुत ही बड़ा चढ़कर बताया गया है। उपनिषद में योग का अर्थ वास्तविक रूप में मोक्ष अर्थात् मुक्ति बताया गया है।

इस मुक्ति अर्थात् मोक्ष की प्राप्ति योग और पर भक्ति के माध्यम से होती है। प्रायः कहा जा सकता है कि ज्ञान, और परभक्ति व योग यह शब्द भगवत प्राप्ति के चरम साधन के बोधक हैं। अतः इनका उल्लेख मोक्ष के साधन के रूप में ही उपनिषद में आता है श्वेताश्वर उपनिषद के द्वितीय अध्याय में योग का बहुत उत्तम विवेचन है इसमें योग का सर्वोत्तम फल बताया गया है और यौगिक क्रियो का भी वर्णन बताया गया है।

श्वेताश्वर उपनिषद के अनुसार: प्राणों का आयाम करके तत्परता के साथ शुद्ध प्राण वायु हो जाने पर नासिक से उच्छ्वास ले जैसे सारथी घोड़े की लगाम को खींचकर उनका नियंत्रण करता है। वैसे ही योगी को अप्रमात् होकर मन का निरग्रह करना चाहिए। कठोपनिषद के अनुसार: यमराज ने नचिकेता को उपदेश देते हुए, योग से अमृतपद की प्राप्ति बताई है।

योग वशिष्ठ के अनुसार:

संसार सागर से पार होने की युक्ति ही योग है। योग वास्तव में एक ऐसी पद्धति है। जो हमारे जीवन के हर एक पक्ष पर गहराई से प्रभाव डालती है कहा जा सकता है कि योग का हमारे जीवन में अत्यधिक प्रभाव होता है। योग में वर्णित योग में अनेक साधनाएं, हमें एक उत्कृष्ट जीवन की ओर प्रेरित करती हैं। आधुनिक जीवन में योग अधिक महत्वपूर्ण एवं और अधिक अपुह्य नजर आता है। क्योंकि इस समय सांस्कृतिक, भौगोलिक, आर्थिक, राजनीतिक, सामाजिक में निम्न प्रकार के परिवर्तन नजर आते हैं। ऐसी स्थिति में ऐसी स्थिति में संतुलित जीवन व स्वस्थ रहने का संदेश केवल योग विज्ञान देता है।

योग उपनिषद के अनुसार

योग के समान कोई पुण्य नहीं है। योग के समान कोई साधन नहीं है। योग के समान कोई शक्ति नहीं है। योग से बढ़कर कुछ भी नहीं है। वास्तव में योग ही जीवन का सबसे बड़ा आश्रय है।

संदर्भ ग्रंथ सूची

1. योग दर्शनम् आचार्य उदयवीर शास्त्री।
2. पतंजलि योग दर्शन हरिदास गोयेदक गोरखप्रेस।
3. कल्याण साधना अंक गीता प्रेस गोरखपुर।
4. योग सिद्धांत संग्रह नजफगढ़ दिल्ली।
5. विकास कुमार इन जर्नल ऑफ एडवांस एंड स्कूलरली रिजर्चस इन एलाइड एजुकेशन।
6. पतंजलि योग दर्शन, डॉ. नवीन चंद्र भट्ट, किताब महल।

7. विकास कुमार, चौखंबा पब्लिशिंग हाऊस।
8. ओ. पी. गुप्ता, रमेश पब्लिकेशन हाऊस, न्यू दिल्ली।
9. योगसंग्रह, विज्ञानभिक्षु मोतीलाल बनारसी दास वाराणसी।