ARYAVART SHODH VIKAS PATRIKA
RNI TITLED NO. UPBIL04292
RNI REG. NO. UPBIL/2014/66218 PP. NO.- 130-133
ISSN NO.-2347-2944 (Print)
e-ISSN NO.-2582-2454 (Online)
Vol.-15, No.- III, Issues-25, YEAR- July-Sept.-2022

# योग और योग की परम्परा

जोशी विभा प्रफुलभाई
(M.A., B.Ed.. L.L.B., M.A. & EDU., G & SET), शिक्षिका : नरसंग टेकरी स्कुल, पोरबंदर, जिला– पोरबंदर (गुजरात) भारत

Received-19.07.2022, Revised-23.07.2022, Accepted-28.07.2022 E-mail: joshivibha007@gmail-com

***सारांश: – योग का उद्भव और विकास भारत वर्ष है । योग का दर्शन सांख्य है। योग अस्तित्ववादी, अनुभववादी और प्रयोगात्मक है। चित्त को एकाग्र करने की विधियोग है। गीता में भगवान् की कृष्ण ने कहा है "कर्मो में विशेषज्ञता, कौशल को योग कहते हैं। कर्मयोग का संदेश है कि कार्य में पूरी तरह से तन्मय हो जाओ। गोरक्षनाथ की साधना पद्धति का नाम हठयोग है। हठयोग प्राणवायु निरोध पर आधारित है। हठयोगों के लिए मन को संयमित करना अनिवार्य है। अधि ाकार भेद के कारण राजयोग एवं कर्मयोग दो शाखा है। योग की मुख्य दो परंपरा प्रचलित है– वैदिकयोग (निगम) और अवैदिक (आगम, नाथयोग) योग की परम्परा भारत के लिए गौरव और सन्मान का विषय है। योग से ही परमसत्य की प्राप्ति होती है।***

***कुंजीभूत शब्द– अस्तित्ववादी, अनुभववादी, प्रयोगात्मक, विधियोग, विशेषज्ञता, कौशल, कर्मयोग, तन्मय, साधना, हठयोग।***

'योग' एक गूढ़ अनूठा एवं जटिल शब्द है। इस का व्यवहार का क्षेत्र व्यापक अर्थ में है। योग शब्द संस्कृत के 'युज' धातु से बना है, जिसका अर्थ है– जोड़ना। अंग्रेजी का याक शब्द उसी धातु से बना है, जिसका भाव है– कार्य के लिए आरूढ़ हो जाना, कमर कस लेना। जीवन की पूर्णता प्राप्त करने के लिए मन, शरीर और कर्म से शरीर से जो क्रिया (साधना) करनी होती है, उसे 'योग' कहते हैं। पाणिनिगण पाठ में तीन 'युज' धातु है–

(1) दिवादिगणीय 'युज' सातु का अर्थ है– समाधि
(2) रुधादिगणीय 'युज' धातु का अर्थ है– युजिर 'योग'–संयोग (जोड़ना) है।
(3) चुरादिगणीय 'युज' धातु का सम्बन्ध 'वशीकृतस्य मनसः' से है, मन को वश में करना ही संयमन है।

**'योग' शब्द का सामान्य अर्थ है–** मिलाप, मेल, मिलन, संयोग। 'योग' एक आध्यात्मिक प्रक्रिया है, जिसमें शरीर, मन और आत्मा को एक साथ लाने का काम होता है। इसकी प्रक्रिया और धारणा हिन्दू धर्म, जैन धर्म एवं बौध धर्म में ध्यान प्रक्रिया से जुड़ी है। योग के जनक आदिनाथ (शिव) है। हड़प्पा और मोहन जोदड़ो से प्राप्त योग मुद्राओं से ज्ञात होता है कि योग विद्या ५००० हजार वर्ष पहेले की है। योग विद्या संसार को भारत–वर्ष की एक अमूल्य अदभूत देन है। 'योग' का उद्गमस्थल भारत है। योग सर्वोपरि प्रायोगिक विद्या है। इसे अध्यात्मविज्ञान कहते हैं। यह परम कल्याण का मार्ग है।

**गीता में भगवान् श्री कृष्ण कहते हैं–** "तं विद्याद् दुःखसंयोगवियोगं योगसंज्ञितम। अर्थात् दुःख रूप संसार के संयोग से रहित होने का नाम ही योग है। महर्षि पतंजलि ने चित्त की वृत्तियों का निरोध योग कहाँ है–

**"योगश्चितवृत्ति निरोधः ।।2।।**[1]

**गणित के अनुसार योग का अर्थ**–जोड़। रासायन के अनुसार दो विभिन्न पदार्थ को मिलाकर अदभूत पदार्थ होने को योग कहा है ।

**रहस्यवाद के अनुसार–** सत्यरूप परमात्मा के साथ एकत्व सम्पादन करने की विद्या योग है।

**उपाधि के अर्थ में योग**–उस परमात्मा को जानने के लिए जिस ज्ञान का उपाय किया जाता है वह योग है। पूर्णता के अर्थ में किसी चीज के उसके ठीक स्वरूप में रखना योग है।

**मनुस्मृति के अनुसार–** ध्यान योग से भी आत्मा को जाना जा सकता है, इसलिए ध्यान योग परायण होना चाहिए।

**कथोनिपषद के अनुसार–** जब पांचो ज्ञानेन्द्रियाँ मन के साथ स्थिर हो जाती है। मन निश्चल बुद्धि के साथ मिलता है। शुभ संस्कारों का आना और अशुभ संस्कारों का नाश यह अवस्था योग है। सांख्य के अनुसार–प्रकृति–पुरुष का पृथकत्व स्थापित कर पुरुष के स्वरूप में स्थिर हो जाना योग है–"पुरुष प्रकृत्योतियोगेऽपि योग इत्यमिधीयते।" कैवल्योपनिषद के अनुसार– श्रद्धा भक्ति योगावदेहि।" श्रद्धा, भक्ति और ध्यान के द्वारा आत्मा को जानना योग है। याज्ञवल्क्य स्मृति के अनुसार– जीवात्मा एवं परमात्मा के मिलन को योग कहा है। अग्निपुराण के अनुसार– ब्रह्म में चित्त की एकाग्रता, जीव में का ब्रह्म से मिलन योग है। स्कंधपुराण के अनुसार जीवात्मा–परमात्मा का अपृथक भाव ही योग है। गुरुग्रन्थ साहिब के अनुसार परमात्मा के शाश्वत एवं अखंड ज्योति किए साथ अपनी ज्योति को मिला देना वास्तविक योग है। निष्काम कम एवं सत्य धर्म का पालन योग है। हठयोग–साधना, नाथ परम्परा है। हठयोग प्रदीपिका के अनुसार–

**"तत्समं च द्वयोरैक्यं जिवात्मापरमात्मानोः।**

अनुरूपी लेखक / संयुक्त लेखक

ISSN NO.-2347-2944 (Print)
e-ISSN NO.-2582-2454 (Online)
Vol.-15, No.- III, Issues-25, YEAR- July-Sept.-2022

**प्रनष्टसर्वसंकल्पः समाधिः सोऽभिधीयते ।।7।।**[2]

यहाँ योग शब्द समाधि का वाचक है। यह समाधि जीवात्मा एवं परमात्मा की एकता से एवं सभी संकल्पों के नष्ट होने से प्राप्त होता है। वही अवस्था योग है।

**गीता में कहा है–** योगः कर्मसु कौशलम् अर्थात् कर्मो में विशेषज्ञता को, कौशल को योग कहा है। अरविन्द ने कहा है– "योग वह सर्वांग साधन प्रणाली है, जिसमें सांसारिक जीवन और आध्यात्मिक जीवन के बीच सर्व विजयी सामंजस्य स्थापित हो सके अर्थात् जीवन को बिना खोए भगवान् को प्राप्त मानव जीवन के भीतर भगवान् और प्रकृति का पुनर्मिलन साधित करना योग है। लिंग पुराण के अनुसार–चित्त की सभी वृत्तियों का निरोध हो जाना, उसे पूर्ण समाप्त कर देना ही योग है। उसे ब्रह्म की प्राप्ति होती है।

हिंदी के विशिष्ट और बहुमुखी प्रतिभावाले डॉ. रांगेय राघव ने शिव एवं शक्ति के मिलन को योग कहते हुए, योग जीवन जीने की कला है।

इस तरह योग का विभिन्न अर्थों में किया जाता है, लेकिन सभी का लक्ष्य एक ही लक्ष्य तक पहुँचना है । हमारी दृष्टी से योग एक बृहद आदर्श परम–चरित्र का निर्माण करता है और चरित्र ही जीवन है, चरित्र के बीना कुछ भी नहीं है। वही मनुष्य का गौरव गरिमा और अंतिम सत्य है। योग चरित्र का निर्माता है।

योग सृष्टि के आरम्भ से ही भारत वर्ष में थे। सृष्टि के आरम्भ से पृथ्वी पर जन्म लेने के साथ ही मानव ने जीवन के त्रिविध दुखों से बचने का प्रयास किया है। इनमें योग–साधना मुख्य है। यह भारतीय जीवन पद्धति का प्रारंभ से ही महत्त्वपूर्ण अंग रहा है। विश्व के प्राचीनतम ग्रन्थ वेद में योग शब्दों की चर्चा मिलती है। वेद भारतीय संस्कृति एवं ज्ञान विज्ञान, के मूल स्त्रोत हैं। वेद का मुख्य विषय योगे एवं विज्ञान है। वेद अध्ययन से स्पष्ट होता है, योग का सर्वप्रथम उल्लेख ऋग्वेद में हुआ है। लेकिन योग का अस्तित्व वेदों की रचना से पूर्व भी था, इस बात का प्रबल प्रमाण है– योग की उच्च अवस्था में ही ऋषियों को वेद का ज्ञान प्राप्त हुआ था। ऋषियों ने विश्व में निहित सत्य का दर्शन करके उसे वैदिक मन्त्रों के रूप में प्रकट किया। उस को अपौरुषेय एवं ऋषियों को मंत्रद्रष्टा कहा गया है। इससे सिद्ध होता है कि योग प्रारंभ ऋग्वेद के समय से पूर्व हो गया था।

**डॉ0 भारती सिंह ने लिखा है–** सभ्यता के उषाःकाल से ही योग–साधना के प्रचलन के प्रमाण विभिन्न पुरातात्त्वावशेषो और ऋग्वेद आदि वैदिक वाङमय के ग्रंथों में प्राप्त लगते है। यवन यात्री मगस्थनीज, जो ईश्वी सन् से लगभग तीन सौ वर्ष पूर्व आया था, से लेकर जितने भी विदेशी यात्री बाद में यहाँ आये थे प्रायः उन सबने योग एवं योगियों की चर्चा की है। भारत की प्राचीन सभ्यताओं में 'सिन्धु–घाटी सभ्यता' के नाम से प्रसिद्ध एक विशिष्ट सभ्यता भारत की प्राचीनतम ज्ञात सभ्यता के रूप में जानी जाती है। हड़प्पा और मोहन जोदड़ो सहित सिन्धु सरस्वती की घाटियों के अनेक स्थलों पर मिले इसके अवशेषों को देखने से पता चलता है कि ईस्वी सन् से लगभग ढाई–तीन हजार वर्ष पूर्व भी योग साधना का किसी न किसी रूप में प्रचारे अवश्य था। 'सैन्धव–सभ्यता' के अवशेषों में कुछ खंडित पत्थर की मूर्तियाँ भी मिली है जिनका मस्तक, ग्रीवा एवं धड़ बिलकुल सीधा है और जिनके निमीलित नेत्र नासिका के अग्र भाग पर स्थिर है। मूर्तियों की यह यौगिक मुद्रा प्रागैतिहासिक युग में तथा ऐतिहासिक युग के प्रारंभ में सिन्धु प्रदेश में योगियों एवं योग–साधना की विद्यमानता का संकेत करती है।[3]

योग का वर्णन श्रुति और स्मृति ग्रंथों में है। महर्षि याज्ञवल्क्य महान आध्यात्मवेता और दार्शनिक ऋषि थे, इसने स्मृति में कहा है–

**"हिरण्यगर्भो योगस्य वक्ता नान्यः पुरातनः ।" – याज्ञवलक्य स्मृति : 12.5**

अर्थात् हिरण्यगर्भ ही योग के वक्ता है उनसे पुरातन कोई नहीं है। 'महाभारत' में इस बात की पुष्टि मिलती है–

**"सांख्यस्य वक्ता कपिलः परमर्षि स उच्यते**
**हिरण्यगर्भो योगस्य वक्तानान्यः पुरातन ।।**

अर्थात् सांख्य के वक्ता परम ऋषि कपिल कहे गये हैं और योग के प्राचीन वक्ता हिरण्यगर्भ कह गये है। श्रीमद् भागवात् में इस की पुष्टि मिलती है। प्रश्न उठता है कि यह 'हिरण्यगर्भ कौन है? उत्तर है– सर्वप्रथम हिरण्यगर्भ ही उत्पन्न हुए, जो विश्व के एकमात्र पति है। हिरण्यगर्भ वह है– जिससे जगत की समस्त शक्तियाँ उत्पन्न हुई एवं जिनके गर्भ में समस्त पदार्थ समाहित है–

**"हिरण्यगर्भः समवर्तताये भूतस्य जातः यातिरेक आसी तू ।" –ऋग्वेद : 10.121.1**

योग के प्रथम वक्ता के रूप में योगी स्वात्माराम ने अपनी 'हठयोग प्रदीपिका' में भगवत् 'शिव' का आदिनाथ कहते हुए उन्हें योग का प्रथम उपदेशकर्ता माना है। 'शिव' भारतीय परम्परा के अनुसार मानवीय सत्ता नहीं हैं। अतः हम कह सकते

हैं कि योग सृष्टि के पूर्व भी था। स्वात्माराम ने इसी तथ्य को हठयोग–प्रदीपिका के आरम्भ में इस तरह कहाँ है– श्री आदिनाथ (शिव) को नमस्कार है, जिन्होंने 'हठयोग' की विद्या के उपदेश का प्रकाशन किया। यह महत्ती राजयोग सिद्धि के साधक लिए सीढ़ी के रूप है–

**"श्री आदिनाथ नमोऽस्तु तस्मै येनोपदिष्टा हठयोगविद्या ।**
**विभ्राजते प्रोन्नराजयोग मारोढुमिच्छोरधिरोहिणीत ।।1।।"**[4]

भगवान की कृष्ण ने 'गीता' में कहा है– मैंने इस अविनाशी योग का सूर्य से कहा था । फिर सूर्य ने (अपने पूजा) वैवस्वत मनु से कहा और मनु ने (अपने पुत्र) राजा इक्ष्वाकु से कहाँ–

**"इमे विक्स्वते योगं प्रोक्तवान हमव्ययम् ।**
**विवस्वान्मनव प्राह मनुरिक्ष्वाकवेऽब्रवीद् ।।1।।"**

आगे कहते हैं परंतप ! इस तरह परम्परा में प्राप्त इस कर्मयोग राजर्षियों ने जाना। परन्तु बहुत समय बीत जाने के कारण वह योग इस मनुष्यलोक में लुप्तप्राय हो गया। तू मेरा भक्त और प्रिय सखा है, इसलिए वही यह पुरातन योग आज मैंने तुझसे कहा हैय क्योंकि यह बड़ा उत्तम रहस्य है। आपका जन्म तो अभी का है और सूर्य का जन्म बहुत पुराना है, अतः आपने ही सृष्टि के आरम्भ में यह योग कहा था, यह बात में कैसे समझू ? भवनान् बोले– हे अर्जुन ! मेरे और तेरे बहुत से जन्म हो चुके हैं। उन सबको मैं जानता हूँ, पर तू नहीं जानता। मैं अजन्मा और अविनाशी दृस्वरूप होते हुए भी तथा सम्पूर्ण प्राणियों का ईश्वर होते हुए भी अपनी प्रकृति को अधीन करके अपनी योगमाया से प्रकट होता है।

इस तरह योग अतिप्राचीन होने के साथ–साथ दैवीय उत्पत्ति की कल्पना भी सामने आती है। योग का प्रचलन कब हुआ ? इस प्रश्न का उत्तर नहीं मिलता, कारण यह कि शिव (आदिनाथ) हिरण्यगर्भ, कृष्ण इनमें कोई भी ऐतिहासिक व्यक्ति नहीं है, लेकिन इतिहास की पहुँच जहाँ तक है, उस काल में 'योगशास्त्र' विद्यमान था। योग विद्या हमारी (भारतवर्षे) एक अदभूत, गौरवमय धरोहर है, जो अनादिकाल से चली आ रही हैं, और आगे भी ही चलगी। यह भारत के लिए गौरव और सन्मान का विषय है।

भगवान् हिरण्यगर्भ ने सनकादिक एवं विवस्वान् को परमात्म साक्षात्कार रूप योग का उपदेश दिया। अधिकार भेद के कारण सनातन राजयोग और कर्मयोग के शाखा के रूप में योग का उदभव हुआ, सनातन, सनन्दन, कपिल आसुरी, बोढू, पंचशिख, पदभृति आदि राजयोग (ब्रह्मयोग ज्ञानयोग) के अपनाये हुए। यही योग सांख्ययोग, ज्ञान योग एवं अध्यात्म योग विविध नामों से जाने गए।

हिरण्यगर्भ प्रवृत्ति के योग की दूसरी शाखा 'कर्मयोग' की परम्परा में संसार के कार्यों को करते हुए परमात्म की साध ाना करने वाले विवस्वान, मनु, इक्ष्वाकु एवं अन्य कई राजर्षि हुए। इसी परम्परा के विषय में श्री कृष्ण ने अर्जुन को गीता में कहा इसका वर्णन आगे कर चुके है।

योग की उपरोक्त दो परम्पराओं के अतिरिक्त रूप से 'योग' की दो मुख्य परम्परा प्रचलित है– 1. वैदिकपरम्परा और 2. अवैदिक परम्परा (नाथ परम्परा), वैदिक परम्परा को निगम परम्परा कहते हैं। इस परम्परा में– विवस्वान, मनु, इक्ष्वाकु, श्री कृष्ण (योगेश्वर) महर्षि पतंजलि मुख्य हुए हैं। पतंजलि ने योग की विभिन्नधाराओ को व्यवस्थित रूप देकर एक महान ग्रन्थ का निर्माण किया, वह है– 'योगसूत्र', यह 'योगदर्शन' नाम से प्रचलित है। पतंजलि परम्परा में उनके सूत्रों को गति दी है, सूत्रों की व्याख्या, करनेवाले व्यास भाष्य, वाचस्पति मिश्र की तत्त्ववैशारदी, विज्ञानभिक्षु का योग वर्तिका, योग सार संग्रह, शंकर का भाष्य विवरण मास्वती टीका, भोजराज का राज मार्तंड, सदा शिवेंद्र का योग सुधाकर आदि ग्रन्थ प्रचलित है।

नाथ परम्परा (आगम, अवैदिक, आदिनाथ) में आदिनाथ (शिव) को योग का प्रवक्ता माना जाता है। आदिनाथ (शिव) को योग क्रिया का प्रथम आरंभकर्ता माना है। योग का उद्‌भव आदिनाथ से है। जब शिव ने माता पार्वती को योग का उपदेश देते थे, तब वह उपदेश मत्स्येन्द्रनाथ भी सुनते थे। शिव के आदेशानुसार मत्स्येन्द्रनाथ ने योग का प्रचार–प्रसार किया। इनके एक महान शिष्य गोरखनाथ हुए, इसने योग को चरम उचाईयाँ दी। इनके कारण योग को नई दिशा मिली। गोरक्षनाथ के ने परम सत्य को पाने की इतनी विधियाँ दी कि आज हम कह सकते है– नाथ सम्प्रदाय का पर्याय गोरक्षनाथ है और गोरक्षनाथ परम्परा से जाने जाएँगे। गोरक्षनाथ में जीवन को रूपांतरण करने की सारी विधियां छिपी है। गोरक्षनाथ से गैवीनाथ, चर्पटीनाथ आदि हुए है उनकी एक लम्बी परंपरा बनी है। नाथ–परम्परा में घेरंड ऋषि, स्वात्माराम योगी हुए है। शिव–संहिता, गोराक्षसंहिता, घेरंड संहिता, हठयोग प्रदीपिका, सिद्धसिद्धांत पद्धति आदि इस परम्परा के महत्त्वपूर्ण ग्रन्थ है।

महर्षि पतंजलि ने योग की विभिन्न धाराओं को मिलाकर एक सुसंगठित रूप दिया, जिसके अंतर्यात्रा योग की सभी पद्धतियों का समावेश कर दिया है। योग विज्ञान भारत के लिए गौरव और सन्मान का विषय है। योग से ही अंतिम परम सत्य

ISSN NO.-2347-2944 (Print)
e-ISSN NO.-2582-2454 (Online)
Vol.-15, No.- III, Issues-25, YEAR- July-Sept.-2022

की प्राप्ति होती है, हुई है। योग से मोक्ष (कैवल्य, शिवत्व, परमतत्व) की प्राप्ति होती है।

## संदर्भ ग्रन्थ सूची

1. योग–दर्शन : महर्षि पतंजलि, गीता प्रेस, गोरखपुर, हरिकृष्णदास गोयन्का, अड़तालीसवाँ पुनर्मुद्रण–सं. 2074, पृ. 11, सूत्र–1.
2. हठयोग प्रदीपिका : सम्पादक दृरामलाल श्री वास्तव, गोरखनाथ मंदिर–गोरखपुर, तृतीय संस्करण–वि. स. 2058, पृ. 113.
3. पतंजलियोग–नाथयोग परम्परा, दर्शन, साधना एवं वैशिष्ट्य : डॉ. भारतीय सिंह, सत्यम् पब्लिशिंग हाउस, नई दिल्ली, संस्करण–2013, पृ. 4.
4. हठयोग प्रदीपिका : सम्पादक रामलाल श्रीवास्तव, श्री मत्स्येन्द्रनाथ मंदिर–गोरखपुर, वि. स. 2058, पृ. 2
5. गीता प्रबोधनी : स्वामी राममुखदास, गीता प्रेस, गोरखपुर, सं. 2073, चौंतीसवाँ पुनर्मुद्रण, चतुर्थ अध्याय–श्लोक–1, पृ. 12.

*****