



## वैश्विक परिप्रेक्ष्य में भारत और योग

डॉ० जोशी विभा प्रफुलभाई शिक्षिका- नरसंग टेकरी- स्कूल- पोरबंदर, पोरबंदर (गुजरात) भारत

Received-13.11.2022, Revised-19.11.2022, Accepted-24.11.2022 E-mail: joshivibha007@gmail.com

**सारांश:** अनादिकाल से मानव का स्वभाव जिज्ञासु रहा है। जिज्ञासु वृत्ति इस दुःखमय संसार ने निर्वाण हेतु चिंतन किया। मनुष्य की इसी चिंतन प्रक्रिया ने विश्व में अनेक दर्शनों को जन्म दिया। इसमें 'योग-दर्शन' संसार को भारत की गौरवमय, अमूल्य देन है। भारत के श्वास में सत्य, शिवम् सुन्दरम् है। भारत के कण-कण में अध्यात्म बसा है। भारत एक अमृत पथ है। भारत एक जमीन का टुकड़ा मात्र नहीं है, यह विशेष ऊर्जान्तरंगों से स्पंदित है, यह जगह चेतन जगह है, जिसका दावा कोई देश नहीं कर सकता है। भारतवर्ष एक सनातन यात्रा है। भारत का योग-दर्शन भारत के महान मनीषियों की आध्यात्मिक चेतना की सुन्दरतम एवं गौरवमयी दिव्य अभिव्यक्तियों में से एक सर्वोच्च अभिव्यक्ति है। योग की दो परम्परा रही है- वैदिक परम्परा और नाथयोग परम्परा। इन दो परम्परा में दो महामानव आये- एक महर्षि पतंजली और दूसरा गुरु गोरक्षनाथ। पतंजलि ने अष्टांगयोग दिया गोरक्षनाथ षडंगयोग (हठयोग) दोनों ने योग को शिखर तक पहुँचाया। यह दोनों भारतीय धर्माकाश में सबसे ज्यादा चमकने वाला सितारा है। इनके सूत्र (वचन) आज के विश्व मानव को सख्त जरूरी है, जिससे उसने अपनी खोई हुई गौरव एवं गरीमा वापस मिल सकती है, ऐसी कुंजियाँ इन दोनों के पास हैं।

**कुंजीभूत शब्द- अनादिकाल, जिज्ञासु, जिज्ञासु, योग-दर्शन, अमूल्य देन, ऊर्जान्तरंगों, आध्यात्मिक चेतना, अष्टांगयोग।**

'योग' भारत की सबसे प्राचीनतम आध्यात्मिक विज्ञान है और भारतीय संस्कृति साधना एवं साहित्य का अविवादास्पद विषय है। भारतीय वाङ्मय में योग का सर्वोच्च गौरवमय एवं गरिमामय स्थान है। कारण मानव जीवन के ऐहिक एवं पारलौकिक उपलब्धियों के प्रमुख साधन होने के कारण भी है। भौतिकता से अनासक होकर मनुष्य अपने जीवन को सार्थक बनाने के लिए एवं अभिनव आशाओं तथा उमंगों से परिपूर्ण करने के प्रयास में अपनी बहिर्मुखी प्रवृत्तियों को अंतर्मुखी बनाता है। वह अन्तर्निहित चेतना को स्वरूप में स्थित करना चाहता है। इस दुर्लभ लक्ष्य की प्राप्ति का एकमात्र साधन योग है। योगविद्या एवं साधना भारतीय तत्त्वज्ञान तथा अध्यात्म विद्या की पराकाष्ठा है।

'योगदर्शन' संसार को भारत की एक अमूल्य देन है। भारत की अनेक उपलब्धियों एवं विभूतियों में यह योगविद्या अदभूत दिव्या एवं सर्वश्रेष्ठतम महाविद्या है। इक्कीसवीं सदी में भारत ने योग-गुरुओं, इलेक्ट्रॉनिक, प्रिंट मीडिया एवं अनेक माध्यमों से आज भारत ने विश्व में योग-सूत्रों पहुँचाया है। इनका प्रभाव विश्व पर पड़ा है। परिणाम के स्वरूप में आज योग ने समकालीन विश्व के समक्ष- 'वसुधैव कुटुम्बकम्' की नयी परिभाषा बनी है। विज्ञान-प्रौद्योगिकी एवं अर्थ समृद्धि के क्षेत्र में भारत आज अनेक देशों के समकक्ष बनते जा रहा है। भारत आज उन अग्रणी विकासशील देशों 'योग' का पाठ पढ़ा रहा है। आज भारत ने योग की जननी का गौरव पाया है। योग का उद्भव एवं विकास स्थान भारत है। यह भारतीयों की आध्यात्मिक चेतना की सुन्दरतम गरीमामय एवं गौरवमय अभिव्यक्तियों में एक अद्वितीय एवं अनूठी अभिव्यक्ति है।

भारत की हर श्वास में 'सत्यम् शिवम् सुन्दरतम् धडकता है। भारत के कण-कण में शाश्वत अध्यात्म बसा है। भारत एक अमृत-पथ है, एक सनातन यात्रा है। इनसे ही विश्व का सही भाग्य खुलेगा। भारत विश्व का गुरु बन सकता है, क्योंकि इनके पास 'योगविद्या' है। भारत का 'योग' आज विश्व की देहलीज पर आकर खड़ा है, मानव ने अपनी खोई गरीमा एवं गौरव पुनः वापस दे सकता है। पुरी दुनिया में भारत हो एक ऐसी भूमि है, जिसने अदभूत रूप से अपनी सारी प्रतिभा को 'सत्य' को जानने को और सत्यमय हो जाने को मार्ग दिखया है। भारत है एक अभीप्सा, एक प्यास, सत्य को पा लेने की। भारत एक जमीन का टुकड़ा मात्र नहीं है, वह विशेष ऊर्जा-तरंगों से स्पंदित एक चेतन भूमि है, जिसका दावा कोई और देश नहीं कर सकता। जब कोई सत्य के लिए प्यासा होता है, तब भारत की ओर देखता है। वह सत्य की प्यास बुझाने के लिए भारत आये हैं। सत्य के लिए पाइथागोरस भारत आए थे। ईसा मसीहा भारत आए थे। ईसा जो कह रहे थे, वे उसे भारत से ले गए थे। जिससे अपनी युवावस्था में बारह वर्ष भारत में रहे हैं। उन्होंने यही से अध्यात्म का और ब्रह्म का स्वाद, परम का स्वाद यही से चखा है। जीसस की कब्र कश्मीर के शहर 'पहलगाम' में है। हजरत मुसा ने भी भारत में ही आकर देह त्यागी थी। उनकी समाधि जीसस के पास ही है। केवल भारत ने ही मृत्यु की कला खोजी है, जीने की कला खोजी है।

सदियों से विश्व में से साधक भारत की भूमि पर आते रहे हैं। यह देश दरिद्र है, इनके पास देने को कुछ भी नहीं है। यह देश जितना संवेदनशीलता से भरा है, उतना अन्य देश नहीं है। इस देश के पास आंतरिक समृद्धि है, वही तो मानव की सही समृद्धि है। वह सिर्फ भारत ही दे सकता है। भारत में एक ही सत्य की परिभाषा है- जो तीनों काल में टिकी रहे,



जिसका कभी भी खंडन न हो, जो पहले था, अभी भी है और फिर भी होगा, वही शाश्वत भारत है। वह सत्य है— 'त्रिकालाबाध्यत्वेसत्यम् अर्थात् जो तीनों काल में अबाधि रहे, वही सत्य है।

योग एक चेतना परक शाश्वत विज्ञान है। उसमें स्थूल, सूक्ष्म एवं कारण शरीरों को साधना द्वारा जागृत, सशक्त एवं प्रखर बनाने के नियम एवं सोपान है। हमने भौतिकता को ही लक्ष्य बनाया है, जो मानव जीवन की गरिमा को नष्ट करने जैसा है। हमने सिर्फ भौतिक जगत में तेजी से प्रगति की है कि स्वयं को भूल गए है। आधुनिक युग विज्ञान की चकाचौंध प्रगति हमारे लिए अधिक उत्साजनक बन गई है। हम स्थूल, शरीर मात्र को समझ रहे वही हमारी सबसे बड़ी भूल है। भारतीय मनीषियों ने सतत चिंतन, मनन और अध्यात्मिक ज्ञान के आधार पर मानव जीवन के कल्याण हेतु अनेक विधियाँ विकसित की हैं, इस विधियों में 'योग' विधि महत्त्वपूर्ण विधि है। योग वह विद्या है— जो हमें सभी तरह के स्वस्थ जीवन जीने की कला सिखाती है एवं त्रिविधि ताप से बचाती है और परम लक्ष्य तक पहुँचा देती है। योग विद्या संसार को एक अनूठी एक दिव्य, अमूल्य देन है। योग का उद्गमस्थल भारत है। आज योग का वैश्विक परिप्रेक्ष्य में महत्त्वपूर्ण स्थान है। भारतीय योग का अध्ययन और अभ्यास करने में विश्व मग्न हो चुका है।

'योग' शब्द संस्कृत के 'युज्' धातु से बना है, जिसका अर्थ है— 'जोड़ना', अपने को जोड़ना, किसी कार्य में लगाना। अंग्रेजी का 'योक' शब्द भी उस धातु से बना है, जिसका भाव है— 'कार्य के लिए आरूढ़ हो जाना, कमर कस लेना। जीवन की पूर्णता प्राप्त करने के लिए मन से, शरीर से एवं कर्म से जो क्रिया करनी होगी, उसे 'योग' कहते हैं। वेदों उपनिषदों, गीता और पुराणों आदि में योग शब्द मिलता है। पाणिनी के गणपाठ में तीन युज् धातु है— दिवादिगण के युज् धातु का अर्थ है— समाधि। दूसरा युज् रुधादिगण है— जिसका अर्थ है— संयोग। तीसरा युज् चुरादिगण का अर्थ है— संयमन। प्रायः 'समाधि' बोधक युज् धातु से ही योग्य शब्द का उद्भव माना जाता है।

महर्षि व्यास ने कहा है— 'योगसमाधि' अर्थात् योग को समाधि माना है। सांख्यशास्त्र के अनुसार 'पुरुष प्रकृत्योति योगेऽपि योग इत्यभिधीयते।' अर्थात् प्रकृति—पुरुष का पृथक्त्व स्थापित कर, पुरुष के स्वरूप में स्थित हो जाना है। याज्ञवल्क्य के अनुसार— 'जीवात्मा एवं परमात्मा के मिलन को योग कहते हैं। गोरक्षनाथ ने गोरख संहिता में कहा है—

**'यत्सर्वं द्यौरैक्यं जीवात्मपरमात्मनोः ।**

**समस्तनष्ट संकल्पः साऽभिधीयते ॥'**

अर्थात् जीवात्मा, परमात्मा के मिलन से साधक के सभी संकल्प नष्ट हो जाते हैं, यही अवस्था समाधि या योग की अवस्था है। गीता में श्री कृष्ण ने कहा है—

**'योगस्थः कुरु कर्माणि संगत्याक्ता धनंजय ।**

**सिद्धसिद्धयौ समो भूकत्वा समत्व योग उच्यते ॥'**

अर्थात् 'योग' में स्थित हुआ कर्मफल को त्यागकर और सिद्धि असिद्धि में सम होकर तू कर्मों को करय या समता ही योग है। गीता में अन्यत्र भी कहा है— 'योगः कर्मसु कौशलम् अर्थात् कर्मों में विशेषता को कौशल को योग कहते हैं।

योग सूत्र में कहा है— 'योगश्चित्त वृत्ति निरोधः।' अर्थात्— चित्त की वृत्तियों का निरोध योग है। गोरक्षनाथ ने सिद्धसिद्धांत पद्धति में कहा है—

**'सहजं स्वात्मसंविद्धिः संयमः स्वस्वनिग्रहः ।**

**सोपायं स्वस्वविश्रान्तिरद्वैतं परम् पदम् ॥'**

अर्थात् जीवात्मा और परमात्मा का अभेद ज्ञान ही सहज ज्ञान है। विषयों में तत्पर इन्द्रिय प्रवाह को रोककर आत्मा में लगाना संयम है। योगादि उपायपूर्वक ब्रह्मज्ञान से होनेवाली आत्मनिष्ठ सोपाय है और स्वविश्रान्तिरूप अद्वैत पद ही परमपद है। इस तरह योग को अनेक अर्थों में लिया जाता है, लेकिन सभी का लक्ष्य एक ही है— शिवत्व, परमपद, मोक्ष, कैवल्य, निर्वाण, ब्रह्मत्व आदि ?। मानव जन्म लेने के साथ ही दुःख का आरम्भ होता है। मनुष्य त्रिविध दुःखों की समाप्ति के लिए मानव ने अनेक विद्या का निर्माण किया है, उनमें सर्वोच्च विद्या है— 'योगविद्या'। योग साधना सब दुःखों का निवारण करता है।

'योग' भारत में पृथ्वी के जन्म के साथ आया है, इसलिए योग भारत कि अत्यंत प्राचीन आध्यात्मिक विद्या है, इसमें कोई विवाद नहीं है। यह भारतीय जीवन पद्धति का महत्त्वपूर्ण अंग है। सर्वप्रथम विश्व के प्राचीनतम ग्रन्थ वेद में योग शब्द की चर्चा मिलती है। वेद भारतीय संस्कृति एवं ज्ञान विज्ञान के मूल स्रोत है। वेद में योग सम्बन्धी उल्लेख ऋग्वेद में मिलता है। 'योग' का अस्तित्व वेदों से पूर्व भी था, यह प्रमाण भी है। कहा गया है, कि योग की उच्च अवस्था में ही ऋषियों को वेद का ज्ञान प्राप्त हुआ है। ऋषियों ने ब्रह्माण्ड में जो सत्य है, वही सत्य का अनुभव करके, उसने वैदिक मन्त्रों के रूप में स्थापित किया। यौगिक ज्ञान मनुष्य की अंतरात्मा से सम्बन्धित है, जो किसी भी काल की सीमा से परे है। यह कहना उचित होगा कि मनुष्य के कल्याण



के लिए सृष्टि के आरम्भ से ही योग है।

योग को सर्वप्रथम किसने प्रगट किया ? इनके आदि प्रवक्ता कौन है। नाथ पंथ परम्परा के सिद्ध योगी भगवान् आदिनाथ शिव को प्रथम वक्ता मानते हैं। डॉ. भारती सिंह के अनुसार— नाथ योग दर्शन एवं साधना का प्रवर्तन आदि नाथ शिव ने किया था। उन्होंने देवी पार्वती के आग्रह पर जिस तत्त्व ज्ञान का उपदेश किसी द्वीप में एकान्त में किया था। उसे एक मत्स्य के उदरे में पल रहे श्री मत्स्येन्द्रनाथ ने सुनकर ग्रहण कर लिया बाद में शिव से प्राप्त इसी तत्त्वज्ञान को मत्स्येन्द्रनाथ ने अपने शिष्य श्री गोरक्षनाथजी को प्रदान किया ।<sup>1</sup>

“योग की प्राचीनता के सम्बन्ध में अन्यत्र उल्लेख डॉ. शिवस्वरूप सहाय की कृति ‘प्राचीन भारतीय धर्म’ के पृष्ठ-3 में मिलता है, जिसके अनुसार, “मोहन जोदड़ो से प्राप्त अवशेषों में से एक ठिकड़े पर योग मुद्रा में ध्यान की अवस्था में बैठे शिव की आकृति का अंकन है। इसके सामने दो तथा दोनों बगल में एक-एक सर्प की बैठी आकृति बनी है। अतः योग मुद्रा की इन शिव मूर्तियों से स्पष्ट होता है कि योग क्रिया का विकास शिव के साथ जुड़ा है और उनकी योगसाधना अनादिकाल से चली आ रही है। योग की विधि का भी बहुत कुछ ज्ञान यहाँ से प्राप्त विभिन्न योग मुद्रा की मूर्तियों से परिलक्षित होता है। संभवतः यहीं से आगे चलकर पशुपति योग का विकास हुआ। यहाँ से प्राप्त सन्यासी की धड़ मूर्ति, जिसकी आँखें अर्धनिमीलित हैं, वह ध्यान केन्द्रित है तथा उसकी आँखें नासिकाग्र पर टिकी हैं आदि विशेषताएँ ही योग साधना पहला आधार बना होगा। यही योग का पहला चरण है। अतः योग का आरम्भ भी शैव धर्म की देन है।<sup>2</sup>

योग का सर्वप्रथम वर्णन श्रुति और स्मृति ग्रंथों में मिलता है। याज्ञवल्क्य स्मृति के 1265 में कहा है— हिरण्यगर्भ को योग का उत्पत्तिकर्ता कहा गया है— “हिरण्यगर्भो योगस्य वक्ता नान्यः पुरातनः” पतंजलि के अनुसार शेषनाग ने ही योग को प्रारंभ किया है। मान्यता है कि पतंजलि शेषनाग के अवतार थे। वेद व्यास ने अपने भाष्य में कहा है— योग को देने वाले एवं योगमूर्ति शेषनाग ने आविष्कार किया है।

योग की प्राचीनता को लेकर हठयोग प्रदीपिका में योगी स्वात्माराम ने भगवान् शिव को ‘आदिनाथ’ शब्द से अलंकृत करते हुए उन्हें योग का प्रथम उपदेशकर्ता माना है—

**“श्री आदिनाथाय नमोऽस्तु तस्मै येनोपदिष्ट हठयोगविद्या ।  
विभ्राजाते प्रोन्नत राजयोग, मारोदुमिच्छोरधिरोहिणी व ॥”**

अर्थात् श्री आदिनाथ भगवान् शिव को नमस्कार है— जिन्होंने हठयोग की विद्या के उपदेश का प्रकाशन किया है। यह महती राजयोग सिद्धि के लिए सीढ़ी एक रूप में शोभित है।

‘गीता’ में श्रीकृष्ण ने अर्जुन को अविनाशी योग के बारे में कहा है— “मैंने इस अविनाशी योग (कर्मयोग) को सूर्य से कहा था। फिर सूर्य ने (अपने पुत्र) वैवस्य मनु से कहा और मनु ने (अपने पुत्र) राजा इक्ष्वाकु से कहा—

**“इमं विवस्वते योगं प्रोक्तवानहमव्ययम् ।  
विवस्वान्मनवे प्राह मनुस्त्वा कवेऽब्रिवित् ॥११॥”**

हे अर्जुन ! इस तरह परम्परा से प्राप्त इस कर्मयोग को राजर्षियों जाना, परन्तु बहुत समय बीत जाने के कारण वह योग मनुष्यलोक में लुप्तप्राय हो गया। तू मेरा भक्त और प्रिय सखा है, इसलिए वही यह पुरातन योग आज मैंने तुझ से कहा है, क्योंकि यह बड़ा उत्तम रहस्य है। अर्जुन कृष्ण से पूछते हैं— कि आपका जन्म तो अभी का है और सूर्य का जन्म बहुत पुराना है, अतः आपने ही सृष्टि के आरम्भ में (सूर्य से) यह योग कहा था— यह बात में कैसे समझूँ? भगवान् कृष्ण तब कहते हैं— “अर्जुन मेरे और तेरे बहुत से जन्म हो चुके हैं। उन सबको मैं जानता हूँ पर तू नहीं जानता।

उपर्युक्त चर्चा से निष्कर्ष निकला है कि इतिहास की पहुँच जहाँ तक है, उस समय में ‘योग’ था। योगशास्त्र अजर-अमर है। यह योग विद्या भारतीय संस्कृति, सभ्यता की दिव्य अमूल्य, अनूठी धरोहर है, जो अनादिकाल से चली आ रही है।

हमारे यहाँ अधिकार भेद को लेकर राजयोग एवं कर्मयोग दो शाखाओं के रूप में योगशास्त्र का उद्भव हुआ है। राजयोग (ब्रह्मयोग, ज्ञानयोग) इन परम्पराओं में सनक, सनातन, सनन्दन कपिल, आसुरी, पंचशिख, पद्भूति विद्वान् हुए हैं। यही योग बाद में सांख्ययोग, ज्ञानयोग एवं अध्यात्म योग आदि के नामों से प्रचलित हुए हैं।

दूसरी शाखा कर्मयोग की परम्परा है— संसार के कार्य करते हुए परमात्मा की साधना करनेवाले (हिरण्यगर्भ प्रवृत्ति योग) विश्वान, मनु, इक्ष्वाकु आदि राजर्षि हुए।

यह दो परम्पराओं के अलावा दो और परंपरा प्रकाशित हैं। यह परम्परा है— एक वैदिक परम्परा और दूसरी है— नाथपंथ परम्परा (हठयोग परम्परा)।



**वैदिक योग परम्परा**— इस परम्परा में विवश्वान, मनु, ईश्वर, कृष्ण, पतंजलि आदि हुए। महर्षि पतंजलि की इस परम्परा को उनके सूत्रों की व्याख्या करनेवाले व्यास, वाचस्पति, विज्ञानभिक्षु, शंकर, भोजराज, सदा शिवेंद्र आदि हुए।

**नाथ पंथ परम्परा (हठयोग परम्परा)**— इस परम्परा में भगवान् आदिनाथ (शिव) को योग प्रवक्ता माना जाता है। इस परम्परा में आदिनाथ के आदेशानुसार, श्री मत्स्येन्द्रनाथ योग के प्रचारक हुए, इनके प्रिय शिष्य गोरक्षनाथ ने योग को शिखर पर पहुँचाया। नवनाथ हुए एवं एक लम्बी परम्परा चली।

वैदिक योग परंपरा में महर्षि पतंजलि एक योग के आकाश सबसे ज्यादा चमकता सितारा के रूप में हमारे सामने आया। इन्होंने योग विद्या को दर्शन एवं साधना का एक सुन्दर एवं सुव्यवस्थित स्वरूप दिया। पतंजलि योग का उपदेष्टा या प्रतिपादन नहीं है। उनका योग सम्बन्धी अनुशासन याने हिरण्यगर्भ आदि से प्रवर्तित योग-शासन का पश्चादूर्ति उपदेश है। पतंजलि ने अपने अनुभव ज्ञान से प्रस्तुत किया है। पतंजलि का 'योगसूत्र' रचना पतंजलि योगदर्शन एवं साधना की एक आधुनिक, अनुभवसिद्ध मौलिक रचना है। इनके अलावा पतंजलि की योग सम्बन्धी रचना नहीं है। 'योगसूत्र' में चार प्रकार के योग का विवेचन किया है, वह है— राजयोग, क्रियायोग, अष्टाङ्गयोग और भक्तियोग। पतंजलि ने जिस योग का प्रचार किया है, वह है— राजयोग। अष्टाङ्गयोग राजयोग साधना का अंग है। अष्टाङ्गयोग की साधना पूर्णकालिक साधकों के लिए है। चित्त की शुद्धि के लिए 'अष्टाङ्ग' का अभ्यास किया जाता है। अष्टाङ्ग योग में आठ अंग है—

"यमनियमासन प्राणायामप्रत्याहारधारणा— ध्यान समाधय ॥29॥"

(1) **यम**— चित्त को वश में करनेवाले साधन को यम कहते हैं। यह महाव्रत है। यह आध्यात्मिक नियम है, जिससे व्यक्ति कर्म शुद्धि करता है। यह साधना वैराग्य की साधना है। पतंजलि ने 'योगसूत्र' में इनकी संख्या पाँच बताई गई है— "अहिंसा सत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः ॥30॥"

अर्थात्— अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह यह पाँच यम है।

(2) **नियम**— साधक व्यवहार शुद्धि तय कर सकता है, जब साधक नियमबद्ध हो। नियम प्रवृत्तिमूलक है। ये साधक को वैयक्तिक उन्नति कर साधक को योग-साधना में परेरित करते हैं, दृढ़ करते हैं। परम तत्त्व प्रेरित करते हैं। पतंजलि यम की तरह नियम भी पाँच बताया है—

"शौचसंतोष तपः स्वाध्यायेश्वर प्राणीद्यानानि नियमाः ॥32॥"

अर्थात् शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय और ईश्वर शरणागति ये पाँच नियम है।

(3) **आसन**— महर्षि पतंजलि ने आसन को लेकर कहा है— "स्थिरसुखमासनम् ॥46॥" अर्थात् निश्चल (हिलन-चलन से रहित) सुखपूर्वक बैठने का नाम आसन है।

(4) **प्राणायाम**— प्राणायाम पतंजलि के अनुसार—

"तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः ॥49॥"

अर्थात् उस आसन की सिद्धि होने के बाद श्वास और प्रश्वास की गति का रूक जाना 'प्राणायाम' है। प्राणवायु की गमनागमन रूप क्रिया का बंध हो जाना ही प्राणायाम है। प्राणायाम के अभ्यास करते समय आसन की स्थिरता अनिवार्य है। अतः चित्त की चंचलता को दूर कर उसमें एकाग्रता लाने के लिए प्राणायाम आवश्यक माना गया है।

(5) **प्रत्याहार**— प्राणायाम के अभ्यास से मन में धारणा की योग्यता आ जाती है। पतंजलि का सूत्र है— "धारणासु च योग्यता मनसः ॥53॥" अर्थात्— धारणाओं में मन की योग्यता हो जाती है। इन्द्रियों सर्वथा वश में रहती हैं।

(6) **धारणा**— महर्षि का सूत्र है— "धारणासु च योग्यता मनसः ॥53॥" अर्थात्— धारणाओं में मन की योग्यता हो जाती है। देश विशेष में चित्त को बाँधने को धारणा कहा है।

(7) **ध्यान**— जिस स्थान विशेष पर धारणा की जाती है, उस स्थान पर वृत्ति के समानरूप से निरंतर बने रहने को ध्यान कहते हैं। पतंजलि के अनुसार— "तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम् ॥2॥" अर्थात् जहाँ चित्त को लगाया जाय उसीमें वृत्ति का एकतार चलना ध्यान है।

(8) **समाधि**— निरंतर अभ्यास से ध्यान की प्रगाढ़ता बढ़ती जाती है और ध्यान समाधि के रूप में परिवर्तित हो जाता है। पतंजलि कहते हैं—

"तदेवार्थमात्रनिर्भास स्वरूपशून्यमिव समाधिः ॥3॥"

अर्थात् ध्यान में केवल ध्येयमात्र को ही प्रतीत होती है और चित्त का निज स्वरूप शून्य-सा हो जाता है, तब वही (ध्यान ही) समाधि हो जाता है। यह बात पतंजलि ने समाधिपद के 43वें सूत्र में कही है। महर्षि ने समाधि के दो भेद बताये हैं— सम्प्राज्ञात और असम्प्राज्ञात।



**नाथ-पंथ परम्परा-** नाथ परम्परा आज नाथ-सम्प्रदाय से जानी जाती है। नाथयोग दर्शन एवं साधना का आदि प्रवर्तक आदिनाथ भगवान् शिव है और उनकी परम्परा में सर्वश्री मत्स्येन्द्रनाथ, इनके शिष्य गुरु गोरक्षनाथ, जालान्धर नाथ, नवनाथ आदि एक परम्परा चलती है। इस परम्परा में सिद्ध योगी गुरु गोरक्षनाथ को सर्वोपरि स्थान है। गोरक्षनाथ जी ने नाथ-सम्प्रदाय को एक अलग पहचान और मान्यता प्रदान की है। गोरक्षनाथ ने योग साधना की सुदृढ़, परिपक्व, शुद्ध परम्परा चलाई। गोरक्ष ने योग्यता को अपनाया है और आदर्श ग्रंथों का निर्माण किया है, जो हैं- सिद्धसिद्धांत पद्धति, महार्थमंजरी, अमरौघशासनम्, गोरक्षसंहिता आदि। गोरक्षनाथ साधना के मूलबिंदु है- हठयोग (प्राणायाम) गुरुवाद, पिण्ड ब्रह्माण्डवाद, ब्रह्मचर्यवाद, बिंदुरक्षा आदि। गोरक्षनाथ ने हिंदी में रचनाएँ की हैं, वह हैं- पीताम्बरदत्त बड्ढवाल संपादित 'गोरखबानी' नामक पुस्तक के रूप में प्रकाशित है। इसमें 40 रचनाओं का संकलन है। इसमें से 14 को प्रामाणिक माना है।

इस तरह योग साधना परम्परा भारत के मनीषियों की आध्यात्मिक चेतना की सत्यम् शिवम् सुन्दरम् एवं गौरवमयी, गरिमायुगी अदभूत अभिव्यक्ति है। यह साधना पद्धति भारतीय संस्कृति का अभिन्न अंग है। इनका विकास संतों और योगियों के अनुभवों और प्रयत्नों से सिद्ध हुआ है। इनको उत्पन्न करने का श्रेय भारत वर्ष को है। महर्षि पतंजलि एवं गोरक्षनाथ ने भारतभूमि में अवतरण कर भारत को गौरवान्वित किया है। डॉ. हजारीप्रसाद द्विवेदी लिखते हैं- "विक्रम संवत् की दसवीं शताब्दी में भारत वर्ष के महान गुरु गोरक्षनाथ का आविर्भाव हुआ। शंकराचार्य के बाद इतना प्रभावशाली और इतना महिमान्वित महापुरुष भारतवर्ष में दूसरा नहीं हुआ। ...भक्ति आन्दोलन के पूर्व सबसे शक्तिशाली धार्मिक आन्दोलन गोरक्षनाथ का योगमार्ग ही था। ... उन्होंने जिस धातु को छुआ वही सोना हो गया।"

आचार्य रजनीश ने कहा है- "भारत की सारी संत-परम्परा गोरख की ऋणी है। पतंजलि के बिना भारत में योग की कोई सम्भावना न रह जायेगी जैसे बुद्ध के बिना ध्यान की आधार शिला उखड़ जायेगी जैसे कृष्ण के बिना प्रेम की अभिव्यक्ति को मार्ग न मिलेगा- ऐसे गोरख के बिना परम सत्य को पाने के लिए विधियों की जो तलाश शुरू हुई, साधना की जो व्यवस्था बनी, वह न बन सकेगी, गोरख ने जितना आविष्कार किया मनुष्य के भीतर अंतरखोज के लिए, उतना शायद किसी ने भी नहीं किया।"

महाकवि सुमित्रानंदन पन्त ने ओशो (आचार्य रजनीश) को पूछा था कि भारत के धर्माकाश में वे कौन बारह लोग हैं, जो सबसे चमकते हुए सितारे हैं ? तब ओशो जवाब में बार सितारे बताये और अंत में सर्वोच्च चार महा सितारे बताये वह हैं- (1) कृष्ण, (2) पतंजलि, (3) बुद्ध और (4) गोरख। इन बात का उल्लेख 'मरौ जोगी मरौ' किताब के पृष्ठ-3,4 में हुआ है।

अतः योग की इन महान परम्परा के यह दो महान सितारे के मोतियों के वचन याने सूत्र आज की आधुनिक भौतिकवादी, उपभोक्तावादी एवं मतलबी सभ्यता एवं संस्कृति के मोह-वश में आकर मनुष्य ने चरित्रों, नैतिक मूल्यों से गिर चुके हैं, फलस्वरूप देश-समाज का अधःपतन हो चुका है, इस बुराई एवं नुकसान से निकलना है, तो गोरक्षनाथ एवं पतंजलि के सूत्रो हमारे रहगुजर बन सकते हैं, इनमें ही जीवन का रूपांतरण करने की साड़ी कुंजियाँ (चाबी) छीपी हैं। इनका 'योग' मनुष्य ने खोयी गरिमा वापस दिला सकते हैं। इस सदी समय में भी महर्षि पतंजलि एवं गुरु गोरक्षनाथ के वचन हमारी देहलीज पर खड़े हैं। इनका 'योग पथ' अमृत का पथ है।

### संदर्भ ग्रन्थ सूची

1. पतंजलि योग- नाथयोग परम्परा दर्शन, साधना एवं वैशिष्ट्य- डॉ. भारती सिंह, सत्यम् पब्लिशिंग हाउस, नई दिल्ली, संस्करण-2013, पृष्ठ-18.
2. नाथ संप्रदाय में योग का स्वरूप : डॉ. नरेश कुमार धारु एवं डॉ. गणेश नंकर, सत्यम् पब्लिशिंग हाउस, नई दिल्ली, संस्करण-2019, पृष्ठ-14.
3. गीता-प्रबोधनी : स्वामी रामसुखदास, गीता प्रेस-गोरखपुर, सं. 2073, चोतिसवाँ पुनर्मुद्रण, अध्याय-4, श्लोक-1, पृष्ठ-92.
4. योग दर्शन : महर्षि पतंजलि कृत (टीकाकार हरिकृष्ण दास गोयन्दका), गीता प्रेस, गोरखपुर, संवत् 2074, 48वाँ पुनर्मुद्रण, सूत्र-29, पृष्ठ-63.
5. नाथ संप्रदाय : हजारीप्रसाद द्विवेदी, लोकभारती प्रकाशन, इलाहाबाद, संस्करण 2010, पृष्ठ-95.
6. 'मरौ हे जोगी मरौ' : ओशो के प्रवचनों का संकलन : प्रकाशन रेबल पब्लिशिंग हाउस प्रा. लि., 50-कोरेगाँव, पूना, विशेष राज संस्करण-1990, पृष्ठ-5.

\*\*\*\*\*