

योगाभ्यास एक अनिवार्य पहलू (विषिष्ट अध्ययन)

ARTICLE DETAILS

Date of Acceptance: 01/04/2018

Date of Publication 01/06/2018

आर.एस. भट्ट

शोधार्थी, दर्शन शास्त्र,
शा. हमीदिया कला एवं
वाणिज्य महाविद्यालय, भोपाल
(बरकतउल्ला विश्वविद्यालय)
भोपाल म.प्र.(भारत)

यौगिक क्रियाओं के अभ्यास को योगाभ्यास कहा जाता है। यौगिक क्रियाएं वह समस्त क्रियाएँ हैं, जिनसे शरीर के लिए, शरीर के द्वारा एवं शरीर के परे घटित होने वाली सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड की घटनाओं का ज्ञान अभ्यासी मानव को हो जाता है। यौगिक क्रियाओं में महर्षि पातंजलि के अनुसार आठ अंगों की विस्तृत व्याख्या की गई है। ये क्रमशः यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार धारणा, ध्यान एवं समाधि हैं।

इन आठ अंगों से मानव की एड़ी से चोटी तक की समस्त क्रियाएं प्रभावित, नियमित एवं नियंत्रित होती हैं। शरीर की बाहरी परिवेश के सम्पर्क में आने के पश्चात् कार्यप्रणाली जीवन यात्रा के साथ-साथ बदलती रहती है। यदि यह बदलाव सकारात्मक होता है तो व्यक्ति स्वस्थ एवं सुखी जीवन यात्रा पार करता जाता है और यदि बदलाव नकारात्मक हुआ तो वहीं जीवन यात्रा नकारात्मक रूप लेने लगती है तथा मनुष्य को उपचारार्थ यौगिक विद्याओं का सहारा लेना पड़ता है। योग वर्तमान, भूतकाल, प्रारब्ध एवं भविष्यकाल से व्यक्ति को जोड़ने वाली विद्या है। शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक क्रियाओं का एक पैरामीटर ही यौगिक क्रियाएं हैं। चिकित्सकों की दवा रोगी के शरीर को स्वस्थ करती है, परन्तु योगाभ्यास रूपी उपचार मनुष्य के वर्तमान भूत एवं भविष्य को स्वस्थ करती है।

आत्मदर्शन के उदय में ही मानव कल्याण निहित है एवं आत्मदर्शन के उदय का आधार ही यौगिक क्रियाओं में बसता है। भारतीय दर्शन का एक बहुत बड़ा स्तम्भ योगाभ्यास है। मनुष्य के शरीर की रक्षा के लिए कई आवरण उपलब्ध होते हैं। पहला आवरण भौतिक शरीर है जिसमें कई तंत्र कार्य करते हैं। प्राण इसका

दूसरा आवरण है। मन इसका तीसरा आवरण है। चौथा आवरण बुद्धि है तथा पाचवां आवरण परमानंद है। इन पांचों आवरणों का ज्ञान करा पाने, एक ही रास्ता है जो योगाभ्यास के नाम से जाना जाता है। ऐसा कहा गया है कि जब यही आवरण जब असंतुलित अवस्था में प्रकट होते हैं तब रोगों का जन्म हो जाता है। इस असंतुलन को दूर करने का जो उपाय विष्व में आदिकाल से चला आ रहा है, उसे योगाभ्यास कहते हैं। मानव से संबंधित कर्मयोग, भक्तियोग, हठयोग, ज्ञान योग, राजयोग, कुंडलिनी योग, प्रेम योग तथा अष्टांग योग आदि प्रचलन में रहे हैं, परन्तु अष्टांग योग को ख्याति ज्यादा प्राप्त हुई है। अष्टांग योग के साथ कुछ अन्य क्रियाएं भी योग की श्रेणी में आती हैं। मुद्रा, बंध, नेति, षट्कर्म क्रियाएं आदि योगाभ्यास की पूरक हैं। इनके साथ-साथ गमन से योगाभ्यास पूर्ण होता है।

मानव शरीर के अदृश्य अवयव जो तीव्र गतिमान, समस्त व्याधियों का कारक हैं। "मन एवं चित्त" इन्हें नियंत्रित करने का एकमात्र साधन योगाभ्यास ही है।

मनुष्य की जीवन यात्रा एक नवजात शिशु से आरंभ होती है। पृथ्वी पर आते ही जातक की समस्त शारीरिक क्रियाओं को आरंभ करने वाली प्राण वायु जातक के शरीर में प्रथमतः प्रवेश करती है और जातक मृत्युलोक में हलचल आरंभ कर देता है। यह हलचल उसकी वृद्धि के साथ-साथ, रिश्ते-नातों के बंधन, रीति रिवाज, जाति – पांति, रंग भेद, छोटा-बड़ा, धनवान, गरीब, ऊँच-नीच, वैमनस्य, दुःख, सुख, विपत्ति, जीवन यापन, गरीबी, भुखमरी, दुर्भिक्ष, अतिवृष्टि, दुर्घटनाएं, ईमानदारी, बेईमानी, प्रतिष्ठा, स्वाभिमान, अभिमान, न जाने कितने प्रकार के बंधनों से उसको जकड़ती जाती है।

यह जकड़न का जाल जब धीरे-धीरे परिपक्व होने लगता है, तब व्याधियां आती हैं। इन व्याधियों से बचने के लिए जो भी मार्ग है, वह मात्र योगाभ्यास ही है। यह चाहे पातंजलि का अष्टांग योग हो, या बुद्ध की विपश्यना । पर उपचार मात्र इसी विद्या में छिपा होता है। बुद्ध ने दुःखरहित सुख की प्राप्ति का उपाय खोजा है। शरीर में पेषीय, मानसिक एवं भावनात्मक आघात अपना अलग से प्रभाव छोड़ते हैं, इनका निदान भी योगाभ्यास में है। मनुष्य किस प्रकार अपने बुने जाल से पुनः बाहर निकलकर स्वस्थ मानव बन जाये, उसके लिए निम्न प्रकार की व्यवस्था महर्षि पातंजलि ने अपने योगसूत्रों में दी है।

महर्षि पातंजलि की यौगिक क्रियाएं अष्टांग योग के नाम से विख्यात हैं। यह क्रमशः यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान एवं समाधि है। यह क्या है? तथा क्या करती है ? जिससे यह अनिवार्य

होती जा रही हैं। इनको अभ्यास में लाने से चित्त, के मल धुल जाते हैं और चित्त निर्मल हो जाता है। योग के यह बहुप्रचलित आठ अंग निम्नानुसार हैं¹ :-

1. **यम** – व्यक्ति के सामाजिक एवं नैतिक मूल्यों को बल प्रदान करने वाली स्थितियां यम कहलाती हैं, जिन्हें पांच भागों में विभक्त किया गया है, यह क्रमशः अहिंसा, सत्य, अस्तेय, अपरिग्रह एवं ब्रह्मचर्य है।

(i) **अहिंसा** – संसार के किसी भी प्राणी को मन, वचन एवं कर्म से थोड़ा सा भी कष्ट न पहुंचाना अहिंसा है। यह आचरण यौगिक अभ्यासी को नितांत आवश्यक है।² व्यक्ति या योगाभ्यासी संसार के समस्त प्राणियों से संयम का व्यवहार जब करता है तो यही अहिंसा कहलाती है।²

(ii) **सत्य** – असत्य का सर्वथा त्याग ही सत्य है। योगाभ्यासी को असत्य आचरण से दूर रहना होता है।³

(iii) **अस्तेय** – चोरी की भावना का त्याग या सर्वथा अभाव अस्तेय कहलाता है। वस्तु का स्वामी ही वस्तु को यहां-वहां कर सकता है, अन्य नहीं। योगाभ्यासी को अस्तेय का पालन करना आवश्यक है।⁴

(iv) **अपरिग्रह** – जीवन में आवश्यकता से अधिक वस्तु संग्रह न करना ही अपरिग्रह है। योगाभ्यासी को अपरिग्रह का पालन करना आवश्यक है।⁵

(v) **ब्रह्मचर्य** – शरीर, मन और आत्मा में असीम शक्ति को उत्पन्न करना ब्रह्म के अनुसार आचरण करना ब्रह्मचर्य है।⁶

2. **नियम** – नियमों के बिना कोई भी तंत्र चलना संभव नहीं है। अतः योगाभ्यासी को योग के दूसरे अंग में नियमों का पालन अनिवार्य किया है। यह नियम पांच हैं।

(i) **शौच** – स्वयं के शरीर एवं अन्य के शरीर में आसक्ति का भाव न होना योगाभ्यासी को आवश्यक है। राग, द्वेष, ईर्ष्या आदि विकार दूर होकर शरीर निर्मल हो जाता है। यह बाह्य एवं आंतरिक दोनों प्रकार का होता है। इसे शुचिता भी कहते हैं।⁷

¹ योग दर्शन – 2/29

² योग दर्शन – 2/35

³ योग दर्शन – 2/36

⁴ योग दर्शन – 2/37

⁵ योग दर्शन – 2/38

⁶ योग दर्शन – 2/39

- (ii) **संतोष** – तृष्णा एवं चाहत का नाश होना ही संतोष है। योगाभ्यासी के लिए आवश्यक है।⁸
- (iii) **तप** – जिस आचरण से बहिरंग एवं अंतरंग शुद्ध हो जाए वह तप कहलाता है।⁹ योगी को इन लक्षणों से पूर्ण होना आवश्यक है।
- (iv) **स्वाध्याय** – आत्मा का चिंतन, मनन करना स्वाध्याय है यह गुण अध्ययन से आता है।¹⁰
- (iv) **ईश्वर-प्रणिधान** – वह समस्त वस्तुएं जिनसे अहंकार रूपी तत्व का बोध हो, उन्हें ईश्वर को समर्पित कर देना ही ईश्वर प्रणिधान है, यहां ईश्वर से यह अर्थ है कि योगी या योगाभ्यासी जिसे भी अपना आराध्य या परम श्रद्धेय मानता है, उसे ही अहंकार का अर्पण कर देना ईश्वर प्रणिधान है।¹¹
3. **आसन** – स्थिर सुखपूर्वक बैठने का नाम ही आसन है।¹² आसन की संख्या 84 लाख थी, परन्तु आज तक घटकर प्रमख 84 आसन ही मात्र अस्तित्व में हैं। इनके अभ्यास से शारीरिक असमर्थता एवं मानसिक बाधा दूर होती है। इनके अभ्यास से परमात्मा की प्राप्ति को बाहर नहीं खोजना पड़ता है यह उसे अंदर ही प्राप्त हो जाती है।
4. **प्राणायाम** – श्वास-प्रश्वास, अन्तःकुम्भक एवं बहिर्कुम्भक की क्रिया ही प्राणायाम है। यह भी कई प्रकार के हैं। आसन की स्थिरता के बाद ही प्राणायाम का अभ्यास बतलाया गया है। प्राणों के उत्थान एवं विकास के अभ्यास ही प्राणायाम है। प्राणों को इसके अभ्यास से नया आयाम मिलता है।
5. **प्रत्याहार** – प्रत्याहार का आषय है कि इन्द्रियों को उनका भोजन न देना है “अपने विषयों के साथ सम्बन्ध न होने पर चित्त के स्वरूप का अनुकरण इन्द्रियों का प्रत्याहार कहलाता है।”¹³
6. **धारणा** – चित्त का वृत्तिमात्र से देश-विदेश में बांधना धारणा कहलाता है।¹⁴ यहाँ देश याने शरीर के अंदर के अंग तथा विदेश याने बाहर के स्थान सूर्य, चंद्र इत्यादि हैं।
7. **ध्यान** – वृत्ति का एक सा बना रहना ध्यान है।¹⁵

⁷ पतंजल योग दर्शन – 2/40

⁸ पतंजल योग दर्शन – 2/42

⁹ पतंजल योग दर्शन – 2/43

¹⁰ पतंजल योग दर्शन – 2/44

¹¹ पतंजल योग दर्शन – 2/45

¹² पतंजल योग दर्शन – 2/46

¹³ पतंजलि योग दर्शन – 2/54

¹⁴ पतंजलि योग दर्शन – 3/7

8. **समाधि** – जब ध्यान में केवल ध्येय मात्र का आभास होता है और स्वरूप शून्य सा हो जाता है तब समाधि की अवस्था कहलाती है।¹⁶

योगासनों का शरीर के अंगों पर होने वाला प्रभाव –

शरीर में पाचन संस्थान, श्वसन संस्थान, रक्त परिवहन संस्थान, नाड़ी संस्थान, लसिका संस्थान, अस्थि संस्थान, मूत्रोत्सर्जन संस्थान, जनन संस्थान, पेषीय संस्थान एवं अन्तःस्रावी ग्रन्थि संस्थान इत्यादि पाये जाते हैं। यह सभी संस्थान उस दिन से मानव शरीर में हैं जब से मानव की रचना हुई, आशय यह है कि वर्तमान के असाध्य रोग, कष्ट, विकृतियां, किसी न किसी रूप में हमारे उपर्युक्त संस्थानों के आपस में सामंजस्य की कमी के कारण हैं। पाचन संस्थान में गड़बड़ी होना याने शरीर में सम्पूर्ण तंत्र में गड़बड़ी होना है।

पाचन तंत्र में होने वाले रोग –

- (i) कब्ज
- (ii) अम्लता
- (iii) अजीर्ण
- (iv) वायु विकार
- (v) गुर्दे खराब होना
- (vi) आंतों में अल्सर या कैंसर
- (vii) दस्त
- (viii) बवासीर इत्यादि।

उपर्युक्त रोगों को यदि बाहरी रासायनिक दवाओं से ठीक किया जाता है तब दवाई से यह नहीं कहा जाता है कि तुम्हें केवल पायल्स वाले भाग में प्रभाव डालना है या केवल कब्ज ठीक करना है। दवाई का प्रभाव रोग के साथ-साथ अन्य अंगों पर पड़ता है, जिसे रोगी समझ नहीं पाता है। परन्तु योगाभ्यास का प्रभाव अंग के भौतिक स्वरूप पर पड़कर आराम देता है। अतः कोई रसायन शरीर में प्रयोग न करके योगाभ्यास किया जाये तो आप स्वयं सोचिए कि हितकर क्या होगा ?

¹⁵ पतंजलि योग दर्शन – 3/2

¹⁶ पतंजलि योग दर्शन – 3/3

पाचन संस्थान, पश्चिमोत्तासन, योगमुद्रासन, नौकासन, धनुरासन, भुजंगासन, मत्स्यासन, चक्रासन, कटिचक्रासन, ताड़ासन, उत्तानमंडूकासन से समूल नष्ट किये जा सकते हैं। मूल बंध, जालंधर बंध, उड्डियन बंध एवं नौलि क्रिया लाभदायी है।

श्वसन तंत्र के रोग –

दमा, नजला, सर्दी, जुकाम, उच्चरक्तचाप, निम्नरक्तचाप, रक्त की अषुद्धियां आदि रोग होते हैं।

श्वसनसंस्थान के रोगों को मयूरासन, चक्रासन, हलासन, शलभासन, पश्चिमोत्तासन, मण्डूकासन, उड्डियनबंध, बाह्य एवं अंतःकुम्भक, कपालभांति, नाड़ी शोधन, नौलि, नेति, धौति आदि क्रियाओं से ठीक किया जाता है।

रक्त संचरण तंत्र के रोग – मधुमेह, रक्ताल्पता, उच्च, निम्न रक्तचाप आदि हैं। इन रोगों को शलभासन, धनुरासन, पश्चिमोत्तासन, भद्रासन, शशांकासन, विपरीतीकरण, त्रिकोणासन, कुंजल, तोलांगुलासन, शीर्षासन, सर्वांगासन आदि से ठीक किया जाता है।

नाड़ी संस्थान के रोग – तनाव, अनिद्रा, चिंता, अषांति, चिड़चिड़ापन, आवेग, क्रोध, आदि नाड़ी संस्थान के रोग हैं।

इन्हें दूर करने के लिए कुक्कुटासन, सूर्यनमस्कार, उत्तानपादासन, पश्चिमोत्तासन, लालासन, धनुरासन किया जाता है। श्वासन एवं ध्यान की क्रिया बहुत शीघ्र लाभकारी है।

लसिका तंत्र के रोग – रक्त संचार के समस्त आसन इस रोगों में लाभकारी है।

अन्तःप्रावी ग्रन्थियाँ – इनकी संख्या 9 है। ये पीनियल, पिट्यूटरी, थायरॉइड, यकृत, प्लीहा, क्लोम, एड्रीनल, वृक्क तथा अंडकोष हैं। इनके हार्मोन्स के असंतुलन न जाने कितने असाध्य रोग उत्पन्न करते हैं। इन ग्रन्थियों के उपचार हेतु सूर्यनमस्कार, योगमुद्रा, पादहस्तासन, भ्रामरी प्राणायाम, कपालभांति त्राटक, शीर्षासन, सर्वांगासन, हलासन, मत्स्येन्द्रासन, उददयन बंध, सिंहासन, उज्जाई प्राणायाम एवं शशांकासन लाभकारी है।

इसके अतिरिक्त हृदय, फेफड़े, मस्तिष्क, आंख के रोग, नाक, दांत, कान आदि के लिये यह उपर्युक्त सम्पूर्ण आसन लाभकारी हैं। वात, पित्त एवं कफ का असंतुलन भी रोग उत्पन्न करता है।

वात के रोग – चक्रासन, सर्वांगासन, नौलि, शंखप्रच्छालन, सूर्य नमस्कार, नौलि, उड्डियन बंध वातरोगों में लाभकारी है।

पित्त जनित रोगों में – नौकासन, भुजंगासन, एव उड्डयनबंध उपयोगी है।

कफ प्रकृति के रोगों में शीर्षासन, सर्वांगासन, पश्चिमोत्तासन, कर्पाँलभांति तथा उड्डयन बंध उपयोगी है।

इसके साथ-साथ आसनोंका प्रभाव, चित्त, चित्तवृत्ति आदि पर होता है।

निष्कर्ष – वर्तमान दुःखोंके संसार को सुखमय बनाने हेतु बिना धन खर्च किये यदि शरीर स्वस्थ होता है तो क्यों न इन योगाभ्यासों को अपनाया जाये।

योग वह विद्या है, जिसको हमें अन्न, जल, श्वास आदि अनिवार्य घटकों में एक स्थान देना होगा, जो अनिवार्य एवं निरंतर होगा। शरीर के आंतरिक अंगों की देखभाल की आदत विकसित करना होगी, बाह्य स्वरूप के लिए तो व्यक्ति न जाने क्या-क्या उपाय करता है, विष्व में कास्मेटिक्स की होड़ लगी है। परन्तु आंतरिक स्वरूप को कुछ नहीं करता है।

योगाभ्यास प्रातः 5 से 6 बजे तक करने से कास्मेटिक्स, दवाईयां तथा अन्य अनावश्यक वस्तुओं से छुटकारा मिलेगा।

प्रातः 5 से 6 तक न तो कोई कार्यालय खुलते हैं, न कोई रिस्तेदार तंग करता है न ही परिवार के सदस्य परेषानी या व्यवधान खड़ा करते हैं।

सुझाव – यदि वर्तमान परिवेष में स्वस्थस रहना है तो योगाभ्यास को अपनाना होगा। इसे दिनचर्या का अंग बनाना होगा। शासन द्वारा अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस की घोषणा के बाद इसे मात्र 21 जून तक ही सीमित न रखें कम से कम एक वर्ष अवष्य करें। इससे भारत का मानवीय नक्सा बदल जायेगा।

संदर्भ ग्रंथ सूची –

1. अष्टांग योग, डॉ. जगवन्ती देशवाल, अभिषेक प्रकाशन, जे डी-18 सी, पीतमपुरा दिल्ली, प्रथम संस्करण 2005
2. आसन प्राणायाम का वैज्ञानिक विवेचन, डॉ. देववृत्त, आचार्य भगवती प्रसाद, माडल टारुन, दिल्ली, प्रथम संस्करण।
3. अष्टांग योग, ओम प्रकाश तिवारी, झोलिम पुस्तक भंडार, हरिद्वार।
4. आत्मविद्या तथा योग साधना, मां योगषक्ति सरस्वती, योगषक्ति मिशन, हिन्दी ग्रंथ रत्नाकर, बम्बई-4
5. आसन एवं योग विज्ञान, भारतीय योग संस्थान, योगक्रिया एवं अनसंधान केन्द्र, दिल्ली।
6. आसन प्राणायाम बंध मुद्रा, सत्यानंद सरस्ती षिवानांद आश्रम, मुंगेर, बिहार
7. उपनिषदों में योग विद्या, डॉ. रघुवीर वेदालंकार, के.सी. पब्लिषर, नई दिल्ली

8. तैत्तरीय उपनिषद, गीता प्रेस, गोरखपुर
9. पातंजल योग सार, डॉ. साधना दौनेरिया, मधुलिका प्रकाशन, प्रथम संस्करण 2011, इलाहाबाद
10. प्राणायाम कुंडलिनी एवं हठयोग, आचार्य भगवानदेव, डायमंड पाकेट बुक्स, इन्डस्ट्रियल एरिया, फेज-2, नई दिल्ली
11. योगासन एवं साधना, डॉ. सतपाल, फेमिली बुक प्राईवेट लिमिटेड, अंसारी रोड़, दिल्ली
12. योगासन, डॉ. देववृत्त आचार्य, गुरुकुल प्रकाशन, झज्जर, रोहतक, हरिद्वार।