

योग की परिभाषा एवं प्रकार : एक परिशीलन

Definition and Types of Yoga: A Discipline

Paper Submission: 12/11/2020, Date of Acceptance: 25/11/2020, Date of Publication: 26/11/2020

सारांश

योग भारत की एक बहुत प्राचीन परंपरा है योग से मानव जीवन सुखी एवं स्वस्थ रहता है। योग मानव मन व बुद्धि को निरोग व स्वस्थ बनाता है। योग से मनुष्य की ज्ञानेंद्रियां मन तथा बुद्धि का संपूर्ण नियंत्रण हो जाता है इसलिए मुनिजन इंद्रियों की धारण एकाग्रता को योग कहते हैं।

Yoga is a very ancient tradition of India; Yoga keeps human life happy and healthy. Yoga makes the human mind and intellect healthy and healthy. Yoga gives complete control of the human brain and intellect, hence the monist's concentration of senses Yoga says.

मुख्य शब्द : प्राणायाम, परिशीलन, 'युज् समाधी, योगानुशासनम्, राजयोग, त्रिगुणात्मक ।
Pranayamay Parishilan, 'Yuz Samadhi, Yoganushasanam, Rajyoga, Trinitarian.

प्रस्तावना

योग शब्द संस्कृत की 'युज् समाधी, युज् सयमने, युजिर् योगे' में से सभी धातुओं से बनता है जिसके अर्थ-चित्त स्थिर करना, मन को रोकना, संयमित करना, बाँधना, वश में करना, जोड़ना, मिलाप करना तथा एकत्र करने हैं।¹ इन सभी अर्थों से यह निष्कर्ष निकलता है कि मन एवं इंद्रियों को संयमित, अनुशासित एवं दिशा देना, स्थान विशेष में नियन्त्रित करना योग है।

योग की अनेक योगियों-महर्षियों ने विभिन्न परिभाषाएं अपने-अपने अनुभवों के आधार पर व्यक्त की हैं। महाभारत एवं 18 पुराणों के प्रणेता महर्षि वेदव्यास गीता में कहते हैं :-

हे धनञ्जय! आसक्ति को त्याग कर तथा सिद्धि और असिद्धि में समभाव हो कर योग में स्थित हुए तुम कर्म करो। यह समभाव ही योग कहलाता है।²

समत्व बुद्धियुक्त पुरुष यहां इस जीवन में पुण्य और पाप इन दोनों कर्मों को त्याग देता है इसलिए तुम योग से युक्त हो जाओ। कर्मों में कुशलता ही योग है।³ महर्षि व्यास ने योग: समाधि: कहकर योग का अर्थ समाधि भी किया है।⁴ योग दर्शनकार महामुनि पतञ्जलि योग की परिभाषा प्रथम सूत्र में देते हुए कहते हैं।

'अथ योगानुशासनम्'⁵ योग अनुशासन का नाम है। अनुशासन चित्त की वृत्तियों का, अथवा वृत्तियों का मनोनुकूल संचालन योग है। द्वितीय सूत्र में 'योगश्चित्तवृत्ति निरोधः'⁶ कहकर मनोवृत्तियों का निरोध, नियन्त्रण, संयम और उन्हें सोहेष्य व्यवस्था देना योग कहा गया है। इन दोनों सूत्रों को यदि विचारा जाए तो प्रथम सूत्र में अधिक योग झलकता है अर्थात्-अनुशासित करना, चाहे-वे मन की वृत्तियां हों, अथवा समाज या देश, जो भी अनुशासित रहता है वही योग का अनुयायी है। कठोपनिषद् में कहा है -

पंच ज्ञानेन्द्रियां, मन, बुद्धि का सम्पूर्ण नियन्त्रण हो जाता है और वे कोई चेष्टा नहीं करते वह समाधि ही योग है। उस स्थित इंद्रियों की धारणा, एकाग्रता को मुनिजन योग ही मानते हैं। इस योग को पाकर मनुष्य पापवासना तथा विकार से रहित हो जाता है, निश्चय से उत्पत्ति और लय यह योग है। योग में ज्ञान की उत्पत्ति, वृद्धि और कर्म नष्ट होता है।⁷

पण्डित ठक्कन शर्मा योग परिभाषा देते हैं :-

त्रिगुणात्मचित्तरज्जवा नियन्त्रितश्चिरमविद्यया पुरुषः।

कपिरिव नट्या भ्रमितः श्रान्तो मुक्त्यैश्रयेद् योगम्।।

योगः समाधिरुदितो वृत्तिनिरोधः सचित्ततत्त्वस्य।

मन्त्रादिभिर्विभेदे निरुच्यते राजयोगोऽसौ।।⁸

गीता

शोध छात्रा,
संस्कृत विभाग,
बाबा मस्तनाथ विश्वविद्यालय,
रोहतक, हरियाणा, भारत

त्रिगुणात्मक चित्त को पूर्ण नियन्त्रित कर लिया जाता है और समाधि प्राप्त करके आत्मा मुक्त हो जाता है। यथा—नर्तक बन्दर को नियन्त्रित करके घर—घर घुमा—घुमा कर थकने पर स्वयं वानर बन्धन मुक्ति का उपाय सोचता है और अवसर पाकर मुक्त हो जाता है। अतः योग समाधि है, और जब चित्त तत्त्व की वृत्तियों का निरोध होता है तब वह अवस्था प्राप्त होती है।

समाधि जीवत्मा और परमात्मा की सम अवस्था है और योग जीव और परमात्मा का संयोग है।⁹ यथा—

जलसैन्धवयोरैक्यं यथा भवति योगतः।

तथात्ममनसोरैक्यं समाधिरिह भण्यते।।

वासिष्ठ संहिता में योगवासिष्ठ ने “मनः प्रशमनोपायो योग इत्यभिधीयते” कहकर मन शान्त करने के उपाय को योग माना है। अमरकोश में श्री अमर सिंह ने—“योग सन्नहनोपाय ध्यानसंगति युक्तिशु” द्वारा योग ध्यान और संगति का वाचक माना है। महर्षि चरक कहते हैं—

वह अवस्था योग है जब मन इन्द्रियों एवं उनके विषय से अलग हो जाता है वह मन सुख—दुख से रहित हुआ आत्मा में स्थित हो जाता है।¹⁰

अध्ययन के उद्देश्य

योग की परिभाषा एवं प्रकार योग भारतीय विद्या का बहुत प्राचीन विधा है योग के द्वारा मानव अपने जीवन को सर्वश्रेष्ठ एवं स्वस्थ बनाता हुआ मोक्ष की ओर बढ़ सकता है। अतः योग मानव जीवन में बहुत उपयोगी है। योग के द्वारा ही मानवीय मूल्यों का विकास हो सकता है। इस प्रकार योग की विभिन्न परिभाषाएँ की गई हैं :—

इन परिभाषाओं को यदि वर्तमान परिलक्षित अवधारणा से देखा जाए तो वर्तमान का भौतिक—वादी प्रधान समाज केवल भौतिकवाद का अन्धानुसरण न करके परमपिता परमात्मा में अपने मन को भौतिक आवश्यकता से नियन्त्रित करके लगाए। योग चित्त की वृत्तियों का परमात्मा की दिशा में मोड़ना है, भौतिक और अस्थिर सुख दुःख की तरफ से हटकर। अतः योग सर्वदा से प्रासंगिक रहा है और रहेगा।

योग का फल एवं उद्देश्य बताते हुए पतञ्जलि कहते हैं। ‘तदा दुष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम्’¹¹—उससे अर्थात् चित्त की वृत्तियों को नियन्त्रित करने से आत्मा अपने स्वरूप में स्थित हो जाता है। ज्ञान का उदय और कर्मों का नाश होकर परमेश्वर का दर्शन हो जाता है। योग से अविद्या आदि से मुक्ति मिलकर ऋतम्भरा प्रज्ञा की प्राप्ति हो जाती है। योग के अनेक प्रकार हैं—

मन्त्रो हठो लयो राज योगाऽयं भूमिकाक्रमात्।

एक एव महादेवि चतुर्धा सम्प्रकीर्त्यते।।¹²

एक योग के चार प्रकार कहे गए हैं :—

मन्त्रयोग

मन्त्रयोग वह योग है जब कोई साधक अभ्यास प्रारम्भ करता है तो वह प्रारम्भ में किसी एक मन्त्र का जाप करता है इसके लिए गायत्री या वेदों के किसी एक मन्त्र का अभ्यास, अथवा केवल ओ३म् का जाप श्रेयकर होता है यह रोगी की प्रथम सीढ़ी होती है। यदि जाप के साथ मन्त्र के अर्थ का चिन्तन भी किया जाए और श्वास के साथ मन्त्र चले तो अधिक लाभप्रद है :

हंकारेण बहिर्याति सकारेण पुनर्विशेत्।

हंस हंसेति मन्त्रोऽयं जीवो जपति सर्वदा।।

गुरुवाक्यात् सुशुम्णाय विपरीतो भवेज्जपः।

सोऽहं सोऽहमिति प्राप्तो मन्त्रयोगः स उच्यते।।¹³

मन्त्रयोग में जाप के चार प्रकार हैं—

1. वाचिक—केवल मुख से उच्चारण करके जाप करना।
2. उपांशु—जब जाप कर्ता को ही केवल उच्चारण सुनाई दे किसी और को नहीं।
3. मानसिक—मुख बन्द किए जीभ को बिना हिलाए केवल मन से किया जाना वाला जाप।
4. अजपा—जब स्वयं जप होने लगता है और जाप कर्ता साक्षी भाव से उसे अनुभव करता है। ये चार प्रकार के जाप उत्तरोत्तर श्रेष्ठ हैं। मन्त्रयोग से प्राण सुशुम्णा में प्रविष्ट होकर सहस्रारचक्र में जाकर स्थित हो जाता है। जहाँ अनेक सिद्धियाँ प्राप्त होती हैं।

हठयोग

ह अर्थात्—सूर्यस्वर पिंगलानाड़ी, ठ अर्थात्—चन्द्र स्वर इडानाड़ी। इन दोनों नाड़ियों के प्राण को मिलाकर सुशुम्णा नाड़ी में प्रवाहित करना।

लययोग

किसी आसन विशेष में योगी शाम्भवी मुद्रा (अधखुले नेत्र) बनाकर दाहिने कान में नाद को सुने और मन को उसी में लय दे।

लययोगश्चित्तलयः कोटिशः परिकीर्तितः।

गच्छन् तिष्ठन् स्वपन् मुञ्चन्ध्यायेन्निष्कलमीश्वरम्।

स एव लययोगः स्यात् हठयोगमतः श्रुणु।।¹⁴

राजयोग

यह योग सभी योगों में श्रेष्ठ है। इसके करने से ही मुक्ति सम्भव है। अन्य योग तो इसके अभ्यास या इसके पूरक हैं। महेश्वर वामदेव को राजयोग का लक्षण बताते हैं—

राजत्वात् सर्वयोगानां राजयोग इति स्मृतः।

राजन्तं दीप्यमानं तं परमात्मानमव्ययम्।

प्रापयेद् देहिनां यस्तु राजयोगः स कीर्तिः।।¹⁵

राजयोग समाधि का वाचक है— राजयोगः समाधि.....चेत्येकवाचकाः।¹⁶ इसके अन्तर्गत ही पतञ्जलि का अष्टांग योग आता है। सभी योग इसी में समाहित हो जाते हैं अतः इसे सर्वश्रेष्ठ माना है। इसी से ही चित्त की वृत्तियों का नियन्त्रण सम्भव होता है।

यमनियमासनप्राणायामप्रत्यहारधारणाध्यानसमाधयोऽटाङ्गानि।¹⁷ जिसमें यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्यहार, धारणा, ध्यान और समाधि हैं। परमपिता तक पहुँचने का यह मार्ग सर्वश्रेष्ठ एवं सरलतम है और मुक्ति तक पहुँचने का यह मार्ग सार्वभौमिक व सार्वदेशिक है, इससे किसी को कष्ट भी नहीं पहुँचता और मानव कल्याण की भावना से परिपूर्ण भी है।

1. ‘यम’—यम 5 है, इनसे अन्तःकरण की शुद्धि होती है। अहिंसा, सत्य स्तेयब्रह्मचर्य एवं अपरिग्रह ‘अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यपरिग्रहायमा’¹⁸ अहिंसा मन—वचन—कर्म से जीव मात्र को कष्ट न पहुँचाना है। तत्राहिंसा सर्वदा च सर्वभूतानामनभिद्रोहः। इसका फल विश्वमित्र बनना है : ओर इसकी सिद्धि

- होने से सर्वथा वैर का त्याग हो जाना है – 'अहिंसाप्रतिष्ठायां तत्सन्निधौ वैरत्यागः।'¹⁹
2. सत्य—मन तथा वाणी का यथार्थ होना ही इन्द्रिय और मन से प्रत्यक्ष देखकर, सुनकर या अनुमान करके जैसा अनुभव किया हो ठीक उसी प्रकार कहना। इसका फल सत्यप्रतिष्ठायां क्रियाफलाश्रयत्वम्।²⁰ सत्य की स्थिति दृढ़ होने पर योगी में क्रिया के फल का भाव अर्थात् जो कर्म किसी ने नहीं किया उसका भी फल प्रदान करने की उसमें शक्ति आ जाती है।
 3. अस्तेय :- दूसरों के स्वत्व का अपहरण करना चाहे वह मन से, कर्म से अथवा वाणी से हो स्तेय है – स्तेयं पस्वापहरणम् तदभावोऽस्तेयम्। इस का फल अस्तेयप्रतिष्ठायां सर्वरत्नोपस्थानम्²¹ है। अर्थात् सब प्रकार के रत्नों का उसके अन्तःकरण में प्रकाश हो जाता है।
 4. नियम :- नियम भी 5 हैं। वे बाह्य शुद्धि करते हैं – शौचसन्तोषतपः स्वाध्यायैष्वरप्रणिधानानि नियमाः।

शौच

शरीर, वस्त्र, एवं रहने वाले स्थानों की शुद्धि शौच है। जो दो प्रकार का है। तत्र शौच मृज्जलादि जानितम्।²² अर्थात्—शौच के पालन से अपने अंगों से वैराग्य साथ ही अन्तःकरण की शुद्धि, मन में प्रसन्नता, चित्त की एकाग्रता और इन्द्रियों को वशमें करने की शक्ति मिलती है।

सन्तोष

कर्म करते हुए जो कुछ भी स्वतः मिल जाए उसमें की सन्तुष्ट रहना।

सन्तोषःसन्निहित साधनादधिकस्थानुपादिता।

सन्तोषादनुत्सुखमलाभः²³ सन्तोष से सर्वश्रेष्ठ सुख का लाभ होता है।

तप

लाभ—हानि, गर्मी—सर्दी, सुख—दुःख के जोड़ों को सहना तप है। फल—कायेन्द्रिय सिद्धरशुद्धिक्षयात्तपः।²⁴ तप से स्वस्थ शरीर और इन्द्रियों की प्राप्ति होती है।

स्वाध्याय

स्वाध्याय अपना अध्ययन तथा सदग्रन्थों, मोक्षग्रन्थों का अध्ययन एवं ओ३म् का जाप स्वाध्याय है – स्वाध्यायो मोक्ष शास्त्राणाम् प्रणवजपो वा। फल—स्वाध्यायादिष्टदेवतासम्प्रयोगः।²⁵ इष्टदेव से साक्षात्कार हो जाता है।

ईश्वरप्रणिधान

ईश्वर का चिन्तन करते हुए सर्वस्व उसको समर्पित कर देना। ईश्वर प्रणिधानं तस्मिन् परमगुरोसर्वकर्मापणम्। फल समाधिसिद्धिरीश्वर प्रणिधानात्।²⁶ ईश्वर प्रणिधान से समाधि सिद्ध हो जाती है।

आसन

स्थिरसुखमासनम्²⁷ सुखपूर्वक बैठना अथवा किसी कार्य में स्थित होना आसन है। वे अनेक प्रकार के होते हैं। जैसे ध्यानात्मक—पद्म, रोगमुक्ति के लिए—षीर्षासन, वज्रासन, चक्रासनादि तथा शक्तिप्रद—तुलासन, धनुरासनादि। इन आसनों को 3 भागों में बांटा जा सकता है।

1. बैठकर किए जाने वाले आसन
2. खड़े होकर किए जाने वाले आसन
3. लेटकर किए जाने वाले आसन, आसनों को करने हेतु सरल आसनों से कठिन आसनों का अभ्यास क्रम उचित है। साथ ही द्वन्द्वों का असर भी शरीर पर नहीं पड़ता—प्रयत्नशैथिल्यानन्तसमापत्तिभ्याम्, ततो द्वन्द्वानभिघातः।²⁸

प्राणायाम

जब आसनों से शरीर पुष्ट हो जाए तो प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिए

तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोगतिविच्छेदः प्राणायामः।²⁹ श्वास गति पर नियन्त्रण प्राणायाम है। जो बाह्य, आभ्यान्तर तथा स्तम्भवृत्ति से तीन प्रकार का होता है। कपालभाति, अनुलोम विलोम, सीतली शीतकारी भ्रामरी, कुम्भक, रेचक, पूरक आदि विभिन्न प्राणायाम के भेद हैं। तथा उनके विभिन्न फल, लेकिन मुख्य फल—ततः क्षीयते प्रकाषावरणम्। प्राणायाम से ज्ञान का साक्षात्कार हो जाता है और बुद्धि अति सूक्ष्म एवं सुग्राह्य बन जाती है।

प्रत्याहार

इन्द्रियों की बाह्य वृत्ति को सब ओर से समेटकर मन में लगाने का उपाय प्रत्याहार है – स्वविषयासम्प्रयोग चित्तस्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः।³⁰ उससे इन्द्रियां वशमें हो जाती हैं—ततः परमा वष्यतेन्द्रियाणाम्³¹ प्रत्याहार का सरल अभ्यास किसी घटना, यात्रा अथवा वस्तु को आँख बन्द करके क्रमशः देखना और विचारना है।

धारणा

प्रत्याहार के अभ्यास से चित्त वशमें होने लग जाता है और फिर उस चित्त को किसी स्थान, घटना या वस्तु में लगातार लगाना धारणा है – देशबन्धचित्तस्यधारणा³²। इसके अभ्यास से चित्त की स्थिरता बढ़ती है।

ध्यान

जब चित्त या मन वशमें लगने लगे और योगी जब जिस वस्तु में जब तक रमना चाहे रम सके वह ध्यान है। तत् प्रत्ययैका तानता ध्यानम्।³³ ध्यान मन का अभ्यास है। यदि एक क्षण के लिए भी चिन्तन शून्य होकर लगता है तो परम सुख की प्राप्ति होती है। तस्मिन् देशे ध्येयावलम्बनस्य प्रत्यैकतानता सदृषः प्रवाहः प्रत्ययान्तरेणापरामृष्टो ध्यानम्।

समाधि

ध्यान ही जब ध्येय स्वरूप का प्रकाशक होते हुए अपने स्वरूप से शून्य जैसा हो जाता है। तब समाधि है – तदेवार्थ मात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः।³⁴ समाधि के दो भेद कहे गए हैं सविकल्प और निर्विकल्प। ये राज योग के 8 अंग मानवमात्र के कल्याणार्थ हैं। इनके प्रयोग से किसी को कोई हानि भी नहीं पहुंचती और योगी को सरलता से मुक्ति भी मिल जाती है। इसके अतिरिक्त कुछ दार्शनिक—सांख्ययोग, आदि को भी एक स्वतन्त्र योग मानते हैं।

निष्कर्ष

निष्कर्षतः हम कह सकते हैं कि योग मानव जीवन के लिए बहुत उपयोगी है। योग से मानव जीवन व्यवस्थित एवं स्वस्थ रहता है। लोगों का मानवीय मूल्य और उसके विचारों पर बहुत अधिक प्रभाव पड़ता है।

योगिक क्रियाओं के माध्यम से मानव मानव से देवता बन सकता है। योग क्रियाएं करने से मानवीय जीवन जन्म मृत्यु के बंधनों से मुक्त होकर मोक्ष को प्राप्त कर सकता है अतः हम कह सकते हैं कि योग मानव जीवन का आधार स्तंभ है इसके बिना मानव जीवन अधूरा एवं अव्यवस्थित रहेगा।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. संस्कृत धातुकोशः सं० युधिष्ठिर मीमांसक पृ० 97
2. श्रीमद्भगवद्गीता 2.48
3. तदेव 2.50
4. व्यास भाग 1.1
5. योगदर्शन 1.1
6. तदेव 1.2
7. कठोपनिषद् 6वीं वल्ली 10.11
8. योगरत्नावली—ढक्कन झा शर्मा कारिकाएं 1.2
9. याज्ञवल्क्य स्मृति 10.1.1.46
10. चरक संहिता 1.138-139
11. योगदर्शन 1.3.12
12. योगरत्नावली पृ० 17
13. तदेव पृ० 18
14. तदेव पृ० 21
15. तदेव पृ० 20
16. हठयोग प्रदीपिका 4.7.9
17. योगदर्शन 22.9
18. तदेव 2.30
19. तदेव 2.35
20. तदेव 2.36
21. तदेव 2.37
22. तदेव 2.39
23. तदेव 2.24
24. तदेव 2.42
25. तदेव 2.43
26. तदेव 2.44
27. तदेव 2.42
28. तदेव 2.46
29. तदेव 2.47.48
30. तदेव 2.49
31. तदेव 2.54
32. तदेव 2.55
33. तदेव 3.1
34. तदेव 3.2
35. तदेव 3.3