

सुरभि सामग्री

वर्ष - २६, अंक - ६

मूल्य : १९.०० रुपये

जनवरी, २०२१



पुस्तक-समीक्षा

योग दर्शन

पुस्तक का नाम : योगादर्शन

लेखकगण : १. डॉ० भरतराज सिंह

२. सतीश कुमार सिंह तथा,

३. मुकेश कुमार सिंह

प्रकाशन वर्ष : २०२० सी.ई.

संस्करण : प्रथम

कीमत : रु. ५००.०० पै. मात्र

(अमरीकन डॉलर ६.८)

प्रकाशक : MR Publications Pvt. Limited

F-602, Spring Greens, Anuara

Faizabad Road, Lucknow, Pin-226016

हमारे षड्दर्शन (छः दर्शनों) में महर्षि पतंजलि का योग दर्शन का भी स्थान है। दर्शन के कई अर्थ हो सकते हैं किन्तु यहाँ उसका वही अर्थ है जो अंग्रेजी भाषा में फिलोसोफी (Philosophy) का अर्थ है। इस दर्शन में जीवन और परलोक पर भी सर्वांगीण रूप से दार्शनिक विचार करते हैं। दर्शन आस्तिक अथवा नास्तिक दोनों हो सकता है। कहते हैं कि महाभारत काल में नास्तिक दर्शन के प्रणेता चावार्क थे जिनका सूत्र था :

“यावत् जीवेत् तावत् जीवेत्

ऋणं कृत्वा धृतं पीवेत्

मस्मीभूतस्य देहस्य

पुनरागमनं कुतः।”

अर्थ : जब तक जीए सुखे से जीए, ऋण लेकर भी धी पीए (क्योंकि) भस्मसात् शरीर का कहाँ से पुनरागमन होगा।

दुनिया में विभिन्न भौगोलिक क्षेत्रों, नस्लों, जातियों और धर्मों में भांति-भांति के दर्शन प्रचलित हैं। यहाँ बौद्ध दर्शन है, जैन दर्शन है, पाश्चात्य-दर्शन भी कई प्रकार के हैं। विभिन्न विचारकों ने अपने चिंतन और अनुभव के आधार पर विभिन्न दर्शनों की नींव डाली।

हम हिन्दुओं में षड्दर्शन मशहूर है : वे हैं, १. सांख्य २. योग ३. न्याय ४. वैशेषिक ५. मीमांसा और ६. वेदान्ता दर्शन शास्त्र वह शास्त्र है जिसके द्वारा तत्त्व का ज्ञान प्राप्त होता है।

चूँकि योग का अभ्यास पूरे संसार में असंख्य लोग नित्य करते हैं, इसलिए लोग इसे अपनी-अपनी समझ के अनुसार अनेक रूपों में देखते हैं लेकिन योग भी अन्य उपर्युक्त पांच शास्त्रों की तरह एक शास्त्र है जिसके माध्यम से समाधि प्राप्त होती है और अभ्यास-कर्ता को तत्त्व-ज्ञान की प्राप्ति होती है।

महर्षि पतंजलि की विश्व को यह बहुत बड़ी देन है जिसका अभ्यास विश्व के सारे लोग कर सकते हैं। २१ जून को पूरे विश्व में योग-कैम्प लगाए जाते हैं और बच्चों, बूढ़े, नर और नारी यहाँ योगाभ्यास करते हैं।

योग के विषय में सर्वाधिक प्रचलित महर्षि पतंजलि की उक्ति है जो सर्वत्र दुहरायी जाती है :

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः

इसका अर्थ है, योग-कुछ और नहीं चित्तवृत्तियों को रोकना है, उनके खिलाफ मजबूत कपाट लगा देना है।

जनवरी, २०२१ सुरभि समग्र

योग शब्द संस्कृत भाषा का शब्द है। संस्कृत भाषा की 'युज्' धातु में धत्र प्रत्यय-लगने से जो शब्द बनता है, वह योग है। योग का मतलब है मिल जाना जैसा समीक्षा धीन ग्रंथ में कहा गया है।

यह मिलन किसका है ?

यह हमारे भीतर निवास कर रहे परम सत्ता के अंश का परम सत्ता में मिलन है।

यह कयन से आसानी से समझ में आने वाला नहीं है, यह क्रिया तो और भी कठिन है। तो इस कठिनाई को दूर करने के लिए तत्त्वदर्शी महर्षि पतंजलि ने आष्टांगिक भाग का विधान प्रस्तुत किया। वे हैं १. यम २. नियम ३. आसन, ४. प्राणायाम, ५. प्रत्याहार, ६. धारणा, ७. ध्यान और ८. समाधि।

योग अपने श्रेय की प्राप्ति के मार्ग में प्रारंभ में जिन अभ्यासों को अपनाता है और शनैः शनैः वह आगे प्राप्ति करता है उस मार्ग के लगभग आठ भाग को हठयोग कहा जाता है जबकि मार्ग का आठवाँ रास्ता पार करना तब हो जाता है।

पतंजलि के इस योग को राजयोग या अष्टांग भी कहा जाता है।

अष्टांग योग में निम्न आते हैं -

यम - मन तथा इन्द्रियों पर वश रखना

नियम - शास्त्रीय नियमों का पालन करना, नियंत्रण, रोक

आसन - "न अति ऊँचा, न अति नीचा, चैलाजिन कुशोत्तम्" गीता में कहा गया है।

प्राणायाम - अनुलोम, विलोम, कपालभाति, भ्रामरी इत्यादि।

हृदय रोगियों को कपालभाति नहीं करनी चाहिए।

५. प्रत्याहार - गीता में कृष्ण भगवान अर्जुन से कहते हैं "इहैव तैर्जितः सर्गो येषां साम्ये स्थितं मनः निर्दोषं हि समं ब्रह्म तस्माद् ब्रह्मणितेस्थिताः"

प्रत्याहार साम्य या समत्व का अभ्यास कहा जा सकता है। चूंकि ब्रह्म समत्व में स्थित है तथा निर्दोष है इसलिए जिस व्यक्ति का मन साम्य में स्थित है उसने धरती पर ही सब कुछ जी लिया है।

६. धारणा - योग का सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण भाग अष्टांग योग के अंतिम तीन चरण हैं। इनमें प्रथम चरण धारणा है।

उदाहरण के लिए आप भावातीत ध्यान को ले लें। महर्षि महेश योगी ने इसका विश्वव्यापी प्रचार किया था। पहले उनका आश्रम पौड़ी जिले में गंगा नदी के बायें किनारे ऋषिकेश के निकट बना।

मेरी मुलाकात उनसे उसी आश्रम में हुई थी। वहीं उन्होंने १६ पुलिस अफसरों को ध्यान सिखलाया था। उनमें मैं भी एक था।

यह संयोग इसलिए बना कि मेरी नियुक्ति भारत सरकार के अधीन नरेन्द्र नगर, टिहरी, गढ़वाल में कर दी गई। वहाँ से महर्षि जी का आश्रम १२ किलोमीटर रहा होगा।

महर्षि जी योगी थे : वहाँ यम नियम, आसन आदि का अभ्यास भी सिखलाया जाता था। लेकिन ये जो शारीरिक व्यायाम जैसे दिखने वाले आसन, प्राणायाम इत्यादि हैं वे योग दर्शन में प्रारम्भिक अवस्था की वस्तुएं हैं।

दर्शन का अंग्रेजी में अर्थ है **Philosophy** और यह दर्शन मानस से अधिक सम्बन्ध रखता है।

तो धारणा में आप कुछ धारण करते हैं। भावातीत ध्यान में एक-ध्वन्यात्मक मंत्र गुरु द्वारा एक दीक्षा पूजा में शिष्य को दिया जाता है। एक-ध्वन्यात्मक एे मतलब **monu syllable** से है।

भगवान शिव ने एक पुराण के अनुसार माता पार्वती को बताया है कि ध्यान 99 प्रकार के होते हैं ।

मैंने भावातीत ध्यान सीखा था जो सरल था और महर्षि महेश जी का परान्दीदा ध्यान था ।

कुछ सप्ताह का प्रशिक्षण देकर उन्होंने मुझे Initiator ध्यान शिक्षक भी बना दिया था । मैंने सैकड़ों लोगों को ध्यान की शिक्षा दी है ।

तो ध्यान के लिए धारणा पूर्व स्थिति है । जो एक Syllable का मंत्र Monosyllabic मंत्र उन्होंने मुझे दीक्षा देते समय दिया वह आगे चलकर बढ़ा कर दिया गया ।

तो छोटा-सा मंत्र जो दिया गया और जिसके अभ्यास की विधि बताई गई वही धारणा थी ।

७. ध्यान - ध्यान, ऊपर कहा गया 99 प्रकार का होता है। मुझे कई प्रकार के ध्यान अभ्यास करने को मिले । एक था "सहज मार्ग", इसके प्रशिक्षक मुझे भावातीत ध्यान से हटाकर "सहज मार्ग" में लाना चाह रहे थे । उनके जोर देने पर मैंने सहज मार्ग की विधि भी सीखी । यह विधि भावातीत ध्यान से बिल्कुल अलग थी । लेकिन उपलब्धि दोनों के माध्यम से एक ही थी ।

योग के विषय में कहा गया है "योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः" अर्थात् चित्त की वृत्तियों का निरोध ही योग है ।

तो जब आपका अच्छा ध्यान लगेगा तब मन के विचार लुप्त हो जायेंगे । कभी अभ्यास होने पर आप धंटा भर शून्य की स्थिति में रह सकते हैं । जब आप अपने आसन पर बैठे तो हैं पर आपको किसी बात का कोई स्मरण नहीं है ।

सहज मार्ग में अभ्यास से प्राप्त अनुभव और भावातीत ध्यान से प्राप्त अनुभव एक ही थे । मैं अपने भावातीत ध्यान में लौट आया । इसमें हमारे 'गुरु' मौजूद थे - महर्षि जी।

द. समाधि - योग दर्शन की परम उपलब्धि समाधि है । समाधि दो तरह की होती है, एक भाव-समाधि अथवा सविकल्प समाधि और दूसरी निर्विकल्प समाधि । निर्विकल्प समाधि बड़े पहुँचे हुए योगी शरीर त्याग के लिए भी लेते हैं ।

ऊपर जो मैंने धारणा ध्यान और समाधि के विषय में कहा वह आप योग गुरु की दीक्षा के बिना नहीं सीख सकते। आप माध्यमाली हैं यदि आपके कोई सच्चे गुरु मिल जायें।

तो हाथ, पैर, कमर, आदि के व्यायाम सरीखे योगासन, व्यायाम पूर्वकाल तो अच्छे ही आपके शरीर को स्वस्थ रखने के लिए पर्याप्त है । लेकिन योग केवल शरीर का नहीं है ।

"योगः कर्मसु कौशलम्" यह गीता में कहा गया है, गीता के छठे अध्याय में उद्योगिसर्वे श्लोक में भगवान् कृष्ण अर्जुन से कहते हैं :-

"तपस्यिभ्योऽधिको योगी ज्ञानिभ्योऽपि मनोऽधिकः ।
कर्मिभ्यश्चाधिको योगी तस्माद्योगी भवानुता ।"

अर्थात् योगी तपस्त्रियों से श्रेष्ठ है, और ज्ञानियों से भी श्रेष्ठ है तथा निष्काम कर्मियों से भी योगी श्रेष्ठ है । इसलिये, हे अर्जुन तुम योगी बनो ।

समीक्षाधीन पुस्तक की बड़ी अच्छी भूमिका योगी आदित्यनाथ, मुख्यमंत्री ने की है ।

इस ग्रंथ के लेखक बघाई के पात्र हैं, उन्होंने हठयोग का बड़ा अच्छा वर्णन और दृष्टांत प्रस्तुत किया है किन्तु धारणा, ध्यान और समाधि विषय पर विवेचना करने के लिए लेखकों को अपने गुरुओं से (यदि वे हों) सीख लेनी पड़ेगी ।

तीनों लेखक इस महत्वपूर्ण विषय पर एक सुन्दर पुस्तक प्रस्तुत करने के लिए बघाई के पात्र हैं ।

-गदाधर नारायण सिन्हा