



## योग एवं मानव जीवन

राजेश कुमार पालीवाल

एम.ए. नेट इतिहास

सारांश :- सदियों से मानव अपनी जीवन शैली एवं स्वास्थ्य के प्रति सचेत रहा है । मानव ने अपने स्वास्थ्य के लिए अनेक प्रयास किये । उसने प्राकृतिक वनस्पतियों का प्रयोग कर अपने स्वास्थ्य एवं जीवन को हमेशा खुषहाल रखा पर उसने अपने जीवन चूस्त-दुरूस्त बनाये रखने के लिए व्यायाम का प्रयाग किया परन्तु इससे पूर्व हजारो वर्ष पहले हमारे देश के महापुरुषो ने योग के द्वारा इस जीवन को चुस्त एवं तंदूरस्त बनाया योग के द्वारा मानव ने शारीरिक तंदूरस्ती के साथ-साथ आध्यात्मिक ज्ञान को प्राप्त किया । योग की परम्परा अत्यंत प्राचीन है और इसकी उत्पत्ति हजारों वर्ष पहले हुई थी ।

जब से सभ्यता प्रारंभ हुई तब से योग भी प्रारंभ हो चुका था । भगवान शंकर को आदि योगी या आदि गुरु माना जाता है ।

मूलषब्द – योग स्वस्थ जीवन खुषहाल, चुस्त दुरूस्त व्यायाम

भूमिका – योग की परम्परा अत्यन्त प्राचीन इसकी उत्पत्ति हमारी सृष्टि की उत्पत्ति के साथ ही हो गई थी । योग विद्या में षिव को आदि योगी तथा आदि गुरु माना जाता है । इनके बाद योग की जानकारी हमे हड़प्पा और मोहन जोदडो मिली मूर्ति एवं वैदिक धर्म से मिलती हैं । जहाँ बोध एवं महावीर ने योग विद्या का ज्ञान प्रदान किया इसके बाद पंतजलि ने इस संसार को योग को वास्तविक ज्ञान प्रदान किया । परन्तु योग वर्णन सर्व प्रथम वेदो से मिलता है ।

शोध विधि :- शोध के उद्देश्य निम्न हैं ।

योग के इतिहास के बारे में जानना ।

योग से मानव जीवन को लाभ

### योग का इतिहास –

यद्यपि योग का भारतीय संस्कृति मे हजारो वर्ष पूर्व जन्म हुआ परन्तु इसकी जानकारी हमे वैदिक काल से मिलती है । वैदिक काल से पूर्व हमें योग की जानकारी हड़प्पा एवं मोहन जोदडो के उत्खनन से प्राप्त मुद्राओं से ज्ञात होता है । योग का चलन लगभग 5000 वर्ष पूर्व हो चका था ।

वैदिक काल (3000 ई. से 500 ई. पू) वैदिक काल में धर्म कर्म काण्डो का विषेण महत्व था । इस समय



धार्मिक कर्म काण्डो से लोग अपने जीवन का विकास एवं कठिनाइयों को पार करते थे । उन कर्म काण्डो को करने के लिए एकाग्रता आवश्यक थी । उस एकाग्रता को प्राप्त करने के लिए योगाभ्यास किया जाता था ।

यज्ञ एवं योग का विशेष महत्व था । क्यों कि यज्ञ करने के लिए एकाग्रता आवश्यक थी । इनके अलावा मानव जीवन को क्रमबद्ध चलाने वाले आश्रम व्यवस्था के प्रथम आश्रम ब्रह्मचर्य आश्रम में विद्यार्थी जीवन को स्वस्थ एवं ज्ञानवान बनाने में योग का विशेष महत्व था ।

इस आश्रम में शिक्षा के साथ-साथ योग एवं शस्त्र शिक्षा भी दी जाती थी ।

यस्मादते न सिंध्यति यज्ञो विपश्चित् ।

धीनां योगमिन्वति ॥

ऋग्वेद मण्डल 1 (सुक्त-18 मंत्र 7)

अर्थात् योग के बिना विद्वान का भी कोई यज्ञ सिद्ध नहीं होता इसके अलावा अथर्ववेद अष्टा योग एवं षड्योग शब्द मिलते । वेदो के अलावा हमे योग की जानकारी उपनिषदो महाभारत तथा भगवत गीता में मिलती हैं । पुराणों भी हमे योग के बारे में जानकारी प्राप्त होती हैं ।

शतपथ ब्राह्मण ग्रंथ में योग शब्द मन एवं वाणी को संयुक्त करने के लिए आया है । “ता योगमिति भन्वन्ते स्थिरो मिन्द्रिय धारण कठोपनिषद् सहयोग की परिभाषा दी गई है ।

वृहदा अरण्यक उपनिषेद में वर्णित याज्ञवल्क्य और गार्गी के बीच सांस सम्बन्धित व्यायाम ओर शरीर की साफ सफाई आसन का उल्लेख है । भगवद गीता में योग का विशेष उल्लेख किया गया है । कृष्ण ने अर्जुन को कर्म योग भक्ति योग एवं राज योग के बारे में उपदेश दिया इसके साथ ही श्री कृष्ण ने भगवद गीता में निष्काम कर्म योग का विशेष रूप से उपदेश दिया । इसके अलावा हमे अन्य धर्मों में भी योग की जानकारी मिलती है महात्मा बुद्ध और महावीर स्वामी ने अपने जीवन में ज्ञान प्राप्त करने के लिए । और जीवन को संयमित और अनुषासित रखने की जानकारी हमे योग के द्वारा दी गई है ।

इमं निवस्वते योग प्रोक्तवाहनहम व्ययम ।

विस्वात्मनवे प्राह मनुश्शिवा कवे उद्धवीत् ॥

अर्थात् अर्जुन मैने इस अविनाषी योग को सूर्य से कहा था सूर्य ने अपने पुत्र वैवस्त्व मनु ने कहा और मनु ने अपने पुत्र राजा इक्ष्वाकु से कहा जैन एवं बौद्ध धर्म में यम एवं नियमो पर विशेष जोर दिया गया । इनके द्वारा ही निर्वाण व कैवल्य प्राप्त किया जा सकता है । भगवान बुद्ध ने योग नियम द्वारा तथा महावीर प्रभु से योग के द्वारा ही मानव कल्याण को बताया ।



इसके अलावा पुराणों में भी हमें योग की जानकारी मिलती है । अग्नि पुराण में किया योग को मोक्ष का साधन स्वीकार किया गया । भगवत पुराण का ज्ञान कर्म एवं भक्ति योग के भेद से योग तीन प्रकार माना गया है ।

परन्तु योग का स्पष्ट एवं समग्र स.पू. 200 ई. पू. पहली बार सामने आया पंतज्जली ने वेदो एवं एवं अन्य स्त्रोतो विखरी विद्या को योग सार के रूप में 195 सुत्र संकलन किये । पंतज्जली योग राजयोग हैं इसके आठ अंग हैं ।

1. यम (सामाजिक आचरण)
2. नियम (व्यक्तिगत आचरण)
3. आसन (षारिरीक आसन )
4. प्रणायाम (श्रावष विनियम)
5. प्रत्याहार (इन्द्रियों की वापसी)
6. धारणा (एकाग्रता)
7. ध्यान (मेडिटेषन)
8. समाधी (चित एकाग्रता)

इस काल में अनेक योग ग्रंथ की रचना हुई योग याज्ञवल्क्य योगाचार (भूमिषास्त्र.)

कौटिल्य के अर्थशास्त्र में सांख्ययोग एवं लोकायत का उल्लेख हुआ ।

पंतज्जली के अनुयायीयो ने आसन मन की सफाई व प्रणायाम करके अधिक महत्व देकर योग को परिवर्तन कर दिया और वही दिषा प्रदान कि हठ योग का प्रारंभ यिा जो नाथ मुनि सम्प्रदाय द्वारा अधिक विकसित किया गया ।

उसके बाद धीरे-धीरे योग क्रिया का प्रभाव भारत में नहीं बल्कि विष्व में फैलने लगा । इसका श्रेय स्वामी विवेकानन्द के षिकांगो धर्म सम्मेलन में पूरे विष्व को योग से परिचित करवाया तथा भारत को पुनः धर्मगुरु बनाया । महेश योगी परमहंस योगमंड जैसे विद्ववानों ने योग को पश्चिमी दुनिया में पहुंचाया ।

टी कृष्णामाचार्य के षिष्यों ने बी.के. आयंगर टीबी के देषिकाचार ने योग को विष्व स्तर पर लोकप्रिय बनाया । इसी क्रम को आगे बढ़ाते हुए हमारे देश के प्रधान नरेन्द्र मोदी ने संयुक्त राष्ट्र संघ की महासभा में 21 जून को अन्तराष्ट्रिय योग दिवस मनाने का प्रस्ताव रखा जिसे 193 देशो मे से 177 ने बिना मतदान से स्वीकार कर लिया और 21 जून को अन्तराष्ट्रिय योग दिवस घोषित कर दिया । प्रथम बार 21 जून 2015 को यह मनाया गया ।

निष्कर्ष :-



आजकल की भागदोड़ भरी जिन्दगी में सुकून पान के लिए सबसे कारगर व आसान तरीका योग हैं । जिससे शारीरिक एवं आध्यात्मिक शांति को प्राप्त करता हैं और अपने जीवन को खुषहाल बनाता है । प्राचीन भारतीय योग पद्धति के द्वारा पूरे विष्व में एक नई ऊर्जा उत्पन्न हुई हैं ।

सन्दर्भ :-

1. वेदांत दर्शन – स्वामी विवेकानन्द
2. योग सुत्र – स्वामी जनेश्वर भारती
3. योग दर्शन – प. राजाराम
4. बाबा रामदेव की पुस्तक – ई. पुस्तकालय
5. वैदिक साहित्य
6. दैनिक भास्कर – 21 जून 2015