

## हिन्दू धर्म में योग की अवधारणा

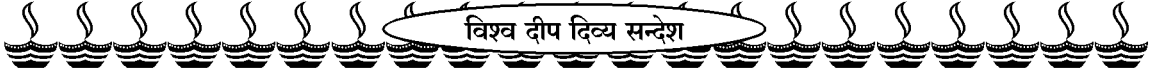
सुश्री प्रिया सैनी

हिंदू-धर्म का पाँच हजार वर्षों का इतिहास है। यह विश्व के चार-पाँच प्रमुख धर्मों में से एक है। इसे सनातन धर्म भी कहा जाता है। इस धर्म का विभिन्न दृष्टि कोणों से अध्ययन किया गया और इससे एक ऐसी गतिशील आध्यात्मिक परम्परा का निर्माण हुआ जो सम्पूर्ण मानव-जाति के करीब सातवें भाग का प्रेरणा-स्रोत है। धर्म के क्षेत्र में इसका महत्त्वपूर्ण स्थान है।

जब हम हिंदू-धर्म के बारे में बोलते हैं। तब अर्थ किसी एक धर्म से नहीं होता। यह कई धर्मों का एक संघ है। जैसे वैष्णव धर्म, शैव धर्म, शाक्त धर्म जो अपने-आप में पूर्ण धर्म हैं। वैष्णव धर्म, शैव धर्म और शाक्त धर्म के अपने पुराणशास्त्र, कर्मकाण्ड और धार्मिक संगठन हैं और लाखों इनके अनुयायी हैं। हिंदू-धर्म परमसत्ता तक पहुँचने के कई मार्गों को एक सूत्र में बाँधने वाला धागा है। हिंदू-धर्म का धर्म के प्रति वैज्ञानिक दृष्टिकोण का पता इस बात से चलता है कि यह सभी धार्मिक तथ्यों का वर्गीकरण करता है। हिंदू-धर्म मनुष्य को योग शीर्षक के अंतर्गत पूर्णता प्राप्त करने के विशिष्ट निर्देश देता है। यह मानवीय स्वभाव और प्रवृत्ति के अनुसार, चार प्रकार के योगों का वर्णन करता है। जो हैं ज्ञान योग, भक्ति योग, राज योग और कर्म योग है।

**ज्ञान योग**—ज्ञान योग उन व्यक्तियों के लिए है। जो ज्ञान के द्वारा परम सत्ता, अर्थात् ईश्वर से एकाकार होना चाहते हैं कुछ ऐसे लोग हैं, जो स्वभाव से दार्शनिक होते हैं। उनके लिए प्रत्यय का अधिक महत्त्व है। “सुकरात” और “बुद्ध” इसके उदाहरण हैं। इस योग का लक्ष्य अज्ञानता के साम्राज्य को विवेक से नष्ट करना है। कहा गया है कि ‘ज्ञान योग’ परमसत्ता तक पहुँचने का सबसे छोटा मार्ग है। लेकिन यह सबसे कठोर मार्ग भी है।

**भक्ति योग**—मानव जीवन में जितनी भावनायें हैं उनमें सबसे शक्ति शाली और व्यापक भक्ति-भावना है। इसके अतिरिक्त मनुष्य जिसकी भक्ति करता है, वह उसके समान बन जाना चाहता है और यह सबसे अधिक व लोकप्रिय है। सोलहवीं शताब्दी के महान् हिन्दी कवि गोस्वामी तुलसीदास इस योग के महान् अनुयायियों में से एक हैं। जिस प्रकार गंगा की धारा सागर की ओर निरन्तर बहती है। उसी प्रकार भक्तों का मन निरन्तर ईश्वर की ओर अनुधावित होता है। मनुष्य ईश्वर की आराधना विभिन्न प्रकार से करता है। ईश्वर के कई रूप हैं। जब वह अवतार लेता है। तब मनुष्य की उसके प्रति अगाध भक्ति उमड़ पड़ती है। गीता में भगवान् कृष्ण ने कहा है।



यदा यदा हि धर्मस्य ग्लानिर्भवति भारत।

अभ्युत्थानमधर्मस्यतदात्मानं सृजाम्यहम्॥

अर्थात् “जब-जब धर्म की हानि और अधर्म की वृद्धि होती है, तब-तब मैं अवतार धारण करता हूँ।”

**राजयोग**—राजयोग अन्तर जगत् की ओर एक यात्रा है। यह स्वयं को जानने का या यूँ कहें कि पुनः पहचानने की यात्रा है। राजयोग अर्थात् अपनी भागदौड़ भरी जिन्दगी से थोड़ा समय निकालकर शान्ति से बैठकर आत्म निरीक्षण करना। इस तरह से समय निकालकर हम अपने चेतना के मर्म की ओर लौट आते हैं। अपने मन की शान्ति और सच्ची शक्ति की ओर लौटना ही राजयोग है।

**कर्मयोग**—ईश्वर तक पहुँचने का चौथा मार्ग है कर्मयोग। कर्म जीवन का मुख्य तत्त्व है। सच तो यह है कि मनुष्य कर्म करने के लिए ही बना है। हिन्दू-धर्म कहता है कि ईश्वर को पाने के लिए मठ की शरण लेने की जरूरत नहीं है। मनुष्य अपने कर्म को निस्वार्थ भाव से करके भी ईश्वर प्राप्त कर सकता है। गीता में भगवान् कृष्ण ने कहा है

“कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन।

मा कर्मफलहेतुर्भूर्मा ते सङ्गोऽस्त्वकर्मणि॥”

अर्थात् मनुष्य को कर्म करने में ही अधिकार रखना चाहिए फल में आसक्ति नहीं रखनी चाहिए।

अनासक्त करके मतलब मनुष्य कर्म को निस्वार्थ भाव एवं कर्म निष्ठ बनाकर भी जीवन के मूल तत्त्व (मोक्ष) की प्राप्ति कर सकता है और यही कर्मयोग का मूल मर्म है।

इस प्रकार अत्यन्त व्यापक, विकसित व प्राचीनतम हिन्दू धर्म में योग का अपना असीम महत्त्व है। व्यक्ति चाहे मार्ग कोई भी अपनाये पर उसका मूल उद्देश्य एक ही होता है, वह अपनी रुच्यानुसार अपने अनुकूल योग मार्ग का चयन कर उस पर चल कर अपने लक्ष्य की प्राप्ति कर सकता है।

शोधछात्रा,

पद्मश्री नारायणदास रामानन्ददर्शन अध्ययन एवं शोध संस्थान,

जयपुर

