Journal of Advances and Scholarly Researches in Allied Education
Vol. 15, Issue No. 11, November-2018, ISSN 2230-7540

भारतीय ग्रंथों मे योग का महत्व

Sandeep Kumar[1]* Dr. Kiran Verma[2]

[1] Research Scholar

[2] HOD of Himalayan Garhwal University, Uttarakhand

सार – योग भारत में एक आध्यात्मिक प्रकिया को कहते हैं जिसमें शरीर, मन और आत्मा को एक साथ लाने (योग) का काम होता है। यह शब्द, प्रक्रिया और धारणा हिन्दू धर्म,जैन धर्म और बौद्ध धर्म में ध्यान प्रक्रिया से सम्बन्धित है। योग शब्द भारत से बौद्ध धर्म के साथ चीन, जापान, तिब्बत, दक्षिण पूर्व एशिया और श्री लंका में भी फैल गया है और इस समय सारे सभ्य जगत् में लोग इससे परिचित हैं।

----------x----------

इतनी प्रसिद्धि के बाद पहली बार 11 दिसम्बर 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा ने प्रत्येक वर्ष 21 जून को विश्व योग दिवस के रूप में मान्यता दी है। भगवद्गीता प्रतिष्ठित ग्रंथ माना जाता है। उसमें योग शब्द का कई बार प्रयोग हुआ है, कभी अकेले और कभी सविशेषण, जैसे बुद्धियोग, सन्यासयोग, कर्मयोग। वेदोत्तर काल में भक्तियोग और हठयोग नाम भी प्रचलित हो गए हैं। पतंजलि योगदर्शन में क्रियायोग शब्द देखने में आता है। पाशुपत योग और माहेश्वर योग जैसे शब्दों के भी प्रसंग मिलते है। इन सब स्थलों में योग शब्द के जो अर्थ हैं वह एक दूसरे के विरोधी हैं परन्तु इस प्रकार के विभिन्न प्रयोगों को देखने से यह तो स्पष्ट हो जाता है, कि योग की परिभाषा करना कठिन कार्य है। परिभाषा ऐसी होनी चाहिए जो अव्याप्ति और अतिव्याप्ति दोषों से मुक्त हो, योग शब्द के वाच्यार्थ का ऐसा लक्षण बतला सके जो प्रत्येक प्रसंग के लिये उपयुक्त हो और योग के सिवाय किसी अन्य वस्तु के लिये उपयुक्त न हो।[1]

परिचय

परिचय: परिभाषा एवं प्रकार

'योग' शब्द 'युज समाधौ' आत्मनेपदी दिवादिगणीय धातु में 'घं' प्रत्यय लगाने से निष्पन्न होता है। इस प्रकार 'योग' शब्द का अर्थ हुआ- समाधि अर्थात् चित्त वृत्तियों का निरोध। वैसे 'योग' शब्द 'युजिर योग' तथा 'युज संयमने' धातु से भी निष्पन्न होता है किन्तु तब इस स्थिति में योग शब्द का अर्थ क्रमशः योगफल, जोड़ तथा नियमन होगा। आगे योग में हम देखेंगे कि आत्मा और परमात्मा के विषय में भी योग कहा गया है।

गीता में श्रीकृष्ण ने एक स्थल पर कहा है 'योगः कर्मसु कौशलम्' (कर्मों में कुशलता ही योग है।) यह वाक्य योग की परिभाषा नहीं है। कुछ विद्वानों का यह मत है कि जीवात्मा और परमात्मा के मिल जाने को योग कहते हैं। इस बात को स्वीकार करने में यह बड़ी आपत्ति खड़ी होती है कि बौद्धमतावलंबी भी, जो परमात्मा की सत्ता को स्वीकार नहीं करते, योग शब्द का व्यवहार करते और योग का समर्थन करते हैं। यही बात सांख्यवादियों के लिए भी कही जा सकती है जो ईश्वर की सत्ता को असिद्ध मानते हैं। पंतजलि ने योग दर्शन में, जो परिभाषा दी है 'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः', चित्त की वृत्तियों के निरोध का नाम योग है। इस वाक्य के दो अर्थ हो सकते हैं: चित्तवृत्तियों के निरोध की अवस्था का नाम योग है या इस अवस्था को लाने के उपाय को योग कहते हैं।

परंतु इस परिभाषा पर कई विद्वानों को आपत्ति है। उनका कहना है कि चित्तवृत्तियों के प्रवाह का ही नाम चित्त है। पूर्ण निरोध का अर्थ होगा चित्त के अस्तित्व का पूर्ण लोप, चित्ताश्रय समस्त स्मृतियों और संस्कारों का निःशेष हो जाना। यदि ऐसा हो जाए तो फिर समाधि से उठना संभव नहीं होगा। क्योंकि उस अवस्था के सहारे के लिये कोई भी संस्कार

[1] डान लास्थौस. बौद्ध फेनोमेनोलोगीः ए फिलोसोफिकल इन्वेस्टीगेशन ऑफ़ योगकारा बुद्धिस्म अंड दी चेंग वेई-शिह लुन. (रौटलेड्ज) 2012 प्रकाशित. ISBN 0-7007-1186-4.पग 533
सरल तिब्बती बौद्ध धर्मः ए गाइड टू तांत्रिक लिविंग, सी अलेक्जेंडर सिम्किंस, अन्नेल्लें एम. सिम्किंस द्वारा लिखा गया है। 2011 प्रकाशित. टटल प्रकाशन. ISBN 0-8048-3199-8

बचा नहीं होगा, प्रारब्ध दग्ध हो गया होगा। निरोध यदि संभव हो तो श्रीकृष्ण के इस वाक्य का क्या अर्थ होगा? योगस्थः कुरु कर्माणि, योग में स्थित होकर कर्म करो। विरुद्धावस्था में कर्म हो नहीं सकता और उस अवस्था में कोई संस्कार नहीं पड़ सकते, स्मृतियाँ नहीं बन सकतीं, जो समाधि से उठने के बाद कर्म करने में सहायक हों।

संक्षेप में आशय यह है कि योग के शास्त्रीय स्वरूप, उसके दार्शनिक आधार, को सम्यक् रूप से समझना बहुत सरल नहीं है। संसार को मिथ्या माननेवाला अद्वैतवादी भी निदिध्याहन के नाम से उसका समर्थन करता है। अनीश्वरवादी सांख्य विद्वान भी उसका अनुमोदन करता है। बौद्ध ही नहीं, मुस्लिम सूफ़ी और ईसाई मिस्टिक भी किसी न किसी प्रकार अपने संप्रदाय की मान्यताओं और दार्शनिक सिद्धांतों के साथ उसका सामंजस्य स्थापित कर लेते हैं।[2]

इन विभिन्न दार्शनिक विचारधाराओं में किस प्रकार ऐसा समन्वय हो सकता है कि ऐसा धरातल मिल सके जिस पर योग की भित्ति खड़ी की जा सके, यह बड़ा रोचक प्रश्न है परंतु इसके विवेचन के लिये बहुत समय चाहिए। यहाँ उस प्रक्रिया पर थोड़ा सा विचार कर लेना आवश्यक है जिसकी रूपरेखा हमको पतंजलि के सूत्रों में मिलती है। थोड़े बहुत शब्दभेद से यह प्रक्रिया उन सभी समुदायों को मान्य है जो योग के अभ्यास का समर्थन करते हैं।

योग के प्रकार

योग की उच्चावस्था समाधि, मोक्ष, कैवल्य आदि तक पहुँचने के लिए अनेकों साधकों ने जो साधन अपनाये उन्हीं साधनों का वर्णन योग ग्रन्थों में समय समय पर मिलता रहा। उसी को योग के प्रकार से जाना जाने लगा। योग की प्रामाणिक पुस्तकों में शिवसंहिता तथा गोरक्षशतक में योग के चार प्रकारों का वर्णन मिलता है -

मंत्रयोगों हष्ष्चैव लययोगस्तृतीयकः।

चतुर्थो राजयोगः (शिवसंहिता , 5/11)

मंत्रो लयो हठो राजयोगन्तर्भूमिका क्रमात्

एक एव चतुर्धाऽयं महायोगोभियते (गोरक्षशतकम्)

[2] दी बुद्धिस्ट त्रडिशन इन इंडिया, भारत और जापान. विलियम थिओडोर डी बारी द्वारा संपादित किया गया है। पन्ने. 207-208. ISBN 0-394-2017-5 - "दी मेडिटेशन स्कूल ने, चीनी में "चान" नाम से कहते है जो संस्कृत शब्द ध्यान से लिया गया है, पश्चिम में जापानी उच्चारण ज़ेन " से जाना जाता है।

उपर्युक्त दोनों श्लोकों से योग के प्रकार हुए: मंत्रयोग, हठयोग लययोग व राजयोग।

मंत्रयोग

'मंत्र' का समान्य अर्थ है- 'मननात् त्रायते इति मंत्रः'। मन को त्राय (पार कराने वाला) मंत्र ही है। मंत्र योग का सम्बन्ध मन से है, मन को इस प्रकार परिभाषित किया है- मनन इति मनः। जो मनन, चिन्तन करता है वही मन है। मन की चंचलता का निरोध मंत्र के द्वारा करना मंत्र योग है। मंत्र योग के बारे में योगतत्वोपनिषद में वर्णन इस प्रकार है-

हठयोग

हठ का शाब्दिक अर्थ हठपूर्वक किसी कार्य करने से लिया जाता है। हठ प्रदीपिका पुस्तक में हठ का अर्थ इस प्रकार दिया है-

हकारेणोच्यते सूर्यष्ठकार चन्द्र उच्यते।

सूर्या चन्द्रमसो र्योगाद्धठयोगोऽभिधीयतें।

ह का अर्थ सूर्य तथ ठ का अर्थ चन्द्र बताया गया है। सूर्य और चन्द्र की समान अवस्था हठयोग है। शरीर में कई हजार नाड़ियाँ है उनमें तीन प्रमुख नाड़ियों का वर्णन है, वे इस प्रकार हैं। सूर्यनाड़ी अर्थात पिंगला जो दाहिने स्वर का प्रतीक है। चन्द्रनाड़ी अर्थात इड़ा जो बायें स्वर का प्रतीक है। इन दोनों के बीच तीसरी नाड़ी सुषुम्ना है। इस प्रकार हठयोग वह क्रिया है जिसमें पिंगला और इड़ा नाड़ी के सहारे प्राण को सुषुम्ना नाड़ी में प्रवेश कराकर ब्रहमरन्ध्र में समाधिस्थ किया जाता है। हठ प्रदीपिका में हठयोग के चार अंगों का वर्णन है- आसन, प्राणायाम, मुद्रा और बन्ध तथा नादानुसधान। घेरण्डसंहितामें सात अंग- षटकर्म, आसन, मुद्राबन्ध, प्राणायाम, ध्यान, समाधि जबकि योगतत्वोपनिषद में आठ अंगों का वर्णन है- यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि.

लययोग

चित्त का अपने स्वरूप विलीन होना या चित्त की निरूद्ध अवस्था लययोग के अन्तर्गत आता है। साधक के चित्त् में जब चलते, बैठते, सोते और भोजन करते समय हर समय ब्रहम का ध्यान रहे इसी को लययोग कहते हैं। योग त्वोपनिषद में इस प्रकार वर्णन है-

www.ignited.in

गच्छस्तिष्ठन स्वपन भुंजन् ध्यायेन्त्रिष्कलमीश्वरम् स एव लययोगः स्यात (22-23)

राजयोग

राजयोग सभी योगों का राजा कहलाया जाता है क्योंकि इसमें प्रत्येक प्रकार के योग की कुछ न कुछ सामग्री अवश्य मिल जाती है। राजयोग महर्षि पतंजलि द्वारा रचित अष्टांग योग का वर्णन आता है। राजयोग का विषय चित्तवृत्तियों का निरोध करना है।[3]

महर्षि पतंजलि के अनुसार समाहित चित्त वालों के लिए अभ्यास और वैराग्य तथा विक्षिप्त चित्त वालों के लिए क्रियायोग का सहारा लेकर आगे बढ़ने का रास्ता सुझाया है। इन साधनों का उपयोग करके साधक के क्लेशों का नाश होता है, चित्तप्रसन्न होकर ज्ञान का प्रकाश फैलता है और विवेकख्याति प्राप्त होती है है।

योगाडांनुष्ठानाद शुद्धिक्षये ज्ञानदीप्तिरा विवेक ख्यातेः (2/28)

राजयोग के अन्तर्गत महिर्ष पतंजलि ने अष्टांग को इस प्रकार बताया है-

यम नियमासन प्राणायाम प्रत्याहार धारणाध्यान समाधयोऽष्टांगानि।

योग के आठ अंगों में प्रथम पाँच बहिरंग तथा अन्य तीन अन्तरंग में आते हैं।

उपर्युक्त चार पकार के अतिरिक्त गीता में दो प्रकार के योगों का वर्णन मिलता है-

(1) ज्ञानयोग

(2) कर्मयोग

ज्ञानयोग, सांख्ययोग से सम्बन्ध रखता है। पुरुष प्रकृति के बन्धनों से मुक्त होना ही ज्ञान योग है। सांख्य दर्शन में 25 तत्वों का वर्णन मिलता है।

योग का महत्त्व एवं उपयोगिता

वर्तमान समय में अपनी व्यस्त जीवन शैली के कारण लोग संतोष पाने के लिए योग करते हैं। योग से न केवल व्यक्ति का तनाव दूर होता है बल्कि मन और मस्तिष्क को भी शांति मिलती है। (76) योग बहुत ही लाभकारी है। योग न केवल हमारे दिमाग, मस्तिष्क को ही ताकत पहुंचाता है बल्कि हमारी आत्मा को भी शुद्ध करता है। आज बहुत से लोग मोटापे से परेशान हैं, उनके लिए योग बहुत ही फायदेमंद है। योग के फायदे से आज सब ज्ञात है, जिस वजह से आज योग विदेशों में भी प्रसिद्ध है

अयं तु परमोधर्मो यद् योगेनात्मदर्शनम्। योग से आत्म दर्शन कर लेना परम धर्म है।

योगाभ्यास से शरीर में हल्कापन, निरोगता, मन की स्थिरता, शरीर में ओज की वृद्धि, सुगंध एवं रोग शोक से छुटकारा होता है।' [4]

आत्मा की अपने स्वरूप में स्थिति का ज्ञान का उदय और कर्म का क्षय होकर परमात्मा का साक्षात्कार होता है।

योगी, तपस्वी, ज्ञानी और कर्म करने वालों से भी श्रेष्ठ है। (गीता0 6/46)

अविद्या का नाश होकर ऋतम्भरा प्रज्ञा की प्राप्ति होती है। यह प्रज्ञा वस्तु के यथार्थ स्वरूप का ज्ञान कराने में समर्थ होती है।

आज की विकट सामाजिक परिस्थिति में वैदिक धर्म संस्कृति, सभ्यता, रीति-नीति, परम्पराएं आदि लुप्तप्रायः हो गयी है। इसके विपरीत केवल भोगवादी और अर्थवादी परम्पराओं का अत्याधिक प्रचार प्रसार हो रहा है। इन कारणों से ब्रह्म विद्या दुर्लभ हो गई है। अतः योग इसके लिए अति सुगम मार्ग है।

काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहङ्कार, ईर्ष्या, द्वेषादि मानसिक रोगों का समाधान केवल धन-सम्पत्ति व भौतिक विज्ञान से कदापि सम्भव नहीं हो सकता। इन मानसिक रोगों का समाधान तो आत्मा-परमात्मा सम्बन्धी अध्यात्मक विद्या

[3] ज़ेन बौद्ध धर्मः ए हिस्ट्री 2017 (भारत और चीन) हेंरीच डमौलिन, जेम्स डब्ल्यू हेइसिग, पॉल एफ निटटर (पृष्ठ 13) द्वारा लिखा गया है।
ज़ेन बौद्ध धर्मः ए हिस्ट्री 2017 (भारत और चीन) हेंरीच डमौलिन, जेम्स डब्ल्यू हेइसिग, पॉल एफ निटटर (पृष्ठ 13) द्वारा लिखा गया है। (पृष्ठ 13)

[4] दी लैयेन्स रोरः अन इन्त्रोदुक्शन टू तंत्र चोग्यम त्रुन्ग्पा द्वारा. शम्भाला, 2011 ISBN 1-57062-895-5
सीक्रेट ऑफ़ दी वज्र वल्डः दी तांत्रिक बुद्धिस्म ऑफ़ तिबेट रेय रेगिनाल्ड ए शम्भाला द्वारा: 2012 मे लिखा गया। 1-57062-917-X पन्ना 37-38

को पढ़ने-पढ़ाने, सुनने-सुनाने और इसको क्रियात्मक रूप देने से सम्भव है, अन्यथा नहीं।

आज के हजारों भौतिक वैज्ञानिक तन, मन से भौतिक विज्ञान के आविष्कारों मे लगे हुए हैं और वे इसी से समस्त दुःखों की निवृत्ति और नित्यानन्द की प्राप्ति को सिद्ध करना चाहते हैं,

परन्तु उन्होंने आत्मा-परमात्मा के विज्ञान तथा ईश्वर प्राप्ति लक्ष्य का सर्वथा परित्याग कर दिया है। अतएव आज समस्त विश्व विविध दुःखों से अत्यन्त सन्तप्त है। जब तक आत्मा व परमात्मा का विज्ञान और ईश्वर-प्राप्ति का लक्ष्य स्वीकार नहीं किया जाएगा, तब तक यह संसार दुःख के सागर में गोते लगाता रहेगा। अतः योग के महत्व में इस प्रकार हम समझ सकते हैं कि प्रत्येक व्यक्ति समस्त दुखों से छूटकर नित्यानन्द को प्राप्त करना चाहता है। योग के द्वारा चित्त की वृतियों को रोका जा सकता है, योगश्चिन्तवृत्तिनिरोधः'।

योग दर्शना कार महर्षि पतन्जलि जी ने बताया 'तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थान' अर्थात् जब योगी परिपक्व अवस्था में पहुंच जाता है तब उसको अपने वास्तविक स्वरूप का विशेष ज्ञान और ईश्वर के वास्तविक स्वरूप का परिज्ञान होता है। उस अवस्था में अविधा, अधर्म, कुसंस्कार व समस्त दुःखों की परिसमाप्ति और विद्या, धर्म, सुसंस्कार और नित्यानन्द की प्राप्ति होती है।

मेधा बुद्धि की प्राप्ति - योगी को सत्यासत्य, धर्माधर्म, र्तव्याकत्र्तव्य, नित्यानित्य सुख-दुख आदि के यथार्थ स्वस्थ को जानने वाली बुद्धि की प्राप्ति होती है।

तीव्र स्मृति की प्राप्ति - पढे-सुने, अनुभव किये, विचारे हुए विषयों को शीघ्रता से पुनः उपस्थित करने में योगी समर्थ हो जाता है।

एकाग्रता की प्राप्ति - योगी जिस किसी भी इच्छित विषय में चित्त को एकाग्र करना चाहता है, उस विषय में तत्काल ही अपने चित्त को एकाग्र कर लेता है।

मन आदि इन्द्रियों पर नियन्त्रण - शरीर, इन्द्रियों और मन पर योगी पूर्णरूपेण नियन्त्रण कर लेता है और उनकों अधर्म से हटाकर धर्म की ओर चलाने में समर्थ हो जाता है। फिर उसको किसी भी प्रकार की चिन्ता, शोक, तनाव आदि अशान्त नहीं करते है और वह रोग, वियोग, अपमान, हानि, विश्वासघात, मृत्यु आदि से होने वाले दुःखों को सरलता से सहन कर लेता है।

काम, क्रोध, लोभ, अहंकार आदि से सम्बन्धित कुसंस्कारों को नष्ट करके योगी जितेन्द्रिय, करूणा, त्याग विद्या तथा निरभिमानता आदि के शुभ संस्कारों को अर्जित कर लेता है।

सकाम कर्मों को छोड़कर निष्काम कर्मी बन जाता है। इनका परिज्ञान करके प्रत्येक व्यक्ति को योगी बनने का पूर्ण प्रयास करना चाहिए और ईश्वर आज्ञा का पालन करते हुए अन्यों को भी योग के मार्ग पर चलने के लिए प्रेरित करना चाहिए।

भारतीय काल से लेकर आज तक के योग के इतिहास को स्पष्ट करने के लिए साहित्य में योग-चर्चा का संक्षिप्त रूप से उल्लेख इस प्रकार है:-

- वेदो में योग
- उपनिषदों में योग
- स्मृतियों में योग
- महाभारत में योग
- गीता में योग
- पुराणों में योग
- तन्त्र-ग्रन्थों में योग
- योग-वशिष्ठ में योग
- वेदों में अनेक स्थान पर योग की चर्चा देखने को मिलती है।
- योग का वर्णन वेदों में जहाँ किया गया है, उनका सरल-भाषा में उपनिषदों में
- स्पष्ट रूप से विवरण उपलब्ध है।
- मनुस्मृति में इन्द्रिय आदि दोषों से, जीव का बन्धन बनाकर इन्द्रिय संयम द्वारा सिद्धि प्राप्ति का वर्णन मिलता है।
- महाभारत के शान्ति-पर्व एवं अनुशासन-पर्व में अनेक ऐसे स्थान हैं, जहाँ योग की प्रक्रिया का उल्लेख मिलता है।
- गीता को महाभारत का एक महत्त्वपूर्ण अंग माना गया है, जो वास्तव में सम्पूर्ण योग-ग्रन्थ ही है।

- पुराणों में भी अनेक स्थान पर योग-क्रियाओं का उल्लेख किया गया है, जैसे-शिव से सम्बंधित अनेक पुराण, श्रीमद्भागवत पुराण, विष्णु-पुराण आदि।
- तांत्रिक ग्रन्थों में षट्चक्र, नाड़ी, कुण्डलिनी आदि योग-विषयों का विशद् वर्णनदेखने का मिलता है।
- इसमें श्री रामचन्द्र एवं वशिष्ठ के संवाद के रूप में दर्शन-ज्ञान योग एवं कर्म -सिद्धान्तों का बड़ी स्पष्टता, रोचकता व गंभीरता के साथ वर्णन मिलता है।[5]

वेद-पुराणों में योग का महत्व

"सर्ववेदार्थ सारोऽत्र वेद व्यासेन भाषितः। योग भाष्यभिषेणातों मुमुक्ष्णमिद गर्त।।"3. व्यास भाष्य में योग-विद्या को स्पष्ट रूप से स्वीकार किया गया है। यह तथ्य पूर्ण रूप से प्रमाणित है कि वेदों में निहित गूढ़ अर्थ का प्रतिपादन योग शास्त्रों में है। इसी तरह गीता में एक जगह कहा गया है, 'योगः कर्मसु कौशलम्'। यानी जो योग की साधना करता है, उसके कर्मो में कुशलता आती है, निपुणता आती है। गीता में ये भी कहा गया है, 'योगस्थः कुरु कर्माणि' अर्थात् योग में रमकर कर्म करो।

साहित्य की समीक्षा

वैदिक संहिताओं के अंतर्गत तपस्वियों तपस (संस्कृत) के बारे में (कल द्य ब्राह्मण) प्राचीन काल से वेदों में (900 से 500 बी सी ई) उल्लेख मिलता है, जब कि तापसिक साधनाओं का समावेश प्राचीन वैदिक टिप्पणियों में प्राप्त है।(1) कई मूर्तियाँ जो सामान्य योग या समाधि मुद्रा को प्रदर्शित करती है, सिंधु घाटी सभ्यता (सी.3300-1700 बी.सी. इ.) के स्थान पर प्राप्त हुईं है। पुरातत्त्वज्ञ ग्रेगरी पोस्सेह्ल के अनुसार," ये मूर्तियाँ योग के धार्मिक संस्कार" के योग से सम्बन्ध को संकेत करती है।(2) यद्यपि इस बात का निर्णयात्मक सबूत नहीं है फिर भी अनेक पंडितों की राय में सिंधु घाटी सभ्यता और योग-ध्यान में सम्बन्ध है। ध्यान में उच्च चैतन्य को प्राप्त करने कि रीतियों का विकास श्रमानिक परम्पराओं द्वारा एवं उपनिषद् की परंपरा द्वारा विकसित हुआ था।

बुद्ध के पूर्व एवं प्राचीन ब्रह्मिनिक ग्रंथों मे ध्यान के बारे में कोई ठोस सबूत नहीं मिलते हैं, बुद्ध के दो शिक्षकों के ध्यान के लक्ष्यों के प्रति कहे वाक्यों के आधार पर वय्न्न यह तर्क करते है की निर्गुण ध्यान की पद्धति ब्रह्मिन परंपरा से निकली इसलिए उपनिषद् की सृष्टि के प्रति कहे कथनों में एवं ध्यान के लक्ष्यों के लिए कहे कथनों में समानता है।(5) यह संभावित हो भी सकता है, नहीं भी उपनिषदों में ब्रह्माण्ड संबंधी बयानॉ के वैश्विक कथनों में किसी ध्यान की रीति की सम्भावना के प्रति तर्क देते हुए कहते है की नारदीय सूक्त किसी ध्यान की पद्धति की ओर ऋग वेद से पूर्व भी इशारा करते है।(7) हिंदू ग्रंथ और बौद्ध ग्रंथ प्राचीन ग्रन्थो में से एक है जिन में ध्यान तकनीकों का वर्णन प्राप्त होता है।(8) वे ध्यान की प्रथाओं और अवस्थाओं का वर्णन करते है जो बुद्ध से पहले अस्तित्व में थीं और साथ ही उन प्रथाओं का वर्णन करते है जो पहले बौद्ध धर्म के भीतर विकसित हुईं.(9) हिंदु वाङ्मय में,"योग" शब्द पहले कथा उपानिषद में प्रस्तुत हुआ जहाँ ज्ञानेन्द्रियों का नियंत्रण और मानसिक गतिविधि के निवारण के अर्थ में प्रयुक्त हुआ है जो उच्चतम स्थिति प्रदान करने वाला मन गया है।(10) महत्वपूर्ण ग्रन्थ जो योग की अवधारणा से सम्बंधित है वे मध्य कालीन उपनिषद्, महाभारत, भगवद गीता 200 BCE) एवं पतंजलि योग सूत्र है।[6]

अध्ययन का उद्देश्य

1. आधुनिक युग अथवा आज के वैज्ञानिक युग में महिला खिलाड़ियों व प्रशिक्षकों की जिज्ञासा की सन्तुष्टि हेतु खेलों पर प्रयोगात्मक अध्ययन अत्यन्त जरूरी है।
2. योग की गहराई को जानने के लिए योग-साहित्य का विस्तृत अध्ययन आवश्यक है।
3. योग शारीरिक चोटों को सहन करने तथा शीघ्र उपचार हेतु सर्वोत्तम साधन है।
4. योग खिलाड़ियों की शारीरिक व आत्मिक शक्ति को बढ़ाता है।

निष्कर्ष

- योगाभ्यास से शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढती है। इसकी मदद से लम्बी आयु निरोगी होकर गुजार सकते हैं। भारत में बहुत से लोग योग का नित्य अभ्यास हमेशा से करते हैं और लाभांवित हो रहे है।

[5] सीक्रेट ऑफ़ दी वज्र वल्डः दी तांत्रिक बुद्धिस्म ऑफ़ तिबेट रेय रेगिनाल्ड ए शम्भाला द्वारा: 2012 मे लिखा गया। ISBN1-57062-917-X पन्ना 57

[6] 'योगाःदी तिबेतन योगा ऑफ़ मूवमेंट, चोग्याल नम्खई नोरबू द्वारा लिखा गया है। स्नो लायन, 2018. ISBN 1-55939-308-4
चांग, जी. सी.सी (1993).तिबेतन योगा. न्यू जर्सीः कैरल प्रकाशन समूह. ISBN 0-8065-1453-1, पन्ना.7

- प्राणायाम से फेफड़ों की अधिक ऑक्सीजन ग्रहण करने की क्षमता बढ़ जाती है, जो कि शरीर के प्रत्येक अंग पर सकारात्मक प्रभाव डालती है और शरीर की प्रतिरोधक क्षमता भी बढती है। वैसे बता देना जरूरी है कि अस्थमा, डायबिटीज, रक्तचाप रोगों के दुष्प्रभाव को योग के माध्यम से कम किया जा सकता है।

- ध्यान से मानसिक तनाव दूर होता है और मन की एकाग्रता बढ़ती है, क्योंकि आज के दौर में मन की अशांति ही लोगों को अधिक परेशान कर रही है, इसी वजह से तमाम रोग मनुष्य को हो रहे है, हार्ट अटैक के मामलों में कई गुना की वृद्धि ही प्रत्यक्ष प्रमाण माना जा सकता है, यदि ध्यान योग किया जाए तो तमाम रोगों से बचा जा सकता है, या फिर संकट को तो कम किया ही जा सकता है।

सन्दर्भ

1. डान लास्थौस. बौद्ध फेनोमेनोलोगीः ए फिलोसोफिकल इन्वेस्टीगेशन ऑफ़ योगकारा बुद्धिस्म अंड दी चेंग वेई-शिह लुन. (रौटलेड्ज) 2002 प्रकाशित. ISBN 0-7007-2015-4.पग 533

2. सरल तिब्बती बौद्ध धर्मः ए गाइड टू तांत्रिक लिविंग, सी अलेक्जेंडर सिम्किंस, अन्नेल्लें एम. सिम्किंस द्वारा लिखा गया है। 2011 प्रकाशित. टटल प्रकाशन. ISBN 0-8048-3199-8

3. दी बुद्धिस्ट त्रडिशन इन इंडिया, भारत और जापान. विलियम थिओडोर डी बारी द्वारा संपादित किया गया है। पन्ने. 207-208. ISBN 0-394-2017-5 - "दी मेडिटेशन स्कूल ने, चीनी में "चान" नाम से कहते है जो संस्कृत शब्द ध्यान से लिया गया है, पश्चिम में जापानी उच्चारण ज़ेन "से जाना जाता है।

4. 'ज़ेन बौद्ध धर्मः ए हिस्ट्री (भारत और चीन) हेंरीच डमौलिन, जेम्स डब्ल्यू हेइसिग, पॉल एफ निटटर (पृष्ठ 13) द्वारा लिखा गया है। (पेज VIII)

5. ज़ेन बौद्ध धर्मः ए हिस्ट्री (भारत और चीन) हेंरीच डमौलिन, जेम्स डब्ल्यू हेइसिग, पॉल एफ निटटर (पृष्ठ 13) द्वारा लिखा गया है। (पृष्ठ 13)

6. दी लैयेन्स रोरः अन इन्त्रोदुक्शन टू तंत्र चोग्यम त्रुन्पा द्वारा. शम्भाला, 2016 ISBN 1-57062-895-5

7. 'सीक्रेट ऑफ़ दी वज्र वल्डः दी तांत्रिक बुद्धिस्म ऑफ़ तिबेट रेय रेगिनाल्ड ए शम्भाला द्वारा: 2012 मे लिखा गया। 1-57062-917-X पन्ना 37-38

8. सीक्रेट ऑफ़ दी वज्र वल्डः दी तांत्रिक बुद्धिस्म ऑफ़ तिबेट रेय रेगिनाल्ड ए शम्भाला द्वारा: 2012 मे लिखा गया। ISBN 1-57062-917-X पन्ना 57

9. 'योगाःदी तिबेतन योगा ऑफ़ मूवमेंट, चोग्याल नम्खई नोरबू द्वारा लिखा गया है। स्नो लायन, 2018. ISBN 1-55939-308-4

10. चांग, जी. सी.सी (1993).तिबेतन योगा. न्यू जर्सीः कैरल प्रकाशन समूह. ISBN 0-8065-1453-1, पन्ना.7

11. तत्त्वार्थसूत्र (6.1), मनु दोषी (2007) तत्त्वार्थसूत्र के अनुवाद, अहमदाबाद: श्रुत रत्नाकर पी. 102

Corresponding Author

Sandeep Kumar*

Research Scholar

sandeeepkumar05@gmail.com