

महर्षि वाल्मीकि द्वारा रचित योगवाशिष्ठ में योग की भूमिका

डॉ. रविन्द्र कुमार, सहायक प्रोफेसर, शारीरिक शिक्षा, राजकीय महाविद्यालय, भट्ट कलाँ

प्रस्तावना

योग वाशिष्ठ योग का एक महत्वपूर्ण ग्रन्थ है। योगवाशिष्ठ महारामायण संस्कृत साहित्य में अद्वैत वेदान्त का अति महत्वपूर्ण ग्रन्थ है। परम्परानुसार आदिकवि वाल्मीकि योगवाशिष्ठ महारामायण के रचयिता माने जाते हैं किन्तु वास्तविक रचयिता वाशिष्ठ हैं तथा महर्षि वाल्मीकि इस सिद्धांत ग्रन्थ के संकलनकर्ता मात्र हैं। योगवाशिष्ठ महारामायण में जगत् की असत्ता और परमात्मसत्ता का विभिन्न दृष्टान्तों के माध्यम से प्रतिपादन है।

अन्य योग ग्रन्थों की भाँति योग वाशिष्ठ में भी योग के विभिन्न स्वरूप जैसे- चित्तवृत्ति, यम-स्वरूप, नियम-स्वरूप, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, ध्यान, समाधि, मोक्ष आदि का वर्णन वृहद् रूप में किया गया है। योग वाशिष्ठ के निर्वाण-प्रकरण में वाशिष्ठ मुनि श्री राम जी को योग के स्वरूप के बारे में वर्णन करते हुए कहते हैं कि संसार सागर से पार होने की युक्ति का नाम योग है और वह दो प्रकार का है। एक सांख्य बुद्धि ज्ञान योग और दूसरा प्राण से रोकने का नाम योग बताया है।

इस 'योग' शब्द की प्राण निरोध के अर्थ में ही अधिक प्रसिद्धि है। महर्षि पतंजलि ने चित्त की वृत्ति के निरोध को योग की संज्ञा दी है। ध्यान यानी मेडिटेशन करने से मानसिक तनाव दूर होता है तथा आत्मिक शांति महसूस होती है। प्राणायाम एवं ध्यान योग से श्वास-प्रश्वास गति पर नियंत्रण रखने से हमें सांस की दिक्कत या इससे संबंधित रोगों में फायदा मिलता है। प्राणायाम करने से फेफड़ों की ऑक्सीजन ग्रहण करने की क्षमता बढ़ती है जिसका असर हमारे पूरे शरीर पर होता है।

कुंजी शब्द:- योगवाशिष्ठ, आदिकवि, महाग्रन्थ, योग, महत्व

योगवाशिष्ठ में यम नियम विवेचन:-

योगवाशिष्ठ में योग साधना करने वाले साधकों को निर्वाण प्राप्ति के लिए यम-नियमों का अभ्यास आवश्यक बताया है।

वशिष्ठ जी कहते हैं कि जो अपने पूर्वजों के उपदेश को ध्यान में रखकर उन पर शुभाचरण करते हैं वह धर्मात्मा कहलाता है और पाप मार्ग से बचता है। धर्मात्मा भी दो प्रकार के होते हैं। एक प्रवृत्ति वाला दूसरा निवृत्ति वाला धर्मात्मा। प्रवृत्ति मार्ग वह है जिसमें शास्त्रोक्त करने योग्य शुभ कर्म करे और दान पूण्य सदाचरण करके अपने कृत्य कर्म का फल चाहे। निवृत्ति मार्ग वह है जिसमें संसार के सभी सुखों को मिथ्या समझे, अपने अन्तःकरण को स्वभाव से ही स्वच्छ रखे, अपने पवित्र विचार करके स्वाध्याय द्वारा सत्यशास्त्रों का अध्ययन कर अपनी बुद्धि को तीव्र करे और अपनी दृष्टि समान रखे। योग वशिष्ठ के निर्वाण प्रकरण में आगे कहा है कि जो जिज्ञासु योग साधक है उसे चाहिए कि अपने ज्ञान की वृद्धि के लिए तीर्थस्थानों में स्नान, दान तथा सत्यशास्त्रों पर विचार करता हुआ सत्संग भी करे। उसका खान-पान तथा लेना देना सभी कुछ विचार युक्त होना चाहिए। साथ ही क्रोध रहित होकर शुभाचरण करे और पवित्र मार्ग पर चले। क्रमशः सभी इन्द्रिय-जन्य विषयों का त्याग करे और अपनी सम्पूर्ण इच्छाओं को दबाकर केवल दया नाम की इच्छा को अपनावे अर्थात् सब पर दयाभाव रखता हुआ सन्तोष को प्राप्त होवे। ऐसा व्यक्ति लोभ, मोह तथा दंभ आदि से सर्वथा अलग रहता है। समस्त भोगों को त्याग कर देने के कारण उसका हृदय प्रतिक्षण शुभ गुणों से युक्त रहता है। वह फूलों की शय्या को सुखदायी नहीं समझता, इसके विपरीत वन एवं पर्वत की कन्दरा का निवास ही श्रेष्ठ समझता है। इस प्रकार वह कुँआ, बावड़ी, सरोवर एवं नदियों में स्नान तथा भूमि या पत्थर पर शयन करता हुआ, निरन्तर अपने वैराग्य में अभिवृद्धि करता जाता है और फिर धारणा व ध्यान द्वारा चित्त में स्थिरता लाकर, आत्मचिन्तन करता हुआ, समस्त सांसारिक भोगों से पूर्णतया विरक्त हो जाता है।

प्राणायाम विवेचन:-

योग वशिष्ठ में प्राणायाम का भी उल्लेख किया गया है। प्राण के सम्बन्ध में कहा गया है कि यह प्राण हृदय देश में स्थित रहता है। अपान वायु में भी निरन्तर स्पन्द शक्ति तथा सत्गति करता है। यह अपान वायु नाभि-प्रदेश में स्थित रहता है। किसी भी प्रकार के यन्त्र के बिना प्राणों की हृदय कमल के कोश में होने वाली जो स्वभाविक बहिर्मुखता है, विद्वान् लोग उसे 'रेचक' कहते हैं। बारह अंगुल पर्यन्त बाह्य प्रदेश की ओर नीचे गये प्राणों का लौटकर भीतर प्रवेश करते समय जो शरीर के अंगों के साथ स्पर्श होता है उसे 'पूरक' कहते हैं। अपान वायु के शान्त हो जाने पर तब वह हृदय में प्राण वायु का अभ्युदय नहीं होता, तब वह वायु की कुंभकावस्था रहती है, जिसका योगी लोग अनुभव करते हैं इसी को 'आभ्यन्तर कुम्भक' कहते हैं। बाह्य नासिका के अग्रभाग से लेकर बराबर सामने बारह अंगुल पर्यन्त आकाश में जो अपान वायु की निरन्तर स्थिति है, उसे पण्डित लोग 'बाह्यकुम्भक' कहते हैं।

प्राणायाम का फल के बारे में उल्लेख करते हुए योग वशिष्ठ के निर्वाण प्रकरण में कहा गया है कि प्राण और अपान के स्वभावभूत ये जो बाह्य और आभ्यन्तर कुम्भकादि प्राणायाम है, उनका भलीभाँति तत्त्व रहस्य जानकर निरन्तर उपासना करने वाला पुरुष पुनः इस संसार में उत्पन्न नहीं होता।

अपान के रेचक और प्राण के पूरक के बाद जब अपान स्थित होता है तो प्राण का कुम्भक होता है। उस कुम्भक में स्थित होने पर प्राणी तीनों तापों से मुक्त हो जाता है। क्योंकि वह अवस्था आत्मतत्त्व की होती है। उस कुम्भक की अवस्था में जो साक्षी भूत सत्ता है वही वास्तव में आत्मतत्त्व है। उसमें स्थित होने से प्राण की स्थिरता वाली देश, काल आदि की अवस्था में स्थिर हुआ मन का मनत्त्व भाव नष्ट हो जाता है।

इस प्रकार प्राणायाम का अभ्यास करने वाले पुरुष का मन विषयाकार वृत्तियों के होने पर भी बाह्यविषयों में रमण नहीं करता। जो शुद्ध और तीक्ष्ण बुद्धि वाले महात्मा इस प्राण विषयक दृष्टि का अवलम्बन करके स्थित हैं, उन्होंने प्रापणीय पूर्ण ब्रह्म परमात्मा को प्राप्त कर लिया है और वे ही समस्त खेदों से रहित हैं।

प्रत्याहार विवेचन:-

महर्षि पतंजलि के अनुसार मन के रुक जाने पर नेत्रादि इन्द्रियों का अपने-अपने विषयों के साथ सम्बन्ध नहीं रहता अर्थात् इन्द्रियां शान्त होकर अपना कार्य बन्द कर देती है, इस स्थिति का नाम प्रत्याहार है।

योगवशिष्ठ में प्रत्याहार के स्वरूप का वर्णन करते हुए कहा है कि इस जगत् में कहीं भी चपलता से रहित मन नहीं देखा जाता। जैसे उष्णता अग्नि का धर्म है वैसे ही चंचलता मन का। चेतन तत्त्व में जो यह चंचल क्रिया शक्ति विद्यमान है, उसी को तुम मानसी शक्ति समझो। इस प्रकार जो मन चंचलता से रहित है, वही मरा हुआ कहलाता है। वही तप है और वही मोक्ष कहलाता है। मन के विनाश मात्र से सम्पूर्ण दुःखों की शान्ति हो जाती है और मन के संकल्प मात्र से परम सुख की प्राप्ति होती है।

यह मन की चपलता अविद्या से उत्पन्न होने के कारण अविद्या कही जाती है। उसका विचार के द्वारा नाश कर देना चाहिए। विषय चिन्तन का त्याग कर देने से अविद्या और उस चित्त सत्ता का अन्तःकरण में लय हो जाता है। और ऐसा होने से मोक्ष सुख की प्राप्ति होती है। जिसने मनरूपी पाश को अपने मन के द्वारा ही काटकर आत्मा का उद्धार नहीं कर लिया, उसे दूसरा कोई बन्धन नहीं छुड़ा सकता। विद्वान् पुरुष को चाहिए कि जो-जो वासना, जिसका दूसरा नाम मन है, उदित होती है, उस-उस का परित्याग करे- उसे मिथ्या

समझ कर छोड़ दे। इससे अविद्या का क्षय हो जाता है। भावना की भावना न करना ही वासना का क्षय है। इसी को मन का नाश एवं अविद्या का नाश भी कहते हैं।

इस प्रकार से निश्चय मन वाला जब भोगों का चिन्तन त्याग देता है, तब वह शान्ति को प्राप्त हो जाता है।

ध्यान विवेचन:-

धारणा वाले स्थान पर एक वस्तु के ज्ञान का प्रवाह बना रहना ध्यान कहलाता है। योगवशिष्ठ में ध्यान के बारे में वर्णित करते हुए उपशम प्रकरण में कहा है कि प्राणायाम द्वारा अपने मन को नियन्त्रण करने को बन्द करके ध्यान का अभ्यास करना चाहिए। इसमें ओंकार का ध्यान करना बतलाया है। ओंकार में अकार, उकार और मकार तीन शब्द हैं जो क्रमशः अकार से ब्रह्मा, उकार से विष्णु तथा मकार से शिव का द्योतक है तथा जो अर्धमात्रा है वह तुरीया है। इस प्रकार अकार से ब्रह्मा का स्मरण करें, उकार से विष्णु का स्मरण करें तथा मकार से शिव का ध्यान करते हुए तुरीयापद को प्राप्त करने का प्रयत्न करना चाहिए। यही ध्यान का स्वरूप है।

समाधि विवेचन:-

समाधि के स्वरूप के बारे में वशिष्ठ जी, श्रीराम से कहते हैं कि अब तुम समाधि का लक्षण सुनो। यह जो गुणों का समूह गुणात्मक तत्त्व है, उसे अनात्म तत्त्व मानकर अपने आप को केवल इनका साक्षीभूत चेतन जानो और जिसका मन स्वभाव सत्ता में लगकर शीतल जल के समान हो गया है उसको ही समाधिस्थ जानना चाहिए।

इसी का नाम समाधि है। जो मैत्री, करुणा मुदिता और उपेक्षा आदि गुणों में स्थित होकर आत्मा के दर्शन से शान्तिमान् हुआ है, उसको समाधि कहते हैं।

योग का महत्व:-

- योग करने से हमें शारीरिक तथा मानसिक लाभ मिलता है और योग मांसपेशियों को पुष्टा प्रदान करते हैं।
- योग करने से हमारा शरीर स्वस्थ, निरोग और बलवान बनता है और योगाभ्यास करने से कई रोगों से लड़ने की शक्ति भी मिलती है।

- योग मधुमेह की बीमारी का इलाज करने में सहायक है। योग करने से ब्लड शुगर (SUGAR)का लेवल कम रहता है और यह डायबिटीज (DIABETIES)के मरीजों के लिए फायदेमंद है
- कई योगासन शारीरिक बीमारियों या दर्द को कम करने के लिए किए जाते हैं। कई योगासन करने से हमें दवाइयों की कम जरूरत पड़ती है और योग से हमारी दर्द सहने की क्षमता भी बढ़ती है।
- ध्यान यानी मेडिटेशन करने से मानसिक तनाव दूर होता है तथा आत्मिक शांति महसूस होती है।
- रोजाना योग अभ्यास करने से अच्छा व्यायाम होता है जिससे हमें अच्छी नींद आती है और काम करने की शक्ति भी बढ़ती है।
- मेडिटेशन से एकाग्रता तथा धारणा शक्ति भी बढ़ती है
- प्राणायाम एवं ध्यान योग से श्वास-प्रश्वास गति पर नियंत्रण रखने से हमें सांस की दिक्कत या इससे संबंधित रोगों में फायदा मिलता है। प्राणायाम करने से फेफड़ों की ऑक्सीजन ग्रहण करने की क्षमता बढ़ती है जिसका असर हमारे पूरे शरीर पर होता है।
- कृष और स्थूल योगासन व्यक्ति को ताकतवर और बलवान बनाता है तथा इसका नियमित अभ्यास करने से शरीर में फालतू वसा कम रहता है।
- योग करने से हमें गैस की समस्या से मुक्ति मिलती है तथा हमारी पाचन शक्ति भी ठीक रहती है और हमें भूख भी अच्छे से लगती है।
- योग पेट का मोटापा कम करने के लिए भी लाभकारी है तथा यह दिल को हमेशा जवान रखता है।
- योगाभ्यास करने से मन को शांति मिलती है और योग हमारे मस्तिष्क व विचारों पर भी असर डालता है।
- नियमित अभ्यास करने से मनुष्य चिंताओं से मुक्त हो जाता है और रक्त का संचार भी बेहतर तरीके से हो पाता है। इससे हृदय संबंधी रोगों का खतरा भी कम हो जाता है।
- योग करने से बीमारियों से लड़ने की प्रतिरोधक क्षमता बेहतर होती है और आप स्वस्थ रहते हैं।
- योग हमारे जीवन को सकारात्मक तरीके से जीने और काम करने की ऊर्जा प्रदान करता है। योग करने से हमारी थकावट दूर होती है तथा हमें नई उर्जा प्राप्त होती है।

- योग बढ़ती उम्र को कम करता है। रोजाना अभ्यास करने से चेहरे पर झुर्रियां कम हो जाती हैं क्योंकि तनाव के कारण ही समय से पहले बुढ़ापा नजर आने लग जाता है और योग अभ्यास तनाव को दूर करता है।
- योगाभ्यास करने से हड्डियां तथा मांसपेशियां मजबूत होती हैं, शरीर का आकार तथा शारीरिक क्षमता बेहतर होती है।
- योगाभ्यास करने से शरीर में लचीलापन आता है तथा सहनशीलता में वृद्धि होती है। योग हमारे मस्तिष्क को बेहतर बनाता है मस्तिष्क की कार्य प्रणाली या याद करने की क्षमता भी अच्छी होती है।
- गर्भावस्था में भी योग के काफी लाभ होते हैं। गर्भावस्था में योग करने से शरीर को ताकत मिलती है, थकावट और चिंता से मुक्ति मिलती है तथा आपकी मांसपेशियां लचीली होती हैं। योग करने से गर्भावस्था में नींद ना आना, कमर दर्द, पैरों में खिंचाव, पाचन शक्ति का बिगड़ना आदि मुश्किलों से मुक्ति मिलती है। गर्भावस्था में किए जाने वाले योग करने के लिए अपने डॉक्टर से सलाह जरूर लें ताकि वह आपको यह बता सके की आपको कौन सी मुद्राएं करनी हैं?

संदर्भ सूची-

1. शर्मा, रामनाथ, रचना. 2004, भारतीय मनोविज्ञान, अटलांटिक पब्लिशर्स एण्ड डिस्ट्रीब्यूटर्स, दरयागंज, नई दिल्ली।
2. वेंकटेशानंद, स्वामी (कपूर बदरीनाथ अनुवादक). 2004, योग वशिष्ठ, राधाकृष्ण प्रकाशन प्राइवेट लिमिटेड, नई दिल्ली।
3. सरस्वती, दयानंद. 2017, सत्यार्थ प्रकाश, Create Space Independent Publishing, नई दिल्ली।
4. सदैव, शशिकांत. 2020, योग का इतिहास, महत्व और लाभ, प्रभाकर प्रकाशन, नई दिल्ली।