

वेदों में योग विज्ञान का स्वरूप

आराधना कनौजिया*, डॉ भोलानाथ मोर्य**, डॉ० पंकज कुमार भारती***

सारांश- वेद भारतीय संस्कृति के साथ-साथ विश्व का सबसे श्रेष्ठतम ग्रंथ माना जाता है जिसमें योग जो हमारी पुरातन सभ्यता का अभिन्न अंग है, का वर्णन बड़ी कुशलता से किया गया है। वेदों में आध्यात्मिक ज्ञान, यज्ञ, उपासना, पूजा व अन्य कर्मकांड को अब आरंभ करने से पहले योग साधना का विधान है। मोक्ष प्राप्ति के लिए योग सर्वोत्तम साधन है।

शब्द कुंजी - वैदिक, योग, आत्मा-परमात्मा, यम-नियम, आध्यात्म ज्ञान

प्रस्तावना- योग विधा भारत की अमूल्य धरोहर है।¹ वैदिक योग को पुरातन योग के नाम से भी जाना जाता है। अपने मन को अपने, अंदर ही केंद्रित करना योग का मुख्य आधार है। योग शास्त्र की व्युत्पत्ति हिरण्यगर्भ द्वारा हुई है² जो आदिकाल से अनवरतं गुरु-शिष्य परंपरा के साथ चलती आ रही है। योगशास्त्र ही ऐसा शास्त्र है जिसमें वाद-विवाद के लिए कोई स्थान नहीं है।³

वेद- ऋग्वेद, यजुर्वेद, सामवेद एवं अथर्ववेद है।

वेद का अर्थ- वेद शब्द विद धातु (विद ज्ञाने) से धञ् प्रत्यय से मिलकर बना है। जिसका अर्थ है ज्ञान या ज्ञान की राशि या ज्ञान का संग्रह ग्रंथ।⁴

सायण के अनुसार वेद शब्द की व्याख्या-

इष्टप्राप्त्यनिष्टपरिहारयोरलौकिक पाय यो ग्रन्थो वेदयति स वेदः (तैत्तिरीय संहिता भाष्य की भूमिका)

अर्थात् "जो ग्रंथ इष्ट प्राप्ति एवं अनिष्ट निवारण का अद्भुत उपाय बतलाता है उसे वेद कहते हैं।" वेदों को श्रुति भी कहते हैं। वेदों को साभिप्राय, सुसंगत और उत्तम अर्थ बताने के कारण निगम कहा जाता था।⁴ वेदों का महत्व- शाश्वत सत्य ज्ञान प्राप्ति का सेतु वेद है।

प्राचीन समस्त स्मृतिकर, दर्शन शास्त्रकार, उपनिष्कार, रामायण, महाभारत, श्रौत सूत्र तथा गृहसूत्रादि के लेखक यहां तक कि पुराणकार स्पष्टतया वेदों को ईश्वरीय तथा स्वतः प्रमाण और अन्य सब ग्रंथों को परत प्रमाण मानते हैं।

मनुस्मृति के अनुसार वेद

धर्म जिज्ञासमानानां, प्रमाणं परमं श्रुतिः ॥

अर्थात् जो धर्म का ज्ञान प्राप्त करना चाहते हैं उनके लिए परम प्रमाण वेद ही है।⁵ वेदशास्त्र सब प्राणियों को धारण करता है यही सब मनुष्यों के लिए भवसागर से पार होने का साधन है।

वेदों में योग-

ऋग्वेद- में योग का वर्णन मिलता है जो कि विश्व का सबसे प्राचीनतम वेद है। योग का उद्भव भी वेदों से ही माना जाता है कुछ विचारकों का मत है कि योग सिन्धुकालीन सभ्यता की देन है किन्तु स्वामी शंकरानन्द ने स्पष्ट करते हुए कहा है कि सिन्धुकालीन सभ्यता वैदिक सभ्यता का ही अंग है।⁶ इससे स्पष्ट होता है कि योग का उद्भव वैदिक परंपरा से हुआ है।

* शोध छात्रा, **पर्यवेक्षक, ***सह पर्यवेक्षक, संज्ञाहरण विभाग, आयुर्वेद संकाय, आई० एम० एस्०, बी एच० यू० वाराणसी,

Email- arkhanaujiya1992@gmail.com

"यस्माद्भते न सिध्यति यज्ञो विर्ण चत चन स धीनां योगमिन्वति"

अर्थात् जो विद्वान बिना योग के कोई भी कर्म करते हैं ये पूर्ण नहीं होते। वेदों में योग अनुष्ठान के बिना कर्मों को करना अनुचित बताया है। योग का मूल अर्थ चित्त में आने वाले विकारों को दूर करना। इसके पश्चात् समाधि के विषय में वर्णन मिलता है।⁷

बंधो का उल्लेख- ऋग्वेद में स्पष्ट किया गया है कि योग द्वारा विभिन्न प्रकार की सिद्धियां चाहने वाले योग साधक निरंतर गतिशील प्राणों को नाड़ियों में कुम्भक आदि उपयुक्त क्रियाओं से मूलबंध, जालंधर बंध आदि के साथ अवरुद्ध करते हैं तो शरीर में सम्यक रूप से रुधिर संचार तथा सुदृढ बल प्रदान होता है।⁸

वेदों में यम-नियम- वेदों में अनेक स्थानों पर योग ग्रन्थों के यम नियम में बताएं सत्य आदि की चर्चा हुई है। ऋग्वेद में सत्य एवं अहिंसा का उल्लेख हुआ है कहा गया है कि सत्य को धारण करने वाले सतकर्मि विद्वान जन आप लोग अहिंसा को स्वीकार करें।

ऋतधीयते आ गत सत्यधर्ममाणो अध्वरम ।⁹

ऋग्वेद में एक स्थान पर अपरिग्रह का निर्देश दिया गया है और कहा गया है कि वस्तुएं रथ के पहियों की तरह प्रतीत होने वाली हैं, जो कभी किसी व्यक्ति के समीप रहती है तो कभी किसी व्यक्ति के समीप रहती है अत इनको संग्रहित नहीं करना चाहिए।

ओ हि कर्तन्चे सख्येव चक्रान्यग्रुप विश्ठनत राय।¹⁰

अथर्ववेद में सत्य एवं मधुर वाणी के प्रयोग का उल्लेख किया गया है।

'वाचावदामि मधूमत' ॥¹¹

अथर्ववेद में बह्वचर्य द्वारा परमात्मा के प्रकटीकरण को भी स्पष्ट किया गया है।¹² साथ इसमें ईश्वर प्रणिधान के महत्व को भी बताया गया है।

"कुर्वन्नवेह कर्माणि जिजीविशेब्दत समाः।¹³

स्व त्ववायि नान्येताऽस्ति न कर्म लिप्यते नरे।।

अर्थात् पत्नात्मा द्वारा रचित इस अनुशासित संसार में मानव की आयु सी वर्ष बताया गया है। मनुष्य जब इस संसार में अनुशासित होकर कर्म करता है तब इस कर्मा (निश्काम) में लिप्त नहीं होता है।

ईश्वर कहते हैं कि इस प्रकार जीवन जीने से मनुष्य विकार मुक्त रहते हैं। इस तरह साधक को परम कल्याण हेतु अनुशासित कर्मों के साथ जीवन यापन सुनिश्चित करना चाहिए। यजुर्वेद में एक स्थान पर व्रत का उल्लेख है जिसकी तुलना स्वामी दयानंद सरस्वती ने यम से की है, व उसके अर्थ को इस प्रकार निरूपित किया है

"व्रतेन दीक्षायाप्नोति दक्षिणाम्।¹⁴

दक्षिणा पध्दामाप्नोति श्रद्धया सत्यमाप्यते।।

अर्थात् किसी भी व्रत का अनुष्ठान करने व आराधना करने से साधक को ईशा प्राप्त होती है। दीक्षा से ईश्वर द्वारा दक्षिणा प्राप्त होती है। जिसमें सत्याचरण का परमार्थ सुख प्राप्त होता है। वेदों में कहा गया है कि योगाभ्यास द्वारा प्राप्त ऋतभरा प्रज्ञा (विवेकख्याति) परमात्मा की कृपा से ही मिलती है।"

ऋग्वेद में कहा गया है-

स द्या नो योग आनुवत् स राये स पुरं ध्याम्।

ग्मद वाजेभरा सः नः ॥¹⁵

अर्थात् परमात्मा की कृपा से हमें योग रूप समाधि सिद्धि होकर विवेकज्ञान एवं ऋतंभरा-प्रज्ञा प्राप्त हो विविध प्रकार के सिद्धियों से परिपूर्ण होकर परमात्मा हमें दर्शन देकर कृतार्थ करें।

योगसिद्धि के लिए प्रार्थना-

योगे योगे तवस्तर बाजे बाजे हवामहे रखय इन्द्रभूतये॥¹⁶

अर्थात् हम सभी साधक प्रत्येक योग में एवं कठिनाइयों में परम ऐश्वर्याचन इंद्रदेव से प्रार्थना करते हैं क्योंकि साधक के समक्ष साधना करने में विघ्न आते रहते हैं उन्हें दूर करने के लिए तथा हम सबकी रक्षा के लिए हमें आपसे प्रार्थना करना है।

ऋग्वेद के अनुसार साधक आसन सिद्धि होने पर स्वयं की स्थिति को प्राराक्ष रूप में दे सकता है आसन की स्थिति में साधक पर सत्य सत्कार की अनुभूति होने लगती है तब

हृदय से उन इच्छाओं को ऐसे कहता हूँ जिस तरह बालक को उसके अंत स्थल में बैठे मित्र बुलाते हों।¹⁷ ऋग्वेद में आत्मद योगी की चर्चा करते हुए कहा गया है कि आत्मद योगी मृत्यु से भयभीत नहीं होता है। ऋग्वेद में कहा है-

यदग्ने स्यामहं त्वं त्वं बाधास्या अहम् स्युष्टे सत्या इहाशः॥¹⁸

अर्थात् हे परमे बर यदि तू में हो जाऊं एवं मैं तू हो जाऊं तो इस संसार में तेरा आदे। एवं सहयोग की भावनाएं सत्य सिद्ध हो जाए। योगीजन अपने परमोत्कर्ष को प्राप्त हो जाए।

वेदों में प्राण एवं प्राणायाम का उल्लेख-

1. ऋग्वेद में प्राण भाब्द विभक्ति संयुक्ता 9 बार प्रयोग हुआ है।¹⁹
2. यजुर्वेद में प्रत्ययान्त एवं विभक्तयंत प्राण भाब्द 49 बार आये है।²⁰
3. सामवेद में प्राण भाब्द का प्रथमा बहुवचनान्त तथा पंचमी एकवचनान्त में बार प्रयोग हुआ है।²¹
4. अथर्ववेद में प्राण सभी विभक्तियों में तथा प्राणापान समस्त पद लगभग 11 बार प्रयोग हुआ सामवेद में प्राणायाम का प्रणित किया गया है और कहा गया है कि यह इन्द्रियों एवं मानस पापों का ना करने वाली है।²³ रेचक प्राणायाम करते समय योग साधक वायु निकालते समय मनोबल द्वारा क्रम। एक एक दुर्गुणों को निकालने का संकल्प करें। इससे सारे दुर्गुणों का अंत हो जाता है।²⁴ अथर्ववेद के एक मंत्र में राजयोग की प्राणायाम प्रणाली से प्राप्त भाक्ति के अरोहण का वर्णन संकेतात्मक भाशा में किया गया है।²⁵

यजुर्वेद में उपासना योग की चर्चा बड़े अद्भुत ढंग से की गई है।²⁶ योगाभ्यास से पूर्व यजुर्वेद में वाणी, नेत्र, श्रोत्र, नाभि, उपस्थ, बायु आदि भारीर अवयवों की भाद्धि की आव यकता पर बल दिया गया है।²⁷

धारणा- यजुर्वेद में धारणा समानाथी भाब्द धृति का उपयोग चार मंत्रों में किया गया है।²⁸ एक स्थान पर चेतो मृति के उल्लेख से स्पष्ट होता है कि वृत्ति का अर्थ धारणा, चैतः अर्थात् चित्त का ही धर्म है।²⁹ यजुर्वेद में निरूपण है कि ध्यान करने वाले

विद्वान् नाडियों में अपनी आत्मा से परमात्मा की धारणा करते हैं. योग युक्त कर्मों को निरन्तर करते हुए ज्ञान एवं आनन्द को फैलाते हुए विद्वानों में प्रती होते हुए परमानन्द की प्राप्ति करते हैं³⁰

ध्यान- सामवेद में सुशुम्ना नाड़ी को ध्यान के लिए प्रमुख माना गया है।³¹ वेदों में कहा गया है-

"आरोह तमरोज्योति"

अर्थात् ध्यान करने से ध्यानी सार्थक का परम ज्याति प्राप्त होती है और उसके जीवन में अन्धकार किंचित मात्र भी नहीं रहता है।

अथर्ववेद के अनुसार नवद्वार-

पुण्डरीकं नवद्वारं त्रिमिर्गणे भिरावृत्तम

तास्मीन यद यक्ष मात्यन्वत् प्रद नै ब्रह्म विदोविदुः॥³²

अर्थात् त्रिगुणात्मक भारीर में जी आत्मा के समान यक्ष ब्रा विद्यमान है वहीं ब्रह्मारथावान पुरुश जी योगनिष्ठ है ध्यान समाधि के द्वारा दीन कर पाता है। धारणा की अवस्था में चित्तवृत्तियों को लगाया जाता है। ध्यान दो तरह के होते है

1. मूर्त ध्यान
2. अमूर्त ध्यान

इसी को स्थूल (मूर्त) या सूक्ष्म (अमूर्त) ध्यान के नाम से भी जाना जाता है।

वेदों में हठयोग -

अष्टचक्रं नगद्वारा देवानां पूरयोध्या।

तस्या हिरण्यमयो को ॥ सवर्गो ज्योतिशावृत्त ॥

तरिमन हिरण्यमये को ऽयरे त्रिपतिश्रिते।

तस्मिन् सद् यक्षमात्मन्वत् तदवै बहनविदोविदुः ॥"

अर्थात् यह भारीर आठों और नव द्वारों से युक्त अपराजय देहपुरी है जिसमें हिरण्यमय को। व्याति एवं आनन्दमय है। इस आत्मस्वरूप परवा का यही विर्तन लोग जानते है जिन्हान ब्रह्मज्ञान का साक्षात्कार किया हो।

का चित्रका त्रिवृती रथस्य क त्रयो बन्धुरो में सनीला।

कदा योगो बाजिनी रास्मरय चैन यां नारात्यो पयाथः॥³³

अर्थात् पात्रभूतों से निर्मित यह भागेर रूपी अथ है। भारीर के सभ्य निचले सदाल में चक्र है। जहाँ मूलाधार स्वाधिठान मणिपुर नाम तीन नाम है। जीवधारक बन्धु पुरुश की तरह

नितान्त रक्तवर्ण कंदपं नामक बायु कहाँ है, वरधान सहस्रदल कमल सहित ऊपर तीन चक्र जिन्हें अनाहत, वि शुद्धि और आज्ञा नाम से जानी जाती है। वे कहाँ स्थित हैं हमें यह भी ज्ञात नहीं है। वाक्ति संगम आधार पद स्थित कुल कुण्डलिनी लय कहाँ होता है इसका भी ज्ञान नहीं होता है। हे ई वर परमयोगी मुझे लययोग दीजिए जिससे मैं लययोग की साधना कर सकें। वैदिक योग साधना का लक्ष्य है आत्मा का परमात्मा के साथ ऐक्य होना |

निष्कर्ष-

इस प्रकार हम समझ सकते हैं कि वेदों में योग विद्या महत्वपूर्ण स्थान है। वेद परमात्मा की कृति है। योग सिद्धियों के बाद ही वेदों का कारण प्रकट हुला है क्योंकि योग साधना के द्वारा चित्त एकाग्रता के उपराना ही मंत्र स्टाशियों का साक्षात्कार कर उनकी बणित किया है। आवेदों में योग का वर्णन हमारे अनशन का ज्ञान कराने का एक श्रेष्ठ साधन है।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची-

1. योगाङ्क, गीताप्रेस, गोरखपुर, बौदहवीं संस्करण, पृ.सं. 1.30
2. योग परिचय एवं परम्परा
3. S. N. Gupta, Philosophical Essays P. 179
4. पदम श्री आचार्य डॉ० कपिलदेव द्विवेदी, संस्करण 2016 संस्कृत साहित्य का समीक्षात्मक इतिहास, रामनारायणलाल विजय कुमार, पृ.सं. 23
5. नैशिक आचार्य सत्यानन्द, वेदों का महत्य, सत्यधर्म प्रकान पृ.सं. 5. 6
6. Swami Sankaranand. The Regvedic Culture of the Pre-Historic Indus. Ramkrishna Vedanta Math. Calcutta, P. 38
7. पे. श्रीराम नामों आचार्य, ऋग्वेद संहिता, युगनिर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट, गायत्री मथुरा।
8. ऋगोद 1/38/11
9. ऋग्वेद 5/59/2
10. पं. श्रीराम भामर्मा आचार्य, आम्वेद संहिता, युगनिर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट गायत्री तपो भूमि 10/117/5
11. अयमेवेद 1/34/3
12. सरस्वती स्थानी दिव्यानंद वेदों में योग, योगिक भोध संस्थान योग धाम, आर्य नगर विलापुर, हरिद्वार 1990 पु. 115
13. पं. श्रीराम भामां आचार्य वजुद संहिता युगनिर्माण याजना विस्तार ट्रस्ट गायत्री तपोभूमि मथुरा 40/2
14. यही 19/3
15. कुमार डॉ,कामाख्या योग महाविज्ञान 2011 स्टेण्डर्ड पब्लिस (इंडिया) पृ. र. 54
16. ऋग्वेद 1/30/7
17. ऋग्वेद 6/100/15
18. ऋग्वेद 8/14/23
19. ऋग्वेद, पद पू.सं 4416
20. बर्जुवेद पद पू.सं. 67
21. समवेद पद, पृ.सं. 64
22. अथर्ववेद पद, दृष्टव्य
23. सामवेद पृ.सं. 324
24. सभवेद, पृ.सं. 1860
25. कुमार डॉ. कामाख्या योग महाविज्ञान, 2011 स्टेण्डर्ड पचिन (इण्डिया) पृ. se
26. यजुर्वेद 11/5
27. यजुर्वेद 6/14
28. यजुर्वेद 8/51-18/7, 22/11 34/3
29. यजुर्वेद 34/3
30. यजुर्वेद 12/67
31. सामवेद पूर्स 1744
32. अथर्ववेद 10/8/4311
33. कुमार डॉ. कामात्य योग महाविज्ञान 2011 स्टेण्डर्ड पब्लिस (इंडिया) पृष्ठ सं- 56

