

## योग की विकासधारा में स्वामी विवेकानंद का दृष्टिकोण

राजेश फोर

सहायक प्रोफेसर, शारीरिक शिक्षा और खेल विभाग, सनातन धर्म कॉलेज, अंबाला कैंट (हरियाणा)

योग सही जीवन जीने का विज्ञान है और इसलिए इसे दैनिक जीवन में शामिल किया जाना चाहिए। यह व्यक्ति के सभी पहलुओं पर काम करता है - शारीरिक, प्राणिक, मानसिक, भावनात्मक, मानसिक और आध्यात्मिक। योग शब्द का अर्थ 'एकता' या 'एक हो जाना' है और यह संस्कृत शब्द 'युज' से लिया गया है जिसका अर्थ है 'जोड़ना', 'जुताई करना' और 'मिलाना'। यह एकता या मिलन आध्यात्मिक रूप में व्यक्तिगत चेतना और सार्वभौमिक चेतना के मिलन के रूप में वर्णित है। व्यावहारिक स्तर पर योग शरीर, मन और भावनाओं को संतुलित और सामंजस्य स्थापित करने का एक साधन है। यह आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बंध, षटकर्म और ध्यान के अभ्यास के माध्यम से किया जाता है और यह सब उच्च वास्तविकता के साथ मिलन से पहले हासिल किया जाना चाहिए।

महर्षि पतंजलि ने अपने ग्रंथ 'योग सूत्र' में योग को परिभाषित करते हुए कहा है- "योग चित्तवृत्ति निरोधः" जिसका अर्थ है, "योग मन के विचारों की रोकथाम या मानसिक उतार-चढ़ाव का निलंबन है," या इंद्रियों को बाहरी वस्तुओं से हटाकर उन पर नियंत्रण करना योग है। भगवद गीता के अनुसार, योग का मुख्य जोर कर्म योग पर है, जिसका अर्थ है - कर्म द्वारा योग। श्रीकृष्ण कहते हैं, "तुम्हारा अधिकार केवल कर्म करने का है, उसके फलों पर नहीं। कर्म के फलों की चिंता किए बिना कर्म करो, और कभी कर्म करना मत छोड़ो। भगवान के नाम में कर्म करो, स्वार्थपूर्ण इच्छाओं को छोड़कर। सफलता या असफलता से प्रभावित न हो। यह संतुलन ही योग कहलाता है।"

योग का विज्ञान और उसकी तकनीकों को अब आधुनिक समाजशास्त्रीय जरूरतों और जीवनशैली के अनुसार फिर से तैयार किया गया है। विभिन्न चिकित्सा शाखाओं के विशेषज्ञ आधुनिक चिकित्सा विज्ञान सहित इन तकनीकों की बीमारियों की रोकथाम और कमी में और स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में भूमिका को पहचान रहे हैं। योग वैदिक दर्शन की छह प्रणालियों में से एक है। महर्षि पतंजलि जिन्हें "योग के पिता" के रूप में जाना जाता है, ने योग के विभिन्न पहलुओं को व्यवस्थित रूप से संकलित और परिष्कृत किया। उन्होंने मानव के सर्वांगीण विकास के लिए "अष्टांग योग" के रूप में प्रसिद्ध आठ अंगों का मार्ग सुझाया। स्वामी विवेकानंद ने सबसे पहले योग को पश्चिमी दुनिया में एक धार्मिक सम्मेलन शिकागो, यू.एस.ए. में प्रस्तुत किया। ये यम, नियम,

आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि हैं। ये तत्व कुछ संयमों और अनुष्ठानों, शारीरिक अनुशासन, श्वास नियंत्रण, इंद्रियों को नियंत्रित करने, ध्यान और समाधि का पालन करने की सलाह देते हैं। इन चरणों में शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार की क्षमता है जिससे शरीर में ऑक्सीजन युक्त रक्त का संचार बढ़ता है, इंद्रियों को नियंत्रित किया जाता है जिससे मन की स्थिरता प्राप्त होती है। योग का अभ्यास मनोदैहिक विकारों को रोकता है और व्यक्ति की तनावपूर्ण परिस्थितियों को सहन करने की क्षमता को बढ़ाता है।

### योग का ऐतिहासिक विकास

योग दुनिया के सबसे प्राचीन विज्ञानों में से एक है, जिसका उद्गम भारत में हुआ है। यह शारीरिक, मानसिक और नैतिक स्वास्थ्य प्राप्त करने और उसे बनाए रखने के लिए अत्यंत उपयोगी है। योग की शुरुआत सभ्यता के विकास के साथ हुई। योग के शास्त्रीय ग्रंथों में से एक 'हठ योग प्रदीपिका' के अनुसार, भगवान शिव योग के पहले शिक्षक माने जाते हैं, जबकि भगवद गीता में भगवान कृष्ण को योग का पहला शिक्षक बताया गया है। यह बहुत ही हर्ष की बात है कि आज के समय में योग पूरी दुनिया में प्रसिद्ध हो गया है।

कुछ ऐतिहासिक प्रमाणों से यह सिद्ध हुआ है कि योग वेदों के समय में भी प्रचलित था। वेदों के काल के बाद महान ऋषि महर्षि पतंजलि ने योग को व्यवस्थित किया, इसके अर्थ और इसके संबंधित ज्ञान को अपनी पुस्तक 'योग सूत्र' के माध्यम से प्रस्तुत किया। पतंजलि के बाद कई ऋषियों ने अपने अभ्यास और साहित्य के माध्यम से इस क्षेत्र में महत्वपूर्ण योगदान दिया। योग के ऐतिहासिक विकास को तीन अवधियों में विभाजित किया जा सकता है: प्री-पतंजलि अवधि (500 ई.पू. से पहले), पतंजलि अवधि (500 ई.पू. से 800 ईस्वी), पोस्ट-पतंजलि अवधि (800 ईस्वी के बाद)

योग के ऐतिहासिक प्रमाण 4500 ईसा पूर्व तक देखे गए हैं। इसलिए 4500 ईसा पूर्व से पहले और 4500 ईसा पूर्व के बाद पतंजलि की अवधि तक का समय प्री-पतंजलि अवधि माना जाता है। इस समय के मुख्य स्रोतों में वेद, उपनिषद, स्मृति, बुद्ध का उपदेश, जैन धर्म, पाणिनि, महाकाव्य और पुराण शामिल हैं।

**वेद:** ऋग्वेद, यजुर्वेद, सामवेद और अथर्ववेद ये चार वेद हैं। वेदों में योग शब्द का कोई प्रत्यक्ष उल्लेख नहीं है जबकि 'धीर' शब्द का उल्लेख सभी वेदों में किया गया है। धीर का अर्थ है आत्मसाक्षात्कार। वेदों में आसन, प्राणायाम, मुद्रा, ध्यान तकनीक, यम और नियम, और धारणा का वर्णन किया गया है। वेदों में वर्णित आसन मुख्य रूप से ध्यान के उद्देश्य से था। सूर्य नमस्कार उस समय की दैनिक गतिविधि का हिस्सा था। यजुर्वेद में प्राणायाम का वर्णन किया गया है, जिसे आज के समय में अनुलोम विलोम के रूप में जाना जाता है। वेदों में विभिन्न प्रकार की ध्यान

तकनीकों का भी वर्णन किया गया है। तप, व्रतों के बारे में भी वेदों में उल्लेख है, जिनका अंतिम लक्ष्य मोक्ष की प्राप्ति है।

**उपनिषद:** उपनिषद वेदों का सार हैं। उपलब्ध उपनिषदों में से दस महत्वपूर्ण हैं, जिनमें से कुछ में योग का विवरण है। तैत्तिरीय उपनिषद में पंचकोश सिद्धांत का वर्णन किया गया है जो योग के माध्यम से रोगों के उपचार में प्रयोग होता है। कठोपनिषद में समाधि प्राप्त करने की विधि का वर्णन किया गया है। इस उपनिषद में आत्मा के गुणों का वर्णन किया गया है। केनोपनिषद, ईशावास्य उपनिषद, श्वेताश्वतर उपनिषद में भी योग के बारे में जानकारी दी गई है।

**स्मृति:** स्मृतियां वे ग्रंथ हैं जो जीवन में पालन किए जाने वाले अनुशासन का वर्णन करती हैं। योग के बारे में जानकारी देने वाली प्रमुख स्मृतियों में मनुस्मृति, याज्ञवल्क्य स्मृति और हरित स्मृति शामिल हैं। स्मृतियों के अनुसार, जीवन में चार अवस्थाएं होती हैं- ब्रह्मचर्य, गृहस्थ, वानप्रस्थ और संन्यास। स्मृतियों में ध्यान के लिए कुश के आसन पर बैठने का सुझाव दिया गया है। ध्यान के लिए अच्छे आसनों का भी स्मृतियों में वर्णन किया गया है।

**जैन धर्म:** जैन धर्म में भी योग का वर्णन किया गया है। जैन धर्म के अनुसार मन और शरीर की आत्मा की ओर गति को योग कहा जाता है।

**बौद्ध धर्म:** बुद्ध के अनुसार शरीर मन की शांति प्राप्त करने का एक उपयुक्त साधन है। मन की स्थिरता प्राप्त करने के लिए पहले शरीर को स्थिर बनाना चाहिए। बुद्ध के उपदेशों में ध्यान की विधियों का वर्णन किया गया है। उनके अनुसार, ध्यान के दो प्रकार होते हैं- सूक्ष्म ध्यान और निराहार ध्यान।

**पाणिनि:** वे संस्कृत के प्रसिद्ध वैयाकरण थे। उन्होंने व्याकरण के आठ अध्याय लिखे जिन्हें अष्टाध्यायी के नाम से जाना जाता है। उनके कार्यों में योग शब्द का प्रयोग भी हुआ है।

**महाकाव्य:** रामायण और महाभारत दो मुख्य महाकाव्य हैं जो योग के बारे में जानकारी देते हैं। रामायण में 24,000 श्लोक हैं जो सात अध्यायों में विभाजित हैं। इस समय में योग के महान ग्रंथ वशिष्ठ का लेखन हुआ। रामायण में नैतिक अनुशासन, यम और नियम का विस्तार से वर्णन किया गया है। इस पुस्तक में धर्म की परिभाषा भी दी गई है।

महाभारत एक अन्य महत्वपूर्ण महाकाव्य है जिसमें योग के बारे में विवरण मिलता है। महाभारत का रत्न भगवद-गीता योग की परिभाषा देती है।

**पुराण:** उपलब्ध पुराणों में से अठारह महत्वपूर्ण हैं। इनमें से कुछ पुराणों में योग के बारे में विवरण मिलता है। भागवत पुराण में भक्ति योग का वर्णन है। लिंग पुराण में यम, नियम और प्राणायाम के बारे में बताया गया है। वायु पुराण में प्रत्याहार, धारणा और ध्यान के बारे में जानकारी मिलती है।

महर्षि पतंजलि ने योग को सूत्रों के रूप में व्यवस्थित किया। पतंजलि ने तीन महत्वपूर्ण क्षेत्रों में लेखन किया। उन्होंने व्याकरण पर एक ग्रंथ महाभाष्य लिखा। उन्होंने आयुर्वेद पर भी एक पुस्तक लिखी। उन्हें योग सूत्र के संकलन का श्रेय दिया जाता है। पतंजलि के योग सूत्र 196 सूत्रों में विभाजित हैं, जो चार अध्यायों में विभाजित हैं:

समाधि पाद: समाधि के स्वभाव के बारे में बताता है।

साधना पाद: शरीर, मन और इंद्रियों को शुद्ध करने के तरीकों के बारे में बताता है।

विभूति पाद: योग की विशेषताओं और एकाग्रता, ध्यान और समाधि के माध्यम से एकीकरण की कला के बारे में बताता है। इसमें अलौकिक शक्तियों के प्रकट होने की चर्चा की गई है।

कैवल्य पाद: इस अंतिम अध्याय में पतंजलि योगी का ध्यान आत्मा की ओर आकर्षित करते हैं। इस अध्याय में विभिन्न प्रकार की समाधियों के बारे में बताया गया है।

ये योग सूत्र योग के हर पहलू को व्यवस्थित रूप से समझाते हैं।

पतंजलि के बाद का समय आज तक पोस्ट-पतंजलि अवधि के रूप में जाना जाता है। पतंजलि के काल के बाद योग धीरे-धीरे विकसित हुआ। इन अवधियों के दौरान योग के बारे में कई शास्त्रीय ग्रंथ लिखे गए। शंकराचार्य (8वीं सदी)- श्री शंकराचार्य ने अद्वैत दर्शन का प्रतिपादन किया। उन्होंने 'योग तरावली' लिखी, जिसमें हठ योग के बारे में बताया गया है और 'सौंदर्य लहरी,' जिसमें कुंडलिनी योग का वर्णन है। उन्होंने पतंजलि योग सूत्र पर भी टिप्पणी लिखी। रामानुजाचार्य (11वीं सदी)- उन्होंने 'तंत्र सार' नामक पुस्तक लिखी, जिसमें कुंडलिनी योग का वर्णन किया गया है। उन्होंने विशिष्टाद्वैत दर्शन का प्रतिपादन किया।

भक्ति योग अवधि- भक्ति योग 12वीं सदी से 16वीं सदी के बीच लोकप्रिय था। नारद भक्ति सूत्र, भक्ति पर प्रसिद्ध ग्रंथ उस समय लोकप्रिय हुआ। सूरदास, तुलसीदास, पुरंदरदास, कनकदास, विठ्ठलदास, मीराबाई जैसे प्रसिद्ध भक्ति योगी थे। उन्होंने भक्ति योग को भक्ति गीतों के माध्यम से लोकप्रिय बनाया। उन्होंने भक्ति गीत भी लिखे।

हठ योग अवधि- हठ योग की अवधि 9वीं सदी से 18वीं सदी तक है। 14वीं सदी के दौरान इसका विकास चरम पर था। आदिनाथ हठ योग के संस्थापक थे। विभिन्न हठ योगियों और उनके द्वारा लिखी गई पुस्तकों की सूची इस प्रकार है: मत्स्येन्द्रनाथ (9वीं सदी): काल ज्ञान निर्णय, गोरक्षनाथ (9वीं सदी): गोरक्ष शतक, चौरंगीनाथ (11वीं सदी): चौरंगी शतक, स्वात्माराम (14वीं सदी): हठ प्रदीपिका, घेरंड (15वीं सदी): घेरंड संहिता, श्रीनिवास भट्ट (17वीं सदी): हठ रत्नावली, हठ योगियों की अवधि के बाद, योग को कुछ महान व्यक्तित्वों ने लोकप्रिय बनाया। इस अवधि के दौरान योग के प्रचार में योगदान देने वाले प्रसिद्ध व्यक्तित्व और उनके योगदान इस प्रकार हैं: सदाशिव ब्रह्मेंद्र सरस्वती- उन्होंने 'शिव योग दीपिका' लिखी, जिसमें यम, नियम, आसन और शरीर के आधारों के

बारे में बताया गया है। रामण महार्षि, रामकृष्ण परमहंस, परमहंस योगानंद- इन्होंने राज योग के लिए योगदान दिया। रामकृष्ण परमहंस के महान शिष्य स्वामी विवेकानंद ने पतंजलि योग सूत्र पर टिप्पणी लिखी। वे एक महान साधक भी थे।

### वर्तमान परिदृश्य में योग

यह देखकर बहुत खुशी होती है कि आज के समय में 'योग' पूरी दुनिया में प्रसिद्ध हो गया है। 1960 तक इसकी महत्ता बाहरी दुनिया के लिए ज्ञात नहीं थी। इसके महत्व को समझने के बाद, यूरोपियों ने योग का अनुसरण करना शुरू किया और फिर पूरे विश्व में योग की लहर छा गई। अब हर देश में कई योग केंद्र पाए जाते हैं। सैनिकों, बच्चों, आईटी पेशवरों, किसानों, बीमार लोगों, वृद्ध लोगों आदि, जैसे समाज के विभिन्न वर्ग योग का अनुसरण कर रहे हैं। योग को दुनिया भर में फैलाने में स्वामी शिवानंद, स्वामी राम, श्रीकुवलयानंद, श्री कृष्णमाचार्य, ओशो रजनीश, महर्षि महेश योगी, योगी अरविंद, प्रोफ. पद्माभि जोड़स, श्री बी.के.एस. अय्यंगार, बाबा रामदेव, श्री रविशंकर आदि जैसे महान व्यक्तियों का महत्वपूर्ण योगदान है। आजकल दुनिया के अधिकांश स्थानों में विभिन्न प्रकार के योग केंद्र, ध्यान केंद्र पाए जाते हैं। लाखों लोगों ने योग का अनुसरण कर लाभ प्राप्त किया है। इसमें कोई संदेह नहीं कि भविष्य में स्वस्थ पीढ़ी और शांतिपूर्ण विश्व के निर्माण के लिए योग एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगा।

### योग के चार प्रमुख प्रकार:

1. कर्म योग - स्वार्थ-त्याग का मार्ग
2. भक्ति योग - आत्म-समर्पण, भक्ति और प्रेम का मार्ग
3. ज्ञान योग - आत्म-विश्लेषण, ज्ञान या आत्म-अन्वेषण का मार्ग
4. राज योग - आत्म-नियंत्रण, ध्यान का मार्ग

### कर्म योग

कर्म एक संस्कृत शब्द है जिसका अर्थ है क्रिया या कार्य। कोई भी शारीरिक या मानसिक क्रिया कर्म कहलाती है। सोचना एक मानसिक कर्म है। कर्म हमारे कार्यों का कुल योग होता है जो वर्तमान जीवन और पिछले जन्मों के कार्यों का परिणाम होता है। कर्म का अर्थ केवल क्रिया ही नहीं बल्कि क्रिया का परिणाम भी है। कर्म या क्रिया में एक छिपी हुई शक्ति होती है जिसे 'अदृष्ट' कहते हैं, जो कर्मों का फल लाती है। किसी क्रिया का परिणाम वास्तव में कोई अलग चीज नहीं होती बल्कि यह क्रिया का ही एक हिस्सा होता है और इससे अलग नहीं किया जा सकता। भगवद-गीता में कर्म योग का विस्तार से वर्णन किया गया है। "कर्म" का अर्थ है "कार्य"; और "योग" का अर्थ है "मन की शांति"। इसलिए कर्म योग वह विधि है जिसके द्वारा हम जो कार्य करते हैं वह हमें मन की शांति की ओर ले जा सकता है। लेकिन कर्म का एक और अर्थ भी है। लोग कर्म को उस पिछले

कार्य के रूप में भी संदर्भित करते हैं जो हमने किया है और उसका प्रभाव।

कर्म तीन प्रकार के होते हैं: संचित कर्म- या पिछले संचित कर्म, प्रारब्ध कर्म- या फलित कर्म, क्रियमाण कर्म- या वर्तमान कर्म

**संचित कर्म:** सभी पिछले संचित कर्म होते हैं। इसका एक हिस्सा व्यक्ति के चरित्र, प्रवृत्तियों, क्षमताओं, इच्छाओं और आकांक्षाओं में देखा जाता है।

**प्रारब्ध कर्म:** वह हिस्सा होता है जो वर्तमान शरीर के लिए जिम्मेदार होता है। यह कर्म का वह हिस्सा होता है जो फलित होने के लिए तैयार होता है। इसे टाला या बदला नहीं जा सकता। यह केवल अनुभव के द्वारा समाप्त होता है, जैसे कि आप अपने पिछले कर्ज चुकाते हैं।

**क्रियमाण कर्म:** वह कर्म होता है जो अब भविष्य के लिए किया जा रहा है। इसे अगामी या वर्तमान कर्म भी कहा जाता है।

कर्म तीन प्रकार के होते हैं: अच्छे, बुरे और मिश्रित। अच्छे कर्म आपको स्वर्ग में देवता या देवदूत बना देते हैं। बुरे कर्म आपको निचले जन्मों में ले जाते हैं। मिश्रित कर्म आपको मानव जन्म देते हैं।

कर्म योग सभी कर्मों और उनके फलों को भगवान के प्रति समर्पित करने का योग है। कर्म योग का अर्थ है, दिव्य के साथ एकता में रहते हुए कर्मों का प्रदर्शन करना, आसक्ति को दूर करना और सफलता और असफलता में हमेशा संतुलित रहना। कर्म योग मानवता की निःस्वार्थ सेवा है। कर्म योग वह योग है जो हृदय को शुद्ध करता है और आत्म-ज्ञान की प्राप्ति के लिए हृदय और मन (अंतःकरण) को तैयार करता है। महत्वपूर्ण बात यह है कि आपको मानवता की सेवा बिना किसी आसक्ति या अहंकार के करनी होगी। किसी न किसी प्रकार का कर्म अवश्यभावी है। हम बिना कुछ किए चुपचाप नहीं रह सकते। जो हमें सांसारिक अस्तित्व से बांधता है वह कर्म नहीं है, बल्कि कर्तापन और भोक्ता भाव है। कर्म तब बंधनकारी होता है जब यह स्वार्थी उद्देश्य से किया जाता है, फल की अपेक्षा के साथ। लेकिन जब कर्म फल की अपेक्षा के बिना किया जाता है, तो यह मुक्ति देने वाला होता है। अगर आप खुद को भगवान के हाथों में एक साधन के रूप में मानते हैं, और प्रकृति की सामूहिक गतिविधि में भागीदार के रूप में कर्म करते हैं, बिना फल की अपेक्षा के, तो वह कर्म आपको बांधता नहीं है।

इस प्रकार कर्म कर्म योग बन जाता है। निःस्वार्थ रूप से कार्य करें। महसूस करें कि आप केवल एक साधन हैं और भगवान आपके माध्यम से कार्य कर रहे हैं। अपने कर्मों और उनके फलों को भगवान को समर्पित कर दें। आप कर्म के बंधनों से मुक्त हो जाएंगे और शांति का अनुभव करेंगे। कर्म योग का अभ्यास साधक को आत्म-ज्ञान की प्राप्ति के लिए तैयार करता है। यह उसे वेदांत के अध्ययन के लिए योग्य बनाता है। अज्ञानी लोग बिना पहले कर्म योग में प्रारंभिक

प्रशिक्षण लिए सीधे ज्ञान योग में कूद पड़ते हैं। यही कारण है कि वे सत्य को प्राप्त करने में बुरी तरह विफल हो जाते हैं। विभिन्न अशुद्धियां चारों तरफ मन (अंतःकरण) में छिपी होती हैं। ये हैं:

**चित्त:** स्मृति बैंक - अवचेतन

**मनस:** चेतन मन

**बुद्धि:** बुद्धि - विवेक (विवेक) रखती है।

**अहंकार:** 'मैं हूँ' भावना

मन में छिपी अशुद्धियों को दूर करने का एकमात्र तरीका निःस्वार्थ सेवा है। कर्म योग के अभ्यास में दो चीजें अनिवार्य रूप से आवश्यक हैं: कर्म योगी को कर्मों के फलों से आसक्ति नहीं होनी चाहिए। उसे अपने कर्मों को भगवान के चरणों में अर्पित करना होगा, ईश्वरार्पण की भावना के साथ।

अनासक्ति दुख और भय से मुक्ति दिलाती है। अनासक्ति मनुष्य को बिल्कुल साहसी और निडर बना देती है। जब वह अपने कर्मों को भगवान के चरणों में समर्पित करता है तो उसमें भगवान के प्रति भक्ति विकसित होती है और वह भगवान के निकट पहुंचता है। धीरे-धीरे उसे महसूस होता है कि भगवान सीधे उसकी इंद्रियों या साधनों के माध्यम से काम कर रहे हैं। अब उसे अपने कार्यों के निर्वहन में कोई तनाव या बोझ महसूस नहीं होता। वह पूरी तरह से सहज रहता है।

### स्वामी विवेकानंद का दृष्टिकोण

राज योग एक प्राचीन योग पद्धति है जिसे स्वामी विवेकानंद ने पश्चिमी दुनिया में लोकप्रिय किया। यह योग की चार प्रमुख शाखाओं में से एक है। यह योग आत्मा और मन के संपूर्ण संयम और नियंत्रण के माध्यम से आत्म-प्राप्ति का मार्ग है। आइए इस योग के मुख्य पहलुओं को विस्तार से समझते हैं:

#### राज योग के आठ अंग (अष्टांग योग)

राज योग को "अष्टांग योग" भी कहा जाता है, जिसका अर्थ है आठ अंगों वाला योग। यह योग दर्शन महर्षि पतंजलि के योगसूत्रों पर आधारित है। ये आठ अंग हैं:

- यम** (नैतिक अनुशासन): समाज के प्रति नैतिक कर्तव्यों का पालन। इसमें पाँच प्रमुख यम शामिल हैं: अहिंसा (हिंसा से बचना), सत्य (सच्चाई का पालन), अस्तेय (चोरी न करना), ब्रह्मचर्य (संयम), अपरिग्रह (अधिक संग्रह न करना)
- नियम** (व्यक्तिगत अनुशासन): आत्म-शुद्धि और अनुशासन के लिए पाँच नियम: शौच (शुद्धता), संतोष (संतुष्टि), तप (आत्म-अनुशासन), स्वाध्याय (आत्म-अध्ययन), ईश्वर प्रणिधान (ईश्वर में समर्पण)
- आसन** (शारीरिक स्थिति): योगासन का अभ्यास शरीर और मन को स्थिर रखने के लिए

- किया जाता है। इससे मन को ध्यान के लिए तैयार किया जाता है।
4. **प्राणायाम** (सांसों का नियंत्रण): प्राण (जीवन ऊर्जा) को नियंत्रित करने के लिए सांसों पर नियंत्रण करना। इससे मानसिक और शारीरिक शांति प्राप्त होती है।
  5. **प्रत्याहार** (इंद्रियों का नियंत्रण): इंद्रियों को बाहरी विषयों से हटाकर भीतर की ओर मोड़ना, जिससे मन और आत्मा का संबंध प्रगाढ़ हो सके।
  6. **धारणा** (एकाग्रता): ध्यान की पहली अवस्था, जिसमें मन को एक ही बिंदु पर केंद्रित किया जाता है।
  7. **ध्यान** (ध्यान): मन को पूर्णतः एकाग्र कर ध्यान की गहरी अवस्था में प्रवेश करना। इसमें निरंतर और अविचलित ध्यान होता है।
  8. **समाधि** (आत्मा के साथ एकत्व): यह योग का अंतिम लक्ष्य है, जिसमें साधक की आत्मा ब्रह्मांडीय आत्मा के साथ एक हो जाता है। यह योग की सर्वोच्च अवस्था है।

#### राज योग के उद्देश्य

**आत्म-प्राप्ति:** राज योग का प्रमुख उद्देश्य आत्मा का ज्ञान प्राप्त करना है।

**मन का नियंत्रण:** यह योग मन के संयम और विचारों के शुद्धिकरण पर आधारित है।

**आध्यात्मिक विकास:** राज योग से व्यक्ति अपने आध्यात्मिक और मानसिक विकास के उच्चतम स्तर तक पहुंच सकता है।

#### स्वामी विवेकानंद और राज योग

स्वामी विवेकानंद ने "राज योग" पर एक पुस्तक लिखी थी, जिसमें उन्होंने पतंजलि के योगसूत्रों का सरल भाषा में वर्णन किया है। उनकी दृष्टि में राज योग आत्मा की सर्वोच्च स्थिति प्राप्त करने का साधन है, जिसमें व्यक्ति अपनी असली पहचान का अनुभव कर सकता है।

#### राज योग का महत्व

- मानसिक शांति और स्थिरता।
- आत्म-जागरूकता और ज्ञान की प्राप्ति।
- इंद्रियों और विचारों पर नियंत्रण।
- आध्यात्मिक उन्नति।

राज योग में ध्यान, मानसिक एकाग्रता और आत्म-अनुशासन पर अधिक जोर दिया जाता है, जिससे व्यक्ति अपने मन और आत्मा की गहराई को समझ सके।

**ज्ञान योग** (Jnana Yoga) हिंदू दर्शन में योग की चार प्रमुख शाखाओं में से एक है, जो ज्ञान और विवेक के माध्यम से आत्म-ज्ञान प्राप्त करने का मार्ग है। इसे "विवेक का योग" भी कहा जाता है, जहां व्यक्ति सही और गलत, असत्य और सत्य के बीच भेदभाव करके मोक्ष प्राप्त करता



है। ज्ञान योग का प्रमुख उद्देश्य आत्मा के वास्तविक स्वरूप को समझना और माया (भ्रम) से मुक्त होना है।

### ज्ञान योग के मुख्य सिद्धांत

- विवेक (विवेकशीलता):** सत्य और असत्य के बीच भेदभाव करना। इसका अर्थ है जानना कि आत्मा शाश्वत और अविनाशी है, जबकि संसार की वस्तुएं नश्वर और अस्थायी हैं। विवेक के माध्यम से साधक माया (भ्रम) से परे जाकर सच्चाई को पहचानने की कोशिश करता है।
- वैराग्य (अलगाव):** संसारिक वस्तुओं और इच्छाओं से अलगाव का भाव विकसित करना। वैराग्य का अर्थ है सभी सांसारिक सुखों, भोगों और इच्छाओं का त्याग करके आत्मा की ओर अग्रसर होना। इसमें यह समझ विकसित होती है कि संसारिक चीजें अस्थायी हैं और सच्चा आनंद आत्मा में ही निहित है।
- षट-संपत्ति (छह गुण)** ये छह गुण साधक के मन और इंद्रियों को नियंत्रित करने में मदद करते हैं:
  - शम:** मन की शांति और स्थिरता।
  - दम:** इंद्रियों पर नियंत्रण।
  - उपरति:** बाहरी विषयों से मन को हटाना।
  - तितिक्षा:** कष्ट सहने की शक्ति।
  - श्रद्धा:** गुरु और शास्त्रों में विश्वास।
  - समाधान:** एकाग्रता और स्थिरता।
- मुमुक्षुत्व (मोक्ष की तीव्र इच्छा):** मोक्ष प्राप्त करने की तीव्र इच्छा ज्ञान योग का एक प्रमुख अंग है। साधक में आत्म-ज्ञान और मुक्ति प्राप्त करने की गहरी लालसा होती है।

### ज्ञान योग के चार प्रमुख चरण:

ज्ञान योग का मार्ग चार प्रमुख चरणों में विभाजित होता है:

- श्रवण (सुनना):** वेदों, उपनिषदों और अन्य शास्त्रों से आत्मा और ब्रह्मांड के रहस्यों को सुनना। यह चरण गुरु से ज्ञान प्राप्त करने और शास्त्रों का अध्ययन करने से संबंधित है।
- मनन (विचार करना):** श्रवण के बाद, सुने हुए ज्ञान पर गहन चिंतन और विचार करना। इस चरण में व्यक्ति शास्त्रों की बातों को अपनी तर्कशक्ति से समझने और उन्हें अपने जीवन में लागू करने का प्रयास करता है।

3. **निदिध्यासन (ध्यान करना):** मनन के बाद गहन ध्यान और आत्म-चिंतन करना, जिससे आत्मा के स्वरूप को पूरी तरह से समझा जा सके। यह ध्यान आत्म-ज्ञान की अनुभूति की ओर ले जाता है।
4. **साक्षात्कार (स्व-अनुभव):** अंतिम चरण में साधक को आत्म-साक्षात्कार होता है, जहां उसे आत्मा के वास्तविक स्वरूप का अनुभव होता है। यह मोक्ष की अवस्था है, जहां साधक ब्रह्म के साथ एक हो जाता है।

#### ज्ञान योग का महत्व:

**माया से मुक्ति:** ज्ञान योग का प्रमुख उद्देश्य माया (भ्रम) से मुक्त होकर आत्मा का साक्षात्कार करना है।

**आत्मा का ज्ञान:** इस योग में आत्मा के असली स्वरूप को जानना और जीवन के भ्रम से बाहर आना प्रमुख होता है।

**संसार से अलगव:** साधक संसारिक वस्तुओं और इच्छाओं से खुद को अलग करके, आत्म-चिंतन और आत्म-ज्ञान की ओर अग्रसर होता है।

**मुक्ति (मोक्ष):** ज्ञान योग का अंतिम लक्ष्य मोक्ष प्राप्त करना है, जहां आत्मा संसार के बंधनों से मुक्त हो जाती है।

स्वामी विवेकानंद ने योग को विज्ञान, तर्क और अनुभव की कसौटी पर परखा और इसे सार्वभौमिक रूप में प्रस्तुत किया। स्वामी विवेकानंद ने योग के चार प्रमुख रूपों - राजयोग, कर्मयोग, भक्तियोग और ज्ञानयोग में विशेष रूप से राजयोग पर बल दिया। उन्होंने पतंजलि के योगसूत्रों पर आधारित राजयोग को आत्मसाक्षात्कार का प्रभावी साधन बताया। उनका मानना था कि ध्यान और मानसिक अनुशासन के माध्यम से मनुष्य अपने चित्त को नियंत्रित कर सकता है और दिव्य अनुभूति प्राप्त कर सकता है।

स्वामी विवेकानंद ने योग को रहस्यवाद से हटाकर वैज्ञानिक दृष्टिकोण से प्रस्तुत किया। उन्होंने कहा कि योग केवल आध्यात्मिक साधना नहीं, बल्कि मानसिक एवं शारीरिक उन्नति का वैज्ञानिक तरीका है। उनका मत था कि योग के अभ्यास से न केवल व्यक्ति की आत्मा का उत्थान होता है, बल्कि उसका शरीर और मस्तिष्क भी सशक्त बनता है।

विवेकानंद ने योग को केवल व्यक्तिगत मोक्ष तक सीमित नहीं रखा, बल्कि इसे समाज सेवा से जोड़ा। उन्होंने कर्मयोग को जीवन में उतारने की प्रेरणा दी और सेवा को सर्वोच्च योग माना। उनका मानना था कि निष्काम कर्म और परोपकार ही असली योग है।

स्वामी विवेकानंद ने 1893 में शिकागो के विश्व धर्म महासभा में योग और वेदांत के सिद्धांतों को प्रस्तुत किया। उन्होंने पश्चिमी देशों को योग से परिचित कराया और इसे व्यावहारिक जीवन में अपनाने की प्रेरणा दी। उनके प्रयासों से योग को वैश्विक पहचान मिली और आज यह संपूर्ण विश्व में लोकप्रिय हो चुका है।

स्वामी विवेकानंद का दृष्टिकोण था कि योग का उद्देश्य केवल व्यक्तिगत मोक्ष नहीं, बल्कि संपूर्ण मानवता का कल्याण है। उन्होंने योग को धार्मिक सीमाओं से ऊपर उठाकर एक सार्वभौमिक विज्ञान के रूप में प्रस्तुत किया, जिससे सभी जाति, धर्म और राष्ट्रों के लोग लाभान्वित हो सकते हैं।

### निष्कर्ष

स्वामी विवेकानंद का योग के प्रति दृष्टिकोण व्यापक और वैज्ञानिक था। उन्होंने योग को आध्यात्मिकता, आत्मविकास, सेवा, और मानव कल्याण से जोड़ा। उनके प्रयासों से योग को एक वैश्विक पहचान मिली और आज पूरी दुनिया योग के लाभों को स्वीकार कर रही है। उनका संदेश था -"उठो, जागो और लक्ष्य प्राप्ति तक रुको मत!" यह संदेश योग के माध्यम से आत्म-साक्षात्कार और कर्मयोग के प्रति उनकी गहरी आस्था को दर्शाता है। स्वामी विवेकानंद ने ज्ञान योग को आत्मा की सच्चाई तक पहुंचने का महत्वपूर्ण मार्ग बताया। उनके अनुसार, यह योग आत्म-ज्ञान और ब्रह्मज्ञान का मार्ग है, जिससे व्यक्ति मोक्ष प्राप्त कर सकता है। उन्होंने इसे सबसे उच्चतम योग माना, जिसमें व्यक्ति सीधे सत्य और ब्रह्म की खोज करता है। ज्ञान योग आत्मा की वास्तविकता को जानने का मार्ग है, जिसमें व्यक्ति सत्य और असत्य के बीच भेद करके मोक्ष की प्राप्ति करता है। इसका अभ्यास गहन चिंतन, अध्ययन, ध्यान और आत्म-साक्षात्कार के माध्यम से होता है। यह योग साधक को आत्म-ज्ञान की ओर ले जाता है, जिससे वह ब्रह्मांडीय चेतना के साथ एक हो जाता है।

### संदर्भ सूची

#### पुस्तकें

Vivekananda, S. (2000). The Complete Works of Swami Vivekananda. Chennai: Advaita Ashrama.

विवेकानंद, स्वामी - राजयोग (1896) विवेकानंद, स्वामी - ज्ञानयोग, Vivekananda, S. (1998). Raja Yoga. Chennai: Advaita Ashrama.

विवेकानंद, स्वामी - भक्तियोग Vivekananda, S. (2001). Bhakti Yoga. Chennai: Advaita Ashrama.

विवेकानंद, स्वामी - कर्मयोग Vivekananda, S. (1999). Karma Yoga. Chennai: Advaita Ashrama.

Radhakrishnan, Dr. Sarvpalli. Indian Philosophy. Uttar Pradesh: Oxford University Press India.

Dasgupta, Suryakant. Yoga Philosophy of Patanjali. London: Kegan Paul, Trench, Trubner & Co., Ltd.

#### शोध-पत्र एवं लेख

स्वामी विवेकानंद का योग पर दृष्टिकोण. Jansatta. June 24, 2020.

Swami Vivekananda's Concept of Yoga and Its Relevance in Modern Age. International Journal of Yoga and Allied Sciences, New Delhi.

Karl Baier, "Swami Vivekananda: Reform Hinduism, Nationalism and Scientific Yoga" Interdisciplinary Journal for Religion and Transformation in Contemporary Society (JRAT), Dec 17, 2019.

#### अन्य स्रोत

योग पर विवेकानंद के भाषण - शिकागो विश्व धर्म महासभा (1893) अद्वैत आश्रम, मायावती (उत्तराखंड)

रामकृष्ण परमहंस और विवेकानंद के पत्र - Vivekananda, S. (Trans.). (1998). The Gospel of Sri Ramakrishna (2nd ed.). Calcutta: Advaita Ashrama.

Sri Ramakrishna. (2013). Ramakrishna and His Divine Play. Calcutta: Advaita Ashrama.

Ramakrishna Mission. (2008). The Life of Swami Vivekananda by His Eastern and Western Disciples. Calcutta: Advaita Ashrama.

Gupta, S. (1999). Swami Vivekananda: A Biography. Calcutta: Advaita Ashrama.

पतंजलि योगसूत्र पर विवेकानंद की व्याख्या -Vivekananda, S. (2000). The Complete Works of Swami Vivekananda (Vol. 1-9). Calcutta: Advaita Ashrama.

Sharma, P. (2007). Yoga and Vedanta: A Historical and Philosophical Overview. Oxford University Press.