

योग एवं वैदिक धर्म : महर्षि दयानन्द के परिप्रेक्ष्य में

संगीता कुमारी

शोध छात्रा, दर्शन शास्त्र विभाग, बी. आर. ए. बी. यू. मुजफ्फरपुर।

महर्षि दयानन्द सरस्वती एक ऐसे संत थे, जो हिन्दू धर्म के अन्तर्गत आयी हुई रूढ़िवादिताओं पर कुठाराघात किया और वैदिक मान्यताओं को स्थान दिया। उन्हीं मान्यताओं की रक्षा के लिए उन्होंने आर्य समाज की स्थापना सन् 1875 में मुम्बई में की थी और उन्होंने कहा है – संसार का उपकार करना इस समाज का मुख्य उद्देश्य है। अर्थात् शारीरिक, आत्मिक और सामाजिक उन्नति करना।<sup>1</sup>

इस परिप्रेक्ष्य में स्पष्ट है कि प्रत्येक मनुष्य की शारीरिक उन्नति के लिए नित्ययोगाभ्यास करना चाहिए। इसके लिए शुद्ध आहार-विहार करना होगा। शुद्ध आहार-विहार से मन और आत्मा का विकास होता है। और शुद्ध सात्विक भोजन से तीव्र बुद्धि और स्मृति होती है।<sup>2</sup> स्वयं महर्षि दयानन्द सरस्वती भी 18 घंटे की समाधि लगाते थे, और नित्य योगाभ्यास भी करते थे। इसलिए उन्होंने शारीरिक और आत्मिक उन्नति के लिए योग करना अतिवाश्यक है। योग से जहाँ शरीर संतुलित रहता है। वही मन की वासनाएँ शिथिल हो जाती है। विशेषतर ब्रह्मचर्य जीवन पर इनका प्रभाव पड़ता है। फलतः ब्रह्मचारी अपने शुक्र (वीर्य) का रक्षण करते हुए ऊर्ध्वरेता हो जाता है। इसलिए प्रत्येक गृहस्थ को योग करना चाहिए। और उसे भी नित्य नियमपूर्वक संयमित रहते हुए स्वास्थ्य रक्षा करना

चाहिए। उन्हें भी पति-पत्नी के परस्पर व्यवहार को मर्यादित रखना चाहिए। केवल संतानों उत्पत्ति के लिए ही समागम करना चाहिए और ऋतु कालाभिगामी होना चाहिए। इसलिए मनु ने कहा है – कि आठ निन्दित रात्रियों को छोड़कर स्त्री समागम करने वाला पुरुष गृहस्थ में भी ब्रह्मचारी होता है।<sup>3</sup> ये आठ निन्दित रात्रिया है। चार रजस्वला की रात्री एकादशी त्रयोदशी, अमावस्या एवं पूर्णिमा।

एतदर्थ प्रत्येक मनुष्य को धर्माशास्त्रों के अनुसार जीवन बीताते हुए चलने से जीवन संयमित होने के साथ-साथ प्रारंभ से ही बाल योगी हो जाता है। इसके अतिरिक्त महर्षि दयानन्द ने संस्कारविधि में भी गृहस्थ जीवन के लिए नित्य प्रातः जागरण ईश्वरस्तुति, प्रार्थना, उपासना, शौच, आदि नित्य करते हुए से जुड़ने की सलाह दी है। इसमें मनुष्य का मस्तिष्क और शरीर दोनों संतुलित रहते हैं और आध्यात्मिक उन्नति करते हुए योग में निरत हो जाता है।

महर्षि दयानन्द ने वैदिक धर्म की सैद्धांतिक जानकारी के लिए 'सत्यार्थप्रकाश'<sup>4</sup> नामक पुस्तक लिखा जिसमें 14 समुल्लास है जिनमें दस समुल्लासों में मण्डनात्मक वर्णन है, और शेष चार समुल्लासों में खण्डन-मण्डन

विषय वर्णित है।<sup>5</sup> यह एक ऐसा ग्रंथ है जिसमें सत्य सनातन वैदिक धर्म का विस्तृत विवेचन है। इसके अध्ययन से मनुष्य को सत्य-सत्य अर्थ प्रकाश मिलता है और वैदिक धर्म का सच्चा अनुयायी हो जाता है।

इसके अतिरिक्त महर्षि दयानन्द सरस्वती ने वैदिक धर्म के व्यवहारिक पक्ष को लेकर संस्कारविधि नामक पुस्तक लिखी है, जिसमें गर्भाधान से अन्त्येष्टि पर्यन्त सोलह संस्कारों का वर्णन मिलता है।<sup>6</sup> संस्कार की प्रयोग विधि वर्णित है तथा संस्कारों में (यज्ञ) (कर्मकाण्ड) को अनिवार्य माना है। सच्चाई तो यह है कि बिना यज्ञ के संस्कार संभव नहीं है। यज्ञ और संस्कार वैदिक संस्कृति के दो महान कर्म हैं जिसके करने से हमारी संस्कृति पल्लवित एवं पुष्पित होती है।

योग शब्द का प्रचलित अर्थ है मिलन अर्थात् जीव आत्मा का परमात्मा से मिलन। योग की परंपरा बहुत प्राचीन है भारत में योग विषयक चिंतन और उसकी साधना की अनेकों धाराएं प्रचलित रही हैं, क्योंकि योग्य ग्रंथों में हमें अनेक प्रकार की योग प्रणालियों तथा धाराओं का वर्णन मिलता है।

आस्तिक एवं नास्तिक सभी दर्शन किसी ना किसी रूप में योग को स्वीकार करते हैं। यह शारीरिक, मानसिक तथा आध्यात्मिक विकास के लिए आवश्यक है। इसके ज्ञान एवं अभ्यास से लौकिक तथा परलौकिक दोनों सफल होते हैं। योग, विश्व का हिंदू धर्म की सर्वाधिक अमूल्य देन है।

वेदों में भी योग की महत्ता मिलता है। वेद भारतीय जीवन एवं संस्कृति के प्रेरणा स्रोत है। ऋग्वेद में कहा गया है कि योग के बिना विद्वान का कोई भी यज्ञकर्म सिद्ध नहीं होता। वह योग चित्त वृत्तियों का निरोध है वह कर्त्तव्य कर्म में व्याप्त है

—स धीनां योगभिन्वति

वैदिक संहिताओं में विशेष रूप से ऋग्वेद तक अथर्ववेद की संहिताओं में प्राण विद्या का उल्लेख किया गया है जो योग का ही एक विशेष अंग है। योग की सिद्धि में ईश्वर अनुकंपा आवश्यक है अतः

स धा नो योग आभुव्रत् सराये स  
पुरध्याम। गमद् वाजेनिरा स न<sup>7</sup>

उपनिषद् में भी 'षडंग योग का वर्णन मिलता है। भगवद्गीता में भी कहा गया —

योग कर्मसु कौशलम्<sup>8</sup>

अर्थात् जिस विधि से कर्म अपने सहज और श्रेष्ठ रूप में संपादित हो वही योग है। 'कर्म' को श्रेष्ठ रूप में संपादित करने के लिए फल के प्रति अनाशक्ति आवश्यक है इसलिए 'कर्म' कौशल से तात्पर्य निष्काम कर्म साधना है। गीता में समता, का अर्थ निस्पृहता को भी योग कहा गया है किंतु सर्वाधिक प्रचलित परिभाषा योग कर्मसु कौशलम् ही है।

विश्व में शायद ही कोई ऐसा धर्म हो जिसमें योग की महत्ता को स्वीकारा नहीं गया है। जैन धर्म में भी योग साधना की पुण्य परंपरा को सम्मानित किया गया है। यहां योग में निर्देशित 5 यम ही मुख्य साधन है जिन्हें अणुव्रत कहा गया है। महावीर स्वयं सिद्ध योगी थे। बौद्ध धर्म में भी योग को स्वीकार किया गया है।

बौद्ध ग्रंथों में योग का विशुद्ध वर्णन उपलब्ध है। बौद्ध धर्म के मौलिक सिद्धांत 'धर्म चक्र' प्रवर्तन 'सूत्र' में है, जिसमें अष्टांग योग भी है। गौतम बुद्ध ने स्वयं योग में निर्देशित आसन, प्राणायाम पूर्वक समाधि साधना की थी, जिनमें समाधि को उन्होंने निर्माण के लिए सर्वोत्कृष्ट उपयोगी साधन माना। वैशेषिक दर्शन भी योग की महत्ता को स्वीकार करता है।

**"तदनारम्भ आत्मस्ये मनसि शरीरस्य  
दुःखाभावः संयोगः"**<sup>9</sup>

अर्थात् मन के आत्मा में स्थित होने पर मन के सारे व्यापार समाप्त हो जाते हैं और साधक को भौतिक शारीरिक दुखों का आभाव हो जाता है। यह योग की स्थिति है। तात्पर्य है कि मन का आत्मस्थ होना ही योग है। न्याय भी योग की महत्ता को स्वीकार करते हैं। पतंजलि योग दर्शन के अनुसार –

**"योगश्चित्तवृत्ति निरोध"**

अर्थात् चित्त की वृत्तियों का निरोध ही योग है। चित्त की पाँच वृत्तियाँ मानी जाती हैं। प्रमाण, विपर्यय, विकल्प, निद्रा और स्मृति। इनके द्वारा शुद्ध चेतन तत्व का बोध नहीं हो पाता। इसलिए इसका निरोध आवश्यक होता है। वेदांत दर्शन में भी आंतरिक साधना के रूप में योग सम्मत यम नियम आदि का उल्लेख किया गया है। मीमांसा दर्शन के सूत्राकार जैमिनी महान योगी थे। इस प्रकार भारतीय दर्शन किसी न किसी रूप में योग को स्वीकार किया गया है।

आधुनिक युग में योग साधना के इस पुण्य प्रवाह को स्वामी दयानन्द सरस्वती, रामकृष्ण परमहंस, स्वामी विवेकानंद,

श्यामाचरण लाहिड़ी, रमण महर्षि, श्री योगी अरविंद, श्री युक्तेश्वर गिरि, परमहंस योगानंद, स्वामी शिवानंद, स्वामी सत्यानंद, महर्षि महेश योगी, स्वामी रामदेव, श्रीरविशंकरजी जैसे देव मानवों ने प्रवाहमान किया है।

वर्तमान में स्वामी रामदेव ही महाराज योग के माध्यम से मनुष्य को शारीरिक एवं मानसिक रूप से निरोग बनाने का महत्वपूर्ण प्रयास कर रहे हैं। आज उनके शारीरिक तथा मानसिक व्याधि का शिकार संसार योग दर्शन की ओर आकर्षित होकर भारत की ओर देख रही है।

योग एक श्रेष्ठ जीवन पद्धति है। योग हिंदू धर्म के प्रचार प्रसार का सबसे सशक्त माध्यम बन चुका है।

अमेरिका, यूरोपीय देश ही नहीं बल्कि इस्लाम धर्म देश में भी योग की प्रशंसा कर रहे हैं। अमेरिका में चर्चा के द्वारा भी योग को बढ़ावा दिया जा रहा है। अमेरिका की प्रमुख योग शिक्षिका – लारेट विलिस कहती है "योग प्रदर्शन तथा अभ्यास हिंदू धर्म के प्रचार प्रसार का प्रमुख यंत्र है।"

"पहली बार 1893 में शिकागो के विश्व धर्म संसद में भारत के स्वामी विवेकानंद ने पश्चिमी देशों का योग से परिचय कराया था। बाद में लास एंजेल्स में स्वामी परमहंस योगानंद ने योग को ईसाई धर्म के साथ चलने वाला एक मुख्य अंग बताया। गले में सलीब लटकाए योगानंद अपने एक हाथ में भगवद्गीता और दूसरे हाथ में बाइबल लेकर अमेरिका पहुंचे थे। उन्होंने अमेरिकियों को यह समझाने की कोशिश की कि योग से सारे

धर्मों को एक सूत्रा में बांधा जा सकता है।<sup>10</sup>

हिंदू धर्म वस्तुतः मानव धर्म है, जिसका मुख्य उद्देश्य विश्व बंधुत्व है। सत्य, अहिंसा, समानता, शील, श्रद्धा, पारस्परिक, सद्व्यवहार आदि सिद्धांतों पर हिंदू धर्म आधारित है। हिंदू धर्म सनातन धर्म यानी शाश्वत रहने वाला धर्म है, जिसमें सभी कुछ सम्मिलित है। वास्तव में यह एक जीवन दर्शन है।

हिंदू धर्म की सार्वभौमिकता सिद्ध करने के लिए स्वामी विवेकानंद की निम्नलिखित पंक्तियां पर्याप्त है –

“चाहे हिमालय के अरण्यों के हृदयों स्पंदन को भी स्तब्ध कर देने वाली गंभीरता में अद्वैत – केसरी को, नदी के गंभीर स्वर में मिले हुए मेघ गर्जन ध्वनि में, “अस्ति-भाति-प्रिय” की घोषणा करते हुए सुनो, या वृंदावन के मनोहारी कुंजों में “प्रिया-प्रतीम की गुंजन” सुनों, चाहे काशीपुरी के मठों में साधुओं के साथ गहरे ध्यान में मग्न हो जाओ या नदिया के अवतार श्री गौरांभ महाप्रभु के भक्तों के उन्मादपूर्ण नृत्यों में सम्मिलित हो, या मध्य संप्रदाय के आचार्यों का उपदेश श्रद्धा के साथ श्रवण करो, या सिखों का “वाह गुरु की फतेह” सुनो, या उदासी या निर्मला लोगों के ग्रंथ साहेब के उपदेशों को ही सुनो, चाहे कबीर दास के शिष्यों को सत् संन्दर्भ :

1. आर्य समाज का दस नियम
2. आहार शुद्धो सत्वषुद्धिः सत्वशुद्धौ ध्रुवा स्मृतिः—छान्दोग्योपनिषद
3. निन्द्यासु अष्टासु रात्रिषु स्त्रिया तु वर्जयन्।
4. महर्षिदयानन्द का अमरग्रन्थ सत्यार्थप्रकाश, आर्ष साहित्य प्रचार ट्रस्ट, द्वारा प्रकाशित दिल्ली।

साहेब कहकर प्रणाम करो और साखी और शब्दों के श्रवण का आनंद उठाओं, चाहे राजपूताना के महान संत दादू दयाल के अद्भुत ज्ञान भंडार को पढ़ो या उनके शिष्य सुंदरदास से लेकर उस “विचार सागर” के प्रख्यात लेखक निश्चल दास के ग्रंथों को ही पढ़ो या उत्तर भारत के किसी भंगी से उसके लाल गुरु के उपदेशों का वर्णन करने को कहो तो इन उपदेशकों और विभिन्न ग्रंथों का मूल आधार वही मत दिखाई देगा जिसका प्रमाण “श्रुति” है, गीता जिसकी देवी टीका है, “शारीरिक सूत्र” जिसका संगठित रूप है और भारत के सभी विभिन्न मत मतांतर जिसके भिन्न भिन्न रूप हैं।<sup>11</sup>

इस प्रकार “योग” का हिन्दू धर्म दर्शन और संस्कृति के प्रचार में अति महत्वपूर्ण योगदान है। 21 जून को योग दिवस अंतर्राष्ट्रीय दिवस के रूप में मनाया जाता है। रामदेव बाबा को आधुनिक युग का योग गुरु माना जाता है। योग से हमारा तन, मन स्वस्थ एवं प्रसन्न रहता है इससे नाना प्रकार के रोगों का निदान किया जा सकता है। 21वीं सदी की चुनौतियों के हल करने में योग शिक्षा पूरी तरह सक्षम है। इसके माध्यम से ही हम अपने धर्म और संस्कृति को सवारे रख सकते हैं।

5. देखे – सत्यार्थ प्रकाश समुल्लास (1-14)
6. संस्कार विधि: महर्षि दयानन्द सरस्वती, आर्ष साहित्य प्रचार ट्रस्ट द्वारा प्रकाशित।
7. ऋक संहिता, 2/5/3
8. भगवद्गीता 2/50
9. बलदेव उपाध्याय: भारतीय दर्शन, पृ.-109
10. टाइम्स ऑफ इंडिया, 19.05.2003
11. स्वामी विवेकानन्द: हिन्दू धर्म, पृ. – 19