



आर्ष ग्रंथों में योग का स्वरूप

मोनेश, शोधार्थी, योग विभाग, एशियन इंटरनेशनल यूनिवर्सिटी, पश्चिम इम्फाल, मणिपुर

शोध सारांश

आर्ष ग्रंथ भारतीय ज्ञान परंपरा के मूल स्रोत हैं, जिनमें वेद, उपनिषद, महाभारत, भगवद्गीता, योगसूत्र आदि का प्रमुख स्थान है। इन ग्रंथों में योग की व्यापकता, उद्देश्यों और साधनाओं का वर्णन किया गया है। योग, भारतीय दर्शन का अभिन्न अंग है, जो शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक संतुलन का मार्ग प्रशस्त करता है। वेदों में योग का प्रारंभिक स्वरूप "युज्" धातु से लिया गया है, जिसका अर्थ है जोड़ना। ऋग्वेद में ध्यान, साधना और तप के माध्यम से ईश्वर के साथ जुड़ने की प्रक्रिया का उल्लेख मिलता है। यजुर्वेद और अथर्ववेद में प्राणायाम और ध्यान की विधियों का वर्णन मिलता है। उपनिषद योग को आत्मा और परमात्मा के एकत्व के साधन के रूप में प्रस्तुत करते हैं। कठोपनिषद और श्वेताश्वतर उपनिषद में योग के माध्यम से आत्मा के स्वरूप को जानने और मोक्ष प्राप्ति के उपाय बताए गए हैं। भगवद्गीता में योग को कर्म, भक्ति, ज्ञान और ध्यान के चार मार्गों में विभाजित किया गया है। श्रीकृष्ण ने अर्जुन को निष्काम कर्मयोग का उपदेश दिया, जिसमें व्यक्ति कर्म करता है लेकिन फल की अपेक्षा नहीं रखता। ध्यान योग के माध्यम से चित्त की स्थिरता और आध्यात्मिक जागृति पर बल दिया गया है। महर्षि पतंजलि के योगसूत्र में योग को 'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः' के रूप में परिभाषित किया गया है। इसमें अष्टांग योगकृयम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि के माध्यम से आत्मानुभूति और मोक्ष की दिशा में मार्गदर्शन किया गया है। महाभारत के शांतिपर्व में योग की महत्ता पर विस्तार से चर्चा की गई है। योग को एक आचार-विचार और आत्मानुशासन के रूप में प्रस्तुत किया गया है। अन्य ग्रंथों, जैसे हठयोग प्रदीपिका और गेरंड संहिता, में शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए योग की उपयोगिता पर प्रकाश डाला गया है।

आर्ष ग्रंथों में योग को केवल शारीरिक अभ्यास नहीं, बल्कि जीवन का पूर्ण मार्ग बताया गया है। यह व्यक्ति को आत्मज्ञान, मोक्ष और समग्र कल्याण की ओर प्रेरित करता है। आज के युग में इन ग्रंथों में वर्णित योग के सिद्धांतों का अध्ययन और पालन शारीरिक, मानसिक और सामाजिक समस्याओं का समाधान प्रस्तुत करता है।

