

B.Ed.(Education) PART-1, Paper-VIII-B,

Topic-राज योग

Presented by Dr.Pallavi.

राज योग (Raja Yoga)

2.0 उद्देश्य (Objectives)

इस पाठ को पढ़ने को उपरांत छात्र राजयोग के भली भांति समझ सकेंगे। यह जान सकेंगे कि राजयोग क्यों सर्वोत्तम योग पद्धति कहलाता है? राजयोग के अंतर्गत आनेवाले अंतरंग तथा बहिरंग को समझ सकेंगे। राजयोग संबंधी सभी बातों को समझाना ही इस पाठ का लक्ष्य है।

2.1 प्रस्तावना (Introduction)

राजयोग नाम से ही स्पष्ट है कि जो योग सब प्रकार से उत्तम हो, उसे राजयोग के नाम से जाना जाता है। राजयोग का मार्ग व्यावहारिक तथा यथार्थवादी है। योग की अनेक पद्धतियाँ हैं, जैसे कर्मयोग, भक्तियोग, ज्ञानयोग, राजयोग तथा हठयोग। इन पद्धतियों में जन सामान्य के लिए जो सुलभ तथा सुगम है, वह है राजयोग। इस पाठ के अंतर्गत हम राजयोग पर विस्तार से चर्चा करेंगे। इस पाठ के अंतर्गत हम बहिरंग एवं अंतरंग को भी जानेगे। इस पाठ को पढ़ने के पश्चात् विद्यार्थीगण राजयोग को ठीक से समझ जाएंगे।

तात्पर्य यह है कि प्रस्तुत पाठ को पढ़कर छात्र राजयोग के अंतर्गत आने वाले बहिरंग एवं अंतरंग तथा उमके महत्व पर विस्तृत ज्ञान प्राप्त करेंगे, जो छात्रों के लिए लाभकारी होगा।

2.2 राजयोग का अर्थ (Meaning of Raja Yoga)

अब तक हमने जाना कि राजयोग योग सभी विद्याओं में सर्वोत्तम है। अब, हम यह जानेगे कि यह कैसे सर्वोत्तम है?

राजयोग का मार्ग व्यावहारिक तथा यथार्थवादी है। राजयोग के मार्ग पर चलता हुआ साधक मन के विभिन्न अवस्थाओं, यथा-चेतन (Conscious), अवचेतन (Sub-Conscious), तथा अचेतन (un Conscious), तक पहुँच सकता है। यानी मन की हर अवस्था तक पहुँचा जा सकता है। मन जो शक्तियों का भंडार है। मनुष्य स्वयं में निहित इन शक्तियों से अनभिज्ञ रहता है। अपनी ही क्षमताओं से मनुष्य अनजान रहता है तथा सुख की खोज में बाह्य जगत में भटकता रहता है। अपनी शक्तियों तथा क्षमताओं को केन्द्रित करने के लिए राज योग के आष्टागिक मार्ग पर चलकर, हम अपने मन पर विजय प्राप्त कर सकते हैं। राजयोग का मार्ग व्यावहारिक तथा स्थापना विभिन्न अवस्थाओं, यथा-चेतन (Conscious), अवचेतन (Subconscious), (un Conscious), तक पहुँच सकता है। यानि मन की हर अवस्था तक पहुँचा जा सकता है। मन जो शक्तियों का भंडार है। मनुष्य स्वयं में निहित इन शक्तियों से अनभिज्ञ रहता है। अपनी ही क्षमताओं से मनुष्य अनजान रहता है तथा सुख की खोज में बाह्य जगत में भटकता रहता है। अपनी शक्तियों तथा क्षमताओं को केन्द्रित करने के लिए राजयोग के आष्टागिक मार्ग पर चलकर, हम अपने मन पर विजय प्राप्त कर सकते हैं। यह प्रयास धीरे-धीरे मन को बाहरी वातावरण से समेट कर अंतर्मन को तरफ मोड़ने का कार्य करता है। सामान्यतया, व्यक्ति का मन बाह्य जगत में ही उलझा रहता है। राजयोग में निहित अभ्यासों के फलस्वरूप मन अंदर की ओर समाहित होता है। राजयोग के नियमित अभ्यास से इंद्रियों पर नियंत्रण प्राप्त किया जा सकता है। इसके नियमित अभ्यास से बाह्य जगत में उलझा रहता है। राजयोग में निहित अभ्यासों के फलस्वरूप मन अंदर की ओर समाहित होता है। राजयोग के नियमित अभ्यास से इंद्रियों पर नियंत्रण प्राप्त किया जा सकता है। इसके नियमित अभ्यास से बाह्य जगत में उलझे मन

को अंदर की ओर मोड़कर, अंतर्मन को घटनाओं के प्रति सजग तथा जागरूक किया जा सकता है। मन की दिशा का यह रूपांतरण साधक के जीवन में अभूतपूर्व परिवर्तन लाती है। यह रूपांतरण ही राजयोग की विशेषता है।

राजयोग का मुख्य उद्देश्य मानव की सुसुप्त शक्तियों को जगाना है। इस सुसुप्त शक्तियों को जागृत करने की क्षमता प्रत्येक मनुष्य में है। मानव मन के समुद्र में छिपी मोती वही प्राप्त कर सकता है, जो उसमें गोता लगायेगा। जब हम राजयोग के मार्गों को अपनाकर मन की गहराइयों में उतरना आरंभ करते हैं, तब साधक मन के गुप्त से गुप्त कंदराओं में पहुंच जाता है। वह मन की असीम शक्तियों को अनुभव कर पाता है। उन पर विजय प्राप्त कर सकता है और इस प्रकार चरम सत्ता को भी प्राप्त कर सकता है अर्थात् राजयोग साधक के मानसिक स्तर को बहुत ऊपर ले जाती है, जो राजयोग का मुख्य लक्ष्य है।

राजयोग की विभिन्न साधना पद्धतियों का प्रचलन मूलरूप से वैदिक काल से ही था, जिसे कालान्तर में महर्षि पतंजलि ने वैज्ञानिक ढंग से सूत्रपात किया। वस्तुतः वर्तमान में जो राजयोग का स्वरूप हमारे सामने है, वह महर्षि पतंजलि का प्रतिपादित राजयोग ही है। महान पतंजलि ने इन्हें सूत्रों के रूप में लिखा है। आज ये सूत्र राजयोग के पर्याय हैं। राजयोग के ये सूत्र महर्षि द्वारा रचित पुस्तक 'योगदर्शन' में संग्रहीत हैं। इस पुस्तक को चार भागों में बांटा गया है- समाधिपाद, साधनापाद, विभूतिपाद और कैवल्यपाद। समाधिपाद में 51, समाधिपाद में 55, विभूतिपाद में 55 और कैवल्य पाद में 34 और इस प्रकार पूरे शास्त्र में कुल 195 सूत्र हैं। महर्षि पतंजलि: में राजयोग में वर्णित आठों अंग का वर्णन अपनी पुस्तक 'योगदर्शन' के साधनापाद में किया है।

उपरोक्त सूत्र से स्पष्ट है कि इस सूत्रों में योग को अत्यंत सरल रूप में निरूपित किया गया है। जिसका पालन और अभ्यास कर कोई भी साधक अपने मन पर नियंत्रण करने की कला सीख सकता है। और धीरे-धीरे अपनी चेतना को उच्च स्तर पर ले जा सकता है। महर्षि पतंजलि ने व्यावहारिक ढंग से राजयोग का मार्ग दिखलाया। यह आज हर जगह प्रचलित एवं लोकप्रिय है।

2.3 राजयोग के आठ चरण और उनका महत्त्व (Eight Steps of Raja Yoga and their Significance)

महर्षि पतंजलि के अनुसार योग के आठ अंग हैं जिसका वर्णन साधनापाद के 29 सूत्र में है।

"यमनियमासन प्राणायाम प्रत्याहारधारणाध्यान समाधयोष्टावङ्गानि

ये राजयोग के आठ अंग हैं

- 1 यम
- 2 नियम
- 3 आसन
4. प्राणायाम
- 5 प्रत्याहार
- 6 धारण
- 7 ध्यान
- 8 समाधि

योग की ये सारे क्रियाएँ महर्षि पतंजलि के लिखने के बहुत पहले अविष्कार हो चुकी थी तथा साधना में प्रचलित भी। अतः वह इन साधनाओं के अविष्कारक नहीं थे, बल्कि इन साधनों को निचोड़ के रूप में सूत्र का रूप प्रदान किए, जो अति वैज्ञानिक तथा व्यावहारिक है।

दत्तात्रेय संहिता में योग के अंगों का वर्णन इस प्रकार किया गया है ।
यमश्च नियमश्चैव आसनं च ततः परम्।

प्राणायामश्च अर्थः स्यात् प्रत्याहारश्च पंचमः ॥

पष्ठी तु धारणा प्रोक्ताः ध्यानं सप्तमुच्यते।

समाधिरष्टमः प्रोक्तः सर्वं पुण्यफलप्रदः।।

इसी प्रकार, मण्डलबाह्यमणोपनिषद् तथा जाबालदर्शनोपनिषद् में भी योग के इन आठ अंगों का वर्णन किया गया है। निरुत्तर तंत्र में भी योग के छः अंग हो बताए गए हैं। हठयोग प्रदीपिका में भी योग के छः अंग ही माने गए हैं। इन दोनों में यम तथा नियम का वर्णन नहीं किया गया है। जबकि यम तथा नियम व्यावहारिकता की दृष्टि से अत्यंत उपयोगी हैं। बाह्य जगत के बंधन अर्थात् समाज तथा परिवार के मोह से अपने आप को निकालकर योग साधना के अनुरूप ढालने में यम तथा नियम अपती अहम भूमिका निभाते हैं। व्यक्ति अपने पारिवारिक तथा सामाजिक दायित्वों को निभाते हुए लोभ, मोह, क्रोध, आलस्य, हिंसा, पृणा, द्वेष आदि से घिरा रहता है। अतः व्यक्ति को सर्वप्रथम उसके आचार-व्यवहार को नियंत्रित करना आवश्यक होता है और इस नियंत्रण के लिए यम तथा नियम को व्यावहारिक रूप से अपनाना पड़ता है। तभी हममें दृष्टा का भाव उत्पन्न होता है। हम आत्म-विश्लेषण करने लगते हैं कि हम वह आचरण नहीं कर रहे हैं, जो करना चाहते हैं। हम क्रोधित होते हैं तो अपने-आप को क्रोधित व्यक्तित्व से अलग कर देखते हैं कि हमारा "मैं अलग है औ क्रोधित होने वाली अलग है। यह साक्षी भाव अत्यंत महत्वपूर्ण है। यह अंतर्यात्रा का पहला पाठ है यम और नियम के पालन द्वारा इस पाठ की साधना की जाती है।

2.3.1 बहिरंग (Bahiranga) योग के इन आठों अंगों पर ध्यान केंद्रित करें, तो पाते हैं कि इसके प्रथम चार अंग अर्थात् यम, नियम, आसन और प्राणायाम ऐसे हैं, जिनका अभ्यास बाहर से दिखाई पड़ता है। ये शारीरिक स्तर पर किए जाते हैं। इसके द्वारा शरीर एवं मन को उच्च क्रियाओं के लिए तैयार किया जाता है। अतः इसे बहिरंग योग के नाम से जाना जाता है।

2.3.2 अंतरंग (Antaranga)

अष्टांग योग के अन्तिम चारों अंग यथा प्रत्याहार, धारणा ध्यान और समाधि के अभ्यास आंतरिक हैं। इन अभ्यासों के माध्यम से मन पर प्रयोग किया जाता है। इन अभ्यासों के माध्यम से साधक धीरे-धीरे मन की गहराइयों में उतरता जाता है। इस क्रम के अंत में वह अपने मन पर पूर्ण विजय प्राप्त कर लेता है। चूंकि इन अभ्यासों का स्तर शारीरिक न होकर मानसिक होता है। अतः इसे अंतरंग योग के नाम से जाना जाता है।

इस प्रकार, अष्टांग योग के बहिरंग तथा अंतरंग योग मिलकर व्यक्ति के शारीरिक तथा मानसिक स्तर को साधना में ढालता है। राजयोग के इन आठों अंगों का विधान इस प्रकार किया गया है कि साधक इन्हें अपकाकर अपने सांसारिक व्यवहार और उसके प्रभाव का निरीक्षण करना सीखाता है। अपने मन को पहचानना सिखाता है। आसन द्वारा शरीर की क्रियाओं पर नियंत्रण करना सीखता है। आसन से शरीर पुष्ट, निरोग तथा लचीला बनता है, जिससे साधना निर्बाध रूप से चलती है। शरीर का स्वस्थ होना, योग के लक्ष्य की प्राप्ति के लिए आवश्यक है क्योंकि शरीर ही साधन है और शरीर ही औजार भी। अतः शरीर के सही इस्तेमाल से ही आगे बढ़ा जा सकता है। प्राणायाम में, श्वास-प्रश्वास के नियंत्रण द्वारा शरीर में प्रवेश करता है। श्वास तथा प्रश्वास के अभ्यास, जो देखने में बाहरी अभ्यास लगता है, परन्तु इनका प्रभाव बहुत गहरा पड़ता है। वास्तव में, प्राणायाम के द्वारा ही अंतःयात्रा प्रारंभ होती है।

प्रत्याहार द्वारा हम अपनी इन्द्रियों पर नियंत्रण करना सीखते हैं। इन्द्रियां हमारे मस्तिष्क की खिड़कियाँ हैं, जिनसे हमें बाहरी सूचनाओं की प्राप्ति होती है। ये बाहरी सूचनाएं प्रायः साधक की साधना में व्यवधान डालती हैं। अतः इन पर नियंत्रण रखना आवश्यक है। शुरु के चार अंगों द्वारा शरीर, और बाद के चारों अंग मन की तैयारी द्वारा उसका पूरा लाभ उठाया जा सकता है। जब बाहर से होने वाली बाधाओं को रोक रखा जाय। यह प्रत्याहार के अभ्यास द्वारा संभव होता है।

2.4.सारांश (summary):

राज योग, योग की पद्धतियों में सबसे व्यवहारिक, वैज्ञानिक और व्यवस्थित पद्धति है। यह पद्धति महर्षि पतंजलि द्वारा प्रतिपादित है। राजयोग के आठों अंगों को बहिरंग तथा अंतरंग में बांटा गया है। बहिरंग के अंतर्गत प्रथम चार अर्थात् यम, नियम, आसन और प्राणायाम आते हैं। जिसका अभ्यास शारीरिक स्तर पर करके मन को उच्च क्रियाओं के लिए तैयार करता है। अष्टांग योग के अंतिम चारों अंग यथा प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि अंतरंग के अंतर्गत आते हैं।

2.5अभ्यास के प्रश्न (Questions for Exercise):

1.राज योग से आप क्या समझते हैं? व्यवहारिक जीवन में इसकी उपयोगिता पर प्रकाश डालिए?

(What do you understand about Raja Yoga? Lighten its use in practical life.)

2. बहिरंग योग और अंतरंग योग में अंतर स्पष्ट करते हुए, उनके बीच के संबंध की व्याख्या कीजिये।

(Differentiate between Bhahirang and Antaranga and explain their relationship between each other.)