Importance of Yoga philosophy of Vivekananda in modern era

(आधुनिक युग में विवेकानंद के योग दर्शन का महत्व)

Dr. Deepshikha Namdev
* vice principal, Balaji institute of education,
rangbadi kota rajasthan, India
deepshikhanamdev@gmail.com

DOI: 10.52984/ijomrc3105

सरांश

हमारी भारतीय संस्कृति समस्त विद्याओं की जननी है इस संस्कृति में शायद ही ज्ञान का कोई ऐसा क्षेत्र बचा होगा जिस का समावेश हमारी संस्कृति में ना हुआ हो यहां पर ज्ञान और अनेक गोपनीय विद्याओं की एक ऐसी श्रंखला देखने को मिलती है जो शायद ही अन्यत्र कहीं प्राप्त होती होगी इसी श्रंखला में एक श्रंखला और परंपरा दिखाई देती है योग की भारतीय संस्कृति की जो वैदिक परंपरा है उस पर यदि हम दृष्टिपात करें तो योग विद्या का बहुत ही गहन और अनिर्वचनीय ज्ञान का वर्णन देखने को मिलता है हमारी संस्कृति में परंपरा में ऐसे महर्षि ऋषि मुनि विलक्षण प्रतिभाओं का अखंड सागर था जिसकी उच्च स्तरीय ज्ञान उर्जा भंडार से हम आज भी वो तो रोते हैं और सुरक्षित एवं स्वस्थ हैं हमारे हमारे इस शोधपत्र में हम यह बताने का प्रयास करेंगे की अनेक प्रतिभाओं में योग की अनेक धाराओं में स्वामी विवेकानंद का योग किस प्रकार समाज के लिए आज के आधुनिक युग के लिए लाभप्रद है उनके व्यक्तित्व विकास के लिए उनके सर्वांगीण विकास के लिए क्योंकि आज जितनी समस्याएं हैं जितने भी कष्ट हैं उनका कारण कहीं ना कहीं मनुष्य स्वयं है यह मानव जाति अपनी अव्यवस्थाओं के कारण चाय में वैचारिक हूं चाहे वह मानसिक आध्यात्मिक होम पारिवारिक हूं या सामाजिक सभी ने कहीं ना कहीं एक व्यवस्था देखने को मिलती है जो हमारे कष्ट का हमारे बंधन का कारण बनती है और हमारे

साधना मार्ग में एक बहुत बड़ी बाधा के रूप में देखने को मिलती है किस प्रकार हम इस जाल से बाहर निकले जो स्वयं मानव ने अपने लिए बोल रखा है इसका बहुत ही स्पष्ट और सरल रूप में वर्णन हमें स्वामी विवेकानंद के योग दर्शन से प्राप्त होगा।

मुख्य शब्द- संस्कृति, ज्ञान, राज-योग, भारतीय परंपरा, योग

प्राचीन भारतीय संस्कृति में हमें चार वैदिक संस्कृत महान ग्रंथ मिले जिन्हें वेद और के रूप में जाना जाता है उनमें से ऋग्वेद उनमें से एक है। यह भारत–ईरानी भाषा का सबसे पुराना ग्रन्थ है इंडो–यूरोपियन, इंडो–आर्यन वैदिक संस्कृत) भाषा और वैदिक संस्कृत ज्ञान का संग्रह है। योग शब्द दुनिया के सबसे पुराने धार्मिक ग्रंथ ऋग्वेद में पहली बार आया है। प्रख्यात योग गुरु की शिक्षाओं द्वारा योग प्राचीन काल लेकर से वर्तमान समय में दुनिया भर में फैल गया । विवेकानंद ने भी रखी चार योगों अर्थात् भक्ति योग, कर्म योग, ज्ञान योग और राज पर बहुत जोर दिया ।

वैसे तो योग की अनेक परंपराएं और धाराएं हैं जिसमें मंत्र योग, हट योग, राजयोग ,अष्टांग योग ,कर्म योग ,ज्ञान योग आदि को अत्यंत महत्वपूर्ण माना गया है । इसी योग की इन विशिष्ट परंपराओं को स्वामी विवेकानंद ने समस्त विश्व के समक्ष बहुत ही सुव्यवस्थित और व्यवहारिक रूप में प्रस्तुत किया है क्योंकि उनके विचार और साधना में योग विद्या का एक बहुत ही बहु आयामी समन्वय देखने को मिलता है यदि हम दृष्टिपात करें और गंभीरता पूर्वक अध्ययन करें तो हमें स्पष्ट ज्ञात होता है कि उन्होंने अपने व्यक्तित्व को ही उदाहरण के रूप में प्रस्तुत किया है उनके व्यक्तित्व में ज्ञान कर्म और भक्ति की त्रिवेणी अविरल धारा प्रवाहित होते देखा जा सकता है उन्होंने राज्यों की पराकाष्ठा इसी साधना मार्ग पर चलकर प्राप्त की जो कि उनके जीवन को सूर्य की भांति दीप्ति मय बनाती है ऊर्जावान बनाती है

स्वामी जी की जो विचारधारा है उसमें अहम् ब्रह्मास्मि की मौलिक धारणा देखा जाए तो संपूर्ण मानव जाति को एक अखंड आधार प्रदान करती हुई स्पष्ट दिखाई देती है और इसी सूत्र में इसी साधना मार्ग में समस्त समस्याओं का समाधान भी स्पष्ट प्रतीत होता है या यूं कहें कि समस्त समस्याओं का समाधान भी प्राप्त होता है योग को लेकर उन्होंने जो भी विचार व्यक्त किए वह आज के योग ज्ञान को एक आधुनिक रूप प्रदान करते हैं और समाज के लिए एक सुसज्जित सुव्यवस्थित ज्ञान का आधार प्रदान करते हैं

स्वामी विवेकानंद की सबसे सुप्रसिद्ध पुस्तक राजयोग से संबंधित थी यह पुस्तक 18 से 96 ईसवी के जुलाई महीने में प्रकाशित हुई और योग को वैश्विक स्तर पर ले जाने का अगर हम प्रथम श्रीदेवी तो यह श्री स्वामी विवेकानंद को दिया जाता है क्योंकि उन्होंने राज्यों की इस पुस्तक में केवल राजयोग और अष्टांग योग की ही नहीं व्याख्या की है बल्कि इस मार्ग पर चलने वाले अनेक साधकों को आवश्यक साधनों और परिणामों को लेकर भी गंभीर चर्चा चर्चा की है राजयोग को योग के विषय में एक प्रमाणिक ग्रंथ के रूप में माना जाता है जाना जाता है।

स्वामी विवेकानंद कृत पुस्तक राजयोग में योग विद्या को लेकर उनके मत की विस्तृत जानकारी प्राप्त होती है। उनकी यह किताब योग–शास्त्र के आधुनिक ग्रंथों में बहुत महत्वपूर्ण स्थान रखती है। (1)

वे महर्षि पतंजलि के योग–सूत्र नामक ग्रंथ को इस विद्या का आधारभूत ग्रंथ मानते थे। राजयोग की भूमिका में वे लिखते हैं, "पातंजल–सूत्र राजयोग का शास्त्र है और उस पर सर्वोच्च प्रामाणिक ग्रन्थ है। अन्यान्य दार्शनिकों का किसी–किसी दार्शनिक विषय में पतञ्जलि से मतभेद होने पर भी, वे सभी, निश्चित रूप से, उनकी साधना–प्रणाली का अनुमोदन करते हैं।"(2)

राजयोग सभी योगों का राजा कहलाता है क्योंकि इसमें प्रत्येक प्रकार के योग की कुछ न कुछ सामग्री अवश्य मिल जाती है। राजयोग महर्षि पतंजलि द्वारा रचित अष्टांग योग का वर्णन आता है। राजयोग

का विषय चित्तवृत्तियों का निरोध करना है। महर्षि पतंजलि ने समाहित चित्त वालों के लिए अभ्यास और वैराग्य तथा विक्षिप्त चित्त वालों के लिए क्रियायोग का सहारा लेकर आगे बढ़ने का रास्ता सुझाया है। इन साधनों का उपयोग करके साधक के क्लेषों का नाश होता है, चित्तप्रसन्न होकर ज्ञान का प्रकाश फैलता है और विवेकख्याति प्राप्त होती है।

योगांगानुष्ठानाद् अशुद्धिक्षये ज्ञानदीप्तिरा विवेकख्यातेः। (3)

प्रत्येक व्यक्ति में अनन्त ज्ञान और शक्ति का आवास है। राजयोग उन्हें जाग्रत करने का मार्ग प्रदर्शित करता है–मनुष्य के मन को एकाग्र कर उसे समाधि नाम वाली पूर्ण एकाग्रता की अवस्था में पंहुचा देना। स्वभाव से ही मानव मन चंचल है। वह एक क्षण भी किसी वस्तु पर ठहर नहीं सकता। इस मन की चंचलता को नष्ट कर उसे किसी प्रकार अपने काबू में लाना,किसी प्रकार उसकी बिखरी हुई शक्तियो को समेटकर सर्वोच्च ध्येय में एकाग्र कर देना–यही राजयोग का विषय है। जो साधक प्राण का संयम कर,प्रत्याहार,धारणा द्वारा इस समाधि अवस्था की प्राप्ति करना चाहते हे। उनके लिए राजयोग बहुत उपयोगी ग्रन्थ है।

स्वामी जी का मानना है कि अष्टांग योग एक प्रणाली है, जिसके अभ्यास से निश्चित फल अपने आप प्राप्त होता है। इसके लिए किसी तरह के बाह्यविश्वास की आवश्यकता नहीं है। इस विषय में वे कहते हैं, "अब तक हमने देखा, इस राजयोग की साधना में किसी प्रकार के विश्वास की आवश्यकता नहीं। जब तक कोई बात स्वयं प्रत्यक्ष न कर सको, तब तक उस पर विश्वास न करोदृराजयोग यही शिक्षा देता है। सत्य को प्रतिष्ठित करने के लिए अन्य किसी सहायता की आवश्यकता नहीं।"(4) स्वामी विवेकानंद का मत है कि योग का अनुशीलन भी ज्ञान की भाँति व्यवस्थित तरीक़े से होना चाहिए और इसमें तर्कशीलता का अवलम्बन करना चाहिए। इस विषय पर वे एक व्याख्यान में प्रकाश डालते हुए कहते हैं, "रहस्य–स्पृहा मानव–मस्तिष्क को दुर्बल कर देती है। इसके कारण ही आज योगशास्त्र नष्ट–सा हो गया है।

किन्तु वास्तव में यह एक महाज्ञान है। चार हजार वर्ष से भी पहले यह आविष्कृत हुआ था। तब से भारतवर्ष में यह प्रणालीबद्ध होकर वर्णित और प्रचारित होता रहा है।"(5)

विवेकानंद के मतानुसार समाधि ही अष्टांग योग का फल है, जो मानव–जीवन का लक्ष्य है। वे कहते हैं, "इस समाधि में प्रत्येक मनुष्य का, यही नहीं, प्रत्येक प्राणी का अधिकार है। इसे निम्नतर प्राणी से लेकर अत्यंत उन्नत देवता तक सभी, कभी–न–कभी, इस अवस्था को अवश्य प्राप्त करेंगे, और जब किसी को यह अवस्था प्राप्त हो जायगी, तभी हम कहेंगे कि उसने यथार्थ धर्म की प्राप्ति की है।"

अपने राजयोग में उन्होंने यह बताने का प्रयास किया है कि साधना की प्राथमिक सीढ़ियां कौन सी होती हैं और किस प्रकार व्यक्ति उन सीढ़ियों पर अपने मार्ग को अपने लक्ष्य निर्धारण के लिए किस प्रकार प्रशस्त करता है किस प्रकार वेबर्ट वृक्ष की भांति अपने आप को स्थिरता प्रदान करता है चाहे वह विचार हो या शरीर या मत दीर्घ जीवन की कल्पना तो सभी करते हैं परंतु आध्यात्मिक जीवन निरोगी जीवन और मानव जीवन में आनंद का स्थान कर्म बंधनों से मुक्ति का मार्ग हमें कैसे प्राप्त हो आदि की चर्चा उन्होंने यहां पर की है।राजयोग में जिस मार्ग का वर्णन किया गया है उसका प्रभाव हमारेशरीर पर भी पड़ता है इस विषय में एक शोध पत्र में कहा गया है कि

Swami Vivekananda Raja-Yoga is the path of meditation and control of the mind, and it also gives a scientific treatment of yoga philosophy. Yoga describes the methods of concentration, mental development and the freedom of the soul from the worldly bondage of the body. Yoga uses breathing techniques, exercise and meditation. It helps word for union. Patanjali

was a pioneer of classical yoga. It defined yoga as the cessation of the modification of the mind Raja-Yoga describes as the „Raja" means supreme earthy power knows as „king" and „yoga" means „self-control.**6**

यह तो सभी जानते हैं कि स्वामी विवेकानंद का जन्म 12 जनवरी 18 सो 63 में हुआ था और मृत्यु 4 जुलाई उन्नीस सौ 2 में हुई थी यह वेदांत के बहुत ही विज्ञान और प्रभावशाली आध्यात्मिक गुरु के रूप में जाने जाते थे इनके बचपन का वास्तविक नाम नरेंद्र नाथ दत्ता इन्होंने अमेरिका में स्थित शिकागो में 1893 में एक विश्व धर्म महासभा आयोजित हुई उसमें भारत की ओर से सनातन धर्म का प्रतिनिधित्व किया था भारत का मैदान अमेरिका और यूरोप के हर एक देश में स्वामी विवेकानंद की बात पटुता के कारण ही पहुंच पाया उन्होंने रामकृष्ण मिशन की स्थापना की जो आज भी अपना कार्य कर रहा है बे रामकृष्ण परमहंस के सर्वश्रेष्ठ और सुयोग्य शिष्य थे क्योंकि स्वामी विवेकानंद अपना जीवन अपने गुरु श्री रामकृष्ण परमहंस को समर्पित कर चुके थे वह अपना सर्वस्व रामकृष्ण परमहंस पर लुटाते थे लुटा चुके थे यह उनका समर्पण ही था कि वह किसी भी अतिथि की सेवा करने में साधक की सेवा करने में पीछे नहीं हटते थे स्वयं भूखे रहकर अतिथि को भोजन कराते थे स्वयं बाहर वर्षा में रात भर देखते रहते थे ढूंढते रहते थे परंतु अपने अतिथि को कष्ट नहीं उठाने देते थे और अपने बिस्तर पर सुला देते थे यह योग का एक बहुत ही उच्च स्तरीय समर्पण भाव है जो स्पष्ट रूप से झलकता था और समाज के लिए एक प्रेरणा का कार्य करता था

इसी क्षेत्र में स्वामी विवेकानंद ने अनेक ग्रंथ भी लिखें । वैसे तो देखा जाए स्वामी विवेकानंद ने स्वयं ग्रंथों का लेखन कम किया था परंतु उन्होंने भाषण और अपने विचारों का आदान–प्रदान देश और विदेशों में बहुत ही उच्च स्तर पर दिया था उनके उन भाषणों में भारतीय वेदांत दर्शन की जो व्याख्या देखने को मिलती

है वह अपने आप में परिपूर्ण हैं और उन भाषणों में ही भारत की विभिन्न समस्याओं तथा उनके समाधान के लिए एक बहुत ही उत्कृष्ट विचार शैली का वर्णन हमें प्राप्त होता है उन्होंने उत्तिष्ठत जाग्रत, मेरे गुरुदेव परिव्राजक राजयोग आदि ग्रंथों की रचना की उपरोक्त ग्रंथों मैं उन्होंने जो अपने विचार व्यक्त किए थे उनका संकलन है इसके अतिरिक्त भी उन्होंने अपने संकलन को एक व्यवस्थित रूप में प्रस्तुत किया है इनकी जो विचार अभिव्यक्ति करने की शैली थी वह बहुत ही उच्च स्तरीय रुप से साधना मार्ग को प्रशस्त करने वाली थी इनकी इन व्याख्यान संकलन के अंतर्गत कर्मयोग भक्तियोग आधुनिक भारत एवं पूर्व पश्चिम वेदांत के रहस्य से संबंधित विषयों का पूरी तरह से समावेश रहा

स्वामी विवेकानंद दिसंबर उन्नीस सौ के अंत में भारत वापस आए थे क्योंकि वापस आने के उपरांत अस्वस्थ रहने लगे परंतु फिर भी उन्होंने समाज सेवा और जनकल्याण के कार्यों में अपना उच्च स्तरीय योगदान दिया 4 जुलाई 1920 को स्वामी जी ने महासमाधि इससे पूर्व वह कहा करते थे

''if there where another Vivekananda he would have understood what Vivekananda has done and yet how many Vivekananda shall be want in time" 7

उनकी योग से संबंधित जो विचारधारा रही उसके अनुसार देखा जाए तो ऊपर की ओर देखना अग्रसर होना उस श्रेष्ठ मार्ग की ओर चलना पूर्णता की खोज करना इसे ही वह मोक्ष कहते थे जितनी शीघ्रता से कोई भी मानव साधक उच्च शिखर की ओर उठने लगता है विचारों में सामंजस्य बनाकर विचारों की श्रेष्ठा पराकाष्ठा तक पहुंचने लगता है उतनी ही जल्दी वह मोक्ष की ओर भी उन्मुख होने लगता है वास्तव में देखा जाए तो मोक्ष का मार्ग सत्य साधना है और जो हमें योग साधना से ही प्राप्त होती है क्योंकि जीवन का मुख्य लक्ष्य मोक्ष की प्राप्ति है लेकिन जब तक मनुष्य स्वयं में

ब्रम्हा होने की अनुभूति को प्राप्त नहीं कर लेगा प्रयास नहीं कर लेगा उस अनुभव का वह मोक्ष को प्राप्त नहीं कर सकता इस मार्ग को प्राप्त करने के लिए उसके पास अनेक मार्ग उपस्थित होते हैं जिनमें योग के 4 मार्गों का स्वामी विवेकानंद ने वर्णन किया है जिसमें कर्म योग भक्ति योग राजयोग ध्यान योग प्रमुख हैं इसमें से कोई भी ऐसा मार्ग नहीं है जो ब्रह्म सिद्धि का परोक्ष मार्ग ना दिखाता हूं यह योग विभिन्न प्रकार के स्वभाव के व्यवहार के लोगों के अनुकूल होते हैं योग की जितनी भी प्रणालियां है सभी प्रणालियों का लक्ष्य मानव के हृदय में जो अविद्या विद्यमान हो चुकी है उसको हटाना और आत्मा को उसके वास्तविक स्वरूप में एक बार फिर से स्थापित कर देना है

यदि हम यदि हम इनके कर्म योग की बात करें तो विवेकानंद जी बताते हैं कि कर्म योग रहे हैं जहां आप निशब्द होकर बिना तर्क वितर्क किए सदन प्रत्येक की सहायता करते रहे भले ही आप लाख बार धोखा खाए ठगे जाएं परंतु अपने मुंह से एक बार भी उसकी चर्चा ना करें आपने जो भी कार्य किया है भले के लिए किया है उसके संबंध में आप सोच भी ना यही वास्तविक कर्म योग है

भक्ति योग इसके विषय में उनका मानना है कि भक्ति अथवा सेवा करना और यह सेवा और पूजा किसी भी रूप में मनुष्य कहीं भी रहकर बहुत ही सरल और सुखद रूप में कर सकता है और यह बहुत ही सरल और स्वभाविक मार्ग है इस मार्ग का अवलंबन करके ईश्वर को जान सकता है और प्राप्त भी कर सकता

राजयोग के विषय में बताते हैं कि यह धर्म की वह पद्धति है इसमें मुख्य अंग के रूप में प्राणायाम धारणा आदि हैं स्वामी विवेकानंद जी इस विषय में कहते हैं कि जिस प्रकार विज्ञान के क्षेत्र में शोध अनुसंधान करने की अपनी एक विशिष्ट पद्धति एक शैली होती है उसी प्रकार धर्म की पद्धति को जानने और उसके वास्तविक स्वरूप को पहचानने में राजयोग महत्वपूर्ण है राजयोग के विषय में स्वामी जी अपने विचार व्यक्त करते हुए कहते हैं कि यह बहुत ही विशिष्ट और व्यवहारिक पद्धति है जिस का विस्तृत

वर्णन की राजयोग नामक पुस्तक में देखा जा सकता है।

ज्ञान योग इन्होंने ज्ञान योग के विषय में बताया है कि इसे तीन भागों में विभक्त किया जा सकता है सर्वप्रथम ज्ञान योग का लक्ष्य है श्रवण आत्मा ही एकमात्र वास्तविक है और सब माया है दूसरा यह कि जो भी हम दर्शन करते हैं इसके अवलंबन में जो भी हम सीखते हैं महसूस करते हैं उन सभी दृष्टिकोण पर विचार करते हुए उनका मनन करना और तीसरा उसको अनुभव करना यह अनुभूति के भी उन्होंने प्रकार बताए हैं पहला ज्ञान योग के आगे सारे तर्क वितर्क को वर्जित करके सत्य की अनुभूति प्राप्त करना दूसरा इस बात को अच्छे से जान लेना निश्चय कर लेना कि ब्रह्म सत्य है और सब मिथ्या है

देखा जाए तो वास्तव में स्वामी विवेकानंद ने विश्व में मानवता के लिए बहुत ही बड़ा योगदान अपना दिया है इन्होंने दर्शन शिक्षा अध्यात्म योग के क्षेत्र में सबसे ज्वलंत प्रतिभा के रूप में अपने आप को प्रतिष्ठित किया है इनके द्वारा जो भी कार्य किए गए योगदान भारतवर्ष और विश्व समुदाय को दिया गया वह बहुत ही अनुकरणीय है आज भी देश के युवाओं के बीच एक आदर्श व्यक्तित्व के रूप में यदि हम किसी को रख सकते हैं या किसी का नाम लिया जाता है तो वह स्वामी विवेकानंद जिस समय हमारे भारतीय समाज संस्कृति धर्म अध्यात्म एवं योग विद्या के क्षेत्र में विभिन्न विकृतियां एवं भ्रांतियां गलत धारणाएं व्याप्त हो रही थी उस समय स्वामी जी एक क्रांतिकारी योद्धा के रूप में हम सभी के समक्ष अवतरित हुए और अपने तन मन धन से इन सभी समस्याओं के निराकरण के लिए उनका जो पुरुषार्थ था उसके विषय में कुछ कहना सूर्य को दीपक दिखाने के समान होगा।

सन्दर्भ सूची

1. विवेकानंद, स्वामी. "राजयोग".
2. विवेकानंद, स्वामी. "राजयोग की भूमिका".
3. पतांजल योग सूत्र 1/28
4. विवेकानंद, स्वामी. "राजयोग अवतरणिका".
5. विवेकानंद, स्वामी. "राजयोग सप्तम अध्याय - ध्यान और समाधि".
6. Impact of Yoga on Society: A Study of Vivekananda's Raja-Yoga. Think India (Quarterly Journal) ISSN: 0971-1260 Vol-23, Special Issue-03
7. योग के आधारभूत तत्व पृ0 257