योग का सामान्य परिचय

(General Introduction of Yoga)

Dr. Ram Kishore
Assistant Professor (Yoga)
School of Health Sciences
CSJM University, Kanpur

योग

(Yoga)

अर्थ
(Meaning)

परिभाषा
(Definition)

साधन (माध्यम)
(School or Stream)

1. अर्थ :
किसी षब्द का अर्थ उसकी धातु पर निर्भर होता है। अर्थात् किसी षब्द की उत्पत्ति जिस धातु से होगी, उस धातु का अर्थ ही सम्बन्धित षब्द का अर्थ होगा। यदि किसी षब्द की उत्पत्ति एक से अधिक धातुओं से होती है तो उसके अर्थ भी एक से अधिक होंगे।

2. परिभाषा :
परिभाषा सदैव किसी ग्रन्थ या सम्बन्धित विषय के विद्वान के अनुसार होती है।

3. साधन :
साधन उसे कहते हैं जो साध्य तक पहुँचाने में सक्षम हो।

योग का अर्थ

(Meaning)

''युजिर् योगे''

युज समाधौ''

''युज सयंमने''

1. योग षब्द की उत्पत्ति तीन धातुओं से हुई है, यथा : 'युजिर् योगे', 'युज समाधौ' और 'युज सयंमने'
2. 'युजिर् योगे', धातु से निष्पन्न योग संयोगार्थक है।
3. 'युज समाधौ' धातु से निष्पन्न 'योग' समाधि के अर्थ में प्रयुक्त होता है।
3. 'युज सयंमने' धातु से निष्पन्न 'योग' षब्द 'सयंम' अर्थ में प्रयुक्त होता है।
4. इस प्रकार योग षब्द संयोग', समाधि और संयम तीन अर्थों में प्रयुक्त होता है।

योग की परिभाषा
(Definition)

परिभाषा का आधार कोई ग्रन्थ या कोई विद्वान होने के कारण इनकी संख्या असीमित होती है। योग की कुछ प्रमुख परिभाषाएं इस प्रकार निम्नवत् हैं :

1. चित्त की वृत्तियों का निरोध योग है। (महर्षि पतंजलि या योगसूत्र 1.2)
2. 'हकार' और 'ठकार' का मिलन हठयोग कहलाता है। (हठरत्नावली 1.21)
3. सिद्ध और असिद्ध दोनों में समत्वभाव योग कहलाता है। (श्रीमद्भगवद् गीता 2.48)
4. इन्द्रियों की स्थिर धारणा का नाम योग है। (कठोपनिषद् 2.3.11)
5. परमात्मा की षाष्वत और अखण्डज्योति के साथ अपनी ज्योति को मिला देना ही योग है। (श्रीरामकृष्ण परमहंस)

मेरे अनुसार परिभाषा सम्बन्धित विषय के प्रति योगियों/विद्वानों/महापुरूषों की अपनी समझ होती है, जिसे वे कुछ चुनें हुए सीमित षब्दों के माध्यम से व्यक्त करते हैं।

साधन

(School or Stream)

1. साध्य तक पहुँचाने वाले को साधन कहते हैं। अर्थात् जो योग रूपी साध्य (लक्ष्य) तक पहुचाँने के मार्ग हैं वे साधन कहलाते हैं।

2. योग रूपी लक्ष्य या साध्य को जो योगी/विद्वान/महापुरूष जन अपने षब्दों में परिभाषित करते हैं, वे उस लक्ष्य को कैसे प्राप्त किया जाय? इसका उपाय भी बताते हैं। इन्हीं उपायों को साधन या योग के मार्ग कहा जाता है।

3.हर योगाभ्यासी या योग साधक की अपनी अलग–अलग षारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्थिति होती है। अतः एक ही योगी द्वारा एक से अधिक योग साधनों का उपदेष भी दिया सकता है।

योग के साधन

(School or Stream)

महर्षि पतंजलि

अभ्यास–वैराग्य, क्रिया योग और अष्टांगयोग

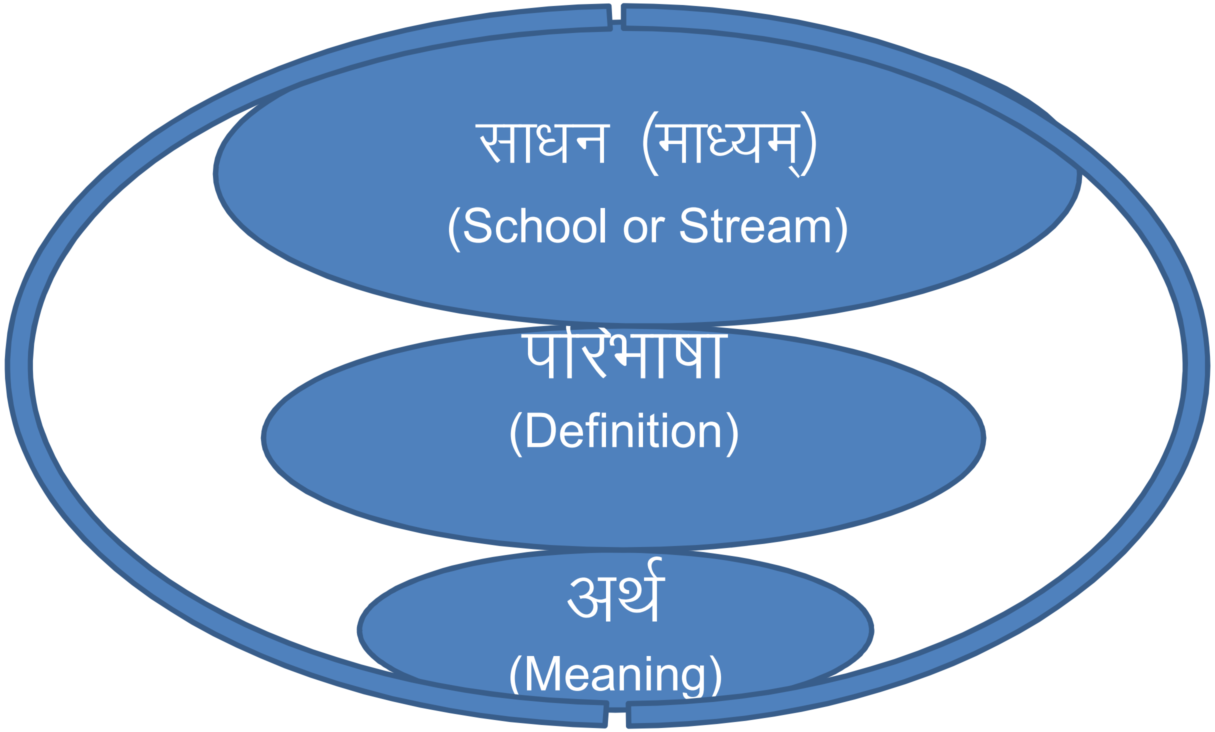
श्रीमद् भगवद्गीता

कर्मयोग, भक्तियोग और ज्ञानयोग

हठयोग

सप्तांगयोग और चतुरांगयोग

योग



1. साधन सदैव परिभाषा पर आधारित होती हैं और परिभाषाएं सदैव के अर्थ पर।
2. योग के अर्थ तीन ही हैं. परिभााएं अनेक और योग साधन उससे भी अधिक।
3. अर्थ के कारण संयोग, समाधि और संयम तीनों को योग कहा जाता है।
4. परिभाषाएं योग की अवस्था के विषिष्ट लक्षण हैं अतः इन्हें योग कहा जाता है।
5. योग प्राप्ति इन साधनों के विना सम्भव नहीं है, अतः साधन–साध्य में अभेद करते हुए साधनों को भी योग कहा जाता है।

योग

अर्थ
(Meani
ng)

परिभाषा
(Definition)

साधन (माध्यम्)
(School or Stream)

1. हम आज से आगे जो कुछ भी योग से सम्बधित पढ़ेगें, वह इन्हीं तीनों में से ही होगा। हमें उसे समझते चलना है कि वह अर्थ है, या परिभाषा या फिर साधन।

2. वर्तमान परिवेष में आसन, प्राणायाम, ध्यान आदि को जो योग कहा जाता है, वह योग साधन होने के कारण क्योंकि इनके अभ्यास से योग की प्राप्ति होती है।

3. योग के अर्थ, परिभाषा और साधनों में भेद न जानने के कारण योग क्या है? इस प्रष्न के उत्तर में भ्रम उत्पन्न होता है।

धन्यवाद

Thanks