



मनुष्य को योग की आवश्यकता

डॉ राकेश कुमार शर्मा

असिस्टेंट प्रोफेसर शारीरिक शिक्षा

गोस्वामी तुलसीदास राजकीय स्ना. महा.

कर्वी चित्रकूट उत्तर प्रदेश

प्रस्तावना:-

मनुष्य प्रकृति या परमेश्वर की सर्वश्रेष्ठ रचना है मनुष्य के पिंड ब्रह्मांड में बीज रूप में जो संपूर्ण ज्ञान संवेदना सामर्थ्य पुरुषार्थ सुख शांति आनंद है। उसका पूर्ण प्रगति करण एवं जागरण केवल योग विद्या एवं योगा। अभ्यास से ही संभव है आज विश्व भर में सबसे बड़ी चुनौती है। विंसा, अपग्राध, आतंकवाद, युद्ध, नशा, भ्रष्ट आचरण, भ्रष्टाचार से सभी विचारधाराओं का चरम संघर्ष अन्याय अमानवीय असमानता। स्वार्थपरता अहंकार एवं अकर्मण्यता और इन सब का एकमात्र समाधान योग विद्या अध्यात्म विद्या का समग्रबोध योग का नियमित अभ्यास एवं योग में दिव्य श्रेष्ठ आचरण क्योंकि जीवों में सबसे उत्तम जीव मानव ही है। आज मानव अनेक तरह के अनैतिक आचरण से ग्रसित हो गया है। आधुनिक जीवन पद्धति तो दिन प्रतिदिन मनुष्य को जीवन की उन्नत की तरफ तो ले जा रहे हैं पर उनका वास्तविक आचरण के साथ बुराइयां अनेक व्याधियों की तरफ खींचे जा रही है। मानव को अगर अपने शारीरिक स्वास्थ्य मानसिक स्वास्थ्य अध्यात्मिक स्वास्थ्य को स्वस्थ सुदृढ़ रखना है तो अपनी जीवनशैली में योग को अपनाना चाहिए। संपूर्ण विश्व आज पर्यावरण की विभीषिका से भयभीत है। प्रदूषण हर देश के हर बड़े शहर की समस्या बनती जा रही जिससे अनेक बीमारियाँ मानव को ग्रसित कर रही हैं। पूरे जीवन को एक शब्द में परिभ्रान्ति करें तो वह है। अभ्यास जैसे हमारे सोचने विचार में खाने-पीने कमाने बोलने जाने के अभ्यास होते हैं। वैसा ही हमारा जीवन हो जाता है। एक युग के प्रतिदिन अभ्यास से हमारे जीवन के सभी अभ्यास श्रेष्ठ परिष्कृत व दिव्य हो जाते हैं। अतः नियमित योगाभ्यास ही एक स्वस्थ समृद्ध सफल व सुखी आदर्श जीवन आधार है। योगों की दृष्टि भी बहुत ऊँची शुद्ध सात्त्विक व श्रेष्ठ होती है। व योगी का आचरण भी शुद्ध सात्त्विक पवित्र और श्रेष्ठ होता है। दृष्टि एवं आचरण की शुद्धता पवित्रता व दिव्यता विद्यार्थी जीवन का अंतिम लक्ष्य है।

योग का अर्थ:-

पुराण काल में देश की भाषा संस्कृत थी तब युद्ध के लिए योद्धाओं का बचने हेतु हथियार उठाने के लिए योगों योगा पुकारा जाता था। उपाय को भी योग कहते हैं। योगों को दूर करने का उपाय ध्यान का विशेष प्रकार का नाम योग है। सद्गुरु संगम दो वस्तुओं का मिलन भी योग है। तथा युक्ति भी युक्त का अर्थ उपाय भी है। दूसरे कोषागारों में योग शब्द के 35-40 अर्थ गिनाए आए हैं। इन सब का मूल रूढ़ अर्थों का मूल योगिक अर्थ ही है। अर्थात् दो पदार्थों का मिलना सहयोग यथा युद्ध का कवच और हथियार से संयोगे चिन्त का ध्येय विषय से संयोग जीवात्मा परमात्मा का अभेदानुभावात्मक संयोग इस देश में आपासर प्रसिद्ध रूढ़ अर्थ योग का विशेष सिद्धि साधने वाली चर्चा हो रहा है। शरीर की और चित्त की वह क्रिया वह अभ्यास जिसमें कोई विशेष सिद्धि मिल जाए योग है।

आज देश में सच्चे योग का पता लगाना है। आदमी की शक्ति बनाएं बहुत से लोग दुनिया में घूम रहे हैं। किसी भी आदमी को योगी और गुरु मानकर उसके हाँथ में अपना हाँथ रख नहीं घूम रहे हैं। किसी भी आदमी को योगी और गुरु मानकर उसके हाँथ में अपना हाँथ रख नहीं देना चाहिए। योग की चर्चा भारतवर्ष के आभा मंडल में रमी हैं। हिंदुओं में योग के नाम से मुसलमानों में सुलूक के नाम से पुराण इतिहास में, योग वशिष्ठ में, सांप्रदायिक ग्रंथों में, स्तृतियों में दार्शनिक ग्रंथों में, हथ प्रदीपिका, गोरक्ष संहिता आदि सैकड़ों निबंधों में राजयोग लय योग आज तरह-तरह के लोगों की बातें लिखी हैं। जो जिस प्रकार से खोजता है उसे उसी प्रकार मिलता है। सच्चे मन से कोई सोचता नहीं भगवत गीता में 700 श्लोकों में युज् धातु से बने शब्द और उनके साथ समस्त पद 118 बार आए हैं। गीता की शब्दानुक्रमणी से यह जान पड़ता है कि उनके सिवा तृतीय अध्याय के समाप्ति पर जो उसका नाम दिया है उसको भी गिने तो अद्भुत और होते हैं। आत्मा अहम बुद्धि योग यहीं चार सबसे सबसे ज्यादा बार कहे गए हैं। स्वयं भगवान श्रीकृष्ण योग की परिभाषा की है जिसमें उहोंने कहा है कि जीव का परमात्मा के साथ अपना अभेद सर्वदा सर्वथा अनुभव करते रहना और इसके कारण सब जीवों के साथ व्यवहार करना यहीं परम योग जीवात्मा परमात्मा का। अभेदात्मक सहयोग और भेदभाव जनित दुर्खों का वियोग है यहां योग शब्द योग से साधनीय अवस्था के अर्थ में कहा गया है योग तो साधन हैं जीवात्मा परमात्मा अभेद है, कैवल्य है, यह साध्य है।

योग क्या है?

योग शब्द संस्कृत के युज धातु से बना है जिसका अर्थ है जोड़ना अंग्रेजी का "YOKE" शब्द भी उसी धातु से बना है आरंभ में अंग्रेजी के योग और संस्कृत के योग का शास्त्रिक भाव एक ही था युज धातु का अर्थ है किसी वस्तु से अपने को जोड़ना अथवा किसी कर्म में अपने आप को लगाना। अर्थात् कठिन कठोर कार्य के लिए अपने को तैयार करना जिस प्रकार से उद्देश्य की सिद्धि करनी पड़ती है उसी प्रकार से उद्योग भी लगाना पड़ता है। इसलिए उद्योग मानसिक भी हो सकता है। और शारीरिक भी इस तरह जीवन के उद्देश्य को पूर्ण करना है तो मन और शरीर से क्रिया होगी उसे योग कहेंगे योग शब्द का व्यवहार बहुत ही व्यापक अर्थ में है और इसका क्षेत्र भी बहुत विस्तृत है हठ योग, राजयोग, कर्म योग, भक्ति योग, ज्ञान योग, मन्त्र योग, लययोग इसके अंतर्गत आते हैं। और यह विशिष्ट साधना एवं अध्यात्म द्वारा ही प्राप्त किया जाता है प्राचीन योगाचार्यों ने योग के सात प्रकार बताए हैं।

1. कर्मयोग :-

कर्म योग योग का प्रथम प्रकार है कर्म का अर्थ है। जो हर व्यक्ति जानकर या अनजाने करता है कर्म योग से तात्पर्य है ऐसा कर्म जो ध्यानमवी जागरूकता में किया गया ज्ञान विचार और इंद्रियों द्वारा भी कर्म किया जा सकता है। जिसमें भौतिक सुखों को भोगा जा सकता है। उदाहरण के लिए आत्मा की हम उस बच्चे के साथ तुलना कर सकते हैं जो दुनिया के खेल मैदान में खेल रहा है जिस उपकरण खिलौने से वह खेल रहा है वह कर्म विचार इच्छाएं महत्वाकांक्षा है हालात चरित्र व उनसे संबंधित वस्तुएं बच्चा खेल मैदान में वस्तुओं से खेलता है। एवं कर्म उसकी प्रकृति का हिस्सा बन जाता है इच्छाओं का मूल बीज कर्म का अर्थ है। कर्म इंद्रियों द्वारा किया गया कार्य है इंद्रियों में ज्ञान की इंद्रियां कर्म की इंद्रियां तथा काम की इंद्रियां शामिल हैं ये कर्म स्वभाव में भौतिक हैं। इंद्रियों स्वभाव में मानसिक भी हैं यह सभी प्रकार की गतिविधियां हैं जो हमें शरीर की चेतना का अहसास करवाती है तथा दुनिया के पदार्थों और इंद्रियों से संबंध जोड़ते हैं। कर्म योग वह मनः स्थित होते हैं। हम चाहे या ना चाहे हमारा मार्ग निर्देश करता है कर्मयोग का उद्देश्य है कि हमें चेतना की ध्यान स्थित में लाए समूह को जागृत अवस्था में लाए जहां हम होने वाली घटनाओं के दर्शन मात्र होते हैं।

2. ज्ञान योग:-

ज्ञान योग ध्यान स्थित प्राप्ति में सहायक है। समझ और विवेक यह समझ एवं विवेक योग है ये ध्यान की जागरूकता की प्रक्रिया है। यह हमारे भीतर ही प्रतीत के निकट लाती है। या बौद्धिक शक्तियों को जगाने का साधन है। यदि कोई उत्तर चाहता है तो बातचीत करके पुस्तक पढ़कर उत्तर दिया जाता है। यह ध्यान का योग है। जिसमें खुद से पड़ताल करने का रुख अपनाना पड़ेगा। ज्ञान योग का उद्देश्य अनुमानित ज्ञान को हटाना तथा उसके स्थान पर प्रयोगात्मक ज्ञान लाना है। जो हमारी समझ और अनुभव है। ज्ञान योग कुछ समय तक ध्यान लगाने के बाद की जानी चाहिए, तथा ध्यान की इस स्थिति में मन लयात्मक व शक्ति पूर्ण हो जाता है। ज्ञान योग ध्यान का पूरक है। जब इसे ध्यान से मिलाते हैं तो यह समाधि बन जाता है। क्योंकि समाधि आत्मा का प्रयोगात्मक ज्ञान है।

3. हठ योग :-

भारतीय आचार्यों का सिद्धांत है कि सभी शास्त्रों की प्रथम उत्पत्ति परम ब्रह्म परमेश्वर से हुई है। आदिनाथ शिवजी हठयोग के प्रवर्तक हैं। इस विद्या को मत्स्येन्द्रनाथ ने प्राप्त किया था। मत्स्येन्द्रनाथ के बाद गोरखनाथ, चर्पटी, जालंधर, चतुर्गी, विचारनाथ, आदिनाथ संप्रदाय के आचार्य ने हठयोग में निष्ठात होकर संसार में इसका प्रचार किया था। गोरक्ष शतक, गोरक्ष संहिता, सिद्ध सिद्धांत, पद्धती सिद्धांत, संग्रह, अमनश्क योगबीज, हठ योग प्रदीपिका, हठ तत्व कौमुदी, घेरंड संहिता इत्यादि बहुत से ग्रंथ आज भी मिलते हैं। वह शुद्धि हठयोग का व्यावहारिक उद्देश्य है। योगियों को परिभाषित भाषा में यह घट शुद्धि के नाम से विद्याता है। हठयोग में शरीर को साधने पर अधिक बल दिया जाता है। इसमें सूर्य स्वर दांया और चंद्र स्वर बांया दोनों के संतुलन की साधना की जाती है। हमारे भीतर बहने वाली प्राणधारा जो दाईं नासिका से प्रवाहित होती है वह सूर्य स्वर है। वार्यां नासिका से बहने वाली स्वर चंद्र स्वर है। इन दोनों के संतुलन को हठयोग कहते हैं। हठ शब्द का अर्थ बलपूर्वक भी किया जाता है। इसमें आसन प्राणायाम और शुद्धि क्रियाओं पर विशेष बल देते हुए शरीर को मानसिक ध्यान के लिए साधा जाता है। जो जनसाधारण में विशेष रूप से लोकप्रिय होता जा रहा है। इसके अध्यास से स्वास्थ्य चिरूपौवन और दीर्घायु की कामना मुख्य है। इसे आज की भाषा में स्वास्थ्य विज्ञान भी कहा जाता है।

4. राजयोग:-

योग के क्रियात्मक भाग की सभी शाखाओं में राजयोग का संबंध केवल मन और शक्ति से है। हम इसे क्रियात्मक मनोविज्ञान कह सकते हैं। जिसका उद्देश्य है सभी प्रकार की मानसिक अड्डनों को हटाकर मन को पूर्णतया स्वस्थ और संयमी बनाना है। जिसमें इच्छाशक्ति को जगाना है। योग की इस प्रणाली को राजयोग सर्वश्रेष्ठ मार्ग कहते हैं। धारणा शक्ति और इच्छाशक्ति सभी प्रकार की भौतिक शक्तियों से श्रेष्ठ है। वे सभी लोग जो प्राचीन अथवा अर्वाचीन हिंदू राज योगियों से परिचित हैं राज्यों के अनुशीलन तथा अभ्यास को प्रोत्साहन देते हैं। पीथेग्रष तथा प्लेटो जैसे ग्रीस देश के प्राचीन तत्त्ववेत्ताओं ने हमारे राजयोग की भूरि भूरि प्रशंसा की है। यूरोप के मध्यकालीन ईसाई रहस्य वादियों ने भी राजयोग की बड़ी प्रशंसा की है। तथा इसका अभ्यास रोमन कैथोलिक संप्रदाय की ऊंची श्रेणी के साधु और साधुविद्यां भी करती थी। राज योग साधना का उद्देश्य प्रकृति तथा आत्मा के रहस्य का उद्घाटन करना तथा प्रत्यक्ष व्यक्ति के अंदर छुपी हुई शक्तियों को जागृत करना है। योगियों ने अपने जीवन में प्रत्यय दिखलाया है। राजयोग से वह शक्तियों की प्राप्ति होती है जो संसार की अन्य शक्तियों का नियंत्रण करने वाली है। राजयोग की तुलना बिजली की सर्च लाइट से की जा सकती है। अपने मन को केंद्रीय भूत तथा एक उम्मीदीकरणों को जब वह किसी पदार्थ विशेष पर फेंकता है चाहे वह स्थूल हो अथवा सूक्ष्म तब उस वस्तु का रेशा रेशा जगमगा उठता है और उसके सामने सत्य रूप में प्रकट। हो जाता है। राज योग साधना के आठ अंग हैं। यम नियम आसन प्राणायाम प्रत्याहार धारणा ध्यान और समाधि पहले चार अर्थात् यम नियम आसन और प्राणायाम हठयोग में भी समान रूप में मिलते हैं। यम नियम में सदाचार संबंधी सारे नियम का समावेश हो गये हैं। आगे के साधनों का अभ्यास करने के लिए यह आवश्यक है कि यम नियम का पूरी तरह पालन किया जाए। यम नियम अनुसार सत्य, अस्त्येत्व, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह तथा दूसरी पीढ़ी नियम की है जिसमें तप, शौच, संतोष, स्वाध्याय और ईश्वर प्राणिधान ईश्वर की इच्छा में आत्मसमर्पण को अलग-अलग प्रकार से रखना है।

4. लय योग:-

यह क्रिया और कुंडलिनी योग में मिलता-जुलता है। इसकी विधि ज्यादा ध्यान पर आधारित है। उद्देश्य शक्ति केंद्र एवं नाशियों को जागृत करना है। यह मनोविज्ञान शरीर के अनुभवों से संबंधित है। तथा इसके साथ होश के विभिन्न पहलुओं को मिलाना और इन अनुभवों के साथ ऊर्जा के रूप में समन्वय बिठाना है। ऊर्जा जागरण पर उसकी दुनिया में परिवर्तन आते हैं। जो बदली हुई मानसिक प्रक्रिया परखने की बदली हुई प्रक्रिया बदली हुई जागृति व अन्य परिवर्तन लाते हैं।

5. मंत्र योग:-

पंतंजलि योग सूत्र के अनुसार ईश्वर का वाचक प्रणव है। इसका जप करते हुए अंत में इसके अर्थ अर्थात् परमात्मा रूप में जाना मंत्र का प्रमुख उद्देश्य है। मंत्र जप के साथ अर्थ छंद क्रपियों देवताओं का आधिकारिक रूप से मनन किया जाता है। तब वह शीघ्र सिद्धि द्वारा मन मंत्र तथा आराध्य देव की प्रथकता का बोध साधक को नहीं होता। तीनों एक-दूसरे में लीन हो जाते हैं। ध्याता, ध्यान और ध्येय रूपी त्रिगुणी कल्य हो जाता है। योग शास्त्र में मंत्र योग शब्द यद्यपि स्थानों में विभिन्न अर्थों में प्रयुक्त हुआ है फिर भी यदि हम मंत्र योग का मुख्य अर्थ आश्रय से जीवात्मा का सम्मेलन मान ले तो इसमें कोई आपत्ति ना हो। मूल धारा से निरंतर शब्द स्रोत ऊपर की ओर उठ रहा है। यही शब्द समस्त जगत के केंद्र में नित्य विद्वान हैं। बहिरुख जीव इंद्रियों के आधीन होकर विषय की ओर दौड़ रहा है। और प्राण तथा मन संभित से हो जाते हैं। तब साधक इस चेतन मन को सुनने के अधिकारी होते हैं। इडा पिंगला की गति

रुक कर प्राण और मन के मुषुम्ना के अंदर प्रविष्ट होने पर यह नित्य सारस्वत स्रोत अनुभूत होता है। यही साधक को आज्ञा चक्र पर ले जाती है। और वहां से बिन्दुस्थान भेद कर क्रमशः सहस्र स्वर के केंद्र में महाबिन्दु पर्यंत पहुंचा देता है जिसका जीव निरंतर श्रवास प्रवास के साथ जप करता है गुरु कृपा से प्राण विपरीत भावापन्न अवस्था में सो जाता है। मंत्र रूप में परिणत हो जाता है।

आधुनिक जीवन में योग:-

आधुनिक समय में मनुष्य को एक समय पर दो प्रकार की समस्याओं का सामना करना पड़ रहा है। पहला रहन-सहन वातावरण से उत्पन्न होती है। जिसको हम स्थानीय कह सकते हैं। दूसरी समस्या मानव की मूलभूत समस्या से जिसको हम विश्वापी समस्या कह सकते हैं। वातावरणीय घटक एक देश से दूसरे देश में परिवर्तन होने के कारण समायोजन समाजिक संबंध। सामाजिक वस्तुओं की प्रकृति का ज्ञान व जीवन को सुखी बनाने की उपयुक्त विधि खोज निकालने की समस्याएं उत्पन्न करते हैं। उनका समाधान वातावरण एवं उनके कार्यों की सही जानकारी द्वारा ही जिसका संबंध व्यक्ति की मानसिक स्थिति से है उपलब्ध हो सकता है। स्थानीय व विश्वापी घटकों पर एक साथ विचार करने पर हम पाते हैं कि मानवीय समस्याओं की प्रकृति ऐसी होती है कि मनुष्य को दोनों शक्तियों शरीर व मन से संबंध रहती हैं यदि सामाजिक रहन-सहन में अच्छाई लाने हेतु मस्तिष्क अच्छा रहना पूर्व आवश्यकता है। तो उस अच्छाई में विशिष्टता तथा स्थानित्व लाने के लिए शरीर की स्वच्छता समान रूप से महत्वपूर्ण है। इससे शरीर व मन की शक्तियों को समझने और इन्हें विकसित करने तथा इनके बीच समन्वय स्थापित करने की विधि खोज निकालने की ताकि व्यक्ति जो कुछ करता है उसमें तथा जिस कार्य में हाथ डालना चाहता है उसमें आनंद प्राप्त करने में संक्षम हो जाए। लेकिन प्रश्न उठता है यह हो तो कैसे क्या कोई तरीका प्रणाली या विज्ञान है जो सभी मानवी समस्याओं का और मानसिक विश्लेषण करता है और इच्छा अनुसार लक्ष्यों की प्राप्ति का मार्ग दर्शाता है तो हाँ यह योग है न केवल शरीर या मस्तिष्क को समृद्ध बना बनाने वाला। विज्ञान बल्कि उन दोनों शक्तियों में समन्वय एवं सामंजस्य स्थापित करने वाला विज्ञान योग एक मानव शास्त्र है। जिसने मन को संयमित करना और पार्श्विक वृत्तियों से र्खीचना सिखाया जाता है। जीवन की सफलता संयमित मन पर ही निर्भर करती है संयम से अभिप्राय किसी एक समय में किसी एक वस्तु पर वित्त का एकाग्र होना लंबे समय के अभ्यास से मन का स्वभाव बन जाता है। किसी एक विषय पर सोचने पर या किसी कार्य को करते हुए मन उस पर एकाग्र हो रहा ऐसा अभ्यास करना प्रारंभ में तो करना कठिन है किंतु वह अभ्यास करते करते वैसा स्वभाव बन जाता है तब उससे बड़ा सुख होता है। कि मन रिश्त ना हो तो कोई बात सीखी नहीं जा सकती और मजदूर भी जानता है कि अस्थिर मन से कोई कार्य नहीं हो सकता बहुत सारे विद्यार्थी परीक्षार्थी विद्यालय विश्वविद्यालय की परीक्षाओं में फेल हो जाते हैं इसका मूल कारण मन की एकाग्रता में कमी है। यही बात सांसारिक विषयों पर भी लागू होती है जब तक व्यक्ति अपने विचार नियम अकरणीय कार्यों में तन्मय नहीं होगा तब तक उसे उसमें सफलता मिल ही नहीं सकती। लोग स्वयं कोई धर्म संप्रदाय या धर्म विशेष ज्ञान है परंतु यह संसार के सभी धर्मों और तत्वज्ञान का सहायक है। इसे किसी धार्मिक सिद्धांत का प्रचार नहीं करना है संसार के सभी धर्मों को मानने वालों को इससे शिक्षा मिलती है। कि किस प्रकार अपनी धर्म विषयक बातों में मन को एकाग्र करने से शांति और आनंद प्राप्त होता है परंतु यह रूप में ध्यान किया जा सकता है कि निर्मुण निरंजन परमब्रह्म है। जिनमें प्रेम द्वेष दया सृष्टि स्थिर संहार आदि गुण नहीं है। योग दर्शन ईश्वर के विषय में यही कहता है कि वह एक ऐसा पुरुष है जो क्लेश कर्म विपाक आशय से नित्य मुक्त है। योगसूत्र यह कहते हैं तुम जो करो उसे सत्य ही दाएं और तन्मयता से करो योग सूत्रों की शिक्षा से काम लेते हुए इसमें इसका बड़ा लाभ है योग शिक्षा से अर्थकारी विद्या के अध्ययन में कृषि उद्योग धंधे सामरिक शिक्षा व्यापार और राज्य शासन में भी काम लिया जाए तो इन क्षेत्रों में भी सफलता निश्चित है। इसमें संदेह नहीं कि योग सूत्र में जो लक्ष्य सामने रखे गए हैं वह आत्मा का स्वरूप अब स्थान हैं योग सूत्र सिद्धांत के निरंतर आचरण करने से चित्त सांसारिक हो तो उन से विरक्त होकर निज स्वरूप में स्थिर हो जाता है चित्तवृत्ति का निरोध किसी धर्म संप्रदाय की शिक्षा के प्रतिकूल नहीं है शगुन ईश्वर को मानने वाले संप्रदायों में भी कोई ना कोई महान लक्ष्य सामने रहता है। स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन रहता है यह सिद्धांत सर्वमान्य है लड़की का और पर लड़की के दोनों ही प्रकार के प्रयासों की सफलता के लिए स्वस्थ शरीर इसीलिए आवश्यक है। श्रीमद्भागवत गीता में स्पष्ट कहा गया है कि मुक्ता हार बिहार नहीं हैं उन्हें जीवन में कोई सफलता नहीं मिल सकती।

योगसूत्र के दो भाग हैं हठयोग और राजयोग। हठयोग से आशय शिक्षा है आसनों से आरोग्य एवं बल प्राप्त होता है आसनों की रचना ऐसी है। जिससे शरीर के अंग प्रत्यंग का व्यायाम हो जाता है। जिससे अपच एवं वायु की शिकायत नहीं रहती प्राणायाम से प्राण वायु मिलती है। हठयोग से तमाशा आहार का सर्वथा त्याग किया गया है। तानाशाह आहार वाले आलसी दीर्घ सूती और प्रमोदी जी होते हैं। राजस आहार वाले क्रोधी लालची एवं कामी होते हैं। यह कोई ना समझे कि योग शिक्षा केवल योगी हेतु है। यह शिक्षा सबके लिए है। योग में सदाचार का अर्थ केवल सामाजिक शिष्टाचार नहीं बल्कि आहार-विहार का नियम है।

आधुनिक सभ्यता की सब बुगाझियों की जड़ आहार-विहार विषयक किसी मर्यादा का ना होना विषय भोग अधार्मिकता ही है। सच्चे सदाचारी मनुष्य किसी ना किसी धर्म को मानकर चलने में कोई दिक्कत नहीं होती सदाचार धर्म की रक्षा करता है। और धर्म सदाचार की। धर्म और सदाचार साथ साथ रहते हैं। तथा विज्ञान भी धर्म या सदाचार का विरोध नहीं करता योगिक जीवन का अर्थ है। शरीर का युक्त व्यायाम सदा सात्त्विक आहार और सद्विद्या का अध्ययन है। पैषेषिक आहार के नाम पर असंख्य रासायनिक पदार्थ बाजारों में बिक रहे हैं शारीरिक व्यायाम के नाम पर तरह तरह के खेल स्कूलों में खिलाये जाते हैं और कसरत कराई जाती हैं। ऐसे किसी कसरती जवान योगी की तरह दीर्घायु नहीं होता। योगी कसरत की तरह ना तो 1000 दंड बैठक लगाता है ना ही बहुत खाना खाता है। शरीर या दुद्धि बेहिसाब बढ़ाना उसका काम नहीं है। ना ही उसे स्नायु फुलने की परवाह है। ना वजन की। उसे तो नियमित सात्त्विक आहार चाहिए। योगी का युक्त आहार विहार ऐसा होता है कि उसका चित्र पसंद बुद्धि चीर तथा गठा हुआ शरीर होता है। सदाचारी पुरुष को स्वर्ग का सुगम प्रशस्त और समीप का मार्ग मिल जाता है। वह सब का मित्र है। वह कला विज्ञान सीख कर दूसरों को सिखा सकता है। धन एकत्र कर गरीबों की सेवा कर सकता है। वह दूसरों के कल्याण हेतु नेता बन सकता है। शासक बन सकता है। उसके जीवन पद्धति ऐसी होती है कि दीर्घायु होता है। मृत्यु भी बड़ी शांति से होती है। उसका अपना जीवन ही उसके परलोक के दिव्य स्थान का पर्याप्त मूल्य है। योग सूत्र में फल यह है कि सांप्रदायिक नहीं है। अंधविश्वासी नहीं है। यह सब का उपकारक प्रत्यय योग है।

संदर्भ ग्रंथ:-

- 1.रामदेव “दिव्य प्रकाशन पतंजलि योग पीठ” हरिद्वार उत्तराखण्ड पृष्ठ 11, 12.
- 2.कल्याण “योगांक” गीता प्रेस गोरखपुर दसवां वर्ष पृष्ठ संख्या 103,104,111,112,677,678,679
- 3.अजमेर सिंह व अन्य शारीरिक शिक्षा तथा ओलंपिक अभियान कल्याणी पब्लिसर संस्करण , 2012 पृष्ठ संख्या, 541,542,543
- 4.सिंह “श्याम नारायण” शा .शिक्षा एक समग्र अध्ययन , खेल साहित्य केंद्र,2017 पृष्ठ संख्या , 614,615 619 और 620

