



प्राचीन योगविद्या: एक अनुशीलन

डॉ- नवीन कुमार पटेल¹, डॉ- योगेश कुमार साहू²

1- सहायक प्राध्यापक, योग विभाग, मैट्स विश्वविद्यालय रायपुर छ.ग.

2- सहायक प्राध्यापक, योग विभाग, मैट्स विश्वविद्यालय, रायपुर छ.ग.

DOI : <https://doi.org/10.5281/zenodo.17120420>

ARTICLE DETAILS

Research Paper

Accepted: 20-08-2025

Published: 10-09-2025

Keywords:

योगविद्या, प्राचीन योग, योग के कालखण्ड, उपनिषद।

ABSTRACT

"योग" शब्द आते ही सामान्यतः आधुनिक अष्टांग योग की कल्पना की जाती है, परंतु इस शोध का उद्देश्य योग की प्राचीन परंपराओं का गहराई से अध्ययन करना है। शोध में यह स्पष्ट किया गया है कि योग विद्या का आरंभ मनुष्य के जन्म के साथ ही माना जाता है। यद्यपि समय, स्थान और परिस्थितियों के अनुसार योग की व्याख्याएँ और प्रयोग अलग-अलग रूपों में होते रहे हैं। प्राचीन काल में योग को मुख्यतः साधु-संन्यासियों की साधना माना गया। मध्यकालीन समय में यह विचारधारा कुछ बदलती है, और योग को आम जनमानस तक पहुँचाने का प्रयास होता है। उदाहरणस्वरूप स्वामी विवेकानंद, महर्षि दयानंद, श्री अरविंद, पं. रामआचार्य शर्मा, स्वामी शिवानंद आदि महान विचारकों और संस्थानों ने योग को आधुनिक जीवन के अनुकूल बनाने का कार्य किया। आधुनिक काल में योग का उद्देश्य मुख्यतः शारीरिक रोगों से मुक्ति तथा मानसिक शांति प्राप्त करना हो गया है, जिससे योग का स्वरूप "उपयोगितावादी" हो गया है। जबकि प्राचीन ग्रंथों — जैसे गीता, उपनिषद, नाथ योग, हठयोग आदि — में योग के विविध स्वरूप (भक्ति योग, ज्ञान योग, कर्म योग आदि) का गहन विवरण मिलता है। इस शोध का उद्देश्य तीनों कालों (प्राचीन, मध्यकालीन, आधुनिक) की योग परंपराओं का विश्लेषणात्मक अध्ययन करते हुए, उनके विशेष आयामों की व्याख्या करना है। इससे आधुनिक समाज को प्राचीन योग साधनाओं की गहराई समझने का अवसर मिलेगा।

प्रस्तावना - "योगभारतीय सांस्कृतिक", आध्यात्मिक और दार्शनिक परंपरा का मूल तत्व रहा है। योग शब्द की उत्पत्ति संस्कृत धातु "युज" से मानी जाती है, जिसका अर्थ है — जुड़ना, एकत्व स्थापित करना, अथवा सामंजस्य स्थापित करना। यह आत्मा और परमात्मा, व्यक्ति और ब्रह्मांड, शरीर और मन के बीच संतुलन का माध्यम है। प्राचीन वैदिक साहित्य से लेकर आधुनिक युग



तक, योग की व्याख्या भिन्न भिन्न-संदर्भों में की गई है। पाणिनी ने 'युजिर योगे' एवं 'युज समाधौ' धातुओं के माध्यम से योग की दो प्रमुख व्याख्याएँ दीं — एक संयम और दूसरी समाधि। महर्षि पतंजलि ने योग को परिभाषित करते हुए लिखा:

"योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः"

अर्थात् चित्त की वृत्तियों का निरोध ही योग है।

इसी प्रकार श्रीमद्भगवद्गीता में योग को जीवन के व्यवहारिक और नैतिक आयाम से जोड़ा गया है:

- "समत्वं योग उच्यते" — समभाव को योग कहा गया है।
- "योगः कर्मसु कौशलम्" — कार्य में दक्षता ही योग है।

भिन्नःभिन्न दार्शनिक परंपराओं ने योग को भिन्न दृष्टिकोण से देखा-

- वेदान्त में योग आत्मा और परमात्मा के मिलन का साधन है।
- नाथ संप्रदाय में यह हठयोग के माध्यम से साध्य है।
- शिव संहिता में योग को शिव और शक्ति के मिलन के रूप में देखा गया है।
- महर्षि वशिष्ठ, गुरुग्रंथ साहिब, स्वामी विवेकानंद, महर्षि अरविन्द, विनोबा भावे, पंश्र .ीराम शर्मा, स्वामी सत्यानंद सरस्वती आदि महान मनीषियों ने योग को आध्यात्मिक, नैतिक और सामाजिक स्तर पर जीवन की पूर्णता का मार्ग माना है।

आधुनिक युग में भले ही योग को मुख्यतः शारीरिक स्वास्थ्य और मानसिक संतुलन के उपाय के रूप में देखा जाता है, परंतु प्राचीन योग परंपराएँ योग को आत्मसाक्षात्कार-, ब्रह्मज्ञान और मोक्षप्राचीन " प्राप्ति का मार्ग मानती थीं। यही अंतर और विस्तार-विषयक इस शोध कार्य का केंद्र है। "योगविद्या: एक अनुशीलन

इस अध्ययन का उद्देश्य योग के वास्तविक, मूल और प्राचीन स्वरूप की खोज करना है — जिससे आधुनिक समाज को यह समझाया जा सके कि योग मात्र व्यायाम नहीं, अपितु एक समग्र जीवन शैली, एक गहन दर्शन और आत्मविकास का मार्ग है।

योगविद्या :- योगविद्या दो शब्दों - योग और विद्या - से मिलकर बना है। "योग" का आशय जुड़ाव, एकत्व, या सामंजस्य से है — आत्मा और परमात्मा के मिलन की प्रक्रिया, जिसमें शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक उन्नति निहित है। वहीं, "विद्या" एक संस्कृत शब्द है जिसका तात्पर्य है - ज्ञान, बोध, अथवा शिक्षा। विद्या केवल पुस्तकीय ज्ञान नहीं, बल्कि अनुभवजन्य और व्यावहारिक ज्ञान का समुच्चय है। इस प्रकार योगविद्या का



तात्पर्य है – योग से संबंधित ज्ञान, शिक्षा और आत्मिक अनुभव, जो व्यक्ति को आध्यात्मिक एवं मानसिक उन्नति की ओर अग्रसर करता है।

दर्शन परंपराओं में 'विद्या' की अवधारणा:

1. वेदांत दर्शन के अनुसार- "विद्या वह आत्मज्ञान है जो जीव और ब्रह्म की एकता को "समझने में सहायता करता है। इसे ब्रह्मविद्या भी कहा गया है, जो मोक्ष का मार्ग प्रशस्त करती है।
2. बौद्ध दर्शन में- "विद्याको " प्रज्ञा कहा गया है – ऐसा ज्ञान जो दुखों से मुक्त करता है और निर्वाण की ओर ले जाता है।
3. जैन दर्शन में- "विद्याको " सम्यक ज्ञान कहा गया है – अर्थात् सत्य, तर्कसंगत और शुद्ध दृष्टिकोण वाला ज्ञान, जो मोक्ष की प्राप्ति में सहायक है।

प्राचीनतम योगविद्या का साक्ष्य

भारतीय सनातन परंपरा में योग को अत्यंत महत्वपूर्ण स्थान प्राप्त है। योग केवल आध्यात्मिक साधना ही नहीं, बल्कि वैज्ञानिक एवं सांस्कृतिक विरासत का भी अंग है। इसके पुरातात्विक प्रमाण भी उपलब्ध हैं।

- मोहनजोदड़ो सभ्यता से प्राप्त मुद्राओं, मूर्तियों और आसनबद्ध आकृतियों से यह स्पष्ट होता है कि योग की परंपरा सिंधु-सरस्वती सभ्यता से भी पूर्व प्रचलित रही है।

वैदिक साहित्य में योग

वेदों में योग का उल्लेख न केवल दर्शन के रूप में, बल्कि शारीरिक व मानसिक अनुशासन की एक पूर्ण प्रणाली के रूप में भी मिलता है। विशेषतः:

- यौगिक शरीरविज्ञान- के संदर्भ में सप्त चक्र (मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपुर, अनाहत, विशुद्धि, आज्ञा चक्र, सहस्रार) का वर्णन है।
- नवद्वार (9 शरीरिक द्वार – 2 नेत्र, 2 कर्ण, 2 नासिका छिद्र, 1 मुख, 1 मलद्वार, 1 मूत्रद्वार – का उल्लेख भी वेदों में मिलता है, जो यौगिक दृष्टि से शरीर को समझने के आधार हैं।
- यमनियम-, तप, स्वाध्याय, ईश्वर प्राणिधान आदि जीवन को शुद्ध और अनुशासित करने वाले अंग वेदों और उपनिषदों में प्रतिपादित हैं।

उपनिषदों में योग का उल्लेख-



उपनिषदों को भारतीय ज्ञान परंपरा की आत्मा कहा जाता है। इन 108 उपनिषदों में से अनेक उपनिषदों में योग के साधन, प्रक्रिया, सिद्धांत और लक्ष्य पर गहन चर्चा की गई है। प्रमुख योगोपनिषद निम्नलिखित हैं:

- **श्वेताश्वतर उपनिषद**

ध्यान योग की विधि, ध्यान के लिए उपयुक्त स्थान, प्राणायाम, योगसिद्धि की महिमा, मोक्ष और भगवदप्राप्ति के उपायों का उल्लेख किया गया है।

- **योगकुंडल्युपनिषद**

इसमें प्राणायाम की सिद्धियाँ, उसके अभ्यास, और कुण्डलिनी जागरण के उपाय विस्तार से बताए गए हैं।

- **योगचूड़ामण्युपनिषद**

इसमें योग के षडंग (छह अंग) — प्राणायाम, प्रत्याहार, ध्यान, धारणा, समाधि आदि का वर्णन एवं उनके फलों की व्याख्या की गई है।

- **त्रिशिखि ब्राह्मणोपनिषद**

इसमें अष्टांग योग, कर्म योग, ज्ञान योग जैसे मार्गों का विस्तृत विवेचन है।

- **योगतत्त्वोपनिषद**

इसमें मंत्र योग, लय योग, हठ योग, योग की दिनचर्या, सावधानियाँ और प्रारंभिक लक्ष्यों पर विचार किया गया है।

- **ध्यानबिंदूपनिषद**

ध्यान योग, प्रणव का स्वरूप (ॐ), अष्टांग योग, नादानुसंधान द्वारा आत्मदर्शन की विधि वर्णित है।

- **नादबिंदूपनिषद**

हंसविद्या, ओंकार की 12 मात्राएँ, प्राणों के विनियोग, नाद के प्रकार एवं मनोलय की स्थिति का वर्णन किया गया है।

- **योगराजोपनिषद**

इसमें मंत्रयोग, लययोग, हठयोग, नवचक्रों में ध्यान की विधि और उनके फल बताए गए हैं।

2. पातंजल योगसूत्र-

महर्षि पतंजलि द्वारा रचित "योगसूत्र" योग पर सबसे प्राचीन एवं व्यवस्थित ग्रंथों में से एक है। इसमें योग को चार पदों में विभाजित किया गया है:

1. समाधिपाद



2. साधनपाद
3. विभूतिपाद
4. कैवल्यपाद

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः — योग वह है जिससे चित्त की वृत्तियों का निरोध होता है।

पातंजल योगसूत्र आज भी **अध्यात्म, साधना, चिकित्सा और मनोविज्ञान** में अत्यंत प्रासंगिक है।

3. हठयोगिक ग्रंथ-

प्राचीन काल में योग के व्यावहारिक और शारीरिक पक्ष को विस्तार देने वाले ग्रंथ निम्नलिखित हैं:

- हठयोग प्रदीपिका (स्वामी स्वात्माराम द्वारा)
- घेरण्ड संहिता
- हठरत्नावली
- सिद्धसिद्धांत पद्धति-
- योगबीज
- गोरक्ष संहिता
- शिव संहिता
- वशिष्ठ संहिता

इन ग्रंथों में योग के शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक अंगों के साथसाथ- कुण्डलिनी जागरण, शुद्धिकर्म, आसन, प्राणायाम, ध्यान, और सिद्धियाँ विस्तार से वर्णित हैं।

4. प्राचीनतम पुरातात्विक साक्ष्य-

- **मोहनजोदड़ो सभ्यता** (सिंधुसे प्राप्त मुद्राओं एवं मूर्तियों में योगासनों की झलक स्पष्ट दिखाई देती है। (सरस्वती सभ्यता-
- मुद्राएँ, मुद्राकलाएँ, आभूषण और ध्यानमुद्राओं से यह स्पष्ट होता है कि योग की परंपरा- *आदिकाल* से प्रचलित रही है।

5. प्राचीन कालीन योग परंपरा और गुरु -

भारतीय योग परंपरा **गुरुशिष्य परंपरा-** पर आधारित रही है। इस परंपर में:

- **भगवान शिव** को आदि योगी और **पार्वती** को उनकी शिष्या माना जाता है।
- **भगवान राम** ने **योगवशिष्ठ** से ज्ञान प्राप्त किया।



- नाथ परंपरा में मत्स्येन्द्रनाथ गुरु और गोरक्षनाथ उनके प्रमुख शिष्य माने जाते हैं।
- स्वामी रामकृष्ण परमहंस से स्वामी विवेकानंद तक यह परंपरा चली।

इस परंपरा में योग केवल शारीरिक अभ्यास नहीं, अपितु *मन और आत्मा की शुद्धि* के लिए एक **आंतरिक यात्रा** थी।

6. प्राचीन काल में योग के सहायक साधन-

योग के साथ अन्य जीवनोपयोगी साधनों का भी महत्वपूर्ण योगदान रहा:

- आयुर्वेदिक औषधियाँ
- यज्ञ, मंत्रोच्चारण, संगीत
- योग कुटियाँ, उपवास, ऋतुकालानुसार आहारविहार-
- मिताहार, संयमित दिनचर्या, नित्य कर्म, कीर्तन, नाद और कला साधना

ये सभी साधन योगसाधना के पूरक और सहायक रहे हैं।-

7. प्राचीन योग का कालविभाजन-

कालखंड	कालावधि	विशेषताएँ
1. श्रुति काल	ई.पू.1500 – ई.पू.300	वेद, उपनिषद, यौगिक मंत्र, ऋचाएँ, कठोपनिषद
2. सूत्र काल	ई.पू.300 – ई.400	पातंजल योगसूत्र, भगवद्गीता, योगवशिष्ट की रचना
3. टीका काल	ई.400 – 1000	योगसूत्रों पर भाष्य और व्याख्याएँ
4. भक्ति व हठयोग काल	ई.1000 – 1900	नाथ परंपरा, हठयोग ग्रंथों की रचना
5. आधुनिक काल	1900 – वर्तमान	वैज्ञानिक दृष्टिकोण, संस्थानिक योग शिक्षा, अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की स्थापना)21 जून(, विश्वविद्यालयीय पाठ्यक्रमों में योग

निष्कर्ष -योग की परंपरा भारतवर्ष की सबसे प्राचीन एवं सनातन परंपराओं में से एक है। योग की उत्पत्ति मात्र शारीरिक स्वास्थ्य लाभ या आधुनिक व्यायाम पद्धति के रूप में नहीं हुई, बल्कि यह एक **समग्र जीवनदर्शन-**, **आध्यात्मिक अनुशासन** तथा **मानव जीवन के परम लक्ष्य** – आत्मसाक्षात्कार और मोक्ष – की ओर ले जाने वाला मार्ग रहा है। यह शोध इस तथ्य को उजागर करता है कि योग का अस्तित्व **आदिकाल** से रहा है। मोहनजोदड़ो सभ्यता की मुद्राओं से लेकर वैदिक ऋचाओं, उपनिषदों, पातंजल योगसूत्र, और हठयोग ग्रंथों तक योग की निरंतरता और विकास देखने को मिलता है। यह प्रमाणित करता है कि योग विद्या केवल आधुनिक समय की देन नहीं, बल्कि हजारों वर्षों से विकसित होती आयी एक **अंतःचेतना आधारित**



विद्या है। शोध के दौरान यह स्पष्ट हुआ कि योग" का अभिप्राय केवल आसन", प्राणायाम और ध्यान तक सीमित नहीं है, बल्कि यह एक ऐसी प्रक्रिया है जो :शरीर, मन, प्राण और आत्मा को संतुलन प्रदान करती है। मानव और ब्रह्म के मिलन का माध्यम बनती है। व्यक्ति को निज स्वरूप की अनुभूति कराती है। वेद, उपनिषद, गीता, योगवशिष्ट, शिव संहिता, हठयोग प्रदीपिका आदि ग्रंथों में योग को- आत्मा और परमात्मा के मिलन का साधन, चित्तवृत्ति का निरोध, समत्व की भावना, निष्काम कर्म की कुशलता और मन एवं प्राण की शुद्धि का मार्ग बताया गया है। यह विद्या केवल आध्यात्मिक अनुभव ही नहीं, बल्कि एक जीवन पद्धति भी है, जिसमें आहार, विचार, व्यवहार, यज्ञ, मंत्र, संगीत, मिताहार, और आत्मिक अनुशासन आदि सम्मिलित हैं। प्राचीन योग परंपरा का एक महत्वपूर्ण पक्ष गुरुशिष्य परंपरा- है। राम और योगवशिष्ट, शिव और पार्वती, मत्स्येन्द्रनाथ और गोरखनाथ, रामकृष्ण परमहंस और विवेकानंद – इन उदाहरणों से यह स्पष्ट होता है कि योग की उच्चतम उपलब्धियाँ केवल शास्त्रों से नहीं, अपितु जीवंत परंपरा, अनुभव, और गुरु के मार्गदर्शन से प्राप्त होती हैं। आज जबकि योग को विश्वभर में स्वास्थ्य साधन और तनाव मुक्ति के उपाय के रूप में अपनाया जा रहा है, इस शोध का निष्कर्ष यही है कि योग को केवल शारीरिक अभ्यास तक सीमित करना उसके प्राचीन दर्शन और गहराई के साथ अन्याय है।

सन्दर्भ ग्रंथ

1. आर्य डॉक्टर सोमवीर (2021), धर्मवीर सलोनी, योगियों का जीवन परिचय, राघव पब्लिकेशन न्यू दिल्ली, प्रथम संस्करण।
2. गुरुवेन्द्र डॉ अमृत लाल (2020), डॉ गायत्री गुरुवेन्द्र, योगामृत किताब, महल नई दिल्ली प्रथम संस्करण।
3. गीता प्रेस (2020), गोरखपुर, योग दर्शन संस्करण।
4. आचार्य प्रद्युम्न (2019), साधना पथ पतंजलि योगपीठ हरिद्वार द्वितीय संस्करण।
5. सतगुरु, इनर इंजीनियरिंग (2019), पेंगुइन बुक हरियाणा भारत ,प्रथम संस्करण।
6. सिन्हा प्रोफेसर हरेन्द्र प्रसाद (2018), भारतीय दर्शन की रूपरेखा, मोतीलाल बनारसीदास नई दिल्ली।
7. सुब्रमण्यम अरुंधति (2018), युगन युगन योगी: सद्गुरु की महायात्रा, मंजुल पब्लिकेशन ,हाउस नई दिल्ली
8. शर्मा गंगा प्रसाद (2018), बृहद दृष्टांत महासागर, मनोज पब्लिकेशन बुराड़ी दिल्ली, सातवा संस्करण।
9. काला डॉक्टर सरस्वती (2018), योग चिकित्सा के सिद्धांत ,प्रकाशक किताब महल ,प्रथम संस्करण।
10. स्वामी विवेकानंद (2018), राजयोग, रामकृष्ण मठ नागपुर।
11. आचार्य बालकृष्ण (2017), विचार- क्रांति, दिव्य प्रकाशन पतंजलि योगपीठ चतुर्थ संस्करण हरिद्वार।
12. शर्मा गंगा प्रसाद (2017), ज्ञान प्रवाह मनोज पब्लिकेशन, बुराड़ी दिल्ली तृतीय संस्करण।
13. अचार्य बालकृष्ण (2017), गृहस्थ योग साधक के गुण, दिव्य योग मंदिर ट्रस्ट पतंजलि योगपीठ हरिद्वार तृतीय संस्करण।
14. शर्मा गंगा प्रसाद (2016), प्रेरणा के पुष्प ,मनोज पब्लिकेशन, बुराड़ी दिल्ली ,सातवां संस्करण।
15. व्यास राधा स्वामी सत्संग (2016), मोक्ष के मार्ग वैदिक परंपरा के अनुसार, प्रकाशक राधा स्वामी सत्संग।
16. देव,संदीप (2015), स्वामी रामदेव एक योगी-एक योद्धा,ब्लोमसबरी प्रकाशन, प्रथम संकरण वसंत कुंज न्यू दिल्ली,।
17. आयुश मंत्रालय भारत सरकार (2015), अंतरराष्ट्रीय योग दिवस सामान्य प्रोटोकॉल जून।
18. सरस्वती डॉ स्वामी परमानंद (2013), एवं स्वामी सत्यानंद सरस्वती ,रोग और योग योग पब्लिकेशन ट्रस्ट मुंगेर बिहार



19. गर्ग संतोश (2011), पंचामृत ,मनोज पब्लिकेशन, बुराड़ी दिल्ली आठवां संस्करण।
20. सरस्वती स्वामी निरंजनानंद (2011), घेरंड संहिता, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट मुंगेर बिहार भारत, मुद्रण।
21. सरस्वती स्वामी विज्ञानानंद (2007), योग विज्ञान ,प्रकाशक योग निकेतन ट्रस्ट ऋषिकेश, दूसरा संस्करण।
22. आचार्य बालकृष्ण (2007), विज्ञान की कसौटी पर योग तृतीय संस्करण।
23. सरस्वती स्वामी सत्यानंद (2006), आसन प्राणायाम मुद्रा बंध जो पब्लिकेशन ट्रस्ट मुंगेर बिहार संस्करण।