Gyanshauryam, International Scientific Refereed Research Journal
© 2020 GISRRJ | Volume 3 | Issue 4 | ISSN : 2582-0095

आधुनिक परिप्रेक्ष्य में योग की स्वास्थ्य विषयक अवधारणा

डॉ० उमाकान्त यादव
प्रोफेसर, संस्कृत विभाग,
इलाहाबाद विश्वविद्यालय,
प्रयागराज, उत्तर प्रदेश,भारत।

Article Info
Volume 3 Issue 4
Page Number: 68-75
Publication Issue :
July-August-2020
Article History
Accepted : 15 July 2020
Published : 20 July 2020

सारांश – योग आत्मोपचार एवं आत्मदर्शन की श्रेष्ठ आध्यात्मिक विद्या है। यह व्यक्तित्व को वामन से विराट बनाने का सशक्त माध्यम है। साथ ही यह एक उत्तम चिकित्सा पद्धति है जो शारीरिक एवं मानसिक व्याधि को निर्मूल करती है। योग एलोपैथी की तरह कोई लाक्षणिक चिकित्सा नहीं है अपितु यह रोगों के मूल कारण को दूर कर हमें आन्तरिक स्वस्थता प्रदान करता है। अतः आधुनिक युग में योगविद्या को पूर्णनिष्ठा से अपनाने की आवश्यकता है।

मुख्य शब्द . आधुनिक, योग, स्वास्थ्य, आत्मदर्शन, आध्यात्मिक, विद्या, शरीरिक, मानसिक, चिकित्सा,योगविद्या।

प्राचीन भारतीय परम्परा ने अन्तःकरण की शुद्धि के लिये विभिन्न प्रक्रियाओं का निर्देश किया है जिनको कालान्तर में एकत्रित करके महर्षि पतंजलि ने सांख्य के दार्शनिक सिद्धान्त के आधार पर सूत्ररूप में एक स्वतन्त्र शास्त्र की रचना की जो योगदर्शन के नाम से विख्यात है। यह शास्त्र भारत की सम्पूर्ण दार्शनिक प्रतिपत्ति की एक अपूर्व निधि है, जिसका अनुसरण सभी सम्प्रदाय किसी न किसी रूप में करते हैं। यद्यपि योगशास्त्र में योग के आदि प्रवर्तक के रूप में हिरण्यगर्भ को स्वीकार किया जाता है। याज्ञवल्क्य स्मृति में वर्णित ''हिरण्यगर्भो योगस्य वक्ता नान्यः पुरातनः''[i] इस कथन को आधार मानकर पातंजल योग दर्शन की व्याख्याओं की प्रस्तावना में प्रायः सभी आचार्यों ने योग के आदि प्रवर्तक के रूप में हिरण्यगर्भ को प्रतिष्ठित किया है। वस्तुतः योग–विद्या को एक जीवन दर्शन के रूप में प्रतिष्ठित करने का श्रेय पतंजलि के योगसूत्र को ही दिया जाता है, जिसकी रचना उन्होंने ईसा से दो सौ वर्ष पूर्व सूत्र रूप में की। परवर्ती कालों में हठयोग प्रदीपिका, घेरण्ड संहिता, शिव संहिता आदि ग्रन्थों में योग के विविधि रूप दृष्टिगत होते हैं। समय के अनुसार विषय में परिवर्तन होते रहे फिर भी योग मूलतः बुद्धिनिष्ठ रहा। योग भारतीय संस्कृति का मूल है, एक सर्वोत्तम उपासना पद्धति है तथा मानव जीवन के लिये एक आदर्श आचार संहिता है। यह परम पुरुषार्थ मोक्ष का साधन है। साथ ही उत्तम स्वास्थ्य विविध प्रकार के रोगों से मुक्ति तथा दीर्घ आनन्दमय जीवन का साधन भी है।

Copyright: © the author(s), publisher and licensee Technoscience Academy. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License, which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited

पातंजल योगसूत्र में चित्त की वृत्तियों के निरोध को योग कहा गया है– **योगश्चित्तवृत्ति निरोधः।**[ii] पतंजलि ने चित्त की प्रमाण, विपर्यय, विकल्प, निद्रा और स्मृति इन पाँच वृत्तियों का उल्लेख किया है।[iii] जिन साधनों से प्रमा अर्थात् यथार्थ ज्ञान की उपलब्धि होती है उसे **प्रमाण** कहते हैं। **विपर्यय** भ्रान्त ज्ञान है यथा–रज्जु में सर्प का भान। विपर्यय प्रमाण–वृत्ति के द्वारा बाधित होता है। **विकल्प** शब्द ज्ञान से उत्पन्न होने वाली वृत्ति है। इससे ऐसे विषय का ज्ञान होता है, जिसका इस संसार में अभाव होता है जैसे–बन्ध्यापुत्र। सुषुप्तावस्था की वृत्तियों को **निद्रा** कहते हैं। **स्मृति** संस्कारजन्य ज्ञान है, यह भी चित्त की वृत्ति है। इन पाँचों वृत्तियों के निरोध को पातंजल योग में **'योग'** कहा गया है।

पतंजलि ने यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि ये योग के आठ अंग स्वीकार किये हैं[iv] जिन्हें अष्टांग योग की संज्ञा से अभिहित किया जाता है। इनमें से यम, नियम, आसन, प्राणायाम और प्रत्याहार बहिरंग साधन तथा धारणा, ध्यान और समाधि अन्तरंग साधन स्वीकार किये जाते हैं। शरीर, मन और वाणी का संयम **यम** कहलाता है। अहिंसा, सत्य, अस्तेय (चोरी न करना), ब्रह्मचर्य एवं अपरिग्रह (आवश्यकता से अधिक सम्पत्ति का संचय न करना) ये पाँच **यम** के अन्तर्गत आते हैं।[v] भावात्मक सद्गुणों का अभ्यास **नियम** कहलाता है। शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय और ईश्वर प्राणिधान ये पाँच नियम के अन्तर्गत परिगणित हैं।[vi] **आसन** शरीर का संयम है। शरीर की ऐसी स्थिति जिसमें हम निश्चल होकर देर तक सुखपूर्वक रह सके आसन है– **स्थिरसुखमासनम्।**[vii] **प्राणायाम** प्राणवायु का संयम है। पतंजलि ने कहा है कि आसन सिद्धि हो जाने पर श्वास और प्रश्वास की गति को रोकना प्राणायाम है– **तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गति विच्छेदः प्राणायामः।**[viii] अपनी इन्द्रियों के विषयों के साथ सन्निकर्ष न होने पर इन्द्रियों का चित्त के स्वरूप का अनुकरण–सा कर लेना प्रत्याहार है–**स्वविषयासम्प्रयोगे चित्तस्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहरः।**[ix] चित्त को किसी स्थान विशेष पर स्थिर करना **धारणा** है– **देशबन्धश्चित्तस्य धारणा।**[x] योगदर्शन में नाभिचक्र, हृदयकमल, शीर्षप्रकाश, नासिकाग्र एवं जिह्वाग्र को धारणा के लिये स्थान निर्धारित किया गया है। उस धारणा वाले विषय में ज्ञान की एकतानता ही **ध्यान** है– **तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम्।**[xi] ध्यान में एक समय में एक ही ज्ञान का प्रवाह होता है। इसमें केवल ध्येय विषय प्रकाशित होता है। ध्येय अर्थमात्र को निर्भासित करने वाला अपने ज्ञानात्मक रूप से भी रहित सा ध्यान ही **समाधि** है।[xii] इस अवस्था में साधक का बाह्य जगत् से सम्बन्ध टूट जाता है और वह अपने स्वरूप को प्राप्त कर लेता है। योगदर्शन में सम्प्रज्ञात और असम्प्रज्ञात दो प्रकार की समाधि विहित है। **सम्प्रज्ञात समाधि** में केवल ध्येय विषय का ज्ञान होता है। इसमें चित्त ध्येय विषय में लीन होकर ध्येयविषयाकार हो जाता है। इसे सबीज समाधि भी कहते हैं क्योंकि इसमें ध्येय विषय की चेतना बनी रहती है। **असम्प्रज्ञात** समाधि में कोई भी चित्तवृत्ति उपस्थित नहीं रहती है और न ही कोई भी आलम्बन अवशिष्ट रहता है। इसीलिए इसे निर्बीज समाधि कहा जाता है। यही आत्मा के मोक्ष की अवस्था है। पतंजलि का 'अष्टांगयोग'

मानसिक अनुशासन का विज्ञान है जो मन को शान्त व एकाग्रकर समाधि की अवस्था तक पहुँचाता है। यद्यपि मुख्यतः योग का उद्देश्य कैवल्य या मोक्ष की प्राप्ति है फिर भी यौगिक क्रियाओं के द्वारा मनुष्य व्यक्तित्व विकास, बौद्धिक विकास और मानसिक विकास के साथ–साथ शारीरिक स्वस्थता को भी प्राप्त करता है। वस्तुतः शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, नैतिक एवं आत्मिक आदि विभिन्न स्तरों पर संतुलन, लय और सुसंवाद रखना ही वास्तविक स्वास्थ्य है। योग के द्वारा शरीर, मन एवं बुद्धि की शुद्धि होती है और उत्तम स्वास्थ्य की प्राप्ति होती है।

योगशास्त्र में योग–साधना के मुख्य रूप से दो भेद स्वीकार किये जाते हैं–राजयोग और हठयोग। राजयोग के अन्तर्गत ज्ञानयोग, कर्मयोग, भक्तियोग एवं ध्यानयोग की गणना की जाती है। हठयोग और राजयोग में घनिष्ठ सम्बन्ध है। हठयोग शारीरिक उन्नति और शारीरिक स्वास्थ्य को प्रधानता देता है जबकि राजयोग आध्यात्मिक उन्नति को प्रमुखता देता है। हठयोग के आचार्यों ने हठयोग को राजयोग का पूरक माना है। हठप्रदीपिका में कहा गया है कि हठयोग की सारी प्रक्रियायें राजयोग की प्राप्ति के लिये हैं– **केवलं राजयोगाय हठविद्यो पदिश्यते।**[xiii] हठप्रदीपिका में योगसाधना की सफलता के लिये हठयोग और राजयोग दोनों को अनिवार्य माना गया है। हठयोग से शरीर और मन पर नियन्त्रण होता है और राजयोग से आध्यात्मिक उपलब्धियों की प्राप्ति होती है।[xiv]

हठयोग में शारीरिक उन्नति, स्वस्थता, अंग–प्रत्यंगों की दृढ़ता तथा नाड़ी संस्थान पर अधिकार आदि पर विशेष ध्यान दिया जाता है। इस योग में आसन, प्राणायाम और षट्कर्म को बहुत अधिक महत्त्व दिया गया है। हठप्रदीपिका में इस साधना से शरीर में हल्कापन, मुख पर कान्ति, स्वर में माधुर्य, नेत्रों में तेजस्विता, निरोगता, बिन्दु नियन्त्रण, जठराग्नि का प्रदीप्ति होना, नाड़ियों की शुद्धि आदि की प्राप्ति का कथन है–

वपुःकृषत्वं वदने प्रसन्नता, नादस्फुटत्वं नयने सुनिर्मले।
अरोगता बिन्दुजयोऽग्निदीपनं, नाडीविशुद्धिहठसिद्धिलक्षणम्।[xv]

यहाँ ध्यातव्य है कि जब तक मन और प्राण पर नियन्त्रण नहीं हो जाता है तब तक साधक को मोक्ष की प्राप्ति संभव नहीं है। पातंजल योगदर्शन में भी यम, नियम, आसन, प्राणायाम और प्रत्याहार को योग का बहिरंग साधन माना गया है।[xvi] और धारणा, ध्यान और समाधि को अन्तरंग साधन कहा गया है।[xvii] इनमें **यम** और **नियम** नैतिक साधना पर बल देते हैं। आसन, प्राणायाम और प्रत्याहार के द्वारा साधक को साधना के योग्य बनाने की व्यवस्था है। धारणा, ध्यान और समाधि ये तीनों एकाग्रता के विभिन्न रूप हैं और इनका लक्ष्य चित्तवृत्तियों का निरोध करना है। इस तरह पातंजल योगदर्शन में वर्णित अष्टांग योग 'लक्ष्य' कैवल्य का साधन पक्ष है। पतंजलि ने हठयोग का

वर्णन नहीं किया था किन्तु परवर्ती काल में योगियों ने हठयोग द्वारा कार्य–शोधन और शारीरिक स्वस्थता तथा प्राण एवं मन के नियंत्रण का विधान किया। वस्तुतः तत्त्वज्ञान और मोक्ष के लिये योग अपरिहार्य है। बिना योग के कोई भी आध्यात्मिक साधना नहीं हो सकती है। योगबीज नामक सिद्धों के एक ग्रन्थ में कहा गया है कि यदि देवता भी ज्ञाननिष्ठ, विरक्त, धर्मज्ञ और इन्द्रियजीत हो तो योग के बिना उन्हें भी मोक्ष नहीं मिल सकता है।[xviii] यह कथन योग की सर्वमान्यता को प्रतिपादित करता है।

योगदर्शन को चिकित्सा–शास्त्र नाम से भी अभिहित किया जाता है क्योंकि यह मनुष्यों के दुःखों, क्लेशों और अज्ञानों को दूर करने वाला शास्त्र है। अरबी में दर्शनशास्त्र और चिकित्साशास्त्र दोनों को हिकमत कहते हैं और दोनों के ज्ञाता को 'हकीम' कहते हैं। पाश्चात्य परम्परा में भी दर्शनशास्त्र को आत्मा के स्वास्थ्य का विज्ञान कहा गया है क्योंकि वह आत्मा को स्वास्थ्य प्रदान करता है और उसके क्लेशों को दूर करता है। भारत में यह कार्य योगदर्शन करता है अतः यह चिकित्सा शास्त्र भी है। यह शास्त्र दैहिक, मानसिक और आत्मिक सभी क्लेशों को दूर करता है। और साधक को दैहिक, मानसिक तथा आत्मिक स्वास्थ्य प्रदान करता है। इसी कारण योगदर्शन विश्व का अद्वितीय दर्शन है। स्वास्थ्य के प्रति इसकी उपादेयता को आधार मानकर यह कहा जा सकता है कि योगदर्शन चिकित्सा शास्त्र भी है।

यदि हम सम्पूर्ण योगशास्त्र पर दृष्टिपात करें तो योग की स्वास्थ्य विषयक अवधारणा के अन्तर्गत **युक्त–युक्त आहार–विहार, योगासन, प्राणायाम, षट्कर्म, स्वास्थ्य विषयक मुद्राओं** और **ध्यान** को विशेष रूप से रेखांकित किया जा सकता है। स्वस्थ जीवन की पहली अनिवार्य शर्त है **युक्त–युक्त आहार एवं विहार।** इस तथ्य को भगवान श्रीकृष्ण ने गीता के **छठें अध्याय** के श्लोक क्रमांक **सत्रह** में बहुत ही सुन्दर ढंग से उद्घाटित किया है–

युक्ताहार विहारस्य युक्त चेष्टस्य कर्मसु।
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा।।[xix]

अर्थात् **दुखों का नाश करने वाला योग** तो युक्त–युक्त आहार–विहार करने वाले, यथायोग्य चेष्टा करने वाले तथा यथायोग्य सोने और जागने वाले का ही सिद्ध होता है। इस श्लोक में **'युक्त'** शब्द ध्यान देने योग्य है। युक्त शब्द के यहाँ तीन अर्थ है– **(1) यथोचित (2) सुविचारित और (3) ईश्वरीय ज्ञान से पूर्ण**। इसी को पातंजल योगदर्शन में **''विवेकख्याति''** पद से अभिहित किया गया है। इसके बिना योग–साधना सम्भव नहीं है।

शारीरिक स्वस्थता के लिये **'योगासन'** अत्यन्त ही उपयोगी है। पतंजलि योगसूत्र में कहा गया है कि आसन सिद्धि के बिना योग की साधना असम्भव है।[xxi] आसन सिद्धि के बिना प्राणायाम, ध्यान आदि योग का उत्तरोत्तर अभ्यास सम्भव नहीं है। वर्तमान परिप्रेक्ष्य में योगासन शरीर की स्वस्थता एवं निरोगता के उद्देश्य से अधिक प्रतिष्ठा प्राप्त कर रहा है। योगासन से शरीर में स्फूर्ति, सक्रियता और कार्यक्षमता बढ़ती है। शरीर को रोगों से मुक्त करने का योगासन एक उत्कृष्ट माध्यम है। यह एक ओर शारीरिक व्यायाम है तो दूसरी ओर रोग चिकित्सा है। यद्यपि पतंजलि ने योग–सूत्र में आसनों का विस्तार से प्रतिपादन नहीं किया है किन्तु भारतीय योग साहित्य में योगासनों का विस्तार से विवेचन प्राप्त होता है।

स्वामी योगेश्वरानन्द ने अपने ग्रन्थ **'बहिरंग योग'** में योगासनों की संख्या 300 दी है किन्तु सभी आसनों का अभ्यास करना सम्भव नहीं है। अतः आवश्यकतानुसार कतिपय आसनों का चयन अपेक्षित है। शारीरिक एवं मानसिक **'थकान'** को दूर करने के लिये **शवासन** किया जाता है। ध्यान के लिये सबसे उपयुक्त आसन 'सुखासन' है। इससे अजीर्ण, मानसिक रोग आदि में भी लाभ होता है। पाचन शक्ति बढ़ाने के लिये 'वज्रासन' किया जाता है। आसनों में **पद्मासन** श्रेष्ठ माना जाता है, यह शरीर को समस्त व्याधियों से मुक्त रखने में सक्षम है। गैस, आतों के रोग तथा मोटापा दूर करने के लिये **'पवनमुक्त'** आसन की अनुशंसा की गयी है। अजीर्ण, पाण्डुरोग एवं आतों के रोग के लिये **शीर्षासन,** मधुमेह के लिये **जानुशिरासन,** खाँसी, वायुरोग, कब्ज एवं जरारोग के लये **हलासन,** हृदय की दुर्बलता एवं अनिद्रा के लिये **गोमुखासन** आदि आसनों का अभ्यास करना चाहिये। यहाँ ध्यातव्य है कि आसनों का अभ्यास निष्णात् योगी अथवा अनुभवी व्यक्ति की देख–रेख में ही करना चाहिये।

मानव शरीर की संजीवनी शक्ति **'प्राण शक्ति'** के सम्वर्धन का सशक्त साधन **'प्राणायाम'** है। इस जीवनी शक्ति के सम्वर्धन से निरोगता, ओजस्विता, तेजस्विता एवं आत्मिकबल प्राप्त होता है। साथ ही मनोबल, इच्छाशक्ति, स्फूर्ति, जागरुकता, सक्रियता और नवजीवन की प्राप्ति होती है। योगदर्शन में प्राणायाम के महत्त्व को दर्शाते हुए कहा गया है कि प्राणायाम से बढ़कर कोई दूसरा तप नहीं है। इससे सारे मल नष्ट हो जाते हैं और ज्ञानरूपी ज्योति प्रज्वलित हो जाती है– **तपो न परं प्राणायामात्ततो विशुद्धिर्मलानां दीप्तिश्च ज्ञानस्येति।**[xxi]

प्राणायाम से मस्तिष्क की सूक्ष्म और सुप्त शक्तियाँ जागृत होती हैं। फलतः मानस रोग–तनाव आदि नष्ट होते हैं। प्राणायाम से असाध्य रोग भी ठीक हो जाते हैं। इसी आधार पर 'प्राणायाम–चिकित्सा' प्रचलित हुई है। प्राणायाम से नाड़ी संस्थान, पाचन संस्थान, श्वसन संस्थान और रक्त संचार सभी सक्रिय रहते हैं और उनकी कार्यक्षमता बढ़ती है।

स्थिर होकर–श्वास और प्रश्वास की गति को नियमतः रोकना प्राणायाम है। वाह्य वायु को ग्रहण करना **श्वास** है और उदरस्थ वायु का निकालना **प्रश्वास है**। पूरक, कुम्भक एवं रेचक ये तीन प्राणायाम के अंग **है**। श्वास को अन्दर की ओर नियमपूर्वक खींचना **पूरक** है। श्वास को यथाशक्ति अन्दर रोके रखना **कुम्भक** है तथा श्वास को धीरे–धीरे बाहर निकालना **रेचक** है। **हठयोग प्रदीपिका** में सूर्यभेदन, उज्जायी, सीत्कारी, शीतली, भ्रस्त्रिका, भ्रामरी, मूर्छा और प्लाविनी इन **आठ प्राणायामों** का विस्तृत विवेचन प्राप्त होता है[xxii] **स्वामी योगेश्वरानन्द सरस्वती** ने अग्नि प्रदीप्त, अनुलोम–विलोम, नाड़ी–शोधन, प्रच्छर्दन, कपालभाति, सूक्ष्मनाड़ी शोधन आदि 60 प्राणायामों का उल्लेख अपने ग्रन्थ **'वहिरंग योग'** में किया है। **स्वामी रामदेव ने 'प्राणायाम रहस्य'** में भस्त्रिका, कपालभाति, उज्जायी, अनुलोम–विलोम, भ्रामरी, उद्गीथ, प्रणव, सूर्यभेदी, शीतली, सीत्कारी, मूर्च्छा, प्लाविनी, केवली, नाड़ीशोधन एवं वाह्य प्राणायाम को रोगोपचार की दृष्टि से उपयोगी माना है।

शरीर शुद्धि के लिये हठप्रदीपिका[xxiii] एवं घेरण्ड संहिता[xxiv] में षट्कर्म का विस्तार से विवेचन है। षट्कर्म के अन्तर्गत धौति, बस्ति, नेति, त्राटक, नौलि, एवं कपालभाति की गणना की जाती है।[xxv] शरीर के अन्दर विद्यमान मल को बाहर निकालने की क्रिया **धौति** है। इससे पेट की गड़बड़ी, अपच, एवं पाचन क्रिया को व्यवस्थित करने में मदद मिलती है।

बस्ति क्रिया प्राचीन एनीमा की विधि है। गुदा द्वारा पानी को ऊपर खींचकर बड़ी आँत को धोना बस्तिक्रिया है। इस क्रिया के करने से अजीर्णता की शिकायत नहीं रहती है। नाक और गले की शुद्धि के लिये नेति–क्रिया विशेष उपयोगी है। इसमें **'जलनेति'** और **'सूत्रनेति'** का अभ्यास विशेष उल्लेखनीय है। यह क्रिया नाक से सम्बन्धित रोगों के लिये विशेष लाभप्रद है। एकाग्र चित्त से किसी सूक्ष्म लक्ष्य को देखते रहना **त्राटक** है। त्राटक से मन की चंचलता दूर होकर उसमें एकाग्रता आती है तथा मानसिक तनाव दूर होता है। हठप्रदीपिका का कथन है कि इससे नेत्र रोग दूर होते हैं।[xxvi] नौलि क्रिया में पेट के मध्यभाग में विद्यमान दोनों मांसपेशियों को बाहर निकालकर घुमाया जाता है। अतः इसे नौलि क्रिया कहते हैं। इससे **मन्दाग्नि**, कब्ज, मोटापा, दस्त, पेचिश आदि रोग दूर होते है। **कपालभाति** क्रिया के करने से मस्तक चमकने लगता है इसलिए इसे **कपालभाति कहते हैं**। इसके अभ्यास में आँते एवं नाड़िया शुद्ध होती है तथा यह कुण्डलिनी–जागकरण में सहायक है।

योगशास्त्र में स्वास्थ्य से सम्बन्धित विभिन्न मुद्राओं का विवेचन प्राप्त होता है। हठयोग प्रदीपिका[गगअपप] में योग से सम्बद्ध महामुद्रा, खेचरी आदि 10 मुद्राओं का उल्लेख है। इसके अतिरिक्त स्वास्थ्य विषयक – **ज्ञानमुद्रा, अपानमुद्रा, प्राणमुद्रा, वायुमुद्रा, सूर्यमुद्रा, जलमुद्रा या वरुणमुद्रा, पृथ्वीमुद्रा, शून्यमुद्रा, लिंगमुद्रा** आदि का भी विवेचन योगशास्त्र में प्राप्त होता है। उदाहरणार्थ– **'ज्ञानमुद्रा'** पर चर्चा अपेक्षित है क्योंकि इस मुद्रा के अभ्यस से मस्तिष्क की शक्ति बढ़ती है, मन एकाग्र होता है और

स्मरणशक्ति बढ़ती है। इसकी विधि यह है– ध्यान की स्थिति में बैठकर दोनों हाथ घुटनों पर रखें। तर्जनी से अँगूठे के अग्रभाग को मिलावें। शेष तीनों अंगुलियों को खुली रखें। 10 से 20 मिनट तक अभ्यास करें। अंगुलियों से अधिक जोर का दबाव न डाले।

ध्यान योग का सर्वश्रेष्ठ साधन है। ध्यान के अभ्यास से स्नायु–तन्त्र प्रभावित होता है ओर स्नायविक तनाव कम होते हैं जिससे शरीर में तनाव से होने वाले रोगों का शमन होता है। साथ ही मानसिक कार्यक्षमता बढ़ती है और साधक का जीवन आनन्द से परिपूर्ण हो जाता है तथा वह जीवन में दिव्य शक्तियों की अनुभूति करता है। ध्यान में एक समय में एक ही ज्ञान बना रहता है। ध्यान की इस प्रक्रिया में पहले स्थूल आलम्बन होता है। साधना के फलस्वरूप जैसे–जैसे हमारा मन सूक्ष्म होता जाता है वैसे–वैसे उसके आलम्बन भी सूक्ष्म से सूक्ष्म होते जाते हैं। जब ध्यान परिपक्व हो जाता है तब निरालम्ब ध्यान किया जाता है। इसमें अद्वैत बुद्धि हो जाती है और शुद्ध चेतना का दर्शन और अनुभव होता है। अतः हमें नित्य ध्यान का अभ्यास करना चाहिये।

इस तरह हम देखते हैं कि योग आत्मोपचार एवं आत्मदर्शन की श्रेष्ठ आध्यात्मिक विद्या है। यह व्यक्तित्व को वामन से विराट बनाने का सशक्त माध्यम है। साथ ही यह एक उत्तम चिकित्सा पद्धति है जो शारीरिक एवं मानसिक व्याधि को निर्मूल करती है। योग एलोपैथी की तरह कोई लाक्षणिक चिकित्सा नहीं है अपितु यह रोगों के मूल कारण को दूर कर हमें आन्तरिक स्वस्थता प्रदान करता है। अतः आधुनिक युग में योगविद्या को पूर्णनिष्ठा से अपनाने की आवश्यकता है।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

i वृहद्योगियाज्ञवल्क्य स्मृति, 12.5
ii योग सूत्र, 1.2
iii योग सूत्र, 1.6
iv योग सूत्र, 2.29
v योग सूत्र, 2.30
vi योग सूत्र, 2.32
vii योग सूत्र, 2.46
viii योग सूत्र, 2.49
ix योग सूत्र, 2.54
x योग सूत्र, 3.1
xi योग सूत्र, 3.2
xii योग सूत्र, 3.3

xiii हठ0 1.2
xiv हठ0 2.76
xv हठ0 2.78
xvi योग सूत्र, विभूतिपाद के प्रारम्भ में व्यासभाष्य
xvii योग सूत्र 3.7
xviii प्रो0 संगमलाल पाण्डेय, भारतीय दर्शन का सर्वेक्षण, पृ0 22
xix गीता 6.17
xx योग सूत्र 2.49 पर व्यास भाष्य।
xxi योग सूत्र 2.52 पर व्यास भाष्य।
xxii हठ0 2.44
xxiii हठ0 2.22–37
xxiv घेरण्ड, 1.12.59
xxv हठ0 2.22
xxvi हठ0 2.33
xxvii हठ0 3.6