UGC Approved, Journal No. 49321
Impact Factor : 6.125

ISSN : 0976-6650

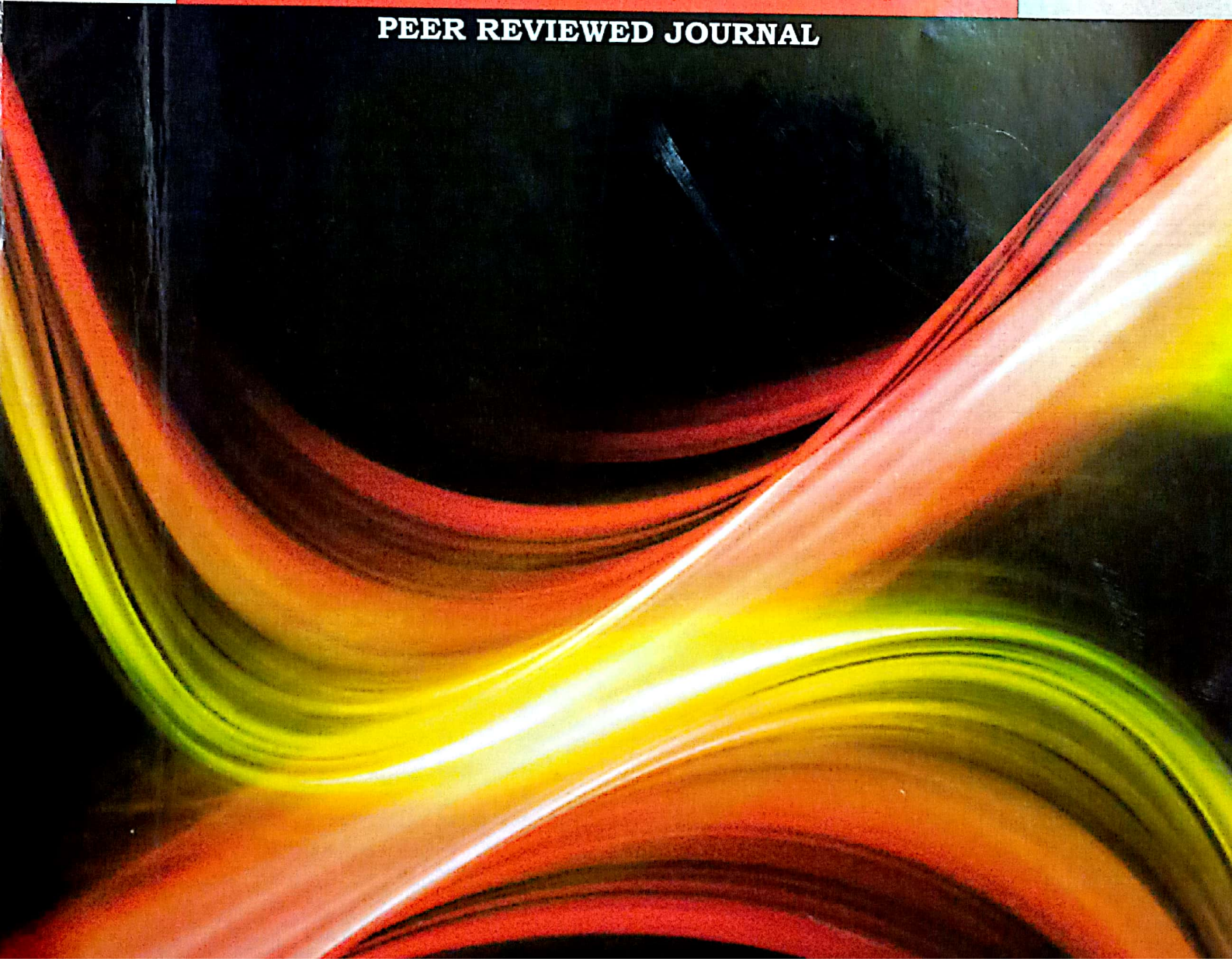
Shodh Drishti

An International Peer Reviewed Refereed Research Journal

Vol. 14, No. 5.1

May, 2023

PEER REVIEWED JOURNAL



Scanned with OKEN Scanner

❧	Alpha Labeling of Symmetrical Hairy Cycles and Related Graphs **Dr. Ajay Kumar, Dr. Debdas Mishra, Dr. Ajendra Kumar, Dr. Neeraj Gupta, Dr. Tarun Kumar Gupta & Dr. Gobind Mohanty**	79-84
❧	Antibacterial and Phytochemical Properties of Aqueous Extract of *Eclipta alba* against Isolated ESBL Uropathogens **Pooja Mishra**	85-89
❧	The Vedic Education System will be Helpful in Getting India the Glory of Vishwaguru Again **Dr. Ajay Krishna Tiwari & Dr. Deepmala Kaushik**	90-92
❧	Analytical Study of Water Pollution is Harmful to Aquatic Biosphere Reserves and Human Health **Dr. Deepmala Kaushik & Dr. Ajay Krishan Tiwari**	93-96
❧	Biodiversity and Community Health **Neetu Gupta & Shweta**	97-98
❧	A Study on the Sale of Suprious Products in Indian Rural Market **Dr. Shweta & Dr. Neetu Gupta**	99-107
❧	India's Vedic Philosophy on Botany **Dr. Nivedita Sharma**	108-110
❧	The Application of Vedic Mathematics in Commerce **Dr. Kiran Sharma & Pallavi Bhardwaj**	111-116
❧	Indian Vedic Science and Mathematics Education **Dr. Priyanka Sharma**	117-124
❧	Role of Vedas on People Competencies in Vedic College: With Special Reference to Uttrakhand **Pragati**	125-134
❧	Indian Vedic Sciences and Mathematics Education **Dr. Padmavati Taneja & Dr. Nidhi Handa**	135-145
❧	गणित सीखने में वैदिक गणित के प्रभाव पर अध्ययन **डॉ0 देवपाल एवं डॉ0 सूर्यकांत शर्मा**	146-150
❧	पारंपरिक ज्ञान और भारत के योग की पृष्ठभूमि **डॉ0 अंकित कुमार**	151-152
❧	भारतीय ज्ञान परंपरा में आयुर्वेद की सामाजिक उपादेयता **डॉ0 अर्पणा सिंह**	153-157

Scanned with OKEN Scanner

UGC Approved Journal No. 49321
Shodh Drishti (An International Peer Reviewed Refereed Research Journal), Vol. 14, No. 5.1, May 2023 Impact Factor : 6.125
ISSN : 0976-6650

पारंपरिक ज्ञान और भारत के योग की पृष्ठभूमि

डॉ0 अंकित कुमार
सहायक आचार्य, योग विज्ञान विभाग, चमन लाल महाविद्यालय, लंढौरा, हरिद्वार, उत्तराखंड

शोध सारांश
योग एक प्राचीन अनुशासन है, जिसके द्वारा मनुष्य के शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, आध्यात्मिक आयाम दृढ़ हो जाते है। योग का इतिहास सृष्टि के उत्पत्ति के समय से ही है जब ईश्वर द्वारा सृष्टि की रचना हुई तब से वेद, उपनिषद, इत्यादि में योग विद्या का वर्णन मिलता है। सबसे प्राचीन ग्रन्थ ऋग्वेद जो 1500 ईसा पूर्व का है उसमें योग का उल्लेख मिलता है। योग इतिहास में 2000 वर्ष का समय उपनिषदों द्वारा प्रचलित है। 108 उपनिषद बातये गये हैं उनमें से 20 योग उपनिषद है। जो अलग–अलग योग क्रियाओं पर ध्यान केन्द्रित करते हैं।

प्रस्तावना

भारत के योग की पृष्ठभूमि या भारत का इतिहास कुछ सौ या हजार वर्ष पुराना नहीं है। यह वह इतिहास है जिसके कई युग बीत चुके भारत में योग की परंपरा अति प्राचीन है, हजारों वर्ष पूर्व योग विद्या की उत्पत्ति यहाँ हुई थी, ऐसा माना जाता है। जब से सृष्टि की उत्पत्ति हुई तब से ही योग किया जा रहा है। वेद अध्ययन से यह स्पष्ट हो जाता है कि योग सम्बन्धी विचारधारा का उल्लेख सर्वप्रथम वेद में हुआ। विश्व के सबसे पुराने ग्रंथ वेद में योग शब्द का वर्णन मिलता है। वेद भारतीय संस्कृति के मूल स्रोत हैं। ऋग्वेद में कहा गया है कि–

हिरण्यगर्भः समवर्त्तताग्रे भूतस्य जातः पतिरेक आसीत्
स दाधार पृथिवीं द्यामुतेमा कस्मै देवाय हविषा विधेम।।

अर्थात् सृष्टि का निर्माण हिरण्यगर्भ से हुआ है। उसी ने पृथ्वी, स्वर्ग आदि सभी को धारण किया है। सभी विद्याओं व कलाओं का प्रवर्तक हिरण्यगर्भ को माना जाता है।[1] अन्यत्र कहा गया है कि हिरण्यगर्भ ही योग के आदि प्रवक्ता है, अन्य कोई नहीं।[2] महाभारत में कहा गया है कि–

सांख्यस्य वक्ता कपिलः परमर्षिः स उच्यते।
हिरण्यगर्भो योगस्य वक्तानान्यः पुरातन।।

अर्थात् सांख्य के वक्ता कपिल और योग के वक्ता हिरण्यगर्भ है।[3]

वेद में कहा गया है कि योग के बिना विद्वानों का भी कोई यज्ञकर्म सिद्ध नहीं होता[4] श्री कृष्ण भगवान गीता में कहते हैं कि मैंने इस अविनाशी योग को सूर्य से कहा था। सूर्य ने अपने पुत्र मनु से कहा और मनु ने अपने पुत्र राजा इक्ष्वाकु से कहा।[5]

इस प्रकार परम्परा से प्राप्त इस योग को राजर्षियों ने जाना किन्तु उसके बाद वह योग बहुत काल से इस पृथ्वी लोक में लुप्तप्राय हो गया। जिसको आज मैंने पुनः तुम्हारे सामने कहा है।[6]

इदं हि योगेश्वर योगनैपुणं हिरण्यगर्भो भगवान जगाद् यत्।।

अर्थात् हे योगेश्वर वैदिक योग का आदि प्रवक्ता हिरण्यगर्भ परमात्मा ही है।[7] हिरण्यगर्भ इस पूरे जगत की आत्मा है। परमात्मा का नाम हिरण्यगर्भ ही है, इस प्रकार हम यह कह सकते हैं कि परमात्मा के द्वारा ही योग का उपदेश दिया गया है।

कुछ विद्वानों का मत हैं कि सिंधु घाटी सभ्यता में योग साधना करने वाले मनुष्य के पास मुहरें और जीवाशम मिले हैं, जो भारत में योग की मौजूदगी का संकेत देती है जिनके माध्यम से यह ज्ञात होता है कि उस समय भी योग का अभ्यास वहाँ के लोग करते रहे होंगे। सिंधु घाटी सभ्यता, वैदिक एवं उपनिषद की विरासत, बौद्ध एवं जैन परंपराओं, दर्शनों, महाभारत, रामायण नामक महाकाव्यों, शैवों, वैष्णवों की आस्तिक परंपराओं एवं तांत्रिक परमपराओं में योग का वर्णन मिलता है। सरजॉन मार्शल अपनी पुस्तक में लिखते हैं कि मोहनजोदड़ो में जिन नर देवता की मूर्ति मिली है वह त्रिमुखी है। उसके हाथ घुटने के ऊपर आगे की ओर फैले हुए अंगुठे नीचे की ओर मुड़े हुए तथा एड़ी मिली हुई प्रतीत होती है।[8] सिन्धु घाटी सभ्यता में वैदिक क्रिया कलापों को भी प्रयोग में लाया जाता रहा हैं वहाँ मिले अवशेषों से ऐसा प्रतीत होता है। और वेदों का अध्ययन करने से यह ज्ञात हो जाता है कि योग का वर्णन सर्वप्रथम वेदों में ही हुआ है। अर्थात् योग विद्या उतनी ही पुरानी है जितने कि वेद हैं। वेद में शरीर में स्थित चक्र, प्राण इत्यादि का वर्णन मिलता है। वेद में मानव शरीर को आठ चक्र एवं नव द्वारों वाली देवताओं की अयोध्यापुरी नगरी कहा गया है।[9]

Scanned with OKEN Scanner