



## “देश के युवा नशा, व्यसन मुक्त योग से ऊर्जा युक्त”

डॉ. एल.जे.पंचौरी (योगाचार्य)

चिकित्सक योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा

जी.एच.एम.सी. आयुष परिसर,

वर्तमान में इस देश का युवा दिशाहीन होकर पथ विचलित हो जीवन की विभिन्न समस्याओं से ग्रसित हो रहा है। यह देश की नहीं यदि हम व्यापक दृष्टिकोण अपनाये तो अन्तर्राष्ट्रीय समस्या है और इसकी उत्पत्ति का मुख्य कारण मन का अनियंत्रित होना है। इस भयानक समस्या के लिये हम मात्र युवाओं को दौष देना चाहे यहभी उचित न होगा इस समस्या के लिये माता-पिता सहपाठी तथा समाज सभी सहयोगी है। देश का छात्र जीवन इससे अछूता नहीं है चाहे वह स्कूल हो विद्यालय हो या महाविद्यालय हो कही कम कही ज्यादा इस समस्या का साम्राज्य है। इसके लिये सबसे बड़ा योग दान यदि है तो वो है सरकार का जो अपनी राजनीति इच्छाओं की पूर्ति के लिये छात्रों को कुमार्गगामी बनाकर अपने स्वार्थ की सिद्धि कर व्यसनों तथा व्यभिचारों का आधी बनाकर मात्र उनके कल्याण की योजनायें कागजों पर खाना पूर्ति कर इतिश्री कर लेते हैं। इस व्यवस्था से अछूता रहने के लिये समाज के युवाओं को आगे आकर अलख जगाना होगा कि छात्र जीवन सिर्फ विद्या अध्ययन के लिये है। और जाग्रत अवस्था में अर्थात् ऊर्जा के प्रवाह को चेतना के रास्ते मन, वाणी, कर्म, संयम के सकल्प की साधना के साथ आगे बढ़ना होगा हमारे ऋषियों ने जीवन के चार पुरुषार्थों पर चलकर जीवन निरोगी जीने

का संदेश दिया इन पर चलकर ही जीवन को निशकंटक रखकर सत्य के रास्ते का अनुगमन कर निर्वाह कर सकने में समर्थ होंगेछात्र जीवन अध्ययन व ऊर्जा के संग्रह का काल होता है। जब संग्रह होगा तभी हम आवश्यकता अनुसार पदार्थ व्यय करने में सक्षम होंगे जीवन जीने की कला मात्र योग विषय ही सिखा सकता है। जीवन के प्रथम 25 वर्ष अध्ययन के लिये इसीलिये सुरक्षित माने गये है। जिसमें मनवाणी कर्म के सकल्प की साधना के साथ अहिंसा सत्य अस्तेय ब्रम्हचर्य अपरिग्रह को जीवन में अंतर्गमन करना क्योंकि कर्म के लिये मन ही संचालक है। श्रीमद् भगवत गीता योग ग्रंथ में अर्जुन नेभगवान श्रीकृष्ण से मन की स्थिति का कथन किया है –

चचलं हि मनः कृष्ण प्रमाथि बलबद्ध दृढम्।

तस्या हम निग्रहं मन्ये बायोखिसुदुष्करम्॥

योग कोई नया विषय नहीं है। श्रीमद् भगवत गीता में भगवान कृष्ण ने धर्नुधर अर्जुन से कह भी दिया कि कल्प के आदि में योग की शिक्षा मैंने सूर्य को दी थी। महर्षि पंतजलि ने भी योग सूत्र के प्रथम में ही बताया है कि अथ योगानुशासनम् पूर्व से चली आ रही योग विद्या को अर्थात् शिक्षा को अब आगे बढ़ाते है। जिसका शासन पूर्व से चला आ रहा है और यह योग शिक्षा सभी समस्याओं का समाधान करती है। जीवन समस्त व्याधियों की यह योग विद्या भेषज है। यह सनातन विद्या है। पंतजलि का दूसरा सूत्र ‘योगश्चिवृत्ति निरोधः’ अर्थात् चित्त को पथ विचलित होने से योग ही बचाता है। क्योंकि वृत्तियाँ अविद्या जनित हैं। इसलिये वृत्तियों को रोकना योग का धर्म है। मन किसी भी स्तर पर मनमानी न कर सके यह शिक्षा योग विषय में है। मन चित्त का पर्याय है। आज युवा पीढ़ी मनमानी करती है। अनुशासन को जीवन में स्थान नहीं देते इसलिये दिशाहीन हो विनाश के पथ का अनुगमन कर रहे है। अनुशासन का सभी पुराणों में महत्व बताया है। मर्यादा पुरुषोत्तम राम के जीवन पर आधारित रामचरित मानस में गोस्वामी तुलसीदास

ने लिखा है कि भगवान श्रीराम कहते हैं कि मुझे सबसे से प्रिय वही है जो अनुशासित है वही प्रिय सेवक है।

मम् सेवक प्रियतम् मम सोई मम अनुशासन मानहि जौई ॥

अनुशासन को ही जीवन में सफलता की कुंजी बताया गया है। योग मनमानी कर दिशाहीन हो रही भारत के भविष्य की पीढ़ी के दिशा सूचक का कार्य कर अनुशासन पथ के अनुगमन की प्रेरणा आज के युवाओं का मन बिलकुल बस में नहीं है। इसीलिये श्रीमद् भगवत् गीता में अर्जुन के विह्वलमन की स्थिति के प्रश्न पर श्रीकृष्ण ने समर्थन करते हुये मन की अस्थिर स्थिति को कहा भी है।

असंशयं हि महाबाहो मनो दुर्निर्ग्रहं चलम्।

अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च ग्रहते ॥

साथ ही मन की चंचलता के समर्थन पश्चात् मन को वश में करने का उपाय भी सुझाया है कि मन को अभ्यास और वैराग्य के माध्यम से वश में किया जा सकता है। छात्र जीवन में विद्या अध्ययन का अभ्यास कर मन को वश में किया जा सकता है। छात्र जीवन में मोह माया से निर्लिप्त नहीं रहना चाहिये जिस तरह कमल की उत्पत्ति जल में हाने के बाद भी कमल पुष्प जल से प्रथक रहता है। इसी तरह छात्रों को काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद, मात्सर्य आदि व्याधियों से वैराग्य की अवस्था में रहना ही श्रेयष्कर होगा अपना तथा समाज हित करने में तभी सक्षम होंगे। यदि छात्र जीवन में पतंजलि के योग सूत्र जिस में चार पाद स्थित है यह यम और नियम से प्रारम्भ होकर, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि में विभक्त है। इसमें यम के पाँच उपागों का वर्णन है साथ ही नियम के पाँच उपागों का वर्णन है। यदि छात्र यमव नियम के उपागों को जीवन में आत्मसात करले तो उन का जन्म लेना इस वंसुधरा पर सफल होजाय योग का पहला पाठ अहिंसा से प्रारम्भ होता है। सत्य इसका दूसरा पग है अस्तेय तीसरा पग है।

ब्रम्हचर्य ऊर्जा इस यम का चौथा पग है। अपरिग्रह की भावना यम का पांचवा पग है। इसी प्रकार नियम के भी पांच उपांग है। शौच सन्तोष तप स्वाध्याय ईश्वर प्रणिधान।

आज की पथ भ्रमित युवाशक्ति के लिये यम और नियम अपनाना ही कल्याणकारी है तथा परमावश्यक है। छात्रों की हिशंक तथा अपराधी प्रवृत्ति के समाधान के लिये अहिंसा का पाठ अति आवश्यक है। सत्य का पथ उन्हें धर्म की ओर लेजाकर सन्मार्ग की ओर अग्रसर करता है अस्तेय का मार्ग लालच व लोलुप्ता से मुक्ति के मार्ग को प्रसस्त करता है। ब्रम्हचर्य से ऊर्जा का संचय जो मानसिक, शारीरिक सक्षमता को सुदृढ करता है और अपरिग्रह की भावना के पालन में किसी अन्य जीव का अधिकार ग्रहण की भावना का अन्त होता है। मेरे मत अनुसार मात्र योग ही एक एसी अनोखी जीवन निर्माण की विद्या है। जिसको अपनाकर आज की परिस्थितियों में दिग्भ्रमितभारत की युवा शक्ति को संतुलित कर भारत के चहुमुखी विकास में सहभागी बना जा सकता है। योग का दूसरा अंग नियम है। इस के उपांगों का अनुगमन शौच संतोष तप स्वाध्याय ईश्वर प्रणिधान को अपना कर इस महि को स्वर्ग की उपमा से साकार किया जा सकता है। इसीलिये भारत की पवित्र भूमि को परमात्मा भी प्रकट होने के लिये चयन करते है। योग के द्वितीय पथ नियम के उपांग छात्र जीवन के लिये ही नहीं वरन सम्पूर्ण मानव जाति के लिये कल्याण कारी है। शौच का अर्थ स्वच्छता से अर्थात् सफाई से सफाई शरीर और मन दोनों की नितान्त आवश्यक है। आज तन निर्मल भले ही दिखता हो पर मन कलुषित है। छात्रों के अपने निवास के स्थान अध्ययन के लिये सीमित स्थान गंदगी से परिपूर्ण है। क्योंकि आज का छात्र सफाई करने में अपनी तोहीन समझता है। अपनी तथा अपने लिये किये जाने वाले सफाई के कार्यों में वह सफाई कर्म की झलक देखता है यही तो संस्कारों का अभाव है। सोच की मलीनता दिखाई देती है। मलीनता है। क्योंकि उन्हे पवित्रता का अर्थ व लाभ की पाठ नहीं पढ़ाया गया यह परिवार का पाठशाला से दी गई शिक्षा को प्रदर्शित करता है।

योग की शिक्षा तन तथा मन की सफाई के लिये हमेशा प्रेरित करती है। परिवेश की सफाई भी नितांत आवश्यक है। संतोष से अभिप्राय अदृच्छा लाभ में परितोष करना इसका अभिप्राय यह नहीं कि रामभरोसे तथा आलसीपन में बैठना वरन उद्यम करते रहना है नियम का तीसरा चरण तप है। विद्याध्यन काल को तप काल ही माना जाता है। चित्त का निग्रह कुप्रवृत्तियों का दमन तथा विषयों से परांगमुख होना ही तप है जैसे-जैसे अभ्यास में वृद्धि होगी मन पर नियंत्रण सम्भव हो जायेगा जिससे कुप्रवृत्ति का अन्त तथा सद्वृत्तियों को जाग्रित कर जन कल्याण के कार्य सम्पादित होने लगेंगे और विषयों से मन निवृत होकर लक्ष्य की ओर बढ़ने लगेगा स्वाध्याय से आत्मजागृत होकर संशय का उच्छेदन होता है तथा स्वाध्याय से मन आत्मकल्याण के विषय के अध्ययन में रत होकर पाठ्यक्रम के अध्ययन से संतोष की प्राप्ति के साथ ही सफलता का वरण होता है और अच्छी संगति के लिये प्रेरणादायी है। ईश्वर प्रणिधान के लिये सर्वकार्य समर्पण तस्मिन् परमगुरो के भाव का उदय होना जीवन में कल्याणकारी बताया गया है अर्थात् परमगुरु को सभी कर्म अर्पण करना। विद्यार्थी अपने शिक्षक से कुछ भी न छिपायें क्योंकि गुरु के पास सभी शंकाओं का समाधान रहता है। श्री कृष्ण ने अर्जुन को यही संदेश दिया। श्रीमद् भगवत् गीता में कि सम्पूर्ण कार्यो को मुझे समर्पित कर तू निर्भय हो जा। गुरु से कोई भी विषय शिष्य को नहीं छिपाना चाहिये गुरु के समक्ष विषय रखने पर गुरु सम्यक मार्ग दर्शन करेगा। छात्र जीवन में यम नियम के पालन से जीवन पवित्र सदाचार परायण व निष्कलुष हो जायेगा। इसके पालन से छात्रों का जीवन सुधर जायेगा और वह स्वमेव हिंसा, अनुशासनहीनता, मादक पदार्थों का सेवन तथा आपराधिक मनोवृत्ति का परित्याग कर देंगे। यह तभी सम्भव होगा श्रेष्ठ योगाचार्य उनका मार्गदर्शन करने के लिये तैयार हों वर्तमान की सरकार ने विश्वविद्यालयों तथा विद्यालयों व चिकित्सा महाविद्यालयों में योग विषय के अध्ययन को प्रारम्भ करने की जिज्ञाशा प्रकट की है। इससे हमें आशा करनी चाहिये कि निकट भविष्य में छात्रों को इस विषय का अध्ययन का अवसर प्राप्त होकर सन्मति प्राप्त होगी और वह स्वयं अपनी मानसिक संकीणता का परित्याग कर

मानसिकता को स्वस्थ बनाने में अग्रसर होंगे। यदि यम और नियम को युवा पीढ़ी ने अपना लिया अर्थात् उसका सम्यक पालन करने लगे तब आसन और प्राणायाम का अनुकरण करने में उन्हें कोई परेशानी नहीं होगी और उन में दृढता के साथ ही आयु वृद्धि का प्रसाद प्राप्त होगा और मन की चंचलता पर विराम लगकर बुद्धि का विकास होगा। पंतजलि ने प्रत्याहार को इस प्रकार परिभाषित किया है।

“स्वविषया संप्रयोगे चित्तस्य स्वरूपानुकार इवन्द्रियाणाय प्रत्याहार :।

कि इन्द्रियों का अपने विषयों के साथ सम्बन्ध न होने पर चित्त के स्वरूप का अनुकरण अर्थात् (नकल) करना प्रत्याहार है इस प्रत्याहार से इन्द्रियों का वशीकार होता है। प्रत्याहार साधक को विषयों से विमुक्त करने का साधन है इसमें इन्द्रियाँ अन्तर्मुख हो जाती है। यम नियम आसन प्राणायाम के प्रभाव से चित्त जब बाहर के विषयों से विरक्त होकर समाहित होने लगता है। उस वक्त इन्द्रियाँ भी अन्तर्मुख होकर उस जेसा व्यवहार करने लगती है तथा चित्त के निरुद्ध होने पर स्वयं भी निरुद्ध हो जाती है। चित्त के निरुद्ध होने पर इन्द्रियों को जीतने के लिये किसी अन्य उपाय का प्रयोग नहीं करना पड़ता। युवा यह भूले हुये है कि वह देश के ऋणी है और यह देश का ऋण सदाचारी स्वाभिमानी संस्कारवान नागरिक बनकर ही अदा कर सकते है। युवा अवस्था जीवन की सबसे महत्वपूर्ण अवस्था रहती है। इस समय हमें अपने अभीष्ट प्राप्ती की योजना तैयार करते है योग हमें सभी दिशा बताकर लक्ष्य का निर्धारण करता है। वर्तमान परिस्थितियों में युवा पीढ़ी की मादक पदार्थों में रूचि अन्याय व हिंसा की प्रवृत्ति को नियंत्रित करने में योग विषय का अध्ययन ही सर्वग्राह प्रतीत होता है योग साधना में युवाओं के लिये बहिरंग साधन योग के आवश्यक है। यम नियम आसन प्राणायाम प्रत्याहार आदि इसके बाद संस्कारी होकर योग साधना के अन्तरंग साधन स्वयं आकर्षित करेंगे अन्तरंग योग धारणा, ध्यान, समाधि इन तीनों को संयम की संज्ञा दी गई है। “त्रयमेकत्र संयमः” किसी एक ही ध्येय वस्तु में इन तीनों के एक साथ होने को संयम कहा जाता है। इस संयम

के साधन से अनेक ऋद्धि, सिद्धि की प्राप्ति होती है। विषय की पर्याप्त चर्चा का वर्णन पतंजलि योग सूत्र के विभूति पाद में है। योग आदि सनातन विद्या है इसके उदय काल पर अन्तिम निर्णय कई शोधों के बाद भी नहीं हो सका योग का वर्णन वेदों में मंत्र के रूप में है। पुराणों में योग विद्या के रूप में वर्णन है। श्रीमद् भगवत गीता सम्पूर्ण योग ग्रंथ है। अवतारों ने योग मार्ग का अनुसरण कर जन सामान्य को चलने हेतु प्रेरित किया विद्यार्थियों का श्रेष्ठ अनुभवी योगाचार्य के सानिध्य में योग विषय का पठन पाठन कर अनुसरण करना चाहियेवैसे हमारे देश के योग विद्या के एक ही अंग में पारंगत योगी विदेशों में योग का प्रचार प्रसार कर रहे है। योग पथ से शरीर के समस्त अवयव शुद्ध होकर निरोगी बनते है। स्कंद पुराण में कहा गया है।

भव तापेन तप्तानां योगों हि परमौषधम्।

संसार के क्लेशों से संतप्त प्राणियों के लिये योग की साधना ही परम औषधि है दिग्भ्रांति युवकों को सदमार्ग में लाने की शक्ति योग में ही है योग को अपनाने से हमारी युवा पीढ़ी सभी बुराईयों से निजात पा सकेगी जिनकी वजह से वह समाज के लिये अभिशाप बन रहे है। आज हमारे परिवार व समाज में विभिन्न कारणों से युवा दुर्व्यशनों की ओर जा रहा है। इसका मुख्य कारण माता-पिता को संतान के बारे में जानकारी हासिल करने का समय नहीं है। माता-पिता का संतान की भावनाओं व विचारों से परिचित न होना है। धन की लालसा के कारण बच्चों को समय नहीं देते, बच्चों को स्नेह, वातसल्य नहीं मिल पा रहा वह अपने आपको अकेला महसूस करते है। संवादहीनता सबसे प्रमुख कारण है। माता-पिता अभिभावक व बच्चे के विचारों में भिन्नता यह संस्कारों के अभाव का परिणाम है। माता-पिता को बच्चों की मनोवृत्ति परखने उनकी देखरेख करने तथा छोटी-छोटी बातों पर कटु व्यवहार करने इन कारणों से युवाओं का मन व्यथित होकर निरंकुश हो जाता है। और नशा के सेवन का रास्ता अपना लेता है। और कुमार्गगामी बन जाता है। घरेलू कलह इसके लिये कम उत्तरदायी नहीं है या

पर्याप्त पेसा मिलना भी व्यशनी होने का कारण है। साथ ही धन का अभाव चोरी की लत के लिये या मंहगे शौक भी चोरी के लिये उत्तरदायी है साथ ही अध्ययन के परिणाम की असफलता भी झूठ बोलने के लिये बाध्य करती है। उच्च महत्वकाक्षायें पालना लेकिन साधनों का अभाव होने से घुटन महसूस कर नशे की लत से उसे भूलना चाहते है। ऐसे युवा हताशा निराशा के अधीन होकर ड्रग सेवन करने लगते है। यदि शिक्षक का व्यवहार उत्तम है तथा नशा से होने वाली हानि से छात्रों का परिचय कराये तो शायद छात्र इस और विचार करें। शिक्षण संस्थाओं में योग शिक्षक कार्य करें जगह-जहग योग शिविर लगायें जाय, योग शिक्षा अनिवार्य है। युवावर्ग को योग का क्रियात्मक ज्ञान कराये यदि जीवन में योग को एक बार अपना लिया तो जीवन धन्य हो जायेगा। युवाओं की ऊर्जा का चेतन अवस्था में सदपयोग होनेलगे युवा वर्ग का गलत सोच के लिये अवसर ही न मिले उन्हें योग का शैद्धान्तिक तथा व्यवहारिक ज्ञान करना होगा।

संदर्भित ग्रंथ –

1. श्रीमद भगवत गीता गीता प्रेस गोरखपुर
2. पंतजलि योग सूत्र गीताप्रेस गोरखपुर
3. रामचरित मानस गीता प्रेस गोरखपुर
- 4- अष्टांग योग गंगा दर्शन मुगेंर विहार