

योग और ग्रामीण समाज

डॉ० राम राजन द्विवेदी*

योग और 'गाँव' के अन्तर्सम्बन्ध तथा अन्तःक्रियात्मक पक्ष भारतीय परम्परा के समाजशास्त्रीय अध्ययन का एक नवीन आयाम प्रस्तुत करते हैं। योग की जड़ें जहाँ एक ओर भारतीय पद्धतिशास्त्र और दर्शन में निहित हैं वहीं दूसरी ओर गाँव भारतीय समाजिक संरचना का एक भाग है। वर्तमान समय में योग भारतीय ज्ञान और स्वास्थ्य विमर्शों के केन्द्र में है। अतः योग और ग्रामीण समाज के अन्तर्सम्बन्धों का अध्ययन हमें भारतीय समाज को समझने में सहायता प्रदान करता है।

योग प्राचीन भारत की शास्त्रार्थ पद्धति में विकसित हुआ। यह शास्त्रार्थ पद्धति छः मतों पर केन्द्रित थी, जिन्हे षड्दर्शन कहा जाता है। यद्यपि इन मतों का जन्म गुप्तकाल से बहुत पहले के दार्शनिक विचारों से हुआ था और गुप्त काल के बहुत बाद तक भी वे अक्षुण्ण रहे, पर इनके कुछ आधारभूत सिद्धान्तों का प्रतिपादन गुप्तकाल में ही हुआ ये छः मत निम्नांकित थे—

- 1- न्याय
- 2- वैशेषिक
- 3- सांख्य
- 4- योग
- 5- मीमांसा
- 6- वेदांत

योग भौतिक दृष्टि से शरीर के नियंत्रण पर आधारित रहा है और इस आशय को मानता था कि शरीर और मन पर पूर्ण नियंत्रण होने से ही परम तत्व का ज्ञान प्राप्त हो सकता है। योग साधना में अग्रसर होने के लिए शरीर-रचना का विस्तृत ज्ञान आवश्यक है, इसलिए योगाभ्यास करने वालों को चिकित्साशास्त्र के सम्पर्क में रहना पड़ता था।

योग दर्शन का प्रतिपादन महर्षि पतंजलि के द्वारा माना जाता है। महर्षि पतंजलि के नाम पर यह पतंजलि दर्शन भी कहलाता है। पतंजलि सूत्र या योग सूत्र इस दर्शन का मूल ग्रन्थ है। योग सूत्र पर व्यासकृत प्रसिद्ध 'भाष्य' है, जो 'व्यास भाष्य' या 'योग भाष्य' कहलाता है। व्यास के भाष्य पर वाचस्पति मिश्र की प्रामाणिक टीका 'तत्त्ववैशारदी' है। भोज राज की 'वृत्ति' और 'योगमणि प्रभा' योग विषयक सुबोध और प्रचलित पुस्तकें हैं। विज्ञान भिक्षु का 'योगवर्तिका' और 'योग सार संग्रह' भी योग दर्शन के उपयोगी ग्रन्थ हैं।

वार्तिक योग दर्शन का मुख्य विषय योगाभ्यास है। योग मानता है कि मोक्ष प्राप्ति का प्रमुख साधन विवेक ज्ञान है। विवेक ज्ञान की प्राप्ति प्रधानता योगाभ्यास से ही

हो सकती है। योग चित्तवृत्ति के निरोध को कहते हैं। चित्त की पांच प्रकार की भूमियाँ हैं। 'क्षिप्त', 'गूढ़' और 'विक्षिप्त' भूमि में योगाभ्यास संभव नहीं है। चौथी और पांचवीं मूर्तियाँ 'एकाग्र' तथा 'निरुद्ध' कहलाती हैं। एकाग्र अवस्था में चित्त किसी ध्येय में निविष्ट या केन्द्रीभूत हो जाता है। एकाग्रता और निरुद्ध योगाभ्यास में सहायक हैं।

योगाभ्यास के आठ अंग हैं जो योगांग कहलाते हैं— यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, तथा समाधि। अहिंसा, सत्य, अस्तेय ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह का अभ्यास करना ही 'यम' है। शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय तथा ईश्वर-प्रणिधान इन आचारों का अभ्यास 'नियम' कहलाता है। आनंद शारीरिक स्थिति को 'आसन' कहते हैं।

नियंत्रित रूप से श्वास ग्रहण, धारण और त्याग को प्राणायाम कहते हैं। इंद्रियों का विषयों से हटाने का नाम प्रत्याहार है। चित्त को शरीर के अन्दर या बाहर की किसी वस्तु पर केन्द्रीभूत करने को 'धारणा' कहते हैं। किसी विषय का सुदृढ़ और अविचलित चिंतन 'ध्यान' कहलाता है। समाधि चित्त की वह अवस्था है जिसमें ध्यानशील चित्त ध्येय विषय में तल्लीन हो जाता है।

योग के अनुसार चित्त की एकाग्रता के लिए तथा आत्म ज्ञान के लिए ईश्वर ही ध्यान का सर्वोत्तम विषय है। ईश्वर पूर्ण, नित्य, सर्वव्यापी, सर्वज्ञ और सर्वदोषरहित है। प्रकृति और पुरुष के संयोग से संसार की सृष्टि का आरंभ होता है। संयोग का अंत होने पर प्रलय होता है। पारस्परिक संयोग या वियोग पुरुष और प्रकृति के लिए स्वाभाविक ही है अतः एक पुरुष विशेष का अस्तित्व परमावश्यक है जो पुरुषों के पाप तथा पुण्य के अनुसार पुरुष तथा प्रकृति में संयोग का वियोग स्थापित करता है।

संक्षेप में योग एक लौकिक दर्शन है जो शारीरिक क्रियाओं पर आधारित है। यह स्वस्थ जीवन की कला तथा विज्ञान है जो शरीर और मन के बीच में समरसता पैदा करता है। वर्तमान समय में लोग स्वस्थ जीवन शैली के लिए योग को आपना रहे हैं। यह आधुनिक जीवन शैली से जुड़ी समस्याओं का समाधान करता है, रोगों का निवारण कर स्वस्थ बनाता है और मानसिक शक्ति प्रदान करता है। विभिन्न अध्ययनों से यह साबित हुआ है कि जीवन शैली संबंधी और मानसिक परेशानियों से छुटकारा दिलाने में योग बहुत कारगर है। इसकी विशेषता यह है कि इसे स्वास्थ्य देखभाल की अन्य पद्धतियों के साथ अपनाया जा सकता है। वर्तमान

समय में इसे वैश्विक मान्यता प्राप्त हो रही है। संयुक्त राष्ट्र संघ ने 2015 से '21 जून' को 'अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस' के रूप में मान्यता प्रदान की है। अब पूरे विश्व में 21 जून को योग दिवस मनाया जाता है।

'गाँव' भारतीय समाज का प्रमुख एकक है यह भारतीय समाज की सूक्ष्मस्तरीय संरचना का एक भाग है। भारतीय जनगणना ब्यूरो ग्रामीण बस्तियों अथवा गाँव को चिन्हित करने के परिमाणतात्मक आधार प्रस्तुत करता है, ये मानक निम्नांकित हैं—

- 1— गाँव वह स्थान है, जिसकी जनसंख्या पांच हजार से कम हो।
- 2— गाँव में ग्राम पंचायत पायी जाती है।
- 3— दो तिहाई से अधिक जनसंख्या कृषि तथा कृषि से संबंधित व्यवसायों में संलग्न हो।
- 4— जनसंख्या घनत्व प्रति हजार व्यक्ति प्रति वर्गमील अथवा 400 व्यक्ति प्रति वर्ग किमी० से कम पायी जाती हो।

इस आधार पर एक ग्रामीण क्षेत्र, गैर नगरीय क्षेत्र होता है, जिसकी सीमा परिभाषित होती है तथा गाँव सबसे छोटी प्रशासनिक इकाई होते हैं। 2011 की जनगणना के अनुसार भारत में 5,97,485 गाँव या ग्रामीण बस्तियां उपस्थित हैं जिसमें देश की कुल जनसंख्या का 68.85 प्रतिशत भाग निवास करता है।

सामाजिक दृष्टि से भारतीय गाँव लघु आकार को जाति व्यवस्था पर आधारित समुदाय है। जहाँ कृषि और संबन्धित कार्य जीविकोपार्जन का प्रमुख आधार रहे हैं। सजातीयता, प्रकृति से प्रत्यक्ष सम्बन्ध, जाति आधारित क्रम विन्यासित स्तरीकरण, प्रादेशिक एवं व्यवसायगत मंद गतिशीलता, अन्तर्क्रियाओं और सामाजिक संपर्कों की न्यूनतम दर तथा जजमानी के रूप में सावयवी एकता इसकी अन्य प्रमुख विशेषतायें हैं। इस प्रकार गाँव दीर्घकाल से भारतीय समाज प्रमुख विशेषता रहा है।

भारतीय गाँव के अध्ययन के प्रारम्भिक उदाहरण उपनिवेश काल में प्राप्त होते हैं। हेनरी मेन (1881), चार्ल्स मेटकॉफ (1833) और बेडेन पॉवेल (1896) जैसे विद्वानों ने गाँव की स्वायत्ता के प्रश्न को बढ़ा-चढ़ा कर प्रस्तुत किया है। भारतीय गाँव का चित्रण एक 'बंद पृथक' व्यवस्था के रूप में किया गया। चार्ल्स मेटकॉफ ने एक कदम आगे बढ़कर गाँव को एक लघु गणतंत्र (little republic) की संज्ञा दी जो स्वयं में स्वतंत्र, अखंडित, अपरिवर्तनीय और सम्पूर्ण है। बाद के शोधों ने इस अवधारणा को नकार दिया। गाँव का सम्बन्ध वृहत्तर समाज से बराबर बना रहा है। वे सदैव भारतीय सभ्यता के केन्द्रों के इर्द-गिर्द रहे। काम और व्यापार के सिलसिले में गाँवों और वृहत्तर समाज के बीच सम्पर्क-सूत्र रहे हैं

स्वतंत्रता के पश्चात समाजशास्त्र और मानवशास्त्र में ग्रामीण अध्ययनों का तीव्र गति से विस्तार हुआ। ये अध्ययन मुख्य रूप से संरचनात्मक प्रकार्यात्मक प्रकार के थे। इनकी पद्धति क्षेत्रकार्य और नृजातिवाद पर आधारित थी। इनका मुख्य उद्देश्य स्वतन्त्रता के पश्चात उत्पन्न परिवर्तनों से पूर्व ही ग्रामीण- समाज का अध्ययन कर लेना था। इन अध्ययनों में एस० सी० दुबे का भारतीय गाँव, एम० एन० श्रीनिवास का 'यादों में रचा गाँव', डी० एम० मजूमदार का कास्ट एण्ड कम्मुनिकेशन इन इण्डियन विलेज' प्रमुख हैं। इन ग्रामीण अध्ययनों का क्रम वर्तमान समय तक बना हुआ है और भारत के कुल समाजशास्त्रीय अध्ययनों की एक कड़ी है।

प्रस्तुत शोध में अध्ययन के लिए लखनऊ जिले के बक्शी का तालाब विकास खण्ड का 'गोहना कलाँ' गाँव चयनित किया गया है। यह गाँव समाजशास्त्रीय अध्ययनों के लिए प्रसिद्ध हो चुका है। 1955 में प्रसिद्ध सामाजिक मानवशास्त्री डी० एन० मजूमदार ने 'मोहाना' नाम से इस गाँव का अध्ययन किया था जो कास्ट एण्ड कम्मुनिकेशन इन इण्डियन विलेज' के नाम से प्रकाशित हुआ। यह अध्ययन जजमानी-सम्बन्धों के अध्ययन के लिए प्रसिद्ध है। कालान्तर में लखनऊ विश्वविद्यालयके समाजशास्त्र विभाग के लघुशोध प्रबन्धों एवं शोध प्रबन्धों के विषय गोहनाकलाँ गाँव के अध्ययन पर आधारित थे। प्रशासनिक दृष्टि से भी यह गाँव महत्वपूर्ण रहा है। 2001 में स्वजल धारा परियोजना का प्रारम्भ केन्द्र सरकार ने इसी गाँव से किया अतः प्रशासनिक और समाजशास्त्रीय दृष्टि से महत्वपूर्ण गाँव 'गोहनाकला' तुलनात्मक शोधों के लिए 'द्वितीयक तथ्य' सरलता से एवं प्रचुर मात्रा में उपलब्धता कराता है। प्रस्तुत शोध प्रपत्र के लिए इसी गाँव के चयन का यह प्रमुख आधार है।

प्रस्तुत प्रपत्र 'गोहनाकलाँ' के नृजातिशास्त्रीय अध्ययन पर आधारित है। इस अध्ययन में क्षेत्र कार्य के माध्यम से घर-घर जाकर आंकड़े एकत्र किये गये हैं। इसके अतिरिक्त ग्रामीण जीवन के विभिन्न आयामों का अनुभूतिक अवलोकन किया गया। लोक कथाओं, त्यौहार, उत्सव, जीवन मरण के अनुष्ठान के अवसरों पर ग्रामीण जीवन शैली का सर्वेक्षण किया गया है।

उक्त अध्ययन में द्वितीयक स्रोतों के रूप में सरकारी आंकड़े, जनगणना के आंकड़े, परिवार रजिस्टर, प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र के आंकड़ों का प्रयोग किया गया है।

गोहनाकलाँ के ग्राम्य जीवन शैली में योग के दर्शन सांगठनिक स्तर पर नहीं दिखायी देते हैं। सर्वेक्षण के दौरान शोधार्थी को योग करते लोगों के प्रत्यक्ष प्रमाण नहीं प्राप्त हुए। लगभग 15 से 20 व्यक्तियों ने व्यक्तिगत वार्ता के समय प्राणायाम, अनुलोम-विलोम और

कपालभाति करने का दावा किया। ग्रामीण जनों का योग के बारे में ज्ञान अत्यधिक सीमित था। किसी ने भी योग के संस्थापक के रूप में महर्षि पतंजलि का नाम नहीं लिया। ग्रामवासियों ने योग के प्रवर्तक के रूप 'बाबा रामदेव' का उल्लेख किया जो कि ग्रामवासियों पर विज्ञापन और बाजार के प्रभाव को रेखांकित करता है।

योग के प्रति ग्रामवासियों में श्रद्धा का भाव पाया गया। वे इसे हिन्दू धर्म का एक अंग मानते हैं। योग के जानकार ग्रामवासियों का विश्वास था कि योग के द्वारा किसी भी बीमारी और शारीरिक अस्वस्थता को दूर किया जा सकता है। नियमित योग करने का दावा करने वाले लोग योग के द्वारा कैंसर और एड्स जैसी व्याधियों पर विजय पाने का दावा कर रहे थे। वे योग को कुछ आयुर्वेदिक दवाओं के साथ लेने पर सकारात्मक परिणाम का दावा करते हैं। गाँव की स्थानीय दुकानों पर आयुर्वेदिक उत्पाद निर्माता कम्पनी 'पतंजलि' के उत्पाद मिले जिन्हें ग्रामवासी योग से जोड़कर प्रयोग करते हैं। निहित रूप में योग दर्शन के कुछ प्रभाव ग्रामवासियों की दैनिक जीवन शैली में प्राप्त हुए। आसन के रूप में 'कमलासन' का प्रयोग ग्रामवासी सामान्य रूप से बिना योग के बारे में सोचे करते हैं।

खाने के अवसर पर, धार्मिक एवं जन्म-मरण के अनुष्ठानों के अवसर पर कलासन का प्रयोग सामान्य रूप से किया जाता है परन्तु प्रत्यक्ष रूप से 'योग' का प्रकटीकरण ग्राम जीवन शैली में नहीं दिखायी देता है। यह निष्कर्ष बल पूर्वक रेखांकित किया जा सकता है कि ग्रामवासी मोक्ष के साधन के रूप में योग को नहीं देखते जबकि यही योग दर्शन की आत्मा है।

योग और ग्रामवासियों के अन्तर्सम्बन्ध को गहनता से समझने के लिए योग के ग्रामीण महिलाओं के सम्बन्धों पर दृष्टि डालना आवश्यक है। गाँव की महिलाओं से जब योग के बारे में जानने का प्रयास किया गया तो एक भी उदाहरण महिलाओं के द्वारा योग करने का नहीं मिला। कुछ शिक्षित युवा महिलायें योग के बारे में 'बाबा रामदेव' और संचार माध्यमों के द्वारा जानती हैं परन्तु योग और मोक्ष तथा महर्षि पतंजलि का नाम किसी ने नहीं लिया। ग्रामीण महिलायें घरेलू और कृषि कार्यों में व्यस्त थीं। उनके पास योग के लिए समय नहीं और वे जीवन में योग की आवश्यकता भी महसूस नहीं करती है यद्यपि योग ग्रामीण महिलाओं में मानसिक शांति में वृद्धि कर सकता है।

गाँव में अनुसूचित जाति के लोगों से योग के बारे में समझने के दौरान प्रतिक्रियावादी प्रतिक्रिया मिली। गाँव गोहनाकलां, अनुसूचित जाति बहुल गाँव है। यहां के अनुसूचित जाति के लोग योग के प्रति प्रतिक्रियावादी थे।

वे योग को उच्च जाति के लोगों का प्रचार मानते हैं। उनके अनुसार योग विलासिता की वस्तु है, जो नगरीय जीवन शैली के लिए उपयोगी है। अनुसूचित जाति के लोग अधिकांशतः शारीरिक श्रम पर आधारित व्यवसायों से जुड़े हैं। उनका मानना है योग उनके लिए आवश्यक नहीं है। इस वर्ग के कई लोगों ने योग को जानने से मना किया और योग को अपने लिए नहीं बताया। यद्यपि योग सामाजिक संस्तरण से सम्बन्धित नहीं है, और बिना भेदभाव के सभी वर्गों और जातियों को लाभ पहुँचाने के आदर्श पर केन्द्रित है।

इस प्रकार कहा जा सकता है कि ग्रामीण जीवन तक योग दर्शन का प्रभावी प्रसार नहीं हो सका है। यह ग्रामीण जीवन शैली को सकारात्मक रूप से निम्न प्रकार से प्रभावित कर सकता है –

- (क) योग ग्रामीण जीवन में एकीकरण और संगठन में वृद्धि कर संघर्षों को कम करने में प्रभावी भूमिका निभा सकता है।
- (ख) यह ग्रामीण जीवन में निहित सामाजिक संस्तरण, कमजोर कर समतावाद को बढ़ावा दे सकता है।
- (ग) योग ग्रामीणों में स्वास्थ्य परिस्थितियों को मजबूत बना सकता है।

इसके लिए आवश्यक है कि योग के लाभों को गांवों तक पहुँचाने के लिए सांगठनिक प्रयास किये जायें।

संदर्भ ग्रन्थ सूची

- 1- थापर, रोमिला, 2006, भारत का इतिहास, राजकमल प्रकाशन नई दिल्ली।
- 2- चट्टोपाध्याय, सतीश चन्द्र एवं दत्त, धीरेन्द्र मोहन, भारतीय दर्शन, पुस्तक भण्डार, पटना।
- 3- भारत 2018, प्रकाशन विभाग, सूचना एवं प्रसारण मंत्रालय, भारत सरकार।
- 4- दुबे, ए स0सी0, 1996, भारतीय ग्राम, वाणी प्राकाशन, नई दिल्ली।
- 5- सिंह योगेन्द्र (अनु0 अरविन्द कुमार), 2006 भारतीय परम्परा का आधुनिकीकरण, रावत पब्लिकेशन जयपुर।
- 6- भारतीय जनगणना 1981
- 7- भारत 2016, प्रकाशन विभाग, सूचना एवं प्रसारण मंत्रालय, भारत सरकार।
- 8- हसनैन, नदीम, 2004, समकालीन भारतीय समाज एक सामाजशास्त्रीय परिदृश्य, भारत बुक सेंटर, लखनऊ।
- 9- मजूमदार, डी0एन0, 1958, कास्ट एण्ड कम्युनिकेशन इन एन इण्डियन विलेज, एशिया पब्लिशिंग हाउस, नई दिल्ली।
- 10- मजूमदार, डी0 एन0 (अनु0- चन्द्रभाल त्रिपाठी) 1960, छोर का एक गाँव एशिया पब्लिशिंग हाउस,