International Journal of Academic Research
ISSN: 2348-7666; Vol.3, Issue-7(1), July, 2016
Impact Factor: 3.656; Email: drtvramana@yahoo.co.in

యోగ విద్యా విచారము - రాజ యోగము

ఎస్. రవి ప్రసాద్,

అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్ (తెలుగు విభాగము),

ప్రభుత్వ సిటి కళాశాల, హైదరాబాదు.

2013 నందు మన దేశము ఐక్యరాజ్య సమితి యందు ప్రవేశపెట్టిన అభ్యర్థనకు 193 దేశాలకు గాను 177 దేశాలు తమ ఆమోదమును తెలిపినవి. అనేక చర్చల అనంతరం ఐక్యరాజ్య సమితి డిసెంబర్ 11, 2014 నాడు జూన్ 21వ తేదిని 'ప్రపంచ యోగ ఉత్సవదినము' గా గుర్తించడమైనది. 2016 జూన్ 21వ తేదిన రెండవసారి ప్రపంచ వ్యాప్తముగా ఈ యోగ దినోత్సవమును జరుపుకొన్న సందర్భముగా ఈ యోగ విద్యను గూర్చిన చర్చ ప్రాముఖ్యతను సంతరించుకొన్నది.

అనాది కాలము నుండి మానవుడు సత్యాన్వేషణపరుడుగను, శాశ్వతసుఖానందమార్గాన్వేషణా పరుడుగను కానవచ్చుచున్నాడు. దీనికి ఫలితముగనే అనేక మతములు ఏర్పాటుచేసికొన్నాడు. నేటికిని అనేక కొత్త మతములకు అవకాశమిచ్చుచున్నాడు. అయితే అన్నిమతములును చెడును నిరసించి మంచిని బోధించినవి. అహింస, సత్యము, శౌచము, శీలము, దానము మున్నగు సద్గుణములను సమర్థించుచూ హింస, అసత్యము, లోభము మొదలైన దుర్గుణములను నిందించినవి. మరొకవైపు ఎట్టి మతమును నమ్మక మానవుడు సత్యాన్వేషణను విడచి కేవలం సుఖాన్వేషణాపరుడైనాడు. అట్టి సుఖము భౌతిక వస్తువులందు కలదని నమ్ముతున్నాడు. వానిని సాధించుటకై లోభమును వీడక ధన సంపాదనాకార్యములందు నిమగ్నుడై ధనకనకవస్తువాహనాది భౌతిక సంపత్తిని సమకూర్చుకొనుటలో తన మనశ్శాంతిని, సంతోషమును కోల్పోవుచున్నాడు. అసంతృప్తితో కృత్రిమమైన జీవనమును గడుపుచున్నాడు. ఇటువంటి జీవనమునందు మనిషి అనుభవించే బాధలనే తాపత్రయాగ్నులుగా వివరించి వాటి సమాధానముగ నిర్ణయించిన జీవన విధానమును గూర్చి ప్రాచీన వేదాంత గ్రంథములందు, యోగ విద్యా గ్రంథములందు ఋషులు, యోగులు చర్చించి విశదపరిచి యున్నారు. దీని అంతిమ లక్ష్యమునే మోక్షమని నిర్ణయించి మానవునికి జీవన విధానము నందు ధర్మార్థకామమోక్షములను నాలుగు పురుషార్థములను నిర్ణయించినారు.

మోక్ష సాధనమునకు జ్ఞాన మార్గము అత్యంత ప్రధానము కాని మిక్కిలి గహనము. భక్తి కర్మములు రెండిటి కన్న ఇది శ్రేష్ఠమని పండితుల అభిప్రాయము.

శ్లో॥ 'నహిజ్ఞానేన సదృశం పవిత్రమిహవిద్యతే
తత్ స్వయం యోగ సంసిద్ధః కాలేనాత్మని విన్దతి'

International Journal of Academic Research
ISSN: 2348-7666; Vol.3, Issue-7(1), July, 2016
Impact Factor: 3.656; Email: drtvramana@yahoo.co.in

శ్లో॥ 'శ్రద్ధావాన్ లభతే జ్ఞానం తత్పరస్సంయతేంద్రియ:
జ్ఞానం లబ్ధ్వా పరాం శాన్తిమచిరేనాధి గచ్ఛతి'

(భగవద్గీత, 4వ అధ్యాయం, 38,39 శ్లోకాలు)

ఈ జ్ఞానము వల్లనే భారతదేశము తక్కిన ప్రపంచమునకన్న విశిష్టతను సంతరించుకొన్నది. ఎందరెందరో మహాఋషులు ఈ మార్గమున మోక్షము సాధించి ప్రపంచమునకు గూడ ఈ మార్గమును చాటిరి. ఉపనిషత్తుల సారమైన ఈ జ్ఞానమును వేదాంతమని వ్యవహరిస్తున్నారు. "ప్రపంచమందన్ని మతముల వారికి యేదో ఒక వేదాంత (ఫిలాసఫి) మున్నది. కాని మన వేదాంతమందున్న యోగవిద్య మున్నగునవి మనకు ప్రత్యేకతనాపాదించినవి." అని డా॥ బిరుదురాజు రామరాజు గారు తన జానపద గేయ సాహిత్యమునందు పారమార్థిక గేయాలను గురించి తెలుపు సందర్భమున నుడివిరి. (తెలుగు జానపద గేయ సాహిత్యము పుట 385)

ఇటువంటి పరిస్థితుల నడుమ శారీరక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక ప్రశాంతతను ఆరోగ్యమును కూర్చు యోగ విద్యను గురించి అధ్యయనం చేయుట సమయోచితము, సముచితము.

యోగము - అర్థము-యోగములందు రకాలు - రాజయోగము :

యుజ్ ధాతువు నుండి ఉత్పన్నమైనది యోగ శబ్దము. దీనికి కలయిక అనే అర్థమున్నది. ఆత్మ, పరమాత్మ ల కలయికను యోగముగ పూర్వీకులు పేర్కొన్నారు. చిత్తవృత్తులను నిరోధించడము యోగమని పతంజలి తన యోగ సూత్రములందు వివరించెను. (యోగశ్చిత్తవృత్తి నిరోధ: .... యోగసూత్రములు).

లోక వ్యవహారమునందు లేని సంపద యొక్క రాకడను యోగమని, ఉన్న సంపద యొక్క రక్షణను క్షేమమని తెలిపెదరు. ("యోగక్షేమం వహామ్యహమ్" - భగవద్గీత.....................) . గీతాచార్యులు స్థిర చిత్తముతో జీవనము నందు అనుష్ఠానయోగ్యమైన మార్గమును యోగమని చెప్పి పదునెనిమిది అధ్యాయాలలో, పదునెనిమిది యోగములను గీత యందు వివరించిరి.

అయితే లోకమునందు జప యోగము, కర్మ యోగము, క్రియా యోగము, తంత్ర యోగము, స్వర యోగము, ఇత్యాది పేర్లతో అసంఖ్యాకమైన యోగములు కానవచ్చుచున్నవి. అయినను ఈ యోగములన్నియు మోక్ష సాధన హేతువులుగా చెప్పబడు 1) మంత్ర యోగము, 2) లయ యోగము, 3) హఠ యోగము 4) రాజయోగము అను నాలుగు ప్రధాన యోగములందు అంతర్లీనముగ కనబడుచున్నవి. పై నాలుగు యోగములందును రాజయోగము సర్వోత్కృష్టమైనదిగా వేమన, శ్రీ పోతులూరి వీరబ్రహ్మం మొదలైన యోగులచే అనుష్ఠింపబడి కొనియాడబడినది.

గీ॥ మంత్రతలయు హఠ మనియెడు మాయ దొరగి
రాజయోగంబు సద్గురు రాజు వలన
దెలియ నేర్చిన వాడెపో దివ్య యోగి,
నవ్యతర భోగి శ్రీ సదానంద యోగి.

(సదానంద యోగి శతకము..33వ పద్యము)

కం॥ మేటైన బ్రహ్మ విద్యకు
సూటై తగు రాజ యోగ సుస్థిరు లెచటన్
బూటకపు మంత్ర విద్యల
బాటింపరు శివముకుంద పరమానందా.

(శివ ముకుంద శతకము 47 వ పద్యము)

రాజయోగము : కుమ్మరి పురుగు బురద యందున్నను బురదనంటనట్లు, తామరాకు మీది నీటి బిందువు తామరాకునంటనట్లు ప్రపంచమనెడు సంసారమునందలి జీవుడు ప్రాపంచిక విషయ వాసనాసంబంధమైన కర్మలను వాటి ఫలములను అంటక యుండునట్లు జీవనమును కొనసాగించు పద్ధతినే రాజయోగమందురు. ఈ రాజయోగమునే పరశురామ పంతుల లింగమూర్తి గురుమూర్తి సీతారామాంజనేయ సంవాదమునందు విశదముగా వివరించిరి. ఈ రాజయోగము తారక యోగమని, సాంఖ్య యోగమని, అమనస్కమనియు మూడు విధములై యొప్పారుచున్నది.

తే. రాజయోగంబు ముక్తికి రాజ పథము
రాజగుహ్యంబు పరమంబు రాజవిద్య
యదియు మూడువిధంబుల నలరుచుండు
సాంఖ్య తారక సదమనస్కములనంగ.

(సీతారామాంజనేయసంవాదము - పుట 223 పద్యము 91)

తాత్పర్యము - రాజయోగము రాజబాట వంటిది. అతి రహస్యమైనది, సర్వోత్తమమైనది. ఇది తారక, సాంఖ్య, అమనస్కములని మూడు విధములు.

గీ తారకంబు మనశ్శుద్ధి కారకంబు
సాంఖ్యమాత్మస్వరూప విచారకంబు
ననుభవ జ్ఞానమమనస్కమట్లుగాన
నాద్యమెరిగింతు మొదలనీవవధరింపు

(సీతారామాంజనేయసంవాదము - పుట 224 పద్యము 92)

తా॥ తారకయోగమునభ్యసించుట వలన మనశ్శుద్ధియు, సాంఖ్యయోగము వలన ఆత్మానాత్మ విచారమును, అమనస్కయోగము వలన జీవబ్రహ్మైక్యము అనగా బ్రహ్మత్వము సిద్ధించును కావున మొదట తారక యోగము చెప్పెదనని సీత హనుమంతునితో చెప్పినట్లు సీతారామాంజనేయమందున్నది.

సీతారామాంజనేయ సంవాద కావ్యమునందు చెప్పబడిన రాజయోగము నందలి భాగములైన తారక, సాంఖ్య, అమనస్క యోగములను గూర్చి సంక్షిప్తముగా వివరించుకొందాము.

తారక యోగము : - తారక యోగమునందు ప్రణవ మంత్ర ధ్యానము ముఖ్యముగా బోధింపబడినది. దీనికి ఖేచరి భూచరి, మధ్యమ, షణ్ముఖి, శాంభవి అని ఐదు ముద్రలు కలవు. చివరి రెండు నాదబిందుకళాసాక్షాత్కారమునకు సాధనములు. మొదట దశవిధ నాదములను విని నాదామృతముగ్రోలిన తర్వాతనే చిత్కళాసాక్షాత్కారమగును. ముందుగా హృదయాకాశము కనుగొనిక్రమముగా పరాకాశ, మహాకాశ, తత్వాకాశ, సూర్యాకాశములను చూడవలెను. ఆయాకాశములందు చిత్కళలు వరుసగా కాననగును. అప్పుడు జీవుడు సచ్చిదానంద సాగరమున నోలలాడును. పరబ్రహ్మస్వరూపుడై ప్రకాశించును. ఇట్టి స్థితి వాయువనెడు మనస్సు బిందువనెడు బుద్ధి నిశ్చలమైననే సిద్ధించును. హంసతత్వమెరిగినప్పుడే బిందు నిశ్చలత గల్గును. నాద బిందు కళలు లయించి యోగి పరమాత్మ స్వరూపుడై పరమ శాంతినొందును. ఇది తారకము అందుకే గురుగీతలయందు నాదము బిందువు కళలకు గురువు అతీతుడని అటువంటి గురువునకు నమస్కారమని చెప్పబడినది.

"... నాదబిందుకళాతీతాయ తస్మై శ్రీ గురవేనమః" (గురుగీతలు.......)

3. సాంఖ్యయోగము :- ప్రళయాంతమునందు సృష్టికి పూర్వము చిద్రూపమైన పరమాత్మ ప్రకాశించుచుండెను. రజ్జుసర్పభ్రాంతి వలె పరమాత్మయందు ప్రకృతి జనించినది ఇది మాయ, అవిద్య అని రెండు విధములు ఆత్మచైతన్యము మాయయందు ఈశ్వరుడుగను అవిద్యయందు జీవుడుగను ప్రకాశించును. జీవేశ్వరులకు సాక్షియగు బ్రహ్మము మాత్రమొక్కటే. ఈశ్వరాజ్ఞతో మాయ వలన పంచభూతములు వానినుండి సూక్ష్మశరీరము పుట్టినవి. పంచభూతముల వలన ఐదు జ్ఞానేంద్రియములు ఐదు కర్మేంద్రియములు ఐదు వాయువులు మనస్సు బుద్ధి మొత్తము 17 తత్వములు కలసి లింగదేహమేర్పడినది. ఆ పిదప పంచభూతముల పంచీకరణము వలన స్థూల ప్రపంచమేర్పడినది. ఇది 64 తత్వముల వలన కలిగినది. ఘటము, మఠము, మొదలగు ఉపాధులందలి ఆకాశము ఒక్కటైనట్లు జీవేశ్వరోపాదులందున్న చైతన్యమొక్కటే. దీనినే తత్త్వమసి అను మహావాక్యము బోధించుచున్నది. చిత్తము

అంతర్ముఖము చేసి లక్ష్యముతో విచారించిన ఆత్మతత్వము సాక్షాత్కరించును. ఇదియే సాంఖ్యము.

4. అమనస్కము :- అమనస్కమే బ్రహ్మవిద్య అమనస్కమనగా మనస్సు లేకుండుట లేదా సమదృష్టి. సూక్ష్మదృష్టితో విచారించగా సర్పభ్రాంతి రజ్జువునందు లేనట్లే దృశ్యమగు జగము అను భేదభ్రాంతి కూడా నశించును. అప్పుడే తాను సచ్చిదానంద పరబ్రహ్మమగును. మట్టితో చేసిన కుండలన్నియు మట్టియైనట్లే ప్రపంచమంతయు బ్రహ్మమని తెలిసిన విషయ నిర్విషయ భేదములేక తానఖండబ్రహ్మమగును.

రాజ యోగము-అష్టాంగ యోగము :- ధర్మములన్నింటిలో యోగ బలముతో ఆత్మ దర్శనము చేయుటయే ఉత్తమ ధర్మమని యాజ్ఞ్యవల్క్య మహర్షి తన యోగ సంహిత లో చెప్పిఉండెను.

"అయం తు పరమోధర్మో యద్యోగేనాత్మ దర్శనమ్." (యోగ సంహిత...)

ఈ ఆత్మ సాక్షాత్కారమునే జీవబ్రహ్మైక్యమని(అమనస్కము) రాజయోగమును, చిత్తవృత్తులు నిరోధించబడిన సమాధిస్థితి అని అష్టాంగయోగమును పేర్కొనుచున్నవి. రాజయోగము నందు తారకాది మూడు అంగములున్నట్లు అష్టాంగ యోగమునందు సాధకునకు 8 అంగములు నిర్దేశింపబడినవి.

"యమ నియమ ఆసన ప్రాణాయామ ప్రత్యాహార ధారణాధ్యాన సమాధయః -యోగాంగాని ।"

(యోగ సూత్రములు-సాధన పాదము...29వ సూ॥)

పతంజలి మహర్షిచే వర్ణింపబడిన అష్టాంగయోగమే యోగసాధనములన్నింటికి పునాదివంటిది. కనుకనే రాజయోగ సాధనాంగములు, యోగదర్శనమునందు ప్రతిపాదితమైన అష్టాంగములోని సాధనములు పరస్పరము కలిసి ఒకటిగా ఉన్నట్లు గోచరించుచున్నవి. కాని రాజయోగ సాధనము అంతఃకరణము వల్ల సూక్ష్మరూపమగుటచేత, స్థూల శరీర సంబంధము మరియు ప్రాణాయామ సంబంధము పూర్తిగా లేనందున మంత్ర, హఠ, లయ యోగములలో చెప్పబడిన సాధనములవలె రాజయోగములో ప్రాణాయామాది క్రియలకు ప్రాధాన్యము లేదు. రాజయోగ సాధనములన్నియు మానసికములు, భావనాగమ్యములునై యున్నవి.

సంపూర్ణ ఆత్మ విజయము పొందడమే రాజయోగము. పతంజలి యోగసూత్రాలలో మనోనిగ్రహానికి మార్గాలను సూచించినా అది రాజయోగమని ప్రస్తావించ లేదు. అష్టాంగ యోగ విధానముగా అభివర్ణించాడు. అయితే ఆత్మపై సంపూర్ణ విజయ సాధనను సాధ్యం చేసే ఈ అష్టాంగ యోగ విధానాన్ని కూడా కొందరు పండితులు రాజయోగమునకు పర్యాయ పదంగా పేర్కొందురు.

పైన చెప్పబడిన రాజయోగమే కాక యోగ విద్య, వేదాంతములందు ఇప్పటి వరకు తెలుగు సాహిత్యము నందు ఈ క్రింది పరిశోధనలు జరిగినట్లు తెలియ వచ్చుచున్నది.

పూర్వ పరిశోధనల పరిగణన :

1."సీతారామాంజనేయ సంవాద కావ్యము - పరిశీలన" శీర్షికతో రత్నాకర బాలరాజు గారు జీరెడ్డి చిన్నారెడ్డి గారి మార్గదర్శకత్వంలో 1977 లో శ్రీ వేంకటేశ్వర విశ్వవిద్యాలయం నుండి పరిశోధన చేసియుండిరి (విశ్వవిద్యాలయములలో తెలుగు పరిశోధనాంశాలు - పుట సంఖ్య 135 క్ర.సం. 746)

2. "తెలుగు సాహిత్యములో యోగము-విస్తృత వివేచన" శీర్షికతో జి. సుజాత గారు జి. వి. యస్. ఆర్ కృష్ణమూర్తి గారి మార్గదర్శకత్వంలో 1991లో మద్రాసు విశ్వవిద్యాలయం నుండి పరిశోధన చేసిరి. (విశ్వవిద్యాలయములలో తెలుగు పరిశోధనాంశాలు - పుట సంఖ్య 344 క్ర.సం.3917)

3."ప్రాచీన తెలుగు సాహిత్యంలో యోగ దర్శనము-పరిశీలన " శీర్షికతో యం. నాగకృష్ణవేణి గారు యం.డి.శాస్త్రి గారి మార్గదర్శకత్వంలో 2010లో ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయం నుండి పరిశోధన చేసిరి. (విశ్వవిద్యాలయములలో తెలుగు పరిశోధనాంశాలు - పుట సంఖ్య 344 క్ర.సం.3918)

4. " ఆంధ్ర సారస్వతములోని అద్వైత తత్వ కావ్యాలు" శీర్షికతో యస్. పరబ్రహ్మ శాస్త్రిగారు డా॥ దివాకర్లవెంకటావధానిగారి మార్గదర్శకత్వంలో 1973లో ఉస్మానియా విశ్వవిద్యాలయం నుండి పరిశోధన చేసిరి. (విశ్వవిద్యాలయములలో తెలుగు పరిశోధనాంశాలు పుట సంఖ్య 342 క్ర.సం.3890)

రాజయోగమనినలోకమునందు భిన్నాభిప్రాయములున్నవి. అట్టితరి మన సాహిత్యమునందును, తెలుగు రాష్ట్రములందలి గురు సాంప్రదాయములందును నిర్ధారించబడిన రాజయోగము దాని లక్షణములు: ప్రపంచమునకు యదార్థముగా తెలియవలసియున్నది.

యోగ విద్య మిక్కిలి విస్తృతమైన పరిధి గలది. అయితే అనేక ప్రకారములైన యోగములయందు రాజయోగము ప్రత్యేక స్థానము వహించి దక్షిణ భారత దేశమునందు ఇంకను చెప్పవలెనన్న తెలుగు రాష్ట్రములయందు ప్రసిద్ధి చెందినది. ఈ రాజయోగమును నిరూపిస్తూ సీతారామాంజనేయ సంవాదముగా పరశురామ పంతుల లింగమూర్తి గారు కావ్యరూపమున రచించిరి. తరిగొండ వెంగమాంబ రాజయోగ సారమను మరియొక గ్రంథమును రచించినది. భద్రాద్రి రామ శతకము, సదానంద యోగి శతకము మొదలుగా గల శతకములు వెలసినవి. జానపద సాహిత్య గౌరవమునందిన కందార్థాలు, తత్వములు మొదలైన ప్రక్రియలలో గేయ రూపమున ఆయా కవులచే ఈ రాజయోగము జన బాహుళ్యమున ప్రసిద్ధికెక్కినది. ఇటువంటి రాజయోగము జనులచే ఇంకా ఇతోధికముగ అధ్యయనము చేయవలసిన ఆవశ్యకత ఎంతైనా వుంది.

ఉపయుక్త గ్రంథములు :

1. సీతారామాంజనేయ సంవాదము - పరశురామ పంతుల లింగమూర్తి గారు
2. శ్రీ వీర బ్రహ్మంగారి చరిత్ర - లింగస్వామి గారు
3. శ్రీ శివరామ బ్రహ్మంగారి చరిత్ర - శ్రీ రామడుగు గురుబ్రహ్మము గారు
4. తిరుపత్రాట్ ప్రబోధ వాక్యావళి - తలాటం నరసింహం గారు
5. శుద్ధనిర్గుణ తత్వ కందార్థాలు - భాగవతుల కృష్ణదాసు గారు
6. ఆంధ్ర యోగులు - డా॥ బిరుదురాజు రామరాజు గారు
7. తెలుగు జానపద గేయ సాహిత్యము - (పారమార్థిక గేయాలు) - డా॥ బిరుదురాజు రామరాజు గారు
8. సదానంద యోగి శతకము - సదానంద యోగి
9. రాజయోగ సారము - తరిగొండ వెంగమాంబ
10. పరమపద మార్గము - పోకల శేషాచలం గారు
11. భద్రాద్రి రామ శతకము - పరశురామ నరహరిదాసు
12. తారకామృత పరమహంస ప్రబోధిని - శ్రీ దయానంద రాజయోగి
13.యోగ సర్వస్వము - కీర్తిశేషులు చెరువు లక్ష్మినారాయణ శాస్త్రి

సంస్కృత గ్రంథాలు :

1. యోగ సూత్రములు - పతంజలి