

Think India (Quarterly Journal)

ISSN: 0971-1260 Vol-22, Special Issue-08
in collaboration with

**Indira Gandhi Government Post Graduate
College,**

Bangarmau, Unnao-209868, Uttar Pradesh, India



योग दर्शन में अष्टांग योग की प्रासंगिकता

श्रीमती किरन

असिस्टेंट प्रोफेसर—संस्कृत
इन्दिरा गांधी राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय,
बांगरमऊ, उन्नाव।

भोध सारांश :

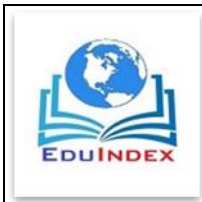
भारतीय परम्परा में योग अति प्राचीन है भारतीय संस्कृति के प्रारम्भ से योग किया जाता रहा है। योग दर्शन सांख्य दर्शन द्वारा अनुमोदित ज्ञान प्राप्ति के तीनों साधन (प्रत्यक्ष, अनुमान, शब्द) मान्य है। परन्तु चौथे सोपान के रूप में अष्टांग योग को लिया जाना है यह वह साधन है जिससे सब कुछ प्राप्त किया जा सकता है। योग दर्शन का प्रथम सूत्र "अथ अनुशासन" से लिया है। व्यक्ति को शरीर वातावरण चित्त वृत्ति आत्मिक चेतना के लिए अनुशासन महत्वपूर्ण स्थान रखता है चित्तवृत्ति का निरोध ही अनुशासन है अनुशासन से चित्त पर नियंत्रण रखना ही अष्टांग योग का सर्वश्रेष्ठ मार्ग है।

मुख्य बिन्दु: परम्परा, योग, संस्कृति, दर्शन, अष्टांग योग।

भारतीय परम्परा में योग अति प्राचीन है भारतीय संस्कृति के प्रारम्भ से योग किया जाता रहा है। हड़प्पा कालीन सभ्यता में पशुपत की मूर्ति ध्यान अवस्था में प्राप्त हुई है। यदि प्राणियों की उत्पत्ति का स्थान भी भूत को ही माना जाता है। भूत के पश्चात ईशान आते हैं। जिन्होंने चैतन्य स्वरूप में योग की शिक्षा दी है। इस प्रकार शिव को योग शिक्षा का प्रथम आचार्य के रूप में स्वीकार कर सकते हैं। क्योंकि शिव की मुद्रा समाधि की स्थिति का वर्णन पौराणिक युग से लेकर आज तक प्राप्त होता है। और शिव भक्तों को भी यौगिक के नाम से जानते हैं। परन्तु वैदिक साहित्य में आदित्य को प्रथम गुरु मानते हैं। बोध शब्द जागने के अर्थ में लिया जाता है। इसी प्रकार गीता में भी "विवस्वते योग" शब्द प्रयुक्त होता है। यहाँ वासु शब्द आदित्य का अर्थ से लिया गया है। ऋग्वेद के कवि वशिष्ठ माना गया है जिसका अर्थ भी ज्योतिष्मत्तम होता है।¹ निरुक्त में भी आदित्य को प्रथम आचार्य मानते हैं। "वसवोविवसते सर्व सववो आदित्य रसमय" विवासनात्² याज्ञवल्क्य को भी ज्ञान योग की शिक्षा सूर्य से ही प्राप्त होती है। कठोपनिषद में प्राणीहृषेसर्वभूतविभातियाप्राणेनसम्भवति आदितिर्देवानाम् को अखण्डन, अबन्धना आद्यशाक्ति माना है। योग का प्रमुख शब्द ऊँ व्योम से उत्पन्न हुआ है। ऊँ शब्द वि-ओम से मिलकर बना है अर्थात् योग का परम स्थान आकाश में स्थित है। डा० बागची ने व्योम ऊँ शब्द स्थित की निष्पत्ति अव से मानी जाती है। यह शब्द एक पदी वाक् माना जाता है। अधिदैविक अध्यात्म दोनों दृष्टि में ऊँ शब्द अनवरत परिस्पद है³—

"यावद ब्रह्म तिष्ठेत तावती वाक्"

इसी क्रम भारतीय दर्शनों का विकास हुआ भारतीय दर्शनों दो प्रकार के पाये जाते हैं आस्तिक एवं नास्तिक आस्तिक दर्शन वेदों पर विश्वास करने वाले, नास्तिक दर्शन वेदों पर विश्वास न करने वाले आस्तिक दर्शन में सांख्य, योग, वैशेषिक, न्याय मीमांस, वेदान्त तथा नास्तिक दर्शन में बौद्ध जैन चार्वाक दर्शन आते हैं।



Think India (Quarterly Journal)

ISSN: 0971-1260 Vol-22, Special Issue-08
in collaboration with

**Indira Gandhi Government Post Graduate
College,**

Bangarmau, Unnao-209868, Uttar Pradesh, India



योग दर्शन भारत वर्ष में विशिष्ट महत्वपूर्ण है अति प्राचीन अध्यात्म प्रक्रिया है योग दर्शन के प्रवर्तक पतंजलि ने अध्यात्मा को अलग शाखा का प्रवर्तन करना नहीं बल्कि योग क्रिया के माध्यम से आध्यात्म को प्राप्त करने के साधनों का विकास करना था।

योग शब्द की उत्पत्ति युज् धातु से हुई है जिसका अर्थ जोड़ना अर्थात् आत्मा को परमात्मा से जोड़ना ही योग है। पतंजलि के योग दर्शन को **“योगश्चित्तवृत्ति निरोध”**⁵ ही सर्वश्रेष्ठ मनुष्य बताया है, क्रियाओं के माध्यम से अपने चित्त ध्येय में स्थित करना ही योग है। आध्यात्मा की प्राप्ति के लिए योग श्रवण, मनन और निर्दिध्यासन अर्थात् समाधि को बताया है। आत्मादर्शन के लिए समाधि ही परम लक्ष्य है। योग से उन करण के छः शत्रुओं का नाश हो जाता है काम, मोह क्रोध तृष्णा मद द्वेष। योग दर्शन भी ईश्वर को पुरुष मानता है जिसमें प्रकृति और पुरुष के संयोग बुद्धि उत्पन्न होती है। जब सत्व गुण की प्रधानता होती है। और ज्ञेय में भेद करती है और तमोगुण के साथ बुद्धि का विकास होता तब आसक्ति अधर्म अज्ञान का ग्रहण करता है।

बुद्धि में अहंकार का जन्म होता है और मेरा भाव ही अहंकार है कर्ता भोक्ता स्वयं को मानने लगता है। अहंकार मुख्यता तीन प्रकार का होता है। सात्विक, तामस, राजस सात्विक में सत्व गुण प्रधानता होती है। जो पाँच कर्मेन्द्रिय (मुख, हाथ, पैर, मलनिष्कासन, प्रजननन्द्रिय) और पाँच ज्ञानेन्द्रियाँ (श्रोत, त्वचा, चक्षु, रसना, घ्राण) से उत्पन्न होता है।

तामस इसमें तम प्रधानता होती है इसमें पंचतन्मात्र भाव (शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गन्ध) और पंच महाभूत (आकाश, वायु, तेजस, जल, पृथ्वी) से होती है।

राजस इसमें रज की प्रधानता होती यह सात्विक एवं तामस गति प्रदान करने का कार्य करती है। बिना कुण्डलिनी जागरण नहीं होता है। गौतमी यंत्र में संसार के उद्धार का साधन योग को बताया गया है। “संसारी त्वरणे युक्ति योग शब्देन कथ्यते”⁶

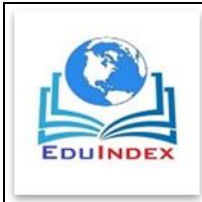
शारदातिलक टीका में राघव भट्ट जीव और आत्मा को ऐक्य मानते हैं। “तदा दृष्टु स्वरूप स्थानम्” से आत्मा स्वरूप में चित्तवृत्ति की स्थिरता ही योग है।

गीता में समाधि में स्थित बुद्धि का अवस्थान योग है। “समाधान चलबुद्धि वन्तदायोगः वपाप्यस्वचि⁷ सभी साधनायें साधारण रूप से योग से परिचित हैं। ज्ञान और कर्म भक्ति के साथ संयोग मुख्यता ज्ञानयोग, भक्तियोग कर्मयोग, कहा जाता है। योग दर्शन दो प्रकार के भेद मानता है। बहिरंग और अंतरंग बहिरंग में योग साधन के द्वारा ज्ञान प्राप्त होता है। अंतरंग के द्वारा महाज्ञान की प्राप्ति होती है और उस आध्यात्मा ज्ञान की प्राप्ति के लिए अष्टांग योग से भी जानते हैं।

यम नियम आसन यह योग बहिरंग है। प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान समाधि अंतरंग साधन है।

यम—यम का अर्थ मन, वचन कर्म का संयम पतंजलि ने सत्य, अहिंसा, अस्तेय, अपरिग्रह ब्रह्मचर्य का व्रत बताया है। ये सार्वभौम महाव्रत माना जाता है।

नियम—शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय, ईश्वर प्राणिधान पाँच प्रकार के नियम बताये गये हैं। मन कर्म से स्वच्छ होना शौच, जो कुछ अपने पास है उसमें संतुष्ट होना संतोष, तप अपने लक्ष्य प्राप्ति के लिए किया जाने वाला उद्यम, स्वाध्याय अपने विषय का स्वयं अध्ययन करना, ईश्वर प्राणिधान अपने ईष्ट देव में ध्यान लगने ईश्वर प्राणिधान होता है।



Think India (Quarterly Journal)

ISSN: 0971-1260 Vol-22, Special Issue-08
in collaboration with

**Indira Gandhi Government Post Graduate
College,**

Bangarmau, Unnao-209868, Uttar Pradesh, India



आसन—ईश्वर प्राणि धान करते समय मनुष्य जिस मुद्रा में बैठता है, उसे आसन कहते हैं योगदर्शन में सिद्धासन, श्वासन, वज्रासन के विषय में बताता है ध्यान के लिए किसी विशेष आसन निर्देश नहीं है। साँख्य दर्शन “स्थिर सुखमयासनमिति न नियम” स्थिरता से सुखपूर्वक बैठना ही आसन इसी प्रकार गीता में सम कायशिरोग्रीवं धारचन्न चल स्थिर’ करके शरीर गर्दन सिर एक सीध ध्यान लगाना चाहिए।

प्राणायाम—“तस्मिन्सति श्वासप्रश्वास संयोगगति विच्छेद प्राणायामः”⁹ आसन की स्थिरता होने पर श्वास वायु का पूरक वायु रेचन वाहय गति में वायु की शून्यता कुछ समय तक श्वास प्रश्वास का गति विच्छेद रूप कुम्भ ही प्राणायाम कहलाता है। प्राणायाम से चित्त के प्रकाश का आवरण क्लेश का नाश हो जाता है।

प्राणायाम की तीन प्रक्रिया है—

- (1) पूरक (श्वास को अंदर खीचना)
- (2) कुम्भक (श्वास को अन्दर रोककर रखना)
- (3) रेचक (श्वास वायु को धीरे-धीरे)

प्राणायाम के द्वारा मनुष्य के अन्दर प्राणशक्ति का संवर्धन होता है—

प्रत्याहार—स्वविषयसंप्रयोगो चित्त्वस्वरूपानुकरणेनिन्द्रयाणां प्रत्याहारः¹⁰

चक्षु एवं इन्द्रियों आदि अपने अंतकरण में अकार उत्पन्न करना ही प्रत्याहार कहलाता है। प्रत्याहार में इन्द्रियों अपने विषयों से हटाकर चित्ताकार में सम्पन्न से युक्त हो कर सर्वश्रेष्ठ मार्ग को प्राप्त करने का साधन है।

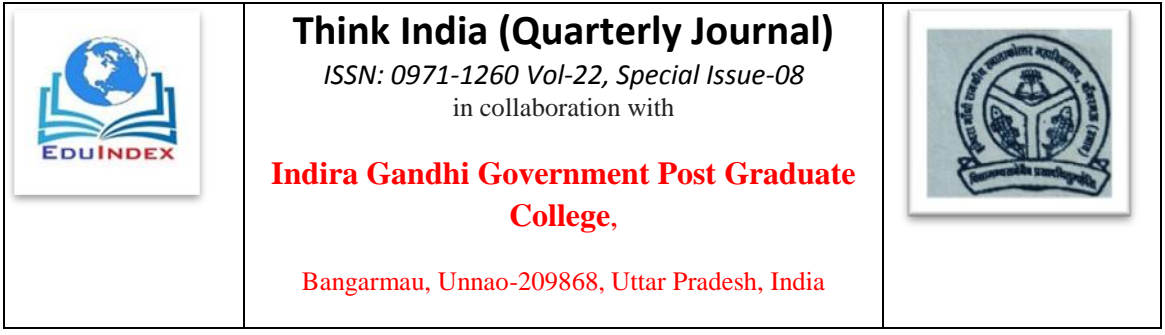
धारणा— “देशबन्धचिश्चतस्यधारणा”¹¹ आध्यात्मिक ब्राह्म्य विषय को रोकना ही धारणा कहलाता है।

ध्यान—ध्यान धारण का साध्य है जिसका ध्येय निरंतर मनन करना होता है जिसमें विषय पर मन को एकाग्र करके लक्ष्य स्पष्ट रूप में प्रकट जाता है।

समाधि —‘तदेवार्थमात्रानि भसि स्वरूप शून्यमिवसमाधि’¹²।

जब ध्यान और ध्येय अर्थ मात्र से उपरक्त होता मैं ध्यान करता हूँ” इसमें ग्रहण और ग्रहण कर्ता में किसी प्रकार का अन्तर नहीं होता है उसे समाधि कहते हैं। समाधि में चित्त पूर्णतया स्थित हो सकता है। जिससे उसे, भी, नहीं किया जा सकता है। समाधि अहंकार से रहित होती है। इस प्रकार कहा जा सकता है कि योग का मार्ग आत्म ज्ञान के सर्वोपरि धारणा ध्यान समाधि तीनों के योग को संयम कहा जाता है।

योग दर्शन के अनुसार मनुष्य प्रकृति पुरुष ईश्वर तीनों का योग है। जब पुरुष प्रकृति की ओर आकृष्ट होता है तो वह सुख दुःख दोनों अनुभूति होती है और जब पुरुष ईश्वर की ओर आकृष्ट होता है तो आनन्द की अनुभूति होती है। योग दर्शन का प्रमुख उद्देश्य प्रकृति विषयों से चित्त को हटाकर ईश्वर में लगाना जिससे मनुष्य परमानन्द की प्राप्ति कर सके मुक्ति के मार्ग के लिए साधना ही सर्वश्रेष्ठ मार्ग है। अष्टांग योग का प्रमुख उद्देश्य कर्मेन्द्रिय एवं ज्ञानेन्द्रिय का विकास करके अन्तकरण का विकास करना है स्वच्छ शरीर में ही स्वच्छ मन



का विकास होता है। मानसिक विकास से विचारों में शुद्धि उत्पन्न करना, नैतिक विकास के द्वारा अहंकार, क्रोध, द्वेष आदि का नाश करना अष्टांग योग का मुख्य उद्देश्य है।

इस प्रकार कहा जा सकता है कि शारीरिक मानसिक विकास किया जाना चाहिए योग दर्शन सांख्य दर्शन द्वारा अनुमोदित ज्ञान प्राप्ति के तीनों साधन (प्रत्यक्ष, अनुमान, शब्द) मान्य है। परन्तु चौथे सोपान के रूप में अष्टांग योग को लिया जाना है यह वह साधन है जिससे सब कुछ प्राप्त किया जा सकता है। योग दर्शन का प्रथम सूत्र "अथ अनुशासन" से लिया है। व्यक्ति को शरीर वातावरण चित्त वृत्ति आत्मिक चेतना के लिए अनुशासन महत्वपूर्ण स्थान रखता है चित्तवृत्ति का निरोध ही अनुशासन है अनुशासन से चित्त पर नियंत्रण रखना ही अष्टांग योग का सर्वश्रेष्ठ मार्ग है।

सन्दर्भ :

1. ऋग्वेद 7/52/1
2. निरुक्त 12/41
3. पंतजलि योग सूत्रम्
4. भारतीय दर्शन जदुनाथ सिन्हा
5. पातञ्जल योग सूत्रम् 1/2
6. गौतमी यंत्र 22/8
7. गीता का द्वितीय अध्याय
8. पातञ्जल योग सूत्रम्
9. पातञ्जल योग सूत्रम् साधनापाद 49
10. पातञ्जलयोग सूत्रम् विभूतिपाद 1
11. पातञ्जलयोग सूत्रम् विभूतिपाद 2
12. पातञ्जलयोग सूत्रम् विभूतिपाद 3