

G. J. COLLEGE, RAMBAGH, BIHTA (PATNA)

Dr. Sushma Kumari

Assistant

Professor

Dept. of Philosophy

Online Classes/ E. Content

B. A.(Hons.) Part-1

Paper-1 (Indian philosophy)

TOPIC

Yoga: Eightfold Path

योग-दर्शन:

परिचय(Introduction):

भारतीय दर्शन के छः आस्तिक दर्शनों (षड्दर्शन) में योग-दर्शन का महत्त्वपूर्ण स्थान है। योग-दर्शन के प्रणेता महर्षि पतंजलि हैं। “योग-सूत्र” योग-दर्शन का मूल ग्रंथ है। यह एक मात्र दर्शन है, जो हमारे जीवन-व्यवहार से घनिष्ठता से जुड़ा हुआ है। यह दर्शन इतना व्यावहारिक है की आज पूरी दुनिया के चिकित्सक(Doctor), वैज्ञानिक(Scientist) तथा मनोवैज्ञानिक(psychologist) भी इसकी महत्ता को स्वीकार कर रहे हैं, क्योंकि योग शरीर, मन और भावनाओं को संतुलित करने तथा तालमेल बनाने का एक साधन है, जिससे शारीरिक, मानसिक और नैतिक विकास होता है। अतः आज के तनावपूर्ण वातावरण, भागमभाग जिंदगी और अव्यवस्थित जीवन शैली में; स्वस्थ, सुखी एवं सम्पन्न जीवन के लिए योग को अपने जीवन में उतारने की आवश्यकता है।

भारत में योग की परंपरा अत्यंत प्राचीन है, परंतु इसको प्रथम बार सुव्यवस्थित तरीके से प्रस्तुत करने का श्रेय महर्षि पतंजलि को है। योग-दर्शन सांख्य की तरह द्वैतवादी है। सांख्य के तत्त्व-शास्त्र को यह पूर्णतः स्वीकार करते हैं। इसमें यह सिर्फ ईश्वर को जोड़ देते हैं। इसीलिए योग को ‘सेश्वर सांख्य’ तथा सांख्य को ‘निरीश्वर सांख्य’ कहा जाता है। सांख्य और योग में अत्यंत ही निकटता का संबंध है जिसके कारण दोनों दर्शनों को समान तंत्र कहा जाता है। इन दोनों दर्शनों को समान तंत्र कहे जाने का कारण यह है कि योग और सांख्य दोनों के तत्त्व-शास्त्र एक है। योग-दर्शन सांख्य के तत्त्व-विचार को अपनाता है। सांख्य के पच्चीस तत्त्वों में योग ईश्वर तत्त्व को जोड़ देता है, जो योग-दर्शन का छब्बीसवाँ तत्त्व है। अतः योग के अनुसार तत्त्वों की संख्या 26 है।

योग-दर्शन सांख्य के प्रमाण-शास्त्र को भी ज्यों-का-त्यों मान लेते हैं। सांख्य के अनुसार प्रमाण तीन है--- प्रत्यक्ष, अनुमान और शब्द है। जिसे दोनों दर्शन ज्ञान का साधन मानते हैं।

योग का अष्टांग मार्गः

योग-दर्शन के अनुसार, मोक्ष कि प्राप्ति ही जीवन का चरम लक्ष्य है। बंधन से मुक्ति ही मोक्ष है। योग-दर्शन में बंधन का कारण अविवेक को माना गया है और बंधन का नाश विवेक ज्ञान से ही संभव है। जब आत्मा को अपने वास्तविक स्वरूप का ज्ञान हो जाता है, जब आत्मा यह जान लेती है कि मैं मन, बुद्धि और अहंकार से भिन्न हूँ, तब वह मुक्त हो जाती है। योग-दर्शन में इस आत्म-ज्ञान को अपनाने के लिए योगाभ्यास की व्याख्या हुई है।

__योग-दर्शन में योग का अर्थ है- चित्त वृत्तियों का निरोध। मन, अहंकार और बुद्धि को चित्त कहा जाता है। ये अत्यंत ही चंचल हैं। अतः इनका निरोध परमावश्यक है। योग-दर्शन में पाँच भूमियों का उल्लेख किया गया है। वे हैं—क्षिप्त, मूढ़, विक्षिप्त, एकाग्र और निरुद्ध।

योग के अनुसार तत्त्व-ज्ञान की प्राप्ति तब तक नहीं हो सकती है जब तक मनुष्य का चित्त विकारों से परिपूर्ण है। अतः योग-दर्शन में चित्त कि स्थिरता को प्राप्त करने के लिए तथा चित्तवृत्ति का निरोध करने के लिए योग के अष्टांग मार्ग की व्याख्या हुई है। योग-दर्शन में योग का अर्थ है- चित्तवृत्ति का निरोध, लेकिन गीता में योग अर्थ है – आत्मा का परमात्मा से मिलन।

योग-मार्ग की आठ सीढ़ियाँ हैं। इसलिए इसे योग के अष्टांग साधन (The Eight Fold Path of Yoga) भी कहा जाता है। योग के अष्टांग-मार्ग निम्नलिखित है— यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि। इन्हें 'योगांग' भी कहा जाता है।

1. **यम** – यम योग का प्रथम अंग है। बाह्य और आंतरिक इंद्रियों के संयम की क्रिया को यम कहा जाता है। यह पाँच प्रकार के होते हैं- अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह।
 - I. **अहिंसा** – अहिंसा का अर्थ है किसी समय किसी भी प्राणी की हिंसा नहीं करना। अहिंसा का अर्थ सिर्फ प्राणियों की हिंसा का परित्याग करना ही नहीं है, बल्कि इनके प्रति क्रूर व्यवहार का भी परित्याग करना है।
 - II. **सत्य** – सत्य का अर्थ है मिथ्या वचन का परित्याग। व्यक्ति को वैसे वचन का प्रयोग करना चाहिए जिससे सभी प्राणियों का हित हो।
 - III. **अस्तेय** – अस्तेय तीसरा यम है। दूसरे का धन का अपहरण करने कि प्रवृत्ति का त्याग ही अस्तेय है।
 - IV. **ब्रह्मचर्य** – ब्रह्मचर्य चौथे यम है। ब्रह्मचर्य का अर्थ है विषय-वासना कि ओर झुकने वाली प्रवृत्ति का परित्याग।
 - V. **अपरिग्रह** – अपरिग्रह पाँचवाँ यम है। लोभवश आनावश्यक वस्तु का ग्रहण त्याग ही अपरिग्रह कहा जाता है।

योग-दर्शन में मन को सबल बनाने के लिए ये पाँच प्रकार के यम का पालन करना आवश्यक समझा गया है। इसके पालन से मानव बुरी प्रवृत्तियों को अपने वश में करने में सफल होता है, जिसके फलस्वरूप वह योग-मार्ग में आगे बढ़ता है।

2. नियम – नियम योग के दूसरा अंग है। नियम का अर्थ है सदाचार का प्रश्रय देना। नियम भी पाँच प्रकार के हैं— शौच, संतोष, तपस, स्वाध्याय और ईश्वर प्रणिधान।

- I. शौच(Purity)- शौच के अंतर्गत बाह्य और आंतरिक शुद्धि कि बात कि गई है। स्नान, पवित्र भोजन, स्वच्छता के मध्यम से बाह्य शुद्धि तथा मैत्री, करुणा, सहानुभूति, प्रसन्नता, कृतज्ञता के माध्यम से आंतरिक अर्थात् मानसिक शुद्धि को अपनाना चाहिए।
- II. संतोष(Contentment)- उचित प्रयास से जो कुछ भी प्राप्त हो उसी से संतुष्ट रहना संतोष कहा जाता है।
- III. तपस(Penance)- सर्दी-गर्मी सहने कि शक्ति, लगातार बैठे रहना और खड़ा रहना, शारीरिक कठिनाइयों को झेलना तपस कहा जाता है।
- IV. स्वाध्याय(Study)- स्वाध्याय का अर्थ है शास्त्रों का अध्ययन करना तथा ज्ञानी पुरुष के कथनों का अनुशीलन करना।
- V. ईश्वर प्रणिधान (Contemplation of God)- ईश्वर के प्रति श्रद्धा रखना परम आवश्यक है। योग-दर्शन में ईश्वर के ध्यान को योग का सर्वश्रेष्ठ विषय माना गया है।

यम और नियम में अंतर यह है कि यम निषेधात्मक सद्गुण है जबकि नियम भावात्मक सद्गुण है।

3. आसन – आसन तीसरा योगांग है। आसन का अर्थ है शरीर को विशेष मुद्रा में रखना। आसन कि अवस्था में शरीर का हिलना और मन की चंचलता इत्यादि का अभाव हो जाता है, तन, मन दोनों को स्थिर रखना पड़ता है।

आसन विभिन्न प्रकार के होते हैं। आसन की शिक्षा साधक को एक योग गुरु के द्वारा ग्रहण करनी चाहिए। आसन के द्वारा शरीर स्वस्थ हो जाता है तथा साधक को अपने शरीर पर अधिकार हो जाता है। योगासन शरीर को सबल तथा निरोग बनाने के लिये आवश्यक है।

4. प्राणायाम – प्राणायाम योग का चौथ अंग है। श्वास-प्रक्रिया को नियंत्रित करके उसमें एक क्रम लाना प्राणायाम कहा जाता है। जब तक व्यक्ति की सांस चलती रहती है तब तक उसका मन चंचल रहता है। श्वास-वायु के स्थगित होने से चित्त में स्थिरता का उदय होता है।

प्राणायाम शरीर और मन को दृढ़ता प्रदान करता है। इस प्रकार प्राणायाम समाधि में पूर्णतः सहायक होता है। प्राणायाम के तीन भेद होता है— पूरक, कुम्भक और रेचक।

- I. पूरक – पूरक प्राणायाम का वह अंग है जिसमें गहरी सांस ली जाती है।
- II. कुम्भक - कुम्भक में श्वास भीतर रोका जाता है।
- III. रेचक – रेचक में श्वास को बाहर निकाला जाता है।

प्राणायाम का अभ्यास किसी गुरु के निर्देशानुसार ही किया जाना चाहिए। श्वास के व्यायाम से हृदय सबल होता है।

5. प्रत्याहार – यह योग के पाँचवाँ अंग है। प्रत्याहार का अर्थ है इंद्रियों के बाह्य विषयों से हटाना तथा उन्हें मन के वश में रखना।

6. धारणा - धारणा का अर्थ है चित्त को अभीष्ट विषय पर जमाना। धारणा आंतरिक अनुशासन की पहली सीढ़ी है। धारणा में चित्त किसी एक वस्तु पर केन्द्रित हो जाता है। इस अवस्था की प्राप्ति के बाद साधक ध्यान योग्य हो जाता है।
7. ध्यान - ध्यान योग का सातवाँ अंग है। ध्यान का अर्थ है अभीष्ट विषय का निरंतर अनुशीलन। ध्यान की वस्तु का ज्ञान अविच्छिन्न रूप से होता है, जिसके फलस्वरूप विषय का स्पष्ट ज्ञान हो जाता है। पहले विषयों के अंशों का ज्ञान होता है, फिर सम्पूर्ण विषय की रूपरेखा स्पष्ट होती है।
8. समाधि - समाधि योग का अंतिम अंग है। इस अवस्था में ध्येय वस्तु की ही चेतना रहती है। इस अवस्था में मन अपने ध्येय विषय में पूर्णतः लीन हो जाता है जिसके फलस्वरूप उसे कुछ भी ज्ञान नहीं रहता है।

समाधि के प्रकार:

समाधि के भी दो प्रकार हैं- संप्रज्ञात समाधि और असंप्रज्ञात समाधि।

1. संप्रज्ञात समाधि- इस अवस्था में ध्येय विषय का स्पष्ट ज्ञान रहता है।

संप्रज्ञात समाधि के चार भेद हैं-

- i. सवितर्क समाधि- जिसमें स्थूल विषय पर ध्यान लगाया जाता है, जैसे-मूर्ति।
- ii. सविचार समाधि- जिसमें सूक्ष्म विषयों पर ध्यान लगाया जाता है, जैसे- रूप।
- iii. सानन्द समाधि- इसमें ध्यान का विषय इंद्रियाँ रहती है। हमारी इंद्रियाँ ग्यारह हैं, इन्हीं पर ध्यान लगाया जाता है।
- iv. अस्मिता समाधि- इस अवस्था में ध्यान का विषय अहंकार है। अहंकार(मैं) को अस्मिता कहा जाता है।

2. असंप्रज्ञात समाधि- इसमें ध्यान का विषय लुप्त हो जाता है। इस अवस्था में आत्मा अपने यथार्थ स्वरूप को पहचान लेता है। इस अवस्था की प्राप्ति के साथ-ही-साथ सभी प्रकार की चित्तवृत्तियों का निरोध हो जाता है। आत्मा का संपर्क सभी विषयों से छूट जाता है। इस समाधि में ध्यान की चेतना का पूर्णतः अभाव रहता है। इसलिए इस समाधि को निर्जीव समाधि भी कहा जाता है। योग दर्शन के अनुसार यही आत्मा के मोक्ष की अवस्था है।

इस अवस्था को प्राप्त हो जाने से “ चित्तवृत्ति का निरोध हो जाता है। योग-दर्शन के अनुसार, अष्टांग योग के पालन से चित्त का विकार नष्ट हो जाता है। आत्मा अपने यथार्थ स्वरूप को पहचान पाती है, क्योंकि तत्त्व-ज्ञान कि वृद्धि होती है। आत्मा को प्रकृति, देह, मन, इंद्रियों से भिन्न होने का ज्ञान प्राप्त हो जाता है। इस प्रकार मोक्ष की प्राप्ति हो जाती है।

NOTE: यह उल्लेखनीय है कि योग के पहले पाँच अंग- यम, नियम, आसन, प्राणायाम और प्रत्याहार योग के बहिरंग साधन और अंतिम तीन धारणा, ध्यान और समाधि को अंतरंग साधन कहा जाता है।

योग का महत्त्व:

वैसे तो योग की प्रासंगिकता सर्वकालिक है, परंतु आज के वैश्विक पटल पर जब नजर दौराते हैं तो योग का महत्त्व पहले से कहीं ज्यादा प्रतीत होता है। 2015 से प्रति वर्ष 21 जून को “अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस” मनाया जा रहा है। आज ‘संयुक्त राष्ट्र महासभा’ और ‘विश्व स्वास्थ्य संगठन’ ने भी योग के महत्त्व का गुणगान कर रहा है; सेहतमंद रहने के लिए योग को अपने जीवन व्यवहार में उतारने की सलाह दे रहा है। यह सर्वविदित है कि एक स्वस्थ नागरिक से, स्वस्थ परिवार बनता है तथा एक स्वस्थ परिवार से एक आदर्श समाज का निर्माण होता है। यदि निरोग काया, सुखी जीवन और स्वस्थ समाज चाहिए तो योग को अपने जीवन में उतारिए। योग बहुत ही लाभकारी है।

योग का हमारे जीवन में महत्त्वपूर्ण योगदान है, आज कई सारी बीमारियों को योगाभ्यास द्वारा ठीक किया जा रहा है। इसका सहारा लिया जा रहा है। शिक्षा के क्षेत्र में बच्चों पर बढ़ते मानसिक तनाव को योगाभ्यास से कम किया जा रहा है। योगाभ्यास से बच्चों को शारीरिक ही नहीं बल्कि मानसिक रूप से भी मजबूत बनाया जा रहा है। योगाभ्यास से विदार्थियों की एकाग्रता तथा स्मृति शक्ति पर भी विशेष सकारात्मक प्रभाव देखे जा रहे हैं।

नैतिक जीवन पर सकारात्मक प्रभाव :

आजकल बच्चों में गिरते नैतिक मूल्यों को पुनः स्थापित करने के लिए योग का सहारा लिया जा रहा है। क्योंकि योग-दर्शन के अष्टांग मार्ग के प्रथम चरण यम है जिसके अंतर्गत दूसरों के साथ हमारे व्यवहार तथा कर्तव्य को सिखाया जाता है। वहीं नियम के अंतर्गत बच्चों को स्वयं के अंतर अनुशासन स्थापित करना सिखाया जा रहा है। अतः योगाभ्यास से शारीरिक, मानसिक और नैतिक विकास होता है।

नोट: आप सभी प्यारे विधार्थियों से हमारी गुजारिश है कि इस वैश्विक महामारी कोविड-19 ने जहाँ पूरी दुनियाँ को गृहबंदी बना रखा है, जिसके कारण लोगों में चिंता, भय, बेचैनी कि समस्याएँ उत्पन्न हो गई है। इस दहशत भरी माहौल में हमें अपने आपको सुरक्षित, तनाव मुक्त, सेहतमंद और स्वस्थ रहना है तो योग को रोज अपने जीवन-व्यवहार में अपनायें। क्योंकि योग से न केवल तनाव दूर होता है बल्कि मन और मस्तिष्क को भी शांति मिलती है। योगाभ्यास से मन में सकारात्मक विचारों का संचार होता है। धन्यवाद!

संदर्भिका:

- भारतीय दर्शन कि रूप रेखा : हरेन्द्र प्रसाद सिन्हा
- भारतीय दर्शन : दत्त एवं चटर्जी
- भारतीय दर्शन : डॉ बी० एन० सिंह
- भारतीय दर्शन:आलोचना और अनुशीलन : चंद्रधर शर्मा
- भारतीय दर्शन : शोभा निगम

