B.A 1 (Hons) The Eightfold Path – Yoga

योग दर्शन के अष्टांगिक मार्ग की व्याख्या करें।
Q. Discussion briefly the eightfold path according to the Yoga Philosophy.

Ans: सामान्यतः भारतीय दर्शन मोक्ष प्राप्ति को ही जीवन का चरम लक्ष्य मानता है। योग के मतानुसार भी मोक्ष की प्राप्ति ही जीवन का चरम लक्ष्य है। योग-दर्शन सांख्य-दर्शन की तरह बन्धन का मूल कारण अविवेक को मानता है। योग के अनुसार तत्त्व-ज्ञान की प्राप्ति तबतक संभव नहीं है, जब तक मनुष्य का चित्त विकारों से परिपूर्ण है। अतः योग-दर्शन में चित्त की स्थिरता को प्राप्त करने के लिए तथा चित्त वृत्ति का निरोध करने के लिए योग-मार्ग की व्याख्या की गई है। गीता में भी योग की चर्चा की गई है। गीता में योग का अर्थ आत्मा का परमात्मा से मिलन माना गया है। लेकिन योग-दर्शन में योग का अर्थ 'राज-योग' है। चित्त की शुद्धि एवं आत्मा की पवित्रता के लिए योग दर्शन आठ प्रकार के साधन बतलाता है इसलिए इसे "The eight fold path of yoga" कहा जाता है। ये इसप्रकार हैं- (i) यम (ii) नियम (iii) आसन (iv) प्राणायाम (v) प्रत्याहार (vi) धारणा (vii) ध्यान (viii) समाधि।

(i) यम ⇒ योग का प्रथम अंग है 'यम'। बाह्य एवं आभ्यंतर इन्द्रियों के संयम की क्रिया को यम कहा जाता है। ये पाँच प्रकार के होते हैं - अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह। अहिंसा का अर्थ है किसी भी समय किसी भी प्राणी को कष्ट नहीं पहुँचाना। योग-दर्शन में हिंसा को सभी बुराईयों का आधार माना गया है। यही कारण है कि इसमें अहिंसा के पालन पर अत्याधिक बल दिया गया है।

सत्य ⇒ सत्य का अर्थ है मिथ्या वचन का परित्याग अर्थात् किसी से किसी तरह का झूठ नहीं बोलना।

अस्तेय ⇒ दूसरे के धन का अपहरण करने की प्रवृत्ति का त्याग ही अस्तेय है। अर्थात् चोरी नहीं करना चाहिए।

ब्रह्मचर्य ⇒ ब्रह्मचर्य को चौथा यम माना गया है। उदाहरण का अर्थ है विषय वासना की ओर झुकनेवाली वृत्तियों का परित्याग करना।

अपरिग्रह ⇒ अपरिग्रह को पाँचवा यम माना गया है। लोभ वश अनावश्यक वस्तु के संग्रह का त्याग ही अपरिग्रह है। योग-दर्शन में मन को सबल बनाने के लिए उपर्युक्त पाँचों प्रकारों के यम का पालन आवश्यक समझा गया है। क्योंकि मन को सबल बनाने के लिए शरीर को सबल बनाना आवश्यक है। जो व्यक्ति, क्रोध, लोभ आदि विकारों पर विजय प्राप्त नहीं कर सकता, उसका मन या शरीर सबल नहीं हो सकता। चित्त की एकाग्र करने के लिए यम का पालन परम आवश्यक है।

Scanned with CamScanner

(ii) नियम ⇒ योग का दूसरा अंग है नियम या सदाचार का पालन। 'नियम' के निम्नलिखित अंग माने गये हैं (A) शौच - शौच के अन्दर बाह्य एवं आंतरिक शुद्धि समाविष्ट है। शुद्धि जैसे - स्नान, पवित्र, भोजन आदि के द्वारा एवं आन्तरिक शुद्धि जैसे मैत्री - करुणा आदि के द्वारा।

(B) संतोष ⇒ उचित प्रयास से जो कुछ भी प्राप्त है। उसी से संतुष्ट रहना सन्तोष कहा जाता है।

(C) तपस ⇒ शारीरिक कठिनाइयों को झेलना 'तपस' कहलाता है। जैसे - सर्दी - गर्मी आदि सहने का अभ्यास, लगातार बैठे या खड़ा रहना आदि।

(D) स्वाध्याय ⇒ नियमपूर्वक धर्म ग्रंथों का अध्ययन एवं ज्ञानी पुरुष के कथनों का अनुशीलन करना ही स्वाध्याय कहलाता है।

(E) ईश्वर प्राणिधान ⇒ ईश्वर के प्रति श्रद्धा रखना परमावश्यक है। योग - दर्शन ईश्वर के प्रति ध्यान को योग का सर्वश्रेष्ठ विषय माना है।

(iii) आसन ⇒ योग का तीसरा अंग है - 'आसन' आसन का अर्थ है शरीर को विशेष मुद्रा में रखना अर्थात् शरीर को ऐसी स्थिति में रखना जिसमें निश्चल होकर सुख के साथ देर तक रह सकें। इसका ज्ञान किसी सिद्ध पुरुष से ही प्राप्त किया जा सकता है। शरीर को कष्ट से बचने के लिए आसन को अपनाने का आदेश दिया गया है। आसन निम्नलिखित प्रकार के होते हैं - जैसे - वीरासन, पद्मासन, सिद्धासन, शीर्षासन, श्वासन आदि। योगासन जैसे शरीर को निरोग तथा सबल बनाने के लिए उत्तम साधन है। इससे मन को वश में किया जाता है।

(iv) प्राणायाम ⇒ योग का चौथा अंग है 'प्राणायाम'। श्वास प्रक्रिया को नियंत्रण करके उसमें एक क्रम लाना प्राणायाम कहा जाता है। जब तक व्यक्ति की साँस चलते रहती है, तब तक उसका मन चंचल रहता है। श्वास वायु में स्थिरता होने से चित्त में स्थिरता का उदय होता है। प्राणायाम के तीन भेद है - (A) पूरक - जिसमें गहरी साँस ली जाती है उसे पूरक कहा जाता है। (B) कुम्भक ⇒ कुम्भक में श्वास को भीतर रोका जाता है। (C) रेचक ⇒ रेचक में श्वास को बाहर निकाला जाता है। इन क्रियाओं का ज्ञान किसी सिद्ध गुरु से प्राप्त करना चाहिए। इससे हृदय पुष्ट होता है। इसे चिकित्सा विज्ञान भी स्वीकार करता है। इसतरह प्राणायाम के व्यायाम से योगी बहुत देर तक अपनी साँसें रोक सकता है, और समाधि की अवधि को बढ़ा सकता है।

(v) प्रत्याहार ⇒ इसका अर्थ है इन्द्रियों को अपने बाह्य विषयों से हटाकर उन्हें मन के वश में रखना। जब इन्द्रियाँ प्रत्येक अपने मन के वश में आते हैं। तब वह स्वाभाविक विषयों से हटकर मन को

लग जाता है। इस अवस्था में इन्द्रियाँ अपने विषयों के पीछे दौड़ना छोड़कर मन के अधीन हो जाता है। रूप, रस, गंध, शब्द या स्पर्श का कोई भी प्रभाव मन पर नहीं पड़ता। यह अवस्था बहुत ही कठिन है, यद्यपि असंभव नहीं है। इसके लिए अत्यन्त संकल्प और दृढ़ इन्द्रिय-निग्रह की अत्यन्त आवश्यक है।

(vi) धारणा → इसका अर्थ है कि चित्त को अभीष्ट विषय पर जमाना। धारणा आंतरिक अनुशीलन की पहली सीढ़ी है। धारणा में चित्त किसी एक वस्तु पर केन्द्रित हो जाती है। किसी विषय पर दृढ़तापूर्वक चित्त को एकाग्र करने की शक्ति को ही योग की असल कुंजी कहते हैं। इसी को सिद्ध करनेवाला समाधि अवस्था तक पहुँच सकता है।

(vii) ध्यान → ध्यान का अर्थ है अभीष्ट विषय का निरंतर अनुशीलन। ध्यान की अवस्था में 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 उसका सम्पूर्णता का ज्ञान प्राप्त होता है। इसप्रकार साधक के मन में ध्यान के द्वारा ध्येय वस्तु का यथार्थ स्वरूप प्रकट हो जाता है।

(viii) समाधि → योग साधन की अन्तिम सीढ़ी 'समाधि' है। इस अवस्था में ध्येय वस्तु की चेतना रहती है। ध्यान की अवस्था में ध्येय विषय और ध्यान की क्रिया- ये दोनों पृथक् प्रतीत होते हैं जबकि समाधि की अवस्था में स्वरूप का ज्ञान होता है। इस अवस्था को प्राप्त हो जाने पर चित्त वृत्ति का निरोध हो जाता है। इसप्रकार चित्त-वृत्ति का निरोध साध्य हुआ।

धारणा ध्यान और समाधि ये तीन योग के अंतरंग साधन हैं। इन तीनों का विषय एक ही रहता है। ये तीनों मिलकर संयम कहलाते हैं जो योगी के लिए अत्यावश्यक हैं। तथा यम, नियम, आसन, प्राणायाम एवं प्रत्याहार ये पाँच बहिरंग साधन कहलाते हैं।

इसप्रकार संक्षेप में कहा जा सकता है कि योग दर्शन को भारतीय दर्शन में एक महत्वपूर्ण स्थान है। परन्तु योगदर्शन का आदेश बहुत ही कठिन है। अष्टांगिक योग के पालन से चित्त का विकार नष्ट हो जाता है। आत्मा अपने यथार्थ स्वरूप को पहचान लेती है क्योंकि तत्त्व ज्ञान की वृद्धि होती है। फलतः एक साधक मोक्ष प्राप्त करने में सफल हो जाता है।

Scanned with CamScanner