Research Guru
Online Journal of Multidisciplinary Subjects (ISSN : 2349-266X)
Volume-15, Issue-2, September-2021
www.researchguru.net

अष्टांग योग का परिचयात्मक अध्ययन

डॉ.धीरजलाल टी.राठोड

श्री स्नातक नई तालीम महाविद्यालय लोकभारती-सणोसरा Email-dhirubhairathod12@gmail.com

Mo.9428108716

प्रस्तावना

मनुष्य जीवन पाना दुर्लभ है| दुर्लभ देह को प्राप्त कर तत्त्व दर्शन करना विशेष दुर्लभ है जैसाकि संस्कृत में लिखा है **-"दुर्लभो मानुषो जन्म, दुर्लभं तत्त्व दर्शनं"**. मनुष्य देह पाकर ही जीवन को सार्थक बनाया जा सकता है| मानव जीवन के चार आधार स्तम्भ है- धर्म,अर्थ,काम,मोक्ष सभी एक दूसरे से जुडे हुए है, इन चार पुरुषार्थो की सिद्धि के लिए शरीर स्वस्थ होना जरुरी है क्योंकि संस्कृत में लिखा है-**शरीरमाद्यं खलु धर्म साधनं**(कुमारसम्भव१/५)|उत्तम स्वास्थ्य ही जीवन को चरमोत्कर्ष तक ले जाने का साधन है|

श्रेष्ठ स्वास्थ्य के लिए भारतीय शास्त्रों में सर्वोपरि योग को बताया गया है| योग वह साधन है जिसे मनुष्य अपनाकर भौतिक उन्नति से लेकर आध्यात्मिक उन्नति प्राप्त कर सकता है. योग में बताये नियमों के पालन से शारीरिक शुद्धि के साथ आतंरिक परिष्कार होता है जिससे यह देह दिव्य देह के रूप मे परिणत हो जाता है| महर्षि पतंजलि ने उत्तम स्वास्थ्य की परिकल्पना हेतु अष्टांग योग को एक साधन के रूप में बताया है जिसके परिपालन से व्यक्ति आत्मिक आनंद को प्राप्त कर सकता है| आत्मिक आनंद ही परमात्मा के परं आनंद को दिला सकता है| यह अष्टांग योग क्या है? अष्टांग योग में किन किन का समावेश होता है? इनसे क्या लाभ है? इन बातो को ध्यान में रखकर प्रस्तुत संशोधन पत्र का विषय रखा गया है-

चावी रूप शब्द - योग,शरीर,स्वास्थ्य

समस्या शीर्षक

अष्टांग योग का परिचयात्मक अध्ययन

समस्या के हेतु

प्रस्तुत संशोधन पत्र का निम्न हेतु रखा गया है -

१.अष्टांग योग का परिचयात्मक अध्ययन करना.

समस्या के प्रश्न

प्रस्तुत संशोधन पत्र के हेतु के आधार पर निम्न प्रश्न का निर्माण किया गया है-

१. अष्टांग योग के परिचयात्मक अध्ययन में कौन कौन से योग का समावेश होता है?

समस्या की पद्धति

इस संशोधन हेतु विषयवस्तु विश्लेषण पद्धति को अपनाया गया है|

संशोधन के परिणाम

योग के आठ अंग है जिनका पतंजलि ने अपने योगग्रन्थ मे वर्णन किया है जिनका क्रमशःविवेचन इस प्रकार है -

यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोष्टावंगानि (योगसूत्र २ /२९)

१.यम :- बाह्यविषयो से जो हमको बचाते है उसे यम कहते हैं| यम पांच हैं- **अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमा : (योगसूत्र २ /३०) अहिंसा** :-मन,वचन कर्म से किसी को हिंसा न पहूँचाना| अहिंसक भाव रखने से मन एवं शरीर स्वस्थ होकर शांति का अनुभव करता हैं | **सत्य:-**मन,वचन,कर्म से झूठ न बोलना | **अस्तेय:-**मन,वचन,कर्म से चोरी न करना| **ब्रह्मचर्य:-** अपनी शक्ति को संग्रहित करके रखना| **अपरिग्रह:-**वस्तुओ का संग्रह न करना | इनके पालन से व्यक्ति अपनी शक्तिओ पर नियंत्रण कर सकता हैं| सत्यवादी होता हैं| व्यक्ति संतोषी बनता हैं और संतोष ही बड़ा सुख है जैसाकि कहा है - **संतोषं परमं सुखं |**

२.नियम :-नियम का अर्थ हैं जो मनुष्य को नियंत्रित करता है अनुशासन मे लाता है जिसके पालन से मानव आतंरिक एवं बाहय रूप से शुद्ध होता हैं| नियम पांच हैं- **शोचसंतोषतप: स्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमा: (योगसूत्र २/३२) शौच:-** शौच का अर्थ है शुद्धि .शुद्धि दो प्रकार की होती है- **आतंरिक एवं बाहय आतंरिक** शुद्धि योग एवं प्राणायाम के द्वारा होती हैं जिससे मन साफ़ होता है| बाहय शुद्धि :-साबुन एवं तैल से होती है | पञ्चतत्व का बना यह शरीर बाहय विकारों से शुद्ध होता हैं| **संतोष:-**संतोष अर्थात् मन का विषयो तथा भौतिक पदार्थो के प्रति लगाव न हो,जो प्राप्त है उसी मे संतुष्ट होना | **तप:-**सुख दुःख को सहन करना अर्थात् शरीर को तपाना | **स्वाध्याय:-**उत्तम ग्रंथो का अध्ययन करना और स्वयं आत्मा का अध्ययन करना कि मैं कौन हूँ ? इससे वास्तविक आत्मजागरण की प्राप्ति होती हैं | **ईश्वप्रणिधान:-**सर्वस्व ईश्वर को अर्पण कर देना | मन,वचन,कर्म से ईश्वर के प्रति समर्पण भाव रखना |

३.**आसन :-**आसन शब्द **अस्** धातु से बना हुआ है जिसका अर्थ है बैठना अथवा बैठक की स्थिति |योग मे सुख पूर्वक बैठ कर जो योगाभ्यास किया जाता है उसे आसन कहते हैं- **स्थिरं सुखमासनम् (योगसूत्र २/४६)** आसन के तीन प्रकार के है **बैठकर किये जाने वाले,सोकर किये जाने वाले,खडें रहकर किये जाने वाले|** आसनों से शरीर में दृढ़ता आती है| शरीर की मांस पेशिया मजबूत बनती है| रक्त का प्रवाह पूरे शरीर मे होता है जिससे पूरे शरीर को ऑक्सीजन मिलता है| शरीर के आतंरिक वीकार पसीने के रूप में बहार आते है जिससे शरीर स्वस्थ एवं तंदुरुस्त बनता है |

४.प्राणायाम:-प्राणायाम शब्द दो शब्द से मिलकर बना है प्राण +आयाम | प्राण का अर्थ है जीवनी शक्ति ओर आयाम का अर्थ है रोकना -स्थिर करना | पतंजलि ने प्राणायाम की व्याख्या इस तरह से की है- **तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेद: प्राणायाम :** (योगसूत्र २/४९) जीवनी शक्ति को श्वासप्रश्वास की क्रिया द्वारा बाहर एवं भीतर की रोकने की प्रक्रिया को प्राणायाम कहा जाता हैं | प्राणायाम में तीन क्रियाएं की जाती है-**पूरक** क्रिया नाक से प्राण वायु का शरीर के भीतर खीचना | **रेचक** -प्राण वायु को शरीर के अन्दर से बहार निकालना | **कुंभक** -प्राणवायु को अन्दर रोकना और प्राण वायु को बहार रोकना | इस प्रकार कुंभक के दो भेद है -**आतंरिक कुंभक,बाहय कुंभक**| प्राणायाम की प्रक्रिया करते समय शरीर की तीन स्थितियां होती है| उत्तम,मध्यम,अधम|

उत्तम प्राणायाम में प्राण वायु मूलाधार चक्र से लेकर ब्रह्म रंध्र तक उपर की ओर गमन करती है| शरीर ऊपर उठने लगता है| तब समझना चाहिए कि वह उत्तम प्राणायाम है| मध्यम प्राणायाम मे शरीर में कम्पन्न होता है| अधम प्राणायाम मे शरीर से जो पसीना छूटता है उस पसीने को किसी वस्त्र से साफ करना अथवा हाथो से शरीर पर ही मालीश की जाती है| प्राणायाम करने पर साधक को तीनों काल का ज्ञान प्राप्त करता है| प्राणायाम से शरीर हल्का,नाड़ियों की शुद्धि,नेत्रो की ज्योति,शरीर के विकार दूर होते हैं और मन आनंदित एवं प्रफुल्लित होता है |

५.प्रत्याहार:-मन को बाह्य विषयो से खीचना प्रत्याहार है यथा-**स्वविषयासम्प्रयोगे चित्त स्वरुपानुकारइवेन्द्रियाणां प्रत्याहार:** (योगसूत्र२/५४) मन,इन्द्रियां भौतिक पदार्थो के प्रति

आकर्षित होते है| उनका अपने विषयो के प्रति आकर्षित न होने देना तथा मन को नियंत्रित करना प्रत्याहार कहलाता है| प्रत्याहार की सिद्धि से साधक के जीवन मे अनुशासन आता है| मन शांत,एकाग्र हो जाता है जिससे साधक योग के आगे का मार्ग के प्रति आसानी से प्रयाण कर सकता हैं|

६.**धारणा:-**एक बिंदु विशेष पर मन को एकाग्र करना धारणा कहलाता है -**देशबन्धश्चित्तस्य धारणा (योग सूत्र ३/१)** चित्त को किसी मूर्ति विशेष,बिंदु विशेष,अंग विशेष पर केन्द्रित करना | धारणा से ध्येय की सिद्धि होती है |

७.ध्यान:-चित्त जब किसी बिंदु विशेष पर धारणा करते मन विषय शून्य हो जाता है तब उसे ध्यान कहते हैं यथा- **तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानं (योगसूत्र ३/२)** ध्यान के तीन प्रकार है - **स्थूल ध्यान,सूक्ष्म ध्यान,ज्योति ध्यान** | किसी मूर्ति विशेष पर मन को एकाग्र करना स्थूल ध्यान है| शरीर के किसी एक चक्र पर मन को एकाग्र करना सूक्ष्म ध्यान है| दीपक की लो पर एक टक निरंतर जब तक आँखों से पानी न आये तब तक देखना | ध्यान में मन विषय शून्य हो जाता है| मात्र ध्येय की ही प्रतीति होती है उदाहरण के रूप मे अर्जुन को मात्र आँख ही दिखाई दे रही थी| ध्यान से इष्ट देवता की प्राप्ति होती है| ईश्वर के दर्शन होते है| अनेक प्रकार की अलौकिक शक्तियां ओर सिद्धियाँ साधक के समीप उपस्थित हो जाती है|

८.समाधि:-साधक को अपने वास्तविक स्वरुप का बोध होना समाधि की अवस्था है- **तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरुपशून्यमिव समाधि: (योगसूत्र ३/३)** जब तक इन्द्रियों का,कर्मेन्द्रियो का,पञ्च तन्मात्राओं का,मन,बुद्धि,चित्त,अंत करण का बोध रहता है तब तक समाधि की अवस्था प्राप्त नहीं होती |यह जगत् मायिक है मटीरियल एवं भौतिक है ईश्वरीय चेतना माया से पर है| मायिक तत्वों से ही यह मायिक शरीर बना है| पृथ्वी,जल,तेज,वायु,आकाश इन तत्वों से यह शरीर बना है लेकिन यह वास्तविक स्वरुप नहीं है| माता पिता के संयोग से शारीरिक पिंड का निर्माण हो जाता है लेकिन उसमे ओरिजनल पर्सनालिटी वास्तविक तत्व आत्मतत्व जिसे हम पावर हाउस कहते हैं जो अपना है| उसी से शरीर की समस्त क्रिया शुरू होती है उस वास्तविक स्वरुप का जब साधक को दर्शन हो जाता है उसमे लींन हो जाता है तब संसार की भौतिक वस्तुओ के प्रति मोह हट जाता है| समाधि के दो प्रकार - **सविकल्पक समाधि और निर्विकल्पक**

समाधि| सविकल्पक समाधि में मायिक जगत का बोध तो रहता है लेकिन मन का संबध ईश्वर के साथ रहता है| उसे पाप छू नहीं सकता| सफलता -असफलता का उसे बाध नहीं रहता| धर्म-अधर्म उसे छू नहीं सकते| वह साधक चाहे पाप करे या पूण्य करे| शरीर से तो करता है लेकिन मन से न करने के कारण वह सविकल्पक समाधि में रहता है उदाहरण के रूप में रंग अवधूत,शंकराचार्य,हनुमान,कबीर| निर्विकल्पक समाधि में साधक को मात्र निज आत्मस्वरूप का ही बोध होता है,उसी में लीन हो जाता है वह अपने सिवाय किसी के विषय मे न सोचता है| देखता है| न सुनता है| न स्पर्श करता है| उदाहरण के रूप में शक्कर और पाणी जैसा एक हो जाता है उसको अलग नहीं किया जाता| ठीक उसी प्रकार आत्मा के साथ परमात्मा का मिलन होकर ब्रह्मस्वरुप हो जाता है | यही योग की चरम सीमा है| यही परं गति है| जन्म मरण के बंधन से योगी मुक्त हो जाता है |

उपसंहार

इस प्रकार योग मे कुल आठ अंगो का समावेश होता है जिसका योग्य रीति से पालन करने पर मानव यह लोक से पारलौकिक यात्रा आसानी से कर सकता है| संसार के समस्त दुःखो से विमुक्त होकर परं आनंद को प्राप्त करता है| ये योग के सोपान है जिन पर क्रमशः आगे बढ़ा जाता है| एक के बाद एक सोपान पर जब साधक गुरु के सानिध्य में आगे बढ़ता है तब दिव्य अनुभूतियों का प्रत्यक्ष -परोक्ष साक्षात्कार होता है| उसमे मन को न लगाकर कामना रहित समर्पण भाव से योगी परं गति को प्राप्त करता है| सदा सदा के लिए ईश्वरीय चेतना में लीन हो जाता है |

संदर्भग्रंथसूचि

१.महर्षि,पतंजलि.(१९२२) **योग-दर्शन**.गोरखपुर: गीताप्रेस.

२.पं.श्रीराम शर्मा .(२०००) **सांख्य एवं योग दर्शन.** हरिद्वार: शांतिकुंज.

३.देसाई ,एच .जी . और देसाई के .जी (१९९७) . **संशोधन पद्धति एवं प्रविधि** (छठी आवृत्ति).

अहमदाबाद :यूनिवर्सिटी ग्रन्थ निर्माण बोर्ड

4. http://yogdarshan.com/