



E-ISSN: 2706-8927

P-ISSN: 2706-8919

www.allstudyjournal.com

IJAAS 2020; 2(4): 132-133

Received: 05-08-2020

Accepted: 08-09-2020

डॉ उपमा सिन्हा

पी-एच.डी (दर्शनशास्त्र)

दर्शनशास्त्र विभाग, पटना विश्वविद्यालय,
पटना, बिहार, भारत

वर्तमान परिप्रेक्ष्य में अष्टांग योग का महत्व एवं उपयोगिता

डॉ उपमा सिन्हा

प्रस्तावना

पतंजलि योग दर्शन के प्रमुख प्रणेता माने जाते हैं। आज योग को स्थापित करने में पतंजलि की मुख्य भूमिका है। सांख्य और योग दर्शन में अभिन्न संबंध है जिसके कारण दोनों दर्शनों को समान तंत्र (Allied system) कहा जाता है। योग हिंदू धर्म के छः दर्शनों में से एक है लेकिन यह धर्म से भिन्न है। महर्षि पतंजलि ने आत्मा को परमात्मा से जोड़ने की क्रिया को आठ भागों में बाँट दिया है। अतः यह क्रिया अष्टांग योग के नाम से जाना जाता है। अष्टांग योग की साधना से सारे योग सिद्ध हो जाते हैं योग मानव आत्मा का मूल स्वरूप है। योग के अभ्यास के द्वारा हमें जो विवेक या बुद्धि प्राप्त होती है वह ईश्वर की अनुकंपा से प्राप्त होती है, ऐसा वर्ण हमें वेदों में देखने को मिलता है।¹ अतः वेद में योग (समाधि) के लिए ईश्वर की कृपा को आवश्यक माना गया है। वेदों में योग को सभी साधना कहा गया है। योग का रूप हमें वेद तथा ब्राह्मणों में देखने को मिलता है, साथ ही उसकी स्पष्ट तथा दार्शनिक रूप उपनिषद में देखने को मिलती है। अष्टांग योग का वर्णन पुराणों में भी किया गया है। श्रीमद्भागवतपुराण में योग का उल्लेख अनेक स्थानों में किया गया है। भागवत में अष्टांग योग का वर्णन दो प्रकार से किया गया है। योग का संबंध प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष रूप से भागवत के प्रत्येक स्कन्ध में भी कई बार देखने को मिलता है।²

पतंजलि का योग भारतीय योग परंपरा की मुख्य योग के अंतर्गत आता है। भारतीय योग का सर्वप्रथम वैज्ञानिक पतंजलि को माना जाता है। पतंजलि का योग राजयोग की साधना है। पतंजलि ने चित्तवृत्ति के निरोध को योग कहा है।³

योग-दर्शन में योग का अर्थ है चित्तवृत्ति का निरोध। मन, अहंकार और बुद्धि को चित्त कहा जाता है। चित्त अत्यंत ही चंचल है। अतः इसको नियंत्रित करना परमावश्यक है। योग का उद्देश्य सिर्फ मानसिक एवं शारीरिक तनाव को दूर करना ही नहीं बल्कि मनुष्य के कल्याण का भी मार्ग इससे प्राप्त होता है। श्वेताश्वेतर उपनिषद में योग के संबंध में कहा गया है कि “योगाग्निमय शरीर को प्राप्त कर लने वाले उस साधक को ना तो रोग होता है न बुढ़ापा आता है, न ही उसकी मृत्यु होती है।”⁴

महर्षि पतंजलि अष्टांग योग का वर्णन इस प्रकार से करते हैं--

“यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधरोऽष्टावङ्गानि”

अर्थात् यम, नियम आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि योग के आठ अंग हैं। इसलिए इसे योग के अष्टांग साधन (The Eightfold path of yoga) भी कहा जाता है।

- 1) **यम** – यम योग का प्रथम अंग है। बाध्य और आभ्यन्तर इन्द्रियों के संयम की क्रिया को ‘यम’ कहा जाता है। यम भी पाँच प्रकार के होते हैं—(क) अहिंसा (ख) सत्य (ग) अस्तेय (घ) ब्रह्मचर्य (ङ) अपरिग्रह। अर्थात् सर्वप्रथम हमें व्यवहारिक जीवन को ‘यम’ के द्वारा सत्वगुण युक्त पवित्र बनाना पड़ता है। योग दर्शन में मन को सशक्त एवं सबल बनाने के लिए उपर्युक्त पाँच प्रकार के यम का पालन करना अनिवार्य है।
- 2) **नियम** – ‘नियम’ योग का द्वितीय अंग है। नियम का अर्थ है सदाचार को प्रश्रय देना। नियम द्वारा शरीर, अंत्रिया अंतःकरण के रजस एवं तमस मल-विक्षप आदि विनष्ट होकर परिष्कृत हो जाते हैं। नियम भी पाँच प्रकार के होते हैं। (क) शौच (ख) सन्तोष (ग) तपस (घ) स्वास्थ्य (ङ) ईश्वर प्रणिधान।
- 3) **आसन** – आसन का अर्थ शरीर को विशेष मुद्रा में रखना होता है। आसन की अवस्था में शरीर का हिलना और चंचलता का अभाव हो जाता है। आसन के अंतर्गत तन और मन को स्थिर रखना होता है। योगासन द्वारा शरीर को सबल तथा निरोग बनाया जाता है।

Corresponding Author:

डॉ उपमा सिन्हा

पी-एच.डी (दर्शनशास्त्र)

दर्शनशास्त्र विभाग, पटना विश्वविद्यालय,
पटना, बिहार, भारत

- 4) **प्राणायाम** – प्राणायाम श्वास-प्रक्रिया को नियंत्रित करके उसमें एक क्रम में लाना प्राणायाम कहा जाता है। प्राणायाम शरीर और मन को दृढ़ता प्रदान करना है। प्राणायाम के तीन प्रकार होते हैं—(क) पूरक (ख) कुम्भक (ग) रेचक। पूरक प्राणायाम में गहरी साँस ली जाती है और कुम्भक के अंतर्गत साँस को भीतर रोका जाता है। रेचक में साँस को बाहर निकाला जाता है।
- 5) **प्रत्याहार** – प्रत्याहार का शाब्दिक अर्थ है – इन्द्रियों के वाक्य विषयों से हटाना तथा उन्हें मन के वश में रखना। प्रत्याहार को अपना अत्यंत कठिन है प्रत्याहार को अपनाने के लिए कठिन अभ्यास, दृढ़ संकल्प और इंद्रिय निग्रह को 'दृढ़तापूर्वक' पालन करना चाहिए।
- 6) **धारणा** – धारणा अर्थात् "चित्त को अभीष्ट विषय पर जमाना"। धारणा आंतरिक अनुशासन की प्रथम सोपान है। इसके अंतर्गत चित्त को एक वस्तु पर केंद्रित करना पड़ता है। इस अवस्था को प्राप्त कर साधक ध्यान योग्य बन जाता है।
- 7) **ध्यान** – ध्यान का अर्थ है अभीष्ट विषय का निरंतर अनुशीलना। ध्यान द्वारा चित्त स्थिर रहती है। आज व्यस्त दिनचर्या में से ध्यान के लिए समय निकालना चाहिए। महर्षि पतंजलि ने योग सूत्र में ध्यान को इस प्रकार प्रतिपादित किया है "तत्र प्रत्येकतानता ध्यानम्" (3/2 योग सूत्र)
- 8) **समाधि** – योग का अंतिम चरण समाधि है। समाधि की अवस्था में ध्येय वस्तु की ही चेतना में रहती है। ध्यान की अवस्था में वस्तु की ध्यान क्रिया और आत्मा की चेतना रहती है। लेकिन समाधि में यह चेतना लुप्त हो जाती है। समाधि को योग-दर्शन में साधन के रूप में चित्रित किया गया है।

अतः प्रथम पाँच योग के अंग को बहिरंग साधन (External Organs) और अंतिम तीन को अन्तरंग (Internal Organs) कहा जाता है। अष्टांग योग से मनुष्य की शारीरिक तथा मानसिक विकास होता है। अष्टांग योग करने से पीठ एवं गर्दन में निहित तनाव कम होता है। इस योग से शरीर लचीला बनती है। अष्टांग योग प्रतिदिन करने से मस्तिष्क तेज होता है साथ व्यक्ति की उम्र भी बढ़ती है। महर्षि पतंजलि ने यही बात अपने योगदर्शन में कही है:-

“योगाङ्गानुष्ठानादशुद्धिक्षये ज्ञानवीप्सिराविवेकख्यातेः”
(पतंजलि योग सूत्र 2/28)

अर्थात् इस श्लोक के माध्यम से समझाया गया है कि योग के अंगों का अनुष्ठान करने से अशुद्धि का क्षय होने पर ज्ञान का प्रकाश विवेकख्याति पर्यन्त हो जाता है।

अष्टांग योग के महत्व के संबंध में निम्न विद्वानों द्वारा इस प्रकार परिभाषित किया गया है—

महर्षि व्यास के अनुसार, “योगाङ्गानि अष्टावभिधायिष्यमाणानि, तेषामनुष्ठानात् पंचपर्वणो विपर्ययस्या शुद्धिरूपस्य क्षयः नाशः॥”
तत्क्षये सम्यक्ज्ञानस्याभिव्यक्तिः॥व्यासभाष्य/2/28

अर्थात् अंगों के अनुष्ठान करने से निरंतर अभ्यास करने से अशुद्धि रूप पाँचों क्लेश रूपी मिथ्या ज्ञान का नाश हो जाता है और उस मिथ्या ज्ञान रूपी अशुद्धि के क्षीण हो जाने पर तत्त्वज्ञान की अभिव्यक्ति होती है।

स्वामी विवेकानंद के अनुसार “योग के विभिन्न अंगों का अनुष्ठान करते-करते जब अपवित्रता का नाश हो जाता है तब ज्ञान प्रदीप्त हो उठता है, उसकी अंतिम सीमा है विवेकख्याति”

महर्षि दयानन्द ने कहा है कि “योग के आठ अंगों के अनुष्ठान से अविद्यादि दोषों का क्षय और ज्ञान के प्रकाश की बुद्धि होने से जीव यथावत मोक्ष को प्राप्त हो जाता है”

अतः महर्षि पतंजलि द्वारा प्रतिपादित कहा गया है कि अष्टांग योग का पथ, कोई मत-पंथ संप्रदाय नहीं बल्कि जीवन जीने की संपूर्ण पद्धति है। यदि विश्व में शांति स्थापित करना है तो हमें अष्टांग योग का पालन करना होगा। अष्टांग योग और ध्यान के द्वारा व्यक्ति में जागरूकता का निर्माण होता है जिससे आज के प्रतिस्पर्धा वाले वातावरण में बालकों को क्रोध, विनाशकारी भावनाओं से मुक्त होता है तथा उन्हें सुविचारित दृष्टिकोण मिलता है।

निष्कर्षतः कहा जा सकता है कि आज के युग में प्रतिदिन योग की महत्ता बढ़ती जा रही है। अनेक विश्वविद्यालय में योग को पाठ्यक्रम में सम्मिलित किया गया है। समाज एवं राष्ट्र के निर्माण में योग अत्यंत महत्वपूर्ण है। साथ ही योग के कारण सभी लोगों का सर्वांगीण विकास होता है। अष्टांग योग के प्रत्येक अवयव हमें एक अच्छे इंसान बनने के लिए प्रेरित करता है। वर्तमान समय में योगाभ्यास से हमें बहुत सी बीमारियों से जैसे – कैंसर, मधुमेह (डायबिटीज) उच्च एवं निम्न रक्तचाप, हृदय रोग, किडनी का खराब होना, लिवर का खराब होना साथ ही अन्य बीमारियों से भी हमें बचाता है। अष्टांग योग के पालन से नकारात्मक विचार स्वतः ही समाप्त से जाता है।

सहायक ग्रंथ सूची

1. “स धा नो योग आभुवत स राये स पुरंहामा गमद् वाजेभिरासनः” ऋ. 1.53, साम. 301, 2.10.3, अथर्व 20.691
2. श्रीमद्भागवतपुराण, 1.6.16-17
3. योगसूत्र, 1.5
4. श्रमद वाजेभिरा स नः”। सामवेद संहिता, 9/2/90/3
5. भारतीय दर्शन की रूप-रेखा, प्रो. हरेन्द्र प्रसाद सिन्हा, मोतीलाल बनारसीदास, वाराणसी, संस्करण 1993
6. एस.जी. गिरि (1999) दि अष्टांग योग ऑफ पतंजलि, आनंद आश्रम सत्या प्रेस
7. रंगनाथन एस. (2008) पतंजलि योग सूत्र, नई दिल्ली, पैग्विनस बुक्स इंडिया
8. गगनांचल, वर्ष 38, अंक-3, मई-जून, 2015 (योग-विशेषांक) प्रकाशक – भारतीय सांस्कृतिक संबंध परिषद्, नई दिल्ली।