Hons. Paper I (Part-I)

PHILOSOPHY

Yoga - Eight fold Paths
(योग का अष्टांगिक मार्ग)

Dr. S. K. Singh
(Mob. - 9431454995)

→ योग दर्शन में शरीर, इन्द्रियों और चित्त की शुद्धि एवं आत्म-उन्नति एवं आत्म-ज्ञान हेतु आठ प्रकार के साधन बताये गये हैं। ये आठ 'योगांग' कहलाते हैं। चित्त की वृत्तियों का निरोध करने एवं कैवल्य (मोक्ष) प्राप्ति हेतु इसका पालन आवश्यक है। ये हैं-

(1) यम :- योग का प्रथम अंग यम है। 'यमयन्ति निवर्तयन्तीति यमाः', अर्थात् जो अवांछित कार्यों से निवृत्त कराते हैं, वे यम हैं। यम पाँच हैं - सत्य, अहिंसा, अस्तेय, अपरिग्रह और ब्रह्मचर्य। इन यम का पालन कायिक, वाचिक और मानसिक (मन-वचन-कर्म) से करना करने का निर्देश है।

(2) नियम → 'नियमयन्ति प्रेरयन्तीति नियमाः' अर्थात् जो शुभ कार्यों में प्रवृत्त कराते हैं, वे नियम हैं। प्रवृत्तिमूलक नियम पाँच हैं - (i) शौच → शौच के दो भेद हैं - बाह्य तथा आभ्यांतर। इस प्रकार शारीरिक एवं मानसिक शुद्धि शौच है।
(ii) संतोष → उचित प्रयास से जितना प्राप्त हो, उससे संतुष्ट रहना।
(iii) तप → भूख-प्यास, सर्दी-गर्मी इत्यादि द्वन्द्वों में सम रहना।
(iv) स्वाध्याय → नियमपूर्वक शास्त्रों का अध्ययन करना साथ ही विशेष रूप से अपना अध्ययन करना।
(v) ईश्वर प्राणीधान → चित्त को भक्तिपूर्वक दृढ़ता से ईश्वर में लगाना और उनको आदर्श मानते हुये सभी कर्मों को उनको अर्पित करना।

(3) आसन :- 'आस्यतेऽनेनेति आसनम्', अर्थात् जिस अवस्था में शरीर अपेक्षित समय तक दुःख में रह सके, उसे आसन कहते हैं। यह शरीर का संयम है। आसन कई प्रकार के होते हैं, जैसे, पद्मासन, वज्रासन आदि। ध्यान के लिये वही आसन उत्तम है जिससे शरीर का सुख और चित्त की स्थिरता बनी रहे।

Scanned with CamScanner

(4) प्राणायाम → श्वास-प्रश्वास की गति को नियंत्रित करके उनमें एक क्रम लाना ही प्राणायाम कहलाता है। हृदय की सफलता और चित्त की शुद्धि में यह उपयोगी है। प्राणायाम से हृदय और आन्तरिक अंगों को शक्ति मिलती है तथा चंचल मन नियंत्रण में आता है। इससे चित्त के मल धुल जाते हैं एवं विवेक ज्ञान जाग्रत होता है। प्राणायाम क्रिया के तीन भेद हैं -

(i) पूरक → श्वाँस को भीतर खींचना।
(ii) कुम्भक → श्वाँस को भीतर रोकना।
(iii) रेचक → श्वाँस को बाहर निकालना।

(5) प्रत्याहार → इन्द्रियों को उनके बाह्य विषय से हटाकर उन्हें ~~अन्तः~~ अन्तर्मुखी करने का प्रयास ही प्रत्याहार है। इस प्रकार यह इन्द्रियों का संयम है।

(6) धारणा → किसी अभीष्ट विषय पर, जैसे - नासाग्र या हृदय कमल या ईष्ट देवता की मूर्ति पर, चित्त को लगाना धारणा है। धारणा ध्यान के लिये अभ्यास है।

(7) ध्यान → ध्येय वस्तु-विषयक चित्तवृत्तियाँ जब निरन्तर एकाकार रूप से प्रवाहित हो तब उसे ध्यान कहते हैं। इस प्रकार ध्येय वस्तु के ज्ञान की एकतानता का नाम ध्यान है।

(8) समाधि → समाधि का अर्थ है - ध्येय वस्तु में चित्त की विक्षेप रहित एकाग्रता। समाधि में ध्याता, ध्यान और ध्येय की त्रिपुटी में ध्येय ही शेष रह जाता है। ध्याता और ध्यान ध्येयाकार हो जाता है। ~~यह आनंदातिरेक की यह~~ इस अवस्था में चित्त की वृत्तियों का पूर्ण लोप हो जाता है।

उपरोक्त आठ योगांगों में प्रथम पाँच बहिरंग साधन माने जाते हैं क्योंकि इनका लक्ष्य चित्त को भौतिक बाह्य पदार्थों की ओर जाने से रोकना है। ~~ये बहिरंग साधन~~ धारणा, ध्यान और समाधि योग के अंतरंग साधन हैं क्योंकि ये लक्ष्य की प्राप्ति में सीधे सहायक होते हैं। बहिरंग साधन समाधि के लिये पृष्ठभूमि तैयार करते हैं जो धारणा एवं ध्यान के माध्यम से प्राप्त होता है।