

वर्तमान समय में अष्टांगिक मार्ग और योग की उपयोगिता

सारांश

आज मानव की बागडोर बिना लगान के घोड़े के समान है दिखाई पड़ती है आत्मा की स्थिति वैसे ही घोड़े के समान जिसे वष में करने के लिए लगाम नहीं लगाई जा सकती है आज मानव अपनी डपली अपना लाभ अकेलापन में मस्त है इस विज्ञान के युग में मानव ने अपनी सुख सुविधा हेतु सभी साधना का प्रबन्ध कर रखा है आज न कोई भोगी अपनी खिचरी पकाने में ही सहानुभूति हो रही है जो रगान ऋषि मुनियों में समाज कल्याण के लिए बना रखी है, आज इसका युग विज्ञान ने नष्ट कर दिया

वैज्ञानिक षोध से ज्ञात होता है कि समाज बंधन मोक्ष के स्थान पर अंधाधुन सुख के साधन उपलब्ध करा चुका है, और कराया जा रहा है। उस जमाने में मानव तत्व के बल पर ज्ञान या सुख की अपनुभूति रखता था। आज दौलत के बल पर सुख की अपनुभूति हो रही है। योग के अभ्यास से व्यक्ति का मन और शरीर और आत्मा को नियंत्रित करने में मदद मिलती है। यह भौतिक और मानसिक और संतुलन द्वारा शांत मन और संतुलित शरीर की प्राप्ति करता है। तनाव और चिंता का प्रबन्ध करता है। यह शरीर में लचीलापन मानपेक्षियों को मजबूत करने और शारीरिक स्वास्थ्य को बढ़ाने में मदद करता है। योग हमारी जीवन पैली में परिवर्तन लाकर हमारे अंदर जागरूकता उत्पन्न करता है।

मुख्य शब्द— अष्टांग योग, वेद, महर्षि पतंजलि, धारना, ध्यान, समाधि

भूमिका

संसार में हर व्यक्ति सुख और शांति चाहता है, व्यक्ति ही नहीं कोई राष्ट्र, विष्व के सभी राष्ट्र मिलकर इस बात पर सहमत है कि विष्व में शांति स्थापित होनी चाहिए। यदि संसार में लोग वास्तव में इस बात को लेकर गंभीर है कि विष्व में शांति स्थापित होनी चाहिए तो इसका एक मात्र साधन है अष्टांग योग के द्वारा वैयक्तिक एवं सामाजिक समस्ता, शारीरिक स्वास्थ्य बौद्धिक जागरण, शांति एवं आत्मिक आनंद की अनुभूति हो सकती है। अब हम संक्षेपन में अष्टांग योग के संबंध में विचार करते हैं, जो भी व्यक्ति जीवन में पूर्ण सुखी होना चाहता है इन सब के लिए अष्टांग योग का पालन अनिवार्य है।

अतः समय काल के अनुरूप ही योग मार्ग को सक्षम अनुशासन की बागडोर माना जा सकता है आज के युग में विज्ञान इसका अस्तित्व खतरे में डाल दिया है। योग शब्द “ युग” धातु से बना है जिसका अर्थ है “जोड़ना” अर्थात् जो युक्त, मिलाये उसे योग कहते हैं।

इस संबंध में योग सुत्र के रचनाकार महर्षि पतंजलि ने “योग समाधि” कहकर योग को सामाजिक के रूप में परिभाषित किया है अर्थात् कामना, वासना, आषक्ति संसार आदि सब प्रकार की अंगटुकमलिनता को दूर कर स्वरूप में प्रतिष्ठित होना, जीव का ब्रह्म होना ही समाधि है। विभिन्न आचार्यों ने विभिन्न साधना द्वारा इस लक्ष्य की अर्थात् सामाधि की स्थिति को प्राप्त किया है। भारतीय तत्व चिंतकों ने आत्मा की पवित्रता को उत्तम साधन के रूप में योग की महानता को निरविवाद रूप से स्वीकार किया।

वेद के प्रत्येक भाग में योग को किसी न किसी रूप से मान्यता मिली है। वेद के तीन खंड हैं—

1 कर्म काण्ड 2 ज्ञान काण्ड 3 उपासना काण्ड

1 कर्म काण्ड के अनुसार:— “ योगः कर्मसुकौषल” अर्थात् कर्मों की कुशलता ही योग है

2 ज्ञान काण्ड के अनुसार:— “ सनयोगजीवतम् परमात्मा” अर्थात् जीवात्मा परमात्मा का संयोग एकीकरण योग है।

3 उपासना काण्ड के अनुसार:— “ योगः चित्त वृत्त निराध” अर्थात् चित्त वृत्तियों का निरोध योग है

योग दर्शन के अष्टांग मार्ग का एक संक्षिप्त परिचय

योग दर्शन के प्रणेता महर्षि पतंजलि माने जाते हैं। योग दर्शन में योग का अर्थ चित्त वृत्तियों का निरोध योग दर्शन में चित्त स्थिरता बनाए रखने के लिए एवं चित्त वृत्तियों के विरोध करने के लिए योग मार्ग की व्याख्या की गई है।

इस दर्शन में चित्त स्थिरता कायम एवं चित्तवृत्तियों के विरोध हेतु आठ मार्ग बताए गए हैं। जिस पर चलकर मानव अपनी जीवन नैया को बंधन में पड़ने से बचाने में सक्षम है। योग में आठ मार्ग की व्याख्या की गई है। जिसे योग के “अष्टांग योग मार्ग” जीम बज विसक वलिवहं कहा जाता है।

योग का अष्टांग मार्ग

यम, नियम, आसन, प्रणायाम, प्रत्याहार, धारना, ध्यान , समाधि।

उपयुक्त में से क्रमशः पाँच मार्गों को बहिरण साधन तथा निम्न तीन मार्गों को (धारना, ध्यान, समाधि) अंतरंग साधन कहा जाता है। अष्टांग मार्ग का संक्षिप्त अध्ययन इस प्रकार है—

1 यम:— यम योग का प्रथम अंग है इसलिए इसे योगांग भी कहा जाता है। बाह्यीय तथा अभ्यांतर इन्द्रियों के संयम की क्रिया को यम कहा जाता है। यम प्रायः पाँच प्रकार के होते हैं।

(क) अहिंसा:— किसी से किसी प्राणी की हिंसा न करना

(ख) सत्य:— मिथ्या वचन का परित्याग

(ग) अस्तैय:— दूसरे के धन के अपहरण की प्रवृत्ति का त्याग

(घ) अपरिग्रह:— लोभ वष आवश्यकता से अधिक वस्तु का त्याग

(ङ) ब्रह्मचर्य:— विशय वासना की ओर झूकने वाली प्रवृत्ति का त्याग

2 नियम:— नियम योग का द्वितीय योग है, नियम का अर्थ है सदाचार को प्रश्रय देना। नियम पाँच हैं—

(क) सोच:— सोच का अर्थ है बुद्धि ब्राह्मीय तथा आंतरिक इन्द्रियों की बुद्धि को सोच कहलाता है।

(ख) संतोशः— उचित प्रयास से जो कुछ भी प्राप्त हो उसी से संतुष्ट रहना संतोश कहाता है।

(ग) तपसः— सर्दि गर्मी जाड़ा वरसात आदि को सहने की सक्षमता ही तपस हैं।

(घ) स्वाध्यः— षास्त्रों का अध्ययन करना ज्ञानी पुरुष के कथन का अनुसिलन करना ही स्वाध्य कहलाता हैं

(ङ) ईश्वर प्रनिधानः— ईश्वर के प्रति श्रद्धा रखना अपने आप को ईश्वर पर छोड़ देना ही ईश्वर प्रनिधन कहलाता है।

3 आसनः— यह योग का तीसरा अंग है। आसन का अर्थ है षरीर को किसी विषेश मुद्रा में रखना आसन की अवस्था में षरीर का मिलना जुलना एवं मन की चंचलता गायब हो जाती है। इस अवस्था में यदि षरीर को नष्ट की अपुभूति विध्यमान रहे तो ध्यान में बाधा पहुँच सकती है। आसन कई प्रकार के होते है, इनमें मयूरआसन, गरुासन, हलासन, सलभासन भूजासन आदि प्रमख है।

4 प्रणायमः— यह योग का चौथा अंग है। साँस क्रिया को नियंत्रित करना तथा उनमें क्रम बोधता लाना प्रणायाम कहलाता है। प्रणायाम तीन प्रकार के होते है।

पप पूरकः— इसमें गहरी साँस ली जाती है।

पपप कूम्बकः— इसमें साँस को भीतर रोका जा सकता है।

पपपप रेचतः— इसमे साँस को बाहर निकाला जाता है।

5 प्रत्याहारः— यह योग का पाँचता अंग है। प्रत्याहार का अर्थ है इन्द्रियों को प्रायः विशयों से हटाना तथा उन्हें मन के वष में रखना, यह अत्यंत कठिन है लेकिन अन्यवरत अभ्यास दृढ संकल्प और इन्द्रिया निग्रह के द्वारा ही इसे अपनाया जाता है।

6 धारनाः— धानरा का अर्थ है चित्त को अपने अविश्ट विशय पर लाना जैसे सूर्य चंद्र आदि कर धारना आंतरिक अनुसासन का प्रथम सोपन है। धारना में चित्त किसी एक वस्तु पर केन्द्रित हो जाता है। वह वस्तु बाह्य या आंतरिक दोनो हो सकती है।

7 ध्यानः— यह योग का सातवाँ अंग है। ध्यान का अर्थ है। अविश्ट पर लगातार ध्यान केन्द्रित करना जैसे मूर्ति पर ध्यान केन्द्रित करना यह सूर्य ग्रह नक्षत्र कुछ पर भी हो सकता है।

8 सामाधिः— यह योग की अंतिम सीढ़ि है यह ज्ञाता तथा ज्ञ की चेतना समाप्त हो जाती है। इस अवस्था में मन की चंचलता समाप्त हो जाती है। तथा मन अपने ध्येय विशय में पूर्णतः विलिन हो जाता है जिसके फलस्वरूप उसे अपना कुछ भी ज्ञान नहीं रहता है। इस अवस्था के प्राप्त हो जाने पर चित्त वित्तियों का निरोध हो जाता है। आत्मा अपने स्वरूप को पहचान लेती है। आत्मा को देह , मन, इन्द्रियाँ से भिन्न होने पर ज्ञान प्राप्त हो जाता है इस प्रकार मोक्ष की प्राप्ति होती है और आत्मा बंधन से मुक्त हो जाता है।

समाधि के भेद

1 समप्रज्ञात समाधि:— इसमें विशय का अस्पष्ट ज्ञान रहता है। सम्प्रज्ञात समाधि को सर्वाध समाधि भी कहते है। समप्रज्ञात समाधि के चार भेद किये गए है।

- i. सवृत्तक समाधि:— यह समाधि का वह रूप है जिसमें स्थूल विशय पर ध्यान लगाया जाता है जैसे मूर्तियों पर ध्यान केन्द्रित करना
- ii. सविचार समाधि:— यह समाधि का वह रूप है जिसमें सूक्ष्म विशय पर ध्यान लगाया जाता है। जैसे कभी-कभी तमन्नाओं पर ध्यान केन्द्रित होता है।
- iii. सानन्द समाधि:— यह पूर्ण आनन्द की अवस्था है इसमें इन्द्रियों पर ध्यान केन्द्रित किया जाता है। पाँच ज्ञान इन्द्रियाँ है। पाँच कर्म इन्द्रियाँ, एक मन त्र 11 इन्द्रियाँओं पर ध्यान केन्द्रित किया जाता है। इन्द्रियों की अनुभूति आनन्द दायक हो ने के कारण इस समाधि को साननन्द समाधि कहा जाता है।
- iv. षसित समाधि :— समाधि की इस अवस्था में ध्यान का विशय अहंकार है। अहंकार को असीमता कहा जाता हैं।

2 असप्रज्ञात समाधि:— इस समाधि में ध्यान का विशय ही लुप्त हो जाता हैं। इस अवस्था में आत्मा अपने यर्थाथ रूप को पहचान लेती है। इस अवस्था की प्राप्ति के साथ साथ सभी प्रकार की चित्त वृत्तियों का निरोध हो जाता है। आत्मा का पूर्ण मिलन परमात्मा से हो जाता है। इस अवस्था में ध्यान की चेतना का पूर्णतः अभाव हो जाता हैं। इसलिए इस समाधि को निर्वर्ज समाधि कहा जाता है।

योग की उपयोगिता

षरीर को स्वस्थ मन को स्थिर और आत्मा को परमात्मा स्वरूप में प्रतिष्ठित करने में अमोघ साधन के रूप में योग साधना का विशय महत्व है। जिसे योगियों , सिद्धों और साधकों ने प्रचलित तथा प्रतिष्ठित किया । इस योग साधना में षरीर षुद्ध का विशय का महत्वपूर्ण स्थान है। योग अभ्यास से षरीर में ताजगी आती हैं।

निश्कर्ष

आज जब सम्पूर्ण विष्व स्वास्थ्य मानसिक प्राप्ति के लिए उधगन है तथा इस समस्या का समाधान ढढने के लिए योग साधना से प्ररणा के लिए उत्सुक है। तब ऐसे समय में योग की साधना से मानसिक वैधियाँ का समाधान विष्व मान्यता का मार्ग प्रसस्त कर सकती है। योग की साधना सम्पूर्ण साधना इस साधना के माध्यम से न केवल लोक कल्याण तथा आत्म कल्याण का मार्ग प्रसस्त कर सकती है। अपितु इस संबंध में प्रचलित गलत भावना ही धारनाओं में मनमानी मिथ्या विचारों का निराकरण भी कर सकते है। इसलिए वर्तमान में अष्टांगिक योग की उपयोगिता बढ़ जाती है।

सन्दर्भ ग्रंथ

1978 : स्वामी सच्चिदानंद, " दा योग सूत्र ऑफ पतंजलि"

2008 : " पतंजलि योग सूत्र" प्रकाषक पेंगविन इण्डिया

2013 : महर्षि पतंजलि कृत योग दर्शन गीता प्रेस गोरखपुर

2019 : स्वामी विवेका नन्द पांत जल योग सूत्र प्रभात प्रकाशन लेखक

डॉ० विष्वजीत कुमार नवीन ,कला प्रकाशन " अष्टांगिक मार्ग और अष्टांगिक योग" .

