IOSR Journal Of Humanities And Social Science (IOSR-JHSS)
Volume 28, Issue 12, Series 3 (December, 2023) 75-79
e-ISSN: 2279-0837, p-ISSN: 2279-0845.
www.iosrjournals.org

अष्टांग योग की वर्तमान में उपादयेता

सुधीर शोध छात्रा योग विभाग श्री खुशालदास यूनिवर्सिटी हनुमानगढ़ राजस्थान
शीतल शोध छात्रा योग विभाग श्री खुशालदास यूनिवर्सिटी हनुमानगढ़ राजस्थान
डॉ.प्रवीण सहायक आचार्य योग विभाग श्री खुशालदास यूनिवर्सिटी हनुमानगढ़ राजस्थान

शोध सारांश

योग सही तरीके या विधि से जीवन जीने का विज्ञान और कला है। योग व्यक्ति के सभी पहलुओं पर समान रूप से कार्य करता है। चाहे वह भौतिक पक्ष हो, आत्मिक पक्ष हो, मानसिक पक्ष हो, भावनात्मक पक्ष हो या फिर आध्यात्मिक पक्ष ही क्यों न हो जब से सृष्टि की उत्पत्ति हुई है तभी से योग का प्रारम्भ माना जाता है। योग के आदि प्रवर्तक हिरण्यगर्भ को माना जाता है। मुण्डकोपनिषद् के अनुसार योग का उपदेश सबसे पहले हिरण्यगर्भ अर्थात् ब्रहमा जी ने अपने पुत्र अथर्व को दिया था। इसके बाद अथर्व ने ऋषि अंगिरस को, अंगिरस ऋषि ने महर्षि भारद्वाज को और महर्षि भारद्वाज ने ऋषि सत्याग्रह को दिया था। इस तरह योग की यह लम्बी परम्परा चली। श्रीमद्भगवद्गीता में भी योगेश्वर भगवान श्रीकृष्ण ने स्वयं कहा है कि हे अर्जुन! ये योग का ज्ञान सबसे पहले मैने सूर्यदेव को दिया था। सूर्यदेव ने संसार के प्रथम पुरूष मनु या स्वयंभुव मनु को दिया। मनु ने अपने पुत्र प्रथम सूर्यवंशी राजा इक्ष्वाकु को दिया। इसके बाद इक्ष्वाकु नें राजर्षियों एवं प्रजाओं को योग विद्या का उपदेश दिया। इस तरह गुरू शिष्य परम्परा से योग का उद्भव एवं विकास हुआ।

एक अन्य परम्परा में योग के आदिनाथ या आदियोगी भगवान शिव माने गए है। पहली योग शिष्या माता –पार्वती मानी गई है। आदियोगी भगवान शिव ने हिमालय पर्वत की कांति सरोवर झील के तटों पर योग का ज्ञान सप्त ऋषियों को प्रदान किया था। इन्ही सप्त ऋर्षियों ने योग के गूढ़ ज्ञान को पृथ्वी के विभिन्न भू–भागों–एशिया, यूरोप, अफ्रीका एवं अमेरिका आदि तक पहुँचाया।

भारतीय उपमहाद्वीप में अगस्त्य नामक ऋषि ने योग विद्या को प्रचारित एवं प्रसारित किया था। इसके प्रमाण भारतीय आर्ष साहित्य वेद, उपनिषद्, दर्शन, गीता, रामायण एवं महाभारत आदि में भी मिलते है।

योग क्या है

योग जुड़ने की एक प्रक्रिया है। वास्तव में योग आत्मा से परमात्मा से जुड़ना या मिलना है। सामान्य व्यक्ति अपने को और अपनी शक्तियों को पहचान नहीं पाता या अपने आप से जुड़ नही पाता जिससे वह निरूद्देश्य पूर्ण भटकता रहता है। योग वह विद्या है जो जीवात्मा का मिलन परमात्मा से करवाती है। योग आत्मज्ञान है। अपने वास्तविक स्वरूप को पहचानना या अपने आप से पूर्णतः जुड़ जाना ही योग है।

महर्षि सदाफलदेव जी महाराज अपने प्रसिद्ध ग्रन्थ स्वर्वेद में योग के विषय में कहते है–

योग कहत है जोड़ को, योग कहत है संधि को।
योग रहस्य उपाय में, जीव ब्रह्मा की सन्धि।।(स्वर्वेद 5.1.17)

आत्मा और ब्रह्म का मेल ही वास्तविक योग है। लेकिन सामान्यतः कुछ लोग आसन, प्राणायाम, ध्यान एवं हठयोग की क्रियाओं को ही वास्तविक योग समझते है। ये सब अलग–अलग क्रियाएं भी यदि विधिपूर्वक की जाए तब भी यह योग का अंश मात्र ही होगा।

प्राचीन काल से ही योग की अनेक विधियाँ एवं प्रकार है। किसी के लिए योग स्वास्थ्य तक सीमित है, किसी के लिए साधना या भक्ति, किसी के लिए योग समाधि और मोक्ष प्राप्ति का माध्यम हैं।1
विभिन्न प्रकार के योग की स्थिति को स्पष्ट करते हुए महर्षि सदाफलदेव जी महाराज कहते है–

योग न वाणी से बने, योग न आसन साध।
योग न प्राणायाम है, कुम्भक विविध न राध।।
योग न मुद्रा साधियें, योग न अनहद तान।
योग न झिलमिल ज्योति है, योग नही प्रख्यान।।
योग न चक्र आधार में, योग न शून्य पसार।
योग न वंशी श्रवण में, शिखा निकट नही सार।।
परम पुरूष आत्मा, संधि निरन्तर योग।
जड़ माया व्यापें नहीं, कभी न होय वियोग।।

उपर्युक्त पंक्तियों में महर्षि सदाफलदेव जी ने बहुत ही सरल एवं स्पष्ट शब्दों में योग को परिभाषित किया है। वास्तविक योग तो आत्मा का ब्रह्म के साथ एकाकार होने से ही सिद्ध होता हैं।

वेद ईश्वरीय ज्ञान है। जिसमें मानव जीवन के प्रत्येक पक्ष पर प्रकाश डाला गया है। ऋग्वेद की एक ऋचा में कहा गया है कि विद्वान व्यक्ति का बिना योग के कोई भी यज्ञकर्म सिद्ध नही होता है। योग क्या है ? योग चित्तवृत्तियों का निरोध है, जो विद्वान साधक के कर्तव्य कर्ममात्र में ही व्याप्त है।[2]

श्वेताश्वर उपनिषद में भी योग के विषय में कहा गया है कि जो व्यक्ति योग की अग्नि (योग साधना के द्वारा शरीर को दग्धबीज कर लेना) में तपा लेता है। उस योग साधक को किसी प्रकार का कोई रोग नहीं होता है, उसे बुढ़ापा या वृद्धावस्था भी जल्दी प्राप्त नही होती है। ऐसे योगी साधक को मौत भी नही आती है अर्थात् वह मृत्युंजयी बन जाता है।[3]

योग के प्रकार

पृथ्वी पर जितने भी मनुष्य है उन सब की शारीरिक, मानसिक, आर्थिक, सामाजिक, पर्यावरणीय व सांस्कृतिक स्थिति आदि अलग–अलग है। सभी के प्रारब्ध एवं संस्कार भिन्न–भिन्न है। सभी किसी न किसी उद्देश्य की प्राप्ति के लिए जीवन जी रहे। इसी प्रकार सभी योग साधक योग क्यों करना चाहते है ? किसी के लिए योग स्वास्थ्य तक सीमित है, किसी के लिए योग शान्ति एवं आनन्द के लिए है। किसी के लिए योग मोक्ष या मुक्ति का मार्ग है। सभी योग साधक अपनी परम्परा, शक्ति, सामर्थ्य, परिस्थितियों व उद्देश्यों के अनुरूप योग मार्ग का चुनाव करते है। क्योंकि हमारे ऋषि मुनियों ने भी योग साधना के अनेक मार्ग बतलाए है। वैसे सभी प्रकार की योग साधनाओं के रास्ते अलग–अलग है, लेकिन मंजिल सभी की एक ही है।

भारतीय परम्परा में भगवान श्रीकृष्ण ने गीता में मुख्यतः तीन प्रकार के योग ज्ञान योग, कर्म योग एवं भक्ति योग की चर्चा की है। इसके अलावा हठयोग, तंत्रयोग, मंत्रयोग, लययोग, ध्यानयोग, नादयोग, कुण्डलीनि योग एवं राजयोग आदि योग के प्रकारो का वर्णन भी मिलता है।

वर्तमान में हठयोग के आसन, प्राणायाम, मुद्रा–बन्ध व शोधन क्रियाएं अधिक प्रचलन में है। फिर भी योग के विभिन्न प्रकार होते हुए भी सभी का मुख्य लक्ष्य राजयोग की ही प्राप्ति है। जिस प्रकार विभिन्न जगहों एवं मार्गो से निकली हुई नदियाँ चारो और से आकर आखिरकार समुन्द्र में विलीन हो जाती है। इसी प्रकार विभिन्न योग पद्धतियों से साधनारत साधक अन्त में उस निराकार ब्रह्मा के साथ ही एकाकार हो जाता है।

राजयोग को अष्टांग योग भी कहते है। महर्षि पतंजलि ने योगसूत्र में अष्टांग योग को विस्तृत रूप से समझाया है। हठयोग प्रदीपिका में स्वामी स्वात्माराम ने हठयोग का अन्तिम लक्ष्य राजयोग की प्राप्ति बताया है। हठयोग, राजयोग का पूर्वाभ्यास है।

हठ बिना राजयोगो राजयोगो बिना हठः।
न सिद्धति ततो युग्ममानिष्पतेः समभ्यसेत्।।(ह.प्र.2.76)

हठयोग के बिना राजयोग और राजयोग के बिना हठयोग की सिद्धि नही हो सकती। अतः राजयोग की अन्तिम अवस्था प्राप्त होने तक इन दोनों का अभ्यास साधक को करते रहना चाहिए।[4]

स्वामी स्वात्माराम के अनुसार हठयोग एवं राजयोग दोनों एक साथ चलते है। हठयोग शारीरिक पक्ष है वहीं राजयोग मानसिक पक्ष हैं। अष्टांग योग अपने आप में सम्पूर्ण योग है। सभी प्रकार के योग के प्रकारों का इसमें समावेश हो जाता है। अब हम महर्षि पंतजलि द्वारा बताए गए अष्टांग योग को विस्तार से जानेंगे–

अष्टांग योग

अष्टांग योग को राजयोग भी कहते है। इसके आठ अंग या सोपान है। जिस प्रकार सभी अंग मिलकर ही ठीक ढ़ंग से शरीर का संचालन करते है। ऐसे ही अष्टांग योग के आठों अंगो को मिलाकर ही सम्पूर्ण योग बनता है। एक–एक अंग का पालन करते हुए साधक अन्तिम लक्ष्य समाधि एवं कैवल्य या मोक्ष तक पहुँच जाता है। अब हम जानेंगे अष्टांग योग के पहले चरण यम के स्वरूप के बारे में।

1. यम–

ये योग का आधार है। इसके पाँच भाग होते है, जो निम्नलिखित हैं–

i. **अहिंसा**–

मन, कर्म एवं वचन से किसी भी प्राणी को कष्ट न पहुँचाना ही अहिंसा है।

ii. **सत्य**–

जैसा देखा, सुना या महसूस किया ऐसा ही दूसरों के सामने रखना सत्य है। अतः साधक को सदैव मधुर कर्ण प्रिय सत्य शब्द ही बोलने चाहिए।

iii. **अस्तेय**–

मन, कर्म व वचन से चौरी न करना ही अस्तेय है।

iv. **ब्रह्मचर्य**–

यह दो शब्दों से मिलकर बना है– ब्रह्मा+चर्य अर्थात् ईश्वर को प्राप्त करने के लिए अपने मन व इन्द्रियों पर नियन्त्रण करना ही ब्रह्मचर्य है।

v. **अपरिग्रह**–

आवश्यकता से अधिक भौतिक पदार्थो का शारीरिक और मानसिक स्तर पर इकट्ठा न करना ही अपरिग्रह है।[5]

2. नियम–

नियम आत्मानुशासन की प्रक्रिया है। इसके भी पाँच भाग होते है–

i. शौच–

शौच का अर्थ शुद्धि होता है। शुद्धि आन्तरिक और बाह्य दो प्रकार की होती है। शारीरिक, मानसिक व आत्मिक रूप से अपने आप को शुद्ध व पवित्र रखना ही शौच है।

ii. सन्तोष–

घनघोर पुरूषार्थ के बाद जो भी हमें प्राप्त हो और उससे संतुष्ट रहना ही संतोष है।

iii. तप–

तप अर्थात् कठोर मेहनत करना या पुरूषार्थ करना होता है। इसके अभ्यास से द्वंद्वों सें मुक्ति मिलती है।

iv. स्वाध्याय–

महर्षि व्यास के अनुसार मोक्षदायक ग्रन्थों का अध्ययन करना एवं पवित्र शब्द प्रणव का जप करना ही स्वाध्याय है।

v. ईश्वर प्रणिधान–

अपने समस्त कर्मो को ईश्वर को समर्पित कर देना ही ईश्वर प्रणिधान है।[6] कहा भी गया है–

श्रद्धा, समर्पण अगर दिल में हो प्यारे।

तो मोहित भक्त के दिल में भगवान खुद हारें।।

3. आसन–

यह अष्टांग योग का तीसरा सोपान है। महर्षि पतंजलि आसन की परिभाषा देते हुए कहते है कि शरीर की स्थिर एवं सुखपूर्वक स्थिति ही आसन है।[7]

4. प्राणायाम–

प्राणायाम अष्टांग योग की आत्मा है। प्राणायाम के विषय में महर्षि पंतजलि कहते है कि आसन के सिद्ध हो जाने पर अपने श्वास और प्रश्वास की सामान्य गति का अवरोध करना या उसे स्थिर कर देना ही प्राणायाम है।[8]

5. प्रत्याहार–

प्रति + आहार अर्थात् इंद्रियों का जो आहार है उससे उनको विमुख कर देना या हटा देना ही प्रत्याहार है। दूसरे शब्दों में कहें तो इन्द्रियों को अपने–अपने विषयों से हटाकर अन्तर्मुखी करना ही प्रत्याहार है।

यम से प्रत्याहार तक के इन पाँच सोपानों को महर्षि पतंजलि ने योग के बहिरंग साधन कहा है।

6. धारणा–

महर्षि पतंजलि के अनुसार किसी स्थान विशेष पर मन को टिकाना ही धारणा है।[9]

7. ध्यान–

महर्षि पतंजलि ने ध्यान के स्वरूप को स्पष्ट करते हुए कहा है कि जिस स्थान विशेष पर मन को टिकाया है उस स्थान पर एक तानता या एकरूपता बनी रहना ही ध्यान है।[10]

8. समाधि–

महर्षि पतंजलि ने समाधि के स्वरूप के विषय में कहा है कि जब योग साधक अपने स्वरूप को भूलकर केवल ध्यान के ध्येय (लक्ष्य) में ही लीन हो जाता है, तो उस अवस्था को समाधि कहते है।[11]

महर्षि पतंजलि ने धारणा, ध्यान और समाधि को योग के अन्तरंग साधन कहा है। धारणा, ध्यान और समाधि को संयुक्त रूप से महर्षि पतंजलि ने संयम कहा है।[12]

उपसंहार

एक समय था जब योग विद्या साधु–संन्यासियों तक सीमित थी। सामान्य व्यक्ति सोचता था कि घर–गृहस्थ को छोड़कर जंगलों एवं पहाड़ों में रहकर ही योग साधना की जा सकती है। कुछ संकोची भी इस विद्या को अपने तक ही सीमित रखना चाहते थे। जिससे यह विद्या धीरे–धीरे प्रायः लुप्त होती चली गई। लेकिन पिछले कुछ वर्षो में दुनिया के लोग, योग के प्रभावों को देखते हुए इस विद्या को अपने जीवन में अपनाने लगे है। अब मानव को आभास होने लग गया है कि योगमार्ग पर चलकर ही जीवन में सुकून, आनन्द, शक्ति एवं खुशहाली प्राप्त की जा सकती है। वर्तमान में दुनिया के अनेक देशों में योग को स्वास्थ्य, शिक्षा, चिकित्सा एवं रोजगार के तौर पर अपनाया जा रहा है। दिनों–दिन योग की उपयोगिता बढ़ती जा रही है। इसका मुख्य कारण व्यस्तता, प्रतिस्पर्धा एवं तनाव है।

आज व्यक्ति शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा भावनात्मक रूप से अस्वस्थ हो रहा है। जबकि योग व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक, भावात्मक व आत्मिक पक्ष पर काम करता है। योग का आज सभी क्षेत्रों में महत्व व उपयोगिता है। अन्तरिक्ष के क्षेत्र में, स्वास्थ्य के क्षेत्र में, आध्यात्मिक क्षेत्र में, भविष्य का धर्म और विज्ञान के क्षेत्र में, सामाजिक क्षेत्र में, शिक्षा के क्षेत्र में, खेलकूद के क्षेत्र में, आर्थिक क्षेत्र में, राजनैतिक क्षेत्र में, सेना में, पुलिस में एवं अन्य सभी क्षेत्रों में योग का विशेष महत्त्व है।

अतः किसी भी देश के निर्माण के लिए योग की बहुत बड़ी भूमिका होती है। योग एवं अध्यात्म की वजह से भारत प्राचीन काल में दुनिया का सिरमौर राष्ट्र था। आज पुनः योग एवं अध्यात्म के बलबुते पर भारत विश्व गुरू बनने की ओर अग्रसर है।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. वासुदेव जग्गी, ईशा फाउंडेशन, योग ज्ञान को समूचे विश्व में फैलाया सप्तऋषियों ने (आर्टिकल, 16 मार्च, 2013)
2. यस्मादृते न सिध्यति यज्ञो विपश्चितश्चन।
   स धीनां योग मिन्वति।। (ऋक्संहिता, मंडल–1, सुक्त–18, मंत्र–7)
3. न तस्य रोगो न जरा न मृत्युः।
   प्राप्तस्य योगाग्निमयं शरीरम्।। (श्वेताश्वतर उपनिषद् 2.12)
4. हठं बिना राजयोगो राजयोगो बिना हठः।
   न सिद्धति ततो युग्ममानिष्यतेः समभ्यसेत्।। (ह.प्र.2.76)
5. अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः।। (योगदर्शन 2.30)
6. शौचसन्तोषतपः स्वाध्यायेश्वर प्रणिधानानि नियमाः।।(योगदर्शन 2.32)
7. स्थिर सुखम् आसनम् (यो.सू. 2.46)
8. तस्मिन सति श्वास प्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः (यो.सू. 2.49)
9. देशबन्धश्चितस्य धारणा (यो.सू. 3.1)
10. तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम् (यो.सू. 3.2)
11. तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः (यो. सू. 3.3)
12 त्रयमेकत्र संयमः (यो.सू. 3.4)