

योग दर्शन पर लेख

Question-2 Write a note on Yoga philosophy.

Answer- योग के आध्यात्मिक मार्ग का उल्लेख करें।
शास्त्रों की भांति योग भी विवेक ज्ञान को मुक्ति का साधन मानता है। पुरुष जब अपने को प्रकृति से भिन्न मानता समझ लेता है तो वह बन्धन से मुक्त हो पाता है। विवेक ज्ञान की प्राप्ति के लिए योग में आठ (8) श्रेणियों की चर्चा हुई है। इसलिये इसे अष्टांग योग या अष्टांग साधन कहते हैं। इस मार्ग पर चलकर साधक चित्तवृत्तियों का निरोध करके चित्त की स्थिरता प्राप्त कर सकेगा है। अष्टांग साधन इस प्रकार है -

- 1) यम
2) नियम
3) आसन
4) प्रणायाम
5) प्रत्याहार
6) धारणा
7) ध्यान
8) समाधि

1) यम: योग दर्शन में यम का अर्थ मन, वचन और कर्म पर नियंत्रण है। भारतीय दर्शन में वर्णित 5 व्रतों या धर्मों का मन, वचन, और कर्म से पालन करना ही यम है। यह 5 व्रत इस प्रकार हैं

- (क) अहिंसा - किसी जीव को कोई कष्ट न देना।
(ख) सत्य: - भ्रम या पूर्णतया।
(ग) आस्तेय - दूसरों की वस्तु का अपहरण नहीं करना।
(घ) अपरिग्रह - दूसरों की वस्तु के प्रति लालच का भाव नहीं रखना तथा आवश्यकता से अधिक नहीं रखना।
(ङ) ब्रह्मचर्य: - वासनाओं पर नियंत्रण रखना। इन पाँचों व्रतों का पालन करने से व्यक्ति मोक्षमार्ग पर अग्रसर होता है।

2) नियम: - नियम के अन्तर्गत 5 अनुशासन होते हैं
1) शौच - आसीरिक आसीरिक तथा मानसिक

दोनों प्रकार की श्रद्धा को ही शौच कहते हैं।
शरीर निवास स्थान भोजन आदि वस्तुओं की प्रविष्टता
तथा शुभ विचारों (क्यालुना प्रेम, और सहानुभूति)

से मस्तिष्क को मरना-चागी के लिए आवश्यक है।
(ख) संतोष : - व्यक्ति अपनी सभी इच्छाओं की
पुष्टि नहीं कर सकता। उचित प्रयत्न के बाद
प्राप्त वस्तु से ही संतुष्ट रहना चाहिए।

(ग) तपस : - अपने लक्ष्य की प्राप्ति के हेतु कर्मों से कर्म
अनुशासन के लिए अपने को तैयार करना ही तपस है।
धूप-गर्मी ठंडक आदि को सहन करने की क्षमता चागी
में होना चाहिए।

(घ) स्वाध्याय : - ज्ञानी पुरुषों के उपदेशों का अध्ययन
ही स्वाध्याय है।

(ङ) ईश्वर परीनयान : - श्रद्धा एवं विश्वास के साथ
ईश्वर का ध्यान आवश्यक माना गया है।

3) आसन : - शरीर को एक विशेष मुद्रा में रखना
ही आसन है। क्योंकि योग के लिए शरीर एवं मन
की चंचलता घातक है। ध्यान के लिए शरीर के सभी
अंगों को कुछ क्षण के लिए आराम एवं तनाव हीन अवस्था
में लाना पड़ता है। आसन क्रिया के द्वारा व्यक्ति
शरीर को विकारों एवं व्याधियों से बचा सकता है।

4) प्राणायाम : - इसका साधारण अर्थ जीवन वृद्धि है।
किन्तु योग दर्शन में इसका स्थान अर्थ श्वास क्रिया
पर नियंत्रण है। सांस चलते रहने से मन चंचल
एवं अशांत बना रहता है। ऐसी स्थिति में योग
का पालन नहीं हो सकता। श्वास क्रिया को तीन
प्रकार से नियंत्रित किया जा सकता है।

(क) सांस को भीतर खिंचकर रोकना

(ख) सांस को बाहर फेंककर रोकना

(ग) एक व एक सांस को रोक लेना।

5) प्रत्याहार : - इसका अर्थ खिंचना है।
अपनी इन्द्रियों को ब्रह्म एवं आंतरिक विषयों

से रिवंचकर मन को अपने वंश में करना ही प्रत्याहार कहलाता है।

6) धारणा : - आभिष्ट विषय पर चित्त को केन्द्रित करना ही धारणा है। वह आभिष्ट विषय बाहरी पदार्थ भी हो सकता है तथा अपना शरीर भी। धारणा योग का केन्द्रबिन्दु है। पूर्ण ध्यान के लिए यह अत्यन्त आवश्यक है।

7) ध्यान : - ध्यान का अर्थ बिना किसी शोक भ्रम के किसी विषय पर लम्बी अवधि तक ध्यान केन्द्रित रहना है। चित्त को ब्यर्थ उधर भटकने से रोककर आभिष्ट विषय पर इसे अधिक समय तक जमाना ही ध्यान है। ध्यान द्वारा योगी विषय का अस्पष्ट ज्ञान करता है। योगी को सर्वप्रथम कुछ कुछ अज्ञान का ज्ञान होता है। किन्तु निरन्तर ध्यान से सम्पूर्ण विषय का चित्त उसकी उदृष्टि के सामने उभर आता है। इस प्रकार वह अस्पष्ट ज्ञान पाने के लिए ज्ञान आवश्यक है।

8) समाधि - यह योग आसन की अंतिम सीढ़ी है। ध्यान की अवस्था में ज्ञान को आत्म चेतना रहती है। अपने विषय में चेतना रहती है कि अमुक विषय पर वह अपना चित्त केन्द्रित रख रहा है। किन्तु समाधि की अवस्था में साधक आत्म चेतना को खो देता है। वह किसी विषय में इतना लीन हो जाता है कि उसे अपने-आपके चेतना नहीं रहती। अतः वह विषय का पूर्ण ज्ञान कर लेता है।

धारणा, ध्यान तथा समाधि - योग से सीधे तौर पर सम्बन्धित हैं। किन्तु प्रथम पाँच अंग योग के बाहरी साधन हैं इसलिए इन्हें बाहरी अंग कहते हैं। किन्तु धारणा ध्यान तथा समाधि को दो अर्थ में रखा जाता है। एक अर्थ में समाधि एक

मनोवैज्ञानिक क्रिया है तथा दूसरे अर्थ में यह एक
भौतिक क्रिया है। दोनों अर्थों में कोई भौतिक क्रिया
नहीं है। इनमें एक साध्य है तो दूसरा साध्य

~~समाप्त~~ ~~गुरु~~ ~~की~~ ~~प्र~~ ~~मा~~ ~~य~~ ~~प्र~~ ~~स~~ ~~र~~ ~~ि~~ ~~त~~