



## INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

### यौगिक क्रियाओं का जीवन में महत्त्व

मनमोहन कुमार

शोध-छात्र, दर्शनशास्त्र विभाग  
बी.आर.ए. बिहार विश्वविद्यालय,  
मुजफ्फरपुर

‘योग’ भारतीय दार्शनिक परंपरा की सबसे प्राचीन तथा सबसे समीचीन निधि है। यह एक ऐसी विधा है जिसकी साधना से वर्तमान चाहे जैसा भी हो सुधरने लगता है, मानसिक और आत्मिक संतुलन उपलब्ध होता है तथा अतीत में अनेक लोग अजर-अमर होकर देह रहते ही सिद्ध-पदवी को पा गये। योग ही सर्वोत्तम मोक्षोपाय है। भारतीय तत्त्वज्ञान के कोष को पाने के लिए योग की कुंजी पाना परमावश्यक है। योग शब्द की व्युत्पत्ति ‘युज’ धातु से ‘करण’ और ‘भाव’ में घ्य् प्रत्यय लगाने से होती है। योग दर्शन में योग की परिभाषा ‘योगश्चित्तवृत्ति निरोध’<sup>1</sup> कहकर की गयी है। चित्तवृत्ति के निरोध को योग कहा जाता है। चित्तवृत्तियों का निरोध तभी होता है जब चित्त चारों ओर से एकाग्र होकर परमतत्त्व से संयोग प्राप्त करता है, अर्थात् चित्त को वृत्ति शून्य करके परमात्मा में मिला देना योग कहा जाता है। गीता में ‘योगः कर्मसु कौशलम्’,<sup>2</sup> अर्थात् कर्म करने की कुशलता को योग कहा गया है। गीता में कर्मयोग, ज्ञानयोग, भक्तियोग आदि साधनों की अनुशंसा की गई है जिससे साधक परमात्मा के साथ नित्य सम्बन्ध स्थापित कर सके। अतः गीता को योगशास्त्र की संज्ञा दी गई है।

योग दर्शन में साधना रूप में मुख्य रूप से आठ अंग प्रचलित हैं, यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि। पातंजल योग में योग का अष्टांग ही अभीष्ट है। कई योग सम्प्रदायों में षडङ्ग योग का अनुसरण किया जाता है। इसमें अधिकांश स्थल पर यम नियम को छोड़कर शेष अंग यथावत् रहते हैं। बौद्ध तन्त्र में भी षडङ्ग योग का अनुसरण किया जाता है। परन्तु बौद्धों का षडङ्ग योग इससे विलक्षण है। ब्रह्मसूत्र के भाष्यकार 'भाष्कराचार्य' भी अपनी गीता टीका में इसी क्रम से षडङ्ग योग का उल्लेख करते हैं। सभी योग सम्प्रदायों में सामान्यतः अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य एवं अपरिग्रह को यम<sup>3</sup> कहा गया है। अहिंसा का तात्पर्य यह है कि मनुष्य को प्राणी हिंसा न करते हुए शास्त्रसम्मत धर्म का पालन करना चाहिए। पर व्यक्ति के धन को न लेने की इच्छा ही अस्तेय है। धन संचय की भावना का त्याग करके सभी को सहभागी बनाकर धनोपभोग करना ही अपरिग्रह का भावार्थ है। योग के कुछ ग्रन्थों में पाँच के स्थान पर दस यम बताये गए हैं जो इस प्रकार हैं – अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, क्षमा, धैर्य, दया, आर्जव, मिताहार एवं शौच। शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय एवं ईश्वर<sup>4</sup>—प्राणिधान ये पाँच प्रकार के नियम हैं। शौच के अन्तर्गत ब्रह्म एवं आन्तरिक दोनों प्रकार के शौच पर बल दिया गया है। ब्रह्म शुद्धि से तात्पर्य मनुष्य के शारीरिक शुद्धि से है तथा राग, ईर्ष्या, परोपकार, चिकीर्षा, असूया, द्वेष, अमर्ष इत्यादि मलों से मन को पृथक रखना आभ्यान्तर शौच है।<sup>5</sup> विभिन्न प्रकार के सांसारिक प्रलोभनों से विचलित न होकर समभाव बनाये रखना ही सन्तोष है। शरीर एवं मन को विभिन्न द्वन्द्वों के प्रति सहनशील बनाना ही तप है। 'स्वयंमध्ययनमिति स्वाध्यायः'<sup>6</sup> के अनुसार तत्त्वज्ञान में प्रेरित करने में सहायक ग्रन्थों का पठन—पाठन ही स्वाध्याय है। देहेन्द्रिय, मन, अन्तःकरण एवं प्राण को तथा उनसे सम्पादित होने वाले कर्मों एवं परिणामों को ईश्वर में अर्पण कर देना ही ईश्वर प्राणिधान है।<sup>7</sup>

एक ही स्थिति में बिन हिले—डुले बने रहने को आसन कहते हैं।<sup>8</sup> हठयोग एवं तन्त्र योग में विभिन्न आसनों का विस्तृत वर्णन मिलता है। मन एवं प्राण का अत्यन्त धनिष्ठ सम्बन्ध है। प्राण के वशीभूत हो जाने पर मन स्वयमेव वशीभूत हो जाता है। यही कारण है कि योग साधना में प्राणायाम का महत्वपूर्ण स्थान है। नियमित रूप से चलने

वाले श्वास-प्रश्वास की गति को विशेष नियम द्वारा संयमित करना प्राणायाम है।<sup>9</sup> इन्द्रियों का विषयोन्मुख न होकर बुद्धि तत्त्व की ओर वापस आना ही प्रत्याहार है।<sup>10</sup> प्रत्याहार द्वारा योगी चित्त को विषयों से हटाकर आत्मदर्शन के प्रति उन्मुख करता है। चित्त को समस्त विषयों से हटाकर किसी एक स्थान विशेष पर स्थिर करना ही धारणा है।<sup>11</sup> धारणा स्थिर होने पर क्रमशः वही धारणा ध्यान कही जाती है।<sup>12</sup> जिस देश विशेष में धारणा की जाती है, वही ध्यान का आधार होता है। ध्यान की पराकाष्ठा समाधि है।<sup>13</sup> ध्यान का अभ्यास करते-करते जब ध्यान करने वाला, ध्यान करने की शक्ति तथा ध्येय इन तीनों का भेद समाप्त हो जाय तब वही अवस्था समाधि कही जाती है। इन समाधि की उच्चतम अवस्था में ही परमात्मा के यथार्थ स्वरूप का प्रत्यक्ष दर्शन किया जाता है। अतः यही अंग योग का मुख्य अंग है, अन्य अंग तो समाधि के सहयोगी हैं।

### सन्दर्भ-सूची

1. पातंजल योगसूत्र, समाधिपाद-2, टीकाकार डॉ० रामाशंकर त्रिपाठी, कृष्णदास अकादमी, वाराणसी।
2. गीता अध्याय-2, श्लोक-50
3. पातंजल योगसूत्र साधनपाद-30, टीकाकार, डॉ० रामाशंकर त्रिपाठी, कृष्णदास अकादमी, वाराणसी।
4. पातंजल योगसूत्र साधनपाद-32, टीकाकार, डॉ० रामाशंकर त्रिपाठी, कृष्णदास अकादमी, वाराणसी।
5. पातंजल योगसूत्र साधनपाद-32, टीकाकार, डॉ० रामाशंकर त्रिपाठी, कृष्णदास अकादमी, वाराणसी, पृ०सं०-249
6. पातंजल योगसूत्र साधनपाद, टीकाकार, डॉ० रामाशंकर त्रिपाठी, कृष्णदास अकादमी, वाराणसी, पृ०सं०-250
7. पातंजल योगसूत्र साधनपाद, टीकाकार, डॉ० रामाशंकर त्रिपाठी, कृष्णदास अकादमी, वाराणसी, पृ०सं०-250
8. पातंजल योगसूत्र साधनपाद, -46
9. पातंजल योगसूत्र साधनपाद, -49
10. पातंजल योगसूत्र साधनपाद, -54
11. पातंजल योगसूत्र विभूतिपाद-1
12. पातंजल योगसूत्र विभूतिपाद-2
13. पातंजल योगसूत्र विभूतिपाद-3