



‘केवल योगासन ही योग नहीं—अष्टांग योग ही समग्र योग’

अनीता लालवानी

योग विभाग

मोहनलाल सुखाडिया विश्वविद्यालय, उदयपुर

एवं

डॉ. अनिता खुराना

सह-आचार्य, संस्कृत

स.पृ.चौ.राज. महाविद्यालय, अजमेर।

भारतीय संस्कृति में मनुष्य जीवन का सर्वोपरि उद्देश्य चार पुरुषार्थों — धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष की प्राप्ति कर आत्मोन्नति करना और जन्म मरण के चक्र से मुक्त होकर प्रभु से मिलना है। इन चारों पुरुषार्थों की सिद्धि व उपलब्धि का वास्तविक साधन और आधार है—पूर्ण रूप से स्वस्थ शरीर, क्योंकि ‘षरीरमाधं खलु धर्मसाधनम्’¹ के अनुसार धर्माचरण का प्रथम साधन स्वस्थ शरीर है और स्वस्थ शरीर की प्राप्ति सम्भव है—योग से, किन्तु वर्तमान में योग का नाम सुनते ही सभी के मन में शारीरिक क्रियाकलाप या केवल आसनों की ही रूपरेखा का चित्रण होने लगता है। सभी जगह केवल योगासनों का ही बोलबाला है, योग का अर्थ केवल योगासन से ही लिया जाने लगा है।

क्या केवल योगासन ही योग है? नहीं, आसन तो केवल योग की एक पादान है। क्या केवल एक पादान को जानने से योग की सम्पूर्ण जानकारी प्राप्त करना सम्भव है! नहीं, आंशिक ज्ञान ही सभी विवादों की जड़ है। जैन दर्शन में छः अन्धों एवं एक हाथी का दृष्टांत देकर इस तथ्य को स्पष्ट करने का प्रयास किया गया है। इन अन्धों ने अपने-अपने ढंग से हाथी के स्वरूप का चित्रण किया है किसी ने हाथी को खम्भे के समान कहा है, तो किसी ने इसे ‘सूप’ के समान बताया है। अन्धों के ये निर्णय अंग विशेष की जानकारी देते हैं, न कि सम्पूर्ण शरीर की। इसलिए ये निर्णय आंशिक रूप से सत्य है और पूर्णरूप से असत्य। यदि अन्धों को इस बात का ज्ञान होता तो हाथी के स्वरूप को वे ठीक ढंग से समझ पाते, ठीक इसी प्रकार से केवल योगासन

की योग नहीं अपितु अष्टांग योग ही समग्र योग है, जिसका ज्ञान समाज को होना अनिवार्य है ताकि मानव सम्पूर्ण स्वास्थ्य— (शारीरिक, मानसिक, सामाजिक एवं आध्यात्मिक) के बारे में अधिक ढंग से समझ सकें।

1. आयुर्वेद सिद्धांत रहस्य पृ.सं (ii)

महर्षि पतंजलि कृत योग दर्शन के अनुसार अष्टांग योगः—

सिद्धा भवति विवेख्यातिर्हानोपाय इति ।

न च सिद्धिरन्तरेण साधनमित्येतदारभ्यते ।²

मोक्ष—हान का उपाय है विवेक ख्याति। जो कि साधन के बिना सम्भव नहीं। इसलिए अष्टांग योग को योग दर्शन में साधन बताया गया है। **योगाङ्गानुष्ठानादपुदियक्षये ज्ञान दीप्तिराविवेकख्यातेः।।³** मन, वाणी, शरीर से योग के आठों अंगों के आचरण से अशुद्धि का नारा होने पर विवेक ख्याति पर्यन्त ज्ञान का विकास होता है। पतंजलि कृत योग दर्शन के द्वितीय साधन पाद व तृतीय विभूति पाद में अष्टांग योग का वर्णन मिलता है। जो कि इस प्रकार से हैः—

यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टावङ्गानि ।।29।।⁴

अर्थात् यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि योग के आठ अंग हैं। जो कि दुःखों की निवृत्ति के लिए इसी क्रमानुसार अन्तर्मुख होना का सरल उपाय है।

1. **यम – अहिंसा सत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः ।।30।।⁵**

अर्थात् अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह यम हैं। मन, वचन, कर्म से कभी हिंसा न करना तथा सदैव सत्य बोलना, चोरी न करना, ब्रह्मचर्य का पालन करना व अत्यधिक या आवश्यकता से अधिक संचय न करना ही यम है।

बहिर्मुखता की सबसे अन्तिम अवस्था मनुष्य का अन्य प्राणियों के साथ व्यवहार 'यम' है। इसीलिए सबसे प्रथम इस व्यवहारिक जीवन को यमों द्वारा सात्विक और दिव्य बनाना होता है। सकाम कर्म, जो जन्म, आयु, भोग के कारण है, निवृत्त हो जाते हैं। ब्राह्म्य व्यवहार से सम्बन्ध रखने वाले राग—द्वेष और अभिनिवेश क्लेश तनु हो जाते हैं।

2. योगदर्शनम् स्वामी सत्यपति परिव्राजक पृ.सं. 169
3. योगदर्शनम् स्वामी सत्यपति परिव्राजक पृ.सं. 169
4. पातंजल योग प्रदीप, गीता प्रेस गोरखपुर पृ.सं.355
5. पातंजल योग प्रदीप, गीता प्रेस गोरखपुर पृ.सं. 368

2. नियम— शौचसंतोषतपः स्वाध्ययेष्वरप्रणिधानानि नियमाः ।।32।।⁶

अर्थात् शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय और ईश्वरप्राणिधान नियम हैं। नियमों का सम्बन्ध केवल अपने व्यक्तिगत, शरीर इन्द्रियों तथा अन्तःकरण के साथ होता है इसीलिए इनके यथार्थ पालन से अपनी व्यक्ति से सम्बन्ध रखने वाला सारा बाह्य व्यवहारिक जीवन राजसी, तामसी, विक्षेप और आवरण रूप मेलों से धुलकर सात्विक पवित्र दिव्य बन जाता है।

3. आसन – स्थिरसुखमासनम् ।।46।।⁷

अर्थात् जो स्थिर और सुखदायी हो वह आसन है। आसन का सम्बन्ध शारीरिक क्रिया से है। इसके द्वारा शरीर की रजरूप चंचलता और अस्थिरता तमरूप आलस्य और प्रमाद हटकर शरीर में सात्विक प्रकाश और दिव्यता उत्पन्न होती है।

4. प्राणायाम – तस्मिन् सति ष्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः ।।49।।⁸

आसन के स्थिर होने पर श्वास-प्रश्वास की गति का रोकना प्राणायाम है। इसके माध्यम से शरीर की आन्तरिक गति को सात्विक बनाया जा सकता है।

5. प्रत्याहार – स्वविषयासम्प्रयोगे चित्तस्य स्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां

प्रत्याहारः ।।54।।⁹

अर्थात् इन्द्रियों का अपने विषयों के साथ सम्बन्ध न होने पर चित्त के स्वरूप का अनुकरण करना प्रत्याहार है। इसके द्वारा इन्द्रियों को आलस्य और प्रमाद रूप तमस् और बहिर्मुखतारूप रजस् से शून्य करके इनको सात्विक रूप में चित्त के साथ अन्तर्मुख करके दिव्य बनाना होता है।

6. पातंजल योग प्रदीप, गीता प्रेस गोरखपुर पृ.सं. 385

7. पातंजल योग प्रदीप, गीता प्रेस गोरखपुर पृ.सं. 420

8. पातंजल योग प्रदीप, गीता प्रेस गोरखपुर पृ.सं. 440
9. पातंजल योग प्रदीप, गीता प्रेस गोरखपुर पृ.सं. 455

6. धारणा—देषबन्धचित्तस्य धारणा ।।1 ।।¹⁰

अर्थात् चित्त का वृत्तिमात्र से किसी स्थान विशेष में बांधना 'धारणा' कहलाता है।

7. ध्यान—तत्रप्रत्ययैकतानता ध्यानम् ।।2 ।।¹¹

अर्थात् धारणा में चित्त जिस वृत्ति मात्र से ध्येय में लगता है, ज वह वृत्ति इस प्रकार समान प्रवाह से लगातार उदय होती रहे कि दूसरी कोई वृत्ति बीच में न आये, तब उसको ध्यान कहते हैं।

8. समाधि—तदेमार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपषून्यमिव समाधिः ।।3 ।।¹²

अर्थात् जिस विषय में चित्त को वृत्ति मात्र से ध्यान में अविच्छिन्नता के साथ लगाते हुए रजस्, तमस् को हटाकर समाधि में चित्त का उस सात्विक रूप से ध्यातृ और ध्यान से शून्य जैसा होकर केवल ध्येयाकार रूप से भासना होता है, समाधि कहलाता है।

हठयोग के ग्रन्थ "हठ रत्नावली" में योगी श्री निवास भट्ट ने तृतीय अध्याय में अष्टांग योग वर्णन किया है।

अथातोऽष्टांगयोगानां स्वरूपं किञ्चिदुच्यते ।

बहवो योगिनः सिद्धा अङ्गैरेतैश्च शोभनैः ।।¹³

अर्थात् अब मैं अष्टांग योग के स्वरूप को कह रहा हूँ। बहुत से योगियों ने इसके योग अंगों का अभ्यास करके सिद्धियाँ प्राप्त की हैं। इसके साथ ही योग उपनिषद् के त्रिशिखिब्राह्मणोपनिषद् में अष्टांग योग का जिसमें 10 यम, 10 नियम, 17 आसनों एवं प्राणायाम प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि का विस्तृत वर्णन है।

10. पातंजल योग प्रदीप, गीता प्रेस गोरखपुर पृ.सं. 478

11. पातंजल योग प्रदीप, गीता प्रेस गोरखपुर पृ.सं. 478

12. पातंजल योग प्रदीप, गीता प्रेस गोरखपुर पृ.सं. 478

13. हठ रत्नावली पृ.सं. 62

योगतत्वोपनिषद् में कहा है:—

यमञ्च नियमञ्च आसनं प्राणसंयमः ।

प्रत्याहारो धारणा च ध्यानं भ्रूमध्यमे हरिम् ।

समाधिः समतावस्था साष्टाङ्गो योग उच्यते ॥¹⁴

अर्थात् यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, भृकुटि मध्य श्री हरि का ध्यान तथा समाधि—समावस्था को अष्टांग योग कहते हैं।

महाभारत में भी वर्णित है—

वेदेषु चाष्टगुणिनं योगमाहुर्मनीषिणः ॥

—महाभारतषान्तिपर्व 317/7 ॥¹⁴

मनीषिगण वेदों में योग को अष्टगुणी (आठ अंगों वाला) कहते हैं।

अतः स्पष्ट है कि यम, नियम हमारे जीवन के अभिन्न अंग होने चाहिए जिन पर आगे की पादान टिक सके।

इससे यह जानना चाहिए कि अविद्या, अधर्म आदि अशुद्धि को योग के आठ अंगों के अनुष्ठान से ही दूर किया जा सकता है, अन्य प्रकार से नहीं। विवेक ख्याति की प्राप्ति भी इन्हीं अंगों के आचरण से हो सकती है। अष्टांग योग के आचरण से व्यक्ति, परिवार, समाज, देश और विश्व की लौकिक उन्नति भी होती है और मोक्ष की प्राप्ति भी होती है। इसलिए इन आठ योगांगों का सभी को पालन करना चाहिए।

केवल योगासन ही योग है इस अवधारणा से बाहर निकल कर सम्पूर्ण समग्र योग – अष्टांग योग को अपने जीवन में उतारना ही श्रेयस्कर है।

14. उपनिषद् सार संग्रह पृ.सं. 97