



INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

आधुनिक जीवन शैली में पातंजल योगदर्शनकृत अष्टांग योग की प्रांसगिकता

ध्रुव सिंह नेगी¹

टीचिंग एसोसिएट, योग विभाग

महाराजा अग्रसेन हिमालयन गढ़वाल विश्वविद्यालय, पोखड़ा

पौड़ी गढ़वाल, उत्तराखण्ड

शोध सार:-

हमारे प्राचीन ऋषियों द्वारा खोजी गई अनुपम विद्या योग सम्पूर्ण मानवता के लिए बहुत बड़ा वरदान सिद्ध हुई है। यह विद्या मनुष्य को उसके सम्पूर्ण दुखों से मुक्ति का सर्वोत्तम मार्ग प्रशस्त करती है। योग, विज्ञान और कला के साथ - साथ एक सम्पूर्ण जीवन शैली है। यह मनुष्य को केवल मुक्ति या स्वरूप स्थिति का ही मार्ग नहीं बताता बल्कि उसके दैनिक और सांसारिक जीवन में आने वाली सम्पूर्ण व्यावहारिक समस्याओं के समाधान में भी सहायक होता है। जीवन शैली के साथ साथ योग एक चिकित्सा पद्धति के रूप में भी आज मान्यता प्राप्त कर चुका है यह विद्या आध्यात्मिक जिज्ञासुओं के लिए जितनी प्रभावकारी है उतनी ही सांसारिक या गृहस्थ जीवन जीने वालों के लिए भी है। योग व्यक्ति के व्यक्तित्व निर्माण के साथ उसके पारिवारिक, सामाजिक, राष्ट्रीय तथा मानवीय समस्याओं के समाधान में भी उपयोगी सिद्ध हुआ है। पातंजल योगदर्शन में वर्णित अष्टांग योग यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि न केवल आध्यात्मिक उन्नयन का साधन है, बल्कि यह आधुनिक जीवन शैली की जटिलताओं, तनावों और विकृतियों से मुक्ति का एक सशक्त माध्यम भी है। यह एक ऐसी समग्र साधना प्रणाली है, जो व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक, नैतिक तथा आध्यात्मिक विकास की दिशा में कार्य करती है। यम और नियम आधुनिक समाज में नैतिक मूल्यों की पुनःस्थापना कर सकते हैं। अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह जैसे सिद्धान्त सामाजिक सौहार्द, विश्वास और पारदर्शिता को बढ़ावा देते हैं। नियम- शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय और ईश्वरप्रणिधान- व्यक्ति के आंतरिक शुद्धिकरण और अनुशासित जीवन के माध्यम बनते हैं। आज की असंयमित जीवन शैली में आसन और

प्राणायाम शारीरिक स्वास्थ्य की रक्षा करते हुए रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाते हैं। प्रत्याहार वर्तमान डिजिटल युग में अत्यन्त आवश्यक है, क्योंकि यह इन्द्रियों को विषयभोग से हटाकर आंतरिक नियंत्रण की ओर ले जाता है। धारणा और ध्यान मन को एकाग्र और स्थिर बनाते हैं, जबकि समाधि, अष्टांग योग की अंतिम अवस्था, आत्मा के परमात्मा से मिलन की स्थिति है जो व्यक्ति को आंतरिक शांति, तटस्थता और समत्व की भावना प्रदान करती है।

इस प्रकार अष्टांग योग न केवल एक आध्यात्मिक साधना पद्धति है, बल्कि यह आधुनिक मानव के लिए एक जीवन-शैली है, जो तनाव, भौतिकता और मानसिक विक्षोभ से मुक्ति देकर उसे संतुलन, आनन्द और शांति की ओर अग्रसर करती है। यह शोध अष्टांग योग की प्रत्येक अंग की आधुनिक संदर्भ में प्रासंगिकता को स्पष्ट करता है और यह दर्शाता है कि यदि इस प्रणाली को आधुनिक जीवन में अपनाया जाए, तो न केवल व्यक्ति का संपूर्ण विकास संभव है, बल्कि समाज में भी नैतिक और मानसिक शांति की पुनःस्थापना हो सकती है।

मूल शब्द- पांतजल योगदर्शन वर्णित यम-नियम, आधुनिक जीवन शैली, तनाव प्रबन्धन, नैतिक मूल्य, प्राणायाम, ध्यान, समाधि।

प्रस्तावना:-

प्राचीन ऋषि मुनियों ने क्लेश, अतृप्ति, वासना इत्यादि को दूर करने के लिए जप - तप, भक्ति, कर्मकाण्ड आदि मार्ग बतलाये। इन साधनों को अपनाकर व्यक्ति सुख, सफलता प्राप्त कर सांसारिक जीवन को सुखमय बनाकर स्वर्ग की अभिलाषा भी रख सकता है किन्तु परमानन्द की प्राप्ति, आत्मा का अन्तिम लक्ष्य व सच्चा ज्ञान, कैवल्य, मोक्ष को प्राप्त करने के लिए इन साधनों से उच्च साधन की आवश्यकता है। इन उच्च साधनों को हम योग विद्या से प्राप्त कर सकते हैं क्योंकि योग विद्या पूर्णतः क्रियात्मक है। वर्तमान युग विज्ञान, प्रौद्योगिकी और भौतिक प्रगति का युग है, जहाँ मनुष्य ने बाह्य सुख-सुविधाओं में अद्भुत उन्नति की है। किन्तु इस भौतिक विकास के साथ-साथ मानव जीवन में अनेक समस्याएँ भी उत्पन्न हुई हैं। व्यक्ति उपलब्धियों में तो आगे बढ़ रहा है, परंतु आंतरिक रूप से वह अशांत, असंतुलित और असंतुष्ट होता जा रहा है। इस परिप्रेक्ष्य में योग, विशेषतः पांतजल योगदर्शन में प्रतिपादित अष्टांग योग जीवन को संतुलित, संयमित और समरस बनाने की एक समग्र प्रणाली के रूप में सामने आता है। योग एक दर्शन, कला और विज्ञान है। योग एक व्यवहारिक पद्धति है। योग के द्वारा मानव शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक लाभ प्राप्त करता है। योग द्वारा मानव इस संसार को अन्दर तथा बाहर से देख, परख और अनुभव करने योग्य बनता है। योगसूत्र आज से दो हजार वर्षों पूर्व महर्षि पतंजलि द्वारा निर्मित सूत्रों का संग्रह है जिसकी प्रमाणिकता आज भी सिद्ध है। अन्य प्रकार के योग भी “योग सूत्र” पर आधारित हैं। इन सूत्रों से ज्ञानवर्धन के साथ-साथ साधक स्वयं में परिवर्तन कैसे करे, मन को नियन्त्रण में कैसे लाये, बन्धनों पर विजय प्राप्त कर योग के लक्ष्य “कैवल्य” को प्राप्त करता है। मनुष्य के जीवन में समस्त दुखों को दूर करने के लिए महर्षि पतंजलि में अष्टांग योग का एक मार्ग दिया है जिस पर चलकर हम जीवन को सुखमय बना सकते हैं। महर्षि पतंजलि ने अष्टांगयोग का उद्देश्य बताते हुए कहा है-योगाङ्गाऽनुष्ठानादशुद्धिक्षये ज्ञानदीप्तिराविवेक ख्यातेः।² अर्थात् योग के आठ अंगों का अनुष्ठान करने से चित्त के मल का अभाव होकर वह सर्वथा निर्मल हो जाता है। उस समय योगी को आत्मा का स्वरूप बुद्धि, अहंकार और इन्द्रियों से सर्वथा भिन्न प्रत्यक्ष दिखाई देता है तथा इसके आठ अंगों का वर्णन इस प्रकार किया गया है-

यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोष्टावडगानि।।³

महर्षि पंतजलि ने अष्टांगयोग को दो भागों में विभक्त किया है जिसे बहिरंग योग तथा अन्तरंगयोग के नाम से जाना गया है।

➤ बहिरंग साधन:-

महर्षि पंतजलि के अष्टांग योग में से यम, नियम, आसन, प्राणायाम और प्रत्याहार ये पाँच योगांक बहिरंग साधन कहलाते हैं। ये पाँचों योगांक बाह्य क्रियाकलापों से सम्बन्धित होने के कारण तथा विभूति प्राप्त करने के लिए बाह्य साधन के रूप में प्रयुक्त होने व अन्तरंग साधनों की सिद्धि के लिए दृढ आधार रूप भूमिका तैयार करने के कारण इन्हें बहिरंग साधन कहा गया है।

01. यम:-

यम का अर्थ है नियंत्रित करना। इन्द्रियों और मन पर नियंत्रण करना ही यम है। अर्थात् जो अवांछनीय कार्यों से मुक्ति दिलाता है, निवृत्ति दिलाता है तथा चित्त को नियम पूर्वक चलाता है वह यम कहलाता है।⁴ यम के पांच विभाग हैं- अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः।⁵

अर्थात् अहिंसा, सत्य, ब्रह्मचर्य, अस्तेय और अपरिग्रह ये पाँच यम हैं। अपने व्यावहारिक जीवन में इन पांच सार्वभौम महाव्रतों का अभ्यास किए बिना मन की शांति एवं एकाग्रता संभव ही नहीं है।

➤ अहिंसा:

अहिंसा प्रतिष्ठायां तत्सन्निधौ वैरत्यागः।⁶ यो0सू0 2/35

मन, वाणी तथा कर्म से किसी को भी कोई हानि न पहुंचाना अहिंसा है। अहिंसा की पूर्णता और स्थिरता होने पर साधक के सम्पर्क में आने वाले सभी प्राणियों की हिंसा बुद्धि दूर हो जाती है। यह अहिंसा का मापदण्ड है। क्रूरता, जिज्ञासा, द्वेष आदि जिन दूषित मनोभावों से हिंसा की जाती है उन्हें त्यागते रहना ही अहिंसा है।⁷ यदि हमें अपने मन तथा चित्त को शुद्ध एवं निर्मल करना है तो इससे बचना होगा। शुद्ध प्रेम ही इसका आधार है।

➤ सत्य:

सत्यप्रतिष्ठायां क्रियाफलाश्रयत्वम्।⁸ यो0सू0 2/36

सत्य की दृढस्थिति हो जाने पर योगी में क्रिया फल के आश्रय का भाव आ जाता है। अर्थानुकूल वाणी एवं मन का व्यवहार होना अर्थात् जैसा देखा गया हो, जैसा अनुमान किया गया हो एवं जैसा सुना गया हो, उसी प्रकार से न्याय और समानतापूर्वक व्यवहार सत्य आचरण है। मन, वचन तथा कर्म से सत्य का आचरण सर्वश्रेष्ठ धर्म है। स्वप्न में भी तुम झूठ नहीं कहोगे, तब शरीर, मन और वचन से सत्य ही बाहर आएगा।⁹ मुण्डकोपनिषद् में भी कहा गया है कि सत्य की जीत होती है असत्य की नहीं। इसी प्रकार आयुर्वेद चरक सूत्र में कहा गया है कि सत्य बोलना चाहिए।

अस्तेय का वास्तविक तात्पर्य है, अपना वास्तविक हक खाना। विचार कीजिए- इस वस्तु पर मेरा धर्मपूर्वक हक है? इसमें किसी दूसरे का भाग तो नहीं, अधिक तो नहीं ले रहे हैं, कर्त्तव्य में कमी तो नहीं, जिनको चाहिए दिये

बिना तो नहीं ले रहे हैं। किसी दूसरे व्यक्ति की किसी वस्तु को मन, वाणी या कर्म से अपना बनाने का प्रयास न करना अस्तेय है।¹⁰ सरकारी या व्यक्तिगत किसी के धन या वस्तु को अनीतिपूर्वक लेना चोरी है। चोरी के अभाव की दृढ़ स्थिति हो जाने पर योगी के सामने सब प्रकार के रत्न प्रकट हो जाते हैं।

➤ ब्रह्मचर्य:

ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठायां वीर्यलाभः।¹¹

ब्रह्मचर्य की प्रतिष्ठा होने पर साधक को वीर्य लाभ होता है। वीर्यलाभ होने से साधना के अनुकूल गुण समूह पैदा होते हैं। जिससे योगी को आत्मज्ञान प्राप्त होता है। ब्रह्मचर्य की तपश्चर्या से ही देवताओं ने मृत्यु को जीत लिया है।¹² मनुष्य का सबसे महान कर्म या आचरण मन, इंद्रिय पर नियंत्रण है। चक्षु आदि समस्त इन्द्रियों की रक्षा करके उपस्थसंयम करना ही ब्रह्मचर्य है।¹³ इसलिए अपने जीवन में ब्रह्मचर्य को महत्व देना आवश्यक है। ब्रह्मचर्य की साधना से रोगों से मुक्ति मिलती है।

➤ अपरिग्रह:

अपरिग्रहस्थैर्यं जन्मकथन्तासम्बोधः।¹⁴

अपरिग्रह के स्थिर होने से जन्म-वृत्तान्त का ज्ञान प्राप्त होता है। इसका अर्थ यह हुआ कि पूर्व जन्म में हम क्या थे, कैसे थे? इस जन्म की परिस्थितियाँ ऐसी क्यों हुईं एवं हमारा भाव जन्म कब, कहाँ, कैसा होगा? इस ज्ञान का उदय होना अपरिग्रह साधना द्वारा ही सम्भव होता है। भोग साधनों का अस्वीकार करना ही अपरिग्रह है।¹⁵ अपनी आवश्यकता से अधिक वस्तु और धन का संग्रह करना अनुचित है। वे लोग जो संग्रह करने में विश्वास करते हैं, उनका सारा समय वस्तुओं की रक्षा करने की चिंता तथा फिक्र में ही बीत जाता है। ऐसे व्यक्ति का मन सदा अशांत बना रहता है।

2. नियम:

शौचसंतोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानि नियमाः।¹⁶

शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय और ईश्वर प्रणिधान ये नियम हैं। परम तत्त्व में निरन्तर अनुरक्ति ही नियम है। नियम का तात्पर्य आन्तरिक अनुशासन से है। यम शक्ति जीवन को सामाजिक एवं बाह्य क्रियाओं से सामंजस्यपूर्ण बनाते हैं और नियम उसके आन्तरिक जीवन को अनुशासित बनाते हैं। अपने शरीर, इंद्रिय तथा अन्तःकरण से सम्बन्ध रखने वाले व्यावहारिक विषयों को सात्विक, पवित्र व दिव्य बनाना ही नियम है।

➤ शौच:

सत्त्वशुद्धिसौमनस्यैकाग्रयेन्द्रियजयात्मदर्शनयोग्योग्यत्वानि च।¹⁷

शुचेर्भावः अण। - परिशुद्धि- सफाई, पवित्रता। न खाने लायक चीज को न खाना, निन्दितों के साथ संग न करना और अपने धर्म में रहना शौच है। अपने मन को एकाग्र करने के लिए शारीरिक व मानसिक स्वच्छता एवं पवित्रता बहुत आवश्यक है। स्नान द्वारा शारीरिक सफाई तथा झाड़ू - पोछा द्वारा अपने अगल - बगल की चीजों को साफ - सुथरा रखना बाहरी शुद्धता है। ईमानदारी एवं परिश्रम की कमाई का भोजन अपने शरीर निर्वाह के लिए करना यह सब शौच के अंतर्गत आता है। इसी तरह शाकाहार लेना, मांस मदिरा, धूम्रपान तथा मद्यपान का त्याग करना शुचिता है। इसी के साथ मन की पवित्रता आंतरिक शौच है। राग, द्वेष, ईर्ष्या, घृणा, लोभ तथा मोह जैसे मानसिक विकार मन को गंदा कर हमें आंतरिक अशुद्धि देते हैं। इनका त्याग कर मैत्री, करुणा, मुदिता तथा

उपेक्षा का जीवन में पूर्ण आचरण आंतरिक शुद्धता है। शौच के अभ्यास द्वारा सत्व पदार्थ का प्राबल्य होता है, मन एकाग्र एवं प्रफुल्लित हो जाता है।¹⁸

➤ संतोष:

संतोषादनुत्तमसुखलाभः।¹⁹

चित्त में सन्तोष भाव दृढ़ प्रतिष्ठित हो जाने पर योगी को निरतिशय सुख यानि आनन्द प्राप्त होता है। शांडिल्योपनिषद् में भी कहा गया है कि सन्तोष नाम सन्तुष्टि का है। अन्तःकरण में संतुष्टि का भाव उदय हो जाना ही संतोष है। पूरी शक्ति के साथ कर्म करना तथा उसका जो भी फल मिले उसे यथावत् स्वीकार कर लेना संतोष है। जो व्यक्ति संतुष्ट नहीं है वह एकाग्र नहीं हो सकता है। जिसने कामनाओं पर विजय प्राप्त कर ली है, वही पूर्ण संतुष्ट हो सकता है। संतोष से परम सुख प्राप्त होता है।²⁰ संतोष केवल योगियों के लिए नहीं, बल्कि आज के सामान्य गृहस्थ के लिए भी अत्यन्त आवश्यक है। यदि हम वर्तमान जीवन शैली में संतोष को अपनाएं, तो न केवल व्यक्तिगत शांति प्राप्त कर सकते हैं, बल्कि एक संतुलित, सकारात्मक और सुखी समाज की स्थापना भी कर सकते हैं।

➤ तपः

कायेन्द्रियसिद्धिरशुद्धिक्षयात्तपसः।²¹

तप के प्रभाव से जब अशुद्धि का नाश हो जाता है, तब शरीर और इन्द्रियों की सिद्धि हो जाती है। सब प्रकार के द्वन्द्वों को सहन करना तप है। तप के बिना योगसिद्धि कदापि सम्भव नहीं हो सकती है।²² सत्य के मार्ग पर चलते हुए मार्ग में आने वाली सभी बाधाओं का धैर्य की चट्टान पर स्थित होकर सामना करना तप है। सुख-दुख, लाभ-हानि तथा जय - पराजय में समान रहना तप है। आधुनिक जीवन शैली में तप हमें अनुशासन, आत्मनियंत्रण और धैर्य का अभ्यास सिखाता है, जिससे हम भौतिक व मानसिक समस्याओं से लड़कर एक संतुलित, स्वस्थ और सार्थक जीवन जी सकते हैं।

➤ स्वाध्यायः

स्वाध्यायादिष्टदेवतासम्प्रयोगः।²³

स्वाध्याय का तात्पर्य है आचार्य विद्वान तथा गुरुजनों से वेद, उपनिषद्, दर्शन आदि मोक्ष शास्त्रों का अध्ययन करना। स्व का अर्थ है स्वयं तथा अध्याय का अर्थ है अध्ययन या शिक्षण अपने-आप का अध्ययन स्वाध्याय है। स्वाध्याय से इष्ट देवता की भली-भाँति प्राप्ति हो जाती है। आत्मशुद्धि वही कर सकता है जो रोज - रोज स्वयं की गलतियों पर दृष्टि डाले तथा उनमें निरंतर सुधार करने का प्रयत्न करता रहे। जिससे वह अपने उद्देश्य, गुण-दोष और जीवन के मार्ग को समझ पाता है।

➤ ईश्वर प्रणिधानः

समाधिसिद्धिरीश्वरप्रणिधानात्।²⁴

ईश्वर से ही समाधि की सिद्धि हो जाती है। सम्पूर्ण कर्मफलों के सहित कर्मों को परमगुरु परमेश्वर के निमित्त अर्पित कर देना ईश्वर प्रणिधान है। जो व्यक्ति अहंकार वश अपने सिर पर संसार लिए घूमता है वह कभी भी एकाग्रचित्त नहीं हो सकता है। निर्भयता तथा एकाग्रता उसी में आ सकती है जो सब कुछ ईश्वर, गुरु या कर्म सिद्धांत पर शरणागति करना सीख ले। आधुनिक जीवन शैली में जहाँ मानसिक अशान्ति, भय और भटकाव व्याप्त है, वहाँ ईश्वरप्रणिधान एक मार्गदर्शक की भाँति कार्य करता है और सिखाता है कि जीवन में केवल कर्म करना हमारा अधिकार है, परिणाम ईश्वर की इच्छा पर छोड़ देना की सच्चा योग है।

3. आसन –

स्थिरसुखमासनम्॥²⁵

अष्टांग योग का तीसरा अंग आसन है। महर्षि पतंजलि जी कहते हैं कि स्थिर और सुखपूर्वक बैठना आसन कहलाता है। आसन का तात्पर्य शरीर की एक विशेष स्थिति है। आसन शब्द संस्कृत भाषा के “अस्” धातु से बना है, जिनका दो अर्थ है, पहला है सीट- बैठने का स्थान तथा दूसरा अर्थ- शारीरिक अवस्था। जिस रीति से स्थिरतापूर्वक बिना हिले-डुले और सुख के साथ बिना किसी प्रकार के कष्ट के दीर्घकाल तक बैठ सकें, वह आसन है।²⁶ मन को एकाग्र करने में शरीर की स्थिरता पहली सीढ़ी है। आसन शरीर की स्थिरता प्राप्त करने का सर्वश्रेष्ठ तरीका है। इसलिए आसन का अभ्यास आवश्यक है। मानव जीवन में आसनों का एक विशेष योगदान है आज आसनों को चिकित्सा के रूप में प्रयोग कराया जा रहा है आसनो के अभ्यास से विभिन्न प्रकार के रोग ठीक हो रहे हैं योगासन करने से शरीर निरोगी बना रहता है। वर्तमान युग में कमर दर्द, मोटापा, मधुमेह, और रक्तचाप जैसी समस्याओं के समाधान में योगासनों की भूमिका सिद्ध हो चुकी है। यह शरीर को लचीला, सक्रिय और संतुलित बनाते हैं।

4. प्राणायाम-

तस्मिन्सतिश्वासप्रश्वासयोगतिविच्छेदः प्राणायामः॥²⁷

आसन की स्थिरता होने पर श्वास-प्रश्वास की स्वाभाविक गति का नियमन करना, रोककर सम कर देना प्राणायाम है। तरीके से श्वास अंदर लेना पूरक, अंदर रोकना कुंभक तथा बाहर निकालना रेचक है। ये प्राणायाम के तीन अंग हैं। प्राणायाम शारीरिक तथा मानसिक शुद्धि में सहायक है। प्राणायाम से मन स्थिर होता है।²⁸ प्राणायाम से बढ़कर कोई तप नहीं है। इससे अन्तःकरण के मलदोष दूर हो जाता है और ज्ञान के प्रकाश में उत्तरोत्तर वृद्धि हो जाती है।²⁹ इसके अभ्यास से नाडियां शुद्ध होती हैं तथा पूरे शरीर में प्राणशक्ति का सम्यक् संचार होता है। इसलिए प्राणायाम का अभ्यास आवश्यक है। प्राणायाम करने से शरीर हल्का हो जाता है जिससे हमारा मन शांत रहता है और हम हर चीज पर ज्यादा फोकस कर पाते हैं हमारी एकाग्रता बढ़ती है। हमारी चंचलता शांत होती है और हम अपने लक्ष्य पर आसानी से पहुंच पाते हैं। वर्तमान समय में तेज जीवन गति में प्राणायाम मन और श्वास को नियंत्रित करके तनाव, अवसाद और घबराहट जैसी समस्याओं से राहत दिलाता है।

5. प्रत्याहार-

स्वविषयासम्प्रयोगे चित्तस्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः॥³⁰

विषयों के साथ इन्द्रियों का सम्बन्ध न होने पर चित्त के स्वरूप का अनुकरण करना प्रत्याहार कहलाता है। प्रत्याहार का सामान्य अर्थ होता है, पीछे हटना, उल्टा होना, विषयों से विमुख होना इसमें इन्द्रियाँ अपने बहिर्मुख विषयों से अलग होकर अन्तर्मुख हो जाती हैं।³¹ अपने जब इन्द्रियां अपना आहार (रूप, रस, गंध, शब्द तथा स्पर्श) न लेकर अपने संचालन केंद्र चित्त की ओर लौट आती हैं, तब वह प्रत्याहार है। जैसे ही इन्द्रियां हमारी अंदर प्रवेश करने लगती हैं वैसे ही हमारा मन ज्यादा शांत और एकाग्र होने लगता है। इन्द्रिय संयम आज की आवश्यकता

बन गई है, विशेषतः सोशल मीडिया और इंटरनेट के अति प्रयोग को नियंत्रित करने के लिए प्रत्याहार अत्यन्त सहायक सिद्ध होता है।

अंतरंग साधन (संयम)-

योगांक- धारणा, ध्यान और समाधि अंतरंग साधन कहलाते हैं। इनका पूर्ण सम्बन्ध आत्म संसाधन है। इन तीनों का सम्मिलित स्वरूप संयम कहलाता है। क्योंकि वैसे तो इन तीनों का अपना अलग-अलग अस्तित्व और महत्व है, किन्तु किसी एक ध्येय विषय में तीनों का होना संयम है।

6. धारणा –

देशबन्धश्चितस्य धारणा॥³²

महर्षि पंतजलि के अनुसार चित्त को एक विशेष स्थान पर स्थिर करने का नाम धारणा है। यह वस्तुतः मन की स्थिरता का द्योतक है। शरीर के भीतर वा बाहर कहीं भी किसी एक स्थान या बिन्दु पर चित्त को ठहराना धारणा है। शरीर के भीतर हृदयकमल, नाभिचक्र, दोनों नेत्रों के मध्य, श्वास प्रश्वास या बाहर किसी महापुरुष मूर्ति या चित्रादि में चित्त को बांधना धारणा है।³³ आज की डिजिटल दुनिया में ध्यान भटकाना बहुत आसान है। धारणा का अभ्यास मानसिक विचलन को रोककर कार्या में अधिक एकाग्रता लाता है, जिससे कार्य दक्षता बढ़ती है।

7. ध्यान –

तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम्॥³⁴

जहाँ पर चित्त को केन्द्रित किया जाए उसी में वृत्ति का एक तार चलना ही ध्यान कहलाता है। ध्यान शब्द की निष्पत्ति ष्ठ्यै चिन्तायाम् धातु से होती है जिसका अर्थ होता है, चिन्तन करना। किन्तु यहाँ पर ध्यान का अर्थ चिन्तन करना नहीं अपितु चिन्तन का एकाग्रिकरण अर्थात् चित्त को एक ही लक्ष्य में स्थिर करना है। किसी भी एक विषय को धारण करके उसमें मन को एकाग्र करना होता है। ध्यान करने के लिए स्वच्छ जगह पर स्वच्छ आसन पर बैठकर साधक अपनी आँखें बंध करके अपने मन को दूसरे सभी संकल्प-विकल्पो से हटाकर शांत कर देता है। और ईश्वर, गुरु, मूर्ति, आत्मा, निराकार परब्रह्म या किसी की भी धारणा करके उसमें अपने मन को स्थिर करके उसमें ही लीन हो जाता है। अगर आप मानव जीवन में ध्यान करते हैं तो इससे आपकी एकाग्रता बढ़ती है ध्यान के करने से आप चीजों पर ज्यादा फोकस कर पाते हैं आपके अंदर आध्यात्मिक शक्तियों का जागरण होने लगता है आपका मन प्रसन्न और सदा चित्त खुश रहने लगता है। आज की प्रतिस्पर्धी दुनिया में ध्यान मन को केंद्रित रखती है, जिससे व्यक्ति की निर्णय क्षमता, स्मृति और रचनात्मकता में वृद्धि होती है।

8. समाधि –

तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः।।³⁵

जब ध्यान में मात्र ध्येय की ही प्रतीति होती है तथा चित का निज स्वरूप शून्य-सा हो जाता है, तब वह (ध्यान ही) समाधि हो जाता है। सम तथा आ उपसर्ग पूर्वक धा धातु के साथ कृ प्रत्यय के योग से समाधि शब्द व्युत्पन्न होता है। जिसका अर्थ होता है- ध्येय वस्तु में एकाग्रता पूर्वक मन का स्थापन। जीवात्मा और परमात्मा दोनों की एकरूपता और समग्रता हो जाने पर इच्छा मात्र का अभाव हो जाता है। वही समाधि है। ध्यान की उच्च अवस्था को समाधि कहते हैं। समाधि कहने से ही धारणा तथा ध्यान की सत्ता ध्वनित होती है। अतः समाधि को ही संयम कहना चाहिए।³⁶ इस अवस्था में विचार शून्य हो जाते हैं। जो व्यक्ति समाधि को प्राप्त करता है उसे स्पर्श, रस, गंध, रूप एवं शब्द इन 5 विषयों की इच्छा नहीं रहती तथा उसे भूख-प्यास, सर्दी-गर्मी, मान-अपमान तथा सुख-दुःख आदि किसी की अनुभूति नहीं होती। ऐसा व्यक्ति शक्ति संपन्न बनकर अमरत्व को प्राप्त कर लेता है। उसके जन्म-मरण का चक्र समाप्त हो जाता है। यह आत्मा के वास्तविक स्वरूप की अनुभूति कराती है, जिससे व्यक्ति जीवन की क्षणिक घटनाओं से प्रभावित नहीं होता।

निष्कर्ष:-

अतः हम इस निष्कर्ष पर पहुंचते हैं कि पांतजल योगदर्शन का अष्टांग मार्ग न केवल साधकों के लिए, बल्कि आम व्यक्ति के लिए भी एक व्यवस्थित, संतुलित और सकारात्मक जीवन जीने का व्यावहारिक माध्यम है। आधुनिक जीवन शैली की समस्याओं का समाधान अष्टांग योग के माध्यम से सहज रूप से संभव है। इस यौगिक दर्शन को जीवन का अभिन्न अंग बनाकर व्यक्ति न केवल अपने शरीर और मन को, बल्कि समाज को भी समरस, शांतिपूर्ण और नैतिक दिशा में अग्रसर कर सकता है। मानव जीवन में अष्टांग योग हर प्रकार से महत्वपूर्ण है। अष्टांग योग जीवन को सुखमय बनाने से लेकर अगर आप मोक्ष तक के मार्ग पर आगे बढ़ना चाहते हैं तो आपको योग के इन आठ अंगों को जीवन में उतारना होगा। अष्टांग योग सभी प्रकार के दुखों दूर करने के लिए एक चाबी का काम करता है।

सन्दर्भ सूची:

1. ध्रुव सिंह नेगी, टीचिंग एसोसिएट, महाराजा अग्रसेन हिमालयन गढ़वाल विश्वविद्यालय, पोखड़ा, पौड़ी गढ़वाल, उत्तराखण्ड।
2. पांतजल योग सूत्र 2/28
3. पांतजल योग सूत्र 2/29
4. यमयन्ति निवर्तयन्ति इति यमाः।
5. पांतजल योग सूत्र 2/30
6. पांतजल योग सूत्र 2/35
7. स्वामी हरिहरानन्द आरण्य- पांतजल योगदर्शन- सूत्र 2/30, पृष्ठ -245

8. पांतजल योग सूत्र 2/36
9. स्वामी विवेकानन्द- राजयोग, पृष्ठ-172
10. शाण्डिलयोपनिषद्-1/1
11. पांतजल योग सूत्र 2/38
12. अथर्ववेद 3/5/19
13. स्वामी हरिहरानंद आरण्य-पांतजल योगदर्शन, सूत्र-2/30, पृष्ठ-248
14. पांतजल योग सूत्र 2/39
15. भोजवृत्ति, पांतजल योगदर्शन, सूत्र- 2/30
16. पांतजल योग सूत्र 2/32
17. पांतजल योग सूत्र 2/41
18. स्वामी विवेकानन्द- राजयोग, पृष्ठ-174
19. पांतजल योग सूत्र 2/42
20. स्वामी विवेकानन्द- राजयोग, पृष्ठ-175
21. पांतजल योग सूत्र 2/43
22. नातपस्विनोः योग सिद्धिः। योगभाष्य-2/1
23. पांतजल योग सूत्र 2/44
24. पांतजल योग सूत्र 2/45
25. पांतजल योग सूत्र 2/46
26. स्वामी ओमानंदतीर्थ- पांतजल योग प्रदीप, पृष्ठ-421
27. पांतजल योग सूत्र 2/49
28. स्वामी ओमानंदतीर्थ-पांतजल योग प्रदीप, पृष्ठ-454
29. तपो न परं प्राणयामात् तप्तोविशुद्धिर्मलानां दीप्तिश्चज्ञानस्य॥ पंचशिखोपनिषद्
30. पांतजल योग सूत्र 2/54
31. स्वामी ओमानंदतीर्थ-पांतजल योग प्रदीप, सूत्र-2/54, पृष्ठ-285

32. पांतजल योग सूत्र 3/1
33. पं० श्रीराम शर्मा आचार्य-सांख्य दर्शन एवं योगदर्शन, पृष्ठ-67
34. पांतजल योग सूत्र 3/2
35. पांतजल योग सूत्र 3/3
36. स्वामी हरिहरानंद आरण्य-पांतजल योगदर्शन, सूत्र-3/4, पृष्ठ-296

