

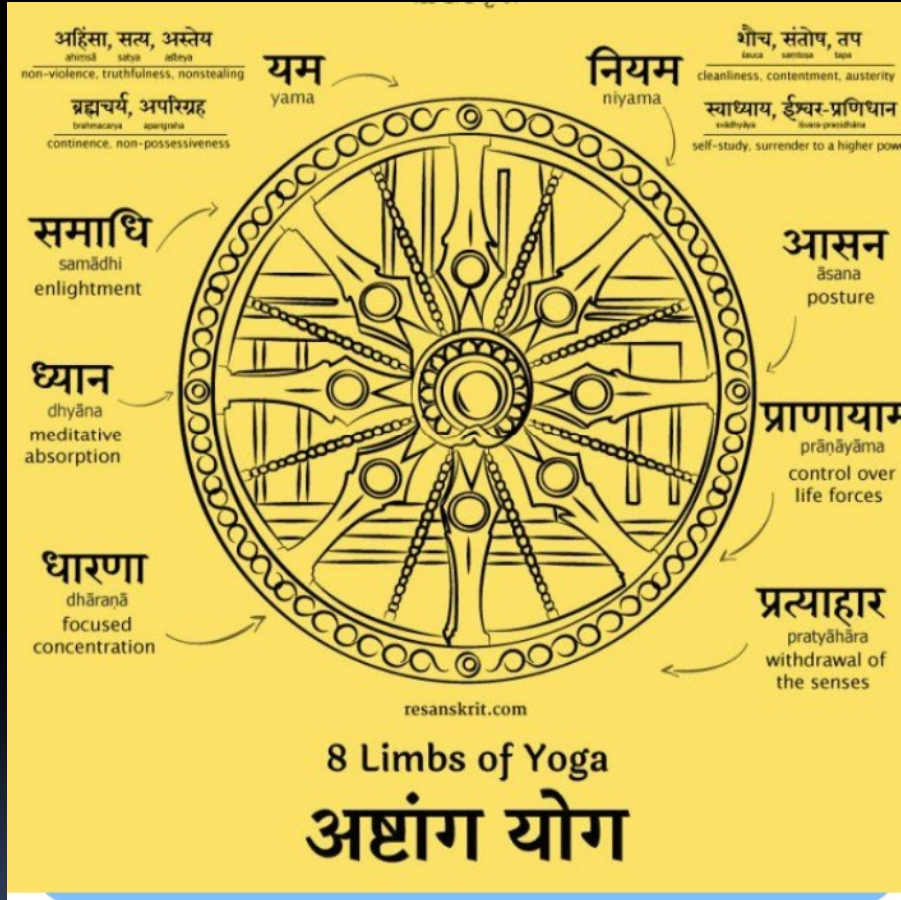
भारतीय दर्शन

TDC PART-1 & SUB.

डॉ. विजय कुमार
दर्शनशास्त्र विभाग
लंगट सिंह कॉलेज, मुजफ्फरपुर

योग दर्शन
अष्टांग योग

योग दर्शन में चित्त की वृत्तियों को रोकने पर अत्यधिक बल दिया गया है। क्योंकि वृत्तियों को रोकने से चित्त शुद्ध होता है। और, जब चित्त शुद्ध नहीं होता, जीव को मुक्ति की उपलब्धि नहीं होती। इसलिए योद दर्शन में आठ साधनों का प्रतिपादन किया गया है जिनके अभ्यास से वृत्तियों का निरोध होता है। इन्हें अष्टांग योग, अष्टांगिक मार्ग, योग के साधन आदि नामों से जाना जाता है।



यम

मन, वचन और शरीर के द्वारा किए गए संयम को यम कहते हैं। यम के पाँच अंग हैं-

अहिंसा- किसी जीव को किसी भी प्रकार अर्थात् शरीर, वचन और कर्म से कष्ट नहीं पहुँचाना अहिंसा है।

सत्य- कोई चीज जिस रूप में देखी गई थी, अनुमान की गई या सुनी गई, ठीक उसी प्रकार उसको मन में धारण करना, वचन से व्यक्त करना और उसी के अनुकूल व्यवहार करना सत्य कहलाता है।

अस्तेय- पर धन को धनवाले की इच्छा के बिना ग्रहण करना अस्तेय है।

ब्रह्मचर्य- जननेन्द्रिय को वश में रखना अर्थात् उसकी लोलुपता पर संयम रखना।

अपरिग्रह- आवश्यकता से अधिक वस्तुओं का संग्रह न करना अपरिग्रह है।

नियम

योग का दूसरा अंग नियम के नाम से जान जाता है, नियम के भी पाँच प्रकार माने गए हैं-

शौच- शौच यानी शुद्धि। स्नान, शुद्ध भोजन आदि बाह्य एवं मैत्री, करुणा, मुदिता आदि आभ्यंतर शुद्धि शौच है।

संतोष- उचित प्रयास से जो कुछ भी मिल सके उसी से संतुष्ट रहना संतोष कहलाता है।

तप- सर्दी, गर्मी सहने का अभ्यास करना तथा कठिन व्रत का पालन करना तप है।

स्वाध्याय- नियमित ढंग से धर्मग्रन्थों का अध्ययन करना स्वाध्याय है।

ईश्वर-प्रणिधान- ईश्वर पर ध्यान करना साथ ही अपने को ईश्वर पर पूर्णतः छोड़ देना।

आसन

बैठने के वे प्रकार जिनसे शरीर को सुख तथा चित्त स्थिरता को प्राप्त करता है उन्हें आसन कहते हैं। चित्त में एकरूपता तभी आ सकती है जब कि शरीर स्वस्थ हो। रोगी शरीर के द्वारा योग-साधना नहीं हो सकती। अतः शरीर को स्वस्थ रखने के लिए आसन आवश्यक है। आसन के विभिन्न प्रकार होते हैं- जैसे- कमलासन, वीरासन, भद्रासन, शीर्षासन, मयूरासन, शवासन आदि।

प्राणायाम

श्वास-प्रश्वास की गति को नियमपूर्वक स्थिर होकर रोकना या नियंत्रित करना प्राणायाम है। इसके तीन अंग होते हैं-

पूरक- श्वास को पूरी तरह भीतर खींचना।

कुम्भक- श्वास को भीतर रोकना।

रेचक- नियमित ढंग से श्वास को छोड़ना।

प्राणायाम से हृदय स्वस्थ एवम बलिष्ठ होता है। श्वास के रुकने से मन स्थिर होता है जिससे योगी साधना-पथ पर अग्रसर होता है।

प्रत्याहार

इन्द्रियों को वश मे करना प्रत्याहार है। जब इन्द्रियाँ स्वेच्छाचारी हो जाती हैं तब वे मन को विभिन्न विषयों की ओर दौड़ाती रहती हैं। किन्तु साधक उन्हें विषयों से हटाकर मन के वशीभूत कर लेता है। ऐसी स्थिति में मन रूप,रस, गन्ध, शब्द और स्पर्श से मन प्रभावित नहीं होता।

धारणा

देश बन्धश्चित्तस्य धारणा अर्थात् किसी देश में चित्त को लगाना ही धारणा है जैसे नासिका अथवा जिह्वा का अग्रभाग, हृदयकमल, सूर्य, किसी देवता की प्रतिमा आदि। चित्त को अभीष्ट वस्तु पर स्थिर किए बिना साधना नहीं हो सकती। अतः धारणा का योग साधना में अत्यधिक महत्त्व है।

ध्यान

तत्र प्रत्यैकतानता ध्यानम्। अर्थात् ध्येय वस्तु का लगातार मनन, जबकि अन्य कोई वस्तु उसे दबाने के लिए नहीं रह जाए। ऐसा करने से साधक को वस्तु के स्पष्ट रूप का बोध हो जाता है।

समाधि

ध्येय वस्तु के साथ साधक का लीन हो जान समाधि है उसे केवल ध्येय वस्तु का ही बोध होता है, अपना नहीं। साधना के इस स्तर पर ध्याता और ध्ये वस्तु में कोई भिन्नता नहीं रह जाती है। ध्याता ध्येय वस्तु का रूप धारण कर लेता है और अपने रूप को भूल जाता है। लेकिन ध्यान की स्थिति में ऐसा नहीं होता है वहाँ ध्यान और ध्येय वस्तु की भिन्नता का बोध ध्याता को रहता है।

समाधि दो प्रकार के होते हैं-

सम्प्रज्ञात समाधि

असम्प्रज्ञात समाधि

सम्प्रज्ञात समाधि

चित्त जब किसी एक वस्तु पर इस तरह एकाग्र हो जाता है कि सामने केवल वही वस्तु होती है अन्य कुछ भी उसे दिखाई नहीं पड़ता, सभी वृत्तियाँ उसी को पुष्ट करती हैं तब उसे ही सम्प्रज्ञात समाधि कहते हैं। इसे सबीज समाधि भी कहते हैं।

असम्प्रज्ञात समाधि

साधक जब स्थूल से सूक्ष्म की ओर बढ़ता हुआ ऐसी अवस्था में पहुँच जाता है जहाँ उसका किसी भी वस्तु से सम्बन्ध नहीं रह जाता है, तब उसे असम्प्रज्ञात समाधि कहते हैं। यहाँ वह बन्धन मुक्त हो जाता है। यह समाधि की अन्तिम अवस्था है, यही परम योग है। इसे असम्प्रज्ञात इसलिए कहते हैं कि यहाँ ज्ञाता, ज्ञान और ज्ञेय एक हो जाते हैं। यहाँ ध्यान के लिए कोई आलम्बन नहीं रह जाता। इसे निर्बीज समाधि भी कहते हैं।