International Journal of Research in Social Sciences
Vol. 14 Issue 12, Dec 2024,
ISSN: 2249-2496 Impact Factor: 7.081 UGC Approved Journal Number: 48887
Journal Homepage: http://www.ijmra.us, Email: editorijmie@gmail.com

अष्टाङ्गयोगस्योपकारिता

शोधच्छात्री- रञ्जिताप्रधान
विभागः- सांख्ययोगविद्याशाखा
मार्गनिर्देशकः- डॉ अशोककुमारमीणा
सांख्ययोगविद्याशाखाऽध्यक्षः
केन्द्रीयसंस्कृतविश्वविद्यालयः श्रीसदाशिवपरिसरः,पुरी , ओडिशा

सकलशास्त्रस्य मूल वर्तते वेदः। अतः उच्यते वेदोऽखिलम् धर्ममूलम् । वेदेषु सर्वाणिशास्त्राणि विषये सुक्ष्मातिसुक्ष्मभावेन वर्णितमस्ति ।सर्वेषाम् कृते वेदाध्ययनम् निषेधमस्ति इति पुराणे उल्लेखितमस्ति । अतः धर्मस्य तत्त्वविषये सर्वेषाम् कृते अवबोधनाय सुप्रसिद्धः मन्त्रद्रष्टारः दर्शनशास्त्रम् – उपनिशदि- पुराणादि अनेकानि शास्त्राणि उल्लेखितवन्तः । तेषु दर्शनशास्त्रम् महत्वपूर्णम् वर्तते ।

दृश्यते ज्ञायते विचार्यते अनेन इति दर्शनम् । भारतीयदर्शनवाङ्गमये नास्तिकास्तिकयोः भेदान द्वादशदर्शनानि दरीदृश्यते । षडास्तिकदर्शनेषु योगदर्शनम् अतीव प्राचीनम् वर्तते । योगस्य महत्वम् सर्वेषु दर्शनेषु परीदृश्यते । तत्वसाक्षात्कारः वा योगसाधनानां आवश्यकता सर्वेषु दर्शनेषु स्वीक्रियते ।

योगशब्दः युज् धातोः घञ् प्रत्यतान्ते निष्पन्नं जायते । अस्यार्थमस्ति समाधिः । जीवात्मापरमात्मनयोः मेलनमेव समाधिः । समाधि एव योगः उच्यते । सार्वभौमचित्तस्य धर्मं एव योगः ।

योगदर्शनस्य प्रणेता महर्षिपतञ्जलिः इति । अतः 'पातञ्जलियोगदर्शनम्'अस्यापरः नाम अस्ति । योगदर्शने षृविंशतितत्त्वानि प्रत्यक्ष-अनुमान-शब्दादि त्रीणि प्रमाणानि सन्ति । योगदर्शने ईश्वरस्य स्वरूपम् स्वीक्रियते । अतः सेश्वरदर्शनम् इति अपि उच्यते । महर्षिपतञ्जलिना प्रणितम् योगदर्शने चत्वाराः पादाः सन्ति । प्रथमे समाधिपादे समाधेः प्रकारभेदः, चित्तवृत्तिनिरोधः च वर्णितमस्ति , द्वितीय साधनपादे क्रियायोगः , क्लेशाः योगस्य वर्हिरङ्गि विषये च वर्णतमस्ति । तृतीये विभूतिपादे योगस्यान्तरङ्गनि, विभूतिनां च वर्णितमस्ति । अन्तिमचतुर्थे कैवल्यपादे मोक्ष तथा कैवल्यस्य वर्णितमस्ति । महर्षिपतञ्जलिना उक्तमस्ति **योगश्चितवृत्तिनिरोधः**[1]। अर्थात् चित्ते अविद्यास्मितादि समस्त वृत्तिनां निरोधः एव योगः

। अविद्या-अस्मिता-राग-द्वेषादि चित्ताशुद्धिना विनाशाय सर्वोत्तम् साधनमस्ति अष्टाङ्गयोगः । अष्टाङ्गयोगनाष्ठानेन चित्ते अविद्यादि समस्त दोषाणाम् विनाशं भूत्वा चित्तः निर्मलं शुद्धम् च भवति । ऋषिमुनयोः शरीर- मन- इन्द्रिय- प्राणादिनाम् शुद्धि तथा परमात्मा प्राप्तेः अष्ठविधसाधनस्य विषये वर्णितमस्ति । तत अष्टाङ्गयोगः इति उच्यते । योगस्य मुख्यलक्ष्ममस्ति समाधि प्राप्तिः । एतत् समाधिप्राप्तेः एकमात्र साधनमस्ति अष्ठाङ्गयोगः। पतञ्जलियोगदर्शने उक्तमस्ति –

International Journal of Research in Social Sciences
Vol. 14 Issue 12, Dec 2024,
ISSN: 2249-2496 Impact Factor: 7.081 UGC Approved Journal Number: 48887
Journal Homepage: http://www.ijmra.us, Email: editorijmie@gmail.com

'यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टावङ्गानि'[2]

यम-नियम-आसनम्-प्राणायाम-प्रत्याहार-धारणा-ध्यान-सामाधयोः अष्टाङ्गानि। एतत् योगाङ्गानि द्विविधम्। यथा पञ्चविधम् साधनानि यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारादि पञ्चबर्हरङ्गानि ध्यानं-धारणा-समाधि इति त्रीणि अन्तरङ्गि साधनानि इति।

योगस्यबर्हिरङ्गानि-

यमाः-

योगरसायनग्रन्थे महर्षिब्रह्मनन्दस्वामीनोक्तम्-

अहिंसासत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्यापरिग्रहौ[3]**।**

यमः पंचविधः प्रोक्तो मुनिभिर्योगचिन्तकैः ॥

अर्थात् अहिंसा- सत्य-अस्तेय-ब्रह्मचर्यं-अपरिग्रहादि भेदेन यमाः पञ्चविधम्। स्वात्मरामयोगिनः हठयोगप्रदीपिकायां यमाः दशविधम् इति उक्तम्- यथा

अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्य क्षमा धृतिः[4]**।**

दयार्जवं मिताहारः शौचं चैव यमा दश ॥ (ह.प्र- 1/16)

(1)अहिंसा-

न हिंसा अहिंसा। मनसा-वचसा- कार्येषु सर्वथा सर्वदा प्राणिनां अनभिद्रोहं इति अहिंसा। मनसा-वचसा-कर्मणा-सर्वेषाम् प्रति हिंसा भावना त्यक्वा प्रीतिपूर्वं वचनमेव अहिंसा। योगसूत्रे अहिंसायाः फलविषये उल्लेखितमस्ति-

अहिंसाप्रतिष्ठायां तत्सन्निधौ वैरत्यागः।[5]

(2)सत्यम्-

सत्यं इत्युक्ते यथार्थवाङ्गमनसोयथादृष्टं, यथानुमितं, यथाश्रतं तथा वाङ्गमनचेति। योगसूत्रे वर्णितमस्ति - **सत्यप्रतिष्ठायां क्रियाफलाश्रयत्वम्,**[6]**।** न केवलम् योगसूत्रे अपितु सर्वेषु शास्त्रग्रन्थेषु सत्यस्य महत्त्वं परिदृश्यते।

अस्तेयम्-

न स्तेयं अस्तेयम्। धर्म विरुद्धं अन्याय पूर्वकं अन्यव्यक्तेः द्रव्याणि ग्रहणमेव स्तेयम्। तत्वीपरित्तम् अस्तेयम्। अस्तेयम् इत्युक्ते केवलम् परद्रव्यग्रहणस्याभाव न अपितु परद्रव्यनिरभिलासमिति। योगसूत्रे महर्षिपतञ्जलिना उक्तमस्ति-

अस्तेयप्रतिष्ठायां सर्वरत्नोपस्थानम्, ।[7]

अर्थात् अस्तेय दृढं सति साधकः समस्त गुप्तरत्नम् प्राप्तुं शक्योति ।

ब्रह्मचर्यम्-

गुप्तेन्द्रियेण साकं उपस्थेन्द्रियस्य संयममेव ब्रह्मचर्यम् । ब्रह्मचर्यं प्रतिष्ठानेन वीर्यलाभं भवति । अतः महर्षि पतञ्जलिना उक्तम्-

ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठायां वीर्यलाभः ।[8]

अपरिग्रहः-

विषयाणाम् अर्जन-रक्षण-क्षय-संङ्गहिंसादि दोषाणां दृष्टा विषयसंग्रहात् निवृत्तमेव अपरिग्रहः । अपरिग्रहः प्रतिष्ठानेन साधकस्य पूर्वजन्मस्य ज्ञातम् भवति । अतः योगसूत्रे उक्तम्-

अपरिग्रहस्थैर्ये जन्मकथान्तासंबोधः ।[9]

(2) **नियमः-**

योगस्य द्वितीयमङ्गमस्ति नियमः । **“नियम्यन्ते कर्त्तव्यतया, निश्चीन्तेऽमीति नियमाः”** ।महर्षि पतञ्जलिना योगसूत्रे उक्तम्-

शौचसंतोषतपः स्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः ।[10]

शौच-सन्तोष-तप-स्वाध्याय-ईश्वरप्रणिधानादि भेदेन नियमाः पञ्चविधम् । हठयोगप्रदीपिकायामपि नियमः दशविधम् इति उक्तमस्ति । यथा

तपः संतोष आस्तिक्यं दानमीश्वरपूजनम् ।[11]

सिद्धांतवाक्यश्रवणं ह्रीमती च तपो हुतम् ।।

नियमा दश संप्रोक्ता योगशास्त्रविशारदैः । (ह.प्र.1-16)

(क)शौचम्-

शौचम् इत्युक्ते पवित्रता., स्वच्छता, निर्मलतादि । बाह्य-आभ्यन्तरयोः भेदेन शौचम् द्विधा भवति । मृत्तिका जलं गोमयजलेन शरीर तथा गृहस्य स्वच्छतामेव बाह्यशौचम् । बुद्धि तथा ज्ञानेन चित्तस्य अन्तःकरणशुद्धि एव आभ्यन्तरम् शौचम् । योगसूत्रे शौचस्य महत्वविषये उक्तम्-

शौचात्स्वाङ्गजुगुप्सा परैरसंसर्गः ।[12]

अर्थात् शौचपालनेन स्वाङ्गं प्रति वैराग्यभावमागच्छति अपि च अन्य सांसारिक मनुष्येण साकं संसर्गस्य इच्छा न भवति।

(ख) सन्तोषः-

सन्निहित साधनाय अत्याधिक इच्छा निवृत्तिमेव सन्तोषम्। सन्तोषात् उत्तम सुखलाभः भवति। अतः उक्तम्-

संतोषादनुत्तमः सुखलाभः ।[13]

(ग) तपः–

शरीर- प्राण- इन्द्रिय-मनादि उचित रीत्या अभ्यासेन संयमनमेव तपः उच्यते। **द्वन्द्वसहनम् तपः** । द्वोद्व इत्युक्ते शीतोष्णादिनाम्। तत् द्वद्व सहनमेव तपः उच्यते। तपः प्रभावेन समस्ताशुद्धिनाम् विनाशं भवति। अपि च शरीर-इन्द्रियाणाम् च सिद्धिः जायते। अतः उक्तम्-

कायेन्द्रियसिद्धिरशुद्धिक्षयात्तपसः ।[14]

(घ) स्वाध्यायः-

वेदोपनिषद् आदिनाम् नियमपूर्वकं अध्ययनमेव स्वाध्यायः । स्वाध्यायने इष्टदेवस्य साक्षात्कारः भवति । अतः पतञ्जलि योगसूत्रे उक्तम्-

स्वाध्यायादिष्टदेवतासंप्रयोगः ।[15]

(ङ) ईश्वरप्रणिधानम्-

ईस्वरप्रणिधानम् इत्युक्ते ईश्वरभक्तिः। सर्वेषां कर्मणा परमगुरौ अपर्णम् एव ईश्वरप्रणिधानम्। ईश्वरः कः इति प्रश्नः आगच्छति चेत्। ईश्वरस्य स्वरूपम विषये उक्तम् –

क्लेशकर्मविपाकाशयैरपरामृष्टः पुरूषविशेष ईस्वरः।[16]अर्थात् क्लेश-कर्म-विपाक- आशयः रहितः पुरूषः विशेषः ईश्वरः। प्रणिधानं नाम भक्तिविशेषः इति।

3 आसनम्-

आस्यते अनेनेत्यासनम्। अतः सुखपूर्वकं उपवेशनमेव आसनम्। आस् धातोः उपवेशनमर्थेन करणार्थे ल्युट् प्रत्ययात् आसन शब्दः निष्पन्नः भवति। महर्षि पतञ्जलिना उक्तम् –**स्थिरसुखमासनम्**[17]। अर्थात् साधकः स्वस्य

योग्यतानुसारं स्थिरभावेन सुखपूर्वकं दीर्घसमयं यावत् उपवेशनमेव आसनम् उच्यते I आसनप्रतिष्ठानेन साधकस्य शरीर स्वस्थ लघु , योगसाधनाय योग्यम् च भवति I अतः उक्तम्-

प्रयत्नशैथिल्यानन्त्यसमापत्तिभ्याम्I[18]

ऋषिघेरण्डेन घेरण्डसंहितायां आसनस्य स्वरूपम् विषये उक्तमस्ति-

आसनानि समस्तानि यावन्तो जीवजन्तवः I[19]

चतुरशीतिलक्षाणि शिवेन कथितानि च II (घे.स- 2-1)

तेषां मध्ये विशिष्टानि षोडशोनं शतं कृतम् I

तेषां मध्ये मर्त्यलोके द्वात्रिंशदासनं शुभम्(घे.स- 2-2)

उपयोगितानुसारम् आसनम् त्रिविधम्- यथा

1- शरीर-संवर्धनात्मक आसनम्- स्वस्तिकासनम्, वीरासनम्, कुक्कुटासनम्, उत्तानकुर्मासनम् आदि I
2- विश्रामात्मक आसनम् – शवासनम्, मकरासनम्, बालासनम् I
3- ध्यानात्मक आसनम्- सिद्धासनम्, पद्मासनम् , सिंहासनम्, भद्रासनम् I

प्राणायामः-

प्राणायामः अष्टाङ्गयागस्य चतुर्थमङ्गमस्ति I आसनसिद्धेः अनन्तरं प्राणायामस्यअभ्यासं करणीयम् I योगसूत्रे उक्तम्-

तस्मिन्सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः I[20]

अर्थात् श्वास-प्रश्वसयोः स्वाभाविक गति निरोधमेव प्राणायामः I प्राण-चित्तयोः परस्परं सम्बन्धः अतीव घनिष्ठः I प्राण स्थिरं सति चित्त अपि स्थिरं भवति I प्राणस्य स्थिरता प्राणायामेन एव भवति I अतः अस्थिरं चित्तं स्थिरी कर्तुं प्राणायामस्यावश्यकता वर्तते I योगसूत्रे प्राणायामः त्रिविधम् उक्तम्-

1 बाह्यवृत्ति रेचकप्राणायामः I

2. आभ्यन्तरवृत्ति पूरकप्राणायामः I

3. स्तम्भवृत्ति कुम्भकप्राणायामः I

प्राणायामाभ्यासेन अज्ञानरूपी आवरणस्य क्षयः भवति I चित्तः धारणायाः योग्यम् भवति I अतः उक्तम्-

ततः क्षीयते प्रकाशावरणम् ।[21]

प्राणायामस्याभ्यासार्थं प्रथमे शरीरशुद्धेः अनन्तरं नाडीशुद्धिश्च करणीयम् । शरीरशुद्धिः विना प्राणायामस्याभ्यासः निरर्थकं भवति । अतः घेरण्डसंहितायाम् प्राणायामस्याभ्यासविषये उक्तम्-

आदौ स्थानं तथा कालं मिताहारं तथापरम् ।[22]

नाडीशुद्धिं ततः पश्चात् प्राणायामं च साधयेत् ॥ (घे.सं 5-2)

(5) **प्रत्याहारः-**

प्रत्याहारः इन्द्रयप्रधान्यम् भवति । इति हेतु प्रत्याहारं इन्द्रयस्य धर्ममपि उच्यते । इन्द्रियाव्यापाराणां उपसंहारणं प्रत्याहारणम् । प्रत्याहरणात् प्रत्याहारः इति । अर्थात् इन्द्रियाणि स्वस्य विषयात् विमुखं भूत्वा एकाग्र चित्तेन चित्तस्य स्वरूपं अनुकरणमिव प्रत्याहारः उच्यते । प्रत्याहरेण विना ध्यानं न सिध्यति । अतः महर्षिपतञ्जलिना योगसूत्रे प्रत्याहारस्य स्वरूपम् विषये उक्तम्-

स्वविषयासंम्प्रयोगे चित्तस्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहरः ।[23]

6. धारणा-

योगान्तरङ्गसाधनस्य प्रथमङ्गमस्ति धारणा । पतञ्जलि योगसूत्रे उक्तम्-

देशबन्धश्चित्तस्य धारणा ।[24]

अर्थात् ध्येयवस्तुनः आधारदेशे चित्तस्य एकाग्रता एव धारणा उच्यते । शरीरस्य बाह्याभ्यन्तरदेशेविशेषे चित्तस्य स्थिरीकरणमेव धारणा उच्यते । देशविशेषः इत्युक्ते नाभिचक्रे, ह्रदयपुण्डरीके, शिरसिज्योतिर्नासिकाग्रभागे, जिह्वाग्रभागे इत्यादयः आभ्यन्तरदेशः । चन्द्र,ध्रूव आदि वाह्यदेशः । धारणायाः मनः स्थिरं-शान्तं- एकाग्र च भवति । वस्तुतः धारणायाः चित्तः ध्यानमार्गेण गन्तु तत्परं भवति । हठयोगप्रदीपिकायाम् उक्तम् **'चित्तं चैकाग्रता याति धारणा योगिनां परा'**[25] चित्तैकाग्रतामेव धारणाइति ।

पञ्चभूताधारेण धारणा पञ्चविधम् यथा-

1)**पृथ्वीधारणा**

(2)**आपधारणा**

(3)**अग्निधारणा**

4) **वायुधारणा**

5)**आकाशधारणा-**

ध्यानम्-

धारणा निरन्तराभ्यासेन ध्यानेन परिवर्तनम् भवति। ध्यानेन चित्त ध्येयस्वरूपे एव विलीनः भवति। तत्र केवल ध्येय विषये एव ज्ञानम् भवति अन्येषा वृत्तिनां उदयः नैव जायते। योगसूत्रे उक्तम्-

तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम्। [26]

शाण्डिल्योपनिषदि ध्यानम् द्विविधम् इति उक्तम् – यथा-

1 सगुणध्यानम्- देवता विषयकध्यानम् सगुणध्यानम्।

2 निर्गुणध्यानम्- विशुद्ध आत्मनः यथार्थता ध्यानम् निर्गुणध्यानम् ।

गोरक्षनाथेन ध्यानमपि द्विविधम् उक्तम्- यथा

द्विधा भवति तद्ध्यानं सगुणं निर्गुणं तथा।[27]
सगुणं वर्णभेदेन निर्गुणं केवलं विदुः॥

समाधिः-

निरन्तरं अभ्यासेन ध्यानः दृढ सति ध्यानम् समाधि रूपेण परिवर्तनम् भवति।अस्मिन् ध्यानावस्थायाम् साधकः स्वस्वरूपशून्यध्येयमात्रमनुभवति । अतः ध्यानमेव समाधिः उच्यते । पतञ्जलियोगसूत्रे समाधेः स्वरूपम् विषये उक्तमस्ति –

तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः।[28]

भोजवृत्तेः अनुसारम् चित्तविक्षेपानां निरोधं कृत्वा एकाग्रावस्थामेव समाधिः उच्यते।

पतञ्जलियोगसूत्रे महर्षिपतञ्जलिना उक्तम् समाधिः सम्प्रज्ञातासम्प्रज्ञात भेदेन द्विविधम् । पुनः सम्प्रज्ञातसमाधिः वितर्कानुगत, विचारानुगत, आनन्दानुगत, अस्मितानुगत भेदेन चतुर्विधम्। भावोपायः भेदेन असम्प्रज्ञात समाधिः द्विविधम्।

निष्कर्षः-

योगाङ्गानुष्ठानादशुद्धिक्षये ज्ञानदीप्तिराविवेकख्यातेः। [29]

अष्टाङ्गयोगः पतञ्जलिमुनेः योगदर्शने अत्यन्तं महत्त्वपूर्णं स्थानम् धारयति । एतेषामभ्यासेन चित्तमलानाम् विनाशं जायते । स योगी आत्मस्वरूपं बुद्धिन्द्रियाहङ्कारेभ्यः पृथकत्वेन प्रत्यक्षीकरोति । अष्टाङ्गानि मानवजीवनस्य शुद्धिकरणाय अतीव आवाश्यकातानि वर्तते । यमानुष्ठानेन नौतिकविकासः भवति । नियमेन अन्तःकरण शुद्धिः जायते । आसनेन शारीरिक क्रियाणां नियन्त्रणं भवति । शरीर स्वस्थः रोगमुक्तः भवति । प्राणायामानुष्ठानेन श्वास-प्रश्वासयोः गति निरोधः भवति । प्रत्याहारानुष्ठानेन इन्द्रियाणि वशीकरणम् जायते ।

धारणायाः चित्तः स्थिरीकरणम् भवति । ध्यानेन चित्तः ध्येयकारेण परिवर्तित भवति । सर्वश्रेष्ठः अन्तिमाङ्ग समाधि अवस्थायाम् जीवात्मापरमात्मनोः मेलनम् जायते ।अष्टाङ्गयोगस्य साधनं केवलं आध्यात्मिकं न किन्तु लौकिकजीवने अपि अत्यावश्यकं भवति । यथा यमनियमौ मनुष्यस्य नैतिकशुद्धिः जायते , आसन- प्राणायामभ्यां अभ्यासेन शरीरं स्वस्थ्यं भवति । प्रत्याहार- धारणा-ध्यान-समाधिभिः अभ्यासेन मानसिकाध्यात्मिकशान्तिश्च प्राप्नोति । अतः योगसाधनाय उत्तममार्गमस्ति अष्टाङ्गयोगः । अष्टाङ्गानुष्ठानेन साधकः तत्परं मोक्ष प्राप्तुं शक्योति । अष्टाङ्गयोगानुष्ठानेन संतुलनं , चित्तप्रसादनम्, आत्मसाक्षात्कारं च प्राप्तुं समर्थम् भवति ।

सन्दर्भग्रन्थसूची-

1. योगसूत्रम्- 1-2
2. योगसूत्रम्- 2- 29
3. योगरसायनम्- 18
4. हठयोगप्रदीपिका- 1-16
5. योगसूत्रम्- 2-35
6. योगसूत्रम् 2-36
7. योगसूत्रम् 2-37
8. योगसूत्रम् 2-38
9. योगसूत्रम् 2-39
10. योगसूत्रम् 2-32
11. हठयोगप्रदीपिका- 1-18
12. योगसूत्रम् 2-40
13. योगसूत्रम् 2-42
14. योगसूत्रम् 2-43
15. योगसूत्रम् 2-44
16. योगसूत्रम् 1-24
17. योगसूत्रम् 2-43
18. योगसूत्रम् 2-47
19. घेरण्डसंहिताम्- 2-40
20. योगसूत्रम् 2-49
21. योगसूत्रम् 2-52
22. घेरण्डसंहिता 5-36
23. योगसूत्रम् 2-54
24. योगसूत्रम् 3-1
25. हठयोगप्रदीपिका
26. योगसूत्रम् 3-2
27. गोरक्षसंहिता
28. योगसूत्रम् 3-3
29. योगसूत्रम् 2-28