

Q. योग के अनुसार आठों मार्गों की व्याख्या कीजिए।  
 Explain the eightfold path of yoga.

Ans- साठों की योग को चिबेकान की मुक्ति का साधन मानता है। कुछ सब अपने को प्रकृति से अलग समझने लगता है तो वह बंधन से मुक्तकार या होता है। चिबेकान ज्ञान की प्राप्ति के लिए योग में आठ लोपानी की व्याख्या हुई है। आठों में आठों मार्ग या आठों साधन कहते हैं। इस मार्ग पर चलकर साधक चित्तस्थियों में निरोध करके चित्त की स्थिरता प्राप्त कर सकता है। आठों साधन निम्नलिखित हैं -  
 (क) यम (ख) नियम, (ग) आसन (घ) प्राणायाम, (ङ) प्रत्याहार, (च) धारणा (छ) ध्यान (ज) समाधि।

(क) यम - योग दर्शन में यम का अर्थ मन, वचन और कर्म पर है। भारतीय दर्शन में वशील पाँच प्रतीकों में, वचन और कर्म से साधन करना ही यम है। ये पाँच प्रतीक इस प्रकार हैं।

- (i) आहिंसा - किसी जीव को कोई कष्ट नही देना।
- (ii) असत्य - मिथ्या का पूर्ण तरह त्याग करना।
- (iii) अस्तेय - दूसरों की वस्तु का अपहरण नही करना।
- (iv) अपाहृणत - दूसरों की वस्तु के प्रति लालच का आव नही रखना और जरूरत से अधिक नही खरवना।
- (v) ब्रह्मचर्य - वासनाओं और शिष्टियों पर नियंत्रण रखना। इन पाँचों मार्गों पर चलने से मनुष्य मोक्ष मार्ग पर अग्रसर होता है।

(ख) नियम - सत्य के अन्तर्गत बतलाया गया है कि क्या नही करौ किन्तु नियम के अन्तर्गत बतलाया गया है कि क्या करौ।



विषय के अंतर्गत पाँच अनुशासन होते हैं।  
 (i) आँच, (ii) संतौष (iii) तपश्चर्या - (iv) स्वाध्याय,  
 (v) ईश्वर प्रणिधान।

(i) आँच - शरीर का और मानसिक दोनों प्रकार की शुद्धि को ही आँच कहते हैं। शरीर का विषम-हान, शोथन आदि चारों पदार्थों की प्रचुरता और अन्न-विचारों से दिमाग को अरुण ~~कर~~ योगी के लिए उत्पन्न है।

(ii) संतौष - अर्थात् अपनी सभी इच्छाओं को पूर्ण नहीं कर सकता। इच्छित कोशिशों के बाद प्राप्त वस्तुओं से ही संतुष्ट रहना चाहिए।

(iii) तपश्चर्या - अपने तपश्चर्या के लिए कठिन-से-कठिन अनुशासन के लिए तैयार रहना चाहिए। ध्यान, जप, सती, ब्रह्मचर्य को करने की समर्था रक्त योगी में होती चाहिए।

(iv) स्वाध्याय - अपनी पुस्तकों के अध्ययनों का अध्ययन ही स्वाध्याय है।

(v) ईश्वर प्रणिधान - श्रद्धा एवं विश्वास के साथ ईश्वर का ध्यान आवश्यक माना गया है।

(3) आसन - शरीर को एक विशेष मुद्रा में रखना ही आसन है। योग के लिए शरीर एवं मन की चंचलता दायक है। ध्यान के लिए शरीर के सभी अवयवों को ऊपर हठा के लिए आराम एवं तनावहीन अवस्था में रखा पड़ता है। आसन के द्वारा उत्पन्न शरीर को विचारों एवं व्याधियों (बीमारियों) से बचा सकता है।



(ख) प्रयोग्यता - प्रयोग्यता का साध्यापन अर्थ है जीवन की हरि लेकिन योग - वशीन में उलका अर्थ है स्वात्म्य क्रिया पर नियंत्रण है। साँस चलते रहने में मन चंचल बना रहता है, इसी कारण अ योग का प्राप्ति नहीं हो सकता है। स्वात्म्य क्रिया पर नियंत्रण रखना जरूरी है। साँस को उल क्रिया को नियंत्रण प्रकार से नियंत्रित क्रिया में सक्तता है।

- (i) साँस को अंतर-बलीयकर रोकना।
- (ii) साँस को बाहर निकालकर रोकना।
- (iii) रुक-व-रुक साँस को रोक लेना।

(ग) प्रसाधार - प्रसाधार का अर्थ है बलीयना। अपने अंदरों को बाहरी और अंतरी विषयों से बलीयकर मन को वशी में करना ही प्रसाधार है।

(घ) व्यापार :- अंदरों को बाहरी वस्तुओं से हटा देने के बाद योग के आंतरिक साधनों का योग क्रिया जाता है। अशुद्ध विषयों पर चित्त को केंद्रित करना ही व्यापार है।

(ङ) ह्यान :- ह्यान का अर्थ है बिना किसी रोकथाम को किसी विषय में लंबी अवधि तक ह्यान केंद्रित रखना। चित्त को के अटकने से रोककर अशुद्ध विषय पर उसे अधिक समय तक लगाना ही ह्यान है।

(च) समाधि :- समाधि योग-वशीन की अंतिम चरण है। ह्यान की अवस्था में जाग-को आत्मचेतना रहती है किन्तु समाधि की अवस्था में साधक आत्मचेतना अस्मत्त्वता रवी देता है। प्रथम पाँच अंगों योग बाहरी ~~बाह~~ साधन है। उसे External योग कहते हैं किन्तु व्यापार, ह्यान, समाधि योग से साक्षात् रूप से संबंध तीन के



कारण- प्रोडरनाल अंगुण्ड करे जाते है। किसी वस्तु-  
को सुनकर इसके अर्थ को समझना और  
उसके अनुसार अभ्यास द्वारा उस अर्थ को जगति  
रखना जिससे समाधि के अवस्था के विषय का  
पुनः ज्ञान हो पाये।

समाधि के रूप।-

समाधि को दो अर्थों में रखा  
जाता है एक- अर्थ में समाधि रचना मनोव्यवस्था  
क्रिया है और दूसरे में यह एक यौगिक क्रिया  
है पहले अर्थ में विशेषतः की क्रिया है दूसरे में  
समाधि चित्तवृत्ति विशेष का परिणाम है। इन  
दोनों साधन हैं वे दूसरा साधन।

समाधि की दो अवस्थानें हैं -

(1) सम्प्रज्ञात समाधि, (2) असम्प्रज्ञात समाधि।

(1) सम्प्रज्ञात समाधि - रचनात्मक अवस्था को सम्प्रज्ञात  
समाधि कहते हैं। इसमें अविष्ट विषय का स्मरण  
ज्ञान रहता है। इस समाधि में चार लोपांग हैं।

(क) सवितर्क समाधि - इस अवस्था में किसी  
एक विषय पर अर्थ को स्मरण करनी पड़ती है।

(ख) सविचार समाधि - सुषुप्त वस्तुओं या तन्मात्र-  
पर अर्थ को स्मरण किया जाता है।

(ग) सानन्द समाधि - सुषुप्त वस्तुओं के बाद सुषुप्त  
वस्तुओं पर अर्थ लगाना पड़ता है।

(घ) सनिश्चय समाधि - यह समाधि की अन्तिम  
रूप सुनिश्चितता है। यहाँ एतद्विषयों पर अर्थ  
न देकर चित्तक को अज्ञान पर अर्थ लगाना  
पड़ता है।

(2) असम्प्रज्ञात समाधि। - इस समाधि में वस्तु-का  
सुनिश्चय हो जाता है और विषय की चेतना भी  
रहती है किन्तु असम्प्रज्ञात समाधि के साधक को  
किसी विषय की चेतना नहीं रहती है, अर्थ का  
विषय भी नहीं होता है। आधा चेतना के रूप  
में हो जाती है वह सांसारिक संबंधों से मुक्त  
होकर भी पर लेता है। योग के द्वारा साधक  
आत्मिकता आत्मिकता प्राप्त कर लेता है।