

भगवद्गीता में अष्टांग योग का तात्त्विक अध्ययन

कुमारी नमता¹, डॉ. अर्चना मौर्या²

¹शोधार्थिनी, योग विज्ञान, सरला बिरला यूनिवर्सिटी, राँची, झारखंड

²सहायक प्राध्यापिका, सरला बिरला यूनिवर्सिटी, राँची, झारखंड

सारांश: भगवद्गीता भारतीय दर्शन, धर्म और योग का एक ऐसा ग्रंथ है, जिसमें जीवन के सभी आयामों का गहन विवेचन मिलता है। गीता में योग को केवल क्रियात्मक या शारीरिक प्रक्रिया के रूप में नहीं, बल्कि एक सम्पूर्ण जीवन-दर्शन के रूप में प्रस्तुत किया गया है। इस शोध में “अष्टांग योग” के सिद्धांतों का अध्ययन गीता के संदर्भ में किया गया है, जिसमें यह समझने का प्रयास किया गया है कि योग के आठों अंग—यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि—कैसे गीता के श्लोकों में तात्त्विक रूप में समाहित हैं। यद्यपि गीता में “अष्टांग योग” शब्द का प्रत्यक्ष प्रयोग नहीं मिलता, लेकिन प्रत्येक अंग की भावना और सिद्धांत गीता में गहराई से व्याप्त है। उदाहरण के लिए, यम और नियम जैसे नैतिक सिद्धांत गीता के दूसरे अध्याय में स्थितप्रज्ञ की विशेषताओं में देखे जा सकते हैं। प्राणायाम और इंद्रिय संयम की स्पष्ट व्याख्या अध्याय 4 और 5 में मिलती है, जहाँ इंद्रिय-निग्रह और प्राण के संतुलन को आत्मसाधना का आधार बताया गया है। ध्यान और समाधि की विस्तृत चर्चा अध्याय 6 (ध्यानयोग) में है, जहाँ भगवान श्रीकृष्ण ने चित्त को एकाग्र करने, आसन की स्थिति, और ईश्वर-समर्पण की भावना को विस्तार से समझाया है। यह शोध तात्त्विक दृष्टिकोण से यह स्पष्ट करता है कि भगवद्गीता में योग का जो रूप प्रस्तुत है, वह केवल साधना की प्रक्रिया नहीं, बल्कि आत्मा और परमात्मा के मिलन का मार्ग है। गीता के अनुसार योग का उद्देश्य कर्म में कुशलता, चित्त की स्थिरता, और परम सत्य की अनुभूति है। अष्टांग योग के सिद्धांत इस दिशा में एक मजबूत साधन बनते हैं। गीता में अष्टांग योग का तात्त्विक स्वरूप भले ही नामरूप में न हो, परंतु उसके सभी तत्व श्लोकों की भाव-भूमि में व्याप्त हैं। गीता योग को एक जीवित अनुभव और ध्यानात्मक जीवनशैली के रूप में सामने रखती है।

मुख्य शब्द: अष्टांग योग, भगवद्गीता, ध्यान, आत्मज्ञान

परिचय: भगवद्गीता भारतीय दर्शन और योग की जीवंत व्याख्या है। यह केवल एक धार्मिक ग्रंथ नहीं, बल्कि जीवन के प्रत्येक क्षेत्र — कर्म, भक्ति, ज्ञान और साधना — का समन्वय करने वाला मार्गदर्शक ग्रंथ है। गीता के प्रत्येक अध्याय को “योग” नाम दिया गया है, जिससे स्पष्ट होता है कि यह ग्रंथ योग-दर्शन पर आधारित है। यद्यपि गीता में “अष्टांग योग” शब्द स्पष्ट रूप से प्रयुक्त नहीं हुआ है, लेकिन इसके आठों अंगों की उपस्थिति गीता में विभिन्न रूपों में देखी जा सकती है। पतंजलि के अनुसार योग के आठ अंग हैं: यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, और समाधि। इन सभी का संकेतन भगवद्गीता के श्लोकों में मिलता है। उदाहरण के लिए, अध्याय 16 में दैवी संपत्ति के अंतर्गत अहिंसा, सत्य, क्षमा, शुचिता, ब्रह्मचर्य आदि यम और नियम के ही रूप हैं। अध्याय 6 में ध्यान हेतु उपयुक्त आसन और स्थान की चर्चा की गई है, जो “आसन” के अंग से संबंधित है।

अध्याय 4 और 5 में प्राण और अपान वायु के संयोजन की बात आती है – यह “प्राणायाम” की ओर संकेत करता है। गीता 2.58 में बताया गया है – “यदा संहरते चायं कूर्मोऽङ्गानीव सर्वशः” – जैसे कछुआ अपने अंगों को समेट लेता है, वैसे ही साधक अपनी इन्द्रियों को विषयों से हटाता है – यही प्रत्याहार है। इसके बाद चित्त को एकाग्र करना (धारणा), ईश्वर में ध्यान लगाना (ध्यान), और अंततः “ब्रह्म स्थिति” में स्थित हो जाना (समाधि) है। – ये सब अध्याय 6, 8 और 18 में विस्तार से बताए गए हैं। गीता में योग को केवल साधना नहीं, बल्कि जीवन का व्यवहारिक दृष्टिकोण भी बताया गया है। जैसे – “योगः कर्मसु कौशलम्” (2.50) और “समत्वं योग उच्यते” (2.48)। अर्थात्, हर कर्म को ईश्वर में अर्पण कर समता की भावना से करना ही योग है।

इस शोध-पत्र का उद्देश्य यही है कि भगवद्गीता में अष्टांग योग के तत्व किस प्रकार छिपे हुए हैं, और वे मनुष्य के आंतरिक विकास तथा मोक्ष प्राप्ति में कैसे सहायक हैं। गीता का योग दृष्टिकोण अष्टांग योग के अंगों को आध्यात्मिक साधना के साथ-साथ, जीवन जीने की कला के रूप में भी प्रस्तुत करता है। इस दृष्टिकोण से गीता केवल एक धार्मिक ग्रंथ नहीं, बल्कि एक पूर्ण योगशास्त्र है – जिसमें कर्म, भक्ति, ज्ञान और अष्टांग साधना का सुंदर समन्वय है।

उद्देश्य:

1. भगवद्गीता में अष्टांग योग के प्रत्येक अंग की उपस्थिति और उसकी तात्त्विक व्याख्या को उद्घाटित करना।
2. गीता के श्लोकों के माध्यम से योग दर्शन की गहराई और समग्रता को उजागर करना।
3. गीता की योग दृष्टि की प्रासंगिकता को आधुनिक जीवन और साधना में रेखांकित करना।
4. अष्टांग योग के विभिन्न अंगों – यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान एवं समाधि – को गीता के संदर्भ में परखना एवं उनके व्यवहारिक पक्ष को सामने लाना।
5. भगवद्गीता में वर्णित योग मार्गों (कर्म योग, भक्ति योग, ज्ञान योग) के साथ अष्टांग योग के समन्वय की संभावना को विश्लेषित करना।
6. गीता के योगदर्शन को केवल आध्यात्मिक नहीं, बल्कि सामाजिक, मानसिक और व्यवहारिक विकास के साधन के रूप में प्रस्तुत करना।

भगवद्गीता में अष्टांग योग:

1. यम (नैतिक अनुशासन): आत्मसंयम और नैतिकता का आधार यम का तात्पर्य है – अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह। गीता में यद्यपि यम शब्द नहीं आता, परंतु इन सभी गुणों का उपदेश बार-बार मिलता है।
 - गीता अध्याय 2 में स्थितप्रज्ञ की स्थिति (श्लोक 55-72) में अहिंसा, अपरिग्रह, सत्यता, इन्द्रियनिग्रह जैसे यमों का वर्णन मिलता है।

➤ अध्याय 16 में *दैवी और आसुरी स्वभाव* के वर्णन (श्लोक 1-3) में भी यम के गुण स्पष्ट हैं।

- गीता 16.2-3: *"अहिंसा सत्यमक्रोधस्त्यागः शान्तिरपैशुनम्।"*
- गीता 6.14: *"ब्रह्मचरिव्रते स्थितः" – योगी ब्रह्मचर्यव्रती हो।*

2. नियम (आत्मिक अनुशासन): आत्मशुद्धि और साधक का अनुशासन नियमों में शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय, ईश्वर प्रणिधान शामिल हैं। गीता साधक को आत्मनिरीक्षण और संयमित जीवन जीने का आह्वान करती है।

➤ अध्याय 6, श्लोक 10-15 में ध्यानयोगी के जीवन में *शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय और ईश्वरप्रणिधान* जैसे नियम निहित हैं।

- गीता 17.14-16: *"देवद्विजगुरुप्राज्ञपूजनं शौचमार्जवम्..."*
- गीता 4.28: *"स्वाध्यायज्ञानयज्ञाश्च यतयः संशितव्रताः।"*

3. आसन (स्थिर स्थिति): स्थिरता की स्थिति पतंजलि के अनुसार आसन का उद्देश्य है - *"स्थिरसुखमासनम्।"* गीता में आसनों की विविधता नहीं, बल्कि ध्यान के लिए उचित आसन की स्थिति दी गई है।

➤ अध्याय 6, श्लोक 11-13 में ध्यानयोग हेतु एकांत, समतल स्थान, कुशासन, शरीर की स्थिरता का निर्देश मिलता है। यहां आसन का मुख्य उद्देश्य ध्यान हेतु उपयुक्त, स्थिर, और शरीर-संयमित स्थिति है।

- गीता 6.11-13: *"शुचौ देशे प्रतिष्ठाप्य स्थिरमासनमात्मनः..."*

4. प्राणायाम (श्वास का नियंत्रण): प्राण नियंत्रण और ऊर्जा संतुलन गीता में प्राण और अपान का संयोजन तथा प्राणायाम द्वारा इंद्रिय संयम का संकेत मिलता है। ध्यानपूर्वक श्वास-प्रश्वास के नियंत्रण की विधि है जो प्राणायाम का लक्षण है।

➤ अध्याय 4, श्लोक 29 में श्वास और अपान का योगाग्नि में होम करके प्राणायाम का संकेत मिलता है।

➤ अध्याय 5, श्लोक 27-28 में प्राण वायु को नियंत्रित कर ध्यान करने की बात है। श्वास और प्रश्वास को नासिका में रोक कर प्राणायाम द्वारा मन को नियंत्रित करता है।

- गीता 5.27-28: *"स्पर्शान्कृत्वा बहिर्बाह्याश्चक्षुश्चैवान्तरे भुवोः..."*

5. प्रत्याहार (इंद्रियों का संयम): इंद्रियों को विषयों से हटाकर आत्मा की ओर मोड़ना ही प्रत्याहार है। गीता में यह *'इन्द्रियनिग्रह'* और *'विषयत्याग'* के रूप में आता है।

➤ अध्याय 2, श्लोक 58: *"यदा संहरते चायं कूर्मोऽङ्गानीव सर्वशः..."* - जैसे कछुआ इंद्रियाँ समेटता है, वैसे योगी भी इंद्रियों को संयमित करता है। यह शुद्ध प्रत्याहार की ही व्याख्या है - इंद्रियों का विषयों से निवृत्त होना।

➤ अध्याय 6 में भी इंद्रिय नियंत्रण की महत्ता है।

6. धारणा (चित्त की एकाग्रता): धारणा वह है जहाँ मन एक लक्ष्य पर स्थिर हो। गीता में बार-बार मन को आत्मा या ईश्वर पर केंद्रित करने का निर्देश मिलता है।

➤ अध्याय 6, श्लोक 12-14 में ध्यान करते समय चित्त को एक बिंदु पर स्थिर करने की प्रक्रिया धारणा ही है।

- गीता 6.13-14: "समं कायशिरोग्रीवं धारयन्नचलं स्थिरः।"
(काया, शिर और ग्रीवा को सीधा रखकर, ध्यान में स्थित हो जाना)
- गीता 8.7: "मां अनुस्मर युद्धं च।"
(मुझे स्मरण कर युद्ध कर – यही ध्यानयुक्त धारणा है)

7. ध्यान (एकाग्र चित्त से ईश्वर पर ध्यान): निरंतर स्मरण और चित्त प्रवाह गीता का छठा अध्याय "ध्यानयोग" ही है। उसमें ध्यान की पूरी विधि और उद्देश्य वर्णित है।

➤ अध्याय 6 संपूर्ण ध्यानयोग है।

➤ विशेषकर श्लोक 13-14: "प्रशान्तात्मा... योगी युञ्जीत सततमात्मानं..." - ध्यान का निर्देश स्पष्ट है।

- गीता 6.18: "यदा विनियतं चित्तमात्मन्येवावतिष्ठते।"
(जब साधक का चित्त आत्मा में स्थिर हो जाता है)
- गीता 6.26: "यतो यतो निश्चरति मनश्चञ्चलमस्थिरम्..."
(जहाँ-जहाँ मन भटके, वहीं-वहीं से उसे वापस आत्मा में लाना)

8. समाधि (पूर्ण एकत्व की स्थिति): आत्मा-परमात्मा में एकत्व समाधि का अर्थ है – आत्मा और परमात्मा में लय हो जाना। गीता इसे ब्रह्मस्थिति, स्थितप्रज्ञता और परम शांति के रूप में परिभाषित करती है।

➤ अध्याय 6, श्लोक 20-23: "यत्रोपरमते चित्तं निरुद्धं योगसेवया...", यह समाधि की पूर्ण अवस्था को दर्शाता है - जहाँ साधक दुखों से मुक्त हो जाता है।

- गीता 6.8: "ज्ञानविज्ञानतृप्तात्मा कूटस्थो विजितेन्द्रियः।" जो योगी ज्ञान और विज्ञान से संतुष्ट है, स्थिरचित्त है और इंद्रियों को जीत चुका है – वह परम शांति को प्राप्त होता है।
- गीता 6.15: "योगी युञ्जीत सततमात्मानं रहसि स्थितः।" योगी एकांत में स्थित होकर निरंतर अपने चित्त को (आत्मा में) लगाते हुए योग साधना करता है।
- गीता 2.72: "एषा ब्राह्मी स्थितिः... न व्यथयन्त्येति।" यह ब्रह्म स्थिति है – जिसे प्राप्त कर साधक कभी विचलित नहीं होता है।

यह स्पष्ट समाधिस्थ अवस्था है – जो अष्टांग योग की परिपूर्णता है।

निष्कर्ष: भगवद्गीता केवल एक धार्मिक ग्रंथ नहीं, बल्कि एक सार्वकालिक जीवन-दर्शन है, जिसमें योग की परिभाषा केवल शारीरिक या मानसिक अभ्यास तक सीमित नहीं है। यह अध्ययन स्पष्ट करता है कि गीता में अष्टांग योग का तात्त्विक स्वरूप गहराई से अंतर्निहित है। यद्यपि “अष्टांग योग” शब्द का स्पष्ट प्रयोग नहीं मिलता है, फिर भी उसके सभी अंग - *यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि* - गीता के विभिन्न अध्यायों और श्लोकों में अर्थ के रूप में विद्यमान हैं। गीता योग को आत्मा की शुद्धि, चित्त की स्थिरता और परमात्मा के प्रति समर्पण की यात्रा के रूप में प्रस्तुत करती है। यहाँ योग एक साधन नहीं, बल्कि लक्ष्य है - “योगः कर्मसु कौशलम्” के रूप में कर्म में संतुलन, और “समत्वं योग उच्यते” के रूप में मन की समता और स्थिरता की ओर मार्गदर्शन करता है। इस अध्ययन के माध्यम से यह समझ में आता है कि गीता में निहित योग के तत्व, साधक को मोक्ष की ओर ले जाने वाले सशक्त साधन हैं। अतः गीता का योग-दर्शन अष्टांग योग के मूल तत्त्वों को तात्त्विक गहराई प्रदान करता है।

संदर्भ ग्रंथ सूची:

1. गीता प्रेस। (2020)। *श्रीमद्भगवद्गीता यथारूप* (9वीं इडिशन)। गीता प्रेस, गोरखपुर।
2. स्वामी चिन्मयानंद। (1996)। *भगवद्गीता भाष्य*। चिन्मय मिशन, मुंबई।
3. रामसुखदास जी। (1915)। *गीता रहस्या*। गीता प्रेस, गोरखपुर।
4. आर्य, जगन्नाथ। (2010)। *योग दर्शन एवं भगवद्गीता में साधना पद्धति*। मोतीलाल बनारसीदास प्रकाशन।
5. तिवारी, ओ. पी.। (2006)। *भगवद्गीता में योग दर्शन की वैज्ञानिक व्याख्या*। योग प्रशिक्षण एवं अनुसंधान केंद्र, लोनावला।
6. भारद्वाज, प्रो. ईश्वर। (2018)। *मानव चेतना*। सत्यम् पब्लिशिंग हाउस, नई दिल्ली।
7. शर्मा, पं. श्रीराम आचार्य। (प्रकाशन वर्ष अनुपलब्ध)। *योगदर्शन: ज्ञान और साधना*। अखण्ड ज्योति संस्थान, मथुरा।
8. विश्वनोई, मनोज। (2018)। *गीता का उपनिषदों से संवाद*। किताब महल पब्लिशर्स, नई दिल्ली।
9. भारत सरकार - आयुष मंत्रालय। (2015)। *योग और भगवद्गीता पर विशेष शोध प्रकाशन*।
10. ब्रह्मवर्चस शोध संस्थान। (n.d.)। *गीता विवेचन शृंखला*। <https://literature.awgp.org>