

## बौद्ध दर्शन एवं जैन दर्शन में योग का स्वरूप

आराधना\* डा० भोलानाथ मौर्य\*\* डा. पंकज कुमार भारती\*\*\*

**सारांश-** बौद्ध दर्शन एवं जैन दर्शन में योग के विभिन्न अंगों के प्रमाण मिलते साथ-साथ पातंजल योग दर्शन से लगभग मेल भी खाते हैं। योग की पराकाष्ठा योग दर्शन में कैवल्य की प्राप्ति करना है वहीं बौद्ध दर्शन में निर्वाण प्राप्त करना, जैन दर्शन में दुःखों से मुक्ति प्राप्त करने के लिए योग साधना पर अत्यन्त बल दिया गया है। अतः योग केवल शारीरिक स्वास्थ्य तक सीमित न होकर मानसिक स्वास्थ्य, आध्यात्मिक स्वास्थ्य और अन्ततः मोक्ष प्राप्ति के लिए उपयोगी है। संसार के कर्म बन्धन, जीवन-मरण एवं दुःख से मुक्ति का परम मार्ग है।

**शब्द कुंजी-** योग, बौद्ध दर्शन, जैन दर्शन

**Ethical Clearance-** Not Applicable

**Conflict of author-** None

**परिचय-** भारतीय दर्शन में कुल नौ दर्शन हैं उसमें से बौद्ध दर्शन एवं जैन दर्शन भी सम्मिलित हैं। यह दोनों दर्शन नास्तिक दर्शन के रूप में माने जाते हैं परन्तु बुद्ध जी ने क्षणिक आत्मा की सत्ता स्वीकार किया है, जैनों ने जीवों को चैतन्यमुक्त कहा है। साथ ही साथ ये दोनों दर्शन मोक्ष की मान्यता को भी मानते हैं। बौद्ध दर्शन में मोक्ष को निर्वाण कहा गया है। जैनों ने अपने सिद्ध तीर्थकारों को ईश्वर की संज्ञा दी है।<sup>1</sup>

बौद्ध दर्शन में निर्वाण प्राप्त के लिए साधना मार्ग का भी वर्णन किया गया है। इनके अनुसार जीवन दुःखमय है। संसार की हर एक वस्तु चाहे कितनी ही प्रिय हो उसके मूल में दुःख ही होता है। इस दुःख से मुक्ति पाने के लिए ही महात्मा बुद्ध ने साधना पद्धति की बात कही है। जिसमें योगांगों का महत्वपूर्ण स्थान है। यह दर्शन पुनर्जन्म को भी मानता है। इस कारण काम को भी मानता है। इन्होंने जन्म-मरण के चक्र से मुक्त हो जाना ही निर्वाण माना है।<sup>2</sup>

जैन दर्शन में कहा गया है कि जिस धर्म या साधनों से मनुष्य का शरीर एवं मन अपने वश में होता है वह साधन आत्मा को मोक्ष के साथ जोड़ने वाले हैं। इन्हीं साधनों को योग कहा जाता है।<sup>2</sup>

**बौद्ध दर्शन में योग-**

पातंजल योग सूत्र में अष्टांगयोग के अन्तर्गत अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह ये पाँच यम बताये गये हैं। इसी प्रकार जाँच नियम- शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय और ईश्वर प्राणिधान है। बौद्ध दर्शन में भी यम एवं नियम का पालन करना अनिवार्य माना गया है।

**बौद्ध दर्शन में नियम-** अहिंसा, अपरिग्रह, ब्रह्मचर्य, सत्य, धर्म में श्रद्धा, दोपहर के बाद का भोजन निषेध, सुख-प्रद शैय्या व आसन का परित्याग विलास से अनासक्ति, सुगन्धित द्रव्यों का निषेध तथा स्वर्ण या चाँदी आदि मूल्यवान वस्तुओं का निषेध यह सभी नियम मोक्ष मार्ग के साधक के लिए आवश्यक हैं।<sup>3</sup>

पातंजल योग सूत्र के अष्टांगयोग की तरह बौद्ध दर्शन में अष्टांगमार्ग की चर्चा की गई है।

\* शोध छात्रा, \*\*शोध पर्यवेक्षक, \*\*\* सह-पर्यवेक्षक, संज्ञा हरण विभाग, आयुर्वेद संकाय, चिकित्सा विज्ञान संस्थान, कशी हिन्दू विश्वविद्यालय, वाराणसी।

**अष्टांगमार्ग-** यह मार्ग प्रज्ञा एवं शील के द्वारा ही समाधि को प्राप्त करता है।

इस प्रकार के चरम बिन्दु निम्नलिखित है-

1. **सम्यक् दृष्टि-** मनुष्य के विचार या विश्वास कर्म के जनक हैं। चार आर्य सत्य- दुःख, दुःख का कारण, दुःख का नाश, दुःख नाश के उपाय का ज्ञान चित्त में बना रहता है यही 'सम्यक् दृष्टि' है।
2. **सम्यक् संकल्प-** राग, द्वेष, हिंसा आदि दुर्गुणों और सांसारिक विषयों का परित्याग करने का दृढ़ निश्चय करना ही 'सम्यक् संकल्प' है।
3. **सम्यक् वाक्-** मिथ्या, अनुचित तथा दुर्वचनों का परित्याग करना, जैसे देखा, सुना या अनुभव किया गया वैसा ही वाणी से बोलना वैसा ही आचरण करना सत्य वचनों की रक्षा करना, 'सम्यक् वाक्' है।
4. **सम्यक् कर्म-** हिंसा, पराई वस्तु की चोरी, वासना कोटि को इच्छा का परित्याग कर शुभ कर्म करना 'सम्यक् कर्म' है।
5. **सम्यक् आजीव-** धर्मानुसार एवं न्यायपूर्वक बिना किसी को हानि पहुँचाये अपना जीविकोपार्जन करना 'सम्यक् आजीव' है।
6. **सम्यक् व्यायाम-** सभी बुराई को नष्ट करके अच्छे कर्मों के लिए सदैव तत्पर रहना 'सम्यक् व्यायाम' है।
7. **सम्यक् स्मृति-** काम, क्रोध, लोभ, मोह आदि दुर्गुणों को मिटाकर चित्त सग शुद्धि करना, सदैव आत्मचिंतन में लीन रहना 'सम्यक् स्मृति' है।
8. **सम्यक् समाधि-** चित्त को एकाग्रत कर राग-द्वेष आदि सांसारिक बन्धनों से अपने आपको मुक्त करना 'सम्यक् समाधि' है।<sup>4</sup>

बौद्ध दर्शन में आठ अंगों का पालन करना अनिवार्य है इससे अंतःकरण की शुद्धि होती है और ज्ञान का उदय होता है बौद्ध दर्शन में आसन का भी विधान है, महात्मा बुद्ध की मूर्ति प्रायः पद्मासन में मिलती है इन्होंने प्राणायाम का भी आदेश दिया है। आष्टांगिक मार्ग के अभ्यास द्वारा चित्र वृत्तियों पर नियंत्रण प्राप्त होता है –

बौद्ध दर्शन में त्रिरत्न 1- शील 2- समाधि 3- प्रज्ञा

1. **शील-** अर्थात् शारीरिक मानसिक शुद्धि। ये साधना का प्रथम अंग है जिनका पालन करके साधक साधना मार्ग में उन्नत होता है।
2. **समाधि-** अर्थात् चित्त की एकाग्रता। अष्टांगमार्ग के द्वारा जब चित्त राग, द्वेष से रहित होकर शुद्ध हो जाता है और सरलता से एकाग्र हो जाता है।
3. **प्रज्ञा-** अर्थात् परमा परमज्ञान भी शील और समाधि की पूर्णता से उदित होता है इसकी प्राप्ति से दुःख सज नाश संभव है।

बौद्ध साधना के अभ्यास का आधार 'शील' है। क्योंकि बौद्ध साधना में शील संपन्न साधक ही समाधि के अधिकारी हैं। ध्यान साधना आत्मा की उन्नति का आधार है।<sup>5</sup>

जो योगदर्शन के सम्प्रज्ञात समाधि के चारों अंगों के समान हैं।

**जैन दर्शन में योग-** "जैन" शब्द की उत्पत्ति "जिन्न" शब्द से हुई है। जहाँ "जी" का अर्थ है- 'विजय'। इस प्रकार 'जिन्न'

का अर्थ है विजय प्राप्त करने वाला।

जैन के अनुसार वह सिद्ध पुरुष जिसमें राग, द्वेष तथा इन्द्रियों पर विजय प्राप्त करने को जिन्न अर्थात् जितेन्द्रिय का अनुयायी हो, वह जिन्न है।<sup>6</sup>

योग 'युज' धातु से बना है जिसका अर्थ है समाधि और जोड़ना जैन आचार्यों ने इसी अर्थ में योग को स्वीकार किया है। योग की परिभाषा करते हुए जैन आचार्य 'यशोविजय' अपने ग्रन्थ 'द्वात्रिंशिका' में कहते हैं-

**'मोक्षेण योजनादेव योगो द्वात्र निरूच्यते'** श्लोक - 10/1

यही बात श्री हरिचन्द्र सूरी अपने ग्रन्थ 'योगिबिश्का' में कहते हैं-

**'मुख्येण जोयणाओ जोगो'** श्लोक - 2

अर्थात् जिन-जिन साधनों द्वारा आत्मशुद्धि और मोक्ष का योग होता है, उन सभी साधनों को योग कहते हैं। पातंजल योग दर्शन में कहा गया है-

**'योगाश्चित्तवृत्ति निरोधः'** पथो. सू- 1/2

अर्थात् चित्त की वृत्तियों (व्यापार) का सर्वथा निरोध हो जाना ही योग है।<sup>7</sup> इसी प्रकार योग के भेद 'द्वात्रिंशिका' में कहा गया है-

**'यतः समितिगुप्तीनं प्रपंचो योग उत्तमः'**

अर्थात् मन, वचन, शरीर को संयमित करने वाला धर्म व्यापार ही योग है क्योंकि जिस धर्म से मनुष्य शरीर एवं मन वश में होते हैं वे साधन आत्मा को मोक्ष के साथ जोड़ते हैं इसलिए इन साधनों को योग कहते हैं।<sup>2</sup>

जैन दर्शन में तीन प्रकार के योग का वर्णन है-

1. सम्यक् दर्शन                      2. सम्यक् ज्ञान                      3. सम्यक् चरित्र

**1. सम्यक् दर्शन-** किसी भी उद्देश्य की प्राप्ति के लिए किये गए कार्य में श्रद्धा रखना जैन दर्शन में 'सम्यक् दर्शन' कहा गया।

**'तत्त्वार्थश्रद्धानं सम्यग दर्शनम्'**

**2. सम्यक् ज्ञान-** केवल श्रद्धा, विश्वास से कुछ नहीं होता, जिस विश्वास के साथ हम उस मार्ग पर चल रहे हैं, उनके सभी साधनों को, सभी रहस्यों का ज्ञान भी आवश्यक है इसे जैन दर्शन में 'सम्यक् ज्ञान' कहते हैं।

**3. सम्यक् चरित्र-** श्रद्धा और ज्ञान तब तक फलीभूत नहीं होते जब तक चरित्र शुद्ध न हो, मन राग, द्वेष, मोह आदि के बंधन से मुक्त न हो। साधक का आचार-विचार व्यवहार सभी पूर्ण विशुद्ध होना जैन दर्शन में 'सम्यक् चरित्र' कहा गया है।<sup>8</sup> ये तीनों को मोक्ष प्राप्ति का कारण होने से योग कहा गया है।

**जैन दर्शन के पाँच महाव्रत-** अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य तथा अपरिग्रह हैं जो पातंजल योग दर्शन के यम के समान ही हैं।

जैन दर्शन के दस धर्मों का पालन करना अनिवार्य है जो इस प्रकार हैं- 1. क्षमा 2. मृदुला 3. सरलता 4. शौच 5. सत्य 6. संयम 7. त्याग 8. औदासिन्य 9. ब्रह्मचर्य 10. अहिंसा।

इन धर्मों के पालन से कर्म का प्रवेश रूक जाता है, कर्म भावी जन्म-मरण का कारण नहीं बनता है। इसलिए इन्हें योग

साधना के रूप में माना गया है।

जैन दर्शन में ध्यान की चार अवस्थाएँ- 1. आर्त 2. रौद्र 3. धर्म 4. शुक्ल

इसमें से प्रथम दो ध्यान की अवस्था अति एवं रौद्र तमोगुणी हैं। यह साधक की प्रारंभिक अवस्था है। इसका उपयोग योग साधना के लिए नहीं किया जाता है। धर्म एवं शुक्ल ध्यान की योगोपयोगी अवस्थाएँ हैं। इसमें से भी शुक्ल ध्यान सभी दुःखों का संग्रह क्षणमात्र में नष्ट करने वाला है।<sup>9</sup>

**जैन दर्शन में चित्त की चार अवस्थाएँ-**

जैन दर्शन में विक्षिप्त, यातायात, संलिष्ट और सुलीन ये चित्त की चार अवस्थाएँ हैं जो योगदर्शन के चित्त की पाँच अवस्थाओं के समान ही है। योग दर्शन में मुख्य रूप से अष्ट सिद्धियाँ का वर्णन है उसी तरह जैन मत में आचार्य हरिभद्र सूरि ने योग की आठ दृष्टियाँ बताई गयी हैं-

“मित्रा तारा बला दीप्ता स्थिरा कान्ता प्रथा परा। नामानि योगदृष्टिनां”।<sup>10</sup>

जैन दर्शन में प्राणायाम का भी उल्लेख है और कहा गया है कि यह हठयोग का अंग है जो बलपूर्वक किया जाता है इसका अभ्यास केवल उन्हीं लोगों को करना चाहिए जिसकी इन्हें आवश्यकता है जो इसे युक्तिपूर्वक कर सके।

योग दर्शन की भाँति जैन दर्शन में भी जीवन मुक्ति और विदेह मुक्ति का उल्लेख है। जैन दर्शन में कहा गया है कि विदेह मुक्ति के पश्चात् आत्मा फिर दोबारा संसार में लौटकर नहीं आती है।

**निष्कर्ष-** पातंजल योग दर्शन में वर्णित योग के कई अंग बौद्ध एवं जैन दर्शन में लगभग समान रूप से वर्णित है। अन्ततः हम कह सकते हैं कि योग के द्वारा ही जन्म-मरण एवं दुःखों से मुक्ति मिलती है और मोक्ष व निर्वाण की प्राप्ति होती है।

**सन्दर्भ ग्रन्थ-सूची -**

1. प्रो. सिन्हा हरेन्द्र प्रसाद, 2016, भारतीय दर्शन की रूपरेखा, मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली। पृ.सं0- 13
2. डा० कुमार कामाख्या, 2011, योग महाविज्ञान, स्टैण्डर्ड पब्लिशर्स (इण्डिया) पृ. सं. 87, 82, 83
4. डा० अग्रवाल विमल, दर्शनशास्त्र, एस. बी. पी. डी. पब्लिकेशन्स, आगरा। पृ. सं.- 49
5. <http://doaj.org/article/c9c4ac11fd7ca101c7028604dbb4>.
6. डा० कुमार प्रवीण, श्रीमती बाली रजनी, डा० प्रीतम अमृता, 2007, योग परिचय एवं परम्परा, खेल साहित्य केन्द्र, नई दिल्ली। पृ. सं. 281-282
7. गोयन्दका हरिकृष्णदास, सं. 2073, महर्षि पतन्जलिकृत योग दर्शन हिन्दी-व्याख्यासहित, गीता प्रेस, गोरखपुर। पृ. सं.- 11
8. जैन धर्म में भगवान [hi.m.wikipedia.org](http://hi.m.wikipedia.org)
9. <http://echetama.com>
10. आचार्य श्री महाराज आत्मारामजी, 1983, जैन योग सिद्धान्त और साधना, आत्म ज्ञानपीठ, मानसा मन्डी, पंजाब। पृ. सं.- 71-72

