

# जैन धर्म में अष्टांग योग : एक अनुचिंतन

डॉ. नवल किशोर पाण्डेय

तत्त्वार्थ सूत्र में मोक्ष प्राप्ति के लिए आचार्य उमास्वाति ने सम्यग्दर्शन, सम्यग्ज्ञान और सम्यग्चरित्र को बताया है जिसे आचार्य हेमचन्द्र ने योग कहा है। योग वह है जो मोक्ष से योग कराये ऐसा आचार्य हरिभद्र सूरि का मत है। जैन योग और पातंजल योग के प्रकार बहुत कुछ एक से हैं। हरिभद्र सूरि ने योग की जो पंचांग व्यवस्था की है, वह नवीन है। प्राचीन व्यवस्था द्वादशांग की है जिसे तप कहते हैं। कायोत्सर्ग शरीर के ममत्व का त्याग है तो ध्यान मन की स्थिरता है। इस प्रकार ये दोनों तप आत्मा को शरीर और मन के क्षेत्र से परे पहुँचाते हैं। जबकि पातंजल योग में आठ में से पाँच अर्थात् यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार को बहिरंग के रूप में और धारणा, ध्यान समाधि को अंतरंग के रूप में स्वीकार किया गया है।