अनुबोधन, खण्ड 1, अंक 4, दिसम्बर 2025, पृष्ठ 138–149
ISSN: 3049-4184 (प्रिन्ट), 3108-1185 (ऑनलाइन)
प्रकाशित: 31 दिसम्बर 2025
जर्नल वेबसाइट: https://anubodhan.org
DOI: 10.65885/anubodhan.v1n4.2025.038

महायान बौद्ध संप्रदाय में योगः एक विमर्श

मुनीम सिंह[1] और डॉ० सुनीता सैनी[2]

योगदर्शन का स्वरूप

भारतीय परम्परा में योग को अनेक प्रकार से जाना व समझा गया है। भारतीयों के लिए योग की संस्कृति मानव जीवन की तरह ही विस्तृत है। वर्तमान समय में योग का जिस प्रकार से उपयोग व उपभोग किया जा रहा है वह योग का वास्तविक स्वरूप अर्थ और उद्‌देश्य नहीं है और न ही हम उस प्रकार से योग के वास्तविक महत्त्व को समझ सकते हैं। योग के नाम पर वर्तमान में जो किया जा रहा है वह मात्र शारीरिक या मानसिक व्यायाम है। इस प्रकार से हम योग को समझकर न केवल उसके स्वरूप, अर्थ, उद्देश्य और महत्त्व को सीमित कर देते हैं। बल्कि योग को एक सीमा तक विकृत भी बना देते हैं, किन्तु इसका अर्थ यह नहीं है कि योग का कोई लौकिक पक्ष नहीं है या योग केवल आध्यात्मिक साधन मात्र है। योग मानव जीवन की तरह विस्तृत है, इस अर्थ में योग मानव जीवन के प्रत्येक पक्ष से सम्बन्धित है। योग मानव आत्मा का मूल स्वरूप है। मानव आत्मा न केवल योग चेतना की प्राप्ति की दिशा में गतिशील है, बल्कि यह सम्पूर्ण प्रकृति एक अवचेतन योग कर रही है।

योग मानव जीवन और प्रकृति में अभिव्यक्त और अभिव्यक्ति दोनों रूपों में विद्यमान है। प्रकृति ने जो कुछ भी अभिवक्त किया है और मानव प्रतिभाओं ने जो कुछ प्राप्त किया है वह सब कुछ योग का ही अभिव्यक्त परिणाम है।

[1]शोधार्थी, [2]शोध निर्देशिका, संस्कृत, पालि एवं प्राकृत विभाग, महर्षि दयानन्द विश्वविद्यालय (रोहतक), E-mail: Munimchopra123@gmail.com

भारतीय संस्कृति तथा परम्परा में योग–साधना का असाधारण महत्व है। योग की परम्परा अत्यन्त प्राचीन है। यह इतनी प्राचीन है कि इसके प्रारम्भिक चिन्तन के इतिहास को खोज पाना असम्भव है और इसी कारण इसे अनादि कहा जाए तो अतिश्योक्ति नहीं होगी फिर भी यहाँ हम इसके मूल आधार पर अध्ययन करें तो पायेंगें कि योग की परम्परा आर्य जातियों की प्राचीन साधना प्रणाली है। भारत में योग के विषय में चिन्तन और उसकी साधना की अनेकों धारायें प्रचलित है। क्योंकि योग ग्रन्थों में हमें अनेक प्रकार की योग प्रणालियों तथा धाराओं का परिचय मिलता है। प्रत्येक धर्म के जिज्ञासु तथा साधको ने योग की खुले मुख से प्रशंसा की है तथा उसी का सहारा लेकर साधकों को साधना की प्रेरणा दी है। अध्यात्म जगत् में योग का स्थान उस केन्द्र बिन्दु की तरह है जहां समस्त दार्शनिक एवं धार्मिक सम्प्रदाय एक समान रूप से मिलते हैं।

महायान सम्प्रदाय के अनुसार योग तत्त्व

महायान सम्प्रदाय में योग का प्रमुख स्थान है। योग और आचार पर समधिक महत्व प्रदान करने के कारण ही विज्ञानवादी योगाचार के नाम से अभिहित किए जाते हैं। महायान के ग्रन्थों में विशेषतः असंग के 'महायान–सूत्रालंकार' तथा योगाचारभूमिशास्त्र' में विज्ञानवादी सम्मत ध्यानयोग का वर्णन किया गया है।[1] महायान बौद्ध परम्परा में योग का अर्थ समाधि या ध्यान से लिया जाता है। समाधि के विषय में विसुद्धिमग्गो में कहा है– कुशल चित्त की एकाग्रता को समाधि कहते हैं।[2] जब चित्त किसी कुशल आलम्बन में विक्षेप का त्याग कर एकाग्र हो जाता है तो चित्त की उस एकाग्रता को ही समाधि करते हैं।[3]

समाधान ट्ठेन समाधि। एकारम्मणे चित्तचेतसिकानं समं सम्मा च आधानं, ठपनं ति वुत्तं होति–

धम्मपद में योग को ज्ञान प्राप्ति का साधन माना गया है।

महायान सम्प्रदाय में समाधि – महायान का प्रमुख उद्देश्य बुद्धत्व की प्राप्ति है। साधक के जीवन का अंतिम लक्ष्य बुद्ध बनना है। जब तक प्रज्ञापारमिता का उदय नहीं होता तब तक बुद्धत्व की प्राप्ति नहीं हो सकती। इस पारमिता के उदय के लिए समाधि की महति उपयोगिता है। इस पारमिता तक पहुँचने के लिए साधक को अनेक भूमियों को पार करना पड़ता है। इन भूमियों को पार करने पर ही साधक बुद्धत्व को

प्राप्त कर सकता है। इस प्रकार महायान में बुद्ध–पद की प्राप्ति के निमित्त एकमात्र सहायक होने से ध्यान–योग का उपयोग प्रमुख है।[4]

योग के प्रकार – आर्य अष्टार्गिक मार्ग के रूप में बौद्ध योग में साठ अंगों का समावेश किया गया है जिनका पालन करने से व्यक्ति शील तथा समाधि को प्राप्त कर प्रज्ञा लाभ करता है। निर्वाण प्राप्ति के मार्ग में अष्टांगिक मार्ग श्रेष्ठ है। यही मार्ग दुःख निरोध गामिनीप्रतिपद है, इसके अन्तर्गत समस्त साधनाएं आ जाती है जो दुःख निरोध में सहायक है।

त्रिविध योग साधना – बौद्ध दर्शन में त्रिविध योग साधना की व्यवस्था है– शील, समाधि और प्रज्ञा। जिसे बौद्ध परम्परा में त्रिरत्न कहा जाता है। यह अष्टांगिक मार्ग को ही प्रस्तुत करने की एक प्रक्रिया है। शील, समाधि और प्रज्ञा को वीर्य, श्रद्धा एवं प्रज्ञा भी कहा गया है।

अत्थिसद्धा ततो विरियं पंञा गमम विज्जति।[5]

साधक साधना का प्ररम्भ शील से करता है, समाधि से अपनी साधना का विकास करता है तथा प्रज्ञा से वह अपने दुःख निरोध रूपी लक्ष्य को प्राप्त करता है। अतः शील, समाधि तथा प्रज्ञा बुद्ध शासन के आदि मध्य एवं अन्त है।

महायान बौद्ध सम्प्रदाय में योग अवधारणा

बौद्ध दर्शन भी व्यावहारिक और साधनाप्रधान है। स्वयं तथागत बुद्ध ने बुद्धत्व प्राप्ति के लिए कठिन योग साधना की थी। इसके लिए उन्होंने सिद्ध गुरुओं से योग की दीक्षा ली।[6]

ज्ञान प्राप्ति के साधन के रूप में बौद्ध दर्शन में योग शब्द का प्रयोग किया है। बौद्ध योग को अष्टांगमार्गी कहा जाता है। निर्मल ज्ञान प्राप्ति के लिए तथागत बुद्ध इसे एकमात्र साधन मानते हैं। तथागत का मानना है कि उस मार्ग पर चलकर तुम दुःखों को दूर कर सकते हो–

एसो व मग्गो नत्थञ्यो, दस्सनस्स विसुद्विया।

एतं ही तुम्हें पटिवज्जथ, मारस्सेतं पमोहनं।।[7] धम्मपद – 20.2.3

ज्ञान की शुद्धि के लिए यही अष्टांग मार्ग श्रेष्ठ मार्ग है, दूसरा नहीं। इसी मार्ग पर तुम आरुढ हो जाओ। यही मार को मूर्छित करने वाला है।

एतं ही तुम्हें परिपन्ना, दुक्खस्सन्तं कीरस्सथ।[8] धम्मपद 20.3.3

इस मार्ग पर आरुढ होकर तुम समस्त दुःखों का अन्त कर दो।

उसी प्रकार अष्टांग मार्ग का अभ्यास करने पर यह निर्वाण प्राप्ति की ओर ले जाने वाला होता है। प्रस्थान बिन्दु और गन्तव्य स्थान का बोध होने पर यह निर्वाण प्राप्ति में सहायक है। मनुष्य में जो बोधि किरण है, वही बुद्धत्व को इङ्गित करती है। बौद्धों की दृष्टि में निर्वाण प्रत्येक प्राणी का गन्तव्य स्थान है, वहाँ तक पहुंचने के लिए मार्ग की खोज करना आवश्यक है। इसी मार्ग का नाम अष्टाङ्गिक मार्ग है।[9]

ये आठ मार्ग है–

1. प्रज्ञा	2. शील	3. समाधि
सम्यक् दृष्टि	सम्यक् वाक्	सम्यक् व्यायाम
सम्यक् संकल्प	सम्यक् कर्मान्त	सम्यक् स्मृति
	सम्यक् आजीविका	सम्यक् समाधि

इन आठ मार्गों पर चलकर व्यक्ति अपने दुखों का नाश कर देता है। इसलिए समस्त मार्गों में इसे श्रेष्ठ मार्ग माना गया है।

मार्गाणामष्टाङ्गिको श्रेष्ठः[10] धम्मपद – 20.1

मग्गानंड्ढगिको सेट्ठो धम्मपद – 20.1

1) सम्यक् दृष्टि– सम्यक् दृष्टि निर्वाणमार्ग का प्रथम सोपान है। इससे मिथ्या दृष्टि का अन्त होता है तथा यथार्थ दृष्टि का जागरण होता है। सम्यक् ज्ञान के द्वारा भ्रान्तिमान वस्तु के यथार्थ स्वरूप का ज्ञान होना सम्यक् दृष्टि है।

2) सम्यक् संकल्प– संकल्प अथवा दृढ़ इच्छाशक्ति सम्यक् निश्चय का आधार सम्यक् चरित्र होता है। शुभ कर्मों को करने का एवं अशुभ कर्मों के त्याग का संकल्प ही सम्यक् संकल्प है।

3) सम्यक् वाक्– यह अनुचित वचन का परिहार है। अनुचित वचन चार है मिथ्या भाषण, किसी की निन्दा करना, कटु भाषण तथा वाचालता। इनसे बचना चाहिए। सदा मंगलमयी, कल्याणकारी भाषा का प्रयोग करना चाहिए यही सम्यक् वाक् है।

4) सम्यक् कर्मान्त– इसका सम्बंध हमारे बाह्य व्यापार से है। प्राणियों की हिंसा, चोरी, व्यभिचार, कपट, प्रभृति बुरे कर्मों का त्याग कर सबके प्रति दया, करुणा सहयोग जैसे शुभ कर्मों का उपयोग ही सम्यक् कर्मान्त है।

5) सम्यक् आजीविका– छल, प्रपञ्च, कपट, धोरवा जैसे निषिद्ध कर्मों से आजीविका नहीं चलानी चाहिए। अनुचित साधनों का परित्याग एवं उचित साधनों का प्रयोग ही सम्यक् आजीविका है।

6) सम्यक् व्यायाम– सत्कर्म के लिए सही प्रयत्न या सुन्दर उद्योग का नाम सम्यक् व्यायाम है। सद्विचारों की और प्रवृत होने के लिए महात्मा बुद्ध ने पाँच उपाय बताए हैं– कुत्सित विचारों के कुप्रभाव को नष्ट कर देना, नये कुविचारों को चित्त में स्थान न देना, सदा सद्विचारों की ओर चित्त को प्रेरित करना, हृदय में सदा सद्विचारों को धारण करने के लिए प्रयत्नशील रहना एवं मन और चित्त को नियन्त्रण में रखना। यही सम्यक् व्यायाम है।[11]

7) सम्यक् स्मृति– स्मृति स्थान चार है– 1. कायानुपश्यना, 2. वेदनानुपश्यना, 3. चित्तानुपश्यना, 4. धर्मानुपश्यना। सम्यक् समाधि के निमित सम्यक् स्मृति की विशेष आवश्यकता है। काय तथा वेदना के जैसा स्वरुप से उसका स्मरण सदा बनाए रखने से उसमे आसक्ति उत्पन्न नहीं होती। चित्त अनासक्त होकर वैराग्य की ओर बढ़ता है तथा एकाग्र होने की योग्यता सम्पादन करता है।[12]

8) सम्यक् समाधि– योग समाधि का विज्ञान है। चित्त की शून्य और पूर्ण जाग्रत अवस्था को बुद्ध ने समाधि कहा है। विषयों की दृष्टि से चित्त जब शून्य हो जाता है और विषयी की दृष्टि से पूर्ण जाग्रत, तब समाधि उपलब्ध होती है।

बौद्ध दर्शन में योग एक साधना पद्धति है, जिसका मुख्य उद्देश्य ध्यान और समाधि के माध्यम से मन को स्थिर करके ज्ञान (प्रज्ञा) को प्राप्त करना है। बौद्ध योगीजन सचेतनता, एकाग्रता और अंतर्दृष्टि विकसित करने के लिए शारीरिक आसन, श्वास व्यायाम और ध्यान तकनीकों का अभ्यास करते हैं, इसमें करुणा का अभ्यास भी किया जाता है और यह शारीरिक लचीलेपन और संतुलन को बढ़ाता है, जिस कारण आंतरिक शांति और तनाव से मुक्ति मिलती है। बौद्ध साधना मुख्य रूप से तीन वर्गों में विभाजित है जिन्हें त्रिरत्न के नाम से जाना जाता है। बौद्ध साधना के अनुसार ये त्रिरत्न है–

1. प्रज्ञा
2. शील
3. समाधि

1. प्रज्ञा– प्रज्ञा का अर्थ परम ज्ञान है। यह परम ज्ञान शील और समाधि की पूर्णता से उदित होता है जिसकी प्राप्ति से दुखों का नाश होता है।

2. शील– शील का अर्थ शारीरिक मानसिक शुद्धि है। यह साधना का पहला अंग है जिसका पालन करने पर प्रत्येक साधक साधना के मार्ग में आगे बढ़ता है।

3. समाधि– समाधि अर्थात् चित्त की एकाग्रता। पूर्व के साधनों के अभ्यास से चित्त राग द्वेष से रहित होकर शुद्ध हो जाता है और आसानी से एकाग्र हो जाता है।[13] मन को समाधि में स्थापित करना चाहिए।

समाधौ स्थापयेन्मनः।[14]

समाधि और प्रज्ञा से युक्त पुरुष क्लेशों का नाश करता है इसलिए पहले समाधि खोजनी चाहिए।

शम शमथेन विपश्यनासुयुक्तः, कुरुते क्लेशविनाशमित्यवेत्य।

शमथः प्रथमं गवेषणीयः[15]

उस सब शील समाधि आदि सामग्री को तथागत ने प्रजा के लिए साधन के रूप में कहा है। इसलिए दुःख दूर करने की इच्छा से मनुष्य को प्रज्ञा उत्पन्न करनी चाहिए।

इमं परिकरं सर्वं प्रज्ञार्थं हि मुनिर्जगौ।

तस्मादुत्पादयेत्प्रज्ञां दुखनिवृत्तिकांक्षया।।[16]

स्वप्नमाया सदृश बिम्ब का ज्ञान होने पर प्राण और अपान वायु का निरोधपूर्वक पूरक, कुम्भक, रेचन पूर्वक निस्तर प्राणायाम नाभि के ऊपर और नीचे तीनों नाडियों में करना चाहिए। प्राणायाम के द्वारा काय आदि तीनों धातुओं का निरोध होता है। चन्द्र, सूर्य और राहु वाहिनी नाडियों में, विष्ठा, मूत्र, शुक्र प्रवाह मार्गों के नाडियों में, जल, अग्नि और शून्य के वाहक नाडियों में भू, वायु और ज्ञान धातुओं के नाडियों में इनके अतिरिक्त 62 हजार नाडियों में भी यह प्राणायाम अपना कार्य करता है।

चन्द्रार्कराहुविण्मूत्रशुक्रमार्गप्रवाहिषु।

तोयाग्निशून्यभूवायुज्ञानधातुकजातिषु।।[17]

वज्रगर्भ ने तथागत बुद्ध से पूछा कि वज्रदेह में कितनी नाडियां है? तब भगवन् ने नाडियों की संख्या 32 बताई। यह बत्तीस नाडियां शिर के मध्यभाग में प्रवाहित होती रहती है। उनमें तीन नाडियां प्रधान है। वे है ललना, रसना और अवधूती।[18] इन तीन प्रमुख नाड़ियों में 'ललना' प्रज्ञा स्वभावयुक्त है। 'रसना' उपाय स्वभाव को धारण करती है और 'अवधूती' नाडी मध्यदेश में विराजमान है साथ ही ग्राह्य एवं ग्राहक स्वभाव रहित होकर रहती है।[19] हेवज्रतन्त्र ग्रन्थ के व्रजकुल पटल में तथागत् द्वारा विभिन्न प्रकार की नाडियों व उनको कार्यों का गहनता से वर्णन किया गया है। योग के माध्यम से ही इन पर नियन्त्रण पाया जा सकता है। कालचक्रतन्त्रम् नामक ग्रन्थ के तृतीयं षडङ्गयोगप्रकरणम् में नाडियों के कार्यों का सूक्ष्मता ने वर्णन किया गया है।

बौद्ध दर्शन में पांच प्रकार की वायु (प्राण) व उनके स्थानो का भी विस्तार से वर्णन प्राप्त होता है। शरीर में प्राण का गहनता से अध्ययन किया गया है। हृदय में प्राण वायु, गुदा में अपान, नाभि में समान, कण्ठ में उदान तथा व्यान वायु सम्पूर्ण शरीर में रहती है।

हृदि प्राणो गुदेऽपानः समानो नाभिदेशके।

उदानः कण्ठदेशे तु व्यानः सर्वशरीरगः।।[20]

इन प्राणों में हृदय में रहने वाला प्राण वायु प्रमुख माना जाता है। वही श्वास और प्रश्वास के भेद से सभी प्राणियों का जीवन है।

एषां मध्ये प्रधानोऽयं प्राणवायुर हृदि स्थितः।

श्वास प्रश्वासभेदेन जीवनं सर्वजन्तुनाम्।।[21]

वायु जब मध्य में प्रवेश करती है उसे वैभव अवस्था, स्थिर होने पर निश्चल समाधि की अवस्था और बाहर निकलना विनाश है जो अन्य दो नाडियों से जीवन भर बहता रहता है।

वायु जब शरीर में प्रविष्ट होता है उसे कुम्भक, उसके धारण को पूरक एवं निर्गन को रेचक तथा निश्चल अवस्था को स्तम्भन कहते हैं।

इस प्रकार बौद्ध दर्शन में प्राणायाम का वर्णन किया गया है प्रज्ञा के साथ प्राणायाम भी करना चाहिए।[22]

वज्रयान सम्प्रदाय की कालचक्रतन्त्रम् शाखा में भी प्राणायाम का विस्तारपूर्वक वर्णन किया गया है कालचक्रतन्त्रम् ग्रन्थ में कहा गया है हमें निरन्तर प्राणायाम करना चाहिए। ऊर्ध्व और अधः तीनों नाड़ियों में

काय वाक् और चित्तों का निरोधपूर्वक प्राणायाम करें।

कुर्यात् प्राणायामं निरन्तरम्। ऊर्ध्वाधस्त्रिषु नाडीषु कायवाक्यित्तरोधनाम्।।[23]

बौद्ध दर्शन में योग का मूल तत्त्व ध्यान और सचेतना है, जिसका उद्देश्य आंतरिक शांति और निर्वाण प्राप्त करता है। बौद्ध दर्शन की योग परम्पर में शारीरिक अभ्यास शरीर को संतुलित करने और मन को अवलोकन के लिए तैयार करने में मदद करते हैं, जबकि ध्यान, समाधि और शील जैसे अभ्यास मन को विक्षेपों से मुक्त करते हैं।

बौद्ध दर्शन में योग के मुख्य तत्त्व

1. ध्यान– बौद्ध दर्शन में ध्यान आत्मज्ञान के लिए प्राथमिक साधन है। तथागत बुद्ध ने एकांत में ध्यान करने को आध्यात्मिक शांति और अनाशक्ति प्राप्त करने का एकमात्र तरीका बताया है।

2. सचेतनता– बौद्ध योग में शारीरिक अभ्यासों का उद्देश्य शरीर को संतुलन में लाना और गहरी शांति देना है ताकि मन सचेतनता के माध्यम से अवलोकन कर सके और पदार्थ के मूल स्वरूप को समझ सके।

3. शारीरिक अभ्यास– (आसन) शारीरिक अभ्यासों को ध्यान और समाधि के लिए मन को तैयार करने के लिए महत्वपूर्ण माना जाता है। यह शरीर को लचीला और मजबूत बनाता है, जिससे बैठकर ध्यान करना आसान हो जाता है।

4. करुणा– बौद्ध योग में करुणा भी प्रमुख सिद्धांत है योग प्रथाओं में करुणा को बढ़ाना भी शामिल है।

5. समाधि– समाधि में चित्त एकाग्र हो जाता है और प्रज्ञा की प्राप्ति होती है। यह योग और बौद्ध दर्शन दोनों में ही ज्ञानोदय का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है।

6. नैतिकता (शील)– पांच शील हिंसा, चौरी, यौन दुराचार, झूठ और मद्यपान से बचना इनका पालन करना बौद्ध दर्शन के अनुसार नकारात्मक कार्यों से बचना और मानसिक शुद्धि के लिए आवश्यक है।

7. षडंग योग– बौद्ध योग में षडंग योग का उल्लेख है, जिसमें प्रत्याहार, ध्यान, धारणा, प्राणायाग अनुस्मृति और समाधि शामिल है।

8. शून्यता– बौद्ध योग में अनित्यता और दुख के साथ ही अनात्मा या

अहंकार की शून्यता का ज्ञान आवश्यक है। योग के अभ्यास इन सत्यों को समझने में मदद करते हैं।

ध्यानयोग– तथागत बुद्ध ने भिक्षुओं को निर्वाण प्राप्ति के लिए दो साधनों से सम्पन्न होने का विशेष उल्लेख किया है। पहला साधन है शील विशुद्धि दूसरा साधन है चित्त विशुद्धि। 'सुत्त पिटक' के अनेक सुत्तों में बुद्ध ने समाधि की शिक्षा दी है। बौद्ध दर्शन में ध्यानयोग का वर्णन महायान व हीनयान दोनों सम्प्रदायों में विस्तृत रूप से वर्णन किया गया है। महायान में योग का प्रमुख स्थान है। योग और आचार पर समधिक महत्व प्रदान करने के कारण विज्ञानवादी 'योगाचार' नाम से अभिहित किये जाते हैं।

आचार्य असंग द्वारा रचित 'महायानसूत्रालंकार' तथा 'योगाचार भूमिशास्त्र' में ध्यानयोग का वर्णन किया गया है। हीनयान ने निर्वाण प्राप्ति को जीवन का लक्ष्य बताया है जो ध्यानयोग के माध्यम से ही सम्भव है। साधक स्थूल जगत् से प्रारंभ करके ध्यान के बल पर सूक्ष्म जगत में प्रवेश करता है। उससे जगत अल्प तथा सूक्ष्म बनता जाता है। इस गति से वह उस बिन्दु तक पहुंचता है जहाँ जगत् की समाप्ति होती है। इस प्रकार हीनयान में समाधि निर्वाण की उपलब्धि में मुख्य कारण है।[24]

महायान सम्प्रदाय में जब तक प्रज्ञापारमिता का उदय नहीं होता तब तक बुद्धत्व की प्राप्ति नहीं हो सकती। इस पारमिता के उदय के लिए समाधि की प्रमुख उपयोगिता है। पारमिता को प्राप्त करने के लिए साधक को अनेक भूमियों को पार करना पड़ता है। ये भूमियां कहीं चौदह और कहीं दस बताई गई है। इन भूमियों को पार करके ही बुद्धत्व को प्राप्त किया जा सकता है। इस प्रकार महायान में बुद्धत्व की प्राप्ति के निमित एकमात्र सहायक होने से ध्यानयोग का उपयोग किया जाता है।[25]

बौद्ध धर्म के विकास के साथ ही उसकी योगसाधना के रूप में भी परिवर्तन आया। महायान सम्प्रदाय ने योग में और अधिक प्रगति की। योगाचारियों ने राजयोग को बौद्ध रूप दिया था, परन्तु आगे चलकर गुह्यसमाज तन्त्र आदि के युग में तांत्रिक हठयोग आदि का प्रवेश भी तान्त्रिक बौद्ध साधना में हो गया। तान्त्रिक बौद्ध योग में चित्त के निरोध द्वारा गुह्य साधनाओं में सहयोग के लिए इस हठयोग की बहुत अधिक उपयोगिता मानी गई। बिना हठयोग के बिन्दु का निरोध सम्भव नहीं है।

इसलिए तान्त्रिक बौद्ध योग में हठयोग एक आनुषंगिक साधना माना गया है।

हठयोग द्वारा पवन का निरोध कर मेरुदण्ड में स्थित चक्रों का वेधन योगाचार की प्रचलित पद्धति थी। वह ध्यान द्वारा चित्त में पञ्च महाभूतों के उदय के पश्चात् साधन के लिए अतःस्थ चक्रों का ध्यान करना आवश्यक था। बौद्ध योग तन्त्र में गुरु, शिष्य शरीर, चक्र नाड़ी यादि की कल्पना को महत्व दिया गया है।

वज्रयान योग साधक के लिए शरीर अत्यन्त महत्वपूर्ण है। सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड का यह लघु पिंड है। इसी मान्यता के कारण शरीर में चक्रों, कमलों, नाडियों आदि की कल्पना का विकास बौद्धतन्त्र हुआ है।

तान्त्रिक बौद्ध योग की साधना का मुख्य उद्देश्य बोधिचित्तोत्पाद है। इस उत्पाद साधना से प्रज्ञा और उपाय के परमयोग तथा महासुखावस्था की प्राप्ति होती है। इस बोधिचित्त की अधोगति को रोकने के लिए हठयोग की मुद्राओं, बधों, आसनों और प्राणायाम का विधान स्वीकार किया गया है। इससे यह संकेत मिलता है कि जो प्रारम्भिक बौद्ध दर्शन में योग का स्वरूप तन्त्र के प्रवेश के साथ काफी बदल चुका है।[26]

अतः निष्कर्ष रूप से देखा गया है कि बौद्ध दर्शन के हीनयान व महायान सम्प्रदायों में योग तत्त्व का विस्तारपूर्वक वर्णन किया गया है। हीनयान सम्प्रदाय में योग के ध्यान एवं समाधि द्वारा निर्वाण प्राप्त किया जा सकता है। महायान सम्प्रदाय में भी योग तत्त्व का विस्तार से वर्णन किया गया है। महायान सम्प्रदाय का समय से साथ जिस प्रकार विकास हुआ उसी प्रकार योग तत्त्व में भी बदलाव शुरू हुआ। महायान सम्प्रदाय में तन्त्र–मन्त्र के प्रवेश के साथ योग तत्त्व का भी तन्त्र–मन्त्रों के साथ प्रयोग किया जाने लगा। महायान में तन्त्र–मन्त्रों के साथ हठयोग का उदय हुआ।

योग का प्रमुख लक्ष्य ध्यान को एकाग्रचित करना व निर्वाण पद को प्राप्त है। बौद्ध योग तत्त्व में विभिन्न प्रकारों की नाडियों व प्राणों के कार्यों का गहनता से वर्णन किया गया है। योग के द्वारा हम अपने चित्त को एकाग्रता सूक्ष्मता शून्यता प्रदान कर सकते हैं जो निर्वाण प्राप्ति में सहायक है तथा शरीर को शुद्ध रखने में भी सहायक है।

संदर्भः

1. बौद्ध दर्शन मीमांसा, बलदेव उपाध्याय, पृ० 295
2. कुशल चित्तेकग्गता समाधि, विसुद्धिमग्गो, खण्ड–1, पृ० 169
3. वही, पृ० 188
4. उपाध्याय, बलदेव, बौद्ध दर्शन मीमांसा, पृ० 296
5. सुत्तनिपात, 28/8
6. बौद्ध साधना का इतिहास, रमाशंकर त्रिपाठी, पृ० 2
7. धम्मपद – ताराराम 20.2.3
8. धम्मपद – ताराराम – 20.3.3
9. मिश्र, जगदीशचन्द्र, भारतीय दर्शन, पृ० 266
10. धम्मपद, ताराराम, 20.1
11. मिश्र, जगदीशचन्द्र, भारतीय दर्शन, पृ० 267–268
12. उपाध्याय, बलदेव, बौद्ध दर्शन मीमांसा, पृ० 57–58
13. मिश्र जगदीशचन्द्र, भारतीय दर्शन, पृ० 269
14. बोधिचर्यावतार, शांतिदेव अष्टम् परिच्छेद, कारिका – 1
15. बोधिचर्यावतार, शांतिदेव अष्टम् परिच्छेद, कारिका – 4
16. वही, कारिका – 1
17. कालचक्रतन्त्रम्, तृतीय षङ्गयोगप्रकरणम् काशीनाथ न्यौपाने कारिका – 13
18. हेवज्रतन्त्रम् काशीनाथ न्यौपाने वज्रकुल पटल कारिका – 13
19. वही – 14
20. श्रीचण्डमहारोषणतन्त्रम्, पटल–22, कारिका–1, काशीनाथ न्यौपाने
21. श्रीचण्डमहारोषणतन्त्रम्, पटल–22, कारिका–2, काशीनाथ न्यौपाने
22. वही, पृ० 175
23. कालचक्रतन्त्रम्, तृतीय षड्योगप्रकरणम् काशिनाथ न्यौपाने, कारिका – 12
24. उपाध्याय, बलदेव, बौद्ध दर्शन, पृ० 396
25. वही, पृ० 397
26. उपाध्याय, बलदेव, बौद्ध दर्शन मीमांसा, पृ० 338–339

संदर्भ ग्रन्थ सूचीः

1. बौद्ध साधना का इतिहास, रमाशंकर त्रिपाठी, पृ० 2
2. धम्मपद, ताराराम, बुद्धम् पब्लिशर्स, 21–। धर्म पार्क, श्याम नगर–11, अजमेर रोड़, जयपुर
3. भारतीय दर्शन, जगदीशचन्द्र मिश्र, चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन, वाराणसी, 221001
4. बौद्ध दर्शन मीमांसा, बलदेव उपाध्याय, चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन, वाराणसी, 221001
5. बोधिचर्यावतार, काशीनाथ न्यौपाने, Indian Mind Varanasi, 221001
6. कालचक्रतन्त्रम्, काशीनाथ न्यौपाने, Indian Mind Varanasi, 221001
7. हेवज्रतन्त्रम्, काशीनाथ न्यौपाने, Indian Mind Varanasi, 221001
8. श्रीचण्डमहारोषणतन्त्रम्, काशीनाथ न्यौपाने, Indian Mind Varanasi
9. बौद्ध दर्शन, बलदेव उपाध्याय, चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन, वाराणसी, 221001
10. सुत्तनिपात (बुद्धवचनामृत) भिक्षु धर्मरत्न M.A
11. विसुद्धिमग्गो – बुद्धघोस वाराणसी संस्कृत विश्वविद्यालय, वाराणसी–2

Copyright © 2025 Siri Research Foundation. This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).