



## अष्टांग – योग : स्वस्थ जीवन का आधार

डॉ. जितेश पासवान

सहायक प्राध्यापक, संस्कृत विभाग

सिमडेगा महाविद्यालय, सिमडगा।

[jitesh.paswan11@gmail.com](mailto:jitesh.paswan11@gmail.com)

दूरभाष – 9709241783

प्राचीन भारतीय ज्ञान परम्परा में भारतीय दर्शन अपना महत्त्वपूर्ण स्थान रखता है। मानव जीवन को भौतिक उन्नति एवं परम पुरुषार्थ की प्राप्ति में सहायक छः भारतीय आस्तिक दर्शनों में व्यवहारिक ज्ञान को प्रसारित करने वाला योग दर्शन, सम्पूर्ण विश्व में स्वस्थ तन एवं संयमित मन लाभ हेतु प्रसिद्ध है। यह शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए लाभकारी रही है। योग दर्शन में आया है हेयं दुःखम् अनागतम् अर्थात् जो दुख आया नहीं है वह नष्ट करने योग्य हैं।<sup>1</sup> अतः दुःख को जीवन में आने से पूर्व ही रोक देना चाहिये।

**योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः** कहकर योग दर्शन ने चित्त की वृत्तियों का निरोध अर्थात् सर्वथा रुक जाने को योग है।<sup>2</sup> प्रमाण, विपर्यय, विकल्प, निद्रा और स्मृति – ये पाँच चित्त की वृत्तियाँ हैं।<sup>3</sup> इन पाँचों का ही निरोध करना है, जिसके लिए अष्टांग योग है। अतः योग को उसके सभी अंगों सहित समग्रता से अपनाना होगा। गीता में **समत्वं योग उच्यते**<sup>4</sup> अर्थात् समता का भाव ही योग है और **योगः कर्मसु कौशलम्**<sup>5</sup> अर्थात् कर्मों में कुशलता ही योग है – कहकर योग को परिभाषित किया गया है। इससे प्रतीत होता है कि प्राचीन मानव जीवन में योग महत्त्वपूर्ण स्थान रखता था। इसका अर्थ भी बहुत व्यापक था।

परवर्ती काल में मानव योग के प्रति थोड़ा उदासीन हुआ, परिणाम स्वरूप वह विभिन्न प्रकार के मानसिक और शारीरिक कष्टों से पीड़ित हो गया। समय के साथ पुनः मानव समाज योग एवं योगों (आसनों) के प्रति जागरूक हुआ है।

सम्प्रति मानव समाज बहुत सारी सुख-सुविधाओं का भरपूर आनन्द ले रहा है लेकिन साथ ही विभिन्न समस्याओं से भी ग्रसित है। विभिन्न प्रकार के रोग यथा – मधुमेह, उच्च रक्तचाप, घुटनों का दर्द, वातरोग आदि से प्रायः सभी मनुष्य ग्रसित हैं। योग के आठों अंगों का समुचित उपयोग कर के वह अपनी समस्याओं का समाधान कर सकता है, रोगों से मुक्त हो सकता है। उन सभी समस्याओं को दूर करने के लिए मनुष्य सुबह या शाम अथवा दोनों ही समय योग करता है, परन्तु उसे पूरी सफलता नहीं मिलती है। इसका कारण है कि वह



केवल आसन और प्रणायाम करता है। जबकि योग का आरंभ आसनों अथवा ध्यान से नहीं होता, अपितु यम – नियमों से होता है।<sup>6</sup> आसन तक पहुँचने के लिए यम और नियम भी उतना ही आवश्यक है। उसके बिना आसन, प्रणायाम उतना फल नहीं दे पाएँगे। अतः हमें योग को उसकी समग्रता के साथ अपनाना होगा तभी समुचित लाभ की प्राप्ति हो सकेगी। योग के आठ अंगों का अनुष्ठान करने से, उनको आचरण में लाने से चित्त के मल का अभाव होकर वह सर्वथा निर्मल हो जाता है और तभी ज्ञान का प्रकाश विवकेख्याति तक होता है।<sup>7</sup>

अष्टांग योग, आठ अंगों का एक ऐसा मार्ग है जो शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक कल्याण के लिए उपयोगी है। यह अनुशासन, एकाग्रता और आत्म जागरूकता विकसित करने में सहायक हैं जिससे व्यक्ति को तनाव से मुक्ति, शारीरिक शक्ति, लचीलापन, सहनशक्ति, आंतरिक शान्ति और संतुलन प्राप्त होता है।

योग के द्वारा न केवल एक व्यक्ति का, अपितु सम्पूर्ण समाज एवं राष्ट्र के सभी प्राणियों का जीवन परिमार्जित हो सकता है, शुद्ध हो सकता है। योग में वर्तमान समाज के सभी समस्याओं का समाधान निहित है। आपस्तम्बधर्मसूत्र में उद्धृत है कि इस जीवन में दोषों का सम्पूर्ण नाश योग से होता है, विज्ञ व्यक्ति उन दोषों का जो सभी प्राणियों को हानि पहुँचाते हैं, मूलोच्छेद करके शान्ति (मोक्ष) की प्राप्ति करते हैं। इस धर्मसूत्र में 15 दोषों का उल्लेख प्राप्त होता है। जिनमें क्रोध, काम, लोभ, कपट आदि का नाश योग से होता है।<sup>8</sup>

महाभारत शान्तिपर्व के एक श्लोक में आया है कि योगी लोग अन्य लोगों की निन्दा या प्रशंसा के रूप में बातचीत नहीं करते और न अन्य लोगों के द्वारा की गयी निन्दा एवं प्रशंसा से उनके मन कभी प्रभावित ही होते हैं।<sup>9</sup> इसी तरह वाक्यपदीय में आया है कि काय, वाणी एवं बुद्धि में जो मल (दोष) उपस्थित होते हैं वे वैद्यक (चिकित्सा), व्याकरण (लक्षण) एवं अध्यात्मशास्त्र (योग) द्वारा दूर किये जा सकते हैं।<sup>10</sup>

महाभारत शान्तिपर्व में धारणा का उल्लेख आया है कि वह योगी, जिसने आध्यात्मिक शक्ति प्राप्त कर ली है, अपने को सहस्रों शरीरों में स्थानान्तरित कर सकता है और उन शरीरों के माध्यम से इस विश्व में भ्रमण कर सकता है। यह योग मार्ग विज्ञ ब्राह्मणों के लिए भी दुर्लभ है। जिसकी आत्मा पवित्र है वही इस मार्ग पर चल सकता है।<sup>11</sup>

उपर्युक्त लक्ष्यों की प्राप्ति हेतु अष्टांग योग लाभकारी है क्योंकि योग एक समग्र जीवन पद्धति है। यह योग की किसी एक भाग की साधना का नाम नहीं है, अपितु योग के आठों अंगों की समग्र साधना का नाम है। इसलिए यह केवल किसी काल विशेष या स्थान विशेष में की जाने वाली क्रियाएँ नहीं है, अपितु चौबीसों घण्टे जीवन से सम्बन्धित एक सुव्यवस्थित पद्धति है जिससे मानव जीवन पूर्णतः नियंत्रित एवं परिमार्जित हो जाता है।



इस शोध आलेख में योग के आठों प्रकारों पर चर्चा प्रस्तुत कर मानव जीवन के समग्र विकास में उनके महत्त्व को प्रदर्शित करने का प्रयास किया जाएगा। ये हैं— यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि।<sup>12</sup>

यम – अहिंसा, सत्य, अस्तेय (चोरी का अभाव), ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह (संग्रहण का अभाव) – ये पाँच यम हैं।<sup>13</sup> ऐसे तो ये व्रत हैं लेकिन सार्वभौम होने पर महाव्रत कहलाते हैं। अर्थात् जाति, देश, काल और निमित्त की सीमा से रहित होने पर ये महाव्रत हो जाते हैं।<sup>14</sup> यम के सभी अंग मनुष्य को मन, वचन एवं कर्म से आरोग्यता की ओर ले जाता है और उसके अन्दर नैतिकता को प्रवाहित कर उसे संतुष्ट एवं सुख प्रदान करते हैं।

नियम – शौच (बाहर की शुद्धि एवं भीतर की पवित्रता), संतोष, तप, स्वाध्याय (निरंतर अपने जीवन का अध्ययन) और ईश्वर-शरणागति – ये पाँच नियम हैं।<sup>15</sup> मनुष्य द्वारा इन पाँच नियमों के पालन से उसके विचार शुद्ध होते हैं और वह आध्यात्म की ओर अग्रसर होता है। मनुष्य किसी भी प्रकार के संक्रमण से बचा रहता है।

उपर्युक्त यम, नियम की सिद्धि हो जाने पर ही आसन की सिद्धि होगी क्योंकि यम-नियम द्वारा ही स्थिरता से बैठने की क्षमता का विकास होता है।

आसन – बिना हिले-डुले सुखपूर्वक बैठने का नाम आसन है। जिस पर बैठा जाता है, उसका नाम भी आसन है। वह भी स्थिर और सुखपूर्वक बैठने लायक हो।<sup>16</sup> शरीर, गला और सिर – ये तीनों सीधे और स्थिर रहें, ऐसा गीता में उल्लेखित है।<sup>17</sup> आसनों के बहुत सारे प्रकार बतलाये गये हैं। साधक अपनी आवश्यकता और योग्यतानुसार आसनों का चयन कर सकते हैं। आसन की सिद्धि प्रयत्न की शिथिलता (शरीर को सीधा और स्थिर करके सुखपूर्वक बैठ जाने के बाद शरीर-सम्बन्धी सब प्रकार की चेष्टाओं का त्याग कर देना) से और अनन्त में मन लगाने से होती है।<sup>18</sup> सिद्धि हो जाने पर शरीर पर सर्दी, गर्मी आदि द्वन्द्वों का प्रभाव नहीं पड़ता, शरीर में उन सबको बिना किसी पीडा के सहन करने की शक्ति आ जाती है। जिससे ये चित्त को चंचल बनाकर साधन में बाधक नहीं बन पाते हैं।<sup>19</sup> कई आसन विभिन्न प्रकार के रोगों को दूर करने तथा तनाव से मुक्त करने में अत्यन्त सहायक होते हैं। आसन की सिद्धि हो जाने पर ही प्राणायाम लाभदायक है।

प्राणायाम – श्वास (प्राणवायु का शरीर में प्रविष्ट होना) और प्रश्वास (प्राणवायु का शरीर से बाहर निकलना) की गति का रुक जाना प्राणायाम है। प्राणायाम का अभ्यास करते समय आसन की स्थिरता परम आवश्यक है।<sup>20</sup> इससे ज्ञान का आवरण क्षीण हो जाता है।<sup>21</sup> साथ ही मन में धारणा की योग्यता भी आती है। स्वस्थ जीवन हेतु प्राणायाम मानव जीवन का अभिन्न अंग होना चाहिए। इससे बौद्धिक क्षमता में वृद्धि होती है। उनमें सकारात्मक ऊर्जा बनी रहती है।



प्रत्याहार – अपने विषयों के सम्बन्ध से रहित होने पर इन्द्रियों का, जो चित्त के स्वरूप में तदाकार सा हो जाना ही प्रत्याहार है। इसके अभ्यास से इन्द्रियाँ वश में होने लगती हैं,<sup>22</sup> जिससे विषयों में आसक्ति समाप्त हो जाती है। स्मरण शक्ति में वृद्धि होने से सोचने समझने की शक्ति में भी वृद्धि होती है और निर्णय क्षमता भी बढ़ती है। इन्द्रियों पर नियन्त्रण से मनुष्य बहुत से रोगों बच सकता है।

धारणा – शरीर के बाहर या अन्दर कहीं भी एक स्थान पर चित्त को ठहराना धारणा है। शरीर के भीतर हृदय, चक्र, मध्य, श्वास, प्रश्वास या बाहर किसी महापुरुष मूर्ति या चित्रादि में चित्त को बांधना धारणा है। सकारात्मक धारणा से मनुष्य हमेशा ऊर्जावान होकर उत्साहित रहता है जिसका स्वास्थ्य पर अच्छा प्रभाव पड़ता है।

योग दर्शन के अनुसार – **देशबन्धश्चित्तस्य धारणा**<sup>23</sup> । अर्थात् किसी स्थान विशेष पर चित्त को स्थिर करने का नाम धारणा है। आज के इस तनाव भरे समय में यह अत्यन्त आवश्यक है जिससे मानव तनाव मुक्त जीवन जी सके।

ध्यान – जहाँ चित्त को लगाया जाये उसी में वृत्ति का एकतार चलना ध्यान है।<sup>24</sup> किसी भी एक विषय की धारणा करके उसमें मन को एकाग्र करना होता है। ध्यान करने के लिए स्वच्छ जगह पर स्वच्छ आसन पर बैठकर साधक अपनी आँखें बंध करके अपने मन को दूसरे सभी संकल्प – विकल्पों से हटाकर शांत कर देता है। ईश्वर, गुरु, मूर्ति, आत्मा, निराकार परब्रह्म या किसी की भी धारणा करके उसमें अपने मन को स्थिर करके उसमें ही लीन हो जाता है। अगर हम मानव जीवन में ध्यान करते हैं तो इससे आपकी एकाग्रता बढ़ती है ध्यान के करने से आपका फोकस भी बढ़ जाता है। हमारे अन्दर आध्यात्मिक शक्तियों का जागरण होने लगता है हमारा मन प्रसन्न और सदा खुश रहने लगता है। ध्यानपूर्वक , दिनचर्या, रात्रिचर्या और ऋतुचर्या से स्वस्थ लाभ होता है।

समाधि – ध्यान की उच्च अवस्था को समाधि कहते हैं। जब केवल ध्येय मात्र की प्रतीति होती है और चित्त की निज स्वरूप शून्य हो जाता है तब ध्यान ही समाधि बन जाती है।<sup>25</sup> इस अवस्था में विचार शून्य हो जाते हैं। जो व्यक्ति समाधि को प्राप्त करता है। उसे स्पर्श, रस , गंध ,रूप एवं शब्द इन पाँच विषयों की इच्छा नहीं रहती तथा उसे भूख-प्यास, सर्दी-गर्मी, मान-अपमान तथा सुख-दुख आदि किसी की अनुभूति नहीं होती। ऐसा व्यक्ति शक्ति सम्पन्न बनकर अमरत्व को प्राप्त कर लेता है। उसके जन्म-मरण का चक्र समाप्त हो जाता है।

इस तरह यम मनुष्यों में सामाजिक मूल्यों के विकास में, नियम व्यक्तिगत मूल्यों के विकास में, आसन शारीरिक नियंत्रण में, प्राणायाम प्राण पर नियंत्रण में, प्रत्याहार इन्द्रियों के अंतर्मुखी करने में, धारणा चंचल मन को संयमित करने में, ध्यान निरन्तर ध्यान और समाधि



परम चैतन्य अवस्था तक ले जाने में सहायक हैं। धारणा, ध्यान एवं समाधि सम्मिलित रूप से संयम कहे गये हैं।<sup>26</sup>

साथ ही उचित विहार, कर्म करने में उचित चेष्टाओं वाले, निद्रा और जागरण में नियमित रहने वाले व्यक्ति का योग दुखों का नाश करने वाला होता है।<sup>27</sup>

अतः हम इस निष्कर्ष पर पहुँचते हैं कि मानव जीवन में अष्टांग योग हर प्रकार से महत्त्वपूर्ण है जीवन को सुखमय बनाने से लेकर मोक्ष तक के मार्ग पर आगे बढ़ता है। इस लक्ष्य प्राप्ति हेतु अष्टांग योग को जीवन में उतारना होगा। अष्टांग योग सभी प्रकार के दुख दूर करने के लिए एक चाभी का काम करता है। योग, विज्ञान और कला के साथ – साथ एक सम्पूर्ण जीवनशैली है। यह दैनिक और सांसारिक जीवन में आने वाली सम्पूर्ण व्यावहारिक समस्याओं के समाधान में भी सहायक होता है। जीवन शैली के साथ – साथ योग एक चिकित्सा पद्धति के रूप में भी मान्यता प्राप्त कर चुका है। यह व्यक्तित्व निर्माण के साथ उसके पारिवारिक, सामाजिक, राष्ट्रीय तथा मानवीय समस्याओं के समाधान में भी उपयोगी है। मनुष्य को शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए अष्टांग योगों का पालन अवश्य ही करना चाहिए।

#### संदर्भ संकेत –

1. पातंजलयोगदर्शन –2/16 हेयं दुखमनागतम् ।।
2. पातंजलयोगदर्शन –1/2
3. पातंजलयोगदर्शन –1/6 प्रमाणविपर्ययविकल्पनिद्रास्मृतयः ।।
4. श्रीमद्भगवद् गीता – 2/48 योगस्थः कुरु कर्माणि संग त्यक्त्वा धनंजय ।।  
सिद्धयसिद्धयोः समो भूत्वा योग उच्यते ।।
5. श्रीमद्भगवद् गीता – 2/50
6. पातंजलयोगदर्शन –2/29 यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टावंगानि ।।
7. पातंजलयोगदर्शन – 2/28
8. आपस्तम्बधर्मसूत्र – 1/8/23/3-6
9. महाभारत शान्तिपर्व –222/229
10. वाक्यपदीय –1/148
11. महाभारत शान्तिपर्व –289/37
12. पातंजयोगदर्शन –2/29
13. पातंजयोगदर्शन – 2/30
14. वही – 2/31
15. वही – 2/32
16. वही – 2/46
17. श्रीमद्भगवद् गीता – 6/11-13



18. पातंजलयोगदर्शन – 2/47
19. पातंजलयोगदर्शन – 2/48
20. पातंजलयोगदर्शन – 2/49
21. पातंजलयोगदर्शन – 2/52
22. पातंजलयोगदर्शन – 2/54–55
23. पातंजलयोगदर्शन – 3/1
24. पातंजलयोगदर्शन – 3/2
25. पातंजलयोगदर्शन – 3/3
26. पातंजलयोगदर्शन – 3/4
27. श्रीमद्भगवद् गीता – 6/17 युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु।  
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा ॥