



मानव जीवन मे अष्टांग-योग का महत्त्व

पुष्पा देवी

MA 4th Sem, Roll No.MA YOGA 25010

जगद्गुरु रामभद्राचार्य दिव्यांग राज्य विश्वविद्यालय चित्रकूट, उत्तर प्रदेश

जितेन्द्र प्रताप सिंह

सहायक आचार्य, योग विभाग, जगद्गुरु रामभद्राचार्य दिव्यांग राज्य विश्वविद्यालय

चित्रकूट, उत्तर प्रदेश

शोध-सारांश

योग प्रक्रियाएं मानव-जीवन को सन्तुलन प्रदान करती हैं। अष्टांग योग के आठ अंग यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि मानव जीवन के सुख और सम्पन्नता के आठ स्तम्भ हैं। इनके द्वारा मनुष्य समस्त व्याधियों से मुक्त होकर अपने जीवन को सुखी और हर तरह से सम्पन्न कर सकता है। योग वह कला-विज्ञान है जो मानव-जीवन के सम्पूर्ण-लक्ष्यों की प्राप्ति में सहायक है। योग-सूत्र लगभग आज से दो हजार वर्षों पूर्व रचे गए किन्तु उनकी प्रासंगिकता समय के वक्ष पर आज भी नर्तन करती है। योग की व्यावहारिक क्रियाएँ मात्र शांति और व्याधियों के हनन में ही नहीं अपितु मानव-जीवन के उच्चतम लक्ष्य कैवल्य की प्राप्ति तक का मार्ग हैं। पातञ्जल-योग सूत्रों में साधक स्वयं में किस प्रकार परिवर्तन कर समस्त क्लेशों से मुक्त हो! और अपने मन को नियंत्रण में किस प्रकार लाए इसके साथ साथ अपने जीवन के परम-लक्ष्य कैवल्य की प्राप्ति किस प्रकार करे इसका व्यावहारिक अर्थात् क्रियात्मक मार्ग वर्णित है। मनुष्य के समस्त क्लेशों के नाश और सुखी जीवन उत्तम स्वास्थ्य समाजिक, मानसिक, आध्यात्मिक उन्नति हेतु महर्षि पतञ्जलि ने अष्टांग-योग के मार्ग का प्रतिपादन किया। जिसकी उपादेयता लोक की भूमि पर तीव्र-प्रवाही सूर्य-मयूखों की भांति समय, काल, परिस्थितियों का आच्छादन करते हुए सिद्ध हो रही है। महर्षि पतञ्जलि की यह अष्टांग-योग के सूत्रों की भूमिका मानव और मनुष्यत्व दोनों की परिभाषा को यथार्थ की भूमि पर सिद्ध करने हेतु अपनी प्रभावी क्रियात्मकता के बोध द्वारा नए आयामों वाली पृष्ठभूमि रच सकती है। यह मानव-सभ्यता को आसुरी-वृत्ति धारण करने



से रोक सकती है, तो मानवों को समस्त तापों से बचा सकती है। यह मानव-जीवन को उसके परम-लक्ष्य का बोध करा उसे कैवल्य-प्राप्ति तक का व्यावहारिक मार्ग सुझाती है। इस अष्टांग योग की पृष्ठभूमि पर मनुष्य सर्वविधि क्लेश रहित अपना सुखमय जीवन निर्वाह कर सकता है।

प्रस्तावना

महर्षि पतञ्जलि ने चित्त की वृत्तियों के निरोध के रूप में योग को परिभाषित किया है—
योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः।

उन्होंने योग की यह परिभाषा अपने अपने योग-सूत्रों के संकलन में देते हुए कल्याण एवं शारीरिक, मानसिक और पूर्ण आत्मिक शुद्ध हेतु आठ आयामों वाला एक मार्ग प्रशस्त किया जिसे हम अष्टांग योग के नाम से जानते हैं। इन आठ आयामों वाले मार्ग पर चलकर हम अपने जीवन को समस्त-क्लेशों और व्याधियों से मुक्त कर अपने परम-लक्ष्य की प्राप्ति कर सकते हैं। अष्टांग योग के इन आठ आयामों(अंग) को 1.यम 2. नियम 3.आसन 4.प्राणायाम 5.प्रत्याहार 6.धारणा 7.ध्यान 8.समाधि के रूप में महर्षि पतञ्जलि ने अपने योगसूत्र में वर्णित किया है—

यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोष्ठावङ्गानि ।।

अष्टाङ्ग योग के अभ्यास से मनुष्य के शरीर और मन में व्याप्त सभी अशुद्धियां नष्ट हो जाती हैं और वह ज्ञान व विवेक के आलोक में प्रकाशित हो उठता है—

योगांगानुष्ठानादशुद्धिक्षयेज्ञानदीप्तिरविवेकख्यातेः

अष्टांग योग के इन आठ अंगों के यदि आरम्भिक चार की विवेचना की जाए तो ये मनुष्यता के प्रमुख-केंद्र अनुशासन की आचार-संहिता से दृष्टिगोचर होते हैं। अष्टाङ्ग-योग के इन आठ-आयामों का संक्षिप्त स्वरूप निम्नवत है—

यम

यम के अंतर्गत अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह की अनुपालना का उपदेश करते हैं महर्षि पतञ्जलि इन पांचों नियमों के पालन करने से मनुष्य को क्या फल मिलते हैं इनका



भी उपदेश अपने योग-सूत्रों में करते हैं। उदाहरणतः अहिंसा के फल के रूप में वे बताते हैं कि जो व्यक्ति अहिंसा में स्थापित होता है उसकी उपस्थिति में हिंसा समाप्त हो जाती है—

अहिंसा प्रतिष्ठायां तत्सन्निधौ वैरत्यागः ॥

सत्य में स्थित व्यक्ति को कर्म का फल अवश्य मिलता है—

सत्य प्रतिष्ठायां क्रिया फला श्रयत्वम्

चोरी न करने का नियम स्थापित होने पर व्यक्ति के पास सभी रत्न स्वयं पास आ जाते हैं।

अस्तेय प्रतिष्ठायां सर्वरत्नोपस्थानम् ॥

ब्रह्मचर्य में स्थित होने पर शक्ति प्राप्त होती है—

ब्रह्मचर्य प्रतिष्ठायां वीर्यलाभः ॥

अपरिग्रह में स्थित होने पर पूर्व और भविष्य के जन्मों का ज्ञान हो जाता है—

अपरिग्रह स्थेयं जन्मकथन्ता संबोधः ॥

इस प्रकार यमों की अनुपालना मात्र से ही मनुष्य अपने जीवन में बहुत कुछ अर्जित कर सकता है। जिसमें धन, यश, सामाजिक प्रतिष्ठा और शक्ति ऐसी चाह जो मनुष्य रखते हैं वे मात्र यमों के पालन द्वारा सिद्ध हो सकती हैं।

नियम

शौचसंतोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानिनियमाः ॥

स्वच्छता संतोष तपस्या स्वाध्याय और ईश्वर के प्रति समर्पण यह पांच नियम हैं। ये वे नियम हैं जिनके द्वारा हम अपनी प्रवृत्ति पर नियंत्रण रखते हुए अपने धर्म की अनुपालना कर सकते हैं।

आसन

स्थिरसुखमासनम् ॥

वह मुद्रा जो स्थिर और आरामदायक है, आसन है। आसन सर्वप्रथम शारीरिक और मानसिक संतुलन प्रदान करता है फिर शनैः शनैः अभ्यास के दृढ़ होने पर बौद्धिक और आध्यात्मिक सन्तुलन प्रदान करता है। आसन ऊर्जा के सहज प्रवाह को बाधित करने वाले मनोवैज्ञानिक



कवच को भंग कर देते हैं। जिससे शरीर में ऊर्जा के प्रवाह द्वारा हार्मोनल सन्तुलन सही हो जाता है और ऊर्जा का प्रवाह सही दिशा में सम्भव हो पाता है।

प्राणायाम

प्राण का अर्थ है जीवन-शक्ति! एक विशेष तरीके से श्वास को रोकना और विभाजित करना तथा श्वास की लय में परिवर्तन प्राणायाम कहलाता है। इससे मन की अशुद्धियों का मार्जन होता है और प्राण-शक्ति पर नियंत्रण प्राप्त होता है। न्यास करने के बाद सहित प्राणायाम की विधि से प्राणायाम करने से आरोग्यता, चित्त की एकाग्रता और ध्यान में सफलता मिलती है।

प्रत्याहार

इंद्रियों का बहिर्मुखी से अंतःमुखी होना ही प्रत्याहार है, जो इंद्रियां चित्त को चंचलता प्रदान कर रही हैं, उन इंद्रियों का विषयों से हटकर चित्त के स्वरूप का अनुकरण करना ही प्रत्याहार है—

स्वविषयासम्प्रयोगे चित्तस्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः ।

धारणा

देशबन्धश्चित्तस्यधारणा ।

अर्थात् किसी एक देश में चित्त को ठहराना ही धारणा है। धारणा ही योग की असल कुंजी है।

ध्यान

तत्रप्रत्ययैकतानता ध्यानम् ।।

ध्येय विषय का सतत मनन ही ध्यान है। एकतान में बिना किसी व्यवधान का प्रवाह ही ध्यान है। ध्यान अंतरात्मा को जागृत करता है, ध्यान द्वारा मन की अंतर्निहित अप्रयुक्त मानसिक क्षमताओं या मस्तिष्क केंद्रों को जागृत किया जाता है।

समाधि

तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः ।।



जब ध्यान में ध्येय मात्र की प्रतीति हो और चित्त का अपना स्वरूप शून्य हो जाए तब ध्यान ही समाधि का रूप ले लेता है। मन चेतना के मानसिक स्वरूपों का गड्ढर है। जब चेतना के सभी प्रतिरूप अस्वीकृत और विनष्ट हो गये हों, तब चेतना का जो अन्तिम स्वरूप बच जाता है वही समाधि है और यहीं पर मनुष्य आन्तरिक शान्ति का अनुभव करता है।

अष्टांग-योग का महत्व

आधुनिक जीवन शैली की उहापोह में मन और शरीर के सामंजस्य को खो चुके यांत्रिक जीवनचर्या से ग्रस्त व्यक्तियों के लिए अष्टाङ्ग-योग नवजीवन प्रदान करने वाला है। जहाँ यमों के द्वारा उनका सामाजिक अनुशासन की उपलब्धि और सात्विक-जीवन दर्शन से साक्षत्कार होगा वहीं नियम उनके अंतःकरण को भोग से दूर योग की ओर आकर्षित कर सकारात्मक-ऊर्जा प्रदान करेंगे। जिससे उनके जीवन में कई सकारात्मक परिवर्तन दृष्टिगोचर होंगे। आसन शारीरिक ऊर्जा के प्रवाह में उत्पन्न बाधकता को दूरकर शारीरिक मानसिक और आध्यात्मिक स्थिरता प्रदान करेंगे तो प्राणायाम प्राण-शक्ति को और बलवती कर अंतः-वृत्तियों के शोधन में सहायक सिद्ध होगा। ध्यान, एकाग्रता और कार्य-निष्ठा को बल प्रदान करेगा और समाधि मानव जीवन के परम-लक्ष्य को प्राप्त करने का सुखद-स्वप्न यथार्थ की भूमि पर सिद्ध कर अनंत शांति का अनुभव प्रदान करेगी। इस प्रकार अष्टाङ्ग योग मनुष्य को शारीरिक और मानसिक सामंजस्य प्रदान कर आध्यात्मिक, भौतिक और सामाजिक सभी स्वरूपों में स्वस्थ-पृष्ठभूमि की रचना करने में न ही मात्र सक्षम दृष्टिगोचर होता है अपितु मानव-जीवन की सम्पूर्ण भूमिका में अपना महत्-स्थान लक्षित कराता है।

सन्दर्भ-ग्रंथ सूची

- 1-पातंजल योगसूत्र, नंदलाल दशोरा, प्रकाशक-रणधीर प्रकाशन हरिद्वार, संस्करण-1997, सूत्र-संख्या-1.2
- 2-पातंजल योगसूत्र, नंदलाल दशोरा, प्रकाशक-रणधीर प्रकाशन हरिद्वार, संस्करण-1997, सूत्र-संख्या-2.29
- 3-पातंजल योगसूत्र, नंदलाल दशोरा, प्रकाशक-रणधीर प्रकाशन हरिद्वार, संस्करण-1997, सूत्र-संख्या-2.28



- 4-पातंजल योगसूत्र, नंदलाल दशोरा, प्रकाशक-रणधीर प्रकाशन हरिद्वार, संस्करण-1997, सूत्र-संख्या- 2.35
- 5-पातंजल योगसूत्र, नंदलाल दशोरा, प्रकाशक-रणधीर प्रकाशन हरिद्वार, संस्करण-1997, सूत्र-संख्या-2.36
- 6-पातंजल योगसूत्र, नंदलाल दशोरा, प्रकाशक-रणधीर प्रकाशन हरिद्वार, संस्करण-1997, सूत्र-संख्या- 2.37
- 7-पातंजल योगसूत्र, नंदलाल दशोरा, प्रकाशक-रणधीर प्रकाशन हरिद्वार, संस्करण-1997, सूत्र-संख्या-2.38
- 8-पातंजल योगसूत्र, नंदलाल दशोरा, प्रकाशक-रणधीर प्रकाशन हरिद्वार, संस्करण-1997, सूत्र-संख्या- 39
- 9-पातंजल योगसूत्र, नंदलाल दशोरा, प्रकाशक-रणधीर प्रकाशन हरिद्वार, संस्करण-1997, सूत्र-संख्या-2.32
- 10-पातंजल योगसूत्र, नंदलाल दशोरा, प्रकाशक-रणधीर प्रकाशन हरिद्वार, संस्करण-1997, सूत्र-संख्या-2.46
- 11-नवयोगिनी तंत्र संकलन-स्वामी मुक्तानंद, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट मुंगेर बिहार संस्करण-2003, पृष्ठ संख्या-134
- 12-स्मृति एवं एकाग्रता पर प्राणायम का प्रभाव, डॉ ब्रजेश सिंह, सत्यम पब्लिशिंग हाउस, नई दिल्ली पृष्ठ संख्या-19
- 13-पातंजल योगसूत्र, नंदलाल दशोरा, प्रकाशक-रणधीर प्रकाशन हरिद्वार, संस्करण-1997, सूत्र-संख्या- 2.54
- 14-पातंजल योगसूत्र, नंदलाल दशोरा, प्रकाशक-रणधीर प्रकाशन हरिद्वार, संस्करण-1997, सूत्र-संख्या-3.1
- 15-पातंजल योगसूत्र, नंदलाल दशोरा, प्रकाशक-रणधीर प्रकाशन हरिद्वार, संस्करण-1997, सूत्र-संख्या- 3.2



GYANBODH

An International Multidisciplinary
Peer Reviewed Journal

ISSN:3048-9792

Volume: 3

Issue: 2

March - April: 2026

16—स्वामी सत्यानंद सरस्वती, क्रियात्मक योग, प्रकाशक—योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर बिहार
संस्करण—2024—पृष्ठ संख्या—15

17—पातंजल योगसूत्र, नंदलाल दशोरा, प्रकाशक—रणधीर प्रकाशन हरिद्वार, संस्करण—1997,
सूत्र—संख्या—3.3

18—स्वामी सत्यानंद सरस्वती, क्रियात्मक योग, प्रकाशक—योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर बिहार
संस्करण—2024—पृष्ठ संख्या—18

