



# INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

## अष्टांग योग का मानव जीवन पर प्रभाव

अवनीश सिंह परिहार  
(रिसर्च स्कॉलर) योग विभाग,  
निर्वाण यूनिवर्सिटी, जयपुर (राज.)

### सारांश

हमारे प्राचीन ऋषियों द्वारा खोजी गई अनुपम विद्या योग सम्पूर्ण मानवता के लिए बहुत बड़ा वरदान सिद्ध हुई है। यह विद्या मनुष्य को उसके सम्पूर्ण दुखों से मुक्ति का सर्वोत्तम मार्ग प्रशस्त करती है। योग, विज्ञान और कला के साथ – साथ एक सम्पूर्ण जीवन शैली है। यह मनुष्य को केवल मुक्ति या स्वरूप स्थिति का ही मार्ग नहीं बताता बल्कि उसके 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 आज मान्यता प्राप्त कर चुका है यह विद्या आध्यात्मिक जिज्ञासुओं के लिए जितनी प्रभावकारी है उतनी ही सांसारिक या गृहस्थ जीवन जीने वालों के लिए भी है। योग व्यक्ति के व्यक्तित्व निर्माण के साथ उसके पारिवारिक, सामाजिक, राष्ट्रीय तथा मानवीय समस्याओं के समाधान में भी उपयोगी सिद्ध हुआ है।

**मूल शब्द—** जीवन शैली, योग, मानवता

### प्रस्तावना

प्राचीन ऋषि मुनियों ने क्लेश, अतृप्ति, वासना इत्यादि को दूर करने के लिए जप – तप, भक्ति, कर्मकाण्ड आदि मार्ग बतलाये। इन साधनों को अपनाकर व्यक्ति सुख, सफलता प्राप्त कर सांसारिक जीवन को सुखमय बनाकर स्वर्ग की अभिलाषा भी रख सकता है किन्तु परमानन्द की प्राप्ति, आत्मा का अन्तिम लक्ष्य व सच्चा ज्ञान, कैवल्य, मोक्ष को प्राप्त करने के लिए इन साधनों से उच्च साधन की आवश्यकता है। इन उच्च साधनों को हम योग विद्या से प्राप्त कर सकते हैं क्योंकि योग विद्या पूर्णतः क्रियात्मक है। योग एक दर्शन, कला और विज्ञान है। योग एक व्यवहारिक पद्धति है। योग के द्वारा मानव शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक लाभ प्राप्त करता है। योग द्वारा मानव इस संसार को अन्दर तथा बाहर से देख, परख और अनुभव करने योग्य बनता है। योगसूत्र आज से दो हजार वर्षों पूर्व महर्षि पतंजलि द्वारा निर्मित सूत्रों का संग्रह है जिसकी प्रामाणिकता आज भी सिद्ध है। अन्य प्रकार के योग भी “योग सूत्र” पर आधारित हैं। इन सूत्रों से ज्ञानवर्धन के साथ – साथ साधक स्वयं में परिवर्तन कैसे करे, मन को नियन्त्रण में कैसे लाये, बन्धनों पर विजय प्राप्त कर योग के लक्ष्य “कैवल्य” को प्राप्त करता है। मनुष्य के जीवन में समस्त दुखों को दूर करने के लिए महर्षि पतंजलि में अष्टांग योग का एक मार्ग दिया है जिस पर चलकर हम जीवन को सुखमय बना सकते हैं।

### 01. यम –

यम का अर्थ है नियंत्रित करना इन्द्रिया और मन पर नियंत्रण करना ही यम है। यम के पांच विभाग हैं— सत्य, अहिंसा, ब्रह्मचर्य, अस्तेय और अपरिग्रह। अपने व्यावहारिक जीवन में इन पांच व्रतों का अभ्यास किए बिना मन की शांति एवं एकाग्रता संभव ही नहीं है।

**सत्य** : जो जैसा देखा, सुना या जाना गया है, उसको उसी तरह से कहना सत्य है, न्याय और समानतापूर्वक व्यवहार सत्य आचरण है। मन, वचन तथा कर्म से सत्य का आचरण सर्वश्रेष्ठ धर्म है। कबीर साहब ने भी कहा है

सांच बराबर तप नहीं , झूठ बराबर पाप । जाको हृदया सांच है , ताको हृदया आप ।। महात्मा गांधी ने अपने पूरे जीवन को सत्य पर ही आधारित किया और उन्होंने कहा सत्य ही ईश्वर है । अपने व्यावहारिक जीवन में सत्य को बिना उतारे मन की शांति , एकाग्रता , आना संभव ही नहीं है । यह आपसी विश्वास और प्रेम बढ़ाने का सबसे अच्छा माध्यम है ।

**अहिंसा :** मन , वाणी तथा कर्म से किसी को भी कोई हानि न पहुंचाना अहिंसा है । पर – दोष , निंदा , चुगली , क्रोध , कटुवाणी आदि के द्वारा किसी को कष्ट देना तथा इसके लिए किसी को उकसाना हिंसा है । यदि हमें अपने मन तथा चित्त को शुद्ध एवं निर्मल करना है तो इससे बचना होगा । शुद्ध प्रेम ही इसका आधार है ।

**अस्तेय :** का अर्थ है चोरी न करना । किसी दूसरे व्यक्ति की किसी वस्तु को मन , वाणी या कर्म से अपना बनाने का प्रयास करना चोरी है । सरकारी या व्यक्तिगत किसी के धन या वस्तु को अनीतिपूर्वक लेना चोरी है ।

**ब्रह्मचर्य :** दो शब्दों से मिलकर बना है ब्रह्म चर्य । यहां पर ब्रह्म का तात्पर्य महान तथा चर्य का तात्पर्य आचरण है । इस प्रकार महान आचरण करने वाला ब्रह्मचारी है । मनुष्य का सबसे महान कर्म या आचरण मन , इंद्रिय पर नियंत्रण है । इसलिए अपने जीवन में ब्रह्मचर्य को महत्व देना आवश्यक है ।

**अपरिग्रह :** का अर्थ न पकड़ना या न ग्रहण करना है । अपनी आवश्यकता से अधिक वस्तु और धन का संग्रह करना अनुचित है । वे लोग जो संग्रह करने में विश्वास करते हैं , उनका सारा समय वस्तुओं की रक्षा करने की चिंता तथा फिक्र में ही बीत जाता है । ऐसे व्यक्ति का मन सदा अशांत बना रहता है ।

## 2. नियम :

मन को नियंत्रित करने के लिए उसे नियमों के कड़े अनुशासन में रखना चाहिए । पांच प्रकार के नियम बताए गए हैं इन इन नियमों को सही प्रकार से निभाते हुए आप जीवन को सही रूप से सुख में बना सकते हैं । शौच , तप , संतोष , स्वाध्याय तथा ईश्वर प्रणिधानि ।

**शौच :** अपने मन को एकाग्र करने के लिए शारीरिक व मानसिक स्वच्छता एवं पवित्रता बहुत आवश्यक है । स्नान द्वारा शारीरिक सफाई तथा झाड़ू – पोछा द्वारा अपने अगल – बगल की चीजों को साफ – सुथरा रखना बाहरी शुद्धता है । ईमानदारी एवं परिश्रम की कमाई का भोजन अपने शरीर निर्वाह के लिए करना यह सब शौच के अंतर्गत आता है । इसी तरह शाकाहार लेना , मांस मदिरा , धूम्रपान तथा मद्यपान का त्याग करना शुचिता है । इसी के साथ मन की पवित्रता आंतरिक शौच है । राग , द्वेष , ईर्ष्या , घृणा , लोभ तथा मोह जैसे मानसिक विकार मन को गंदा कर हमें आंतरिक अशुद्धि देते हैं । इनका त्याग कर मैत्री , करुणा , मुदिता तथा उपेक्षा का जीवन में पूर्ण आचरण आंतरिक शुद्धता है ।

**संतोष :** पूरी शक्ति के साथ कर्म करना तथा उसका जो भी फल मिले उसे यथावत् स्वीकार कर लेना संतोष है । जो व्यक्ति संतुष्ट नहीं है वह एकाग्र नहीं हो सकता है । जिसने कामनाओं पर विजय प्राप्त कर ली है , वही पूर्ण संतुष्ट हो सकता है ।

**तप :** सत्य के मार्ग पर चलते हुए मार्ग में आने वाली सभी बाधाओं का धैर्य की चट्टान पर स्थित होकर सामना करना तप है । सुख – दुख , लाभ – हानि तथा जय – पराजय में समान रहना तप है ।

**स्वाध्याय :** स्व का अर्थ है स्वयं तथा अध्याय का अर्थ है अध्ययन या शिक्षण अपने – आप का अध्ययन स्वाध्याय है । आत्मशुद्धि वही कर सकता है जो रोज – रोज स्वयं की गलतियों पर दृष्टि डाले तथा उनमें निरंतर सुधार करने का प्रयत्न करता रहे ।

**ईश्वर प्रणिधानि :** जो व्यक्ति अहंकारवश अपने सिर पर संसार लिए घूमता है वह कभी भी एकाग्र चित्त नहीं हो सकता है । निर्भयता तथा एकाग्रता उसी में आ सकती है जो सब कुछ ईश्वर , गुरु या कर्म सिद्धांत पर शरणागति करना सीख ले ।

### 3. आसन –

अष्टांग योग का तीसरा अंग आसन है । आसन का तात्पर्य शरीर की एक विशेष स्थिति है । किसी एक विशेष आसन में बिना हिले – डुले सुखपूर्वक अधिक देर तक बैठे रहने से उस आसन विशेष में दक्षता मिलती है । मन को एकाग्र करने में शरीर की स्थिरता पहली सीढ़ी है । आसन शरीर की स्थिरता प्राप्त करने का सर्वश्रेष्ठ तरीका है । इसलिए आसन का अभ्यास आवश्यक है । मानव जीवन में आसनों का एक विशेष योगदान है आज 89योगदान है आज आसनों को चिकित्सा के रूप में प्रयोग कराया जा रहा है आसनों के अभ्यास से विभिन्न प्रकार के रोग ठीक हो रहे हैं योगासन करने से शरीर निरोगी बना रहता है।

### 4. प्राणायाम –

आसन के सिद्ध हो जाने पर श्वास – प्रश्वास का रुक जाना प्राणायाम कहलाता है । तरीके से श्वास अंदर लेना पूरक , अंदर रोकना कुंभक तथा बाहर निकालना रेचक है । ये प्राणायाम के तीन अंग हैं । प्राणायाम शारीरिक तथा मानसिक शुद्धि में सहायक है । इसके अभ्यास से नाड़ियां शुद्ध होती हैं तथा पूरे शरीर में प्राणशक्ति का सम्यक् संचार होता है । इसलिए प्राणायाम का अभ्यास आवश्यक है । प्राणायाम करने से शरीर हल्का हो जाता है जिससे हमारा मन शांत रहता है और हम हर चीज पर ज्यादा फोकस कर पाते हैं हमारी एकाग्रता बढ़ती है हमारी चंचलता शांत होती है और हम अपने लक्ष्य पर आसानी से पहुंच पाते हैं।

### 5. प्रत्याहार –

प्रति का अर्थ है लौटाना तथा आहार का अर्थ है भोजन करना । इस प्रकार प्रत्याहार का अर्थ हुआ भोजन न करना । जब इंद्रियां अपना आहार ( रूप , रस , गंध , शब्द तथा स्पर्श ) न लेकर अपने संचालन केंद्र चित्त की ओर लौट आती हैं , तब वह प्रत्याहार है । इंद्रियों की बहिर्मुखता का अंतर्मुख होना ही प्रत्याहार है । जैसे ही इंद्रियां हमारी अंदर प्रवेश करने लगती हैंवैसे ही हमारा मन ज्यादा शांत और एकाग्र होने लगता है और हम ना सिर्फ जीवन में बल्कि अपने लक्ष्य की वाले को भी हंसा नहीं से प्राप्त कर सकते हैंवैसे ही हमारा मन ज्यादा शांत और एकाग्र होने लगता है और हम ना सिर्फ जीवन में बल्कि अपने लक्ष्य की वाले को भी आसान नहीं से प्राप्त कर सकते हैं।

### 6. धारणा –

शरीर के भीतर वा बाहर कहीं भी किसी एक स्थान या बिन्दु 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 ।

योग दर्शन के अनुसार— देशबन्धश्चित्तस्य धारणा। – किसी स्थान (मन के भीतर या बाहर) विशेष पर चित्त को स्थिर करने का नाम धारणा है।

### 7. ध्यान –

किसी भी एक विषय की धारण करके उसमें मन को एकाग्र करना होता है। ध्यान करने के लिए स्वच्छ जगह पर स्वच्छ आसन पे बैठकर साधक अपनी आँखे बंध करके अपने मन को दूसरे सभी संकल्प-विकल्पो से हटाकर शांत कर देता है। और 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 आप मानव जीवन में ध्यान करते हैं तो इससे आपकी एकाग्रता बढ़ती है ध्यान के करने से आप चीजों पर ज्यादा फोकस कर पाते हैं आपके अंदर आध्यात्मिक शक्तियों का जागरण होने लगता है आपका मन प्रसन्न और सदा चित्त खुश रहने लगता है।

### 8. समाधि –

ध्यान की उच्च अवस्था को समाधि कहते हैं। इस अवस्था में विचार शून्य हो जाते हैं। जो व्यक्ति समाधि को प्राप्त करता है उसे स्पर्श, रस, गंध, रूप एवं शब्द इन 5 विषयों की इच्छा नहीं रहती तथा उसे भूख-प्यास, सर्दी-गर्मी, मान-अपमान तथा सुख-दुःख आदि किसी की अनुभूति नहीं होती। ऐसा व्यक्ति शक्ति संपन्न बनकर अमरत्व को प्राप्त कर लेता है। उसके जन्म-मरण का चक्र समाप्त हो जाता है।

## निष्कर्ष

अंतः हम इस निष्कर्ष पर पहुंचते हैं कि मानव जीवन में अष्टांग योग हर प्रकार से महत्वपूर्ण है अष्टांग योग जीवन को सुखमय बनाने से लेकर अगर आप मोक्ष तक के मार्ग पर आगे बढ़ना चाहते हैं तो आपको अष्टांग योग को जीवन में उतारना होगा अष्टांग योग सभी प्रकार के दुखों दूर करने के लिए एक चावी का काम करता है।

## सन्दर्भः

- रोग और योग स्वामी सत्यानन्द सरस्वती
- योग साधन व योग चिकित्सा रहस्य : स्वामी सत्यानन्द सरस्वती
- प्राणायाम , मुद्रा , बंध स्वामी सत्यानन्द रामदेव यषिट संहिता 5 .
- योग दर्शन पं श्री राम शर्मा आचार्य
- योग दर्शन: व्यास भाष्य .
- योगासन स्वामी कुवलयानन्द जी .
- प्राणायाम स्वामी कुवलयानन्द जी .
- शरीर विज्ञान और योगाभ्यास डॉ ० मकरंद मधुकर गोर
- योग परिचय डॉ ० पीताम्बर
- आधुनिक असामान्य मनोविज्ञान : अरुण कुमार सिंह .
- मनोविकृति एवं उपचार जी डी रस्तोगी.
- भारतीय मनोविज्ञान डा ० रामनाथ शर्मा .
- प्राणायाम रहस्य स्वामी रामदेव.
- RI The yogic practice : Asanas , pranayamasand kriyas.understanding medical physiology , 3 " edition jaypee Brothers Medical publishers , New Delhi , India 2004 : 883-889
- Crapo Ro ; pulmonary function testing Engl J Med . , 1994 ; 331 ( 1 ) : 25-30
- Sorichter S ; Lung function . Radiologe 2009 ; 49 ( 8 ) : 676-86
- International Research Journal of Management Sociology & Humanity ( IRJMSSH ) Page 100 www.irimsh.com IRJMSSH Vol 7 Issue 8 [ Year 2016 ] ISSN 2277-9809 ( Online ) 2348-9359 ( Print )
- 34. Khalsa SB . " Yoga as a Therapeutic Intervention : A Bibliometric Analysis of Published Research Studies , " Indian Journal of Physiology and pharmacology ( July 2004 ) : Vol.48.No 3.pp.269-85 .
- Kirkwood Get al . " Yoga for Anxiety : A systematic Review of the Research " British Journal of sports Medicine ( Dec.2005 ) Vol.89.No.12.pp.884-91 .
- Pilkington K.et al . " Yoga for Depression : The Research Evidence , " Journal of Affective Disorders ( Dec.2005 ) : Vol.89.No.1-3.pp . 13-24 .
- Saper RB , et al , " Prevalence and Patterns of Adult Yoga Use in the United States : Result of a National Survey , " Alternative Therapies in Health and Medicine ( March - April 2004 ) : Vol . 10.No.2.pp.44-49 .
- Mangal , S.K .; Advance Educational Psychology New Delhi . Prentice Hall of India , 1993 .
- Garret , H.E. , General Psychology .
- Allport , G.W , Pattern and Growth in Personality , Holt , NY , 1961 .
- Endler.N.S . and associate International Psychology and Personality , John Wiley and sons.NY , 1976
- Eysenck H.J. , The Structure of Human Personality.Methuem and Co. , London , 1970