



International Journal of Sanskrit Research

अनन्ता

ISSN: 2394-7519

IJSR 2021; 7(4): 286-289

© 2021 IJSR

www.anantaajournal.com

Received: 15-05-2021

Accepted: 23-06-2021

डॉ० सुनीता सिंह

एसोसिएट प्रोफेसर, संस्कृत-विभाग
एम०एम०एच० कॉलेज, गाजियाबाद,
उत्तर प्रदेश, भारत

डॉ० मधु श्रीवास्तव

एसोसिएट प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्षा,
संस्कृत-विभाग, एम०एम०एच०
कॉलेज, गाजियाबाद, उत्तर प्रदेश,
भारत

अष्टांगयोग की उपयोगिता : आरोग्य की दृष्टि से

डॉ० सुनीता सिंह एवं डॉ० मधु श्रीवास्तव

DOI: <https://doi.org/10.22271/23947519.2021.v7.i4e.1651>

प्रस्तावना

योग पद्धति प्राचीन काल से अनवरत प्रचलित रही है। ऋषि-मुनियों द्वारा साधना में प्रयोग में लाई जाने वाली यह पद्धति उनकी साधना में तो सहायक रही ही, साथ ही यह उनके मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य के लिए भी लाभदायक रही।

परवर्ती काल में मानव इसके प्रति थोड़ा उदासीन हुआ, जिसका परिणाम यह हुआ कि वह विभिन्न प्रकार के मानसिक और शारीरिक कष्टों से पीड़ित हो गया। समय के साथ समाज में पुनः योग एवं योगांगों के प्रति जागरूकता आई और योग पद्धति का आश्रय लेने वाले व्यक्तियों के व्यक्तित्व में सकारात्मक परिवर्तन हो गया। जिसने भी योग का आश्रय लिया वह मानसिक के साथ-साथ शारीरिक व्याधियों से भी मुक्त हो गया।

सम्प्रति योग सम्पूर्ण विश्व में आरोग्य के साधन के रूप में प्रचलित है। यदि योग का आश्रय लिया जाए तो व्यक्ति न तो व्याधियों से पीड़ित होगा और न ही उसे विविध औषधियों का सेवन करना पड़ेगा, क्योंकि योग ही उसके स्वास्थ्य के लिए सर्वश्रेष्ठ औषधि है।

मानव शरीर की संरचना जिन तत्वों के आधार पर हुई है, उनका समय के साथ संयमित और असंयमित होना स्वभाविक है। मानव की प्रवृत्ति एवं प्रकृति के नियंत्रण में यही सिद्धान्त प्रमुख कारक हैं, इसके बाद परिवेश, वातावरण, आहार-विहार भी मानव के स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं:-

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु।

युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा।।'

अर्थात् उचित विहार, कर्म करने में उचित चेष्टाओं वाले, निद्रा और जागरण में नियमित रहने वाले व्यक्ति का योग दुःखों का नाश करने वाला होता है।

आज की जीवन-शैली में कोई भी व्यक्ति निरोगता का अनुभव नहीं करता है। दिन-प्रतिदिन समाज में नये-नये रोग जन्म ले रहे हैं और ये रोग मानव को किसी न किसी रूप में प्रभावित करते रहते हैं। इसका एक कारण यह भी है कि व्यक्ति का अपने-आप पर ध्यान न देना। व्यक्ति सर्वप्रथम धन-प्राप्ति के पीछे दौड़ता है और अपने स्वास्थ्य पर ध्यान नहीं देता है फिर रोगग्रस्त होने पर उसी धन को स्वस्थ होने के लिए व्यय करता है, यदि मानव प्रारम्भ से ही संयम एवं धैर्य के साथ जीवन को जिए तो वह सदैव निरोगी बना रह सकता है।

मानव को सामाजिक, शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए अष्टांगयोग का पालन करना चाहिए। महर्षि पतंजलि ने ये अष्टांग निम्न कहे हैं:-

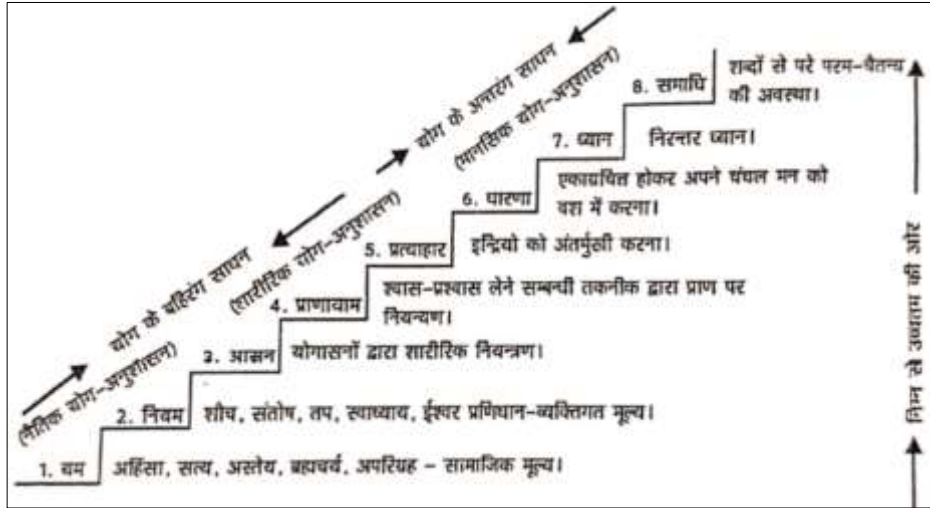
“यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टांगानि”²

अष्ट+अंग+योग-अर्थात् अष्टांगयोग में योग के जो आठ अंग हैं, इनको प्रत्येक व्यक्ति नियमपूर्वक कर सकता है। महर्षि पतंजलि ने चित्त की शुद्धि एवं चित्त वृत्तियों के निरोध के लिए, साधारण जनों को स्वस्थ रहने के लिए अष्टांगयोग का उपदेश दिया है। इसमें प्रथम अंग दूसरे अंग तक पहुँचने का सोपान है, जिसके द्वारा मनुष्य सभी प्रकार के आरोग्य को प्राप्त करता चला जाता है।

Corresponding Author:

डॉ० सुनीता सिंह

एसोसिएट प्रोफेसर, संस्कृत-विभाग
एम०एम०एच० कॉलेज, गाजियाबाद,
उत्तर प्रदेश, भारत



यम—

अहिंसासत्यस्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः ।³

- **अहिंसा**— मन, वचन एवं कर्म से किसी भी प्राणी को दुःख न देना, अर्थात् हिंसा न करना, अहिंसा की श्रेणी में आता है।
- **सत्य**— कपट और छलरहित व्यवहार ही सत्यव्यवहार है। जो इन्द्रियों द्वारा एवं मन से प्रत्यक्ष देखकर, सुनकर अनुभव किया हो, ठीक वैसे का वैसा ही भाव सत्य है।
- **अस्तेय**— सब प्रकार की चोरियों का अभाव ही 'अस्तेय' है, चाहे वह सरकार की कर चोरी हो या घूसखोरी। जो व्यक्ति न तो किसी वस्तु का अपहरण करता है और न छलपूर्वक अन्य उपायों से अपना बनाता है। वह मन, वचन और कर्म से आरोग्य को प्राप्त करता है।
- **ब्रह्मचर्य**— व्यक्ति को चाहिए कि वह मन, वाणी एवं शरीर को नियन्त्रित करके अर्थात् आत्मनियन्त्रण के द्वारा अपने लक्ष्य को प्राप्त करे और आरोग्य का सेवन करे। इसे ही ब्रह्मचर्य की संज्ञा दी जाती है। गरुड़ पुराण में ब्रह्मचर्य की इस प्रकार व्याख्या की गई है—

कर्मणा मनसा वाचा सर्वावस्थासु सर्वदा ।⁴
सर्वत्र मैथुनत्यागी ब्रह्मचर्यं प्रचक्षते ॥

- **अपरिग्रह**— आवश्यकता से अधिक भोग सामग्री का संचय नहीं करना चाहिए। अपनी ऊर्जा और समय की बचत करके भी आरोग्य को प्राप्त किया जा सकता है।

इस प्रकार यम के सभी अंग हमारे अन्दर नैतिकता को प्रवाहित करके जीवन को विशेष सन्तुष्टि और सुख प्रदान करते हैं।

नियम—

“शौचसंतोषतपः स्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः ॥”⁵

- **शौच**— जलादि के द्वारा शरीर की बाह्य शुद्धि होती है और जप-तप आदि के द्वारा आन्तरिक शुद्धि होती है, जिससे राग-द्वेषादि सभी मलों का नाश होता है और इस प्रकार बाह्य एवं आन्तरिक आरोग्य की प्राप्ति होती है।
- **संतोष**— जो कुछ भी हमारे पास है, उसी से संयमपूर्वक निर्वाह करना संतोष है। संतोष धन ही परमधन है। संतोषी व्यक्ति का मन स्वस्थ रहता है, फलस्वरूप उसका तन भी निरोगी रहता है।

- **तप**— शारीरिक या मानसिक रूप से अधिक से अधिक कष्ट को सहर्ष सहन करना 'तप' है अर्थात् बिना चिन्ता के समस्या का समाधान ढूँढना 'तप' है।
- **स्वाध्याय**— जीवन में कर्तव्य-अकर्तव्य का बोध हो सके, इसके लिए वेद, शास्त्र, महापुरुषों के लेख आदि का पठन-पाठन और किसी भी इष्टदेवता के मन्त्र का जप करना स्वाध्याय है।
- **ईश्वर-प्रणिधान**— अपने सभी कार्यों को भगवान पर समर्पित कर देना, 'जो ईश्वर करेंगे वही उत्तम है' — हृदय में ऐसी अवधारणा रखना मन और तन दोनों को आरोग्य प्रदान करता है।

मानव एक सामाजिक प्राणी है। वह समाज में रहकर ही अपने अस्तित्व को स्थापित करता है। जहाँ अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह इन पाँच यमों द्वारा मानव का सामाजिक एवं नैतिक विकास होता है, वहीं शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय और ईश्वर-प्रणिधान-इन पाँच नियमों द्वारा उसका वैयक्तिक एवं वैचारिक विकास होता है। यदि उसके विचार शुद्ध हैं तो उसका व्यक्तित्व भी प्रभावी होगा। वस्तुतः यम और नियम मनुष्य के आध्यात्म की ओर अग्रसर होने में सहायक होते हैं।

(3) आसन—

स्थिरसुखमासनम् ॥⁶

अर्थात् स्थिर भाव से सुखपूर्वक बिना किसी पीड़ा के बैठना ही आसन है। आसनों को करने से शरीर का प्रत्येक अंग क्रियाशील, सक्रिय एवं लचीला बनता है। जो आसन शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक रूप से उपयोगी हैं, विविध ग्रन्थों में उन्हीं आसनों का वर्णन मिलता है। हठयोग के ग्रन्थ 'घेरण्ड संहिता' में '32' आसनों तथा 'हठप्रदीपिका' में '15' आसनों का उल्लेख किया गया है, किन्तु यहाँ पर हम रोगों से मुक्ति प्रदान करने वाले कुछ ही आसनों का वर्णन करेंगे।

- शारीरिक स्थूलता को समाप्त करने के लिए उत्तानपादासन, चक्रासन, पश्चिमोत्तानासन, धनुरासन, हलासन, नौकासन, योगमुद्रा, उष्ट्रासन एवं पवनमुक्तासन लाभदायक कहे गये हैं।
- कटि पीड़ा को दूर करने के लिए भुजंगासन, सुप्त वज्रासन, चक्रासन, धनुरासन, उष्ट्रासन, गौमुखासन एवं अर्द्धमत्स्येन्द्रासन का अभ्यास करना चाहिए।
- कोष्ठबद्धता (कब्ज) से मुक्ति में लाभदायक आसन पवनमुक्तासन, हलासन, पश्चिमोत्तानासन एवं सर्वांगासन हैं।
- वात रोग (गैस) को दूर करने के लिए पवनमुक्तासन, वज्रासन, नौकासन एवं उत्तानपादासन का अभ्यास उपयोगी माना जाता है।

- मधुमेह रोग से मुक्ति के लिए मण्डूकासन, नौकासन, पश्चिमोत्तानासन, चक्रासन, वज्रासन एवं भुजंगासन कहे गये हैं।
- हृदय रोग में सहायक आसन शवासन, गौमुखासन हैं।
- 'सर्वाङ्कल' व 'स्लिप डिस्क' में ताड़ासन, भुजंगासन, उष्ट्रासन, मत्स्यासन एवं अर्द्धमत्स्येन्द्रासन उपयोगी हैं।
- सफेद बालों की समस्या से बचने के लिए – सर्वाङ्गसन एवं शीर्षासन करने का परामर्श दिया जाता है।
- घुटनों का दर्द उत्तानपादासन, उत्कटासन द्वारा दूर किया जा सकता है।
- तनाव को दूर करने के लिए शवासन, सर्वाङ्गसन, शीर्षासन को उत्तम माना गया है।

इस प्रकार आसन शरीर को स्वस्थ रखने का सर्वश्रेष्ठ साधन हैं। शरीर के स्वस्थ होने से मन भी स्वस्थ रहता है। फलतः मानसिक एकाग्रता के द्वारा व्यक्ति ईश्वर प्राप्ति में सफल होता है।

प्राणायाम—

तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोगतिविच्छेदः प्राणायामः ॥⁷

आसन के सिद्ध हो जाने पर श्वास—प्रश्वास की गति को यथाशक्ति नियन्त्रित करना प्राणायाम कहलाता है। हमारे शरीर में 72000 (बहत्तर हजार) नाड़ियाँ हैं, उनकी शुद्धि के लिए प्राणायाम करना चाहिए। महर्षि पतंजलि प्राणायाम की महत्ता को समझाते हुए कहते हैं—

ततः क्षीयते प्रकाशावरणम् ॥⁸

अर्थात् जिस प्रकार उदित हुआ सूर्य धीरे-धीरे अन्धकार को हटा देता है, उसी प्रकार प्राणायाम आन्तरिक मलों को हटाते हुए आरोग्य प्रदान करता है। 'हठप्रदीपिका' में प्राणायाम के विषय में 'स्वात्माराम जी' कहते हैं—

“प्राणायामेन युक्तेन सर्वरोगक्षयो भवेत्” ॥⁹

अर्थात् उचित रीति से प्राणायाम का अभ्यास करने से सभी रोगों का नाश होता है। हम सभी के आरोग्य के लिए कुछ विशेष प्राणायाम निम्नवत् हैं—

1. नाडीशोधन या अनुलोम—विलोम प्राणायाम से सभी नाड़ियों का शोधन और फेफड़ों की शुद्धि होती है। रक्त साफ और चेहरा कान्तिमान होता है साथ ही मन की एकाग्रता के लिए यह बहुत लाभदायक है। यह प्राणायाम प्रत्येक ऋतु में किया जा सकता है।
2. भस्त्रिका प्राणायाम का अभ्यास वात, पित्त, कफ आदि रोगों, नजला, जुकाम, दमा, सिरदर्द एवं श्वास—नली की शुद्धि में औषधि का कार्य करता है। यह प्राणायाम सभी ऋतुओं में किया जा सकता है।
3. कपालभाति प्राणायाम मुखमण्डल पर ओज, तेज, आभा लाता है तथा सौन्दर्य को बढ़ाता है। पेट सम्बन्धी सभी रोगों के लिए, स्मरण शक्ति में वृद्धि एवं ऊर्जा में वृद्धि के लिए इस प्राणायाम का अभ्यास लाभदायक कहा गया है।
4. भ्रामरी प्राणायाम से थॉयरायड से निवृत्ति, स्मरण शक्ति में वृद्धि होती है तथा मस्तिष्क एवं स्नायु मण्डल को शान्ति मिलती है।
5. सूर्यभेदी प्राणायाम शारीरिक ताप और पाचन शक्ति में वृद्धि, मधुमेह से मुक्ति के लिए लाभदायक है। उच्च रक्तचाप एवं हृदय रोगियों को यह प्राणायाम नहीं करना चाहिए। इसका अभ्यास शीत ऋतु में ही करना चाहिए।
6. चन्द्रभेदी प्राणायाम का अभ्यास ज्वर के अत्यधिक बढ़ जाने पर और चर्म रोगों से मुक्ति के लिए किया जाता है। इस प्राणायाम को ग्रीष्म ऋतु में ही करना चाहिए।

7. उज्जयी प्राणायाम उच्च रक्तचाप तथा थॉयरायड ग्रन्थि को नियमित करता है। जुकाम, खाँसी, दमा, कफ, टॉसिल आदि की समस्या को दूर करने के लिए उज्जयी प्राणायाम का अभ्यास हितकारी होता है।
8. शीतली प्राणायाम शीतलता प्रदान करता है। क्रोध, उच्च रक्तचाप और चर्म रोग के निवारण के लिए इसका प्रयोग करना चाहिए। इस प्राणायाम का अभ्यास ग्रीष्म ऋतु में किया जाता है।

इस प्रकार यदि हमें स्वस्थ जीवन व्यतीत करने की आकांक्षा है, तो प्राणायामों को अपने जीवन का एक विशेष अंग बनाना होगा, उनका अभ्यास करना होगा।

प्रत्याहार —

स्वविषयासम्प्रयोगे चित्तस्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः ॥¹⁰

प्रत्याहार के द्वारा व्यक्ति का चित्त निरुद्ध होता है जिससे उसका अपनी इन्द्रियों पर पूर्ण अधिकार हो जाता है। उसकी इन्द्रियों के विषयों में आसक्ति समाप्त हो जाती है। फलस्वरूप उसे आरोग्य की प्राप्ति होती है और इस प्रकार वह आत्मकल्याण के लक्ष्य को प्राप्त करता है।

इस प्रकार आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार से शारीरिक, मानसिक एवं बौद्धिक आरोग्य की प्राप्ति होती है। आसनों के द्वारा शारीरिक क्षमता में वृद्धि होती है, रक्त—संचार नियमित होता है, माँसपेशियाँ सुदृढ़ व लचीली होती हैं। प्राणायाम और प्रत्याहार से मानसिक एवं बौद्धिक क्षमता में वृद्धि होती है, अर्थात् ये स्मरण शक्ति, सोचने—समझने की शक्ति तथा निर्णय क्षमता को बढ़ाने वाले होते हैं।

धारणा —

देशबन्धश्चित्तस्य धारणा ॥¹¹

किसी एक स्थान या लक्ष्य पर मन का निग्रह या एकाग्र होना धारणा कहलाता है। इस भौतिक समाज में व्यक्ति जब अपने लक्ष्य को नहीं साध पाता तो वह तनाव और अवसाद से ग्रस्त हो जाता है। इन रोगों से मुक्ति प्राप्त करने के लिए मन को स्थूल विषयों से हटाकर सूक्ष्म लक्ष्य की ओर केन्द्रित करना ही धारणा है। धारणा को ध्यान की नींव कह सकते हैं।

ध्यान —

तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम् ॥¹²

जिस ध्येय वस्तु (लक्ष्य) में चित्त को लगाया है, उसी में चित्त का एकाग्र हो जाना ध्यान है। ध्यान का इधर—उधर न भटकना ही आरोग्य है। रोगों का बहुत बड़ा कारण मन की चंचलता है। मन को प्रतिदिन नियमपूर्वक लक्ष्य (कार्य) में लगाने से मन उस लक्ष्य का चिन्तन करने लगता है और हर कार्य को एकाग्रचित्त होकर ध्यान से करना प्रारम्भ कर देता है। ध्यानपूर्वक, दिनचर्या, रात्रिचर्या एवं ऋतुचर्या से आरोग्य की प्राप्ति होती है।

समाधि —

समाधि से तात्पर्य केवल आँखों को बन्द करके बैठने से नहीं है, अपितु उस वास्तविक ज्ञान से है जो सभी क्लेशों (अविद्या, राग, द्वेष, मोह आदि) का नाश करता है। अज्ञान एवं भ्रम का आवरण हट जाने पर इन सभी मानसिक रोगों से पीड़ित हुआ व्यक्ति

आरोग्य को प्राप्त करता है और अपनी शारीरिक क्षमता को जानने में सक्षम होता है।

धारणा, ध्यान, समाधि—ये तीनों अष्टांग योग के अंतरंग सोपान हैं, जिन्हें 'संयम' के नाम से जाना जाता है। ये सभी मानसिक, आत्मिक एवं आध्यात्मिक आरोग्य के लिए उपयोगी हैं। धारणा चित्त को सात्विक वृत्ति से युक्त करता है, ध्यान के द्वारा चित्त में एकाग्रता प्रवाहित होती है, परिणामतः समाधि की अवस्था प्राप्त होती है, जो व्यक्ति को उसके परम लक्ष्य मोक्ष की ओर अग्रसर करती है।

इस प्रकार अष्टांगयोग का यथोचित अभ्यास यथार्थ ज्ञान प्राप्त करने के लिए आवश्यक है। योग का प्रारम्भ, शरीर द्वारा की गई क्रियाओं से होता है। यौगिक क्रियाओं, प्राणायाम, आदि के माध्यम से हम शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, चारित्रिक एवं भावात्मक स्तरों को नियन्त्रित करके विभिन्न रोगों से व कष्टों से मुक्ति प्राप्त कर सकते हैं।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची:-

1. श्रीमद्भगवद्गीता – अध्याय-06, श्लोक-17
2. पातंजलयोगसूत्रम् – साधनपाद, सूत्र-29
3. पातंजलयोगसूत्रम् – साधनपाद, सूत्र-30
4. गरुड़पुराण पूर्व0 आचार0 – 238/6
5. पातंजलयोगसूत्रम् – साधनपाद, सूत्र-32
6. पातंजलयोगसूत्रम् – साधनपाद, सूत्र-46
7. पातंजलयोगसूत्रम् – साधनपाद, सूत्र-49
8. पातंजलयोगसूत्रम् – साधनपाद, सूत्र-52
9. हठप्रदीपिका – द्वितीय उपदेश – श्लोक-16
10. पातंजलयोगसूत्रम् – साधनपाद, सूत्र-54
11. पातंजलयोगसूत्रम् – विभूतिपाद, सूत्र-1
12. पातंजलयोगसूत्रम् – विभूतिपाद, सूत्र-2