International Journal of Sanskrit Research 2021; 7(6): 247-250

International Journal of Sanskrit Research
अनन्ता

ISSN: 2394-7519
IJSR 2021; 7(6): 247-250
© 2021 IJSR
www.anantaajournal.com
Received: 24-09-2021
Accepted: 30-10-2021

ममि महान्त
शोधछात्री, संस्कृतविभागः,
कलासंकायः
पण्डिच्चेरिविश्वविद्यालयः,
पुदुचेरी, भारत

Corresponding Author:
ममि महान्त
शोधछात्री, संस्कृतविभागः,
कलासंकायः
पण्डिच्चेरिविश्वविद्यालयः,
पुदुचेरी, भारत

अष्टाङ्गयोगाभ्यासस्य शारीरिकमानसिकसामाजिकसांस्कृतिकश्च परिणामः

ममि महान्त

सारसंक्षेपः-
प्रेक्षणार्थकाद् दृश् धातोः ल्युट् प्रत्यये कृते दर्शनशब्दो निष्पद्यते। किं नाम दर्शनम्? दृश्यते अनेन इति दर्शनम्।येन साधनेन इदं विश्वं, वस्तुजातं, ब्रह्म,जीवात्मा, प्रकृतिश्च यथातथ्येन दृश्यते निरीक्ष्यते परिक्ष्यते समीक्षते विविच्यते च तद् दर्शनपदेन अभिधीयते। भारतीयदर्शनेषु पातञ्जलयोगदर्शनस्य महत्वो सर्वविदितः।अत्रैव योगतत्त्वानां स्वरुपं विस्तरेण प्रतिपादितमस्ति।योगदर्शनस्य चिन्तनपद्धतिरेव अन्यदर्शनभ्यो भिन्ना,तञ्च आत्मसाक्षात्काराकाङ्क्षिणः कृते अमुल्यनिधिः अस्ति। मानवसभ्यतायाः उत्पत्तिः यस्मिन् काले अभवत्, तदारभ्य योगस्यापि समुत्पत्तिः भवति । योगशास्त्रं मानवजीवनस्य सदगतये निःश्रेयस्यप्राप्तये च उदिष्टमस्ति। तद्विषये श्रीमद्भगवदगीतायां कथितं यत् - "समत्वं योगमुच्यते " । अर्थात् कर्मणः सिद्धिसिद्धौ वा समस्थितिः भवति योगः। व्यासभाष्यानुसारे "योगः समाधिः" अर्थात् संसाररुपी सागरस्य संपूर्णं तरणमेव योगः।परन्तु महर्षिपतञ्जलिना उक्तम् - "योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः"[1]। चित्तवृत्तीनां निरोधेनैव योगस्य संसिद्धिः। चित्तवृत्तिनिरोधाख्यस्य योगस्य यम-नियम-आसन-प्राणायम-प्रत्याहार-धारणा-ध्यान-समाधिरुपाणि अष्टौ अङ्गानि भवन्ति।योगाङ्गानि समाधिमधिजिंगासूनां कर्तव्यमीमांसां बोधयन्ति। अष्टाङ्गयोगाभ्यासवलेन तु विविध सिद्धयः प्राप्यन्ते इत्यत्र सर्वेषां ऐकमत्यमस्ति।योगः सार्वभौमिकः धर्मोऽस्ति। न तस्य कश्चित् मते सम्प्रदाये वा पक्षपातः दृश्यते।अत्रैव शारीरिक-मानसिक-सामाजिक-सांस्कृतिकश्च सर्वविधसमस्यायाः परित्राणोपायाः लिपिबद्धाः वर्तन्ते।

"योगेन चित्तस्य पदेन वाचां, मलं शरीरस्य च वैद्यकेन ।
योऽपाकरोत्तं प्रवरं मुनीनां, पतञ्जलिं प्राञ्जलिरानतोऽस्मि "।।

कूटशब्दाः- योगः, यमः, नियमः, आसनः, प्राणायामः, प्रत्याहारः, धारणा, ध्यानः, समाधि च सन्ति ।

मूलप्रवन्धः-

अष्टाङ्गयोगाभ्यासस्य शारीरिकपरिणामाः (Physical Benefits Of Ashtanga Yoga Practice)

कथ्यते यत् - "शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम् " । [2] अतः शरीरस्य सुरक्षा सर्वाग्रे कर्त्तव्या । शारीरिकस्वास्थ्यं द्विप्रकारकं भवितुमर्हति – आन्तरिकवाहिक्यभेदेन।

---

[1] योग-1.2

[2] कुमा.-श्लो.5

योगो उभयरेव स्वास्थ्यायोः रक्षणाय अलम्। अष्टाङ्गयोगेषु विशेषतः शारीरिकस्वास्थ्यरक्षणार्थं आसनस्य महत्वं स्वीकरणीयम् । "आसनम् -स्थिरसुखमासनम् "। [3] स्थिरतया दीर्घकाल यावत् सुखेन निषदनमासनम् । पद्मासन सिद्धासन शिर्षासनादिनि योगासने संगृह्यन्ते । आसनाभ्यासस्य वहु शारीरिकपरिणामाः वर्तन्ते।यथा-

1. सम्यक्तया रक्तसंचारः रक्तशुद्धिश्च भवति ।
2. श्वासक्रिया नियन्त्रयित्वा श्वासं स्थिराय शान्तांय च सहायकः भवति ।
3. पाचनक्रिया नियन्त्रणं भवति ।
4. शरीरे स्थिताः अवयवाः स्वस्य कार्यं सम्यकतया कूर्वन्ति ।
5. शरीरस्य आभ्यन्तरं स्वच्छीकृत्वा विजातीयद्रव्याणां वहिष्करणं भवति ।
6. शरीरस्य रोगप्रतिरोधकः शक्तेः विकाशः भवति ।
7. शारीरिकश्रमं दुरीभूत्वा शरीरे उज्जलता दृश्यते ।
8. योगाभ्यासेन मानवस्य आयुबृर्द्धिः अपि भवति ।
9. मानवशरीरस्य संपूर्णविकासाय योगमेव सर्वोत्कृष्ठतमः साधनः भवति । एतेन शरीरमलप्रक्ष्यः शरीरशुद्धिः निरोग्यं च भवति । भस्त्रिकया यथा धातुमलं संशोध्यते तथैव शरीरस्य मलं योगाभ्यासेन शोध्यते । उक्तं च मनुना -

"दह्यन्ते ध्यायमानानां धातुनां हि यथा मलाः ।
तथेन्द्रियाणां दह्यन्ते दोषाः प्राणस्य निग्रहात् "।।

अष्टाङ्गयोगभ्यासस्य मानसिकपरिणामाः (Psychological Benefits 0f Ashtanga Yoga Practice)

योगाभ्यासेन न केवलं शारीरिकोऽपि च मानसिकविकासः भवति । किमपि कार्यं कर्तुं शारीरिकमानसश्च सुस्थता ईष्यते । मानसिकस्वास्थ्यरक्षणाय अष्टाङ्गयोगेषु नियमस्य प्राणायामस्य च महत्वा वर्त्तते। १.नियमः -"शौचसन्तोषतपः स्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः "।[4] शोचं नाम तु शुध्दता इत्यर्थः तत्र शोचं मृज्जलादिजनितं मेध्याभ्यवहरणादि च वाह्यम् । आभ्यन्तरं चित्तमलानामाख्यालनम् । अत्र चित्तमालानां इत्युक्ते रजस्तमोगुणयुक्तविकारः इति मन्यते । सन्तोषः - सन्तोषः सन्निहितसाधनात् अधिकस्य अनुपदित्सा । तपः- तपः द्वन्द्वसहनम् । अर्थात् सुखदुःखशोकहर्षादि द्वन्दनां सहनम् । स्वाध्यायः - स्वाध्यायःमोक्षशास्त्राणां अध्ययनं प्रणवजपः वा । ईश्वरप्रणिधानम् - ईश्वरप्रणिधानं तस्मिन् परमगुरौ सर्वकर्मार्पर्णम् । योगदर्शनस्य मूलप्रयोजनं समाधिलाभः अपि अनेन ईश्वरप्रणिधानेन एव सिध्यति । २.प्राणायमः - " तस्मिन् सति श्वास प्रश्वासयोर्गतिविछेदः प्राणायमः"। [5] वाह्यस्य वायोराचमनं श्वासः, अन्तर्गतवायोनिःसारणं च प्रश्वासः तयोर्गतिविछेदः प्राणायामः। सः त्रिविधः पुरकः - रेचकः- कुम्भकश्चेति। एतेषां नैकाः मानसिकाः परिणामाः वर्त्तन्ते । यथा-

1. मनसः कलुषता दुरी भवति ।
2. मनसि ये क्लिष्टऽक्लिष्टाः वृत्तयः सन्ति तेषां नियन्त्रणं भवति ।
3. आत्मविश्वासेन असाध्यकार्यमपि सिध्यते । योगाभ्यासेन एतादृशं आत्मविश्वासस्य वृद्धिः भवति ।
4. सत्यम् एवं पवित्रग्रन्थानां अध्ययनाय मनसि रूचिः अपि जायते ।
5. मानसिकोत्तेजनायाः नाशं भवति ।
6. मनसि नकारात्मकभावनायाः दूरीकरणं भूत्वा सकारात्मकभावनानां वृद्धिः भवति।
7. समुचितनिर्णयक्षमतायाः विकासः भवति ।
8. सत्यासत्य-धर्माधर्म-कर्त्तव्याकर्तव्य-नित्यानित्य-सुखदुःखादि विषये मनसि यथार्थज्ञानस्य समुत्पत्तिः भवति ।
9. मानसिक सुखशान्तेः प्रतिष्ठां भवति ।
10. मानवस्य मनसि सहनशक्तिः - तर्कशक्तिः - विचारशक्तिः -निरीक्षणशक्तिः एवकल्पनाशक्तेश्च वृद्धिः जायते ।
11. मानवस्य स्मृतिप्रक्रियायाः वृद्धिः भवति ।
12. मनसि प्रसन्नता आगच्छति ।
13. इन्द्रियाणामुपरि विजयलाभः भवति ।
14. मानवस्य चलचञ्चलं मनसि स्थितः सर्वाणां विघ्नानां नाशः भुत्वा एकाग्रतायाः वृद्धिः भवति ।

अष्टाङ्गयोगाभ्यासस्य सामाजिकपरिणामाः (Social benefits of ashtanga yoga practice)

योगाभ्यासेन न केवलं शारीरिकमानसिकश्च अपितु सामाजिकविकासोऽपि भवति ।समाजस्य विकासाय योगशास्त्रस्य ये अष्टाङ्गानि सन्ति तेषु अङ्गेषु यमस्य योगदानमत्यन्तमहत्वपूर्णम् । नर शरीरे नरत्वस्य प्रतिस्थापनार्थं मनुष्यत्वस्य संस्थापनायार्थं च यमस्य परमावश्यकमस्ति । यम पदस्य अर्थः - संयोमः ।

[3] योग-2.50

[4] योग-2.32

[5] योग-2.52

1. यमै स्वोन्नति परोन्नति देशहितं परहितं विश्वहितं च सम्भाव्यते। यथा - महर्षिपतञ्जलिना उक्तम् –
   "अहिंसा- सत्य-अस्तेय-ब्रह्मचर्य-अपरिग्रहाः यमाः"।[6]
   यमस्य पञ्चाङ्गानि प्रतिदिनं पालयिष्यते चेत् सुस्थनिरामयं जीवनयापनं करिष्यते।
2. योगाभ्यासेन समाजे जनाः परस्परं वैरभावं त्यजन्ति। यथा - "अहिंसाप्रतिष्ठायां तत्सन्निधौ वैरत्यागः"।[7]
3. समाजे मानवकृतः सर्वाणां क्रियाणां फलप्राप्तिः भवति। यथा च सूत्रम् - "सत्यप्रतिष्ठायां क्रियाफलाश्रयत्वम्"।[8]
4. समाजे योगाभ्यासेन कोऽपि चौरकार्यं न भूत्वा साधकं योगिनं वा समीपे सर्वरत्नानां उपस्थापनं भवति। यथा - "अस्तेयप्रतिष्ठायां सर्वरत्नोपस्थापनम् "।[9]
5. मानवसामर्थ्यः दक्षतायाश्च वृद्धिः भवति । यथा - " ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठायां वीर्यलाभः"।[10]
6. भूतवर्त्तमानभविष्यश्च त्रिकालानां सृष्टिविलयः विषये सम्यक्ज्ञानं भवति । यथा - "अपरिग्रहस्थैयै जन्मकथान्तासम्बोधः"।[11]
7. साम्प्रतिकसमाजे हननं, गणदुष्कर्मादि कर्माणां वृद्धिं भूत्वा समाजं कलुषितं भवति। यदि यमस्य आचरणं क्रीयते तर्हि एकं आदर्शो शृङ्खलितश्च समाजस्य प्रतिष्ठामवश्यमेव भविष्यति ।इमे अहिंसादयो यमाः देश-काल-जाति-समयानवच्छिन्नाः सार्वभौमाः सर्वावस्थास्वानुगतं महाव्रतमित्याख्यायन्ते।महाव्रतस्य अभ्यासेन नैकाः सामाजिकलाभाः प्राप्यन्ते।

अष्टाङ्गयोगाभ्यासस्य सांस्कृतिकपरिणामाः (cultural benefits of ashtanga yoga practice)

संस्कृतिः नाम संस्करणं परिष्करणं दुर्भावदहनं चेति । संस्कृतिर्हि जीवनोन्नतिसाधिनी, सद्गुणग्राहिणी, सत्पथविहारिणी, ज्ञानज्योतिः प्रचारिणी च । यथा - कृषिकर्माणि तृणादिहेयपरिहारेण अभीष्टाङ्कुरादि रक्षणं भवति तथैव अष्टाङ्गयोगाभ्यासेन संस्कृतेः दुर्भावनिरोधपूर्वकं सद्गुणानां प्रतिस्थापनं भवति ।यथा-

१. संस्कृतेः दुर्गुणान् दारयति, पापानि विनाशयति, दुःखद्वन्द्वानि दहति, ज्ञानज्योतिः प्रज्वलयति।

२. अविद्यातमोऽपहन्ति, सुखं साधयति, धृतिं धारयति सत्यं शान्तिं च प्रतिस्थापयति।

३. धर्मेण हीनाः मानवाः पशुभिः समानाः । अतः योगाभ्यासेन मानवानां धर्मप्रतिष्ठानं भवति।

४. आध्यात्मिकी भावना मानवं देवत्वं प्रापयति। स सर्वेषु अपि जीवेषु एकत्वं प्रतिपादयन्ति । अध्यात्मप्रवृत्यामानवस्य मनसि सहृदयतासहानुभूत्यादि गुणाः विराजन्ते । आध्यात्मिकतां ज्ञानाय अवबोधनाय च योगमेव सर्वश्रेष्ठतमं मार्गं भवति।

५. जगदिदं विनश्वरः कीर्तिः एव एका अविनाशीनि इति पारलौकिकी भावनायाः विकासः अपि योगाभ्यासेन भवति।

६. अंहिसा परम धर्मः ', ' आचार्यदेवो भव ', ' पितृदेवो भव ', ' मातृदेवो भव ', ' वसुन्धैव कुटुम्बकं ' एतादृशीं भावना संम्प्रति अस्माकं संस्कृतेः वर्हिभूता भवन्तिः, योगाभ्यासेन तेषां गरीयता पुनः विकसयति।

७. कर्मवादस्य प्रतिष्ठा भवति । भगवता श्रीकृष्णेन प्रतिपादयेत् –

"वुद्धियुक्तो जहातीह उभे सुकृदुष्कृते
तस्माद्योगाय युज्यस्व योगः कर्मसु कौशलम् "।[12]

८. योगाभ्यासेन परमः पुरूषार्थः मोक्षप्राप्तिश्च भवति।

उपसंहारः-

विश्वसंस्कृतेः सर्वाः एव मूलभूताः भावनाः योगशास्त्रे उपलभ्यन्ते । योगेव अस्माकं विश्वसंस्कृतेः प्राचीनतमः परिचयः ।अष्टाङ्गयोगे द्वौ अङ्गौ स्तः । अन्तरङ्गवहिरङ्गश्चेति। वहिरङ्गमध्ये यम-नियम-आसन-प्राणायम- प्रत्याहाराः समाहृयन्ते । अन्तरङ्गे तु धारणध्यानसमाधयः एतत् त्रयं सयोमः इत्युच्यते।संयमस्य वशीकरणेन विवेकख्यातेः तत्वज्ञानस्य वा समुदयः संजायते। वस्तुतः अष्टाङ्गयोगसाधनेन साधकस्य भौतिकमानसिकसामाजिकसांस्कृतिकश्च विकासः पूर्णतया भवति, येन साधकः एकान्तिकमात्यन्तिकं च सुखं विन्दति, मोक्षं चाधिगच्छति।

---

[6] योग-2.30

[7] योग-2.35

[8] योग- 2.36

[9] योग-2.37

[10] योग-2.38

[11] योग-2.39

[12] गीता 2.50

सन्दर्भग्रन्थसूची -

(अ) प्राथमिकस्त्रोतः -

१. डा. सुरेशचन्द्र श्रीवास्तव्य (व्याख्याकारः), २०१९, पातञ्जलयोगदर्शनं, चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन ।

२. चन्द्रधर शर्मा, (व्याख्याकारः), भारतीय दर्शन, २००३, चौखम्बा सुरभारति प्रकाशन, वारणासी ।

३. ईशादि नौ उपनिषद् शांकरभाष्यसहित, २०१०, गीताप्रेश, गोरखपुर ।

(आ) द्वितीयकस्त्रोतः –

१. प.हरिशङ्कर जोशी (व्याख्याकारः), १९६८, वैदिकयोगसूत्र, चौखम्बा संस्कृत सीरिज, वारणासी ।

२. डा. उमाशङ्कर शर्मा(व्याख्याकारः), १९९१, सर्वदर्शनसंग्रह, चौखम्बा विद्याभवन, वारणासी ।

(इ) अन्तर्जालीयस्त्रोतः -

1. www.philpapers.org.in