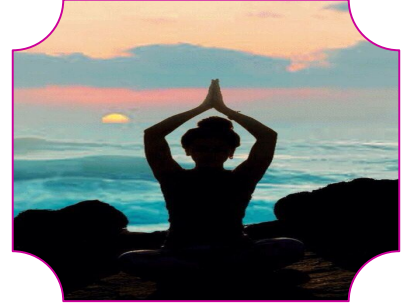




## योग का मानव स्वास्थ्य पर प्रभाव : एक अध्ययन

जितेन्द्र परमार

शोधार्थी , देवी अहिल्या विश्वविद्यालय, इन्दौर (म. प्र.)



### सारांश –

योग विद्या के नियमित अभ्यास से मानव सम्पूर्ण स्वास्थ्य पा सकता है। आधुनिक जीवनशैली में भागदौड़ भरे जीवन, अनियमित खानपान, व्यायाम के अभाव में मानव अनेक व्याधियों से घिर गया है। ऐसे में इन सभी व्याधियों से मुक्ति पाने का एकमात्र साधन केवल योग ही है।

### प्रस्तावना –

योग विद्या भारतवर्ष की अमूल्य सम्पत्ति है, जो सुदूर अतीतकाल से अविच्छिन्न रूप से गुरु परम्परापूर्वक चली आ रही है। युग-युग से चला आ रहा यह योग वस्तुतः भारतीय ऋषि-मुनि एवं यति-योगियों की अध्यवसाय एवं साधनालम्ब अन्तर्जगत का महत्वपूर्ण अन्तर्विज्ञान है। इसी योग समाधि द्वारा वैदिक काल में कितने ही ब्रह्मोपासक मन्त्रद्रष्टा ऋषि बन गये। वेद की ऋचायें ही इसका प्रबल साक्ष्य हैं। वेदों में ऐसे अनेक मंत्र आते हैं, जो योग का ही प्रतिपादन करते हैं। वेद मंत्रों में वर्णित योग का विषय यह सिद्ध करता है कि योग की परम्परा वेदकालीन है। वेद अनादि हैं, अतः योग की परम्परा भी अनादि है।

### योग शब्द का अर्थ :

योग शब्द युज् धातु में घञ् प्रत्यय लगाने से सिद्ध होता है। युज् धातु तीन गणों में पाया जाता है—

- (i) युज्-समाधौ, धातु दिवादिगणीय (आत्मनेपदीय)
- (ii) युजिर्-योगे धातु रूधादिगणीय (उभयपदीय)
- (iii) युज्-संयमने धातु चुरादिगणीय (परस्मैपदीय)

योग शब्द का अर्थ है— जोड़ना (युक्त करना), समाहित अथवा एकाग्र होना। आत्मा को परमात्मा से जोड़ देना ही योग है तथा जिस साधन से इस प्रकार का योग एवं सायुज्य प्राप्त होता है, वह भी योग है— योगभाष्य के रचयिता महर्षि व्यास जी के अनुसार पूर्ण एकाग्रता से परमात्मा में समाहित हो जाना, समाधि की अवस्था प्राप्त कर लेना भी योग कहलाता है। अतः योग साधन और साध्य दोनों हैं। इसी परिप्रेक्ष्य में वेद कथित विभिन्न मन्त्रों को देखा जा सकता है, जिनमें योग की पुष्ट चर्चा है।

### पातंजल योगदर्शन में अष्टांग योग :

विवेक सिद्धि के लिए पातंजल योग दर्शन में योग के आठ अंगों का विवेचन किया गया है। जब तक आत्मा का शरीर और मन के ऊपर पूरा अधिकार नहीं हो जाता, तब तक उसमें वह शान्ति या निश्चिन्तता नहीं आती है, जिसमें वह प्रज्ञा की उपलब्धि कर सके। अतः शरीर, मन तथा इन्द्रियों की शुद्धि के लिए आठ प्रकार के साधनों का निर्देश किया गया है। इन्हीं साधनों (अंगों) का निर्देश महर्षि पतंजलि ने योगदर्शन में किया है—

## यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टावंगानि ।

यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान एवं समाधि— ये योग के आठ अंग बताये गये हैं।

### (a) यम –

बहिर्मुखता की सबसे अन्तिम अवस्था मनुष्य का अन्य सब प्राणियों के साथ व्यवहार है। इसलिये सर्वप्रथम इस व्यवहारिक जीवन को यमों के द्वारा सात्विक और दिव्य बनाना होता है।

#### अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमा

अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह ये पाँच यम कहे गये हैं।

### (b) नियम –

अष्टांग योग की दूसरी सीढ़ी नियम हैं। वे व्यवहार जो स्वयं अपने शारीरिक, मानसिक, आत्मिक उन्नति के लिये अपने आप किये जाते हैं वे नियम कहलाते हैं। नियमों का सम्बन्ध केवल अपने व्यक्तिगत शरीर, इन्द्रियों तथा अन्तःकरण के साथ होता है। इसलिये इनके यथार्थ पालन से सारा बाह्य व्यावहारिक जीवन राजसी, तामसी, विक्रम और आवरण रूप मलों से घुलकर सात्विक, पवित्र और दिव्य बन जाता है। नियमों के पालन से योगी आन्तरिक द्वन्द्वों से परे हो जाता है। महर्षि पतंजलि के अनुसार –

#### शौचसंतोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः

शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय और ईश्वर प्रणिधान ये पाँच नियम कहे गये हैं।

### (c) आसन—

#### ‘स्थिरसुखमासनम्’ ।

सुखपूर्वक स्थिरता से बहुत समय तक बैठने का नाम आसन है। इसकी विशेष चर्चा आगे के अध्याय में की जायेगी।

### (d) प्राणायाम—

#### तस्मिन्सतिश्वासप्रश्वासयोगतिविच्छेदः प्राणायामः’

आसन जय (सिद्ध) होने पर श्वास-प्रश्वास के गति विच्छेद का नाम प्राणायाम है।

### (e) प्रत्याहार—

#### स्वविषयासम्प्रयोगे चित्तस्यस्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः ।

अपने अपने विषयों के संग से रहित होने पर इन्द्रियों का चित्त के स्वरूप में अवस्थित हो जाना प्रत्याहार है। संक्षेप में – इन्द्रियों का चित्त के स्वरूप से सदृश स्वरूपवाली हो जाना ही प्रत्याहार है।

### ‘इन्द्रियाणि विषयेभ्यः प्रतीपम् (विपरीतम्) आद्वियन्ते (अनुकृष्यन्ते)

#### अस्मिन्निति प्रत्याहारः ।’

श्री बलदेव उपाध्याय के अनुसार— जब विभिन्न इन्द्रियाँ अपने बाह्य विषयों से हटकर चित्त के समान निरुद्ध हो जाती हैं, तब इसे प्रत्याहार कहते हैं।

### (f) धारणा—

#### ‘देशबन्धश्चित्तस्य धारणा ।’

चित्त को किसी एक देश विशेष में स्थिर करने का नाम धारणा है। अर्थात् स्थूल-सूक्ष्म या बाह्य-आभ्यन्तर किसी एक ध्येय स्थान में चित्त को बाँध देना, स्थिर कर देना अर्थात् लगा देना धारणा है।

धारणा शब्द धृ धातु में णिच् और टाप् प्रत्यय लगाने से बना है जिसका अर्थ है—संभालने वाला, रक्षा करने वाला। धारण शब्द में टाप् प्रत्यय लगाने से इसका अर्थ हो जाता है – संभालने की क्रिया, मन में धारण करने की शक्ति। धारणा का अर्थ है – ध्यान के द्वारा दर्शन करने अथवा ग्रहण करने की सामर्थ्य।

### (g) ध्यान—

‘तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम्।

पूर्वोक्त ध्येय वस्तु में चित्तवृत्ति की एकाग्रता का नाम ध्यान है। इसको स्पष्ट करते हुए व्यासभाष्य में लिखा है –

‘तहिस्मन्देशे ध्येयालम्बनस्य प्रत्ययस्यैकतानता सदृशः प्रवाहः प्रत्ययान्तरेणापरामृष्टो ध्यानम्’।

उस (धारणावाले) विषय में, ध्येय रूप आलम्बन वाले (ध्येय पर ही केन्द्रित) तथा अन्य ज्ञानों से अपरामृष्ट ज्ञान की अविच्छिन्न तथा अभिन्न धारा ही ‘ध्यान’ है।

उपर्युक्त ध्येय वस्तु में चित्तवृत्ति की एकतानता का नाम ध्यान है। अर्थात् चित्तवृत्ति का गंगा के प्रवाह की भाँति या तैलधारावत् अविच्छिन्न रूप से निरन्तर ध्येय वस्तु में अनवरत लगा रहना ध्यान है।

### (h) समाधि—

तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः

वह ध्यान ही समाधि हो जाता है, जिस समय केवल ध्येय स्वरूप का ही भान होता है, और अपने स्वरूप के भान का अभाव सा रहता है। ध्यान करते-करते जब योगी का चित्त ध्येयाकार को प्राप्त हो जाता है और वह स्वयं भी ध्येय में तन्मय सा बन जाता है, ध्येय से भिन्न अपने आपका ज्ञान उसे नहीं सा रह जाता है, उस स्थिति का नाम समाधि है। ध्यान में ध्याता, ध्यान, ध्येय यह त्रिपुटी रहती है। समाधि में केवल अर्थमात्र वस्तु यानी ध्येय वस्तु ही रहती है, अर्थात् ध्याता, ध्यान, ध्येय इन तीनों की एकता सी हो जाती है। ऐसी समाधि जब स्थूल पदार्थ में होती है, तब उसे ‘निर्वितर्क’ कहते हैं और सूक्ष्म पदार्थ में होती है तब उसे ‘निर्विचार’ कहते हैं। यह समाधि सांसारिक पदार्थों में होने से तो सिद्धिप्रद होती है, जो कि अध्यात्म विषय में हानिकर है और यही समाधि ईश्वर विषय होने से मुक्ति प्रदान करती है।

योग का अर्थ मात्र आसन प्राणायाम नहीं है अपितु योग एक जीवनपद्धति है जिसे अपनाकर विश्व शान्ति की ओर अग्रसर हुआ जा सकता है।

योग में मुख्यतः अष्ट अंग स्वीकार किए गए हैं –

यम, नियम, आसन प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा और समाधि। इन सभी योगांगों का विधिवत् पालन करके हम अपने जीवन को सुखी बना सकते हैं।

समाज में प्रतिदिन तथा सर्वत्र हो रही निन्दनीय घटनाओं के निवारण के लिए योगदर्शन में अहिंसा, सत्य, अस्तेय, अपरिग्रह, मैत्री, करुणा, मुदिता तथा उपेक्षा इन योगांगों का विशद् विवरण उपलब्ध होता है। इन योगांगों के धारण करने एवं आचार-व्यवहार में उतारने से समाज में सर्वत्र सुरक्षात्मक एवं स्वतन्त्रात्मक वातावरण निर्मित हो सकता है इस प्रकार एक स्वस्थ समाज की रचना की जा सकती है।

### संदर्भ सूची –

- 1) अष्टांग संग्रह – वैद्य श्री गोवर्द्धन शर्मा, चौखम्बा संस्कृत संस्थान, वाराणसी, संस्करण वि. सं. 2035
- 2) कठोपनिषद् – गीता प्रेस गोरखपुर संस्करण, वि.सं 2027
- 3) तैत्तरीय उपनिषद् – गीता प्रेस गोरखपुर संस्करण, वि.सं 2029
- 4) प्रश्नोपनिषद् – गीता प्रेस गोरखपुर संस्करण, वि.सं 2019
- 5) यजुर्वेद – नाग प्रकाशन दिल्ली, तृतीय संस्करण 2001
- 6) योगदर्शनम् – महर्षि पतंजलि, डॉ० रमाशंकर त्रिपाठी, कृष्णदास अकादमी प्रकाशक वाराणसी संस्करण 1999