



ISSN: 2456-4419

Impact Factor: (RJIF): 5.18

Yoga 2020; 5(2): 165-167

© 2020 Yoga

[www.theyogicjournal.com](http://www.theyogicjournal.com)

Received: 15-05-2020

Accepted: 21-06-2020

**डॉ. सुषमा यादव**

श्री आर. डी. ऐ. के. पी. जी. कालेज,  
हाथरस, उत्तर प्रदेश, भारत

**एम. एस. यादव**

श्री महेश्वर इंटर कॉलेज,  
अलीगढ़, उत्तर प्रदेश, भारत

## वर्तमान समय में अष्टांगिक मार्ग और योग की उपयोगिता

**डॉ. सुषमा यादव, एम. एस. यादव**

**सारांश**

आज मानव की बागडोर बिना लगाम के घोड़े के सामान दिखाई पड़ती है आत्मा की स्थिति वैसे ही घोड़े के सामान है जिसे वश में करने के लिए लगाम नहीं लगाई जा सकती है। आज मानव अपनी ढपली अपना राग अलापने में मस्त है। इस वैज्ञानिकता के युग में मानव ने अपनी सुख सुविधा हेतु सभी साधनों का प्रबंध कर रखा है। आज न कोई योगी, न कोई भोगी। अपनी खिचड़ी पकाने में ही सुखानुभूति हो रही है, जो लगाम ऋषि मुनियों ने समाज कल्याण के लिए बना रखी है, आज उसका रूप विज्ञान ने नष्ट कर दिया है। वैज्ञानिक शोध से ज्ञात होता है कि समाज बंधन मोक्ष के स्थान पर अंधाधुंध सुख के साधन उपलब्ध करा चुका है, और कराया जा रहा है। उस जमाने में मानव तप के बल पर ज्ञान या सुख कि अनुभूति रखता था। आज दौलत के बल पर सुख कि अनुभूति हो रही है। योग के अभ्यास से व्यक्ति को मन शरीर और आत्मा को नियंत्रित करने में मदद मिलती है। यह भौतिक और मानसिक संतुलन द्वारा शांत मन और संतुलित शरीर की प्राप्ति कराता है। तनाव और चिंता का प्रबंधन करता है। यह शरीर में लचीलापन, मांशपेशियों को मजबूत करने और शारीरिक स्वास्थ्य को बढ़ाने में मदद करता है योग हमारी जीवन शैली में परिवर्तन लाकर हमारे अंदर जागरूकता उत्पन्न करता है।

**मुख्य शब्द:** अष्टांग योग, वेद, महर्षि पंतजलि, धारणा, ध्यान, समाधि

**भूमिका**

संसार में हर व्यक्ति सुख और शांति चाहता है; व्यक्ति ही नहीं कोई भी राष्ट्र, व विश्व के सभी राष्ट्र मिलकर इस बात पर सहमत हैं कि विश्व में शांति स्थापित होनी चाहिए। यदि संसार में लोग वास्तव में इस बात को लेकर गंभीर हैं कि विश्व में शांति स्थापित होनी चाहिए तो इसका एक मात्र साधन है अष्टांग योग का पालन। अष्टांग योग के द्वारा ही वैयक्तिक एवं सामाजिक समरसता, शारीरिक स्वास्थ्य, बौद्धिक जागरण, मानसिक शांति एवं आत्मिक आनंद की अनुभूति हो सकती है। अब हम संक्षेप में अष्टांग योग के सम्बन्ध में विचार करते हैं; जो भी व्यक्ति जीवन में पूर्ण सुखी होना चाहता है उन सबके लिए अष्टांग योग का पालन अनिवार्य है।

अतः समय काल के अनुरूप ही योग मार्ग को सक्षम अनुशासन की बागडोर माना जा सकता है। आज के युग में विज्ञान ने इसका अस्तित्व खतरे में डाल दिया है। योग शब्द "युज" धातु से बना है, जिसका अर्थ है "जोड़ना" अर्थात् जो युक्त करे, मिलाये उसे योग कहते हैं।

इस सम्बन्ध में योग सूत्र के रचनाकर महर्षि पंतजलि ने "योग समाधि" कहकर योग को समाधि के रूप में परिभाषित किया है अर्थात् कामना, वासना, आशक्ति संस्कार आदि सब प्रकार की आगंतुक मलिनता को दूर कर स्वरूप में प्रतिष्ठित होना, जीव का ब्रह्म होना ही समाधि है। विभिन्न आचार्यों ने भिन्न-भिन्न साधना द्वारा इस लक्ष्य की अर्थात् समाधि की स्थिति को प्राप्त किया है। भारतीय तत्व चिंतकों ने आत्मा की पवित्रता को उत्तम साधन के रूप में योग की महत्ता को निर्विवाद रूप में स्वीकार किया है।

वेद के प्रत्येक भाग में योग को किसी न किसी रूप में मान्यता मिली है। वेद के तीन खंड हैं।

1. कर्म कांड 2. ज्ञान कांड 3. उपासना कांड

1. कर्म कांड के अनुसार: - योग: कर्मसु कौशलम अर्थात् कर्मों की कुशलता ही योग है।

2. ज्ञान खंड के अनुसार:- संयोग योग इत्युतो जीवत्म परमात्मनो अर्थात् जीवात्मा परमात्मा का संयोग एकीकरण योग है।

3. उपासना कांड के अनुसार :- योग: चित्त वृत्ति निरोध अर्थात् चित्त वृत्तियों का निरोध योग है।

**Corresponding Author:**

**डॉ. सुषमा यादव**

श्री आर. डी. ऐ. के. पी. जी. कालेज,  
हाथरस, उत्तर प्रदेश, भारत

## योग दर्शन के अष्टांग मार्ग का एक संक्षिप्त परिचय

योग दर्शन के प्रणेता महर्षि पतंजलि माने जाते हैं। योग दर्शन में योग का अर्थ चित्त वृत्तियों का निरोध है। योग दर्शन में चित्त स्थिरता बनाये रखने के लिए एवं चित्त वृत्तियों के विरोध करने के लिए योग मार्ग की व्याख्या की गयी है इस दर्शन में चित्त स्थिरता कायम एवं चित्त वृत्तियों के विरोध हेतु 8 मार्ग बताये गए हैं। जिस पर चलकर मानव अपनी जीवन नैया को बंधन में पड़ने से बचाने में सक्षम हैं। योग में 8 मार्गों की व्याख्या की गयी है जिसे योग के अष्टांगिक मार्ग "द एट फोल्ड पाथ ऑफ़ योग" कहा जाता है।

### योग के अष्टांगिक मार्ग

यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि उपर्युक्त में से क्रमशः पाँच मार्गों को बहिरंग साधन तथा निम्न तीन मार्गों को (धारणा, ध्यान, समाधि) अंतरंग साधन कहा जाता है। अष्टांगिक मार्ग का संक्षिप्त अध्ययन इस प्रकार है।

**1. यम :-** यम योग का प्रथम अंग है। इसलिए इसे योगांग भी कहा जाता है। बाह्य तथा अभ्यांतर इन्द्रियों के संयम की क्रिया को यम कहा जाता है। यम प्रायः पाँच प्रकार के होते हैं।

- (क) अहिंसा:- किसी से किसी प्राणी की हिंसा न करना।
- (ख) सत्य:- मिथ्या वचन का परित्याग।
- (ग) अस्तेय:- दूसरे के धन के अपहरण की प्रवृत्ति का त्याग।
- (घ) अपरिग्रह:- लोभ वश आवश्यकता से अधिक वस्तु का त्याग।
- (ङ) ब्रह्मचर्य:- विषय वासना की ओर झुकने वाली प्रवृत्ति का त्याग।

**2. नियम :-** नियम योग का द्वितीय अंग है, नियम का अर्थ है सदाचार को प्रश्रय देना। नियम पाँच है।

- (क) शौच - शौच का अर्थ है शुद्धि, बाह्य तथा आंतरिक। इन्द्रिय की शुद्धि ही शौच कहलाता है।
- (ख) संतोष - उचित प्रयास से जो कुछ भी प्राप्त हो उसी से संतुष्ट रहना संतोष कहलाता है।
- (ग) तपस - सर्दी, गर्मी, जाड़ा, बरसात आदि को सहने की क्षमता ही तपस है।
- (घ) स्वाध्याय - शास्त्रों का अध्ययन करना, ज्ञानी पुरुषों के कथन का अनुशीलन करना ही स्वाध्याय कहलाता है।
- (ङ) ईश्वर प्रणिधान - ईश्वर के प्रति श्रद्धा रखना, अपने आप को ईश्वर पर छोड़ देना ही ईश्वर प्रणिधान कहलाता है।

**3. आसन:-** यह योग का तीसरा अंग है। आसन का अर्थ है शरीर को किसी विशेष मुद्रा में रखना। आसन की अवस्था में शरीर का हिलना दुलना एवं मन की चंचलता गायब हो जाती है, इस अवस्था में यदि शरीर को कष्ट की अनुभूति विद्यमान रहे तो ध्यान में बाधा पहुँच सकती है। आसन कई प्रकार के होते हैं, इनमें मयूरासन, गरुणासन, हलासन, शलभासन, भुजंगासन आदि प्रमुख हैं।

**4. प्राणायाम :-** यह योग का चौथा अंग है। श्वास क्रिया को नियंत्रित करना तथा उनमें क्रम बद्धता लाना ही प्राणायाम कहलाता है। प्राणायाम तीन प्रकार के होते हैं।

1. पूरक - इसमें गहरी साँस ली जाती है।
2. कुम्भक - इसमें साँस को भीतर रोका जाता है।
3. रेचक - इसमें साँस को बाहर निकाला जाता है।

**5. प्रत्याहार -** यह योग का पाँचवा अंग है प्रत्याहार का अर्थ है, इन्द्रियों को बाह्य विषयों से हटाना तथा उन्हें मन के वश में रखना, यह अत्यंत कठिन है लेकिन अनवरत अभ्यास, दृढ़ संकल्प और इन्द्रिय निग्रह के द्वारा ही इसे अपनाया जा सकता है।

**6. धारणा:-** धारणा का अर्थ है चित्त को अपने अभीष्ट विषय पर लगाना जैसे सूर्य

चन्द्रमा आदि पर। धारणा आंतरिक अनुशासन का प्रथम सोपान है। धारणा में चित्त किसी एक वस्तु पर केंद्रित हो जाता है। वह वास्तु बाह्य या आन्तरिक दोनों हो सकती है।

**7. ध्यान :-** यह योग का सातवा अंग है। ध्यान का अर्थ है अभीष्ट विषय पर लगातार ध्यान केंद्रित करना जैसे मूर्ति पर ध्यान केंद्रित करना। यह सूर्य, गृह, नक्षत्र, कुछ पर भी हो सकता है।

**8. समाधि :-** यह योग की अंतिम सीढ़ी है। यहा ज्ञाता तथा ज्ञेय की चेतना समाप्त हो जाती है इस अवस्था में मन की चंचलता गायब हो जाती है। तथा मन अपने ध्येय विषय में पूर्णतः लीन हो जाता है, जिसके फलस्वरूप उसे अपना कुछ भी ज्ञान नहीं रहता है। इस अवस्था को प्राप्त हो जाने पर चित्त वृत्तियों का निरोध हो जाता है। आत्मा अपने स्वरूप को पहचान लेती है। आत्मा को देह, मन, इन्द्रियों से भिन्न होने का ज्ञान प्राप्त हो जाता है इस प्रकार मोक्ष की प्राप्ति हो जाती है, और आत्मा बंधन से मुक्त हो जाती है।

### समाधि के भेद

**१. सम्प्रज्ञात समाधि :-** इसमें विषय का स्पष्ट ज्ञान रहता है। सम्प्रज्ञात समाधि को सर्वाज्ञ समाधि भी कहा जाता है। सम्प्रज्ञात समाधि के चार भेद किये गए हैं।

१. सवितर्क समाधि :- यह समाधि का वह रूप है जिसमें स्थूल विषय पर ध्यान लगाया जाता है। जैसे मूर्ति पर ध्यान केंद्रित करना।
२. सविचार समाधि :- यह समाधि का वह रूप है जिसमें सूक्ष्म विषय पर ध्यान लगाया जाता है। जैसे कभी -कभी तमन्नाओं पर ध्यान केंद्रित होता है।
३. सानंद समाधि :- यह पूर्ण आनंद की अवस्था है इसमें इन्द्रियों पर ध्यान केंद्रित किया जाता है। पाँच ज्ञानेन्द्रियां + पाँच कर्मेन्द्रियां + एक मन = ग्यारह इन्द्रियों पर ध्यान केंद्रित किया जाता है। इन्द्रियों की अनुभूति आनंददायक होने के कारण इस समाधि को सानंद समाधि कहा जाता है।
४. सस्मित समाधि :- समाधि की इस अवस्था में ध्यान का विषय अहंकार है। अहंकार को अस्मिता कहा जाता है।

**२. असम्प्रज्ञात समाधि -** इस समाधि में ध्यान का विषय ही लुप्त हो जाता है। इस अवस्था में आत्मा अपने यथार्थ स्वरूप को पहचान लेती है। इस अवस्था की प्राप्ति के साथ ही साथ सभी प्रकार की चित्त वृत्तियों का निरोध हो जाता है। आत्मा का पूर्ण मिलन परमात्मा से हो जाता है इस अवस्था में ध्यान की चेतना का पूर्णतः अभाव हो जाता है। इसलिए इस समाधि को निर्बोज समाधि कहा जाता है। हमें वेद, उपनिषद, स्मृति, रामायण, महाभारत तथा लगभग सभी धार्मिक ग्रंथों के साथ - साथ हड़प्पा मोहनजोदड़ो तथा नर्मदा के तट पर प्राचीन महर्षि महिष्मति नगरी के प्राचीन सांस्कृतिक अवशेषों में योग साधना के प्रमाण दृष्टि गोचर होते हैं।

**अतः** योग मार्ग को एक अनुपम मार्ग के रूप में उजागर किया जा सकता है।

### योग की उपयोगिता

शरीर को स्वस्थ, मन को स्थिर और आत्मा को परमात्मा स्वरूप में प्रतिष्ठित करने में अमोघ साधन के रूप में योग साधना का विशेष महत्व है। जिसे योगियों, सिद्धों, और साधकों ने प्रचारित तथा प्रतिष्ठित किया है। इस योग साधना में शरीर शुद्धि का विशेष और महत्वपूर्ण स्थान है। योगाभ्यास से शरीर में ताजगी आती है। और मनुष्य दीर्घायु और आरोग्य को प्राप्त होता है। योग साधना सम्पूर्ण मानवता के कल्याण के लिए हमारे ऋषि, मुनियों और महान योगिराज महर्षि पतंजलि द्वारा अष्टांग योग के प्रचार का विशिष्ट रसायन है। इस का सेवन हर देश, काल, जाति, लिंग, वर्ण, समुदाय सम्प्रदाय एवं पंथों के लोगों के लिए सुलभ और उपाय है।

**निष्कर्ष :-** आज जब सम्पूर्ण विश्व स्वास्थ्य और मानसिक शांति की प्राप्ति के लिए

उद्दिग्म हैं तथा इस समस्या का समाधान ढूढने के लिए भारतीय योग साधना से प्रेरणा ग्रहण करने के लिए उत्सुक हैं। तब ऐसे समय में योग की साधना से मानसिक और शारीरिक व्याधियों का समाधान विश्व मानवता का मार्ग प्रशस्त कर सकती हैं। योग की साधना सर्वांगपूर्ण साधना है। इस साधना के माध्यम से हम न केवल लोक कल्याण तथा आत्मकल्याण का मार्ग प्रशस्त कर सकते हैं। अपितु इस सम्बन्ध में प्रचलित गलत धारणाओं में मनमाने मिथ्या विचारों का निराकरण भी कर सकते हैं। इसलिए वर्तमान में अष्टांगिक मार्ग और योग की उपयोगिता बढ़ जाती हैं।

**सन्दर्भ ग्रंथ :-**

1. 1978: स्वामी सच्चिदानंद, "द योग सूत्र ऑफ़ पतंजलि।"
2. 2008: "पतंजलि योगसूत्र" प्रकाशक पेन्नुइन इंडिया।
3. २०१३: महर्षि पतंजलि कृत योग दर्शन, गीता प्रेस गोरखपुर।
4. 2019: स्वामी विवेकानंद पातंजल योगसूत्र, प्रभात प्रकाशन लेखक।
5. डॉ. विश्वजीत कुमार नवीन, कला प्रकाशन "अष्टांगिक मार्ग और अष्टांगिक योग"