

CURRENT GLOBAL REVIEWER

Half Yearly

Issue IX Vol II , May 2018

UGC Approved

Sr. No. 64310

ISSN : 2319 - 8648

Impact Factor : 7.139

**“मानव जीवन में योग का महत्त्व”**

प्रा.भारती एस. आर.

एम.ए.नेट.एन.डी.बी.एन.वाय.एस.पी.डी., जवाहर कला विज्ञान व वाणिज्य महाविद्यालय, अणदूर

(26)

प्रस्तावना:-

ओमेव मोक्ष सुखदा समुपासनीय,
माता-पिता च परमं गुरुरस्मदीयः।
तं द्रष्टुमिच्छसि यदि परमार्चनीयं,
योगं विधेहि सततं विषयाद् विमुक्तिः॥

ओ३म वह सर्वव्यापक परमेश्वर ही मोक्षदाता है, हमें उसकी उपासना करनी चाहिए। वही माता पिता एवं आचार्य है। यदि उसे देखने की इच्छा है, तो निरंतर योगाभ्यास करना आवश्यक है।

योग ही वह संजीवनी शक्ति है, जो सभी रोगों का सामना कर सकती है। अधिकांशतः जिन्होंने योग शास्त्र का अध्ययन नहीं किया है, उन्हें केवल आसन और प्राणायाम ये दोही अंग अवगत हैं। योग के दो नहीं अपितु आठ अंग हैं अतः उन्हें अष्टांगयोग कहा जाता है। जैसे १)यम, २) नियम, ३)आसन, ४) प्राणायाम ५) प्रत्याहार ६) धारणा ७) ध्यान ८) समाधि।

शोधपद्धति:-

प्रस्तुत शोध निबंध के लिखनार्थ स्वानुभव एवं विविध ग्रंथों का अवलंब किया गया है।

अध्ययन हेतु:-

योग का वास्तविक स्वरूप एवं उसके लाभ मानव जीवन के लिए किस प्रकार उपयुक्त हैं, यह स्पष्ट करना और आठों अंगों का विश्लेषण करके धर्म, अर्थ, काम एवं मोक्ष इन चतुर्विध पुरुषार्थ को पूर्ण करने का मार्ग प्रशस्त करना अध्ययन का उद्देश्य है।

• योग की परिभाषा एवं व्युत्पत्ति:-

योग शब्द युजिर = योगे तथा युज = समाधौ इन दो धातुओं से निष्पन्न होता है

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः (समाधिपाद सूत्र- २ योगदर्शन पृ.४५ षड्दर्शनम्)”

चित्त में उठने वाली विविध वृत्तियों को रोकना ही योग है।

तां योगमिति मन्यन्ते स्थिरामिन्द्रियधारणाम्।

(कठोपनिषत्- २/६/११.पृ.१०१ उप.म. भाषांतर)”

इन्द्रियों की स्थिरता को ही योग कहा जाता है।

योगस्थ कुरु कर्माणि संगं त्यक्त्वा धनंजय।

सिद्ध्यासिद्धयोः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते॥ (गीता२-४८)”

यश, अपयश, लाभ, हानि, सुख दुःख सबको समान समझते हुए एकर्म करने को ही योग कहा जाता है।

योग :- कर्मसु कौशलम्। (गीता २-५०)”

यम से ले कर समाधि तक अष्टांगों में निपुणता प्राप्त करके मन की वृत्तियों को रोकना ही योग है, यह हुआ आध्यात्मिक अर्थ। भौतिक अर्थ में यह वाक्य हमें प्रत्येक कार्य कुशलता से करने का सन्देश देता

Principal

CURRENT GLOBAL REVIEWER

Half Yearly

Issue IX Vol II , May 2018

UGC Approved

Sr. No. 64310

ISSN : 2319 - 8648

Impact Factor : 7.139



हैं। कितना सुंदर संगम है आध्यात्मिकता एवं भौतिकता का। सामान्यतः योग का अर्थ है किसी भी कार्य को मग्न होकर सतर्कता से करना।

विषय विशदीकरण:-

दोषाणां तु निर्घातः योगमूल इह जीविते।
निहत्य भूतदाहीयान् क्षेमं गच्छति पण्डितः॥
(आपस्तम्बधर्मसूत्र ११/३.पृ.१७३)''

मानव जीवन में क्रोधादि दोषों का निवारण योग से ही होता है। प्राणियों को जलाने वाले इन दोषों को मारकर अर्थात् योगाग्नि में जलाकर हम लोग आत्मकल्याण कर सकते हैं। प्राणायाम के विषय में कहा है:-

दहयन्ते ध्मायमानानां धातूनां हि यथा मलाः।
तथेन्द्रियानां दहयन्ते दोषाः प्राणस्य निग्रहात्॥
प्राणायामैर्दहेद् दोषान् धारणाभिश्च किल्बिषम्।
प्रत्याहारेण संसर्गान् ध्यानेनानीश्वरान्गुणान्॥
(मनु. ६/६३—पृ.२८७)''

जिस प्रकार अग्नि में जलाये जाने पर सुवर्णादि धातुओं के मल धुल जाते हैं तथा वे चमकने लगते हैं, उसी प्रकार प्राणायाम से हमारे इन्द्रियों के काम, क्रोधादि दोष जल कर भस्म हो जाते हैं और हमारा जीवन पवित्र बन जाता है।

क्रोधो हर्षो रोषो लोभो मोहो दम्भो द्रोहः। मृषोद्यमत्याशपरीवादावसूया काममन्यु अनात्म्यमयोगसतेषां योगमूलो निर्घातः।

(आपस्तम्ब धर्मसूत्र १३/५ पृ. १७५)''

क्रोध, हर्ष, रोष, लोभ, मोह, दम्भ, द्रोह अर्थात् दुसरों का अनिष्ट करने की दुर्भावना, असत्यभाषण, अतिभोजन, दुसरों पर मिथ्या दोषारोप, दूसरों के गुणों से द्वेष करना, इन्द्रियों को वश में न रखना, मन को एकाग्र न करना ये प्राणियों का विनाश करने वाले दारुण दोष हैं। ये दोष योग द्वारा ही समाप्त हो सकते हैं।

सभी प्राणियों के साथ प्रेम से रहना, चित्त को आत्मचिंतन में निमग्न रखना, सज्जनों के नियमानुसार आचरण क्रूरता का त्याग, संतोष इन उत्तम गुणों का विधान चारों आश्रमियों के लिए किया है। शास्त्रोक्त विधि से इनका पालन करना मानव मात्र के लिए आवश्यक है। इनका उल्लेख महर्षि पतंजलि के योगदर्शनोक्त अष्टांगयोग के यम एवं नियम इन प्रथम दो अंगों में दृग्गोचर होता है।

अष्टांगयोग से व्यक्तिगत, कौटुंबिक, सामाजिक, राष्ट्रीय एवं वैश्विकारोग्य की प्राप्ति तथा चिरस्थायी सुख-शांति प्राप्त होती।

अष्टांग योग की व्याख्या:-

१. यम : अहिंसा सत्यास्तेय ब्रह्मचर्यापरिग्रहाः यमाः। (यो.द.पा.सा.पा.सू.३०)
२. नियमः शौचसन्तोषतपस्वाध्यायेश्वर प्रणिधानानि नियमाः। (यो.द.पा.सा.पा.सू.३२)
३. आसन : स्थिरसुखमासनम्। (यो.द.पा.सा.पा.सू.४६)
४. प्राणायामः श्वासप्रच्छ्वासयोगतिविच्छदः प्राणायामः। (यो.द.पा.सा.पा.सू.४९)
५. प्रत्याहार : स्वविषयसंप्रयोगे चित्तस्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः। यदा संहरते चायं कूर्मागानीव सर्वशः (यो.द.पा.सा.पा.सू.५४)


Principal

CURRENT GLOBAL REVIEWER

Half Yearly
Issue IX Vol II , May 2018

UGC Approved
Sr. No. 64310

ISSN : 2319 - 8648
Impact Factor : 7.139



६. धारणा : देश बन्धश्चित्तस्यधारणा। (यो.द.वि.पा.म.प सू-१)
७. ध्यानम् : तत्र प्रत्यैकतानताध्यानम्। (यो.द.वि.पा.म.प सू-२)
८. समाधि : तदैवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधि। (यो.द.वि.पा.म.प सू-३)
- अष्टांग योग के लाभ:-

१.यम :

१.अहिंसा:- अहिंसा प्रतिष्ठायां तत्सन्निधौ वैरत्याग (योगदर्शन. सू-३५ महर्षि- पतंजलि)

मनसा, वाचा, कर्मणा अहिंसा धर्म के पालन से शत्रुता का नाश होता है। समस्त विश्व मित्र बन जाता है अतः अहिंसा का पालन करना मानव मात्र का धर्म है। अहिंसा परमो धर्मः

२.सत्य:- सत्य प्रतिष्ठायां सर्वक्रियाफलाश्रयत्वम्। नहि सत्यात्परोधर्मः। (योगदर्शन. सू-३६ महर्षि- पतंजलि)
मनसा, वाचा, कर्मणा सत्य के पालन से सभी क्रियाएं सफल होती हैं। अतः सत्यपुतां वदेत् वाचम्। सत्य से पवित्र करके वाणी बोलनी चाहिए।

३.अस्तेय:- अस्तेय प्रतिष्ठायां सर्वरत्नोपस्थानम्।(योगदर्शन. सू-३७ महर्षि- पतंजलि)
अस्तेय धर्म के पालन से सभी रत्नों की प्राप्ति होती है।

४.ब्रह्मचर्य:- ब्रह्मचर्य प्रतिष्ठायां वीर्यलाभः। ब्रह्मचर्येण तपसा देवा मृत्युमपाघ्नन्त। ब्रह्माणि चरतीति ब्रह्मचारी।

ब्रह्मचर्य के पालन से अपूर्व सामर्थ्य प्राप्त होता है। व्यक्ति तेजस्वी बनता है। ब्रह्मचर्य को वेदों में महद्रत्न कहा है। ब्रह्मचर्य के तप से दिव्य पुरुषों ने मृत्यु को भी जीता है। अध्ययनरत एवं ब्रह्म में लीन।

५. अपरिग्रह:- अपरिग्रह प्रतिष्ठायां जन्मकथन्तासंबोध। कोऽहम? कुतोऽऽगतोऽस्मि? किं मे कर्तव्यम्? किं मे गन्तव्यम्?

अपरिग्रह के पालन से मैं कौन हूँ? कहाँ से आया हूँ? मेरा कर्तव्य क्या है? मेरा गंतव्य क्या है? इन सभी रहस्यों की जानकारी प्राप्त होती है।

२.नियम

१.शौच :- अद्भिर्गोत्राणिशुध्यन्ति मनः सत्येन विद्यातपोभ्याम भूतात्मा बुद्धिर्जानेन शुध्यति।

आंतर बाह्य पवित्रता को शौच कहते हैं। पानी मिट्टी साबुन इत्यादि से शरीर की शुद्धि होती है। परंतु मन की शुद्धि सत्य से होती है। अतः दोनों प्रकार की शुद्धि आवश्यक है।

२.संतोष :- संतोषादनुत्तमः सुखलाभ, सर्वाः सम्पत्तयः तस्य सन्तुष्टं यस्य मानसम् , सन्तोष एव पुरुषस्य परं निधानम्।

संतोष धर्म के पालन से अपूर्व सुख की प्राप्ति होती है। संतुष्ट व्यक्ति सदैव आनंद में मग्न रहता है।

३.तप :- सुख और दुख में सम भाव से रहना तप है। अर्थात् जीवन में सुख आए या दुख दोनों को समान समझना तप धर्म का पालन है।

४.स्वाध्याय :- आत्मा वा अरे द्रष्टव्यः श्रोतव्यः निदिध्यासितव्यः ।

आत्मचिंतन से और वेद आदि उत्तम ग्रंथों के अध्ययन से अभीष्ट देवता की प्राप्ति होती है। उस सर्वगुण संपन्न प्रभु की प्राप्ति होती है।

५.ईश्वरप्राणिधान:- सभी कर्मों को निष्काम भाव से करते हुए ईश्वर चरणों में अर्पण करना ईश्वर प्राणिधान है। इससे अहंकार का नाश होता है। इदन्न मम की भावना से हृदय भर जाता है।

Shaurya Publication, Latur | www.rjournals.co.in | Email:hitechresearch11@gmail.com

97

Principal

Jawahar Arts, Science & Commerce College,
Andur Tal. Tuljapur Dist, Osmanabad

CURRENT GLOBAL REVIEWER

Half Yearly
Issue IX Vol II , May 2018

UGC Approved
Sr. No. 64310

ISSN : 2319 - 8648
Impact Factor : 7.139



३.आसन :- स्थिरसुखमासनम्।

जिससे स्थाई सुख की प्राप्ति होती है उसे आसन कहते हैं। योगाभ्यास में इसका अनन्या साधारण महत्व है।

४.प्राणायाम:- श्वास की गति को रोक देना प्राणायाम है। इससे 90% बीमारियों का नाश होता है। सभी इंद्रियां शुद्ध हो जाती हैं। मानव जीवन में प्राणायाम अत्यंत आवश्यक है। इसे आज सभी लोग जान चुके हैं।

प्राणायाम के विविध प्रकार हैं:-

१.भस्त्रिका २.पूरक ३.कुम्भक ४.रेचक ५.स्तम्भक ६.कपालभाति ७.अनुलोम-विलोम ८.उज्जै ९.भामरी १०.शीतली ११.शीतकारी १२.उद्गीथ आदी।

५.प्रत्याहार:-इन्द्रियाण्येन्द्रियार्थेभ्यः (गीता)

अपनी सभी इंद्रियों को विषयों से हटाकर आत्म स्वरूप में स्थिर करना प्रत्याहार है। प्रत्याहार के पालन से मन एकाग्र होता है।मन की एकाग्रता के लिए प्रत्याहार अत्यंत आवश्यक है।

६.धारणा:- देश बन्धश्चित्तस्यधारणा।

किसी एक स्थान पर चित्त को स्थिर करना धारणा कहलाता है। योगाभ्यास में चित्र का एकाग्र होना अत्यंत आवश्यक है।

७.ध्यान :- तत्र प्रत्यैकतानता ध्यानम्।

धारणा की अवस्था में मन को धेय पर स्थित करना ध्यान है।

८.समाधि:- समाधि में व्यक्ति देह भान भूलकर, ईश्वर में एक रूप होकर, मुक्ति सुख का अनुभव करता है। जो मानव जीवन का अन्तिम लक्ष है।

निष्कर्ष:-

लघुत्वमारोग्यमलोलुपत्त्वं वर्णप्रसादं स्वरसौष्ठवं च।

गन्धः शुभो मूत्रपुरीषमल्पं योगप्रवृत्तिं प्रथमां वदन्ति॥

(श्वेताश्वेतरोपनिषद् - २/१३ उप.अंक)

योगाभ्यास से शरीर की लघुता, सुस्वास्थ्य, इंद्रिय संयम, तेजस्विता अर्थात् त्वचा पर कांति स्वरमाधुर्य या शरीर में सुगंध मल मूत्र की स्वल्पता यह असामान्य लाभ होते हैं। श्वेताश्वेतरोपनिषद् के ही अन्य एक मन्त्र में योग के गुणों का वर्णन मिलता है।

न तस्य रोगो न जरा न मृत्युः,

प्राप्तस्य योगाग्निमयं शरीरम्॥ (२/१२ श्वेताश्वेतरोपनिषद्)।

अष्टांग योग की साधना से जिसे योग अग्निमय शरीर प्राप्त होता है, उसे ना रोग होता है, ना वार्धक्य आता है, ना उसकी मृत्यु होती है। वह सदा स्वस्थ संपन्न एवं अमर होता है। यह अतीव आनंद का विषय है कि वर्तमान समय में योग का महत्व लोगों को समझ में आने लगा है। सायं प्रातः उद्यानों में मैदानों पर योग करते हुए अनेक लोग दृग्गोचर हो रहे हैं। यही मानव जीवन में योग के महत्व का फल है।

योगेन चित्तस्य पदेन वाचाम्,

मलं शरीरस्य च वैद्यकेन।

योऽपाकरोत्तं प्रवरं मुनीना,

पतंजलिं प्रांजलिरानतोऽस्मि॥

Principal

CURRENT GLOBAL REVIEWER

Half Yearly
Issue IX Vol II , May 2018

UGC Approved
Sr. No. 64310

ISSN : 2319 - 8648
Impact Factor : 7.139



जिस महर्षि पतंजलि ने योग शास्त्र की व्याकरण शास्त्र से वाणी की एवं वैद्यकशास्त्र से शरीर की मलीनता को दूर किया है। उसे मैं करबद्ध नमन करती हूँ।
योगाय तस्मै नमः।

संदर्भ ग्रंथ सूची:-

1. योगदर्शनम्- महर्षि पतंजलि।
2. श्रीमद्भगवद् गीता- श्री कृष्णा।
3. आपस्तम्ब धर्मसुत्र- आपस्तम्ब मुनी।
4. उपनिषद्।
5. मनुस्मृति- मनु।
6. सत्यार्थ प्रकाश- महर्षि दयानंद सरस्वती।
7. षड्दर्शनम्- स्वामी जगदीश्वरानंद जी।


Principal

Jawahar Arts, Science & Commerce College,
Andur Tal. Tuljapur Dist. Osmanabad