

# अष्टांग योग की आधुनिक जीवन शैली में उपादेयता

डॉ देवीशंकर शर्मा

सह आचार्य जैनोलॉजी

एसबीडी राजकीय महाविद्यालय सरदारशहर

## सार

प्राचीन ऋषि मुनियों ने क्लेश अतृप्ति वासना इत्यादि को दूर करने के लिए तप भक्ति कर्मकाण्ड आदि मार्ग बतलाये। इन साधनों को अपनाकर व्यक्ति सुख सफलता प्राप्त कर सांसारिक जीवन को सुखमय बनाकर स्वर्ग की अभिलाषा भी रख सकता है किन्तु परमानन्द की प्राप्ति, आत्मा का अन्तिम लक्ष्य व सच्चा ज्ञान कैवल्य मोक्ष को प्राप्त करने के लिए इन साधनों से उच्च साधन की आवश्यकता है। इन उच्च साधनों को हम योग विद्या से प्राप्त कर सकते हैं क्योंकि योग विद्या पूर्णतः क्रियात्मक है। योग एक दर्शन कला और विज्ञान है। योग एक व्यवहारिक पद्धति है। योग के द्वारा मानव शारीरिक मानसिक सामाजिक और आध्यात्मिक लाभ प्राप्त करता है। योग द्वारा मानव इस संसार को अन्दर तथा बाहर से देख परख और अनुभव करने योग्य बनाता है। योगसूत्र आज से दो हजार वर्षों पूर्व महर्षि पतंजलि द्वारा निर्मित सूत्रों का संग्रह है जिसकी प्रमाणिकता आज भी सिद्ध है। अन्य प्रकार के योग भी योग सूत्र पर आधारित हैं। इन सूत्रों से ज्ञानवर्धन के साथ साथ साधक स्वयं में परिवर्तन कैसे करे मन को नियन्त्रण में कैसे लाये बन्धनों पर विजय प्राप्त कर योग के लक्ष्य कैवल्य को प्राप्त करता है। मनुष्य के जीवन में समस्त दुखों को दूर करने के लिए महर्षि पतंजलि ने अष्टांग योग का एक मार्ग दिया है जिस पर चलकर हम जीवन को सुखमय बना सकते हैं।

**मूल शब्द-** जीवन शैली योग मानवता

## प्रस्तावना

आज के इस भागमभाग की जिन्दगी एवं आधुनिक जीवन शैली के कारण तमाम तरह के शारीरिक-मानसिक एवं मनोकायिक रोगों के साथ काम संबंधित विकारों के भार हमें झेलने पड़ रहे हैं। जिनमें मधुमेह दिल के रोग मोटापा उच्चरक्तचाप अल्सर एसिडिटी तनाव अवसाद तथा कैंसर प्रमुख है चिकित्सक जिन्हें जीवन शैली विकृति या लाइफ स्टाइल डिसऑर्डर कहते हैं क्योंकि यह मूलतः खानपान से लेकर आचरण - व्यवहार की विकृतियों से पनपते हैं। पिछले दो दशक पूर्व जहाँ इन रोगों की कोई खास चर्चा नहीं थी आज ये ही जीवन के गंभीर संकट बन गये हैं। वास्तव में आधुनिक मानव बिगड़े खानपान और बुरी तरह अव्यवस्थित जीवन शैली के द्वारा इन रोगों को स्वयं निमंत्रण दे रहा है। इस भौतिकवादी सभ्यता ने प्रकृति पर विजय पाने का अहंकार दिया भोगवादी संस्कृति दी सभी मानवीय संबंधों जीवन मूल्यों का बाजारीकरण कर दिया काम-वासना लोभ-मोह जैसे विकारों को सुलगा कर मानवीय अस्तित्व को महाविनाश के कगार पर पहुँचा दिया है।

अगर इन सारी समस्याओं के मूल में दृष्टिपात किया जाय तो एक ही कारण समझ में आता है कि अपनी पुरातन भारतीय जीवन शैली जिसमें भोग और त्याग धर्म और अर्थ प्रेय और श्रेय अभ्युदय और निःश्रेयस भौतिकता और आध्यात्मिकता का संतुलित समन्वय ही जीवन का आदर्श माना जाता है को छोड़ कर व्यक्ति आधुनिक जीवन शैली की चकाचौंध में अविवेक का अवलंबन लेकर नरकीटक एवं नरपशु का अमानवीय जीवन जी रहा है।

इस तरह वर्तमान भौतिकवादी विश्व दृष्टिकोण विज्ञान एवं तकनीकी पर अधिक पराश्रयता तथा योग विहिन जीवनशैली जहाँ व्यक्तित्व की महाव्याधियों का मूल कारण है वहीं इनके उपचारार्थ इन सब में एक आमूल-चूल परिवर्तन अपेक्षित है। एक अधिक समग्र जीवनदृष्टि स्वस्थ एवं संतुलित जीवन पद्धति की आवश्यकता है। इच्छा शक्ति का सम्यक विकास एवं भाव संतुलन मस्तिष्क का समग्र विकास एक स्वस्थ संतुलित सामंजस्यपूर्ण जीवन के लिए अनिवार्य है और यही सब कुछ यौगिक जीवन शैली हमें प्रदान करती है। जहाँ आरोग्यता को जीवन का पर्याय माना जाता है तथा 'जीवेम शरदः शतम् की उक्ति पर विश्वास किया जाता है वहीं मानवीय जीवन में अनेक प्रकार की शारीरिक मानसिक एवं मनोकायिक विकृतियाँ जीवन की सहचर बन गयी हैं। इस प्रकार काल के इस परिवर्तन चक्र में सम्पूर्ण मानव समुदाय आधुनिक विज्ञान के महाविकास की महायात्रा के चरम बिन्दु पर खड़ा अपने अस्तित्व के संकट से जूझ रहा है।

विकास और प्रगति की चाह में मानव समुदाय दृष्टिहीनों की भाँति दौड़ रहा है चारों ओर एक अफरा तफरी सी मची हुई है। किसी के पास वक्त नहीं है कि वह पल भर अपने पास बैठ कर खुद के बारे में कुछ सोच सके। लोभ मोह व्यक्ति के मन-मस्तिष्क पर इस कदर हावी हो चुका है कि सच दिखाई ही नहीं दे रहा है। ऐसी स्थिति में विचारों में तीव्र उतार-चढ़ाव आ रहे हैं तथा आन्तरिक तथा बाह्य शरीर पर इसका विपरीत प्रभाव पड़ रहा है। विचारों की विकृति निरन्तर शरीर को रोगी बना रही है। सोचा जाये तो व्यक्ति आज चारों ओर से समस्याओं से घिर चुका है।

## यम

यम का अर्थ है नियंत्रित करना इन्द्रिया और मन पर नियंत्रण करना ही यम है। यम के पांच विभाग है सत्य अहिंसा ब्रह्मचर्य अस्तेय और अपरिग्रह अपने व्यावहारिक जीवन में इन पांच व्रतों का अभ्यास किए बिना मन की शांति एवं एकाग्रता संभव ही नहीं है।

**सत्य** जो जैसा देखा सुना या जाना गया है उसको उसी तरह से कहना सत्य है न्याय और समानतापूर्वक व्यवहार सत्य आचरण है।। मन वचन तथा कर्म से सत्य का आचरण सर्वश्रेष्ठ धर्म है। कबीर साहब ने भी कहा है

सांच बराबर तप नहीं झूठ बराबर पाप। जाको हृदया सांच है ताको हृदया आप।। महात्मा गांधी ने अपने पूरे जीवन को सत्य पर ही आधारित किया और उन्होंने कहा सत्य ही ईश्वर है। अपने व्यावहारिक जीवन में सत्य को बिना उतारे मन की शांति एकाग्रता आना संभव ही नहीं है। यह आपसी विश्वास और प्रेम बढ़ाने का सबसे अच्छा माध्यम है।

**अहिंसा** मन वाणी तथा कर्म से किसी को भी कोई हानि न पहुंचाना अहिंसा है। पर दोष निंदा, चुगली क्रोध कटुवाणी आदि के द्वारा किसी को कष्ट देना तथा इसके लिए किसी को उकसाना हिंसा है। यदि हमें अपने मन तथा चित्त को शुद्ध एवं निर्मल करना है तो इससे बचना होगा। शुद्ध प्रेम ही इसका आधार है। अस्तेय का अर्थ है चोरी न करना। किसी दूसरे व्यक्ति की किसी वस्तु को मन वाणी या कर्म से अपना बनाने का प्रयास करना चोरी है। सरकारी या व्यक्तिगत किसी के धन या वस्तु को अनीतिपूर्वक लेना चोरी है।

**ब्रह्मचर्य** दो शब्दों से मिलकर बना है ब्रह्म चर्य। यहां पर ब्रह्म का तात्पर्य महान तथा चर्य का तात्पर्य आचरण है। इस प्रकार महान आचरण करने वाला ब्रह्मचारी है। मनुष्य का सबसे महान कर्म या आचरण मन इंद्रिय पर नियंत्रण है। इसलिए अपने जीवन में ब्रह्मचर्य को महत्व देना आवश्यक है।

**अपरिग्रह** का अर्थ न पकड़ना या न ग्रहण करना है। अपनी आवश्यकता से अधिक वस्तु और धन का संग्रह करना अनुचित है। वे लोग जो संग्रह करने में विश्वास करते हैं, उनका सारा समय वस्तुओं की रक्षा करने की चिंता तथा फिक्र में ही बीत जाता है। ऐसे व्यक्ति का मन सदा अशांत बना रहता है।

## नियम

मन को नियंत्रित करने के लिए उसे नियमों के कड़े अनुशासन में रखना चाहिए। पांच प्रकार के नियम बताए गए हैं इन इन नियमों को सही प्रकार से निभाते हुए आप जीवन को सही रूप से सुख में बना सकते हैं। शौच तप संतोष, स्वाध्याय तथा ईश्वर प्रणिधानि।

शौच अपने मन को एकाग्र करने के लिए शारीरिक व मानसिक स्वच्छता एवं पवित्रता बहुत आवश्यक है। स्नान द्वारा शारीरिक सफाई तथा झाड़ू पोछा द्वारा अपने अगल बगल की चीजों को साफ सुथरा रखना बाहरी शुद्धता है

। ईमानदारी एवं परिश्रम की कमाई का भोजन अपने शरीर निर्वाह के लिए करना यह सब शौच के अंतर्गत आता है। इसी तरह शाकाहार लेना मांस मदिरा धूम्रपान तथा मद्यपान का त्याग करना शुचिता है। इसी के साथ मन की पवित्रता आंतरिक शौच है। राग द्वेष ईर्ष्या घृणा लोभ तथा मोह जैसे मानसिक विकार मन को गंदा कर हमें आंतरिक अशुद्धि देते हैं। इनका त्याग कर मैत्री, करुणा मुदिता तथा उपेक्षा का जीवन में पूर्ण आचरण आंतरिक शुद्धता है।

**संतोष** पूरी शक्ति के साथ कर्म करना तथा उसका जो भी फल मिले उसे यथावत् स्वीकार कर लेना संतोष है। जो व्यक्ति संतुष्ट नहीं है वह एकाग्र नहीं हो सकता है। जिसने कामनाओं पर विजय प्राप्त कर ली है वही पूर्ण संतुष्ट हो सकता है।

**तप** सत्य के मार्ग पर चलते हुए मार्ग में आने वाली सभी बाधाओं का धैर्य की चट्टान पर स्थित होकर सामना करना तप है। सुख हानि तथा जय पराजय में समान रहना तप है। दुख लाभस्वाध्याय स्व का अर्थ है स्वयं तथा अध्याय का अर्थ है अध्ययन या शिक्षण अपने आप का अध्ययन स्वाध्याय है। आत्मशुद्धि वही कर सकता है जो रोज रोज स्वयं की गलतियों पर दृष्टि डाले तथा उनमें निरंतर सुधार करने का प्रयत्न करता रहे।

**ईश्वर प्रणिधानि** जो व्यक्ति अहंकारवश अपने सिर पर संसार लिए घूमता है वह कभी भी एकाग्र चित्त नहीं हो सकता है। निर्भयता तथा एकाग्रता उसी में आ सकती है जो सब कुछ ईश्वर गुरु या कर्म सिद्धांत पर शरणागति करना सीख ले।

## आसन

अष्टांग योग का तीसरा अंग आसन है। आसन का तात्पर्य शरीर की एक विशेष स्थिति है। किसी एक विशेष आसन में बिना हिले - डुले सुखपूर्वक अधिक देर तक बैठे रहने से उस आसन विशेष में दक्षता मिलती है। मन को एकाग्र करने में शरीर की स्थिरता पहली सीढ़ी है। आसन शरीर की स्थिरता प्राप्त करने का सर्वश्रेष्ठ तरीका है। इसलिए आसन का अभ्यास आवश्यक है। मानव जीवन में आसनों का एक विशेष योगदान है आज योगदान है आज आसनों को चिकित्सा के रूप में प्रयोग कराया जा रहा है आसनों के अभ्यास से विभिन्न प्रकार के रोग ठीक हो रहे हैं योगासन करने से शरीर निरोगी बना रहता है।

## प्राणायाम

आसन के सिद्ध हो जाने पर श्वास प्रश्वास का रुक जाना प्राणायाम कहलाता है। तरीके से श्वास अंदर लेना पूरक, अंदर रोकना कुंभक तथा बाहर निकालना रेचक है। ये प्राणायाम के तीन अंग हैं। प्राणायाम शारीरिक तथा मानसिक शुद्धि में सहायक है। इसके अभ्यास से नाड़ियां शुद्ध होती हैं तथा पूरे शरीर में प्राणशक्ति का सम्यक् संचार होता है। इसलिए प्राणायाम का अभ्यास आवश्यक है। प्राणायाम करने से शरीर हल्का हो जाता है जिससे हमारा मन शांत रहता है और

हम हर चीज पर ज्यादा फोकस कर पाते हैं हमारी एकाग्रता बढ़ती है हमारी चंचलता शांत होती है और हम अपने लक्ष्य पर आसानी से पहुंच पाते हैं।

### प्रत्याहार

प्रति का अर्थ है लौटाना तथा आहार का अर्थ है भोजन करना। इस प्रकार प्रत्याहार का अर्थ हुआ भोजन न करना। जब इंद्रियां अपना आहार (रूप रस गंध शब्द तथा स्पर्श) न लेकर अपने संचालन केंद्र चित्त की ओर लौट आती हैं, तब वह प्रत्याहार है। इंद्रियों की बहिर्मुखता का अंतर्मुख होना ही प्रत्याहार है। जैसे ही इंद्रियां हमारी अंदर प्रवेश करने लगती हैं वैसे ही हमारा मन ज्यादा शांत और एकाग्र होने लगता है और हम ना सिर्फ जीवन में बल्कि अपने लक्ष्य की वाले को भी हंसा नहीं से प्राप्त कर सकते हैं वैसे ही हमारा मन ज्यादा शांत और एकाग्र होने लगता है और हम ना सिर्फ जीवन में बल्कि अपने लक्ष्य की वाले को भी आसान नहीं से प्राप्त कर सकते हैं।

### धारणा

हृदय शरीर के भीतर वा बाहर कहीं भी किसी एक स्थान या बिन्दु पर चित्त को ठहराना धारणा है। शरीर के भीतर चक्र मध्य श्वास प्रश्वास या बाहर किसी महापुरुष मूर्ति या चित्रादि में चित्त को धारणा है। योग दर्शन के अनुसार- देशबन्धश्चित्तस्य धारणा। करने का नाम धारणा है।

### ध्यान

किसी स्थान (मन के भीतर या बाहर विशेष पर चित्त को स्थिर किसी भी एक विषय की धारण करके उसमें मन को एकाग्र करना होता है। ध्यान करने के लिए स्वच्छ जगह पर स्वच्छ आसन पे बैठकर साधक अपनी आँखें बंध करके अपने मन को दूसरे सभी संकल्प - विकल्पो से हटाकर शांत कर देता है। और ईश्वर गुरु मूर्ति आत्मा निराकार परब्रह्म या किसी की भी धारणा करके उसमें अपने मन को स्थिर करके उसमें ही लीन हो जाता है। अगर आप मानव जीवन में ध्यान करते हैं तो इससे आपकी एकाग्रता बढ़ती है ध्यान के करने से आप चीजों पर ज्यादा फोकस कर पाते हैं आपके अंदर आध्यात्मिक शक्तियों का जागरण होने लगता है आपका मन प्रसन्न और सदा चित्त खुश रहने लगता है।

### समाधि

ध्यान की उच्च अवस्था को समाधि कहते हैं। इस अवस्था में विचार शून्य हो जाते हैं। जो व्यक्ति समाधि को प्राप्त करता है उसे स्पर्श रस गंध रूप एवं शब्द इन विषयों की इच्छा नहीं रहती तथा उसे भूख-प्यास सर्दी गर्मी मान-अपमान तथा सुख-दुःख आदि किसी की अनुभूति नहीं होती। ऐसा व्यक्ति शक्ति संपन्न बनकर अमरत्व को प्राप्त कर लेता है। उसके जन्म-मरण का चक्र समाप्त हो जाता है।

### योग का महत्व

आधुनिक जीवन शैली ने मन-शरीर के संबंधों में सामंजस्य खो दिया है जिससे उच्च रक्तचाप, कोरोनरी हृदय रोग और कैंसर जैसी कई तनाव-आधारित बीमारियां हो गई हैं। इन बीमारियों को रोकने और उनका इलाज करने के प्रयास ने बेहतर जीवन शैली और बेहतर रणनीतियों की खोज को गति दी जो कि योग जैसे प्राचीन विषयों की पनुर्खोज में परिवर्तित हो गए जीवन शैली को स्थायी मानसिक शांति के लिए शक्तिशाली अचकू नुस्खे के साथ जोड़ना जैसा कि नैदानिक अध्ययनों द्वारा पुष्टि की गई है। योग आधुनिक जीवन जीने का सही जीवन जीने का विज्ञान है और इसे हमारे दैनिक जीवन में शामिल किया जाना चाहिए। यह सप्ताह में एक बार सिर्फ दो घंटे की हॉबी क्लास नहीं है। योग में दिमाग को शांत करने, लचीलापन

बनाए रखने, शारीरिक और मानसिक ऊर्जा का दोहन करने और एक एकीकृत व्यक्तित्व विकसित करने में मदद करने के लिए तकनीकी प्रणालियां हैं। यह भावनाओं को संतुलित करने और मन और शरीर के बीच सामंजस्य स्थापित करने का एक तरीका है। एक व्यक्ति अपनी जीवन शैली के अनुसार योग के कई मार्गों हठ भक्ति राज ज्ञान और कर्म योग में से एक या दो या अधिक के संयोजन को चुन सकता है। व्यक्ति प्राणायाम, आसन, विश्राम ध्यान और प्रत्याहार तकनीकों का अभ्यास कर सकता है साथ ही जहां संभव हो व्यक्तिगत और सामाजिक विषयों का पालन कर सकता है। यह व्यक्ति पर निर्भर करता है कि वह यह पता करे कि उसकी आवश्यकताओं जीवन शैली और व्यक्तित्व के लिए कौन सा मार्ग सबसे उपयुक्त है। एक सामान्य जीवन शैली का नेतृत्व करते हुए योग का अभ्यास किया जा सकता है, लेकिन विभिन्न आकांक्षाओं मानसिकता और स्वयं के प्रति दृष्टिकोण और जीवन में बातचीत के साथ। योग का अभ्यास करने की कला व्यक्ति के मन शरीर और आत्मा को नियंत्रित करने में मदद करती है। यह एक शांतिपूर्ण शरीर और मन को प्राप्त करने के लिए शारीरिक और मानसिक विषयों को एक साथ लाता है, तनाव और चिंता को प्रबंधित करने में मदद करता है और आपको तनावमुक्त रखता है। यह लचीलेपन मांसपेशियों की ताकत और बॉडी टोन को बढ़ाने में भी मदद करता है। यह श्वसन ऊर्जा और जीवन शक्ति में सुधार करता है।

## निष्कर्ष

अंतः हम इस निष्कर्ष पर पहुंचते हैं कि मानव जीवन में अष्टांग योग हर प्रकार से महत्वपूर्ण है अष्टांग योग जीवन को सुखमय बनाने से लेकर अगर आप मोक्ष तक के मार्ग पर आगे बढ़ना चाहते हैं तो आपको अष्टांग योग को जीवन में उतारना होगा अष्टांग योग सभी प्रकार के दुखों दूर करने के लिए एक चाबी का काम करता है

## सन्दर्भः

1. रोग और योग स्वामी सत्यानन्द सरस्वती
2. योग साधन व योग चिकित्सा रहस्य स्वामी सत्यानन्द सरस्वती
3. प्राणायाम मुद्रा बंध स्वामी सत्यानन्द रामदेव यषिट संहिता
4. योग दर्शन पं श्री राम शर्मा आचार्य
5. योग दर्शन: व्यास भाष्य
6. योगासन स्वामी कुवलयाणन्द जी
7. प्राणायाम स्वामी कुवलयाणन्द जी
8. शरीर विज्ञान और योगाभ्यास डॉ० मकरंद मधुकर गोर
9. योग परिचय डॉ० पीताम्बर
10. आधुनिक असामान्य मनोविज्ञान : अरूण कुमार सिंह
11. मनोविकृति एवं उपचार जी डी रस्तोगी.
12. भारतीय मनोविज्ञान डा० रामनाथ शर्मा प्राणायाम रहस्य स्वामी रामदेव.