National Journal of
Hindi & Sanskrit Research

ISSN: 2454-9177
NJHSR 2026; 1(68): 130-132
© 2026 NJHSR
www.sanskritarticle.com

**मनीषकुमारः**
शोधच्छात्र,संस्कृत विभाग,
दिल्ली विश्वविद्यालय,
दिल्ली

**सविता तोकबिपी**
शोधच्छात्रा, संस्कृत विभाग,
दिल्ली विश्वविद्यालय,
दिल्ली

**Correspondence:**
**मनीषकुमारः**
शोधच्छात्र,संस्कृत विभाग,
दिल्ली विश्वविद्यालय,
दिल्ली

# मनस्तापप्रबन्धने योगस्य महत्त्वम्

**मनीषकुमारः, सविता तोकबिपी**

साम्प्रतम् अत्यन्तं भौतिकोन्नतिसुसम्पन्ने अमुष्मिन् युगे विज्ञानं स्वीये चरमोत्कर्षे विद्यते। येन एकतः मानवजीवनं सुसम्पन्नं समृद्धं चक्षूंषि चाकचक्यीकुर्वन् संलक्ष्यते, एकतस्तु मानसिकं स्वास्थ्यं परित्यजन् जटिलाः परिस्थितीः परिभावयन् भयावहे शोकगर्ते आत्मानं परिलक्ष्यते। येन मनोविकारसदृशाः शोकचिन्तोन्मादावसादादीनां भयावहस्थितिः मानवजीवनस्य पुरतः भित्तिरिव सुस्थिरा पुरस्तात् परिदृश्यते। भारतीयज्ञानपरम्परायां महर्षिभिः मानवमात्रस्य कल्याणाय पुरुषार्थचतुष्टयस्य च सिद्ध्यर्थं यान्यपि शास्त्राणि विरचितानि तेषु योगमायुर्वेदञ्च आधृत्य विरचितानि शास्त्राणि शारीरिक-मानसिक-स्वास्थ्यदृष्ट्या सर्वोच्चविज्ञानरूपेण मान्यतामर्हन्ति। यतश्च शारीरिकं मानसिकञ्च स्वास्थ्यम् एषामनुकरणेनैव प्राप्यते। भारतीयसंस्कृतौ हि त्रिप्रकारकं दुःखम् आध्यात्मिकम्, आधिभौतिकम्, आधिदैविकञ्च। तत्र आध्यात्मिकं दुःखं द्विविधम् शारीरं मानसञ्च।[1]

**तत्र शारीरं वातपित्तश्लेष्मणां वैषम्येन उपजायते।**
**अथ च मानसं काम-क्रोध-लोभ-मोहेर्ष्याविषादैः अभीष्टविषयस्य अदर्शनत्वात् अप्राप्यत्वाच्च जायते।**

इदं शारीरं मानसञ्च दुःखम् अन्तरोपायसाध्यत्वात् आध्यात्मिकं दुःखं कथ्यते। तत्र शारीराणां दुःखानां प्रतीकाराय भिषजां वरैः उपदिष्टमौषधं लाभप्रदम्। अथ च मानसस्यापि सन्तापस्य प्रतीकाराय मनोज्ञ-स्त्रीपान-भोजनविलेपन-वस्त्रालंकारादिविषय-सम्प्राप्तिरुपायः सुकरः। अद्य भौतिकस्य जगतः निर्माता मनुष्यः एव, किन्तु सः स्वार्थान्धतावशात् स्वीयमूलसिद्धान्तान् विस्मृत्य प्रकृतेः अत्यन्तं दोहनं चकार, भ्रष्टाचारस्य च अवरां सीमां स्पृष्टवान्। यस्य परिणामस्वरूपं शारीरिक्यो व्याधयः उदरावर्तज्वरादयः, मानसिक्यः आधयः मनस्तापजनयितारः प्रमत्तोन्मत्तावसादप्रमादादयः अथापि भयः दुःखमाक्रामकता अस्तव्यस्तं जीवनम् इत्यादयः समस्याः अस्य मानवस्य पुरतः समुपातिष्ठन्त ।

आसां सर्वासां समस्यानां समाधानम् आचार्यपतञ्जलिः योगद्वारा अङ्गीकरोति। तत्र योगेश्वरो भगवान् पतञ्जलिः आधिव्याधिभिः व्याकुलस्य अस्य जगतः दुःखशमनाय लोकोपकाराय च योगसूत्रनामकं विशिष्टं ग्रन्थं विरचयामास। स उवाच – इमे अलस्यप्रमादादयः मानसिक्यः आधयः अथ च शारीरिकाः व्याधयः चित्तस्य विक्षिप्तावस्थाः एव सन्ति। योगसूत्रकारेण उक्तम्-

**व्याधिस्त्यानसंशयप्रमादालस्याविरतिभ्रान्तिदर्शनालब्धभूमिकत्वानवस्थितत्वानि चित्तविक्षेपास्तेऽन्तरायाः** ॥[2] एषां सर्वासां बाधानां निवृत्तये एकतत्वस्य अभ्यासः अवश्यमेव करणीयः। तदुक्तं यथा - **तत्प्रतिषेधार्थमेकतत्त्वाभ्यासः**।[3]

इयं योगपरम्परा किम् आचार्यपतञ्जलेः एव आरभ्यते ? इयं महनीया योगस्य परम्परा महर्षिपतञ्जलिना विरचितेभ्यः योगसूत्रेभ्यः अत्यन्तं प्राचीना वर्तते। श्रीमद्भगवद्गीतायाः चतुर्थे अध्याये भगवान् श्रीकृष्णः स्पष्टरूपेण अर्जुनमुपदिशन् उवाच -

**इमं विवस्वते योगं प्रोक्तवानहमव्ययम्।**
**विवस्वान् मनवे प्राह मनुरिक्ष्वाकवेऽब्रवीत्** ।।[4]
**एवं परम्पराप्राप्तमिमं राजर्षयो विदुः।**
**स कालेनेह महता योगो नष्टः परन्तप** ।।[5]

**स एवायं मया तेऽद्य योगः प्रोक्तः पुरातन।**

**भक्तोऽसि मे सखा चेति रहस्यं ह्येतदुत्तमम् ।।**[6]

इमं योगं सृष्टेः आदौ अहम् आदित्याय प्रावोचम्। योगबलेन संयुक्ताः एव क्षत्रियाः ब्रह्मत्वं रक्षणे समर्थाः भवन्ति। ब्राह्मण-क्षत्रियाणां पालनं यथारूपेण स्याच्चेत् तौ अन्यान् अनायासेन पालयतः। अस्य योगस्य फलं अविनाशी वर्तते अत एव अव्ययशब्देनोच्यते। आदित्यः इमं योगं मनवे प्राह, मनुश्च स्वपुत्राय इक्ष्वाकवे अब्रवीत्। एवं क्षत्रियपरम्पराप्राप्तम् इमं योगं जनकादयो राजर्षयो विदुः। किन्तु अयं योगः अस्मिन् मनुष्यलोके दीर्घकालेन नष्टः अर्थात् अस्य सम्प्रदायपरम्परा विच्छिन्नाऽभवत्। स एव विच्छिन्नपरम्परात्मको योगबलेन ज्ञातः योगः अद्य मया तुभ्यमुपदिष्टः।

अद्यत्वे हि अनियमिता दिनचर्या एव सर्वरोगाणां जननी वर्तते। न केवलं शारीरिका रोगाः अनेन उपजायन्ते अपितु मानसिकाः प्रप्रथमं समुद्भवन्ति। यतः अस्यव्यस्तेयं दिनचर्या प्राथम्येन आलस्य (गुरुत्वमङ्गानाम्) प्रमादः (प्राप्तकर्तव्यस्य अपालनम्) आदिभिः मनुष्यं स्ववशीकरोति। आलस्यमेव स्थूलतां जनयति। स्थूलता मधुमेहसदृशान् असाध्यान् रोगान् प्रादुर्भावयति। अतः मनुष्यस्य दिनचर्यया समीचीनया भवितव्यम्। एतदेव वीक्ष्य भारतीयैः मनीषिभिः ऋषिभिः योगस्य कल्पना विहिता। अयं योगः एव सर्वविधेभ्यः शारीरिकेभ्यः मानसिकेभ्यश्च दुःखेभ्यो विमोक्तुम् अद्भुतम् अमोघञ्च औषधम्। श्रीमद्भगवद्गीतायां योगः दुःखसंयोगात् विमोक्तुं प्रथमं साधनम् ।

**तं विद्यात् दुःखसंयोगवियोगं योगसंज्ञितम् ।**[7]

तदेव योगशब्देन सुधिभिः अङ्गीकर्तव्यं यत् दुःखदारणक्षमो भवेत्। दुःखं विदार्य सुखप्रापणक्षमो योगः। इयमपि परिभाषा कदाचित् भगवद्गीताभावार्थविज्ञानां विदुषामनुमता भवेत्।

अस्य प्रक्लृप्तस्य योगस्य आचार्यपतञ्जलिना अष्टौ अङ्गानि निगदितानि तेषु पञ्च बाह्यानि त्रीणि च अन्तरङ्गानि चोच्यन्ते ।

**1. यमः, नियमः, आसनम्, प्रणायामः, प्रत्याहारः।**

**2. धारणा, ध्यानम्, समाधिः।**[8]

यमस्य अन्तर्गतं प्रप्रथममङ्गं वर्तते अहिंसा। अहिंसायाः पालनं यः यथावत् करोति, कर्मणा मनसा गिरा कमपि प्राणिनं न तुदति अहिंसया सः सर्वविधं सुखमश्नुते इत्युवाच महर्षिः मनुः -

**यो बन्धनवधक्लेशान् प्राणिनां न चिकीर्षति।**

**स सर्वस्य हितप्रेप्सुः सुखमत्यन्तमश्नुते ।।**[9]

अत्र सुखस्य परिभाषा इत्यपि ज्ञेयम्। मनीषिणः लक्षणं कुर्वन्ति -

**1. शारीरिक-मानसिकदुःखानाम् अभावः सुखम्।**

**2. इष्टवस्तुनः प्राप्तिरेव सुखम्।**

**3. आत्मनः शान्तिरेव सुखम्।**

अत्र यो मनुष्यः सर्वथा सर्वदा अहिंसां परिपालयति तस्य त्रिविधमपि सुखमुपलभ्यते। इतोऽग्रेऽपि महर्षिः मनुः यो मनुष्यः मांसं न खादति स सर्वेषां जनानां प्रियो भूत्वा व्याधिभिः न पीड्यते।

**न भक्षयति यो मांसं विधिं हित्वा पिशाचवत्।**

**स लोके प्रियतां याति व्याधिभिश्च न पीड्यते ।।**[10]

इदमेव अहिंसया मनस्तापप्रबन्धनम्। मानसिकेभ्यः रोगेभ्यः व्याधिभ्यः मुक्तिः यमस्य प्रथमेन अङ्गेन कथं भवितुमर्हति इत्यत्र सङ्क्षेपेण विमर्शितम्। मनुष्येण ब्रह्मचर्यस्य पालनं नितरां करणीयं यतः इन्द्रियाणाम् अतिप्रसङ्गेन एव अथवा सङ्गजेन एव मानवः व्याधिनां भोगग्रासः सम्पद्यते। तानि इन्द्रियाणि च यथावत् संयम्य धर्मार्थकाममोक्षरूपान् चतुरः पुरुषार्थान् साधयति सर्वसिद्धिश्च कार्येषु अवाप्नोति व्याधिभिश्च विमुच्यते -

**इन्द्रियाणां प्रसङ्गेन दोषमृच्छत्यसंशयम्।**

**सन्नियम्य तु तान्येव ततः सिद्धिं नियच्छति ।।**[11]

ब्रह्मचर्यस्य पालनेन शरीरं दृढम् आकर्षकञ्च भवति। बुद्धिः सूक्ष्मतरा च जायते। रोगप्रतिरोधिका क्षमतापि विवर्धते। मानसिकरोगाणां प्रशमनाय स्नानस्य महत् महत्त्वं कल्पते। महाभारते उद्योगपर्वणि स्नानस्य बाह्यशौचस्य दश लाभाः निगदिताः। यो नियतं स्नानं बाह्यं शौचमाचरति तस्य रूपम् तेजः बलम् पवित्रता आयुः आरोग्यम् स्पर्शः गन्धः विशुद्धता श्रीः च वर्धन्ते । तं प्रवराः नार्यश्च सेवन्ते -

**गुणाः दश स्नानशीलं भजन्ते, बलं रूपं स्वरवर्णप्रशुद्धिः।**

**स्पर्शश्च गन्धश्च विशुद्धता च, श्रीः सौकुमार्यं प्रवराश्च नार्यः॥**[12]

केन किं शुद्धिमेति एतत् विषये मनुस्मृतौ पञ्चमाध्याये 105-145 श्लोकं यावत् शौचाशौचविषयो विस्तरेण वर्णितः। तत्रोच्यते जलेन अस्माकं शरीरं शुद्धिमेति, मनः सत्येन शुध्यति, विद्यया तपसा च मनुष्यस्य आत्मा विशुध्यति बुद्धिस्तु ज्ञानेन स्वाध्यायेन गुरोः सन्निधौ अभ्यासनेन च विशुध्यति -

**अद्भिर्गात्राणि शुध्यन्ति मनः सत्येन शुध्यति।**

**विद्यातपोभ्यां भूतात्मा बुद्धिर्ज्ञानेन शुध्यति ।।**[13]

मनस्तापेन मोक्तुकामेन जनेन सुखमभीप्सुना च सन्तोषः सततमाश्रयणीयः। सन्तोषः एव सुखस्य निधानं वर्तते।[14] यो मनुष्यः सन्तोषमाचरन् जीवति तस्य सुखं नितरां विवर्धते। यश्च जनो असन्तोषं सेवते तस्य मनस्तापः वर्धते, सन्तोषात् एव जनः उत्तमं सुखं प्राप्तुमर्हति। अध्ययने तपसि दाने पराक्रमे च जनैः न कदाचित् स्पर्धा कार्या यतः बहुरत्ना वसुन्धरा वर्तते एषु सन्तोषः एव करणीयः।

**सन्तोषं परमास्थाय सुखार्थी संयतो भवेत्।**

**सन्तोषमूलं हि सुखं दुःखमूलं विपर्ययः।।**[15]

आसनेभ्यश्च मनस्तापप्रबन्धने महत् साहाय्यं लभते। यथा-

**शीर्षासनम्** - शिरोरोगाः विनश्यन्ति।

**सर्वाङ्गासनम्** - सर्वेषु अङ्गेषु सक्रियत्वं भजति।

**हलासनम्** - उदरं कटिप्रदेशश्च सम्यक् स्थापयति।

**पद्मासनम्** - ध्यानाय उपयुक्तं वर्तते।

**वीरासनम्** - चेतसि उत्साहं जनयित्वा मनस्तापं विनाशयति।

प्राणायामास्तु विशेषरूपेण मनोविकारान् शमयितुमेव वर्तन्ते। प्राणायामस्य लाभाः अपूर्वाः सन्ति प्राणायामेन बुद्धिः सूक्ष्मतरा भवति। स्मृतिः बलं पराक्रमश्च जनस्य विवर्धते। शरीरे विद्यमानाः धातूनां मलाः प्राणायामेन तथैव विनश्यन्ति यथा अग्नौ क्षिप्तस्य स्वर्णस्य दोषाः भस्मसात् भवन्ति ।

**दह्यन्ते ध्यायमानानां धातूनां हि यथा मलाः।**

**तथेन्द्रियाणां दह्यन्ते दोषाः प्राणस्य निग्रहात् ।।**[16]

इत्थमेव प्रत्याहारोऽपि आत्मसंयमने सुखस्य च साधने साधकतममङ्गं सिध्यति। महर्षिपतञ्जलिना अष्टाङ्गयोगस्य पञ्चमम् अङ्गं प्रत्याहारः इति प्रतिपादितम्। योगसूत्रे प्रत्याहारस्य लक्षणम् एवं वर्णितम्—

**स्वविषयासम्प्रयोगे चित्तस्य स्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः।**[17]

अस्य तात्पर्यम् अस्ति यत् इन्द्रियाणां स्वस्वविषयेभ्यः निवृत्तिः प्रत्याहारः कथ्यते। यदा साधकः बाह्यविषयेषु प्रवर्तमानानि इन्द्रियाणि संयम्य अन्तर्मुखतां नयति, तदा तस्य मनसः स्थैर्यं शनैः शनैः वर्धते।

भगवद्गीतायां भगवता श्रीकृष्णेनोपदिष्टं प्रत्याहारलक्षणम् यथा –

**यतो यतो निश्चरति मनश्चञ्चलमस्थिरम्।**
**ततस्ततो नियम्यैतदात्मन्येव वशं नयेत्॥**[18]

यतः यतः चञ्चलं स्वभावतः अस्थिरं च मनः विषयान् प्रति गच्छति, ततः ततः तस्य मनसः निग्रहं कृत्वा साधकः तद् आत्मनि एव स्थापयेत्। अर्थात् मनः यदा यदा बाह्यविषयेषु प्रवर्तते, तदा तदा तस्मात् विषयात् प्रत्याहृत्य आत्मनि एव एकाग्रतया स्थापनीयम्। अयमेव प्रत्याहारः कथितः। अनन्तरम् अन्तरङ्गानि अङ्गानि प्रोच्यन्ते। तद्यथा -

**धारणा** - एकस्मिन् विषये चित्तस्य मुहुर्मुहुः स्थिरीकरणम्।

**ध्यानम्** - तस्मिन् एव विषये चित्तवृत्तेः स्थैर्यम् अचाञ्चल्येन अवस्थानम्। भारतस्य सर्वकारेणापि ध्यानस्य महत्त्वम् अङ्गीकृत्य , तन्महत्त्वञ्च विश्वपटले प्रख्यातुकामेन दिसम्बरमासस्य 21 तमे दिनाङ्के **ध्यानदिवसः** इतिरूपेण मानितः।

**समाधिः**- इयं स्थैर्यस्य आनन्दवाहिनी स्थितिः। नितरां तैलधारावत् अविच्छिन्नेन अनेन विवेकख्यातिः बुद्धिः समुद्भवति येन सुखमनन्तमुपलभ्यते। मनस्तापश्च सर्वथा विनश्यति। यमः नियमः आसनम् प्राणायामः प्रत्याहारः धारणा ध्यानम् समाधिः इमानि योगस्य अष्टौ अङ्गानि। शारीरिक-मानसिक-दुःखानां प्रशमनाय विशुद्ध्यर्थं च आचार्यपतञ्जलिः अष्टानां योगाङ्गानामुपदेशं लोककल्याणाय सर्वविधदुःखविमोक्षार्थं प्रादात्। अष्टाङ्गानां नियतम् अभ्यासेन जीवनं नितरां सुखमयं कर्तुं शक्यते। मानसिकाश्च समस्याः दिवाकरगभस्तिभिः तम इव अपगमिष्यन्तीति निश्चयः। वर्तमानसमयेऽस्मिन् योगः केवलं साधनामात्रं न विद्यते अपितु जीवनं यथार्थरूपेण सुखेन यापनस्य च काचित् कला सञ्जातः, सार्धमेव अस्माकं जीवनस्य अभिन्नाङ्गरूपेण च प्रादुरभूत्। येन माध्यमेन मनुष्यः अस्त-व्यस्ते अस्मिन् जीवने समयं निस्सार्य मनः शान्तम्, केन्द्रितं मनस्तापमुक्तं च कर्तुं नितरां प्रयतते साफल्यं चावाप्नोति।

ऋक्संहितायामस्य स्पष्टमुल्लेखः क्रियते –

**यस्मादृते न सिध्यति यज्ञो विपश्चितश्चन । स धीनां योगमन्विति ।।**[19]

योगं विना विद्वान् यज्ञकर्माणि यथायथं न साध्नोति, तत्फलं च न विन्दति। योगं कुर्वन् एव यज्ञफलं प्राप्नोति, सुखं समृद्धिञ्च लभते। अतः सुखेप्सुना जनेन योगः अवश्यमेव करणीयः। अयमेव अन्तिमः मनस्तापशमनोपायः इति योगविद्भिरुररीकृतम्।

**संदर्भ ग्रन्थ सूची –**


1.वाजसनेयी, याज्ञवल्क्य. (2020), ऋग्वेद संहिता (व्याख्याकारः सायणाचार्यः),चौखम्बा प्रकाशन।

2.मनु. (2018), मनुस्मृतिः (टीका सहित) (संपा. नर्मदेश्वर शर्मा),चौखम्बा संस्कृत सीरीज़ ऑफिस।

3.वेदव्यासः (2019), महाभारतम् (संस्कृत-हिन्दी अनुवाद सहित) (संपा. पं. रामनारायण त्रिपाठी), गीताप्रेस गोरखपुर।

4.वेदव्यासः (2021), श्रीमद्भगवद्गीता (संपा. स्वामी तेजोमयानंद), चिन्मय मिशन पब्लिकेशन्स।

5.पतञ्जलिः (2020), योगसूत्राणि (व्यासभाष्य सहित) (अनु. स्वामी हरिहरानन्द), अद्वैत आश्रम।

6.ईश्वरकृष्णः (2017), सांख्यकारिका (गौडपादभाष्यसहित) (टीका. स्वामी गोविंददेवगिरि), चौखम्बा ओरिएण्टलिया।

7.शर्मा, शिवराम। (2015)। पञ्चतन्त्रम्। शारदा संस्कृत संस्थान।

8.विद्यालंकार, सुभाष। (2019)। योग एवं मानसिक स्वास्थ्य। ज्ञान भारती पब्लिकेशन।


**पाद टिप्पणी –**

[1]सांख्यतत्त्वकौमुदी 1

[2]योगसूत्रम् 1.30

[3]योगसुत्रम् 1.32

[4]श्रीमद्भगवद्गीता अध्याय-4 श्लोक सं. 1

[5]श्रीमद्भगवद्गीता अध्याय-4 श्लोक सं. 2

[6]श्रीमद्भगवद्गीता अध्याय-4 श्लोक सं. 3

[7]श्रीमद्भगवद्गीता अध्याय-6 श्लोक सं. 23

[8]योगसूत्रम् 2.29

[9]मनुस्मृति अध्याय 5 श्लोक सं. 46

[10]मनुस्मृति अध्याय 5 श्लोक सं. 50

[11]मनुस्मृति अध्याय 2 श्लोक सं 93

[12]महाभारत उद्योग पर्व 3.248

[13]मनुस्मृति अध्याय 5 श्लोक सं 109

[14]पञ्चतन्त्र 2.156

[15]मनुस्मृति अध्याय 4 श्लोक सं 12

[16]मनुस्मृति अध्याय 6 श्लोक सं 71

[17]योगसूत्रम् 2.54

[18]श्रीमद्भगवद्गीता 6.26

[19]ऋक्संहिता 1.18.7