



## National Journal of Hindi & Sanskrit Research

ISSN: 2454-9177

NJHSR 2026; 1(65): 177-180

© 2026 NJHSR

www.sanskritarticle.com

**अभिषेक कुमार**

शोधच्छात्र (योग विज्ञान विभाग),  
श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय-  
संस्कृत विश्वविद्यालय, नई दिल्ली

**प्रो.जवाहर लाल**

विभागाध्यक्ष, सर्वदर्शन विभाग,  
श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय-  
संस्कृत विश्वविद्यालय, नई दिल्ली

**Correspondence:**

**अभिषेक कुमार**

शोधच्छात्र (योग विज्ञान विभाग),  
श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय-  
संस्कृत विश्वविद्यालय, नई दिल्ली

### योग एवं मनोविज्ञान के अंतर्संबंधः (मानव स्वास्थ्य के विशेष संदर्भ में)

**अभिषेक कुमार, प्रो.जवाहर लाल**

**“ॐकारं बिन्दुसंयुक्तं नित्यं ध्यायन्ति योगिनः।**

**कामदं मोक्षदं चैव ॐकारं नमो नमः॥”**

योग भारतीय संस्कृति के साथ साथ जीवन जीने स्वास्थ्य संरक्षण एवं अन्तःकरण की निर्मलता का अभिन्न अंग एवं साधन है। योग जीवनशैली का अंग होने के साथ-साथ शरीर तथा मन के संबंधों को भी बताता है। जब ऋषि एवं सन्यासी ध्यान की अवस्था में अपने चित्त को एकाग्र कर ईश्वर की तरफ लगा देते थे तब वह आनन्द की अनुभूति करते थे। तथा मन से परे जाकर चित्ताधैर्य की अवस्था को प्राप्त करते थे। यही समाधि की अवस्था होती है। योग शब्द 'युज्' धातु से निष्पन्न है, 'युज्' धातु में 'घञ्' प्रत्यय लगाने से योग शब्द बनता है। पाणिनि व्याकरण के अनुसार योग शब्द तीन प्रकार से समझा जा सकता है।

- युज समाधौ दिवादिगण (आत्मनेपदी) – समाधि।<sup>1</sup>
- युजिर योगे रूधादिगण (उभयपदी) – जोड़।<sup>2</sup>
- युज संयमन्ने चुरादिगण (परत्मै पदी) – संयमन।<sup>3</sup>

संजलि कृत योगसूत्र के भाष्य में वेदव्यास जी कहते हैं कि योगः समाधिः स च सार्वभौमचित्तस्य धर्मः।<sup>4</sup> पतंजलि कृत योगसूत्र के द्वितीय सूत्र में कहा गया है कि-

**“योगश्चित्तवृत्ति निरोधः।”<sup>5</sup>**

अर्थात् चित्त की वृत्तियों को सभी विषयों से हटाकर एक विषय में नियमन कर है। “चित्त भारतीय योग परंपरा में महत्त्वपूर्ण तत्त्व के रूप में उल्लिखित है।

अन्तःकरण से तात्पर्य मन, बुद्धि एवं अहंकार है “अन्तःकरणसामान्यं चित्तम्।” चित्त वह तत्त्व या आत्मसाक्षात्कार का साधन है जिसमें मन बुद्धि एवं अहंकार समाहित है। अमरकोश में चित्त के विषय में कहा गया है, कि चित्त, चेतना या चयन करने के भाव में प्रयुक्त होता है। (1/4/31)<sup>6</sup> योग का उद्देश्य है की चित्त वृत्तियों को नियंत्रित कर उसे एक सही दिशा में लगाया जाए। पतंजलि कृत योगसूत्र में पांच वृत्तियों बताई गई है प्रमाण, विपर्यय, विकल्प, निद्रा एवं स्मृति इन्हीं पांचों के आधार पर मनुष्य का व्यवहार निर्धारित होता है। योग का ही सैद्धान्तिक पक्ष सांख्यदर्शन है। उसमें मन को अन्तःकरण के रूप में बताया गया है। करण दो प्रकार के है अन्तःकरण एवं बाह्यकरण/बाह्यकरण बाह्यकरण के अन्तर्गत पञ्च ज्ञानेन्द्रिय एवं पञ्च कर्मेन्द्रि आते है। एवं अन्तःकरण से तात्पर्य मन बुद्धि एवं अहंकार इन तीनों से है। योग में इन तीनों अन्तःकरण को ही चित्त कहा गया है मन बुद्धि अहंकार इन तीनों के समूह को ही अन्तःकरण कहा है।

योगभाष्य में चित्त की भूमियों के विषय में बताते हुए कहते हैं कि चित्त की पांच भूमियाँ हैं। चित्त की भूमि अर्थात् चित्त की अवस्था विशेष जिन अवस्थाओं में चित्त भिन्न-भिन्न गुणों के अभिभूत एवं उद्रेक होने से रहता है वे अवस्था ही चित्त की भूमियाँ हैं। इनकी संख्या पांच है।

गुणों के न्यूनाधिक भाव होने से क्षिप्त, विक्षिप्त, मूढ, एकाग्र, निरुद्ध चित्त हमेशा भिन्न-भिन्न भूमियों में भ्रमण करता रहता है। विक्षिप्त भूमि में सत्त्व का उद्रेक या आधिक्य होता है, फिर रजो गुण का आधिक्य होने से क्षिप्त अवस्था में होता है। तमो गुण के आधिक्य होने से मूढ अवस्था में रहता है। किन्तु एकाग्र अवस्था में चिज् में सत्त्वगुण तमोगुण और रजोगुण को अभिभूत करके इद्रिक्त रहता है। पूर्णतः सत्त्वप्रधान होने से यह अवस्था संप्रज्ञात समाधि की अवस्था है, एवं निरुद्ध अवस्था असमप्रज्ञात समाधि की इस अवस्था के सत्त्वगुण का निरोध हो जाता है। बुद्धि में संस्कार मात्र अवस्थित होते रहते हैं जब व्यक्ति पतंजलि योग सूत्र में बताए गए अष्टांग योग के अंग यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान समाधि के माध्यम से मन के केंद्रों को प्रभावित करता है तब वह अंत में समाधि लाभ प्राप्त करता है। प्रथम अंग यम पांच बताए गए हैं- अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः।<sup>17</sup> नियम के आचरण से चित्त में निर्मलता तथा शुद्धता आती है। आसन शरीर को स्थिरता, सुंदरता और उत्साहवान बनाता है साथ ही आसन में अपनी चेतना को विभिन्न अंगों पर ले जाकर हम मन को सजग करते हैं। तत्पश्चात् प्राणायाम के अभ्यास करके हम श्वास प्रश्वास के माध्यम से पुनः अपने चित्त को निर्मल तथा शुद्ध करते हैं। योगसूत्र में योग में आनेवाले व्यवधान अर्थात् अन्तरायों का विवेचन भी किया गया है। जो योग के प्रतिबन्धक कहे गये हैं इन प्रतिबन्धकों की निवृत्ति भी आवश्यक है जिसके लिए निवृत्ति के उपायों की चर्चा की गई है। इनमें अन्तराय के विषय में महर्षि पतंजलि कहते हैं-

**व्याधिस्थानसंशयप्रमादालस्याविरतिभ्रान्तिदर्शनालब्ध-**

**भूमिकत्वानवस्थितत्वानि चित्तविक्षेपास्तेऽन्तरायाः।।<sup>18</sup>**

इसको दूर करने के लिए अनेक उपाय बताए गए हैं जिसका अभ्यास एवं वैराग्य के साथ निरंतर पालन करना चाहिए योगसूत्र में कहा गया है कि- अर्थात् अन्तरायों का निरोध में अभ्यास एवं वैराग्य कारण है- तथा अन्तरायों की निवृत्ति परिकर्म के अभ्यास से भी होता है इसे हम इस प्रकार जान सकते हैं।

**तत्प्रतिषेधार्थमेकतत्त्वाभ्यासः।।<sup>19</sup>**

“योग अन्तरायों को दूर करने के लिए एकतत्त्व का अभ्यास करना चाहिए।”

चित्त को समाधि आदि कर्म के लिए तैयार करने की क्रिया परिक्रम कहलाती है। इसके द्वारा चित्त प्रसन्न हो जाता है। तो यह स्थिति योग सूत्र में बताई गई है।

**“मैत्रीकरुणामुदितोपेक्षाणां सुखदुःखपुण्यापुण्यविषयाणां भावना-तश्चित्तप्रसादनम्।।”<sup>10</sup>**

“सुखी लोगों के साथ मित्रता की भावना करनी चाहिए, दुखी लोगों के साथ दया की भावना, पुण्यमनुष्यों में प्रसन्नता की भावना करने से एवं पापियों में उपेक्षा करने से चित्त के राग आदि मलों का नाश होकर चित्त निर्मल बन जाता है।”

योग का उद्देश्य है कि चित्त वृत्तियों को नियंत्रित कर उसे एक सही दिशा में लगाया जाए।

**मनोविज्ञान का अर्थ-**

मनोविज्ञान को अंग्रेजी में साइकलॉजी कहा जाता है। यह दो ग्रीक शब्दों से मिलकर बना है। (Psycho) यह दो शब्दों से बना है। (Soul) तथा (Logos) का अर्थ है अध्ययन करना या विवेचना, इस अर्थ को ध्यान में रखते हुए कहा जाता है कि यह आत्मा के अध्ययन का विषय है। किन्तु वर्तमान में यह महत्व नहीं रह गया है। बल्कि यह मनुष्य एवं जीवों के व्यवहार अध्ययन करने का विज्ञान बन गया है। आत्मा के अध्ययन से लेकर व्यवहार तथा अनुभूति या मानसिक प्रक्रियाओं के अध्ययन के बीच मनोविज्ञान का यह लंबा इतिहास छिपा है।<sup>11</sup> अधिकांश मनोवैज्ञानिक मानते हैं कि मनोविज्ञान का विकास 1879 के प्रारंभ होता है। जब ब्रुंट ने जर्मनी के लाईपज़िग विश्वविद्यालय में मनोविज्ञान की पहली प्रयोगशाला स्थापित की थी।<sup>12</sup>

विलियम मैकडूगल 1990, ने मनोविज्ञान को आचरण का विधायक विज्ञान कहा था।

जे.बी.वाट्सन 1914, ने मनोविज्ञान को व्यवहार का विज्ञान बतलाया जो आज भी मान्य है।

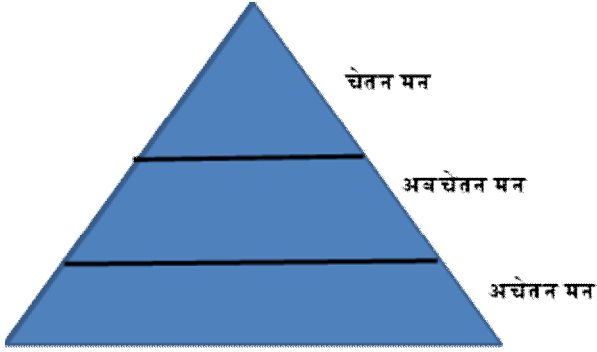
हिलगर्ड एटकिंसन 1975, के अनुसार मनोविज्ञान व्यवहार तथा मानसिक क्रियाओं का विज्ञान है जो इस प्रश्न का उत्तर देता है कि कोई व्यवहार विशेष लोग क्यों करते हैं।

मनोविज्ञान में मन को अत्यधिक महत्व दिया जाता है, मन को शरीर में होने वाली अनेक बीमारियों का कारण माना जाता है। मनोविज्ञान किसी व्यक्ति के व्यवहार तथा उसकी जीवन शैली में आने वाले परिवर्तनों का अध्ययन करता है तथा उसके पीछे मन की क्या भूमिका है यह स्पष्ट करता है। फ्रायड के अनुसार चेतना के तीन स्तर बताए गए हैं, जिससे इसे तीन भागों में बांटा जाता है।

**1. चेतन मन:-** जो सजग है, जो वर्तमान में सोचता है, निर्णय लेता है इसका संबंध वर्तमान से है।

**2. अवचेतन मन:-** यह चेतन तथा अवचेतन मन के बीच का भाग है जो यादें तथा हमारी आदतें सुरक्षित रखता है इसमें उपस्थित विचारों को पुनः स्मरण करने पर याद किया जा सकता है।

**3. अचेतन मन:-** यह हमारी पुरानी से पुरानी यादों का भंडार है इसे हम निम्न चित्र फलक के द्वारा स्पष्ट रूप से जान सकते हैं। इसे हम निम्न चित्र फलक के द्वारा स्पष्ट रूप से समझ सकते हैं।



**अन्तः सम्बन्ध**

आधुनिक मनोविज्ञान एवं योग कुछ हद तक एक जैसे कार्य मन के लिए करते हैं। योग की क्रियाओं के माध्यम से मन को निर्मल किया जाता है एवं मनोविज्ञान मन तथा उनके व्यवहार को समझकर मनुष्य के मनोवैज्ञानिक एवं आध्यात्मिक चेतना को उन्नति प्रदान करते हैं।

जेराल्डिन कोस्टर ने मनोवैज्ञानिक व्याधियों को योग की सहायता से दूर करने की बात स्वीकार की।<sup>13</sup>

योग का सबसे अधिक योगदान मन के नियंत्रण एवं उसकी सुदृढ़ बनाने तथा संकल्प शक्ति व आनंद बढ़ने से में सहायक है।

कोस्टर के शब्दों में योग एवं मनोचिकित्सा में प्राचीन और नवीन चेतन विषयक मतों का समन्वय होता है, इन दोनों के समन्वय से एक ऐसी विस्तृत एवं गहरी चेतना का निर्माण होगा जो कि मानव जाति के लिए नवीन एवं अधिक आशायुक्त युग का सूत्रपात करेगी।<sup>14</sup>

अतः इसके कारण ही वर्तमान में अनुभव एवं व्यवहार दोनों को ही मन की अभिव्यक्ति माना गया है। मनोविज्ञान में मन को चेतना माना गया है। फ्रायड के अनुसार मन से व्यक्ति के आत्मा का मूल कारण Self है।<sup>15</sup>

मनोविज्ञान की एक शाखा संज्ञानात्मक विज्ञान है जो मनुष्य को सोचने, वही योग में मन को साधन के रूप में या अन्तःकरण के रूप में परिभाषित किया गया है। जो बाह्य विषयों के ज्ञान का आत्मा के साथ संबंध योजन करता है। समझने तथा निर्णय लेने की क्षमता तथा स्मृति आदि का अध्ययन करती है।

मनोविज्ञान का अपना मत है कि मन का प्रभाव शरीर पर पड़ता है। मन से प्रभावित होकर मन में कई प्रकार के बदलाव होने लगते हैं। मस्तिष्क में उत्पन्न होने वाले रसायन तथा न्यूरोट्रांसमीटर में बदलाव होने लगते हैं जिससे मनुष्य के व्यवहार तथा निर्णय क्षमता आदि में नकारात्मक प्रभाव भी देखा जा सकता है। इसी प्रकार अनेक की समस्याएं, चिंता, अवसाद व तनाव जैसी समस्याएं उत्पन्न होने लगते हैं जिससे व्यक्ति के स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है WHO कि स्वास्थ्य परिभाषा के अनुसार बीमारियों का ना होना ही स्वस्थ

रहना नहीं है बल्कि शारीरिक, मानसिक, भावात्मक, सामाजिक तथा आध्यात्मिक रूप से सुदृढ़ होना ही समग्र स्वास्थ्य है।" मनुष्य के जीवन में अनेक प्रकार की चिंताएं या अनेक प्रकार की मानसिक स्थितियां मनुष्य को अनेक प्रकार के मानसिक विकारयुक्त लक्षणों को प्रदर्शित करती है जैसे व्यग्रता, भय, निराशा, उदासी, अवसाद, द्वेष, ईर्ष्या आदि भावनाओं को दबाना आदि योग के अंतर्गत मन की चिकित्सा के लिए प्राणायाम तथा ध्यान की विधियां बताई गई है तथा मन की चिकित्सा के संबंध में कोषों की चर्चा की जा सकती है। प्राणायाम द्वारा मनोमय कोश या प्राणमय कोश को परिशोधन द्वारा मनोरोगयुक्त दिखाया जा सकता है।



योग के विभिन्न अंगों के माध्यम से जैसे आसन, ये सभी मानसिक विकार जन्म अवस्थायें हैं जो निश्चित रूप से मनुष्य को नकारात्मकता की ओर प्रवृत्त करती है। इनके अनेक दुष्प्रभाव मन पर या चिन्तन में देखा जा सकता है। इनका समाधान आवश्यक है अतः मन का सम्यक् उपचार मनोचिकित्सक से परामर्श, उसके निर्देशों का पालन करना आवश्यक है। सम्यक उपचार से न के मानसिक स्थिति में सुधार होता है। इससे उत्पन्न होने वाले अन्य विकारों से भी मनुष्य को निदान मिलता है। योगदर्शन में इस विषय में अनेक उपायों का उपदेश प्राप्त है। जिसका विवेचन परिकर्म के रूप में किया गया है। साथ ही सूक्ष्म व्यायाम आदि का अभ्यास अन्नमय कोश के लिए तथा प्राणायाम का प्रभाव मन की स्थिति पर पड़ता है।

**निष्कर्ष -**

अतः हम देखते हैं योग एवं मनोविज्ञान एक दूसरे के सहायक है कि किस प्रकार से मनुष्य के चित्त को स्वस्थ एवं निर्मल रखा जाए जिससे वह समग्र स्वास्थ्य को प्राप्त कर सके। वर्तमान समय में अनेक मनोरोगों के समाधान में योग अपनी भूमिका निभा रहा है। अरविंद घोष योग को एक प्रक्रिया के रूप में देखते हैं जिसमें चेतना का विस्तृत होना, उच्चतर उठना अंततः एक तत्त्व की प्राप्ति आदि योग इन सभी प्रक्रियाओं में सहायता पहुंचता है। इसलिए अरविंद के योग को पूर्ण योग भी कहा जाता है, क्योंकि यह चेतना के स्तर में सुधार लेकर आता है। योग एवं मनोविज्ञान के अंतः संबंध को समझकर हम इससे शारीरिक मानसिक तथा आध्यात्मिक तीनों पक्षों का विकास

कर सकते हैं, तथा व्यक्तित्व को संतुलित बनाकर समग्र स्वास्थ्य को प्राप्त कर सकते हैं। योग दर्शन का लक्ष्य है कि मनुष्य के जीवन को सरल एवं समग्र स्वास्थ्य के परम उद्देश्य तक ले जाया जा सके यदि वर्तमान समय में समग्र स्वास्थ्य को देखें तो यह संतुलित जीवन जीने की कला है। व्यक्ति के जीवन में सभी भौतिक सुख सुविधा होने के बाद भी वह मनोवैज्ञानिक रूप से असंतुष्ट होता है, इसका मुख्य कारण है क्लेश है योगसूत्र में क्लेशों को अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष और अभिनिवेश से बताया गया है। जब यह मनुष्य के जीवन में प्रभावी होते हैं तब चित्त अवसाद, चिंता, तनाव तथा अनेक प्रकार की शारीरिक समस्याओं से प्रभावित होता है। इसी कारण से योग एवं मनोविज्ञान के अंतःसंबंध की आवश्यकता पड़ती है जिसमें योग की क्रियाओं के माध्यम से मन को एक सही दिशा में लगाया जा सके और उसे संतुलित किया जा सके। इसका उद्देश्य है कि व्यक्ति अपने जीवन में समायोजन तथा संतुलन के गुणों का विकास करें। जिससे उसके स्वास्थ्य को बल मिल सके तथा समय आने पर वह अपने व्यवहार में परिवर्तन भी ला सके जिससे वह समाज के विकास से बढ़ चढ़कर अपना योगदान दे सके।

#### पाद टिप्पणी

- 1 पाणिनी अष्टाध्यायी चौखम्बा संस्कृत सीरीज
- 2 भट्टोजिदीक्षित सिद्धान्त कौमुदी चौखम्बा विद्याभवन
- 3 पाणिनी अष्टाध्यायी चौखम्बा संस्कृत सीरीज
- 4 सुरेश चंद्र श्रीवास्तव, पतंजलि योग दर्शन, व्यास भाष्य, चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन संस्करण 2008
- 5 सुरेश चंद्र श्रीवास्तव, पतंजलि योग दर्शन, व्यास भाष्य, चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन संस्करण 2008
- 6 डॉ. जितेन्द्र दुबे योगदर्शन में चित्तवृत्ति ईस्टर्न बुक लिंकर्स दिल्ली
- 7 हरीकृष्ण दास गोयनका पतंजलि योग दर्शन साधन पाद श्लोक संख्या 30 गीताप्रेस गोरखपुर
- 8 सुरेश चंद्र श्रीवास्तव, पतंजलि योग दर्शन, व्यास भाष्य समाधि पाद श्लोक संख्या 30 चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन संस्करण 2018
- 9 हरीकृष्ण दास गोयनका पतंजलि योग दर्शन समाधि पाद श्लोक संख्या 32 गीताप्रेस गोरखपुर
- 10 हरीकृष्ण दास गोयनका पतंजलि योग दर्शन समाधि पाद श्लोक संख्या. 33 गीताप्रेस गोरखपुर
- 11 डॉ. विनोद कुमार नौटियाल योग और मनोविज्ञान किताब महल दरियागंज दिल्ली पेज संख्या 24
- 12 प्रोफ रूपम योग मनोविज्ञान मोतीलाल बनारसीदास दवातीय संस्करण 2017
- 13 प्रोफ रूपम योग मनोविज्ञान मोतीलाल बनारसीदास दवातीय संस्करण 2017, पेज. सं. 20

14 प्रोफ रूपम योग मनोविज्ञान मोतीलाल बनारसीदास दवातीय संस्करण 2017, पेज. सं. 25

15 प्रोफ रूपम योग मनोविज्ञान मोतीलाल बनारसीदास दवातीय संस्करण 2017, पेज. सं. 25

1. सुरेश चंद्र श्रीवास्तव, पातञ्जलयोगदर्शनम्, व्यास भाष्य, चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन संस्करण 2008
2. सुरेश चंद्र श्रीवास्तव, पातञ्जलयोगदर्शनम्, व्यास भाष्य, चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन संस्करण 2018
3. डॉ जितेंद्र दुबे योगदर्शन में चित्तवृत्ति ईस्टर्न बुक लिंकर्स दिल्ली
4. हरीकृष्ण दास गोयनका महर्षि पतञ्जलि कृत योगदर्शन हिन्दी व्याख्या सहित गीतप्रेस गोरखपुर
5. डॉक्टर विनोद कुमार नौटियाल योग और मनोविज्ञान किताब महल दरियागंज दिल्ली -2022
6. प्रोफेसर रूपम योग मनोविज्ञान मोतीलाल बनारसीदास दवातीय संस्करण 2017
7. स्वामी ओमनन्द तीर्थ पातञ्जलयोगप्रदीप गीत प्रेस गोरखपुर 32वां संस्करण
8. व्यवहारिक मनोविज्ञान एवं योग उत्तरनखंड मुक्त विश्वविद्यालय MY 102
9. डॉक्टर कायाख्या कुमार योग सायकोलोजी डी के प्रिन्टवर्ल्ड