



National Journal of Hindi & Sanskrit Research

ISSN: 2454-9177

NJHSR 2026; 1(64): 316-319

© 2026 NJHSR

www.sanskritarticle.com

मीनाक्षी

शोधच्छात्रा, योग विज्ञान विभाग,
श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत-
विश्वविद्यालय, नई दिल्ली

शोधनिर्देशक

प्रो.जवाहर लाल

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

Correspondence:

मीनाक्षी

शोधच्छात्रा, योग विज्ञान विभाग,
श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत-
विश्वविद्यालय, नई दिल्ली

हठयोग का सामाजिक प्रभाव

मीनाक्षी , प्रो.जवाहर लाल

वर्तमान समय में मनुष्य के जीवन में एवं उसके आचार में उसके विचारों का प्रभाव इतना अधिक हो गया है कि वह अपने समस्त अस्तित्व को केवल विचारों की दृष्टि से ही देख रहा है। मनुष्य के मस्तिष्क में आने वाले नकारात्मक विचारों की अधिकता से ही मनुष्य के जीवन पर नकारात्मक प्रभाव पड़ रहा है जिसका प्रमुख कारण है-1. नियमित संतुलित दिनचर्या का अभाव, 2. समाज में व्याप्त व्यावसायिक प्रतियोगिता जन्य तनाव, 3. संतुलित आहार का न होना, 4. पर्यावरण का प्रभाव। इन सभी कारकों से मनुष्य इतना तनाव ग्रस्त जीवन जीता है कि वह विषयों को सकारात्मक ढंग से चिंतन नहीं कर पा रहा है। जब हम इस तनावो, अवसादो के निवृत्ति के विषय में विचार करते हैं तो हमारे सामने योगशास्त्र द्वारा उपदिष्ट विविध वृत्ति निरोध के उपाय के रूप में योग के सिद्धांत दृष्टिगत होते हैं जिसमें निश्चित रूप से हमारी वृत्ति संयमित एवं नियंत्रित करने का पूरा सामर्थ्य है या कह सकते हैं की एक मात्र उपाय ये ही है जिससे हमारी वृत्तियां निरुद्ध हो सकती है। योग की परंपरा में विचारों को वृत्ति और इंद्रियों के व्यापार के रूप में से बताया गया है। महर्षि पतंजलि जी कहते हैं **योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः**¹ अर्थात् साधक के लिए चित्त की वृत्तियों का निरोध ही योग कहलाता है। योग का अर्थ है जोड़ना। **अक्षरद्वयमप्येतच्छ्रयमाणं विधानतः। गीतं पापक्षयायोच्चैर्योगसिद्धैर्महात्मभिः**²। अर्थात्-दो अक्षरों से बना हुआ योग' शब्द यदि साधक के लिए विधि पूर्वक सुन भी लिया जाये तो भी योगसिद्धि प्राप्त महान साधकों ने इसे पाप का क्षय करने वाला माना है। जिस प्रकार साधक अपने पूरे जीवन में यह समझता है कि सुख , शांति, आरोग्यता और शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक क्षमताओं को मैं सुरक्षित और एकत्रित करके हमेशा हमेशा के लिए रखूंगा एवं अंत में मोक्ष भी प्राप्त कर सकूंगा लेकिन ऐसा नहीं है। **अध्यात्मं भावना ध्यानं समता वृत्तिसंक्षयः। मोक्षेण योजनाद् योग एष श्रेष्ठो यथोत्तरम्**³। अर्थात्- अध्यात्म का चिंतन, भावना, ध्यान, समता और चित्तवृत्ति सभी का संक्षय मोक्ष से मिलाने के कारण से योग कहलाते हैं। इनमें जो अंत में बताया गया अर्थात् चित्तवृत्ति का निरोध ही योग कहलाता है। **"योगः समाधिः, स च सार्वभौमश्चित्तस्य धर्मः"**⁴ योग साधना के सभी सूत्र लगभग वैदिक साहित्य से ही प्राप्त होते हैं जो सिद्धांत है- महाभारत, पुराण, रामायण आदि ग्रंथ इनमें हमें योग की विधियों एवं सूत्रों का वर्णन मिलता है जिनमें योग के लक्ष्य के साथ-साथ योग परंपराओं में मानवीय चेतना के उत्थान का भी मार्ग बताया गया है। इसी प्रकार हठयोग भी केवल साधक की शारीरिक व आत्मिक शुद्धि कारक क्रियाओं पर केंद्रित नहीं है और न ही साधक के लिए व्यक्तिगत मोक्ष या शारीरिक स्वास्थ्य तक सीमित है बल्कि इसका एक व्यापक सामाजिक दर्शन भी प्राप्त होता है। वह आधुनिक समय में एक तरफ व्यक्ति समाज में मानसिक अशांति से युक्त है तथा अपने नैतिक कर्मों भी से बच रहा है यही कारण है कि हठयोग में प्रतिपादित समत्व की भावना व विविध की क्रियाये आज लोक में बहुत अधिक प्रासंगिक है। गीता में भी भगवान कहते **समत्वं योग उच्यते**⁵।

उद्देश्य

हठयोग केवल व्यायाम पद्धति नहीं बल्कि मानव को पुरुषार्थ चतुष्टय की दिशा में आगे बढ़ाने की कला है एक विज्ञान है। हठयोग का उद्देश्य केवल और केवल शरीर को मोड़ने और कठिन मुद्राएं बनाना ही नहीं है बल्कि मानव को उसके सर्वांगीण विकास के साधनों की पहचान कराना है व्यक्ति को सभी परिस्थितियों में अच्छे विचार करने में, अपने मानसिक संतुलन को ठीक रखने में, व्याधियों रहित काया को ठीक रखने में अर्थात् जीवन को आसान करने में सहायक होता है। 'हठ' शब्द ह- सूर्य स्वर(दाहिनी नासिका) और 'ठ' शब्द(बाई नासिका) है। हठयोग का स्वरूप दो विपरीत ऊर्जा के बीच संतुलन करना है हमारे ऋषियों मुनियों ने भी अपने अनुभवों और अपनी क्षमताओं के अनुसार बताया है कि जब तक व्यक्ति का शरीर और उसके प्राण विचलित रहेंगे तब तक उसके मन को एकाग्रता एवं दृढ़ होने में बहुत सी कठिनाइयों को झेलना पड़ेगा और अपनी कार्य क्षमताओं में भी कठिनाइयों का सामना करना पड़ेगा। इसीलिए हठयोग एवं ऐसे साधन है जो शरीर के माध्यम से मन तक पहुंचता है यह यात्रा स्थूल शरीर से सूक्ष्म शरीर की यात्रा है इसमें बहुत से भिन्न-भिन्न बदलाव देखने को मिलता है हठयोग के माध्यम से शरीर के सभी दोषों का नाश होता है ताकि वह उच्च आध्यात्मिक ऊर्जा ग्रहण कर सके उसके माध्यम से अपनी क्षमताओं को पहचान सके ताकि सामाजिक जीवन में सुधार करते हुए दूसरों के लिए भी सहायक बन सके **अशेषतापतप्तानां समाश्रयमठो मठः। अशेषयोगयुक्तानाम आधारकमठो हठः**^{6।} अर्थात्-हठ योग अनेक प्रकार के रोगों से ग्रस्त साधकों का आश्रय है। इसी प्रकार सभी योगों से युक्त योगियों का एकमात्र आधार हठयोग कहलाता है। हठप्रदीपिका के अनुसार साधक पूर्ण लगन से रोजाना अभ्यास से अपने अंतःकरण को संतुलित तो करता ही साथ ही उसमें खुद ब खुद बहुत से बदलाव आते हैं जो उसका सामाजिक परिवेश पर सीधा असर डालता है। जिससे साधक उन्नति को प्राप्त करता है प्रस्तुत शोध पत्र का उद्देश्य यह समझाना है कि किस प्रकार हठयोग को करने से व्यक्ति अनुशासित होता है और सभी कार्य प्रणाली को पूरा करने में भी सक्षम भी हो जाता है। समाज में आपस में मिलकर रहना, और सामूहिक गतिविधियों और अहिंसा आदि करता है आरोग्य की ओर अग्रसर सिद्ध होता है।

हठयोग का स्वरूप सामाजिक दृष्टि से- हठयोग योग विज्ञान की ऐसी पद्धति है जिसके द्वारा प्राण ऊर्जा शक्ति को संरक्षित और प्रवाहित करने की शारीरिक तकनीकों का उपयोग कर व्यक्ति को स्वस्थ रखता है एवं उसकी एकाग्र शक्ति भी को बढ़ाता है। संस्कृत शब्द हठ का शाब्दिक अर्थ 'अटल संकल्प सहित' शारीरिक तकनीक का विधि पूर्वक उपयोग कर शरीर में लचीलापन लाना और बौद्धिक क्षमता को बढ़ाना है। हठयोग से आत्मा की छुपी शक्तियों एवं संकल्प शक्ति में भी वृद्धि कर सकते हैं और साथ ही व्यक्ति के जीवन में सफलता के क्षेत्र में वृद्धि होती है तथा आत्म साक्षात्कार में भी उन्नति के लिए वह

उच्च शिखर को हासिल करता है। हठयोग भारतीय संस्कृति की अनमोल एवं अत्यंत प्राचीन साधना पद्धति है जिसमें हमें ज्ञात होता है 'ह' अर्थात् सूर्य स्वर, पिंगला नाडी जो शारीरिक प्राण ऊर्जा और उष्ण संचार करता है। 'ठ' अर्थात् चंद्र स्वर इडा नाडी जो व्यक्ति की शीतलता और तनाव रहित शांति प्रदान करता है जिसमें ज्ञात होता है कि हठयोग का उद्देश्य शारीरिक ऊर्जाओं के बीच समझस्य स्थापित करना है।

विभिन्न ग्रंथों में हठयोग का स्वरूप - हठप्रदीपिका अनुसार- **हकारः कीर्तितः सूर्यश्चकारश्चन्द्र उच्यते। सूर्याचन्द्रमसोर्योगद् धठयोगो निगद्यते**^{7।} अर्थात्-हकार का अर्थ सूर्य, पिंगला नाडी, दक्षिण श्वर और ठकार का अर्थ है होता है चंद्र इडा नाडी, वाम स्वर इन दोनों की ही एक समान अवस्था नासिका द्वारा प्राण और अपान में समंजस्य स्थापित कर स्वास का प्रवाहित होना ही हठयोग कहलाता है।

शिव संहिता -प्राणापाननादबिन्दु जीवात्मपरमात्मनः। मिलित्वा घटते यस्मात्तस्माद्घट उच्यते^{8।} शिव संहिता में वर्णित हठयोग को घटावस्था कहा गया है जिसके द्वारा प्राण-अपान, नाद-बिन्दु जीवात्मा और परमात्मा एक अवस्था होना घटावस्था या हठयोग कहलाता है। ग्रंथ में वर्णित जो साधक प्राणायाम विधि पूर्वक साधना करता है अपने अभ्यास के माध्यम से अपान को जब उपर खिंचकर प्राण से मिलाता है तब यही अवस्था हठयोग कहलाती है। **अपाने जुह्वति प्राणं प्राणेऽपानं तथापरे। प्राणापानगती रूद्ध्वा प्राणायाम परायणाः**^{9।} अर्थात्- जब साधक प्राणायाम को सही ढंग से कर अपने प्राण और अपान की गति पर नियंत्रित कर लेता है और तभी प्राण को प्राण में ही हवन कर लेता है। हठयोग केवल शारीरिक बल पूर्वक क्रियाओं को करना नहीं बल्कि व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक स्तर पर शुद्धिकरण की एक विशिष्ट पद्धति है जिसमें व्यक्ति अपनी सभी कार्य क्षमताओं से अवगत होता है और अपनी एकाग्रता शक्ति को भी उजागर करता है। **शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्**^{10।} महान कवि कालिदास जी के कथन अनुसार व्यक्ति के जीवन के सभी लक्ष्य या कहे सामाजिक जिम्मेदारियों की पूर्ति का पहला साधन ही खुद का शरीर होता है जिसमें व्यष्टि मतलब कि व्यक्ति से ही और समष्टि अर्थात् समाज से निष्पन्न होता है। हठयोग के माध्यम से ही व्यक्ति स्वस्थ होता है व्यक्ति संयमित होता है और अनुशासित होता है इसी वजह से वह राष्ट्रीय उन्नत की ओर अग्रसर होता है। **हठ प्रदीपिका- युवा वृद्धो ऽतिवृद्धो वा व्याधितो दुर्बलोऽपि वा अभ्यासात् सिद्धिमाप्नोति सर्वयोगेष्वतन्द्रितः**^{11।} अर्थात् युवा हो, वृद्धि हो, अतिवृद्ध हो, रोगी हो, निर्बल हो जो भी साधक आलस्य त्याग कर लगातार अभ्यास करता है तो इस श्लोक में वर्णित हठयोग व्याख्या समानता और सामाजिक समावेश को दिखाता है जहां समाज में रह रहे सभी वर्ग के मनुष्य खुद को उन्नत बनाने में सक्षम हो सकते हैं। सामाजिक परिदृश्य में देखा जाए तो हठयोग द्वारा व्यक्ति के राजसिक और तामसिक जितने भी विकार हैं उनको शांत कर सात्विक विचारों की ओर अग्रसर करता है का अच्छे गुणों संचार करता है। व्यक्ति के अच्छे विचारों का सीधा संबंध में मिताहार अर्थात् संतुलित भोजन भी है जो हमें स्वामी स्वात्माराम जी के हठप्रदीपिका में वर्णित मिताहार से संबंधित बताया है मिताहार

श्लोक-सुस्निग्धमधुराहारः चतुर्थांशविवर्जितः। भुज्यते शिवसम्प्रीत्यै
मिताहारः स उच्यते¹²॥ हठप्रदीपिका के प्रथम उपदेश में स्वामी
स्वात्माराम जी ने मिताहार को योग साधना के लिए अनिवार्य
बताया है मिताहार तात्पर्य- घी, मक्खन, दूध आदि से युक्त मीठा
सुपाच्य और पौष्टिक भोजन योगी को करना चाहिए। पेट का एक
चौथाई हिस्सा किया गया भोजन ही मिताहार कहलाता है। योगी के
अच्छे विचार एवं सामाजिक समरसत्ता को स्थापित करने के लिए
योगाचार्यों ने अनेकों उपायों का निर्देश किया है जिनमें मिताहार
और अष्टांग योग प्रमुख है। जिनमें प्रथम यम का निर्देश करते हुए
आचार्य पतंजलि जी लिखते हैं-अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरग्रहाः
यमाः¹³। इसी प्रकार नियम को स्पष्ट करते हुए सूत्रकार कहते हैं-
शौच संतोषतपः स्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः¹⁴। अर्थात् यम
और नियमों के पालन से समाज के सभी संसाधनों का विग्रह का नाश
होता है और समाज में किसी के प्रति भी कोई भेदभाव नहीं रहता है।
विश्व स्वास्थ्य संगठन ने भी योग को व्यक्ति के स्वस्थ, संतुलित और
शांत समाज की उन्नति का एक प्रभावी साधन माना है। W.H.O ने
माना व्यक्ति यदि लगातार योग को करता रहे तो उसकी शारीरिक
सक्रियता को बढ़ाता है और समस्त बीमारियों को दूर रखता है
उसका मानसिक तनाव, चिंता और मानसिक दबाव कम कर शांति,
सहनशीलता को सिखाता है। नैतिक मूल्यों पर गहरा असर देखने को
मिलता है व्यक्ति समाज के प्रति नैतिकता और मानवता को मजबूत
करता है W.H.O भी योग को समग्र कल्याण से मिलाकर सामाजिक
कल्याण के लिए बताता है। डब्ल्यू.एच.ओ की रिपोर्ट के अनुसार
मानसिक स्वास्थ्य रिपोर्ट में स्पष्ट किया गया है कि व्यक्ति के सभी
तनाव और उसकी नकारात्मक चिंता को सकारात्मक बनाता है योग
और संवाद शैली में वृद्धि एवं पारिवारिक और सामाजिक संबंधों में
भी सुधार करता है¹⁵।

निष्कर्ष

वैदिक काल में योग का उद्देश्य अपनी वृत्तियों को अंत निहित कर
स्व का दर्शन करना जिसे आत्म साक्षात्कार कहा गया वैदिक काल से
प्रारंभ होकर उपनिषद, स्मृति पुराणों के काल तक योग के विविध
आयाम विकसित होते चले गए हैं। 14वीं -15वीं शताब्दी में योग की
परंपरा में हठयोग की धारा का प्रादुर्भाव हुआ वर्तमान समय में
मनुष्य की जीवन शैली को देखते हुए हठयोग की क्रियाएं षट्कर्म,
आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बंध आदि अत्यधिक प्रारंभिक है वर्तमान
समय में स्वास्थ्य के सभी आयामों जैसे शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक
स्वास्थ्य, भावनात्मक स्वास्थ्य, सामाजिक स्वास्थ्य की हानि हो रही
है जिसके निमित्त हठयोग के घटक मनुष्य को स्थिरता, दृढ़ता

आरोग्यता तथा उसकी जीवन शैली को सुदृढ़ कर समग्र स्वास्थ्य को
प्राप्त करने में सहायक है। हठयोग के अभ्यास जैसे षट्कर्म रोगों को
जड़ से समाप्त करने में अपना योगदान देते हैं तथा व्यक्ति शारीरिक
व मानसिक स्वास्थ्य लाभ प्राप्त करता है आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बंध
आदि को अपने जीवन में अपने से अपने दिनचर्या को बेहतर बना
सकता है आधुनिक समय में योग की क्रियाओं पर अनेक वैज्ञानिक
शोध हो रहे हैं जिससे हमें ज्ञात होता है कि मनुष्य का व्यक्तिगत
स्वास्थ्य का स्तर सुधार रहा है जिससे वह समाज के विकास में
अपना योगदान दे सकता है योग में यम नियम के अंतर्गत आने वाले
गुण जैसे सत्य, अहिंसा, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह शौच, संतोष, तप,
स्वाध्याय का विकास कर मनुष्य समाज में सामंजस्य संतुलन
बनाना सिखता है। मनुष्य का यही सामंजस्य व संतुलन सामाजिक
स्वास्थ्य की कुंजी है अतः हम कह सकते हैं कि हठयोगी सामाजिक
स्वास्थ्य को प्राप्त करने की दिशा में महत्वपूर्ण योगदान देता है।

पाद टिप्पणी:

1. श्री वास्तव, डॉ. सुरेशचन्द्र, (20018) पातंजलयोग दर्शनम्, चौखम्बा
सुरभारती प्रकाशन, वाराणसी, समाधिपाद-2
2. योगबिन्दुः, हरिभद्रसूरिकृतः, 1/40, पब्लिशर-अहमदाबाद, लालभाई
दलपतभाई भारतीय संस्कृति विद्या मंदिर
3. योगबिन्दुः, हरिभद्रसूरिविराधतः (1-31), पब्लिशर-अहमदाबाद,
लालभाई दलपतभाई भारतीय संस्कृति विद्या मंदिर,
4. व्यासभाष्य-(पातञ्जल योगदर्शन) व्यास देव, भारतीय विद्या प्रकाशन,
वाराणसी, 1971 ई०, पृष्ठ -1
5. श्रीमद्भगवद्गीता, दूसरा अध्याय (सांख्य योग) का 48वाँ श्लोक
6. हठयोग प्रदीपिका, स्वामी श्रीद्वारिकादास शास्त्री (2017), चौखम्बा
सुरभारती प्रकाशन, वाराणसी, 1/10
7. हठयोग प्रदीपिका, स्वामी स्वात्मारामकृत ग्रंथ
8. शिव संहिता - राघवेन्द्र शर्मा राघव (2020), चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान
दिल्ली, श्लोक संख्या-3/66
9. गीता अनुसार-4/29, गीता प्रेस गोरखपुर
10. कुमारसंभव-5.33
11. हठयोग प्रदीपिका, स्वामी श्रीद्वारिकादास शास्त्री (2017), चौखम्बा
सुरभारती प्रकाशन, वाराणसी, 1.64
12. हठयोग प्रदीपिका, स्वामी श्रीद्वारिकादास शास्त्री (2017), चौखम्बा
सुरभारती प्रकाशन, वाराणसी, 1.58
13. श्री वास्तव, डॉ. सुरेशचन्द्र, (20018) पातंजलयोग दर्शनम्, चौखम्बा
सुरभारती प्रकाशन, वाराणसी, 2/30
14. श्री वास्तव, डॉ. सुरेशचन्द्र, (20018) पातंजलयोग दर्शनम्, चौखम्बा
सुरभारती प्रकाशन, वाराणसी, श्लोक संख्या-2/32
15. w.h.o mental health action plan 2013-2030

संदर्भ ग्रंथ

- 1.श्री वास्तव, डॉ. सुरेशचन्द्र, (20018) पातंजलयोग दर्शनम्, चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन, वाराणसी, समाधिपाद-2
- 2.योगविन्दुः, हरिभद्रसूरिकृतः, 1/40, पब्लिशर-अहमदाबाद, लालभाई दलपतभाई भारतीय संस्कृति विद्या मंदिर
- 3.योगविन्दुः, हरिभद्रसूरिविराधतः (1-31), पब्लिशर-अहमदाबाद, लालभाई दलपतभाई भारतीय संस्कृति विद्या मंदिर,
- 4.व्यासभाष्य-(पातञ्जल योगदर्शन) व्यास देव, भारतीय विद्या प्रकाशन, वाराणसी, 1971 ई०, पृष्ठ -1
- 5.श्रीमद्भगवद्गीता, दूसरा अध्याय (सांख्य योग) का 48वाँ श्लोक
- 6.हठयोग प्रदीपिका, स्वामी श्रीद्वारिकादास शास्त्री (2017), चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन, वाराणसी, 1/10
- 7.हठयोग प्रदीपिका, स्वामी स्वात्मारामकृत ग्रंथ
- 8.शिव संहिता - राघवेन्द्र शर्मा राघव (2020), चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान दिल्ली, श्लोक संख्या-3/66
- 9.गीता अनुसार-4/29, गीता प्रेस गोरखपुर
- 10.कुमारसंभव-5.33
- 11.हठयोग प्रदीपिका, स्वामी श्रीद्वारिकादास शास्त्री (2017), चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन, वाराणसी, 1.64
12. हठयोग प्रदीपिका, स्वामी श्रीद्वारिकादास शास्त्री (2017), चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन, वाराणसी, 1.58
- 13.श्री वास्तव, डॉ. सुरेशचन्द्र, (20018) पातंजलयोग दर्शनम्, चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन, वाराणसी, 2/30
- 14.श्री वास्तव, डॉ. सुरेशचन्द्र, (20018) पातंजलयोग दर्शनम्, चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन, वाराणसी, श्लोक संख्या-2/32
- 15.w.h.o mental health action plan 2013-2030