



ISSN: 3049-2017

IJMH 2026; 3(5): 31-33

© 2026 IJMH

www.themultijournal.com

Received: 24-08-2026

Accepted: 11-09-2026

Publish : 12-09-2026

डॉ.नीरज शर्मा

सहायक प्राध्यापक/ प्रभारी प्राचार्य,  
शासकीय संस्कृत महाविद्यालय,  
देवेन्द्रनगर, पन्ना, म.प्र.

## 'योगो भवति दुःखहा'

डॉ.नीरज शर्मा

### भूमिका

भारतीय मनीषा और ज्ञान-परम्परा में 'योग' को केवल एक शारीरिक पद्धति या व्यायाम मात्र मानना इसके विशाल एवं गम्भीर दार्शनिक स्वरूप को सीमित करना है। महर्षि पतञ्जलि से लेकर श्रीमद्भगवद्गीता तक, योग को मानव जीवन के दुखों, संतापों और क्लेशों के आत्यन्तिक निवारण का सर्वोच्च मार्ग बताया गया है।

गीता का यह शाश्वत उद्घोष—युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु। युक्तस्वप्नावबोधस्य "योगो भवति दुःखहा"।।—न केवल दार्शनिक चिन्तन का विषय है, बल्कि यह आधुनिक अशान्त, तनावग्रस्त और भौतिकतावादी युग में प्रत्येक मनुष्य के लिए जीवन-दर्शन और उपचार का एक अचूक सूत्र है।

### १. योग और 'दुःखहा' का दार्शनिक एवं शास्त्रीय विश्लेषण

(क) योग शब्द की व्युत्पत्ति एवं व्यापक अर्थ:

- 'युज्' धातु: योग शब्द संस्कृत की 'युज् समाधौ' या 'युजिर् योगे' धातु से निष्पन्न होता है, जिसका अर्थ है—समाधिस्थ होना, जुड़ना।
- जीव और ब्रह्म का मिलन: भारतीय दर्शनों के अनुसार, जब जीवात्मा अपने वास्तविक स्वरूप को पहचानकर परमात्मा या परमसत्य से जुड़ता है, वही वास्तविक योग है।
- सांख्य दर्शन का प्रभाव: पतञ्जलि योग दर्शन मूल रूप से सांख्य दर्शन पर आधारित है, जहाँ पुरुष (आत्मा) और प्रकृति के अभेद को ही समस्त दुखों का मूल कारण माना गया है। योग इसी अभेद को समाप्त कर पुनः आत्म-साक्षात्कार कराता है।

(ख) 'दुःखहा' का तात्पर्य:

- 'दुःख' का हनन (नाश) करने वाला।
- भारतीय दर्शन में दुखों को मुख्य रूप से तीन श्रेणियों में बांटा गया है:
  1. आध्यात्मिक दुःख: (आत्मानमधिकृत्य भवं अधि + आत्मन् + ठञ्। दुःखविशेषः<sup>2</sup>) तत्राध्यात्मिकं द्विविधं शारीरं मानसञ्च। शारीरं वातपित्तश्लेष्मणां निमित्तम्। मानसं कामक्रोधलोभमाहेर्ष्या-विषादविशेषादर्शननिबन्धनम्। सर्वं चैतदान्तरोपायसाध्यत्वात् आध्यात्मिकं दुःखम्<sup>3</sup>। जो शरीर और मन से उत्पन्न होते हैं (जैसे शारीरिक रोग, मानसिक तनाव, ईर्ष्या, मोह, क्रोध आदि)।
  2. आधिभौतिक दुःख: (अधिभूत + ठञ्। अनुशतिकादीनां चेत्युभयपदवृद्धिः। दुःखविशेषः<sup>4</sup>) बाह्योपायसाध्यं दुःखं द्वेधा। आधिभौतिकमाधिदैविकञ्च। तत्राधिभौतिकं मानुषपशुमृगपक्षिसरीसृप-स्थावरनिमित्तम्<sup>5</sup>। जो बाहरी जीवों, मनुष्यों या पर्यावरण के कारण प्राप्त होते हैं।
  3. आधिदैविक दुःख: (अधि + देव + ठञ्। अनुशतिकादीनां च इत्युभयपदवृद्धिः। दुःखविशेषः<sup>6</sup>) "आधिदैविकं यक्षराक्षसविनायकग्रहाद्यावेशनिबन्धनम्"<sup>7</sup>। जो यक्ष, राक्षस, ग्रहपीडा अथवा प्राकृतिक आपदाओं (जैसे बाढ़, भूकम्प, अत्यधिक ताप या शीत) के कारण मिलते हैं।
- योग इन तीनों प्रकार के दुखों के मूल कारण यानी 'अविद्या' (अज्ञान) का नाश करता है, इसीलिए इसे 'दुःखहा' कहा गया है। यह योग अविनाशी है और परम्परा से प्राप्त है, जिसके विषय में भगवान् श्रीकृष्ण श्रीमद्भगवद्गीता के चतुर्थ अध्याय में कहते हैं-

Correspondence:

डॉ.नीरज शर्मा

सहायक प्राध्यापक/ प्रभारी प्राचार्य,  
शासकीय संस्कृत महाविद्यालय,  
देवेन्द्रनगर, पन्ना, म.प्र.

इमं विवस्वते योगं प्रोक्तवानहमव्ययम्।  
विवस्वान्मनवे प्राह मनुरिक्ष्वाकवेऽब्रवीत्॥  
एवं परम्पराप्राप्तमिमं राजर्षयो विदुः।  
स कालेनेह महता योगो नष्टः परन्तप॥<sup>8</sup>

## २. श्रीमद्भगवद्गीता के सन्दर्भ में योग और दुःख-निवारण

श्रीमद्भगवद्गीता<sup>9</sup> में भगवान् श्रीकृष्ण ने योग के विभिन्न आयामों को स्पष्ट किया है, जिनका उद्देश्य साधक को हर प्रकार के बन्धनों से मुक्त करना है। योग का स्वरूप गीता में अनेक श्लोकों इस प्रकार है-  
(क) समत्वं योग उच्यते (समता का मार्ग):

योगस्थः कुरु कर्माणि सङ्गं त्यक्त्वा धनञ्जय।  
सिद्ध्यसिद्ध्योः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते॥

• क्रिया (कर्म) के फल में आसक्त न होकर अर्थात् क्रिया की सिद्धि होने पर प्रसन्न होना और असिद्धि में निराश होना ये भाव जब समाप्त हो जाता है अर्थात् जो कुछ भी कर्म किया जाये, उसके पूर्ण होने और न होने में तथा उसके फल में समान भाव रखना ही समत्वं है उसे ही योग कहते हैं। और सरल शब्दों में कहें तो- जब मनुष्य परिस्थितियों के उतार-चढ़ाव में विचलित होना बन्द कर देता है, तब उसके मानसिक दुःख स्वतः समाप्त हो जाते हैं।

## (ख) योगः कर्मसु कौशलम् (कर्म में कुशलता):

बुद्धियुक्तो जहातीह उभे सुकृतदुष्कृते।  
तस्माद्योगाय युज्यस्व योगः कर्मसु कौशलम्॥

• समबुद्धि से युक्त मनुष्य इस लोक में पुण्य और पाप दोनों का त्याग कर देता है, अर्थात् इनसे मुक्त हो जाता है। अतः तुम (अर्जुन) समत्वरूप योग में लग जाओ। यहीं कर्म की कुशलता अर्थात् कर्मफल में आसक्त न होना ही योग है।  
• जब व्यक्ति कर्मफल के प्रति उदासीन होकर निष्काम भाव से कार्य करता है, तो उसे असफलता का विषाद या सफलता का अहंकार नहीं सताता, जो कि समस्त मानसिक दुखों का कारण है।

इस प्रकार को मनुष्य को गीता में स्थितप्रज्ञ कहा है-

प्रजहाति यदा कामान्सर्वान्पार्थ मनोगतान्।  
आत्मन्येवात्मना तुष्टः स्थितप्रज्ञस्तदोच्यते॥<sup>10</sup>

जब मनुष्य इसके विपरीत स्थिति में रहता है तो दुःख प्राप्त करता है, अर्थात् जो स्थितप्रज्ञ नहीं है वह दुःखी है क्योंकि कहा है-

ध्यायतो विषयान्पुंसः सङ्गस्तेषूपजायते।  
सङ्गात्सञ्जायते कामः कामात्क्रोधोऽभिजायते॥  
क्रोधाद्भवति सम्मोहः सम्मोहात्स्मृतिविभ्रमः।  
स्मृतिभ्रंशाद् बुद्धिनाशो बुद्धिनाशात्प्रणश्यति॥<sup>11</sup>

और जो मनुष्य विषयों का चिन्तन नहीं करता है वही मनुष्य दुःखों से विमुक्त होता है अर्थात् शान्ति को प्राप्त करता है-

विहाय कामान्यः सर्वान्पुमांश्चरति निःस्पृहः।  
निर्ममो निरहङ्कारः स शान्तिमधिगच्छति॥<sup>12</sup>

यह स्थिति मात्र किसी योगी की स्थितप्रज्ञ की ही होती है। योग से सभी के दुःख दूर नहीं होंगे, अर्थात् जो यथायोग्य आहार-विहार करने वाला है, कर्मों में यथायोग्य चेष्टा करने वाला है और जो यथयोग्य सोने और जागने वाला है, उसी मनुष्य का योग दुःखों का नाश करने वाला होता है-

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु।

युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा॥<sup>13</sup>

इस प्रकार योग के अभ्यास से निरुद्ध चित्त जिस अवस्था में उपराम हो जाता है और जिस अवस्था में परमात्मा के ध्यान से शुद्ध हुई सूक्ष्म बुद्धि द्वारा परमात्मा को साक्षात् करता हुआ सच्चिदानन्दधन परमात्मा में ही सन्तुष्ट रहता है-

यत्रोपरमते चित्तं निरुद्धं योगसेवया।

यत्र चैवात्मनात्मानं पश्यन्नात्मनि तुष्यति॥<sup>14</sup>

यदि कोई समस्त दुःखों का नाश चाहता है तथा उस परमात्मा का प्रिय बनना चाहता है तो उसे योगी बनना पड़ेगा।

तपस्विभ्योऽधिको योगी ज्ञानिभ्योऽपि मतोऽधिकः।

कर्मिभ्यश्चाधिको योगी तस्माद्योगी भवार्जुन॥<sup>15</sup>

## ३. महर्षि पतञ्जलि का योगसूत्र और चित्त वृत्तियों का निरोध

पतञ्जलि योगदर्शन के अनुसार मानव मन की वृत्तियाँ ही उसके बन्धनों और दुखों का कारण हैं।

• योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः<sup>16</sup> -चित्त की वृत्तियों (विचारों के उतार-चढ़ाव, कल्पना, निद्रा, स्मृति और विपर्यय) को रोकना ही योग है।

• वृत्तियों के प्रकार: चित्त की वृत्तियाँ पाँच प्रकार की होती हैं—प्रमाण, विपर्यय, विकल्प, निद्रा और स्मृति (प्रमाणविपर्यय-विकल्पनिद्रास्मृतयः<sup>17</sup>)। जब ये वृत्तियाँ क्लिष्ट (कष्टदायक) होती हैं, तब मनुष्य अज्ञानतावश दुख भोगता है।

• अभ्यास और वैराग्य: महर्षि पतञ्जलि दुखों से मुक्ति के लिए निरन्तर अभ्यास और संसार के प्रति वैराग्य को आवश्यक बताते हैं। (अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः<sup>18</sup>) जब चित्त स्थिर और शान्त हो जाता है, तब दृष्टा (आत्मा) अपने मूल स्वरूप में प्रतिष्ठित हो जाता है।

## ४. शारीरिक, प्राणिक और मानसिक संतुलन (हठयोग एवं राजयोग)

"योगो भवति दुःखहा" के व्यावहारिक पक्ष को समझने के लिए शरीर और मन के आपसी सम्बन्ध को जानना अनिवार्य है:

• आसन और शरीर की स्थिरता: हठयोग के अन्तर्गत आने वाले आसन शरीर को दृढ़, स्वस्थ और लचीला बनाते हैं। (तत्र स्थिरसुखमासनम्<sup>19</sup>) स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन का निवास होता है, जिससे दैहिक बीमारियाँ दूर होती हैं।

• प्राणायाम और प्राणशक्ति का नियन्त्रण: श्वास-प्रश्वास पर नियन्त्रण से प्राणशक्ति का सम्बर्धन होता है। (तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोगीतिविच्छेदः प्राणायामः<sup>20</sup>) अनियन्त्रित प्राण और विचलित मन ही तनाव, उच्च रक्तचाप (Blood Pressure) और अनिद्रा का कारण बनते हैं। प्राणायाम इन विकारों को दूर करता है।

• ध्यान (Meditation)- (तत्र प्रत्यैकतानता ध्यानम्<sup>21</sup>) मन की एकाग्रता से अन्तःचेतना जागृत होती है, जिससे भय, संशय और हीनभावना जैसी मानसिक ग्रन्थियाँ हमेशा के लिए समाप्त हो जाती हैं।

## ५. आधुनिक सन्दर्भ, जीवनशैली और योग की प्रासङ्गिकता

आज की इस यन्त्रवत, अति-प्रतिस्पर्धी और उपभोगवादी संस्कृति में मनुष्य के पास सुख-सुविधा के साधन तो असीमित हैं, किन्तु आन्तरिक शान्ति का सर्वथा अभाव है।

• **साइको-सोमैटिक रोग (Psychosomatic Disorders):** आधुनिक चिकित्सा विज्ञान यह स्वीकार करता है कि 80% बीमारियाँ मानसिक तनाव और गलत जीवनशैली के कारण उत्पन्न होती हैं। योग इन मनोदैहिक रोगों के उपचार में रामबाण सिद्ध हो रहा है।

• **तनाव मुक्ति और मानसिक स्वास्थ्य:** नियमित योगाभ्यास से कोर्टिसोल (Stress Hormone) का स्तर कम होता है और सेरोटोनिन (Happy Hormone) में वृद्धि होती है, जिससे अवसाद (Depression) जैसी समस्याओं से मुक्ति मिलती है।

## ६. वैश्विक स्वीकार्यता और अनुसन्धान

• **अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस:** संयुक्त राष्ट्र संघ द्वारा 21 जून को 'अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस' के रूप में घोषित किया जाना इस बात का प्रमाण है कि आज सम्पूर्ण विश्व भारतीय योग दर्शन को अपने दुखों और सन्तापों से मुक्ति पाने के एक सार्वभौमिक उपाय के रूप में स्वीकार कर रहा है।

• **वैज्ञानिक शोध:** दुनिया भर के प्रतिष्ठित विश्वविद्यालयों और अनुसन्धान संस्थानों (AIIMS, IITs, Harvard आदि) में योग पर हो रहे शोध यह सिद्ध करते हैं कि योग जीवन के प्रत्येक स्तर पर सकारात्मक प्रभाव डालकर उम्र और स्वास्थ्य दोनों में सुधार करता है।

## सन्दर्भ ग्रन्थ सूची-

श्रीमद्भगवद्गीता. गीताप्रेस, गोरखपुर।

महर्षि पतञ्जलि. (2021). पातञ्जलयोगदर्शनम् (व्याख्याता: स्वामी रामदेव). दिव्य पब्लिशिंग हाउस।

महर्षि पतञ्जलि. (2018). पातञ्जलयोगदर्शनम् (व्याख्याता: परमहंस स्वामी अनन्त भारती). चौखम्बा ओरियन्टलिया।

वेदव्यास. (1950). पातञ्जलयोगदर्शनम् (व्यासभाष्य). चौखम्बा संस्कृत सीरीज ऑफिस, वाराणसी।

डॉ. गणेश दत्त पाठक. (2018). भारतीय दर्शन में दुःख निवारण और योग. मध्य प्रदेश हिन्दी ग्रन्थ अकादमी, भोपाल।

आचार्य विश्वनाथ झा. (2015). योग दर्शन: सिद्धान्त और प्रयोग. विश्वविद्यालय प्रकाशन, वाराणसी।

डॉ. रामचन्द्र श्रीवास्तव. (2012). भारतीय मनोविज्ञान और योग. मोतीलाल बनारसीदास पब्लिशर्स, नई दिल्ली।

Saraswati, Swami Satyananda. (2004). Four Chapters on Freedom: Commentary on the Yoga Sutras of Patanjali. Yoga Publications Trust, Munger, Bihar.

Eliade, Mircea. (2009). Yoga: Immortality and Freedom. Princeton University Press.

## सन्दर्भ

1. श्रीमद्भगवद्गीता अध्याय 6, श्लोक 17

2. शब्दकल्पद्रुम – आध्यात्मिकम् शब्द व्याख्या

3. साख्यतत्त्वकौमुदी कारिका 1

4. शब्दकल्पद्रुम – आधिभौतिकम् शब्द व्याख्या

5. साख्यतत्त्वकौमुदी कारिका 1

6. शब्दकल्पद्रुम – आधिदैविकम् शब्द व्याख्या

7. साख्यतत्त्वकौमुदी कारिका 1

8. श्रीमद्भगवद्गीता 4-1,2

9. श्रीमद्भगवद्गीता 2-48

10. श्रीमद्भगवद्गीता 2-55

11. श्रीमद्भगवद्गीता 2-62,63

12. श्रीमद्भगवद्गीता 2-71

13. श्रीमद्भगवद्गीता 6-17

14. श्रीमद्भगवद्गीता 6-20

15. श्रीमद्भगवद्गीता 6-46

16. योगसूत्र 1-2

17. योगसूत्र 1-6

18. योगसूत्र 1-12

19. योगसूत्र 2-46

20. योगसूत्र 2-49

21. योगसूत्र 3-2