

॥ नामूलं लिख्यते किञ्चित् ॥

ISSN : 0974-3065

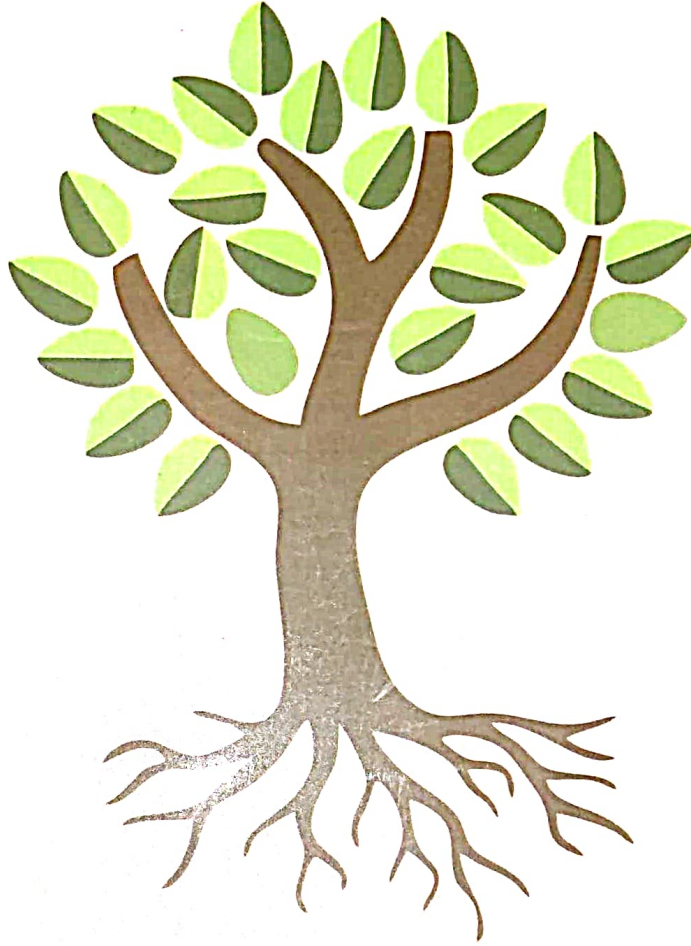
इतिहास दर्पण

ITIHAS DARPAN

विशेष अंक : फेब्रुवारी २०२५

UGC-CARE List Journal

कलियुगाब्द ५१२७, विक्रम संवत् २०८१, ईसवी सन् २०२५
Kaliyugabda 5127, Vikrama Samvat 2081, i.e. CE 2025



अखिल भारतीय इतिहास संकलन योजना

बाबा साहेब आपटे स्मृति भवन, 'केशव कुंज', झण्डेवाला, नयी दिल्ली- ११० ००५

AKHIL BHARATIYA ITIHASA SANKALANA YOJANA

Baba Saheb Apte Smriti Bhawan, 'Keshav Kunj', Jhandewalan, New Delhi-110 005

॥ नामूलं लिख्यते किञ्चित् ॥

ISSN: 0974-3065

इतिहास दर्पण

ITIHAS DARPAN

विशेष अंक : फेब्रुवारी २०२५

कलियुगाब्द ५१२७, विक्रम संवत् २०८१, ईसवी सन् २०२५
Kaliyugabda 5127, Vikrama Samvat 2081, i.e. CE 2025

मुख्य संपादक

डॉ. सुशिमता पांडे

संपादक

डॉ. रत्नेश कुमार त्रिपाठी

डॉ. नरेंद्र शुक्ल



नामूलं लिख्यते किञ्चित्

Jayprakash Education Society's

Dr. Babasaheb Ambedkar Mahavidyalaya

Peth Vadgaon, Tal. Hatkanangale, Dist. Kolhapur 416112

Department of History, IQAC & Akhil Bharatiya Itihas Sankalan Yojana,

New Delhi (Western Region)

Organize

ICSSR Western Region Mumbai, Sponsored

One Day National Seminar

On

Indian Knowledge System and Multidisciplinary Holistic Education in India

अखिल भारतीय इतिहास संकलन योजना

बाबा साहेब आपटे स्मृति-भवन, 'केशव-कुञ्ज', झण्डेवाला, नयी दिल्ली- ११० ००५

AKHIL BHARATIYA SANKALAN YOJANA

Baba Saheb Apte Smriti Bhawan, 'Keshav Kunj', Jhandewalan, New Delhi-110 005

19.	प्राचीन भारतीय ज्ञानप्रणालीतील अभिलेखांच्या भाषा विकास बहुले	74-79
20.	भारतीय आस्तिक दर्शनशास्त्रापैकी न्यायदर्शन या दर्शनशास्त्राचे विश्लेषण संदीप नन्नावरे	80-83
21.	भारतीय ज्ञान परंपरेतील आयुर्वेदशास्त्र सुदर्शन सगट	84-88
22.	कौटिल्याचे- अर्थशास्त्र: ज्ञान रचना व विश्लेषण याचा अभ्यास सुभाष शिंदे	89-92
23.	प्राचीन भारतीय ज्ञानपरंपरेचे वारसदार: एकलव्य संतोष जेठीथोर	93-96
24.	सातवाहन व वाकाटक कालीन ज्ञानपरंपरा स्वाती भोकरे	97-100
25.	भारतीय ज्ञान प्रणालीत मराठवाड्यातील संत कवयित्रीचे साहित्यविषयक योगदान अनंता कस्तुरे	101-105
26.	भारतीय ज्योतिषशास्त्रातील आर्यभट व वराहमिहिर यांचे योगदान संतोष कदम	106-108
27.	प्राचीन भारतीय ज्ञानपरंपरेतील बौद्धधर्माची शिकवण रामा कांबळे	109-111
28.	भारतीय ज्ञान परंपरेतील पातंजलयोगदर्शन- अष्टांगयोगाची उपयुक्तता मृणालिनी शिंदे	112-115
29.	भारतीय ज्ञान परंपरेत संत साहित्याचे योगदान दिलीप कोने	116-118
30.	भारतीय ज्ञान प्रणालीमध्ये जैन धर्माचे महत्व बब्रुवान मोरे	119-122
31.	स्याद्वाद आणि अनेकांतवाद: जैन तत्त्वज्ञानाचा सापेक्ष दृष्टिकोन बंडू ब्राम्हणे	123-126
32.	प्राचीन कालखंडात भारतीय ज्ञान प्रणालीमध्ये आदिवासी कोळी समुदायाचे योगदान संतोष कोळी	127-130
33.	वैदिकी श्रुतीपूर्व ईहवादी अवैदिकी भारतीय तत्त्व-ज्ञान प्रणालींचा मूलस्रोत व तिची चिकित्सा राम घुले	131-139
34.	भारतीय ज्ञानपरंपरा आणि बौद्ध विचारप्रणाली नितीन खांडेकर	140-142
35.	बौद्ध तत्त्वज्ञान आणि आधुनिक व्यवस्थापन सुनिता अमृतसागर	143-147
36.	वारकरी सांप्रदायाचे कार्य लक्ष्मी भोसले	148-151
37.	संत एकनाथांच्या भारुडातील योगसिद्धांतांचे दर्शन रूपाली वाडेकर	152-155
38.	गौतम बुद्धांचे भारतीय ज्ञान प्रणालीतील योगदान स्वाती सरोदे	156-158
39.	अवैदिक प्राचीन दर्शन [विचार] जैन धर्म आणि वर्धमान महावीर यांचे तत्त्वज्ञान	159-162

भारतीय ज्ञान परंपरेतील पातंजलयोगदर्शन: अष्टांगयोगाची उपयुक्तता

मृणालिनी शिंदे
वेणूताई चव्हाण कॉलेज, कराड

प्रस्तावना:

भारतीय संस्कृतीचे मूळ असणारा 'योग' याचा प्रसार आणि प्रचार जगभर झालेला आहे. जीवनात आनंदी, यशस्वी व समाधानी कसे व्हायचे यांचे ज्ञान योगाद्वारे होत असते. योगविद्या अनुभवसिद्ध विद्या आहे. भारतीयांची सर्वात प्राचीन अशी आध्यात्मिक संपत्ती आहे. प्राचीन ऋषिमुनींना जे यथार्थ ज्ञान प्राप्त झाले व त्यांची अंतर्दृष्टी विकसित झाली त्याला योगदृष्टी हे एक प्रमुख कारण आहे. कारण मन हेच आपल्या सर्व सुख-दुःखांना कारणीभूत असते. या मनावर बुद्धीच्या सहाय्याने योग्य नियंत्रण ठेवले, तर आपल्या भाव-भावना व विचारही काबूत राहतात. परिणामी सर्वांचे मानसिक व शारीरिक आरोग्य राखण्यासाठी योगाची अत्यंत गरज आहे. सुखी व समृद्ध जीवनासाठी प्रत्येकाला पतंजलींनी सांगितलेल्या अष्टांगयोगाची ओळख व्हावी, आणि त्याची उपयुक्तता ज्ञात व्हावी, यासाठी प्रस्तुत विषयाची मांडणी.

उद्दिष्टे; १. भारतीय ज्ञान परंपरेचा परिचय करून देणे. २. पातंजल योगदर्शनातील अष्टांगयोगाचा सामान्य परिचय करून देणे. ३. पातंजल योगदर्शनातील अष्टांगयोगाचे अध्ययन करणे. ४. पातंजल योगदर्शनातील अष्टांगयोगाची उपयुक्तता स्पष्ट करणे. व्याप्ती- प्रस्तुत विषयाची व्याप्ती पातंजल योगदर्शनातील अष्टांगयोगसूत्रे' यापुरतीच मर्यादित आहे. विवेचनात्मक-ग्रंथालयातील उपलब्ध 'पातंजल योगदर्शन' या पुस्तकाच्या आधारे प्रस्तुत विषय मांडलेला आहे.

आवश्यकता:

राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरण- २०२० मध्ये भारतीय ज्ञान परंपरेला/ प्रणालीला अत्यंत महत्वाचे स्थान देण्यात आलेले आहे.^१ कारण आपली भारतीय ज्ञान परंपरा अत्यंत समृद्ध व गौरवशाली आहे. सर्व ज्ञानांचा मूलाधार आहे. जीवनातील यशस्विता भारतीय ज्ञान परंपरेत दडलेली आपणास पहावयास मिळते. कारण आपण विश्वगुरू होऊ पाहत आहोत. सुपरपॉवर होऊ पाहत आहोत. त्यासाठी आपण आपल्या भारतीय ज्ञान परंपरेची, संस्कृतीची व सभ्यतेची श्रीमंती जाणून घेऊन ती जगापुढे मांडणे आवश्यक आहे. कारण ती आपली सर्वांगीण प्रगती आणि आपल्या व्यक्तिमत्त्वाचा सर्वांगीण विकास साधणारी आहे. आपल्या व्यक्तिमत्त्वाचा सर्वांगीण विकास साधण्यासाठी आपली जीवनशैली निरोगी असणे गरजेचे आहे. त्यासाठी आपली भारतीय ज्ञान परंपरा जाणून घेणे आवश्यक आहे. त्यात अंतर्भूत असणाऱ्या १८ विद्यांमध्ये पातंजलयोगदर्शन समाविष्ट आहे. त्यात जो अष्टांगयोग कथन केलेला आहे. त्या अष्टांगयोगाचा अभ्यास नित्य केला तर आरोग्याशी/ स्वास्थ्याशी संबंधित असलेले निकष संतुलित राहण्यास मदत होते. त्यामुळे आपली जीवनशैलीही निरोगी राहण्यास मदत होते. म्हणून अष्टांगयोगाचा नित्य अभ्यास व अवलंब करणे आवश्यक आहे.

विषयविवेचन:

भारतीय ज्ञान परंपरा = १८ विद्या (ज्ञान)^२ + ६४ कला (कौशल्ये)^३. दैनंदिन जीवनात मनावर येणारा ताण कमी करण्यास योगदर्शन मदत करते. योगाच्या अभ्यासामुळे मनाचा समतोल राहण्यास मदत होते. योगदर्शनाचे कर्ते भगवान पतंजली हे होत. योगासंबंधीचे विचार श्वेताश्वतर, कठ, मुंडक इत्यादी उपनिषदांत दिसून येतात. पतंजलींनी त्यांच्या अगोदर अस्तित्वात असलेल्या योगविषयक विचारांचा संग्रह आपल्या ग्रंथात केलेला दिसून येतो. योगाला दर्शन हे नाव प्राप्त करून देणारे भगवान पतंजली यानी आपला ग्रंथ सूत्ररूपात रचला. याची एकूण १९५ सूत्रे आहेत. ती सूत्रे समाधिपाद, साधनपाद, विभूतिपाद आणि कैवल्यपाद या चार पादांमध्ये विभागलेली आहेत. ज्याप्रमाणे बादरायणाचार्यांनी उपनिषदातील तत्त्वज्ञानाचा समन्वय करून ब्रह्मसूत्रे रचली. त्याचप्रमाणे भगवान पतंजलींनी योगासंबंधी विचार, परामर्श घेऊन योगसूत्रे रचली. त्यामुळे योगाचे अध्ययन व अध्यापन सुरू झाले. हल्लीच्या काळात योगाच्या अभ्यासाची विशेष आवश्यकता आहे. आपले मन चंचल आहे. ते निश्चल करण्यासाठी योगाभ्यास खूपच उपयुक्त ठरतो. मन एकाग्र, स्थिर करायचे असेल तर, योगाभ्यासाने ते एकाग्र, स्थिर करता येते. म्हणून प्रत्येकाने मन एकाग्र, स्थिर करण्यासाठी सावधपणे योगाभ्यास करणे गरजेचे आहे. भगवान पतंजलींनी अष्टांगयोगामध्ये योगाची आठ अंगे सांगितली आहेत.

यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टावङ्गानि ।*

यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान आणि समाधी ही योगाची आठ अंगे होत. शरीरातील प्रत्येक अवयवाची जशी आवश्यकता असते. तशीच या अष्टांगांची योगाला गरज असते. यातील कोणतेही अंग कमी पडले, तर तेवढ्याने योगानुष्ठान सफल होणे शक्य नाही. त्यामुळे सर्व अंगे सारख्याच योग्यतेची आहेत. यातील यमाचे अनुष्ठान सर्वकाळ अत्यावश्यक आहे. नियम, आसन व प्राणायाम यांचे अनुष्ठान प्रत्येकाने स्वतःच्या प्रकृतिमानानुसार यथाशक्ति करावे. मात्र यम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान ही अंगे अत्यंत महत्त्वाची असल्यामुळे त्यांचे अनुष्ठान यथायोग्य व पूर्णत्वाने झाले पाहिजे, असे भगवान पतंजलीचे मत आहे.

१) अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहाः यमाः ।*

अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य व अपरिग्रह हे पाच यम आहेत. अहिंसा तीन प्रकारची आहे.

कर्मणा मनसा वाचा सर्वभूतेषु सर्वदा ।

अक्लेशजननं प्रोक्तमहिंसात्वेन योगिभिः ॥*

वाचिक अहिंसा- आपल्या वाणीने इतर कोणाला कोणीही दुखावेल अशाप्रकारे न बोलणे.

शारीरिक अहिंसा - आपल्या शारीरिक हालचालींपासून कोणालाही दुःख होणार नाही अशाप्रकारे वागणे.

मानसिक अहिंसा- आपल्या मनातही असे विचार आणू नयेत की, जेणेकरून इतरांना दुःख होईल.

सत्य- आपल्या मनात असलेले ज्ञान दुसऱ्याच्या अंतःकरणात उमटावे म्हणून आपण बोलत असतो. तेव्हा आपल्या बोलण्याचा यथावत बोध न होईल वा भलताच बोध होईल अथवा मुळीच बोध होणार नाही. अशा संदिग्धपणाने न बोलणे म्हणजे सत्य होय.

अस्तेय- काया, वाचा, मन यांनी परद्रव्याच्या ठिकाणी निःस्पृह बुद्धी ठेवणे. या गोष्टींना तत्त्वदशी लोकांनी अस्तेय असे म्हटले आहे.

ब्रह्मचर्य - विषयवासनेचा निग्रह करणे आणि वैषयिक सुखांच्या मागे लागून चित्त अशुद्ध, मलिन व क्षुब्ध न होऊ देणे. त्याला ब्रह्मचर्य म्हणतात. पत्नी सोडून जगातील सर्व स्त्रियांना जर माता मानून व्यवहार केले तर, ब्रह्मचर्यपालन केले असेच म्हणता येईल. हे ब्रह्मचर्य काया, वाचा, मन या तिन्ही ठिकाणी वापरणे गरजेचे आहे.

अपरिग्रह- शरीर रक्षणासाठी लागणाऱ्या आवश्यक साधनांपेक्षा अधिक साधनांचा संग्रह न करणे म्हणजे अपरिग्रह होय. अतिरिक्त वस्तुच्या संग्रहाने चित्तात आसक्ती निर्माण होते. चित्तभोग, भोगसाधने यात गुरफटून जाऊ नये म्हणून अपरिग्रहाचा स्वीकार करायचा असतो.

अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य आणि अपरिग्रह या पाचही यमांचा एकत्रित विचार केला म्हणजे या सर्वांच्या मुळाशी संयम आहे, हे लक्षात येते. यम न पाळणे हा इंद्रियांचा व मनाचा स्वभाव आहे. यासाठी प्रत्येकाने संयमाचा अभ्यास करावा. हिंसा, स्तेय, परिग्रह हे सामान्यांच्या दृष्टीने स्वाभाविक असतात. पण कमीत कमी स्तेयाचरण, कमीत कमी परिग्रह एवढाच अर्थ सामान्याला अभिप्रेत. सत्य, ब्रह्मचर्य नैसर्गिक नाही. म्हणून चित्तात बौद्धिक आणि आत्मिक मूल्ये स्थिरावली की, सत्य, ब्रह्मचर्य शक्य आहे.

२) शौचसन्तोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः ।*

शौच- शरीर व मन स्वच्छ व पवित्र ठेवणे. आंतर्बाह्य शुद्धता महत्त्वाची. शरीरशुद्धीसाठी व्यसन करू नये. बुद्धी, मन शुद्धीसाठी सात्विक वाचन, चिंतन, मनन, नामजप महत्त्वाचा. सत्संगामुळे मन, बुद्धी शुद्ध राहते. मनाच्या शुद्धतेसाठी आसन, प्राणायाम, ध्यान महत्त्वाचे.

संतोष - कोणत्याही परिस्थितीत आनंदी, संतुष्ट, तृप्त राहणे, 'ठेविले अनंते तैसेचि रहावे । चित्ती असू द्यावे 'समाधान' तुकोबांच्या भाषेत हाच संतोष.

तप-नियमाने चालणे. शरीर, मन, बुद्धी यांचा विकास साधायचा असेल, तर तप करणे अत्यावश्यक. काया, वाचा, मन यांनी शीतोष्णादी द्वंद्वे सहन करणे, नित्य, नैमित्तिक कर्मे, व्रते, अनुष्ठाने, उपवास, पवित्र ग्रंथांचे नियमित वाचन इ. गोष्टी तपात येतात. तपामुळे शरीर व मनाची जडता नाहीशी होते.

स्वाध्याय- स्वाध्याय म्हणजे साक्षात्कारी संतांच्या ग्रंथांचे वाचन, चिंतन, मनन करणे व इष्टदेवतेचा जप करणे होय. स्वाध्यायामुळे कसोटीच्या वेळी अनुकूल परिस्थिती प्राप्त होते. सत्त्व गुणांची वाढ होते. मनावर चांगले संस्कार होतात.

ईश्वरप्रणिधान- तन, मन, धन ईश्वराला अर्पण करणे म्हणजेच ईश्वराची मनापासून भक्ती करणे होय. ईश्वरप्रणिधानामुळे समाधी सिद्ध होते. सम+आधि म्हणजे आत खोलवर जाऊन आत्म्याशी एकरूप होणे असे म्हणता येईल.

३) स्थिरसुखमासनम् ।^६

शरीर ज्या स्थितीत राहिले असता मन आणि शरीर या दोहोंस सुख वाटेल आणि स्थिरता प्राप्त होईल, ते आसन होय. चित्ताची एकाग्रता संपादन करण्यासाठी आसने आवश्यक आहेत.

४) तस्मिन्सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः ।^७

आसनजय झाल्यानंतर श्वास घेणे व बाहेर टाकणे या क्रियांमध्ये वेगवेगळ्या पद्धती वापरणे म्हणजे प्राणायाम. प्रत्येकजण एका मिनिटात पंधरा श्वासोच्छ्वास करतो. शारीरिक हालचाल झाली की, श्वास व प्रश्वास वाढतात. म्हणून बसूनच प्राणायाम केला पाहिजे. म्हणून तज्ज्ञाच्या देखरेखीखाली अभ्यास गरजेचा. प्राणायामामुळे चित्तातील रज, तमोगुण कमी होत जातात आणि त्या मानाने वासना निर्बल होत जातात. त्यामुळे प्राणवृत्ती स्थिर होते. प्राणवृत्ती सूक्ष्म झाल्यामुळे मनाचे चांचल्य मोडून तेही स्थिर आणि सूक्ष्म होते.

५) स्वविषयासंप्रयोगे चित्तस्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः ।^८

जेव्हा इंद्रिये आपापले विषय सोडून जणूकाही चित्ताचा आकार धारण करतात. तेव्हा त्यास प्रत्याहार म्हणतात. प्रत्याहारामुळे इंद्रियांवर पूर्ण ताबा मिळविता येतो. इंद्रिये सर्व संवेदना व हालचाली यांची केंद्रे असतात. प्रत्येकाने इंद्रिये नियंत्रित केली, तर भावना व हालचाली यावर नियंत्रण मिळविणे शक्य होते. त्यामुळे शरीर नियंत्रणाखाली येते. इंद्रियासमोर आत्मा हे ध्येय ठेवणे सोपे जाते.

६) देशबन्धश्चित्तस्य धारणा ।^९

एखाद्या विशिष्ट वस्तूवर मन स्थिर करण्याला धारणा असे म्हणतात/ एकाग्रता असे म्हणतात. आपल्या शरीरात सात नाडीचक्रे आहेत. या स्थानांवर धारणा केली, तर ती त्या ठिकाणच्या नाडीचक्रावरच केल्यासारखी होते.

मूलाधारचक्र- कुंडलिनी शक्ती - माकडहाड,

स्वाधिष्ठान चक्र - जननेंद्रिय, गुदद्वार

मणिपूर चक्र - नाभी-चित्तात सत्त्वगुण वृद्धी.

अनाहतचक्र - हृदय- हृदयक्रिया सुधारते, रक्ताभिसरण चांगले होते. शरीर ताजे, टवटवीत, निरोगी होते.

आज्ञाचक्र- ललाट- आध्यात्मिक प्रगती. सहस्राकार चक्र मस्तक महविदेहवृत्ती निर्मिती.

७) तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम् ।^{१०}

एका क्षणाला जी भावना असेल, तीच भावना पुढील अनेक क्षणांपर्यंत टिकणे. ही त्या भावनेची म्हणजे अनुभूतीची एकतानता होय. धारणा ज्या वस्तूवर केली असेल त्या वस्तूवर ही प्रत्ययाची एकतानता म्हणजे ध्यान होय. ध्यानमुळे व्यवहारात निर्णय घेण्याची शक्ती सुधारते. मनःशक्ती वाढते, मनःशक्ति संपन्न होते. मनःशक्तिसंपन्न झाली की, शरीरही बलसंपन्न होते. जप करणे ध्यानाचाच एक प्रकार. त्यामुळे मन स्थिर होते. स्वास्थ्य प्राप्त होते.

८) तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः ।^{११}

ध्यानाच्या अवस्थेत ज्याक्षणी ध्यात्याला स्वतःची विस्मृती होऊन फक्त ध्यानविषयावर प्रतीती येत राहते. त्यावेळी त्या अवस्थेला समाधी म्हणतात.

सर्व अवस्थामध्ये समाधी अवस्था ही सर्वश्रेष्ठ होय, कारण जोपर्यंत वासना आहे. तोपर्यंत खरे सुख प्राप्त होणे शक्य नाही. समाधी अवस्थेतून सर्व वस्तूंकडे आपण पाहतो. तेव्हाच खराखुरा उपभोग, खरेखुरे सुख प्राप्त होते. मानवाचे सुख बुद्धीत असते आणि देवमाणसाचा आनंद आध्यात्मिक ध्यानात वा आत्मध्यानात असतो. ज्याला ही ध्यानावस्था लाभलेली आहे, त्यालाच हे जग खरोखरच अतिसुंदर दिसते. तो कशाचीही वासना धरत नाही. तो कशातही लिप्त होत नाही, त्याच्या दृष्टीने प्रकृतीची विविध परिवर्तने म्हणजे सौंदर्यतेचा आणि उदात्ततेचा विलास होय. समाधी अवस्थेत आत्म्याचा महिमा पूर्णपणे कळून येतो. योगी स्वतःच्या ज्ञानधन, अविनाशी सर्वव्यापी स्वरूपाला समाधी अवस्थेतच ओळखतो. समाधीमुळे योग्याला कळून येते की, तेच त्याचे सनातन व चिरंतन स्वरूप आहे.

निष्कर्षः

अष्टांगयोग ही आत्मसाक्षात्कारी अवस्था प्राप्त करून घेण्यासाठी एक अत्यंत महत्त्वाचा मार्ग आहे, हे गेल्या दोन हजार वर्षांत अनेक योग्यांनी स्वानुभवाने सांगितलेले आहे. अष्टांगयोग हा केवळ पारमार्थिक प्रगतीसाठी उपयुक्त नाही, तर आपल्या दैनंदिन जीवनातही उपयुक्त आहे, असा अनुभव आहे. अष्टांगयोगाच्या अभ्यासाने व्यावहारिक जीवनातही सफलता मिळविण्यासाठी मदत झालेली दिसते. अष्टांगयोग हा ऐहिक जीवनात यश व सफलतेसाठी उपयुक्त होय. पाच यमांचे व नियमांचे पालन करणे म्हणजे मनाला, इंद्रियांना, शारीरिक व्यवहारांना एक चांगले वळण लावण्याचा परिणामकारक मार्ग होय. कारण यम व नियमांच्या मुळाशी संयम आहे. यम न पाळणे हा इंद्रियांचा व मनाचा स्वभाव आहे. त्यामुळे कोणत्याही व्यक्तीने यमांचे पालन करणे म्हणजे संयमाचा अभ्यास करणे, मनाची सात्विकता वाढविणे होय. चित्तशुद्धीकरण होय. नियमांचे पालन केल्याने मानव संतुष्ट व आनंदी राहतो. तप स्वाध्याय, ईश्वरप्रणिधानामुळे ईश्वरोपासना परिणामकारक होते. माणसाच्या जीवनाला वेगळाच अर्थ प्राप्त होतो. तो खऱ्या अर्थाने आचारमानव बनतो. यम-नियमांच्या पालनाने मानव आकार मानव न बनता आचारमानव बनतो. आसनमुळे शारीरिक, मानसिक, भावनिक स्वास्थ्य लाभते म्हणजेच शरीर निरोगी राहते. प्रत्याहार आणि प्राणायामामुळे मनाची चंचलता नष्ट होऊन मन स्थिर व सूक्ष्म होते. यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार ही योगाची बहिरंग साधने आहेत. यांचा चित्त स्थिर करण्याच्या कामी प्रत्यक्ष उपयोग होत नाही, तर अप्रत्यक्ष होतो. धारणा, ध्यान, समाधी ही तीन अंतरंग साधने आहेत. यामुळे चित्ताची एकाग्रता प्रत्यक्षात साधता येते. त्यासाठी मनुष्याने आपल्या जीवनात अष्टांगयोगाचा अवलंब करणे गरजेचे आहे. कारण त्याचा अवलंब असता आपले शारीरिक आणि मानसिक आरोग्य व स्वास्थ्य सुधारण्यास मदत होते. म्हणूनच शारीरिक-भावनिक-मानसिक-सामाजिक-बौद्धिक-आत्मिक आरोग्यासाठी अष्टांगयोग हे एक उपयुक्त साधन आहे.

संदर्भसूची-

- १) राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरण (मराठी) २०२०, पान नं. ३, ४, ७४
- २) Indian Knowledge Systems, Page No. 18
- ३) भारतीय संस्कृती कोश, खंड- २, पान नं. १६०-१६१
- ४) पातंजल योगदर्शन, पान नं. २३७
- ५) तत्रैव, पान नं. २३८
- ६) तत्रैव, पान नं. ६६५
- ७) तत्रैव, पान नं. २४४
- ८) तत्रैव, पान नं. २६४
- ९) तत्रैव, पान नं. २७१
- १०) तत्रैव, पान नं. २७४
- ११) तत्रैव, पान नं. २७७
- १२) तत्रैव, पान नं. २७९
- १३) तत्रैव, पान नं. २८१

