

## पतंजलि योगसूत्र में वर्णित स्वस्थ जीवन शैली का अध्ययन

रंजीत सिंह,<sup>1</sup>पी.एच.डी. शोधार्थी (योग)

डॉ. शाम गणपत तीखे,<sup>2</sup>सहायक प्राध्यापक (योग एवं आयुर्वेद)

डॉ. उपेन्द्रबाबू खत्री,<sup>3</sup>सहायक प्राध्यापक (योग एवं आयुर्वेद)

साँची बौद्ध-भारतीय ज्ञान अध्ययन विश्वविद्यालय, बारला, रायसेन(म.प्र.)

### सारांश :-

योग एक अत्यंत प्राचीन विद्या है। इसमें मनुष्य के जीवन शैली में स्वास्थ्य की चर्चा की है। योग मनुष्य के समस्त आयामों को साथ में लेकर चलती है, तथा स्वास्थ्य की दृष्टि से मनुष्य के जीवन शैली में होने वाले परिवर्तन को देखते हुए उसके पूर्ण स्वास्थ्य की रक्षा करती है। मनुष्य के आयामों को देखते हुए उसके शारीरिक मानसिक सामाजिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य के लिए उपाय के रूप में पतंजलि योग सूत्र में विभिन्न प्रकार के सूत्र वर्णित हैं। जिनके अभ्यास माध्यम से ही पूर्ण रूप से स्वास्थ्य की प्राप्ति की जा सकती है। प्रत्येक मनुष्य का पहला मौलिक अधिकार है पूर्ण रूप से स्वास्थ्य की प्राप्ति होना और योग इस अवस्था को प्राप्त करने में मदद करता है, जिसमें पतंजलि योगसूत्र में मुख्य रूप से स्वास्थ्य की दृष्टि कोण से चित्त की वृत्तियों का निरोध तथा उसके साथ चित्त में उत्पन्न होने वाले क्लेशों को दूर करने के बाद मनुष्य के लिए उपाय के रूप में विभिन्न प्रकार के आयामों के बारे में बताया गया है और जिनके अभ्यास से मनुष्य पूर्ण रूप से स्वास्थ्य की प्राप्ति करता है।

**मुख्य बिंदु :- पतंजलि योग सूत्र, स्वास्थ्य, आयाम ।**

### प्रस्तावना-

स्वास्थ्य जिसके बारे में कहा जा सकता है, कि यह जीवन के लक्ष्य को प्राप्त करने का एक साधन है यदि हम स्वस्थ नहीं हैं तो हम किसी भी क्षेत्र में प्रगति नहीं कर सकते, क्योंकि स्वास्थ्य प्रत्येक मनुष्य के जीवन का एक आधार स्तंभ है। पतंजलि योगसूत्र भी इन्हीं में से एक सूत्रात्मक ग्रंथ है, इसमें मनुष्य के जीवन शैली की चर्चा है तथा साथ में उसके मन की बात की गई है, कि मन की चंचलता के कारण चित्त में किस प्रकार से वृत्तियाँ उत्पन्न होने लगती हैं। और उसके कारण स्वास्थ्य पर किस प्रकार से प्रभाव पड़ता है। इसकी चर्चा पतंजलि योगसूत्र में की गई है। पतंजलि योग सूत्र के विषय में कहा गया है, कि यह पूरी तरह से एक "मनोवैज्ञानिक" ग्रंथ है जिसमें मनुष्य के जीवन में सन्तुलन, शांति और स्वास्थ्य की बात इस योगसूत्र के अंतर्गत निहित है।

### स्वास्थ्य का अर्थ-

स्वास्थ्य शब्द दो शब्दों से मिलकर बना है- 'स्व' और 'स्थ' अर्थात् स्वयं में स्थित होना ही स्वास्थ्य है। स्वस्थ मनुष्य वही है, जो अपने स्व में स्थित हो। स्वास्थ्य जीवन का एक आधार है। स्वस्थ जीवन शैली के कारण ही मनुष्य पूरी तरह से अपने समस्त कार्यों को करने में सक्षम रहता है। यदि उसके स्वास्थ्य में किसी भी प्रकार की कोई कमी रहती है, तो वह मनुष्य

स्वस्थ नहीं होता है। बल्कि वह मनुष्य अस्वस्थय कहा जाएगा। तात्पर्य यह है कि उसके पूर्ण स्वास्थ्य में किसी तरह का कोई विकार उत्पन्न हो गया है, जो कि उसकी स्वस्थ जीवन शैली को प्रभावित करता है। स्वास्थ्य की दृष्टि से मनुष्य के जीवन शैली में स्वास्थ्य के विभिन्न प्रकार के आयाम हैं। शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य, यदि इनमें से किसी एक आयाम पर व्याधि उत्पन्न होती है, तो वह मनुष्य स्वस्थय नहीं होता है।

### स्वास्थ्य की परिभाषा विभिन्न दृष्टिकोण से-

- मन और शरीर के संतुलित व्यवहार से जिसमें हमारे आस-पास के पर्यावरण में उचित सामंजस्य स्थापित हो सके। ऐसा करना भी स्वास्थ्य के अंतर्गत आता है।
- जीवन में दीर्घायु रहकर तन और मन के साथ अपने कर्तव्य परायण बने रहना और कुशलता पूर्वक कार्य करने की प्रक्रिया को भी स्वास्थ्य कहते हैं।
- जे.एफ.विलियम के अनुसार- स्वास्थ्य जीवन का वह गुण है, जो मनुष्य को अधिकतम जीवित रहने एवं श्रेष्ठतम सेवा करने योग्य बनाता है।<sup>1</sup>
- विश्व स्वास्थ्य संगठन (1948) के अनु.- विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार स्वास्थ्य सिर्फ रोग या दुर्बलता की अनुपस्थिति ही नहीं है, बल्कि एक पूर्ण स्वास्थ्य शारीरिक, मानसिक, सामाजिक के साथ आध्यात्मिक खुशहाली की स्थिति है।<sup>2</sup>
- सुश्रुत संहिता में वर्णित स्वास्थ्य की परिभाषा -

**समदोषः समाग्निश्च समधातुमलक्रियाः।**

**प्रसन्नात्मेन्द्रियमनाःस्वस्थइत्याभिधीयते।।**

**अर्थात्-** जिस व्यक्ति के वात, पित्त और कफ त्रिदोष समान हों, अग्नि सम हों, शरीर की सभी क्रियायें समान क्रिया करें, इसके अलावा मन सभी इंद्रियाँ तथा आत्मा प्रसन्न हो वह मनुष्य स्वस्थ कहलाता है।<sup>3</sup>

आयुर्वेद में शरीर को स्वस्थ रखने के लिए उपाय के रूप में तीन उपस्तंभ बताए हैं -

**त्रयउपस्तम्भा इति- आहारः स्वप्नो ब्रह्मचर्यमिति।**

**अर्थात्-** शरीर और स्वास्थ्य को स्थिर, सुदृढ़ और उत्तम बनाये रखने के लिए आहार, स्वप्न (निद्रा) और ब्रह्मचर्य ये तीन उपस्तम्भ हैं। 'उप' यानी सहायक और 'स्तम्भ' यानी खम्भा। इन तीनों उपस्तम्भों का यथा विधि सेवन करने से ही शरीर और स्वास्थ्य की रक्षा होती है।<sup>4</sup>

आयुर्वेद में शरीर को बीमार करने वाले कारण भी बताए गए हैं।

**धीधृतिस्मृतिविभ्रष्टः कर्म यत् कुरुतऽशुभम्।**

**प्रज्ञापराधं तं विधात् सर्वदोषप्रकोपणम्।।**

<sup>1</sup> rksM+] lksgu jkt] lkratfy ;ksx }kjk lexz LokLF; ;4i"V la- 79½

<sup>2</sup> According to WHO 1948

<sup>3</sup> lqJqr lafgrk&15@41

<sup>4</sup> Pkjd lw=& 11@35

अर्थात्- धी (बुद्धि), धृति (धारण करने की क्रिया, गुण, शक्ति या धैर्य) और स्मृति (स्मरण शक्ति) के भ्रष्ट हो जाने पर मनुष्य जब अशुभ कर्म करता है, तब सभी शारीरिक और मानसिक दोष प्रकृपित हो जाते हैं। इन अशुभ कर्मों को प्रज्ञापराध अर्थात् धारण करेगा उसके शरीर और स्वास्थ्य की हानि होगी और वह रोग ग्रस्त हो ही जाएगा।<sup>4</sup>

### पतंजलि योग सूत्र में वर्णित स्वास्थ्य-

भारतीय दर्शन के 'षड्दर्शन' में 'योगदर्शन' एक प्रमुख स्थान रखता है। योग दर्शन का मुख्य आधार ग्रंथ योगसूत्र है, जो कि महर्षि पतंजलि द्वारा वर्णित है। पतंजलि योगसूत्र की शुरुआत योग के नियमानुसार के साथ हुई है। जिसमें कहा गया है कि योग की शुरुआत योग के सिद्धांतों और प्राचीन विद्या के साथ-साथ इसका अभ्यास प्रारम्भ करते हैं। "अथ योगानुशासनम्"<sup>5</sup> इस योगसूत्र में चित्त शुद्धि के साथ-साथ शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य की चर्चा की है। योग सूत्र में सर्वप्रथम चित्त को शुद्ध करने के लिए योग को उत्तम माना है। क्योंकि चित्त ही वह स्थान है, जहाँ वृत्तियाँ उत्पन्न होती हैं और इन्हीं वृत्तियों के माध्यम से ही चित्त-विक्षेप तथा उनके सहभुवः और साथ में क्लेश उत्पन्न होने लगते हैं। इन सभी के निरोध के लिए योगसूत्र में कहा गया है, कि चित्त की वृत्तियों का निरोध योग के माध्यम से सम्भव है, या चित्त की वृत्तियों का निरोध हो जाना ही योग है "योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः।"<sup>6</sup> पतंजलि योगसूत्र चार पादों में विभक्त है।

- पहला समाधिपाद - ५१ सूत्र
- दूसरा साधनपाद- ५५ सूत्र
- तीसरा विभूतिपाद- ५५ सूत्र
- चौथा कैवल्यपाद- ३४ सूत्र

इन चारों पादों में योग के प्रभाव से किस प्रकार चित्त को प्रसन्न करने अथवा स्वास्थ्य में किस प्रकार से प्रभाव पड़ता है। इसकी चर्चा पतंजलि योग सूत्र में देखने पर मिलती है। योग सूत्र में वर्णित स्वास्थ्य की दृष्टि से मनुष्य के लिए उपाय के रूप में अभ्यास और वैराग्य के साथ-साथ 'क्रियायोग' और 'अष्टांग योग' कि चर्चा पतंजलि योग सूत्र में की गई है। जिनके माध्यम से ( शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक ) स्वास्थ्य प्राप्त किया जा सकता है। शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के लिए उपाय के रूप में अभ्यास और वैराग्य की चर्चा की है, जो पतंजलि योग सूत्र में इस प्रकार वर्णित हैं-

#### अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः।<sup>5</sup>

अर्थात्- अभ्यास और वैराग्य के द्वारा चित्त की वृत्तियों का निरोध होता है।

#### तत्र स्थितौ यत्नोऽभ्यासः।<sup>6</sup>

अर्थात्- उनमें से किसी एक विषय के लिए निमित्त प्रयत्न करना अभ्यास है।

#### दृष्टानुश्रविकविषयवितृष्णस्य वशीकारसंज्ञा वैराग्यम्।<sup>7</sup>

<sup>5</sup> pjd "kkL=& 1@102

<sup>6</sup> i-;ks-lw-& 1@1

<sup>7</sup> i-;ks-lw-& 1@2

<sup>8</sup> ¼i-;ks-lw- 1@12½

<sup>9</sup> ¼i-;ks-lw- 1@13½

<sup>10</sup> ¼i-;ks-lw- 1@15½

ऐहिक और पारलौकिक विषयों से निःस्पृह चित्त का वशीकार संज्ञानामक अपर वैराग्य होता है।

### मैत्रीकरुणामुदितोपेक्षां सुखदुःखपुण्यापुण्यविषयाणांभावनातश्चित्तप्रसादनम्।<sup>91</sup>

सुखी, दुःखी, पुण्यात्मा तथा पापात्मा जीवों के विषय में क्रमशः मैत्री, करुणा, मुद्रिता, प्रसन्नता और उपेक्षा की भावना करने से चित्त प्रसन्न और निर्मल होता है।

### तपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः।<sup>92</sup>

तप,स्वाध्याय और ईश्वर प्रणिधान क्रियायोग हैं और इनके अभ्यास से चित्त में उत्पन्न होने वाले क्लेशों को तनु किया जा सकता है। ये सभी स्वास्थ्य की दृष्टि से मनुष्य के लिए अत्यंत आवश्यक हैं और इनके अभ्यास से मनुष्य स्वास्थ्य की रक्षा करने में सक्षम होता है।

### यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टावङ्गानि।<sup>93</sup>

(यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि) इन आठ अंगों का वर्णन पतंजलि योगसूत्र में है। ये आठ अंग मनुष्य के जीवन शैली में और स्वास्थ्य में परिवर्तन करते हैं तथा उनके संपूर्ण स्वास्थ्य की रक्षा करते हैं। मनुष्य के जीवन शैली के अनुसार उसके सर्वांगीण उन्नति और विकास के साथ साथ स्वास्थ्य में (शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक) स्वास्थ्य के लिए उपाय के रूप में अष्टांग योग कि चर्चा पतंजलि योगसूत्र में की गई है। मनुष्य की प्रवृत्ति के कारण योगसूत्र को साधारणतः तीन रूपों में बांटा जाता है। पहला रूप- 'अभ्यास और वैराग्य'। दूसरा रूप- 'क्रियायोग'। तीसरा रूप अष्टांग योग के नाम से है। जिनके माध्यम से पूर्ण रूप स्वास्थ्य की प्राप्ति की जा सकती है। अष्टांग योग द्वारा सर्वांगीण स्वास्थ्य प्राप्ति के लिए निम्न चरणों का पालन करना आवश्यक है।

#### • यम-

- **अहिंसा-** हिंसा न करना । मन, वचन और कर्म के अनुसार किसी भी प्रकार से हिंसा न करना ही अहिंसा के अंतर्गत आता है।
- **सत्य-** मन और वाणी के साथ हमेशा 'सत्य बोलना और पालन' करना।
- **अस्तेय-** 'चोरी न करना' मन और कर्मों के माध्यम से किसी भी प्रकार की कोई भी चीज या विशेष वस्तुओं की चोरी न करना ही अस्तेय कहलाता है।
- **ब्रह्मचर्य-** इन्द्रियों पर नियन्त्रण रखना शारीरिक एवं वाचिक या भाषिक मानसिक रूप से सयंम बनाने की विधि प्रक्रिया ही ब्रह्मचर्य है।
- **अपरिग्रह-** आवश्यकता से अधिक वस्तुओं का संग्रह न करना ही अपरिग्रह है।

#### • नियम-

- **शौच-** शारीरिक, मानसिक और भाषिक विकारों को दूर करना तथा अपने स्वास्थ्य के प्रति शुद्धि पूर्वक कार्य करना शौच कहलाता है।
- **संतोष-** मानसिक स्वास्थ्य की दृष्टि देखते हुए उसके पूर्ण रूप से वस्तुओं की प्राप्ति उनमें संतुष्टि बनाए रखना ही संतोष कहलाता है।

<sup>11</sup> ¼i-;ks-lw- 1@33½

<sup>12</sup> ¼i-;ks-lw- 2@1½

<sup>13</sup> ¼i-;ks- lw-&2@29½

- **तप-** परिस्थितियों के अनुसार चित्त को प्रसन्न रखना शारीरिक, मानसिक और भाषिक रूप से उन परिस्थितियों में एकांत होना ही तप कहलाता है।
- **स्वाध्याय-** नवीन विचारों का अध्ययन उनका आवागमन होना। विचारों की अभिव्यक्ति उनमें शुद्धता के लिए और आत्म जिज्ञासाओं की संतुष्टि के लिए पवित्र ग्रंथों का अध्ययन करना ही स्वाध्याय करना।
- **ईश्वर प्रणिधान-** भावनाओं को व्यक्त करना आत्म जिज्ञासाओं के लिए तथा चित्त को एकाग्र स्थिर बनाए रखने के लिए और साथ में प्रार्थना करने की प्रक्रिया करना आत्मतत्त्व को परमतत्त्व से जोड़ने की कोशिश करना ही ईश्वर प्रणिधान है।
- **आसन-** शरीर में ऊर्जा का संचार होना, और द्वन्द्वों को दूर करना। शारीरिक रूप से दृढ़ता प्राप्त करने का प्रयास ही आसन है।
- **प्राणायाम-** नाड़ियों को शुद्ध करना। शारीरिक एवं मानसिक रूप से तनाव को दूर करना। शरीर में हल्कापन महसूस करना। श्वास- प्रश्वास का विच्छेदन कर के श्वास के प्रवाह को संतुलित करने के साथ उसकी गति को सुष्पुना नाड़ी में प्रवाहित करने की प्रक्रिया को ही प्राणायाम कहलाता है।
- **प्रत्याहार-** इन्द्रियों के विषयों पर नियंत्रण रखना ही प्रत्याहार कहलाता है।
- **धारणा-** किसी एक विषय को लेकर उसके प्रति जागरूक होकर अपने लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए उस विषय को धारण करनेकी प्रक्रिया को ही धारणा है।
- **ध्यान-** धारण की हुई वस्तु के रूप में चिंतन करना और उसके स्वरूप के दर्शन को जानने की प्रक्रिया को ही ध्यान कहते हैं।
- **समाधि-** समस्त वृत्तियों के निरोध के साथ-साथ चित्त में उत्पन्न होने वाले क्लेशों के द्वारा उसके पूर्ण रूप से निरोध के पश्चात् अपने स्वरूप में विराजमान हो जाना और फिर इन्हीं के साथ संस्कारों का क्षीण हो जाना जिससे चित्त में किसी भी प्रकार का कोई भी एक संस्कार शेष न रहे। एसी स्थिति में साधक की संस्कार से शून्य अवस्था ही समाधि की अवस्था होती है।

## विचार विमर्श-

पतंजलि योग सूत्र में स्वास्थ्य जीवन शैली के लिए उपाय के रूप में 'अभ्यास' और 'वैराग्य' के साथ-साथ 'क्रियायोग' और 'अष्टांग योग' कि चर्चा की गई है। जिनके माध्यम से मनुष्य अपने जीवन शैली में स्वास्थ्य के प्रति जागरूक होता है। तथा समाज में और अपने लक्ष्य के प्रति जागरूक होता रहता है। यदि वह किसी भी प्रकार के व्याधि से ग्रस्त हो जाता है तो वह मनुष्य स्वस्थ नहीं होता है। वल्कि वह मनुष्य के शरीर के प्रति अस्वस्थ रहता है। इस अस्वस्थता को दूर करने के लिए महर्षि पतंजलि ने योग सूत्र में इन सूत्रों के माध्यम से प्राप्त होने वाली 'स्वास्थ्यता' के बारे में बताया गया है।

## उपसंहार-

पतंजलि योग सूत्र भारतीय दर्शन में निहित योग दर्शन का मुख्य आधार ग्रंथ है। जिसमें मनुष्य के जीवन शैली में होने वाले परिवर्तन, जिनके कारण चित्त में उत्पन्न होने वाली वृत्तियों के साथ-ही-साथ उसमें उत्पन्न होने वाले क्लेशों के द्वारा उसके स्वास्थ्य के आयामों में एक समय अस्वास्थ्यता आ जाती है। इस अस्वस्थता को दूर करने के लिए उपाय के रूप में पतंजलि योगसूत्र में विभिन्न प्रकार से मनुष्य के जीवन शैली में स्वास्थ्य की दृष्टि से उपाय बताए गए हैं। आज आधुनिक चिकित्सा विज्ञान

भी अधिकांश रोगों का मुख्य कारण विकृत मानसिकता को मानता है। महर्षि पतंजलि भी यम, नियमों के द्वारा मानसिक विकारों को हटाकर स्वस्थ जीवन की संकल्पना को साकार करते हैं। प्रस्तुत सैद्धांतिक शोध पत्र पतंजलि योग सूत्र के संदर्भ स्वस्थ जीवन शैली की संकल्पना साकार साबित होती है। योगसूत्र मानव मन का मर्मज्ञ है, जो समग्र स्वास्थ्य को साथ लेकर चलता है, साथ ही आध्यात्मिक उन्नति को भी साकार करता है।

### संदर्भ ग्रंथ सूची-

१. शर्मा, काशीनाथ पंडित, चतुर्वेदी, गोरखनाथ (२०१६): चरक संहिता व्याख्या सम्पादक चौखम्भा कृष्ण दास अकादमी, वाराणसी।
२. द्विवेदी, लक्ष्मीधर, (२०१०): तृतीय संस्करण, आयुर्वेद के मूल सिद्धांत एवं उनकी उपादेयता, चौखम्भा कृष्णदास अकादमी, वाराणसी।
३. झा, प्रसादीलाल, (२००६): वैदिक षट्चक्रमण्डलम्, ओरिएंटल प्रेस अश्विन शुक्ल, कानपुर।
४. तीर्थ, ओमानन्द स्वामी, (सं. २०१२): पातञ्जलयोगप्रदीप, गीताप्रेस प्रकाशन, गोरखपुर।
५. तीर्थ, शिवोम टीक, तीर्थ, विष्णु स्वामी, कुटी, नारायण पातञ्जल योगदर्शन, संन्यास आश्रम देवास म.प्र.।
६. प्रतिभा, ढुङ्गेल: धरणी, (२०१४): योगदर्शनेस्वास्थ्यविज्ञानम् प्रकाशन दिल्ली, आई.एस.बी.एन.- ६७८-८१-७७०२-३३६-८
७. श्रीवास्तव, सुरेशचंद्र (२०१५): पातञ्जलयोगदर्शनम् व्यासभाष्यसंवलितम् तच्च योसिद्धि हिन्दीव्याख्योपेतम्, चौखम्भा सुभारती प्रकाशन, वाराणसी।
८. वर्मा, विद्यासागर, (२००८): योगदर्शन; काव्य लक्षण द्वितीय संस्करण, राष्ट्रीय संस्कृत संस्थान, नई दिल्ली।
९. महर्षि पतंजलि कृत, योग-दर्शन (हिन्दी व्याख्या सहित), गीताप्रेस गोरखपुर, उ.प्र.।