

## “सामान्य स्वास्थ्य के विशेष संदर्भ में पतंजली योग सूत्र पर अध्ययन”

**JYOTI SINGHAI**

M.A. M. Phl in yoga

### सारांश

योग एक अत्यंत सूक्ष्म विज्ञान पर आधारित आध्यात्मिक अनुशासन है, जिसका सारे मस्तिष्क और शरीर, इंसान और प्रकृति के बीच सामंजस्य पर रहता है। यह स्वस्थ जीवन के लिए कला और विज्ञान दोनों ही है। योग के संपूर्ण दृष्टिकोण अच्छी तरह से स्थापित हो चुके हैं और यह जीवन के हर क्षेत्र में सामंजस्य स्थापित करता है।

वास्तव में शारीरिक रूप से शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक रूप में सभी इंसानों को पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्त करने के लिए योग की आवश्यकता है और अगर कोई योग के बारे में चर्चा कर रहा है, तो उसे योग के सबसे प्राचीन पाठ या पतंजली योग सूत्र के बारे में पता होना चाहिए। यह महर्षि पतंजली ने लगभग 250 ईसा पूर्व के 300 में वर्णित किया था। यह सब योग सूत्र के लिए है, योग की प्रथाओं के लिए “पतंजली योग सूत्र” कहा जाता है। यहाँ हम पूरे पाठ को सामान्य स्वास्थ्य के संदर्भ में तलाशने जा रहे हैं। इसका मतलब है कि सामान्य के लिए यहाँ शिजी द्वारा चीजों को क्या बताया जाता है, सामान्य स्वास्थ्य इसका अर्थ है, “स्वास्थ्य संपूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कल्याण की स्थिति है केवल रोग या दुर्बलता की अनुपस्थिति नहीं है।” यह हम उस सूत्र को तलाशने जा रहे हैं जो मूलरूप से शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कल्याण से संबंधित है

**शब्दकोश :** शारीरिक रूप, मानसिक, सामाजिक

### प्रस्तावना

योग सूत्र बुद्धि या सामान्य मन के साथ अध्ययन की जाने वाली एक दर्शन पुस्तक नहीं है, बल्कि यह एक अनुभववात्मक कार्य पुस्तिका है जो खुले दिल से प्रकट होती है। बुद्धि अपनी प्रकृति, तर्कसंगत और प्रतिबंधात्मक किसी भी मानव निर्मित संकल्पना या निर्माण की गई विचारधारा से व्यापक है, और पतंजली हर जगह इस बात की पुष्टि करती है कि परिकल्पना बुद्धि और बुद्धि पूरी तरह से सार्वभौमिक असीम दिमाग की एक सहज समृद्ध बुद्धि से आती है। यह चेतना के पीछे का प्रकाश है। परमपुरुष पतंजली हमें बताता है कि साधारण रेखिक विचार प्रक्रिया के अंत में ही समाधि (कुल एकीकरण) है। यह योग (एकीकरण) की प्रथा है, जहाँ योग क्रिया, अभ्यास और प्रक्रिया है, जबकि निबुद्धि समाधि (पूर्व स्वतंत्र) हमारे सच्चे प्राकृतिक **unconditioned** स्वरूप को पुरुष-सत्व के रूप में महसूस करते हैं। निर्दोष कभी मौजूद लक्ष्य योग में सफलता अभ्यास के माध्यम से है, इसके बारे में पढ़ना, ध्यान (अभ्यास) के माध्यम से योग को (साधना कहा जाता है) (साधक) को अधिक केन्द्रित करता है और जो कि सामान्य मानसिक वार्ताओं के रूप में वर्गीकृत होता है। जैसे कि गर्भधारात्मक विचार, दार्शनिक सट्टा, अर्थशास्त्र का अध्ययन, व्याकरण, नियम भी तथ्य का मेमोरीकरण, समारोह, प्रार्थना, पतंजली कहते हैं कि जब योग को वर्तियों की समाप्ति के माध्यम से पूरा किया जाता है, तो स्वतंत्र में रहता है, हमारे स्वयं के अनजान वास्तविक प्रकृति की पहचान /रहस्योदघाटन बिना शर्त और पवित्र प्राकृतिक स्व/प्रभाव

इस प्रकार की प्रवृत्ति से जुड़ा हुआ है, जबकि स्वभाव के साथ जुड़ा हुआ है

### योग साधकों का मूल्यांकन एवं प्रमाणन—

योग सूत्र को प्राचीन विज्ञान कहा जाता है जिसे ऋषियों ने विकसित किया था और शताब्दियों से जिसका अध्ययन किया जा रहा है। योग सूत्रों में राजयोग की पद्धतिया छिपी हैं, जिन्हे अष्टांग प्रणाली के रूप में प्रस्तुत किया गया है। योग की दार्शनिक परम्परा कपिल मुनि के साख्य दर्शन पर आधारित है। मस्तिष्क को केन्द्र माना गया है। पतंजली का द्वितीय सूत्र योग को परिभाषित करते हुये कहता है कि सभी मानसिक परिवर्तनों का रूकना एवं भटकते हुये सभी विचारों का रूकना ही योग है। योग सूत्रों में मस्तिष्क पर जोर दिया गया है, किन्तु बाद की योग परम्पराओं जैसे हठ योग में अधिक जटिल आसनों अथवा शारीरिक मुद्राओं पर जोर दिया गया है।

बड़ आस्तिक दर्शनों में योग दर्शन का महत्वपूर्ण स्थान है। कालान्तर में योग की नाना शाखाएँ विकसित हुईं, जिन्होंने बड़े व्यापक रूप में अनेक भारतीय पंथों, संप्रदायों और साधनाओं पर प्रभाव डाला। “चित्तवृत्ति निरोध” को योग मानकर यम, नियम, आसन आदि योग का मूल सिद्धांत उपस्थित किये गये हैं। प्रत्यक्ष रूप में हठयोग, राजयोग और ज्ञानयोग तीनों का मौलिक यहाँ मिल जाता है। इस पर भी अनेक भाषाओं में लिखे गये हैं। आसन, प्राणायाम, समाधि

आदि विवेचना और व्याख्या की प्रेरणा लेकर बहुत से सवतंत्र ग्रंथों की भी रचना हुई है।

### योगसूत्र दर्शन—

योग दर्शनकार पतंजली ने आत्मा और जगत के संबंध में सांख्य दर्शन के सिद्धांतों का ही प्रतिपादन और समर्थन किया है। उन्होंने भी वही पच्चीस तत्व माने हैं, जो सांख्यकार ने माने हैं। इनमें विशेषता यह है कि इन्होंने कपिल की अपेक्षा एक ओर छब्बीसवें तत्व 'पुरुष विशेष' या ईश्वर भी माना है, जिससे सांख्य के अनीश्रव्वाद से बच गये हैं।

पतंजली का योगदर्शन, समाधि, साधन, विभूति और कैवल्य इन चार पदों या भागों में विभक्त है। समाधि पद में यह बतलाया गया है कि योग के उद्देश्य और लक्षण क्या है, और इसका साधन किस प्रकार होता है। साधनपाद में क्लेश, कर्मविपाक और कर्मफल आदि का विवेचन है। विभूतिपाद में यह बतलाया गया है कि योग के अंग क्या है, उसका परिणाम क्या होता है और उसके द्वारा अणिमा, महिमा आदि सिद्धांतों की किस प्रकार प्राप्ति होती है। कैवल्यपाद में कैवल्य या मोक्ष का विवेचन किया गया है। संक्षेप में योगसूत्र का मत यह है कि मनुष्य को अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष और अभिनिवेश ये पाँच प्रकार के क्लेश होते हैं, और उसे कर्म के फलों के अनुसार जन्म लेकर आयु व्यतीत करनी पड़ती है तथा योग भोगना पड़ता है। पतंजली ने इन सबसे बचने और मोक्ष प्राप्ति का उपाय योग बतलाया है, और कहा है कि कमशः योग के अंगों का साधन हुये मनुष्य सिद्ध हो जाता है, और अंत में मोक्ष प्राप्त कर लेता है। ईश्वर के संबंध में पतंजली का मत है कि वह नित्य मुक्त एक अद्वितीय और तीनों कालों से अतीत है और देवताओं तथा ऋषियों आदि को उसी से ज्ञान प्राप्त होता है। योग दर्शन में संसार को दुःखमय और हेय माना गया है। पुरुष या जीवात्मा के मोक्ष के लिए वे योग को ही एकमात्र उपाय मानते हैं।

पतंजली ने चित्त की क्षिप्त, मूढ़, विक्षिप्त, निरुद्ध और एकाग्र ये पाँच प्रकार की वृत्तियाँ मानी हैं, जिनका नाम उन्होंने 'चित्तभूमि' रखा है। उन्होंने कहा है कि आरम्भ की तीन चित्तभूमियों में योग नहीं हो सकता, केवल अंतिम दो में हो सकता है। इन दो भूमियों में संप्रज्ञात और असंप्रज्ञात ये दो प्रकार के योग हो सकते हैं। जिस अवस्था में ध्येय का रूप प्रत्यक्ष रहता हो, उसे संप्रज्ञात कहते हैं। यह योग पाँच प्रकार के क्लेशों का नाश करने वाला है। असंप्रज्ञात उस

अवस्था को कहते हैं, जिसमें किसी प्रकार की वृत्ति का उदय नहीं होता अर्थात् ज्ञाता और ज्ञेय का भेद नहीं रह जाता, संस्कार मात्र बचा रहता है। यही योग की चरम भूमि मानी जाती है, और उसकी सिद्धि होने पर मोक्ष प्राप्त होता है।

### निष्कर्ष—

इन सूत्रों के मुताबिक हम कह सकते हैं कि महर्षि ने जीवन की सच्चाई का खुलासा करने का प्रयास किया था जो प्राचीन काल के साथ-साथ आधुनिक युग के लिए बहुत महत्वपूर्ण है। वह रहस्य प्रकट किया गया है, पूर्णता बनाये रखने के लिए एक पूर्ण शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, और आध्यात्मिक स्वास्थ्य और सामान्य स्वास्थ्य। जैसा कि वह मन-आत्मा और आत्मा के बीच संबंध का सार का वर्णन करता है। यम और नियम के बारे में भी एक बार जब योग के व्यवसायी ने अपने भीतर के स्वभाव में यम और नियम की स्थापना की तो उन्होंने मानसिक स्वास्थ्य प्राप्त करने के बाद शारीरिक स्वास्थ्य देता है। मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य के लिए उन्हें त्रिकोणीय संमिता का अभ्यास करना है जो ऊपर वर्णित है, साम्यमा ने उसे आध्यात्मिक स्वास्थ्य दिया और मानसिक रूप से शारीरिक और आध्यात्मिक रूप से चरम फिटनेस वाले व्यक्ति सामाजिक संबंधों को बनाये रख सकते हैं।

अंत में यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है जैसे कि किसी को भी पतंजली योग सूत्र के आठ गुना पथ का अभ्यास करना पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्त कर सकता है।

### संदर्भ ग्रंथ—

1. अरुणा ए.के., पतंजली योग सूत्र, अनुवाद और कमेंट्री इन द लाइट ऑफ. वेदांत स्क्रिपचर पब: उपासना योग
2. स्वामी विवेकानंद, पतंजली योग सूत्र पर टिप्पणी
3. शर्मा. रामनाथ, पैरा मनोविज्ञान और योग रेज। जे किल। sc.vol11 में, नंबर 1, केदारनाथ रामनाथ, मेरठ, यूपी.
4. श्री पतंजली योग दर्शनम, (एक पाकेट बुक), कैवाललाधाम, लोणावाला-410403
5. स्वर्ण जयंती वर्ष यादगार (1975) केवल्यधाम एस एम वाई एम समिति, लोणावाला 140430
6. दासगुप्ता, सरेन्द्रनाथ (2011) पाटजा के एक अध्ययन, इंडियन काउंसिल ऑफ फिलॉसॉफिल रिसर्च, दर्शन भवन, 36 तुगलकाबाद इंस्टीट्यूशन, नई दिल्ली 110062