स्वास्थ्य एवं अपुनर्भव(मोक्ष) की वर्तमान में प्रासंगिकता: योग एवं आयुर्वेद के विशेष संदर्भ में।

M Krishna Rao
Assistant Professor
Department of Sanskrit
Sri Venkateshwara College, Delhi University
New Delhi- 110021
Research Scholar (SSIS, JNU)
Mob.No 7207237531
Email:- mkrishnarao@svc.ac.in

भारतीयज्ञान परंपरा में यद्यपि आदिकाल से ही योग-आयुर्वेद पृथक्-पृथक् धारा के रूप में प्रवाहित होते चले आ रहे हैं परन्तु योगशास्त्र ने एक ओर भारतीय जनजीवन को अध्यात्मिक प्रक्रिया के माध्यम से भारतीय संस्कृति का भान कराया वहीं आयुर्वेद अपनी अतुलनीय चिकित्सा एवं सैद्धान्तिक पद्धति से भारतीय जनजीवन की स्वास्थ्य एवं आरोग्य संबन्धी समस्याओं का निराकरण कर पर्याप्त योगदान दिया हैं। तत्कालीन सामाज में योग एवं आयुर्वेद इन दोनों को जीवन के लिए अत्यन्त उपयोगी मानकर समान एवं पर्याप्त महत्व दिया गया हैं। इसका कारण सभवतः इन दोनों शास्त्रों का क्रियात्मक पक्ष अधिक उपयोगी एवं सशक्त हैं अतः इन्हें भारतीय जनमानस शीघ्रता से आत्मसात कर लिया। लोग अपनी जीवन की शारीरिक-मानसिक-अध्यात्मिक-बौद्धिक व सामाजिक गुत्थियों को सुलझाने के लिए इन दोनों शास्त्रों के व्यावहारिक पक्षों का प्रयोग स्व जीवन में प्रयोग करने लगे।

योगदर्शन शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, आध्यात्मिक प्रक्रियाओं का ऐसा समन्वित रूप है जिसमें मानव मात्र की सभी प्रकार की समस्याओं का समाधान निहित हैं इसमें मनोविज्ञान के अनेक पक्षों का समावेश हैं, अतः इसे भारतीय अध्यात्म विद्या, मानस शास्त्र या मनोविज्ञान, शरीरशास्त्र एवं दार्शनिक चिन्तन पद्धति का अद्भूत समन्वय के रूप में स्वीकार करते हैं। इसी प्रकार आयुर्वेद में भी शारीरिक और मानसिक आरोग्यपद्धति, रोग निवारण के लिए औषधि प्रयोग और उसके सिद्धन्तिक विवेचन विशेष रूप से किया गया हैं

अतः इस शास्त्र को जीवन विज्ञान शास्त्र, आरोग्यशास्त्र या चिकित्साशास्त्र भी कहा गया है।[1] इसका चरमलक्ष्य भी मानव की इस संसार से सर्वांशतः मुक्ति है: आयुर्वेद में आध्यात्मिक विषयों का विवेचन प्रसंगवश अल्प है, किन्तु आरोग्य संबन्धी प्रतिपदित सिद्धान्तों, चिकित्सा संबन्धित् सिद्धान्तों, औषध प्रयोग संबन्धी विषयों का विवेचन बाहुल्यता से प्राप्त होता हैं।

योग शब्द का अर्थ एवं सिद्धान्त:-

मेदिनी कोश में योग शब्द भिन्न-२ अर्थ में वर्णन प्राप्त होता है-

योगोऽपूर्वार्थसम्प्राप्तौ संगतिध्यानयुक्तिषु।

वपुः स्थैर्ये प्रयोगे च विष्कम्भादिषु भेषजे॥[2]

अर्थात् अपूर्व अर्थ सम्प्राप्ति, संगति, ध्यान, युक्ति, शरीर की स्थिरता, प्रयोग, विष्कम्भ, भेषज आदि अर्थों में योग शब्द प्रयोग होता हैं। योग शब्द की योगशास्त्र की उद्देश्य की दृष्टि से **"युज् संयमने[3]" "युजिर् योगे[4]" "युज् समाधौ[5]"** इत्यादि धातुओं में **"युज् समाधौ"** से निष्पन्न अर्थ सर्वसन्निकटता प्रतित होती है। इसका प्रमाण तत्त्व वैशारदी में प्राप्त होता है यथा- "**युज् समाधौ इत्यस्मात् व्युत्पन्नः समाध्यर्थो, न तु युजिर् योगे इत्यस्मात् संयोगार्थ इत्यर्थः**"।[6] जीवात्मा और परमात्मा का यह संयोग ही योग कहलाता है इसे समाधि संज्ञा से भी व्यवहृत किया गया है जो जीवात्मा और परमात्मा की समतावस्था जनित होती हैं-

---

[1] योग और आयुर्वेद पृ.सं. 04

[2] मेदिनी कोशः

[3] पा.धा. पाठ.सं.1807

[4] पा.धा. पाठ.सं.1444

[5] पा.धा. पाठ.सं.1177

[6] तत्व वैशारदी.

"समाधिः समतावस्था जीवात्मापरमात्मनोः। संयोगो योग इत्युक्तो जीवात्मापरमात्मनोः"||[7] योग दर्शनकार योग का सामन्य अर्थ समस्त चित्त(सम्पूर्ण पदार्थों की जिससे चिन्ता व विचार होता है) वृत्तियों(चित्त की नाना अवस्थाएं व मनोव्यापार) का निरोध(कुंठित करना) करने के अर्थ में स्वीकारते हैं-**"योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः"**[8]**|** इसमें कैवल्य के साधन के रूप में चार पादों में वर्णन प्राप्त होता है। जिसमें मुख्यतः वृत्तियाँ, समाधि के प्रकार, ईश्वर प्रणिधान, बह्यंगयोग(यम-नियम-आसन-प्राणायम-प्रत्याहार) अन्तरंगयोग(धारणा-ध्यान-समाधि) तथा व्यष्टि एवं समष्टि विचार इत्यादि के रुप वर्णन करते हैं।

आयुर्वेद शब्द का अर्थ एवं सिद्धान्त:-

आयु-सम्बन्धी वेद को आयुर्वेद कहते है।[9] जिस शास्त्र में आयु संबन्धित ज्ञान तथा दीर्घायु के उपायों के बारे में बतलाया गया हो उसे आयुर्वेद कहते है- **आयुरस्मिन् विद्यते अनेन वा आयुर्विन्दतीत्यायुर्वेदः**।[10] आचार्य चरक ने शरीर(पञ्चमहाभूत एवं चेतनाधिष्टित), इन्द्रिय(कर्मेन्द्रिय एवं ज्ञानेन्द्रिय), सत्त्व(मन) एवं आत्मा का संयोग को आयु कहा है तथा आयुर्वेद के विषय में "हितायु, अहित आयु, सुखायु और दुखायु आदि चतुर्विधायु का वर्णन तथा उस आयु के लिये जो हितकर एवं अहितकर है इसका वर्णन किया गया हो तथा मान और उसके लक्षणों वर्णन जिसमें प्राप्त होता हो उसे आयुर्वेद कहते है।"[11] धारि, जीवित, नित्यग, अनुबन्ध एवं चेतनावृत्ति आदि इसके पर्याय के रूप में प्रयुक्त हुए है।[12] अचार्य डल्हण ने आयुर्वेद की शब्द को अनेक प्रकार से परिभाषित किया है।

- **आयुः शरीरेन्द्रियसत्वात्मसंयोगः, तदस्मिन्नायुर्वेदे विद्यते अस्तीत्यायुर्वेदः।**
- **आयुविद्यते ज्ञायते अनेनेत्यायुर्वेदः।**

---

[7] वशिष्ठ संहिता

[8] योगसूत्र. 1/2

[9] सु.सं.-सू.1.14

[10] वहीं.1.15

[11] हिताहितं सुखं दुःखमायुस्तस्य हिताहितम्। मानञ्च तच्च यत्रोक्तमायुर्वेदः स उच्यते, च०सं०सू० 1.41

[12] च.सं.सू.30.22

❖ **आयुविद्यते विचार्यते अनेन वेत्यायुर्वेदः।**

❖ **आयु अनेन विन्दति प्राप्नोतीति वाऽऽयुवेदः॥** [13]

चरक संहिता के सूत्रस्थान के तीसवें अध्याय में आयुर्वेद के आठ अंगों का वर्णन प्राप्त होता है- **"कायचिकित्सा, शालाक्य, शल्यशास्त्र, अगदतन्त्र, भूतविद्या, कौमारभृत्य, रसायन एवं वाजीकरण"**। [14] सुश्रुत [15], वाग्भट [16] एवं अन्य आयुर्वेदज्ञ भी आयुर्वेद के आठ अंग ही स्वीकार करते हैं। त्रिदोष सिद्धान्त(**"वायुः पितः कफश्चोक्तः शारीरो दोषसंग्रहः"**। [17]) , षड्धातु सिद्धान्त(**-"देहधारणाद् धातवः"**। [18]**),** त्रयोदश अग्नि सिद्धान्त**, त्रिविध मल,** पञ्चमहाभूत विज्ञान, चर्या सिद्धान्त**(दिन-रात्री-ऋतु)** भेषजविज्ञान, आचाररसायण इत्यादि प्रमुख सिद्धान्तों के माध्यम से सम्पूर्ण जीवन विज्ञान का वर्णन करता है।

स्वास्थ्य की अवधारणा:-

स्वस्थ्य व्यक्ति की परिभाषा सुश्रुत जी करते है-

"समदोषः समाग्निश्च समधातु मलक्रियः।

प्रसन्नात्मेन्द्रियमनः स्वस्थ इत्यभिधीयते"॥ [19]

अर्थात् जिस व्यक्ति की प्रकृति के अनुरूप सम्यक् आहार विहार करने से मनुष्य शरीर में स्थित वात-पित्त-कफ ये तीनों दोष सम(प्रकृत) अवस्था में रहते है, जठराग्नि

---

13 वहीं श्री डल्हनाचार्यविरचित निबन्धसंग्रह व्याख्या

14 तस्यायुर्वेदस्य अङ्गान्यष्टौ ; तद्यथा कायचिकित्सा, शालाक्यं, शल्यापहर्तृकं, विषगरवैरोधिकप्रशमनं, भूतविद्या, कौमारभृत्यकं, रसायनं, वाजीकरणमिति,च.सं. सू. 30.28
ततोऽल्पायुष्ट्वमल्पमेधस्त्वं चालोक्य नराणां भूयोऽष्टधा प्रणीतवान्।

15 तद्यथा शल्यं, शालाक्यं, कायचिकित्सा, भूतविद्या, कौमारभृत्यकं, अगदतन्त्रं, रसायतन्त्रं, वाजीकरणतन्त्रमिति|
सु.सं.सू. 1.5-6

16 अ.हृ.सू.1.5

17 17 च.सं.,सू. 1.57, दोषाः पुनस्त्रयोः वातपित्तश्लेष्माणः, च.सं वि. 1.5
वातपित्तश्लेष्माण एव देहसम्भवहेतवः। सु.सं.,सू. 21.3
वायुः पित्तं कफश्चेति त्रयो दोषाः समासतः। अ.हृ.सू. 1.6

18 च.सं., सू. 28.4

19 सु.सं.सू.15.42

भी सम रहती है (मन्द-तीक्ष्ण आदि न्यूनाधिक्य को प्राप्त नहीं होती), धातुओं ("रस-रक्त-मांस-मेद-अस्थि-मज्जा-शुक्र") और मल("स्वेद-मूत्र-पुरीष") की क्रिया सम (अविकृत) रहती है, आत्मा-इन्द्रिय-मन सदैव प्रसन्न रहते है। इस प्रकार शरीर में किसी भी प्रकार का विषमता नहीं होना ही स्वस्थ्य कहलाता है। यही इस आयुर्वेद का उद्देश्य व प्रयोजन है। इसी स्वस्थ्य के लक्षण को **"WHO"** ने भी परिभाषित करने का प्रयास किया है- **"Health is defined as a state of physical, mental, and social well-being, not merely absence of disease or infirmity"।"**[20]

उपर्युक्त वर्णन से शरीरिक, मानसिक, सामाजिक, आध्यात्मिक एवं बौद्धिक स्वास्थ्य की दृष्टि से आयुर्वेद की उपयोगिता सुवुदित है।

- **"प्रयोजनं चास्य स्वस्थस्य स्वास्थ्यरक्षणमातुरस्य विकारप्रशमनं च" ।**[21]
- **"इह खल्वायुर्वेदप्रयोजनं व्याख्युपसृष्टानां व्याधिपरिमोक्षः स्वास्थस्य स्वास्थ्यरक्षणम्।**[22]**"।**
- **"धातुसाम्य क्रिया चोक्ता तंत्रस्यास्य प्रयोजनम।**[23]**"**
- **"विकारोधातुवैषम्यं साम्यं प्रकृतिरुच्यते।**
  सुखसंज्ञाकमारोग्यं विकारो दुःखमेव च॥[24]**"**

उपर्युक्त लक्षण आयुर्वेद की प्रयोजन अवश्य है किन्तु स्वास्थ्य रक्षण दृष्टि से अत्यन्त उपादेय भी है क्योंकि इन लक्षणों में व्याधियों का उपशमन से स्वस्थ व्यक्ति को प्रकृत अवस्था में रहने का उपदेश दिया गया हैं। प्रकृत अवस्था का अर्थ है- धातुसाम्य होना, त्रिविध दोषो(वात-पित्त एवं कफ़) का साम्य होना आदि।

आयुर्वेद में चेतनादिष्ट पुरुष की संज्ञा है पञ्चमहाभूतों एवं आत्मा इन छह तत्त्वों का संयोग का नाम पुरुष है- **"...पंचमहाभूतशरीरिसमवायः पुरुष इत्युच्यते...।**[25]

---

[20] WHO | World Health Organization

[21] च.सं.30.26

[22] सु.सं.सू.1.12

[23] च.सं.सू.1/53

[24] च.सं.सू. 9/4

[25] सु.सं.सू. 1/20

अन्यत्र **"षड्धातवः समुदितः पुरुषः इति शब्दं लभन्ते; तद्यथा-पृथ्वीव्यापस्तेजोस्ते वायुराकाशं ब्रह्मं चाव्यक्तमिति, एत एव च षड्धातवः पुरुषः शब्दः लभन्ते"**[26]। सत्व, आत्मा और शरीर इन तीनों का संयोग ही चेतन पुरुष होता है और वही चेतन पुरुष इस आयुर्वेद शास्त्र का अधिकरण (चिकित्सा का विषय) है।[27]

अपुनर्भव व मोक्ष की अवधारणा: -

मोक्ष्य का अर्थ है- **"मुच्यते सर्वैदुःखबन्धनैर्यत्र सः मोक्षः"**[28] अर्थात् जिस पथ को प्राप्त कर जीव संपूर्ण बंधनों से मुक्त हो जाता है, वह मोक्ष है। यहाँ समस्त दुखों से तात्पर्य अज्ञान के कारण उत्पन्न होने वाले आधिभौतिक, आदिदैविक एवं आध्यात्मिक दुःखों से मुक्त होकर जीव अपने वास्ताविक स्वरुप परमात्मा में स्थित होने से है, इसी को मुक्ति कहते है-"**मुक्तिर्हित्वान्यथारुपं स्वरुपेण व्यवस्थितिः"**[29] विद्वानों ने इसे ही निःश्रेयस, निर्वाण, अपवर्ग, कैवल्य, परमपद व अपुनर्भव आदि नामों से अभिहित किया है और इसकी प्राप्ती के विभिन्न उपायों का निर्देश किया है जैसे योग दर्शन मे कैवल्य प्राप्ति के साधन के रुप में अष्टांग योग तथा आयुर्वेद में पुर्ण स्वास्थ्य से आदि।

आयुर्वेद मे अपुनर्भव या मोक्ष: -

आयुर्वेद मे अपुनर्भव या मोक्ष का प्रतिपादन अन्य दर्शनों की भांति किया गया हैं। जब तक आत्मा कर्म बंधन से युक्त रहता है तब तक वह सांसारिक मोह, इन्द्रियजन्य विषयों एवं माया जाल में फंसा रहता है। अपने द्वारा पूर्वजन्म में उपार्जित शुभाशुभ कर्में का फल भोगने के लिए जीव को पुनः पुनः जन्म धारण करना पड़ता है यही पुनर्भव कहलाता है। किन्तु जब आत्मा के समस्त कर्मों का क्षय हो जाता तो उसे पुनः पुनः जन्म धारण नहीं करना पड़ता यही आयुर्वेद में अपुनर्भव के नाम अभिहित किया जाता हैं। यही आत्मा की मुक्तावस्था होती है इसे ही विद्वान अपने अपने शास्त्रों अनेक नामों से

---

[26] च.सं.शा. 5/7

[27] सु.सं.सु.1/20 & च.सं.शा. 5/4

[28] पुरुषार्थ चतुष्टय, पृ.363

[29] श्रीमद्भागवद् पु. 2/70

अभिहित करते है, महर्षि चरक ने अपुनर्भव का स्वरुप निम्न प्रकार से बताया है- **“मोक्षो रजस्तमोऽभावात् बलवत्कर्मसंक्षयात्। वियोगः सर्वसंयोगैरपुनर्भव उच्यते”।**[30]

अर्थात् जब मन से रज और तम का अभाव हो जाता है और बलवान कर्मों का क्षय हो जाता है तब समस्त प्रकार के कर्म संयोग का वियोग हो जाता है उसे ही अपुनर्भव कहते है।

इस प्रकार की मुक्ति के आत्मा सदैव प्रयत्नशील रहता है यह पद अक्षय, निर्मल, अविनाशी, परम आनन्द दायक एवं दिव्यलोक कारक होता है। कर्मबन्धन से मुक्त होने कारण इसे **“अपवर्ग”** व **“मोक्ष”** नाम से संज्ञित करते है, आध्यात्म निवृत्ति के कारण इसे **“निवृत्ति”** कहते है। मोक्ष विषय में आचार्य चरक कहते हैं- **“निवृत्तिरपवर्गः तत्परं प्रशान्तं तदक्षरं तद् ब्रह्म स मोक्षः”।**[31] अर्थात् निवृति को अपवर्ग कहते है वह अपवर्ग सर्वश्रेष्ठ, अत्यन्त शान्त, अविनाशी एवं ब्रह्मस्वरुप होता है। कर्मों का क्षय होने पर सर्वप्रथम आत्मा ज्ञानलोक से उद्भासित एवं देदीप्यमान होता है। आत्मा को होने वाल इस प्रकार का विशिष्ट ज्ञान सांसारिक-लौकिक ज्ञान से सर्वथा भिन्न अलौकिक आत्मिक ज्ञान होता है जो “केवल ज्ञान” कहलाता है। यह केवल ज्ञान अपने आप में इतना परिपूर्ण, निर्मल एवं अखण्ड होता है कि इस ज्ञान का धारक आत्मा तीनों लोक तथा तीनों काल की समस्त बातों एवं विषयों को अवच्छिन्न एवं आबाधित रुप से जानने व देखने लगता है। इस प्रकार का केवल ज्ञान समुत्पन्न होने पर ही जीव को मोक्षोपलब्धि होती है। शास्त्रों में उल्लिखित है **“ऋते ज्ञानान्न मुक्तिः”** अर्थात् ज्ञान के बिना मुक्ति संभव नहीं। बलवान कर्मों का क्षय होने पर बन्धन कारक कर्म के अभाव के संयोग का वियोग (अभाव) स्वतः सिद्ध है। अतः मुक्त पुरुष(आत्मा) का पुनर्जन्म नहीं होता, इसलिए यह मोक्ष या अपुनर्भव कहलाता है। मुक्तावस्था में अत्मा अनन्तकाल तक निवास करता है।

---

[30] च.सं.शा.1/142

[31] वहीं. 1/11

योग दर्शन में कैवल्य: -

योगशास्त्र में समस्त विषय व सिद्धान्त केवल मोक्ष रुपी साध्य सिद्धि के साधन है। योग दर्शन में मोक्ष को कैवल्य नाम से संज्ञित किया गया हैं जो आत्मा के परम स्वातन्त्र्य की द्योतक हैं। यह अवस्था केवल निषेधात्मक नहीं है, अपितु वह चैतन्य पुरुष के जीवन का नित्य अथवा शाश्वत यथार्थ स्वरुप है जो जड़ प्रकृति के बंधनों से मुक्त होकर प्राप्त होता है। योग दर्शन सांख्य दर्शन की मोक्ष प्रकल्पना को स्वीकार करता हैं। योग दर्शन मुख्यतः सांख्य दर्शन द्वारा प्रकृति-पुरुष के भेद ज्ञान द्वारा मोक्ष की सत्ता स्वीकारता है, तथा चित्त वृत्तियों[32] के निरोध के रुप में एवं मानसिक क्रियाओं के दमन के रुप में मोक्ष स्वसत्ता स्वीकारता है। शरीर को स्वस्थ्य रखकर एवं मन को दमन कर आत्मा की श्रेष्ठ सोपानों पर आरुढ़ होकर योगी मोक्ष द्वार तक पहुँचता है। योग दर्शन में चित्त के विघ्न- **“व्याधिस्त्यान संशय प्रमादालस्याविरति भ्रान्ति दर्शनालब्धभूमिकत्वानवस्थितत्वानि चित्त विक्षेपास्तेऽन्तरायाः”।**[33] अविद्या(**“अविद्या क्षेत्रमुत्तरेषां प्रसुप्ततनुविच्छन्नोदाराणाम्”।**[34] **अनित्याशुचिदुःखानात्मसु नित्यशुचिसुखात्मख्यातिरविद्या।”**[35]**)** एवं अज्ञान, अस्मिता(**“दिग्दर्शन शक्त्योरेकात्मतेवाऽस्मिता”।**[36]), राग(**“सुखानुशायी रागः”।**)[37], द्वेष(**“दुखानुशायी द्वेषः”।**[38]), एवं अभिनिवेश(**“स्वरस वाही विदुषोऽपि तथारुढ़ोऽभिनिवेशः”।**[39]**)** को मोक्ष का बाधक माना है। भौतिक शरीर के बार बार जन्म का कारण सांसारिक प्रपंच रुपी अज्ञान को ही माना हैं, अज्ञान व अविद्या की सत्ता विद्यामान होने तक जीव

---

[32] प्रमाणविपर्ययविकल्पनिद्रास्मृतयः यो.द. 1/6

[33] वहीं 1/30

[34] वहीं 2/04

[35] वहीं 2/05

[36] वहीं. 2/06

[37] वहीं. 2/07

[38] वहीं. 2/08

[39] वहीं. 2/08

कर्मबन्धन से विमुक्त नहीं हो सकता। अविद्या का नाश केवल ज्ञान प्राप्ति व विवेकज्ञान द्वारा अभ्यास[40] वैराग्य से ही संभव है।[41] जब मनुष्य सम्यक्ज्ञान को प्राप्त कर यथार्थ स्वरूप को जान लेता है तब जीव के मस्तिष्क में मिथ्या विचार प्रायः लुप्त हो जाते है। परिणामतः आत्मा कल्मष और विकार रहित होकर पवित्र हो जाता है तब द्रष्टा अपने स्वरुप में वापस आजाता है वही कैवल्य का अवस्था मानी जा सकती हैं|

अपुनर्भव व मोक्ष की वर्तमान में प्रासंगिकता: -

संपूर्ण विश्व में दो प्रकार के रोग पाए जाते है जिसे **संचार-रोग (communicable disease)** व **गैर संचार-रोग (Non-Communicable disease)** कहा जाता है। संचार रोग वह होता है जो बेक्टेरिया, वायरस, परजीवि जैसे संक्रामक के द्वारा फैलते है, संक्रामक के लिए contagious या infectious शब्दों का प्रयोग करते है। संचार रोग साधारणतः एक व्याक्ति से दूसरे व्यक्ति में सीधा संपर्क या परोक्ष रुप से दूषित सतह, भोजन, पेय, रक्त या अन्य शारीरिक तरल पदार्थों के सीधे संपर्क मे आने से हवा के माध्यम से होता है। जैसे- Covid19, Ebola, Bird flu virus, Lassa, Junin, kyasanur forest virus एवं Dengu Fever इत्यादि। **गैर संचार रोग(Non-Communicable disease)** को क्रोनिक भी कहा जाता है यह एक पुरानी बिमारी है जो लंबे समय तक रहती है यह एक पीढ़ी से दूसरे पीढ़ी विरासत के रुप मिलती रहती है, इसमें हृदय संबंधित रोग, मधुमेह, अस्थि संबन्धी रोग व अनियमित खान-पान व दिनचर्या संबंधित रोग मुख्य हैं। इन रोगों का मुख्य कारण unhealthy food, तंबाकू सेवन शरीर की निष्क्रियता व शराब सेवन आदि है। इन्हीं कारणों के कारण विश्व में 70% से 80% मृत्यु हर वर्ष हो रही है जिसमें तंबाकू सेवन से 50 लाख, अनियमित व्यवहार से 28 लाख, कोलोस्ट्रोल से 36 लाख, उच्च रक्तचाप

[40] तत्र स्थितौ यत्नोऽभ्यास।
स तु दीर्घकालनैरन्तर्यसत्काराऽऽसेवितो दृढभूमिः। वहीं 1/13-14

[41] अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः। वहीं 1/12

से 75 लाख से ग्रसित है , दुनिया में सबसे ज्यादा मानसिक विकार के कारण 97 करोड़ लोग ग्रसित है इसमें अकेले भारत में 5.6 करोड़ लोग अवसाद के शिकार है।

दार्शनिक तथा स्वास्थ्य की दृष्टि से इन रोगों के पृष्ठभूमि में मनुष्य अपने कर्तव्यों के प्रति विमुख होना, यम-नियम-आसनादि अष्टांगो का पालन न करना, उत्तम आहार का सेवन व विहार का पालन न करना, दिनचर्या पालन में अनियमितता रखना, सात्विक प्रवृत्तियों का अनुपालन न कर राजसिक व तामसिक प्रवृत्तियों अपने मे स्थान देना, ईश्वर प्रणिधान न करना तथा अज्ञान से लिप्त होना आदि है। ये कारण रोगों के जनक भी है तथा मोक्ष मार्ग के अवरोधक भी हैं। मनुष्य वास्तविक रुप से इन समस्याओं व जन्म बन्धन से छुटकारा तभी प्राप्त कर सकता जब तक स्वस्थ(शारीरिक-मानसिक-सामाजिक-बौद्धिक व आध्यात्मिक दृष्टि) पूर्वक रहते हुए, ज्ञान प्राप्ति में यत्न करके वास्तविक ज्ञान प्राप्त करेगा।

अतः हमें चाहिए की उत्तम स्वास्थ्य का पालन करते हुए सात्विक प्रवृत्ति से निष्काम पूर्वक कर्म करते हुए, ईश्वर प्रणिधान करते हुए मोक्ष प्राप्ति में यत्न करना चाहिए। यही भारतीय ज्ञान परंपरा का मुख्य ध्येय भी है तथा योग एवं आयुर्वेद का परमलक्ष्य भी है।

॥ सन्दर्भ ग्रन्थ-सूची ॥

अथर्ववेदसंहिता विधान, केशव देव शास्त्री एवं अजय कुमार मुद्गल, लाल बहादुर शास्त्री संस्कृत विद्यापीठ, नई दिल्ली, 1988.

अष्टांगसंग्रहः, अत्रिदेव गुप्त (व्या.), कृष्ण अकादमी,वाराणसी, वि.सं. 2050.

अष्टांगसंग्रहम् (विद्योतनी टीका), अत्रिदेव गुप्त (व्या.), चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान,वाराणसी, वि. सं.: 2048.

अष्टाङ्गहृदयम् (निर्मला हिन्दी व्याख्यासहित), ब्रह्मानन्द त्रिपाठी, चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान, दिल्ली, 2015.

चरकसंहिता (आयुर्वेददीपिका टीकाख्या), सेनगुप्तेन, नरेन्द्रनाथ एवं बलाइचन्द्र सेनगुप्त, कलिकातानगर्य्यां, कलुटोलभ्यन्तरीणसप्ततिसंख्यकभवनस्थधन्वन्तरि, इलेक्ट्रिक-मेशिनयन्त्रे श्रीरंगलालमित्रेण मुद्रिता, शक. 1850

माधवनिदानम् (मधुकोश विजय रक्षित (व्या.) एवं श्रीकान्तदत्त), नरेन्द्रनाथ शास्त्री (व्या.), मोतीलाल बनारसीदास, 1971.

सुश्रुतसंहिता (सुश्रुतविमर्शनी हिन्दीव्याख्या) (तीन भाग), अनन्तराम शर्मा, चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन, वाराणसी, 2017.

सुश्रुतसंहिता शारीर स्थान आयुर्वेदरहस्य दीपिकाख्या, गोविन्द घाणोकर (व्या.), मोतीलाल बनारसी दास, वाराणसी, 1975.

जैन, आ.राजकुमार, योग और आयुर्वेद, चौखम्भा ओरियन्टालिया, दिल्ली, 2011

जैन, आ.राजकुमार, आयुर्वेद दर्शन, चौखम्भा ओरियन्टालिया, दिल्ली, 2019

त्रिपाठी, प्रो.रविदत्त, पदार्थ विज्ञान, चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान, दिल्ली, 2017

सिंह, सी.बी.योगाचर्या, अष्टांग योग कला, दिव्य संस्कृति प्रतिष्ठान, दिल्ली, 2008

गौड, बनवारी लाल, *आयुर्वेद चिकित्सा विज्ञान*, पब्लीकेशन स्कीम , जयपुर, 2008.

भारद्वाज, शीतांशु, *रोग और उपचार*, पराग प्रकाशन, नई दिल्ली, 2007

सिंह, रामहर्ष, *आयुर्वेदीयनिदान चिकित्सा के सिद्धान्त*, चौखम्बा अमरभारती, वाराणसी, 1983.

सिंह, रामहर्ष, *स्वस्थवृत्त विज्ञान*, चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान, दिल्ली, 2015.

सिंह, रामहर्ष, योग एवं यौगिक चिकित्सा, चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान, दिल्ली, 2014.

शर्मा, प्रियव्रत, *आयुर्वेद का वैज्ञानिक इतिहास*, चौखम्बा संस्कृत संस्थान, वाराणसी, 2003.

मेदिनीकोशः, मेदिनिकरनिर्मितः, चौखम्बा संस्कृत सीरिज़, बनारस, 1940.

शब्दकल्पद्रुम (पाँच भाग), बाच्छादुरेण, राजा राधाकान्तदेव, राष्ट्रीय संस्कृत संस्थान, नई दिल्ली, 2004.