National Journal of Hindi & Sanskrit Research

ISSN: 2454-9177
NJHSR 2026; 1(67): 82-86
© 2026 NJHSR
www.sanskritarticle.com

Rahul Sharma
Assistant professor,
Chinmaya Vishwavidyapeeth,
Part time Search Scholar,
National Sanskrit University,
Tirupati

Correspondence:
Rahul Sharma
Assistant professor,
Chinmaya Vishwavidyapeeth,
Part time Search Scholar,
National Sanskrit University,
Tirupati

।। आध्यात्मिकोन्नत्यै स्वास्थ्यसंरक्षणाय च योगायुर्वेदयोः उपादेयता ।।

Rahul Sharma

उपोद्घातः

आधुनिकयुगे विज्ञानप्रौद्योगिकविकासेन मानवजीवनं सुविधासम्पन्नं तु जातम्, किन्तु तेन असन्तुलितजीवनशैल्या कारणेन मानवेषु प्रमादः, असन्तोषः निद्राभावः चित्तविक्षेपाः तथा आध्यात्मिकशून्यता अपि वर्धिताः। अतः स्वास्थ्यसंरक्षणस्य तथा जीवनसन्तुलनस्य आवश्यकता विशेषतया अनुभूयते। भारतीयज्ञानपरम्परायां योगः तथा आयुर्वेदः मानवजीवनस्य समग्रकल्याणाय प्रतिपादितौ द्वौ प्रमुखौ शास्त्रौ स्तः। आयुर्वेदः शरीरमनसोः स्वास्थ्यरक्षणस्य मार्गं निर्दिशति, योगः तु चित्तशुद्ध्या आत्मोन्नतेः साधनं भवति। उभयोः समन्वितानुष्ठानात् शारीरिकस्वास्थ्यं, मानसिकशान्तिः, तथा आध्यात्मिकोन्नतिः सिद्ध्यति। अतः आध्यात्मिकोन्नत्यै स्वास्थ्यसंरक्षणाय च योगायुर्वेदयोः उपादेयतायाः अध्ययनम् अद्यतनसमाजे विशेषमहत्त्वम् वहति।

विषयः - आध्यात्मिकोन्नत्यै स्वास्थ्यसंरक्षणाय च योगायुर्वेदयोः उपादेयता।

The Relevance and Utility of Yoga and Ayurveda for Spiritual Advancement and Health Preservation.

विषयप्रस्तावः -

आधुनिकयुगे विज्ञानप्रौद्योगिकभूमौ अभूतपूर्वविकासेन मानवजीवनं बहुधा सुविधासम्पन्नं तु जातमस्ति, तथापि तेन सह जीवनशैली अप्यत्यन्तव्यक्तिनिष्ठा, यान्त्रिकीभूता तथा प्रकृतिविरुद्धा च अभवत्। फलतः सम्प्रति समाजे असन्तुलितजीवनशैली, अनियमिताहारविहारः, शारीरिकनिष्क्रियता, असन्तोषः, चिन्ता, अवसादः, प्रमादः, निद्राभावः, चित्तविक्षेपाः, आध्यात्मिकशून्यता च लोके व्यापकतया दृश्यन्ते। एतेषां कारणात्, स्थौल्यम्, हृद्रोगाः, मानसिकविकाराः तथा अन्ये बहवः जीवनशैलीजन्यरोगाः दिनप्रतिदिनं वर्धमानाः सन्ति। मानवः भौतिकसाधनसमृद्धौ विज्ञानप्रौद्योगिकभूमौ च अभूतपूर्वविकासेन सह अन्तःकरणशान्तिं, मानसिकसन्तुलनं तथा जीवनस्य यथार्थलक्ष्यमपि प्राप्तुं तु न शक्नोति। एवं परिस्थितौ **"कथं स्वस्थं, सन्तुलितं, शान्तिमयं च जीवनं प्राप्यते?"** इति प्रश्नः सर्वेषां मनसि उदेति। अस्य समाधानस्य अन्वेषणे भारतीयज्ञानपरम्परायाः अध्ययनं कुर्मः चेत् ज्ञायते यत् योगः तथा आयुर्वेदः इति द्वौ शास्त्रप्रवाहौ मानवजीवनस्य समग्रकल्याणाय प्राचीनकालादेव मार्गदर्शनं कुरुतः स्तः। आयुर्वेदः शरीरस्य, मनसः, इन्द्रियाणां च स्वास्थ्यसंरक्षणाय वैज्ञानिकं मार्गं प्रदर्शयति, योगः तु चित्तशुद्ध्या, इन्द्रियनिग्रहेण, ध्यानाभ्यासेन च आध्यात्मिकोन्नतेः तथा आत्मसाक्षात्कारस्य मार्गं प्रकाशयति। उभे अपि शास्त्रे न केवलं रोगनिवारणाय, अपितु शारीरिकमानसिकाध्यात्मिकविकासाय समग्रजीवनसन्तुलनाय च अत्यन्तमुपयोगिनौ स्तः।

अतः वर्तमानसमाजे वर्धमानानां शारीरिकमानसिकसमस्यानां निवारणार्थं, स्वास्थ्यसंरक्षणार्थं, मानसिकशान्तिप्राप्त्यर्थं तथा आध्यात्मिकोन्नत्यर्थं योगायुर्वेदयोः अध्ययनम्, आचरणं च अत्यावश्यकमिति स्पष्टम्।

भारतीयदर्शनेषु अत्यन्तं प्राचीनं दर्शनं साङ्ख्यदर्शनमिति विद्वासैः अङ्गीकृतम्। साङ्ख्यमतानुसारं त्रिगुणात्मिकायाः प्रकृतेर्यदा जगुत्पद्यते तदैव तेषां गुणानां धर्माः सुखदुःखमोहाख्याः अप्युत्पद्यन्ते। अतो निसर्गतः एव प्राणिनः काङ्क्षते यत् सुखं मे स्याद् दुःखं च मे निवर्त्तेतेति। तस्य च दुःखस्यैकान्तिकी, आत्यन्तिकी च निवृत्तिरात्मदर्शनेनैव भवतित्येतदर्थमेव श्रुतिर्निर्दिशति **आत्मा वाऽरे द्रष्टव्यः श्रोतव्यो मन्तव्यो निदिध्यासितव्यः**[1] इति। स च कथं दृष्टव्यः इति जिज्ञासां तत्त्वज्ञैर्महर्षिभिः स्वानुभूतिराश्रित्य लोकोपकाराय अर्थात् शास्त्राण्यनुशिष्टानि दर्शनशास्त्राणीति प्रथितानि इत्यर्थः। साङ्ख्यदर्शनस्य सिद्धान्तः एव योगदर्शनयायुर्वेदे च नैकत्र स्वीकृतमिति दृश्यते। यथोक्तम् श्रीमद्भगवद्गीतायाम् - **साङ्ख्ययोगौ पृथग्बालाः प्रवदन्ति न पण्डिताः**।

त्रिविधदुःखेभ्यः एकान्तिकात्यन्तिक निवृत्तिरेव मोक्षः अथवा कैवल्यमिति पदेन व्यवह्रियते साङ्ख्ययोगदर्शने। अतः महर्षिणा पतञ्जलिना कैवल्यविषये प्रतिपादितं **सत्त्वपुरुषयोः शुद्धिसाम्ये कैवल्यमिति।**[2]

साङ्ख्याः मन्यन्ते यत् त्रिगुणात्मिकायाः प्रकृतेर्यदा जगुत्पद्यते तदैव तेषां गुणानां धर्माः सुखदुःखमोहाख्याः अप्युत्पद्यन्ते। अतो निसर्गतः एव प्राणिनः काङ्क्षते यत् सुखं मे स्याद् दुःखं च मे निवर्त्तेतेति। तस्य च त्रिविधदुःखस्यैकान्तिकी, आत्यन्तिकी च निवृत्तिः व्यक्ताव्यक्त-ज्ञानेन भवतीति।

महर्षिणा पतञ्जलिना प्रतिपादिते योगदर्शनेऽपि पञ्चविंशतितत्त्वेषु पुरुषतत्त्वं विहाय सर्वाण्यपि तत्त्वानि सत्वरजसतमोयुक्तानि सुखदुःखमोहप्रदायकानि च भवन्ति, केवलं चेतनतत्त्वं पुरुषः एव पद्मपलाशवद्विर्लिप्तः अपरिणामी त्रिगुणरहितश्च। सैव यावत्काल-पर्यन्तं अविद्याकारणवशाद् अत्यन्तसामिप्यवशाद् गुणैः क्रियमा-णानि कर्माणि स्वस्मिनारोप्य कर्ताहमिति मन्यते तावत्कालपर्यन्तं सुखं वा दुःखमधिगच्छति।

ननु अत्र प्रश्नः समुत्पद्यते यत् पुरुषस्तु त्रिगुणातीतः पद्मपलाशवद्विर्लिप्तः प्रकृतिभिन्नः अपरिणामि अप्रसवधर्मिः च। सः कथं गुणैः क्रियमाणानि कर्माणि स्वस्मिनारोपयतीति।

अस्यप्रश्नस्य समाधानं साङ्ख्यकारिकायामादावेवोच्यते **दुखत्रयाभि-घातात्**[3] तत्र अभिघात् शब्देनोच्यते आध्यात्मिकाधिदैविकाधि-भौतिकदुःखत्रयस्य आत्मना सह योऽभिघातस्तस्मात्, (सम्बन्धात्) अभिघातः सांख्यनये बन्धकारणीभूतसंयोगरूपः। साङ्ख्यनये अष्टौ बुद्धितत्त्वधर्माः भवन्ति। पुरुषोऽपि तत्रैव बुद्धितत्त्वे प्रतिबिम्बितत्व-सम्बन्धेन विद्यते, अतएव सामानाधिकरण्यसम्बन्धेन दुःखस्या-ऽऽत्मनि विद्यमानत्वात्त-दभिघातो जायते, तच्च दुःखमात्मनः सर्वेषामेव मते प्रतिकूलवेदनीयं भवति, प्रतिकूलवेदनीयत्वमेव च बन्धजनकसंयोगः, एतदभिप्रा-येणैवोक्तं दुःखत्रयाभिघातादिति। दुःखत्रयाऽभिघातात् आत्मना सह दुःखत्रयसम्बन्धादित्यर्थः।

यथा श्रीमद्भगवद्गीतायामुच्यते -

प्रकृतेः क्रियमाणानि गुणैः कर्माणि सर्वशः।

अहङ्कारविमूढात्मा कर्ताऽहमिति मन्यते।।[4]

परं यदा अभ्यासवैराग्याभ्यां चित्तवृत्तिनिरोधाख्यः योगः सिद्धयति तदा पुरुषस्य स्वस्वरूपावस्था सम्पद्यते।

यथोक्तं महर्षिणा **तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम्**[5] इति। ततः परं कैवल्यं सिद्धयति। केवलस्य भावः कैवल्यम्, मोक्षः एव अस्मिन् दर्शने कैवल्यमिति पदेनव्यवह्रियते। कैवल्यस्य स्वरूपं भगवता पतञ्जलिना एवं सूत्रितम् - **पुरुषार्थशून्यानां गुणानां प्रतिप्रसवः कैवल्यं स्वरूपप्रतिष्ठा वा चितिशक्तिरिति।**[6] अविद्या नष्टे सति यदा तत्त्वज्ञानं जायते विवेकख्यातिः उदेति तदा पुरुषार्थशुन्यता भवति। कैवल्यं प्राप्तुं कः उपायः योगदर्शने उपायोक्तः इति चेत् **विवेकख्यातिरविप्लवा हानोपायः**[7] प्रकृतिः भिन्ना पुरुषः भिन्नः इत्येवं विधं विवेकज्ञानम् अविरोधतया सर्वदुःखनाशस्य कारणं भवति। सत्त्वपुरुषान्यताप्रत्ययो विवेकख्यातिः। यदा मिथ्याज्ञानं दग्धबीजभावं संपद्यते तदा सत्त्वस्य परे वैशारद्ये परस्यां वशीकारसंज्ञायां वर्तमानस्य विवेकप्रत्ययप्रवाहो निर्मलो भवति।[8] सा विवेकख्यातिरविप्लवा हानोपायः। ततो मिथ्याज्ञानस्य दग्धबीजभावोपगमः पुनश्चाप्रसव इत्येष मोक्षस्य मार्गो हानस्योपाय इति। अतोच्यते महर्षिणा व्यासेन - यथा चिकित्साशास्त्रं चतुर्व्यूहम् रोगो रोगहेतुरारोग्यं भैषज्यमिति एवमिदमपि शास्त्रं चतुर्व्यूहमेव। तद्यथा हेयः, हेयहेतुः हानं हानोपायश्चेति।

योगस्य स्वास्थ्यसंरक्षणे आध्यात्मिकोन्नतौ च उपादेयता

योगदर्शने महर्षिपतञ्जलिना उक्तम् **"योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः"**। चित्तस्य चञ्चलवृत्तीनां निरोधेन साधकः आत्मस्वरूपस्य अनुभवं प्राप्नोति। **तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम्।** येषां चित्तं समाहितं नास्ति तेषां कृते क्रियायोगः अष्टाङ्गयोगस्य अपि उपायः वर्तते। अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहरूपाणां यमानां, शौचसन्तोषत-पस्स्वाध्यायेश्वरप्रणिधान- रूपाणां नियमानाञ्च विधिपूर्वकपालनेन अशुभविचारवन्तोऽपि मानवाः शुद्धबुद्धिसम्पन्नो भवन्ति।

अनेन समाजोऽपि परिमार्जितो भवेत्। यतो हि शुद्धबुद्धिसम्पन्नो मानवस्य मनसि शुभचिन्तनमेव प्रकाशमानं भवति। वर्तमानसमाजे स्थितानां दुर्नीतिः, व्यभिचारः, हिंसा, द्वेषः, लोभः, क्रोधोच्छृङ्ख-लादीनां नकारात्मकविचाराणामपि विनाशो जायते। योगाभ्यासेन अपराधीनां मनसि अपराधभावनायाः नाशो भवति। ततः

रचनात्मकविचारधारायाः अङ्कुरणं भवति। अनेन मनुष्याणां मनसि स्वयं प्रति, स्वराष्ट्रं प्रति, स्वसंस्कृतिं प्रति गौरवभावनायाः विकासोऽपिजायते। साम्प्रतिके विश्वे विविधनकारात्मकविचाराणां विनाशे योगस्य या भूमिका वर्तते तदित्थं विचारयितुं शक्यते। यथा - यमः, नियमः, आसनम्, प्राणायामः, प्रत्याहारः, धारणा, ध्यानं तथा समाधिः साधकस्य क्रमशः बाह्याभ्यन्तरशुद्धिं सम्पादयन्ति। यमनियमौ नैतिकजीवनस्य आधारौ स्तः। **अहिंसासत्यास्तेयब्रह्म-चर्यापरिग्रहः**[9] इत्यादिभिः मनुष्यस्य मानसिकसन्तुलनं भवति। **शौचसन्तोषतपस्स्वाध्यायेश्वरप्रणिधानादिभिः** अन्तःकरणस्य शुद्धिः सम्पद्यते। **आसनाभ्यासेन शरीरस्य स्थैर्यं**, लाघवं तथा आरोग्यं वर्धते। **प्राणायामेन** प्राणशक्तेः सम्यक् प्रवाहः भवति, मनसः च स्थैर्यं जायते। **प्रत्याहारधारणाध्यानाभ्यासेन** इन्द्रियनिग्रहः, एकाग्रता तथा मानसिकशान्तिः भवति। **समाध्यवस्थायां** साधकः आत्मस्वरूपे प्रतिष्ठां प्राप्य आध्यात्मिकपरिपूर्णतां अनुभवति। अतः योगः केवलं व्यायामपद्धतिः न, अपि तु शारीरिकस्वास्थ्यस्य, मानसिकशुद्धेः, भावनात्मकसन्तुलनस्य तथा आध्यात्मिकजागरणस्य समग्रमार्गः अस्ति।

मानवजीवने त्रयः दुःखाविशेषाः भवन्तीति शास्त्रकाराणां मतिः। तानि यथा आध्यात्मिकम्, आधिदैविकम्, आधिभौतिकञ्चेति। तत्राध्यात्मिकं द्विविधम् - शारीरं मानसञ्चेति। शारीरं वातपित्तश्लेष्मविपर्य्ययकृतं ज्वरातिसारादि भवति। मानसं प्रियवियोगः, अप्रियसंयोगादयः। आधिभौतिकं चतुर्विधभूतमनुजादि निमित्तम्। आधिदैविकं देवादीनां पिशाचादीनां वा कारणाज्जायमानं दुःखम्। अत्रोक्तेषु त्रिषु दुःखेषु कफवातादीनामसाम्यावस्थायां यदुत्पत्तिः, तदेव लोके रोग इति शब्देन व्यवह्रियते। रोगाश्च बहुविधा अवयवभेदेन भिद्यन्ते। एतस्मात् कारणात् बहुविधाः दैहिकमानसिकरोगाः शरीरे जायन्ते।

योगस्य मुख्यं लक्ष्यमस्ति स्वस्वरूप प्रतिष्ठा। तदर्थं साधकः अष्टयोङ्गानामनुष्ठानं करोति। एतेषु पुनः अष्टयोगाङ्गेषु स्वास्थ्यविषयकाणां बैहुविधानां समस्यानां समाधानं विद्यते। अष्टाङ्गयोगस्य आनुपूर्विकाभ्यासेन मानवः जागतिकरोगानतिक्रम्य स्वकीयं चैतन्यरूपमनुभवति। न केवलं शारीरिक मानसिकं वा स्वास्थ्यमपितु आध्यात्मिकतामपि एतेन संरक्ष्य मानवस्य आत्मोन्नतिः विधीयते। आध्यात्मिकसाधनक्षेत्रे एतेषां सर्वेषां योगाङ्गाणां प्रयोजनीयतानुभूयते इति सत्यम्, परन्तु स्वास्थ्यरक्षाक्षेत्रेषु एतेषु द्वयो अङ्गयो आसनप्राणायामयोः महत्त्वं सततं वर्तते। आभ्यां द्वाभ्यां साकं बन्धमुद्राक्रियादीनामपि स्वास्थ्यरक्षाक्षेत्रेषु उल्लेखनीयाः भूमिकाः विद्यन्ते। आसनप्राणा-यामबन्धमुद्राक्रियादिभिः साधकः शारीरिकमानसिकबौद्धिक मनोवैज्ञानिकाध्यात्मिकक्षेत्रेषु असाधारणक्षमताया अधिकारी भवति। साधको निरोगी भवति। पुनश्च योगेन प्राचीनकालादारभ्य अद्यावधि पञ्चकोशात्मकस्य शरीरस्य विविधाः रोगचिकित्साः विहिताः सन्ति। पञ्चकोशाः - अन्नमय, प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय, आनन्दमयश्च भवन्ति। एषां कोशानां साहाय्येन नैके रोगाः चिकित्सितुं शक्यन्ते। यौगिकचिकित्सायां मुख्यतः आसानप्राणायामधारणाध्यानमुद्राबन्धक्रियादीनामन्तर्भावो भवति। तैः योगाङ्गैः रोगाणां निदानं क्रियते। विविधयौगिकग्रन्थेषु शारीरिकमानसिकरोगनिवारणाय बहवः उपायाः सन्ति। तत्र घेरण्डसंहिता-हठयोगप्रदीपिकायाञ्च ये उपायाः वर्णिताः सन्ति ते सदा महत्त्वपूर्णाः विद्यन्ते। तत्रैव कतिपयानां प्रमुखानां रोगानां निराकरणपन्थाः निर्दिष्टाः सन्ति। तद्यथा-

गुल्म ज्वरप्लीहा कुष्ठं कफपित्तं विनश्यति।
आरोग्यं बलपुष्टिश्च भवेत्तस्य दिने दिने।।[10]

अर्थात् वस्त्रधौतिकर्मणा गुल्मज्वरप्लीहकुष्ठककफपित्तादयः रोगाः विनश्यन्ति। अस्मिन्नेव विषये हठयोगप्रदीपिकायामपि वस्त्रधौति-कर्मणा विंशतिप्रकारकाः रोगाः नश्यन्तीत्यभिहितम् -

कासश्वासप्लीहकुष्ठं कफरोगाश्च विंशतिः।
धौतिकर्मप्रभावेण प्रयान्त्येव न संशयः।।[11]

अतः योगशास्त्रोक्तचिकित्सापद्धत्या त्वक्-रोगाणामुपचारः प्रायशो भवतीति न संशयः।

मानवदेहे श्वासजनितो बहवः श्वासरोगाः भवन्ति। एते शैत्यवशात्, कफवशाच्च भवन्ति।शैत्यकाले जीवा अधिकतया श्वासप्रश्वाससम्बद्ध-समस्याभिः पीड्यमानाः दरीदृश्यन्ते। घेरण्डमहर्षिणा मुद्राप्रकरणे बहवः श्वासरोगोपचाराः प्रोक्ताः। सर्वेषामपि श्वासविकाराणां कृते मुद्राः साधनीभूताः भवन्तीत्यपि प्रतिपादितम्। तत्र महर्षिणा घेरण्डेन विंशतिप्रकारकाः श्लेष्मरोगाः मुद्राभ्यासेन नश्यन्तीति प्रतिपादितम्। शीतलीकुम्भकस्यापि फलनिरूपणे कफदोषनिवृत्तिः दृश्यते। तद्यथा -

सर्वदा साधयेत् योगीशीतलीकुम्भक शुभम्।
अजीर्णं कफपित्तं च नैव तस्य प्रजायते।।[12]

एवमनुरूपं वक्तव्यं कथितं हठयोगप्रदीपिकायाम्। तत्रापि उक्तं धौतिकर्मप्रभावेन श्वासककफप्लीहकुष्ठ इत्यादयः विंशतिसंख्यकाः रोगाः नश्यन्तीति न संशयः। मानवस्य मुक्तौ बन्धनाय च मन एव कारणम्। अत एवोच्यते यत् -

मन एव मनुष्याणां कारणं बन्धमोक्षयोः।
बन्धाय विषयासक्तं मुक्त्यै निर्विषयं स्मृतम्।।[13] इति।

यदि मानसिकस्वास्थ्यमनियन्त्रितं भवति तर्हि मनो विकाराः जायन्ते। तेभ्यः मानसिकरोगाः समुत्पद्यन्ते। अस्माकं सम्पूर्ण एव

लौकिकव्यवहारो मानसिककार्यकलापै एव परिचालिताः भवन्ति। अत एतासां मनोवृत्तीनां नियन्त्रणं सर्वदा अत्यावश्यकमिति। साधकः सर्वदा मनोवृत्तीनामुपरि नियन्त्रणं प्राप्तुं अष्टाङ्गयोगस्यानुष्ठानं करोति। तेषु योगाङ्गेषु यमनामके योगाङ्गेन मनसः दुश्चेष्टाः निर्बलाः भवन्ति। अनेन रूपेण चित्तशुद्धेः कार्यं सम्पादितं भवति। यमनियमानां दीर्घकालीकाभ्यासेन साधक इन्द्रियाणामुपरि मनस उपरि च नियन्त्रणं कर्तुं पारयति। मनुष्याणां रागद्वेषादिक्लेशानां नाशो भवति यस्मात् मनसः प्रसन्नता भवति। नियमान्तर्गतसन्तोषस्य पालनात् मानवः सन्तुष्टो भवति यस्मादुत्तमसुखस्य प्राप्तिर्भवति। घेरण्डसंहितायां शवासननिरूपणा-वसारे आसनमेतत् श्रमहरं चित्तविश्रान्तिकारणमिति प्रोक्तम्। अनेन शवासनाभ्यासेन चित्तगताः सर्वेऽपि रोगाः शीघ्रमेव विनश्यन्ति इति महर्षीणामभिप्रायः। तद्यथा -

उत्तानशववद्भूमौ शयनं तु शवासनम्।
शवासनं श्रमहरं चिन्तविश्रान्तिकारणम्।।[14]

आयुर्वेदस्य स्वास्थ्यसंरक्षणे आध्यात्मिकोन्नतौ च उपादेयता

आयुर्वेदः "आयुः" इत्यस्य विज्ञानम्, यत्र शरीरेन्द्रियमनात्मनां सम्यक् संयोगः जीवनम् इति परिगण्यते। आयुर्वेदस्य मूलसिद्धान्ताः यथा त्रिदोषसिद्धान्तः, सप्तधातुसिद्धान्तः, त्रिमलसिद्धान्तः, पञ्चमहाभूत-सिद्धान्तः तथा मनसः त्रिगुणसिद्धान्तः स्वास्थ्यरक्षणस्य आधारभूताः सन्ति। यथोक्तं महर्षिणा चरकेन चरकसंहितायां **प्रयोजनं चास्य स्वस्थस्य स्वास्थ्यरक्षणमातुरस्य विकारप्रशमनं च।**[15]

यदि वयमाधुनिकजीवनं पश्यामः तर्हि एकैव समस्या अस्मान् पीडयति सा समस्यास्ति **स्वाथ्यस्य रक्षणं कथं कुर्मः इति**। आधुनिक जीवने कोऽपि स्वस्थः नास्ति परन्तु बहवः जनाः चिन्तयन्ति वयं तु स्वस्थाः किन्तु तैः केवलं स्वकीयशरीरं उपर्युपरि दृष्टवा एतदुच्यते, शरीरमध्ये किं भवति तत्ते न जानन्ति। अस्माकं शरीरे बहवः लघु-लघुरोगाः वर्तन्ते यत् वयं न पश्यामः। आयर्वेदोक्तं स्वाथ्यस्य लक्षणं पश्यामः चेत् तदा अस्माभिः ज्ञातुं शक्यते कः सम्पूर्णतया स्वस्थः अस्ति। आयुर्वेदोक्तं स्वाथ्यस्य लक्षणम् -

समदोषः समाग्निश्च समधातुमलक्रियः।
प्रसन्नात्मेन्द्रियमनाः स्वस्थ इत्यभिधीयते।।[16]

सम इत्युक्ते सन्तुलितः (In Balance) यस्य त्रयः दोषाः, जठराग्निः, सप्तधातवः, मलक्रिया, आत्मा, मनः इन्द्रियाणि च सम्यग्तया सन्तुलितः वर्तन्ते सः स्वस्थः। अद्यतन जीवने वयमस्माकं स्वास्थं प्रति सूक्ष्मतया न पश्यामः। जनाः केवलं यातयामान् गतरसान् पदार्थान् भक्षयन्ति। तेभ्यः स्वनिर्मितं भोजनं न रोचते केवलं यातयामं गतरसं वा पथि विद्यमानेषु आपणेषु यद् भोजनं लभ्यते तदेव रोचते तदैव ते रुच्या खादन्ति। स्वशरीरस्य प्रकृतिं न जानन्ति कथं स्वस्य शरीरस्य रक्षणं कर्तव्यम् इति न चिन्तयन्ति। अनियतम् अपरिमितं च केवलं स्वादवशात सर्वदा मांसभक्षणं कुर्वन्ति। मांसभक्षणेऽपि अज्ञानात् किन्तु ईच्छावशात् किदृशं मांसं भक्षणीयं किदृशं अभक्षणीयम् इति विवेकस्तु तेषां सुतरां न भवति। तस्मात् एव इमे चीनप्रान्तीयाः उलुकादिनां मांसं भक्षयित्वा समस्तजगत्पीडाहेतवः अभवन्। किन्तु अस्माकं भारतीय परम्परा तादृशी नास्ति। अस्माकम् ऋषिमुनिभिः अस्माकं कृते सम्पुर्णजीवनावश्यकसूत्राणि शास्त्रं च सज्जिकृत्य स्थापितम्। स्वास्थ्यस्य रक्षार्थस्य कृते ऋषिभिः आयुर्वेदशास्त्रं लिखितम्।

दोषधातुमलानां सम्यावस्था स्वास्थ्यस्य कारणं भवति, वैषम्यं तु रोगोत्पत्तेः कारणम्। अतः आयुर्वेदे हितकरः आहारः, सम्यक् विहारः, दिनचर्या, ऋतुचर्या, निद्रा, ब्रह्मचर्यं, वेगानामनिग्रहः, सद्वृत्तपालनञ्च विशेषतया निर्दिष्टमस्ति। एतेषां पालनेन शरीरस्य शुद्धिः, रोगप्रतिरोधशक्तेः वृद्धिः, दीर्घायुष्यं तथा मानसिकप्रसन्नता च भवति।

आयुर्वेदे केवलं शारीरिकस्वास्थ्यं न प्रतिपाद्यते, अपि तु सत्त्वगुणस्य वर्धनं, रजस्तमोगुणयोः शमनं, प्रज्ञापराधस्य निवारणं, सदाचारस्य पालनं तथा आत्मज्ञानाय अपि विशेषतया प्रतिपादितमस्ति। चरकाचार्येण मोक्षस्य स्वरूपं रजस्तमोनिवृत्त्या तथा कर्मक्षयेन सम्बन्धितं प्रतिपादितम्। अतः आयुर्वेदः आध्यात्मिकजीवनस्य अपि मार्गदर्शकः अस्ति।

विकारो धातुवैषम्यं साम्यं प्रकृतिरुच्यते।
सुखसंज्ञकमारोग्यं दुःखमेव च।।[17]

आयुर्वेददर्शने रोगारोग्ययोः स्वरूपं धातुसाम्यं वैषम्याधारितं स्पष्टतया प्रतिपादितम्। अत्र धातुशब्देन केवलं सप्तधातवः न गृह्यन्ते, अपि तु दोषधातुमलादीनां समग्रशारीरव्यवस्था एव अभिप्रेतम्। यदा एतेषां तत्त्वानां सम्यगवस्था न भवति, तदा शरीरं स्वाभाविकस्थितिं न प्राप्नोति, तस्मात् विकारः उत्पद्यते। एतद्विपरीतं साम्यं प्रकृतिरुच्यते इति वाक्येन प्रकृतेः अर्थः निरूपितः। प्रकृतिः अत्र जन्मजातदोषस्वभावमात्रं न, अपि तु वर्तमानकाले विद्यमानं दोषधातुमलादीनां साम्यं सूचयति। आरोग्यं नाम केवलं रोगाभावः न, किन्तु सुखानुभवयोग्यता। शरीरस्य, इन्द्रियाणां, मनसः च यदा अविरोधेन प्रवृत्तिः भवति, यदा जीवनक्रियाः क्लेशरहिताः सन्ति, तदा आरोग्यं सुखसंज्ञकं भवति। अयं सुखभावः आयुर्वेदे स्वास्थ्यस्य लक्षणरूपेण स्वीक्रियते।

आयुर्वेदशास्त्रं त्रिदोषसिद्धान्तस्योपरि प्रतिष्ठितमस्ति। यतो हि शरीरस्य मूलकारणत्वेन सन्ति दोषधातुमलाः। दोषधातुमलमूलं हि शरीरम्। अस्माकं शरीरे वायुः पित्तं कफश्चेति दोषत्रयमेव रोगानुत्पादयति वायुः पित्तं कफश्चोक्तः शारीरो दोषसंग्रहः। देहधारणादेतेषां वातादिदोषत्रयाणां प्रत्येकस्य पञ्च पञ्चप्रकाराः भेदाः भवन्ति। यदा एते शरीरं दूषयन्ति तदा एतेषां दोष इति संज्ञा,

यदा एते शरीरं स्वस्थतया रक्षन्ति तदा एतेषां धातु इति संज्ञा तथैव शरीरं मलिनीकरणात् मलाः इति संज्ञा जायते। यदा एतेषां वातपित्तकफादीनां त्रयाणां समता भवति तदा शरीरं स्वस्थं भवति परन्तु यदा एतेषु एकस्य द्वयोर्वा वा ह्रासः वृद्धिर्वा जायते तदा शरीरे विकाराणामुद्भवो भवतीति लक्षीक्रियते -

विकारो धातुवैषम्यं साम्यं प्रकृतिरुच्यते।

सुखसंज्ञकमारोग्यं विकारो दुःखमेव च।।[18]

आयुर्वेदे आहारस्य प्राधान्यम् - मनुष्यः सर्वं कार्यं विहाय प्रथमं शरीरस्य रक्षणं कुर्यात्, यतः शरीरं सुदृढं भवति चेत् सः धर्मादिपुरुषार्थान् प्राप्तुं शक्नोति, देहस्य विनाशे सति सर्वेषां कार्याणामभाव एव भवति। तथा चोक्तम् -

सर्वमन्यत् परित्यज्य शरीरमनुपालयेत्।

तदभावे हि भावानां सर्वाभावः शरीरिणाम्।।[19]

हितकारी-अहितकारी आहारः

आहारः हितकारी भवति अहितकारी च। तत्र बल्लूरम् शुष्कशाकः, शालूकः (कमलमूलम्), विसः (पद्मकन्दः) चेत्येतेषामाहाररूपेण न ग्रहणीयः। एते आहाराः देहस्य कृते अहितकराः भवन्ति -

वल्लूरं शुष्कशाकानि शालूकानि विसानि च।

नाभ्यसेगौरवान्मांसं कृशं नैवोपयोजयेत्।।[20]

पुनश्च षष्टिका, शालिः, मुगः, सैन्धवः, आमलकः, यवः, आकाशीयजलः, दुग्धः, घृतः, जाङ्गलमांसः मधुश्चेत्येतेषां भोज्यत्वेन ग्रहणेन शरीरस्य पुष्टिर्भवति। तदुक्तम् -

षष्टिकाञ् छालिमुद्गांश्च सैन्धवामलके यवान्।

आन्तरीक्षं पयः सर्पिजाङ्गलं मधु चाभ्यसेत्।।[21]

एतादृशस्य गुणवतः आहारस्यापि शुभाशुभत्वमस्ति तथा मात्राधिक्यभक्षणेन गुणवता आहारेण अपि हानिः जायते। अतः आहारस्य शुभाशुभत्वं विचार्यैव आहारं सर्वदा ग्रहणीयम्। अतः आहारस्य हितकारित्वमहितकारित्वं विचार्यैव ग्रहणं कर्तव्यम्।

आहरस्य परिमाणः

आहारःकियत्परिमाणेनभोक्तव्यस्तद्विषये उच्यते यदाहारः यथोचित-परिमाणेनैव ग्रहीतव्यः। यथोचितपरिमाणमित्युक्ते भोक्तव्यस्य जनस्य जठराग्निबलानुसारेण आहारमात्रा भवति - **मात्राशी स्यात्। आहारमात्रा पुनरग्निबलापेक्षिणी**[22]

उपसंहारः

उभयोः योगीयुर्वेदशास्त्रयोः अध्ययनेन ज्ञायते यत् अस्माकं दैनन्दिनजीवनम्,सामाजिकजीवनम्, धार्मिकजीवनम्, आध्यात्मिक-जीवनञ्च सुखकरं हितकरं दीर्घञ्च उभयोः शास्त्रयोः अध्ययनेन तद्वदाचरणेन प्रभावितो भवति। **आध्यात्मिकोन्नत्यै स्वास्थ्य-संरक्षणाय च** दोषधातुमलानां तथा चाध्यात्मिकानां त्रयाणां गुणानां सत्त्वरजतमसां साम्यावस्था रक्षणीया भवति तत्रापि विशिष्य सत्वगुणस्य। एतेषां रक्षणार्थं प्रमुखरूपेण प्रज्ञापराधस्य त्यागः, सवृत्तस्य आचरणम्, आत्मावलोकनञ्चेत्यादीनां तत्त्वानां सम्पादनं प्रयत्नेन करणीयम्। आहारस्य निद्रायाः ब्रह्मचर्यस्य च समुचितरूपेण सेवनं करणीयमिति।

सन्दर्भग्रन्थसूची -

१.पातञ्जलयोगसूत्रम् - भावप्रकाशिका - हिन्दी व्याख्यासमेतम्। विस्तृत भूमिका एवं भाषानुवादक डा. महाप्रभुलाल गोस्वामी। प्रकाशकः चौखम्भा संस्कृत संस्थान वाराणसी।

२.हठयोगप्रदीपिका - प्रकाशकः खेमराज श्रीकृष्णदास, अध्यक्ष: श्रीवेङ्कटेश्वर प्रेस, खेमराज श्रीकृष्णदास मार्ग, मुंबई।

३.चरकसंहिता - श्रीमदिग्निवेशेन प्रणिता चक्रदृढबलाभ्यां प्रति-संस्कृता चरकसंहिता श्रीचक्रपाणिदत्तविरचिता 'आयुर्वेददीपिका' व्याख्यासंवलिता- 'विद्योतिनी' - हिंदीव्याख्याविभूषिता - चौखम्भा संस्कृत संस्थान वाराणसी।ग्रन्थसम्पादकः- डा. गङ्गासहाय पाण्डेय।

४. श्रीमद् भगवद्गीता - गीताप्रेस गोरखपुर।

५.साङ्ख्यकारिका - श्रीमदीश्वकृष्णप्रणीता गौडपादभाष्यसमन्विता साङ्ख्यकारिका अभिनवराजलक्ष्मी संस्कृत-हिन्दीव्याख्योपेता संस्कृतव्याख्याकारः म.म श्रीगुरुप्रसाद शास्त्री हिन्दीव्याख्याकारद्वय आचार्यसीतारामशास्त्री प्रो. बालशास्त्री।

६. घेरण्डसंहिता - दीपमालिका. ब्रजनन्दन शास्त्री साहित्याचार्य. मंत्री. श्री पीताम्बरा पीठ संस्कृत परिषद. दतिया (म.प्र.) तृतीय संस्करण।

पाद टिप्पणी

[1]बृहदारण्यकोपनिषत् - २.४.५

[2]पातञ्जलयोगदर्शनम् - ३.५५

[3]साङ्ख्यकारिका - १

[4]श्रीमद्भवगवद्गीता - ३.२७

[5]पातञ्जलयोगदर्शनम् - १.३

[6]तत्रैव - ४.३४

[7]पातञ्जलयोगदर्शनम् - २.२६

[8]तत्रैव - २.२६

[9] तत्रैव - २.२६

[10] घेरण्डसंहिता - १.७१

[11] हठयोगप्रदीपिका - २.२७

[12] घेरण्डसंहिता - ५.७३

[13] अमृतबिन्दु उपनिषत् - २

[14] घेरण्डसंहिता - २.१७

[15] चरकसंहिता - सूत्रस्थानम् - ३०.२६

[16] तत्रैव - १५.४१

[17] चरकसंहिता - सूत्रस्थानम् - ९.४

[18] चरकसंहिता - सूत्रस्थानम् - ९.४

[19] तत्रैव - ५.१२

[20] चरकसंहिता - निजदानस्थानम् - ५.१०

[21] चरकसंहिता - सूत्रस्थानम् - ६.८

[22] चरकसंहिता - सूत्रस्थानम् - ५.३