

# आरोग्य एवं पुरुषार्थचतुष्टय वैदिक परिप्रेक्ष्य में Health and Purushartha Chatushtaya in Vedic Perspectives

Paper Submission: 10/09/2021, Date of Acceptance: 23/09/2021, Date of Publication: 24/09/2021

सारांश

भारतीय संस्कृति के आधार समस्त वेद, दर्शन, धर्मशास्त्र और आयुर्वेद आदि ग्रन्थ मुक्त कंठ से स्वीकार करते हैं कि धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष इन चारों पुरुषार्थों की प्राप्ति का मुख्य साधन शारिरिक आरोग्य है। यदि मनुष्य का स्वास्थ्य ठीक नहीं है तो न एहिक सुख सम्पत्ति प्राप्त हो सकती है और न ही पारलौकिक लक्ष्य की प्राप्ति संभव है। वेद समस्त ज्ञानों के सार्वभूत ग्रन्थ हैं। इस लेख में वेद, मंत्रों के उद्धरणों से यह सिद्ध करने का प्रयास किया गया है कि चारों पुरुषार्थों की प्राप्ति का साधन आरोग्य है।

आयुर्वेदेन कल्पताम्  
प्राणो यजेन कल्पताम्  
चक्षुर्वेदेन कल्पताम् ॥<sup>1</sup>  
यजुर्वेद 9/21

The basis of Indian culture, all the Vedas, Philosophy, Dharmashastra and Ayurveda etc., accept with a free voice that the main means of attaining these four Purusharthas is physical health. If the health of a person is not good, then neither material happiness can be attained nor it is possible to achieve the transcendental goal. Vedas are the universal text of all knowledge. In this article, an attempt has been made to prove from the quotations of Vedas and Mantras that the means of attainment of the four Purusharthas is health.

**मुख्य शब्द:** वाङ्मय- वैदिक साहित्य, मार्तण्ड-सूर्य, गोधूम-गेहूँ, सन्त्व-चिन्त, दीर्घसुत्री-विलम्ब से कार्य करने वाला, निबिड़-गहन।

**Keywords:** Vayama- Vedic Literature, Martanda- Sun, Godhum- Wheat, Santva- Thinking, Long-Sutri-Delay- Worker, Nibbed-Deep.

**प्रस्तावना**

महर्षि चरक द्वारा प्रणीत चरक संहिता केवल एक आयुर्वेदीय चिकित्सा ग्रन्थ नहीं है अपितु यह भारतीय पुरातन परम्पराओं से परिपूर्ण एक सर्वांगीण दर्शन शास्त्र भी है। वहाँ स्पष्ट कहा गया है कि चतुर्विध पुरुषार्थ की प्राप्ति में आरोग्य सर्वाधिक महत्वपूर्ण है।

धर्मार्थकाममोक्षणमारोग्यं मूल मुन्तमम्<sup>2</sup>

चरक सूत्रस्थान 1/15

अर्थात् पुरुषार्थ चतुष्टय की प्राप्ति के साधन तो अन्य भी बहुत हैं लेकिन सबसे उत्तम और प्रमुख साधन शारिरिक आरोग्य ही है। क्योंकि रुग्ण शरीर से कोई भी कार्य सिद्ध नहीं होता। पुरुषार्थ की तो बहुत दूर की बात है भले ही मानव शरीर पाँच भौतिक होने के कारण नश्वर है किन्तु यह इतना तुच्छ भी नहीं कि उसकी उपेक्षा की जाए। महर्षि चरक ने यह चिरन्तन सूत्र वैदिक संहिताओं से ही ग्रहण किया है। वेद सनातन ज्ञान है। जिसके द्वारा मनुष्य अपने कल्याण को अहित को पहचानकर कर्तव्याकर्तव्य का निर्धारण कर सकता है। वैदिक वाङ्मय में स्वास्थ्य की रक्षा के लिए शरीर विज्ञान का विशद विवेक किया गया है। वेद की दृष्टि में यह शरीर तिरस्कार के योग्य नहीं है। वेद कहता है कि दीर्घायु बनी। दीर्घायु वही रह सकता है जो नीरोग हो। यज्ञमय जीवन नीरोग होता है। श्रेष्ठतम् कार्य को यज्ञ कहा गया है - 'यज्ञो वै श्रेष्ठतम् कर्मः'<sup>3</sup> (शतपथ ब्राह्मण-1/7/1/5)। यज्ञ से आयु, चक्षु, श्रोत, घ्राणादि इन्द्रियाँ आरोग्यवान होती हैं।

आयुर्वेदेन कल्पताम् प्राणो यजेन कल्पताम्<sup>4</sup>

चक्षुर्वेदेन कल्पताम् श्रोत्रं यजेन कल्पताम्।

यजुर्वेद 9/21

वेदों में ज्ञानेन्द्रियों और कर्मेन्द्रियों को बलयुक्त, आरोग्य एवं तेजस्वी बनाने की प्रार्थना की गई है। हम स्वस्थ इन्द्रियों के साथ साथ शतवर्ष पर्यन्त जीवित रहें, देखते रहें, बोलते रहें, केवल सौ वर्ष ही नहीं अपितु सौ वर्ष से अधिक स्वस्थ इन्द्रियों के साथ जीवित रहकर सुख भोग करते रहें।

**पश्येम शरदः शतमं, जीवेम् शरदः शतमं, श्रुणुयाम् शरदः शतम्,**

**प्रभवाम् शरदः शतमदीनाः स्याम शरदः शतमं भूयश्च शरदः शतात्॥<sup>5</sup>**

यजुर्वेद संहिता 36/24

अथर्ववेद में साधक प्रार्थना करता है कि तेरा शरीर वज्र के समान कठोर और सहिष्णु बन जाए।

**एहयश्मानमा तिष्ठात्मा भवतु ते तन् ।**



**बबीता शर्मा**

आसिस्टेंट प्रोफेसर,  
दर्शन विभाग,  
कन्या गुरुकुल परिसर  
गुरुकुल कांगड़ी  
सम विश्वविद्यालय  
हरिद्वार, उत्तराखण्ड, भारत

अथर्ववेद 2/13/4

वेदों में स्वास्थ्य लाभ की प्राप्ति के लिए विविध उपायों का उल्लेख हुआ है। उनमें से एक है, प्रातः काल उदित होते हुए मार्तण्ड (सूर्य) का दर्शन। उदीयमान बाल भास्कर के बिम्ब में जो तेज, लालिमा और ऊर्जा होती है वह शरीर के ही नहीं अपितु अन्तःकरण की गहराई में छिपे हुए निबिड दोषों को भी बाहर निकालकर फेंक देती है। उषः काल में सूर्योदय से पूर्व जागरण को अमृतमय कहा गया है। वेद के अनुसार 'उषा' एक देवी है। जो उस समय शैया त्याग करने वाले को दिव्य ज्योति प्रदान करती है तथा सत्कर्मों में प्रेरित करती है। पूर्व दिशा में उदित हुए भास्कर को देखकर साधक उपस्थान मन्त्रों का उच्चारण करता है और सद्य परमात्मा के दिव्य प्रकाश का अनुभव अपने हृदयाकाश में करते हुए कह उठता है-

ॐ उद्भयं तमसस्परि स्वः पश्यन्त उत्तरम।  
छेव देवत्रा सूर्यमगन्म ज्योति रुत्तमम॥<sup>7</sup>

यजुर्वेद 20/21

अर्थात् तमस का विनाशक यह प्रकाश पुंज यह नूर्व दिशा में उदित हो रहा है। यही दिव्य गुण युक्त भगवान भास्कर मेरे हृदयाकाश में प्रकट हुआ है। अपने अन्तःकरण में मैं उसकी दीप्त किरणों के साक्षात् अनुभव कर रहा हूँ।

वेदों में प्रातः बेला में शैया त्याग का अत्यधिक महत्व प्रतिपादित किया गया है। सूर्योदय से पूर्व उठकर प्रभु का स्मरण करने से दिव्य उत्साह और ऊर्जा का संचार मनोजगत्में होता है। ऋग्वेद में कहा गया है कि-

यो जागार तमूत्त्वः कामयन्ते ।<sup>8</sup>

ऋग्वेद 5/44/14

अर्थात् जो मनुष्य प्रातः काल में उठकर परमात्मा का स्मरण करता है, ऋचाएँ उसकी कामनाएँ पूर्ण करती हैं। प्रातः काल में किया गया स्वाध्याय सद्यः फलदायी होता है। प्रमादी और दीर्घसूत्री पुरुष की संखु समृद्धि शीघ्र ही नष्ट हो जाती है। कहते हैं कि सूर्योदय और सूर्यास्त के समय सोने वाले विष्णु को भी लक्ष्मी छोड़कर चली जाती हैं।

सूर्योदय चास्तमये च शापिनं  
विमुत्वति श्रीरपि चक्रपाणिम ॥<sup>9</sup>

सुभाषित रत्न भाण्डागारम्

ब्रह्म मुहूर्त में शैया त्याग करके शुद्ध वायु में भ्रमण के अनेक लाभ वेद ने गिनाए हैं, शुद्ध वायु नगर या देहात से दूर पर्वत की उपत्यकाओं में और नदियों के तट पर विशेष रूप से उपलब्ध होती हैं। वेद ेहता है कि पर्वतीय स्थानों पर तथा नदियों के संगम पर प्रातः भ्रमण करने से प्रतिभा का विकास होता है। ऋषियों ने नूतन शास्त्रों की रचना पर्वतों की कन्दराओं और नदियों के तट पर निर्मित कुटिया में बैठकर ही की है।

उपहरे गिरिणां संगपे च नदीनाम  
धिया विप्रो अजायते ॥<sup>10</sup>

ऋग्वेद 8/6/28

शरीर को स्वस्थ तथा रोग रहित बनाने के लिए शुद्ध वायु के साथ पुष्टिकारक और रोग निवारक अन्न तथा जल का सेवन अति आवश्यक है। अन्न के विषय में तीन विशेषण आयुर्वेद में कहे गए हैं- हितभुक्, मितभुक् और ऋतभुक्। हितभुक् का अर्थ है कि मनुष्य को अपनी प्रकृति के अनुसार सात्विक भोजन करना चाहिए। मितभुक् से तात्पर्य है कि पेट भरकर नहीं खाना चाहिए। थोड़ी मात्रा में भोजन आरोग्यदायक होता है। और ऋतभुक् का अर्थ है कि ईमानदारी और परिश्रम से अर्जित धन का ही सेवन करना चाहिए। इसी प्रकार जल के विषय में कहा गया है कि शुद्ध जल का सेवन ऊर्जा और सुख प्रदान करता है। प्राणों को जलमय, मन को अन्नमय तथा वाणी को तेजोमय कहा गया है। यजुर्वेद में बल को मयोभू अर्थात् सुख देने वाला कहा गया है।

आपो हि ठठा मयोभुवस्ता  
नऽअर्जे दधातन। मेहरगाम चक्षसे ॥<sup>11</sup>

यजुर्वेद 11/50

अर्थात् जल हमारे लिए संखुदायक तथा ऊर्जा देने वाला होवे।

अन्न के विषय में तो अनेक मन्त्र वेदों में आए हैं। आरोग्य के लिए जो जो अन्न पुरुषों के लिए भोज्य हैं उनके नाम वेद ने विस्तार से गिनाए हैं। ब्रीही, गोधूम, मुद्ग, जौ, उडद, तिल और मसूर शरीर को स्वस्थ रखते हैं। यज्ञ के द्वारा हमें इन अन्नों को प्राप्त करने की इच्छा करना चाहिए-

ब्रीहयश्च मे यवाश्च मे, मापाश्च मे तिकाश्च मे,  
मुद्गाश्च मे खल्वाश्च मे, प्रियन्वश्च मेणवश्च मे, मसूराश्च मे

श्यामाकाश्र मे, नीवाराश्र मे, गोधूमाश्र मे मसूराश्र मे  
यज्ञेन कल्पन्ताम्॥<sup>12</sup>

यजुर्वेद 18/12

आरोग्य के लिए गाय का दूध अमृततुल्य बताया गया है। गाय को कामधेनु भी कहा गया है। 'कामाने दुग्धे इति कामधेनुः' जो कामनाओं की पूर्ति करे वह कामधेनु कहलाती है। पुरुषार्थ चातुष्टय गाय के शरीर में रहते हैं। गौ की महिमा का वर्णन वेद में अनेकशः किया गया है। ऋग्वेद में गायों को रुद्रों की माता, वसुओं की पुत्री, आदित्यों की बहिन और अमृत की नाभि बताया गया है।

माता रुद्राणां दुहिता वसूनां  
स्वसादित्यानाममृतस्य नाभिः ॥<sup>13</sup>

ऋग्वेद 8/19/15

आरोग्य के लिए आहार का शुद्ध होना अति आवश्यक है। कुछ आहार जन्म से ही दूषित होते हैं जैसे, लहसुन, प्याज, तम्बाकू, इत्यादि। संग दोष से भी आहार दूषित हो जाता है। चाण्डाल और सामिष भोजी मनुष्यों के संग से भी आहार दूषित हो जाता है। संग दोष से दूषित अन्न को खाने से मन में कुत्सित विचार उत्पन्न होते हैं। क्योंकि खाए हुए अन्न का सूक्ष्म मन बनता है इसलिए मन को अन्नमय कहा जाता है। इसलिए धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष के साधन को दूषित आहार ग्रहण नहीं करना चाहिए। यदि आहार शुद्ध होगा तो चित्त भी शुद्ध होगा उसमें परमात्मा की स्मृति अविचल रहेगी। अविचल परमात्मा स्मृति ही चारों पुरुषार्थों की साधिका है। छन्दोग्य उपनिषद् में कहा गया है कि-

आहार शुद्धौ सन्त्वं शुद्धिः सन्त्वंशुद्ध्या ध्रुवा स्मृतिः।<sup>14</sup>  
छन्दोग्य 7/26/2

आहार के विषय में एक विशेष ध्यातव्य है कि- कभी अकेले भोजन न करें। परिवार या मित्रों के साथ बैठकर भोजन करें। सन्तपुरुषों के तथा मित्रों के साथ बैठकर किया गया भोजन दीर्घायुष्य प्रदान करता है। ऋग्वेद में कहा गया है कि - जो मनुष्य अपने पड़ोसी को अथवा भूखे को भोजन न कराकर स्वयं अकेला ही भोजन करता है तो वह वस्तुतः पाप को ही खाता है।

मोधमन्नं विन्दते अप्रचेताः  
सत्यं ब्रवीमि वधइत्स तस्य।  
नार्य मणं पुष्यति नो सखायं  
केवलाधो भवति केवलादि॥<sup>15</sup>

ऋग्वेद 10/117/6

अर्थात् अप्रचेताः मूर्ख व्यक्ति तो व्यर्थ ही अन्न का संग्रह करता है, यह अन्न का संग्रह नहीं है अपितु अन्न का वध अर्थात् मृत्यु है। जो न तो सत्पुरुषों का पोषण करता है और न मित्रों को खिलाता है अपितु स्वयं अकेला ही खाता है वह केवलाध- केवल पापी होता है।

गीता में भगवान् कहते हैं कि आर्यजनों को भोजन कराना भी एक प्रकार का यज्ञ है। उस यज्ञ से अवशिष्ट अन्न को खाने वाला समस्त पापों से मुक्त हो जाता है। जो केवल अपने लिए भोजन पकाते हैं, वे केवल पाप ही खाते हैं।

यज्ञशिष्टाशिनः सन्तो मुच्यन्ते सर्वकिल्बिषैः।  
भुज्यते ते त्वधं पाया ये त्वधं पाया ये पचन्त्यात्मकारणात् ॥<sup>16</sup>

गीता 3/13

मोक्ष मार्ग के पथिक के लिए यह आवश्यक है कि वह शारिरिक आरोग्य के लिए अहर्निश जागरूक रहे। उपनिषदों में पंचकोषों का उल्लेख हुआ है-अन्नमय, प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय और आनन्दमय। इन पंचकोषों में ही आरोग्य निवास करता है। पाँचों कोषों का मुख्य साधन अन्न है, अन्न से ही स्वस्थ प्राणों की और स्वस्थ मन की रचना होती है। स्वस्थ मन विज्ञानमय बनता है और सबसे अन्त में परमात्मास्वरूप आनन्दमय कोष की रचना होती है। ये सभी आरोग्यमूलक हैं।

### अध्ययन का उद्देश्य

प्रस्तुत लेख का उद्देश्य अपने पाठकों को शारिरिक आरोग्य के प्रति जागरूक बनाना है। मनुष्य जीवन के चार लक्ष्य हैं-धर्म का संचय, अर्थ का उपार्जन, काम्य पदार्थों का भोग और अंत में अपवर्ग (मोक्ष) की प्राप्ति। यह सर्वविदित तथ्य है कि स्वस्थ शरीर से उक्त चारों लक्ष्य की प्राप्ति संभव है। रुग्ण (बीमार) शरीर से धार्मिक कार्यों का संपादन नहीं हो सकता। वाणिज्य, कृषि, पशुपालन आदि व्यवसायों के द्वारा अर्थोपार्जन भी रोग युक्त शरीर से नहीं किया जा सकता। शरीर नीरोग न हो तो सकल संसाधनों के होने पर भी आनंद के भोग में

रुचि संभव नहीं। विवके, वैराग्य तप आदि मोक्षोपायों का अनुपालन भी स्वस्थ शरीर के माध्यम से ही किया जा सकता है। बस इसी दिशा में अध्येताओं का ध्यान आकृष्ट करने के लिए प्रस्तुत लेख का उपक्रम किया गया है।

**विश्लेषण**

उपस्थित लेख का वैशिष्ट्य यह है कि इसमें आयुर्वेदिक उद्धरणों के साथ वैदिक मंत्रों के द्वारा आरोग्य का वैशिष्ट्य प्रतिपादित किया गया है। यूँ तो आरोग्य के लिए चरक, संश्रुत, वाग्भट्ट आदि आयुर्वेदिक ऋषियों के ग्रन्थ पठनीय हैं। किन्तु विद्वानों को यह बात भी ध्यान में रखनी चाहिए कि आयुर्वेद का मूल भी वेदों में ही निहित है। आयुर्वेद के मौलिक सूत्र अथर्ववेद में पहले से ही विद्यमान थे। आयुर्वेदिक आचार्यों ने वहीं से विषय का ग्रहण करके स्वस्थ वृत्त संहिता आदि ग्रन्थों का प्रणयन किया है यही प्रतिपादन लेख की विशेषता है।

**निष्कर्ष**

स्वस्थ शरीर से धर्म के कार्य कर सकते हैं। धर्म के तीन स्कन्ध हैं- यज्ञ, दान और तप। इन तीनों की सिद्धि स्वस्थ शरीर से ही हो सकती है। धर्म से अर्थ की प्राप्ति हो सकती है। धर्म से प्राप्त अर्थ कामना को पूर्ण करता है। अधर्म से भी धन का संग्रह किया जा सकता है किन्तु अधर्म से अर्जित धन सदा विनाश का कारण बनता है। काम की पूर्ति के पश्चात मोक्ष की प्राप्ति के लिए भी रोग रहित शरीर और मन की प्रवृत्ति होती है। इसलिए महाकवि कालिदास ने कहा था कि-

**शरीरमार्थं खलुधर्म-साधनम् ।<sup>17</sup>**

कुमारसम्भव 5/39

अर्थात् धर्म का मुख्य साधन स्वस्थ शरीर ही है, शेष अर्थ, काम और मोक्ष तो धर्म मूलक है अर्थात् यदि धर्म सिद्ध हो जाए तो मोक्ष की प्राप्ति भी सुकर हो जाती है। इसलिए विचारशील मनुष्यों के कर्तव्य है कि वह शरीर के आरोग्य के लिए सतत प्रयत्नशील रहे।

**सन्दर्भ ग्रन्थ सूची**

1. यजुर्वेद 9/21
2. चरक सूत्रस्थान 1/15
3. शतपथ ब्राह्मण-1/7/1/5
4. यजुर्वेद 9/21
5. शुक्ल यजुर्वेद संहिता 36/24
6. अथर्ववेद 2/13/4
7. यजुर्वेद 20/21
8. ऋग्वेद 5/44/14
9. सुभाषित रत्न भाण्डागारम्
10. ऋग्वेद 8/6/28
11. यजुर्वेद 11/50
12. यजुर्वेद 18/12
13. ऋग्वेद 8/19/15
14. छन्दोग्य उपनिषद् 7/26/2
15. ऋग्वेद 10/117/6
16. गीता 3/13
17. कुमारसम्भव 5/39