वेद- स्वास्थ्य के प्रकाश स्तंभ

डॉ. अनिल कुमार
TGT रा.उ.प्रा.वि. चांदपुर
अलवर राजस्थान
E-mail: anilky2010@gmail.com

अरुणा कुमारी
TGT रा.उ.मा.वि. बामनवास
जयपुर राजस्थान
E-mail: akumaritannu@gmail.com

सारांश—भारतीय संस्कृति में स्वस्थ काया को सर्वोत्तम माया माना गया है। मनुष्य को चारो पुरूषार्थ की प्राप्ति के लिए अत्यावश्यक हैं- उत्तम स्वास्थय एवं दीर्घायु जीवन । हमारे वेद मानव के खुशहाल जीवन यापन के लिए सभी पक्षो का आधार उपल्ब्ध कराते हैं।

ऋग्वेद ने आयुर्वेद चिकित्सा पद्धति, सामवेद से संगीत की मधुर धुन , यजुर्वेद ने कृषि एवं सिचाई पद्यति, सौ वर्षो तक निरोग जीने की कामना तथा अथर्वेद ने रोग, कारण, निवारण औषधि, वास्तु विज्ञान, यज्ञ के विधि-विज्ञान का वर्णन मानव के स्वास्थय के लिए किया हैं।

न तस्य रोगों न जरा न मृत्यु:
प्राप्तस्य योगान्मिमयं शरीरम् ।

मनुष्य के स्वास्थय का प्रासाद उसके मन रूपी नींव के ऊपर खड़ा है। अत: मन के कमजोर एवं

चलायमान होने पर उसके स्वास्थय की मंजिले हिलोरे लेने लगते है। मनुष्य की ज्ञानेन्द्रियों एवं कर्मोंद्रियो को बलिष्ठ एवं स्वस्थ बनाने की कला इन्ही वेदों की देन है।

वेदों ने स्वास्थय की सुरक्षा के लिए वात, पित एवं कफ के संतुलन हेतु विभिन्न विधियों जैसे विहार, निद्रा, संयम, प्राणायाम ,योगा, ब्रह्मचर्य, ब्रह्ममुहूर्त जागरण इत्यादि का बहुत सी सुन्दर वर्णन किया है। अतः हमारे वेदों पर अनुसंधान की प्रामाणिकता ही दुनिया की खुशहाल जीवन का मार्ग दिखा रहे है।

वेद- स्वास्थ्य के प्रकाश स्तंभ

"शरीरमाधं खलु धर्मसाधनम्"

मनुष्य को चारों पुरुषार्थ की प्राप्ति के लिए अति आवश्यक है उत्तम स्वास्थ्य एवं दीर्घायु जीवन। भारतीय संस्कृति में स्वस्थ काया को सर्वोत्तम माया माना गया है। वेदों की रचना मानव के सामाजिक शारीरिक पारिवारिक एवं अध्यात्मिक उत्थान के लिए देवों द्वारा की गई है। इन वेद और वेदांग में स्वस्थ और निरोग रहने की विभिन्न विधियों का सहज ही वर्णन किया गया है । इनके अध्ययन से मानव अपना हित एवं अहित का निर्धारण करने में सक्षम हुआ है। हमारे वेद समस्त मानव के खुशहाल जीवन यापन के लिए सभी पक्षों का आधार उपलब्ध कराते हैं। हमारी संस्कृति में चार वेद 18 पुराण 108 उपनिषद आरण्यक की रचना की गई है।

1. ऋग्वेद- आयुर्वेद चिकित्सा
2. सामवेद- संगीत शास्त्र जो स्वास्थ्य की सुरक्षा में सहायक है।
3. यजुर्वेद- कृषि एवं सिंचाई जिसमें पौष्टिक आहार एवं अन्न उत्पन्न करने की विधियां विभिन्न प्रकार के यज्ञों का पूर्ण विवरण एवं सौ वर्षों तक निरोगी जीवन की कामना की गई है।
4. अथर्ववेद- रोग, कारण एवं निवारण, रोग नाशक औषधियां एवं वनस्पति, तंत्र मंत्र, वास्तु विज्ञान, यज्ञो को करने का विधि विधान एवं गायत्री मंत्र की महिमा का वर्णन।

मनुष्य के स्वास्थ्य का प्रसाद उसके मन रूपी नीव के ऊपर टिका है। अतः

मन के कमजोर होने पर उसके स्वास्थ्य की मंजिलें हिलोरे लेने लगती है वेद हमें सर्वप्रथम मन पर नियंत्रण रखना सिखाते हैं।

युक्ताहार विहारस्य युक्त चेष्टस्य कर्मसु।
युक्त स्वपना बोधस्य योगो भवति दुखहा।।

मनुष्य की ज्ञानेंद्रियां एवं कर्मेंद्रियों को बलिष्ट एवं स्वस्थ बनाने के लिए मन रूपी घोड़े को संयम की लगाम से नियंत्रण करना भी वेद सिखाते हैं।

न तस्य रोगो न जरा न मृत्यु:।
प्राप्तस्य योगाग्निमयं शरीरम् ।।

आयुर्वेद में स्वस्थ मनुष्य के निम्न लक्षण बताएं है।

समदोषः समाग्निश्र्च सम धातु मल क्रिय:।
प्रसन्नात्मेन्द्रियमन: स्वस्थ इत्यमिधीयते।।

देवं एवं वेदांग में अन्न व आहार की शुद्धता को भी महत्वपूर्ण स्थान दिया गया है। छांदोग्य उपनिषद कहता है

आहारशुद्धौ सत्वशुद्धि सत्वशुद्धौ ध्रुवा स्मृति: ।

अथार्थ सात्विक आहार लेने पर मन की शुद्धि होती है और मन की शुद्धि से निर्मल बुद्धि प्राप्त होती है।

उपनिषद में अन्न की निंदा करना भी निषेध है।

अन्नं न निन्द्यात् तद् ब्रतम् ।

वेदों के अनुसार शरीर को स्वस्थ और निरोग रखने हेतु पुष्टिदायक अन्न एवं रोग नाशक जल ग्रहण करना चाहिए। वेदों ने ब्रह्ममुहूर्त को सुबह जागने के लिए सर्वोत्तम काल मना है।

यो जागार तमृच: कामयन्ते- ऋग्वेद

जो सुबह जागकर प्रभु का ध्यान करता है उसकी सभी मनोकामना पूर्ण होती है एवं निरोगी काया प्राप्त करता है। आयुर्वेद के अनुसार रात में देर से सोना एवं सुबह देर से जागना दोनों ही व्यक्ति के शरीर, मन, सोभाग्य को छीन करती है।
वेद का कहना है

उपहरे गिरिणां संगथे च नदीनाम् ।
घिया विप्रो अजायत ।।

अर्थात उपत्यकाओं एवं नदियों के संगम स्थल में सुबह विचरना बुद्धि एवं शरीर में स्फूर्ति प्रदान करते हैं।

ऋग्वेद का आयुर्वेद तो पूर्णतः मानव के स्वस्थ और निरोगी काया को समर्पित ग्रंथ है। आयुर्वेद ने पूरे विश्व को चिकित्सा का सर्वप्रथम विधिवत ज्ञान कराया है। आयुर्वेद संसार की विभिन्न चिकित्सा पद्धतियों का जन्मदाता कहलाता है। आयुर्वेद में रोग निवारण हेतु काढा पिलाने का परिष्कृत रूप एलीपैथी की टैबलेट के रूप में है। वेदों में चिकित्सा के अनेक रूप वर्णित है। जिनका संक्षिप्त रूप निम्नलिखित है।

भारतीय ज्योतिष विज्ञान ने भी अपने अपने ढंग से रोग एवं उसके निवारण हेतु अनेक उपाय जैसे ग्रह दान, ग्रह जाप इत्यादि की विवेचना की गई है। ज्योतिष के अनुसार ग्रह युक्ति एवं ग्रहों के भाव एवं राशि में विराजमान एवं गमन से विभिन्न रोगों से छुटकारा मिलता है।

भारतीय वेदों में सूर्य किरण चिकित्सा का वर्णन किया गया है। तीन वेदों ने सूर्य को जगत की आत्मा माना है।

सूर्य आत्मा जगतस्तस्थूपश्र्च।

प्रश्नोपनिषद में सूर्य को मनुष्य का प्राण बताया है।

प्राण: प्रजानाम्

मत्स्यपुराण के अनुसार "आरोग्यम भास्करादिच्छेत"
प्राचीन ऋषि मुनियों ने सूर्य नमस्कार, सूर्य को जल देना, सूर्य उपासना की महिमा गाई है। अथर्ववेद ने माना है कि उगता सूर्य सभी रोगों को नष्ट कर सकता है क्योंकि सूर्योदय के समय की लालिमा में इंफ्रारेड रेज़ होती है जो अनेक रोगों जैसे अनीमिया एवं पीलिया को नष्ट कर देती है।
उदय होते सूर्य किरणों के स्नान से होने वाले लाभ का गुणगान भी सभी वेदों ने किया है।

सविता नः सुवतुः सर्वताती
सविता नो रासतां दीर्घमायुः -ऋग्वेद

 ISBN-978-93-85822-51-3

सूर्यत्वाधिपतिमृत्योकदायच्छतु रश्मिभी: -अथर्ववेद

अथार्थ सूर्य की किरणें मनुष्य को मृत्यु से बचाती है।

अधुक्षत् पिप्युषिमिषम ऊर्ज सप्तमदिमरीः ।
सूर्यस्य सप्त रश्मिभीः सप्तरश्मिघमत् तमासि
आ सूर्यो यातु सप्ताश्र:- ऋगवेद
यः सप्तरश्मिवृषभः- अथर्ववेद

इन सात किरणों की प्रबलता के आधार पर तीन भाग है। गहरा मध्यम एवं हल्का इस प्रकार इन की कुल संख्या 3×7=21 बताई है जो प्रकृति की सभी वस्तुओं के रंगों का निर्धारण करती हैं।

ये त्रिषप्ताः परियन्ति विश्वा रूपाणि विभ्रतः- अथर्वेद

धूम्रपान चिकित्सा पद्धति में औषधियों के धूम्र को अंतर्ग्रहण किया जाता है। आचार्य चरक के अनुसार धूम्रपान करने से दमा ,सिर दर्द, कान, नाक एवं नेत्र रोग के समस्या इंद्रियों को दौर्बल्य छींक आना निंद्रा संबंधी अनेक रोगों में लाभ मिलता है सिर के भारी होने पर ठीक लेने हेतु चरक ने निम्न धूम्रपान योग को कहा है

श्वेता ज्योतिष्मती चैव हरितालं मन शिला ।
गन्धाश्र्चागुर पत्राद्या धूमं मूर्घविरेचने ।।

वेद हमें संयम के साथ जीने का भी मार्गदर्शन करते हैं हमें अपनी सभी इंद्रियों को संयम में रखना चाहिए इंद्रियों को सुख के लोलुप से कैसे दूर रखा जाए यह सभी वेद सिखाते हैं।

वेद गाय वेद गाय के पंचगव्य की महिमा का वर्णन उत्तम स्वास्थ्य के लिए किया गया है वह उत्तम स्वास्थ्य का महत्वपूर्ण साधन ब्रह्मचर्य को मानना है। अथर्ववेद में ब्रह्मचर्य की महिमा का वर्णन इस प्रकार किया है।

ब्रह्मचर्येण तपसा देवा मृतुमपान्घट ।

चरक संहिता में मनुष्य की आहार विहार एवं मानसचर्या के स्वीकार्य एवं निषेद कार्य की सूची वर्णित की गई है। इस प्रकार हम कह सकते हैं कि हमारे वेदों ने विश्व को विभिन्न चिकित्सा पद्धतियों का ज्ञान कराया है।

संदर्भ सूची

1. भारतीय वेद- ऋग्वेद, सामवेद, यजुर्वेद, अथर्ववेद
2. पुराण
3. उपनिषद
4. चरक संहिता
5. स्वस्थ जीवन के सूत्र
6. विविध चिकित्सा
7. कोटिल्य अर्थशास्त्र
8. मनुस्मृति

 ISBN-978-93-85822-51-3