आर्षमूलतः स्वास्थ्यनिर्वहणम्

Raghuveer Billigadde

प्रबन्धसारः लोके जना: प्रयोजनपराः, यतः यत्र प्रयोजनं लभ्यते तत्र जना: प्रवर्तनते।
एवेऽव बहुजना: स्व स्वास्थ्यरक्षणं बद्धादारः। तथापि आधुनिककालस्य
ऐश्वयौनुक्त्यवधायः स्वस्थ्ये कथं रक्षितं श्रवयते? तत्र क: उपायः? इति जनानं
प्रशः वर्तते। तस्य दिः बहव: ग्रन्था: प्राचीनपacidadः उल्लिखितः कर्मविधि
उपलभ्यते। अत: जने: विस्तुतािहि: आधातथा। तदा केवलं श्रुतिसमृतिमण्यं
उक्तं: स्वास्थ्यरक्षणयणया: प्राप्तते।
स्वतीमेव मनं सत्पुरुषाणां मनसा तुल्यां उत पशुनां मनसा तुल्यमितः परिवर्तः
परिशीय्य परिवर्तितः। ताराः: मानव: स्वस्थ्य अंतसत्त्व प्रतिपद्य परिवर्तः
स्वस्मिन्नेव तिष्ठितः। एष: स्वस्थेयं प्रथमः:। एतार्श: शरीरविभावनं यदा बहुः
तथापि स: शरीरशिस्त्तया तपः। एव अनुतिष्ठति।
‘कोणमार आधरेत् प्राज्ञः धर्मम् भगवतवान् इह’ (आगवतम्- ७-६-४)|
शरीरे देवानां, महात्मनाः, गूणाः, गुणां, गूणां पूजनं करोति, श्रमस्वदृढ़िः कार्य
कुर्वक् शरीरे योगायामप मुर्दुः। अत: तस्य शरीरं केवलं भॊगाय न।
योगं: एव तस्य जीवनं भवित। शुचिचिभुमिः तन्त्र भवित। भ्रमचय्रसिध्यं वीरवनां भवित।
‘बलमात्रामर्योपशाहुतये’ (रघुवंशम्)
इतिवतुः दुःखतुष्टानातिभावस्व तस्य
जीवनं जीवनां उपकाराय भवित सम।
तस्मादेव देहेनापि स: भ्रम चरित।
भोगायोगसमव्यत: एव जीवनहस्यम्।
तत्र सन्तुलितस्थितिरेव केवलः।
अश्वायमवस्यां प्रकृतिमयं सक्तिहः सक्तिमयं
सक्तिमयं सर्वविविध्येऽवथत्यथ पालमेव प्राप्तम्।
प्रकृतिमयं महायोगादयं नाम धर्मसाधनं वपुरुषं।
वपुषं: निधानं, वपुषं: रूपं, वपुषं साधनीयम्
एतस्य आर्षपक्षत: यदि जानित तत्त्वं क्षेत्रनिर्वहणं सुकरमं।
वैदिका: ऋषयं
‘योगशृष्टं न: कल्पतम ‘ इति ध्येयवाक्यं दत्तवनं।
यदा ब्रह्मनं भ्रमचय्रसिध्यं भवित।
राजानं धनुर्धिरो भूत्वा समाजं हार्ति।
शूरः, शीरः: धर्माधिकृतसमाजं करोति,
धेनं: परीक्षुप्रति केवल भवित।
रूपं: कृष्णाधिकृतसाधु निर्वहितम्।
श्रवणेयम् अश्वरायानुतंत्रेन निपुस्य, अश्वायमवस्यां प्रकृतिमयं
सर्वविविध्येऽवथत्यथ केवलम्।
तदा ब्रह्मचय्रसिध्यं भवित।
सन्तुष्टा सा कारे काले पर्व्यवक्ष्यति।
इत्यं समर्थि
स्वास्थ्यविश्वस्य सिद्धिः
प्रस्तावना
अन्ततो गता एकात्मक म जगतः व्यवहार शायां भिन्न भिन्नधर्मकथा। पदार्थस्ते परमाणुस्ते उभयता एकुपता नासित। अनेकसप्ताय: एकात्मक सृष्ट क्रममातिक।

जीवनदशा तु व्यावहारिक। व्यवहारिकायाम् अवस्थायस् प्रदर्शा, दशान, दृश्यता त्रिपुटीपीयसि संसारस्या। तत्सत्या यात्रायं पथिकः वयम्।

मार्गशिस्त कण्ठकशिलाक्षणकीणः। अत: पथिकः।

अजगरुकः: आधिमौर्यका आधिदीविका
- आध्यात्मिकतापत्रात: दृष्टिकः कदाचित पतितः।

पतितः: ध्व्यमुपलत्य अग्रे सरस्तः। पतन्त्रोपि उपपतिनः।

पतितः विस्मरति च।

अर्थसत्या जानां मुख्यं पायें धम्मः। ध्रुवं: व्यदिक-समृद्धि-परमेश्वरः धरकः। सामान्यः: जानः: व्यदिकपितः। समृद्धिपितः: ते भवितः
‘अन्तरे शुरुः अनु-ध्रुवचर वा पुनः।’

‘अन्तर: सर्वभूतेषु कर्मणा मनसा मित्रः।

अनुमहयश दानं च सतों ध्रुवं: समातनः।’

इत्यादि वचनानां अपेक्षणणक्रिया, स्थाने, देवतीस्तुवानदृश्यार्थसि, जड़शामुष्या व एकमेव चिन्द्रप पश्यन्ति:‘उदारचितानां वसूलिक कुद्वकमं’ इतिविदः

बहयतः: प्रतीयमानव उच्चनीला-सूर्यपुरुष-धिनकदिरिद्र-प्रूप्यार्थादिद। अपरिगताः: ईशावस्य भावते जीवनात्माः निर्विभित, ते भवितः सममितपितः। एते एव साधनामायः

उद्वलोकेषु अभिसारिण्यहित: कर्ममात्र उपशुष्टः। सप्तमं परमेश्वर लोकः अभिधाय क्रममुक्तिभाजः। भवितः, ते भवितः परमेश्वर भवितः।

एते स्वर्गस्य विद्यमाने स्वं 'विज्ञानमानन्दः ब्रह्म रातियो: प्रतायम्।' इति

वचनानांसारे स्वस्य प्रकृतिं विज्ञानानं जाननतः

प्रकृत्या तेजः: श्रीराः: जीवनयायां न प्रमादयन्ति।

परमार्थं: एते जीवनात्माः। एते स्वस्यस्य परं काश्चात्मा अनुभवतं: स्वर्गस्य लयं यान्ति। एते

‘स्वस्याः’ इति स्थितिमातित्य ‘स्वप्रकृतिः’ इति वर्तमानः: भवितः। आध्यात्मिकरूपण स्वस्य एते प्रकृत्या स्वर्गाश्राण्वस्याः: भवितः।

एताश्रयां जीविता विश्वं स्वस्यस्यविधिपीण चर्चा एव न उचितः। ते साक्ष्माः स्वस्यः।

समस्तिप्रकाशां यद्यि ‘स्वप्रकृतिभिः:’ तथापि लोकेती स्थितिमातित्य: कदाचित सामान्यानन जानाः नातिवर्तते।

एते धर्ममार्नाः: अत: एव स्वप्रकृति सम्यक् विज्ञाय तदनुसार: परम्यः पालयत्

गद्यवादनाः संसारकालात् जीवनायाः स्वस्यः: भूता निर्विभित्ती।

बहयम् शरीरस् उपकरणवेदन उपशुष्टाः। चेदपि साप्तथातुसं श्रीराः भोगसाधनवेदन न उपमुजते। एत: एव एते जीवनयोगिनः: इति कदाचित्ते।

एते आजांसमस्वाभावयवन्: माहां स्वर्गस्य चिन्द्रीकृतौ इन्द्रियावानाः ग्रह्य म स्वर्गस्य निगृहसः: स्वं कदाचि न विस्मरितः।

यत: भावावना गौतादास्याय महत्तै: स्वमोक्षकामाः कतुम्: अकुटम्: अन्यथाकृतु स वस्त्रात् प्रचुयो: न भवितः।

ये च प्रकृते: वंशगतः: ते प्रकृतिपराधी:। भूतव धर्मपरख विगणणय प्रकृतिमेव पराक्षणं मर्यामा: भ्रुग्राः: बद्धः। प्रकृतिः: विकृतिमार्गायत्य

विनिमयस्य पतितः। प्रकृतिवंशगतानां आधिष्ठान:।

स्वभाविक:। ते यत: पत्यालिम्यार्थाः उक्तम्: 'व्यक्तिवंशायस्यप्रार्थिन महत्तः एव

व्यक्तिवंशमातित्वमार्गाकाधिकारिततविषयितविक्षेपस्तेन्तराः।’

इत्यदि अत्तराय:। निमविधा:। अन्धे तमसी सार्याः।

उ-खड़ोनमस्तस्य अश्वमेयतः शास्त्रसाधार्थादिआधिविभिन्नाधिकारित्व: संसारार्थे लिमज़िन्ति।

ताराचित्तेऽपरक्षणं वयमित्वा समाधे परमः।

‘आशया: ये दासा: ते दासा: सर्वलोकस्य।

आशा देशा दासी तेषां दासायते लोकः।’

1 महाभारतम् 12/160/21
2 वार्षिकाधिकार 3/9/म.‐28/६
3 पालसुक्त शस्त्रसंस्कृतम् १/३०
4 समयोदित पदमालिका
अत्याशीषितः मानवः भोगमार्गो हास्यः सन्न सदा सन्नत्ययते । सः दासानामपि दासः भवति । विद्वानः, पृष्ठपुद्दितमः, दासःदासः भूवा स्वार्थ पूर्वितस्मि इहमानः विश्राणिः न लभते । सन्नत्ययते, अन्तः सन्नापः एव आधिमूर्तः तेन व्याधिवर्धते । इत्यथ अर्थप्रदायने, कामप्रदायने अस्मिन् कलिस्त्रोऽधिकाः जनाः भोगपार्याणः रोगिनः। जाता नागरिप्रजीवने सत्यमयिणे स्वास्थ्यपथं विस्मयता वित्तरं वर्षयत्तं यृमात्र वा मूलातं वित्तं प्राप्तु यावदिकं प्राप्तेऽमायानाथर्तं अर्णित अतिरंति य । प्रकृतिविरुद्धजीवनपनेन अनेन नित्यनानसत्ता एते अनौषधे वयस्ये एव वार्त्यकमणुवन्ति ।

अहो, दौशाक्षमं आधुनिकतन्त्रज्ञानमहतः !

इत्यथ दूरस्वास्थकः मानवजीवने सदयं स्वास्थ्यं सर्दिविधिकामनापिशिकायः उन्नतस्थानम् अलक्षुः । अमेरिकादि देशेषु स्वास्थ्यायं जना निमित्तं करुणः सिद्धः। कीयदकाल धनं व्यक्तितुः सिद्धः। कालेका देशावर्तक यत्र स्वास्थ्यविवेकम प्राप्तसत्ता न तदा नित्याविधिं प्राप्तानम् हस्तान्तिः अनुवुद्धनेन भावना ।

कारणतः मानवः कत्याहं तदा नित्याविधिं अर्षेऽविवेकम सवर्दानात् । यदा कलिस्त्रोऽधिकाः जनाः भोगपार्याणः रोगिनः। जाता नागरिप्रजीवने सत्यमयिणे स्वास्थ्यपथं विस्मयता वित्तरं वर्षयत्तं यृमात्र वा मूलातं वित्तं प्राप्तु यावदिकं प्राप्तेऽमायानाथर्तं अर्णित अतिरंति य । प्रकृतिविरुद्धजीवनपनेन अनेन नित्यनानसत्ता एते अनौषधे वयस्ये एव वार्त्यकमणुवन्ति ।

अहो, दौशाक्षमं आधुनिकतन्त्रज्ञानमहतः !

इत्यथ दूरस्वास्थकः मानवजीवने सदयं स्वास्थ्यं सर्दिविधिकामनापिशिकायः उन्नतस्थानम् अलक्षुः । अमेरिकादि देशेषु स्वास्थ्यायं जना निमित्तं करुणः सिद्धः। कीयदकाल धनं व्यक्तितुः सिद्धः। कालेका देशावर्तक यत्र स्वास्थ्यविवेकम प्राप्तसत्ता न तदा नित्याविधिं प्राप्तानम् हस्तान्तिः अनुवुद्धनेन भावना ।

विषयम् इत्यथ विशिष्टविन्यति, तथापि तत् प्रविशिष्टकृतकृत्तम् अनुसूत्य समीक्रियते नारं जीवनयात्रा सुलभा भवति । आर्थिकम् अयोवे यत् ‘साक्षाकृत्यधमाणः ऋषयः’ स्वप्निर्दाणस्य अनितरसाधारणी प्रकृति विश्वास्ति तत्ततुसालं इत्येवाणाम् अभिज्ञणं श्रमयन्ति समानम् । मनः अपि तेनां यहचालाभसमुपत्तमातीत । न ते आश्वयाः दासीभूता भवन्तिः रम । इत्यथ प्रकृतिनुकूलत्या ‘पश्चयेद दचः शतम् ।’ । इत्युक्तब्रह्मकारण स्वस्थ्यजीवनं निविड़हति ।

स्वस्थः इत्यभिधियते पिण्डाणे विशेषति, भ्रमणे विशेषति कारणतः स्वास्थ्यं विशेषति भवति । पिण्डाणेतन्त्रभवेन यदा मनः दृष्टिसे भवति तथपिरणामः दृष्टिमयनकः मानवः स्वपरिवारः ग्रामः जनमतः राष्ट्रः च नाशति ।

इत्यथम् अन्योन्यविशेषनं अन्योन्यावस्था हेतुः भवति । कवि कालिदासः बूढः । दुरुपह गां स जयाय सर्वाय मधवा दिवम् ।

सम्प्रदावतिमयेणों दधुभवन्वद्वयम् ।

श्रेष्ठः चक्रवर्ती रुपः मुखः सम्पदः उपयोगेऽ देवाः तोषयमास यज्ञायुक्तदेवताः । सन्तुष्टा देवता काले परज्ञानदेवताः गो-अश्वरिषिषभि भुवनस्य समर्थिये कृत्ता जनाः तोषयमासुः । इत्यथ सम्प्रदावतिमयेन मुहुनतवर्त्तकः देवता काले परज्ञानदेवताः गो-अश्वरिषिषभि भुवनस्य समर्थिये कृत्ता जनाः तोषयमासुः । इत्यथ सम्प्रदावतिमयेन मुहुनतवर्त्तकः देवता काले परज्ञानदेवताः गो-अश्वरिषिषभि भुवनस्य समर्थिये कृत्ता जनाः तोषयमासुः । इत्यथ सम्प्रदावतिमयेन मुहुनतवर्त्तकः देवता काले परज्ञानदेवताः गो-अश्वरिषिषभि भुवनस्य समर्थिये कृत्ता जनाः तोषयमासुः । इत्यथ सम्प्रदावतिमयेन मुहुनतवर्त्तकः देवता काले परज्ञानदेवताः गो-अश्वरिषिषभि भुवनस्य समर्थिये कृत्ता जनाः तोषयमासुः ।

5 तैलसेव आर्यापकः 4/88
6 रथुशास्त्र- १/२६

~ ६९ ~
पालनीयम् । तथैव प्रतिदिनं मानसं प्रक्षालयति
मनोसेन तपसा निशचयेन विजानिः भवति।

“प्रत्ययं प्रत्यवेक्षेत नरशचिरमातमनः।
किन्नु मे पघुमितस्वतः किन्नु सतपुष्यारिति।”||
स्वकृत: मनः सतपुष्याणां मनसा तुल्यम् उत पशूनां मनसा तुल्यमिति परिक्षेत्रः, परिशीत्य परिष्कर्धित।
ताशः मानवः स्वस्य अन्तस्ततः प्रतिपदं परीक्षामाणः।
स्वस्मिनेन तिष्ठितं। एषः स्वस्थेषु प्रथमः। एताशः
ष्रीराभवेन यदा बहिमुखः। तथापि सः ष्ठरीराणापि तपः
एव अनुभुशित।

“देवविजुग्नुप्रपूर्णः शौचार्यमवः।
ब्रह्मचर्यसखिः स शरीरं तप उच्चतत्।
‘कौमार आचरेत राजः: धर्मान भागवतान् इह’

शरीरेण देवानां, महात्मानां, गृहान, प्राजानां पूजनं
करोति, श्रवसवादिकायं कार्य कृत्य शरीरं
योगावरथमपुःक्तः। अतः तस्य शरीरे केवल भोगाय
इयोः। एव तस्य जीवनं भवति। शुचिचत्तं तस्य स्वभावः
भवति। ब्रह्मचर्यसिद्धा वीर्यावनम् भवति।

‘बलमात्वमेवावप्नात्ये इतिवं
दुःखातनामितानाशाय सः स्वप्नः उपयुक्तः।
शिष्ठिकन्यावत: तस्य जीवनं जीवनमां उक्ताराय
भवति सम। तस्मादेव देहनापि सः ब्रह्म चरितं।
देहाकिंतमपि उदात्तकृत्य संयमधान: भवति। इथं
जीवनं यापनम् सः परेषामहिं न कुस्ते।
भूतहितकरणेन अहिसा। इथं तपोमयं जीवनं यापनम्
सः प्रथमः। स्वस्थः।

वचसा तप: कृत्य सः एव अनेष्यन्त मनसिः उद्वेगं
नोतप्याति। सत्यमपि प्रयं स्थातुः तथा ववति।
हितवर्धनेन उपकरोति। मोक्षन्तर्वर्धन्यान्यतः
पतनः चित्तमहः। प्रक्षालयति। स्वाध्यायवार्तानां
शिष्टां जीवनमां परिपालयन् सः। तपसि रत: भवति।
इथं तिरित्थ्वे रताः संस्या अपिका यस्मिन् समाजे
भवति तत्र समाजवास्यम्यमि रक्षितं भवति। एताशः
तपोमयं जीवमात्रेऽयोः। ‘आप्राप्यस्य प्राप्तिं योः।’
प्रथमजनमात्र: शुक्रशोषितसंयोगमात्र शरीरं प्राप्तं
तद्यथं यदद मातापितोऽत: कुरुत: तत्त हृ तयोः। शिष्य:}

शैववातः परं स्वस्थयाबल्यमशुनुते।
तदानी बाल्यग्रहपीडा रहितः।
कौमारेण शरीरेण रदः।
भवति।

‘कौमार आचरेत राजः।’

इत्युत्तप्यकरोण कौमारास्वाम्यम् संक्षरं
कामाधारः कामावान् कामधर्मानिदि: आत्मानं
रक्षति।
एते तत: दृष्या: बाल्यकौमारावाम भविष्यत: रोगस्य
मूलम्।
या: देहे उत्तरानक्त: प्राक्षतमेषि।
तदानी भवित भवित सः प्राययत्मवित: 
स्वास्थयविषये सुक्ष्मताः।
पालके: आद्यां च देय:।
अधिशीतक्षणास्वाम्यमां नास्तिकसः यदि संक्षरं
वातस्यधर्मायमाणे दीते तत्कौमारावाम भगवतः
गुण:। अन्तर्मानसि निषिद्ध: भवित।
तत: प्रत्येके
व्यक्तके: स्वास्थयशालनम् प्रथमः।
पालके: आद्यां च देय:।

da ब्रह्मचर्यसत्त्वते सलेयागस्य विधानं वणितम्।

शैववातः प्रभृति प्रकृतिस्मेतीजीवनविधानेन मानवस्य
स्वायिष्मीणिकाः। यः भवति सः। एव योः। प्रकृतिमातुः
प्रसादात्वं वयं ददा:।

‘भागवदतीत्तति मनुपत्तत्तपरोसः
इतियादिदेववाक्यावन् प्रशोः।’

इत्यादिवाक्यावनः।
शैववातः प्रभृति प्रकृतिस्मेतीजीवनविधानेन मानवस्य
स्वायिष्मीणिकाः। यः भवति सः। एव योः। प्रकृतिमातुः
प्रसादात्वं वयं ददा:।

‘प्रज्ञातिरूपमनुष्मन्निदित्त्वाशः
इतियादिदेववाक्यावनः।’

इत्यादिवाक्यावनः।

“युक्तावहविहावायस्य युक्तावहविहायस्य
कर्मसः।

duःखातः

“शोभनाबोधाध्यः

भविष्यत: दुःख हाः।”

भगवदगृहीतात्तवलोकप्रधान: सम्प्रतिकालम: 

"सुख विहायसः प्रसादादेशः।"
सूतुिलतिथितरेव अतः भवित प्रसीदित अमृतय भोगयोगसमवयः प्रधानम् वपुरेव अवरोहान् ित्रकरणिम×यनेन कृते योगजीवनं प्रयँछित िवचारशिक्तः इ×थं इहतकरसुखमनुभुñजानाः वीरः एषा इित इठतं इठित आगतम् ब्रेमचयर्म् अनुभूयते पाãयते आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः आशर्पक्षतः