International Journal of Sanskrit Research 2020; 6(5): 194-196

International Journal of Sanskrit Research
अनन्ता

**ISSN: 2394-7519**
IJSR 2020; 6(5): 194-196
© 2020 IJSR
www.anantaajournal.com
Received: 19-07-2020
Accepted: 21-08-2020

**विश्वबन्धु उपाध्याय**
एम॰ ए॰ (लब्धस्वर्णपदकत्रय),
नेट, शोधार्थी, ति॰माँ॰भागलपुर
वि॰वि॰, भागलपुर, बिहार,
भारत

**Corresponding Author:**
**विश्वबन्धु उपाध्याय**
एम॰ ए॰ (लब्धस्वर्णपदकत्रय),
नेट, शोधार्थी, ति॰माँ॰भागलपुर
वि॰वि॰, भागलपुर, बिहार,
भारत

# "आरोग्यम्"

## विश्वबन्धु उपाध्याय

### प्रस्तावना

लोकेऽस्मिन् मानवजीवनस्य प्रधानं लक्ष्यं भवति चतुर्वर्गफलप्राप्तिः । ते धर्मार्थकाममोक्षाः हि पुरुषार्थचतुष्टयं मन्यन्ते । यदर्थं भृशं प्रयतमानेषु कश्चन् एव पुण्यवान् स्वकीयं मनोरथं पुरयितुं समर्थः भवति । यतो हि 'श्रेयांसि बहुविघ्नानि' । श्रेयःपथाग्रेसरं पुरुषं विघ्नभूता बहवोऽन्तरायाः तस्य पदं पश्चाद् आकर्षयन्ति । अन्ततोगत्वा स एव पुरुषः उच्चपदे स्थास्यति, यः कार्यं प्रारभ्य सफलताप्राप्तिपर्यन्तं तदर्थं बद्धपरिकरो भूत्वा निरन्तरं यतते । कथितञ्च —

प्रारभ्यते न खलु विघ्नभयेन नीचैः
प्रारभ्य विघ्नविहता विरमन्ति मध्याः ।
विघ्नैः पुनः पुनरपि प्रतिहन्यमानाः
प्रारभ्य चोत्तमजनाः न परित्यजन्ति ॥ (नीतिशतकम् 27)

कार्यविघातकेषु विघ्नेषु अस्वास्थ्यम् अन्यतमकारणम् । येन न केवलं कार्यस्य सिद्धिः एव अवरुद्धा जायते अपितु कार्यकर्त्तुः प्राणहरणमपि सम्भवति । पुरुषः यत् यत् किमपि कार्यं कर्त्तुम् उद्यतो भवति तदर्थं स्वस्थशरीरस्य परमावश्यकता भवति । स्वस्थशरीरमन्तरा कोऽपि किमपि कार्यं कर्त्तुं न पारयति । स्वस्थ्या बुद्धया विचार्य कृतं कार्यं श्रेयसे स्थेयसे च कल्पते ।

स्वास्थ्यस्योपगिता सर्वत्रैव दृश्यते । चित्तस्य चञ्चलता, उद्देश्यस्यास्थिरता, मनसो निर्बलता, आलस्यादयो दोषाः — एते सर्वे विकाराः एव शरीरस्यास्वास्थ्ये-नैव सम्भवन्ति । ये च स्वस्थाः ते सदैव स्वकर्त्तव्यपालने दत्तचित्ता भवन्ति । ते सोत्साहेनैव स्वकीयं कार्यं कुर्वन्ति । न ते कुतश्चिद् भीता भवन्ति, धर्मकार्याद् विचलन्ति, परोपकारात् पृथग् भवन्ति, स्वकर्त्तव्याद् विच्युतो भवन्ति । कर्त्तव्य-पालनपराः धियः स्वस्थे शरीरे एव निवसन्ति । ये च रुग्णा, निर्बला भवन्ति, ते सर्वत्र हीनदृष्ट्या अवलोक्यन्ते । शक्तिहीनत्वात् ते सदैव दुःखसहस्राणि अनुभवन्ति । यथा जीवनस्य पालनार्थं शिक्षायाः महती आवश्यकता विद्यते तथैव शरीरस्य स्वास्थ्यरक्षायाः अपि परमावश्यकता वर्त्तते ।

'शरीरं व्याधिमन्दिरं' इति शास्त्रेषु दृश्यते । यावन्तो रोगाः चिकित्साग्रन्थेषु वर्णिताः सन्ति तेषाम् अधिष्ठानं शरीरमेव वर्त्तते ।

अतः आयुर्वेद-शास्त्रे वर्णितम् अस्ति यत् — “स्वस्थस्य स्वास्थ्यरक्षणम् आतुरस्य व्याधेः परिमोक्षणम्” । अर्थात् सर्वप्रथमं स्वस्थपुरुषस्य स्वास्थ्यरक्षायाः प्रयत्नो विधेयः । यदि केनापि कारणेन स आतुरो भवेत् तदनन्तरं शीघ्रमेव तस्य चिकित्सा कर्त्तव्या भवति । नहि स्वास्थ्याद् ऋते मानवः किमपि कर्त्तुं पारयति ।

स्वस्थे शरीरे एव स्वस्था मतिः विकसति । सति जीवने नीरोगे, सति शरीरे स्वस्थे हृष्टे पुष्टे च, सति मानसिकविकासे मानवस्य सर्वोऽप्यभिलाषः, सर्वाऽपि महत्त्वाकाङ्क्षा, सर्वमपि अभीष्टं सुकरेणैवोपायेन सिध्यति । दीने, हीने, रुग्णे, आधि-व्याधि-सन्तप्ते, चिन्तासहस्रनिचिते, विक्षिप्तत्वादिदोषयुक्ते च न सम्भवति पुरुषार्थचतुष्टयावाप्तिः । अस्य पूर्तिरपि शरीरस्य स्वास्थ्येनैव सम्भवति ।

एवम् पुरुषार्थचतुष्टयस्य मूलम् आरोग्यम् एव कथ्यते —

“धर्मार्थकाममोक्षाणाम्
आरोग्यम् मूलमुत्तमम् ॥”(चरक॰ सूत्रस्थानम् 1.16)

**आरोग्यं धर्ममूलम्** —

परिपुष्टे शरीरे एव धर्मधारणस्य शक्तिरुत्पद्यते, धर्मेणैव संसारस्य स्थितिः, धर्मेणैव जगत्पालनं भवति, यतो हि — धर्मादर्थः प्रभवति

धर्मात्प्रभवति सुखम् ।
धर्मेण लभ्यते सर्वं
धर्मसारमिदं जगत् ॥(वा॰रा॰अरण्यकाण्डम् 9.30)

स च स्वास्थ्यं विना न साधयितुं शक्यते । अनामयं शरीरमेव धर्मपालने समर्थमस्ति न च रोगपरिपूर्णं दूर्बलं शरीरम् । शरीरमेव धर्मकार्याणां प्रधान-साधनम् इति सत्यमुक्तम् महाकविना कालिदासेन —

“शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम् ॥” (कुमार॰ 5.33)

रुग्णे सति पुमान् सर्वथा परवशः भवति, यदि विवशस्य तस्य चिकित्सकस्य आदेशाद् विपरीतं किमपि कर्त्तुम् इच्छा भवति तर्हि सः येन केनापि प्रकारेण अहितमपि स्वेच्छितं करोति ततः पूर्वतोऽपि अधिकं कष्टं लभते । यदि चिकित्सकः पृच्छति कथं तव रोगो वृद्धिं प्राप्तः, किं त्वया एतद् अपथ्यमाचरितं, सः कथयति न मया एतत् कृतम् । स जानन्नपि अनारोग्यचपलेन्द्रिय असत्यभाषणरूपमधर्मम् आचरति, इति सर्वेषाम् अनुभवः ।

**आरोग्यम् अर्थमूलम्** —

विश्वस्मिन् समेषां विद्वद्वर्याणां सुप्राज्ञतमेव यत् कस्यापि किमपि कार्यं धनेन विना न सम्पादयति । धनहीनानां जनानां मित्रम् अमित्रम्, सहोदरः परोदरः, पुत्रः अपुत्रश्च भवति । सुष्ठु भणितम् —

“सर्वे गुणाः काञ्चनमाश्रयन्ते” ॥ (नीतिशतकम् 41)
अर्थोपार्जनेऽपि आरोग्यस्य परमावश्यकता । यतो हि —
“व्यापारे वसते लक्ष्मीः ॥”

स एव व्यापारं कर्त्तुं प्रभवति यः सर्वात्मना नीरोगः स्यात् । व्यापारिणः पुरुषाः अहर्निशं कार्येषु व्यापृता दृश्यन्ते । धूम्रयानेषु, पोतेषु, वायुयानादिषु वाहनेषु य संरम्भो जनानां दृश्यते, सः प्रायेण व्यापारमूलक एव । यदि नाम मानवः विविधैः रोगैः एकेनापि वा पीड़ितः स्यात् तर्हि कथं स प्रभवेद् व्यापारे । असमर्थश्चेत् अर्थहीनतां यास्यति ततः अनर्थैः परिवारितो भविष्यति । यदि पैतृकमपि विपुलं धनं स्यात् तस्य सविधे तत्सर्वं चिकित्सायां व्ययीभविष्यति, शेषं तस्य अस्वास्थ्यकाले तदशेषं धनं लुण्ठकाः आत्मसात् करिष्यन्ति । अपरमपि अस्वस्थावस्थां किमपि स्वात्मार्थे तस्य उपयोगं कर्त्तुं सः सक्षमः । आरोग्यविहीनस्य किं तेन धनेनापि ?

**आरोग्यं काममूलम्** —

सर्वाङ्गसुन्दरः सुखसाधनशतैः समन्वितः, उद्यद्यौवनगर्विताभिः सुवासिनिभिः परिवृतोऽपि रुग्णः क्षीणसर्वेन्द्रियः सः केवलं रोदिति न च कामान् उपभोक्तुं प्रभवति । स्वास्थ्याभावे सांसारिकाः विषयभोगाः, विलासाः, मृगनयन्यः सुमुखिन्यो रमण्यः, विविध-रसव्यञ्जन-संवलितानि भोज्यानि, विविधानि भौतिक-सुखानि च विषमिव शत्रुमिव च अनुभवपथम् आयान्ति । स्वास्थ्याभावे विविधविधाः रोगाः शक्तिक्षयं कुर्वन्ति । तदभावे किमपि कार्यं न रोचते । यदि मानवः आरोग्यस्य सम्पादनं न कुर्यात् तर्हि न केऽपि तस्मिन् स्निह्येयुः । यथोक्तम् —

“वनानि दहतो वह्नेः
सखा भवति मारुतः ।
स एव दीपनाशाय
कृशे कस्यास्ति सौहृदम् ॥” (शा॰प॰ 488)

**आरोग्यम् मोक्षमूलम्** —

मोक्षरूपपरमपुरुषार्थस्य अवाप्तये अपि यानि साधनानि आवश्यकानि सन्ति तान्यपि स्वास्थ्याभावे नैव प्राप्यते

केनचित् । मोक्षप्राप्त्यर्थं प्राणायामादिकं तपश्चरणं च आश्रयते। एतदर्थमपि स्वास्थ्यमनिवार्यम्।

अस्मिन् जगति सर्वेषां प्राणिनां कृते क्रियायाः महत्यावश्यकता वर्त्तते । क्रियासम्पादनार्थञ्च शक्तेः आवश्यकतापि नोपेक्षणीया। शक्तिं विना किमपि कार्यं न भवितुं शक्नोति। यदि साधनरूपशरीरं बलसंयुक्तं भविष्यति तर्हि निर्विघ्नरूपेण कार्यस्य समाप्तिरपि निर्विघ्ना भविष्यति। यदि शरीरम् अस्वास्थ्ययुक्तं रुग्णं वा भवति तर्हि कस्याञ्चिदपि अवस्थायां क्रियमाणं कार्यं पूर्णतां न प्राप्नोति। शरीरं तु आत्मनः गेहोऽस्ति। यादृशो गेहः तादृगेव तस्मिन् निवासिन अपि स्थितिः भवति । स्वस्थगेहे शोभनगेहे वा निवसन्तः जनाः मोदन्ते सुखम् अनुभवन्ति च । अतएव शारीरिकस्वास्थ्योपरि ध्यानं देयम्।

**सङ्केताक्षरसूची —**

१. चरक॰ = चरकसंहिता
२. वा॰रा॰ = वाल्मीकीयरामायणम्
३. कुमार॰ = कुमारसम्भवम्
४. शा॰प॰ = शाङ्र्गधरपद्धतिः

**सन्दर्भग्रन्थसूची —**

1. चरकसंहिता, टी॰- डॉ॰ जी॰ प्रभाकर राव, चौखम्बा प्रकाशन
2. वाल्मीकीयरामायणम्, गीताप्रेस, गोरखपुर
3. कुमारसम्भवम्, टी॰- श्री प्रद्युमन पाण्डेय, चौखम्बा विद्याभवन, वाराणसी
4. शाङ्र्गधरपद्धतिः, टी॰- पं॰ खूबचन्दशर्मा गौड, तेजकुमार बुकडिपो लिमिटेड, लखनऊ
5. नीतिशतकम्, अनु॰- डॉ॰ प्रीति प्रभा गोयल, राजस्थानी ग्रन्थागार