



**Prof. A.P. Sharma**  
Founder Editor, CIJE  
(25.12.1932 - 09.01.2019)

Received on 25<sup>th</sup> Jan. 2021, Revised on 8<sup>th</sup> Feb. 2021, Accepted 12<sup>th</sup> Mar. 2021

### आलेख

#### वैदिक वाङ्मय मे स्वास्थ्य चिंतन

\* डॉ (श्रीमती) वन्दना द्विवेदी  
सहायक प्रोफेसर, संस्कृत  
नवयुग कन्या महाविद्यालय, राजेन्द्रनगर, लखनऊ  
Email: vdvandanadwivedi@gmail.com, Mo. 9450508558

**बीज शब्द – संचित ज्ञान का संरक्षण, बाह्य जगत, सामाजिक प्रक्रिया आदि।**

#### सार संक्षेप

भारत की सामग्र दार्शनिक विचारधारा का स्रोत वैदिक वाङ्मय एवं उपनिषद ही माने जाते हैं। मनुस्मृतिकार ने कहा है कि ‘वेदो अखिलो धर्ममूलम्’ अर्थात् वेद धर्म के मूल है। उपनिषद हिंदू धर्म का सबसे महत्वपूर्ण ज्ञान से पूरित पवित्र ग्रंथ है। यह वैदिक साहित्य के अंतर्गत देवभाषा संस्कृत में लिखित है। इनकी संख्या लगभग 200 के आसपास है किंतु मुख्य रूप से 11 उपनिषद हीप्राप्त होते हैं। प्रत्येक वेद के अपने—अपने उपनिषद हैं। “भगवद् गीता” तथा “उपनिषद् “एवं” ब्रह्मसूत्र “मिलकर वेदांत की प्रस्थानत्रयी बनाते हैं यह भारतीय साहित्य की अमूल्य धरोहर है। जीवेम शरदः शतम् की संकल्पना हमारे वैदिक साहित्य की उद्घोषणा है। वेद—वेदांग ‘आरण्यक—उपनिषद् सभी वैदिक वाङ्गमय मनुष्य के स्वास्थ्य को मुख्य रूप से प्राथमिकता देते हैं वैदिक काल में 100 वर्ष आयु तक जीने की कामना की गई है, वह भी पूर्ण रूप से स्वस्थ तन—मन के साथ।

अथर्ववेद में कहा गया है –

“पश्येम शरदः शतम् जीवेम शरदः शतम् बुध्येम शरदः शतमरोहेम शरदः शतमपूषेम शरद शतम् ।

भवेम शरदः शतम् भुयेम् शरदः शतम् भूयसी शरदः शतात् (1)

वृहदारण्यक उपनिषद् (2) में विश्व के सार्वभौम लोकमंगल की कामना की गयी है—

सर्वे भवंतु सुखिनः सर्वे संतु निरामयः।

सर्वे भद्राणि पश्यंतु मां करिचत् दुख भाग् भवेत् ॥

अर्थात् संसार के सभी लोग सुखी हो सभी लोग निरोगी हो सभी लोग कल्याणकारी भावना के पोषक होवे तथा सभी लोग निरोगी और सुखमय जीवन व्यतीत करें।

तैत्तिरीयोपनिषद् के मंगलाचरण में ही कहा गया है कि—ॐ सह नाववतु । सह नौभुनक्तु । सह वीर्यं करवाव है ।

तेजस्वी नावधीतमस्तु । मा विद्विषाव है ॥ ॐ शान्तिः ॐ शान्तिः ॐ शान्तिः ॥ (3)

अर्थात् वह परमात्मा हम आचार्य और शिष्य दोनों की साथ साथ रक्षा करें, हम दोनों का साथ—साथ पालन करें हम साथ—साथ विद्या संबंधी सामर्थ्य को प्राप्त करें हम दोनों का पढ़ा हुआ तेजस्वी हो हम किसी से द्वेष ना करें त्रिविध ताप की शांति हो इस प्रकार के कल्याणकारी वचनों से हमारे उपनिषद परिपूर्ण हैं ।

महोपनिषद् में कहा गया है कि

अयं निजः परो वेति गणना लघु चेतसाम् ।

उदार चरितानाम् तु वसुधैव कुदुंबकम् ॥ (4)

ईशावास्योपनिषद के मंगलाचरण में ही कहा गया है कि

ईशावस्यमिद् सर्वं यत्किंत्य जगत्याम् जगत्

तेन त्यक्तेन भुत्रजीथा मा गृधःकस्यस्विधनम् ॥ (5)

अर्थात् अखिल ब्रह्मांड में जो कुछ भी जड़ चेतन स्वरूप है वह सब ईश्वर से व्याप्त है ईश्वर को साथ में रखते हुए त्याग पूर्वक भोग करो अर्थात् प्रभु द्वारा दिया गया प्रसाद मानकर ग्रहण करना चाहिये। इसमें आसक्त मत हो अर्थात् विषय वासना में अपने मन को मत फसने दो इसी में तुम्हारा निश्चित कल्याण संभव है। यजुर्वेद (40/2) मंत्र के दूसरे मंत्र में भी कहा गया है कि —

कुर्वन्नेवंह कर्मणि जिजीविषेच्छतं समाः ।

एवत्वपि नान्यथेतोऽस्ति न कर्म लिप्यते नरः ॥ (6)

शास्त्र सम्मत कर्मों को करते हुए ही इस जगत में 100 वर्ष तक जीने की इच्छा करनी चाहिए इसके विपरीत मार्ग पर चलने वालों को केवल कष्ट प्राप्त होता है उपनिषदों का चिंतन अथिक व्यापक है क्योंकि उपनिषदों का उद्घोष ही है कि व्यक्ति के जीवन का सर्वोच्च उद्देश्य आनंद ही है आनंद प्राप्ति होने, पर भी संसार में विशेषतया सभी आनंद लीन नहीं देखे जाते हैं ।

यजुर्वेद में कहा गया है कि

उद्भव तमस्परि स्वः पश्यन्त उत्तरम् ।

देवं देवत्रा सूर्यमग्नम् ज्योतिरुत्तमम् ॥ (7)

अर्थात् अज्ञान से प्रकाश की ओर बढ़ते हुये हम स्वयं को समुन्नत करें क्योंकि मनुष्य स्वभाव से अपूर्ण दुर्बल चित्त और अनेकानेक स्वार्थों से ग्रस्त है इसलिए उसका लक्ष्य उन स्वाभाविक दुर्बलताओं पर विजय पाते हुए वाह्य और आभ्यांतर अर्थात् भौतिक और आध्यात्मिक दृष्टि से स्वयं को समुन्नत करना चाहिए।

बृहदारण्यक उपनिषद में उल्लिखित है— “असतो मा सद्गमय, तमसो मा ज्योतिर्गमय। मृत्योर्मा अमृतम् गमय॥। वैदिक ऋषि व्यष्टिगत कल्याण के लिए प्रार्थना न करके ईश्वर से समष्टि कल्याण की मंगल कामना करता है।

यथा नः सर्वमिज्जगद् अयक्षमं सुमनाअसत् । (8) अर्थात् हे! रुद्र आप श्रेष्ठ से हमारे मनुष्यों को एवं पशुओं को रोग रहित करिए।

○मानसिक सन्तुलन कैसे सामान्य बना रहे परिस्थितिचाहे विपरीत हो या सामान्य इस सब की विस्तृत जानकारी हमारे वैदिक वांगमय एवं साहित्य में भरपूर मात्रा में मिलते हैं। यदि गीता को ही ले लिया जाए तो कोई ऐसी समस्या का समाधान नहीं है जो गीता में

ना मिलता हो गीता को संपूर्ण भारतीय दर्शन का निचोड़ कहा जाता है। जो योगकरने की आदतों में नियमित रहता है वह योगाभ्यास द्वारा समस्त भौतिक कष्टों दुखों को नष्ट कर सकता है —

**युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्यकर्मसु ।**

**युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा ॥ (9)**

अर्थात् जो खाने, सोने आमोद—प्रमोद तथा काम करने कीआदतों में नियमित रहता है वह योगाभ्यास द्वारा समस्त भौतिक क्लेशों को नष्ट कर सकता है। खाने सोने रक्षा आदि करने में जो शरीर की आवश्यकताएं हैं उनमें अति करने से योगाभ्यास की प्रगति रुक जाती है जहां तक खाने का प्रश्न है व्यक्ति को भोजन प्रसाद रूप में ही ग्रहण करना चाहिए अति नहीं करनी चाहिए ज्यादा भोजन करने से शरीर में आलस से आ जाता है और शरीर में कोई स्फूर्ति नहीं रह जाती है जिससे कोई भी कार्य करने में व्यक्ति का मन नहीं लगता है और जब व्यक्ति आलसी हो जाता है तो उसके शरीर में बहुत सारे दुखादि सब आसानी से घर कर जाते हैं इसलिए व्यक्ति को हमेशा स्वस्थ रहने के विषय में चिंतन करना चाहिए क्योंकि कहा गया है कि शरीरमाद्यं खलु धर्म साधनम् (10) अर्थात् धर्म का प्रथम साधन शरीर ही है क्योंकि शरीर यदि स्वस्थ है तभी व धर्म का साधन भी बन सकता है और तभी धार्मिक क्रियाएं भी हो सकती हैं इसलिए शरीर को स्वस्थ रखना सबसे बड़ी आवश्यकता है आगे भी कहा गया है कि योगी योग के द्वारा अपने मानसिक कार्यकलापों को बस में कर लेता है और अध्यात्म में स्थित हो जाता है अर्थात् समस्त भौतिक इच्छाओं से रहित हो जाता है तभी वह योग में स्थित चित्त कहा जाता है साधारण मनुष्य की तुलना में योगी के कार्यों में यह विशेषता होती है कि वह समस्त भौतिक इच्छाओं से मुक्त रहता है उसे भौतिक इच्छाएं स्पर्श नहीं कर पाते हैं और योगी अपने मानसिक कार्यों में इतना अनुशासित होता है उसे कोई भी भौतिक इच्छाएं या आवश्यकताएंक विचलित नहीं कर पाती हैं यह सिद्ध अववस्था कुशल योग में निपुण साधक को ही मिल सकती है। मन को लेकर लगभग सभी वैदिक वाङ्मय इस बात को स्वीकार करते हैं कि मन है ही चंचल ,उच्छृंखल है हठीला तथा अत्यंत बलवान है वायु को वश में करने से भी अधिक कठिन प्रतीत होता है चंचल मन। इतना बलवान तथा दुराग्रही एवं हठीला है ,कि सांख्य दर्शन में भी मन को त्रिगुणात्मक प्रकृति का विकार कहा गया है तथा इसे उभयेन्द्रिय के रूप में स्वीकार किया गया है मन का कार्य संकल्प और विकल्प दोनों हैं। संकल्प विकल्पको मनः। बुद्धि की तरह से निश्चययात्मकता नहीं लिए रहता है” अध्यवसायो बुद्धिः।” इस प्रकार मन ही सभी समस्याओं का मूल है, मन इतना बलवान तथा दुराग्रही है कि कभी—कभी यह बुद्धि का भी उल्लंघन कर जाता है उसे बुद्धि के अधीन माना जाता है इस व्यावहारिक जगत में जहां मनुष्य को अनेक विरोधी तत्वों से संघर्ष करना होता है इसके लिए मन को बस में कर पाना अत्यंत कठिन हो जाता है वैदिक साहित्य कठोपनिषद में भी रथरूपक के द्वारा आत्मा का वर्णन किया गया है।

**आत्मानं रथिनंविद्धि शरीरं रथमेव च ।**

**बुद्धिं तु सारथिं विद्धि मनः प्रग्रहमेव च ।**

**इन्द्रियाणि हयानाहुविर्षयांस्तेषु गोचरान्**

**आत्मेन्द्रियमनोयुक्तं भोक्तेत्याहुर्मनीषिणः ॥ (11)**

प्रत्येक व्यक्ति इस भौतिक शरीर रूपी रथ पर आरूढ़ है और बुद्धि ही इसका सारथी है मन लगाम है तथा इंद्रियां घोड़े हैं इस प्रकार मन तथा इंद्रियों की संगत से यह आत्मा सुख या दुख का भोक्ता है ऐसा बड़े—बड़े चिंतकों एवं विचारकों का कहना है, मन का नियंत्रण केवल अभ्यास और वैराग्यके द्वारा ही संभव हो सकता है जिसके विषय में भगवान् श्रीकृष्णने गीता में स्वयं कहा है—“अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते” (12) (योगक्षेमं वहाम्यहम् “(9/22).समत्वं योग उच्यते (2/48)आदि श्लोकों में योग की व्याख्या की गयी है।

अच्छिन्नस्यत देव सोमसुवीर्यस्य रायस्पो षस्यददितारः स्याम ।

सा प्रथमा सस्कृतिर्विश्ववारा: स प्रथमो वरुणो मित्रोऽपि जिनः ॥ (13) अर्थात् योगविद्या मे परिपूर्ण एवं सम्पन्न चित्त से युक्त योगियों का धर्म है किवह योग के जिज्ञासुओं मेप्रतिदिन योग और विद्या का दान देकर उन्हे शारीरिक एवं आत्मबल से युक्त करें।

मन इतना प्रबल तथा हठी है कि इसे बुद्धि से भी जीत पाना कठिन हो जाता है जिस प्रकार की अच्छी सी अच्छी दवा कभी-कभी रोग को बस में नहीं कर पाती है ऐसे ही प्रबल एवं हठी मन को केवल योगाभ्यास के द्वारा जितेन्द्रिय चित्त होकर ही मन को साधक अपने वश मे कर सकता है तथा भौतिक विषयों से अपने चित्त को विमुख कर नियंत्रित कर सकता हैकिंतु अभ्यास संसारी व्यक्ति के लिए संभव नहीं है।

गीता में अर्जुन कहते हैं योग पद्धति का संक्षेप में वर्णन किया है वह मेरे लिए और व्यावहारिक तथा संसार के लिये अलौकिक है। मनुष्य को चाहिये कि अपने मन की सहायता से अपना उद्धार करे और अपने को नीचे न गिरने दे यह मन बद्ध जीव का शत्रु भी है और मित्र भी है। योग पद्धति का उद्देश्य मन को रोकना तथा इंद्रिय विषयों के प्रति आसक्ति से उसे हटाना है यहां पर इस बात पर बल दिया गया है कि मन को इस प्रकार प्रशिक्षित किया जाए कि वह बद्धजीव के अज्ञान के दलदल से निकल सके इस जगत मे मनुष्य मन तथा इंद्रियों के द्वारा प्रभावित होता है। विष्णु पुराण उपनिषद तथा अमृत बिंदु उपनिषद में भी कहा गया है कि मन एवं मनुष्याणां कर्म बन्धमोक्षयोः।

बन्धाय विषयासंगो मुक्तयै निर्विषयं मनः ॥ अर्थात् मन ही मनुष्य के बंधन और मोक्ष का भी कारण है इंद्रिय विषयों में लीन मन बंधन का कारण है और विषयों से विरक्त मन मौक्ष का कारण है अतः जो मन निरंतर परम तत्त्व के चिंतन में लगा रहता है योगाभ्यास करता है और चित्त की एकाग्रता से वह परम समाधि को प्राप्त होता है वही परम मुक्ति को प्राप्त करता है। मन, वाणी और इन्द्रियों की शान्ति की अनिवार्यता की बात वेदों मे भी सर्वाधिक महत्वपूर्ण ढंग से की गयी है यथा—मनः पष्टानिमे हृदि ब्रह्मणा संशितानि।

यैरेव संसृजेघोरं तैरेव शान्तिरस्तु नः ॥ (14)

महाभारत के द्वोण पर्व मे भी प्राणियों के स्वास्थ्य संरक्षण की कामना की गयी है—

न त्वहं कामये राज्यं न मोक्षं न स्वर्गं न पुनर्भवम्

कामये दुंखं तप्तानां प्राणिनामार्तिनाशनम् ॥

अर्थात् मै राज्य की कामना नहीं करता, मुझे स्वर्ग भी नहीं चाहिये। दुख मे पीडित प्राणियों के दुख दूर करने मे सहायक बनू, यही मेरी कामना है। ॐ हौः शान्तिरन्तरिक्षं शान्तिःपृथिवी शान्तिरापः शान्तिरोषधयः शान्तिःवनस्पतयः शान्तिः विश्वदेवाः शान्तिः ब्रह्म शान्तिः शान्तिरेव शान्तिः सा मा शान्तिरेधि । ॐ शान्तिः ॐ शान्तिः ॐ शान्तिः ॥ (15) निष्कर्ष रूप में हम कह सकते हैं कि यदि हमें स्वस्थ रहना है तो हमें वैदिक संस्कृतिमें निहित मानव मूल्यों को अपनाना होगा तथा वेदों की ओर पुनः लौटना होगा इस प्रकार से हम वेदों एवं उपनिषदों के धारणीयमूल्यों को ग्रहण कर अपनेको स्वस्थरख सकते हैं और अपने परिवार को भी स्वस्थ रख सकते हैं जिससे स्वस्थ समाज का निर्माण संभव हो सकता है। और स्वस्थ शरीर मे ही स्वस्थ मन का वास होता है।

### संदर्भ ग्रंथ सूची

1. अथर्ववेद 19/67
2. बृहदारण्यक उपनिषद्
3. कृष्ण यजुर्वेद—तैत्तिरीयोपनिषद् 2/2/2
4. महासंस्कृत सुभाषितानि
5. यजुर्वेद 40/1 (ईशावाश्योपनिषद्-1)

6. वही 40/2
7. यजुर्वेद 20/21
8. रुद्राष्टाध्यायी 5/4
9. गीता 6/17
10. कुमारसंभवम्
11. कठोपनिषदतृतीय वल्ली का तीसरा मंत्र (3/3)
12. गीता 6/35
13. यजुर्वेद 7/14
14. अथर्ववेद •प० –8/3/5
15. यजुर्वेद 36/17

*\* Corresponding Author*

डॉ (श्रीमती) वन्दना द्विवेदी

सहायक प्रोफेसर, संस्कृत

नवयुग कन्या महाविद्यालय, राजेन्द्रनगर, लखनऊ

Email: [vvdvandanadwivedi@gmail.com](mailto:vvdvandanadwivedi@gmail.com), Mo. 9450508558