आयुर्वेददृष्ट्या जीवनस्य स्वरूपम्

उमाकान्त तिवारी
वरिष्ठशोधाध्येता
संस्कृतसंवर्धनप्रतिष्ठानम्
ukshandilya43@gmail.com

सारांशः

सङ्क्षेपेण आयुर्वेदशास्त्रे अस्माकं वैयक्तिकं दैनन्दिनजीवनम्, सामाजिकजीवनं, धार्मिकजीवनम्, आध्यात्मिकजीवनं च वर्णितं वर्तते। अस्माकं सुखकरं हितकरं दीर्घं च आयुः एतैः जीवनस्वरूपैः एव प्रभावितं भवति। एतेषां सम्यक् पालनार्थं शारीरिकाणां दोष-धातु-मलानां तथा च आध्यात्मिकानां सत्त्व-रजस्-तमसां साम्यावस्था रक्षणीया भवति। एतेषां रक्षणार्थं प्रमुखरूपेण त्रि-त्रिकस्य सम्पादनं प्रयत्नेन करणीयम्, तद्यथा – प्रज्ञापराधस्य त्यागः, सद्वृत्तस्य आचरणम्, आत्मावलोकनं च करणीयम्। आहारस्य निद्रायाः ब्रह्मचर्यस्य च समुचितरूपेण सेवनं करणीयम्। प्राणस्य धनस्य परलोकस्य च विषये चिन्तनं करणीयम् इति।

प्रस्तावना

आयुः वेदयति अर्थात् बोधयति प्रापयति च इति आयुर्वेदः इत्येषा आयुर्वेद-शब्दस्य व्युत्पत्तिः। तत्र विद् ज्ञाने, विद् सत्तायां, विद्लृ लाभे इति एतेभ्यः सर्वेभ्यः अपि धातुभ्यः वेद-शब्दः निष्पद्यते, तथा च 'आयुषः वेदः' इति आयुर्वेद-शब्दस्य विग्रहः भवति। तस्मात् 'आयुर्वेदः' इति कथनेन तादृशस्य शास्त्रस्य बोधः भवति, यत् शास्त्रम् आयुषः विषये बोधयति, यस्मिन् शास्त्रे आयुषः वर्णनम् अस्ति तथा च यस्य शास्त्रस्य ज्ञानेन तदनुगुणम् आचरणेन च आयुषः लाभः भवति इति। चरकसंहितायाम् आयुर्वेदस्य परिभाषा उक्ता वर्तते यत् –

हिताहितं सुखं दुःखमायुस्तस्य हिताहितम्।
मानं च तच्च यत्रोक्तमायुर्वेदः स उच्यते ॥ इति

अर्थात् यस्मिन् शास्त्रे हितस्य अहितस्य सुखदायकस्य दुःखदायकस्य च जीवनस्य विषये तथैव जीवनस्य कृते हितस्य अहितस्य च आचरणस्य विषये पुनश्च आयुषः प्रमाणस्य विषये वर्णनं लभ्यते, तदेव आयुर्वेदशास्त्रम् उच्यते।

आयुः इत्यस्य पर्यायः जीवनम् इत्यपि भवति। अतः 'आयुर्वेदशास्त्रम्' इत्यस्य 'जीवनसम्बद्धं शास्त्रम्' इति अर्थः ज्ञातव्यः।

आयुर्वेदशास्त्रे विभिन्नरूपेण एषः एव विषयः उपदिष्टः वर्तते यत् अस्माकं जीवनं कथं सुव्यस्थितं सामाजिकं तथा च लोककल्याणकारि भवेत्। सर्वेषां कार्याणाम् आधारभूतम् अस्माकं स्वस्थ-शरीरम् एव इति अत्र कापि विप्रतिपत्तिः नास्ति, अतः आदौ अस्माभिः स्वस्य शरीरस्य रक्षा करणीया। आयुर्वेदस्य उत्पत्तौ अपि एतदेव कारणं महर्षिभिः प्रतिपादितं यत् जनाः स्वस्थाः भवेयुः।

चरकसंहितायां वर्णनं प्राप्यते यत् 'पुरा सर्वे अपि मानवाः स्वस्य धर्मादिकार्यं निर्विघ्नतया कुर्वन्ति स्म । परन्तु तस्मिन् समये विघ्नरूपाः रोगाः उत्पन्नाः अभवन् । ते रोगाः मानवानां कार्येषु विघ्नम् उत्पादयन्ति स्म, अतः तेषां नाशनार्थम् एव महर्षिभिः आयुर्वेदशास्त्रम् आविष्कृतम् ।'[1]

अधुना अपि दृश्यते यत् केनचित् कारणेन जाताः रोगाः मनुष्यस्य सम्पूर्णां जीवनशैलीं परिवर्तयन्ति इत्यतः कथं रोगाः न भवेयुः ? कथम् अस्माकं जीवनं स्वस्थं तिष्ठेत् ? इत्यस्मिन् विषये आयुर्वेदशास्त्रे विस्तरेण उपदेशः कृतः अस्ति ।

अस्माभिः प्रतिक्षणं क्रियमाणानि कृत्यानि अस्माकं जीवनं प्रभावयन्ति अतः आयुर्वेदशास्त्रस्य सम्बन्धः अस्माकं जीवनस्य प्रतिक्षणेन प्रतिकार्येण च सह भवत्येव । आयुर्वेदशास्त्रे प्रत्यक्षरूपेण अप्रत्यक्षरूपेण वा जीवनस्य प्रत्येकं क्षणस्य विवेचनं कृतम् अस्ति । अस्माकं जीवनस्य विषये आयुर्वेदशास्त्रे कथं वर्णनं लभ्यते, अस्माकं जीवने आयुर्वेदस्य उपदेशाः कथम् उपयोगिनः सन्ति इति अत्र सङ्क्षेपेण प्रदीयते –

आयुर्वेदशास्त्रदृष्ट्या दैनन्दिनजीवनम् –

अस्माकं स्वस्थ-जीवनस्य कृते प्रमुखरूपेण इदम् आवश्यकं यत् अस्माकं दिनचर्या सम्यक् भवेत् । आयुर्वेदशास्त्रे दिनचर्यायाः विषये विशेषरूपेण बलं प्रदत्तं वर्तते । प्रातः उत्थानात् आरभ्य रात्रिशयनपर्यन्तं किं कदा करणीयम् ? शरीरस्य शुद्ध्यर्थं शौच-दन्तधावनादिकार्यम्, पुष्ट्यर्थम् अभ्यङ्गादिकार्यं, कान्तिवर्धनार्थं स्नान-अनुलेपनादिकं, वस्त्रधारणं भोजनम् इत्यादिकं च कथं करणीयम्, तेन प्रत्येकं कर्मणा कः लाभः इति आयुर्वेदशास्त्रे विस्तरेण वर्णितं वर्तते । आयुर्वेदस्य प्रमुखः सिद्धान्तः दोष-धातु-मलानाम् उपरि आधारितः अस्ति । एते दोष-धातु-मलाः शरीरस्य आधारभूताः भवन्ति ।[2] एते देश-काल-परिस्थितेः अनुसारं तथैव अस्माकं जीवनशैलीम् अनुसृत्य अल्पाः अधिकाः समाः वा भवन्ति । अस्माकं शरीरे दोष-धातु-मलानां वृद्धि-क्षयप्रक्रिया निरन्तरं प्रचलति । दोषादीनां साम्यावस्थायाः रक्षणार्थं किं करणीयम् इति आयुर्वेदशास्त्रस्य प्रमुखः विषयः अस्ति ।[3] उदाहरणार्थं शीतकाले शीते प्रदेशे च अस्माभिः शैत्यम् अनुभूयते, कफः तु शीतलः भवति अतः अनुकूलं संयोगं प्राप्य कफः वर्धते, अतः कफस्य शमनार्थं तस्मिन् शीतकाले शीतप्रदेशे च उष्णपदार्थानाम् उपयोगः करणीयः । अनेन प्रकारेण देश-काल-परिस्थितेः अनुगुणम् आहारः व्यवहारः च करणीयः इति आयुर्वेदशास्त्रे उपदिष्टं वर्तते ।

यद्यपि आयुर्वेदशास्त्रे दैनन्दिनजीवनस्य सम्पूर्णं वर्णनं कृतं तथापि 'आहारः निद्रा ब्रह्मचर्यम्' इति एतेषां जीवनस्य त्रयाणाम् उपस्तम्भानां विषये विशेषवर्णनं कृतं वर्तते ।[4] तत्रापि आहारस्य निद्रायाः च आवश्यकता विशेषतया प्रतिपादिता अस्ति ।[5]

निद्रायाः विषये तु उक्तं वर्तते यत् अस्माकं जीवनं निद्रायाः अधीनम् एव अस्ति । उचितनिद्रया यत्र सुखमयं स्वस्थजीवनं तिष्ठति, तत्रैव अनुचितनिद्रया दुःखकरं जीवनं भवति ।[6]

1 च.सं.सू.-१/ ६-३०

2 अ.हृ.सू.-११/१

3 च.सं.सू.-१/५२

4 च.सं.सू.-११/३५

5 देहवृत्तौ यथाऽऽहारस्तथा स्वप्नः सुखो मतः । स्वप्नाहारसमुत्थे च स्थौल्यकार्श्ये विशेषतः ॥ (च.सं.सू.-२१/५१)

6 च.सं.सू.-२१/३६

एवम् आयुर्वेदशास्त्रे अस्माकं दिनचर्या कथं भवेत्, उचितायाः दिनचर्यायाः किं फलम् तथैव अनुचित-दिनचर्यायाः कः दुष्परिणामः इति विशदितं वर्तते । अस्माकं स्वस्थजीवनस्य कृते दिनचर्यायाः पालनम् आवश्यकं भवति, तत्र उचितस्य आहारस्य सेवनम् उचितकाले निद्रायाः सेवनं तथा च ब्रह्मचर्यस्य रक्षणम् इति एते महत्त्वपूर्णाः अंशाः सर्वदा स्मर्तव्याः भवन्ति ।

आयुर्वेदशास्त्रदृष्ट्या सामाजिकजीवनम् –

अस्माकं जीवने समाजस्य अपि प्रभावः निश्चयेन भवति । समाजस्य, समाजे अस्माकं व्यवहारस्य च आधारेण अस्माकं स्वस्थम् अस्वस्थं च जीवनं भवति । आयुर्वेदशास्त्रे केवलं शारीरिकस्य स्वास्थ्यस्य एव न अपितु सामाजिकस्य स्वास्थ्यस्य विषये अपि वर्णनं कृतम् अस्ति । समाजस्य अनुकूलतायाः प्रतिकूलतायाः च आधारेण कदाचित् अस्माकं मनसि कामः क्रोधः लोभः मोहः मदः इत्यादयः विकाराः जायन्ते, ते विकाराः अस्माकं शरीरस्य दोष-धातु-मलान् प्रभावयन्ति । अतः अस्माभिः सर्वदा उत्तमस्य समाजस्य निर्माणं करणीयम्, अस्माभिः उत्तमे समाजे एव भवितव्यम्, तथैव समाजे काम-क्रोधादिभिः रहितम् उत्तमम् आचरणं करणीयम् इति आयुर्वेदशास्त्रे उपदिष्टं वर्तते । उदाहरणत्वेन उच्यते –

नित्यं हिताहारविहारसेवी समीक्ष्यकारी विषयेष्वसक्तः ।
दाता समः सत्यपरः क्षमावानाप्तोपसेवी च भवत्यरोगः ॥ (अ.हृ.सू.-४/३६)

अत्र आचार्यः वाग्भटः उपदिशति यत् – यः जनः हितकरस्य आहारस्य विहारस्य च सेवनं करोति, किं कार्यं सम्यक् किञ्च असम्यक् इति विचार्य कार्यं करोति, इन्द्रियविषयेषु आसक्तः न भवति, अपेक्षितजनानां कृते दानं करोति, सत्यं वदति, क्षमाशीलः भवति तथा च श्रेष्ठजनानाम् उपदेशस्य श्रवणं पालनं च करोति, सः रोगैः पीडितः न भवति इति ।

आयुर्वेदशास्त्रे हिंसादीनि दश पापकर्माणि परिगणितानि सन्ति, एतेषां पापकर्मणां त्यागः करणीयः, तद्यथा –

हिंसास्तेयान्यथाकामं पैशुन्यं परुषानृते ।
सम्भिन्नालापं व्यापादमभिद्यां दृग्विपर्ययम् ॥
पापं कर्मेति दशधा कायवाङ्मानसैस्त्यजेत् ॥ (अ.हृ.सू.-२/२१-२२)

एतेषु हिंसा चौर्यं परस्त्रीसङ्गः इति एतानि त्रीणि शरीरेण आचर्यन्ते अतः शारीरिकाणि पापकर्माणि, पैशुन्यं (परदोषकथनं) कठोरवचनम् अनृतवचनं असम्बद्ध-प्रलापः इति एतानि चत्वारि वाचिक-पापकर्माणि, परघातचिन्तनम् असहिष्णुता शास्त्रेभ्यः विपरीतबुद्धिः इति एतानि त्रीणि मानसिकपापकर्माणि भवन्ति । एवम् एतानि दश पापकर्माणि त्याज्यानि भवन्ति।

समाजे विभिन्नजनानाम् अपेक्षाः भिन्नाः भवन्ति, अतः यः समाजे सर्वान् तोषयितुम् इच्छति, तेन जनानाम् अपेक्षानुगुणं कार्यं करणीयम्, तेन सामाजिकः क्लेशः न भवति इति ।[7]

अस्माकं सामाजिकजीवने समाजः एव शिक्षकः भवति, अतः समाजे किं प्रचलति किमर्थं प्रचलति इति सर्वं विचार्य ततः एव बोधः प्राप्तव्यः, तदनुरूपम् आचरणं करणीयम् इति आयुर्वेदशास्त्रे देश-काल-परिस्थितेः अनुसारं सामाजिकजीवनस्य कृते उपदेशः कृतः अस्ति ।[8]

---

7 जनस्याशयमालक्ष्य यो यथा परितुष्यति । तं तथैवानुवर्तेत पराराधनपण्डितः ॥ (अ.हृ.सू.-२/२८-२९)

8 आचार्यः सर्वचेष्टासु लोक एव हि धीमतः । अनुकुर्यात्तमेवातो लौकिकेऽर्थे परीक्षकः ॥ (अ.हृ.सू.-२/४५)

एवम् आयुर्वेदशास्त्रे सामाजिकजीवनस्य अस्माकं जीवने सामाजिकप्रभावस्य च वर्णनं कृतं विद्यते । यदि अस्माकं समाजः उत्तमः भवति, समाजे अस्माकं व्यवहारः उत्तमः भवति, तर्हि अस्माकं शारीरिकं मानसिकं च स्वास्थ्यं सम्यक् भवति, सामाजिकक्लेशः न भवति इति ।

आयुर्वेदशास्त्रदृष्ट्या धार्मिकजीवनम् –

आयुर्वेदशास्त्रे धर्मशब्दस्य भावः मानवमात्रेण करणीयम् उत्तमम् आचरणम् इति स्वीकृतः अस्ति । धर्मशब्दस्य वास्तविकः अर्थः एष एव ।

लोके सर्वे अपि जनाः सुखम् एव इच्छन्ति, सुखकरं जीवनम् आयुर्वेदशास्त्रे अपि उद्दिष्टं वर्तते । तस्मात् सुखस्य मूलं धार्मिकजीवनम् आयुर्वेदस्य उपदेशः भवति । आयुर्वेदशास्त्रे उपदिष्टं वर्तते यत् जनाः सर्वाणि स्वकार्याणि सुख-प्राप्तये एव कुर्वन्ति, परन्तु धर्मेण विना सुखं न भवितुम् अर्हति अतः सर्वैः धर्मसम्मतम् आचरणं करणीयम् इति ।[9]

'सर्वस्मिन् कार्ये मध्यममार्गस्य अनुसरणम्' इति आयुर्वेदस्य महत्त्वपूर्णः विषयः अस्ति । यत् कार्यं क्रियते तदेव सर्वदा करणीयम्, अथवा यत् **कर्तव्यम्** इति उक्तं तदेव सर्वदा करणीयम् अथवा यत् **न कर्तव्यम्** इति उक्तं तत् सर्वदा अकरणीयम् एव इति न चिन्तनीयम् । कदाचित् आवश्यकतायां सत्याम् अकर्तव्यम् अपि कर्तव्यं भवति, कर्तव्यम् अपि अकर्तव्यं भवति । उदाहरणरूपेण उच्यते – सत्यं वक्तव्यम् इति धर्मशास्त्रेषु तथैव आयुर्वेदशास्त्रे अपि उपदिष्टं वर्तते । परन्तु यदि सत्यवचनेन जीवहिंसादयः पापाः भवेयुः तर्हि तस्मिन् समये सत्यवचनं पापाय असत्यवचनं पुण्याय भवति ।

आयुर्वेदशास्त्रे प्रज्ञापराधस्य त्यागः सद्वृत्तस्य आचरणम् इति प्रमुखरूपेण उपदिष्टं वर्तते । आयुर्वेदशास्त्रस्य अनुसारं यदि अस्माकं जीवनं दुःखमयं भवति, तर्हि तत्र प्रमुखं कारणं प्रज्ञापराधः एव । कश्चन बुद्धिहीनः धैर्यहीनः स्मृतिहीनः वा जनः यत् अपराधकार्यं करोति, सः एव प्रज्ञापराधः इति उच्यते । प्रज्ञापराधः शारीरिकाणां मानसिकानां च सर्वेषां दोषाणां प्रकोपणं करोति, अतः सर्वथा प्रज्ञापराधस्य त्यागः करणीयः ।[10] सर्वेषाम् अपि दुःखानां कारणं प्रज्ञापराधकारणात् अस्माभिः कृतम् अशुभकर्म एव भवति । अतः सुख-दुःखयोः कारणम् अस्माभिः आचरितं शुभ-अशुभकर्म एव इति आयुर्वेदशास्त्रे वर्णितं विद्यते ।[11]

मानवैः प्रज्ञापराधात् कृतः अधर्मः तादृशः दोषः अस्ति, येन सम्पूर्णस्य नगरस्य देशस्य वा नाशः भवितुम् अर्हति इति एवं चरकसंहितायां वर्णनं लभ्यते ।[12] अतः प्रज्ञापराधस्य त्यागः तथा च सद्वृत्तस्य आचरणं करणीयम् ।

आयुर्वेदशास्त्रदृष्ट्या आध्यात्मिकजीवनम् –

आत्मानम् अधिकृत्य भवम् – आध्यात्मिकम् । अस्मिन् संसारे आत्मनः स्थितिः कीदृशी अस्ति ? अहं कः ? अस्मिन् लोके मम कार्यं किम् ? अहं किमर्थं जीवामि ? मम देशः कीदृशः अस्ति ? इदानीन्तनः मम कालः कीदृशः अस्ति ? इत्यादिकम्

9 सुखार्थाः सर्वभूतानां मताः सर्वाः प्रवृत्तयः । सुखं च न विना धर्मात्तस्माद्धर्म परो भवेत् ॥ (अ.हृ.सू.-२/२०)

10 धीधृतिस्मृतिविभ्रष्टः कर्म यत्कुरुतेऽशुभम् । प्रज्ञापराधं तं विद्यात् सर्वदोषप्रकोपणम् ॥ (च.सं.शा.-१/१०२)

11 प्रज्ञापराधात् संभूते व्याधौ कर्मज आत्मनः । नाभि शंसेद्बुधो देवान्न पितॄन्नापि राक्षसान् ॥
आत्मानमेव मन्येत कर्तारं सुखदुःखयोः । तस्माच् छ्रेयस्करं मार्गं प्रति पद्येत नो त्रसेत् ॥
देवादीनामपचितिर्हि तानां चोपसेवनम् । ते च तेभ्यो विरोधश्च सर्वमायत्तमात्मनि ॥ (च.सं.नि .-७/२१-२३)

12 सर्वेषामप्यग्निवेश ! वाय्वादीनां यद्वैगुण्यमुत्पद्यते तस्यमूलमधर्मः , तन्मूलं वाऽसत्कर्म पूर्वकृतम्, तयोर्योनिः प्रज्ञापराध एव । (च.सं.वि.-३/२०)

आत्मविषयकं यत् चिन्तनं क्रियते, आत्मनः उन्नतये यत् कार्यं सावधानतया क्रियते, तदेव आध्यात्मिकजीवनम् । आयुर्वेदशास्त्रे आध्यात्मिकस्य जीवनस्य विषये वर्णनं लभ्यते । तत्र उपदिष्टं वर्तते यत् प्रतिदिनम् आत्मनः विषये चिन्तनं करणीयम् इति । यथा उच्यते अष्टाङ्गहृदये –

नक्तंदिनानि मे यान्ति कथम्भूतस्य सम्प्रति ।
दुःखभाङ्न भवत्येवं नित्यं सन्निहितस्मृतिः ॥ (अ.हृ.सू.-२/४७)

अर्थात् अधुना मम दिनरात्रिः कथं गच्छति, मया किं क्रियते, अहं किम् उत्तमकार्यम् अथवा अनुत्तमकार्यं कुर्वन्नस्मि इति चिन्तनीयम् । यदि अनुत्तमं कार्यं क्रियमाणम् अस्ति तर्हि तस्य त्यागः करणीयः । इत्यादिकम् अपि प्रतिदिनं चिन्तनीयम् । यः एवं प्रतिदिनं विचार्य कर्म करोति सः दुःखी न भवति । इति ।

आयुर्वेदशास्त्रे न केवलम् अस्मिन् जन्मनि अपि तु अग्रिम-जन्मनि अपि स्वस्थं सुखकरं जीवनं भवेत् इति दृष्ट्या उपदेशः कृतः अस्ति । चरकसंहितायाः तिस्रैषणीयाध्याये वर्णनं कृतम् अस्ति यत्, यथा अस्मिन् जन्मनि स्वस्थस्य जीवनस्य धनस्य च आवश्यकता भवति अतः तस्मिन् विषये प्रयत्नः करणीयः, तथैव मरणानन्तरं अग्रिम-जन्मनि कथं जीवनं भवेत् इत्यस्मिन् विषये अपि चिन्ता करणीया इति ।[13]

सन्दर्भग्रन्थाः –
चरकः, **चरकसंहिता,** चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन, वाराणसी – 2011
वाग्भटः, **अष्टाङ्गहृदयम्,** चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन, वाराणसी – 2017
आयुर्वेदीया जीवनपद्धतिः – संस्कृतसंवर्धनप्रतिष्ठानम् दिल्ली, 2020

*****

13 इह खलु पुरुषेणानुपहतसत्त्वबुद्धि पौरुषपराक्रमेण हितमिह चामुष्मिंश्च लोके समनुपश्यता तिस्र एषणाः पर्येष्टव्या भवन्ति । तद्यथा- प्राणैषणा, धनैषणा, परलोकैषणेति ॥ (च.सं.सू.-११/३)