



Kavya Setu

A Multidisciplinary Open Access, Peer-Reviewed Refereed Journal

Impact Factor: 7.2

ISSN No: 3049-4176

चरक—संहिता का स्वास्थ्य—दर्शन एवं आधुनिक जीवन—शैली

डॉ. सुमन

सहायक आचार्य (संस्कृत), आदर्श महिला महाविद्यालय, भिवानी

M: 8168630120

sarichwal@gmail.com

सार

चरक—संहिता भारतीय ज्ञान—परंपरा का वह आधार ग्रंथ है जिसमें 'स्वास्थ्य' को मात्र रोग का अभाव न मानकर त्रिदोषों की साम्यावस्था तथा मन, इन्द्रिय एवं आत्मा की प्रसन्नता के समन्वित स्वरूप में परिभाषित किया गया है। प्रस्तुत शोध—लेख का उद्देश्य आचार्य चरक के स्वास्थ्य—दर्शन के विश्लेषण उपरांत यह स्पष्ट करना है कि आधुनिक जीवन—शैली से उत्पन्न शारीरिक एवं मानसिक व्याधियाँ वस्तुतः काल, अर्थ एवं कर्म के असंतुलित नियोजन तथा 'प्रज्ञापराध' का परिणाम हैं। इस शोध—लेख में दिनचर्या, ऋतुचर्या, सात्विक आहार एवं सद्दत्त रूपी चरक—प्रतिपादित मार्ग को आधुनिक संदर्भ में पुनर्व्याख्यायित किया गया है तथा यह प्रतिपादित किया गया है कि व्यक्तिगत आरोग्य ही 'स्वस्थ भारत—समर्थ भारत' की अनिवार्य आवश्यकता है। निष्कर्षतः आयुर्वेद केवल चिकित्सा—पद्धति नहीं, अपितु प्रकृति, समाज एवं स्वयं के साथ संतुलन स्थापित करने वाली एक समग्र जीवन—कला है, जो 'विकसित भारत' के संकल्प को सुदृढ़ एवं मानवीय आधार प्रदान करती है।

बीज शब्द

चरक—संहिता, स्वास्थ्य—दर्शन, प्रज्ञापराध, दिनचर्या एवं ऋतुचर्या, सद्दत्त, स्वस्थ भारत—समर्थ भारत।

प्रस्तावना

भारतीय ज्ञान—परंपरा में 'स्वास्थ्य' की परिभाषा मात्र शरीर का रोगमुक्त होना नहीं है; अपितु यह त्रिदोषों — वात, पित्त एवं कफ की साम्यावस्था के साथ—साथ मन, इन्द्रिय एवं आत्मा की प्रसन्नता का समन्वित स्वरूप है। इसी समग्र दृष्टिकोण के आधार पर सहस्राब्दियों पूर्व महर्षि चरक द्वारा आयुर्वेद केवल एक चिकित्सा—पद्धति न होकर जीवन जीने की एक उन्नत कला एवं पूर्ण जीवन—दर्शन के रूप में प्रतिष्ठित हुआ। यह ज्ञान—परंपरा ब्रह्मा से प्रजापति, अश्विनी कुमारों एवं इन्द्र के माध्यम से महर्षि भरद्वाज तथा पुनर्वसु आत्रेय तक प्रवाहित हुई, अग्निवेश द्वारा संकलित हुई और आचार्य चरक ने इसका प्रतिसंस्कार कर इसे एक वैज्ञानिक, अनुभवजन्य एवं मानव—केंद्रित शास्त्र के रूप में सुसंगठित किया। चक्रपाणि दत्त जैसे महान विद्वानों ने अपनी व्याख्याओं द्वारा इस विषय को और अधिक स्पष्टता प्रदान की।

चरक—संहिता में स्वास्थ्य के महत्व को निर्णायक शब्दों में प्रतिपादित किया गया है —



Kavya Setu

A Multidisciplinary Open Access, Peer-Reviewed Refereed Journal

Impact Factor: 7.2

ISSN No: 3049-4176

धर्मार्थकाममोक्षणामारोग्यं मूलमुत्तमम् ।
रोगास्तस्यापहर्तारः श्रेयसो जीवितस्य च ॥
—(चरकसंहिता, सूत्रस्थान 1.15)

अर्थात् धर्म, अर्थ, काम एवं मोक्ष – मानव जीवन के चारों पुरुषार्थों की सिद्धि का मूल एवं उत्तम साधन 'आरोग्य' ही है। यदि शरीर अस्वस्थ है, तो व्यक्ति न तो अपने स्वधर्म का सम्यक् पालन कर सकता है और न ही राष्ट्र की उन्नति में सक्रिय योगदान दे सकता है। इस प्रकार आचार्य चरक स्वास्थ्य को व्यक्तिगत विषय न मानकर उसे सामाजिक एवं राष्ट्रीय दायित्व से जोड़ते हैं। इसी दृष्टि से उन्होंने आयुर्वेद का प्रयोजन दो भागों में निर्धारित किया

प्रयोजनं चास्य स्वस्थस्य स्वास्थ्यरक्षणमातुरस्य विकारप्रशमनं च ।
—(चरकसंहिता, सूत्रस्थान 30.26)

अर्थात् स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य की रक्षा करना तथा रोगी के विकारों का शमन करना। आधुनिक चिकित्सा जहाँ मुख्यतः 'रोगी' के उपचार पर केंद्रित है, वहीं चरक का प्राथमिक आग्रह 'स्वस्थ' के संरक्षण पर है। विडंबना यह है कि आज विकास की दौड़ में हमने इस 'रक्षण' के सिद्धांत को लगभग विस्मृत कर दिया है, जिससे भौतिक सुविधाओं की वृद्धि के समानांतर जीवन की गुणवत्ता का ह्रास स्पष्ट परिलक्षित हो रहा है। अतः जब भारत 'आत्मनिर्भर भारत' एवं 'विकसित भारत' जैसे संकल्पों की ओर अग्रसर है, तब चरक-संहिता के स्वास्थ्य-दर्शन की पुनर्समीक्षा एवं समकालीन अनुप्रयोग एक वैचारिक आवश्यकता ही नहीं, अपितु राष्ट्रीय उत्तरदायित्व भी है।

1. आधुनिक जीवन-शैली :- सुविधा या व्याधि?

आधुनिक युग में रोगों का प्रादुर्भाव केवल बाह्य या आकस्मिक कारणों से नहीं होता, अपितु काल (समय), अर्थ (इन्द्रिय-विषय) एवं कर्म (मानवीय चेष्टा) के अनुचित समन्वय से उत्पन्न होता है। चरक-संहिता इस संकट को अत्यंत सूक्ष्म एवं वैज्ञानिक ढंग से स्पष्ट करती है –
कालार्थकर्मणां योगो हीनमिथ्यातिमात्रकः ।

सम्यग्योगश्च विज्ञेयो रोगारोग्यैककारणम् ॥

—(चरकसंहिता, सूत्रस्थान 1.54)

अर्थात् काल, अर्थ एवं कर्म का हीन, मिथ्या अथवा अतिमात्र योग – ये तीनों ही शारीरिक एवं मानसिक व्याधियों के मूल कारण हैं, जबकि इनका सम्यक् योग ही आरोग्य की स्थापना करता है। आधुनिक जीवन-शैली में हम समय के प्राकृतिक चक्र का उल्लंघन करते हैं, इन्द्रियों का अति-उपयोग करते हैं तथा प्रकृति-विरुद्ध कर्म करते हैं। यही कारण है कि



Kavya Setu

A Multidisciplinary Open Access, Peer-Reviewed Refereed Journal

Impact Factor: 7.2

ISSN No: 3049-4176

बाह्य रूप से सुविधा—प्रधान जीवन भी आंतरिक रूप से असंतुलित एवं रोग—प्रवण बनता जा रहा है।

आज जिस कार्य—संस्कृति को सफलता का मानक माना जाता है, वह वस्तुतः 'काल—चक्र' के उल्लंघन पर आधारित है। रात्रि में विलम्ब तक जागरण, सूर्योदय के उपरान्त शयन तथा क्षुधा—पिपासा जैसे प्राकृतिक वेगों का दमन 'यांत्रिक अनुशासन' का अंग बन चुका है। आयुर्वेद की दृष्टि से मानव शरीर सूर्य की गति एवं प्रकृति की लय से गहराई से आबद्ध है। इस अहोरात्र—चक्र के अतिक्रमण से वात एवं पित्त का प्रकोप होता है, जिससे अनिद्रा, मानसिक उद्वेग एवं अंतःस्रावी असंतुलन उत्पन्न होते हैं। विडंबना यह है कि आज शारीरिक स्तर पर निष्क्रियता एवं मानसिक स्तर पर अति—सक्रियता दोनों एक साथ विद्यमान हैं। अंकीय पटलों पर अत्यधिक निर्भरता ने नेत्र—तनाव, सिरदर्द एवं एकाग्रता—ह्रास जैसी समस्याओं को जन्म दिया है, जो सुविधा नहीं, बल्कि अनजाने में संचित की जा रही व्याधि है।

आहार के संदर्भ में भी आधुनिक जीवन गंभीर विचलन प्रदर्शित करता है। महर्षि चरक अन्न को जीवन का मूल आधार मानते हैं — 'प्राणाः प्राणभृतामन्नमन्नं लोकोऽभिधावति' (सूत्रस्थान 27) अर्थात् अन्न ही प्राणियों का प्राण है। किंतु आज भोजन अपने इस 'प्राण' स्वरूप को खोकर मात्र स्वाद एवं सुविधा का माध्यम बन गया है। विरुद्ध आहार, अति—प्रसंस्कृत भोजन तथा 'अध्यशन' एवं 'विषमाशन' जैसी प्रवृत्तियाँ रस—रक्तादि सप्त—धातुओं के सम्यक् निर्माण में बाधा डालती हैं, जिससे शरीर में 'विषैले पदार्थों' का संचय होता है और यही 'विषैले पदार्थ' आगे चलकर मधुमेह, मोटापा एवं हृदय—रोग जैसे चयापचय—विकारों का मूल बनता है।

इस समस्त संकट का वैचारिक मूल आयुर्वेद में 'प्रज्ञापराध' के रूप में प्रतिपादित किया गया है। जब मनुष्य की धी (बुद्धि), धृति (आत्म—नियंत्रण) एवं स्मृति (अनुभवजन्य विवेक) विक्षुब्ध हो जाती है, तब वह जानते—समझते हुए भी अहितकारी आचरण करता है —

धीधृतिस्मृतिविभ्रष्टः कर्म यत्कुरुतेऽशुभम्।

प्रज्ञापराधं तं विद्यात्सर्वदोषप्रकोपणम्।।

—(चरकसंहिता, शारीरस्थान 1.102)

मधुमेह का रोगी जानता है कि शर्करा उसके लिए विषतुल्य है, फिर भी जिह्वा के स्वाद में उसका सेवन करता है। युवा यह जानते हुए भी धूम्रपान नहीं छोड़ पाता कि वह स्वास्थ्य—घातक है। यही बौद्धिक विचलन प्रज्ञापराध है, जो वात, पित्त एवं कफ — तीनों दोषों को कुपित कर देता है। जिस प्रकार सारथी द्वारा घोड़ों की लगाम ढीली छोड़ देने पर रथ का पतन निश्चित है, उसी प्रकार अपनी प्रज्ञा का परित्याग कर इन्द्रियों के वशीभूत मनुष्य व्याधियों के गर्त में गिरता जाता है और उसका पतन निश्चित हो जाता है।



Kavya Setu

A Multidisciplinary Open Access, Peer-Reviewed Refereed Journal

Impact Factor: 7.2

ISSN No: 3049-4176

चरक-संहिता के सूत्र उस सारथी को पुनः विवेक एवं संयम की लगाम को विराम देने का सामर्थ्य प्रदान करते हैं।

2. चरक का स्वास्थ्य-मार्ग :- दिनचर्या, आहार एवं ऋतुचर्या

प्रज्ञापराध के परिमार्जन के साथ चरक स्वास्थ्य-रक्षण का जो व्यावहारिक मार्ग प्रस्तुत करते हैं, वह दिनचर्या, आहार-विधि, सद्दत्त एवं ऋतुचर्या में निहित है। आधुनिक चिकित्सा जहाँ प्रायः रोगों के बाह्य लक्षणों को नियंत्रित करती है, वहीं चरक मूल कारण पर प्रहार करते हैं। इन व्याधियों का समाधान किसी प्रयोगशाला में नहीं, अपितु मनुष्य एवं प्रकृति के टूट चुके सामंजस्य की पुनर्स्थापना में निहित है।

– दिनचर्या (जैविक घड़ी का पुनर्संतुलन)। चरक-वर्णित दिनचर्या शरीर को सौर-चक्र के साथ समक्रमिक करने की वैज्ञानिक विधि है, जिसका शुभारंभ ब्रह्म-मुहूर्त में जागरण से होता है – 'ब्राह्मे मुहूर्ते बुध्येत्' – जिसे आयुर्वेद मानसिक स्पष्टता, एकाग्रता एवं विवेक-वृद्धि के लिए सर्वोत्तम काल मानता है। आधुनिक विज्ञान भी स्वीकार करता है कि इस समय वातावरण में प्राण वायु की प्रचुरता रहती है। आचार्य चरक नित्य 'अभ्यंग' (तेल-मर्दन) एवं अर्ध-शक्ति व्यायाम पर बल देते हैं, जो वर्तमान की आसीन एवं निष्क्रिय जीवन-शैली में संजीवनी-तुल्य है। अभ्यंग, वात-दोष का शमन कर तंत्रिका-तंत्र को शांत करता है जबकि अर्धशक्ति-व्यायाम अग्नि की प्रदीप्ति, शारीरिक बल, सहनशक्ति तथा उत्साह की वृद्धि में सहायक होता है।

– आहार-विधि (पोषण का विज्ञान)। आचार्य चरक आहार को 'महाभेषज' कहते हैं और निर्देश देते हैं –

तच्च नित्यं प्रयुञ्जीत स्वास्थ्यं येनानुवर्तते।

अजातानां विकाराणामनुत्पत्तिकरं च यत्॥

–(चरकसंहिता, सूत्रस्थान 5.13)

अर्थात् नित्य ऐसा आहार ग्रहण करना चाहिए जो स्वास्थ्य को बनाए रखे एवं भविष्य में उत्पन्न होने वाले रोगों को रोक दे। 'हितभुक', 'मितभुक' एवं 'ऋतभुक' की अवधारणाएँ इसी संतुलित पोषण-दृष्टि की अभिव्यक्ति हैं। आचार्य चरक के अनुसार आहार केवल रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा एवं शुक्र – इन सप्त-धातुओं का ही निर्माण नहीं करता, अपितु वह मन, बुद्धि एवं इन्द्रियों के स्वरूप को भी आकार देता है। सात्विक, ताजा एवं सुपाच्य भोजन सत्त्वगुण को बढ़ाकर मानसिक एकाग्रता एवं कार्यक्षमता में वृद्धि करता है, जबकि बासी एवं तामसिक 'जंक फूड' रजस एवं तमस को बढ़ाकर आलस्य, चिड़चिड़ापन, क्रोध एवं अवसाद जैसी मानसिक अवस्थाओं को जन्म देता है। वर्तमान समाज में बढ़ती मानसिक अशांति एवं सहनशक्ति की कमी का एक प्रमुख कारण यही आहार जन्य विकृति है। अतः 'जैसा अन्न,



Kavya Setu

A Multidisciplinary Open Access, Peer-Reviewed Refereed Journal

Impact Factor: 7.2

ISSN No: 3049-4176

वैसा मन' – यह केवल सूक्ति नहीं, अपितु आयुर्वेद का प्रमाणित सिद्धांत है और मन की शुद्धि की प्रथम शर्त आहार की शुद्धि है।"

– सद्दत्त (मानसिक एवं सामाजिक आरोग्य का मूल)। जहाँ आहार तन की शुद्धि का साधन है, वहीं सद्दत्त मन एवं समाज की शुद्धि का आधार है। यह वस्तुतः मानसिक स्वास्थ्य का प्राचीन संविधान है। आचार्य चरक के सद्दत्त-विधान में निर्देश है कि व्यक्ति व्यर्थ रात्रि-विहार न करे, असत्य न बोले तथा दूसरों की उन्नति से द्वेष न रखे ('न नक्तं विचरेत्', 'नानृतं ब्रूयात्' आदि)। ईर्ष्या, क्रोध, लोभ एवं भय जैसे मानसिक वेगों का संयम केवल नैतिक उपदेश नहीं, अपितु सूक्ष्म मानसिक चिकित्सा है; इन्हें 'धारणीय वेग' कहा गया है। इसी सद्दत्त को आयुर्वेद में 'आचार रसायन' भी कहा गया है –

सत्यवादिनमक्रोधं निवृत्तं मद्यमैथुनात्।

अहिंसकमनायासं प्रशान्तं प्रियवादिनम्॥

–(चरकसंहिता, चिकित्सास्थान 1/4)

अर्थात् जो व्यक्ति सत्यवादी, क्रोध-रहित, अहिंसक, संयमी एवं प्रियभाषी होता है, वह बिना किसी औषधि के ही रसायन-चिकित्सा के समस्त लाभ प्राप्त कर लेता है। अत्यधिक प्रतिस्पर्धात्मक एवं तनावपूर्ण आधुनिक जीवन में सद्दत्त का पालन, मन को अनावश्यक कुंठा एवं अवसाद से बचाकर व्यक्तिगत शांति एवं सामाजिक समरसता का आधार बनता है।

– ऋतुचर्या (अनुकूलन का सिद्धांत)। दिनचर्या यदि दैनिक अनुशासन है, तो ऋतुचर्या वर्षपर्यंत स्वास्थ्य-रक्षा का विज्ञान है। आचार्य चरक वर्ष को 'आदान काल' एवं 'विसर्ग काल' में विभक्त कर ऋतु-अनुसार आहार-विहार में परिवर्तन को अनिवार्य बताते हैं। उनकी ऋतुचर्या का सार यह है कि यदि प्रत्येक ऋतु में संचित दोषों का सम्यक् शोधन कर लिया जाए, तो व्यक्ति ऋतुजन्य रोगों से कभी ग्रस्त नहीं होता। यह बिल्कुल उस कृषक के समान है, जो बुवाई से पूर्व खेत की खरपतवार हटा देता है ताकि फसल स्वस्थ रहे।

वस्तुतः स्वास्थ्य की पूर्णता तभी संभव है जब तन एवं मन दोनों साम्यावस्था में हों। जिस प्रकार स्वच्छ दर्पण में ही मुख का प्रतिबिंब स्पष्ट दिखाई देता है, उसी प्रकार शुद्ध आहार से परिष्कृत शरीर एवं सद्दत्त से अनुशासित मन में ही आत्मा की प्रसन्नता एवं वास्तविक आरोग्य उदित होता है। इस प्रकार आचार्य चरक द्वारा निर्दिष्ट मार्ग यह पूर्णतः स्पष्ट करता है कि प्रकृति के साथ सामंजस्य, विवेकपूर्ण आचरण एवं अनुशासित जीवन ही स्थायी आरोग्य की कुंजी है।

3. स्वस्थ भारत-समर्थ भारत :- एक युगीन आवश्यकता

'आत्मनिर्भर भारत' एवं 'विकसित भारत' की परिकल्पना केवल औद्योगिक गलियारों, तकनीकी नवाचारों अथवा आर्थिक सूचकांकों से साकार नहीं हो सकती। किसी भी राष्ट्र की वास्तविक



Kavya Setu

A Multidisciplinary Open Access, Peer-Reviewed Refereed Journal

Impact Factor: 7.2

ISSN No: 3049-4176

शक्ति उसकी 'मानव पूंजी' में निहित होती है। यदि इकाई अर्थात् नागरिक दुर्बल है, तो समूह अर्थात् राष्ट्र कभी सबल नहीं हो सकता। यह सत्य आयुर्वेदिक दर्शन एवं आधुनिक अर्थशास्त्र दोनों में समान रूप से स्वीकृत है। पूर्वोक्त 'धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम्' का अभिप्राय इसी राष्ट्रीय धरातल पर और गहरा हो जाता है। आरोग्य के बिना न धर्म का संरक्षण संभव है, न अर्थ की उन्नति और न ही सामाजिक संतुलन। अर्थशास्त्रीय दृष्टि से भी अस्वस्थ नागरिक राष्ट्र पर 'दायित्व' के समान है, क्योंकि उसकी ऊर्जा उत्पादन के स्थान पर उपचार एवं निर्भरता में व्यय होती है; इसके विपरीत स्वस्थ नागरिक राष्ट्र की 'अमूल्य संपत्ति' है।

चरक-संहिता में 'ओज' को शरीर का सार-तत्व एवं समस्त बल का आधार माना गया है। जहाँ ओज सुदृढ़ है, वहीं व्याधिक्षमत्व, मानसिक दृढ़ता एवं कार्य-क्षमता स्वाभाविक रूप से विकसित होती है। 'यत्र बलं तत्र जयः' – जहाँ बल है, वहीं विजय है। यहाँ बल का अर्थ केवल शारीरिक शक्ति नहीं, अपितु मानसिक स्थिरता एवं रोग-प्रतिरोधक क्षमता भी है। किसी राष्ट्र की उत्पादकता सीधे उसके कार्यबल के स्वास्थ्य पर प्रत्यक्ष निर्भर करती है। अतः आचार्य चरक का रसायन-तंत्र, जो इसी ओज एवं बल का संवर्धन करता है, केवल व्यक्तिगत स्वास्थ्य-कार्यक्रम नहीं, अपितु राष्ट्र-निर्माण की दीर्घकालिक रणनीति है।

भारत विश्व का सबसे युवा राष्ट्र है, किंतु यह जनसांख्यिकीय लाभांश तभी तक 'संपत्ति' है जब तक युवा-पीढ़ी स्वस्थ, सशक्त एवं संतुलित है। यदि आज युवा-पीढ़ी, जीवन-शैली जनित रोगों, व्यसनों एवं अवसाद में फँसी रही, तो यही लाभांश शीघ्र ही 'जनसांख्यिकीय बोझ' में परिवर्तित हो जाएगा। आचार्य चरक युवाओं को ब्रह्मचर्य (ऊर्जा-संरक्षण), सदृत्त एवं संयम का मार्ग दिखाते हैं। यदि शिक्षा एवं नीति-निर्माण के माध्यम से यह बोध विकसित किया जाए कि 'स्वास्थ्य-रक्षण ही वास्तविक देशभक्ति है', तो युवा-ऊर्जा को राष्ट्र के हित में सकारात्मक दिशा दी जा सकती है।

'आत्मनिर्भरता' का अर्थ केवल आर्थिक स्वावलंबन नहीं, अपितु शारीरिक एवं मानसिक स्वावलंबन भी है। रोग मनुष्य को पर-आश्रित बनाता है तथा स्वास्थ्य पर अत्यधिक व्यय अनेक परिवारों को निर्धनता की ओर धकेल देता है। आचार्य चरक का निवारक दृष्टिकोण इस आर्थिक रक्तस्राव को रोकने में समर्थ है, क्योंकि 'स्वस्थवृत्त' का पालन जटिल शल्य-क्रियाओं एवं दीर्घकालीन उपचारों की तुलना में कहीं अधिक सरल एवं उपयोगी है। आहार की शुद्धि वस्तुतः चेतना की शुद्धि है। सात्विक आहार सत्त्व को बढ़ाकर व्यक्ति के विवेक एवं सामाजिक उत्तरदायित्व को पुष्ट करता है। इसी आयुर्वेदिक दृष्टि की आधुनिक अभिव्यक्ति 'ईट राइट इंडिया' एवं 'पोषण अभियान' जैसे कार्यक्रमों में दिखाई देती है। इसी प्रकार 'फिट इंडिया' जैसे अभियान भी सराहनीय हैं, किंतु आयुर्वेदिक दृष्टि के बिना अपूर्ण रह जाते हैं क्योंकि फिटनेस का अर्थ केवल बाह्य मांसपेशियों का विकास नहीं, अपितु त्रिदोषों



Kavya Setu

A Multidisciplinary Open Access, Peer-Reviewed Refereed Journal

Impact Factor: 7.2

ISSN No: 3049-4176

का संतुलन, ओज की वृद्धि एवं मन की प्रसन्नता है। यदि आधुनिक व्यायाम के साथ दिनचर्या, ऋतुचर्या एवं सदृत्त को जोड़ा जाए, तो स्वास्थ्य-रक्षा का ऐसा अभेद्य कवच निर्मित हो सकता है, जिसे कोई व्याधि सहज भेद नहीं सकती। अतः 'स्वस्थ भारत-समर्थ भारत' कोई नारा नहीं, अपितु एक सुसंगत वैचारिक परियोजना है, जिसकी जड़ें चरक-संहिता के स्वास्थ्य-दर्शन में और शाखाएँ आधुनिक सार्वजनिक स्वास्थ्य-नीतियों में विस्तृत हैं।

उपसंहार :- अतीत से भविष्य की ओर

समग्र विश्लेषण के पश्चात यह स्पष्ट हो जाता है कि चरक-संहिता केवल अतीत का गौरव नहीं, अपितु भविष्य के लिए एक प्रकाश-स्तंभ है। आधुनिक जीवन-शैली से उत्पन्न शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक संकटों का स्थायी समाधान किसी तात्कालिक औषधि अथवा तकनीकी हस्तक्षेप में नहीं, बल्कि आचार्य चरक के उन सनातन सूत्रों में निहित है, जो मनुष्य को प्रकृति, समाज एवं स्वयं के साथ संतुलन स्थापित करना सिखाते हैं। दिनचर्या, ऋतुचर्या, सात्विक आहार, सदृत्त एवं प्रज्ञापराध का त्याग – ये सभी सिद्धांत आज भी उतने ही प्रासंगिक हैं, जितने सहस्राब्दियों पूर्व थे।

इस लेख में यह स्पष्ट हुआ कि आयुर्वेद को केवल औषधि-विज्ञान मानना उसके साथ अन्याय होगा; वह वस्तुतः 'जीवन जीने की कला' है, जिसमें स्वास्थ्य बाह्य साधनों पर नहीं, अपितु आंतरिक संतुलन, अनुशासन एवं विवेकपूर्ण आचरण पर आधारित होता है। आचार्य चरक का स्वास्थ्य-दर्शन सिखाता है कि वास्तविक आरोग्य रोग की अनुपस्थिति मात्र नहीं, अपितु प्रसन्न आत्मा, इन्द्रिय एवं मन की अवस्था है। 'फिट इंडिया' जैसे प्रयास, शारीरिक सक्रियता, योग, ध्यान एवं स्वदेशी खेलों का प्रोत्साहन, वस्तुतः आचार्य चरक के सिद्धांतों का ही युगीन रूपांतरण हैं। इससे स्पष्ट है कि प्राचीन एवं आधुनिक के बीच कोई विरोध नहीं, अपितु एक सशक्त संवाद संभव है और भविष्य की राह आधुनिक निदान-प्रणालियों एवं आयुर्वेदिक जीवनचर्या के समन्वय में निहित है।

यदि भारत को ज्ञान, स्वास्थ्य एवं मानवीय मूल्यों के क्षेत्र में पुनः मार्गदर्शक बनना है, तो उसे 'विश्वगुरु' बनने की आकांक्षा से पूर्व 'विश्व-वैद्य' बनने का संकल्प लेना होगा। एक समर्थ भारत का स्वप्न तभी साकार होगा, जब प्रत्येक नागरिक अपने स्वास्थ्य को निजी विषय नहीं, अपितु राष्ट्रीय कर्तव्य माने और आत्म-अनुशासन को जीवन का अंग बनाए। चरक-संहिता का ज्ञान उस अक्षय बीज के समान है, जो विवेक एवं अनुशासन की उर्वर भूमि में बोए जाने पर पुरुषार्थ-चतुष्टय का मधुर फल प्रदान करता है। इसी मंगल-कामना में इस विमर्श का सार निहित है –

सर्वेषां मङ्गलं भूयात् सर्वे सन्तु निरामयाः।

सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद् दुःखभाग्भवेत् ॥



Kavya Setu

A Multidisciplinary Open Access, Peer-Reviewed Refereed Journal

Impact Factor: 7.2

ISSN No: 3049-4176

— (गरुड पुराण, २।३५।५२)

यही आचार्य चरक का संदेश है और यही भारत के भविष्य की दिशा।

संदर्भ—सूची

1. आचार्य, यादवजी त्रिकमजी (सं.). चरकसंहिता (चक्रपाणिदत्त-कृत 'आयुर्वेददीपिका' टीका सहित). वाराणसी: चौखम्भा सुरभारती प्रकाशन।
2. शास्त्री, पं. काशीनाथ एवं चतुर्वेदी, डॉ. गोरखनाथ. चरकसंहिता ('विद्योतिनी' हिंदी व्याख्या सहित), भाग १-२. वाराणसी: चौखम्भा भारती अकादमी।
3. शर्मा, प्रियव्रत (सं./अनु.). चरकसंहिता (मूल पाठ एवं अनुवाद). वाराणसी: चौखम्भा ओरिएंटलिया।
4. वाग्भट. अष्टांगहृदयम् ('सर्वांगसुंदरा' एवं 'आयुर्वेदरसायन' टीका सहित). वाराणसी: चौखम्भा ओरिएंटलिया।
5. शास्त्री, डॉ. अम्बिकादत्त. सुश्रुतसंहिता ('आयुर्वेद-तत्त्व-संदीपिका' हिंदी व्याख्या सहित). वाराणसी: चौखम्भा संस्कृत संस्थान।
6. पोद्दार, हनुमानप्रसाद (संपा.). गरुडपुराण (सटीक). गोरखपुर: गीताप्रेस।