Sadashivam
International Research Journal of Sanskrit Shastras
:: Published by ::
Shree Sadashiva Campus, Puri, Odisha
Rashtriya Sanskrit Sansthan, Deemed University under MHRD Govt. of India

ISSUE : August, 2019 | Vol. 2 |

आरोग्यं भास्करादिच्छेत्

सत्यव्रतनन्दः
शोधछात्रः
राष्ट्रियसंस्कृतविद्यापीठम्, तिरुपतिः
Mob- 8019507660
Email- sipunsatyabrata@gmail.com

शोधसारांशः

'ईशावास्यमिदं सर्वम्[1]' इति ईश्वरपरिव्याप्तेऽस्मिन् विश्वैक्यपरिवारे मधुमयं जीवनं भवति ईश्वरानन्द एव। 'शरीरं क्षणविध्वंसि कल्पान्तस्थायिनो गुणाः[2]' इति पृथिव्यां सर्वे मानवाः स्वात्मनि विद्यमानानाम् अन्तिर्निहितगुणानां परिप्रकाशनाय चेष्टन्ते। आमरणं कर्ममयं जीवनं निर्वहन्ति। 'मधुवाता ऋतायते मदुक्षरन्ति सिन्धवः[3]' इति श्रुत्या ज्ञायते समग्रविश्वं मधुमयमिति। तस्मिन् मधुमयपर्यावरणे अपि विविधकष्टपीडासौविध्येषु मानवस्य शतवर्षात्मकं जीवनमत्यन्तविचित्रम् इति प्रसिद्धमाभाणकमिदम्– 'संसारसिन्धुरूपेण मीनरुपेण मानवाः'इति। तथापि विशालपारावारेऽत्र धर्मार्थकाममोक्षेति पुरुषार्थचतुष्टयोपरान्तं जीवनं भवति परमं लक्ष्यं मानवानाम्। पुरुषार्थसिद्ध्यै एकस्य स्वस्थशरीरस्य भूमिका महत्वपूर्णा भवति। 'शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्[4]'इति अर्थोपार्जनाय धर्मकार्यादि- (अन्यहिते स्वात्मविनोदः) अनुष्ठानाय च सर्वादौ एकं निरोगं हृष्टं पुष्टं बलीयं शरीरमपेक्षते। येन जीवो धर्मकर्मादीन् (आदर्शकर्माणि) अनुष्ठीय इहलोके कीर्तिवान् भवति। अतः साम्प्रतम् आरोग्यमेव मुख्यमाकर्षणम्। शरीरं सुस्थं चेत् यमनियमव्रतादिनां (स्वस्थजीवनप्रणाली) आचरणं जनेभ्यः सुलभमेव। तथैव गतिशीले संसारे अर्थोपार्जने, कामनापूर्त्यर्थं, मोक्षपदविपर्यन्तश्च आमूलक्रियमाणस्य सम्पादनाय निरोगशरीरमेव मानवानां परमसाधनं भवति। तस्याः निरोगतायाः औचित्यं विवेचयन् भगवती श्रुतिः उपदिशत्यस्मान् शतसंवत्सरमितं कालम् अङ्गशिथीलतां विना कर्ममयं जीवनं यापयितुम् -

कुर्वन्नेवेह कर्माणि जिजीविषेच्छतं समाः।
एवं त्वयि नान्यथेतोऽस्ति न कर्म लिप्यते नरे ।।[5]

---

1 यजुः,काण्वसं.40.1
2 हितोपदेशः.1.50
3 यजुः.काण्वसं.13.17
4 कुमारसम्भवम्.5.33
5 ईशावास्योपनिषत्.2

इत्युपनिषद्वचनं जनानामारोग्यविधानं प्रवादयन् विधात्रा शतवर्षमितं मानवायुस्तथा शरीरसौष्ठवेन कर्ममयञ्च जीवनं प्रकटीकुर्वन् तावन्तं सहर्षं सानन्दं मधुमयञ्च भाव्यमिति निर्दिशति । यतो हि संसारेऽस्मिन् प्रतिकालं विविधव्याधयः प्राणिनां सुखराहित्ये कारणानि भवन्तीति हेतोः 'शरीरं व्याधिमन्दिरम्' इत्याभाणकं प्रसिद्धमस्ति। साम्प्रतिकसमाजे जनसमुदायो बहुरोगग्रस्तः, विविधपीडाक्रान्तश्च भवति इति अत्यन्तं दुःखं मनसि मानवानम्। तन्निमित्तं बहुविधानि विज्ञानोपकरणानि कृत्रिमसाधनानि(यन्त्रोपचार) विनिर्मितानि; तथापि सम्पूर्णारोग्यलाभाय '**आरोग्यं भास्करादिच्छेत्**[6]' इति महर्षिवचनम् आलोचनीयम् आस्वादनीयञ्चेति लेखस्यसंक्षिप्तसारः।

साम्प्रतिकसमाजे विज्ञानस्य प्रादुर्भावात् सर्वत्र स्थाने स्थाने रोगिणां चिकित्सानिमित्तं बह्व्यः सुविधाः प्रकल्पिताः वर्तन्ते। तेषु तेषु चिकित्सागारेषु सुलभचिकित्सानिमित्तं विविधवैज्ञानिकयन्त्राणां सुविधा नितरां प्रसंशनीया एव। यत् पूर्वकालापेक्षया आधुनिकिव्यवस्था महती स्वागतयोग्या च भवति। तथाप्यधुना रोगाणां मात्रा पूर्वकालादपेक्षया बह्वधिका वर्तते। प्राक् जनानां समक्षं रोगव्याधेः दुश्चिन्ता नोपलक्षिता, यस्याः मात्रा इदानीं सुखशान्त्यपेक्षया अधिका वर्तते। दिनचर्यायाम् आचरणवैलक्षण्यात् जनाः बहुरोगग्रस्ताः, जीवन्नपि मृताः इति भासमानाः स्वजीवनं कष्टेन यापयन्ति। आभारते प्रत्यहं यदि शतसंख्यकाः जनाः मरणं यान्ति तर्हि तेषु प्रतिशतषष्ठीसंख्यकाः जनाः रोगमुखेन एव मृताः इति तत्र Google Encyclopedia एव प्रमाणम्। अनुदिनं रोगाणां संख्या एवं वरीवर्धते यत्तेषां चयनं(Identification) कर्तुमपि अक्षमाः रोगविशेषज्ञाः। पुनश्च नैके रोगाः एवं भवन्ति येषां निराकरणमपि असम्भवम्। जीवनप्रगतये सक्लेशम् अपेक्षितसामग्रीणामुपार्जनं कृत्वा तेषामुपभोगं विना अप्राप्तवयसि मरणमत्यन्तखेदकरमेव।

आदौ यद् उत्तमस्वास्थ्यनिर्माणाय तथा शरीरे शक्तिवर्धनाय च जनाः विविधखाद्यपदार्थान् आनन्देन स्वीकुर्वन्ति स्म्, तेऽधुना रोगभयेन भोजने प्रतिबन्धं प्रदर्शयन्ति। सुखानुरागं विस्मरन्तः रोगव्याधिदुश्चिन्तायां ग्रथिताः भवन्ति। मरणभयेन जनाः आनन्दोपभोगादींश्च विस्मरन्ति। अभीष्टं भोजनमपि तिरस्कुर्वन्ति। अन्नरसाद्युत्तम-भोजनानां स्थले जनाः स्वाभीष्टतया औषधीनां सेवनं कुर्वन्ति।(Taking medicines as favorite food.)

रोगस्य प्रत्यक्षाप्रत्यक्षरूपेण बहुविधकारणानि भवन्ति देवसम्बन्धिमानवानां आसुरिकप्रवृत्तिः, प्रकृतिविरोधिप्रतिकूलदिनचर्या, विज्ञानाश्रयी, आलस्यं, परभोजी, दुष्कर्म, प्रतिकूलाचरणादीनि।

अस्माकं भारतीयानां जीवनचर्या महती वैज्ञानिकी आसीत्। सर्वोऽपि जनसमुदायो वेदोपदेशानुसारमाचारव्यवहारादिजीवनचर्याः सम्पादयन्ति च। तस्माल्लोके दैनन्दिनव्यवहारं दृष्ट्वा वेदोपनिषदादींश्च उपजीव्य महर्षयो विविधशास्त्राणि व्यरचयन्। तेषां मूलमुद्देश्यमासीत् सैषा दिव्यभावना मानवेषु तथैव चिरकालं तिष्ठेदिति। परन्तु महद्दुःखस्यावसरोऽयं यदधुना पाश्चात्यसंस्कृतेः प्रभावेण विज्ञानस्य सुदूरविनियोगाच्चदिव्यभावना सेवकाः श्रुत्यनुचराः क्रमशो भ्रान्तजाले निपतन् जीवनप्रगतौ स्वकुलधर्मादीन् विस्मरन्ति। पाश्चात्यसंस्कृत्या स्वात्मानं विभूषयन्ति। यत्प्रभावेण अद्य एषा दुरावस्था सन्निकटा प्रभाविता च। जीवनाधारे प्रकृतेः सम्बन्धः महत्वं च विस्मृत्य विज्ञानामुखी सञ्जाता इयं जनजातिः। प्रकृतेरवक्षये श्रमतत्परोऽयं प्राणिसमाजः स्वात्मव्याघातये स्वयमेव प्रथमघातकः। प्रतियोगितामनस्काः वयं जीवनचर्यायां वेगविधारणं कृत्वा शरीरक्षीणं कुर्मः। सूर्यस्योदयात्परमस्माकं शय्यात्यागो भवति, यत् उषसः प्राग् विधातव्यमासीत्। यस्मादस्माकं प्रथमं विघ्नं इति निश्चप्रचम्। शयनोपरान्तम् उदरे उष्णताधिक्ये पुनः विलम्बभोजनमपिरोगाणामामन्त्रणे कारणं भवति। ततोऽपि चायस्य उष्णत्वमस्माकमीप्सिततमं भवति।

6 मत्स्यपुराणम्.60.41

रसायनयुक्तं कृत्रिमं यद्भोजनं, रिक्तोदरेषु तस्य बह्वादर इत्यनुभूयते। विशेषस्तु तावत् दुर्भोजनं मद्यमांसादि, यत्र केवलं वर्तते राक्षसप्रवृत्तिः। राक्षसहिंस्रपशूनां तत्राधिकार; न तु दिव्यमानवस्य। देवतावद् भवति मानवस्य मुखं, दन्तप्रकृतिश्च, यद्राक्षसाणां पशूनां वा भिन्नतरम्। मांसादिकठिनपदार्थभक्षणार्थं राक्षसाणां दन्तपंक्तिषु चत्वारो दीर्घाः शक्ताश्च दन्ताः अग्रभागेषुविद्यमानाः भवन्ति। ये मांसभक्षणवेलायां कृतसिद्धाः कृतसहायाः वा भवन्ति। यन्मनुष्येषु नास्ति। यतो हि केवलमनृतमतिरिच्य देवतावद्भवति मनुष्याणां खाद्यगुणचिन्तनस्वभावाः। किन्तु निरीहजीवानां हननं कृत्वा अद्य मनुष्याः अत्यन्तमामिषप्रियाः। तेषामदृष्टफलस्वरूपं यदधुना जनाः केवलं यक्ष्मादिराजरोगैः न, अपि तु अनुदिनं पशुसम्बन्धरोगैश्च संक्रमिताः भवन्ति। आदौ तु रोगनिराकरणे प्राकृतिकपदार्थाः एव औषधिविशेषाः वरमासन्। परन्त्विदानीं प्रकृतितो दूरे वर्तमानाः विषवदौषधं सेवमानाः विविधरोगोपासकाः भवन्ति आधुनिकाः। यत्र भोजननिद्रा सुखसन्तोषादिजीवनशैल्यपेक्षया यन्त्राणां विशेषता अधिकेति जनानां मानसिकी धारणा अवलोकिता वर्तते; तत्र आरोग्यस्य का चिन्ता..? नानेन अलम्। इतोऽपि सन्ति बहूनि सूक्ष्मबृहत्कारणानि। यन्निमित्तमस्माभिः जाग्रतं भाव्यम्।

सर्वदा प्रकृत्यनुकूलानुष्ठानानि साधनीयानि भवन्ति। मानवशरीरस्य पञ्चमहाभूतविशिष्टोपादान-कारणात् प्रकृत्या सुष्ठुसम्बन्धमुपस्थाप्य (Acquainted with nature) प्रकृत्यनुकूलदिनचर्या एव शरीरसौष्ठवाय आरोग्यतायै च उत्तमोत्तममार्गो भवतीति विशेषज्ञाः निगदन्ति। उत्तमभोजनेन सुन्दरशरीरोपलब्धिरिति खाद्यविशेषज्ञाः कथयन्ति। दुःखपरिहारेण, आनन्दानुभवद्वारा हि जीवनं निरामयं भविष्यतीति दार्शनिकानां दृष्टिसरणिः। चिन्तारहितेन, सुष्ठु निद्रया तथा मनसिकस्वास्थ्येन एव शरीरं सुस्थं भवतीति मनोवैज्ञानिकानामभिमतम्। योगासनादिभिः शरीरोन्नतिरिति योगाभ्यासकर्तृकाणां विश्वासः। शुद्धवातावरणं हि स्वस्थसमाजस्तथा सुन्दरशरीरविनिर्माणे हेतुरिति परिवेशविशेषज्ञानां ध्येयवाक्यम्। औषधसेवनेन साक्षात् आरोग्यप्राप्तिः भवतीति तत्र श्रमविधातृणां प्रबलप्रचारः। एवमेव शरीरस्वस्थतायै बहुविधाः कथाः आकर्णिताः भवन्ति।

शरीरसौष्ठवनिमित्तं तु विविधोपायाः प्रथन्ते। परन्तु आरोग्यतायै केवलं भगवतोऽभ्यनुज्ञा एव कारणमिति शास्त्रज्ञानां वेदविदुषामभिप्रायः। तदेवारोग्यमभिलक्ष्य ईश्वरानुकम्पा एवात्र प्रार्थनीया भवति।

आरोग्यं भास्करादिच्छेद्धनमिच्छेद्धुताशनात्।
ईश्वराज्ज्ञानमन्विच्छेन्मोक्षमिच्छेज्जनार्दनात्।।[7]

इत्ययं सुहृदुपदेशः। सकलारोग्यशक्तेः आधारभूतस्य सूर्यदेवस्य दिव्यरश्म्याधारेण सर्वव्याधिमपनुद्य पुष्टशरीररूपस्य महद्धनस्यप्राप्तिं द्योतयति। वेदे हि सर्वप्रथमे सूर्योपासनायाः सङ्केतः उपलभ्यते। अन्धकारयुक्तेऽन्तरिक्षलोके भ्रमन्, मर्त्यममृतञ्च निवेशयन् सविता देवता सर्वाणि भूतानि पश्यन् सुवर्णमयेन रथेनागच्छति। यद्धि उच्यते मन्त्रे-

आ कृष्णेन रजसा वर्तमानो निवेशयन्नमृतं मर्त्यं च।
हिरण्मयेन सविता रथेन देवो याति भुवनानि पश्यन्।।[8]

त्रिष्टुप् च्छन्दसा मन्त्रेण सूर्योपासना कुर्वन्ति वैदिकाः। अनेनैव मन्त्रेण जनाः शक्त्यार्जनं कुर्वन्ति। प्रसिद्धोऽयं मन्त्रो यजुर्वेदे बारम्बारमुच्चार्यते। अनेनैवास्य मन्त्रस्य महत्त्वमधिकं प्रतीयते। सूर्य एव अक्षयस्रोतो जीवनशक्तेः। सूर्यस्य रश्मिभिः पृथिव्याममृतस्य वर्षा भवति। सूर्येण पृथिव्याः उत्पादनशक्तौ प्राणसञ्चारो भवति। ये प्राणिनो वनस्पतयश्च सूर्यस्य प्रकाशे तिष्ठन्ति तेषु चेतनास्पूर्तिजीवनशक्तिश्च पूर्णरूपेण दृश्यते। तस्मिन् किरणे रोगविनाशक्षमतापि वर्तते। ये वनस्पतयः प्राणिनश्च सूर्यस्य प्रकाशे न तिष्ठन्ति ते निस्तेजसाः

7 मत्स्यपुराणम् 60.41
8 ऋग्वेदः 1.35.2

भवन्ति । तेषां पूर्णतया विकासो न भवति। सूर्योऽयं रोगशमनं कृत्वा स्वास्थ्यसंवर्धनं करोति। एतेनैव सूर्यस्य व्याधिनाशिनीशक्तेरनुमानं सहजतया भवत्येव । ऋग्वेदे रोगोत्पादकाणूनां विनाशाय सूर्यः प्रार्थितः।

उद्यन्नद्य मित्रमह आरोहन्नुत्तरां दिवम्। हृद्रोगं मम सूर्य हरिमाणं च नाशय।।
शुकेषु मे हरिमाणं रोपणाकासु दध्मसि। अथो हरिद्रवेषु मे हरिमाणं निदध्मसि।।
उदगादयमादित्यो विश्वेन सहसा सह। द्विषन्तं मम रन्धयन्मो अहं द्विषतो रधम्।।[9]

हे अनुरूपसूर्य! अद्य उदयं प्राप्य उन्नते आकाशे आरोहणं कृत्वा मम हृदयरोगं हरिमाणं (हरिमापितवर्णात्मकं पीलिया Jaundice रोगं) विनाशय। स्वतेजसा बलेन च उदयं प्राप्तवतः सूर्यस्य कृपयाऽस्माकं शत्रवोऽस्मत्तो दूरे भवन्तु। सूर्योपासकानां कृते एतेषां मन्त्रत्रयाणां प्राधान्यमस्ति। सूर्यस्योपासकाः मन्त्रजपद्वारा रोगरहिताः भवन्ति। उच्यते अनुक्रमण्याम्– **अन्त्यस्तृचोरोगघ्न उपनिषत्।** युक्तं चैतत्। यस्मादनेन तृचेन त्वग्दोषशान्तये प्रस्कण्वः सूर्यमस्तौत् तेन तृचेन स्तुतः सूर्यस्तमृषिं रोगान्निरगमयत् तस्मादिदानीमपि रोगशान्तये अनेन तृचेन सूर्यः उपासनीयः। तदुक्तं शौनकेन– 'उद्यन्नद्ये'ति मन्त्रोऽयं सौरः पापप्रणाशनः इति। रोगघ्नश्च, विषघ्नश्च भुक्तिमुक्तिफलप्रद इति। सूर्यस्य उपासकाः स्वव्याधिशमनार्थं मन्त्रत्रयाणामेतेषामुच्चारणं कुर्वन्ति। एभिः मन्त्रोच्चारणैः स्तुतिभिर्वा प्रस्कण्वऋषेः चर्मव्याधिशमनमभवत्। यथोक्तमाचार्यसायणेन ऋग्वेदभाष्ये–'उद्यन्' इत्ययं तृचो रोगशान्त्यर्थः। अन्त्यस्तृचो सन्दर्भेऽस्मिन् नैके मन्त्राः भवन्ति। अपची एका महाव्याधिर्भवति। अपची मन्या, गण्डमाला नाम्ना उच्यते। कस्यापि दोषस्य प्रभावेण गण्डस्थलमधो भवति। अथर्ववेदे उक्तमस्ति सूर्यरश्मिप्रभावेण अपचीरोगस्य शान्तिर्भवति।

अपचितः प्रपतत सुपर्णो वसतेरिव ।
सूर्यः कृणोतु भेषजं चन्द्रमा वोपोच्छतु।।[10]

शरीरस्योपरि सूर्यरश्मीनां प्रभावोऽनुकूलो वर्तते। यथा सूर्यरश्मिप्रभावेण तमो नश्यति तथैवास्माकं व्याधिदुःस्वप्नादीनि दूरीकुर्वन्ति। तदुच्यते–

येन सूर्यज्योतिषा बाधसे तमो जगच्च विश्वमुदियर्षि भानुना।
तेनास्मद्विश्वामनिरामनाहुतिमपामीवामपदुष्वप्न्यं सुव।।[11]

यथा वनस्पतय ओषधयश्च मधुरसं दत्वाऽस्माकं शरीराणि पुष्णन्ति तथैव सूर्यरश्मयोऽपि मधुगुणयुक्ताः भवन्ति। यथा **मधुमान्नो वनस्पतिर्मधुमाँ अस्तु सूर्यः। माध्वीर्गावो भवन्तु नः** इति। सूर्यो वृष्टेः हेतुरस्ति ।वृष्टिरेव ओषधीः पुष्णाति। पुष्टौषधीभिः प्राणिनामुपकारो भवति। सूर्योदयवेलायां सर्वैः जाग्रतो भाव्यः। तदा यदि कश्चन निद्राति तस्य शरीरवर्तितेजो निर्गच्छति, आयुक्षीणश्च भवतीति उपदिशतीयं श्रुतिः-

उद्यन् सूर्य इव सुप्तानां द्विषतां वर्च आ ददे।[12]

तस्मात् निरोगाय तथा तेजोऽभिवृद्धये प्रातः सूर्योदयात्प्रागेव जागृयात्। उदयकालिकसूर्योऽपमृत्योः सर्वविधं कारणं नाशयति। तदर्थं वेदे उदयकालिकसूर्यस्य महत्वमधिकं दीयते। उदयावस्थायां सूर्यात् यत् रक्तिमवर्णकिरणं प्रकिरति तस्मिन् जीवन(प्राण) शक्तिर्भवति। **प्राणः प्रजानामुदयत्येष सूर्यः**[13] इति उपनिषदि अपि अमुं सूर्यदेवं मानवशरीरस्य प्राणमिति कथ्यते। यत्र यत्र प्राणाः सन्ति तत्रैव जीवनसाधनं भवति, अन्यत्र नैव। यथा लोके सूर्योदयकाले दिव्यरश्मिः भूभागे पतति, रश्मेः भूमौ आपतिते सति तत्र तत्र पत्रपुष्पादीनि

9 ऋग्वेदः 4.15.1
10 अथर्ववेदः.6.83.1
11 ऋग्वेदः.10.37.4
12 अथर्ववेदः.7.13.2
13 प्रश्नोपनिषत्. 1.8

उज्जीवन्ति। पुनश्च गृहनिर्माणकालेषु तेषां द्वाराणि एवं निर्मीयन्ते यथा अन्तःगृहे अधिकाधिकं सूर्यकिरणं प्रसरेत्। यैश्च पवित्रसूर्यरश्मिभिःगृहं शुद्धं पूतं निर्मलञ्च भवति। किञ्च रोगोत्पादनशक्तेः विनाशं भवति। कश्चन रुग्णः रोगप्रतीकारनिमित्तं यदि वैद्यसमक्षं गच्छति तर्हि वैद्यः तस्य रोगप्रशमनार्थं यदा औषधं प्रददाति तदानीं तदौषधस्य सेवननिमित्तं सायं प्रातः इति कालनिर्देशं करोति। तत्र सायं प्रातः कालयोः वैशिष्ट्यं विचार्यते यथा–

अनुसूर्यमुदयतां हृदयघोतो हरिमा च ते।
गोरोहितस्य वर्णेन त्वा परिदध्मसि।।[14]

अर्थात् सायं प्रातश्च सूर्यस्य रश्मयस्तिर्यक् पतन्ति, रक्तवर्णश्च दृश्यन्ते। तदानीमेव वायुः शीतलो मन्दः सुगन्धश्च प्रवाति। सः सन्धिकाल एव औषधसेवनस्य प्रकृष्टः काल इति वैद्याः आरोग्यकामिनं निर्दिशन्ति। औषधसेवनेन रोगाणामुपशमः कथमिति चेत्तत्र रक्तस्यैव प्राधान्यम्। औषधानि रुधिरेण सम्मील्य एव शरीरे रोगप्रतिरोधकशक्तिं वर्धयन्ति, पीडादायकाणून् विनाशयन्ति च। सम्यक् रुधिरसञ्चालनेन हि शरीरे सूर्य इव रक्तवर्णो भासमानो भवति। सन्धिकाले एव सूर्यस्य जनानामुपरि प्रभावोऽधिकः। श्रुतिस्मृतिचोदितेन निरवद्येन सन्धिकाले एव वयं सन्ध्यावन्दनहोमतर्पणादिकर्मणि अनुतिष्ठामः। तेन पापात् विमुच्यपुण्येन युक्ताः सन्तः स्वात्मानं पालयामः। पापक्लेशरोगदारिद्र्यादीनां शमनाय सूर्यप्रभां प्रति प्रार्थना विधीयते। ऋषयोऽस्माकं सूर्यस्य शक्तिं सम्यग् ज्ञात्वा सूर्यस्यानुग्रहप्राप्तये अत्यल्पमात्रायां वस्त्राणि धारयन्तः सन्धिकालेषु सूर्यस्य बालकिरणेषु उपविश्य गायत्र्युपासनां कुर्वन्ति। आधुनिकाः वैज्ञानिकाः अपि उररीकुर्वन्ति यत् सूर्यरश्मिसु मात्राधिक्येण विटामिन् **'डी'** भवति। मानवस्य अस्थीनां कृते विटामिन् डी इति पदार्थस्य महत्यावश्यकता अस्ति। यस्मिन् स्थले सूर्यरश्मयो न पतन्ति तस्मिन् स्थाने प्रायः रोगोत्पादकाः जीवाणव उत्पद्यन्ते। **तेन ते वपामि ब्रह्मणा जीवातवे जीवनाय..**[15] इत्ययं मन्त्रः आरोग्यतायै वैज्ञानिकतां प्रतिपादयति। मन्त्रस्य तात्पर्यस्तु सूर्यात् यदा वृष्टिः भवति, मुण्डनं भूत्वा तेन वृष्टिजलेन आपादमस्तकं परिमार्जिते तावत् पूर्वविद्यमानानां कृमिकीटादिसूक्ष्मरोगोत्पादकानां विनाशगते: तथा शरीरे तापस्य सुसंयमे प्राप्ते शरीरारोग्ये उन्नतिः वरीवर्धते, अनुदिनं प्रफुल्लतानुभूयते च। अपरं च सूर्यात् सम्भवे वृष्टिजले विटामिन् 'वि12' वर्तते। येन अस्माकं रोगप्रतिरोधकशक्तिर्वर्धत इति वैज्ञानिकानामाशयः।

Vitamin B12 is a water soluble vitamin that keeps your nerves and red blood cells healthy. It is responsible for the smooth functioning of several critical body processes. It is possible for the body to develop vitamin B12 deficiency. This deficiency usually reported with symptoms of fatigue. The Vitamin B12 helps in health regulation of the nervous system, reducing depression, stress, brain shrinkage, protects against the heart diseases such as heart strokes, high blood pressure and it also protects our body from the growth of bacteria in the small intestine. Now a day it is the most essential vitamin for a strict vegetarian.[16]

वेदे उदयकालिकसूर्यस्य महत्त्वमधिकं दीयते। उदयकाले यो रक्तवर्णः सूर्ये वर्तते शरीरारोग्यतायै सः प्रधानहेतुः। **अथर्ववेदेऽपि उच्यते– उदयकालिकसूर्यः हृदयगतव्याधेः रक्तहीनतायाश्च विनाशं करोति।**[17] न केवलं तत्, अपि तु सर्वविधरोगस्य निवारणे सूर्य एव कारणम्। सूर्यस्य उदयकिरणानि शिरहस्तपादादिशरीरपीडायाः कष्टं दूरीकुर्वन्ति इत्युच्यते मन्त्रे–

सं ते शीर्ष्णः कपालानि हृदयस्य च विधुः।

14 अथर्ववेदः. 1.5.22

15 यजुः,काण्वसं.3.74

16 Rain as a source of Vitamin B12-Nature219,617-618,www.nature.com>articles/www.newsmax.com2015/4/7

17 अनु सूर्यमुदयतां हृद्योतो हरिमी च ते गो रोहितस्य वर्णेन तेन त्वा..अथर्ववेदः1.12.1

उद्यन् आदित्यरश्मिभिः शीर्ष्णो रोगमनीनिशः।।[18]

विश्वचक्षुषः सूर्यस्य धरापृष्ठौ उदिते सति अस्मदादीनां स्थूलचक्षुषः चाक्षुषत्वं सिध्यति। अतिदृष्ट्य-नादृष्ट्यादिचक्षुगतदोषाणामत्यन्तं सुलभमौषधं भवति उदयकालिकसूर्यरश्मिः। तस्य शीतलरक्तवर्णरश्मेः दर्शनेन चक्षुगतक्लेशोऽपगते नेत्रपाटवं लभ्यत इत्यत्र **'पश्येमः शरदः शतम्'**[19] इति वेदमन्त्रः प्रमाणम्। सूर्यानुकम्पाद्वारासन्तानप्राप्तिरपि भवतीति उच्यते यजुर्वेदे– **'प्रजाभ्यस्त्वा प्रजास्त्वाऽनु प्राणन्तु। प्रजास्त्वमनु प्राणिहि'**[20] इति। नित्यसूर्योपासकः कदापि निःसन्तानो न भवतीति किंवदन्ती लोके प्रसिद्धिरस्ति।

आरोग्यं भास्करादिच्छेदित्युक्तिरपि पूर्णरूपेण विज्ञानसम्मतं भवति। सन्ध्याकाले गायत्र्युपासनानिमित्तं त्रैवर्णिकाः निर्दिष्टाः सन्ति। यन्निमित्तं तेभ्यः प्रातः पूर्वादिक् सायञ्च पश्चिमादिगिति निर्दिष्टास्ति। गायत्रीमन्त्रस्य उपास्यदेवता भवति सूर्यः। प्रातः सन्ध्यायां सूर्यस्य शीतलरश्मिः प्रत्यक्षेण अस्माकं शरीरे पतति, हृदयस्पर्शञ्च करोति। तदानीं वयं(त्रैवर्णिकाः) गायत्र्यादिवेदमन्त्राणाम् उपासनां कुर्मः, सूर्यार्घ्यं विधास्यामः। तेन रोगप्रतिरोधकशक्तेः विकासः भवति। वयं शरीरे मनसि च स्वस्थं निरोगश्चानुभवामः। सूर्याराधनानिमित्तं सूर्यार्घ्य-नमस्कार-जप-उपासनादिविविधायामानां नियमनं कृतं वर्तते। एवमेव किरणस्नानं, ज्योतिदर्शनमित्यादि सूर्यचिकित्सा इत्यादयो वेदेपुराणेषु च उपदिष्टाः सन्ति। व्यक्तेः रूपं वर्णस्तथायुरित्यादीन् विचार्य एव विविधप्रकारेण सूर्यकिरणस्योपयोगः आरोग्यतायै करणीयः इति वेदोपदेशः।

उपसंहारः –

प्रकृतेः पञ्चभूतेभ्यो निष्पन्नमिदं शरीरम्। लोककल्याणहेतवे जगति वायुजलसूर्यादीनां सञ्चारः। एतेषामानुकूल्येन ह्येव पृथिव्यां जीवनसम्भवः। इदमिदानीं समाजे जनाः आरोग्यनिमित्तं बहुमूल्यौषधं(Tablets) अन्नवत्सेवन्ते। तथापि बहुत्र अनुकूलप्रभावो नानुभूयते। कृत्रिमौषधापेक्षया प्रकृत्या सह सुसम्पर्कं संस्थाप्यवनस्पतिभिस्तथा पञ्चभूतोपचारद्वारा आरोग्यचिकित्सा वरम्। सर्वोत्तमा गुरुचिकित्सा भवति प्रकृतिसंरक्षणेन शरीरपुष्टिः। यतो हि सात्विकभोजनं निरोगतायाः चिह्नम् । प्रसन्नमनः स्वस्थशरीरस्य हेतुः। किञ्च शान्तिपूर्णदिनचर्या आरोग्यस्य प्रतिच्छाया। अत एव सूर्यकिरणैरुपचारस्तथा आदित्योपासना अवश्यं कर्तव्या, येन वास्तविकमारोग्यं लभते। विज्ञानाभूषणापेक्षया प्राकृताभूषणेन शरीरपोषणं वरमिति शम्।

सन्दर्भग्रन्थाः -

1. अथर्ववेदः(सायणभाष्यसमेता) : पुणे : वै.सं.मं.,1988
2. ऋग्वेदः(स्कन्दस्वामी-वेङ्कटमाधव-सायणभाष्यसमेता) : डा.वि.आर्.शर्मा, पुणे : 1988
3. कुमारसम्भवम् :शेषराजशर्मा, वाराणसी : चौ.सं.भ.,2000
4. प्रश्नोपनिषत् :वाराणसी : चौ.सं.भ.,1994
5. मत्स्यपुराणम् :पुष्पेन्द्रकुमारः,देहली,रा.वे.प्र.,1991
6. वैदिकवाङ्मये सूर्योपासनया व्याधिशमनम् : Prof.V.K.Mishra, Punjab,VVRI(PU-VIJ Vols.XLV-XLV : 2007-08
7. हितोपदेशः :सीतारामशास्त्री,वाराणसी : चो.सं.सं.,2013

18 अथर्ववेदः.9.8.22

19 यजुः.काण्वसं. 36.24

20 यजुः,काण्वसं.4.35