

## “त्रयउपस्तम्भ” (स्वस्थ जीवन का आधार)

Santosh Rani

M.A. Yoga (Net), Dept. of Phy. Education, Chaudhary Ranbir Singh University, Jind

### ARTICLE DETAILS

#### Article History

Published Online: 30 July 2020

#### Keywords

संस्कृति आयुर्वेद अथर्ववेद चिकित्सा

### ABSTRACT

विश्व की सभी संस्कृतियों में भारत संस्कृति न केवल प्राचीनतम ही है, हमारी इस गौरवपूर्ण संस्कृति और सभ्यता के मूल स्रोत और आधार वेद है। वेदों में मानव जाति के सभी प्रकार के आयुर्वेदिक रहस्यों का वर्णन मिलता है। वेद चार हैं – ऋग्वेद, यजुर्वेद, सामवेद और अथर्ववेद। संसार का सबसे प्राचीन चिकित्सा एवं स्वास्थ्य सम्बन्धी शास्त्र आयुर्वेद है। जो कि अथर्ववेद का उपवेद माना जाता है। दुसरे वेदों की अपेक्षा अथर्ववेद की लम्बी आयु व चिकित्सा सम्बन्धी सभी उपदेश मिलते हैं।

अच्छा स्वास्थ्य ही सभी सुखों का आधार है। कहा जाता है कि “पहला सुख निरोगी काया”। दुनिया का सबसे बड़ा सुख अपने शरीर का स्वस्थ रहना है, बाद में ही सभी सुख आते हैं। “स्वास्थ्य है, तो जहान है, नहीं तो श्मशान है।” स्वास्थ्य की परिभाषा देते हुए सुश्रुतसहिता में महर्षि सुश्रुत ने बताया है :-

समदोषः समान्निश्चं समधातुमलक्रियाः।

प्रसन्नात्मेन्द्रियमनाः स्वस्थ इत्यभिधीयते।।

(सुश्रुत 15/41)

अर्थात् जिसके तीन दोष वात, पित्त एवं कफ तीनों सम अवस्था में हों, जठराग्नि सम (न अति मद्, न अति तीव्र) हो, शरीर को धारण करने वाली सप्त धातुएं, रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा तथा शुक्र समान अनुपात में हो, मल-मुत्र की क्रिया अच्छी प्रकार से होती है और दस और सभी इन्द्रियां (आखं, कान, नाक, जिहवा, त्वचा, गुदा, उपस्थ, हाथ, पैर व वाणी) मन और आत्मा भी खुश हों तो व्यक्ति स्वस्थ कहा जाता है। महर्षि सुश्रुत ने ‘स्वस्थ’ शब्द की बहुत अच्छी वैज्ञानिक परिभाषा दी है। महर्षि चरक के अनुसार, स्वास्थ्य लाभ के लिए आहार निद्रा एवं ब्रह्मचर्य ये तीन स्तम्भ बताए हैं।

“त्रय उपस्तम्भइति – आहार : स्वप्नों ब्रह्मचर्यमिति।

चरक संहिता (11/35)

शरीर और स्वास्थ्य को स्थिर, सुदृढ और उत्तम बनाए रखने के लिए आहार, निद्रा और ब्रह्मचर्य – ये तीन उपस्तम्भ हैं। उपस्तम्भ का भाव है – वात, पित्त, कफ – इन तीन मुख्य उपस्तम्भों को सहारा देकर दृढ रखने वाला सहायक स्तम्भ।

“तदायुर्वेदयतीत्यायुर्वेद” (चरण संहिता (30/23)

जो आयु का ज्ञान कराता है उसे आयुर्वेद कहा जाता है।

“ हिताहित सुख दुःखमायुस्तस्य हिताहितम्।

“ मानं च तच्च यत्तोक्तमायुर्वेद : स उच्यते।।

जिस शास्त्र में हित आयु, अहितायु, सुखायु और दुखायु – इस चार प्रकार की आयु के लिए पथ्य और अपथ्य का वर्णन किया जाता है तथा इस आयु का मान (प्रमाण और अप्रमाण बताया जाता है, उसे ‘आयुर्वेद’ कहा जाता है।

गीता में कहा गया है कि :- जिसके आहार, विहार, विचार एवं व्यवहार सन्तुलित तथा संयमित है, जिसके कार्यों में दिव्यता, मन मे सदा पवित्रता एवं शुभ के प्रति अभीप्सा है, जिसका शयन एवं जागरण नियमित है वही सच्चा योगी है। इन तीन स्तम्भों एवं अन्य नियमों के विषय में यहां संक्षिप्त रूप से विचार प्रस्तुत किया है :-

### (1) आहार :-

स्वास्थ्य की दृष्टिकोण से आहार – विहार की शरीर गहरा एवं दुरुगामी प्रभाव पड़ता है। यौगिक परम्परा में आहार – विहार का अत्याधिक महत्व है। प्रत्येक ऐसा व्यक्ति जो अच्छा स्वास्थ्य एवं मन चाहता है। योग साधक एवं सामान्य व्यक्ति दोनों के लिए उचित आहार जो पौष्टिक, सुपाच्य एवं सात्विक भोजन की आवश्यकता होती है। आहार से व्यक्ति के शरीर का निर्माण होता है। आहार का शरीर पर ही नहीं, मन पर भी पूरा प्रभाव पड़ता है – “जैसा अन्न, वैसा मन”।

आहारशुद्धौ सत्वशुद्धिः सत्वशुद्धौ ध्रुवा स्मृतिः।

स्मृतिलब्धे सर्वग्रन्थीनां विप्रमोक्षः।।

(छान्दोग्योपनिषद्)

### आचार्य चरक ने चरक सुत्र में कहा है :-

शरीर आहार से ही उत्पन्न हुआ है और सभी रोग भी आहार के दोष से ही होते हैं। किसी व्यक्ति के लिये जो आहार लाभप्रद होता है। वह आहार पथ्याहार कहलाता है और जो आहार लाभप्रद नहीं होता वह आहार अपथ्याहार कहलाता है।

**श्री मद्भगवद्गीता में कहा गया है कि :-**

यह योग न तो बहुत अधिक खाने वाले को न बिल्कुल न खाने वाले का, न बहुत सोने वाले को और न सदा जागने वाले स्वभाव के व्यक्ति को सिद्ध होता है।

**घेरण्ड संहिता में कहा गया है कि :-**

शुद्ध, सुमधुर, स्निग्ध भोजन को सन्तोषपूर्व आधा पेट भरना और आधा खाली रखना चाहिये। विद्वानों ने इस मिताहार कहा है। पेट के आधे भाग को अन्न से, तीसरे भाग को जल से भरना और चौथे भाग को वायु संचालन के लिए खाली रखना चाहिए।

'अष्टांग योग' में चरणदास जी मिताहार को परिभाषित करते हुए कहते हैं - "प्रत्येक व्यक्ति को प्रकृति ने तृप्तता के भाव को दिया है। प्रत्येक व्यक्ति का तृप्तता का मापने का पैमाना अलग - अलग है। किसी को कम एवं किसी को अधिक भूख लगती है अथवा कम एवं अधिक खाने से तृप्तता का एहसास होता है। मिताहार के अभ्यास के द्वारा इस गुण को विकसित किया जा सकता है।

दर्शनोपनिषद में कहा गया है कि भाग्य में रखे गये भोजन के एक चौथाई भाग को छोड़कर भोजन ग्रहण करना चाहिए।

भोजन के प्रारम्भ में ओम का उच्चारण या गायत्री मंत्र का तीन बार जाप करना चाहिए। भोजन के बीच में पानी नहीं पीना चाहिए। यदि भोजन रूक्ष हो तो थोड़ा पानी पी लेना चाहिए। भोजन के बाद दो-तीन घूंट से ज्यादा पानी नहीं पीना चाहिए। यदि लरसी हो तो जरूर पीनी चाहिए।

"जो व्यक्ति प्रातःकाल उठकर जलपान करता है, रात्रि को भोजन के बाद दुग्धपान तथा मध्याह्न में छाछ पीता है उसे वैद्य की आवश्यकता नहीं होती। "भोजन में खनिज, लवण एवं विटामिन-बी भरपूर होने चाहिए। भोजन में मांस, अण्डे आदि का प्रयोग न हो।

भगवान ने हमें शाकाहारी बनाया है, जब रोटी खाकर जी सकते हैं, जिसमें हिंसा नहीं, तो किसी प्राणी की हत्या करके उसके प्रिय जीवन को समाप्त करके जीने की क्या जरूरत है? ऐसा जीवन जीने से तो मर जाना बेहतर है। मांस खाने से दया, करुणा, सहानुभूति, प्रेम, अपनत्व एवं श्रद्धाभक्ति आदि गुणों का नशा हो जाता है। मानव-दानव के समान हो जाता है। मांसाहारी व्यक्ति का पेट श्मशान घाट की तरह होता है।

**2. निद्रा :-**

स्वास्थ्य की दृष्टि से निद्रा का महत्वपूर्ण स्थान है। निद्रा शरीर विश्राम के लिए ही है। निद्रा अपने आप में एक पूर्ण सुखद अनुभूति है। यदि व्यक्ति को नींद न आये तो पागल भी हो सकता है। निद्रा देखने में तो कुछ नहीं लगती, लेकिन जिसको नींद नहीं आती, वहीं जानता है कि इसका

क्या महत्व है। एक स्वस्थ व्यक्ति के लिए 6 घण्टे की नींद पर्याप्त है। बच्चे एवं वृद्ध के लिए आठ घण्टे सोना उचित है। सायंकाल शीघ्र सोना और प्रातःकाल शीघ्र उठना व्यक्ति के जीवन को उन्नत बनाता है।

परमात्मा ने प्रकृति को कुछ ऐसे नियमों में बाधा है कि सभी मनुष्य प्राणी, पशु, पक्षी सायंकाल होने पर अपने-अपने ठिकानों पर विश्राम करने लगते हैं। उल्लू, चमगादड़ आदि को छोड़कर सभी पक्षी जैसे ही ब्रह्ममुहूर्त का आगमन होता है, भगवान को याद करके अपने कार्यों में लग जाते हैं। मुर्गा दूसरों को ब्रह्म मुहूर्त में न सोने का सन्देश देता है। चिड़ियां अतिरिक्त निद्रा व जागरण दोनों का प्रधान हेतु स्वभाव ही है।

**निद्रा अवधि :-**

एक नवजात शिशु दिन और रात्रि में लगभग 22 घंटे सोता है। 2 वर्ष का बालक 14 घंटे सोता है। ज्यों - ज्यों बच्चा बड़ा होता है उसकी निद्रा का समय कम हो जाता है। युवकों को 6-7 घंटे अवश्य सोना चाहिए। छोटे बच्चे 8 या 10 घंटे सोते हैं।

**(3). ब्रह्मचर्य :-**

आयुर्वेद में उत्तम स्वास्थ्य अर्थात् ब्रह्मचर्य को स्वस्थवृत्त का अंग माना है। ब्रह्मचर्य का अर्थ 'वीर्यपात न करना' समझा जाता है। जो व्यक्ति स्त्री संपर्क से बचते हैं। उन्हें ब्रह्मचारी कहा जाता है। यह आधा अर्थ हुआ। ब्रह्म का अर्थ है - परमात्मा में आचरण करना, जीवन लक्ष्य में तन्मय हो जाना, सत्य की शोध में सब ओर से चित्त हटाकर जुट पडना ब्रह्म का आचरण है। इसके साधनों में वीर्यपात न करना भी एक है। विषय मात्र का निरोध ही ब्रह्मचर्य है। ब्रह्मचर्य पालन में आज के समय में कठिनाई हो गई है। चारों ओर का वातावरण दूषित हो गया है। टी.वी. पर अश्लील चित्र एवं संगीत की ध्वनि से अधिकांश लोगों के मन खोखले हो गए हैं। हमारे मन में सब प्रकार की वासनाओं के बीज हैं, लेकिन हमें स्वयं तय करना है, किसे अंकुरित किया जाए और किसे नहीं। बीजों को अंकुरित करने के लिए यदि खाद व पानी न दिया जाए तो वैसे ही पडे रहेंगे और कुछ समय बाद सूख जाएंगे। ब्रह्मचर्य किसी एक इन्द्रिय का संयम नहीं है, अपितु ब्रह्मचर्य जीवन का संयम है। ब्रह्मचर्य तभी संभव है जब आँख, कान, जिह्वा आदि सभी इंद्रियों का संयम किया जाए। नेत्रों से अश्लील चित्र, कानों से अश्लील गीत, जिह्वा से तीक्ष्ण मिर्च मसालेदार उत्तेजक पदार्थों का सेवन न किया जाए। ब्रह्मचर्य का तेज ऐसा है, जो शरीर में फैलता है। वह आँखों में दिखाई देता है, वाणी में उतर आता है और चेहरे पर खिल उठता है। स्वामी विवेकानन्द को देखते ही प्रसन्नता का अनुभव होता था। ब्रह्मचर्य की महिमा अपार है। मन, शरीर, वाणी इन तीनों से सर्व अवस्थाओं में सर्वदा तथा सर्वत्र मैथुन त्याग को

ब्रह्मचर्य कहते हैं। व्यवहार में लोग मैथुन का तात्पर्य केवल स्त्री-पुरुष का समागम समझते हैं। परन्तु यह मैथुन का संकुचित अर्थ है।

स्मरण कीर्तन केलिः प्रक्षेपं गुह्यभाषणम्।

संकल्पोऽयवसायश्च क्रियानिवृत्तिरेव च॥

(1) पुरुषों के द्वारा स्त्रियों का तथा स्त्रियों द्वारा पुरुषों का स्मरण। 2. गुणगान, 3. उसके साथ क्रीडा करना, 4. उनकी और कामुक दृष्टि से देखना। 5. एकांत में बातचीत 6. मैथुन के लिए संकल्प करना, 7. तदर्थ प्रयत्न और 8. संयोग इन आठ अंगों को मैथुन कहा गया है। स्त्रियों का केवल स्मरण मात्र विकार उत्पन्न करता है।

“स्त्रीरत्न यान मात्रं तु ब्रह्मणोऽपिमनोहस्तु।

किं पुनश्चेतरेषां तु विषयेच्छानुवर्तिनाम्॥

स्त्री रत्न का केवल ध्यान, ब्रह्म के मन को भी आकर्षित करना है, फिर विषय सेवन के पिछे पडे हुए अन्यों की क्या दशा होगी। नारी को भुदृष्टि से देखना सर्प विषयों के समान है। अपना हित चाहने वाले को मन से भी उसका चिंतन नहीं करना चाहिए। सुंदर पुष्प, पका फल, स्त्रियों का यौवन, इनको बोधक दृष्टि से देखने पर मन विचलित हो जाता है। माता, बहन अथवा युवा कन्या के साथ भी कभी एकान्त में नहीं रहे, क्योंकि बलवान इंद्रिया विद्वान को भी अपनी ओर खींचकर पापकर्म में प्रवृत्त कर देती है। ब्रह्मचर्यरूप तप से

देवताओं ने काल को भी जीत लिया है। इन्द्र निश्चय से ब्रह्मचर्य द्वारा देवताओं में श्रेष्ठ बना है। वीर्य का नाश ही मृत्यु है और ब्रह्मचर्य अर्थात् वीर्य की रक्षा ही जीवन है।

**निष्कर्ष :-**

अतः हम कह सकते हैं कि आहार, निद्रा और ब्रह्मचर्य – यह तीन जीवन के स्तम्भ हैं जो मनुष्य इन तीन स्तम्भों से निज शरीर को इनकी युक्तिपूर्वक प्रयोग करके धारण करता है। वह बल और वर्ण से पुष्ट हुआ आयुपर्यन्त सुखी रहता है। अहित संस्कारों का सेवन नहीं करना चाहिए। मिताहार का सेवन करने से मनुष्य अनेक बुराइयों से बचता है तथा सत्य के मार्ग पर चलकर जीवन को सुगम बनाता है। एक स्वस्थ व्यक्ति को उचित निद्रा लेनी चाहिए ताकि वो ब्रह्म मुहूर्त में उठकर आयु की रक्षा कर सके। रात को जल्दी सोना और प्रातः सवेरे उठना मनुष्य को आरोग्य और धन दोनों देता है। तीसरा स्तम्भ ब्रह्मचर्य का पालन करना ही वीर्य की रक्षा करना है। ब्रह्मचारी मनुष्य कष्टों के समय नहीं घबराता। वह बड़ी-बड़ी समस्याओं को सुगमता से हल कर सकता है। इसलिए हमें स्वस्थ जीवन के लिये त्रयउपस्तम्भ आहार, निद्रा तथा ब्रह्मचर्या को जीवन में अपनाना चाहिए और अति सुगम, सरल, जीवन को हँसते-हँसते जीना चाहिए।

**संदर्भ ग्रंथ सूची :-**

- समदोषः समान्निश्चं समधातुमलक्रियः।  
प्रसन्नात्मेन्द्रिसमनाः स्वस्थ इत्यभिधीयते॥ (सुश्रुत 15/41)
- “त्रय उपस्तम्भइति-आहारः स्वप्नो ब्रह्मचर्यमिति।” (चरक संहिता (11/35)
- “तदायुर्वेदसतीत्यायुर्वेदः” (चरक संहिता (30/32)
- “हिताहितं सुखं दुःखमायुस्तस्य हिताहितम्।  
मनं च तच्च यत्तोक्तमायुर्वेदः स उच्यते॥ (चरक संहिता (1/41)
- “युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु।  
युक्तास्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा॥ (गीता 6/17)
- यथा च खाद्यते ह्यन्नं तथा सम्पद्यते मनः।  
यथा न पीयते वारि तथा निर्गद्यते वचः॥ (योग साधना एवं योगचिकित्सा रहस्य)
- आहारसम्भवं वस्तु रोगाश्चहारसम्भवं। (चरक सूत्र 28/45)
- नात्यश्नतस्नु योगोऽस्ति न चैकान्तमनश्नतः।  
नयातिस्वप्नशीलस्य जाग्रती नैव चार्जुन॥(6/16) (गीत)
- शुद्धं सुमधुरं स्निग्धमधुरार्धपिबर्जितम्।  
भुज्यते सुरसम्प्रतीप्या मिताहारमिमं विदुः॥21॥  
अन्नेन पूरदेदधं तोयेन तु तृतीयकम्।  
उदरस्य तृतीयांशं संरक्षेद्यायुचारण॥22॥ (घेरण्ड संहिता)
- “भक्तिसागर”
- “दर्शनोपनिषद”
- योग साधना एवं योग चिकित्सा रहस्य पृष्ठ सं. 5

- यदा तु मनसि क्लान्ते कर्मात्माने व क्लमन्विताः।  
विषयेभ्यो निवतेन्ते तदा स्वपिति मानवः।। (चरक संहिता 21/35)
- स्वभाव एववा हेतुर्गरीयान् परिकीर्त्यते। (सुश्रु० सं० 4/34/35)
- “कर्मणा मनसा वाचा सर्वावस्थासु सर्वदा।  
सर्वत्र मैथुन त्यात्यं ब्रह्मचर्यं प्रतक्षते।।” (पातंजल योगसूत्र)
- ब्रह्मचर्येण तपसा देवा मृत्युमुपान्धात।  
इन्द्रो ह ब्रह्मचर्येण देवेभ्यः स्वाराभरत।। (अथर्ववेद अध्याय 3 सू० 5 मं० 19)
- ‘मरणं बिन्दुपातेन। जीवन बिन्धारणम्।।’