हिन्दू धर्म और स्वास्थ्य

डॉ शिवदत्त शर्मा

हिन्दू धर्म संसार की सबसे प्राचीन परंपरा है इसके चारों वेद ऋग्वेद, यजुर्वेद, सामवेद, अथर्ववेद भी संसार की सबसे प्रथम साहित्य रचनाओं मे से हैं जिसे स्वयं ईश्वर ने अपने मुख से कहा है और ब्रह्माजी ने इन्हें लिखा है इनमे लिखे जीवन जीने के नियमों का ताना बाना इस प्रकार तैयार किया गया है तथा मानव की दिनचर्या को इस प्रकार जोड़ दिया है कि स्वास्थ्य विज्ञान, पर्यावरण विज्ञान, जीव विज्ञान और रोग विज्ञान सभी से संबन्धित कर दिया है और ये भी निश्चित कर दिया कि यदि मानव इन नियम परम्पराओं के अनुसार चलता है तो उसका जीवन निरोग रह कर लम्बी आयु को प्राप्त होगा और यदि फिर भी कहीं चूक हो जाए और स्वास्थ्य गड़बड़ा जाए तो इसके उपचार के लिए भी यज्ञ विधा, मन्त्र विधा, नाद (स्वर) विधा, ध्यान-योग विधा जैसे उपाय भी धार्मिक परम्पराओं के साथ जोडे हैं।

हम प्रातः काल से ही प्रारम्भ करते हैं हिन्दुधर्म में ब्रह्ममूहुर्त में उठने का नियम है जिसका कारण हमारे शरीर में एक पिनियल ग्रन्थि होती है जो केवल प्रातः 4 बजे से 5.30 तक इतनी सक्रिय रहती है कि उस समय किए गये सभी कार्य मानव शरीर के लिए सफल से भी सफलतम सिद्ध होते है। विज्ञान कहता है कि प्रातः भ्रमण से अनेक रोगों से बचाव और छुटकारा मिलता है जैसे उच्चरक्तचाप (High Blood pressure), मधुमेह (B.sugar), मानसिक तनाव, जोड़ो में शक्तिसंचार आदि ये कार्य हिन्दुधर्म में नदी, कुएँ, तालाब आदि में स्नान करने जाने पर और मन्दिर दर्शन आदि से पूर्ण हो जाता है। स्नान करने का एक नियम होता है जैसे सर्व प्रथम पाँव के पंजो को भिगोना चाहिए फिर पिंडलियों को फिर घुटनों को इसके बाद कमर पेट छाती कंधो को और सबसे अंत मे सिर पर पानी डालना चाहिए ऐसा करने से हमारे शरीर का तापमान नहाने वाले पानी के बराबर आ जाएगा वहीं यदि हम सीधे ही मस्तक पर ठंडा पानी डालेंगें तो हमारी रक्तवाहिनियां सिकुड़ जाएगीं और दिल का दौरा तथा स्ट्राइक जैसी बीमारियां होने की आशंका बढ़ जाती है।

वैसे तो हिन्दू धर्म के जितने भी नियम हैं वे सभी मानव स्वास्थ्य और उसकी भलाई से किसी न किसी रूप से जुड़े हुए हैं और उन पर एक पूरा ग्रन्थ लिखा जा सकता है लेकिन हम यहां आज केवल तुलसी चरणामृत के विषय में जानेगें।

हिन्दुओं के हर मन्दिर में चरणामृत दिया जाता है हमने सैंकड़ो बार लिया भी है लेकिन शायद कुछ ही लोगो को इस बात का पता हो कि इसे बनाने की प्रक्रिया क्या है और इसे लेने से शरीर में क्या प्रभाव होता है।

चरणामृत बनाने की प्रक्रिया:- सबसे पहले हम ये जान लें कि चरणामृत केवल शालिग्राम शिला के स्नान से प्राप्त जल से ही बनता है, जो नेपाल की गण्डकी नदी से प्राप्त होती है, हिमालय से बड़ी बड़ी विशालकाय शिलाएँ गण्डकी नदी के प्रवाह से टूट कर उसके साथ बहने लगती है जो हिमालय स्थित दुर्लभ औषधीय जड़ी बूंटीयों से टकराती वर्षो तक उनकी जड़ो में अटकी हुई पड़ी रहती है (यहाँ एक बात जानना जरूरी है कि शालिग्राम शिला में ऐसे गुण होते हैं कि वह जिस भी पेड़ पौधो के सम्पर्क में आती हैं उनके गुणों को अपने मे समाहित कर लेती है जबकि वही गुण तुलसी पत्रो को लौटाती है।) और वही शिलाएँ जब वर्षों की यात्रा लुढ़कते अटकते गण्डकी नदी के साथ करती हुई समतल मैदानी क्षेत्र में आतीं है तो वे पूर्ण रूप से शालिग्राम बन जाती है इन छोटी गोलाकार शिलाओं में भगवान विष्णु के स्वरूप चिन्ह जैसे चक्र, शंख, गदा, सूर्य-चन्द्र, मुकुट आदि पाए जाते हैं।

अब यही शालिग्राम जब मन्दिर में पूजे जाते हैं तो केसर चन्दन का तिलक लगा कर इनको तुलसी पत्र अर्पण किए जाते हैं जो बारह से लेकर चौबीस घण्टो तक इनके सम्पर्क में रहते हैं और शालिग्राम के वो गुण जो उसमे हिमालय की दुर्लभ औषधीय जड़ी बूटियों से प्राप्त हुए हैं अपने में समाहित कर लेती है और वही चरणामृत हमारे शरीर के लिए लाभ दायक होता है। इन्ही शालिग्राम को स्वर्ण पारखी लोग कसौटी के काम में भी लेते हैं और सोने को घिस कर असली नकली की परख करते हैं।

अब यह भी जान लीजिए कि चरणामृत का प्रभाव हमारे शरीर में क्यों और कैसे होता है। आयुर्वेद कहता है कि संसार में अमृत नाम की कोई वस्तु नहीं होती है लेकिन आयुर्वेद यह भी कहता है कि विष ही अमृत है यदि नियम और संयम से कार्य किया जाए तो विष को भी अमृत बनाकर संकट में आए प्राणों को बचाया जा सकता है या यूं कहें कि नया जीवन दिया जा सकता है।

अब आओ विष के सम्बंध के बारे में जानिए।

विष दो प्रकार के होते हैं।

1. जंगम।

2. स्थावर।

ये दोनों विष एक दूसरे के विपरीत कार्य करते हैं।

जंगम विष हमें जीव जंतुओं जैसे सर्प, बिच्छु, मधुमक्खी, ततैया और जानवरों से प्राप्त होता है और स्थावर विष वनस्पति जैसे नीम, तुलसी, आक, धतूरा, वत्सनाभ, कमलनाल आदि में होता है ये दोनों विष एक दूसरे के विपरीत कार्य करते हैं।

अब हम पुन: उसी विषय पर आते हैं। यहां दो प्रमाण है पहला मीरा बाई का जब राणा जी सारे जतन करके थक गए तो उन्होंने बदनामी के डर से और क्रोधवश होकर मीरा के प्राण हनन करने के लिए बड़े बड़े नागों का विष मंगाकर कूट क्रिया से मीरा को पिला दिया लेकिन मीराबाई बाल्यकाल

से ही तुलसी पत्र और शालिग्राम जी के चरणामृत का सेवन करती थीं अत: उनके शरीर में पहले ही स्थावर विष अमृत बनकर मौजूद था अत: जंगम विष का कोई प्रभाव उनके शरीर पर नहीं हुआ और पहले से भी अधिक स्वस्थ्य और आत्मविश्वास से ओतप्रोत नज़र आई।

अब दूसरा प्रमाण देखिए–

जब भीम को कौरवों ने वनस्पतियों से प्राप्त स्थावर विष खीर में मिला कर खिला दिया और मूर्छित होने पर उन्हें पत्थर से बांध कर गंगा में फेंक दिया तो भीम बहते डूबते नागलोक में पहुंच गए तो नाग लोक के रक्षक जहरीले नागों ने उनके शरीर को अनेक स्थानों पर डस लिया पर ये क्या भीम को तो ज्यों ज्यों नाग डस रहे थे उनमें प्राण व्याप्त हो रहे थे कारण वही स्थावर विष जो उन्हें खिलाया गया था उस पर नागों के डसने से जो जंगम विष उनके रक्त में गया उसने स्थावर विष के प्रभाव को समाप्त कर दिया।

तो यही है हिन्दू धर्म के नियमों में छिपी स्वास्थ्य रक्षक प्रक्रियाएं अब आप ही सोच लीजिए कि अमृत रूपी चरणामृत का हमारे जीवन में क्या महत्व है जब हलाहल विष भी प्रभाव हीन हो सकते हैं मामूली सर्दी जुकाम वेदना और कीटाणुओं का प्रभाव क्यों नहीं नष्ट हो सकता पर विडम्बना तो ये है कि हमने तो मन्दिर जाना ही छोड़ दिया है और पाश्चात्य संस्कृति की अंधी दौड़ में शामिल हो गए हैं।

बी.ए.एम.एस.
शशि नर्सिंग होम एन्ड क्लिनिक
सी -240 मुरलीपुरा स्कीम, जयपुर राज. 302039