

## वेदों में वर्णित स्वास्थ्य एवं सामाजिक उन्नयन के सन्दर्भों का संकलन एवं विवेचन

**Dilip Kumar Singh\*, Prof. K.K. Pandey\*\***

**सारांश-** वेदों में स्वास्थ्य और सामाजिक उन्नति के संदर्भ का संकलन करते समय हम देखते हैं कि वेदों में मानव जीवन के सभी पहलुओं को समृद्धि के मार्ग पर लाने के उपाय और विचार उपलब्ध हैं। वेदों में स्वास्थ्य के लिए आहार, योग, औषधियों का प्रयोग, और मानसिक शांति का महत्व बताया गया है। साथ ही, सामाजिक उन्नति के लिए नैतिकता, समरसता, और सहयोग के मार्ग पर चर्चा की गई है। वेदों में विभिन्न उपदेश, मंत्र, और कथाएं हैं जो हमें समृद्ध और स्वस्थ जीवन जीने के लिए प्रेरित करती हैं। इस प्रकार, वेदों में स्वास्थ्य और सामाजिक उन्नति के महत्वपूर्ण संदर्भों का विवेचन करने से हमें एक समृद्ध और संतुलित जीवनशैली की प्राप्ति के लिए मार्गदर्शन मिलता है। वेदों में वर्णित उपायों और उपदेशों का अनुसरण करने से हम अपने शारीरिक, मानसिक, और आध्यात्मिक स्वास्थ्य को बनाए रख सकते हैं और समाज के साथ हमारे संबंध को मजबूत बना सकते हैं। इस तरह वेदों में स्वास्थ्य और सामाजिक उन्नति के संदर्भ न केवल हमें जीवन को बेहतर बनाने का मार्ग दिखाते हैं, बल्कि हमें समाज के साथ उत्तम संबंध बनाए रखने की प्रेरणा भी प्रदान करते हैं।

**शब्द कुंजी –** स्वास्थ्य, सामाजिक औषधि |

**परिचय –** वेदों में स्वास्थ्य और सामाजिक उन्नति का महत्वपूर्ण वर्णन है, जो मानव जीवन के सभी पहलुओं को समृद्धि के मार्ग पर लाने के उपाय और विचार प्रदान करता है। वेदों में स्वास्थ्य के लिए आहार, योग, औषधियों का प्रयोग, और मानसिक शांति का महत्व बताया गया है। साथ ही सामाजिक उन्नति के लिए नैतिकता, समरसता, और सहयोग के मार्ग पर चर्चा की गई है। स्वास्थ्य के मामले में वेदों में विभिन्न आहार, जैविक औषधियों का प्रयोग, और योग की महत्वपूर्ण भूमिका का उल्लेख है। योग और ध्यान के माध्यम से मन, शरीर, और आत्मा के संतुलन को स्थापित करके स्वास्थ्य को सुनिश्चित किया जाता है। वेदों में विभिन्न आहार और औषधियों के उपयोग के बारे में विवरण है, जो शारीरिक संतुलन और स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद करते हैं।<sup>1</sup>

सामाजिक उन्नति के संदर्भ में वेदों में नैतिकता, समरसता, और सहयोग के महत्वपूर्ण विचार हैं। वेदों में विभिन्न उपदेश, मंत्र, और कथाएं हैं जो समाज में सद्भाव, सौहार्द, और समृद्धि के लिए महत्वपूर्ण हैं। वेदों के उपदेशों का अनुसरण करने से समाज में शांति, सौहार्द, और समृद्धि की वातावरण उत्पन्न होती है।<sup>2</sup>

इस प्रकार वेदों में स्वास्थ्य और सामाजिक उन्नति के संदर्भ का विवेचन हमें एक समृद्ध और संतुलित जीवनशैली की प्राप्ति के लिए मार्गदर्शन प्रदान करता है। स्वास्थ्य और सामाजिक उन्नयन के कई संदर्भ मिलते हैं। ये ग्रंथ,

\* Ph.D. Scholar, Department of Sangyahan, Faculty of Ayurveda, Institute of Medical Sciences, Banaras Hindu University, Varanasi-221005, Uttar-Pradesh, Email– dileepkumarsingh621@gmail.com

\*\* Professor & Head, Department of Sangyahan, Faculty of Ayurveda, Institute of Medical Sciences, Banaras Hindu University, Varanasi-221005, Uttar-Pradesh.

जिनमें ऋग्वेद, यजुर्वेद, सामवेद, और अथर्ववेद शामिल हैं, जीवन के विभिन्न पहलुओं पर प्रकाश डालते हैं और उस समय के समाज के जीवनशैली, धार्मिक रीति-रिवाजों, और दार्शनिक विचारों को प्रस्तुत करते हैं।<sup>3</sup>

### स्वास्थ्य संबंधी संदर्भ

आयुर्वेद एक प्राचीन भारतीय चिकित्सा पद्धति है जो मनुष्य के स्वास्थ्य और लंबी जीवन के लिए उपाय और निर्देश प्रदान करती है। इसके सिद्धांतों को लेकर विविध ग्रंथों में चर्चा की गई है, जो निम्नलिखित हैं:

**पंचमहाभूत सिद्धांत:** आयुर्वेद में कहा गया है कि मानव शरीर पंच महाभूतों (पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु, और आकाश) के संयोग से बना होता है। इन पांच महाभूतों की संतुलन रखने से ही शरीर का स्वास्थ्य बना रहता है।<sup>3</sup>

**त्रिदोष सिद्धांत:** आयुर्वेद में माना जाता है कि मनुष्य का शरीर तीन प्रमुख दोषों (वात, पित्त, और कफ) से बना होता है। इन तीनों दोषों की संतुलन रखने से ही स्वस्थ रहा जा सकता है।

**सप्त धातु सिद्धांत:** इस सिद्धांत के अनुसार, मानव शरीर सात प्रमुख धातुओं (रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा, मूत्र, और शुक्र) से बना होता है। इन धातुओं का संतुलन रखने से ही शरीर की स्थिति स्वस्थ रहती है।

**प्राकृतिक चिकित्सा:** आयुर्वेद में बताया गया है कि प्राकृतिक सामग्रियों का उपयोग रोगों के इलाज में किया जाना चाहिए। यह आहार, वनस्पतियों, और जड़ी-बूटियों का उपयोग शामिल करता है।

**विद्यानुपात:** आयुर्वेद में रोगों के उपचार के लिए निदान, चिकित्सा, और अनुसंधान की विशेष प्रक्रिया को विद्यानुपात कहा जाता है। इसमें रोग का कारण और अकी चिकित्सा के लिए उपयुक्त प्रक्रिया का अध्ययन किया जाता है।<sup>4</sup>

**स्वच्छता और शारीरिक स्वास्थ्य:** वेदों में शारीरिक स्वच्छता और स्नान के महत्व पर बल दिया गया है, जो स्वास्थ्य और शुद्धि के लिए आवश्यक माने जाते थे।

वेदों में शारीरिक स्वच्छता को बहुत महत्व दिया गया है। वेदों में निर्धारित किए गए नियमों और विधियों के माध्यम से शारीरिक स्वच्छता का अनुशासन किया गया है। यहां कुछ मुख्य तत्व हैं जो वेदों में शारीरिक स्वच्छता को लेकर उल्लेख किया गया है:<sup>5</sup>

**आहार:** वेदों में स्वस्थ आहार के महत्व का विशेष रूप से वर्णित किया गया है। संतुलित आहार का सेवन करने के द्वारा शरीर को आवश्यक पोषक तत्व और ऊर्जा प्राप्त होती है। इसके लिए अन्न, फल, सब्जियां, और दाल जैसे समृद्ध और पौष्टिक आहार पर विशेष ध्यान दिया गया है।<sup>6</sup>

**शौच विधि:** वेदों में शौच की महत्ता को बताया गया है। शरीर की स्वच्छता और हाथों की सफाई का विशेष महत्व दिया गया है। इसके अतिरिक्त, स्नान, दंत मंजन, नाक मुख की सफाई और नियमित कपाल भाति का उपयोग करने का भी सुझाव दिया गया है।<sup>7</sup>

**व्यायाम:** शारीरिक स्वच्छता के लिए व्यायाम का महत्वपूर्ण योगदान है। वेदों में व्यायाम करने की दी गई प्रेरणा दिया गया है। नियमित शारीरिक गतिविधियों से शरीर की लचीलापन बनी रहती है और रोगों से बचाव होता है।

**स्वच्छता के नियम:** वेदों में स्वच्छता के विभिन्न नियमों का उल्लेख है जैसे कि किसी भी अपवित्र स्थान पर जाने से

पहले नहाना, विशेष रूप से भोजन करने से पहले और बाद में हाथों को धोना, आदि।

ये सिद्धांत वेदों में शारीरिक स्वच्छता की महत्वपूर्ण भूमिका को बताते हैं और लोगों को स्वस्थ और उत्तम जीवन जीने के लिए मार्गदर्शन प्रदान करते हैं<sup>8</sup>

**योग और प्राणायाम:** वैदिक ग्रंथों में योग और प्राणायाम के अभ्यास को स्वास्थ्य और मानसिक शांति के लिए महत्वपूर्ण माना गया है। वैदिक ग्रंथों में योग और प्राणायाम को विस्तार से वर्णित किया गया है और उन्हें मानव के शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक विकास के लिए महत्वपूर्ण माना गया है। योग और प्राणायाम के उपदेश वेद, उपनिषद, गीता, और अन्य पुराणों में पाए जा सकते हैं। यहां कुछ विशेष उदाहरण हैं:<sup>9</sup>

**योग सूत्र:** महर्षि पतंजलि के द्वारा लिखित "योग सूत्र" एक प्रमुख योग ग्रंथ है, जिसमें अष्टांग योग (आठ अंगों वाला योग) का विवेचन किया गया है। इसमें यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, और समाधि के अध्ययन का वर्णन है।<sup>10</sup>

**उपनिषद् :** वेदांत के प्रमुख ग्रंथ उपनिषदों में योग के महत्वपूर्ण सिद्धांतों का वर्णन है। कठोपनिषद में प्राणायाम और मन की शांति के लिए उपायों का वर्णन है।<sup>11</sup>

**भगवद्गीता :** गीता में भगवान कृष्ण ने अर्जुन को योग के विभिन्न रूपों का उपदेश दिया है। गीता में ज्ञान योग, कर्म योग, भक्ति योग, और राज योग के बारे में बताया गया है।

**वेद:** वेदों में योग के विभिन्न रूपों का स्वरूप और महत्व का उल्लेख है। कई मंत्रों में ध्यान और मन की शांति को प्राप्त करने के लिए योग की सिद्धि का संकेत है।<sup>12</sup>

योग और प्राणायाम के अभ्यास से शारीरिक, मानसिक, और आध्यात्मिक विकास होता है। इनका अभ्यास शांति, स्थिरता, स्वास्थ्य, और सद्गुणों का विकास करता है, और व्यक्ति को अपने जीवन के राजनीतिक, सामाजिक, और आध्यात्मिक क्षेत्र में सफलता प्राप्त करने में मदद करता है।<sup>13</sup>

### सामाजिक उन्नयन

वेद किसी एक व्यक्ति, वर्ग, समुदाय, पन्थ, देश आदि के लिये नहीं अपितु समस्त संसार के कल्याण के लिये मार्ग प्रशस्त करता है। वेदों का उद्घोष है- यत्र विश्वम् भवत्येकनीडम् । अर्थात् वेद एक ऐसा घोंसला है जिसमें संपूर्ण विश्व एकजुटता से रहता है। इसी दृष्टिकोण से ऋग्वेद में विश्वामित्रस्य रक्षति ब्रह्मेदं भारतं जनम् यह कहा गया है। यहां भारतं जनम् इस पद से भारतदेश विशेष में रहनेवाले लोगों का ही बोध नहीं होता अपितु भा नाम ज्ञानप्रकाश का है उसमें रत तल्लीन रहने वाले संसार के समस्त जीवों का बोध होता है।<sup>14</sup>

वस्तुतः हमें शब्दों के संकुचित अर्थों से अवश्य बचना चाहिये । वेदों में अधिकाधिक पारिभाषिक शब्दों का प्रयोग किया गया है। उन शब्दों का बहुत व्यापक अर्थ प्रतिपादित है। एकपक्षीय अर्थ करने से वेदों की व्यापकता में हास उत्पन्न होता है। इसी हेतु से नीतिविदों ने-

अयं निजः परो वेति गणना लघुचेतसाम् ।

उदारचरितानान्तु वसुधैव कुटुम्बकम् ॥

"उदारचरितानां तु वसुधैव कुटुम्बकम्" - यानी विशाल हृदय वाले लोगों की धारणा में, पूरी पृथ्वी ही एक परिवार के रूप में है। इस श्लोक का सन्दर्भ व्यक्तिगत और सामाजिक सहानुभूति, सामाजिक समरसता और सामाजिक न्याय की महत्वपूर्ण भावना को साझा करने में होता है। यह हमें सिखाता है कि हमें सभी मनुष्यों के साथ सामंजस्य और सम्बन्ध बनाए रखने की आवश्यकता है और हमें सभी को एक ही परिवार के रूप में देखना चाहिए यह उपदेश दिया है। श्रुति वाक्यों में इस प्रकार के संकुचित भावों का कोई स्थान नहीं है। असतो मा सद्गमय, तमसो मा ज्योतिर्गमय, मृत्योर्मा मृतं गमय इत्यादि वाक्यों का जो भी जीव पाठ करेगा वह उस फल को प्राप्त करने का अधिकारी होगा। इससे यह एकदम स्पष्ट हो जाता है कि वेद का संबन्ध समस्त संसार के सभी जीवों से है।<sup>15</sup>

**धर्म और कर्म के सिद्धांत:** वेदों में धर्म और कर्म के सिद्धांतों को विस्तार से बताया गया है, जो सामाजिक व्यवस्था और नैतिकता के लिए मार्गदर्शक माने जाते हैं। धर्म और कर्म के सिद्धांत भारतीय दर्शन और अध्यात्म के मूलभूत आधार स्तंभ हैं, और इनका वर्णन वेदों, उपनिषदों, भगवद् गीता, और अन्य हिंदू धार्मिक ग्रंथों में मिलता है।<sup>16</sup>

### धर्म का सिद्धांत

**व्यक्तिगत और सामाजिक कर्तव्य:** धर्म का अर्थ है 'वह जो सहायक हो' या 'वह जो स्थिरता प्रदान करता हो'। यह सिद्धांत व्यक्ति को उसके व्यक्तिगत और सामाजिक कर्तव्यों की ओर निर्देशित करता है।

### धर्म का प्रचार -

अथर्ववेद के अध्ययन से स्पष्ट हो जाता है कि तत्कालीन समाज की मनोवृत्ति धर्म प्रधान थी। धर्म पूर्णतया जनजीवन में छाया हुआ था। अथर्ववेद में वर्णित है कि भग देव ने मनुष्य को उच्च स्थान पर रखा, सोम देव ने उठाया, मरुत देवों ने इसको उच्च बनाया तथा इन्द्र और अग्नि ने व्यक्ति के कल्याण के लिए ही उच्च बनाया।

तत्कालीन धर्म बहु-देवी-देवतावाद पर आधारित था। इसीलिए समाज में रहते हुए व्यक्ति को जब असुरक्षा का आभाव होता था, वह तत्क्षण ही इन्द्र, अग्नि, मित्र वरुण, मरुतदेव, अश्विनी देव, उषा, त्वष्टा, यम तथा अदिती आदि देवों से रक्षा के लिए प्रार्थना करता था। ये देवता व्यक्ति को केवल सुरक्षा प्रदान करने के लिए ही सक्षम नहीं थे वरन कुछ विशिष्ट शक्तियों से युक्त थे। इसीलिए तत्कालीन समाज में इन्द्र देवता के लिए सोम रस निकालने का उपदेश मिलता है क्योंकि यह मनुष्यों के मनोरथ पूरा करता था। उन्हें शत्रुओं से बचाने की सामर्थ्य रखता था। इसीलिए तत्कालीन समाज में इन्द्र देवता को अन्य देवताओं में श्रेष्ठ माना जाता था। इन्द्र की कृपा से ही व्यक्ति यशस्वी बनता था।<sup>17</sup>

**आचरण के नियम:** धर्म उचित आचरण, नैतिकता, और उत्तरदायित्वों का एक संकलन प्रस्तुत करता है जो व्यक्ति को समाज में सामंजस्य और संतुलन स्थापित करने में सहायता करते हैं। युग और समाज के अनुसार परिवर्तन: धर्म समय, स्थान और परिस्थितियों के अनुसार बदल सकता है। इसका अर्थ है कि धर्म एक स्थिर नियम नहीं है, बल्कि समाज और उसके युग के अनुसार अनुकूलित होता है।<sup>17</sup>

### कर्म का सिद्धांत

**क्रिया और प्रतिक्रिया:** कर्म का अर्थ है 'क्रिया'। यह सिद्धांत कहता है कि हर क्रिया की एक प्रतिक्रिया होती है। हर व्यक्ति जो कुछ भी करता है, उसका परिणाम उसके जीवन में दिखाई देता है।

**संचित कर्म:** कर्म का सिद्धांत यह भी बताता है कि व्यक्ति के कर्म जीवन-चक्रों में संचित होते हैं और उनके भविष्य पर प्रभाव डालते हैं।

**निष्काम कर्म:** भगवद् गीता में कर्म को निष्काम भाव से करने की शिक्षा दी गई है, जिसका अर्थ है कि क्रियाएं बिना किसी फल की इच्छा के की जानी चाहिए।

धर्म और कर्म के ये सिद्धांत न केवल व्यक्तिगत जीवन, बल्कि सामाजिक संरचना और संस्कृति पर भी गहरा प्रभाव डालते हैं। ये सिद्धांत नैतिकता, सही आचरण, और जीवन के प्रति एक जिम्मेदार दृष्टिकोण को बढ़ावा देते हैं।<sup>18</sup>

**वर्ण व्यवस्था (ऋग्वेद):** ऋग्वेद में वर्ण व्यवस्था का वर्णन है, जो प्राचीन समाज की संरचना और कार्यप्रणाली को दर्शाता है। इसे समकालीन संदर्भ में सही रूप से समझना जरूरी है।

**यज्ञ और सामाजिक क्रियाएं:** यज्ञ और अन्य धार्मिक क्रियाएं, जो सामाजिक सद्भाव और सहयोग को बढ़ावा देती थीं, वेदों में प्रमुख रूप से वर्णित हैं।

#### **अथर्ववेद में रोगों की चर्चा और उनके बचने के उपाय -**

व्यक्ति इस संसार में जन्म लेने के साथ-साथ सुख तथा दुःख के घेरे में बंध जाता है, जो कि एक सपाट एवं नीरस जिन्दगी में रस लाने के लिए आवश्यक भी है। मोटे तौर पर सुख-दुःख की व्याख्या शब्दों में इस प्रकार भी की जा सकती है कि मन की आह्लादक स्थिति सुख है, इसके विपरीत दुःख या कष्ट है। इस सुख और दुःख में एक बड़ा हाथ शरीर का भी देखा गया है, जहाँ व्यक्ति एक ओर अपने स्वस्थ और सुन्दर शरीर से प्रसन्न होता है, वहीं दूसरी ओर अपने रुग्ण शरीर से काफी परेशान नजर आता है। प्रश्न उठता है कि किसी भी शरीर को रुग्ण कैसे माना जाय इसके उत्तर में सामान्य रूप से यह कहा जा सकता है कि जब शरीर में प्रकृति के अनुकूल रह सकने की क्षमता न हो, तो वह रुग्ण है। शरीर में सामान्य लक्षणों से इतर, जो भी कष्टप्रद लक्षण घटित होते हैं, उन्हें रोग की संज्ञा दी जा सकती है।

रोगों के भेद हम कई प्रकार से कर सकते हैं। उदाहरणार्थ प्रथम वर्गीकरण (शरीर- रचना के आधार पर) -रोग का शरीर पर हमेशा खराब असर पड़ता है, क्योंकि यह निश्चित है कि जिस प्रकार जल निरन्तर निर्बाध गति से बह रहा है, यदि कोई अवरोध उपस्थित हो जाय, तो उसे कुछ परेशानी होगी। इसी प्रकार सामान्य एवं सुव्यवस्थित रूप से जीवन व्यतीत करते वक्त जब मनुष्य के शरीर में रोग प्रवेश करते हैं, तो उसका जीवन अनियमित हो जाता है। उसकी कार्यक्षमता का हास होता है।

#### **हृदय रोग**

अथर्ववेद के अनेक स्थलों में हृदय रोग की चर्चा की गयी है, लेकिन इस रोग की विस्तृत जानकारी अथर्ववेद में उपलब्ध नहीं होती। इस रोग के विषय में केवल इतना ही लिखा मिलता है कि हृदय रोग में हृदय में जलन होती है। यह जलन हृदय के कौन से भाग में होती है तथा किस कारण और कितने समय तक होती है? इस विषय में अथर्ववेद सर्वत्र मौन है। इसीलिए इस रोग में पर्याप्त जानकारी के अभाव में प्रकाश डालना असम्भव ही है।

इस रोग से सम्बन्धित औषधि का अथर्ववेद में कहीं भी कोई उल्लेख नहीं किया गया है। लेकिन प्राप्त कतिपय

मन्त्रों से यह स्पष्ट होता है कि इस रोग की चिकित्सा सूर्यकिरणों तथा जल चिकित्सा द्वारा सम्भव थी। लेकिन इसके प्रयोग के विषय में विस्तृत जानकारी देने में अथर्ववेद असमर्थ है।'

### कामिला

इस रोग को पीलिया भी कहते हैं। हृदय रोग की भांति पीलिया रोग का वर्णन भी अथर्ववेद में अनेक स्थलों में आया है। अधिकांश स्थलों में पीलिया रोग की उत्पत्ति ज्वर के परिणामस्वरूप ही मानी गयी है। इस रोग का रोगी निस्तेज हो जाता है। इसीलिए वहाँ उपदेश दिया गया है कि व्यक्ति यथासम्भव ज्वर से अपनी रक्षा करे अथवा प्रयत्नशील रहे कि वह ज्वर से पीड़ित न हो।

पीलिया के रोगी को सूर्य की किरणों तथा लाल रंग की गायों के दूध का सेवन करना चाहिए। इस विषय से सम्बन्धित संकेत भी अथर्ववेद में मिलते हैं। इन्हीं से व्यक्ति निरोग रहता है। इस प्रकार यह विशेष ध्यान देने योग्य विषय है कि अधिकांश स्थलों में अथर्ववेद में सूर्य की किरणों का विशेष महत्त्व स्वीकारा गया है।

### संधिवात

अथर्ववेद में संधिवात नामक रोग का वर्णन मिलता है। इसका वर्तमान नाम गठिया रोग है। अथर्ववेद में इस रोग के लिए राक्षसः और ग्राहया शब्दों का प्रयोग किया गया है। यह रोग अस्थिगत होता है। इसमें अस्थियों में गतिशीलता नहीं रहती, साथ ही दर्द भी होता है। अथर्ववेद में इस रोग को सुसाध्य सामान्य रोग माना गया है। प्राप्त संकेतों से स्पष्ट होता है कि तत्कालीन समाज में इस रोग से सम्बन्धित कई औषधियाँ तथा चिकित्सक प्राप्त थे। इस रोग की औषधियाँ अधिकांशतः स्थलगत ही होती थीं। स्पष्ट रूप से दशवृक्ष नामक वनस्पति का इस रोग को दूर करने के विषय में उल्लेख मिलता है, जिसके प्रयोग द्वारा रोगी के रोगमुक्त होने तथा गतियुक्त होने का भी वर्णन मिलता है।

### आधुनिक संदर्भ में वेदों का महत्त्व

वेदों में वर्णित ज्ञान का आधुनिक समय में भी बहुत महत्त्व है। आयुर्वेदिक चिकित्सा पद्धति, योग, और प्राणायाम आज भी विश्वभर में प्रचलित हैं और लोगों को स्वास्थ्यप्रद जीवन शैली की ओर प्रेरित करते हैं।<sup>19</sup>

वेदों के इन संदर्भों का विवेचन करते समय, यह समझना महत्वपूर्ण है कि इन्हें समय और संदर्भ की दृष्टि से देखा जाना चाहिए। वेदों में वर्णित ज्ञान और शिक्षाएँ उस समय के सामाजिक और आध्यात्मिक परिवेश को दर्शाती हैं। आज के समय में इन वैदिक संदर्भों का अध्ययन और अनुसंधान न केवल भारतीय संस्कृति और इतिहास की समझ में योगदान करता है, बल्कि यह भी बताता है कि कैसे प्राचीन ज्ञान और दर्शन का आधुनिक जीवन में अनुप्रयोग किया जा सकता है। ये संदर्भ हमें यह भी दिखाते हैं कि कैसे प्राचीन भारतीय समाज ने और सामाजिक उन्नयन को एक गहरे स्तर पर समझा और इसका विकास किया। वेदों में वर्णित ज्ञान, जैसे कि आयुर्वेद में स्वास्थ्य के सिद्धांत और सामाजिक आचार-विचार, आज भी उतने ही प्रासंगिक हैं जितने कि प्राचीन काल में थे।<sup>20</sup>

### वेतस

ऋग्वेद में इस ओषधि का उल्लेख चतुर्थ मण्डल में प्राप्त होता है। यह जलीय ओषधि है। सायण ने भी इसको

जलीय तट पर उत्पन्न होने वाली ओषधि माना है- 'बेतसो नदीतीरगतो वृक्षविशेषः' (सायण भाष्य अथर्ववेद १०/७/४९)।  
बेतस को कौथुमगृह्यसूत्र में सर्वरोगविनाशक कहा गया है-वेतसशाखाभिः कुशमुष्टिभिर्वा त्रिः प्रदक्षिणं प्रोक्षति  
गोसूक्तैरुपस्थानं मुच्यते सर्वरोगेभ्यः ॥ (कौथुमगृह्यसूत्र १/९)

कौशिकसूत्र में वेतस की गणना शान्त ओषधियों में की गयी है- पलाशोदुम्बर जम्बुकाम्पीलस्रग्वञ्च-  
शिरीषस्रक्त्यवरणबिल्वजङ्गिडकुटकर्हागला- बलवेतसशिम्वलसिपुनस्यन्दनराणिकाश्मयोक्ततुन्यु पुत्रदाखः  
शान्ताः ॥ (कौशिकसूत्र ८/१५)

कोश ग्रन्थों में वेतस को वेत्र का पर्याय माना जाता है। परन्तु चरकचिकित्सास्थान में वेत्र तथा वेतस का साथ-  
साथ उल्लेख होने से स्पष्ट है कि वेत्र और वेतस दो अलग- अलग द्रव्य हैं। बेतस के दो पर्याय और कोश ग्रन्थों में प्राप्त होते  
हैं। वज्जुल और वानीर ।

भावप्रकाशकार ने भी वङ्गुल और वानीर को वेतस का पर्याय माना है। परन्तु चरकसंहिताकल्पस्थान तथा  
सिद्धिस्थान में वङ्गुल और वानीर का साथ-साथ उल्लेख होने से उन दोनों का पृथक् द्रव्य होना पूर्णतया सिद्ध है।<sup>21</sup>

#### वानस्पतिक नाम

वेतस Salicaceae कुल की वनस्पति है। इसका वैज्ञानिक नाम Salix caprea Linn. है।

#### पर्याय तथा निरुक्ति

- |                      |   |
|----------------------|---|
| १. वेतसः (भा०)       | - (i) अयनम् 'इण गतौ' ।<br>(ii) ऊयते 'वेञ् तन्तुसन्ताने' । |
| २. रथः (भा०)         | - रम्यतेऽत्र 'रमु क्रीडायाम्'।                            |
| ३. अभ्रपुष्पम् (भा०) | - अभ्रमिव अनसमये वा पुष्पमस्य ।                           |
| ४. शीतः (भा०)        | - शीतमस्यास्तीति ।  |

#### कर्म और प्रभाव

1. इसकी छाल का क्वाथ विषमज्वर, पैत्तिक ज्वर, नूतन आमवात कफ एवं क्षय में प्रयुक्त होता है ।
2. इससे दाह, शिरःशूल, संधिपीडा, संधिशोथ एवं रक्तछीवन कम होता है।<sup>22</sup>

#### आधुनिक जीवन में अनुप्रयोग

**समग्र स्वास्थ्य दृष्टिकोणः** आयुर्वेद, जो कि अथर्ववेद से उत्पन्न हुआ, शरीर, मन और आत्मा के बीच संतुलन पर जोर देता है। यह संपूर्ण स्वास्थ्य और कल्याण का एक दृष्टिकोण प्रस्तुत करता है, जो आज के समय में तनाव और जीवनशैली से संबंधित रोगों के प्रति उपयोगी है।<sup>23</sup>

**सामाजिक संगठन और व्यक्ति का विकासः** वेदों में वर्णित सामाजिक ढांचा और धर्म के सिद्धांत, जैसे कि कर्म और धर्म का विचार, आज भी नैतिक और आध्यात्मिक विकास में मदद कर सकते हैं।

**पर्यावरणीय संवेदनशीलताः** वेदों में प्रकृति के साथ सामंजस्य और सम्मान का भाव व्यक्त होता है, जो आज के

पर्यावरणीय संकट के समय में बहुत महत्वपूर्ण है।<sup>24</sup>

### उपसंहार

वेदों का अध्ययन और विवेचन हमें यह समझने में मदद करता है कि कैसे प्राचीन भारतीय समाज ने जीवन के विभिन्न पहलुओं को संतुलित और समृद्ध बनाने का प्रयास किया। इसके संदर्भ आज भी हमें नए आयामों में सोचने और हमारे जीवन को समृद्ध करने के नए तरीके प्रदान कर सकते हैं। इसलिए, वेदों के ज्ञान का आधुनिक संदर्भ में पुनर्विचार न केवल भारतीय इतिहास और संस्कृति की बेहतर समझ के लिए महत्वपूर्ण है, बल्कि यह वैश्विक समुदाय के लिए भी मूल्यवान है, जो आज भी हमारे जीवन और समाज को संवारने में सहायक हो सकते हैं। इन प्राचीन ग्रंथों से प्राप्त ज्ञान हमें एक अधिक समझदार, संतुलित और समृद्ध समाज की ओर ले जा सकता है।

### सन्दर्भ ग्रन्थ सूची :

1. Ramdev, S. (2002). *Yog Saadhna v Yog Chikitsa Rahasya*. Diamond Pocket Books (P) Ltd..
2. कु. क्रेसेन्सिया बखला. (2014). स्वास्थ्य समस्याओं की चुनौतियों जूझता आदिम समाज. *Research Journal of Humanities and Social Sciences*, 5(2), 247-250.
3. वीणाविश्रोई शर्मा. (2018). यज्ञ स्वास्थ्य का पर्याय. *Interdisciplinary Journal of Yagya Research*, 1(2), 07-14. ए० के० चतुर्वेदी. (2013).
4. Pandel, A., & Gajpal, L. S. (2019). गंदी बस्ती में सामाजिक एवं भौतिक परिवेश का महिलाओं पर प्रभाव (बिलासपुर नगर के विशेष संदर्भ में). *International Journal of Reviews and Research in Social Sciences*, 7(2), 431-436.
5. Jain, N. (1994). *Kavita Ka Prati Sansar*. Radhakrishna Prakashan.
6. Ghanekar, B. G., & Vaidya, L. (2007). *Sushrut Samhita*. Motilal Banarsidass Publishe.
7. Chaturvedi, S. (2007). *Jyotish Shastra Mein Rog Vichar*. Motilal Banarsidass Publishe.
8. Ramdev, S. (2017). *Yog Saadhna v Yog Chikitsa Rahasya*. Diamond Pocket Books (P) Ltd..
9. Gupta, P. (2023). योग विज्ञान, धर्म एवं संस्कृति में अंतः सम्बन्ध. *AGPE THE ROYAL GONDWANA RESEARCH JOURNAL OF HISTORY, SCIENCE, ECONOMIC, POLITICAL AND SOCIAL SCIENCE*, 4(7), 72-76.
10. Chaturvedi, S. (2007). *Jyotish Shastra Mein Rog Vichar*. Motilal Banarsidass Publishe.
11. आचार्य श्रीराम शर्मा, वेदों का दिव्य संदेश, युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट, गायत्री तपोभूमि, मथुरा, 2005 पृष्ठ सं - 324
12. Gupta, P. (2023). योग विज्ञान, धर्म एवं संस्कृति में अंतः सम्बन्ध. *AGPE THE ROYAL GONDWANA RESEARCH JOURNAL OF HISTORY, SCIENCE, ECONOMIC, POLITICAL AND SOCIAL SCIENCE*, 4(7), 72-76.
13. KHARE, D. M., & VERMA, D. B. (Eds.). (2021). *BHARAT ME SHIKSHA-NETI KI DASHA EVAM DISHA*. SHREE VINAYAK PUBLICATION.
14. श्रीमती शशि देपाल. (2017). 20वीं शताब्दी के उत्तरार्द्ध में महिला विकास और सशक्तिकरण. *Academic Social Research:(P) ISSN: 2456-2645, Impact Factor: 4.928 (UGC APPROVED 47715)*, 3(2).
15. Ramdev, S. (2002). *Yog Saadhna v Yog Chikitsa Rahasya*. Diamond Pocket Books (P) Ltd..



16. शर्मा , के .एल. भारतीय सामाजिक संरचना एवं परिवर्तन, रावत पब्लिकेशन,दिल्ली 2006 पृष्ठ 57 ,
17. पन्त निवेदिता, अथर्ववेद का सामाजिक अध्ययन,फर्स्ट एडिशन :2007, पृष्ठ सं – 53
18. डॉ. सरोज राय. (2017). समाज और शिक्षा में बदलते मूल्य प्रतिमान. *Academic Social Research:(P) ISSN: 2456-2645, Impact Factor: 4.928 (UGC APPROVED 47715)*, 3(4).
19. Verma, R. (2017). श्रीअरविन्द की दृष्टि में आध्यात्मिक कर्म का वैज्ञानिक निरूपण. *Dev Sanskriti Interdisciplinary International Journal*, 9, 25-29.
20. Singh, D., & Bhardwaj, M. (2022). रामचरितमानस में वर्णित यज्ञ की वर्तमान में प्रासंगिकता. *Interdisciplinary Journal of Yagya Research*, 5(1), 39-43.
21. शुभश्री,डॉ.बिंदु,वेदों में औषधीय सूत्र, चौखम्बा विश्वभारतीय वाराणसी,पृष्ठ सं०- 40-41
22. शुभश्री,डॉ.बिंदु,वेदों में औषधीय सूत्र, चौखम्बा विश्वभारतीय वाराणसी,पृष्ठ सं०- 40-41
23. साधना कुमारी. (2021). भारतीय समाज में महिलाओं की स्थिति एवं सामाजिक समस्याएँ: एक समाजशास्त्रीय अध्ययन. *JOURNAL OF MANAGEMENT, SCIENCES, OPERATION & STRATEGIES*, 5(1), 111-117.
24. Das, K. D. (2023). *Launch your life to THE NEXT LEVEL*. Prabhat Prakashan.

