अनुबोधन, खण्ड 1, अंक 1, मार्च 2025, पृष्ठ 61–74
ISSN: 3049-4184 (प्रिन्ट) 3108-1185 (ऑनलाइन)
प्रकाशित: 31 मार्च 2025
जर्नल वेबसाइट: https://anubodhan.org

महात्मा गाँधी का आरोग्य दर्शन : एक विमर्श

डॉ० सुशील कुमार*

सारांश

पुरुषार्थ चतुष्टय की प्राप्ति मानव जीवन का लक्ष्य है और उसकी प्राप्ति का माध्यम 'स्वस्थ शरीर' है क्योंकि स्वस्थ शरीर पर ही साधक, श्रवण, मनन, निदिध्यासन आदि को करने में समर्थ होता है। अतः स्वस्थ शरीर को ही जीवन की सर्वोत्तम सम्पत्ति माना गया है।

बीज शब्दः आरोग्य दर्शन, *गाँधी, स्वस्थ शरीर*

धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम्।

रोगास्तस्यापहर्तारः श्रेयसो जीवितस्य च।।[1]

अर्थात् धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष का मूल, उत्तम आरोग्य ही है। रोग उस सुखमय श्रेय और जीवन का अपहर्ता है।

लौकिक दृष्टि से हो या आध्यात्मिक दृष्टि से अपने लक्ष्य की साधना के लिये अथवा गन्तव्य तक पहुचने के लिये मनुष्य को स्वस्थ मन और स्वस्थ शरीर की नितान्त आवश्यकता होती है। मानसिक स्वास्थय और शारीरिक स्वास्थ्य अनेक सन्दर्भों में एक दूसरे के पूरक होते है। अवएव जिस भाँति मन को अपने वश में रखना अवश्यम्भावी होता है, उसी प्रकार शरीर को भी नियन्त्रित रखना आवश्यक होता है।[2] कहा भी गया है– 'स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन का निवास होता है।' जब स्थूल शरीर ही स्वस्थ नहीं होगा तो मन स्वस्थ नहीं रह सकता है तथा यदि मन अस्वस्थ है तो शरीर भी अस्वस्थ हो जाता है। इस सत्य को आयुर्वेदाचार्यों ने सुन्दर ढंग से प्रस्तुत किया हैः–

शरीराज्जायते व्याधिर्मानसो नैव संशयः।

मानसाज्जायते व्याधिः शरीरे नैव संशयः।।[3]

अर्थात् शरीर में व्याधि उत्पन्न होती है तब मन में भी व्याधि होगी, इसी प्रकार मन में व्याधि उत्पन्न होने पर शरीर में व्याधि होगी, इसमें संशय

*पूर्व शोध छात्र, दर्शनशास्त्र विभाग, इलाहाबाद विश्वविद्यालय, प्रयागराज

नहीं हैं। अतः मन को स्वस्थ बनाना चाहते है तो शरीर को भी स्वस्थ बनाना होगा। इस संदर्भ में कहावत भी प्रचलित है "प्रथम सुख निरोगी काया"।

महात्मा गांधी जी ने भी स्वस्थ शरीर के महत्त्व को पूर्ण रूप से स्वीकार किया है तथा स्वस्थ शरीर तथा स्वस्थ मन के विषय के महत्त्व को देखते हुए 1942–1994 के बीच जब वह आगाखाँ महल, पूना में नजरबन्द थे तब उन्होंने आरोग्य की कुंजी नाम से प्रकरण लिखे थे जो बाद में पुस्तक के रूप में प्रकाशित हुए। उनकी दृष्टि में इस विषय का इतना महत्त्व था किस वे हमेशा इन्हें प्रेस में देने से हिचकिचाते रहे। वे धीरज रखकर इन प्रकरणों को बार–बार तब तक दोहराते रहे जब तक इस विषय पर प्रकट किये गये अपने विचारों से उन्हें पूरा सन्तोष न हो गया। तन्दुरूस्ती के महत्वपूर्ण विषय पर गांधी जी अपने देशवासियों से और दुनिया से जो कुछ कहना चाहते थे उसका अनुवाद उन्होंने खुद ही किया। ईश्वर और उसके प्राणियों की सेवा गांधी जी के जीवन का पवित्र मिशन था और तन्दुरूस्ती के प्रश्न का अध्ययन उनकी दृष्टि में उसी सेवा का एक अंग था।[4] आरोग्य कुंजी के विषय में उनका विश्वास था कि मैं यह उम्मीद दिला सकता है कि उस पुस्तक को विचार पूर्वक पढ़ने से इसमें दिये गये नियमों पर अमल करने से आरोग्य की कुंजी मिल जायेगी। वह अपने सपनों के भारत में स्वस्थ भारत को सर्वप्रथम स्थान देते थें। उनका मानना था कि उत्तम स्वास्थय ही किसी भी देश के विकास का सूचक होता है।[5]

अतः यह प्रश्न उठना स्वाभाविक है कि स्वास्थ्य क्या है? यह एक कठिन प्रश्न है। सामान्यतः रोग उत्पन्न न होने को स्वास्थ्य माना जाता है, जबकि यह यथार्थ नहीं हैं। रोग होना अस्वास्थ है, किन्तु रोग नहीं होना स्वास्थय नही हो सकता। रोग का अभाव स्वास्थ्य का प्रतीक नहीं है। स्वास्थ्य यथार्थ है, विधायक स्थिति है। स्वास्थ्य किसी निषेध का अस्तित्व नहीं है। स्वास्थ्य की परिभाषा में कहा गया हैः–

समदोषः समाग्निश्च समधातुमल क्रियः।

प्रसन्न आत्मेन्द्रियेमेनाः स्वस्थ इत्यभिधीयते।।[6]

अर्थात् जिस व्यक्ति के दोष (वात, पित्त और कफ) सम है जिसकी अग्नि और धातु सम है, मल और क्रिया सम है, जिसकी आत्मा, इन्द्रियाँ और मन प्रसन्न है, वह स्वस्थ है।

महात्मा गांधी स्वास्थ्य व निरोग के सम्बन्ध में कहते है कि जिनका शरीर अखण्ड है, शरीर में किसी तरह की कमी नहीं है दाँत ठीक है तथा कान, आँख इत्यादि मौजूद है, नाक बहती नहीं है, चमड़े से पसीना बहता है, और बसाता नहीं है, मुँह से बू नहीं निकलती, हाथ–पैर साधारण काम कर सकते हैं, जो विषयों में फसे नहीं, न बहुत मोटे और न बहुत पतले, जिनकी इन्द्रियाँ सदा वश में रहती हैं, वे ही स्वस्थ या निरोग है।[7]

महात्मा गांधी जी ने निरोगता के सम्बन्ध में विस्तार में चर्चा करते हुए भी कहा है कि साधारणतः लोग उस मनुष्य को निरोग समझते हैं जो मजे से खाता–पिता है, चलता फिरता है और वैद्य को नहीं बुलाता। पर सोचने से मालूम होगा कि लोग इसमें भूलते हैं कि ऐसे उदाहरणों की कमी नहीं है कि खाते–पीते और चलते–फिरते मनुष्य भी पूर्ण रूप से स्वस्थ नहीं परन्तु अपनी बीमारी की परवा न करने के कारण अपने को निरोगी मान बैठे हो, गांधी जो के अनुसार पूर्ण निरोगी या आरोग्य मनुष्य दुनिया में बहुत थोड़े ही मिलेगे।[8]

गांधी जी ने आरोग्य शुद्ध मन वाले मनुष्य को कहा। उनका कथन है कि आरोग्य का दृढ़ साधन हमारा मन ही है, मन की शुद्धता से ही आरोग्य प्राप्त हेाता है। मनुष्य केवल शरीर ही तो नहीं हैं, शरीर तो उसके रहने की जगह है। शरीर, मन और इन्द्रियों का ऐसा घना सम्बन्ध है कि इनमें किसी एक के बिगड़ने पर बाकी के बिगड़ने में जरा भी देर नहीं लगती। गांधी जी ने कहा कि शरीर की उपमा गुलाब के फूल के साथ दी जाती है। गुलाब के फूल का ऊपरी भाग तो उसका शरीर है और सुगन्ध उसकी आत्मा। कागज के गुलाब को कोई पसन्द नहीं करता सूँघने से उसमें गुलाब की सुगन्ध नहीं आयेगी असली गुलाब की परख उसकी वास ही है जैसे गुलाब के समान दिखलायी पढ़ने वाले गन्धहीन फूल को लोग फेंक देते है, वैसे ही ऐसे शरीर पर किसी का प्रेम नहीं हो सकता जो ऊपर से देखने में तो अच्छा लगे, पर उसके अन्दर रहने वाली आत्मा का व्यवहार ठीक न हो। बुरे चरित्र के लोग निरोग नहीं गिने जाते हैं। शरीर और आत्मा का ऐसा गहरा सम्बन्ध है कि

जिसका शरीर निरोग होगा, उसका मन अवश्य ही शुद्ध होता है और उसके शरीर में रोग होते ही नहीं है।[9]

अतः स्पष्ट है कि महात्मा गाँधी के सन्दर्भ में आरोग्य उसे ही कह सकते है जिसका तन और मन अर्थात् शरीर और मस्तिष्क दोनों स्वस्थ और शुद्ध हो। स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मस्तिष्क का निवास रहता है और स्वस्थ मस्तिष्क में स्वच्छ विचार पैदा होते हैं, एवं स्वच्छ विचारों से मन स्वच्छ रहता है। स्वच्छ मन में ही परमात्मा का निवास होता है। इसी बात को रामचरित मानस में तुलसी दास जी ने इस प्रकार लिखा :–

"निर्मल मन जन सो मोहि पावा"[10]

अर्थात् निर्मल मन के द्वारा ही परमात्मा को पाया जा सकता हैं एवं जिसके मन में परमात्मा बसे हो, वो ही वास्तविक रूप से आरोग्य हैं। इसलिये जो महापुरूष परमात्मतत्व को प्राप्त हो चुके है, वही असली निरोगी हैं। उपनिषद में भी आया है :–

आत्मांन चेद् विजानीयादयमस्मीति पूरूषः।

किमिच्छन् कस्य कामाय शरीरभनु संज्ववेरत्।।[11]

अर्थात् पुरूष आत्मा को 'मै यह हूँ' इस प्रकार विशेष रूप से जान जाय तो फिर क्या इच्छा करता हुआ और किस कामना से शरीर के ताप से अनुतप्त हो?

गाँधी जी ने वास्तविक आरोग्य के बारे में ही नहीं बताया है अपितु आरोग्य प्राप्ति की साधनों की चर्चा भी विस्तृत रूप से अपनी पुस्तक आरोग्य की कुँजी में की है। उनका मानना है कि आरोग्य होने के लिए शरीर व मन दोनों का शुद्ध होना तथा दोनों का सन्तुलित होना आवश्यक है। गाँधी जो सर्वप्रथम शरीर को आरोग्य बनाने के साधनों पर जोर देते हैं, तत्पश्चात् मन की शुद्धि के उपाय या साधन बतलाते हैं। क्योंकि मन को प्रसन्न एवं स्वस्थ रखने का पहला उपाय शरीर को स्वस्थ रखना हैं। शरीर ही वह रथ है जिस पर बैठकर जीवन की यात्रा करनी होती हैं। शरीर एक चलता फिरता देव मन्दिर है, जिसमें स्वयं भगवान अपनी विभूतियों के साथ विराजते हैं। अतः मन की निर्मलता और बुद्धि की शुद्धता का साधन शरीर से प्रारम्भ होता है।

शरीर तो एक साधन है जिसकी सहायता से परम साध्य को प्राप्त किया जा सकता है।[12]

गाँधी जो के अनुसार तन्दुरूस्ती के फायदे और आरोग्य साधन के नियम बिल्कुल ही सरल और सादे और वे आसानी से सीखे जा सकते है। मगर उन पर अमल करना मुश्किल है। गाँधी जी आरोग्य के सम्बन्ध में सर्वप्रथम हमारे आहार की बात करते हैं उनका मानना है कि खाना इसलिये खाओं की अपने जैसे अपने मानव बन्धुओं की सेवा के लिये जिया जा सके। भोग भोगने के लिये जीने और खाने का विचार छोड़ दो। अतएव उतना ही खाओ जितने से आपका मन और आपका शरीर अच्छी हालत में रहे और ठीक से काम कर सके। आदमी जैसा खाना खाता है, वैसा ही बन जाता है।[13]

गांधी जी का मानना है कि एक समय एक ही अनाज इस्तेमाल करना चाहिए। चपाती, दाल, भात, दूध, घी, गुड़ और तेल ये खाद्य पदार्थ सब्जी तरकारी और फल आमतौर पर हमारे घरों में इस्तेमाल किये जाते है। आरोग्य की दृष्टि से यह मेल ठीक नहीं हैं। जिन लोगों को दूध, पनीर, अण्डा या माँसा के रूप में स्नायुवर्धक तत्व मिल जाते है, उन्हें दाल की बिल्कुल जरूरत नहीं रहती। गरीब लोगों को तो सिर्फ वनस्पति द्वारा हर स्नायुवर्धक तत्व मिल सकते हैं। अगर धनिक वर्ग दाल अैर तेल लेना छोड़ दे, तो गरीबों का जीवन निर्वाह के लिये ये आवश्यक पदार्थ मिलने लगेगें। अन्न को कच्ची सलाद जैसे कि प्याज, गाजर, मूली, लेटिस, हरी पत्तियाँ और टमाटर के साथ खाय जाये तो अच्छा है। कच्ची हरी सब्जियों की सलाद के एक दो औस ही पकाई हुई सब्जियों के बराबर है।[14]

गाँधी जी सब्जियों को कच्चा खाना ही स्वास्थ की दृष्टि से अच्छा मानते थे। हरिजन में वह लिखते है कि मैनें अपने भोजन में सरसो, सोया, शलजम, गाजर और मूली की पत्तियाँ लेना शुरू किया हैं। यह कहने की जरूरत नहीं कि शलजम, गाजर और मूली की सिर्फ पत्तियाँ ही नही, उनके कन्द की कच्चे खाये जाते हैं। इनकी पत्तियों या कन्द को आग पर पकाने से उनके सुप्रिय स्वाद को मारना और पैसे का दुर्व्यय करना है। आग पर पकाने से इन भाजियों के विटामिन बिल्कुल या अधिकांश नष्ट हो जाते हैं। इन्हें पका कर खाना इनके स्वाद की हत्या करना हैं। ऐसा मैं इसलिये कहता हूँ

कि कच्ची भाजियों में एक प्राकृतिक स्वाद होता है, जो कि पकाने से नष्ट हो जाता है।[15] गाँधी जी भोजन में फलों को भी महत्त्वपूर्ण मानते है परन्तु फलों का भी पर्याप्त मात्रा में ही सेवन करना अच्छा होता है इस सम्बन्ध में उनके विचार थे कि ताजें फल खाना अच्छा है, परन्तु शरीर के पोषण के लिये थोड़ा फल सेवन भी पर्याप्त होता है। यह महंगी वस्तु है और धनिक लोगों के आवश्यकता से अधिक फल सेवन के कारण गरीबों और बीमारों को जिन्हें धनिकों की अपेक्षा अधिक फलों की जरूरत है, फल मिलना दुश्वार हो गया है।[16]

गाँधी जी ने आहार में शाकाहार पर जोर दिया, वह आरोग्य का सीधा सम्बन्ध शाकाहार से जोड़ते थे। शाकाहार के सम्बन्ध में उन्होंने कहा कि आहार जितना तामस होगा, शरीर भी उतना तामस होगा। मैं यह अवश्य महसूस करता हूँ कि आध्यात्मिक प्रगति के क्रम में एक अवस्था ऐसी जरूर आती है, जिसकी यह माँग होती है कि हम अपने शरीर की आवश्यताओं की पूर्ति के लिए अपने सहजीवी प्राणियों की हत्या करना बन्द कर दें। गाँधीजी शाकाहार के सम्बन्ध में गोडस्मिथ की पक्तियों को याद करते है कि "पहाड़ की इस घाटी में आजादी से विचरने वाले इन प्राणियों की मैं हत्या नहीं करता। जो परशक्ति हमें अपनी दया का दान देती है, उनसे मैं दया की सीख लेता हूँ और उन्हें अपनी दया देता हूँ।"[17]

उनका मानना है कि किसी भी देश में, किसी भी जलवायु में और किसी भी स्थिति में, जिसमें मनुष्यों का रहना साधारणतः सम्भव हो, मेरी समझ में इन लोगों के लिए माँसाहार आवश्यक नहीं है। मेरा विश्वास है कि हमारी नस्ल (मनुष्य जाति) के लिये माँसाहार अनुपयुक्त है। अगर हम पशुओं से अपने आप को ऊँचा मानते है, तो उनकी नकल करने में भूल करते है। यह बात अनुभव सिद्ध है कि जिन्हें आत्म–संयम है, उनके लिये मांसाहार अनुपयुक्त है। हिन्दू धर्म में अमूल्य उपदेशों में शाकाहार भी एक है, इसे हल्के मन से छोड़ देना ठीक नहीं होगा इसलिये इस भूल का संशोधन करना परमावश्यक है कि शाकाहार के कारण दिमाग और देह से हम कमजोर हो गये हैं और कर्मशीलता में आलसी या निराग्रही बन गये हैं। हिन्दू धर्म के बड़े से बड़े सुधारक अपने–अपने जमाने के सबसे बड़े कर्मठ पुरुष हुए हैं। जैसे शंकर या दयानन्द क जमाने का कौन पुरुष उनसे अधिक कर्मशीलता दिखा

सकता है।[18] अतः स्पष्ट है कि शाकाहार से किसी प्रकार से शरीर कमजोर क्षीण नहीं होता है बल्कि शाकाहार मनुष्य को शारीरिक रूप से ही नहीं अपितु मानसिक रूप से भी आरोग्य बनाता है।

आरोग्य के संदर्भ में गांधी जी शराब तथा अन्य मादक पदार्थों के सेवन को अनुचित ही नहीं बल्कि इनका पुरजोर विरोध करते थे। उनका मानना था कि मैं भारत का गरीब होना पसन्द करूंगा लेकिन मैं यह बरदाश्त नहीं कर सकता कि हमारे हजारों लोग शराबी हो। अगर भारत में शराबबन्दी जारी करने के लिये लोगों को शिक्षा देना बन्द करना पड़े तो कोई परवाह नहीं, मैं यह कीमत चुकाकर भी शराब खोरी बन्द करूंगा।[19] शराब और अन्य मादक द्रव्यों से होने वाली हानि कई अंशों में मलेरिया आदि बीमारियों से होने वाली हानि की अपेक्षा असंख्य गुनी ज्यादा हैं। कारण, बीमारियों से केवल शरीर को हानि पहुँचती हैं, जबकि शराब आदि से शरीर और आत्मा, दोनों का नाश हो जाता है। और धीरे–धीरे वह मनुष्य को पशु बना डालती है। शराब और मादक द्रव्यों के सम्बन्ध में तो उन्होंने यहाँ तक कह दिया हैं कि यदि मुझें एक घंटे के लिये भारत का मिनिस्टर बना दिया जाये तो मेरा पहला काम यह होगा कि शराब कि दुकानों को बिना मुआवजा दिये बंद करा दिया जाये और कारखानों के मालिक को अपने मजदूरों के लिये मनुष्योचित परिस्थितियों निर्माण करने तथा अपने हित में ऐसे उपहार गृह और मनोरंजन गुह खोलने के लिये मजबूर किया जाये जहाँ मजदूरों को ताजगी देने वाले निर्दोष पेय और उतने ही निर्दोष मनोरंजन प्राप्त हो सकें।[20]

गाँधी जी ने अन्य मादक द्रव्यों के बारे में कहा कि शराब की तरह बीड़ी और सिगरेट के लिए भी मेरे मन में गहरा तिरस्कार है। बीड़ी और सिगरेट को कुटेत ही मानता हूँ। वह मनुष्य की विवेक बुद्धि को जड़ बना देती हैं और अक्सर शराब से ज्यादा बुरी सिद्ध होतीी हैं, क्योंकि उसका परिणाम अप्रत्यक्ष रीति से होता हैं।[21] इसी तरह तम्बाकू ने तो गजब ही ढाया है। भाग्य से ही कोई इसके पंजे से छूटता है..... टॉलस्टॉय ने इसे तो व्यसनों में सबसे खराब व्यसन माना हैं।[22] आरोग्य का पुजारी दृढ़ निश्चय करके सब व्यसनों की गुलामी से छूट जायेगा। बहुतों को इसमें से एक या दो या तीनो व्यसन लगे होते हैं। इसलिये इन्हें इससे घृणा नहीं होती। मगर शान्त चित्त से विचार किया जाये तो तम्बाकू फूंकने की क्रिया में या लगभग सारा दिन

जरदे या पान के बीड़ी से गाल भरे रखने शाम में या नसवार की डिबिया खोलकर सूंघते रहने में कोई शोभा नहीं है। ये तीनो व्यसन गंदे है।[23]

गाँधी जी के विचारो के आलोक में कह सकते है कि माँसाहार, शराब, धूम्रपान, आदि ये सभी रोगों की जड़ हैं। हमे इन सभी वस्तुओं से दूर रहना चाहिए तथा सात्विक भोजन ग्रहण करना चाहिए क्योंकि सात्विक भोजन से रक्त शुद्ध रहता है। सात्विक भोजन से गरीबी भी दूर रहती है तथा जीवन में संतोष व प्रसन्नता आती है। हमें वह आहार ग्रहण करना चाहिए। जो जीवन धारण के लिए अनिवार्य हो? स्वाद की दृष्टि से आहार ग्रहण नहीं करना चाहिए। आहार का सर्वाधिक महत्त्व इसलिये है कि यह हमारी शारीरिक और मानसिक शक्ति का महत्त्वपूर्ण स्त्रोत है। भोजन का प्रभाव हमारी आंतरिक वृत्तियों पर एवं सूक्ष्म शरीर पर भी होता है। मदिरा आदि सभी मादक वस्तुएं हमारी जरूरतों को खंण्डित करती है, चेतना को मूर्छित करती है और प्रमाद पैदा करती है। इसीलिये मदिरा तथा अन्य मादक वस्तुओं के आहार सर्वथा निषेध है।[24]

गाँधी जी का मानना था कि आहार के साथ–साथ आरोग्य रहने के लिये स्वच्छ वायु और स्वच्छ जल भी आवश्यक है इस सम्बन्ध में उनके विचार है कि आप जो पानी पिये और जिस हवा में सांस लें वे सब बिल्कुल साफ होने चाहिए। गाँधी जी आरोग्य की कुंजी में लिखते हैं, कि हवा शरीर के लिये सबसे जरूरी चीज है इसीलिये ईश्वर ने हवा को सर्वव्यापी बनाया है और वह हमें बिना किसी प्रयत्न के मिल जाती है यदि हवा न मिले तो हम जिन्दा ही न रह पायें। हवा का कार्य होता है रक्त की शुद्धि करना। मगर हमें फेफड़ों में हवा भरना और उसे बाहर निकालना ठीक तरह से नहीं आता, इसलिये हमारें रक्त की शुद्धि पूरी तरह से नहीं हो पाती है। इसलिये हर एक मनुष्य को चाहिए कि वह प्राणायाम सीख ले। यह क्रिया जितनी आसान है, उतनी आवश्यक भी। स्पष्ट है कि गांधी जी आरोग्य रहने के लिए प्राणायाम के महत्त्व को पूर्ण रूप से स्वीकार करते है।[25]

गांधी जी शरीर को जिन्दा या आरोग्य रखने के लिये हवा के बाद पानी को देते है। उनका विचार है कि तन्दुरूस्त रहने के लिये हर एक मनुष्य को चौबीस घण्टे से पाँच पौड पानी या प्रवाही द्रव्य की आवश्यकता होती है। पीने का पानी हमेशा स्वच्छ होना चाहिए। बहुत जगह पानी स्वच्छ नहीं होता

है। जहाँ पानी की शुद्धता की चिन्ता है वहाँ पानी उबालकर पीना चाहिए उनका मानना था कि प्रकृति ने हमें शुद्ध जल, व वायु उपहार स्वरूप दी है इसे स्वच्छ व शुद्ध रखना हमारी जिम्मेदारी है क्योंकि आरोग्यता का सीधा सम्बन्ध स्वच्छता से है। स्वच्छता मनुष्य जीवन के लिये उतनी ही महत्वपूर्ण है जितना की जिन्दा रहने के लिये पानी–पीना। हर आदमी को अपनी साफ–सफाई खुद करनी चाहिए क्योंकि साफ–सफाई तो देश–भक्ति के समान है। अगर आप ईश्वर का आशीर्वाद पाना चाहते है तो मन की पवित्रता के साथ–साथ शरीर की स्वच्छता भी अनिवार्य है। भगवान के प्रेम के वाद महत्त्व की दृष्टि से दूसरा स्थान स्वच्छता के प्रेम का ही है। हमे शारीरिक स्वच्छता के साथ–साथ अपने आस–पास के वातावरण को भी साफ रखना चाहिए। लोग यह तो जानते हैं कि साफ सफाई बहुत जरूरी होती है लेकिन जाने अनजाने अपने घर को छोड़ कर बाकी सभी जगहों पर यूं हीं गन्दगी फैला देते हैं। इन्हें लगता है कि अन्य जगहों की सफाई का जिम्मा म्युनिसिपाल्टि का है।[26]

स्वच्छता के महत्व के सम्बन्ध में वह आगे कहते है कि हमने राष्ट्रीय या सामाजिक सफाई को न तो जरूरी गुण माना और न उसका विकास ही किया। यो तो रिवाज के कारण हम अपने ढंग से नहा भर लेते है, मगर जिस नदीं, तालाब या कुंए के किनारे हम श्राद्ध या वैसे ही दूसरी कोई धार्मिक क्रिया करते है और जिन जलाशयों में पवित्र होने के विचार से हम नहाते है, उनके पानी को बिगाड़ते या गन्दा करने में हमें कोई हिचक नहीं होती। हमारी इस कमजोरी को मैं एक बड़ा दुर्गुण मानता हूँ। इस दुर्गुण का ही यह नतीजा है कि हमारे गाँवों की और हमारी पवित्र नदियों के पवित्र तटों की लज्जाजनक दुर्दशा और गन्दगी से पैदा होने वाली बीमारियाँ हमें भोगनी पड़ती हैं।[27]

गाँधी जी का यह मानना था कि अस्वच्छता रोग व बीमारियों का कारण है। जान अनजाने में कुदरत के कानून को तोड़ने से बीमारी पैदा होती हैं। इसलिये इसका इलाज भी यही हो सकता है कि बीमार फिर कुदरत के कानूनों पर अमल करना शुरू कर दे जिस आदमी ने कुदरत के कानूनों को हद से ज्यादा तोड़ा है, उसे तो कुदरत की सजा भोगनी ही पड़ेगी। डाक्टर लोग कहते हैं कि 100 में से 99 रोग गन्दगी से, न खाने लायक खाने और

खाने लायक न खाने से फैलते है। आज हमें न तो अच्छा पानी मिलता है, न अच्छी मिट्टी मिलती है और न साफ हवा। हम सूरज से भी छिप–छिप कर रहते हैं।[28]

अतः गाँधी जी के अनुसार निचोड़ यह निकलता है कि अगर हम सफाई के नियम जाने, उनका पालन करें और सही खुराक ले तो हम खुद अपने डाक्टर बन जायेंगे जो आदमी जीने के लायक खाता है, जो पाँच महाभूतों यानी मिट्टी, पानी, आकाश, सूरज, हवा का दोस्त बनकर रहता है, जो उनको बनाने वाले ईश्वर का दास बनकर रहता है वह कभी बीमार नहीं पड़ता और यदि बीमारी आ जाये तो उसे मिटाने के लिये कुदरत के सभी कानूनों पर अमल करने के साथ ही साथ रामनाम ही उसका असली इलाज है। यह इलाज सार्वजनिक या आम नहीं हो सकता, जब तक खुद इलाज करने वाले में रामनाम की सिद्धी न आ जाये, तब तक रामनाम रूपी इलाज एकदम आम नहीं बनाया जा सकता।[29]

शरीर आरोग्य होने के साथ–साथ मन को आरोग्यता महत्वपूर्ण है मन की आरोग्यता के सम्बन्ध में गाँधी जी का सीधा कथन है कि मन को कभी खली न रहने दिया जाए, उसे अच्छे व पूर्ण उपयोगी विचारो से पूर्ण रखा जाये अर्थात् हम जिस काम में लगे हो उसकी चिन्ता न करके यह विचार करे कि कैसे उसमें निपुणता पायी जाये, और उसी पर अमल करें। विचार और उसका अमल विकारों को रोकेगा परन्तु हर समय काम नहीं होता है, ऐसे प्रेम प्रसंगों के लिये सर्वोपरि साधन 'जप' है। भगवान का जिस रूप में अनुभव किया हो, या अनुभव करने की धारणा रखी हो, उसी रूप को, हृदय में रखकर उसका नाम जप किया जाए। जब जप चल रहा हो तब दूसरा विचार मन में नहीं होना चाहिए।[30] जप की तरह ही प्रार्थना को भी अपनाया जा सकता है। प्रार्थना करने से हृदय और बुद्धि के सामने सदैव सद्विचार तथा सद्भावनाएं रहती हैं। गाँधी जी ने प्रार्थना के बारे में कहा कि प्रार्थना अपनी कमजोरी और अयोग्यता को कबूलना है। प्रार्थना अपने हृदय को टटोलता है, अपनी नम्रता को स्मरण करना है, अपने को शुद्ध करना है।[31]

प्रार्थना के सम्बन्ध में वह आगे कहते है कि प्रार्थना अपने को याद दिलाना है कि मैं कौन हूँ? अर्थात् मैं अपने अन्दर बैठे अन्तर्यामी को जानू और उससे मदद लेकर अपना कर्म करूँ।[32] प्रार्थना के लिये गाँधी जी उपवास

को भी महत्त्वपूर्ण मानतें है। उनका मानना है कि बिना उपवास के प्रार्थना नहीं हो सकती। पूरा उपवास आत्मा का अक्षरतः पूर्ण बलिदान है। यह सच्ची प्रार्थना है। परन्तु उपवास को भीतर से होना चाहिए। बाहर से उपवास करना और भीतर से भोग करना उपवास नहीं है। मन से उपवास करने के लिये ईश्वर की भक्ति की आवश्यकता है। उपवास आत्म शुद्धि का साधन है। यह आत्म निरीक्षण तथा आत्म परीक्षण है। उपवास के सन्दर्भ में उन्होंने कहा कि उपवास का मुझ पर तो आरोग्य और विषय वासना दोनों की दृष्टि से बहुत अच्छा असर हुआ। फिर भी मैं जानता हूँ कि उपवास आदि का ऐसा असर सभी पर होगा, अनिवार्य नियम नहीं है। उपवास किसी के शरीर पर असर डालने के लिये नहीं किया जाता। वह तो दिल को छूता है इसीलिए उसका सम्बन्ध आत्मा से है। इससे उपवास का असर क्षणिक नहीं होता है वह टिकाऊ है।[33]

शारीरिक व मन की आरोग्यता के सम्बन्ध में जानने के बाद प्रश्न यह उठता है कि आरोग्य की आवश्यकता क्या है? आरोग्य की आवश्यकताओं के विषय में गाँधी जी कहते है कि सारे धर्मों ने शरीर को ईश्वर से मिलने और उनके पहिचानने का मन्दिर ठहराया है। यह मन्दिर हमें किराये पर मिला है। मालिक की स्तुति और पूजा के रूप में किराया चुकता है, किरायेदार का दूसरा कर्त्तव्य यह होना चाहिए कि वह घर का दुरूपयोग न करें और उसे भीतर और बाहर से साफ रखते हुए नियत समय में मालिक को ऐसी स्थिति में सौंप दे, जिस स्थिति में उनसे मिला था। किरायेदार यदि भाड़े की सभी शर्तों का पालन करता है तो गृहस्वामी किराये की अवधि पूरी होने पर उसे इनाम देता है तथा अपना वारिस बना देता हैं मनुष्य शरीर को चिन्तामणि कहा है। चिन्तामणि का अर्थ यह है कि उसके द्वारा हम हर चीज जो चाहे पा सकते हैं। पशु शरीर द्वारा जीव ज्ञानपूर्वक ईश्वर की भक्ति नहीं कर सकता है और इसमें संदेह नहीं है कि जहाँ ज्ञानपूर्वक भक्ति नहीं है, वहाँ मुक्ति नहीं और जहाँ मुक्ति नहीं है, वहाँ सच्चा सुख नही मिल सकता और न ही दुःखों का नाश ही हो सकता है। अतः शरीर को ईश्वर का घर समझते हुए इसे अरोग्य व सद्उपयोग में लाना चाहिए।[34]

अतः निष्कर्ष रूप से यह कह सकते है कि शरीर ही वह रथ है जिस पर बैठकर जीवन की यात्रा करनी होती है। शरीर एक चलता फिरता देव

मन्दिर है, जिसमें स्वंय भगवान अपनी विभूतियों के साथ विराजते है। इसी को स्पष्ट करते हुए महाकवि कालीदास जी ने 'कुमारसम्भव' महाकाव्य के पार्वती तपश्च्र्या प्रकरण में कहा :–

शरीर माद्यं खलु धर्म साधनम्।[35]

अर्थात् निश्चित रूप से शरीर ही धर्म का प्रथम और उत्कृष्ट साधन है। अतः शरीर को आरोग्य रखना आवश्यक है। देवदुर्लभ माना शरीर को स्वस्थ रखे बिना प्राणी अपने लक्ष्य तक पहुँच नहीं पाता। कर्म, ज्ञान, भक्ति, उपासना और चतुर्विध पुरुषार्थ के समुचित साधन स्वस्थ जीवन में ही सम्भव हो सकते हैं। वर्तमान समय में शारीरिक तथा मानसिक भोग–विलास के प्रसाधनों की इतनी विपुलता हो गयी है कि सामान्य मानव मानसिक शन्ति और शारीरिक स्वास्थ्य से दिनों–दिन विमुख एवं वंचित होता जा रहा हे। जीवन की अति व्यस्तता, विलासिता या इन्द्रियालोलुपता के कारण मानसिक तनाव तथा शारीरिक कष्ट बढ़ता जा रहा है। मानव कि सहज स्वाभाविक गुण–प्रेम, सहानुभूति, सेवा तथा सद्व्यवहार आदि तीव्र गति से समाप्त होतें जा रहे है और इनके स्थान पर घृणा, भय, ईर्ष्या, राग, द्वेष आदि तेजी से बढ़ते चले जा रहे है। गम्भीरता से विचार करने पर यह ज्ञात होता है कि अन्तर्मन में व्याप्त भय, ईर्ष्या, क्रोध, घृणा, राग, द्वेष के भीतर ही समस्त रोगों का बीच या अंकुर विद्यमान है।

वर्तमान परिस्थितियों में महात्मा गाँधी जी ने आरोग्य दर्शन की हमें अति महत्वपूर्ण आवश्यकता है क्योंकि गाँधी जी ने आरोग्य से सम्बन्धित सीधे सरल नियम जैसे आहार कि आवश्यकता, प्राणायाम, उपवास, शारीरिक श्रम, प्राकृतिक चिकित्सा, प्रार्थना आदि ही मनुष्य को पूर्ण रूप से आरोग्य बना सकती हैं। गाँधी जी के इन साधनों से प्राप्त आरोग्य न केवल शारीरिक व मानसिक होगा, अपितु जीवन के अन्तिम साध्य परमात्म की ओर भी ले जायेगा। जहाँ सच्चा आरोग्य हैं, वही सच्चा सुख है वहाँ ईश्वरीय प्रेम है।

सन्दर्भः

1. चरक संहिता सूत्रस्थानम् – 1/15–16
2. स्वामी श्री भारतीय कृष्ण तीर्थ जी महाराज, आरोग्य प्राथमिक आवश्यकता, गीता प्रेस, गोरखपुर पृ०–101
3. वराहपुराण का खिलांश

4. महात्मा गाँधी, आरोग्य की कुंजी, नवजीवन प्रकाशन मंदिर, अहमदाबाद, 1948, पृ०–1
5. महात्मा गाँधी, आरोग्य की कुंजी, नवजीवन प्रकाशन मंदिर, अहमदाबाद, 1948, पृ०–2
6. सुश्रुत संहिता सूश्र०– 15/1/40
7. महात्मा गाँधी, आरोग्य साधन, गीता प्रेस गोरखपुर पृ०–88
8. वही– पृ०–89
9. वही– पृ०–89
10. तुलसीदास, रामचरित मानस टीकाकार, हनुमान प्रसाद पोद्दार, गीता प्रेस, गोरखपुर
11. वृहदारण्यक उपनिषद– 41/41/12
12. महात्मा गाँधी, आरोग्य की कुंजी, नवजीवन प्रकाशन मन्दिर, अहमदाबाद 1948, पृ०–22
13. महात्मा गाँधी, रचनात्मक कार्यक्रम, नवजीवन प्रकाशन मंदिर, अहमदाबाद पृ०–35,36
14. महात्मा गाँधी, हरिजन सेवक, 24.01.42
15. महात्मा गाँधी, हरिजन 15, 2, 35
16. महात्मा गाँधी, हरिजन 24,01,42
17. महात्मा गाँधी, हिन्द स्वराज, पृ०–402
18. महात्मा गाँधी, यंग इण्डिया, 7.10.26
19. महात्मा गाँधी, यंग इण्डिया, 15.9.27
20. महात्मा गाँधी, हरिजन, 9, 3, 34
21. महात्मा गाँधी, यंग इण्डिया, 24, 6, 31
22. महात्मा गाँधी, मेरे सपनो का भारत, नवजीवन प्रकाशन मंदिर, अहमदाबाद, पृ०–175
23. वही–पृ०–176
24. महात्मा गाँधी, आरोग्य की कुंजी, नवजीवन प्रकाशन मंदिर, अहमदाबाद पृ०–28
25. वही–पृ०–31
26. वही–पृ०–6
27. महात्मा गाँधी, हरिजन, 5, 1, 34
28. महात्मा गाँधी, रचनात्मक कार्यक्रम, नवजीवन प्रकाशन मंदिर, अहमदाबाद पृ०–27
29. महात्मा गाँधी, हरिजन सेवक, 1, 9, 46
30. वही
31. महात्मा गाँधी, आरोग्य की कुंजी, नवजीवन प्रकाशन मंदिर, अहमदाबाद 1948

32. डॉ० संगम लाल पाण्डेय, गांधी का दर्शन, दर्शन पीठ, इलाहाबाद, 1985 पृ०–100
33. वही– पृ०– 101
34. महात्मा गांधी, आत्म कथा, नव जीवन प्रकाशन मंदिर, अहमदाबाद, नई दिल्ली 1951, पृ०–417
35. महात्मा गाँधी, आरोग्य साधना, गीता प्रेस, गोरखपुर, पृ०–89, महाकवि कालिदास, कुमार सम्भव, पार्वती तपश्चर्या प्रकरण।

Copyright © 2025 Siri Research Foundation. This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License (CC BY-NC-ND 4.0).