

## आयुर्वेद के 'अग्र्य' सिद्धांतों एवं 'अष्ट-आहारविधि' का जीवनशैली प्रबंधन में वैश्विक महत्व

श्वेता

शोधकर्त्री, गङ्गानाथ झा परिसर, प्रयागराज, केन्द्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय

सारांश:

प्रस्तुत शोध-पत्र आयुर्वेद के 'अग्र्य' (सर्वश्रेष्ठ द्रव्यों और विहारों) के सिद्धांतों तथा आचार्य चरक द्वारा वर्णित 'अष्ट-आहारविधि-विशेषायतन' की वैज्ञानिक प्रासंगिकता का विश्लेषण करता है। आधुनिक युग में जहाँ आहार-जन्य विकृतियाँ वैश्विक महामारी का रूप ले रही हैं, वहीं आयुर्वेद का यह दर्शन "आहारसम्भवं वस्तु रोगाश्चाहारसम्भवाः!" के आधार पर रोग की जड़ पर प्रहार करता है। प्रस्तुत शोध-पत्र आयुर्वेद को केवल एक चिकित्सा पद्धति के रूप में नहीं, बल्कि भारतीय ज्ञान परम्परा (IKS) के एक संपूर्ण 'जीवन दर्शन' के रूप में विश्लेषित करता है। शोध का मुख्य केंद्र आयुर्वेद के वे जीवन-मूल्य व आहार का विश्लेषण करना है जो अन्य वैश्विक संस्कृतियों में प्रायः अनुपस्थित हैं, जैसे— 'स्वस्थवृत्त', 'सदाचार' और 'प्रज्ञापराध' की अवधारणा। यह पत्र सिद्ध करता है कि आयुर्वेदिक जीवन मूल्यों को अपनाने से न केवल शारीरिक स्वास्थ्य (इहलौकिक लाभ) प्राप्त होता है, बल्कि मानसिक शांति और आध्यात्मिक उन्नति (पारलौकिक लाभ) के द्वारा जीवन सरल और संतोषजनक बनता है। यह शोध सिद्ध

[Article Publication:](#)

Published online on: 30/12/2025

[Corresponding Author:](#)

श्वेता

शोधकर्त्री, गङ्गानाथ झा परिसर, प्रयागराज,  
केन्द्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय

Email: [sweatadrishti23@gmail.com](mailto:sweatadrishti23@gmail.com)

©S.S. Khanna Girls Degree College



Scan For Paper

करता है कि आहार केवल कैलोरी का पुंज नहीं, बल्कि शरीर की धातुओं, ओज और यहाँ तक कि चित्त की शुद्धि का माध्यम है। 'अग्र्य' द्रव्यों का मात्रावत् प्रयोग 'अमृत' है, जबकि नियमों का उल्लंघन 'मृत्यु' का कारक है।

### कूटशब्द(Keywords)

आयुर्वेद, अग्र्य सिद्धान्त, अष्ट-आहार विधि, जीवन शैली, स्वास्थ्य संरक्षण, प्रज्ञापराध, सदाचार

### प्रस्तावना (Introduction)

आयुर्वेद का प्रयोजन केवल व्याधि-मुक्ति नहीं, अपितु स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य का संरक्षण है। इस संरक्षण की धुरी 'आहार' है। आचार्य चरक ने स्पष्ट किया है कि "आहारसम्भवं वस्तु रोगाश्चाहारसम्भवाः", अर्थात् शरीर का निर्माण आहार से होता है और रोग भी आहार की अशुद्धि से ही उत्पन्न होते हैं। इसलिए "हिताहितविशेषाच्च सुखदुःखे मते ततः" के अनुसार हितकर और अहितकर का विवेक ही सुख (आरोग्य) और दुःख (रोग) का कारण है। इसी विवेक को स्थापित करने के लिए 'अग्र्य प्रकरण' की रचना की गई है।

## 1. आयुर्वेद के अद्वितीय तत्त्व एवं जीवन मूल्य (Unique Elements)

### 3.1 स्वास्थ्य की चतुष्कोणीय अवधारणा

यहाँ आधुनिक विज्ञान स्वास्थ्य को केवल 'Absence of Disease' मानता है, वहीं आयुर्वेद की परिभाषा अत्यंत व्यापक है:

"समदोषः समाग्निश्च समधातुमलक्रियः। प्रसन्न-आत्मेन्द्रिय-मनाः स्वस्थ इत्यभिधीयते॥"<sup>2</sup>

यहाँ 'प्रसन्न आत्मा, इंद्रिय और मन' का समावेश एक ऐसा मूल्य है जो पश्चिमी जगत के लिए नवीन है। यह संदेश देता है कि जब तक व्यक्ति मानसिक और आध्यात्मिक रूप से शांत नहीं है, वह स्वस्थ नहीं कहला सकता।

### 3.2 प्रज्ञापराध: रोगों का नैतिक मूल

आयुर्वेद के अनुसार रोगों का मुख्य कारण 'प्रज्ञापराध' (Intellectual Error) है। अपनी बुद्धि का दुरुपयोग कर नैतिक मूल्यों के विरुद्ध कार्य करना ही रोग का बीज है। यह विचार स्थापित करता है कि 'नैतिकता' (Ethics) ही 'आरोग्यता' (Health) का आधार है।

## 2. आहार की महत्ता: एक दार्शनिक एवं वैज्ञानिक विवेचन

आहार को आयुर्वेद में 'महाभैषज' माना गया है।

- प्राणों का आधार: "अतश्च सर्वभूतानामाहारः स्थितिकारणम्। न त्वाहारादृतेऽस्त्यन्यद् प्राणिनां प्राणधारणम्॥" <sup>3</sup>। अन्न के बिना जीवन की स्थिति संभव नहीं है।
- बहुआयामी पोषण: अन्न केवल पेट नहीं भरता, अपितु "अन्नं देहधात्वोजोबलवर्णादिपोषकम्"<sup>4</sup> है। यह रस-रक्तादि सात धातुओं, ओज (प्रतिरोधक क्षमता), शारीरिक बल और त्वचा के वर्ण (Complexion) का पोषण करता है।
- सृष्टि क्रम: श्रुति कहती है— "पृथिव्या ओषधय ओषधिभ्योऽन्नमत्ति"<sup>5</sup>। यह ब्रह्मांडीय ऊर्जा का अन्न के रूप में रूपांतरण है। अतः "अन्नं मृत्युऽमृतं जीवात्माहुः"<sup>6</sup>—अन्न ही जीवन का आधार (जीवात्मा) है, विधिपूर्वक लेने पर अमृत है और विधिहीन होने पर मृत्यु।

## 3. अष्ट-आहारविधि-विशेषायतनः पोषण का गणितीय स्वरूप

केवल 'क्या' खाना है, यह पर्याप्त नहीं है; 'कैसे' खाना है, यह भी अनिवार्य है। चरक विमान १/२१ में वर्णित आठ कारक पोषण की प्रभावशीलता तय करते हैं:

1. प्रकृति एवं करणः द्रव्यों के स्वभाव और संस्कार (Processing) का ज्ञान।
2. राशि (Quantity): मात्रा का विज्ञान। "परिग्रहः पुनः प्रमाणग्रहणमेकैकराशयेनाहारद्रव्याणाम्" और "सर्वतश्च ग्रहः परिग्रह उच्यते"<sup>7</sup> के माध्यम से सूक्ष्म और स्थूल मात्रा का निर्धारण किया गया है।
3. काल (Time): "कालो हि नित्यवगश्चावस्थिकश्च"<sup>8</sup>। नित्यग (ऋतुचर्या) और अवस्थिक (रोग की स्थिति) का ध्यान रखना अनिवार्य है।
4. उपयोगसंस्था एवं उपयोक्ता: भोजन के नियम और खाने वाला व्यक्ति। "उपयोगसंस्था तूपयोगनियमः स जीर्णलक्षणापेक्षः"<sup>9</sup>—अर्थात् भोजन तभी करें जब पिछला भोजन पच गया हो। "उपयोक्ता पुनर्यस्तमाहारमुपयुङ्क्ते यदा यत्तमोकसात्म्यम्"<sup>10</sup>—उपयोक्ता की आदतों (सात्म्य) का महत्व सर्वोपरि है।

## 6. अग्र्य द्रव्यों का विशिष्ट विवेचन (Agyra Entities)

अग्र्य का अर्थ है 'सर्वश्रेष्ठ'।

- **अमृत समान जल:** जल के विषय में कहा गया है— "पानीयं मधुरं हिमं च रुचिदं... मोहभ्रान्तिमपाकरोति"<sup>11</sup>। यह न केवल प्यास बुझाता है बल्कि "भुक्तान्नपक्तिं पराम्"<sup>12</sup> पाचन को श्रेष्ठ बनाता है।
- **अम्ल एवं निम्बुक:** नींबू के लिए "रोचनं परम्" कहा गया है, जो अरुचि को नष्ट करता है। किंतु चेतावनी भी है— "स एवंगुणोऽप्येक एवात्यर्थमुपयुज्यमानो"<sup>12</sup>। अति-अम्ल सेवन रक्त को दूषित कर शरीर को शिथिल कर देता है।
- **ओज एवं वाजीकरण:** उत्तम जीवन हेतु "वाजीकरणमन्विच्छेत् पुरुषो नित्यमात्मवान्"<sup>13</sup>। क्योंकि "तदायत्तौ हि धर्माथौ प्रीतिश्च यश एव च"—धर्म, अर्थ और यश वाजीकरण (शक्ति) पर ही टिके हैं।

## 7. जीवन को सरल और स्थिर बनाने वाले व्यावहारिक पक्ष

### 7.1. दिनचर्या और ऋतुचर्या: प्रकृति से सामंजस्य

आज के डिजिटल और भागदौड़ भरे युग में 'अस्थिरता' सबसे बड़ी समस्या है। आयुर्वेद द्वारा वर्णित 'ब्रह्ममुहूर्त उत्तिष्ठेत्' से लेकर रात्रि विश्राम तक की **दिनचर्या** और बदलते मौसमों के अनुसार **ऋतुचर्या** मनुष्य को प्रकृति की लय (Natural Rhythm) से जोड़ती है। यह जीवन को अनुशासित और सरल बनाती है।

### 7.2. त्रय उपस्तम्भ: संयम का मूल्य

आहार, निद्रा और ब्रह्मचर्य—ये तीन स्तंभ जीवन की स्थिरता के लिए अनिवार्य हैं। विशेषकर 'ब्रह्मचर्य' (इंद्रिय संयम) का मूल्य व्यक्ति को विलासिता से बचाकर ऊर्जा संरक्षण की प्रेरणा देता है, जो विश्व की अन्य संस्कृतियों में अक्सर उपेक्षित है।

शोध का एक महत्वपूर्ण पक्ष यह है कि आहार मन को प्रभावित करता है।

- **सत्त्व शुद्धि:** "आहारशुद्धौ सत्त्वशुद्धिः सत्त्वशुद्धौ ध्रुवा स्मृतिः"<sup>14</sup>। शुद्ध आहार से बुद्धि और स्मृति निर्मल होती है।
- **वैश्वानर अग्नि:** गीता का सूत्र "अहं वैश्वानरो भूत्वा... पचाम्यन्नं चतुर्विधम्" सिद्ध करता है कि पाचन एक पवित्र यज्ञ है।

- **संयमः** स्वास्थ्य के लिए "युक्ताहारविहारस्य... योगो भवति दुःखहा" (गीता ६/१७) का पालन अनिवार्य है। अति-सेवन या विकृत अन्न (जैसे—"सुरा वै मलमन्नानाम्") से बचना ही आरोग्यता है।

## 8. इहलौकिक एवं पारलौकिक कल्याण (Earthly and Transcendental Bliss)

### 8.1. सद्गुणों का आधान और इहलौकिक सुख

आयुर्वेद में वर्णित 'सद्गुण' (Right Conduct) का पालन करने से समाज में समरसता बढ़ती है। चोरी न करना, सत्य बोलना, क्षमाशील होना और प्राणिमात्र पर दया करना—ये वे मूल्य हैं जो व्यक्ति के वर्तमान जीवन को कलहमुक्त और संतोषजनक बनाते हैं।

### 8.2. मोक्ष का मार्गः पारलौकिक लाभ

भारतीय ज्ञान परम्परा में शरीर को 'मोक्ष' का साधन माना गया है— 'शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्'। आयुर्वेद व्यक्ति को इतना सक्षम बनाता है कि वह अपने 'पुरुषार्थ चतुष्टय' (धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष) को प्राप्त कर सके। अतः आयुर्वेद का पालन केवल लंबी आयु के लिए नहीं, बल्कि जन्म-मरण के बंधन से मुक्ति की योग्यता प्राप्त करने के लिए भी है।

## 9. क्रियात्मक पक्षः पाचन और विपाक

द्रव्यों का प्रभाव उनके विपाक पर निर्भर करता है। "कटुतिक्तकषायाणां विपाकः प्रायशः कटुः..." (अष्टांगहृदय)। जो द्रव्य पचने के बाद भी मधुर रहते हैं, वे ही शरीर का स्थायी पोषण करते हैं। अतः "तच्च नित्यं प्रयुञ्जीत स्वास्थ्यं येनानुवर्तते"<sup>15</sup>—उन्हीं द्रव्यों का नित्य सेवन करें जो स्वास्थ्य को बनाए रखें और "अनुत्पत्तिकरं च यत्"—रोगों को पैदा ही न होने दें।

## 10. निष्कर्ष एवं स्वमत (Conclusion & Discussion)

आयुर्वेद में निहित भारतीय ज्ञान परम्परा विश्व को एक ऐसा मार्ग दिखाती है जहाँ 'उपचार' से अधिक 'उपलब्धि' (आत्मिक शांति) को महत्व दिया गया है। इसके जीवन मूल्यों को अपनाकर आधुनिक मानव अपनी आंतरिक रिक्तता को भर सकता है। यह शोध-पत्र निष्कर्ष निकालता है कि आयुर्वेद केवल भारत की विरासत नहीं, बल्कि वैश्विक मानवता के लिए 'कल्याण की मशाल' है।

विस्तृत साहित्यिक समीक्षा के उपरान्त मेरा यह स्वमत है कि अग्र्य सिद्धांत केवल चिकित्सकों के लिए नहीं, अपितु समाज के प्रत्येक वर्ग के लिए सुलभ जीवन-दर्शन है।

1. **परम भेषज:** औषधियों से पहले आहार को 'महाभेषज' मानकर जीवनशैली में सुधार करना अनिवार्य है।
2. **सूक्ष्म दृष्टिकोण:** आयुर्वेद का पोषण विज्ञान केवल भौतिक तत्वों (Macro-nutrients) तक सीमित नहीं है, बल्कि वह सूक्ष्म ऊष्मीय प्रभाव (Vipaka) और मानसिक अवस्था (Sattva) को भी समाहित करता है।
3. **शब्दावली सरलीकरण:** इस शोध में कठिन शास्त्रीय शब्दों की सरल व्याख्या की गई है ताकि यह संस्कृत विहीन पृष्ठभूमि वाले विद्यार्थियों के लिए भी मार्गदर्शक बन सके। यह शोध प्रमाणित करता है कि यदि हम अग्र्य आहार-विहार और अष्ट-आहारविधि के सिद्धांतों को अपना लें, तो हम न केवल शारीरिक रोगों से बचेंगे, बल्कि एक ओजस्वी और यशस्वी समाज का निर्माण कर सकेंगे।

---

<sup>1</sup> चरक.सूत्र.२८.४५

<sup>2</sup> सुश्रुत संहिता

<sup>3</sup> सुश्रुत सूत्र ४६/३

<sup>4</sup> चरक.चिकित्सा.१५.५

<sup>5</sup> तैत्तिरीयोपनिषद्.ब्रह्म.अनु.१

<sup>6</sup> महानारायणीयोपनिषद्.अनु.६३.६

<sup>7</sup> चरक.विमान.१.२५

<sup>8</sup> चरक.विमान.८.१२५

<sup>9</sup> चरक.विमान.१.२१

<sup>10</sup> चरक.विमान.१.२१

<sup>11</sup> राजनिघण्टु.पा.३

<sup>12</sup> चरक.सूत्र.२६.४३

<sup>13</sup> चरक.चिकित्सा.२.३

<sup>14</sup> छान्दोग्योपनिषद्

<sup>15</sup> चरक.सूत्र.१३.५

### सन्दर्भ ग्रन्थ सूची (References)

1. ऋग्वेद संहिता भाग १-५ पूना
2. अथर्ववेद संहिता १-४ होशियारपुर
3. यजुर्वेद संहिता, हिन्दी टीकाकार सातवलेकर

4. सामवेद संहिता, हिन्दी टीकाकार सातवलेकर
5. आयुर्वेद का बृहत् इतिहास, अत्रिदेव गुप्त, उ.प्र.हिन्दी संस्थान, लखनऊ
6. चरक संहिता, चौखम्भा, वाराणसी
7. अष्टांगहृदयम्, डॉ ब्रह्मानन्द त्रिपाठी, चौखम्भा
8. अष्टांगसङ्ग्रहम्, कविराज अत्रिदेव गुप्तः, चौखम्भा
9. सुश्रुत संहिता, चौखम्भा, वाराणसी
10. काश्यप संहिता, काश्यप, चौखम्भा, वाराणसी