

स्वस्थ जीवन के सन्दर्भ में वेद की प्रासंगिकता

डॉ० उषा मिश्रा

“स्वस्थ जीवन एवं वेद” इसमें प्रयुक्त स्वस्थ दो शब्दों से मिलकर बना है। स्व का अर्थ है—‘अपना या निजी’ और स्थ का अर्थ है—ठहरना, डटा रहना या वर्तमान में विद्यमान। जीवन का अर्थ है—अस्तित्व या आजीविका। वेद का अर्थ है—ज्ञान (विद् ज्ञाने धातु से मिलकर बना है) इस प्रकार “स्वस्थ जीवन एवं वेद” का तात्पर्य है खुशहालपूर्ण या निरोग जीवन यापन की कला या शैली के ज्ञान से है। यदि हम अपनी दृष्टि वेदों पर डालें तो वहाँ पर निरोग जीवन जीने की शैली का विधान बहुत ही खुबसूरत व्यवस्था के अन्तर्गत किया गया है। वेदों में विज्ञान, युक्ति, तर्क और न्याय के विपरीत कुछ नहीं है। वेदों में किसी भी देश व्यक्ति काल का वर्णन न होकर एक ऐसे शाश्वत मार्ग का निर्देश है जिससे उलझी हुयी सम्पूर्ण मानसिक उलझने सुलझ सकती है। वैदिक कालीन प्राचीन भारतीय संस्कृति के अनुसार उचित व्यवस्थानुसार डटे रहकर नित्य प्रतिदिन के कार्यों का सम्पादन एक निश्चित समय सारिणी के अन्तर्गत सम्पादित करते हुए सम्पूर्ण (100 वर्षों) जीवन व्यतीत करना ही स्वस्थ जीवन कहलाता है।