ॐ

मानवी आयुष्य

वैदिक-मर्यादा.

लेखक

श्रीपाद दामोदर सातवळेकर

स्वाध्याय-मंडल, औंध (सातारा).

प्रकाशक

मंत्री—साहित्य परिषद्, गुरुकुल कांगडी, हरद्वार.

प्रथमवार

विक्रम संवत १९७५
शालीवाहनशक १८४०
ईसवी सन १९१९

मूल्य ०≡
तीन आना

ॐ

मानवी आयुष्य

की

वैदिक-मर्यादा.

लेखक

श्रीपाद दामोदर सातवळेकर

स्वाध्याय-मंडल, औंध (सातारा).

प्रकाशक

मंत्री—साहित्य परिषद्, गुरुकुल कांगडी, हरद्वार.

प्रथमवार २०००

विक्रम संवत १९७५
शालीवाहनशक १८४०
ईसवी सन १९१९

मूल्य ७
तीन आना

प्रारंभिक उद्देश।

चार वेदोंके चार उपवेद थे। परंतु वे प्रायः अब लुप्त हैं। (१) ऋग्वेदका आयुर्वेद, (२) यजुर्वेदका धनुर्वेद, (३) सामवेदका गांधर्ववेद तथा (४) अथर्ववेदका स्थापत्यवेद है। परंतु इनमेंसे कोई उपवेद मूल स्वरूपमें आजकल उपलब्ध नहीं। चारों वेदोंके अध्ययनसे चारों उपवेदोंका ज्ञान होना संभव है। जिसमें आयुर्विज्ञान का आयुर्वेदके साथ स्पष्ट संबंध होनेके कारण, इस निबंधमें आयुष्यविषयक वैदिक वचनोंका थोडासा विचार किया है। आशा है कि आयुर्वेदके विज्ञानमें इस निबंधसे कुछ लाभ होगा।

जब निबंध लिखनेके लिये मुझे मंत्री–साहित्य परिषद्की प्रेरणा हुई, तब मेरे सन्मुख कई विषय उपस्थित हुए। परंतु इसी निबंधको मैने इस वर्ष इसलिये लिखा कि, इस समय हमारी राष्ट्रीय आयु घट रही है, और इससे अधिक आयुकी न्यूनता होना सर्वथा हानिकारक है। इसलिये इस विषयकी ओर सब लोकोंका मन आकर्षित करनेकी अत्यंत आवश्यकता है। इस इच्छासे इस निबंधका निबंधन किया है।

यदि आयुष्यवर्धक उपायोंको एकत्रित करनेकी प्रेरणा करनेके लिये लोकोंको इस निबंधसे प्रोत्साहन हुआ, तो मैं अपने परिश्रमको सार्थक समझूंगा।

स्वाध्यायमंडल
औंध
जि. सातारा
१०।१।१८

श्रीपाद दामोदर सातवळेकर.

प्रकाशक—श्रीपाद दामोदर सातवळेकर,
(मंत्री–साहित्य-परिषद् गुरुकुल कांगडी, हरद्वार के लिये)

मुद्रक—रामचंद्र येसु शेडगे, 'निर्णयसागर' छापखाना,
२३ कोलभाट गल्ली, मुंबई.

॥ ओ३म् ॥

मानवी आयुष्यकी वैदिक मर्यादा ।

[(१) प्राचीन कालमें आर्यावर्तमें दीर्घायुषी लोक कितनी आयुतक जीते रहते थे ? (२) मनुष्योंकी आयुष्यमर्यादा वास्तविक कितनी है ? (३) मानवी आयुष्यमर्यादाके विषयमें वेदकी संमति क्या है ? (४) मनुष्यके प्रयत्नसे अयुष्य घट या बढ सकता है या नहीं ? (५) किन किन नियमोंके पालन करनेसे आयुष्यकी वृद्धि होती है, और किस प्रकार वर्ताव होनेसे आयुष्य घट सकता है ? (६) अब हमारी आयुकी क्या अवस्था है, और उसको दीर्घ बनानेका यत्न हमें किस प्रकार करना चाहिए ? इन प्रश्नोंका विचार इस निबंधमें करना है ।]

(१) प्राचीन कालमें आर्यावर्तमें दीर्घायुषी लोक कितनी आयुतक जीते रहते थे ?

महाभारत आदि ग्रंथोंका निरीक्षण करनेसे, प्राचीन भारतवर्षमें बडे दीर्घायुषी मनुष्य हुआ करते थे, ऐसा स्पष्ट प्रतीत होता है । प्रायः पांच-हजार वर्ष हो चुके हैं, जब कि भारतीय युद्ध हुआ था । उस समय भगवान श्रीकृष्ण, भीष्मपितामह आदि-अनेक पुरुष इस भरतभूमीके उद्धारके लिये पराकाष्ठाका प्रयत्न कर रहे थे । उस समयके सब श्रेष्ठ पुरुषोंमें भगवान श्रीकृष्ण महाराजका पुरुषार्थ सबसे श्रेष्ठ था, इसमें कोई संदेह नहीं । श्रीकृष्णचंद्रजी महाराज शूरोंमें अत्यंत प्रभावशाली वीर, विद्वानोंमें वेदशास्त्रज्ञ श्रेष्ठ विद्वान्, तत्वज्ञानियोंमें शिरोमणी तत्वज्ञानी, योगियोंमें श्रेष्ठ योगेश्वर, राजनैतिकोंमें प्रसिद्ध राजकारणपटु, वक्ताओंमें उत्तम वक्ता, व्यवहारदक्षोंमें अत्यंत व्यवहारचतुर, बलवानोंमें अत्यंत बलवान् थे । बलवान् दुष्ट शत्रुओंका निःपात करके, निर्बल सज्जनों के अधिकार सुरक्षित करनेके लिये उनके प्रयत्न बालपनसे लेकर मरणपर्यंत अव्याहत चलते रहे थे । तात्पर्य उनकी सब आयु भारत-वर्षकी राष्ट्रीय भवितव्यताको उच्चतर बनानेके झगडेमें व्यतीत हुई । इस प्रकारका लोकोत्तर पुरुष १२५ वर्ष पर्यंत जीता रहा थाः—

यदुवंशेऽवतीर्णस्य भवतः पुरुषोत्तम ॥
शरच्छतं व्यतीयाय पंचविंशाधिकं प्रभो ॥
श्री. भागवत. ११ । ६ । २५

ब्रह्मदेव श्रीकृष्णके साथ बातचीत करनेके समय कहते हैं, कि "यदु-वंशमें अवतीर्ण होकर आपको आज १२५ वर्ष व्यतीत हुये।" अर्थात् इसके पश्चात् यादवोंकी आपसकी लडाई होगई, और बलरामजीके मृत्यु के पश्चात् श्रीकृष्णका देहावसान हुआ।

बलराम श्रीकृष्णचंद्रजीसे कमसेकम एकवर्ष बडे थे। इस लिये मृत्युके समय इनकी आयु १२६ वर्षोंसे कम नहीं हो सकती। श्रीकृष्ण और बलरामके मृत्युके समय उनके पिता तथा माता जीते थे। इस लिये वृद्ध वसुदेवकी आयु कमसे कम श्रीकृष्णकी आयुकी अपेक्षा ३० वर्ष अधिक होनी चाहिए। क्यौंकि श्रीकृष्ण उनका आठवां पुत्र था।

राजा कंसने वसुदेव और देवकीजी को जेलखानेमें बंद किया था। और उनके आठों संतान जेलमें हि उत्पन्न हुए थे। आठ संतान उत्पन्न होनेके लिये दस वर्ष की अवधि कोई अधिक नहीं। तथा पहिला संतान बीसवे वर्ष हुआ, ऐसा माननेपर श्रीकृष्णके जन्मके समय वसुदेवकी आयु ३० वर्षकी होगी। तथा श्रीकृष्णके मृत्युके समय वसुदेवकी आयु (१२५+३०)=१५५ वर्षकी होगी। देवकीजीकी आयु इससे कुछ कम होना संभव है, क्योंकि आर्योंमें पतिकी आयुकी अपेक्षा पत्नीकी आयु न्यून हुआ करती थी। श्रीकृष्णके मृत्युके पश्चात् वसुदेवको पुत्रशोक होनेका वर्णन हैः—

देवकी रोहिणी चैव वसुदेवस्तथा सुतौ ॥
कृष्णरामावपश्यन्तः शोकार्ता विजहुः स्मृतिम् ॥
श्री. भागवत. उ. ११ । ३१ । १८

"देवकी, रोहिणी और वसुदेव अपने दोनों बलराम और श्रीकृष्णका निधनवृत्त सुनकर शोक करते करते मूर्च्छित होगये।" तथाः—

तं शयानं महात्मानं वीरमानकदुंदुभिम् ॥
पुत्रशोकेन संतप्तं ददर्श कुरुपुंगवः ॥
महाभारत मौसलपर्व.

कृष्णके मृत्युकी वार्ता सुनकर वसुदेवके पास अर्जुन पहुंचा, जिस समय "महात्मा वीर वसुदेव पुत्रशोकसे संतप्त होता हुआ पडा था।" ऐसा-वर्णन महाभारतमें आया है। इस वर्णनसे पता लगता है कि, वसुदेव की आयु मृत्युके समय देडसौं वर्षोंसे किसीप्रकार भी कम नहीं हो सकती। देवकी, और रोहिणी भी सवासौंसे अधिक आयुवालीं स्त्रियां थीं, ऐसा भाव स्पष्ट होता है। क्यौंकि श्रीकृष्णकी मृत्युसे देवकी और रोहिणी शोक करतीं करतीं मूर्छित हो गयीं थीं। इसलिये श्रीकृष्णकी आयुकी अपेक्षा इनकी आयु न्यूनसे न्यून १६ वर्ष अधिक होनी चाहिए। अस्तु इस प्रकार इनकी आयु देखनेके पश्चात् भीष्म पितामह की आयु देखेंगे:—

राजा शंतनुकी प्रथम धर्मपत्नी गंगाजीका अष्टम पुत्र सत्यव्रत, जिसका आगे जाकर भीष्माचार्य नाम इस लिये प्रसिद्ध हुआ कि, उसने आजन्म ब्रह्मचर्य पालन करनेकी भयानक प्रतिज्ञा करके, अंत तक उस कठोर प्रतिज्ञा का अछी प्रकार पालन किया। भीष्मके जन्मते हि गंगाजी अपने पिताके घर गई और फिर पतिके घर वापस न आई। इस कारण भीष्मका बालपन माताके घरमें हि व्यतीत हुआ।

वसिष्ठ ऋषीके गुरुकुलमें भीष्मका अंगोंसहित पूर्ण वेदाभ्यास हुआ। शुक्राचार्यजीके पाससे इसने आसुरी शस्त्रास्त्रविद्या प्राप्त की। आंगिरस बृहस्पति के कुरुकुलमें इनका स्मृतिशास्त्रोंका अध्ययन हुआ। प्रतापी जामदग्न्य परशुरामसे इन्होंने दैवी शस्त्रविद्या प्राप्त की। इस प्रकार मातृघरमें बाल्य आयु व्यतीत करनेके पश्चात् चारों गुरुकुलोंमें ब्रह्मचर्य पालनपूर्वक विद्याध्ययन करके, माताके पास भीष्म लौट आया था, और इसी समय ब्रह्मचारी भीष्म गंगाके पाससे राजा शंतनुके निकट पहुंचाया गया था। और अपने पिताके निकट पहुंचतेहि उसको यौवराज्यका अभिषेक हुआ था। अर्थात् भीष्मकी यौवराज्याभिषेकके समय आयु बीस २० वर्षोंसे कम नहीं हो सकती।

यौवराज्य का अभिषेक होनेपर राजा शंतनुके मनमें द्वितीय विवाह करनेकी बुद्धि सूझी, और धीवरकन्या सत्यवतीजीसे वृद्ध राजा का विवाह हुआ। सत्यवतीका पिता दासराजा तबतक अपनी कन्या राजा शंतनुको

देनेके लिये सिद्ध नहीं हुआ, जबतक भीष्मनें "आजन्म ब्रह्मचर्य पालनकी कठोर प्रतिज्ञा" न की। इससे ज्ञात होता है, कि शंतनुका द्वितीय विवाह भीष्मके २२ वर्ष की आयुमें हुआ।

राजा शंतनुसे सत्यवती के गर्भ में दो पुत्र हुए। (१) चित्रांगद और (२) विचित्रवीर्य। विचित्रवीर्य के बालपनमें हि राजा शंतनुका देहावसान हुआ। शंतनु के मृत्युके पश्चात् भीष्मने अपनी प्रतिज्ञाके अनुसार अपने सापत्न भाई चित्रांगद को राज्यगद्दीपर बिठाया। इस समय चित्रांगद बडा और प्रौढ अर्थात् राज्य करने योग्य बन गया था। इस लिये इस समय चित्रांगद की आयु २० वर्षकी मानी जाय तो भीष्मकी आयु (२२+२०=)४२ वर्षकी होती है।

चित्रांगदनें राज्यपर आते ही अपनी शूरतासे चारों ओर के सैंकडों राजाओंका पराभव करके अपना प्रभाव बहुत जमाया। इस समय गंधर्व राजके साथ चित्रांगद का वैर उत्पन्न हुआ। सरस्वती नदी के तटपर गंधर्व राज के साथ चित्रांगदका तीन वर्षतक घनघोर युद्ध होता रहा, जिसमें चित्रांगद मारा गया। चित्रांगद का राज्य शासन केवल आठ वर्षका माना जाय तो भी उनके मृत्युके समय भीष्मकी आयु (४२+८=)५० वर्षतक पहुंचती है।

प्रतापी चित्रांगद के पश्चात् भीष्मने अपने छोटे भाई विचित्रवीर्यको बालपनमें हि राजगद्दीपर बिठलाया, क्यों कि वह स्वयं अपनी प्रतिज्ञाके अनुसार न शादी कर सकते थे, और न राजगद्दीपर आरोहण कर सकते थे। इसलिये भीष्मके नेतृत्वमें इस समय कुरुराज्यपर बाल राजाहि आरूढ हुआ।

यहां एक बात स्पष्ट होती है कि, चित्रांगद २५ या ३० वर्षकी आयुमें मारा जानेके समय भी उसका भाई विचित्रवीर्य राज्यशासन के लिये योग्य अर्थात् यौवन दशाको प्राप्त नहीं हुआ था। इस से सिद्ध है कि, चित्रांगद और विचित्रवीर्य की आयुमें कमसे कम १२ वर्षका अंतर होना चाहिए। जिससे मृत्युके समय चित्रांगद की २८ वर्षोंकी आयु मानी

जाय, तो विचित्रवीर्यकी उससमय १६ वर्षकी मानी जा सकती है। अथवा २। ४ वर्ष इससे कम।

पांचचार वर्षके पश्चात् विचित्रवीर्य प्रौढ होनेपर उसका काशीराजाके अंबिका और अंबालिका नामक दो पुत्रियोंसे विवाह हुआ। अर्थात् इस समय भीष्मकी आयु (५०+५=) ५५ वर्ष तक पहुंच चुकी थी। विवाह होनेके पश्चात् ७ वे वर्ष विचित्रवीर्य क्षयरोगसे बीमार होगया और ८ वे वर्ष इस लोकसे चले गया। इस समय भीष्म की आयु (५५+८=) ६३ वर्ष माननी योग्य है।

चित्रांगद और विचित्रवीर्य दोनों पुत्रहीन मरे थे। इस लिये अब आगे राज्यपर किस को बिठलाना, इसका विचार शुरू हुआ। सत्यवतीने भीष्मसे कहा कि, अंबिका, अंबालिकाओंसे नियोग करके पुत्र उत्पन्न करो। परंतु भीष्मने माना नहीं। इसलिये द्वैपायन व्यासजीके साथ नियोग कराके धृतराष्ट्र और पांडु कुरु वंशके लिये आधार उत्पन्न किये गये। अर्थात् इनके जन्मके समय भीष्मकी आयु (६३+२=) ६५ वर्षकी हो चुकी थी।

सत्यवतीका विवाह राजा शंतनुके साथ होनेके पूर्वहि सत्यवती के गर्भसे व्यासका जन्म हुआ था। अर्थात् व्यासकी आयु भीष्मकी अपेक्षा १६ वर्षोंसे न्यून मानी जा सकती है। इस नियोग के समय व्यासकी आयु ५० वर्षके करीब होगी और सत्यवतीजीकी आयु ६५ के करीब होगी।

धृतराष्ट्र अंधा होनेके कारण राज्यके लिये अयोग्य ठहरा और प्रौढ होते हि पांडुको राज्य मिला। इतना होनेके लिये कमसे कम १८ वर्ष संपूर्ण होने आवश्यक हैं। इसलिये पंडूके राज्याभिषेक के समय भीष्म की आयु (६५+१८=) ८३ होना संभव है। पंडूने १०। १२ वर्ष अच्छीप्रकार राज्य शासन किया था, जिसके पश्चात् उसको पांडुरोग होनेसे वह हिमालयके पहाडियों पर जाकर रहने लगा। और धृतराष्ट्रके पास राजगद्दि आगयी। जिस समय भीष्मकी आयु (८३+१२=) ९५ वर्षसे कम नही मानी जा सकती।

इसके पश्चात् ४। ५ वर्षोंकी अवधिमें धर्मराज और दुर्योधन आदिका

जन्म हुआ था। अर्थात् पांचों पांडवोंके जन्मके समय भीष्माचार्य लगभग सौं वर्षकी आयुका अनुभव करने लगे थे, और इसी कारण सबलोक इनको "वृद्ध पितामह" कहते थे। धर्मराज और दुर्योधन की आयुमें १२ वर्षोंका हि फरक प्रतीत होता है। तथा पांच पांडवोंमें कुछ ऊमरका फरक मानना आवश्यक है।

पांडवोंका विद्याभ्यास समाप्त होकर जब वे यौवन दशाको प्राप्त हुए तब धृतराष्ट्रके मनमें वैरभाव उत्पन्न हुआ। और राजनैतिक कणिक से मिलकर कुछ दुष्टविचार करने लगे और लाक्षागृहमें पांडवोंको जलानेका निश्चय सर्व संमतिसे हुआ। इस व्यूह में दुर्योधन, दुःशासन, कर्ण, धृत-राष्ट्र आदि संमिलित थे। परंतु पांडव बच गये। इस समय युधिष्ठिर की आयु २० वर्षसे कम क्या हो सकती है? अर्थात् भीष्मपितामह की आयु-भी १२० से कम न होगी।

इसके पश्चात् प्रायः १०। १२ वर्षतक पांडवोंको कष्टके दिनही रहे। कौरवों और पांडवोंमें बडे छल और कपट चल रहेथे। अंतमें लोकसं मति पांडवोंके लिये निश्चयसे है, ऐसा जान कर; धृतराष्ट्र, दुर्योधन आदिकोंने पांडवोंके साथ सुलह की, और राज्यके दो हिस्से करके एक पांडवोंको और एक कौरवोंको दिया गया। उसमें पांडवोंके पास राज्यका वह विभाग आयाथा, कि जो प्रायः अच्छी प्रकार बसा हुआ नहीं था। इस समय युधिष्ठिर की आयु न्यूनसे न्यून ३२ वर्षकी और भीष्मपिता-महकी आयु १३२ वर्षकी मानी जा सकती है।

इन्द्रप्रस्थमें पांडवोंका राज्य प्रारंभ होनेसे उस प्रांतमेंहि अच्छे अच्छे लोक आकर वसने लगे और आहिस्ते आहिस्ते वहां की रौनक बढने लगी। प्रायः २५ वर्षोंमें पांडवोंनें बहुत दिग्विजय करके अपना राज्य-वैभव बढाया और राजसूय यज्ञ किया। इस समय युधिष्ठिरकी आयु ५७ वर्षकी और भीष्मकी १५७ वर्षकी हुई थी।

राजसूय यज्ञमें पांडवोंका ऐश्वर्य देख कर दुर्योधनके मनमें द्वेष उत्पन्न हुआ और उनसे राज्य छीननेके लिये कपट द्यूत की रचना की गयी। द्यूतमें हार होनेसे पांडवोंका १२ वर्ष वनवास और १ वर्ष अज्ञातवास

हुआ। वनवास की समाप्तिके समय युधिष्ठिरकी आयु (५७+१३=) ७० वर्षकी थी और भीष्मपितामह १७० वर्ष के बन चुकेथे।

वनवास और अज्ञातवास की समाप्तिके पश्चात् कुच्छ समय दोनों पक्षोंकी बातचीत होनेमें व्यतीत हुआ और पश्चात् भारतीय महायुद्ध हो गया। अज्ञातवास समाप्त करके ज्येष्ठ १० तिथी के दिन विराट नगरीमें पांडव प्रकट हुए। आषाढ मास में उत्तरा और अभिमन्यू का विवाह हुआ। पश्चात् उपप्लव्य नामक सरहद्के स्थानमें जाकर सब पांडवपक्षीय नेताओंनें युद्धकी तैयारी की। कार्तिक शुक्लपक्षमें श्रीकृष्ण सुलह करनेके लिये कौरवोंकेपास आये थे। परंतु सुलह न हो सकी। और झगडा बढते बढते मार्गशीर्ष शुक्ल १३ के दिन भारतीय युद्धका प्रारंभ हुआ। जो अठारह दिन चलता रहा था। अंतमें पौष शुक्ल प्रतिपदाके दिन विजयी पांडव राज्यके अधिकारी बने। इस युद्धके समय संमिलित वीरोंकी आयु निम्न प्रकार दीखाई देती है:—

१ भीष्माचार्य...	...की आयु...	...वर्ष १७०
२ धृतराष्ट्र राजाकी ...	,,	१०५
२ धर्मराज-युधिष्ठिर ...	,,	७०
३ भीम...	,,	६९
४ अर्जुन...	,,	६८
५ नकुल...	,,	६७
६ सहदेव...	,,	६६
७ दुर्योधन...	,,	६९

दुर्योधनके भाईयोंकी आयु इससे कुच्छ कम माननी उचित है।

८ विदुर...	...की आयु...	१०५
९ श्रीकृष्ण...	,,	८३
१० द्रोणाचार्य...	,,	९०
११ कृपाचार्य...	,,	९५
१२ कर्ण...	,,	८१

(कुंतिका पंडुके साथ विवाह होनेके पूर्वहि कुमारी अवस्थामेंहि कर्णको जन्म कुंतिके गर्भसे हुआ था। इस लिये धर्मसे १२ वर्ष पूर्व उसका जन्म माना है।)

१३ शकुनी... ... ... की आयु ८५
१४ व्यासमहर्षि ... ... ,, ... १५७

युद्धके पश्चात् व्यासमहर्षीने भारत रचा और रचना के लिये उनको तीन वर्षोंका समय लगा। इससे पता लगता है कि, देडसौं वर्षोंके पश्चात् इस प्रकारका अद्भुत ग्रंथ लिखनेका सामर्थ्य व्यासजीके शरीरमें था और उन्होंनें ३ वर्षोंतक काव्यरचना करनेका बडा परिश्रमका कार्य इस वृद्धावस्थामें भी किया!!

भीष्माचार्य १७० वर्षकी आयुमें जवानके समान युद्ध करते थे, और जखमी होनेके पश्चात् भी मरने तक अपने बिस्तरेपर सोते सोते धर्मोपदेश किया करतेथे।

भीम और दुर्योधनका गदा युद्ध ६९ वर्षकी आयुमें हुआ और इस समय वे अपने आपको वृद्ध नहीं समझते थे, परंतु अभी हमनें दुनियांमें उपभोग लेना है, ऐसाहि भाव मनमें रखते थे। अर्थात् यह आयु उनकी जवानीकी हि थी।

आषोडशात् सप्ततिवर्षपर्यंतं यौवनम् ॥

—वात्स्यायन—कामसूत्र

"सोलह वर्षसें सत्तर वर्षतक जवानी है।" ऐसा जो वात्स्यायनने लिखा है, उस बातका यहां हमें अनुभव होता है।

इसके पश्चात् ३६ वर्ष धर्मराजाने राज्य किया और महान् अश्वमेध किया। और उसके पश्चात् उनके मृत्युका समय हुआ। इससे पता लगता है कि प्राचीन कालके लोक कितनी दीर्घ आयुतक जीते रहते थे।

धृतराष्ट्रकी मृत्युके समय आयु १३५ सेभी अधिक थी। पांडव स्वर्गारोहणके समय १०० वर्षके प्रायः हो चुके थे। और ये सब इस लिये जलदी वनमें चले गये कि, इनको अपने संबंधियोंके मृत्युके कारण बडा दुःख

हुआ था। यदि आपसके झगडे न बढते तो येभी सवासौं वर्ष तक राज्य करते रहते।

ग्रीक लोकोंका जिस समय भारतवासियोंके साथ परिचय हुआथा, उस समय आर्यावर्तमें १४० वर्षोंके वृद्ध बहुत जीते रहते थे। यह अवस्था विक्रम संवतके पूर्व २१३ सौं वर्षोंके समय थी। अरायन नामक ग्रीक इतिहास लेखक लिखता है कि, "**भारत वर्षमें १४० वर्षकी आयु-वाले वृद्ध पुरुष बहुत दिखाई देते हैं। और सौं वर्षोंकी आयु-वाले तो अनंत जीते हैं। तथा इन वृद्धोंका एक विशेष नाम हुआ करता है।**" ग्रीक इतिहास लेखककी यह अनुभवकी बात थी, इस लिये इसमें असत्यता नहीं हो सकती। महाभारतकी साक्षी जो ऊपर हमने देखी है, वह भी इसके साथ मिलती है, इस लिये ५००० वर्षके पूर्व भारतीय पुरुषोंकी साधारण आयु १२५ वर्ष तथा तपस्वियोंकी आयु की १७० वर्ष मानी जाती थी, ऐसा मानना अत्युक्ति नहीं।

(२) मनुष्योंकी आयुष्यमर्यादा वास्तविक कितनी है ?

फलज्योतिषके ग्रंथोंमें अष्टोत्तरी और विंशोत्तरी ऐसे दो प्रकार गणितके माने जाते हैं। उनमें १०८ तथा १२० वर्ष मानवी आयु है, ऐसा मानकर सब गणित किया जाता है। इस फलज्योतिषको कोई ठीक माने या न माने परंतु यह गणना सिद्ध करती है, कि मनुष्यकी पूर्ण आयु १०८ से १२० तक है। तथा इससे अधिक आयु बढनी यमनियमादि योग साधनोंपर निर्भर है, जैसीकी भीष्माचार्य, व्यास आदिकोंकी आयु १५० सेभी अधिक हुई थी।

इसी प्रकार परशुराम आदि कई अन्य ऐतिहासिक पुरुषोंकी दीर्घ आयु बताई जा सकती है, परंतु निबंधके विस्तार भयके कारण इतनाही बस है। अब वर्तमान समयके दीर्घायुवाले पुरुषोंके नाम नीचे देता हूं:—

आयुर्क १) बा. मल्हारी (गडरिया) (सावंतवाडी) आयु ११५ वर्ष. मृत्यु-
होकर २२ वर्ष होचुके।

पुरु

साधार २) पं. प्रभाकर शास्त्री (बंबई) आयु १०८ वर्ष.

(३) म. रामशेठ भुरकी सुनार (सातारा) आयु. १०५
(मृत्युहोकर एक वर्ष हुआ । इनका फोटो चित्रमयजगतमें छपा है।)

(४) स. महमदखान (कोल्हापुर) आयु १०३

(५) स. जाफरखान ,, १०१

महाराष्ट्रमें और पंजाबमें ८०।९० तक जीते रहनेवाले कई पुरुष मिलेंगे। परंतु ऊपर केवल उनकेही नाम दिये हैं कि, जो सौं से ऊपर आयु रखते हैं। इन पुरुषोंको देखनेसे पता लगेगा कि, सौं सेभी अधिक आयु मनुष्यकी है।

शतायुर्वै पुरुषः।

"मनुष्य शतायु है।" इस ब्राह्मणवाक्यका यह अर्थ नहीं कि मनुष्य केवल सौं वर्षतक हि जीता रहता है। क्यों कि इस अवस्थामें भी भरतखंडमें सौं से ११० तक आयु रखनेवाले दीर्घायुषी पुरुष दस पंध्रह मिल जायगें। दो हजार वर्ष पूर्व, जिस समय ग्रीक लोक यहां आते थे, उस समय १४० वर्षोंके मनुष्य सेंकडों की गिनतीमें मिलतेथे, तथा भीष्माचार्य के समय, अर्थात् अबसे ५००० वर्ष पूर्व, १७० वर्षतक जीते रहनेवालेभी दृढव्रती पुरुष कई थे।

इस समय यूरोपमें ऐसे कई प्रांत हैं कि, जहां १२० से भी अधिक आयुवाले पुरुष विद्यमान हैं। जब वह वास्तविक स्थिति है तब "शतायुर्वै पुरुषः।" इसका अर्थ 'केवल सौं वर्ष' मनुष्यकी आयु है, ऐसा किस प्रकार हो सकता है।

पुरुष शब्दका अर्थ (पुरि-षादः) पुरी अर्थात् नगरीमें रहनेवाला ऐसा है। नागरिक, पौर, शहरवासी, citi-zen इस अर्थमें मूलतः पुरुष शब्द प्रयुक्त होता था। इस अर्थको लेकर उक्त वाक्य देखनेसे ऐसा अर्थ होता है कि, "नागरिकोंकी सर्वसाधारण आयु सौं वर्ष समझी जातीथी।

भीष्मके समान कई नागरिक १७० वर्षतक जीते रहते थे, कई सौं वर्ष और कई तीस वर्ष; सबकी मिलकर आयु सौं वर्षकी समझी जातीथी। जैसाः—

भीष्म १७० + धर्म १०० + विचित्रवीर्य ३०=३००÷३=१०० इस प्रकार सर्वसाधारण नागरिकोंकी आयु सौं वर्षकी समझी जाती थी। शूर पुरुष युद्धमें जाकर अल्प आयुमें मरते हैं, अतिवृष्टि, अनावृष्टि, भौंचाल आदि आपत्तियोंसे कईयोंकी मृत्यु शीघ्र होती है। यद्यपि बीमारियां कम कीं जा सकतीं हैं, तथापि उक्त कारणोंसे कई पुरुषोंकी अल्प आयुमें मृत्यु होना संभव है। इनकी कसर पूरी करनेके लिये कई पुरुषोंकी आयु सौंसे अधिक होनी चाहिए। जिससे कईयोंकी अधिक, और कइयोंकी न्यून मिलकर सबकी सर्व साधारण आयु सौं वर्षकी होगी। यही नागरिक जीवनकी निरोगताका परम उच्च आदर्श है। "Ideal healthy state of a nation" इसको कह सकते हैं कि, जहां सर्व साधारण आयु सौं वर्षकी होती हो।

इस समय भरतखंडके नागरिकोंकी सर्व साधारण (औसद) आयु २५ वर्षों से न्यून है। युरोप जपान आदि संस्कारसंपन्न देशोंके नागरिकोंकी सर्व साधारण आयु चालीस से साठ तक है। अर्थात् इस समय इस भूमीपर कोई ऐसा देश नहीं की, जहां वैदिक समयकी साधारण आयु देखी जा सकती है; जो कि सौं बरसों की होनी चाहिए। इस लिये सब देशों के मनुष्योंको उचित है कि, वे अपनी आयु बढानेके यत्नमें लगें, विशेषतः भारतवासी लोकोंको आयु बढानेका यत्न बडे जोर के साथ करना चाहिए, क्यौं कि इस देशके पुरुषों की आयु सबसे गिर गई है; जहां ६००० वर्षों के पूर्व इसी देशवासी नागरिकोंकी आयु सर्व साधारण-तया १०० वर्षों की थी। यही कारण है कि, हम सबको प्रयत्न करके दीर्घ आयुके विषयमें वहांतक शीघ्रहि पहुंचना चाहिए।

पुरुषशब्दका 'नागरिक' अर्थ ऊपर दिया है। नागरिकोंकी आयु सर्व साधारणतया (औसद) सौं वर्षोंकी जब होती थी, तब पहाडी लोकोंकी

आयु निःसंदेह उससे अधिक हुआ करती होगी। क्योंकि शहरका निवास आयुको घटानेवाला और अरण्यवास आरोग्य बढानेवाला, अतएव आयुकी वृद्धि करनेवाला है। इसीलिये वैद्यग्रंथोंमें जहां आयुष्यवृद्धिके तथा आरोग्यवृद्धिके उपाय कहे हैं, वहां नगरवासको छोडना और पहाडोंमें अथवा जंगलोंमें जाकर बसना, भी एक उपाय वर्णन किया है। इसी कारण आजकल युरोपमें, पढाईकी व्यवस्था जंगलमें करके (Forest School) वहां ७।८ दिन प्रतिमासमें लडकोंको ले जाकर वनके आयुष्यवर्धक वायुका सेवन करानेका, उपक्रम प्रारंभ हुआ है। 'वही व्यवस्था गुरुकुल प्रणालीमें है'। अस्तु।

(३) मानवी आयुष्यमर्यादा के विषयमें वेदकी संमति।

अब मानवी आयुष्यके विषयमें वेदकी संमति का विचार करना चाहिए।—

कुर्वन्नेवेह कर्माणि जिजीविषेच्छतं समाः॥
एवं त्वयि नान्यथेतोऽस्ति न कर्म लिप्यते नरे॥

यजु. ४०।२॥

"इस लोक में अपने कर्तव्य करते हुए ही सौं वर्ष जीने की इच्छा करना चाहिए। यही तेरे लिये एक मार्ग है, इससे दूसरा कोई मार्ग नही। कर्तव्यकर्म करनेसे मनुष्य दोषी नहीं होता।"

इस यजुर्वेद मंत्र में सौं वर्ष पुरुषार्थी जीवन व्यतीत करने का उपदेश किया है। (१) सौं वर्ष जीनेकी इच्छा करना और (२) सौं वर्ष कर्तव्य कर्म करते रहना, ये दोनों बातें बाल्य के पश्चातहि होना संभव है। इसलिये बाल्यपन को छोडकर सौं वर्ष तक पुरुषार्थका जीवन व्यतीत करनेका ध्वनि उक्त वचन में प्रतीत होता है। इसी दृष्टिसे निम्न वाक्योंका भाव देखना चाहिए:—

पश्येम शरदः शतम्
जीवेम शरदः शतं
शृणुयाम शरदः शतम्
प्रब्रवाम शरदः शतम्
अदीनाः स्याम शरदः शतम्
भूयश्च शरदः शतात् ॥

यजु. ३६।२४॥

"सौं वर्ष तक देखें, जीते रहें, सुनें, बोलें; सौं वर्षतक अदीन अर्थात् दुर्भाग्यरहित होकर रहें, इतनाही नहीं परंतु सौं वर्षों से अधिक भी जीते रहकर पुरुषार्थ करते रहें।" यह आशय उक्त मंत्रका है। 'भूयश्च शरदः शतात्।' सौं वर्ष से अधिक आयुकी कल्पना यहां निःसंदेह है। और जबतक आयु है, तबतक किसीप्रकार भी दीनता नहीं आनी चाहिए। पराधीनताको दीनता कहते हैं और स्वाधीनताको अदीनता कहते हैं। जो वृद्ध मनुष्य स्वयं देख नहीं सकता, न चलफिर सकता है, वह दीन हुआ है, परंतु जो वृद्ध मनुष्य भीष्माचार्य के समान १७० वर्षकी आयु की अवस्थामें भी दस दिन तक घनघोर युद्ध कर सकता है, और जखमी होनेके पश्चात् कई महिनों तक बराबर धर्मका उपदेश करता रहता है, उसको "अदीन" कहते हैं। भीष्माचार्य मरनेतक अदीन थे क्योंकि उनका कोई इन्द्रिय पराधीन नहिं हुआ था। मरनेतक उनके सब अवयव स्वाधीन थे, इतनाही नहीं परंतु अंतिम दिनतक पुरुषार्थ के साथ वे अपना व्यवहार करते थे। यही जीवन है, कि जो उक्त यजुर्वेदके मंत्र में वर्णन किया है। तथा और देखीएः—

पश्येम शरदः शतम्।
जीवेम शरदः शतम्॥

ऋ. ७।६६।१६।

पश्येम शरदः शतम् ।
जीवेम शरदः शतम् ।
बुध्येम शरदः शतम् ।
रोहेम शरदः शतम् ।
पूषेम शरदः शतम् ।
भवेम शरदः शतम् ।
भूयसीः शरदः शतात् ॥

अथर्व. १९।६७।

"सौं वर्ष तक देखें, जीते रहें, ज्ञान लेते रहें, बढते रहें, पुष्ट होते रहें, संपन्न होते रहें, इतनाही नहीं परंतु सौं वर्षसेभी अधिक जीते रहें और उन्नत होते रहें।" यह आशय इस मंत्रका है। 'भूयसीः शरदः शतात्।' यह मंत्र पूर्वमंत्रका आशयहि स्पष्ट कर रहा है। 'रोहेम, बुध्येम, पूषेम।' ये तीन शब्द सौं वर्षपर्यंत शरीर की वृद्धि करने का तथा ज्ञानकी वृद्धि करनेका उपदेश कर रहें हैं। पचास वर्ष होते ही "अब मैं बुड्ढा होगया हूं, अब मेरे थोडेहि दिन बाकी रहे हैं।" ऐसे क्षुद्र विचार इस समयके लोक बोलते हैं। उनको उचित है कि, उक्त मंत्रका वैदिक उपदेश वे सुनें और ऐसे सुविचारोंसे अपने आत्माका बल बढावें। यहां सौं वर्षोंसे अधिक रहना है, और बढते हुए पुरुषार्थके साथ रहना है, यह वेद का आशय कभी भूलना नहीं चाहिए।

ऋषिः—यक्ष्मनाशनः। देवता—राजयक्ष्मघ्नम्।

मुञ्चामि त्वा हविषा जीवनाय कमज्ञात-यक्ष्मादुत राजयक्ष्मात् ॥ ग्राहिर्जग्राह यदि वैतदेनं तस्या इन्द्राग्नी प्र मुमुक्तमेनम् ॥ १ ॥ यदि क्षितायुर्यदि वा परेतो यदि मृत्योरन्तिकं नीत एव ॥ तमाहरामि निर्ऋतेरुप-स्थादस्पार्षमेनं शतशारदाय ॥ २ ॥ सहस्राक्षेण शत-शारदेन शतायुषा हविषाऽऽहार्षमेनम् ॥ शतं यथेमं शरदो नयातीन्द्रो विश्वस्य दुरितस्य पारम् ॥ ३ ॥

शतं जीव शरदो वर्धमानः शतं हेमन्ताञ्छतमु वसन्तान्॥ शतमिन्द्राग्नी सविता बृहस्पतिः शतायुषा हविषेमं पुनर्दुः॥४॥ आहार्षं त्वाविदं त्वा पुनरागाः पुनर्नव॥ सर्वांग सर्वं ते चक्षुः सर्वमायुश्च तेऽविदम्॥५॥

ऋ. १०।१६१।४॥ अथर्व. २०।९६।४

अथर्व. ३।११॥ [अथर्वका पाठ थोडासा भिन्न है।]

"तुमको अज्ञात अथवा ज्ञात रोगसे हवनके द्वारा मृत्युसे बचाता हूं। यद्यपि तेरा रोग जाता नही था, परंतु अब परमेश्वरकी कृपासे निःसंदेह चले जायगा॥ यद्यपि आयु समाप्त होने वाली हो, यद्यपि आसन्न मरण हुआ हो, अथवा तकरीबन मरचुका हो, उसकोभी मृत्युके पाससे वापस ला कर सौ वर्षकी आयु देता हूं॥ सौ वर्षकी पूर्ण आयु देनेवाले हवनसे सब कष्टोंको दूर करके पूर्ण आयूकी प्राप्ति परमेश्वरकी कृपासे हो सकती है॥ सौ शरद ऋतु, सौ हेमन्त और सौ वसन्तऋतु बढता हुआ जीता रहो। इस हवनसे परमात्मा इसको सौ वर्षकी आयु प्रदान करे॥ तूं अब वापस आया है, तूं अब फिर नया बना है, तेरा सब अंग अच्छा हुआ है, चक्षु आदि सब इंद्रिय अच्छे होगये हैं, और आयुभी तेरे लिये परिपूर्ण प्राप्त हुई है॥"

ये ऋग्वेदके मंत्र आयुका विचार करनेके समय देखने योग्य हैं। इनमें (१) बीमारीसे अच्छा होकर फिर पूर्ण आयुको प्राप्त करना। (२) हवनसे व्याधियोंका नाश करना। (३) फिर सब इंद्रियोंको पुष्ट और बलवान करना, आदि भाव हैं। मेस्मेरिझम अर्थात् अपनी इच्छाशक्ति किंवा मानसशक्तिसे बीमार की बीमारी ठीक करने, तथा (Suggestion) मानसिक इच्छाशक्तिके इशारे देकर व्याधियां दूर करनेके वाक्य उक्त मंत्रमें हैं। अस्तु। अब और वाक्य देखीए:—

शतं वर्षाणि जीवतु॥ साम मंत्रब्राह्मण।१।२।२॥

'सौ वर्ष जीता रहे।' सदा ऐसी ही इच्छा धरनी चाहिए। :—

शतं शरद आयुषो जीवस्व॥

कौशीतकी ब्राह्मण उप. २।११॥

'आयुके सौ वर्ष जीता रहो।" दूसरोंके विषयमें भी इस प्रकारकी इच्छा प्रदर्शित करनी उचित है। तथा—

वैश्वदेवीं वर्चस आ रभध्वम्
शुद्धा भवन्तः शुचयः पावकाः॥
अतिक्रामन्तो दुरिता पदानि
शतं हिमाः सर्ववीरा मदेम॥

अथर्व. १२।२।२८

"शुद्ध और तेजस्वी होते हुए, सर्व दिव्यगुणयुक्त वर्चस्वी कर्मोंको प्रारंभ कीजिए। जिससे हम सब वीर अर्थात् शूर पुरुष सौ वर्षतक आनंदसे रहें।"

शतं च जीव शरदः पुरूची
रायश्च पोषमुप सं व्ययस्व॥

अथर्व. २।१३।३

"परिपूर्ण सौ वर्ष जीता रहो और धन और पुष्टि प्राप्त करो।"

शतं च जीव शरदः सुवर्चाः

साम मंत्र ब्रा. १।१।६॥

सौ वर्ष उत्तम तेज के साथ जीता रहो।"

इमं जीवेभ्यः परिधिं दधामि
मैषां नु गादपरो अर्थमेतम्॥
शतं जीवन्तु शरदः पुरूची
रन्तर्मृत्युं दधतां पर्वतेन॥४॥
यथाऽहान्यनु पूर्वं भवन्ति
यथ ऋतव ऋतुभिर्यन्ति साधु॥
यथा न पूर्वमपरो जहाति
एवा धातरायूंषि कल्पयैषाम्॥५॥

ऋ. १०।१८॥

"मैं सब जीवोंके लिये यह आयूकी मर्यादा देता हूं, इनमें से कोईभी इस अर्थको न छोडे। सब लोक सौ वर्षकी दीर्घ आयुतक जीते रहें, और मृत्युको पाहाडोंके नीचे दबा दें॥ जिस प्रकार दिनके पश्चात् दिन आता है और ऋतुके पीछेसे ऋतु आता रहता है, और जिस प्रकार एक मनुष्यके पीछे दूसरा होता है, उसी प्रकार धाता इनको क्रमपूर्वक आयुष्य अर्पण करे।" तथा—

मृत्योः पदं योपयन्तो यदैत
द्राघीय आयुः प्रतरं दधानाः॥
आप्यायमानाः प्रजया धनेन
शुद्धाः पूता भवत यज्ञियासः॥ २॥
आरोहतायुर्जरसं वृणाना
अनुपूर्वं यतमाना यतिष्ठ॥
इह त्वष्टा सुजनिमा सजोषा
दीर्घमायुः करति जीवसे वः॥ ६॥

ऋ. १०। १८॥ अथ. १२। २। २४

"मृत्युके पांवको परे ढकेलते हुए, जब आप दीर्घ आयुष्यको अधिक लंबा बनाकर धारण करके चलेंगे, अर्थात् अपना पुरुषार्थ करेंगे, तब अभ्युदयको प्राप्त होते हुए प्रजा, और धनसे युक्त होकर, और पूजनीय बनकर शुद्ध और पवित्र बनेंगे॥ दीर्घ आयु प्राप्त कीजिए और अपनी आयुको श्रेष्ठ बनाइए। एकके पीछे दूसरा चलकर प्रयत्न करता हुआ बडा पुरुषार्थ करे। सबका भला करनेवाला परमेश्वर इस लोकमें आप की आयु बडी दीर्घ बनाएगा।"—

शतं जीव शरदो लोके अस्मिन्॥

आश्व. गृ. सू. १। १५। १

'इस लोकमें सौ वर्ष जीता रहो।'

शतं जीवेम शरदः सर्ववीराः॥

अथर्व. ३। १२। ६॥

"हम सब शूर पुरुष सौ वर्ष जीते रहेंगे।" इत्यादि वाक्योंसे शौर्यका दीर्घ आयुके साथ संबंध बताया है, वह ध्यानमें धरने योग्य है। तथा—

आयुष्यं वर्चस्यं रायस्पोषमौद्भिदम् ॥ इदं
हिरण्यं वर्चस्वज्जैत्रायाविशतादु माम् ॥

यजु. ३४। ५० ॥

"आयुष्य, बल, ऐश्वर्य, पुष्टि, विजयी स्वभाव, तेजस्वी धन ये सब मेरे विजय के लिये मुझे प्राप्त हों।" अर्थात् ये प्राप्त होकर मेरा विजय होता रहे, धनादि प्राप्त होनेके पश्चात् आलस आदि अवनतिके गुणोंमें मैं न बिघडूं, यह भाव यहां है।

आयुषाऽऽयुष्कृतां जीवाऽऽयुष्मान् जीव मा
मृथाः ॥ प्राणेनात्मन्वतां जीव मा मृत्योरुदगा-
द्वशम् ॥

अथर्व. १९। २७। ८

"अपने आयुष्यमें पुरुषार्थ करनेवालोंके साथ जीता रहो। दीर्घायुषी होकर जीते रहो, मत मर जाओ। आत्मिक बलवालों की जीवन शक्तिके-साथ जीते रहो। मृत्युके वशमें न जाओ।" अर्थात् पुरुषार्थ प्रयत्न करके अपमृत्युका भय हटाकर दीर्घ आयुको प्राप्त करना और संपूर्ण आयुमें पुरुषार्थ करते रहना चाहिए।

अस्मिन्निन्द्रो नि दधातु नृम्णमिमं देवासो अभि
संविशध्वम् ॥ दीर्घायुत्वाय शतशारदायायु-
ष्मान् जरदष्टिर्यथाऽसन् ॥

अथर्व. ८। ५। २१ ॥

"इसमें इन्द्र बडा प्रभाव रखे, और इसमें सब दिव्य गुण प्रविष्ट हों। सौ वर्ष जीनेके लिये तथा उससे भी दीर्घ आयुके लिये इसको बडी आयु प्राप्त हो, जिससे यह वृद्धावस्थातक जीता रह सके।"

इमं बिभर्मि वरणमायुष्मान् छतशारदः ।
स मे राष्ट्रं च क्षत्रं च पशूनोजश्च मे दधत्॥

अथर्व. १० । ३ । १२

"इस श्रेष्ठको मैं धारण करता हूं, जिससे मैं दीर्घायुषी तथा सौ वर्ष जीनेवाला बनता हूं । इससे मुझे राष्ट्र, शौर्य, पशू और बल प्राप्त होवें ।" अर्थात् श्रेष्ठता के साथ दीर्घ आयु प्राप्त होना चाहिए ।

यदग्ने तपसा तप उपतप्यामहे तपः ॥
प्रिया श्रुतस्य भूयास्मायुष्मन्तः सुमेधसः ॥ १ ॥
श्रुतानि शृण्वन्तो वयमायुष्मन्तः सुमेधसः ॥ २ ॥

अथर्व. ७ । ६१

"हे ईश्वर ! जो कष्ट हम सहन करके तप करते हैं, उससे हमें ज्ञानके विषयमें प्रीति होवे, उत्तम बुद्धि और दीर्घ आयु तथा उपदेश सुननेमें रुचि प्राप्त होवे ।"

आयुष्मत् क्षत्रमजरं ते अस्तु ॥

अथर्व. ६ । ९८ । २ ॥

"दीर्घायुष्यके साथ रहनेवाला तेरा शौर्य अजर अर्थात् जीर्ण न होनेवाला होवे ।" अर्थात् अन्य सब गुणों की वृद्धावस्था अथवा जीर्णावस्था होनेपर भी शौर्य कदापि जीर्ण नहीं होना चाहिए ।

एह्यश्मानमातिष्ठाऽश्मा भवतु ते तनूः ॥
कृण्वन्तु विश्वेदेवा आयुष्टे शरदः शतम्॥

अथर्व. २ । १३ । ४

'आओ, भोजन के लिये ठहरो, इस अशनसे तेरा शरीर पत्थरके समान सुदृढ बने, सब दिव्यगुण तेरे लिये सौ वर्ष की पूर्ण आयु अर्पण करें ।" योग्य भोजन करना, उत्तम गुणोंके साथ रहना और शरीरको दृढ बनाना, ये तीन बातें हैं कि, जिससे दीर्घ आयु हुआ करती है । तथा—

आयुषे त्वा वर्चसे त्वा
ओजसे सहसे त्वा ॥
यथा हिरण्यतेजसा
विभासासि जनां अनु॥

अथर्व १९ । २६ । ३ ॥

"दीर्घ आयुष्य, तेज, बल, सहनशक्ति इन गुणोंकी प्राप्ति के लिये तुमको धारण करता हूं। जिसप्रकार सुवर्णके तेजसे तुम चमकते हो, उसी प्रकार लोकोंमें मैं तेजस्वी बनूंगा।" तथाः—

आयुषे त्वा वर्चसे त्वा कृष्यै त्वा क्षेमाय त्वा ॥

यजु. १४ । २१

"हे मातृभूमि ! दीर्घ आयुष्य, तेज, खेती और आरोग्य के लिये तेरे पास हम प्राप्त होते हैं।" तथाः—

पुनः पत्नीमग्निरदादायुषा सह वर्चसा ॥
दीर्घायुरस्या यः पतिर्जीवाति शरदः शतम् ॥

ऋ. १० । ८५ । ३९ ॥ अथर्व. १४ । २ । २

"परमात्माने इस स्त्रीकेलिये फिर तेजके साथ आयुष्य दिया है। जो इसका पति है, वह दीर्घायु होकर सौं वर्षतक जीता रहे।" और देखीएः—

अग्ने अभ्यावर्तिन्नभि मा निवर्तस्वायुषा
वर्चसा प्रजया धनेन ॥ सन्या मेधया
रय्या पोषेण ॥

यजु. १२ । ७ ॥

"हे तेजस्वी अग्ने ! मेरे पास आयुष्य, तेज, संतान, धन, लाभ, बुद्धि, प्रभुत्व और पुष्टिके साथ आओ।" तथा—

आयुर्विश्वायुः परिपासति त्वा पूषा त्वा
पातु प्रपथे पुरस्तात् ॥

ऋ. १०।१७।४॥ अथर्व १८।२।५५॥

" दीर्घ आयुष्य सब प्रकारसे तेरी रक्षा करे, और पोषक ईश्वर उत्तम मार्गपर चलते हुए तुम्हें सुरक्षित रखे। " तथा—

कस्ये मृजाना अतियन्ति रिप्रमायुर्दधाना
प्रतरं नवीयः ॥ आप्यायमानाः प्रजया
धनेनाऽधस्याम सुरभयो गृहेषु ॥

अथर्व. १८।३।१७

" आत्माकी छाननीमें अपने आपको शुद्ध करते हुए, अशुद्धि, मल (अथवा अपमृत्युको) धोकर परे जाते हैं। और नवीन दीर्घ आयुष्यको धारण करते हैं। पश्चात् हम सब संतान और धनके साथ अभ्युदयको प्राप्त होते हुए, अपने घरोंमें सुगंधरूप बनकर रहें। " तथाः—

पर्णो राजाऽपिधानं चरूणामूर्जो बलं सह
ओजो न आगन् ॥ आयुर्जीवेभ्यो विदधद्
दीर्घायुत्वाय शतशारदाय ॥

अथर्व. १८।४।५३

" पूर्ण अर्थात् उत्तम राजा अन्नोंका आच्छादन अर्थात् संग्रह करनेवाला होता है। तथा वीर्य, बल, पौरुष आदिगुणों के साथ आता है। और सौं वर्षकी दीर्घ आयु सब जीवोंके लिये धारण करता है। "

एतास्ते अग्ने समिधस्त्वमिद्धः समिद् भव ॥
आयुरस्मासु धेह्यमृतत्वमाचार्याय ॥

अथर्व. १९।६४।४॥

" हे अग्ने ! तू इन समिधाओंसे प्रदीप्त हो। हमारे लिये दीर्घ आयु और आचार्यके लिये अमरपन दो। "

आयुरस्मभ्यं दधत् प्रजां च रायश्च
पोषैरभि नः सचन्ताम् ॥

अथर्व. १९।४।२२

" हम सबके लिये आयु, संतति, धन और पुष्टि प्राप्त होवे। "

आयुः पवत आयवे ॥

ऋ. ९।६७।८

" दीर्घ आयु के लिये अपनी आयुको पवित्र करो । "

आयुः पृथिव्यां द्रविणम् ॥

आंध्र. तै. आ. १०।३६॥

" इस पृथ्वीपर आयुष्यही धन है । " अर्थात् सब धनों में आयुष्य ही श्रेष्ठ धन है । क्यों कि इसीके आश्रयसे सब अन्य धनोंका उपभोग लिया जा सकता है ।

मा नो हासिपुर्ऋषयो दैव्या ये तनूपा ये
नस्तन्वस्तनूजाः ॥ अमर्त्या मर्त्यां अभि
नः सचध्वमायुर्धत्त प्रतरं जीवसे नः ॥

अथर्व. ६।४१।३॥

" जो हमारे रक्षक, हमारे शरीररूपी, और शरीरमें उत्पन्न हुए हैं, वे दिव्य ऋपि (अर्थात् इन्द्रियां) हमको न छोडें । हे अमर ऋपि गण ! हम मर्त्योंके पास आइए और जीनेके लिये अधिक दीर्घ आयुष्य हमें अर्पण कीजिए । " यहां इंद्रियोंको ऋपि मानकर, दीर्घायुका दान इंद्रियोंकी प्रसन्नतासे होना है, यह बात सूचित की है । इंद्रियोंका दुरुपयोग करनेसे आयुका नाश, और इंद्रियोंका योग्य उपयोग करके उनमें बल बढानेसे, आयुकी वृद्धि होती है ।

आयुर्बृहत्तदशीय तन्मावतु ॥

आप. श्रौ. सू. ११।१५।१ मानव. श्रौ. २।३।७।२

" बडी आयु प्राप्त करें । परंतु वह दीर्घ आयुष्य हम सबकी रक्षा करे । " दीर्घ आयु प्राप्त हो सकती है, परंतु दीर्घ आयुष्यसे अपनी उन्नति साधन करना चाहिए । नही तो वही दीर्घ आयुष्य अवनतिका साधन बन सकता है । तथा—

आयुर्यज्ञस्य पवते मधु प्रियम् ॥

आप. श्रौ. सू. २०।१३।४॥

" यज्ञका आयु मीठा और प्रिय होकर पवित्र बनाता है । " अर्थात् सब आयु सत्कर्मोंमें व्यतीत करनेसे भला होता है । इसलिये कहा हैः—

आयुर्यज्ञाय धत्तम् ॥

मैत्रा. सं. १।३।१२॥ तै. ब्रा. १।१।१।३॥

" अपनी सब आयु यज्ञ अर्थात् सत्कर्म करनेके लियेहि धारण करो ।" क्यौं कि सत्कर्म में सब आयु अर्पण करनेसे हि अभ्युदय और निश्रेयसकी प्राप्ति होती है । यही भाव निम्न मंत्रमें हैः—

आयुर्यज्ञेन कल्पताम् ॥

यजु. ९।२१

" अपनी सब आयु सत्कर्ममें अर्पण करो । " आयु आलसमें खोना अच्छा नहीं, तथा अकर्तव्य और विरुद्ध कर्मों में भी बिघाडना नहीं चाहिए । केवल उसको सत्कर्मोंमेंहि लगाना चाहिए ।

आयुष्मन्तं मां तेजस्वन्तं मनुष्येषु कुरु ॥

मैत्रा. सं. ४।७।३॥

" सब मनुष्योंमें मुझे दीर्घ आयुसे युक्त और तेजसे युक्त करो । "

स नः पावको द्रविणे दधातु
आयुष्मन्तः सहभक्षाः स्याम ॥

अथर्व. ६।४७।१॥

" वह पवित्र परमेश्वर हमें धन दे, तथा हम सब दीर्घ आयुसे युक्त होकर एकत्र मिलकर भोजन करनेवाले बनें । " तथा—

आयुष्यमग्र्यं प्रतिमुञ्च शुभ्रम् ॥

पारस्कर गृ. २।२।१०

" अपना श्रेष्ठ आयुष्य शुद्ध कर छोडो । " अर्थात् अपने आयुष्यमें कभी बुरा कर्म न करो, कि जिससे आयुको कलंक लगे । तथा—

आरोहोरुमुपधत्स्व हस्तं परिषजस्व जायां
सुमनस्यमानः ॥ प्रजां कृण्वाथामिह
मोदमानौ दीर्घं वामायुः सविता कृणोतु ॥

अथर्व. १४।२।३९

" इस श्रेष्ठ (गृहस्थाश्रम)में उपर चढो । अपनी धर्मपत्निका हाथ पकडो । उत्तम मन धारण करता हुआ अपनी धर्मपत्निको आलिंगन दो । प्रजा उत्पन्न करो । इस लोकमें आनंदसे रहो । आप दोनोंके लिये सूर्य दीर्घ आयु प्रदान करे । " इस मंत्रमें दीर्घ आयुष्य के साथ सूर्यका संबंध जोडा है, यह बात कभी भूलनी नहीं चाहिए । जहां सूर्य प्रकाश नहीं पहुंचता, वहां रहनेसे मृत्यु जलदी आता है और सूर्य प्रकाशमें बहुत काल व्यतीत करनेसे आरोग्य और दीर्घ आयुष्य प्राप्त होता है । बहुतसे रोग बंद मकानोंमें बैठने वालोंको होते हैं, परंतु जो खुली हवामें तथा पवित्र सूर्य प्रकाशमें विचरते हैं, वे आरोग्यसंपन्न होते हैं । इस लिये आरोग्य चाहनेवालोंको चाहिए, कि वे सूर्य प्रकाशसे अपनी आयु बढावें तथा घरों में सूर्य प्रकाश लेकर अपने घरका आरोग्य बढावें । तथाः—

दीर्घं त आयुः सविता कृणोतु ॥

अथर्व. १४।१।४७॥

प्र बुध्यस्व सुबुधा बुध्यमाना दीर्घायुत्वाय
शतशारदाय ॥ गृहान् गच्छ गृहपत्नी यथासो
दीर्घं त आयुः सविता कृणोतु ॥

अथर्व १४।२।७५

" हे स्त्रि ! तू पतिके घरमें जाकर घरकी स्वामिनी बन कर रहो । परंतु इस बातको तुम ध्यानसें जानो कि, सौं वर्षकी दीर्घ आयुतक जीनेके व्यवसायमें तुमनें जागना है । सूर्य तेरी दीर्घ आयु बनावे । " विशेषकर

यह बात स्त्रियोंको इस लिये कही गई है कि, स्त्रियां स्वयं मकानके अंदर बंद रहतीं हैं और कई अंधपरंपराके दास मकानोंमें स्त्रियोंको बंद करके रखते हैं। इसलिये यह ध्यानमें रखना चाहिए कि (१) धर्मपत्नी गृहकी स्वामिनी है, (३) और पुरुषोंके समान उनकोभी सूर्य प्रकाशसे आयुष्य बढानेकी आवश्यकता है। तथाः—

उपस्थास्ते अनमीवा अयक्ष्मा अस्मभ्यं
सन्तु पृथिवि प्रसूताः ॥ दीर्घं न आयुः प्रति-
बुध्यमाना वयं तुभ्यं बलिहृतः स्याम ॥

अथर्व. १२।१।६२

" हे मातृभूमि ! तेरेसे उत्पन्न होनेवाले पदार्थ हम सबके लिये निरोगता और आरोग्यताको बढानेवाले हों। हमारी दीर्घ आयुमें हम सब ज्ञान ग्रहण करते हुए (अर्थात् जागते हुए) तेरे लिये अपने आपका बलि अर्पण करनेवाले होवें। " दीर्घायु होकर अपनी मातृभूमिकी सेवा करना चाहिए, यह उपदेश इस मंत्रमें है। तथाः—

दीर्घायुत्वाय बृहते रणायाऽरिष्यन्तो
दक्षमाणाः सदैव ॥ अथर्व. २।४।१॥

"सदा हि दक्ष रहते हुए और अपना नाश न करते हुए दीर्घ आयुष्यके लिये तथा महान युद्ध के लिये सिद्ध होना चाहिए।" इस मंत्रमें चार उपदेश हैं। (१) हमेशा अपने कर्तव्यमें दक्ष रहना, ता कि कर्तव्य करने में किसी प्रकारसेभी कसूर न हो सके। (२) अपनी अवनति न हो इस लिये हमेशा प्रयत्न करना चाहिए। (३) अपना आयुष्य बढाने के लिये सदा प्रयत्न करना चाहिए। तथा (४) बडे युद्ध के लिये सदैव सिद्ध रहना चाहिए। मनुष्योंके अस्तित्वके लिये सदा "बडा युद्ध"—अर्थात् जीवनकलह (Struggle for existence) चला है। जो इस जीवनकलह में दृढतापूर्वक युद्ध करेगा, वह ही संपूर्ण सिद्धियां प्राप्त कर सकता है। परंतु जो इस युद्ध के लिये डर कर पीछे हटेगा, वह उसी क्षणमें मर जायगा। यह जीवन का झगडा सब कालमें, सब देशमें

और सब अवस्थाके लोकोंमें चलाथा, चल रहा है और आयंदाभी चलता रहेगा । वेद कहता है कि, इस झगडेमें संमिलित होने के लिये अपने आपको योग्य बनाओ । इसमें विजय पाना चाहिए । यदि विजय चाहिए, तो प्रबलतासे आगे होकर युद्ध करना चाहिए । यह युद्ध दुष्ट वासनाओंके साथ अपने अंतःकरणमें होता है । दुराचारी चोर डाकुओंके साथ समाजमें होता है, और राष्ट्रके अथवा साम्राज्यके शत्रुसे रणभूमीमें होता है । सर्वत्र विजय प्राप्त करनाही उद्दिष्ट होना चाहिए ।

यहांतक जो वचन दिये हैं, उनका सारांश निम्न लिखित हैः—

(१) सौ अथवा सौ से अधिक आयु बढानेके लिये मनुष्यका प्रयत्न होना चाहिए । (२) यावज्जीव ज्ञान प्राप्त करनेका यत्न करता हुआ पुरुषार्थका जीवन व्यतीत करना चाहिए । (३) प्रत्येक इंद्रियकी तथा प्रत्येक अवयवकी शक्ति बढानी चाहिए तथा उनके द्वारा ऐसे कर्म करने चाहिए कि, जिनसे आयु, आरोग्य और ऐश्वर्यकी अभिवृद्धि होती रहेगी । (४) अपने पुरुषार्थपर विश्वास रखना चाहिए और मनका दृढनिश्चय करना चाहिए कि, मैं पुरुपार्थसे अपना आयुष्य बढाऊंगा और मरनेतक अदीनताका जीवन व्यतीत करूंगा । (५) वीर्य, शौर्य, धैर्य, पौरुष, उद्यम, साहस, बल, बुद्धि, पराक्रम, ओज, सहनशक्ति, तेज, पुष्टि, निष्पापी सदाचार, ऐश्वर्य, आदिके साथ अपना आयुष्य बढाना चाहिए । (६) सौ वर्ष जीनेका मनुष्यको निसर्ग सिद्ध अधिकार है, पुरुषार्थसे उससे अधिक आयु बन सकती है, यदि बीचमें अपमृत्युका डर प्राप्त होने लगेगा, तो उस अपमृत्युको पुरुषार्थ के पहाडके नीचे दबा देना चाहिए । (७) जो मृत्युका पांव अपने सिरपर है, उसको पुरुषार्थ के साथ परे ढकेलकर दीर्घायुको प्राप्त करना चाहिए । अंतःशुद्धि और बाह्य पवित्रता करना, सत्कर्मोंमें मनको दृढताके साथ लगाना, आशामय जीवन (Optimistic life) व्यतीत करना, और ऐहिक अभ्युदय तथा पारमार्थिक निःश्रेयस के लिये पुरुषार्थ करना; ये ही तत्व हैं, कि जिनसे आयुष्यकी वृद्धि होती है । (८) इस लोक को प्रतिबंध न समझकर यह एक परमपवित्र स्वातंत्र्य प्राप्तिका साधन है ऐसा समझना । (९) आत्मघात के मार्गका अवलंबन

न करते हुए, अपना अभ्युदय स्वयं करनेका दृढ निश्चय करना। (१०) पूर्ण आयु समाप्त होनेतक मृत्युके वशमें न जानेका दृढ निश्चय करना। (११) तारुण्य और बाल्यमें इस प्रकारका आचरण करना कि, जिससे पूर्ण आयुका उपभोग लेते हुए वृद्धावस्थामें भी शक्ति क्षीण न हो सके। (१२) व्यक्ती, समाज, राष्ट्र और जनताकी उत्तम अवस्थापर परिपूर्ण आयु प्राप्त होना सर्वथैव अवलंबित है, इस लिये इनकी स्थिति सुधारने के लिये अपनी पराकाष्ठा करना। (१३) अपने इंद्रियोंको ऋषि बनाकर शरीरको तपोवन बनाना, तथा इंद्रियोंको देवता बनाकर शरीरको नंदनवन बनाना। (१४) सब आयु उत्तम सत्कर्ममें व्यतीत करना। (१५) सबसे अधिक उन्नति साधन करनेके लिये अत्यंत पुरुषार्थ करना। (१६) मनको विनयशील और सदाचारसंपन्न बनाकर, शुद्ध अन्न, शुद्ध जल, शुद्ध वायु का सेवन करके, पवित्रभूमिमें निवास कर, सूर्यप्रकाशसे अपना आयुष्य बढाना (१७) घरमें गृहिणी को सज्ञानी और सच्छील बना कर उनके साथ आनंदसे रहते हुए दीर्घ आयुको व्यतीत करना। (१८) दीर्घ आयुके महान् जीवन कलहमें विजयी होनेके लिये उत्कट पुरुषार्थ करना।

उक्त वेद मंत्रोंका तथा अन्य वचनोंका यह आशय है। अब इस आशयको ध्यानमें धर कर, अपने प्रस्तुत विषयका विचार करना चाहिए।

(४) मनुष्यके प्रयत्नसे आयुष्य घट या बढ सकता है वा नहीं !

"कई समझते हैं कि, जन्मतेहि विधातानें आयुका निश्चय किया हुआ होता है। उसमें घटना वा बढना नहीं हो सकता। परंतु वेदका आदेश इस मतसे विरुद्ध है। पुरुषार्थसे आयु बढ सकती है तथा दुराचारसे आयु घटभी सकती है। यह वेदका आशय उक्त मंत्रोंमें प्रकट हो चुका है।

परंतु विषय स्पष्ट करने के लिये यहां उतनेहि मंत्र रखता हूं कि जिनका आशय उक्त प्रकारका है। देखीएः—

मृत्योः पदं योपयन्तो यदैत
द्राघीय आयुः प्रतरं दधानाः॥

ऋ. १०।१८।२

"(मृत्योः पदं) मृत्युके पांव को (योपयंतः) परे ढकेलते हुए (यदा) जब (द्राघीय आयुः) दीर्घ आयुष्यको (प्रतरं) अधिक लंबा बनाकर (दधानाः) धारण करते हुए (एत) चलेंगे। " इस मंत्रमें "(१) **मृत्युके पांवको परे हटाना (२) और दीर्घ आयुको अधिक दीर्घ बनाकर धारण करना,**" ये दो भाव अत्यंत स्पष्ट हैं।

'**योपन**' शब्दके अर्थ (Effacing) मिटाना, (Perplexing) दिक् करना, (destroying) नाश करना, (removing) हटाना; इतने है। इन अर्थोंको लेकर '**मृत्योः पदं योपयन्तः।**' इस वाक्यका अर्थ (१) मृत्युके पांवको मिटाकर, (२) मृत्युके अधिकारको दिक् करके, (३) मृत्युके स्थान का नाश करके, (४) मृत्युके पांवको हटाकर; अपना आयु दीर्घ बनाना चाहिए। इस प्रकार अर्थ बनता है। यह अर्थ स्पष्ट है, और इस अर्थसे पुरुषार्थ के साथ आयु बढानेका भाव स्पष्ट होता है।

प्रत्येक पदार्थ अथवा प्राणी उत्पन्न होते हि मृत्यु अपना पांव उसपर रख देता है। जो पुरुषार्थहीन और दुराचारी होते हैं, वे उसके आधीन शीघ्रहि होते हैं, परंतु जो मनुष्य सदाचारी और दृढ पुरुषार्थी होते हैं, वे उस मृत्युके पांवको परे ढकेल कर अपनी आयु बडी दीर्घ बनाते हैं। और देखीएः—

कस्ये मृजाना अतियन्ति रिप्रं
आयुर्दधानाः प्रतरं नवीयः॥

अथर्व. १८।३।१७॥

" (क-स्ये) आत्माकी छाननीमें (मृजानाः) अपने आपको शुद्ध बनाकर (रिप्रं) अशुद्धि अथवा मलोंको (अतियन्ति) दूर करके (नवीयः) नूतन, नवीन (प्रतरं आयुः) दीर्घ आयुष्य (दधानाः) धारण करते हैं ।" इस मंत्रमें "(१) **आत्मपरीक्षाद्वारा अपनी शुद्धता करना, (२) शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक और आत्मिक मलोंको दूर करना, तथा शरीरसे बाहरके गृह, ग्राम, प्रांत, समाज, राष्ट्रके मलोंको दूर करके सब प्रकारकी शुद्धि करना, (३) और नवीन दीर्घ आयुष्यकी प्राप्ति करना;**" ये तीन भाव स्पष्ट हैं । इन भावोंको देखनेसे पुरुषार्थद्वारा आयुष्यकी वृद्धि करना वेदको संमत है, ऐसा स्पष्ट दिखाई देता है । मलोंको दूर करनेसे आयुष्यकी वृद्धि होती है, अर्थात् मलोंको पास करनेसे आयुष्यकी हानि होती है ।

उक्त मंत्रमें "रिप्र" शब्दका अर्थ निम्न प्रकार है:—(Vile) दुष्ट, नीच, कमीना, (sin) पाप, (dirt) मल, दोष, (impurity) अशुद्धता। इन दोषोंको व्यक्तिसे तथा समुदायसे हटाना चाहिए जिससे वृद्धि हो सकती है, और आयुष्य बढ सकता है । इनको हटानेके लिये हि पुरुषार्थ करनेकी अत्यंत आवश्यकता है । तथा—

शुद्धा भवन्तः शुचयः पावकाः
अतिक्रामन्तो दुरिता पदानि
शतं हिमाः सर्ववीरा मदेम ॥

अथर्व. १२।२।२८

"(१) शुद्ध बनना, (२) पवित्र होना, (३) दुरितोंको अर्थात् दुष्ट-भावोंको दूर हटाना, (४) सब वीर भावोंसे युक्त होना " ये चार भाव इस मंत्रमें हैं । आंतरिक और बाह्य शुद्धता के विषयमें पहिले लिखा गया है। 'दुरित (दुर्+इत) उसको कहते हैं, कि जो विजातीय (Foreign) भाव अंदर घुसने लगते हैं, जो विजातीय पदार्थ अंदर जाकर अजीर्ण बनाते हैं । उनको हटाना और ऐसे भाव तथा ऐसे पदार्थ पास करने कि जो पचन होकर अपनेसे बन कर रहें । यह ही दीर्घायु बनानेकी कूंजी है ।

इन मंत्रोंको विचारपूर्वक देखनेसे स्पष्ट ज्ञात होता है, कि पुरुषार्थसे आयुष्यकी मर्यादा बढाई जा सकती है। इस विषयमें निम्न मंत्र देखने योग्य हैः—

इमं जीवेभ्यः परिधिं दधामि
मैषां नु गादपरो अर्थमेतम्॥
शतं जीवन्तु शरदः पुरूचीः
अन्तर्मृत्युं दधतां पर्वतेन॥

ऋ. १०।१८।४॥

"(१) सब जीवों के लिये यह आयुष्यकी (परिधिं) मर्यादा निश्चित की है। (२) इनमेंसे कोईभी निश्चयसे इस आयुष्यरूपी अर्थको (मा गात्) न छोडे। (३) पूर्ण सौ वर्षोंतक सब जीते रहें। और (४) अपमृत्युको पर्वतसे दबाले।"

इस मंत्रमें सौ वर्षकी साधारण आयुष्य मर्यादा सब मनुष्योंके लिये रखी है, यह पहिला कथन है। (१) सभ्य राज्यशासनमें जिस प्रकार प्रत्येक मनुष्यके जन्मसिद्ध "नागरिकत्वके अधिकार (Constitutional rights)" हुआ करते हैं, (२) उत्तम पुरुषार्थसे विशेष मनुष्योंको विशेष अधिकार प्राप्त हो सकते हैं, तथा (३) राज्यशासनका विरोध करनेसे अधिकार छीने भी जा सकते हैं; ठीक उसी प्रकार परमेश्वरीय राज्यशासनमें (१) सौ वर्ष जीनेका प्रत्येक मनुष्यका जन्मसिद्ध अधिकार (Constitutional right) है। (२) जो पुरुषार्थी लोक यम नियम आसन प्राणायाम आदि योगसाधनद्वारा विशेष अधिकार (Special rights) प्राप्त करेंगे उनकी आयु बढ सकती है। तथा (३) जो आचारहीन मनुष्य अपने आहार विहार का विचार छोडकर मनमाना अयोग्य बर्ताव करेंगे, उनके अधिकार छीने जायगें; इस [illegible] उनकी आयु कम होगी। अर्थात् परमेश्वरकी की हुई आयुष्यकी मर्यादा सर्व साधारण जनताके लिये है, पुरुषार्थी सदाचारी लोक अपनी अवधि बढा लेते हैं और दुराचारी तथा अत्याचारी अपनी अवधि घटा लेते हैं।

आयुष्य यहही वास्तविक 'अर्थ' (सच्चा धन) है। सब इतर धन इसके होनेसे बरते जा सकते हैं, परंतु इसके न होनेसे कोई अन्य धन काम नहिं दे सकता। इस लिये "(अ-परः) निकृष्ट-हीन-मनुष्य इस आयुष्यरूपी धन को न छोडे" ऐसा दूसरा उपदेश इस मंत्रमें आया है, वह ध्यानमें धरने योग्य है। "पर" का अर्थ (Higher, superior, highest, best) उत्तम, उत्कृष्ट, उच्च इस प्रकारका होता है, तथा "अ-पर" का अर्थ (Inferior, lower) निकृष्ट, नीच, घटिया, हीन इस प्रकारका है। "मा गात्" का अर्थ (May not depart from, may not go away from) छोड न देवे, भाग न जावे; ऐसा है। अर्थात् कोई हीन मनुष्य इस आयुष्यरूपी सत्य धनको छोडकर अथवा इसका त्याग करके भाग न जावे। जो उच्च श्रेणीका मनुष्य होता है, वह अपना प्राप्त धन सुरक्षित रख कर पुरुषार्थसे अधिक प्राप्त करता है; परंतु नीचली श्रेणीके मनुष्य वंशपरंपरासे प्राप्त हुआ हुआ धन दुर्व्यसनोंमें खोकर शीघ्रहि निर्धन बनता है, तथा पुरुषार्थ न करनेके कारण अधिक धन उसको प्राप्त नहीं होता, अर्थात् उसको निर्धन हि रहकर दुःख भोगना पडता है। यही अवस्था आयुष्यके विषयमें समझनी उचित है।

तीसरे चरण में "सब मनुष्य पूर्ण सौ वर्ष जीते रहें" ऐसा जो कहा है वह सर्व साधारण दृष्टिसे है। विशेष और हीन ऐसीं दो अवस्थाएं स्वतंत्र हैं।

चतुर्थ पादमें "मृत्युं पर्वतेन अंतर्दधताम्।" यह वाक्य है। इसमें "पर्वत" शब्द विशेष महत्व रखता है। (पर्वाणि सन्ति अस्मिन् स पर्वतः) जिसमें पर्व होते हैं, उसको पर्वत कहते हैं।

पर्ववान् पर्वतः। पर्व पुनः पृणातेः
प्रीणातेर्वा ॥

निरु. १।२०।५

"पृणाति पालयति पूरयति (पॄ पालन-पूरणयोः क्र्यादिः) प्रीणाति तर्पयति (प्रीञ् तर्पणे क्र्यादिः) वा तत् पर्व पालकं पूरकं तर्पकं वा। तेन युक्तः पर्वतः ॥"

'जो पालन और पूरण करता है अथवा तृप्ति करता है, उसको पर्व

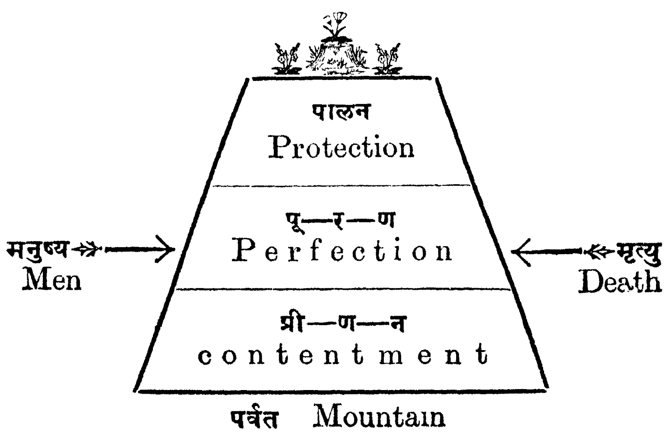
कहते हैं। ऐसे पालक–पूरक–तर्पणकारक पर्वोंसे जो युक्त होता है वह पर्वत होता है। '

उक्त मंत्रमें 'पर्वत' शब्द विशेष संकेत रखता है। इसलिये पर्वत शब्दके अर्थका उक्त प्रकार विशेष विवरण करना अवश्यक हुआ। अब इस विवरणका फलितार्थ देखिए:—

पर्वतः=पर्व-वान्= { (१) पालनं (Protection), संरक्षण
(२) पूरणं (Perfection), परिपूर्णता
(३) प्रीणनं (Contentment), तृप्ति }

शरीर, इंद्रियां, मन, बुद्धि का पालन-–पूरण–प्रीणन करना अर्थात् इनका संरक्षण करना, इनको परिपूर्ण उन्नत करना और इनको शांत रखना, इन त्रिविध कर्मरूपी पर्वतके नीचे मृत्युको दबाना है।

'अंतर्दधतां' का अर्थ, 'बंद रखना, दबाना, पडदेके पीछे रखना' ऐसा है। इन अर्थोंको ध्यानमें धरकर उक्त मंत्रके चतुर्थ चरणका अर्थ देखनेसे निम्न उपदेश मिलता है:—"**(१) शरीर, इंद्रियां, मन आदिका संरक्षण करना, (२) इनको परिपूर्ण बनाना और (३) इनको शांत रखना, इन तीन कर्मोंके पडदेके पीछे मृत्युको रखीए।**" मनुष्य और मृत्यु इनके बीचमें इन तीन कर्मोंका पहाडके समान सखत पडदा रखीए, जिससे मनुष्योंके पास मृत्यु झटपट न आ सके। देखीए:—



दीर्घायु बननेका यह उपाय है। अपने और मृत्युके बीचमें 'पालन-पूरण-प्रीणन' का पहाड खडा करना, जिससे आयुष्य बढ जाता है।

दिवि ते मूलमोषधे पृथिव्यामसि निष्ठितः ॥
त्वया सहस्रकाण्डेनाऽऽयुः प्रवर्धयामहे ॥

अथर्व. १९। ३२। ३

"हे (ओष-धे) दोष धोनेवाले ! तेरा मूल द्युलोकमें है । और पृथिवीमें तेरी स्थिति है। तेरे हजारों टुकडोंसे हम सब अपनी आयु (प्र) अधिक (वर्धयामहे) बढाते हैं।"

इस मंत्रमें (१) दोष धोनेका और (२) आयुष्य बढानेका संबंध स्पष्ट बताया है। ओषधी का अर्थ 'दोष-धी' 'दोषोंको धोकर दूर करनेवाली' ऐसा निरुक्तकार देते हैं। दोषोंको दूर करनेसे आयुष्यका प्रवर्धन होता है अर्थात् आयुष्य अधिक बढता है। इस मंत्रसे, विशिष्ट आचरणसे आयुष्य बढता है, यह बात सिद्ध होती है, इस लिये इस विषयमें अधिक लिखनेकी आवश्यकता नहीं। और देखीएः—

भूयश्च शरदः शतात् ॥

यजु. ३६। २४

भूयसीः शरदः शतात् ॥

अथर्व. १९। ६७

इन मंत्रोंसे सिद्ध होता है की "(शरदः शतात्) सौ वर्षोंसेभी (भूयसीः। भूयः) बहुत अधिक आयु" मनुष्य प्राप्त कर सकता है (१) किंचित् अधिक (२) विशेष अधिक और (३) बहुत अधिक ऐसे अधिकताके तीन भेद होते हैं। अधिक शब्द जहां होता है, वहां दुगणेसे कुछ कम परंतु एकसे अधिक इतनाही भाव व्यक्त होता है। जैसाः—

(१) देवदत्तको सौ रुपये मिले।

(२) यज्ञमित्रको सौसे किंचित अधिक मिले।

(३) विष्णुमित्रको सौसे विशेष अधिक मिले।

(४) शतानंदको सौसे बहुतहि अधिक मिले।

इन वाक्योंका आशय निम्न प्रकार समझा जा सकता है:—

(१) देवदत्तको सौ मिले।

(२) यज्ञमित्रको सौ से सवासौ तक मिले।

(३) विष्णुमित्रको सवासौ से देडसौ तक मिले।

(४) शतानंदको देडसोसे पावणेदोसौ तक मिले।

यदि दोसौ मिलते तो कहनेवाला " दो सौ " ऐसा कह सकता था, जैसा कि देवदत्तके विषयमें उन्होंनें पहिले कहा है। दो सौ मिले नहीं, यह बात उनके कहनेमें हि स्पष्ट है। इसलिये ' भूयसीः। भूयः ' आदि-शब्द दोसौका भाव नहीं बताते, परंतु पावणेदोसौ तककी आयुका भाव बता रहे हैं, जो आयु भीष्मपितामह के चरित्रमें १७० की बताई गई है। इस विवरणसे आयुका निम्न प्रमाण दिखाई देगा:—

(१) **अ-पर**—कनिष्ठ-आयुका प्रमाण—जन्मसे	७०		वर्ष तक।	
(२) **साधारण**—आयुका प्रमाण—	७०	से	१००	,,
(३) **पर**—अथवा परम आयुका प्रमाण	१००	से	१७५	,,
साधारण पुरुषार्थीके लिये—	१००	से	१२५	,,
विशेष पुरुषार्थीके लिये—	१२५	से	१५०	,,
महान् पुरुषार्थीके लिये—	१५०	से	१७५	,,

महान् पुरुषार्थमें यमी, नियमी, संयमी, यति, योगी आदि दृढव्रती भीष्मपितामह, वसिष्ठ, व्यास आदि लोक आयेंगे तथा इनके नीचे बाकीके लोक रहेंगे।

आ षोडशात् सप्ततिवर्षपर्यंतं यौवनम् ।

वात्स्यायन । कामसूत्र ।

'सोलहसे सत्तर वर्षतक यौवनावस्था' होनेके कारण ७० वर्षतक जीना कनिष्ठ प्रमाणमें समझा जाता था ! अबकी अवस्था और प्रकारकी है, यह बात अलग है । अस्तु । इस प्रकार वेदके मतसे आयुष्यकी मर्यादा कहांतक हो सकती है, तथा प्रयत्नसे आयुष्य जैसा बढ सकता है, वैसा अनवस्थासे घट भी सकता है, इत्यादि बातोंका विचार वेदके प्रमाणोंसे किया गया । अब निबंधके अगले भागका विचार करेंगे ।

(५) किन किन नियमोंके पालन करनेसे आयुष्यकी वृद्धि होती है ? और किस प्रकार बर्ताव होनेसे आयुष्य घट सकता है ?

अब आयुष्य वृद्धिके नियमों और उपायोंका विचार करना है । महाभारतमें, जहां भीष्माचार्य जैसे अतिदीर्घायुषीके जीवनवृत्तांत दिये हैं वहां, दीर्घायु बननेके विषयमें उपदेशकी कई बातें लिखीं हैं, उनका अब विचार करेंगेः—

युधिष्ठिर उवाच ।

शतायुर्वै पुरुषः शतवीर्यश्च जायते ॥
कस्मान्म्रियन्ते पुरुषा बाला अपि पितामह ॥
आयुष्मान् केन भवति अल्पायुर्वाऽपि मानवः ॥ २ ॥

भीष्म उवाच ।

आचाराल्लभते ह्यायुराचाराल्लभते श्रियम् ॥
आचारात्कीर्तिमाप्नोति पुरुषः प्रेत्य चेह च ॥ ६ ॥

ये नास्तिका निष्क्रियाश्च गुरुशास्त्रातिलंघिनः ॥
अधर्मज्ञा दुराचारास्ते भवन्ति गतायुषः ॥ ११ ॥
विशाला भिन्नमर्यादा नित्यं संकीर्णमैथुनाः ॥
अल्पायुषो भवन्तीह नरा निरयगामिनः ॥ १२ ॥
अक्रोधनः सत्यवादी भूतानामविहिंसकः ॥
अनसूयुरजिह्मश्च शतं वर्षाणि जीवति ॥ १४ ॥
लोष्ठमर्दी तृणछेदी नखखादी च यो नरः ॥
नित्योच्छिष्टः संकुसुको नेहायुर्विदते महत् ॥ १५ ॥
ब्राह्मे मुहूर्ते बुध्येत धर्मार्थौ चानुचिंतयेत् ॥
ऋषयो नित्यसंध्यत्वात् दीर्घमायुरवाप्नुवन् ॥ १८ ॥
परदारा न गंतव्या सर्ववर्णेषु कर्हिचित् ॥
न हीदृशमनायुष्यं लोके किंचन विद्यते ॥ २१ ॥
मातापितरमुत्थाय पूर्वमेवाभिवादयेत् ॥
आचार्यमथवाप्यन्यं तथायुर्विन्दते महत् ॥ २७ ॥
नोत्सृजेत पुरीषं च क्षेत्रे ग्रामस्य चान्तिके ॥
उपानहौ च वस्त्रं च धृतमन्यैर्न धारयेत् ॥ २८ ॥
ब्रह्मचारी च नित्यं स्यात् पादं पादेन नाक्रमेत् ॥
आक्रोशं परिवादं च पैशुन्यं च विवर्जयेत् ॥ ३० ॥
नारुंतुदः स्यान्न नृशंसवादी न हीनतः परमभ्याददीत ॥
आर्द्रपादस्तु भुंजानो वर्षाणां जीवते शतम् ॥ ६२ ॥
केशग्रहं प्रहारांश्च शिरस्येतान् विवर्जयेत् ॥ ६४ ॥
न संहताभ्यां हस्ताभ्यां कंडूयेदात्मनः शिरः ॥ ६८ ॥
वाते च पूतिगंधे च मनसापि न चिंतयेत् ॥
तस्माद्युक्तो ह्यनध्याये नाधीयीत कदाचन ॥ ७४ ॥
तथा नान्यधृतं धार्यं न चाऽपदशमेव च ॥
अन्यदेव भवेद्वासः शयनीये नरोत्तम ॥ ८६ ॥
उपवासं च कुर्वीत स्नातः शुचिरलंकृतः ॥
समानमेकपात्रे तु भुंजेन्नान्नं जनेश्वर ॥ ८९ ॥

नालीढ्या परिहृतं भक्षयीत कदाचन ॥
प्रतिषिद्धान्न धर्मेषु भक्ष्यान् भुंजीत पृष्ठतः ॥ ९१ ॥
सायं प्रातश्च भुंजीत नांतराले समाहितः ॥
वालेन तु न भुंजीत परश्राद्धं समाहितः ॥ ९५ ॥
संध्यायां न स्वपेत् राजन् विद्यां नच समाचरेत् ॥
न भुंजीत च मेधावी तथायुर्विदते महत् ॥ १२० ॥
यत्नवान् भव राजेन्द्र यत्नवान् सुखमेधते ॥
अप्रधृष्यश्च शत्रूणां भृत्यानां स्वजनस्य च ॥ १४७ ॥
महात्मनां च चरितं श्रोतव्यं नित्यमेव ते ॥

महाभारत अनुशासनपर्व अ. १०४

इस अध्यायमें आयुष्यवर्धनके उपाय कहे हैं । जो संस्कृत जानते हैं उनको उचित है कि, वे मूल महाभारतमें इस अध्यायको अच्छी प्रकार पढें । जो संस्कृत नहीं जानते, उनके लिये उक्त श्लोकोंका भाव क्रमशः नीचे देता हूं:—

(१) सदाचारसे दीर्घ आयु, श्री और कीर्ति प्राप्त होती है । (२) नास्तिकता, आलस, गुरुकी आज्ञा और शास्त्रकी आज्ञाका उल्लंघन करना, ये बातें आयुका नाश करतीं हैं । (३) शील और मर्यादा को छोडना, और व्यभिचार करना ये दो बातें आयुष्यका नाश करनेवालीं हैं । (४) क्रोध न करना, सत्यका पालन करना, हिंसा न करना, असूया न धरना, कुटिलता न करना; इससे सौ वर्षकी आयु होती है । (५) नाखून खाना, उच्छिष्ट भक्षण करना, इनसे आयुका नाश होता है । (६) ब्राह्म-मुहूर्तमें उठकर धर्मका विचार करना और दोनों संधिकालमें संध्या करना। इससे दीर्घ आयु प्राप्त होती है । (७) व्यभिचार न करना । क्योंकि व्यभिचार से आयुष्यका नाश होता है । (८) माता पिता और आचार्य को नमस्कार करना । (९) ग्रामके पास शौच न करना । (१०) जूता, वस्त्र, पात्र आदि दूसरेने बर्ता हुआ धारण न करना । अपने एक पांवसे दूसरा पांव घसीटना नहीं । नित्य ब्रह्मचर्यसे रहना । (११) आक्रोश, झगडा, तथा चुगली की बातें न करना । (१२) किसीको मर्मछेदक

वाक्य न बोलना, निंदा न करना, हीनसे किसी पदार्थ का स्वीकार न करना (१३) पांव गीले रखकर भोजन करनेसे सौ वर्ष जीता रहता है। (१४) केशोंको न खेंचना, शिरपर प्रहार न करना, दो हातों से शिर न खुजलाना। (१५) दुर्गंध वायुमें न ठहरना । (१६) छुट्टीके दिन पढना नहीं। (१७) सोनेके समय दूसरा वस्त्र पहनना। (१८) कभी कभी उपवास (फांका) करना। (१९) स्नान, स्वच्छता तथा अच्छा पहनाव सदा करना। (२०) एक पात्रमें दूसरेके साथ कभी भोजन न करना। (२१) रजस्वला स्त्रीका बनाया हुआ अन्नादि न खाना। (२२) निषिद्ध अन्नका सेवन न करना । (२३) दिनमें दो वारहि भोजन करना और बीचमें कुछ न खाना । (२४) जिस अन्नमें केश होंगे उसको न खाना। (२५) संध्याकालमें न सोना, न पढना और न खाना। (२६) सदा प्रयत्न करते रहना, प्रयत्नशील मनुष्य को सुख प्राप्त होता है। (२७) ऐसी अपनी शक्ति बढानी कि जिससे शत्रूओंका हमला न हो सके, तथा अपने नौकर और स्वजन अपना अनादर न कर सकें। (२८) सदा श्रेष्ठ पुरुषोंके जीवन चरित्र पढने।

इत्यादि उपदेश भीष्मपितामहनें युधिष्ठिरको किया। ये उपदेश सबको मनमें रखने चाहिए। उक्त उपदेशोंमें आलस से आयुष्यका नाश बताया है। क्रोधसे भी आयुष्य की हानी होती है। क्रोध जिस समय आता है, उस समय मस्तिष्क और खून का बिघाड होता है, जिससे आयुका नाश निश्चयसे होता है। दूसरेका बर्ता हुआ कपडा, जूता आदि न पहननेका उपदेश आजकल विशेष ध्यान धरने योग्य है। क्यों कि उपहारकी दुकानोंमें दूसरेके उच्छिष्ट पात्र हि वारंवार बर्ते जाते हैं, जिससे रोगों की वृद्धि हो रही है, और आयुष्य घट रहा है। छुट्टीके दिन अभ्यास न करनेका उपदेश विद्यार्थियोंको ध्यान में रखना चाहिए। जो सातदिन बडा परिश्रम करते हैं, उनको एक दिनका विश्राम अवश्य चाहिए, जिससे शरीर और मस्तिष्क ठीक होकर अधिक परिश्रम करनेका बल आता है । कभी कभी उपवास अर्थात् मासमें एकवार फांका करनेसे अजीर्णका दोष दूर होता है। एक दिनमें दोसे अधिकवार खाने की आदत आयुष्यकी हानि करनेवाली है ।

दीर्घायुकी इच्छा करनेवालोंको ये उपदेश तथा अन्य नियमोंका पालन अवश्य करना चाहिए। जो अधर्मका आचरण करेंगे उनकी आयु बीस पचीस वर्षोंकी होगी ऐसा भागवतमें कहा हैः—

त्रिंशद्विंशति वर्षाणि परमायुः कलौ नृणाम् ॥

श्री. भागवत. १२ । २ । ११ ॥

"कलहके युगमें बीससे तीस वर्षतक मनुष्योंकी परम आयु होगी।" अधर्मयुक्त बर्तावहि कलियुग है। धर्मयुक्त आचार सत्ययुग हुआ करता है। मनुष्य दृढ प्रयत्नसे आरोग्य के नियमोंका पालन करेंगे, तो ऐसे समयमें भी दीर्घ आयुष्य प्राप्त हो सकता है। केवल लोकोंके दृढनिश्चय की आवश्यकता है। निश्चयसे सदाचारका पालन करनेसे दीर्घ आयु होती है। सदाचार के तीस लक्षण होते हैंः—

सत्यं दया तपः शौचं तितिक्षेक्षा शमो दमः ॥
अहिंसा ब्रह्मचर्यं च त्यागः स्वाध्याय आर्जवम् ॥ ८ ॥
संतोषः समदृक् सेवा ग्राम्येहोपरमः शनैः ॥
नृणां विपर्ययेहेक्षा मौनमात्मविमर्शनम् ॥ ९ ॥
अन्नाद्यादेः संविभागो भूतेभ्यश्च यथार्हतः ॥
तेष्वात्मदेवताबुद्धिः सुतरां नृषु पांडव ॥ १० ॥
श्रवणं कीर्तनं चास्य स्मरणं महतां गतेः ॥
सेवेज्याऽवनतिर्दास्यं सख्यमात्मसमर्पणम् ॥ ११ ॥
नृणामयं परो धर्मः सर्वेषां समुदाहृतः ॥

श्री. भागवत. ७ । ११ ॥

(१) सत्यं, (२) दया, (३) तपः—सदाचरण करनेके समय होनेवाले कष्ट सहन करनेकी शक्ति (४) शौचं-सब प्रकारकी शुद्धता। (५) तितिक्षा-सहनशक्ति, तेजस्विता (६) ईक्षा-विचारपूर्वक कार्य करना। (७) शमः—मनका संयम (८) दमः—इन्द्रिय-

निग्रह, (९) अहिंसा, (१०) ब्रह्म-चर्यं—वीर्यसंरक्षण और ज्ञान-संपादन। (११) त्यागः—दान, निष्कामभाव। (१२) स्वाध्यायः—धर्मग्रंथका अध्ययन, (१३) आर्जवं—सरलता, (१४) संतोषः, (१५) समदृक्—पक्षपात छोडकर सबको समदृष्टिसे देखना। (१६) सेवा—लोकसेवा करना, परोपकार करना। (१७) ग्राम्य बुद्धिका त्याग करना। (१८) मनुष्योंकी उन्नति अवनतिका इतिहास देखकर उसका यथायोग्य विचार करना, (१९) मौनं—बडबड न करना। (२०) आत्मविमर्शनं—अपने चालचलनका विचार करना। (२१) संविभागः—सब प्राणियोंके लिये यथायोग्य अन्न का विभाग करना। (२२) आत्मवत् बुद्धिः—सब मनुष्योंके ऊपर आत्मवत् भाव रखना। अपने समानहि सबको सुखदुःख है यह भाव रखना। (२३) श्रवणं, (२४) कीर्तनं, (२५) स्मरणं—परमेश्वर और श्रेष्ठ पुरुषों के गुणोंका श्रवण, उपदेश और स्मरण करना। (२६) इज्या—यज्ञ, सत्कर्म, हवन करना, (२७) नतिः—नम्रता धारण करना, (२८) दास्यं—परमेश्वरका सेवक बनकर रहना। (२९) सख्यं—परमेश्वरसे मित्रता करना (३०) आत्मनिवेदनं—परमेश्वरको अपना मनोगत निवेदन करना॥ ये तीस लक्षण मनुष्यधर्मके हैं। इनका पालन करनेसे आयुष्यकी वृद्धि होती है।

योग-साधन करनेसे आयुष्यकी वृद्धि होती है। **यम, नियम, आसन,** और **प्राणायाम** ये चार योगके अंग [Physical culture] शारीरिक स्वास्थ्यके लिये हैं, तथा **प्रत्याहार, धारणा, ध्यान,** और **समाधि** ये योगके चार उत्तर अंग (Spiritual culture) अंतःकरणके स्वास्थ्य के लिये हैं। शारीरिक और अंतःकरणके स्वास्थ्यसेहि मनुष्यकी आयु बढती है। आहार, विहार, भोग आदि सब योग्य मर्यादापूर्वक करनेसे योग का उत्तम साधन होता है। और योगसाधनसे आयुष्यकी वृद्धि होती है।

राक्षसी भावोंका त्याग और दैवी भावोंकी धारणा करनेसे अ-मर-पन अर्थात् दीर्घ आयुष्य प्राप्त होता है। देवोंके लिये अ-मर शब्द प्रयुक्त

होता है, उसका अर्थ उनको बिलकुल मृत्यु नहीं ऐसा नहीं है, क्योंकि सूर्यादि सब देव मरण-धर्म-युक्त हैं । ब्रह्मदेव भी कल्पोंमें बदलते रहते हैं, ऐसा पुराण कहते हैं, तात्पर्य अमर शब्द " दीर्घ आयु " का हि वाचक है । दैवी भवोंकी कल्पना करनेके लिये देववाचक शब्दोंका विचार करेंगेः—

(१) देवः—देवतावाचक शब्दोंमें देव शब्द मुख्य है इसके ग्यारह अर्थ हैंः—

क्रीडाकुशलः—(Sports-man)-खेलोंमें कुशल । क्रीडा शब्दसे यहां जूआ आदि इष्ट नहीं, क्योंकि " अक्षैर्मा दीव्यः । " (ऋ. १०। ३४।१३) इस प्रकार जुवा, पत्ते आदि वीर्यहीन खेलोंका वेदने निषेध किया है । क्रीडा शब्दसे यहां मर्दानी खेलोंका भाव लिया जाता है । खुली हवाके सब मर्दानी खेल आयुष्यवर्धक हैं ।

विजिगीषुः—(Wishing to conquer) अपनी जातीका विजय करनेकी इच्छा धारण करनेवाले ।

व्यवहारदक्षः—व्यवहारमें चतुर ।

द्योतमानः—(Spirited) तेजस्वी ।

स्तुत्यः—जो प्रशंसनीय कर्म करते हैं ।

मुदितः—जो सदा आनंद वृत्तिसे रहते हैं ।

संमदयुक्तः—(One who keeps self-respect)-आत्मसंमान रखनेवाले ।

स्वप्नवान्—जो उत्तम गाढ निद्राका अनुभव कर सकते हैं ।

कांतिवान्—जो परस्पर प्रेम का बर्ताव करते हैं ।

गतिमान्—हलचल करनेमें प्रवीण ।

दाता—जो उदार होते हैं.

देव शब्दके ये ग्यारह अर्थ हैं। इन गुणोंसे देवत्व आता है अर्थात् अमरत्व अथवा दीर्घायुत्व प्राप्त होता है । अब देववाचक अन्य शब्द देखीए:—

(२) **विबुधः**—विशेष ज्ञानसंपन्न ।

(३) **सु-राः**—जिनका दान उत्तम अर्थात् विचारयुक्त होता है ।

(४) **सु-पर्वन्**—जिनमें पालनशक्ति (Power of protection,) पूरणशक्ति (Power of perfection) और प्रीणन (Contentment) होता है। (पर्व=पालनं-पूरणं-प्रीणनं च)

(५) **सु-मनसः**—उत्तम मनवाले ।

(६) **अ-दिति-नंदनाः**—स्वतंत्रतासे आनंदित होनेवाले। (दिति-Bondage; अदिति-Freedom)

(७) **ऋभवः**—(Artists) जो कारीगर होते हैं। (Smith, clever)

(८) **लेखाः**—जो उत्तम लेखक होते हैं ।

(९) **अ-स्वप्नाः**—जो बहुत सोते नहीं । [देव शब्दके अर्थमें 'स्वप्नवान्' लक्षण देवोंका आया है, और यहां 'अस्वप्न' आया है। हमेशा सोना सुस्तीका लक्षण है, वह देवोंमें नहीं है; परंतु निद्रा आरोग्यके लिये अवश्य चाहिए।]

(१०) **अमृतान्धसः**—आरोग्यदायक उत्तम अन्न भक्षण करनेवाले। अथवा 'अ-मृत-अंधस':—मुर्द्रोंका अन्न अर्थात् मांसभक्षण न करनेवाले। ['मृतान्धस्' अर्थात् मुर्द्रोंका अन्न जो मांसाहार होता है, और 'अ-मृतांधस्' निर्मांस भोजन हुआ करता है ! 'अंधस्' शब्दकाही अर्थ शाकाहार है। और बल देनेवाले अन्नका नाम भी अंधस् है। इस शब्दसे धान्यफलमूलाहार आयुरारोग्य देनेवाला है ऐसा सिद्ध होता है।]

(११) **बर्हिर्मुखाः**—जो अंतर्मुख होते हैं। मन आदिकी शुद्धिमें लगे रहते हैं। बर्हिस् शब्दका अर्थ-अंतराल, अंतःकरण, मध्यस्थान है।

(१२) क्रतुभुजः—पहिले उत्तम कर्म करके पश्चात् भोजन करनेवाले।

(१३) गीर्वाणाः—जिनकी वाणी प्रभावशाली होती है।

(१४) वृन्दारकाः—वृन्द अर्थात् समूहकी शक्ति रखनेवाले।

(१५) त्रि-दशाः—बाल, तरुण और वृद्ध इन तीनों दशाओंका पूर्णतया अनुभव लेनेवाले, अर्थात् तीन दशाओंका पूर्ण अनुभव लेनेके पश्चात् हि जो दीर्घायु का अनुभव करके इस लोकको छोडतें हैं।

(१६) निर्जराः—(जराया निष्क्रांताः) जो वृद्धावस्थासे भी परे जाते हैं, अर्थात् भीष्मपितामह के समान जो अतिदीर्घ आयु को प्राप्त होते हैं।

इत्यादि देवतावाचक शब्दोंका विचार है। देवतावाचक शब्द अनंत हैं। उनके मूल अर्थोंकी खोज करनेसे देवोंके देवत्वका पता लग सकता है। देवत्वके गुणहि अमरपण अर्थात् दीर्घायु देनेवाले होते हैं।

इन गुणोंकी धारणा करनेवाले अमरपन को प्राप्त होते हैं इन शब्दोंके अर्थोंकी खोज करनेसे देवत्वके गुणोंका ज्ञान हो सकता है। और दीर्घायु होने के लिये आवश्यक गुणोंका बोध होसकता है।

इस प्रकार इन देवतावाचक शब्दोंसे सूचित गुणोंको धारण करना और अमरपनको प्राप्त करना। यहां कई लोक कहेंगे कि देव (त्रिविष्टप) स्वर्गमें रहनेवाले होते हैं। उनके गुण पृथ्वीपर रहनेवाले मनुष्योंमें किस प्रकार आसकते हैं। इस शंकाकी निवृत्ति करनेके लिये स्वर्गभूमीकी कल्पना देखनी चाहिए:—

भीष्म उवाच।

उत्तरे हिमवत्पार्श्वे पुण्ये सर्वगुणान्विते॥
पुण्यः क्षेम्यश्च काम्यश्च स परो लोक उच्यते॥
काले मृत्युः प्रभवति स्पृशन्ति व्याधियो न च॥

महाभा॰ शांतिपर्व।

" हिमालय के उत्तर भागमें उत्तम पुण्यकारक परलोक है, वह ही काम्य अर्थात् इच्छा करने योग्य है। वहां योग्य समयपरहि मृत्यु होता है, और व्याधियां नहीं होतीं। " इस प्रकार देवलोक का वर्णन भीष्म-पितामहने किया है। इसको देखनेसे आज कालका तिब्बत हि त्रिविष्टप, परलोक, स्वर्ग, देवलोक समझा जाता था। इसमें शंका नहीं हो सकती। प्रायः यह बात उत्तर ध्रुवतक चली जा सकती है, क्योंकिः—

उत्तरः पृथिवीभागः सर्वपुण्यतमः शुभः।

शांतिपर्व।

" उत्तर दिशाका पृथिवीका हिस्सा शुभ है। " ऐसा भीष्म पितामहने कहा है। महाभारतमें अन्यत्र वर्णन है कि, ब्रह्मसभा, देवसभा उत्तर ध्रुव—मेरू-पर है। इत्यादि वर्णनसे पता लगता है कि, एक समय, भीष्माचार्यजीसे पूर्व कालमें, उत्तर दिशाके लोक अधिक सभ्यतासे युक्त थे, जिनको देवशब्दसे पुकारा जाता था, और वे बडे दीर्घायु हुवा करतेथे, और उक्त लक्षणोंसे युक्त थे। यदि एक समय तिब्बतके लोक इन गुणोंसे युक्त होते थे, तो आर्यावर्तके लोक देवत्वके गुणोंसे युक्त क्यों नहीं हो सकेंगे?

अस्तु। इस प्रकार दीर्घायुत्व प्राप्तिके गुणधर्मोंका विचार हुआ। उसके विरोधी गुणोंको धारण करनेसे शीघ्र मृत्यु होता है, जो दुर्गुण हमारेमें इस समय हैं, इस लिये उनका विशेष वर्णन करनेकी आवश्यकता नहीं।

(६) अब हमारी आयुकी दशा क्या है और उसको दीर्घ बनानेके लिये किस प्रकार यत्न करना चाहिये?

इस समय हमारे देशवासियोंकी औसद अर्थात् साधारण आयु पचीस वर्षोंसे भी कम है। यद्यपि सौ वर्षतक कई लोक जीते हैं तथापि प्रायः

बहुतोंकी मृत्यु शीघ्रही होती है । यह एक बडी भारी राष्ट्रीय आपत्ति है । पचीस वर्षतक मनुष्यकी आयु विद्याध्ययनमें चली जाती है, और शेष ७५ वर्षकी आयुमें उससे देशका भला होना होता है । जिस देशमें विद्वान् लोक अल्प आयुमें मर जाते हैं, उस देशकी उन्नति इसलिये शीघ्र नहीं होती, कि वहां अनुभवशाली वृद्ध विद्वान् राष्ट्रका नेतृत्व करनेके लिये प्राप्त नहीं होते । विद्या समाप्त होनेके पश्चात् दस पंध्रह वर्षमें उनकी मृत्यु होनेके कारण, अनुभव प्राप्त होनेसे पूर्वहि उनका वियोग होता है; इस लिये उनके विद्याध्ययनके लिये जो राष्ट्रीय द्रव्य खर्च होता है, उस द्रव्यका योग्य बदला उस राष्ट्रको नहीं प्राप्त होता । इस प्रकार राष्ट्रपर आर्थिक आपत्ति आ रही है । इसलिये दीर्घायु बनने के लिये अवश्य प्रयत्न होना चाहिए ।

जहां अन्य देशोंमें ८०।९० वर्षकी आयुतक वृद्ध विद्वान् पुरुष राष्ट्रका कार्य करते हुए दिखाई देते हैं । वहां हमारे भारतमें विद्वानोंकी मृत्यु ४०।५० के पूर्वहि हो रही है । किसी देशको अल्पायु विद्वानोंसे कोई लाभ नहीं हो सकता । इसलिये सब लोकोंको इस प्रश्नका हल करना उचित है ।

'**ब्रह्मचर्य और गुरुकुलवास**' ये दो उपाय सारांशरूपसे कहे जा सकते हैं । विस्तारसे विचार करेंगे तो सब आरोग्यशास्त्रका मंथन करना पडेगा । विद्याध्ययनकी प्राथमिक आयु आरण्यक विद्यालयों (Forest schools) में व्यतीत होनी चाहिए । ब्रह्मचर्यसे वीर्य रक्षण करना चाहिए तथा व्यायाम के द्वारा शरीरको सुदृढ बनाना चाहिए । शुद्ध अन्न, शुद्ध जल, शुद्ध वायुका सेवन करके अपनी आंतरिक और बाह्य स्वच्छता अत्यंत करना चाहिए ।

संशयी मनोवृत्ति और निराशावादको झटपट छोडकर, आत्मविश्वासी मनोवृत्ति और आशावादका जीवन व्यतीत करना चाहिए । इस निबंधमें पूर्वस्थलोंमें दिये हुए वेदशास्त्रके वचनोंका विचार करनेसे आयुष्यवर्धक जीवनक्रमका पता लग सकता है । आशा है कि पाठक उक्त वचनोंका

अच्छी प्रकार विचार करके, अपने जीवनमें सुधार करके, अपनी आयु बढानेका प्रयत्न करेंगे।

अंतमें आशा करता हूं कि, आर्यावर्तके लोक, तथा अन्य लोक भी, वेदशास्त्रोंके दीर्घायु करनेवाले उपदेशोंका तथा उसके सहाय्यक आधुनिक आरोग्यादि शास्त्रोंका परिशीलन करके, तथा उसके अनुकूल आचरण करके, अपनी दीर्घायु बनाकर, अपनी उन्नतिका साधन करके, सब मानवी उन्नतिको बढानेमें कृतकृत्य बनेंगे।

॥ ॐ शम् ॥

"स्वाध्यायान्मा प्रमदः।"

तैत्ति. १।११।

स्वाध्याय कीजिए।

यहि एक

आपकी उन्नतिका सच्चा साधन

है।

'स्वाध्याय-मंडल' स्वाध्याय करने और करानेका

प्रयत्न कर रहा है।

ॐ

स्वाध्याय-मंडल

आचार्यकी आज्ञा।

"वेद का पढना पढाना, सुनना सुनाना सब आर्योंका परम धर्म है।"

(१) **नाम**—इस संस्थाका नाम **'स्वाध्याय-मंडल'** है।

(२) **उद्देश**—आचार्यकी आज्ञाके अनुसार वेदका स्वाध्याय करना और कराना, इस स्वाध्याय-मंडलका उद्देश है।

(३) **कार्यक्षेत्र**—(१) ऋग्वेद, यजुर्वेद, सामवेद और अथर्ववेद इन चार संहिताओंका स्वाध्याय करना और कराना। (२) वैदिक उपदेशोंके साथ अन्य धर्म ग्रंथोंकी तुलना करके, वेदानुकूल और वेद-विरुद्ध मतोंका सप्रमाण निश्चय करना। (३) प्रचलित नवीन युरोपीयन मतकी सप्रमाण समालोचना करनी।

(४) **स्वाध्याय और वैदिक-धर्मका प्रचार**—स्वाध्याय करके जो मत निश्चित होगा, उसको पुस्तकरूपमें प्रसिद्ध करना। वैदिक-धर्मका स्थिर और सच्चा प्रचार "वैदिक-धर्मके सुबोध-ग्रंथ" प्रसिद्ध करनेसेहि होना है।

(५) **स्वाध्याय-ग्रंथ-माला**—स्वाध्यायके पुस्तक लिखनेका कार्य स्वाध्याय-मंडलका है। पुस्तक-प्रकाशन का कार्य करनेके लिये दूसरी संस्था स्थापन करनेकी इच्छा है। इस दूसरी संस्थाका जन्म होनेतक स्वा० मं० हि पुस्तक प्रसिद्ध करेगा। जहांतक संभव होगा, वहांतक प्रयत्न करके, अच्छी छपाईके साथ अत्यंत थोडे मूल्यसे पुस्तक बेचनेका यत्न किया जायगा।

(६) **स्वाध्याय-मंडलका व्यय**—पुस्तक प्रकाशनमें लाभकी आशा न रखनेके कारण, स्वाध्याय-मंडलके व्यय आदिके लिये, उदारचित्त **'दानी महाशयोंकी उदारता'** पर हि विश्वास रखा है। आशा है कि धनिक लोक द्रव्यकी सहायता करेंगे और दूसरे लोक सहायता करवायेंगे।

स्वाध्याय-मंडलके सभासद।

(७) **सभासद**—जो मनुष्य वेदका स्वाध्याय करना चाहते हैं, वे इस

स्वा० मं० के सभासद हो सकते हैं । **'स्वाध्यायका निश्चय'** हि इसका चंदा है ।

(८) **सहायक**—जो **'द्रव्यकी सहायता'** द्वारा स्वा० मंडलका पोषण कर सकते हैं, वे यथाशक्ति स्वयं सहायता करें, और दूसरोंसे करावें ।

(९) **स्थिर ग्राहक**—जो कमसे कम ५ अथवा अधिक रु. मंडलके पास जमा करेंगे वे स्थिर ग्राहक हो सकते हैं । रुपयोंकी समाप्तितक, विना डाकव्यय, उनके पास स्वा० मं० के पुस्तक पहुंचते रहेंगे ।

(१०) **स्थिर सहायक**—जो २५, ५० अथवा १०० रु. स्वा० मं० के पास अनामत रखेंगे, उनको प्रतिवर्ष क्रमशः २, ४॥ और १० रु. के (डाकव्ययादिसहित) पुस्तक भेट किये जायगे । तथा दो वर्षके पश्चात् जिस समय चाहे अपना धन वे वापस ले सकते हैं । जबतक उनका धन मंडलके पास रहेगा, तबतकहि उनको पुस्तक मिलते रहेंगे ।

(११) स्वा० मं० के सभासदोंको उचित है कि, (१) वे स्वा० मं० के पुस्तक स्वयं पठण करें, (२) स्वा० मं० के पुस्तकोंका प्रचार करें और (३) अधिक सभासद बनानेकेलिये यत्न करें ।

स्वाध्याय-मंडलका वार्षिक-वृत्त ।

(१२) स्वा० मं० का वार्षिक वृत्त प्रतिवर्ष प्रसिद्ध होगा, जिसमें प्रतिवर्षका स्वा० मं० का कार्य, सभासदोंके नाम, दानी महाशयोंकी सहायता आदिका वृत्तांत होगा ।

सहायता का स्वीकार-पत्र ।

(१३) प्रत्येक दान-प्राप्तिका स्वीकार-पत्र दानी महाशयके पास स्वा० मं० की ओर से चले जायगा । तथा वार्षिक वृत्तमें भी उसका उल्लेख रहेगा ।

उक्त नियमोंमें परिवर्तन करनेका अधिकार स्थानिक कार्यकारी मंडलको होगा । परंतु मंडलकी उन्नति के लिये सब सभासद अपनीं सूचनाएं मंडलके पास भेज सकते हैं, जिनका निःपक्षपातसे विचार करके योग्य सूचनाका अवश्य स्वीकार किया जायगा ।

औंध (जि. सातारा)
(पूना मार्ग)
१।१।१९

श्रीपाद दामोदर सातवळेकर
स्वाध्याय-मंडल.

निर्णयसागर छापखाना—मुंबई.

ध्यान दीजिए।

इस भारतवर्षके अंदर

'**अन्यधर्म**' का प्रचार करने के लिये—

(१) पांचसौ छापाखाने,

(२) दोसौ मासिक पत्र, तथा—

(३) दो हजारसे अधिक अन्यधर्मीय उपदेशक कार्य कर रहे हैं, और '**अन्यधर्म**' का प्रचार करनेके लिये करोडों रु० का व्यय विदेशी दानी पुरुषोंके दानसे हो रहा है। परंतु

"वैदिक धर्म"

के अभिमानी आपसमें लढ रहे हैं। क्या ऐसी हि अवस्था रहेगी, तो '**वैदिक धर्मका प्रचार**' हो सकता है?

यहां केवल शब्दोंसे काम नहीं होगा।

उठीये! और जो सहायता दी जा सकती है शीघ्र दीजिए।

स्वाध्याय मंडळ,

औंध (सातारा).

परमेश्वर पर विश्वास

रख कर

'स्वाध्याय' करने और करानेका कार्य प्रारंभ किया है। इसमें निम्न बातोंके लिये सहायता चाहिए:—

(१) इस देशमें तथा यूरोपमें छपेहुए वेदविषयक ग्रंथोंका संग्रह करने के लिये,

(२) स्वाध्याय के पुस्तक मुद्रित करने के लिये, तथा—

(३) स्वाध्याय मंडळ का निज व्यय चलाने के लिये, धन चाहिए। क्या आप **'स्वाध्याय'** के कार्यके लिये यथाशक्ति दान करेंगे? समय जा रहा है।

श्रीपाद दामोदर सातवळेकर,

स्वाध्याय मंडळ, औंध (सातारा).

(१६) **उत्तम ज्ञान** । मूल्य एक आना । ६/

[म. राजपाल, सरस्वती आश्रम, लाहोर द्वारा मुद्रित]

(१७) **अथर्व-वेदका स्वाध्याय**। मू. सवा रुपया १।

(१८) **संस्कृत स्वयं शिक्षक** । प्रथमभाग । मू. सवा रु. १।

(१९) " द्वितीयभाग " "

(२०) " तृतीयभाग " "

मराठी पुस्तकें ।

[म. दामोदर सांवळाराम यंदे, इंदुप्रकाश, मुंबई, द्वारा प्रकाशित]

(२१) **स्पर्शास्पर्श** अथवा चारहि वर्णाचा परस्पर व्यवहार। मू. १ रु.।

(इसीका गुजराथी भाषामें अनुवाद भी हो चुका है)

[म. शामराव कृष्ण आणि मंडळी, ठाकुरद्वार मुंबई, द्वारा प्रका.]

(२२) **वैदिक-धर्म-स्वरूप** । [ऋग्वेदादि भाष्य भूमिका] मू. १। रु.।

(२३) **सत्यार्थ प्रकाश,** पूर्वार्ध । मू. १ रु. ।

(२४) " उत्तरार्ध । मू. बारा आना ।॥।

(२५) **ब्रह्मचर्य** । मू. चार आना ।।

(२६) **गृहस्थाश्रम** । मू. सात आना ।≡

(२७) **राष्ट्री-सूक्त** । मू. देड आना ६-॥

(२८) **उपनयन-संस्कार** । मू. पौण आना ६॥।

(२९) **विवाह-संस्कार** । मू. " ६॥।

(३०) **योग-तत्वादर्श** । मू. दस आना ।॥=

(३०) **ईश-प्रार्थना** । मू. दो आना ८=

(३१) **ईश्वर-स्वरूप** । मू. आधा आना ६॥

(३२) **उन्नतीचीं तत्वें** । मू. दो आना ६=

[म. आ. रामचंद्र सामंत, बेळगांव, द्वारा प्रकाशित]

(३३) **पुरुषसूक्त व विष्णुसूक्त** । मू. छे आना ।=

[ये पुस्तक सब पुस्तक बेचनेवालोंके पास मिलते हैं]

जो पुस्तक जहांसे प्रकाशित हुए हैं वहांहीसे मंगवाइए। केवल स्वाध्याय मंडल द्वारा प्रकाशित पुस्तक मेरे पास मिलेंगे।

श्रीपाद दामोदर सातवळेकर

स्वाध्याय-मंडल, औंध (जि. सातारा).

वैदिक धर्मके अभिमानियोंसे

प्रार्थना ।

"वेदका पढना पढाना, सुनना सुनाना सब आर्योंका परम धर्म है ।"

केवल इसी नियमकी पूर्णता करनेके लिये

स्वाध्याय-मंडल

की स्थापना हुई है ।

जो लोक वेदोंका स्वाध्याय करना चाहते हैं वे, विना चंदा, स्वाध्याय मंडलके सभासद हो सकते हैं । स्वा० मंडलका सभासद होनेसे स्वाध्याय करनेके लिये निःसंदेह सहायता होगी । वैदिक धर्मके जिज्ञासुओंको उचित है कि, वे शीघ्रहि अपना नाम और पता निम्न पतेपर भेजदें ।

श्रीपाद दामोदर सातवळेकर
स्वाध्याय-मंडल
औंध (सातारा)