

Fasting: a process of self-purification

(उपवास: आत्मशोधन की प्रक्रिया)

Dr. Arun Kumar Sao

Assistant Professor, Department of Yoga Education,
Dr. Harisingh Gour V.V. Sagar MP

DOI: [10.52984/ijomrc3302](https://doi.org/10.52984/ijomrc3302)

सार:

आधुनिकता के इस युग में जहां मानव अधिक व्यस्ततम जीवनशैली और जिम्मेदारियों के कारण रूग्ण अवस्था की ओर अग्रसर होता चला जा रहा है क्योंकि उसकी पूरी जीवनशैली ही अव्यवस्थित हो चुकी है आहार जोकि जीवन को एक नवीन ऊर्जा प्रदान करने वाला होता है वह विकृत हो चुका है जिसके कारण उसे औषधियों का सेवन करना पड़ता है यदि वह अपनी जीवनशैली को थोड़ा सा व्यवस्थित कर ले तो बहुत ही सरलता पूर्वक वह इस रूग्ण अवस्था से मुक्त हो सकता है जिसके लिए उसे थोड़ा सा प्रयास करके प्राकृतिक जीवन शैली की ओर ध्यान देना होगा यह बहुत आसान मार्ग है रोगों से मुक्त होने का हम अपने शोध में प्राकृतिक जीवन शैली को किस प्रकार प्राप्त कर सकते हैं यह बताने का प्रयास करेंगे प्राकृतिक चिकित्सा का सरलतम स्वरूप प्रस्तुत करने का प्रयास करेंगे यदि मानव इन सिद्धांतों को अपने जीवन में अनुसरण कर लेता है तो अवश्य ही वह रोग मुक्त जीवन व्यतीत कर सकता है।

प्रस्तावना:

आज की जीवन में बढ़ते हुए डॉक्टर, वैद्य, हकीमों की संख्या तथा औषधियों का अंधाधुंध प्रयोग इस बात का प्रमाण हैं कि हमारी जीवनशैली में कोई भयंकर भूल हुई है तथा हम प्रकृति से दूर हटते जा रहे हैं। जिसके फलस्वरूप मानव जीवन में अनेक विकृतियाँ पनप

रही हैं। आज की वर्तमान दुनिया में आवश्यकता से अधिक भोजन करना अन्वेषित सभी शारीरिक एवं मानसिक रोगों का जनक है।'

अमेरिका के शरीर शास्त्री डॉ. अप्टन सिंक्लेयर का कहना है कि यदि लोग भोजन पर नियंत्रण रखें, भूख से कम खायें, पचने के लिए उचित अवसर

पेट को प्रदान करें तो संसार में आधी बीमारियों अपने आप दूर हो सकती हैं।²

वर्तमान समय में जबकि लोग खाने के रोग से पीड़ित हैं, सभ्यता और मलबंध का साथ हो गया है, असंयम का बोलबाला है, दिन में कई बार व देर रात्रि तक खाना एक फैशन बन गया है। अप्राकृतिक, अखाद्य और गरिष्ठ वस्तुओं का प्रयोग बढ़ गया है। पाचन क्रिया अत्यधिक पाचनश्रम के कारण निर्बल हो गई है, और मशीनों ने मानसिक श्रम बढ़ाकर स्वाभाविक शारीरिक श्रम बहुत कम करके संतुलन बिगाड़ दिया है। ऐसी स्थिति में रोग पीड़ित मानवता के लिए उपवास एक आवश्यकता बन गया है। अतः उपवास शरीर की एक ऐसी आवश्यकता है, जैसे श्रम के साथ विश्राम की, दिन के साथ रात की। अधिक और उपयुक्त श्रम की क्षमता बनाये रखने के लिए विश्राम की आवश्यकता न केवल प्राणियों को वरन् मशीनों को भी पड़ती है। किसी मशीन को निरन्तर चलाया जाए तो जल्दी ही नष्ट हो जायेगी। इसके विपरीत मशीन को बीच-बीच में विश्राम देते रहा जाए तो कहीं अधिक समय तक काम करती रहेगी। साप्ताहिक अवकाश का नियम इसीलिए बनाया गया है कि एक दिन छुट्टी मनाने के बाद अधिक उत्साह पूर्वक काम कर सकना सम्भव हो

सके। रात को यदि सोया न जाय तो थकान घेर लेगी और अनवरत श्रम करने से जो लाभ सोचा गया था वह नहीं मिल सकेगा। ठीक यही बात पेट पर लागू होती है उससे निरन्तर काम लिया जाय और कभी अवकाश न दिया जाय तो पाचन तंत्र नष्ट होने लगेंगे और रोज खाने से रोज ताकत मिलने की मूर्खता पूर्ण लालसा कभी न पूरी होगी। उपवास करने वाले की तुलना में नित्य खाने वाले नफे में नही नुकसान में रहते है।

रूस के जीव वैज्ञानिक ब्लूडादि मौर निकितन के स्वास्थ्य संवर्धन सम्बन्धी शोध कार्य का निष्कर्ष यह है कि आदमी अधिक खाकर मृत्यु को स्वीकार करता है। पचने की क्षमता से अधिक खाने का कुटैव अधिकांश लोगों का पेट खराब कर देता है और वे बीमारियों के शिकार बनकर मौत के मुँह में धुसते चले जाते हैं। प्रो० निकितन की सलाह है कि जिन्हें दीर्घायु चाहिए उन्हें भूख से कम खाना चाहिए दिन में दो बार से अधिक न खाएँ और सप्ताह में एक बार उपवास करें। इस प्रकार सर डॉ. प्यूरिंगटन का कथन है कि 15 दिन में एक उपवास और भूख से कम खाने का सिद्धांत यदि स्वीकार कर लिया जाय तो संसार पर छाया हुआ स्वास्थ्य संकट सहज ही हल हो सकता है।³

उपवास की अवधारणा एवं स्वरूप:

भारतीय जीवन परंपरा में उपवास का संबंध जीवन के सर्वांगीण विकास से है। उपवास का शब्दार्थ ही बहुत व्यापक है। उपवास दो शब्दों से मिल कर बना है 'उप' (समीप) और 'वास' (स्थित रहना) अर्थात् आत्म स्थित होना,⁴ स्वस्थ या निरोग जीवन के निकट।⁵ इस प्रकार उपवास शारीरिक मानसिक और आध्यात्मिक शुद्धि का प्रमुख उपाय बताया गया है। अंग्रेजी में उपवास को फास्टिंग कहते हैं जो लेटिन भाषा के फास्टेन (Fasten) शब्द से बना है। जिसका वास्तविक अर्थ दृढ़ निश्चय होता है। दृढ़ निश्चय तथा पूर्ण आस्था और विवेक के साथ शरीर एवं आत्मशोधन द्वारा स्वास्थ्य प्राप्ति का प्रयत्न करना ही उपवास कहलाता है।⁶ यदि हम Fasting शब्द का अक्षरशः विश्लेषण करें, तो उपवास का वास्तविक अर्थ स्पष्ट हो जाता है:—

- F - Fight against diseases and freedom from illness
- A - Accumulated morbid matter
- S - Stimulating

T - Treatment

- I - Internal power (Healing Power)
- N - Normal functioning

G - Goal of life

इस प्रकार हम कह सकते हैं कि उपवास उपचार का एक तरीका है, जो रोगों से युद्ध करता है। तथा शरीर को रोग मुक्त कर आंतरिक शक्ति को उत्तेजित करके करता है, और इस प्रकार सामान्य कार्यात्मकता पुनः कायम होती है, जो कि स्वास्थ्य का अंतिम लक्ष्य है।⁷

उपवास एक प्राकृतिक स्थिति है, प्रकृति की मांग है।⁸ प्राकृतिक प्रक्रिया है।⁹ यह जीवन जीने की शैली है।¹⁰ तथा यह विज्ञान भी है कला भी है।¹¹ श्रीराम शर्मा आचार्य उपवास को तप-तितीक्षा का अभिन्न अंग मानते हैं।¹² आचार्य जी उपवास को केवल एक दैहिक प्रक्रिया तक सीमित नहीं रखते। उनके अनुसार उपवास एक ऐसा गुह्य प्रयोग है, जिससे व्यष्टि और समष्टि में व्यापक फेर बदल संभव है।¹³ जिसके फलस्वरूप मानवीय व्यक्तित्व के सर्वांगीण विकास (शारीरिक, मानसिक, नैतिक और आध्यात्मिक) हो सकता है।¹⁴

वर्तमान समय में उपवास संबंधी मान्यतायें हास्यास्पद एवं मूर्खतापूर्ण हैं। लोग उपवास के दिन में अन्य सामान्य दिनों की अपेक्षा अधिक गरिष्ठ एवं अधिक मात्रा में भिन्न-भिन्न प्रकार के मिष्ठान एवं पकवान तथा एक से एक फल भरपेट खाते हैं। उपवास के पूर्व दिन से ही भोजन में भिन्नता दिखाई देती है। उसे उपवास न कहकर चटोरेपन की आदत ही कहेंगे। जिससे न तो किसी उद्देश्य की पूर्ति होती है और न ही स्वास्थ्य पर लाभकारी प्रभाव पड़ता है।

मनुष्य को सभ्य बनाने में प्रकृति का बहुत बड़ा हाथ रहा है। सभ्यता के विकास के साथ-साथ मनुष्य अपने खानपान की ओर ध्यान देना प्रारंभ किया हैं। प्राचीन काल में भोजन के लिए फल, कच्चा मांस, दूध, हरी सब्जी, पत्तियाँ आदि प्रयोग में लायी जाती थी। लेकिन आज इस समाज में मानव की आवश्यकता चटपटा मिर्च मसालेदार भोजन, शराब, चाय, तली हुई वस्तुएँ आदि होती हैं। मानव की कोमल आँतें इस प्रकार के भोजन को पचाने में सक्षम नहीं हो पाती और यह पदार्थ अपचित भोजन के रूप में पेट में जमा होने लगता है तथा उसके सड़ने से बनने वाला विश शरीर में फैलने लगता है। अन्ततः यह

शरीर में शारीरिक और मानसिक रोग के रूप में प्रकट होता है।

सातवलेकर भारतीय दृष्टिकोण का प्रतिनिधित्व करते हुए कहते हैं— पेट को आराम देने के लिए, विजातीय द्रव्य को शरीर से बाहर निकालने के लिए, विशय विकारों के निवृत्ति के लिए, नैतिक और आध्यात्मिक प्रगति के लिए, नैसर्गिक बुद्धि उदय के लिए, रोग निवारण के लिए, प्रेम की विशालता की दिव्य अनुभूति के लिए, विराट के साथ आत्म सामंजस्य आदि के लिए महत्वपूर्ण साधन उपवास ही हैं।¹⁵

उपवास को परिभाषित करते हुए बर्नार्ड मैकफेडन कहते हैं कि उपवास रोगों के उपचार की वह वैचारिक पद्धति है, जिसमें रोगी आवश्यकतानुसार कम या अधिक समय के लिए पानी को छोड़ कर किसी प्रकार का ठोस अथवा तरल आहार ग्रहण नहीं करता है।¹⁶ हेरी बेन्जामिन के अनुसार उपवास एक नैसर्गिक तरीका है, जिसको सभी जीवित प्राणी अस्वस्थता की दशा में उपयोग करते हैं। जीवित प्राणी का नैसर्गिक तरीका है, जिसके द्वारा वह पुनः संतुलन प्राप्त कर लेता है और रोग से मुक्ति पाता है।¹⁷ अमेरिका के प्रसिद्ध उपवास विशेषज्ञ डॉ. अप्टन सिंक्लेयर के

अनुसार— उपवास को मैं यौवन जीवन को स्थिर रखने की कुंजी समझता हूँ। यह पूर्ण एवं स्थाई स्वास्थ्य देता है। अपने उपवास संबंधी ज्ञान को संसार में सबसे मूल्यवान समझता हूँ।¹⁸ राष्ट्रपिता महात्मा गाँधी के अनुसार उपवास आत्म शोधन एवं आध्यात्मिक शक्ति संपादन हेतु महत्वपूर्ण उपकरण है।⁸

उपवास का स्वरूप:

उपवास का आध्यात्मिक स्वरूप

अध्यात्म विज्ञान की उपलब्धि एक ही है – अंतरंग क्षेत्र की पवित्रता, प्रखरता एवं उत्कृष्टता। इस लक्ष्य की उपलब्धि के लिए मनोनिग्रह की साधना करनी पड़ती है। इन प्रयोजनों के लिए व्रत संकल्पों को लेते रहने और पूरा करते चलने का विधान है। इस अवधारणा को शास्त्रकारों ने तप-तितीक्षा के नाम से निरूपित किया है। उपवास तप तितीक्षा का एक अभिष्ट अंग है। उपवास के इतने गुह्य एवं गहन पक्ष ऐसे भी हैं जिन्हें समझ लेने पर कहा जा सकता है कि उपवास सरल किन्तु समर्थ योग साधना भी है। गीता में भगवान श्री कृष्ण ने 'विशया विनिवर्तन्ते निराहारस्य देहिनः'¹⁹ कह कर इसी तत्व की ओर संकेत किया है।

ऋषि-मनीशियों के अनुसार साधना विज्ञान में अन्नमय कोश के परिष्कार के लिए उपवास सर्वोत्तम साधन है। शरीर में अत्यंत सूक्ष्म एवं पतली डोरियां आपस में लिपटी हुई होती हैं। शरीर शास्त्री इन्हें नाड़ी गुच्छक (Nerve Bundles) कहते हैं।²⁰ योग विज्ञान में इन्हें उपत्यिकाओं के रूप में माना गया है। यही अन्नमय कोश की बन्धन ग्रंथियाँ हैं। ये बड़ी जटिल व उलझी हुई होती हैं। ये जीवन भर बंधी-उलझी हुई होती हैं और जीवन को उलझाती-नचाती रहती हैं क्योंकि ये गुच्छक शरीर के गुण-दोशों का प्रतिनिधित्व करते हैं।

चिकित्सकों के उपचार अनेक बार असफल होते रहते हैं कारण है कि उपत्यिकाओं के अस्तित्व के कारण शरीर की सूक्ष्म स्थिति कुछ ऐसी हो जाती है कि चिकित्सा कुछ काम नहीं कर पाती इस प्रकार की उपत्यिकाओं के बारे में योग विज्ञानी 96 प्रकार के उपत्यिकाओं के बारे में जान चुके हैं। अत्याधुनिक विज्ञान आज तक इस संबंध में कोई जानकारी प्राप्त नहीं कर सका है। योगी ही इसके अविज्ञात रहस्य को अपनी साधना से भेद पाते हैं। इनके अनुसार यही शारीरिक एवं मानसिक रोगों के मूल कारण हैं। उपवास के माध्यम से इनका परिष्कार परिमार्जन एवं संतुलन बनाया

जा सकता है। हालाँकि यह विद्या गंभीर एवं गुप्त है विरले ही सही, पर अभी भी ऐसे योगी और तपस्वी ऋषि हैं, जिनको इस गूढ़ विज्ञान का सांगोपांग ज्ञान है।

जिन्हें अनुभव है, वे जानते हैं कि उपवास विशुद्धतः एक वैज्ञानिक प्रक्रिया है। विशिष्ट समय में किए गये उपवास का परिणाम भी विशेष होता है यह वैज्ञानिक सत्य है कि मनुष्य का प्रकृति से घनिष्ठ संबंध है। प्रकृति इसे प्रभावित करती है। इसी कारण शरीर में विद्यमान छः अग्नियों (ऊष्मा, बहुवृक्ष, हवादि, रोहिता, अत्पता, व्याति) ऋतु परिवर्तन के अनुरूप घटती, बढ़ती और बदलती रहती है। उपवास से इनका नियंत्रण एवं नियमन होता है। इन ऋतुओं में विधि-विधान से किया गया उपवास बड़ा ही लाभदायक होता है।

एक उत्तरायण-दक्षिणायण की गोलार्ध स्थिति, दूसरा चंद्रमा की घटती-बढ़ती कलायें, तीसरी नक्षत्रों का भूमि पर आने वाले प्रभाव तथा चौथा सूर्य की अंश किरणों का मार्ग इन सभी का शरीरगत ऋतु अग्नियों के साथ संबंध होने से क्या परिणाम होता है। इनका ध्यान रखते हुए ऋषियों ने ऐसे पुण्य पर्व निश्चित किए हैं जिनमें अमुक विधि से उपवास किया जाये तो उसका अमुक परिणाम हो सकता है।

एकादशी के संदर्भ में स्कंद पुराण²¹ में कहा गया है कि एकादशी की व्रत चर्या बालकों का माता के समान पोषण करती है। रोगियों के लिए औषधी उपचार का काम देती है। समस्त संसार की रक्षा करती है। इस प्रकार दिन विशेष का भी अपना महत्व होता है, इसलिए उस दिन उपवास रखने पर उसके प्रभाव एवं परिणाम का लाभ प्राप्त किया जा सकता है। सोमवार में चंद्रमा का विशेष प्रभाव होता है। अतः इस दिन के उपवास से उज्ज्वल भविष्य, कीर्ति, मान-प्रतिष्ठा आदि मिलती है। इस प्रकार मंगलवार दृढ़ता, कठोरता तथा बुधवार सौम्य, शिष्ट एवं कफ प्रधान होता है। गुरुवार का उपवास हृदय के परिष्कार-परिमार्जन के लिए सर्वोत्तम है। इससे श्रेष्ठ एवं पावन भावनाओं का विकास होता है। इसके अतिरिक्त विद्या, बुद्धि, एवं धन लाभ भी होता है। शुक्रवार वात प्रधान है और शनि स्थिरता, सुखोपभोग एवं पुष्टि का अधिकारी है इन दिनों का गुण उपवास करने वालों को अनायास मिल जाता है। रविवार में सातों दिनों का समन्वित प्रभाव पड़ता है इस दिन सातों ग्रहों की सम्मिलित शक्ति धरती पर उतरती है और यों ही सूर्य धरती और मनुष्य को अपने प्राणों से सिंचता है।

उपवास का धार्मिक स्वरूप:

उपवास द्वारा मनुष्य की नैतिक और आध्यात्मिक उन्नति होती है, उसकी बुद्धि और विवेक जागृत होती है। यह देखकर भारत में हिन्दू सभ्यता, संस्कृति और जीवन शैली के नींव डालने वाले विलक्षण प्रतिभा के धनी भारतीय संस्कृति के पुरोधा ऋशियों—मनिशियों ने उपवास को धार्मिक मान्यता दी है।²¹ धर्म सम्यक जीवन जीने की कला है।²² सम्यक जीवन जीने के लिए हमारे धर्म ग्रंथों में व्रतोपवास की महिमा के बारे में बहुत कहा गया है—“तपोनानशनात् परम्” के शास्त्र वचन में उपवास को परम तप बताया गया है। कूर्म पुराण²³ में कहा गया है कि व्रतोपवास से भगवान श्री विश्णु तथा शिव की प्राप्ति होती है। व्रतोपवास से मनुष्य की आत्मा शरीर दोनों शुद्ध होते हैं। इसलिए तत्वदर्शी महर्षियों ने वर्ष के प्रत्येक तिथिवार को व्रतोपवास से जोड़ कर प्राणी मात्र के उत्थान की बात सोची।

यहाँ व्रत शब्द से तात्पर्य आत्मशोधन के निमित्त किये गए बुद्धि संगत उपायों को दृढ़ता पूर्वक अपनाए रहना। दूसरे शब्दों में व्रत अर्थात् अंतरंग में छाए हुए मलिनता को हटाकर आत्म ज्योति के आभा को उभारना है।²⁴

इस प्रकार सम्यक जीवन जीने के लिए व्रतोपवास का भी अपना विशेष महत्व है इसलिए जैन, बौद्ध, यहूदी,

ईसाई, मुस्लिम आदि सभी धर्मों के पौराणिक ग्रंथों में उपवास के महत्व को विशेष प्रकाश डाला गया है।²⁵ तथा उपवास का प्रचलन किसी न किसी रूप में हर धर्म संप्रदाय एवं महापुरुषों के जीवन में परिलक्षित होता है। मुसलमानों में रमजान के महीने में रोजा रखने का विधान है। कहा जाता है कि मोहम्मद साहब को 30 दिन की उपवास युक्त साधना कि उपरान्त ही दैवी शक्तियों का साक्षात्कार हुआ था। तब से रमजान के महीने में 30 दिन का रोजा चला आ रहा है। ईसा मसीह के बारे में भी विख्यात है कि 40 दिन की उपवास तपश्चर्या के पश्चात् ही उन्हें दिव्य अनुभूतियाँ हुई थी। ईसाई धर्म का उपवास रखने की प्रथा—परम्परा है। इसमें व्रतधारी उपवास करता हुआ अपने पापों का प्रायश्चित करता है। ईसाई समुदाय में ऐसी मान्यता है कि इस प्रक्रिया द्वारा व्यक्ति के सारे पाप धुल जाते हैं। जैन धर्मों में व्रत उपवास पर्यूषण पर्व के रूप में मनाया जाता है। यहूदियों में अपने सातवें महीने के दसवें दिन उपवास रखने का विधान है। रोमन लोग ईस्टर से पूर्व तीन सप्ताहों में “निवार या रविवार के अतिरिक्त अन्य दिनों में उपवास रखते हैं।

इस प्रकार सभी धर्मों में एक स्वर से इसकी महत्ता स्वीकारी है क्योंकि

उपवास 'स्व' में स्थित होकर आत्म परिष्कार एवं निरीक्षण द्वारा आत्मा परमात्मा के मिलन का एक विशिष्ट माध्यम है।

आयुर्वेद में उपवास का स्वरूप

आयुर्वेद में उपवास का स्वरूप चिकित्सा का प्रमुख एवं प्रधान अंग माना गया है। इसकी इसी महत्ता के कारण सुश्रुत ने कहा की जिस मनुष्य के आंतरिक अंग अवयव निश्क्रिय पड़े रहते हैं, उचित ढंग से कार्य नहीं करते उपवास से क्रियाशील हो जाते हैं। उनकी अग्नि दशा ठीक हो जाती है और हठीले रोग शीघ्रता से ठीक हो जाता है।

स्वास्थ्य की दृष्टि से इसके असाधारण महत्व को स्वीकार करते हो आयुर्वेद शास्त्र ने निर्देश दिया है कि "बीमारी को भूखा मारो" भूखा रहने से बीमारी मर जाती है और रोगी भी बच जाता है। आयुर्वेद का मत है कि मलों के कुपित होने से ही सब रोग उत्पन्न होते हैं²⁶ यदि मल ठीक प्रकार से शरीर से बाहर निकलता रहे, उसके रुकने सड़ने या बिगड़ने की अवसर न आये तो मनुष्य समस्त रोगों से बचा रह सकता है।

इस कुपित मल को शरीर से बाहर निकालने के लिए महर्षि चरक ने अपनी ग्रंथ चरक संहिता में लंघन का वर्णन किया है। "यत्किंचल्लाघवकरं देहे

तल्लंघनं स्मृतम्"²⁷ अर्थात् देह में लाघव (हलकापन) उत्पन्न करने वाले उपाय को लंघन कहते हैं। महर्षि चरक ने लंघन को शरीर शोधन का प्रमुख साधन मानते हुए इसको दस भागों में विभक्त किया है। जिसमें से एक उपवास भी है।

चतुष्प्रकारा संशुद्धिः

विपासामारूतातपौ।

पाचनान्युपवारुश्च

व्यायामश्चेति लंघनम्।²⁸

अर्थात् लंघन दस प्रकार के 1. वमन 2. विरेचन 3. शिरोविरेचन (नस्य) 4. निरूहवस्ती ये चार संशोधन 5. पिपासा 6. वायु का सेवन 7. धूप का सेवन 8. पाचक औषध द्रव्यों का सेवन 9. उपवास 10. व्यायाम ये दस प्रकार के लंघन हैं।

विमान स्थान में लंघन का उपवास अर्थ है – यहाँ लंघन का "लंघनं लाघवाय यत्" जो शरीर को हल्का करने वाला हो उसे लंघन माना गया है।

सुश्रुत के अनुसार उपवास से ज्वर का नाश होता है। अग्नि का प्रदीपन होता है। शरीर हल्का हो जाता है जिस प्रकार उपवास रोगों को नष्ट करता है उसी प्रकार यह हमारी वासनाओं को दबाता है। विकारों को नष्ट करता है। आंतरिक शान्ति और संयम सिखाता है। मोटे वादी से भरे व्यक्तियों के लिए

उपवास से बढ़कर दूसरा कोई अच्छा उपाय नहीं है।

उपवास का मनोवैज्ञानिक स्वरूप

भारतीय चिंतन में मनोविज्ञान का क्षेत्र बहुत गुढ़ एवं व्यापक है। वह केवल मानवीय मन तक परिसीमित नहीं है। भारतीय चिंतन में मनोविज्ञान अर्थात् मानवीय चेतना का विज्ञान है।²⁹

महर्षि अरविंद चेतना को बताते हुए कहते हैं कि चेतना को सामान्यतया मन का पर्याय मान लिया जाता है, जबकी मानसिक चेतना मात्र मानवीय परिसीमा है। जो चेतना के समस्त स्तरों का प्रतिनिधित्व नहीं है, जैसे की मानवीय दृष्टि एवं सभी रंगों एवं ध्वनियों के स्तरों को नहीं पकड़ सकता और मानवीय दर्शन और श्रवण की सीमाओं के उपर तथा नीचे चेतना के कई स्तर है। जिनसे सामान्य मानव का कोई सम्पर्क नहीं रहता।³⁰

मन (चेतना) जो विचार संस्थान से संबंधित हैं शास्त्रों में उपवास की असाधारण महत्ता बताई गई है इसे तपश्चर्या में गिना गया है। क्योंकि इससे न केवल पाचन संस्थान का परिमार्जन नहीं होता मात्र सड़न से उत्पन्न होने वाले अनेकानेक रोग का नियमन ही नहीं होता वरन उसके साथ जुड़े हुए मस्तिष्क में सदा कुविचार उठते रहते हैं। और उनके कारण अनेक प्रकार के दोष दुर्गुण उठते

हैं। और व्यक्तित्व के गरिमा भरे मर्मस्थल को अस्तव्यस्त करते हैं। जिससे (चेतना) विचार संस्थान प्रभावित होता है। इससे समूचा जीवन क्रम ही निकृष्टता के गर्त में गिरने लगता है। इस महति क्षति से बचाव करने के लिए एकही उपाय है कि भोजन पर नियंत्रण किया जाय और उस क्षेत्र की जमी हुई गंदगी का सफाई का अवसर दिया जाए।³¹ अतः उपवास से चिंतन विचार एवं मानसिक स्थिति शुद्ध होते हैं। व्रत के रूप में किये गये उपवास ध्यान साधना के लिए उपयोगी है। यह मात्र शरीर और मन के आंतरिक क्रिया कलापों को जानने की ही विधि नहीं है बल्कि मनःशक्ति और इच्छा “विक्रित को विकसित करने की विधि है।³²

उचित रीति से किया गया उपवास विश्रान्ति दायक होता है क्योंकि “शरीर की क्रियायें उपवास के कारण धीमी पड़ जाती है तथा मन शांत, स्थिर हो जाता है। अर्थात् मन रूपी घोड़ों को नियंत्रित कर सारथी बन कर इंद्रिय निग्रह करता है।³³ उपवास से चेतना जागृत होती है। आत्म ज्योति जल उठती है। मन के सारे रोग, वासनायें, ईर्ष्या, द्वेष, घृणा, क्रोध, काम, लोभ आदि जल कर नष्ट हो जाता है।³⁴ जिससे हमारी चेतना उत्कृष्ट अवस्था में पहुंच जाती है। आयुर्वेद के विद्वानों ने उपवास को

मानसिक रोंगों में अत्यन्त लाभकारी बताया है। जब औशधि उपचार से लाभ नहीं होता तब उपवास का सहारा लिया जाता है। आज के युग में भौतिक चमक-दमक से उबा हुआ व्यक्ति (अर्थात् तनाव, अवसाद, चिंता आदि से) जैसे मदिरा पान द्वारा अपने दुखों को विस्मृत करने का यत्न करता है। वैसे ही हमारे पूर्वज अपने मानसिक चिंताओं से उत्पन्न वेदनाओं को दूर करने के लिए उपवास का सहारा लिया करते थे। और यह बात ठीक थी की उपवास से सच्ची शांति प्राप्त होती थी।³⁵ इस प्रकार भारतीय एवं पाश्चात्य चिंतन में उपवास का विशिष्ट स्थान है। जहां एक ओर वह मानव चेतना का उत्कर्ष तथा दूसरी ओर मानसिक विकारों (तनाव, चिंता एवं अवसाद आदि) से मुक्ति दिलाती है।

उपवास का शरीर क्रिया विज्ञानिक स्वरूप

अधिकतर लोगों की धारणा है, कि उपवास केवल एक धार्मिक प्रक्रिया है। जिससे रूढ़ीवादी लोग अपनाते हैं। परन्तु उपवास पूर्णतः वैज्ञानिक प्रक्रिया है। जिसका वैज्ञानिक आधार है। उपवास का प्रभाव शरीर के सभी अंगों पर पड़ता है। सामान्यतः उपवास का मतलब शारीरिक अंगों को विश्राम देना है। हमारे शरीर में चार क्रियायें अनवरत चलती रहती हैं—

1. भोजन का पाचन

2. शारीरिक एवं मानसिक कार्यों के दौरान कोशिकाओं एवं तन्तुओं का विनाश
3. कोशिका एवं तन्तुओं का निर्माण
4. शरीर में संचित विशाक्त पदार्थों (मल) का निश्कासन

इन सम्मिलित क्रियाओं को चयापचय क्रिया कहते हैं। अगर यह क्रिया सुव्यवस्थित संतुलित है तो शरीर स्वस्थ है।

गलत खान-पान ही रूग्णता का प्रमुख कारण है। इसके अलावा गलत रहन-सहन एक अन्य प्रधान कारण है। गलत चिंतन, मनन, उत्तेजना ये सभी अनेक रोगों का प्रबल कारण होते हैं। इन तीनों कारणों से शरीर एवं मन में विजातीय पदार्थों तथा दमित वासनाओं का तीव्रता से संचार होकर शरीर एवं मन को रूग्ण बना देती है। इन सब का भयंकर प्रभाव चयापचय क्रिया में भाग लेने वाले शारीरिक संस्थानों विशेष कर पाचन संस्थान, निश्कासन संस्थान, स्नायुसंस्थान, श्वसन संस्थान एवं परिवहन संस्थान पर पड़ता है। उपवास इन संस्थानों के क्रियाओं को नियंत्रित एवं संतुलित करता है। इनको विश्राम देकर फिर से नई स्फूर्ति ताजगी के साथ कार्य करने के लिए प्रेरित करता है।

विभिन्न संस्थानों पर उपवास का प्रभाव

1. पाचन संस्थान – उपवास का सबसे अधिक प्रभाव पाचन संस्थान पर पड़ता है। उपवास के दौरान जब हम भोजन नहीं लेते तो पाचन क्रिया में खर्च होने वाली जीवनी शक्ति हमारे शरीर में उपस्थित मल को निकालने तथा शरीर निर्माण की क्रिया में लगती है। जिससे पाचन संस्थान सक्रियता से कार्य करने लगता है।
2. यकृत – नित्य भोजन से ग्लूकोज हमारे शरीर के लीवर में ग्लाइकोजन के रूप में एकत्रित होता रहता है। जिससे लीवर की कार्य क्षमता कमजोर पड़ती जाती है। उपवास काल में यह क्रिया पलट जाती है। ग्लाइकोजन एन्जाइमों की मदद से ग्लूकोज में विघटित होकर शरीर को उर्जा प्रदान करती है। जिससे यकृत को अधिक दबाव सहन करना नहीं पड़ता और वह अपना कार्य सुचारु रूप से करता रहता है।
3. मूत्र संस्थान – शरीर में वृक्क का विशिष्टतम कार्य है। जो शरीर में निर्मित विजातीय पदार्थों को बाहर निकालता है। यूरिया का उत्पादन शरीर में होता है। यह यदि शरीर में रूक जाए तो शरीर विशाक्त हो जाता है। उपवास के दौरान विजातीय द्रव्य बनने की प्रक्रिया धीमी होने के कारण वृक्क पर दबाव कम पड़ता है। जिससे वृक्क सही ढंग से कार्य करता है।
4. रूधिर पर – रक्त में भोज्य पदार्थ के द्वारा विजातीय द्रव्य एकत्रित होते रहते हैं, जिससे शरीर रोग ग्रस्त हो जाते हैं। उपवास काल में यह विजातीय द्रव्य पेशाब, पसीना, मल के द्वारा शरीर से बाहर निकल जाते हैं। जिससे रक्त शुद्ध हो जाता है।
5. स्नायु संस्थान – शरीर में कोई भी रोग हों उसका प्रभाव स्नायु संस्थान पर पड़ता है। जिससे मानसिक विक्षिप्तता पैदा होती है। इसके फलस्वरूप अनेक मानसिक कार्यों जैसे सोचनें, समझनें, पढ़ने लिखनें आदि कार्यों में मन नहीं लगता तथा धैर्य, साहस एवं उत्साह की कमी हो जाती है। उपवास के दौरान रक्त में आक्सीजन की पर्याप्त मात्रा होती है। जिससे मस्तिष्क पर यह शुद्ध रक्त पहुंच कर स्नायु संस्थान को सक्रियता से

कार्य करने के लिए प्रेरित करता है।

उपवास काल में सामान्य चयापचय से उत्पन्न हानिकारक जहरीले मेटाबोलाइट्स की गतिविधियाँ नियंत्रित होती हैं। इन जहरीले मेटाबोलाइट्स उत्पादों में फ्री रेडिकल्स भी जो अत्यन्त हानिकारक होते हैं। तले-भूने, सामिश तथा संतृप्त वसा अम्लों को खाने से इनमें स्थित ऑक्सीजन तथा रेनसिड के मध्य जैव-रासायनिक प्रतिक्रिया से रेनसिडिटी तथा फ्री रेडिकल्स बनते हैं। शरीर के अन्दर होने वाली इस प्रक्रिया को पेरोक्साइडेशन कहते हैं। पेरोक्साइडेशन से काफी मात्र में फ्री रेडिकल्स बनते हैं तथा रेनसिडिटी पैदा होती है। इस प्रक्रिया से शीघ्र बुढ़ापा पैदा होता है। जिस प्रकार लोहे में ऑक्सीजन की उपस्थिति में जंग लगती है। उसी प्रकार निश्चित प्रकार के ऑक्सीजन फ्री रेडिकल्स से प्रतिक्रिया कर कोशिकाओं में जंग पैदाकर बुढ़ापा लाते हैं। फ्री रेडिकल्स, वसा, तथा प्रोटीन को इतना कमजोर कर देते हैं। कि कोशिकाएँ मर जाती हैं। फ्री रेडिकल्स कैंसर, उच्चरक्तचाप, हृदय रोग तथा मधुमेह पैदा करते हैं। इन रोंगो से ग्रस्त रोगियों में फ्री रेडिकल्स प्रचुरता से पायी जाती है। फलतः ये रोगी अल्पायु होते हैं। फ्री

रेडिकल्स की उत्पत्ति चयापचय की दर पर निर्भर करता है। चयापचय दर कम होने पर फ्री रेडिकल्स का निर्माण कम हो जाता है। हमारी आयु तथा आरोग्य चयापचय की दर पर निर्भर करता है। आधारीय चयापचय की गति को उपवास, रसाहार, फलाहार तथा एक समय का आहार का बन्द करके नियंत्रित किया जाता है।

अमेरिका के आयुर्विज्ञानि डॉ० ग्रासी तथा उनके सहयोगी जानवरों तथा मनुष्य पर प्रयोग करके इस निश्कर्ष पर पहुंचे हैं कि उपवास काल में कैंसर पैदा करने वाली प्रोनियोप्लास्टिक कोशिकाएँ नियंत्रित एवं नष्ट होने लगती हैं। प्रोनियोप्लास्टिक कोशिकाएँ ही कैंसर कोशिकाओं में बदल जाती हैं। आधुनिकतम अनुसंधान से ज्ञात हो चुका है कि उपवास काल में कैंसर कोशिकाओं के विभाजन की दर कम हो जाती है। धीरे-धीरे कैंसर कोशिकाएँ मृत्यु के करीब पहुंचने लगती हैं। फलतः कैंसर होने सम्भावना कम हो जाती है। आँतों में स्थित सूक्ष्म रसांकुर (विलाइ) पचे हुए भोजन को अवशोषित करते हैं। उपवास से रसांकुरों की अवशोषण क्षमता बढ़ जाती है। उपवास से जीर्ण प्राचीन रसांकुरों की जगह नये रसांकुरों का निर्माण भी तेजी से होता है। उपवास

काल में नयीं कोशिकाओं के निर्माण एवं सक्रीयता के कारण उपवास के बाद पचित भोजन का अवशोषण एवं सात्म्य बढ़ जाती है।

प्राकृतिक चिकित्सा में उपवास का स्वरूप:

प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति अपूर्व है, अद्भुत है, इसका सिद्धान्त, अद्वितीय है, यह तत्व चिकित्सा है, जीवन विज्ञान है। मानव शरीर पंचतत्वों का संयोग है। इसी तथ्य की पुष्टि करते हुए तुलसीदास लिखते हैं कि –क्षितिजल पावक गगन समीरा। पंचतत्व रचित अति अधम शरीरा।।

सामान्यतः हम भोजन के साथ जल अग्नि, पृथ्वी और वायु तत्व तो लेते हैं परन्तु आकाश तत्व का समावेश नहीं हो पाता।

आकाश तत्व पंच तत्वों में एक महत्वपूर्ण तत्व है, जिसके कारण ही मानव का जीवन सम्भव होता है। इसी कारण आन्तरिक तथा बाह्य दोनों प्रकार की क्रियाएँ कर लेता है। यदि आकाश तत्व न होता तो हम न सांस ले सकते और न ही हमारी अपनी गति होती। शरीर में आकाश तत्व का विशिष्ट स्थान है :- शिर, कण्ठ, हृदय, उदर तथा कटि प्रदेश। मस्तिष्क में स्थित आकाश तत्व प्राण का मुख्य स्थान है हृदय में आकाश तत्व पित्त है, उदर में जल का भाग है। आकाश

तत्व का तात्पर्य है :- रिक्त स्थान, स्पेश, ईथर। सामान्य रूप से शरीर में प्रत्येक आन्तरिक भाग में आकाश तत्व होते हैं। त्वचा के एक छिद्र में तथा दो छिद्रों के बीच जहाँ रिक्त या खाली जगह है वही आकाश तत्व है।

मनुश्य शरीर में मुख्यतः दो क्रियाएँ होती हैं – पाचन और निश्कासन।

पाचन द्वारा शरीर में रस बनता है, जिससे नये कोश बनते हैं और शरीर का निर्माण होता है। पसीना, कफ, मल और मूत्र द्वारा टूटे हुए कोश निश्कासित कर दिये जाते हैं। यह विजातीय द्रव्य हैं। जिसका शरीर से बाहर निकलना अति आवश्यक है नहीं तो यह विजातीय द्रव्य शरीर के अन्दर खाली स्थान (आकाश तत्व) में भर जाता है। जिसके कारण शरीर में नाना प्रकार के रोग पैदा हो जाते हैं। अतः रिक्त स्थान को यथावत् रखने के लिए उपवास करना आवश्यक होता है। उपवास के माध्यम से हम अपने अन्दर विजातीय द्रव्य को बनने से रोकते हैं और जो विजातीय पदार्थ शरीर के अन्दर एकत्रित हुए हैं उनको शरीर से बाहर निकालते हैं। इस प्रकार उपवास शरीर शुद्धि का उपाय है।

उपवास का प्रकार:

उपवास प्रक्रिया के मर्मज्ञों ने उपवास के पांच भेद किये हैं।³⁶

1. पाचक 2. शोधक 3. शामक 4. आनस 5. पावक

1. पाचक – पाचक उपवास वे हैं, जो पेट के अपच, अजीर्ण, कोश्टबद्धता को पचाते हैं। इसमें तब तक भोजन छोड़ दिया जाता है। जब तक की कड़ाके के भूख न लगे।
2. शोधक – शोधक वे हैं जो रोगों को भूखा मार डालने के लिया किया जाता है। इन्हे लंघन भी कहते है, यह तब तक चलता है जब तक रोगी खतरनाक स्थिति को पार न कर लें।
3. शामक – शामक वह है। जो मानसिक कुविचारों विचारों, दुश्प्रवृत्तियों एवं विकृत उपत्तिकाओं का शमन करता है। इन उपवासों के साथ स्वाध्याय, आत्म-चिंतन, जप, ध्यान आदि आत्मशुद्धि के उपाय भी करते रहना चाहिए।
4. आनस – वे है जो किसी विशेष प्रयोजन के लिए दैवी शक्तियों को अपनी ओर आकर्षित करने के लिए किया जाता है।
5. पावक – वे है जो पापों के प्रायश्चित के लिए होते है। चंद्रायण व्रत, कृच्छ्र चंद्रायण

आदि पावक व्रतों मे गिने जाते है।

प्राकृतिक चिकित्सा के अनुसार उपवास के भेद³⁷ –

1. प्रातःकालीन उपवास – यह सबसे सुगम उपवास है। इसमें केवल सुबह का नास्ता छोड़ देना पड़ता है। 24 घंटे में केवल दो बार भोजन की व्यवस्था रहती है।
2. सायंकालीन उपवास – इसको अर्द्धोपवास कहते है इसमें केवल रात का भोजन बंद करते देते है, और दिन रात में केवल एक बार भोजन लिया जाता है। वह भोजन सुपाच्य एवं प्राकृतिक होना आवश्यक होता है।
3. एकाहार उपवास – एक बार एक ही चीज खाना एकाहार उपवास कहलाता है। जैसे सुबह यदि रोटी तो शाम को केवल सब्जी दूसरे दिन फल तथा शाम को दूध। शरीर की मामूली गड़बड़ी में यह उपवास लाभ देता है।
4. रसोपवास – इसमे अन्न तथा फलादि ठोस पदार्थ ग्रहण नहीं करते है फलों का रस, सब्जियों का सूप लेकर उपवास करते है। दूध लेना वर्जित है।

5. फलोपवास – रसदार फलों तथा शाक भाजी पर उपवास करना फलोपवास कहलाता है। जो फल आसानी से पच जाता है उन्हीं का सेवन करना चाहिए।
6. दुग्धोपवास – इसे दूध कल्प भी कहते हैं। कुछ दिनों तक दिन में 4–5 बार केवल दूध पीकर रहना होता है। गाय का दूध अनुकूल होता है।
7. मट्ठोपवास— इसे मट्ठा कल्प भी कहते हैं। पाचन की दुर्बलता में यह उपवास काफी लाभकारी है। मट्ठा, घी रहित तथा कम खट्टा होने पर ही लाभकारी होता है। यह कम से कम 21 दिन का उपवास रखना चाहिए।
8. साप्ताहिक उपवास – सप्ताह में केवल एक पूर्ण उपवास करना ही साप्ताहिक उपवास कहलाता है।
9. लघु उपवास – तीन दिन से सात दिन तक के पूर्ण उपवास को लघु उपवास कहते हैं।
10. कड़ा उपवास – यह उपवास असाध्य रोगों के लिए होता है। इसमें पूर्ण उपवास के सभी नियमों को कड़ाई से पालन करना होता है।
11. टुट उपवास – इसमें 2–7 सात दिनों का पूर्ण उपवास करने के बाद कुछ दिनों तक हल्के प्राकृतिक आहार पर रह कर पुनः उतने ही दिनों का पूर्ण उपवास करते हैं। यह प्रक्रिया कई बार करते हैं।
12. पूर्णोपवास – स्वेच्छापूर्वक विशुद्ध ताजे जल के अतिरिक्त किसी प्रकार की खाद्य वस्तु ग्रहण न करना पूर्ण उपवास कहलाता है।
13. दीर्घोपवास – इसमें पूर्ण उपवास काफी दिनों तक चलाना होता है। इसका निश्चित समय नहीं है फिर भी कम से कम 21 दिनों का होना चाहिए। इसमें अधिक से अधिक 50–60 दिन का भी उपवास हो सकता है। यह उपवास सदैव विशेषज्ञ की विशेष देख-रेख में होता है।

उपवास काल में उपद्रव

उपवास काल में विशाक्त पदार्थों की तीव्र गति से निष्कासन तथा दमित वासनाओं के उभरने के कारण शरीर में कुछ रोग उन्मुलक उपद्रव उभरकर सामने आते हैं। जिसे देख कर उपवासकर्ता घबरा जाता है और उपवास तोड़ देता है। परन्तु इससे घबराना नहीं चाहिए बल्कि इसे धैर्य के साथ सहन करते हुए

अपने लक्ष्य की प्राप्ति की ओर उन्मुख होना चाहिए क्योंकि ये शारीरिक एवं मानसिक परिवर्तन स्वास्थ्य लाभ के शुभ लक्षण हैं। ये रोग उन्मुलक उपद्रव निम्न हो सकते हैं—

1. हल्का सा ज्वर या ह्रारत – उपवास काल में शरीर में हल्का ज्वर हो जाना प्रकृति की उपचार पद्धति का द्योतक हैं। यह ज्वर शरीर में उपस्थित विजातीय द्रव्य के जलने तथा उसके निश्कासन की दर गति बढ़ जाने के कारण होता है जिससे शरीर का ताप क्रम कभी-कभी बढ़ जाता है। ज्वर होने पर अधिक से अधिक पानी पीना चाहिए तथा घर्षण स्नान, गीली पट्टी का प्रयोग भी लाभ कारी होता है।
2. चक्कर आना या मुर्च्छा – यह लक्षण मस्तिष्क में रक्त अभाव के कारण हो जाता है। उपवास काल में उदरीय क्षेत्र में रक्त अधिक इकट्ठा रहता है। जिससे मस्तिष्क को मिलने वाली रक्त की पूर्ति धीरे-धीरे होती है। इसी स्थिति में उपवास कर्त्ता के पैरों को सिर भाग से उंचा करते हैं। जिससे पैर की तरफ का रक्त

मस्तिष्क की ओर जाने लगता है।

3. सिरदर्द— उपवास काल में सिरदर्द होना स्वाभाविक लक्षण है। ऐसा प्रायः शरीर में विशम द्रव्यों के कारण होता है। जब उनकी विनाश की प्रक्रिया चलती है तो गैसें बनती हैं और ये गैसों ऊपर चढ़कर सिर दर्द उत्पन्न कर देती हैं ऐसी दशा में गुनगुने पानी का एनिमा, सिर पर ठण्डी-गरम पट्टी लाभ कारी होती है।
1. हृदय में दर्द— मल निश्कासन प्रक्रिया में गैसों के बनने के कारण हृदय में दबाव महसूस होता है। ऐसी हालत में गुनगुना पानी पीकर लेट जाना चाहिए तथा छाति पर गीली पट्टी लपेटने पर भी कष्ट दूर हो जाता है।
2. नाड़ी गति का मंद होना – उपवास काल में प्रायः नाड़ी की गति मंद हो जाती है। लेकिन इससे कोई हानि की सम्भावना नहीं होती। यह लक्षण गरम जल स्नान, हल्का व्यायाम तथा मालिश से दूर हो जाता है।

3. नाड़ी गति का तेज होना – लम्बा उपवास करते समय प्रायः यह अवस्था उत्पन्न हो जाती है जो खतरनाक होती है। इस अवस्था में शरीर के ताप के समान गरम पानी के स्नान तथा पेडु पर ठण्डी पट्टी रखना व सिर को ठण्डा तथा पांव को गर्म रखना लाभकारी होता है।
4. वमन – उपवास काल में वमन की पद्धति अधिकांशतः देखने को मिलती है। वमन से दूषित पदार्थ बाहर निकलता है। अतः इससे प्रकृति उपचार का कार्य करती है। ऐसी स्थिति में रोगी को जितना गुनगुना पानी पी सके पिलाना चाहिए। इससे पेट की सफाई अधिक तथा मांसपेशियों की एठन कम होती है। गरम पानी के साथ संतरे का रस मिला कर पिलाना लाभकारी होता है।
5. शारीरिक दुर्गन्ध – उपवास काल में पसीने से दुर्गन्ध आने लगती है। गठिया तथा मधुमेह के रोगी में ऐसा अधिक होता है। ऐसी दशा में पानी अधिक से अधिक मात्रा में पीना चाहिए तथा त्वचा की सफाई करते रहना चाहिए।
6. अनिद्रा – उपवास काल में प्रायः उपवास कर्ता को निंद की कमी महसूस होती है। शारीरिक श्रम की कमी होने से तथा आहार के अनुपस्थिति में ऐसा होता है। ऐसी अवस्था में जल के साथ नींबू और शहद लेना चाहिए।
7. मुत्रावरोध – उपवास काल में पानी की मात्रा कम हो जाती हो तो मुत्रावरोध हो जाने की संभावना उत्पन्न होती है। ऐसी दशा में बार-बार शारीरिक क्षमता के अनुसार जल पीते रहना चाहिए।

उपवास के पूर्व एवं बाद की सावधानियाँ

1. पूर्व की तैयारी – पूर्णोपवास के लिए तैयारी करना आवश्यक होता है। जब से उपवास आरंभ करते हैं उसके 2-3 दिन पहले से तैयारी करनी होती है। उपवास के पूर्व हल्का आहार लेना चाहिए जिससे शरीर उपवास के अनुकूल बने।³⁸ आचार्य श्रीराम शर्मा कहते हैं कि सीमित आहार दो दिन लेने के बाद “उपवास के पूर्व संध्या के समय भोजन न लेकर फलों का रस या उबली तरकारी लेना चाहिए”³⁹ इससे फलों में

विद्यमान खनिज लवण एवं विटामिन शरीर को उपवास काल में सहायता प्रदान करता है।

2. उपवास के दौरान दिन में काफी मात्रा में जल लेकर एक दो मिल पैदल चक्कर लगाना चाहिए तत्पश्चात् एनिमा लेना चाहिए इससे आंतरिक सफाई अच्छी तरह से हो जाती है। कमजोरी महसूस होने पर नीबू या शहद का पानी लिया जा सकता है। उपवास काल में पूरा-पूरा विश्राम करना चाहिए।⁴⁰
3. तोड़ने के नियम – कहा जाता है कि उपवास करने से उपवास तोड़ना अधिक कठिन है यह अक्षरतः सत्य है वस्तुतः उपवास तोड़ने में बहुत ही सावधानी अति सर्तकता तथा कठोर आत्मसंयम की आवश्यकता होती है। उपवास के दिनों में पाचन शक्ति क्षीण होकर दुर्बल हो जाती है। छान्दोग्य उपनिषद् में लम्बा उपवास करने वाले व्यक्ति की पाचन शक्ति की उपमा बुझती हुई आग की लपट से दी गई है।⁴¹ इसलिए उपवास समाप्ति के समय बहुत सर्तकता के साथ अत्यंत हल्का भोजन 'खिचड़ी'

स्वल्प मात्रा में लिया जाना चाहिए।

निष्कर्ष:

महात्मा गॉंधी ने आत्मशोधन एवं आध्यात्मिक शक्ति सम्पादन हेतु उपवास को एक महत्वपूर्ण उपकरण बताया है और वे अपने जीवन में समय-समय पर वे इसका लाभ भी उठाते रहते हैं। सामान्य व्यक्ति भी सुविधानुसार साप्ताहिक पाक्षिक या मासिक उपवास रखकर शरीर वमन शोधन का उभयपक्षीय लाभ हस्तगत कर सकता है। वर्ष में दो बार नवरात्रि उपवास करने एवं आहार विहार का संयम बैठाये रखने से हर व्यक्ति अपने शरीर व मन को स्वस्थ बनाये रख सकता है। शरीर में जो विजातीय द्रव्य रहते हैं उनका उपवास के दौरान निष्कासन होने लगता है। जीवनीशक्ति इसी दिशा में उन दिनों क्षय होने लगती है। फलतः आरम्भ में कुछ कमजोरी लगना स्वाभाविक है, मगर यह स्थिति अधिक दिनों तक नहीं बनी रहती है। जल्दी ही शरीर अपने स्वाभाविक क्रम में आ जाता है। इस मध्य काया में कुछ क्षीणता अवश्य आ जाती है। किन्तु स्थूलता घटने के साथ-साथ सूक्ष्म शक्तियों का भी प्रादुर्भाव होता है। मुख मण्डल में ओजस-तेजस बढ़ जाते हैं, उसका खाली पेट रहना उद्देश्यपूर्ण होता है। उसके साथ उसका संकल्प बल

और लक्ष्य जुड़ा होता है। अतः हाथों हाथ उसका सत्परिणाम भी ओजस, तेजस और वर्चस में अभिवृद्धि के रूप में मिलता है। अतः उपवास से जिसे लाभ लेना हो उन्हें उपवास के साथ अपने संकल्प को भी

जोड़ना चाहिए और ब्रह्माण्ड में संव्याप्त प्राण की अधिकाधिक मात्रा आकर्षित करने का प्रयास करना चाहिए, उपवास तभी सफल और सत्परिणामदायक होता है।

सन्दर्भ:

1. नीरज, नागेन्द्र कुमार, प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग, पापुलर बुक डिपो जयपुर, 2015 पृ. 22
2. आचार्य, श्रीराम शर्मा, अखण्ड ज्योति, उपवास: स्वास्थ्य रक्षा का मूलाधार दिस. 1973 पृ.57
3. आचार्य, श्रीराम शर्मा, अखण्ड ज्योति, उपवास: स्वास्थ्य रक्षा का मूलाधार दिस. 1973 पृ.58
4. नीरज, नागेन्द्र कुमार, प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग, पापुलर बुक डिपो जयपुर, 2015 पृ. 22
5. आचार्य, श्रीराम शर्मा, अखण्ड ज्योति, उपवास: आरोग्य का संरक्षक, सित. 1976 पृ.45
6. नीरज, नागेन्द्र कुमार, प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग, पापुलर बुक डिपो जयपुर, 2015 पृ. 23
7. वर्मा, पी.डी., प्राकृतिक चिकित्सा सिद्धांत एवं व्यवहार, उत्तरप्रदेश हिन्दी संस्थान, 2019 पृ0 249
8. जिंदल, राकेश, प्राकृतिक आयुर्विज्ञान, उपवास, आरोग्य सेवा प्रकाशन, 2019 पृ.113
9. सरस्वती, स्वामी सत्यानंद, समस्या पेट की समाधान योग का, बिहार योग भारती मुंगेर, 1993 पृ. 50
10. नीरज, नागेन्द्र कुमार, मधुमेह लाइलाज नहीं है, पापुलर बुक डिपो जयपुर, 2019 पृ.189
11. मिश्र, गौरीशंकर, प्राकृतिक चिकित्सा सागर, सर्व सेवा संघ प्रकाशन, वाराणासी, 2018 पृ 72
12. आचार्य, श्रीराम शर्मा, गायत्री महाविज्ञान, अखण्ड ज्योति संस्थान, 2004
13. श्रीमाली, मंदाकिनी, प्रज्ञापुरुष का समग्र दर्शन,, पृ. 7.5
14. आचार्य, श्रीराम शर्मा, जीवेम् शरदः शतम्, वांगमय 41 अखण्ड ज्योति संस्थान, 1998 पृ. 6.5
15. आचार्य, श्रीराम शर्मा, निरोग जीवन के महत्वपूर्ण सूत्र, वांगमय 39 अखण्ड ज्योति संस्थान, 1998 पृ. 13.37
- 16- Mac Fadden B., Fasting, Translated in Hindi by Arogya Mandir Gorakhpur, Published by same Agency 1991, Pp 8
- 17- Benjamin, Harry :Every body”s guide to nature cure, Kitabistan, Allahabad, 1943 Pp 42-43
18. आचार्य, श्रीराम शर्मा, जीवेम् शरदः शतम्, वांगमय 41 अखण्ड ज्योति संस्थान, 1998 पृ. 6.2
19. श्रीमदभगवत् गीता [2/59](#)
20. मातेव सर्वबालानामौशधं रोगिणामिव। रक्षार्थं सर्वलोकानाम् निर्मितैकादशी तिथिः। स्कंद पुराण
21. नीरज, नागेन्द्र कुमार, मधुमेह लाइलाज नहीं है, पापुलर बुक डिपो जयपुर, 2019 पृ.189
22. वेद अमृत (मासिक पत्रिका) अगस्त 2003 पृ. 8
23. व्रतोपवास सैर्नियमैर्होमैर्ब्राह्मणः तर्पणैः। तेशाम् वे रूद्रसायुज्यं जायते तत्प्रसायदतः।। कुर्म पुराण
24. आचार्य, श्रीराम शर्मा, अखंड ज्योति, व्रतशीलता से महान प्रयोजन की पूर्ति, अखण्ड ज्योति संस्थान, मार्च1988 पृ. 54

25. नीरज, नागेन्द्र कुमार, प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग, पापुलर बुक डिपो जयपुर, 2015 पृ 23
26. सर्वेषामेव रोगाणां निदानं कृपिताःमलाः। चरक संहिता
27. चरक संहिता [22/9](#)
28. चरक संहिता [22/18](#)
29. शुक्ला, लक्ष्मी, भारतीय मनोविज्ञान, इस्टर्न बुक लिंकर्स, 2009 पृ0 209
- 30- Arvindo, Shri, Letters on yoga, Sri Aurobindo Ashram Publication Department, Vol.22 Pp234
31. आचार्य, श्रीराम शर्मा, अखंड ज्योति, उपवास अनेक विकृतियों का समाधान, अखण्ड ज्योति संस्थान, सित.1987 पृ. 56
32. सरस्वती, स्वामी सत्यानंद, समस्या पेट की समाधान योग का, बिहार योग भारती मुंगेर, 1993 पृ. 53
33. कपिल, सुरेन्द्र, उपवासःधार्मिक एवं वैज्ञानिक दृष्टिकोण, होलिस्टिक रे, वर्ष 4, फर-मार्च 2003 पृ. 45
34. नीरज, नागेन्द्र कुमार, मधुमेह लाइलाज नहीं है, पापुलर बुक डिपो जयपुर, 2019 पृ.189
35. आचार्य, श्रीराम शर्मा, अखंड ज्योति, उपवास स्वस्थ रहने का श्रेष्ठ साधन, अखण्ड ज्योति संस्थान, सित. 1963 पृ. 28
36. आचार्य, श्रीराम शर्मा, गायत्री महाविज्ञान खण्ड –3ए अखण्ड ज्योति संस्थान 1998
37. जिंदल, राकेश, प्राकृतिक आयुर्विज्ञान, उपवास, आरोग्य सेवा प्रकाशन, 2019 पृ.114–116
38. वर्मा, पी.डी., प्राकृतिक चिकित्सा सिद्धांत एवं व्यवहार, उत्तरप्रदेश हिन्दी संस्थान, 2019 पृ0 255
39. आचार्य, श्रीराम शर्मा, अखंड ज्योति, उपवास आरोग्य का संरक्षक, अखण्ड ज्योति संस्थान, सित. 1976 पृ. 46
40. आचार्य, श्रीराम शर्मा, अखंड ज्योति, उपवास आरोग्य का संरक्षक, अखण्ड ज्योति संस्थान, सित. 1976 पृ. 46