

आयुर्वेद के अनुसार स्वास्थ्य की परिभाषा

Definition of Health according to Ayurveda

डॉ. राम किशोर

सहायक आचार्य (योग)
स्कूल ऑफ हेल्थ साइंसेज,
छत्रपति शाहू जी महाराज, विश्वविद्यालय, कानपुर

आयुर्वेद के अनुसार स्वास्थ्य की परिभाषा

Definition of Health according to Ayurveda

समदोषः समाग्निश्च समधातुमलक्रियाः ।
प्रसन्नात्मेन्द्रियमनाः स्वस्थ इत्यभिधीयते ॥

सु० सूत्र 15 / 41

स्वस्थ व्यक्ति वह है :-

जिसमें वातादि तीन दोष, त्रयोदश अग्नियां (7 धात्वाग्नियां, 5 महाभूताग्नियां और 1 जठराग्नि), सप्तधातुएं सम हों, मल-मूत्र का विसर्जन निर्बाधरूप से हो रहा हो, आत्मा, इन्द्रिय एवं मन प्रसन्न हो ।

आयुर्वेद के अनुसार स्वास्थ्य की परिभाषा

Definition of Health according to Ayurveda

रोगस्तु दोषवैषम्यं दोषसाम्यमरोगता ।

अष्टांगहृदय सूत्र 1 / 20

अर्थात् :-

दोषों की विषमता का नाम रोग है और दोषों की साम्यता का नाम अरोग्यता है।



धन्यवाद

Thanks