"आयुर्वेदे एवं योगशास्त्रे स्वास्थ्य रक्षणम्"

श्रीमती पूनम कुमारी

संस्कृत प्रवक्ताए दयानन्द महाविद्यालयः, हिसार

सारांश

आयुर्वेदः विश्वे विद्यमानः सः साहित्य अस्ति यस्य अध्यनात् वयम् स्वकीय जीवनशैल्याम् विश्लेषणकर्तुम् शक्नुमः। आयुर्वेदयति बोधयति इति आयुर्वेदः। रोगमुक्तः नराः एवं रोगयुक्तः जनानाम् कृते श्रेष्ठ मार्ग बोधयितुम् विज्ञानं आयुर्वेदः कथ्यते। चत्वारेषु वेदेषु आयुर्वेदेन सम्बन्धितः शतसहस्त्र मन्त्राणां वर्णनमस्ति परम अथर्ववेदः एव आयुर्वेदस्यः आत्मा मन्यते। अथर्ववेदेः सर्वाधिक औषधिनां उल्लेखः अस्ति। ''आयुर्वेदम्' अथर्ववेदेः भेषजः अथवा भिषग्वेदः नाम्नाअपि ज्ञायते। आयुर्वेदम् अथर्ववेदस्य उपवेदः अपि कथ्यते।

योग"ाास्त्रे स्वास्थ्य रक्षणम् उपाया सन्ति। योगः कर्मसु कौ"ालम् । किमत्र योगः?

''योगःचितवृत्तिनिरोधः'। चित्तवृत्तिनिरोधः। चित्तवृतीनां निरोधेनैव योगस्य संसिद्वि। योगः द्विविधो भवति। संप्रज्ञातः असम्प्रज्ञात"च । योग–अड्.गानि – योग साफल्याय कायस्य मनसः इन्द्रियाणां च शुद्विरभीष्टाा तदर्थं साधनं अष्टकं योगसूत्रे प्रतिपाद्यते। एतद् योग अड्.ग नाम्ना व्यवहियते।

''यम– नियमासन– प्राणाायाम् – प्रत्याहार – धारणा – ध्यान समाधयोडष्ट अड्गानि। ''

योगः अस्माकम् जीवनस्य आधारः अस्ति। योगं बिना वयं स्वस्थः सानन्दः च भवितुम् न शक्नुम्। सर्वप्रथमः महर्षि पतञ्जलिना योगसूक्तम् प्रतिपादितम्। स्वास्थ्यलाभाय नीरोगतायै च आयुर्वेदिक औषधिनाम् प्रयोगः करणीय। व्यायाम्ाः योगासनानि अपि लाभप्रदानि सन्ति।

विषयसूचक शब्दः आयुर्वेद, चिकित्सा, शल्यतंत्र, रसायनतंत्र, हितायुः

प्रस्तावना

आयुर्वेदस्य परिभाषा –

आयुः+वेदः = आयुर्वेदः–वि"वस्य

प्राचीन चिकित्सा पद्धतिनां एकः अस्ति। अयं विज्ञान, कला, द"र्ान"च मिश्रणमस्ति।

आयुर्वेदस्य अर्थः अस्ति ''जीवनस्य अमृतरूपी ज्ञानम्।''

अयं च संक्षेपे आयुर्वेदस्य सारः अस्ति। आयुर्वेदः भारतीय आयुर्विज्ञानः अस्ति। आयुर्विज्ञानः विज्ञानस्य सः शाखा अस्ति यस्य सम्बन्धः मानवस्य निरोगाय, यदा मानवः रोग ग्रस्तः अस्ति तदा रोगात् मुक्तकर्तुम् तथा च तस्य दमन कर्तुं तथा आयु परिवर्धितुम् कृते अस्ति।

''हिताहितं सुखं दुःखमायुस्तस्य हिताहितम।

मनं च तच्च चत्रोक्तमायुर्वेदः स उच्यते।।'' (चरक संहिता)

अर्थात् –

जिस ग्रन्थ में – हित आयु (जीवन के अनुकूल) अहित आयु (जीवन के प्रतिकूल) सुख आयु (स्वस्थ जीवन) एवं दुःख आयु (रोग अवस्था) – इसका वर्णन हो उसे आयुर्वेद कहते हैं।

आयुर्वेदः वि"वे विद्यमानः सः साहित्य अस्ति यस्य अध्यनात् परम् वयम् स्वकीय जीवन"ैल्याम् वि"लेषणकर्तुम् शक्नुमः।

1. आयुर्वेदयति बोधयति इति आयुर्वेदः अर्थात् जो शास्त्र आयु का ज्ञान कराता है उसे आयुर्वेद कहते हैं।

2. रोगमुक्तः नराः एवं रोगयुक्तः जनानाम् कृते श्रेष्ठ मार्ग बोधयितुम् विज्ञानं आयुर्वेदः कय्यते।

अस्य शास्त्रस्य आदि आचार्यः अ"िवनीकुमारः मन्यते। इन्द्रः अ"िवनीकुमारेभ्यः अयं विद्या प्राप्ता। इन्द्रः धन्वंतरिम् अयं विद्या प्रदत्ता। का"याः नृपति दिवोदासः धन्वंतरस्य अवतारः मानिनः। दिवोदासात आचार्यः सुश्रुतः आयुर्वेदम् अपठयत्। अत्रि, भारद्वाज"च अस्य शास्त्रस्य प्रवर्तकः मन्येते। आयुर्वेदस्य आचार्याणि सन्ति – अ"िवनी कुमारः, धन्वंतरि, दिवोदासः, का"िराजः, च्यवनः, बुधः, अगस्त्यः, अत्रि, परा"ारः, हारीतः, सुश्रुतः, चरकः इत्यादि। आयुर्वेदस्य मूलग्रन्थेषु का"यप संहिता, चरक संहिता, सुश्रुत संहिता, भेल संहिता तथा च भारद्वाज संहिता। सर्वासु संहितासु का"यप संहिता अति प्राचीना मन्यते। अस्मिन् महर्षि क"यपस्य शंका समाधानस्य शैली, दुःखात्मक रोगः, तस्य निदानः, रोगः परिहारस्य विषयाणां प्रतिपादमपि अस्ति। अस्य प"चाद् महर्षि जीवकेन का"यप संहिता संक्षिप्तम् कृत्वा ''वृद्ध जीवकीय तंत्र'' नाम्ना प्रका"िता। अस्य अष्ट भागानि सन्ति। 1. कौमार भृत्य 2. शल्यः क्रिया प्रधानः, 3. शालाक्यः, 4. वाजीकरणः, 5. प्रधान–रसायनः, 6. शारीरिक–मानसिक चिकित्सा, 7. विष प्र"ामनः, 8. भूतविद्या"च। एवमेव अष्टांग योगः कथयति।

अयं स्पष्टमस्ति यत् वेदेषु आयुर्वेदेन सम्बन्धितः शतसहस्र मन्त्राणां वर्णनमस्ति। यस्मिन् विभिन्न रोगाणां चिकित्साया उल्लेखः अस्ति। ऋग्वेदः, यजुर्वेदः, सामवेदः, अथर्ववेद"च।

अथर्ववेदः एव आयुर्वेदस्य आत्मा मन्यते। अथर्ववेदे सर्वाधिक औषधिनां उल्लेखः अस्ति। अनेन प्रकारेण ज्ञायते यत् आयुर्विषयकः औषधिनाम् विस्तृत वर्णनम् आयुर्वेदे एव प्राप्यते। ''आयुर्वेदम्'' अथर्ववेदे भेषजः अथवा भिषग्वेदः नाम्नाऽपि ज्ञायते।

शतपथ ब्राह्मणे यजुर्वेदस्य एकः मन्त्रस्य व्याख्यासु ''प्राणम्'' अथर्वा इति कथ्यते। अस्य अर्थः अयमस्ति यत् प्राणविद्या जीवनविद्या"च आथर्वण विद्यैव अस्ति।

गोपथ ब्राह्मणस्य अनुसारम् ''अंगिरसस्य साक्षात् सम्बन्धः आयुर्वेद अथवा शरीरविज्ञानेन अस्ति। अंगैः यः रसः निस्सरति सः अङ्.गरसः कथ्यते। अथर्ववेदम् वैदिक जगते क्षत्रवेदः, ब्रह्मवेदः, भिषग्वेदः तथा अर्धिरोवेदः इत्यादि नामाभिः ज्ञायते।

ऋग्वेदे आयुर्वेदः –

आयुर्वेदस्य महत्वपूर्ण तथ्यानां वर्णनम् ऋग्वेदे उपलब्धा अस्ति।

ऋग्वेदे आयुर्वेदस्य उद्दे"यः, वैद्यस्य गुण–कर्माणि, विविध औषधिनां लाभानि तथा शरीरस्य अङ्.गानि, अग्निचिकित्सा, जलचिकित्सा, सूर्यचिकित्सा, शल्यचिकित्सा, विषचिकित्सा इत्यादिनां विस्तृत विवरणं प्राप्नोति। आयुर्वेदस्य दृष्ट्या ऋग्वेदः अति उपयोगी अस्ति।

यजर्वेदे आयुर्वेदः –

यजुर्वेदे आयुर्वेदेन सम्बन्धितः विभिन्न विषयाणां वर्णनं प्राप्नोति। विभिन्ना औषधय नामानि, शरीरस्य विभिन्नानि अड्.गानि, वैद्यक गुण–कर्म चिकित्सा, नीरोगता, तेजवर्चस् इत्यादि। अस्मिन् द्वय"ीतिः औषधिनां उल्लेखः अस्ति।

सामवेदे आयुर्वेदः –

आयुर्वेदस्य अध्ययने सामवेदस्य योगदानम् अति अल्पमस्ति। अस्मिन् मुख्यतया आयुर्वेदेन सम्बन्धितः कि�चद् मन्त्रेषु अल्पसामग्री अथवा अतिऽल्पः रोगाणां चिकित्साया वर्णनं प्राप्नोति।

अथर्ववेदे आयुर्वेदः –

आयुर्वेदस्य दृष्ट्या अथर्ववेदस्य स्थानम् अत्यन्तम् महत्त्वपूर्णम् अस्ति। अस्मिन् आयुर्वेदस्य प्रायः सर्वेषां अड्.गानाम् विस्तृत विवरणम् प्राप्नोति। अथर्ववेदः एव आयुर्वेदस्य मूलआधारः अस्ति। अथर्ववेदः आयुर्वेदस्य सम्बन्धित् विभिन्न विषयाणां वर्णनम् प्राप्नोति। अस्मिन् मुख्यानि सन्ति – वैद्यस्य गुणः, कर्मः अथवा भिषजः, भेषज्यः, दीर्घायुष्यः रोगना"ाकः विभिन्न मणिनां, प्राणचिकित्सा, शल्यचिकित्सा, व"ीकरणम्, जलचिकित्सा सूर्यचिकित्सा अथवा विविध औषधिनाम् गुणः कर्मः इत्यादि।

आयुर्वेदम् अथर्ववेदस्य उपवेदः अपि कथ्यते। आयुर्वेदः अथवा शल्यचिकित्सा शास्त्रय आचार्यगणानां जगति महान् उपकारः अस्ति। आचार्य सुश्रुतः प्राचीनकालस्य एकः आयुर्वेदाचार्य एवं शल्यचिकित्सकः आसीत्। सुश्रुतः महर्षि वि"वामित्रस्य पुत्रः आसीत्। शल्य–"ाास्त्रस्य f"ाक्षा आचार्य धन्वंतरिना प्राप्ता। पृथ्वीम् शल्यतन्त्रस्य जनकः सुश्रुतः एव अस्ति। आचार्यः चरकः न केवलं आयुर्वेदस्य ज्ञाता अपितु सर्वेषां शास्त्राणामपि ज्ञाता आसीत्।

आचार्य चरकः कथयति – यत् –

अस्माकं शरीरः वेदनानाम्, व्याधिनाम् च आश्रयः अस्ति परम् आयुर्वेद"ाास्त्रः मुक्तिदाता अस्ति। चरक मुनिना आरोग्यतां महान् सुखस्य संज्ञा प्रदत्ता।

2. आचार्य चरकस्य चिकित्सा विज्ञानस्य विषया –

आयुर्वेदिक चिकित्सा शास्त्रस्य वर्णने चरकः विभिन्न विषयाणां विवेचनम् कृतम्। उदाहरणस्वरूपः – भ्रूणस्य उत्पत्ति–विकास"च, मानव"ारीरस्य शरीर रचना विज्ञानः, शरीरस्य कार्यविधि, शरीरस्य त्रयः पदार्था – वातः, पित्तः, कफ"च विषये ज्ञानम् शरीरस्य कार्यविधेषु अव्यवस्था, विभिन्न रोगाणां निदानः, उपचार"च इत्यादि विभिन्न विषयाणां वर्णनम् अकुर्वन्।

3. रोगस्य – परीक्षा विधि –

''रोगमादौ परीक्षेत ततोनन्तर औषधम्।

ततः कर्म भिषक प"चात् ज्ञानपूर्वं समाचरेत।

यस्तुरोगं अविज्ञाय कर्मान्य रभते भिषक।

अपि औषधविधानज्ञः तस्य सिद्धि यद्रच्छया।।

यस्तु रोगवि"ोषज्ञः सर्व भैषज्यकोविदः।

दे"ाकाल प्रमाणज्ञः तस्य सिद्धिरसं"ायम्।। (चरक–संहिता)

अर्थात् –

चिकित्सा के पूर्व परीक्षा अत्यन्त आव"यक है। परीक्षा की जहां तक बात आती है तो परीक्षा रोगी की भी होती है और रोग की भी। रोग–रोगी दोनों की परीक्षा करके ही सफल चिकित्सा की जा सकती है।

आयुर्वेदस्य आचार्येण रोगस्य परीक्षा हेतु निदानप�चकस्य वर्णनम् कृतम्। आयुर्वेदस्य अनुसारम् रोगस्य परीक्षार्थम् पंच उपाया सन्ति। एतानि प�च उपायानि निदानपञ्चकः कथ्यते।

1. निदानः– रोगस्य कारणं निदानः कथ्यते।
2. पूर्वरूपः– रोगस्य प्रार्दूभवस्य पूर्वम् यः लक्षणः भवति तं पूर्वरूपः कथ्यते।
3. रूपः– प्रादूर्भवा रोगस्य लक्षणा रूपम् कथ्यते।
4. उप"ायः– औषधयस्य, अन्नस्य विहारस्य च परिणामे सुखप्रदः उपयोगः उप"ायः कथ्यते।
5. सम्प्राप्तिः– रोगस्य प्रारम्भिक अवस्था प्रभृति रोगस्य पूर्ण रूपे प्रकटम् यावत् रोगस्य क्रियाकालस्य 'ाड् अवस्था सन्ति।

''संचयंच प्रकोपंच प्रसरं स्थानसंश्रयम्।
व्यक्ति भेदं च यो वेत्ति दोषाणां स भवेद् धिषक्।।''

अर्थात् –

रोग के क्रियाकाल की छः अवस्थायें होती है –

1. संचय, 2. प्रकोप, 3. प्रसर, 4. स्थानसंश्रय 5. अभिव्यक्ति 6. भेद। जो इनके बारें में जानता है वही यथार्थ वैद्य है।

4. अष्टाड्.ग वैद्यकः –

विस्तृत विवेचनाय, वि"ोष चिकित्साय तथा सुगमताया कृते आयुर्वेदः अष्ट भागेषु विभक्ताः। एते अष्ट अड्.गानि सन्ति।

1. कायचिकित्सा –

''कायचिकित्सानाम् सर्वांगसंश्रितानां व्याधिनां ज्वररक्तपित्त शोषोन्मादापस्मार कुष्ठमेहातिसारादीनाम् उप"ामनार्थम्।'' (सुश्रुत–संहिता)

अर्थात् –

इसमें सामान्य रूप से औषधिप्रयोग द्वारा चिकित्सा की जाती है। प्रधानतः ज्वर, रक्तपित्त, शोष, उन्माद, अपस्मार, कुष्ठ, प्रमेह, अतिसार आदि रोगों की चिकित्सा इसके अंतर्गत आती है।

2. शल्यतंत्र –

''"ाल्यनाम विविधतृण काष्ठपाषाण पां"ाुलोहलोष्ठ स्थिवालनख पूयास्रावद्रष्ट् व्राणांतर्गर्भ
शल्योद्वरणार्थ यंत्र"ास्त्रक्षाराग्नि प्रणिधान्व्राण विनि"चयार्थ च।'' (सुश्रुत–संहिता)

अर्थात् –

विविधप्रकार के शल्यों को निकालने की विधि एवं अग्नि, क्षार, यंत्र, शस्त्र आदि के प्रयोग द्वारा संपादित चिकित्सा को शल्यचिकित्सा कहते है।

किसी व्रण में से तृण के हिस्से, लकड़ी के टुकड़े, पत्थर के टुकड़े, धूल, लोहे के खंड, हड्डी, बाल, नाखून, शल्य, अ"ुद्ध रक्त, पूय, मृतभ्रूण आदि को निकालना तथा यंत्रों एवं शस्त्रों के प्रयोग एवं व्रणों के निदान तथा उसकी चिकित्सा आदि का समावे"ा शल्ययंत्र के अन्तर्गत किया गया है।

3. शालाक्यतंत्र –

‘"ाालाक्यं नामऊर्ध्वजन्तुगतानां श्रवण नयन वदन ध्राणादि संश्रितानां व्याधीनामुप"ामनार्थम्

अर्थात् –

गले के ऊपर के अंगों की चिकित्सा में बहुधा शलाका सदृ"ा यंत्रों एवं शस्त्रों का प्रयोग होने से इसे शालाक्य यंत्र कहते हैं। इसके अंतर्गत प्रधानतः मुख, नासिका, नेत्र, कर्ण आदि अंगों में उत्पन्न व्याधियों की चिकित्सा आती है।

4. कौमार–भृव्य –

''कौमार भृत्यं नाम कुमारभरण धात्रीक्षीर–दोष"ा सं"ाोधनार्थं।

दुष्टस्तन्यग्रहसमुथ्थानां च व्याधीनामुप"ामनार्थम्।।

अर्थात् –

बच्चों, स्त्रियों वि"ोषतः गर्भिणी स्त्रियों और वि"ोष स्त्रीरोग के साथ गर्भविज्ञान का वर्णन इस तंत्र में है।

5. अगदतंत्र –

''अगदतंत्रं नाम सर्पकीटलतामषिकादि दष्ट विष व्यंजनार्थं

विविध विष संयोगोप"ामनार्थं च।।''

अर्थात् –

इसमें विभिन्न स्थावर, जंगम और कृत्रिम विषों एवं उनके लक्षणों तथा चिकित्सा का वर्णन है।

6. भूतविद्या –

''भूतविद्यानाम देवासुरगंधर्वयक्षरक्षः पितृपि"ााचनागग्रहमुपसृष्ट

चेतसां शान्तिकर्म वलिहरणादि ग्रहोप"ामनार्थम्।।''

अर्थात् –

इसमें देवादि ग्रहों द्वारा उत्पन्न हुए विकारों और उसकी चिकित्सा का वर्णन है।

7. रसायनतंत्र –

''रसायनतंत्र नाम वयः स्थापनमायुमेधावलकरं रोगापहरणसमर्थं च।''

अर्थात् –

चिरकाल तक वृद्धावस्था के लक्षणों से बचते हुए उत्तम स्वास्थ्य, बल, पौरूष एवं दीर्घायु की प्राप्ति एवं वृद्धावस्था के कारण उत्पन्न हुए विकारों को दूर करने के उपाय इस तंत्र में वर्णित है।

8. वाजीकरण –

''वाजीकरणतंत्रं नाम अल्पदुष्ट क्षीणवि"ुष्क–रेतसामाप्यायन प्रसादोपचय जननिमित्तं प्रहर्षं जननार्थं च।''

अर्थात् –

शुक्रधातु की उत्पत्ति, पुष्टता एवं उसमें उत्पन्न दोषों एवं उसके क्षय, वृद्धि आदि कारणों से उत्पन्न लक्षणों की चिकित्सा आदि विषयों के साथ उत्तम स्वस्थ संतानोत्पत्ति संबंधी ज्ञान का वर्णन ळें

5. आयुर्वेदस्य इतिहासः –

आयुर्वेदम् शा"वतः कथ्यते यत् यावत् जीवनस्य प्रादूर्भावः अभवत् तावद् कालादेव आयुर्वेदस्य अपि निर्माणं अभवत्। आचार्यः चरकस्य अनुसारम् सृष्टेः उत्पत्तिपूर्वमेव स्वास्थ्यस्य संरक्षणाय रोगस्य उन्मूलनाय"च अयं ज्ञानः विद्यमानः, आसीत्। सृष्टेः निर्माता ब्रह्मणा अयं ज्ञानः पृथ्वे अवतरितः अभवत्। ब्रह्मणा आयुर्वेदस्य ज्ञानम् दक्षप्रजापताय दत्ता। दक्ष प्रजापतिना अ"िवनी कुमारेभ्यः दत्ता। अ"िवनी कुमारेभ्यः इन्द्रायः दत्ताः। इन्द्रेण अयं ज्ञानः आत्रेय, धन्वंतरि, क"यपः इत्यादि ऋषेभ्यः प्रदत्ता।

आयुर्वेदस्य संहिताकाले त्रयः प्रमुखः सम्प्रदाया सन्ति।

1. आत्रेय सम्प्रदायः, 2. धान्यवान्तर सम्प्रदायः, 3. भास्कर सम्प्रदाय"य।

चरक मतानुसारम्

आश्रेय–सम्प्रदायः –

चरक संहितायाम् वर्णितः आयुर्वेदस्य अवतरणम् वर्तमान–समये आत्रेय–सम्प्रदायः नाम्ना अवगम्यते। चरकसंहितायाम् आयुर्वेद अवतरणस्य वर्णनं प्राप्नोति। चरक–संहिता अनुसारम् यदा पृथ्वे रोगाः प्रवर्धिता तदा सर्वे ऋषयः एकत्रितः भूत्वा हिमालयं प्रति अगच्छन्। तत्र भगवन् इन्द्रात् ज्ञान प्राप्त्यार्थम् भारद्वाजऋषिम् नियुक्तः कृतवान्। ऋषि भारद्वाजः इन्द्रात् त्रिसूत्रात्मकः ज्ञानम् प्राप्ता सैव ज्ञानम् अन्य ऋर्षेभ्यः प्रदत्ता। ज्ञान प्राप्त्यार्थम् ये ऋषयाः आसन् तेषाम् ऋषिः पुनर्वसु, आत्रेयऽपि आस्ताम्। यः भारद्वाजस्य ि"ाष्यौ आस्ताम्। आत्रेय नाम्ना आयुर्वेदे त्रयः ऋषयः प्रसिद्धा सन्धि।

1. कृष्णात्रेयः, 2. भिक्षुरात्रेयः, 3. पुनर्वसु आत्रेयः

1. कृष्णात्रेयः

बोधायन ऋषिणा अनेका आत्रेयनामानाम् उल्लेखः कृतः। परम् महाभारते कृष्णात्रेयः नामस्य उल्लेखः आयाति।

2. भिक्षुरात्रेयः

भिक्षुरात्रेयस्य उल्लेखः चरकसंहितायाम् एकत्र स्थाने समायाति। अनेन सह पुनर्वसु आत्रेयस्य नामपि आयाति। वस्तुतः ये बौद्धभिक्षु आसन्।

3. पुनर्वसु आत्रेयः

यः अभीऋषेः पुत्रः आसीत्। अभीऋर्षिना स्वकीयपुत्रम् आयुर्वेदस्य अध्ययनार्थम् ऋर्षिभारद्वाज समीपे प्रेषितः। अतः पुनर्वसुआत्रेयः भारद्वाजस्य ि"ाष्यः आसीत्। अतः पुनर्वसुआत्रेयः नाम्ना अवगम्यते।

6. आयुर्वेदस्य अनुसारम् आयुः

1. सुखायुः, 2. दुःखायुः, 3. हितायुः, 4. अहितायुः।

1. सुखायुः

यः जनाः शारीरिक–मानसिक"च रोगैः पीडितः नास्ति। स्वकीय शरीरं स्वस्थं निधातुम् हितकारी आहारः विहार"च धारणं करोति। तस्य शरीरः बलयुक्तः, य"ावान्, पराक्रमयुक्त"च भवति। सः स्वकीय जीवने सुखेन जीवनयापनं करोति।

2. दुःखायुः

सुखायुः विपरितः यस्य वृत्तिः सः दुःखायुः, अर्थात् जीवनस्य उद्दे"यम् धर्मार्थकाम–मोक्षणाम् प्राप्तिर्भवति। यः जनाः एतु चत्वारेषु एकापि प्राप्तकर्तुम् काठिन्यं अनुभवति तस्य आयुः दुःखायु कथयति।

3. हितायुः

हितायुः अपि सुखायुः सदृ"ाः एव अस्ति। यः सुखायुः सम्पन्नः भूत्वा निज राग, द्वेषः ईर्ष्या, मदः इत्यादि विकारान् नियन्त्रणम् निदधाति तस्य आयु हितायु अस्ति।

4. अहितायुः

हितायुः विपरीतः अस्ति अहितायुः। यः अहितकारः रोगात्पादकः आहार–विहारस्य च सेवनं कृत्वा जीवन यापनं करोति तस्य आयुः अहितायुः अस्ति।

7. आयुर्वेदस्य उद्दे"या

आयुर्वेदस्य उद्दे"य प्राणीनां स्वास्थ्य रक्षा एवं तेषां रोगेसु मुक्तिरस्ति।

''प्रयोजनं चास्य स्वास्थ्यरक्षणं आतुरस्य विकार प्र"ामनं च'' स्वास्थ्य रक्षणस्य कृते नियमित दिनचर्या भवेत् प्रत्येकं कार्यम् विवेकपूर्णम् कर्त्तव्यम्, इन्द्रियाणां निग्रहः, सदाचारस्य नियमानाम् पालनं कुर्युः।

श्रीमद्भगवद्गीतायामपि कथयते –

''रागद्वेष वियुक्तैस्तु विषयानिन्द्रियै"चरन्।
आत्मव"यैर्विधेयात्मा प्रसादमधिगच्छति।।''

अर्थात्

अपने मन को व"ा में रखने वाला योगी, राग और द्वेष को छोड़ने से अपने अधीन की गई इन्द्रियों से विषयों का उपभोग करता हुआ परम शान्ति को प्राप्त करता है।

8. आयुर्वेदस्य प्रमुखा ग्रन्थाः –

आयुर्वेदस्य ग्रन्था बृहत्त्रयी, लघुत्रयी इति द्वयोः भागयोः विभक्ताः।

बृहत्त्रयी –

1. चरक–संहिता (महर्षि चरक)
2. सुश्रुत–सहिता (महर्षि सुश्रुत)
3. अष्टांग–हृदय (महर्षि वाग्भट्)

लघुत्रयी –

4. भावप्रका”ाः (महर्षि भावमिश्रः)
5. माधवनिदानः (महर्षि माधवकरः)
6. शाड्.र्गधरसंहिता (महर्षि शाड्.र्गधरः)

अन्यानि अपि सन्ति –

अष्टांग संग्रहः, भेलसंहिता इत्यादयः।

का”यप संहिता – (कौमारभृव्येन विरचित) अस्मिन् बाल चिकित्साया विषये वि”ोष चर्चा अस्ति।

9. औषधः

यैः साधनैः रोगाणां शारीरिक विकृतीनां च निवारणम् भवति ताः एव औषधः कथ्यते। औषधयः प्रकारा द्विविधा।

1. अद्रव्यभूत औषधः, 2. द्रव्यभूत औषधः

1. अद्रव्यभूत औषधः

यस्मिन् कस्यापि द्रव्यस्य उपयोगः न भवति सः अद्रव्यभूत औषधः कथ्यते। यथा– उपवासः, विश्रामः, सुप्तावस्था, जागृतावस्था, भ्रमणः, व्यायाम”य।

2. द्रव्यभूत औषधः

बाह्य अथवा आभ्यन्तर प्रयोगभ्याम् शरीरे येनापि बाह्य द्रव्याणाम् प्रयोगः भवति ते द्रव्यभूत औषधयः सन्ति।

1. जांगम (ऐनिमल ड्रग्स), 2. उद्भिद्ः (हर्बल ड्रग्स), 3. पार्थिवः (खनिज, मिनरल ड्रग्स)

1. जांगम (ऐनिमल ड्रग्स)

ये विभिन्न प्राणिनाम् शरीरेभ्यः प्राप्ता भवन्ति। यथा–मधु, दुग्धः, दधि, नवनीतम्, धृतः, रक्तः, अस्थिः, नखः, लोमः इत्यादि।

2. उद्भिद्ः (हर्बल ड्रग्स)

जड़मूलः, फल इत्यादि।

3. पार्थिवः (खनिज, मिनरल ड्रग्स)

स्वर्गः, रजतः, ताम्ब्रः, अभ्रकः इत्यादि।

10. आयुर्वेदिक चिकित्साया लाभाः

आयुर्वेदिक चिकित्सा पद्धति सर्वांगीणः अस्ति। आयुर्वेदिक चिकित्साया परम् व्यक्तेः शारीरिकः मानसिक”च अवस्था अतिसुखमय भवति। आयुर्वेदिक औषधिनाम् अधिकां”ा घटका जड़ी–बूटेभ्यः, पुष्पेभ्यः, फलेभ्यः च प्राप्ता। अतः इयं चिकित्सा प्रकृतेः सन्निकटः अस्ति। व्यावहारिक रूपे आयुर्वेदिक औषधिनाम् कोऽपि दुष्प्रभावः न भवन्ति। अनेकानि जीर्णरोगाणि कृते आयुर्वेदः वि”ोषरूपेण प्रभाव”ाीलः अस्ति। आयुर्वेदः न केवलं रोगाणां चिकित्सा करोति अपितु तेषां रूणद्धि अपि। आयुर्वेदिक औषधयः स्वस्थ जनानाम् कृतेऽपि अत्यधिकः उपयोगी सन्ति। आयुर्वेदिक चिकित्सा महार्धः नास्ति यतः आयुर्वेदिक चिकित्सायाम् सरलतया उपलब्धः जड़ी–बूटिनाम्, उपस्कराणाम् च प्रयोगः भवन्ति।

11. योग”ाास्त्रे स्वास्थ्य रक्षणम् –

स्वास्थ्यलाभाय बहुविधाः व्यायामा सन्ति। भ्रमणं, धावनं, क्रीडनं, तरणम्, अ”वारोहणं मल्लयुद्धम् इत्यादयः। बालकेभ्यः क्रीडनं धावनं, तरणं च वि”ोषतो हितकाराणि सन्ति। क्रीडासु च पादकन्दुकेन क्रीडनं, यष्टिकया (हॉकी) क्रीडनम्, करकन्दुकेन (वॉलीबॉल) वा क्रीडनं वि”ोषतो रूचिकरं स्वास्थ्यवर्धकं चास्ति। प्रातः सायं च भारतीया व्यायामा अपि करणीयाः यथा– दण्डसाधनम् (डंड), उत्थानोपवेषनक्रिया (बैठक), योगासनेषु च कानिचिदासनानि। योगासनेषु मयूरासनं, धनुरासनं, सर्वांगासनं, शीर्षासनं च लाभप्रदानि सन्ति। प्राणायामस्तु सर्वैरपि अव”यमेव स्वास्थ्यलाभाय करणीयः।

योग–अड्.गानि –

योग साफल्याय कायस्य मनसः इन्द्रियाणां च शुद्धिरभीष्टा। तदर्थं साधन अष्टकं योगसूत्रे प्रतिपाद्यते। एतद् योगाड्.ग नाम्ना व्यवह्रियते।

''यम–नियमासन–प्राणायाम–धारणा–ध्यान–समाधयोऽष्ट अड्.गानि।''

1. यमः–

''अहिंसा– सत्यास्तेय ब्रह्मचर्य परिग्रहा यमाः।

अहिंसा– सर्वभूतानाम् अनभिद्रोहः।

सत्यम्– वाड्. मनसयोः एकरूपता।

अस्तेयम्– चौर्याभावः, परद्रव्यस्य अहरणं वा।

ब्रह्मचर्यम्– जितेन्द्रियता, इन्द्रियव”ाीकरणं च।

अपरिग्रहः– भौतिक विषयाणां परिहारः।

यमा – जाति–दे”ा–काल–समयानवच्छिन्नाः, सार्वभौमा महाव्रतम्।

2. नियमाः

''"ौच–संतोष–तपः–स्वाध्याये"वर प्रणिधानानि नियमा।''

शौचम् – बाह्याभ्यन्तर शुद्धिः

संतोष – यथा प्राप्तेन सन्तुष्टिः

तप – सुख दुःख शोकहर्षादि द्वन्द्वानां सहनम्।

स्वाध्यायः– अध्यात्मपराणां शास्त्रीयानां च

ग्रन्थानाम् अध्ययनं। ई"वर प्रणिधानम्– ई"वर–चिन्तनम् ई"वरार्पणं च।

3. आसनम् –

''स्थिरसुखमासनम्'' स्थिरतया दीर्घकालं यावत् सुखेन निषदनम् आसनमिति। पद्मासन, सिद्धासन–"ीर्षासनादीनि योगासनान्यत्र संगृह्यन्ते। योगासनैः कायरोगचिकित्सापि संजायते।

4. प्राणायामः

''तस्मिन् सति श्वासप्र"वासयोर्गति विच्छेदः प्राणायामः।'' बाह्यस्य वायोराचमनं श्वासः, अन्तर्गतवायोर्निः सारणं च प्र"वासः, तयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः। स च चतुर्विधः – पूरकः – गृहीत – श्वासस्य अन्तर्निरोधः। रेचकः – अन्तर्गतप्र"वासस्य बहिर्निरोधः। बाह्यकुम्भकः – बहिर्निरूद्धस्य वायोर्वहिरेव यावच्छक्यं निरोधः। आभ्यन्तर–कुम्भकः – अन्तर्निरूद्धस्य वायोरन्तरेव यावच्छक्यं निरोधः। प्राणायामेन शरीरमल प्रक्षयः शरीर शुद्धि नैरोग्यं च। उक्तं च मनुना–

''दह्यन्ते ध्मायमानानां धातूनां हि यथा मलाः।

तथेन्द्रियाणां दह्यन्ते दोषाः प्राणस्य निग्रहात्।।''

5. प्रत्याहारः –

''स्वविषयासंप्रयोगे चित्तस्य स्वानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः।'' इन्द्रियाणां स्वविषयेभ्यो निवृत्तिः, अन्तर्मुखी वृत्ति"च प्रत्याहार इत्यभिधीयते। एतस्माद् इन्द्रियाणां व"ीत्वम् उपपद्यते।

6. धारण –

''दे"ाबन्धचित्तस्य धारणा'' हृत्कमले, नासिकाग्रे, भ्रूमध्ये, अन्यत्र वा कस्मिं"चत् निर्दिष्टे स्थाने चित्तस्यैकाग्रता धारणेति व्यवहियते।

7. ध्यानम् –

''तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम्''। एकाग्रीकृते चित्ते ध्येयस्य वस्तुनः एकाकाररूपेण प्रवाहो ध्यानमित्युच्यते। एकस्यैव वस्तुनः ऐकाग्रयेण चेतना चिन्तनं तल्लीनत्वं च ध्यानमित्यनेन संसूच्यते।

8. समाधि –

''तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूप"ून्यमिव समाधिः''

सम्यग् आधीयते एकाग्रीक्रियते विक्षेपान् परित्यज्य मनो यत्र स समाधिः। यदा ध्यानं ध्येयाकाररूपं स्वरूप"ून्यमिव वा भवति तदा समाधिरिव्युच्यते। समाध्यवस्थायां ध्यान–ध्यातृ–ध्येयानाम् एकरूपता संपद्यते।

धारणा–ध्यान–समाधयः त्रयमेतत् 'संयमः' इत्युच्यते। ''त्रयमेकत्र संयमः'' संयमस्य व"ीकरणेन विवेकख्यातेः तत्त्वज्ञानस्य वा समुदयः संजायते।

एवम् अष्टाड्.गयोग साधनेन साधकः स्वचित्त–वृत्तिनिरोधाद् ऐकान्तिकम् आत्यन्तिकं च सुखं विन्दति, मोक्षं चाधिगच्छति। अतएव पतञजलेः तत्त्वातां प्र"ांसयामाह–

''योगेन चित्तस्य पदेन वाचां,
मलं शरीरस्य च वैद्यकेन।
योऽपाकरोत् तं प्रवरं मुनीनां
पतं�जलीं प्रां�जलिरानतोऽस्मि।।''

''स्वास्थ्यस्य स्वास्थ्य रक्षणं,
आतुरस्य विकार प्र"ामनं।।'' (चरक संहिता सूत्र)

स्वस्थे शरीरे एव स्वस्थं मस्तिकं भवति। स्वस्थः जनः सुयोग्यः नागरिकः भवति। दे"ासेवां स्वस्थे एवं नागरिकाः कुर्वन्ति।

1. ''व्यायामात् लभते स्वास्थ्यं, दीर्घायुष्यं बलं सुखं।
आरोग्य परमं भाग्यं, स्वास्थ्यं सर्वार्थसाधनम्।।

अर्थात् –

व्यायाम् से स्वास्थ्य, लम्बी आयु, बल और सुख की प्राप्ति होती है निरोगी होना परम भाग्य है और स्वास्थ्य से अन्य सभी कार्य भी सिद्ध होते है।

2. ''व्यायामं कुर्वतो नित्यं, विरूद्धधमपि भोजनम्।
विदग्धमविदग्धं वा निर्दोषं परिपच्यते।।''

अर्थात् –

व्यायाम करने वाला मनुष्य गरिष्ठ जला हुआ अथवा कच्चा किसी प्रकार का भी खराब भोजन क्यों न हो, चाहे उसकी प्रकृति के भी विरूद्ध हो भली–भांति, पचा जाता है और कुछ भी हानि नहीं पहुँचाता।

3.''"ारीरोपचयः कान्तिर्गात्राणां सुविभक्तता।
दीप्ताग्नित्वमनालस्यं स्थिरत्वं लाघवं मृजा।।''

अर्थात् –

व्यायाम से शरीर बढ़ता है। शरीर की कान्ति व सुन्दरता बढ़ती है शरीर के सब अंग सुड़ौल होते हैं, पाचन शक्ति बढ़ती है। आलस्य दूर भागता है। शरीर दृढ़ और हल्का होकर स्फूर्ति आती है।

आयुर्वेदः भोजने तथा च जीवन"ैल्याम् सरल परिवर्तन माध्यमेन रोगान् दूरीकर्तुम् उपायाः प्रबोधयति।

अतः आयुर्वेदिकः चिकित्सा सर्वोपरि अस्ति।

''धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम्''

संसारे सर्वे जनाः सुखार्थं प्रयतन्ते। मनुष्यः तदैव सुखी भवति। तदैव सः प्रयत्नं पुरूषार्थमपि कर्तुं शक्नोति। अतः एव उक्तम् महाकविना कालिदासेन –

''"ारीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्।''

स्वास्थ्योपयोगिता सर्वत्रैव दृ"यते। ये स्वस्था हृष्टाः पुष्टा"च भवन्ति ते सोत्साहं स्वीयं कर्म कुर्वन्ति। सभासु समाजेषु च तेषां शरीरं वीक्ष्य जनाः प्रसन्ना भवन्ति। ये रूग्णा निर्बला भवन्ति ते सर्वत्र हीनदृष्ट्याऽवलोक्यन्ते। ते निर्बलत्वात् सदा दुःखमेव लभन्ते।

❖ योगस्य आयुर्वेदस्य च उद्देश्यानि –

मानसिकः शक्तेः विकासः, रचनात्मकतायाः विकासः, वृहत दृष्टिकोणस्य विकासः, मानसिक शान्ति प्राप्त्यार्थम् उत्तम शारीरिक क्षमताया विकासः, शारीरिक रोगात् मुक्ति, मानवानाम स्वास्थ्य रक्षणम्। आतुर जनानां विकरान् शमनकरणार्थम् अति उपयोगी। संसारे कोअपि जनाः दुःखम् न वाञ्छति अपितु सर्वे जनाः सुखस्य कामनां करोति । उत्तम जीवनम् सर्वदा उत्तम् स्वास्थ्यं उपरि निर्भरम् भवति। धर्मार्थकाममोक्षस्य प्राप्ति स्वस्थ जीवनात् एव भवति।

❖ निष्कर्षः –

आयुर्वेदस्य सर्वे नियमाः सिद्धान्ता"च मान्या। सर्वै"वर्यसमन्विताः धनधान्यपरिपूर्णा अपि जनाः स्वास्थ्याभावे स्वकीयस्य ऐ"वर्यस्य सुखं नानुभवितुं शक्नुवन्ति। अतः सर्वैरपि स्वास्थ्यलाभाय नीरोगतायै च आयुर्वेदिक औषधिनाम् प्रयोगः करणीयः। व्यायामाः योगासनानि अपि लाभप्रदानि सन्ति।

''सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामया।''

अर्थात् –

सभी सुखी हो और निरोग हो। आयुर्वेदः एतादृ"ाी एव कामना करोति। अतः वयम् कथयितुम् शक्यते यत् आयुर्वेद न केवलं चिकित्सा पद्धति अपितु सम्पूर्ण जीवनस्य साधना पद्धति अपि अस्ति। आयुर्वेदः वि"वे विद्यमानः सः साहित्य अस्ति यस्य अध्यनात् परम् वयम् स्वकीय जीवन"ौल्याः निवारणम् कर्तुम् शक्यन्ते।

सन्दर्भ ग्रन्थाः –

चरक संहिता, श्री मद्भगवद्गीता (द्वितीय अध्याय)