International Journal of Sanskrit Research
अनन्ता

ISSN: 2394-7519
IJSR 2018; 4(1): 41-43
© 2018 IJSR
www.anantaajournal.com
Received: 13-11-2017
Accepted: 15-12-2017

डा0 गौतम शरण त्रिपाठी
खजुहान, टरवॉ पारसा, रसूलपुर, एकमा, सरण, बिहार, भारत

Corresponding Author:
डा0 गौतम शरण त्रिपाठी
खजुहान, टरवॉ पारसा, रसूलपुर, एकमा, सरण, बिहार, भारत

आरोग्यशास्त्रम्

डा0 गौतम शरण त्रिपाठी

प्रस्तावना

शरीरे मनः– शरीरं हि सत्त्वं मनुविधीयते सत्त्वंच शरीरम्। [1] रोगोत्पतिशरीरं मनः पारस्परिकसम्बन्धे स्थापितः यथा मनः तथा शरीरः यथा शरीरं तथा मनः। मानवशरीरे पञ्चज्ञानेन्द्रियं पञ्चकर्मेन्द्रियः भवतीति। मनः त्रयः प्रकृतिः– सात्विकः, राजसः च तामसः। सात्विकः श्रेष्ठः, राजसः तामसः विकारयुक्तः स अष्टांग हृदये कथनम्– ''राजसः तामस्यः दौच दोषों उदादद्दो।''

आहारः– 'प्राणः प्राण भूतानाम् अन्नः।' प्राणिनाम् प्राणः आहारः।

आरोग्यप्राप्तिकामार्थम् मानवः नित्यानित्यं स्वहितकरः आहाराणां ग्रहणं करोति। दिनचार्या समस्त हिकरक्रियार्थम् नित्यानित्यं करोति इन्द्रियाणंविषयो लिप्यंतरण भवति। दानशीलताक्षमावनसत्यवादीः समभावश्च सारोगमविमुक्तये। इति संदर्भे कथनम्–

नित्यम् हिाहारविहारसेवी समीक्ष्यकारी विषयेष्वशक्तः दातासमः सत्यपराक्षमावान आप्तोसेवी च भवनम् रोगाः।

व्यक्तिः प्रकृत्यनुसारेण आहार ग्रहणां करोति। सात्विकः, राजसः च तामसः त्रयः प्रकारेण निर्दिष्टः। यः मानव स्वप्रवृतिप्रकृव्यनुसारेण आहारः ग्रहणं करोति। इति संदर्भः गीता कथितम्–

''युक्ताहारविहारस्य युक्त चेष्टास्य कुर्मसु।
युक्त स्वपनाववोधस्य योगो भवति दुःख हाः।।''

When diet is wrong Medicine is of no use, when diet is correct Medicine is of no need.

रसः– ''अल्पमात्रोपयोगित्वादरूचेरप्रसंगतः। क्षिप्रमारोग्यदायित्वादौषधेभ्योऽधिकोरसः।।''

चिकित्सा पद्धतिः सर्वोत्तम त्रयः रसाः अल्पमात्राः स्वादः रूचिपूर्णताः च शीघ्रतातीशीघ्र रोगनाशक। औषधिः ग्रहणम् काढारूपेण एकम् दवि छटाकांशः रसः एकाद्विरत्तिः चूर्णः, घोलम् अवहेलश्च अतिमात्रकम्।

अनुमानलाभः– ''अनुमानं हितंयुक्तं तर्पयत्याशु मानवम्।
सुखपचति चाहारमायुषे च बलाय च।। [2]

भारतीय चिकित्सा पद्धतिः वाड्गभट्ट सहाभागेन उक्तम्–

वायु पित्तं कफश्चेति त्रयोसमासतः विकृताऽविकृता देहं ध्नन्ति ते वर्त्तयन्ति च।
ते व्यापिनोऽपि ह्रन्नाभ्योरध्योहर्वसश्रयाः।।

वातं पित्तं कफश्च त्रयोः शरीरं दोषश्च ते विकृतिम्। शरीरस्य कामामूलस्य विनष्टताम् कफपित्तंश्च वायुश्च समासेता समकारकः। वातं नाभिः निम्नभागे। पितं नाभिः ह्रदयांगश्च। कफं ह्रदयांगश्च श्वसनभागे समक्षेत्रे विभक्तम् आयुवस्थाकालनुसारेण कफपित्तवायुः प्रकोपनम्–

वायोऽहोरात्रिभुक्तानां तेऽन्तमध्यादिगाः क्रमतः।

जरावस्थावायुः (वातः), च युवावस्था पित्तश्च, बाल्यावस्था कफश्च प्रभावम्। प्रातः काले कफश्च, मध्याह्नकाले पित्तश्च, संध्याकाले वायुः वातश्च प्रकोपनम् भवति।

'कायामदाश्वग्नि (जठराग्निः) लक्षणम्—
तैर्भवेद्विषमस्तीक्ष्णोमन्दश्र्वाग्निः समैः समम्।।

यदि मेव शरीरस्य वातदोषोप्रभावेण प्रधानतया मन्दश्र्वाग्निः (जेठराग्निः) चेतिः। पितं तृक्षण गुणकारकः, वायुः लवणगुणकारकः, कफश्च मृदुगुणकारकः। सममात्रा समपाचनम् मन्दश्र्वाग्निः क्रमेण पचति।

कफपितवायुः मललक्षणम्—कोषठः क्रूरोमदुर्मध्यो मध्यः स्यातैसमैरपि।
जन्मयोगः— शुक्रार्तवस्थैर्जन्मादो विषेनेव विषक्रमेः।
तैश्वत्रिस्तः प्रकृतयोहीन मध्योत्तमाः प्रथक्।।
समधातु समस्तासु श्रेष्ठाः निन्दाद्विदोषज्ञाः।।

अरोग्यशास्त्रम् भारतीय संस्कृतवाड्गमये वेदः अग्रगण्य यतः जीवनस्य चिकित्सा पद्धतिः भौषज्यशास्त्रम निर्णयम् भवतीति। शास्त्रकारैः कथितम् यत् यस्मिन आरोग्यशास्त्रम् आयुर्वेदः यथोक्तम्—आयुरस्मिन् विद्यते अनेन वा आयुर्विन्दतीत्यायुर्वेदः। [3] आयुर्वेदम् ज्ञात्वायस्य तस्यसिद्धम् आयुर्वेदम कथ्यते। यथा—"तदायुर्वेदः यतीत्यायुर्वेदः।" [4]
आयुर्वेदः मत्तानुसारेण आयुः ज्ञात्वाः। भावप्रकाशनुसारेण—

"अनेन पुरुषोयस्याद् आयुर्विन्दन्ति वेति च।
तस्मान्मुनिवरैरेष 'आयुर्वेदः' इति स्मृतः।।
हिताहितं सुखंदुःखं आयुस्तस्य हिताहितम्।
मानं च तच्च्यत्रोक्तं आयुर्वेदः स उच्यते। [5]

अर्थात्— हितायुः, अहितायुः, सुखायुः एवं दुःखायः एव प्रकारेण चतुर्विधआयुः हितम्, अहितम् च पश्यम अपश्यम् च आयुः प्रमाणः एव आयुः स्वरूपं स आयुर्वेदम् कथ्यते। भेषजगौणः—

प्रशस्तदेशसंभूतं प्रशस्तेऽहनिचोद्धृतम्।
युक्तमात्रं मानस्कान्तं गन्धर्वणरसान्वितम्।।
दोषघ्नंमंगलानिकारमविकारि विपर्यये।
समीक्ष्यदत्तं काले च भेषजं पाद उच्यते। [6]

उत्तमदेशे उत्पन्नेप्रशस्तदिनं उत्तक्षीनं युक्तप्रमाणं मनोप्रियः गन्धर्वर्णः रसोयुक्तः दोषानष्टकारक ग्लानिन उत्पन्नो अप्रत्यक्षस्वलप विकारकारकः देशकालसंस्कृतौ औषधि गुणकारकः रोगशमनम् कृतम् येषजः भेषजगुणैः।
आयुर्वेद मत्तानुसारेण स्वस्थ्यः—

समदोषः समाग्निश्च समधातु मलः क्रियाः।
प्रसन्नत्मेन्द्रियमनः स्वस्थ्य इति अभिधीयते।। [7]

दोषः, अग्निः, धातुः (रक्तमांसमेदअस्थिमजाशुक्रः मलः क्रियाः।।)
चरक संहिता नसारेण शरीरं स्तंभः—

सत्त्वामत्मां शरीरं च भयमेतत्भिदण्डवत।
लोकस्तिष्ठित संयोगात्तसर्वं प्रतिष्ठितम्।। [8]
पित्तः पंगुः कफः पंगुः पंगवोमलधातवः।
वायुनायत्र नीयन्ते तत्रगच्छन्ति मेघवत्।।
पवनस्तेषु बलवान् विभागकारणान्मतः।
रजोगुणमयः सूक्ष्मः शीतोरूक्षो लघुश्चलः।। [9]

पित्तं कफश्चेति मलमूत्रस्वदेश्चं धातवः पंगुः। ते शरीरं एकस्थाने च द्वितीयस्थाने स्वमेव न गच्छति। ते वायुः यत्र तत्र समागच्छति। यथा गंगनमण्डले मेघे आकाशे वायुः यत्र तत्र तत्र समागच्छति। अतएव त्रयः दोषं वातं पित्तं कफश्चेति वायुः बलवान् भवेत्। किंचित सर्वधातुः मलः क्रियाः रजोगुणः युक्तसूक्ष्मः समस्तशरीरे शीवीर्य, सुश्कः, रूस्कः, ते चंचला भवतीति। हृदयरोगकारकः श्लोकशः औषधिः—

"सप्तोत्तरं मर्मशतं यदुतं शरीरं संख्या मधिकृत्यतेभ्यः।
मर्माणिबस्तिं हृदयं शिरश्च प्रधानभूतानि वदन्ति तज्जा।।
प्राणशयान्तान परिपीडयन्ति वतादयोऽसूनपि पीडयन्ति।
तत्संश्रितानामनुपालनार्थं महागदानं शृपुसौम्य रक्षाम्।। [10]
षडंगमंगविज्ञानमिन्द्रियार्ण्यर्थं पञ्चकम्।
आत्मा सगुणेश्रेतश्चिन्त्यं च हृदि संश्रितम्।। (सुश्रुत संहिता उत्तर तंत्र 43)
दृषयित्वा रसंदोषा विगुणाः हृदयं गताः।
कुर्वन्ति हृदये बार्धा हृद्रोंग तं प्रचक्षते।।
इति अरोग्यशास्त्रम्।

वायुः लक्षणम्—

"तत्ररूक्षो लघु शीतः खरः सूक्ष्मश्रलोऽनिलः।
वयुरूक्षः लघुः शीतः खरः सूक्ष्मः च गतिमान भवेत।।"
पित्तं लक्षणम्—"पित्तं सस्नेहतीक्ष्णोषांण लघुविस्त्रं सरद्रवस्य पित्तलक्षणम्।"
ईपत् स्निगधतिक्षणउष्णलघुविस्त्रः सरद्रवस्य पितलक्षणम्।।
कफलक्षणम्— "स्निग्धः शीतोगुरूर्मन्दः श्लक्ष्नोमृत्स्नः स्थिरकफः।"
स्निग्धः शीतलगुरूमन्दः शलक्षणमृत्स्न च स्थिरः।
धातुः प्रकारः— 'रसासृड्.यां समेदोऽस्थिमज्जशुक्रणिधातवः।
सप्तदूष्याः— मलामूत्रशकृत्स्वेदादयोऽपिच।।'

इति रसः रक्तं मांसः मेदाः मज्जाः अस्थिः शुक्रः आदि सप्त धातवः। वातं पित्तं कफश्चेति मलमूत्रस्वदेश्चं। दोषंधातुः एवमलमबृद्धिन्च—"बृद्धिः समानैः सर्वेषां विपरीतैविपर्ययः"
रसः लक्षणम्— "रसाः स्वाद्वम्ललवणक्ति कोषण कोषायकाः। षडद्रव्यमाश्रितास्ते च यथा पूर्वे बलावहाः।।"
षडप्रकारेणरसः मधुरः अम्लः लवणः तिक्तः उष्णः कषायः इति षडरसः।
कफपित्तवायुः रसकांणीः—

तत्राद्यामारूतंधन्ति त्रयस्तिदायः कफम्।
कषायतिक्तमाधुराः पित्तमन्ये तु कुर्वते।।
मधुरः अम्लः लवणः वातं दोषंशमनम्।
तिक्तः कटुः उष्णः रसः कफदोषोशमनम्।
कषायः तिक्तः मधुरः रसः पित्तं दोषोनष्टकारकः।
तिक्तः उष्णः कषायः रसः वातं दोषैः बृद्धिश्चः।
मधुरः अम्लः लवणः कफदोषोबृद्धिश्चः।
अम्लः लवणः उष्णः पित्तं दोषोबृद्धिश्चः।

आयुर्वेदः पर्यायवाचकः— आयुर्वेदः शाखा विद्याः, सूत्रः, ज्ञानः, शास्त्रः, लक्षणः च तत्र।[11] आयुर्वेदः प्रयोजनम्— "प्रयोजनं चास्य स्वास्थस्य स्वास्थ्यरक्षणमतुरस्य विकार प्रशमनं चा।" आयुर्वेदः प्रयोजनम्—स्वस्थ्य शरीरं रक्षाणां स्वास्थ्यम् रोगीणाम् रोगमुक्तमम्—तस्य प्रयोजनम् आयुर्वेद सन्दर्भविषये इति सिद्धि कथनम्—

''आयः कामयमानेन धर्मार्थसुखसाधनम्।
आयुर्वेदोपदेशषु विधेयः परमादरः। [12]

आयुः– आयुर्वेदः को अर्थः – आयुः च वेदः – आयुर्वेदमत्तानुसारेण आयुः चत्वारः प्रकारेण भवतीति हितायुः – अहितायुः सुखायुः– दुःखायुः। महर्षि चरक नुसारेण– इन्द्रियः, शरीरं, मनः च आत्माः संयोगात्तसर्वं आयुः कथ्यते।
आयुः पर्यायः – धारिः, जीवितः, नित्यागः, अनुबन्धः च चेतनाशक्तिः आयुः।

''शरीरेन्द्रिय सत्वात्मसंयोगी धारि जीवितम्।
नित्यागश्चानुबन्धश्च पर्य्यायैरायुरूच्यते।।'' [13]

प्राचीन ऋषि महर्षि आयुर्वेदः शाश्वतेन उक्तः अकाट्ययुक्तिः यथा–

सोयेऽमायुर्वेदः शाश्वतो निर्दिश्यते,
अनादित्वात् स्भावसंसिद्धलक्षणत्वात्,
भावस्वभाव नित्यात्वाच्च। [14]

अर्थात् आयुर्वेदः अनादिः स्वलक्ष्णम्, स्वभावतः, स्वसिद्धिः भावस्वभावः नित्यम् शाश्वतः अनादिः अनन्तः। वैद्यगुणः–

तत्वाधिगतशास्त्रार्थो दुष्टकर्मा स्वयंकृति।
लघुहस्तः शुचिः शूरः सज्जोपस्कर भेषजः।।
प्रत्युत्पन्नमतिधीमान् व्यवसायी विशारदः।
सत्यधर्मपरो यश्च स भिषक पाद उच्यते।। [15]

निष्कर्षः
आयुर्वेदः स्वशास्त्रम् पाठं चिन्तनम्, अध्ययनम् शास्त्रार्थछेदनम्, स्वकर्म स्वयं विद्धः छेदनादिशास्त्रकर्मोदक्षः, वाह्यअन्तः करणपवित्रम् रजतमरहिताम शूरः विषादरहिताम अग्रोपहारणीयः अध्यायः वर्णितम् सजासमानसहितः प्रतियुत्पन्नमतिः उत्तमम् प्रतिभासुविज्ञः व्यवसायीउत्तसाहसम्पन्नः विशारदः पण्डितः सत्यनिष्टः धर्मपरायणः ते वैद्यः लक्षणम्।

सन्दर्भाः

1. चरक शास्त्र – 4/36।
2. चरक सूत्र – 27/326।
3. चरक सूत्र – 1/13।
4. चरक संहिता सूत्र – 30/23।
5. चरक सूत्र – 3/41।
6. सुश्रुत संहिता श्लोकशः – 22/23।
7. सुश्रुत संहिता सूत्र स्थानम् – 15/10।
8. चरक संहिता सूत्र स्थानम् अध्याय – 7/41।
9. शार्गधर संहिता – 5/25–26 श्लोकः।
10. 10.चारक संहिता चिकित्सा पद्धति – 26/3–4।
11. सन्दर्भः चरक सूत्र – 30/21।
12. आचार संहिता सूत्र – 1/2।
13. चरक संहिता सूत्र – 1/42।
14. चरक संहिता सूत्र – 30/26।
15. सुश्रुत संहिता।