International Journal of Sanskrit Research 2020; 6(6): 28-29

International Journal of Sanskrit Research
अनन्ता

ISSN: 2394-7519
IJSR 2020; 6(6): 28-29
© 2020 IJSR
www.anantaajournal.com
Received: 12-09-2020
Accepted: 25-10-2020

Dr. KVRB Varalakshmi
HOD of Sanskrit
Sri Y.N.M. College, Narsapur
W.G.Dist., Andhra Pradesh,
India

Corresponding Author:
Dr. KVRB Varalakshmi
HOD of Sanskrit
Sri Y.N.M. College, Narsapur
W.G.Dist., Andhra Pradesh,
India

Essentials of ayurveda in present and future situation

Dr. KVRB Varalakshmi

सार
आयुर्वेदः शरीरं त्रिस्थूणम् इतिसूचयति। निद्राहारब्रह्मचर्याः त्रिस्थूण शब्देन अभिधीयन्ते। "प्रसन्नात्मेन्द्रियं मनः स्वस्थ इत्यभिधीयते" इति आत्मा, इन्द्रियाणि, मनः एते त्रयः सारोग्यं वर्तन्ते तदेव स्वास्थ्यं इति कथ्यते। मनसः प्रभावं शरीरस्योपरि शरीरस्य प्रभावं मनस्योपरि दरी दृश्यते। परिपूर्णारोग्यसिध्यर्थं मानसिकं शारीरकं च स्वास्थ्यं आवश्यकम्। "चञ्चलं हि मनः कृष्ण प्रमाथि बलवद्दृढम्" मनोनिग्रहं तथा मानसिकलक्षणं ज्ञातुं दुर्लभमेव, शारीरकलक्षणानि ज्ञातुं विविधोपकरणानि लभ्यन्ते। आयुर्वेदः पाञ्चभौतिकसिद्धान्तं प्रत्यपादयत्। पञ्चभूतसंघात एव प्राणिः इति कथयति। तदेव सामान्यविशेषसिद्धान्त इति आहूयते।

मुख्यपदानिः त्रस्थूणाम्- मनः- आत्मा- शरीरं- पञ्चभूतानि।

प्रस्तावना
"आरोग्यं भास्करादिच्छेत्" इति सर्वे मानवाः सूर्याराधनं, सूर्यनमस्कारान् च कृत्वा आरोग्यसम्पन्नाः भवेयुः। आयुर्वेत्तीति आयुर्वेदः सर्वेषां मानवानां शारीरक मानसिकारोग्यं अवाप्तुं शतायुपर्यन्तं सुखसन्तोषमय जीवनं यापयितुं आयुर्वेदः मूलाधारः भवति। आयुः विज्ञानं Science of Life। आयुर्वेदः पशु आयुर्वेदः Veterinary Science, वृक्ष आयुर्वेदः Science of Medicine for Plants इति भेदैः दृश्यन्ते।

मुख्यविषयः:.
आयुर्वेदस्य सनातनत्वम् :-
अत्यन्तप्राचीनकालादपि आयुर्वेदस्य औन्नत्यं समाजे प्रकाशति। "तस्मै प्रोवाच भगवान् आयुर्वेदं शतक्रतुः पदै रल्पैर्मतिं बुद्ध्वा –हेतुलिङ्गौषधज्ञानं स्वस्थातुरपरायणम्" इति। प्रथमतः आयुर्वेदं प्रजापतिः देवेन्द्रं प्रत्युपदिदेश। [1] ततः भरद्वाजः तदनन्तरं आत्रेयादि महर्षयः लोकहितार्थं आयुर्वेद तन्त्रं व्यरचन्।

ग्रन्थेऽस्मिन् त्रयः स्कन्धाः सन्ति। १. हेतुस्कन्धः, २. लक्षणस्कन्धः, ३. औषधरूपस्कन्धश्चेति। हेतुस्कन्धे ज्वरादिरोगाणां कारणं सूचयति। लक्षणस्कन्धे व्याधिलक्षणं निर्देशयति। औषधरूपस्कन्धे व्याधिमनुसृत्य चिकित्सा विधानं निर्देशयति एव स्कन्धत्रयात्मकं व्यधि कारण, लक्षण, औषधनिर्देशनग्रन्थः आयुर्वेदः।

"रोगमादौ परीक्षेत ततोऽनन्तरमौषधं"[2] इति चरकाचार्यः अबोधयत्। परीक्षापूर्वक व्याधिनिर्धारणं आयुर्वेदे प्राधान्यं वहति। तदनन्तरमेव चिकित्सा कर्तव्या इति। आधुनिककाले वैद्यविधानेपि Diagnosis ज्ञायते। रोगनिर्धारणे सम्यक् परीक्षा नास्ति चेत् विविधापदः सम्भवन्ति।

महाकविः कालिदासः "शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्" [3] इत्युपादिशत्। धर्मकार्याचरणार्थं शरीरं प्रधानमिति भावः। शरीरपोषणार्थं अन्नमावश्यकं भवति।

तैत्तिरीयोपनिषदि "अद्यतेति च भूतानि तस्मादन्नं तदुत्यत" इति दृश्यते। श्रीमद्भगवद्गीतायां "अन्नाद्भवन्ति भूतानि पर्जन्यादन्नसम्भवः" [4] इति गीताचार्यः अकथयत्। मानवशरीरः पृथिव्यप्तेजोवायुराकाशमिति" पञ्चभूतसमन्वितम्। मानवः उत्तमस्थितिं प्राप्तुं साधनचतुष्टयं यथा आवश्यकं तथैव आरोग्यसिध्यर्थं पादचतुष्टयम् आवश्यकं भवति।

"भिषग्द्रव्युपस्थिता रोगी पादचतुष्टयम्" [5] वैद्यः, औषधद्रव्याः, परिचारकः, व्याधिग्रस्तः चेति चिकित्साविधाने चतुष्टयं भवति। व्याधिग्रस्तस्यापि स्मृतिः, सूचनानुपालनं, निर्भयत्वं, अनुभवव्यक्तीकरणं चेति चतुर्गुणाः आवश्यकाः।

आयुर्वेदः शरीरं त्रिस्थूणम् इतिसूचयति। निद्राहारब्रह्मचर्याः त्रिस्थूण शब्देन अभिधीयन्ते। "प्रसन्नात्मेन्द्रियं मनः स्वस्थ इत्यभिधीयते" इति आत्मा, इन्द्रियाणि, मनः एते त्रयः सारोग्यं वर्तन्ते तदेव स्वास्थ्यं इति कथ्यते। मनसः प्रभावं शरीरस्योपरि शरीरस्य प्रभावं मनस्योपरि दरी दृश्यते। परिपूर्णारोग्यसिध्यर्थं मानसिकं शारीरकं च स्वास्थ्यं आवश्यकम्। "चञ्चलं हि मनः कृष्ण प्रमाथि बलवद्दृढम्"[6] मनोनिग्रहं तथा मानसिकलक्षणं ज्ञातुं दुर्लभमेव, शारीरकलक्षणानि ज्ञातुं विविधोपकरणानि लभ्यन्ते।

आयुर्वेदः पाञ्चभौतिकसिद्धान्तं प्रत्यपादयत्। पञ्चभूतसंघात एव प्राणिः इति कथयति। तदेव सामान्यविशेषसिद्धान्त इति आहूयते।

आयुर्वेदवैद्यविधानं अष्टभागेषु सुष्टु विशदीकृतम्। तदेव अष्टाङ्ग आयुर्वेदमिति कथ्यते।

1. कायचिकित्सा (Treatment of General Diseases)
2. बालचिकित्सा (Management of Children)
3. मानसिकचिकित्सा (Psychiatry)
4. शलाक्यचिकित्सा (Treatment of Diseases)
5. शल्यतन्त्रः (Science of Surgery and Obstetrics)
6. दष्ट्रचिकित्सा (Toxicology)
7. रसायनचिकित्सा (Science of Rejuvenation)
8. वाजीकरणचिकित्सा (Science of Aphro Diseases)

एते अष्ट आयुर्वेदवैद्या प्रधानशाखा भवन्ति। वमनं, विरेचनं, कषायवस्ति, तैलवस्ति, नश्यकर्मेति पञ्चकर्माणि सुप्रसिद्धानि भवन्ति।

पञ्चकर्मप्रयोजनम् :-

मानव आरोग्यसिध्यर्थं पञ्चकर्म आवश्यकम्। वर्षादि ऋतुगमनमनुसृत्य पञ्चकर्म करणीयम् यथा वर्षऋतौ वातनिवारणार्थं वस्तिकर्म, शिशिरऋतौ कफनिवारणार्थं वमनकर्म, ग्रीष्मऋतौ पित्तनिवारणार्थं विरेचनकर्म आवश्यमाचरणीयम्। पञ्चकर्मभिः शरीरशुद्धिः तद्वारा आहार पुष्टिश्च लभते।

"आहारशुद्धौ सत्त्वशुद्धिः सत्त्वशुद्धौ ध्रुवा मतिः इति कथ्यते। आहारोपरि आरोग्यं स्थिरं भवति। आरोग्यं एव महाभाग्यं इत्युक्तिः सर्वेरपि विदिता। किं नाम आरोग्यम् इति विचारणीयं "समदोषः समाग्निश्च समधातु मलक्रियः प्रसन्नात्मेन्द्रिय मनाः स्वस्थयित्यभिधीयते" यस्य शरीरे "वात पित्त श्लेष्म" इति त्रिदोषाः रस मांस रक्त मेध अस्थि मज्ज शुक्र इति सप्त धातवः तथा जीर्णकोश जठराग्नि रसः क्रमानुसारं वर्तन्ते सः आरोग्यवान्। आरोग्यात् अपरं भाग्यं किमपि नास्ति।

"रोगस्तु दोषवैषम्यं दोष साम्यमरोगता" "त्रिदोषानां असमतुल्यत्वमेव अनारोग्यहेतुः दोष साम्यत्वं एव आरोग्यं इति कथ्यते। [7] अद्यतन काले "करोना महम्मारि व्याजेन सर्वे मानवाः आरोग्यं अभिवाच्छन्ति। अपि च प्रयत्नपूर्वकं आयुर्वेद धर्मान् अनुसरन्ति। आयुर्वेदः वेदः एव भवति। तस्य सनातनत्वं सर्वत्र दरी दृश्यते। प्रातःकाले सूर्योदयात् प्रागेव उत्तिष्ठन्ति। कषायान् पिबन्ति। आहार नियमान् अङ्गीकुर्वन्ति। प्रकृतिं, समयानुपालनं च आमोदयन्ति। कालगत ऋतुभेदान् दृष्ट्वा नियमान् अनुपालयन्ति। इतःपूर्वं दिवारात्रं यथेष्टा सञ्चरणं कृत्वा आहारनियमान् त्यक्त्वा शुचिर्विना कालयापनं अकरोत्। आयुर्वेदः न केवलं व्याधिनिवारणकारक ग्रन्थम्, दिनचर्यां आहारनियमान् च विवृणोति।

"तिक्तोषण कषायाल्प रूक्ष प्रमित भोजनैः।
धारणो धीरणनिशा जोगरात्युच्चभाषणैः॥"[8]

अधिक कटु, तीक्ष्ण, रूक्ष भोजनपदार्थाः अनारोग्यकारकाः भवन्ति। क्रमबद्धाहार, निद्रा, श्रमाभावः अनारोग्य हेतुर्भवति। कठोरपदैः उच्चैर्भाषणं अपि अनारोग्य कारकं इति सूच्यते। एते विषयाः श्रीमद्भगवद्गीतायां एवं अकथयत्। "आहरस्त्वपि सर्वस्य त्रिविधो भवति प्रियः [9] आहारः सात्विकः, रजासिकः, तामसिकमिति त्रिविधं भवति।

"कट्वाम्ललवणात्युष्णतीक्ष्णरूक्षविदाहिनः।
आहार राजसस्येष्टा दुःखशोकमयप्रदाः॥" [10]

इति राजसिक आहारविषये गीताचार्यः उपादिशत्। आमायमिति पदस्य रोगः इत्यर्थः। कटु, आम्ल, लवण, अत्युष्ण आहारं दुःखजनकं अनारोग्यकारकं च भवति। अतिनिद्रा, अनिद्रापि अनारोग्यकारकौ।

उपसंहारः-

समतुलाहारं, समयानुसारविश्रान्तिः तथा सदा सन्तोषः एते आधुनिक समाजवैद्याः। आयुर्वेदः "त्रिस्थूणां" इति पदेन आधुनिक आगामिकाल आरोग्यरहस्यं सर्वं अकथयत्। "निद्राहारब्रह्मचर्याः" आरोग्यसिध्यर्थं सर्वेषां आवश्यकम्। अद्यतनकाले रात्रिसमये विधिनिर्वहणस्य आवश्यकतां समजनि। आहारविषयेऽपि समयानुपालनं नियमानुपालनं च न दृश्यते। निद्राहारणां प्रभावं इन्द्रियाणामुपरि दरीदृश्यते। इन्द्रियसंयमनार्थं उपर्युक्तानां आचरणं आवश्यकम् अस्ति।" "सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वेसन्तु निरामयाः। मा कश्चिद्दुःखभाग्वभवेत्" इति शान्तिपाठः आयुर्वेदनियमाचरणेनैव साकारो भवति।

एवं रीत्या आयुर्वेदः अद्यतन, आगामिकाल समाजस्य सनातनः सदा आचरणीयः, सन्तोषप्रदायकश्च भाति।

उपयुक्तग्रन्थ सूची:-

1. चरकाचार्यः – चरकसंहिता - अ-१
2. चरकसंहिता-अ-२८, पृ. 188
3. कुमारसम्भवम् – सर्गः-६, पृ.-९६
4. श्रीमद्भगवद्गीता-अ-३-श्लो-१४, पृ.-१६०
5. चरकसंहित-सूत्रस्थानम्-अ-९
6. श्रीमद्भगवद्गीता-अ-६-श्लो-३४, पृ.-३०४
7. मूलिकावैद्यम्-पृ-११
8. मूलिकावैद्यम्-पृ-११
9. श्रीमद्भगवद्गीता-अ-१७-श्लो-७, पृ.-३५७
10. श्रीमद्भगवद्गीता-अ-१७-श्लो-९, पृ.-३५९
11. सम्पूर्णायुर्वेद वैद्य चिकित्सा-डा. भिक्षपति, Central Research Institute, AY Delhi
12. माधवनिदानम् माधवकरमहर्षिः, रोहिणी पब्लोकेषन्स्, विजयवाडा, २०११
13. आयुर्वेद चिकित्सा-डा चिन्मय, साहिती प्रचुरणम्, विजयवाडा, २०११
14. आयुर्वेदः तथा आरोग्यम्, डा. सिहेच्. मुरळी मनोहर, एमेस्को पब्लिषर्स्
15. चरकसंहिता-गोल्लपूडि वीरास्वामि बुक्स् & पब्लिषर्स्, राजमहेन्द्रवरम्
16. मूलिकावैद्यम्-डा. आर् के. उज्वल लिखित प्रचुरण, विजयवाडा-२००८
17. श्रीमद्भगवद्गीता AC Bhaktivedanta Swami Publishers-ISKCON
18. आरोग्यदीपिक John M. पौलर्, Oriental Watchman Publishing Home, Pune-1980
19. उद्धरणानि: