
आयुर्वेद

बृहस्यम्

एक पौराणिक खोज

लेखक

ज्योतिषाचार्य

पं. विनोद गौतम

प्रकाशक

ज्योतिष मठ संस्थान

ईएम-129, नेहरू नगर, भोपाल, मो. नं. 9827322068

pt.vinodgoutam@gmail.com

web.www.jyotishmath.com

आयुर्वेद रहस्यम्

(एक पौराणिक खोज)

लेखक : ज्योतिषाचार्य पं. विनोद गौतम

© सर्वाधिकार सुरक्षाधीन : ज्योतिष मठ संस्थान, भोपाल

सहयोग : पं. श्री कैलाशचंद्र दुबे

प्रकाशक : ज्योतिष मठ संस्थान, नेहरू नगर, भोपाल

प्रकाशन वर्ष : 2018

संस्करण : प्रथम

मूल्य : 50 रुपए

आवरण : शनिदेव ग्राफिक्स, भोपाल 9926980190

अनुक्रमणिका

1 ????



संपादकीय.....

पौराणिक खोज

?????

ज्योतिषाचार्य
पं. विनोद गौतम

आयुर्वेद क्या है?

आयुर्वेद (आयुः + वेद = आयुर्वेद) विश्व की प्राचीनतम चिकित्सा प्रणालियों में से एक है। यह विज्ञान, कला और दर्शन का मिश्रण है। 'आयुर्वेद' नाम का अर्थ है, 'जीवन का ज्ञान' और यही संक्षेप में आयुर्वेद का सार है।

'आयुर्वेद' शब्द दो शब्दों से मिलकर बना है - 'आयुष' और 'वेद'।

हिताहितं सुखं दुःखमायुस्तस्य हिताहितम्।

मानं च तच्च यत्रोक्तमायुर्वेदः स उच्यते ॥ -(चरक संहिता)

अर्थात् जिस ग्रंथ में - हित आयु (जीवन के अनुकूल), अहित आयु (जीवन के प्रतिकूल), सुख आयु (स्वस्थ जीवन), एवं दुःख आयु (रोग अवस्था) - इनका वर्णन हो उसे आयुर्वेद कहते हैं।)

आयुर्वेद भारतीय आयुर्विज्ञान है। आयुर्विज्ञान, विज्ञान की वह शाखा है जिसका संबंध मानव शरीर को निरोग रखने, रोग हो जाने पर रोग से मुक्त करने अथवा उसका शमन करने तथा आयु बढ़ाने से है।

आयुर्वेद की परिभाषा - आयुर्वेद विश्व में विद्यमान वह साहित्य है, जिसके अध्ययन पश्चात् हम अपने ही जीवन शैली का विश्लेषण कर सकते हैं।

आयुर्वेदयति बोधयति इति आयुर्वेदः।

अर्थात् जो शास्त्र (विज्ञान) आयु (जीवन) का ज्ञान कराता है उसे आयुर्वेद कहते हैं। स्वस्थ व्यक्ति एवं आतुर (रोगी) के

लिए उत्तम मार्ग बताने वाला विज्ञान को आयुर्वेद कहते हैं। अर्थात् जिस शास्त्र में आयु शाखा (उम्र का विभाजन), आयु विद्या, आयुसूत्र, आयु ज्ञान, आयु लक्षण (प्राण होने के चिन्ह), आयु तंत्र (शारीरिक रचना शारीरिक क्रियाएं) – इन सम्पूर्ण विषयों की जानकारी मिलती है वह आयुर्वेद है।

आयुर्वेद का इतिहास

पुरातत्ववेत्ताओं के अनुसार संचार की प्राचीनतम् पुस्तक ऋग्वेद है। विभिन्न विद्वानों ने इसका रचना काल ईसा के 3,000 से 50,000 वर्ष पूर्व तक का माना है। इस संहिता में भी आयुर्वेद के अतिमहत्व के सिद्धान्त यत्र-तत्र विकीर्ण हैं। चरक, सुश्रुत, काश्यप आदि मान्य ग्रन्थ आयुर्वेद को अथर्ववेद का उपवेद मानते हैं। इससे आयुर्वेद की प्राचीनता सिद्ध होती है। अतः हम कह सकते हैं कि आयुर्वेद की रचनाकाल ईसा पूर्व 3,000 से 50,000 वर्ष पहले यानि सृष्टि की उत्पत्ति के आस-पास या साथ का ही है। इस शास्त्र के आदि आचार्य अश्विनीकुमार माने जाते हैं जिन्होंने दक्ष प्रजापति के धड़ में बकरे का सिर जोड़ा था। अश्विनी कुमारों से इंद्र ने यह विद्या प्राप्त की। इंद्र ने धन्वंतरि को सिखाया। काशी के राजा दिवोदास धन्वंतरि के अवतार कहे गए हैं। उनसे जाकर सुश्रुत ने आयुर्वेद पढ़ा। अत्रि और भारद्वाज भी इस शास्त्र के प्रवर्तक माने जाते हैं। आयुर्वेद के आचार्य ये हैं— अश्विनीकुमार, धन्वंतरि, दिवोदास (काशिराज), नकुल, सहदेव, अर्कि, च्यवन, जनक, बुध, जावाल, जाजलि, पैल, करथ, अगस्त, अत्रि तथा उनके छः शिष्य (अग्निवेश, भेड़, जातूकर्ण, पराशर, सीरपाणि हारीत), सुश्रुत और चरक।

आयुर्वेद की उत्पत्ति

आयुर्वेद के ऐतिहासिक ज्ञान के सन्दर्भ में सर्वप्रथम ज्ञान का उल्लेख, चरक मत के अनुसार मृत्युलोक में आयुर्वेद के अवतरण के साथ- अग्निवेश का नामोल्लेख है। सर्वप्रथम ब्रह्मा से प्रजापति ने, प्रजापति से अश्विनी कुमारों ने, उनसे इन्द्र ने और इन्द्र से भारद्वाज ने आयुर्वेद का अध्ययन किया। च्यवन ऋषि का कार्यकाल भी अश्विनी कुमारों का समकालीन माना गया है। आयुर्वेद के विकास में ऋषि च्यवन का अतिमहत्वपूर्ण योगदान है। फिर भारद्वाज ने आयुर्वेद के प्रभाव से दीर्घ सुखी और आरोग्य जीवन प्राप्त कर अन्य ऋषियों में उसका प्रचार किया। तदनन्तर पुनर्वसु आत्रेय ने अग्निवेश, भेल, जतू, पाराशर, हारीत और क्षारपाणि नामक छः शिष्यों को आयुर्वेद का उपदेश दिया। इन छः शिष्यों में सबसे अधिक बुद्धिमान अग्निवेश ने सर्वप्रथम एक संहिता का निर्माण किया- अग्निवेश तंत्र का जिसका प्रतिसंस्कार बाद में चरक ने किया और उसका नाम चरकसंहिता पड़ा, जो आयुर्वेद का आधार स्तंभ है।

सुश्रुत के अनुसार काशीराज दिवोदास के रूप में अवतरित भगवान धन्वन्तरि के पास अन्य महर्षियों के साथ सुश्रुत जब आयुर्वेद का अध्ययन करने हेतु गये और उनसे आवेदन किया। उस समय भगवान धन्वन्तरि ने उन लोगों को उपदेश करते हुए कहा कि सर्वप्रथम स्वयं ब्रह्मा ने सृष्टि उत्पादन पूर्व ही अथर्ववेद के उपवेद आयुर्वेद को एक सहस्र अध्याय- शत सहस्र श्लोकों में प्रकाशित किया और पुनः मनुष्य को अल्पमेधावी समझकर इसे आठ अंगों में विभक्त कर दिया। इस प्रकार धन्वन्तरि ने भी

आयुर्वेद का प्रकाशन ब्रह्मदेव द्वारा ही प्रतिपादित किया हुआ माना है। पुनः भगवान् धन्वन्तरि ने कहा कि ब्रह्मा से दक्ष प्रजापति, उनसे अश्विनीकुमार द्वय तथा उनसे इन्द्र ने आयुर्वेद का अध्ययन किया।

काल-विभाजन

आयुर्वेद के इतिहास को मुख्यतया तीन भागों में विभक्त किया गया है -

संहिताकाल - संहिताकाल का समय 5वीं शती ई.पू. से 6वीं शती तक माना जाता है। यह काल आयुर्वेद की मौलिक रचनाओं का युग था। इस समय आचार्यों ने अपनी प्रतिभा तथा अनुभव के बल पर भिन्न-भिन्न अंगों के विषय में अपने पाण्डित्यपूर्ण ग्रन्थों का प्रणयन किया। आयुर्वेद के त्रिमुनि-चरक, सुश्रुत और वाग्भट, के उदय का काल भी संहिताकाल ही है। चरक संहिता ग्रन्थ के माध्यम से कायचिकित्सा के क्षेत्र में अद्भुत सफलता इस काल की एक प्रमुख विशेषता है।

व्याख्याकाल- इसका समय 7वीं शती से लेकर 15वीं शती तक माना गया है तथा यह काल आलोचनाओं एवं टीकाकारों के लिए जाना जाता है। इस काल में संहिताकाल की रचनाओं के ऊपर टीकाकारों ने प्रौढ़ और स्वस्थ व्याख्यायें निरूपित कीं। इस समय के आचार्य डल्हड़ की सुश्रुत संहिता टीका आयुर्वेद जगत् में अति महत्वपूर्ण मानी जाती है।

शोध ग्रन्थ 'रसरत्नसमुच्चय' भी इसी काल की रचना है, जिसे आचार्य वाग्भट ने चरक और सुश्रुत संहिता और अनेक रसशास्त्रज्ञों की रचना को आधार बनाकर लिखा है।

विवृतिकाल - इस काल का समय 14वीं शती से लेकर आधुनिक काल तक माना जाता है। यह काल विशिष्ट विषयों पर ग्रन्थों की रचनाओं का काल रहा है। माधवनिदान, ज्वरदर्पण आदि ग्रन्थ भी इसी काल में लिखे गये। चिकित्सा के विभिन्न प्रारूपों पर भी इस काल में विशेष ध्यान दिया गया, जो कि वर्तमान में भी प्रासंगिक है। इस काल में आयुर्वेद का विस्तार एवं प्रयोग बहुत बड़े पैमाने पर हो रहा है।

स्पष्ट है कि आयुर्वेद की प्राचीनता वेदों के काल से ही सिद्ध है। आधुनिक चिकित्सापद्धति में सामाजिक चिकित्सा पद्धति को एक नई विचारधारा माना जाता है, परन्तु यह कोई नई विचारधारा नहीं अपितु यह उसकी पुनरावृत्ति मात्र है, जिसका उल्लेख 2500 वर्षों से भी पहले आयुर्वेद में किया गया है।

वेदों में आयुर्वेद

वेद प्राचीन काल से ही मानव-सभ्यता के प्रकाश-स्तम्भ रहे हैं। वेद की परम्परा में रुद्र को प्रथम वैद्य स्वीकार किया गया है। 'यजुर्वेद' में कहा गया है कि 'प्रथमो दैव्यों भिषक' तथा इसी प्रकार ऋग्वेद में भी उल्लिखित है कि 'भिषक्तमं त्वां भिषजां शृणोमि' और आयुर्वेद ग्रन्थों की परम्परा में ब्रह्मा आयुर्वेद का प्रथम उपदेष्टा है।

वेदों में अश्विनो और रुद्रदेवता के अतिरिक्त अग्नि, वरुण, इन्द्र, अप् तथा मरुत् को भी 'भिषक्' शब्द से अभिनिहित किया गया है। परन्तु मुख्य रूप से इस शब्द का सम्बन्ध रुद्र और अश्विनौ के साथ ही है। अतः वेद आयुर्वेदशास्त्र के लिए एक महत्त्वपूर्ण संकेतक तथा स्रोत हैं।

ऋग्वेद में आयुर्वेद

आयुर्वेद के महत्वपूर्ण तथ्यों का वर्णन ऋग्वेद में उपलब्ध है। ऋग्वेद में आयुर्वेद का उद्देश्य, वैद्य के गुण-कर्म, विविध औषधियों के लाभ तथा शरीर के अंग और अग्निचिकित्सा, जलचिकित्सा, सूर्यचिकित्सा, शल्यचिकित्सा, विषचिकित्सा, वशीकरण आदि का विस्तृत विवरण प्राप्त होता है। ऋग्वेद में 67 औषधियों का उल्लेख मिलता है। अतः आयुर्वेद की दृष्टि से ऋग्वेद बहुत उपयोगी है।

यजुर्वेद में आयुर्वेद

यजुर्वेद में आयुर्वेद से सम्बन्धित निम्नांकित विषयों का वर्णन प्राप्त होता है : विभिन्न औषधियों के नाम, शरीर के विभिन्न अंग, वैद्यक गुण-कर्म चिकित्सा, नीरोगता, तेज वर्चस् आदि। इसमें 82 औषधियों का उल्लेख दिया गया है।

सामवेद में आयुर्वेद

आयुर्वेद के अध्ययन के रूप में सामवेद का योगदान कम है। इसमें मुख्यतया आयुर्वेद से सम्बन्धित कुछ मन्त्रों में वैद्य, तथा अत्यल्प रोगों की चिकित्सा का वर्णन प्राप्त होता है।

अथर्ववेद में आयुर्वेद

आयुर्वेद की दृष्टि से अथर्ववेद का स्थान अत्यन्त महत्वपूर्ण है। इसमें आयुर्वेद के प्रायः सभी अंगों एवं उपांगों का विस्तृत विवरण मिलता है। अथर्ववेद ही आयुर्वेद का मूल आधार है। अथर्ववेद में आयुर्वेद से सम्बन्धित विभिन्न विषयों का वर्णन

उपलब्ध है जिनमें से मुख्य है- 'वैद्य के गुण, कर्म या भिषज, भैषज्य, दीर्घायुष्य, बाजीकरण, रोगनाशक विभिन्न मणियां, प्राणचिकित्सा, शल्यचिकित्सा, वशीकरण, जलचिकित्सा, सूर्यचिकित्सा तथा विविध औषधियों के नाम, गुण, कर्म आदि।

आयुर्वेद को अथर्ववेद में 'भेषज' या 'भिषग्वेद' नाम से जाना जाता है। गोपथ ब्राह्मण में भी अथर्ववेद के मंत्रों को आयुर्वेद से सम्बन्धित बताया गया है। शतपथ ब्राह्मण में यजुर्वेद के एक मंत्र की व्याख्या में प्राण को 'अथर्वा' कहा गया है। इसका अर्थ यह है कि प्राणविद्या या जीवनविद्या आथर्वण विद्या ही है। गोपथ ब्राह्मण के अनुसार "अंगिरस् का सीधा सम्बन्ध आयुर्वेद तथा शरीर विज्ञान से है। अंगों के रसों अर्थात् तत्वों का वर्णन जिसमें प्राप्त होता है वह अंगिरस् कहा जाता है। अंगों से जो रस निकलता है वह अंगरस है और उसी को अंगिरस् कहा जाता है। अथर्ववेद को वैदिक जगत् में क्षत्रवेद, ब्रह्मवेद, भिषग्वेद तथा अर्धिरोवेद इत्यदि नामों से भी जाना जाता है।

स्पष्ट है कि वेदों में आयुर्वेद से सम्बन्धित सैकड़ों मन्त्रों का वर्णन है, जिसमें विभिन्न रोगों की चिकित्सा का उल्लेख है। ऋग्वेद, सामवेद, यजुर्वेद और अथर्ववेद - इन चारों वेदों में अथर्ववेद को ही आयुर्वेद की आत्मा माना गया है। अथर्ववेद में स्वस्त्ययन मंगलकर्म, उपवास, बलिदान, होम, नियम, प्रायश्चित्त और मन्त्र आदि से भी चिकित्सा करने को कहा गया है। अथर्ववेद में सर्वाधिक 289 औषधियों का उल्लेख किया गया है। इस प्रकार ज्ञात होता है कि आयुर्विषयक औषधियों का विस्तृत विवरण अथर्ववेद में ही पाया जाता है।

आयुर्वेद के ग्रन्थ

आयुर्वेद के मूल ग्रन्थों में काश्यप संहिता, चरक संहिता, सुश्रुत संहिता, भेलसंहिता तथा भारद्वाज संहिता में से काश्यप संहिता को अति प्राचीन माना गया है। इसमें महर्षि कश्यप ने शंका समाधान की शैली में दुःखात्मक रोग, उनके निदान, रोगों का पश्चिहार तथा रोग परिहार के साधन (औषध) इन चारों विषयों का भी प्रकार प्रतिपादन किया गया है। इसके पश्चात् जीवक ने काश्यप संहिता को संक्षिप्त कर 'वृद्ध जीवकीय तंत्र' नाम से प्रकाशित है। इसके 8 भाग हैं- 1. कौमार भृत्य, 2. शल्य क्रिया प्रधान शल्य, 3. शालाक्य, 4. वाजीकरण, 5. प्रधार रसायन, 6. शारीरिक-मानसिक चिकित्सा, 7. विष प्रशमन तथा 8. भूत विद्या। इसी से यह 'अष्टांग आयुर्वेद' कहताला है। पुनः इन विषयों को प्रतिपादन के अनुसार आठ स्थानों में विभक्त किया गया। इनमें सूत्र स्थान में 30, निदान स्थान में 12, चिकित्सा स्थान में 30, सिद्धि में 12, कल्प स्थान में 12, तथा खिल स्थान/भाग में 80 अध्याय है। इस प्रकार आचार्य जीवक ने कुल 200 अध्यायों में वृद्ध जीवकीय तंत्र को संग्रहीत कर आर्युविज्ञान का प्रचार प्रसार किया। वृद्ध जीवकीय तंत्र नेपाल के राजकीय पुस्तकालय में उपलब्ध है।

ईसा पूर्व 2350-1200 के लगभग शालिहोत्र नामक अश्व विशेषज्ञ हुए है जिन्हें पशु चिकित्सा का ज्ञान था। इन्होंने हेय आयुर्वेद, अश्व प्राशन तथा अश्व लक्षण शास्त्र की रचना की। इसे 'शालिहोत्र संहिता' भी कहा जाता है। इसमें 12000 श्लोक है।

इन्हें विश्व का प्रथम पशु चिकित्सक माना जाता है।

मुनि पालकाप्य का काल 1800 वर्ष ईसा पूर्व माना जाता है जिन्हें विशाल ग्रन्थ 'हस्ति आयुर्वेद' की रचना की थी। इसमें चार खण्ड तथा 152 अध्याय हैं। महाभारत काल में आयुर्वेद अपने चरम पर माना गया है। यह काल 1000 से 900 वर्ष ईसा से पूर्व का माना जाता है। इस समय में नकुल, अश्व चिकित्सा तथा सहदेव गोचिकित्सा के विशेषज्ञ थे। इस काल में विभिन्न प्रकार की औषधियों से घायल सैनिकों के उपचार का वर्णन मिलता है।

चरक संहिता के रचयिता महर्षि चरक, महर्षि आत्रेय, महामेघा, अग्निवेश तथा दृढबल रहे हैं मगर महर्षि चरक का नाम विशेष रूप से प्रतिष्ठित हो गया। ये संहिताकार ऋषि एक उच्च कोटि के वैज्ञानिक थे। महर्षि चरक ने वनस्पतिजन्य विभिन्न दवाओं के निर्माण एवं उन्हें लिपिवद्ध करने के अतिरिक्त उनका घूम-घूमकर प्रचार-प्रसार भी किया। इसी कल्याकारी विचरण क्रिया से उनका नाम चरक विश्व प्रसिद्ध हो गया। चरक संहिता के अध्ययन से पूरी जीवन शैली आहार चर्या ऋतु चर्या, रात्रि चर्या आदि का सम्यक ज्ञान हो जाता है तथा तदनुसार यदि व्यक्ति अनुसारेण करे तो वह सदा निरोग रह सकता है। यह काल गुप्त वंश के शासन काल का रहा है व सन् 300 से 500 ई० के बीच का है।

आचार्य सुश्रुत प्राचीन काल के एक उच्च कोटि के आयुर्वेदाचार्य एवं शल्य चिकित्सक थे। सुश्रुत महर्षि विश्वामित्र के पुत्र थे तथा इन्होंने धन्वन्तरि से शल्य-शास्त्र की शिक्षा ग्रहण की थी। ऐसा विश्वास है कि पृथ्वी पर शल्य तन्त्र के जनक यही

सुश्रुत है। इन्होंने भी एक ग्रन्थ की रचना की जिसका शीर्षक 'सुश्रुत संहिता' रखा। इस पुस्तक में 5 अध्याय हैं जिनमें सूत्र स्थान, निदान स्थान, शरीर स्थान, चिकित्सा स्थान तथा कल्प स्थान आदि शामिल हैं। सुश्रुत के अनुसार मन एवं शरीर को पीड़ित करने वाली वस्तु को 'शल्य' कहा जाता है। तथा इस शल्य को निकालने के साधन 'यंत्र' कहलाते हैं। आचार्य सुश्रुत ने अपने इस ग्रंथ में 100 से भी अधिक शल्य यंत्रों का वर्णन किया है तथा उनके गुणों के विषय में विस्तार से प्रकाश डाला है। आचार्य सुश्रुत आँखों के मोतियाबिन्द की शल्य क्रिया के विशेषज्ञ थे। यदि माता के गर्भ से शिशु योनि मार्ग से न आता हो तो गर्भस्थ शिशु को शल्य क्रिया द्वारा माता के गर्भ से सुरक्षित निकालने की कई विधियों सुश्रुत अच्छी तरह जानते थे। आजकल जिन यंत्रों का उपयोग शल्य क्रिया में होता है उनमें से अधिकांश यंत्रों का वर्णन सुश्रुत संहिता में मिलता है। आयुर्वेद को अथर्ववेद का उपवेद कहा जाता है।

आयुर्वेद के इतिहास पुरूष जीवक कौमारभच्च का कालखण्ड लगभग 500 वर्ष ई.पू. माना जाता है, जब मगध के सम्राट बिम्बिसार थे। सम्राट बिम्बिसार को भगन्दर हो गया। परन्तु जीवक द्वारा निर्मित औषध के एक ही लेप से सम्राट ने रोग से मुक्ति पा ली। इसी प्रकार जीवक ने नगर सेठ की खोपड़ी का सफल आपरेशन (शल्य क्रिया) कर फिर सी दिया व उसमें से मवाद और कीड़े निकाल दिये। सभवतः यह मस्तिष्क की पहल शल्य क्रिया होगी। जीवक की शल्य चिकित्सा के विषय में और भी प्रमाण मिलते हैं। उन्होंने वाराणसी के नगर सेठ के पेट से आँतों की गाँठों का शल्य क्रिया द्वारा सफल उपचार

किया। पेट को चीरकर आँतें बाहर निकाली तथा आँतों के खराब भाग को काटकर फैंक दिया तथा शेष को पुनः सीकर ठीक कर दिया। जीवक ने भगवान बुद्ध का भी उपचार किया था।

आयुर्वेद में जिन तीन आचार्यों की गणना मुख्यरूप से होती है उनमें चरक, सुश्रुत के बाद वाग्भट का नाम आता है। इन्होंने अष्टांग हृदय ग्रन्थ की रचना की। इनका कालखण्ड छठी सदी का माना जाता है। यह पूरा ग्रन्थ सूत्र स्थान, शरीर स्थान, निदान स्थान, चिकित्सा स्थान, कल्प स्थान तथा उत्तर स्थान आदि में विभक्त है। यह ग्रन्थ आयुर्वेद का सार माना जाता है। आचार्य वाग्भट का कहना है कि इस ग्रन्थ में कोई कपोल कल्पित बात नहीं कही गयी है बल्कि यह ग्रन्थ पूर्वाचार्यों के अभिमतों तथा अनुभव के आधार पर किया गया है। इस ग्रन्थ के पठन-पाठन, मनन एवं प्रयोग करने से निश्चय ही दीर्घ जीवन आरोग्य धर्म, अर्थ, सुख तथा यश की प्राप्ति होती है।

आचार्य माधव ने एक विशिष्ट ग्रन्थ का लेखन किया जिसका नाम 'रोग विनिश्चय' रखा। यह ग्रन्थ माधव निदान के नाम से प्रसिद्ध है। आचार्य माधव ने रोग ज्ञान के पाँच साधन बताये हैं। निदान, पूर्वरूप, रूप, उपशय तथा सम्प्राप्ति। आचार्य माधव का समय छठी सदी के अन्त का बताया जाता है। आचार्य माधव ने अतिसार, पाण्डुरोग, क्षय रोग आदि का विस्तृत वर्णन किया है। आचार्य शार्गधर को नाडी शास्त्र का विशेषज्ञ माना गया है। इन्होंने 13 वीं - 14वीं सदी के दौरान दो ग्रन्थों 'शार्गधर संहिता' तथा 'शार्गधर पद्धति' की रचना की। आचार्य हाथ में कच्चे धागे के सूत्र के एक सिरे को बांधकर दूसरे सिरे को पकड़कर नाड़ी

गति का ज्ञान करके रोग एवं रोगों के सम्बन्ध में सब कुछ सत्य-सत्य बना देते थे। आयुर्वेद की आचार्य परम्परा में श्री भावमिश्र का नाम भी विशेष महत्व रखता है। इन्होंने भाव प्रकाश ग्रन्थ की रचना की। इनका कालखण्ड 16वीं सदी का माना गया है। इन्होंने समस्त व्यक्तियों को दो भागों में विभक्ति किया- (1) कर्मज अर्थात् जो दुष्कर्म के परिणामस्वरूप फलित होती है तथा भोग/प्रायश्चित्त से उनका विनाश होता है। (2) इसके विपरीत दूसरे प्रकार की दोषज व्यधियाँ हैं जो मिथ्या आहार-विहार करने से कुपित हुए वात, पित्त एवं कफ से होती है।

सोलहवीं शताब्दी में रचित 'वैद्यचिन्तामणि' का आयुर्वेद में विशेष रूप से आन्ध्र प्रदेश में। क्योंकि यह आचार्य बल्लभाचार्य द्वारा तेलगु लिपि में लिखी गयी है। यह ग्रन्थ 26 भागों में विभक्त है। मंगलाचारण के बाद पंच निदान के साथ-साथ अष्ट स्थान परीक्षा का विवरण है जिसमें पहले नाड़ी परीक्षा है। नाड़ी का जितना विस्तार से वर्णन यहीं मिलता है उतना अन्य किसी प्राचीन ग्रन्थ में शायद नहीं मिलता। हाथ के साथ-साथ पाँव के मूल नाड़ी परीक्षा, स्त्रियों के बायें तथा पुरुषों के दांये हाथ की नाड़ी परीक्षा का विधान बताया गया है। प्रत्येक रोग की चिकित्सा के लिए चूर्ण, कषाय, वटी, अवलेह, घृत, तेल, अर्जन तथा धूम का उल्लेख है। ग्रन्थ के तेइस भागों में विभिन्न प्रकार के रोगों को वर्णन है व क्षय रोग के उपचार का विस्तृत उल्लेख मिलता है।

वैद्य लोलिम्बराज का समय 17वीं शताब्दी के पूर्वार्ध का माना गया है। इन्होंने 'वैद्य जीवन' नामक शास्त्र की रचना की। लोलिम्बराज कवित्व सम्पन्न व्यक्ति थे। उन्होंने वैद्य-जीवन पाँच

भागों में विभक्त है इसमें ज्वर, ज्वरातिसार, ग्रहणी, कास-श्वास, आमवात, कामला, स्तन्यदुष्टि, प्रदर, क्षय, व्रण, अम्लपित्त, प्रमेह आदि रोगों तथा वाजीकरण और विविध रसायनों का उल्लेख है। वैद्य लोलिम्बराज रोगी के लिए पथ्य सेवन अतिहितकर बताते हुए कहते हैं कि रोगी यदि पथ्य सेवन से रहे तो उसे औषध सेवन से क्या प्रयोजन।

ज्योतिष एवं आयुर्वेद

हमारा शरीर पृथ्वी, जल, तेज, वायु और आकाश इन पांच महाभूतों से निर्मित है। यत्पिंडे तत्ब्रह्मांडे अर्थात् जो पिंड में है वही ब्रह्मांड में है। जीवन का विज्ञान आयुर्वेद भी शरीर में पंचभूतों की उपस्थिति स्वीकार करता है। यह मनुष्य या संपूर्ण जीव मात्र के स्वास्थ्य संरक्षण व संवर्धन व रोग निवारण के लिए कृत संकल्प है।

हिताहितं सुखं दुःखमायुस्तस्य हिताहितम्।

मानं च तच्च यत्रोक्तमायुर्वेदः स उच्यते।

अर्थात् जिस शास्त्र में हितमय, अहितमय, सुखमय, दुःखमय आयु तथा आयु के लिए हितकर और अहितकर द्रव्यगुण, कर्म, आयु का प्रमाण एवं लक्षण द्वारा वर्णन होता है उसका नाम आयुर्वेद है। 1. ज्योतिष व आयुर्वेद की आधारभूमि एक है। 2. आयुर्वेद व ज्योतिष में व्यक्ति में पंचभूतों, षड् रसों व त्रि धातु की स्थिति मानी गई है। 3. ज्योतिष षड् रसों को ग्रह विशेष के साथ संबंधित करता है और ग्रह बल के आधार पर व्यक्ति में इनका न्यूनाधिक्य स्वीकार करता है। आयुर्वेद षड् रसों को त्रि धातु अर्थात् वात, पित्त, कफ के असंतुलन में औषधि रूप में प्रयुक्त करता है। 4. ज्योतिष त्रिधातु अर्थात् वात-पित्तादि को सूर्यादि ग्रहों का गुण धर्म मानता है। 5. ज्योतिष में निदान के रूप में मंत्र, रत्न, यंत्र व उपासनाएं वर्णित हैं। ज्योतिष रत्न धारण व आयुर्वेद भी रत्न का रत्नौषधि भस्म या अन्य रूप में प्रयोग बताता है और औषधि निर्माण में मंत्र उपासना का भी महत्व है।

6. ज्योतिष रोगोपचार के मंत्र, यंत्र उपासना आदि उपायों के साथ औषधि प्रयोग की सलाह देता है। लेकिन असाध्य रोगों के विषय में जहां आयुर्वेद को विराम मिलता हो वहां से ज्योषित आरंभ होता है। आयुर्वेद में रोगों का स्वरूप “विकारोः धातु वैषम्य” के रूप में स्वीकार किया गया है। विकार दोषों की अपेक्षा रखते हैं। वृद्ध वाग्भट्ट ने भी कहा है -

“वायुः पित्तं कफश्चेति त्रयोः दोषाः समासतः।”

“रजस्तमश्च मनसो द्वौ च दोषा वुदाहतौ।”

इस संबंध में चरक ने भी यही कहा है -

वायुः पित्तं कफश्चोक्तिः शारीरो दोष संग्रहः।

मानसः पुनरुद्दिष्टो रजश्च तम एव च।

अर्थात् वायु, पित्त तथा कफ तीनों शरीर के दोष हैं और रज तथा तम। ये दोनों मानस दोष हैं। रोग और आरोग्य का आश्रय शरीर तथा मन है, शारीरिक रोगों को उत्पन्न करने वाले वात, पित्त तथा कफ हैं। ये तीनों जब तक समावस्था में रहते हैं तब तक ही आरोग्य रहता है। इन तीनों का नाम धातु भी है, अर्थात् ये शरीर को धारण करते हैं। परंतु जब ये दूषित हो जाते हैं तब रोगों को पैदा करते हैं- उस समय इन्हें दोष कहा जाता है। ज्योतिष शास्त्र नव ग्रहों को भी वात, पित्त, कफ कारक के आधार पर विभाजित करता है। सूर्य की पित्त प्रकृति कही है। चंद्रमा त्रिदोष में वात और कफ पर विशेष अधिकार रखता है। मंगल पित्त प्रधान है। बुध वात, पित्त व कफ का सम्मिश्रण है गुरु कफ प्रकृति वाला है। शुक्र वात और कफ प्रधान है। शनि वात पर अधिकार रखता है। साथ ही यह भी कहा गया है कि बलवान ग्रह से संबंधित धातु शरीर में पुष्ट होती है। निर्बल ग्रह

से धातु निर्बल हो रहती है यथा किसी जन्म पत्रिका में सूर्य कमजोर होने पर पित्त दोष, चंद्रमा की क्षीणता या पीड़ित होने से कफ व वात दोष, बुध से त्रिदोष, गुरु से कफ रोग अर्थात् ग्रह से संबंधित धातु की शरीर में स्थिति उसके ग्रह की स्थिति पर निर्भर करती है। त्रिधातुओं की तरह ही षड रसों को भी ग्रहों के अधीन कहा गया है। सूर्य का रस कटु, चंद्रमा का नमकीन, मंगल का तीखा, बुध का मिश्रित, गुरु का मीठा, शुक्र का खट्टा, शनि का कषाय रस कहा है। आयुर्वेद में वर्णित छः रसों का ही वर्णन यहां भी है। आयुर्वेद में औषधि रूप से रस दोषों को शांति करने वाला कहा गया है। चरक संहिता सूत्र स्थान 63 में रस को पृथ्वी व जल का आश्रित कहा गया है। शरीर में पंच महाभूतों की स्थिति है, और रस पृथ्वी व जल के आश्रित हैं, अतः रसों की स्थिति भी शरीर में है। अष्टांड-संग्रह सूत्रस्थाना में शरीर में रस स्थिति का वर्णन हों महर्षि चरक ने भी मधुर, अम्ल (खट्टा), लवण, कटु, तिक्त और कषाय षड रस कहे हैं।

स्वादुरम्लोऽथ लवणः कटुकस्तिक्त एव च।

कषायश्चेति षड्कोऽयं रसाना संग्रहः स्मृतः।

इन छः रसों में से मधुर, अम्ल तथा लवण वात को शांत करते हैं। कषाय (कसैला), मधुर, तथा तिक्त पित्त को शांत करते हैं। कषाय कटु व तिक्त, कफ को शांत करते हैं। जो इस दोष को शांत नहीं करता उसको बढ़ाने वाला होता है जैसे मधुर, खट्टा व नमकीन वात को शांत करते हैं जबकि कटु, तिक्त व कषाय वात को बढ़ाते हैं।

स्वादुम्ललवणा वायुं, कषायस्वादुतिक्तकाः।

जयन्ति पित्तं, श्लेष्मां कषायकटुतिक्तकाः॥

ज्योतिष में लग्न अर्थात् प्रथम भाव व्यक्ति के स्वास्थ्य व व्यक्तित्व को दर्शाता है। लग्नेश की सुदृढ़ स्थिति जीवन को स्वस्थ व सुखमय बनाती है। लग्नेश की स्थिति का विचार करते हुए शास्त्रकारों ने कहा है -

लग्नोऽस्तंगतौ नीचे शत्रु मे रोग कृद भवेत्।

शुभाः केन्द्र त्रिकोणस्था देहं सौख्य प्रदा स्मृताः ॥

अर्थात् लग्नेश अस्तंगत, नीचगत, शत्रु क्षेत्री हो तो रोग कारक कहलाता है। यदि शुभ ग्रह केन्द्र कोण में हों, तो लग्नेश का उक्त योग रहने पर भी शरीर सुख मिलता है। अतः शुभ ग्रह केन्द्र त्रिकोण में स्थित हों, तो जातक को शरीर सुख उत्तम मिलता है। उत्तमता का योग इस प्रकार बताया गया है।

लग्नेशे चर राशिस्थिते शुभ ग्रहनिरीक्षिते।

कीर्तिं श्रीमान् महाभोगी देहसौख्य समन्वितः ॥

अर्थात् लग्नेश यदि चर राशि में हो तथा शुभ ग्रह लग्नेश को देखता हो, तो जातक यशस्वी, भोगी एवं शरीर सुख पाने वाला होता है। पराशर ने अध्याय 13 के प्रथम श्लोक में दर्शाया है कि लग्नेश पापयुक्त हो छटे, आठवें या बारहवें भाव में गया हो, तो शरीर सुख कम करता है। वही लग्नेश यदि केन्द्र त्रिकोण में हो, तो शरीर सुख देता है।

लग्नेजलर्क्षे शुभ खेचरेन्द्रै युक्ते तनौः स्थोल्य मुदाहरन्ति।

लग्नाधिपे तोयखगे बलाद्ध्ये सौम्यान्विते तत्तनुपुष्टिमाहुः ॥

अर्थात् यदि लग्न में जल राशि हो और लग्न में शुभ ग्रह बैठे हों तो शरीर मोटा होता है। यदि लग्नेश जल राशि में हो, बलवान हो, सौम्य ग्रह के साथ हो, तो शरीर पुष्ट होता है। यदि लग्नेश क्रूर ग्रह के साथ षष्ठ, अष्टम या द्वादश में हो, तो शरीर सुख का

नाश करता है। यदि लग्नेश षष्ठेश के साथ छठे, आठवें या बारहवें भाव अथवा लग्न में भी हो, तो जातक रोगी होता है। लग्न व लग्नेश की स्थिति के अतिरिक्त कुंडली में आठवां व तीसरा भाव आयु का, दूसरा और सातवां मारक स्थान है। छठे और 12वें भाव से रोगादि का ज्ञान होता है। संबंधित भावों की स्थिति व जन्म पत्रिका में राशियों व भावों के पाप पीड़ित होने पर संबंधित अंग में रोग की संभावना प्रकट होती है। ज्योतिष शास्त्र रोग निर्णय के लिए विस्तृत आधार प्रस्तुत करता है। राशियों व ग्रहों के अंग विभाग के आधार पर छठे भाव की स्थिति का मूल्यांकन किया जाता है। छठे भाव या रोग की घटनाओं का समय विशेष रूप से छठे भाव अधिपति, भाव पर दृष्टि डालने वाले ग्रह, छठे भाव में स्थित ग्रह, छठे भाव के स्वामी पर दृष्टि डालने वाले ग्रह, छठे भाव के स्वामी के साथ युति करने वाले ग्रह, चंद्रमा से षष्ठेश की स्थिति व छठे भाव का कारक आदि पर निर्भर करता है। छठे भाव से संबंधी या उसके स्वामी की दशा अंतर्दशा में रोग की संभावना होती है। लेकिन यह किस अंग में होगा इसकी प्रकृति जन्म पत्रिका की स्थिति पर निर्भर करती है। जन्म व भावाधिपत्य के आधार पर जो ग्रह रोग कारक है उसी के अनुसार रोग की संभावना बनती है। यथा सूर्य रोग कारक हो तो पित्त, उष्ण ज्वर, शरीर में जलन, अपस्मार, हृदय रोग, नेत्र रोग, नाभि से नीचे प्रदेश में या कोख में बीमारी, चर्मरोग, अस्थि सुति कष्ट आदि होते हैं। यदि चंद्रमा रोग कारक हो तो निद्रा रोग (कम या अधिक नींद), आलस्य, कफ, अतिसार (संग्रहणी), पित्तक, शीतज्वर (ठंड के कारण जो बुखार हो) मंदाग्नि, अरुचि, पीलिया, खून की खराबी, चित्त की थकावट आदि कष्ट

होते हैं। मंगल रोग कारक हो तो तृष्णा, पित्तज्वर, अग्नि भय, कृष्ट, नेत्र रोग, गुल्म, मिरगी, मज्जा रोग, खुजली आदि कष्ट होते हैं। बुध रोग देने वाला हो तो भ्रांति, व्यर्थ चिंता, भय, दुर्वचन बोलना, नेत्र रोग, गले का रोग, नासिका रोग, वात, पित्त कफ के असंतुलन से उत्पन्न ज्वर, चर्म रोग, पीलिया आदि रोग होते हैं। बृहस्पति रोग देने वाला हो तो गुल्म, पेट का फोड़ा, गांठ आदि, आतों का ज्वर, मूर्छा, कफ दोष, कान के रोग आदि कष्ट होते हैं। शुक्र रोग देने वाला हो तो रक्त की कमी के कारण पीलापन, कफ और वायु के दोष से नेत्र रोग, मूत्र रोग, शरीर का सूखना आदि कष्ट होते हैं। शनि रोग देने वाला हो तो कफ के द्वारा उत्पन्न रोग, पैर में दर्द या लंगड़ापन, अत्यधिक श्रम के कारण थकान, भ्रांति, शरीर के भीतर बहुत उष्णता आदि कष्ट होते हैं। राहु रोग देने वाला हो तो हृदय रोग, हृदय में ताप, कोढ़, दुर्मति, भ्रांति, विष के कारण उत्पन्न बीमारी, पैर में पीड़ा आदि कष्ट होते हैं। ज्योतिष व आयुर्वेद में उपचार प्रक्रिया में रत्न प्रयोग का प्रावधान है। ज्योतिष में रत्न को धारण करने का विधान है और आयुर्वेद में रत्न भस्म व पिष्टी का प्रयोग किया जाता है। ज्योतिष रत्न का प्रयोग भाव स्वामित्व के आधार पर होता है। कर्क लग्न की कुंडली में यदि लग्नेश चंद्रमा नवम् भाव में केतु शनि के साथ बैठा हो और द्वितीय भाव में स्थित मंगल से दृष्ट हो साथ ही राशि स्वामी गुरु भी नवम् भाव में चंद्रमा के साथ ही स्थित हो तो ऐसी स्थिति में लग्नेश और राशि स्वामी चंद्र और गुरु के पीड़ित होने के कारण चंद्रमा को बली बनाने के लिए मोती धारण करना चाहिए। लेकिन यदि चंद्र धातु वात और कफ दूषित हों और उपचार आयुर्वेद द्वारा किया जा रहा हो

तो वात और कफ को संतुलित करने के लिए औषध प्रयोग संभव है। आयुर्वेद में सूर्य आदि सभी ग्रहों के रत्नों का उल्लेख आया है और इन रत्नों का औषधि रूप में प्रयोग रत्न गुण के आधार पर किया जाता है। लेकिन रत्न धारण और रत्न औषधि के प्रयोग में कहीं भिन्नता भी नजर आती है। प्रवाल, पन्ना आदि रत्नों के गुणों का वर्णन आयुर्वेद में किया गया है। प्रवाल क्षय, रक्त, पित्त और कास को नष्ट करता है और पाचक अग्नि को दीप्त करता है, भोजन को पचाता है, विष, भूत बाधा तथा नेत्र रोग को दूर करता है।

ज्वरच्छदिविषश्राससन्निपाताग्निमान्द्यनुत् ।

दुर्नामपाण्डुशोफध्नं ताक्षर्यमोजोविवर्धनम् ॥

अर्थात् पन्ना ज्वर, वमन, विष बाधा, सन्निपात, अग्निमांद्य, अर्श, पांडु, सूजन आदि रोगों को नष्ट करता है और ओज (बल) को बढ़ाता है।

पुष्परागं विषच्छदिकफवाताग्निमान्द्यनुत् ।

दाहकुषठास्त्रशमनं दीपनं पाचनं लघु ।

पुखराज विष बाधा, वमन, कफ और वायुजन्य रोग, मंदाग्नि, जलन, कुष्ठ और दूषित रक्त के विकारों को शांत करता है और अग्नि को दीप्त करता है तथा पाचक होता है। हीरा आयु को बढ़ाता है, शरीर में अनेक गुणों को उत्पन्न करता है, वात-पित्त और कफ की शांति करता है, समग्र रोगों का नाश करता है। हीरक भस्म पारद के बंधन, मारण और उसके गुणों को बढ़ाती है, अग्नि को दीप्त करती है। यह एक प्रकार का अमृत ही है। नीलम श्वास, कास, त्रिदोष, विषम ज्वर और अर्श को नष्ट करती है तथा वृष्य और अग्निदीपक है। नीलम को धारण करने से पाप

भी नष्ट होते हैं। गोमेद कफ, पित्त, पांडु तथा क्षय को नष्ट करती है और दीपन, पाचन, रुचिवर्द्धक, बुद्धि प्रबोधक तथा चर्म हितकर है। वैदूर्य मणि रक्तपित्त और पित्त के मुख्य रोगों (अम्लपित्त) को शांत करती है। बुद्धि, आयु और बल को बढ़ाती है, मलावरोध को नष्ट करती है तथा पाचकाग्नि को दीप्त करती है। ज्योतिषी विभिन्न ग्रह धातुओं के निर्बल व सबल होने व भाव स्वामित्व के आधार पर रत्न धारण की सलाह देते हैं।

एक दूसरे के पूरक हैं आयुर्वेद और ज्योतिष

हमारी प्राचीन सभ्यता और संस्कृति की महिमा और प्रतिभा जो आज दिखाई देती है वह 1500 से 500 ईसा पूर्व के बीच की सबसे अधिक है जिसे 'वैदिक युग' के नाम से जाना जाता है। इस अवधि को 'ज्ञान काल' कहा जाता है क्योंकि यह माना जाता है कि संसार में एक व्यक्ति जिस भी ज्ञान को प्राप्त करना चाहता है, वह चार वेदों ऋग्वेद, यजुर्वेद, सामवेद और अथर्ववेद में है। इन चार वेदों में कई महान संतों द्वारा प्रदान किया गया ज्ञान बताया गया है, जिन्होंने सभी विज्ञानों के लिए एक आध्यात्मिक दृष्टिकोण पेश किया है।

वेदों ने आयुर्वेद और वैदिक ज्योतिष के माध्यम से सभी जीवित प्राणियों के महत्व पर बल दिया है। आयुर्वेद हमें स्वस्थ रहने में मार्गदर्शन प्रदान करता है और यह हमें हमारे शरीर को अच्छी तरह समझने में सहायता करता है। दूसरी ओर, वैदिक ज्योतिष, हमारी नियति और उन सभी कारकों को समझने में हमारी मदद करता है जो हमारी भावनाओं और चरित्र को

प्रभावित करते हैं। हालांकि हमें यह पता है कि ये दोनों मानव जीवन के विभिन्न पहलुओं के साथ सम्बंधित होते हैं लेकिन सच्चाई ये है कि ये दोनों एक दूसरे को भी प्रभावित करते हैं।

आयुर्वेद और ज्योतिष के बीच संबंध

कुछ विद्वानों ने आयुर्वेद को पांचवा वेद माना है। आयुर्वेद आपके शरीर के प्रकार या दोषों (कफ, वात या पित्त) की समझ पर जोर देता है और उसी के अनुकूल जीवनशैली का पालन करता है। यह प्राकृतिक जड़ी-बूटियों और सही आहार की मदद से बीमारियों को दूर रखने का एक सरल सिद्धांत है।

ऋग्वेद से दुनिया में ज्योतिष (ज्योतिष विद्या) की शुरुआत हुई थी। प्रकाश का विज्ञान 'ज्योतिष', ग्रहों की गति के बारे में बताता है और किसी व्यक्ति के व्यक्तित्व लक्षणों पर इसके प्रभाव को दर्शाता है। नौ ग्रहों में से प्रत्येक ग्रह जो व्यक्ति के स्वास्थ्य पर प्रभाव डालता है, वह व्यक्ति के शरीर के कुछ अंगों जुड़ा हुआ होता है। अगर ये ग्रह व्यक्ति की जन्मकुंडली में लाभकारी स्थिति में होते हैं, तो ये अच्छे स्वास्थ्य की व्याख्या करेंगे और यदि ये दोषपूर्ण स्थिति में हैं तो वे रोग या चोटों का कारण बन सकते हैं।

इस प्रकार, आयुर्वेद और ज्योतिष दोनों ही एक दूसरे से जुड़े हुए हैं और एक शरीर (ज्योतिष) में उत्पन्न होने वाली समस्याओं और इनको कम करने के लिए अपने जाने वाली सही जीवन शैली का पालन करने के लिए (आयुर्वेद) को एक साथ समझा जाना चाहिए।

तीन दोष, कफ, वात और पित्त क्रमशः पृथ्वी और पानी, हवा

और आग तत्वों के अनुरूप हैं। और ठीक इसी प्रकार बारह राशि चक्र के संकेत उन तत्वों के आधार पर चार घरों में विभाजित हैं।

इस प्रकार वायु तत्व मिथुन, कन्या, तुला, मकर और कुंभ राशि का प्रतिनिधित्व करता है और ग्रहों बुध, शनि, शुक्र (द्वितीयक) और राहु द्वारा प्रभावित होता है।

जब किसी बीमारी से ग्रस्त कोई व्यक्ति राहत के लिए एक आयुर्वेदिक डॉक्टर के पास जाता है, तो चिकित्सक पहले व्यक्ति के दोष खोजता है और फिर इस रोग को दोष से जोड़ता है। वह तब व्यक्ति की जन्म कुंडली की जांच कर के इसके लिए जिम्मेदार ग्रह का पता लगाता है।

उदाहरण के लिए, मन का प्रतिनिधित्व करने वाला चंद्रमा किसी की कुंडली में लापरवाह स्थिति में है, तो इसका परिणाम अनिद्रा, मतिभ्रम, पानी या जानवरों के डर के रूप में होगा। जबकि एलोपैथी दवाओं के साथ इसका इलाज कर सकता है, आयुर्वेद इनके उपचार के लिए एक प्राकृतिक उपाय बताएगा।

एक सुखी जीवन जीने के लिए व्यक्ति को अपने शरीर के काम (आयुर्वेद) को समझना चाहिए और उसका उद्देश्य अपने सांसारिक रूप (ज्योतिष) में पूरा करने के लिए आया है। वेद हमें सिखाते हैं कि ब्रह्मांड हमें कैसे प्रभावित करता है और हम इसे कैसे बुद्धिमानी से कैसे समझ सकते हैं।

हमारे बच्चे हमारी धरोहर

आज के आधुनिक युग में बच्चों में संस्कार जितने जरूरी हैं उतना ही जरूरी है कि बच्चे को प्राकृतिक रूप से स्वस्थ रहना। आज की भागदौड़ के कारण माता-पिता अपने बच्चों के विषय में शुरुआत में ही ध्यान नहीं दे पाते हैं जिससे बच्चों के स्वास्थ्य से संबंधित समस्याएं उन्हें पीड़ा पहुंचाती हैं। यदि बच्चा हाल ही में पढ़े गए प्रश्नों का उत्तर नहीं दे पाता तो यह बेहद चिंताजनक है। अतः आप बच्चों की दिनचर्या एवं उसकी प्रकृति को जानने के लिए निम्न लिखित बातों का ध्यान रखें -

- ☉ बच्चों की नींद का एनालिसिस करें।
- ☉ क्या बच्चा बहुत देर सोता है या नींद के बीच में बड़बड़ाता है या उठ जाता है।
- ☉ क्या बच्चा उदास रहता है।
- ☉ क्या उसकी आंखों में चमक नहीं होती।
- ☉ क्या बच्चा सुस्त और हर काम धीरे-धीरे करता है।
- ☉ क्या बच्चा पैर घसीटकर चलता है।
- ☉ क्या बच्चे के स्वभाव में धैर्यहीनता की कमी या बैचेनी जल्दबाजी परिलक्षित हो रही है।
- ☉ क्या वो पाठ और कविताओं को याद नहीं रख पाता।
- ☉ क्या वो रास्ते जल्दी भूल जाता है।
- ☉ क्या दीवारों और दुकानों पर लगे विज्ञापनों को याद रख पाता है।
- ☉ क्या उसे अपनी पुरानी बातें याद नहीं रहतीं।

-
-
- ☉ क्या वो आपकी तुरंत कही बातें भूल जाता है।
 - ☉ क्या वो दसफोन नंबर भी याद नहीं रख पाता है।
 - ☉ क्या बच्चा बहुत जल्दी घबड़ा जाता है।
 - ☉ क्या उसे हर वक्त नींद आती रहती है।
 - ☉ क्या उसके कभी सिर में चोट लगी थी।
 - ☉ बच्चे को कोई दौरा तो नहीं पड़ रहा।
 - ☉ बच्चे को सर्दी-जुकाम और बुखार तो बार-बार नहीं होता।

यदि दिए गए प्रश्नों के उत्तर हां में तो इन बातों का ध्यान रखें

- ☉ बच्चे को तुरंत किसी चिकित्सक को दिखाएं और तनाव से बचाएं।
- ☉ खुद बाजार से स्मरणशक्ति बढ़ाने की दवाएं खरीदकर उसे न दें।
- ☉ बच्चे को सूर्योदय से पूर्व उठाएं और सूर्य के सामने 20 मिनट तक बैठाएं।
- ☉ बच्चे का विटामिन डी, बी-12, विटामिन-ए टेस्ट कराएं तथा कम होने पर चिकित्सक से चेकअप कराएं और उचित इलाज कराएं।
- ☉ बच्चे को खेलकूद के लिए प्रोत्साहित करें। पढ़ाई को लेकर दबाव न बनाएं।
- ☉ बच्चों को दिन में कई बार ठहाका मारकर हंसने की आदत डालें। संतरा, नारंगी, मौसम्बी तथा अमरूद का सेवन नित्य कराएं।
- ☉ बच्चों को ठंडी चीजें कम से कम दें और अखरोट का सेवन नियमित कराएं।
- ☉ मन को शांत कराएं तथा व्याकुलता को नियंत्रित कराएं।

-
-
- कानों के निचले हिस्से को दिन में दो बार दस-दस मिनट तक दबाएं और घुमाएं।
 - दिन में किसी भी समय बच्चे के पैर धुलाकर सुगंधित वातावरण में जमीन पर बैठाकर ध्यान कराएं। ये ऐसा माध्यम है जिससे बच्चों का मन शांत होता है और स्मरणशक्ति बढ़ती है।
 - चिकित्सक की सलाह लेकर स्मरणशक्ति की दवाएं दें इससे उसके मष्तिष्क का विकास होगा।
 - बच्चे को अंगुलियां चटकाने से रोकें।
 - भोजन सुपाच्य दें तथा अधिक रात को न दें। सोने से तीन घंटे पहले बच्चे को भोजन कराएं।

स्वास्थ्य दोहावली

भोपाल के प्रसिद्ध चिकित्सक श्री अनिल शर्माजी द्वारा सभी प्रकार की बीमारियों का इलाज उनके निजी क्लीनिक में किया जाता है। डॉ. शर्मा कवि हृदय होने के कारण चिकित्सा से संबंधित कविताओं की रचना करते हैं। प्रस्तुत हैं स्वास्थ्य से संबंधित उनकी प्रमुख रचनाओं के मुख्य अंश। आशा है पाठकगण डॉ. शर्मा द्वारा दी गई सलाह पर मनन कर स्वास्थ्य लाभ प्राप्त कर सकेंगे।

1. दही मथें माखन मिले, केसर संग मिलाय,
होठों पर लेपित करें, रंग गुलाबी आय..
2. बहती यदि जो नाक हो, बहुत बुरा हो हाल,
यूकेलिप्टिस तेल लें, सूंघें डाल रुमाल..
3. अजवाइन को पीसिये , गाढ़ा लेप लगाय,
चर्म रोग सब दूर हो, तन कंचन बन जाय..
4. अजवाइन को पीस लें , नीबू संग मिलाय,
फोड़ा-फुंसी दूर हों, सभी बला टल जाय..
5. अजवाइन-गुड़ खाइए, तभी बने कुछ काम,
पित्त रोग में लाभ हो, पायेंगे आराम..
6. ठण्ड लगे जब आपको, सर्दी से बेहाल,
नीबू मधु के साथ में, अदरक पियें उबाल..
7. अदरक का रस लीजिए. मधु लेवें समभाग,
नियमित सेवन जब करें, सर्दी जाए भाग..
8. रोटी मक्के की भली, खा लें यदि भरपूर,
बेहतर लीवर आपका, टी.बी भी हो दूर..

-
-
9. गाजर रस संग आँवला, बीस औ चालिस ग्राम,
रक्तचाप हिरदय सही, पायें सब आराम..
 10. शहद आँवला जूस हो, मिश्री सब दस ग्राम,
बीस ग्राम घी साथ में, यौवन स्थिर काम..
 11. चिंतित होता क्यों भला, देख बुढ़ापा रोय,
चौलाई पालक भली, यौवन स्थिर होय..
 12. लाल टमाटर लीजिए, खीरा सहित सनेह,
जूस करेला साथ हो, दूर रहे मधुमेह..
 13. प्रातः संध्या पीजिए, खाली पेट सनेह,
जामुन-गुठली पीसिये, नहीं रहे मधुमेह..
 14. सात पत्र लें नीम के, खाली पेट चबाय,
दूर करे मधुमेह को, सब कुछ मन को भाय..
 15. सात फूल ले लीजिए, सुन्दर सदाबहार,
दूर करे मधुमेह को, जीवन में हो प्यार..
 16. तुलसीदल दस लीजिए, उठकर प्रातःकाल,
सेहत सुधरे आपकी, तन-मन मालामाल..
 17. थोड़ा सा गुड़ लीजिए, दूर रहें सब रोग,
अधिक कभी मत खाइए, चाहे मोहनभोग..
 18. अजवाइन और हींग लें, लहसुन तेल पकाय,
मालिश जोड़ों की करें, दर्द दूर हो जाय..
 19. ऐलोवेरा-आँवला, करे खून में वृद्धि,
उदर व्याधियाँ दूर हों, जीवन में हो सिद्धि..
 20. दस्त अगर आने लगें, चिंतित दीखे माथ,
दालचीनि का पाउडर, लें पानी के साथ..

-
-
21. मुँह में बदबू हो अगर, दालचीनि मुख डाल,
होकर बदबू दूर महक आए तत्काल..
 22. कंचन काया को कभी, पित्त अगर दे कष्ट,
घृतकुमारि संग आँवला, करे उसे भी नष्ट..
 23. बीस मिली रस आँवला, पांच ग्राम मधु संग,
सुबह शाम में चाटिये, बड़े ज्योति सब दंग..
 24. बीस मिली रस आँवला, हल्दी हो एक ग्राम,
सर्दी कफ तकलीफ में, फौरन हो आराम..
 25. नीबू बेसन जल शहद, मिश्रित लेप लगाय,
चेहरा सुन्दर तब बने, बेहतर यही उपाय..
 26. मधु का सेवन जो करे, सुख पावेगा सोय,
कंठ सुरीला साथ में, वाणी मधुरिम होय..
 27. पीता थोड़ी छछ जो, भोजन करके रोज,
नहीं जरूरत वैद्य की, चेहरे पर हो ओज..
 28. ठण्ड अगर लग जाय जो नहीं बने कुछ काम,
नियमित पी लें गुनगुना, पानी दे आराम..
 29. कफ से पीड़ित हो अगर, खाँसी बहुत सताय,
अजवाइन की भाप लें, कफ तब बाहर आय..
 30. अजवाइन लें छछ संग, मात्रा पाँच गिराम,
कीट पेट के नष्ट हों, जल्दी हो आराम..
 31. छछ हींग सेंधा नमक, दूर करे सब रोग,
जीरा उसमें डालकर, पियें सदा यह भोग.. ।
 32. पानी में गुड़ डालिए, बीत जाए जब रात ।
सुबह छानकर पीजिए, अच्छे हों हालात ॥

-
-
33. धनिया पत्ती मसल कर, बूंद नैन में डार।
दुखती अंखियां ठीक हों, पल लागे दो-चार ॥
 34. ऊर्जा मिलती है सदा पीवें गुनगुना नीर।
कब्ज खत्म हो पेट का, मिट जाए हर पीर ॥
 35. प्रातःकाल पानी पिएं, घूंट-घूंट कर आप।
बस दो-तीन गिलास है, हर औषधि का बाप ॥
 36. ठंडा पानी पियो मत, करता क्रूर प्रहार।
करे हाजमे का सदा, ये तो बंटाढार ॥
 37. भोजन करें, धरती पर, अल्थी पल्थी मार।
चबा-चबा कर खाइए, वैद्य न झांके द्वार ॥
 38. प्रातःकाल फल रस लो, दुपहर लस्सी-छाछ।
सदा रात में दूध पी, सभी रोग का नाश ॥
 39. दही उड़द की दाल संग, पपीता दूध के संग।
जो खाए इक साथ में, जीवन हो जाए बदरंग ॥
 40. प्रातः दोपहर लीजिए जब नियमित आहार।
तीस मिनट की नींद लो, रोग न आवे द्वार ॥
 41. भोजन करके रात में, घूमे कदम हजार।
डॉक्टर, ओझा, वैद्य का लुट जाए व्यापार ॥
 42. देश, भेष, मौसम, यथा, हो जैसा परिवेश।
वैसा भोजन कीजिए, कहते सखा सुरेश ॥
 43. इन बातों को मान कर, जो करता उत्कर्ष।
जीवन में पग-पग मिले उस प्राणी को हर्ष ॥
 44. घूंट-घूंट पानी पियो, रह तनाव से दूर।
एसिडिटी या मोटापा, होवे चकनाचूर ॥

-
-
45. आर्थराइटिस या हार्निया, अपेंडिक्स का त्रास ।
पानी पीजे बैठकर, कभी न आवें पास ॥
 46. रक्तचाप बढ़ने लगे, तब मत सोचो भाय
सौगंध राम की खाइए तुरत छोड़ दो चाय ॥
 47. ताम्र पात्र में जल भरो, रक्खो उसको पास
सुबह उठो, जल पियो, कभी न रहो निराश ॥
 48. सुबह खाइये कुंवर सा, दोपहर यथा नरेश ।
भोजन अल्प रात में जैसे रंक सुरेश ॥
 49. देर रात तक जागना, रोगों का जंजाल ।
अपच, आंख के रोग संग, तन भी रहे निढाल ॥
 50. टूथपेस्ट ब्रश छोड़कर हर दिन दोनों जून
दांत करे मजबूत यदि करिएगा दातून ॥
 51. हल्दी तुरंत लगाइए, अगर काट ले श्वान ।
खत्म करे ये जहर को, कह गए कवि सुजान ॥
 52. मिश्री, गुड़, खांड, ये हैं गुण की खान ।
पर सफेद शक्कर सखा, समझो जहर समान ॥
 53. चुंबक का उपयोग कर, ये है दवा सटीक,
हड्डी टूटी हो अगर, अल्प समय में ठीक ॥
 54. दर्द घाव, फोड़ा, चुभन, सूजन, चोट पिटाई ।
बीस मिनट चुंबक धरौ, पीड़ा जाए हिराए ॥
 55. हंसना, रोना, छींकना भूख, प्यास या प्यार ।
क्रोध, जम्बाई रोकना, समझो बंटा ढार ॥

वैद्यजी के घरेलु नुस्खे

बेमेतरा छत्तीसगढ़ स्थित वैद्यराजजी द्वारा उपचार किया जाता है जिसमें पीलिया, पथरी, लीवर, हैपीटाइटिस बी, साइटिका, हरकुलनीशा, पल्स, एसीटिडी, गैस डिकस सिलिप, कुशका आदि साध्य व असाध्य रोगों का इलाज देशी जड़ी बूटियों द्वारा किया जाता है। वैद्यराजजी के द्वारा विगत 40 वर्षों का प्राप्त अनुभव हम अपने कैलेंडर के माध्यम से पाठकों तक पहुंचाने का प्रयास कर रहे हैं। वैद्यराजजी के अनुसार परहेज ही दवा है। इस प्रदूषण भरे युग में देशी जड़ी-बूटी आवश्यक हैं। उनका कहना है कि जड़ी-बूटियों के माध्यम से स्वस्थ होना निश्चित है, परन्तु लोग जड़ी-बूटी के वृक्षों तक तो पहुंच जाते हैं, परन्तु उन्हें जानते भी नहीं हैं। यह एक दैवीय शक्ति चिकित्सा पद्धति है। उन्हें त्रिफला सेवन करने पर जोर दिया। वैद्यराजजी आयुर्वेद ज्ञान के साथ वास्तु का भी सटीक ज्ञान रखते हैं।

सर्दी होने पर - त्रिकुटी चूर्ण शहद के साथ सुबह-शाम लेने से सर्दी से राहत मिलेगी। यह दवा आप घर में भी बना सकते हैं। सोंठ, पीपरामूल व कालीमिर्च तीनों को बराबर मात्रा में कूट-पीसकर महीन कपड़े से छान लें। आपकी त्रिकुटी तैयार है।

खांसी आने पर - अदरक एवं लोंग को भूँजकर गुड़ के साथ खाएं रात्रि में सोते वक्त काली मिर्च 3 दाने, लोंग 3 दाने अलग-अलग दाड़ों में दबाकर रखें। तथा शहद के साथ काली मिर्च एवं अदरक का रस मिलाकर चटा दें, खांसी छूमंतर।

बुखार आने पर - पानी, तेल को बराबर मात्रा में थाली में रखकर फेंटें। उस फेंट को मरीज के सम्पूर्ण शरीर पर लेपन करें। तत्पश्चात् गीले तोलिए से सिर की ओर से लेकर नीचे पैर तक उतारा करें, बुखार में आराम मिलेगा।

पेट दर्द होने पर - काला नमक भुंजी हुई अजवाइन के साथ नींबू के साथ एक गिलास पानी में एक चम्मच डालकर पीने से पेट दर्द से राहत मिलेगी।

दर्द-पीड़ा होने पर - हल्दी, प्याज का लेप बनाकर दर्द वाले स्थान पर लगाएं, राहत प्राप्त होगी।

सिर दर्द होने पर - गीले कपड़े की पट्टी बनाकर उसमें पीपरमेंट लगाकर सिर के चारों तरफ लपेटने से सिर दर्द में तत्काल आराम मिलेगा।

दस्त लगने पर - एक कप गरम चाय में एक कप ठंडा पानी मिलाकर पीने से तत्काल दस्त बन्द हो जाएंगे। दही और केले का सेवन करने से भी आराम मिलता है। तथा जायसेन की फूल की कली का पानी दो चम्मच पिलाने से दस्त बंद हो जाते हैं।

मल रुकाव होने पर - आंवला, हर्रा, बहेड़ा को कूटकर चूर्ण बना लें और उसमें हींग, अजवाइन मिलाकर रात्रि में पानी में भिगोएं। सुबह उसी जल को ग्रहण करें। ऐसा नियमित करने से पेट के सभी रोग समाप्त हो जाएंगे।

बच्चों के दांत निकलने पर - पीपरामूल को घिसकर शहद में मिलाकर बच्चों के मसूढ़ों में लगाएं। काले धागे में चांदी के पांच दांत बनवाकर गले में पहना दें इससे बच्चे के दांत बगैर दुख-तकलीफ के आराम से निकल आएंगे। तथा बिजली का तार तांबे का जिसमें करंट प्रवाहित हो चुका हो गले में बांध दें,

बच्चे के दांत आसानी से निकल आएंगे तथा कष्ट नहीं होगा।

बिच्छू के काटने पर - बेरी की पत्तियां तोड़कर अपनी गदेली से मसलें और उसका रस जिस व्यक्ति को बिच्छू ने काटा हो उसके दोनों कानों में निचोड़ दें तथा बचा हुआ रस पत्तों सहित जीभ के नीचे दबा दें। तत्पश्चात प्याज को पीसकर हल्दी मिलाकर बिच्छू के काटे गए स्थान पर लेप कर दें। इस प्रक्रिया से तत्काल आश्चर्यजनक परिणाम प्राप्त होंगे।

मासिक धर्म - महिलाओं को मासिक धर्म की रुकावट यदि उम्र से पूर्व हो गई हो तो अजवाइन 10 ग्राम पुराना गुड़ 50 ग्राम, 200 ग्राम जल में अच्छी तरह पकाकर सुबह-शाम सेवन करने से मासिक धर्म प्रारंभ हो जाता है तथा गर्भाशय की शुद्धि हो जाती है।

मस्से- यदि आप मस्सों से परेशान हैं तो दोपहर खाने के बाद एक ग्लास छाछ में 2 ग्राम पिसी हुई अजवाइन सेंधा नमक मिलाकर पीने से मस्सों से छुटकारा मिलता है।

अदरक का प्रयोग - अदरक उल्टी रोकने में काफी मददगार है यह भूख भी बढ़ाता है। पीरियड्स में आराम देता है। सिर दर्द व गठिया में लाभकारी। डायबिटीज में आराम के साथ भोजन के स्वाद को दुगुना बना देता है।

पेट की गैस - नींबू को सब्जी के साथ खाने से गैस दूर हो जाती है। प्रतिदिन सेंधा नमक, अजवाइन मिलाकर एक ग्लास नींबू पानी में पीने से गैस तत्काल दूर हो जाती है।

चोट लगने पर - अकौआ के दूध में हल्दी मिलाकर चोट वाली जगह पर सिकाई करें तत्काल आराम मिलेगा।

आंतरिक ऊर्जा शक्ति के लिए - कामराज, गोरखमुंडी में

घी-शक्कर मिलाकर लड्डू बनाएं तथा रोज एक खाएं, पौरुषीय ऊर्जा शक्ति में वृद्धि होगी।

बिस्तार में पेशाब - 10 मखाने एक कटोरी दूध में उबालकर सोने के आधे घंटे पहले खिलाएं 15 दिन में ही आराम मिलेगा तथा समस्या का निदान होगा।

पेट में छाले होने पर - जामुन की अंतरछाल को निकालकर पानी में उबालकर कुल्ला करें तथा एक घूंट पिएं, छाले दूर हो जाएंगे।

कान बहने पर - गेंदे के पत्ते का रस बहते कान में डालने से तत्काल आराम मिलता है। यह दाढ़ दर्द में भी आरामदायक है बशर्ते अगर बाईं दाढ़ में तो दाएं कान में डालें और दाईं दाढ़ में दर्द है तो बाएं कान में गेंदे के पत्ते के रस की चार बूंदें डालें।

वैद्यजी की सलाह

यदि व्यक्ति कुछ नियमों का पालन करते हुए अपनी दिनचर्या बनाता है तो वह कई रोगों से अपनी व अपने शरीर की रक्षा कर सकता है, अर्थात् रोगों से बचा रहता है। कहा भी गया है कि रोगोपचार से अच्छा रोगमुक्त जीवन। अर्थात् रोग को आने ही न दिया जाए।

प्रातःकाल शीघ्र निन्द्रा का त्याग करें, सूर्योदय से पहले उठें। उठने का नियम यह है कि करवट से उठें तथा कम से कम 3 मिनट तक बैठे रहें, तत्पश्चात् पेशाब से निवृत्त होकर आंखों को त्रिफला के जल से धोएं। इससे आंखों की रोशनी बढ़ती है। इसके बाद पालथी मारकर बैठ जाएं तथा ऋतु अनुसार चार ग्लास सामान्य जल पिएं। याद रहे खड़े होकर पानी पीने से

घुटने खराब हो जाते हैं। तत्पश्चात थोड़ा टहलकर शौच के लिए जाएं। यदि यही पानी जो आप चार ग्लास पी रहे हैं नियम से पीते रहें तो गैस, कब्ज, एसिडिटी, भूख न लगना आदि रोगों से दस दिनों में ही लाभ होता है।

शौच से आने के बाद आप नियमित टहलने जाएं अथवा योग, प्राणायाम करें, तत्पश्चात कुछ समय विश्राम करके स्नान करें। स्नान के बाद एक ग्लास पानी पिएं। यह आपके ब्लडप्रेशन को संतुलित रखेगा। सुबह का समय शास्त्रानुसार और आयुर्वेदानुसार फलों का सेवन तथा फलों का रस, शिलाजीत, च्यवनप्राश आदि सेवन काल माना गया है।

सुबह का भोजन राजा की तरह अर्थात् भरपेट सभी तरह के व्यंजन सेवन योग्य होते हैं। नियम यह है कि चरके, खट्टे, खारे पदार्थ पहले सेवन करें तत्पश्चात फीके व मीठे पदार्थ सेवन करें। भोजन करते समय आवश्यकतानुसार घूंट-घूंट जल पी सकते हैं। भोजन के पश्चात आधा कप से अधिक जल न पिएं। यदि आप भोजन अच्छी तरह चबाकर खाएंगे तो पानी की आवश्यकता ही नहीं होगी। भोजन के लगभग 45 मिनट बाद पानी पी सकते हैं। भोजन के समय अधिक पानी का सेवन जठराग्नि को मंद कर देता है जिससे पाचन तंत्र खराब होकर भोजन पचने की अपेक्षा सड़ने लगता है, जो पेट के रोग पैदा करता है। सायंकाल में भी थोड़ा टहलना अच्छा होता है। रात्रि के भोजन का नियम यह है कि जैसे-जैसे रात बढ़ती है भोजन कम खाना चाहिए। देर रात्रि में खूब भरपेट भोजन से गैस, अग्निमांद्य, उबकाई, खट्टी डकार आदि व्याधियां होती हैं। रात्रि में अल्प भोजन करके दुग्ध पान का सेवन सर्वोत्तम है। रात्रि

भोजन के पश्चात 300 कदम टहलकर उल्टे हाथ की करवट सोने से कभी भी अपच नहीं होता। उत्तर दिशा में सिर करके कभी भी नहीं सोना चाहिए।

कब क्या न खाएं

- दोपहर दो-तीन बजे के बाद से खटाई का सेवन वर्जित है। ककड़ी, मूली, बैंगन, मसूरदाल आदि रात्रि में सेवन योग्य नहीं है।
- दूध के साथ दही, नमक, मूली, कच्चे सलाद, नींबू, खट्टे फल, मछली आदि का सेवन नहीं करना चाहिए।
- दही के साथ खीर, दूध, पनीर, गर्म पदार्थ, गर्म भोजन नहीं करना चाहिए।
- उड़द की दाल के साथ मूली का सेवन वर्जित है।
- गर्म जल या गर्म पेय के साथ आइसक्रीम, कुल्फी, शहद व अन्य शीतल पदार्थ वर्जित हैं।

कब क्या करें

- भोजन के बाद पान का सेवन अत्यन्त लाभकारी होता है।
- पूरे दिन में कम से कम 16 ग्लास पानी पीना चाहिए।
- नहाते समय पहले पैर के पंजे फिर घुटने, पेट, क्रमशः कंधे और अन्त में सिर पर पानी डालें। यही स्नान का विधान है।