ISSN: 2583-4630
सुरधुनी (Suradhunī)
अन्तरराष्ट्रीयानुसन्धानात्मकसंस्कृतान्तर्जालिकपत्रिका (पुनरीक्षिता)
An International Sanskrit E-Research Journal (Peer Reviewed)
Volume-3, Issue-1, January-March, 2023
Name of Issuing- आयुर्वेद-दर्शनम्: आधुनिकजीवने प्रासंगिकता
(The Philosophy of Ayurveda: Relevance in Modern life)

आयुर्वेदः मानवजीवनवेदः

Dr. K.V.R.B. VARA LAKSHMI*

शोधसारः

"वेदोऽखिलो धर्ममूलम्" इत्युक्तिः सर्वैः विदितमेव खलु। सकलधर्माणां मूलः वेदः एव भवति। धर्मसाधनार्थं धर्माचरणार्थं शरीरं आवश्यकम्। शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम् इति कालिदासमहाकविना कुमारसम्भवमहाकाव्ये कथितम्। मानवानां आरोग्य सिद्ध्यर्थं आयुर्वेदः आवश्यकः भवति। आयुर्वेदः ऋग्वेदस्य उपवेदः एव।

हिताहितं सुखं दुःखमायुस्तस्य हिताहितमानं च तच्च यत्रोक्तमायुर्वेदः स उच्यते" इति चरकसंहिता हिताहित दुःख समन्वितः आयुः इति आयुस्सम्बन्धि हिताहित कथनं एव आयुर्वेदः इति ज्ञायते।

आयुः नाम शरीरेन्द्रियसत्वत्मसंयोगाधारि जीवितं नित्यगश्चानुबन्धश्च पर्यायैरायुरुच्चत इति (चरकसंहिता) मनः तथा आत्मा एनयोः द्वयोः सम्मेलनं आयुः (sour or sprit) शरीरं दोष धातु मलानां सम्मेलनं भवति। "समदोषः समाग्निश्च समधातु मलक्रियः प्रसन्नात्मेन्द्रिय मनः स्वस्थ इत्यभिधीयते" (चरकसंहिता, २-२-२६)

दोषाः : Samatic humour वातपित्तकफाः

धातवः : Tissues

मलः : Metabolic by products and Excretions

*HOD OF SANSKRIT, SRI Y.N.M COLLEGE, NARSAPUR – W.G.Dist., A.P.

ISSN: 2583-4630
सुरधुनी (Suradhunī)
अन्तरराष्ट्रीयानुसन्धानात्मकसंस्कृतान्तर्जालिकपत्रिका (पुनरीक्षिता)
An International Sanskrit E-Research Journal (Peer Reviewed)
Volume-3, Issue-1, January-March, 2023
Name of Issuing- आयुर्वेद-दर्शनम्: आधुनिकजीवने प्रासंगिकता
(The Philosophy of Ayurveda: Relevance in Modern life)

समदोषः समाग्निश्च समधातुमलक्रियः
प्रसन्नात्मेन्द्रिय मनः स्वस्थ्य इत्यभिधीयते॥

वातपित्तकफमिति त्रयाणामुपरि शारीरक क्रियाः वर्तन्ते। आरोग्यानारोग्यविषयेऽपि एते त्रयः मुख्यस्थानं वहन्ति। एतेषां समस्थितिः आरोग्यं विषमस्थितिः अनारोग्यकारकं भवति। समदोषः नाम वातपित्तकफदोषाणां साम्यवस्थैव।

मानवशरीरं पञ्चभूतात्मिकं भाति। "शीर्यते अनेन इति शरीरम्। धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम्" रोगास्तस्यापहर्तारः श्रेयसो जीवितस्य च (चरकसंहिता-२-२-२८) चतुर्विधपुरुषार्थानां आचरणाय आरोग्यं आवश्यकं भवति। आयुर्वेदे कथितं (Science of life) "सर्वमन्यत् परित्यज्य शरीरमनुपालयेत्" इति वाक्यं मानवशरीरारोग्यस्य आवश्यकता सूचयति। आरोग्यं एव महाभाग्यं इति पण्डितैः कथितम् । आयुर्वेदे स्वास्थ्यशिक्षाविधानं स्वास्थ्यवृत्तं आतुरवृत्तं इति द्विविधं प्रतिपादितम्। स्वस्थ्यवृत्ते दिनचर्या, रात्रिचर्या, ऋतुचर्या सद्वृत्तं आचाररसायनमित्येते विषयाः मुख्याः भवन्ति। एतेषां विषयाणां विचारं करणीयम्।

कूटशब्दाः :

आयुर्वेदः-आहारः-समदोषः-सद्वृत्तम्- सहकृतम्, आरोग्यम्।

ISSN: 2583-4630
सुरधुनी (Suradhunī)
अन्तरराष्ट्रीयानुसन्धानात्मकसंस्कृतान्तर्जालिकपत्रिका (पुनरीक्षिता)
An International Sanskrit E-Research Journal (Peer Reviewed)
Volume-3, Issue-1, January-March, 2023
Name of Issuing- आयुर्वेद-दर्शनम्: आधुनिकजीवने प्रासंगिकता
(The Philosophy of Ayurveda: Relevance in Modern life)

उपोद्घातः :

मानवानां आरोग्य सिद्ध्यर्थं आयुर्वेदः आवश्यकः भवति। आयुर्वेदः ऋग्वेदस्य उपवेदः एव। हिताहितं सुखं दुःखमायुस्तस्य हिताहितमानं च तच्च यत्रोक्तमायुर्वेदः स उच्यते" इति चरकसंहिता हिताहित दुःख समन्वितः आयुः इति आयुस्सम्बन्धि हिताहित कथनं एव आयुर्वेदः इति ज्ञायते।

मानवशरीरं पञ्चभूतात्मिकं भाति। "शीर्यते अनेन इति शरीरम्। धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम्" रोगास्तस्यापहर्तारः श्रेयसो जीवितस्य च[1] चतुर्विधपुरुषार्थानां आचरणाय आरोग्यं आवश्यकं भवति। आयुर्वेदे कथितं (Science of life) "सर्वमन्यत् परित्यज्य शरीरमनुपालयेत्" इति वाक्यं मानवशरीरोग्यस्य प्राधान्यं सूचयति। अत एव आरोग्यं महाभाग्यं इति पण्डितैः कथितम्। आयुर्वेदे स्वास्थ्यशिक्षाविधानं स्वास्थ्यवृत्तं तथा आतुरवृत्तं इति द्विविधं प्रतिपादितम्। स्वस्थ्यवृत्ते दिनचर्या, रात्रिचर्या, ऋतुचर्या सद्वृत्तं आचाररसायनमित्येते विषयाः मुख्याः भवन्ति। एतेषां विषयाणां विचारः करणीयम्।

आतुरवृत्ते रोगाणां परीक्षा तथा रोगनिवारणोपायाः कथिताः। स्वास्थ्यवृत्ते यत् कथितं तत्सर्वं मानवदैनन्दिन जीवने अवश्यं आचरणीयम्।

प्रधानविषयः :– दिनचर्या :

आयुर्वेदे प्रथमाध्याये ब्राह्मी मुहूर्ते उत्तिष्ठेज्ज्ीर्णाजीर्णं निरूपयन् इति[2] सूर्योदयात् प्रागेव ब्राह्मीमुहूर्ते उत्थानं आरोग्यस्य प्रथमं लक्षणं भवति। उत्थानानन्तरं पयः पानं आवश्यकं भवति।

"दिनान्तेऽपि च दुग्धं निशान्तेऽपि च पयः।
भोजनान्तेऽपि च तक्रं किं वैद्यस्य प्रयोजनम्॥

सुरधुनी (Suradhunī) ISSN: 2583-4630
अन्तरराष्ट्रीयानुसन्धानात्मकसंस्कृतान्तर्जालिकपत्रिका (पुनरीक्षिता)
An International Sanskrit E-Research Journal (Peer Reviewed)
Volume-3, Issue-1, January-March, 2023
Name of Issuing- आयुर्वेद-दर्शनम्: आधुनिकजीवने प्रासंगिकता
(The Philosophy of Ayurveda: Relevance in Modern life)

इति आर्योक्तिः। कियत् पानीयं स्वीकरणीयमिति चेत् तदपि आयुर्वेदे निर्देशितं अष्टाञ्जलि पयः पानं आरोग्यकारकं भवति। तदेव आधुनिककाले Water Therapy इति नाम्ना कथ्यते। प्रातः काले जलपानं मलमूत्रविसर्जनकारकमभवत्।

दन्तधावनम् :–

आयुर्वेदे नित्यजीवने दन्तधावनं कथं करणीयमिति सुस्पष्टं कथितः। आयुर्वेद अनुसृत्य दन्तशोधनोपयोगि पदार्थाः तिक्ताः भवेयुः न मधुराः। अत एव आयुर्वेदग्रन्थेषु दन्तधावनार्थं निम्ब, वचा, उत्तरेणी इत्यादि काष्टाः उपयुक्तव्याः इति कथितः। नोपयोक्तव्य काष्टाः अपि सूचिताः। प्रत्येकशः दन्तशोधनोपयोगि काष्ठाः केचिद्विशिष्टगुण –समन्विताः भवन्ति।

एतेषु वचाकाष्ठोपयोगेन वाग्वृद्धिः सम्भवति। तथैव अपामार्गकाष्टसेवनेन बुद्धिवर्धनं सूचितम्। अतः ग्रामीणजनाः वचा, निम्ब, अपामार्गकाष्ठान् दन्तधावनोपयोगि कृत्वा दन्तसम्बन्धि रोगे विनिर्मुक्ताः भवन्ति। अपि च दन्तधावनस्य दिशानिर्देशोपि पुराणेषु कथितम्। "पश्चिमे दक्षिणे चैव न कुर्याद्दन्तधावनम्"[3] इत्युक्तं पद्मपुराणम्। अनेन प्राङ्मुखः वा उत्तरमुखो भूत्वा दन्तधावनं कर्तव्यमिति। तत्तदिक्षु दन्तधानवनेन प्राप्तव्याः लाभाः अपि कथिताः। "प्राङ्मुखस्य धृतिः सौख्यं शरीरारोग्यमेव च दक्षिणेन तथा कष्टं पश्चिमेन पराजयः।" उत्तरेण गवां नाशः स्त्रीणां परिजनस्य च पूर्वोत्तर दिग्भागे सर्वान्कामानवान्पुयात् इति दन्तधावनप्रयोजनानि आचारमधूखे सुस्पष्टं उक्तम्।

गण्डूषधारणम् :–

गण्डूषधारणस्य "कबल ग्रहम्" इति नामान्तरं अस्ति। गण्डूषधारणोपयोगि द्रव्याः तैलं, मधु, पयः इत्यादयः सूचिताः। अनेन कण्ठस्य, स्वरस्य च शक्तिः वृद्धिर्भवति।

व्यायामः :– सर्वेषां मानवानां व्यायामः आवश्यकः। प्रतिदिनं व्यायामः विधिवदाचरणीयः। व्यायामस्य निर्वचनं वाग्भटेनैवं प्रोक्तं "शरीरायासजननं कर्म व्यायाम उच्यते"[4] प्रतिदिनं शरीरस्य आयासः करणीयः। व्यायामविधिना शरीरस्य मनसः च प्रसन्नता लभते। आसन प्राणायामादिभिः

ISSN: 2583-4630
सुरधुनी (Suradhunī)
अन्तरराष्ट्रीयानुसन्धानात्मकसंस्कृतान्तर्जालिकपत्रिका (पुनरीक्षिता)
An International Sanskrit E-Research Journal (Peer Reviewed)
Volume-3, Issue-1, January-March, 2023
Name of Issuing- आयुर्वेद-दर्शनम्: आधुनिकजीवने प्रासंगिकता
(The Philosophy of Ayurveda: Relevance in Modern life)

सूर्यनमस्कारैश्च अनुदिनं शरीरस्य आयासः कल्पनीयः। शरीरस्य रोगप्रतिरोधनक्षमता सिद्ध्यर्थं व्यायामः आवश्यकः। "आरोग्यं भास्करादिच्छेत्" इति वाक्यं सत्यमेव। शरीरस्य आरोग्यता सिद्ध्यर्थं सूर्यनमस्काराः तथा तदितर व्यायमक्रियाः आचरणीय़ाः भवन्ति। "यथा आयुर्वेदे पञ्चकर्म सिद्धान्तः प्रोक्तः तथा योगशास्त्रे षट्क्रियाः प्रतिपादिताः। एवं रीत्या शारीरक मानसिक स्वास्थ्य विधाने आयुर्वेदः योगशास्त्रं च परस्पर सम्बद्धौ।

व्यायामः कदा, कै नाचरणीयम् अपि "वातपित्तमयी बालो वृद्धोऽजीर्णो च तं त्यजेत्"[5] इति वाग्भटेनोक्तम्। अनेन वातरोगी, पित्तरोगी, वातपित्तरोगी बालः, वृद्धो वा व्यायामं नाचरणीयमिति ज्ञायते। स्वास्थ्यसिद्ध्यर्थं युवकैः व्यायामः करणीय़ः एव।

स्नानविधिः :–

भारतीयजीवनविधाने नित्यस्नानविधेः विशिष्टस्थानमस्ति। स्नानेन मानव शरीरान्तर्गतमलं स्वेदादिरूपेण बहिर्निर्गच्छति। मलिनान् प्रक्षाल्यं शरीरशुद्ध्यर्थं स्नानं आवश्यकं भवति। स्नानप्रयोजनं उद्दिश्य वाग्भटः एवं अकथयत्।

दीपनं स्नानमूर्जाबलप्रदम्।
कण्डूमलश्रमस्वेदतन्द्रातृट्दाहपात्मजित्॥ [6]

अनेन वचनेन स्नानाचरणेन जठराग्निः उत्तेजोः भवति, वीर्य ओजो बलानां तथा आयुषो वृद्धिर्भवति। इति ज्ञायते। पुनश्च शरीरान्तर्गत स्वेद, कण्डू, दाहादि दोषाणां निवारणकारकं स्नानं इति ज्ञायते। आनन्दकन्द इति प्रशिद्धे रसशास्त्रग्रन्थे केभ्यश्चित् प्रातस्स्नानविधिपरिहृता, तद्यथा–
"नेत्रार्दितास्यकर्णार्त्यजीर्णातिसाररोगिणाम्।
आध्मानपीनसश्लेष्मयुजां भुक्तवतामपि कृत संसुद्धिदेहानां प्रातस्स्नानं तु गर्हितम्" इति।[7]
शीतलजलस्नानं शरीरान्तर्गत उष्णं हरति। उष्णजलस्नानं कण्ठपर्यन्तमेव करणीयम् न तदुपरि। शिरः स्नानं सर्वश्रेष्ठमिति आयुर्वेदः वदति।

सुरधुनी (Suradhunī) ISSN: 2583-4630
अन्तरराष्ट्रीयानुसन्धानात्मकसंस्कृतान्तर्जालिकपत्रिका (पुनरीक्षिता)
An International Sanskrit E-Research Journal (Peer Reviewed)
Volume-3, Issue-1, January-March, 2023
Name of Issuing- आयुर्वेद-दर्शनम्: आधुनिकजीवने प्रासंगिकता
(The Philosophy of Ayurveda: Relevance in Modern life)

आहारः :-

"आहरशुद्धौ सत्त्वशुद्धिः, सत्त्व शुद्धौ ध्रुवामतिः" मानवजीवने स्वीकृताहारानुसारं शरीरकमानसिकशक्तीनां वृद्धिर्भवति। "अन्नाद्भवन्ति भूतानि" इति गीताचार्यवचनानुसारं सकल प्राणिकोटि अन्नादेव समुत्पद्यन्ते। सर्वजीविनां कर्मप्रवर्तनशक्तिः आहारादेव सञ्जयति। अन्नं परब्रह्मस्वरूपमिति, अन्नं न निन्द्यम्" इति श्रुति वचनेभ्यः ज्ञायते। यथा "अन्नं ब्रह्मेति व्यजानात् अन्नाद्येव खल्विमानि भूतानि जायन्ते, अन्नेन जातानि जीवन्ति"[8] इति तैत्तरीयोपनिषद्।

आयुर्वेदानुसारं आहारमेव याथार्ध्येन भेषजं भवति। अत एव न चाहारसमं किञ्चित् भैषज्यमुपलभ्यते। शक्यतेऽप्यन्नमात्रेण नरः कर्तुं निरामयः। इतिकाश्यपसंहितायां कथितम्। भोजनं अधिकं वाल्पलं वा न स्वीकार्यम्। तथैव अतिशीघ्रं चिरं वा कालपर्यन्तं भोजनं न कार्यम्। मानवजीवने भोजनस्वीकारनियमान् नित्यं अनुपालनेन स्वास्थ्यं संरक्षयितुं शक्यते। तद्यथा-

अन्यचेता न भुञ्जीत न शीघं न चिरेण च
बुभिक्षितोऽम्बु न पिबेत्पिपासुर्नाशनं भजेत्॥[9]

अन्यमनस्को भूत्वा आहारं न भोक्तव्यम् " नातिद्द्तमश्नीयात्" नातिविलम्बितमश्नीयात्" इत्यादि प्रमाणवचनानि पालनीयानि भवन्ति। तथैव भोजनसमये भोजनातीतं केचिदम्बुपानेन बुभुक्षां शमयन्ति यच्च रोगरूपेण परिणमति।

भोजनप्रकरणे पाकशुद्धि, पात्रशुद्धिः, भावशुद्धिः, स्थलशुद्धिश्च अत्यन्तमावश्यकी। हिताशनं मिताशनं आरोग्याय कल्पत इति अग्निपुराणवचनम्। श्रीमद्भगवद्गीतायां "आयुः सत्त्वबलारोग्य सुखप्रीति विवर्धनाः रस्याः, स्निग्धाः स्थिराः हृद्या आहाराः सात्विक प्रियाः"[10]

येषामाहारः सत्वबलमारोग्यं वर्धयति। तादृशाहारः सात्त्विकप्रियो भवति। एवं दुःखशोककारकः लवणात्युष्णतीक्ष्ण-रूक्षाहारः राजसप्रियो भवति। उच्छिष्टं रसहीनं यातयामं

सुरधुनी (Suradhunī) ISSN: 2583-4630
अन्तरराष्ट्रीयानुसन्धानात्मकसंस्कृतान्तर्जालिकपत्रिका (पुनरीक्षिता)
An International Sanskrit E-Research Journal (Peer Reviewed)
Volume-3, Issue-1, January-March, 2023
Name of Issuing- आयुर्वेद-दर्शनम्: आधुनिकजीवने प्रासंगिकता
(The Philosophy of Ayurveda: Relevance in Modern life)

भोजनं अपवित्रमपि तामसानां प्रियं भवति। एवं सात्विक, राजसिक, तामसिकाहाराणां स्वरूपं अकथयत्।

निद्राविधिः :-

निद्रा भूतधात्रीति चरकेणोक्तम् उत्तमस्वापः आरोग्यदायकः। शरीरस्य बलवर्धनाय, मनः प्रसादनाय निद्रा सम्यगुपकरोति सुश्रुतेन निद्रायाः त्रैविध्यं १) तामसिक, २) स्वाभाविक, ३) वैकारिकमिति विभागेन न्यरूपि।

समनिद्राभावे न शारीरकाः अपि तु मानसिका अपि दोषाः जनयन्ति। अतिनिद्रां, अल्पनिद्रां च परित्यज्य सूर्योदयात्प्रागेव उत्थानं आयुर्वर्धन कारकं भवति। "ब्राह्मी मुहूर्ते बुद्ध्येत" इति मनुना उक्तम्। ब्राह्मीमुहूर्तोत्थानं सर्वोत्तमारोग्यकारकं भाति।

नरो हिताहारविहारसेवी समीक्ष्यकारी विषयेष्वसक्त दाता समः सत्यपरः क्षमावानाप्तोपसेवी च भवत्यरोगः व्याधीनां निवारणार्थं आरोग्य संरक्षणार्थं आयुर्वेदे रसायन प्रकरणमिति नाम्ना नैतिकनियमाः कथिताः[11] तदेव आचररसायनं इति नाम्ना सुप्रसिद्धम्। मानवाः आचारानुरोधं शारीरक मानसिक स्वास्थ्यसम्पादनार्थं सत्यवादी, अक्रोधी, अहिंसकः, अनिश्रम रहितः, शान्तः प्रियवादी, जपशीलः, धीरः, पवित्रः, तपस्वी, दानी, दयालुः इत्यादि लक्षण समन्वितो भवेयुः। एतत्सर्वं सद्वृत्तं प्रसिद्धे स्वस्थ्यवृत्तगते प्रकरणे अस्ति। श्रीमद्भगवद्गीतायां "अभयं सत्त्वसंशुद्धि इति प्रारभ्य[12] -अहिंसा, सत्यं, दया इत्यादयः दैवीसम्पत् नाम्ना कथितम्।

उपसंहारः :-

"सर्वेभवन्तु सुखिनः-सर्वेसन्तु निरामयाः इति भारतीयानां सदिच्छा। भारतीयसंस्कृतिः सनातनी सदा सुप्रकाशिनी भवति। मानवाः यदा सदाचार समन्विताः भवन्ति तदा लक्ष्यसाधने समर्थाः भवन्ति। एवं पूर्वोक्ताः दिनचर्यादि पद्धतयः सर्वैरपि मानवैः सर्वदा आचरणीयः।"

जयतु भारतम्- जयतु संस्कृतम्।

ISSN: 2583-4630
सुरधुनी (Suradhunī)
अन्तरराष्ट्रीयानुसन्धानात्मकसंस्कृतान्तर्जालिकपत्रिका (पुनरीक्षिता)
An International Sanskrit E-Research Journal (Peer Reviewed)
Volume-3, Issue-1, January-March, 2023
Name of Issuing- आयुर्वेद-दर्शनम्: आधुनिकजीवने प्रासंगिकता
(The Philosophy of Ayurveda: Relevance in Modern life)

उपयुक्तग्रन्थसूची :

1. आयुर्वेदवैद्यचिकित्सा–डा. टि भिक्षपति J.P. पब्लिकेशन्स, विजयवाडा–२००६
2. चरकसंहिता– अग्निवेशमहर्षि संस्कार, गोल्लपूडि वीरास्वामि & सन्स्–राजमन्ड्रि–२०१०
3. आयुर्वेदट्टुडे संस्कृति पब्लिकेशन्स, विजयवाडा–२०१२
4. आनन्दकन्दः–श्रीमान् सिद्धिनन्दन मिश्र चौखम्बा ओरियंटलीय–वाराणसी–२००८
5. मनुस्मृतिः–मन्मथनाथ दत्त–आंग्लानुवाद वाद सहितिः–चौखाम्बा ओरियण्टलिया, वाराणसी–१९०९
6. अष्टाङ्गसंग्रहः–सूत्रस्थानं, अर्थप्रकाशिक व्याख्यासहित, वैद्यश्री गवेद्ग्धाटनशर्मा छांगाणी, चौखाम्बा संस्कृतसंस्थान– वाराणसी–२०२०
7. शुश्रुतसंहिता, आङ्लानुवादः–पि.वि.शर्मा, चौखाम्बा विश्वभारती प्रकाशन् वाराणसी, २००५
8. चरकसंहिता– पि.वि. शर्मा–आंग्लानुवादसहितः–चौखाम्बा सुरभारती अकादमी, वारणसी–२००९
9. श्रीमद्भगवद्गीता–तत्त्वविवेचनी हिन्दी टीखा सहित, गीता प्रेस्, गोरखपूर्, २००४

उद्धरणानि :

1. चरकसंहिता–२–२–२८
2. अष्टाङ्गसंग्रहसूत्रस्थानम्–अ–२
3. पद्मपुराणम्–सृष्टि–५२–पृ.–२२४
4. अष्टाङ्गसंग्रहसूत्रस्थानम्–अ–२
5. अत्रैव–अ–२
6. अत्रैव
7. आनन्दकन्दः–२–२८–२५५
8. तैत्तरीयोपनिषत् –भृगुवल्ली, अ–३, अनुवाकः–२, पृ.–९८
9. आनन्दकन्दः–२–२८–२८७
10. श्रीमद्भगवद्गीता–अ–१७–श्लो–८, पृ.–११२
12. चरकसंहिता–शरीर स्थान–२
13. श्रीमद्भगवद्गीता–अ–१६–श्लो–१,२,३, पृ.–३४४