

शोध सारांश; आयुर्वेद के चिकित्सा पद्धति

आयुर्वेद के अनुसार, जीवन चार

तत्वों का संयोग है।

शरीर, इंद्रिय, सत्व (मन) और आत्मा।

शोध सारांश :-

भारतीय ज्ञान परंपरा में आयुर्वेद केवल एक चिकित्सा पद्धति नहीं है, बल्कि यह शरीर का विज्ञान है। 'आयु' का अर्थ है जीवन और श्वेद का अर्थ है ज्ञान। अतः, जीवन के समग्र स्वरूप, उसकी रक्षा और उसे अर्थपूर्ण बनाने के ज्ञान को आयुर्वेद कहा जाता है। भारतीय संस्कृति में इसे 'पंचम वेद' या अथर्ववेद का 'उपांग' माना गया है। आयुर्वेद के अनुसार, जीवन चार तत्वों का संयोग है। शरीर, इंद्रिय, सत्व (मन) और आत्मा। ज्ञान तत्रायुः चेतनानुवृत्तिः जीवितं च अनुबन्धश्च पर्यायैः उच्यते। (चरक संहिता) इसका मुख्य उद्देश्य दो स्तरों पर कार्य करना है—स्वस्थस्य स्वास्थ्य रक्षणः स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य की रक्षा करना। आतुरस्य विकार प्रशमनं चरु रोगी व्यक्ति के रोग का निवारण करना। आयुर्वेद का संपूर्ण ढांचा त्रिदोष (वात, पित्त, कफ) पर टिका है। भारतीय ज्ञान परंपरा मानती है कि यह ब्रह्मांड पंचमहाभूतों (आकाश, वायु, अग्नि, जल, पृथ्वी) से बना है, और हमारा शरीर इन्हीं का सूक्ष्म रूप है। वात (वायु + आकाश) गति और उत्साह का प्रतीक। पित्त (अग्नि + जल)—उपापचय और ऊर्जा का प्रतीक। कफ (जल + पृथ्वी) स्थिरता और संरचना का प्रतीक। जब ये तीनों साम्यावस्था में होते हैं, तो व्यक्ति स्वस्थ रहता है। इन्हीं बिन्दुओं को शोध आलेख में प्रस्तुत करने का एक प्रयास है।

आयुर्वेद &

'आयुर्वेद' शब्द दो शब्दों के मेल से बना है— 'आयु' और 'वेद'। सरल शब्दों में इसका अर्थ है 'जीवन का ज्ञान' या 'जीवन का विज्ञान'। भारतीय मनीषा के अनुसार, आयुर्वेद केवल रोगों की चिकित्सा तक सीमित नहीं है, बल्कि यह आयु के चार घटकों— शरीर, इंद्रिय, मन और आत्मा के संयोग का समग्र अध्ययन है। महर्षि चरक के अनुसार, वह शास्त्र जो कल्याणकारी जीवन, अकल्याणकारी जीवन, सुखी जीवन और दुखद जीवन के लिए पथ्य—अपथ्य (क्या उचित है और क्या अनुचित) का ज्ञान प्रदान करता है, वही आयुर्वेद है। यह मनुष्य को प्रकृति के साथ सामंजस्य बिठाकर पूर्ण सामर्थ्य के साथ जीने की कला सिखाता है।

भारतीय ज्ञान परंपरा

भारतीय ज्ञान परंपरा में आयुर्वेद को 'शाश्वत' और 'अपौरुषेय' माना गया है। इसकी जड़ें संसार के प्राचीनतम ग्रंथ 'ऋग्वेद' में मिलती हैं, जहाँ रुद्र, अग्नि और अश्विनी कुमारों को श्वेदों के वैद्य के रूप में संबोधित किया गया है। हालाँकि, आयुर्वेद का सबसे गहरा और विस्तृत संबंध 'अथर्ववेद' से है। इसी कारण इसे अथर्ववेद का 'उपांग' या 'पंचम वेद' भी कहा जाता है। अथर्ववेद में शरीर की रचना, कृमि विज्ञान और विभिन्न औषधियों (वनस्पतियों) का सूक्ष्म विवरण मिलता है।



परंपरागत मान्यता के अनुसार, इस ज्ञान का प्रवाह स्वयं सृष्टि कर्ता ब्रह्मा से शुरू हुआ, जिन्होंने इसका स्मरण कर प्रजापति दक्ष को दिया, और वहां से यह अश्विनी कुमारों और इंद्र के माध्यम से महर्षि भरद्वाज जैसे महान ऋषियों तक पहुँचा। इस प्रकार, आयुर्वेद ईश्वरीय ज्ञान और मानवीय अनुभव का एक अनूठा संगम है, जिसका उद्देश्य शसर्वे सन्तु निरामयाः (सभी रोगमुक्त रहें) के संकल्प को सिद्ध करना है।

2- ,fgrkfl d fodkl & pjd] l φr vlg ok.kkê dk dky

आयुर्वेद का ऐतिहासिक विकास भारतीय मेधा और वैज्ञानिक शोध की पराकाष्ठा को दर्शाता है। वैदिक काल के सूक्ष्म बीज संहिता काल में आकर विशाल वटवृक्ष बने। इस विकास यात्रा में तीन महान आचार्यों का योगदान अतुलनीय है, जिन्हें 'वृद्धत्रयी' के नाम से जाना जाता है।

egf"K pjd ½dk; &fpfdRI k ds ijkkk½&

लगभग दूसरी शताब्दी ईसा पूर्व के आसपास महर्षि चरक ने श्मग्निवेश तंत्र को प्रतिसंस्कृत कर 'चरक संहिता' की रचना की। उन्होंने शरीर के आंतरिक रोगों, पाचन क्रिया और चयापचय के सिद्धांतों को वैज्ञानिक आधार दिया। चरक ने स्पष्ट किया कि 'प्रतिरक्षा' का मूल हमारे खान-पान और जीवनशैली में है। उनका यह ग्रंथ आज भी आंतरिक चिकित्सा का आधार स्तंभ है।

egf"K l φr ¼K; &fpfdRI k ds tud½

ईसा पूर्व छठी शताब्दी के आसपास काशी में जन्मे महर्षि सुश्रुत ने 'सुश्रुत संहिता' के माध्यम से शल्य-चिकित्सा को चरम पर पहुँचाया। उन्हें 'प्लास्टिक सर्जरी' और 'एनेस्थीसिया' का आदि प्रवर्तक माना जाता है। उन्होंने 121 प्रकार के शल्य उपकरणों और जटिल ऑपरेशनों (जैसे पथरी निकालना, मोतियाबिंद और अंग प्रत्यारोपण) का विस्तृत विवरण दिया। उनके द्वारा वर्णित 'त्वचा प्रत्यारोपण' की विधि आज भी आधुनिक सर्जनों को विस्मित करती है।

vkpk; l ok.kkê ¼ elo; ds l =kkj½&

लगभग छठी शताब्दी ईस्वी में आचार्य वाग्भट्ट ने 'अष्टांग हृदय' और 'अष्टांग संग्रह' की रचना की। उन्होंने चरक और सुश्रुत के ज्ञान का समन्वय किया और उसे सरल व संक्षिप्त रूप में प्रस्तुत किया। उनका काल आयुर्वेद के व्यवस्थित और व्यावहारिक प्रयोग का काल माना जाता है, जहाँ चिकित्सा सिद्धांतों को आम जनमानस की जीवनशैली से जोड़ा गया।

इन आचार्यों का काल केवल उपचार का समय नहीं था, बल्कि यह मानवीय शरीर रचना और औषधि विज्ञान के गहन शोध का स्वर्ण युग था।

3- fl)kr i {k&vk; φñ ds vkkkjHkr Lrkk

भारतीय ज्ञान परंपरा में आयुर्वेद का वैज्ञानिक ढांचा तीन मुख्य सिद्धांतों पर टिका है—पंचमहाभूत, त्रिदोष और सप्तधातु। ये सिद्धांत न केवल शरीर की संरचना को समझाते हैं, बल्कि ब्रह्मांड और व्यक्ति के अटूट संबंध को भी परिभाषित करते हैं।



ipeghkur fl)kr &

आयुर्वेद के अनुसार, इस सृष्टि की प्रत्येक वस्तु—चाहे वह सजीव हो या निर्जीव—पाँच मूल तत्वों से बनी है, जिन्हें 'पंचमहाभूत' कहा जाता है—आकाश – शरीर के रिक्त स्थान और छिद्र। वायु – तंत्रिका तंत्र की गति और श्वसन। अग्नि – पाचन, तापमान और चयापचय। जल – रक्त, लार और शरीर के तरल पदार्थ। पृथ्वी – हड्डियाँ, दांत और मांसपेशियों जैसी ठोस संरचनाएं। त्रिदोष सिद्धांत—इन्हीं महाभूतों के मेल से शरीर में तीन जैविक ऊर्जाएं बनती हैं, जिन्हें 'त्रिदोष' कहा जाता है। स्वास्थ्य का अर्थ है इन तीनों का संतुलन—वात (आकाश + वायु)— यह शरीर में गति, उत्साह और संचार का नियंत्रण करता है। पित्त (अग्नि + जल)— यह पाचन, हार्मोन और शरीर के ताप को नियंत्रित करता है।

कफ (जल + पृथ्वी)— यह शरीर को संरचना, स्थिरता और चिकनाई (स्नइतपबंजपवद) प्रदान करता है।

सप्तधातु—शरीर के पोषण और धारण के लिए सात मौलिक ऊतकों (ज्पेनमे) की व्याख्या की गई है, जो एक क्रमबद्ध तरीके से एक—दूसरे से निर्मित होते हैं—

रस – आहार के पाचन के बाद बनने वाला पहला तरल, जो पोषण पहुंचाता है।

रक्त – ऑक्सीजन का संचार और जीवन शक्ति प्रदान करना।

मांस – शरीर को ढंकना और अंगों की रक्षा करना।

मेद – स्नेहन (स्नइतपबंजपवद) और ऊर्जा संचय।

अस्थि – शरीर का ढांचा तैयार करना।

मज्जा – हड्डियों को भरना और तंत्रिका कार्य।

शुक्र – प्रजनन क्षमता और ओज (पुउनदपजल) का निर्माण।

इन धातुओं का उत्तम अवस्था में होना ही 'बल' या 'ओज' कहलाता है। जब आहार और विहार (जीवनशैली) इन धातुओं और दोषों को असंतुलित करते हैं, तब व्याधि (रोग) उत्पन्न होती है। इस प्रकार, आयुर्वेद का सिद्धांत पक्ष अत्यंत गणितीय और तर्कसंगत है, जो स्वास्थ्य को एक 'डायनामिक इक्विलिब्रियम' (गतिशील संतुलन) के रूप में देखता है।

4- fpfdRI k i)fr & funku] vkskfk foKku vlsj 'kV; fØ; k

भारतीय ज्ञान परंपरा में आयुर्वेद की चिकित्सा पद्धति अत्यंत वैज्ञानिक और व्यवस्थित है। यह केवल लक्षणों का उपचार नहीं करती, बल्कि रोग के मूल कारण तक पहुंचने का प्रयास करती है। इसकी चिकित्सा प्रक्रिया को तीन मुख्य स्तंभों में विभाजित किया जा सकता है—

निदान – रोग की पहचान

आयुर्वेद में रोग की पहचान के लिए 'रोग-रोगी परीक्षा' का सिद्धांत अपनाया गया है। इसके अंतर्गत प्रमुख विधियाँ हैं— अष्टविध परीक्षा—इसमें नाड़ी, मूत्र, मल, जिह्वा (जीभ), शब्द, स्पर्श, दृक (आँखें) और आकृति का परीक्षण किया जाता है। इनमें शनाड़ी परीक्षा सबसे महत्वपूर्ण है, जिससे शरीर के आंतरिक दोषों की स्थिति का पता चलता है।

पञ्चनिदान—रोग के उत्पन्न होने के कारण (निदान), प्रारंभिक लक्षण (पूर्वरूप), वर्तमान लक्षण (रूप), उपशय (अनुकूलता परीक्षण) और संप्राप्ति (रोग का पैथोजेनेसिस) का अध्ययन किया जाता है।



विकल्फेक फोककु & आयुर्वेद का औषधि विज्ञान रद्रव्यगुण पर आधारित है। यहाँ औषधि केवल रसायन नहीं, बल्कि प्रकृति का उपहार है—शमन चिकित्सा—जब दोष थोड़े असंतुलित हों, तब उन्हें औषधियों (जैसे वटी, चूर्ण, क्वाथ) और आहार से शरीर के भीतर ही शांत किया जाता है। शोधन चिकित्सा (पंचकर्म)— जब दोष अत्यधिक बढ़ जाते हैं, तो उन्हें शरीर से बाहर निकालना आवश्यक होता है। इसमें वमन, विरेचन, बस्ती, नस्य और रक्तमोक्षण जैसी क्रियाएँ शामिल हैं।
औषधि के स्रोत— इसमें केवल जड़ी-बूटियाँ (काष्ठौषधि) ही नहीं, बल्कि खनिज और धातुएँ (रसौषधि) भी शामिल हैं, जिन्हें 'भस्म' के रूप में परिष्कृत कर जीवन रक्षक बनाया जाता है।

'KY; fØ; k

प्राचीन भारत में शल्य चिकित्सा आश्चर्यजनक रूप से विकसित थी। महर्षि सुश्रुत ने इसे 'प्रधान अंग' माना है। यंत्र और शस्त्र—सुश्रुत संहिता में 100 से अधिक यंत्रों और 20 प्रकार के शस्त्रों का वर्णन है, जो आधुनिक शल्य उपकरणों के पूर्वज माने जाते हैं। जटिल प्रक्रियाएँ—इसमें विच्छेदन, भेदन, सीवन और अस्थि—बंधन की विधियाँ विस्तार से दी गई हैं। 'प्लास्टिक सर्जरी' के क्षेत्र में प्राचीन भारतीय वैद्यों का कौशल विश्व में अद्वितीय था। इस प्रकार, आयुर्वेद की चिकित्सा पद्धति आंतरिक शुद्धि, प्राकृतिक संतुलन और सूक्ष्म शल्य कौशल का एक संपूर्ण विज्ञान है।

5- thou'kshy vlg vlgj %_rp; k vlg fnup; k dk oKkfud fo'yšk.k

भारतीय ज्ञान परंपरा में आयुर्वेद का एक बड़ा हिस्सा 'स्वस्थवृत्त' यानी निवारक स्वास्थ्य को समर्पित है। आयुर्वेद मानता है कि अधिकांश रोगों का मूल कारण प्रकृति की लय के विरुद्ध आचरण करना है। इसके समाधान के लिए दो मुख्य वैज्ञानिक प्रणालियाँ दी गई हैं— दिनचर्या और ऋतुचर्या।

fnup; k— दिनचर्या का अर्थ है सूर्योदय से सूर्यास्त तक की व्यवस्थित क्रियाएँ। इसका वैज्ञानिक आधार शरीर की 'सर्कैडियन रिदम' को प्रकृति के साथ जोड़ना है। ब्रह्म मुहूर्त— सूर्योदय से पूर्व जागना फेफड़ों में शुद्ध वायु और मन में सात्विक ऊर्जा का संचार करता है।

अभ्यंग : तेल मालिश से रक्त संचार बढ़ता है और बुढ़ापा देरी से आता है।

आहार—आयुर्वेद 'मितभुक्त' (कम खाना) और 'हितभुक्त' (शरीर के अनुकूल खाना) पर बल देता है। दोपहर में जब 'जठराग्नि' (पाचन शक्ति) तीव्र होती है, तब मुख्य भोजन करना चाहिए।

_rp; k & भारत जैसे विविध जलवायु वाले देश में ऋतु परिवर्तन का शरीर पर गहरा प्रभाव पड़ता है। ऋतुचर्या हमें सिखाती है कि बदलते मौसम में दोषों (वात, पित्त, कफ) के संचय को कैसे रोका जाए।

xh'e _r& शरीर में जल की कमी और अग्नि की तीव्रता को रोकने के लिए शीतल और तरल आहार का विधान है।

o'kz _r& इस समय वात प्रकृपित होता है और पाचन कमजोर हो जाता है, इसलिए शपुराना अनाज और सुपाच्य भोजन आवश्यक है।

f'kf'kj@ger ¼ nŃ& इस समय पाचन शक्ति प्रबल होती है, अतः भारी और पौष्टिक भोजन (जैसे गुड़, मेवे) शरीर को ऊर्जा प्रदान करते हैं।

oKkfud -f'Vdsk



आहार के संदर्भ में आयुर्वेद शब्दसंज्ञ (छह स्वाद: मधुर, अम्ल, लवण, कटु, तिक्त, कषाय) के संतुलन की बात करता है। आधुनिक विज्ञान भी अब स्वीकार करता है कि हमारे हार्मोन और चयापचय प्रक्रियाएं बाहरी वातावरण और भोजन के समय से सीधे प्रभावित होती हैं। आयुर्वेद की जीवनशैली का निकर्ष यही है कि 'भोजन ही औषधि है' और अनुशासन ही आरोग्य है।

6- औषुद क्लिष्टकरकं ओरुतु इ ए; एवक; षुन धि लोहक; इरु

आज के युग में आयुर्वेद की प्रासंगिकता सीमाओं को लांघकर वैश्विक हो चुकी है। आधुनिक विश्व, जो लंबे समय तक केवल शलक्षण-आधारित चिकित्सा पर निर्भर था, अब होलिस्टिक वेलनेस की ओर मुड़ रहा है।

1 क; & वलकफिर लोहक; इरु

गुणों से लेकर अश्वगंधा के तनाव-रोधी प्रभावों तक, पश्चिमी विज्ञान अब आयुर्वेद की जड़ी-बूटियों पर गहन शोध कर रहा है। 'गोल्डन मिल्क' (हल्दी वाला दूध) का वैश्विक चलन इसी प्राचीन ज्ञान की आधुनिक स्वीकृति है।

; लख वलक ए; कु धि लोहक; &

भारतीय ज्ञान परंपरा ने आयुर्वेद के साथ योग और ध्यान को अभिन्न माना है। आज 'इंटरनेशनल डे ऑफ योगा' के माध्यम से पूरा विश्व मानसिक शांति और शारीरिक लचीलेपन के लिए इस पद्धति को अपना चुका है। तनावजन्य व्याधियों में आयुर्वेद के 'सत्वावजय चिकित्सा' (मानसिक स्वास्थ्य) और ध्यान की प्रभावशीलता को विश्व स्वास्थ्य संगठन भी मान्यता दे रहा है।

हलक; धि लोहक; &

वैश्विक स्तर पर अब श्रिवैटिव हेल्थकेयर का महत्व बढ़ा है। आयुर्वेद का सिद्धांत कि ष्वस्थ रहना एक सक्रिय प्रयास है, आज की भागदौड़ भरी जिंदगी के लिए सबसे सटीक समाधान है। यह केवल भारत की विरासत नहीं, बल्कि मानवता के उज्ज्वल और निरोगी भविष्य का वैश्विक ब्लूप्रिंट बन चुका है।

भारतीय ज्ञान परंपरा में आयुर्वेद का अध्ययन हमें इस निष्कर्ष पर ले जाता है कि यह केवल अतीत की विरासत नहीं, बल्कि भविष्य की अनिवार्य आवश्यकता है। आज जब विश्व सूक्ष्मजीवों के नए खतरों, मानसिक अवसाद और जीवनशैली से जुड़ी जटिल बीमारियों से जूझ रहा है, तब आयुर्वेद का शसमग्र दृष्टिकोण एक सुरक्षित मार्ग प्रस्तुत करता है।

हलक; धि लोहक; &

भविष्य में आयुर्वेद की दिशा 'एकीकृत चिकित्सा' की ओर होनी चाहिए, जहाँ प्राचीन अनुभवजन्य ज्ञान और आधुनिक तकनीक एक-दूसरे के पूरक बनें। आयुर्वेद के सिद्धांतों को कृत्रिम बुद्धिमत्ता और डेटा विज्ञान के साथ जोड़कर 'पर्सनलाइज्ड मेडिसिन' के क्षेत्र में क्रांति लाई जा सकती है, क्योंकि आयुर्वेद हर व्यक्ति की विशिष्ट 'प्रकृति' के अनुसार उपचार का पक्षधर है।

कुवक दसु, लोहक; &

आयुर्वेद का मानवता के लिए शाश्वत संदेश है—'स्वस्थस्य स्वास्थ्य रक्षणं'। यह हमें सिखाता है कि हम प्रकृति के स्वामी नहीं, बल्कि उसके एक अंश हैं। स्वास्थ्य केवल अस्पताल की दीवारों के भीतर नहीं मिलता, बल्कि वह हमारे रसोईघर के मसालों, सुबह की पहली किरण, हमारे सकारात्मक विचारों और प्रकृति के साथ हमारे गहरे जुड़ाव में निहित है। आयुर्वेद का पालन करना श्वश की ओर लौटना है। यदि मानवता इस प्राचीन विज्ञान को आत्मसात कर ले, तो एक ऐसे समाज का निर्माण संभव है जो न केवल दीर्घायु हो, बल्कि शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक रूप से पूर्णतः आनंदित हो।



‘I oš HkoUrq I [[ku% I oš I Urq fujke; kA*

(सभी सुखी हों, सभी रोगमुक्त हों।)

आज के समय में जहाँ जीवनशैली से जुड़ी बीमारियाँ (जैसे मधुमेह, तनाव, हृदय रोग) बढ़ रही हैं, आयुर्वेद का महत्व और बढ़ गया है—निवारक दृष्टिकोण — यह केवल रोग होने पर उपचार नहीं करता, बल्कि रोग न हो, ऐसी जीवनशैली सिखाता है। समग्र उपचार — यह केवल लक्षणों को नहीं दबाता, बल्कि रोग की जड़ का उपचार करता है। प्रकृति के साथ समन्वय— यह रसायनों के बजाय प्राकृतिक जड़ी—बूटियों और योग के समन्वय पर बल देता है।

निष्कर्षतः कहा जा सकता है कि भारतीय ज्ञान परंपरा में आयुर्वेद का स्थान सर्वोच्च है क्योंकि यह मनुष्य को केवल एक भौतिक इकाई नहीं मानता, बल्कि उसे प्रकृति और परमात्मा के साथ जोड़ता है। यह हमें सिखाता है कि स्वास्थ्य केवल रोगों की अनुपस्थिति नहीं है, बल्कि प्रसन्न आत्मा, प्रसन्न मन और प्रसन्न इंद्रियों की अवस्था है। विश्व स्तर पर आज आयुर्वेद को ‘सात्विक जीवन शैली’ के रूप में स्वीकार किया जा रहा है। यह प्राचीन भारत का वह उपहार है जो आज भी मानवता के कल्याण के लिए पूर्णतः प्रासंगिक और वैज्ञानिक है।

I nHk I kr %&

- पंडित द्विजेन्द्रनाथ शास्त्री (1998): संस्कृत साहित्य विमर्श गुरुकुल वृन्दावन स्नातक शोध संस्थान दिल्ली।
- डॉ० सिद्धेश्वर नारायण राय (1966): पौराणिक धर्म और समाज, पंचनद प्रकाशन इलाहाबाद।
- हरिदत्त वेदालंकार (1962): भारत का सांस्कृतिक इतिहास आत्माराम एण्ड सन्स दिल्ली—3 संस्करण।
- डॉ० बलदेव उपाध्याय (1978) : संस्कृत शास्त्रों का इतिहास , शारदा मंदिर वाराणसी।
- शर्मा, आर.ए. (1987) ‘शिक्षा अनुसंधान’ आर. लाल बुक डिपो, मेरठ।
- पाण्डेय, रामसकल (1989), ‘शिक्षा दर्शन’ विनोद पुस्तक मंदिर आगरा—2।
- श्रीवास्तव के. एम. (1995) :शैक्षिक मापन एवं मूल्यांकन, विश्वविद्यालय बुक डिपो रीवा।
- राष्ट्रीय शिक्षा नीति —2020 (यू.जी.सी.) नई दिल्ली।
- डॉ. आन.एन. तिवारी (2021) राष्ट्रीय शिक्षा नीति, जी.एच. पब्लिकेशन, इलाहाबाद।

