

SAMVARDHINI :- 01/06/2025

Volume – 7

Issue – 1

(ISSN ONLINE:- 2583-7176)

<https://samvardhini.in>**Dr. Prakash Chandra Jangi**

Assistant Professor

Department of Sanskrit

Government Degree College,

Sheetlakheta, Almora

E mail-

jangiprakash86@gmail.com

Mobile: 9410964849,

7983296008 (WhatsApp)

भारतीय ज्ञान परम्परा में वेदों में निहित आयुर्वेद विज्ञान

डा. प्रकाश चन्द्र जांगी

शोधसारांश

भारतीय ज्ञान परंपरा भारतीय सभ्यता की नींव है जो हजारों वर्षों से विकसित हो रही है। यह परंपरा न केवल भारत बल्कि पूरी दुनिया के सांस्कृतिक बौद्धिक और आध्यात्मिक जीवन में प्रभावी रही है। भारतीय ज्ञान परंपरा में दर्शन, गणित, चिकित्सा, विज्ञान, साहित्य, कला, आयुर्वेद और योग का समावेश है। उसमें भी आयुर्वेद जीवन का मुख्यतम अंग है। जन्म से लेकर मृत्यु तक आयुर्वेद की आवश्यकता होती है। स्वस्थ रहने की पद्धति का उपदेश आयुर्वेद है। आयुर्वेद एक प्राचीन चिकित्सा पद्धति है, जो शरीर, मन और आत्मा के सामंजस्य पर आधारित है। इसमें त्रिदोष सिद्धांत (वात, पित्त, कफ) का महत्व है, जो शरीर की सेहत को बनाए रखने के लिए संतुलन की आवश्यकता को दर्शाता है।

प्रमुख कूटशब्द-

भारतीय ज्ञान परंपरा, नीरोगता, दीर्घायुष्य, तेज, ज्योति, बल, शरीरांग त्रिदोषवाद।

विषयप्रवेश-

भारतीय ज्ञान परम्परा विश्व में प्राचीनतम है उस परम्परा में भी वेदों में परिगणित प्रथम ऋग्वेद को यूनेस्को (UNESCO) संस्था के द्वारा विश्व की सबसे प्राचीनतम पुस्तक/ग्रन्थ घोषित किया गया है, और कहा है कि - The Vedas are generally known as the scriptures of the Hindu community. However, being among the first literary documents in the history of humankind, they transcend far beyond their identity as scriptures. The Rigveda, the oldest among the four Vedas, is the fountain source of the so-called Aryan culture in all its manifestations that spread beyond the Indian subcontinent to large parts of South and South East Asia, as well as parts of Central Asia. This valuable treasure of the ancient world has been preserved in the form of manuscripts in India, and handed down over centuries from generation to generation.¹

वेद आर्यजाति के प्राण ये मानवमात्र के लिए प्रकाश स्तम्भ और शक्ति के स्रोत हैं। विश्व को संस्कृति का ज्ञान देने का श्रेय वेदों को है। वेद ही विश्वबन्धुत्व, विश्वकल्याण और विश्वशान्ति के प्रथम उद्घोषक हैं। वेद ही मानवमात्र के लिए विकास का मार्ग प्रशस्त करते हुए सुख और शान्ति की स्थापना कर सकते हैं। वही अज्ञान, निराशा, अनाचार और आधि, व्याधि से मुक्त करके जीवन का मार्ग प्रशस्त कर सकता है। वेदों के विषय में मनु का यह कथन सारगर्भित है कि-

यः कश्चित्कस्यचिद्धर्मो मनुना परिकीर्तितः।

सः सर्वोऽभिहितो वेदे सर्वज्ञानमयो हि सः॥²

अर्थात् वेदों में सभी विद्याओं के सूत्र विद्यमान है। वेदों में जहाँ धर्म, आचारशिक्षा, नीतिशिक्षा, सामाजिक जीवन, राजनीतिशास्त्र, अर्थशास्त्र, आयुर्वेद आदि से संबद्ध पर्याप्त सामग्री उपलब्ध है वहीं विज्ञान के विविध अंगों से संबद्ध सामग्री भी प्रचुर मात्रा में उपलब्ध है। वेदों में भौतिकी, रसायनविज्ञान, वनस्पतिशास्त्र, जन्तुविज्ञान, प्रौद्योगिकी, कृषि, गणितशास्त्र, ज्योतिषशास्त्र, वृष्टिविज्ञान, पर्यावरण एवं भूगर्भविज्ञान से संबद्ध सामग्री बहुलता से प्राप्य है।

वेदों में सभी विद्याओं का भंडार है। वेदों में आयुर्वेद विषयक कई मन्त्र हैं जिनमें विविध रोगों की चिकित्सा वर्णित है। अथर्ववेद को भेषज अर्थात् भिषग्वेद के नाम से पुकारा गया है। चरक संहिता और सुश्रुत संहिता में आयुर्वेद को अथर्ववेद का उपांग बताया गया है। इससे ज्ञात होता है कि आयुर्वेद का उद्गम स्रोत अथर्ववेद है। ऋग्वेद आदि में ओषधियों का भी यथास्थान उल्लेख है। ऋग्वेद में ६७ वनस्पतियों का उल्लेख है यजुर्वेद में ८२ और अथर्ववेद में २८८ का वर्णन प्राप्त होता है।

आयुर्वेद जीवन का अंग है। जन्म से लेकर मृत्यु तक आयुर्वेद की आवश्यकता होती है। स्वस्थ रहने की पद्धति का उपदेष्टा आयुर्वेद है। आधि और व्याधियों की चिकित्सा आयुर्वेद द्वारा ही संभव है अतः यह शास्त्र हमारे जीवन का अभिन्न अंग है। ज्ञान और विज्ञान के क्षेत्र में उच्चकोटि के व्यक्ति पुरा काल में ऋषि अथवा महर्षि कहलाते थे। धर्म, अर्थ, काम एवं मोक्ष रूप पुरुषार्थचतुष्टय के प्राप्ति की

1. [Rigveda - Memory of the World](https://samvardhini.in)

2. मनुस्मृति-2.7

इच्छा मानव स्वभाव को ही प्राप्त है। जिसके लिए स्वस्थ रहना परमावश्यक है। इसी तथ्य को ध्यान में रखते हुए महाकवि कालिदास ने कुमारसम्भवम् में भगवान शिव से कहलाया है कि-शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्। स्वास्थ्य संरक्षण के लिए मानव आदिकाल से ही वनौषधियों का सहारा लेकर विकसित हुआ। वैदिक संहिताओं की तरह ही आयुर्वेद की संहिताओं के द्रष्टा चरक, सुश्रुत एवं वाग्भट्ट आदि ऋषि ही रहे हैं। यही कारण है कि इसे पञ्चम वेद भी कहा जाता है। आयुर्वेद रूपी इस वेदशास्त्र का मुख्य उद्देश्य स्वस्थ मनुष्य के स्वास्थ्य की रक्षा करना तथा उसके रोगग्रस्त शरीर को रोगमुक्त करना है। आयुर्वेद मात्र चिकित्सा विज्ञान ही नहीं है। अपितु यह जीवन का विज्ञान है। जो प्रारम्भ से ही केवल मानव को ही नहीं देवताओं को भी आरोग्य लाभ प्रदान करता आ रहा है। अश्विनी कुमारों का चिकित्सा प्रयोग आज के विकसित वैज्ञानिक युग में भी चुनौती है।

ऋग्वेद और आयुर्वेद

ऋग्वेद में अग्निचिकित्सा, जलचिकित्सा, वायुचिकित्सा, सूर्यचिकित्सा, शल्यचिकित्सा, हस्तस्पर्शचिकित्सा, यज्ञचिकित्सा, विषचिकित्सा, कृमिनाशन, दीर्घायुष्य तेज, ओज नीरोगता, वशीकरण, कुस्वप्ननाशन, त्रिदोषवाद आदि का विशिष्ट वर्णन यत्र-तत्र प्राप्त होता है। इसमें त्रिदोषवाद से सम्बन्धित मन्त्र इस प्रकार है -

त्रिर्नो अश्विना दिव्यानि भेषजा त्रिः पार्थिवानि त्रिरु दत्तमद्भ्यः।

ओमानं शंयोर्ममकाय सूनवे त्रिधातु शर्म वहतं शुभस्पती॥³

हे शुभ कर्मपालक अश्विनीकुमारों! आपने तीन बार हमें (द्युस्थानीय) दिव्य ओषधियाँ, तीन बार पार्थिव ओषधियाँ तथा तीन बार जलौषधियाँ प्रदान की हैं। हमारे पुत्र को श्रेष्ठ सुख एवं संरक्षण दिया है, और तीन धातुओं (वात-कफ-पित्त) से मिलने वाला सुख, आरोग्य एवं ऐश्वर्य भी प्रदान किया है।

यजुर्वेद और आयुर्वेद

यजुर्वेद में वैद्य के गुण कर्म, विभिन्न ओषधियों के नामादि, शरीर के विभिन्न अंग, चिकित्सा, दीर्घायुष्य, नीरोगता, तेज, वर्चस्, बल, अग्नि और जल के गुण कर्म का वर्णन उपलब्ध होता है यथा-

तेज, वर्चस्-

अजस्रं धर्ममीमहे।⁴

हम सदा तेज चाहते हैं।

अस्मे वर्चः सुवीयम्।⁵

देव हमें तेज और पराक्रम दें।

तेजोऽसि तेजो मयि धेहि।⁶

हे ईश! तुम तेजरूप हो, मुझे तेज दो।

3. ऋग्वेद-1.34.6

4. यजुर्वेद-26,6

5. यजुर्वेद-8,38

6. यजुर्वेद-20,23 एवं 38,25

भिषज्-

पवित्राय भिषजम्।⁷
पवित्रता (नीरोगता) के लिए वैद्य है।
भेषजं भिषजाऽश्विना।⁸
वैद्य अश्विनीकुमारों ने चिकित्सा की।
विप्रः स उच्यते भिषग् रक्षोऽहाऽमीवचातनः।⁹
कृमिनाशक एवं रोगनाशक विद्वान् वैद्य होता है।

दीर्घायुष्य-

अदीनाः स्याम शरदः शतम्।¹⁰
हम सौ वर्ष तक अदीन होकर रहें।

सामवेद और आयुर्वेद

सामवेद में भी यत्र-तत्र आयुर्वेद विषयक सामग्री प्राप्त होती है, उसमें आयुर्वेद से सम्बन्धित मन्त्रों में वैद्य, चिकित्सा, दीर्घायुष्य, तेज, ज्योति, बल, शक्ति आदि का वर्णन प्राप्त होता है।

भिषज्/चिकित्सा-

आदित्यैरिन्द्रः सगणो मरुद्भिरस्मभ्यं भेषजा करत्।¹¹
इन्द्र आदित्यों और मरुतों के साथ हमें नीरोगता प्रदान करें।

तेज/ओज-

अस्मे वर्चः सुवीर्यम्।¹²
अग्नि हमें तेज और महान् शक्ति दे।
क्रतुं न नृम्णं स्थविरं च वाजम्।¹³
हे इन्द्र! हमें ज्ञान, तेज और स्थायी शक्ति दो।
जीवा ज्योतिरशीमहि।¹⁴
हे इन्द्र! हम सभी प्राणी ज्योति प्राप्त करें।

अथर्ववेद और आयुर्वेद

आयुर्वेद की दृष्टि से अथर्ववेद अत्यन्त महनीय ग्रन्थ है। इसमें आयुर्वेद के प्रायः सभी अंगों और उपांगों का विस्तृत वर्णन मिलता है। अथर्ववेद आयुर्वेद का मूल आधार है। इसमें आयुर्वेद से संबद्ध निम्नलिखित विषयों का वर्णन प्राप्त होता है भिषज् या वैद्य के गुण, कर्म, भैषज्य, शरीरांग,

7. यजुर्वेद-30,10

8. यजुर्वेद-19,12

9. यजुर्वेद-12,80

10. यजुर्वेद-36,24

11. सामवेद-1112

12. सामवेद-152

13. सामवेद-625

14. सामवेद-259

दीर्घायुष्य, नीरोगता, तेज, वर्चस्, वशीकरण, वाजीकरण, रोगनाशक, विभिन्न मणियाँ, विविध ओषधियों के नाम और गुण, कर्म, रोगनाम एवं चिकित्सा, कृमिनाशन, सूर्यचिकित्सा, जलचिकित्सा, विषचिकित्सा, पशुचिकित्सा, प्राणचिकित्सा, शल्यचिकित्सा आदि ।

भिषज्/भैषज्य

अनीनशत् किलासं सरूपामकरत् त्वचम् ।¹⁵

इस ओषधि ने कुछ दूर किया और त्वचा स्वच्छ कर दी ।

शरीरांग

अक्षीभ्यां ते नासिकाभ्यां कर्णाभ्यां छुबुकादधि ।¹⁶

मैं तेरे आंख, नाक, कान, और ठोड़ी से रोग दूर करता हूँ ।

अङ्गे अङ्गे लोम्नि लोम्नि यस्ते पर्वणि पर्वणि ।¹⁷

मैं तेरे प्रत्यके अंग, रोमकूप और जोड़ों से रोग दूर करता हूँ ।

तेज/वर्चस्

इन्द्र या देवी सुभगा जजान सा न ऐतु वर्चसा ।¹⁸

जिस महान् देवी ने इन्द्र को जन्म दिया, वह हमें तेज दे ।

एधोऽस्येधिधीय समिदसि समेधिषीय ।¹⁹

हे ईश! तुम समृद्ध हो, मैं समृद्ध होऊँ, तुम तेजोमय हो, मैं तेजोमय होऊँ ।

एवाहं भ्राजता भ्राज्यासम् ।²⁰

मैं अपने तेज से तेजस्वी होऊँ ।

दीर्घायुष्य

अच्छिद्यमाना जरदष्टिस्तु ते ।²¹

तुझे अविच्छिन्न दीर्घायु प्राप्त हो ।

अधा जीवेम शरदं शतानि ।²²

हम सौ वर्ष जीवें ।

नीरोगता

अरिष्टाः सर्वहायसो मा च नः किंचनाममत् ।²³

हम नीरोग और पूर्णायु हों। हमें कोई रोग न हो ।

15. अथर्ववेद-1,24,2

16. अथर्ववेद-2,33,1

17. अथर्ववेद-2,33,7

18. अथर्ववेद-6,38,9

19. अथर्ववेद-7,89,4

20. अथर्ववेद-17,1,20

21. अथर्ववेद-8,2,9

22. अथर्ववेद-18,4,70

23. अथर्ववेद-10,5,23

शमस्तु तन्वे ममा²⁴
मेरा शरीर निरोग हो।

बल/शक्ति

अथो अस्तु तनूबलम्²⁵
हमें शारीरिक बल प्राप्त हो।
बलमसि बलं मे दाः।²⁶
हे ईश! तुम बलरूप हो, हमें बल दो।

अथर्ववेद में ही इस वेद को भेषज या भिषग्वेद नाम से पुकारा गया है। गोपथ ब्राह्मण में अथर्ववेद के मन्त्रों को आयुर्वेद से संबद्ध बताया गया है और अथर्वा का अर्थ भेषज किया गया है। शतपथ ब्राह्मण में यजुर्वेद के एक मन्त्र की व्याख्या में प्राण को अथर्वा कहा गया है। इसका अभिप्राय यह है कि प्राणविद्या या जीवनविद्या आथर्वण विद्या है।

अथर्ववेद का एक नाम ब्रह्मवेद भी है। यजूंषि च ब्रह्म च। गोपथ ब्राह्मण के अनुसार ब्रह्म शब्द भी भेषज और भिषग्वेद का बोधक है। जो अथर्वा है वह भेषज है जो भेषज है वह अमृत है जो अमृत है वह ब्रह्म है। अर्थात् भेषज और ब्रह्म शब्द समानार्थक हैं। गोपथ ब्राह्मण के अनुसार अंगिरस् का संबन्ध आयुर्वेद और शरीरविज्ञान से है। अंगों के रसों अर्थात् तत्त्वों का जिसमें वर्णन किया जाता है वह अंगिरस् है। अंगों से जो रस निकलता है वह अंगरस है उसी को अंगिरस् कहा जाता है। गोपथ में अन्यत्र वर्णन है कि रस या रसायन विज्ञान को अंगिरस् कहते हैं।

आयुर्वेद की परिभाषा

आयुर्वेद में विद् धातु हैं जिसके अनेक अर्थ होने से आयुर्वेद की निरुक्तियाँ भी कई प्रकार की हो जाती हैं -

सतायां विद्यते ज्ञाने वेत्ति विन्दते विचारणे।

विन्दते विन्दति प्राप्तो श्यन्लृकृश्रम् शाष्विद् क्रमाद्।।सिद्धान्त कौमुदी।

१. आयुर्वेद इसलिए कहते हैं क्योंकि इसमें आयु प्रतिपाद्य विषय है- आयुरस्मिन् विद्यते इत्यायुर्वेदः।
२. आयु का ज्ञान प्राप्त होने से आयुर्वेद कहते हैं
(अ) आयुर्विद्यते ज्ञायतेऽनेनेति आयुर्वेदः।
(ब) वेदयति इति वेदः आयुर्वेद यतो इत्यायुर्वेदः।
३. दीर्घ एवं स्वस्थ जीवन जिस से मिलता है। वह आयुर्वेद है - अनेन वाऽऽयुर्विन्दति इत्यायुर्वेदः।
४. इससे आयु का विचार होता है। आयुर्वेद है- आयुर्विद्यते विचार्यतेऽनेन वा इत्यायुर्वेदः।
५. आयुर्जीवितमुच्यते विद् ज्ञाने धातुः विद् लाभे च आयुरनेन ज्ञातेन विद्यते ज्ञायते विन्दते लभते नरिष्यतीत्यायुर्वेदः। काश्यप संहिता के इस वाक्य का अर्थ इस प्रकार है -

24. अथर्ववेद-1,12,4

25. अथर्ववेद-9,4,20

26. अथर्ववेद-2,17,3

आयु का अर्थ है जीवित उसके साथ विद् ज्ञाने धातु से या विद् लाभे धातु से आयुर्वेद शब्द बनता है अर्थात् इसके द्वारा आयु का ज्ञान होता है या आयु की प्राप्ति होती है इसलिए इसे आयुर्वेद कहते हैं। इस प्रकार दीर्घ जीवन के बतलाने वाले तथा उपायों के द्वारा उसे प्राप्त करने वाले अविनाशी शास्त्र को आयुर्वेद कहते हैं।

आचार्य चरक के अनुसार-

हिताहितं सुखं दुःखमायुस्तस्य हिताहितम्।

मानञ्च तच्च यत्रोक्तमायुर्वेदः स उच्यते ॥²⁷

आयुर्वेद शास्त्र उसे कहते हैं जिसमें हित, अहित, सुख और दुःख आयु के लिए हित और अहित (पथ्यापथ्य) उस आयु का मान (प्रमाण और अप्रमाण) तथा आयु का स्वरूप बताया गया है। जो आयु का ज्ञान कराता हो यही आयुर्वेद है। यह आयुर्वेद अपने लक्षणों द्वारा सुख-दुःख, हित-अहित, प्रमाण-अप्रमाण द्वारा आयु का उपदेश करता है क्योंकि इस आयुर्वेद के द्वारा ही आयुष्य (आयु के लिए हितकारी) अनायुष्य (आयु के लिए हानिकारक) द्रव्य गुण कर्म का ज्ञान होता है इसी से इसे आयुर्वेद कहा जाता है।

दीर्घ एवं स्वस्थ शरीर इससे मिलता है अतः आयुर्वेद है इसका स्पष्टीकरण करते हुए कहा गया है कि आयुर्वेद ही मनुष्य की आयु के लिए हितकर (पथ्य) और अहितकर (अपथ्य) वस्तुओं का वर्णन करता है सुखकर और दुःखदायी कारणों का वर्णन करता है पदार्थों की ग्राह्य मात्रा और अनुचित मात्रा का उपदेश देता है तथा आयुवर्धक और आयुनाशक द्रव्यों गुणों और कर्मों का वर्णन करता है। इसमें आयु की इयत्ता और आयु के स्वरूप का भी वर्णन होता है। सुश्रुत का कथन है कि जिसमें आयु के हितकर ओर अहितकर तत्त्वों का विचार हो और जो दीर्घ आयु प्राप्त कराता है वह आयुर्वेद है।

आयुर्वेद का उद्देश्य

चरक ने आयुर्वेद का उद्देश्य बताया है

- स्वस्थ पुरुष के स्वास्थ्य की रक्षा करना
- रोगी व्यक्ति के रोग को दूर करना।

सुश्रुत ने भी यही भाव दिया है कि रोगी को रोग से मुक्त करना और स्वस्थ के स्वास्थ्य की रक्षा करना ये ही दो आयुर्वेद के मुख्य प्रयोजन हैं।

चरक का कथन है कि धातुओं की विषमता को रोग कहते हैं और धातुओं की समता को नीरोगता या स्वस्थता। आरोग्य का ही नाम सुख है और रोगावस्था का नाम दुःख है। अतएव धातुओं को सम अवस्था में रखना आयुर्वेद का उद्देश्य है।

27. चरक संहिता-सूत्र-स्थान १-४११

आयुर्वेद का प्रयोजन

(प्रयोजनं चास्य स्वस्थस्य स्वास्थ्य-रक्षणमातुरस्य विकार-प्रशमनं च ।)

१. स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य की रक्षा

२. अस्वस्थ के विकारों का प्रशमन

आयुर्वेद चिकित्सा पद्धति के प्रयोजन दो हैं –

- विहार तथा औषधीय उपचारों का उपदेश, जिनके अवलम्बन से स्वस्थ पुरुष अपने स्वास्थ्य को स्थिर रख सके और आयु की वृद्धि कर सके ।

- अहिताहार-विहार के कारण पुरुष रोगी हो गया हो तो जिस उपचार से वह रोगमुक्त हो ।

आरोग्य को बनाए रखना तथा रोगों से मुक्ति करना इन दो उद्देश्यों से प्रेरित होकर ही ऋषियों ने आयुर्वेद का उपदेश किया है । धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष के साधनों के लिए निरोग रहना परमावश्यक है ।

यदि कभी रोग हो जाय तो उस रोग का दूरीकरण भी एकान्ततः लक्ष्य चिकित्सा विज्ञान का है -

धर्मार्थ-काम-मोक्षाणामारोग्यं मृतमुत्तमम् ।

रोगास्तस्यापहर्तारः श्रेयसो जीवितस्य च ॥²⁸

आयुर्वेद शास्त्र उसे कहते हैं जिसमें हित, अहित, सुख और दुःख आयु के लिए हित और अहित (पथ्यापथ्य) उस आयु का मान (प्रमाण और अप्रमाण) तथा आयु का स्वरूप बताया गया है । जो आयु का ज्ञान कराता हो यही आयुर्वेद है । यह आयुर्वेद अपने लक्षणों द्वारा सुख-दुःख, हित-अहित, प्रमाण-अप्रमाण द्वारा आयु का उपदेश करता है क्योंकि इस आयुर्वेद के द्वारा ही आयुष्य (आयु के लिए हितकारी) अनायुष्य (आयु के लिए हानिकारक) द्रव्य गुण कर्म का ज्ञान होता है इसी से इसे आयुर्वेद कहा जाता है ।

सद्-वृत्त प्रकरणम्

वेद (सद्-वृत्त) सद्-आचार से भरा पड़ा है । उसकी कुछ सूक्तियों यहां उद्धृत की गई हैं । वैसे तो सदाचार सर्वत्र ही सफलता का आचार है, परन्तु वैद्य के व्यवसाय में सद्-वृत्त परम आवश्यक है । सदाचार पर आरुढ़ होने से भिषक् का जहां आत्मा उन्नत होता है वहां उसे धर्म कीर्ति और धन भी प्राप्त होता है । मनुष्य को कर्मज व्याधियां होने की सम्भावना नहीं होती है ।

ओ३म् क्रतोस्मर²⁹

हे जीव ! ओम् का स्मरण कर ।

अग्ने नय सुपथा³⁰

हे ईश्वर ! सन्मार्ग से ले चल ।

स्वस्ति पन्थामनु चरेम³¹

28. च.सू. 1

29. यजुः. ४०-१५

30. यजुः ४०-१६

31. ऋग्वेद- ५-११-७

कल्याण के पथ पर चलें ।
जगदयक्ष्मं सुमना असत् ।³²
जगत् नीरोग और शुभ मन वाला हो ।

नीरोगता

वेदों में नीरोगता के कुछ साधन बताये गये हैं । दीर्घायु के जो साधन बताए गए हैं वे नीरोगता के आधार हैं । कुछ अन्य साधन ये हैं –

आरोग्यकारक तत्त्व- अथर्ववेद के एक सूक्त में पांच आरोग्यकारक तत्त्वों का उल्लेख है । ये हैं –

पर्जन्य (वर्षा का जल) मित्र (प्राणशक्ति) वरुण (जल) चन्द्र और सूर्य।³³

वर्षा का जल शुद्ध और रोगनाशक है । प्राणवायु शरीर को शक्ति प्रदान करती है । जल शरीर के दूषित तत्त्वों को बाहर निकालता है । चन्द्रमा इन्द्रियों और मन को शान्ति एवं शक्ति देता है । सूर्य शरीर का पोषक और रक्षक है ।

शुद्ध और निर्विष अन्न का सेवन

अथर्ववेद का कथन है कि शुद्ध जल शक्तिवर्द्धक और रोगनाशक होता है ।

भोजन के नियम –

अथर्ववेद में नीरोगता के लिए भोजन के कुछ नियम बताए गए हैं । ये हैं –

(क) ठीक चबाकर खाना- ठीक चबाकर खाया गया अन्न बलवर्द्धक और पोषक होता है । यदश्रामि बलं कुर्वे ।³⁴

(ख) ठीक ढंग से पानी पीना पेय वस्तुओं को ठीक ढंग से और उचित मात्रा में पिया जाय । यत् पिबामि सं पिबामि ।³⁵ उचित मात्रा में पिया गया जल आदि रोगनाश और शरीरशोधक होता है ।

(ग) ठीक ढंग से निगलना-भोजन जितनी शांति से किया जाता है और मुख की राल के साथ निगला जाता है यद् गिरामि सं गिरामि ।³⁶

वह उतना ही पौष्टिक और सुपाच्य होता है । शीघ्रता से खाया हुआ भोजन अपाच्य होता है और अजीर्ण करता है । आयुर्वेद अल्प या संतुलित मात्रा में भोजन करना तथा

(घ) ऋतुभुक् सात्विक एवं ईमानदारी से कमाया गया अन्न ही खाना निर्दिष्ट । मल-मूत्र के वेग को न रोकना । मल और मूत्र के वेग को रोकने से नाना प्रकार की व्याधियां होती हैं । अतः उन्हें न रोके ।

त्रिदोषज विकारों को रोकना रू वात पित्त और कफ के विकार से समस्त रोग होते हैं और इनको सम रखने से निरोगता होती है । रोगस्तु दोषवैषम्यं दोषसाम्यमरोगता।³⁷

32. यजु. १६-४

33. अथर्ववेद. १.३. १-५

34. अथर्ववेद- ६.१३५.१

35. अथर्ववेद- ६. १३५.२

36. अथर्ववेद-६. १३५.३

37. अष्टांग. सूत्र. १.२०

प्रसन्नचित्त रहना। अनमीयो मोदिषीष्ठाः सुवर्चाः।³⁸

पापों और दुर्गुणों से बचना। व्यहं सर्वेण पाप्मना वि यक्ष्मेण समायुपा।³⁹

शरीर को हृष्ट-पुष्ट रखना। सात्विक विचारों को ही अपनाना।

सूर्योदय से पूर्व उठना। उद्यन् सूर्य इव सुप्तानां द्विषतां वर्च आ ददे।⁴⁰

बल और शक्ति

चारों वेदों में अनेक मंत्रों में शारीरिक शक्ति की प्रार्थना की गई है और उसके साधनों का ग्रन्थों में सुव्यवस्थित वर्णन किया गया है। भोजन के विषय में सुश्रुत ने कुछ उपयोगी नियम बताये हैं-१. भूख होने पर ही भोजन करें २. ठीक मात्रा में भोजन करें ३. खूब चबाकर भोजन करें ४. निश्चित समय पर भोजन करें ५. हल्का पौष्टिक सरस एवं गर्म भोजन करें।

काले सात्म्यं लघु स्निग्धं क्षिप्रमुष्णं द्रवोत्तरम्।

बुभुक्षितोऽन्नमश्रीयाद् मात्रावद् विदितागमः।⁴¹

ऋग्वेद में बल और शक्ति की प्रार्थना के साथ ही उसके साधनों का भी उल्लेख है।

यथा - १. प्रातःकाल उठना⁴²

२. प्राण अपानशक्ति को बढ़ाना⁴³

३. घृत का सेवन ⁴⁴

४. तेजस्विता के लिए शक्तिवृद्धि⁴⁵

५. जल और दूध का सेवन⁴⁶

यजुर्वेद में अनेक मंत्रों में शक्ति की प्रार्थना है और कुछ उपायों का भी वर्णन है।

१. शुद्ध अन्न से शक्ति⁴⁷

२. गोदुग्धादि से ऊर्जा⁴⁸

३. घृत-सेवन- घी से शरीर पुष्ट करें⁴⁹

४. संयम और वीर्यरक्षा - वीर्य अमृत है⁵⁰ वीर्य रक्षा से शक्ति चढ़ायें

५. ज्ञानपूर्वक कर्म करना - वाग्देवी प्राणशक्ति के द्वारा शक्ति देती है।⁵¹

38. अथर्ववेद-२.२६.६

39. अथर्ववेद-३.३१.१

40. अथर्ववेद-७.१३.२

41. सुश्रुत सूत्र. ४६.४७१

42. ऋग्. १.४८.१२

43. ऋग्. ८.३५.१०

44. ऋग्. १०५६.५

45. ऋग्. ६.१०६.४

46. ऋग्. १.६१.१८

47. यजु. ३.२०

48. यजु. ३.२०

49. यजु. १२.४४

50. यजु. १६.७६ २१.५५

51. यजु. २०.८०

सामवेद में कुछ मंत्रों में बल और शक्ति की प्रार्थना है। १. आस्तिकता और उपासना २. अग्नि (जाठराग्नि) को प्रदीप्त करना ३. प्राण और अपान से शक्ति ४. सोमपान ५. उत्तम पुरुषार्थ। अथर्ववेद में अनेक मंत्रों में बल और शक्ति की प्रार्थना की गई है। कुछ उपाय ये बताए गए हैं - १. सूर्य किरणों से शक्ति २. प्राणायाम से शक्ति⁵² ३. सूर्य से नेत्रशक्ति ४. ईश-प्रार्थना ५. अग्नि से दिव्यशक्ति ६. यज्ञोपवीत से त्रिविध शक्ति ७. ज्ञान से वाक्शक्ति ८. श्रम से बल⁵³ ६. पुरुषार्थ।

ओज तेज वर्चस् और ज्योति

चारों वेदों में ओज तेज वर्चस् और ज्योति का सैकड़ों मंत्रों में वर्णन हुआ है और इनकी प्राप्ति के लिए देवों से प्रार्थना की गई है। ऋग्वेद में अक्षय ओज की यजुर्वेद में अनेक मंत्रों में ओज तेज आदि की सामवेद में अनेक मंत्रों में ओज और तेज की तथा अथर्ववेद में अनेक मंत्रों में तेज और वर्चस् की प्रार्थना की गई है।

दीर्घायुष्य

चारों वेदों में दीर्घायु से सम्बद्ध सैकड़ों मंत्र हैं। इन मंत्रों में विभिन्न देवों से दीर्घायु की प्रार्थना की गई है। कुछ मंत्रों में दीर्घायु के उपायों का भी उल्लेख है।

दीर्घायु के उपाय

दीर्घायु के जो उपाय बताए गए हैं जो संक्षेप में निम्नानुसार हैं -

(१) रजोगुण और तमोगुण से बचना (२) सत्य को अपनाना (३) प्राण और अपान शक्ति का संयम (४) चिन्ता का त्याग (५) सूर्य और वायु से शक्ति प्राप्त करना (६) अग्नि से प्राणशक्ति (७) दुर्व्यसनों और दुर्गुणों का परित्याग (८) औषधि सेवन (९) सूर्य चन्द्रमा और औषधियां (१०) अज्ञान का त्याग और ज्योति का मार्ग अपनाना (११) इच्छाशक्ति और आत्मिक बल (१२) शुद्ध जल का उपयोग (१३) मणि और रत्नधारण।

रोग और चिकित्सा प्रकरण

(१) यक्ष्मा: वेदों में क्षय रोग के लिए राजयक्ष्मा (टी.बी.) पापयक्ष्मा जायान्य: जायेन्य क्षय और पाप्मा शब्दों का प्रयोग किया गया है। जायेन्य या जायान्य की व्युत्पत्ति करते हुए तैत्तिरीय संहिता में लिखा गया है कि -

अज्जायेभ्योऽविन्दत् तज्जायेन्यास्य।⁵⁴

स्त्री एवं प्रसूति रोग

सुख-प्रसूति

ऋग्वेद में वर्णन है कि अश्विनीकुमारों ने बध्निमती की व्यथा सुनी और उन्होंने सुख-प्रसव कराया।

52. अथर्ववेद 5-10-08

53. अथर्ववेद ६.४.२०

54. तैत्तिरीय संहिता-2-3-5-2

युवं हवं वध्मिमत्या अगच्छतं युवं सुषतिं चक्रथुः।⁵⁵
अथर्ववेद में एक सूक्त में नारी-सुख-प्रसूति का ही वर्णन है। किस प्रकार दसवें मास में शिशु का सुखपूर्वक जन्म हो तथा आवश्यकतानुसार शल्यक्रिया के द्वारा शिशु को गर्भाशय से निकाला जाए।
वि ते भिनदूमि मेहनं वि योनिं वि गर्वानिके।⁵⁶

स्त्रीरोगः

अथर्ववेद आदि में स्त्रीरोगों में उपयोगी कतिपय औषधियों का उल्लेख है। यजुर्वेद और अथर्ववेद में अपामार्ग (चिरचिटा, लटजीरा चिंचीड़ा) का अनेक बार उल्लेख है। इसको सबसे अधिक प्रभावशाली औषधि कहा गया है।

अपामार्ग ओषधीनां सर्वासामेक इद् वशी।⁵⁷

उपसंहारः

भारतीय ज्ञान परंपरा भारतीय सभ्यता की नींव है उसमें भी मुख्यभूत वेदों का पाश्चात्य जगत एवं भारत में अपूर्व सम्मान है। इसमें सभी विद्याओं का समावेश है। यथा-ज्योतिष, साहित्य, व्याकरण, छन्द और आयुर्वेद आदि। इन्हें ज्ञान-विज्ञान का निधान कहा गया है। आरम्भिक आयुर्विद्या की स्रोतस्विनी यहीं से प्रवाहित हुई थी। आयुर्वेद जीवन का अंग है। जन्म से लेकर मृत्यु तक आयुर्वेद की आवश्यकता होती है। स्वस्थ रहने की पद्धति का उपदेष्टा आयुर्वेद है इस आयुर्वेद शास्त्र की विशाल परम्परा में महर्षि भरद्वाज, अत्रि, वसिष्ठ, धन्वन्तरि आदि चिकित्सा विज्ञान के शाखाओं ने यहीं से शिक्षा लेकर बड़ी से बड़ी संहिताओं का निर्माण किया था, और इस परम्परा को अनवरत रूप से आगे बढ़ाने का कार्य किया।

इस शोध पत्र को लिखने का मुख्य उद्देश्य भारतीय ज्ञान परम्परा में विद्यमान वेद एवं आयुर्वेद विज्ञान के प्रति जन-सामान्य की रुचि को जागृत करना ही प्रमुख है। इस प्रकार हम निःसंकोच भाव से यह कह सकते हैं कि भारतीय ज्ञान परम्परा में समाहित वैदिक युग में चिकित्सा विज्ञान आधुनिक युग के चिकित्सा विज्ञान से कहीं अधिक विकसित था। इस प्रकार वैदिक युग को चिकित्सा विज्ञान का स्वर्ण युग यदि कहा जाय तो अतिशयोक्ति नहीं होगी ।।। इति ।।

सन्दर्भग्रन्थसूची-

1. वेदों में आयुर्वेद-डा० कपिलदेव द्विवेदी विश्वभारती अनुसन्धान परिषद्, ज्ञानपुर भदोही।
2. चरक संहिता, चरक चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन, वाराणसी
3. सुश्रुत संहिता, सुश्रुत चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन वाराणसी
4. वेदों में विज्ञान डा० कपिलदेव द्विवेदी, विश्वभारती अनुसन्धान परिषद्, ज्ञानपुर भदोही
5. ऋग्वेद संहिता, सातवलेकर स्वाध्याय मण्डल वाराणसी।

55. ऋग् १०.३६.७

56. अथर्ववेद १.११.५

57. अथर्ववेद- ४ सूक्त १७ से १६

6. यजुर्वेद संहिता, सातवलेकर स्वाध्याय मण्डल वाराणसी।
7. अथर्ववेद संहिता, सातवलेकर स्वाध्याय मण्डल वाराणसी।
8. मनुस्मृति, मुद्रक भगवानदत्त शास्त्री, उदयाचल प्रेस, हावड़ा।
9. संस्कृत वाङ्मय का बृहद् इतिहास, सप्तदश खण्ड, आयुर्वेद का इतिहास, सम्पादक- डा० रमानाथ द्विवेदी, उत्तर प्रदेश संस्कृत संस्थान, लखनऊ
10. आयुर्वेदीय पदार्थ विज्ञान एवं आयुर्वेद इतिहास, आचार्य वैद्य ताराचन्द शर्मा, द हैल्थ साइंसेस पब्लिसर्स, नई दिल्ली, वर्ष-2018।
11. ऋग्वेद सुभाषितावली-डा० कपिलदेव द्विवेदी, विश्वभारती अनुसन्धान परिषद, ज्ञानपुर वाराणसी।
12. यजुर्वेद सुभाषितावली-डा० कपिलदेव द्विवेदी, विश्वभारती अनुसन्धान परिषद, ज्ञानपुर वाराणसी।
सन्-
13. सामवेद सुभाषितावली-डा० कपिलदेव द्विवेदी, विश्वभारती अनुसन्धान परिषद, ज्ञानपुर वाराणसी।
14. अथर्ववेद सुभाषितावली-डा० कपिलदेव द्विवेदी, विश्वभारती अनुसन्धान परिषद, ज्ञानपुर वाराणसी।