

आयुर्वेद का स्वरूप

डा० धनञ्जय वासदेव द्विवेदी

सहायक प्रोफेसर, संस्कृत विभाग,

डा० श्यामा प्रसाद मुखर्जी विश्वविद्यालय, राँची

आयुर्वेद शब्द आयु एवं वेद-इन दो शब्दोंके मेलसे बना है। आयु का अर्थ इस प्रकार है-

- (१) 'ऐति गच्छति इति आयुः' अर्थात् जो निरन्तर गतिमान् रहती है, उसे आयु कहते हैं।
- (२) 'आयुर्जीवितकालः' अर्थात् जीवितकाल को आयु कहते हैं।
- (३) 'चैतन्यानुवर्तनमायुः' अर्थात् जन्म से लेकर चेतना के बने रहने तक के काल को आयु कहते हैं।
- (४) 'शरीरजीवयोर्योगो जीवनम्, तेनावच्छिन्नः काल आयुः' अर्थात् शरीर एवं जीव के संयोग को जीवन कहते हैं तथा जीवनसे संयुक्त काल को आयु कहते हैं।
- (५) शरीरेन्द्रियसावात्मसंयोगो धारि जीवितम्।
नित्यगश्चानुबन्धश्च पर्यायैरायुरुच्यते।।

अर्थात् शरीर (Physical Body), इन्द्रिय (Senses), सत्त्व (Psyche) एवं आत्मा (Soul) के संयोग को आयु कहते हैं। धारि, जीवित, नित्यग तथा अनुबन्ध ये आयु के पर्याय हैं।

यह आयु चतुर्विध कही गयी है-

- (१) सुखायु - शारीरिक एवं मानसिक रोगों से सर्वथा मुक्त व्यक्तियों की आयु,
- (२) दुःखायु - रोगावस्था की आयु,
- (३) हितायु- सर्वप्राणी-हितैषी, सदाचारी, दानी, तपस्वी, आदरणीय पुरुषों का आदर करने वाले आदि लक्षणोंसे युक्त व्यक्तिकी आयु,
- (४) अहितायु- हितायु के विपरीत लक्षणों वाले व्यक्ति की आयु।

पुनश्च यह आयु शरीर, इन्द्रिय, सत्त्व और आत्माका संयोगरूप है। आचार्य चरक ने कहा है-

शरीरेन्द्रियसत्त्वात्मसंयोगो धारि जीवितम्।

नित्यगश्चानुबन्धश्च पर्यायैरायुरुच्यते।।

वेदसे तात्पर्य है ज्ञान (Knowledge)। अतः आयुर्वेदका सामान्य अर्थ हुआ - जीवनका विज्ञान।

संक्षेप में इसे इस प्रकार परिभाषित किया जा सकता है-‘आयुषो वेदः आयुर्वेदः’ या ‘आयुर्वेदयत्यायुर्वेदः’। अर्थात् आयुर्वेद वह शास्त्र है, जिसमें आयु से सम्बन्धित सर्वाङ्गीण ज्ञान का वर्णन किया गया हो। दूसरे शब्दों में महर्षि चरक ने आयुर्वेद की परिभाषा निम्नवत् दी है-

हिताहितं सुखं दुःखमायुस्तस्य हिताहितम्।

मानं च तच्च यत्रोक्तमायुर्वेदः स उच्यते।।

अर्थात् आयुर्वेद वह शास्त्र है, जिसमें हितायु, अहितायु, दुःखायु एवं सुखायु-इन चतुर्विध आयुओं के लिये क्या हित है, क्या अहित है, आयु का मान क्या है एवं इसका स्वरूप क्या है आदि का वर्णन किया गया हो।

सुश्रुतसंहिता में कहा गया है कि जिस शास्त्र में शरीर तथा इन्द्रिय आदि का वर्णन हो अथवा आयुके विषयमें जिससे जानकारी प्राप्त हो, उसे आयुर्वेद कहते हैं-

आयुरस्मिन् विद्यतेऽनेन वा आयुर्विन्दन्ति इत्यायुर्वेदः।

आयुर्वेद के उपदेशों का पालन करने पर आयु हितायु और सुखायु होती है अन्यथा अहितायु और दुःखायु होती है। हित और सुख-आयु ही धर्म, अर्थ और सुखको हेतु दे सकती है। इसलिये अष्टाङ्गहृदय में कहा है-

आयुः कामयमानेन धर्मार्थसुखसाधनम्।

आयुर्वेदोपदेशेषु विधेयःपरमादरः।।

चरकसंहिता में भी कहा गया है कि आरोग्य धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष- चतुर्विध पुरुषार्थ का (प्रधान) मूल है-

धर्मार्थकाममोक्षणामारोग्यं मूलमुत्तमम्।।

धर्म-अर्थ-सुख (काम और मोक्ष) तभी सम्भव है, जब यह आयु ठीक हो और इसके ठीक रहने के लिये तथा दीर्घ जीवन के लिये इस शरीरको स्वस्थ रखे। इसलिये आवश्यक है आयुर्वेद के उपदेशों के अनुसार सत्-आहार-विहार आदि का पालन करना; क्योंकि आयुर्वेद का प्रयोजन है-स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य का रक्षण और रुग्ण व्यक्ति के रोग का निवारण- “स्वस्थस्य स्वास्थ्यरक्षणमातुरस्य विकारप्रशमनं च।। चरक, सुश्रुत, वाग्भट तथा अन्य आयुर्वेदज्ञ ऋषि महर्षियोंने इसे ही आयुर्वेदका प्रयोजन बताया है। आयुर्वेद के उपदेशों को अपने जीवन में ढालकर ऋषि-महर्षियोंने अमित सुखायु प्राप्त की थी।

दिनचर्या क्या है? रात्रिचर्या क्या है ? ऋतुएँ क्या हैं? उनकी चर्या क्या है ? कौन-कौन से रोग किस काल में होते हैं? वात-पित्त-कफादि दोष किन कारणों से प्रकुपित होते हैं, उनका शमन कैसे किया जाय? रोगों को समूल नष्ट करने के लिये संशोधनात्मक चिकित्सा (पञ्चकर्मका विधान), नित्य नये रूप में आने (उभरने) - वाले रोग, जिनके लक्षण ज्ञात नहीं हैं उनका वर्णन तथा चिकित्सा आदि सब कुछ आयुर्वेद (भारतीय चिकित्सा विज्ञान) में उल्लिखित है। इसलिये यह कहा जा सकता है कि विश्वकी समस्त चिकित्सा-प्रणालियाँ, जिनका ‘प्राणिमात्र अस्वस्थ हों ही नहीं और स्वस्थकी रक्षा हो, यदि आतुर हो जाय तो उसे रोगसे छुटकारा दिलाया जाय’-यह उद्देश्य है, वह सब आयुर्वेद ही है।

भारतीय चिकित्सा-शास्त्रमें प्रातः काल ब्राह्ममुहूर्तमें उठनेसे लेकर रात्रिमें शयनपर्यन्त किस प्रकार समय व्यतीत करना चाहिये जिससे पदार्थ चतुष्टयकी प्राप्ति हो, उसका वर्णन दिनचर्याके रूपमें यों किया गया है-

ब्राह्मे मुहूर्ते उत्तिष्ठेत् स्वस्थो रक्षार्थमायुषः।

शरीरचिन्तां निर्वर्त्य कृतशौचविधिस्ततः।।

अर्थात् स्वस्थ प्राणी को प्रातःकाल ब्राह्ममुहूर्त में भगवन्नाम-स्मरण-पूर्वक उठकर शरीर चिन्ता यानी स्वास्थ्य की रक्षा के विषय में विचार करने के पश्चात् शौच आदि क्रिया के विधान को सम्पन्न करने के बाद अगले दिनके लिये कार्य प्रारम्भ करना चाहिये। इस प्रकार आयुर्वेद में समस्त विषयों का स्पष्ट वर्णन है।

पूर्ण स्वस्थ रहनेके लिये एक सूत्र है-‘हिताशी स्यान्मिताशी स्यात् कालभोजी जितेन्द्रियः’
अर्थात् हितकर भोजन करे, यथोचित मात्रा में भोजन करे, नियत समयपर भोजन करे और इन्द्रियोंपर
विजय प्राप्त करे ।

लौकिक किंवा पारलौकिक, आध्यात्मिक या भौतिक, सांस्कृतिक, सामाजिक या आर्थिक,
किसी भी प्रकार के चिन्तन का मूलमन्त्र है- शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य की उत्तमता । नीरोग एवं
स्वस्थ व्यक्ति उत्तम उपायों का अवलम्बन कर परिष्कृत मार्ग पर चलता हुआ अभीष्ट स्थान पर पहुँच
जाता है, किन्तु रोगी तथा अस्वस्थ व्यक्ति विविध प्रयत्नों के बाद भी अपने कार्य को सिद्ध करने में
सफल नहीं हो पाता है।

हमारा यह शरीर नाना प्रकार के स्थूल और सूक्ष्मतम अवयवों और उनकी गहन क्रियाओं द्वारा
परिचालित एक रहस्यमय यन्त्र के समान है। उस यन्त्र में होने वाली किसी भी प्रकार की विकृति, न
केवल शरीर को अपितु शरीराधिष्ठित आत्मा, मन, बुद्धि और इन्द्रियों में भी वैक्लव्य (बेचैनी) उत्पन्न
कर देती है। व्याधिग्रस्त शरीर वाला व्यक्ति शरीर और मन की ग्लानि से अवसाद की स्थिति में दुःखों
का बसेरा बन जाता है, किंकर्तव्यविमूढ़ हो जाता है और अपनी समस्याओं के कण्टकमय अर्गला में
आबद्ध होकर कथमपि दुःखों से छुटकारा नहीं पाता।

मन और शरीर की रुग्णता की स्थिति में जप-तप, ध्यानधारणा, एकाग्रता, तीर्थाटन,
देवोपासना, परोपकार आदि धार्मिक कर्म, शिल्प, वाणिज्य, कृषि, व्यापार, देशान्तर गमन आदि
आर्थिक प्रयत्न मनोवांछित आहार-विहार, विषयोपभोग, रति प्रयोग एवं मानसिक विकारों (लोभ-
शोक-मोह-मद-मात्सर्य-ईर्ष्या-द्वेष-भय-चिन्ता आदि) का दमन, इन्द्रियनिग्रह, ईश्वर भजन आदि
मोक्ष के उपायों का भी सम्यक् प्रकार से उपयोग नहीं हो सकता।

जीवन-वृक्ष जब पूर्णतः स्वस्थ और रोगमुक्त होता है, तभी उसमें उत्तम फूल और फल लगते
हैं। इसलिए यह अत्यन्त आवश्यक है कि जीवन को आरोग्यमय, दीर्घायुष्य-संपन्न और शारीरिक तथा
मानसिक कष्टों से मुक्त रखा जाये। शारीरिक दुःख, मानसिक दुःख तथा सभी प्रकार की आधि-व्याधि

E-Learning material prepared by Dr. Dhananjay Vasudeo Dwivedi, Assistant Professor,
Department of Sanskrit, Dr. Shyama Prasad Mukherjee University, Ranchi

को दूर करने के लिए कल्याणमय हितकर आयुष्य की उपलब्धि हेतु सबसे अधिक उपयोगी जो ज्ञान-विज्ञान है, उसी को आयुर्वेद-विज्ञान कहा जाता है ।

यह आयुर्वेद-विज्ञान केवल किसी व्यक्ति, जाति, समाज, प्रदेश या देश उन्नति का साधक नहीं है, अपितु यह सार्वभौम है। इसका क्षेत्र समस्त प्राणिजगत् है। यह विश्वजनीन है। अतः प्रत्येक हितेच्छु व्यक्ति का यह पुनीत और मधुर कर्तव्य है कि वह आयुर्वेद के ज्ञान को प्राप्त करे और इसके प्रचार-प्रसार एवं उपदेश को बहुजनहिताय, बहुजनसुखाय तथा लोकानुकम्पाय अधिकाधिक विस्तृत करे। प्राणिमात्र के प्रति दया-भाव से करुणार्द्र-हृदय ऋषियों ने इसका उद्बोधन किया है। जीवन-दान सबसे बड़ा दान है। सुन्दर स्वास्थ्य ही सबसे बड़ा सुख है। इसलिए आयुर्वेद के उपदेशों का अक्षरशः पालन करना चाहिए और आर्तजनों की सेवा के क्षेत्र का विस्तार कर पुण्य और यश का अर्जन करना चाहिए।