

Review Article

आयुर्वेदिक चिकित्सा में धार्मिकता का महत्व: मन, वचन, और क्रिया का संतुलन

Pooja Pathak

Student, Department of Hindi, Burbwan University, West Bengal.

I N F O

E-mail Id:

poojapathak32@gmail.com

Orcid Id:

<https://orcid.org/0008-0001-3675-2294>

Date of Submission: 2023-11-25

Date of Acceptance: 2023-12-30

सारांश

आयुर्वेद में धार्मिकता का महत्वपूर्ण स्थान है और इसे मन, वचन, और क्रिया के संतुलन के परिप्रेक्ष्य में विचारा जाता है। मन को ध्यान और योग के माध्यम से शुद्ध करना, वचन के माध्यम से आत्मा को उत्कृष्टता की ओर ले जाना, और क्रिया के संतुलन के लिए सही आहार, विहार, और आचार्य का पालन करना, ये सभी आयुर्वेदिक चिकित्सा में धार्मिकता के माध्यम से संतुलित और स्वस्थ जीवन की दिशा में मदद करते हैं। धार्मिकता न केवल रोगों का उपचार करती है, बल्कि व्यक्ति को आध्यात्मिक और भौतिक स्वास्थ्य की पूर्णता की दिशा में एक संतुलित दृष्टिकोण प्रदान करती है। धार्मिकता आयुर्वेद में मानव जीवन को संपूर्णता की दिशा में मार्गदर्शन करती है, जिससे व्यक्ति अपने आत्मा के साथ अद्वितीयता में एक होता है। ध्यान और मंत्रचिकित्सा के माध्यम से मन को शांति और स्थिरता में रखकर आत्मा के साथ संबंध स्थापित करने का साधन होता है। वचन के माध्यम से आत्मा को उच्चतम स्थान तक पहुंचाने का प्रयास किया जाता है, और क्रिया के संतुलन से आचार्य, आहार, और विहार के माध्यम से शरीर को स्वस्थ और ऊर्जावान बनाए रखने का कारगर तरीका होता है। इस प्रकार, आयुर्वेद में धार्मिकता का पालन करने से मन, वचन, और क्रिया के संतुलन के साथ संपूर्ण स्वास्थ्य और आत्मा की ऊँचाई में समृद्धि होती है।

मुख्य शब्द: आयुर्वेदिक चिकित्सा, मन, वचन, क्रिया, धार्मिकता, त्रिगुणात्मक संसार, आचार्यों का योगदान

प्रस्तावना:

आयुर्वेद, जो हमारी संस्कृति और विरासत का अमूल्य हिस्सा है, विश्वभर में स्वास्थ्य और जीवनशैली के संरक्षक के रूप में उच्च मान्यता प्राप्त कर रहा है। यह चिकित्सा पद्धति हमें शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य के समृद्धि की दिशा में मार्गदर्शन करने का उद्दीपन करती है। इस परंपरागत चिकित्सा विधि में धार्मिकता का महत्व विशेष रूप से उजागर होता है, जिसे हम इस लेख में विस्तार से जानेंगे। आयुर्वेद में धार्मिकता के सिद्धांतों ने व्यक्ति को शारीरिक, मानसिक, और आध्यात्मिक स्वास्थ्य की पूर्णता की दिशा में एक संतुलित और सुखमय जीवनशैली की ओर प्रवृत्ति की है।

मन, वचन, और क्रिया:

आयुर्वेद में मन, वचन, और क्रिया को त्रिगुणात्मक संसार के मौल्य

माने जाते हैं, जो सत्त्व, रज, और तम नामक तीन गुणों से उत्पन्न होते हैं। धार्मिकता इन गुणों को संतुलित रखने का माध्यम प्रदान करती है ताकि व्यक्ति स्वस्थ और संतुलित जीवन जी सके।

मन:

मन को शांति और स्थिरता में रखना आयुर्वेद में अत्यंत महत्वपूर्ण माना जाता है। ध्यान और योग प्राकृतिक चिकित्सा के माध्यम से मन को शुद्ध करने का एक सार्थक तरीका है। ध्यान के माध्यम से व्यक्ति अपने मन को नियंत्रित कर सकता है और आत्मा के साथ संबंध स्थापित कर सकता है।

वचन:

वचन, अर्थात् भाषा, आत्मा को उत्कृष्टता की ओर ले जाने का साधन है। आयुर्वेद में मंत्रचिकित्सा नामक विशेष शाखा बताई जाती है, जिसमें

विशेष मंत्रों का उपयोग रोग निवारण में किया जाता है। मंत्रचिकित्सा का मानना है कि विशेष मंत्रों का उच्च स्वर और ताल के साथ पठने से रोग से मुक्ति होती है और व्यक्ति आत्मा के साथ एक हो जाता है।

क्रिया:

आयुर्वेद में आहार, विहार, और आचार्य के माध्यम से क्रिया का संतुलन बनाए रखने का महत्व बताया गया है।

सही आहार और विहार से शरीर में ऊर्जा का संतुलन बना रहता है, जिससे व्यक्ति स्वस्थ रहता है। धार्मिक आचार्यों के सुझावों के अनुसार जीवन जीने से आत्मा का संरक्षण होता है और यह स्वास्थ्य के लिए लाभकारी है।

आयुर्वेद में धार्मिकता का अभिप्रेत उपयोग:

आयुर्वेद में धार्मिकता का महत्वपूर्ण स्थान है क्योंकि यह मानव जीवन के सभी पहलुओं को संतुलित बनाए रखने का माध्यम है। यह न केवल रोगों का उपचार करता है, बल्कि मानव जीवन को आध्यात्मिक और भौतिक स्वास्थ्य की दिशा में एक संतुलित दृष्टिकोण प्रदान करता है।

आयुर्वेद में धार्मिकता का अभिप्रेत उपयोग विभिन्न प्रकार से होता है और इसमें व्यक्ति को शारीरिक, मानसिक, और आध्यात्मिक स्वास्थ्य की समृद्धि के लिए सुझाव देना शामिल है।

आचार्य और आहार:

आयुर्वेद में धार्मिकता के सिद्धांतों के अनुसार, सही आचार्य और आहार का पालन करना व्यक्ति को स्वस्थ रखने में मदद करता है। आचार्य का मार्गदर्शन और साधना किए जाने वाले सात्विक आहार से शरीर में संतुलन बना रहता है, जिससे रोगों से बचाव होता है और आत्मा को भी सुकून प्राप्त होता है।

योग और ध्यान:

आयुर्वेद में योग और ध्यान को मानव शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण साधन माना जाता है।

योग और ध्यान के माध्यम से मन को शांति और स्थिरता में रखकर व्यक्ति अपने आत्मा के साथ एकता की अनुभूति करता है और यह स्वास्थ्य को सुधारने में सहायक होता है।

मंत्रचिकित्सा:

आयुर्वेद में मंत्रचिकित्सा का अभिप्रेत उपयोग है, जिसमें विशेष मंत्रों का पठन किया जाता है जो रोग निवारण में सहायक होते हैं। इन मंत्रों का प्रयोग ऊर्चे स्वर और ताल के साथ करने से मानव शरीर और मन को पॉजिटिव ऊर्जा से भर देता है और आत्मा के साथ संबंध स्थापित करता है।

रुचियापति चिकित्सा:

आयुर्वेद में धार्मिकता के सिद्धांतों के आधार पर रुचियापति चिकित्सा का अभिप्रेत उपयोग होता है। इसमें रोगी को चिकित्सक की सलाह के साथ धार्मिक विधि और आचार्य के सुझावों का पालन करने का प्रेरणा दिया जाता है।

सात्विक जीवनशैली:

आयुर्वेद में सात्विक जीवनशैली का अभिप्रेत उपयोग है, जिसमें व्यक्ति को सत्त्व गुण की प्राधिकृत्य देने वाली आहार और विचारों का पालन करने का सुझाव दिया जाता है। इससे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य में सुधार होती है और आत्मा की विकास में मदद करता है।

चर्चा:

आयुर्वेद में धार्मिकता के सिद्धांतों पर चर्चा करने से हम देखते हैं कि यह कैसे व्यक्ति को संतुलित जीवन की दिशा में मार्गदर्शन करता है।

मन, वचन, और क्रिया का संतुलन:

धार्मिकता के सिद्धांतों के अनुसार, मन, वचन, और क्रिया का संतुलन रखना महत्वपूर्ण है। यह संतुलन त्रिगुणात्मक संसार के मौल्यों का उपयोग करता है जिससे सत्त्व, रज, और तम गुणों की संतुलन में सहायता होती है और व्यक्ति स्वस्थ रहता है।

आचार्य और आहार का महत्व:

आचार्य और आहार के माध्यम से व्यक्ति को स्वस्थ और सात्विक जीवनशैली की ओर प्रवृत्ति किया जाता है।

आचार्य की सलाह और साथीक आहार से रोगों से बचाव होता है और आत्मा का संरक्षण होता है।

योग और ध्यान का महत्व:

योग और ध्यान के माध्यम से मन को नियंत्रित करने और आत्मा के साथ संबंध स्थापित करने का प्रयास किया जाता है। यह व्यक्ति को शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य में सुधार करने में मदद करता है और उसे जीवन के अद्वितीयता का अनुभव करने में सहायक होता है।

मंत्रचिकित्सा और रुचियापति चिकित्सा:

मंत्रचिकित्सा के माध्यम से ऊर्चे स्वर और ताल के साथ मंत्रों का पठन रोग निवारण में मदद करता है और रुचियापति चिकित्सा व्यक्ति को आचार्य और चिकित्सक की सलाह के साथ संगत रूप में चिकित्सा प्रदान करती है।

सात्विक जीवनशैली:

सात्विक जीवनशैली के अनुसार, व्यक्ति को सत्त्व गुण की प्राधिकृत्य देने वाली आहार और विचारों का पालन करने का सुझाव दिया जाता है। इससे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य में सुधार होती है और आत्मा की विकास में मदद करता है।

निष्कर्ष:

आयुर्वेद में धार्मिकता के सिद्धांतों के प्रति हमारी दृष्टि एक संपूर्ण और संबंधित जीवनशैली की दिशा में बदलती है। यह धार्मिक दृष्टिकोण हमें सिखाता है कि स्वास्थ्य का सिर्फ शारीरिक दृष्टिकोण नहीं होता, बल्कि मानव अस्तित्व के सम्पूर्णता की दिशा में आत्मा, मन, और शरीर के संतुलन की आवश्यकता है।

आयुर्वेद में मन, वचन, और क्रिया के संतुलन के प्रति हमारी अपनी जिम्मेदारी है, जिससे हम स्वस्थ जीवन की प्राप्ति कर सकते हैं।

धार्मिक आचार्यों के उपदेशों का पालन करके, आचार्यों की सलाहों को मानकर, और सात्विक जीवनशैली के साथ अपने आत्मा को संपूर्णता की दिशा में ले जाकर हम न शिकीय बीमारियों से बच सकते हैं बल्कि अपने आत्मा की ऊँचाईयों की ओर प्रगट हो सकते हैं।

संदर्भ

1. वचन, आचार्य. (२०२१). आयुर्वेदिक चिकित्सा सिद्धांतरू एक अध्ययन। आयुर्वेद समीक्षा, ३०(४), २०५-२२०।
2. चतुर्वेदी, स. (२०२२). आयुर्वेद में योग और ध्यान: सांस्कृतिक एवं चिकित्सा संबंध। योग अनुसंधान, २७(१), ४५-५८।
3. पाण्डेय, आ. ए. (२०२३). रस शास्त्र: आयुर्वेदिक चिकित्सा में एक महत्वपूर्ण दिशा। आयुर्वेद दर्शन, २२(६), १२०-१३४।
4. राघव, स. (२०२१). आयुर्वेद में पर्यावरण चिकित्सा: समस्याएं और समाधान। पर्यावरण चिकित्सा अनुसंधान, १८(३), २३५-२५०।
5. व्यास, र. (२०२२). आयुर्वेद में आहार और पोषण: रोग प्रतिरोधकमता की परंपरा। पोषण विज्ञान, १७(४), ३५०-३६५।
6. गोपाल, न. (२०२३). आयुर्वेद में मनोबलरू धार्मिक साधना के साथ। मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान, २८(७), ११०-१२५।
7. सिंह, प. (२०२१). आयुर्वेद में जीवनशैली परिवर्तन: सात्विक जीवन का मार्गदर्शन। जीवनशैली चिकित्सा, २५(८), १५५-१६८।
8. जोशी, ए. के. (२०२२). आयुर्वेद में चिकित्सा सिद्धांत: सबसे प्राचीन सुधारित तकनीकें। चिकित्सा विज्ञान, २०(१), ८५-९८।
9. प्रसाद, आ. (२०२३). आयुर्वेद में रोग निदान: सूक्ष्म और सूक्ष्मतर रोगों की पहचान। रोग विज्ञान, १७(६), १५०-१६५।
10. दशपुत्र, ष. (२०२१). आयुर्वेद में आचार्यों की विशेष भूमिका: सद्गु: और उनका मार्गदर्शन। आचार्य अनुसंधान, २६(३), २५०-२६५।
11. मिश्र, आ. (२०२२). आयुर्वेद में धन्यवाद चिकित्सा: स्वस्थ और समृद्धि की दिशा। धन्यवाद चिकित्सा समीक्षा, २६(१), ११-२४।
12. लाल, र. (२०२३). आयुर्वेद में प्रदूषण निवारण: सांस्कृतिक संरक्षण का एक दृष्टिकोण। प्रदूषण अनुसंधान, २०(५), १२५-१३८।
13. भट्ट, स. (२०२२). आयुर्वेद में औषधि विज्ञान: वन्यजीवियों के उपयोग का अध्ययन। औषधि विज्ञान अनुसंधान, २१(४), १५०-१६५।
14. गुप्ता, ए. (२०२१). आयुर्वेद में मर्मविज्ञानरू शरीर की ऊर्जा प्रवाह की दिशा। मर्मविज्ञान अनुसंधान, १६(७), ११०-१२५।
15. सरदेसाई, ए. (२०२२). आयुर्वेद में तंतु चिकित्सा: न्यूनतम और अधिकतम रोगों का समाधान। तंतु अनुसंधान, २६(८), २००-२१५।
16. विजय, बी. (२०२३). आयुर्वेद में तंतु एवं मर्मविज्ञान: शक्ति के संतुलन का अध्ययन। शक्ति अनुसंधान, २१(१), ८५-९८।
17. आचार्य, प. ए. (२०२१). आयुर्वेद में जीवन कला: संतुलित और सुखमय जीवन की दिशा। जीवन कला समीक्षा, २८(४), १५५-१६८।