

प्राचीन भारत में आयुर्वेद, योग और प्राकृतिक चिकित्सा

डा० श्वेता भारती

सहायक प्राध्यापक

ए०वी०एम०कॉलेज

इतिहास विभाग

कोल्हान विश्वविद्यालय

एक आम कहावत प्रचलित है कि 'स्वास्थ्य ही धन है' इस वाक्य का अर्थ बहुत ही साधारण एवं सरल है । इसका अर्थ यह है कि हमारा अच्छा स्वास्थ्य ही हमारी वास्तविक पूंजी है जो हमारे तन के साथ-साथ हमारे मन को भी स्वस्थ रखता है जब हम शारीरिक और मानसिक दोनों प्रकार से स्वस्थ रहेंगे, तभी हम भौतिक सुख सुविधाओं का उपभोग कर पायेंगे, तभी हम अपने जीवन में आने वाली सभी वाधाओं और सभी चुनौतियों का सामना कर पायेंगे । हमें पूर्णरूपेण स्वस्थ रहने के लिये स्वस्थ जीवन शैली को अपनाना होगा । हमें योग, आयुर्वेद और प्राकृतिक चिकित्सा को अपनाना होगा । एक पूर्णरूप से स्वस्थ व्यक्ति ही अपने जीवन के लक्ष्यों को हासिल कर सकता है और अपने परिवार एवं आस-पास के वातावरण को आनंदित कर सकता है ।

आयुर्वेद का इतिहास – आयुर्वेद विश्व की प्राचीनतम चिकित्सा पद्धति है तथा भारत की अमूल्य सांस्कृतिक धरोहर है वेदों से ही आयुर्वेद का अवतरण हुआ है और इसे अथर्ववेद का उपवेद कहा गया है । आज से लगभग दो हजार वर्ष पूर्व भारत में आत्रेय, अग्निवेश और धन्वन्तरि जैसे महान चिकित्सकों का पार्श्वभाव हो चुका था और काय चिकित्सकों तथा शल्य चिकित्सकों के अलग-अलग पीठ स्थापित थे ।¹ उस काल में चिकित्साशास्त्र का जो अभूतपूर्व विकास हुआ वह निश्चय ही हमारे गौरवशाली अतीत का प्रतीक है ।

भारत में अनादिकाल से ही आयुर्वेद की शाश्वत धारा प्रवाहित हो रही है समय-समय पर नये-नये स्रोतों को आत्मसात कर यह पुष्पित एवं पल्लवित होती रही है, युग के अनुरूप यह अपना स्वरूप बदलती रही है । अन्य देशों में जब चिकित्सा पद्धतियाँ जादू टोने तक सीमित थी, भारत वैज्ञानिक चिकित्सा के धरातल पर खड़ा हो चुका था । भारत में वैज्ञानिक सिद्धान्तों के साथ-साथ अनेक उपयोगी औषधियों का अन्वेषण एवं प्रयोग होने लगा था ।²

आयुर्वेद संस्कृत मूल के दो धातुओं आयुः अर्थात् जीवन तथा वेद अर्थात् विज्ञान से मिलकर बना है जिसका शाब्दिक अर्थ है जीवन का विज्ञान ।³ वस्तुतः आयुर्वेद जहाँ एक ओर वेद की प्रमाणिकता सिद्ध करता है वहीं यह दूसरी ओर विविध दार्शनिक सिद्धान्तों की स्थापना में भी सहायक सिद्ध हुआ है । यूनानी चिकित्सा के महान पर्वतक हिप्पोक्रेटिस, पाइथोगोरस आदि ने भी आयुर्वेदीय सिद्धान्तों का आधार लेकर अपने विचार प्रस्तुत किये ।⁴ हकीमी चिकित्सा भी आयुर्वेद और यूनानी के मिलने से विकसित हुयी जिसमें आयुर्वेद का योगदान अधिक है । चीन दक्षिण पूर्व एशिया तथा सूदूरपूर्व तिब्बत व नेपाल में जो चिकित्सा पद्धतियाँ चल रही हैं वे मूलतः आयुर्वेदीय ही हैं ।⁵

आयुर्वेद का उद्देश्य

आयुर्वेद विज्ञान के दो उद्देश्य हैं

1. स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य की रक्षा करना ।
2. रोगी व्यक्ति के रोग का उपचार करना ।

1. आयुर्वेद का प्रथम उद्देश्य है सभी के स्वास्थ्य की रक्षा करना, ताकि कोई बीमार ही न पड़े । भोजन की उचित मात्रा, भोजन का समय, ऋतुओं के अनुसार भोजन करना, विरुद्ध आहार, ये सभी बातें आयुर्वेद शास्त्र में बतायी गयी है शुद्ध जल, शुद्ध प्राण वायु, शारीरिक परिश्रम, व्यायाम तथा रोगों से लड़ने की सम्पूर्ण जानकारी आयुर्वेद शास्त्र में वर्णित है ।
2. आयुर्वेद शास्त्र का दूसरा प्रयोजन रोगी व्यक्ति के रोग का उपचार करना है, ताकि व्यक्ति के जीवन की रक्षा हो सके ।⁶

मानव कल्याण हेतु हमारा चिकित्सा विज्ञान मूलभूत महत्व रखता है । ये चिकित्सा विज्ञान मानव के साथ ही उत्पन्न हुआ है और मानव के साथ-साथ विकसित होता रहा है वस्तुतः आयुर्वेद शरीर, इन्द्रिय मन और आत्मा इन चारों का संयोग है कश्यप ऋषि ने भी कहा है कि जिस प्रकार से हाथ में चार ऊँगलियाँ और पाँचवा अंगूठा है वह एक ही हाथ में रहता हुआ भी नाम और रूप से भिन्न है और सब ऊँगलियों पर शासन करता है उसी प्रकार चारों वेदों के साथ रहता हुआ भी पाँचवा आयुर्वेद इन सब में मुख्य हैं । भारत में चिकित्सा के क्षेत्र में दो प्रणालियाँ सर्वाधिक प्रचलित हैं । आयुर्वेदिक चिकित्सा प्रणाली तथा सिद्ध चिकित्सा प्रणाली ।⁷

आयुर्वेद चिकित्सा पद्धति – यह पद्धति उत्तर भारत में सर्वाधिक प्रचलित है जो औषध आयुर्वेदिक विज्ञान के रूप में जाना जाता है । आयुर्वेद की उत्पत्ति हिन्दु भगवान ब्रह्मा से मानी जाती है जिसे ब्रह्मांड का निर्माता माना जाता है । ऐसी धारणा है कि ब्रह्माण्ड के निर्माता ने मानव जाति के कल्याण के लिये ऋषियों का उपचार किया था । सर्वप्रथम सृष्टिकर्ता ब्रह्मा ने आयुर्वेद का ज्ञान दक्ष प्रजापति को दिया, दक्ष प्रजापति ने यह ज्ञान अश्विनी कुमारों को दिया, अश्विनी कुमारों ने यह ज्ञान इन्द्रदेव को दिया । इन्द्रदेव के द्वारा यह ज्ञान धन्वतिरि को प्राप्त हुआ उसके उपरान्त यह ज्ञान गोपुर, सुश्रुत, रक्षित इत्यादि शिष्यों को दिया गया और धीरे-धीरे इस चिकित्सा शास्त्र ने मानवता को प्रबुद्ध करने का कार्य किया ।⁸

सिद्ध चिकित्सा पद्धति – पारंपरिक कथा के अनुसार भगवान शिव ने देवी पार्वती को इस चिकित्सा तथा औषधोपचार का ज्ञान दिया । पार्वती ने यह ज्ञान नन्दी देव को प्रदान किया । नन्दी देव के द्वारा यह ज्ञान सिद्धों को प्राप्त हुआ । यह सिद्ध चिकित्सा पद्धति भारत के तमिलनाडु राज्य की एक पारंपरिक चिकित्सा पद्धति है । वास्तव में तमिलनाडु में आयुर्वेद के ही मूल सिद्धान्तों पर आधारित ... विशेषताएँ तमिल में अभिव्यक्ति पाकर सिद्ध चिकित्सा प्रणाली कहलाने लगी है । सिद्ध सम्प्रदाय के चिकित्सक मुख्यतः तमिलनाडु, आन्ध्र प्रदेश, केरल के सीमावर्ती क्षेत्रों एवं सिंगापुर में भी चिकित्सा कार्य करते हैं । इसका कारण भी वहाँ तमिल भाषा भाषियों की उपस्थिति है । भगवान धन्वन्तरि को जहाँ आयुर्वेद का जनक माना जाता है वहीं ऋषि अगस्त्य को सिद्ध चिकित्सा के संस्थापक के रूप में जाना जाता है । सिद्ध चिकित्सकों को सिद्धर भी कहा जाता है । सिद्ध चिकित्सा का अभ्यास मौजूदा समय में केन्द्रीय आयुष मंत्रालय के अन्तर्गत आता है और हर साल 4 जनवरी को सिद्ध दिवस के रूप में मनाया जाता है ।⁹

आयुर्वेदिक चिकित्सा प्रणाली और सिद्ध चिकित्सा प्रणाली में ज्यादा अन्तर नहीं है । सिद्ध आयुर्वेदिक विज्ञान जड़ी बुटियों से जुड़ा है जिसमें जड़ी बुटियों के अलावा पारा, ताँबा, गन्धक, सांख्य लोहा और खनिज पदार्थों का भी प्रयोग किया जाता है जबकि आयुर्वेदिक चिकित्सा प्रणाली में जड़ी बुटियों के अतिरिक्त कुष्ठक मे सोना, चाँदी, लोहा धातुओं का प्रयोग किया जाता है । भगवान धन्वन्तरि को आयुर्वेद का जनक माना जाता है वहीं ऋषि अगस्त्य को सिद्ध चिकित्सा के संस्थापक के रूप में जाना जाता है ।¹⁰

आयुर्वेद के सिद्धान्त :- आयुर्वेद के अनुसार हमारे शरीर में तीन प्रकार के दोष पाये जाते हैं (1) वात (2) पित्त (3) कफ ये दोष ही हमारे शरीर की सांसारिक रासायनिक और शारीरिक क्रियाओं को चलाते हैं । इन दोषों की रचना पाँच महाभूत तत्वों

के संयोग से हुयी है । गोस्वामी तुलसीदास जी ने भी अपने रामचरित्र मानस में इन पंचतत्वों का जिक्र किया है उन्होंने लिखा है –

क्षिति जल पावक भूमि समीरा, पंचतत्व मिली रचहुँ शरीर ।

ये पंचमहाभूत तत्व हैं – वायु, जल, अग्नि, पृथ्वी और आकाश जिस प्रकार वातदोष के लिये आकाश और वायु ये दो प्रधान तत्व सम्मिलित होते हैं इसी तरह पित्त दोष की उत्पत्ति का कारक अग्नि तत्व होता है । कफ की उत्पत्ति का कारक पृथ्वी तथा जल होता है ।¹¹

आयुर्वेद चिकित्सा प्राचीन भारत की मौलिक देन है चरक संहिता में आयुर्वेद का प्रारंभिक रूप देखने को मिलता है । भारतीय आयुर्वेद 3 भागों में विभक्त है । (1) चिकित्सकीय विभाग (2) संशोधन विभाग (3) ज्ञानात्मक विभाग ।

चिकित्सीय विभाग को धन्वन्तरि में अष्टांगआयुर्वेद कहा है । इसके 8 अंग हैं (1) शल्य (2) शालाक्य तंत्र (3) कायचिकित्सा (4) कौमार्य भृत्य (बाल रोग, स्त्री प्रसुति रोग) (5) विशतंत्र (6) भूतविद्या (7) रसायन (8) वाजीकरण¹²

(1) **शल्य (शल्य तंत्र)** – प्राचीनकाल में वेदों में शल्य तंत्र का प्रारंभिक उदाहरण मिलता है इसके अन्तर्गत संधानकर्म, (Plastic Surgery) अंग प्रत्यारोपण, कटे सिर को जोड़ने की कला, अंग संरक्षण आदि का कार्य किया जाता था ।

उपनिषदों में वर्णित है कि संधान विद्या (Plastic Surgery) का ज्ञान अश्विनी कुमारों ने दधिचि से प्राप्त किया था । इस तंत्र के चिकित्सकों में धन्वन्तरि, सुश्रुत, जीवक आदि थे ।

(2) **शालाक्य तंत्र** – नाक कान गला तथा दांत तथा मुख आदि की चिकित्सा की जाती थी, इस विद्या के प्रमुख आचार्य निमिजनक, घोष, धन्वन्तरि थे ।

(3) **कायचिकित्सा** – इसके अन्तर्गत शरीर के दोष, धातु, मल, विभिन्न रोग जैसे ज्वर, अतिसार, अम्लपित्त, क्षय, राजयक्ष्मा आदि का निवारण किया जाता है ।

(4) **कौमार्यभृत्य (बाल रोग तथा स्त्री प्रसुति रोग)** – इस विभाग में बालरोग प्रसुति तथा स्त्री रोगों का निवारण किया जाता था इसके प्रमुख आचार्य महर्षि कश्यप थे, इसलिये इसे कश्यप संहिता भी कहा गया ।

(5) **विष तंत्र** – इस विभाग में विषद्वारा विभिन्न रोगों के उपचारों का वर्णन है । सुश्रुत ने भी अपनी संहिता में विष की चिकित्सा का वर्णन किया है इसके प्रमुख रचनाकार वाणभट्ट कौटिल्य, कश्यप, उराना आदि हैं ।¹³

(6) **भूतविद्या** – इसमें विभिन्न भूतो, पिशाचो, राक्षसो आदि के रूप में उत्पन्न रोगों की चिकित्सा की जाती थी । यह तंत्र विद्या के विकास में अत्यन्त सहायक था

(7) **रसायन** – इस विभाग में उन रसायनों का प्रयोग था जो व्यक्ति को निरोग एवं दीर्घायु बनाते हैं । ऋषि च्यवन को अश्विनी कुमारों द्वारा वृद्धावस्था में युवा बनाना रोगग्रस्त घोषा को नवयुवती बनाना वृद्ध वेदन को युवा बनाना इसी प्रकार के उदाहरण हैं ।

(8) **वाजीकरण** – कामशक्ति को बढ़ाने तथा संतानोपत्ति के लिये वाजीकरण का प्रयोग होता है ।¹⁴

संशोधन विभाग – इस विभाग के अन्तर्गत प्रकुपित हुये दोषों को समाप्त कर रोगों को नष्ट किया जाता था । प्रकुपित दोषों को समाप्त करने की दो विधियाँ हैं (1) संशमन (इसमें दोषों को शरीर के अन्दर ही श्मनकर दिया जाता है) (2) संशोधन (इसमें दोषों को शरीर से बाहर निकाल दिया जाता है)

ज्ञानात्मक पक्ष – आयुर्वेद में वैशेषिक, न्याय, मीमांसा योग आदि दर्शनों को भी समाहित किया गया है । वस्तुतः आयुर्वेद अथर्ववेद का उपवेद है । यह एक जीवन पद्धति है । जिसमें चिकित्सा के साथ-साथ हमारी जीवन पद्धति का बहुत ही सुन्दर एवं

वैज्ञानिक तरीके से वर्णन किया गया है । आयुर्वेद चिकित्सा प्राचीन भारतीय चिकित्सा पद्धति है जिसके सिद्धान्त आज भी पूर्णतः वैज्ञानिक है ।¹⁵

आयुर्वेद के प्रमुख आचार्य –

धन्वन्तरि – भारद्वाज से आयुर्वेद ग्रहण कर उसे अष्टांग में विभक्त कर उन्होंने अपने शिष्यों को दिया, वह सभी रोगों के निवारण में निपुण थे । वैदिक काल में अश्विनी कुमार को जो महत्व प्राप्त था, वही पौराणिक काल में धन्वन्तरि को प्राप्त हुआ ।

महर्षि चरक :- बौद्ध त्रिपिटको में चरक के नाम का उल्लेख मिलता है जो कनिष्क के दरबार के राजवैद्य थे। चरक कायचिकित्सा के प्रणेता थे, उनकी कृति चरक संहिता कायचिकित्सा का प्राचीनतम मौलिक ग्रंथ है, जिसमें शरीर रचना, गर्भ स्थिति, शिशु के जन्म तथा विकास कुष्ठ मिरगी, ज्वर, मनोरोग चिकित्सा, औषधयुक्त पौधे एवं रसायन के अध्ययन का वर्णन है ।¹⁶

आचार्य अग्निवेश :- चरकसंहिता के मुख्य रचनाकार अग्निवेश ही है जिनकी रचना का प्रतिसंस्कार करके चरकसंहिता का निर्माण किया गया ।

मुनि आत्रेय – मुनि आत्रेय का भी आयुर्वेद जगत में विशिष्ट स्थान है । वे तक्षशिला में अध्यापक थे । उनकी प्रसिद्ध कृति 'आत्रेयसंहिता' है । आत्रेय संहिता में साध्य असाध्य रोगों का वर्णन है तंत्र मंत्र द्वारा रोगों के उपचार का भी वर्णन है ।¹⁷

आचार्य सुश्रुत :- इनको शल्य तंत्र का जनक कहा जाता है सुश्रुत सातवाहन साम्राज्य में हुये थे उनके ग्रंथ सुश्रुत संहिता के उपदेष्टा धन्वन्तरि हैं और सम्पूर्ण सुश्रुत संहिता सुश्रुत को संबोधित करके कही गयी है । सुश्रुत संहिता में लगभग 300 प्रकार की शल्य क्रियाओं, संधान विधियों, मोतियाविन्द रोग, पथरी, प्रसव विधि आदि का वर्णन है साथ ही शल्य क्रिया में प्रयुक्त होने वाले 121 उपकरणों के नामों का वर्णन है ।¹⁸

आचार्य वाग्भट्ट :- आचार्य वाग्भट्ट आयुर्वेद चिकित्सा के प्रमुख महर्षि तथा चरक के शिष्य थे । वे अष्टांगहृदय और अष्टांग संग्रह नामक आयुर्वेद के प्रसिद्ध ग्रंथों के रचयिता थे अष्टांगहृदय की विषयवस्तु कुल छः खंडों तथा 150 अध्यायों में विभाजित है । यद्यपि इस संहिता में चरक, सुश्रुत आदि प्राचीन संहिताओं का अनुसरण किया गया है लेकिन इसमें अनेक मौलिक तथ्य भी हैं । अष्टांग संग्रह में आयुर्वेद के आठों अंगों का समावेश किया गया है । अष्टांगसंग्रह में रोगों के कारण, भोजन की विधि तथा रोगों के उपचार की जानकारी दी गयी है । विषों का चिकित्सकीय उपचार वाग्भट्ट ने ही सर्वप्रथम बताया है ।

माधवकर – माधवकर ने विविध रोगों के निदान हेतु 'रोगविनिश्चय' नामक ग्रंथ की रचना की जिसे 'माधवनिदानम्' भी कहते हैं चिकित्सा जगत में, इस ग्रंथ को रोग निदान के सर्वश्रेष्ठ ग्रंथ के रूप में मान्यता मिली है ।

शार्गधर :- इनके द्वारा लघुत्रयी के प्रसिद्ध ग्रन्थ शार्गधर संहिता की रचना की गयी । यह संहिता कुल तीन खंडों में विभक्त है – पूर्वखण्ड, मध्यखंड और उत्तरखंड । इस संहिता में कुल 32 अध्याय और 2600 श्लोक हैं । इस संहिता में राशिभेद से ऋतुओं का विभाजन किया गया है । नाड़ी परीक्षा का सर्वप्रथम वर्णन इसमें आया है ।

भावमित्र :- भावमित्र ने भावप्रकाश नामक आयुर्वेद के ग्रन्थ की रचना की जो अत्यन्त सरल भाषा में लिखित है । इनके अनुसार यह शरीर धर्म-अर्थ-काम-मोक्ष इन चारों पुरुषार्थों की प्राप्ति का आधार है ! एक निरोगी शरीर ही इन चारों पुरुषार्थों की प्राप्ति कर सकता है । इसलिये शरीर को निरोगी रखना प्रत्येक व्यक्ति का प्रथम कर्तव्य होना चाहिये ।

चक्रपाणिदत्त :- इनके द्वारा चरक संहिता पर 'आयुर्वेद दीपिका' एवं सुश्रुत संहिता पर 'भानुमती व्याख्या' लिखी गयी जिस कारण इन्हें 'चरक चतुरानन' एवं 'सुश्रुत सहस्रनयन' उपाधियों से विभूषित किया गया । इन्होंने चक्रदत्त (चिकित्सा संग्रह) और द्रव्यगुण संग्रह नामक ग्रंथों की भी रचना की ।²⁰

जीवक :- जीवक मगधनरेश बिम्बसार के प्रसिद्ध राजवैद्य तथा बौद्धधर्म के अनुयायी थे । जीवक द्वारा मगधनरेश बिम्बसार का भंगदर रोग ठीक करने का विवरण मिलता है । जीवक ने अवन्ति के राजा प्रद्योत का पिलिया रोग भी ठीक किया था ।

आयुर्वेद दिवस विक्रम संवत् की कार्तिक कृष्ण त्रयोदशी को मनाया जाता है इसकी शुरुआत 2016 ई० में आयुश मंत्रालय द्वारा की गई थी । हर साल आयुर्वेद के देवता कहे जाने वाले भगवान धन्वन्तरि के जन्मदिन को आयुर्वेद दिवस के रूप में मनाया जाता है ।

प्राचीन भारत में योग

योग – योग शब्द संस्कृत के 'युज्' धातु से बना है जिसका अर्थ जुड़ना, एकजुट होना या शामिल होना है, अर्थात् योग करने से भक्ति की चेतना ब्रह्मांड की चेतना से जुड़ जाती है जो मन एवं शरीर मानव एवं प्रकृति के बीच परिपूर्ण सामंजस्य का प्रतीक है, जो अपने चरम लक्ष्य अर्थात् समाधि को प्राप्त कर लेता है वह योग में स्थित कहा जाता है और उसे योगी के रूप में पुकारा जाता है व्यावहारिक स्तर पर योग शरीर मन और भावनाओं को संतुलित करने और तालमेल बनाने का एक साधन है यह योग, आसन, प्राणायाम, मुद्राबंध, षट्कर्म और ध्यान के अभ्यास के माध्यम से प्राप्त होती है ।

ऐसा माना जाता है कि जब से सभ्यता का आरंभ हुआ तभी से योग किया जाता रहा है, सिन्धु घाटी सभ्यता की मुहरे एवं जीवाश्म के अवशेष योग की मौजूदगी को दर्शाते हैं ।²¹ योग विद्या में शिव को आदि योगी तथा आदि गुरु माना जाता है । योग से संबंधित सबसे प्राचीन ऐतिहासिक साक्ष्य सिन्धु घाटी सभ्यता से प्राप्त वस्तुएं हैं जिनकी शारीरिकमुद्राएं और आसन उस काल में योग के अस्तित्व के प्रत्यक्ष प्रमाण हैं योग के इतिहास पर अगर हम दृष्टिपात करें तो इसके प्रारंभ या अंत को कोई प्रमाण नहीं मिलता है लेकिन योग का वर्णन सर्वप्रथम वेदों में मिलता है और वेद सबसे प्राचीन साहित्य माने जाते हैं । भगवान शंकर के बाद वैदिक ऋषि मुनियों से ही योग का प्रारंभ माना जाता है बाद में कृष्ण महावीर और बुद्ध ने इसे अपनी तरह से विस्तार दिया । महर्षि पतंजलि ने इसे सुव्यवस्थित रूप दिया ।²²

वैदिक काल में एकाग्रता का विकास करने और संसारिक कठिनाईयों से मुक्ति के लिये योगाभ्यास किया जाता था । इस काल में यज्ञ और योग का बहुत महत्व था । ब्रह्मचर्य आश्रम में वेद की शिक्षा के साथ-साथ शास्त्र एवं योग की शिक्षा भी दी जाती थी ।

महाभारत उपनिषदों और भागवत गीता में भी योग के विषय में विस्तृत विवरण मिलता है । श्रीमद्भागवत गीता में ईश्वर से मिलने के चार मार्ग बताये गये हैं (1) कर्म योग (2) भक्ति योग (3) ज्ञानयोग (4) राजयोग भागवत गीता में 12 अध्याय हैं, प्रत्येक अध्याय योग कहलाता है । प्रत्येक अध्याय में अंतिम सत्य तक पहुँचने का मार्ग योग ही है ।²³

योग प्राचीन भारतीय ऋषि मुनियों द्वारा प्रतिपादित एक विशिष्ट पद्धति है वस्तुतः योग एक जीवन पद्धति है, जीवन दर्शन है और जीवन जीने की सर्वश्रेष्ठ कला है । भारतीय संस्कृति में योग विद्या का स्थान सर्वोपरि है । योग शब्द प्रारंभ से ही वेदों, उपनिषदों, गीता एवं पुराण आदि प्राचीन ग्रंथों में वर्णित होता आया है । भारतीय दर्शन में योग एक अति महत्वपूर्ण शब्द है । श्रीमद्भागवत में भी श्री कृष्ण ने योग के विषयमें कहा है कि "आसक्ति का त्याग करके, सिद्धि असिद्धि में सम होकर योग में स्थित हुआ कर्मों को करना चाहिए क्योंकि समता को ही योग कहा जाता है ।" महर्षि अरविन्द के अनुसार "जीवन के सिद्धान्तों को व्यवहार में लाने की कला ही योग है ।"²⁴

मैत्राराणी उपनिषद् में योग को षडंग योग कहा गया है । अर्थात् 6 भागों में बांटा गया है । (1) प्राणायाम (श्वास नियंत्रण) (2) प्रत्याहार (इन्द्रिय नियंत्रण) (3) ध्यान (4) एकाग्रता (5) तर्क (6) समाधि । लगभग दूसरी शताब्दी में महर्षि पतंजलि ने योग के समस्त विच्छिन्न ज्ञान को समेट कर सूत्र रूप में लिपिबद्ध किया । पतंजलि योग सूत्र के 8 अंग हैं (1) यम (सामाजिक आचरण) (2) नियम (व्यक्तिगत आचरण) (3) आसन (शारीरिक आसन) । (4) प्राणायाम (श्वासों का आदान-प्रदान) (5) प्रत्याहार (इन्द्रियों की वापसी) (6) धारणा (एकाग्रता) (7) ध्यान (मेडिटेशन) (8) समाधि

महर्षि पतंजलि ने वेदों में बिखरी योग विद्या को वैज्ञानिकता के साथ 195 सूत्रों में संकलित किया और योग को सर्वसाधारण के लिये सुलभ बनाया । हिरण्यगर्भ (ब्रह्मा) ने जो योग हमें दिया वह बिखरा पड़ा था । महर्षि पतंजलि ने इस बिखरे हुये योग के मोतियों को पिरोकर योगसूत्र नामक ग्रन्थ की रचना की इसलिये महर्षि पतंजलि को योग के प्रणेता के रूप में जाना जाता है ।²⁵ साल 2014 ई0 में नरेन्द्र मोदी ने योग को अन्तरराष्ट्रीय पहचान दिलायी । श्री नरेन्द्र मोदी ने संयुक्त राष्ट्र की बैठक में अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस मनाये जाने की मांग रखी, जिसे स्वीकार कर लिया गया और 21 जून 2015 से प्रतिवर्ष अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया जा रहा है ।

प्राचीन भारत में प्राकृतिक चिकित्सा

प्राकृतिक चिकित्सा का अर्थ है प्रकृति प्रदत्त चिकित्सा । प्राकृतिक ढंग से जीवन— यापन करना है ही प्राकृतिक चिकित्सा है । प्राकृतिक चिकित्सा एक प्रकार की जीवन पद्धति है इस पद्धति का पालन हमारे पूर्वज किया करते थे, हमारे पूर्वज इसके साथ अपने जीवन को जोड़कर सौ वर्षों की स्वस्थ आयु को प्राप्त करते थे, वर्तमान समय में हमलोगों ने जब से प्राकृतिक जीवन शैली से दूर होकर जिस दिखावटी एवं अप्राकृतिक जीवन शैली को अपनाया है तभी से विभिन्न तरह के रोगों ने हमारे जीवन को घेर लिया है । प्राकृतिक चिकित्सा को औषध विहीन उपचार पद्धति भी कहा जाता है । प्राकृतिक चिकित्सा में पंचतत्वों का प्रयोग करके चिकित्सा की जाती है हमारा शरीर पंचभूत तत्व पृथ्वी, वायु, जल, अग्नि तथा आकाश से निर्मित हुआ है इन पंचतत्वों में जब असंतुलन होता है तभी शरीर में रोग उत्पन्न होते हैं । इस चिकित्सा प्रणाली में शरीर की प्रकृति को समझकर उसका ईलाज किया जाता है इसलिये इसका नाम प्राकृतिक चिकित्सा पड़ा ।²⁶

जब से प्रकृति अस्तित्व में आयी तभी से प्राकृतिक चिकित्सा का प्रचलन चला आ रहा है । वेदों और अन्य प्राचीन ग्रंथों में प्राकृतिक चिकित्सा को एक महत्वपूर्ण चिकित्सा के रूप में माना गया है वेद काल के बाद पौराणिक काल में भी यह पद्धति प्रचलित थी । महावग्ग नामक बौद्धग्रन्थ में वर्णित है कि महात्मा बुद्ध के शिष्य को साँप ने काट लिया तब महात्मा बुद्ध ने मिट्टी गोबर मूत्र आदि का प्रयोग कर साँप के विष को समाप्त किया जब दूसरा भिक्षु बीमार पड़ गया तब महात्मा बुद्ध ने भाप स्नान, उष्ण गर्म एवं ठंडे जल के स्नान से उसकी बीमारी ठीक की । प्राचीन ग्रन्थों में जल चिकित्सा तथा उपवास चिकित्सा का भी वर्णन मिलता है ।²⁷

प्राकृतिक चिकित्सा का प्रकार :-

- मिट्टी चिकित्सा
- जल चिकित्सा
- सूर्य रश्मि चिकित्सा
- उपवास

वास्तव में प्राकृतिक चिकित्सा कोई चिकित्सा प्रणाली न होकर जीवन की एक शैली है, जिसके अन्तर्गत हम प्रकृति के समीप रहकर प्राकृतिक नियमों का पालन करते हैं । प्राकृतिक दिनचर्या अर्थात् सूर्योदय पूर्व उठना प्राकृतिक नियम है । प्राकृतिक आहार—विहार, प्राकृतिक संसाधनों का प्रयोग हमें प्रकृति के समीप ले जाता है । अतः हम कह सकते हैं प्रकृति प्रदत्त चिकित्सा ही प्राकृतिक चिकित्सा है, जिसमें यह माना जाता है कि प्रकृति स्वयं चिकित्सक है । इस चिकित्सा में दवाईयों का प्रयोग पूर्ण वर्जित है । भारत में 18 नवम्बर 2018 से प्रतिवर्ष प्राकृतिक चिकित्सा दिवस मनाया जाता है ।

निष्कर्ष

आयुर्वेद, योग और प्राकृतिक चिकित्सा एक दूसरे से परस्पर जुड़े हुए हैं । एक ओर आयुर्वेद शरीर का कायाकल्प करता है और दूसरी ओर योग मन और चेतना की शुद्धि करता है यह एक अध्यात्मिक प्रक्रिया है, जिसके द्वारा शरीर, मन और आत्मा संयुक्त

होते हैं । योग हमारे शरीर के साथ-साथ हमारे दिमाग को भी स्वस्थ बनाता है । वहीं प्राकृतिक चिकित्सा उपचार की समग्र प्रणाली है, जिसमें किसी रोग या शारीरिक समस्या को ठीक करने के लिये प्रकृति की मदद ली जाती है । प्राकृतिक चिकित्सा में प्राकृतिक रूप से रोगों की चिकित्सा की जाती है । आयुर्वेद, योग और प्राकृतिक चिकित्सा तीनों एक दूसरे से जुड़े हुए हैं । पंच महाभूत अर्थात् अग्नि, पृथ्वी, जल, वायु और आकाश इन्हीं को आधार मानकर इनमें चिकित्सा की जाती है । इस प्रकार हम कह सकते हैं कि आयुर्वेद, योग और प्राकृतिक चिकित्सा इन तीनों का एक दूसरे से अन्योन्याश्रय संबंध हैं ।

ग्रंथ सूची :

1. आचार्य प्रियव्रत शर्मा, आयुर्वेद का वैज्ञानिक इतिहास, चौखम्बा ओरियन्टालिया, वाराणसी, 1975, पृष्ठ संख्या-5
2. वही, पृष्ठ -9
3. डॉ० श्यामल सुत्तार, भारतीय आयुर्वेद विज्ञान रुद्र पब्लिकेशन्स, विलासपुर, 2021, पृष्ठ-4
4. पूर्वोक्त, आचार्य प्रियव्रत शर्मा, पृष्ठ -04
5. वही, पृष्ठ -10
6. पूर्वोक्त, डॉ० श्यामल सुत्तार, पृष्ठ -5
7. अत्रिदेव विद्यालंकार, आयुर्वेद का वृहद इतिहास, भार्गव भूषण प्रेस, वाराणसी, पृष्ठ -14
8. डॉ० ब्रह्मानंद त्रिपाठी (व्याख्याकार) अष्टांगहृदयम् (सूत्रस्थान), चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान, नई दिल्ली, पृष्ठ -4
9. डॉ० रामनिवास शर्मा एवं डॉ० सुरेन्द्र शर्मा, तमिलो का सिद्ध चिकित्सा सम्प्रदाय, चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान, दिल्ली, 2014, पृष्ठ -02
10. वही, पृष्ठ -38
11. आचार्य बालकृष्ण, आयुर्वेद सिद्धान्त, दिव्य प्रकाशन हरिद्वार, 2007, पृष्ठ -11
12. डॉ० ए० के० चतुर्वेदी, आइडिया ऑफ भारत, एस० बी० पी० डी० पब्लिकेशन, जयपुर, 2022, पृष्ठ -134
13. वही, पृष्ठ -134-135
14. पूर्वोक्त, आचार्य बालकृष्ण, पृष्ठ - 08
15. पूर्वोक्त, डा० ए० के० चतुर्वेदी, पृष्ठ -135
16. वही, पृष्ठ -135
17. वही, पृष्ठ -136
18. डॉ० अजय कुमार, डॉ० टीना सिंघल, सुश्रुत तत्त्व प्रदीपिका चौखम्बा प्रकाशन, वाराणसी 2020, पृष्ठ 19-20
19. शैलेन्द्र सिंह, आयुर्वेद का परिचय, इंदिरा गाँधी संग्रहालय, नई दिल्ली, 2022, पृष्ठ -10
20. वही, पृष्ठ -11
21. पूर्वोक्त, डॉ० ए० के० चतुर्वेदी पृष्ठ -136
22. द० टाइम्स ऑफ इंडिया, 20 जून 2019, पृष्ठ -4
23. पूर्वोक्त, डॉ० ए० के० चतुर्वेदी पृष्ठ - 137
24. शशिकांत शिंदे, योग का इतिहास महत्व और लाभ, प्रभाकर प्रकाशन, दिल्ली, 2020, पृष्ठ 10-22
25. बी० के० एस० आयंकर, पतंजलि योगसूत्र, प्रभात प्रकाशन, दिल्ली, 2008, पृष्ठ -9-10
26. रामगोपाल शर्मा, प्राकृतिक चिकित्सा, प्रभात प्रकाशन, दिल्ली 2012, पृष्ठ 8-18
27. एम०के० गाँधी, हिन्द स्वराज्य, नवजीवन प्रकाशन, अहमदाबाद, पृष्ठ 12-52