वेदना निवारण में योग के प्रभाव का अध्ययन

Dilip Kumar singh*, Prof. K.K. Pandey* *

सारांश- *वेदना (Pain) किसी भी रोग की सूचना देती है। इसका आशय यह है कि रोग या तो होने वाला है या हो चुका है। रोग यदि होने वाला है अर्थात् प्रारम्भिक अवस्था होने वाला (Begining stage) में है तो इसमें होने वाली वेदना एवं रोग दोनों की रोकथाम बहुत शीघ्र और आसानी से हो जाती है। रोग यदि हो चुका है अर्थात् मध्यम स्थिति में है तो इस अवस्था में होने वाली वेदना एवं रोग दोनों की रोकथाम में एक सप्ताह से लेकर दो-तीन माह तक का समय लग सकता है। रोग यदि हो चुका है और अन्तिम अवस्था (Last stage) में है तो ऐसी स्थिति में होने वाली वेदना एवं रोग ठीक होने में पर्याप्त समय लगता है। यह ठीक हो भी सकता है और नहीं भी हो सकता है। श्री विष्णु पुराण के अनुसार दुःख (रोग) और वेदना (दर्द) ये दोनों अधर्म की फलश्रुति हैं। हिंसा, झूठ, भय, नरक, माया, वेदना (दर्द), मृत्यु, नरक, दुःख, व्याधि (रोग), जरा, शोक, तृष्णा और क्रोध ये सभी अधर्म के विविध रूप हैं।*

शब्द कुंजी- *दर्द ,वेदना,शूल, योग, कमर दर्द, दूर्वा /*

प्रस्तावना- वेदना, दर्द, मूल, पेन, अनप्लीजेन्ट इत्यादि वेदना के विविध नाम है। मानव शरीर कभी भी वेदना शून्य नहीं होता अपितु स्वस्थ शरीर में वेदना का आभास नहीं होता। वेदना जन्म से लेकर मृत्युपर्यन्त पूरे जीवन में एक निश्चित अनुपात में शरीर में घटती-बढ़ती रही है। यह वेदना की सामान्य अवस्था है, जिसमें व्यक्ति अपनी सामान्य जीवनचर्या में चलता रहता है और इस छोटी-मोटी बेदना से प्रभावित नहीं होता। ऐसी वेदना जो किसी रोग की पूर्व, मध्य और अन्त की सूचना होती है, ऐसी वेदना रोगी को प्रभावित करती है और यह शारीरिक रोग की ओर संकेत करती है। आयुर्वेद में आधुनिक चिकित्सा की ओर वेदना शमन उतनी त्वरित प्रभावशाली औषधियां नहीं हैं अपितु आयुर्वेद प्राकृतिक औषधियों, जड़ीबूटियों और वनस्पतियों के रस से बनी औषधियों का प्रयोग करता है। जैसे-भांग सोमरस और धतूरा इत्यादि नशीली औषधियाँ एवं वनस्पतियाँ जो आयुर्वेद में संज्ञाहारक औषधियों के नाम से जानी जाती है।[1]

गीता में योग को दुखों से मुक्ति दिलाने वाला कहा गया है- "योगो भवति दुःखहा ।" महाभारत युद्ध के प्रारम्भ में अर्जुन की स्थिति वेदना से परिपूर्ण थी, उसका वह अन्तर्विषाद ही योग का प्रथम

* Ph.D. Scholar, **Professor & Head, Department of Sangyaharan, Faculty of Ayurveda, Institute of Medical Sciences, BHU, Varanasi, Email- dileepkumarsingh621@gmail.com

चरण बना था। आज भी योगाभ्यासों से वेदना से मुक्ति पाना असंदिग्ध है। योगासनों के अभ्यास से रोगों पर नियंत्रण ही नहीं, वरन् उन पर विजय भी प्राप्त की जा सकती है। विभिन्न शारीरिक एवं मानसिक बीमारियों में अधिकाँश का उपचार योगासनों से संभव है।[2]

आपाधापी भरे इस युग में तनावों से ग्रस्त आज का मानव अकारण चिन्ता, भय एवं अनिद्रा रोग को आमंत्रित कर लेता है। नींद लाने के लिए नशीली दवाओं का प्रयोग करता है जिनसे क्षणिक आराम भर मिलता है। पीछे शारीरिक, मानसिक कष्ट एवं वेदना और अधिक बढ़े हुए प्रतीत होते हैं। तनाव तो दूर होता नहीं, शरीर एवं मन को विश्राम भी नहीं मिल पाता, अपितु विषैली नशीली दवाओं के दुष्प्रभावः परिलक्षित होने लगते हैं। तीव्र औषधियों की प्रतिक्रिया स्वरूप अनेक अन्यान्य छोटे-बड़े रोगों का जन्म हो जाता है। फलतः व्यक्ति का वेदना से मुक्ति पाने के लिए इन दवाइयों की शरण जाना मृगतृष्णा ही सिद्ध होता है।[3]

वेदना का स्वरूप उतना हानिकारक एवं दुखद नहीं होता जितनी कि उसकी कल्पना कर ली जाती है। वेदना के अभाव में सुख की अनुभूतियाँ भी फीकी पड़ जाती है। दुख-दर्द आदि से मुक्त होने, वेदना से त्राण पाने के लिए यह आवश्यक है कि उसकी मिथ्या काल्पनिक भयंकरता भरी मनोभूमि न बनायी जाय। शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक स्तर पर जीवन में दुख, द्वन्द्व वेदना आदि को सहजता से स्वीकार करते चले जाने जैसी योगियों जैसी मनोभूमि बना लेने से उनसे मुक्ति ही नहीं मिलती, वरन् मानवी चेतना भी विकसित होती है।[4]

योग विद्या विशारदों का कहना है कि योग के माध्यम से विभिन्न प्रकार की शारीरिक, मनोकायिक, मानसिक एवं भावनात्मक पीड़ाओं पर काफी हद तक नियंत्रण प्राप्त किया जा सकता है। शारीरिक, मानसिक तनावों को तो साधारण योगाभ्यास से ही दूर किया जा सकता है। आसनों के नियमित अभ्यास से शारीरिक तनाव दूर होते हैं। आंतरिक वेदनाओं को कम करने में प्राणायाम, शिथिलीकरण, ध्यान, सम्मोहन आदि की प्रक्रियायें बहुत कारगर सिद्ध होती है। योगाभ्यासपरक इन सामान्य सी दिखने वाली प्रक्रियाओं द्वारा मस्तिष्कीय स्नायु तंतु इस प्रकार व्यवस्थित हो जाते हैं कि सभी प्रकार की पीड़ा दूर हो जाती है।[5]

विभिन्न प्रकार के मानसिक रोगों में मानसिक खिन्नता भी एक प्रकार का रोग है, जो व्यक्तियों में दो तरह से देखने को मिलती है। पहले प्रकार का रोगी कभी बैठा रहता है, कभी रोता है, कभी हसता है तो कभी चिल्लाता है। उसकी मनःस्थिति में असामान्य रूप से परिवर्तन होने से उसकी मनःस्थिति उसके नियंत्रण से बाहर हो जाती है। दूसरे प्रकार के रोगी जिन्हें अपनी खिन्नता के बारे में खुद पता नहीं रहता वे ऊँची-ऊँची कल्पनायें करते रहते हैं और प्रायः विभ्रम में पड़ जाते हैं। इस प्रकार

के रोगों में प्रायः जो उपचार काम में लाये जाते हैं, उनमें बिजली के शाक एवं ट्रैक्यूलाइजर्स मस्तिष्क शामक प्रमुख हैं। लेकिन इनसे शरीर के अन्दर पाये जाने वाले रासायनिक असंतुलन जो खिन्नता के प्रमुख कारण हैं, ठीक नहीं होते। अपितु रोगी की स्मरणशक्ति तक समाप्त होती देखी गयी है। दोनों प्रकार की खिन्नता के रोगियों का उपचार योगासनों से सरलतापूर्वक किया जा सकता है। योगासनों से अंतःस्रावी ग्रंथियों से स्रवित होने वाले हारमोन रसायनों का असन्तुलन दूर हो जाता है जिसके परिणाम स्वरूप मानसिक खिन्नता आसानी से दूर हो जाती है।[6]

विभिन्न शारीरिक वेदनाओं के शमन हेतु योगासनों का निर्देश –

कटिशूल में प्रयोग होने वाले तीन प्रमुख योगासन

1. भुजंगासन- कमर दर्द से राहत दिलाने के लिए भुजंगासन बेहद कारगर है। इस आसन में शरीर की मुद्रा फन उठाए सांप की तरह की होती है।

भुजंगासन योग को करने के लिए सबसे पहले जमीन पर लेट जाएं और अपनी हथेलियों को फर्श पर कंधे की चौड़ाई से अलग रखें। अपने निचले शरीर को जमीन पर रखते हुए श्वास लें और अपनी छाती को फर्श से उठाते हुए छत की ओर देखें। सांस छोड़ते हुए अपने शरीर को फर्श पर दोबारा लेकर आएं।

२. शलभासन- शलभासन भी पेट के बल लेट कर किया जाएगा। शलभासन करने की विधि इस प्रकार है:

पेट के बल लेट जायें। ...

हाथों को जांघों के नीचे दबा लें, हथेलियन खुली और नीचे के ओर रखें।

ठोड़ी को तोड़ा आगे लायें और ज़मीन पर टीका लें। ...

आँखें बंद कर लें और शरीर को शिथिल करने की कोशिश करें।

औरधीरे-धीरे टाँगों को जितना ऊंचा हो उतना ऊंचा उठाने की कोशिश करें।

3. उष्ट्रासन- उष्ट्रासन करने के लिए सबसे पहले आप घुटनों के बल बैठ जाएं उष्ट्रासन में शरीर ऊंट की आकृति बनाता है। इस आसन को अंग्रेजी में Ushtrasana या Camel Pose भी कहा जाता है। जैसे ऊंट रेगिस्तान के मुश्किल हालातों में भी आसानी से रह सकता है, अगर इस आसन का अभ्यास नियमित तौर पर किया जाए तो ये शरीर से हर शारीरिक और मानसिक परेशानी को दूर करके स्वस्थ जीवन देने में मदद करता है।

इससे कटिशूल (Katishool) नामक एक बहुत ही आम समस्या हो गई है। इसमें 'कटि' का अर्थ है पीठ के निचले हिस्से और 'शूल' का अर्थ है दर्द।” वह आगे कहती हैं, “शलभासन या भुजंगासन जैसे आसन का अभ्यास करने से पीठ के निचले हिस्से के दर्द में काफी राहत मिल सकती है।

- आसन को करने के लिए छाती के बल लेट जाएं। इसके लिए आप योगा मैट या मोटे कालीन का इस्तेमाल कर सकते हैं।
- अपने हाथों को शरीर के बगल में फर्श की ओर चेहरे के साथ रखें।
- अब अपनी जांघों को जोड़ते हुए पैर की उंगलियों को पीछे की ओर इंगित करें। लंबी गहरी सांस लेकर अपनी छाती और हाथों को ऊपर उठाएं।
- 5 गहरी सांस लेने और छोड़ने तक इस स्थिति में रहें। इस क्रम को 5 बार दोहराएं।
- आप अपने हाथ सीधे सामने भी रख सकते हैं। लंबी गहरी सांस लेकर अपनी छाती, हाथों, जांघों और पैरों को चटाई से ऊपर उठाएं। चटाई पर सिर्फ पेट ही रहना चाहिए।
- 10 गहरी सांसों के लिए वहीं रुकें और सामान्य स्थिति में लौटें। हथेलियों पर शरीर को आराम देकर आसन को पूरा करें।

मानसिक रोगों के शमन में ध्यान योग को बहुत लाभकारी पाया गया है। हार्वर्ड मेडिकल स्कूल के वैज्ञानिकों ने ध्यान का शरीर और मन पर पड़ने वाले प्रभावों पर गंभीरतापूर्वक अध्ययन अनुसंधान किया है। उनका निष्कर्ष है कि मानसिक विकारों, तनावों से मुक्ति पाने- शान्ति प्राप्त करने के लिये दवाओं की अपेक्षा ध्यान अधिक उपयोगी एवं प्रभावी है।

फ्रांस के सुप्रसिद्ध मनोचिकित्सक डॉ. बेथलेयर ने भी योगाभ्यासियों पर किये गये परीक्षणों से निष्कर्ष निकाला है कि ध्यान एवं अन्यान्य यौगिक प्रक्रियाओं के नियमित अभ्यास से वेदनाओं का निराकरण होता एवं मानसिक शक्ति का विकास होता है। पाया गया है कि योगाभ्यासी व्यक्ति आशावादी दृष्टिकोण से सम्पन्न होता जाता है। उसकी श्वास-प्रश्वास प्रक्रिया सुसंतुलित हो जाती है। फलतः प्राणशक्ति के अभिवर्धन के साथ ही व्यक्ति दर्द से, वेदना से छुटकारा पा लेता है।[7] वृद्धों में भी नवीन शक्ति, स्फूर्ति, आशा और उत्साह परिलक्षित होने लगता है। शारीरिक रोगों के साथ-साथ लोगों को मानसिक रोगों से छुटकारा पाने में भी योगाभ्यास बहुत सहायक सिद्ध हुआ |[8]

वेदना न हो तो किसी भी रोग का पता ही नहीं चलेगा और रोग असाध्य होता चला जाएगा तथा पुनः उसकी चिकित्सा और रोकथाम भी कठिन होगी।

चिकित्सा दृष्टि से वेदना दो तरह की होती है-

1. कायचिकित्साजन्य वेदना (शारीरिक पीड़ा)
2. शल्यचिकित्साजन्य वेदना (सर्जिकल पीड़ा)

1. कायचिकित्साजन्य वेदना (शारीरिक पीड़ा)

कायचिकित्साजन्य रोगों में जो वेदना होती है, उसे अंग/अवयव दर्द निवारक दवाओं (Analgesic medicine) से दबाया जाता है या थोड़ी देर के लिए उसे दूर किया जाता है और रोग को समूल समाप्त करने की प्रभावी योजना होती है, जिसमें रोग के ठीक होने के साथ ही वेदना भी समाप्त हो जाती है।[9]

2. शल्यचिकित्साजन्य वेदना (सर्जिकल पीड़ा)

शल्यचिकित्साजन्य वेदना में रोग की अन्तिम स्थिति (अंतिम अवस्था) में होती है और उसकी एकमात्र चिकित्सा शल्य क्रिया (Surgery) ही होती है। इस शल्य क्रिया के दौरान होने वाली वेदना को नियन्त्रित करने के लिए आयुर्वेदिक पद्धति में संज्ञाहारक (Anesthetics) दवाओं का प्रयोग किया जाता है। यहाँ हम विभिन्न रोगों में वेदना को कम करने या समाप्त करने के वैदिक एवं तांत्रिक मंत्रों द्वारा चिकित्सा विधियों के माध्यम से समाधान प्रस्तुत करते है। वैदिक एवं तांत्रिक मंत्रों के प्रयोग द्वारा वेदना कम या समाप्त की जा सकती है|[10]

वेदना से रक्षा- वैदिक एवं तान्त्रिकों के द्वारा शरीर के अंगों में दर्द हो उस अंग के दर्द एवं रोग निवारण के लिए देवी दुर्गा के कवच में अलग-अलग मंत्र हैं- शूले पाहि नो देवी। यहाँ शूल का अर्थ आयुर्वेद के सन्दर्भ में वेदना से है। पुनः नश्यन्ति व्याध्याः सर्वे लूताविस्फोटकादयः आदि मंत्र उपयोगी है। दर्द जब असह्य हो जाता है और ऐसा होता है कि रोगी दर्द से मर जाएगा। ऐसी स्थिति में श्रीमद्भागवत महापुराण के गजेन्द्रमोक्ष जन्य श्लोक के पिता रोगी की रक्षा की जा सकती है। (श्रीमद्भागवतमहापुराण, कोड-26, 8/3/1-33, प्र. 765-769, गीता प्रेस, गोरखपुर)। माता के गर्भ में गर्भस्थ शिशु की रक्षा के लिए श्रीमद्भागवत महापुराण में उत्तरा के गर्भ में परीक्षित की रक्षा का प्रसंग द्रष्टव्य है (श्रीमद्भागमहावतपुराण, कोड-26, 1/8/1-52, प्र. 72-77, गीता प्रेस, गोरखपुर)। इसी क्रम में श्रीसंकट नाशन गणेशस्तोत्र, श्री संकटमोचन हनुमानाष्टक-**वेगिहरो हनुमान महाप्रभु जोकछुसंकट होई हमारो, को नहिं जानत है जग में कपि! संकटमोचन नाम तिहारो** | तथा बजरंग बाण को पाठ द्वारा दर्द निवारण का विधान है|[11]

वेदों में दो चिकित्सकीय देवता प्राप्त होते है जिन्हें अश्विनी की संज्ञा दी गयी है। अश्विनी ये दोनों चिकित्सक है, और दोनों साथ-साथ चलते है। इसमें एक कायचिकित्सक (Physician) और एक शल्यचिकित्सक (Surgeon) है।- (ऋ. 1/17/117-120)

अश्विनौ अर्थात् दोनों अश्विनी कुमार, पौराणिक विष्णु तथा आयुर्वेदिक देवता धनवन्तरि के पूर्व के देवता हैं। अश्विनी कुमार दो सुन्दर नवयुवक हैं, अश्वारोही हैं, कष्ट में पड़े हुए व्यक्तियों की रक्षा के

लिए वे तत्काल पहुँच जाते हैं, वे प्रकाशमान और शुभस्पति हैं। कमलों की माला पहने हैं, शीघ्रगामी हैं, मनोजवा हैं और शक्तिमान हैं। (वैदिकदेवशास्त्र, डॉ. सूर्यकान्त, पृष्ठ 115-126 तक 'पाणिनि' पब्लिसर्स एण्ड प्रिंटर्स- 4225-ए-1, अन्सारी रोड, नई दिल्ली-110002), वैदिक देवता उद्भव और विकास, डॉ. गयाचरण त्रिपाठी, पृ. 26-300, भारतीय विद्या प्रकाशन, 1981, दिल्ली, वाराणसी)

कायचिकित्सा के अन्तर्गत वर्णित -

राजयक्ष्मा (टी.बी.) रोग के वेदना एवं रोग निवारण हेतु प्रार्थना की गयी है कि हे औषधि ! जो-जो तेरे रस बल आदि रोग नाशक गुण हैं तू उन अपने इन गुणों से इस रोगी की यक्ष्मा रोगों से रक्षा कर दे। यक्ष्मा रोग के अन्य विभिन्न प्रकार भी हैं।[12]

यद वः सहः सहमाना वीर्यं यच्च वो बलम्

तेममस्माद् यक्षमात् पुरुषं मुतीषधीरखो कृणोमि भेषजम्। - (अथर्व. 8/7/5)

कुष्ठरोग

श्वेत कुष्ठ (Whit spot) एवं रक्त (लाल) कुष्ठ के लिए औषधि से प्रार्थना की गयी है कि हे औषधि मेरे त्वचाजन्य रोग को दूर कीजिए।

अस्थिजस्य किलासस्य तनोजस्व च यत् त्वथि ।

दुष्याकृतस्य ब्रह्मणा लक्ष्म श्वेतमनीशम् ॥ - (अथर्व 1/23/4)

लाल राई (सरसों) श्वेत कुछ के लिए अचूक औषधि—

आसुरी चक्रे प्रथमेदम किलासभेषजम् इदं किलास नाशनम् ।

उनीनशत किलासं रारुपामकरात त्वचम् ॥ - (अथर्व, 1/24/2)

सर्पादि विषचिकित्सा

सोमपान करने वालों पर सपदि विषप्रभाव प्रभाव अल्पी या निष्प्रभावी होते हैं।[13] -(अथर्व. 4/6/1)

ऋग्वेदीय मंत्रों द्वारा चिकित्सा

ऋग्वेदीय नवममंडल में सोम औषधि और सोमलता भी है सोम औषधियों का राजा भी है। जो औषधियाँ अनेकों गुणों से युक्त है उन सबका राजा सोम है।

सृष्टि क्रम में जगत् अग्निसोमात्मक हैं—

सोमरस सृष्टि प्रक्रिया के अन्तर्गत गर्भाधानजन्य प्रक्रिया में यहाँ सोमरस अर्थात् सोमतत्त्व स्त्री के रज का प्रतीक है तथा अग्नितत्त्व पुरुष के वीर्य का प्रतीक है।

या ओषधीः सोमराज्ञीर्बह्वीः शतविक्षणाः ।

तासां त्वमस्युत्तमारं कामाय शं हृदे (ऋ. 10/97/18 8/48/4)

सोमरस- लाल, भू, श्वेत, पीत, हरित इत्यादि रंगों का होता है। (ऋ. 9/3/9)

दिव्य सोमरस- हरे रंग का (हरिः पवित्रे अर्षति)। (ऋ. 9/3/9)

परिधामानि- यानी ते, त्वं सोमाऽसि विश्वतः पवमान ऋतुभिः कवे ।

वैदिक काल में सोमरस का पौधा इतना मूल्यवान था कि उसकी पहचान को उस पौधे के विशेषज्ञ गुप्त रखते थे।[14] यह विभिन्न घटक जैसे-निद्रा, बल, मानसिक रोग, हृदय रोग, ज्वर, पाचन क्रिया एवं अन्य कई प्रभावों में उपयोगी होता है। पीपल का वृक्ष, उसकी और छाल एवं पत्ते के रस्ते प्राप्त करने में सहायक था ? पीपल का वृक्ष नारायण भगवान श्रीकृष्ण /विष्णु का साक्षात् स्वरूप माना जाता है। वृक्षाणां अश्वत्थोऽस्मि | (श्रीमद्भगवद्गीता)

उदुम्बर (गूलर) भी देवीवृक्ष है। देवासुर संग्राम में के उदुम्बर वृक्ष ही देवो (सत्य) साथ रहा। उदुम्बर वृक्ष हमेशा शपथ+दुग्ध युक्त रहता है जिससे यह अतिसार, नेत्र, प्रमेह, रक्तप्रद्र, व्रणनाश आदि रोगों की चिकित्सा में लाभकारी है।[15] (अथर्व, 20/136/15)

दूर्वा वनस्पति

दूर्वा वनस्पति (घास) के प्रधान देवता भगवान् श्री गणेश जी हैं, और उनके वाहन मूषक (चूहा) को दूर्वा बहुत प्रिय हैं अतः गणेश जी को भी दूर्वा (दूब) प्रिय है। दूर्वा के रस द्वारा अनेकशः रोगों की चिकित्सा आयुर्वेद में वर्णित है। यह दूर्वा हमें शतशहस्त्र पुत्रों- पौत्रों से समृद्ध करें।

आक (मदार) वृक्ष/वनस्पति / ओषधि का जड़, तना और पत्ती का रस कुष्ठ, ज्वर,

वात, प्रदर, व्रण, अपमृत्यु, दुर्गन्ध, ओष्ठ, कर्णशूल, गुल्म, शूल, त्वचा रोग, पैर के रोग, भगन्दर, सूजन आदि प्रभावकारी है।[16]

जानु संधिशूल (घुटनों का दर्द) में योगाभ्यास -

नई चिकित्सा सुविधाओं के उद्भव के बावजूद, आज तक दर्दनाक जोड़ों के लिए कोई विशिष्ट उपचार मौजूद नहीं है। आचार्य सुश्रुत द्वारा विभिन्न मस्कुलोस्केलेटल विकारों में 'अग्नि कर्म' और 'जोंक चिकित्सा' विशेष निर्देश गई किया गया है, क्योंकि प्रणालीगत दवा कंकाल संबंधी विकारों के प्रबंधन में बहुत कम भूमिका निभाती है और वे अवांछित परिणामों से भरी होती हैं।[17]

वेदना को दूर करने के तरीकों की खोज में दर्शन की सभी प्रणालियां उत्पन्न हुई हैं। केवल दार्शनिक ही नहीं चिकित्सा में भी इसे मूल समस्या माना जाता था। 'रोगा' शब्द ही दर्दनाक स्थिति को दर्शाता है। काय चिकित्सा और शल्य चिकित्सा का मुख्य उद्देश्य जीवित प्राणियों की पीड़ा को कम करना है। [18]

चरक संहिता और सुश्रुत संहिता के प्रारंभिक भाग में, यह बिल्कुल स्पष्ट है कि जीव के दर्द और पीड़ा को खत्म करने के लिए आयुर्वेद अस्तित्व में आया।चरक स्पष्ट रूप से कहते हैं कि स्वास्थ्य ही सुख है और रोग ही दु:ख है। इसी आधार पर जीवन को भी दो व्यापक भागों में बांटा गया है, सुख और दुख (सुख और दर्द)।

इस समस्या से निपटने के लिए विभिन्न उपायों की खोज की गई और दर्दनाक स्थितियों को रोकने और होने पर उन्हें ठीक करने का प्रयास किया गया। आयुर्वेद की सभी शाखाएं अपने-अपने क्षेत्र के साथ इस संबंध में इन जिम्मेदारियों को पूरा करने में लगी हुई हैं।[19]

शल्य तंत्र में यह समस्या व्याधियों की दर्दनाक प्रकृति के कारण अधिक प्रमुख रही है जो शरीर और मन को गंभीर दर्द से पीड़ित करती है। इसके लिए शल्यक्रिया द्वारा समस्याओं के तत्काल प्रबंधन की आवश्यकता है जिन्होंने स्थिति को प्रभावी ढंग से प्रबंधित करने के लिए आवश्यक पद्धति लागू की।

अन्य पहलू शल्य चिकित्सा द्वारा किसी बीमारी का इलाज करते समय कई शल्य चिकित्सा प्रक्रियाओं के दौरान दर्द की घटना है। शल्य-चिकित्सकों की भी यही वास्तविक समस्या थी कि शल्य क्रिया के दौरान होने वाले दर्द को कैसे दबाया जाए या कम किया जाए। प्राचीन ग्रंथों के माध्यम से जाने पर हम विभिन्न विकारों में वर्णित सर्जिकल ऑपरेशन के तरीके और प्रीऑपरेटिव स्टेज में रोगी की तैयारी के तरीके पा सकते हैं ताकि वे इसे अच्छी तरह से सहन कर सकें और पूरी प्रक्रियाओं के दौरान उनका सामान्य शरीर विज्ञान बना रहे।[20]

ऋग्वेद जैसे प्राचीन ग्रंथों में कुछ शल्यक्रिया विधियों का उल्लेख किया गया है और कोई भी आश्चर्य कर सकता है कि उन दिनों रोगी को तैयार करने की विधि क्या हो सकती थी, विशेष रूप से दर्द को दबाने के पहलू में संस्कृत साहित्य के कुछ ग्रंथों में हमें कुछ सूत्र मिलते हैं जिनका उपयोग रोगियों को बेहोश करने के लिए किया गया था लेकिन संपूर्ण विषय बहुत स्पष्ट नहीं है और इस समस्या के लिए प्रभावी दवाओं का पता लगाने के लिए प्राचीन साहित्य और शोध कार्यों पर गहन अध्ययन की आवश्यकता है।[21]

शल्य तंत्र में उन दिनों अनेक ग्रंथ प्रचलित थे। जिनमें से कुछ भोज को पसंद करते हैं। पुष्कलावत, विश्वामित्र, करवीर्य आदि परवर्ती टीकाओं में उद्धरण के रूप में ही मिलते हैं। लेकिन दुर्भाग्य से सुश्रुत संहिता के अतिरिक्त कोई अन्य ग्रंथ उपलब्ध नहीं है और इसीलिए इसे आयुर्वेद के सर्जिकल स्कूल का प्रतिनिधि माना गया है।

कोई इन ग्रंथों से महत्वपूर्ण जानकारी प्राप्त कर सकता है और इस दिशा में आगे के शोध के लिए मूल्यवान सुराग भी प्राप्त कर सकता है। फिर चूंकि त्रिदोष का सिद्धांत आयुर्वेद का आधार है,

इसलिए वर्तमान समस्या का अध्ययन करते समय इस पर भी विचार करना होगा। त्रिदोष जीवन से संबंधित है और जीवित प्राणियों की जैविक घटनाओं को बनाए रखने और नियंत्रित करने का प्राथमिक कारक है। जैसे ही जीवन प्रकट होता है, तीनों दोष अपना-अपना काम शुरू कर देते हैं और मृत्यु तक लगातार काम करना शुरू कर देते हैं। यहां तक कि एक कोशिका में भी तीनों दोष होते हैं जो जीवित कोशिकाओं के विभिन्न कार्यों को नियंत्रित करते हैं।[22]

संपूर्ण फिजियोलॉजी, पैथोलॉजी और मेडिसिन त्रिदोष के सिद्धांत पर आधारित हैं और यहां तक कि तीन दोषों को संतुलित रखने के लिए औषधि और आहार भी निर्धारित किए जाते हैं ताकि व्यक्ति स्वस्थ रहे। तीन दोषों के संतुलन को हर कीमत पर बनाए रखना होता है क्योंकि यदि यह गड़बड़ी होती है तो चिकित्सा करते समय विकार दिखाई देगा, तीन दोषों के संबंध में प्रयोग के तरीके को ध्यान में रखा जाना चाहिए क्योंकि उपाय के अंतिम मानदंड दोषों का संतुलन है ।[23]

यहां तक कि दर्द या निश्चेतना के प्रबंधन के क्षेत्र में भी एक तरफ त्रिदोष और दूसरी तरफ रस, गुण, वीर्य, विपाक और प्रभाव के आधार पर प्रभावी दवा ढूंढनी होगी और उनका अध्ययन करना होगा। दर्द एक पैथोलॉजिकल लक्षण है जो मुख्य रूप से वात के कारण होता है। इसलिए इस समस्या के लिए दवा की जांच करते समय हमें इन बातों को ध्यान में रखना होगा और कुछ उत्कृष्ट औषधिओं का चयन करना होगा जो इस संबंध में उपयोगी साबित हो सकती हैं। लेकिन कुछ अन्य दवाएं भी हो सकती हैं जो प्रभाव के कारण प्रभावी हो सकती हैं, अर्थात विशिष्ट क्रिया जिसे रस, गुण, वीर्य, विपाक की तर्ज पर नहीं समझाया जा सकता है। आचार्य चरक ने औषधियों का वर्गीकरण किया है और वेदनास्थपनीय समूह बनाया है। वेदना शब्द की दो तरह से व्याख्या की जा सकती है। यह दर्द और सामान्य रूप से संवेदना को भी दर्शाता है|[24]

कोई भी वेदना बिना संदेवना के नहीं समझी जा सकती। किसी भी रोगी की वेदना बिना वेदना के बिना संवेदना के बिना न तो समझी जा सकती है न ही उसकी सही चिकित्सा की जा सकती है अत: चिकित्सक को रोगी की चिकित्सा करते समय चिकित्सा सिध्दान्तों एवं रोगी रोग परिक्षण के प्रात अति संवेदनशील होना चाहिए |

चिकित्सा परिकल्पना एवं प्रयोग के समय उसके गुण दोष एवं दुष्प्रभाव को भी ध्यान में रखना चाहिए | योग एवं वेदों में वर्णित विभिन्न आसनों के उचित प्रयोग से विभिन्न प्रकार से विभिन्न प्रकार की वेदनाओं का दुष्प्रभाव रहित प्रतिभर संभव है | आधुनिक समाज के सम्पूर्ण शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के लिए योग नितान्त आवश्यक प्रयोग सिध्द होगा ऐसा सर्वमान्य परिलक्षित है | 25

निष्कर्ष- योग एक अभ्यास है जो मानसिक, शारीरिक, आध्यात्मिक और सामाजिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में विकास के आठ स्तरों पर काम करता है। जब तक शारीरिक स्वास्थ्य बरकरार है तब तक मन स्पष्ट और केंद्रित रहता है। योग के मुख्य लक्ष्यों में शामिल हैं:शरीर, मन और आत्मा को नियंत्रित करने में योग मदद करता है। शरीर और मन को शांत करने के लिए यह शारीरिक और मानसिक अनुशासन का एक संतुलन बनाता है। यह तनाव और चिंता का प्रबंधन करने में भी सहायता करता है और व्यक्ति को आराम से रहने में मदद करता है। योग आसन शक्ति, शरीर में लचीलेपन और आत्मविश्वास विकसित करने के लिए जाना जाता है। अपने शरीर को इतना पुष्ट और कठोर बना लो कि तुम्हारे ऊपर सर्दी-गर्मी या ऋतु का प्रभाव न पड़ने पावे। बच्चे का शारीरिक गठन, जैव रासायनिक मूल्य, अंगों की परिपक्वता स्थिति, शरीर की कार्यात्मक क्षमता, वयस्कों से बहुत भिन्न होती है। इस वजह से बच्चा किसी विशेष बीमारी के लिए अलग प्रस्तुति दिखाएगा।

संदर्भ

1. 1.Pande,D.N, Integrated Ayurvedic Pain Management,Chaukhambha Vishvabharati Varanasi ,First Edition:Year 2021
2. श्याम सुन्दर पाल. (2017). मानव जीवन में योग का महत्व. *International Journal of Advances in Social Sciences*, *5*(1), 29-32.
3. Chaturvedi, S. (2007). *Jyotish Shastra Mein Rog Vichar*. Motilal Banarsidass Publishe.
4. Rahees, S. (2010). *Adhunik Bharat: Bharat Me British Raj Ka Vistar (1707-1857)*. Pearson Education India.
5. Jaina, J. (2000). *Pramukha aitihāsika Jaina puruṣa aura mahilāeṁ* (Vol. 30). Bhartiya Jnanpith.
6. Ramdev, S. (2017). *Yog Saadhna v Yog Chikitsa Rahasya*. Diamond Pocket Books (P) Ltd..
7. Gupta, H. O. (2015). *Cancer*. Diamond Pocket Books (P) Ltd..
8. Bahuguna, S. (2007). *Dharti Ki Pukar*. Radhakrishna Prakashan.
9. Ghanekar, B. G., & Vaidya, L. (2007). *Sushrut Samhita*. Motilal Banarsidass Publishe.
10. Maheshwari, A. P. (2013). *Mayan*. Prabhat Prakashan.
11. Dev, N. (2011). *Bauddh Dharm Darshan*. Motilal Banarsidass.
12. Devi, S. (2013). *Abalaaon Ka Insaf*. Radhakrishna Prakashan.
13. .Pande,D.N, Integrated Ayurvedic Pain Management,Chaukhambha Vishvabharati Varanasi ,First Edition:Year 2021,पृष्ठ सं० 315
14. Jha, H. (2007). *Khattar Kaka*. Rajkamal Prakashan.
15. Baudh, S. (2020). भारतीय इतिहास में पीपल वृक्ष का महत्व. *Bodhi Path*, *19*(2), 49-54.
16. Ghanekar, B. G., & Vaidya, L. (2007). *Sushrut Samhita*. Motilal Banarsidass Publishe.

17. Maheshwari, A. P. (2013). *Mayan*. Prabhat Prakashan.
18. Bhaṭanāgara, R. (1993). *Prema divānī*. Atmaram & Sons.
19. कंचन सिंह. (2017). संगीत का बहुआयामी स्वरूपः-संगीत-चिकित्सा. *Academic Social Research:(P) ISSN: 2456-2645, Impact Factor: 4.928 (UGC APPROVED 47715)*, *3*(2).
20. Rattner, D. (2016). इलियोकोलिक एनास्टोमोसिस के साथ लेप्रोस्कोपिक राइट कोलेक्टोमी. *Journal of Medical Insight*.
21. .काश्यप संहिता, वृद्ध जीवक द्वारा, श्री सत्यपति भिसागाचार्य द्वारा विद्योतिनी हिंदी भाष्य,चौखम्बा संस्कृत संस्थान द्वारा प्रकाशित, वाराणसी, संस्करण 2018, सूत्र स्थान वेदना अध्याय 1/4-
22. Sharma P.V.Charaka Samhita, Sharir sthana1/98, English Translation, 2000, Chaukhambha Orientalia, Varanasi, Vol 1,pp.406.
23. Ramdev, S. (2017). *Yog Saadhna v Yog Chikitsa Rahasya*. Diamond Pocket Books (P) Ltd..
24. Valmiki, O. (2008). *Dalit Sahitya ka Saundaryashastra*. Radhakrishna Prakashan.
25. Chaturvedi, S. (2007). *Jyotish Shastra Mein Rog Vichar*. Motilal Banarsidass Publishe.

❒