



9. કિં વૈદ્યેન પ્રયોજનમ્



[પ્રસ્તાવના : સંસ્કૃતવિદ્યામાં આયુર્વેદ પણ એક વિદ્યા તરીકે પ્રતિષ્ઠિત છે. આમાં ચરક, સુશ્રુત તથા ભાવપ્રકાશ જેવા અનેક ગ્રંથોનો સમાવેશ થાય છે. આ બધા ગ્રંથોમાં ખૂબ જ સૂક્ષ્મતાથી જે-તે વિષયની વિચારણા કરવામાં આવી છે અને તેને સમજવા માટે પૂર્વાપરનો સંદર્ભ જાણમાં હોવો જરૂરી થઈ પડે છે. પરંતુ ક્યારેક ક્યારેક કોઈક વિષયની વિચારણા દરમિયાન મુક્તરૂપે અમુક મૂલ્યવાન વિચાર પણ રજૂ થઈ જતો હોય છે. આવા વિચારો સામાન્ય જનમાનસના મનમાં વસી જતા હોય છે અને તેથી તેનો લાભ સહુ કોઈ લઈ શકતું હોય છે. પ્રસ્તુત પાઠમાં આયુર્વેદ વિદ્યાના જુદા જુદા ગ્રંથોમાંથી સાત પદ્યોનો સંગ્રહ કરવામાં આવ્યો છે.]

સ્વાસ્થ્ય જીવનનું પ્રથમ સુખ છે. તેને જાળવી રાખવા માટે કેટલુંક જ્ઞાન અપેક્ષિત છે. અહીં પ્રથમ પદ્યમાં ભોજનને અંતે, દિવસને અંતે અને રાત્રિને અંતે જે પદાર્થોનું સેવન કરવાનું છે, તેનો નિર્દેશ છે. દિવસમાં કેટલી વાર ખાવાથી શું શું થાય છે, તેની વાત બીજા પદ્યમાં છે. ત્રીજા પદ્યમાં માણસ પોતાનો વૈદ્ય પોતે જ બની રહે, તે માટેની વાત કરવામાં આવી છે. એ પછી ચોથા પદ્યમાં આયુર્વેદશાસ્ત્રનો સિદ્ધાંત રજૂ થયો છે. છઠ્ઠું પદ્ય ચિકિત્સા કરનાર વ્યક્તિની યોગ્યતાનું વર્ણન કરે છે. છેલ્લાં બે પદ્યો શારીરિક સ્વાસ્થ્ય માટે વ્યાયામની ઉપયોગિતાને સૂચવનારાં છે.

આ પદ્યોમાં પીરસાયેલું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરીને તેના અનુસંધાને કેટલોક પુરુષાર્થ અપેક્ષિત છે. પાઠનો અભ્યાસ કરીને તેના ફળ તરીકે પ્રાપ્ત જ્ઞાનનો આધાર લઈ વિદ્યાર્થીઓ પોતાની દિનચર્યામાં જરૂરી સાવધાની રાખે, તે અપેક્ષિત છે.]

ભોજનાન્તે પિબેત્ તક્રમ્ દિનાન્તે ચ પિબેત્ પયઃ ।

નિશાન્તે ચ પિબેત્ વારિ કિં વૈદ્યેન પ્રયોજનમ્ ॥ 1 ॥

એકભુક્તં સદારોગ્યં દ્વિભુક્તં બલવર્ધનમ્ ।

ત્રિભુક્તં ચ સદારોગં ચતુર્ભુક્તં તુ મારકમ્ ॥ 2 ॥

હિતાહારા મિતાહારા અલ્પાહારાશ્ચ યે જનાઃ ।

ન તાન્ વૈદ્યાશ્ચિકિત્સન્તિ આત્મનસ્તે ચિકિત્સકાઃ ॥ 3 ॥

આહારં પચતિ વહ્નિઃ દોષાનાહારવર્જિતઃ ।

ધાતૂન્ ક્ષીણેષુ દોષેષુ જીવિતં ધાતુસંક્ષયે ॥ 4 ॥

સ્મૃતિમાન્ યુક્તિહેતુજ્ઞો જિતાત્મા પ્રતિપત્તિમાન્ ।

ભિષગૌષધસંયોગૈશ્ચિકિત્સાં કર્તુમર્હતિ ॥ 5 ॥

વ્યાયામસ્વિન્નગાત્રસ્ય પદ્ભ્યામુદ્વર્તિતસ્ય ચ ।

વ્યાધયો નોપસર્પન્તિ વૈનતેયમિવોરગાઃ ॥ 6 ॥

વયોબલશરીરાણિ દેશકાલાશનાનિ ચ ।

સમીક્ષ્ય કુર્યાદ્ વ્યાયામમન્યથા રોગમાપ્નુયાત્ ॥ 7 ॥

(સુશ્રુતસંહિતાયામ્, ચિકિત્સાસ્થાને 24 તમઃ અધ્યાયઃ)

ટિપ્પણી

1. ભોજનાન્તે (ભોજનસ્ય અન્તે - ષ.તત્પુ.) ભોજન પછી પિબેત્ (પા > પિબ્ વિધ્યર્થઃ. અ. એ.વ.) પીવું જોઈએ. તક્રમ્ છાશ, દિનાન્તે (દિનસ્ય અન્તે - ષ.તત્પુ.) દિવસના અંતે (રાત્રે) પયઃ (પયસ્ નપું. દ્વિ. એ.વ.) દૂધને નિશાન્તે (નિશાયાઃ અન્તે - ષ.તત્પુ.) રાત્રિના અંતે (સવારે) વૈદ્યેન પ્રયોજનમ્ વૈદ્ય-ડૉક્ટરનું શું પ્રયોજન રહે. (અર્થાત્ વૈદ્ય કે ડૉક્ટરની જરૂર રહેતી નથી.)

2. એકભુક્તમ્ (એકં ચ તત્ ભુક્તમ્ - કર્મ.) એકવાર કરેલું ભોજન સદારોગ્યમ્ હંમેશાં માટે આરોગ્ય (જાળવી રાખે છે.) દ્વિભુક્તમ્ બે વાર કરેલું ભોજન બલવર્ધનમ્ શક્તિને વધારનાર છે. ત્રિભુક્તમ્ ત્રણવાર કરેલું ભોજન સદારોગ્યમ્ હંમેશાં માટે રોગ (કરનારું હોય છે.) ચતુર્ભુક્તમ્ ચાર વાર કરેલું ભોજન મારકમ્ મારી નાખનારું. મૃત્યુકારક, મૃત્યુપ્રદ (બની રહે છે.)

3. હિતાહારાઃ (હિતઃ આહારઃ યેષામ્ તે - બહુ.) હિતકારક ભોજનવાળા મિતાહારાઃ (મિતઃ આહારઃ યેષામ્ તે - બહુ.) માપસરના ભોજનવાળા અલ્પાહારાઃ (અલ્પઃ આહારઃ યેષામ્ તે - બહુ.) થોડા ભોજનવાળા ચિકિત્સન્તિ (ચિકિત્સ્ વ. અ. બ.વ.) ચિકિત્સા કરે છે આત્મનઃ (આત્મન્ ષ.એ.વ.) પોતાના ચિકિત્સકાઃ વૈદ્યો, રોગનો ઉપચાર કરનારા.

4. આહારમ્ આહારને વહ્નિઃ અગ્નિ દોષાન્ દોષોને આહારવર્જિતઃ (આહારેણ વર્જિતઃ - તૃ.તત્પુ.) આહાર વિનાનો ધાતૂન્ ધાતુઓને વાત, પિત્ત અને કફને (આયુર્વેદના મત મુજબ વાત, પિત્ત અને કફ શરીરને ધારણ કરતા હોવાથી ધાતુ તરીકે ઓળખાય છે. તેમનું સમપ્રમાણ એ સ્વાસ્થ્યનું લક્ષણ છે અને વિષમપ્રમાણ એ અસ્વાસ્થ્ય-રોગનું લક્ષણ છે. ક્ષીણેષુ (દોષેષુ) દોષો ક્ષીણ થતાં, દોષ જ્યારે ઘટી જાય છે, ત્યારે (ક્ષીણેષુ (દોષેષુ) સતિ સપ્તમી પ્રયોગ છે. યદા દોષાઃ ક્ષીણાઃ ભવન્તિ તદા) જીવિતમ્ જીવન ધાતુસંક્ષયે (ધાતુનામ્ સંક્ષયઃ, તસ્મિન્ - ષ.તત્પુ.) ધાતુઓનો નાશ થાય ત્યારે

5. સ્મૃતિમાન્ સ્મરણ શક્તિવાળો યુક્તિહેતુઃ (યુક્તિઃ ચ હેતુઃ ચ - ઇ.દ્વ., યુક્તિહેતૂ જાનાતિ ઇતિ - ઉપ.તત્પુ.) યુક્તિ એટલે કે ઉપાય અને હેતુ એટલે કે કારણને જાણનાર જિતાત્મા (જિતઃ આત્મા યેન સઃ - બહુ.) પોતાના આત્મા ઉપર વિજય પ્રાપ્ત કરનાર પ્રતિપત્તિમાન્ સારી પરીક્ષા કરી જાણનાર ભિષક્ વૈદ્ય, ડૉક્ટર ઔષધસંયોગૈઃ (ઔષધાનામ્ સંયોગઃ, તૈઃ - ષ.તત્પુ.) ઔષધોના સંયોગ કે મિશ્રણથી ચિકિત્સામ્ ચિકિત્સા, નિદાનને.

6. વ્યાયામસ્વિન્નગાત્રસ્ય (વ્યાયામેણ સ્વિન્નાનિ ગાત્રાણિ યસ્ય સઃ, તસ્ય - બહુ.) વ્યાયામથી થાકેલાં અંગોવાળો પદ્મ્યામ્ બંને પગોથી ઉદ્વર્તિતસ્ય (ઉત્ + વૃત્ આગળ વર્તવું ક્ત ક.ભૂ.કૃ.) આગળ વર્તનારને, આગળ ગતિ કરનારને વ્યાધયઃ રોગો, બીમારીઓ ન ઉપસર્પન્તિ (ઉપ + સર્પ્ વ. અ.બ.વ.) પાસે જતી નથી. વૈનતેયમ્ (વિનતાયાઃ અપત્યં પુમાન્ - ત.પ્ર અપત્યાર્થક શબ્દ) ગરુડની પાસે ઇવ જેમ ઊરગાઃ (ઊરસા ગચ્છન્તિ - ઉપ. તત્પુ.) સર્પો.

7. વયોબલશરીરાણિ (વયઃ ચ બલં ચ શરીરં ચ - ઇ.દ્વ.) ઉંમર, શક્તિ અને શરીરને દેશકાલાશનાનિ (દેશઃ ચ કાલઃ ચ અશનમ્ ચ - ઇ.દ્વ.) સ્થાન, સમય અને ભોજન (આહાર) સમીક્ષ્ય બરાબર તપાસીને કુર્યાત્ કરવું જોઈએ (કૃ કરવું વિ અ. એ.વ.) આપ્નુયાત્ (આપ્ વિ. અ.એ.વ.) પ્રાપ્ત કરવું જોઈએ.

સન્ધિ

અલ્પાહારાશ્ચ (અલ્પાહારાઃ ચ) । વૈદ્યાશ્ચિકિત્સન્તિ (વૈદ્યાઃ ચિકિત્સન્તિ) । આત્મનસ્તે (આત્મનઃ તે) । યુક્તિહેતુઃ જિતાત્મા (યુક્તિહેતુઃ જિતાત્મા) । ભિષગૌષધસંયોગૈશ્ચિકિત્સામ્ (ભિષક્ ઔષધસંયોગૈઃ ચિકિત્સામ્) । વ્યાધયો નોપસર્પન્તિ (વ્યાધયઃ ન ઉપસર્પન્તિ) । વૈનતેયમિવોરગાઃ (વૈનતેયમ્ ઇવ ઊરગાઃ) ।

1. આત્મનસ્તે ચિકિત્સકાઃ ।

પોતાની જાતે પોતાની ચિકિત્સા કરનાર. જે માણસ હિતાહારી છે અર્થાત્ હિત કરનારું ભોજન કરે છે; ગમે તેવું સ્વાદિષ્ટ ભોજન હોય, તોપણ મિતાહાર અર્થાત્ માફકસરનું ભોજન કરે છે. અને જે માણસ અલ્પાહાર અર્થાત્ એક સામટું નહિ, પરંતુ થોડું થોડું ભોજન કરે છે, તે માણસ હકીકતમાં પોતાની ચિકિત્સા પોતે જ કરી રહ્યો છે, એમ સમજવું જોઈએ. સાર એ છે કે, જો માણસ પોતાના ભોજનકર્મમાં હિતકારક, માફકસર અને અલ્પ ભોજન કરવાનું રાખે, તો તેને કોઈ રોગ થાય નહિ, પરિણામે એને કોઈ વૈદ્ય પાસે પણ જવાનું રહેતું નથી. પરંતુ જે માણસ પોતાના ભોજનની બાબતમાં સાવધાની રાખતો નથી, તે રોગી બને છે અને તેને વારંવાર વૈદ્યની પાસે જવાનું થાય છે. એકવાર રોગી થયા પછી, નીરોગી બનવા માટે પુનઃપુનઃ વૈદ્યનો આશ્રય લેવાનો થાય છે, તે ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ.

2. ચિકિત્સાં કર્તુમર્હતિ ।

ચિકિત્સા કરવાનું કર્મ ગમે તે કરી શકે નહિ, કેમ કે એ કર્મ અને તેનું ફળ સીધી રીતે રોગીના જીવન સાથે સંકળાયેલું હોય છે. એટલે કોઈ સામાન્ય માણસ ચિકિત્સાનું કર્મ કરવા લાગે, તો ક્યારેક રોગીનું જીવન સંકટમાં પણ આવી જાય છે. આ કારણે ચિકિત્સકની પાસે ચિકિત્સા કરવાની એક ચોક્કસ યોગ્યતા હોવી જોઈએ. આ યોગ્યતા ઉપરાંત પણ કેટલીક બાબતો છે, કે જે ચિકિત્સકની પાસે હોવી જોઈએ. જેમ કે - ચિકિત્સકની પાસે સ્મરણશક્તિ હોવી જોઈએ. એ ઉપાય તથા હેતુને જાણનારો હોવો જોઈએ. વળી, તે જિતાત્મા અર્થાત્ પોતાના આત્મા ઉપર વિજય મેળવેલો હોવો જોઈએ અને અંતે ઉચિત પરીક્ષા કરીને નિદાન કરી ચિકિત્સા કરે, તેવો હોવો જોઈએ. આવો ચિકિત્સક જ રોગીની ચિકિત્સા કરી શકે છે.

3. સમીક્ષ્ય કુર્યાદ વ્યાયામમ્ ।

માણસે પોતાના શરીરને સ્વસ્થ રાખવા માટે વ્યાયામ કરવો બહુ જરૂરી છે. વ્યાયામ કરનારી વ્યક્તિએ કેટલીક વાતો ધ્યાન રાખવા જેવી છે. જેમ કે, પોતાની વયને ધ્યાનમાં રાખીને વ્યાયામ કરવો જોઈએ. અર્થાત્ દરેક વ્યક્તિને માટે વ્યાયામ એકસરખો હોતો નથી, પરંતુ વય પ્રમાણે વ્યાયામ જુદા જુદા પ્રકારનો હોય છે. એવી જ રીતે પોતાનું બળ અને શરીરને જોઈને વ્યાયામ કરવો જોઈએ.

આ ઉપરાંત બીજી કેટલીક બાબતો પણ ધ્યાન રાખવી જોઈએ. તે છે - દેશ, કાળ અને અશન અર્થાત્ ભોજન. આનું તાત્પર્ય એ છે કે જેવો દેશ હોય અને કાળ હોય, તે પ્રમાણે વ્યાયામ કરવો જોઈએ. વળી, એક સરખા દેશ-કાળવાળા માણસોએ પણ પોતપોતાના ભોજનનો પણ ખ્યાલ કરી લેવો જોઈએ. જે વ્યક્તિને સાદું ભોજન પ્રાપ્ત હોય, તો તેણે તે રીતે અને જે વ્યક્તિને પૌષ્ટિક ભોજન પ્રાપ્ત થયું હોય, તો તેણે એ રીતે વ્યાયામ કરવો જોઈએ. આમ, વ્યાયામ કરવો, પણ સારી રીતે જોઈને, વિચારીને વ્યાયામ કરવો જોઈએ.

સ્વાધ્યાય

1. यथास्वं विकल्पं चित्वा लिखत ।

(1) दिनान्तः नाम किम् ?

(क) रात्रिः (ख) प्रभातम् (ग) मध्याह्नम् (घ) अपराह्नम्

(2) त्रिभुक्तम् कीदृशं भवति ?

(क) सदारोगम् (ख) सदास्वस्थम् (ग) सदादुःखम् (घ) मारकम्

(3) ધાતવઃ ઇત્યસ્ય પ્રકરણાનુરૂપઃ અર્થઃ કઃ ?

(ક) વાતપિત્તાદયઃ (ખ) સુવર્ણરજતાદયઃ (ગ) ભ્વાદયઃ (ઘ) રસાદયઃ

(4) વૈનતેયઃ નામ કઃ ?

(ક) સર્પઃ (ખ) હંસઃ (ગ) ગરુડઃ (ઘ) ગૃધ્રઃ

2. અધોલિખિતાનાં પ્રશ્નાનામ્ ઉત્તરાણિ સંસ્કૃતભાષયા લિખત ।

- (1) વારિ કદા પેયમ્ ?
- (2) ભોજનાન્તે કિં પેયમ્ અસ્તિ ?
- (3) કીદૃગ્ ભોજનં બલવર્ધનં પ્રોક્તમ્ ?
- (4) ચતુર્ભુક્તં ભોજનં કીદૃશં પ્રોક્તમ્ ?
- (5) કે આત્મનઃ ચિકિત્સકાઃ ભવન્તિ ?
- (6) કઃ ચિકિત્સાં કર્તુમર્હતિ ?
- (7) વ્યાધયઃ કં ન ઉપસર્પન્તિ ?

3. સસંદર્ભ સમજાવો :

- (1) કિં વૈદ્યેન પ્રયોજનમ્ ।
- (2) આહારં પચતિ વહ્નિઃ ।
- (3) સમીક્ષ્ય કુર્યાદ્ વ્યાયામમ્ ।

4. નીચેના પ્રશ્નોના માતૃભાષામાં ઉત્તર આપો :

- (1) વૈદ્યની જરૂર ક્યારે રહેતી નથી ?
- (2) ભોજનના કેટલા પ્રકારો કહ્યા છે ? કયા કયા ?
- (3) ચાર પ્રકારના ભોજનનાં પરિણામો કયાં કયાં છે ?
- (4) ચિકિત્સકમાં કયા કયા ગુણો હોવા જરૂરી છે ?
- (5) વ્યાયામ કેવી રીતે કરવો જોઈએ ?

5. વિવરણાત્મક નોંધ લખો :

- (1) વ્યાધયઃ ।
- (2) ધાતવઃ ।

6. સમીક્ષાત્મક નોંધ લખો :

- (1) ભોજનના પ્રકારો
- (2) આહાર અને વ્યાયામ

