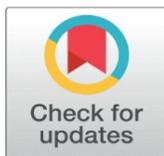


## COMPOUND MEDICINE AND PANCH DICTIONARY: A FUTURE VISION

# यौगिक चिकित्सा और पंच कोश: एक भविष्य की दृष्टि

Dr. Dipika Sharma<sup>1</sup> ✉, Dr. Pramod Kumar<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Assistant Professor, Delhi University



### Corresponding Author

Dipika Sharma,  
dr.dipika1982@gmail.com

### DOI

10.29121/shodhkosh.v3.i2.2022.2612

**Funding:** This research received no specific grant from any funding agency in the public, commercial, or not-for-profit sectors.

**Copyright:** © 2022 The Author(s). This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](#).

With the license CC-BY, authors retain the copyright, allowing anyone to download, reuse, re-print, modify, distribute, and/or copy their contribution. The work must be properly attributed to its author.



## 1. प्रस्तावना

आज के इस युग में यौगिक चिकित्सा एक जीवन जीने कि सुव्यवस्थित पद्धति है। योग द्वारा रोग का नाश करने वाली विधि को यौगिक चिकित्सा कहते हैं, जो व्यक्ति को न केवल स्थूल स्तर पर स्वस्थ रखता है अपितु सूक्ष्म स्तर पर भी अपना प्रभाव डालता है। यौगिक चिकित्सा सभी स्तरों (स्थूल से सूक्ष्म और सूक्ष्म से कारण) पर कार्य करती है। योग चिकित्सा के अन्तर्गत जीवन शैली को भी बदला जाता है। यौगिक चिकित्सा द्वारा पुनर्स्वास्थ्य और समग्र स्वास्थ्य को प्राप्त किया जा सकता है। रोगी को पूर्ण स्वास्थ्य प्रदान करना ही यौगिक चिकित्सा का प्रथम लक्ष्य होता है। यौगिक चिकित्सा का प्रयोग हमारे ऋषि मुनि भी किया करते थे। शास्त्रों में भी यौगिक चिकित्सा का वर्णन किया गया है। इसी से पता चलता है कि यौगिक चिकित्सा कोई नयी पद्धति नहीं है, अपितु हजारों सालो से चली आ रही है।

यौगिकचिकित्सा पंचकोशस्थितिः स्वास्थ्यस्य मूलम् ।

तद्विशेषज्ञानेन रोगनाशः भवति॥

अर्थात् यौगिक चिकित्सा पंच कोश की स्थिति को समझने से स्वास्थ्य का मूल आधार बनता है, और इसके विशेष ज्ञान से रोगी का नाश होता है ।

## ABSTRACT

**English:** The relation of compound medicine and panch dictionary is associated with Indian philosophy and Ayurveda. Compound therapy is an ancient Indian science, which uses the principles and techniques of yoga for the balance of body, mind and soul. This research paper studies ways to maintain health from Panch Kosh through compound medicine. The relationship of compound therapy and punch dictionary is important for the entire health of the individual. The physical, mental and spiritual health of the person improves the physical, mental and spiritual health of the person through compound therapy. In this research paper, we will analyze the relationship between compound medicine and Panch Kosh and try to understand its importance from future point of view..

**Hindi:** यौगिक चिकित्सा और पंच कोश का संबंध भारतीय दर्शन और आयुर्वेद से जुड़ा हुआ है। यौगिक चिकित्सा एक प्राचीन भारतीय विज्ञान है, जो शरीर, मन और आत्मा के संतुलन के लिए योग के सिद्धांतों और तकनीकों का उपयोग करता है। यह शोध पत्र यौगिक चिकित्सा के माध्यम से पंच कोश से स्वास्थ्य को बनाए रखने के तरीकों का अध्ययन करता है। यौगिक चिकित्सा और पंच कोश का संबंध व्यक्ति के संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है। यौगिक चिकित्सा के माध्यम से पंच कोश स्वास्थ्य को बनाए रखने से व्यक्ति का शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य सुधरता है। इस शोध पत्र में, हम यौगिक चिकित्सा और पंच कोश के बीच संबंध का विश्लेषण करेंगे और भविष्य की दृष्टि से इसके महत्व को समझने का प्रयास करें ।

**Keywords:** Compound Medicine, Punch Dictionary, Indian Philosophy, Ayurveda, यौगिक चिकित्सा, पंच कोश, भारतीय दर्शन, आयुर्वेद

“पञ्चकोशेषु योगचिकित्सा स्थूलसूक्ष्मविकारान् नाशयति ।

आनंदमयकोशस्थिति परमस्वास्थ्यलाभाय” ॥

अर्थात् पञ्च कोश में यौगिक चिकित्सा स्थूल और सूक्ष्म विकारों को नष्ट करती है, और आनंदमय कोश की स्थिति में परम स्वास्थ्य की प्राप्ति होती है।

यौगिक चिकित्सा में वर्णित पञ्चकोश सिद्धान्त निम्नलिखित है : -

1. स्थूल अन्नमय कोश, 2. सूक्ष्म प्राणमय कोश, 3. मनोमय कोश 4. कारण विज्ञानमय, 5. आन्नदमय कोश

**क) अन्नमय कोश (आत्मा स्तर)** अन्नमय कोश शरीर का सबसे स्थूल कोश है, जिसे हम प्रत्यक्ष रूप से देख सकते हैं, महसूस कर सकते हैं। अन्नमय कोश में विकार को हम शारीरिक व्याधि के रूप में देख सकते हैं। अन्नमय कोश में विकार को विभिन्न चिकित्सा पद्धतियों के अनुसार निम्नलिखित रूप से बताया गया है।

1. आयुर्वेद के अनुसार रस, रक्त, मास, मेद, अस्थि, मज्जा, शुक्र आदि चातुओं के निर्माण विधि में विकार या वात - पित्त कफ असंतुलित होने से शरीर बीमार होता है।

2. मॉर्डन साइंस के अनुसार शरीर के 11 तन्त्रों में से किसी भी तंत्र में विकार या गड़बड़ी के कारण ही शरीर बीमार होता है।

3. प्राकृतिक चिकित्सा के अनुसार पंचतत्वों में से किसी भी एक तत्व या अनेक तत्वों का असंतुलन होना ही शरीर के रोगी होने का कारण बनता है। अन्नमय कोश को स्वस्थ रखने के लिए योग चिकित्सा के अन्तर्गत तीन उपायों को लिया जाता है। 1)आहार 2)आसन 3)षट्कर्म

1. आहार भगवद्गीता में आहार के बारे में श्री कृष्ण जी बताते हैं कि -

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु ।

युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा ॥ (श्लोक 17 श्रीमद्भगवद्गीता के छठे अध्याय)

अर्थात् उचित रूप से आहार, विहार करने वाले, उचित रूप से चेष्टा (श्रम), कर्म करने वाले, उचित रूप से निद्रा व जागरण करने वाले का ही योग सिद्ध होता है। योग में आहार का विशेष महत्व है। योग चिकित्सा इस महत्वपूर्ण सिद्धान्त के बिना अधूरी है, क्योंकि हमारी सन्स्कृति में भी इस बात पर बल दिया जाता है।

“जैसा खाये अन्न वैसा होये मन। जैसे पौधे पानी जैसे होवे वाणी”। योग चिकित्सा नाड़ियों मलों वात, पित्त कफ को स्वीकार करती है। इस कारण आहार के बिना व्यक्ति को व्याधि मुक्त करना या निरोगी बनाना युक्ति पूर्ण नहीं होगा। क्योंकि कुछ भोज्य पदार्थों अपने अपने कुछ विशेष गुणों के कारण वात, पित्त, कफ को घटाते या बढ़ाते रहते हैं। जिस कारण आहार का संतुलित होना अत्यंत आवश्यक है। व्याधिग्रस्त मनुष्य की चिकित्सा करते समय पथ्य अपथ्य का नियम, भोजन की मात्रा व भोजन का समय आदि का विशेष महत्व है।

**2. आसन:** “स्थिरसुखमासनम्” सुखपूर्वक स्थिरता से बैठने का नाम आसन है।

तेजोबिन्दु उपनिषद् अनुसार सुखनैव भवेत् यस्मिन् जखं ब्रह्मचिन्तनम् । अर्थात् जिस स्थिति में सुख पूर्वक बैठकर निरंतर परब्रह्म का चिंतन करना ही आसन कहलाता है।

**a. त्रिकोणासन** - शरीर में परिसंचरण में सुधार कर सकता है। रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने के लिए यह आपके दिमाग को शांत करता है और तनाव को कम करता है।

**b. ताड़ासन** - शरीर में स्थित श्वास को स्थिर करता है, जागरूकता बढ़ाता है, तनाव से राहत देता है और रक्त परिसंचरण में सुधार करता है। रोग प्रतिरोधक क्षमता के लिए यह योग आपकी ऊर्जा को बढ़ाने के अलावा शरीर और दिमाग के बीच में भी तालमेल बनाता है।

**c. उत्कटासन** - इम्युनिटी के लिए शरीर में ताकत, ऊर्जा और संतुलन में सुधार कर सकता है।

**d. मुजगासन** - पाचन तंत्र और रक्त परिसंचरण तंत्र को उत्तेजित करता है। मजबूत इम्युनिटी के लिए यह आसन दिल और फेफड़ों को फैलाता है।

**e. पादगुष्ठासन** - मस्तिष्क को शांत करता है क्योंकि यह तनाव और चिंता से छुटकारा दिलाता है। इम्यून सिस्टम को मजबूत करने के लिए यह योग पाचन तंत्र उत्तेजित करता है, जिससे पाचन क्रिया में सुधार हो सकता है।

**3. षट्कर्म जलनेति ।**

“वितस्तिमान सूक्ष्मसूत्रम् नासानाले प्रवेशयेत् ।

मुखाग्निर्गमयेत्पश्चात् प्रोच्यते नेतिकर्मकम् ।

साधनान्नेतिकार्यस्य खेचरीसिद्धिमाप्नुयात् ।

कफदोषा विनश्यन्ति दिव्यदृष्टि प्रजायते” ॥

अर्थात् प्रतिदिन इसका अभ्यास करने से नासिका स्वच्छ रहती है। और नासिका में मौजूद श्लेष्मा के साथ ही धूल और बैक्टीरिया के कण निकल जाते हैं। यह नासिका में मौजूद संवेदनशील तंतुओं को कोमलता प्रदान करते हैं, जिनके कारण एलर्जी हो जाती है। यह अस्थमा में बहुत लाभदायक है और साँस लेने की प्रक्रिया को सरल बनाता है। यह सायनस या माइग्रेन के दर्दकी रोकथाम करता है। यह ऊपरी श्वसन संबंधी समस्याओं, जैसे गला खराब होना, टॉन्सिल और सूखे कफ को दूर करता है। आंख की नलियों को साफ करता है और दृष्टि में सुधार करता है। नासिका मार्ग स्वच्छ होने से गंध लेने की क्षमता में सुधार होता है और फिर इससे पाचन भी सुधरता है। तंत्रिका तंत्र और मन को शांति प्रदान करता है। यह तनाव से छुटकारा दिलाने और मन में स्पष्टता लाने में भी मदद करता है। उपरोक्त तीनों स्थूल शरीर पर अपना अधिक प्रभाव डालते हैं।

ख. प्राणमय कोश (ऊर्जा स्तर) प्राणमय कोश के अन्तर्गत प्राण, प्राणायाम, नाड़ी, बघ, ग्रंथीया, चक्र आदि आते हैं। एक्यूपेशर, प्राणिक हिलिग, चुम्बक चिकित्सा, यज्ञ चिकित्सा आदि से किया जाता है।

“भस्त्रिका प्राणायाम ठंड के दिनों में शरीरको गर्म रखना है। तो इस प्राणायाम को करने से लाभ मिलता है। इस प्राणायाम से जल्द ही कुण्डलिनी शक्ति जाग्रत होती है।

शीतलीप्राणायाम इस प्राणायाम से बॉडी को ठंडा रखने का प्रयास किया जाता है।

उज्जयीप्राणायाम इससे काफी रिलैक्स मिलता है।

भ्रामरीप्राणायाम इस का अभ्यास करने शरीर की रोगप्रतिकारक शक्ति बढ़ती है।

नाडीशुद्धि प्राणायाम इस प्राणायाम का अभ्यास करने से ७२००० नाडीओ की शुद्धि होती है। जिससे संपूर्ण शरीर की अशुद्धिया दूर होती है।

यज्ञचिकित्सा यज्ञचिकित्सा में वातेहि यज्ञ सामग्री गठिया, जोड़ों का दर्द, अकडून, सर्वोकल एवं वात आदि रोगों के लिये उपयोगी होता है।

• ककेष्टि यह सामग्री - दम, श्वास, स्वरभेद, साइनस, खासी, आदि कफ रोगों में लाभप्रद है।

• पौत्तेष्टि यज्ञ सामग्री एसिडिटी, अधिक गर्मी, अधिक पसीना, त्वचा आँख छाती आदि में जलन आदि में इस सामग्री का उपयोग करना चाहिए।

3. षट्कर्म जलनेति ।

• मधु इष्ट यज्ञ सामग्री डायामीटीस टाइप १ एवं टाइप-२ उपयोग करना चाहिए।

• प्राणेशी यक्ष सामग्री ऑटो इम्यून डिजिज या मल्टीपल डिजिज वंशानुगत रोग में लाभप्रद होता है।

• दिव्येष्टि यह सामग्री मन को प्रसन्न तथा तनाव, अनिद्रा एवं मासिकरोग में लाभप्रद होता है।

• कर्कटेष्टि यज्ञ सामग्री कैन्सर तथा गाठ में लाभप्रद होता है।

ग) मनोमय कोश (मानसिक स्तर)

मनोमय कोश के अन्तर्गत मन, बुद्धि, चित्त, अहंकार आदि अन्तःकरण आते हैं। मनोमय कोश का प्रवेश द्वार आज्ञा चक्र है। आज्ञा चक्र जिसे तृतीय नेत्र अथवा दूरदर्शिता कह सकते हैं, इसका जागरण एवं उन्मीलन करना मनोमय कोश का उद्देश्य है। मनोमय कोश को स्वस्थ रखने के लिए ध्यान की सभी विधिया कारगर सिद्ध होती हैं। जिसमें स्थूलध्यान, ओकारध्यान, विपश्यनाध्यान, प्रेक्षाध्यान, योगनिद्रा आदि अनेकों विधियां शामिल की जा सकती हैं।

**घ) विज्ञानमय कोश (बुद्धि स्तर)**

विज्ञान का अर्थ विशिष्ट ज्ञान होता है। वह ज्ञान जो अपने वास्तविक स्वरूप का दर्शन करवाने में मदद करें। इस कोश से ही हमें अन्तःप्रेरणा मिलती है। जब ईर्ष्या, द्वेष आदि बढ़ जाते हैं या जब व्यक्ति अन्तःप्रेरणा को न माने तो विज्ञानमय कोश में विकार आने लगता है। विज्ञानमय कोश में विकार आने से मन में बुरे विचार व भाव आने लगते हैं। क्रोध, गुस्सा, लड़ाई, अहंकार आदि विकार मनोमय कोश में उत्पन्न होने लगते हैं। योग वशिष्ठ में आधि से व्याधि की उत्पत्ति मानी गई है। जब मनोमय कोश स्वस्थ नहीं होगा तब प्राणभी अस्त - व्यस्त हो जाएंगे, जिसका सीधा प्रभाव अन्नमय कोश पर पड़ता है, जिससे स्थूल शरीर रोगी होने लगता है।

**ड.) आनन्दमय कोश (आत्मा स्तर)** आनन्द कोश चेतना का वह स्तर है, जिनमें उसे अपने वास्तविक स्वरूप की अनुभूति होती रहती है। आत्मबोध के दो पक्ष हैं।

१. अपनी ब्रह्म चेतना, ब्रह्मसत्ता का भान होने से आत्मसत्ता में सव्याप्त परमात्मा का दर्शन होता है।

२. सन्सार के प्राणीयों के साथ अपने वास्तविक संबंधों का तत्त्वज्ञान भी होता है। इस कोश के परीष्कृत होने पर एक आनंद भरी मस्ती छाई रहती है। ईश्वर ईच्छा मानकर प्रखरकर्तव्य परायण्य किन्तु नीतान्त वैरागी की तरह काम करने वाली स्थिति आ जाती है। आनन्दमय कोश की ध्यान धारणा से व्यक्ति तत्व में ऐसे परिवर्तन आरंभ होते हैं, जिसके सहारे क्रमिक गति से बढ़ते हुए धरती पर रहने वाले देवता के रूप में आदर्श जीवनयापन कर सकते का सौभाग्य मिलता है। आनन्दमय कोश के अन्तर्गत आनन्द ही आनन्द है जिसे विज्ञानमय कोश को स्वस्थ रखने के बाद प्राप्त किया जाता है, इस प्रकार योग चिकित्सा अन्नमय, प्राणमय, मनोमय कोश पर प्रत्यक्ष रूप से व विज्ञानमय, आनन्दमय कोश पर अप्रत्यक्ष रूप से प्रभाव डालती है।

**योग चिकित्सा के अन्तर्गत मुख्य चार तत्वों का समावेश रहता है-**

1. योग चिकित्सा में श्वास की विधि को ठीक किया जाता है। जिसमें प्राणायाम व अनेको श्वास विधि का प्रयोग किया जाता है क्योंकि श्वास ही इस जीवन का मूल आधार है। अनेकों विधिया जैसे टाइगर ब्रीदिंग और स्नेकपोज आसन बढ़ाते बच्चों की एकाग्रता बच्चों में शारीरिक और मानसिक संतुलन बनाने व रीढ़ की हड्डी को लचीला बनाए रखने में कुछ योगासन काफी मददगार है।

2. योग चिकित्सा के अन्तर्गत मासपेशियों की अकड़न दूर करने का विशेष प्रयास किया जाता है जिसमें आसनों, सूक्ष्म व्यायाम, सूर्य नमस्कार आदि के द्वारा मांसपेशियों पर प्रभाव डाला जाता है।

3. योग चिकित्सा के अन्तर्गत शरीर की मुख्य मांस पेशियों को मजबूत करने का प्रयास किया जाता है। जब हम कोई भी आसन करते हैं, तब कुछ मांस पेशियों पर विशेष प्रभाव पड़ रहा होता है ये मांस पेशियों कहलाती है। योग चिकित्सा के द्वारा विभिन्न मांस पेशियों का कार्य किया जाता है।

4 योग चिकित्सा के अन्तर्गत शारीरिक व मानसिक विश्राम पर अधिक ध्यान दिया जाता है, जिसमें ध्यान की विभिन्न पद्धतियों आदि का सहारा भी लिया जाता है।

योग चिकित्सा में सबसे मुख्य कार्य रोगी को निदान करना होता है-

1 सर्वप्रथम रोगी का निदान किया जाता है, जिसमें रोगी का एक डाटा तैयार किया जाता है, रोगी की पूर्व एवं वर्तमान की समस्याओं जैसे की फॅमिली हिस्ट्री या कोई रोग आदि का अध्ययन करके रोगी के रोग के बारे में निश्चित निर्णय लिया जाता है।

2. मॉड्यूल तैयार करना यानि की रोगी के रोग के अनुसार तैयार किया जाता है।

3. तीसरे बरण में अलग अलग कोशों के लिए विभिन्न प्रकार की चिकित्सा योग द्वारा की जाती है।

## 2. निष्कर्ष

यौगिक चिकित्सा और पंच कोश के बीच संबंध एक महत्वपूर्ण विषय है, जो भविष्य में स्वास्थ्य रक्षा और आध्यात्मिक विकास के लिए महत्वपूर्ण होगा। यौगिक चिकित्सा के माध्यम से पंचकोश का संतुलन स्वास्थ्य समस्याओं का समाधान कर सकता है और आत्म-ज्ञान और आनंद की प्राप्ति कर सकता है। योग का अभ्यास करने से शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होती है। तनाव और सूजन कम होता है। साथ ही डिप्रेशन से लड़ने में मदद करता है। विशेषज्ञों का यह भी कहना है कि नियमित योग करने से संक्रमण के बाद आप जल्दी स्वस्थ हो सकते हैं। योग के नियमित अभ्यास से खुशी का अहसास होता है, मुड बेहतर होता है। हमने यौगिक अभ्यास बताया जो बताने का प्रयास किया है उनका आभ्यास करने से इम्यूनिटी पावर मजबूत होने के साथ ही तनाव और मानसिक तथा शारीरिक रोगों को दूर किया जा सकता है।

## CONFLICT OF INTERESTS

None.

## ACKNOWLEDGMENTS

None.

## REFERENCES

Geeta Press (2022), Taitriya Upanishad, Geeta Press Gorakhpur: Uttar Pradesh.

Pandit Harihar Prasad Tripathi (2014), Hathayogapradipika Chokhamba Orientalia, Chokhamba Publishers: Varanasi.

Swami Niranjanananda Saraswati (2011), Gheranda Samhita, Yoga Publications Trust, Munger, Bihar: India.

Gorakshasamhita Yoga Publications Trust, Munger, Bihar, India.

Swami Satyananda Saraswati (2017), Asana, Pranayama, Bandha, Mudra, Yoga Publications Trust, Munger, Bihar: India.

Swami Karmanand Saraswati (2013), Disease and Yoga, Yoga Publications Trust, Munger, Bihar: India.

Maharishi Patanjalikrit (2020), Patanjalyogadarshan, Geeta Press: Gorakhpur.

Tejobindu Upanishad, Geeta Press: Gorakhpur.

Yoga Upanishad, Geeta Press Gorakhpur.