

स्वस्थवृत्त विज्ञान

• प्रो० रामहर्ष सिंह

समदोषः समग्निश्च समधातुसलक्रियः ।
प्रसन्नात्मेन्द्रियमताः स्वस्थ इत्यभिधीयते ॥

॥ श्रीः ॥

ब्रजजीवन आयुर्विज्ञान ग्रन्थमाला

4

स्वस्थवृत्त-विज्ञान

(केन्द्रीय भारतीय चिकित्सा परिषद्, नई दिल्ली
द्वारा स्वीकृत पाठ्यक्रमानुसार)

(परिवर्द्धित संस्करण)

लेखक

प्रो. रामहर्ष सिंह

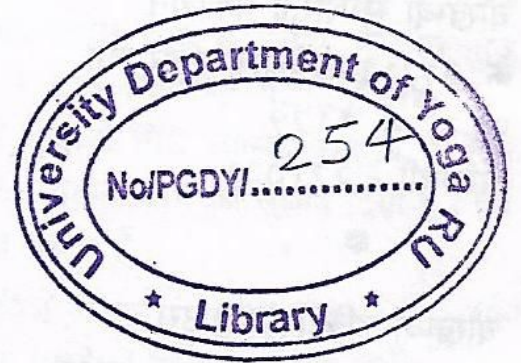
कुलपति, राजस्थान आयुर्वेद विश्वविद्यालय, जोधपुर

पूर्व प्रोफेसर एवं अध्यक्ष : कायचिकित्सा विभाग

एवं

डीन : आयुर्वेद संकाय

काशी हिन्दू विश्वविद्यालय, वाराणसी



चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान
दिल्ली

विषयानुक्रमणिका

प्रथम खण्ड

वैयक्तिक स्वस्थवृत्त

अध्याय - 1	त्रय-उपस्तम्भ	38
स्वस्थवृत्त-सिद्धान्त	अध्याय - 2	
स्वस्थवृत्त का प्रयोजन	सद्वृत्त एवं आचारादि	
स्वस्थ का लक्षण	सद्वृत्त विवेचन	39
स्वास्थ्य एवं व्याधि	मानसिक सद्वृत्त	42
स्वस्थवृत्त	चारित्रिक सद्वृत्त	42
दिनचर्या	सामाजिक सद्वृत्त	42
धूमपान	धार्मिक सद्वृत्त	43
व्यायाम	वैयक्तिक सद्वृत्त	43
चंक्रमण	सद्वृत्त-पालन के लाभ का मूल्यांकन	44
क्षौरकर्म	धारणीय-अधारणीय वेग	45
अभ्यंग	आचाररसायन	46
शरीरपरिमार्जन	उपवास	47
स्नान	विवाह	48
अनुलेपनादि	निन्दितानिन्दित पुरुष	49
वस्त्रधारण	अध्याय - 3	
सन्ध्योपासन एवं योगाभ्यास	संशोधन एवं संशमन	
पादुका-पादत्र-छत्र-दण्डादि धारण	स्नेहन कर्म	57
त्रय-उपस्तम्भ	स्वेदन कर्म	59
रात्रिचर्या	स्वेदन के योग्यायोग्य एवं प्रभाव	60
स्वप्ननिद्रा	वमन कर्म	60
ब्रह्मचर्य	विरेचन कर्म	62
ऋतुचर्या	वस्तिकर्म	63
ऋतुओं के अनुसार दोषों का सञ्चय- प्रकोप-प्रशमन	वस्ति के योग्यायोग्य विचार	65
षड्ऋतुओं में संशोधनक्रम	नस्यकर्म	66
ऋतुहरीतकी	रक्तमोक्षण	67
ऋतुसन्धि	केरलीय पञ्चकर्म	68
यमदंष्ट्रा	केरलीय पञ्चकर्म की शास्त्रोक्त पञ्चकर्म से तुलना	72

धाराक्रम	73
कायसेक	79
पिण्डस्वेद	82
अन्नलेपन	84
शिरोलेप	85

अध्याय - 4

रसायन एवं वाजीकरण

रसायन

रसायन का प्रभाव	88
रसायन का वर्गीकरण	89
वातातपिक रसायन विधि	90
कुटीप्रावेशिक रसायन विधि	90
मेध्य रसायन	91
नैमित्तिक रसायन	92
आचाररसायन	93
रसायन औषधियों का स्रोतस् एवं अग्नि पर प्रभाव	93
वयानुसार विभिन्न रसायनों का प्रयोग	94
सात्म्यानुसार रसायन औषधियों का प्रयोग	94
सप्तधातु की दृष्टि से उत्तम रसायन औषधियाँ	94
देहप्रकृति की दृष्टि से उत्तम रसायन औषधियाँ	95
आयुर्वेद में आयु एवं वय का विचार	95
महत्त्वपूर्ण रसायन योग	95
वाजीकरण	
वाजीकरणार्ह	99
वाजीकरण द्रव्य	100
वाजीकरण प्रयोग-विधि	102
वाजीकरण योग	103
मानस रोगों में रसायन एवं वाजीकरण की उपयोगिता	103

अध्याय - 5

भूमि तथा निवास-स्थान

वास-स्थान	104
जलवायु तथा तापक्रम	105
निवास योग्यायोग्य गृह	105
पाकशाला	106
शौच-स्थान	106
दुग्धशाला	106

अध्याय - 6

जल तथा जल की आपूर्ति

जल की उपयुक्त मात्रा	107
जल का उद्गम	107
जलापूर्ति के प्रमुख साधन	108
जल के प्रकार, गुण एवं दोष	108
जलकूप	110
जल के विभिन्न प्रकार, मार्दव तथा काठिन्य	114
जल की अशुद्धियाँ	114
जल का काठिन्य	114
अशुद्ध जल का अनारोग्यत्व	116
जलशुद्धि की विधियाँ	116
जल-शोधन के आधुनिक उपाय	118
जल परीक्षा	119

अध्याय - 7

आहारद्रव्य एवं आहार-विधि

राष्ट्रीय पोषण नीति	120
आहारद्रव्य एवं भोज्यावयव	121
कार्बोज	122
वसा	123
प्रतनक	123
खनिज लवण	124
जीवनीय तत्व (विटामिन्स)	125
जल	128
आहार की मात्रा व काल	129

संतुलित आहार	129	दुग्धाहार	141
विषम भोजनजन्य व्याधियाँ	130	नवनीत, घृत एवं तैल	144
शाकाहार एवं मांसाहार के गुणावगुण	131	चाय-काफी-मद्य-धूम-ताम्बूलादि प्रयोग	145
आहारविधिविशेषायतन	132	आहार, त्रिदोष एवं त्रिगुण विचार	149
द्वादशाशन विचार	133	आहार की त्रिदोषात्मक प्रविचारणा	149
वैरोधिक (अपथ्य) आहार	134	आहार की त्रिगुणात्मक प्रविचारणा	150
आहारद्रव्य परीक्षा	135	विभिन्न आहार सम्बन्धी तालिका	151
द्वादश आहार वर्ग	135	Nutritive value of some	
मांसाहार	138	common foods	157

द्वितीय खण्ड

सामाजिक स्वस्थवृत्त

अध्याय - 8		-मलसंचयक शौचालय		178
वायु एवं वायुसंचार-व्यवस्था		-जलवाहन शौचालय		182
वायु का गुण	164	किट्टमल निर्हरण की सञ्चय विधि	185	
वायु संगठन, अशुद्धि तथा मिश्रण	164	जलवाहन मलनिर्हरण विधियाँ	190	
अशुद्ध वायुजन्य व्याधियाँ	165	अध्याय - 12		
निवास स्थान में वायु प्रवेश-निकास व्यवस्था	165	शवविनाश-व्यवस्था		
वायु-शुद्धि	168	शवविनाश की विधियाँ		
कृत्रिम प्रवात साधन, वायुताप-नियामन एवं तद्विषयक विचार	168	-अग्निदाह	194	
वायु का स्वास्थ्य की दृष्टि से महत्त्व तथा वायु-परिवर्तन	170	-विद्युदाह	194	
अध्याय - 9		-भूमिस्थापन	194	
प्रकाश तथा प्रकाश-व्यवस्था		-जलप्रवाह	194	
कृत्रिम प्रकाश व्यवस्था	172	अध्याय - 13		
प्राकृतिक एवं कृत्रिम प्रकाश व्यवस्था	172	औद्योगिकी स्वस्थवृत्त		
अध्याय - 10		औद्योगिक संस्थान	196	
अपद्रव्य निवारण-व्यवस्था		अध्याय - 14		
संकरमल निवारण	174	विद्यालयीय स्वस्थवृत्त		
किट्टमल निवारण	175	विद्यालय भवन एवं अन्य सम्बन्धित विषय	199	
अध्याय - 11		अध्याय - 15		
शौचालय एवं शौच-स्थान व्यवस्था		व्यावसायिक स्वस्थवृत्त		
शौचालय	178	व्यवसाय एवं स्वास्थ्य	202	

अध्याय - 16

संक्रामक रोग एवं जनपदोद्ध्वंस

संक्रमण एवं जनपदोद्ध्वंस	204
जनपदोद्ध्वंस	205
जनोपदोद्ध्वंस के कारण	206
जनोपदोद्ध्वंस प्रतिषेध	208
संक्रमण एवं संक्रामक रोग, परिभाषाएँ	209
व्याधिक्षमत्व	213
विसंक्रमण	220
प्रमुख संक्रामक रोग	225
विषमज्वर	226
फाइलेरिया	229
काला ज्वर	231
प्लेग	232
डेंगू ज्वर	233
आन्त्र ज्वर	233
वायरल हिपैटाइटिस	234
विसूचिका	236
चेचक तथा मसूरिका रोग	238
वातज्वर	239
पोलियो	240
वातश्लैष्मिक ज्वर (फ्लू)	240
व्हूपिंग कफ	241
राजयक्ष्मा	241
रेबिज	243
कुष्ठरोग	244
टिटैनस	247
कुप्रसंगज रोग	248
फिरंग	248
उष्णमेह	249
ओजःक्षयक एड्स	249
आन्त्रकृमि	252
अमिबियासिस	255
जियार्डियोसिस	256

✓ अध्याय - 17

चिकित्सालयीय स्वस्थवृत्त

चिकित्सालय स्थल	257
चिकित्सालयीय अपद्रव्य-निवारण व्यवस्था	260

अध्याय - 18

स्वास्थ्य प्रशासन

स्वास्थ्य प्रशासन	265
स्वास्थ्य सम्बन्धी संस्थाएँ	266

अध्याय - 19

समन्वित ग्रामीण विकास एवं स्वास्थ्य

समन्वित ग्रामीण विकास योजना	269
-----------------------------	-----

अध्याय - 20

परिवार-कल्याण

परिवार-कल्याण कार्यक्रम की आवश्यकता	271
परिवार-कल्याण का लक्ष्य, उपाय तथा स्वास्थ्योपरि प्रभाव	272
मातृ-शिशु स्वास्थ्य	272
निरोधक टीका कार्यक्रम	273
विश्वायतन टीकाकरण कार्यक्रम	274
बच्चों की आम व्याधि अतिसार	275
सन्तति-निरोध तथा उसके उपाय	275

अध्याय - 21

स्वास्थ्य सांख्यिकी

संकलन विधि	279
जनगणना	279
निबन्धन	280
सर्वेक्षण	281
भारत के स्वास्थ्य सम्बन्धी नवीन आँकड़े	285

तृतीय खण्ड योग एवं स्वास्थ्य

<p style="text-align: center;">अध्याय - 22</p> <p style="text-align: center;">योग का मौलिक स्वरूप</p> <p>योग एवं स्वास्थ्य 289</p> <p>योग का मौलिक स्वरूप 290</p> <p>योग के भेद 293</p> <p>योग की उत्पत्ति तथा उसका प्रयोजन 296</p> <p>हठयोग व्याख्या तथा प्रयोजन</p> <p style="text-align: center;">अध्याय - 23</p> <p style="text-align: center;">आयुर्वेद एवं योग</p> <p>आयुर्वेद एवं योग का सम्बन्ध 298</p> <p>आयुर्वेद में योग वर्णन 299</p> <p>यम 302</p> <p>नियम 303</p> <p>आसन 304</p> <p>प्राणायाम 304</p> <p>प्रत्याहार 305</p> <p>धारणा, ध्यान एवं समाधि 305</p> <p>अष्ट ऐश्वर्य 308</p> <p>अष्टसिद्धि 309</p> <p style="text-align: center;">अध्याय - 24</p> <p style="text-align: center;">योगसिद्धिकर भाव एवं स्वास्थ्य</p> <p>स्वास्थ्य-रक्षण में योग का महत्त्व 310</p> <p>हठयोगाभ्यास के लिए योग्य देश तथा काल 311</p> <p>योगाभ्यास-प्रतिबन्धक तथा योग-सिद्धिकर भाव 314</p> <p style="text-align: center;">अध्याय - 25</p> <p style="text-align: center;">यम तथा नियम</p> <p>यम 316</p> <p>नियम 316</p> <p style="text-align: center;">अध्याय - 26</p> <p style="text-align: center;">आसन विज्ञान</p> <p>उपनिषदों एवं शास्त्रों में आसन का वर्णन 318</p>	<p>स्वस्तिकासन 321</p> <p>गोमुखासन 321</p> <p>वीरासन 322</p> <p>कूर्मासन 322</p> <p>कुक्कुटासन 322</p> <p>उत्तानकूर्मासन 323</p> <p>धनुरासन 323</p> <p>अर्धमत्स्येन्द्रासन 324</p> <p>पश्चिमोत्तानासन 326</p> <p>मयूरासन 327</p> <p>शवासन 328</p> <p>भद्रासन 330</p> <p>योगमुद्रा 331</p> <p>सिद्धासन 332</p> <p>पद्मासन 333</p> <p>सुखासन 333</p> <p>वज्रासन 334</p> <p>सिंहासन 335</p> <p>विपरीतकरणी 335</p> <p>सर्वाङ्गासन 337</p> <p>हलासन 339</p> <p>शीर्षासन 340</p> <p>पवनमुक्तासन 343</p> <p style="text-align: center;">अध्याय - 27</p> <p style="text-align: center;">मिताहार, अहिताहार एवं पथ्यापथ्य</p> <p>आहार-विवेचन 344</p> <p>योगाभ्यास में आहार का महत्त्व 347</p> <p>मिताहार 347</p> <p>पथ्यापथ्य 348</p> <p style="text-align: center;">अध्याय - 28</p> <p style="text-align: center;">प्राणायाम परिचय</p> <p>प्राणायाम अभ्यास के पूर्व 350</p> <p>प्राणायाम एवं नाडीशुद्धि 351</p> <p>प्राणायाम काल 351</p>
--	---

प्राणायाम स्वेदकार्य	352
प्राणायामाभ्यास काल में भोजन	352
प्राणायाम के युक्तायुक्त फल	352
कुम्भक भेद	353
प्राणायाम में आवश्यक सावधानियाँ	354

अध्याय - 29

षट्कर्माभ्यास

नौलिक्रिया	357
धौतिक्रिया	359
वस्तिकर्म	361
नेतिकर्म	361
कपालभाति	362
त्राटक	362
योगचिकित्सा	363

अध्याय - 30

योगसाधना एवं अष्टांगयोग परिचय

योगसाधना	365
यम-नियम	369
आसन	369
प्राणायाम	369
प्रत्याहार	369
संयम	370
धारणा	371
ध्यान	372
समाधि	373

अध्याय - 31

राजयोग-हठयोग परिचय

हठयोग सिद्धि के लक्षण	377
इड़ा-पिंगला-सुषुम्ना तथा कुण्डलिनी योग	378

अध्याय - 32

मुद्रा, महामुद्रा, बन्ध एवं षट्क्रिया

मूलबन्ध	381
जालन्धर बन्ध	381
उड्डियान बन्ध	381

अध्याय - 33

आयुर्वेद-सम्मत योग एवं

नैष्ठिकी चिकित्सा

आयुर्वेद की नैष्ठिकी चिकित्सा	384
जीव और चैतन्य	385
राशिपुरुष	386
उदय-प्रलय चक्र	386
उदय-प्रलय चक्र से वशी	
पुरुष की निवृत्ति	387
उपधा एवं सुख-दुःख	387
सुख-दुःख के प्रत्यक्ष हेतु	388
आत्यन्तिक दुःखनिवृत्ति : योग एवं मोक्ष	388
मोक्षप्रवर्तक उपाय	390
सत्याबुद्धि	390
चरमसंन्यास एवं ब्रह्मभूतावस्था	391
प्रवृत्ति-निवृत्ति	391

चतुर्थ खण्ड

निसर्गोपचार एवं नैसर्गिक स्वस्थवृत्त

अध्याय - 34

निसर्गोपचार का महत्त्व एवं प्रयोजन

निसर्गोपचार एवं स्वास्थ्य	395
---------------------------	-----

अध्याय - 35

जल चिकित्सा

निसर्गोपचार में जल का महत्त्व	400
शीतोष्ण भेद से जल का उपयोग	400

प्राकृतिक स्नान	401
अन्य जलोपचार विधियाँ	404
जल-पट्टिका प्रयोग	406

अध्याय - 36

वाष्प-स्नान

स्थानिक एवं सार्वदैहिक वाष्पस्नान	408
वाष्पस्नान के फलाफल	408

अध्याय - 37		विभिन्न पोषक तत्वों की मात्रा, कार्य	
भूमि-सेवन एवं मृत्तिकोपचार		या अधिकता का प्रभाव	429
भूमि-सेवन का महत्त्व एवं		विभिन्न आहार द्रव्यों में प्रोटीन की	
नैसर्गिक प्रवृत्ति	411	उपयोगिता	430
मिट्टी का चिकित्सीय प्रयोग	412	कार्बोहाइड्रेट	430
मृत्तिका-शोधन	414	वसा	430
अध्याय - 38		खनिज तत्व के स्रोत	431
वायु एवं आतप स्नान		कैल्सियम	431
प्रकृति-वायु-सूर्यप्रकाश	415	आइरन	432
वायु एवं आतप स्नान विधि	417	आयोडीन	432
वायु तथा आतप स्नान के गुण	417	पोटैशियम	432
अध्याय - 39		सोडियम	433
शरीरमर्दन		विटामिन्स	433
प्राकृतिक शरीरमर्दन	419	पोषण सम्बन्धी शिक्षा	435
मर्दन के भेद	420	सन्तर्पण एवं अपतर्पण जन्य	
मर्दन के गुण-कर्म	420	व्याधियाँ	436
शरीर-मर्दन का चिकित्सीय गुण	421	निरामिष एवं सामिष आहार के	
शरीर-मर्दन की सामान्य विधि	421	गुणावगुण	436
अध्याय - 40		शुद्ध अन्न का स्वरूप	437
उपवास एवं विश्रमण		आहार का परिणाम एवं कार्य	438
उपवास	422	अन्नरक्षा विचार	438
विश्रमण	423	विरुद्ध भोजन	440
अध्याय - 41		पोषण विषयक राष्ट्रीय-अन्तर्राष्ट्रीय	
व्यायाम एवं ध्यान		कार्यक्रम	442
व्यायाम, ध्यान एवं स्वास्थ्य	425	भारतीयों के लिए प्रतिदिन पोषक	
अध्याय - 42		तत्वों की मात्रा	444
नैसर्गिक आहार, आहार-विधि एवं पोषण			
आहार-विधि एवं आहार-पोषण	427		



पुस्तक परिचय

स्वस्थवृत्त विज्ञान भारतीय चिकित्सा केन्द्रीय परिषद्, नई दिल्ली द्वारा स्वीकृत स्नातक पाठ्यक्रम पर आधारित अपने विषय का सर्वप्रकारेण परिपूर्ण ग्रन्थ है। इस ग्रन्थ में आयुर्वेद साहित्य में उपलब्ध स्वस्थवृत्त विषयक सम्पूर्ण सामग्री को पाठ्यक्रमानुसार सुव्यवस्थित करके प्रस्तुत किया गया है। यथावश्यकता आधुनिक स्वस्थवृत्त सम्बन्धी ज्ञान को भी अपनाया गया है ताकि पुस्तक अपने आप में परिपूर्ण हो। साथ-साथ स्वास्थ्य के लिए योगाभ्यास तथा निसर्गोपचार विषयों का विस्तृत विवेचन भी किया गया है। महत्वपूर्ण शास्त्रीय उद्धरण टिप्पणी के रूप में सम्बन्धित पृष्ठ पर ही दे दिये गये हैं ताकि पुस्तक विषय प्रधान होते हुए भी पारम्परिक शास्त्रीय ज्ञान स्रोत से जुड़ी रहे।

सम्पूर्ण ग्रन्थ चार खण्डों में लिखा गया है—(1) वैयक्तिक स्वस्थवृत्त, (2) सामाजिक स्वस्थवृत्त, (3) योग एवं स्वास्थ्य तथा (4) स्वास्थ्य के लिए निसर्गोपचार। सम्पूर्ण पुस्तक में शास्त्रीय सन्दर्भों, तालिकाओं एवं रेखाचित्रों के माध्यम से विषय को सरल एवं बोधगम्य बनाया गया है। प्रस्तुत पुस्तक अपने आप में पूर्ण है और अभी तक उपलब्ध इस विषय से सम्बन्धित अन्य पुस्तकों की तुलना में अधिक परिपूर्ण तथा अधिक युगानुरूप सामग्री प्रस्तुत करती है।



स्वस्थवृत्त-विज्ञान के लेखक सफल चिकित्सक तथा शिक्षाविद् प्रो. रामहर्ष सिंह संप्रति राजस्थान आयुर्वेद विश्वविद्यालय, जोधपुर के कुलपति हैं। आपने पूर्व में काशी हिन्दू विश्वविद्यालय में लगभग चार दशक तक आयुर्वेद संकाय में प्राध्यापक, प्रोफेसर, विभागाध्यक्ष तथा डीन के पदों पर रहते हुए आयुर्वेद के क्षेत्र में शिक्षण, प्रशिक्षण, अनुसंधान तथा चिकित्सा कार्य के माध्यम से आयुर्वेद के विकास में महत्वपूर्ण योगदान किया है। आप काशी हिन्दू विश्वविद्यालय के ही प्रथम श्रेणी में प्रथम स्थान तथा स्वर्णपदक प्राप्त स्नातक तथा पी-एच.डी. तथा डी.लिट् उपाधि धारक हैं। आपके निर्देशन में 100 से ऊपर एम.डी. तथा लगभग 50 शोध छात्रों ने पी-एच.डी. की उपाधि प्राप्त की है जो देश में अनेक सर्वोच्च पदों पर कार्यरत हैं। प्रो. सिंह के 200 शोधपत्र तथा 12 महत्वपूर्ण ग्रन्थ प्रकाशित हैं जो अपने आप में मानक प्रकाशन माने जाते हैं। आप अखिल भारतीय आयुर्वेद विद्यापीठ के रत्नसदस्य हैं और भारतीय चिकित्सा अकादमी के फेलो और नेशनल कमीशन ऑफ हिस्ट्री ऑफ साइंस के सदस्य हैं। प्रो. सिंह अनेक राष्ट्रीय एवं अन्तर्राष्ट्रीय वैज्ञानिक एवं शैक्षिक संस्थाओं के सलाहकार तथा कई राष्ट्रीय वैज्ञानिक पत्रिकाओं के सम्पादक मण्डल में हैं।

प्रो. सिंह आयुर्वेद के प्रचार-प्रसार हेतु विश्व के अनेक देशों का भ्रमण कर चुके हैं और आप अपने क्षेत्र के शीर्षस्थ विद्वानों में से एक हैं। आपको पूर्व में हरिओऽम् आश्रम एवार्ड, श्रीनिवास मूर्ति मेमोरियल स्वर्णपदक तथा एशियन मेडिसिन के जीवन एवार्ड और इण्डियन साइंस कांग्रेस के सेण्टेनेरी ओरेसन एवार्ड से सम्मानित किया जा चुका है। प्रो. सिंह आयुर्वेद चिकित्सा को एक युगानुरूप ठोस वैज्ञानिक आधार प्रदान करने के प्रति समर्पित हैं।

चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान

दिल्ली