

आपातकालमें संजीवनी : आयुर्वेद - खण्ड ३

# आयुर्वेदानुसार आचरण कर बिना औषधियोंके निरोगी रहें !

आधुनिक चिकित्साशास्त्रका अनुचित विचार समझ लें !

हिन्दी (Hindi)

ग्रन्थ-निर्मितिसम्बन्धी मार्गदर्शक

हिन्दू राष्ट्र-स्थापनाके उद्घोषक

सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. जयंत बाळाजी आठवले

संकलनकर्ता

वैद्य मेघराज माधव पराडकर



सनातन संस्था

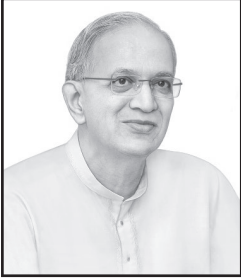
卐 सनातनके ग्रन्थोंकी भारतकी भाषाओंके अनुसार संख्या 卐

मराठी ३४३, अंग्रेजी २०१, कन्नड १९६, हिन्दी १९५, गुजराती ६८, तेलुगु ४५, तमिल ४३, बांग्ला २९, मलयालम २४, ओडिया २२, पंजाबी १३, नेपाली ३ एवं असमिया २

नवम्बर २०२३ तक ३६४ ग्रन्थोंकी १३ भाषाओंमें ९४ लाख ६७ सहस्र प्रतियां !

## ग्रन्थके संकलनकर्ताओंका परिचय

### सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. जयंत बाळाजी आठवलेजीके आध्यात्मिक शोधकार्यका संक्षिप्त परिचय



१. 'ईश्वरप्राप्ति हेतु कला' के विषयमें मार्गदर्शन एवं संगीत, नृत्य आदि कलाओं के सात्त्विक प्रस्तुतीकरण सम्बन्धी शोध

२. आचारपालनके कृत्य, धार्मिक कृत्य व बुद्धि-अगम्य घटनाओंका वैज्ञानिक उपकरणोंद्वारा शोध

३. शारीरिक एवं मानसिक तथा अनिष्ट शक्तियोंकी पीडाओंकी उपचार-पद्धतियोंके विषयमें शोध

४. २१.११.२०२३ तक २ बालक-सन्तोंको, तथा ६० प्रतिशतसे अधिक आध्यात्मिक स्तर प्राप्त २२९ और अन्य ९०८ दैवी बालकोंको समाजसे परिचित करवाया। दैवी बालकोंके विषयमें शोध-कार्य भी जारी है।

५. अपनी (सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. आठवलेजीकी) देह तथा उपयोगकी वस्तुओंमें हो रहे दैवी परिवर्तनों सम्बन्धी शोधकार्य और अपने महामृत्युयोग का शोधकार्यकी दृष्टिसे अध्ययन

(सम्पूर्ण परिचय हेतु पढ़ें - [www.Sanatan.org](http://www.Sanatan.org))

\*\*\*  
\*\*\* सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. आठवलेजीका साधकोंको आश्वासन ! \*\*\*

स्थूल देहको है स्थूल कालकी मर्चादा।

कैसे रहूं सदा सर्वज्ञके साथ ॥

सनातन धर्म मेरा नित्य रूप।

इस रूपमें सर्वज्ञ मैं हूँ सदा ॥ - जयंत बाळाजी आठवले

१८.५.१९९९

\*\*\*  
\*\*\*

## ग्रन्थके संकलनकर्ताका परिचय



### वैद्य मेघराज माधव पराडकर (आयुर्वेदाचार्य)

संस्कृत पारंगत भी हैं। वे सनातनके रामनाथी (गोवा) स्थित आश्रममें आयुर्वेदीय चिकित्सक एवं ग्रन्थ-विभागमें ग्रन्थोंके संकलनकर्ताके रूपमें सेवा करते हैं। वे गोवाके 'महर्षि अध्यात्म विश्वविद्यालय'में 'आयुर्वेद' विषयपर शोधकार्य भी कर रहे हैं।

### अनुक्रमणिका

(कुछ विशेषतापूर्ण सूत्र [मुद्दे] '\*' चिन्हसे दर्शाए गए हैं।)

- |   |    |
|---|----|
| ॥ भावी भीषण आपातकालका सामना करने हेतु प्रस्तुत ग्रन्थका अध्ययन कर उसके अनुसार आचरण करें !         | ७  |
| १. स्वास्थ्यप्राप्ति हेतु देहमें विद्यमान अग्निका महत्त्व   | ९  |
| २. शीघ्र सोएं, शीघ्र उठें और दोपहरमें सोनेसे बचें !   | ११ |
| ३. मल-मूत्रादिका वेग (प्रवृत्ति) न रोकें !  | २१ |
| ४. शरीरमें रोग उत्पन्न करनेवाले त्रिदोष नष्ट करने हेतु प्रतिदिन व्यायाम करें !                    | ३१ |
| ५. आहारके ४ मूलभूत नियमोंका पालन करें !   | ३८ |
| ५ अ. भोजन उचित समयपर करें !   | ३८ |
| * 'पहले दिन खाए अन्नका उचित पाचन न होनेपर भी दूसरे दिन सवेरे खाना', यह सब रोगोंका मुख्य कारण ! ४१ |    |
| ५ आ. उचित मात्रामें भोजन करें !   | ४८ |

- ५ इ. पानी आवश्यक मात्रामें ही पीएं ! ५६
- \* क्या सवेरे जागते ही लोटाभर पानी पीना उचित है ? ५७
- ५ ई. स्वास्थ्य ठीक न हो, तब दूध और दूधके पदार्थोंसे बचें ! ६९
- \* क्या रात्रिमें सोते समय दूध पीना उचित है ? ७४
- परिशिष्ट १. कठिन शब्दोंके अर्थ ७६
- परिशिष्ट २. प्रस्तुत ग्रन्थके कुछ महत्त्वपूर्ण सूत्र ७८

### डॉ. जयंत आठवलेजीकी

#### ‘सच्चिदानंद परब्रह्म’ उपाधिसम्बन्धी विवेचन !

‘१३.७.२०२२ से ‘सप्तर्षि जीवनाडीपट्टिका’के वाचनके माध्यमसे सप्तर्षियोंकी आज्ञा अनुसार परात्पर गुरु डॉ. आठवलेजीको ‘सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. जयंत बाळाजी आठवले’ सम्बोधित किया जा रहा है। इससे पहले उन्हें ग्रन्थोंमें ‘प.पू.’ एवं ‘परात्पर गुरु’ की उपाधियोंसे सम्बोधित किया है। इसके अनुसार ग्रन्थके मुखपृष्ठपर एवं ग्रन्थमें वैसा उल्लेख किया है।



### संस्कृत भाषानुरूप हिन्दीके प्रयोग हेतु सनातनका समर्थन !

हिन्दीमें उर्दूकी भांति कुछ शब्दोंके नीचे बिन्दु (नुक्ता) लगाते हैं, उदा. हजार, जोड़, गाढ़ा। संस्कृत देवभाषा है। सनातन संस्था उसे आदर्श मानकर, ग्रन्थोंमें शब्दोंके नीचे बिन्दु नहीं लगाती तथा कारकचिन्हको धातुसे जोड़ती है। संस्कृत समान हिन्दीका प्रयोग करना अर्थात् ‘चैतन्यकी ओर अग्रसर होना’। प्रत्येक व्यक्ति इसका आचरण कर ‘स्वभाषा’ रक्षार्थ अर्थात् धर्मरक्षा के कार्यमें सहभागी होकर अपना धर्मकर्तव्य निभाए !

- (सच्चिदानंद परब्रह्म) डॉ. आठवले

## भावी भीषण आपातकालका सामना करने हेतु प्रस्तुत ग्रन्थका अध्ययन कर उसके अनुसार आचरण करें !

‘रोग न होनेके लिए प्रयास करना, रोग होनेपर उपचार करनेसे श्रेष्ठ है । (Prevention is better than cure.)’, ऐसी अंग्रेजी कहावत है । ‘रोग अथवा विकार से बचनेके लिए दैनिक जीवनका आहार-विहार (क्रिया) इत्यादि कैसा हो’, यह प्रत्येक मानवको ज्ञात होना अत्यन्त महत्त्वपूर्ण है । इसीके साथ विकार होनेपर ‘खाने-पीनेसे सम्बन्धित पथ्य-अपथ्य’ अर्थात् ‘क्या खाएं और क्या न खाएं ?’ यह भी ज्ञात होना अत्यन्त महत्त्वपूर्ण है । इसके भी कारण हैं, ‘द्रष्टा सन्तोंद्वारा बताए अनुसार निकट आता तृतीय विश्वयुद्ध’ और ‘आधुनिक चिकित्सा शास्त्रकी सीमाएं ।’ तृतीय विश्वयुद्धमें प्रत्येकको यथासम्भव स्वयं ही वैद्य बनना होगा । प्रस्तुत ग्रन्थ इसकी ‘पहली सीढ़ी’ है ।

### १. प्रस्तुत ग्रन्थकी विशेषताएं

१ अ. आरम्भसे सिखाना : स्वयं ही वैद्य बननेके विषयमें अनेक ग्रन्थ उपलब्ध हैं; परन्तु शरीरशास्त्रके मूलतक पहुंचकर दैनिक जीवनके प्रत्येक कर्मके विषयमें ‘अ, आ, इ’ से सिखानेवाले ग्रन्थ नहीं हैं । यह सब इस ग्रन्थमें सिखाया गया है ।

१ आ. सरल भाषा : अनेक ग्रन्थोंमें दिए चिकित्सकीय शब्दोंके कारण वे समझनेमें कठिन हैं । इस ग्रन्थमें चिकित्सकीय शब्दोंके लिए सरल शब्द दिए हैं ।

१ इ. कृत्योंका शास्त्र बताना : ग्रन्थके प्रत्येक सूत्रमें ‘क्यों और कैसे’ का उत्तर है । इससे विषय शीघ्र समझमें आता है व विश्वसनीय बनता है ।

१ ई. प्रतिदिनके लिए, घर-घरमें और पूरे संसारके लिए उपयुक्त : यह ग्रन्थ प्रत्येक व्यक्ति प्रतिदिन आचरणमें उतारे, तो निरोगी व्यक्तियोंका

स्वास्थ्य बना रहेगा और रोगियोंको शीघ्र स्वस्थ होनेमें सहायता होगी । आयुर्वेदके मूलभूत नियम सर्वत्र समान ही होते हैं, इसलिए यह ग्रन्थ पूरे संसारके लिए उपयुक्त होगा ।

१ उ. मूलभूत पथ्योंके विषयमें मार्गदर्शन : आजकल पथ्यकी बात करें, तो 'यह पदार्थ मत खाओ, वो मत खाओ', इसीका स्मरण होता है । जबतक उचित समयपर, उचित मात्रामें भोजन आदि मूलभूत पथ्योंका पालन नहीं किया जाता; तबतक केवल पदार्थोंका पथ्य करनेसे लाभ नहीं होता । यह ग्रन्थ ऐसे मूलभूत पथ्योंके विषयमें मार्गदर्शक है । आजके भागदौड भरे जीवनमें भी इन पथ्योंका पालन कैसे करें, यह भी इस ग्रन्थमें दिया है ।

१ ऊ. स्वास्थ्यसम्बन्धी अनुचित कृत्योंका खण्डन : आधुनिक चिकित्सा शास्त्रमें 'ढेर सारा पानी पीओ !', 'प्रतिदिन दही खाओ !' ऐसा कहा जाता है । 'ऐसा करना अनुचित क्यों है ?', इसका उत्तर भी इस ग्रन्थमें मिलेगा ।

## २. साधनामें प्रगति करने हेतु शरीर सात्त्विक होना आवश्यक

'शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम् ।' अर्थात् 'शरीर धर्माचरणका प्रथम साधन है ।' शरीर स्वास्थ्यसम्पन्न हो, तो साधनामें शारीरिक बाधाएं नहीं आतीं । शरीर सात्त्विक रखनेपर साधनामें शीघ्र प्रगति होती है । 'शरीर सात्त्विक कैसे रखें ?', यह एलोपैथी नहीं, आयुर्वेद सिखाता है ।

## ३. ग्रन्थका तत्काल अध्ययन करें और शास्त्र आचरणमें उतारें !

यह ग्रन्थ केवल पढ़कर एक ओर न रखें; अपितु इसमें दिए सूत्रोंका अध्ययन करें और उन्हें अभीसे आचरणमें उतारें । इससे तृतीय विश्वयुद्ध आरम्भ होनेपर भागदौड नहीं होगी ।

अपना और अन्योका हित साधने हेतु यह ग्रन्थ स्वयं लें और अन्योको भी लेने हेतु उद्युक्त करें !

- (सच्चिदानंद परब्रह्म) डॉ. जयंत आठवले (१०.९.२०१९)