Fundamentals of Āyurveda

জনেশ রঞ্জন ভট্টাচার্য, ভারতগৌরব, এম.এ., পি.এইচ্. ডি.
সংস্কৃত বিভাগ, এগরা সারদা-শশিভূষণ কলেজ,
পো ঃ এগরা, জেলা - পূর্ব মেদিনীপুর।
রঘুবংশম্ (প্রথমঃ সর্গঃ), শিশুপালবধম্ (প্রথমঃ সর্গঃ), সংস্কৃত সাহিত্য মঞ্জুষা, সংস্কৃত সাহিত্য সহচর, বৃহদারণ্যকোপনিষৎ, অর্থশাস্ত্রম্, ধর্মশাস্ত্রের সংক্ষিপ্ত ইতিহাস, রাজবাহনচরিতম্, শ্রীমদ্ভবদ্গীতা, সাহিত্যদর্পণ (ষষ্ঠ),অভিজ্ঞানশকুন্তলম্, Theatre and Dramaturgy in Sanskrit, Sanskrit and World Literature প্রভৃতি গ্রন্থের সম্পাদক ও লেখক।

বি.এন.পাব্লিকেশন
৩ শ্যামাচরণ দে স্ট্রীট
কলিকাতা—৭০০০৭৩

।। সূচীপত্র ।।

Section 'A'

বিষয়	পৃষ্ঠাঙ্ক
আয়ুর্বেদের প্রাথমিক ধারণা	১১
আয়ুর্বেদের উৎপত্তি ও বিকাশ	১৪
প্রাচীন ভারতবর্ষে আয়ুর্বেদশাস্ত্রে নিযুক্ত চিকিৎসকদের প্রবেশিকা পরীক্ষা ও উৎকর্ষতা	১৮
আয়ুর্বেদ শিক্ষা প্রণালী	২৫
আয়ুর্বেদের পরিক্রমা	২৭
আয়ুর্বেদও তার অষ্টবিধ অঙ্গ	৩৯
ভগবান ধন্বন্তরি ও তাঁর সম্প্রদায়	৪৫
আচার্য পুনর্বসু ও তাঁর সম্প্রদায়	৫০
আয়ুর্বেদের প্রসিদ্ধ আচার্যগণ	৫৬
লঘূত্তরীয়াঃ প্রশ্নাঃ	৬৪
সংক্ষিপ্তা টীকা	৮৬
বিস্তৃত প্রশ্নোত্তর	১০১

Section 'B'

চরকসংহিতা—(সূত্রস্থানম্)	১৩২
লঘূত্তরীয়াঃ প্রশ্নাঃ	১৬৬
টীকা	১৭১
রচনাধর্মী প্রশ্নোত্তরঃ	১৭৭

Section 'C'

তৈত্তিরীয়োপনিষৎ	১৮৭
লঘূত্তরীয়াঃ প্রশ্নাঃ	২০০
বিস্তৃতঃ প্রশ্নোত্তরঃ	২০৩

আয়ুর্বেদের প্রাথমিক ধারণা

এতি গচ্ছতীতি ইন্ + উসি + ণিচ্ প্রত্যয় যোগে 'আয়ু' শব্দ নিষ্পন্ন হয়। অমরকোষে আয়ু অর্থে 'জীবিতকাল', 'পরমায়ু' প্রভৃতি অর্থ গৃহীত হয়েছে। শার্ঙ্গধর আয়ু শব্দের ব্যাখ্যায় বলেছেন—

'নাভিস্থঃ প্রাণপবনঃ স্পৃষ্ট্বা হৃৎকমলান্তরম্।
কণ্ঠাদ্বহির্বিনির্যাতি পাতুং বিষ্ণুপদামৃতম্।।
পীত্বা চাম্বরপীযূষং পুনরায়াতি বেগতঃ।
প্রীণয়ন্ দেহমখিলং জীবয়ন্ জঠরানলম্।।
শরীর প্রাণয়োরেবং সংযোগাদায়ুরুচ্যতে'।
'শরীরেন্দ্রিয়সত্ত্বাত্মসংযোগো ধারি জীবিতম্।
নিত্যগশ্চানুবন্ধশ্চ পর্যায়ৈরায়ুরুচ্যতে'।।

জীবশরীরকে সম্পূর্ণতঃ সুস্থ রেখে, খাদ্যপরিপাকক্রিয়াকে সচল রেখে শরীর ও প্রাণের যে সম্বন্ধ তাই হলো আয়ু।

তন্ত্রশাস্ত্রে আয়ু শব্দের বিশ্লেষণে বলা হয়েছে— *'যথাবদিহৈব তত্র শরীর মানসভ্যাং রোগাভ্যামভিদ্রুতস্য বিশেষেণ যৌবনবতঃ সমন্বাগত বলবীর্য পৌরুষ পরাক্রমস্য জ্ঞানবিজ্ঞানেন্দ্রিয়েন্দ্রিয়ার্থবলসমুদায়ে বর্তমানস্য পরমর্দ্ধিরুচিরবিবিধোপভোগস্য সমৃদ্ধ সর্বারম্ভস্য যথেষ্ট বিচারণাৎ সুখমায়ুরুচ্যতে'।*

শরীর, ইন্দ্রিয়সমূহ, মন ও আত্মার সুস্থতা ও স্বাভাবিকতাই হলো আয়ু। সুস্থভাবে, রোগ-ব্যাধিহীন দীর্ঘ জীবৎকালই আয়ু। নীরোগ ও সুস্থ-স্বাভাবিক জীবন লাভের উপায় যে শাস্ত্রে উপদিষ্ট হয়েছে, তাই আয়ুর্বেদ। এই আয়ুর্বেদ পঞ্চম বেদের মর্যাদা প্রাপ্ত। আচার্য চরক, তাঁর সংহিতার সূত্রস্থানে আয়ুর্বেদের সংজ্ঞায় বলেছেন—

আয়ুর্হিতাহিতঃ ব্যাধের্নিদানং শমনং তথা।
বিদ্যতে যত্র বিদ্বদ্ভিঃ স আয়ুর্বেদঃ উচ্যতে।।

—যে শাস্ত্র আয়ুর হিত, অহিত, ব্যাধির কারণ ও নিরাময়ের উপদেশ দেয়, তাই আয়ুর্বেদশাস্ত্র।

আয়ুবেদাচার্য সুশ্রুতও আয়ুর্বেদের অনুরূপ সংজ্ঞাই বর্ণনা করেছেন—

আয়ুরস্মিন্ বিদ্যতেঽনেন বা আয়ুর্বিন্দন্তীতি আয়ুর্বেদঃ'।

শরীর ও জীবের অর্থাৎ আত্মার সংযোগকে জীবন বলে। এই শরীর ও আত্মার সঙ্গে মন অর্থাৎ অন্তঃকরণবৃত্তি বুদ্ধির সংযোগেই প্রাণিগণ জীবিত থাকে। এই সংযুক্ত অবস্থাকেই পুরুষ বলে। এই পুরুষই চেতন। ইনিই সুখ-দুঃখাদির আধার এবং এই পুরুষের প্রয়োজনেই