पंचकर्म

प्राक्कथन
डॉ. संजीव मिश्रा

डॉ. मीनाक्षी शर्मा
डॉ. ज्ञान प्रकाश शर्मा

साईन्टिफिक पब्लिशर्स

पंचकर्म

संबंधित पुस्तके

Title	Author	ISBN
• Anubhut Ayurved Chikitsa (Hindi)	*R.K. Bhutiya*	9789386347053
• Aushadh Dravyo Ka Tridosh Goon Vivechan	*R.K. Bhutiya*	9788172339586
• Aushadh Gan Mimansha (Analytic Study of Aushadha-Gana)	*R.P. Purvia*	9789388043786
• Ayurvedic Medicinal Plants of India *(Vol. 1-2) (Set)*	*R.K. Bhutiya*	9789387991477
• Colour Atlas of Medicinal Plants	*R.K. Bhutiya*	9789383692552
• Controversial Herbal Drugs of Ayurveda	*A.S. Saroya*	9788172338213
• Dictionary of Indian Alchemy and Poly-Herbal Formulations	*A.S. Saroya*	9788172334478
• Dictionary of Local-Botanical Names in Indian Folk Life	*Vartika Jain*	9789383692514
• Diseases of Respiratory System (Hindi)	*A.K. Saxena*	9788172339357
• Glossary of Medicinal Plants Used in Ayurveda	*A.S. Saroya*	9788172334486
• Handbook of Indian Medicinal Plants	*M.C. Joshi*	9788172334508
• Materia Medica	*H.G. Greenish*	9788172332136
• Medical Ayurvedic Dictionary (Hindi-Hindi-English-English)	*R.K. Bhutiya*	9788172338374
• Panchakarma Chikitsa (English)	*G.P. Sharma*	9789388043618
• Pathological Investigation with Analysis	*M.M. Dashora*	9788172338541
• Prachin Bharat Me Ayurvedic Vanaushadhi: Upyog Manak Aur Manav Dharm	*K.L. Nishad*	9789388043540
• Skin Diseases (Hindi)	*R.K. Bhutiya*	9788172339203
• Textbook of Padartha Vijnana and History of Ayurveda 2nd Ed	*Vaibhav Dadu*	9789387307216
• Useful Herbs of Planet Earth	*M. Daniel*	9788172338176
• Vanaspati Aushadh Vigyan (Hindi)	*R.K. Bhutiya*	9788172334765
• Vanaspati Shabdkosh 2nd Ed (Hindi)	*S.K. Jain*	9789386652195
• Vish Chikitsa *(Vedic, Ayurvedic aur Paramparagath Chikitsa)*	*Monika Verma*	9789387893863

पंचकर्म

लेखक :

डॉ. ज्ञान प्रकाश शर्मा

एम.डी. (आयुर्वेद)

सहायकआचार्य

स्नात्तकोत्तर पंचकर्म विभाग

डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन् राजस्थान आयुर्वेद विश्वविद्यालय

जोधपुर (राज.)

डॉ. मीनाक्षी शर्मा

एम.डी. (आयुर्वेद), पंचकर्म डिप्लोमा

आयुर्वेद चिकित्सा अधिकारी

आयुष विभाग

अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान, जोधपुर (राज.)

साईन्टिफिक पब्लिशर्स

प्रकाशक

साईन्टिफिक पब्लिशर्स (इण्डिया)

5–ए, न्यू पाली रोड, पो. बा. नं. 91
जोधपुर–342 001 (राज.)
टेलिफोन : 0291–2433323
E-mail: info@scientificpub.com
Website : http://www.scientificpub.com

© 2019, लेखक

सर्वाधिकार सुरक्षित हैं। इस प्रकाशन का कोई भी अंश अथवा इसमें संकलित कोई भी सामग्री प्रकाशक की लिखित पूर्व अनुमति के बिना किसी भी रूप में संग्रहीकृत अनूदित, कम्प्यूटरी कृत, छाया चित्रांकित या किसी भी पद्धति से किसी भी प्रारूप में किसी भी साधन– इलेक्ट्रॉनिक, यान्त्रिकी प्रतिलिपीकरण, ध्वनि अंकन आदि से प्रस्तुत नहीं की जा सकेगी।

अस्वीकरण- यद्यपि इस प्रकाशन में प्रत्येक प्रयास त्रुटियों और चुकों को टालने का रहा है फिर भी यह प्रकाशन इस समझ से विक्रय हेतु उपलब्ध है कि न तो सम्पादक (या लेखक), ना ही प्रकाशक, ना ही मुद्रक, किसी भी रूप में किसी व्यक्ति के प्रति अथवा इस प्रकाशन सम्बन्धी अन्य किसी कार्यवाही के प्रति उत्तरदायी होंगे। किसी भी असावधानी की विसंगति प्रकाशक के ध्यान में भविष्य के संस्करण में उसके सुधार के लिए लायी जा सकेगी, यदि उसका प्रकाशन हो।

ट्रेडमार्क सूचना- उत्पादन अथवा निगमन नाम, ट्रेडमार्क अथवा पंजीकृत ट्रेडमार्क हैं जिनका उपयोग उल्लंघन, के इरादे के बिना केवल पहचान या स्पष्टीकरण के लिए किया गया है।

ISBN: 78-93-87893-90-0 (Hardbound)
ISBN: 978-93-87991-65-1 (E-book)

भारत में मुद्रित

विषय सूची

क्र.सं.	विषय – वस्तु	पृष्ठ सं.
1.	**परिचय**	**1–6**
	पंचकर्म क्या है ?	1
	शोधन (पंचकर्म) का महत्व	3
	उपयोगिता	3
	पूर्व कर्म का महत्व	5
	पाश्चात्य कर्म	5
2.	**स्नेहन कर्म**	**7–23**
	व्युत्पत्ति, परिभाषा तथा स्नेहन	7
	स्नेह के प्रकार, उपयोगिता तथा विविध स्नेह योनियाँ	7
	तैल की उपयोगिता	7
	स्नेहन हेतु महत्वपूर्ण घृत	9
	महत्वपूर्ण बिन्दु	9
	कर्मानुसार	9
	मिश्रण के आधार पर विविध स्नेह	9
	मात्रा के आधार पर	10
	अवशोषण (Assimilation) के आधार पर भेद (सुश्रुतानुसार)	10
	पाचन के आधार पर भेद	11
	कर्मानुसार स्नेह के भेद	11
	पाक के अनुसार भेद	11
	प्रयोग के आधार पर	11
	स्नेहन का प्रकर्ष काल	12
	स्नेहन काल	12
	ऋतु के अनुसार स्नेह प्रयोग	12
	अभ्यंग	12
	उपयोगिता	13
	अभ्यंग से लाभ	13
	अभ्यंग की कार्मुकता	14

क्र.सं.	विषय – वस्तु	पृष्ठ सं.
	Pharmocodynamics of Abhyang	16
	धातु स्तर पर अभ्यंग का प्रभाव	16
	आचार्य सुश्रुत द्वारा वर्णित त्वचा के भेद, मोटाई तथा उनके आश्रित रोग	17
	आचार्य चरक के अनुसार त्वचा के भेद तथा उनके आश्रित रोग	17
	सर्पि, तैल, वसा एवं मज्जा की गुणात्मक उपयोगिता	18
	चतु: स्नेह की दोष–शामकता	19
	यमक स्नेह, त्रिवृत स्नेह, महा स्नेह, अच्छ स्नेह, प्रविचारणा स्नेह तथा सद्य: स्नेह का ज्ञान	20
	अच्छ स्नेह तथा प्रविचारणा स्नेह	20
	स्नेहन के योग्य तथा अयोग्य	20
	स्नेहन योग्य	21
	स्नेह अयोग्य	21
	शोधन तथा शमन स्नेह की विधि	21
	स्नेह जीर्ण, जीर्णमान तथा अजीर्ण के लक्षण	22
	जीर्ण स्थिति के लक्षणों का शमन	22
	जीर्णमान तथा स्नेह अजीर्ण के लक्षण	22
	स्नेहन के सम्यक्योग, अतियोग, हीनयोग के लक्षण, स्नेहन के व्यापद तथा उनकी चिकित्सा	22
3.	**स्वेदन कर्म**	**24–33**
	स्वेदन कर्म से वर्ज्य अंगों को बचाने की विधि, 10 प्रकार के निराग्नि स्वेद, 13 प्रकार के साग्नि स्वेद	25
	स्वेदन कर्म से वर्ज्य अंगों को बचाने की विधि	25
	10 प्रकार के निराग्नि स्वेद	25
	विभिन्न प्रकार के साग्नि स्वेद	25
	त्रयोदश अग्नि स्वेद	25
	स्वेदन कर्म उपयोगिता के बारे में विस्तृत वर्णन	27
	षष्टिककशालीषपिण्ड स्वेद (नवरकिज़ी)	27
	स्वेदन योग्य	28
	स्वेदन के अयोग्य– पित्त रोगी/पित्त प्रकृति वाले व्यक्ति	28
	पत्र पिण्ड स्वेद (ऐलाकिजी)	28
	नाड़ी स्वेद	29

क्र.सं.	विषय – वस्तु	पृष्ठ सं.
	परिषेक स्वेद/कायसेक (पिडिचिल)	30
	सम्यक योग, अतियोग, हीनयोग के लक्षण, स्वेदन व्यापक तथा प्रतिकार उपाय	31
	सम्यक योग के लक्षण	31
	स्वेदन के समय तथा पश्चात् आहार विहार व्यवस्था	32
	स्वेदन कार्मुकता	32
	शरीर क्रिया के अनुसार स्वेद संगठन	32
	आधुनिक स्वेदन तकनीक का सामान्य ज्ञान (सोना बाथ, स्टिम बाथ)	33
4.	**वमन कर्म**	**34–47**
	शब्द व्युत्पत्ति, परिभाषा, परिचय	34
	वमनकर्म का महत्व एवं उपयोगित	34
	वामक तथा वमनोपण द्रव्यों का सामान्य विवरण व संग्रहण	35
	वामक द्रव्यों के गुणधर्म	35
	मदन, कुटज, यष्टिमधु, वचा तथा निम्ब का विस्तृत विवरण	36
	मदनफल	36
	वामक तथा वमनोपग द्रव्य	36
	कषाय	37
	कुटज	37
	यष्टीमधु	38
	वचा	38
	नीम	39
	पूर्वकर्म, आहार–विहार व्यवस्था, वामक योग उनकी मात्रा तथा वमन विधि	39
	वमन के उपद्रव	45
	वमन व्यापत् (वमनकर्म के उपद्रव) एवं चिकित्सा	45
	चरक द्वारा वर्णित वमन के उपद्रव	45
	विभिन्न प्रकार के ससंर्जन योग	46
	शुद्धि के अनुसार संसर्जन क्रम	47
	परिहार विषय तथा परिहार काल	47
5.	**विरेचन कर्म**	**48–60**
	(1) व्यत्पत्ति, परिभाषा और परिचय, महत्वता एवं उपयोगिता	48

क्र.सं.	विषय – वस्तु	पृष्ठ सं.

(2) अनुलोमन स्रंसन, भेदन, रेचन, कर्म की उदाहरण सहित जानकारी 48

(3) विरेचन औषध का विस्तृत अध्ययन– त्रिवृत, एरण्ड, आरग्वध, कुटकी, जयपाल.. 49

(4) विरेचन द्रव्यों को अध्ययन कर उनकी गुण दोष और संचालन की विधि (दवा देने की विधि) 52

(5) कोष्ठ निर्णय और अग्नि विवेचन 54

(6) विरेचन हेतु योग्य एवं अयोग्य व्यक्ति 54

(7) विरेचन पूर्व वमन का महत्व 55

(8) विरेचन विधि (विरेचन प्रक्रिया) 55

(9) पूर्व कर्म– स्वेदन, भोजन और आहार विरेचन कर्म से पूर्व 56

(10) प्रधान कर्म 56

विरेचन के सम्यक योग के लक्षण 56

विरेचन के अतियोग के लक्षण 57

विरेचन के हीन योग के लक्षण 57

व्यापद् 57

संसर्जन क्रम 58

परिहार्य विषय और परिहार काल 58

आधुनिक विज्ञान के अनुसार वर्गीकरण 59

6. बस्ति **61–78**

बस्तिकर्म की व्युत्पत्ति, परिभाषा, परिचय एवं उपयोगिता और महत्व 61

बस्ति की उपयोगिता एवं महत्व 61

अनुवासन बस्ति के योग्य 65

अनुवासन बस्ति के अयोग्य 65

आस्थापन बस्ति के योग्य 66

आस्थापन बस्ति के अयोग्य 66

अनुवासनोपयोगी और आस्थापनोपयोगी द्रव्य 67

आस्थापन में उपयोगी औषध 67

पूर्व कर्म 67

प्रधान कर्म 68

निरुह बस्ति देते समय सावधानियाँ 69

ॠतु अनुसार अनुवासन बस्ति 69

क्र.सं.	विषय – वस्तु	पृष्ठ सं.
	स्नेह बस्ति की सावधानियाँ	69
	निरुह बस्ति के सम्यक् योग के लक्षण	70
	अनुवासन बस्ति के सम्यक् योग के लक्षण	70
	निरुह बस्ति के अतियोग के लक्षण	71
	अनुवासन बस्ति के अतियोग के लक्षण	71
	निरुह बस्ति के अयोग के लक्षण	71
	अनुवासन बस्ति के अयोग के लक्षण	71
	पश्चात कर्म– परिहार्य विषय, काल	71
	एरण्डमूलादि निरुह बस्ति– निर्माण विधि	74
	क्षार बस्ति– निर्माण विधि	74
	लेखन बस्ति– सामग्री	75
	वातघ्न बस्ति	75
	पितघ्न बस्ति	75
	कफघ्न बस्ति	75
	उत्तरबस्ति	76
	मूत्राशयगत उत्तरबस्ति देने की विधि	78
	बस्ति कार्मुकता	78
7.	**नस्यकर्म**	**79–93**
	(1) व्युत्पत्ति, परिभाषा, परिचय, ज्ञान एवं नस्य कर्म की महत्वता	79
	(2) नस्य कर्म में प्रयुक्त द्रव्य (औषधि) के बारे में ज्ञान, नस्य कर्म का वर्गीकरण का विवरण	80
	(3) नस्य का प्रयोग और निषेध	84
	(4) विभिन्न प्रकार के नस्य में प्रयुक्त द्रव्य की मात्रा का ज्ञान	87
	(5) नावन, मर्श, प्रतिमर्श, अवपीडन, ध्मापन तथा धूम नस्य के मार्ग के आधार पर	87
	(6) नस्य के सम्यक् योग, हीन योग, अतियोग के लक्षण तथा उनके उपचार	90
	(7) नस्य कर्म के समय पथ्य–अपथ्य, परिहार्य विषय	90
	(8) नस्य कार्मुकता (नस्य कर्म की क्रिया)	93

क्र.सं.	विषय – वस्तु	पृष्ठ सं.

8. रक्तमोक्षण 94–108

रक्तमोक्षण की विभिन्न प्रक्रिया का ज्ञान 94

रक्तमोक्षण में भोजन व्यवस्था 96

व्यायामोपचार 99

व्यायाम की उपयोगिता 100

तीव्र आवस्थिक उपचार (Acute stage treatment) 101

जीर्ण आवस्थिक उपचार (Chromic stage treatment)..... 101

Physiotherapy के विभिन्न उपकरण तथा उनकी संचालन विधि..... 102

Physiotherapy तकनीक तथा उपकरण 102

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

डा० संजीव मिश्रा
Dr. Sanjeev Misra
MS, MCh, FRCS (Eng.), FRCS (Glasgow),
FICS, FACS (USA), FAMS, FNASc
Director & CEO
Prof. of Surgical Oncology

अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान, जोधपुर
All India Institute of Medical Sciences,
Jodhpur-342005, Rajasthan, India
Phone : 0291-2012993
E-mail : director@aiimsjochpur.edu.in
misralko@gmail.com

प्राक्कथन

पंचकर्म आयुर्वेद में उल्लेखित एक अनूठी विद्या है जिसके द्वारा हम सभी शारीरिक दोषों, मानसिक दोषों, एवं इन्द्रियों को सन्तुलित रख सकतें हैं। आधुनिक जीवनशैली में तनाव एवं खानपान के बदलाव की वजह से पचंकर्म की उपयोगिता तेजी से बढ़ रही है। पचंकर्म के अन्तर्गत पाँच प्रकार के शोधनकर्मो के द्वारा न केवल रोगीयों को लाभ पहुँचाया जा सकता है अपितु सामान्य जन को भी स्वस्थ रखा जा सकता है।

मैं डॉ. मीनाक्षी शर्मा को व्यक्तिगत रूप से जानता हूँ जो कि अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान जोधपुर, आयुष विभाग में एक अच्छी आयुर्वेद चिकित्सक के साथ पंचकर्म चिकित्सा में दक्ष है। इस पुस्तक में पंचकर्म के सैद्धान्तिक तथा प्रायोगिक पक्ष को क्रमबद्ध व सुव्यवस्थित तरीके से सहज भाषा में कलमबद्ध किया गया है। पुस्तक में एक अनुपम तरीके से कठिन विषय को सारणियों द्वारा सरलता से प्रस्तुत किया है। यह कार्य न सिर्फ पचंकर्म की मूल अवधारणा को बताता है बल्कि साथ ही पाठकों को इसके आधुनिक वैज्ञानिक तथ्यों से भी अवगत कराता है, जो कि एक सराहनीय प्रयास है।

मुझे पूर्ण विश्वास है कि लेखकों ने जो अथक प्रयास किया है उसे पाठकों द्वारा सराहा जायेगा एवं पचंकर्म के क्षेत्र में यह पुस्तक अत्यन्त उपयोगी साबित होगी। इस उत्कृष्ट कार्य हेतु में इस पुस्तक के लेखकों को शुभकामनायें अग्रेषित करता हूँ और उनके उज्ज्वल भविष्य की मंगल कामना करता हूँ।

संजीव मिश्रा

डा0 संजीव मिश्रा
निदेशक एवं सीईओ

डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन् राजस्थान आयुर्वेद विश्वविद्यालय
Dr. Sarvepalli Radhakrishnan Rajasthan Ayurved University
जोधपुर - 342 037 / Jodhpur-342 037

Prof. (Dr.) Radhey Shyam Sharma
Vice-Chancellor

शुभाशंसा

मुझे प्रसन्नता है कि डॉ. मीनाक्षी शर्मा, आयुर्वेद चिकित्सा अधिकारी, आयुष विभाग, अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान, जोधपुर द्वारा पंचकर्म विषयक पुस्तक प्रस्तुत की गई है। आयुर्वेद विश्व का प्राचीनतम चिकित्सा विज्ञान है, जो व्यक्ति की जीवनशैली, आहारविहार, स्वास्थ्य संरक्षण परम्पराओं को प्रस्तुत करता है तथा रोग निवारण को सिखलाता है। व्यक्ति तब तक ही स्वस्थ है जब तक सन्तुलित शारीरिक दोषों के साथ प्रसन्न मन, इन्द्रिय तथा आत्मा है अन्यथा व्यक्ति रोगी है, इस सिद्धान्त को आज विश्व स्वास्थ्य संगठन स्वीकार करता है।

आयुर्वेद में इस सन्दर्भ में कहा गया है -

"समदोषः समाग्निश्च समधातुः मलक्रिय। प्रसन्नात्मेन्द्रिय मनः स्वस्थमित्यभिधीयते।। सु.सू. 15

पंचकर्म आयुर्वेद की शीघ्र प्रभावोत्पादक उपचार विधि है। पंचकर्म के द्वारा आयुर्वेद के प्रयोजन स्वास्थ्य संरक्षण तथा रोगों के मूलतः उन्मूलन को सिद्ध किया जाता है।

"प्रयोजनं चास्य स्वस्थस्य स्वास्थ्यरक्षणं आतुरस्य विकारप्रशमनं च।" च.सू. 30

"दोषाः कदाचित् कुप्यन्ति जिता लंघनपाचनैः। जिताः संशाधनैर्ये तु न तेषां पुनरूद्भवः।।" च.सू. 16

"स्निग्धस्विन्नशरीराणामूर्ध्वं चाधश्च नित्यशः। बस्तिकर्म ततू कुर्यात् नस्यकर्म च बुद्धिमान्।।" च.सू. 7

पंचकर्म के द्वारा कुपित वात पित्त व कफ को शरीरस्थ मुखादि मार्गों द्वारा वमन विरेचन तथा बस्ति आदि कर्मों द्वारा बाहर निकाल कर दोष की साम्यावस्था स्थापित की जाती है। डॉ. मीनाक्षी शर्मा परिश्रमी, मेधावी तथा निष्णात् चिकित्सक है तथा इनकी विशिष्टताएँ पुस्तक लेखन में स्पष्ट प्रतीत होती हैं। इस पुस्तक में पंचकर्म के विषयों को स्पष्ट रूप से समझाया गया है। पूर्व कर्म, प्रधानकर्म, पश्चात् कर्म तथा केरलोक्त पंचकर्म का विस्तृत वर्णन किया गया है। पुस्तक में प्रायोगिक पक्ष को भी सचित्र व दृष्टान्तों द्वारा समझाया गया है। यह पुस्तक आयुर्वेद के साथ आधुनिक पक्ष को भी प्रदर्शित करती है।

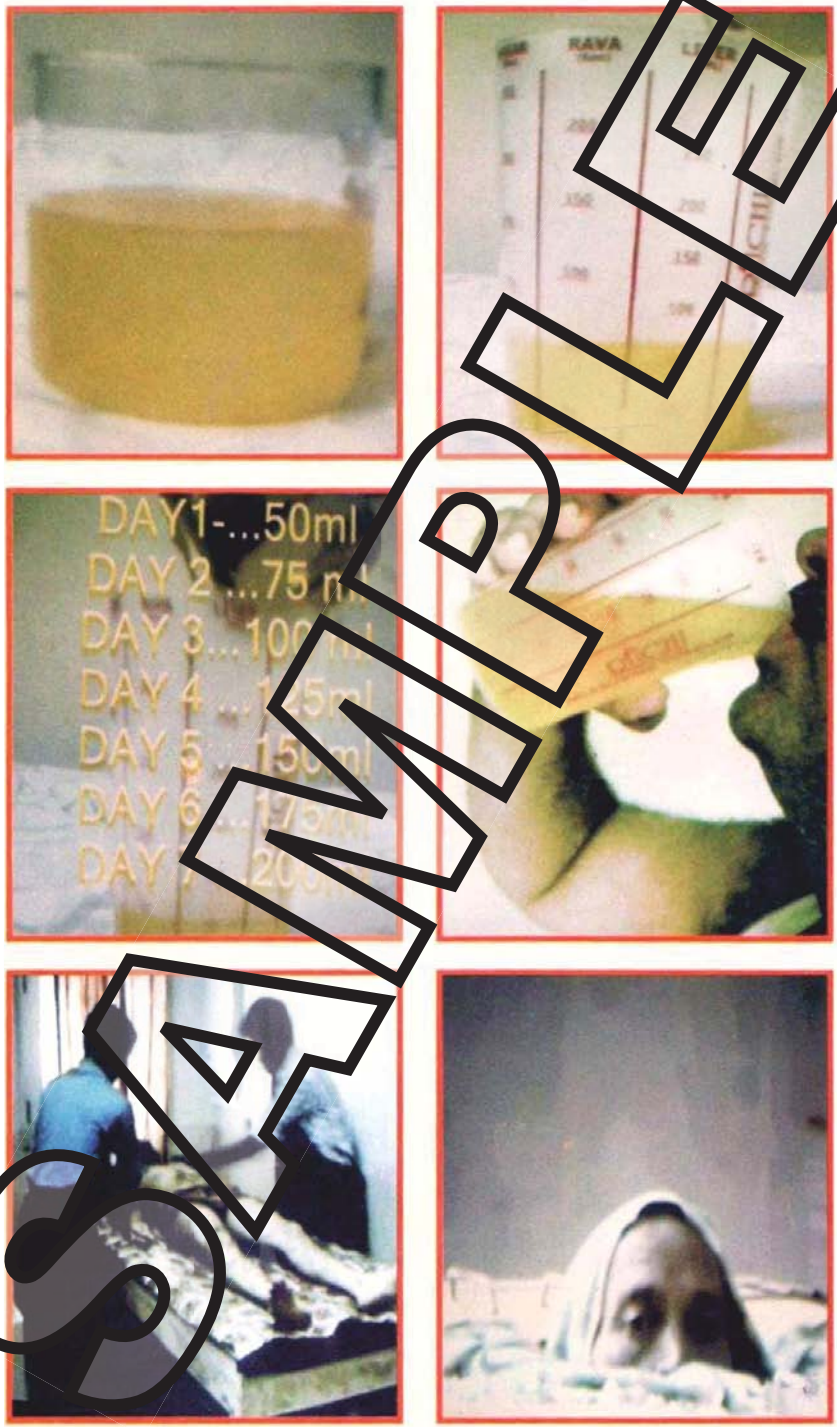
मैं लेखक को उनके इस प्रयास हेतु साधुवाद प्रेषित करता हूँ और आशा करता हूँ कि उनके द्वारा विरचित यह पुस्तक पाठकों के लिए पंचकर्म विषय के ज्ञान हेतु महत्त्वपूर्ण सोपान सिद्ध होगी। मैं लेखक के उज्ज्वल एवं मंगलमय भविष्य की कामना करता हूँ।

(प्रो. डॉ. राधेश्याम शर्मा)
कुलपति

Residence : B-4, Jasol House, Paota 'B' Road, Jodhpur (Raj.)-342 006
Ph. off : 0291-2795301 | Fax : 0291-2795300 | Email : vd.rssharma@gmail.com

सचित्र

वमन कर्म (पूर्व कर्म)



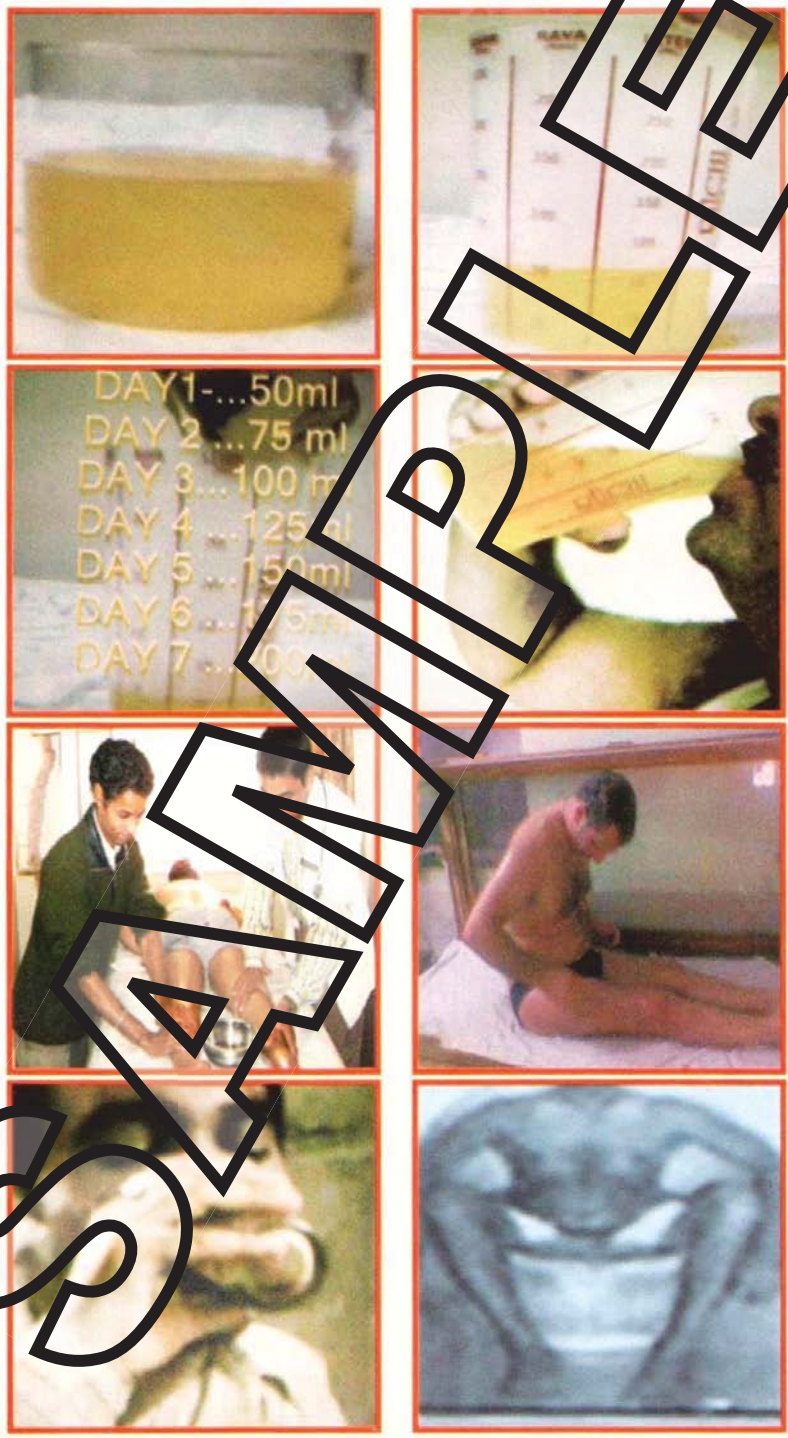
वमन कर्म

SAMPLE

वमन कर्म

SAMPLE

विरेचन कर्म



SAMPLE