P: ISSN NO.: 2321-290X RNI : UPBIL/2013/55327 VOL-9* ISSUE-5* January- 2022
E: ISSN NO.: 2349-980X **Shrinkhla Ek Shodhparak Vaicharik Patrika**

# जल-चिकित्सा-विज्ञान (Hydropathy) - एक वैकल्पिक उपचार पद्धति : वैदिक परम्परा एवम् आधुनिक परिप्रेक्ष्य

# Hydropathy - An Alternative Treatment Scheme : Vedic Tradition And Modern Perspectives

**Paper id: 15689 Submission: 11/01/2022, Date of Acceptance: 21/01/2022, Date of Publication: 23/01/2022**

**कामना विमल शर्मा**
सहायक प्रवक्ता,
संस्कृत विभाग,
दौलतराम महाविद्यालय
दिल्ली विश्वविद्यालय,
दिल्ली, भारत

## सारांश

प्रकृति का प्रत्येक तत्त्व अपने अन्दर पुनर्नवीनीकरण (Rejuvenation) या Healing की शक्ति धारण करता है, जिसके माध्यम से वह सृष्टि में जीवन का संचार करता है। प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति प्राकृतिक तत्त्वों की इसी जीवन-प्रदायिनी शक्ति के मूल सिद्धान्त पर आश्रित है। इस पद्धति में सूर्य, चन्द्र, जल, वायु, मिट्टी आदि संसाधनों के प्रयोग द्वारा विभिन्न रोगों का निदान किया जाता है। यद्यपि चिकित्सा की सभी विधाओं में जल का महत्त्वपूर्ण स्थान है, परन्तु प्राकृतिक जल-चिकित्सा में जल ही औषधि जल ही चिकित्सक एवं जल ही उपचार विधि है।

Every element of nature holds within itself the power of Rejuvenation or Healing, through which it transmits life in the universe. The Naturopathy system is based on the basic principle of this life-giving power of natural elements. In this method, various diseases are diagnosed by the use of resources like sun, moon, water, air, soil etc. Although water has an important place in all the methods of medicine, in natural hydrotherapy, water is the only medicine, water is the doctor and water is the healing method.

**मुख्य शब्द :** वेद, जल, प्राकृतिक चिकित्सा, जल चिकित्सा, औषधि।
**Keywords :** Veda, Water, Naturopathy, Hydropathy, Medicine

**प्रस्तावना**

**मानव-जल संबंध**

वैदिक काल में प्राकृतिक संसाधन शुद्ध थे और मानव जीवन सरल। मानव एवं प्रकृति में अपनत्व का संबंध था। वैदिक साहित्य में आपः को अम्बा कहकर उसकी वन्दना की गयी है - **अम्बयो यन्त्यध्वभिर्जामयो अध्वरीयताम्। पृञ्चतीर्मधुना पयः॥** दयानन्द सरस्वती द्वारा अपने भाषा-भाष्य में अम्बयः पद का अर्थ 'रक्षा करने वाला जल' करते हुए जल के मानव-संरक्षक रूप पर प्रकाश डाला गया है। पुनः ऋग्वेद में अन्यत्र जल को मातृतमा कहकर माता से भी श्रेष्ठ माना गया है - **ओमानामापो मानुषीरमृक्तं धत तोकाय तनयाय शंयोः। यूयं हि ष्ठा भिषजो मातृतमा विश्वस्य स्थातुर्जगतो जनित्री॥**

इस मन्त्र के व्याख्याकार आचार्य सायण एवं पं० सातवलेकर दोनों ही के मतानुसार, यहाँ मातृतमा पद का अर्थ 'मातृभ्योऽप्यधिकाः भिषजः' अर्थात् माताओं से भी अधिक अच्छा चिकित्सक है। ऋग्वेद के - **यो वः शिवतमो रसस्तस्य भाजयतेह नः। उशतीरिव मातरः।।** में जलों को कल्याणकारी माता कहा गया है।

जल सर्वलोक आधार हैं - इमे वै लोका अप्सु प्रतिष्ठितः - तथा जीव सृष्टि का प्राण भी - पानीयं प्राणिनां विश्वमेव च तन्मयम्। सम्पूर्ण विश्व ही जलमय है। जल पृथिवी पर मानवों के लिए अन्नादि ऐश्वर्यों, औषधियों तथा जीवनानुकूल परिस्थितियों को संभव करता है - **ईशानां वार्याणाम् तथा अद्भ्यो वा अन्नं जायते।** ऋग्वेद के आपः सूक्त में जल को मानव के लिए सुखदाता बताते हुए गया है - आपो हि ष्ठा मयोभुवः। मानव अभीष्ट सिद्धि, रक्षा, कल्याण, सुख, शान्ति आदि के लिए जलों से प्रार्थना करता है -

**शन्नोदेवीरभिष्टय आपो भवन्तु पीतये। शंयोरभि स्रवन्तु नः॥**

**साहित्यवलोकन**

जलमेव जीवनम् - उक्ति के अनुसार, जल सदैव से ही जीवन का आधार होने के कारण मानव के चिन्तन का विषय रहा है। जल का मानव जीवन में स्थान अनुपम है क्योंकि जहां जल मानव उपभोग का विषय है वहीं मानव के लिए औषधि अथवा अमृत स्वरूप होने के कारण सर्वोत्तम उपकारक भी है। ऐसे ईश्वरीय उपहार के संरक्षण एवं संवर्धन विषयक चिन्तन संस्कृत साहित्य में सुलभतया उपलब्ध हैं यथा श्री कृष्ण सेमवाल कृत *संस्कृत वाङ्मये जल संरक्षणम्* (2006-2007), इत्यादि। नागेन्द्र कुमार नीरज द्वारा *जल चिकित्सा : आयुर्वैज्ञानिक प्रयोग* (2017) आयुर्वेद में जल के चिकित्सकीय प्रयोगों का विवरण प्रस्तुत करती है। जल-चिकित्सा-विज्ञान (Hydropathy) - एक वैकल्पिक उपचार पद्धति : वैदिक परम्परा एवम् आधुनिक परिप्रेक्ष्य नामक इस शोध पत्र में वैदिक और आधुनिक दोनों दृष्टिकोणों से जल के औषधीय स्वरूप एवं चिकित्सा में जल के विविध प्रयोगों पर विचार किया गया है।

**जल के विभिन्न नामों द्वारा जल के चिकित्सकीय रूप का परिचय**

निघण्टु में जल के लगभग 100 नामों का उल्लेख प्राप्त होता है। जल के ये विविध नाम जलों के विभिन्न गुणों के आधार पर निर्धारित किए गए प्रतीत होते हैं। ये नाम जल के चिकित्सकीय गुणों एवं जलचिकित्सा विषयक वैदिक दृष्टि का प्रतिपादन करने में सहायक सिद्ध होते हैं। यथा - पुरीषं - पुरिशं अर्थात् शरीररूपी नगरी में शम् अर्थात् शान्ति सुख को उत्पन्न करने वाला जल, जलाषं - आराम देने वाला (healing) जल; क्षत्रं-क्षत् अर्थात् व्रण, फोड़ा, फुन्सी, तकलीफ से बचाने वाला जल, इत्यादि।

अमरकोष में दिये गये जल के 27 नामों में भी कई नाम मानव जीवन एवं स्वास्थ्य के लिए जल की भूमिका को दर्शाते हैं। यथा - सुक्षेम - कल्याण करने वाला जल; भेषजम् - औषधि स्वरूप जल; अमृतम् - अपमृत्यु का निवारण करने वाला जल ; जलम् - दाहकता को दूर करने वाला जल; पाथः - जीवन की रक्षा करने वाला जल; पुष्करम् - शरीर को पुष्ट करने वाला जल; नीरम् - निश्चयेन राति सुखम् - जो निश्चय ही सुख देता है, ऐसा जल; शंवरम् - शं वृणोति, शंवं संवरणं राति इति वा - जो शान्ति से ढक देता है, ऐसा जल।

विद्वानों द्वारा जीवनप्रद अमृतजल को दर्क कहा है - **प्रौक्तं प्राज्ञैर्भुवनममृतं जीवनीयं दर्कं च (इति हलायुधात्)**। आयुर्वेद में भी जल एवं औषधि को पर्याय सिद्ध करते हुए जल की परिभाषा देते हुए कहा गया है कि ओष जल का नाम है, उसमें प्रकृति के विशेष गुणों का आधन होने से वह औषधि कहलाता है। अतः औषधि का मूल आधार जल ही है।

**अध्ययन का उद्देश्य**

वेदों में वर्णित जल चिकित्सा के वैज्ञानिक स्वरूप को जानना और वर्तमान समय में प्रचलित जल चिकित्सा के रूप में इसके विविध प्रयोगों को प्रस्तुत करना इस शोधपत्र का उद्देश्य है।

**औषध अथवा चिकित्सा रूप में जल**

वैदिक संहिताओं में अनेकत्र मातृरूपा आपः के चिकित्सकीय अथवा औषधिस्वरूप का वर्णन प्राप्त होता है। ऋग्वेद में कहा गया है कि संसार के प्राकृतिक पदार्थों में जल एक महौषध है - **अप्सु भेषजम्**। जल में औषधित्व के आविर्भाव को दर्शाते हुए सामवेद में वर्णित है - **अपो देवो विगाहते** तथा **अपां यद्गर्भो**। जल को विश्वभेषज के रूप में स्वीकार करते हुए ऋग्वेद में कहा गया है कि - **अप्सु मे सोमो अब्रवीदन्तर्विश्वानि भेषजा**। आपश्च विश्वभेषजी॥ जलों के अन्दर औषधियाँ है और जल विश्वभेषज हैं। मानव ऐसे औषधियों की औषधि स्वरूप जल की याचना करते हुए कहता है - **अपो याचामि भेषजम्।**

यजुर्वेद में जलौषधियों को उत्तम रोगनिवारक मित्र कहकर संबोधित किया गया है- **सन्त्वा विशन्त्वोषधीरुतापः, सुमित्रिया न आप औषधयः सन्तु।** यजुर्वेद में विभिन्न प्रकार की औषधियों के लिए भिन्न भिन्न प्रकृति के जलों की आवश्यकता का उल्लेख प्राप्त होता है, जिनके द्वारा औषधियों के गुणों में वृद्धि होती है - **स्वादीं त्वा स्वादुना तीव्रां तीव्रणामृताममृतेन। मधुमती मधुमता सृजामि संसोमेन। सोमोऽस्याश्विभ्यां पच्यस्व सरस्वत्यै पच्यस्वेन्द्राय सुत्राम्णे पच्यस्व॥**

अथर्ववेद में भी जल के चिकित्सकीय महत्त्व को दर्शाते हुए बताया गया है कि - **आप इद् वा उ भेषजीरापो अमीवचातनीः। आपो विश्वस्य भेषजीस्तास्ते कृण्वन्तु भेषजम्।**। - जल निश्चय ही रोगनिवारक, पीड़ानाशक तथा भयनिवारक है वह चिकित्सा कार्य करे। अप्स्वन्तरमृतमप्सु भेषजम् - जलों में अमृत तथा औषध (भेषज) का निवास है। जल रोगों को दूर करके 'मयः' अर्थात् सुखशान्ति प्रदान करते हैं। अतः जल से प्रार्थना करते हुए कहते हैं कि हे जलों! तुममें जो औषध (भेषज) का गुण है, वह मुझे भी प्रदान करो और उसके द्वारा मेरे रोगों को दूर करो। संहिता एवं ब्राह्मण ग्रन्थ भी जल को औषधि स्वीकार करते हुए इसकी भूरि-भूरि प्रशंसा करते हैं यथा - आप एता औषधयः , आपो वा औषधयः - ये जल औषधियों हैं। शतपथ ब्राह्मण जल को सभी औषधियों का रस तत्त्व स्वीकार करता है - **आपो ह वा औषधीनां रसः।**

आयुर्वेद की चिकित्सा पद्धति में जल के चिकित्सकीय गुणों का ही उपयोग करके रोगों का उपचार किया जाता है। आयुर्वेदिक औषधियों के छह रस जल के ही परिवर्तित रूप हैं। बिना जल के

P: ISSN NO.: 2321-290X RNI : UPBIL/2013/55327 VOL-9* ISSUE-5* January- 2022
E: ISSN NO.: 2349-980X **Shrinkhla Ek Shodhparak Vaicharik Patrika**

औषधियाँ अपने कार्य में सफल नहीं हो सकती। इस प्रकार, जल का औषधित्व एवं मानव के प्रति जल का संरक्षक एवं कल्याणकारी स्वरूप वैदिक परम्परा के द्वारा सम्मत एवं स्वीकृत है।

**वैदिक संहिताओं में प्राप्त जल-चिकित्सा द्वारा रोगशमन के प्रमाण**

उपरोक्त विवेचन से स्पष्ट है कि अपनी शुद्ध अवस्था में तथा औषध स्वरूप में जल स्वयं ही अनेक रोगों को नष्ट करने में समर्थ होता है। जल के द्वारा शरीर में उत्पन्न विकारों को शरीर से सरलतापूर्वक निकाला जा सकता है। अतः जल सर्वश्रेष्ठ चिकित्सक है तथा वैद्यों के लिए अत्यधिक उपयोगी है। वैद्य जल के द्वारा अनेक प्रकार की चिकित्सा करते हैं - **भिषग्भ्यो भिषक्तरा आपो।** अथर्ववेद में जल के स्वास्थ्यवर्धक रूप की अनेकत्र प्रशंसा की गयी है। यथा - जल स्वास्थ्य के लिए लाभकारी है। जल निर्दोष है, वह सभी दोषों को दूर करता है। यह जल प्राणों को पुष्ट करता है और मनुष्य को तेजस्वी बनाता है- **आपो भद्रा घृतमिद् आपः।**

जल सभी रोगों को दूर करके शरीर को नीरोग, स्वस्थ, शान्त और सुखी बनाता है। अथर्ववेद में जल चिकित्सा को जलाषभेषज कहकर संबोधित किया गया है तथा रुद्र को इस जल-चिकित्सा विद्या का प्रवर्तक या विशेषज्ञ स्वीकार किया गया है - **रुद्र जालाषभेषज** तथा **इदं रुद्रस्य भेषजम्**। जल चिकित्सा को उग्रचिकित्सा भी कहते है - **जालाषम् उग्रं भेषजम्** जल के चिकित्सीय महत्त्व को स्वीकार करते हुए अथर्ववेद में इसे संजीवनी शक्ति से युक्त बताया गया है जिसके उपयुक्त उपयोग से मनुष्य सौ वर्ष की आयु प्राप्त कर सकता है -**जीवास्थ.... सर्वमायुः जीव्यासम्।**

जलचिकित्सा के द्वारा विभिन्न शारीरिक, मानसिक, हृदय संबंधी आदि रोगों के उपचार का उल्लेख वैदिक संहिताओं में प्राप्त होता है -

**शारीरिक रोग**

अथर्ववेद में जल चिकित्सा से शारीरिक पीड़ा एवं चोटों के दर्द से मुक्ति पाये जाने का वर्णन प्राप्त होता है यथा - **यन्मे अक्ष्योरादिद्योत पाष्र्ण्योः प्रपदोश्च यत्। आपस्तत् सर्व निष्करन् भिषजां सुभिषक्तमा** अर्थात् जल आँख, पैर और एड़ी के दर्द को दूर करता हैं। साथ ही, सद्योव्रण चिकित्सा, रक्तस्राव आदि को रोकने में जल का उपयोग किया जाता है - **जालाषेणाभिषिञ्चत जालाषेणोपसिञ्चत। जालाषमुग्रं भेषजं तेन नो मृड जीवसे॥** जल शरीर के प्रत्येक अंग से रोग के कीटाणु बाहर निकालता है - **तास्ते यक्ष्मम्.....अंगादंगादनीनशन्**। जलों के द्वारा यक्ष्म रोग की भी चिकित्सा की जा सकती है।

**नेत्रा संबंधी दोष**

आँखों की दृष्टि बढाने व नीरोगता का उत्तम साधन जल ही है - **आपः प्रणीत भेषजं वरुथ तन्वे मम। ज्यक् सूर्यदृशे॥** -हे जलों! चिरकाल तक सूर्यदर्शन के निमित्त, नीरोग रहने के लिए शरीररक्षक औषध को मेरी देह में स्थित करो। अथर्ववेद में कहा गया है कि जलों के ठीक प्रकार के सेवन से शरीर में बल (ऊर्जा) उत्पन्न होता है और आँखों को ज्योति प्राप्त होती है।

**उष्णता**

उष्णता के लिए भी एकमात्र उपाय जल ही है - ब्रह्मस्य विष्टपायाभिषेक्तारम्। अतः सूर्याघात, लू आदि अवस्थाओं में शीतल जल से स्नान करने से शान्ति मिलती है।

**हृदय रोग**

जल-चिकित्सा द्वारा हृदय रोगों का भी उपचार किया जाता है। अथर्ववेद में स्पष्ट उक्ति है कि- आपो ह मह्यं तद् देवीर्ददन् हृद्योतभेषजम्। - जल हृदय रोगों की दवा है।

**स्वप्न दोष**

जल पापों और पाप-भावनाओं को नष्ट करने की सामर्थ्य धारण करता है। अपनी इस शक्ति से वह दुष्वप्न्य अर्थात् दुःस्वप्नों का भी नाश करने में सक्षम है।

**वंशागत/आनुवंशिक रोग**

जहाँ अन्य प्राकृतिक चिकित्सा प(तियाँ आनुवंशिक अर्थात् वंश-परम्परागत रूप से माता-पिता द्वारा सन्तति में होने वाले रोगों का उपचार करने में समर्थ नहीं हो पातीं, वहीं जल द्वारा क्षेत्रीय अर्थात् वंशागत रोगों का उपचार भी संभव है। अथर्ववेद में कहा गया है कि - **आप इद् वा उ भेषजीरापो अमीवचातनीः। आपो विश्वस्य भेषणी, तास्त्वा मुञ्चन्तु क्षेत्रियात्** तथा - **अपास्मत् सर्व दुर्भूतमप क्षेत्रियमुच्छतु।**

इस प्रकार, जल द्वारा विभिन्न रोगों का निवारण एवं स्वास्थ्य लाभ के सन्दर्भ वेदों में अनेकत्र वर्णित हैं जिनसे वैदिक युग में जल चिकित्सा का प्रचलन एवं प्रामाणिकता सिद्ध हो जाती है।

**जल-चिकित्सा-विज्ञान**

जल का औषधीय प्रयोग उपलब्धता के कारण अथवा श्रद्धावश मात्रा ही नहीं किया जाता, अपितु जल की रासायनिक संरचना मानवीय आन्तरिक अवस्थाओं के अनुकूल होने के कारण ही जल चिकित्सा, स्वास्थ्यवर्धन एवं आरोग्य-सिद्धि हेतु प्रयोग में लाया जाता है।

मानव शरीर पञ्चमहाभूतों से बना होता है, जिसमें सक्रियता लाने का दायित्व चेतन तत्त्व निर्वाह करता है। शरीर में अनुमानतः 90 प्रतिशत जल तत्त्व होता है। शरीर में उपस्थित सप्तधातुओं- रस, रक्त, माँस, मद, अस्थि, मज्जा और शुक्र में रस आधार तत्त्व है और रस जल का गुण है - रसजानि तू भूतानि व्याधयश्च पृथक् विधः। आपो हि रसवत्यः ताः स्मृताः निवृत्तिहेतवः॥

वेदों में जल के आरोग्यवर्धक रस तत्त्व की अनेकत्रा चर्चा प्राप्त होती है। यथा - यो वः शिवतमो रसः; अपो अद्यान्वचारिणं रसेन समसूक्ष्महि, इत्यादि।

शरीर के दो मूलभूत तत्त्वों - अग्नि एवं जल-का सन्तुलन बना रहना अत्यन्त आवश्यक है। जहाँ अग्नि शरीर को उष्णता, स्थिरता, उत्साह एवं स्फूर्ति प्रदान करता है, वहीं जल पुष्टिकारक, आह्लादक, सुखमय व शान्तिमय होता है। जलों एवं रोगशामक अग्नि के संयोग में सब प्रकार की औषधियाँ है - भेषजां सुभिषक्तमाः।

जीवन निर्माण में जल की भूमिका को दर्शाते हुए यजुर्वेद में कहा गया है - सं मा सृजामि पयसा पृथिव्याः सं मा सृजाम्याद्क्षिरोषधीभिः... अर्थात् पृथिवी से उत्पन्न विविध रसपूर्ण जलों एवं औषधियों से अपने जीवन का निर्माण करता हूँ। वैदिक संहिताओं में जल की उत्पत्ति मित्रा (प्राणवायु) तथा वरुण (उदान अथवा अपानवायु) के संयोग से बतायी गयी है - मित्रावरुणौ वा अपां नेतारौ; प्राणोदानौ वे मित्रावरुणौ; इत्यादि। आधुनिक विज्ञान जल को ऑक्सीजन एवं हाइड्रोजन के सम्मिश्रण का परिणाम मानता है। अपनी इस विशिष्ट रासायनिक संरचना के कारण जल शोधन, स्नेहत्व, द्रवत्व, सौम्यता, शीतलता आदि गुणों को धारण करता है - अपां शैत्यं रसः क्लेदो द्रवत्वं स्नेह सौम्यता॥ जिह्वा विस्यन्दनं चापि भौमानां श्रापणं तथा॥ जल के इन्हीं विशिष्ट गुणों के कारण जल औषधियों में औषधित्व को स्थापित करता है और उनके माध्यम से अथवा अपने मूल स्वरूप में आरोग्य एवं स्वास्थ्य वर्धन करता है।

जल के प्रभुत्व वाले इस मानवशरीर में अन्य तत्त्वों की अपेक्षा जल के माध्यम से उपचार किये जाने पर रोगों का स्थायी एवं सम्पूर्ण शमन सम्भव हो सकता है। इस कथन के समर्थन में Hahnemann की उक्ति को उद्धृत किया जा सकता है -

*The highest ideal of a cure is rapid, gentle and permanent restoration of the health or removal and annihilation of the disease in the whole extent, in the shortest, most reliable and most harmless way, or easily comprehensible principles.*

यजुर्वेद में मानव शरीर में जल के चिकित्सकीय प्रभावों की चर्चा करते हुए इसके औषधीय गुणों का परिगणन किया गया है- श्वात्राः पीता भवत यूयमापो अस्माकमन्तरुदरे सुशेवाः। ताः अस्मभ्यमयक्ष्मा अनमीवा अनागसः स्वदन्तु देवीरमृता ऋतावृधः॥ - अर्थात् जल पीने के बाद (श्वात्राः) बल बढ़ाने वाला और पेट में कष्ट न देने वाला है। वह जल क्षययोग को दूर करने वाला (अनमीवा) अमीवा अर्थात् आम से अपचित अन्न से उत्पन्न दोषों को दूर करने वाला; अनागसद्ध पापोन्मुख प्रवृत्ति को दूर करने वाला, (ऋत-वृधः) सरलता को बढ़ाने वाला तथा (अमृताः) अपमृत्यु के भय को दूर करने वाला, (देवी) दिव्यशक्ति से युक्त हमारे लिए होकर वह हमें स्वादु भी लगे।

इस प्रकार, जल पाचन क्रिया को सुधारकर मानव में उत्पन्न होने वाले शारीरिक विकारों जैसे आम आदि को और मानसिक विकारों जैसे पाप, भय, आदि को दूर करता है और सत्प्रकृति को बढ़कर शान्ति, सुख एवं आह्लाद को स्थापित करता है।

**विभिन्न जल एवं उनकी रोगनिवारक क्षमता**

जल के विशिष्ट गुणों और शक्तियों में भिन्नता के कारणवश विभिन्न स्रोतों एवं प्रकृतियों के जलों एवं उनके प्रभावों में पर्याप्त विभिन्नता देखी जाती है। ऋग्वेद में चार प्रकार के जलों का वर्णन किया गया है - आकाश से प्राप्त दिव्य जल, झरनों से स्रवित होने वाला प्रस्रवण जल, खनित्रा अर्थात् कुँओं और बावड़ियों को खोदने से प्राप्त जल तथा स्वतः स्रोत से फूटकर बाहर आने वाला जल। ये सभी जल निर्दोष व औषधीय गुणों से सम्पन्न होते है।
अथर्ववेद में भी चार प्रकार के जलों का वर्णन करते हुए कहा गया है - **आपो धनवन्याः, अनूप्याः, खनित्रिमाः, वार्षिकीः** अर्थात् वर्षाजल, नदियों और समुद्रों का जल, खनन करके प्राप्त हुआ जल व रेतीले प्रदेशों से प्राप्त जल। ये सभी शुद्ध होने से स्वास्थ्य के लिए लाभकारी होते हैं। अथर्ववेद में वर्षा के जल को सर्वोत्तम बताया गया है - पर्जन्यं शतवृष्ण्यम्।
आयुर्वेद में विभिन्न प्रकार के जलों, उनकी प्रकृति एवं रोगों पर उनके प्रभावों का सूक्ष्म विवेचन किया गया है -

**वर्षाजल**

पृथिवी पर शुद्धतम जल रूप वर्षाजल है। आयुर्वेद में वर्षा से प्राप्त होते जल को दिव्य एवं ऐन्द्र कहा गया है और उन्हें विशिष्ट गुणों से युक्त बताया गया है। आकाश का दिव्य जल स्वादरहित, अमृत, जीवन को धारण करने वाला, तृप्ति लाने वाला, शरीर धारण करने वाला, आश्वासजनक, श्रमनाशक, सुस्ती-प्यास-मूर्छा-तन्द्रा-निद्रा-दाह को शान्त करने वाला, निश्चितरूप से हितकारी होता है। परन्तु बिना ऋतु के मेघ जिस जल की वर्षा करते हैं वह सभी रोगों के लिए त्रिदोष को उत्पन्न करने वाला माना गया है -
**अनार्तवं प्रमुञ्चति वारि वारिधास्तु यत्। तत् त्रिदोषाय सर्वेषां देहिनां परिकीर्तितम्॥**

P: ISSN NO.: 2321-290X RNI : UPBIL/2013/55327 VOL-9* ISSUE-5* January- 2022
E: ISSN NO.: 2349-980X **Shrinkhla Ek Shodhparak Vaicharik Patrika**

**सामुद्र जल**

समुद्र का जल दुर्गन्धि एवं लवण से युक्त तथा समस्त दोषों को बढ़ाने वाला होता है - सामुद्रमुदकं विस्रं लवणं सर्वदोषकृत् परन्तु आयुर्वेदज्ञों द्वारा आश्विन मास में इसकी शुद्धता को देखकर इसे गंगाजल के सदृश गुणयुक्त बताया गया है - **सामुद्रं त्वाश्विने मासि गुणैर्गंगावदादिशेत्।**

**कूप जल**

कूप जल यदि क्षारयुक्त (खारापन युक्त) हो तो वह कफनाशक, दीपन और लघु होता है जबकि मधुर कूपजल पित्तशामक होता हैं - **साक्षरं पित्तलं कौपं श्लेष्मघ्न दीपनं लघुं। मधुरं पित्तशमनं.....।**

**वापीजल**

कूप जल की भाँति वापी जल भी दो प्रकार का होता है - स्वादु व सक्षारम्। जहाँ स्वादु अर्थात् मीठा जल लघु होता है, वहीं खारा वापी जल कटु, पित्तवर्धक तथा वातकफनाशक होता है - **वातश्लेष्महरं वापयंक्षारम्।**

**तालाब जल**

प्राकृतिक तालाबों का जल प्यास को शान्त करने वाला, बलवर्धक, कषाय, मधुर एवं लघु होता है, किन्तु मानवनिर्मित तालाब का जल वातवर्धक, मधुर , कषैला और कटुपाकी होता है - **ताडागं वातलं स्वादु कषायं कटुपाकी च।**

**निर्झर जल**

झरने के जल को कपफनाशक, दीपन, हृदय के लिए हितकारी एवं लघु कहा गया है। यथा- **कफघ्नं दीपनं हृद्यं लघु प्रस्रवणोद्भवम्।**

**नादेय जल**

नादेय जल रुक्ष, वातल, लघु और दीपन होता है, साथ ही यह अनभिष्यन्दि, विशद, कटु एवं कफपित्तनाशक भी होता है।

**करका-जल**

करका-जल अर्थात् ओलों का जल रुक्ष, विशद, भारी तथा अस्थिर, त्वचा को फाड़ने वाला, शीतल, गाढ़ा, पित्त का नाशक, कफ व वातकारक होता है।

**तुषार-जल**

तुषार जल (ओसकण) अपथ्य होता है यद्यपि यह वृक्षों के लिए हितकारी होता है। यह शीतल, रुक्ष, वायुकारक और पित्तरहित होता है तथा कफ, उरुस्तम्भ, कण्ठ, अग्नि, मेदोरोग और गण्डादि रोगों को दूर कर देता है।

**हिम जल**

बर्फ का जल शीतल, पित्तघ्न, गुरु तथा वायुवर्धक होता है जबकि बर्फ स्वयं दाहक, रुक्ष व शीतल होती है।

**आनूप जल**

अधिक जल व अधिक वृक्षों से युक्त आनूप प्रदेश का जल अभिष्यन्दी, स्वादु, स्निग्ध, गाढ़ा, भारी, अग्निनाशक परन्तु कफकारक एवं अनेक रोगकारक होता है - **अनेक दोषमानूपं वार्य्यभिष्यन्दि गर्हितम्।**

**जांगल जल**

अल्पजल व अल्पवृक्ष युक्त प्रदेश का जल रुक्ष, लवणयुक्त, हल्का, पित्तकारक, अग्निवर्धक, कफनाशक, पथ्य तथा कफविकारों को हरने वाला होता है - **एभिदौषैरसंयुक्तं निरवद्यनतु जांगलम्।**

**साधारण जल**

साधारण आनूप व जांगल दोनों लक्षणों से युक्त) जल मधुर, दीपन, शीतल, लघु, तृप्तिकारक, रुचिकर, तृष्णादाह व त्रिदोष को हरने वाला कहा गया है।

यद्यपि सभी जल विभिन्न गुणों से युक्त होते हैं परन्तु आयुर्वेदज्ञों के अनुसार, अगस्त्य के उदय हो जाने पर सभी जल-निर्मल, निर्विष, स्वादु, शुक्रवर्धक तथा दोष रहित हो जाते हैं - अगस्त्यस्य तु देवर्षेरुदयात्सकलं जलम्। निर्मलं निर्विषं स्वादु शुक्लं स्याददोषजम्।

इस प्रकार स्पष्ट है कि स्रोत एवं उत्पत्ति के आधर पर जल में विभिन्न गुणों का आविर्भाव हो जाता है, जिससे स्वास्थ्य पर उनके प्रभाव में भी भिन्नता आ जाती है। अतः रोगों की प्रकृति के अनुरूप उपयुक्त गुणों से युक्त जल का चयन करके विशिष्ट जल चिकित्सा पद्धति के प्रयोग द्वारा जल के माध्यम से रोगों से मुक्ति पायी जा सकती है।

**जल-चिकित्सा पद्धतियाँ अथवा जल-उपचार**

यद्यपि शुद्ध जल किसी भी रूप में शरीर के लिए स्वास्थ्य वर्धक एवं सुखकर होता है, परन्तु विशिष्ट **पद्धतियों** के रूप में जल का प्रयोग रोगोपचार में जल-चिकित्सा को और भी अधिक प्रभावशाली बना देता है। वर्तमान काल में जल चिकित्सा जैसे शिरोधारा का प्रयोग न केवल रोगों को दूर करने में वरन् पीड़ा, तनाव, उद्वेग जैसी मानसिक अवस्थाओं पर नियन्त्रण के लिए, स्पा के रूप में तथा साथ ही सौन्दर्यवर्धन के लिए भी किया जाता है। जल-चिकित्सा की विभिन्न पद्धतियाँ इस प्रकार हैं-

**जलपान पद्धति**

जल मानव में रस एवं प्राणशक्ति के संचार का माध्यम है। आधुनिकचिकित्साशास्त्रियों के अनुसार, अप्राकृतिक जीवन जीने से शारीरिक विकार उत्पन्न होते है। Dr. Hahnemann के अनुसार, *Disease in nothing but a disorder of the activities of the internal man.* इन अप्राकृतिक विकारों को शरीर से बाहर निकालने का सर्वोत्तम उपाय जल-पान है। समुचित जल के अभाव में ये विकार शरीर में ही रह जाते हैं और रोग का रूप धारण कर लेते हैं। अतः स्वस्थ रहने के लिए आवश्यक है कि प्रतिदिन कम से कम 8-10 गिलास अथवा 2 लीटर जल अवश्य पिएँ। शरीर में जल शारीरिक ताप के साथ साथ आन्तरिक प्रक्रियाओं को भी सुचारू रूप से चलने में सहायता करता है। यह शरीर के दूषित तत्त्वों को बाहर निकालकर शरीर को स्वस्थ बनाए रखता है। वर्षा के शुद्ध जल को यदि खाली पेट पिया जाये, तो प्रायः शरीर के सभी रोग नष्ट हो जाते है।

वर्तमान प्राकृतिक चिकित्सा प्रणाली में जल एवं अग्नि तत्त्वों के संयोग द्वारा भी रोगों का उपचार किया जाता है। इसके लिए, विभिन्न रंगों की काँच की बोतलों में रखकर सूर्यकिरणों का प्रभाव पड़ने दिया जाता है। इस जल को नियमित मात्रा से देने से प्रायः सभी रोग नष्ट किए जा सकते हैं।

**जलधारा सेवन**

शीतल जल को एक पतली धारा के रूप में विशिष्ट शारीरिक अंगों जैसे माथे पर टपकाने से शिरोपीड़ा, मानसिक थकान एवं तनाव में राहत मिलती है। वर्तमान स्पा आदि प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतियों में आधुनिक जीवनशैली के परिणामस्वरूप उत्पन्न मानसिक एवं शारीरिक विकृतियों के उपचार हेतु यह विधि अत्यधिक प्रचलित है। आचार्य कपिल देव द्विवेदी जी के अनुसार, यदि बिच्छू के काटे पर जल की पतली धार को निरन्तर टपकाया जाए, तो कुछ ही समय में विष का प्रभाव नष्ट हो जाता है।

इस प्रकार, जल की पतली सी धार भी अमृत गुणों से युक्त होने से भयंकर विषों का सामना करने में औषधियों के तुल्य सिद्ध होती है। कहा भी गया है - अयक्ष्मंकरणीः अपः।

**तैरना**

तैरना जहाँ एक उत्तम व्यायाम है, वहीं प्राकृतिक चिकित्सा की एक उत्कृष्ट पद्धति भी है। न केवल इससे शरीर के अंगों की थकान दूर होती है, वरन् शरीर के आन्तरिक रोगों से भी मुक्ति मिलती है। तैरते समय जल के प्रभाव से मानसिक थकान भी शान्त होती है। इस विधि का प्रयोग तनाव, घबराहट, दबाव जैसी मानसिक अवस्थाओं से मुक्ति पाने के लिए किया जाता है।

**बर्फ सेवन**

जल अपने प्रत्येक रूप में मानव के लिए उपकारक होता है। यह अनुभव सिद्ध है कि ताजी कोमल रूई के समान बर्फ को गुड़ के साथ ग्रहण करने से उदर कृमियों का नाश होता है और उदर रोगों में राहत मिलती है। साथ ही, आधुनिक चिकित्सकों के द्वारा आन्तरिक चोट लगने पर बर्फ के द्वारा उपचार किया जाता है। शारीरिक श्रम की अपेक्षा करने वाले खेलों जैसे तेज दौड़, ऊँची कूद आदि में खिंची हुई नसों का उपचार भी बर्फ की सिकाई द्वारा ही किया जाता है।

**निष्कर्ष**

रसो वै सः अर्थात् आत्मा रसरूप है। अतः मानवीय संरचना के अनुरूप होने से मानव के लिए समस्त चिकित्सा पद्धतियों में जल-चिकित्सा सर्वोत्तम है। परन्तु दिन-प्रतिदिन बढ़ते प्रदूषण के कारण जल अपने मूल स्वरूप में दुर्लभ हो जा रहा है। दूषित जलों से मानव शरीर में विकृतियाँ उत्पन्न होती हैं। आजकल आधुनिक जीवन शैली एवं दूषित जल-निकासी की दुर्व्यवस्था के कारण जलस्रोत दूषित और दूषित होते जा रहे हैं। ऐसे दूषित जलों के सेवन से स्वास्थ्य लाभ की अपेक्षा करना ही अनुचित है। दूषित जलों के द्वारा बोये एवं सींचे गए अन्न, औषधि आदि भी अपना अमृतत्व तथा संजीवनी क्षमता खोते जा रहे हैं। यही कारण है कि औषधियाँ भी अपना विशिष्ट प्रभाव छोड़ने में असमर्थ रहती है तथा अवाँछनीय प्रभावों (side-effects)को उत्पन्न करती है। जल प्रदूषण से कण्ठ, उदर, रक्त संबंधी विकारों में वृद्धि होती है। इन सामान्य रोगों के साथ ही साथ, प्रदूषित जल के सेवन के परिणाम स्वरूप क्षेत्रिय अर्थात् वंश परम्परागत रोगों का भी संकट बढ़ जाता है- क्षेत्रियं त्वा व्यानशे।

अतः मानव यदि परोपकार एवं पृथिवी संरक्षण की भावनाओं से भी जल संरक्षण के लिए प्रेरित नहीं हो पाता, तो भी स्व-जीवन एवं स्वास्थ्य लाभ के लिए उसे जल की सुरक्षा एवं संरक्षण के लिए जागृत होना ही होगा। क्योंकि जल ही जीवन है और जल के अभाव में कुछ भी नहीं है- न हि तोयाद्विना वृत्तिः स्वस्थस्य व्याधितस्य च।

**सन्दर्भ ग्रन्थ सूची**

1. *ऋग्वेद संहिता : सं पण्डित दामोदर सातवलेकर, स्वाध्याय मण्डल, पारडी, महाराष्ट्र, 1985*
2. *यजुर्वेद संहिता : सं पण्डित दामोदर सातवलेकर, स्वाध्याय मण्डल, पुणे, महाराष्ट्र, 1947*
3. *अथर्ववेद संहिता : सं पण्डित दामोदर सातवलेकर, स्वाध्याय मण्डल, पारडी, महाराष्ट्र, 1985*
4. *मैत्रायणी संहिता : चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान, दिल्ली, 2005*
5. *चरक संहिता : ब्रह्मानन्द त्रिपाठी, चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन, वाराणसी, 2005*
6. *सुश्रुत संहिता : अम्बिका दत्त शास्त्री, चौखम्बा संस्कृत सीरीज, बनारस, 1954*
7. *अष्टाङ्ग संग्रह - कविराज अत्रिदेव गुप्त 'विद्यालङ्कार' - निर्णय सागर मुद्रणालय, बम्बई, 1951*
8. *नागेन्द्र कुमार नीरज द्वारा जल चिकित्सा : आयुर्वैज्ञानिक प्रयोग (2017)*