

सप्त धातुएँ

'एते शरीरधारणाद् धातव इत्युच्यन्ते' अर्थात् मानव शरीर को धारण करने की शक्ति के कारण ही इन्हें धातु कहते हैं। शरीर के निर्माण में इनका प्रमुख स्थान होता है, क्योंकि ये शरीर में ऐसे तत्वों का निर्माण करते हैं, जो शरीर का पोषण और धारण करते हैं। सप्त धातुओं के निर्माण में भी पञ्चमहाभौतिक तत्वों का ही योगदान होता है, किन्तु सभी सप्त धातुओं में किसी न किसी महाभूत की प्रधानता होती है। धातुओं की संख्या और क्रम निश्चित है, क्योंकि पूर्व-पूर्व धातुओं के सारभूत तत्व से ही उत्तर-उत्तर धातु तत्वों का निर्माण होता है। क्रम से सात धातुएँ इस प्रकार हैं- रस धातु से रक्त धातु, रक्त धातु से माँस धातु, माँस धातु मेद धातु, मेद धातु से अस्थि धातु, अस्थि धातु से मज्जा और मज्जा धातु शुक्र (वीर्य) धातु की उत्पत्ति देखी जाती है।

1. रस धातु:- जठराग्नि के द्वारा भोजन का पाचन होता है, पाचन क्रिया के कारण जो सार भाग उत्पन्न होता है, उसी सार भूत तत्व से रस धातु का निर्माण होता है। रस धातु शरीर निर्माण में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाता है, इससे रक्त धातु का निर्माण होता है। पूरे शरीर में व्यान वायु के द्वारा शरीर का स्नेहन, जीवन, तर्पण, धारण और पोषण करता है।

रस धातु की अधिकता और कमी दोनों ही शरीर के लिए हानिकारक होते हैं-मानव शरीर में रस धातु के बढ़ने से पाचन प्रक्रिया में दोष उत्पन्न होने लगता है, उल्टी, शरीर में शिथिलता, अधिक निद्रा, श्वसन प्रक्रिया में अवरोध इत्यादि विकार दिखने लगता है और इसकी कमी से थकान, रूखापन, हृदय रोग, पीलापन, दुर्बलता, बालों में सफेदी इत्यादि रोग उत्पन्न हो जाते हैं। रस धातु उत्पन्न रोगों की चिकित्सा में रसायन औषधि हितकर होती है।

2. रक्त धातु:- जब मानव शरीर में रस धातु की अग्नि आदि क्रिया के द्वारा रस धातु का रूप रक्त वर्ण में परिणत हो जाता है, तो वह रक्त धातु कहलाता है। रक्त धातु शरीर को जीवन और प्राण देता है। इसलिए इसे जीवन का मूल आधार भी कहा गया है- 'रक्तं जीव इति स्थिति' - सुश्रुत 14.44। रक्त धातु शरीर के वर्ण को निखारता है। रक्त धातु माँस धातु का निर्माण करता है। स्वस्थ मनुष्य का रक्त न अधिक गाढ़ा, न अधिक पतला और यदि कपड़ों पर लग जाये, तो धोने से आसानी से छूट जाता है। वात प्रधान, पित्त प्रधान और कफ प्रधान व्यक्तियों के रक्त क्रमशः तप्त सुवर्ण की तरह, रक्त कमल की तरह और रस्ती के वर्ण की तरह बताया जाता है। रक्त की अधिक और कमी के कारण रक्त कैसर, रक्तपित्त, रक्तप्रदर, कोठ, पीलिया, वातरक्त इत्यादि रोग उत्पन्न हो जाते हैं।

इन रोगों की चिकित्सा हेतु आयुर्वेद रक्त के शुद्धिकरण, पोषण और विरेचनादि पञ्चकर्म करने की सलाह देता है।

3. मांस धातु:- आयुर्वेद मतानुसार मानव शरीर में माँस धातु स्वस्थ शरीर का 41% भार रूप होता है। मांस शरीर पुष्टि मेदसश्च पुष्टिं करोति' अर्थात् मांस धातु शरीर की पुष्टि और सुरक्षा करता है और मेद धातु का निर्माण करता है। मानव शरीर में मांस धातु की वृद्धि से शरीर भारी और भद्दा लगता है और माँस की कमी से दुबलापन, सूखापन, इत्यादि शरीर में देखे जाते हैं। इसके कारण शरीर में गलगण्ड, शरीर में गँठे इत्यादि रोग देखे जाते हैं। माँस वृद्धि हेतु प्रोटीन और वसा युक्त आहार करना चाहिए और कमी के लिए योगाभ्यास और घी, वसा युक्त भोजन का सेवन नहीं करना चाहिए।

4. मेद धातु:- मेद को ही सामान्य भाषा में वसा या चर्बी कहा जाता है। मानव शरीर में मेद जितना अधिक होगा, वह उतना ही स्थूल होगा। 'मेदः स्नेह स्वेदौ दृढत्वं पुष्टिमणां च करोति'- अर्थात् मेद धातु शरीर को स्वेद, स्नेह, कोमलता, सुदृढता और उष्णता प्रदान करती है और मेद अस्थियों को पुष्ट करता है। इनमें श्रमशीलता का अभाव पाया जाता है। शरीर में मेद धातु के अधिक होते से गण्डमारा, उदरवृद्धि इत्यादि रोग या विकार उत्पन्न हो सकते हैं। थोड़े परिश्रम से शरीर थक जाता है। इसकी कमी से शरीर में सूखापन, जोड़ों में दर्द इत्यादि लक्षण दिखाई पड़ते हैं। इसके कारण पसीना अधिक आना, शरीर में जलन, कण्ठ और तालु का सूखना, थकान इत्यादि रोग हो जाते हैं। स्थूलता में उपवास और योगाभ्यास करना चाहिए और कृशला में धृत और दुग्ध का पान करना चाहिए।

5. अस्थि धातु:- मानव शरीर की संरचना उसकी अस्थियों पर निर्भर करती है। अस्थियों का सम्पूर्ण विकास और देखभाल अस्थि धातु करती है। शरीरस्थ माँस पेशियाँ स्नायुओं के द्वारा अस्थियों पर ही आश्रित होती हैं। अस्थिनि देह धारणं मज्जः पुष्टि च'-अर्थात् अस्थियाँ मानव शरीर को धारण और सुदृढ़ करती है और मज्जा धातु का पोषण करती है। अस्थियों की अधिकता से

हड्डियों में पीड़ा, श्मश्रु, नाखूनों में विकार इत्यादि समस्या होती है, कमी के कारण अस्थिक्षय, जोड़ों में दर्द, दाँतों और नाखूनों का टूटना इत्यादि रोग देखे जाते हैं। अस्थि वृद्धि में तिक्त द्रव्यों से युक्त वस्ती कर्म करना चाहिए। अस्थि क्षय में कैल्सियम युक्त आहार का सेवन करना चाहिए जैसे, दूध, दही, पनीर, सूर्य की रोशनी से विटमिन डी को लेना इत्यादि।

6. मज्जा धातु:- आयुर्वेद के मतानुसार मज्जा धातु दो प्रकार माना गया है। पीत मज्जा धातु नलकास्थियों के मध्यविवर और लाल मज्जाधातु गर्भ और शिशु में नलकास्थियों के विवर में विद्यमान होता है। मज्जा धातु सभी प्रकार की अस्थियों का स्नेहन, शुक्र का पोषण और अस्थियों के विवरों के छिद्रों को भरती है। यह बल, शुक्र, रस और मज्जा की वृद्धि करती है- 'बलशुक्ररसश्लेष्ममेदोमज्जविवर्धनः । मज्जा विशेषतोऽस्थे च बलहत् स्नेहने मतः।।' मज्जा धातु की वृद्धि से शरीर में फोड़े होना, मूर्छा, आँखों के रोगादि और मज्जा धातु की कमी के कारण हड्डियों में खोखलापन हड्डियों का टूटना, शुक्र धातु की कमी आदि रोग उत्पन्न हो जाते हैं। मज्जा का क्षय होने पर मज्जा प्रधान आहार का प्रयोग करना चाहिए।

7. शुक्र धातु:- शुक्र धातु पुरुष के शरीर में व्याप्त होता है। शुक्र धातु स्फटिक आभा से युक्त, द्रवित, स्निग्ध, शहद से घना होता है। यह सप्तम शुक्र धातु ही मनुष्य के जीवन का आधार भूत है अर्थात् यह गर्भोत्पत्ति में बीज रूप का कर्म करता है। शुक्र धातु के ही धैर्य, निडरता, विपरीत लिङ्ग के प्रति आकर्षण, उत्साह, पुष्टि, सम्भोग समय आनन्दानुभूति आदि प्रमुख कार्य होते हैं। शुक्र धातु की वृद्धि के कारण काम वासना की अधिकता, शुक्र धातु का अधिक स्राव जैसी समस्या हो जाती है और शुक्र धातु की कमी से दुर्बलता, रक्त की कमी, लिङ्ग में जलन, सम्भोग समय शुक्र धातु का स्राव न होना इत्यादि समस्या होती है। इसके कारण मनुष्य में नपुंसकता, रोगी शिशु का जन्म, अल्पायु संतानोत्पत्ति, विरूप संतान उत्पत्ति जैसी समस्या होती है। अतः शुक्र की अधिकता पर संतुलित आहार और-कमी होने पर शुक्र बढ़ाने वाले आहार द्रव्यों का सेवन करना चाहिए।

इस प्रकार हम देखते हैं कि जठराग्नि के कारण रस आदि सप्त धातु की अधिकता और कमी हो जाती है, किन्तु तदुपरान्त उनके अनुसार सेवनीय आहार का प्रयोग करना चाहिए। हमारे शरीर में तेरह प्रकार की अग्नियों की स्थिति के कारण इनका क्षय या हास और वृद्धि होती है। अतः इनका साम्यावस्था में रहना आवश्यक होता है। अतः शरीर के मूलाधार ये सात धातु सुरक्षित रहनी चाहिए।

Lecture by Ritu Mishra

Semester -5

Department of sanskrit

Shivaji college