

બુદ્ધિ અને સ્મૃતિવર્ધક આયુર્વેદિક ઔષધિપ્રયોગો.

- ૧) સ્મૃતિને વધારવા માટે જે પ્રયોગો અહીં રજૂ કરવામાં આવ્યા છે, તે સરલ છે, પ્રમાણમાં સસ્તા પણ છે, અને જાતે કરી શકાય તેવા પણ છે. છતાં જરૂર જણાય તો તેમાં કોઈ યોગ્ય અનુભવી ચિકિત્સકની મદદ લેવી.
- ૨) જે ઔષધિનો પ્રયોગ કરવાની ઈચ્છા હોય, તે ઔષધિ બનતાં સુધી જાતે જ બનાવવી કે જાત દેખરેખ નીચે બનાવરાવવી. તેમાં વાપરવાની વસ્તુઓ (દ્રવ્યો) બને તેટલી ઊંચી અને કસવાળી હોવી જોઈએ. કસ વિનાની વસ્તુઓ વાપરવાથી ફાયદો થવાનો સંભવ નથી.
- ૩) વિશ્વાસપાત્ર આયુર્વેદિક કારખાનામાં બનેલી ઔષધિ વાપરવાને હરકત નથી.
- ૪) જે ઔષધિમાં ખાસ વિધિ કરવાનો હોય, અથવા પરેજી પાળવાની હોય, તેમાં અવશ્ય તે પ્રમાણે વર્તવું.
- ૫) મધ અને ઘી કહેલાં હોય, તે સમભાગે ન લેતાં ઓછાવત્તાં લેવાં. મધની જગ્યાએ સાકર ચાસણી લેવી.

શંખાવલી ચૂર્ણ

શંખાવલીને સંસ્કૃતમાં શંખપુષ્પી, હિંદીમાં કોડીઆલી કે શંખાહુલી કહે છે, ફૂલના રંગ પરથી તેની ઘોળી, લીલી અને ભૂરી એવી ત્રણ જાતો પડે છે. એમાંથી ઘોળાં ફૂલવાળી શંખાવલી લઈ, તેને સૂકવીને ચૂર્ણ કરવું. આ ચૂર્ણ બે આની ભાર સવારસાંજ ગાયના દૂધ સાથે લેવું. એક સપ્તાહથી પંદર દિવસમાં તેની અસર જણાવા લાગે છે. આશરે બે માસ સુધી આ પ્રયોગ ચાલુ રાખવાથી સ્મૃતિ ઘણી તીવ્ર બને છે. યોગ તરંગિણિમાં શંખપુષ્પીના ગુણો વર્ણવતાં કહ્યું છે કે :-

શંખપુષ્પી આયુષ્યને દેનારી, રોગનો નાશ કરનારી, બલ, બળિ, વર્ણ અને સ્વરને વધારનારી, બુદ્ધિવર્ધક તથા પવિત્ર હોઈ રસાયન ઔષધિ છે; તેનું વિશેષ પ્રકારે સેવન કરવું.

બ્રાહ્મી-રસપાન

૧. પ્રાચીન લોકો બ્રાહ્મીને સોમવત્લી કે સરસ્વતી પણ કહેતા. તેનો એક પ્રકાર મંડૂકપર્ણી નામથી ઓળખાય છે. આ બન્ને પ્રકારો પ્રયોગ માટે ઉપયોગી છે.
૨. રોજ સવારમાં બે થી ત્રણ તોલા જેટલો બ્રાહ્મીનો રસ પીવો. આ પ્રયોગ ત્રણ માસમાં ઈષ્ટફલને આપે છે. ખોરાકમાં તેલ-મરચાં ઓછામાં ઓછાં વાપરવાં.
૩. ત્રણ દિવસ સુધી નિરાહાર રહીને માત્ર મંડૂકપર્ણીનો રસ પીવો. ત્યારબાદ ત્રણ દિવસ માત્ર દૂધ પર રહેવું. એનું પરિણામ શીઘ્ર આવે છે.

૪. વમન-વિરેચનથી શુદ્ધ થયા પછી સવારમાં શક્તિ મુજબ બ્રાહ્મીનો રસ પીવો. જ્યારે એ પચી જાય ત્યારે ત્રીજે પહોરે દૂધ લેવું. આ આ રીતે સાત દિવસ સુધી કરવાથી બુદ્ધિ તેજસ્વી થાય છે. એ પ્રયોગ એક સપ્તાહ વધારે સુધી કરવાથી બુદ્ધિ તેજસ્વી થાય છે. એ પ્રયોગ એક સપ્તાહ વધારે લંબાવવાથી નવા ગ્રન્થો બનાવવાથી શક્તિ આવે છે, તથા ત્રીજું સપ્તાહ ચાલુ રાખવાથી રોજના ૧૦૦ શ્લોકો માત્ર સાંભળીને યાદ રાખવા જેવી શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે. કુલ ૨૧ દિવસની પ્રયોગથી પરિણામ ઘણું સુંદર આવે છે. આ પ્રયોગ સુશ્રુતસંહિતામાં આપેલો છે.

૫. વજ્ર, કુષ્ઠ (ઉપલેટ), શંખાવલી અને સોનાના વરખ સાથે બ્રાહ્મીના રસનું પાન કરવાથી નષ્ટ સ્મૃતિ ફરી પ્રાપ્ત થાય છે.

બ્રાહ્મીચૂર્ણ

બ્રાહ્મીનાં પાન ૧ ભાગ, લીંડીપીપર ૧ ભાગ, આંબળા ૧ ભાગ તથા સાકર ૪ ભાગ મેળવી ચૂર્ણ બનાવવું. તેમાંથી રોજ સવારે ૦૧ તોલો જેટલું વાપરવું. ઉપર ગાયનું દૂધ પીવું. આ પ્રયોગ બેથી ત્રણ માસ સુધી કરવાથી સ્મૃતિ ઘણી તીવ્ર બને છે.

૭ બ્રાહ્મી, સુંઠ, હરડે, વજ્ર, શતાવરી, ગળો, વાવડીંગ, શંખાવલી, ઉપલેટ, અશ્વગંધા, સિંધવ, પીપરમૂળ, અઘેડો, સફેદ જીરૂ, શાહજીરૂ અને અજમોદ એ સોળ વસ્તુઓ સરખા ભાગે મેળવીને તેનું ચૂર્ણ બનાવવું. તેમાં ચૂર્ણ જેટલી જ સાકર ઉમેરવી. એમાંથી ૦૧ તોલો જેટલું ચૂર્ણ સવારસાંજ દૂધ સાથે વાપરવું. તેનાથી બુદ્ધિ અને સ્મૃતિ ઘણી તેજસ્વી થાય છે.

૮ બ્રાહ્મી, વજ્ર, અશ્વગંધા ને પીપરનું ચૂર્ણ બનાવી મધ સાથે લેવું. ૭ દિવસમાં ફાયદો બતાવે છે.

બ્રાહ્મીનું શરબત

સુકા બ્રાહ્મીનાં પાન ૮૦ તોલા લઈ, સાફ કરી, આઠગણાં પાણીમાં અગ્નિની ધીમી આંચ આપીને ક્વાથ તૈયાર કરવો. જ્યારે તેમાં ચતુર્થાંશ પાણી બાકી રહે. ત્યારે ઉતારી લઈ કપડાંથી ગાળી લેવો. પછી એ ગાળેલા ક્વાથમાં પાંચ રતલ સાકર ઉમેરી કડક ચાસણી કરી લેવી, એટલે શરબત તૈયાર થશે. આ શરબત તરત જ કપડે ગાળી લેવું ને ઠંડુ થયેથી બાટલીમાં ભરી રાખવું. આશરે સાડાપાંચ રતલ જેટલું થશે. આ શરબત સવારસાંજ જમ્યા પછી એકથી બે તોલા જેટલું વાપરવું.

બ્રાહ્મી ગુટિકા

બ્રાહ્મીનું ચૂર્ણ અને શિલાજીત બરાબર લઈ મધમાં ગોળી બનાવવી. તેને છાંયડે સુકવી લેવી. તેમાંથી એકેક ગોળી સવાર સાંજ વાપરવાથી સારો ફાયદો થાય છે.

સારસ્વત ચૂર્ણ

૧૧ કુષ્ઠ, અશ્વગંધા, સંચળ, અજમોદ ૭૩, શાહજીર, સુંઠ, મરી, પીપર, કાળીપાટ અને શંખાવલી ; એ પ્રત્યેક સમાન ભાગ લઈ તેની બરાબર વજ્ર લેવો. એનું ચૂર્ણ બનાવી બ્રાહ્મીનાં રસમાં ૭ દિવસ સુધી ઘુંટવું. પછી તેને સૂકવી લેવું. આ ચૂર્ણ મધ અને ઘી ના સાથે ૧ તોલા પર્યંત સાત દિવસ સુધી લેવું. એના પ્રભાવથી સ્મૃતિ ઘણી સુધવી જાય છે.

૧૨ ગળો, અઘેડો, વાવડીંગ, શંખાવલી, બ્રાહ્મી વજ, સુંઠ અને શતાવરી સરખાભાગે લઈ તેનું ચૂર્ણ કરવું. ઘી ની સાથે સેવન કરવાથી ત્વરિત ફાયદો કરે છે.

૧૪ કુષ્ઠ, અશ્વગંધા, સિંધવ, પીપર, મરી, ૭૩, શાહજીર, સુંઠ, કાળીપાટ, અજમોદ અને વજ સમાનભાગે લઈને ચૂર્ણ બનાવવું. તેમાંથી બે તોલા જેટલું સવારમાં મધ અને ઘી સાથે લેવું. જરૂર હોય તો એ પ્રમાણ વધારીને ૪ તોલા પર્યંત કરી શકાય. આ પ્રયોગ દુર્બુદ્ધિ નામના બિશ્નુકની બુદ્ધિ વધારવા માટે નન્દનવિહારમાં કહેલો છે.

વયાચૂર્ણ

જે મનુષ્ય દૂધ અથવા તેલ અથવા ઘી સાથે વજનું એક મહિના સુધી સેવન કરે છે, તે રાક્ષસાદિથી નિર્ભય, રૂપવાન, વિદ્વાન, નિર્મલ, અને શોધિતવાણી બોલનારો થાય છે.

વજ શબ્દથી અહીં ઘોડાવજ સમજવો, પરંતુ ખુરાસાની વજ સમજવો નહિ, વજ મેઘ્ય, સ્મૃતિવર્ધક અને સ્વરને સુધારનારો છે; પરંતુ ૧૫ થી ૨૦ રતિ લેવાથી ઉલ્ટી થાય છે, એટલે વધારે લેવો નહીં.

વજના ચૂર્ણને આંબળાના રસની એક ભાવના આપવી. તેનું ઉપર બતાવેલા પ્રમાણથી ઘી ની સાથે સેવન કરવું.

ત્રિફલાચૂર્ણ

ત્રિફલા એટલે હરડા, બહેડાં અને આંબળાનું ચૂર્ણ મીઠા સાથે એક વર્ષ પર્યંત સેવન કરવાથી બુદ્ધિ તથા સ્મૃતિમાં ઘણો સુધારો થાય છે.

જેઠીમધચૂર્ણ

જેઠીમધનું ચૂર્ણ વંશલોચન સાથે એક વર્ષ સુધી પર્યંત લેવાથી સ્મૃતિ તેજસ્વી થાય છે.

પીપરચૂર્ણ

લીંડીપીપરનું ચૂર્ણ મધ અને ઘીની સાથે એક વર્ષ પર્યંત લેવાથી સ્મૃતિ તેજસ્વી થાય છે.

અપામાર્ગાદિચૂર્ણ

અઘેડો, વજ, સુંઠ, વાવડીંગ, શંખાવલી, શતાવરી, ગળો અને હરડેનું ચૂર્ણ ઘીની સાથે પ્રતિદિન વાપરવાથી એક હજાર ગ્રંથો ધારણ કરવા જેટલી તીવ્ર સ્મૃતિ પેદા થાય છે.

જ્યોતિષ્મતિ તેલ

માલકાંગલીનું સંસ્કૃત નામ જ્યોતિષ્મતિ છે. એનું તેલ સ્મૃતિ વધારવા માટે ઘણું અકસીર મનાય છે. સોળમાં સેકામાં તેલગણદેશમાં થઈ ગયેલા ઇલેશ્વરોપાધ્યાયે આ તેલના પ્રયોગથી પોતાની પાઠશાળામાં ભણતા ૫૦૦ વિદ્યાર્થીઓને ઘણા બુદ્ધિમાન -સ્મૃતિવાન બનાવ્યા હતા તથા તેની નાચી નામની પુત્રી પણ એનાથી ઘણી જ તીવ્ર સ્મૃતિવાળી થઈ હતી. ત્યારથી મ્હેસુર, તાંજોર, કાંચી તથા કાશીની પાઠશાળાઓના પંડિતો પોતાના શિષ્યોને બુદ્ધિમાન કરવા માટે એ તેલનો ઉપયોગ કરવા લાગ્યા હતા.

માલકાંગલીના તેલનાં ૧૦ ટીપાં પતાસાં પર નાખવાં, પછી તે પતાસું ખાઈને ઉપર દૂધ પીવું. ખોરાકમાં જૂના ચોખા તથા દૂધ વાપરવું. પાણી બીલકુલ ન વાપરવું અથવા બહુ જ અલ્પ વાપરવું. તેલનું પ્રમાણ બબ્બે ટીપાથી વધારતા જવું. પણ ૦ તોલા જેટલું થાય એટલે આગળ ન વધારવું. કુલ ૪૦ દિવસ એ પ્રયોગ કરવો.

રતિ રતિ વધારીને એક તોલા પર્યંત જ્યોતિષ્મતિ તેલ જે સૂર્યપર્વમાં પાણીની સાથે પીવે છે, તે પ્રજ્ઞામૂર્તિ કવીન્દ્ર થાય છે. (હાલની દેહ સ્થિતિ પ્રમાણે ૦ તોલાથી વધારે વાપરવાની જરૂર નથી.)

વિશ્વાધચૂર્ણ

સુંઠ, અજમો, હળદર, દારૂ, હળદર, સિંધવ, વજ, જેઠીમધ, કુષ્ઠ, પીપર, અને ૭૩, એનું સમભાગ ચૂર્ણ કરીને ઘીની સાથે પ્રાતઃકાલમાં ચાટવાથી સાક્ષાત્ સરસ્વતી મુખમાં નિવાસ કરે છે.

આ પ્રયોગ ભાદ્રપ્રકાશ અમૃતસાગર આદિ વૈદકના પ્રસિદ્ધ ગ્રંથોમાં આપેલો છે.

ત્રિકટવાદિ ચૂર્ણ

સુંઠ, મરી, પીપર, ત્રિફલા, ઘાણા, અજમો, શતાવરી, વજ, બ્રાહ્મી અને ભાગી એ બધાનું સમભાગ ચૂર્ણ કરવું. તેનું મધની સાથે સેવન કરવાથી બાલક પણ બોલવામાં ચતુર અને વીણાના જેવો સ્વરવાળો થાય છે. આ પ્રયોગ દરમિયાન તેલવાળું, તીખું, લુખું, ખાટું, તેમજ વાયડું ખાવું નહિ.

વૃદ્ધદારુકમૂલ ચૂર્ણ

વરધારાના મૂળને ખૂબ ઝીણું ખાંડીને ચાળી લેવું, પછી તેને શતાવરીના રસની સાત વાર ખાવના આપવી. એમાંથી ૧ તોલા જેટલું ચૂર્ણ ઘીની સાથે એક મહિનો ખાવાથી મનુષ્ય ઉત્તમ બુદ્ધિવાળો, સ્મૃતિમાન અને વલીપલીતથી રહિત થાય છે.

આ પ્રયોગ ચક્રદત્ત, વૃન્દમાધવ, ભાવપ્રકાશ, યોગ્ય રતનાકર, આદિ ગ્રંથોમાં જણાવેલો છે.

ઘાત્રી ચૂર્ણ

આંબળાનું ચૂર્ણ ૩૫૬ તોલા લઈને તેના સ્વરસમાં જ ભીંજવવું. પછી ૧૨૮ તોલા મધ અને ૧૨૮ તોલા ઘી, ૩૨ તોલા પીપર અને ૬૪ તોલા સાકર, એ બધું એકઠામાં ભરીને તેને ઘાન્યના ઢગલામાં એક વર્ષપર્યંત રાખી મૂકવું. એ રીતે તૈયાર થયેલી ઓષધિનું યોગ્ય પ્રમાણમાં સેવન કરવાથી મનુષ્ય પલિત રોગથી રહિત, સુંદર

રૂપ વર્ણવાળો અને પ્રભાવશાળી થાય છે; તથા વ્યાધિ રહિત બનીને, મેઘા, સ્મૃતિ, બલ, રચનચાતુર્ય, દૃઢતા અને સત્વસંપન્નતા પ્રાપ્ત કરે છે.

ચક્રદત્ત, પૃન્દમાઘવ, ભૈષજચરત્નાવલીમાં આ પ્રયોગ આપેલો છે.

શતાવરી ચૂર્ણ

શતાવરી, ગોરખમુંડી, ગળો, હરિતકર્ણ, (આ ખાખરાનો જ એક ભેદ છે.) ખાખરો અને મુસલી એ બધાને સમભાગે મેળવીને ચૂર્ણ બનાવવું. તેને ઘી સાથે ખાવાથી બુદ્ધિ તથા સ્મરણશક્તિ ખૂબ સુધરે છે.

કલ્યાણકાવલેહ

હળદર, વજ, કુષ્ઠ, પીપર, સુંઠ, અજમોદ, જેઠીમઘ અને સિંધવ સમભાગે લઈને તેનું ચૂર્ણ બનાવવું. તે ઘીની સાથે ચાટવાથી એકવીશ દિવસમાં માણસ શાસ્ત્રને સમજીને ધારણ કરી શકે તેવો બુદ્ધિમાન થાય છે.

ચંદ્રપ્રભાવટી

ચંદ્રપ્રભા નં. ૧ નું સેવન લાંબો વખત કરવાથી તે બુદ્ધિ અને સ્મૃતિને વધારે છે.

અશ્વગંધાદિ અવલેહ

અશ્વગંધા, અજમોદ, કાળીપાટ, સુંઠ, મરી, લીંડીપીપર, વરીયાળી, શતાવરી અને સિંધવ સમાન ભાગે લેવા. તે બધાના વજનથી અરઘો વજ લઈને ચૂર્ણ બનાવવું. એમાંથી હંમેશા ૦૧ તોલાથી ૧ તોલા જેટલું ખાવું. તે પચી જાય ત્યારે દૂધનું ભોજન કરવું. એનાં સેવનથી સ્મૃતિ એક હજાર ગ્રંથ ધારણ કરવા જેટલી તીવ્ર બને છે.

ચ્યવન-પ્રાશાવલેહ

અષ્ટવર્ગયુક્ત ચ્યવનપ્રાશાવલેહ રોજ સવારે ૧ તોલા જેટલો લઈ, ઉપર દૂધ પીવાથી મગજ પુષ્ટ થઈ સ્મૃતિમાં સુધારો થાય છે. આ પ્રયોગ ઓછામાં ઓછો ત્રણ માસ પર્યંત કરવો જોઈએ. તેને બનાવવાની રીત કોઈપણ પ્રસિદ્ધ આયુર્વેદિક ગ્રંથમાંથી મળી શકશે.

રસો

બૃહદ સુવર્ણમાલિની, વસંતકુસુમાકર રસ, તથા પૂર્ણ ચંદ્રોદય, એ ત્રણ પૈકી કોઈનું પણ વિધિપૂર્વક સેવન કરવાથી બુદ્ધિ સતેજ થાય છે અને સ્મૃતિ સુધરે છે.

બુદ્ધિવર્ધક ચાટણ

૧૦૦ સુકા ગુંદા, ૧૦૦ ઉનાબ, તથા ૩ તોલા ગુલેબનફશા લઈને એક વાસણમાં ૧૨ કલાક સુધી પલાળી રાખવા. પછી તેમાંથી પાણી નીચોવી લઈ તેનો કાઢો કરવો, જે ૦૧ રતલના આશરે રહેવો જોઈએ. એ કાઢામાં ૧૧૧ રતલ હરડેના મુરબ્બાની ચાસણી, ૧ રતલ મઘ અને સાકર નાખી, એકતારી ચાસણી કરવી. વધારે કડક ન થાય તેનું ધ્યાન રાખવું. તેમાં નીચેની વસ્તુઓનું બનેલું ચૂર્ણ નાખીને ખૂબ હલાવવું તથા ખૂબ ગરમ થયા બાદ નીચે ઉતારવું. ચૂલા ઉપર પાતળું દેખાશે, પણ ઠર્યા પછી તે બરાબર ચીકણું થઈ જશે.

જે ચૂર્ણને ઉમેરવાનું છે, તેની વિગત :-

રંગારી હરડે	-	તોલા ૨
કાબુલી હરડે	-	તોલા ૨
બાળ હરડે	-	તોલા ૨
ઘાણાં	-	તોલા ૨
વંશલોચન	-	તોલા ૨
ગુલેબનફશા	-	તોલા ૨
નસોત	-	તોલા ૨
ગુંદ સારો	-	તોલા ૦૧
ચંદનનો ભૂકો	-	તોલા ૦૧
બ્રાહ્મી	-	તોલા ૨
શંખાવલી	-	તોલા ૦૧
એલચી	-	તોલા ૦૧

આ ચૂર્ણને ૧૫ તોલા મીઠા બદામનું તેલ કાઢીને તેનો કરમો દેવો.

સવારમાં ૦૧ તોલાથી ૧ તોલા પર્યંત ચાટવાથી મગજના તમામ રોગ મટાડે છે તથા બુદ્ધિ અને સ્મૃતિને તેજ કરે છે.

આ પ્રયોગ ઘણા પર અજમાવેલો છે.