

Exchange Your Gyan  
At This Platform

G.D.G.L. GROUP OF THERAPISTS

MARMA THERAPY

way to better health

- 1. Acupressure
- 2. Acupuncture
- 3. Sujok
- 4. Magnet Therapy
- 5. Auricular Therapy
- 6. Color Therapy
- 7. Cupping (All Type Dry, Wet, Fire, Hizama, Ice & Oil) Therapy
- 8. Dry Needling
- 9. Tapping
- 10. Water Color Therapy
- 11. Hypno Therapy
- 12. Neuro Pathy
- 13. Electro Acupuncture

Gyan Do Gyan Lo  
Group Of Therapist  
Sector-108, NOIDA-201304

COMPILED BY

U.P. Singh

9717977979

## मर्म विज्ञान एवं मर्म चिकित्सा

बराबर होते हैं। शेष छप्पन मर्म अपनी आधी अंगुल के बराबर होते हैं।

अन्य आचार्यों के मत में चार क्षिप्र मर्म ब्रीहि (जौ) के बराबर होते हैं। दो स्तनरोहित एवं दो उत्क्षेप ये चार मर्म मटर के बराबर और अन्य समस्त मर्म तिल के प्रमाण सदृश्य होते हैं।

### 3.4 मर्मज्ञान की उपादेयता

मर्मविदों के अनुसार शत्यहर्ता/शत्य चिकित्सक को शस्त्रकर्म मर्मों को बचाकर ही करना चाहिए, क्योंकि मर्म, समीप में हुए अभिघात से भी मारक होते हैं। अतः मर्म स्थान को शत्यकर्म के अनन्तर प्रयत्न पूर्वक बचाना चाहिए। हाथ-पैर की सिरा के कट जाने से कटे प्रान्त सिकुड़ जाते हैं जिससे रक्तस्राव अधिक नहीं हो पाता है। आत्यधिक स्थिति उत्पन्न होने पर भी मनुष्य की मृत्यु नहीं होती है, जैसे— शाखा के कटने पर भी वृक्ष सूखता नहीं है। क्षिप्र और तलहृदय नामक मर्म के क्षतिग्रस्त होने पर अत्यधिक रक्तस्राव होता है और प्रवृद्ध वायु कुपित होकर अत्यंत तीव्र वेदना उत्पन्न करती है। वातप्रकोप और रक्तस्रावाधिक्य से मनुष्य की मृत्यु हो जाती है।

अतः इन मर्मों के क्षतिग्रस्त होने पर रोगी की रक्षा के लिए मणिबन्ध या गुल्फप्रदेश से ऊपर काट देना चाहिए। मर्मों का सम्यक् ज्ञान, आधे शत्यशास्त्र के ज्ञान के तुल्य हैं, क्योंकि मर्माभिघात होने पर प्राणी जीवित नहीं रहता है। कुशल चिकित्सकों द्वारा उपचार करने पर यदि व्यक्ति बच जाता है तो भी उसमें विकलांगता तो होती ही है।

अनेक एवं तीव्र अभिघात युक्त मनुष्य जिसके कोष्ठ, शिर और कपाल क्षतिग्रस्त हो गये हों अथवा टाँग, भुजा, पैर और हाथ पूरी तरह कट गये हों, मर्म सुरक्षित होने पर वे बच सकते हैं।

मर्मों में सोम, वायु, तेज, रज, सत्त्व, तम और आत्मा निवास करते हैं। अतः मर्मों पर आघात पहुँचने से प्राणी जीवित नहीं रहते हैं। अष्टांग हृदयकार के अनुसार जिन स्थानों के पीड़ित होने से नाना प्रकार की वेदनायें एवं कम्पन उत्पन्न होते हैं वह स्थान मर्म कहलाते हैं। मर्म के विद्ध होने या आघात लगने से सामान्यतः देह की संज्ञा नष्ट हो जाती है। शरीर अथवा अंग विशेष में सुप्तता (सुन्नता), भारीपन, मूर्च्छा, शीतलता की इच्छा, स्वेद, वमन, श्वास आदि लक्षण पैदा हो जाते हैं।

यदि मर्मों के समीप के स्थान पर छेदन, भेदन, अभिघात, दहन या दारण कर्म होते हैं तो उनसे उत्पन्न लक्षण मर्मोपघात सदृश्य होते हैं। मर्म पर चोट लगने पर ऐसा नहीं होता है कि हानि बिल्कुल न हो। मर्म को क्षति पहुँचने पर मृत्यु अथवा वैकल्य सुनिश्चित है। मर्मस्थानों पर होने वाले नानाविध विकार प्रायः भली प्रकार चिकित्सा करने पर भी बड़ी कृच्छ्रता से ठीक होते हैं।

# 1

## स्व-मर्म चिकित्सा एवं मर्म चिकित्सा

मर्म चिकित्सा एक ऐसी चिकित्सा विधा है जिसमें अल्प समय में थोड़े अभ्यास से अनायास उन सभी लाभों को प्राप्त किया जा सकता है जो किसी भी प्रकार की प्रचलित व्यायाम विधि द्वारा मनुष्य को उपलब्ध होता है। समस्त चिकित्सा विधायें/पद्धतियाँ मनुष्यों द्वारा आविष्कृत हैं परन्तु मनुष्य शरीर और इसमें समाहित समस्त शक्तियाँ और क्षमताएँ ईश्वरीय देन हैं। मर्म चिकित्सा ईश्वरीय विज्ञान है, चमत्कार नहीं। इसके सकारात्मक प्रभावों से किसी का चमत्कृत एवं आश्चर्य चकित होने की आवश्यकता नहीं, आश्चर्य तो अपने शरीर का न जानने समझने का है कि हम इनको न जानकर भयावह कष्ट भोग रहे हैं। इस मानव शरीर में असीम क्षमतायें एवं सम्भावनायें हैं मर्म चिकित्सा तो स्वास्थ्य विषयक समस्याओं के निवारण का एक छोटा सा उदाहरण मात्र है।

ईश्वर ने मनुष्य शरीर में स्वास्थ्य संरक्षण, रोग निवारण एवं अतीन्द्रिय शक्तियों को जाग्रत करने हेतु 107 मर्म स्थानों का सृजन किया है। कई मर्मों की संख्या 1 से 5 तक है। 4 तल हृदय मर्म, 4 इन्द्रवस्ति आदि मर्म होते हैं। जिसका आवश्यकतानुसार (अंगभंग होने की अवस्था) प्रयोग कर लाभान्वित हुआ जा सकता है। मर्म चिकित्सा विश्व की सबसे सुलभ, सर्ती, सार्वभौमिक, स्वतंत्र और सद्यःफल देने वाली चिकित्सा पद्धति कही जा सकती है। बिना औषधि प्रयोग एवं शल्य कर्म के रोग निवारण की क्षमता इस शरीर में मर्म विज्ञान के रूप में उपलब्ध है।

**उद्देश्य—** इस पाठ के अध्ययन के पश्चात् निम्न विषयों को समझने में सहाय होंगे।

- दैनिक स्व-मर्म चिकित्सा
- दैनिक जीवन में मर्मों को प्रभावित करने वाले कार्य
- महत्वपूर्ण मर्म बिन्दुओं का विवरण

### 4.1 स्वास्थ्य रक्षण एवं स्वास्थ्य संवर्धन हेतु दैनिक स्व-मर्म चिकित्सा

स्वास्थ्य रक्षण एवं स्वास्थ्य संवर्धन हेतु प्रतिदिन स्व-मर्म चिकित्सा करनी आवश्यक है। आज के अत्यन्त व्यस्त दिन चर्या में व्यायाम के लिए समय निकालना संभव नहीं हो पाता है। साथ ही जीवन चर्या के परिवर्तन से होने वाले रोगों से बचाव भी अत्यन्त आवश्यक है। इसके लिए अत्यंत प्रभावशाली एवं सद्यःफलदायी मर्म चिकित्सा विधि का दैनिक अभ्यास निश्चय ही फलदायी है।

1. इसके लिए प्रातः काल मलत्याग एवं स्नानोपरान्त एवं सायंकाल व्यक्ति के सुखासन पदमासन में मेषत्पूज्जु को सीधा कर बैठना चाहिए। सुखपूर्वक बैठने के पश्चात् सम्पूर्ण शरीर को शिथिल करने एवं ऊर्जा का प्रवाह सम्यक रूप से होने के लिए गहरी—२ सौस होनी चाहिए।

**2** 2. यस चिकित्सा से पूर्ण ढीले कौपड़े पहनने चाहिए। विशेष रूप से जुराब अथवा टाई आदि द्वारा शरीर के उपर कोई भी दबाव नहीं पड़ना चाहिए।

3. तत्पश्चात् प्रथम अपने बाँये हाथ को दाँये कंधे पर रख कर तर्जनी मध्यम और अनाधिका अंगुलियों से अंस मर्म को ३—५ बार दबाना चाहिए। इसी तरह रुक्ष किंवदन्ति फिर दाँये हाथ को बाँये कंधे पर रखकर बाँये अंस मर्म को दबाना चाहिए।

4. अंस मर्म के पश्चात् व्यक्ति द्वारा बाँये हाथ की अंगुलियाँ द्वारा दाँये उपरिबाहु के आणि, ऊर्ध्वा कूपेर, इन्द्रवरित, मणिबन्ध, कूर्चसिर, कूर्च एवं क्षिप्र प्रत्येव मर्म को क्रम से कम ३—५ बार अवश्य दबाना चाहिए। फिर दाँये हाथ की अंगुलियाँ द्वारा बाँयी उपरिबाहु के मर्मों को दबाना चाहिए।

5. अधोशाखा के मर्मों के उत्प्रेरण के लिए सर्वप्रथम वज्रासन में बैठना चाहिए। फिर एक शाखा(टांग) को सीधा फैलाना चाहिए। मेरुदण्ड को सीधा रखते हुए एवं सामान्य श्वास प्रश्वास की क्रिया करते हुए मर्म उत्प्रेरण जंघा से नीचे के ओर करना चाहिए। इसका क्रम ध्यान रहे कि दोनों एडियाँ कुकुन्दरास्थि को स्पर्श करती रहे कमर को उपर उठाते हुए पुनः नितम्ब को एडियों पर रखना चाहिए। यह प्रक्रिया ३—५ बार तक दोहरानी चाहिए।

इसके पश्चात् एक टांग को पैतालिस अंश के कोण पर सीधा फैलाकर मर्म उत्प्रेरण जंघा से नीचे की ओर प्रारम्भ करना चाहिए। ऊर्ध्वा, आणि, जानु, इन्द्रवस्ति गुल्फ, कूर्चसिर, कूर्च, तल हृदय, और क्षिप्र मर्म को क्रमशः दोनों हाथों की अंगुलियों अगूठे और हस्त तल से आवश्यकतानुसार उत्प्रेरित करना चाहिए। इसी तरह अधोशाखा के मर्मों के उत्प्रेरण के लिए पदमासन में बैठकर भी दोनों हाथों के अंगुलियों से पाद तल के क्षिप्र, कूर्च, कूर्चशिर, को आसानी से दबाया जा सकता है। कुर्सी या बिस्तर पर पैर लटकाकर बैठने पर एक टांग को दूसरी जंघा पर रखकर भी अधोशाखा के मर्मों विशेष रूप से गुल्फमर्म को उत्प्रेरित किया जाता है।

6. अधोशाखा के अन्य मर्मों को उत्प्रेरित करने हेतु वज्रासन एवं सुप्त वज्रासन करना चाहिए। इससे उदर एवं पृष्ठ के मर्म भी उत्प्रेरित होते हैं।

7. सर्वांगासन एवं पश्चिमोत्तानासन द्वारा ग्रीवा, सिर, पृष्ठ एवं उदर के मर्म उत्प्रेरित होते हैं।

8. प्रतिदिन इन मर्म स्थानों पर बादाम रोगन अथवा वातनाशक तैल द्वारा मर्दन करना चाहिए।

4.2 मर्म रसानों के स्पर्श का निषेध  
युवा, नायि, कष्ट का सामाजिक स्पर्श अकारण या वार्षिक वृद्धि  
चाहिए। इसी प्रकार जिस मर्म का स्पर्श भी अकारण करता निषेध है।

4.3 दैनिक जीवन में मर्मों को प्रभावित करने वाले कार्य—

1. खड़ाऊ पहनने से पैरों के शिपार्म पर दबाव ये नियंत्रण द्वारा बहाया।
2. मल मूत्र त्याग के समय यड्डोपवीत द्वारा दबिण कान का बन्धन।
3. भू काय में तिलक, रोली, चान्दन का धारण।
4. रितयों द्वारा भू काय में बिन्दी एवं रीपन्ति में रिन्दूर का धारण।
5. पुरुषों द्वारा शिर के ऊपरी पृष्ठ भाग में छोटी रखना।
6. मुसिलिम समुदाय के व्यक्तियों द्वारा नगाज पक्के समय विशेष रूप से बैठ का ढंग अपशाखा के मर्मों को प्रभावित करता है।

## 3

### 4.4 रोग निवृति हेतु मर्म चिकित्सा के सामान्य नियम

मर्म बिन्दु अत्यंत प्रभावशाली होते हैं। सही लक्षणों में ठीक प्रकार से की गमर्म चिकित्सा से बेदना, शूल, इनडानाहट, सुन्नपन, भारीपन, सूजन आदि लक्षण कुछ ही मिनटों में तुरंत ठीक हो जाते हैं। एक्यूप्रेशर और अन्य परम्परागत विद्वियों की अपेक्षा यह अत्यन्त लीब्रता से प्रभाव डालती हैं तथा अधिक कार्यकारी है। मर्म चिकित्सा एक अत्यंत सद्यःफलदायी चिकित्सा होने के कारण तेजी से प्रचलित हो रही है। सफल मर्म चिकित्सा हेतु सबसे पहले रोग का निदान जानना आवश्यक होता है। रोग निदान के पश्चात् सही विधि से मर्म चिकित्सा का सम्पादन किया जाना चाहिए। इससे अनेक सुखसाध्य, कृच्छराध्य और असाध्य रोगों की चिकित्सा की जा सकती है। अत्यंत सद्यःफलदायी होने के कारण इसका बड़ी सावधानी पूर्वक प्रयोग किया जाना चाहिए। यदि असावधानी बरती जाती है तो अनेक दुष्परिणाम हो सकते हैं तथा परिणामों में भिन्नता मिल सकती है। अन्य चिकित्सा पद्धतियों में देर से चिकित्सा का फल मिलता है परंतु उसके दुष्परिणाम घातक नहीं होते हैं। अतः स्वमर्म चिकित्सा एवं रोग निवारणार्थ मर्म चिकित्सा करने में सर्वोत्कृष्ट परिणाम प्राप्त करने के उद्देश्य से अत्यंत सावधानी पूर्वक प्रयास करना चाहिए। जहाँ सावधानी पूर्वक मर्म चिकित्सा की जाती है वहाँ किसी भी तरह के दुष्परिणाम नहीं होते हैं। दैनिक स्वमर्म चिकित्सा में किसी भी प्रकार की दुर्घटना अथवा दुष्परिणामों की सम्भावना नहीं रहती है। परन्तु असावधानी वश, अति उत्साह और अपूर्ण ज्ञान के साथ रोग निवारण के लिए की गई मर्म चिकित्सा के हुए कुछ विशेष बातों का ध्यान रखना अनिवार्य है। यदि आवश्यक सावधानी रखी

जाग, रोग के लिए अपेक्षित सही मर्म विन्दुओं का चयन किया जाय तथा मर्म चिकित्सा की सही तकनीक प्रयोग की जाए तो मर्म चिकित्सा द्वारा किसी भी दुष्परिणाम से बचा जा सकता है साथ ही इसके परिणाम अत्यन्त सकारात्मक होते हैं। इसमें मर्म और शरीर रचना का सामान्य ज्ञान न होना, अनुभव की कमी, मर्म के प्रकार की अवहेलना, मर्म विन्दु पर अतिरिक्त दबाव देना, किसी भी प्रकार के उपद्रव एवं दुष्परिणामों के लिए महत्वपूर्ण कारण हैं। शस्त्र चिकित्सा के समान, मर्म चिकित्सा में भी चार प्रकार के दोष संभव हैं—

1. हीन क्रिया
2. अति क्रिया
3. विकृत क्रिया
4. अपने हाथ अंगूठे अंगुलियों में आघात

उपरोक्त कारणों से निम्न उपद्रवों की संभावना है। मर्माघात के सामान्य लक्षण इस प्रकार हैं—

भ्रम	—	चक्कर आना।
प्रलाप	—	अनापशनाप बोलना।
पतन	—	गिर पड़ना।
प्रमोह	—	चित्तनाश।
विचेष्ठन	—	शरीर की असामान्य गतियाँ।
संलयन	—	सुन्नपन।
ऊष्णता	—	गर्भ लगना।
संस्त्रागता	—	शरीर की शिथिलता।
मूर्छा	—	बेहोश होना।
उर्ध्ववात	—	श्वास फूलना वातजन्य।
तीव्रवेदनाएँ	—	तेज वेदना होना।

मर्म चिकित्सा के दौरान, किसी भी अवस्था में चक्कर आना, आँखों के सामने अंधेरा छाना, बेहोशी, सुन्नपन, जी मिचलाना, उल्टी आना, शरीर के किसी भी भाग में तेज दर्द, सूजन हो तो तुरंत चिकित्सकीय सहायता की आवश्यकता होती है। मर्म चिकित्सा के अनन्तर इन उपद्रवों और दुष्परिणामों से बचने के लिए निम्न बातों को ध्यान में रखना आवश्यक है। प्रत्येक व्यक्ति को मर्म विज्ञान विशेषज्ञ के निर्देशन में मर्म विज्ञान का सागोंपांग, प्रायोगिक ज्ञान प्राप्त करना चाहिए। मर्म चिकित्सा की वैधता प्राप्त करने से पूर्व मानव शरीर रचना का सामान्य ज्ञान होना आवश्यक है। मर्म चिकित्सा प्रारम्भ करने से पूर्व किसी भी योग्य चिकित्सक के द्वारा रोग का निदान किया जाना अनिवार्य है।

**4.5 मर्म चिकित्सा के अनुत्तर**

किसी भी दुष्प्रभाव को पैदा न होने देने के लिए इनका को शैख्या पर लिटाकर ही करनी चाहिए क्योंकि गर्दन और मस्तिष्क के विभिन्न रोगों में बैठी अवस्था में मर्म बिन्दुओं पर दबाव देने से चक्कर आना, उल्टी, जी मिचलाना और बेहोशी जैसे लक्षण उत्पन्न होते हैं। स्त्रियों में यह स्थिति ज्यादातर देखी जाती है। यह उल्लेखनीय है मर्म चिकित्सा देते समय रोगी की मुख मुद्रा देखी जाती है। यह उल्लेखनीय है मर्म चिकित्सा देना चाहिए। अत्यधिक वेदना की (Facial expression) को लगातार दृष्टिगत रखना चाहिए। आवश्यकतानुसार अवस्था में मर्म बिन्दुओं पर दबाव कम कर देना चाहिए। निम्न उपाय इन स्थितियों में चिकित्सकीय सहायता उपलब्ध करानी चाहिए। निम्न उपाय इन स्थितियों में लाभप्रद होते हैं।

1. रोगी को तुरंत बिस्तर पर अथवा जमीन पर लिटा देना चाहिए।
2. रोगी की टाँगों को कुछ ऊपर उठाकर सिर का हिस्सा नीचे की ओर रखना चाहिए।
3. रोगी को हवादार स्थान पर रखना चाहिए।
4. तलहृदय मर्म पर मालिश करने से इस अवस्था में तुरंत लाभ मिलता है।
5. गर्दन के दोनों ओर अगुलियों से ऊपर की तरफ हल्के हाथ से मालिश करने से लाभ होता है।
6. रुण्णा के मासिक धर्म एवं गर्भावस्था की जानकारी आवश्यक है। मासिक धर्म एवं गर्भावस्था में मर्म चिकित्सा नहीं करनी चाहिए।
7. मर्म चिकित्सा करने से पूर्व रोगी की नाड़ी की गति एवं रक्तचाप (blood pressure) का परीक्षण यथासंभव अवश्य करना चाहिए। नाड़ी की गति एवं रक्तचाप के कम या अधिक होने की अवस्था में सर्वप्रथम हाथ-पैर के तलहृदय मर्मों को उपचारित करना चाहिए।

#### 4.6 सावधानियाँ

1. प्रत्येक मर्म स्थान किस अंग प्रत्यंग में स्थित है तथा उस मर्म विशेष की रचना किस ऊतक से हुई है? यह जानना इसलिए आवश्यक है क्योंकि इसी के अनुसार उस मर्म स्थान पर दबाव डाला जाता है। स्नायुमर्म संधिमर्म एवं अस्थिमर्म को बलपूर्वक दबाना चाहिए। मांसमर्म को अपेक्षाकृत कम दबाव से तथा सिरामर्म को सामान्य दबाव से उत्तेजित करना चाहिए। सामान्यतः मर्मों को अंगूठे एवं तर्जनी अंगुली अथवा मध्यमा एवं अनामिका द्वारा दबाव देना चाहिए।
2. मर्म पर दबाव देने पर वेदना की अनुभूति होती है जिस पाश्व में रोग होता है उस पाश्व के मर्मों पर दबाव देने से अपेक्षाकृत अधिक वेदना होती है। परन्तु पक्षाधात की अवस्था में वेदना की अनुभूति नहीं होती है।

- 6**
3. मांस एवं सिरा मर्मों पर अधिक दबाव पड़ने से अधस्त्वच रक्तस्त्राव से नीला निशान एवं शोथ उत्पन्न हो जाता है। अतः मांस एवं सिरा मर्मों को सावधानी पूर्वक दबाना चाहिए।
  4. सिरा मर्मों को बिना दबाव के भी विभिन्न आसनों एवं प्राणयामों द्वारा उत्तेजित किया जा सकता है। मांस मर्म पर सामान्य दबाव एवं सिरा मर्म पर स्पर्शसह दबाव डाला जाना चाहिए। अन्यथा सिरा मर्म स्थान पर हल्के हाथ से ऊपर की ओर, नीचे की ओर और केन्द्र से बाहर की तरफ मालिश की जा सकती है। सिरा मर्म पर दिये गये अधिक दबाव से उपद्रव और दुष्परिणाम हो सकते हैं। सिर और गर्दन में स्थित 37 मर्म स्थानों को अत्यन्त सावधानी पूर्वक कोमलता से उपचारित किया जाना चाहिए।
  5. जिस पार्श्व में रोग के लक्षण (वेदना, सुन्नपन, दाह, स्वाप, शोथ आदि) हो उसके विपरीत पार्श्व में मर्म चिकित्सा प्रारम्भ करनी चाहिये। ऐसा ही ऊर्ध्व शाखा एवं अधःशाखा के सन्दर्भ में भी समझना चाहिए। तत्पश्चात् रोगाक्रांत भाग की मर्म चिकित्सा करनी चाहिए।

#### 4.7 मर्म चिकित्सा की विधि:-

1. सामान्य रूप से मर्म चिकित्सा लेटी हुई अवस्था में की जानी चाहिए।
2. रोगी को शवासन की स्थिति में लेटना चाहिए। दोनों हाथ शरीर के बराबर फैले होने चाहिए।
3. विशेष परिस्थितियों में सावधानी पूर्वक बैठाकर भी मर्म चिकित्सा की जा सकती है।
4. प्रत्येक रोग के लिए कुछ विशिष्ट मर्म बिन्दु होते हैं। परंतु प्रारंभ में रोग विशेष के लिए उस अंग विशेष के सभी मर्म बिन्दुओं को उपचारित करना चाहिए।
5. पक्षाधात (लकवा) जैसे रोगों में प्रभावित अंग के विपरीत अंग की भी मर्म चिकित्सा की जानी चाहिए।
6. रोगी की वय, शारीरिक बल, वेदना सहन करने की शक्ति, मनोस्थिति और मर्म के प्रकार के आधार पर मर्म बिन्दु पर दबाव डाला जाता है।
7. मर्म चिकित्सा के अनन्तर होने वाली वेदना को आश्वासन एवं मन को हटाकर दूर किया जा सकता है।
8. प्रारम्भ में मर्म बिन्दुओं पर हल्का दबाव देना चाहिए। आवश्यकतानुसार रोगी की शारीरिक क्षमता के अनुरूप बाद में मर्म बिन्दुओं पर दबाव बढ़ाया जा सकता है।
9. प्रत्येक मर्म बिन्दु को कम से कम 15–18 बार अवश्य दबाना चाहिए। मर्म बिन्दु को दबाने की गति हृदयगति के समान होनी चाहिए। अर्थात् एक

मिनट में 72 बार की गति से मर्म बिन्दु को उत्प्रेरित किया जाता है। इस तरह एक बार के दबाव में लगभग 0.8 रोकण्ड का रामय लगता है। मर्म बिन्दुओं को प्रतिदिन तीन बार (प्रातः अध्याहू और सायं) उत्प्रेरित किया जाता है।

10. शोथ की अवस्था में मर्म बिन्दुओं पर अधिक वेदना होती है। यदि कोई मर्म स्थान शोथ युक्त है तो उस मर्म स्थान के समीपवर्ती मर्म स्थान शोथ युक्त है तो उस मर्म स्थान के समीपवर्ती मर्म स्थान को उपचारित करने से लाभ मिलता है। सामान्य रूप से मर्म स्थान अन्य मर्म स्थानों की अपेक्षा अधिक वेदना युक्त होते हैं। अत्यधिक रोगावस्था में कोई मर्म स्थानों की अपेक्षा अधिक वेदना युक्त होते हैं। अत्यधिक रोगावस्था में कोई मर्म स्थानों को प्रभावित अंग से सुदूरवर्ती मर्म स्थानों से प्रारम्भ करना चाहिए, फिर प्रभावित भाग की चिकित्सा की जानी चाहिए।
11. स्त्री रोगियों में मर्म चिकित्सा बाँयी ओर से और पुरुषों में दाँयी ओर से प्रारम्भ की जानी चाहिए।
12. मर्म चिकित्सा के दौरान कसे हुए कपड़े, टॉई, पेटी, जुराब और नी कैप हटा देनी चाहिए।
13. मर्म चिकित्सा के दौरान रोगी को लम्बे—लम्बे राँस लेने का अन्यास करना चाहिए।
14. मर्म चिकित्सा पूर्ण होने के बाद रोगी का रोग सम्बन्धी अनुभव अवश्य पूछना चाहिए।
15. स्वउपचार के लिए मर्म बिन्दुओं को चिन्हित किया जाता है। जिससे रोगी बाद में उन बिन्दुओं को स्वतः उपचारित कर सकता है।
16. रोग के पूर्ण रूप से ठीक हो जाने तक मर्म चिकित्सा निरन्तर की जानी चाहिए।

सुश्रुत संहिता के शरीर स्थान (Anatomy section) में 107 मर्मों का वर्णन है। इनका वर्णन चिकित्सा के संदर्भ में उल्लिखित नहीं है। संरचना के दृष्टिकोण से वर्णित इस अध्याय में इन स्थानों पर चोट या आघात लगने से होने वाले प्रभावों का वर्णन किया गया है, तथा यह भी निर्देशित है कि शल्य कर्म (आपरेशन) के दौरान इन मर्मों की सुरक्षा की जानी चाहिये। परन्तु ऐसा उल्लेख सुश्रुत संहिता के सहित किसी भी ग्रंथ में प्राप्त नहीं होता है कि मर्म स्थानों को उपचारित, उपवृहित करने से क्या लाभ होते हैं? तथा इससे किन-2 रोगों की चिकित्सा सम्बन्धी है?

जैसे कमरे में पंखा, बल्ब, एयर कंडीशनर, नाइट बल्ब और अन्य उपकरणों को समुचित रूप से चलाने के लिए पृथक-2 स्विच बटन बोर्ड पर लगे होते हैं। जो व्यक्ति इनका सही स्थान एवं संचालित करने की सही विधि जानता है वह इन उपकरणों का आवश्यकतानुसार उपयोग कर पाता है परन्तु जिस व्यक्ति को इसका ज्ञान नहीं होता है वह इनके उपयोग एवं लाभ से वंचित रहता है। जिस प्रकार

कानून को की जोड़ की समस्ता से किया जा सकता है इसी प्रकार शरीर पर लिखत मर्मों की सही लिखत प्राचकर उनका उपयोग स्वास्थ्य संवर्धन एवं क्रियाओं का विभाग करने के लिए मनुष्य शरीर के विभिन्न भागों में स्थित मर्म स्थानों का ज्ञान जोना आवश्यक है। शरीर की समस्त मर्मों की विभिन्न अवस्था से उच्चते तथा विकृति (विकल्प) के विवरण हेतु मर्म विकित्सा का अत्यंत महत्व पूर्ण ज्ञान है। मर्म विकित्सा का एकल प्रयोग, पंचकर्म के साथ अथवा औषधियों के साथ किया जा सकता है।

#### 4.8 महत्वपूर्ण मर्म विचारों का विवरण

##### क्र. मर्म का स्थान

##### सं. नाम

		रचना	मर्म चत्प्रेरण विधि
1.	लिंग	अंगूठे और तर्जनी अंगुली की पृष्ठ	स्नायु अंगूठे और तर्जनी अंगुली (Ligament) के द्वारा दबाव
2.	तल हृदय	हथेली की बीच में पृष्ठमा अंगुली के ठीक नीचे / पीर के तलवे के बीच में तीसरी अंगुली की सीधे में	मांस अंगूठे और तर्जनी अंगुली (Muscle) के द्वारा दबाव
3.	गुल्फ	गुल्फ संधि के दोनों और संधि (Joint)	संधि के दोनों और स्थित नाड़ी को तर्जनी अंगुली की अन्तः सतह से झंकृत करना / हिलाना
4.	इन्द्रियित	अपवाह में मणिबंध संधि मांस से 12 अंगुल ऊपर और (Muscle) पीर में गुल्फ संधि से 12 अंगुल ऊपर	अंगूठे और अंगुलियों अंगुल ऊपर के द्वारा दबाव
5.	कूर्पर	कोहनी (कूर्पर संधि) के दोनों ओर	संधि अंगूठे और अंगुलियों के (Joint) द्वारा दबाव
6.	जानु	धूटना (जानु संधि) के दोनों ओर	संधि अंगुली और हथेली के (Joint) द्वारा दबाव
7.	आणि	उपरि बाहु में कोहनी (कूर्पर संधि) से चार अंगुल ऊपर अधोशाखा में	स्नायु अंगूठे और अंगुलियों के (Ligament) द्वारा दबाव
8.	उर्ध्वी	जानु संधि से चार अंगुल ऊपर उपरि बाहु में आणि मर्म सिरा से चार अंगुल ऊपर	सिरा अंगूठे और अंगुलियों (Blood के द्वारा दबाव

# 8

		अधोशाखा में आर्टी मर्म से चार अंगुल ऊपर उदर के मध्य में	
9 नाभि			सिरा (Blood vessel)
10 कुकुन्दर	पीठ के निचले भाग में		संधि (Joint)
11 पाइर्वसधि	पीठ में दोनों तरफ		संधि (Joint)
12 वृहति	पीठ के मध्य भाग में दोनों तरफ		संधि (Joint)
13 अंस फलक	पीठ के ऊपरी भाग में दोनों तरफ	अस्थि (Bone)	अंगूठे और अंगुलियों के द्वारा दबाव
14 अंस	स्कन्ध (कंधा)	स्नायु (Ligament)	दबाव एवं त्वचा का खींचना
15 कृकाटिका	सिर और गर्दन का जोड़	संधि (Joint)	दबाव एवं त्वचा का खींचना
16 विषुर	कान के पीछे	स्नायु (Ligament)	अंगूठे और अंगुलियों के द्वारा दबाव
17 फणा	नाक के दोनों तरफ नथुनों के पास	सिरा (Blood vessel)	अंगुलियों द्वारा हल्का दबाव अथवा मालिश
18 अपांग	भौं के पीछे दोनों ओर	सिरा	अंगूठे के द्वारा दबाव
19 आर्वत	कान के ऊपर	(Blood vessel)	तर्जनी अंगुली के द्वारा दबाव
20 शंख	कनपटी	स्नायु (Ligament)	अंगूठे और अंगुलियों के द्वारा दबाव
21 स्थपनी	भ्रूमध्य	अस्थि (Bone)	अंगुलियों के द्वारा दबाव
22 सीमन्त	सिर के बीच में	सिरा (Blood vessel)	अंगूठे और मध्य अंगुली के द्वारा दबाव और शिरोधारा द्वारा तैल, क्वाथ और शीतजल धारा से अवसेधन
23 अधिपति	सिर के ऊपर पिछले भाग में	संधि (Joint)	अंगूठे और अंगुलियों के द्वारा दबाव और शिरोधारा द्वारा तैल, क्वाथ और शीतजल धारा से अवसेधन

9

## शरीर के ऊपरी भाग के मर्म बिन्दु



उर्ध्वी मर्म

आणि मर्म

कूपर मर्म

इन्द्रवस्ति मर्म

इन्द्रवस्ति मर्म



तल हृदय मर्म



मणिबन्ध मर्म

10



क्षिप्र मर्म



तल हृदय मर्म





तल हृदय मर्म



क्षिप्र मर्म



मणिबंध मर्म



11



कूपर मर्म



आणि मर्म



उर्वी मर्म



तल हात्य मर्म



शिप्र मर्म



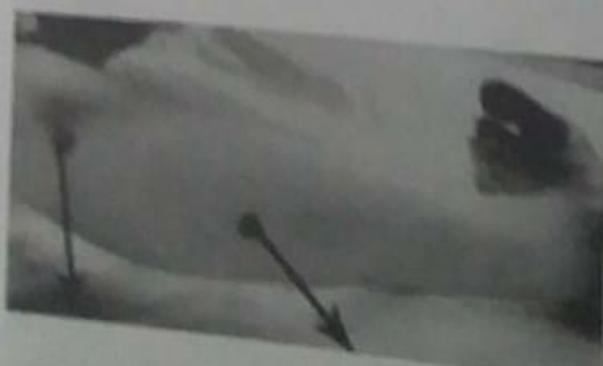
गुल्फ मर्म



गुल्फ मर्म



गुल्फ मर्म



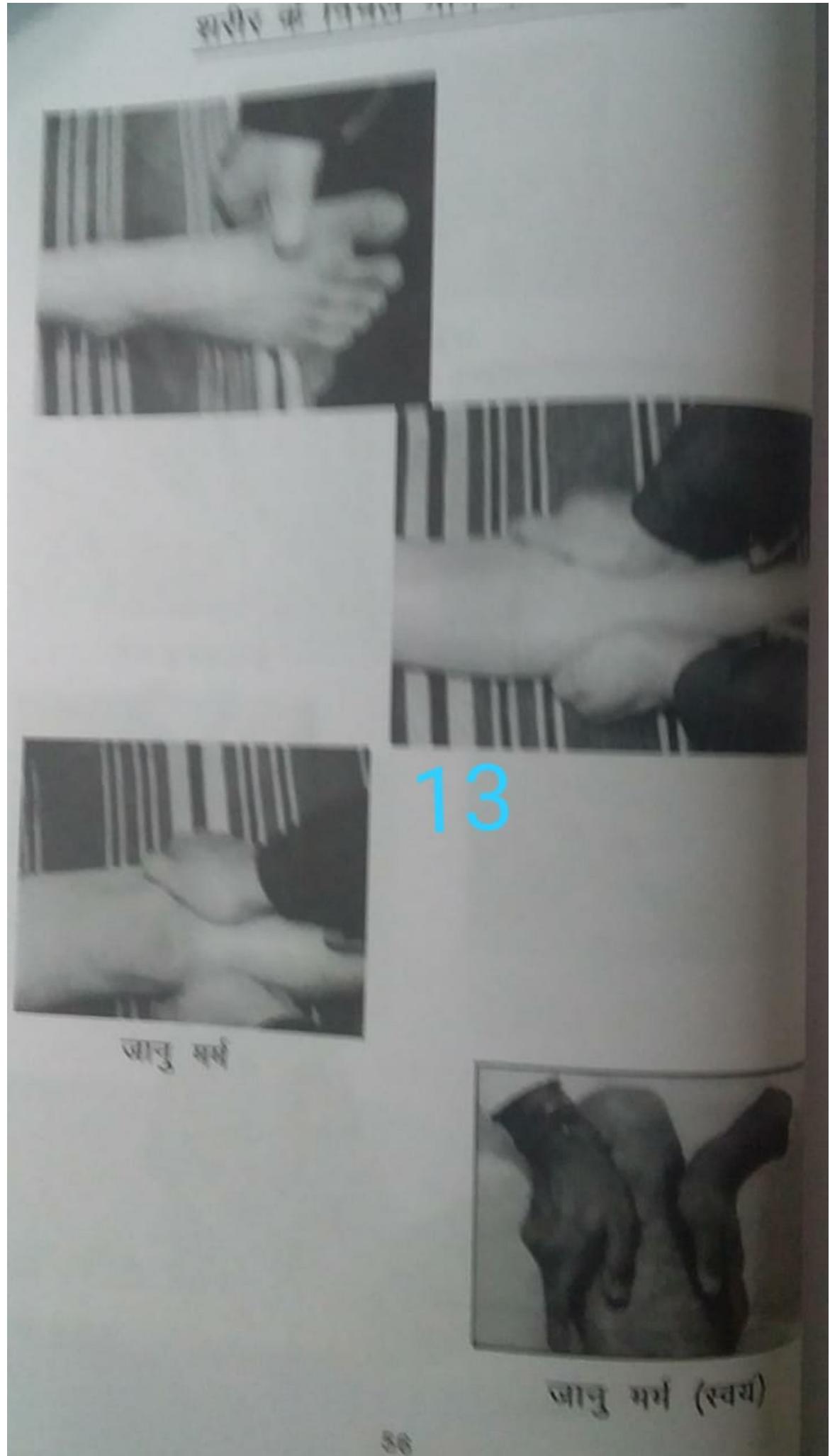
जानु मर्म

इन्द्रवस्ति मर्म



इन्द्रवस्ति मर्म

12



13

जानु यर्ष

जानु यर्ष (स्वयं)

# PADUMARMAM-12

1. Uchi marma
2. Tilasa marma
3. Kannadi kalam
4. Nakshatra marmam
5. Chevikutti kalam
6. Uraka marma
7. Thummi marmam
8. Pidari marmam
9. Neru marma
10. Adappa marmam
11. Valya asthi churuki
12. Kallida kalam

1

**Marma by Sushrutha its Anatomical marking**

**Marmas located in the limbs**

**There are a total of 11 marmas in each limb thus making a total of 44 (11×4) marmas inclusive of marmas located in both upper and lower limbs. The names of most of the marmas located in the upper and lower limb are almost the same with few exceptions (changed**

**AGASTHIYAR MARMA- 108**

❖ **PADUMARMAM -12**

❖ **THODU MARMAM -96**

❖ **TOTAL -- 108**

### **Thodu**

**varmam.** The points where this energy has to struggle to get through, they are 96 points

### **Padu varmam-**

The Place where the energy is blocked is called as Padu varma, they are 12 points

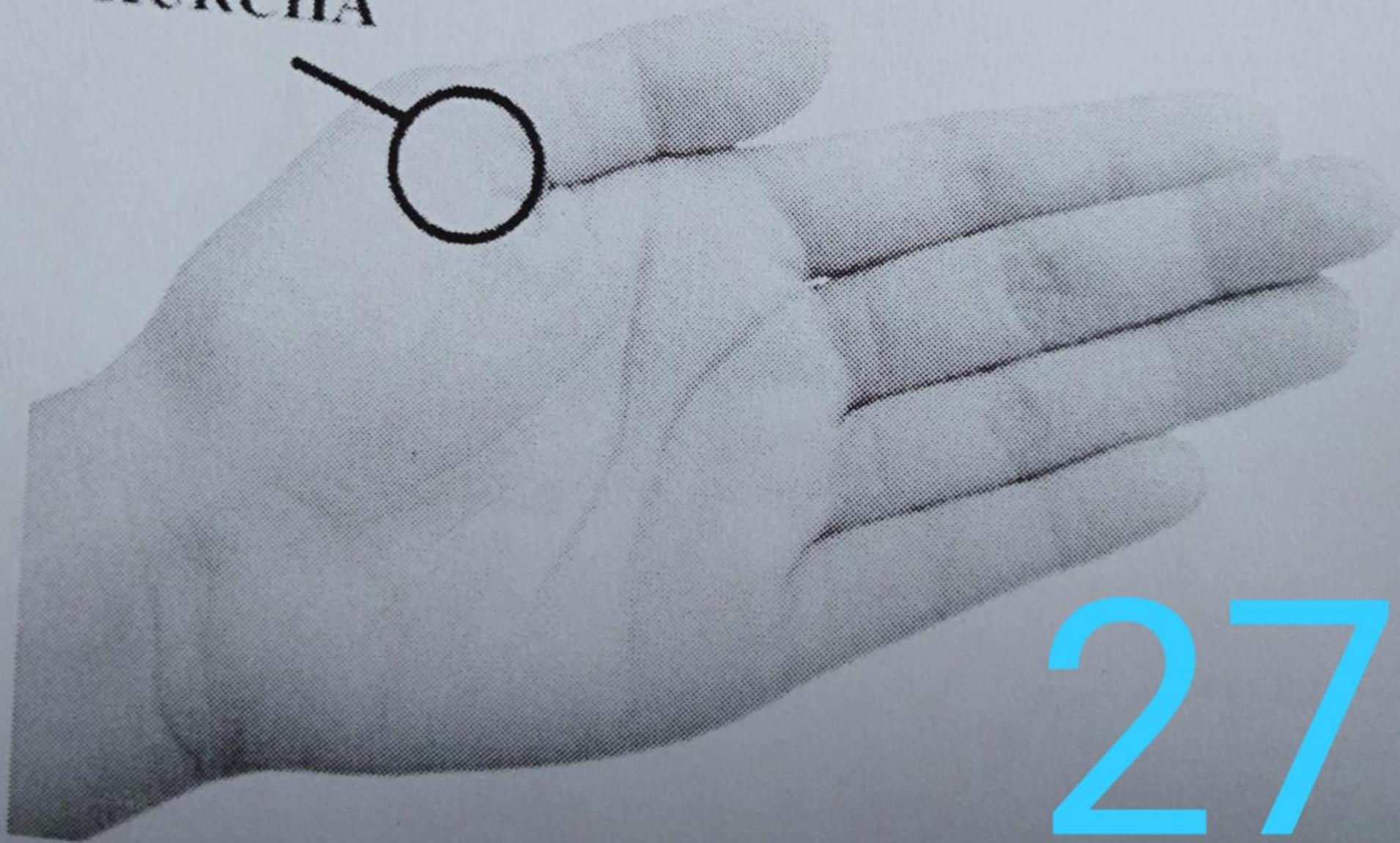
2

### **THODU MARMA - 96**

- HEAD - 24
- NECK UP TO NABHI - 25
- NABHI TO MOOLADHARA - 12
- HAND - 11
- LEG - 24

**Thodu varmam.** The points where this energy has to struggle to get through, they are 96 points

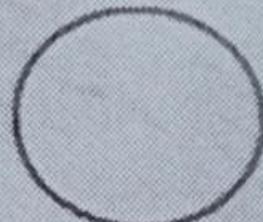
KURCHA



27



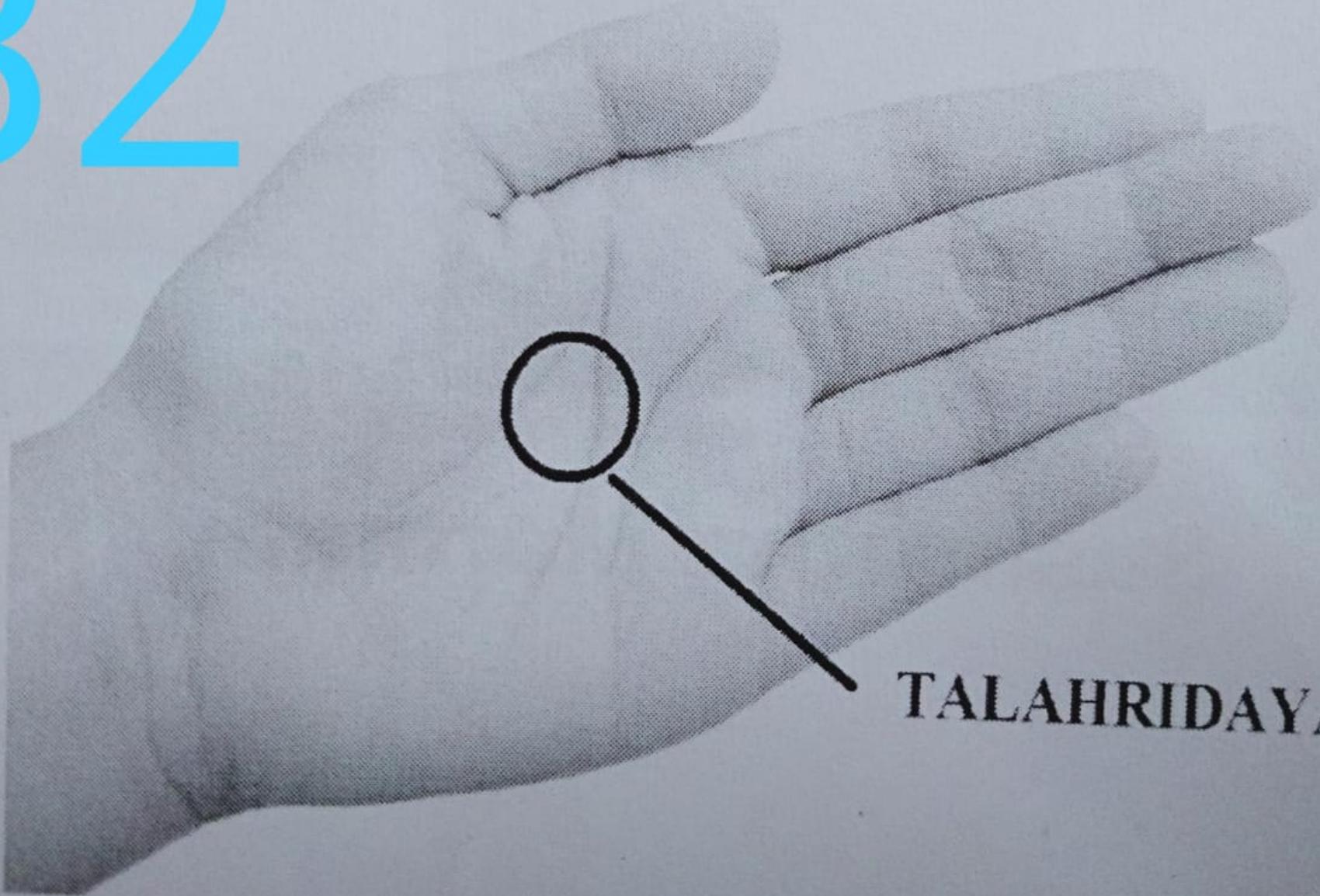
KURPARA



26

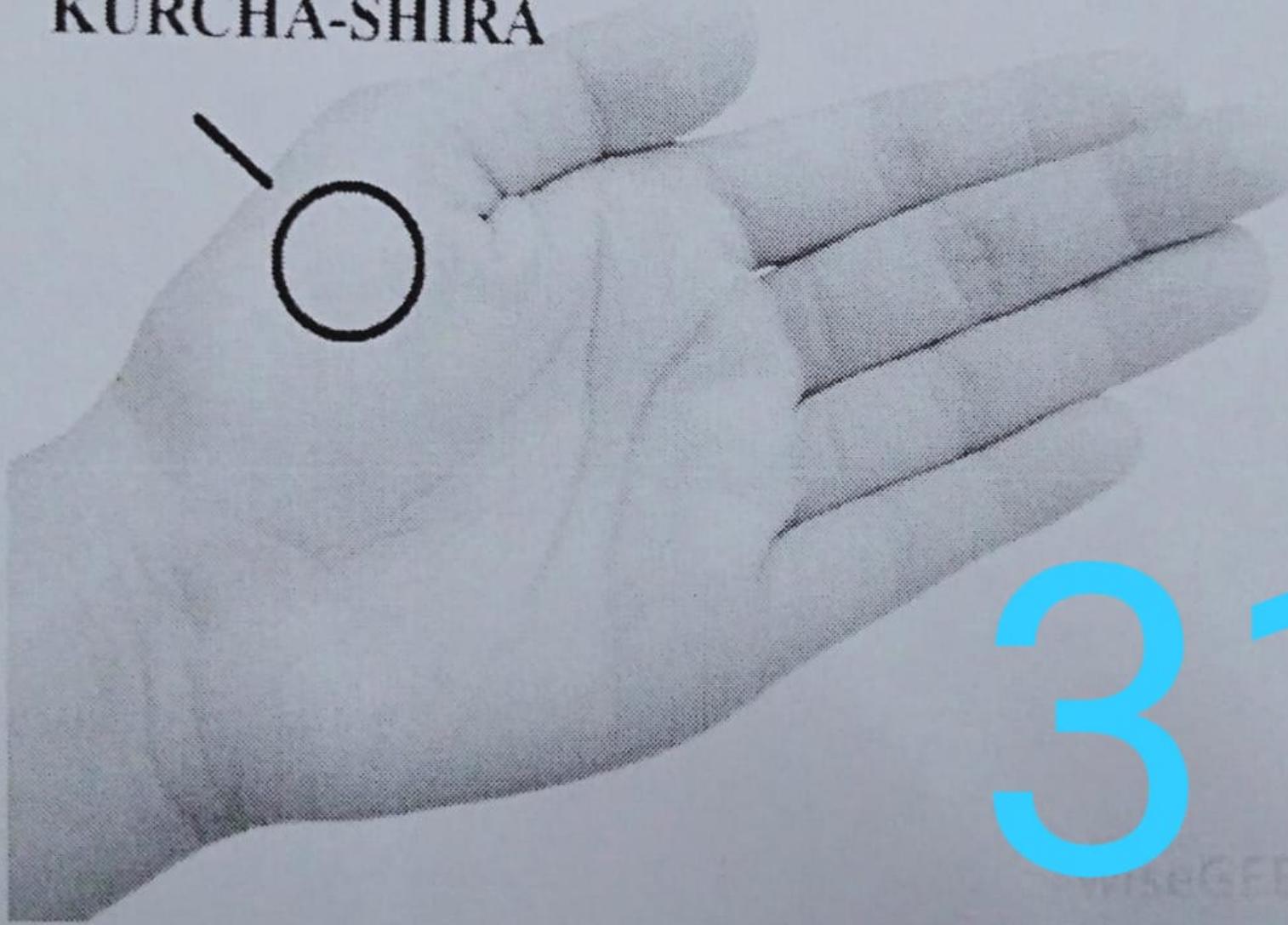
32

WISPGEEK



TALAHRIDAYA

KURCHA-SHIR

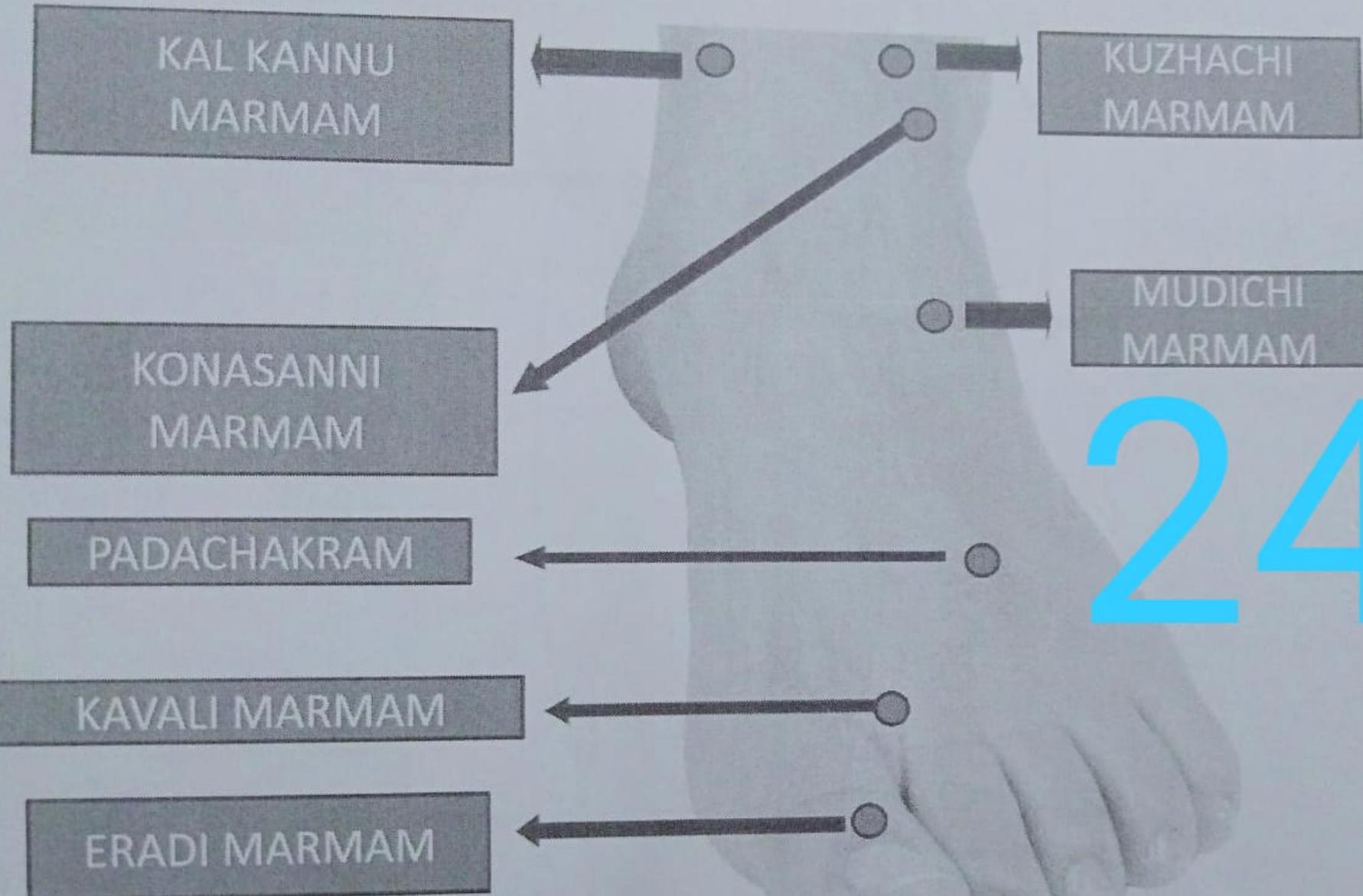


31

THE GEEK

names are mentioned in the description below). The Marmas in the limbs are as enlisted below –

- **Kshipra** (located between thumb and fingers in the upper limb and between the big toe and toes in the lower limb) – 4 in number, 1 each between right and left thumb and forefinger, 1 each between right and left big toe and first toe.
- **Talahridaya** (located in the middle of the palm / foot) – 4 in number, 2 in upper limb and 2 in lower limb.
- **Kurcha** (proximal to the junction between the thumb and forefinger in the upper limb and proximal to the junction between the big toe and first toe in the lower limb) – 4 in number, 1 proximal to the junction between the right thumb and index, 1 proximal to the junction between the left thumb and index, 1 proximal to the junction between the right big toe and first toe and 1 proximal to the junction between the left big toe and first toe
- **Kurchashira** (located distal to wrist joint in the upper limb and distal to ankle joint in the lower limb) – 4 in number, 1 distal to right wrist, 1 distal to left wrist, 1 distal to right ankle and 1 distal to left ankle
- **Manibandha** (located at the wrist joint) – 2 in number, 1 each at right and left wrist joint
- **Indrabasti** (located in the middle of the forearm / leg) – 4 in number, 2 in upper limb and 2 in lower limb.



- **Sthapanee** (located in between the eye brows) – 1 in number
- **Seemanta** (sutural joints located in the head) – 5 in number
- **Adhipati** (located at the superior part of the intra-cranial portion) – 1 in number

# 5

## PADUMARMAM-12

SASTHIYAR MARMA- 108

PADUMARMAM -12

THODU MARMAM -96

TOTAL -- 108

1. Uchi marma
2. Tilasa marma
3. Kannadi kalam
4. Nakshatra marmam
5. Chevikutti kalam
6. Uraka marma
7. Thummi marmam
8. Pidari marmam
9. Neru marma
10. Adappa marmam
11. Valya asthi churuki
12. Kallida kalam

- **Kurpara** (located at the elbow joint) – 2 in number, 1 each on the right and left elbow joints. In the lower limb, it is represented by Janu Marma (located in the knee joint) – 2 in number, 1 each on the left and right knee joints.
- **Aani** (located above kurpara marma or elbow joint in the upper limb and above janu marma or knee joint in the lower limb) – 4 in number, 1 each above the left and right elbow joint and 1 each above the left and right knee joint.

# 3

- **Bahvi** *in upper limb / Urvi in lower limb* (located in the middle of the thigh in the lower limb and in the middle of arm in the upper limb) – 4 in number, 1 each in the middle of right and left thigh, 1 each in the middle of right and left arm.

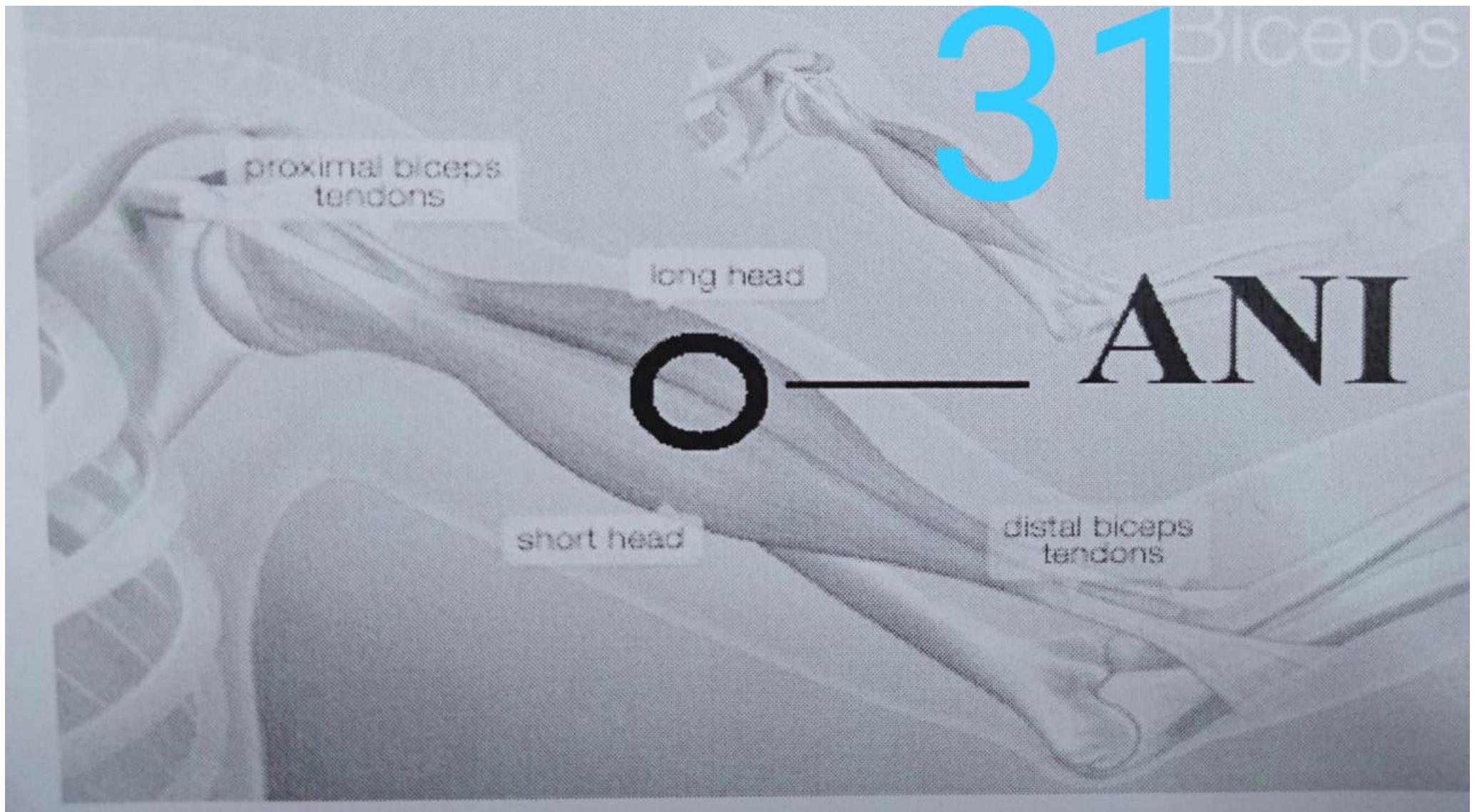
**Lohitaksha** (located below the groin or thigh fold, at the root of the lower limb and below the lower part of shoulder joint in the upper limb) – 4 in number, 1 each below the right and left groin and 1 each below the right and left shoulder

- **Kakshadvara** *in upper limb / Vitapa* in lower limb

- **Lohitaksha** (located located between the thorax and axilla or armpit) – 2 in number, 1 between the right part of thorax and axilla and 1 between the left thorax and axilla.

# 31

# ANI

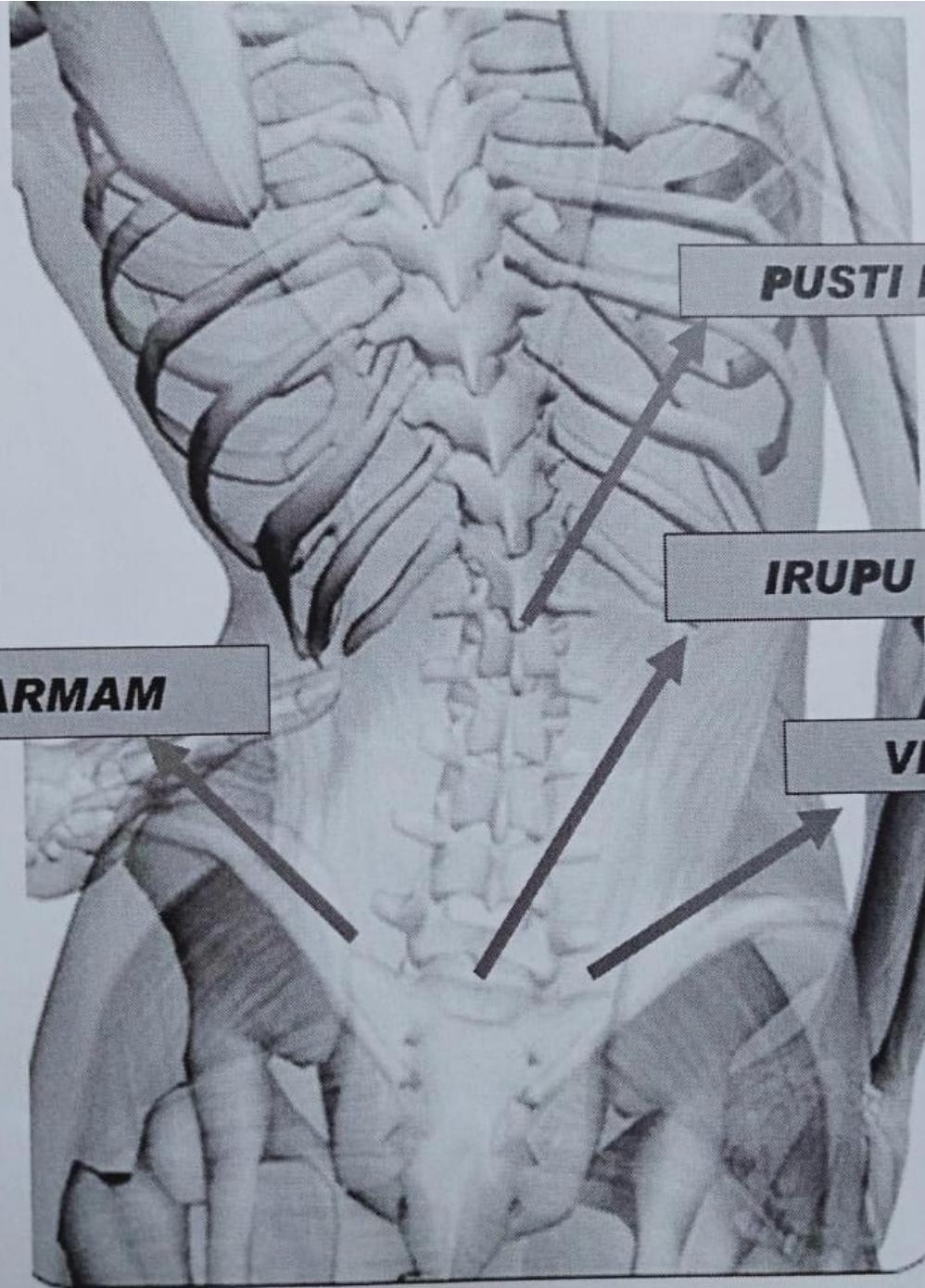


- **Apalapa** (located below the acromian process of the scapula) – 2 in number, one below the acromian process of right scapula and one below the acromian process of left scapula.
- **Apastambha** (located on the sides of thorax) – 2 in number, 1 on left side of the thorax and 1 on the right side of the thorax
- **Kateekataruna** (located on pelvic bone on either side of the vertebral column) – 2 in number, 1 each on right and left pelvic bones
- **Kukundara** (located on the lateral part of the gluteal region) – 2 in number, 1 each on the lateral part of right and left gluteal regions

# 6

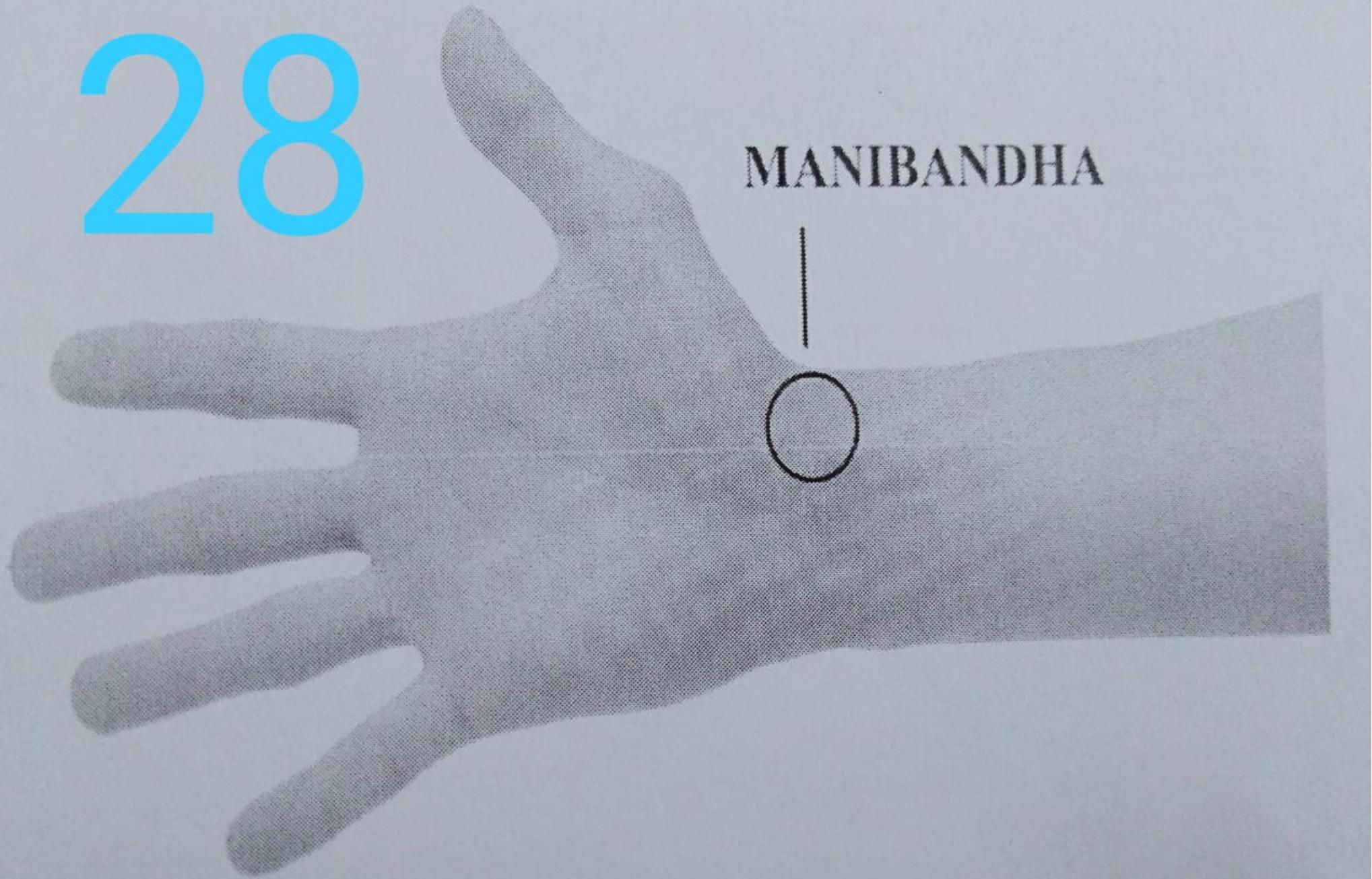
- **Nitamba** (located above pelvic region) – 2 in number, 1 each above the right and left pelvic regions
- **Parshwa sandhi** (located in the lower part of the hip bone) – 2 in number, 1 below the lower part of the right hip and 1 below the lower part of the left hip bone

14



28

MANIBANDHA



- **Vitapa marma** represents **Kakshadhara marma** in the lower limb and are 2 in number, one located between the right testis and groin and the other located between the left testis and groin.

### **armas located in the trunk (thorax or rib cage and abdomen or belly/tummy)**

There are a total of 26 Marmas scattered over the trunk. They are as listed below:

- **Guda** (located in the anal region) – 1 in number
- **Vasti** (urinary bladder) – 1 in number
- **Nabhi** (navel) – 1 in number
- **Hrudaya** (heart) – 1 in number
- **Stanamula** (located below the breast) – 2 in number, one on each side of the chest, below left and right breast respectively.
- **Stanarohita** (located above the nipples) – 2 in number, one on each side of the chest



**KrukatiKa** (located at the site of junction of head and neck) – 2 in number, 1 on each side of the junction of head and neck

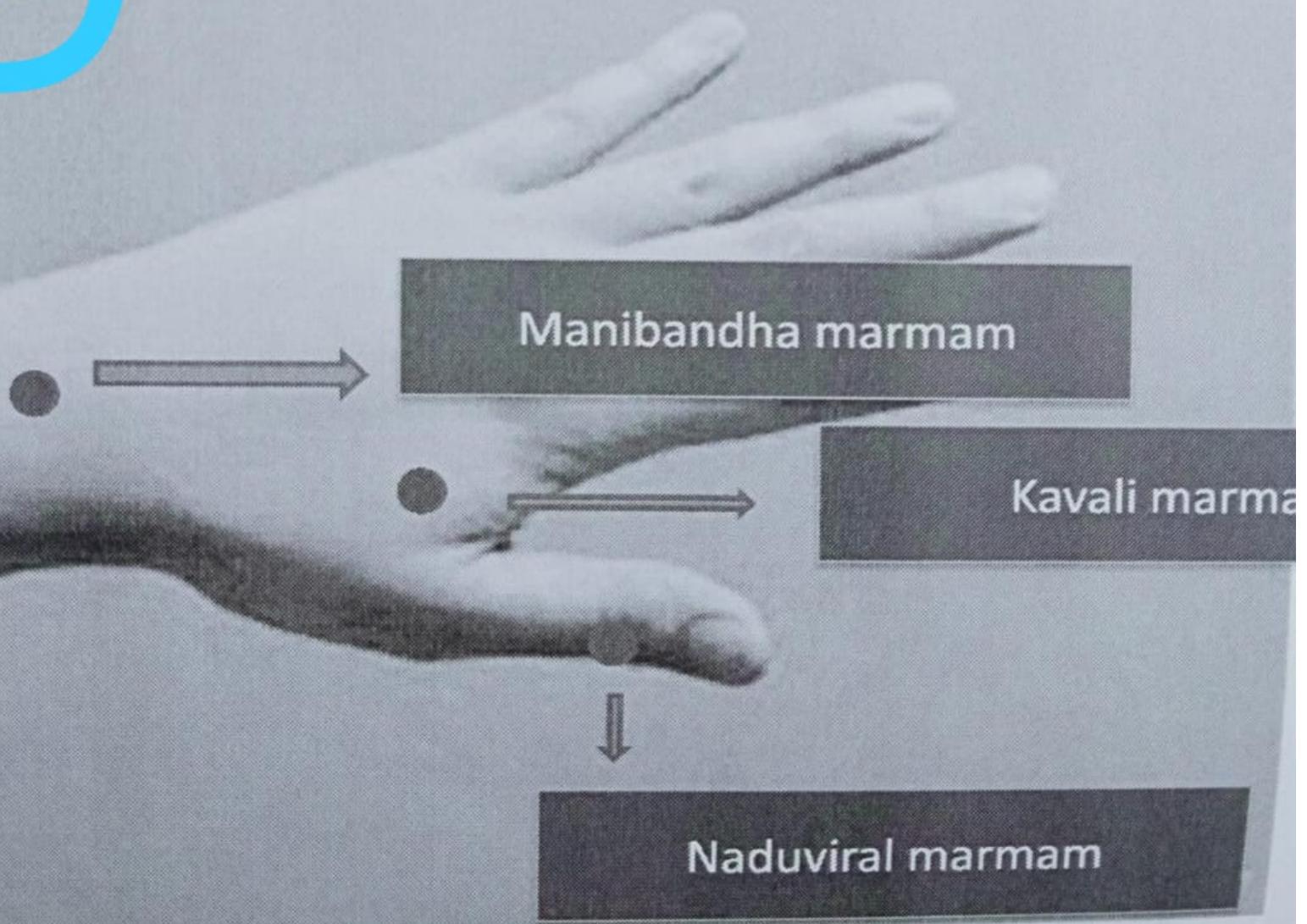
• **Vidhura** (located posterior and inferior to the ears) – 2 in number, 1 each posterior and inferior to the right and left ears

• **Phana** (located on both sides of the olfactory tracts in the nose) – 2 in number

# 8

- **Apanga** (located on the lateral angle of the eye, outer canthus) – 2 in number, one on either side of the outer canthus or outer end of the eyebrow on left and right eyes
- **Aavarta** (located just above the eyebrows) – 2 in number, 1 each above the right and left eyebrows
- **Shankha** (located between ear and forehead, temple region) – 2 in number, 1 each on right and left temples
- **Utkshepa** (located at the level of hair line of scalp, above temples) – 2 in number, 1 each above the right and left temples

# 29



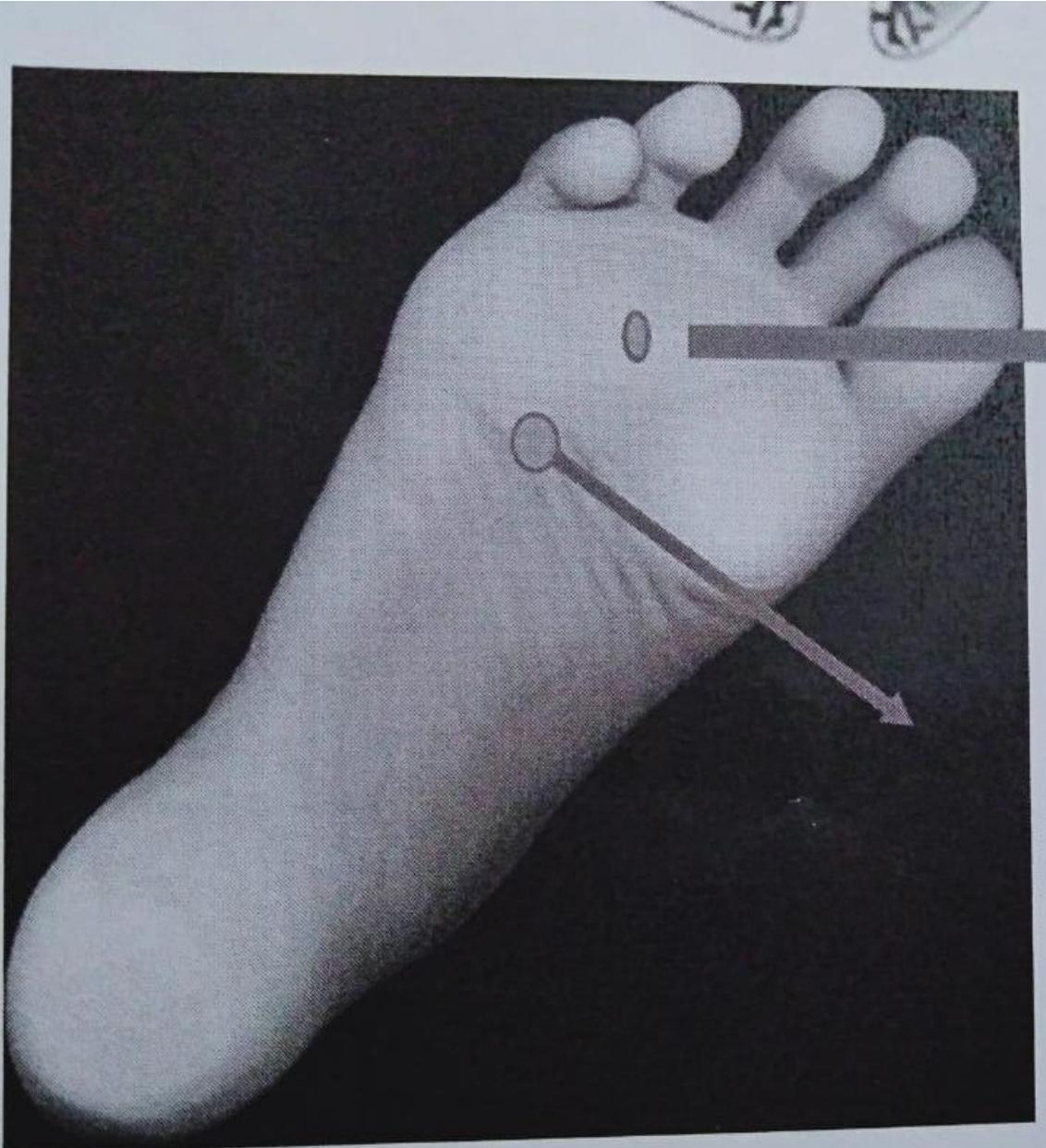
- **Brihati** (located on the lateral parts of the vertebral column, at the level of sthanamula marma) – 2 in number, 1 on the left of spinal column and 1 on the right of spinal column
- **Amsaphalaka** (located on the upper part of the back, in scapular region, on each side of vertebral column) – 2 in number, 1 each on the left and right part of the upper back or scapular regions
- **Amsa** (located near the shoulder and scapular region, in between the brachium, head and neck) – 2 in number, 1 near the right scapular region and 1 near the left scapular region

# 9

## **Marmas located in the head and neck**

There are 37 marmas all together in the region of head and neck. They are as enlisted below –

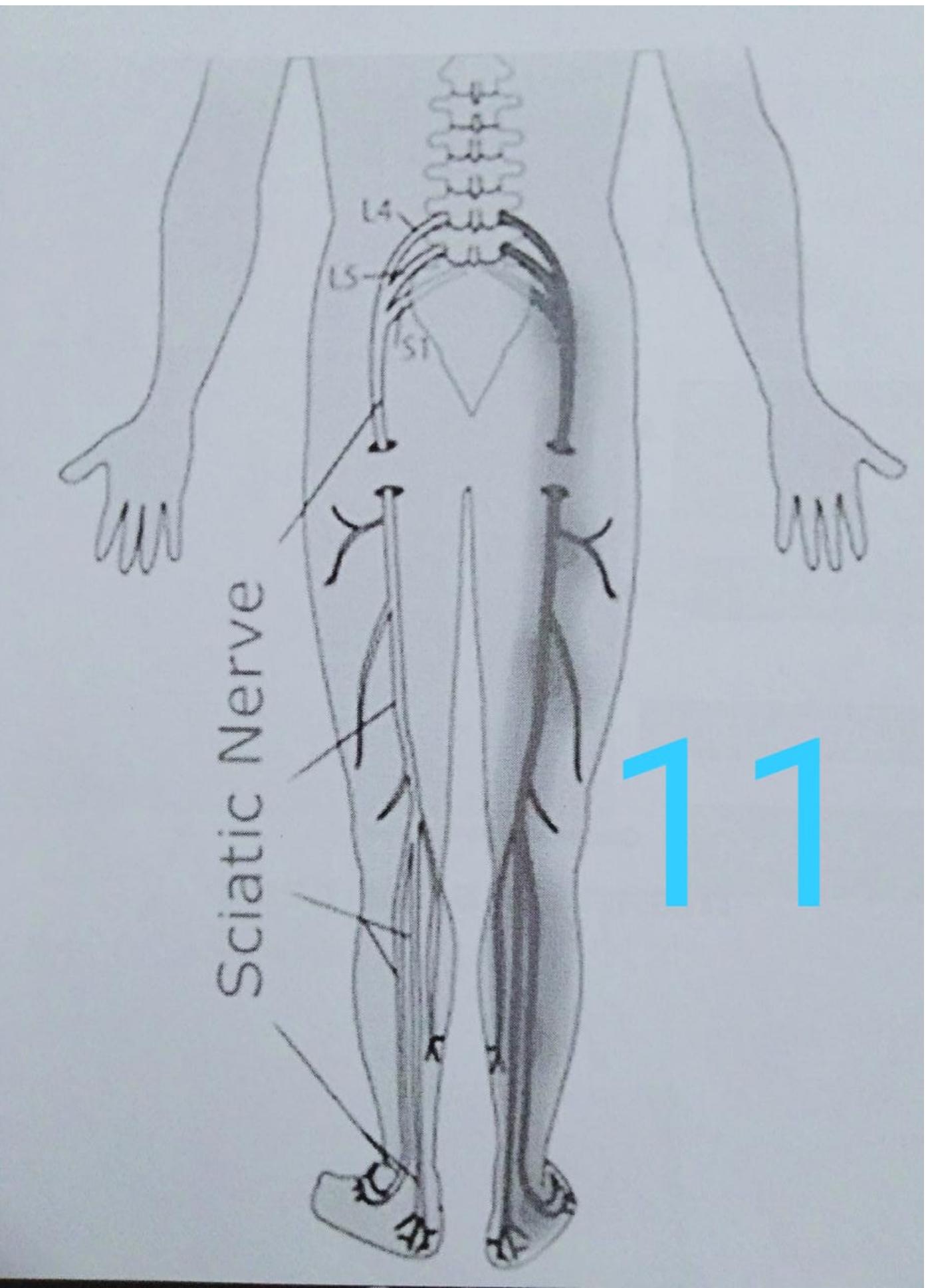
- **Neela** (located in the neck) – 2 in number, 1 on each side of the neck, lateral to Matruka
- **Manya dhamani** (located in the neck) – 2 in number, 1 on each side of the neck, lateral to Matruka
- **Matruka or Kanta sira** (*located in the neck*) – 8 in number, 4 on each side of the neck, on the side of trachea or windpipe



CHULUKU  
MARMAM

ADAKA MARMAM  
(KALVELLA MARMAM)

10



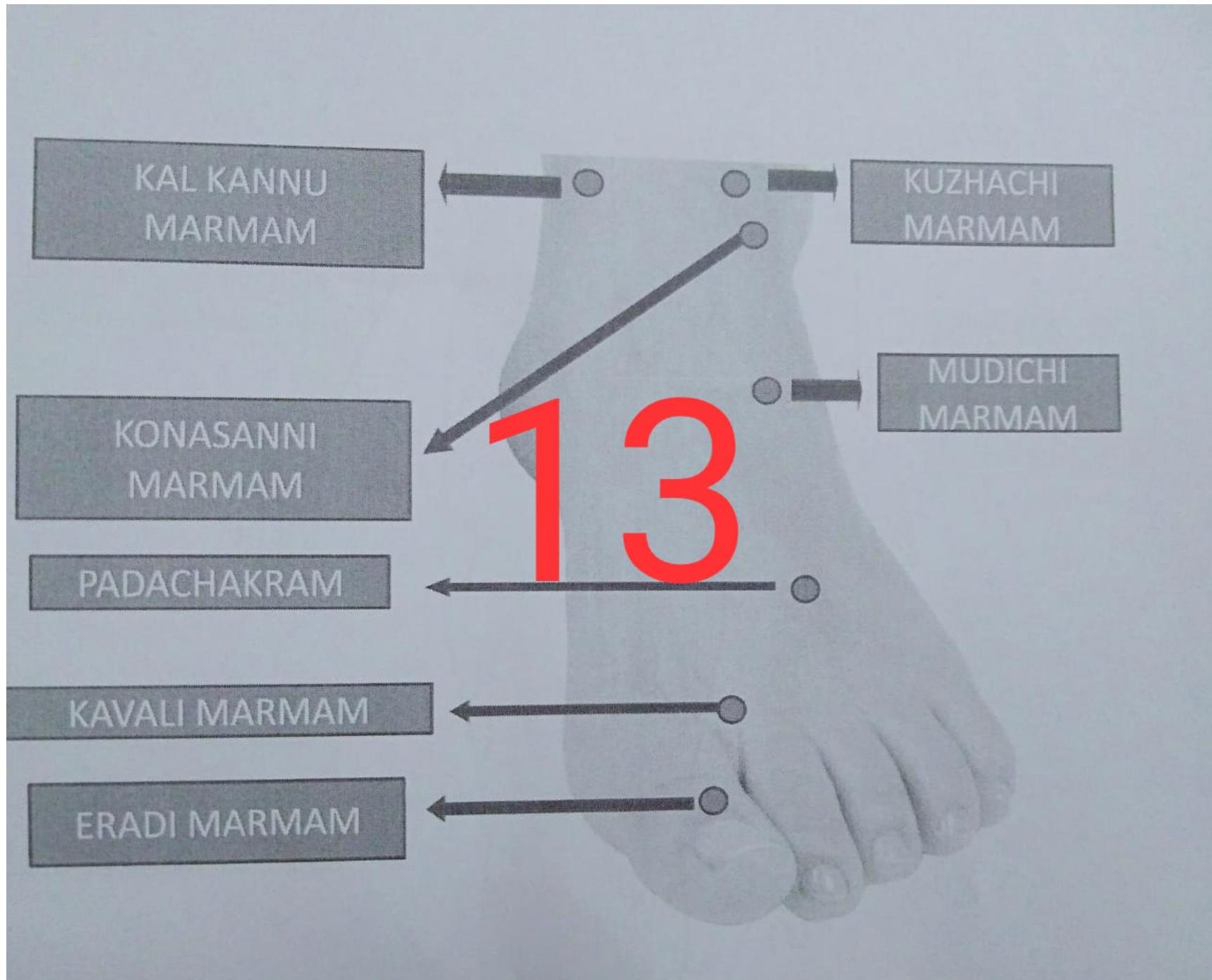
# 12

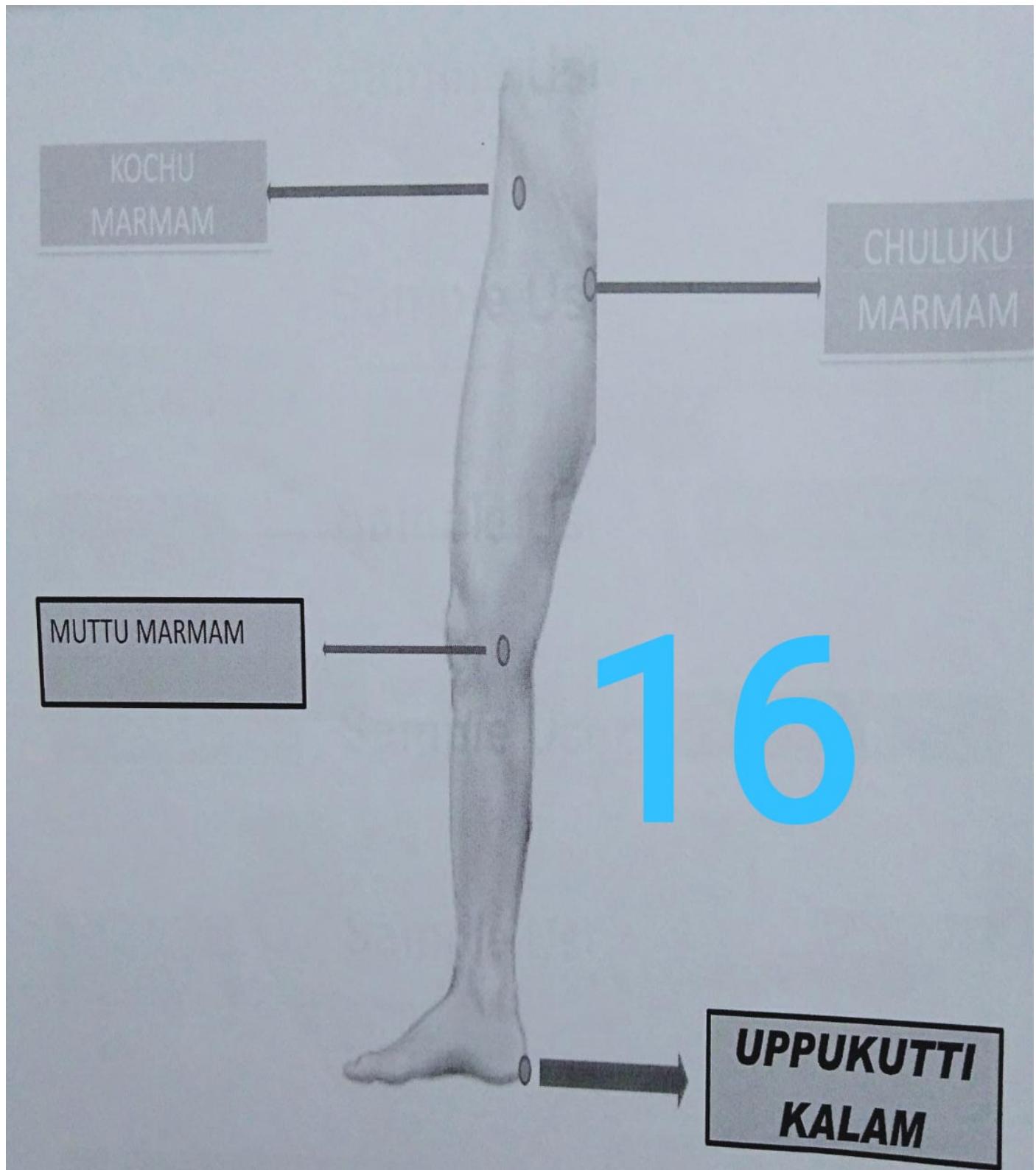
NADUVIRAL  
CHULUKU  
MARMAM

PUMI KALAM

TIDA MARMAM







# 17

VILLU MARMAM

IRUPU MARMAM

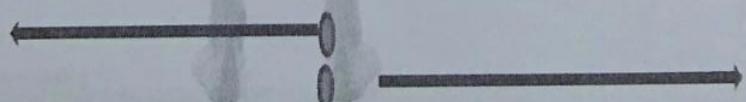
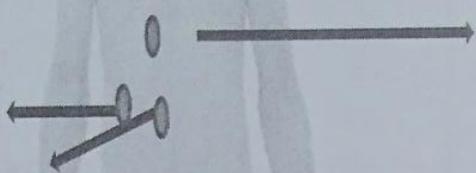
KUTIKAL  
MARMAM

PUSTI MARMAM

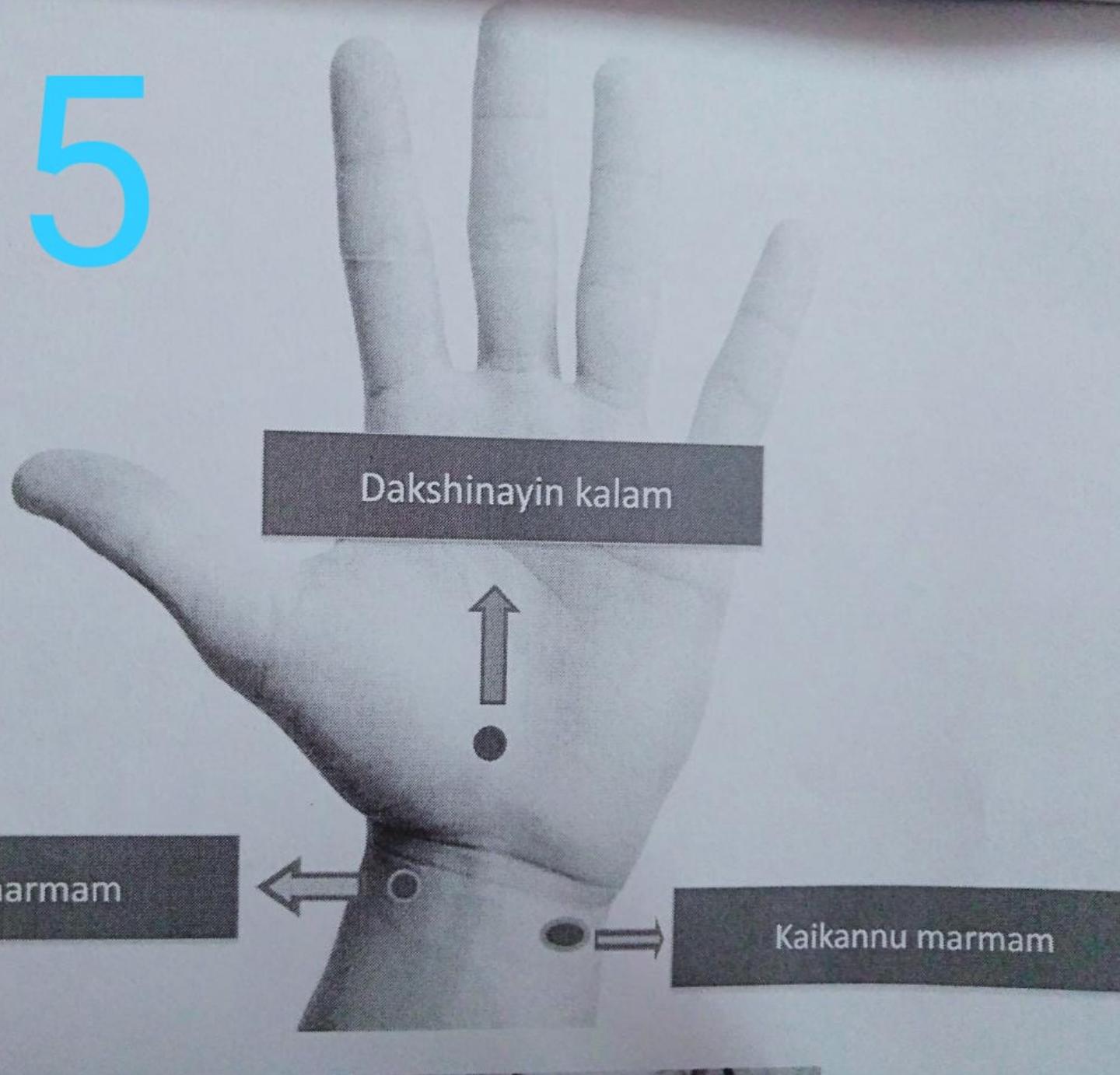
KOCHU  
MARMAM

SANNI MARMAM

NADAI  
MARMA



15



Dakshinayin

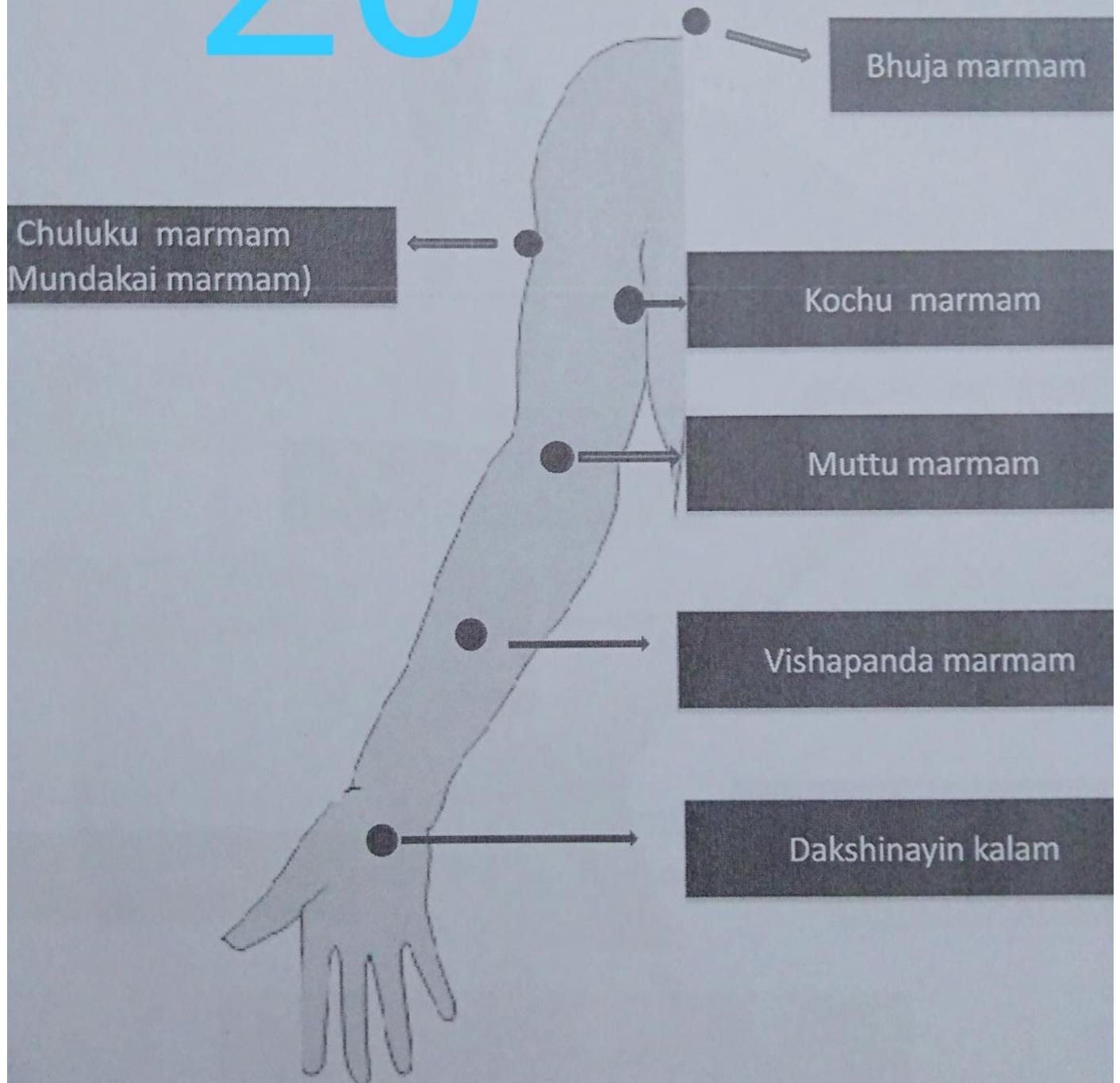
19

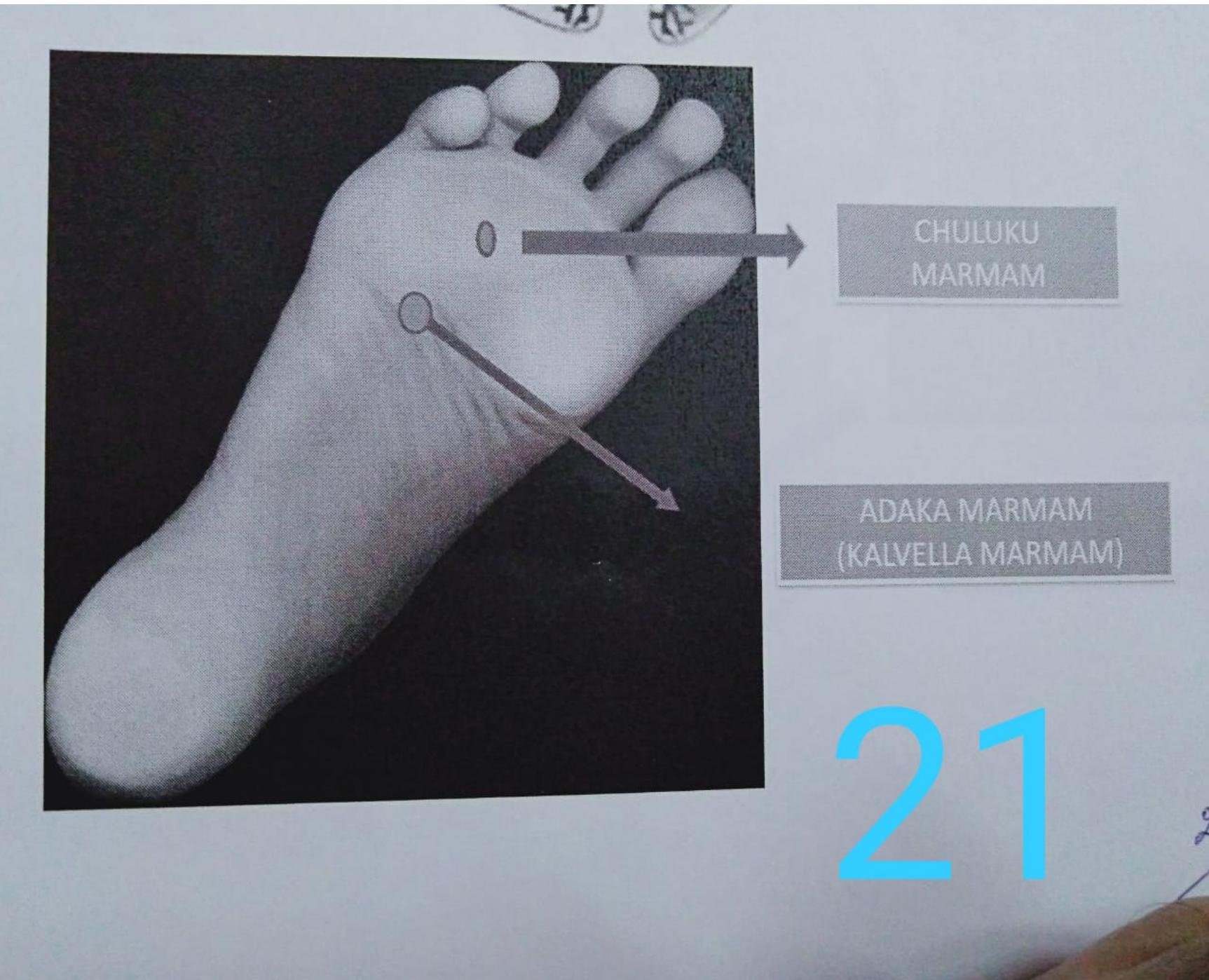
Manibandha marmam

Kavali marmam

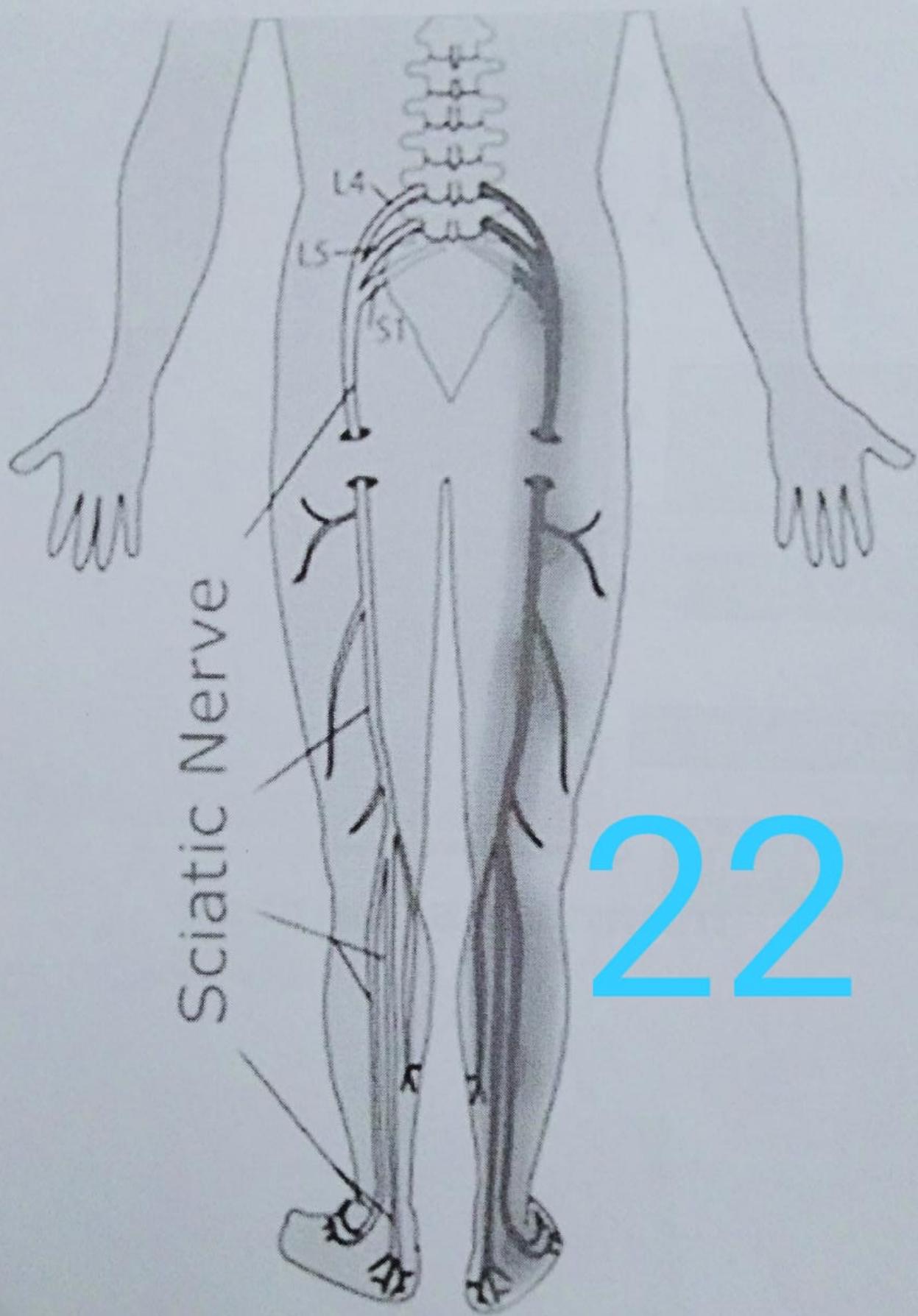
Naduviral marmam

# 20





Sciatic Nerve



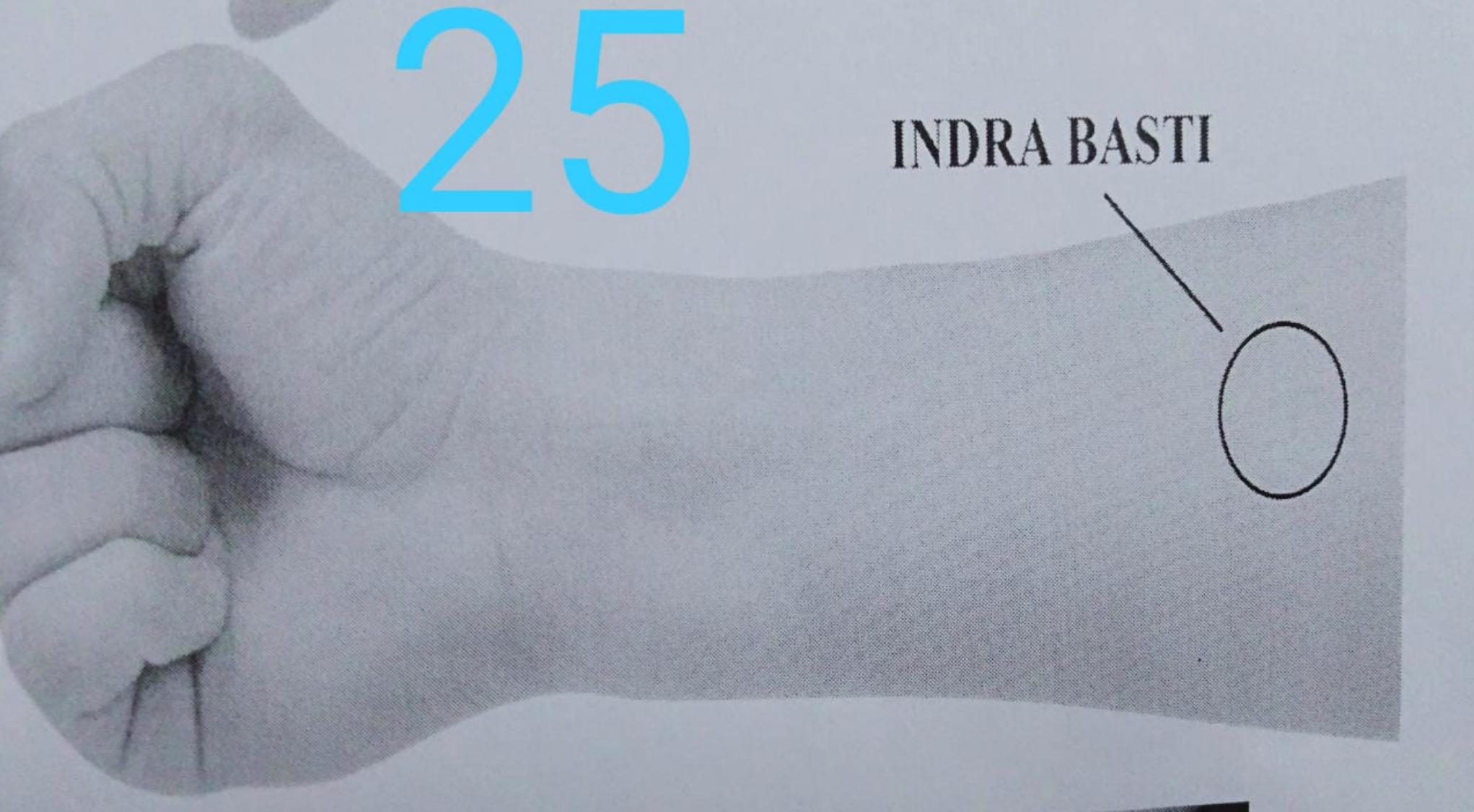
22

23

NADUVIRAL  
CHULUKU  
MARMAM

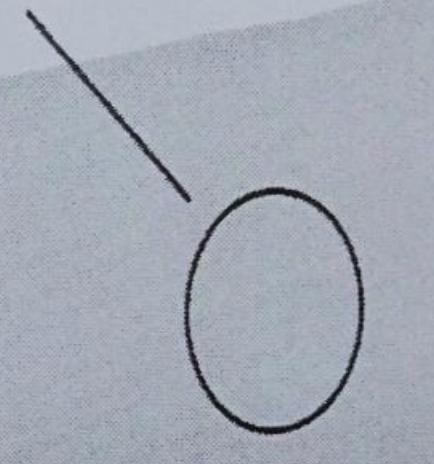
PUMI KALAM

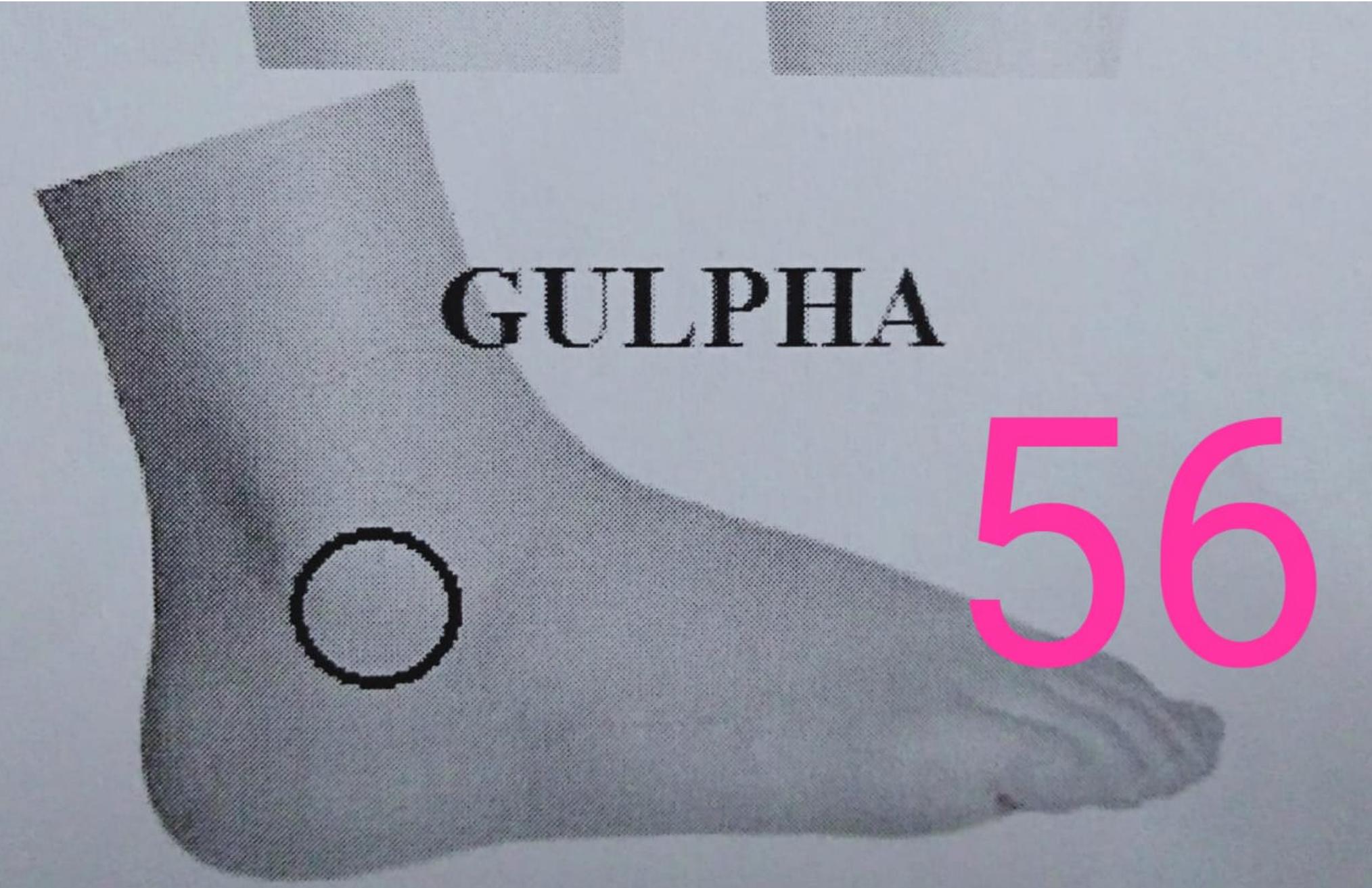
TIDA MARMAM



25

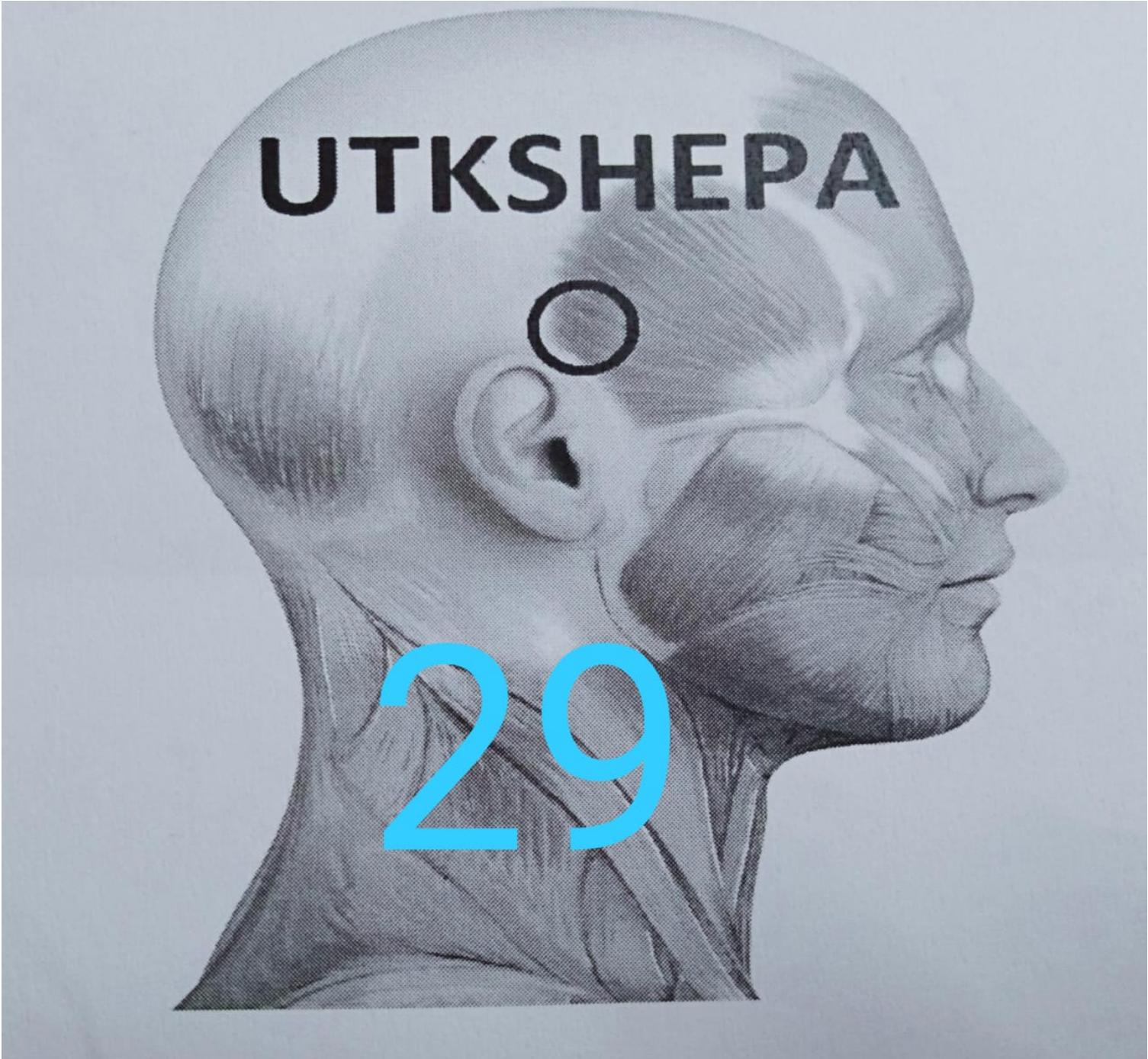
INDRA BASTI





GULPHA

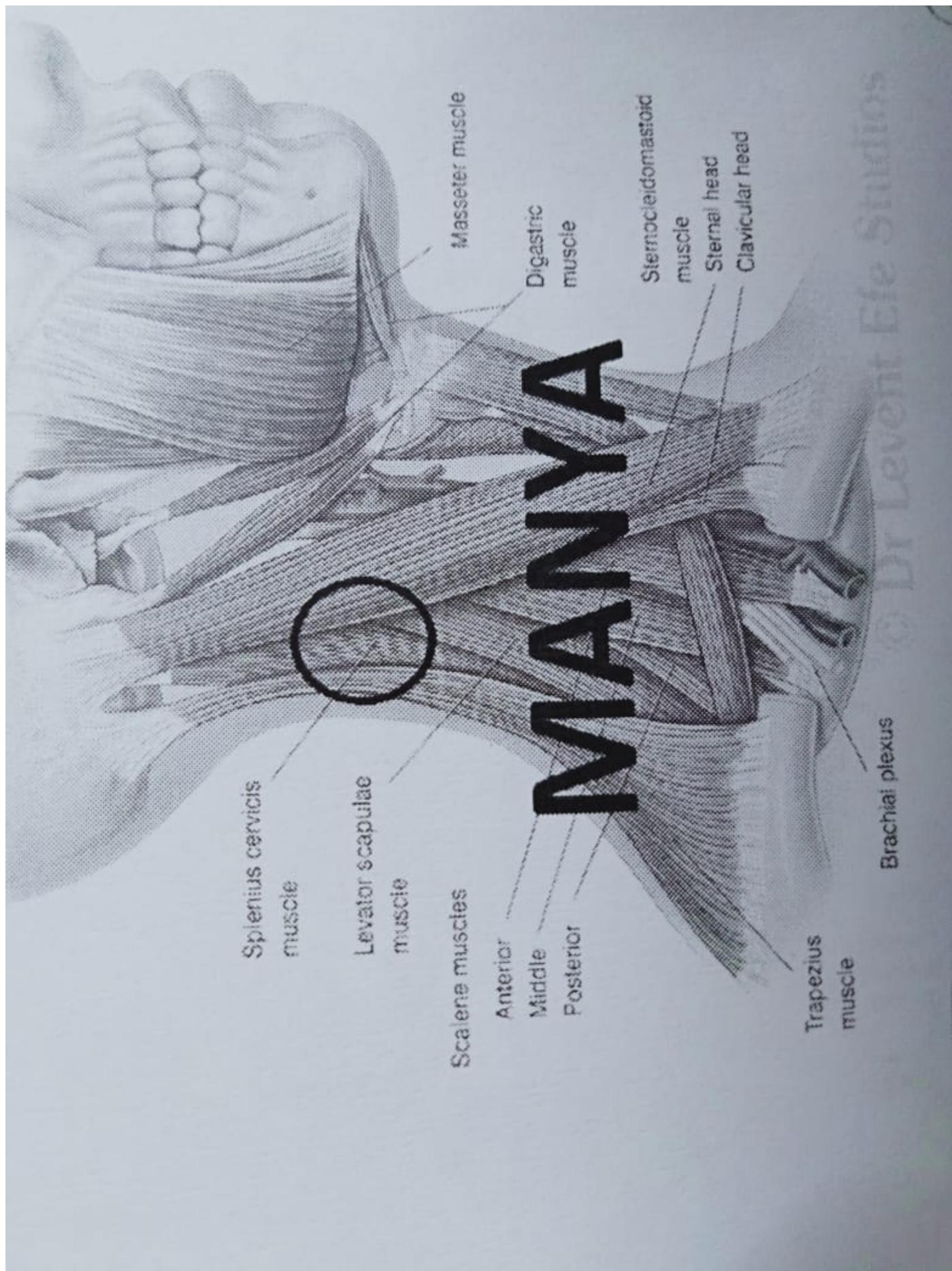
56



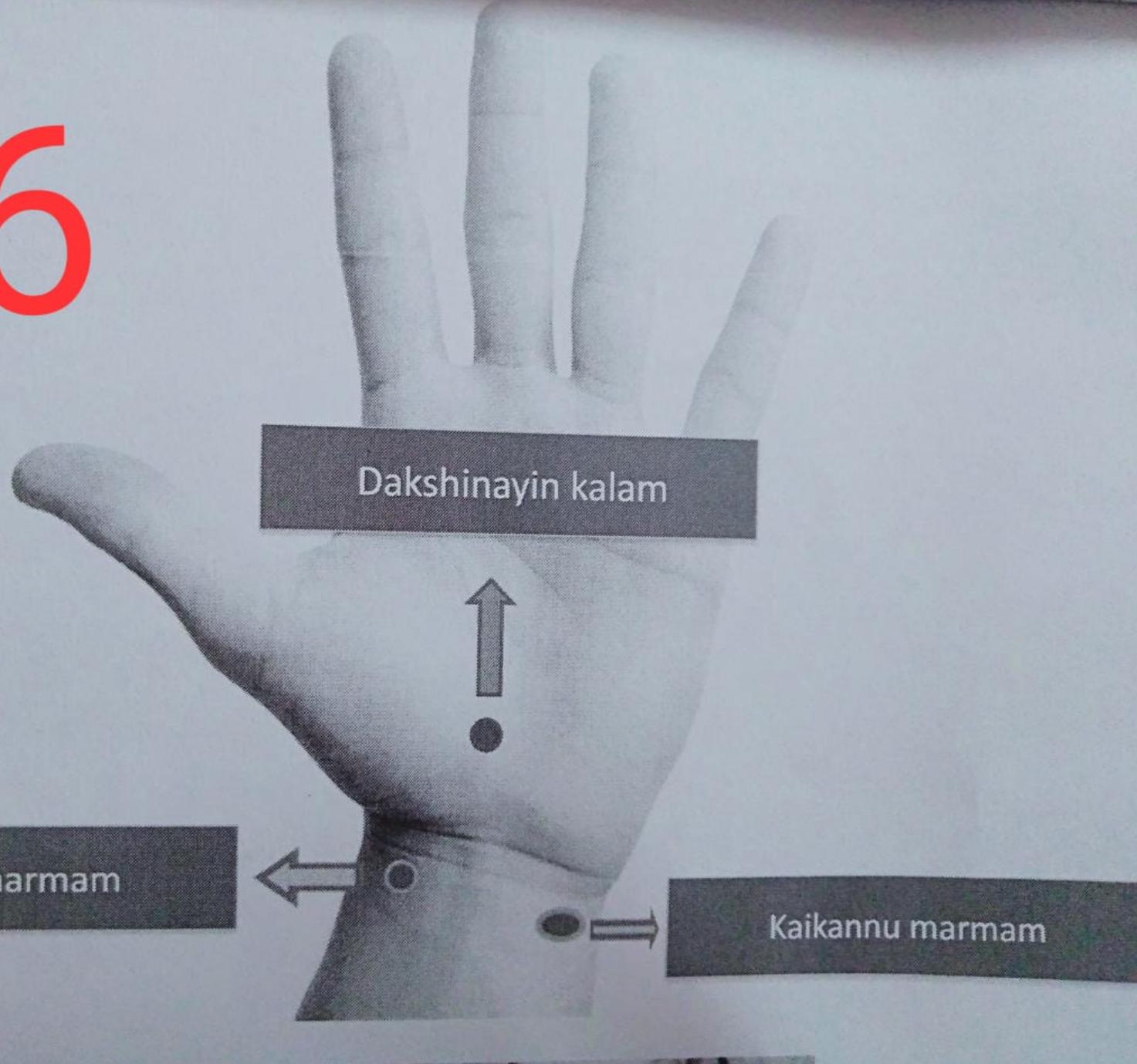
**UTKSHEPA**



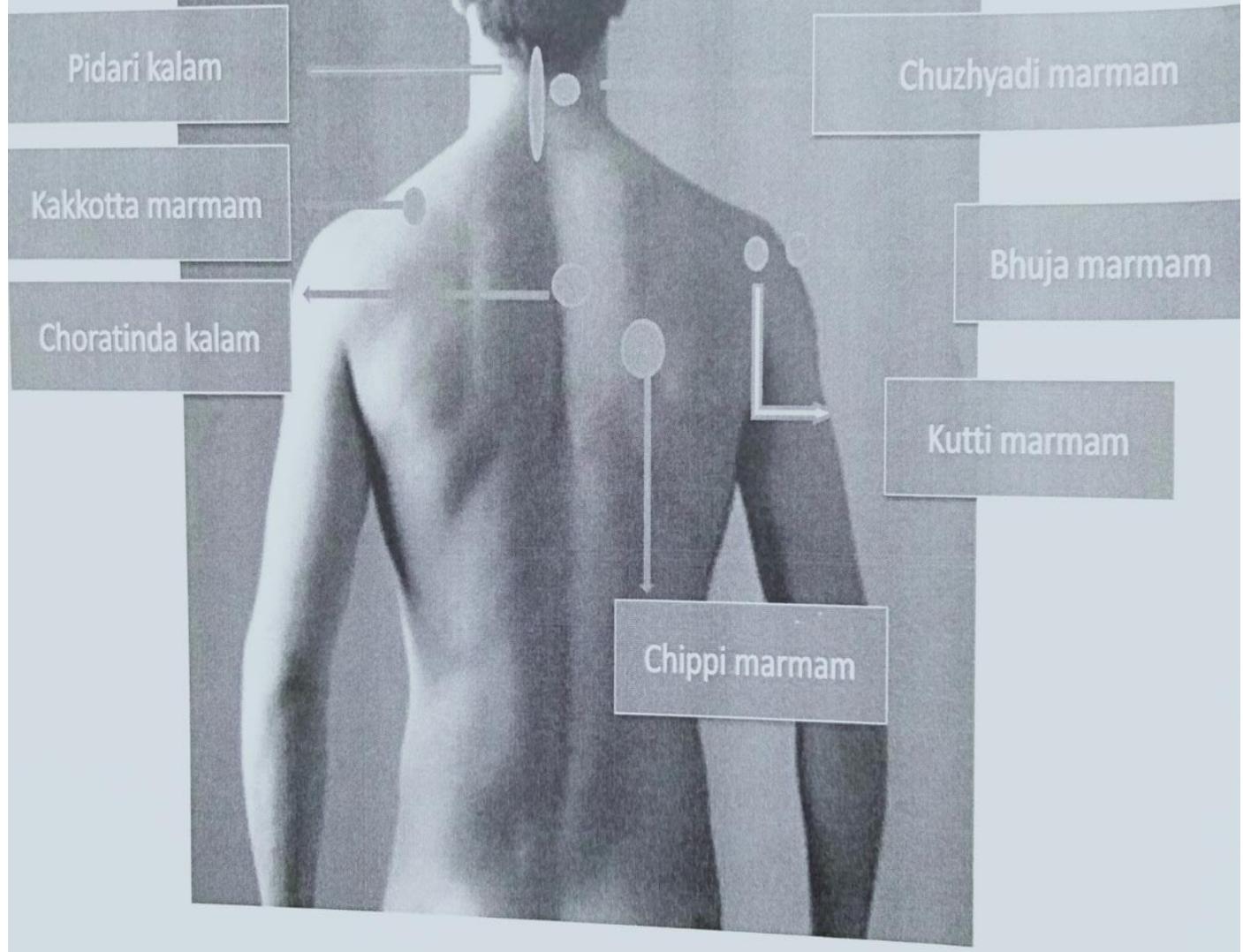
**29**

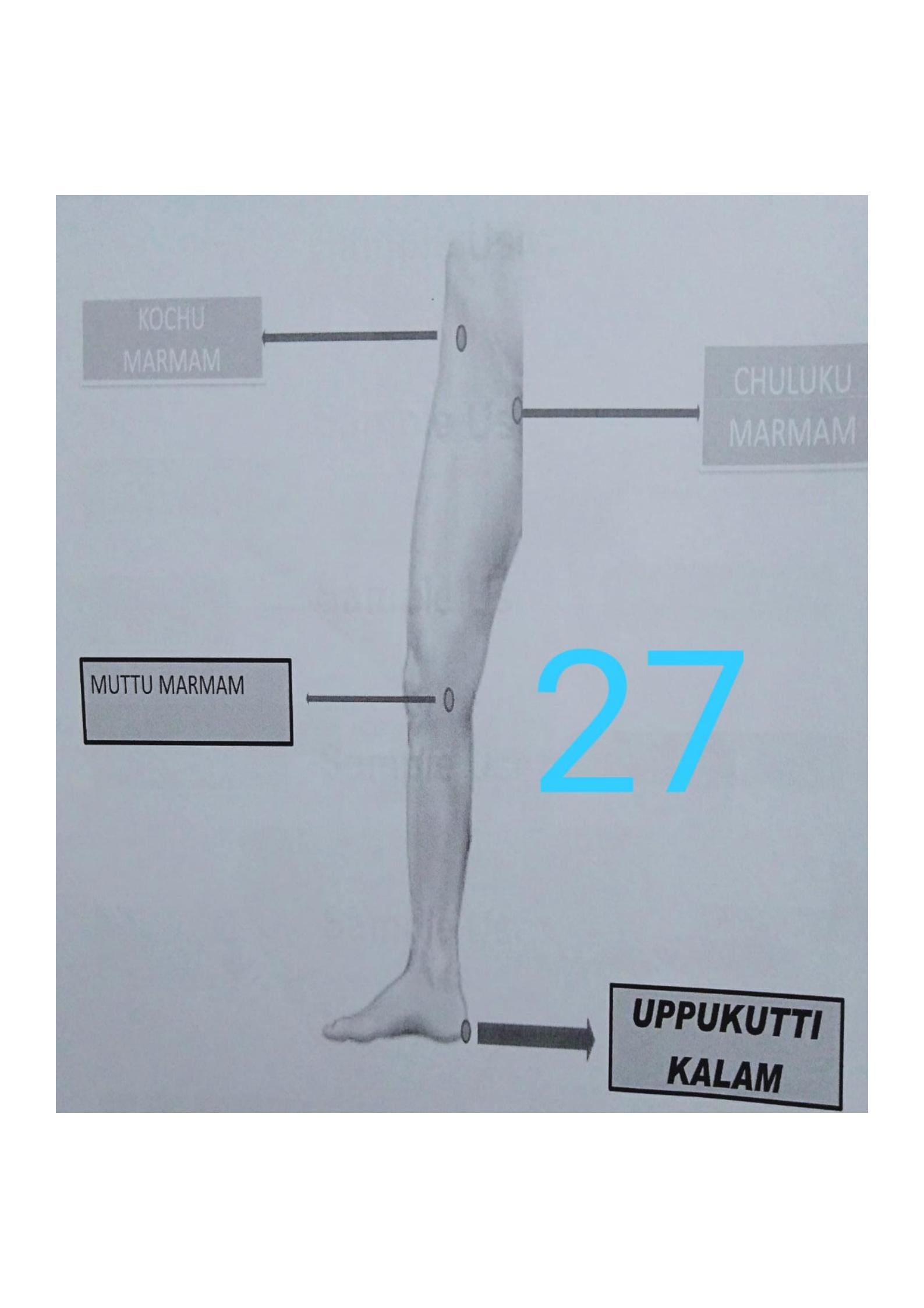


26



# 18





KOCHU  
MARMAM

CHULUKU  
MARMAM

MUTTU MARMAM

UPPUKUTTI  
KALAM

27

# 28

VILLU MARMAM

IRUPU MARMAM

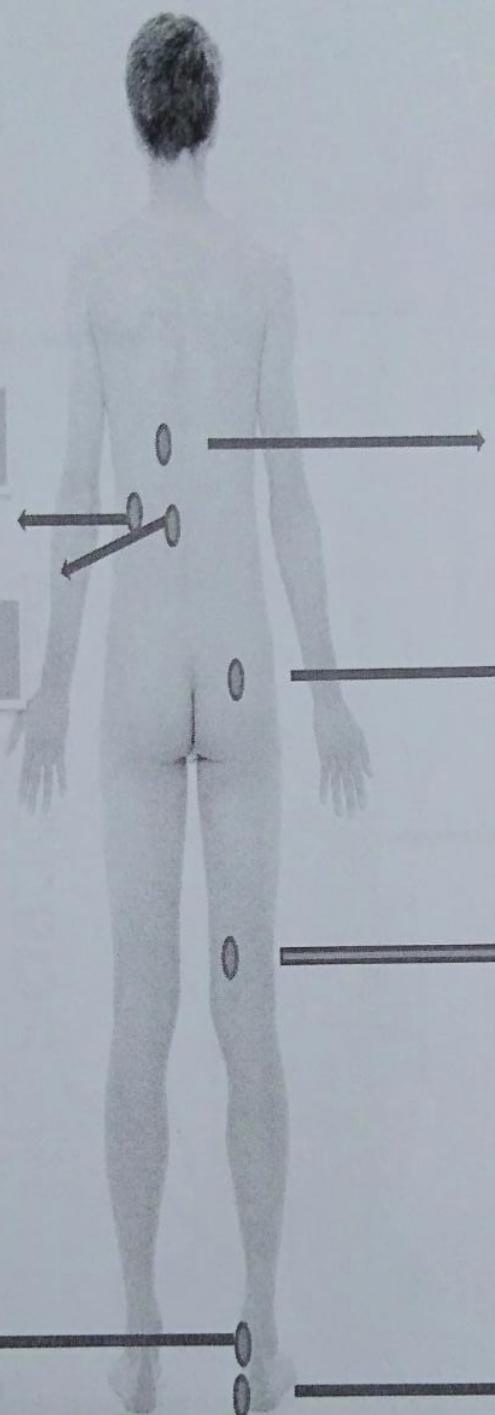
KUTIKAL  
MARMAM

PUSTI MARMAM

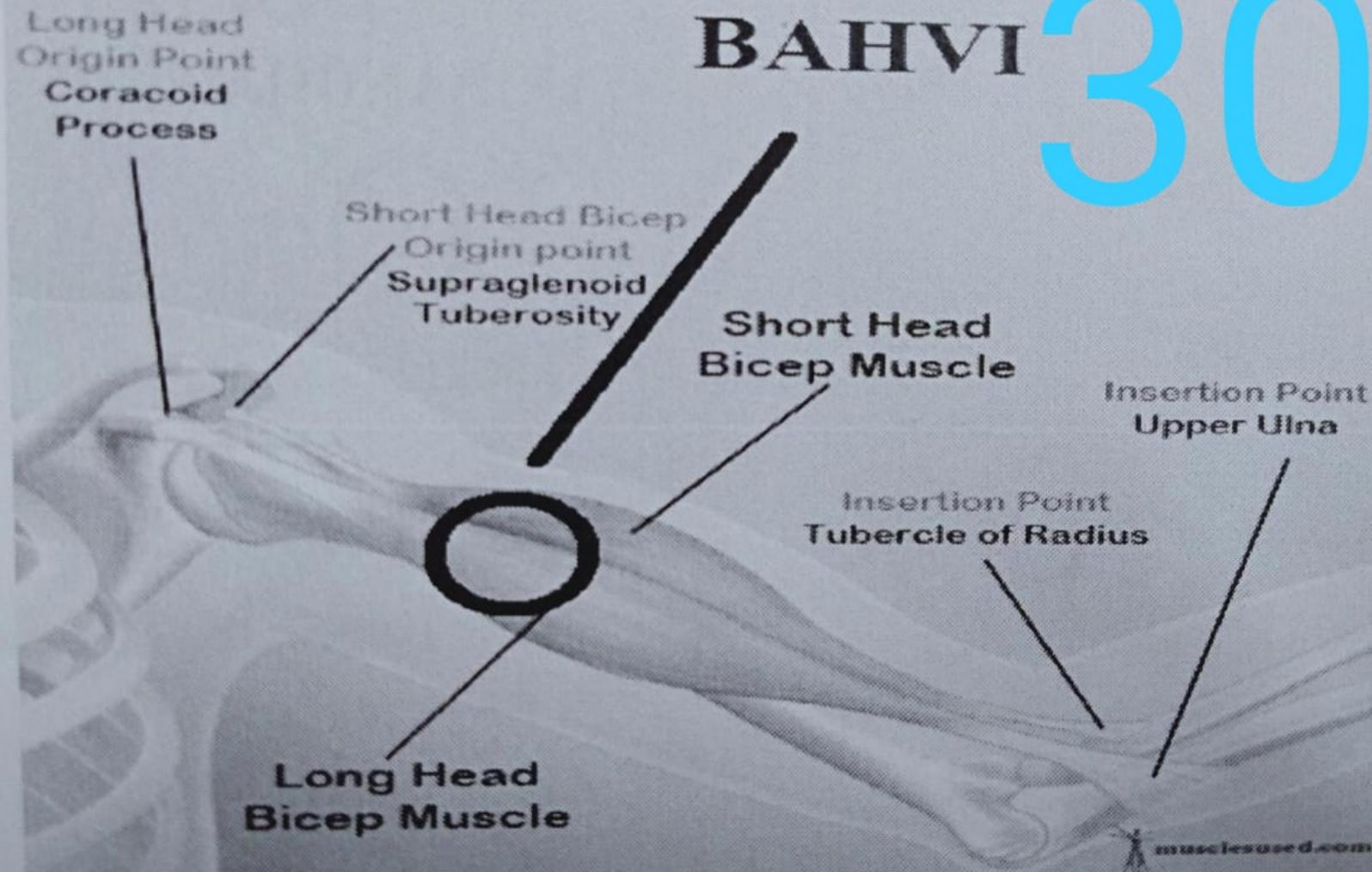
KOCHU  
MARMAM

SANNI MARMAM

NADAI  
MARMAM



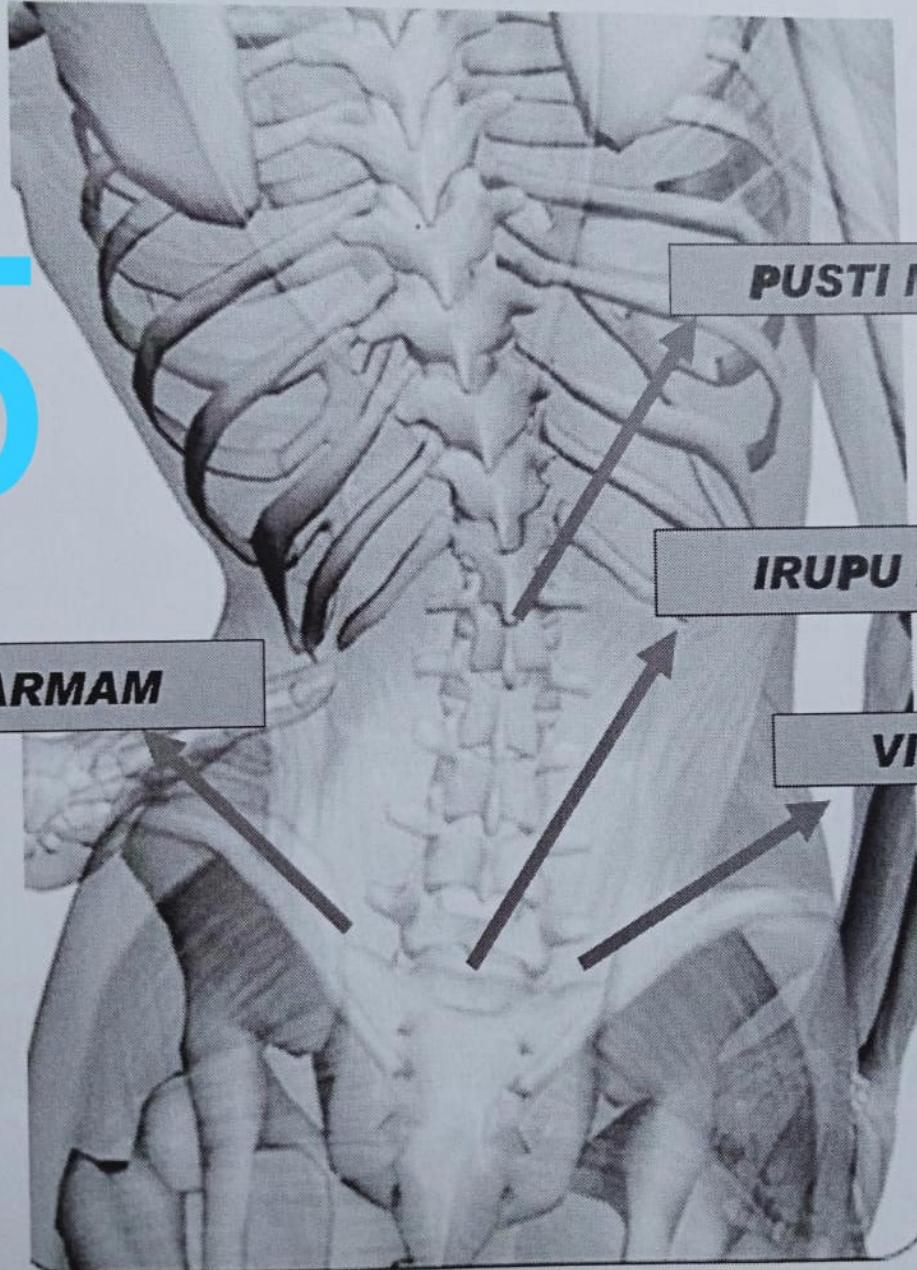
BAHVI 30



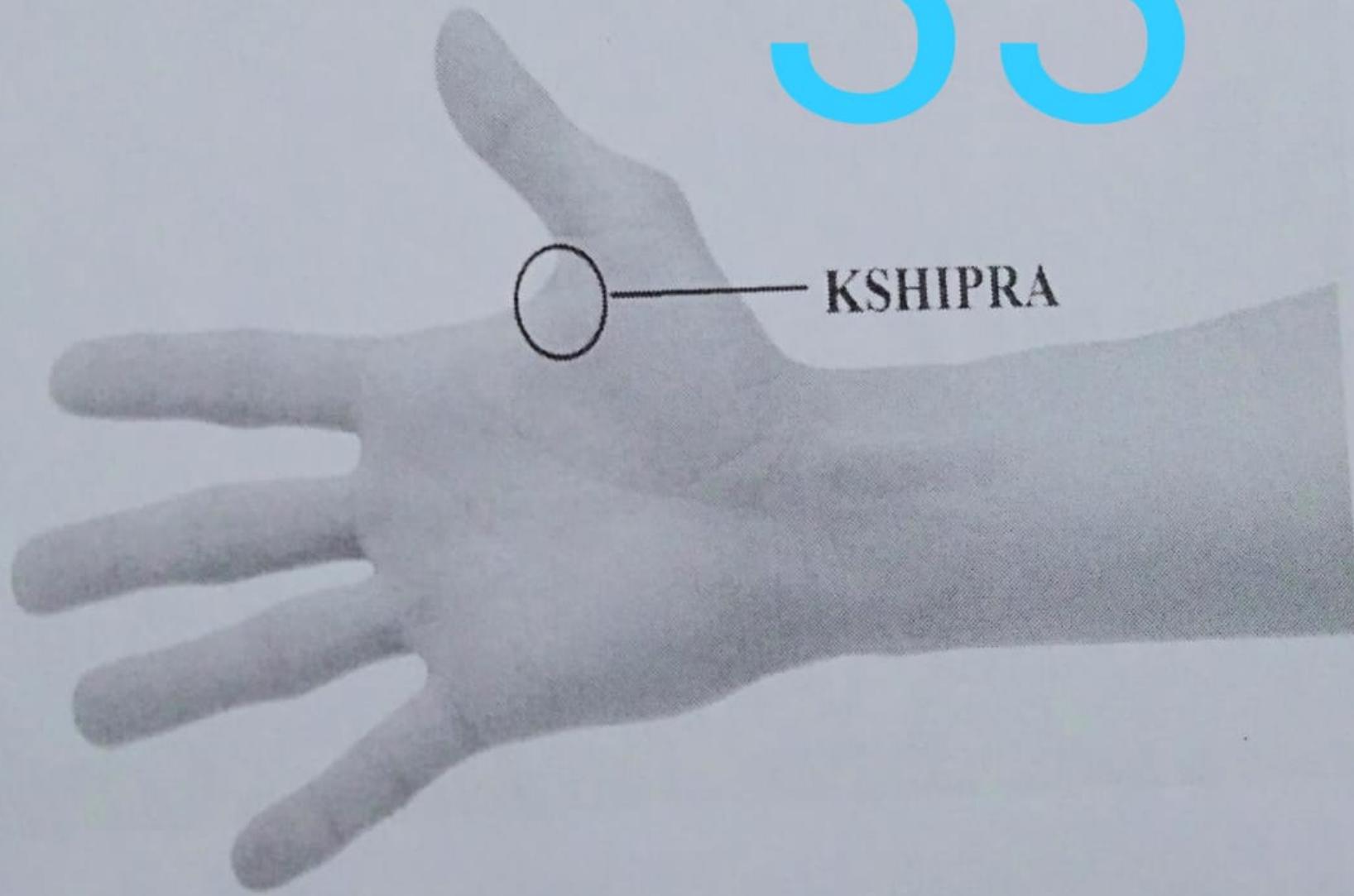
 musclesused.com

Biceps

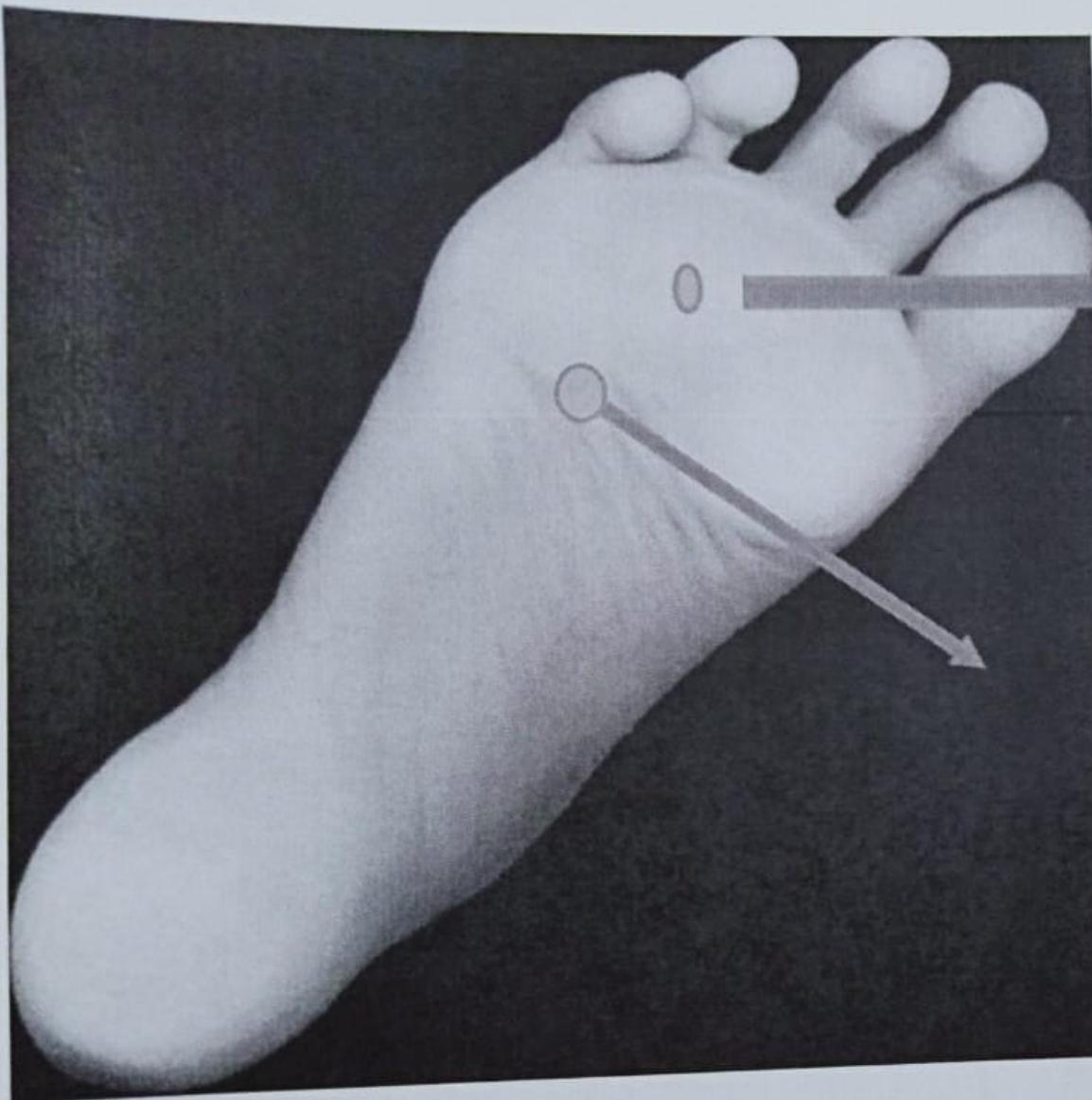
25



# 33



KSHIPRA



CHULUKU  
MARMAM

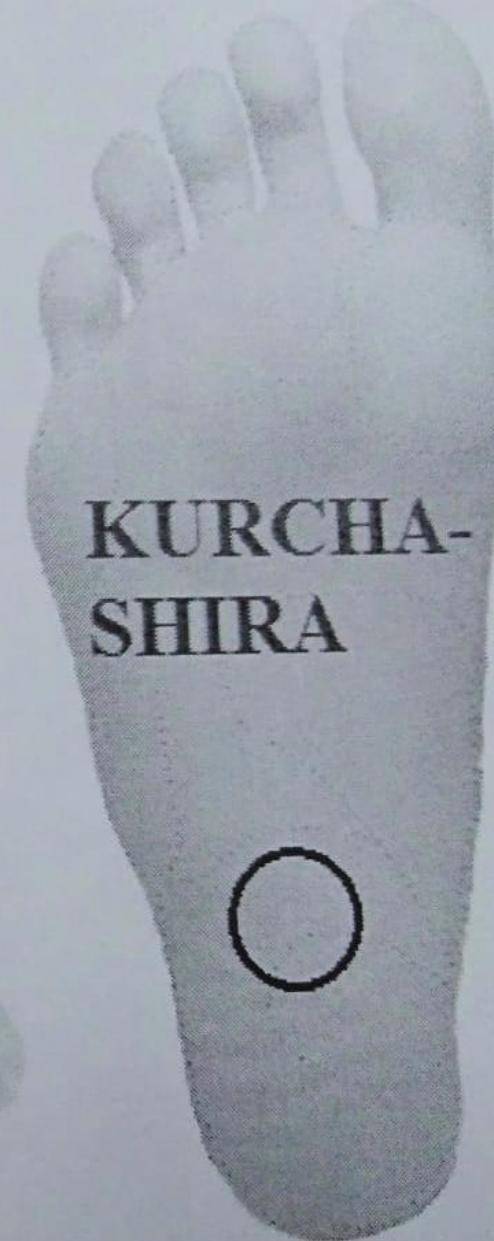
ADAKA MARMAM  
(KALVELLA MARMAM)

30

Sushrutha Marmam

41

KSHIPRA



# 47

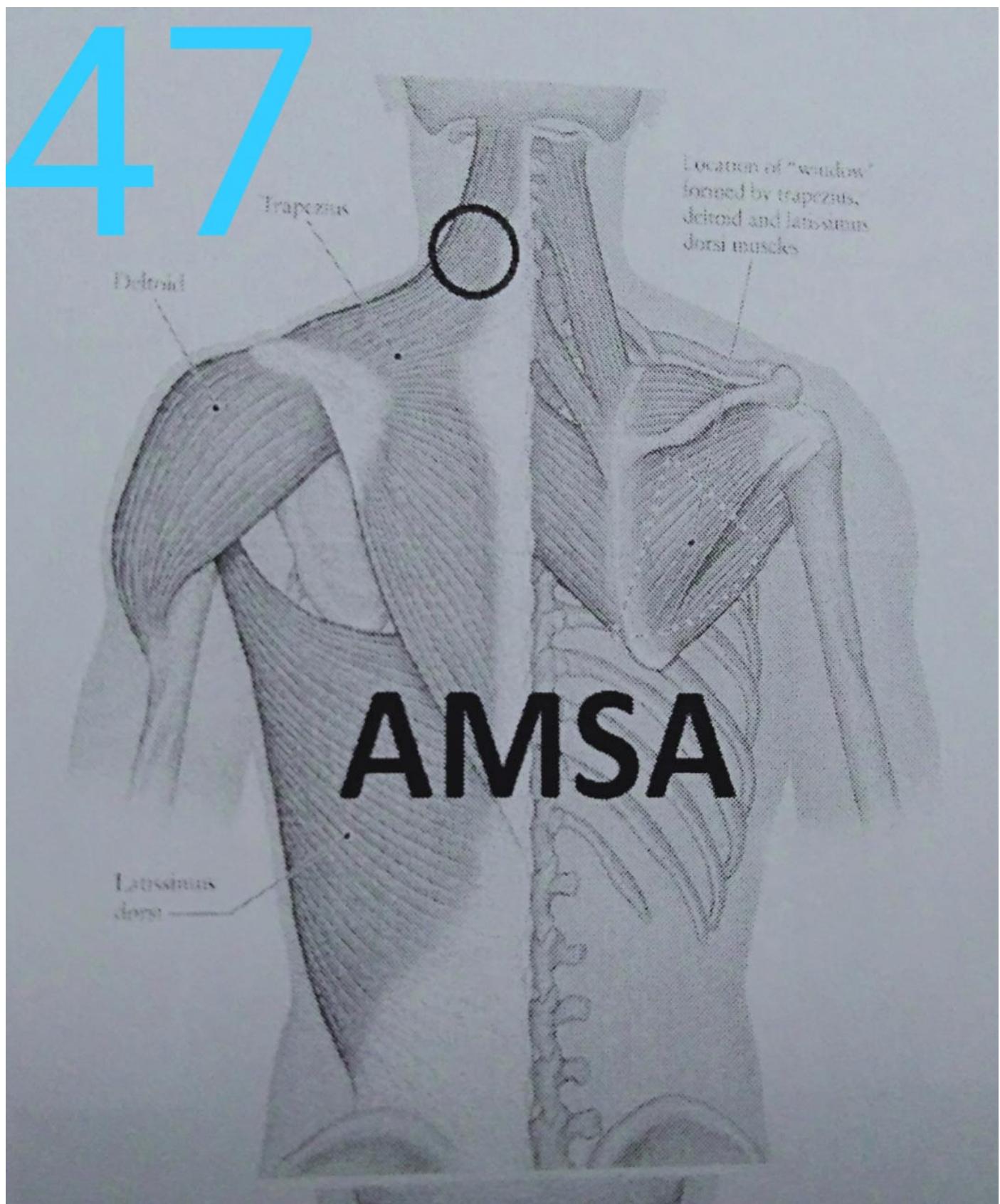
Deltoid

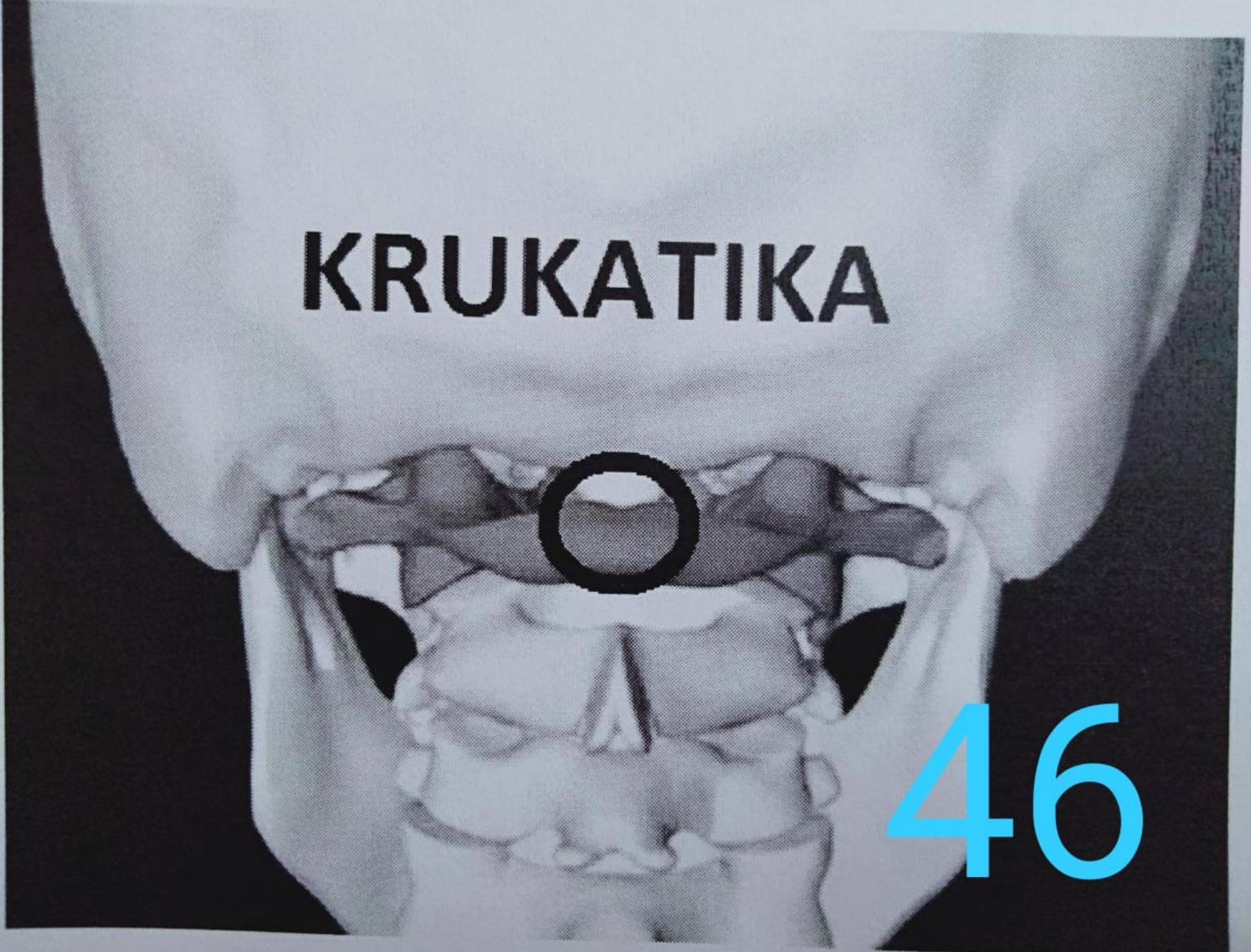
Trapezius

Latisimus  
dorsi

Location of "window"  
formed by trapezius,  
deltoid and latissimus  
dorsi muscles

# AMSA





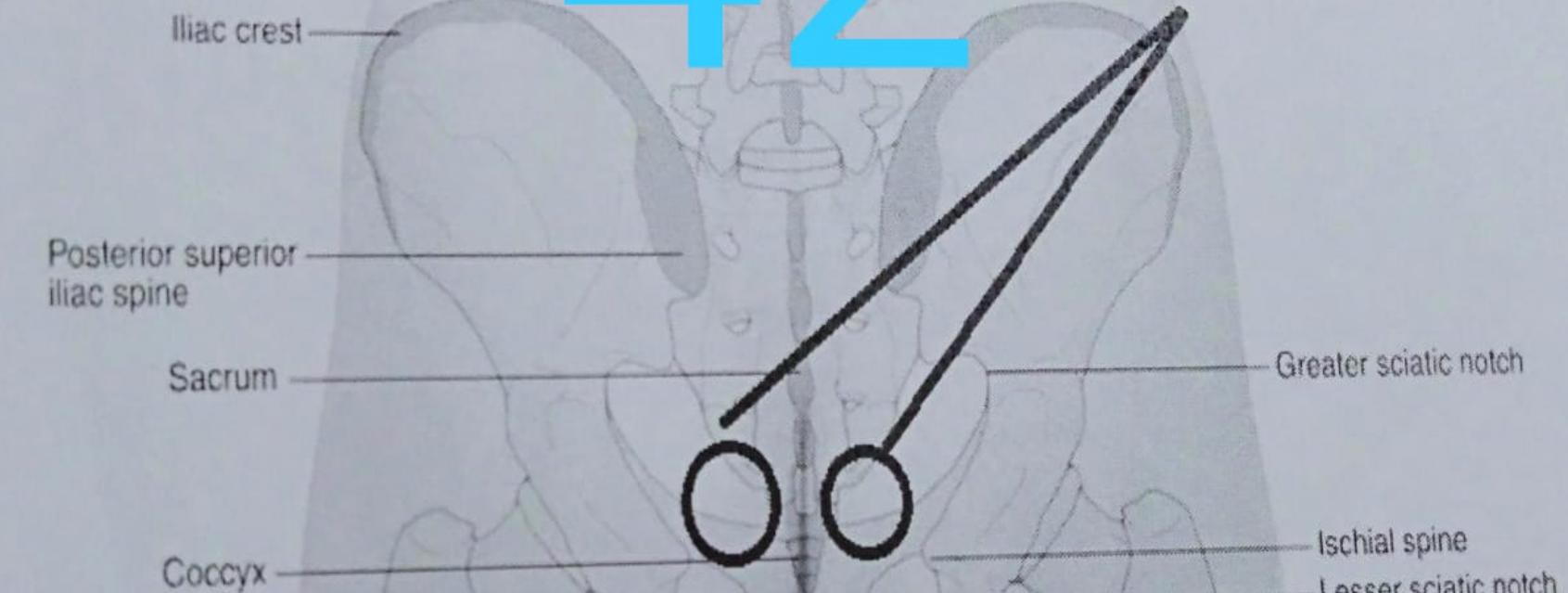
KRUKATIKA

46

# 42

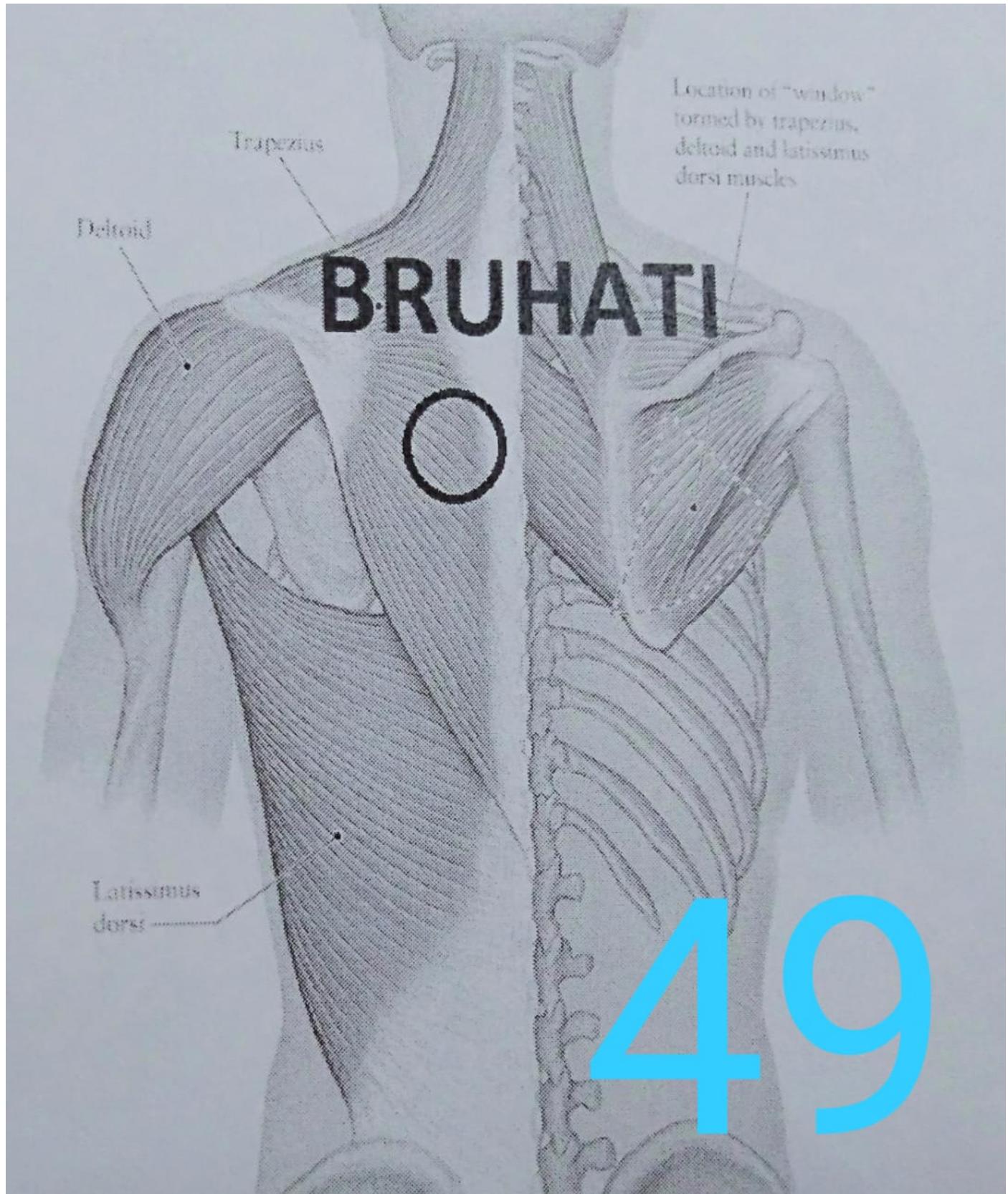
Palpable bony structures

## KUKUNDARA



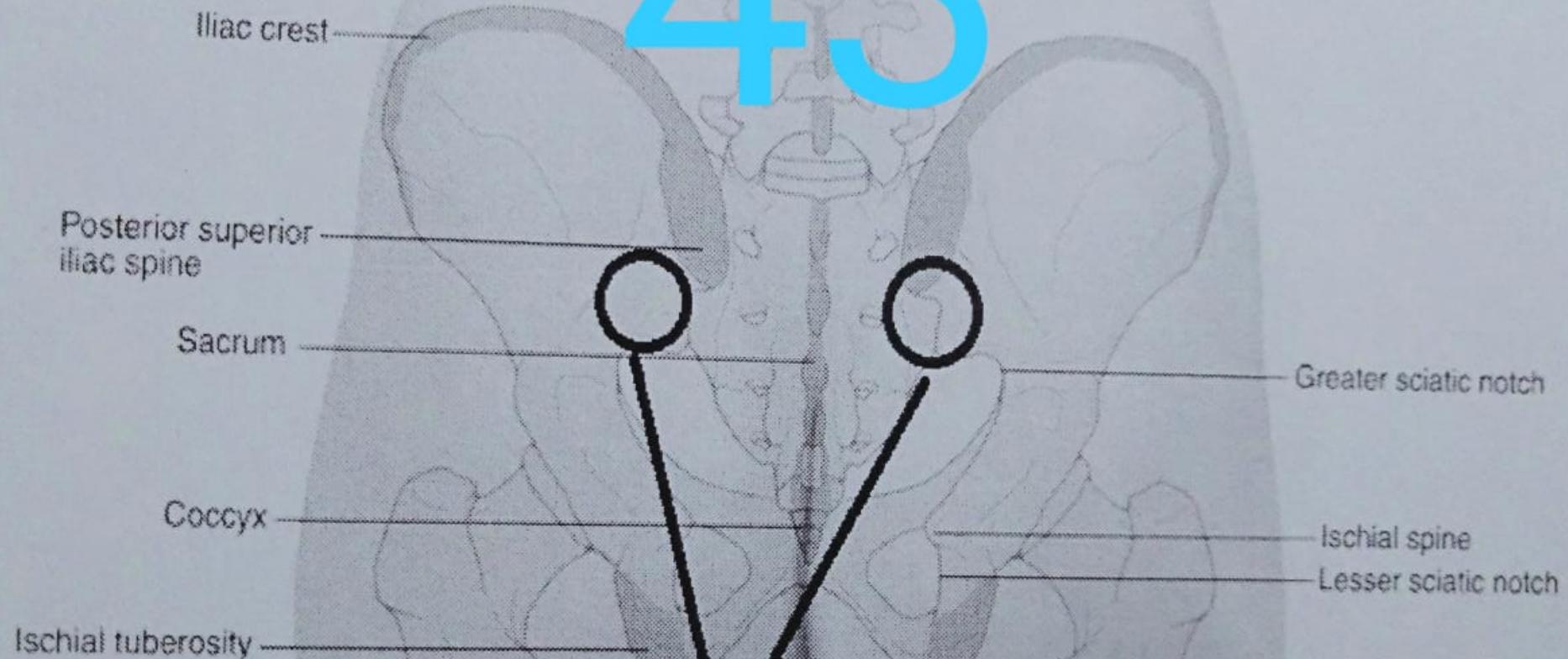
O  
APALAP

45

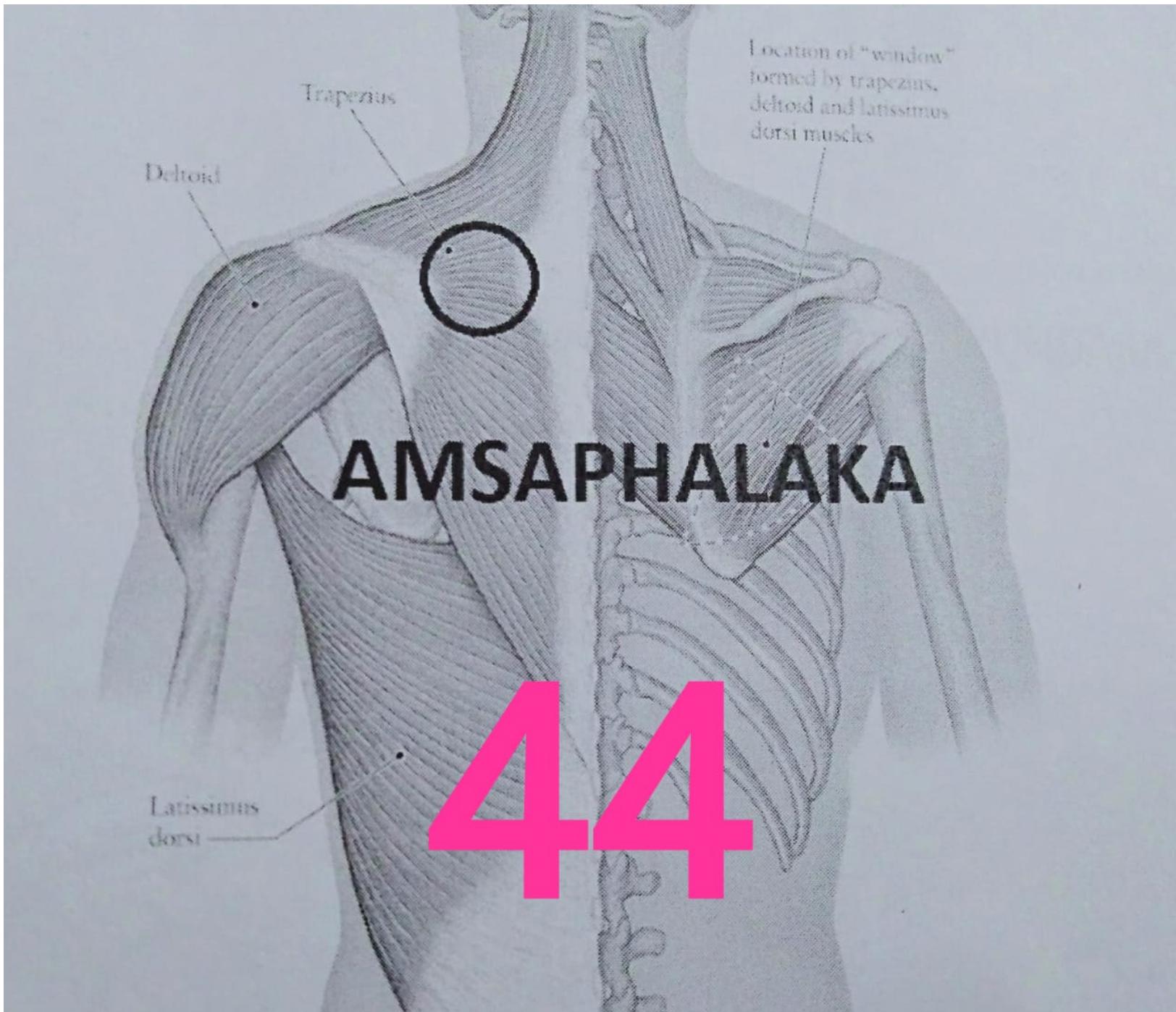


# 43

Palpable bony structures

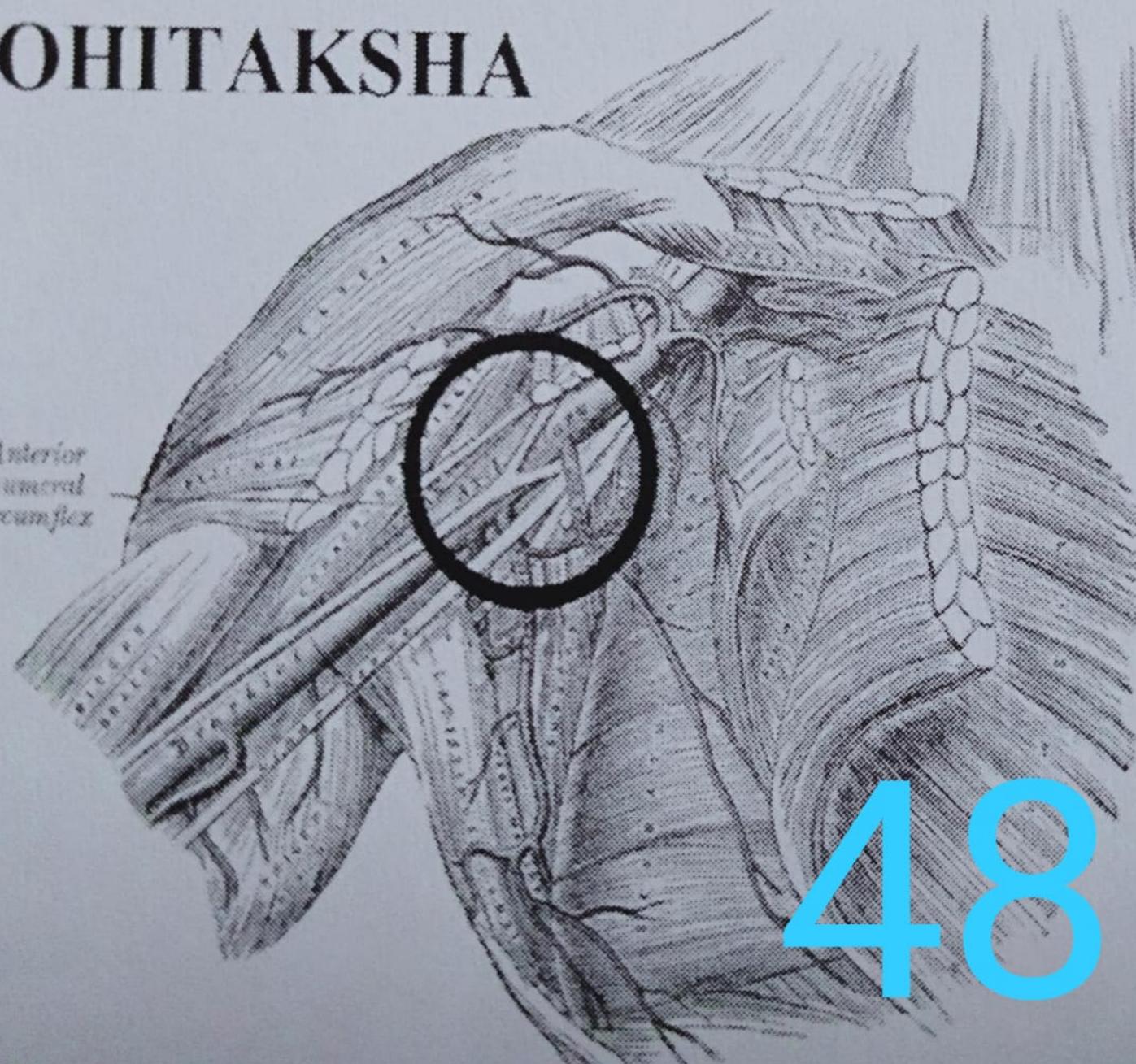


NITAMBA



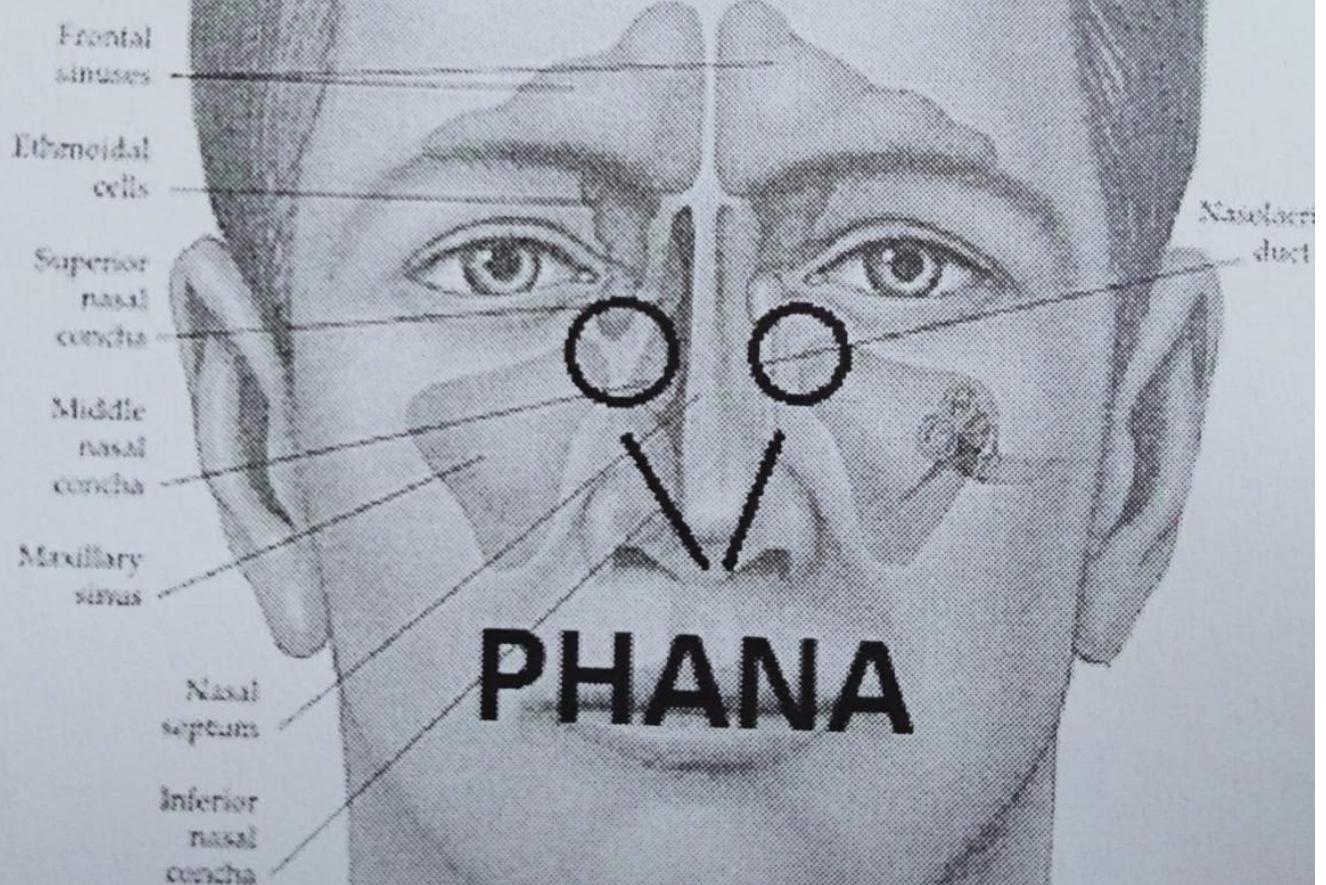
# LOHITAKSHA

*Anterior  
humeral  
circumflex*

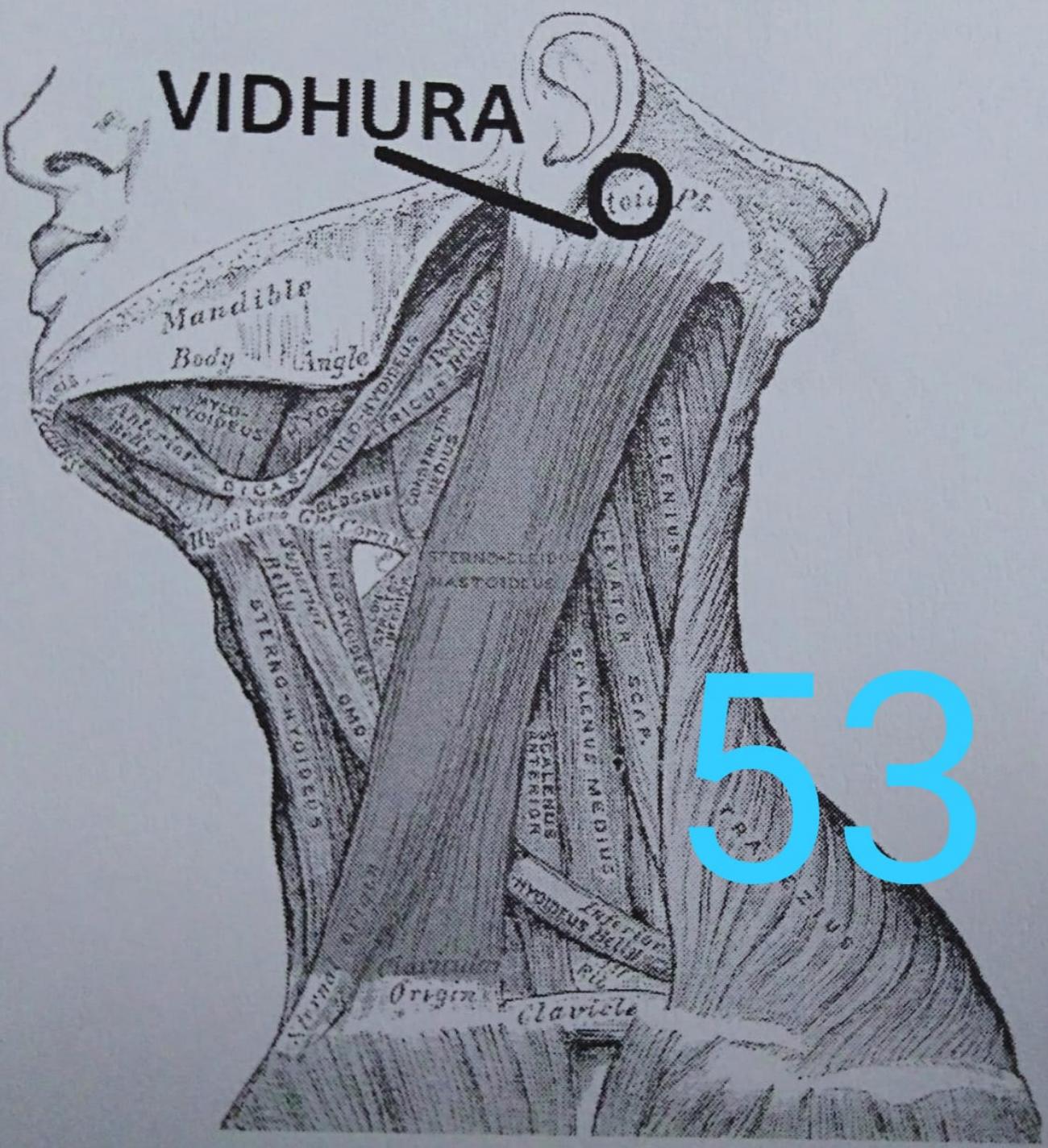


48

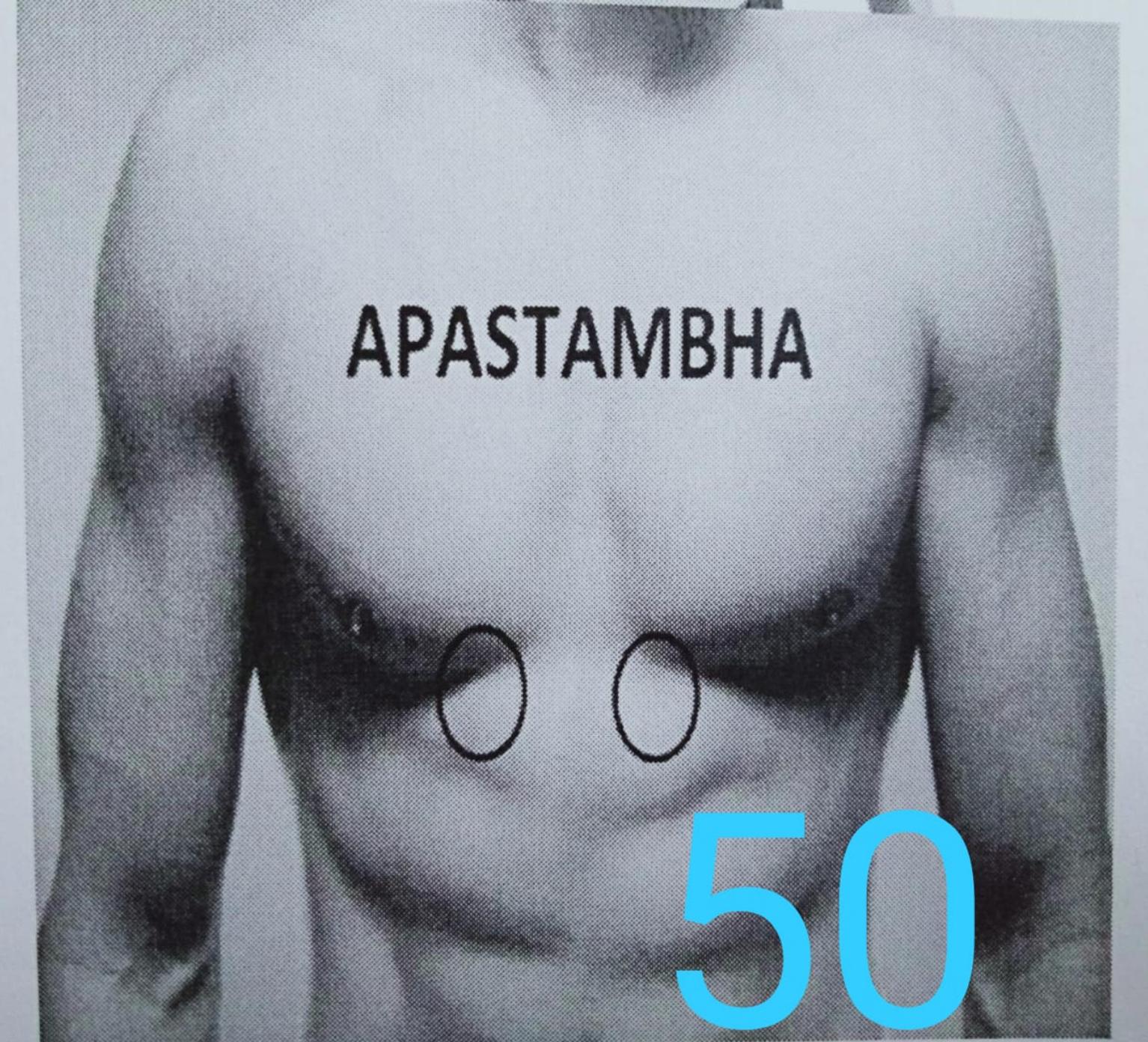
52



# VIDHURA



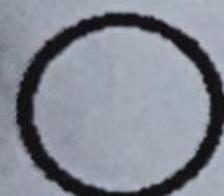
53



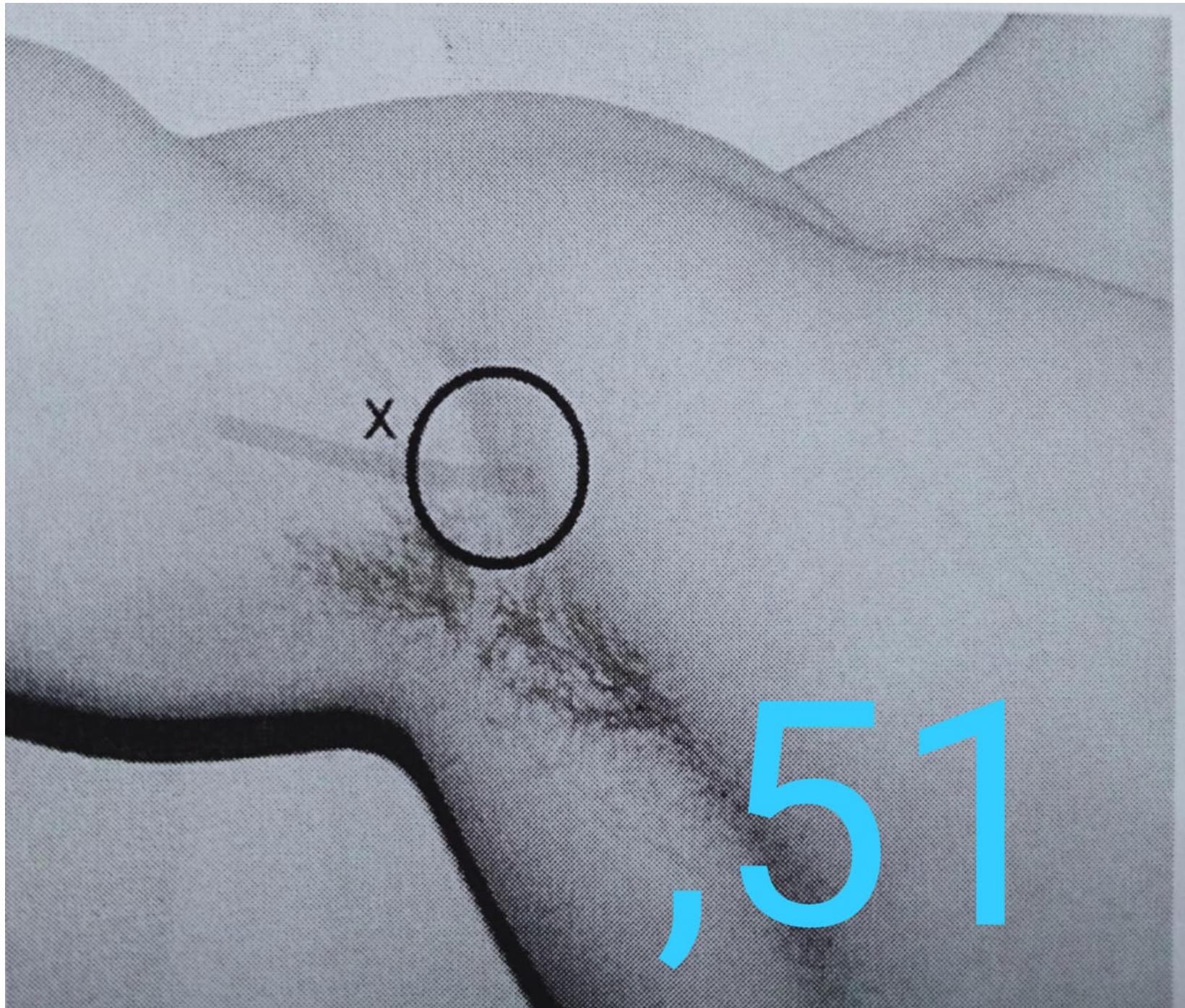
APASTAMBHA

50

JANU

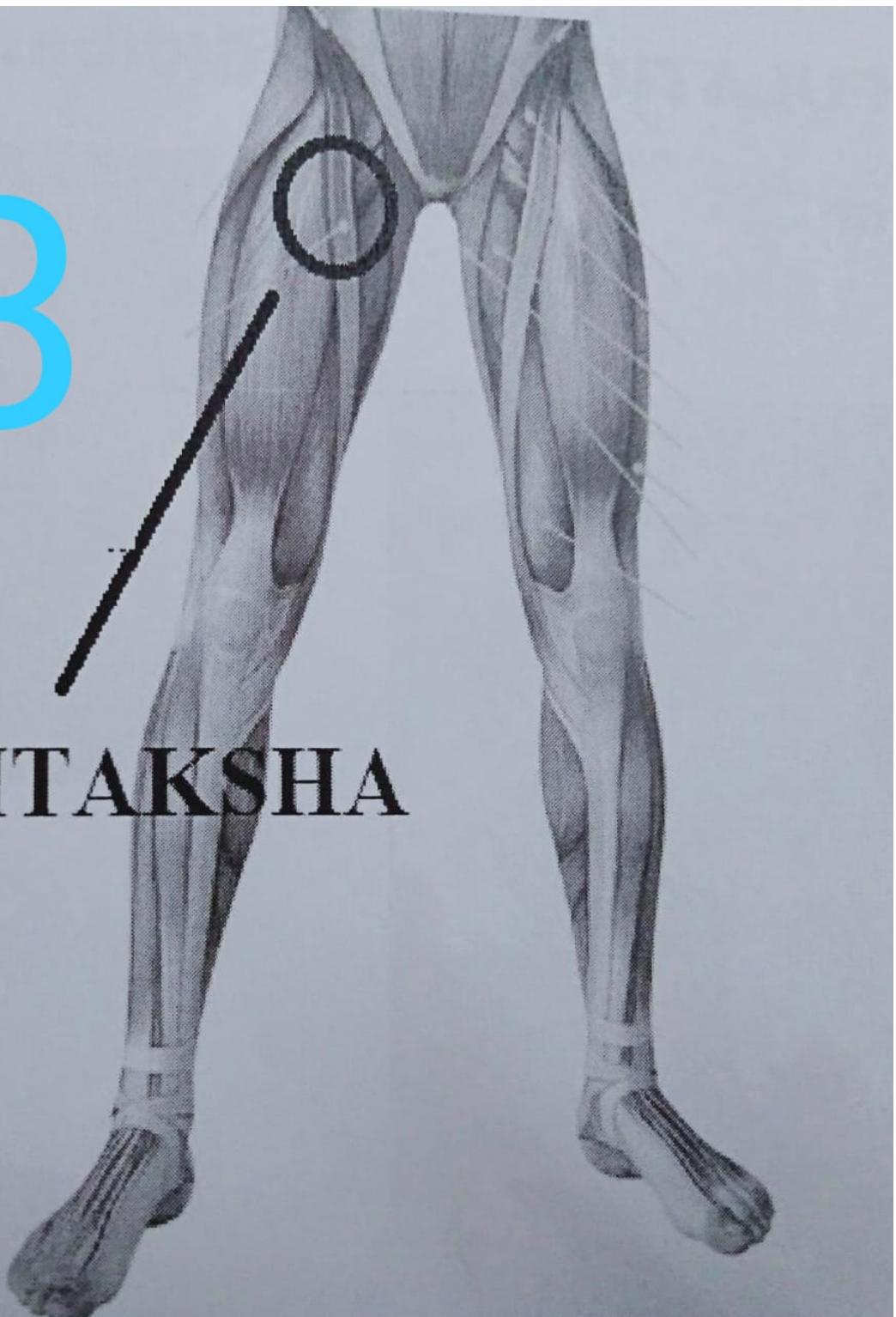


57

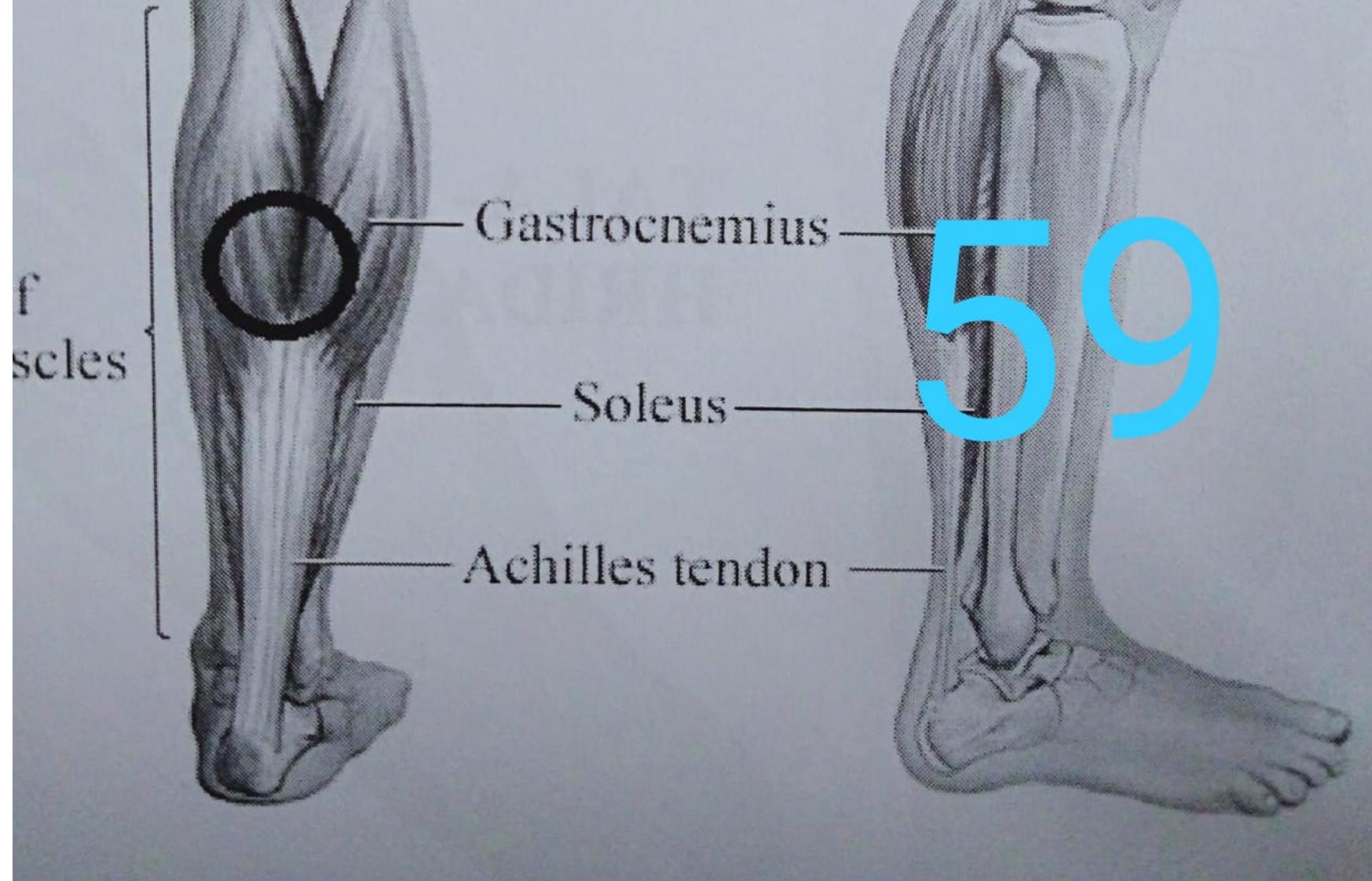


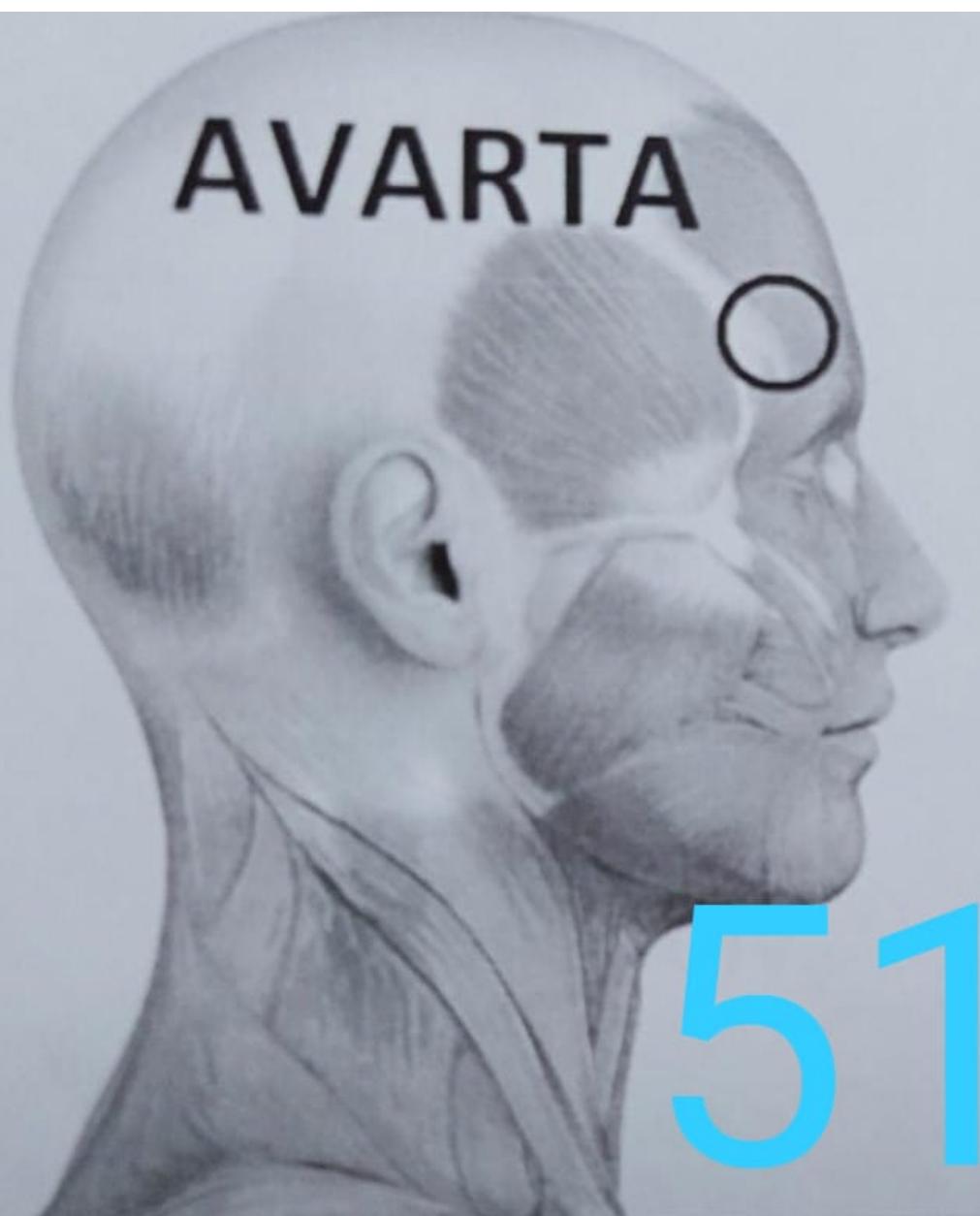
**58**

**LOHITAKSHA**



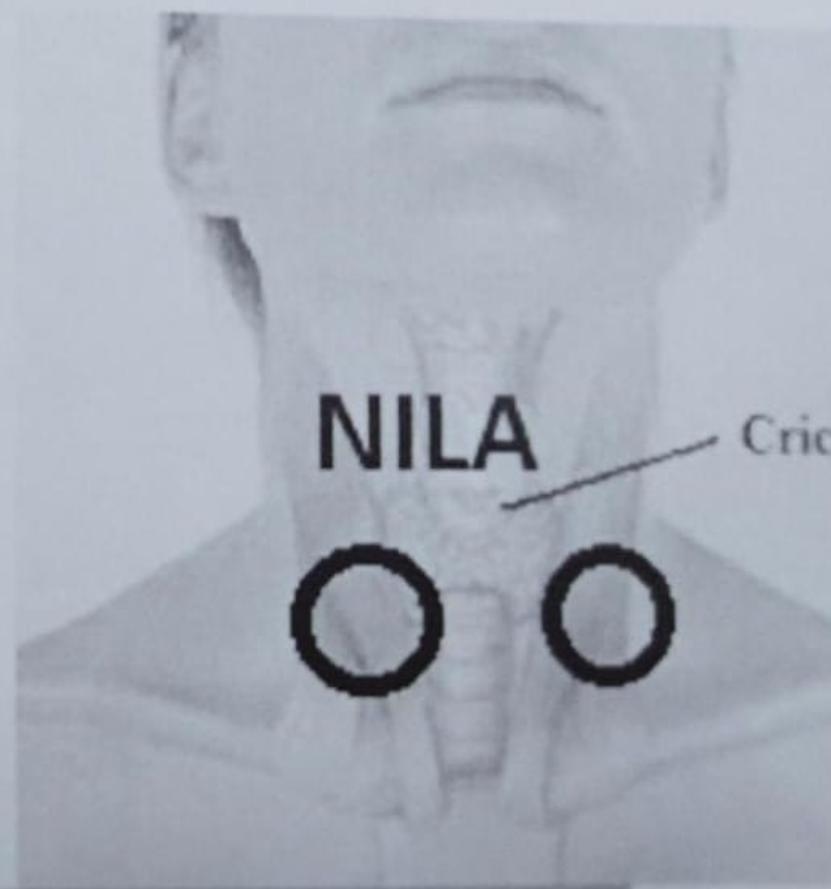
# INDRA BASTI





AVARTA

51

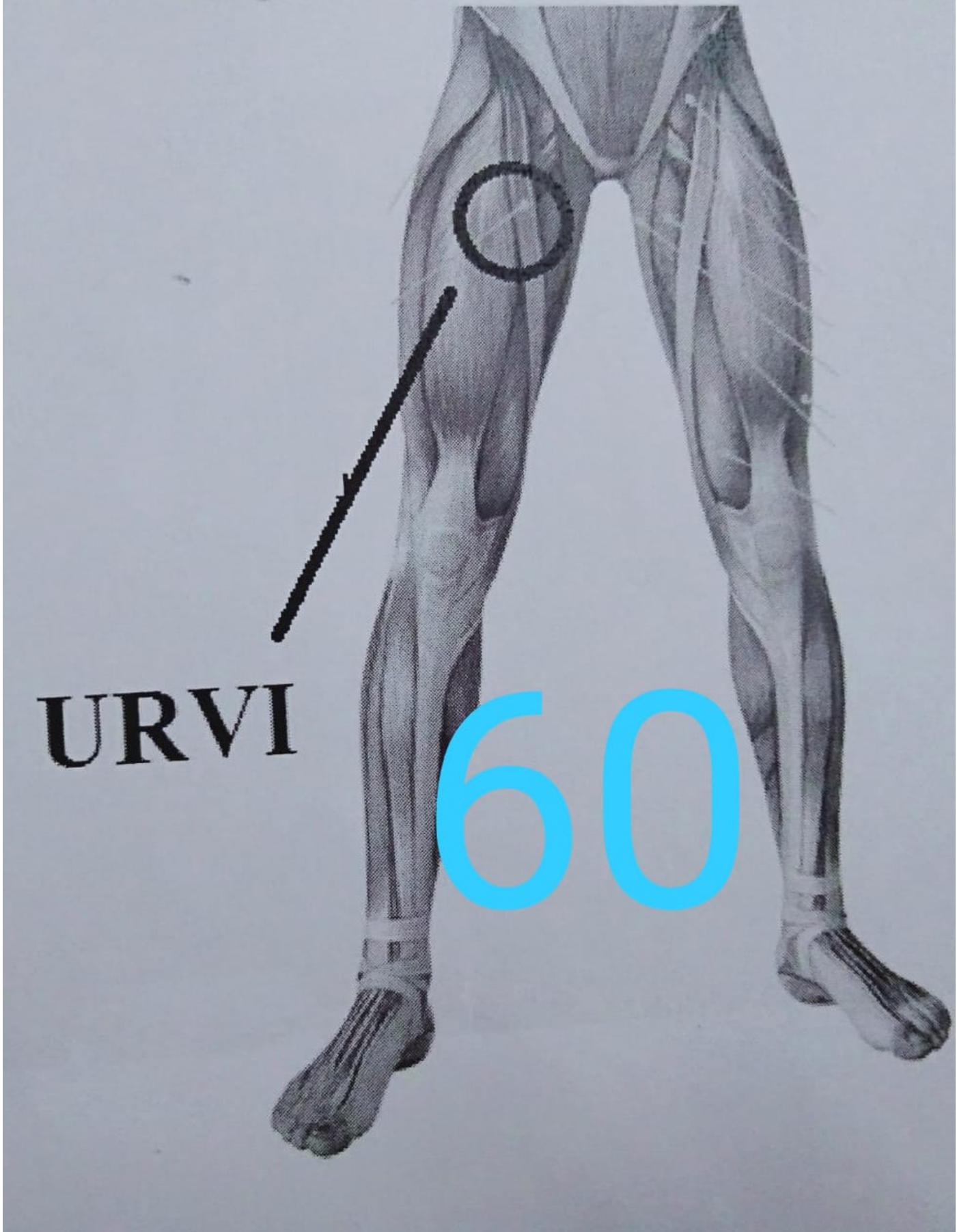


NILA

Cric

○○

मर्म के प्रकार (धातु भेद से)				
मांस मर्म	सिरा मर्म	स्नायु मर्म	अस्थि मर्म	संधि मर्म
(11)	(41)	(27)	(8)	(20)
तलहृदय (4)	नीला (2)	आणि (4)	कटीकतरुण (2)	जानु (2)
इन्द्रवस्ति (4)	धमनी (2)	विटप (2)	नितम्ब (2)	कूर्पर (2)
गुद (1)	मातृका (8)	कक्षधर (2)	अंसफलक (2)	सीमन्त (5)
स्तन रोहित (2)	श्रृंगाटक (4)	कूच (4)	शंख (2)	अधिपति (1)
	अपांग (2)	कूर्चशिर (4)		गुल्फ (2)
	स्थपनी (1)	वस्ति (1)		मणिबंध (2)
	फण (2)	क्षिप्र (4)		कुकुन्दर (2)
	स्तनमूल (2)	अंस (2)		आवर्त (2)
	अपलाप (2)	विधुर (2)		कृकाटिका (2)
	अपरस्तम्ब (2)	उत्क्षेप (2)		
	हृदय (1)			
	नाभि (1)			
	पाश्वसंधि (2)			
	वृहती (2)			
	लोहिताक्ष (4)			
	उर्वा (4)			



URVI

60

मर्म विज्ञान एवं मर्म चिकित्सा

4. ऊर्ध्वी	(4)	सिरामर्म
5. लोहिताक्ष	(4)	सिरामर्म
6. कक्षधर	(2)	स्नायुमर्म
7. जानु	(2)	सन्धिमर्म
8. विटप	(2)	स्नायुमर्म
9. कुकुन्दर	(2)	संधिमर्म
10. अंसफलक	(2)	अस्थिमर्म
11. अंस	(2)	स्नायुमर्म
12. नीलधमनियाँ	(4)	सिरामर्म
13. कृकाटिका	(2)	संधिमर्म
14. विधुर	(2)	स्नायुमर्म
15. फणा	(2)	सिरामर्म
16. अपांग	(2)	सिरामर्म
17. आवर्त	(2)	संधिमर्म

4. स्तनमूल	(2)	मांसमर्म
5. स्तनरोहित	(2)	मांसमर्म
6. अपलाप	(2)	सिरामर्म
7. अपस्तम्भ	(2)	सिरामर्म
8. कटिकतरुण	(2)	अस्थिमर्म
9. नितम्ब	(2)	अस्थिमर्म
10. पाश्वसंधि	(2)	सिरामर्म
11. वृहती	(2)	सिरामर्म
12. सीमन्त	(5)	संधिमर्म

- |             |     |          |
|-------------|-----|----------|
| ६.राख       | (2) | आरथमर्म  |
| ७.श्रृंगाटक | (4) | सिरामर्म |
| ८.अधिपति    | (1) | संधिमर्म |

### सौम्य(44)

- |          |     |            |
|----------|-----|------------|
| १.कूच    | (4) | स्नायुमर्म |
| २.कूर्पर | (2) | संधिमर्म   |
| ३.आणि    | (4) | स्नायुमर्म |

66

### सौम्याग्नेय(33)

- |                |     |            |
|----------------|-----|------------|
| १. क्षिप्र     | (4) | स्नायुमर्म |
| २. तलहृदय      | (4) | मांसमर्म   |
| ३. इन्द्रवस्ति | (4) | सिरामर्म   |

सम्पूर्ण शरीर का व्यापक पाराम्  
अंत्र की लम्बाई

\*व्याम

# 67

नेत्र

हथेली की लम्बाई

मुठ्ठी की गोलाई

पैर का तलवा

टखने से घुटने की लम्बाई

घुटने से कूल्हे तक की लम्बाई

धड़ की लम्बाई

गर्दन की लम्बाई

मुख की लम्बाई

2.3 आधुनिक शरीर रचना विज्ञान—  
कोणि

- ०४ अंगुल - 120 अंगुल  
साढे तीन व्याम\* (पुरुष),  
तीन व्याम (स्त्री)
- हाथों को कंधे के समानान्तर  
फैलाकर एक हाथ की मध्यम  
अंगुली से दूसरे हाथ की  
मध्यमा अंगुली तक की दूरी।
- दो अंगुष्ठ के उदर
- 6 अंगुल
- 12 अंगुल
- 12 अंगुल
- 24 अंगुल
- 24 अंगुल
- 24 अंगुल
- 8 अंगुल
- 12 अंगुल (एक बिलास)

रव

शव

मूर

भेजिए

			जप्यराखा मास का.प्राणहर	
12.	इन्द्रबस्ति	2	अधःशाखा मांस का.प्राणहर	Origin of Palmaris longus muscle
13.	कूर्पर	2	ऊर्ध्वशाखा संधि वैकल्यकर	Calf muscles
14.	जानु	2	अधःशाखा संधि वैकल्यकर	Elbow joint
15.	आणी	2	ऊर्ध्वशाखा स्नायु वैकल्यकर	Knee joint
16.	आणी	2	अधःशाखा स्नायु वैकल्यकर	Tendon of biceps muscle
17.	ऊर्वी	2	ऊर्ध्वशाखा सिरा वैकल्यकर	Tendon of quadriceps femoris muscle
18.	ऊर्वी	2	अधःशाखा सिरा वैकल्यकर	Brachial artery, Basilic vein
19.	कक्षाधर	2	ऊर्ध्वशाखा स्नायु वैकल्यकर	Femoral vessels.
20.	विटप	2	कोष्ठ स्नायु वैकल्यकर	Brachial plexus.
21.	लोहिताक्ष	2	ऊर्ध्वशाखा सिरा वैकल्यकर	Inguinal canal/ Ligament
22.	लोहिताक्ष	2	अधःशाखा सिरा वैकल्यकर	Axillary vessels
23.	गुद	1	कोष्ठ मांस सद्यःप्राणहर	Femoral vessels
24.	बस्ति	1	कोष्ठ स्नायु सद्यःप्राणहर	Anal canal and anus
25.	नाभि	1	कोष्ठ सिरा सद्यःप्राणहर	Urinary bladder
26.	स्तनमूल	2	छाती सिरा का.प्राणहर	Umbilicus
27.	हृदय	1	छाती सिरा सद्यःप्राणहर	Internal mammary vessels
28.	स्तनरोहित	2	छाती मांस का.प्राणहर	Heart
				Lower portion of Pectoralis major muscle
29.	अपलाप	2	छाती सिरा का.प्राणहर	Lateral thoracic and subscapular vessels.
30.	अपस्तम्भ	2	छाती सिरा का.प्राणहर	Two bronchii
31.	कटीकतरुण	2	पृष्ठ अस्थि का.प्राणहर	Sciatic nerve
32.	नितम्ब	2	पृष्ठ अस्थि का.प्राणहर	Ala of the ileum
				Ischial tuberosity
33.	कुकुन्दर	2	पृष्ठ संधि वैकल्यकर	Sacroiliac joints
34.	पाश्वसंधि	2	पृष्ठ सिरा का.प्राणहर	Common iliac vessels/ Renal angle
35.	बृहती	2	पृष्ठ सिरा का.प्राणहर	Subscapular and transverse cervical arteries
36.	अंसफलक	2	पृष्ठ अस्थि वैकल्यकर	Spine of the Scapula
37.	अंस	2	पृष्ठ स्नायु वैकल्यकर	Coraco-humeral, gleno-humeral ligaments, Trapezius muscle
38.	कृकाटिका	2	ग्रीवा संधि वैकल्यकर	Atlanto-occipital articulation

70

## मर्मों के प्रकार -

भौतिक गुणों के आधार पर मर्म प्रविभाग

- 1. आग्नेय(19)    2. वायव्य(11)    3. सौम्य(44)    4. सौम्याग्नेय(33)

### आग्नेय(19)

1. गुदा	(1)	मांस / धमनीमर्म
2. वस्ति	(1)	स्नायुमर्म
3. नाभि	(1)	सिरामर्म
4. हृदय	(1)	सिरामर्म
5. मातृका	(8)	सिरामर्म
6. शंख	(2)	अस्थिमर्म
7. श्रृंगाटक	(4)	सिरामर्म
8. अधिपति	(1)	संधिमर्म

### सौम्य(44)

1. कूर्च	(4)	स्नायुमर्म
	(2)	मांसमर्म

### वायव्य(11)

1. कूर्चशिर	(4)	स्नायुमर्म
2. मणिबंध	(2)	संधिमर्म
3. गुल्फ	(2)	संधिमर्म
4. उत्क्षेप	(2)	स्नायुमर्म
5. स्थपनी	(1)	सिरामर्म

63

### सौम्याग्नेय(33)

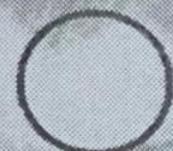
1. क्षिप्र	(4)	स्नायुमर्म
2. तलहटय	(4)	मांसमर्म

### मर्मों के प्रकार (प्रभाव भेद से)

सद्यः प्राणहर	कालान्तर प्राणहर	विशल्यघ्न	वैकल्यकर	रुजाकर
मर्म (19)	मर्म (33)	मर्म (3)	मर्म (44)	मर्म (8)
1. श्रुंगाटक(4)	1. वक्ष मर्म	1.उत्क्षेप(2)	1.लोहिताक्ष(4)	1. गुल्फ (2)
2. अधिपति(1)	स्तनमूल (2)	2.स्थपनी (1)	2.आणि (4)	2. मणिबंध (2)
3. शंख(2)	स्तनरोहित (2)	3. ऊर्वी (4)	3.जानु (2)	
4. कण्ठसिरा(8)	अपलाप (2)		4. ऊर्वी (4)	
5. गुदा(1)	अपस्तम्भ (2)		5. कूर्च (4)	
6. हृदय(1)	2. सीमन्त (5)		6. विटप (2)	
7. वस्ति(1)	3. तलहृदय (4)		7. कूर्पर (2)	
8. नाभि(1)	4. क्षिप्र (4)		8. कुकुन्दर (2)	
	5. इन्द्रवस्ति (4)		9. कक्षधर (2)	
	6. कटिक तरुण (2)		10. विधुर (2)	
	7. पाश्वसंधि (2)		11.कृकाटिका (2)	
	8. वृहती (2)		12. अंस (2)	
	9. नितम्ब (2)		13.अंसफलक (2)	
			14.अपांग (2)	
			15. नीला (2)	
			16. मन्या (2)	
			17. फणा (2)	
			18. आवर्त (2)	

61

**SHANKHA**



d

**54**

39.	नीला	2	ग्रीवा	सिरा	वैकल्यकर	Blood vessels of the neck
40.	मातृका	8	ग्रीवा	सिरा	सद्यःप्राणहर	Blood vessels of the neck
41.	विधुर	2	शिर	स्नायु, वैकल्यकर	सिरा	Posterior auricular ligament/ vessels
42.	फण	2	शिर	सिरा	वैकल्यकर	Kiesselbach's plexus in litt area /Olfactory region of the nose
43.	अपांग	2	शिर	सिरा	वैकल्यकर	Zygomatico-temporal vess
44.	आवर्त	2	शिर	संधि	वैकल्यकर	Junction of the frontal, me and sphenoid bone
45.	उत्क्षेप	2	शिर	स्नायु	विशल्यघ्न	Temporal muscle and fasc
46.	शंख	2	शिर	अस्थि	सद्यःप्राणहर	Temples
47.	स्थपनी	1	शिर	सिरा	विशल्यघ्न	Nasal arch of the frontal v
48.	सीमन्त	5	शिर	संधि	का.प्राणहर	Cranial sutures
49.	शृंगाटक	4	शिर	सिरा	सद्यःप्राणहर	Cavernous and inter-cavernous sinuses
50.	अधिपति	1	शिर	संधि	सद्यःप्राणहर	Torcula aerophilia ‘स्रोत-सुश्रुत संहिता (यारीर स्थान) टीका— डा० भास्कर गोविन्द घाणे

मर्मों के प्रकार –

# 64

मौतिक गुणों के आधार पर मर्म प्रापनाग

1. आग्नेय(19) 2. वायव्य(11) 3. सौम्य(44) 4. सौम्याग्नेय(33)

आग्नेय(19)

वायव्य(11)

1. गुदा	(1)	मांस / धमनीमर्म
2. वर्स्ति	(1)	स्नायुमर्म
3. नाभि	(1)	सिरामर्म

1. कूर्चशिर	(4)	स्नायुमर्म
2. मणिबंध	(2)	संधिमर्म
3. अन्तर्मुखी	(2)	संधिमर्म

### 3.1 मर्म संख्या परिगणन—

मर्म का शाब्दिक अर्थ स्वरूप, तत्त्व, सार, संधिस्थान एवं जीवस्थान से है। आयुर्वेद शास्त्रों में 'मारयन्तीति मर्माणि' कहा गया है अर्थात् जिसमें आघात लगने से मृत्यु हो सकती है। सिरा, स्नायु, संधि, मांस और अस्थि युक्त इन स्थल विशेषों (मर्म स्थान) पर प्राण विशेष रूप से अवस्थित रहते हैं। मर्म एक सौ सात होते हैं। वे पंचात्मक होते हैं। जैसे—मांसमर्म, सिरामर्म, स्नायुमर्म, अस्थिमर्म और संधिमर्म। वास्तव में मांस, सिरा, स्नायु, अस्थि और संधि के अतिरिक्त मर्म होते ही नहीं हैं।

**मर्मों का सामान्य लक्षण—** (मरण कारित्वान्मर्म) मृत्यु का कारण होने से इन्हें मर्म कहते हैं। जिन स्थलों के पीड़ित होने से विभिन्न प्रकार की वेदनायें एवं कम्पन उत्पन्न हो, वह स्थल मर्म कहलाते हैं।

**उद्देश्य—** इस पाठ के अध्ययन के पश्चात् निम्न विषयों को समझने में सक्षम होंगे।

- मर्म संख्या
- संक्षिप्त मर्म विवरण
- मर्मों के प्रकार
- मर्मों का परिमाप
- मर्मज्ञान की उपादेयता

### 3.2 संक्षिप्त मर्म विवरण

नाम	संख्या	स्थान	प्रकार	परिणाम	संभावित अँग्रेजी शारीरिक पर्याय
-----	--------	-------	--------	--------	---------------------------------

1. क्षिप्र	2	ऊर्ध्वशाखा	स्नायु	का०प्राणहर	First intermeta carpal ligament	29. अ
2. क्षिप्र	2	अधःशाखा	स्नायु	का०प्राणहर	First intermeta-tarsal ligament	30. अ
3. तलहृदय	2	ऊर्ध्वशाखा	मांस	का०प्राणहर	Palmer aponeurosis	31. कर
4. तलहृदय	2	अधःशाखा	मांस	का०प्राणहर	Long planter ligament	32. नि
5. कूर्च	2	ऊर्ध्वशाखा	स्नायु	वैकल्यकर	Carpo-metacarpal and intercarpal ligaments	33. कु
6. कूर्च	2	अधःशाखा	स्नायु	वैकल्यकर	Tarso-metatarsal and intertarsal ligaments	34. प
7. कूर्चशिर	2	ऊर्ध्वशाखा	स्नायु	रुजाकर	Lateral ligaments of the wrist joint	35. बृ
8. कूर्चशिर	2	अधःशाखा	स्नायु	रुजाकर	Lateral ligaments of the ankle joint	36. ३
9. मणिबन्ध	2	उर्ध्वशाखा	संधि	रुजाकर	Wrist Joint	37. ३
10. गुल्फ	2	अधःशाखा	संधि	रुजाकर	Ankle joint	38. द

71

## मर्म विज्ञान एवं मर्म चिकित्सा

मिनट में 72 बार की गति से मर्म बिन्दु को उत्प्रेरित किया जाना चाहिए। इस तरह एक बार के दबाव में लगभग 0.8 सेकण्ड का समय लगता है। मर्म बिन्दुओं को प्रतिदिन तीन बार (प्रातः: मध्याह्न और सायं) उत्प्रेरित किया जाता है।

10. शोथ की अवस्था में मर्म बिन्दुओं पर अधिक वेदना होती है। यदि कोई मर्म स्थान शोथ युक्त और वेदना युक्त है तो उस मर्म स्थान के समीपवर्ती मर्मों को उपचारित करने से लाभ मिलता है। सामान्य रूप से मर्म स्थान अन्य स्थानों की अपेक्षा अधिक वेदना युक्त होते हैं। अत्यधिक रोगावस्था में मर्म चिकित्सा को प्रभावित अंग से सुदूरवर्ती मर्म स्थानों से प्रारम्भ करना चाहिए, फिर प्रभावित भाग की चिकित्सा की जानी चाहिए।
11. स्त्री रोगियों में मर्म चिकित्सा बाँयी ओर से और पुरुषों में दाँयी ओर से चाहिए।

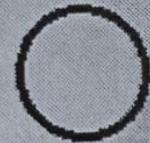
7. 12. मर्म चिकित्सा के दौरान कसे हुए कपड़े, टाँई, पेटी, जुराब और नी कैप हटा देनी चाहिए।
13. मर्म चिकित्सा के दौरान रोगी को लम्बे-लम्बे सॉस लेने का अभ्यास कराना चाहिए।
14. मर्म चिकित्सा पूर्ण होने के बाद रोगी का रोग सम्बन्धी अनुभव अवश्य पूछना चाहिए।
15. स्वउपचार के लिए मर्म बिन्दुओं को चिन्हित किया जाता है। जिससे रोगी बाद में उन बिन्दुओं को स्वतः उपचारित कर सकता है।
16. रोग के पूर्ण रूप से ठीक हो जाने तक मर्म चिकित्सा निरन्तर की जानी चाहिए।

सुश्रुत संहिता के शरीर स्थान (Anatomy section) में 107 मर्मों का वर्णन है। इनका वर्णन चिकित्सा के संदर्भ में उल्लिखित नहीं है। संरचना के दृष्टिकोण से वर्णित इस अध्याय में इन स्थानों पर छोट या आघात लगने से होने वाले प्रभावों का वर्णन किया गया है, तथा यह भी निर्देशित है कि शल्य कर्म (आपरेशन) के दौरान इन मर्मों की सुरक्षा की जानी चाहिये। परन्तु ऐसा उल्लेख सुश्रुत संहिता सहित किसी भी ग्रंथ में प्राप्त नहीं होता है कि मर्म स्थानों को उपचारित, उपवृहित करने से क्या लाभ होते हैं? तथा इससे किन-2 रोगों की चिकित्सा संभव है?

जैसे कमरे में पंखा, बल्ब, एयर कंडीशनर, नाइट बल्ब और अन्य उपकरणों को समुचित रूप से चलाने के लिए पृथक-2 स्विच बटन बोर्ड पर लगे होते हैं। जो व्यक्ति इनका सही स्थान एवं संचालित करने की सही विधि जानता है वह इन उपकरणों का आवश्यकतानुसार उपयोग कर पाता है परन्तु जिस व्यक्ति को इसका ज्ञान नहीं होता है वह इनके उपयोग एवं लाभ से वंचित रहता है। जिस प्रकार



KURCHA



TALA-  
HKILAYA

60



कम्प्यूटर को की-बोर्ड की सहायता से क्रियान्वित किया जा सकता है इसी प्रकार शरीर पर स्थित मर्मों की सही स्थिति जानकर उनका उपयोग स्वास्थ्य संवर्धन एवं रोग निवारणार्थ किया जा सकता है। शरीर की समस्त मनोकायिक एवं इन्द्रियातीत क्रियाओं का नियामन करने के लिए मनुष्य शरीर के विभिन्न भागों में स्थित मर्म स्थानों का ज्ञान होना आवश्यक है। शरीर की समस्त क्रियाओं को प्राकृत अवस्था में रखने तथा विकृति (रोगावस्था) के निवारण हेतु मर्म चिकित्सा का अत्यंत महत्व पूर्ण योगदान है। मर्म चिकित्सा का एकल प्रयोग, पंचकर्म के साथ अथवा औषधियों के साथ किया जा सकता है।

#### 4.8 महत्वपूर्ण मर्म बिन्दुओं का विवरण

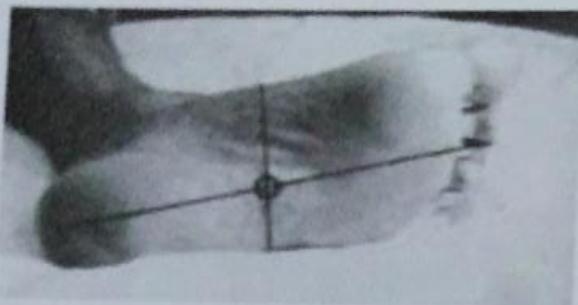
क्र. मर्म का स्थान सं. नाम	रचना घटक	मर्म उत्प्रेरण विधि
1. क्षिप्र	अंगूठे और तर्जनी अंगुली के मध्य	स्नायु (Ligament) के द्वारा दबाव
2. तल हृदय	हथेली के बीच में मध्यमा अंगुली के ठीक नीचे / पैर के तलवे के बीच में तीसरी अंगुली की सीध में	मांस (Muscle) के द्वारा दबाव
3. गुल्फ	गुल्फ संधि (Joint)	संधि के दोनों ओर स्थित नाड़ी को तर्जनी अंगुली की अन्तः सतह से झंकृत करना / हिलाना
4. इन्द्रवस्ति	अग्रबाहु में ऐबंध संधि संज्ञा से 12 अंगुल ऊपर और (Muscle) पैर में गुल्फ संधि से 12 अंगुल ऊपर	अंगूठे और अंगुलियों अंगुल ऊपर के द्वारा दबाव
5. कूर्पर	कोहनी (कूर्पर संधि) के दोनों ओर	संधि (Joint) अंगूठे और अंगुलियों के द्वारा दबाव
6. जानु	घुटना (जानु संधि) के दोनों ओर	संधि (Joint) अंगुली और हथेली के द्वारा दबाव
7. आणि	उपरि बाहु में कोहनी (कूर्पर संधि) से चार अंगुल ऊपर अधोशाखा में	स्नायु (Ligament) अंगूठे और अंगुलियों के द्वारा दबाव
8 उर्वा	जानु संधि से चार अंगुल ऊपर उपरि बाहु में आणि मर्म से चार अंगुल ऊपर	सिरा (Blood) अंगूठे और अंगुलियों के द्वारा दबाव

- मांस एवं सिरा मर्मों पर अधिक दबाव पड़ने से अधस्त्यच रक्तस्राव से नीला निशान एवं शोथ उत्पन्न हो जाता है। अतः मांस एवं सिरा मर्मों को सावधानी पूर्वक दबाना चाहिए।
- सिरा मर्मों को बिना दबाव के भी विभिन्न आसनों एवं प्राणयामों द्वारा उत्तेजित किया जा सकता है। मांस मर्म पर सामान्य दबाव एवं सिरा मर्म पर स्पर्शसह दबाव डाला जाना चाहिए। अन्यथा सिरा मर्म स्थान पर हल्के हाथ से ऊपर की ओर, नीचे की ओर और केन्द्र से बाहर की तरफ मालिश की जा सकती है। सिरा मर्म पर दिये गये अधिक दबाव से उपद्रव और दुष्परिणाम हो सकते हैं। सिर और गर्दन में स्थित 37 मर्म स्थानों को अत्यन्त सावधानी पूर्वक कोमलता से उपचारित किया जाना चाहिए।
- जिस पाश्व में रोग के लक्षण (वेदना, सुन्नपन, दाह, स्वाप, शोथ आदि) हो उसके विपरीत पाश्व में मर्म चिकित्सा प्रारम्भ करनी चाहिये। ऐसा ही ऊर्ध्व शाखा एवं अधःशाखा के सन्दर्भ में भी समझना चाहिए। तत्पश्चात् रोगाक्रांत भाग की मर्म चिकित्सा करनी चाहिए।

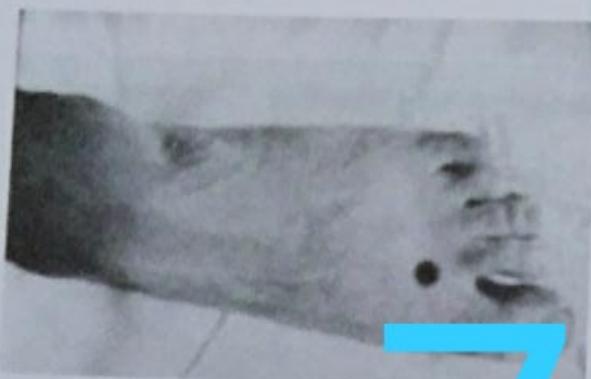
#### 4.7 मर्म चिकित्सा की विधि:-

- सामान्य रूप से मर्म चिकित्सा टी हुई रुक्ति में की जानी चाहिए।
- रोगी को शवासन की स्थिति में लेटना चाहिए दोनों हाथ शरीर के बराबर फैले होने चाहिए।
- विशेष परिस्थितियों में सावधानी पूर्वक बैठाकर भी मर्म चिकित्सा की जा सकती है।
- प्रत्येक रोग के लिए कुछ विशिष्ट मर्म बिन्दु होते हैं। परंतु प्रारंभ में रोग विशेष के लिए उस अंग विशेष के सभी मर्म बिन्दुओं को उपचारित करना चाहिए।
- पक्षाधात (लकवा) जैसे रोगों में प्रभावित अंग के विपरीत अंग की भी मर्म चिकित्सा की जानी चाहिए।
- रोगी की वय, शारीरिक बल, वेदना सहन करने की शक्ति, मनोस्थिति और मर्म के प्रकार के आधार पर मर्म बिन्दु पर दबाव डाला जाता है।
- मर्म चिकित्सा के अनन्तर होने वाली वेदना को आश्वासन एवं मन को हटाकर दूर किया जा सकता है।
- प्रारम्भ में मर्म बिन्दुओं पर हल्का दबाव देना चाहिए। आवश्यकतानुसार रोगी की शारीरिक क्षमता के अनुरूप बाद में मर्म बिन्दुओं पर दबाव बढ़ाया जा सकता है।
- प्रत्येक मर्म बिन्दु को कम से कम 15—18 बार अवश्य दबाना चाहिए। मर्म बिन्दु को दबाने की गति हृदयगति के समान होनी चाहिए। अर्थात् एक

## शरीर के निचले भाग के मर्म बिन्दु



तल हृदय मर्म



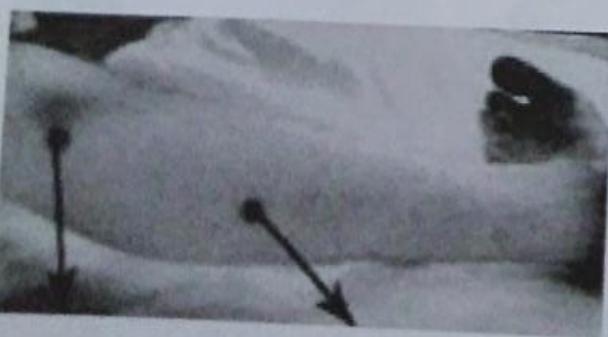
क्षिप्र मर्म

गुल्फ मर्म



गुल्फ मर्म

गुल्फ मर्म



जानु मर्म



इन्द्रवस्ति मर्म

इन्द्रवस्ति मर्म

9	नाभि	मर्म से चार अंगुल ऊपर उदर के मध्य में	सिरा (Blood vessel)	नाभि पर अंगुली द्वारा तैल लगाना
10	कुकुन्दर	पीठ के निचले भाग में	संधि (Joint)	अंगूठे और अंगुलियों के द्वारा दबाव
11	पाश्वसंधि	पीठ में दोनों तरफ	संधि (Joint)	दबाव एवं त्वचा का खींचना
12	वृहति	पीठ के मध्य भाग में दोनों तरफ	संधि (Joint)	दबाव एवं त्वचा का खींचना
13	अंस फलक	पीठ के ऊपरी भाग में दोनों तरफ	अस्थि (Bone)	अंगूठे और अंगुलियों के द्वारा दबाव
14	अंस	स्कन्ध (कंधा)	स्नायु (Ligament)	अंगूठे और अंगुलियों के द्वारा दबाव
15	कृकाटिका	सिर और गर्दन का जोड़	संधि (Joint)	अंगुलियों द्वारा हल्का दबाव अथवा मालिश
16	विधुर	कान के पीछे	स्नायु (Ligament)	अंगूठे के द्वारा दबाव
17	फणा	नाक के दोनों तरफ नथुनों के पास	सिरा (Blood vessel)	छोटी अंगुली के सिरों द्वारा दबाव
18	अपांग	भौं के पीछे दोनों और	सिरा (Blood vessel)	तर्जनी अंगुली के द्वारा दबाव
19	आर्वत	कान के ऊपर	स्नायु (Ligament)	अंगूठे और अंगुलियों के द्वारा दबाव
20	शंख	कनपटी	स्थिर (Bone)	अंगुलियों के द्वारा दबाव
21	स्थपनी	भ्रूमध्य	तंत्रा (Blood vessel)	अंगूठे और मध्य अंगुली के द्वारा दबाव और शिरोधारा द्वारा तैल, क्वाथ और शीतजल धारा से अवसेचन
22	सीमन्त	सिर के बीच में	संधि (Joint)	अंगुलियों के द्वारा दबाव, स्त्रियों में कुमकुम और सिंदुर लगाना
23	अधिपति	सिर के ऊपर पिछले भाग में	संधि (Joint)	अंगूठे और अंगुलियों के द्वारा दबाव और शिरोधारा द्वारा तैल, क्वाथ और शीतजल धारा से अवसेचन

73

## शारीर के ऊपरी भाग के मर्म बिन्दु



उर्वा मर्म

आणि मर्म

कूर्पर मर्म

इन्द्रवस्ति मर्म

इन्द्रवस्ति मर्म

तल हृदय मर्म



मणिबंध मर्म

78



क्षिप्र मर्म



तल हृदय मर्म



### 3.3 मर्मों का परिमाप—

सुश्रुत संहिता के अनुसार उर्ध्वर, कूर्चि, विटप, कक्षधर, पाश्व संधि और स्तनमूल नामक मर्म, प्रत्येक का परिमाप एक—एक अंगुल है।

मणिबन्ध और गुल्फ नामक मर्मों का परिमाप दो—दो अंगुल है।

कूर्पर और जानु मर्म का परिमाप तीन—तीन अंगुल है।

हृदय, वस्ति, कूर्च, गुद, नाभि और शिर के चार शृंगाटक, पाँच सीमन्त तथा गले के दस मर्म और दो मर्म अर्थात् बारह मर्म ये सब मुष्टि प्रमाण वाले हैं। शेष मर्मों का परिमाप आधा अंगुल होता है।

**अष्टांग संग्रहकार** के अनुसार परिमाप भेद से मर्मों के पाँच प्रकार हैं यथा— चार उर्वी, चार कूर्च शिर, दो विटप और दो कक्षाधर ये बारह मर्म प्रत्येक मनुष्य की अपनी अंगुली के परिमाप के बराबर हैं। दो गुल्फ, दो मणिबन्ध और दो स्तनमूल—ये छः मर्म दो अंगुल परिमाप के होते हैं। दो जानु और दो कूर्पर—चार अंगुल होते हैं। चार कूर्च, एक गुदा, एक वस्ति, एक नाभि और एक हृदय ये चार, दो नीला, दो मन्या, आठ मातृका, पाँच सीमन्त, चार शृंगाटक ये उनतीस मर्म हाथ की हथेली के

जाय, रोग के लिए अपेक्षित सही मर्म बिन्दुओं का चयन किया जाय तथा मर्म चिकित्सा की सही तकनीक प्रयोग की जाए तो मर्म चिकित्सा द्वारा किसी भी दुष्परिणाम से बचा जा सकता है साथ ही इसके परिणाम अत्यन्त सकारात्मक होते हैं। इसमें मर्म और शरीर रचना का सामान्य ज्ञान न होना, अनुभव की कमी, मर्म के प्रकार की अवहेलना, मर्म बिन्दु पर अतिरिक्त दबाव देना, किसी भी प्रकार के उपद्रव एवं दुष्परिणामों के लिए महत्वपूर्ण कारण हैं। शस्त्र चिकित्सा के समान, मर्म चिकित्सा में भी चार प्रकार के दोष संभव हैं—

1. हीन क्रिया
2. अति क्रिया
3. विकृत क्रिया
4. अपने हाथ अंगूठे अंगुलियों में आघात

उपरोक्त कारणों से निम्न उपद्रवों की संभावना है। मर्माघात के सामान्य लक्षण इस प्रकार है—

भ्रम	—	चक्कर आना।
प्रलाप	—	अनाप्णनाप बोलना।
पतन	—	पिंड, पड़, ।
प्रमोह	—	चिरगाना।
विचेष्ठन	—	शरीर की भसामान गतियाँ।
संलयन	—	सुखाना।
ऊष्णता	—	गर्मी लगना।
संस्त्रागता	—	शरीर की शिथिलता।
मूर्छा	—	बेहोश होना।
उर्ध्ववात	—	श्वास फूलना वातजन्य।
तीव्रवेदनाएँ	—	तेज वेदना होना।

मर्म चिकित्सा के दौरान, किसी भी अवस्था में चक्कर आना, आँखों के सामने अंधेरा छाना, बेहोशी, सुन्नपन, जी मिचलाना, उल्टी आना, शरीर के किसी भी भाग में तेज दर्द, सूजन हो तो तुरंत चिकित्सकीय सहायता की आवश्यकता होती है। मर्म चिकित्सा के अनन्तर इन उपद्रवों और दुष्परिणामों से बचने के लिए निम्न बातों को ध्यान में रखना आवश्यक है। प्रत्येक व्यक्ति को मर्म विज्ञान विशेषज्ञ के निर्देशन में मर्म विज्ञान का सागोपांग, प्रायोगिक ज्ञान प्राप्त करना चाहिए। मर्म चिकित्सा की वैधता प्राप्त करने से पूर्व मानव शरीर रचना का सामान्य ज्ञान होना आवश्यक है। मर्म चिकित्सा प्रारम्भ करने से पूर्व किसी भी योग्य चिकित्सक के द्वारा रोग का निदान किया जाना अनिवार्य है।

#### 4.2 मर्म स्थानों के स्पर्श का निषेध:-

गुदा, नाभि, कण्ठ का सामान्यतः स्पर्श अकारण या बार-बार नहीं करना चाहिए। इसी प्रकार सिर मर्मों का स्पर्श भी अकारण करना निषेध है।

#### 4.3 दैनिक जीवन में मर्मों को प्रभावित करने वाले कार्य:-

1. खड़ाऊ पहनने से पैरों के क्षिप्रमर्म पर दबाव से नियंत्रण द्वारा ब्रह्मचर्य एवं मनोनिग्रह सम्भव हैं।
2. मल मूत्र त्याग के समय यज्ञोपवीत द्वारा दक्षिण कान का बन्धन।
3. भू मध्य में तिलक, रोली, चन्दन का धारण।
4. स्त्रियों द्वारा भू मध्य में बिन्दी एवं सीमन्त में सिन्दूर का धारण।
5. पुरुषों द्वारा सिर के ऊपरी पृष्ठ भाग में छोटी रखना।
6. मुस्लिम समुदाय के व्यक्तियों द्वारा नमाज पढ़ते समय विशेष रूप से बैठने का ढंग अधःशाखा के मर्मों को प्रभावित करता है।

#### 4.4 रोग निवृत्ति हेतु मर्म चिकित्सा के सामान्य नियम

मर्म बिन्दु अत्यंत प्रभावशाली होते हैं। सही लक्षणों में ठीक प्रकार से की गई मर्म चिकित्सा से बेदना, शूल, उर्ध्वरुक्ति, सूजन, आरीपन, सूजन आदि लक्षण कुछ ही मिनटों में तुरंत ठीक हो जाते हैं। एवं प्रेशर और अन्य परम्परागत विधियों की अपेक्षा यह अत्यन्त तीव्रता से बहुत ज्यादा अधिक कार्यकारी है। मर्म चिकित्सा एक अत्यंत सद्यःफलदायी विधि है केत्सा होने के कारण तेजी से प्रचलित हो रही है। सफल मर्म चिकित्सा के द्वारा पहली बार का निदान जानना आवश्यक होता है। रोग निदान के पश्चात् सही विधि से मर्म चिकित्सा का सम्पादन किया जाना चाहिए। इससे अनेक सुखसाध्य, कृच्छ्रसाध्य और असाध्य रोगों की चिकित्सा की जा सकती है। अत्यंत सद्यःफलदायी होने के कारण इसका बड़ी सावधानी पूर्वक प्रयोग किया जाना चाहिए। यदि असावधानी बरती जाती है तो अनेक दुष्परिणाम हो सकते हैं तथा परिणामों में भिन्नता मिल सकती है। अन्य चिकित्सा पद्धतियों में देर से चिकित्सा का फल मिलता है परंतु उसके दुष्परिणाम घातक नहीं होते हैं। अतः स्वमर्म चिकित्सा एवं रोग निवारणार्थ मर्म चिकित्सा करने में सर्वोत्कृष्ट परिणाम प्राप्त करने के उद्देश्य से अत्यंत सावधानी पूर्वक प्रयास करना चाहिए। जहाँ सावधानी पूर्वक मर्म चिकित्सा की जाती है वहाँ किसी भी तरह के दुष्परिणाम नहीं होते हैं। दैनिक स्वमर्म चिकित्सा में किसी भी प्रकार की दुर्घटना अथवा दुष्परिणामों की सम्भावना नहीं रहती है। परन्तु असावधानी वश, अतिउत्साह और अपूर्ण ज्ञान के साथ रोग निवारण के लिए की गई मर्म चिकित्सा के अत्यंत घातक परिणाम भी हो सकते हैं। रोग की अवस्था में मर्म चिकित्सा करने हुए कुछ विशेष बातों का ध्यान रखना अनिवार्य है। यदि आवश्यक सावधानी रख-

बराबर होते हैं। शेष छप्पन मर्म अपनी आधी अंगुल के बराबर होते हैं।  
अन्य आचार्यों के मत में चार क्षिप्र मर्म ब्रीहि (जौ) के बराबर होते हैं। दो स्तनरोहित एवं दो उत्क्षेप ये चार मर्म मटर के बराबर और अन्य समस्त मर्म तिल के प्रमाण सदृश्य होते हैं।

### 3.4 मर्मज्ञान की उपादेयता

मर्मविदों के अनुसार शल्यहर्ता/शल्य चिकित्सक को शस्त्रकर्म मर्मों को बचाकर ही करना चाहिए, क्योंकि मर्म, समीप में हुए अभिघात से भी मारक होते हैं। अतः मर्म स्थान को शल्यकर्म के अनन्तर प्रयत्न पूर्वक बचाना चाहिए। हाथ-पैर की सिरा के कट जाने से कटे प्रातः और शुड़ जा हैं जिससे रक्तस्राव अधिक नहीं हो पाता हैं। आत्यधिक स्थिति ऊँचे होने पर भी मनुष्य की मृत्यु नहीं होती हैं, जैसे— शाखा के कटने पर भी वृक्ष सूख नहीं। क्षिप्र और तलहृदय नामक मर्म के क्षतिग्रस्त होने पर अत्यधिक रक्तस्राव होता है और प्रवृद्ध वायु कुपित होकर अत्यंत तीव्र वेदना उत्पन्न करती है। वातप्रकोप और रक्तस्रावाधिक्य से मनुष्य की मृत्यु हो जाती हैं।

अतः इन मर्मों के क्षतिग्रस्त होने पर रोगी की रक्षा के लिए मणिबन्ध या गुल्फप्रदेश से ऊपर काट देना चाहिए। मर्मों का सम्यक् ज्ञान, आधे शल्यशास्त्र के ज्ञान के तुल्य हैं, क्योंकि मर्माभिघात होने पर प्राणी जीवित नहीं रहता है। कुशल चिकित्सकों द्वारा उपचार करने पर यदि व्यक्ति बच जाता है तो भी उसमें विकलांगता तो होती ही है।

अतः इन मर्मों का अधिकात् गति मनुष्य जिसके कोष्ठ, शिर और कपाल

#### 4.5 मर्म चिकित्सा के अनन्तर रोगी की स्थिति-

किसी भी दुष्प्रभाव को पैदा न होने देने के लिए नियमित मर्म चिकित्सा रोगी को शैव्या पर लिटाकर ही करनी चाहिए क्योंकि गर्दन और मस्तिष्क के विभिन्न रोगों में बैठी अवस्था में मर्म बिन्दुओं पर दबाव देने से चक्कर आना, उल्टी, जी मिचलाना और बेहोशी जैसे लक्षण उत्पन्न होते हैं। स्त्रियों में यह स्थिति ज्यादातर मिचलाना और बेहोशी जैसे लक्षण उत्पन्न होते हैं। स्त्रियों में यह स्थिति ज्यादातर देखी जाती है। यह उल्लेखनीय है मर्म चिकित्सा देते समय रोगी की मुख मुद्रा (Facial expression) को लगातार दृष्टिगत रखना चाहिए। अत्यधिक वेदना की अवस्था में मर्म बिन्दुओं पर दबाव कम कर देना चाहिए। आवश्यकतानुसार चिकित्सकीय सहायता उपलब्ध करानी चाहिए। निम्न उपाय इन स्थितियों में लाभप्रद होते हैं।

1. रोगी को तुरंत बिस्तर पर अथवा जमीन पर लिटा देना चाहिए।
2. रोगी की टाँगों को कुछ ऊपर उठाकर सिर का हिस्सा नीचे की ओर रखना चाहिए।
3. रोगी को हवादार स्थान पर रखना चाहिए।
4. तलहृदय मर्म पर मालिश करने से इस अवस्था में तुरंत लाभ मिलता है।
5. गर्दन के दोनों ओर अगुलियों से ऊपर की तरफ हल्के हाथ से मालिश करने से लाभ होता है।
6. रुण्णा के मासिक धर्म एवं गर्भावस्था की जानकारी आवश्यक है। मासिक धर्म एवं गर्भावस्था में मर्म चिकित्सा नहीं करनी चाहिए।
7. मर्म चिकित्सा करने से पूर्व रोगी की नाड़ी की गति एवं रक्तचाप (blood pressure) का परीक्षण यथासंभव अवश्य करना चाहिए। नाड़ी की गति एवं रक्तचाप के कम या अधिक होने की अवकाश, अवर्प्रश्न, हाथ पैरों के तलहृदय मर्म को उपचारित करना चाहिए।

#### 4.6 सावधानियाँ

1. प्रत्येक मर्म स्थान किस अंग प्रत्यंग में स्थित तथा संरक्षित विशेष की रचना किस ऊतक से हुई है? यह जानना इसालए आवश्यक है क्योंकि इसी के अनुसार उस मर्म स्थान पर दबाव डाला जाता है। स्नायुमर्म, संधिमर्म एवं अस्थिमर्म को बलपूर्वक दबाना चाहिए। मांसमर्म को अपेक्षाकृत कम दबाव से तथा सिरामर्म को सामान्य दबाव से उत्तेजित करना चाहिए। सामान्यतः मर्मों को अंगूठे एवं तर्जनी अंगुली अथवा मध्यमा एवं अनामिका द्वारा दबाव देना चाहिए।
2. मर्म पर दबाव देने पर वेदना की अनुभूति होती है जिस पार्श्व में रोग होता है उस पार्श्व के मर्मों पर दबाव देने से अपेक्षाकृत अधिक वेदना होती है। परन्तु पक्षाधात की अनामिका में

## शरीर के ऊपरी भाग के मर्म बिन्दु



तल हृदय मर्म



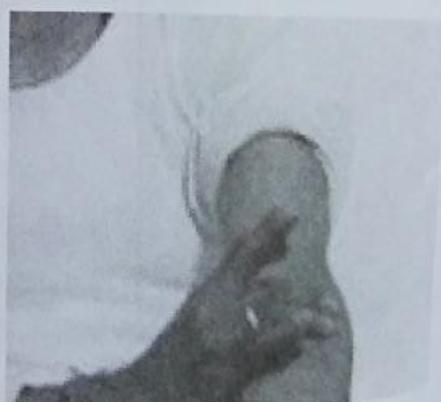
क्षिप्र मर्म



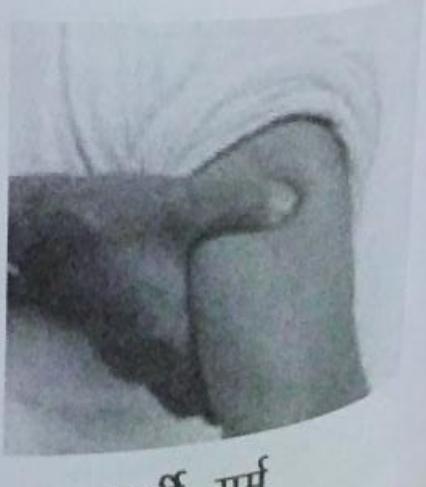
मणिबन्ध मर्म



कूपर मर्म



आणि मर्म



आणि मर्म

79

शरीर के निचले भाग के मर्म बिन्दु



77



जानु मर्म



जानु मर्म (स्वयं)

विकलांगता तो होती ही है।

अनेक एवं तीव्र अभिघात युक्त मनुष्य जिसके कोष्ठ, शिर और कपाल क्षतिग्रस्त हो गये हों अथवा टाँग, भुजा, पैर और हाथ पूरी तरह कट गये हों, मर्म सुरक्षित होने पर वे बच सकते हैं।

मर्मों में सोम, वायु, तेज, रज, सत्त्व, तम और आत्मा निवास करते हैं। अतः मर्मों पर आघात पहुँचने से प्राणी जीवित नहीं रहते हैं। अष्टांग हृदयकार के अनुसार जिन स्थानों के पीड़ित होने से उत्पन्न प्रकार की वेदनायें एवं कम्पन उत्पन्न होते हैं वह स्थान मर्म कहलाते हैं। मर्म के वेद्ध या आघात लगने से सामान्यतः देह की संज्ञा नष्ट हो जाती है। शर और अंगों विशेष में सुप्तता (सुन्नता), भारीपन, मूर्छा, शीतलता की इच्छा, स्वेद, वमन, श्वास आदि लक्षण पैदा हो जाते हैं।

यदि मर्मों के समीप के स्थान पर छेदन, भेदन, अभिघात, दहन या दारण कर्म होते हैं तो उनसे उत्पन्न लक्षण मर्मोपघात सदृश्य होते हैं। मर्म पर चोट लगने पर ऐसा नहीं होता है कि हानि बिल्कुल न हो। मर्म को क्षति पहुँचने पर मृत्यु अथवा वैकल्य सुनिश्चित है। मर्मस्थानों पर होने वाले नानाविध विकार प्रायः भली प्रकार चिकित्सा करने पर भी बड़ी कृच्छ्रता से ठीक होते हैं।