शतायु की ओर

।। श्री धन्वन्तरये नमः।।

धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष सभी के सम्यक् निर्वाह हेतु नीरोग होना आवश्यक है। मनुष्य का शरीर साधन है, साध्य नहीं। धृति, दृष्टि, मति तथा दक्षता ये चारों गुण जिनमें होंगे उसके लिये कोई भी काम कठिन नहीं होगा तथा महर्षि चरक के अनुसार समस्त दुःखों की जड़ ''प्रज्ञापराध'' है।

– २१ फरवरी, २००२ को धन्वन्तरि वाटिका की प्रथम वर्षगाँठ पर ''शतायु की ओर'' एवं 'ओषधि पौधे और स्वास्थ्य' पत्रकों के लोकार्पण के अवसर पर महामहिम श्री विष्णुकान्त शास्त्री, राज्यपाल, उ० प्र० के सम्बोधन से।

धन्वन्तरि वाटिका, राजभवन,

उत्तर प्रदेश, लखनऊ

१६ फरवरी, २००३

धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम्।
रोगास्तस्यापहर्तारः श्रेयसो जीवितस्य च।। चरक सू० १/१५

धर्म, अर्थ काम और मोक्ष (चतुर्विध पुरुषार्थ) प्राप्ति में श्रेष्ठ मूलकारण शरीर का नीरोग होना है। रोग उसी कल्याणकारी और मूल स्वरुप आरोग्य (जीवन) को नष्ट करने वाला है।

संस्कृत के महान कवि कालिदास ने भी कुमारसम्भवम् में उल्लेख किया है-

"शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्"।।

धर्म का प्रमुख साधन शरीर है, यदि शरीर स्वस्थ नहीं है तो हम धर्म (नियमित कार्यो) का पालन सुचारु रुप से नहीं कर सकते हैं, अतः शरीर को स्वस्थ रखना परमावश्यक है, और स्वस्थ रहने के लिये आयुर्वेद शास्त्रों में बताये हुये सद्वृत्तों का पालन करना नितान्त आवश्यक है।

सद्वृत्तों के विरुद्ध आचरण को प्रज्ञापराध की संज्ञा दी जाती है। आयुर्वेद के महान आचार्य चरक ने प्रज्ञापराध को समस्त शारीरिक एवं मानसिक रोगों की उत्पत्ति का प्रमुख कारण माना है।

प्रज्ञापराधः-

धीधृतिस्मृतिविभ्रष्टः कर्म यत् कुरुतेऽशुभम्।
प्रज्ञापराधं तं विद्यात् सर्वदोषप्रकोपणम् ।। चरक शा०१/१०२

अर्थात धी (बुद्धि) धृति (धारणा शक्ति) और स्मृति (स्मरण शक्ति) के भ्रष्ट हो जाने पर मनुष्य जब अशुभ कर्म करता है तब सभी शारीरिक एवं मानसिक दोषों को प्रकुपित करने वाले उस कारण को प्रज्ञापराध कहा जाता है।

विषमाभिनिवेशो यो नित्यानित्ये हिताहिते।
ज्ञेयः स बुद्धिविभ्रंशः समं बुद्धिर्हि पश्यति।।

बुद्धि (धी) के भ्रंश हो जाने पर मनुष्य नित्य वस्तु को अनित्य, अनित्य को नित्य समझता है, हितकारी काल, कर्म, अर्थ को अहितकारी और अहितकारी को हितकारी समझता है।

विषयप्रवणं सत्वं धृतिभ्रंशान्न शक्यते।
नित्यन्तुमहितादर्थाद् धृतर्हि नियमात्मिका।।

धृति (धारणाशक्ति) के भ्रंश होने पर विषय वासना की ओर प्रवृत्त चित्त (मन) को अहित अर्थो से रोका नहीं जा सकता, क्योंकि धृति ही मन को नियमित करने वाली होती है।

तत्वज्ञाने स्मृतिर्यस्य रजोमोहावृतात्मनः।
भ्रश्यते स स्मृतिभ्रंशः स्मर्तव्यं हि स्मृतौ स्थितम्।।

रज एवं तम से आवृत्त चित्त वाले पुरुष की स्मृति (स्मरण शक्ति) के भ्रंश (नष्ट) होने पर तत्वज्ञान (यथार्थ-ज्ञान) नष्ट हो जाता है, जिससे वह अच्छे एवं बुरे कार्यो में विभेद नहीं कर पाता।

आचार्य चरक के अनुसार प्रज्ञापराध को मन का विषय माना गया है। रज और तम ये दोनों मन के दोष हैं, जब इन दोनों दोषों से मन युक्त होता है तब इन्द्रियों द्वारा जो भी कार्य होते हैं वह सभी प्रज्ञापराध कहे जाते हैं। प्रज्ञापराध ग्रस्त व्यक्ति प्रायः निंदित कर्मों की ओर प्रवृत्त होता है वह अधारणीय वेगों (मूत्र, पुरीष, अपानवायु, छींक, वमन, डकार, जम्हाई, क्षुधा, प्यास, अश्रु, शुक्र, निद्रा, परिश्रमजन्य श्वास आदि) को धारण करता है, कर्म के समय की उपेक्षा करता है, विनय और सदाचार को छोड़ देता है, पूज्य पुरुषों एवं देवताओं का

अपमान करता है, स्वयं जानते हुये भी अहित विषयों का सेवन करता है। निम्न कोटि के कार्य करने वालों से मित्रता करता है, सद्वृत्तों का पालन नहीं करता, ईर्ष्या, अभिमान, भय, क्रोध, लोभ, मोह, काम, मद और भ्रम के वशीभूत होता है।

वर्तमान काल में मानसिक रोगियों की संख्या में दिनो-दिन वृद्धि हो रही है, हमारा आहार-विहार, सत्वगुणी न होकर रज और तम से अधिक युक्त है जिससे मन एवं शरीर दोनों प्रभावित होकर अनेक रोगों की उत्पत्ति करते हैं। शरीर में होने वाले रोगों को व्याधि तथा मन में होने वाले रोगों को आधि की संज्ञा दी जाती है। यद्यपि व्याधि और आधि के रुपों में पर्याप्त भेद होता है तथापि वे पूर्णतया स्वतंत्र नहीं हैं, बल्कि परस्पर में अनुस्यूत (एक दूसरे से जुड़े हुये) हैं। शरीरगत व्याधियों के प्रभाव मन के ऊपर और मन में होने वाले रोगों

४ सितम्बर, २००२ को 'धन्वन्तरि वाटिका' राज भवन में हर सिंगार का पौधा रोपित करते हुये महामहिम श्री विष्णुकान्त शास्त्री, राज्यपाल, उत्तर प्रदेश

का प्रभाव शरीर के ऊपर पड़ता है, कई बार तो ये आपस में मिलकर ऐसा रुप धारण करते हैं कि उनका पार्थक्य करना भी कठिन हो जाता है। शरीरगत रोगों के हेतु वात, पित्त, कफ एवं मनोगत रोगों के हेतु रज और तम को माना जाता है। प्रज्ञापराध से होने वाले मानसिक रोग मुख्य रुप से मद, मूर्छा, संन्यास, अपस्मार, उन्माद, अपतंत्रक आदि हैं और शारीरिक व्याधियों की संख्या इतनी अधिक है कि उनकी गणना करना सम्भव नहीं है।

हम प्रज्ञापराध से तभी बच सकते हैं जब कड़ाई से सद्वृत्त का पालन करें।

आयुर्वेद में वर्णित सद्वृत्त

क्या-क्या करना चाहिए

गुरु, ईश्वर, गौ, वृद्ध, विद्वान, सिद्ध पुरुष तथा आर्चाय की पूजा, अग्नि की उपासना (विधि पूर्वक हवन) प्रातः सायं स्नान व संध्या, सदा प्रसन्न रहना, अपनी वेशभूषा सुन्दर रखना, प्रसन्नमुख रहना, दूसरे पर आपत्ति आने पर दया करना, सामर्थ्य के अनुसार दान देना, अतिथियों की पूजा करना, समय पर हितकर, थोड़े और मधुर अर्थ वाले वचनों को बोलना। निश्चिन्त, निडर, लज्जायुक्त, बुद्धिमान, उत्साही, चतुर, क्षमायुक्त, धार्मिक और आस्तिक होना चाहिए। सभी प्राणियों के साथ भाई के समान व्यवहार करने वाला, क्रोधी मनुष्यों को विनय द्वारा प्रसन्न करने वाला, भय से युक्त व्यक्तियों को आश्वासन देने वाला, दीन-दुखी व्यक्तियों का उपकार करने वाला, सत्यप्रतिज्ञ, शान्तिप्रधान, दूसरे के कठोर वचनों को सहने वाला और राग-द्वेष उत्पन्न करने वाले कारणों का त्याग करने वाला होना चाहिए।

क्या-क्या नहीं करना चाहिए

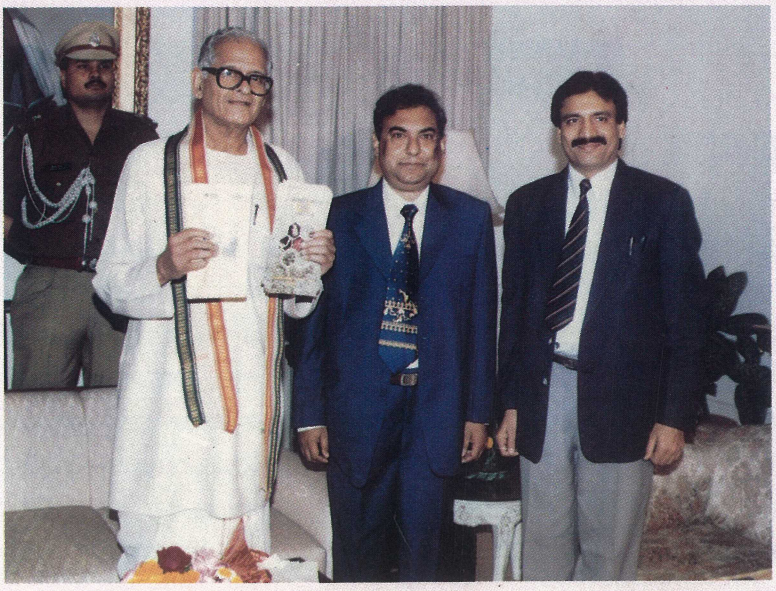
झूठ न बोले, दूसरे के अधिकार या धन को न लें, शत्रुता में रुचि न लें, पाप न करें, पापी व्यक्ति के साथ भी पाप का व्यवहार न करें, दूसरे के दोषों को न कहें, दूसरे की गुप्त बातों की जानने की चेष्टा न करें, अधार्मिक मनुष्य, राजा के शत्रु, पागल, पतित, भ्रूण हत्यारे और बुरे आचरण वाले व्यक्तियों के साथ न बैठे, पर्वत की ऊँची नीची चोटियों पर भ्रमण न करें, पेड़ पर न चढ़ें, भयंकर वेग वाले जल में घुसकर स्नान न करें, मदकारी वस्तुओं का सेवन न करें, मुख को बिना ढके, जम्हाई, छींक और हँसी न निकालें, अँगुली से नासिका न कुरेदें, दाँत न किटकिटायें, नखों को न बजावें, भूमि को नख से न कुरेंदे, तृण को दाँत से न काटें, उत्तम पुरुषों से विरोध न करें, परस्त्री गमन न करें, कुटिल कार्यों में प्रेम न रखें, दूसरेव्यक्तियों कों भयभीत न करें।

किस प्रकार भोजन करना चाहिए

बिना स्नान किये, बिना देवताओं को अर्पण किये, बिना माता-पिता को भोजनकराये, गुरु, अतिथि यदि उपस्थित हों तो उन्हें और अपने आश्रित परिवार आदि को बिना भोजन कराए बिना मन के या उदास मन से भोजन नहीं करना चाहिए। निन्दित (प्रतिकूल व्यक्तियों द्वारा लाये हुये) अन्न एवं भोजन की निन्दा करते हुये भोजन नहीं करना चाहिए। अदरख, सूखे शाक, फल, आदि को छोड़कर वासी पदार्थों का भक्षण नहीं करना चाहिए।

पठन-पाठन में निषेध

भूकम्प होने, उल्कापात होने, चन्द्र या सूर्यग्रहण लगने पर, अमावस्या के दिन और संध्या (गोधूलि) के समय अध्ययन नहीं करना चाहिए। विकृत स्वर से, अनवस्थित (अनियमित) अतिशीघ्र या अतिविलम्ब से उच्चारण करते हुये अधिक ऊँचे तथा अधिक नीचे स्वर से अध्ययन नहीं करना चाहिए।



२१ फरवरी, २००२ को ''धन्वन्तरि वाटिका'' की स्थापना की प्रथम वर्षगाँठ पर ''शतायु की ओर'' एवं ओषधि पौधे और स्वास्थ्य पत्रकों का लोकार्पण करते हुऐ महामहिम श्री विष्णुकान्त शास्त्री, राज्यपाल उत्तर प्रदेश। साथ में श्री शम्भुनाथ, प्रमुख सचिव श्री राज्यपाल, उत्तर प्रदेश एवं वैद्य शिव शंकर त्रिपाठी, चिकित्साधिकारी (आयुर्वेद)

इसके अतिरिक्त

सज्जन पुरुषों और गुरुओं की निन्दा नहीं करनी चाहिए। स्त्रियों का अपमान नहीं करें। वृद्ध, गुरु, गण, (पंचायत, संस्था) पर आक्षेप न करें, अधिक न बोले, भाई, प्रेम करने वाले, आपत्ति काल में सहायता करने वाले तथा अपनी गुप्त बातें जानने वाले व्यक्ति को अपने घर या संस्था या सम्पर्क से अलग न करें।

धीरता न छोड़ें, उदण्ड मन वाला न बनें, नौकरों को दिये जाने वाले पारिश्रमिक (वेतन) को न रोकें, निजी व्यक्तियों पर अविश्वास न करें, अकेले सुखी होने की चेष्टा न करें, दुःखदायी आचार-विचार वाला न बनें, सर्वसाधारण पर विश्वास या सन्हेह न करें और सर्वदा सोच-विचार में भी न रहें।

ब्रह्मचर्य, धर्मशास्त्रदि का ज्ञान, सत्पात्रों में दान, सम्पन्न व्यक्तियों से मित्रता, दुखी व्यक्तियों पर दया, पुण्यवान व्यक्तियों को देखकर प्रसन्नता तथा पापी व्यक्तियों से उपेक्षा का व्यवहार करते हुये सदा सर्वत्र शान्ति प्रधान रहें।

यह आयुर्वेदोक्त सद्वृत्त सार्वभौम और सर्वकालिक है और संसार के प्रत्येक प्राणी और प्रत्येक क्षण के लिए समान रूप से उपयोगी है, इसका उलंघन करने वालों को उसके बुरे प्रभावों से बचाया जाना किसी प्रकार से सम्भव नहीं हैं। आजकल प्रचलित खान-पान जैसे-कोक पेय, फास्टफूड आदि तथा ध्वनि प्रदूषण, मन को विकृत करने वाली अश्लील फिल्में एवं दृश्य, रात्रि में देर तक जागना तथा दिन में अधिक सोना भी सद्वृत्त के विरूद्ध है।

इस सबका प्रयोजन स्वास्थ्य की प्राप्ति है। स्वास्थ्य शब्द की रचना इस प्रकार है- **स्व+अ+स्थ+य** -अर्थात् निज स्वरूप में पूर्ण रूपेण स्थित हो जाना। इस स्व में स्थित हो जाने की दशा का नाम स्वास्थ्य है। प्रश्न उठता है कि प्राणियों में स्व का स्वरूप क्या है? वेद कहते हैं कि अखण्ड आनंद (स्वास्थ्य) ही समस्त चराचर (संसार) मात्र का मूल स्वरूप है।

''आनंदात् हि एव खलु इमानि भूतानि जायन्ते,
आनंदेन जातानि जीवन्ति आनंदम् प्रयान्ति अभिसंविशन्ति।।''

इसी लक्ष्य (स्वास्थ्य) की प्राप्ति के लिए ही विश्व भर में मत-मतान्तर, सारे वेद, शास्त्र विभिन्न नामों (मुक्ति, निर्वाण, मोक्ष) से उल्लेख करते हैं क्योंकि परमानंद (स्वास्थ्य) के अतिरिक्त संसार कुछ चाहता ही नहीं है।

अन्य अनुकरणीय उपदेश :-

सर्वमन्यत् परित्यज्य शरीरमनुपालयेत्।
तदभावे हि भावानां सर्वाभावः शरीरिणाम्।। - चरक

अन्य सभी संसारिक कार्यों को छोड़कर सर्वप्रथम शरीर को स्वस्थ रखने का उपाय करना चाहिए क्योंकि शरीर के नष्ट हो जाने पर मनुष्य के लिए सम्पूर्ण वस्तुओं का अभाव हो जाता है।

यस्य देशस्य यो जन्तुः तज्जं तदौषधम् हितम्।

जिस देश का जो प्राणी होता है वहाँ उत्पन्न ओषधियाँ उस (प्राणी) के लिए हितकर होती हैं।

आयुः कामयमानेन धर्मार्थसुखसाधनम्।
आयुर्वेदोपदेशेषु विधेयः परमादरः।। - वाग्भट्ट

धर्म, अर्थ और सुख का असाधारण साधन दीर्घायु को चाहने वाले मनुष्य को आयुर्वेद के उपदेशों में विशेष आदर (श्रद्धा एवं अटल विश्वास) रखना चाहिए, कारण कि आयुर्वेद के अमृतमय उपदेशों के अनुसार सदा आहार-विहार करने से मनुष्य यहाँ नीरोग रहता हुआ अपना धर्मकृत्य सम्पादन कर परलोक सुधार सकता है, अर्थात धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष इन चारों पदार्थों की प्राप्ति का सर्वोत्तम साधन एक मात्र स्वास्थ्य है, वह इसी शास्त्र पर सर्वथा निर्भर है।

आलेख- वैद्य शिव शंकर त्रिपाठी
चिकित्साधिकारी (आयुर्वेद) एवं प्रभारी अधिकारी
"धन्वन्तरि वाटिका" राजभवन, उत्तर प्रदेश, लखनऊ-२२७१३२
दूरभाष २२२०४६४ (विस्तार-२१०), २४१६८८७

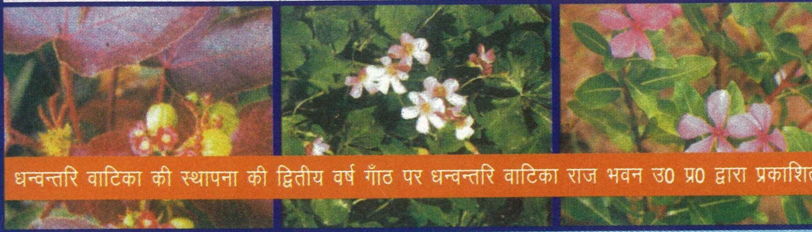
सहयोग- * मेघदूत ग्रामोद्योग सेवा संस्थान, लखनऊ

* गुरूकुल कांगड़ी फार्मेसी, हरिद्वार
(गुरूकुल चाय, मधुमेह नाशिनी गुटिका के निर्माता)
फोन : ०१३३४-२१६०७३, २१६६८२

* श्री धूतपापेश्वर लिमिटेड, पनवेल/मुम्बई
(आयुर्वेद चिकित्सा सेवा में १२५ से ज्यादा वर्षों से कार्यरत)

* ग्रोवेल फार्मास्युटिकल्स, लखनऊ, फोन : ०५२२-२६६१३०८

* उत्तर प्रदेश वन निगम
(उ०प्र० वन निगम द्वारा जड़ी-बूटी संग्रहण, भण्डारण एवं विपणन का कार्य प्रदेश के बिन्ध्य तथा बुन्देलखण्ड क्षेत्रों में किया जा रहा है, जिनमें कुछ मुख्य प्रजातियां गुड़मार पत्ती, शंखपुष्पी, आंवलाकली, भृंगराज, भूमि आंवला, नागरमोथा, काकनाशा, गिलोय, बहेड़ा, सफेद मूसली, वायविडंग, मालकांगनी, बेलगूदा, पुआरबीज, नायबूटी, वनतुलसी हैं। इस हेतु विस्तृत सूचना क्षेत्रीय प्रबन्धक (दक्षिणी क्षेत्र) इलाहाबाद फोन नं० ०५३२-२४६५५४४ तथा प्रभागीय लौगिंग प्रबन्धक, ललितपुर फोन ०५१७६-२७२३१३ से प्राप्त किया जा सकता है। कुछ चयनित जड़ी-बूटियों की फुटकर बिक्री की व्यवस्था अरण्य विकास भवन, उ०प्र० वन निगम २१/४७५, सेक्टर-२१, इन्दिरा नगर, लखनऊ पर भी की गई है)



धन्वन्तरि वाटिका की स्थापना की द्वितीय वर्ष गाँठ पर धन्वन्तरि वाटिका राज भवन उ0 प्र0 द्वारा प्रकाशित