



॥ श्री धन्वन्तरये नमः ॥

द्वादशम् पुष्पम्

शतायु की ओर

नार्थार्थं नापि कामार्थमथ भूतदयां प्रति ।
वर्तते यश्चिकित्सायां स सर्वमतिवर्तते ॥

चरक ग्रं० १-४/५८

जो चिकित्सक धन एवं इच्छित वस्तुओं की प्राप्ति की चिन्ता
न करते हुए केवल प्राणियों के कल्याण की भावना से ही चिकित्सा कार्य
करते हैं, वे ही सर्वश्रेष्ठ चिकित्सक कहलाने के योग्य हैं ।

धन्वन्तरि वाटिका, राजभवन

उत्तर प्रदेश, लखनऊ

DHANWANTARI VATIKA, RAJBHAWAN, UTTAR PRADESH, LUCKNOW

11 नवम्बर, 2012

शतायु की ओर

मानसिक स्वास्थ्य (MENTAL HEALTH)

मानस (मानसिक) रोगों के कारण, बचाव एवं चिकित्सा

आयुर्वेद आयु (जीवन) का विज्ञान है और जीव, सत्व, आत्मा और शरीर का संयोग है अतः प्रत्येक विकार में सत्व, आत्मा और शरीर का प्रभावित होना स्वाभाविक है फिर भी सामान्यतः भेद से कुछ व्याधियों शारीरिक तथा कुछ मानसिक मानी जाती हैं। अतः वे रोग जिनमें प्रधान रूप से मनोविकार उत्पन्न हों तथा लक्षण शारीरिक न होकर मुख्यतः मानसिक हों, उन्हें मानस रोग कहा जाता है। तथाकथित सभ्यता के विकास के साथ मनुष्य प्रकृति से दूर होता जा रहा है एवं यांत्रिक युग के अस्वास्थ्यकर वातावरण से मनोरोगियों की संख्या बढ़ती जा रही है। जनमानस में इसको लेकर सीमित जागरूकता है। ऐसा माना जाता है कि एक स्वस्थ शरीर में ही एक स्वस्थ मन का निवास होता है। अतः मानस रोगों की समस्या एक उभरता हुआ प्रश्न है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के अनुसार “पूर्ण शारीरिक, मानसिक, एवं सामाजिक सुदृढ़ता तथा रोगों से मुक्त” व्यक्ति को स्वस्थ परिभाषित किया गया है। हजारों वर्ष पहले आचार्य सुश्रुत ने स्वास्थ्य को परिभाषित करते हुए लिखा है –

समदोषः समाग्निश्च समधातुमलक्रियः ।

प्रसन्नात्मेन्द्रियमनाः स्वस्थ इत्यभिधीयते ॥ सुश्रुत सू० १५ / ४४

अर्थात् जिसके वातादि दोष सम होते हैं, जठराग्नि सम होती हैं, धातु और मलों का कार्य यथोचित होता रहता है और जिसकी आत्मा, मन तथा इन्द्रियाँ प्रसन्न होती हैं। वह मनुष्य स्वस्थ कहलाता है।

इक्कीसवीं सदी को मनोवैज्ञानिकों ने चिन्ता का युग कहा है। आज का मानव मानसिक दृष्टि से जितना पीड़ित-चिंतित है उतना सम्भवतः किसी युग में नहीं रहा होगा। अतः मानस रोगों की उत्पत्ति होने से रोकना, उनका समुचित उपचार एवं जो लोग मानसिक रोग से ग्रसित हैं उनका पुनर्वास मानसिक स्वास्थ्य के लिए अत्यन्त आवश्यक है।

शरीरं सत्वसंज्ञं च व्याधीनामाश्रयो मतः ।

तथा सुखानां, योगस्तु सुखानां कारणं समः ॥ चरक सू० १ / ५५

शरीर और मन दोनों ही रोगों के आश्रय (स्थान) हैं तथा सुख का भी आश्रय मन और शरीर हैं। काल, बुद्धि, एवं इन्द्रियार्थ का समयोग सुख का कारण होता है। मन की व्याख्या करते हुए भारतीय शास्त्रकारों ने कहा है – “मन्यते बुद्धते अनेन इति मनः” अर्थात् जो मनन करने का सोचने-समझने का साधन हो वही मन है। मनन शब्द का प्रयोग बहुत ही व्यापक अर्थ में किया गया है इसके अन्तर्गत हमारी समस्त क्रियायें, सारा व्यवहार यथा-संवेदन, प्रत्यक्षीकरण, ध्यान, स्मरण, चिंतन, कल्पना, भाव, संवेग आदि सभी इसकी परिधि में आते हैं।

मानसिक रोगों की व्यापकता— यदि हम विश्व में देखें तो एक तिहाई जनसंख्या किसी न किसी मनोरोग से ग्रसित है। विश्व में होने वाले शीर्ष २० रोगों में ४ मानसिक रोग (अवसाद, मादक द्रव्यों का सेवन, शीजोफ्रीनिया एवं बाइपोलर डिसऑर्डर) भी शामिल है। यह चिन्ता का विषय है कि सारे रोगों के फलस्वरूप होने वाले वैश्विक बोझ (Global disability) में मनोरोग का योगदान दिनों-दिन बढ़ रहा है, जो पहले १९९८ में ११.५% था वह २०२० तक, बढ़ कर १५.५% हो जाने की संभावना है। अगर सिर्फ भारत में देखा जाय तो गंभीर मानसिक रोगियों का प्रतिशत ३-४ है और सामान्य मानसिक रोगियों का प्रतिशत १०-१५ है।

आयुर्वेद भी मानता है कि इन्द्रिय ग्रहण के लिए मन की उपस्थिति आवश्यक है। आत्मा, इन्द्रिय तथा इन्द्रियार्थों के उपस्थित रहने पर भी जब तक मन सक्रिय नहीं होता तब तक इन्द्रिय ग्रहण संभव नहीं है। मनुष्य को सभी ज्ञान-सुखात्मक या दुःखात्मक मन के द्वारा होता है।

सुखदुःखाद्युपलब्धि साधने मनः ।

मानस रोगों के कारण

आयुर्वेद में मानसिक रोगों की उत्पत्ति के जो कारण बतलाये गये हैं उनमें से-शारीरिक दोष, मानसिक दोष, प्रज्ञापराध, हीनसत्त्वता, असात्म्येन्द्रियार्थ संयोग, काल-परिणाम, आधारणीय वेगों का धारण, वर्जित काम सेवन, भय-शोक आदि मनोविकार, मलिन एवं प्रकृति विरुद्ध भोजन, मनोभिधात, अधर्म, एवं दैव तथा पुरुषकार के प्रतिकूल योग आदि हैं। आयुर्वेद में समस्त रोगों, विशेषकर मानसिक रोगों का प्रमुख कारण प्रज्ञापराध माना गया है।

प्रज्ञापराध : विवेकहीनता अथवा अयथार्थ ज्ञान से प्रेरित होकर किये गये कार्य ही प्रज्ञापराध कहलाते हैं। आचार्य चरक के अनुसार—

धीधृतिस्मृतिविभ्रष्टः कर्म यत् कुरुतेऽशुभम् ।

प्रज्ञापराधं तं विद्यात् सर्वदोषप्रकोपणम् ॥ चरक शा० १ / १०२

धी (बुद्धि), धृति (धारण 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



24 अक्टूबर 2011, श्री धन्वन्तरि जयन्ती के अवसर पर राजभवन, उ०प्र० में "शतायु की ओर" पत्रक के एकादशम् अंक का लोकार्पण करते हुए महामहिम श्री बी.एल. जोशी, राज्यपाल, उ.प्र.

प्रज्ञापराध कहा जाता है।

विषमाभिनिवेशो यो नित्यानित्ये हिताहिते।

श्रेयः स बुद्धिविभ्रंशः समं बुद्धिर्हि पश्यति॥ चरक शा० 1/99

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

विषयप्रवर्णं सत्त्वं धृतिभ्रंशान्न शक्यते।

नित्यन्तुमहितादर्थोद्धृतर्हि नियमात्मिका॥ चरक शा० 1/100

धृति का अर्थ है मन की स्थिरता अथवा धैर्य। मन की स्थिरता के अभाव में व्यक्ति अभीष्ट वस्तु पर ध्यान को केन्द्रित नहीं कर पाता है। फलस्वरूप अनचाही अथवा अनावश्यक वस्तुओं की ओर उसका ध्यान दौड़ता रहता है।

तत्त्वज्ञाने स्मृतिर्यस्य रजोमोहावृतात्मनः।

भ्रश्यते स स्मृतिभ्रंशः स्मर्तव्यं हि स्मृतौ स्थितम्॥ चरक शा० 1/101

भूतकाल में अनुभूत विषयों को अपनी तात्कालिक चेतना में लाना ही स्मृति कहलाता है, स्मृति भ्रंश से प्राणी का समस्त अर्जित ज्ञान पूर्ण अथवा आंशिक रूप से लुप्त हो जाता है। स्मृति के भ्रंश (नष्ट) हो जाने से वह अच्छे एवं बुरे कार्यों में विभेद नहीं कर पाता।

मानसिक एवं शारीरिक वेग : आधारणीय वेगों का धारण तथा धारणीय वेगों का न धारण करना सभी प्रकार के रोगों का एक महत्वपूर्ण कारण माना गया है। स्वस्थ रहने के लिए धारणीय वेगों का धारण करना तथा आधारणीय वेगों का यथावश्यक निस्सारण आवश्यक है।

लोभशोकभयक्रोधमानवेगान् विधारयेत्।

नैर्लज्ज्येष्यातिरागानामभिध्योश्च बुद्धिमान्॥ चरक सू० 7/27

लोभ, शोक, भय, क्रोध, अहंकार, निर्लज्जता, ईर्ष्या, अतिराग (अत्यधिक प्रेम), अभिध्या (दूसरे का धन लेने की इच्छा) आदि मानस वेगों को रोकना चाहिए। इन मनोवेगों को रोक लेने पर मानस रोग होने की सम्भावना कम रहती है।

आचार्य चरक ने 13 प्रकार के आधारणीय वेगों का वर्णन किया है जो प्रधानतः शरीर क्रिया संबंधी वेग हैं जैसे— मूत्र, मल, प्यास, आँसू, छींक, जंभाई, निद्रा आदि। जब धारणीय, आधारणीय वेग यथोचित रूप से नहीं नियंत्रित किये जाते हैं तो नाना प्रकार के मानसिक तनाव, द्वन्द्व तथा मानस रोग उत्पन्न होते हैं। आयुर्वेद ने सुख, मानसिक स्वास्थ्य तथा सामाजिक व्यवस्था के लिए इन वेगों का यथोचित नियंत्रण तथा निस्सारण को भी महत्व दिया है।

मानस दोष : सत्त्व, रज और तम ये मन के तीन गुण हैं। इनमें से सत्त्व समावस्था की स्थिति है। रज, तम के दूषक प्रभाव के कारण इन दो को मानस दोष कहा जाता है। इन मानस दोषों की समावस्था मानसिक स्वास्थ्य का आधार है और इन्हीं की विषमता मानसिक अस्वास्थ्य तथा मानस रोगों का कारण होती है।

लघुता, प्रकाश, चैतन्य, हर्ष, उत्तम बुद्धि ये सत्त्व के लक्षण हैं। क्रियाशीलता व उत्तेजना रजस्व के गुण हैं। हर प्रकार की इच्छाएं तथा आकांक्षाएं रज के कारण होती हैं। रज ही विभिन्न प्रकार की गतियों तथा स्तर वैभिन्य के लिए उत्तरदायी है और वही विभिन्न प्रकार के मानस रोगों को उत्पन्न करता है। तमस्व असत्य ज्ञान, आलस्य और निद्रा का कारण है।

पतंजलि योग सूत्र व्यवस्था में मन की पाँच स्थितियों का वर्णन है :

(1) **मूढ़ :** तमो गुण प्रधान कर्तव्य व अकर्तव्य को भूल जाता है (2) **क्षिप्त :** रजोगुण प्रधान मन एवं इन्द्रियों का संयम नहीं हो पाता (3) **विक्षिप्त :** चित्त की आंशिक स्थिरता, अनाशक्ति और निष्काम

कर्म, दया भाव की अवस्था (4) **एकाग्र** : मानसिक केन्द्रीकरण, पूर्णतः निर्लिप्त, अपर वैराग्य की अवस्था (5) **निरुद्ध** : चित्त की वृत्तियों एवं ध्येय विषयों का लोप, पूर्ण वैराग्य की अवस्था।

मन की इन स्थितियों में प्रथम दो में रज, तम गुणों का बाहुल्य होता है, तीसरे में इनकी समावस्था होती है और अन्तिम दो में सत्व गुण का बाहुल्य होता है। अतः इन अंतिम दो अवस्थाओं में किसी मानस रोग की उत्पत्ति नहीं होती। विभिन्न प्रकार के मानस रोगों की उत्पत्ति मूढ़ तथा क्षिप्त अवस्था में होती है।

मानस रोगों के प्रकार

रजस्तमश्च मानसौ दोषौ । तयोर्विकाराः

कामक्रोधलोभमोहेर्ष्यामानमदशोकचित्तो (न्तो) दवेगभयहर्षादयः ।। चरक वि० 6/5

एक देशीय मानस रोग— वे मनोरोग जो मात्र मन के आश्रय में रहते हैं। इन रोगों में रज और तम मानस दोषों का दूषण होता है। यह रोग निम्नवत हैं—

- (i) काम (Lust) (ii) क्रोध (Anger) (iii) लोभ (Greed) (iv) मोह (Delusion) (v) ईर्ष्या (Jealous) (vi) मान (Pride) (vii) मद (Neurosis) (viii) शोक (Grief) (ix) चिन्ता (Anxiety) (x) उद्वेग (Agitation) (xi) भय (Fear) एवं अवसाद (Depression) (xii) हर्ष (Euphoria)

आधुनिक मनोविज्ञान की भाषा में इन्हीं को संवेग कहते हैं। संवेग न हों तो मानव जीवन पूर्णतः रसहीन हो जाता है, संवेगों का अस्वाभाविक एवं विकृत रूप ही मानसिक रोगों का कारण है।

उभयाश्रित मानस रोग : वे मानसिक रोग जो शरीर और मन दोनों में आश्रित रहते हैं। इन रोगों में रज एवं तम मानस दोषों के साथ शरीरिक दोष—वात, पित्त, कफ का भी दूषण होता है जो निम्न हैं—

- (i) उन्माद (Mania) (ii) अपस्मार (Epilepsy) (iii) अपतंत्रक (Hysteria) (iv) अतत्वाभिनिवेश (Obsession) (v) भ्रम (Confusion) (vi) तन्द्रा (Drowsiness) (vii) क्लम (Neuresthenia) (viii) मद (Psychoneurosis) (ix) मूर्छा (Fainting) (x) सन्यास (Coma) (xi) मदात्यय (Alcoholism) (xii) गदोद्वेग (Hypochondriasis) (xiii) संत्रास (Phobia)

अक्षम व्यक्तित्व जन्य मानस रोग : मनुष्य के व्यक्तित्व का निर्माण उसके अपने जीवनकाल के अर्जित अनुभवों से होता है। पाश्चात्य विज्ञान भी व्यक्तित्व निर्माण में उससे संबंधित जीन्स को भी उत्तरदायी मानता है। कारण जो भी हो, अक्षम व्यक्तित्व विभिन्न प्रकार के मानस रोगों को उत्पन्न करने में सहायक होता है जैसे—

- (i) सत्वहीनता (Inadequate personality) (ii) अभेधता (Mental deficiency)
(iii) विकृत सत्व (Psychopathic personality)

मनोदैहिक रोग : जिनकी उत्पत्ति मानसिक स्तर पर होती है परन्तु अभिव्यक्ति शारीरिक लक्षणों के माध्यम से होती है।

- (i) भयज व शोकज अतिसार (Nervous diarrhoea) (ii) काम ज्वर, शोक ज्वर (Nervous pyrexia) आदि अनेक हैं।

मानस रोगों से बचाव के उपाय

वर्तमान काल में मानसिक रोगियों की संख्या में दिनों-दिन वृद्धि हो रही है, इन रोगों का गहरा प्रभाव न सिर्फ किसी व्यक्ति विशेष, बल्कि सम्पूर्ण मानव समुदाय के उन्नयीकरण में बाधक है अतः मनोरोगों से बचाव हेतु निम्नलिखित पर अधिक से अधिक ध्यान देने की आवश्यकता है—

1. मन की उन कारणों और उन परिस्थितियों से रक्षा करनी चाहिए जो मन को हानि पहुँचाने वाले हैं यथा—मानसिक द्वन्द, तनाव तथा संवेग उत्पादक परिस्थितियाँ।
2. जीवन शैली को नियमित रखना चाहिए।
3. इन्द्रियों पर नियंत्रण रखना चाहिए।
4. संकुचित मानसिकता का त्याग करना चाहिए।
5. आयुर्वेद में वर्णित ऋतु चर्या एवं दिन चर्या का पालन करना चाहिए।
6. ताजा, हल्का, साफ एवं सुपाच्य भोजन करना चाहिए।
7. अपवित्र, जूटे, सड़े-गले, बासी, विरुद्ध एवं विषम भोजन से बचना चाहिए।
8. मादक पदार्थों के सेवन से बचना चाहिए।
9. अपने जीवन का आनन्द, दूसरों से तुलना किये बिना उठाये।
10. जीवन में सफल होना है तो असफल होने पर भी संयम बनाए रखें।
11. संबंधों से मोह न करें इसी से दुःख की उत्पत्ति होती है और मानस रोगों का कारण बनता है।
12. हमारे विचार, बीमारी का समय और परिणाम दोनों पर असर डालते हैं। अतएव सकारात्मक सोच रख



24 अक्टूबर 2011, राजभवन, उ.प्र. में 'कल्प वृक्ष' का पौधा रोपित करते हुए महामहिम श्री बी.एल. जोशी, राज्यपाल, उ.प्र.



13 अक्टूबर 2012, राजभवन, उ.प्र. में 'कल्प वृक्ष' का पौधा रोपित करते हुए भारत के राष्ट्रपति महामहिम श्री प्रणब मुखर्जी



9 सितम्बर 2012, को राजभवन, उ.प्र. में "आम" का पौधा रोपित करते हुए भारत के उपराष्ट्रपति माननीय श्री मो. हामिद अंसारी

कर स्वयं को रचनात्मक कार्यों में व्यस्त रखना चाहिए।

13. शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य की कामना रखने वाले प्राणियों को निम्न चार प्रकार के भोजन का विशेषरूप से त्याग करना चाहिए –

♦ **समशन** : पथ्य और अपथ्य को एक साथ मिलाकर खाना ♦ **अध्यशन** : एक बार खाये हुए भोजन को ठीक से पचने के पूर्व फिर खा लेना ♦ **अमात्राशन** : अग्नि, बल और आहार द्रव्य के स्वरूप की अपेक्षा करते हुए आवश्यकता से कम या अधिक खाना ♦ **विषमाशन** : भोजन का उपयुक्त समय आने के पहले अथवा भूख का समय बीत जाने पर भोजन करना।

14. **सद्वृत्त (सदाचरण)** : आयुर्वेद में वर्णित निम्न सद्वृत्त का पालन करने से मानस रोगों से बचा जा सकता है।

(अ) **क्या-क्या करना चाहिए** : गुरु, ईश्वर, गौ, वृद्ध, विद्वान, सिद्ध पुरुष तथा आचार्य की पूजा, अग्नि की उपासना (विधिपूर्वक 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 का सत्कार 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 समादर व्यवहार करने वाला, क्रोधी मनुष्यों को विनय द्वारा प्रसन्न करने वाला, भय से मुक्त 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।

वर्तमान में बच्चों में सकारात्मक विचार विकसित करने की आवश्यकता है उनकी यदि आरम्भ से मन को हानि पहुँचाने वाली परिस्थितियों से रक्षा की जाय और सद्वृत्त (सदाचरण) का पाठ सिखाया जाय, उन्हें उचित अंशों में प्यार, सुरक्षा एवं सहारा दिया जाय, अच्छा से अच्छा वातावरण दिया जाय, उनके स्वास्थ्य, मनोरंजन एवं उचित शिक्षा का प्रबन्ध किया जाय तथा उनकी रचनात्मकता को प्रोत्साहित किया जाय तो राष्ट्र को बहुत से मानसिक रोगियों से बचाया जा सकता है।

(ब) **क्या-क्या नहीं करना चाहिए** : झूठ न बोलें, दूसरे के अधिकार या धन को न लें, शत्रुता में रूचि 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 बैठें, भयंकर वेग वाले जल में घुसकर स्नान न करें, मदकारी वस्तुओं का सेवन न करें, मुख को बिना ढके जम्हाई, छींक और हसी न निकालें, अंगुली से नासिका न कुरेदें, दांत न किटकिटायें, नखों को न बजायें, भूमि को नख से न कुरेदें, तृण को दांत से न काटें, उत्तम पुरुषों से विरोध न करें, परस्त्री गमन न करें, कुटिल कार्यों में प्रेम न रखें, दूसरे व्यक्तियों को भयभीत न करें।

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 बोलें, 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 सन्देह न करें और सर्वदा सोच-विचार में भी न रहें।

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

मानस रोग चिकित्सा : आयुर्वेद में दोष वैषम्य को ही व्याधि तथा दोष साम्य को आरोग्य माना गया है। दोष साम्य से तात्पर्य है तीन शारीरिक दोषों, दो मानस दोषों, सात धातुओं तथा मलों की समावस्था। इनकी समावस्था को ही सुख या स्वास्थ्य कहा जाता है और इनकी विषमावस्था ही दुःख या व्याधि है। इस प्रकार चिकित्सा का ध्येय शरीर में धातु साम्य लाना तथा मानसिक, अध्यात्मिक तथा इन्द्रियपरक सुखावस्था उत्पन्न करना है।

त्रिविधमौषधमिति—दैवव्यपाश्रयं, युक्तिव्यपाश्रयं, सत्त्वावजयश्च। चरक सू० 11 / 54

चिकित्सा विधियाँ : मानस तथा शारीरिक रोगों की चिकित्सा विधियों को तीन वर्गों में रखा गया है—

1. दैवव्यपाश्रय चिकित्सा
2. सत्त्वावजय चिकित्सा
3. युक्तिव्यपाश्रय चिकित्सा

दैवव्यपाश्रय चिकित्सा : अथर्ववेद तथा कौशिक सूत्र दैवव्यपाश्रय चिकित्सा के प्रमुख स्रोत हैं। दैवव्यपाश्रय चिकित्सा की कई विधियाँ बतायी गयी हैं जैसे मंत्र, औषधिधारण, मणिधारण, मंगल कर्म, उपहार, होम, यम—Social hygiene (अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह) नियम—Personal hygiene (शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय, ईश्वर प्रणिधान), प्रायश्चित्त, उपवास, स्वस्त्ययन (वेदोक्त कर्म), प्रणिपात (बड़ों तथा पूज्यों को नमस्कार), तीर्थ गमन इत्यादि।

उपवास, स्वस्त्ययन, प्रायश्चित्त, तीर्थ गमन, यम इत्यादि विधियाँ मनुष्य के चरित्र को प्रभावित करती हैं। इसके द्वारा मन तथा शरीर दोनों ही प्रभावित होते हैं और ये मानस रोगों की रोकथाम के लिए विशेष रूप से उपयोगी हैं। मंत्र, औषधिधारण, मणिधारण इत्यादि मनुष्य में आत्मविश्वास उत्पन्न करते हैं तथा यम नियम के पालन से व्यक्ति अपने मन पर नियंत्रण करने की शक्ति का विकास करता है। प्रायश्चित्त से व्यक्ति अपने अनुचित कार्यों को स्वीकार कर लेता है जिससे उसका मानसिक तनाव कम हो जाता है। प्रायः कई मानस रोगों की उत्पत्ति मनुष्य की अपनी असुरक्षा की भावना के कारण भी होती है। अतः ईश्वर प्रणिधान अर्थात् ईश्वर में अर्पित कर देना मानस रोगों की चिकित्सा की एक महत्वपूर्ण विधि है। स्वविवेक से मानस रोगी एवं उसके परिजनों को इस चिकित्सा विधि की महत्ता समझते हुए ही लाभ लेना उचित रहेगा।

सत्त्वावजय चिकित्सा : सत्त्वावजय चिकित्सा मानसिक रोगों की चिकित्सा एक प्रमुख अंग है।

धी धैर्य आत्मादिविज्ञानं मनोदोषौषधं परम्। अ० ह० सू०—1

सत्त्वावजय चिकित्सा का अर्थ उपचार की वे विधियाँ हैं जिनके द्वारा मन पर नियमन, नियंत्रण प्राप्त किया जा सकता है अर्थात् मन को अहित अर्थों की ओर जाने से रोकना है। आधुनिक में इसी को मानसोपचार (Psychotherapy) कहते हैं। इसके द्वारा रोगी के धी, धृति, तथा स्मृति को साम्यावस्था में लाने का प्रयत्न किया जाता है। अतः मानसिक रोगों के उपचार में सबसे पहला कदम मानसिक प्रक्रियाओं को व्यवस्थित करना; उन्हें सही दिशा प्रदान करना ही है। जब तक मानसिक प्रक्रियाएँ व्यवस्थित नहीं होती, जीवन और जगत के प्रति अपने दृष्टिकोण को वह नहीं बदल सकता। जब तक उसमें अपने को, परिस्थितियों को ठीक-ठाक समझने की सूझ का उचित मात्रा में विकास नहीं होता वह अपने मन को अहित अर्थों की ओर जाने से रोक नहीं सकता और जब तक वह अपने मन को अहित अर्थों की ओर जाने से नहीं रोक पाता, मानसिक रोगों से छुटकारा भी नहीं पा सकता। इसीलिए आयुर्वेद के मनीषियों ने मानसिक रोगों के उपचार में स्वयं अपने को; अपनी मानसिक प्रक्रियाओं को (आत्मज्ञान) तथा देशकालादि वातावरणगत उपकरणों को (विज्ञान) समझने पर विशेष बल दिया है। इसके लिए उन्होंने रोगी की धी, धृति, स्मृति और चित्त की एकाग्रता को विकसित करने की राय दी है। मानसिक प्रक्रियाओं में व्यवस्था आने से प्राणी में अन्तर्दृष्टि का विकास होता है। वह मानसिक द्वन्द्वों—संघर्षों को समझने लगता है। अपनी समस्याओं एवं कठिनाईयों को उनके वास्तविक रूप में देखने का प्रयास करने लगता है। मानसोपचारशास्त्री उसके दृष्टिकोण को इस हद तक बदल देता है कि अब वह अपनी समस्याओं एवं कठिनाईयों से बचता, भागता अथवा कतराता नहीं है, बरन वह उनका सामना करता है तथा उनका समाधान करने का प्रयास करता है।

योग : सत्त्वावजय चिकित्सा एवं योग के सिद्धान्त समान ही प्रतीत होते हैं —

“योगश्चित्तवृत्ति निरोधः”

अर्थात् चित्त की वृत्तियों का निरोध ही योग है। योग द्वारा व्यक्ति अपने अन्दर निहित शक्तियों को संतुलित रूप से विकसित करके पूर्ण आनंद की प्राप्ति कर सकता है। महर्षि पतंजलि द्वारा

वर्णित अष्टांग योग (यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान व समाधि) की अन्तिम अवस्था समाधि है। यहाँ पर समाधि में आधि शब्द विकारों के लिए प्रयुक्त हुआ है। अर्थात् योग के द्वारा मनोविकारों को सम अवस्था में लाकर पूर्ण मानसिक स्वास्थ्य प्राप्त किया जा सकता है। मानस रोगों के उपचार में महत्वपूर्ण यौगिक क्रियायें निम्न हैं –

ध्यान, धारणा, प्रत्याहार, पदमासन, शवासन, पश्चिमोत्तानासन, मकरासन, भुजंगासन, शलभासन प्राणायाम— नाडीशोधन, उज्जायी, भ्रामरी, ओंकार जप आदि।

युक्तिव्यपाश्रय चिकित्सा : औषधि तथा आहार के तथ्यों पर आधारित युक्तिपूर्वक प्रयोग द्वारा रोग निवारण को युक्तिव्यपाश्रय कहते हैं। मानस तथा शारीरिक रोगों की चिकित्सा की यह सबसे महत्वपूर्ण तथा प्रायः प्रयोग होने वाली चिकित्सा विधि है। मानस रोगों में भी वातादि शारीरिक दोष विकृत होते हैं अतः औषधि, पंचकर्म, पथ्यापथ्य आदि का प्रयोग इनकी चिकित्सा में किया जाता है। इस चिकित्सा के दो भाग हैं—

संशोधन चिकित्सा : उन्माद, अपस्मार तथा कुछ अन्य मानस रोगों में शोधनार्थ पंचकर्म का प्रयोग किया जाता है। मानस रोगों में शिरोधारा एवं शिरोवस्ति क्रियायें किये जाने का भी प्राविधान है जो अत्यन्त लाभकारी है।

संशमन चिकित्सा : संशमन चिकित्सा हेतु पथ्य, आहार, विहार, और औषधि की व्यवस्था की जाती है।

मानस रोगों (Mental disorders) की चिकित्सा में प्रयुक्त होने वाली महत्वपूर्ण औषधियाँ

1. **चूर्ण :** ब्राह्मी, जटामांसी, तगर, शंखपुष्पी, सर्पगन्धा, अश्वगन्धा, ज्योतिष्मती, शतावरी तथा यष्टीमधु आदि के एकल चूर्ण, सारस्वत चूर्ण, कल्याण चूर्ण
2. **बटी :** ब्राह्मी बटी, सर्पगन्धाघन बटी, अपतन्त्रकारि बटी
3. **आसव, अरिष्ट :** चन्दनासव, सारस्वतारिष्ट, अश्वगन्धारिष्ट
4. **अवलेह :** चन्द्रावलेह, कुष्माण्डावलेह, गुलकन्द, ब्राह्म रसायन
5. **घृत :** ब्राह्मी घृत, कल्याण घृत, अश्वगन्धादि घृत, पुराण घृत, महाचैतस घृत, पंचगव्य घृत, हिंवादि घृत
6. **भस्म, पिष्टी :** अकीक भस्म, स्वर्णमाक्षिक भस्म, मुक्ता पिष्टी, प्रवाल पिष्टी
7. **रस :** स्मृतिसागर रस, कामदुधा रस, रसरज रस, उन्मादगजकेसरी रस, उन्मादगजांकुश रस, उन्मादमंजन रस, चतुर्भुज रस, चतुर्मुख रस, योगेन्द्र रस, वृहत्वात चिन्तामणि रस, वातकुलान्तक रस।

महत्वपूर्ण निर्देश— इन औषधियों में से एक या दो का प्रयोग रोगी की प्रकृति, शारीरिक एवं मानसिक अवस्था, दोष, दूष्य, बल एवं अग्नि के अनुसार चिकित्सक की देख-रेख में करना उचित रहता है।

मानस रोगों (Mental disorders) में लाभकारी औषधीय पौधे

नीर ब्राह्मी (Thyme leaved gratiola)

हिन्दी नाम— ब्राह्मी, जलनीम

वानस्पतिक नाम—*Bacopa monnieri*

प्रयोज्य अंग— पंचांग



कूष्माण्ड (Ash gourd)

हिन्दी नाम— पेठा

वानस्पतिक नाम—*Benincasa hispida*

प्रयोज्य अंग— फल



मण्डूकपर्णी (Indian pennywort)

हिन्दी नाम— ब्राह्मी, मण्डूकब्राह्मी

वानस्पतिक नाम—*Centella asiatica*

प्रयोज्य अंग— पंचांग



अश्वगन्धा (Winter cherry)

हिन्दी नाम—असगंध

वानस्पतिक नाम—*Withania somnifera*

प्रयोज्य अंग— मूल



वचा (Sweet flag)

हिन्दी नाम— बच

वानस्पतिक नाम—*Acorus calamus*

प्रयोज्य अंग— मूल एवं भौमिक काण्ड



शंखपुष्पी (Bindweed)

हिन्दी नाम— शंखाहुली

वानस्पतिक नाम—*Convolvulus pluricaulis*

प्रयोज्य अंग— पंचांग



ज्योतिष्मती (Climbing staff tree)

हिन्दी नाम— मालकांगनी

वानस्पतिक नाम—*Celastrus paniculatus*

प्रयोज्य अंग— बीज



तगर (Indian valerian)

हिन्दी नाम— सुगन्धबाला

वानस्पतिक नाम—*Valeriana wallichii*

प्रयोज्य अंग— मूल



तुलसी (Holy basil)

हिन्दी नाम— बृन्दा

वानस्पतिक नाम—*Ocimum sanctum*

प्रयोज्य अंग— पत्र, पुष्प, बीज



उस्तूखुदूस (French lavender)

हिन्दी नाम— धारु

वानस्पतिक नाम—*Lavandula stoechas*

प्रयोज्य अंग— पत्र, पुष्प



जटामांसी (Indian spikenard)

हिन्दी नाम— बाल-छड़

वानस्पतिक नाम—*Nardostachys jatamansi*

प्रयोज्य अंग— मूल



सर्पगन्धा (Serpentine root)

हिन्दी नाम— घवलबरुआ

वानस्पतिक नाम—*Rauwolfia serpentina*

प्रयोज्य अंग— मूल



चन्दन (Sandal wood tree)

हिन्दी नाम— श्वेत चन्दन

वानस्पतिक नाम—*Santalum album*

प्रयोज्य अंग— काण्डसार



तरुणी (Rose)

हिन्दी नाम— गुलाब

वानस्पतिक नाम—*Rosa centifolia*

प्रयोज्य अंग— पुष्प



धन्वन्तरि वाटिका का उद्देश्य

राजभवन में स्थापित की गयी धन्वन्तरि वाटिका का मुख्य उद्देश्य आयुर्वेदीय औषधि पौधों के ज्ञान को जन-जन तक पहुँचाना है। यह तभी सम्भव है जब ऐसी धन्वन्तरि वाटिकाएं प्रदेश के विभिन्न अंचलों में स्थापित हों तथा इन पौधों के औषधीय गुणों के विषय में जन सामान्य को बहुमूल्य जानकारी उपलब्ध करायी जाय ताकि वे आयुर्वेद के रूप में प्राप्त पूर्वजों की अनमोल धरोहर से लाभ उठा सकें।

आभार : इस पत्रक में प्रकाशित सामग्री का संकलन विभिन्न संहिताओं एवं स्रोतों से किया गया है।

कृषि विभाग, उत्तर प्रदेश का सहयोग के लिए आभार

कृषि विभाग, उ.प्र. द्वारा कृषकों के हित में संचालित मुख्य योजनाएँ :

1. कृषि के समग्र विकास हेतु "राष्ट्रीय कृषि विकास योजना" का संचालन।
2. गेहूँ, धान एवं दलहन के उत्पादन में वृद्धि हेतु राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा मिशन योजना का संचालन।
3. मृदा स्वास्थ्य सुधार योजना का संचालन।
4. जिंक सल्फेट, जिप्सम, जैव उर्वरक एवं बायो एजेंट की कृषकों को अनुदान पर उपलब्धता।
5. कृषकों की जागरूकता हेतु विभिन्न स्तरों पर कृषक प्रशिक्षण कार्यक्रम।
6. कृषि यंत्रीकरण को बढ़ावा देने हेतु कृषकों को अनुदान पर उन्नत कृषि यंत्रों की उपलब्धता।
7. पूर्वी उत्तर प्रदेश में कृषि उत्पादन में वृद्धि हेतु "हरित क्रान्ति की विस्तार योजना" का संचालन।

☞ कृषि विभाग से संबंधित अधिक जानकारी हेतु निःशुल्क दूरभाष 1800-180-1551 पर सम्पर्क करें या विभागीय वेबसाइट www.agriculture.up.nic.in देखें

आलेख : डा० शिव शंकर त्रिपाठी, एम.डी.(आयु.)

प्रभारी चिकित्साधिकारी, राजभवन आयुर्वेदिक चिकित्सालय
एवं प्रभारी अधिकारी, धन्वन्तरि वाटिका, राजभवन, उ०प्र०, लखनऊ
दूरभाष - 0522-2620494 (विस्तार- 210) 0522-2419887 (नि०)

प्रकाशक : धन्वन्तरि वाटिका, राजभवन, उत्तर प्रदेश, लखनऊ

मुद्रक : संयुक्त निदेशक, कृषि ब्यूरो

9, यूनिवर्सिटी रोड, लखनऊ। दूरभाष - 0522-2781042