



यो

ग आणि आयुर्वेद म्हणजे भारतीय संस्कृतीने जगाला दिलेली अमूल्य देणगी आहे. या दोन्ही शास्त्रांचा उद्देश मानसिक व शारीरिक उन्नती हाच आहे. या दोन्ही शास्त्रांचा उगम आपल्या वेदोपनिषदात आहे. या दोन्ही शास्त्रांचा पाया इतका आहे की दोन्ही शास्त्रांचे मूल सिद्धान्त हे कालानुरूप न बदलणारे शाश्वत व स्थिर आहेत. वर्षानुवर्षे याच सिद्धान्तावर आधारित ही शास्त्रे टिकून आहेत. आजच्या मितीलाही हेच सिद्धान्त आचरून इच्छित शारीरिक व मानसिक उन्नयन साधता येते.

प्रथम योगशास्त्राबद्दल माहिती घेऊ. योग या शब्दात युज हा धातू असून त्याचा अर्थ जोडणे असा आहे. आद्य शंकराचार्यांनी जीवात्म्याचा परमात्म्याशी संयोग होणे असे म्हटले आहे. योगशास्त्राचा परम उद्देश मोक्ष हा आहे. हे अंतिम ध्येय साध्य करण्यासाठी हठयोग अथवा राजयोगाचा उपदेश केला आहे.

ही आठ अंगे म्हणजे – यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान व समाधी.

यापैकी पहिली पाच बाह्यांगे तर नंतरची तीन अंतरंगे म्हणून संबोधली आहेत. या आठ अंगांच्या योग्य आचरणाने आपल्या परमध्येय मोक्षपदाकडे वाटचाल करता येते. मोक्षपदाप्रत पोचण्यासाठी शारीरिक आणि मानसिक आरोग्याच्या संतुलनाची तसेच शुद्धीची गरज आहे. अष्टांग योगातील प्रथम पाच अंगे ही शरीरशुद्धी व शेवटची तीन अंगे मनःशुद्धी साध्य करून देणारी आहेत. योगशास्त्र आत्मसात करताना ही आठही अंगे क्रमाने शिकावीत. योगशास्त्र हे वैद्यकीयशास्त्र नाही. परंतु शरीर व मन सुदृढ ठेवण्यासाठी मूलतः व्याधी प्रतिबंधक शास्त्र आहे.

अष्टांग योगातील प्रथम अंग यम आहे. यामध्ये मुख्यतः नैतिक मूल्ये सांगितली आहेत. काया, वाचा, मनोभावे या यमव्रतांचे आचरण केले पाहिजे. सत्य, अस्तेय (चोरी न करणे), ब्रह्मचर्य व अपरिग्रह (कोणतीही गोष्ट न स्वीकारणे, वाजवीपेक्षा जास्त संग्रह न करणे) ही पाच यमतत्त्वे आहेत.

द्वितीय अंग नियम असून शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय, ईश्वर प्रणिधान हे पाच नियम उपदेश केले आहेत. पाच यमव्रतांच्या अंगीकरणानंतर ही पुढची पायरी आहे. योगाची व्याख्या 'योगत्सु चित्तवृत्ती निरोधः' म्हणजे मानसिक वेग टाळणे अशी केली आहे. यम व नियम यांचा विचार करता त्यांचे प्रयोजन हेच असावे हे समजून येते.

आता आसन व प्राणायाम यांचा विचार करू. आसनापासून मुख्यतः पातळीवर योगाचरण सुरू होते. आसनाची व्याख्या 'स्थिरसुखमासनमप्रयत्न शैथिल्यानंत समापत्तिभयामततो द्वंद्वानभिघातः' आसन हे सुखकर हवे. स्थिर व सुखकर शारीरिक आणि मानसिक अवस्थेत राग, द्वेष इत्यादी द्वंद्वे अपीडाकर होतात. आज योगासने म्हणून प्रचलित असलेली आसने व पतंजली अभिप्रेत आसने यात फरक आहे. परंतु ही आसने शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्यकारक आहेत.

आसन व प्राणायाम यांच्या अनुषंगाने षट्कर्मे. धौति, बस्ति, नेति, त्राटक (एकटक पाहणे), नौली व कपालभाति. तसेच काही बंध उडियान, जालंधर, मूलबंध, जिह्वाबंध यांचा उल्लेख करणे क्रमप्राप्त आहे.

चौथे अंग प्राणायाम. प्राण + आयाम म्हणजे श्वासावर नियंत्रण असा अर्थ आहे. आसन आत्मसात केल्यानंतर आंतरिक शुद्धीच्या दृष्टीने प्राणायाम पुढची पायरी आहे. श्वास व प्रश्वास यांच्या गतीचा विच्छेद म्हणजे प्राणायाम. तो बाह्य आभ्यंतर व स्तंभ या तीन पातळीवर करायचा असतो. देशकाल व संख्यानुसार तो दीर्घ व सूक्ष्म असा असतो. प्राणायामाने सत्त्वगुण प्रकाशित होतो व धारणेसाठी योग्यता प्राप्त होते. आज आसन व प्राणायाम यांचा अनेक व्याधींमध्ये प्रभावीपणे उपयोग झाल्याचे दिसून येते. प्रयत्न केल्यास कोणालाही

आत्मसात करता येतील अशी ही योगाची बाह्यांगे आहेत.

योगाचे पाचवे अंग प्रत्याहार हे शेवटचे बाह्यांग आहे. बाह्यांगे व अंतरंगे यांच्यातील दुवा प्रत्याहार समजला जातो. प्रत्याहार म्हणजे चित्ताशी इंद्रियांचे एकरूपत्व. प्रत्याहाराने पंचेंद्रिये चित्ताला वश होतात व आपले गुणधर्म विसरतात. प्रत्याहाराने मनाची एकाग्रता होऊन पुढील साधना सुकर होते. योगशास्त्रातील सहावे अंग धारणा. सातवे अंग ध्यान व आठवे अंग समाधी आहे. धारणा म्हणजे चित्त स्थिरता व अंतर्मुखता. ध्यान म्हणजे चित्त एकाग्र होऊन ते टिकून राहणे व समाधी म्हणजे स्वरूपशून्यत्व.

योगशास्त्र हे परमार्थसिद्धीचे साधन आहे. योग्य गुरुच्या मार्गदर्शनाखाली प्रयत्नपूर्वक व स्वेच्छेने आरंभ केल्यास योगशास्त्र आत्मसात करता येईल. आज जिथे जीवनामध्ये शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, नैतिक अशा सर्व बाजूंनी आघात होत असताना योगशास्त्राचे महत्त्व अनन्यसाधारण ठरते. योगशास्त्राच्या अनुषंगाने आयुर्वेदाचा विचार अपरिहार्य आहे. योगशास्त्राला पूरक असे परिपूर्ण वैद्यकशास्त्र आयुर्वेद आहे.

योग आणि आयुर्वेद

■ वैद्य मानसी पिंपळसरकर

अर्थ, काम व मोक्ष यांच्या प्राप्तीचे मूळ हे शरीर व त्याचे आरोग्य आहे. रोग हे त्या ध्येयापासून आपल्याला दूर खेचतात. आरोग्यरक्षण हा सर्व सुखांचा पाया आहे. चरकाचार्यांनी आरोग्याची व्याख्या 'सुखसंज्ञकं आरोग्यम्' अशी केली आहे. बाह्यतः कोणतीही व्याधी नसणे म्हणजे निरोगी असणे असे नाही. तर आरोग्याचे लक्षण म्हणजे शरीर, मन, इंद्रिय व आत्मा यांमध्ये सुखकर संवेदना, प्रसन्नता असणे म्हणजे आरोग्य. असा विचार करता आजच्या काळात किती लोकांना आपण आरोग्यवान म्हणू शकतो? आयुर्वेदाचे प्रयोजन निरोगी माणसाचे आरोग्यरक्षण व रोग्याचे व्याधी परिमोक्ष असे आहे.

आयुर्वेदाचे ज्ञानभांडार इतके मोठे आहे की त्याची चर्चा एका लेखात करणे शक्य नाही. परंतु तरीही आयुर्वेदीय चिकित्सा करताना वैद्य कोणकोणत्या गोष्टींचा ठळक विचार करतो याचा आढावा घेऊ या.

प्रकृति, तीन दोष (वात, पित्त, कफ), सात धातू (रस, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा, शुक्र), तीन मल (मल, मूत्र, स्वेद), अग्नी, इंद्रिये, मन व आत्मा हे आयुर्वेदीय परीक्षणाचे महत्त्वाचे घटक आहेत. रोगाचे निदान त्याचे हेतू, कारण, पूर्वरूपे, रोगलक्षणे, उपशयानुपशय व रोगसंप्राप्ति या निदान पंचकाच्या आधारे केले जाते.

शोधन (व्याधिनीरूप पंचकर्म) व शमन हे चिकित्सेचे मुख्यतः दोन प्रकार आहेत. हेतूपरिमारजन हे चिकित्सेचे पहिले तत्त्व आहे. आयुर्वेदात खूप पथ्यापथ्य आहे असा प्रचलित समज आहे. परंतु हे पथ्यापथ्य व्याधिनीरूप व मुख्यत्वेकरून स्वास्थ्य रक्षणासाठी असते हे लक्षात घेतले पाहिजे.

नित्यनियमाने आचरणात आणण्यासाठी सांगितलेली दिनचर्या व ऋतुनीरूपही दोष विशिष्ट दोषप्रकोप होत असतो. उदा. वसंतात कफ प्रकोप, शिशिरात वात प्रकोप व ग्रीष्मात पित्त प्रकोप. दोष प्रकोपानुसार आहार, विहार, पंचकर्म ही कशी असावीत याचे वर्णन दिनचर्या व ऋतुचर्येत केले आहे.

शरीर शुद्धीसाठी शरद ऋतूत विरेचन व शिशिरात बस्ति ही पंचकर्म सांगितली आहेत. रसायन चिकित्सा हे आयुर्वेदाचे दुसरे महत्त्वाचे वैशिष्ट्य म्हणता येईल. रसायन सेवनाने जरादि स्वाभाविक व्याधींपासून रक्षण होते. स्मृती, बुद्धी, तारुण्य, देहेंद्रिय बल, कांती

प्राप्त होते. आवळा, हिरडा, गुळवेल, शतावरी या सर्व परिचित वनस्पती उत्तम रसायन आहेत. मात्र कुठलेही आयुर्वेदिक औषध घेताना ते उत्तम प्रतीचे व योग्य मात्रेत घेतले गेले पाहिजे.

प्रकृती विचार हा चिकित्सा व स्वास्थ्य रक्षणासाठी महत्त्वाचा ठरतो. गर्भधारणेच्या वेळी वात, पित्त, कफ या शरीर व सत्त्व, रज, तम या मानस दोषांचा ज्या प्रमाणात अनुबंध होतो त्यानुसार गर्भ प्रकृती ठरते. वात, पित्त, कफ, द्वंद्वज (दोन दोषात्मक) व त्रिदोषज या शरीर प्रकृती तर याचप्रमाणे मानस प्रकृती आयुर्वेदात सांगितल्या आहेत. आयुर्वेदात गर्भोत्पत्ती, गर्भिणी परिचर्या (आहार विहार) हे विस्तृतरीत्या सांगण्याचा हेतू सुकर प्रसव व सुगुण संतती जनन हाच आहे. तसेच प्रकृतीनुसार दिनचर्या ऋतूचर्या अवलंबल्यास फायदा होतो. वैद्यालाही रोगनिदान करताना व चिकित्सा क्रम ठरविताना प्रकृतीविनिश्चय उपयोगी ठरतो.



आयुर्वेदातील औषधी संग्रह विपुल आहे. शेकडो वनस्पतींचे गुणधर्म, त्यापासून केलेली औषधे, त्यांचा सेवन काल व मात्रा तसेच ही औषधे अल्प मात्रेत वा अति मात्रेत दिल्याने होणारे परिणाम यांचा अभ्यास करून वैद्य अचूक चिकित्सा करू शकतो. आयुर्वेदात अनेक धातू औषधी स्वरूपात वापरले आहेत. पारा, गंधक, सोने, चांदी, लोह इत्यादी धातूंचा विविध संस्कार करून तयार केलेले अनेक औषधी कल्प आज वैद्य यशस्वीपणे वापरतात.

योगशास्त्राप्रमाणेच आजच्या काळात आयुर्वेदाचे महत्त्व अनन्यसाधारण ठरते. अस्तित्वात असलेले व नवीन निर्माण होणारे रोग पाहता आज शरीराचे निकोपत्व

टिकवण्यात, प्रतिकारशक्ती वाढवण्यात व व्याधीचिकित्सेच्या बाबतीत आयुर्वेद प्रभावी ठरते. आयुर्वेद हे भारतीय शास्त्र असले तरी त्याची व्याप्ती सर्व विश्वात्मक आहे.

सर्वांना सुख लाभावे
आणि आरोग्यसंपदा
कल्याण व्हावे सर्वांचे
कोणी दुःखी असू नये.

वैद्य मानसी पिंपळसकर