

Impact
Factor
2.147

ISSN 2349-638x

Refereed And Indexed Journal



**AAYUSHI
INTERNATIONAL
INTERDISCIPLINARY
RESEARCH JOURNAL
(AIIRJ)**

Monthly Publish Journal

VOL-III

ISSUE-VIII

Aug.

2016

Address

•Vikram Nagar, Boudhi Chouk, Latur.
•Tq. Latur, Dis. Latur 413512
•(+91) 9922455749, (+91) 9158387437

Email

•aiirjpramod@gmail.com

Website

•www.aiirjournal.com

CHIEF EDITOR – PRAMOD PRAKASHRAO TANDALE

आरोग्यपूर्ण जीवन अर्थात उत्तम मानसिक स्वास्थ्य

वैद्य सुलक्षणा अ. सोनावणे.

M.D.(Third year)

CSMSS Ayurved College ,Aurangabad

वैद्य अंजली हिंणणे.

Research Guide,

CSMSS Ayurved College, Aurangabad

आयुर्वेदाचे इतर चिकित्सा शास्त्रांपेक्षा असणारे महत्वाचे वेगळेपण म्हणजेच या शास्त्रात नेहमी शरीर व मन यांचा साकल्याने विचार केला आहे. निरोगी राहण्यासाठी मनही निरोगी असणे अतिशय आवश्यक आहे. त्यामुळेच ग्रंथकार व्याधिच्या अधिष्ठानामध्ये मन व शरीर या दोहांचा उल्लेख करतात.

“ तेषां कायमनो भेदादधिष्ठानपि द्विधा |” अ.ह.सू.१/२१

तसेच स्वथाची व्याख्या देखील,

“ प्रसन्नत्मेन्द्रिय मनः।” सु.सू.१५/४८

अशीच केली आहे. मनुष्य निरोगी आयुष्य कसे प्राप्त करू शकतो याचे वाग्भटाचार्य उत्तम प्रकारे वर्णन करतात,

नित्यं हिताहाविहार सेवी समिक्ष्यकारी विषयेष्वसक्तः।

दाताः समः सत्यपर क्षमावान आप्तोपसेविच भवत्यरोगः। अ.ह.सू.४/३६

श्लोकाची सुरुवातच ग्रंथकारांनी नित्य या शब्दाने केली आहे. याचाच अर्थ सातत्य खुप महत्वाचे आहे. कोणतीही गोष्ट जर सातत्याने करत राहिलो तर त्याचा उपयोग चांगल्याप्रकारे होतो.

हिताहार-

हितकारक आहार हा नियमित घ्यावयाचा असतो. आहार हा प्रत्येकाच्या प्रकृतिनुसार भिन्न असतो. त्यामुळे प्रकृतिनुसार योग्य आहार हाच योग्य आहार आहे.

उदा. अतिशय गोड खाणे वात प्रकृतिला हितकारक ठरू शकते पण कफ प्रकृतिला नाही. आणि त्यामुळेच आहाराचा विचार करतांना चरकाचार्य सांगतात,

“आत्मानाम् अभि समिक्ष्य सम्यकं” च.वि.१/२४

जेवणातील पदार्थ सात्विक असे असतील तर शरीराला कमी पिडा होते. कारण आहाराचा मनावर देखील परीणाम होतो. आहार नेहमी सहारसांनी युक्त असावा.

“नित्य सर्व रसाभ्यासः”

सर्व रसाभ्यासाने धातुंची योग्य वाढ होते, परंतु हे रसदेखील ऋतुला अनुसरून व प्रकृतिला योग्य असेच कमीअधिक प्रमाणात घ्यावेत, तरच ते अमृताप्रमाणे फलदायी होतात. हिताहाराचे वर्णन करतांना चरकाचार्य सांगतात, जेवण गरम , स्नेहयुक्त असावे, योग्यजागी, योग्य अशा भांड्याची योजना करून, न हसता, न भांडता, अति घाईने वा अति सावकाश करू नये. जेवतांना जेवणाकडे पूर्ण लक्ष द्यावे. { टि.व्हि., वर्तमानपत्र, मोबाइल इ. बघत जेवू नये. } अशाप्रकारे घेतलेले अन्नच उत्तम आरोग्य टिकवते.

विहार-

आपले दैनंदिन व्यवहार यांत येतात.अर्थात लवकर उठणे,मलमुत्र विसर्जन,दंतधावन,अंजन,गंडुष,अभ्यंग,व्यायाम इ, तसेच आपले दिवसभरातील आचरण देखील हितकारक असावे.

समिक्ष्यकारी-

आरोग्याचे नियम सम-इक्ष पध्दतीने. पाळणे,दोषानुसार,प्रकृतिनुसार ,ऋतुनुसार जो आपले आचरण ठेवतो तो नेहमी निरोगी राहतो.

विषयेषु असक्त-

विषयांना धरून न राहणारा मनुष्य नेहमी निरोगी राहतो. शरीरात ११ इंद्रिये आहेत. पंचज्ञानेंद्रिय (कर्ण,नासा,त्वचा,नेत्र,जिह्वा) तसेच पंचकर्मेन्द्रिय(हस्त ,पाद,वाक,स्पर्श,उपस्थ) व मन.मन हे ज्ञानग्रहण करते व कार्य करण्याला प्रवृत्त करते.या दश इंद्रियांचे जे विषय आहेत त्यांना धरून न राहणारा नेहमी निरोगी असतो. उदा.नेत्र -टि.व्ही.,मोबाइल,लॅपटोप इ. कर्ण-सतत फोन वर बोलणे,हेडफोन ने गाणी ऐकणे. जिह्वा-. सतत वेगवेगळ्या चवीचे पदार्थ खाणे.नासा-सतत वेगवेगळे वास घेणे.त्वचा-वेगवेगळ्या क्रिम वा साबण वापरणे. हस्त-अति प्रमाणात कष्ट करणे. पाद-अति चालणे. वाणी-अति प्रमाणत बोलणे,मोठ्याने बोलणे.स्पर्श-अति उष्ण वा अति थंड संपर्क.उपस्थ- अतिप्रमाणात संभोग.

दान-

दान हे मनाच्या आरोग्याकडे जाते.दान याचा अर्थ त्याग देखील आहे. “दानं हस्तस्य भुषणं”अर्थात दान हे हाताचे आभुषण आहे.पुर्वी अन्नदान,गोदान,विद्यादान असे दान केले जाई.सध्य काळात आपण नेत्रदान,रक्तदान,देहदान असे देखील दान करून आत्मिक समाधान मिळवू शकतो.

सम-

सर्वांशी सारखी वागणुक ठेवणार निरोगी असतो. “समत्वं योग उच्यते” अर्थात द्वंदाच्या ठिकाणी सारखा भाव ठेवणे.अर्थात गरीब- श्रीमंत,काळा-गोरा,सुख:-दुःख असे द्वंद. यासाठी मनाआचा सत्व गुण अधिक प्रखर असावा लागतो.दुःखाच्या वेळी मनाचा तोल ढळू न देणे वा सुखाच्या वेळी अती हुरळून न जाणे या गोष्टी माणसाने आत्मसात केल्या तरच मनाची स्थिती सम राहते. विहाराच्या बाबतीतही काल-अर्थ-कर्म यांचा समयोग हा नेहमी आरोग्यादायी असतो. काल म्हणजे ऋतुनुसार असणारा समयोग.

अर्थ- इंद्रियांनी ग्रहण करण्याची कर्मे अर्थात शब्द,स्पर्श,रूप,रस,गंध यांचा समयोग हा आरोग्यदायक होतो. कर्म -कायिक,वाचिक व मानसिक हि सर्व कामे हि समदृष्टिने करावीत.

सत्यपरं-

नेहमी सत्य बोलणारा व तसेच आचरण करणारा नेहमी निरोगी राहतो.सत्य बोलण्यात मनाचा सात्विक गुण वाढतो.

लहान मुले नेहमी सत्य बोलतात व त्याचा आनंद त्यांच्या चेहरयावर दिसतो.या उलट खोटे लपविण्यासाठी अनेक गोष्टींची रचना करावी लागते.त्यामुळे शारीरिक,मानसिक संतुलन बिघडून मनुष्य रोगाच्या आहारी जातो.

“सत्यं कण्ठस्य भूषणं” किंवा “नास्ति सत्य समं तपः।”

सत्यासारखे दुसरे तप नाही.त्यामुळेच निरोगी राहण्यासाठी सत्य आवश्यक आहे.

क्षमावान-

क्षमा याचाच अर्थ ज्याला शिक्षा करण्याचा अधिकार असूनही जो क्षमा करतो तो क्षमावान. अर्थात राजा / जेष्ठ/अधिकारी इ.जर आपल्या अधिकाराचा वापर करून इतरांना त्रास देत असतील तर नक्कीच हितकारक ठरत नाही.

आप्तोपसेवी-

जो आप्तांची सेवा करतो तो नेहमी निरोगी राहतो.आप्त म्हणजे नातेवाईक एवढाच अर्थ ग्रंथकारांना अपेक्षित नसून जो रज ,तम यांपासून मुक्त तसेच तप व ज्ञान यांनी युक्त आहे त्यांना आप्त म्हणावे अशांची सेवा केल्याने आपल्याला आरोग्य लाभते व यांच्या सहवासाने मनावर चांगले संस्कार होतात. वरील सर्व विवेचनावरून असे लक्षात येते की आपल्या आचर्यांनी निरोगी राहण्यासाठी शरिराएवढेच मनालाही महत्त्व दिलेले आहे.म्हणूनच चिकित्सा करतांना शरिर व मन या दोहोंचा विचार आपण करावयास हवा.

References :

1. अष्टांग हृदय सूत्रस्थान १/२१
2. सुश्रुत सूत्रस्थान १५/४८
3. अष्टांग हृदय सूत्रस्थान ४/३६
4. चरक विमानस्थान १/२४