

अध्यात्म ते आयुर्वेद

भगवद्गीतेतील उल्लेख केलेल्या आध्यात्म-विद्येचे श्रेष्ठत्व मान्य करून देखील, 'त्याचा सध्याच्या आयुष्यात उपयोग काय?' असा प्रश्न प्रत्येकाला पडणे स्वाभाविकच आहे. मात्र यातून प्रत्येकालाच घेण्यासारखी किंवा फायद्याची गोष्ट म्हणजे अध्यात्म व आरोग्य यांचा परस्परांशी असणारा संबंध. कारण धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष हे चारही पुरुषार्थ साध्य करण्यासाठी त्याच्या मुळाशी असणारे आरोग्य उत्तम असावे लागते.

स्वभावोऽध्यात्ममुच्यते।

अध्यात्म म्हणजे स्वभाव, स्वभाव म्हणजे स्वत्वभावना, अधि+आत्मा आत्म्याशी संबंधित आहे ते. अध्यात्म हे कालनिरपेक्ष आहे.

किं तद्ब्रह्मकिंमध्यात्मं किं कर्म पुरुषोत्तम ।
अधिभुतं च किं प्रोक्त अधिदैवं किमुच्यते ।

गीता 8

जे परम अविनाशी ते ब्रह्म आणि त्याची सहज स्वरूपस्थिती म्हणजे अध्यात्म. स्वतःचा भाव, कृपादि गुण, नित्यत्व, व्यापकत्यादि धर्म, ज्ञान व विज्ञान हे सगुण ब्रह्माचे शक्ती स्वरूप व निर्गुण ब्रह्माचे स्वरूपगत आहेत. त्यापैकी येथे ज्ञान शक्ती घेतली आहे कारण ज्ञानशक्तीच स्वतःचे भावस्वरूप अध्यात्म आहे.

आत्मनि इति अध्यात्मम्।

गीता 10/32-131॥

अध्यात्म पदात ज्ञानच घेतले आहे.



गीता रहस्यात सुरुवातीला आदिदैविक, आदिभौतिक व आध्यात्मिक विवेचनाबद्दल लिहिताना लोकमान्यांनी अध्यात्म वादाचे मूळ 'मन' सांगितले आहे. ते लिहितात, जडसृष्टीतील हजारो जड पदार्थात राहून बाह्य सृष्टीचे सर्व व्यवहार चालविणारी व मनुष्याच्या स्वरूपात आत्मरूपाने राहून त्याला सकल सृष्टीचे ज्ञान करून देणारी एकच इंद्रियातीत चित्शक्ती या जगात असून त्या शक्तीनेच हे जग चालले आहे असे जेव्हा मानतात, तेव्हा त्यास आध्यात्मिक विवेचन ही देतात.

वृक्षाचे पान हाले, त्याची सत्ता ।

वाजवी महंत । मंत्र कोठे ।

संत तुकारामाची ही उक्ती अचिंत्य शक्तीच्या प्रेरणेचा दाखला देते. थोडक्यात काय तर, अविनाशी चैतन्याची सहज स्वरूप स्थिती म्हणजे अध्यात्म. अशा स्थितीचा देवपूजा, कर्मकांड, ब्रते, माळ, वारी, उपास-तापास यांच्याशी संबंध नाही. दुःख विसरण्यासाठी आणि कुठेतरी सुख मिळवण्यासाठी अनेकजण देवदेव करतात, पण ते देवदेव नसते तर ती असते नुसती देवघेव ! प्रमोशन, लग्न, व्यापार, घर घेणे हे सगळे झाल्यावर नवस फेडणे ही नुसती देवघेव. ती मात्र 'अध्यात्म' या संकल्पनेत अपेक्षित नाही.

अध्यात्म ज्ञानाचा फायदा काय?

सर्गाणामादिरन्तश्च मध्यं चैवाहमर्जुन ।

अध्यात्मविद्या विद्यानां वादः प्रवदताहम् ।

गीता- 10/32

सृष्टीचा आरंभ, मध्य व अंत विशेषतः ब्रह्मविद्या व विवादात वेद मी आहे. मी म्हणजे परमेश्वर

अध्यात्म ज्ञाननित्यत्वं तत्त्वज्ञानार्थदर्शनम् ।

एतज्ज्ञानमिती प्रोक्तमज्ञानं यदतोऽन्यथा ।

गीता- 13/11

परमेश्वर अवताराकडून अथवा संतमुखाने जे परब्रह्म परमेश्वराचे ज्ञान होते ते अध्यात्म ज्ञान होय. त्याचप्रमाणे आचरण करणारा तो ज्ञानी, याच्या उलट आचरण न करणारा तो अज्ञानी. अर्थात परमात्माविषयक ज्ञानाचा नित्य विचार करणे, तत्त्वज्ञानाचे दर्शन यास ज्ञान म्हटले आहे. यापेक्षा निराळे ते अज्ञान.

इदं ज्ञानमुपाश्रित्य मम साधर्म्यमागतः ।

सर्गेऽपि नोपजायन्ते प्रलये न व्याधन्ति च ।

गीता- 14/2 गीता

हे ज्ञान मिळून जे त्याप्रमाणे वागतात ते माझ्या समान होतात. अर्थात मी अविद्यादि बंधापासून मोकळा असून निरातिशय आनंदानुभव घेतो. हे मुक्त पुरुष विश्वनिर्मातीच्या वेळी विश्वात आणले जात नाहीत व प्रलय काळाचे कष्ट पण त्यांना सहन करावे लागत नाही. ते निरंतर या यातायातीतून मोकळे होतात.



अध्यात्म व आरोग्याचा संबंध

भगवद्गीतेतील उल्लेख केलेल्या अध्यात्म-विद्येचे श्रेष्ठत्व मान्य करून देखील, 'त्याचा आम्हाला आमच्या सध्याच्या आयुष्यात उपयोग काय?' असा प्रश्न प्रत्येकाला पडणे स्वाभाविकच आहे. मात्र यातून प्रत्येकालाच घेण्यासारखी किंवा फायद्याची गोष्ट म्हणजे अध्यात्म व आरोग्य यांचा परस्परांशी असणारा संबंध. कारण धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष हे चारही पुरुषार्थ साध्य करण्यासाठी त्याच्या मुळाशी असणारे आरोग्य उत्तम असावे लागते. म्हणूनच म्हटले आहे.

‘धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।’

हल्ली प्रत्येक क्षण मोलाचा वाटणाऱ्या जगात आरोग्य हीच मूलभूत गरज आहे. भारतीय वैद्यक शास्त्रात निरोगी शरीरासह निरोगी मन, म्हणजेच 'आरोग्य' असा विचार केला आहे.

‘समदोषाः समाग्निश्च समधातुमलक्रियाः ।

प्रसन्नात्मेन्द्रियमनः स्वस्थमित्यभिधीयते ॥’

वात, पित्त, कफ हे त्रिदोष आहाराचे पचन करून शरीराचे पचन करणारा अग्नि त्याचप्रमाणे रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा, शुक्र हे धातू व पुरीष, मूत्र व स्वेद हे मल योग्य त्या स्थितीत असणे आवश्यक आहे. मात्र हे सर्व असताना त्यासोबतच आत्मा, इंद्रिये व मन यांची प्रसन्नावस्था असेल, तरच त्या व्यक्तीला 'निरोगी' म्हटले पाहिजे. त्यामुळे या ठिकाणी गीतारहस्यातील अध्यात्मवादाचे मूळ मानलेल्या मनाचा विचार अध्यात्माचा आरोग्याशी संबंध लावताना करावयास हवा.

मनुष्य आयुष्यभर तीनच इच्छांच्या पूर्तीसाठी झटत असतो. त्यातील एक 'प्राणैषणा' (जगण्याची इच्छा), दुसरी 'धनैषणा' (संपत्तीची प्राप्ती व उपभोगाची इच्छा) व तिसरी 'परलोकैषणा' (मोक्ष प्राप्तीची इच्छा). मात्र या इच्छांची पूर्तता वा उपभोग हे शरीरातील आत्म्याने घ्यावयाचे असतात. त्यासाठी त्याला नाक, कान, डोळे, जीभ व त्वचा या अवयवांच्या अधिष्ठानाने उपस्थित असणाऱ्या घ्राणेंद्रिय, श्रवणेंद्रिय, चक्षुरेंद्रिय, रसनेंद्रिय व स्पर्शनेंद्रिय या पाच ज्ञानेंद्रियांचे, तसेच वाक् (वाणी), पाद (पाय), पाणि (हात), पायु (गुद) व उपस्थ (जननेंद्रिय) या पाच कर्मेन्द्रियांचे साहाय्य होते.

या ज्ञानेंद्रिय व कर्मेन्द्रियांचा परस्पर समन्वय आणि त्या सर्वांचे नियंत्रण हे मनाकडून होत असते. म्हणूनच मनाला 'उभयेंद्रिय' म्हटले आहे. ज्ञानाच्या विषयांची ज्ञानेंद्रियांकडून झालेली नोंद आत्म्यापर्यंत पोहचवण्याचे काम मन करते. थोडक्यात सांगायचे तर, कर्मेन्द्रिये व ज्ञानेंद्रिये शरीररूपी रथाचे घोडे असून 'मन' हे सारथी आहे.

शरीराचे आरोग्य टिकवून ठेवण्यासाठी मनाचा इंद्रियावरील ताबा ढळू न देणे आवश्यक आहे. म्हणजेच मन

आपल्या ताब्यात असणे आवश्यक आहे. नाहीतर सारथ्याचे रथाच्या घोड्यावरील नियंत्रण सुटल्यावर जी अवस्था होईल, तशीच शरीराची जेव्हा होते, तेव्हा मनुष्य आजारांना बळी पडतो. या अवस्थेत इंद्रिय एक तर अति काम करतात किंवा काहीही कार्य करण्यास समर्थ नसतात किंवा अयोग्य रीतीने काम करतात. यालाच 'अतियोग', 'अयोग' व 'मिथ्यायोग' असे म्हणतात.

अति टी.व्ही. पाहून होणारे डोळ्यांचे विकार, ए.सी.च्या अतिरेकाने उद्भवणारे त्वचाविकार, खाण्यापिण्यातील स्वैराचाराने उद्भवणारे पचनविकार, ही सर्व आपल्या आजूबाजूस आढळणारी सामान्य उदाहरणे आहेत.

'रज' व 'तम' हे मनाचे दोष आहेत कारण त्यांच्याच प्रभावाने मनावरील नियंत्रण सुटते. कधी कधी ते इतके आटोक्याबाहेर जाते की, मनाच्या 'धी' (बुद्धी), 'धृति' (धैर्य) व 'स्मृती' (स्मरणशक्ती) या शक्ती दुर्बल होतात. अशावेळी माणूस स्वतःच्या आरोग्यास हितकर नसणाऱ्या जीवनशैलीचे आचरण करतो व अशात त्याच्या क्रोधावरही नियंत्रण राहात नाही.

“क्रोधात् भवति संमोहः संमोहात् स्मृतिविभ्रमः ।

स्मृतिभ्रंशात् बुद्धिनाशो, बुद्धिनाशात् प्रणश्यति ॥”

अति क्रोधामुळे विचारशक्ती कुंठीत होते, तसे झाल्यावर स्मरणशक्तीचे भान राहात नाही. स्मरणशक्ती दूर गेल्यावर मनुष्याचा बुद्धिनाश होतो. बुद्धिनाशाच्या अतिरेकावस्थेत प्राण जाण्याची शक्यताही नाकारता येत नाही.



एकूणच मानसिक आरोग्याची जोड असल्याशिवाय केवळ शारीरिक आरोग्य व्यर्थ आहे आणि मनाच्या आरोग्याचे वर्धन करण्यासाठी 'सत्त्व' गुणाची वाढ करणे आवश्यक आहे. त्यासाठी अध्यात्मासोबतच सात्त्विक आहार व योग साधना यांना पर्याय नाही.

समाजात खऱ्या अध्यात्माची, आध्यात्मिक विचारांची कधी नव्हे, एवढी नितांत गरज आहे. समाजकारण, राजकारण व अर्थकारण या सर्वांना आध्यात्मिक विचारांचे आणि कृतीचे अधिष्ठान लाभले, तरच नैतिक अधःपतन थांबेल. आर्थिक,

राजकीय, सामाजिक, गुन्हेगारी थांबेल. त्यासाठी हवे मोठ्या प्रमाणावरील समाजपरिवर्तन. सर्व धर्मपंथातील प्रवचनकारांनी, कीर्तनकारांनी, धर्मगुरूंनी समाज मनाचे उत्तम पोषण करून त्याद्वारे सामाजिक नितिमत्ता अत्युच्च दर्जाची राहावी, व्यक्तिगत आचरण विशुद्ध असावे. धार्मिक सहिष्णुता, परमताविषयी आदर, मानवाधिकारांची पाठराखण करणाऱ्या आणि 'अहिंसा परमो धर्मः' असे मानून त्याप्रमाणे वर्तन करणाऱ्या अनेक पिढ्या घडवाव्यात. त्यातूनच निरामय, आनंदी, शांततामय, सुखी व समाधानी समाजाची निर्मिती होऊ शकणार आहे. त्यासाठी आपण सारे कटिबंध होऊया. हे आपलेच कर्तव्य आहे. त्यात आपण कसूर केली, तर भावी पिढ्या आपल्याला क्षमा करणार नाहीत, हे अबालवृद्धांनी लक्षात घ्यावे. जसा आहार आपण घेतो, तसे आपले मन बनते. साहजिकच सात्त्विक आहार सेवनाने मनाचा सत्त्वगुण वाढतो.

योग शब्दाची उत्पत्ती युज् या धातूपासून झालेली आहे. युज् धातूचा अर्थ युज् योगे (जोडणे, योजना करणे) युज् समाधौ (समाधि), युज् संयमने (संयमन) असा वेगवेगळा आहे. युज् धातूचा संयमन करणे किंवा समाधि या स्वरूपाचा अर्थ योगशास्त्राला जवळचा आहे. ज्या शास्त्राच्या योगे इंद्रिय व मनाचा संयम केला जातो, ते शास्त्र योग शास्त्र होय.

मात्र यासाठी श्रेयस व प्रेयस यांपैकी एकाची निवड करण्याची पात्रता व जाण प्रत्येकाने विकसित करणे गरजेचे आहे.

वैद्य सुभाष मार्लेवार

एम.डी.(आयु.), स्त्रीरोग प्रसुतीतंत्र विभाग,

पोद्दार आयुर्वेद महाविद्यालय व रुग्णालय, वरळी, मुंबई

भ्रमणध्वनी: 9819686299