

आहारसंभवं वस्तु रोगाश्चाहारसंभवाः।

शरीर हे नित्य शीर्यमाण असते. म्हणजेच ते सतत झिजत असते. यासाठीच “शीर्यते इति शरीरम्” अशी शरीराची व्याख्या केली जाते. या शीर्यमाण शरीरतील भावपदार्थांची पुनर्निर्मिती सातत्याने होत राहणे जरूरीचे असते. या सर्व घटकांची निर्मिती अन्नापासून होते. बाह्यसृष्टीतील आहारद्रव्यांची शरीरातील धातुंमध्ये परिणती होण्याच्या दृष्टिने या आहारावर शरीरतील अनेक प्रक्रिया घडव्या लागतात. या प्रक्रियेमुळेच आहाराचे शरीराशी सात्म्य अशा घटकांत परिवर्तन होत असते. आहारद्रव्यांपासून प्रथमतः शरीरास योग्य असा आहाररस तयार होतो. तो नंतर शरीरात शोषला जाऊन त्यापासून सर्व दोष, धातू, मल यांची उत्पत्ती होत असते. सृष्टीच्या उत्पत्तीत सर्वाधिक उत्क्रांत अशी वस्तू म्हणजे सजीव शरीर होय. त्यातही चेतन मनुष्यशरीर हे प्रकृतिपुरुष संयोगातून उत्पन्न होणारी सर्वाधिक उत्क्रांत वस्तू. या मनुष्यशरीराची उत्पत्ती अन्नापासून होत असते, असे तैत्तिरीय उपनिषदांत म्हटले आहे.

चरकाचार्य अन्नाची महती सांगताना म्हणतात - “अन्न हे सर्व प्राणिमात्रांचा प्राण आहे. यासाठीच प्रत्येक प्राणी अन्नाची इच्छा करतो. अन्नाच्या ठिकाणी वर्णप्रसाद, सौस्वर्य, जीवित, प्रतिभा, सुख, तुष्टी, पुष्टी, बल, मेधा हे सर्व भाव राहतात.” मात्र या आहारचे सेवन अज्ञानाने करू नये. आहाराची परिक्षा करून हितकर अशा आहाराचे सेवन करावे, कारण देह हा आहारसंभव आहे, असेही आचार्य चरक सुचवितात.

सर्व द्रव्यं पांचभौतिकं अस्मिन् अर्थे, म्हणजेच सृष्टीतील सर्व भाव पदार्थ हे पांचभौतिक आहेत. अगदी आपले शरीर सुद्धा पंचमहाभूतांचा समुदाय आहे असा उल्लेख आयुर्वेद शास्त्रामध्ये मिळतो, त्यामुळे या पांचभौतिक शरीराचे भरण-पोषण होण्यासाठी, बल प्राप्त होण्यासाठी, शरीर निरोगी स्थितीत दीर्घकाळ राहण्यासाठी त्याला आहाररूपी इंधनाची गरज लागते. हे तर सर्वमान्य

आहे; मात्र हा आहार सुद्धा पांचभौतिक हवा आणि असतोच! 'पंचभूतात्मके देहे आहारः पांचभौतिकः।' मग आहारातील विशिष्ठ महाभूत अधिकाचे घटक गुणसामान्याने शरीरातील त्या-त्या भावपदार्थांचे वर्धन करतात. आहारापासून शरीरभावांची उत्पत्ती होण्यासाठी शरीराला अनुकूल असे भावपदार्थ आहारामध्ये असलेच पाहिजेत. 'सामान्यं एकत्वकरम्।' या न्यायाने आहार हा शरीर पोषणाला अत्यंत जवळचा आहे. शरीराचे धारण करणारी दोषधातूमलादी द्रव्ये समान गुणयुक्त अथवा समान गुणभूयिष्ठ अशा आहाराचा वापर केला असता वाढीस लागतात व याउलट विपरीत गुणभूयिष्ठ अशा आहाराचा अभ्यास केला असता या शरीरधातूंचा हीस होत असतो.

शरीरात निर्माण झालेले भावपदार्थ हे नश्वर आहेत. कालाप्रमाणेच त्यांचा नित्य नाश होत असतो. शरीरस्वभाव हे याचे कारण आहे. शरीरात उत्पन्न झालेल्या भावपदार्थांचा अपचय हा शरीरस्वभावानेच होत असतो. यासाठी शरीरातील दोष-धातू-मलादी सर्वच भावपदार्थांची उत्पत्ती अव्याहत चालू असावी लागेल. ही उत्पत्ती चालू ठेवण्यासाठी पूरक हेतू म्हणजे आहार-विहार होय. 'अन्नं वृत्तिकराणां श्रेष्ठम्' असे म्हटले जाते. म्हणजेच शरीर आणि मनाच्या स्थैर्य गुणामध्ये वाढ करण्यासाठी अन्न हे सर्वश्रेष्ठ आहे. शरीरात नित्य होणारी झीज भरून निघावी इतक्या प्रमाणात व सात्म्य असा आहार यासाठीच आवश्यक ठरतो.

आहाराने धातुपोषण होते हे खरे. परंतु ही धातुवृद्धी हिताहाराच्याच उपयोगाने होत असते, असे म्हटले आहे - 'हिताहारोपयोगः एक एव पुरुषवृद्धिकरो भवति।' शरीराची वृद्धी होण्यासाठी अनेक घटकांची जरूरी असते. यासाठीच शरीरवृद्धीकर भाव म्हणून काही गोष्टींचे वर्णन केले जाते. त्यात सुद्धा आहार सौष्ठव किंवा आहार संपत हा मुद्दा प्रामुख्याने विचारात घेतला जातो. हाच विषय अधिक स्पष्ट करताना चरकाचार्य म्हणतात - मांसाच्या सेवनाने शरीरातील इतर कोणत्याही धातुपेक्षा मांसधातुची अधिक प्रमाणात वृद्धी होते. रक्ताने रक्त वाढते. मेद, वसा,

अस्थि, शुक्र आणि गर्भ यांची वृद्धी क्रमाने मेद, वसा, अस्थि, शुक्र, आमगर्भाने होत असते असे स्पष्ट दिसते. हा सर्व जातीसामान्य किंवा द्रव्यसामान्य आहार आहे. जातीसामान्य आहार हा श्रेष्ठ आहार आहे याबाबत दुमत असण्याचे कारण नाही. पण अन्य प्रकृतिजन्य आहारही गुणसामान्याने शरीराचे पोषण करत असतो. म्हणूनच समानगुणभूयिष्ठ अशा अप्राणिज आहारद्रव्यांचाही उपयोग उत्तम प्रकारे होताना दिसतो.

शुक्र क्षयासाठी दुधातुपाचा उपयोग किंवा मधुर, स्निग्ध अशा इतर द्रव्यांचा उपयोग, मूत्रक्षयासाठी इक्षुरस, वारुणीमण्ड किंवा द्रव, मधुर, अम्ल, लवण, उपक्लेदी अशा द्रव्यांचा वापर, पुरीषक्षय असताना कुल्माष, माष, कुष्कुंद, यवशाक, धान्याम्ल यांचा वापर हितावह ठरतो. कटु, तिक्त, कषाय, लघु, रुक्ष, शीत द्रव्यांचा प्रयोग वातक्षय असताना केला जातो. पित्तक्षयात अम्ल, लवण, कटु, क्षार, उष्ण, तीक्ष्ण, आदी पित्तसमान गुणांच्या द्रव्यांचा उपयोग केला जातो. तर श्लेष्मक्षय असता स्निग्ध, गुरु, मधुर, सान्द्र, पिच्छिल या द्रव्यांचा कफवृद्धीस उपयोग होताना दिसतो. द्रव्य गोचर अथवा गुणगोचर सामान्य आणि विशेषाप्रमाणे कर्मसामान्य आणि विशेष हे वृद्धिकर आणि क्षयकर ठरतात. यासाठीच जे कर्मधातुवृद्धिकर असेल त्याचे सेवन करावे असे म्हटले आहे.

आपल्या शरीराचे धारण ज्या तीन उपस्तंभांवर झाले आहे त्यामध्ये सर्वप्रथम आहार या उपस्तंभाची गणना होते. डल्हणाचार्यांनी आहाराला अमृताची उपमा देवून त्यायोगे होणारे शरीर पोषण ,बल प्राप्ती, आयुष्य, अग्निवर्धन याचा उल्लेख केला आहे.

शरीरस्थ दोष-धातू-मल यांची निर्मिती, वृद्धी आणि त्यांना सम स्थितीत ठेवण्यासाठी ज्याप्रमाणे अन्न कारणीभूत आहे त्याचप्रमाणे या सर्वांच्या वैषम्यातून रोगनिर्मितीला सुद्धा बव्हंशी आहारच कारणीभूत ठरतो. म्हटलेच आहे - 'रोगस्तु दोष वैषम्यं दोषसाम्यं अरोगता।'

त्यामुळे व्याधी संप्राप्ती मधील घटना आणि त्यामागे कारणरूपी आहार या संगतीचा पुढे विचार करू. रोगनिर्मितीमध्ये पहिला आणि सर्वात महत्वाचा घटक म्हणजे दोषप्रकोप, कारण दोषांमध्ये स्वकारणांनी दुष्ट होवून धातू-मल आणि स्रोतसांना दुष्ट करण्याची क्षमता असते - 'स्वातंत्रेण दुष्टिकर्तृत्वं दोषत्वम्'. आचार्य सुश्रुतांनी सूत्रस्थानातील एकविसाव्या अध्यायामध्ये दोषप्रकोपाचे हेतु नमूद केले आहेत. त्यामध्ये देखिल आहारजनित हेतु संख्येने जास्त असल्याचे दिसून येते. उदा.वातप्रकोपक आहारमध्ये कटु, तिक्त, कषाय या वातप्रकोपक रसांनी युक्त व रुक्ष, लघु, शीत या वात गुणांनी युक्त असा आहार उदा. वाळलेल्या भाज्या, वरी, नाचणी, कोद्रू, रानहरीक, तुरी, सावे, वाटाणे, मटार, पावटे, खसखस, चवळी, हरभरा, काकडी, कलिंगड, अळू, चुका, चाकवत, अंबाडी, तांदुळजा, मुळा या ग्रंथोक्त प्रकारांखेरीज आज वापरात असलेले पदार्थ म्हणजे तांबडा तांदुळ, वेफर्स, चिवडा, भेळ, फ़रसाण, पापड, खाकरा, टोस्ट, टोंड दुध, वाळलेल्या भाज्यांची पावडर इ. चा समावेश होतो. पित्तप्रकोपक आहार घटकांमध्ये कटू व लवण रसाचे उष्ण, लघू, विदाही पदार्थ उदाहरणार्थ - तूरडाळ, शेंगदाणे, तळलेले, मसाल्याचे पदार्थ, लोणची, अम्ल रसात्मक पदार्थ किंवा आंबवून केलेले पदार्थ जसे की आंबट ताक, दही, कांजी, मद्य, इडली, डोसा, ढोकळा, जिलेबी इ. अम्लरस व अम्ल विपाकाची फळे व भाज्या, उदा. गोरक्षचिंच, चिक्कू, पपई, अंजीर यांखेरीज बहुतेक सर्व फळे, कुळीथ, मोहरी, जवस, शेवगा, दालचिनी, लवंग, ओवा, आले, लाल मुळा, जिरे, लसूण, मिरची, चहा, तंबाखू, वनस्पती तूप, पाव, खारी, बिस्कटे इ. डबाबंद अन्नप्रकार, मांसप्रकार, मासे - या सर्वांमध्ये काही पदार्थ अल्प पित्त कारक, तर काही खूप पित्तकारक असतात, तर कफ प्रकोपासाठी मधुर, अम्ल, लवण रसात्मक आणि स्निग्ध, शीत, मधुर, गुरू, पिच्छील व अभिष्यंदी गुणांचे पदार्थ - उदा. उडीद, गहू, शिंगाडे, द्राक्षे, पेरू, केळी, खजूर, नारळ, मासे, डुकराचे मांस, पोहे, कच्चे दुध, दुधाचे पदार्थ, उसाचा रस, काकवी, गुळ,

साखर, तूप, लोणी, पनीर, बटाटे, समशन, अध्यशन, शीत अन्न व पेयपान हे घटक कारणिभूत ठरतात.

रोग संप्राप्तीमध्ये दुसरा महत्वाचा घटक म्हणजे स्रोतोदुष्टि. प्रत्येक स्रोतसांना स्वतःची अशी विशिष्ट दुष्टि कारणे असली; तरीही स्रोतोदुष्टी सामान्य कारणे सांगताना आचार्य चरकांनी प्रथम महत्त्व हे आहारातील समान दोष-गुणांना दिले आहे - 'आहारश्च विहारश्च यःस्याद्दोषगुणैःसमः'. त्याचप्रमाणे कोणत्याही स्रोतसाची विशिष्ट दुष्टी लक्षणे बघितली तरी असता आहारज निदानाचा विचार प्रमुख्याने झालेला दिसतो. उदाहरणार्थ अन्नवह स्रोतोदुष्टी कारणांमध्ये अतिमात्रा, अकाल, अहित भोजन, रसवह स्रोतस - गुरु,शीत, अतिस्निग्ध, अतिमात्रा आहार, समाशन, रक्तवह स्रोतोदुष्टी हेतूंमध्ये विदाही, स्निग्ध, उष्ण, द्रव अन्नपान यांचा समावेश होतो. मांसवह स्रोतोदुष्टीसाठी अभिष्यंदी, स्थूल, गुरु आहार तर मेदोवह स्रोतसांसाठी मेद्य पदार्थांचे अती मात्रा सेवन कारणिभूत होते. वातकारक आहारामुळे अस्थिवह तर विरुद्धाहार सेवनामुळे मज्जावह स्रोतसांची दुष्टी होते. जी पुढे ख-वैगुण्य आणि रोगनिर्मितीला पूरक ठरते. यावरूनच व्याधी उत्पत्तीसाठी आहाराचे महत्त्व समजून येते.

अष्टांग हृदय निदान स्थानातील तेराव्या अध्यायात सुरुवातीलाच आचार्य वाग्भट रोगनिर्मितीसाठी मंदाग्नि कारणीभूत असल्याचा उल्लेख करतात - रोगाः सर्वे अपि मंन्देग्नौ..। संप्रप्ती उलगडून बघितली तर लक्षात येते की, अग्निमंन्द्यामुळे आद्यस्वरूपातील रसधातू हा अपाचीत स्वरूपात राहतो, त्यामुळे आमनिर्मिती होते आणि रोग संप्राप्तीच्या घडणीला सुरुवात होते. म्हणूनच व्याधीला 'आमय' असा समानार्थी शब्द वापरला जातो, म्हणजेच येथे अप्रत्यक्षरित्या आहार सेवनापासून सुरु होणारी प्रक्रिया ही रोगनिर्मिती पर्यंत घेऊन जाते हे स्पष्ट होते. चरकाचार्यांनी सांगितलेल्या अग्र्य संग्रहाचा अभ्यास केल्यावर ही बाब अधिक स्पष्ट होते. यामध्ये विषमाशन हे अग्नि वैषम्यकर हेतूंमध्ये श्रेष्ठ सांगितले आहे. त्याचप्रमाणे अजीर्णाशन,

अध्यशन ग्रहणी दूषणासाठी आणि गुरु भोजन हे दुर्विपाकासाठीचे प्रमुख हेतू आहेत. यावरून स्पष्ट होणारी बाब म्हणजे आहार घटक आणि सेवनाचा काल., पद्धती यावर अग्निची सम स्थिती अवलंबून असते. याचबरोबर अनशन हे आयुष्याच्या हांसाला कारणीभूत होते तर प्रमिताशनामुळे काश्य, विरुद्ध वीर्य भोजन हे निंदित व्याधी जनक आणि एकरसाभ्यास हा दौर्बल्यासाठीच्या हेतुंमध्ये अग्रक्रमाने येतात. उलटपक्षी, योग्य कालामध्ये सेवन केलेला आहार हा आरोग्यासाठीच्या हेतुंमध्ये श्रेष्ठ आहे. आचार्य वाग्भटानी सूत्रस्थानामध्ये आहार सेवन कालासंबंधी मार्गदर्शन केले आहे. त्यांच्या मताप्रमाणे मल-मूत्रांचे विसर्जन झाल्यानंतर, मन प्रसन्न असतान, दोषांची गती प्राकृत अवस्थेत असल्यावर, शुद्ध उद्गार प्रवृत्ती झाल्यानंतर, क्षुधा प्रवृत्ती पश्चात, वातानुलोमन, अग्नि दीप्ति आणि शरीर लाघव प्राप्ती नंतर विधीयुक्त सेवन केलेला आहारच काळाप्रमाणे परिणामित् होतो. यासाठी उष्ण, स्निग्ध, योग्य मात्रेमध्ये, योग्य स्थळी, सर्व सामग्री सहित, एकाग्रचित्ताने आहार ग्रहण करून आहारविधीविशेषायतनाचे पालन करावे. त्याचप्रमाणे एक वेळ भोजन केल्याने पचन सुखकर होत असते आणि अपचनामुळे होणारी संभाव्य रोगनिर्मितीही टळते.

हा सर्व आहार प्रपंच झाला आहाराच्या बाबतीत.शारीरिक व्याधिंप्रमाणेच मानसीक व्याधिंचाही या दृष्टिने विचार व्हायला हव. मन हे अन्नमय आहे. यासाठीच गर्भिणी अवस्थेमध्ये सात्विक आहाराचा आग्रह धरला जातो; ज्यायोगे गर्भकालात गर्भस्थ शिशूच्या मध्ये सत्त्वगुण वृद्धी होते आणि गर्भिणी मातेचे शारीरिक आणि मानसीक सौष्ठव राखले जाते. 'आहार शुद्धौ सत्त्वशुद्धिः।' या उक्ति प्रमाणे शुद्ध सात्विक आहारामुळे मनाचा सत्त्वगुण वाढिस लागतो आणि साहजिकच महागुणाच्या नाही तर मनोदोषाच्या रूपातील रज आणि तम यावर नियंत्रण येते. भगवत् गीतेमध्ये सात्विक, राजसीक आणि तामसीक अशा तीन प्रकारच्या आहाराचे वर्णन आढळते. मधुर, स्निग्ध, स्थिर, हृद्य, अशा गुणांनी युक्त सात्विक आहार हा आयु, बल,

सुख,प्रीतिवर्धनासाठी साह्यकारी होतो, त्याचप्रमाणे राजसीक आहार हा कटु, अम्ल, लवण, तीक्ष्ण, उष्ण, रूक्ष गुणांनी युक्त असून दुःख आणि शोकाला कारणिभूत ठरतो. रोगनिर्मितीला जास्त कारणिभूत ठरतो तो मात्र तामसीक आहार. यातयाम म्हणजेच तीन दिवसांपुर्वी तयार केलेला, पूती, पर्युषीत अशा प्रकारचा आहार हा शरीराबरोबरच मनाचे दोष वाढवत रोगनिर्मिती करत असतो.चरक संहितेममध्ये मलीन आहार आणि मानसीक व्याधिसंबंधामध्ये विवेचन आढळते. हा मलीन आहार म्हणजेच विरुद्ध आहार, दुष्ट आहार, अशुची भोजन, तामसीक आहार, कुष्ठ, व्यंग पीडित व्यक्तित्ने केलेला आहार योग्य प्रकारे संस्कारित न केलेला आहार होय.

मनुस्मृतीमध्ये आहाराला देवतेची उपमा दिली आहे. आहार सेवन ही एकप्रकारे भगवंताची आराधना समजून आहार ग्रहणाच्या वेळी एकाग्रचित्त असणे गरजेचे आहे. चरक संहिता विमान स्थानामध्ये आहार-विधी-विशेषायतनाच्या रूपाने आहार सेवनासंबंधीचे जे नियम सांगितले आहेत त्यामध्ये तन्मनः भुंजीत, आत्मनः अभिसमीक्ष्य सम्यक् अशा उल्लेखामुळे आहार आणि मनाचा प्रत्यक्ष संबंध स्पष्ट झाला आहे.

‘प्राणिनां पुनर्मूलं आहारम्।’ म्हणजेच सजीव सृष्टिचा उगम या आहारापासूनच आहे. अगदी गर्भ वृद्धिकर भावामध्ये सुद्धा रसज, काही अंशी सात्म्यज भाव हे आहाराशीच संबंधित आहेत. गर्भपोषणामध्ये सुद्धा मातेच्या रसवाही नाड्या ह्या गर्भनाडीशी जोडल्या जाऊनच गर्भस्था शिशूचे पोषण होत असते. त्यामुळेच अगदी गर्भावस्थेपासून मृत्यूपर्यंत, निर्मिती पासून हासापर्यंत, सौष्ठवापासून रोगवस्थेपर्यंत, चिकित्सेपासून प्रतिबंधापर्यंत आहाराइतकी महत्त्वाची भूमिका असणारा अन्य भाव पदार्थ नाही; त्यामुळे आहाराला पर्याय नाही. या सर्व मुद्द्यांचा एकत्रीत आढावा घेता, आचार्य चरकांनी उद्धृत केलेल्या वचनाची सार्थकता लक्षात येते - ‘आहार संभवं वस्तु रोगाश्चाहारसंभवाः।’ देह हा अन्नमय आहेच त्याचबरोबर रोग सुद्धा अन्नापासूनच निर्मित आहेत!

