

नित्यं हिताहारविहारसेवी..... ॥

धर्मार्थकाममोक्षाणाम् आरोग्यं मूलमुत्तमम्।-च.सू.१

धर्म,अर्थ,काम व मोक्ष या चतुर्विध पुरुषार्थ प्राप्ती साठी चे मूळ म्हणजे आरोग्य. आरोग्य नसेल तर कोणत्याही पुरुषार्थ प्राप्ती मध्ये बाधा निर्माण होईल. आरोग्याच्या या महत्त्वामुळेच प्राचीनतम, शाश्वत व परिपूर्ण अशा आयुर्वेद शास्त्राच्या प्रयोजनामध्ये व्याधिनाशनापूर्वी स्वास्थ्य रक्षणाचा उल्लेख आला आहे.

आयुर्वेद प्रयोजन -

प्रयोजनं चास्य स्वस्थस्य स्वास्थ्यरक्षणमातुरस्य विकारप्रशमनंच ॥ च.सू.१

१)स्वस्थ व्यक्तीच्या स्वास्थ्याचे रक्षण करणे व २)व्याधीत व्यक्तीचे विकार दूर करणे हे आयुर्वेदाचे प्रयोजन आहे. आयुर्वेद केवळ व्याधिनाशन करण्यास समर्थ नसून अनारोग्य येऊच नये म्हणून सुद्धा प्रयत्नशील आहे हे आयुर्वेदाच्या प्रयोजनामध्ये स्वास्थ्यरक्षणाला दिलेल्या प्राधान्यावरून अधोरेखित होते.

स्वास्थ्यरक्षणार्थ आयुर्वेदात ठिकठिकाणी आचार्यांनी केलेल्या उपदेशांपैकी “रोगानुत्पादनीयः अध्यायः” नामक अष्टांगसंग्रह सूत्रस्थान ५ व अष्टांग हृदय सूत्रस्थान ४ मधील खालील सूत्रात सर्वविध उपदेशांचा महत्त्वपूर्ण सारांश नमूद केला आहे -

नित्यं हिताहारविहारसेवी समीक्ष्यकारी विषयेष्वसक्तः दाता समः सत्यपरः क्षमावानाप्तोपसेवी च भवत्यरोगः॥

चरक संहितेत आलेले समानार्थी सूत्र पुढील प्रमाणे -

नरो हिताहारविहारसेवी समीक्ष्यकारी विषयेष्वसक्तः दाता समः सत्यपरः क्षमावानाप्तोपसेवी च भवत्यरोगः॥ -

च.शा.२

हिताहार -

आहारसम्भवं वस्तु रोगश्चाहारसम्भवाः। हिताहितविशेषाच्च विशेषः सुखदुःखयोः॥-च.सू.२९

शरीर व रोग हे दोन्ही आहार निर्मितच आहेत. तो आहार हितकर आहे की अहितकर यावरून त्यापासून सुख म्हणजे निरोगी शरीर प्राप्त होणार की दुःख म्हणजे रोग प्राप्ती होणार ते ठरेल.

आहाराला "हितत्व" प्राप्त करून देणाऱ्या घटकांचे आता क्रमाने व सामान्यतः विवेचन करूया -

- १) द्रव्य
- २) मात्रा
- ३) काल
- ४) आहारविधिविधान

१.द्रव्य-

आहार द्रव्य- १) द्रव २) अद्रव (घन)

आहार द्रव्ये प्राधान्याने त्या त्या भौगोलिक क्षेत्रानुसार तिथल्या लोकांना सात्म्य असलेली च असावीत.

आहार द्रव्ये पर्युषित नसावीत.

रासायनिक द्रव्ये वापरून वाढवलेली भाजी,फळे,धान्य टाळावे.

नित्य सेवनीय द्रव्ये-

शीलयेच्छालिगोधूमयवषष्टिकजाङ्गलम्। सुनिषण्णकजीवन्तीबालमूलकवास्तुकम्॥

पथ्यामलकमृद्वीकापटोलीमुद्गशर्कराः। घृतदिव्योदकक्षीरक्षौद्रदाडिमसैन्धवम्॥ -अ.ह.सू.८

धान्य -

शाली वर्ग (एकदल धान्य) - शाली(तांदूळ) , गोधूम(गहू), यव(जव/barley), षष्टीक (साठेसाळ),

शिंबी वर्ग (द्विदल धान्य)- मुद्ग(मूग)

मांस वर्ग - जाङ्गल मांस(साधारण शुष्क प्रदेशातील मांस जसे बकरी, कोंबडी इ)

शाक (भाजी) - सुनिषण्णक, जीवन्ती, वास्तुक(चाकवत) , पटोली (पडवळ)

फल - हरीतकी(हिरडा), आमलकी(आवळा), मृद्विका(मनुके), दाडिम(डाळिंब)

हरितक वर्ग(कच्चे खाण्याचे पदार्थ) - बाल मूलक(कोवळा मुळा)

आहारयोगी - सैन्धव

गोरस वर्ग(क्षीर व तज्जन्य पदार्थ) - घृत, क्षीर

जल वर्ग - दिव्योदक(आकाशात्न पावसाचे पडलेले पाणी)

इक्षु वर्ग(ऊस व तज्जन्य पदार्थ) - शर्करा, क्षौद्र (मध)

नित्य असेवनीय द्रव्ये-

किलाटदधिकूर्चिकाक्षारशुक्ताममूलकम्। कृशशुष्कवराहाविगोमत्स्यमहिषामिषम्॥

माषनिष्पावशालूकबिसपिष्टविरूढकम्। शुष्कशाकानि यवकान् फाणितं च न शीलयेत्॥ -अ.ह.सू.८

क्षीर विकृती (दुग्धजन्य पदार्थ)- किलाट(नासलेल्या दुधाचा गोळा/ पनीरसदृश), दधि(दहि) , कूर्चिका(दही व दुधाच्या मिश्रणातून बनलेला पदार्थ)

मांस - कृश प्राण्यांचे मांस, शुष्क मांस, वराह मांस, अवि (मेंढी) मांस, गोमांस, मत्स्य, माहिष(म्हैस) मांस

धान्य - माष (उडीद), निष्पाव(पावटा), विरूढ (मोड आलेले कडधान्य), यवक (यव समान दिसणारे क्षुद्र धान्य), पिष्ट (धान्याचे पीठ)

शाक- आम मूलक (कच्चा मुळा), शालूक (एक प्रकारचा कंद), बिस(कमल कंद)

आहार योगी- क्षार (जवखार इ), शुक्त (कंदमूळ फळ इत्यादी सडवून बनवलेला आंबट द्रवपदार्थ)

२.मात्रा -

अन्नने कुक्षेर्दवावंशीं पानेनैकं प्रपूरयेत्। आश्रयं पवनादीनां चतुर्थमवशेषयेत्॥अ.ह.सू.८

अन्नाने पोटाचे २ भाग भरावेत, द्रव आहार पान करून त्याने एक भाग भरावा आणि ४ था भाग हा वात पित्त कफ या दोषांना रिकामा ठेवावा.

द्रव्यानुरूप मात्रा -

गुरुणामर्धसौहित्यं लघूनां नातितृप्तता। मात्राप्रमाणं निर्दिष्टं सुखं यावद्विजीर्यति॥ -अ.ह.सू.८

गुरु म्हणजे पचायला जड असे पदार्थ भुकेच्या अर्धे च खावेत आणि लघु म्हणजे पचायला हलके पदार्थ हे अधिक तृप्ती(पोट पूर्ण भरल्याची जाणीव) होणार नाही अशा प्रमाणात खावेत. जे सुखाने पचते म्हणजे कोणतेही विकृत लक्षण अथवा त्रास न होता पचते ती आहाराची योग्य मात्रा आहे.

हिनमात्रा दोष-

भोजनं हीनमात्रं तु न बलोपचयौजसे। सर्वेषां वातरोगाणां हेतुतां च प्रपद्यते॥अ.ह.सू.८

हीन म्हणजे अल्प मात्रेत सेवन केलेलं अन्न हे बल आणि उपाचय(पोषण) करत नाही आणि वाताच्या रोगांचे कारण बनते.

अतिमात्रा दोष -

अतिमात्रं पुनः सर्वानाशु दोषान् प्रकोपयेत्।-अ.ह.सू.८

अति मात्रेत सेवन केलेले अन्न एकाच वेळी वात पित्त कफ या तीनही दोषांचा प्रकोप करते.

३.काल -

प्रसृष्टे विष्मूत्रे हृदि सुविमले दोषे स्वपथगे विशुद्धे चोद्गारे क्षुदुपगमने वातेऽनुसरति।

तथाऽग्नावुद्रिक्ते विशदकरणे देहे च सुलघौ प्रयुञ्जीताहारं विधिनियमितं, कालः स हि मतः॥ -अ.ह.सू.८

मल मूत्र विसर्ग झालेला असणे, हृदय शुद्ध असणे , दोष स्व स्व मार्गाने कार्य करत असणे, उद्गार शुद्ध असणे भुकेची जाणीव झाली असणे, वायूचे अनुलोमन झाले असणे, अग्नी प्रदीप्त असणे, इंद्रिये तरतरीत असणे, शरीरात हलकेपणा असणे अशा वेळी आहार घ्यावा. तोच शास्त्राने सांगितलेला आहार सेवन करण्याचा काळ आहे.

याममध्ये न भोक्तव्यं यामयुग्मं न लङ्घयेत्। याममध्ये रसोत्पत्तिः यामयुग्मात् बलक्षयः॥

- यो.र. नित्यवृत्ति प्रकरण

१ याम म्हणजे ३ तासांच्या आत पुन्हा भोजन करू नये, आणि २ याम म्हणजे ६ तास पेक्षा आधी काळ भोजनाशिवाय राहू नये. कारण आहारापासून १ याम काळात रस उत्पन्न होतो आणि २ याम उलटून गेल्यास बलनाश होतो.

सायं प्रातः मनुष्याणां भोजनं श्रुति चोदितम्। -यो.र. नित्यवृत्ति प्रकरण

प्रातः व संध्याकाळी असे दोन वेळा भोजन हे वेदांनी सांगितले आहे.

४.आहारविधीविधान -

उष्णं,स्निग्धं, मात्रावत्, जीर्णं वीर्याविरुद्धम्, इष्टे देशे, इष्टसर्वोपकरणं, नातिद्रुतं, नातिविलम्बितम्, अजल्पनं, अहसन्, तन्मना भुञ्जीत, आत्मानमभिसमीक्ष्य सम्यक् ॥ -च.वि. १

उष्णमशनीयात्- उष्ण आहार खाल्ल्यास स्वादिष्ट लागतो, अग्नि ची वृद्धी करतो, शीघ्रपचन होते, वाताचे अनुलोमन होते, विकृत कफ कमी होतो. त्यामुळे आहार उष्ण असावा, शीत किंवा पर्युषित नसावा.

स्निग्धमशनीयात्- स्निग्ध आहाराने अग्नि वृद्धी होते, पचन शीघ्र होते, वाताचे अनुलोमन होते, शरीराचा उपचय होतो, बल-वर्णवृद्धी होते. त्यामुळे स्निग्ध आहार घ्यावा.

मात्रावदशनीयात्- आहार मात्रेचे विवेचन आपण वरती बघितले आहे. मात्रावत् आहार असल्याने दोषपीडन न होता केवळ आयुवर्धन होते, पचनपश्चात् सुखाने गुदाकडे गमन होते, अग्नीचे हनन होत नाही. त्यामुळे मात्रावत् आहार करणे गरजेचे आहे.

जीर्णशनीयात्- आहारकाल विवेचनामध्ये आपण शारिरीक लक्षणानुसार जीर्णान्न कालाचे “प्रसृष्टेविण्मूत्रे.....” इ. वर्णन पाहिले. पूर्वीचे अन्न जीर्ण झाल्यानंतरच सेवन केलेला आहार हा अजीर्णादि विकार न करता केवळ शरीर वृद्धीस कारणीभूत ठरतो.

वीर्याविरुद्धमशनीयात्- विरुद्ध वीर्य आहार सेवनाने होणारे विकार होऊ नये म्हणून वीर्य-अविरुद्ध आहार सेवन करावा.

इष्टे देशे इष्टसर्वोपकरणं चाशनीयात्- आहार सेवनाचे स्थान(देश) व सर्व उपकरण सहित आहार सेवनाने अनिष्ट गोष्टींनी होणारा मनोविघात टळतो व तसेच उपतप्त मनाने आहार सेवन करून होणारे अजीर्ण टळते.

नातिद्रुतमशनीयात्- अतिशय घाईने खाल्ल्यास अन्नाचे विमार्गगमन होऊ शकते. त्यामुळे शीघ्रतेने खाऊ नये.

नातिविलम्बितमशनीयात्- अतिविलंबित आहार सेवनाने तृप्ती होत नाही, जास्त आहार केला जातो, आहार शीत होतो व विषम पचन होते. त्यामुळे अति विलंबाने आहार सेवन करू नये.

अजल्पन्नहसन् तन्मना भुञ्जीत- गप्पा मारत, हसत जेवण केल्याने तेच दोष निर्माण होतात जे अतिशीघ्र आहार सेवन केल्याने होतात. त्यामुळे आहार सेवन करताना बोलणे, हसणे टाळावे व मन आहारात एकाग्र करावे.

आत्मानमभिसमीक्ष्य भुञ्जीत सम्यक्- माझ्यासाठी काय योग्य, काय अयोग्य, मला काय सात्म्य आहे व काय असात्म्य याचा विचार करून आहार सेवन करावा.

हित विहार -

खूप व्यापक स्वरूप असलेली ही संकल्पना आयुर्वेदात अतिशय विस्तृत वर्णन केली गेलेली आहे. दिनचर्या, ऋतुचर्या व सद्वृत्तपालन या अंतर्गत केलेल्या उपदेशांचे पालन करणे यात सर्व हित-विहारांचा समावेश होतो.

समीक्ष्यकारी -

समीक्ष्यकारी- विमृश्यविधायी, इदं कृत्वेदं सम्पद्यते, एवं च कृत्वैतत्सम्पद्यते, एवं च बुद्ध्वा शुभं करोत्यशुभं वर्जयति।- अरुणदत्त

समीक्ष्यकारी म्हणजे जो त्या कृतीचा विमर्श करून मग आचरण करतो. अशी कृती केल्यास त्याचा हा परिणाम होतो. तशी कृती केल्यावर तो परिणाम होतो असे जाणून केवळ शुभ म्हणजे योग्य कर्म करतो आणि अशुभ म्हणजे अयोग्य कर्म करत नाही. अशा प्रकारच्या आचरणाने व्यक्ती प्रज्ञापराधापासून (म्हणजेच त्रिदोष प्रकोपापासून) दूर राहते.

विषयेषु असक्तः -

विषय म्हणजे शब्दादिअर्थ / विविध इंद्रियांच्या असणाऱ्या नैसर्गिक प्रवृत्तीचे विषय, आसक्ती म्हणजे लोलुपत्व / ओढ / गुंतलेले असणे.

आपल्या आपल्या अर्थाकडे इंद्रियांची असलेली प्रवृत्ती व मानवी मनाची सांसारिक / इह-लौकिक सुखप्राप्ती साठी असलेली प्रवृत्ती ही नैसर्गिक आहे. परंतु या सुखप्राप्ती मध्ये आसक्ती झाल्यास मनुष्य अनारोग्यतेकडे वळतो.

“अतिसर्वत्र वर्जयेत्।” या उक्तीनुसार कोणत्याही गोष्टी मध्ये आसक्ती घातकच व म्हणूनच वर्जनीय.

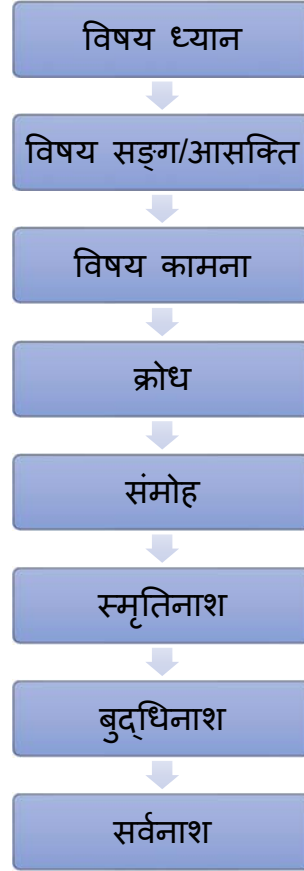
या आसक्तीवर विजय मिळवणे हे केवळ बाह्य इंद्रियांना संयमित करणे एवढे मर्यादित नसून त्याचा नेमका अर्थ जाणून घेण्यासाठी भगवद्गीतेचा आधार घेऊया -

कर्मेन्द्रियाणि संयम्य य आस्ते मनसा स्मरन् । इन्द्रियार्थान्विमूढात्मा मिथ्याचारः स उच्यते ॥-३.६

जो मनुष्य कर्मेन्द्रियांवर तर नियंत्रण मिळवतो परंतु ज्याचे मन मात्र सतत विषयांचे चिंतन करत असते, तो विमूढ व्यक्ति निश्चितच स्वतःची फसवणूक करत असतो व मिथ्याचारी म्हणविला जातो.

ध्यायतो विषयान्पुंसः सङ्गस्तेषूपजायते। सङ्गात् संजायते कामः कामात्क्रोधोऽभिजायते ॥

क्रोधाद्भवति संमोहः संमोहात्स्मृतिविभ्रमः । स्मृतिभ्रंशाद् बुद्धिनाशो बुद्धिनाशात्प्रणश्यति ॥-२.६२



अशा प्रकारे भगवान श्री कृष्णाने आसक्ती/संग यामुळे कशा प्रकारे मनुष्य विनाशाकडे जातो याचे वर्णन केले आहे.व हेच महत्त्व लक्षात घेऊन आयुर्वेद शास्त्राने सुद्धा शारिरीक व मानसिक आरोग्य रक्षणार्थ मनुष्याला

“विषयेषु असक्तः भवेत्” असा उपदेश दिला आहे.

परंतु याचा विपरीत अर्थ म्हणजे मनुष्याने अप्रवृत्त / अकर्मक राहावे असा नव्हे. पुरुषार्थप्राप्ती साठी सतत कर्मशील राहून सुद्धा कर्मफळामध्ये आसक्त राहू नये असा या उपदेशाचा अर्थ होय. आसक्ती पासून दूर राहण्यासाठी अष्टांगहृदयकारांनी सद्वृत्तामध्ये वर्णन केलेल्या पुढील उपदेशांचा नक्कीच फायदा होईल-

न पीडयेदिन्द्रियाणि न चैतान्यति लालयेत् ॥ -अ.ह.सू.२

इंद्रियांच्या अति स्वाधीन जाऊ नये किंवा त्यांना अति पिडा सुद्धा देऊ नये.

अनुयायात्प्रतिपदं सर्वधर्मेषु मध्यमाम् ॥ -अ.ह.सू.२

सर्व प्रकारच्या धर्माचरणात मध्यम मार्गाचे अनुवर्तन करावे. (अत्यासक्ति किंवा अनासक्ति दाखवू नये.)

दाता -

दाता- त्यागवान्- अरुणदत्त पात्रेभ्यो ददाति- हेमाद्रि

त्याग करणारा (अरुणदत्त मते) किंवा पात्र व्यक्तीस दान करणारा (हेमाद्रि मते) म्हणजे दाता होय.

त्यागः प्रजापराधानाम्..... / -अ.ह.सू.४

“प्रजापराधाचा त्याग करावा” या एका उपदेशामध्ये आरोग्यार्थ उपयुक्तसर्व त्याग समाविष्ट होतात. निजागन्तु विकारांच्या अनुत्पत्ति व उत्पन्न झाल्यास शांति करण्याच्या विधी सांगतानावरील त्यागाचे वर्णन अष्टांगहृदयकारांनी केले आहे.

‘सत्पात्री दान करावे’ अशी म्हण आपण अनेकदा ऐकली आहे. अशा प्रकारचे दान हे धर्म कार्य आहे. या दानाविषयी सुद्धा अष्टांगहृदयकारांचे सद्वृत्तातील उपदेश बघूया -

विमुखान्नार्थिनः कुर्यान्नावमन्येत नाक्षिपेत् ॥ -अ.ह.सू.२

याचकांना दान न देता घालवू नये. त्यांचा अपमान करू नये किंवा त्यांना कठोर बोलू नये.

अवृत्तिव्याधिशोकार्ताननुवर्तेत शक्तितः / -अ.ह.सू.२

गरीबी, व्याधी व दुःख याने पीडितांना यथाशक्ती सहाय्य करावे.

उपकारप्रधानः स्यात्..... / -अ.ह.सू.२ सर्वावर उपकार करावे.

समः -

समः-सर्वेषु भूतेषु समचितः। -अरुणदत्त सर्वेषु साम्येन वर्तते। - हेमाद्रि

सर्व प्राणिमात्रांविषयी समदृष्टि असावी, समानतेने वागावे.

समान अर्थाचे अन्य सूत्र -

आत्मवत्सततं पश्येदपि कीटपिपीलिकम्। -अ.ह.सू.२

किड्या-मुंग्यांना देखील आपल्या प्रमाणेच दयाळू दृष्टीने बघावे.

सत्यपरः -

“हिंसास्तेय.....अनृते।पापं कर्मेति दशधा।।”अ.ह.सू.२

अनृत - खोटे बोलणे या वाचिक पापकर्माचा समावेश ग्रंथकारांनी दशविध पापकर्मांमध्ये केला आहे.

यथा चित्तं तथा वाचो यथा वाचस्तथा क्रियाः । चित्ते वाचि क्रियायां च साधूनामेकरूपता ॥ - सुभाषित

जसे मन तशी वाचा व त्याला अनुसरून च असलेले कर्म हे साधू व्यक्तीचे लक्षण मानले जाते. मन, वाचा व कर्म यामध्ये एकरूपता असणे हे सज्जनतेचे लक्षण आहे. त्यामुळे सत्य बोलण्यास प्रेरणा देण्यासाठी , सत्व गुणाच्या वृद्धी साठी व मानसिक आरोग्यासाठी “सत्यपर” असण्याचा उपदेश आयुर्वेद करतो.

क्षमावान -

....क्षमा धृतिरलोभश्च कफकर्माविकारजम् ॥ -च.सू.१८

सा सारता क्षमां धृतिमलौल्यं वित्तं विद्यां सुखमार्जवमारोग्यं बलमायुश्च दीर्घमाचष्टे ॥ -च.वि.८

क्षमा हा गुण असणे हे प्राकृत कफाचे कर्म आणि मांस सारतेचे लक्षण आहे व म्हणजेच आरोग्याचे लक्षण आहे.

क्षमा शस्त्रं करे यस्य दुर्जनः किं करिष्यति । अतृणे पतितो वह्निः स्वयमेवोपशाम्यति ॥ -सुभाषित

क्षमा नावाचे शस्त्र ज्या व्यक्तीकडे असेल त्याचे दुर्जन काहीही बिघडवू शकत नाहीत. अग्नि जेव्हा गवत नसलेल्या ठिकाणी पडतो तेव्हा तो काहीही उत्पात न करता जागीच विझून जातो, त्याच प्रमाणे ज्यांच्या

मनामध्ये क्षमा करण्याची क्षमता आहे अशा लोकांना इतरांच्या दुर्वर्तन रुपी अग्निचा काहीही त्रास होत नाही. क्षमा हा गुण अंगी असल्यास क्रोधासारख्या मानस हेतूपासून व्यक्तीचे संरक्षण होते व आरोग्यास हातभार लागतो.

आप्तोपसेवी -

आप्त -

रजस्तमोभ्यां निर्मुक्तास्तपोज्ञानबलेन ये। येषां त्रिकालममलं ज्ञानमव्याहृतं सदा ॥

आप्ताः शिष्टा विबुधास्ते तेषां वाक्यमसंशयम् । सत्यं, वक्ष्यन्ति ते कस्मादसत्यं नीरजस्तमाः ॥ -च.सू. ११

जे तप आणि ज्ञान यांच्या बळाने रज व तम या दोषा पासून मुक्त आहेत, ज्यांना दोष रहित असे त्रिकाळ ज्ञान आहे ज्यांना अखंडित ज्ञान आहे अशा लोकांना आप्त किंवा शिष्ट किंवा विबुद्ध असे म्हणतात. त्यांचे वचन निःसंशय सत्य असते. तम गुणाने रहित असल्यामुळे ते असत्य का बरे बोलतील?

यश्चान्योऽपि कश्चिद्वेदार्थादविपरीतः परीक्षकैः प्रणीतः शिष्टानुमतो लोकानुग्रहप्रवृत्तः शास्त्रवादः, स

चाऽऽप्तागमः॥ - च.सू. ११

वरील वर्णित आप्तगुणांशिवाय असे सर्व विषय जे वेद विरुद्ध नाहीत, जे परीक्षक अशा लोकांनी निर्माण केले आहेत, जे शिष्टाचार पाळणाऱ्या लोकांनी मान्य केले आहेत आणि जे लोकांच्या कल्याणार्थ निर्माण केले आहेत अशा विषयांना सुधा आप्त-आगम म्हणावं. अशा सर्व व्यक्ती आप्त होण्यास पात्र असल्याने त्यांच्या उपदेशांचे पालन कोणतीही चिकित्सा न करता मन्त्रवत् केले जाऊ शकते.

आयुर्वेद शास्त्रामध्ये वर्णित चतुर्विध प्रमाणामध्ये आप्तोपदेश या प्रमाणाचा उल्लेख आहे. यावरून आप्तोपदेशाचे महत्त्व व विश्वसनीयता अधोरेखित होते.

आप्तोपदेशप्रज्ञानं प्रतिपत्तिश्च कारणम्। विकाराणामनुत्पत्तावुत्पन्नानां च शान्तये ॥ -च.सू.७

आप्त लोकांनी केलेल्या उपदेशाचे ज्ञान असणे व त्याचा योग्य अर्थबोध असणे या दोन गोष्टी रोग उत्पन्न न होण्याचे व उत्पन्न झालेल्या रोगाच्या शांतीचे कारण आहेत. या वरील चरकोक्त सूत्रातून सुद्धा आप्तोपदेश सेवनाचे आरोग्यातील महत्त्व व्यक्त होते.

वरील सर्व नियम हे "नित्यम्" या विशेषणाने सुरु होतात. त्यामुळेच दिनचर्या, ऋतुचर्या, सद्वृत्त इ. नियम हे आरोग्यासाठी नित्य पालन करणे अत्यावश्यक आहे. कधीतरी नियमाने राहून कायम आरोग्य मिळेल अशी अपेक्षा चूक च ठरेल.

जायन्ते हेतुवैषम्याद्विषमा देहधातवः। हेतुसाम्यात् समास्तेषां स्वभावोपरमः सदा॥ -च.सू. १६

विषम गोष्टी सेवन केल्याने देह धातु विषम होतात. हेतूंच्या साम्याने देह धातु समान होतात, व त्याच हेतूंचे शिलन सुरु ठेवल्यास स्वभावोपरमवादानुसार शरीरात "सदा" साम्य टिकून राहते. त्यामुळे हितकर आहार-विहारादिंचे क्वचित पालन नाही तर "अभ्यास" (भावाभ्यसनमभ्यासः शीलनं सततक्रिया॥ -च.सू. २६) केल्यासच त्याद्वारे मनुष्य अरोगी राहू शकतो.

Covid-19 च्या रूपाने जगाला जणू आरोग्याचा धडाच मिळाला व सोबतच केवळ व्याधी निराकरण एवढेच एक ध्येय नसून स्वास्थ्य रक्षणाला प्राधान्य देणाऱ्या आयुर्वेदाची महती जगाला कळली. वरील सर्व नियम प्रत्येक व्यक्ती पाळत च असेल असे शक्य नाही. परंतु आरोग्य प्राप्तीची इच्छा असणाऱ्या प्रत्येकाने ते पालन करणे अत्यावश्यक आहे. हे नियम अचानक किंवा एका दिवसात जीवनामध्ये अंगीकारणे शक्य नाही व शरीरासाठी असे अचानक बदल करणे योग्य सुद्धा नाही. त्यामुळे आचार्यांनी अपथ्य त्यागून पथ्य सेवन करण्यासाठी सोपा उपाय सांगितला आहे -

पादेनापथ्यमभ्यस्तं पादपादेन वा त्यजेत्। निषेवेत हितं तद्वदेकद्वित्र्यन्तरीकृतम्॥ अ.ह.सू.७

अभ्यास केलेले/सवयीचे झालेले अपथ्य हे चतुर्थांश भागाने किंवा षोडशांश भागाने सोडावे. त्याच क्रमाने हित म्हणजे पथ्य सेवन करावे. हे करत असताना १/२/३ दिवस अंतर ठेवून क्रम बनवावा.

अशा प्रकारे सवय नसलेल्या हितकर नियमांचा समावेश (योगः अप्राप्तस्य प्रापणम्) व त्यांचे आयुष्यात सतत पालन (क्षेमः तद्रक्षणम्) केल्यास आपल्या सर्वांच्या आरोग्याच्या सारथी रुपी आयुर्वेदाने आपल्याला दिलेल्या "योगक्षेमं वहाम्यहम्" ग्वाहीची शाश्वती प्रत्ययास येईल.