||श्रीः||

" **धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम् ॥** "

• **वेद**:-

"**वेदयति इति वेद:|**"

ज्ञान करुन देणारा त्याला वेद म्हणले जाते. आयु चे ज्ञान करून देणारा त्याला आयुर्वेद म्हणले जाते.

आयुषः वेदं ।

"**तस्यायुषः पुण्यतमो वेदो वेदविदां मतः । वक्ष्यते यन्मनुष्याणां लोकयोरुभयोर्हितम् ॥ ४३ ॥**

आयुर्वेदाला ' पुण्यतमं वेद्विविदायव' व ' लोकयोः उभयो हितम् ' अशी विशेषणे वापरली आहेत.

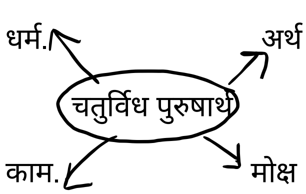
आयुष्याचे शास्त्र ज्याच्यामध्ये वर्णन केले आहे त्याला आयुर्वेद म्हणतात .तप, उपवास, अध्ययन, ब्रम्हचर्य, व्रतादि पवित्र कार्यामध्ये संपूर्ण आयुष्य व्यतित करणारया व्यक्तीमध्ये जेव्हा या सर्व कर्मामध्ये बाधा उत्पन्न करणारे रोगउत्पन्न होऊ लागले तेव्हा अस्वास्थ्याच्या उत्पत्तीविषयी चर्चा करण्यासाठी हिमालयाच्या पायथ्याशी ऋषिगण जमले.

" **अयं च रोगप्रादुर्भावः कृतयुगान्ते बोद्धव्यः ।" टीका**

असे म्हणले जाते कि सत्ययुगामध्ये रोगोत्पत्ति नव्हती परंतु कृतयुगामध्ये सुरवातीस रोगोद्भव होऊ लागला यामुळेच अस्वास्थ्य निर्माण होऊ लागले. याच्या विषयी चर्चा करण्यासाठी ऋषिगण एकत्र आले. अत्यंत तपस्वी व तेजोयुक्त असे हे सर्व महर्षी ब्रह्म ज्ञानी थम-नियमामध्ये परीपूर्णहोते. रोग निराकरणाचे उपायांचे चिंतन करताना त्यांनी दिव्य दृष्टीने याचे अध्ययन केले. त्यामध्ये त्यांनी ज्ञात झाल्याप्रमाणे, रोग हे श्रेयस (अलौकिक सुख) आणि जिवित (लौकिक सुख) यामध्ये बाधा उत्पन्न करणारे असतात. हे रोगसमूह धर्मादि चतुष्टय पुरुषार्थाच्या साधनामध्ये विघ्न आणतात: कारण,

धर्म,अर्थ,काम,मोक्ष या ४ पुरुषार्थांच्या प्राप्तीसाठी आरोग्य हेच प्रमुख कारण आहे.

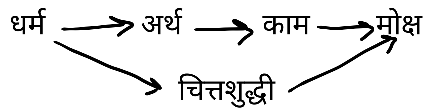
धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम् ||१५||



हे ४ पुरुषार्थ परस्परांना बाधक न ठरता साध्य करावेत धर्म साधन करताना अन्यांना बाधा येऊ नये. अर्थ साधनेमुळे धर्म व काम यांच्या साधनेत व्यत्यय येऊ नये. तसेच काम पुरुषार्थ साधना करताना धर्म व अर्थ यांचा क्षय होऊ नये. याची काळजी घ्यावी. हे पुरुषार्थ त्याचप्रमाणे परस्पर पूरक आहेत. म्हणजेच, अर्थ साधना केल्याने त्या संपत्तीचा विनियोग अन्य ०२ म्हणजे

Edit with WPS Office

धर्म व काम योच्या पूर्ततेसाठी करता येतो. धर्माचरणामुळे होणाऱ्या चित्तशुध्दीमुळे मोक्षसिध्दी सुलभ होते .



परंतु, उपरोक्त दोन्ही पुरुषार्थ हे भिन्न साध्य व साधन असणारे आहे. म्हणजेच धर्मसिध्दी झाल्यास परिणामाने मोक्षसिध्दी होईल असे नाही. तर मोक्ष हा निवृत्ती लक्षण वेदार्थ असून निःश्रेयसाचा हेतू आहे, तर धर्म हा प्रवृत्तीलक्षण वेदार्थ असून अभ्युदयाचा हेतू आहे येथे, अभ्युदय याचा अर्थ सुख होय. या सुखाच्या प्राप्तीसाठी धर्माचे आचरण श्रेयस्कर आहे. या धर्माचरणामुळे पुण्यप्राप्ती, होऊन सुखाचे निमित्त ठरते, याचे फलस्वरूप म्हणून उत्तम आरोग्य व दीर्घायुष्य प्राप्त होते.

मुळातच शरीर हे भोगायतन आहे यामध्ये सुख व दुःख हे शरीराच्या आश्रयाने राहतात. अधर्माचरणामुळे मात्र पापनिर्मिती होते व है पाप परिणामी दुःखाचे निमित्त ठरते व फलस्वरूप शारीर व्याधी उत्पत्ती व अल्प आयुष्य प्राप्त होते.

• धर्माचरण •

व्यक्तिगत	सामाजिक
व्यक्तिने केलेले	संपूर्ण समाजाने केलेले
व्यक्तीच्या अभ्युदयाला कारणीभूत ठरते	समजाच्या अभ्युदयाला कारण ठरते . परिणामी समाजाचे धारण, पोषण होते.

सामाजिक धर्मचरणाने ऋतु योग्य पद्धतीने व्यक्त होतात. परिणामी पर्जन्यवृष्टी योग्य होते व धन धान्य समृद्ध होते.

1. **धर्म** :-

"**वेदोऽखिलो धर्म मूलम् ।**

वेद हे अपौरुषेय आहेत. असे हे वेद सर्व प्रवृत्ति निवृत्ती लक्षण धर्माचे मूलस्थान मानले जातात. वेदांमध्ये बहुविध यज्ञवर्णन केले आहेत. स्मृतिग्रंथांमध्ये यांचा अनुवाद करताना धर्मलक्षण म्हणून सांगितले आहे.

Edit with WPS Office

• धर्म लक्षण •

अहिंसा	अपरिग्रह
सत्य	क्षमा
अस्तेय	आर्जव
धैर्य	संतोष
अक्रोध	तप
	स्वाध्याय

•इष्टकर्म जसे की अग्निहोत्र, अतिथ्य, वेदांचे अनुष्ठान करणे त्याचप्रमाणे अन्नदान, देवालयांची निर्मिती, इत्यादी. . पूर्तकर्मी यांचे - आचरण हे धर्म शब्दनि ग्रहण होते. म्हणजेच सर्व सदाचरण यज्ञाचे आचरण हे पापक्षय व पुण्यसंचयाला कारणीभूत ठरतात. यामुळे कामनारहित होऊन उपासन स्वरूप असे धर्माचरणाने चित्तशुद्धी होते.म्हणजेच ज्या आचरणाने व्यक्तीगत व सामाजिक स्तरावर धारण होईल व रक्षण, पोषण होईल अशा आचरणाला धर्म म्हणता येईल.

'**धारणाद्धर्मः स चात्मसवेत : कार्यदर्शनानुमेयः।** '

धर्म हे उन्नती, उध्वगतीला कारण ठरते. ऊर्ध्वगती म्हणजेच सुख प्राप्ति, ज्ञान प्राप्ती होय. यामुळे स्वर्गप्राप्ती होते. धार्माचरणामुळे सर्वात श्रेष्ठ अशा सत्यलोक- ब्रम्हलोकाची प्राप्ती होते. म्हणजेच बानाची प्राप्ती होते असे आपल्याला म्हणतायेईल. मात्र अधर्म हे अधोगतीला कारण ठरते. अधोगती म्हणजे दु:ख प्राप्ती व अज्ञान, हे अज्ञान पशुपक्षीवृक्षांच्या ठायी आपणांस पाहायला मिळते. याचा परमोच्च टप्पा जेथे अत्यंत दु:ख आहे ते म्हणजे नरक होय. मात्र, मनुष्य जन्माचे वैशिष्ट्य असे म्हणता येईल की या जन्मात पाप-पुण्याचा संचय करता येतो . अन्य योनिंमध्ये भोगयोनि आहेत.

पण हा धर्म शब्द खूप व्यापक दृष्टीकोनातून मांडला जातो. भिन्न-भिन्न शास्त्रानुसार योची संकल्पना मोडली जातो. परंतु आजच्या काळातील धर्माचा अर्थ म्हणजे हिंदू, मुस्लिम असा येथे अभिप्रेत नसून येथे धर्माचा विचार वेगळ्या अनुषेगान केला आहे. ह्या धर्म शब्दाचा अर्थ करताना त्याचा अभिनिवेश बाळगला जातो त्यामुळे तो कशाच्या संबंधी आला आहे हे न पाहता सोयीस्कर अर्थ लावले जातात. धर्म शब्दाचा अर्थ लावताना त्याच्या अनुषंगाने जे शब्द आले आहेत त्यानुसार त्याचा अर्थ लावला पाहिले. उदाहरणादाखल जर आपण पाहायला गेले तर धर्म शब्दाला पुत्र हा शब्द सोबत असेल तर पुत्रधर्म हथा अनुगंगाने घ्यावा, स्त्रीधर्म म्हटल्याच स्त्रीचा धर्म अशा अनुषंगाने घ्यावा. वैद्य च्या अनुषंगाने आल्यास वैद्य धर्म असा अर्थ घ्यावा.

•वैद्याच्या दुष्टीने धर्म कोणता?

Edit with WPS Office

धातूंची साम्यावस्था समहेतुंच्या द्वारे टिकवण्यास वैद्य सहाय्यक ठरतो आणि म्हणूनच त्यास शारीरिक सुख आणि आयु ह्यांचा दाता समजले जाते. शारीरिक सुख आणि दिर्घायु देत असल्यानेच हा धर्म, अर्थ, काम यांची इहलोकी आणि परलोकी सुख मिळवून देण्यास कारणीभूत ठरतो

"धारणात धर्म इत्याहु धर्मः धारयते प्रज्ञा।"

असाही एक विचार आपल्याला पाहायला मिळतो

• यामधील जगदगुरु शंकराचार्यानी शब्दांचे अर्थ कसे लावावेत हे ब्रम्हसूत्राच्या या अध्यायान स्पष्ट केले आहे त्यामध्ये शब्दांचा अर्थ लावत असताना मागचा पुढचा संदर्भ लावल्याशिवाय करू नये असा आग्रह काही अधिकरणात धरलेला आपल्याला दिसून येतो. त्यामुळे ह्या धर्म शब्दाला अनेक अनेक छटा आहेत .विविध ग्रंथांमध्ये धर्माचे चिंतन पाहायला मिळते,

[१४] **तर्कोऽप्रतिष्ठः श्रुतयो विभिन्ना नैको ऋषिर्यस्य मतं प्रमाणम्।धर्मस्य तत्त्वं निहितं गुहायाम् महाजनो येन गतः सः पन्थाः।**

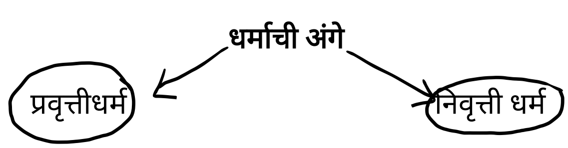
महाभारतामध्ये धर्माच्या बाबतीत वरील सूत्र पाहायला मिळते.

'**धरति लोकान् ।**'

"**ह्रियते पुण्यात्मभि: ।**"

अश्या अंगाने सुद्धा धर्मशब्द पाहायला मिळतो.धर्माचरण करताना धर्मसंकट निर्माण होण्याची शक्यता असते. अनेक वेळा धर्म आपल्या डोळ्यासमोर उभारत उभारतात तेव्हा न्या प्राधान्याने धर्मपालनाने समष्टी कल्याण होणारे आहे किंवा या धर्मपालनाने व्यष्टी कल्याणामध्ये होणार आहे हे पहावे.व्यष्टी कल्याण होणार असल्यास त्याला मात्र गौणत्व दिले पाहिजे.

जगद्गुरु शंकराचार्यानी गीताभाष्याच्या सुखातीला धर्माचा विचार करताना 02 अंग मांडली आहेत ज्याचे चिंतन आपल्याला ज्ञानेश्वरी व गीता यांमध्येही पहायला मिळते.



महर्षि कणाद यांनी अंतर्गत लौकिक अभूदय तथा नि:श्रेयस सिद्धी मान्य केली आहे.

"यतोऽभ्यदयनिः श्रेयस सिद्धिः स धर्मः ।"

Edit with WPS Office

दशकुमाचरितम मध्ये धर्म अर्थ, कामाला त्रिवर्ग म्हणले आहे

"त्रिवर्गसंवन्धिनीभिः कथाभिः "

संघद्धोतिक दृष्टीकोनातून पाहिल्यास धर्म अन्य च्या अधीन नाही, तत्वदर्शन धर्माचा संबंध अन्तःकरण शुध्दी व पवित्रतेशी आहे तत्त सत्यज्ञान याने धर्माची शुध्दी होते. व धर्माचरणाने पवित्र असणाऱ्या मनात मध्ये रजोगुण त्याच प्रकारे किरत करत नाह जसे आकाशाला धूळ होय.

•. "**धर्मस्य तस्य लिंगानि दमः क्षान्तिरहिंसता, तपोदानं च शीलं च योगो वैराग्यमेव ध।**

अहिंसा सत्यवादित्यमचौर्यम त्यक्तकामता, निष्परिग्रहता चेति प्रोक्तो धर्मः सनातनः ।"

•जीवनाचे स्वाभाविक धर्म :

1. आहार

2.निद्रा

3.मैथुन

"**आहार निद्राभय मैथुनं च सामान्यमेतत् पशुभिनराणाम्।'**

यासाठी काही नियम दिले आहेत ज्यामुळे अधोगती टाळाटा येते त्यासाठी धर्माचरण करताना याचे पालन करावे.

कलियुगात धर्माचरणाविषयी इच्छा उत्पन्न होणे अवघड आहे. याविषयी वर्णन पाहायला मिळते लोक **शिस्नोदरपरायण** असतील .कालाच्या स्वभावामुळे प्रत्येक युगात धर्माचा एकेक पाद नष्ट होतो. म्हणजे यज्ञ, ज्ञान, तप, सत्य हे धर्माचेपाद लुप्तहोत जातात. दान हा कलियुगात एकमेव उपाय आहे . परंतु दान सत्पात्री असावे यामध्ये धन, अन्न, जेवण, विदया अशी दाने देता येतात.

"तद्ध्ययनुतिष्ठन लहृदयनुतिष्ठन् युगपत् संपादयत्यर्थव्दयमारोग्य मिन्द्रियविजयं चेति; तत् सद्वृत्तमखिकले नोपदे क्ष्यामो 5 ग्निवेश|"

सदवृत्ताचे पालनाने मनुत्याला आरोग्यप्राप्ति व इंद्रियांवर विजय एकाचवेळी मिळवता येतो .या सदवृत्तामध्ये नाचिक, कार्थिक, धार्मिक अशी सद्वृत्ते आहेत. देव, गाया ब्राम्हण यांची पूजा, औषधी धारण, मलायन स्वच्छता यांबरोबरच वेशधारणा संबंधी नियम, इन्द्रिय व आल्यावर नियंत्रण, दानधर्म इतरांप्रमाणे संपत्तिची लालसा न करणे, धर्माचरण करणे, धर्मकार्याबद्दल आस्था ठेवणे तसेच रागद्वेषादि मानसिक विकार नष्ट करणे तसेच स्त्रीसहवासा संबंधी सुध्दा नियम पालन करणे याचा समावेश होतो स्मशान,जलाशय ,निषिध्द तिथिला व्यवाय करू नये. याप्रमाणे नियामांचा समावेश केला आहे.

Edit with WPS Office

त्याचप्रमाणे मानस व्यवहारामध्ये सर्वानी सुखी करून स्वतः सुखी राहावे. ज्ञानेंद्रियांना वश करावे. या यद्‌वृत्ताच्या उपदेशानुसार वर्तन केल्यास व्यक्ती दीर्घायु प्राप्त करतो .   समस्त प्राणी मात्रांशी बंधू होतो . धर्म व अर्थ या पुरुषार्थाची प्राप्ती करतो.

अशाप्रकारे ०४ पुरुषाधाची व सद्‌वृत्ताचे पालन केले पाहिजे. आरोग्याची कामना करणाऱ्या सुज्ञ व्यक्तीने सद्‌वृत्ताचे पालन केले पाहिजे.

2. अर्थ : -

"**अर्थः सुवर्णादिः** । "

- (च. सू.टीका)

भौतिक उन्नति व आध्यात्मिक उन्नतिला धर्मशास्त्रात समान महत्व आहे. भौतिक उन्नति साठी अर्थ पुरुषार्थाचे सेवन आवश्यक आहे .कारण सर्व प्रयोजन अर्थाने सिद्ध होतात.

अर्थ्यते सर्वैः इति अर्थः|

अर्थ शब्दाच्या अन्नेक छटा आहेत तथापि पुरुषर्थाच्या अभिप्राय मुख्य रुपाने   जीविकोपार्जन अथवा धनार्जन करणे हा अर्थ लावला जातो ज्यामुळ धर्म तथा काम पुरुषार्थाची सिध्दी होते.

अखिलकार्यनिमित्तं वित्त । "

चरकाचार्यानी तिप्रेषणीय अध्यायामध्ये अष्टत्रिकांचे वर्णन करताना एषणांचे वर्णन केले आहे. त्यातील व्दितीय एषणा धनेषणा होय यालाच वित्तैषणा म्हणले जाते. धनार्जन करण्या मागचे ०२ प्रमुख विचार होय.

१) वृत्ती म्हणजे जीवन व्यतित करणे,चालवणे

२)पुष्टी म्हणजेच संपत्ती निर्मिती व संचय करणे.

धर्माला ठेच न पोहचू देता शास्त्रसंमत मागीने धनार्जन कराने उपकरण म्हणजेच जीवनासाठी लागणारी साधनसामुग्री नसेल

Edit with WPS Office

तर अशा दीर्घायु व्यक्ती पेक्षा पापी(दु:खी) कोणी असू शकत नाही .यासाठी जीवनोपयोगी उपकरणांचा संग्रह केला पाहिजे. विविधवर्णानुसार धर्मसंपत् धनार्जनाचे उपाय सांगितले आहेत.

3. काम:-

" काम्यत इति कामो वनितापरिष्वंङ्गादि:।"

यामध्ये खरे पाहता तर सुख व दु:ख या दोहोचा विचार करता येतो . परन्तु काम पुरुषार्थाचा विचार करताना विविध सुखोपभोग प्राप्त करणे हा विचार अधिक दृढ होतो.

कामाची परिभाषा करताना,

"काम्यते जनैरिति कामः सुख"

असे म्हटले आहे .याचाच अर्थ मनुष्या व्दारा ज्याची कामना केली जाते त्याला काम म्हणतात व काम हे सुखच आहे. अर्थ प्राप्तीचे लक्ष्य सुखाची अनुभूति होणे हे आहे काम शब्दाच्या 'काम्यते इति कामः' या व्युत्पत्तिच्या आधारावर विषय आणि इंद्रिय संभोगातून उत्पन्न मानसिक आनंद अशा अर्थ लावला जातो. आपल्या ज्ञानेन्द्रिय तथा कर्मेन्द्रियाने विभिन्न पदार्थाची जी इच्छा मनुष्य करतो व त्याला प्राप्त करण्या साठी जो प्रयास केला जातो त्याला काम पुरुषार्थ म्हणतात. या अभिलषित पदार्थाच्या प्राप्तीसाठी मात्र धर्मानुकुल उद्योग करून काम पुरुषार्थ सिध्द करावा.

4. मोक्ष:-

" मोक्ष: संसारविमोक्षः । "

(च .सू. 1 टीका)

धर्म ,अर्थ, काम , मोक्ष या मध्ये मोक्ष हा चरम पुरुषार्थ आहे. धर्म ,अर्थ, काम हे भौतिक पुरुषार्थ आहेत तर मोक्ष हा आध्यात्मिक पुरुषार्थ आहे. धर्म, अर्थ, काम व्यक्तिला संसारिकतेकडे प्रवृत्त करतात तर मोक्ष व्यक्तिला सांसारिकते मधून निवृत्त करतो .मोक्षही अशी स्थिती आहे त्यामध्ये व्यक्ति कर्तव्याचे सर्वोत्तम अंगाने पालन करून आत्मन्सन्तुष्टी च्या सर्वोच्च स्तराला प्राप्त केले जाते.

Edit with WPS Office

•गीते नुसार मोक्षाची परिभाषा,

मोक्षसान हि वायोऽस्ति न ग्रामान्तरमेव वा।

अज्ञान हृदय ग्रन्थिनाशो मोक्ष इति स्मृतः।।"

मोक्ष म्हणजे स्वरूप साक्षात्कार होय.मोक्ष पुरुषार्थाच्या सिध्दीसाठी सुध्दा मनुष्य जन्म श्रेष्ठ आहे.

कठोपनिषदा मध्ये वर्णन आले आहे,

"यथादर्श तथात्मनि यथा खाने तथा पितृलोके

यथाप्सु परीव दह्रशे तथा गंधर्वलोको"॥

ज्याप्रमाणे निर्मल आरशात प्रतिबिंब स्पष्ट दिसत त्याप्रमाणे आरशाप्रमाणे निर्मल आरशात अंतःकरणात आत्म्याचे स्पष्ट दर्शन होते.पितृलोकातजीव कर्मफल उपभोगात गढून गेल्यामुळे आत्मदर्शन अस्पष्ट असते. गंधर्वलोकातसुध्दा अस्पष्ट असते परंतु ब्रम्हलोकात सावली व उन्हाप्रमाणे स्पष्ट असते.

आत्मास्वयंप्रकाशी आहे त्यामुळे त्याच्या सिद्धीमुळे अन्य गोष्टी सिध्दी होते. चित्तशुद्धी मुळे स्वरूपसाक्षात्कार होतो म्हणून चित्तशुद्धी महत्वाची होय.

•दृष्टांतादखल पाहूया,

ज्याप्रमाणे सुर्यावर ढगाचे आवरण असल्यास ते आपल्यापर्यंत येत नाही याचा अर्थ सूर्यकिरण नाहीत असा नाही.व ते प्राप्त करायचेत असा नसून ढगांचे आवरण दूर होणे गरजेच आहे त्याप्रमाणेच अविद्या ,काम, कर्म आवरण दूर केल्यावर चित्तशूद्धी आहेच .त्याच्या साधनांना योग म्हणतात यांच्या सहाय्याने चित्त शुद्धी केली जाते.

या मोक्षाच्या प्राप्तीसाठी विविध उपाय सांगितले आहेत. चरकाचार्यांनी शारीरस्थानात याचे वर्णन केले आहे.

Edit with WPS Office

मोक्षाची परिभाषा करताना चरकाचार्य कतिधापरुषीय या अध्यायात म्हणतात रज आणि तमो गुणाचा संपूर्ण अभाव (सर्वथा निवृत्ति) झाल्याने तसेच पापनाशक उपायांव्दारे पूर्वकर्मचा क्षय झाल्याने जो कर्म बंधन मधून मुक्त होतो त्याला मोक्ष म्हणावे.

या मोक्ष प्राप्तीच्या साठी काही साधने सांगितली आहेत.

"**सतामुपासने सम्यगसतां परिवर्जनम् ॥**

सज्जनांची काय, वाक् मनाने उपासना, असज्जनांचा त्याग, असंगाशी संग न करणे, व्रत, ब्रम्हचर्य, उपवास, नियम पालन, धर्मशास्त्राच्याप्रमाणे व्यवहार, विषयवासनेमध्ये रत न होने.. धैर्य, प्रयत्न याचा अवलंब करून व मनइंद्रिय संयोग टाळून, वित्तवृत्ति रोखाने हे सर्व मोक्षप्राप्तीचे उपाय आहेत "तत्त्वग्मृति "चे ज्ञान होणे हेच मोक्षाचे साधन आहे

या मोक्षाच्या प्राप्तीसाठीचे साधन म्हणजे योग होय. पातंजल योगसूत्रात,

"   **योगामानुष्ठानादशुध्दिक्षये ज्ञानदीप्ति ।"**

(योग सूत्र 2.28)

रजतमाचे आवरण दूर झाल्याने रागभयादी दोषांवर नियंत्रण मिळवून सत्वगुणाची वृद्धि होते.

संत एकनाथांनी आपल्या भारुडामध्ये मनुष्य इंगळी अतिदारुण व त्याचा उतारा म्हणजे सत्वगुणाचा अंगारा लावणे असे सुंदर वर्णन आपल्याला पाहायला मिळते

•मुण्डकोपनिषद् मध्ये म्हणले आहे, ،

"**ब्राहविद् ब्रम्हेव भवति।"**

मोक्षाचे तात्पर्य दुसर्या लोकाची अथवा स्वर्गाची प्राप्ती नसून त्याचा अर्थ सांसारिक मोह मायपासून पृथक होऊन आत्मस्वरूपाचा साक्षात्कार होणे होय.

• दण्डींच्या अनुसार मोक्षाचा अर्थ सांसरिक बन्धन अथवा जन्म मरण चक्रातून मुक्ती होणे होय.

Edit with WPS Office

" पुनरपिजनने पुनरपिमरण पुनरपि जठरेशयनं..|

इह संसारे बहुदुस्तारे क... 11" (भजगोविंदम् पद २१)

यातून मुक्त होणे म्हणूनच याला 'अपवर्ग" म्हणले जाते..

उपरोक्तः ०४ हि पुरुषार्थीच्या प्राप्तीचे आरोग्य हेच प्रधानकारण आहे

"**आरोग्य रोगावाध्दातुसाम्यम्।**"

आरोग्याचा विचार करताना आधी अनारोग्य म्हणजे काय हे जाणणे महत्वाचे ठरत.

अष्टांग हृदयकारांनी अरोगता स्पष्ट करताना सांगितले आहे.

"**रोगस्तु दोषवैषम्यं दोषसाम्यमरोगता।**"

आयुर्वेदानुसार शरीर हे दोष धातु मल याने बनले आहे.

"**दोष धातु मला मूलं हि शरीरम्||**"

त्यातूनही दोष हे प्रधान असून तेच शरीराच्या सर्व क्रियांना आणि रोगाला व आरोग्याला कारणीभूत आहेत.

दोषाची साम्यावस्था असते ती आरोग्यावस्था सांगितली अहि आहारादि, काल इ. कारणांनी हि साम्यावस्था ढळूशकते त्यातून रोगाची व्यक्तता होते. त्यामुळे दोष वैषम्यमुळे रोगोत्पत्ति होते व दोष साम्यावस्था ही आरोग्याला कारण ठरते .

चरकाचार्यानी सूत्रस्थानामध्ये खुड्डाक चतुष्पाद अध्यायामध्ये विकृती व प्रकृतीचे लक्षण वर्णन करताना आरोग्याचा विचार केलेला दिसून येतो.

"**विकारो धातूवैषम्यं साम्यं प्रकृतिरुच्यते ।**

सुखसंज्ञकमारोग्यं, विकारो दुःखमेवच ॥ "

धातुवैषम्याला विकार म्हणले जाते व साम्यावस्थेला प्रकृती म्हणतात. तर आरोग्यालाच सुख व विकाराला दुःख म्हणले जाते .केवल धातुवैषम्य म्हणजे रोगोत्पत्ति नसून हयाच्या जोडीला जेव्हा दुःख उत्पन्न होते तेव्हा त्याला व्याधी म्हणले जाते.

Edit with WPS Office

याउलट धातु साम्यता ही सुखाला कारण ठरते व यालाच आरोग्य म्हणतात.

" इत्युक्तं कारणं कार्य धातुसाम्यमिहोच्यते ।"

हे धातुसाम्य टिकवणे हे देशविपरीत, कालविपरीत, आत्मविपरीत कर्म, आहार यांचा सम्यक वापर तसेच अनियोग, अयोग मिथ्यायोग टाळणे, वेगाचे धारण न करणे, अतिशक्तीची कामे न करणे यांवर अवलंबून असते.

हेच स्वस्थ रक्षणासाठी महत्वाचे ठरते.

देशकालात्मगुणविपरीतानां हि कर्मणाहार विकाराणांच-

...... धातूनां साम्यानुग्रहार्थ उपदिश्यते ।। (च.शा.6)

परंतु याउलट दुःख प्राप्ती होते. या धातुवैषम्यामुळे धातूंच्या वृद्धी किंवा क्षय होत असतो. परिणामी दुःखाची प्राप्ती होते व रोगनिर्मिती होते.

दुःखाची कारणे सांगताना चरकाचार्य म्हणतात,

"धीधृतिस्मृतिविभ्रंश संप्राप्तीः कालकर्मणाम् ।" (चः शा.१)

धी, धृति, स्मृतिचा भ्रंश, काल व आहेत. आणि कर्माची संप्राप्ती, असात्मेन्द्रियार्थ संयोग ही दुःखाची कारणे

अष्टांगहृदय कार सूत्रस्थान अध्याय १ मध्ये सांगतात्।

"कालार्थकर्मणा योगो हीनमिध्यातिमात्रकः|

सम्यग्योगश्च विज्ञयो रोगारोग्यैककारणम् ।।१९।।

म्हणजे काल, अर्थ, कर्म यांचा हीन, मिथ्या, अतिमात्र आणि सम्यक योग हा रोग व आरोग्याचे कारण ठरतो. म्हणजेच आरोग्याचे किंवा रोगाचे कारण सांगणारे हे सूत्र आहे

.

काल, अर्थ, कर्म याचे 2 प्रकारचे योग,

Edit with WPS Office

हीनमिथ्याति असा असम्यक रोगाचे कारण.

सम्यक योग रोग्याचे एकमात्र कारण जाणावा..

"आयुः कामायमानेन धर्मार्थसुखसाधनम्। आयुर्वेदोपदेशेषु विधेय परमादरः।।"

मानवी जीवनात ४ पुरुषार्थ सांगितले आहेत त्या पुरुषार्याच्य प्राप्तीसाठी निरोगी व दीर्घ आयु हे साधन आहे.

अशा आयुप्राप्तीसाठी आयुर्वेदाचे पालन केले पाहिजे. या आयुच्या संदर्भात चरक सूत्र १ मध्ये वर्णन आढळते,

"**हिताहितं सुख दुःखं आयुस्तस्य हिताहितम् । मानंच तच्च यत्रोक्तं आयुर्वेदः स उच्यते॥"**

सत्वगुण प्रधान आणि दैवीसंपदायुक्त व्यक्तीचे आयुष्य हितायुष होय असे गीतेच्या सतराव्या अध्यायात म्हटले आहे याच्या विपरीत लक्षणांनी युक्त आयु, अहितायु समजली जाने स्वस्थ वृत्ताचे पालनाने सुमायु प्राप्त होते स्याच आयुच्या प्राप्तीसाठी चतुर्विध पुरुषार्याचा अवलंब करून आरोग्य प्राप्त केले पाहिजे.

" **धर्मार्थ काममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् |रोगास्तस्याप आर्तारः श्रेयसो जिवितस्यतु"॥**

या संपूर्ण सूत्राच्या अनुषंगाने हेच सांगावयाचे आहे की आरोग्य हे धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष या सर्वांचे मूळ आहे .व या आरोग्याची प्राप्ती आयुर्वेदाने होते.

"स्वास्थस्य स्वास्थ रक्षणं ।

आतुरस्य विकार प्रशमनम् ।।"

या आयुर्वेदाच्या प्रयोजनाच्या प्राप्ति होते व आरोग्य टिकते.परिणामी ०४ चतुर्विध पुरुषार्थीची पूर्तता करणे शक्य होते.

इति शम्।

Edit with WPS Office

Edit with WPS Office