
निष्कर्ष

:: निष्कर्ष ::

*उपयज्ञो हि भिषग् राजाहो भवति ।

(सु.सू.3/45)

ज्ञान (सिध्दान्त) आणि कर्म (व्यवहार) हे दोन आयुर्वेदाचे पक्ष सांगितले आहेत. वैद्याला ह्या दोन्ही कार्यात दक्ष असणे आवश्यक आहे. शास्त्रोक्त सिध्दांत जो पर्यंत व्यवहारात उतरविण्या इतके योग्य होणार नाही तो पर्यंत त्याचे लोकग्राहीत्व सिध्द होणार नाही म्हणून स्वस्थवृत्तिय व सद्वृत्तीय नियमांचे वास्तविक योगदान पडताळून पाहण्यात आले.

आयुर्वेदीय स्वस्थवृत्तात सुश्रुतोक्त -

समदोषः समाग्निश्च समधातुमलक्रियः ।

प्रसन्नात्मेन्द्रियमनाः स्वस्थ इत्यभिधीयते ॥

(सु.सू.15/41)

च्या सिध्दांतावर अवलंबून असून नंतरच्या काळात जसे "दृष्ट्रेन्द्रिय" व "सुप्रसन्नेन्द्रियत्वम्" पर्यंत व्यवहारीक बनविण्यात आले त्याच परिवर्तनशील विचारांच्या आधाराने सद्य युगात देखील शास्त्राची उपयोगिता किंवा देयत्व सिध्दान्ताः व व्यवहारीकतहा विविध गटात पडताळून पाहण्यात आले. "पुरुषात्ता" प्राकृतीक अवस्थेत ठेवून (स्व + स्थ) त्याच्या बल, ओज, वर्ण, प्रतिरोधात्मक शक्ती, चारीत्र्य व सुदृढ मनाच्या वृध्दीचे उपाय सांगितले आहे. अशा प्रकारे आयुर्वेदाने केवळ रोगाच्या प्रतिरोधाचीच कल्पना देवली नाही तर पूर्ण देहच्या स्वस्थ्याची कल्पना मांडली आहे.

आयुर्वेदीय स्वास्थ्या विषयाची कल्पना विशेषतः व्यक्तिगत स्वस्थवृत्तावर आधारलेली आहे. पुरुषातील धातु साम्य म्हणजे स्वास्थ्य. अशा साम्यावस्थेत निजविकार तर उत्पन्न होणार नाहीच. पण आर्गंतुज विकार पण वाढणार नाहीत. आयुर्वेदीय स्वस्थवृत्त "क्षेत्रास" प्राधान्य देते बीजाला नाही. कारण बीजाबरोबरच जर क्षेत्र प्रतिकूल असेल तर बिज पडल्यानंतर देखील वाढणार नाही म्हणूनच वैयक्तिक स्वस्थवृत्ताच्या त्रीदंडाला (दिनचर्या, रात्रीचर्या, व ऋतुचर्या) ला अधिक महत्त्व दिलेले आहे. तसेच आहार, निद्रा व ब्रम्हचर्य ह्या तीन उपस्तंभाविषयी विस्तृत विवेचन केलेले आहे.

अर्वाचीन शास्त्रात ज्या कारणांना जनपदोध्वंसक म्हणून वर्णिलेले आहे त्या जल, वायु, भूमी, इ. चे शोधन व गुणांचे वर्णन स्पष्ट केलेले आहे. वातावरणातील दोष वृध्दिंगत होऊ नये व जनपदोध्वंस व्याधि पसरू नये म्हणून सद्वृत्ताचे महत्त्व वाढविण्याकरीता स्मृती ग्रंथ, व धर्मसुत्रांचा आधार घेतला आहे.

सन 1957 मध्ये स्थापन झालेल्या व पुढे 1949 मध्ये डॉ. पी.एन. व्ही. कुरुप हयांच्या निर्देशकाखाली स्थापन झालेल्या "सेंट्रल काँसिल फॉर रिसर्च इन इंडीयन मेडीसीन" च्या अंतर्गत आयुर्वेदीय स्वस्थ वृत्तातील या महत्वाच्या अध्यायाचे संशोधन व व्यवहारीक उपयोगाविषयीच्या शिफारशी सांगितल्या आहे.

ग्रामपंचायती पासून ते जिल्हा परिषदा व शहरी स्वास्थ्याचा विचार करतांना विविध स्तरावर शासनाच्या देखरेखीखाली चालणा-या स्वास्थ्य केंद्राची मांडणी उभारतांना व रोगमुक्ती बरोबर रोगप्रतिबंधक उपायांच्या शिफारशी करतांना आयुर्वेदोक्त स्वस्थवृत्तीय नियम व सद्वृत्तीय आचार यांचे योग्य पालन होणे जरूरी आहे.

आज विकसनशील व विकसित देशांच्या स्वास्थ्याविषयीच्या वेगवेगळ्या समस्या आहेत. विकसनशील देशात अजून जनपदोर्ध्वंसक व्याधिंची भरामार आहे. तर विकसित राष्ट्रात मानसिक स्वास्थ्याशी जुळलेले रोग वृद्धीगत होत आहेत. अशा विषम परिस्थितीत विश्वस्वास्थ्य संघटना सारख्या जागृतीक संघटनेने आयुर्वेदीय शास्त्राच्या सिद्धांताचे सखोल अध्ययन करून त्यास पर्यायी चिकित्सा अंतर्गत महत्वाचे स्थान दिलेले आहे. विकसनशील देशाचे ग्रामीण स्वास्थ्य व विकसित देशाचे वैयक्तिक व मानसिक स्वास्थ्याविषयीच्या समस्या आयुर्वेदीय सद्वृत्त व स्वस्थवृत्ताच्या द्वारे महदअंशी सोडविल्या जाऊ शकतात.

स्वस्थवृत्ताचे नियम व आर्थिक उत्पन्न यांचा स्वास्थ्याशी विशेष महत्व तथा संबंध नाही असे प्रत्यक्ष पहाणीत आढळून आले. कारण आयुर्वेदीय स्वस्थवृत्ताचे व सद्वृत्ताचे नियम हे प्रत्येक व्यक्तीच्या सुदृढ स्वास्थ्यासाठी बनविलेले आहे.