
स्वास्थ्य विधानम्

:: स्वास्थ्य विधानम् ::

* आयुषो वेदः इति आयुर्वेदः *

जो आयुचा वेद आहे तो आयुर्वेद होय. आयु - स्थूल शरीर, ज्ञानेन्द्रिय, कर्मेन्द्रिय, मन आणि आत्मा हयांच्या संयोगाला आयु म्हणजेच आयुष्य असे म्हणतात. नित्यग, धारी, जीवित, अनुवंश हे आयुष्याचे पर्यायी शब्द होय. (1)

विद्ज्ञाने = वेत्ति, विद्विचारणे = विन्ते, विद्सत्तायाम् = विद्यते, विद्वल लाभे = विदन्ति विदन्ते वा अर्थात आयुष्याच्या संबंधी जाणणारा, विचार करणारा, आयुकरता असणारा, व ज्यापासून आयुष्य लाभ होतो त्याला "आयुर्वेद" असे म्हणतात. हितकर, अहितकर, सुखकर आणि दुःखकर अशा चार प्रकारचे आयुष्य असते. आयुष्याचे हीत आणि अहीत कोणत्या कारणामुळे होते आयुष्याकरीता सुख, दुःख कारक काय असते, आयुष्यमान किती असते हया सर्वांचे ज्यात विवेचन केले आहे त्यास आयुर्वेद ही संज्ञा आहे. (2)

आयुर्वेद शास्त्र हे अथर्ववेदाचा उपांग समजल्या जाते. व्याधी न होण्यासाठी व झालेल्या व्याधि विविध प्रकारचे चिकित्सा उपक्रम करून स्वास्थ्य रक्षणासाठी आयुर्वेदीय ज्ञान उपयुक्त ठरते.

काश्यप संहितेत स्वस्थ व्यक्तिचे वर्णन खालीलप्रमाणे केले आहे. योग्य वेळी अन्नसेवनाची इच्छा उत्पन्न होऊन, अन्नपचन व्यवस्थित होणे, मलमुत्राचे योग्यप्रमाणात आणि योग्यवेळी कष्टरहित विसर्जन होणे, अधोवायु व उर्ध्ववायुचा उत्सर्ग होणे, शरीर लाघवत्व, सर्व इंद्रिये नित्यक्षम असणे, अविचल आणि शांत निद्रा येणे त्याचप्रमाणे प्रसन्नमनाने झोप होणे तसेच शरीर बलशाली व वर्ण तेजस्वी असणे, मन प्रसन्न असणे, पचनशक्ति प्राकृत अवस्थेत असणे हयासर्व लक्षणावरून व्यक्ति स्वस्थ व आरोग्य संपन्न आहे असे समजावे. (3)

- 1) शरीरेन्द्रियसत्त्वात्मसंयोगो धारि जीवितम् ।
नित्यगश्चानुबन्धश्च पर्यायिरयुरूच्यते ॥ (च.सू. 1/42)
- 2) हिताहितं सुखं दुःखं मायुस्तस्य हिताहितम् ।
मानश्च तच्च यत्रोक्तमायुर्वेदः स उच्यते ॥ (च.सू. 1/41)
- 3) अन्नाभिलाषो युक्तस्य परिपाकः सुखेन च ।
सुष्टविण्मूत्रं वातत्वं शरीरस्य तु लाघवम् ॥ (का.सं.)

त्याचप्रमाणे प्रचलित काळात जागतिक संघटनेने (W.H.O.) स्वस्थ व्यक्तिची व्याख्या खालीलप्रमाणे केली आहे - Health is a state of complete physical, mental spiritual and social well being and not merely the absence of disease or infirmity.

म्हणजेच स्वास्थ्य हे केवळ शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक आणि सामाजिक दृष्टिने पूर्णतः स्वस्थ असणे त्यालाच स्वस्थ असे म्हटले आहे. आचार्य चरक म्हणतात की, ज्यप्रमाणे नगराध्यक्ष नगराची आणि सारथी रथाची रक्षा करण्यास सावध असतो, त्याचप्रमाणे बुद्धीमान व्यक्तित्ने आपल्या शरीराची रक्षा करण्यास सदैव तत्पर असावे कारण निरोगी शरीर सर्व विषयोपभोगांचे साधन आहे. उत्पत्ति, स्थिती आणि लय हा नैसर्गिक सिध्दान्त आहे. आणि म्हणून मृत्यू टाळता येणे अशक्य आहे. परंतु व्याधि मात्र निश्चित निवारण केले जाऊ शकतात म्हणून रोगनाशाचे प्रयत्न अवश्य करावे. (1)

व्यक्तिचे स्वास्थ्य टिकवून ठेवण्यासाठी आयुर्वेदात जे काही नियम सांगितले आहे त्यांना ' आयुर्वेदीय स्वस्थवृत्त ' असे म्हटले आहे. हे दोन विभागात विभागले असून त्यापैकी एक ' वैयक्तिक स्वस्थवृत्त ' आणि दुसरे ' सामाजिक स्वस्थवृत्त '. वैयक्तिक स्वस्थवृत्तात दिनचर्या, रात्रिचर्या, ऋतुचर्या आणि सद्वृत्त आदिचे वर्णन केलेले आहे. त्याचप्रमाणे सामाजिक स्वस्थवृत्तात जल, वायु, भूमि, औद्योगिक संस्था औद्योगिक स्वास्थ्य, घृणास्पद व्यवसाय इ. विषयांचे विस्तृत वर्णन केलेले आहे.

- 1) जन्तुःकश्चिद्मरः पृथ्विण्यां जायते क्वचित् ।
अतो मृत्यूश्चार्यः स्याकिन्तु रोगान्निवारयेत् ॥ (शार्ङ्गधर)