

भारतीय तत्त्वज्ञान आयुर्वेदाचा आधार : एक चर्चा

डॉ. सुनीता इंगळे

विभागप्रमुख (निवृत्त)

तत्त्वज्ञान विभाग

रा. तु. म. नागपूर विद्यापीठ, नागपूर

सारांश:

भारतीय तत्त्वज्ञान आणि भारतीय संस्कृती ही विज्ञानाची एक उज्ज्वल परंपरा आहे. अर्थात सध्याचे जग जरी वैज्ञानिक दृष्टीने अतिशय प्रगत असले तरीही प्राचीन काळी देखील मनुष्य संस्कृती ही अतिशय प्रगत असल्याचे संदर्भ प्राचीन ग्रंथांमध्ये आढळून येतात. जसे गुरुत्वाकर्षण शक्तीचा विचार, भूमितीतील पायथागोरसचा सिद्धांत ई. अगदी हेच शब्द नसले तरीही ह्याविषयीची विचार आढळून येतो. यावरून लक्षात येते कि भारतीय तत्त्वज्ञान हे सर्व शास्त्रांची जननी आहे.

आयुर्वेदासाठी वैद्यकीय शास्त्राचा आधार देखील भारतीय तत्त्वज्ञानच होय. एवढेच नाही तर ऋग्वेद, यजुर्वेद, सामवेद आणि अथर्ववेद ह्याप्रमाणेच आयुर्वेदाला पाचवा वेद म्हणून संबोधण्यात येते. भारतीय तत्त्वज्ञानातील पंचमहाभूतांचा सिद्धांत हाच आयुर्वेदाचा आधार असून यावर संपूर्ण आयुर्वेद आधारीत आहे. या सिद्धांतानुसार विश्वातील सर्व वस्तू या पांच तत्त्वांच्या (पृथ्वी, जल, तेज, वायू आणि आकाश) विविध संयोजनातून अथवा एकत्रीकरणातून उत्पन्न झालेल्या आहेत.

त्याचप्रमाणे पाच पंचमहाभूतांच्या विविध एकत्रीकरणातून त्रिदोष (वात, पित्त आणि कफ) निर्माण होतात, ह्यांची जेव्हा साम्यावस्था असते तेव्हा मनुष्याची प्रकृति उत्तम असते. जेव्हा या त्रिदोषांचे प्रमाण कमी अधिक झाल्यास मनुष्याची प्रकृति बिघडते. अर्थात त्रिदोषातील एका दोषाचे प्रमाण जरी कमी अथवा अधिक झाले तर अन्य दोषांमध्येही असमतोल निर्माण होतो आणि मनुष्याचा प्रकृतीत बिघाड होतो. यावर उपचार करून त्या त्रिदोषांचा (वात, पित्त, कफ) समतोल साधता येतो. यावर उपोचार करण्यासाठी आयुर्वेदात वैद्यकीय शास्त्रांत प्रवीण असणाऱ्या वैद्यांद्वारे औषधोपचार करून घ्यावे लागतात.

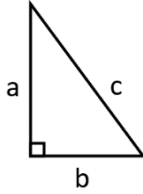
औषधोपचार सोबतच काही हस्तमुद्रा करून देखील ह्या व्याधी अथवा समस्यांना थोडे फार कमी करता येते. याविषयीचा उल्लेख वैदिक काळातील प्राचीन ग्रंथांमध्ये आढळून येतो. जसे मनुष्याचे जीवन आरोग्यवर्धक होण्यासाठी मनुष्याची जीवनशैली महत्वाची असते, ज्यात मनुष्याचा आहार, विहार, व्यायाम, प्राणायाम, ध्यानधारणा आणि त्याचबरोबर हस्तमुद्रा देखील आवश्यक आहे. हस्तमुद्रा म्हणजे हाताच्या बोटांच्या विशिष्ट हालचाली. मनुष्याच्या हाताचे प्रत्येक बोट पंचमहाभूतातील एका-एका तत्त्वाचे प्रतिनिधित्व करते. त्यात दोन किंवा दोनपेक्षा जास्त बोटांच्या संयोगातून मुद्रा तयार होते आणि ती प्रत्येक मुद्रा त्या-त्या तत्त्वापासून उत्पन्न झालेल्या आणि शरीरात सर्वत्र विहार करणाऱ्या ऊर्जेचे नियंत्रण आणि नियमन केले जाते. आणि संपूर्ण शरीरात प्रवाहित केले जाते. औषधोपचारांसोबत हस्तमुद्राही आचरणात आणल्या असता त्यांचे परिणाम अधिक विधायक ठरतात. अशाप्रकारे भारतीय तत्त्वज्ञान आणि संस्कृतीतील प्राचीन ग्रंथांमध्ये तत्त्वज्ञान, विज्ञान, वास्तुविद्या, ज्योतिषविद्या, खगोलशास्त्र, वैद्यकीय शास्त्र, साहित्य, गणितशास्त्र, सगळ्यांचाच अभ्यास अथवा विचार प्रचुर प्रमाणात झालेला दिसून येतो.

मुख्य शब्द: पंचमहाभूत, त्रिदोष, आध्यात्मिक, मानसिक, शारीरिक, हस्तमुद्रा.

भारतीय संस्कृती आणि भारतीय तत्त्वज्ञान ही विज्ञानाची एक उज्ज्वल परंपरा राहिलेली आहे. ह्यात भौतिकते सोबतच आध्यात्मिकतेचाही विचार दिसून येतो. प्राचीन काळापासूनच भौतिक आणि आध्यात्मिक तसेच वैज्ञानिक उन्नतीचा प्रगल्भ ठेवा आपल्या प्राचीन ग्रंथांमध्ये दिसून येतो. आज-काल 'Global warming' सारख्या समस्या संपूर्ण विश्वाला भेडसावू लागल्या आहेत, आणि त्यामुळेच 'Sustainable development' सारख्या गोष्टी प्रचलित व्हायला लागल्या आहेत, याचे कारण निसर्गाला विसरून केवळ भौतिक विकासाकडेच लक्ष केंद्रित केल्यामुळे अर्थात् भौतिक विकास आवश्यक जरी असला तरी निसर्गाला विसरून चालत नाही. निसर्ग म्हणजे मनुष्य, प्राणी, वनस्पती, वातावरण निसर्गातील सगळ्याच गोष्टींनी विणलेलं एक जाळ आहे. म्हणजेच जाळ्यातील प्रत्येक धागा दुसऱ्या धाग्याशी जुळलेला असतो आणि त्यामुळे त्यातील एक धागा जरी खंडित झाला तर ते संपूर्ण जाळे विस्कटून जाते. त्याचप्रमाणे निसर्गातील सगळ्याच गोष्टी परस्परांवर अवलंबून असल्याने त्यातील एक गोष्टीला जरी नुकसान झाले तरी निसर्गातील समतोल/ सामंजस्य विस्कळीत होईल आणि त्याचे परिणाम मनुष्य, प्राणी, वनस्पती यांनाच भोगावे लागतील किंबहुना भोगावे लागत आहेत. प्राचीन काळी भौतिक विकास झाला नाही असे नाही, उलट त्या काळची संस्कृती अतिशय विकसित होती आणि त्याचबरोबर निसर्गातले सामंजस्यही उत्तम होते. याचे कारण म्हणजे भारतीय संस्कृतीत निसर्गातील सजीव व निर्जीव सगळ्यांविषयीच आदराची भावना दिसून येते. त्यामुळे भौतिक प्रगती आणि निसर्ग यांच्यात समतोल साधला जायचा. सध्याच्या काळात जगात स्थान प्राप्त करावयाचे असेल तर भौतिक विकास होणे अपरिहार्य आहे, परंतु त्यातही आध्यात्मिकतेमुळे या दोघांची सांगड घालून त्यातून सुवर्णमध्य साधल्या जाऊ शकतो आणि त्यामुळेच असे म्हणण्यास हरकत नाही, की आध्यात्मिकता हा भारतीय संस्कृतीचा गाभा आहे.

वैज्ञानिक प्रगतीच्या संदर्भात सर्व वैज्ञानिक शोध पाश्चात्यांनीच लावले असा समाजात एक समज आहे, परंतु असे मात्र नाही. प्राचीन भारतीयांनी गणित, विज्ञान, साहित्य, खगोलशास्त्र, धातुविज्ञान, भूमिती, स्थापत्य शास्त्र, रसायनशास्त्र, भौतिकशास्त्र, वनस्पतीशास्त्र, प्राणीशास्त्र स्वास्थ्य विज्ञान यासारख्या अनेक विषयांमध्ये अनेक शोध लावलेले आहेत. याचे दाखले/ संदर्भ अनेक प्राचीन ग्रंथांमध्ये जसे वेद, बोधायनचे कल्पसूत्र ग्रंथ, बोधायन चे शुल्ब सूत्र, आचार्य राय यांचे रसंद्र चिंतामणी आणि रसप्रकाश सुधारक, अगस्त्य संहिता, महर्षी भारद्वाज यांचे यंत्र सर्वस्व, चरक संहिता, सुश्रुत संहिता यात दिसून येतात. यातील काही सिद्धांत उदाहरणा दाखल घेऊ. - पायथागोरसचा सिद्धांत आणि गुरुत्वाकर्षण शक्ती -विषयीचे संदर्भ.

१) पायथागोरसचे प्रमेय : "दीर्घ चतुरश्रस्याक्षनया रज्जूः पार्श्वमणी तिर्याग मानी चयत प्रथग भुते कुरुतस्त दुभयं करोती"१(बोधायन प्रमेय) (ग्रंथ- कल्पसूत्र, अध्याय- शुल्ब सूत्र- बोधायन) पायथागोरसच्या कमीत कमी १००० वर्ष आधी बोधायन यांनी हे सूत्र दिलेले आहे. याचा अर्थ -"एका आयताच्या विकर्णचा वर्ग, त्याच्या लांबी आणि रुंदीच्या वर्गाच्या बेरजे एवढा असतो" हे सूत्र प्राचीन काळी यज्ञवेधी, भूमितीच्या या सिद्धांतावरून तयार करीत असत. यालाच बोधायन चे शुल्ब सूत्र अथवा बोधायन चे प्रमेय असेही म्हणतात.



$$c^2 = a^2 + b^2$$

२) गुरुत्वाकर्षणाचा सिद्धांत: न्यूटन द्वारे प्रतिपादित केलेल्या गुरुत्वाकर्षण सिद्धांत नुसार "ते बल ज्या मुळे दोन वस्तू आपसात एक दुसऱ्याला आकर्षित करतात"त्याला गुरुत्वाकर्षण शक्ती म्हणतात. गुरुत्वाकर्षण शक्ती संबंधित प्राचीन ग्रंथांमध्ये अनेक संदर्भ सापडतात -

a) महाभारत- भीष्म पितामह- युधीष्ठीराला म्हणतात- भूमे: स्थेय गुरुत्वय काठिण्य प्रसवात्मना, गंध भारध शक्तीश्च संघातः स्थापना धुती २ याचा अर्थ - "हे युधीष्ठीरा -स्थिरता, गुरुत्वाकर्षण, कठोरता, उत्पादकता, गंध, भार, शक्ती संघात स्थापना हे भूमीचे गुण आहेत."

b) इ.स. पूर्व ५०० मध्ये वराह मिहीर हे एक महान भारतीय खगोलशास्त्रज्ञ होते, ते आपले पुस्तक पंचसिद्धांतिका यात लिहितात- 'पंचभुतमयस्तरा गण पंजरे महीगोलः ३

रवेय स्कानतानतः स्थो लोह इवावास्थितो वृत्तः ॥ ४

याचा अर्थ तारा समुहूपी पंजर मध्ये गोल पृथ्वी अशी स्थित आहे, जशी दोन मोठ्या चुंबकाच्या मध्ये लोखंडी गोल अधांतरी स्थिर असतो.

c) पिप्पलाद ऋषी जवळजवळ इ. स. पूर्व चार हजार वर्षे आधी प्रश्न उपनिषद यांत पृथ्वीच्या आकर्षण शक्तीचा उल्लेख केला आहे. ते लिहितात-

तथा पृथ्वी व्याम अभिमानीनी या देवता---- सैषा पुरुषस्य अपान वृत्तिम आकृष्य---

आपकर्षेन अनुग्रह कुर्वती वर्तते | ५

याचा अर्थ -अपान वायुद्वारे मानवी शरीरातील हे मलमूत्र खाली येते तसेच पृथ्वी आपल्या आकर्षण शक्ती द्वारे मनुष्याला स्थिर ठेवते अन्यथा तो आकाशात उडला असता.

d) योग दर्शनाचे प्रवर्तक महर्षी पतंजली आपल्या महाभाष्य मध्ये आकर्षण शक्तीचा उल्लेख करतात.

लोष्ठः क्षिप्तो बहुवेगं गत्वा नैव तिर्यक गच्छति नोरध्व मारोहती

पृथ्वि: विकारः पृथ्वी मेव गच्छति आंतर्यतः । ५

अर्थात -पृथ्वीची आकर्षण शक्ती अशा प्रकारची आहे, की जर मातीचा ढेकळा वर फेकला तर तो अतिशय वेगाने वर जातो, परंतु तो वाकडा होत नाही आणि परत वर ही जात नाही. गुरुत्वाकर्षण हा पृथ्वीचा विकार असल्यामुळे तो पृथ्वीवरच परत येतो.

e) वैदिक वाङ्मयानुसार बृहत जबालोपनिषद मध्ये गुरुत्वाकर्षण शक्तीला "आधार शक्ती" असे म्हटले आहे. तसेच ही सृष्टी म्हणजे अग्नी आणि स्वेम (चंद्र) यांचा समन्वय होय.

अग्नीशोमात्मक जगत आधार शक्त्याव धृतः।

कालाम्नि रयम उर्ध्वगः/तथैव निम्नगः सोमः ।

या श्लोकात गुरुत्वाकर्षण शक्तीला आधारशक्ती म्हटले आहे. तसेच आधारशक्तीमध्ये दोन शक्तींचे वर्णन केले आहे. उर्ध्व शक्ती/ऊर्ध्वग आणि अधः शक्ती/निम्नगः शक्ती. जी शक्ती वरच्या बाजूला घेऊन जाते तिला ऊर्ध्वग शक्ती म्हणतात जसे अग्नी, धूर वरच्या बाजूला जाते तसेच जी शक्ती खालच्या बाजूला घेऊन जाते तिला अधः शक्ती निम्नग शक्ती म्हणतात, जसे जड दगड अथवा जड पदार्थांचे खाली येणे.

f) भास्कराचार्य द्वितीय हे ११ व्या शतकातील प्रसिद्ध भारतीय गणितज्ञ आणि ज्योतिष होते. सिद्धांत शिरोमणी हा त्यांचा मुख्य ग्रंथ आहे. भास्कराचार्यांनी आपल्या या ग्रंथात लिहिले की पृथ्वी आपल्या विशिष्ट शक्ती द्वारे वर आकाशात जाणाऱ्या वस्तूंना आपल्याकडे खेचते आणि त्या वस्तू खाली जमिनीवर पडतात.

आकृष्टी शक्तिश्च मही तथा यत स्वस्थ गुरु स्वाभिमुख स्वशक्त्या।

आत्कृश्यते तत् पततिव भाति समे समन्तात क्व पतात्वियं रवे ॥

अर्थात पृथ्वीमध्ये आकर्षण शक्ती आहे ती वर जाणाऱ्या भारी/जड वस्तूंना आपल्याकडे खेचते. आणि म्हणून त्या वस्तू पृथ्वीवर पडतात. त्याचप्रमाणे पृथ्वी, सूर्य, चंद्र, नक्षत्र यांच्या आकर्षण शक्तीमुळे ती आपल्याच स्थानावर/धुरीवर स्थित राहते.

उपरोक्त दिलेल्या उदाहरणावरून असे लक्षात येते की हे दिलेले दाखले निश्चितपणे पायथागोरस आणि न्यूटन यांच्या जन्माच्याही आधीचेच आहेत. याचाच अर्थ प्राचीन भारतातही विज्ञान प्रचलितच होते. याचाच अर्थ वैज्ञानिक शोध हे केवळ पाश्चात्यांनीच लावले असे आपल्याला म्हणता येत नाही. आणि भारतीय संस्कृती ही इतक्या प्राचीन काळीही विकसितच होती. हे सगळे संदर्भ सर्वसामान्य लोकांपर्यंत पोहोचू शकले नाहीत याची अनेक कारणे आहेत, त्यातील महत्त्वाचे एक कारण म्हणजे हे सगळे संस्कृत भाषेत असल्याने सर्वसामान्यांसाठी हे दुर्बोध होते.

आता या शोध निबंधाच्या मूळ विषयाकडे वळू. भारतीय तत्त्वज्ञान आणि त्यातील अनेक सिद्धांत प्राचीन काळच्या वैद्यकीय शास्त्राचा (आयुर्वेद) आधार आहे. प्राचीन काळचे वैद्यकीय शास्त्र म्हणजेच आयुर्वेद होय. ऋग्वेद, यजुर्वेद, सामवेद, अथर्ववेद हे चार वेद जसे हिंदू धर्म आणि संस्कृतीचे आधार आहेत. तसेच आयुर्वेदाचे अत्यंत महत्त्व असल्याने त्याला पाचवा वेद म्हणून संबोधले जाते.

भारतीय तत्त्वज्ञानात 'पंचमहाभूतांचा सिद्धांत' अत्यंत महत्त्वाचा आहे. ज्यानुसार पृथ्वी, जल, तेज, वायू आणि आकाश ही पाच भौतिक द्रव्य/तत्वे आहेत त्याच्यापासूनच संपूर्ण सृष्टीची निर्मिती झाली आहे. म्हणून त्यांना मूलतत्वे असेही म्हणतात. याच मूल तत्वांमध्ये अंतिमतः हे संपूर्ण विश्व विलीन होते म्हणून यांना अंतिम तत्वे असेही म्हणतात. ही जी पाच भौतिक तत्वे आहेत/द्रव्य आहेत ह्या प्रत्येक तत्त्वाचा स्वतःचा एक विशेष गुणधर्म आहे, त्यानुसार त्या तत्त्वाचे कार्य ही भिन्न भिन्न आहेत. पृथ्वी तत्त्वाचा गुणधर्म गंध आहे, जलतत्त्वाचा गुणधर्म रस अथवा प्रवाही असणे, तेज/अग्नी तत्त्वाचा गुणधर्म रूप असून वायू तत्त्वाचा गुणधर्म स्पर्श आहे. तसेच आकाश तत्त्वाचा गुणधर्म शब्द असा आहे. याच पाच महाभूतांपासून सर्वसृष्टी निर्माण झाली आहे. अर्थात सृष्टीत असणाऱ्या प्रत्येक वस्तूची निर्मिती याच पाच तत्त्वांपासून झालेली असल्याने विश्वातील सर्व वस्तूंमध्ये या पाच तत्त्वांचा कमी-अधिक प्रमाणात समावेश असतोच.

पाश्चात्य तत्त्वज्ञानातही म्हणजे ग्रीक तत्त्वज्ञानात थेलिस पासून सुरुवात झाली तेव्हा एकच भौतिक तत्त्व स्वीकारले होते. परंतु कालांतराने पुढे इम्पिडोक्लिसने चार तत्वे स्वीकारली आहेत जसे पृथ्वी, जल, तेज आणि वायु, पुढे अरिस्टॉटलने Aether (ईथर) हे पाचवे तत्त्व मानले आहे. परंतु त्याने हे तत्त्व या भौतिक जगातले नसून अलौकिक (celestial) अथवा दिव्य स्वरूपातले मानले आहे.

भारतीय तत्त्वज्ञानातील हा पंचमहाभूतांचा सिद्धांत आयुर्वेदातही स्वीकारलेला आहे; किंबहुना संपूर्ण आयुर्वेद या पंचमहाभूतांच्या सिद्धांतावरच आधारित आहे. "आयुर्वेद हे जीवनाचे शास्त्र असून संपूर्ण विश्वाचे ते प्राचीन वैद्यकीय शास्त्र होय." (८) आयुर्वेदानुसार या अफाट विश्वात जे जे म्हणून उपस्थित आहे, ते सर्व प्रत्येक व्यक्ती आणि सूक्ष्म तम वस्तूत उपस्थित आहे. आयुर्वेदानुसार विश्वाच्या निर्मितीसाठी दोन घटक, अर्थात भौतिक (Material) आणि अभौतिक (Non-material) आवश्यक आहेत. आयुर्वेदात भारतीय तत्त्वज्ञानातील पंचमहाभूतांचा सिद्धांत भौतिक घटक म्हणून स्वीकारला आहे. "पृथ्वी, जल, तेज, वायू आणि आकाश ही पंचमहाभूत असून ती भौतिक स्वरूपाची असतात" ९ आणि दुसरा घटक आत्मा असून तो अ भौतिक स्वरूपाचा आहे. यांनाच सहा धातू असेही म्हणतात. "संपूर्ण जगाचे आणि शरीराचे धारण करणारे सहा धातू आहेत त्यांची प्रत्येकाची जी लक्षणे आहेत, पृथ्वीचे काठिण्य, जलाची द्रव्यवादीता, तेज/ अग्नीची उष्णतादि, वायूची तीर्थांगमनादि आणि आकाशची अप्रतिघातादी आणि आत्म्याची ज्ञानादी यांना स्वाभाविकच मानले आहे. परंतु यांच्या (सहा धातूंच्या) संयोग आणि वियोगाला कर्म हेच कारण आहे." (१०) या ठिकाणी भारतीय तत्त्वज्ञानातील कर्म सिद्धांताचा स्वीकार केलेला दिसून येतो.

असे शरीराचे हे सहा धातू आहेत त्यांची आपापली लक्षणे स्वाभाविकच आहेत. परंतु पंचमहाभूते अचेतन /जड आहेत भौतिक आहेत. आणि त्यांच्या चैतन्य आत्म्याचा संयोगाने येथे आणि आत्म्याच्या वियोगाने चेतना रहित अथवा अचेतन होते. या पंचमहाभूतांचे विशेष गुणधर्म (properties) आणि त्यांचा मानवी शरीरातील पंच इंद्रियातील कोणत्या इंद्रियाशी संबंध आहे ते एका तक्त्याद्वारे बघू –

	तत्त्व	गुणधर्म	इंद्रिये
१)	पृथ्वी	काठिण्य, आधार, शक्ती, गंध	नाक
२)	जल	प्रवाहितता, गति/हालचाल, चव	जीभ
३)	तेज	ऊर्जा, परिवर्तन, उत्सुकता, प्रेमळपणा, दृष्टी	डोळे
४)	वायु	हलकेपणा, सूक्ष्म, स्पर्श	कातडी
५)	आकाश	विश्वातील रिकामी जागा, पोकळी कार्यहीन	कान

भारतीय अज्ञानातील पंचमहाभूतांचे गुणधर्म आणि आयुर्वेदातील पंचमहाभूत आणि पंचद्रव्य यांच्या समायोजनाचा तक्ता आपण बघितला. या पंचमहाभूतांपासून वात, पित्त आणि कफ कशी तयार होतात? हे बघणे अत्यावश्यक आहे, कारण मनुष्याचे शरीर आणि त्याची प्रकृती यावर अवलंबून असल्याने यांचा विचार करणे गरजेचे ठरते. आयुर्वेदानुसार ही पंचमहाभूत सक्रिय होऊन किंवा क्रियमाण होऊन एकमेकांशी जुळतात आणि समायोजनातूनच हे वात, पित्त आणि कफ हे त्रिदोष निर्माण होतात. या ठिकाणी त्रिदोष याचा अर्थ ऊर्जा, शक्ती (force) असा होतो. पंचमहाभूतांतून आणि यांच्या वेगवेगळ्या संगतीतून हे त्रिदोष निर्माण होतात. ही पंचमहाभूत यात्रेदोषांचे आधारभूत घटक आहेत. शरीरातील वात हा मूळ घटक असून याची उत्पत्ती आकाश आणि वायू या महाभूतांच्या एकत्रिकरणातून निर्माण होते. तसेच शरीरातील पित्त हा मूळ घटक तेज (अग्नी) आणि जल या महाभूतांच्या संयोगातून तयार होतो. आणि कफ हा घटक ज्याची उत्पत्ती जल आणि पृथ्वी या महाभूतांच्या संयोगातून होते.

उपरोक्त सांगितलेले त्रिदोष अथवा ऊर्जा या मनुष्याच्या शरीरातील शारीरिक, मानसिक आणि भावनिक प्रक्रियांना नियंत्रित करीत असतात. यांच्या द्वारेच प्रत्येक व्यक्तीची वैशिष्ट्यपूर्ण प्रकृती निश्चित होते. अर्थात कोणाची प्रकृती वात प्रधान, कोणाची पित्त प्रधान तर कोणाची कफ प्रधान ह्याच त्रिदोषांचे मनुष्याच्या शरीरातील सामंजस्य अथवा संतुलन असले तर मनुष्य आरोग्यवर्धक, चैतन्यपूर्ण आणि उत्साहावर्धकतेचा अनुभव करतो. आणि जेव्हा ह्या त्रिदोषांमध्ये असमतोल होतो. अर्थात एखाद्या दोषाचे प्रमाण वाढणे अथवा कमी होणे ह्यामुळे अन्य दोषांमध्येही असमतोल अथवा असंतुलन निर्माण होते. दोषांचे प्रमाण वाढणे अथवा कमी होणे या दोन्हीही परिस्थितीत मनुष्याला विविध शारीरिक आणि मानसिक समस्यांना तोंड द्यावे लागते. यासाठी चरक संहितेत स्वस्थ मनुष्याची व्याख्या दिली आहे. समदोषाः समाग्नि समधातुमल क्रियेः। प्रसन्नात्मेंद्रिय मनाः, स्वस्थो इव मिधीयते ॥(११) अर्थात याचे त्रिदोष (वात, पित्त, कफ), सप्त धातू, मल प्रवृत्ति इत्यादी क्रिया संतुलित अवस्थेत आहे. त्याचबरोबर आत्मा, इंद्रिय आणि मन प्रसन्न स्थितीत आहे यालाच स्वस्थ मनुष्य म्हणतात. अत्रेय पुनर्वसुंचे असे म्हणणे आहे की वात, पित्त आणि कफ हे त्रिदोष सम (प्राकृत) असले तर ते पुरुषाच्या इंद्रियात काही विकार उत्पन्न होऊ देत नाहीत. आणि ते पुरुषाला बलवान, उत्तम वर्ण युक्त, आरोग्य संपन्न आणि दीर्घायु करतात. या उलट त्रिदोष विकृत होतात तेव्हा मनुष्याला रोगी अल्पायु करतात.

व्याधी दोन प्रकारच्या असतात -

१) आधी- मनाचा रोग /मानसिक व्याधी

२) व्याधी- शरीराचा रोग /शारीरिक व्याधी

योग वासिष्ठ म्हणतात सर्वप्रथम रोग मानसिक पातळीवर निर्माण होतो. त्यामुळे प्राण असंतुलित होतो. प्राण असंतुलित झाल्यामुळे श्वास असंतुलित होतो. श्वास असंतुलित झाल्यामुळे नाडी (nervous system) असंतुलित होते. नाडी असंतुलित झाल्यामुळे संपूर्ण शरीराचे तंत्र बिघडते, यालाच रोग अथवा व्याधी असे म्हणतात. म्हणूनच रोगाचे निदान करताना सर्वप्रथम भावना, विचार आणि शरीर या तिन्ही पातळ्यांवर चिकित्सा करणे आवश्यक असते. आयुर्वेदात चिकित्सा पद्धतीला दोन भागात विभाजित केले आहे-

१) अत्रेय परंपरा- (medicine)

२) धन्वंतरी परंपरा - (surgeon)

अत्रेय परंपरेत रोग चिकित्सेला प्राधान्य दिले असून यातील प्रसिद्ध आचार्य चरक होऊन गेले ज्यांची 'चरक संहिता' प्रसिद्ध आहे. त्याचप्रमाणे धन्वंतरी परंपरेत शल्य चिकित्सायला प्राधान्य आहे. या संदर्भात प्रसिद्ध आचार्य सुश्रुत यांची 'सुश्रुत संहिता' प्रसिद्ध आहे.

आधी बघितल्याप्रमाणे त्रिदोष यांचे शरीरातील संतुलन बिघडले की रोग होतात. सर्वप्रथम आपण या त्रिदोषांचे मानवी शरीरातील कार्य काय हे बघू. नंतर त्या दोषात विकृती निर्माण झाली असता त्याचे शरीरावर होणारे परिणाम बघू.

वात (वायु) - त्रिदोषात वात हा प्रमुख आहे आणि त्याच्याच प्रेरणेने पित्त आणि कफ सुद्धा कार्य करतात. 'वा' या धातूपासून 'वात' हा शब्द बनतो. वात अथवा वायू तत्त्व हे शरीराची संपूर्ण व्यवस्था आणि शरीरातील संपूर्ण क्रियांचे संचालन करतो. गतिशीलता आणि हालचाल हा त्याचा गुणधर्म आहे. तो मनाला नियंत्रित आणि प्रेरित करतो. तो सर्व अवयवांना, इंद्रियांना आपले विषय ग्रहण करण्याचे सामर्थ्य देतो. वात शरीरातील कोणत्याही अवयवाची अथवा इंद्रयाची सूचना शरीरातील संज्ञावाही नाड्यांमधील (Sensory nerves) वाताद्वारे मस्तीष्का पर्यंत पोहोचवितो. तसेच मस्तिष्क केंद्राकडून आलेली सूचना अज्ञावह नाड्यांमधील (Motor nerves) वात अन्य अवयवांकडे पोहोचवितो. त्यामुळे "शरीराकडून मस्तीष्का कडे सूचना देणाऱ्या वात वह नाड्यांना संज्ञावह (sensory nerves) आणि मस्तिष्काकडून सर्व शरीराकडे सूचना देणाऱ्या वातवह नाड्यांना आज्ञावह नाड्या (Motor nerves) असे म्हणतात." 12 तसेच वात हा शरीरातील घटक धातूंना यथा स्थान नियोजित करून शरीराची निर्मिती वायूच करतो. शरीरातील संधींना वायू जोडतो. तो वाणीचा प्रवर्तक आहे. स्पर्श आणि शब्द हे त्याचे मूळ कारण आहे. कर्णेद्रिय आणि त्वचेचे मूळ वायू आहे. हर्ष आणि उत्साह याचा निर्माता

वायूच आहे. तो मलमूत्राला बाहेर टाकतो. आता शरीरातील वात कूपित (विकृत) होतो तेव्हा वर उल्लेखिलेल्या वाताच्या सर्वच कार्यांमध्ये अवरोध निर्माण होऊन मनुष्य अनेक विकारांनी ग्रस्त होतो.

पित्त (अग्नी)- मरीचींनी सांगितलेले- शरीरात पित्ताच्या आत अग्नीच असतो. अकुपीत पित्ताची कार्ये म्हणजे अन्नपचन, नेत्रदृष्टी, शरीराची उष्णता योग्य प्रमाणात ठेवणे, शरीर वर्ण नीट राहणे, शौर्य, क्रोध आणि प्रसन्नता असते. आणि हेच पित्त कुपीत झाले असता अन्नपचन न होणे, शरीर उष्ण कमी किंवा अधिक असणे, शरीर वर्ण बिघडणे .भय आणि उदासीनता वाढणे अशा प्रकारच्या समस्या उत्पन्न होतात.

कफ (जल)- शरीरात कफाच्या आत असणारा सोमच कुपीत अथवा अकुपीत होऊन शुभ किंवा अशुभ कार्ये करतो. शरीराची द्रढता किंवा शिथिलता, शरीराची पुष्टता किंवा कृशता, उत्साह किंवा आळस, पौरुष्य किंवा नपुंसकत्व, ज्ञान होणे किंवा अज्ञानी होणे, बुद्धी विकास किंवा मूढता आणि इतरही अशा प्रकारची द्वंद्वे निर्माण करतो.

वर उल्लेखिल्या प्रमाणे वात, पित्त आणि कफ या त्रिदोषांमध्ये असंतुलन झाल्यास अर्थात त्यांचे शरीरातील प्रमाण कमी अधिक झाल्यास त्यांचा प्रभाव मानवी शरीरावर पडून त्यातून अनेक शारीरिक अथवा मानसिक समस्या अथवा व्याधी उत्पन्न होतात. व्याधी उत्पन्न झाल्या असता त्यांची चिकित्सा करून त्यांना दूर करण्याचा प्रयत्न केला जातो. त्यासाठी उपयोगात येणारे मार्ग- औषधोपचार, व्यायाम , प्राणायाम, ध्यान, योग, पथ्य आणि हस्तमुद्रा अशा मार्गांनी या समस्या अथवा व्याधी दूर करण्याचा प्रयत्न केला जातो.

या ठिकाणी औषधोपचारा सोबतच हस्तमुद्राद्वारे या व्याधी अथवा समस्या कमी करता येतात या संबंधीचा विचार आता इथे करणार आहोत. म्हणून सर्वप्रथम हस्तमुद्रा म्हणजे काय? याचा विचार सर्वप्रथम करणे आवश्यक आहे. हजारो वर्षांपासून ही एक प्राचीन परंपरा अथवा प्रघात आहे ज्यांची मूळ वैदिक परंपरेत असून भारतीय परंपरेचा एक अविभाज्य भाग आहे. हस्त मुद्रांचा उपयोग वेगवेगळ्या संदर्भात होतो जसे धार्मिक विधी, नृत्य आणि योग आणि उपचारासाठी देखील होतो. आयुर्वेदात हस्तमुद्रा हे एक प्रभावी साधन आहे. व्याधीग्रस्त व्यक्तीचा उपचार ऊर्जेचे संतुलन आणि आध्यात्मिक विकासासाठी यांचा उपयोग करतात. तसेच भावनिक अभिव्यक्तीसाठी आणि आध्यात्मिक संप्रेषण साठी करण्यात येतो. हस्तमुद्रा शरीरातील ऊर्जा प्रवाहांना संतुलित करून शांतीसाठी, आरोग्य सुधारण्यासाठी आणि मानसिक शांतीसाठी मदत करतात.

हस्तमुद्रा म्हणजे हाताच्या अशा मुद्रा ज्याने शरीरातील त्रिदोष संतुलित होण्यास मदत होते. हस्त म्हणजे हात, आणि 'मुद्रा' हा शब्द 'मूढ' म्हणजे आनंद आणि 'रा' म्हणजे द्विगुणित होणे यापासून झालेला आहे. यालाच हाताच्या बोटाचा योग असेही म्हणतात. हात हे शरीरातील ऊर्जेला योग्य मार्गाने प्रवाहित करण्याचं एक उत्तम साधन आहे. प्रत्येक बोट हे एका विशिष्ट भौतिक तत्त्वाचा (पृथ्वी, जल, तेज ,वायू आणि आकाश) प्रतिनिधी आहे, त्यामुळे त्रिदोषातील ज्या ऊर्जेला नियंत्रित करावयाचे असल्यास दोन किंवा अधिक बोटांना एकत्रित करून एक विशिष्ट मुद्रा करून शरीरातील त्या- त्या ऊर्जेला संपूर्ण शरीरात प्रवाहित करण्यास मदत करते.

हस्तमुद्रा म्हणजे हाताच्या बोटाच्या विशिष्ट हालचाली अथवा स्थितीची भावना, व्यक्त करणारी एक श्रृंखला आहे. हस्तमुद्रेद्वारे शरीरातील ऊर्जा अथवा ऊर्जेचा प्रवाह शरीराच्या आवश्यक असणाऱ्या विशिष्ट भागात स्थापन करणे हे असते. मानवी शरीर हे पाच मूलतत्त्वांपासून अर्थात पृथ्वी, जल, तेज, वायू आणि आकाश तयार झालेले आहे, आणि हाताचे प्रत्येक बोट एका तत्त्वाचे प्रतिनिधित्व करते. आणि दोन अथवा दोन पेक्षा जास्त बोटांच्या संयोगातून अथवा एका मुद्रेद्वारे एक एक तत्त्व नियमित आणि नियंत्रित होत असते. म्हणजे एखादे तत्त्व शरीरात कमी अथवा अधिक प्रमाणात झाले असल्यास शरीरात ज्या व्याधी होतात त्यामुळे त्या तत्त्वांना नियमित आणि नियंत्रित करण्याचे कार्य हस्तमुद्रा करतात.

खालील आकृतीवरून कोणते बोट कोणत्या तत्त्वाचे प्रतिनिधित्व करते हे लक्षात येईल. या आकृती नुसार-



- १) अनामिका- पृथ्वीतत्त्वाचे प्रतिनिधित्व करते.
- २) कनिष्ठा- जलतत्त्वाचे प्रतिनिधित्व करते.
- ३) अंगुठा- तेज /अग्नी तत्त्वाचे प्रतिनिधित्व करते.
- ४) अंगुली- वायु तत्त्वाचे प्रतिनिधित्व करते.
- ५) मध्यमा- आकाश तत्त्वाचे प्रतिनिधित्व करते.

अग्नि /तेज तत्व हे अत्यंत महत्त्वाचे तत्व आहे. कोणत्याही गोष्टीचे रूपांतर करण्याचे महत्त्वाचे कार्य अग्नीद्वारे होत असते. त्यामुळे अंगुठ्याचे टोक अन्य तत्त्वांच्या बोटाच्या टोकाला जोडले आणि

थोडासा दाब दिल्यास ते तत्व चैतन्यमय होते अथवा त्या दोन तत्त्वांद्वारे निर्माण होणारी त्रिदोषातील ऊर्जा प्रवाहित होते अथवा त्या ऊर्जेचे नियमन अथवा नियंत्रण होते.

हस्तमुद्रा या दोन प्रकारांनी करतात जसे अंगुठ्याच्या टोकाला ज्या तत्त्वाच्या बोटाचे टोक लावून करावयाच्या मुद्रा ह्या मुद्रा एखादे तत्व शरीरात कमी झाले असता अथवा प्रमाणात असल्यास म्हणजे निरोगी मनुष्याला देखील ह्या मुद्रा करता येतात. कारण त्या मुद्रांद्वारे विशिष्ट तत्त्वाची ऊर्जा ही केवळ नियमित आणि नियंत्रित ठेवण्याचे काम होते. म्हणून आपण या मुद्रांना सामान्य हस्तमुद्रा असे म्हणू. या व्यतिरिक्त काही हस्तमुद्रा या अंगुठ्याच्या खालच्या बाजूला अन्य संबंधित तत्त्वाचे बोट लावून त्यावर अंगुठ्याच्या थोडासा दाब देणे, ह्यामुळे ज्या तत्त्वाचे प्रमाण वाढले असल्यास ते अनियंत्रित तत्व नियंत्रित करण्याचे काम करतात. म्हणून या हस्त मुद्रांना विशेष हस्तमुद्रा असे म्हणता येते परंतु ह्या विशेष हस्तमुद्रा संबंधित तज्ज्ञांच्या मार्गदर्शनांतर्गत करावयास हव्या. म्हणूनच आपण या ठिकाणी सामान्य मुद्रांना विचारात घेणार आहोत. ह्या मुद्रा कोणीही म्हणजे निरोगी व्यक्तीने केल्यात तरी चालतं.

आता येथे आपण काही सामान्य अथवा प्राथमिक हस्तमुद्रांचा विचार करू. आणि कोणती हस्तमुद्रा केली असता त्याचे काय फायदे होतात ते बघू.

१) ज्ञानमुद्रा- ह्या मुद्रेत अंगुठ्याचे टोक आणि अन्य अंगुलीचे टोक जोडून थोडासा दाब देणे आणि अन्य तीन बोटे सरळ ठेवणे यामुळे वायु तत्व नियंत्रित अथवा नियमित होते. या मुद्रेमुळे लक्ष केंद्रित होते, स्मृती वाढते, निर्णय क्षमता वाढते, आळस कमी होऊन उत्साह वाढतो, डोकेदुखी पासून आराम मिळतो.

२) आकाश मुद्रा- अंगुठ्याचे टोक व मध्यमा चे टोक जोडून थोडासा दाब देणे आणि अन्य बोटे सरळ ठेवणे यामुळे शरीरातील आकाश तत्व नियमित अथवा नियंत्रित होते. ह्या मुद्रेमुळे ऐकण्याची समस्या दूर होते, हृदयाचे स्नायू बळकट होतात.

३) पृथ्वी मुद्रा- अंगुठ्याचे टोक आणि अनामिकेचे टोक जोडून हलकासा दाब देणे व अन्य बोटे सरळ ठेवणे यामुळे आपल्या शरीरातील पृथ्वीतत्व नियंत्रित होते. त्यामुळे आपल्या शरीरातील स्नायू ,हाड ,केस ,नसा ,रक्तवाहिन्या आणि कातडी हे सर्व पृथ्वीतत्त्वापासून निर्माण होत असल्याने ते नियंत्रित होते. त्याचप्रमाणे शब्द, स्पर्श ,रूप, रस, गंध हे देखील पृथ्वीतत्त्वाची उत्पत्ती आहे ह्या मुद्रेमुळे सर्व ज्ञानेंद्रियांमध्ये सुसंवाद साधतो रक्ताभिसरण सुधारते, मन शांत होते ,आणि वजन नियंत्रित होते.

४) वरुण मुद्रा- अंगठ्याचे टोक आणि करंगळी चे टोक जोडून थोडासा दाब देणे अन्य बोटे सरळ ठेवणे यामुळे शरीरातील जलतत्त्व नियंत्रित होते. रक्ताभिसरण सुधारते, शुष्क अथवा कोरडी त्वचा सुधारते, कोरडा कफ, डोळ्याची जळजळ, त्वचा रोग यासाठी उत्तम होय.

५) व्यान मुद्रा - अंगठ्याचे टोक आणि तर्जनी आणि मध्यगा यांची टोके जोडून थोडासा दाब देणे अन्य दोन बोटे सरळ ठेवणे यामुळे वायु तत्व आणि आकाश तत्व नियंत्रित होतात. त्यामुळे रक्तदाब नियमित होतो रक्ताभिसरण चांगले होते, आणि त्याचप्रमाणे थकवा दूर करून निद्रानाश दूर होतो .

६) अपान मुद्रा- अंगठ्याचे टोक, मध्यगा आणि अनामिकेच्या टोकाला जोडणे व किंचित दाब देणे अन्य बोटे सरळ ठेवणे यामुळे पचन क्रिया सुधारते, आणि उत्सर्जन चांगले होते.

७) प्राणमुद्रा- अंगठ्याचे टोक, अनामिका आणि करंगळी यांच्या टोकाला लावून किंचित दाब देणे व बाकी दोन बोटे सरळ ठेवणे. यामुळे संपूर्ण शरीर उत्साही आणि चैतन्यमय होते पाय दुखी साठी ही उपयुक्त मुद्रा होय.

वरील सर्वच मुद्रांमध्ये अंगठ्याशी जोडलेल्या बोटांच्या व्यतिरिक्त असणारी अन्य बोटांना सरळ ठेवणे आवश्यक आहे. या व्यतिरिक्त काही समस्यांसाठी उपयुक्त सांगितलेल्या मुद्रांपैकी दोन मुद्रा लागोपाठ केल्यास त्या समस्येमध्ये आराम मिळतो.

जसे- १) चांगल्या झोपेसाठी- ज्ञानमुद्रा आणि प्राणमुद्रा

२) डायबिटीज साठी- अपान मुद्रा आणि प्राणमुद्रा

३) शरीर दुखी साठी- वायू मुद्रा आणि प्राणमुद्रा

उपरोक्त सांगितलेल्या सात मुद्रा या सगळ्यांसाठी म्हणजेच निरोगी व्यक्तीसाठी ही उपयुक्त आहेत. या मुद्रांद्वारे शरीरातील पंचतत्त्वांचे नियमन आणि नियंत्रण होते. या व्यतिरिक्त ज्या अन्य मुद्रा आहेत ज्याद्वारे शरीरातील एखादे तत्व वाढले असल्यास आणि त्यामुळे एखादी व्याधी उत्पन्न झाली असल्यास त्यावर त्या उपयुक्त ठरतात. परंतु त्या मुद्रा तज्ञांच्या मार्गदर्शनाखाली करणे योग्य ठरते, म्हणून यांचा आपण तूर्तास विचार करणार नाही.

संदर्भ टिपा:

१) बौधायन, कल्पसूत्र ग्रंथ - अध्याय - शुल्ब सूत्र

२) वेदव्यास, महाभारत, शांति पर्व -पान क्र. २६१

३) वराह मिहीर, पंच सिद्धांतिका, अध्याय -१२/५

४) किता १३/६

५) ऋषी पिप्पलाद, प्रश्नोपनिषद, तृतीय प्रश्न, पान क्र. ५१

६) महर्षी पतंजली, महाभाष्य स्थानेन्तरमःसूत्र -१/१ १४९

७) भास्कराचार्य, सिद्धांत भुवन- १६

८) शास्त्री अंबिका दत्ताची टीका ,सुश्रुत संहिता, भाग १ व २ चौखंबा संस्कृत संस्थान, वाराणसी, 14th edition 2007, (सुश्रुत स्थान- १/१५)

९) चक्रपाणी दत्तांचे, अग्निवेश चरक संहिता, सूत्र स्थान (text) चौखंबा संस्कृत श्रृंखला, ऑफिस वाराणसी भारत (sha.s.1/27)

१०) अनुवाद वैद्य विजय शंकर काळे, चरक संहिता (भाग- १), चौखंबा संस्कृत प्रतिष्ठान, दिल्ली, पान क्र. १७२

११) मराठी अनुवाद- वैद्य विजय शंकर काळे, चरक संहिता (भाग - १), चौखंबा संस्कृत प्रतिष्ठान, दिल्ली,

१२) किता (भाग-२) पान क्र.-६७३