

योग आणि आयुर्वेद यांचा परस्पर संबंध

आयुर्वेद आणि योग या दोनही शास्त्रांशी संबंध असणारी एक प्राचीन व्यक्ती म्हणजे पतंजली. योगेन चित्तस्य पदेन वाचां, मलं शरीरस्य तु वैद्यकेन । योऽपाकरोत् तं प्रवरं मुनीनां पतंजलिं प्रांजलिः आनतोऽस्मि ॥ योगशास्त्राने चित्ताचा, व्याकरणशास्त्राने वाणीचा व वैद्यकशास्त्राने शरीराचा मल ज्या एकाच व्यक्तीने दूर केला ती व्यक्ती म्हणजे पतंजली.

योग आणि आयुर्वेद ही दोन्हीही भारतीयांची प्राचीन शास्त्रे होत. त्यांचा परस्पर संबंध समजण्यासाठी प्रत्येकाचे अधिष्ठान, साध्य व साधने समजून घेणे आवश्यक आहे. आयुर्वेदाला तर अथर्ववेदाचे उपांगच मानतात. (सुश्रुत, सूत्रस्थान, अ. १). आयुर्वेद आणि योग यांचा संबंध घनिष्ट आहे. ही शास्त्रे एकमेकांना पूरक होत. योगाचा आयुर्वेदाला उपयोग होतो. योगशास्त्रोक्त निरनिराळी आसने, क्रिया इत्यादींनी स्वास्थ्यरक्षण व व्याधिबिनाश ही आयुर्वेदाची दोनही उद्दिष्टे साधू शकतात. राजस आणि तामस या मनोवृत्तींचा नाश करण्यासाठी योगशास्त्रोक्त समाधीचा उपयोग होतो. (सुश्रुत, सूत्रस्थान, अ. १).

आयुर्वेदाचाही योगाला उपयोग होतो. योगातील आसने, क्रिया, बंध इत्यादींचे तात्त्विक, प्रायोगिक, परिणामस्वरूप ज्ञान होण्यासाठी शरीराचे ज्ञान आवश्यक. ते वैद्यकानेच होणार. (सुश्रुत सू. स्था. अ. ३). सिद्धयोग हा योगदर्शनाचा एक प्रकार आहे. दीर्घ जीवन हे त्याचे उद्दिष्ट आहे. या योगप्रकाराच्या सिद्धीसाठी आयुर्वेदाच्या आठ अंगांपैकी एक म्हणून सांगितलेला रसायन विधी वा कायाकल्प हा चांगलाच उपकारक होतो.

अधिष्ठान : योग आणि आयुर्वेद या दोघांचेही अधिष्ठान किंवा अधिकरण एकच सांगण्यात आले आहे. ते म्हणजे समनस्क, सचेतन शरीर. (चरक, सूत्रस्थान, अ. १). चरक-सुश्रुतांनी वैद्यकाचे अधिष्ठान म्हणून शरीराबरोबर मनाचाही उल्लेख केला आहे. जीवित किंवा आयुष्य म्हणजे शरीर, मन, इंद्रिये व आत्मा यांची संयुक्त अवस्था असे चरक (सू. स्था. अ. १) म्हणतात. अर्थात् ज्याचे दोष, अग्नी समस्थितीत आहेत, ज्याच्या धातुमलांच्या क्रिया समस्थितीत

आहेत व आत्मा, इंद्रिये व मन ही ज्याची प्रसन्न आहेत, त्याला स्वस्थ म्हणावे असे सुश्रुताचार्य म्हणतात. (सू. स्था. अ. १५). आयुष्य व स्वास्थ्य यांच्या या व्याख्या करताना चरक-सुश्रुतांनी शरीराबरोबरच मनाचाही उल्लेख केला आहे. इतकेच नव्हे तर अस्वास्थ्य आणि स्वास्थ्य या दोनही स्थितीत शरीराबरोबर मनही आधारभूत असते असेही सुश्रुतांनी निर्देशिले आहे. (सू. स्था. अ. १).

उलटपक्षी योगात मनाबरोबर शरीराचाही अधिष्ठान म्हणून स्वीकार केलेला दिसतो. आयुर्वेदाची आठ अंगे सांगितली तरी योगाचीही आठ अंगे सांगितली आहेत. “यम-नियम-आसन-प्राणायाम-प्रत्याहार-धारणा-ध्यान-समाधयः-अष्टौ अंगानि” अशा शब्दांत पतंजलीने त्यांचा उल्लेख केला आहे. (यो. सू. २.२९). या अंगांपैकी पहिली चार पूर्णतः व प्रत्याहार हे पाचवे अंशतः ही अंगे शरीरसंबद्ध आहेत. तात्पर्य, उभयदर्शनांचे अधिष्ठान समनस्क शरीर असल्याचे दिसते.

साध्य व साधने- या दोन दर्शनांची साध्य-साधने मात्र भिन्न आहेत. आयुर्वेद शरीरनिष्ठ आहे, तर योग मनोनिष्ठ आहे. आयुर्वेदाचा उद्देश देहमालिन्यनाश हा आहे तर मनोमालिन्यनाश योगाला अभिप्रेत आहे. आयुर्वेद हा प्रवृत्तिप्रेरक आहे तर योग हा निवृत्तिप्रेरक नसला तरी निवृत्तिप्रेरक मोक्षाला साधनीभूत आहे. योग म्हणजे युक्ती, ती मुक्तीहून भिन्न असली तरी तत्साधक होय. आयुर्वेदाला मात्र मुक्तीच अभिप्रेत आहे. देहाची दीर्घकालीन निरामयता व कार्यक्षमता हे आयुर्वेदाचे उद्दिष्ट आहे.

योगाची भूमिका- पतंजलीने योगाची व्याख्या “चित्तवृत्तिनिरोधः” अशी केली आहे. आणि यम, नियम, प्राणायाम, प्रत्याहार या बाह्य साधनापेक्षा धारणा, ध्यान समाधी या अंतरंग साधनांनाच योगात महत्त्व दिलेले आहे. पतंजलीला यात मनोनिष्ठच विशेषत्वाने अभिप्रेत दिसते. योग म्हणजे सुखदुःखनिवृत्ती. तो मोक्षप्रवर्तक असतो. समनस्क, सचेतन शरीरातच योग संभवतो. सांख्य आणि मुमुक्षु यांना अभिप्रेत असणारे आणि तत्त्वस्मृतिबलाने म्हणजे आत्मज्ञानाने प्राप्त करून घेण्याचे मुक्ती हे योगाचे गंतव्य असते असे चरकाचार्य सांगतात. (शा. स्था. अ. १). चरकांनी निर्देशिलेले एकांतवास, विषयसेवनपराङ्मुखता, कर्मसन्ध्यास, प्रवृत्त कर्माचा क्षय, नैष्कर्म्य, निरहंकारिता इत्यादि उपायही निवृत्ती व मनःस्थैर्यासाठीच आहेत.

आयुर्वेदाची भूमिका-आयुर्वेद प्रवृत्तिप्रेरक व शरीरनिष्ठ आहे. आयु म्हणजे शरीर, इंद्रिये, आत्मा, यांची संयुक्त अवस्था. अशा आयुचे ज्ञान ज्यामुळे होते वा असे आयु ज्यामुळे प्राप्त होऊ शकते तो आयुर्वेद. (सुश्रुत सू.स्था.अ.१). या आयुर्वेदाच्या अध्ययनाचे फल म्हणजे दीर्घ, निरामय व कार्यक्षम आयुष्य असे चरकांनी निर्देशिले आहे. (सू.स्था.अ.१). चरकसंहितेच्या या पहिल्या अध्यायाचे नावच मुळी दीर्घजीविताध्याय असे आहे.

व्याधिनाश आणि स्वास्थ्यरक्षण हे आयुर्वेदाचे प्रमुख प्रयोजन होय, असे सुश्रुत सांगतात. (सुश्रुत सू.स्था.अ.१). इतकेच नव्हे तर आयुर्वेदाच्या शरीरनिष्ठेचा आणि प्रवृत्तिप्रेरकतेच्या महत्त्वाचा उल्लेखही ते स्पष्टपणे करतात. पंचमहाभूतांहून पलीकडे असणाऱ्या अव्यक्त, आत्मा इत्यादि गोष्टींचा विचार आयुर्वेदाला कर्तव्य नाही. पंचमहाभूतोत्पन्न देहादि भौतिक गोष्टी, इंद्रिये, इंद्रियांचे विषय, शरीराची कार्यक्षमता यांचा विचार आयुर्वेदाला कर्तव्य होय.

आयुर्वेदात मनाचा देहाशी असलेला संबंध अभिप्रेत असला तरी त्या मनाला आयुर्वेदशास्त्रात देहाइतके अगत्याने विचारात घेतले जात नाही. उलटपक्षी, योगातही देहाचा मनाशी असलेला संबंध अभिप्रेत असला तरी देहाला मनाइतके अगत्याने विचारात घेतले जात नाही. तथापि देहाचा, भौतिकतेचा संबंध कायम ठेवून सामान्य कृत्ये करता येणे, हेही एक योगाचे उद्दिष्ट आहे. योगात देखील इंद्रियांचा उपयोग असतोच. पण चित्ताने देहाची, भौतिकतेची वश्यता म्हणजे गुलामी तेथे स्विकारलेली नसते. तर देहाला, इंद्रियांना चित्ताच्या स्वाधीन ठेवून देहादिकांच्या क्षमतांचा जास्तीत जास्त उपयोग योगात अपेक्षित असतो.

विनाशी देह आणि अविनाशी चैतन्य या दोन तत्त्वांचा एकीभाव युक्तावस्थेत म्हणजे योगात असतोच पण योगनिरपेक्ष स्थितीतील देहप्रधानता जाऊन तेथे चैतन्यप्रधानता आलेली असते.

त्यांचे कर्तृत्व उणावते. देहादीना म्हातारपण व शेवटी मृत्यु येतो.

उलट योगात ही देहादि साधनेच संयमाने वापरली जातात. आळशीपणा, लोलुपता यांच्या आहारी न जाता, इंद्रियांचे लाड न करता, त्यांना निर्मल, निर्दोष राखून, विशिष्ट शिस्त लावून त्यांच्या क्षमतांचा अधिकात अधिक उपयोग करून घेण्यात होतो.

यम, नियम, आसने, बंध, मुद्रा, दूरश्रवणादि सिद्धी, चित्तैकाग्र, ध्यानादि अंतरंग साधने ऋतंभरा प्रज्ञा इत्यादि योगान्तर्गत गोष्टींचा उलगाडा या दृष्टीने करून पाहिला पाहिजे. त्यापैकी काही शारीरिक आहेत तर काही मानसिक. ऋतंभरा प्रज्ञा ही बाब तर बौद्धिकच होय. योगः कर्मसु कौशलम् ही भगवद्गीतेतील योगाची व्याख्या आहे. योग म्हणजे भोग नव्हे पण मोक्षही नव्हे. ती भुक्ती नव्हे पण मुक्तीही नव्हे. ती युक्ती होय. देह व आत्मा यांचा म्हणजे विनाशी व अविनाशी अशा तत्त्वांचा दीर्घकालीन व कार्यक्षम असा आणि आत्मप्रधान वा चैतन्यमूलक संबंध (संयोग) म्हणजे योग. 'नित्ययुक्त', 'सततयुक्त' हा भगवद्गीतोक्त आदर्श योगी या दृष्टीने विचारात घेण्यासारखा आहे.

परस्परपूरकता- योग च आयुर्वेद या दोघांत अशा प्रकारचा साध्य-साधन -विषयक व काही अंशाने अधिकरणदृष्ट्याही भेद असला तरी ही दोन शास्त्रे परस्परोपकारक व परस्परपूरक आहेत. योगाची आयुर्वेदोपकारता पुढीलप्रमाणे दिसून येते - चित्ताची प्रसन्नता योगाने साधते आणि शरीराबरोबरच आत्मप्रसन्नता स्वास्थ्याला अवश्य असे आयुर्वेद सांगतो.

धारणादि आंतरिक साधने, श्वासनादि आसने यांनी मनःशांति, एकाग्रता यांचा लाभ होतो, असा अनुभव आहे. योगातील बहुतेक आसने, धौति, नौलि, इत्यादि प्रक्रिया योगिक व्यायाम, रेचक-पूरक-कुंभक, भस्त्रिका, प्राणायाम आदि श्वसनसंबद्ध क्रिया, वज्रोली, अमरोली, त्राटक, आदि विधी, उडडीयानादि बंध, षट्चक्रे, कुंडलिनी वगैरे गोष्टी वस्तुतः शरीरसंबद्धच होत. मात्र त्यांचा विचार वैद्यकात विशेषसा केला जात नाही. त्यांना प्रचलित केले योगाने. त्यांचा उपयोग स्वास्थ्यरक्षणार्थ व व्याधिविनाशार्थ होतो हे सत्य. आयुर्वेदावर हा योगाचा उपकारच होय.

वर उल्लेखिलेल्या योगोक्त पण शरीरसंबद्ध क्रिया-प्रक्रियांचा, उपायविधींचा आयुर्वेदोक्त शोधन-पंचकर्म चिकित्सेच्या अनुषंगाने विचार व्हावयास हवा. आयुर्वेदीय चिकित्सेचे एक अभिनव दालन त्यामुळे विकसित होऊ शकेल.

आयुर्वेदातील आणखी काही महत्त्वाचे विषय म्हणजे मनाचे दोष, त्यावरील चिकित्सा, ओज, प्राण, ही तत्त्वे इत्यादि. अशा गोष्टींच्या अध्ययनासाठीही योगाचे ज्ञान व व्यवहार साहाय्यक होऊ शकेल.

उलटपक्षी आयुर्वेदाची योगोपकारकताही उल्लेखनीय आहे. योगशास्त्रोक्त पण शरीरसंबद्ध आसने, क्रिया, प्राणायाम आदींची इष्टानिष्ठता, क्षमता, परिणामकारकता, यांच्या सम्यक् ज्ञानासाठी आयुर्वेदोक्त शरीरविज्ञानाचा उपयोग चांगलाच होण्यासारखा आहे. आयुर्वेदोक्त रसायनविधीचा, योगाच्या सिद्धयोग या एका प्रकारावर होणारा उपयोग पूर्वी उल्लेखिलाच. तात्पर्य, साध्य-साधन व अंशतः अधिकरण या दृष्टीने भिन्न असूनही योग व आयुर्वेद ही शास्त्रे परस्परपूरक व परस्पर-उपकारक होऊ शकतात यात संशय नाही.

(By: Vaidya Shriniwas P. Hirlekar)