

આયુર્વેદના પાયા

બાલકૃષ્ણ વૈદ્ય

● પ્રકાશક ●

વિચારવલોણું પરિવાર

નિવેદન

વાચન રસિયાઓએ પુસ્તકોના અનેક પ્રકારો ગણાવ્યા છે. કેટલાક એક સમય પૂરતા મહત્વના હોય છે. તે ઘડીભરના આનંદ માટે સારા હોય પણ તેની લાંબા ગાળાની કોઈ અસરો ના હોય. કેટલાક પુસ્તકો અમુક ઉંમરે જ સારા લાગે. પછીથી એને હાથમાં લેવાનું મન ના થાય. જ્યારે કેટલાક એવા હોય જેને ઉંમરના જુદા જુદા તબક્કે વાંચતા તેમાંથી નવા નવા અર્થો સમજાતા જાય. તે વર્ષો પછી પણ પ્રાસંગિક લાગે.

કાફકા જેવા લેખકો એવું માનતા કે પુસ્તકો એવા હોવા જોઈએ જે તમને ઊંડા ઘા કરે. સતત ચચરે એવી પીડા આપે. તમને ધ્રૂજાવી દે. જો તમને સમગ્રપણે બળભળાવે નહિ તો એવા પુસ્તકો વાંચવા માટે સમય કેમ બરબાદ કરવો?

આખરે પુસ્તકો વાંચવાનો મૂળ ઉદ્દેશ તો એ જ છે ને કે આપણે આપણી આસપાસની દુનિયા વિષે જાણીએ. સમગ્ર વિશ્વને સ્પર્શે એવી સંવેદનાઓને સમજીએ! આપણા પ્રદેશના, સંસ્કારના, આગ્રહોના ચોકઠાઓને સમજીએ એને યોગ્ય રીતે મૂલવીએ. એ દ્વારા જ તો આપણે વધારે સારા માણસ બનવાની દિશામાં જઈએ છીએ!

કોઈ મિત્રને લખેલા પત્રમાં ઝવેરચંદ મેઘાણીએ જે વાત કરી છે તે આ દૃષ્ટિએ જાણવા જેવી છે : “તમે વાંચવા જેવા પુસ્તકોની યાદી મંગાવો છો. હું સૂચવું તે વાંચશો? અભ્યાસનિષ્ઠ બનશો? વાર્તારસથી વાચનરસ કેળવી શકાશે નહીં. રસેન્દ્રિય તેજસ્વી તેમજ તંદુરસ્ત બનાવ્યા વગર લેવાતો વાર્તારસ જ્ઞાનની હોજરીને બગાડે. થોડા કષ્ટસાધ્ય વાચનથી હોજરીની સાફસૂફી થવી જોઈએ. પહેલા વિવેચન વાંચો. કંટાળો લાવ્યા વગર ફરી વાંચો. રસને અંતરમાં સ્થિર કરો અને કવિતા પ્રત્યેની સૂગને કોરે મૂકી થોડાં થોડાં કાવ્યોનું સતત પરિશીલન કરો. રસેન્દ્રિયમાં અમી પેદા થશે.

લાગણીતંત્રને ઝણઝણાવી મૂકનાર પુસ્તક પહેલે દરજજે ત્યાજ્ય ગણજો. ઊર્મિસંવેદનનો સ્થિર દીપક દિલમાં બળ્યા કરે. જ્યોત ભડક-ભડક ન થાય, તે સ્થિતિ સાચા વાચનરસની છે.

લલિત સાહિત્યના મધપૂડામાં મધુના ઉત્પાદન અર્થે આપણે જ્ઞાનકોશોની અંદર લલિતેતર જ્ઞાનસામગ્રી ભર્યા વગર છૂટકો નથી. પશુઓ અને પક્ષીઓની દુનિયા, જ્યોતિર્મય ગગન, ઈતિહાસ-સૃષ્ટિ વગેરે અંતરને અજવાળનારાં તત્ત્વોનું અજ્ઞાન રસસાહિત્યમાં રમવાની આપણી શક્તિને હણી નાખે છે. વીનવું છું કે પ્રાણીઓની, ગ્રહોની, ભૂગોળ ને ઈતિહાસની ભવ્ય દુનિયામાં ઊતરો, પછી જોજો, તમને વાર્તા વાંચવીયે ગમશે નહીં. વાંચવાની જરૂર પણ નહીં રહે, એ એવો એક નિરોગી મુગ્ધભાવ આપણે કે તમને જીવવું મીઠું લાગશે.”

અમારો પ્રયાસ રહે છે કે અમે આવા પુસ્તકો તમને આપીએ.

મકર સંક્રાંતિ

મુનિ દવે

પ્રમુખ - વિચારવલોણું પરિવાર, ફોન : ૦૭૯-૨૬૭૫૧૩૫૭

મારી આયુર્વેદ યાત્રા :

મારા જીવનને પહેલેથી જ ત્રણ પરિભળો આકર્ષતાં રહ્યાં છે : આયુર્વેદ, અધ્યાત્મ અને દેશસેવા. એનાં બીજ મને મારા કુટુંબમાંથી મળ્યાં છે. મારા જીકાકા જીવરાજ હીરજી દવે પાડશીંગાના પ્રસિદ્ધ વૈદ્ય રૂપજીભાઈ પાસે અભ્યાસ કરીને તૈયાર થયેલા. એમનું અવસાન વહેલું થયું. પરંતુ એમની જે નોંધો અને જે સંસ્મરણો મળે છે તે જોતાં લાગે છે કે તેઓ અભ્યાસી, ઉત્સાહી અને પ્રયોગશીલ વૈદ્ય હતા. મારા પિતા વૈદ્ય ન હતા, પરંતુ ભાઈ પાસેથી નાડી જોતાં શીખેલા. એમની સચોટ નાડી પરીક્ષાના અનુભવો મેં જોયેલા - એથી પ્રભાવિત થઈને હું પણ નાડી જોતાં શીખેલો. ઘરગથ્થુ વૈદક પણ જાણતો થયેલો.

મેટ્રિક પાસ કરીને ભાવનગર કોલેજમાં પ્રવેશ માટે ગયો. '૩૦ના નમક સત્યાગ્રહ'માં જવા નીકળેલો પણ વચ્ચે નાના નાના બનાવોમાં પકડાયો અને છૂટ્યો. એ દરમિયાન વચગાળાનું સમાધાન થયું. ફરી લડત ઉપડવાના ભણકારા વાગતા જ હતા. લાગ્યું કે કોલેજમાં નિરાંતે ભણી નહિ શકાય. આયુર્વેદ પ્રત્યે આકર્ષણ હતું જ. લોકસંપર્ક અને સ્વાવલંબનમાં પણ એ ઉપયોગી હોઈ મેં આયુર્વેદનાં પુસ્તકો ખરીદી લીધાં અને ઘેર પઢોંચી ગયો. પિતાજી પણ ખુશ થયા.

થોડા અભ્યાસે પણ જે સફળ અનુભવો થયા એથી આત્મવિશ્વાસ વધ્યો અને વધુ અભ્યાસ કરવા ગઢડાના વૈદ્યરાજ પ્રભાશંકર નાનભટ્ટજી પાસે જવા નીકળ્યો. રસ્તામાં ઢસા જંકશને એક મિત્ર મળ્યા. '૩૦ની લડત પછી કેટલાક સૈનિકો ઘેર પાછા ફરવાને બદલે ધોલેરા અને ભાલના ગામડામાં રોકાયા છે એ વાત કહી. '૩૦ની લડતમાં ન જવાયું એનો વસવસો હતો જ. ગઢડાને બદલે ધોલેરા પહોંચી ગયો. ત્યાં વજુભાઈ શાહ, મોહનભાઈ સોપાન, મનુભાઈ પંચોળી, રતુભાઈ અદાણી, જયમલ્લભાઈ પરમાર વગેરે ઉત્તમ જુવાનોની જીવનભરની મૈત્રી મળી.

લડત ફરી શરૂ થઈ. વિસાપુર જેલમાં દોઢ વરસનો જેલવાસ મળ્યો. પણ મારી અભ્યાસની ભૂખ અહીં સંતોષાઈ. આયુર્વેદના મનીષી બાપાલાલભાઈ વૈદ્ય, વનસ્પતિશાસ્ત્રના નિષ્ણાત ગોકુલદાસ ખીમજી બાંબડાઈ અને બીજા જુદા જુદા વિષયોના અનેક વિદ્વાનો અને પુસ્તકોની વિપુલતા ત્યાં મળ્યાં. આયુ શબ્દ ફક્ત વૈદ્યકીય અર્થમાં જ નહિ, પણ સમય જીવનના સંદર્ભમાં સમજાયો. એથી એના આનુષંગિક શાસ્ત્રો માનસશાસ્ત્ર, સમાજશાસ્ત્ર, અર્થશાસ્ત્ર, રાજ્યશાસ્ત્ર વગેરેનું પણ અધ્યયન થયું. ગાંધીજીના સાહિત્ય અને જીવનનાં અનુશીલને જીવનની સમગ્રતાનો પૂરો આયામ આપ્યો.

બહાર નીકળીને ભાવનગર આયુર્વેદ પાઠશાળામાં એક વર્ષની શિક્ષણની પ્રાચીન પરિપાટિનો અનુભવ લીધો. કલકત્તાના જાણીતા ગાંધીયન નેતાશ્રી સતીશચંદ્રદાસ ગુપ્તાએ ગામડાંના આરોગ્યને અનુલક્ષીને સસ્તા ઉપચારો cheap remedies ની યોજના કરેલી.

એ શીખવા છ માસ ત્યાં જઈ આવ્યો. એમની સમૃદ્ધ લાયબ્રેરીનો પણ લાભ લીધો. વળતાં કાશીવિદ્યાપીઠમાં ચાર માસ રહીને માનસશાસ્ત્રનો અભ્યાસ વધાર્યો.

સ્વરાજ આવ્યું. સૌરાષ્ટ્રનું રાજ્ય રચાયું. ઢેબરભાઈના નેતૃત્વ નીચે પ્રજાકીય પ્રધાનમંડળ રચાયું. બીજે જ દિવસે મેં રાજકારણમાંથી મુક્ત થવા પ્રયત્ન કર્યો પણ ઢેબરભાઈએ વધુ બે વર્ષનો આગ્રહ રાખ્યો. છેવટે ૧૯૫૦માં મુક્ત થઈ શક્યો. આયુર્વેદ સિવાય મને બીજા કોઈ કામની આકાંક્ષા નથી એ જોઈને ઢેબરભાઈએ પ્રસન્નચિત્તે રજા આપી. લડતો અને રાજકારણમાં ગાળેલાં વર્ષોએ પણ આયુર્વેદની દૃષ્ટિએ મને લાભ જ કર્યો. ભારતીય સંસ્કૃતિના વિશાળ સંદર્ભમાં આયુર્વેદ સમજવાનું મળ્યું હતું. ત્યારનું રાજકારણ છીછરું ન હતું.

ભારતની અને અન્ય પ્રાચીન દેશોની સંસ્કૃતિઓ પાસે આંતરદૃષ્ટિ હતી એને લીધે સાધન સગવડોની અછત છતાં લોકોનું જીવન આંતરસમૃદ્ધિથી ભરપૂર હતું. પાશ્ચિમાત્ય સંસ્કૃતિ પાસે એ આંતરદૃષ્ટિ જ નથી એથી અમેરિકાના જાણીતા ચિંતક જ્યોર્જ મર્ટને આ સંસ્કૃતિને એક આંખવાળા રાક્ષસ સાથે સરખાવી છે. એટલે તો બાહ્ય સાધન સગવડોની વિપુલતા વચ્ચે પણ આંતરિક વિષમતા અને કુરુપતા વધી રહી છે.

એલોપથી પણ આમાંથી સાવ મુક્ત નથી. વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજીની મદદથી અને ઝડપી ઔદ્યોગિકરણમાં દવાઓ અને વૈદ્યકીય સાધનોનો ઉપયોગ પણ ભળવાથી હવે તે વૈશ્વિક ચિકિત્સાનું રૂપ પામી છે. પણ એમાં સ્થાપિત હિતોનું એવું વિશાળ ચક્ર ગોઠવાઈ ગયું છે કે વ્યક્તિ તરીકે સારામાં સારા ડોક્ટરો પણ આ ચક્રના દાંતા જ બની રહે છે. જાણે-અજાણ્યે પાશ્ચાત્ય સંસ્કૃતિના વાહક બની રહે છે.

જ્યારે હું 'આયુર્વેદનું માનસશાસ્ત્ર' લખતો હતો ત્યારે આયુર્વેદના પાયારૂપ દર્શનશાસ્ત્રોનો નવેસરથી અભ્યાસ થયેલો. આયુર્વેદમાં અધ્યાત્મને આટલું બધું મહત્ત્વ શા માટે અપાયું છે તે ત્યારે સમજાયું. પણ હજી કંઈક ખૂટતું હતું. પૂ. વિમલાબહેન ઠકારના સત્સંગથી તે ખૂટતું પુરાયું. એમની પાસેથી સમજવા મળ્યું કે આપણે જે વાંચીએ, વિચારીએ, સાંભળીએ છીએ ત્યારે આપણું ચિત્ત અહં અને જૂના રાગ-દ્વેષના સંસ્કારથી ઘેરાયેલું હોય છે એથી આપણું દર્શન ખંડદર્શન રહે છે, રંગાયેલું રહે છે. ઘડીભર એ અહં અને સંસ્કારોને બાજુએ રાખીને મુક્ત મનથી કેવળ સત્તા (being) માં રહીને વાંચી, વિચારી શકીએ તો ત્યારે ચિત્તની સમગ્રતાનો-પ્રજ્ઞાનો નવો જ આયામ ખુલ્લો થાય છે. એમાં કોઈ ભેદભાવ રહેતો નથી. આ દૃષ્ટિએ ચરકસંહિતા વાંચતાં જે અત્યારે સુધી સમજાતું ન હતું તે સમજાઈ ગયું. વિમલાબહેનને વાત કરી. એમની સૂચનાથી ચરકસંહિતા લઈને હું આબુ ગયો. એક મહિના સુધી વિમલાબહેન અને શિબિરાર્થીઓ સમક્ષ ચરકસંહિતાનું પારાયણ કર્યું. આજે તો એ 'આયુર્વેદનું અધ્યાત્મ' પુસ્તકરૂપે પણ પ્રસિદ્ધ થઈ ગયું છે. આયુર્વેદ, અધ્યાત્મ અને દેશસેવા વચ્ચેની અંતર્ગત એકતા એમાંથી સમજાઈ. આયુર્વેદની આ લાંબી યાત્રા દરમિયાન જે અધ્યયન, ચિંતન, અનુભવ થયા એ બધાં પ્રસંગોપાત લખાતાં રહ્યાં છે.

બાલકૃષ્ણ વૈદ્ય

૧. આયુર્વેદની વિશિષ્ટતા

આધુનિક વિશ્વમાં નાગરિકીકરણ (સિવિલિઝેશન)માં સૌથી આગળ રહેલા દેશની એવી જ વિકસિત નગરીમાં આયુર્વેદનો પરિચય આપતાં કહેવું પડે છે કે સિવિલિઝેશનના વિકાસમાં જ રોગનું મૂળ રહ્યું છે. “અમંગલસ્ય મૂલં જનપદનિવાસ” એમ આયુર્વેદના પ્રણેતા યરકે કહ્યું છે. આ વચન તો ૨૦૦૦ વર્ષ પહેલાંના ભારતમાં નાગરિકીકરણને લક્ષમાં રાખીને કહેવાયું છે. આજનું વિશ્વ તો એ કાળના લોકોની કલ્પનામાં પણ ન આવે એટલી હદે એમાં આગળ વધી ગયું છે.

આમ છતાં મનુષ્ય-જીવનમાં નાગરિકીકરણ અનિવાર્ય છે. એથી આયુર્વેદ સૂચ્યું છે કે અમંગલમાંથી બચવા માટે જે સ્વસ્થવૃત્ત અને સદ્વૃત્ત બતાવ્યાં છે, એનું પાલન કરો. ઉપરાંત વરસમાં બને એટલો સમય કાઢીને આ જનપદોથી દૂર નીકળી જાઓ, જ્યાં કોઈ જંજાળ ન હોય, ભીડ ન હોય, કેવળ નિર્સગનો આનંદ હોય એવા ખુલ્લા વિસ્તારમાં સૂર્ય અને પવનનો આસ્વાદ લેવા ચાલ્યા જાઓ. જેના સ્વભાવમાં વિશાળ નિર્સર્ગને આસ્વાદવા જેવી બહિર્મુખતા (extrovert) ન હોય, સ્વભાવ અંતર્મુખ (introvert) હોય તેઓ શાંત, એકાંત, સમધારણ હવામાનવાળી ગુફા કે કુટીર, માના ગર્ભમાં રહેલા બાળકની જેમ શાંતિ અને સલામતીનો અનુભવ કરાવે એમાં રહો અને નૈસર્ગિક જીવન ગાળો. સિવિલિઝેશનના ડંખનું ઝેર આ રીતે ઊતરતું રહેશે.

નૈસર્ગિક જીવન એટલે કષ્ટ (stress અને strain) માંથી મુક્તિવાળું જીવન. આયુર્વેદ રોગનું એક નામ ‘આતંક’ કહ્યું છે. કષ્ટમય જીવનનું પરિણામ તે આતંક. જનપદમાં માણસ પોતાની અંદર નિરંતર ચાલતી સ્વાભાવિક ઘડિયાળ પ્રમાણે જીવી નહિ શકે. સામાજિક વ્યવસ્થાની ઘડિયાળ પ્રમાણે જ જીવવું પડશે. ભૂખ લાગે ત્યારે જમવાનું નહિ, એનો સામાજિક સમય નિયત થયો હોય ત્યારે જમી શકાય, ઊંઘ આવે ત્યારે નહિ, એના નિયત સમયે ઊંઘી શકાય. અથવા જ્યારે અને જો કુરસદ મળી શકે તો અને ત્યારે ઊંઘી શકાય. કુદરતી હાજતોમાં પણ અંદરની માંગ કરતાં બહારની અનુકૂળતાને વધુ અનુસરવું પડે. આ બધાં કષ્ટો છે. આજે તો એણે અનેક નવાં નવાં રૂપ ધારણ કર્યાં છે અને માણસ એમાં પૂરેપૂરો બંધાયેલો છે.

માણસ જ્યારે અંદરની માંગને અનુસરીને નહીં પણ બાહ્ય વ્યવસ્થાને અનુસરીને ખાય, પીએ, સૂએ, કોઈ પણ ઈન્દ્રિય વિષયનો આહાર કરે ત્યારે એમાં અંદરની કુદરતી માંગને કારણે જે રસ - સ્વાદ આવવો જોઈએ એ આ કૃત્રિમ સમયે નહિ જ આવે. એથી એ સમયે સ્વાદ ઊભો કરવા માટે નવાં ઉત્તેજનો ઉમેરવાં પડશે. ભૂખ લાગ્યા વિના અથવા ભૂખ મરી ગયા પછી ખોરાક લેવામાં આવે ત્યારે જીભ એ માટે તૈયાર થયેલી નહીં હોય. એને તૈયાર કરવા માટે ક્ષુધા જગાડનારા (Appetizers) પદાર્થો લેવા પડશે. મન સંગીત માટે ઉત્કંઠ ન હોય ત્યારે સંગીત સાંભળવા બેસવું પડશે તો સંગીતનો સૂર તીવ્ર રાખવો

પડશે. એવી જ રીતે દશ્યોના રંગ ભ્રમકદાર રાખવા પડે. સ્પર્શ બહેરી ઈન્દ્રિયને પણ જગાડી શકે અને આસ્વાદ આપી શકે એટલા ઠંડા કે ગરમ રાખવા પડશે. આનંદ અત્યંત સ્થૂલ જ નહિ, વિકૃત (vulgar) શોધવો પડશે. ઊંઘ લાવવા માટે ગોળીઓ ખાવી પડશે. મગજ અને શરીરને એના સમયથી આગળ કામ કરતાં રાખવા માટે ચા-કોફી, દારૂ કે તમાકુ આપ્યા કરવાં પડશે.

આયુર્વેદ કહે છે કે આ બધાં ઉત્તેજકો લોહીમાં ભળીને, ખોટી ઉત્તેજનાની ગરમી ઊભી કરે છે. થોડા પ્રમાણમાં હોય તો હળવા રોગ કરે. વધારે પ્રમાણમાં હોય અને વધારે સમય ચાલે તો હૃદયના, જ્ઞાનતંતુઓના, લોહી-દબાણના કે કુષ્ટ, મધુમેહ જેવા રોગો ઉત્પન્ન કરે. શરીરના, કોષોના મૂળ સુધી ઉત્તેજના પહોંચે તો કેન્સરને પણ ઉત્પન્ન કરે.

રોગની ઉત્પત્તિ માટે આયુર્વેદ એક રસદાયક વર્ણન કર્યું છે. પહેલાં રોગ ન હતા. પણ કુદરતે ઉદારતાથી જે આપ્યું તેનો ઉપભોગ વધારે પ્રમાણમાં, અકરાંતિયાની જેમ કર્યો એથી શરીર સ્થૂલ થયું. એમાંથી પરિશ્રમ કરવાની આગસ ઊભી થઈ અને ઉપભોગ ચાલુ જ રહ્યો. પરિશ્રમ કરવાને બદલે પરિગ્રહની, સંઘરવાની વૃત્તિ ઊભી થઈ. પરિગ્રહ કરનારો બીજાને જરૂર વખતે પણ આપી નહિ શકે અને ગમે ત્યાંથી વધુ મેળવવા પ્રયત્ન કરશે. પરિણામે લોભ થયો. ઉપભોગ હોય, પરિગ્રહ હોય અને બીજાને જરૂર છતાં ન આપે ત્યારે એના મનમાં દ્રોહ ઊભો થાય. એનાથી ભય ઊભો થાય. ભયમાંથી અનૃત (અસત્ય) અને હિંસા આવે. આ બધા માનસિક આવેગો છે. હૃદયમાં, રક્તપરિભ્રમણમાં, જ્ઞાનતંતુઓમાં અને અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથિઓમાં એ ઉત્તેજના ઊભી કરે છે એથી એ બધામાં વિકારો ઉત્પન્ન થાય છે. એ પણ કષ્ટના જ પ્રકાર છે.

સમાજમાં જ્યારે સામાન્ય માણસો કોઈ પ્રકારનો અધર્મ આચરે છે ત્યારે ચરક કહે છે કે એ અધર્મ એના પૂરતો જ રહે છે. પણ જ્યારે કુટુંબ, સંસ્થા કે સમાજનો વડો અધર્મ આચરે છે ત્યારે એ અધર્મનો ગુણાકાર થાય છે. એના આશ્રિતો અને અનુયાયીઓ એ અધર્મને સ્વીકૃત - માન્ય વ્યવહાર સમજીને એ પ્રમાણે આચરતા થઈ જાય છે. ત્યારે અધર્મ સમગ્ર સમાજમાં ફેલાઈ જાય છે. વ્યક્તિ સમષ્ટિનો અંશ છે. એથી સમગ્ર સૃષ્ટિ (Cosmos) માં અધર્મ છવાઈ જાય છે. ત્યારે દેવો - પ્રાકૃતિક બળો - સૂર્ય, ચંદ્ર, પૃથ્વી, વાયુ, જલ વગેરે પોતાના ગુણો છોડી દે છે અને વિકૃત બને છે. એને પરિણામે ઉલ્કાપાતો, ઝંઝાવાતો, યુદ્ધો અને વિનાશક રોગો વધી પડે છે.

ડૉ. સેલીએ આ કષ્ટો શરીર પર કેવી રીતે અસર કરે છે એ વૈજ્ઞાનિક રીતે સમજાવ્યું છે. કષ્ટો શરીરમાં વિવિધ હોર્મોન્સ ઉત્પન્ન કરે છે. સામાન્ય રીતે આવાં હોર્મોન્સનો ઉપયોગ પૂરો થતાં જ શરીરની બહાર મળરૂપે ધકેલાઈ જાય છે, પરંતુ જો કષ્ટોનું ઉત્તેજન સતત રહ્યા કરે તે એનો ઉપયોગ પૂરો થઈને શરીરની બહાર ધકેલી દેવાનો અવસર જ ન મળે. ત્યારે શરીરમાં એનો સંચય થઈને વિષમતા ઊભી થાય છે. એ વિષમતા વિકાર-વ્યાધિ ઉત્પન્ન કરે છે.

જર્મનીના પ્રસિદ્ધ વૈજ્ઞાનિક ડૉ. ડબલ્યુ. જોન્સ આ વાતને સરસ રીતે મૂકે છે. તેઓ કહે છે કે પ્રાચીન વૈજ્ઞાનિકો જગતને ખંડશઃ, પૃથક્કરણાત્મક દૃષ્ટિકોણથી જુએ છે. આ દૃષ્ટિકોણથી જગતનાં ઘણાં રહસ્યો જાણવા મળ્યાં છે અને અનેક મહત્વની સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત થઈ છે. આ દૃષ્ટિકોણને એમણે Naturewireschaft કહ્યો છે. પૌર્વાત્ય વૈજ્ઞાનિકોએ જગતને અભિલાઈના દૃષ્ટિકોણથી સમગ્રતયા જોયું છે. એને આધારે એમણે પણ ઘણી સિદ્ધિઓ હાંસલ કરી છે. આ દૃષ્ટિકોણને એમણે Gesteswireschaft નામ આપ્યું છે. મનને અખંડ રૂપે જોનારી જેસ્ટોલ્ટ થીઅરી ઉપરથી આ નામ અપાયું છે. એ દૃષ્ટિકોણની વૈજ્ઞાનિકતા પણ ઓછી આંકવી નહિ જોઈએ. બંને દૃષ્ટિકોણ પૂરા વૈજ્ઞાનિક ગણવા જોઈએ.

આયુર્વેદ જીવનને અખંડ રૂપે જોયું છે. જીવન વિવિધ રૂપે પ્રગટ થાય છે. જીવનમાં ગતિ છે. હૃદય ધબકે છે, લોહી ફરતું રહે છે, આંખ ઉઘાડ-મીંચ થાય છે, જ્ઞાનતંતુઓ પ્રતિક્રિયા આપે છે, વગેરે એના પુરાવા છે. મૃત્યુ થતાં ગતિ બંધ થઈ જાય છે. બીજું, જીવનમાં ઉષ્મા છે. એથી ભૂખ, તરસ લાગે છે, ખાધું પચે છે, એમાંથી નવી નવી ધાતુઓનું નિર્માણ થતું રહે છે, રૂપાંતર થતું રહે છે. દર્શન અને બોધ પણ ઉષ્માથી થાય છે એમ આયુર્વેદ માને છે. ત્રીજું, શરીરમાં સંઘાત (cohesion) રહેલો છે. એ શરીરમાં વ્યવસ્થા અને એકતા જાળવે છે. ગતિ કે ઉષ્મા વધી જાય તો એથી શરીરમાં અવ્યવસ્થા (disorder) થાય છે. ગતિને સ્નેહન (Oiling) દ્વારા અને ઉષ્માને શીતીકરણ (Cooling) દ્વારા નિયમમાં રાખીને સંઘાત-શક્તિ-શરીરનો આશ્લેષ જાળવી રાખે છે. અતિ ઠંડીમાં Hibernation અને અતિ ગરમીમાં એવી જ પ્રક્રિયા દ્વારા શરીરની ગતિ અને ઉષ્મા બંનેને ખૂબ ઘટાડી નાખીને પણ જીવંત શરીરનો આશ્લેષ જાળવી રાખે છે.

આ ત્રણેય શક્તિઓનું માધ્યમ બનનારાં દ્રવ્યો હોય જ છે. આયુર્વેદ આ દ્રવ્યોને ગુણવાચક નામ આપ્યાં છે. ગતિના માધ્યમરૂપ દ્રવ્યોનાં ગુણકર્મ વાયુ જેવા હોવાથી એને વાયુ કહ્યો છે. ઉષ્માના માધ્યમરૂપ દ્રવ્યોના ગુણકર્મ અગ્નિના જેવાં હોવાથી એને પિત્ત કહ્યું છે. અને આશ્લેષનું માધ્યમ બનનારાં દ્રવ્યો જલીય હોવાથી એને કફ અથવા શ્લેષ્મ કહ્યો છે. ગ્રીક વૈદ્યકમાં આ શ્લેષ્મને જ ફ્લેગ્મ (flegm) કહ્યો છે. આ ત્રણેય મળીને શરીરને ધારણ કરે છે માટે ધાતુ કહેવાય છે. ધારણાત્ ધાતુઃ. પરંતુ એ પ્રમાણ બહાર જાય ત્યારે દૂષિત થાય છે અને શરીરને પણ દૂષિત કરે છે. માટે એને દોષ પણ કહે છે. દૂષયતિ ઇતિ દોષઃ આયુર્વેદનો આ ત્રિદોષવાદ પાથો છે.

યુનાની તિબ્બી ચિકિત્સકોએ આ ત્રણેયને દોષરૂપે જ જોયા છે. એથી વાયુને Black bile કહ્યો છે. આયુર્વેદની દૃષ્ટિએ એ મળરૂપ વાયુ છે. આ ત્રણેય દોષો રક્તને દૂષિત કરે છે અને રક્ત સમગ્ર શરીરને પોષણ આપવા ફરતું રહેતું હોવાથી તે દૂષિત બને ત્યારે શરીરને પણ દૂષિત કરે છે. એથી આયુર્વેદના સર્જકોએ રક્તને પણ દોષ ગણ્યો છે. યુનાની તિબ્બીએ પણ રક્તને ચોથો દોષ ગણ્યો છે, પણ આયુર્વેદની વિશેષતા એ ત્રિદોષનું ધાતુરૂપ અને

એથી આગળ શક્તિરૂપ સમજવામાં છે. યોગશાસ્ત્ર તો પ્રાણ અને ચિત્ત બંનેનું મૂળ એક જ 'સંવિત્' માને છે. પ્રાણમાં ક્રિયાનું પ્રાધાન્ય છે. ચિત્તમાં બોધનું પ્રાધાન્ય છે. બાકી બંનેમાં બોધ, ઈચ્છા અને ક્રિયા છે જ. સંવિત્ એ જ પરમાત્માની પરાશક્તિ છે. આમ આયુર્વેદનું મૂળ અધ્યાત્મમાં રહ્યું છે. આના આધારે તો આયુર્વેદ દરેક વ્યક્તિની શારીરિક અને માનસિક પ્રકૃતિઓ સમજવાની ચાવી પૂરી પાડી છે.

આયુર્વેદની બીજી વિશેષતા એ છે કે આયુર્વેદ દ્રવ્ય (matter) ને જેવું છે એવું જ જોયું છે. એને તોડી-ફોડીને સમજવાનો (analytical) પ્રયાસ કર્યો નથી પણ એના ગુણકર્મ ઉપર જ ભાર મૂક્યો છે. અને દ્રવ્યને ગુણકર્મોના આશ્રયરૂપે ઓળખ્યું છે. દ્રવ્યને પૃથક્કરણથી તપાસવા માટે સાધનસજ્જ પ્રયોગશાળાઓ જોઈએ. આયુર્વેદ તો ઋષિઓના આશ્રમોમાં વિકસ્યો છે. એમણે તે પ્રત્યેક દ્રવ્યનાં ગુણકર્મોને ઓળખવા માટેનાં સાધનો - ઈંદ્રિયો અને ચિત્તને એટલી સૂક્ષ્મ હદે વિકસાવ્યાં કે આધુનિક કમ્પ્યુટરથી પણ વધુ સચોટ રીતે અનુભવનો સૂક્ષ્મતમ ફેરફાર પણ નોંધાઈ જાય. દોષની ધાતુરૂપતા અને દોષરૂપતાનો તફાવત એથી સહેજે પકડાઈ ગયો.

કેલિફોર્નિઆ યુનિવર્સિટીની એક ટીમ ભારત આવેલી. એમનો પ્રશ્ન એ હતો કે ચિકિત્સકોએ દરદી અને દરદ એ બે વચ્ચે ક્યારે દરમિયાનગીરી કરવી? આયુર્વેદ તો આરંભથી જ દરદી-વ્યાધિત અને દરદ-વ્યાધિ બંનેને બરાબર જુદા પાડીને સમજવાનો પ્રયાસ કર્યો છે. વ્યાધિની પરીક્ષા કરતાં વ્યાધિતની પરીક્ષા પર ભાર મૂક્યો છે. ચિકિત્સકો વ્યાધિને વ્યક્ત લક્ષણોથી પકડી શકે એ તબક્કો આયુર્વેદના મતે વ્યાધિના છ તબક્કામાંનો પાંચમો તબક્કો છે. (પહેલા ચાર તબક્કા વ્યાધિત જ અનુભવી શકે છે.) આ છ તબક્કાને ચિકિત્સાના ક્રિયાકાલ કહ્યા છે. જો પહેલે તબક્કે જ ચિકિત્સા શરૂ થઈ જાય તો રોગનો આગળ વિકાસ થતો જ અટકી જાય અને રોગ આરંભમાં જ મટી જાય. આથી આયુર્વેદના મતે દરદી નિદાન ચિકિત્સાનો સક્રિય કર્તા (active) છે, વૈદ્યાધીન નિષ્ક્રિય (passive) નહીં.

આયુર્વેદમાં સ્વાસ્થ્યનું વર્ણન કરતાં કહ્યું છે કે સ્વસ્થ મનુષ્યના દોષો, ધાતુઓ અને મલોની ક્રિયા સમ્યગપણે થાય છે અને ઈન્દ્રિયો, મન અને આત્માની પ્રસન્નતા તો સ્વસંવેદ છે. બહારથી કોણ જાણી શકે? આયુર્વેદ પ્રત્યેકનાં લક્ષણ આપ્યાં છે. એટલે ભારતીય દરદી એ સમજી શકે છે, વ્યક્ત પણ કરી શકે છે અને અંદરથી જ એની જે સહજ પ્રતિક્રિયા સ્ફૂરે છે એને અનુસરે તો પોતે જ પોતાનો ચિકિત્સક પણ બની શકે છે.

વ્યાધિ દોષમૂલક હોવાથી વ્યાધિના વ્યક્તકાલે પણ જો દોષ પારખી લેવાય તો એના આરંભના તબક્કાનું અનુમાન કરીને એનો ઈતિહાસ દરદી અથવા એના નજીકના કુટુંબી પાસેથી મેળવી શકે છે.

ડૉ. સેલી કહે છે કે સતત ચાલુ રહેતા stress અને strain થી ઉત્પન્ન થયેલા હોર્મોન શરીરમાંથી બહાર ધકેલી ન કઢાય તો શરીરમાં એનો સંચય થાય છે અથવા લીધેલા

આહારનું સમ્યક્પાચન ન થાય તો બગડેલા આહારરસનો સંચય થાય છે.

આયુર્વેદની દૃષ્ટિએ પ્રાણનું બળ ઘટે ત્યારે અગ્નિ પણ મંદ પડે છે. એથી ખાધેલા ખોરાકનો આહારરસ અપકવ રહે છે. ધાતુઓના રસો પણ અપકવ રહે છે, એને આમ કહે છે. પ્રકોપ પામેલા દોષો રોકાય તો એ પણ આમ બને છે. રોગની એ પ્રથમ અવસ્થા છે. એ તબક્કે જ શરીર, મનને આરામ આપીને થોડુંક લંઘન અને થોડીક શરીર સફાઈ કરી લેવાય તો ત્યારે જ દોષ દૂર કરીને રોગ મટાડી લઈ શકાય છે. પણ જો એ અવસ્થા પ્રત્યે લક્ષ આપવામાં ન આવે અને નવો સંચય વધારતા રહેવામાં આવે તો જીવંત શરીર નકામી વસ્તુને સંઘરતું નથી. સંચિત પદાર્થ પણ સજીવ મટી જાય છે અને એમાં આથો આવીને ઊભરાય છે. ઝાડા, ઊલટી કે એવા કોઈ સ્વરૂપે પ્રકોપ પામીને બહાર નીકળી જાય છે. એ બીજી અવસ્થા છે. એ સમયે પણ એક દિવસ લંઘન અને આરામ કરવામાં આવે તો શેષ દોષનું પાચન થઈને વ્યાધિ મટી જાય છે. પરંતુ એની ઉપેક્ષા કરવામાં આવે અથવા બહાર નીકળતા દોષને અકાળે રોકવામાં આવે અને સાથે સાથે શરીર પચાવી ન શકે છતાં નવું પોષણ નાખવામાં આવે તો એ દોષ આહારરસની સાથે ભળીને સમગ્ર શરીરમાં ફેલાય છે. આ 'પ્રસર' નામની ત્રીજી અવસ્થા છે. એ વખતે પણ સાવધ ન રહેવાય અને દોષમાં ઉમેરો જ કરતા રહેવાય તો પ્રસરેલો દોષ શરીરના નબળા ભાગમાં સ્થાન જમાવીને ત્યાં રોગ ઊભો કરે છે. 'સ્થાનસંશ્રય' નામની આ ચોથી અવસ્થા છે. ત્યારે રોગનાં આછાં પૂર્વરૂપ જણાય છે. એ પછી રોગ રૂપ પકડે એ 'વ્યક્તિ' નામની પાંચમી અવસ્થા કહેવાય છે. મોટા ભાગે ચિકિત્સકો એ તબક્કે દરમિયાનગીરી કરે છે. આ વખતે દોષ અને વ્યાધિ બંનેના ઉપચાર કરવા પડે છે. વ્યાધિ ધાતુઓમાં ઊંડો જાય અને ઉપદ્રવો ઊભા કરે એ 'ભેદ' છઠ્ઠી અવસ્થા કહેવાય છે. સોજામાં પાક થાય અને ઊંડો ઉતરે એને પણ 'ભેદ' કહે છે. છઠ્ઠી અવસ્થામાં દોષ ધાતુઓમાં ઊંડો જઈને ત્યાં કાયમી અને કષ્ટસાધ્ય અથવા અસાધ્ય વ્યાધિ કરી દે છે.

આયુર્વેદ માને છે કે રોગ અકસ્માત ઊભો નથી થતો. આપણી ભૂલમાંથી ઊભો થાય છે. પ્રજ્ઞાપરાધ રોગનું મુખ્ય કારણ છે. પ્રજ્ઞા એટલે બુદ્ધિ, ધૃતિ અને સ્મૃતિ. એ ત્રણેયની જાગ્રતિ. બુદ્ધિનો ઉપયોગ જ ન કરે અથવા ખોટો ઉપયોગ કરે એ બુદ્ધિનો અપરાધ છે. બુદ્ધિનો ઉપયોગ બરાબર થાય પણ આચરણ એ પ્રમાણે ન થાય, અથવા વિરુદ્ધ આચરણ થાય એ ધૃતિનો અપરાધ છે. બુદ્ધિ બરાબર કામ કરે, ધૃતિ પણ બળવાન હોય પણ જાગ્રતિ ન રહે અને ભૂલ થઈ જાય પછી યાદ આવે એ સ્મૃતિનો અપરાધ છે. રજોગુણજન્ય રાગ અને દ્વેષના આવેગો, ગમા-અણગમાની આંટી સાચું સમજાવા દેતા નથી, અવળું જ સમજાય છે. ધૃતિને પણ નબળી પાડે છે અને સ્મૃતિ પણ અજાગ્રત થઈ જાય છે. જો માણસની પ્રજ્ઞા સાવધ હોય તો અપરાધ થવા જ ન પામે અને થાય તો તરત એનું નિવારણ કરી નાખે. આ રીતે રોગની ઉત્પત્તિમાં પણ મુખ્ય જવાબદારી વ્યાધિતની આયુર્વેદ માની છે.

પ્રજ્ઞાપરાધ અનેક વ્યક્તિઓ અથવા અગ્રગણ્યો દ્વારા થાય ત્યારે એ સામુદાયિક રૂપ લે છે. પ્રજ્ઞાપરાધ સામાન્ય હોય તો અપરાધ કરનારને જ નડે પણ અણુબોંબ બનાવવા જેવો મોટો પ્રજ્ઞાપરાધ હોય તો આખા વિશ્વને પણ નડે. વ્યાધિને અથવા પ્રજ્ઞાપરાધના પરિણામને પ્રથમ તબક્કે જ અંકુશમાં લેવામાં ન આવે તો આખર જતાં એ બહુ મોટો વ્યાધિ થઈ પડે છે. પાંચમે કે છઠ્ઠે તબક્કે એને એકદમ મટાડી દેવાનો પ્રયાસ નિષ્ફળ જ જાય છે. ઘણીવાર રોગના કારણરૂપ દોષને રહેવા દઈને રોગના વેદનારૂપ લક્ષણને તાત્કાલિક દાબી દઈને દરદીને સ્વાસ્થ્યનો આભાસ ઊભો કરવામાં આવે છે. આયુર્વેદ આવા પ્રયાસને અત્યંત નિંદ્ય ગણ્યો છે.

દ્રવ્યનાં ગુણકર્મની સમજણ રોગનિવાન માટે જ નહિ, ચિકિત્સા અને પથ્યાપથ્ય સમજવા માટે પણ અત્યંત ઉપયોગી છે. સમાન ગુણકર્મવાળાં દ્રવ્યોથી રોગમાં વૃદ્ધિ થાય છે. વિરુદ્ધ ગુણકર્મવાળાં દ્રવ્યોથી રોગમાં ઘટાડો થાય છે. ઉષ્ણ ગુણથી શીત જીતાય છે. શીતથી ઉષ્ણ જિતાય છે. એટલે કોઈ એક દ્રવ્ય ઉપર પણ અવલંબન રાખવું પડતું નથી. ગુણ અને કર્મોની સમાનતાવાળું કોઈ પણ દ્રવ્ય વાપરી શકાય છે. ઔષધ જ નહિ, આહાર અને ચેષ્ટા, સમય અને ભૂમિ પણ સમાન ગુણથી કામ કરે છે અને ચિકિત્સાનું હાજર સાધન બને છે. દૂર દૂર ગામડાઓમાં વેરાયેલા ભારત જેવા દેશો માટે આ રીત ઘણી ઉપકારક બને છે.

આયુર્વેદ તો ચિકિત્સામાં ઉપયોગી ગુણકર્મો મેળવવા માટે શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપ, રસ અને ગંધ દરેકનો ઉપયોગ કર્યો છે. પ્રેમ અને રોષ, આશ્ચર્ય અને ભય, તાટસ્થ્ય અને ભક્તિભાવ ... બધાંનો ઉપયોગ ચિકિત્સા માટે કર્યો છે.

રોગથી વિરોધી ગુણવાળાં, ઔષધ, આહાર અને વિહારનો ઉપયોગ તો બધી ચિકિત્સા-પદ્ધતિઓએ કર્યો છે. રોગના સમાનગુણવાળાં ઔષધ, આહાર અને વિહારનો ઉપયોગ હોમિયોપથીએ કર્યો છે, પરંતુ આયુર્વેદે આ બંને રીતનો છૂટથી ઉપયોગ કર્યો છે. આયુર્વેદનો મૂળ પાથો નિસર્ગોપચારનો છે. આયુર્વેદે સ્પષ્ટ કર્યું છે કે પ્રાણી માત્રમાં રહેલો પ્રાણ જ શરીરમાં દોષોની વિષમતા થતી અટકાવે છે. અને પ્રજ્ઞાપરાધના પરિણામે ઊભી થતી વિષમતામાં પુનઃ સામ્ય ઊભું કરવાનો પ્રયાસ કરે જ છે. એ પ્રયાસ ઊણો ઊતરે ત્યારે જ રોગ થાય છે. પ્રાણશક્તિને પુનઃ બળવાન બનાવવી એ જ ખરી ચિકિત્સા છે.

દોષસંચયની અવસ્થામાં જે આમ - અપકવતા ઊભી થઈ એનું આવરણ મોઢાની રુચિ બદલી નાખે છે. પ્રાણની શક્તિને અવરોધીને દુર્બળતા કરે છે અને એથી એનું અગ્નિ કર્મ - પાચનકાર્ય મંદ બને છે. એનું વાતકર્મ શિથિલ બને છે. એથી ક્રિયાશૈથિલ્ય આવે છે. એનું આશ્લેષકર્મ દુર્બળ બને છે. અંગો ભયભીત, ચંચળ, રુક્ષ થાય છે. આવી આમની સ્થિતિમાં ખોરાક લેવાય કે ઔષધ લેવાય, એકેયની અસર થતી નથી. શક્તિપ્રદ ઔષધ પણ કામ આપતું નથી અને આમમાં જ ઉમેરો કરે છે. પ્રાણ આમથી મુક્ત થાય ત્યાં સુધી લંઘન કરવું પડે છે. એક વખત દોષ પકવ થયો એટલે શરીરથી એ છૂટો પડી જાય છે અને શરીરની બહાર ધકેલાઈ જાય છે અથવા વમન, વિરેચન કે બસ્તિ દ્વારા સહેલાઈથી કાઢી

નખાય છે. એ પણ લંઘનનો જ એક પ્રકાર છે. આંખ, કાન, નાક કે મગજના રોગોમાં, સર્જિકલ વ્યાધિઓમાં પણ નિરામકરણની આ પ્રક્રિયાએ બહુ મદદ કરી છે.

જંતુઓનો ભય આજે બહુ વધ્યો છે. જંતુઓના નાશ માટે વધુ ને વધુ નાશક શક્તિવાળાં ઔષધો બહાર મૂકાતાં જાય છે. એક જંતુ વિરુદ્ધ, બીજા જંતુઓ દ્વારા ઉત્પન્ન થતાં એન્ટિબાયોટિક્સ પણ શોધાતાં જાય છે છતાં જંતુઓનો નાશ થતો નથી. વિરોધી પરિસ્થિતિમાં થોડો વખત દબાઈ જાય છે. નિષ્ક્રિય બની જાય છે. સંખ્યા પણ ઘટી જાય છે. પણ પરિસ્થિતિ એને અનુકૂળ થતાં જ ફરી એનું બળ વધે છે. વાઈરસ જેવાં અતિ સૂક્ષ્મ જંતુઓનો તો કોઈ ઔષધ નાશ કરી શકતું નથી.

આયુર્વેદ રોગનાં આગંતુક કારણો તરીકે જંતુઓનો સ્વીકાર કર્યો છે. પણ દોષોનું વૈષમ્ય હોય ત્યાં જ એ ઉછરી શકે છે. એક બાજુથી દોષોનું વૈષમ્ય દૂર કરવાના અને બીજી બાજુથી જંતુઓનો નાશ કરનારાં છતાં જીવનને પોષક એવાં ઔષધોથી ઉપચાર કરવામાં આવે છે. ઔષધોના ધૂપ દ્વારા વાઈરસનો પણ નાશ કરી શકાય છે.

Stress અને **Strain** - ક્લેશો એ શરીરમાં જંતુઓને પ્રવેશ આપતાં છિદ્રો છે. એ છિદ્રોનો સમયસર ઉપાય થાય તો રોગ થવાનો ભય રહેતો નથી. જ્યાં સુધી ધાતુઓનું સામ્ય જાળવનાર પ્રાણશક્તિ સક્રિય હોય ત્યાં સુધી શરીર જંતુઓનો બરાબર પ્રતિકાર કરી શકે છે. પ્રાણશક્તિ વધારવા માટે આયુર્વેદ એક વિશેષ ઉપાય સૂચવ્યો છે. સ્વસ્થ માણસની પણ ઊર્જા વધારવાના ઉપાયો આયુર્વેદે બતાવ્યા છે.

આયુર્વેદ આ દષ્ટિકોણ દ્વારા શસ્ત્રક્રિયા આંખ, કાન, નાક, ગળાના રોગો, સ્ત્રીઓ અને બાળકોના રોગો, માનસ રોગો, અકાળે આવતી વૃદ્ધાવસ્થા અને વૃદ્ધાવસ્થાના રોગો, બધામાં વિશિષ્ટ પ્રદાન આપ્યું છે.

કફ, પિત્ત અને વાયુ શરીરમાં જ હોય છે એમ નહિ, અનાજ, ફળ-ફૂલ, ખનિજ દ્રવ્યો બધામાં એની અસર હોય છે. ભારતના લોકોમાં એની સમજ પરંપરાથી રહી છે. એથી સામાન્ય સ્વસ્થવૃત્તના નિયમોથી લોકો પોતાનું આરોગ્ય જાળવી લે છે. સામાન્ય રોગોને આરંભથી જ લંઘન-વમન-વિરેચન અને હળવા ઔષધોથી મટાડી લે છે. નિરામકરણ અને પંચકર્મની પ્રક્રિયા ખૂબ વિકસેલ છે. ઔષધો ખેતરોમાં, રસોડામાં બધે સુપ્રાપ્ય હોય છે અને એના યોગોનું નિર્માણ પણ સરળ છે. આયુર્વેદના સામાન્ય અભ્યાસવાળો ચિકિત્સક પણ દરદીને ઘટતી સહાય કરી શકે છે. ચિકિત્સાનાં અસાધારણ સારાં પરિણામો આવે છે. કારણ કે જનસમાજમાં એનો પાયો તો પડેલો જ છે. પરંતુ આયુર્વેદ ફક્ત નૈસર્ગિક લંઘન ચિકિત્સા નથી અથવા સામાન્ય વનૌષધિ ચિકિત્સા જ નથી. સામાન્ય પરિસ્થિતિમાં લોકો આરોગ્યમાં સ્વાવલંબી રહી શકે અથવા સ્થાનિક ચિકિત્સકની સહાયથી લાભ મેળવી શકે, પરંતુ સમાજ જેમ જેમ વિકસતો ગયો, સિવિલિઝેશન વધતું ગયું તેમ તેમ રોગોની જટિલતા પણ વધતી રહી અને એને લીધે વધુ ઝડપી ચિકિત્સાની જરૂર પણ વધતી ગઈ.

એવી ચિકિત્સા આયુર્વેદમાં ઉમેરાઈ તે રસચિકિત્સા છે. વનૌષધિની શક્તિ વધારવા એમાં લોહ, તામ્ર - ચૂનો, કલઈ, યશદ વગેરે ખનિજોની વિશિષ્ટ પ્રકારે સેન્દ્રિય બનાવેલી ભસ્મો ઉમેરાઈ. સાથે સાથે વનૌષધો અને ભસ્મો પણ. શરીરમાં ઝડપથી અસર કરે એવાં યોગવાહી દ્રવ્યો પણ ઉમેરાયાં તે પારદ - ગંધક - સોમલ વગેરે ખનિજ વિષો અને વછનાગ વગેરે વનસ્પતિજન્ય વિષો. આ ઔષધો ઉપર પ્રક્રિયાઓ કરવામાં આવે છે એથી એ એટલાં નિર્દોષ બની જાય છે કે જો દોષ, પ્રકૃતિ અને અવસ્થા જોઈને વાપરવામાં આવે તો બિલકુલ નુકસાન કરતાં નથી. બલકે એનો પ્રભાવ રહે છે જે સાથે ઉમેરેલાં ઔષધોની શક્તિ અનેકગણી વધારી દે છે અને તરત પરિણામ લાવી શકે છે. આ રસચિકિત્સા એ એવું શસ્ત્ર છે જે કુશળ અને અનુભવી ચિકિત્સકો છૂટથી વાપરે છે. આ ઔષધો બનાવવાની વિદ્યા પણ ચિકિત્સકોમાં પરંપરાથી જળવાઈ છે. સિદ્ધ પદ્ધતિ નામે તામિલનાડુમાં એનો પ્રાચીનકાળથી ઘણો વિકાસ થયેલ છે. આયુર્વેદની આ ચિકિત્સાએ અસાધ્ય મનાયેલા રોગોમાં પણ ઉત્તમ યશ અપાવ્યો છે. આધુનિક વિજ્ઞાન પાસે આ વિષોને વિષરહિત કરવાની ચાવી નથી, આયુર્વેદ પાસે છે. એને માટે આયુર્વેદ ગૌરવ લઈ શકે એમ છે. આ શક્તિને લીધે આયુર્વેદ સંપૂર્ણ ચિકિત્સાશાસ્ત્ર બની ગયું શક્યું છે.

આયુર્વેદ ભૂમિના પ્રકારો, ઋતુઓ, દિવસ-રાત્રિના વિવિધ સમયો, બધાનો ત્રિદોષવાદની દૃષ્ટિએ અભ્યાસ કર્યો છે. અને એ માટે ઋતુ ઋતુના, દેશદેશનાં પથ્યાપથ્ય ગોઠવાયાં છે. એ જ રીતે વયના અને જાતિ (sex) ના ભેદોનો પણ ઝીણવટથી અભ્યાસ કરવામાં આવ્યો છે. અને પ્રકૃતિને લક્ષમાં રાખીને માણસના રજસ, તમસને નિયમમાં લઈને એથી ઊંચે ઊઠવાની કલા શીખવી છે. ધર્મક્રિયાઓમાં પણ આયુર્વેદને સ્થાન મળ્યું છે.

આમ આયુર્વેદ ફક્ત ચિકિત્સાનું નહીં, સમગ્ર જીવનનું શાસ્ત્ર બની ગયો છે. ભારતના સમાજજીવનમાં તાણાવાણાની પેઠે વણાઈ ગયો છે અને ૮૦ ટકા લોકોનું આરોગ્ય એ સંભાળી રાખે છે. આજની ઝડપ અને અત્યંત વિકસેલા સિવિલિઝેશનમાં યુદ્ધના અને આધુનિક નવી નવી શોધોથી ઊભાં થતાં પરિણામોને ઝડપી યુદ્ધના ધોરણે પહોંચી વળવા જેવા પ્રસંગોમાં જનપદોધ્વંસ (epidemics) માં આધુનિક ચિકિત્સાની ૨૦ ટકા જરૂર રહે છે, પરંતુ એની સામે પણ મનુષ્ય શરીરને સલામત રાખવા માટે તો આયુર્વેદ જ શક્તિમાન બનશે.

૨. આયુર્વેદનો પાયો

‘આયુર્વેદના પાયો’ અંગે મને પુણ્ય શ્લોક પંડિત સુખલાલજીએ એક પ્રશ્ન પૂછેલો, તે યાદ આવે છે. પ્રશ્ન એ હતો કે આયુર્વેદ ચિકિત્સાનું શાસ્ત્ર છે. ચિકિત્સા પાંચ ભૌતિક શરીરની કરવાની છે. ઔષધો પણ પાંચ ભૌતિક છે. છતાં આયુર્વેદમાં આત્માની ચર્ચાને આટલું બધું પ્રાધાન્ય શા માટે આપવામાં આવ્યું છે?

બીજું, આજના શિક્ષિત વર્ગમાંથી એવો પ્રશ્ન પૂછવામાં આવે છે કે આધુનિક વિજ્ઞાને રોગનિદાનનાં ઉત્તમ સાધનો આપ્યાં છે. વિશિષ્ટ પ્રક્રિયાઓ આપી છે. નિદાનનાં આવા શક્તિશાળી અને કાર્યક્ષમ સાધનો હોવા છતાં વૈદ્યો નાડી જોઈને અને દર્શન, સ્પર્શ અને પુરાણી પદ્ધતિથી નિદાન કરવાનો આગ્રહ શા માટે રાખે છે?

આ બંને પ્રશ્નોનો જવાબ એક જ છે. આયુર્વેદનું દર્શન ઋષિઓએ ધ્યાનાવસ્થામાં કર્યું છે. આયુર્વેદનો ઉદ્ભવ જંગલોમાં ઋષિ-મુનિઓના આશ્રમોમાં થયો છે. પ્રકૃતિને ખોળે એનો ઉછેર થયો છે. પ્રકૃતિ સાથેનો સમયોગ-સંવાદભર્યો યોગ જાળવીને માણસ પોતે સ્વસ્થ રહી શકે, કોઈ સંજોગોમાં વિસંવાદ થાય અને એથી વિકાર થઈ આવે તો તે તેનો પ્રતિકાર પોતાની અંદરથી અને આસપાસની પ્રકૃતિમાંથી સહેલાઈથી કરી લઈ શકે એવી એમાં સ્પષ્ટ ધારણા છે. સૌથી મહત્વની વાત એ છે કે આયુર્વેદનો પાયો અધ્યાત્મ છે. રોગને સમજનારી અને તેનો પ્રતિકાર કરનારી નિજી શક્તિને વિકસાવવા પર એમાં ભાર મૂક્યો છે. આ મૂળભૂત તથ્યથી જેટલા દૂર જઈએ તેટલા આપણે આયુર્વેદના પાયાથી દૂર જઈએ છીએ એ સમજી લેવું જોઈએ.

આનો અર્થ એ નથી કે આધુનિક વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિ નિરર્થક છે, પરંતુ આધુનિક વિજ્ઞાનની સાથે જ એના પરિણામરૂપે સ્વાભાવિક પ્રકૃતિથી ભિન્ન એવી એક કૃત્રિમ સૃષ્ટિ ઊભી થઈ રહી છે જે સંપૂર્ણપણે યાંત્રિક છે. એમાં માણસની સહજ સ્વાભાવિક સમજણ અને રુચિને ઓછામાં ઓછો અવકાશ રહે છે. માણસે પોતાના સ્વત્વને યાંત્રિકતાના સંક્રમમાંથી મુક્ત રાખવું હોય તો એનો ઉપયોગ મર્યાદિત અને સ્વત્વને પોષક બને એ રીતે જ કરવાનો આગ્રહ સેવવો પડશે. દૂર દૂરનાં ગામડાઓમાં પથરાયેલાં અને સાધનસંપત્તિ વિહોણાં દરિદ્રોથી વસેલા આ દેશના લોકોના સ્વત્વની રક્ષા માટે આ મર્યાદા અનિવાર્ય બને છે.

આયુર્વેદની વ્યાખ્યા :

આયુષ્ય વિષે જાણવાનું અને દીર્ઘાયુષ્થી બનવાનું શાસ્ત્ર તે આયુર્વેદ. ચરકસંહિતાનો પહેલો અધ્યાય દીર્ઘ જીવન અંગેના વિષયથી શરૂ થાય છે. આયુષ્ય એટલે શું? શરીર, ઈંદ્રિયો, મન અને આત્મા એ ચારેયનો સંયોગ એ આયુષ્ય છે, શરીર છે પણ તેમાંથી આત્મા જતો રહે તો દેહ તરત સડવા માંડે છે. એનો તરત નિકાલ કરવો પડે છે. ઈંદ્રિયોની શક્તિ આશ્ચર્યપદ છે, પરંતુ એની સાથે મન જોડાયું ન હોય તો ઈંદ્રિયો ખુલ્લી હોય તો પણ અર્થગ્રહણ કરી શકતી નથી. મનનું મુખ્ય કાર્ય જ્ઞાન - જાણવું છે. પણ જ્ઞાન આત્માનો ધર્મ છે. જ્ઞા - સ્ફૂરણ આત્માની મનમાં સ્ફૂરણ એ જ્ઞાન છે. આત્માના સંયોગથી જ જ્ઞાનની સ્ફૂરણા થાય છે એથી તો મનને ચેતનાવાન બનાવનાર ચેતયિતા પર: પરમ આત્મા કહ્યો છે.

એકલા આત્માની ચિકિત્સા કરવાની જરૂર ન હોય, તે શુદ્ધ છે. પરંતુ શરીર, ઈંદ્રિય અને મન સહિતનો આત્મા એ જ આયુર્વેદનો ચિકિત્સ્ય પુરુષ છે.

આયુર્વેદની વિશેષ વ્યાખ્યા આપતાં ચરક લખે છે કે :

હિતાયુ, અહિતાયુ, સુખાયુ, દુઃખાયુ, આયુના હિતાહિત અને આયુનું સામાન્ય માપ જેમાં કહેવામાં આવ્યું હોય તે આયુર્વેદ કહેવાય છે.

કલિયુગમાં સામાન્ય રીતે આયુષ્યનું માપ સો વર્ષનું માનવામાં આવે છે. પરંતુ આયુષ્ય જો રોગથી ભરેલું હોય, સાધન-સગવડ ન હોય, સ્નેહ અને માન જળવાતાં ન હોય, કલેશ અને કંકાસ બહુ હોય તો એવું આયુષ્ય દીર્ઘકાળ સુધી જીવવાનો ઉત્સાહ ન રહે. બલ્કે દીર્ઘાયુષ્ય શાપરૂપ બની રહે. આરોગ્ય, સાધનસગવડ, માન, પાન અને પ્રસન્ન વાતાવરણ સુખનાં લક્ષણો છે. સુખાયુ તો જોઈએ જ, પણ માત્ર સુખ પણ પૂરતું નથી. કંઈક વિશેષ પણ જોઈએ. સુખમાં પણ ભાગ લેનારાં જોઈએ. એકલપેટા સુખમાં બીજાને રસ ન રહે. અને એ સુખ જો બીજાને ભોગે મેળવાતું હોય તો એના પ્રત્યે દ્વેષ પણ બંધાય. એથી જ પહેલાં હિતાયુ લખ્યું છે. સુખાયુનું સ્થાન બીજું કહ્યું છે. હિતાયુનું મુખ્ય વલણ વહેંચીને ખાનારો એવું ગણ્યું છે.

આ કોઈ શાસ્ત્રે લાદેલો આદર્શ નથી. માણસ માત્રની એ સહજ એષણા-ઈચ્છા છે. મનુષ્યની એષણા ત્રિવિધરૂપે છે. જીવવા માટે પ્રાણીએષણા અને સુખ માટે ધનએષણા હોય એ સ્વાભાવિક છે, પરંતુ આ લોકનાં સ્થૂળ સુખ અને સંબંધોથી પર જે જીવન છે એ કક્ષાએ પહોંચવાની ત્રીજી એષણા-પરલોકેષણા પણ પ્રત્યેકના જીવનમાં રહેલી જ છે એમ આયુર્વેદ કહે છે. માણસ પ્રાણની પણ પરવા કર્યા વિના ઉચ્ચ ધ્યેય માટે મૃત્યુના મુખમાં પણ ધસી જાય છે. ધન, ઐશ્વર્ય અને રાજપાટ એ બધાંને ઉચ્ચતર હેતુ માટે ઓળઘોળ કરી નાખે છે. માણસમાં આવો અંતરનો વિકાસ ન થાય તો એની માણસાઈ મિથ્યા ઠરે છે. માણસનો આ વિકાસ એની અંદર રહેલા આત્માના પ્રતાપે થાય છે.

આધ્યાત્મિક પાયો :

શરીર, ઈંદ્રિયો, મન અને આત્મા - એ ચારેયના સંયોગમાં આત્માનું પ્રાધાન્ય કહ્યું. આત્મા નિષ્ક્રિય છે. એ પોતે કંઈ કરતો નથી, પરંતુ જેમ અગ્નિ પોતે કંઈ પણ ન કરે છતાં એની ઉષ્ણતા એના સંસર્ગમાં આવનારને તપાવ્યા વિના ન રહે, તેમ આત્માની ચેતના શરીરને, શરીરના એકેએક કોષને પણ ચેતનવંતો બનાવે છે. જીવંત શરીરમાં અનેકવિધ ક્રિયાઓ ચાલ્યા કરે છે. પ્રત્યેક ક્રિયાના વાહક તરીકે નવાં નવાં દ્રવ્યોનું નિર્માણ શરીરના કોષો દ્વારા થતું રહે છે. શરીરના અસંખ્ય કોષોમાં આવશ્યકતા અનુસાર વિવિધ દ્રવ્યો ઉત્પન્ન કરવાની શક્તિ રહેલી છે. એ દરેક દ્રવ્ય એટલું જટિલ અને નવીન હોય છે કે એ પ્રત્યેકનાં સ્વરૂપ આધુનિક લેબોરેટરીઓમાં પરખાઈ ગયાં છે એમ કોઈ વૈજ્ઞાનિક નહિ માને, કદાચ એ ક્યારેય શક્ય પણ ન બને. કારણ કે ચેતનમાં એવી અપૂર્વતા છે અને એ

અપૂર્વ દ્રવ્ય પણ ઉત્પન્ન કરી શકે છે. આવાં દ્રવ્યો લોહીમાં ભળીને લોહીને જે નવું નવું સ્વરૂપ આપતાં રહે છે, એના સૂક્ષ્મ તફાવતો આજની જડ પ્રક્રિયાઓમાં સર્વાંશે પકડી નહીં શકાય. વિજ્ઞાન ઘણું આગળ વધ્યું છે, હજી વધશે, છતાં તેની મર્યાદા પણ રહેશે. એને લીધે રોગનિદાનનાં આધુનિક સોફિસ્ટિકેટેડ સાધનો અને પ્રક્રિયાઓનાં ઉપયોગ પછી પણ રોગનિદાનમાં એને ચિકિત્સામાં જ્યાં નિષ્ફળતા મળી છે ત્યાં આયુર્વેદ એની પુરાણી પદ્ધતિથી સફળ થયું છે.

સાધનોની મર્યાદા :

એવાં દૃષ્ટાંતો છે જેમાં આધુનિક સાધનોથી થયેલું નિદાન અને પરિણામે ચિકિત્સા નિષ્ફળ પણ નીવડ્યાં હોય અને આયુર્વેદની રીતે થયેલાં નિદાન અને ચિકિત્સા સફળ થયાં હોય.

એક યુવાનને મુંબઈના નિષ્ણાત ડોક્ટરોએ ટી.બી. હોવાનું નિદાન કર્યું અને દવાઓ બંધાવીને ગામડે મોકલી આપ્યો. ત્યાં વૈદ્યે નાડી જોઈને શંકા વ્યક્ત કરી કે આ નાડી ટી.બી.ની ન હોઈ શકે. આ નાડી શીતપિત્તની હોવી જોઈએ. દરદીએ કહ્યું કે શીળસ તો રોજ નીકળે છે. શીળસની દવા કરી અને દરદી એક માસમાં સાજો થઈ ગયો.

આજકાલ સ્ત્રીઓ આર્તવકાળની સદંતર ઉપેક્ષા કરે છે. ખાનપાનના કોઈ વિધિનિષેધ જાળવતી નથી. એનાં કેવાં પરિણામ ભોગવવાં પડે છે તેનાં દૃષ્ટાંતો આપું છું.

મુંબઈનાં એક બહેનને પેટમાં સખત દુખાવો ઊપડ્યો. બધુ તપાસવા છતાં રોગનું કારણ મળે નહિ અને વેદના મટે નહિ. વૈદ્યની મદદ લીધી. વૈદ્યે નાડી જોઈને બતાવ્યું કે આ બહેને આર્તવકાળમાં આઈસ્ક્રીમ જેવો ઠંડો પદાર્થ વધારે પ્રમાણમાં ખાધો છે. એ બહેને ત્રણ પ્લેટ આઈસ્ક્રીમ ખાધેલો એથી કુપિત થયેલા વાયુથી દુખાવો થયો હતો. એના ઉપચાર કરવાથી મટ્યો. આજે એ બહેન એની દીકરીને ચેતવણી આપે છે.

બીજાં એક બહેનને ગળે સોજો ચડ્યો અને સખત તાવ આવ્યો. દુખાવો પણ હતો. હોસ્પિટલમાં દાખલ કરવી પડી. કોઈ દવાએ કામ ન આપ્યું. છેવટે ક્લોરોમાઈસેટીનથી મટ્યું. પણ વીસ દિવસે ફરી એવી જ સ્થિતિ થઈ અને એ જ ઉપચાર કરવા પડ્યા. વૈદ્યની મદદ લીધી ત્યારે જાણવા મળ્યું કે આર્તવકાળમાં ભેળપુરીમાં આંબલીની ખટાશ ખાધેલી એનું આ પરિણામ હતું. એના ઉપચાર કરવાથી કાયમ માટે મટ્યું.

વાયુના વિકારો :

વાયુના વિકારો પણ પ્રયોગશાળામાં પરખાતા નથી. એક મિત્રના પુત્રને પેટમાં દુખાવો ઊપડ્યો. બધી તપાસ કરી કારણ ન મળ્યું. દુખાવો પણ ન મટ્યો. વૈદ્યે તપાસીને કહ્યું કે દોડીને શ્વાસ નીચે બેસે તે પહેલાં પાણી પીવાથી પેટમાં વાયુની આંટી પડી છે. તેલ ગરમ કરીને પેટ ચોળવાથી અને વાયુ શામક દવા આપવાથી દુખાવો સાવ મટી ગયો.

આયુર્વેદની વિશિષ્ટતા :

આ દૃષ્ટાંતો આયુર્વેદની સરસાઈ બતાવવા નથી આપ્યાં. આધુનિક સાધનો ઘણા રોગનું સચોટ નિદાન કરી આપે છે. રોગનું સ્થાન નિશ્ચિત કરી આપે છે. પરંતુ એ પદ્ધતિએ જે નિદાન થયું એ જ સાચું અને બીજું ખોટું અને આ સાધનો વિના સાચું નિદાન થઈ જ ન શકે એ ભ્રમ તોડવા માટે આ દૃષ્ટાંતો આપ્યાં છે. ચિકિત્સા આયુર્વેદની પદ્ધતિથી કરવી હોય તો રોગ-નિદાન પણ આયુર્વેદની દૃષ્ટિએ જ કરવું જોઈએ. આધુનિક પદ્ધતિ પર જ આધાર રાખીને આયુર્વેદની રીતે ચિકિત્સા કરવા જતા ગોળમાં ચોરસ અથવા ચોરસમાં ગોળ આકાર બેસાડવા જેવી મિથ્યા ચેષ્ટા બની જાય છે.

ગુણમય જગત :

ચેતનમાં રહેલી અપૂર્વતાને લીધે જે દ્રવ્યો જગતમાં ઉત્પન્ન થાય છે એ પ્રત્યેક દ્રવ્યમાં અપૂર્વતા હોય છે. કારણ કે જગતની ઉત્પત્તિ ચેતન પુરુષ અને મૂળ પ્રકૃતિના સંયોગથી થઈ છે. દ્રવ્યનો સ્વભાવ સ્વરૂપથી વ્યક્ત નથી થતો, એનાં ગુણકર્મોથી વ્યક્ત થાય છે. આયુર્વેદ એ માટે વૈશ્વિક દર્શનશાસ્ત્રની મદદ લીધી છે. એનું એક સૂત્ર છે. એક ગુણમાં સમાન ગુણ મેળવવાથી એ ગુણની વૃદ્ધિ થાય છે. અને એનો વિરોધી ગુણ મેળવવાથી ગુણમાં ઘટાડો થાય છે.

જે ગુણો જગતમાં કામ કરે છે એ જ ગુણો જીવંત શરીરમાં પણ રહેલા છે. એથી એને શારીરિક ગુણો પણ કહે છે. આવા ગુણોનાં દસ જોડકાં છે. ગુરુ-લઘુ, શીત-ઉષ્ણ, સ્નિગ્ધ-રુક્ષ, સ્થૂળ-સૂક્ષ્મ, ચલ-સ્થિર, દ્રવ-સાંદ્ર, પિચ્છિલ (ચીકણાં)-વિશદ, શ્વેદ (સુંવાળાં) - ખર (ખડબચડાં). તિક્ષ્ણ-મંદ, મૃદુ-કઠિન. આમ વીસ ગુણો છે. આ ગુણો પંચભૂતોમાં છે, વનસ્પતિઓમાં છે, પ્રાણીઓમાં પણ છે, ગુણાશ્રયં દ્રવ્યં ગુણનું આશ્રયસ્થાન દ્રવ્ય છે અને ગુણોદયં વિના દ્રવ્યં ગુણ હોય ત્યાં દ્રવ્ય પણ હોવું જ જોઈએ. ગુણો ઈંદ્રિયો દ્વારા અનુભવી શકાય છે. જેનું ચિત્ત શાંત, નિર્મળ અને એકાગ્ર હોય તે દ્રવ્યોના સૂક્ષ્મ ગુણોને ઈંદ્રિયો વિના પણ જાણી લઈ શકે છે. એટલે જ કહેવાય છે કે ઋષિઓ સમક્ષ વનસ્પતિઓ અને ખનિજો પોતાનાં ગુણકર્મો સામેથી કહી દે છે.

ગુણકર્મો દ્રવ્યોનો સ્વભાવ છે. એના આધારે ચરક કહે છે કે આયુર્વેદના સિદ્ધાંતો શાશ્વત છે. કારણ કે દરેક વસ્તુના સ્વભાવ સિદ્ધ છે. અડદ ગુરુ-ભારે છે. એથી એ પુષ્ટિ કરે છે. પચવામાં વિલંબ લાગે છે. મગ લઘુ છે. શરીરને તે હલકું કરે છે. જલદી પચી જાય છે. ઘી સ્નિગ્ધ છે. શરીરને સ્નિગ્ધ કરે છે. ચણા રુક્ષ છે. સ્નિગ્ધતા દૂર કરે છે. આ સ્વભાવ જેમ સિદ્ધ છે તેમ નિત્ય પણ છે. હજારો વર્ષના અંતે પણ અડદ-મગના ગુણ ત્યારે હતા એ જ આજે છે. મિત્રો કહે છે કે આયુર્વેદ એ યુગમાં બરાબર હશે. હવે એ યુગ બદલાઈ ગયો છે. પણ શું બદલાયું છે? અગ્નિ આજેય ઉષ્ણ છે અને જલ શીત છે. સૂર્ય પૂર્વમાં જ ઊગે છે અને

પશ્ચિમમાં અસ્ત થાય છે. બાળક નવ મહિને જ અવતરે છે. એ બતાવે છે કે દ્રવ્યના સ્વભાવ નિત્ય છે એથી આયુર્વેદ પણ શાશ્વત છે. ગુણોને ઓળખવાની રીત સહેલી છે. મોઢામાં મૂકીએ એટલે તરત એનો કડવો-મીઠો સ્વાદ આવશે. જેમ ગુણો પાંચ ભૌતિક છે તેમ આ સ્વાદ-રસ પણ પાંચભૌતિક છે. એથી પ્રત્યેક રસને એમાં રહેલા ભૂતાનુસાર જાણીને એનો ગુણ સમજી લઈ શકાય. જેમ કે મધુર રસમાં પૃથ્વી અને જલ છે. એથી એમાં ગુરુ અને શીત ગુણ છે. ગુણોમાં જે ગુણો ઉત્કૃષ્ટ હોય એ વીર્ય કહેવાય છે. જેમ કે મરચામાં તીખો રસ છે. અગ્નિ એમાં પ્રધાન હોવાથી મરચું ઉષ્ણ વીર્ય છે. કોઈ દ્રવ્યનો ગુણ રસથી પ્રગટ થતો નથી. અથવા જુદો રસ પ્રગટ થાય છે. પાચન પછી જુદો રસ અને ગુણ પ્રગટ થાય છે એને વિપાક કહે છે. જેમ કે સૂંઠ તીખી છે પણ એનો વિપાક મધુર છે. એટલે સૂંઠ તીખી હોવા છતાં પચ્યા પછી શીતવીર્ય બને છે. કોઈ એવાં દ્રવ્ય પણ હોય છે જે રસથી, વીર્યથી કે વિપાકથી પણ ન ઓળખાય. એનો ગુણ ફક્ત કર્મથી જ ઓળખાય. આવા અપવાદરૂપ ગુણને પ્રભાવ કહે છે. જેમ કે આંબળાં ખાટાં છે. એ ખાટો રસ અગ્નિ અને જલપ્રધાન છે. એથી તે ઉષ્ણવીર્ય હોય, પણ એનો પ્રભાવ શીતલ છે. બધા રોગોને મટાડે છે એથી એને રસાયણ કહ્યાં છે. આહારદ્રવ્યોનો ગુણ રસ વડે લેવાય છે એથી એ વધારે લેવાં જોઈએ. ઔષધદ્રવ્યો એનાં વીર્યથી કામ કરે છે માટે અલ્પ લેવાં જોઈએ. વિશેષ ગુણવાળાં ઔષધોની જરૂર પડી ત્યાં આવાં વીર્ય અને પ્રભાવવાળાં વિષો અને ધાતુ ઉપધાતુનો ઉપયોગ પણ આયુર્વેદે કર્યો છે. પરંતુ ઉપયોગ કરતાં પહેલાં શરીર સહી શકે એટલું એનું બળ ઘટાડી નાખે અને છતાં બીજાં દ્રવ્યોના ગુણને બળ આપી શકે એવાં યોગવાહી રહે એ રીતે એના પર વિશિષ્ટ સંસ્કારો કરવાની કલા સિદ્ધોએ શીખવી જ છે. એથી એ દ્રવ્યો પણ માના ધાવણ જેવાં નિર્દોષ બની જાય છે. આહારદ્રવ્યોને પણ ગુણોની વધઘટ કરવા માટે આવા સંસ્કાર અપાય છે. વધાર આવો જ એક સંસ્કાર છે.

ત્રિદોષ સિદ્ધાંત :

આગળ વર્ણવેલાં વીસ ગુણોના આધારે જ ત્રિદોષ સિદ્ધાંત રચાયો છે. એ પણ આયુર્વેદનો પાયો જ છે. આત્માની એક કલા પ્રાણ છે. જે પ્રાણન કરે, જિવાડે તે પ્રાણ. પ્રાણનું સ્વરૂપ ત્રિવિધ છે. પ્રાણનું મુખ્ય લક્ષણ ક્રિયા, ગતિ અને પ્રેરણા છે. ઉપરાંત પ્રાણ અગ્નિષોમીય પણ છે. એટલે કે આમાં આગ્નેય લક્ષણ છે, સૌમ્ય લક્ષણ પણ છે.

શરીર જીવતું છે, એમાં પ્રાણ છે એ નક્કી કરવા માટે આપણે ત્રણ કસોટી લઈએ છીએ. પ્રથમ તો જોવાય છે કે હૃદય ધબકે છે, નાડી અને શ્વાસોચ્છ્વાસ ચાલે છે. આંખમાં સ્પર્શ કરીએ તો આંખ મીંચાય છે. ચામડી પર કંઈ પણ ખૂંચાડીએ તો એ ભાગ સંકોચાય છે. આ પ્રાણનાં લક્ષણો છે. વાયુ જેવાં કર્મો છે એથી એને વાત અથવા વાયુ કહ્યો છે. અપાન કે

ઓડકારરૂપે આવતો વાયુ એ સ્થૂળ મળરૂપ વાયુ છે, રુક્ષ, ચલ, લઘુ અને સૂક્ષ્મ ગુણ વાયુના છે. વાયુ આખા શરીરનું યંત્રતંત્ર સંભાળે છે. શરીરમાં રુક્ષતા, લઘુતા અને યંચળતા કરે છે. સૂક્ષ્મતમ સ્ત્રોતોમાં પણ એ ફરે છે.

શરીર જીવતું છે એની બીજી કસોટી શરીરની ઉષ્ણતા છે. જીવતું શરીર ઉષ્ણ હોય છે. મૃત શરીર ઠંડુ પડી જાય છે. હૃદય, શ્વાસ, નાડી બધું બંધ પડી જાય, શરીર પણ ઠંડુ પડી જાય છતાં ક્યારેક પ્રાણ તાળવે ચડી જતો હોય છે. આવા સમયે થીણું ઘી તાળવા પર મૂકી જોવાય છે. જો ત્યાં પ્રાણ હશે તો એની ગરમીથી ઘી ઓગળશે. ઉપચારો કરવામાં આવે તો જીવ પાછો એના સ્થાને આવી જાય છે. ઉષ્ણતાને જ પિત્ત કહ્યું છે. ઊલટી કે ઝાડામાં આવતું અથવા કમળામાં આંખ અને ચામડી પર દેખાતું પિત્ત તો સ્થૂળ મળરૂપ પિત્ત છે, ઉષ્ણ, તીક્ષ્ણ, દ્રવ અને અલ્પ સ્નિગ્ધ ગુણ પિત્તમાં હોય છે એથી ગરમી આપે છે. ખાનપાન પચાવે છે. કાંતિ આપે છે. દર્શનશક્તિ અને બોધશક્તિ પણ પિત્તથી થાય છે.

ઘણીવાર એવું પણ બને છે કે બરફ નીચે દટાઈ ગયેલા કે હિમમાં આવી ગયેલા માણસનું શરીર સાવ ઠંડું પડી જાય છે. હૃદય નાડી, શ્વાસ પણ બંધ પડી જાય છે. પરંતુ એને ગરમ શેક કરવામાં આવે, કૃત્રિમ શ્વાસોચ્છ્વાસ આપવામાં આવે તો એ ફરી જીવતો થાય છે. બરફના પ્રદેશોમાં પ્રાણીઓ શિયાળામાં લાંબા સમય સુધી નિર્જીવ થઈને પડ્યા રહે છે. મરી ગયેલાં જ લાગે, પણ સૂર્યની ગરમી મળતાં જ એના પ્રાણ પાંગરે છે. એને હીબરનેશન (Hibernation) કહે છે. એ બતાવે છે કે શરીરમાં એક એવી આશ્લેષશક્તિ છે જે શરીરના સમગ્ર ધાતુઓની એકતા જાળવી રાખે છે અને એને જીવંત રાખે છે. જીવનશક્તિને એ એટલી સંકોચી લે છે કે ફક્ત આશ્લેષ જ જળવાઈ રહે છે. ગતિ અને ઉષ્મા બંને શાંત થઈ ગયાં હોય છે. આ શક્તિને આયુર્વેદે શ્લેષ્મ અથવા કફ કહ્યો છે. ગળામાંથી કે નાકમાંથી આવતો કફ એ તો સ્થૂળ મળરૂપ કફ છે. સ્નિગ્ધ, ગુરુ, મંદ એ ગુણો કફના છે. તે શરીરને સ્નિગ્ધ, શીતળ, ભારે રાખે છે. શરીરમાં ઉત્પન્ન થતી ગતિ અને ઉષ્માનું નિયમન કરે છે અને એને સરળતા આપે છે. રસનો બોધ કફથી થાય છે. હૃદય અને ફેફસાંને અવલંબન આપે છે, બળ ટકાવે છે, શુદ્ધ કરેને જ ઓજ કહે છે. આ ત્રણેય જ્યાં સુધી શરીરમાં સમપ્રમાણમાં હોય ત્યાં સુધી શરીરને જીવાડે છે. પરંતુ વિષમ થાય ત્યારે શરીરને દૂષિત કરે છે માટે એને દોષ સંજ્ઞા આપી છે. ચિકિત્સા દોષની કરવાની હોવાથી આયુર્વેદમાં એને ત્રિદોષ સિદ્ધાંત કહ્યો છે. પરંતુ સાથે સૂચવ્યું છે કે દોષત: પ્રાણત: એ બંને રૂપે એનું કાર્ય શરીરમાં જોવું.

પ્રત્યેક શરીરમાં ત્રણ દોષો ઓછાવતા પ્રમાણમાં રહ્યા જ છે. એ પ્રમાણ અનુસાર દરેક માણસની દોષપ્રકૃતિ જન્મથી જ ઘડાયેલી હોય છે. જગતમાં સૂર્ય, ચંદ્ર અને વાયુ અનુક્રમે પિત્ત, કફ અને વાયુના દેવતા મનાય છે. ઋતુ પ્રમાણે આ ત્રણેયનાં બળાબળ ઓછાવતાં હોય છે એમ પ્રકૃતિ અનુસાર ત્રણેયનું બળ ઓછુંવતું હોય છે. આ વિષમતા છે

પણ જ્યાં સુધી એનું પ્રાણત્વ બળવાન હોય છે ત્યાં સુધી આ દૂષિતતા પણ સહજ સ્વભાવરૂપે રહે છે. એ દૂષિત કરતી નથી. આ દોષપ્રકૃતિનું આયુર્વેદ વર્ણન કર્યું છે.

મહાપ્રકૃતિ - ચિત્તપ્રકૃતિ :

દરેકની ચિત્તપ્રકૃતિ પણ વિશિષ્ટ હોય છે. આ પ્રકૃતિઓને સાત્ત્વિક, રાજસ અને તમસ એ ત્રણ પ્રકારે વર્ણવી છે. અને એના પેટાભેદો પણ કહ્યા છે. દરેકનાં લક્ષણ આપ્યાં છે. ચિત્ત અને પ્રાણ સંવિતરૂપે એક જ છે. બંને આત્માની કલા છે. ચિત્તમાં બોધનું પ્રાધાન્ય હોય છે. પ્રાણમાં ક્રિયા-ગતિનું પ્રાધાન્ય હોય છે. આયુર્વેદ આમાં સાંખ્યશાસ્ત્રની મદદ લીધી છે. તે કહે છે કે ચેતન પુરુષ અને મૂળ પ્રકૃતિના સંયોગથી આ સૃષ્ટિ ઉત્પન્ન થઈ છે. એ મૂળ પ્રકૃતિના સત્ત્વ, રજસ અને તમસ એ ત્રણ ગુણો અથવા સ્વરૂપો છે. સમસ્ત સૃષ્ટિમાં આ ત્રણ ગુણો સર્વત્ર રહેલા છે. પરંતુ ચેતનસૃષ્ટિમાં, વિશેષ કરીને મનુષ્યચિત્તમાં સત્ત્વગુણ વિશેષ હોય છે. એથી બોધ વધતો રહે છે એ કારણે સત્ત્વાદિ પ્રકૃતિને ચિત્તપ્રકૃતિ અથવા મહાપ્રકૃતિ કહે છે. એના આધારે આયુર્વેદ જે માનસશાસ્ત્ર ઊભું કર્યું છે તે વિષે સ્વ. શ્રી ડોલરરાય માંકડ કહેતા કે આ માનસશાસ્ત્રના જ્ઞાન વિના આધુનિક માનસશાસ્ત્ર અધૂરું રહે છે. આપણી ચાતુર્વણ્ય વ્યવસ્થા આ ચિત્તપ્રકૃતિના આધાર પર જ રચાઈ હતી.

રજસ અને તમસ - રાગ, દ્વેષ, મોહ અહંતા, મમતા કરે છે એથી એને ચિત્તના દોષો કહે છે. સત્ત્વગુણમાં ચિત્ત સમતાયુક્ત સ્વસ્થ રહેતું હોવાથી એમાં બુદ્ધિ સત્યને બરાબર જોઈ શકે છે. એ કારણે સાત્ત્વિક બુદ્ધિને ચરકે 'સત્યા બુદ્ધિ' કહી છે. તે સત્યાસત્ય, કાર્યાકાર્ય, ખાદ્યાખાદ્યનો યથાર્થ નિશ્ચય કરી શકે છે. નિશ્ચયનો દૃઢપણે અમલ કરવા જેટલી બળવાન દૃષ્ટિ તેમાં હોય છે. અને સત્ય પ્રતિ સતત અનુસંધાન જાળવી રાખનારી સ્મૃતિ પણ એમાં હોય છે. બુદ્ધિ, ધૃતિ અને સ્મૃતિ ત્રણેય શુદ્ધ હોય ત્યારે તે પ્રજ્ઞારૂપે કામ કરે છે. રજસ તમસથી આવૃત્ત ચિત્તમાં બુદ્ધિ અવળા નિશ્ચય પણ કરે છે. ધૃતિ પણ દુર્યોધન કહે છે કે જ્ઞાનામિ ધર્મ ન ચ મે પ્રવૃત્તિ જ્ઞાનામ્યધર્મ ન ચ મે નિવૃત્તિ: એવી ધૃતિ દુર્બળ થઈ જાય છે. કર્ણની પેઠે સ્મૃતિ પણ સમય પર કામ કરતી નથી. ભૂલો થાય છે. આને પ્રજ્ઞાપરાધ કહે છે. આયુર્વેદ અધર્મનું અને રોગનું બંનેનું મૂળ આ પ્રજ્ઞાપરાધને ગણ્યું છે.

ચિત્તના દોષો શરીર પર અસર કરે છે. શરીરના દોષો ચિત્ત પર અસર કરે છે. આહારવિહાર ચિત્ત અને શરીર બંને પર અસર કરે છે. આહાર શુદ્ધ સત્ત્વ સંશુદ્ધિ: રોગનાં કારણ અને પ્રકાર બંનેને સમજવાના માટે ચિત્તપ્રકૃતિઓનો અભ્યાસ પણ આવશ્યક કહ્યો છે. ચિકિત્સા ચિત્તપ્રકૃતિ જોઈને કરવામાં આવે છે.

સત્ત્વ, રજસ અને તમસ તથા કફ, પિત્ત અને વાયુ એ બધાનું અધિષ્ઠાન હૃદયને માનવામાં આવ્યું છે. એ બધા ભાવો હૃદય પર અસર કરે છે. હૃદયની ગતિ હાથના કાંડા

આગળ સહેલાઈથી પારખી શકાતી હોવાથી એ નાડીને 'જીવસાક્ષિણી' કહી છે. શરીરમાં ત્રણેય દોષોની તત્કાલે શું સ્થિતિ છે એનો ખ્યાલ નાડીની ગતિની ભાષા (code) ઉકેલવાથી મળી રહે છે. કોઈવાર સોફિસ્ટિકેટેડ સાધનો દ્વારા પણ રોગનાં જે કારણો કે લક્ષણો પકડી શકાતાં નથી તે અનુભવી વૈદ્ય નાડી પરથી પકડી લઈ શકે છે. જાણીતા લેખક તારાશંકર બંદોપાધ્યાયે એમની નવલકથા 'આરોગ્ય નિકેતન'માં એનું સુંદર વર્ણન કર્યું છે.

મનુષ્યના ચિત્તમાં 'સ્વસંવેદતા' સત્ત્વગુણની વૃદ્ધિને કારણે જાગ્રત થાય છે. એથી પોતાની અંદર રહેલા રજ, તમ દોષોને પકડીને દૂર કરી શકે છે. પોતે જ સ્વશિક્ષણ કરતું થઈ જાય છે એથી એના જીવનમાં પ્રજ્ઞાપરાધ થઈ શકતો નથી અને થાય તો તરત એનું નિવારણ કરી લે છે.

એવી જ રીતે કફાદિ દોષોની સમતા જાળવવાની અને વિષમતા આવી જાય તો એને દૂર કરવાની શક્તિ પ્રાણમાં સહજ રીતે રહેલી છે. નાગાર્જુન એને જ આરોગ્ય કહે છે. સ્વસ્થતાની આ શક્તિ આયુર્વેદે પણ સ્વીકારી છે. જો એ શક્તિને દાબી દેવાને બદલે એ શક્તિ વધે એવા ઉપાયો લેવામાં આવે તો અસાધ્ય મનાયેલા વ્યાધિ પણ સાધ્ય થાય છે અને ઓપરેશનના કેસ ઓપરેશન વિના મટે છે. ફ્રાન્સના એક સર્જને લખેલું કે આજે જે ઓપરેશનો થાય છે તેની રોગ સંપ્રાપ્તિ - પેથોલોજી જાણીને એ દૂર કરવામાં આવે તો નેવું ટકા ઓપરેશનની જરૂર ન રહે. બાકીના નવ ટકામાં કદાચ નાનું ઓપરેશન કરવું પડે. એક ટકા રોગીઓમાં જ ખરેખર ઓપરેશન જરૂરી હોય છે.

દોષોની સમ્યક્ગતિ રહે તો રોગ થાય જ નહિ. વિકૃત ગતિ જ રોગ કરે છે અને એની ફરી સમ્યક્ગતિ કરવી એ જ ચિકિત્સા છે. એ જોયા પછી લાગશે કે આયુર્વેદ Bio-engineering જીવનચંત્રની કલા છે. દોષોની ગતિ પ્રદોષકાળમાં દૂર દૂરના ધાતુઓમાં પહોંચી જાય છે અને ત્યાં રહીને વારંવાર રોગ કરે છે. વિષમ જવર-મેલેરીયા આ કારણે વર્ષો સુધી સંઘરાય છે અને નિયત સમયે જવર કરે છે. આવા રોગો માટે પંચકર્મ પદ્ધતિ આયુર્વેદ આપી છે. સ્નેહન અને સ્વેદનથી દોષ શરીરથી છુટ્ટો પડીને પીગળે છે અને વહેવા માંડેલો દોષ સૂક્ષ્મમાંથી સ્થૂળ સ્રોતમાં અને ત્યાંથી કોઠામાં આવીને બહાર નીકળી જાય છે. એ માટે વમન, વિરેચન અને બસ્તિ વપરાય છે.

બસ્તિ ફક્ત શોધન માટે નહિ, વાયુના શમન માટે અને પુષ્ટિ માટે પણ વપરાય છે. વર્ષો જૂના માથાના દુખાવા, જેને માટે વેલોર જવાનું કહેવાયેલું તે પણ સ્નિગ્ધ બસ્તિ આપવાથી મટાડી શકાયા છે. શરીરમાંથી બહુ લોહી પડી ગયું હોય અથવા બહુ જ ઓછું થઈ ગયું હોય ત્યારે વાછડા, હરણ અથવા બકરાની નસ ખોલીને લીધેલું લોહી બસ્તિ વાટે આપવાથી લોહીમાં હિમોગ્લોબીન તરત વધારી શકાયું છે.

આયુર્વેદનું પ્રથમ કાર્ય દોષોની સમતા જાળવાય એવી દિનચર્યા, રાત્રિચર્યા,

ઋતુચર્યા, આહારવિધિ, વેગાવરોધનું જ્ઞાન, વિરુદ્ધહારનું જ્ઞાન અને પ્રત્યેક ઈન્દ્રિયનું સ્વસ્થવૃત્ત શીખવ્યાં છે.

શરીરમાં દોષોની વિષમતા થાય તો એને ફરી સમ બનાવી દે એવી પ્રાણશક્તિને પણ બળવાન બનાવવી જોઈએ. એ માટે ચિકિત્સા રસાયન ઔષધો અને આચાર રસાયનથી બતાવી છે. જીવનસંઘર્ષમાં પ્રાણશક્તિ સતત ખર્ચાતી રહે છે એથી અવારનવાર સમય મેળવીને કાયાકલ્પના પ્રયોગો કરવા જોઈએ. ગયા મહાયુદ્ધના કપરા કાળમાં પણ ચર્ચિલ દર રવિવારે ગામડામાં ચાલ્યા જતા. વેકેશન - રજાઓનો આવો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

આથી રોગ થવા જ નહિ પામે. પ્રાણશક્તિ રોગને થવા જ ન દે, અને છતાં રોગ આવી જાય તો રોગીના રોગ મટાડવા સ્વ. વૈદ્યરાજ નાનભટ્ટજી કહેતા તેમ ફક્ત લંઘન, સૂંઠ અને હરડે જ પૂરતો ઉપચાર થઈ રહેશે. આયુર્વેદનો ત્રીજો હેતુ પણ સિદ્ધ થશે.

ચતુ:શ્રેય :

આપણા દેશના સામાજિક અને ધાર્મિક જીવનમાં પણ આયુર્વેદ તાણાવાણાની જેમ વણાયેલો છે. પર્વો, ઉત્સવો, વ્રતો અને ધાર્મિક વિધિઓ એ દૃષ્ટિએ જ ગોઠવાયાં છે. ચાર આશ્રમોની વ્યવસ્થા પણ આ દૃષ્ટિએ જ હતી.

બ્રહ્મચર્યને અસ્વાભાવિક ગણીને એનું અવમૂલ્યન કરવામાં આવે ત્યાં પૌરુષનો સંચય ન થાય એ સ્વાભાવિક છે. ‘રીડર્સ ડાઈજેસ્ટ’માં એક અમેરિકન યુવતીએ લેખ લખેલો : “અમારે પરણવું છે, પણ ક્યાંય પૌરુષ દેખાતું નથી.” અને જ્યાં પૌરુષનો સંગ્રહ ન હોય ત્યાં ગૃહસ્થાશ્રમ કલેશમય અને અસ્થિર હોય એમાં આશ્ચર્ય નથી. આજે સંતતિનિરોધનાં સાધનો વીર્યનાશનો પરવાનો બની ગયો છે. થોડી પ્રજા હોય પણ વીર્યવાન પ્રજા હોય, સિંહબાળ હોય એ ધ્યેય હોવું જોઈએ. એનો ગૃહસ્થાશ્રમ પણ ગૌરવભર્યો રહેશે. સ્વસ્થ અને તૃપ્ત રહેશે, નહિતર એની ઊતરતી અવસ્થા એને પોતાને અને કુટુંબને કષ્ટરૂપ બની રહેશે.

ઉંમર વધવાની સાથે જ ગુણવિકાસ પણ થતો રહેવો જોઈએ. રજસમાંથી સત્ત્વમાં અને સત્ત્વમાંથી પણ નિર્ગુણ સ્થિતિએ પહોંચવાનો પ્રયત્ન કરવા અને ‘ચિત્ત સમાધાન’ ઊભું કરવા પર આયુર્વેદ ખાસ ભાર મૂકે છે.

ચરક કહે છે કે દરેકે પોતાનાં દેહ, અગ્નિ, બળ અને ચિત્તને નિરંતર તપાસતાં રહેવું, એની શક્તિ-અશક્તિનો ખ્યાલ રાખીને જીવ એના ચતુ:શ્રેય - ચારેય પુરુષાર્થ સિદ્ધ કરી શકે છે.

૩. નાડીવિદ્યા

નાડીવિદ્યા આયુર્વેદનું એક આગવું વિશિષ્ટ લક્ષણ મનાયું છે. નાડીવિદ્યાની સમાજમાં જે સ્વીકૃત પ્રતિષ્ઠા છે એ સાંભળીને આયુર્વેદ વિદ્યાલયોમાં પ્રવેશતા વિદ્યાર્થીઓને એ જોઈને આશ્ચર્ય થાય છે કે આયુર્વેદના પાયારૂપ ગ્રંથો - ચરકસંહિતા, સુશ્રુતસંહિતા, અષ્ટાંગ હૃદય - એકેયમાં નાડીવિદ્યાનો ઉલ્લેખ નથી. જૂની મળેલી કાશ્યપસંહિતા અને ભેલ સંહિતામાં પણ નથી. નિદાન ગ્રંથોમાં શ્રેષ્ઠ માધવનિદાન ગણાય છે, પરંતુ એમાંય નાડીવિદ્યા નથી. અને છતાં આયુર્વેદના વ્યવહારમાં દેશભરમાં નાડીવિદ્યાની ઘણી મોટી પ્રતિષ્ઠા છે. એથી ઈતિહાસની દૃષ્ટિએ આયુર્વેદમાં નાડીવિદ્યાનો પ્રવેશ આટલા મોટા પ્રમાણમાં ક્યારથી થયો એ સંશોધનથી નક્કી કરવું જરૂરી છે. નાડીવિદ્યાના જે નાનકડા ગ્રંથો મળે છે એમાંના ઘણા શિવપાર્વતીના સંવાદરૂપે છે. એ બતાવે છે કે નાડીવિદ્યા તંત્ર શાસ્ત્રોની દેશગી છે. રાવણકૃત નાડીશાસ્ત્ર મળે છે. કણાદકૃત મળે છે. એ ઉપરથી અનુમાન કરી શકાય છે કે દક્ષિણ ભારતમાંથી નાડીશાસ્ત્ર આવ્યું છે. એ પણ સંશોધનનો વિષય છે. વૈદ્યોના નાડીજ્ઞાન વિશે ચમત્કારિક વાતો પ્રચલિત છે. આ વાતોને બહુ મહત્ત્વ ન આપીએ. પરંતુ સ્વ. તારાશંકર બંદોપાધ્યાય જેવા સમર્થ નવલકથાકારે લખેલી બંગાળી નવલકથા ‘આરોગ્ય નિકેતન’માં વૈદ્યરાજના નાડીજ્ઞાનનું અદ્ભુત વર્ણન કર્યું છે એ કાલ્પનિક નથી. એનું વર્ણન વાંચતાં જ ખાતરી થાય છે કે એ ઉલ્લેખ જ્ઞાનપૂર્વક છે, છીછરો નથી. આજે પણ અનુભવી વૈદ્યોને નાડીવિદ્યાનો ઉપયોગ કરતા જોઈએ છીએ ત્યારે નાડીજ્ઞાનની વિશેષતા છે જ એવી પ્રતીતિ થયા વિના રહેતી નથી.

કેટલાક મિત્રો નાડીવિદ્યા વિશે લખવા મને આગ્રહ કરે છે, પરંતુ નાડીવિદ્યા શાસ્ત્રલખાણ ઉપરથી સમજી શકાય કે નહીં અથવા નાડીનું વર્ણન યથાયોગ્ય ભાષામાં ઊતરી શકે છે કે નહીં એ બાબતમાં મને શંકા છે. એટલે નાડીશાસ્ત્રનું પુસ્તક લખવાની મારી હિંમત જ ચાલતી નથી. પરંતુ મિત્રોનો આગ્રહ છે એટલે નાડીવિદ્યા વિશેના મારા થોડાક અનુભવો અને હું પોતે નાડી કેવી રીતે જોઉં છું, એને ભાષામાં ઉતારવાનો નમ્ર પ્રયાસ કરવા તૈયાર થયો છું. આ પ્રયાસ કેટલો સફળ થાય છે એનો નિર્ણય વાચકમિત્રો પર છોડું છું.

નાડીજ્ઞાન વિશે હું આકર્ષાયો તે અનુભવી વૈદ્યોની આવી આવી વાતો સાંભળીને. મને એવા કોઈ અનુભવી વૈદ્યગુરુનો લાભ ન મળ્યો. મારા કાકા નાડીવૈદ્ય હતા, પરંતુ તેઓ વહેલા અવસાન પામેલા. એમની પાસેથી મારા પિતાશ્રીએ સામાન્ય નાડીજ્ઞાન મેળવેલું. પરંતુ પોતે વૈદ્ય ન હતા, છતાં નાડી જોઈને દરદીની ગંભીર સ્થિતિનો ખ્યાલ તેઓ બરાબર પામી શકતા. મને એમની પાસેથી નાડીવિદ્યાનાં મૂળ તત્ત્વો જાણવા મળ્યાં. જેમ જેમ હું આ સમજનો ઉપયોગ કરતો ગયો તેમ તેમ મને પ્રતીતિ થતી ગઈ કે આ વિદ્યામાં ઘણું તથ્ય છે.

શાસ્ત્રનો અભ્યાસ જેમ જેમ વધતો ગયો, નિદાન અને ચિકિત્સાનો અનુભવ પણ વધતો ગયો, તેમ તેમ નાડીના ધબકારાની સમજણનું ઊંડાણ પણ વધતું ગયું. એને પરિણામે દોષ પારખતાં તો આવડ્યું જ. દોષની ઉત્પત્તિ અને પ્રકોપનું કારણ, દોષની ઈતિકર્તવ્યતારૂપ સંપ્રાપ્તિના વિકલ્પાદિ ભેદો, શીત-ઉષ્ણ વગેરે વીસ શારીરિક ગુણોનું નિદાનમાં મહત્ત્વ, એ બધું સમજાતું થયું અને પ્રત્યક્ષ અનુભવમાં પણ એની યથાર્થતા પુરવાર થતી રહી.

અનુભવો શીખવે છે :

એ પછી જે અનુભવો થયા એમાંથી ઘણું શીખવાનું મળ્યું. એક વખત એક ખેડૂતભાઈ આવ્યા. નાડી જોતાં જણાયું કે ગુરુતા, ઉષ્ણતા અને જડતા ત્રણેય હતાં. સ્ત્રોતોમાં આમ ચોટેલો હોય ત્યારે સક્તપણાને કારણે નાડીના વેગમાં જે વિષમતા આવે, એ પણ હતી. આમ થયો એટલી હદ સુધીનું અજ્ઞાણ છે. સાથે ઉષ્ણતા, ગુરુતા અને સક્તતા પણ છે. એ બતાવે છે કે કોઈ સ્નિગ્ધ, ગુરુ અને છતાં ઉષ્ણ ગુણવાળા આહારનું અજ્ઞાણ થયું છે. આવો પદાર્થ ખેડૂતના ઘરમાં શું હોય? મેં એમને પૂછ્યું - ‘એકલી મગફળી જ ખાધા કરી છે?’ એમણે તરત જવાબ આપ્યો કે, ‘એકલો છું. મગફળીના ખેતરે ચોકી સંભાળું છું. ભાત દેવા આવે એવું કોઈ નથી. એથી આખો મહિનો મગફળીના ઓળા શેકી શેકીને ખાધા છે. પછી આખું શરીર ઝલાઈ ગયું છે.’

એ પછી સહેજ જુદા પ્રકારની ફરિયાદ લઈને બીજા ભાઈ આવ્યા. એમની નાડીમાં ઉષ્ણતા અને ગુરુતા ઓછી હતી પણ આમ હતો. પિત્ત પણ હતું. અને પિત્ત સામ હતું. ખટાશનાં લક્ષણો નાડીમાં વર્તાતાં હતાં. મેં એમને પૂછ્યું : ‘દૂધપાક બહુ ખાધો છે?’

એ અનુમાન પણ સાચું પડ્યું, પરંતુ અનુમાનની કસોટી થઈ જાય એવાં બહેન પછી આવ્યાં. નાડીમાં ગુરુતા ઓછી, પણ કફ અને પિત્ત બંનેનું જોર. અમ્લવિપાકનાં ઉષ્ણ લક્ષણો નાડીમાં સ્પષ્ટ દેખાતાં હતાં અને દોષ રક્તધાતુમાં પણ ગયો હોય એટલી ગુરુતાવાળો નાડીનો ગંભીર વેગ હતો. માગશર મહિનો ચાલતો હતો. મેં એમને પૂછ્યું, ‘‘શિખંડ બંને વખત સવારે અને સાંજે પણ ખાધો? એ પણ આ મહિનામાં?’’ એમણે કબૂલ કર્યું અને ઉમેર્યું કે રાત્રે જામફળ પણ ખાધેલાં. એને પરિણામે કફાવૃત્ત પિત્તે કોપીને ગળાનો સોજો એવો કરેલો કે ગળે કશું ઊતરે નહીં, દાહ થયા કરે. મટતાં વાર લાગી એથી કોઈએ કેન્સરની શંકા પણ કરેલી.

મારી પાસે આવતાં પહેલાં એલોપથી અને આયુર્વેદના ઉપચારો થયેલા, પરંતુ સૌએ પોષણ માટે છાશ, મોસંબી, આઈસ્ક્રીમ આપેલાં. એથી દોષ અને શોથ વધતાં જ રહેલાં અને રોગ ધાતુગત થઈ ગયેલો. સામપિત્ત મટાડવા માટે લંઘન અને પાયક ઉપચારો આપ્યા એથી રાહત તરત મળી. સાવ મટતાં બે મહિના લાગ્યા.

ચીની વૈદકમાં પણ નાડીશાસ્ત્ર છે. એમાં દોષોને ઉપરાંત રોગનાં સ્થાનો જોવાય છે. એનો ઉપયોગ મેં પણ કર્યો. અધ, મધ્ય અને ઊર્ધ્વસ્થાન પણ નાડીમાં જોવાની મેં ટેવ પાડી. એથી નાડી જોવામાં દોષસ્થાન ઉપરાંત રોગસ્થાન પણ થોડે અંશે કલ્પી લઈ શકાય એવી અનુકૂળતા મળી.

બહેનોની નાડી જોઈને જ રોગ કહેવા પડે છે, કેમ કે બહેનો એવા રોગ કહેતાં સંકોચાય છે. જે લક્ષણો બતાવે છે એ ઉપરછલ્લાં અને ઘણીવાર અનુબંધરૂપે હોય છે. નાડી દ્વારા આશ્ચર્યજનક હકીકતો મળી છે પણ અહીં એ આપીને નાહક લંબાવીશ નહીં.

સગર્ભાવસ્થા :

બહેનોની બાબતમાં મહત્ત્વનો પ્રશ્ન સગર્ભાવસ્થાના નિર્ણયનો છે. બીજો મહિનો પૂરો થયા પહેલાં નિશ્ચિતપણે ડોક્ટરો કહી શકતા નથી. આયુર્વેદની નાડી પ્રતિષ્ઠાને કારણે બહેનો વૈદ્યને પૂછે છે.

આમ છતાં હજી પણ ઘણીવાર નાડી ભ્રમમાં નાખે છે ત્યારે નિર્ણય કરી શકાતો નથી અને સમયને જ કામ કરવા દેવું પડે છે.

પ્રાણ અને ચિત્ત :

નાડીનું મૂળ હૃદયનો સ્પંદ-પ્રામનો સ્પંદ છે. હૃદયની એક પેશી નિરંતર એની મેળે ધબક્યા કરે છે. એથી હૃદયને ચેતનાનું વિશેષ સ્થાન માન્યું છે. દાર્શનિકો માને છે કે પૂર્વજન્મનાં કર્મો અનુસાર જન્મ અને આયુષ્ય પ્રાપ્ત થાય છે. જ્યાં સુધી આયુષ્ય હોય ત્યાં સુધી હૃદય ધબક્યા કરે છે. વેદાંત કહે છે : અંતઃકરણરૂપ વૃક્ષનાં બે બીજ છે. એક પ્રાણ - હૃદયનો સ્પંદ અને બીજી વાસના. અને કૌશિતકી ઉપનિષદે કહ્યું છે કે, પ્રજ્ઞા અને પ્રાણ બંને એક જ છે. એ બતાવે છે કે પ્રાણની સાથે અનાદિ ચિત્તવાસના પણ જોડાયેલી જ છે. એટલે એકએક ચિત્તવૃત્તિ હૃદયના સ્પંદ ઉપર અસર કરે જ છે. ચિત્તવૃત્તિનો ઉદ્રેક હૃદયસ્પંદનનો ઉદ્રેક પણ કરે જ છે.

એક બહેન એના દીકરાની દવા લેવા આવેલાં. દીકરો સાવ ઢીલો ઢીલો લાગે. ત્રણ વર્ષની ઉંમર. શરીર વધેલુ પણ જરા ય ઉત્સાહ નહીં. મા પણ શરીરે ભરેલી પણ સાવ પોદળા જેવી, તેજ વગરની. મેં નાડી જોઈ. નાડી પણ એવી ઢીલી, માંડ માંડ ચાલતી હોય એવી લાગે. જીવનમાં પ્રબળ નિરાશાનો ધક્કો આવી ગયો હોય, જીવવામાં રસ રહ્યો ન હોય એવું લાગે. લાગ્યું કે પ્રસૂતિકાળની સંવેદનશીલ અવસ્થામાં કંઈ આઘાત લાગ્યો હોવો જોઈએ. એમને પૂછ્યું, ‘બહેન, સાચું કહેજો, સુવાવડ દરમિયાન બળી મરવા તૈયાર થયેલાં?’ બાઈની આંખમાં પાણી આવી ગયાં અને કબૂલ કર્યું કે એ દિવસોમાં એવી બોલાચાલી

થયેલી કે મરવાનું મન થયેલું. હજી જીવવાનો ઉત્સાહ ચડતો નથી.’ એમને અગ્નિવર્ધક અને જ્ઞાનતંતુઓને બળ આપે એવી દવાઓ આપી પછી ઠીક થયું.

સ્ત્રીઓ પોતાની લાગણીઓને વધારે સારી રીતે ઢાંકી શકે છે. પણ અંતરનો તીવ્ર સંઘર્ષ નાડીમાં ઢાંક્યો રહેતો નથી. દરદીને કહીએ ત્યારે સ્વીકારે પણ છે.

અરિષ્ટની નાડી :

મૃત્યુકાળ નજીક સૂચવતી નાડી પારખનારા વૈદ્યો ઘણા જોવા મળે છે. ‘આરોગ્યનિકેતન’ પુસ્તકમાં લેખક શ્રી તારાશંકર બંદોપાધ્યાયે વૈદ્યરાજની મહત્તા અંતકાલની નાડી પારખનાર તરીકે વધુ વ્યક્ત કરી છે. સ્વ. શિવજીભાઈ અને નવલશંકરભાઈ આવા ઉત્તમ નાડીવૈદ્યો હતા.

એક વિદ્વાન અને અનુભવી વૈદ્યરાજ સાથે એમના દરદીને જોવા જવાની તક મળી. દરદી અસ્થિ-ક્ષયવાળાં બહેન હતાં. બે વર્ષથી અસ્થિકલામાં પાક હતો. વ્રણ રુઝાતો જ ન હતો. એક વર્ષ સરકારી હોસ્પિટલમાં પણ રહેલાં. હવે તો એ બહેન સાજાં થઈ રહ્યાં હતાં. રસી આવતી બંધ થઈ ગઈ હતી. વ્રણ રુઝાવા આવ્યો હતો. દરદી બહેન અને એના પતિ બંને પ્રસન્ન હતાં. મેં નાડી જોઈ તો આશ્ચર્ય થયું. નાડી તૂટતી હતી. આજે બધાં નાડીનાં લક્ષણો યાદ રહ્યાં નથી, પણ મને લાગ્યું કે નાડી તો અરિષ્ટ સૂચવે છે. વૈદ્યરાજનું ધ્યાન ખેંચ્યું. એમણે નાડી જોઈ. એમને પણ શંકા સાચી લાગી. અમે અંગ્રેજીમાં ચર્ચા કરી જેથી દરદી ન સમજે. પણ દરદીના પતિ સમજી ગયા. એ કહે કે, ‘શું કહો છો?’ મેં કહ્યું, ‘ગઢ, આલા પણ સિંહ ગેલા.’ રોગ મટ્યો છે પણ દરદી જાય છે. ‘કેટલા દિવસમાં?’ એમણે પૂછ્યું. ‘ત્રણ-ચાર દિવસથી વધુ નહીં લાગે.’ એ ભાઈએ તરત જ એમનાં માજીને તેડાવી લીધાં. ત્રીજે દિવસે રાત્રે બાઈ ગુજરી ગઈ.

એક દરદીની હોસ્પિટલમાં ઘડીઓ ગણાતી હતી. સૌ માનતા હતા, ડોક્ટરો પણ કહેતા હતા કે દરદી જાય છે. પણ દરદીની નાડી ક્ષીણ છતાં અંદરથી એવી સ્વસ્થ વરતાતી હતી કે મેં દઢતાપૂર્વક કહ્યું, ‘આ દરદી નહીં જાય.’ એમના એક મિત્રને જરૂરી કામે બહારગામ જવું પડે એમ હતું. મારી વાતના આધારે તેઓ બહારગામ જઈ આવ્યા. દરદી જીવતા હતા.

અનુભવ ભાષામાં ઉતારીએ :

આનો અર્થ એવો નથી કે મેં ભૂલ ખાધી નથી. પરંતુ જોયું છે કે શાંત ચિત્તે, નિરાંતે અને જરૂરી બધા અનુબંધો સાથે નાડી જોવામાં આવે, તો રોગ ઓળખાય છે, રોગ કરનારો દોષ ઓળખાય છે. જ્યારે રોગ કે દોષ ન સમજી શકાય એટલા ગૂઢ હોય, ત્યારે પણ એનો ઈશારો - clue મળી જાય છે જ.

રોગોનું ક્ષેત્ર ઘણું વિશાળ છે. ગહન પણ છે. એમાં ય હૃદયના રોગો, હૃદયના જુદા જુદા વાલ્વ કે અંગ પ્રત્યંગોના રોગો - મગજના રોગો, લોહીના રોગો, ફેફસાંના રોગો, મૂત્રપિંડના રોગો એ બધા એટલા જટિલ હોય છે કે એમાં નાડીનો આધાર કેટલો લેવો તે વિચારવું પડે. એમાં ય જ્યારે હૃદયના રોગો માટે કાર્ડિયોગ્રામના રિપોર્ટ્સ હાજર હોય, મગજના રોગો માટે ઈ.ઈ.જી.ના રિપોર્ટ્સ હાજર હોય. કિડનીના, લોહીના અને એવા રોગો માટે પણ અદ્યતન તપાસોના અહેવાલો સામે પડ્યા હોય, ત્યારે આયુર્વેદિક દૃષ્ટિથી નાડીનું જ્ઞાન નિદાનમાં ઉપયોગી થઈ શકે કે નહીં એ પ્રશ્ન છે. છતાં કોઈ કોઈ વખત એ અહેવાલોની ઉપરવટ જઈને પણ નાડીથી મળેલા નિદાનને આધારે ચાલવું પડે છે એવા અનુભવો પણ છે, પરંતુ એ વળી ક્યારેક વાત.

આજે તો નાડીના ધબકારાને નિદાનની દૃષ્ટિએ મૂલવવા માટે એના સ્વરૂપનું હું જે રીતે અર્થઘટન કરું છું એને ભાષામાં મૂકવાનો પ્રયાસ કર્યો છે. મને લાગ્યું છે કે એ માટે વીસ ગુણોની ભાષા ખૂબ મદદગાર નીવડશે. ચરકે દોષત: પ્રાણત: બંને રીતે નિદાન અને ચિકિત્સા કરવાનું સૂચવ્યું છે. પંચવિધ પ્રાણ, બાર પ્રકારે પ્રાણ, ઓજ, તેજ અને બળ, સોમ અને ચંદ્ર. આવી અનેકવિધ રીતે નાડીને મૂલવવી પડશે. ત્યારે જ કેટલાક અટપટા રોગો સમજાશે. આ દિશામાં અનુભવ તો ઘણા પાસે છે. મારા કરતાં ઘણા વધારે સારા અનુભવી છે. પણ એનું વર્ણન કરવાનું સાનુકૂળ થતું નથી અથવા એ માટે પ્રયત્ન થયો નથી. એમને માટે કેડી પાડવાનો આ નમ્ર પ્રયાસ છે. આયુર્વેદજ્ઞો આ ક્ષેત્રે આગળ આવે એવી વિનંતી છે.

૪. ખાનપાનના વિધિનિષેધો :

જીવવા માટે આહાર અનિવાર્ય છે. ખાધાપીધા વગર કોઈ માણસ લાંબુ જીવી શકતો નથી. ચરક મુનિ કહે છે કે “અન્નપાનરૂપી બળતણથી અંદરનો અગ્નિ ટકી રહે છે અને મનને પ્રબળ કરે છે. વિધિપૂર્વક સેવવાથી તે શરીરની ધાતુઓનો સંઘાત કરે છે અને બલ, વર્ષા અને ઈન્દ્રિયોની પ્રસન્નતા કરે છે. બલ, આરોગ્ય, આયુષ્ય અને પ્રાણ અગ્નિ ઉપર આધાર રાખે છે અને અગ્નિ અન્નપાન ઉપર આધાર રાખે છે.”

આહારનો મહિમા તો આપણે સૌ જાણીએ છીએ અને ઘડીએ ઘડીએ અનુભવીએ છીએ. પણ ચરક મુનિ કહે છે કે તેમ ‘વિધિપૂર્વક સેવન’ એ ઉપર બહુ ઓછું ધ્યાન આપીએ છીએ.

આયુર્વેદે તો ખાનપાનને યજ્ઞ સાથે સરખાવેલ છે. “જઠરાગ્નિમાં હિતકારી અન્નપાનરૂપી સમિધનો હોમ સ્વસ્થ ચિત્તવાળા પુરુષે માત્રા અને કાળનો વિચાર કરીને કરવો.” આ બતાવે છે કે આયુર્વેદે અન્નપાન સેવન કરવાના વિધિને કેટલી ઝીણવટથી વિચાર્યો હશે અને આયુર્વેદ આપણા દેશમાં લગભગ શાસ્ત્રની પોથીઓમાં જ નથી રહ્યો પણ

ડો. પંડિત કહે છે કે તેમ લોકોના જીવનમાં અને સંસ્કારમાં વણાઈ ગયો છે. ખાનપાનની અનેક વસ્તુઓ આ જગતમાં છે. બધી વસ્તુઓના ગુણદોષનું શાસ્ત્ર ‘નિઘંટુ’ રૂપે આપણી પાસે પડેલું છે. એટલું જ નહિ, કઈ વસ્તુ કેમ ખાવી, કેટલી ખાવી, ક્યારે ખાવી, શાની સાથે ખવાય અને શાની સાથે ન ખવાય એવી વિગતો સહિતનું એનું જ્ઞાન આપણા લોકોમાં પરંપરાથી ચાલ્યું આવે છે અને અનુભવથી એમાં ઉમેરો થતો આવે છે. આપણી પાસે હજારો વર્ષોના આ અનુભવનો કિંમતી વારસો પડેલો છે.

પરંતુ આધુનિક વિજ્ઞાને રાસાયણિક પૃથક્કરણના પાયા પર રચેલું આહારશાસ્ત્ર હવે કેળવાયેલા સમાજ પાસે આવતાં જૂના જ્ઞાન અને અનુભવનો મહિમા ઘટ્યો છે. એટલું જ નહીં એની સ્પષ્ટ અવગણના થવા લાગી છે. ખાનપાનમાં મોટો સ્વેચ્છાચાર ચાલી રહ્યો છે અને એના પરિણામે કેટલાક રોગોનું પ્રમાણ અસાધારણ રીતે વધી રહ્યું છે.

કેળવાયેલા વર્ગમાં એક પ્રબલ માન્યતા છે કે સત્ય એક જ છે અને વિજ્ઞાન સત્યને રજૂ કરે છે, માટે વિજ્ઞાનને અનુસરવું. પણ વિજ્ઞાન હજી આરંભકાળમાં છે એ ભૂલવું નહિ જોઈએ. પદાર્થના સંશોધનમાં વિજ્ઞાન સૌથી આગળ ગયું છે પણ નવાઈની વાત એ છે કે પદાર્થના આખરી સ્વરૂપ અંગે બે મત પ્રવર્તે છે, અને એ બંને મતને કેટલાક કોયડાઓ સમજવા માટે સાચા ગણીને ઉપયોગમાં લેવામાં આવે છે. સેન્દ્રિય પદાર્થના સંશોધનમાં વિજ્ઞાન હજી પાછળ છે અને જીવંત વ્યક્તિઓ વિષેના સંશોધનમાં તો હજી સાવ શરૂઆત જ થઈ છે. જો કે જેટલું સંશોધન થયું છે તે પણ પરિણામની દૃષ્ટિએ ઘણું છે. પરંતુ જીવંત શરીરના ઉપયોગ માટે એની મર્યાદા આપણે ભૂલવી નહિ જોઈએ અને આપણે વારસામાં મળેલા જ્ઞાનને અને અનુભવને અવગણવા નહિ જોઈએ.

આયુર્વેદ આહારવિજ્ઞાનને જડ પદાર્થના વિજ્ઞાન તરીકે નથી જોયું પણ જીવંત વ્યક્તિ પર ખાનપાનની વસ્તુઓ જે અસર કરે છે એનું સંશોધન કર્યું છે. આજે વિજ્ઞાનની મર્યાદા સમજતા કેટલાક વૈજ્ઞાનિકોએ પણ સંશોધનની જૂની રીતો છોડીને આવી અસરોનું સંશોધન કરવા માંડ્યું છે.

ખાનપાનની વસ્તુઓ શરીરના સંપર્કમાં જીભ દ્વારા આવે છે એટલે પહેલાં ખાટા-મીઠા વગેરે છ રસો અને શરીર પર થતી એની અસરો નોંધી છે. ત્યારે પછી પંચ મહાભૂતના સિદ્ધાંત અનુસાર કયા દ્રવ્યમાં કયું ભૂતતત્ત્વ પ્રાધાન્ય ભોગવે છે એનું સંશોધન કરીને દ્રવ્યના ગુણોનું સંશોધન કરવામાં આવ્યું છે. એ ગુણોમાં જે ગુણ સૌથી વધારે ઉત્કૃષ્ટ હોય તેના ઉપરથી એ દ્રવ્યનું વીર્ય નક્કી કરવામાં આવ્યું છે. દ્રવ્ય પેટમાં ગયા પછી જઠરરસ વગેરેની તેના ઉપર જે અસર થાય છે એના અનુભવો એકઠા કરીને દ્રવ્યનો ‘વિપાક’ નક્કી કરવામાં આવ્યો છે. અને આ બધાં ઉપરાંત દ્રવ્યોની કોઈ વિશિષ્ટ શક્તિ, જેનાં કાર્યકારણ સમજી શકાતાં ન હોય છતાં શરીર પર ચોક્કસ પ્રકારની અસર કરતી હોય તેને ‘પ્રભાવ’ નામ આપીને તેનું સંશોધન કરવામાં આવ્યું છે. આમ રસ, ગુણ, વીર્ય, વિપાક અને પ્રભાવ -

આ પાંચેય રીતથી દ્રવ્યનું સંશોધન કરીને એના આહાર તરીકેના ગુણાવગુણ નક્કી કરવામાં આવ્યા છે. દ્રવ્ય ગુણ વિજ્ઞાનનો આ સિદ્ધાંત દરેક વૈદ્યે શીખવો પડે જ છે.

આહારનો વિચાર કરતી વખતે ફક્ત આહાર દ્રવ્યનો જ વિચાર કરવાનો નથી. આહાર લેનારની સ્થિતિ-સંજોગો અને બીજી ઘણી બાબતોનો વિચાર કરવાનો નિર્દેશ આયુર્વેદે કર્યો છે.

સૌથી પહેલું દેશ અંગે વિચાર કરવો જોઈએ. ભેજવાળા કે દરિયાકાંઠાના અથવા ઠંડા દેશમાં જે ખાનપાન ઈષ્ટ હોય તે ગરમ દેશમાં નુકશાન કરે છે. એવું જ ઋતુનું છે. શિખંડ ગરમ ઋતુમાં છૂટથી ખાઈ શકાય પણ શિયાળામાં ખવાય તો તરત માંદગી આવે. ખાનારનો જઠરાગ્નિ પણ જોવો પડે છે. જે વસ્તુ જે લોકોને સદી ગઈ હોય એને નડતી નથી. પણ બીજા એનું અનુકરણ કરવા જાય તો હેરાન થઈ જાય. વાયુ વગેરેની પ્રકૃતિ પણ જોવી જોઈએ. શરદીની પ્રકૃતિવાળો માણસ ઠંડી વસ્તુઓનું સેવન બહુ કરે તો અવશ્ય બીમાર પડે છે. નાજુક કોઠાવાળાને ભારે ખોરાક, અને ભારે કોઠાવાળાને હલકો ખોરાક પણ અનુકૂળ આવતો નથી. આહારના સંજોગો પણ જોવા જોઈએ. થાકેલા માણસને વાયડો ખોરાક અપાય, એકદમ તડકેથી આવનારને ઠંડું પીણું અપાય અથવા ઠંડા રૂમમાંથી બહાર આવીને તરત જ તડકામાં બેસાય તો મુશ્કેલી ઊભી થાય છે. એવી જ રીતે ક્રમનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ. જાડા કે પેશાબની હાજત લાગી હોય છતાં એ રોકીને જમવા બેસાય અથવા ભૂખ લાગ્યા વિના જમવા બેસાય તો એ ખોરાક પચતો નથી. ડુક્કરનું માંસ ખાઈને ઉપર ગરમ પદાર્થનું સેવન કરવું ન જોઈએ છતાં એમ કરનારને લોહીના જાડા થયેલા એ મેં જોયું છે. ઘી ખાધા પછી અથવા ખજૂર ખાધા પછી ઠંડું પાણી પીધાથી પેટમાં ભાર રહ્યાના દાખલાઓ આપણે સૌએ જોયા હોય છે. આ પરિહાર અને ઉપચારનું ધ્યાન પણ રાખવું પડે છે. કેવા અગ્નિથી ખોરાક પકવ્યો છે એમાં પણ પાચન અને શરીર પરની અસરમાં ફેર પડી જાય છે. ચૂલાની રસોઈ, લાકડાના કોલસાની રસોઈ, પથ્થરીઆ કોલસાની રસોઈ અને ઈલેક્ટ્રિક સગડીની રસોઈના સ્વાદમાં પડતો તફાવત આપણા અનુભવની વાત છે. રુચિ- અરુચિની પણ મોટી અસર થાય છે. ઊતરી ગયેલો, બગડી ગયેલો કે જેમાં પૂરો રસ આવ્યો નથી એવો કાર્યો ખોરાક નડે જ છે. ખોરાક ઉપર મનની સ્થિતિ અને આજુબાજુના વાતાવરણની પણ મોટી અસર પડે છે. એના તરફ આયુર્વેદે ખાસ ધ્યાન ખેંચ્યું છે.

ઉપરોક્ત બાબતોને ખ્યાલમાં રાખ્યા વિના લેવાયેલું અન્નપાન વિરુદ્ધ-અન્નપાન ગણાય છે. પણ વધારે સ્પષ્ટપણે ખ્યાલમાં રાખવા જેવાં અન્નપાન એ ગણાય છે, જે વીર્ય વિરુદ્ધ છે. એટલે કે જેના ઉત્કૃષ્ટ ગુણો એકબીજાની વિરુદ્ધ જાય છે. શીતવીર્ય અને ઉષ્ણવીર્ય દ્રવ્યોને એકઠાં ખાવાં નહિ જોઈએ. એને માટે આયુર્વેદના દરેક ગ્રંથોએ લાંબી યાદી તૈયાર કરી આપી છે.

આ વિરુદ્ધતા કેટલીકવાર સંયોગથી થાય છે. જેમ કે મૂળા, લસણ, સરગવો, ડુંગળી એની સાથે દૂધ ખાવું નહિ જોઈએ. કારણ કે એ વસ્તુઓ ઉષ્ણવીર્ય છે. જ્યારે દૂધ શીતવર્ય છે. છતાં એકઠાં ખાવામાં આવે તો એથી લોહીવિકાર થાય છે.

કેટલીક વખત સંયોગથી સમાનતાગુણ બેવડાય છે. પરિણામે ઠંડી વસ્તુ વધારે ઠંડી થાય છે, અથવા ગરમ વસ્તુ વધારે ગરમ થાય છે અને રોગ કરે છે. જેમ કે તલ, ગોળ, અડદ, મૂળા, કોંટા ફોડેલાં. અનાજ વગેરે બધા અભિષ્ંદી હોવાથી શરીરમાં રસો વહેવાના માર્ગો રૂંધાઈ જાય છે અને આમવિષ ઉત્પન્ન થઈને અનેક રોગો જન્માવે છે.

કોઈ પણ ખાટાં દ્રવ્યો દૂધની વિરુદ્ધ છે. કેમ કે ખાટી વસ્તુઓ પિત્ત કરે છે અને દૂધના પાચનને વિકૃત કરે છે. જો કે યુરોપમાં દૂધ સાથે ખાટાં ફળોનો રસ મેળવીને છૂટથી લેવાય છે. પરંતુ પિત્તની વિદગ્ધતા જેટલી આપણા ગરમ દેશોમાં થાય છે એટલી ત્યાંના ઠંડા દેશોમાં નથી થતી. વળી ટેવ પણ મોટો ભાગ ભજવે છે. જેમ દક્ષિણ ભારતના લોકો આંબલી જેટલી છૂટથી લઈ શકે છે એટલી છૂટથી આપણે લઈ શકતા નથી. દૂધ સાથે ખટાશ લેવાથી આમવાત (રૂમેટીઝમ) અથવા વિદગ્ધાજ્ઞા (એસીટીડી)ના રોગો થવા પામે છે. વાયુવાળા માણસને જેમ દૂધ ફાવતું નથી અને ગડબડાટ કરે છે તેમ કાંગ, મઠ, કળથી, અડદ, વાલ વગેરે વાયુકારક વસ્તુઓ સાથે દૂધ લેવાથી પણ વાયુના વિકારો થાય છે.

મધ હંમેશાં ગરમ વસ્તુઓ સાથે મેળ ખાઈ શકતું નથી. કારણ કે મધ પોતે જ સહેજ ગરમ અને રુક્ષ છે. એટલે ગરમ ખોરાક ઉપર મધ લેવામાં આવે અથવા મધ કોઈ ગરમ પ્રવાહી કે પાણી સાથે મેળવવામાં આવે તો ઝેર જેવું નીવડે છે. ૪૦ ડિગ્રી ફેરનહીટથી વધારે ગરમી મધ ખમી શકતું નથી.

કેટલીક વસ્તુઓ એવી છે જે એકઠી કરવામાં એનું પ્રમાણ જાળવવામાં ન આવે તો નુકશાન કરે છે. ખાસ કરીને મધ અને ઘી સરખે ભાગે લેવાથી એની અસર ઝેર જેવી થાય છે. બંને ઓછાવત્તા પ્રમાણમાં લેવામાં આવે તો એ જ વસ્તુનો હિતકાર નીવડે છે.

માંસાહારીઓ માટે તો એક એક પશુપક્ષીના માંસ આહારના માટે વિધિનિષેધો આયુર્વેદે બતાવ્યા છે. વિરુદ્ધ ગુણવાળાં દ્રવ્યો જેમ એકબીજાના ગુણથી વિરુદ્ધ ન જોઈએ એ રીતે દેહના ધાતુઓથી પણ વિરુદ્ધ ન હોવાં જોઈએ. નહિતર શરીરને નુકસાન કરે છે.

વિરુદ્ધાહારથી જે રોગો થાય છે તે સામાન્ય નથી હોતા. ચરક મુનિએ એ રોગોને ‘નિદિત’ શબ્દથી ઓળખાવ્યા છે, એટલે કે રોગ લઈને બહાર નીકળતાં માણસને શરમાવું પડે છે. જેમ કે લોહીવિકાર, કોઢ, જલોદર, નપુંસકતા, રતવા, ઉન્માદ, પાંડુ, સોજા, ખટણ, ભગંદર, મૂર્છા, પેટના રોગો અને સંતાનવિકૃતિ વગેરે રોગો થાય છે.

આટલા માટે જ આયુર્વેદે પથ્યનો મહિમા વર્ણવ્યો છે અને શીખવ્યો છે.

સમાજમાં કેટલીક વ્યક્તિઓ આ નિયમોનું ઉલ્લંઘન કરતી હોય છે, છતાં રોગ થયા હોતા નથી, એનો આધાર આપીને ઘણા આ નિષેધોને ગમ્મતમાં ઉડાવવા પ્રયાસ કરે

છે, પણ એ અપવાદો આગળ કરીને જોનારાઓએ નિયમનો ભંગ કરવાથી જેઓને રોગ થયા છે એ મોટી સંખ્યાને જોવી જોઈએ.

જગતમાં જેમ દરેક નિયમોને અપવાદ હોય છે, એમ આ નિયમોમાં પણ અપવાદ છે જ. આયુર્વેદ કહે છે કે જેઓ પ્રદીપ્ત જઠરાગ્નિવાળા છે, નિત્ય શ્રમ કરનારા છે અને કઠણ ખોરાક ખાનારા છે, તેઓને બહુ બાધ નથી આવતો, પરંતુ જેઓ અલ્પ બળવાળા છે, કોમળ છે, સુખાળવા છે તેઓએ બરાબર ધ્યાન રાખવું જોઈએ. જો કે ઉપર કહ્યા તેવા માણસોને પણ પ્રતિકૂળ ઋતુમાં અને શરીરમાં નબળાઈ આવે છે ત્યારે પૂરી હેરાનગતિ ભોગવવી પડે છે.

અન્નપાન એ પ્રાણ છે એમ સમજીને તેનો વિવેકપૂર્વક અને ઉપર કહ્યા તે વિધિનિષેધો સમજીને તેનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

૫. વિરુદ્ધાહાર

જીવવા માટે આહાર અનિવાર્ય છે. અન્ન સમા પ્રાણ છે એમ મનાયું છે. છતાં જે ખાદ્ય દ્રવ્યો છે, તે બધાં જીવનને હિતકર છે એવું નથી. અન્ન જીવડે છે અને અન્ન મારે પણ છે.

આયુર્વેદનું આ જ્ઞાન આપણા દેશમાં લોકોના સંસ્કારમાં ઊતરી ગયું છે. એથી સામાન્ય માણસ પણ સમજે છે કે કઈ વસ્તુ ક્યારે ખાવી અને ક્યારે ન ખાવી. કઈ વસ્તુની સાથે ખવાય અને કઈ વસ્તુની સાથે ન ખવાય. પરંતુ આધુનિક વિજ્ઞાન હજી આ વિષયના સંશોધનમાં ઊતર્યું નથી. એથી પશ્ચિમના આધુનિક વૈજ્ઞાનિકો પાસે આ વિરુદ્ધાહારનો વિચાર જ આવ્યો નથી. એને લીધે આપણા આધુનિક શિક્ષિતો પણ એમ માનતા થયા છે કે આ વિરુદ્ધાહાર જૂના લોકોનો અવૈજ્ઞાનિક વહેમ માત્ર છે, એથી આ વિચારની ઉપેક્ષા કરે છે.

પરંતુ આજે જે કેટલા રોગો વધ્યા છે એના મૂળમાં વિરુદ્ધાહાર છે. આયુર્વેદ કહે છે કે વિરુદ્ધાહારથી વ્યાધિઓ થાય છે અને મરણ પણ થાય છે. લોહીમાં ચિકાશ વધીને લોહીની નાડીઓનો માર્ગ પુરાઈ જવાનો રોગ વિરુદ્ધાહારથી થાય છે. આ રીતે નાડીઓ પુરાઈ જવાથી હૃદયરોગના હુમલા આવે છે. લોહીનું દબાણ વધે છે, પક્ષાત્ત પણ થાય છે. આ ઉપરાંત ઉન્માદ, મૂર્છા અને જ્ઞાનતંતુઓના રોગ પણ થાય છે. કુષ્ટ, લોહીવિકાર, સફેદ કોઢ અને લેપ્રસીના મૂળમાં પણ આયુર્વેદે વિરુદ્ધાહાર માન્યો છે. આંખ વગેરે ઈન્દ્રિયોની નબળાઈ, જાતીય નબળાઈ, એસીટીટી, તાવ, કાયમી શરદી, રતવા, પેટના રોગો અને ત્રણેય દોષોના સન્નિપાતથી થતા રોગો, ગળાના રોગો, સોજા, અકાળ વૃદ્ધાવસ્થા, વાળ વહેલાં ધોળા થવા અને ખરી પડવા, ચામડીમાં વહેલી કરચળીઓ પડવી, આ બધા વિકારો વિરુદ્ધાહારથી થાય છે. વિકૃત સંતાનો પણ વિરુદ્ધાહારથી જન્મે છે.

સામાન્ય વિરોધ :

કેટલાક વિરુદ્ધાહાર તો સામાન્ય સમજણમાં આવે એવા છે. જેમ કે દેશ, કાળ, અગ્નિ, માત્રા, વાયુ, પિત્ત, કફ, કોઠી, અવસ્થા, રુચિ, સંપદ્, વિધિ વગેરેનો વિરોધ તો સામાન્ય માણસ પણ સમજી શકે એવો છે. જેમ કે ભેજવાળા દેશમાં દહીં, કફ કરનારાં દ્રવ્યો, ભારે પદાર્થો પચવા મુશ્કેલ છે અને શરદી, ઉધરસ, શ્વાસ વગેરે કરે છે. સૂકા ગરમ પ્રદેશોમાં ગરમ પડે એવાં અને લુખ્માં દ્રવ્યો નડે છે અને વાયુના રોગો કરે છે.

એ જ રીતે શિયાળાની ઋતુમાં ઠંડો કફ કરે એવી વસ્તુઓ ન લેવાય. ઉનાળામાં ગરમ પડે એવી વસ્તુઓ ન ખવાય. જેનો જઠરાગ્નિ મંદ હોય, ખાદ્યું પચતું ન હોય એણે ભારે પડે એવા પદાર્થો ન ખવાય. ભાત વધારે ખવાયા હોય તો ચાલે પણ અડદિયા ઓછા માત્રામાં ખાવા જોઈએ. એ જ રીતે જેની વાયુ પ્રકૃતિ હોય એણે ભારે કઠોળ ખાવા ન જોઈએ. પિત્ત પ્રકૃતિ હોય એણે ગરમ પડે એવા પદાર્થો ખાવા ન જોઈએ. પોતાનો કોઠો કઈ વસ્તુ કેટલા પ્રમાણમાં ખમી શકે છે, એની સૌને ખબર હોય છે. જે વસ્તુ સામાન્ય સ્ત્રી ખાઈ શકે એ બધી વસ્તુ સગભાવસ્થામાં ન અપાય અને માસિક આવ્યું હોય ત્યારે ખાટું ન ખવાય. મોટાને પચે એ બાળકને ન પચે. આપણે ત્યાં કેરી બધા ખાઈએ છીએ, પરંતુ વિષુવૃત્તની નજીક હોઈ ગરમ પ્રદેશ ગણાય, એથી મદ્રાસ અને કેરળમાં બાળક અઢી વર્ષનું ન થાય ત્યાં સુધી એને કેરી આપતા નથી. બાળકને ગરમ પડે છે. જેને જે વસ્તુ જરા ય ભાવતી જ ન હોય એ એને પરાણે ખવરાવો તો વિકાર કરશે. જે ખોરાક સંપત્ વગરનો થઈ ગયો હોય એટલે કે સડેલો કે ઊતરી ગયેલો હોય એ ખાવાથી વિકાર થાય છે. કઢી ને રાઈ, મેથી, મરચાં તજ, લવિંગ વગેરે ગરમ વસ્તુઓના સંસ્કાર-વધાર કરવો જોઈએ, પણ રીંગણાનો વધાર એવી વસ્તુઓથી કરીએ તો ગરમ પડે જ. ગુવારના શાકને અજમાનો વધાર કરીએ તો ગુવાર વાયુ ન કરે અને સુખથી પચે. સુરણનો વધાર તેલ-મરચાંથી કરીએ તો ગળું પકડાઈ જાય. એને ઘીથી જ વધારવું પડે. કઈ વસ્તુને પકાવતાં પહેલાં કેવી રીતે વિધિ કરવી ઘટે તે વિજ્ઞાને ભલે ન શીખવ્યું હોય પણ બહેનો અનુભવથી જાણતી હોય છે.

વિશેષ વિરુદ્ધાહાર :

સુશ્રુત કહે છે કે આહારદ્રવ્યો ત્રણ પ્રકારનાં હોય છે. અત્યંત અહિત, અત્યંત હિત અને હિતાહિત. જેર અત્યંત અહિત છે. એ સૌ કોઈને મારે છે. જો કે એમાં ય અપવાદ નીકળે છે. જેમ કે જલોદરના રોગમાં અથવા કેટલાક સાંધાની વેદનામાં અલ્પમાત્રામાં જેર પણ કામ કરી જાય છે. અત્યંત હિતકર પદાર્થોમાં મુખ્ય દૂધ છે. બાળકોથી માંડીને વૃદ્ધ સુધી સૌને એ ગુણ કરે છે. જો કે દૂધ પણ અજીર્ણથી થયેલ આમવાળાને નડે છે. કમળામાં સંભાળીને આપવું પડે છે. બીજા બધાં દ્રવ્યો હિતાહિત છે. જે કફમાં હિતકર બને છે એ પિત્તવાળાને અહિતકર બને છે. ઉનાળામાં જે ગુણ કરે એ જ વસ્તુ શિયાળામાં નડે છે.

જુવાનને જે આપી શકાય તેવા સાલમ, મુસળી બાળકને આપી ન શકાય. અડદ વૃદ્ધોને એને બેઠાં માણસને ન પચે અને વાયુ કરે, જુવાન માણસને શક્તિ વધારે.

અત્યંત અહિત, જેરની જેવો આહાર વિરુદ્ધાહાર છે. આહારનાં જે દ્રવ્યો ભેગાં થવાથી જેરરૂપ બને છે એને સંયોગ-વિરુદ્ધ કહે છે. આ સંયોગ-વિરુદ્ધ દ્રવ્યો જ ખરેખર વિરુદ્ધાહાર કરે છે. જે દ્રવ્યો એકલાં હોય તે હિતકર છે અથવા હિતાહિત કરનારાં છે એ જ દ્રવ્યોમાંથી કેટલાંક દ્રવ્યો પણ એવાં છે જેનો સંયોગ કરીને વાપરવામાં આવે તો તે વ્યાધિ કરે છે અને મરણ પણ નોતરે છે, એથી એને જેર સાથે ગણવામાં આવ્યાં છે. સંયોગ-વિરુદ્ધના પણ પેટા પ્રકારો છે. કેટલાંક દ્રવ્યતઃ વિરુદ્ધ પડે છે. જેમ કે દૂધ ખાટા પદાર્થો સાથે ન લેવાય, ફળો સાથે પણ નહિ કારણ કે ફળોમાં ઓછીવત્તી ખટાશ હોય જ છે.

આપણે ત્યાં ફળોનો રસ દૂધ સાથે પીવાનો ચાલ વધતો જાય છે. દૂધમાં ફળોના ટુકડા નાખીને બનાવવાતો ફૂટ સલાડ તો આજે મિષ્ટાન્ન ભોજનની એક મહત્ત્વની વાનગી બની રહ્યું છે. ફળાહારમાં કેળાં અને બીજાં ફળો સાથે દૂધ છૂટથી લેવાનું થયું છે ત્યારે આ વાત ઘણાને આંચકો આપશે. માંસાહારીઓએ માછલી સાથે દૂધ લેવું નહિ જોઈએ. દૂધ નિમક સાથે લેવું ન જોઈએ. મધ, તેલ, ગોળ, અડદ, મૂળા, લસણ, ડુંગળી, ઉગાડેલાં અનાજ, શીંબી ધાન્ય-કઠોળ એ બધાં અથવા એમાંથી એકેય દૂધ સાથે લઈ ન શકાય, છતાં લેવામાં આવે તો બોલવામાં મુશ્કેલી, ચિત્તની અસ્વસ્થતા, લોહીવિકાર અને લોહીમાં ચિકાશ વધીને નાડીઓ એથી પુરાઈ જવા જેવા રોગો થાય છે. બહેરાપણું અને અંધાપો આવે છે. ઈન્દ્રિયોની નબળાઈ આવે છે. અકાળે વૃદ્ધાવસ્થા અને મરણ પણ આવે છે. શાસ્ત્રે તો સરગવો અને તુલસી પણ દૂધ સાથે લેવાની ના પાડી છે. માંસ અને ઘી સરખા પ્રમાણમાં ભેગાં લેવાથી વિષરૂપ થાય છે. એ જ રીતે મધ, ઘી, તેલ, પાણી (ખાસ કરીને આકાશમાંથી ઝીલેલું પાણી) સરખા માપે પરસ્પર ભેગાં ન કરાય. કાંસાના વાસણમાં ઘી દસ દિવસ રાખવાથી જેર થઈ જાય છે. મધ કોઈ પણ ગરમ પદાર્થ સાથે ન લેવાય.

મૂળા અને અડદની દાળ સાથે ન ખવાય. પીલુડી ગોળ સાથે ન ખાવી. ફણસ, ગોળ, દહીં કે અડદની દાળ સાથે ન ખાવાં. કેળાં દહીં કે છાશ સાથે ન ખાવાં. આ બધાં સાથે ખાવાથી વિવિધ વિકાર કરે છે. આ વિકારો લાંબા ગાળે થાય છે. ત્યાં સુધી આવા ખોરાકથી શરીરને પુષ્ટિ પણ થાય છે. પણ એ પુષ્ટિ આટકાટના માંડવા જેવી હોય છે. એકદમ અચાનક તૂટી પડે છે.

આયુર્વેદનો સિદ્ધાંત :

આ વિરુદ્ધાહારની પાછળ આયુર્વેદનો એક મહત્ત્વનો સિદ્ધાંત રહેલો છે. દરેક દ્રવ્યમાં પાંચ મહાભૂતો ઓછાવત્તા પ્રમાણમાં મળેલાં હોય છે. દ્રવ્યના સ્વાદ-રસ ઉપરથી જ

ખ્યાલ આવી જાય કે એમાં ક્યાં ક્યાં મહાભૂતો રહેલાં છે. એને અનુસરીને એ દ્રવ્યના ગુણો નક્કી થાય. એ ગુણોમાં જે ગુણ મુખ્ય અસર કરનારો હોય એને દ્રવ્યનું વીર્ય કહે છે. એ ઉપરથી દ્રવ્ય ઉષ્ણવીર્ય છે કે શીતવીર્ય એ પણ નક્કી થઈ જાય. ફક્ત ચાખવાથી જ નહિ. દ્રવ્ય ખાધા પછી પાચનક્રિયા દરમિયાન પણ એમાં રહેલા કેટલાક રસો જે ચાખતી વખતે અસ્પષ્ટ રહ્યા હોય એ વ્યક્ત થાય છે. એની શરીર પર જે અસર થાય છે એથી મન એને ઓળખી લે છે. પાચન દરમિયાન પ્રગટ થયેલા એ રસ અને ગુણને વિપાક કહે છે. છેલ્લે દ્રવ્યનો પોતાનો એક વિશિષ્ટ સ્વભાવ પણ હોય છે. દ્રવ્યનું પાચન થઈ જાય, ધાતુઓ સાથે એ ભળી જાય, એ વખતે શરીર પર એની શું અસર થાય છે, તે પણ જાણી લઈ શકાય છે, એને પ્રભાવ કહે છે. જે દ્રવ્યના રસના, વીર્યના, વિપાકના અને પ્રભાવના ગુણો સમાન હોય, એવા સમાન મહાભૂતોથી ઉત્પન્ન થયેલાં દ્રવ્યોનો પ્રશ્ન તો સરળ છે. પરંતુ બધાં દ્રવ્યો એવાં સમાન લક્ષણોવાળાં હોતાં નથી. કોઈ દ્રવ્યના રસનો ગુણ અમુક હોય છે, એના વિપાકનો ગુણ જુદો જ હોય છે. વીર્યનો ગુણ વળી એથી ય જુદો હોય છે અને પ્રભાવ સાવ જુદા જ પ્રકારનો હોય છે. આવી વિચિત્રતાવાળાં દ્રવ્યોને વિચિત્ર દ્રવ્ય કહેવાય છે. સમાન લક્ષણોથી શરૂ થયેલું દ્રવ્ય આવી અસર કરશે એમ નિશ્ચિતપણે કહી શકાય, પરંતુ વિચિત્ર લક્ષણોથી શરૂ થતાં દ્રવ્યની અસર કેવી રહેશે એ અગાઉથી ભાખી શકાય નહિ. આવાં દ્રવ્યો વિરુદ્ધાહારમાં મોટો ભાગ ભજવે છે.

આદુનો સ્વાદ તીખો હોય છે. એથી એ પાચન વધારે છે. પરંતુ જેને અમ્લપિત્ત હોય, એને આદુ આપવું કે નહિ એ વિચારવું પડે, કેમ કે તીખાં દ્રવ્યો અમ્લપિત્તમાં જે દાહ હોય છે તેને વધારે, એવો ભય રહે. પરંતુ આદુ અમ્લપિત્તમાં લેવાથી પાચન કરે છે છતાં દાહ કરતું નથી, કારણ કે આદુનો વિપાક મધુર થાય છે. મધ મધુર રસવાળું છે પણ એનો વિપાક તીખો છે એટલે મધ મધુર હોવા છતાં કફ કરવાને બદલે કફ મટાડે છે. એટલું જ નહિ, મધ તીખા વિપાકથી ઉષ્ણવીર્ય બની જાય છે. એને લીધે ગરમીમાં લેવાયેલું અથવા ગરમ કરેલું મધ મારક બને છે. રસના ગુણ ઉપર વિપાકનો ગુણ વિજય મેળવે છે. વીર્યના ગુણ ઉપર વિપાકનો વિજય થાય છે. પ્રભાવ બધા ઉપર વિજય મેળવે છે. ચિત્રકના રસ, ગુણ, વિપાક, વીર્ય અને નેપાળાના આ ચારેય સમાન ગુણવાળાં છે, છતાં ચિત્રક પાચક બને છે, અને નેપાળો સખત રેચ લગાડે છે. કારણ કે નેપાળાનો પ્રભાવ જુદો જ છે.

અમ્લ પદાર્થો અને ફળો એ કારણે દૂધ સાથે લઈ શકાતાં નથી. દૂધ મધુર હોઈ શીતવીર્ય. અમ્લપદાર્થો ઉષ્ણવીર્ય હોય છે. કઠોળમાં સ્વાદ ભલે મધુર હોય, પરંતુ એ પણ ઉષ્ણવીર્ય હોય છે. નિમ્બક પણ ઉષ્ણવીર્ય છે. આથી આ બધા પદાર્થો દૂધ સાથે વીર્યવિરુદ્ધ ગણાય છે.

જે રસના ગુણથી, વીર્યથી, વિપાકથી કે પ્રભાવથી વિરુદ્ધ હોય એવાં દ્રવ્યોનો સંયોગ વિરુદ્ધાહાર કરે છે. આ પ્રકારની વિરુદ્ધતા શરીરમાં જઈને ઉપર કહ્યા તેવા ભયંકર વિકારો કરે છે, એ હકીકત છે. પરંતુ વિકારનો જન્મ કેવી રીતે થાય છે, એની પ્રક્રિયા શું છે,

એ સમજાતું નથી. એટલે જ આયુર્વેદ કહે છે કે એને અનુભવવાક્ય માનીને સ્વીકારી લેવું અને અનુસરવું હિતકારી છે. રોગ અને મૃત્યુના ભયમાંથી બચી જવાય છે.

વિજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ :

આધુનિક વિજ્ઞાનમાં પણ હમણાં હમણાં આવી ઘટનાઓ નોંધાઈ છે. ઉન્માદનો એક પ્રકાર - સ્કીઝોફ્રેનીઆનો અભ્યાસ કરતાં જણાયું કે મગજના કોષોને ઉપયોગી એવું એક દ્રવ્ય મગજમાં વપરાઈ જાય પછી તરત એનો નાશ થઈ જવો જોઈએ. પણ એ નાશ કરનારો એક રસ કોઈ કારણે ઉત્પન્ન થતો અટકી જાય છે એથી એ દ્રવ્ય મગજમાં અટકી જાય છે અને મગજમાં વિકૃતિ ઊભી થાય છે. પ્રત્યેક રસ-એન્ઝાઈમ-નું નિશ્ચિત બંધારણ અને નિશ્ચિત કાર્ય હોય છે. પરંતુ કોઈ અગમ્ય કારણે એ બંધારણનો એકાદ અંશ પણ ખોટી રીતે બન્યો હોય તો એનું નિશ્ચિત કાર્ય તેનાથી થઈ શકતું નથી. આહાર-રસનું કામ આવા રસોનું નિશ્ચિત સ્વરૂપનું બંધારણ કરવાનું હોય છે. પરંતુ એમાં કોઈ વિકૃતિ થઈ હોય તો એ બંધારણનું યથાર્થ સ્વરૂપ નિર્માતું નથી. કોઈ અંશ વિકૃત સ્વરૂપે ભળી ગયો હોય છે. સંભવ છે કે આ વિકૃતિનું મૂળ આયુર્વેદ કહે છે એવો વિરુદ્ધાહાર હોય. જેમ મગજમાં એમ જ શરીરનાં બીજાં અંગોમાં પણ ખોટું બંધારણ બંધાતું હોય છે અને તે તે અંગોમાં વિકાર થતા હોય છે. વિરુદ્ધાહારના પરિણામે સર્જાતા રોગો આ પ્રકારના લાગે છે. આવા વિકારો ફક્ત વ્યાધિ જ નહિ, મરણ પણ કરે છે એમ આધુનિક વિજ્ઞાન સ્વીકારે છે. આ અનુભવને હવે જો વિરુદ્ધાહારના બનાવોની સાથે જોડી એનું સંશોધન કરવામાં આવે તો એના પર વધારે પ્રકાશ પડવાનો સંભવ છે.

વિરુદ્ધાહારનું નિવારણ :

આપણે જે આહાર લઈએ છીએ, તેમાં તો અનેક દ્રવ્યો આવતાં હોય છે. એમાં ખારો, ખાટો, તીખો, મધુર વગેરે અને રસોનો સંયોગ થતો હોય છે. દરેક દ્રવ્યના રસ, વિપાક-વીર્ય વગેરેના ગુણ અને પ્રભાવ ભિન્ન ભિન્ન હોય છે. એને લીધે કેટલાય પ્રકારના વિરુદ્ધાહાર રોજ થતા હશે, છતાં રોગ એટલા પ્રમાણમાં થતા દેખાતા નથી, એનું શું કારણ?

આયુર્વેદ કહ્યું જ છે કે માણસ કોઈ એક રસથી ટેવાયેલા રહે એ હિતકર નથી. માણસ જેમ શરીરે ખડતલ હોવો જોઈએ, એમ આહારની ટેવોમાં પણ ખડતલ હોવો જોઈએ. અમુક જ રસથી માણસ ટેવાયો હોય, અને બીજો રસ ન લઈ શકે એ યોગ્ય નથી. એથી માણસ સર્વરસાત્મક બધા રસોથી ટેવાયેલો હોવો જોઈએ. માણસ જેનાથી ટેવાઈ જાય છે એ વસ્તુ એટલી નુકસાન કરી શકતી નથી. જેરથી ટેવાયેલા માણસને જેર પણ મારી શકતું નથી. ઉપરાંત જેનો જઠરાગ્નિ પ્રબળ હોય છે એ પથ્ય અને અપથ્ય બધું પચાવી જાય છે. યુવાન અને બળવાન શરીર પણ વિરુદ્ધાહારનાં અનિષ્ટોને નિષ્ફળ કરવામાં બહુ મોટો ભાગ

ભજવે છે. જે વિરુદ્ધાહાર અલ્પ પ્રમાણમાં અથવા કોઈ કોઈ વાર જ થાય છે, એ પણ નડતો નથી. જે વ્યાયામ કરનારો છે, શ્રમ કરનારો, પસીનો પાડીને જીવનારો છે, એના શરીરમાં પ્રવેશેલા વિરુદ્ધાહારનું ઝેર પસીના વાટે નીકળી જતું હોય છે. શ્રમ બધું પચાવી દે છે. જેમ સ્નિગ્ધ પાત્રમાં પાણી દડી જાય છે, એમ સ્નિગ્ધ શરીરમાં પણ વિરુદ્ધાહારનું ઝેર ટકતું નથી. નાડીઓ વાટે અણુ પ્રવણભાવ ન્યાયે બહાર ધકેલાઈ જાય છે.

જે વિરુદ્ધાહાર છે, ઝેરરૂપ છે, તે પણ અમુક વ્યાધિમાં ઔષધ તરીકે ઉપયોગી બને છે, જેમ કે લસણ અને દૂધ પરસ્પર વિરુદ્ધ વીર્યવાળાં હોઈ સાથે લેવાથી વિકાર કરે છે. પરંતુ ગુલ્મ રોગમાં અને પ્લુરસી જેવા ભયંકર વિકારોમાં લસણને દૂધમાં પકાવીને બનાવેલ ખીર રોગને મટાડે છે, એ અનુભવસિદ્ધ છે. દૂધ અને સૂંઠ, દૂધ અને તુલસી પણ આ જ કારણે વિકાર કરવાને બદલે ગુણ કરે છે. દૂધમાં હળદર અને સહેજ મીઠું મેળવીને ઉધરસ મટાડવા માટે પાવામાં આવે છે.

ઉપરાંત કેટલાંક એવાં દ્રવ્યો ભેગાં કરીને એમાં ઘી પકાવવામાં આવે છે અને એ ઘી રોગ મટાડવામાં ઉપયોગી બને છે. શાસ્ત્ર કહે છે કે આ બધાનાં સંયોજનથી નવું જ દ્રવ્યોત્તર ઊભું થાય છે, જે વિકાર કરવાને બદલે વિકાર મટાડે છે. આવો કેટલોય અલ્પ સંયોગ વ્યવહારમાં થતો રહેતો હોય છે.

વિરુદ્ધાહાર કેવી રીતે વિકાર કરે છે, એ સમજાવતાં આયુર્વેદ કહે છે કે ખાનારના શરીરમાં જઈને એ આહાર કફાદિ દોષોને ખળભળાવે છે. ઊલટી કરાવનારાં કે જુલાબ લગાડનારાં દ્રવ્યો પણ શરીરમાં જઈને ખળભળાટ કરે છે. પરંતુ એમ કરીને એ દ્રવ્યો શરીરમાંથી દોષોને અને મળોને બહાર ધકેલી કાઢે છે. પણ વિરુદ્ધાહાર ફક્ત ખળભળાટ જ કરે છે, બહાર કાઢતો નથી એને લીધે શરીરના દોષો અને ધાતુઓ બંને દૂષિત થાય છે અને એને પરિણામે રોગ થાય છે.

વિરુદ્ધાહારનું અનિષ્ટ પરિણામ દૂર કરવાની યાવી પણ આ પ્રક્રિયામાંથી મળી રહે છે. વમન અથવા વિરેચન દ્વારા ખળભળેલા દોષો વગેરેને બહાર કાઢી નાખવા એ એનો પ્રથમ ઉપાય છે. અને વિરુદ્ધાહારથી જે વિકાર થયો હોય એ વિકારનું શમન કરનારાં ઔષધો લાંબો વખત આપવાથી એનું શમન થાય છે. વિરુદ્ધાહારનું શમન કરનારાં શ્રેષ્ઠ ઔષધો રસાયણગુણ ધરાવતાં ઔષધો છે. શતાવરી, ગળો - ગુગળ, આંબળાં વગેરે રસાયન દ્રવ્યો કહેવાય છે. રસાયન દ્રવ્યોનું નિરંતર સેવન કરતા રહેવાથી પણ વિરુદ્ધાહારના વિકારો થવા પામતા નથી.

માણસને યોગ્યાયોગ્ય આહાર દ્રવ્યોની પસંદગી કરવાનું ડહાપણ ભગવાને આપ્યું છે. શાસ્ત્ર એને પ્રજ્ઞા કહે છે. રજસૂ અને તમસૂ પ્રજ્ઞાને આવરીને ભૂલાવામાં નાખે છે, ત્યારે પ્રજ્ઞા ભૂલ કરે છે અને પ્રજ્ઞાપરાધ થાય છે. વિરુદ્ધાહારનું મૂળ પણ પ્રજ્ઞાપરાધ છે. ખાનપાનમાં સાવધાન રહેવું એ જ નીરોગી જીવનનો મુખ્ય ઉપાય છે.

૬. અભણને દોરાધાગામાં અંધશ્રદ્ધા છે અને ... ભણેલાને વિલાયતી દવાઓમાં!

મારા એક મિત્રને પેટમાં દુખતું હતું. તેમણે ડોક્ટરની સલાહ લીધી. ડોક્ટરે દવા લખી આપી. તે બજારમાંથી અઢી રૂપિયા ખર્ચીને લઈ આવ્યા. દવા વાપરી પણ કશો ફાયદો ન થયો. એ ભાઈ મારી પાસે આવ્યા. અત્યાર સુધી તેમણે કરાવેલા ઉપચારોની વાત કરી. આ દવાની પણ વાત કરી અને મને શીશી બતાવી.

દવાનું નામ પેટન્ટ કરેલું હોય છે. દવાની બનાવટમાં વાપરેલી વસ્તુઓની યાદી આધુનિક ફાર્મસીઓ શીશી ઉપર લખતી હોય છે. આ દવા ફ્રાન્સ દેશની ફાર્મસીએ બનાવી હતી. દવાની બનાવટમાં 'એલિયમ સેવિટમ'નો ઉપયોગ કર્યો હતો. આ નામ લેટિન ભાષાનું હતું પણ વનસ્પતિશાસ્ત્રના અભ્યાસ દરમિયાન આ નામ આવ્યું હતું. એ ઔષધિનું હિંદી નામ શોધતાં જણાયું કે એ દવામાં બીજું કંઈ નહિ ફક્ત લસણ હતું. ઉપર એનું કઠણ પડ હતું કે તેમાં શું છે એની ખબર ન પડે. પડ તોડ્યું એટલે એની અંદરથી એવી ખાટી અને સડેલી ગંધ આવી કે પેલા મિત્રે પણ નાકે રૂમાલ ધરી દીધો. કોણ જાણે કેટલાંયે વર્ષો પહેલાં લસણમાંથી આ દવા બનાવી હશે. આ દવાથી તો પેટનો દુખાવો ન હોય તો પણ થાય, મટવાનો તો સવાલ જ ક્યાં રહ્યો?

આવી તો કેટલીયે દવાઓ પરદેશથી આવે છે, કરિયાતું અને ઈન્દ્રજવ જેવી આડે વગડે ઊગતી વસ્તુઓ પણ પરદેશથી રૂપ બદલીને આપણે ત્યાં આવે છે અને લાખો રૂપિયા એવી દવાઓ માટે પરદેશ તણાઈ જાય છે. જે ચીજો આપણે આંગણે જ પેદા થાય છે, ઢગલાબંધ પેદા થાય છે અને નકામી વેડફાય છે એને માટે પૈસા ખર્ચાઈએ છીએ. એટલું જ નહિ પણ એ પૈસા પરદેશ મોકલીએ છીએ.

આ ભૂલ અભણ અને અજ્ઞાન માણસો કરે છે એમ નથી. ભણેલોગણેલો વર્ગ આ ભૂલ કરે છે, રોગનું વિજ્ઞાન જાણનાર દાકતરો કરે છે અને આખા દેશના આરોગ્યની જવાબદારી લઈને બેઠેલી સરકાર પણ એ જ ભૂલ કરે છે. રાષ્ટ્રીય ઉદ્યોગો, રાષ્ટ્રીય સંપત્તિ અને રાષ્ટ્રીય સંસ્કૃતિની સતત ચિંતા કરનારાઓ પણ દવાની બાબતમાં એ જ ભૂલ કરે છે.

આ ભૂલનું કારણ વિજ્ઞાનનો વહેમ છે. જેમ અજ્ઞાની માણસો વહેમથી દોરાધાગામાં અને મંતરજંતરમાં આંધળી શ્રદ્ધા રાખે છે, તેમ ભણેલાઓ, ખાસ કરીને વિજ્ઞાન ભણેલાઓ એવા જ વહેમથી વિજ્ઞાનની વાતોમાં આંધળી શ્રદ્ધા રાખે છે. વિજ્ઞાને મહાન સિદ્ધિઓ મેળવી છે, આંજી દે એવાં પરિણામો બતાવ્યાં છે, માટે વિજ્ઞાન સાથે જોડાયેલી બધી વાતો સાચી જ છે, એવી આંધળી શ્રદ્ધા આજે ભણેલા વર્ગમાં બંધાઈ ગઈ છે અને દેશના તંત્રવાહકો પણ એના જ ઉપર આધાર રાખે છે, વેજીટેબલ ધીથી ગૌ-ઉછેરના ધંધાને ધક્કો પહોંચે છે. લોકોની નીતિમત્તાને ધક્કો પહોંચે છે અને વેજીટેબલ ધી વાપરનારા અનેક લોકોના આરોગ્યને

પણ દેખીતો ધક્કો પહોંચે છે. પરંતુ જ્યાં સુધી વિજ્ઞાનનું સમર્થન ન મળે ત્યાં સુધી એ પાપ દૂર કરવા માટે કશું ય થઈ શકતું નથી.

વિજ્ઞાનનો વહેમ એટલો ઊંડો ગયો છે કે વિજ્ઞાનના નામે થતી બધી વાતો સાચી જ લાગે છે. વિજ્ઞાન પશ્ચિમના દેશોમાં વધારે વિકસ્યું છે, માટે ત્યાંની વાતો અને ત્યાંની બનાવટો બધી સાચી છે, સારી છે, એવી પાકી ખાતરી સૌનાં મનમાં પડી જ છે, નહિતર ઘરના રસોડામાં પડેલું લસણ ફોલીને એની કળી ખવડાવવાને બદલે દાકતર એ જ લસણની ફાંસમાં બનાવેલી ટીકડીની ભલામણ કરે ખરા? પરંતુ એ ખાતરી તો એટલા માટે દઢ થઈ ગઈ છે કે પેટમાં શું નાખે છે, એની દરદીને ખબર ન હોય. દવા ચીંધનારા દાકતર પોતે પણ એ પેટનું નામવાળી દવા ખરેખર શાની બનેલી છે, એ જાણવાની કાળજી નથી રાખતા અને કદાચ કોઈ દાકતર કાળજી રાખે તો પણ ઔષધિઓનાં ગુણદોષ અને પરિચય બાબતમાં એમની કોલેજોએ પણ ઘણું ઓછું શીખવ્યું હોય છે.

વિજ્ઞાને શીખવ્યું છે કે રોગનું કારણ સૂક્ષ્મ જંતુઓ છે. એ જંતુઓનો ભય વિજ્ઞાને એટલો બધો ફેલાવી દીધો છે કે એ જંતુઓનો ભય પોતે પણ રોગ જેવો થઈ પડ્યો છે. તમે નજર સામે જ ગાયો દોહીને તાજું શેડકુંદું દૂધ આપો તો પણ વિજ્ઞાનનો અભ્યાસી શંકા કરશે કે આ ગાયના શરીરમાં કોઈ રોગનાં જંતુઓ હશે તો? બનશે તો એવી કોઈ સારી ડેરીનું પેસ્ચ્યુરાઈઝ કરેલું દૂધ વધારે પસંદ કરશે કારણ કે ડેરીના સંચાલકોએ જાહેર ખાતરી આપી છે કે અમારી ડેરીનું દૂધ કોઈ પણ જાતનાં જંતુઓથી રહિત હોય છે.

વિજ્ઞાનના વહેમનો ઓછાથી તો દૂર દૂરનાં ગામડાંઓનાં લોકો ઉપર પણ પડ્યો છે. ગામડાના એક વેપારીને મલેરિયા લાગુ પડ્યો હતો. હું તેમને દવા આપતો હતો, દવામાં લોહભસ્મ, ઝેરકોચલું અને ક્વિનાઈનનું મિશ્રણ અપાતું હતું. વખત વધારે લાગ્યો એટલે કંટાળીને તેઓ એક દાકતર પાસે ગયા. દાકતરે તેમને ‘ઈસ્ટન્સ સિરપ’ લખી આપ્યો. એ ભાઈ મને એ દવા બતાવવા આવ્યા. શીશી ઉપર લખેલી યાદી બતાવી. મેં તેમને કહ્યું કે જે દવાઓ હું તમને આપતો હતો, એ જ આમાં છે. આ દવા ખાંડના શરબત સાથે મેળવેલી છે. હું તમને મધ સાથે તુલસીના રસમાં આપતો હતો. એથી વધારે લાભ થાય કે ઓછો? પણ સરકારી દાકતરે લખી આપેલી દવામાં આવી ઘરગથ્થુ ચીજો હોય, એની કલ્પના પણ કઈ રીતે આવે? એમને શ્રદ્ધા ન જ બેઠી.

ઘરઆંગણે છૂટથી મળતી તાજી ઔષધિઓને વાપરવાને બદલે એને માટે પૈસા પરદેશ મોકલવા પડે અથવા હવે આપણા દેશના મૂડીદારો શહેરમાં ફાર્મસીઓ શરૂ કરવા લાગ્યા છે, ત્યાં મોકલવા પડે છે. એનું કારણ એ છે કે વિજ્ઞાનની ઉપાસના આપણે બુદ્ધિથી નથી કરતા, વહેમથી કરીએ છીએ.

આ વહેમ ટાળવાનો ઉપાય ઘણો સહેલો છે. પણ એ ઉપાય ઉપરથી કરવા પડે એમ છે એ મોટી મુશ્કેલી છે. લોકો પાસે દેશી ઔષધિઓની ઘરગથ્થુ સમજણ અને ઓળખાણ

પડેલી છે. એ સમજણને વિજ્ઞાનશુદ્ધ કરી લેવી જોઈએ. પરંતુ મુખ્ય સવાલ એ વસ્તુઓની પ્રતિષ્ઠાનો છે.

પ્રતિષ્ઠા આપવાનું કામ દવાઓ બતાવનાર દાકતરો અને દાકતરોને ભણાવતી મેડિકલ કોલેજોનું છે. મેડિકલ કોલેજોમાં વિદ્યાર્થીઓને રસાયણશાસ્ત્ર, રોગવિજ્ઞાન, જીવાણુશાસ્ત્ર વગેરે અનેક શાસ્ત્રો શીખવાય છે, પણ દેશમાં નીપજતી અને દવામાં ડગલે ને પગલે વપરાતી ઔષધિઓના ગુણદોષ અને પરિચય અંગે બહુ જ ઓછું શીખવાય છે. દવાની બાબતમાં દાકતરે ફાર્મસીઓ ઉપર આધાર રાખવાનો હોય છે. એટલે દવા માટે દાકતરે હંમેશા ફાર્મસીઓ તરફથી થતી નવી નવી જાહેરાતોથી માહિતગાર રહેવાનું હોય છે. સંજોગવશાત્ જો દાકતર એવે સ્થળે જઈ ચડે જ્યાં બહારથી દવા મળી શકે એમ નથી. ત્યાં દાકતર સંપૂર્ણ જ્ઞાન અને કુશળતા ધરાવતો હોવા છતાં સાધન વગરના સુતાર જેવા નકામો થઈ પડે છે. જો ઔષધિઓ જાણનાર દાકતર હોય તો જ્યાં જાય ત્યાં તરત કામચલાઉ દવાખાનું ઊભું કરી શકે.

૭. શરીરને કોરી ખાતી સુંવાળપ

આયુર્વેદ વ્રતોને પણ આરોગ્યનાં સાધન ગણ્યાં છે. વ્રતો એટલે તિતિક્ષા (સહનશીલતા)ની કેળવણી, શરીરને ખડતલ, કાર્યક્ષમ અને ટાઢ, તડકો, ભૂખ, તરસ વગેરે સહન કરે અને પરિણામે મન પણ અવિચલિત થઈ શકે એવું ઘડવાની તાલીમ. વ્રતમાં તો ઉપવાસ કરવાના હોય, ઉપવાસની રાત્રે જાગરણ કરવાનું હોય. માઘ માસની કડકડતી ઠંડીમાં ઠંડા પાણીથી નહાવાનું હોય, એક આસને અમુક જપ પુરો થતાં સુધી બેસવાનું હોય, આહાર-વિહારમાં અમુક વસ્તુ ન લેવી અને અમુક વસ્તુ જ લેવી, આવા નિશ્ચિત ત્યાગ અને સેવન કરવાનાં હોય. મેડિકલ કોલેજમાં ભણતા વિદ્યાર્થી આવી વાત સાંભળીને હસે છે. એને એમ લાગે છે કે આરોગ્ય સાથે એને શું સંબંધ? એમને તો શીખવા એ મળે છે કે રોગ મોટે ભાગે જંતુઓથી થાય અથવા આહાર તત્ત્વોમાં કોઈ તત્ત્વની ઊણપ રહી ગઈ હોય તો એથી થાય અથવા શરીરના કોઈ મહત્ત્વના અવયવમાં કંઈ વિક્રિયા થાય તો એથી રોગ થાય. કોઈ કોઈ બાબતો વળી માણસોને એલર્જી તરીકે અસર કરીને વગર કારણે પણ રોગ ઊભા કરે છે. પરંતુ રોગની એટલી જ સંપ્રાપ્તિ હવે જૂની થઈ ગઈ છે. આજે તો વિજ્ઞાનની કેટલીક શાખાઓ ઘણી આગળ વધી છે એને તેણે આરોગ્યશાસ્ત્ર ઉપર ઘણી અસર કરી છે. જનપદોધ્વંશક - એપીડેમીક રોગ વખતે પણ રોગનો પ્રતિકાર કરી શકનાર શરીર અને મનની સ્થિતિ હવે સમજાતી જાય છે. વિજ્ઞાન આયુર્વેદની નજીક આવતું જાય છે. પરંતુ આપણી મેડિકલ કોલેજમાં ખપનું નહિ એવું એટલું બધું શીખવાય છે કે જે ખપનું છે એ

શીખવવાનો સાત વર્ષે પણ સમય રહેતો નથી. છતાં એ જ કોલેજોને ધોરણે આયુર્વેદની કોલેજો ચલાવવાનો દુરાગ્રહ સેવામાં આવે છે.

હાર્વર્ડ વિશ્વવિદ્યાલયના માનસશાસ્ત્રના પ્રોફેસર સ્વ. વિલયમ જેમ્સ ‘સ્વભાવ’ નામના પુસ્તકમાં લખે છે કે પ્રયોજન વિના પણ હંમેશા થોડોઘણો શ્રમ અવશ્ય કરો અને એ રીતે તમારી કાર્યશક્તિ જાળવી રાખો. પ્રયોજન વિના પણ થોડુંઘણું કષ્ટ ઉઠાવો. તમને ન જ ગમતું હોય એવા કામમાં પણ મહેનત કરો, ઓછામાં ઓછું બે-ત્રણ દિવસે એક વખત તો એવું શ્રમવાળું કામ કરો જ. કારણ કે જ્યારે એની જરૂરત ઊભી થશે ત્યારે એની ટેવના અભાવે જ તમે પાછા નહિ પડો. ફક્ત એ જ કારણે પરીક્ષામાં નાપાસ નહિ થાઓ. કઠણ કાળ સૌને આવે છે. આપણે નથી જાણતા કે કોઈ મુસીબત અથવા ક્યા સંકટનો સામનો કરવાનું આપણે ભાગે આવશે અથવા તે ક્યારે આવશે? એવો ય સમય આવે છે કે જ્યારે પાસે પૈસા હોય પણ અનાજ ન હોય અને છતે પૈસે ભૂખે મરવું પડે. આવા વખતે ધીરજ એ જ માણસ રાખી શકશે જેને ઉપવાસ સહન કરવાની આદત છે.”

પ્રતો આવી આદત શીખવે છે. ઉપરાંત એનું સર્વશ્રેષ્ઠ પ્રયોજન પણ આપે છે.

શરીર અને મન ગમે તેવી વિપત્તિને પહોંચી વળી શકે એવાં કાર્યક્ષમ રાખવા માટે જેટલો શ્રમનો મહાવરો આવશ્યક છે, એટલો જ ટાઢ, તડકો, ભેજ વગેરે સહન કરવાનો મહાવરો પણ આવશ્યક છે. શિયાળામાં કડકડતી ટાઢ વાતી હોય ત્યારે ગરમ કપડાં મળી શકતાં હોય, છતાં ટાઢ સહન કરવા ખાતર પણ સહન કરવી જોઈએ. જેથી કોઈ પ્રસંગે ટાઢ વેઠવાનો સમય આવે ત્યારે ન્યુમોનીઆ ન થઈ જાય. ઉનાળામાં મધ્યાહન-કાવ્ય માણનારા કાકાસાહેબ કાલેલકર જેવા થોડા નીકળશે. પરંતુ સહેજ તડકો લાગવાથી સન સ્ટ્રોક લાગી જાય અથવા મૂર્ચ્છા આવી જાય એવું શરીર થવા ન દેવું હોય તો ઉનાળાનો તડકો શોખ ખાતર પણ સેવવો જોઈએ. ઉનાળામાં એરકન્ડિશનરૂમમાં રહેનારાઓને શરદી થતાં વાર લાગતી નથી એ જાણીતો અનુભવ છે. ગરમીને લીધે ધગેલી ધરતી પર પહેલો વરસાદ પડે એ વખતે જે સુગંધ ધૂટે છે અને વરસાદનાં ફોરાં શરીરને પ્રસન્ન કરે છે, એની મોજ આજે કોઈ લઈ શકે છે? સહેજ પણ પલળવાથી શરદી થઈ જવાનો ભય સેવનારા અને હંમેશા ગરમ પાણીએ જ નહાવાવાળા ચોમાસાની ઋતુમાં પણ નદીએ નાહવાનો આનંદ નથી લઈ શકતા, એ શિયાળામાં કઈ રીતે નાહી શકે? આજે તો ઉનાળામાં પણ ખુલ્લી હવામાં નાહવાથી શરદી લાગી જાય છે.

મીઠું એ કંઈ શોખની વસ્તુ નથી, આવશ્યક વસ્તુ છે. પરંતુ એને પણ છોડવું પડે એવો પ્રસંગ જીવનમાં કોઈ વાર આવી જાય છે. ત્યારે કેટલું આકરું પડે છે તે અનુભવીને પૂછી જોજો. બે દિવસ નહિ, ફક્ત બે ટંક અલૂણાં ખાવામાં પણ સ્વાદનો અભાવ એટલો નડે છે કે શરીરમાં નબળાઈ આવી જાય છે.

જેમ મીઠામોળું સહન કરવાની જીભને ટેવ હોવી જોઈએ, તેમ ખારું સહન કરવાની શક્તિ પણ હોવી જોઈએ. સ્વ. દરબાર સાહેબ શ્રી ગોપાલદાસ દેસાઈના જીવનનો એક પ્રસંગ છે. એક મિત્રને ત્યાં જમવા બેઠેલા. દૂધીનું શાક હતું. દૂધી ભૂલથી કડવી આવી ગયેલી. કોઈને એ ખબર નહિ. દરબાર સાહેબે પહેલે કોળિયે જ અનુભવ્યું કે દૂધી કડવી છે. પણ યજમાનને ઓછું ન લાગે એ માટે તેમણે ખબર પડવા ન દીધી. પરંતુ કોળિયે કોળિયે કડવું શાક કેટલોક વખત ખાઈ શકાય? એમણે ઉતાવળ કરીને બે-ત્રણ કોળિયામાં જ બધું શાક પૂરું કરી નાખ્યું. યજમાનને આ જોઈને લાગ્યું કે દરબાર સાહેબને આ શાક બહુ ભાવ્યું એટલે એમણે આગ્રહ કરીને વધારે શાક પીરસ્યું. હવે તો દરબાર સાહેબને ધીરજ રાખીને કોળિયે કોળિયે કડવું મોઢું કરવું જ પડ્યું, છતાં વાતના રંગમાં કે મોઢાના ભાવમાં દરબાર સાહેબે બિલકુલ ફેર પડવા ન દીધો. માણસની મહત્તા આવી શક્તિથી ઘડાય છે. મરચે મોળું કે તીખું, મીઠે મોળું કે ખારું અથવા કંઈ પણ જીભને ન ભાવે એવું નિભાવી લેવા માટે ઠીક ઠીક મનોબળ જોઈએ છે. લશ્કરના માણસો એમની શક્તિ પરેડથી કેળવે છે, એવી જ રીતે મનોબળ અભ્યાસથી - મહાવરાથી વધે છે. પ્રતો આવો મહાવરો આપે છે.

પ્રતોથી અણગમતું સહન કરવાની ટેવ પડે છે એમ કેટલીક ખોટી ટેવોમાંથી મુક્તિ પણ મળે છે. ચા, બીડી, અફીણ વગેરે વ્યસનોથી ઊભી થતી લાચારીઓ ઘણાં જોઈ કે અનુભવી હશે. એક વખત એક બંધાણી વિદ્યાર્થીને પ્રવાસમાં બીડીની તલપ લાગી, બીડી ક્યાંયથી ન મળી એટલે શરીર એકદમ ઢીલું થઈ ગયું. જરા પણ આગળ ચાલવાની શક્તિ ન રહી. એ વિદ્યાર્થીને મારે ખભે બેસાડીને લઈ જવો પડેલો. અફીણ વિના પગ ઢસડતા ઘણા માણસોની વાતો આપણે સાંભળીએ છીએ. એકધારું સુખી અને સુંવાળું જીવન જીવવાની ટેવ પણ આવા વ્યસન જેવી દઢ થઈ જાય છે. હંમેશાં ગાદલાં પર સૂનારો માણસ જમીન પર ઊંઘી શકતો જ નથી. શરીર દુખે છે. ખોરાકમાં પુષ્કળ પ્રવાહીથી ટેવાયેલ માણસ લૂખા રોટલા, રોટલી ખાઈ શકતો નથી. ઝીણું મલમલ પહેરનાર એથી સહેજ જાડું કપડું પહેરવાથી પણ બેચેની અનુભવે છે. રસોઈમાં સહેજ ગંધ કે સ્વાદફેર થવાથી પણ ઘણા માણસો તો બિલકુલ ખાઈ શકતા નથી. પરિણામે આપણે જોઈએ છીએ કે એને બીમાર પડતાં પણ વાર લાગતી નથી.

આયુર્વેદમાં અપથ્ય વસ્તુઓને પણ ટેવ દ્વારા પથ્ય કરવાનું સૂચવવામાં આવ્યું છે. અસાત્મ્યને પણ સાત્મ્ય કરવાની રીતને ‘ઓકસાત્મ્ય’ કહેવામાં આવે છે. આવી રીતે ઘડાયેલો માણસ ઋતુઓનો ગુલામ રહેવાને બદલે તેનો રાજા બને છે. ઋતુ ઋતુઓના ફેરફારો તેને બીમાર પાડવાને બદલે આહ્લાદ આપે છે. ખોરાકના, સ્થાનના, રહેણીકરણીના કે વાતાવરણના ફેરફારો તેનામાં એલર્જી ઊભી કરવાને બદલે વધારે તાજગી અને પ્રસન્નતા આણે છે.

જીવતા જીવમાં એક શક્તિ છે કે ઉગ્ર વિષને પણ અનુકૂળ થઈ જવું, કારણ કે જિજીવિષા એટલી પ્રબળ છે. જે જંતુઓ પહેલાં ડી.ડી.ટી.થી મરી જતાં તે હવે નવી મરતાં.

એમને તે ઓક્સાલ્મિક થઈ ગયું, પરંતુ એ જંતુઓ હજી આપણને મારે છે, કારણ કે આપણે બાહ્ય સંરક્ષણ શોધવા પ્રત્યે એટલું બધું ધ્યાન આપ્યું કે આપણી અંદર રહેલ શક્તિને કામ કરવા ન દીધું. બલકે શરીરમાં જુદા જુદા રોગનાં વેકસીન દાખલ કરીને એ રોગનાં જંતુઓને માટે આપણા શરીરમાં એક ‘ઓક્સાલ્મિક’ આપી દીધું. હવે એ શરીરમાંથી ખસતાં નથી, એનું વિષયક પણ અટકતું નથી.

ખુલ્લો તડકો ભારતને ઈશ્વર તરફથી મળેલું શ્રેષ્ઠ વરદાન છે. પરંતુ તડકામાં વધારે રહેવાથી ચામડી શ્યામ થઈ જાય છે. તડકાને અભાવે રહેતો ચામડીનો ફીકો પીળો રંગ શહેરીઓને વધારે ગમે છે. રંગ જાળવી રાખવા માટે ઘણાં નાણાં સ્ત્રીઓ ખર્ચે છે પણ તડકાથી ડરીને દૂર રહેવાનું પરિણામ એ આવે છે કે એનીમિયા અને યકૃતના રોગો વધતા જાય છે. ઉપરાંત વિટામિન ‘ડી’ ઓછું ઉત્પન્ન થવાથી સ્ત્રીઓની શરીરનું કદ પણ રોજે રોજ નાનું થતું જાય છે. નવી પેઢી નીચી થતી જાય છે. એને વધારે નીચી જવા દેવી ન હોય તો ચામડીના રંગનો મોહ છોડવો પડશે.

ફક્ત ચામડીનો જ રંગ નહિ, કપડાંના રંગ જેવી ઉજળાશ ગામડાંની ધૂળથી રોળાઈ ન જાય એ માટે વિદ્યાર્થીઓ વેકેશન ગાળવા માટે ગામડાંમાં ઓછાં જાય છે અને સાચી પ્રજાનો પ્રત્યક્ષ સંપર્ક થોડો ઘણો પણ મળે એમ છે તે ખૂંચે છે. કોઈ વાર કાર્યક્રમ તરીકે ‘શ્રમયજ્ઞ’ કરવા વિદ્યાર્થીઓ બહાર આવે છે પણ દરરોજનો શ્રમ નથી થતો. તેનાં કારણોમાં મોટું કારણ કપડાંની સફાઈ જાળવવાનું પણ છે. કેટલાંક કન્યા-છાત્રાલયોમાં આ જ કારણે બહેનો પોતાનાં વાસણ પોતે માંજવાને બદલે કામવાળી પાસે મંજાવે છે.

દેહની અતિ આળપંપાળથી દેહાધ્યાસ વધે છે, એનું નુકસાન સામાન્ય પ્રમાણમાં ભાગ્યે જ નજરે ચડે છે. રાષ્ટ્રીય લડતમાં જોડાવામાં કેટલીય મહાન વ્યક્તિઓને આ આળપંપાળ નડેલી. આ દેહાધ્યાસ સૌથી વધારે બીમારી સમયે નડે છે. જેણે કદી મુશ્કેલી વેઠી નથી એ રોગના હુમલાને રોકી શકતો નથી અને આવેલા રોગને સહન કરી શકતો નથી. રોગને એકદમ દબાવી દેવાનાં ઔષધો વાપરવા પાછળ આ માનસ રહેલું છે. સૌ સમજે છે કે આખર તો એથી શરીરને નુકસાન જ છે. પણ દરદીની લાચારી આગળ ડોક્ટર પણ લાચાર થઈ જાય છે, સુંવાળા શરીરમાં મન પણ સુંવાળું થઈ જાય છે. આ દુનિયામાં દેહને તેમ મનને પણ અનેક આઘાત-પ્રત્યાઘાતો વેઠવા પડે છે, પરંતુ રોગ, મૃત્યુ કે એવાં દુઃખો જોઈને દુઃખોનું મૂળ શોધી તે દૂર કરવા પાછળ ભગવાન બુદ્ધ જેવા કોઈક વિરલા જ નીકળે છે. મોટા ભાગના માણસોને તો એ દુઃખો જોઈને અંતઃકરણમાં કંપારી છૂટે એવો ભય પેસી જાય છે, અને એ ભયને લીધે, જીવનસંઘર્ષ માટે જરૂરી હિંમત પણ માણસ ગુમાવી બેસે છે. એથી કાં તો માનસિક વિકૃતિ થાય છે અથવા હિસ્ટીરીઆ કે એવા માનસિક રોગો થઈ આવે છે. પહેલાંની સરખામણીમાં માણસ આજે માનસિક સંઘર્ષ થોડો ખમી શકે

છે. એટલે આજે માનસિક રોગો, ગાંડપણ અને આપઘાતના બનાવો વધતા જાય છે. આનું કારણ બીજું કોઈ નથી, દેહની અને મનની સુંવાળપ એ જ મોટું કારણ છે.

દેહની સાચવણમાં જેટલી અસ્વાભાવિકતા વધી છે, તેટલી જીવનમાં પણ વધી છે, એથી જીવનશક્તિનો આસાધારણ ઘાસ થઈ રહ્યો છે. પુરુષનું પુરુષત્વ અને સ્ત્રીનું સ્ત્રીત્વ ઓછાં થતાં જાય છે. પ્રભાવશાળી વ્યક્તિત્વ દહાડે દિવસે ઓછાં થતાં જાય છે, એની અસર સર્જનાત્મક ક્ષેત્રોમાં બધે દેખાઈ રહી છે.

આપણા ઋષિઓની પેઠે આધ્યાત્મિક હેતુથી નહિ, તો જર્મનો પેઠે દુન્યવી હેતુઓ માટે પણ આપણાં બાળકો અને જુવાનોને ફરીથી ખુલ્લામાં રહેતાં અને ટાઢ, તડકો અને વરસાદ, વન-વગેરે અથડાતા કરવા પડશે. પ્રતને નામે નહિ તો કેળવણીના નામે એમ કરવું પડશે, નહિ તો ફાંસની પેઠે મોટું લશ્કર અને પુષ્કળ સાધનો હોવા છતાં વગર લડ્યે શરણાગતિ સ્વીકારવાનો સમય આવશે.

માર્શલ પેંતાએ ફાન્સની હાર સ્વીકારતી વખતે કહેલું કે ફાંસ અતિ સુંવાળપને લીધે હાર્યું છે. ભવિષ્યમાં આપણે હાર સ્વીકારવાનો સમય આવે એ પહેલાં ચેતીએ.

૮. સત્ત્વબળ

યુદ્ધમાં કે શાંતિમાં દરેક સમાજને ટકાવી રાખવા માટે એ સમાજનો ‘મોરેલ’ ખાસ ટકાવવો પડે છે. સારામાં સારાં હથિયારો હોય, સાધનસામગ્રી પુષ્કળ હોય, પરંતુ જો એક વાર પણ મન હાર્યું તો એ સમાજ ટકાવવો મુશ્કેલ છે. આ નિયમ જેટલો સમાજશરીરને લાગુ પડે છે તેટલો જ વ્યક્તિ શરીરને પણ લાગુ પડે છે. ખલીફા હારુન અલ રશીદની એક વાત છે : એક વખત તેઓ નગરચર્યા જોવા નીકળેલા. રસ્તામાં એક બિહામણો માણસ મળ્યો. હારુને તેને પૂછ્યું : ‘‘તમે કોણ છો?’’ પેલાએ જવાબ આપ્યો કે ‘હું મૃત્યુ છું. પ્લેગરૂપે તારા મુલકમાં આવ્યો છું. મારે પાંચસો માણસો મારવાં છે.’ એમ કહીને તે જતો રહ્યો. થોડાક દિવસમાં તો માણસોનો સોથ વળી ગયો. હજારો માણસો પ્લેગના મોઢામાં હોમાઈ ગયાં. ફરીથી એક વાર હારુન ફરવા નીકળેલા. પેલો માણસ ફરી એમનો મળ્યો. હારુન કહે, ‘‘અરે તમે તો કહેતા હતા ને, કે તમારે ફક્ત પાંચસો માણસો જ મારવાં છે? અહીં તો હજારો માણસો મરી ગયાં.’’ મૃત્યુએ જવાબ આપ્યો, ‘ખુદાના કસમ, મેં પાંચસોથી વધારે નથી માર્યા. બીજાં જે મર્યા છે તે તો ભયથી એની મેળે મર્યા છે.’ દરેક દેશ અને દરેક કાળ માટે એ વાત સાચી છે. આ ભૌતિક સૃષ્ટિમાં નિરંતર ધબકતી મનોમય સૃષ્ટિ જ સાચી સૃષ્ટિ છે.

આપણો દેહ અન્નમય કોષ છે, એનું ધારણ-પોષણ આહારથી થાય છે. એની વૃદ્ધિ પણ આહારથી થાય છે, પરંતુ દેહ ગમે તેટલો હૃષ્ટપુષ્ટ હોય છતાં અંદરનો પ્રાણમય કોષ

નબળો હોય તો એ દેહ તાકાત વગરનો હોય છે, જ્યારે પ્રાણ બળવાળો પાતળો દેહ ઘણો કાર્યક્ષમ હોય છે. હાથી કરતાં સિંહ એ કારણે જ વધારે બળવાન છે, પરંતુ પ્રાણમય કોષથી ય ઉચ્ચતર મનોમય કોષ છે. પ્રાણ બળવાન હોય તો રોગની સામે સારો પ્રતિકાર કરી શકાય છે. અને ગમે તે પરિસ્થિતિમાં પણ આરોગ્ય જળવાઈ રહે છે. પરંતુ જો મનોમય કોષ બળવાન ન હોય તો પ્રાણ અને દેહ બંનેનાં બળ નકામાં નીવડે છે અને માણસ રોગનો તરત ભોગ બને છે. રોગની સામે પ્રતિકાર કરનારી સૌથી મોટી શક્તિ અપ્રતિહત મન છે. જેનું મન સ્થિર, શાંત અને પ્રસન્ન છે તેના પર રોગનો હુમલો ભાગ્યે જ આવે છે.

આયુર્વેદમાં રોગના ત્રણ કારણોમાં એક કારણ ‘સત્વાવજય’ ગણવામાં આવ્યું છે. સત્વ એટલે મન. જેનું મન હરેરી જાય તો દેહ તરત ભાંગી પડે. ‘ઈલસ્ટ્રેટેડ વીકલી’માં હમણાં ખુદાબક્ષ નામના એક જાદુગરે ઈંગ્લેન્ડમાં સળગતા કોલસા પર ચાલવાનો પ્રયોગ કરેલો તેનું વર્ણન આવ્યું હતું. યુનિવર્સિટીના સંચાલકો પાસે ખુદાબક્ષે એક વાર પ્રયોગ કર્યો, બીજી વાર પણ ઉઘાડે પગે સળગતા કોલસા પર વગર ઈજાએ ચાલ્યો ગયો, પરંતુ ત્રીજી વખત ચાલવાનું કહેવામાં આવ્યું ત્યારે પહેલાં તો તેણે હા પાડી પણ પછી અચાનક ના પાડી દીધી. તેના કારણમાં તેણે કહ્યું કે, “ગમે તેમ પણ અત્યારે મારું મન હારી ગયું છે. અત્યારે હવે ચાલવા પ્રયાસ કરું તો શ્રદ્ધાના અભાવે દાઝ્યા વગર રહું નહિ.” મન કેટલું બળવાન છે તેના ચમત્કારિક દાખલા સાધુસંતોની વાતોમાં પાર વગરના આવે છે. ક્રિશ્ચિયન સાધ્વીઓના મઠોમાં પણ અનેક પ્રસંગ નોંધાયા છે, જેમાં સાધ્વીઓ ઈશુખ્રિસ્તની પેઠે કોસ ઉપર ચડ્યાની વેદના અનુભવતી, એટલું જ નહિ, જે અંગો પર ખીલા ઠોકવાની કલ્પના કરેલી તે અંગોમાંથી લોહીની ધાર પણ થતી.

ભૂતકાળની વાત શા માટે? અત્યારે સૌરાષ્ટ્રમાં ભોરીંગડા ગામમાં એક કણબી છે. તે જૂની ઢબે ડામ દઈને કેટલાક રોગ મટાડે છે, પરંતુ ડામ દેવાની એની રીત ચમત્કારિક છે. દરદીના પેટ પર તે પીપળાનું પાન મૂકે છે. એના પર સાતવડું કપડું વીંટાળે છે અને પોતે દૂર બેસીને એક ધગધગતો સળિયો પોતાના હાથમાં રાખેલી વાંસની ખપાટ પર અડાડે છે, પરંતુ આશ્ચર્ય એ છે કે એ સળિયાનો ડામ ખપાટ પર પડવાને બદલે દરદીના પેટ પર પડે છે. કપડાને કે પાનને અગ્નિની જરા પણ અસર થયા સિવાય દરદીના પેટ પર જે ઠેકાણે ડામ દેવાનું રાખથી નિશાન કર્યું હોય ત્યાં ફોલ્લો ઊઠે છે. મંત્ર, માનતા, ક્રિશ્ચિયન થેરાપ્યુટીક્સ વગેરે પાછળ મનની આ શક્તિ પડેલી છે. પેટમાં રહેલા ટ્યુમરનું ઓપરેશન કરવાનું હતું એવાં એક બહેનને પ્રસિદ્ધ સંત સાંઈબાબા પરની શ્રદ્ધાથી એ ટ્યુમર એની મેળે ઓગળી ગયું અને એ બહેન અત્યારે ઠીક ઠીક ખોરાક પણ લઈ શકે છે. આવાં તો અનેક દૃષ્ટાંતો જોવા-જાણવા મળે છે. એ મનની શક્તિ છે. એને વહેમ કે અંધશ્રદ્ધા ગણવાની કશી જરૂર નથી.

માણસો ઘણીવાર કહે છે કે મનથી જ જો સાજા-માંદા થવાતું હોય તો બીમાર પડીએ જ શા માટે? કલ્પનાના મિષ્ટાનમાં ઓછું ઘી કોણ નાખે? પરંતુ એ ભૂલી જવાય છે કે

એવી કલ્પના માટે પણ મનનું સામર્થ્ય જોઈએ છે. મનની કૃપણતા માણસને ઉદાર થવા ન જ દે. મનની ભીરુતા કલ્પનામાં પણ શૂરવીર થવા ન દે. કલ્પનાને વિશાળ બનાવવા માટે દર્શન વિશાળ જોઈએ. જીવનમાં પણ વિશાળતા જોઈએ. સંકુચિત માનસવાળાં નાનાં મગજ એવી વિશાળતાને સહી પણ શકતાં નથી. એટલે તો મહાન પુરુષોને કમોતે મરવું પડે છે.

મનની રોગજનક અસરનાં મોટાં મોટાં દૃષ્ટાંતો આપણે ઘણીવાર જોયાં હોય છે. જેઓની એક રાત્રી કોષમાં જ પસાર થાય તેને સવારે ઝાડામાં લોહી અચૂક પડે છે. ભયના પરિણામે જીવાન માણસના માથાના કાળા વાળ પણ એક જ રાતમાં ધોળા થઈ ગયા છે. ભયથી મળમૂત્ર તો ઘણાનાં છૂટી પડે છે. શોકને લીધે જઠરાગ્નિ સાવ મંદ પડી જવાના અને પાંડુ તથા નપુંસકતા પણ આવ્યાના દાખલા છે. સતત ચિંતાને લીધે જઠરમાં અલ્સર થયાં છે. અદેખાઈ અને એવાં અકળામણ પેદા કરનારાં માનસિક કારણો તેમજ અહંકારને આઘાત થવાથી માથાના દુખાવાની ફરિયાદ તો આપણી બહેનોમાં ઘેર ઘેર છે. સ્ત્રીઓને ભયથી ગર્ભ પડી જાય છે, એટલું જ નહિ લોહીવાનો રોગ પણ કેટલીય વાર એમાંથી થયો હોય છે. ચિંતા અને ઉદ્વેગથી ગર્ભ સુકાઈ જવાના બનાવો પણ નોંધાયા છે. આ સિવાય નાનામોટા ઘણા રોગોનાં મૂળ દરદીના માનસમાં પડ્યાં હોવાનું જણાયું છે.

અત્યારની ફિઝિઓલોજી પણ એ જ વાત બીજી રીતે કહે છે. શરીરનું આરોગ્ય શરીરમાં રહેલી અંતઃસ્રાવી ગ્રંથિઓના રસોની વ્યવસ્થિતતા પર અવલંબે છે. એ ગ્રંથિઓના રસો મન પર અસર કરે છે અને મનના આવેગો ગ્રંથિઓ પર અસર કરે છે. ક્રોધ સુપ્રારીજનલ ગ્રંથિઓને ઉત્તેજે છે. એથી એડ્રીનેલીન લોહીમાં ભળે છે. શોક પિચ્યુઈટરી ગ્રંથિને નબળી પાડે છે. મનના ઉગ્ર આવેગોથી ગ્રંથિઓની ક્રિયા એટલી ક્ષુભિત થઈ જાય છે કે શરીરમાં તેના રસોની સમતુલા તૂટી જાય છે અને દોષ તથા ધાતુઓમાં વિષમતા ઊભી થાય છે. એ રીતે રોગ પ્રવેશવા માટેનો તખતો ગોઠવાઈ જાય છે એ પછી એક જ ધક્કો પણ બસ થઈ પડે છે. કેન્સરનું મુખ્ય કારણ અત્યારે આ રસોની અવ્યવસ્થા મનાય છે.

માણસનું સમગ્ર વ્યક્તિત્વ એના માનસ પર આધાર રાખે છે. મનનો સ્વભાવ કેટલાકને તો બીજરૂપે વારસામાં આવે છે અને બાકીનો જીવનના અનુભવોથી ઘડાય છે. મન ઈન્દ્રિયો સાથે જોડાયેલું છે અને ઈન્દ્રિયો એના વિષયો સાથે જોડાયેલી છે. મન અહર્નિશ એ વિષયોમાં વળગેલું રહે છે. એની અસર એટલી પ્રબળ રહે છે કે માણસ ગમે તેટલો બુદ્ધિશાળી હોય, બહુશ્રુત હોય, છતાં... શ્રી સહજાનંદ સ્વામી કહે છે કે જે માણસ ક્રોધાદિકથી તણાઈ જતો હોય અને ઈન્દ્રિયોના વિષયો જેને ખેંચી જતા હોય તેનો જીવ હરેરી જાય છે, એનું મન હારી ગયું હોય છે. પછી એને ક્યાંય શ્રદ્ધા બેસતી નથી, એટલું જ નહિ, બીજાને પણ એ પોતાના જેવા જ માની લે છે. આજે આખા સમાજમાં આપણે આ રોગ ફેલાયેલો જોઈએ છીએ ને!

હરેરી ગયેલા મનવાળા માણસની ઈંદ્રિયો માણસ ઈચ્છે તો પણ અંકુશમાં રહેતી નથી. ઘણું ય સમજતા હોય કે અમુક વસ્તુ ખાવી યોગ્ય નથી, પણ જીભ ધરાવે ખેંચી જાય છે. ઉજાગરો ખમાય એમ નથી, પણ ચિત્ત આકર્ષે છે. આવું જ ઈંદ્રિયોનું છે. આયુર્વેદમાં આને અસાત્મ્ય ઈંદ્રિયાર્થ સંયોગ કહેવામાં આવ્યો છે. આરોગ્યને નુકસાન કરે એવા ઈંદ્રિયો અને એના વિષયોના સંયોગ ત્રણ પ્રકારના ગણવામાં આવ્યા છે. અતિ યોગ, હીન યોગ અને મિથ્યા યોગ. અતિ યોગને તો સૌ કોઈ નિષિદ્ધ ગણે જ છે. આયુર્વેદ હીન યોગને પણ નિષિદ્ધ ગણે છે. ઈંદ્રિયોની શક્તિનો ઉપયોગ તો થવો જ જોઈએ, પરંતુ એની મર્યાદા અને રીત ભૂલાવી જોઈએ નહિ. જેનું મન એ જાળવી શકતું નથી, એ મન હારેલું છે. અનારોગ્યને તે અવશ્ય નોતરે છે.

પરંતુ આપણે તો અત્યારે સૌથી વધારે મિથ્યાયોગનો ભોગ બન્યા છીએ. આજનું વાતાવરણ જ એવું થઈ ગયું છે. હોટેલમાં ઉચ્ચ સ્વરે વાગતા રેડિયો અને ગ્રામોફોન, બજારમાં કર્કશ ભૂંગળાંવાળી મોટરો અને અસહ્ય દેકારો કરતા ફેરિયા શ્રવણનો મિથ્યા યોગ કરાવે છે. રાત્રે પણ એ સૂર્યની ગેરહાજરી લાગવા ન દે એટલો વીજળીનો ઉપયોગ આંખનો મિથ્યા યોગ કરાવે છે. ફક્ત લિજજત, શોભા કે આતિથ્યને નામે ગમે તે અને ગમે ત્યારે મોઢામાં ઓરવું એ સ્વાદનો મિથ્યા યોગ છે. આવા મિથ્યા યોગ તો આપણે એકેએક ઈંદ્રિયના કરીએ છીએ. વાહનવ્યવહાર વધતાં હરઘડીએ અકસ્માતનો ભય હૃદયના વેગને સતત વધતો રાખે છે અને હાર્ટફેઈલની ભૂમિકા સર્જે છે. અક્ષરજ્ઞાન અને છાપેલું સાહિત્ય વધતાં તેમ જ સિનેમાનો પ્રચાર વધતાં મનના આવેગોને અસાધારણ હિંચોળા ખવરાવતું આજનું સાહિત્ય અને ચિત્રપટ અંતઃકરણનો મિથ્યા યોગ કરે છે. એની સાથે આર્થિક સંબંધે જોડાયેલાં વર્તમાનપત્રો એમાં અનેકગણો ઉમેરો કરે છે.

દરરોજ કરવાનું કામ અને કામ લેનાર બંનેની સામે સદાય કકળાટ અને ફરિયાદ કરતાં કરતાં વેદથીય બદતર ભાવથી જીવનનું વૈતરું કરનાર આજના બુદ્ધિજીવી વર્ગનું આખું જીવન મિથ્યા યોગ જેવું થઈ પડ્યું છે. આવા અનેક મિથ્યા યોગોની વચ્ચે આપણે જીવીએ છીએ અને એમાં વધારો થાય એવા ઉપાયો લેતા જઈએ છીએ. જાતીય વૃત્તિનો મિથ્યા યોગ વધારે એવી સંતતિ-નિયમનનાં સાધનોનો પ્રચાર તો હવે રાષ્ટ્રીય પાયા પર થઈ રહ્યો છે. આ બધા મિથ્યા યોગનું પરિણામ રોગની વૃદ્ધિમાં આવ્યું છે. રોગ કરનાર જંતુઓ અને શરીરક્રિયા વિષયક ઊણપો સામે પ્રતિકાર કરતી ઔષધિઓ નવી ને નવી શોધાય છે. પણ રોગ મટવાને બદલે વધારે ઊંડા જતા જાય છે. કારણ કે મિથ્યા યોગને લીધે શરીરના એકએક કોષનું અંતઃસ્તલ પણ ખળભળી જાય છે. જેના પર અસર કરવાની તાકાત કોઈ ઔષધમાં નથી. રોજરોજ વધતા જતા જ્ઞાનતંતુઓના રોગોને પીડાશામક દવાઓ લાંબો વખત શમાવી નહીં શકે. અંદરથી ક્ષોભ પામેલાં શરીરને એન્ટીબાયોટીક્સ કે સર્જનની છરીઓ પણ લાંબો વખત કાબૂમાં રાખી નહીં શકે.

રોગનું મૂળ ઈંદ્રિયોના અસાત્મ્ય યોગ છે અને એનું મૂળ હારેલું મન છે. એનો ઉપાય મનોનિગ્રહ સત્વાવજ્ય છે. ઈંદ્રિયોનો સંયમ છે અને સત્ય, શિવ અને સુંદર એવાં પરમ તત્ત્વમાં મનની અચળ શ્રદ્ધા છે. શિક્ષણશાસ્ત્રીઓ, સમાજશાસ્ત્રીઓ, પત્રકારો અને સાહિત્યકારો સૌની ફરજ અત્યારે માણસના મનને, સત્ત્વને બળવાન બનાવવાની છે. અર્થકારણ અને રાજકારણની ગૂંચોનો કાયમી ઉકેલ પણ એમાં જ છે.

જેણે મન જીત્યું છે એણે જગત જીત્યું છે. જેનું મન નીરોગી છે એનું શરીર પણ નીરોગી છે.

૯. મનનો પ્રભાવ

એક ડોક્ટર મિત્રની ચિઠ્ઠી લઈને એક ભાઈ આવ્યા. એમને આખા શરીરે ગાંઠા ગાંઠા થઈ ગયેલા. ક્યારેક એમાં દુખાવો પણ સહેજ રહે. એથી વધારે એની તકલીફ ન હતી. પરંતુ શરીરમાં આટલા બધા ગાંઠા જોઈને દરદીને ચેન કેવી રીતે પડે? ડોક્ટર મિત્રે લખેલું કે અમે એને ન્યુરોફાઈબ્રોમા કહીએ છીએ. પણ એનો કોઈ ઉપાય નથી. ઓપરેશનની સલાહ આપવાનું મન થતું નથી. કદાચ આયુર્વેદ એને મદદ કરે એમ સમજીને એમને તમારી પાસે મોકલું છું.

દરદીની નાડી જોઈ, વાયુનો વેગ ખૂબ હતો. ચક્કર આવવા, જુદાં જુદાં અંગો ફરકવાં વગેરે લક્ષણો પણ હતાં, પરંતુ માંસ અને સ્નાયુઓમાં ગાંઠા પડી જાય એવો વાયુનો પ્રબળ પ્રકોપ શાથી થયો હશે? વાયુનો પ્રકોપ ક્ષયથી થાય અથવા આવરણથી થાય. અહીં એવું એકે ય લક્ષણ દેખાતું ન હતું એટલે મનની શંકા ગઈ.

‘મનમાં એવો ઝંઝાવાત જેવો જોરદાર ઉદ્વેગ થયેલો ખરો? આ દરદ શરૂ થયું એની પહેલાનાં દિવસોમાં આપઘાત કરવા માટે તૈયાર થયેલા? ઓછામાં ઓછાં પંદર-વીસ દિવસ મનમાં આવું તોફાન રહ્યું હોય તો જ આખા શરીરમાં આવા ગાંઠા ઊપડે. સાચું કહો.’ મેં પૂછ્યું. ‘એવા સંજોગ હતા ખરા. આ દરદ પણ એ દિવસોમાં શરૂ થયું છે એ વાત સાચી, સંજોગ બહુ ખરાબ હતા.’ એમણે ધીમે ધીમે સ્વીકાર્યું.

‘આપઘાત કરવાનું મન થાય એટલા જોરદાર?’ મેં ફરી ખાતરી કરવા પૂછ્યું.

‘‘આઠ દિવસ સુધી તો એ માટે જ ઝાવાં માર્યા પણ મેળ ન ખાધો અને બી ગયો, નહિતર આપઘાત કરી નાખ્યો હોત.’’ એમણે ખુલ્લે દિલે બધી વાત કહી.

ન્યુરોફાઈબ્રોમા આખા શરીરમાં ગંઠાઈ ગયા એનું સ્પષ્ટ કારણ મળી ગયું. ચિત્તના અત્યંત પ્રબળ ઉદ્વેગને લઈને વાયુએ જ્ઞાનતંતુઓને એવાં ક્ષુભિત કરી દીધેલાં કે બધે ગાંઠા ગાંઠા થઈ ગયા.

ચિકિત્સા એટલે સંપ્રાપ્તિ વિચ્છેદ, દોષ, વાયુ કૂપિત થઈને દૂષ્ય માંસ અને સ્નાયુઓમાં ગયો છે, ત્યાંથી એને બહાર કાઢવો રહ્યો. એ માટે રાત્રે એરંડ તેલ લેવાનું સૂચવ્યું. શરીરે બલા તેલનું માલિસ સૂચવ્યું.

વીસ દિવસ પછી સમાચાર આવ્યા કે ગાંઠોમાં કોઈ કોઈ વાર દુખાવો અને ફરકાટ રહેતાં હતાં તે મટી ગયાં છે. ગાંઠો નાની થતી જાય છે. લગભગ ત્રણ મહિને સમાચાર આવ્યા કે ગાંઠો ઘણીખરી મટી ગઈ છે. પાંચ મહિને દરદી સાવ સાજા થઈ ગયા.

એક ભાઈ એમનાં બહેનને તેડીને આવ્યા અને કહ્યું, “બહેન બીમાર છે, એની નાડી જુઓ.”

બહેનની નાડી જોઈ. વાયુ અને પિત્ત બંનેનું ખૂબ જોર હતું. લોહીની ગતિ પણ ઉગ્ર હતી. વાયુ અને પિત્ત બંને દોષો રક્તગત થાય ત્યારે એ સંપ્રાપ્તિ શું લાવે એ સહેજે સમજી શકાય. મેં બહેનને પૂછ્યું :

“બહુ લોહી પડે છે?”

“એ માટે જ તમારી પાસે લાવ્યો છું. સાસરેથી બે દિવસથી આવી છે. પાછી જાય એ પહેલાં સાજી કરી દઈએ તો સારું.” ભાઈએ વચ્ચે કહ્યું.

બહેનને ટેબલ પર સુવડાવ્યાં, પેટ, પેડુ તપાસ્યું. પિત્ત અને વાયુના આટલા પ્રકોપનાં અને રક્તગત થવાનાં કોઈ સ્થૂલ કારણો ન દેખાયાં. આહાર વગેરેનું પૂછ્યું, એમાં પણ કંઈ વાંધાભરેલું ન હતું. મેં નાડી જોઈ, નાડીમાં ઉપરોક્ત રક્તગત વાત-પિત્તના વેગ સાથે હૃદયોદ્વેગ પણ ઘણો હતો. નાડી ભયભીત જેવી હતી, મોઢા પર પણ ત્રસ્ત જેવાં લક્ષણો હતાં. એથી કલ્પના કરી લઈને મેં કહી નાખ્યું, “બહેન તમારું આ દરદ નહિ મટે.”

“એનું કારણ?” ભાઈએ પૂછ્યું.

“કારણ એ છે કે પતિપત્ની વચ્ચે રોજ ઝઘડો થતો લાગે છે. રોજ લોહી તપે છે. એમાં જ્યારે પતિ લાકડી લઈને દોડે છે એ જ ઘડીએ બહેનનું લોહી છૂટી પડે છે. પિયકારીની જેમ કપડાં ભરી મૂકે છે, એનો ઉપાય હું શું કરું?”

“બરાબર એમ જ થાય છે.” બહેને સંકોચાતાં પણ આંખમાં પાણી સાથે કહી નાખ્યું, ભાઈ સ્તબ્ધ બની ગયા.

“એ બહુ કોષી છે, મારજૂડ પણ કરે છે. પણ એનું પરિણામ આટલી હદે પહોંચ્યું હશે એની તો મને ખબર જ નહિ. હવે દવા કરો. આપણે એને પછી જોઈશું.” ભાઈએ મને કહ્યું.

મેં એ બહેનને દવા આપી. ભૂરાં કોળાંનું શરબત આપ્યું. એમાં શંખાવળીનો સીરપ પણ મેળવી આપ્યો, જેથી મગજની શાંતિ થાય. એ વખતે તો એમને લોહીવા મટી ગયો. પણ પછી શું થયું એની મને ખબર મળી નથી.

આવો જ એક બીજાં બહેનનો કેસ મારી પાસે આવેલો. એમને પણ મેં એમ જ કહેલું. જવાબમાં એમને લઈને આવેલાં બહેને કહ્યું, “પરિસ્થિતિમાં તો હવે ફેરફાર શક્ય નથી, પરંતુ

ગર્ભાશય કઢાવી નાખવાનો વિચાર કરીએ છીએ. એટલે લોહીવાનો પ્રશ્ન તો પતે.”

“આવી રીતે કોપેલું પિત્ત અને ઊછળેલો વાયુ રક્તમાં ભળીને લોહીવા નહિ કરે તો કંઈ બીજો રોગ કરશે, ચામડી બગડશે. કદાચ બીજા કોઈ અંગમાં વિકૃતિ થાય. નડશે તો ખરું જ.” મેં જવાબ આપેલો. પણ પછી એનો અહેવાલ મળ્યો નથી.

એક બહેન દવાખાને આવીને બેઠાં. શરીર પુષ્ટ કહી શકાય એવું. ઉંમર પણ ૨૭-૨૮થી વધારે નહિ હોય. શરીરમાં કોઈ રોગ પણ ન દેખાય. છતાં સાવ નિસ્તેજ જેવાં બેઠેલાં.

મેં એમને નજીક બોલાવ્યાં અને પૂછ્યું, “તમને શું થાય છે?”

“અશક્તિ એટલી બધી લાગે છે કે કંઈ કરી શકતી નથી. ઘણી ઘણી શક્તિની દવા કરી પણ કંઈ અસર જ થતી નથી.” સાથે આવેલાં એનાં બાએ જવાબ આપ્યો.

મેં એની નાડી જોઈ, નાડી ખૂબ મંદ હતી. “ભૂખ લાગે છે?” મેં પૂછ્યું.

“ટાણે બેસાડીએ એટલે ખાય, પણ ભૂખ તો એને લાગતી જ નથી.” એનાં બાએ જ જવાબ આપ્યો.

આ બધાં લક્ષણો દોષવૈષમ્ય કરતાં અલ્પ પ્રાણતાનાં વધારે હતાં. એનો પ્રાણ મૂરઝાયો હતો, એ સ્પષ્ટ દેખાતું હતું.

“એને કંઈ કૌટુંબિક મુશ્કેલી છે?” મેં જાણવા માટે પૂછ્યું. “ના, કંઈ નથી. ઘરમાં સુખ છે. સુવાવડ આવી એને સાતઆઠ મહિના થયા. કંઈક સુવાવડમાંથી થયું હશે.” એનાં બાએ કહ્યું, “કંઈક નજર પડી હોય એમ લાગે છે.” એમણે ઉમેર્યું.

“સુવાવડમાં કંઈ તકલીફ પડેલી? સુવાવડમાં શું આવ્યું?” મેં પૂછ્યું.

“આ મજાનો દીકરો આવ્યો છે. સુવાવડ પણ નરવી હતી, પરંતુ કોણ જાણે કેમ સુવાવડમાંથી ઊઠી ત્યારની ઢીલી થઈ ગઈ છે. છોકરાને પણ બહારના દૂધ પર ચઢાવી દેવો પડ્યો છે. ધાવણ પૂરું થતું નથી.” એની બાએ જ બધું કહ્યું.

મેં બહેનને વધારે નજીક બોલાવી અને પૂછ્યું, “સાચું કહેજે, બહેન, સુવાવડના છેલ્લા દિવસો દરમિયાન ઘરમાં મોટો કલેશ થયો હતો? અને તું બળી મરવા તૈયાર થઈ હતી? સાવ નિરાશ થઈ ગઈ હતી ને?” “સાચી વાત છે. એવું જ મનદુઃખ થયેલું.” બહેને કહ્યું. “એવી સ્થિતિ કેટલા દિવસ રહેલી?” મેં પૂછ્યું. “લગભગ પંદરેક દિવસ. ત્યારથી ભૂખ જતી રહી છે.” એ બહેને કહ્યું.

“ભૂખ જ નહિ, સુવાવડનો સમય એવો સમય છે કે એ વખતે લાગેલા આઘાતની અસર પ્રાણ ઉપર ઘણી મોટી થાય છે, પ્રાણને ત્યારે જે ધક્કો લાગી ગયો એ હજી પાછો વળ્યો નથી. ખરું કે નહિ?” મેં વિસ્તારથી સમજાવ્યા પછી પૂછ્યું. “સાવ સાચું છે.” બહેને ટાપશી પૂરી.

એ પછી એને અશ્વગંધારિષ્ટ, લોહાસવ અને કુમાર્યાસિવ એ ત્રણેય મેળવીને પીવા આપ્યાં, જેથી યકૃતનું પિત્તોત્પત્તિનું કાર્ય સુધરે, જ્ઞાનતંતુઓનું બળ વધે અને પાચન પણ સુધરે. બે માસમાં બહેન તંદુરસ્ત થઈ ગઈ.

એક બહેન ઝાડાની ફરિયાદ લઈને આવેલાં. એમને પાણી જેવા ઝાડા થયા જ કરે. ડોકટરોએ મરડાની ઘણી દવા આપી. કંઈ ફાયદો ન થયો. શરીર ઘસાતું જ ગયું. વજન ૨૦-૨૫ રતલ ઓછું થઈ ગયેલું. ભૂખ ખૂબ લાગે પણ ખાધું પચે નહિ.

મેં એમને તપાસ્યાં. લક્ષણો અમ્લપિત્તનાં હતાં. અમ્લપિત્ત અધોગ હતું એના ઝાડા હતા. એમાં મરડાની દવા શું ફાયદો કરે? સ્થિતિ એવી થઈ પડેલી કે ગ્રહણી અન્નને થોડો વખત પણ ન સંઘરે. લક્ષણો સંગ્રહણીને મળતાં દેખાવા લાગેલાં.

પહેલાં એમનું શરીર ખૂબ તંદુરસ્ત હશે એ સહેજે દેખાઈ આવે. એમણે પણ એમ જ કહ્યું. છતાં આ રોગ કયા કારણે થયો એનો પત્તો ન લાગે અને સમગ્ર રોગની સંપ્રાપ્તિ ન મળે ત્યાં સુધી ચિકિત્સા પણ શું કરવી? આહારવિહાર એવો ન હતો જેથી અમ્લપિત્ત થાય. ઉપરાંત અહીં તો ગ્રહણી પણ શિથિલ થયેલી. એ તો નિરાશા અને ઉદ્વેગવાળી મનોદશામાં લાંબો વખત રહેવું પડ્યું હોય તો જ થાય.

મેં એમને જ પૂછ્યું, “આ દરદ શરૂ થયું એ પહેલાં ઘરમાં વાતાવરણ બહુ જ ક્લેશ અને ઉદ્વેગ કરે એવું રહેતું ખરું?”

“થયું છે તો એમ જ. અમારા કુટુંબમાં એક લગ્ન એવાં થયેલાં જેથી મારા પતિને બહુ જ દુઃખ થયેલું. આથી એ આખો દિવસ ચિડાયેલા રહે. વાતવાતમાં ખીજાય અને મોઢું તોડી લે. એથી ખાધું બળીને રાખ થઈ જતું. ખાધું ય ગળે ન ઊતરતું. બે મહિના આવા ગયેલા. ત્યાર પછી આ દરદ શરૂ થયું, તે હજી મટતું નથી.” બહેને વિગતવાર ઈતિહાસ આપ્યો. મારે જોઈતી હતી તે ચાવી મળી ગઈ.

પહેલાં મેં એમને અમ્લપિત્તની જ ચિકિત્સા આપી. પણ એથી જોયું કે અમ્લપિત્તથી જે ખોટી ભૂખ લાગતી હતી તે ઓછી થઈ. પણ સાચી ભૂખ ઊઘડતી ન હતી. ખાવામાં સ્વાદ આવતો ન હતો અને મ્યુક્સવાળા ઝાડા આવ્યા જ કરતા હતા. આથી નક્કી કર્યું કે યકૃતનું કાર્ય મંદ છે. એ જ્યાં સુધી ઉત્તેજાશે નહિ અને પાચનક્રિયામાં પૂરું પિત્ત આવશે નહિ ત્યાં સુધી ફાયદો નહિ થાય. એથી રાત્રે આરોગ્યવર્ધની આપવી શરૂ કરી. સાત દિવસે એ ઉપચાર ઉમેરાયો. એટલે તરત ફેર પડ્યો. ભૂખ ઊઘડી. પેટમાં પણ ઠીક લાગ્યું. ઝાડા પણ ઓછા થયા. ફક્ત દૂધ પર રાખેલાં, એમાં ભરડકું ઉમેર્યું, શક્તિ પણ આવી.

ઓચિંતા ફરી ઝાડા થવા લાગ્યા. એનું પ્રમાણ અસાધારણ વધી ગયું. દરદી ગભરાયાં, હું પણ ગભરાયો. પરંતુ યકૃત અને ગ્રહણીની મંદતાનો ખ્યાલ હતો એટલે આરોગ્યવર્ધની બંધ કરીને મૂળ ઔષધમાં પંચામૃત પરપટી અને કલ્યાદરસ બંને ઉમેર્યાં. ઝાડાનો વેગ રોકવા ઈંદ્રજવ અને રાળનું ચૂર્ણ વધાર્યું. ઝાડા તરત કાબૂમાં આવી ગયા અને ફરી તબિયત પાટે ચઢી ગઈ. બે મહિનામાં બહેન સાવ તંદુરસ્ત થઈ ગયાં.

૧૦. આ યુગનો મોટો રોગ કેન્સર :

હમણાં હમણાં કેન્સર રોગ એવો વ્યાપક બન્યો છે કે મૃત્યુનાં કારણોમાં એનું નામ આગળ પડતું સંભળાય છે. પહેલાં ટી.બી. (ક્ષય) મારક રોગ ગણાતો. આજે એનો એટલો ભય રહ્યો નથી. અસરકારક દવાઓ પણ મળી છે અને ઉપચારની બહુ સારી સગવડો પણ જિલ્લે જિલ્લે થઈ છે. હૃદયરોગનો હુમલો પણ મૃત્યુનું મોટું કારણ છે, પરંતુ પહેલા હુમલામાંથી જો દરદી બચી ગયો તો પછી બહુ વાંધો આવતો નથી, પરંતુ કેન્સરમાં તો સમયસર નિદાન થયું હોય અને તરત યોગ્ય ઉપચાર કરી શકાયા હોય તો માણસ બચે છે. પરંતુ આ રોગ કેન્સર છે એવી ખબર પડે એ પહેલાં તો રોગ ઘણો આગળ વધી ગયો હોય છે. ત્યારે ઉપાય ભાગ્યે જ કામ આપે છે. આથી કેન્સર વિષે સૌએ બરાબર સમજી લેવું જરૂરી છે.

આ રોગ નવો નથી. એનું નામ નવું છે. આયુર્વેદે આપેલી સમજણમાં આધુનિક વિજ્ઞાને ઘણી મહત્ત્વની વિગતો ઉમેરી છે. આયુર્વેદે આપેલી સમજણ પણ ખપની છે.

આરંભમાં શરીરમાં કોઈ પણ ઠેકાણે નાની એવી ગાંઠ, જરા જેટલું ચાંદું અથવા થોડો ઉત્સેધ, સોજા જેવું હોય. એની કોઈ ખાસ પીડા પણ ન હોય. એટલે શરૂઆતમાં એની ગંભીરતા કોઈને લાગતી નથી. રોગ ધીમે ધીમે આગળ વધે છે. જો ગળામાં હોય તો મોઢામાં પાણી પણ બહુ આવે છે. બેચેની રહે છે. ગળું આવેલું હોય એમ લાગ્યા કરે છે. સ્વરનળીમાં હોય તો અવાજ બેઠેલો નીકળે છે. અન્નનળીમાં હોય તો ખાતાં ખાતાં કોળિયો અટકે, પાણી પીએ પછી જ ઊતરે. ક્યારેક ઓતરાસ જાય. આંતરડામાં હોય તો ઝાડા, વારંવાર હાજત લાગે અને ઝાડામાં લોહી પણ પડે. મૂત્રમાર્ગમાં હોય તો વારંવાર પેશાબની હાજત થાય અને પેશાબમાં ક્યારેક લોહી પણ પડે. મગજમાં થાય તો માથામાં સખત દુખાવો થાય. આંખે જોવામાં મુશ્કેલી ઊભી થતી લાગે અને ક્યારેક વાઈ જેવી મૂચ્છા પણ આવે. આમ જુદાં જુદાં અંગોમાં તે અંગેની ક્રિયામાં વિકૃતિ આવવા લાગે છે.

આયુર્વેદમાં આ રોગને અર્બુદ કહ્યો છે. અર્બુદ એટલે પહાડ. એનો બીજો અર્થ ‘ઘાતક’ થાય છે. નાની એવી ગાંઠ હોય પણ પહાડની જેમ વધતી રહે છે અને રોગીનો ઘાત કરે છે એટલે બંને અર્થો સાચા છે. સોજા, ગ્રંથિ, ચાંદા તો ઘણાને ઘણીવાર થતાં હોય છે. એ બધાં કેન્સર હોતાં નથી. એની ખરાબી ઉપરછલ્લી હોય છે. મૂદુ-પોચી હોય છે. અંદર પાણી હોય છે, પાક હોય અથવા ફક્ત મેદની રસોળી જેવી ગાંઠ હોય તો એ નિર્દોષ છે. એમાં અંત:પુરણ હોતું નથી. અર્બુદમાં અંત:પુરણ હોય છે. એની અંદર નવી નવી પુરવણી થતી રહે છે. આયુર્વેદે આવા અંત:પુરણવાળા અર્બુદોને અલગ પાડ્યા છે અને એને ઘાતક કહ્યા છે.

એ અંત:પુરણ અંદર ઉત્પન્ન થતા નવા નવા અંકુરોનું હોય છે. સામાન્ય રીતે શરીરમાં જ્યાં ક્યાંય જખમ થયો હોય તે પુરવા માટે અંકુરો વધે છે. બાળક અવસ્થામાં શરીર જ્યાં સુધી વધતું હોય છે ત્યાં સુધી નવા નવા અંકુરો પણ વધતા રહે છે. પરંતુ એ વૃદ્ધિ

સમગ્ર શરીરની હકુમતમાં રહે છે. એની જરૂરત પ્રમાણે અને આંતરિક સૂચન પ્રમાણે વધે છે. પરંતુ જ્યારે એ વૃદ્ધિ શરીરના અંકુશથી સ્વતંત્રપણે બળવાખોર રીતે થવા માંડે છે ત્યારે એ વૃદ્ધિ ઘાતક અર્બુદનું સ્વરૂપ લે છે.

આધુનિક વિજ્ઞાને નવાં સાધનો શોધ્યાં. નવી પ્રક્રિયાઓ શોધી એટલે શરીરમાં ઉત્પન્ન થતા રહેતા સૂક્ષ્મ અંકુરો - સૂક્ષ્મ જીવકોષોનો વિસ્તારથી અભ્યાસ શક્ય બન્યો. એમાંથી સૂક્ષ્મ જીવકોષોનું શાસ્ત્ર ઊભું થયું છે. જીવમાત્રનાં શરીર આવા એક અથવા અનેક જીવ કોષોનાં બનેલાં છે. સૂક્ષ્મ જંતુ-બેક્ટેરિયાનું શરીર એક કોષનું બનેલું હોય છે. વનસ્પતિ, પશુપંખી, પ્રાણીઓ, મનુષ્યો બધાં શરીરો અનેક જીવકોષોનાં બન્યાં છે. આ જીવકોષો પોતે જ જરૂર પડે ત્યારે પોતે પોતાની વૃદ્ધિ કરી લે છે. એકના, બે, બે ના ચાર એમ નવા કોષો પેદા થતા રહે છે અને જીવનપ્રક્રિયા ચાલુ રહે છે.

સામાન્ય રીતે જીવકોષો જે અંગનો ભાગ હોય છે એ અંગના બીજા જીવકોષો જેવો જ આકાર ધરાવે છે. એનાં વર્તન અને વૃદ્ધિ પણ એ રૂપે જ રહે છે. પરંતુ કોઈ કારણે આમાંથી કોઈ એક જીવકોષ શરીરના અંકુશથી મુક્ત થઈ જાય અને સ્વતંત્ર રીતે વર્તવા અને વધવા માંડે છે એને કેન્સર કહે છે. બાજુ બાજુ ગોઠવાયેલા નરવા કોષો એક બીજાના સહાયક હોય છે. પરસ્પરોપકારથી રહેતા હોય છે. પણ આ કેન્સર કોષ ઉપકારક થવાને બદલે બહારવટિયાની જેમ મારક બને છે. કેન્સર કોષનું વર્તન આજુબાજુની કોષથી જુદું જ હોય છે. શરીરમાંથી મળતી રાસાયણિક કે જ્ઞાનતંતુઓની સૂચના એ કોષ સ્વીકારતો નથી. શરીરના નરવા કોષો વધે તો એને પોષણ આપવા માટે લોહી પહોંચાડતી નસોને શરીર એ કોષને પહોંચે એટલી લંબાવી દે છે. જ્ઞાનતંતુઓ પણ એની સાથે જ વધે છે, પરંતુ કેન્સરના કોષો વધે એની સાથે લોહી પહોંચાડનારી નસો કે જ્ઞાનતંતુઓ લંબાતા નથી. દરેક જીવકોષને જીવવા માટે પ્રાણવાયુ-ઓક્સિજનની જરૂર રહે છે. માણસનાં ફેફસાં દ્વારા શ્વાસમાં પ્રાણવાયુ શુદ્ધ લોહીમાં ભળીને હૃદયમાં જાય છે અને ત્યાંથી નસો વાટે આખા શરીરને પહોંચી વળે છે. પરંતુ કેન્સરના કોષને લોહી મળતું નથી, પ્રાણવાયુ પણ મળતો નથી. આ સ્થિતિમાં એ કોષ વધારે સખત જીવી ન શકે, પરંતુ શરીરમાં નસો સિવાય પણ નજીકના કોષોને પોષણ મળી શકે એવું છે. જેમ પાણી એક ઠેકાણે પડે તો આજુબાજુ પ્રસરી જાય છે, શબ્દ કે અવાજ થયો તે પણ બધે ફેલાઈ જાય છે, પ્રકાશ થયો તો એ પણ ફેલાય છે, એમ નજીકની નસોમાં જે પોષણ આવ્યું તે પણ આજુબાજુના થોડાક વિસ્તારોમાં ફેલાતું હોય છે. આનો લાભ કેન્સરના કોષોને પણ મળે છે. આ પોષણમાંથી મળતી શક્તિ કેન્સરના વધતા જતા કોષોને એક પિંડરૂપ ભેગા રાખવામાં ઉપયોગી થાય છે. કોષોની વૃદ્ધિ માટે જરૂરી શક્તિ અને દ્રવ્ય પણ એમાંથી જ મળી રહે છે.

પરંતુ એ પોષણ કેન્સરના બધા કોષોને ટેકો આપી શકતું નથી. જેમ જેમ કેન્સરનો પિંડ મોટો મોટો થતો જાય તેમ તેમ પિંડની કિનારી ઉપરના કોષોને પોષણ મળે પણ પિંડની

અંદરના કોષોને તો કંઈ ન મળે, પ્રાણવાયુ પણ ન મળે. એથી એ કોષો મરવા અને પછી સડવા માંડે છે.

અનુભવે દેખાયું છે કે નરવા શરીરમાં અન્ય શરીરનો કોષ મૂકીએ તો એ કોષને વિજાતીય ગણીને શરીર બહાર ધકેલી દે છે. પરંતુ કેન્સરનો કોષ ભલે બળવાખોર થયો પણ પોતાનો છે એટલે શરીર ઉતાવળું થઈને એને વિજાતીય કોષની જેમ એકદમ બહાર ધકેલી કાઢતું નથી. ઊલટું પોષણના અભાવે મરીને સડવા માંડેલા કોષની ગંધ અને એમાંથી છૂટતા ખરાબ રસથી ઉત્તેજિત થઈને શરીર એની મદદ દોડે છે. એને લોહી અને પ્રાણવાયુ પહોંચાડવા માટે નસો લાંબી કરીને કેન્સરના પિંડમાં દાખલ કરવા પણ પ્રયાસ કરે છે. પુત્ર કુપુત્ર થાય પણ માતા કુમાતા થતી નથી. પરંતુ શરીરના આ પ્રયાસ છતાં કેન્સર ઘટતું નથી. એ તો વધતું રહે છે. પોતે મરે છે અને માને પણ મારતું જાય છે.

સૂક્ષ્મ જીવકોષનું વિજ્ઞાન વિકસ્યું એટલે જાણવા મળ્યું કે જે અંતઃપુરણ કેન્સરનો પિંડ રચે છે તે શરીરના બળવાખોર જીવકોષની જ પરિવાર છે. એ કેન્સરકોષની રચના પણ નરવા કોષો કરતાં જુદી જ છે. સૂક્ષ્મદર્શક યંત્ર વડે જોઈએ તો પહેલું એ દેખાય છે કે જે અંગમાં એ કોષ હતો એ અંગના નરવા કોષોની જાતિ કેન્સરના કોષમાં ઊતરી નથી. એનો પ્રકાર બદલાઈ ગયો છે. વળી દરેક કોષમાં નિશ્ચિત પ્રમાણમાં રંગસૂત્રો-ક્રોમોસોમ્સ હોય છે. માનવશરીરના પ્રત્યેક કોષમાં ૪૬ રંગસૂત્રો હોય છે, પરંતુ કેન્સરકોષમાં એ રંગસૂત્રો ઓછાં હોય છે અથવા વધારે હોય છે. કોઈમાં બમણાં પણ હોય છે. કોઈકમાં પૂરાં ૪૬ હોય છે તો તેના આકાર અને એવી વ્યવસ્થા બદલાઈ ગયાં હોય છે. આ રીતે કેન્સરકોષનું મૂળમાંથી જ પરિવર્તન થઈ ગયું હોય છે.

આ રીતે કેન્સરના કોષને નરવા કોષથી અલગ રીતે ઓળખવાની ચાવી મળી ગઈ. આયુર્વેદ પાસે જ નહિ, કોઈ જૂના વૈદકશાસ્ત્ર પાસે પણ આ ચાવી ન હતી. ફક્ત લક્ષણો ઉપરથી દવા થતી હતી. કેન્સરનું યથાર્થ નિદાન થઈ ન શકતું. હવે જ્યાં ક્યાંય ગાંઠ કે ચાંદુ હોય ત્યાંથી નાની કટકી કાપીને પ્રયોગશાળામાં વિધિપૂર્વક એને તપાસીને નિર્ણય કરવામાં આવે છે કે આ કોષ નરવો છે કે કેન્સરનો છે. આ વિધિને બાયોપ્સી કહે છે.

શરીર ઘણીવાર આવા બળવાખોર, સ્વતંત્ર કેન્સરના પિંડને વધારે વખત સહી લેતું નથી અને કોઈ એક તબક્કે એને બહાર ધકેલી કાઢે છે, આવા દાખલા બન્યા છે. એક ભાઈને ગળામાં કેન્સર થયું. મુંબઈ ગયા. નિષ્ણાતોએ તપાસીને કહ્યું, ‘હવે કંઈ થઈ શકે તેમ નથી. પેટમાં કાણું પાડીને નળી મૂકી દઈએ. એ વાટે પોષણ લેજો.’ આ ભાઈ જૈન હતા એમને થયું આવી રીતે જીવવા કરતાં સંથારો કરીને મરવું સારું. સવારથી સંકલ્પ કરીને નવકારમંત્ર ભણવા બેસી ગયા. પાછલી રાત્રે ઊબકો આવ્યો. ઊલટી કરવા જાય ત્યાં ગળામાંથી લોચો નીકળી ગયો. ગળું ખુલી ગયું. કોગળા કર્યા. ઘરનાને બોલાવ્યા. બધાં

આનંદમાં આવી ગયાં. સવાર થતાં દૂધ પીધું. ખોરાક પણ લેવાયો. બે દિવસ પછી ફેમિલી ડોક્ટરે ફોનથી પૂછ્યું કે, ‘નળી નખાવવા ક્યારે આવો છો?’ ત્યારે દરદીએ જ ફોન લીધો અને બધી વાત કરી. આશ્ચર્યમુગ્ધ થયેલા ડોક્ટર દોડતા આવ્યા. વાત સાચી હતી. બીજા ડોક્ટરોને પણ જોવા માટે બોલાવ્યા. છેવટે નક્કી કર્યું કે કદાચ કોઈ કેન્સરનો કોષ રહી ગયો હોય તો એ ફરી વૃદ્ધિ ન કરે એ માટે સેક તો આપવા જ. આજે પણ એ ભાઈ જીવે છે. જીવન ધર્મને અર્પણ કર્યું છે. શેકનો ડાઘ હજી એ દિવસોની યાદ આપે છે.

એક ભાઈ ગામડામાં રહેતા આયર હતા. એમને પણ ગળાનું કેન્સર હતું. જામનગર હોસ્પિટલમાં બાયોપ્સી લઈને નિદાન કરેલું. મુંબઈ જવાની ત્રેવડ ન હતી. ઘરે આવતા રહ્યા. ગળે પ્રવાહી પણ ઊતરતું ન હતું. ઘરમાં બધાં ચિંતા કરતાં વીંટળાઈને બેઠાં. દર્દીએ કહ્યું : ‘‘દૂધનું બોધરણું મારી પાસે મૂકીને તમે સૌ સૂઈ જાઓ. મને ગળે ઊતરશે ત્યારે હું દૂધ પી લઈશ.’’ રાત્રે એણે ગળાનો માર્ગ ખોલવા ગળાનો માર્ગ આમતેમ દબાવ્યો. જોરથી ઊબકો આવ્યો અને ગળામાંથી લોચો બહાર નીકળી ગયો. ગળું સાફ કરીને દૂધ પી લીધું અને સૂઈ ગયા. સવારે ઊઠીને બધાને વાત કરી. કેરીમાંથી ગોટલી બહાર ધકેલાઈ જાય તેમ શરીરમાંથી કેન્સરનો પિંડ બહાર ધકેલાઈ ગયો.

કેન્સર રૂપે વિકૃત થયેલા કોષો પણ પાછા મૂળરૂપમાં આવી ગયાનાં દૃષ્ટાંતો વૈજ્ઞાનિકોએ નોંધ્યાં છે. સિદ્ધ કે અવતારી પુરુષોની કૃપાથી અમને પ્રબળ શ્રદ્ધાથી આમ બન્યું છે. ઔષધોથી પણ બન્યું છે. આ પ્રકારનાં દૃષ્ટાંતો બતાવે છે કેન્સર અસાધ્ય જ છે એ વાત સાચી નથી. ઓપરેશન અને રેડિયમ કે કોબાલ્ટનાં કિરણોના શેકથી સાજા થયેલા દરદીઓ પણ આપણે જોઈએ છીએ. દેશમાં આજે એવી સગવડો વધતી પણ જાય છે.

સાજોનરવો જીવકોષ અચાનક વિકૃત થઈને કેન્સરનું રૂપ કયા કારણે લે છે એનું સંશોધન ઘણું ચાલે છે, પણ હજી કારણ મળ્યું નથી. કોઈ કહે છે વાઈરસ નામનાં અતિ સૂક્ષ્મ જંતુઓ શરીરમાં દાખલ થઈને આ વિકૃતિ કરે છે. કોઈ કહે છે કે ડી.ડી.ટી., કીટક, ઉંદર, નિંદામણ વગેરેનો અને એવાં બીજાં અનેક જંતુ, નાશ કરતાં ઔષધો છૂટથી વપરાય છે. ખેતીમાં એનો છૂટથી ઉપયોગ થાય છે. માલ સાચવવા પણ વપરાય છે. એ ઔષધો વરસાદ પડે ત્યારે પાણી સાથે ભળીને જમીનમાં જાય છે. વનસ્પતિ-વૃક્ષો, અન્નો, ફળો, માછલી અને પ્રાણીઓના શરીરમાં જાય છે. દૂધમાં આવે છે. આ વિષ માણસનાં શરીરમાં ખોરાક-પાણી વગેરે વાટે આવીને કેન્સર કરે છે. પ્લાસ્ટિક અને બીજાં અનેક સિન્થેટીક પદાર્થો અને બીજાં નવાં નવાં રસાયણો વપરાશમાં આવે છે. એ પણ લાંબે ગાળે કેન્સર કરે છે. કોઈ કહે છે કે બીડી, તમાકુ, પાન વગેરેનાં વ્યસન કેન્સર કરે છે. ચા અને કોફીનાં વ્યસન પણ હવે કેન્સર કરનારાં મનાય છે. કોઈ અંગમાં લાંબો વખત ચાલુ રહેલી વેદના કે સડન પણ આવી વિકૃતિ જન્માવે છે. આ બધી વાતોમાં તથ્ય છે એના પુરાવા પણ મળ્યા છે.

આયુર્વેદ માને છે કે દૂષિત થયેલા કફ, પિત્ત અને વાયુ રસ, રક્ત, માંસ, મેદ વગેરે ધાતુઓને દૂષિત કરીને કોઈ વિચિત્ર રીતે અર્બુદ રોગ ઊભો કરે છે. બહારથી આવતું દૂષિત વિષ અથવા શરીરની અંદર જ ઉત્પન્ન થતું આમવિષ બધા ધાતુઓના સારરૂપ ઓજનો ક્ષય કરે છે. એક બાજુથી ધાતુઓ દૂષિત હોય, બીજી બાજુથી ઓજ ક્ષય થતાં ધાતુઓ ઉપરનું શરીરનું નિયમન ઢીલું થઈ જાય. એ સંજોગોમાં ધાતુઓના જીવકોષોમાંથી કોઈ નબળો જીવકોષ વિકૃત બની જાય છે, અને તે અર્બુદ ઊભો કરે છે. આયુર્વેદ અર્બુદ રોગનો આ વિશિષ્ટ સ્વભાવ કહ્યો છે અને સ્વભાવ હંમેશાં અચિંત્ય હોય છે.

અર્બુદમાં કફ અને મેદની દુષ્ટિ મુખ્ય હોય છે. એથી કેન્સરમાં પાક થતો નથી. કફ અને મેદથી થયેલ એક રોગ અપચીમાં કોઈ વાર પાક થાય છે. પણ કેન્સરમાં પાક થતો નથી એનું કારણ એનો વિશિષ્ટ સ્વભાવ છે. કેન્સરના કોષ મરે છે અને સડે છે ત્યારે દુર્ગંધવાળું પુરુ જેવું પ્રવાહી બહાર આવે છે. પણ એનું કારણ પાક નથી. કેન્સરમાં લોહી પડે છે પણ કેન્સરના પિંડનું નહીં પરંતુ એના દબાણથી આજુબાજુના નરવા ભાગમાં રહેલી લોહીની નસો તૂટવાથી લોહી પડે છે. કેન્સરના પિંડમાં જે નસો લંબાઈ હોય છે એ પણ પિંડની અંદર થતા સડાને લીધે આગળ જઈ શકતી નથી. એ તૂટીને એમાંથી પણ લોહી પડે છે.

કેન્સરના પિંડમાં જ્ઞાનતંતુઓ હોતા નથી. રાસાયણિક સંપર્ક પણ રહેતો નથી. એથી એ પિંડમાં વેદના અનુભવાતી નથી, પરંતુ પિંડમાં થતા સડાનું ઝેર નરવા લોહીમાં ભળીને શરીરમાં ફેલાય છે અને સાજા ભાગ પર એનું દબાણ થવાથી અને મર્મ ભાગોના જ્ઞાનતંતુઓ ઉત્તેજિત થવાથી, તેમ જ માર્ગમાં એનાથી અવરોધ થવાથી જે વેદના થાય છે એ બહુ વસમી હોય છે.

આ રોગ બિલકુલ ચેપી નથી. ચાકરી કરનારને એવો કોઈ ભય રહેતો નથી. કેન્સરના કોષો શરીરના બધા નિયમોથી સ્વતંત્ર હોય છે એટલે એ કોષોમાંથી કોઈ કોઈ કોષ છૂટો પડીને શરીરના બીજા ભાગોમાં પણ થાણાં નાખે છે અને ત્યાં કેન્સરના નવા પિંડ ઊભા કરે છે. એક જ ભાગમાં રહે તો એને સર્જનો ઓપરેશન કરીને કાઢી નાખે. એનો કોઈ વારસદાર કોષ રહી ન જાય એ માટે રેડિયમ કે કોબાલ્ટનાં કિરણોનો શેક આપીને એનો પણ નાશ કરી નાખે છે. પણ જો બીજે એનાં થાણાં સ્થપાઈ ગયાં તો પછી એના ઉપાયની શક્યતા રહેતી નથી.

હજી સુધી કેન્સર માટે કોઈ દવા વિજ્ઞાનમાં શોધાઈ નથી. દુનિયાભરમાં એનાં સંશોધન પાછળ કરોડો રૂપિયા ખર્ચાય છે. કોષોની વિકૃતિ અને વૃદ્ધિ અટકાવવા માટે અનેક ઔષધો પર પ્રયોગો ચાલે છે. અત્યારે તો મરતાં કેન્સર કોષોનું ઝેર શરીરમાં ફેલાતું અટકાવવા, શરીરની શક્તિ જાળવી રાખવા અને વેદનાને અંકુશમાં રાખવા માટે દવાઓ અપાય છે. બીજા કોઈ રોગનાં જંતુઓ ભેળાં ભળી જઈને નવો રોગ ઊભો ન કરે એ માટે દવાઓ અપાય છે. આ બધા ઉપાયોથી રાહત મળતી હોય છે.

કોઈ ને કોઈ પ્રકારનું અજીર્ણ આહારરસને વિકૃત કરે છે અને એ આહારરસથી પોષાયેલા ધાતુઓ પણ વિકૃત બને છે. વિકૃત આહાર રસથી થયેલા આમવિષનું નિવારણ પહેલું કરવું જોઈએ. ઓજકાય કરનારાં કારણો અતિ ચિંતા, અજંપો, ઉજાગરા, ચિત્ત ઉપરના આઘાતો અને અશ્રદ્ધાથી બચવું જોઈએ. ખાટા, ખારા, તીખા, તળેલા, વાસી અને ફરી રાંધેલા, બગડેલા પદાર્થો ખાવાથી પણ આહારરસ અને રક્ત દૂષિત થાય છે. ફીજનાં પાણી અને ઠારેલા પદાર્થોનું અતિ સેવન, ઠંડા અને ગરમનું કમરહિત સેવન, મળ, મૂત્ર, વાયુ, આર્તવ વગેરે સ્વાભાવિક વેગોનો અવરોધ વગેરે વાયુની ગતિને અવળી કરી નાખે છે. વિવિધ પ્રકારનાં મદ્યો ઓજને હણે છે. ઈંડા, મચ્છી અને માંસ તેમ જ ભારે કઠોળ બુદ્ધિજીવી માણસો પણ પ્રોટીનની તંગી પૂરવા લેતા થયાં છે. પરંતુ શરીરશ્રમ વિના પ્રોટીન પચે નહીં અને વિકાર વધારે છે. લોહીને બગાડે છે અને વાયુ વધારે છે. આયુર્વેદ કહે છે કે રક્ત અને વાયુ બંનેની દુષ્ટિથી થયેલો વાત રક્તનો એક પ્રકાર અર્બુદ ઉત્પન્ન કરે છે એ અસાધ્ય છે.

શ્રદ્ધા, શાંતિ અને સમતાપૂર્વક જીવાતું શારીરિક અને માનસિક જીવન ઓજ વધારે છે. દોષોને સ્વસ્થ રાખે છે અને શરીરના પ્રત્યેક કોષને નિત્ય યુવાન અને નીરોગી બનાવે છે. આવું જીવન જીવાય તો કેન્સરમાંથી બચી શકાય છે.

•••

લેખકનો પરિચય



જન્મ : ૧૯૧૦ અવસાન : ૨૦૦૩

- નામ** : શ્રી બાલકૃષ્ણ હરિરામ દવે, ઓળખાયા બાલકૃષ્ણ વૈદ્ય તરીકે
- વ્યવસાય** : નાડી વૈદ્ય
- વિશેષ ઓળખ** : આયુર્વેદ અને અધ્યાત્મના ઊંડા અભ્યાસી. આઝાદીના આંદોલન દરમ્યાન અનેક સ્તરે ભૂમિકા ભજવનાર રાષ્ટ્રપ્રેમી, ગાંધીવિચારથી પ્રેરિત સામાજિક અને રચનાત્મક પ્રવૃત્તિઓ સાથે પ્રત્યક્ષ કે પરોક્ષ રીતે સંકળાયેલા, અનુવાદક, સાહિત્ય વિવેચક
- રસના વિષય** : આયુર્વેદ, અધ્યાત્મ, સાહિત્ય, શિક્ષણ, ખાદી, ગ્રામોદ્ધાર, નારી સુરક્ષા, ધર્મ
- પુસ્તકો** : • આયુર્વેદીય માનસશાસ્ત્ર
• સુલભ દેશી ઔષધ પદ્ધતિની સંક્ષિપ્ત માર્ગદર્શિકા
• મહામારક હૃદયરોગ • આયુર્વેદનો પાયો
• આયુર્વેદનું અધ્યાત્મ • આયુર્વેદની ધરતી અને ધાવણ
• વચનામૃત સ્વાધ્યાય
• ધનવંતરીની સ્નેહવર્ષા (પૂ. વિમલાજીને લખેલા પત્રો)
• મહાભારતનાં ઉપાખ્યાનો
• રાજકોટ સત્યાગ્રહનું ઐતિહાસિક મહત્વ
- અનુવાદો** : • પ્રજ્ઞાનાં પગરણ - જે. કૃષ્ણમૂર્તિ
• શાળાઓને પત્રો - જે. કૃષ્ણમૂર્તિ
• સમગ્રતાનું શિક્ષણ - વિમલા ઠકાર
• ધ્યાનાતીત યૌગિક જીવન - વિમલા ઠકાર
• ઈસુના આચરણ અને ઉપદેશ - જે. સી. કુમારપ્પા



- વર્ષ દરમિયાન કુલ ૧૨ અંકો (૯ અંક અને ૩ પુસ્તિકાઓ.)
- લવાજમ વર્ષ માટે વિકલ્પ : જુલાઈથી જુન કે જાન્યુઆરીથી ડિસેમ્બર.
- લવાજમ : વાર્ષિક રૂ. ૨૫૦/- ૩ વર્ષ : રૂ. ૭૦૦/-
૫ વર્ષ : રૂ. ૧૨૦૦/- આજીવન : રૂ. ૭૦૦૦/-
વિદેશ લવાજમ : વાર્ષિક રૂ. ૧૨૫૦/- ૫ વર્ષ માટે રૂ. ૬,૦૦૦/-

“વિચારવલોણું પરિવાર” નું વાર્ષિક લવાજમ આપના વિસ્તારમાં આવેલી દેના બેંકમાં ડાયરેક્ટ જમા કરાવી શકો છો. (ચેક “વિચારવલોણું પરિવાર” ના નામનો લખવો, શાખા: લો-કોલેજ રોડ, અમદાવાદ, સેવિંગ ખાતા નં. ૦૫૪૯૧૦૦૦૨૫૨૨માં જમા કરાવવો) રકમ જમા કરાવ્યા બાદ તેની બેંકની અસલ રિસીપ્ટ વિચારવલોણું પરિવાર, અમદાવાદની ઓફિસમાં નીચે જણાવેલ સરનામે મોકલી આપવી. ઈન્ટરનેટ બેંકિંગ માટે અમારો IFSC No. BKDN0110549 છે.

મનીઓર્ડર તથા બેંક ડ્રાફ્ટ દ્વારા પણ લવાજમ અમદાવાદની ઓફિસે મોકલી શકાય છે.

ઓફિસ સમય : ૧૧.૦૦ થી ૬.૦૦

સ્થાપક :	સુરેશ પરીખ આલાપ બંગ્લોઝ, સંજય સોસાયટી, ઉમરા જકાત નાકા પાસે, સુરત-૩૯૫ ૦૦૭	ફોન : ૯૭૨૬૩૬૬૭૦૪
પ્રકાશક :	મુનિ દવે	ફોન : ૦૭૯-૨૬૭૫૧૩૫૭
વ્યવસ્થાપક :	વિજય બરફીવાલા ૪૦૬, વિમૂર્તિ કોમ્પ્લેક્સ, ઓક્સફર્ડ ટાવર સામે, ગુરુકુળ રોડ, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૫૨. E-mail : vicharvalonun@yahoo.co.in	ફોન : ૦૭૯-૩૦૧૨૨૭૩૬ Web: www.vicharvalonu.com
કોમ્પ્યુટર ટાઇપ સેટિંગ :	અનુરાજ ગ્રાફિક્સ ફોન : ૯૮૯૮૦ ૩૮૪૫૨	મુદ્રણ : શ્રી ગણેશ ઓફસેટ શુભલાભ એસ્ટેટ, તાવડીપુરા, શાહીબાગ, અમદાવાદ
આવરણ ડિઝાઇન :	નિર્મલ સરતેજા	

સંપાદક ગણ

તરુણ શાહ	બી-૧/૯, અગ્રવાલ ટાવર્સ, સોલા રોડ, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૬૧	ફોન : ૯૪૨૬૩ ૮૩૦૦૮
પ્રજ્ઞા પટેલ	આત્મનુ, ૧૬૮૭/૧, સેક્ટર-૨ ડી, ગાંધીનગર-૩૮૨૦૦૨.	ફોન : (૦૭૯) ૨૩૨૨૮૮૩૩
નિરંજન શાહ	‘સ્મૃતિ’, કલ્યાણ સોસાયટી, મીઠાખળી, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૦૬	ફોન : (૦૭૯) ૨૬૪૪૧૬૫૯
મુનિ દવે	૮૦૪, સગુન પેલેસ, શિવરંજની ચાર રસ્તા, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૧૫	ફોન : (૦૭૯) ૨૬૭૫૧૩૫૭

‘Ayurved Na Paya’ by Balkrishna Vaidya - Collection of selected articles from the book ‘Ayurved ni Dharti ane Dhavan’ (417 pages) Published by Savita Publications, Navsari. Can be purchased from : Aksharbharti, 5, Rajgulab, Vaniya Vad, Bhuj-Kutchh-370001.

* આ પુસ્તિકાની છૂટક કિંમત રૂ. ૩૫/- રહેશે.

વીસમી સદીમાં વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજીનો ખૂબ વિકાસ થયો. તેમાંયે છેલ્લાં પચ્ચીસેક વર્ષમાં ટેકનોલોજી આપણા જીવનનાં દરેક ક્ષેત્રોમાં પ્રસરી ગઈ છે, એણે જીવનની ગતિને આપણી જાણ બહાર વધારી દીધી છે. આપણી પાસે હજારેક વર્ષની જીવંત સાંસ્કૃતિક પરંપરા છે, જેની અસર આપણા વિચારોમાં, વર્તનમાં અનાયાસ ડોકાયા કરે છે. ઉપરાંત વિકસિત દેશોની અસરથી પણ આપણે મુક્ત નથી.

આપણી આજની મથામણ છે આ પરંપરા, વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજી અને વિદેશી અસર, આ બધા વચ્ચે મેળ બેસાડી સ્વસ્થ રીતે જીવવું. ‘વિચારવલોણું પરિવાર’ એવા લોકોનો પરિવાર છે, જેના પ્રયાસો છે કે -

- વૈજ્ઞાનિક અભિગમ સાથે જીવનની જરૂરિયાતો અને પ્રશ્નોને ઓળખીએ, સમજીએ અને ‘આજ’ના સત્યની શોધનો પ્રયાસ કરીએ.
- નવા વિચારોને, નવાં અર્થઘટનોને સાંભળવાની, સમજવાની, સ્વીકારવાની ક્ષમતા કેળવીએ.
- કોઈ વ્યક્તિ-વિચારધારાના ચોકઠામાં બંધાઈ ન જવાની સજાગતા રાખીએ.
- વિરોધી વિચારને ઉગ્રતા વગર સાંભળવાની, સમજવાની ધીરજ રાખીએ.
- આપણને ગમતા વિચારોના પ્રચારક ન બનતાં પ્રસારક બનીએ.
- સર્વગ્રાહી, માનવકેન્દ્રી વિચારોને આચરણમાં મૂકી એની કસોટી કરતા રહીએ.
- પોતાની વાત રજૂ કરતી વખતે વિચારશુદ્ધિની, ભાષાના યોગ્ય ઉપયોગની, અનાગ્રહની અને બિનજરૂરી વિસ્તારના જોખમની કાળજી રાખીએ.
- વિશ્વસમસ્તમાં ઊઠતાં વિચારવમળોથી અવગત રહીને એને સમજવા પ્રયત્નશીલ રહીએ.
- અવિરત ચાલતી આ વિચારવલોણાની પ્રક્રિયામાં વધુ ને વધુ લોકોને સહજ સામેલ કરીએ.
- સૌંદર્યદષ્ટિ કેળવીએ.
- વ્યક્તિગત આગ્રહો છોડીને સમૂહમાં સ્વસ્થપણે જીવવા પ્રયત્ન કરીએ.
- પ્રકૃતિને પ્રેમ કરતા એને માણતા શીખીએ અને આપણા પર્યાવરણનું જતન, સંવર્ધન કરીએ.

આપ સર્વેને આ પરિવારમાં જોડાવાનું આમંત્રણ છે.