II श्री गणेशाय नमः II

RAJ
XEROX & STATIONERY
S.S. Sadan Building Shop no 5 Plot no 36 Sector 4 OPP Yerala
College & Hospital Kharghar Navi Mumbai 410210

Name : ______________________
Std : __________ Div : __________ Roll No : __________
College ______________________

- Canon Xerox
- Colour Xerox
- B & W Printout
- Colour Printout
- Spiral Binding
- Lamination
- Colour Scanning
- Photo Printout
- Golden Embossing & Binding

contact no:- 9967138086

RAJ XEROX

।। श्रीः ।।

ब्रजरत्नदास प्राच्य विद्या ग्रन्थमाला
१

वैद्यकीयसुभाषितसाहित्यम्
अथवा
साहित्यिकसुभाषितवैद्यकम्

मूल संस्कृत के संकलन कर्ता और व्याख्याकर
आयुर्वेदाचार्य श्री भास्कर गोविन्द घाणेकर
बी.एस-सी., एम.बी.बी.एस.

मूल श्लोक व अर्थ 'सरला' व्याख्येसहित
(१-२० अध्याय)
व

प्रारम्भिक-पाणिनीयम्
परमलघु-सिद्धान्त-कौमुदी
मूल सूत्र, भाष्य व मराठी 'सरला' व्याख्यासहित

मराठी भाषा के व्याख्याकार
प्रा. डॉ. सुभाष रानडे
एम.एस-सी., पी.एचडी

चौखम्भा प्रकाशन
पोस्ट बाक्स नं. ११५०
के. ३७/११६, गोपाल मन्दिर लेन
वाराणसी- २२१००१

प्रकाशक
© चौखम्भा प्रकाशन
के. ३७/११६, गोपाल मन्दिर लेन, गोलघर (समीप मैदागिन)
वाराणसी - २२१००१ (भारत)
टेलीफोन : ०५४२-२३३५९२९, ६४५२१७२
E-mail : c_prakashan@yahoo.co.in

© चौखम्भा प्रकाशन, वाराणसी
इस ग्रन्थ का मूल-पाठ तथा टीका परिशिष्ट एवं मराठी भाषा का सर्वाधिकार प्रकाशन-प्रकाशक के अधीन है। इसका किसी भी भाषा में अनुवाद एवं किसी भी माध्यम से प्रकाशक की अनुमति के बिना पुनर्मुद्रण व प्रकाशन अवैधानिक होगा।

संस्करण : पुर्नमुद्रण, वि० सं० २०७१
मूल्य : १२५.००

* **वैद्यमनोत्सवः** । (चिकित्सा तत्त्वप्रदीपः) डॉ. इन्द्रदेव त्रिपाठी (चौ.सं.भ. 25)
* **रसरत्नसमुच्चयः** । श्री वाग्भट्टाचार्य कृत। संस्कृत मूल। सम्पादक डॉ. इन्द्रदेव त्रिपाठी (चौ.सं.भ. 13)
* **रसाध्यायः** (आयुर्वेद)। संस्कृत टीका। सं. रामकृष्ण शर्मा तथा इन्द्रदेव त्रिपाठी कृत हिन्दी व्याख्या (का. 79)
* **मदिरा गुण दोष विवेचन** । डॉ. आद्या प्रसाद पाण्डेय (का. 243)
* **चरक चिकित्सा** । (आयुर्वेद) चरक संहिता में वर्णित चिकित्सासूत्रों का विश्लेषणात्मक विवेचन। लेखक वैद्य जयन्त देव पुजारी (चौ.सं.भ. 52)
* **माधवनिदानम्** । माधवकर कृत। विजयरक्षित तथा कण्ठदत्त कृत **'मधुकोष'** संस्कृत टीका एवं सुदर्शन शास्त्री कृत **'विद्योतिनी'** हिन्दी टीका। यदुनन्दन उपाध्याय कृत प्रस्तावनादि प्रथम भाग, द्वितीय भाग, (1-2 भाग) सम्पूर्ण (का. 158)

मुद्रक : चारू प्रिन्टर्स, वाराणसी

Sri
Brajratnadas Prachya Vidya Granthmala
1

VAIDYAKĪYASUBHĀṢITASĀHITYAM
or
SAHITYAIKASUBHĀṢITAVAIDYAKAM

(An Anthology of Didactic Sayings on Health)

Dr. Bhāskara Govinda Ghānekara

*Text with **Sarla Marathi** Commentary*
(1-20 Chapter)

Prarambhik Paniniyam
Paramlaghusiddhanta-Kaumudi

Marathi Translation by
Prof. Dr. Subhas Rande

CHAUKHAMBHA PRAKASHAN
Post Box No. 1150
K. 37 / 116, Gopal Mandir Lane
VARANASI

Publishers :

© CHAUKHAMBHA PRAKASHAN

K. 37 / 116, Gopal Mandir Lane, Golghar (Near Maidagin)
Varanasi-221001 (India)
Telephone : 0542-2335929, 6452172
E-mail : c_prakashan@yahoo.co.in

© CHAUKHAMBHA PRAKASHAN, VARANASI
All rights reserved (Including Text) by the publishers. No part of this work may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, Photocopying, recording or otherwise, without the prior written permission of the copyright owner

Edition : Reprinted, 2015

Price : Rs. 125.00

* **Caraka Samhita** (Multiple Choice Questions for Ayurvedic Competitive Examination) Dr. G. Prabhakara Rao (C.S.B. 20)
* **योगरत्नाकरः**। लक्ष्मीपति शास्त्री कृत 'विद्योतिनी' हिन्दी टीका सम्पादक ब्रह्मशंकर शास्त्री (का. 160)
* **वैद्यकीयसुभाषितसाहित्यम् अथवा साहित्यिकसुभाषितवैद्यकम्** (आयुर्वेद)। व्याख्याता भास्कर गोविन्द घाणेकर। परशुराम लक्ष्मण वैद्य कृत प्रस्तावना। (विस्तृत संशोधित नवीन संस्करण) (का. 184)
* **अष्टांगहृदयम्** (आयुर्वेद)। वाग्भट कृत। अत्रिदेव गुप्त कृत 'विद्योतिनी' हिन्दी टीका। यदुनन्दन उपाध्याय कृत नोट्स आदि। **सूत्रस्थान**, सम्पूर्ण (का. 150)
* **पदार्थ विज्ञान**। (आयुर्वेद) (B.A.M.S. छात्रोपयोगी संस्करण) प्रो. डॉ. योगेशचन्द्र मिश्र (चौ.सं.भ. 22)

Chaukhambha Prakashan
Registration No. A-77539

मनोगत

पुणे विद्यापीठाच्या बी.ए.एम्.एस्. परीक्षेच्या प्रौ - आयुर्वेदाच्या अभ्यासक्रमात 'वैद्यकीय-सुभाषित-साहित्यम्' या ग्रंथातील अध्याय नियुक्त केले आहेत.

'आयुर्वेद' शाखेत प्रवेश घेण्यासाठी संस्कृत विषयाचे पुरेसे ज्ञान आवश्यक आहे; पण एस्. एस्.सी. परीक्षेत संस्कृत हा ऐच्छिक विषय असल्यामुळे व आयुर्वेदाचे मूळ ग्रंथ संस्कृतमध्ये असल्यामुळे बहुसंख्य विद्यार्थ्यांना त्या ग्रंथाचे अध्ययन कठीण वाटते. ती अडचण दूर व्हावी म्हणून ग्रंथातील मूळ श्लोक, त्यांचा सुबोध अर्थ व सविस्तर विवेचन करणारे हे पुस्तक विद्यार्थ्यांच्या हाती देताना आम्हास आनंद होत आहे.

गेली अनेक वर्षे हा विषय आयुर्वेदाच्या विद्यार्थ्यांना शिकवीत असल्याने, विद्यार्थ्यांना कोणत्या गोष्टींची आवश्यकता आहे, याची आम्हाला पूर्ण कल्पना आहे व त्या दृष्टीनेच पुस्तकाची रचना केली आहे. नियुक्त विषयास अनुसरून दिलेले इतर संदर्भ विद्यार्थ्यांस विशेष उपयुक्त वाटतील.

'प्रारम्भिक-पाणिनीयम्' या परमलघु-सिद्धान्त कौमुदीतील 'संज्ञाप्रकरण', 'अच्सन्धि-प्रकरण' व 'कारक-प्रकरण' ही तीन प्रकरणे या पुस्तकातील दुसरा विभाग आहे. या विभागात प्रथम मूळ सूत्र, त्यावरील भाष्य आणि त्या भाष्याचे विस्तृत विवरण मराठी भाषेत दिले असल्यामुळे तो विषय विद्यार्थ्यांना खूपच सुबोध होईल. परिशिष्टांमध्ये आवश्यक ते प्रत्याहार, कोष्टके व कारिका उदाहरणांसह दिल्या आहेत.

तसेच पुस्तकाच्या शेवटी पुणे विद्यापीठाच्या परीक्षांत या दोन्ही विभागांवर विचारलेल्या प्रश्नांचे संकलन केले असल्याने परीक्षेच्या दृष्टीने हे पुस्तक विद्यार्थ्यांना फारच उपयुक्त होईल.

अध्ययन करणाऱ्या विद्यार्थ्यांना सुयश प्राप्त होवो, ही सदिच्छा.

अध्यायानुक्रमः ।

	अध्याय	श्लोकसङ्ख्या	पृष्ठाङ्क
	वैद्यकीय-सुभाषितानि ।		
(०१)	वैद्यकशास्त्रविज्ञानीयम् ।	६	३
(०२)	वैद्यकसंहिताविज्ञानीयम् ।	१०	६
(०३)	वैद्यकसंहिताप्रणेतृविज्ञानीयम् ।	११	११
(०४)	चिकित्सामाहात्म्यविज्ञानीयम् ।	११	१५
(०५)	रोगारोग्यविज्ञानीयम् ।	२३	१९
(०६)	व्यायामविज्ञानीयम् ।	१५	२७
(०७)	प्राणायामविज्ञानीयम् ।	२०	३५
(०८)	स्नानविधिविज्ञानीयम् ।	१८	४०
(०९)	अन्तर्बाह्यशौचविज्ञानीयम् ।	२९	४६
(१०)	जलविज्ञानीयम् ।	२१	५७
(११)	अन्नविज्ञानीयम् ।	२१	६३
(१२)	विविधाशीतपीतविज्ञानीयम् ।	३२	७०
(१३)	भोजनविधिविज्ञानीयम् ।	४४	८१
(१४)	जीर्णाजीर्णविज्ञानीयम् ।	४०	९४
(१५)	पिपासाक्षुधाविज्ञानीयम् ।	१७	९७
(१६)	भोज्यद्रव्याणां स्वाद्वस्वादुताविज्ञानीयम् ।	१७	१०६
(१७)	मद्यगुणदोषविज्ञानीयम् ।	१६	११५
(१८)	नैष्ठिकब्रह्मचर्यविज्ञानीयम् ।	३७	१२२
(१९)	वैवाहिक-ब्रह्मचर्यविज्ञानीयम् ।	२८	१३२
(२०)	विषयविज्ञानीयम् ।	४०	१४४
	प्रारम्भिक पाणिनीयम् ।		
(१)	संज्ञाप्रकरणम् ।		१६०
(२)	अच् सन्धि प्रकरणम्		१६९
(३)	कारक-प्रकरणम् ।		१७३
(४)	परिशिष्टानि ।		१७८
(५)	संकीर्णप्रश्नाः ।		१८३

वैद्यकीय - सुभाषितानि ।

वैद्यकशास्त्रविज्ञानीयम् ।

अथातो वैद्यकशास्त्रविज्ञानीयमध्यायं व्याख्यास्यामः । इति ह स्माहुर्मनीषिणः प्राच्याः ।

प्राचीन काळच्या बुद्धिमान ऋषींनी असे म्हटले आहे की,

(१) **हिताहितं सुखं दुःखमायुस्तस्य हिताहितम् ।**
मानं च तच्च यत्रोक्तमायुर्वेदः स उच्यते ॥ *(चरक)*

या श्लोकात आयुर्वेदाची व्याख्या सांगितली आहे.

अर्थ - आयुष्य चार प्रकारचे असते. हितकारक, अहितकारक, सुखकारक व दुःखकारक. अशा प्रकारच्या आयुष्यात हितकर, अहितकर, सुखकर व दुःखकारक काय आहे ? मनुष्याचे आयुर्मान किती ? यांसंबंधीचे विवरण करणारा जो वेद, तो 'आयुर्वेद'. आयुः + विद् (२ प.) जाणणे.

सरला - आयुः म्हणजे जीवन. त्यासंबंधी ज्ञान देणारा तो आयुर्वेद. ऋग्वेद, यजुर्वेद, सामवेद व अथर्ववेद हे चार वेद प्रमुख आहेत; आणि धनुर्वेद, स्थापत्यवेद, गांधर्ववेद व आयुर्वेद, हे चार उपवेद मानले असून ते अनुक्रमे चार प्रमुख वेदांशी संबद्ध आहेत. आयुर्वेदाच्या सम्यक् ज्ञानामुळे लौकिक त्रिविध पुरुषार्थ धर्म, अर्थ व काम हे साध्य होतात; व त्यांच्या प्राप्तीमुळे मोक्षसिद्धीही होते. अशा प्रकारे आयुर्वेद ऐहिक व पारलौकिक सुख देणारा आहे; म्हणून त्याचे अध्ययन करणे आवश्यक होय.

(२) **कायवाग्बुद्धिविषया ये मलाः समुपस्थिताः ।**
चिकित्सालक्षणाध्यात्मशास्त्रैस्तेषां विशुद्धयः ॥ *(वाक्यपदीय)*

अर्थ - शरीर, वाणी व बुद्धी यांच्यासंबंधी जे दोष निर्माण होतात, त्यांची अनुक्रमे चिकित्साशास्त्र (म्ह. शारीरिक रोगांचे निवारण करण्याचे शास्त्र), व्याकरणशास्त्र आणि वेदान्तशास्त्र यांनी शुद्धी होते.

सरला *- कफ (शीत), पित्त (उष्ण) व वायू (वात) यांचा शरीरातील समतोल जेव्हा बिघडतो, तेव्हा शारीरदोष निर्माण होतात. त्यांचे निवारण कायचिकित्सा (रुक्प्रतिक्रिया) शास्त्राने होते.*

वाणी व्याकरणाने शुद्ध होते. बुद्धिदोषामुळे शारीरिक तसेच मानसिक विकार निर्माण होतात. आयुर्वेदाच्या ज्ञानामुळे हे दोनही विकार नष्ट होतात. म्हणून आयुर्वेद हा उभयलोकांच्या प्राप्तीसा ठी हितकारक मानला आहे. शारीरिक त्रिदोष पाचव्या अध्यायातील पहिल्या श्लोकात सांगित ले आहेत. आयुर्वेदाचे महत्त्व किती आहे, हे पुढील 'एकं शास्त्रम्' या पाचव्या श्लोकात पाहा.

(३) सद्यः फलति गान्धर्वं मासमेकं पुराणकम् ।
वेदाः फलन्ति कालेषु ज्योतिर्वैद्यौ निरन्तरम् ।।

अर्थ - गायन-कलेमुळे तात्काल फल मिळते; पुराणामुळे एक महिन्यात फलप्राप्ती होते; वेदज्ञानामु ळे फलप्राप्ती होण्यास बराच काळ लोटावा लागतो; पण ज्योतिषशास्त्र व चिकित्साशास्त्र म्ह. वैद्यक - शास्त्र ही दोन्ही शास्त्रे नेहमीच फलदायी असतात.

सरला - *सैन्याची अंगे चार, ज्योतिषांची अंगे पाच, वेदांची सहा, तर वैद्यकशास्त्राची अंगे आठ. ती अशी (१) शल्य, (२) शालाक्य, (३) कायचिकित्सा, (४) भूतविद्या, (५) कौमारभृत्य, (६) अगदतंत्र, (७) रसायनतंत्र, (८) वाजीकरणतंत्र. यावरूनच आयुर्वेदास 'अष्टांग-आयुर्वेद' असे म्हटले आहे, इतर वेदांची फलप्राप्ती होण्यास कालावधी लागतो व कालांतराने ते क्षीण होतात. ज्योतिषशास्त्र व वैद्यकशास्त्र अशा प्रकारे क्षीण न होता परिपक्व होतात; म्हणून ही दोन शास्त्रे, विशेषतः वैद्यकशास्त्र सर्वश्रेष्ठ मानले आहे.*

(४) अन्यानि शास्त्राणि विनोदमात्रं प्राप्तेषु वा तेषु न तैश्च किञ्चित् ।
चिकित्सितज्यौतिषमन्त्रवादाः पदे पदे प्रत्ययमावहन्ति ।। *(कल्पतरु)*

अर्थ - इतर (न्याय, वेदान्त तर्क इत्यादी) शास्त्रे विशिष्ट प्रमाणात मनोरञ्जनाकरिता आहेत; म्हणून ती प्राप्त झाली तरी किंवा न झाली तरी त्यात फारसा फरक नाही. पण वैद्यकशास्त्र, ज्योतिषशास्त्र व मन्त्रशास्त्र यांचे ज्ञान झाल्यास त्या ज्ञानाचा जीवनामध्ये पावलोपावली अनुभव येतो.

सरला - *अशा प्रकारे ही तीन शास्त्रे, विशेषतः वैद्यकशास्त्र क्षणोक्षणी अनुभवास येणारे असल्यामुळे त्याचे सांगोपांग अध्ययन करणे अतिशय महत्त्वाचे आहे.*

(५) एकं शास्त्रं वैद्यमध्यात्मकं वा । सौख्यं चैकं यत् सुखं वा तपो वा ।।
वन्द्यश्चैको भूपतिर्वा यतिर्वा । ह्येकं कर्म श्रेयसं वा यशो वा ।। *(हारितसंहिता)*

अर्थ - केवळ एकच शास्त्र (श्रेष्ठ) आहे, ते म्हणजे वैद्यकशास्त्र किंवा वेदान्तशास्त्र. (जगात) सुख फक्त एकच आहे; शारीरिक आरोग्य किंवा तपश्चर्या. (जगात) वन्दनीय फक्त एकच; राजा किंवा तपस्वी; व आचरणात आणण्यास योग्य कर्मही एकच; पुण्यकारक अथवा मोक्षदायी कृत्य.

सरला - *मोक्षप्राप्तीसाठी वेदान्तशास्त्र सर्वश्रेष्ठ आहेच; पण केवळ मोक्ष ही मानवी जीविताची सार्थकता नव्हे. पूर्वी उल्लेखिल्याप्रमाणे धर्म, अर्थ व काम या पुरुषार्थांचा योग्य प्रकारे उपभोग, हे लौकिक जीवनाचे ध्येय आहे; व त्यानंतर मोक्षप्राप्तीची योग्यता प्राप्त होते. अशा प्रकारे चारही पुरुषार्थांची प्राप्ती होण्यास शरीर हे एकमेव साधन आहे.* ***'शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्'*** *असे कालिदासाने* ***'कुमारसंभव'*** *काव्यामध्ये सांगितले असून त्याचा संदर्भ पुढे पाचव्या अध्यायातील चौदाव्या श्लोकात येणार आहेच. तात्पर्य असे की, वेदान्तशास्त्र व चिकित्साशास्त्र ही दोन्ही शास्त्रे तुल्यबल असूनही आयुर्वेदात सांगितल्याप्रमाणे पुरुषार्थांच्या प्राप्तीसाठी त्या शास्त्राच्या अध्ययनास प्रारंभ करणे उचित होय. 'A Sound mind in a Sound body' हे निराळे सांगण्याची आवश्यकता नाही.*

(६) यस्मिन् ज्ञाते सर्वमिदं ज्ञातं भवति निश्चितम् ।
तस्मिन् परिश्रमः कार्यः किमन्यच्छास्त्रभाषितम् ।। ***(शिवसंहिता)***

अर्थ - ज्या (शास्त्रा)चे ज्ञान झाल्यावर इतर सर्व ज्ञान निश्चितपणे प्राप्त होते; ते (आयुर्वेदशास्त्र) जाणून घेण्याचा प्रयत्न करावा. इतर शास्त्रांच्या अध्ययनाची काय आवश्यकता ?

सरला - *हा श्लोक मूळचा योगशास्त्रासंबंधी आहे; पण दोन्ही शास्त्रांचा उद्देश एकच असल्यामुळे व तो वैद्यकशास्त्राच्या बाबतीत देखील असल्यामुळे, येथे तो उद्धृत केला आहे. वैद्यकशास्त्राप्रमाणे योगशास्त्राचा शरीरस्वास्थ्य हाच हेतू आहे; त्यामुळे त्या विषयास उपयुक्त अशी योगशास्त्रातील अनेक वचने प्रस्तुत ग्रंथात आलेली आहेत. त्याविषयी प्रसंगानुसार विवरण करण्यात येईलच.*

इति श्रीभास्करशर्मणा गोविन्दात्मजेन विरचिते वैद्यकीय-सुभाषित-साहित्ये 'सरला' ख्याया व्याख्यया समेतः प्रथमोऽध्यायः समाप्तः ।

वैद्यकसंहिताविज्ञानीयम् ।

अथातो वैद्यकसंहिताविज्ञानीयमध्यायं व्याख्यास्यामः । इति ह स्माहुर्मनीषिणः प्राच्याः
प्राचीन काळच्या बुद्धिमान ऋषींनी असे म्हटले आहे की,

(१) चरकः सुश्रुतश्चैव वाग्भटश्च तथाऽपरः ।
मुख्याश्च संहिता वाच्यास्तिस्र एव युगे युगे ॥ *(हारीत)*

अर्थ - चरकसंहिता, सुश्रुतसंहिता व वाग्भटसंहिता अशा तीन युगांतील तीन मुख्य संहिता आहेत.
सरला - *कृतयुगामध्ये चरकसंहिता, द्वापरयुगात सुश्रुतसंहिता आणि कलियुगात वाग्भटसंहिता, या महत्त्वाच्या संहिता आहेत. वाग्भटसंहिता म्हणजेच 'अष्टांगसंग्रह' किंवा 'अष्टांगहृदय'. वरील श्लोकात व तिसऱ्या अध्यायाच्या शेवटी असलेल्या '-अत्रिः कृतयुगे-' या श्लोकात देखील त्रेतायुगाचा उल्लेख नाही.*

(२) अथ मैत्रीपरः पुण्यमायुर्वेद पुनर्वसुः ।
शिष्येभ्यो दत्तवान् षड्भ्यः सर्वभूतानुकम्पया ॥ *(चरक)*

अर्थ - (विष्णूचा अवतार असलेल्या) मैत्रीपरायण पुनर्वसूने, सर्व प्राणिमात्रांवरील दयेमुळे, पुण्यकारक आयुर्वेद आपल्या सहा शिष्यांना शिकविला.

(३) अग्निवेशश्च भेलश्च जतूकर्णः पराशरः ।
हारीतः क्षारपाणिश्च जगृहुस्तन्मुनेर्वचः ॥ *(चरक)*

अर्थ - अग्निवेश, भेल, जतूकर्ण, पराशर, हारीत आणि क्षारपाणि हे ते सहा शिष्य. त्यांनी (पुनर्वसू) मुनींचा तो उपदेश (योग्य प्रकारे) ग्रहण केला.

(४) बुद्धेर्विशेषस्तत्रासीन्नोपदेशान्तरं मुनेः ।
तन्त्रस्य कर्ता प्रथममग्निवेशो यतोऽभवत् ॥ *(चरक)*

अर्थ - (वरील सहा शिष्यांपैकी) अग्निवेश हा मूळचाच अतिशय बुद्धिमान असल्यामुळे तो पहिला वैद्यकशास्त्राचा प्रणेता झाला. गुरुजींनी त्यास काही विशेष ज्ञान दिले म्हणून नव्हे.

(५) अग्निवेशकृते तन्त्रे चरकप्रतिसंस्कृते ।
यदिहास्ति तदन्यत्र यन्नेहास्ति न तत् क्वचित् ॥ *(दृढबल)*

अर्थ - अग्निवेशाने प्रथम लिहिलेल्या आणि चरकाने संस्कार केलेल्या संहितेमधून जे ज्ञान मिळते तेच इतर वैद्यक-संहितांमधूनही मिळते; पण जे ज्ञान चरकसंहितेमधून मिळत नाही, ते इतर कोणत्याही संहितेमधून मिळत नाही.
सरला - आज जी 'चरकसंहिता' उपलब्ध आहे, त्यामधील पहिले १४ अध्याय अग्निवेशाचे असून त्यांमध्ये चरकाने आवश्यक ती सुधारणा केली आहे. पुढचे १७ अध्याय, तसेच कल्प आणि सिद्धिस्थान हे विभाग 'दृढबल' याने पूर्ण केले आहेत. अशा प्रकारे ह्या चरकसंहितेचे प्रणेते तिघे असले तरी ती 'चरकसंहिता' या नावानेच प्रसिद्ध आहे. कोणत्याही ग्रंथाचे श्रेष्ठत्व दर्शविण्याकरिता ''जे येथे सांगितले आहे ते इतरत्र कोठेही आढळून येणार नाही.'' असे म्हणतात. या श्लोकाचा उत्तरार्ध अशाच अर्थाचा आहे. महाभारतामध्ये म्हटले आहे. -

धर्मे चार्थे कामे च मोक्षे च भरतर्षभ ।
यदिहास्ति तदन्यत्र यन्नेहास्ति न तत् क्वचित् ॥

तसेच योगवसिष्ठामध्ये देखील -

यदिहास्ति तदन्यत्र यन्नेहास्ति न तत् क्वचित् ।
इमं समस्तविज्ञानशास्त्रकोशं विदुर्बुधाः ॥

असा त्या ग्रंथाचा गौरव केला असून 'आयुर्वेदरहस्य - दीपिका' लिहिताना 'दृढबल' या टीकाकाराने वरील श्लोकात थोडा बदल केला आहे. तो म्हणतो -

कायबालग्रहोर्ध्वे च जरादंष्ट्राविषे तथा ।
यदिहास्ति तदन्यत्र शल्यं चास्य तु न क्वचित् ॥

(६) यदि चरकमधीते तत् ध्रुवं सुश्रुतादि --
प्रणिगदितगदानां नाममात्रेऽपि बाह्यः ।
अथ चरकविहीनः प्रक्रियायामखिन्नः
किमिव खलु करोतु व्याधितानां वराकः ॥ *(अष्टांगहृदय)*

अर्थ - जर कोणी एखादा वैद्य चरकाच्या (कायचिकित्सेविषयीच्या) संहितेचेच अध्ययन करील; (आणि इतर संहितांकडे दुर्लक्ष करील) तर त्यास सुश्रुतादिक (शल्यचिकित्सा इत्यादी) संहितांनी वर्णिलेल्या रोगांची नावे देखील समजणार नाहीत. पण याच्या उलट जर तो चरकादी (कायचिकित्सा-संहितेच्या) ज्ञानाने युक्त नसेल, तर तो बिचारा सुश्रुतोक्त

शल्यचिकित्सेचा परिश्रमपूर्वक अभ्यास करून देखील कास, श्वास, ज्वर, अतिसार इत्यादी शारीरिक रोगांनी पीडित रुग्णांचे काय बरे हित करू शकणार !

सरला - चरकप्रणीत कायचिकित्सा व सुश्रुतप्रणीत शल्यचिकित्सा, या दोन्ही संहितांचे सम्यक् अध्ययन केल्यानेच वैद्य आपल्या कार्यामध्ये यशस्वी होईल. केवळ एकाच विषयाचे त्याने अध्ययन केले असेल तर तो खऱ्या अर्थाने वैद्य होणार नाही. चरक व सुश्रुत या दोन्ही संहितांच्या अध्ययनास सारखेच महत्त्व आहे, असे या श्लोकात सांगितले आहे.

(७) **अष्टांगसंग्रहे ज्ञाते वृथा प्राक्तन्त्रयोः श्रमः ।**
अष्टांगसंग्रहेऽज्ञाते वृथा प्राक्तन्त्रयोः श्रमः ॥

अर्थ - 'अष्टांगसंग्रह' या ग्रंथाचे संपूर्ण ज्ञान झाले तर, त्यापूर्वीच्या इतर तंत्रांच्या ज्ञानप्राप्तीकरिता केलेले श्रम निरर्थक आहेत. तसेच जर 'अष्टांगसंग्रह' या ग्रंथाचे योग्य प्रकारे ज्ञान झाले नाही, तरी देखील इतर तंत्रांच्या ज्ञानप्राप्तीसाठी केलेले श्रमही व्यर्थ आहेत.

सरला - वाग्भटाचार्यांचा अष्टांग-संग्रह, चरकाची चरकसंहिता आणि सुश्रुताची सुश्रुतसंहिता, असे वैद्यकशास्त्रावरील तीन ग्रंथ सुप्रसिद्ध आहेत. यापैकी चरकसंहिता (कायचिकित्सातंत्र) व सुश्रुतसंहिता (शल्यचिकित्सातंत्र) हे ग्रंथ अष्टांगसंग्रहाच्या पूर्वी लिहिले गेले. वाग्भटाचार्यांचा 'अष्टांगसंग्रह' हा ग्रंथ त्यानंतरचा. वैद्यकशास्त्राचे अध्ययन करणाऱ्यांना संपूर्ण ज्ञान मिळविण्यासाठी अशा अनेक ग्रंथांचे अध्ययन करावे लागे व त्यासाठी अधिक श्रम पडत असत. वाग्भटाचार्यांनी अशा प्रकारच्या ज्ञानप्राप्तीसाठी आवश्यक असलेल्या ग्रंथांतून उपयुक्त विभाग निवडून व त्याचा संग्रह करून 'अष्टांगसंग्रह' या ग्रंथाची रचना केली. अष्टांगसंग्रह या ग्रंथात चरकसंहिता व सुश्रुतसंहिता या ग्रंथांतील विषयांचे एकत्रीकरण केले आहे. हा ग्रंथ 'अस्थान- विस्तराक्षेपपुनरुक्तादिवर्जित' असा आहे. वाग्भटाचार्यांचा 'अष्टांगहृदय' हा दुसरा एक ग्रंथही अशाच प्रकारचा आहे. तो मात्र अष्टांगसंग्रहापेक्षा बराच लहान आहे. याकरिता वैद्यकशास्त्राच्या सर्वांगीण ज्ञानासाठी 'अष्टांगसंग्रह' या ग्रंथाचे वैद्यांनी अवश्य अध्ययन केले पाहिजे. आयुर्वेदिक औषधांचे सेवन करीत असताना अनुपान व पथ्य यांना अतिशय महत्त्व आहे. पथ्य न पाळल्यास औषधाचा अपेक्षित परिणाम दिसत नाहीत. कदाचित रोग बळावतो देखील. पथ्य पाळण्याविषयी पुढील श्लोक सर्वांच्या वाचनात असेलच.

पथ्ये सति गदार्तस्य भेषजग्रहणेन किम् ।
पथ्येऽसति गदार्तस्य भेषजग्रहणेन किम् ॥

पथ्य योग्य रीतीने पाळल्यास रुग्णाला औषध घेण्याची आवश्यकताच काय ? (कारण तो निश्चितपणे रोगमुक्त होणारच.) पथ्य न पाळल्यास रुग्णाला औषधाचा काय उपयोग होणार? (कारण त्याचा रोग कदाचित वाढेलसुद्धा.)

(८) **निदाने माधवः श्रेष्ठः सूत्रस्थाने तु वाग्भटः ।**
शारीरे सुश्रुतः श्रेष्ठश्चरकस्तु चिकित्सिते ॥

अर्थ - रोगाचे निदान करण्यासाठी 'माधवनिदान' हा ग्रंथ श्रेष्ठ आहे, सूत्रस्थानामध्ये वाग्भटाचार्यांचा 'अष्टांगसंग्रह' श्रेष्ठ आहे. शारीरवर्णनासाठी सुश्रुताची 'सुश्रुतसंहिता' श्रेष्ठ आहे; आणि चिकित्सास्थानविषयक ग्रंथामध्ये चरकसंहिता श्रेष्ठ आहे.

सरला -मात्र रोगावर औषधोपचार करण्यापूर्वी रोगाचे निदान योग्य प्रकारे होणे अत्यावश्यक असते. असे निदान झाले नसल्यास अंदाजाने औषधोपचार करणे योग्य नव्हे. पाहा -

'विकारं खलु परमार्थतोऽज्ञात्वा अनारंभः प्रतीकारस्य ।'

(शाकुंतल अंक ३ रा.)

रोगनिदान म्हणजे काय ? पाहा -

येनाहारविहारेण रोगाणामुद्भवो भवेत् ।
क्षयो वृद्धिश्च दोषाणां निदानं हि तदुच्यते ॥

*ज्या प्रकारच्या आहारविहारामुळे रोगांची उत्पत्ती होईल; आणि वातादी दोषांचा क्षय किंवा वृद्धी होईल; त्यास 'निदान' असे म्हणतात. **निदानं हि रोगाणां विज्ञानम् ।** हे निदान पाच प्रकारचे आहे. या विषयांसंबंधी 'माधवनिदान' हा ग्रंथ उपयुक्त आहे, व यामध्ये केवळ रोगांसंबंधीच्या पाच निदानांचे स्पष्टीकरण केले आहे. सुश्रुताच्या शारीरसंहितेची श्रेष्ठता शस्त्रचिकित्सेत आहे; आणि रोगनिदान योग्य प्रकारे झाल्यानंतर औषधोपचार करणे या बाबतीत 'चरकसंहिता' उत्तम मार्गदर्शक आहे. शस्त्रचिकित्सेचा प्रमुख प्रणेता मात्र सुश्रुतच आहे. **'शल्यांगे सुश्रुतः श्रेष्ठः ।'***

(९) **सुश्रुतं न श्रुतं येन किमन्यैर्बहुभिः श्रुतैः ।**
नालोकि चरकं येन स वैद्यो वैद्यनिन्दितः *(क्षेमकुतूहल)*

अर्थ - ज्याने सुश्रुताच्या सुश्रुतसंहितेचे योग्य प्रकारे अध्ययन केले नाही, त्याच्या इतर ग्रंथांच्या अध्ययनाचा काय उपयोग ? तसेच ज्याने चरकाच्या संहितेचा (औषधोपचार करण्याच्या दृष्टीने) अभ्यास केला नाही, असा वैद्य विद्वान लोकांच्या निंदेस पात्र होतो.

*सरला - सर्व संहितांमध्ये 'सुश्रुतसंहिता' आणि 'चरकसंहिता' हे दोन ग्रंथ **वैद्यकशास्त्रातील** उत्कृष्ट ग्रंथ आहेत. यशस्वी वैद्य होऊ इच्छिणाऱ्यांनी या दोन ग्रंथांचे उत्तम अध्ययन करणे आवश्यक आहे.*

(१०) **ऋषिप्रणीते प्रीतिश्चेन्मुक्त्वा चरकसुश्रुतौ ।**
भेडा(ला) द्याः किं न पठ्यन्ते तस्मात् ग्राह्यं सुभाषितम् ॥ *(अष्टांग-हृदय)*

अर्थ - केवळ ऋषिमुनींनी लिहिले आहे, म्हणून इतर संहितांविषयी जर आपुलकी वाटत असेल, तर चरकसंहिता व सुश्रुतसंहिता वगळून (याच अध्यायात तिसऱ्या श्लोकात उल्लेखिलेल्या) भेल इत्यादिकांनी लिहिलेल्या संहितांचे अध्ययन का केले जात नाही ? (कारण की त्या उत्तम नाहीत.) म्हणून जे उत्तम असेल त्याचाच स्वीकार करणे योग्य असते.

सरला - *पुनर्वसु मुनींचे भेल, अग्निवेश, जतूकर्ण, पराशर इत्यादी सहा ऋषी शिष्य होते. त्यांच्याही संहिता होत्या. परंतु त्यांचे वेळोवेळी संशोधन झाले नाही; व त्यामुळे त्यांचे अध्ययन बंद पडले. उलट चरक व सुश्रुत हे ऋषी नसूनदेखील त्यांच्या संहितांचे वेळोवेळी संशोधन व संस्करण झाले; त्यांमध्ये परिवर्तन झाले व त्या अद्ययावत व उत्तम ठरल्या. उत्तम वस्तू अगर ज्ञान कोठूनही अगर कोणापासूनही ग्रहण करावे अशा अर्थाची अनेक सुभाषिते आहेत. उदाहरणार्थ*

अन्यादपि परं धर्मं बालादपि सुभाषितम् ॥
विषादप्यमृतं ग्राह्यममेध्यादपि काञ्चनम् ।
अमित्रादपि सद्वृत्तं स्त्रीरत्नं दुष्कुलादपि ॥
स्त्रियो रत्नान्यथो विद्या धर्मः शौचं सुभाषितम् ।
विविधानि च शिल्पानि समाधेयानि सर्वतः ॥

म्हणूनच चरक-सुश्रुत हे जरी ऋषी नसले तरी, त्यांच्या ग्रंथांतील ज्ञान अद्ययावत व उत्कृष्ट असल्यामुळे ते ग्रंथ अभ्यासनीय होत.

इति श्रीभास्करशर्मणा गोविन्दात्मजेन संकलिते वैद्यकीय-सुभाषित-साहित्ये वैद्यकसंहिताविज्ञानीयो नाम 'सरला'ख्यया व्याख्यया समेतः द्वितीयोऽध्यायः समाप्तः ।

वैद्यकसंहिताप्रणेतृविज्ञानीयम् ।

अथातो वैद्यकसंहिताप्रणेतृविज्ञानीयमध्यायं व्याख्यास्यामः ।
इति ह स्माहुर्मनीषिणः प्राच्याः
प्राचीन काळच्या बुद्धिमान ऋषींनी असे म्हटले आहे की,

(१) **अश्विनौ देवभिषजौ यज्ञवाहाविति स्मृतौ ।**
यज्ञस्य हि शिरश्छिन्नं पुनस्ताभ्यां समाहितम् ॥
प्रशीर्णां दशनाः पूष्णो नेत्रे नष्टे भगस्य च ।
वज्रिणश्च भुजस्तम्भस्ताभ्यामेव चिकित्सितः ॥ (चरकसंहिता)

अर्थ - अश्विनीकुमार हे देवांचे वैद्य आहेत. त्यांना 'यज्ञवाह' असे म्हणतात. त्यांनी यज्ञदेवतेचे तुटलेले मस्तक पुनः योग्य प्रकारे जोडले; पूषन् देवतेचे पडलेले दात पुनः जोडले; भगदेवतेचे गेलेले डोळे पुनः पूर्ववत केले व इन्द्राचा स्थिर झालेला (हालचालींस असमर्थ असणारा) हात यांनीच (औषधोपचारांनी) पूर्वीसारखा व्यवस्थित केला.

*सरला - वरील वर्णनावरून अश्विनीकुमार हे कायचिकित्सा, शस्त्रचिकित्सा व अस्थिचिकित्सा या शास्त्रांत प्रवीण होते. शस्त्रक्रियेपूर्वी अवयव बधिर करणे, शस्त्रक्रियेने अवयव योग्य प्रकारे जोडणे व नंतर रुग्णास पीडा होऊ नये म्हणून औषधोपचार करणे, या सर्व गोष्टी ते यशस्वीपणे करीत असत. म्हणून लोक त्यांना यज्ञामध्ये हविर्भाग अर्पण करीत असत. त्यांस 'यज्ञवाह' असे म्हटले आहे ते त्यामुळेच. **'शस्त्रप्रणिधान'** अध्यायामध्ये त्यांनी भोजराजाच्या मस्तकावर शस्त्रक्रिया करून त्यास पूर्ववत केल्याचा उल्लेख आहे.*

महाभारताच्या आदिपर्वातील तिसऱ्या अध्यायात, धौम्य ऋषींच्या उपमन्यू नांवाच्या रुईची पाने खाण्यामुळे अंध झालेल्या शिष्यास, अश्विनीकुमारांनी पुनः दृष्टिलाभ करून दिल्याची कथा सर्वश्रुत आहेच.

(२) **चरित्रं हि वेरिवाच्छेदि पर्णम् आजा खेलस्य परितक्मायाम् ।**
सद्यो जंघामायसीं विश्पलायै धने हिते सर्तवे प्रत्यधत्तम् ॥ (ऋग्वेद)

अर्थ - खेल नावाच्या राजाची पत्नी विश्पला. तिचे पाय युद्धामध्ये पक्ष्याच्या पंखांप्रमाणे

तोडण्यात आले होते. अश्विनीकुमारांनी रात्रीतल्या रात्री जाऊन तिला हिंडण्या-फिरण्यास योग्य असे पोलादाचे पाय बनवून दिले.

सरला - *हा वैदिक मंत्र आहे. यातील रूपे वाङ्मयीन रूपांप्रमाणे नाहीत. उदाहरणार्थ आजा = आजौ, युद्धामध्ये; वेः = पक्षिणः, खगस्य पक्ष्याच्या; सर्तवे = सर्तुम्, फिरण्याकरिता, परितक्मा = रात्रि, चरित्रम्-पाय, इत्यादी.*

(३) ततो धन्वन्तरिर्विष्णुरायुर्वेदप्रवर्तकः ।
बिभ्रत् कमण्डलुं पूर्णममृतेन समुत्थितः ॥ *(अग्निपुराण)*

अर्थ - नंतर (अमृतमंथनाचे वेळी क्षीरसागरामधून सुरा निर्माण झाल्यानंतर) विष्णूचा अंशावतार असलेले, आणि आयुर्वेदाचे मुख्य प्रवर्तक भगवान धन्वन्तरी अमृताने भरलेला कलश घेऊन (क्षीरसागरातून) प्रकट झाले.

सरला - *देवदानवांनी अमृतप्राप्तीसाठी क्षीरसागरांचे मंथन केले. त्या वेळी त्यातून चौदा रत्ने निघाली. लक्ष्मी, कौस्तुभ, पारिजातक व सुरा, ह्या चार रत्नांनंतर धन्वंतरी प्रकट झाले. तेच आयुर्वेदाचे पहिले मार्गदर्शक ऋषी होत.*

(४) अहं हि धन्वन्तरिरादिदेवो जरारुजामृत्युहरोऽमराणाम् ।
शल्यांगमंगैरपरैरुपेतं प्राप्तोऽस्मि गां भूय इहोपदेष्टुम् ॥ *(सुश्रुत)*

अर्थ - (ते म्हणाले) ''मी धन्वन्तरी नावाच आदिदेव आहे. देवांचे वार्धक्य, निरनिराळे रोग व मृत्यू यांचा मी नाश करणारा आहे. (कायचिकित्सा इत्यादी वैद्यकशास्त्राच्या) इतर अंगांसमवेत शल्यचिकित्सेचा प्रामुख्याने उपदेश करण्याकरिता मी (स्वर्गातून) भूमंडलावर अवतीर्ण झालो आहे.''

(५) धन्वन्तरिर्धर्मभृतां वरिष्ठममृतोद्भवम् ।
चरणावुपसंगृह्य सुश्रुतः परिपृच्छति ॥ *(सुश्रुत)*

अर्थ - धार्मिक पुरुषांमध्ये श्रेष्ठ, (अमृतमंथनाचे वेळी) क्षीरसागरामधून निर्माण झालेल्या धन्वन्तरीच्या दोन्ही चरणांना स्पर्श - (पूर्वक वंदन) करून महर्षी सुश्रुतांनी त्यास (आयुर्वेदासंबंधी) माहिती विचारली.

सरला - *समुद्रमंथनातून निर्माण झालेली चौदा रत्ने धन्वन्तरीसह स्वर्गात गेली. पण नंतर धन्वन्तरी हे भगवान विष्णूच्या वरामुळे काशिराज दिवोदासाच्या रूपाने भूमीवर अवतीर्ण झाले. तेव्हा सुश्रुतांनी त्यांच्यापासून आयुर्वेद-ज्ञान प्राप्त करून घेतले. पण अश्विनी-कुमारांजवळ शल्य-चिकित्सेबरोबरच त्यासाठी आवश्यक असलेल्या प्रभावी औषधी होत्या. त्या सुश्रुताजवळ नव्हत्या. त्यामुळे सुश्रुतास अश्विनीकुमारांइतके यश प्राप्त झाले नाही.*

(६) पातञ्जलमहाभाष्यचरकप्रतिसंस्कृतैः ।
मनोवाक्कायदोषाणां हर्त्रेऽहिपतये नमः ॥

यांच्या पु

अर्थ - योगसूत्रांचे व व्याकरण-महाभाष्याचे पत्रञ्जलिरूपाने व अग्निवे संस्करण करून, ज्याने मन, वाणी व शरीर यांच्या दोषांचे निवारण केले, त्या भगवा... नमस्कार असो.

सरला - *भगवान शेषाने या पृथ्वीवर पतञ्जलीच्या रूपाने अवतार घेऊन योगसूत्रांचे व व्याकरण-शास्त्राचे संस्करण केले; म्हणून पातञ्जल-योगसूत्रे व पातञ्जल-महाभाष्य या नावांनी ते ग्रंथ प्रसिद्ध आहेत. तसेच अग्निवेशप्रणीत शारीरसंहितेचे देखील शेषाने चरकरूपाने संस्करण केले; म्हणून ती 'चरकसंहिता', या नावाने प्रसिद्ध झाली. अग्निवेशसंहितेच्या संस्करणाचे हे कार्य शेषाने गुप्त रूपाने केले आहे.*

(७) यतश्चर इवायातो न ज्ञातः केनचिद्यतः ।
तस्माच्चरकनाम्नासौ विख्यातः क्षितिमण्डले ॥ *(भावप्रकाश)*

अर्थ - (वर वर्णन केल्याप्रमाणे) शेष भगवान गुप्तचररूपाने पृथ्वीर अवतीर्ण झाले. त्यास कोणीही ओळखले नाही; यामुळे ते जगात 'चरक' नावाने प्रसिद्ध झाले.

सरला - *या श्लोकात 'चरक' या नामाची व्युत्पत्ती सांगितली आहे. चरति सः चरः । चरः एव चरकः । इति ।*

(८) योगेन चित्तस्य पदेन वाचा मलं शरीरस्य च वैद्यकेन ।
योऽपाकरोत्तं प्रवरं मुनीनां पतंजलिं प्राञ्जलिरानतोऽस्मि ॥ *(योगवार्तिक)*

अर्थ - योगाभ्यामुळे मनोमालिन्य दूर होते; व्याकरणाच्या अध्ययनामुळे वाणी शुद्ध होते; आणि वैद्यकशास्त्राच्या ज्ञानामुळे शारीरिक रोग दूर करता येतात. हे त्रिविध कार्य ज्या (शेषावतारी) पतञ्जलीने केले त्यांस मी होत जोडून नमस्कार करतो.

(९) यथा सिंहो मृगेन्द्राणां यथानन्तो भुजगमे ।
देवतानां यथा शम्भुस्तथाऽऽत्रेयोऽस्ति वैद्यके ॥ *(हारीत)*

अर्थ - ज्याप्रमाणे मोठमोठ्या पशूंमध्ये सिंह सर्वश्रेष्ठ, सर्व सर्पांमध्ये अनंत नाग श्रेष्ठ, किंवा सर्व देवतांमध्ये शंकर श्रेष्ठ, त्याप्रमाणे वैद्यक-शास्त्र-प्रणेत्यांमध्ये अत्रि-पुत्र पुनर्वसु सर्वश्रेष्ठ आहेत.

सरला - *पुनर्वसु हे अत्रिपुत्र. यांनी प्रतिपादन केलेली वैद्यकसंहिता ही 'आर्ष' आहे. तिचे संशोधन झाले नाही; पण त्यांनी ज्या शिष्यांना हे ज्ञान दिले त्यांच्या (म्ह. चरक व सुश्रुत*

यांच्या संहितांचे) संशोधन झाल्यामुळे त्या मान्यता पावल्या. म्हणूनच अप्रत्यक्ष रीतीने पुनर्वसु हेच श्रेष्ठ आहेत.

(१०) **ब्रह्मणस्तनयो योभूऽत् मरीचिरिति विश्रुतः ।**
कश्यपस्तस्य पुत्रोऽभूत् कश्यपानात् च कश्यपः ।। *(मार्कण्डेयपुराण)*

अर्थ - ब्रह्मदेवाचा जो 'मरीचि' नावाचा पुत्र पसिद्ध होता, त्याचा कश्यप हा मुलगा. हा मद्य प्राशन करीत असल्यामुळे तो 'कश्यप' या नावाने प्रसिद्ध झाला.

सरला *- कश्यप' या शब्दांची व्युत्पत्ती दोन प्रकारे आढळते : (१) कश्यम् (मद्यं) पिबति इति कश्यपः । उप. ततु. कश्यं कशार्हमद्ययोः । (अमरकोश) (२) सर्वं जगत् सर्वदा सौक्ष्म्येण पश्यति इति 'पश्यकः' । सर्व जगताकडे सूक्ष्म दृष्टीने पाहणारा. या दुसऱ्या 'पश्यक' या शब्दात वर्ण-विपर्यय होऊन 'कश्यप' शब्द सिद्ध होतो. हा दुसरा अर्थ प्रस्तुत विषयाच्या दृष्टीने योग्य होय.*

(११) **अत्रिः कृतयुगे वैद्यो, द्वापरे सुश्रुतः स्मृतः ।**
कलौ वाग्भटनामा च गरिमाऽत्र प्रदिश्यते ।। *(हारीत)*

अर्थ - कृतयुगामध्ये अत्रिपुत्र पुनर्वसु, द्वापरयुगामध्ये सुश्रुताचार्य आणि कलियुगामध्ये वाग्भट. अशा प्रकारे निरनिराळ्या युगांत वैद्यकशास्त्राचे निरनिराळे प्रवर्तक प्रसिद्ध होते, व अशी त्यांची महत्ता होती.

सरला *- या श्लोकात तीन युगांतील प्रसिद्ध वैद्यकशास्त्रज्ञांचा निर्देश केला आहे. त्रेतायुगात या शास्त्राचा प्रणेता कोणी नसावा; असे वाटते.*

इति श्रीभास्करशर्मणा गोविन्दात्मजेन विरचितायां वैद्यकरहस्य-दीपिकायां वैद्यकसंहिताप्रणेतृविज्ञानीयो नाम 'सरला'ख्यया व्याख्यया समेतः तृतीयोऽध्यायः समाप्तः।

चिकित्सामाहात्म्यविज्ञानीयम् ।

अथातश्चिकित्सामाहात्म्यविज्ञानीयमध्यायं व्याख्यास्यामः ।
इति ह स्माहुर्मनीषिणः प्राच्याः ।
प्राचीन काळच्या बुद्धिमान ऋषींनी असे म्हटले आहे की -

(१) **धर्मार्थं नार्थकामार्थमायुर्वेदो महर्षिभिः ।**
प्रकाशितो धर्मपरैरिच्छद्भिः स्थानमक्षरम् ।। *(चरक)*

अर्थ - (मृत्यूनंतर स्वर्गामध्ये) न ढळणारे स्थान मिळावे अशी इच्छा असणाऱ्या, धर्माचरण करणाऱ्या मोठमोठ्या ऋषींनी आयुर्वेद हे वैद्यकशास्त्र विकसित केले; ते केवळ धर्मबुद्धीनेच केले. द्रव्यप्राप्तीच्या किंवा सुखोपभोगांच्या इच्छेने नव्हे.

सरला *- परोपकार करणे, हा वैद्यकशास्त्राच्या अध्ययनाचा प्रमुख हेतू आहे. त्याच्या अनुषंगाने जर धनप्राप्ती होईल, त्या धनाने कुटुंबभरणादी कर्तव्ये पार पाडावीत. मात्र जास्तीत जास्त द्रव्यप्राप्ती व त्यामुळे ऐहिक सुखोपभोग घेणे, हे वैद्याचे ध्येय असू नये, हे तत्त्व वैद्यकीय व्यवसाय करणाऱ्यांच्या मनावर बिंबविण्याचा चरकाचार्यांचा हेतू या श्लोकात स्पष्ट दिसतो.*

(२) **इह चत्वारि दानानि प्रोक्तानि परमर्षिभिः ।**
विचार्य नानाशास्त्राणि शर्मणेऽत्र परत्र च ।। *(काशीखंड)*

अर्थ - अनेक शास्त्रांसंबंधी विचार करून प्राचीन काळच्या मोठमोठ्या ऋषींनी या जगात चार प्रकारची दाने श्रेष्ठ म्हणून सांगितली आहेत. ती दाने इहलोकी तसेच परलोकामध्ये देखील सुख प्राप्त करून देण्यास कारणीभूत होतात.

सरला *- ती चार प्रकारची दाने कोणती ? ते पुढील श्लोकात पाहा.*

(३) **भीतेभ्यश्चाभयं देयं व्याधितेभ्यस्तथौषधम् ।**
देया विद्यार्थिने विद्या देयमन्नं क्षुधातुरे ।। *(काशीखंड)*

अर्थ - भीतीने घाबरलेल्या पुरुषास अभय द्यावे; तसेच रोगग्रस्त व्यक्तीस औषध देऊन त्यास

रोगमुक्त करावे; विद्येची अपेक्षा करणाऱ्यास विद्या शिकवावी आणि भुकेने व्याकूळ झालेल्या व्यक्तीस अन्नदान करावे.

सरला - या श्लोकात निर्दिष्ट केलेली दाने महत्त्वाची आहेतच; पण त्यांचा क्रम लावल्यास विद्यादान सर्वश्रेष्ठ; व त्यानंतर आरोग्यदान. इतर दाने त्यामानाने दुय्यम प्रकारची आहेत. कारण ती अल्पकाल समाधान देणारी आहेत.

याविषयीचा पुढील श्लोक पाहा -

अन्नदानं परं दानं विद्यादानमतः परम् ।
अन्नेन क्षणिका प्रीतिः यावज्जीवं च विद्यया ॥

अन्नदान हे श्रेष्ठ दान आहे. पण विद्यादान हे त्यापेक्षादेखील श्रेष्ठ आहे. कारण अन्नाने अल्पकालपर्यंत संतोष होतो; पण विद्यादानाने आमरण समाधान प्राप्त होते.

(४) सन्ति दानान्यनेकानि किं तैस्तुच्छफलप्रदैः ।
अभीतिदानतुल्यं तु परमेकं न विद्यते ॥ *(काशीखंड)*

अर्थ - दाने अनेक प्रकारची आहेत. पण त्या निकृष्ट फले देणाऱ्या दानांचा उपयोग काय ? सर्व दानांमध्ये (रोगांपासून) वाटणारी भीती दूर करण्याइतके श्रेष्ठ दान दुसरे कोणतेही नाही.

सरला *- धर्म, अर्थ व काम हे लौकिक पुरुषार्थ मिळविणे केवळ सुदृढ शरीरप्रकृतीमुळेच साध्य होते. त्यासाठी शारीरिक आरोग्य अत्यावश्यक आहे. पारलौकिक पुरुषार्थ 'मोक्ष' तो देखील लौकिक पुरुषार्थांच्या अनुषंगानेच प्राप्त होतो; म्हणून शरीर रोगमुक्त असणे महत्त्वाचे. ही रोगमुक्तता वैद्यच देऊ शकतो. म्हणजे पर्यायाने (रोगांच्या) भीतीपासून मुक्त करणे हे सर्वश्रेष्ठ दान होय.*

(५) एकतः ऋतवः सर्वे सहस्रवरदक्षिणाः ।
अन्यतो रोगभीतानां प्राणिनां प्राणरक्षणम् ॥ *(महाभारत)*

अर्थ - ऋत्विजांना भरपूर दक्षिणा देऊन (यथासांग) केलेले हजारो यज्ञ एका बाजूस; आणि दुसरीकडे रोगाने भयभीत झालेल्या रुग्णांचे प्राण-रक्षण.

सरला *- औषधोपचारांमुळे रोग्यांना जीवदान देणे, हे हजारो महायज्ञांइतकेच पुण्यप्रद कृत्य आहे.*

(६) आकाशस्य यथा नान्तः सुरैरप्यवगम्यते ।
तद्वदारोग्यदानस्य नान्तो वै विद्यते क्वचित् ॥ *(स्कंदपुराण)*

अर्थ - ज्याप्रमाणे आकाशाची मर्यादा, शेवट, अन्त देवतांना देखील समजत नाही, त्याप्रमाणे औषधोपचाराने रुग्णास दिलेल्या आरोग्यामुळे मिळणाऱ्या पुण्याचा देखील कोणासही अंत लागत नाही.

(७) धर्मार्थकाममोक्षामारोग्यं साधनं यतः ।
तस्मादारोग्यदानेन तद्दत्तं स्याच्चतुष्टयम् ॥ *(स्कंदपुराण)*

अर्थ - शरीराचे आरोग्य हेच ज्या अर्थी धर्म, अर्थ, काम आणि मोक्ष या चार पुरुषार्थांच्या प्राप्तीचे प्रमुख कारण आहे; त्या अर्थी रोगपीडितास आरोग्य देण्यामुळे हे चारही पुरुषार्थ आपोआपच दिल्यासारखे होतात.

(८) श्रान्तसंवाहनं रोगीपरिचर्या सुरार्चनम् ।
पादशौचं द्विजोच्छिष्टमार्जनं गोप्रदानवत् ॥ *(याज्ञवल्क्यस्मृति)*

अर्थ - थकल्याभागल्याचे श्रम दूर करणे, रोग्याची औषधोपचार करून सेवा करणे, देवतांची उपासना करणे, घरी आलेल्या अतिथी ब्राह्मणांचे पादप्रक्षालन करणे आणि ब्राह्मणाचे भोजन झाल्यानंतर त्यांचे उष्टे पान उचलणे, या गोष्टी गोप्रदान करण्याइतक्या श्रेष्ठ व पुण्यप्रद आहेत.

सरला *- दमूनथकून आलेल्या अतिथीस आसन, शयन इत्यादी देऊन त्याचे श्रमनिवारण करावेत. 'आसनशयनादिदानेन श्रमापनयनम् ।' परिचर्या म्हणजे रोगनिदान करून यथाशक्ती औषधोपचार. परिचर्या - 'चिकित्सा यथाशक्ती औषधादिदानम् ।', 'द्विजोच्छिष्टमार्जनम्' - ही पद्धती आजदेखील कित्येक धार्मिक वृत्तीच्या गृहस्थांच्या घरी प्रचलित आहे. घरातील यजमान अगर यजमान-पत्नी ब्राह्मणाचे भोजन झाल्यावर त्याचे उष्टे पान उचलतात.*

(९) न हि जीवितदानाद्धि दानमन्यद्विशिष्यते ।
तस्मादुपाचरेत् स्वेन स्वेन निःस्वतपस्विनः ॥ *(अष्टांगसंग्रह)*

अर्थ - रोग्याचे रोगनिदान करून त्यास औषधोपचाराने दिलेल्या पुनर्जीवनापेक्षा श्रेष्ठ दुसरे कोणतेही दान नाही. म्हणून वैद्याने दरिद्री मनुष्य, तपस्वी अगर संन्यासी इत्यादी रोग्यांची आपले स्वतःचे द्रव्य खर्च करून चिकित्सा व औषधोपचार करावा.

सरला *- या श्लोकात सांगितल्याप्रमाणे निःस्वार्थीपणाने केलेला औषधोपचार कधीही निष्फल होत नाही. यासाठी पुढील श्लोक पाहा.*

(१०) क्वचित् धर्मः क्वचिन्मैत्री क्वचिदर्थः क्वचिद्यशः ।
कर्माभ्यासः क्वचिच्चेति चिकित्सा नास्ति निष्फला ॥ *(अष्टांगसंग्रह)*

अर्थ - रोगनिदान व औषधोपचार केल्यामुळे एखादे वेळी धर्माचरण होते; एखादे वेळी मैत्री होते; एखादे वेळी (पुरेशी) द्रव्यप्राप्ती होते; एखादे वेळी कीर्ती मोठेपणा मिळतो; तर काही वेळी

अनुभव मिळतो. अशा प्रकारे (निःस्वार्थीपणाने) केलेली चिकित्सा (औषधोपचार) कधीही निष्फळ होत नाही.

सरला - वर निर्दिष्ट केलेल्या कारणामुळे सर्वजण नवशिक्या वैद्य-डॉक्टरकडे जाण्यापेक्षा अनुभवी वैद्याकडे जाणे अधिक पसंत करतात; म्हणूनच पदवी प्राप्त झाल्यावर डॉक्टरांना प्रसिद्ध रुग्णालयात अनुभवी डॉक्टरांच्या मार्गदर्शनाखाली काही काल रोगचिकित्सेचे काम करणे आवश्यक केले असावे. या व्यवसायात द्रव्यप्राप्ती होतेच. पण तीच एक दृष्टी ठेवून आपल्या वैद्यकीय ज्ञानाची विक्री करू नये. तसे केल्यास अर्थप्राप्ती होईल; नाही असे नाही. पण नावलौकिक व पुण्यसंचय कितपत होईल याचा विचार करणेही आवश्यक आहे असे वाटते.

(११) सनातनत्वात् वेदानामक्षरत्वात्तथैव च ।
चिकित्सितात् पुण्यतमं न किंचिदपि शुश्रुम ॥ *(सुश्रुत)*

अर्थ - सर्व आयुर्वेद-संहिता अथर्ववेदान्तर्गत, अनादी व चिरकाल टिकणाऱ्या असल्यामुळे रोगनिदान व औषधोपचार यापेक्षा अधिक पुण्यप्रद काही आहे, असे आमच्या ऐकण्यात नाही.

***सरला** - ऋग्वेदादी चतुर्वेद हे अपौरुषेय, अनादी व चिरकाल टिकणारे आहेत. त्यांचे अध्ययन लाभदायक व पुण्यप्रदही आहे. त्याचप्रमाणे 'आयुर्वेद' अथर्ववेदान्तर्गत असल्यामुळे त्याचे अध्ययन व लोकोपयोगिता ही निर्विवाद लाभदायक व पुण्यप्रद आहे.*

इति श्रीभास्करशर्मणा गोविन्दात्मजेन विरचितायां वैद्यकरहस्यदीपिकायां चिकित्सामाहात्म्याविज्ञानीयो नाम 'सरला'ख्यया व्याख्यया समेतः चतुर्थोऽध्यायः समाप्तः ।

रोगारोग्यविज्ञानीयम् ।

अथातो रोगारोग्यविज्ञानीयमध्यायं व्याख्यास्यामः । इति ह स्माहुर्मनीषिणः प्राच्याः ।

प्राचीन काळच्या बुद्धिमान ऋषींनी असे म्हटले आहे की -

(१) शीतोष्णे चैव वायुश्च त्रयः शारीरजा गुणाः ।
तेषां गुणानां साम्यं यत्तदाहुः स्वास्थ्य-लक्षणम् ॥ *(महाभारत)*

अर्थ - शीत (कफ), उष्ण (पित्त) व वायू हे शरीरातील तीन गुण आहेत. हे गुण शरीरामध्ये सम प्रमाणात असतात, तेव्हा त्या शारीरिक अवस्थेस 'स्वास्थ्य' असे म्हणतात.

सरला - शीतलता, उष्णता व वायू यांच्या योगाने निसर्गातील सर्व वस्तूंचे आस्तित्व टिकून राहत असते. त्याप्रमाणे कफविकार, पित्तविकार व वातविकार यांच्या समतोलपणाने शरीराचे स्वास्थ्य टिकून राहते. यापैकी एखाद्या विकाराच्या कमी-अधिक होण्यामुळे हा समतोल बिघडतो, त्यात विषमता निर्माण होते; म्हणजेच शारीरिक आरोग्य बिघडते. शीतलता म्हणजेच कफविकार; व उष्णता म्हणजे पित्तविकार. या कफविकार, पित्तविकार व वायू यांना गुण किंवा दोषधातू असे म्हणतात. यापैकी कोणत्याही एका धातूच्या प्रमाणात विषमता उत्पन्न झाली की, त्यामुळे शरीरात निरनिराळे रोग होणे शक्य असते. धातूंची साम्यावस्था म्हणजे निरोगीपणा; आणि विषमावस्था म्हणजेच रोगाची उत्पत्ती. मानवी शरीरामध्ये पाच वायू आहेत. ते असे -

प्राणापानौ समानश्च व्यानोदानौ च वायवः ।

प्राणवायू, अपानवायू, व्यानवायू, उदानवायू आणि समानवायू. शरीरातील त्यांची स्थाने पुढीलप्रमाणे आहेत.

हृदि प्राणः गुदेऽपानः समानो नाभिमंडले ।
उदानः कण्ठदेशे स्यात् व्यानः सर्वशरीरगः ॥

प्राणवायू हृदयात, अपानवायू गुदस्थानात, नाभिमंडलात समानवायू, कण्ठात उदानवायू व व्यानवायू सर्व शरीरभर असतो. या वायूंची कार्यें पुढीलप्रमाणे -

अन्नप्रवेशनं मूत्राद्युत्सर्गोऽन्नविपाचनम् ।
भाषणादि निमेषादि तद्व्यापाराः क्रमादमी ॥

प्राणवायू = अन्नादिकांचा जठरामध्ये प्रवेश, अपानवायू = मूत्र पुरीष इत्यादिकांना शरीरातून बाहेर टाकणे, समानवायू = भक्षण केलेल्या अन्नादी पदार्थांचे पाचन, उदानवायू = संभाषणादी क्रिया आणि व्यानवायू = डोळ्यांची उघडझाप इत्यादी क्रिया. ओम् प्राणाय स्वाहा। ओम् अपानाय स्वाहा। ओम् व्यानाय स्वाहा। ओम् उदानाय स्वाहा। ओम् समानाय स्वाहा। इत्यादी भोजनारंभीच्या प्राणाहुतींचे या वेळी स्मरण होईलच. वायूसंबंधी एवढे विवरण पुरेसे आहे.

(२) सत्त्वं रजस्तम इति मानसाः स्युस्त्रयो गुणाः ।
तेषां गुणानां साम्यं यत्तदाहुः स्वस्थलक्षणम् ॥ *(महाभारत)*

अर्थ - सत्त्व, रजस् आणि तमस् हे मनाचे तीन गुण आहेत. या तीन गुणांची साम्यावस्था असणे, यास (मानसिक) स्वास्थ्य असे म्हणतात.

सरला - *शरीराच्या स्वास्थ्याकरिता ज्याप्रमाणे कफ, पित्त आणि वात या तीन धातूंची समतोलता असावी लागते; त्याप्रमाणे मन प्रसन्न राहण्याकरिता वरील तीन गुण योग्य प्रमाणात असावे लागतात. हे तीन गुण म्हणजेच मनोविकार होत. सामान्य मनुष्याच्या अंगी हे तीन गुण सम प्रमाणात असतात. सत्त्व गुणाचे आधिक्य असल्यास तो मनुष्य श्रेष्ठ मानला जातो; रजोगुणी मध्यम व तमोगुणी कनिष्ठ मानतात. या तीन गुणांच्या समानतेमुळे मनुष्याचे मनःस्वास्थ्य उत्तम राहते. कोणत्याही बऱ्यावाईट प्रसंगी तो न घाबरता प्राप्त स्थितीस तोंड देण्यास तो समर्थ असतो.*

(३) समदोषः समाग्निश्च समधातुलक्रियः ।
प्रसन्नात्मेन्द्रियमनाः स्वस्थ इत्यभिधीयते ॥ *(सुश्रुत)*

अर्थ - कफ, पित्त आणि वात हे शरीरातील तीन दोष किंवा गुण, तसेच (सत्त्व, रजस् आणि तमस् हे तीन) मनाचे गुण. (जठरातील व शरीरातील) अग्नी, (रसादिक) सप्त धातू, (मूत्रपुरीषादी) मल; यांची कार्ये जेव्हा सम प्रमाणात होत असतात; तसेच ज्याचा आत्मा, इंद्रिये व मन नेहमी आनंदित असते, त्या पुरुषास 'स्वस्थ' असे म्हणतात.

सरला - *वर उल्लेखिलेले तीन शारीरगुण, तीन मानसिक गुण व दोन अग्नी, यांचे कार्य योग्य प्रकारे होत आहे किंवा नाही याची जाणीव प्रत्येकास असते. नंतरचे सप्त धातू असे आहेत.*

रसासृङ्मांसमेदोऽस्थिमज्जाशुक्राणि धातवः ।

(१) रस = शरीरातील निरनिराळ्या ग्रंथींमधून पाझरणारा द्रव (२) असृक् = रक्त (३) मांस, (४) मेदस् = स्निग्ध पदार्थ, चरबी, (५) अस्थि - हाडे, (६) मज्जा = स्नायू व (७) शुक्र. या सर्व धातूंचे शरीरातील कार्य जेव्हा योग्य रीतीने होत असते तेव्हा तो मनुष्य निरोगी आहे असे म्हणतात.

'मी रोगी की निरोगी ?' हे जसे मनुष्यास वरील गुणदोषादिकांवरून समजते, त्याप्रमाणे अनुभवी व कुशल वैद्यास त्याच्याकडे चिकित्सेसाठी आलेल्या रुग्णाच्या लक्षणांवरून रोगाचे अनुमान करता येते.

(४) विकारो धातुवैषम्यं साम्यं प्रकृतिरुच्यते ।
सुखसंज्ञकमारोग्यं विकारो दुःखमेव च ॥ **(चरक)**

अर्थ - शारीरिक व मानसिक गुण अथवा दोष, अग्नी, रसादी धातू व मलोत्सर्जन क्रिया यांच्या विषम अवस्थेला 'विकार' असे म्हणतात; व सम अवस्थेला 'स्वास्थ्य, प्रकृति' असे म्हणतात.

सरला - *या श्लोकात वरील श्लोकाचीच पुनरुक्ती आहे, असे वाटते. सत्त्व, रजस् व तमस् या तीन गुणांपैकी सत्त्वगुणाचे आधिक्य झाल्यास मानसिक स्वास्थ्य बिघडत नाही; पण इतर दोन गुणांची विषमता झाल्यास मात्र मानसिक अस्वास्थ्य निर्माण होते. पाहा -*

सत्त्वेतरं च द्वद्वं च मानसामयहेतवः । *(काश्यप)*

(५) किं भाग्यं देहवतामारोग्यं, कः फली ? कृषिकृत् ।
कस्य न पापं ? जपतः, कः पूर्णः ? यः प्रजावान् स्यात् ॥ ***(शंकराचार्य)***

अर्थ - (१) देहधारी मनुष्याचे सुदैव कोणते ? आरोग्य. (२) आपल्या कार्यात यशस्वी कोण? शेतकरी. (३) कोणास पातक स्पर्श करीत नाही ? जो जप करतो त्यास. (४) संसारात पूर्ण (सुखी) कोण ? ज्यास मुलेबाळे आहेत तो.

सरला - *चार सोपे आयुष्यातील प्रश्न व त्यांची तितकीच सोपी उत्तरे या श्लोकात आहेत. यापैकी शारीरिक आरोग्य हे सर्वश्रेष्ठ सुख म्हणून सांगितले आहे.*

(६) धन्यानामुत्तमं दाक्ष्यं धनानामुत्तमं श्रुतम् ।
लाभानां श्रेष्ठमारोग्यं सुखानां तुष्टिरुत्तमा ॥ ***(महाभारत)***

अर्थ - धनप्राप्ती करून देणाऱ्या गुणांमध्ये कर्तव्यतत्परता, प्रामाणिकपणा सर्वश्रेष्ठ गुण आहे. सर्व द्रव्यांमध्ये विद्याधन श्रेष्ठ होय. हितकारक गोष्टींमध्ये आरोग्य सर्वोत्तम आहे; आणि सर्व सुखांमध्ये मानसिक समाधान श्रेष्ठ आहे.

(७) सुखं स्वपित्यऋणवान् व्याधिमुक्तश्च यो नरः ।
सावकाशैस्तु यो भुंक्ते यस्तु दारैर्न संगतः ॥ ***(शौनक)***

अर्थ - जो मनुष्य कर्जमुक्त आहे, निरोगी आहे, जो सावकाश (घाई न करता अगर जठरामध्ये

थोडी मोकळी जागा ठेवून) भोजन करतो; आणि जो स्त्री-सहवासापासून मुक्त (ब्रह्मचारी) आहे, तो मनुष्य सुखाने झोप घेतो.

सरला - 'सावकाश' याचे दोन अर्थ वर दिले आहेत. त्यांतील दुसरा अर्थ आरोग्याच्या दृष्टीने अधिक संयुक्तिक वाटतो. कारण, आकंठ भोजन अगर अतिभोजन हे आरोग्यास विघातच असते. पाहा -

'अत्यशने रममाणः स्वयं श्मशाने समीहते शयितुम् ।'

म्हणजेच 'अति खाणे मसणात जाणे', 'भुकी तो सुखी', 'हितभुक् मितभुक् सोऽरुक्' असे वाक्प्रचार भाषेमध्ये प्रचलित आहेत. ते निरर्थक नाहीत. तसेच 'दारैः न संगतः' या विधानाने 'नैष्ठिक ब्रह्मचर्य' पुरुषाने पाळावे असा संकेत केलेला आहे असे वाटते.

(८) **को धर्मः ? भूतदया । किं सौख्यम् ? नित्यमरोगिता जगति ।**
कः स्नेहः ? सद्भावः । किं पाण्डित्यम् ? परिच्छेदः ॥ *(हितोपदेश)*

अर्थ - जगातील (सर्वश्रेष्ठ) धर्म कोणता ? प्राणिमात्रावर दया करणे, हा. (उत्तमोत्तम) सुख कोणते ? नेहमी रोगांपासून मुक्त असणे, हे. स्नेह कोणता ? प्राण्यांविषयी नेहमी सहानुभूती, दयाळूपणा ठेवणे, हा; (आणि) शहाणपणा कोणता ? संकटकाळी कोणत्याही कृत्याचा परिणाम काय होईल, याचा विचार करून ते कार्य करणे, हा. पाहा -

'परिच्छेदो हि पाण्डित्यं यदापन्ना विपत्तयः ।

(९) **धनं रूपमवैक्लव्यं धनं कुलं सुमंगलम् ।**
धनं यौवनमम्लानं धनमायुर्निरामयम् ॥ *(चाणक्यनीतिशास्त्र)*

अर्थ - निर्दोष सौंदर्य, पवित्र व श्रेष्ठ वंशात जन्म, क्षीण न झालेले टवटवीत तारुण्य व निरोगी आयुष्य हे उत्तम प्रकारचे द्रव्य होय.

(१०) **अर्थागमो नित्यमरोगिता च प्रिया च भार्या प्रियवादिनी च ।**
वश्यश्च पुत्रोऽर्थकरी च विद्या षड्जीवलोकस्य सुखानि राजन् ॥ *(महाभारत)*

अर्थ - हे राजा, (केलेल्या श्रमांच्या प्रमाणात योग्य) द्रव्यप्राप्ती, नेहमी निरोगी शरीर, गोड भाषण करणारी आवडती पत्नी, आज्ञा पालन करणारा पुत्र आणि पैसा मिळवून देणारी विद्या; ही या सांसारिक आयुष्यातील सहा सुखे आहेत.

(११) **आरोग्यं विद्वत्ता सज्जनमैत्री महाकुले जन्म ।**
स्वाधीनता च पुंसां महदैश्वर्यं विनाप्यर्थैः ॥ *(शार्ङ्गधरपद्धतिः)*

अर्थ - निरोगी शरीर, ज्ञानप्राप्ती, सज्जनांशी सहवास, मित्रता, उच्च वंशात जन्म व दैनंदिन प्रत्येक कार्यात स्वावलंबन, हे सर्व गुण म्हणजे प्रत्यक्ष धनाशिवाय असलेले प्रत्येक मनुष्याचे फार मोठे ऐश्वर्यच होय.

(१२) **सुभिक्षं कृषके नित्यं नित्यं सुखमरोगिणि ।**
भार्या भर्तुः प्रिया यस्य तस्य नित्योत्सवं गृहम् ॥ *(चाणक्यशतक)*

अर्थ - शेतकऱ्याचे घरात धान्याचा नेहमी भरपूर साठा असतो; निरोगी मनुष्य नेहमी अतिशय सुखी असतो; (आणि) ज्याच्या घरात पत्नी पतीची आवडती असते, त्याचे घर नेहमी आनंदाने परिपूर्ण भरलेले असते.

(१३) **यथा नेच्छति नीरोगः कदाचित् सुचिकित्सितम् ।**
तथाऽऽपद्रहितो राजा सचिवं नाभिवाञ्छति ॥ *(पञ्चतंत्र)*

अर्थ - ज्याप्रमाणे निरोगी मनुष्यास (वैद्य चांगला असला तरीदेखील त्या) वैद्याकडे जाण्याची इच्छा होत नाही, त्याप्रमाणे (परचक्रापासून, आर्थिक अगर इतर) संकटापासून मुक्त असलेल्या राजास मंत्र्यांच्या सल्लामसलतीची आवश्यकता वाटत नाही.

(१४) **अपि क्रियार्थं सुलभं समित्कुशम्**
जलान्यपि स्नानविधिक्षमाणि ते ।
अपि स्वशक्त्या तपसि प्रवर्तसे
शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम् ॥ *(कुमारसंभव)*

अर्थ - (हे पार्वती) यज्ञयागादी क्रियांसाठी (येथे) तुला समिधा, दर्भ इत्यादी द्रव्ये सहज मिळतात ना ? (येथील सरोवरातील) पाणी स्नानादी क्रियांस योग्य आहे ना ? तू आपल्या शरीरसामर्थ्यास अनुसरून तपश्चर्या करीत आहेस ना ? (कारण) निरोगी शरीर हेच धर्माचरण करण्याचे प्रमुख महत्त्वाचे साधन आहे.

सरला - पार्वती, शंकराच्या प्राप्तीसाठी हिमालयात झाडाचे पानदेखील भक्षण न करता (अपर्णा) तपश्चर्या करीत असता. शंकरांनी तिची परीक्षा घेण्याकरिता बटुरूपाने येऊन तिला वरील प्रश्न विचारले. धर्म म्हणजे चतुर्विध पुरुषार्थ. ते प्राप्त करून घेण्यास शरीर निरोगी असणे महत्त्वाचे आहे. दुर्बल शरीर असणारा, धर्माचरण कसे करणार ? द्रव्यप्राप्ती त्यास कशी होणार व तो सुखे तरी काय भोगणार? पूर्वीच्या चौथ्या अध्यायातील सहाव्या श्लोकातही हेच सांगितले आहे. मोक्ष मिळण्यासाठी मनाची एकाग्रता ही देखील शरीराच्या निरोगीपणावरच अवलंबून आहे. ('A Sound mind in a Sound body') पुढील श्लोकात हेच स्पष्ट केले आहे.

(१५) **पुरस्य दार्ढ्ये योगस्य सिद्धिः सर्वार्थसाधनी ।**
अखंडानन्दसिद्धिश्च फलं तेनैव जायते ॥ *(जीवानन्द)*

अर्थ - (शरीररूपी) नगरी दृढ बळकट (निरोगी) असल्यावर योगाभ्यासाचे सर्व अर्थ (पुरुषार्थ) प्राप्त करून देणारे यश प्राप्त होते; आणि त्यामुळेच चिरकालीन आनंद व आरंभिलेल्या कार्यात सफलता या गोष्टी प्राप्त होतात.

सरला - पुर-म्हणजे शरीर; तसेच क्षेत्र म्हणजे देखील शरीर. भगवद्गीतेमध्ये देखील शरीरास 'पुर' म्हटले आहे. पाहा - नवद्वारे पुरे देही - गीता ५-१३. श्लोक १४, १५, १६ व १७ यांमध्ये निरोगी शरीर असलेल्या पुरुषास सर्व सुखे प्राप्त होतात, हेच आवर्जून प्रतिपादन केले आहे.

(१६) **पुराभिमानो न वृथा तद्दार्ढ्येन विना कथम् ।**
चित्तस्वास्थ्यं विना तच्च शिवभक्तिर्दृढा कथम् ॥ *(जीवानन्द)*

अर्थ - शरीराच्या निरोगीपणाविषयी अभिमान असणे हे चुकीचे नाही; कारण त्याशिवाय मन स्थिर कसे राहणार ? आणि जर मनाची स्वस्थता नसेल तर पुरुष शंकराची निष्ठापूर्वक भक्ती तरी कशी करू शकणार ? म्हणून -

(१७) **सर्वमेव परित्यज्य शरीरमनुपालयेत् ।**
शरीरस्य प्रनष्टस्य सर्वमेव विनश्यति ॥ *(चाणक्यराजनीतिशास्त्र)*

अर्थ - जगातील सर्व गोष्टींचा त्याग करून शरीराचे रक्षण करावे. (कारण) शरीराचा नाश झाल्यावर सर्वच गोष्टींचा नाश होतो.

सरला - हेच व्यावहारिक सत्य सांगणारे पुढील सुभाषित पाहा -

आपदर्थे धनं रक्षेत् दारान् रक्षेत् धनैरपि ।
आत्मानं सततं रक्षेत् दारैरपि धनैरपि ॥

*महाभारतामध्ये देखील म्हटले आहे की, **'रुग्णावस्था मृतकल्पा हि रोगिणः ।'** आजारीपणा हा रोग्याला मरणासारखा वाटत असतो.*

(१८) **दानं धर्मश्च विद्या च रूपं शीलं कुलं तथा ।**
सुखमायुर्यशश्चैव नव गोप्यानि यत्नतः ॥ *(चाणक्यनीतिशास्त्र)*

अर्थ - (केलेले) दान, धर्माचरण, (मिळविलेली) विद्या, सौंदर्य, सदाचरण, उच्च कुल, तसेच (भोगलेली) सुखे, आयुष्य व (प्राप्त झालेली) कीर्ती, या नऊ गोष्टी प्रयत्नपूर्वक रक्षण करून ठेवाव्यात.

सरला - दे दान गुप्त उपकार करी न बोले... इत्यादी सुभाषित; वामः पाणिर्न जानातु क्रियते दक्षिणेन यत् । उजव्या हाताने जे (दानादि सत्कृत्य) केले जाते ते (इतके गुप्त असावे की) डाव्या हातास देखील कळू नये, असे सांगण्याचा हेतू वरील श्लोकात स्पष्ट आहे.

(१९) **आयुः कामयमानेन धर्मार्थसुखसाधनम् ।**
आयुर्वेदोपदेशेषु विधेयः परमादरः ॥ *(अष्टांगहृदय)*

अर्थ - धर्माचरण, धनप्राप्ती आणि निरनिराळे सुखोपभोग यासाठी प्रमुख साधन असलेले जे दीर्घायुष्य, त्याची इच्छा करणाऱ्या पुरुषाने आयुर्वेदामधील (आहार-विहार, आचार-विचार, इत्यादिकांविषयींच्या) उपदेशांचा अतिशय आदर ठेवून त्याप्रमाणे आचरण केले पाहिजे.)

(२०) **शरीरमेवायतनं सुखस्य दुःखस्य चाप्यायतनं शरीरम् ।**
यद्यच्छरीरेण करोति कर्म तेनैव देही समुपाश्नुते तत् ॥ *(सुभाषितावलि)*

अर्थ - सर्व प्रकारच्या सुखोपभोगांचे प्रमुख अधिष्ठान मानवी शरीर आहे. त्याचप्रमाणे सर्व दुःख-रोगादिकांचे मूळ स्थान शरीरच आहे. देहधारी (जीव म्ह. मनुष्य) या शरीराच्या द्वारा जे जे (चांगले अगर वाईट) कृत्य करतो, त्यामुळे त्यास ते सुख (म्हणजे आरोग्य) किंवा ते दुःख (म्हणजे रोगादि पीडा) भोगावे लागते.

सरला - सुख-दुःख किंवा रोगारोग्य यांची प्राप्ती केवळ मनुष्याच्या आचरणाचेच फळ आहे. म्हणून ज्ञानी मनुष्य शरीर सुदृढ ठेवण्यासाठी वैद्यकशास्त्राने सांगितल्याप्रमाणे आचरण करूनच आपले शारीरिक (व मानसिक) स्वास्थ्य स्थिर ठेवू शकतो.

(२१) **शारीरो मानसो वापि कश्चिदेनं न बाधते ।**
सन्तापो वाभितापो वा दुर्लभं हि सदा सुखम् ॥ *(रामायण)*

अर्थ - (श्रीराम भरताजवळ आपल्या पित्याच्या कुशलाची विचारणा करतो की) कोणतीही शारीरिक व्याधी अगर मानसिक दुःख, राजा दशरथास पीडा देत नाही ना ? कारण मनुष्यास शरीर-स्वास्थ्य आणि मानसिक शांतता नेहमी प्राप्त होणे अतिशय कठीण असते.

(२०) **कस्य दोषः कुले नास्ति व्याधिना को न पीडितः ।**
केन न व्यसनं प्राप्तं श्रियः कस्य निरन्तराः ॥ *(गरुडपुराण)*

अर्थ - कोणाच्या वंशामध्ये दोष आढळून येत नाही ? संपूर्ण जीवनामध्ये कोणत्याही रोगाने आजारी पडला नाही असा कोण आहे ? आयुष्यात संकट आले नाही असा कोण आहे ? कोणाचे ऐश्वर्य चिरकाल टिकणारे आहे ?

सरला - सामान्य मनुष्याच्याच काय; पण ऋषींच्या कुळात देखील दोष असतात. प्रत्येक मनुष्य आयुष्यात केव्हाना केव्हा तरी आजारी पडलेला असतोच. प्रत्येकावर संकट आलेले असते; तसेच कोणाचेही ऐश्वर्य चिरकाल टिकणारे नसते. असा या श्लोकाचा भावार्थ.

(२३) **आत्मानमेव मन्येत कर्तारं सुखदुःखयोः ।**
तस्मात् श्रेयस्करं मार्गं प्रतिपद्येत न त्रसेत् ।। *(चरक)*

अर्थ - मनुष्याने ''आपण स्वतःच आपल्या आरोग्यानारोग्याचे तसेच (मानसिक) सुखदुःखाचे कारण आहोत'' असे जाणावे; आणि म्हणूनच आपणास हितकारक असणाऱ्या मार्गाचा अवलंब करावा. कोणत्याही प्रकारची भीती बाळगू नयें.

सरला - भगवद्गीतेतील

उद्धरेदात्मनात्मानं नात्मानमवसादयेत् ।
आत्मैव ह्यात्मनो बन्धुरात्मैव रिपुरात्मनः ।। गीता ६-५

या श्लोकामध्ये देखील हेच तत्त्व सांगितले आहे.

इति श्रीभास्करशर्मणा गोविन्दात्मजेन विरचितायां वैद्यकरहस्यदीपिकायां रोगारोग्यविज्ञानीयो नाम 'सरला' ख्यया व्याख्यया समेतः पञ्चमोऽध्यायः समाप्तः ।

व्यायामविज्ञानीयम् ।

अथातो व्यायामविज्ञानीयमध्यायं व्याख्यास्यामः । इति ह स्माहुर्मनीषिणः प्राच्याः ।
प्राचीन काळच्या विद्वानांनी असे म्हटले आहे की...

(१) **तुलभ्रमगुणाकर्षधनुराकर्षणादिभिः ।**
आयामो विविधोऽङ्गानां व्यायाम इति कीर्तितः ।। *(धनुर्वेद)*

अर्थ - तुल (म्ह. करेला गदा इत्यादी जड वस्तू मस्तकाभोवती) फिरविणे, दोऱ्या ओढणे, धनुष्याची दोरी ओढून बाण लावणे इत्यादी कृत्यांनी शरीराच्या निरनिराळ्या अवयवांना जो ताण पडतो, त्यास 'व्यायाम' असे म्हणतात.

सरला - विविधानाम् अंगानाम् आयामः । ही 'व्यायाम्' शब्दाची व्युत्पत्ती. या प्रकारांमध्ये कालमानानुसार विविध प्रकारांची भर पडलेली दिसते. त्यात Chest expander, Bull workers, स्प्रिंग डंबेल्स इत्यादी आधुनिक साधनांचा उपयोग केलेला आढळून येतो. सर्व अवयवांना समान प्रमाणात ताण पडून ते पुष्ट व्हावेत व शरीराची रोगप्रतिकारक शक्ती वाढावी हा त्यामागील प्रमुख हेतू होय.

(२) **शरीरायासजनकं कर्म व्यायामसंज्ञितम् ।** *(सुश्रुत)*

अर्थ - शरीरास भरपूर परिश्रम होतील असे जे कृत्य त्यास 'व्यायाम' असे म्हटले जाते.

सरला - वर दर्शविलेल्या व्यायाम-प्रकारांमुळे शरीराच्या विशिष्ट अवयवांस ताण पडून ते परिपुष्ट होतात. पण 'व्यायाम' याचा अर्थ असा मर्यादित स्वरूपात येथे अभिप्रेत नाही. संपूर्ण शरीरास त्यायोगे ताण पडून ते पुष्ट झाले पाहिजेत. तसेच तो व्यायाम किती प्रमाणात करावा; हेही या श्लोकार्धात स्पष्ट केले आहे.

(३) **व्यायामः स्थैर्यकराणाम् ।** *(चरक)*

अर्थ - शरीरस्वास्थ्यास उपयुक्त गोष्टींमध्ये 'व्यायाम' हा सर्वश्रेष्ठ आहे.

सरला - शरीरस्वास्थ्य म्हणंजे शरीर बळकट असणे, ते निरोगी असणे व ते दीर्घकाल कार्यक्षम राहणे. हे शरीरस्वास्थ्य विशिष्ट मर्यादेपर्यंत व्यायाम करणाऱ्यास प्राप्त होते. इतरांना नाही.

व्यवहारामध्ये कुस्तीसारख्या पेहेलवानी पेशासाठी अगर एखाद्या क्रीडाप्रकारामध्ये प्रावीण्य मिळवून स्पर्धेत यशस्वी होण्यासाठी, त्या त्या क्रीडाप्रकारांचा जो वारंवार सराव केला जातो, त्यास खऱ्या अर्थाने 'व्यायाम' म्हणता येणार नाही; असा या श्लोकाचा भावार्थ आहे.

असे व्यायामाचे स्थूल स्वरूप सांगितल्यानंतर, तो कशा प्रकारे करावयाचा, ते पुढील श्लोकात सांगतात.

(४) शनैरर्थः शनैः पन्थाः शनैः पर्वतमारुहेत् ।
शनैर्विद्या च धर्मश्च व्यायामाश्च शनैः शनैः ॥ *(चाणाक्यनीतिशास्त्र)*

अर्थ - द्रव्याचा उपभोग हळूहळू घ्यावा; प्रवास हळूहळू सावकाश करावा; पर्वतावर हळूहळू आरोहण करावे; विद्या हळूहळू प्राप्त करावी; धर्माचरण हळूहळू करावे; तसेच व्यायामही हळूहळू करावा.

सरला - *आपणच मिळविलेल्या द्रव्याचा उपभोग मर्यादित प्रमाणात घ्यावा. इतरांच्या डोळ्यावर येईल अशा प्रकारे एकदम अधिक प्रमाणात घेऊ नये. 'पदरचे खावे; पण नजरेचे खाऊ नये' असे म्हणतात. तसेच एकाच वेळेस खूप अंतर चालू नये; त्यामुळे शरीरास अतिशय थकवा येतो.* ***'योजनात् न परं व्रजेत् ।'*** *एक योजनापेक्षा (म्हणजे ८ मैलांपेक्षा) अधिक पायी प्रवास एका दिवसात करू नये.* ***'क्षणशः कणशः चैव विद्याम् अर्थं च साधयेत् । गृहीत इव केशेषु मृत्युना धर्ममाचरेत् ॥'*** *क्षणाक्षणाने विद्या मिळवावी; तसेच कणाकणाने धन मिळवावे. मृत्यूने शेंडी पकडल्याप्रमाणे धर्माचरण करावे. त्याप्रमाणे* ***व्यायामश्च शनैः शनैः ।*** *व्यायाम केल्यानंतर धाप लागता कामा नये; तसेच, शरीरास मरगळ येता उपयोगी नाही. व्यायामामध्ये जी वाढ करावयाची तीदेखील दररोज थोडी थोडी योग्य प्रमाणात केली पाहिजे. ''खूप व्यायाम केल्याने एका दिवसात शरीर पुष्ट होत नाही.'' ''तूप खाल्ल्याबरोबर रूप दिसत नाही.'' खूप जोराने केलेल्या व्यायामामुळे किंवा त्याचे प्रमाण खूप वाढविल्याने शरीराची वृद्धी अगर पुष्टी न होता अपायच होतो; हे लक्षात ठेवावे.*

(५) स्थाने शमवतां शक्त्या व्यायामे वृद्धिरंगिनाम् ।
अयथाबलमारम्भो निदानं क्षयसम्पदः ॥ *(शिशुपालवध)*

अर्थ - स्वसामर्थ्यास अनुसरून प्रयत्न करणाऱ्या संयमी राजांच्या राज्यैश्वर्याची वाढ होत असते. (राज्यवृद्धीकरिता) आपल्या शक्तीपेक्षा अधिक धडपड करणे हे राज्यलक्ष्मीच्या नाशाचे प्रमुख कारण आहे.

सरला - *माघकविप्रणीत शिशुपालवध काव्याच्या दुसऱ्या सर्गातील हा श्लोक असून उद्धव, बलराम व श्रीकृष्ण यांच्या संवादात, बलरामाने युद्धाविषयी आपले मनोगत या श्लोकात प्रकट केले*

आहे. त्यास अनुसरून श्लोकाचा अर्थ वर दिला आहे; व तो राजनीतीच्या दृष्टीने यथायोग्य आहे. वैद्यकविषयाच्या-विशेषतः व्यायामविषयाच्या संदर्भात त्याचे स्पष्टीकरण असे -

मनुष्याने आपल्या शरीराचे बलसामर्थ्य वाढविण्यासाठी आपल्या शक्तीप्रमाणे व्यायाम करणे योग्य होय. आपल्या शक्तीस न झेपण्याइतका व्यायाम केल्यास तो शरीरसामर्थ्याच्या नाशास कारणीभूत होतो. यांतील द्व्यर्थी शब्द व त्यांचे अर्थ पुढे दिले आहेत.

(१) शम - *(१) कर्मफलाचा उपभोग घेण्याचे राजाचे सामर्थ्य.*
(२) केलेल्या कृत्याचे फल भोगण्याइतकी शांतता.

(२) अंगिनाम् - *(१) स्वामी (२) अमात्य (३) सुहृद् (४) कोश (५) राष्ट्र (६) दुर्ग (७) बल. अशी राजाची सात अंगे असतात. त्यांनी युक्त असे राजे त्यांच्या हस्तपादादी अंगांनी - अवयवांनी युक्त असा पुरुष. त्याच्या -*

(३) व्यायाम - *(१) योगादी निरनिराळ्या कार्यांचा प्रारंभ.*
(२) प्रारंभिलेल्या कार्यात यश प्राप्त होण्यासाठी करावयाचे प्रयत्न, दंड बैठक इत्यादी.

(४) शक्ती - *(१) प्रभुशक्ती (२) मंत्रशक्ती व (३) उत्साहशक्ती.*
(४) शरीरसामर्थ्य.

(५) वृद्धी - *(१) राज्यैश्वर्याची वाढ.*
(२) शरीर-सामर्थ्यामध्ये वृद्धी.

(६) क्षयसम्पद् - *(१) राज्यैश्वर्याचा नाश.*
(२) शरीराची हानी, अशक्तपणा, दुर्बलता इत्यादी.

(६) अयथाबलमारंभः प्राणोपरोधिनाम् । *(चरक)*

अर्थ - शरीरसामर्थ्यापेक्षा अधिक केलेले कोणतेही कृत्य, शरीरस्वास्थ्यास बाधक होणाऱ्या सर्व गोष्टीमध्ये सर्वश्रेष्ठ असते.

(नंद राजांच्या कूट कारस्थानांचा प्रतिकार करण्याचे वेळी आर्य चाणक्याने चन्द्रगुप्तास देखील अशाच प्रकारचा आदेश दिला आहे.

शत्रूने फंदफितुरीने व सैन्याच्या सामर्थ्याने सर्व बाजूंनी वेढले असता, चन्द्रगुप्ताने राज्यात 'कौमुदी-महोत्सव' करण्याचा प्रजाजनांना आदेश दिला. हे चाणक्यास समजतास त्याने चन्द्रगुप्ताची कानउघाडणी करून, ''शत्रूचा बीमोड करण्याकरिता सैन्याचे सामर्थ्य वाढविण्याची ही वेळ असता कौमुदी-महोत्सवासारखा जल्लोष करण्याची ही वेळ नव्हे.'' असे कठोर व परखड शब्दांत सांगितले. तो म्हणतो, '**सोऽयं व्यायामकालः । न उत्सवकालः ।**' इति । व्यायामकालः म्हणजे सैन्याची युद्धासाठी तयारी करण्याची वेळ.)

सरला *- मनुष्याचे मन प्रसन्न, आनंदित असेल तर तो निरोगी असतो. याच्या उलट चिंताग्रस्त पुरुषास अनेक प्रकारे शारीरिक व्याधी उद्‌भवतात. 'यथाबल' व्यायामामुळे शरीर बळकट होते, पण; 'अयथाबल' व्यायामामुळे शरीरात निरनिराळे व कदाचित 'राजयक्ष्म्यासारखे महान रोग उद्‌भवणे अशक्य नसते.*

(७) **मेदच्छेदकृशोदरं लघु भवत्युत्थानयोग्यं वपुः ।**
सत्त्वानामपि लक्ष्यते विकृतिमच्चितं भयक्रोधयोः ॥
उत्कर्षः स च धन्विनां यदिषवः सिध्यन्ति लक्ष्ये चले ।
मिथ्यैव व्यसनं वदन्ति मृगयामीदृक् विनोदः कुतः ॥ *(शाकुन्तल)*

अर्थ - (शिकारीसारखा व्यायाम केल्यामुळे) शरीरातील चरबी कमी होते व त्यामुळे पोट पातळ होऊन शरीर चपळ व अधिक कार्यक्षम होते. शिकार केल्या जाणाऱ्या प्राण्यांच्या मनावर भीती अगर क्रोध यांचा जो परिणाम होतो, तोही दृष्टोत्पत्तीस येतो. अस्थिर असणाऱ्या लक्ष्यावर सोडलेला बाण जेव्हा अचूक लक्ष्यवेध करतो तेव्हा ती गोष्ट शिकाऱ्यास अभिमानाची, आत्मगौरवाची वाटते. (अज्ञ लोक) अशा शिकारीस विनाकारणच 'व्यसन' असे म्हणतात. अशा प्रकारे मनोरंजन इतर कोणत्या गोष्टींत प्राप्त होणार ?

सरला *- कालिदासाच्या 'शाकुन्तल' या नाटकातील पहिल्या अंकातील हा श्लोक आहे. दुष्यन्त राजाच्या सारथ्याने 'मृगया-शिकार' या व्यायाम-प्रकाराची सर्वांगीण उपयुक्तता या श्लोकात वर्णिली आहे.*

(८) **खिन्नं विनोदयति मानसमातनोति ।**
स्थैर्यं चले वपुषि लाघवमादधाति
उत्साहबुद्धिजननीं राजकर्मयोग्याम् ।
राज्ञां मुधैव मृगयां व्यसनं वदन्ति ॥ *(चण्डकौशिक)*

अर्थ - (मृगया हा व्यायाम) उदास झालेल्या मनुष्याचे मनोरंजन करतो; मनाच्या कक्षा विशाल करतो, दुर्बल शरीरामध्ये सामर्थ्य व चपलता निर्माण करतो. अशा प्रकारे उत्साह व बुद्धी वृद्धिंगत करणारा व राजांना युद्धाचा सराव करून देणारा मृगया हा व्यायाम आहे. यास अज्ञ लोक विनाकारणच 'व्यसन' असे म्हणतात.

सरला *- वरील सातव्या सुभाषितातील तत्त्वच येथे पुनः सांगितले आहे. 'मृगया' ही 'रणकर्मयोग्या' म्हणजे स्पर्धेत प्रतिपक्षाचा पराभव करणारी कशी ? याचे स्पष्टीकरण पुढील १२ व्या 'आदित्यस्य' इत्यादी सुभाषितांत दिले आहे ते काळजीपूर्वक पाहावे.*

(९) **देव, यथा मृगया ह्यौपकारिकी न तथान्यत् । अत्र हि व्यायामोत्कर्षात् आपत्सूपकर्ता दीर्घाध्यलंघनक्षमो जंघाजवः । कफापचयात् आरोग्यैक-मूलाशया अग्निदीप्तिः । मेदापकर्षात् अंगानां स्थैर्यकार्कश्यलाघवादीनि । शीतोष्णवातवर्षक्षुत्पिपासाहत्वम् ।** *(दशकुमारचरितम्)*

अर्थ - हे राजा, मृगयेसारखा दुसरा कोणताही खेळ शरीरास लाभदायक होत नाही. यामुळे सर्वांगास भरपूर व्यायाम होऊन पायांची धावण्याची शक्ती वाढते. (मग ते पायांनी धावणे असो अगर घोड्यावरून धावणे असो.) ही पलायनशक्ती संकटाचे वेळी प्राण वाचविण्यास उपयोगी पडते. शरीरातील कफ दोष कमी झाल्यामुळे आरोग्यास उपकारक जठराग्नी प्रदीप्त होतो. (म्ह. चांगली भूक लागते.) चरबी कमी झाल्यामुळे अंग-प्रत्यंगे मजबूत, बळकट व चपळ होतात; आणि थंडी उष्णता, वारा, पाऊस, भूक, तहान सहन करण्याची शक्ती प्राप्त होते.

सरला *- सुभाषिते ७, ८, ९ यांमध्ये 'मृगया' हा एक शारीरिक तसाच मानसिक दृष्ट्या उत्तम व्यायाम आहे, असे म्हटले आहे, आठव्या सुभाषितातील वर्णिलेली 'रणकर्मयोग्यता' हा या व्यायामाचा विशेष असल्यामुळे, राजे व क्षत्रिय यांच्यासाठी तो अत्यावश्यक मानला जातो.*

(१०) **हठस्य प्रथमांगत्वात् आसनं पूर्वमुच्यते ।**
कुर्यात्तदासनं स्थैर्यमारोग्यं चांगलाघवम् ॥ *(हठयोग-प्रदीपिका)*

अर्थ - 'आसन' हे हठयोगाचे प्रमुख अंग असल्यामुळे त्यास (त्याचे गुण व आसनाची पद्धती लक्षात घेऊन) हठयोगामध्ये अग्रक्रम देण्यात येतो. (योग्य मार्गदर्शनाखाली केलेले) 'आसन' (शरीर व मन या दोहोंचे ठिकाणी) स्थैर्य, आरोग्य व चपलता निर्माण करतो.

सरला *- योगाची एकूण सहा अंगे आहेत. आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधी इत्यादी हठयोगांत आसनास विशेष महत्त्व आहे. आसन म्हणजे शरीर व त्याचे निरनिराळे अवयव यांची विशिष्ट स्थिती. अशा आसनांची संख्या ८४ मानली आहे. ही आसने शास्त्रशुद्ध रीतीने करण्यासाठी पुष्कळ कष्ट करावे लागतात. काही परिचित आसने पुढीलप्रमाणे : (१) शीर्षासन, (२) सर्वांगासन, (३) भुजंगासन, (४) मयूरासन (५) धनुरासन (६) हलासन , (७) शलभासन, (८) पद्मासन (९) बद्धपद्मासन इत्यादी. यापैकी एखादे आसन दीर्घकाल करण्यापेक्षा अनेक आसने अल्पकाल करणे अधिक श्रेयस्कर आहे. तसेच त्यांचा रोज सराव ठेवणे हे आवश्यक आहे. कोणतेही आसन योग्य मार्गदर्शनाखालीच करावे. अन्यथा उपाय होण्यापेक्षा अपाय होण्याचीच जास्त शक्यता असते.*

(११) **आरोग्यं भास्करादिच्छेत् धनमिच्छेत् हुताशनात्।**
ज्ञानं महेश्वरादिच्छेत् मुक्तिमिच्छेज्जनार्दनात्॥ *(मत्स्यपुराण)*

अर्थ - सूर्यापासून आरोग्याची अपेक्षा करावी; अग्नीपासून द्रव्याची अपेक्षा करावी; शंकरापासून ज्ञानाची इच्छा करावी; आणि विष्णूपासून मोक्षप्राप्तीची इच्छा करावी.

सरला *- सूर्यनमस्कार घातल्याने शरीराच्या सर्व अवयवांस समान प्रमाणात व्यायाम होतो. शिवाय सूर्याची उपासनाही होते; म्हणून यास 'दैवी व्यायाम' असे म्हणतात. या संबंधी अधिक विवरण पुढील सुभाषितात दिले आहे.*

(१२) **आदित्यस्य नमस्कारान् ये कुर्वन्ति दिने दिने।**
जन्मान्तरसहस्रेषु दारिद्र्यं नोपजायते॥
अत एव -
अकालमृत्युहरणं सर्वव्याधिविनाशनम्।
सूर्यपादोदकं तीर्थं जठरे धारयेत् सदा॥

अर्थ - जे दररोज (संकाळी) सूर्यनमस्काराचा व्यायाम करतात त्यांना केवळ या जन्मामध्येच नव्हे तर पुढील अनेक जन्मांमध्ये दारिद्र्य प्राप्त होत नाही.

म्हणूनच -

अकाली येणाऱ्या मृत्यूचे निवारण करणारे, सर्व रोगांचा परिहार करणारे असे सूर्याचे चरणतीर्थ (मनुष्याने) नेहमी जठरात धारण करावे.

सरला *- 'सूर्य' ही तेज, ओज आणि आरोग्य यांची प्राप्ती करून देणारी देवता आहे. 'दारिद्र्य' म्हणजे शारीरिक व मानसिक दुर्बलता. सूर्यनमस्कारांमुळे या दोन्ही दूर होतात. आसने व सूर्यनमस्कार यांना 'यौगिक' किंवा 'दैवी' व्यायाम असे म्हणण्यास हरकत नाही. इतर प्रकारच्या व्यायामांमध्ये केवळ शरीर-संवर्धन एवढाच उद्देश असतो; पण सूर्यनमस्कार अगर निरनिराळी आसने यांमध्ये शरीराबरोबर मनाची एकाग्रता आवश्यक असते; व त्यामुळे मानसिक शांतता, स्थिरता प्राप्त होते. म्हणून इतर सर्व व्यायामप्रकारांपेक्षा 'सूर्यनमस्कार' हा व्यायाम सर्वश्रेष्ठ होय.*

मात्र ह्या व्यायामात 'रणकर्मयोग्यता' नाही. यासाठी निरनिराळ्या स्पर्धा, हुतूतू, खोखो, फूटबॉल यांसारखे सांघिक खेळ आवश्यक आहेत.

अशा रीतीने सूर्यनमस्कारानंतर सूर्याचे चरणतीर्थ प्राशन करावे. त्यामुळे अकाली येणारा मृत्यू व इतर सर्व शारीरिक व्याधींचा नाश होतो.

(१३) **परिश्रमो मिताहारो भूगतावश्विनीसुतौ।**
तावनादृत्य नैवाहं वैद्यमन्यं समाश्रये॥ *(स्मरणात्)*

अर्थ - भरपूर शारीरिक श्रम आणि मर्यादित आहार, हे दोन पृथ्वीवरील अश्विनीकुमार आहेत. त्यांचा अनादर करून मी इतर कोणत्याही वैद्याचा आश्रय घेत नाही.

सरला *-अश्विनीकुमार हे दोन देवांचे वैद्य. यांच्यासंबंधी माहिती पूर्वी तिसऱ्या अध्यायातील दुसऱ्या सुभाषितामध्ये येऊन गेली आहे. ती पाहावी. 'मिताहारः' शरीरास आवश्यक असेल तितक्याच प्रमाणात अन्नग्रहण करणे. याचा अर्थ असा की, मनुष्य जर आळशी राहणार नाही आणि आहार मर्यादित ठेवील तर तो आजारी पडणार नाही; आणि जर आजारी असलेल्या मनुष्याने वरील दोन गोष्टी कटाक्षाने पाळल्या, तर तो रोगमुक्त होईल. त्यास वैद्याच्या तोंडाकडे पाहावे लागणार नाही.*

या विषयासंबंधी पुढील अधिक दिलेली सुभाषिते अस्थानी होणारे नाहीत, असे वाटते.

न देशो मनुजैर्हीनो न मनुष्या निरामयाः।
ततः सर्वत्र वैद्यानां सुसिद्धा एव वृत्तयः॥

अर्थ - कोणताही देश निर्मनुष्य नाही; तसेच सर्व लोक निरोगी नसतात; म्हणून सर्व ठिकाणी वैद्यांचा चरितार्थ योग्य प्रकारे चालत असतो.

वैद्यानां शारदौ माता पिता च कुसुमाकरः।
यमदंष्ट्रा स्वसा प्रोक्ता 'हितभुक् मितभुक् रिपुः' ॥

अर्थ - शरद ऋतू वैद्यांची माता आहे; वसंत ऋतू त्यांचा पिता आहे; यमाची दाढ त्यांची बहीण आहे; पण शरीरास हितकारक असे अन्न मर्यादित प्रमाणात भक्षण करणारा पुरुष वैद्याचा शत्रू होय.

जीर्णे ज्वरे कफे क्षीणे दुग्धं स्यात् अमृतोपमम्।
तदेव तरुणे पीतं विषवत् हन्ति मानवम्॥

अर्थ - दूध हे सर्व प्रकारच्या अन्नापेक्षा शरीरपोषणास अत्युत्कृष्ट आहे. ज्वर नाहीसा झाल्यावर व कफाचा क्षय झाल्यावर दुग्ध-प्राशन हे अमृताप्रमाणे शरीरास उपकारक असते; पण तेच ज्वराच्या अगर कफाच्या वाढत्या अवस्थेत दिले असता विषाप्रमाणे मनुष्याचा नाश करते.

(१४) **चरन् वै मधु विन्दति चरन् स्वादुमुदुम्बरम्।**
सूर्यस्य पश्य श्रेमाणं यो न तन्द्रयते चरन्॥ *(ऐतरेयब्राह्मण)*

अर्थ - परिश्रम करणाऱ्या पुरुषासच मध प्राप्त होतो. परिश्रम केल्यानंतरच मधुर असे औदुंबराचे फळ मिळते. सूर्याचे सामर्थ्य किती आहे त्याचा विचार कर; कारण तो एकसारखा परिश्रमपूर्वक संचार करीत असताही त्यास कधीही थकवा येत नाही.

सरला -ऋग्वेदाच्या ऐतरेय ब्राह्मणांतील हे सुभाषित आहे. हरिश्चंद्र राजाच्या रोहित नावाच्या पुत्रास इंद्राने ब्राह्मणरूपाने येऊन हा उपदेश केला आहे. याचे तात्पर्य असे की, नेहमी परिश्रम करणारा मनुष्य आयुष्यभर कष्ट करण्याइतका बळकट सुदृढ राहतो व त्यामुळे तो जगातील सर्व सुखे व आनंद उपभोगू शकतो.

(१५) **कलिः शयानो भवति संजिहानस्तु द्वापरः ।**
उत्तिष्ठंस्त्रेता भवति कृतं सम्पद्यते चरन् ।। चरैवेति । *(ऐतरेयब्राह्मण)*

अर्थ - झोप घेणारा पुरुष कलियुगी होय. (निद्रेचा) त्याग करणारा द्वापारयुगी, नेहमी उभा राहणारा त्रेतायुगी आणि नेहमी हिंडणारा फिरणारा कृतयुगातील पुरुष होय. म्हणून तू नेहमी संचार कर, फिरत राहा.

*सरला - आळशी, शारीरिक कष्ट न करणारा पुरुष, कलियुगाप्रमाणे दुर्बल व अस्वस्थ असतो. परिश्रम करणारा मनुष्य कृतयुगाप्रमाणे निरोगी व दीर्घायुषी होतो. कृतयुग, त्रेतायुग, द्वापरयुग व कलियुग अशी चार युगे आहेत. यापैकी पहिली तीन युगे संपूर्ण झाली असून कलियुगाचा प्रथम चरण सध्या चालू आहे. प्रजाजनांमध्ये असणाऱ्या गुणांच्या अनुषंगाने ही युगे निकृष्ट मानली जातात. कृतयुगामध्ये '**चतुष्पाद् सकलो धर्मः ।**' सर्व लोक धार्मिक वृत्तीचे होते. ही वृत्ती क्रमाने पुढील प्रत्येक युगात १/४ प्रमाणात कमी होत गेली व सध्या कलियुगात धर्म फक्त १/४ शिल्लक राहिला आहे. अर्थात कलियुग हे सर्वात निकृष्ट मानले जाते; व कृतयुग सर्वश्रेष्ठ मानले जाते. पाहा -*

अरोगाः सर्वसिद्धार्थाः चतुर्वर्षशतायुषः ।
कृते त्रेतादिषु ह्येयमायुः ह्रसति पादशः ।।

*कृतयुगामध्ये सर्व लोक पूर्णपणे निरोगी होते. त्यांना चार पुरुषार्थ प्राप्त झाले होते. त्यांचे आयुष्य चारशे वर्षे होते. त्रेतादी पुढील युगांमध्ये हे क्रमाने कमी होत होत कलियुगात मनुष्याचे आयुष्य फक्त शंभर वर्षे झाले आहे. **शतायुर्वै पुरुषः ।** हे शंभर वर्षे आयुष्य सुखाने जगण्याकरिता मनुष्याने व्यायाम करून आपले शरीर निरोगी ठेवले पाहिजे, असा या सुभाषिताचा भावार्थ.*

इति श्रीभास्करशर्मणा गोविन्दात्मजेन विरचितायां वैदिकरहस्य-दीपिकायां 'सरला'ख्यया व्याख्यया समेतः-विज्ञानीयो नाम षष्ठोऽध्यायः समाप्तः ।

प्राणायामविज्ञानीयम् ।

अथातो प्राणायामविज्ञानीयमध्यायं व्याख्यास्यामः । इति ह स्माहुर्मनीषिणः प्राच्याः ।

अर्थ - आता येथून पुढे 'प्राणायाम-विज्ञानीय' नावाच्या अध्यायाचे विवरण करणार आहोत. प्राचीन काळच्या ज्ञानी विद्वानांनी असे म्हटले आहे की,

(१) **वायुस्तन्त्रयन्त्रधरः प्रवर्तकः चेष्टानाम् उच्चावचानां, नियन्ता प्रणेता च मनसः, सर्वेन्द्रियाणामुद्योजकः, सर्वेन्द्रियार्थानामभिवोढा, आयुषोऽनुवृत्तिप्रत्ययभूतः ।** *(चरक)*

अर्थ - वायू हा शरीररूपी यंत्राचे नियमन करणारा, (लहान-मोठ्या सर्व) शारीरिक क्रियांना प्रेरणा देणारा, (अयोग्य विषयांकडे धावा घेणाऱ्या) मनावर नियंत्रण ठेवणारा, (हितकारक विषयांकडे जाण्यासाठी) मनास प्रवृत्त करणारा, ज्ञानेंद्रिये व कर्मेन्द्रिये यांना मार्गदर्शन करणारा, आणि आयुष्यातील सर्व लहान-मोठ्या घटनांचा चिरकालचा साक्षी आहे.

सरला - पांचभौतिक शरीरातील चैतन्य-जिवंतपणा म्हणजेच 'प्राणवायू' आहे. त्याच्या अभावी शरीर कोणतेही कृत्य करू शकत नाही. तो जर नसेल तर मनुष्य जिवंत असणार नाही. मग इतर सर्व व्यवहार होणे अशक्यच. म्हणून 'वायू' हा सर्वश्रेष्ठ आहे.

(२) **वायुरायुर्बलं वायुर्वायुर्धाता शरीरिणाम् ।**
वायुर्विश्वमिदं सर्वं प्रभुर्वायुश्च कीर्तितः ।। *(चरक)*

अर्थ - वायू हे जीवन आहे. वायू हेच शरीराचे सामर्थ्य आहे. वायूमुळेच शरीराचे धारण होते. वायू म्हणजेच हे सर्व विश्व आहे; म्हणून वायू हा सर्वांचा स्वामी परमेश्वर मानला जातो.

(३) **वायुरेव महाभूतं वदन्तु निखिला जनाः ।**
आयुरेवैष भूतानामिति मन्यामहे वयम् ।। *(जगन्नाथपंडित)*

अर्थ - वायू हा पंचमहाभूतांपैकी एक महाभूत आहे, असे सर्व लोक खुशाल म्हणोत. आम्ही तर तो सर्व प्राणिमात्रांचा प्राणच आहे असे मानतो.

सरला - पृथ्वी, आप्, तेजस्, वायू व आकाश ही पंचमहाभूते आहेत. जगातील प्रत्येक प्राण्याचे शरीर या पंचमहाभूतांपासून बनलेले आहे. यापैकी वायू शरीरातून निघून गेल्यावर प्राणी मरतो म्हणून त्यास 'प्राणवायू' असे म्हणतात. याविषयी विवरण पूर्वी येऊन गेले आहे. ते पहावे.

(४) **यावद् वायुः स्थितो देहे तावज्जीवनमुच्यते।**
मरणं तस्य निष्क्रांतिस्ततो वायुं निरोधयेत्॥ *(हठयोग-प्रदीपिका)*

अर्थ - जोपर्यंत शरीरात वायू संचार करीत असतो, तोपर्यंतच प्राणी जिवंत आहे, असे म्हणतात. मानवी शरीरातून तो निघून जाणे म्हणजे मृत्यू. म्हणून (प्राणायामादी क्रियांनी) त्याचे नियंत्रण करणे योग्य होय. (यासंबंधी अधिक विवेचन पृष्ठ १९ वर पाहावे.)

(५) **शरीरं हि विना वायुं समतां याति दारुभिः।**
वायुः प्राणः सुखं वायुर्वायुः सर्वमिदं जगत्॥ *(रामायण)*

अर्थ - (प्राणादी पांच) वायूंच्या अभावी शरीर लाकडाप्रमाणे (निर्जीव व चेतनारहित) होते. म्हणून वायू हा शरीराचा प्राण आहे; (वायू हाच शरीराचे) स्वास्थ्य आहे; सुख आहे. थोडक्यात वायू म्हणजेच शरीराचे जीवितसर्वस्व आहे.

(६) **प्राणमाहुर्मातरिश्वनं वातो ह प्राण उच्यते।**
प्राणे ह भूतं भव्यं च प्राणे सर्वं प्रतिष्ठितम्॥ *(अथर्ववेद)*

अर्थ - प्राणास 'मातरिश्वा' म्हणतात आणि वायूस प्राण असेही म्हटले जाते. मनुष्याचे भूतकालीन अस्तित्व, वर्तमानकाल व भविष्यकालीन आयुष्य प्राणामध्येच अधिष्ठित झालेले आहे.
सरला - 'मातरिश्वन्' - मातरि अन्तरिक्षे श्वयति स मातरिश्वा। अन्तरिक्षात म्हणजे आकाशात भ्रमण करतो तो मातरिश्वा. पंचमहाभूतांपैकी वायू हा प्राणवायूच्या रूपाने शरीरात संचार करतो व सर्व क्रियांचे नियमन करीत असतो.

(७) **यावदस्मिन् शरीरे प्राणो वसति तावदायुः।** *(कौषीतकी उपनिषद्)*

अर्थ - जोपर्यंत प्राण या शरीरात वास्तव्य करतो, तोपर्यंतच आयुष्य असते.

(८) **येन जीवति जीवोऽयं निर्जीवो यं विना भवेत्।**
स प्राण इति विख्यातो वायुः क्षेत्रचरः परः॥ *(शार्ङ्गधरपद्धति)*

अर्थ - ज्या वायूमुळे हा शरीरात असलेला जीव जगतो, व ज्याच्या अभावी तो निर्जीव होतो, नष्ट होतो, त्यास प्राणवायू असे म्हणतात. सर्व शरीरामध्ये संचार करणारा हा वायू सर्वश्रेष्ठ मानला जातो.

सरला - हाच वायू पाच निरनिराळ्या नावांनी सर्व शरीरात संचार करीत असतो, ही माहिती पूर्वी आलेली आहे. पाहा - प्राणापानौ समानश्च व्यानोदानौ च वायवः॥

(९) **सुषुम्नया ब्रह्मरन्ध्रमारोहत्यवरोहति।**
जीवः प्राणसमारूढः रज्ज्वां कोह्लाटिको यथा॥

अर्थ - ज्याप्रमाणे कोल्हाटी दोरीच्या साह्याने वर चढतो आणि खाली उतरतो; (व अशा प्रकारे निरनिराळे शारीरिक खेळ करून दाखवितो) त्याप्रमाणे हा शरीरस्थ जीव प्राणवायूने युक्त होऊन 'सुषुम्ना' नावाच्या नाडीच्या साह्याने ब्रह्मरन्ध्राप्रत पोहोचतो व तेथून खाली उतरतो. (अशा प्रकारे आयुष्यातील सर्व जीवन-व्यापार चालू राहतात.)
सरला - शरीराचे चलन-वलनादी सर्व व्यापार कसे चालतात, ते येथे सांगितले आहे. संवेदी व प्रेरक अशी दोन्ही कार्ये प्राणवायूमुळे चालू राहतात. नाडीचे तीन प्रकार आहेत. एक इडा. ही शरीराच्या डाव्या भागात असते. दुसरी पिंगला. ही उजव्या भागात असते व तिसरी सुषुम्ना. ही पृष्ठवंशरज्जूमधून-पाठीच्या कण्यांतून मेंदूपर्यंत गेलेली असते. कोणत्याही गोष्टीची संवेदना मेंदूस पोहोचविणे व मेंदूने दिलेली प्रेरणा-आज्ञा सर्व अवयवांना पोहोचवून त्यांच्याकडून कार्य करवून घेणे, हे या 'सुषुम्ना' नाडीमुळेच शक्य होते. कोल्हाट्याची दिलेली व्यावहारिक उपमा यथायोग्यच आहे.

(१०) **प्राणाद्धि एव खल्विमानि भूतानि जायन्ते, प्राणेन जातानि जीवन्ति,**
प्राणं प्रयत्न्यभिसंविशन्ति। *(तैत्तिरीयोपनिषद्)*

अर्थ - प्राणवायूच्या योगानेच ही सर्व जीवसृष्टी उत्पन्न होते; उत्पन्न झाल्यावर प्राणवायूमुळेच जिवंत राहते; आणि नष्ट होण्याचे वेळी - प्रलयकाली - प्राणातच एकरूप होते.

(११) **प्राणं देवा अनुप्राणन्ति मनुष्या पशवश्च ये।**
प्राणो हि भूतानामायुः तस्मात् सर्वायुषमुच्यते॥ *(तैत्तिरीयोपनिषद्)*

अर्थ - देव, मानव व पशुपक्षी सर्वजण प्राणाच्या योगानेच आपले जीवन जगत असतात. प्राण हाच सर्व प्राण्यांचे आयुष्य आहे; म्हणूनच त्याला आयुष्य देणाऱ्यांमध्ये 'सर्वश्रेष्ठ' असे म्हटले जाते.

(१२) **सर्वमेव त आयुर्यन्ति ये प्राणं ब्रह्मोपासते।**
प्राणो हि भूतानामायुः तस्मात् सर्वायुषमुच्यते॥

अर्थ - अशा ब्रह्मरूप असलेल्या प्राणाची जे उपासना करतात, त्यांना पूर्ण पुरुषायुष्य प्राप्त होते. कारण की, प्राण हाच सर्व प्राण्यांचे आयुष्य आहे; म्हणून त्याला 'सर्वायुष' असे म्हटले जाते.

(१३) आथर्वणीरांगिरसीः दैवी मनुष्यजा उत ।
ओषधयः प्रजायन्ते यदा त्वं प्राण जिन्वसि ॥ *(अथर्ववेद)*

अर्थ - हे प्राणा, जोपर्यंत तू शरीरात राहून (सर्व शारीरिक व मानसिक कार्याची) प्रेरणा देतोस, तोपर्यंतच आथर्वणी, आंगिरसी, दैवी आणि मानवकृत औषधी यशस्वी होतात.

सरला *- आथर्वणीः ओषधयः म्हणजे अथर्ववेदांत वर्णिलेल्या निरनिराळ्या वनस्पती व त्यांचे औषधी उपयोग. आंगीरसीः - अथर्ववेदांतील काही मन्त्र. त्यांतही औषधी वनस्पतींचे गुणधर्म सांगितले आहेत. दैवी - आरोग्यप्राप्तीकरिता केलेली देवाची उपासना इत्यादी उपाय. मनुष्यजाः - मनुष्याने निरनिराळ्या वनस्पतींपासून अगर द्रव्यांपासून तयार केलेली औषधे. ही सर्व औषधे अगर दैवी उपाय शरीरात प्राण असेल तरच यशस्वी होऊ शकतात.*

(१४) ब्रह्मादयोऽपि त्रिदशाः पवनाभ्यासतत्पराः ।
अभूवन्नन्तकभयात्तस्मात् पवनमभ्यसेत् ॥ *(हठयोगप्रदीपिका)*

अर्थ - ब्रह्मादिक देवसुद्धा मृत्यूच्या भीतीमुळे या वायूवर नियंत्रण ठेवण्याचा प्राणायामाचा अभ्यास करतात. म्हणून मानवाने प्राणायामाचा अभ्यास करावा.

(१५) दह्यन्ते ध्मायमानानां धातूनां हि यथा मलाः ।
तथेन्द्रियाणां दह्यन्ते दोषाः प्राणस्य निग्रहात् ॥ *(मनुस्मृति)*

अर्थ - ज्याप्रमाणे अग्नीमध्ये अतिशय तापविले असता सोने, चांदी इत्यादी धातूंमधील अशुद्धता नाहीशी होते, त्याप्रमाणे प्राण ताब्यात ठेवल्यामुळे, प्राणायामामुळे इंद्रियांचे सर्व दोष नाहीसे होतात.

(१६) यथा सिंहो गजो व्याघ्रो भवेद् वश्यः शनैः शनैः ।
तथैव सेवितो वायुरन्यथा हन्ति साधकम् ॥ *(हठयोगप्रदीपिका)*

अर्थ - ज्याप्रमाणे सिंह, हत्ती, वाघ (इत्यादी वन्य पशूदेखील) हळूहळू वश होतात, त्याप्रमाणे हळूहळू प्राणायामाचा अभ्यास केल्यावर प्राण वश होतो. असे केले नाही - अतिशय घाईने प्राणायाम केला - तर तो साधकास हानिकारक होतो, व त्याचा नाश करतो.

सरला *- सहाव्या अध्यायातील चौथ्या सुभाषितांसंबंधीचे विवरण पाहा. 'शनैरर्थः' इत्यादी. तसेच पुढील सुभाषितेदेखील विचारणीय आहेत.*

(१) शनैः शनैश्च यो राज्यम् उपभुंक्ते यथाबलम् ।
रसायनमिव प्राज्ञः स पुष्टिं परमां व्रजेत् ॥ (हितोपदेश)

(२) शनैः शनैश्च भोक्तव्यं स्वयं वित्तमुपर्जितम् ।
रसायनमिव प्राज्ञैः हेलया न कदाचन ॥ (पञ्चतंत्र)

(१७) प्राणायामेन युक्तेन सर्वरोगक्षयो भवेत् ।
अयुक्ताभ्यासयोगेन सर्वरोगस्य संभवः ॥ *(हठयोगप्रदीपिक*

अर्थ - शास्त्रोक्त पद्धतीने केलेल्या प्राणायामामुळे सर्व रोगांचा नाश होतो; पण अयोग्य प्रकारे केलेल्या प्राणायामामुळे सर्व प्रकारचे रोग उत्पन्न होतात.

सरला *- सहाव्या अध्ययांतील दहाव्या सुभाषितात 'हठयोगात करावयाची विविध आसने योग्य मार्गदर्शनाप्रमाणेच करावीत' असे स्पष्ट सांगितले आहे; त्याप्रमाणे प्राणायाम देखील योग्य गुरूच्या उपदेशाप्रमाणेच करावा. अन्यथा ती आसने व ते प्राणायाम शरीरास घातक ठरतात.*

(१८) प्राणायामैरेव सर्वे प्रशुष्यन्ति मला इति ।
आचार्याणां तु केषांचिदन्यत् कर्म न संमतम् ॥ *(हठयोगप्रदीपिका)*

अर्थ - प्राणायामामुळेच शरीरातील सर्व दोष क्षीण होऊन नष्ट होतात, (व आरोग्य प्राप्त होते;) म्हणून काही आचार्यांना (प्राणायामाशिवाय) इतर कर्मे करणे मान्य नाही.

(१९) मूर्च्छितो हरते व्याधीन् मृतो जीवयति स्वयम् ।
बद्धः खेचरतां धत्ते रसो वायुश्च पार्वति ॥ *(हठयोगप्रदीपिका)*

अर्थ - हे पार्वती, मूर्च्छित वायू व पारा रोगांचा नाश करतात. मृत वायू आणि पारा रोग्याला पुनः जीवन देतात. त्यांचप्रमाणे बद्ध वायू आणि पारा आकाशात संचार करण्याचे सामर्थ्य देतात.

सरला *- मूर्च्छित वायू म्हणजे कुंभक करून थांबविलेला. मूर्च्छित पारा म्हणजे निरनिराळ्या औषधी प्रक्रियांमुळे स्थिर केलेला. मृत वायू म्हणजे ब्रह्मरन्ध्रांत - मस्तकात मर्यादित झालेला. मृत पारा म्हणजे भस्मस्वरूप पारा, पारदभस्म.*

टीप *- काही असाध्य रोगांत पाऱ्याची रसायने उपयोजिण्यात येतात.*

(२०) पवनो बध्यते येन मनस्तेनैव बध्यते ।
मनश्च बध्यते येन पवनस्तेन बध्यते ॥

अर्थ - ज्या योगाने वायूवर बंधन ठेवता येते, त्यामुळेच मनावर ताबा ठेवता येतो; व ज्यामुळे मनाचा निग्रह होतो, त्यामुळे वायूदेखील मर्यादित करता येतो. अशा प्रकारे प्राणायामामुळे वायुनिग्रह व मनोनिग्रह असे दोन्ही हेतू साध्य होतात.

इति श्रीभास्करशर्मणा गोविन्दात्मजेन विरचितायां वैद्यकरहस्यदीपिकायां प्राणायामविज्ञानीयो नाम 'सरला'ख्यया व्याख्यया समेतः सप्तमोऽध्यायः समाप्तः ।

स्नानविधिविज्ञानीयम् ।

अथातः स्नानविधिविज्ञानीयमध्यायं व्याख्यास्यामः । इति ह स्माहुर्मनीषिणः प्राच्याः ।

प्राचीन काळच्या विद्वान ऋषींनी असे म्हटले आहे की -

(१) **नैर्मल्यं भावशुद्धिश्च विना स्नानं न युज्यते ।**
तस्मात् कार्यविशुद्ध्यर्थं स्नानमादौ विधीयते ॥ *(भविष्यपुराण)*

अर्थ - शरीराची बाह्य स्वच्छता व मनाची भावशुद्धता स्नानावाचून होत नाही; म्हणून कोणतेही शारीरिक अथवा मानसिक कार्य शुद्ध रीतीने होण्यासाठी प्रथम स्नान करणे आवश्यक आहे.
सरला - कोणतेही (विशेषतः धार्मिक) कार्य 'श्रुतिस्मृतिपुराणोक्तफलप्राप्त्यर्थं' करावयाचे असते. त्यासाठी शारीरिक व मानसिक पावित्र्य असणे आवश्यक. स्नान केल्याने ते प्राप्त होते. म्हणून स्नान करणे महत्त्वाचे आहे.

(२) **स्नानमूलाः क्रियाः सर्वाः स्मृतिश्रुत्युदिता नृणाम् ।**
तस्मात् स्नानं निषेवेत श्रीपुष्ट्यारोग्यवर्धनम् ॥ *(याज्ञवल्क्य)*

अर्थ - श्रुतिस्मृतिपुराणोक्त सर्व धार्मिक कृत्ये स्नान केल्यावरच करावयाचे असतात; म्हणून नेहमी स्नान करावे. त्यामुळे शरीराचे सौंदर्य, आरोग्य व सामर्थ्य यांची वाढ होते.

(३) **मान्त्रं भौमं तथाऽऽग्नेयं वायव्यं दिव्यमेव च ।**
वारुणं मानसं चैव सप्त स्नानान्यनुक्रमात् ॥ *(याज्ञवल्क्य)*

अर्थ - स्नानाचे अनुक्रमाने पुढे दिल्याप्रमाणे सात प्रकार आहेत : (१) मांत्रस्नान, (२) भौमस्नान, (३) आग्नेयस्नान, (४) वायव्यस्नान, (५) दिव्यस्नान, (६) वारुणस्नान व (७) मानसस्नान.
टीप - या सात प्रकारच्या स्नानांचे स्पष्टीकरण पुढील, ४, ५ व ६ या सुभाषितांत केलेले आहे ते काळजीपूर्वक पाहावे.

(४) **आपोहिष्ठादिभिर्मान्त्रं, मृदालम्भं च पार्थिवम् ।**
आग्नेयं भस्मना स्नानं वायव्यं गोरजः स्मृतम् ॥

(५) **यत्तु सातपवर्षेण स्नानं तद्दिव्यमुच्यते ।**
वारुणं चावगाहं, तु मानसं ह्यात्मचिन्तनम् ॥

अर्थ - 'आपोहिष्ठेति', इत्यादी मंत्र उच्चारून शरीरावर जे जलसिंचन-मार्जन करतात, ते 'मान्त्रस्नान'; शरीरावर मृत्तिका लावणे हे 'पार्थिवस्नान'; भस्मालेपन करणे हे 'आग्नेयस्नान'; गाईच्या खुरामुळे उडालेली धूळ शरीरावर धारण करणे हे 'वायव्यस्नान'; सूर्याचे ऊन असतानाच पडणाऱ्या पावसाच्या सरीत केलेले 'दिव्यस्नान'; जलाशयात बुडी मारणे हे 'वारुणस्नान'; आणि परमात्म्याचे चिंतन करणे हे 'मानसस्नान' होय.

(६) **सर्वेषामेव स्नानानां विशिष्टं तत्र वारुणम् ।** *(महाभारत)*

अर्थ - या सर्व स्नानांमध्ये 'वारुणस्नान.' (जलस्नान) सर्वश्रेष्ठ आहे.

(७) **नदीषु देवखातेषु तडागेषु सरस्सु च ।**
स्नानं समाचरेन्नित्यं गर्तप्रस्रवणेषु च ॥ *(मनुस्मृति)*

अर्थ - नद्या, पवित्र तीर्थे, तलाव, सरोवर, छोटासा प्रवाह व जिवंत झरा यांमध्ये नेहमी स्नान करावे.
सरला - वर दर्शविलेल्या स्नानाच्या स्थानावरून स्नान नेहमी थंड पाण्याने व मोकळ्या हवेत करावे; कारण यामुळे हवेच्या संसर्गामुळे थंडी-पडसे इत्यादी होण्याची भीती नसते. थंड पाण्याच्या स्नानामुळे आरोग्य, स्वावलंबन आणि शरीरास सोशिकपणा प्राप्त होतो. नेहमी गरम पाण्याने स्नान करणाऱ्यांनी, थंड पाण्याने स्नान केव्हा करावे ते धर्मशास्त्रात सांगितले आहे. पाहा -

संक्रान्त्यां भानुवारे च राहुदर्शने ।
आरोग्यपुत्रमित्रार्थी न स्नायात् उष्णवारिणा ॥

अर्थ - संक्रमणाचे वेळी, रविवारी, सप्तमी तिथीस, राहूचे दर्शन झाले असता, आरोग्य, पुत्र व मित्र यांची अपेक्षा करणारा, यांनी उष्ण जलाने स्नान करू नये.

(८) **सद्योमांसं नवान्नं च बाला स्त्री क्षीरभोजनम् ।**
घृतमुष्णोदकस्नानं सद्यः प्राणकराणि षट् ॥ *(चाणक्यशतक)*

अर्थ - ताजे मांस, ताजे अन्न, तरुण स्त्री, दूध व दुधाचे अन्य पदार्थ यांनी समृद्ध असे भोजन; आणि उष्णोदकाने स्नान, या गोष्टी ताबडतोब उपयोजिल्यास उत्साहवर्धक असतात.
सरला - सद्योमांसम् = सद्यः ताबडतोब, पशूचा वध केल्याबरोबर लगेच त्या मांसाचा उपयोग करावा. उष्णतेमुळे ते लौकर बिघडते. शिळ्या मांसामुळे अनेक रोग उत्पन्न होतात. अन्नाचेही

तसेच. बाला स्त्री - सोळा वर्षांची स्त्री - 'बालेति गीयते नारी यावद्वर्षाणि षोडशा ।' क्षीरभोजनम् - जेवणामध्ये दूध, दही असे पदार्थ पुरेसे असावेत. घृतम् - पुरेसे तूप असावे. उष्णोदकाने करावयाचे स्नान बन्दिस्त जागेमध्ये करावे. म्हणजे वारा वगैरे लागण्यामुळे सर्दी-पडसे होत नाही. नेहमीच उष्ण पाण्याने आंघोळ करू नये. आजारी, अशक्त अगर थकवा आला असल्यास उष्णोदक-स्नान हितकारक असते.

(९) प्रातःस्नानं गवां सेवा आरामः पुष्पवाटिका ।
मातापित्रोश्च शुश्रूषा शास्त्राय च सुखाय च ॥

अर्थ - सकाळचे वेळी स्नान करावे; गायीची सेवा करावी; फळांची व फुलांची बाग यांची मशागत करावी व मातापित्यांची सेवा करावी. या सर्व गोष्टी आरोग्यदायक व पुण्यकारक आहेत.
सरला - *प्रातःस्नानचे अनेक लाभ आहेत. पहाटे उठल्यामुळे अनेक फायदे होतात. मन प्रसन्न असते; काम करण्यास उत्साह प्राप्त होतो; आरोग्यप्राप्ती होते व त्या अनुषंगाने द्रव्यप्राप्तीही होते. 'लौकर निजे लौकर उठे, त्यास ज्ञान आरोग्य संपत्ति भेटे' ही म्हण प्रसिद्ध आहे. गायीच्या सेवेमुळे दूध, दही, तूप इत्यादी पुष्टिकारक वस्तू मिळतात. मातापितरांच्या सेवेमुळे पुण्य लागते व मनःशांती मिळते. बागेत काम करण्यामुळे व्यायाम होतो व पुष्पफलांच्या योगे मानसिक उत्साह व ताजा भाजीपाला मिळतो Early to bed and early to rise, makes a man healthy, wealthy and wise. गायीच्या शेणाने जमीन सारवल्यावर ती शुद्ध होते. पाहा -*

लक्ष्मीश्च गोमये नित्यं पवित्रा सर्वमंगला ।
गोमयालेपनं तस्मात् कर्तव्यं पाण्डुनन्दन ॥ (महाभारत)

(१०) शुकवद्भाषणं कुर्यात् बकवत् ध्यानमाचरेत् ।
अजवत् चर्वणं कुर्यात् गजवत् स्नानमाचरेत् ॥

अर्थ - पोपटाप्रमाणे (नेहमी स्पष्ट) बोलावे; बगळ्याप्रमाणे (नेहमी एकाग्रतेने) ईशचिन्तन करावे; बकऱ्याप्रमाणे अन्नाचे पूर्णपणे चर्वण करावे आणि हत्तीप्रमाणे मनसोक्त स्नान करावे.
सरला - *हत्ती ज्याप्रमाणे नदी किंवा तलाव यांच्या खोल पाण्यात जाऊन यथेच्छ डुंबतो व सोंडेने पाणी आपल्या शरीरावर उडवतो; यांत त्यास समाधान वाटते. त्याप्रमाणे भरपूर पाण्याने बराच वेळ स्नान केल्याने मानसिक शांतता प्राप्त होते.*

(११) गुणा दश स्नानशीलं भजन्ते बलं रूपं स्वरवर्णप्रशुद्धिः ।
स्पर्शश्च गन्धश्च विशुद्धता च श्रीः सौकुमार्यं प्रवराश्च नार्यः ॥
(महाभारत)

अर्थ - नेहमी प्रातःस्नान करणाऱ्यास पुढील दहा गोष्टी प्राप्त होतात : (१) शरीरसामर्थ्य, (२) सौन्दर्य, (३) मधुर स्वर, (४) निर्मळ कांती, (५) मुलायम शरीरस्पर्श, (६) शरीराचा विशिष्ट गंध, (७) शारीरिक स्वच्छता, (८) चेहऱ्याची शोभा, (९) नाजूकपणा, आणि (१०) विवाहामध्ये सुंदर स्त्रीची प्राप्ती.

(१२) स्नानं नाम मनःप्रसादजननं दुःस्वप्नविध्वंसनम् ।
शौचस्यायतनं मलापहरणं संवर्धनं तेजसः ॥
रूपद्योतकरं रिपुप्रमथनं कामाग्निसंदीपनम् ।
नारीणां च मनोहरं श्रमहरं स्नाने दशैते गुणाः ॥ *(चाणक्यराजनीति)*

अर्थ - स्नानामुळे मनात प्रसन्नता निर्माण होते; वाईट स्वप्नांचा नाश होतो. स्नान हे पवित्रतेचे अधिष्ठान आहे व ते अपवित्रतेचे निवारण करते. स्नान हे तेज व सौंदर्य वाढविणारे आहे. ते शत्रूंचा नाश करते. ते स्त्री-सुखाची इच्छा वाढविणारे आहे. सुस्नात मनुष्य स्त्रियांचे मन आकर्षिक करतो; व स्नानमुळे थकवा दूर होतो. स्नानाचे असे दहा गुण आहेत.
सरला - दुःस्वप्नविध्वंसनम् - काही वेळा रात्री गाढ झोप लागत नाही व त्यामुळे वेडीवाकडी स्वप्ने पडतात. प्रातःकाली स्नान केल्यामुळे त्या स्वप्नांचा दोष नाहीसा होतो; म्हणून नेहमी ब्राह्म मुहूर्तावर स्नान करावे.

(१३) न स्नानमाचरेत् भुक्त्वा नातुरो न महानिशि ।
न वासोभिः सहाजस्रं नाविज्ञाते जलाशये ॥ *(मनुस्मृति)*

अर्थ - जेवण झाल्याबरोबर लगेच स्नान करू नये. त्याचप्रमाणे आजारपणात, अनेक कपडे अंगात घातले असताना, तसेच ज्या डोहाची, सरोवराची अगर नदीची खोली वगैरेसंबंधी माहिती नाही, अशा जलाशयात स्नान करू नये
सरला - *जेवण झाल्याबरोबर स्नान केल्यास अन्नपचन योग्य प्रकारे होत नाही. आजारी असताना स्नान केल्यास रोग वाढण्याची शक्यता असते. पुष्कळ वस्त्रांवरून स्नान केल्यास शरीराची अस्वच्छता नाहीशी होत नाही. अज्ञात असलेल्या डोहात स्नान केल्यास त्यातील शेवाळ, गाळ अगर क्रूर जलचर प्राणी अगर खडक - कपारी यांपासून धोका संभवतो.*

(१४) अशिरस्कं भवेत् स्नानं स्नानाशक्तौ तु कर्मिणाम् ।
आर्द्रेण वाससा वा स्यात् मार्जनं दैहिकं विदुः ॥ *(जाबालस्मृति)*

अर्थ - (रोग, शारीरिक अशक्तपणा, म्हातारपणा) इत्यादी कारणांमुळे शरीर दुर्बल झाले असेल

तर डोक्यावरून आंघोळ करू नये. तेही शक्य नसेल तर ओल्या वस्त्राने शरीर स्वच्छ पुसून काढावे.

सरला - *त्रिराचामेत् अपः पूर्वं द्विः प्रमृज्यात् ततो मुखम् । खानि चैव स्पृशेदद्भिः आत्मशिर एव च ॥ असे स्नान करावे. प्रथम तीन वेळा आचमन करावे. दोन वेळा तोंड धुवावे, सर्व अवयव पाण्याने स्वच्छ करावेत व नंतर स्वतः मस्तकावरून स्नान करावे.*

हा शास्त्रोक्त स्नानविधी आहे. हे अशक्य असेल तेव्हा वरील पर्याय उपयोजावेत. Spunging हा स्नानप्रकार नवीन नाही; हे यावरून ध्यानी येईल. शरीरे जर्जरे भूते व्याधी ग्रस्ते कलेवरे । औषधं जाह्नवीतोयं वैद्यो नारायणो हरिः ॥ स्नानाविधीतील हा श्लोक सर्वांच्या माहितीचा आहे. यात जाह्नवीतोय = गंगेचे पाणी, सर्वोत्तम औषध म्हणून सांगितले आहे.

(१५) अशक्तो वारुणे स्नाने आग्नेयादि समाचरेत् । *(मस्करिभाष्य)*

अर्थ - (शारीरिक दुर्बलतेमुळे) जलस्नान करणे अशक्य झाले तर आग्नेयादिक स्नाने करावीत.

सरला - *जलस्नान सर्वोत्तम. पण ते अशक्य असेल तर भस्म-स्नान, धूलिस्नान अगर मानसस्नान करून शरीरशुद्धी व मनःशुद्धी करावी. (अध्याय ८ मधील श्लोक ५ वरील टीका पाहावी.)*

(१६) असामर्थ्यात् शरीरस्य कालशक्त्याद्यपेक्षया ।
मंत्रस्नानादिकं प्रोक्तं मुनिभिः शौनकादिभिः ॥ *(आचार-मयूख)*

अर्थ - शरीर दुर्बल झाले असेल तर काळ व शरीरसामर्थ्य इत्यादिकांचा विचार करून 'मंत्रस्नानादिकं' स्नाने करावीत, असे शौनकादी ऋषींनी म्हटले आहे.

सरला - *एकूण सात प्रकारची स्नाने सांगितली आहेत. त्यात 'दिव्य' व 'वारुण' ही स्नाने सर्वश्रेष्ठ. मान्त्र, भौम, आग्नेय व वायव्य ही त्यामानाने गौण. ही सर्व शरीरस्नाने आहेत. ही करणे अशक्य झाल्यासच 'मानसस्नान' करावे.*

(१७) स्वधर्मे निरता स्थैर्य धर्ममिन्द्रियनिग्रहः ।
स्नानं मनोमलत्यागो दानं वै भूतरक्षणम् ॥

अर्थ - आपल्या वर्णाश्रम धर्माविषयी एकनिष्ठता, हे स्थैर्य आहे. आत्मसंयमन-इंद्रियनिग्रह, हा धर्म आहे. शरीर व मन या दोघांच्या दोषांचे क्षालन, हे स्नान आहे आणि प्राणिमात्राचे रक्षण, हे दान आहे.

सरला - *यासंबंधी अधिक स्पष्टीकरण 'इह चत्वारि दानानि' या व त्यापुढील इतर श्लोकांच्या टीकेत पृष्ठ १५ व १६ यामधे पाहावे.*

(१८) न जलाप्लुतदेहस्य स्नानमित्यभिधीयते ।
स स्नातो यो दमस्नातः शुचिशुद्धमनोमलः ॥ *(महाभारत)*

अर्थ - पाण्याने केवळ शरीर भिजवणे यास स्नान म्हणत नाहीत. तर ज्याने शम-दमादी गुणांनी मनाची अस्वच्छता दूर केली आहे तोच 'सुस्नात' होय.

सरला - *सर्व सुभाषितांचे तात्पर्य हे की, केवळ शरीराची शुद्धता हे स्नानाचे चरम साध्य नसून, ती स्वच्छता, पूजापाठ, मनःसंयम, आत्मचिंतन इत्यादी मार्गांनी मनापर्यंत पोहोचली पाहिजेत.*

इति श्रीभास्करशर्मणा गोविंदात्मजेन विरचितायां वैद्यकरहस्यदीपिकायां स्नानविधिविज्ञानीयो नाम 'सरलया' व्याख्यया समेतः अष्टमोऽध्यायः समाप्तः ।

॥ इति शम् ॥

अन्तर्बाह्यशौचविज्ञानीयम् ।

अथातोऽन्तर्बाह्यशौचविज्ञानीयमध्यायं व्याख्यास्यामः । इति ह स्माहुर्मनीषिणः प्राच्याः ।
आता 'अन्तर्बाह्यशौच' यासंबंधी माहिती देणाऱ्या अध्यायाचे विवरण करणार आहोत.
पूर्वीच्या विद्वान लोकांनी असे म्हटले आहे की -

(१) **अहिंसा सत्यमस्तेयं शौचमिन्द्रियनिग्रहः ।**
दानं दमो दया क्षान्तिः सर्वेषां धर्मसाधनम् ।। *(याज्ञवल्क्यस्मृति)*

अर्थ - इतरांस पीडा न देणे, खरे बोलणे, चोरी न करणे (शारीरिक व मानसिक) शुद्धता, इन्द्रियांवर ताबा, दान करणे, मनोनिग्रह आणि क्षमाशीलता ही सर्व मानवाकरिता धर्मप्राप्तीची साधने आहेत.

सरला - *वरील साधनांपैकी शरीर-शुद्धी व मनःशुद्धी हा या अध्यायाचा मुख्य विषय आहे. यासंबंधी भगवद्गीतेमधील तेराव्या अध्यायातील सातव्या श्लोकात आत्मज्ञानाविषयी विचार करताना 'शौच' (अन्तर्बाह्य शुद्धता) आणि सोळाव्या अध्यायात दैवी संपत्तीचे विवरण करताना तिसऱ्या श्लोकात 'शौच' (शुचिर्भूतपणा म्हणजेच शारीरशुद्धी व मानसिक शुद्धी) हे दैवी संपत्तीचे लक्षण सांगितले आहे. 'दैवी सम्पद् विमोक्षाय' अशी ही दैव संपत्ती मोक्षाचे म्हणजे धर्मप्राप्तीचे कारण असते.*

'सर्वेषां धर्मसाधनम्' सर्वेषाम्-ब्राह्मणाद्याचाण्डालानाम् । (मिताक्षरा). ही अन्तर्बाह्य शुद्धता चारही वर्णांतील व्यक्तींना आरोग्याचे म्हणजेच धर्मप्राप्तीचे महत्त्वाचे साधन आहे. शरीर व मन शुद्ध, निरोगी असतील तरच धर्माचरण होईल व त्यायोगे मोक्ष मिळेल; अन्यथा मिळणार नाही.

(२) **यो वर्तते शुचित्वेन स वैश्वानर उच्यते ।**
यो वर्ततेऽशुचित्वेन स वै श्वा नर उच्यते ।। *(सुश्लोकलाघव)*

अर्थ - जो अन्तर्बाह्य शुद्ध राहतो, त्यास 'वैश्वानर' (म्हणजे अग्नी) असे म्हणतात; व जो अशुद्ध राहतो, त्या पुरुषास 'श्वा' (म्हणजे कुत्रा) असे म्हणतात.

सरला *-अग्नी हा स्वयं-शुद्ध आहे व तो अन्य पदार्थांना शुद्ध करतो. सोने, रुपे इत्यादी धातू अग्नीमुळे शुद्ध होतात. पाणी, दूध इत्यादी पदार्थ उकळल्याने शुद्ध होतात. म्हणून अग्नीला 'शुचिः' असे म्हणतात. त्यास इतर साधनांनी शुद्ध करावे लागत नाही. तो अयोनिज असल्यामुळे जन्मतःच शुद्ध आहे.*

(३) **मनःशौचं कर्मशौचं कुलशौचं तथैव च ।**
शरीरशौचं वाक्शौचं शौचं पञ्चविधं स्मृतम् ।। *(महाभारत)*

अर्थ - शुद्धतेचे पाच प्रकार आहेत : (१) मनाची शुद्धता, (२) आचरणशुद्धता, (३) वंशाची शुद्धता, (४) शरीराची शुद्धता, (५) वाणीची शुद्धता.

सरला - *(१) मनात कुविचार येऊ न देणे ही मनःशुद्धी; (२) कोणतेही अयोग्य कृत्य न करणे हे कर्मशौच; (३) दुर्वर्तनाने कुळास कमीपणा येऊ न देणे हे कुलशौच; (४) बाह्यतः शरीराची स्वच्छता आणि (५) इतरांस दुःख होईल असे न बोलणे, ही वाणीची शुद्धता होय.*

(४) **पञ्चस्वेतेषु शौचेषु हृदि शौचं विशिष्यते ।**
हृदयस्य तु शौचेन स्वर्गं गच्छति मानवः ।। *(महाभारत)*

अर्थ - (वर सांगितलेल्या या) पाच प्रकारच्या शुद्धतांमध्ये मानसिक शुद्धतेस विशेष महत्त्व आहे.; कारण या शुद्धतेमुळे मनुष्यास मोक्षप्राप्ती होते.

सरला *-धर्म, अर्थ, काम व मोक्ष हे चार पुरुषार्थ मानवास आपल्या आयुष्यात मिळवावयाचे असतात. यांपैकी पहिले तीन पुरुषार्थ या लोकीच बाह्य शुद्धीने म्हणजे शारीरशुद्धीने मिळविता येतात. मोक्षप्राप्ती सर्वश्रेष्ठ पुरुषार्थ आहे. तो मात्र केवळ अंतःकरणाच्या शुद्धतेनेच प्राप्त होतो.*

(५) **शौचं तु द्विविधं प्रोक्तं बाह्यमभ्यन्तरं तथा ।**
मृज्जलाभ्यां स्मृतं बाह्यं मनःशुद्धिस्तथान्तरम् ।। *(वसिष्ठसंहिता)*

अर्थ - ही शुद्धता दोन प्रकारची सांगितली आहे : (१) बाह्यशुद्धी आणि (२) आभ्यन्तर-शुद्धी. मृत्तिका आणि पाणी यांनी बाह्य शरीरशुद्धी होते, आणि मनाच्या शुद्धतेमुळे आन्तरिक पावित्र्य प्राप्त होते.

सरला - *प्रस्तुत श्लोकात जे शुद्धतेचे दोन प्रकार सांगितले आहेत ते व्यक्तिगत शुद्धीचे आहेत. शारीरिक शुद्धतेसंबंधी अधिक विवरण १२ व्या श्लोकापासून पुढील काही श्लोकांत केले आहे.*

मनुष्य हा समाजाचा घटक असल्यामुळे त्या दृष्टीने पावित्र्याचे दोन विशेष प्रकार मानले पाहिजेत. वैयक्तिक शुद्धता हा पहिला आणि सार्वजनिक किंवा सामाजिक शुद्धता हा दुसरा; पण त्याविषयी विचार करण्याची येथे आवश्यकता वाटत नाही.

(६) **ज्ञानं तपोऽग्निराहारो मृन्मनोवार्युपञ्जनम् ।**
वायुः कर्मार्ककालौ च शुद्धे कर्तॄणि देहिनाम् ॥

अर्थ - ज्ञान, तपश्चर्या, अग्नी, खाद्य-पेय, माती, मनोविकार, पाणी, शरीरास निरनिराळे लेप लावणे, हवा, सदाचरण, सूर्यप्रकाश आणि (आयुष्याचा जाणारा) काल ही सर्व मानवाच्या शुद्धतेची साधने आहेत.

सरला - *वर निर्दिष्ट केलेल्या साधनांपैकी ज्ञान, तपश्चर्या, मनोनिग्रह आणि सदाचरण ही आभ्यन्तर शुद्धीची साधने आहेत व इतर बाह्य शुद्धीची म्हणजे शरीर-शुद्धीची साधने आहेत.*

आहार = भगवद्गीतेमध्ये आहाराचे सात्त्विक, राजस आणि तामस असे तीन प्रकार सांगितले आहेत. त्यांपैकी तेथे सात्त्विक आहार अपेक्षित आहे. तो देखील शरीरास हितकारक असा मर्यादित प्रमाणात घेणे योग्य आहे. 'हितभुक् मितभुक् सोऽरुक् ।' 'भुकी तो सुखी' ही वचने प्रसिद्ध आहेत. प्रमाणाबाहेर आहार घेतल्यास तो शरीरास विघातक होतो. 'अत्यशने रममाणः स्वयं श्मशाने समीहते शयितुम् ।' म्हणजेच 'अती खाणे म्हणजे मसणात जाणे' म्हणून प्रमाणाबाहेर आहार टाळणे योग्य. निराहार, लंघन व उपवास इत्यादिकांनी शरीराची अन्तःशुद्धी होते; आणि हातून घडलेल्या दुष्कृत्यांच्या पश्चात्तापाने मनाची शुद्धी होते.

'परिश्रमो मिताहारो भूगतौ अश्विनीसुतौ ।' भरपूर व्यायाम आणि मर्यादित आहार हे पृथ्वीवरील अश्विनीकुमार आहेत हे ध्यानात ठेवावे.

(७) **भस्मना शुध्यते कांस्यं ताम्रमम्लेन शुध्यति ।**
रजसा शुध्यते नारी नदी वेगेन शुध्यति ॥ *(वृद्धचाणक्य)*

अर्थ - राख, माती इत्यादिकांनी काशाची भांडी स्वच्छ होतात; चिंच, लिंबू, आंबट ताक इत्यादी आम्लयुक्त पदार्थांनी तांबे, पितळ इत्यादी भांडी स्वच्छ होतात; मासिक रजोदर्शनामुळे स्त्रियांची शुद्धता होते आणि वेगाने वाहत असल्यामुळे नदीचे पाणी शुद्ध होते.

सरला - *संपूर्ण वर्षभर नदीच्या दोन्ही काठांवर आणि पाण्यामध्ये देखील अतिशय अस्वच्छता असते; त्यामुळे पाणी दूषित होते. पावसाळ्यात जेव्हा ही घाण वाहून जाते तेव्हा नदीचे पाणी काही काळपर्यंत शुद्ध होते. ज्या नद्या बाराही महिने खळाळून वाहत असतात, त्यांचे पाणी नेहमीच शुद्ध असते; म्हणूनच पिण्यासाठी नदीचे पाणी उपयोजावयाचे असेल तर ते वेगाने व खळाळून वाहत असणाऱ्या प्रवाहामधूनच घेणे योग्य होय. 'बहता पाणी निर्मला, बन्धा गन्दा होय ।' हे ध्यानी असावे.*

(८) **संमार्जनोपाञ्जनेन सेकेनोल्लेखनेन च ।**
गवां च परिवासेन भूमिः शुध्यति पञ्चभिः ॥ *(मनुस्मृति)*

अर्थ - केर काढण्याने, शेणाने सारवल्याने, पाणी शिंपडल्याने, जमीन उकरून वरील माती काढून टाकण्याने आणि गायी बांधण्याने, अशा पाच प्रकाराने भूमी शुद्ध होते

सरला - *वर सांगितलेले सर्व प्रकार ग्रामीण भागात आजही आढळून येतात. शहरी विभागात जागेच्या अपुरेपणामुळे अगर अन्य सुधारणांमुळे शेणाने सारवणे अगर गाईचा गोठा असणे, इत्यादी प्रकार आढळून येत नाहीत.*

(९) **लक्ष्मीश्च गोमये नित्यं पवित्रा सर्वमंगला ।**
गोमयालेपनं तस्मात् कर्तव्यं पाण्डुनन्दन ॥ *(महाभारत)*

अर्थ - गाईचे ताजे शेण नेहमी पवित्र असते. त्यात मंगलप्रद लक्ष्मी नेहमी वास करीत असते. म्हणून हे अर्जुना, जमीन नेहमी गाईच्या शेणाने सारवावी.

सरला - *गाईपासून मिळणारे शेण, गोमूत्र, दूध, दही आणि तूप हे पदार्थ पवित्र असून ते पुष्टिदायक व रोगप्रतिहारक आहेत. त्यांनी शरीराची अंतःशुद्धी होते. म्हणून त्यांचा उपयोग केल्यास त्यामुळे शरीरात रोग नाहीसे होतात व शरीर पुष्ट, निरोगी, व शुद्ध होते. पाहा -*

'यत्त्वगस्थिगतं पापं देहे तिष्ठति मामके ।
प्राशनं पञ्चगव्यस्य दहत्यग्निरिवेन्धनम् ॥'

अर्थ - माझ्या सर्व शरीरात तसेच त्वचा व हाडे यांच्यामधे जे पाप आहे, ते पंचगव्य प्राशन करण्यामुळे, अग्नी ज्याप्रमाणे सरपण जाळून टाकतो त्याप्रमाणे जळून जाते; नाहीसे होते.

(१०) **यथा सूर्यांशुभिः स्पृष्टं सर्वं शुचि भविष्यति ।**
तथा त्वदर्चिनिर्दग्धं सर्वं शुचि भविष्यति ॥ *(महाभारत)*

अर्थ - ज्याप्रमाणे सूर्यकिरणांचा स्पर्श झाल्यावर सर्व पदार्थ शुद्ध होतात, त्याप्रमाणे (हे अग्निदेवते), तुझ्या ज्वालांनी (अशुद्धता) पूर्ण जळून गेल्यामुळे सर्व पदार्थ शुद्ध होतात.

सरला - *वैद्यकदृष्टीने सूर्यकिरण व अग्नी यांचे फार महत्त्व आहे. यांच्या योगाने, रोगजंतूंनी युक्त असणाऱ्या वस्तू निर्जन्तुक होतात. यास (sterilization) असे म्हणतात. 'स्टेरीलायझेशन्' केल्याने रोगोत्पादक सूक्ष्म जंतू नष्ट होतात; म्हणून शस्त्रक्रिया करण्यापूर्वी अगर इंजेक्शन (सूचिकाभरण) देण्यापूर्वी सर्व शस्त्रे व सुया, पिचकारी इत्यादी साधने निर्जंतुक करणे आवश्यक असते. तसे न केल्यास सूक्ष्म रोगजीवाणू शस्त्रद्वारा अगर सूचीद्वारा शरीरात शिरल्यामुळे जखम दूषित होण्याची शक्यता असते. सर्व शस्त्रे, सुया, पिचकारी इत्यादी साधने प्रथम पाण्यात उकळून निर्जंतुक करून घेतात. 'सूच्याऽतिसूक्ष्मया तोयस्विन्नयाऽतिप्रयत्नतः' ते याचसाठी. 'अग्नितप्तेन शस्त्रेण छिन्द्यात्' असे सुश्रुताने म्हटले आहे. तसे न केल्यास 'अन्यथा पाकभयं स्यात्' असे डल्हण म्हणतो.*

(११) **पन्थानश्च विशुध्यन्ति सोमसूर्यांशुमारुतैः।** *(याज्ञवल्क्यस्मृति)*

अर्थ - रस्ते अगर इतर मोकळ्या जागा, लहान-मोठी मैदाने, चंद्र व सूर्य यांच्या किरणांनी आणि वाऱ्याच्या प्रवाहाने शुद्ध होतात.

सरला - *पूर्वीच्या ५ व्या श्लोकात अंतःशुद्धी, बाह्यशुद्धी व त्याबरोबरच सार्वजनिक शुद्धता यांचा निर्देश केला आहे. सार्वजनिक स्थाने, उदाहरणार्थ रस्ते, मोकळ्या जागा, मैदाने यांची शुद्धता केवळ कचरा उचलणे अगर तेथे पाणी शिंपडणे इत्यादिकांनी पूर्ण होत नसते. ती फार तर स्वच्छता होईल. त्यासाठी निसर्गाने व्यवस्था केलेली आहे. ही नैसर्गिक मुख्य साधने येथे सांगितली आहेत. यांमध्ये सूर्यप्रकाश सर्वश्रेष्ठ आहे. सूर्यप्रकाशाच्या अंगी असलेल्या रोगजन्तुनाशक व इतर गुणांसंबधी अनेक वचने आपल्या परिचयाची आहेत. (१) रुगब्धितरणे हेतुं तरणिं शरणीकुरु। (सुरलोकलाघव). रोगरूपी समुद्र तरून जाण्यासाठी सूर्यास शरण जा. (२) सूर्य आत्मा जगतः तस्थुषश्च। (ऋग्वेद). सूर्य हा स्थावरजंगम वस्तूंचा आत्मा आहे. (३) आदित्यस्य नमस्कारान् ये कुर्वंति दिने दिने व (४) अकालमृत्युहरणं सर्वव्याधिविनाशनम्। सूर्यपादोदकं तीर्थं जठरे धारयाम्यहम्॥ (अर्थ स्पष्ट आहे.) इतर अनेक वचने देता येतील; पण स्थलमर्यादेमुळे येथे एवढेच पुरे.*

(१२) **अद्भिर्गात्राणि शुध्यन्ति, मनः सत्येन शुध्यति।**
विद्यातपोभ्यां भूतात्मा बुद्धिः ज्ञानेन शुध्यति॥ *(मनुस्मृति ५-१०९)*

अर्थ - शरीरावयव पाण्याने शुद्ध होतात; सत्य भाषणाने मन शुद्ध होते; विद्या व तपश्चर्या यांमुळे देहधारी आत्मा शुद्ध होतो; आणि ज्ञानामुळे बुद्धी शुद्ध व पवित्र होते.

सरला - *सत्यम् = अनुद्वेगकरं वाक्यं सत्यं प्रियहितं च यत्। (भगवद्गीता) तपः = विधिनोक्तेन मार्गेण कृच्छ्रचान्द्रायणादिना। शरीरशोधनं प्राहुः तपसां तप उत्तमम्॥ (वसिष्ठसंहिता). इतरांना दुःख न देणारे, आवडणारे पण हितकारक जे भाषण ते सत्य; व शास्त्रोक्त पद्धतीने कृच्छ्र चांद्रायण इत्यादी व्रतांचे आचरण करणे ते तप. हे तप सर्वश्रेष्ठ असून ते शरीराची शुद्धी करते.*

(१३) **मनःशुद्धिश्च विज्ञेया धर्मेणाध्यात्मविद्यया।** *(वसिष्ठसंहिता)*

अर्थ - धर्मास अनुसरून आचार-विचार व आहार-विहार यांमुळे, तसेच अध्यात्म-विद्येच्या अभ्यासाने मन शुद्ध होते.

सरला - *भगवद्गीतेमध्ये देखील अध्यात्मविद्या सर्वात महत्त्वाची सांगितली आहे. (पाहा- अध्यात्मविद्या विद्यानाम्। गीता १०-३२) श्रीकृष्णांनी आपल्या विभूती सांगताना अध्यात्मविद्या ही माझी श्रेष्ठ विभूती आहे, असे म्हटले आहे.*

(१४) **आत्मानदी संयमपूर्णतीर्था सत्योदका शीलतटा दयोर्मिः।**
तत्राभिषेकं कुरु पाण्डुनन्दन न वारिणा शुध्यति चान्तरात्

अर्थ - हे अर्जुना, सत्य भाषण हे ज्या आत्मज्ञानरूपी नदीचे पाणी आहे, सदाचरण ज्या नदीचे दोन काठ आहेत, दयारूपी लाटा आहेत, मनःसंयम हा ज्या नदीचा चढण्या-उतरण्याचा घाट आहे, अशा आत्मज्ञानरूपी नदीमध्ये तू स्नान कर. केवळ पाण्याने स्नान केल्यामुळे अन्तःकरण शुद्ध होत नाही.

सरला - *सत्य, सदाचार, दया, मनःसंयम या चार मार्गांनीच मनाची शुद्धता होते. पाण्याने केलेल्या स्नानाने शरीर बाह्यतः शुद्ध होईल. अन्तःकरणातील कुवासना नष्ट न झाल्याने ते अशुद्धच राहील, असा भावार्थ.*

(१५) **मृत्तिकानां सहस्रेण चोदकानां शतेन च।**
न शुध्यति दुराचारो भावोपहतचेतनः॥ *(बृहस्पति)*

अर्थ - हजारो प्रकारच्या मृत्तिकेने हजारो वेळा शरीर घासले, तसेच शेकडो नद्यांमध्ये अगर तीर्थांमध्ये शेकडो वेळा स्नान केले, तरी (दुष्ट) भावनांनी ज्याचे मन भरलेले आहे, अशा दुराचारी मनुष्याची शुद्धी होत नाही.

सरला - *१४ व्या श्लोकाप्रमाणे या श्लोकात देखील (बाह्य) शरीराच्या शुद्धतेपेक्षा (आंतर) मनाची शुद्धी जास्त महत्त्वाची आहे, असे सांगितले आहे. ही मनःशुद्धी प्राप्त करून घेणे अतिशय कष्टसाध्य आहे.*

(१६) **शुध्यति हि नान्तरात्मा कृष्णपदाम्भोजभक्तिमृते।**
वसनमिव क्षारोदैर्भक्त्या प्रक्षाल्यते चेतः॥ *(प्रबोधसुधाकर)*

अर्थ - श्रीकृष्णाच्या चरणकमलांची भक्ती केल्याविना अंतःकरण शुद्ध होत नाही. ज्याप्रमाणे (साबण, सोडा) इत्यादी क्षारांनी युक्त असलेल्या पाण्याने वस्त्र स्वच्छ होते, त्याप्रमाणे परमेश्वराच्या भक्तीनेच मन शुद्ध होते.

(१७) **मनःशुद्ध्यैव शुद्धिः स्यात् देहिनां नात्र संशयः।**
वृथा तद्व्यतिरेकेण कायस्यैव कदर्थनम्॥

अर्थ - मनाच्या शुद्धतेनेच मनुष्य खरोखर शुद्ध होतो, यात तिळमात्र संशय नाही. त्याच्याशिवाय मन कुविचारांनी युक्त असता केवळ बाह्य शरीराच्या शुद्धीकरिता प्रयत्न करणे म्हणजे शरीरास निष्कारण पीडा देणेच होय.

(१८) सर्वेषामेव शौचानामर्थशौचं परं स्मृतम् ।
योऽर्थे शुचिर्हि स शुचिर्न मृद्वारिशुचिः शुचिः ॥ *(मनुस्मृति ५-१०६)*

अर्थ - सर्व प्रकारच्या पावित्र्यांमध्ये अर्थ-पावित्र्य सर्वश्रेष्ठ मानले आहे. जो अर्थार्जनाच्या (व इंद्रियार्थ - सेवनाच्या) संबंधी पवित्र असतो, तो खरा पवित्र होय. मृत्तिका, जल इत्यादी साधनांनी (बाह्यतः) स्वच्छ शुद्ध असणारा शुद्ध नव्हे.

सरला - 'अर्थ' शब्दाचे दोन अर्थ आहेत. (१) अर्थ म्हणजे द्रव्य आणि (२) अर्थ म्हणजे शब्द, स्पर्श, रूप, रस आणि गंध हे पाच इंद्रियार्थ. मनुस्मृतीच्या 'मन्वर्थमुक्तावली' नावाच्या टीकेत याचा 'अर्थार्जन' असा अर्थ केला आहे. आपल्या प्रस्तुत विषयाच्या दृष्टीने दुसरा अर्थ स्वीकारणे अधिक चांगले. कारण, इन्द्रियांनी अयोग्य रीतीने सेवन केलेल्या वरील अर्थांच्या योगाने शरीरस्वास्थ्य बिघडते. याकरिता जो पुरुष योग्यायोग्यतेचा विचार करून संयमाने केवळ पवित्र व हितकर अशाच इन्द्रियार्थांचे सेवन करतो, तोच खरा शुद्ध व पवित्र. सर्व इन्द्रियार्थांमध्ये 'रसनेन्द्रियार्थ' म्हणजे खाण्यापिण्यातील सहा रसांचे सेवन, हा प्रमुख. त्यामध्ये जर शुद्धता (व मर्यादा) नसेल तर त्यायोगे शरीर बलवान असणार नाही, आणि दुर्बल शरीरामध्ये बलवान मन कसे असणार ? 'Sound mind in a sound body' तात्पर्य, - 'अर्थशुद्धी' दोन प्रकारची आवश्यक आहे. (१) सन्मार्गाने द्रव्य मिळविणे; व (२) त्यायोगे ऐहिक सुखांचा संयमपूर्वक उपभोग घेणे. म्हणजे शरीरस्वास्थ्य व मनःस्वास्थ्य प्राप्त होऊन जीवन सुखमय होईल.

(१९) उत्पत्तिपरिपूतायाः किमस्याः पावनान्तरैः ।
तीर्थोदकं च वह्निश्च नान्यतः शुद्धिमर्हतः ॥ *(उत्तररामचरित)*

अर्थ - जी जन्मानेच पूर्णपणे शुद्ध आहे अशा (सीतेला) अग्निदिव्यादी इतर साधनांनी शुद्ध करण्याची काय आवश्यकता ? तीर्थोदक आणि अग्नी (जे हे दोन पदार्थ) उत्पत्तीपासून पूर्णपणे पवित्र आहेत, त्यांना इतर साधनांनी शुद्ध करणे योग्य नव्हे.

सरला - जनकाची मुलगी सीता ही अयोनिजा, भूमिकन्या, उत्पत्ति-परिपूता; पण रामाने लोकापवाद निवारण करण्यासाठी तिलादेखील अग्निदिव्य करावयास लाविले. खरे तर अशा अग्निदिव्याची आवश्यकता नव्हती.

दैनंदिन जीवनातील दुधाचेच उदाहरण घेऊ.

गाईची धार काढताना, तिची कास, धार काढणाऱ्याचे हात, दूध काढावयाचे भांडे इत्यादी प्रथम स्वच्छ करून दोहन केलेले ताजे धारोष्ण दूध पूर्णपणे शुद्ध असल्यामुळे ते शरीरास पुष्टिदायक असते. 'धारोष्णममृतोपमम्' ।

बाजारी दूध तापविल्यानंतर त्यातील रोगकारक जंतू नष्ट होतात हे खरे; पण त्याबरोबरच त्यात निसर्गतःच असलेली, शरीरास उपकारक रासायनिक घटक-द्रव्येही नष्ट होतात. धारोष्ण दुधामधील अशी द्रव्ये नष्ट होत नाहीत.

*शस्त्रक्रियेचे अगर सूचिकाभरणाचे वेळीदेखील यन्त्र, शस्त्र, वस्त्र, कापूस, हात इत्यादिकांच्या शुद्धतेकडे लक्ष न दिल्यास शस्त्रक्रियेमुळे होणारी जखम दूषित (septic) होण्याचा संभव असतो. असे होऊ नये म्हणून जखमेवर जीवाणुनाशक औषधे शिंपडतात व रोग्यासही तसलीच (**antibiotic**) औषधे देतात. यामुळे जखम septic होण्याचा धोका राहत नाही.*

(२०) नान्नमद्यात् एकवासा, न नग्नः स्नानमाचरेत् ।
न मूत्रं पथि कुर्वीत न भस्मनि न गोव्रजे ॥ *(मनुस्मृति ४-४५)*

अर्थ - एकच वस्त्र धारण करून भोजन करू नये. विवस्त्र होऊन स्नान करू नये. रहदारीच्या रस्त्यावर, राखेच्या ढिगावर अगर गाईच्या गोठ्यात मूत्रविसर्जन करू नये.

सरला - एकवासा (१) एकच वस्त्र धारण केलेला. भोजनाच्या वेळी अंगावर शाल, उपरणे इत्यादी दुसरे वस्त्र असावे, असे येथे सुचविले आहे. (२) दिवसभर निरनिराळी कामे करताना, रात्री झोपताना, मल-मूत्रादिकांचे विसर्जन करताना धारण केलेल्या वस्त्राने भोजन करू नये. याकरिताच भोजनाचे पूर्वी हात-पाय धुणे व सोवळे म्हणून धुतलेले रेशमी वस्त्र धारण करणे आवश्यक आहे. पाश्चात्त्य देशांमध्ये देखील 'डिनर सूट' निराळा असतो. 'न नग्नः स्नानमाचरेत्' याचे स्थानी 'न नग्नो जलमाविशेत्' असाही एक पाठभेद आढळतो. नद्या, सरोवरे, तलाव इत्यादी जलाशयांत विवस्त्र होऊन स्नान करण्यास शिरू नये. सामाजिक, नैतिक व सुरक्षिततेच्या दृष्टीने ही सूचना योग्यच आहे.

(२१) ग्रामावसथतीर्थानां क्षेत्राणां चैव वर्त्मनि ।
विण्मूत्रं नानुतिष्ठेत, न कृष्टे, न च गोव्रजे ॥ *(मार्कंडेयपुराण)*

अर्थ - गाव, घर व तीर्थक्षेत्र इत्यादिकांच्या मार्गावर, तसेच नांगरून भाजीपाला व धान्य इत्यादिकांची पेरणी झालेल्या शेतात आणि गाईच्या गोठ्यात मलमूत्राचे विसर्जन करू नये.

सरला - नांगरून बी पेरलेल्या शेतात मलमूत्राचे विसर्जन केल्यास त्यातील रोगजंतू धान्याच्या रोपात सहजगत्या शिरणे शक्य आहे; त्यामुळे रोगांचा फैलाव होईल. म्हणून तसे करू नये. न नांगरलेल्या व त्यामुळे बी न पेरलेल्या उघड्या जमिनीवर केलेल्या मलमूत्र-विसर्जनाचे काही कालानंतर उत्तम खतात रूपांतर होते व ती जमीन सुपीक बनते. गाईच्या गोठ्यासंबंधी विवरण मागील श्लोक ८ आणि २० मध्ये आहे ते पाहावे.

(२२) **क्लृप्तकेशनखश्मश्रु दान्तः शुक्लांबरः शुचिः ।**
न जीर्णमलवद्वासा भवेत् च विभवे सति ॥

अर्थ - केस व नखे योग्य प्रकारे कापलेली असावीत. शुभ्र वस्त्रे धारण करावीत. संयमी असावे. आचरण पवित्र असावे. आर्थिक परिस्थितीत समाधानकारक असता फाटकी व मळकी वस्त्रे वापरू नयेत.

सरला *- शारीरिक स्वच्छतेसंबंधी ही सूचना सर्वसामान्य होणारी अशीच आहे. तिचा अवश्य अवलंब करावा.*

(२३) **उपानहौ च वासश्च धृतमन्यैर्न धारयेत् ।**
उपवीतमलंकारं स्रजं करकमेव च ॥

अर्थ - इतरांनी वापरलेली पादत्राणे, कपडे, जानवे, दागिने, हार आणि कमंडलू इत्यादी जलपात्रे, यांचा उपयोग करू नये.

सरला *- वर निर्दिष्ट केलेल्या वस्तूंचा मुख्यत्वेकरून त्वचा, मुख, नासिका इत्यादी अवयवांशी प्रत्यक्ष संबंध आलेला असतो; त्यामुळे त्या वस्तू अस्वच्छ व क्वचित रोगजंतूंनी युक्त असतात. अशा इतरांच्या वस्तू वापरण्यामुळे काही सांसर्गिक रोगांचा प्रसार होणे (Infection) शक्य असते.*

टीप : *अविवाहित स्त्रियांनी विवाहित स्त्रियांच्या पारोश्या साड्या कधीही नेसू नयेत.*

(२४) **तुषाङ्गारास्थिशीर्णानि रज्जुवस्त्रादिकानि च ।**
नाधितिष्ठेच्छकृन्मूत्रं केशभस्मकपालिकाः ॥ *(मार्कंडेयपुराण)*

अर्थ - (त्याचप्रमाणे वाटेत अगर मोकळ्या जागेत पडलेला) धान्याचा तूस-भुसा, कोळसे, हाडाचे व दोरीचे तुकडे, जुने फाटके कपडे, मलमूत्र, केस, राखेचा ढीग आणि मडक्याची खापरे यांच्यावर पाय देऊ नये.

सरला *- स्वच्छता, शुद्धता व सुरक्षितपणा या दृष्टीने वरील सूचना पाळणे अत्यावश्यक आहे. हीच सूचना 'दृष्टीपूतं न्यसेत् पादम्' (मनुस्मृति ६-४६) या श्लोकात दिली आहे.*

(२५) **नाप्सु मूत्रं पुरीषं वा ष्ठीवनं वा समुत्सृजेत् ।**
अमेध्यलिप्तमन्यद् वा लोहितं वा विषाणि वा ॥ *(मनुस्मृति ४-५६)*

अर्थ - जलाशयात (विशेषतः जे पाणी दैनंदिन कार्यासाठी उपयोगात आणले जाते अशा) मलमूत्र-विसर्जन करू नये. थुंकी, रक्त इत्यादी दूषित अगर विषारी पदार्थ जलाशयात टाकू नयेत.

सरला *- पाण्याला 'जीवन' असे म्हणतात, इतके ते जीवनास आवश्यक आहे. ते दूषित झाल्यास त्याच्या योगाने मनुष्यास अनेक अन्तर्बाह्य रोग उत्पन्न होतात. म्हणून ते कोणत्याही प्रकारे दूषित होता कामा नये. पाणी दूषित करणे, हे रामायणकाली देखील मोठे पातक मानले जात असे. रामायणातील भरताच्या पुढील वचनाने हे सिद्ध होते. तो म्हणतो -*

पानीयदूषके पापं तथैव विषदायके ।
यत्तदेकं स लभतां यस्यार्योऽनुमतो गतः ॥

अर्थ - पाणी दूषित करणाऱ्या, त्याचप्रमाणे ते विषयुक्त करणाऱ्या मनुष्यास जे पाप लागते, ते पाप, रामाचे वनात जाणे ज्यास संमत आहे, त्यास प्राप्त होवो.

पुढे दिलेल्या वस्तू 'अमेध्य' आहेत.

मानुषास्थि शवं विष्ठा रेतो मूत्रार्तवं वसा ।
स्वेदाश्रु दूषिकाश्लेष्ममलं चामेध्यमुच्यते ॥ *(मिताक्षरा)*

अर्थ *- मनुष्याची हाडे, प्रेत, विष्ठा, मानवी वीर्य, मूत्र, स्त्रियांचा रजःस्राव, घाम, अश्रू, डोळ्यांतील व नाकांतील घाण, या वस्तू अमेध्य म्हणजे अपवित्र आहेत.*

(२६) **मनसश्चक्षुषो यत्र सन्तोषो जायते भुवि ।**
तस्यां कार्यं गृहं सर्वैः इति गर्गादिसंमतम् ॥ *(वास्तुशास्त्र)*

अर्थ - ज्या ठिकाणी घर बांधल्यावर मनास व डोळ्यांस प्रसन्नता वाटेल, अशा जागेवर सर्वांनी घर बांधले पाहिजे, असे गर्गादी ऋषींचे मत आहे.

(२७) सोपद्रवं तथाऽस्वच्छं दुर्गन्धेन समन्वितम् ।
अभद्रदर्शनं वेश्माध्युषितः कः सुखं व्रजेत् ॥

अर्थ - उंदीर, घुशी, डांस इत्यादिकांच्या योगाने पीडादायक, तसेच अस्वच्छ, दुर्गन्धाने युक्त, दिसण्यात अशुभ (अथवा ज्या घरातून श्मशानादी अशुभ ठिकाणे दृष्टीस पडतात) अशा घरात राहणारा कोणता मनुष्य सुखी होईल ?

सरला *- दक्षिणाभिमुख घर आजदेखील अशुभ मानतात.*

(२८) **शौचात् स्वांगजुगुप्सापरैः असंसर्गः ।** *(योगसूत्र)*

अर्थ - शारीरिक (बाह्य) स्वच्छतेची सवय झाल्यावर, स्वतःच्या मळकट शरीरासंबंधी तिरस्कार व इतर अस्वच्छपणाने राहणाऱ्या लोकांशी संबंध न ठेवण्याची प्रवृत्ती निर्माण होते.

(२९) **सत्त्वशुद्धिसौमनस्यैकाग्र्यैन्द्रियजयात्मदर्शनयोग्यत्वानि ॥** *(योगसूत्र)*

अर्थ - आन्तरिक शुद्धतेची सवय झाल्यावर चित्त शुद्ध होते; मन प्रसन्न होऊन स्वीकृत कार्यांत ते एकाग्र होते; इन्द्रियावर विजय मिळविता येतो, आणि परमेश्वराचा साक्षात्कार होण्याइतकी मानसिक योग्यता प्राप्त होते.

इति श्रीभास्करशर्मणा गोविन्दात्मजेन विरचितायां वैद्यकरहस्यदीपिकायां लक्ष्मणशर्मणा विरचितया 'सरला'-ख्यया व्याख्याया समेतः 'शौचविज्ञानीयं' नाम नवमोऽध्यायः ।

जलविज्ञानीयम् ।

अथातो जलविज्ञानीयमध्यायं व्याख्यास्यामः । इति ह स्माहुर्मनीषिणः प्राच्याः ।

आता 'पाण्यासंबंधी अधिक शास्त्रीय माहिती' सांगणाऱ्या अध्यायाचे विवरण करणार आहोत.

पूर्वीच्या विद्वान पंडितांनी असे म्हटले आहे की -

(१) **पानीयं प्राणिनां प्राणा विश्वमेव च तन्मयम् ।**
न हि तोयाद्विना वृत्तिः स्वस्थस्य व्याधितस्य वा ॥ *(अष्टांगसंग्रह)*

अर्थ - पाणी हे सर्व प्राणिमात्रांचा प्राण आहे. किंबहुना हे सर्व विश्वच जलपूर्ण आहे. मानव रोगी असो अथवा निरोगी असो, कोणीही पाण्याशिवाय जिवंत राहू शकणार नाही.

सरला *- जगातील सर्व सजीव प्राणी जलमय आहेत. मृत्यनंतर ते सुकू लागतात. मनुष्याच्या शरीरात तीनचतुर्थांश पाणी आहे. अशा प्रकारे मनुष्याचे जीवन सर्वस्वी पाण्यावर अवलंबून असल्यामुळे पाण्यास 'जीवन' असे म्हटले आहे. 'जीवयति जीवान् इति जीवनम् ।' पाण्यास असणाऱ्या या असाधारण महत्त्वामुळे त्यास देवता मानतात. पृथ्वीची उत्पत्तीदेखील पाण्यापासूनच झाली आहे. पंचमहाभूतांमध्ये पाण्याचा समावेश आहे तो यामुळेच.*

(२) **नवमासधृतं गर्भं भास्करस्य गभस्तिभिः ।**
पीत्वा रसं समुद्राणां द्यौः प्रसूते रसायनम् ॥ *(रामायण)*

अर्थ - सूर्याच्या किरणांनी समुद्राचे पाणी पिऊन, आकाशरूपी स्त्री (कार्तिक महिन्यापासून) नऊ महिने ते पाणी गर्भरूपाने धारण करते व (आषाढ महिन्यात सर्व जगतास अत्यंत हितकारक अशा) रसायनरूपाने ते पुनः निर्माण करते, त्यास जन्म देते.

(३) **प्रजानामेव भूत्यर्थं स ताभ्यो बलिमग्रहीत् ।**
सहस्रगुणमुत्स्रष्टुमादत्ते हि रसं रविः ॥ *(रघुवंश १-१८)*

अर्थ - सूर्य ज्याप्रमाणे उष्णतेमुळे बाष्परूपाने घेतलेले पाणी, (पर्जन्यरूपाने) हजारो पटीने परत देण्याकरिता (पृथ्वीपासून) शोषण करतो, त्याप्रमाणे तो (दिलीप राजा) कराच्या रूपाने

प्रजेकडून घेतलेले द्रव्य हजारो पटीने प्रजेच्या सुखासाठी खर्च करीत असे.

सरला - सूर्याच्या उष्णतेने पृथ्वीवरील पाण्याची वाफ होऊन तिचे मेघ बनतात; व तेच वर्षाऋतूमध्ये पृथ्वीवर जलवर्षाव करतात. पण सूर्याच्या उष्णतेमुळे समुद्राच्या पाण्याची वाफ होते त्यापेक्षा पृथ्वीवरील वर्षावाचे प्रमाण त्यापेक्षा कितीतरी पट अधिक असते; हे दर्शविण्याकरिता 'सहस्रगुण' हा शब्दप्रयोग केला आहे.

(४) आन्तरीक्षमुदकानां पथ्यतमत्वे श्रेष्ठत्वम् । *(चरक)*

अर्थ - सर्व प्रकारच्या पाण्यामध्ये पावसाने पाणी अतिशय शुद्ध असल्यामुळे आरोग्यास हितकारक असते, म्हणून ते सर्वोत्तम मानले आहे.

सरला *- जमिनीवरून वाहणाऱ्या पाण्यात निरनिराळे क्षार मिसळले जातात; त्यामुळे ते अशुद्ध होण्याचा संभव असतो. पावसाचे पाणी ऊर्ध्वपातित असते; त्यामुळे ते शुद्ध असते. पावसाचे वेळी पडलेल्या गारांचे शुद्ध पाणी अनेक घरांत बाटल्यांमध्ये भरून ठेवलेले आढळते.*

(५) नास्ति मेघसमं तोयं नास्ति चात्मसमं बलम् ।
नास्ति चक्षुःसमं तेजः नास्ति धान्यसमं प्रियम् ।।

अर्थ - मेघाच्या पाण्यासारखे दुसरे (शुद्ध) पाणी नाही. आत्मिक सामर्थ्यासारखे (शरीरात) दुसरे सामर्थ्य नाही. डोळ्याच्या तेजासारखे दुसरे तेजस्वी इंद्रिय नाही; आणि अन्नासारखी दुसरी कोणती वस्तू आवडती नाही.

सरला *- मेघवर्षाव ही नैसर्गिक क्रिया असल्यामुळे ते पाणी शुद्ध असते; ते ऊर्ध्वपातित असते व कोणत्याही ठिकाणी साठून राहत नाही; त्यामुळे जगभर ते एकाच प्रकारचे शुद्ध असते. 'जलमेकविधं सर्व पतत्यैन्द्रं नभस्तलात्' (चरक). जमिनीवर पडल्यावर त्यात स्थानिक वातावरणास अनुसरून धूळ, सूक्ष्म जन्तू, विषारी क्षार इत्यादी मिसळल्यामुळे ते दूषित होते. तसेच वर्षाऋतूचे प्रारंभी पडणाऱ्या पावसाच्या पाण्यात हवेतील निरनिराळे वायू शोषिले जातात. त्यामुळे वरील दोन प्रकारचे पाणी सेवन करू नये. वर्षाऋतूंने वातावरण स्वच्छ होते. त्यानंतरचे पावसाचे पाणी स्वच्छ पात्रात भरून ठेवावे व ते प्यावे. 'ऐन्द्रमम्बु सुपात्रस्थमविपन्नं सदा पिबेत् ।' (वाग्भट)*

(६) शुद्धं भूमिगतं तोयं शुद्धा नारी पतिव्रता ।
शुचिः क्षेमकरो राजा सन्तुष्टो ब्राह्मणः शुचिः ।। *(वृद्धचाणक्य)*

अर्थ - भूमीच्या अन्तर्भागातील पाणी शुद्ध असते, पतिव्रता स्त्री शुद्ध असते, प्रजेचे कल्याण करणारा राजा शुद्ध असतो आणि समाधानी ब्राह्मण शुद्ध असतो.

सरला - पावसाचे पुष्कळसे पाणी नदीवाटे समुद्रात वाहून जाते; पण त्याचा बराच अंश जमिनीत मुरतो; व त्यामुळे विहिरीमध्ये जिवंत झरे निर्माण होतात. हे पाणी जमिनीच्या निरनिराळ्या थरांतून गाळून येते, फिल्टर होते; त्यामुळे ते स्वच्छ असते. वाहत्या जिवंत झऱ्याचे पाणी जास्त स्वच्छ असते. पण वापी, कूप, तडाग यांमधील पाणी साठविलेले उघडे असते व अनेक मनुष्यांचा संबंध आल्यामुळे ते दूषित होण्याची शक्यता असते. ब्राह्मणाने नेहमी समाधानी असावे. ते त्याचे पावित्र्य होय. 'ठेविले अनन्त तैसेचि राहावे । चित्ति असो द्यावे समाधान ।'

'संतोष एव पुरुषस्य परं निधानम् ।' अकृत्वा परसन्तापम् अगत्वा खलनम्रताम् । अनुत्सृज्य सतां वर्त्म यत्स्वल्पमपि तद् बहु ।। ही व अशीच अन्य सुभाषिते व सन्तुष्टो येन केन चित्... भक्तिमान मे प्रियो नरः ।' (गीता १२-१९) ही वचने सर्वांच्या परिचयाची आहेत.

(७) यथा भूमिस्तथा तोयं यथा बीजं तथाऽङ्कुरः ।
यथा देशस्तथा भाषा यथा राजा तथा प्रजा ।। *(सुभाषित)*

अर्थ - जशी जमीन असते तसे त्यातील पाणी असते. जसे बी तसे त्याचे रोप असते, जसा देश तशी भाषा आणि जसा राजा असतो तशी त्याची प्रजा असते.

सरला - पाणी हा असा एक पदार्थ आहे की ज्यात निरनिराळे खनिज क्षार कमी-अधिक प्रमाणात विरघळतात व त्यामुळे त्यास लघुत्व अगर जडत्व प्राप्त होते. त्याचे बाह्य रंग, रूप, रुची इत्यादी बदलतात व अन्न-पाचनादिसामर्थ्य यांत देखील फरक पडतो. पाणी मूळचेच शुद्ध असते, पण निरनिराळ्या भूगर्भातून वाहण्यामुळे त्यास निराळी रुची व शक्ती प्राप्त होते. काही पाण्यात खनिज द्रव्ये अधिक प्रमाणात असतात. ज्वालामुखीने युक्त असणाऱ्या भूमीमधून वाहणाऱ्या पाण्यात उष्णता व गंधक अधिक असतात. या पाण्याचा अनेक रोग निवारण करण्यासाठी उपयोग होतो. बीजामध्ये जे गुणधर्म असतात तेच त्यापासून निर्माण होणाऱ्या रोपट्यामध्ये संक्रमित होतात. मानवाच्या बाबतीत मात्र परिस्थितीमुळे फरक पडतो. याची अनेक कारणे आहेत. थोडक्यात असे म्हणता येईल की, मनुष्याची बुद्धिमत्ता, सदाचरण, शौर्य इत्यादी वंशपरंपरेवर अधिष्ठित नसून ती त्याच्या पूर्वजन्मातील गुणपरंपरेवर आधारित असावी, असे वाटते. 'मनो हि जन्मान्तरसंगतिज्ञम्' असे कालिदासाने रघुवंशात म्हटले आहे, ते योग्यच आहे.

(८) पिण्डे पिण्डे मतिर्भिन्ना कुण्डे कुण्डे नवं पयः ।
जातौ जातौ नवाचारा नवा वाणी मुखे मुखे ।। *(सुभाषित)*

अर्थ - प्रत्येक मनुष्याची बुद्धी, मनःप्रवृत्ती निराळी असते. प्रत्येक जलाशयातील पाणी निराळ्या गुणधर्मांचे असते. प्रत्येक जातीतील वागणूक निराळी असते. (त्याप्रमाणे) प्रत्येक मनुष्याच्या बोलण्यात (परिस्थितीस अनुसरून) नावीन्य, भिन्नता दिसून येते.

सरला - प्रत्येक जलाशयातील पाण्याचे, ते निरनिराळ्या भूगर्भातील स्तरांमधून वाहत असल्यामुळे गुणधर्म बदलतात, हे पूर्वीच्या ७ व्या सुभाषितात स्पष्ट केले आहेच. या सुभाषितातील इतर विधानांची विषयाच्या दृष्टीने आपणास आवश्यकता नाही.

(९) रसान्तराण्येकरसं यथा दिव्यं पयोऽश्नुते।
देशे देशे गुणेष्वेवमवस्थास्त्वमविक्रियः॥ *(रघुवंश)*

अर्थ - आकाशातून भूमीवर पडलेले शुद्ध व आरोग्यदायक पाणी निरनिराळ्या ठिकाणी निरनिराळ्या गुणधर्मांचे होते. त्याचप्रमाणे (हे परमेश्वरा), तू अविकारक असून देखील भिन्न-भिन्न गुणांनी युक्त झाल्यामुळे निरनिराळ्या अवस्थांस प्राप्त होतोस.

सरला - *श्लोकातील 'एकरसम्' या पदाचा 'षड्रसांपैकी एक' असा अर्थ येथे अभिप्रेत नाही. तर 'षड्रसांपैकी कोणताही रस ज्याच्या ठिकाणी व्यक्त होत नाही.' असा अर्थ योग्य होय. आकाशातून पडणारे शुद्ध पाणी रुचिहीन, वर्णहीन, गन्धहीन, (Testless, colourless and odourless) असते. ते जमिनीवर पडल्यानंतर त्यात स्थानानुरूप गुणधर्म निर्माण होतात.*

'रसान्तराणि' म्हणजे इतर सहा रस. हे रस भूमिगुणांवर अवलंबून असतात. मागे उल्लेखिलेल्या 'यथा भूमिस्तथा तोयम्' या सुभाषितावरील विवरण पाहावे.

(१०) अगस्त्योदये विषशुद्धिः। *(कादम्बरी)*

अर्थ - अगस्त्य तारा आकाशामध्ये उगवल्यानंतर पाणी शुद्ध होते.

सरला - *'विष' म्हणजे पाणी. अगस्त्य हा वरुणाचा पुत्र. हा दक्षिण दिशेस उगवतो. त्याचा उदय शरदृतूत होतो. वर्षाऋतूच्या महिन्यातील सतत वृष्टीमुळे नद्यांच्या पुराचे गढूळ पाणी शरद ऋतूत हळूहळू निवळू लागते.*

(११) प्रससादोदयादम्भः कुम्भयोनेर्महौजसः।
रघोरभिभवाशङ्कि चुक्षुभे द्विषतां मनः॥ *(रघु. ४-२१)*

अर्थ - अतितेजस्वी कुम्भयोनी म्हणजे अगस्त्य ताऱ्याचा आकाशात उदय झाल्यानंतर नद्यांचे गढूळ पाणी स्वच्छ होऊ लागले; आणि रघुराजाकडून आपला पराभव होईल, या भीतीने शत्रूंची मने कलुषित-दुःखित झाली.

टीप : (१) या सुभाषितातील दुसऱ्या ओळीचा आपल्या प्रस्तुत विषयाशी तादृश संबंध दिसत नाही.

(२) अगस्त्य ऋषींचा जन्म मृत्तिकेच्या घटात झाला; म्हणून त्यास 'कुम्भयोनि' असे म्हणतात.

(१२) दिवा सूर्यांशुसन्तप्तं निशि चन्द्रांशुशीतलम्।
कालेन पक्वं निर्दोषमगस्त्येनाविषीकृतम्॥

(१३) हंसोदकमिति ख्यातं शारदं विमलं शुचि।
स्नानपानावगाहेषु हितमम्बु यथाऽमृतम्॥

अर्थ - दिवसा सूर्याच्या किरणांनी तापलेले, रात्री चंद्राच्या किरणांनी थंड झालेले, बराच काल गेल्यामुळे स्वच्छ झालेले, अगस्त्य ताऱ्याच्या किरणांनी दोषरहित झालेले जे शरद ऋतूतील पाणी, त्यास 'हंसोदक' म्हणतात. हे पाणी स्नान करण्यास, पिण्यास व डुंबण्यास अमृताप्रमाणे हितकारक असते.

सरला - *वर्षा ऋतूच्या प्रारंभापासून शरद ऋतूपर्यंतच्या प्रदीर्घ कालामध्ये जलप्रवाह वाहत असतो; त्यामुळे नदीमधील सर्व अशुद्धता वाहून जाते व त्यात जमिनीतील झऱ्यांचे पाणी मिसळत असते. यामुळे ते शुद्ध असते. याच वेळी अगस्त्योदय होतो. 'हंसोदक' म्हणजे (१) सूर्याच्या व चंद्राच्या किरणांनी शुद्ध झालेले पाणी व (२) हंस पक्ष्यांना सेवन करण्यास योग्य असे पाणी. हंसांना गढूळ, अस्वच्छ पाण्यात राहण्यामुळे निरनिराळे विकार जडतात; म्हणून ते केवळ स्वच्छ व शुद्ध पाण्यात राहतात. पाहा-हंसशब्देन सूर्याचन्द्रमसौ अभिधीयेते। ताभ्यां शोधितमुदकं, हंसोदकम्। हंसाः किल विशुद्धमेव उदकं भजन्ते। (चक्रपाणि) तात्पर्य - वर्षाऋतूतील पाणी सेवन करण्यास योग्य नसते. शरद ऋतूत अगस्त्योदयानंतर ते स्नानपानादिकास योग्य होते. वर्षा ऋतू सुरू झाल्यावर पृथ्वीवरील पाणी बिघडते व त्यामुळे हंस शुद्ध पाण्यासाठी मानस सरोवराकडे जातात, असा कविसंकेत आहे. पाहा - 'जलधरसमये मानसं यान्ति हंसाः' (साहित्यदर्पण)*

(१४) दृष्टिपूतं न्यसेत् पादं वस्त्रपूतं पिबेत् जलम्।
सत्यपूतां वदेद् वाचं मनःपूतं समाचरेत्॥ *(मनुस्मृति ६-४६)*

अर्थ - लक्षपूर्वक पाहून पुढे पाऊल टाकावे, वस्त्राने गाळून शुद्ध केलेले पाणी प्यावे, सत्य व पवित्र असे भाषण करावे आणि मनास पवित्र व योग्य वाटेल असे आचरण करावे.

सरला - *मार्ग आक्रमण करीत असता वाटेतील खड्डे, दगड, अग्नी, विंचू, सर्प, मलमूत्र इत्यादिकांनी शरीराचे स्वास्थ्य बिघडणे शक्य आहे; म्हणून चालताना नीट पाहून चालावे.*

जैन धर्मगुरू संचारास निघाले असता त्यांचे शिष्य त्यांचा मार्ग कुंच्याने स्वच्छ करतात, व त्या स्वच्छ जागेवर गुरू पाऊल टाकतात. चालताना पायाखाली जीवजंतूंची हिंसा होऊ नये, या हेतूबरोबरच वर उल्लेखिलेले देखील कारण यात अभिप्रेत असावे.

पिण्याचे पाणी स्वच्छ दिसत असले तरी देखील त्यात काही जीवजन्तू असतात. याकरिता ते वस्त्राने गाळून घेणे योग्य. गाळण्याकरिता स्वच्छ, पांढरे, जाड चारपदरी वस्त्र वापरावे. यामुळे सर्वच अतिसूक्ष्म रोगजन्तू दूर होतात असे नाही. यासाठी, साथीचे रोगजंतू नष्ट करण्यासाठी

ते उकळून पिणे चांगले. पाहा 'घनवस्त्रपरिस्रावं क्षुद्रजन्त्वभिरक्षणम् ।' अष्टांगसंग्रह.
'जलेषु क्षुद्रजन्त्वादिवारणार्थं वस्त्रशोधितं जलं पिबेत ।' (मन्वर्थमुक्तावलि)

(१५) **मन्दोऽप्यमन्दतामेति संसर्गेण विपश्चितः ।**
पंकच्छिदः फलस्येव निकषेणाविलं पयः ॥ *(कालिदास-मालविकाग्निमित्र)*

अर्थ - ज्याप्रमाणे निवळीच्या बीजाच्या संसर्गाने गढूळ पाणी निर्मळ होते, त्याप्रमाणे बुद्धिमान पुरुषाच्या सहवासाने मूर्ख मनुष्य देखील शहाणा होतो.

सरला - *पंकच्छिद् फलम् म्हणजे निवळीची बी. ही बी उगाळून तो थोडासा द्रव पाण्यात मिसळला की पाण्यातील धुळीसारखे पदार्थ तळाशी जातात व पाणी स्वच्छ होते. शुद्ध नव्हे. तुरटीच्या द्रावाचा देखील असाच उपयोग करतात. ही पद्धती पूर्वीपासून चालत आलेली असून आजही ग्रामीण भागात उपयोजितात. शहरात पाणी शुद्ध करण्याकरिता पोटॅशिअम् परमँगनेट, आयोडिन इत्यादि औषधांचाही उपयोग करतात. पाणी स्वच्छ करण्याचे पुढील सात प्रकार सुश्रुताने सांगितले आहेत. पाहा - 'तत्र सप्त कलुषस्य प्रसादनानि भवन्ति-कतक-गोमेदक-बिसग्रंथि-शैवालमूलवस्त्राणि मुक्तामणिश्चेति ।' फिल्टरपद्धतीने पाणी शुद्ध करणे आज सर्वच ठिकाणी आढळून येते.*

(१६) **न हि कतकं पयसः इव पंकस्य प्रसादनाय ।**

अर्थ - चिखलाने अस्वच्छ झालेले पाणी स्वच्छ करण्यास निवळीच्या बीजासारखे दुसरे साधन नाही.

सरला - *'कतक' म्हणजे निवळीचे बी, सूर्यकिरण नव्हे. पाण्यात जेव्हा अल्प प्रमाणात धूळ असते, तेव्हाच निवळीच्या बीजाचा उपयोग होतो. माती अधिक असेल तर होत नाही. म्हणून साधारणे गढूळ असलेले पाणीच निवळीच्या बीने अगर तुरटीने स्वच्छ होते.*

(१७) **मृत्तोयैः शुध्यते शोध्यं नदी वेगेन शुध्यति ।**
रजसा स्त्री मनोदुष्टा संन्यासेन द्विजोत्तमः ॥ *(मनुस्मृति ५-१०८)*

अर्थ - माती व पाणी यांनी धातूची भांडी इत्यादी वस्तू शुद्ध होतात. वेगवान प्रवाहामुळे नदीचे पाणी शुद्ध होते. परपुरुषाच्या सहवासाने दूषित झालेली स्त्री मासिक रजोदर्शनाने शुद्ध होते व संन्यास घेतल्यामुळे (अशुद्ध) ब्राह्मण शुद्ध होतो. याच आशयाचा नवव्या अध्यायातील सातवा श्लोक पाहा.

(१८) **कूपोदकं वटच्छाया श्यामा स्त्री चेष्टकालयम् ।**
शीतकाले भवेदुष्णमुष्णकाले च शीतलम् ॥ *(चाणक्यशतक)*

अर्थ - विहिरीचे पाणी, वटवृक्षाची सावली, श्यामा स्त्री आणि विटांचे घर, ह्या सर्व गोष्टी थंडीच्या दिवसांत उष्ण आणि उन्हाळ्यात शीतल (म्हणजे नेहमी सुखकारक) असतात.

सरला - *विहिरी व नद्यांचे पाणी हिवाळ्यात उष्ण व उन्हाळ्यात थंड म्हणून स्नानपानास सुखकारक असते. सिमेंट अथवा दगडी इमारतींपेक्षा विटांची घरे समशीतोष्ण असतात. श्यामा स्त्री म्हणजे अपत्यप्राप्ती न झालेली तरुण स्त्री. पाहा. (१) श्यामा यौवनमध्यस्था । (२) शीते सुखोष्णसर्वांगी ग्रीष्मे या सुखशीतला । तप्तकांचनवर्णाभा सा स्त्री श्यामेति कथ्यते ॥*

(१९) **अजीर्णे भेषजं वारि जीर्णे वारि बलप्रदम् ।**
भोजने चामृतं वारि भोजनान्ते विषप्रदम् ॥ *(वृद्धचाणक्य)*

अर्थ - अजीर्ण-अपचन झाले असता (काहीही न खाता) केवळ पाणी पिणे हे औषध आहे. खाल्लेल्या अन्नाचे पचन झाल्यानंतर (म्हणजे भोजनानंतर सुमारे ३ तासांनंतर) पाणी पिण्याने पचनक्रियेत अडथळा येत नसल्यामुळे शक्ती प्राप्त होते. जेवताना मधे मधे घोट घोट पाणी पिण्यामुळे अन्नास रुची येते आणि जेवण झाल्यावर लगेच पाणी प्यालास पाचक रस पातळ होत असल्यामुळे पचनक्रियेत अडथळा येतो; म्हणून ते विषाप्रमाणे घातक होते.

(२०) **अत्यम्बुपानान्न विपच्यतेऽन्नं निरम्बुपानाच्च स एव दोषः ।**
तस्मान्नरो वह्निविवर्धनाय मुहुर्मुर्वारि पिबेदभूरि ॥ *(क्षेमकुतूहल)*

अर्थ - अतिशय पाणी पिण्याने अन्नाचे योग्य प्रकारे पचन होत नाही. पाणी मुळीच न पिण्याने देखील तोच दोष निर्माण होतो. म्हणून जठराग्नी अधिक प्रज्वलित करण्याकरिता मनुष्याने वारंवार थोडे थोडे पाणी पिणे शरीरास हितकारक असते.

(२१) **अपां संस्पर्शनात स्नानात् पानात् दर्शनतोऽपि वा ।**
मनुष्याः सिद्धिमायान्ति बाह्याभ्यन्तरक्षालिताः ॥ *(पद्मपुराण)*

अर्थ - (वयोमानास व शरीरस्वास्थ्यास अनुसरून थंड अगर उष्ण) पाण्याच्या स्पर्शाने, स्नान करण्याने, प्राशन करण्याने अथवा केवळ दर्शनाने शुद्ध झालेल्या पुरुषास (आपल्या रोग-निवारणाच्या कार्यात) यश प्राप्त होते.

सरला - *जल-संस्पर्शनाचे अनेक प्रकार आहेत. (१) अभिमंत्रण म्हणजे पाणी शिंपडणे, (२) प्रोञ्छन म्हणजे ओल्या वस्त्राने अंग पुसून काढणे (Sponging) (३) ओल्या वस्त्रात शरीर गुंडाळून ठेवणे (४) वाफारा देऊन शरीरातील अशुद्धता घामाच्या रूपाने दूर करणे, इत्यादी बाह्य उपचार अपेक्षित आहेत.*

इति श्रीभास्करशर्मणा गोविन्दात्मजेन विरचितायां वैद्यकरहस्यदीपिकायां लक्ष्मणशर्मणा विरचितया 'सरला'-ख्यया व्याख्यया समेतः 'जलविज्ञानीयं' नाम दशमोऽध्यायः ।

अन्नविज्ञानीयम् ।

अथातो अन्नविज्ञानीयमध्यायं व्याख्यास्यामः । इति ह स्माहुर्मनीषिणः प्राच्य : ।

(१) अन्नाद् भूतानि जायन्ते जातान्यन्नेन वर्धन्ते ।
अद्यतेऽत्ति च भूतानि तस्मादन्नं तदुच्यते ।। *(तैत्तिरीयोपनिषद्)*

अर्थ - अन्नापासून प्राणी उत्पन्न होतात, अन्नानेच त्यांची वाढ होते. प्राण्यांकडून ते भक्षण केले जाते, त्याप्रमाणे ते प्राण्यांनाही खाऊन टाकते म्हणून त्यास 'अन्न' असे म्हणतात.

सरला *- उपनिषदात अन्नाच्या उत्पत्तीची परंपरा अशी सांगितलेली आहे. प्रथम आकाश निर्माण झाले. आकाशापासून वायू, वायूपासून अग्नी, अग्नीपासून पाणी, पाण्यापासून पृथ्वी, पृथ्वीपासून अन्न आणि नंतर अन्नापासून प्राणिमात्र निर्माण झाले. भगवद्गीता देखील 'अन्नाद् भवन्ति भूतानि पर्जन्यात् अन्नसंभवः । यज्ञात् भवति पर्जन्यः ... (गीता ३-१४) असे सांगते. मानव अन्न भक्षण करतात; पण अन्न मानवांना खाऊन टाकते, ते कसे ? हे पुढील श्लोकात सांगितले आहे.*

(२) अद्यते विधिवत् भुक्तमत्ति भोक्तारमन्यथा ।
आयुष्यं स्वास्थ्यदं पूर्वमन्यथैवेतरत् स्मृतम् ।।

अर्थ - मनुष्य शास्त्रात सांगितलेल्या पद्धतीने जे अन्न भक्षण करतो ते त्याने भक्षण केलेले अन्न. पण अशास्त्रीय पद्धतीने जे अन्न भक्षण केले जाते, ते अन्न भक्षण करणाऱ्याचाच नाश करणारे असते. पहिल्या प्रकारचे अन्न पुष्टी, तुष्टी, दीर्घायू, आरोग्यदायक असते; तर दुसऱ्या प्रकारचे अन्न आरोग्याचा घात करणारे, आयुष्य कमी करणारे व अस्वास्थ्य निर्माण करणारे असते, असे म्हणतात.

सरला *- सात्त्विक, राजस व तामस असे अन्नाचे तीन प्रकार आहेत. मनुष्य ज्या प्रकारचे अन्न भक्षण करतो तशी त्यास प्रज्ञा प्राप्त होते. 'यादृशं भक्षयेत् अन्नं प्रज्ञा भवति तादृशी ।' घरच्या अन्नात जी शुद्धता व आत्मीयता असते, तशी ती बाहेरील अन्नात नसते त्यामुळे ते अन्न निकृष्ट होय.*

(३) आहारात् सर्वभूतानि संभवन्ति महीपते ।
आहारेण विवर्धन्ते तेन जीवन्ति जन्तवः ।। *(महाभारत)*

अर्थ - हे राजा, (वर प्रथम श्लोकात सांगितल्याप्रमाणे) आहारापासून, अन्नापासून सर्व प्राणिमात्र उत्पन्न होतात; आहारामुळे त्यांचे संवर्धन होते. अशा प्रकारे आहारानेच सर्वजण जिवंत राहतात.

(४) शक्यते दुस्त्यजेऽप्यर्थे चिररात्राय जीवितुम् ।
न तु भोजनमुत्सृज्य शक्यं वर्तयितुं चिरम् ।। *(महाभारत)*

अर्थ - द्रव्याचा त्याग करणे अतिशय कठीण. तरीपण त्याचा त्याग करून मनुष्य दीर्घकालपर्यंत जिवंत राहू शकतो. पण (शरीरास पोषक असणाऱ्या) आहाराचा त्याग करून तो जास्त दिवसपर्यंत जिवंत राहणे अशक्य आहे.

सरला *- प्राणधारणेसाठी अन्न अत्यंत आवश्यक आहे. मग ते खाद्य, पेय इत्यादी कोणत्याही स्वरूपात असो. शरीरस्वास्थ्यासाठी अगर आत्मशुद्धीसाठी उपोषण करणारे लोक अन्न भक्षण करीत नाहीत; पण पाणी पितात; कारण पाण्यातही शरीरास पोषक असे अनेक घटक आहेत. त्यामुळे पाण्यानेही काही काल प्राणधारणा होते.*

(५) तद् गृहं यत्र वसतिः तद् भोज्यं येन जीवति ।
यन्मुक्तये तदेवोक्तं ज्ञानमज्ञानमन्यथा ।। *(मार्कण्डेय-पुराण)*

अर्थ - जेथे आपण राहतो तेच घर; ज्यामुळे प्राणधारण होते तेच अन्न व ज्यामुळे मोक्षप्राप्ती होते तेच ज्ञान होय. याशिवाय इतर सर्व गोष्टी म्हणजे अज्ञान होय.

(६) अत्राहारार्थं कर्म कुर्यादनिन्द्यं कुर्यादाहारं प्राणसंधारणार्थम् ।
प्राणाः सन्धार्याः तत्त्वजिज्ञासनार्थं तत्त्वं जिज्ञास्यं येत भूयो न दुःखम् ।। *(योगवासिष्ठ)*

अर्थ - या जगामध्ये आहारप्राप्तीकरिता निन्द्य कर्म करू नये. प्राण धारण करण्याकरिताच भोजन करावे. तत्त्व जाणण्याकरिता-ब्रह्मज्ञानाने मोक्ष मिळविण्याकरिता प्राण धारण करावेत; आणि ऐहिक दुःखापासून मुक्त होण्याकरिता ब्रह्मज्ञानाची अपेक्षा करावी.

सरला *- या श्लोकातील 'प्राणसंधारणार्थम्' हे पद विशेष महत्त्वाचे आहे. मागील श्लोकात सांगितल्याप्रमाणे अन्नाचे तीन प्रकार आहेत. 'आयुःसत्त्वबलारोग्यप्रदाः आहाराः सात्त्विकाः ।' पण ते सामान्यतः मनुष्यास विशेष प्रिय नसतात. 'कटु-अम्ल-लवण-अत्युष्ण-तीक्ष्ण-रूक्ष-विदाहिनः राजसाः आहाराः' हेच बहुतेकास आवडतात. त्यांनी जिभेचे चोचले पुरतात; पण शरीरस्वास्थ्यास ते हितकर नाहीत. म्हणून प्राणरणाकरिता नेहमी सात्त्विक आहारच घ्यावा.*

(७) अन्नं ब्रह्मेति व्यजानात् । *(तैत्तिरीयोपनिषद्)*

अर्थ - अन्नास 'परब्रह्म' असे मानावे.

सरला - *म्हणूनच आपण भोजनाचे वेळी* -

वदनि कवल घेता नाम घ्या श्रीहरीचे,
सहज हवन होते नाम घेता फुकाचे।
जिवन करी, जिवित्वा 'अन्न हे पूर्ण ब्रह्म'
उदरभरण नोहे जाणिजे यज्ञकर्म ॥ हा श्लोक म्हणतो.

(८) अन्नं न निन्द्यात्। तद् व्रतम्। *(तैत्तिरीयोपनिषद्)*

अर्थ - अन्नाची कधीही निन्दा करू नये. हे व्रत नेहमी धारण करावे.

(९) अन्नं न परिचक्षीत। तद् व्रतम्। *(तैत्तिरीयोपनिषद्)*

अर्थ - अन्नाचा कधीही त्याग करू नये, हे व्रत स्वीकारावे.

सरला - *भोजन करताना पानात अन्न कधीही टाकू नये. एखादा पदार्थ आवडत नसला तरी वाढला असेल तेवढा खावा. पुनः घेऊ नये. जे आवडेल ते घ्यावे. 'यद्रोचते तद् ग्राह्यम्। यन्न रोचते तत् पुनरपि न ग्राह्यम्।' असा भोजनाचा प्रघात असावा.*

(१०) अन्नं च प्रशंसः बहु कुर्वीत। तद् व्रतम्। *(तैत्तिरीयोपनिषद्)*

अर्थ - अन्नाची नेहमी स्तुती करावी, हे व्रत घ्यावे.

(११) उपाघातमृते दोषं नान्नस्य उदीरयेत बुधः। *(मार्कण्डेयपुराण)*

अर्थ - ज्ञानी पुरुषाने, अन्नातील प्राणघातक अगर रोगोत्पत्ती करणाऱ्या दोषांखेरीज इतर दोषांचा कधीही उल्लेख करू नये.

(१२) पूजयेदशनं नित्यमद्याच्चैतदकुत्सयन्।
दृष्ट्वा हृष्येत् प्रसीदेच्च प्रतिनन्देच्च सर्वदा॥ *(मनुस्मृति २-४५)*

अर्थ - अन्नाचा नेहमी आदर करावा. त्यास नावे न ठेवता, निंदा न करता त्याचे सेवन करावे. अन्नास पाहून आनंदित व्हावे व त्याच्या प्राप्तीची इच्छा करून त्याची स्तुती करावी.

सरला - *'प्रतिनंदन' म्हणजे 'आम्हास अशा प्रकारचे अन्न नेहमी प्राप्त होवो, अशी इच्छा करून त्यास वंदन करणे.' 'नित्यमस्माकम् एतद् अस्तु इति अभिधाय वन्दनम्।' (कुल्लूकभट्ट-मन्वर्थमुक्तावलि)*

(१३) पूजितं ह्यशनं नित्य बलमूर्जं च यच्छति।
अपूजितं तु तद् भुक्तमुभयं नाशयेदिदम्॥ *(मनुस्मृति २-५५)*

अर्थ - आदरपूर्वक सेवन केलेले अन्न भोक्त्यास नेहमी सामर्थ्य व उत्साह देणारे असते; पण अन्नाविषयी तुच्छता दर्शवून खाल्लेले अन्न, सेवन करणाऱ्याचे सामर्थ्य व उत्साह दोहोंचाही नाश करते.

सरला - *पूज्य भावनेने व प्रसन्न मनाने सेवन केलेल्या अन्नाचे पचन व त्याचे परिणाम शरीरास हितकारक होतात. तसेच ते आरोग्यदायी असते. मन प्रसन्न नसता ते आरोग्यकारक व हितकर होत नाही. पाहा - 'प्रद्वेषयुक्तेन च सेव्यमानमन्नं न सम्यक् परिपाकमेति॥'*

(१४) अमृतं कल्पयित्वा तु यदन्नं समुपागतम्।
प्राणाग्निहोत्रविधिना भोज्यं तद्वदघापहम्॥ *(बृहद्याज्ञवल्क्यस्मृति)*

अर्थ - (उपघात-विरहित) जे अन्न समोर वाढले असेल, ते अमृतासमान मानून प्राणरूपी अग्नीमध्ये (जठराग्नीमध्ये) त्याची आहुती देत आहोत, अशा भावनेने सेवन करावे. म्हणजे ते सर्व पापांचे व रोगांचे निवारण करण्यास समर्थ होते.

सरला - *मागील ७ व्या सुभाषितातील 'अन्न हे पूर्णब्रह्म, उदरभरण नोहे जाणिजे यज्ञकर्म।' हे वचन पाहावे.*

(१५) न रागान्नाप्यविज्ञानात् आहारानुपयोजयेत्।
परीक्ष्य हितमश्नीयात् देहो ह्याहारसंभवः॥ *(चरक)*

अर्थ - केवळ रुचिकर व जिह्वेचे समाधान व्हावे म्हणून, अथवा घटक पदार्थांचे ज्ञान करून न घेता, अन्न सेवन करू नये. त्याचे योग्य परीक्षण करून सेवन करावे. कारण देह हा अन्नाच्या योगानेच निर्माण झाला आहे.

सरला - *मनुष्य ज्या अन्नाचे सेवन करतो त्याच्या गुणधर्मांचे त्याने पूर्ण ज्ञान करून घ्यावे, आणि जे अन्न शरीरास व मनोवृत्तीस हितकर असेल ते प्रसन्न चित्ताने सेवन करावे. याच अध्यायातील पहिल्या श्लोकावरील उपनिषदांमधील व भगवद्गीतेतील वचनाचे विवरण पाहा.*

(१६) अन्नमशितं त्रेधा विधीयते।
तस्य यः स्थविष्ठः धातुः तत्पुरीषं भवति।
यो मध्यमस्तन्मांसं योऽणिष्ठस्तन्मनः। *(छान्दोग्योपनिषद्)*

अर्थ - सेवन केलेल्या अन्नाची तीन प्रकारे विभागणी होते. (१) त्यातील जो स्थूल (पचन होण्यास कठीण) भाग असतो तो विष्ठारूप होतो. (२) जो (रसादी) मध्यम भाग, त्याचे रक्त, मज्जा, मांस इत्यादिकांनी युक्त असे शरीर बनते; आणि (३) जो सूक्ष्म भाग असतो त्यापासून मन बनते.

सरला - अन्नाचे (१) सात्त्विक, राजस आणि तामस असे तीन प्रकार पूर्वी उल्लेखिलेले आहेत. त्या प्रकारांस अनुसरून मनुष्य सात्त्विक, राजस अगर तामस मनोवृत्तीचा बनतो. सात्त्विक पुरुषास श्रेष्ठता प्राप्त होते. 'राजस' पुरुष मध्यम प्रतीचा असतो आणि तामसी मनुष्याचा अधःपात होतो.

पाहा - ऊर्ध्वं गच्छन्ति स्वत्त्वस्थाः मध्ये तिष्ठन्ति राजसाः । जघन्यगुणवृत्तिस्था अधो गच्छन्ति तामसाः ॥ (गीता १४-१८)

(१७) **आचारः कुलमाख्याति वपुराख्याति भोजनम् ।**
वचनं श्रुतमाख्याति स्नेहमाख्याति लोचनम् ॥ (शिवपुराण)

अर्थ - मनुष्याच्या आचरणावरून त्याचे कुल-शील प्रकट होते; शरीरसौष्ठवावरून त्याच्या आहाराची कल्पना येते. भाषणाच्या पद्धतीवरून त्यांची विद्वता समजते आणि त्याच्या इतरांकडे पाहण्याच्या पद्धतीवरून त्याच्या मनातील प्रेम-भावना दृष्टोत्पत्तीस येते.
सरला - 'वपुः संहननम्' म्हणजे शरीरसौष्ठव. ते असे असावे - 'तत्र समसुविभक्तास्थि सुबद्धसन्धि सुनिविष्टमांसशोणितं सुसंहतं शरीरम्, इति उच्यते ।' (चरक) बळकट हाडे; मजबूत सांधे आणि योग्य प्रमाणात मांस आणि रक्त असणारे शरीर 'सुसंहत' होय. असे 'सुसंहत' शरीर असण्याकरिता आहारदेखील सात्त्विक, स्निग्ध व हृद्य आणि सर्व प्रकारे संतुलित (Balanced) असणे अवश्य आहे. कारणपरत्वे एखादे वेळी आहारात असंतुलन झाले तरी शरीरास अपाय होत नाही. 'वपुराख्यति भोजनम्' याचा 'शरीराच्या प्रमाणावरून भोजनाच्या प्रमाणाची कल्पना करता येते' हा प्राकृत अर्थ येथे अभिप्रेत नाही, हे ध्यानात ठेवावे.

(१८) **दीपो भक्षयति ध्वान्तं कज्जलं च प्रसूयते ।**
यदन्नं भक्षयेन्नित्यं जायते तादृशी प्रजा ॥ (वृद्धचाणक्य)

अर्थ - दिवा अंधार भक्षण करतो आणि काजळी निर्माण करतो. (यावरून) मनुष्य ज्या प्रकारचे अन्न नेहमी भक्षण करतो, तशाच प्रकारची त्याची अपत्ये जन्मास येतात.
सरला - दररोज भक्षण केलेल्या अन्नातील विभिन्न रसांमुळे पुरुषांच्या शरीरात पुंबीजे म्हणजेच शुक्रजंतू आणि स्त्रियांच्या शरीरात आर्तव म्हणजेच स्त्रीबीजे निर्माण होतात, व त्यांच्या संयोगामुळे अपत्य-प्राप्ती होते. म्हणून मातापित्यांनी सेवन केलेल्या अन्नाच्या सात्त्विक, राजस, तामस या प्रकारांमुळे अपत्यांमध्येही ते गुण संक्रान्त होतात.

(१९) **आहारशुद्धौ सत्त्वशुद्धिः ।** (छान्दोग्योपनिषद्)

अर्थ - भक्षण केलेले अन्न शुद्ध असल्यास अन्तःकरणही शुद्ध होते.

(२०) **सर्वेषामेव शौचानामन्नशौचं विशिष्यते ।** (बृहस्पति)

अर्थ - सर्व प्रकारच्या शुद्धतेमध्ये अन्नाची शुद्धता सर्वश्रेष्ठ मानली आहे.
सरला - वर वर्णन केल्याप्रमाणे शरीर, मन व प्रजा अन्नामुळेच उत्पन्न होत असल्याने ते शुद्ध असणे आवश्यक आहे. पूर्वी असे शुद्ध अन्नाचे घटक पदार्थ सर्वत्र मिळत असत; पण अलीकडे समाजाच्या होत असणाऱ्या सर्वांगीण प्रगतीमुळे आणि खाद्य पदार्थांत होणाऱ्या भेसळीने असे शुद्ध पदार्थ मिळणे दिवसेंदिवस कठीण होत चालले आहे. तरी पण शरीर, मन आणि प्रजा यांस शुद्ध व निरोगी ठेवू इच्छिणाऱ्यांनी कमी-अधिक द्रव्य खर्च करून ते मिळविण्याचा प्रयत्न करणे जरूर आहे. असे केल्यानेच औषधे व वैद्य-डॉक्टर यांच्यापासून दूर राहता येईल. अन्नाच्या शुद्धतेस अग्रस्थान देऊन इतर सुखोपभोगास गौण स्थान देणे योग्य होय.

(२१) **पृथिव्यां त्रीणि रत्नानि जलमन्नं सुभाषितम् ।**
मूढैः पाषाणखण्डेषु रत्नसंज्ञा विधीयते ॥ (वृद्धचाणक्य)

अर्थ - जगामध्ये (खरोखरी) तीनच रत्ने आहेत. ती म्हणजे (१) पाणी (२) अन्न आणि (३) सुभाषित. (पण) अज्ञानी लोकांनी दगडाच्या तुकड्यांना 'रत्न' अशी संज्ञा दिली आहे.
सरला - शरीर-स्वास्थ्याकरिता अन्न आणि पाणी अत्यावश्यक म्हणून ती रत्ने. मनःस्वास्थ्याकरिता सद्विचारांची जरुरी. ते सद्विचार सुभाषिताने मिळतात. शरीरस्वास्थ्य व मनःस्वास्थ्य मनुष्याच्या सुखी जीवनास अत्यंत उपयुक्त असतात; म्हणून त्यास 'रत्ने' असे म्हटले आहे. प्रत्येक वस्तुसमूहामध्ये जी वस्तू अत्यंत उत्कृष्ट असते, तिला 'रत्न' असे मल्लिनाथाने म्हटले आहे. पाहा-

जातौ जातौ यदुत्कृष्टं तद्रत्नमिति कथ्यते । आणि असे 'रत्न' जेथून प्राप्त होईल तेथून ते निःशंकपणे स्वीकारावे, असे शास्त्राने सांगितले आहे. पाहा -

'विषादप्यमृतं ग्राह्यम् अमेध्यादपि कांचनम् ।
नीचादप्युत्तमा विद्या स्त्रीरत्नं दुष्कुलादपि ॥ (सुभाषित)

अर्थ - विषामधून देखील अमृतासारखा गुण असेल तर तो घ्यावा. अपवित्र ठिकाणी सोने पडले असले तरी तेही घ्यावे. क्षुद्र मनुष्यापासून देखील उत्कृष्ट ज्ञान मिळत असेल तर ते घ्यावे, आणि हलक्या कुळातील सर्वगुणसंपन्न स्त्री असेल तर तिचाही निःशंकपणे स्वीकार करावा.

इति श्रीभास्करशर्मणा गोविन्दात्मजेन विरचितायां वैद्यकरहस्यदीपिकायां लक्ष्मणशर्मणा विरचितया 'सरला'-ख्यया व्याख्यया समेतः अन्नविज्ञानीयं नाम एकादशोऽध्यायः ।

विविधाशितपीतविज्ञानीयम् ।

अथातो विविधाशितपीतविज्ञानीयमध्यायं व्याख्यास्यामः । इति ह स्माहुर्मनीषिणः प्राच्याः।
अर्थ - आता निरनिराळे खाद्य व पेय पदार्थ यांची माहिती सांगणाऱ्या अध्यायाने विवरण करणार आहोत.

पूर्वीच्या विद्वान पंडितांनी असे म्हटले आहे की -

(१) को हि तुलामधिरोहति शुचिना दुग्धेन सहजमधुरेण ।
तप्तं विकृतं मथितं तथापि यत्स्नेहमुद्गिरति ।। *(शार्ङ्गधरपद्धति)*

अर्थ - (जे दूध) तापविले तरी, विरजले तरी, घुसळले तरी त्यातून लोणी, तूप असे स्निग्ध पदार्थ उत्पन्न होतात, अशा पवित्र आणि स्वभावतःच गोड अशा दुधाची कोण बरोबरी करू शकेल ?
सरला - *या श्लोकात दुधाचे महत्त्व सांगितले आहे. सज्जन मनुष्यास इतरांनी कितीही पीडा दिली तरी तो नेहमीच त्याच्या परोपकारवृत्तीत कधीही बदल करीत नाही.*

(२) नो चेद् गवां यदि पयः पृथ्वीतलेऽस्मिन्
संवर्धनं न च भवेद्विधिसन्ततीनाम् ।
यो जायते विधिवशेन तु सोऽपि रूक्षो
निर्वीर्यशक्तिरहितोऽतिकृशः कुरूपः ।।

अर्थ - या पृथ्वीतलावर जर गाईचे दूध नसते तर ब्रह्मदेवाने निर्माण केलेल्या मानवाचे योग्य प्रकारे संवर्धन झाले नसते. दुर्दैवाने जो गाईच्या दुधाशिवाय जन्मास येईल तो निस्तेज, अशक्त, अतिशय रोडका आणि कुरूप होईल.
सरला - *या श्लोकात गाईच्या दुधाचे, मनुष्याच्या जन्मापूर्वीपासून आणि जन्मानंतर देखील असणारे महत्त्व वर्णन केले आहे. प्राण्याचे शरीर गर्भावस्थेमध्येच निर्माण होते. त्या अवस्थेत व तसेच जन्मानंतर देखील त्यास पौष्टिक खाद्य मिळणे आवश्यक असते. सर्व पौष्टिक पदार्थांमध्ये गाईचे दूध सर्वोत्तम होय. यासाठी प्रत्येक गरोदर स्त्रीस योग्य प्रमाणात गाईचे दूध मिळणे आवश्यक आहे. तसेच जन्मानंतरही मातेच्या दुधाच्या अभावी अगर त्याच्याबरोबर बालकास गाईचे दूध योग्य प्रमाणात दिल्यास बालक सतेज, सामर्थ्यवान आणि शरीराने सुदृढ होईल.*

(३) अमृतं वै गवां क्षीरमित्याह त्रिदशाधिपः ।
तस्मात् ददाति यो धेनुममृतं स प्रयच्छति ।।

अर्थ - गाईचे दूध म्हणजे अमृतच, असे इंद्राने म्हटले आहे. म्हणून जो 'गोप्रदान' करतो त्यास प्रत्यक्ष अमृताचेच दान केल्याचे पुण्य मिळते.
सरला - *'क्षीराणामपि गव्यं तु जीवनीयं रसायनम् ।' (अष्टांगसंग्रह). गाईचे धारोष्ण दूध अमृताप्रमाणे असते, असे पूर्वीच नवव्या अध्यायाच्या १९ व्या श्लोकात सांगितले आहे.*

(४) अमरत्वं यथा स्वर्गे देवानाममृताद् भवेत् ।
तक्राद् भूमौ तथा नृणाममरत्वं हि जायते ।। *(क्षेमकुतूहल)*

अर्थ - ज्याप्रमाणे अमृतामुळे स्वर्गात देवांना अमरत्व प्राप्त झाले आहे, त्याप्रमाणे मृत्युलोकामध्ये ताक पिण्यामुळे मानव अमर-दीर्घायुषी होतात.
सरला - *दुधाप्रमाणे ताकही आरोग्यास अतिशय उपकारक आहे. दुधामध्ये शरीरपोषणास आवश्यक अशी सर्व जीवनसत्त्वे असतात; पण त्यात स्निग्धांश अधिक असल्यामुळे ते पचनास काहीसे जड असते. ताकातील लोणी काढल्यामुळे तो स्निग्धांश कमी होतो; पण इतर जीवनसत्त्वे तशीच असतात; त्यामुळे ते पचनास हलके होते. पचनाचे विकार असणाऱ्या रुग्णास वैद्य अनेक वेळा ताकावर राहण्यास सांगतात ते यासाठीच. शेतकरी देखील आजारी असणाऱ्या वासरास ताक पाजतात; त्यामुळे ती बरी होतात.*

(५) अमृतं दुर्लभं नृणां देवानामुदकं तथा ।
पितॄणां दुर्लभः पुत्रः तक्रं शक्रस्य दुलर्भम् ।।

अर्थ - मनुष्यांना अमृत मिळणे कठीण आहे, त्याप्रमाणे देवांना पाणी मिळणे कठीण आहे. (धनाढ्य) मातापित्यांना पुत्रप्राप्ती दुर्लभ असते. (त्याप्रमाणे स्वर्गात) इंद्राला ताक मिळणे कठीण असते.
सरला - *स्वर्गात ज्या वस्तूंची प्राप्ती सुलभ, त्या गोष्टी पृथ्वीवर दुर्लभ; आणि ज्या पृथ्वीवर सहज मिळतात, त्या स्वर्गात मिळणे अशक्य. आरोग्यदायक ताक हे जगात सहज प्राप्त होते पण ते देवांना मिळत नाही. ताक हे अमृतापेक्षाही श्रेष्ठ आहे, असा भावार्थ.*

(६) कैलासे यदि तक्रमस्ति गिरिशः किं नीलकण्ठो भवेत् ।
वैकुण्ठे यदि कृष्णतामनुभवेत् अद्यापि किं केशवः ।।
इन्द्रो दुर्भगतां क्षयं द्विजपतिः लम्बोदरत्वं गणः ।
कुष्ठित्वं च कुबेरको दहनतामग्निश्च किं विन्दति ।।

अर्थ - कैलास पर्वतावर जर ताक असते तर (विष प्राशन केल्यानंतर) शंकराचा कंठ निळा का झाला असता ? वैकुंठात (विष्णुलोकात जर ताक असते) तर कृष्ण-विष्णू काळ्या रंगाचा का राहिला असता ? (स्वर्गात जर ताक असते तर) इंद्राच्या शरीरास क्षते का राहिली असती, चंद्रास क्षयरोग का झाला असता, गणपतीचे पोट इतके मोठे का राहिले असते, कुबेरास कुष्ठरोग का झाला असता, आणि अग्नी तरी इतका दाहक का झाला असता?

सरला - वर सांगितल्याप्रमाणे सर्व देवतांना निरनिराळ्या व्याधी झाल्या आहेत; परंतु त्या सर्वांवर एकच रामबाण उपाय आहे. तो म्हणजे ताक. ताकामुळे सर्व रोगांचा परिहार होतो. ताक हे पृथ्वीवरील अमृत आहे. रोजच्या आहारात योग्य प्रमाणात ताकाचा उपयोग करणे आरोग्यास हितकारक आहे, हे येथे सांगावयाचे आहे. पुढील सुभाषित पाहा -

भोजनान्ते च किं पेयम् ? तक्रम् । जयन्तः कस्य वै सुतः ? शक्रस्य । कथं विष्णुपदं प्रोक्तम् ? दुर्लभम् । तक्रं शक्रस्य दुर्लभम् ॥

श्लोकाचा अर्थ सोपा आहे.

(७) घृतेन जुहुयादग्निं घृतेन स्वस्ति वाचयेत् ।
घृतं दद्यात् घृतं प्राशेत् गवां पुष्टिं समश्नुते ॥

अर्थ - गाईच्या तुपाने अग्नीत आहुती अर्पण कराव्यात, त्याच्या योगाने शुभ कार्ये पार पाडावीत, तुपाचे दान करावे, तूप भक्षण करावे, म्हणजे त्यामुळे आध्यात्मिक, शारीरिक व मानसिक सामर्थ्य प्राप्त होते.

सरला - अश् (५ आत्म.) व्यापणे, अश् (९ परस्मै.) खाणे. येथे प्राशेत हे रूप प्राश्नीयात् या अर्थाने उपयोजिले आहे. हे 'आर्षः' रूप समजावे.

(८) आयुर्घृतं नदी पुण्यं भयं चोरः सुखं प्रिया ।
वैरं द्यूतं गुरुर्ज्ञानं श्रेयो ब्राह्मणपूजनम् ॥ *(रुद्रालंकारटीका)*

अर्थ - तूप हे मूर्तिमंत आयुष्य आहे. नदीमध्ये स्नान करणे हे पुण्य आहे. चोर म्हणजे प्रत्यक्ष भयच. प्रिय पत्नी म्हणजेच सुख होय. गुरुजी म्हणजेच ज्ञान. द्यूत-जुगार खेळणे हाच आपला शत्रू आणि ब्राह्मणाचा आदरसत्कार करणे, हाच खरा मोक्ष होय.

(९) अमृतं नाम यत् सन्तो मन्त्रजिह्वेषु जुह्वति ।
शोभैव मन्दरक्षुब्धक्षुभिताम्भोधिवर्णना ॥ *(शिशुपालवध)*

अर्थ - विद्वान् लोक अग्नीमध्ये मंत्रपूर्वक जी (गाईच्या तुपाची) आहुती देतात तेच (खरे) अमृत.

(देव-दानवांनी) मंदार पर्वताची रवी करून, क्षीरसमुद्र घुसळून अमृत निर्माण केलेली गोष्ट केवळ शोभादायक कविकल्पना आहे.

सरला - 'मंत्रजिह्व', 'सप्तजिह्व', 'सुजिह्व' ही सर्व अग्नीची नावे आहेत. तसेच यज्ञात आहुती देऊन उरलेले जे गाईचे तूप तेच मृत्युलोकातील अमृत आहे. असा या श्लोकाचा भावार्थ आहे.

(१०) श्रेयः पुष्पफलं वृक्षात् दध्नः श्रेयो घृतं स्मृतम् ।
श्रेयस्तैलं च पिण्याकात् श्रेयान् धर्मस्तु मानुषात् ॥ *(पञ्चतन्त्र)*

अर्थ - वृक्षापेक्षा त्याची फुले व फळे श्रेष्ठ असतात. दह्यापेक्षा तूप अधिक चांगले असते. पेंडीपेक्षा तेल अधिक उपयुक्त असते आणि मनुष्यापेक्षा धर्म मोठा असतो.

सरला - 'पिण्याकः' = तीळ, करडी, भुईमूग, सूर्यफूल, नारळ इत्यादिकांच्या बीजांमधून घाण्याने तेल काढून घेतल्यावर उरलेला घन भाग. त्याला मराठीत 'पेंड' असे म्हणतात. तेल काढून घेतल्यावर त्यात स्निग्धता नसते; म्हणून शरीरपोषणाच्या दृष्टीने ती निकृष्ट होय. तशाच प्रकारे दुधातील स्निग्धांश काढून घेतल्यावर त्याची शरीरपोषणाची शक्ती मर्यादित होते. अशा दुधास 'स्किम्ड, सेपरेटेड किंवा टोन्ड' दूध असे म्हणतात. या दुधात स्निग्धतेशिवाय इतर सर्व पोषक द्रव्ये असतात म्हणून आजारी माणसास ते उपयुक्त असते.

तेल-तुपातील ही स्निग्धता (fat) पिष्टमय पदार्थांपेक्षा आणि मांसजन्य पदार्थांपेक्षा शरीरास दुप्पट उष्णता देते; त्यामुळे मर्यादित प्रमाणात सेवन केले तरी देखील मेंदूस आवश्यक त्या जीवनसत्त्वांचा पुरवठा होतो व त्याचे कार्य सुरळीत चालते. वैद्यकशास्त्राच्या दृष्टीने तूप सर्वश्रेष्ठ होय. पाहा - सर्पिस्तैलं वसा मज्जा सर्वस्नेहोत्तमा मताः । तेषु चैवोत्तमं सर्पिः । (चरक). आज मात्र अशा प्रकारचे शुद्ध तूप पुरेशा प्रमाणात मिळत नाही, हे दुर्दैव आहे. अशाच अर्थाचा पुढील अध्यायातील ९ वा श्लोक पाहा.

(११) यत्र नास्ति दधिमन्थनघोषो यत्र नो लघुलघूनि शिशूनि ।
यत्र नास्ति गुरुगौरवपूजा तानि किं बत गृहाणि वनानि ॥

अर्थ - ज्या घरात दही घुसळण्याचा आवाज घुमत नाही, जेथे लहानलहान मुले नाहीत, ज्या घरात गुरुजनांस मान दिला जात नाही, ती घरे कसली ? अरण्येच ती.

सरला - या श्लोकातील 'दधिमन्थनघोष' या शब्दाने दूध, दही, ताक, लोणी व तूप इत्यादिकांचा निर्देश केला आहे. लहान मुले ही ज्याप्रमाणे घराची शोभा आहे - 'गृहरत्नानि बालकाः' त्याप्रमाणे त्या मुलांकरिता दूधदुभते घरात भरपूर असावे. शाकाहार अधिक पौष्टिक व रुचिकर होण्याकरिता त्यात वरील पदार्थ मिसळावे लागतात. 'विना गोरसं को रसो भोजनानाम्' दूध, दही, ***तूप इत्यादिकांविना जेवणास कसली रुची !***

येथून पुढे निरनिराळ्या रसांचे महत्त्व वर्णन केले आहे.

(१२) भारतं चेक्षुदण्डं च कलानाथं च वर्णय ।
कालिदासः कविर्ब्रूते प्रतिपर्वरसावहम् ।। (भोजप्रबन्ध)

अर्थ - (भोजराजाने कालिदासाला) महाभारत, उसाचे कांडे आणि चंद्र यांचे (एका शब्दात) वर्णन कर, (असे म्हटले.) तेव्हा महाकवी कालिदास म्हणाला, 'प्रतिपर्वरसावहम्'. महाभारत, ऊस आणि चंद्र या तीन गोष्टी प्रत्येक पर्वात अधिकाधिक माधुर्य निर्माण करतात.

सरला - 'पर्वन्' याचे संदर्भानुसार तीन अर्थ आहेत.

(१) महाभारताचे 'पर्व' = एक विभाग, अध्याय, सर्ग इत्यादी.

(२) उसाचे 'पर्व' = उसाचे पेरे, दोन सांध्यांमधील भाग.

(३) चंद्राचे 'पर्व' = पौर्णिमा, प्रतिपदा इत्यादी तिथी.

महाभारत प्रत्येक पर्वामध्ये, ऊस प्रत्येक पेरात आणि चंद्र प्रत्येक तिथीमध्ये अधिकाधिक रसाळ, मधुर आणि आकर्षक होतात.

(१३) इक्षोरग्रात् क्रमशः पर्वणि पर्वणि यथा रसविशेषः ।
तद्वत् सज्जनमैत्री विपरीतानां तु विपरीता ।।

अर्थ - ज्याप्रमाणे उसाच्या टोकापासून खालच्या भागाकडे प्रत्येक पेरात क्रमाक्रमाने अधिक गोडी असते, त्याप्रमाणे सज्जनांची मैत्री (क्रमाक्रमाने वृद्धिंगत) होत जाते. याच्या विरुद्ध दुर्जनांची मैत्री (क्रमाक्रमाने) कमी होत जाते. (उसाच्या टोकाकडील पेरांतील रस कमी गोड असतो व तो मुळाकडील पेरांमध्ये अधिक गोड होत जातो. ऊस गोड झाला म्हणून मुळासह खाऊ नये; म्हणजे कोणत्याहि गोष्टीची अत्यंत हाव धरू नये.)

(१४) कान्तोऽसि नित्यमधुरोऽसि रसाकुलोऽसि ।
किं चासि पञ्चशरकार्मुकमद्वितीयम् ।।
इक्षो तवास्ति सकलं परमेकमूनम् ।
यत्सेवितो भजसि नीरसतां क्रमेण ।। (भोजप्रबन्ध)

अर्थ - हे उसा, तू दिसण्यात चमकदार आहेस, नेहमी गोड असतोस; रसाने भरलेला असतोस, (इतकेच नव्हे तर) तू मदनाचा अत्यंत श्रेष्ठ असा बाणही आहेस. (थोडक्यात म्हणजे) तुझ्यात सर्व उत्तमोत्तम गुण आहेत. पण जसा जसा तुला चोखावा, तसतसा तू क्रमाक्रमाने रसहीन होतोस, हा तुझा सर्वांत मोठा दोष आहे.

सरला - *ही एक उत्कृष्ट अन्योक्ती आहे. ती गोष्ट अशी. भोजराजाच्या दरबारात 'मयूर'*

नावाचा कवी होता. अतिपरिचयामुळे एकदा राजाने त्याचा अपमान केला, ही गोष्ट कवीच्या मनात डाचत होती. नंतर एकदा राजा व कवी मयूर एकत्र बसले असता माळ्याने एक ऊस आणून त्यांच्यापुढे ठेवला. तेव्हा उसाचे वर्णन करण्याचे निमित्त करून अन्योक्तिरूपाने राजाला त्याने केलेल्या अपमानाची जाणीव करून दिली. कवीच्या या विद्वत्तेने राजा संतुष्ट झाला व त्याने मयूर कवीचा सन्मान केला. 'राजा कविहृदयं ज्ञात्वा मयूरं सम्मानितवान् ।'

उसाच्या दृष्टीने श्लोकाचा अर्थ वर दिला आहेच. राजाच्या दृष्टीने तो असा -

(१) पञ्चशर = मदन. मदनाचे पाच पुष्पबाण असे आहेत. 'अरविन्दमशोकं च चूतं च नवमल्लिका। नीलोत्पलं च पञ्चैते पञ्चबाणस्य सायकाः ॥ तसेच त्याचे 'वृक्षबाण' व 'गुणबाण'ही प्रत्येकी पाच आहेत. वरील श्लोकातील 'इक्षु' हे बाण सोडण्याचे धनुष्य आहे. पाच गुणबाणांमध्ये 'सौन्दर्य' हा 'गुणबाण' आहे. राजा भोज अतिशय देखणा होता; म्हणून त्यास 'पञ्चबाण' म्हटले आहे.

(२) सेवित -(ऊस चोखून खाल्ल्यानंतर) राजाची सेवा केल्यानंतर. ऊस जसजसा चोखावा तसतशी त्यातील गोडी कमी होत जाते. हे उसास भूषणच आहे; पण राजाच्या अधिक सान्निध्यात आल्यावर राजाने सेवा करणाऱ्या व्यक्तीचा अपमान करणे योग्य नव्हे, असा भावार्थ.

उसाचा रस पिण्यापेक्षा तो ऊस चावून चोखून खाणे आरोग्याच्या दृष्टीने अतिशय हितावह असते. कारण (१) तो चावताना दात व हिरड्या मजबूत होतात व तोंड स्वच्छ होते. (२) रस थोडा थोडा जठरात जातो, त्या वेळी त्यात पुष्कळशी लाळ मिसळते; त्यामुळे तो पचनास हलका होतो. (३) बराच वेळ गोड खावयास मिळाल्यामुळे मनास संतोष होतो. यंत्राने काढलेला रस पिण्यामुळे वरीलपैकी कोणताही लाभ होत नाही. म्हणून शक्यतोवर उसाचा रस पिऊ नये. पाहा - 'दन्तनिर्ष्पीड्य साक्षादमृतमयरसं भक्षयेदिक्षुदण्डम् ।' (धन्वंतरि निघण्टु)

(१५) संचिन्त्य संचिन्त्य जगत् समस्तं त्रयः पदार्था हृदयं प्रविष्टाः ।
इक्षोर्विकारा मतयः कवीनां मुग्धाङ्गनापाङ्गतरंगितानि ।। (भोजप्रबन्ध)

अर्थ - संपूर्ण जगताचा वारंवार विचार केल्यानंतर केवळ तीन पदार्थ मनात ठसतात ते म्हणजे (१) उसापासून बनलेले (रस, गूळ, साखर आणि त्यांपासून बनविलेली मिष्टान्ने वगैरे), (२) कवींचे (काव्यरूपाने प्रकट झालेले सुंदर) विचार, व (३) तरुण स्त्रियांचे मोहक व चंचल नेत्रकटाक्ष.

(१६) इतरवृक्षफलं फलमेव तत् नृप रसालफलं त्वमृतं मतम् ।
यदि तदीयरसः सितया युतः सघृतपोलिकयास्य न चोपमा ।।
(शिवकाव्य)

अर्थ - हे राजा, इतर वृक्षांच्या फळांना केवळ 'फळ' असे म्हणतात; पण आम्रफळ (आंबा) मूर्तिमंत अमृतच आहे. जर खडीसाखर घातलेला त्याचा रस (भरपूर) तूप लावलेल्या पोळीबरोबर खावयास मिळाला तर त्यास अन्य कशाचीही उपमा देता येणार नाही, इतका तो स्वादिष्ट व शरीरपोषणास अत्युत्कृष्ट असतो.

सरला - गहू, खडीसाखर, तूप आणि आंब्याचा रस हे सर्व पदार्थ त्यातील आरोग्यास उपयुक्त जीवनसत्त्वामुळे शरीराच्या वाढीस व सामर्थ्यास पोषक आहेत.

(१७) ख्यातः सर्वरसानां हि लवणो रस उत्तमः ।
गृहीतं च विना तेन व्यंजनं गोमयायते ॥ *(हितोपदेश)*

अर्थ - सर्व रसांमध्ये लवण (मीठ) रस हा सर्वोत्तम व रुचिकारक मानला आहे; कारण त्याच्याशिवाय बनविलेले तोंडी लावण्याचे पदार्थ गोमयाप्रमाणे बेचव लागतात.

सरला - दैनंदिन भोजनामध्ये सहा रस प्रमुख आहेत. त्यांचे योग्य प्रमाणात सेवन केल्यास शरीर बलवान होते. त्यात लवण रस महत्त्वाचा आहे. षाहा-षड्रसा बलदा योग्यप्रमाणेन हि सेविताः । अम्लस्तिक्तः कषायश्च मधुरो लवणः कटुः ॥

व्यंजनम् = तोंडी लावणी. भाजी, आमटी, सार, कोशिंबिरी इत्यादी पदार्थांना 'व्यंजन' म्हणतात. या पदार्थांत मीठ नसेल तर त्यास काहीही चव नसते. 'व्यंजन शाकसूपादि मिष्टान्नं तेमनं स्मृतम ।'

(१८) अस्मात् शास्त्रवरात् बोधा जायन्ते ये विचारितात् ।
लवणैर्व्यंजनानीव भान्ति शास्त्रान्तराणि तैः ॥ *(योगवासिष्ठ)*

अर्थ - ज्याप्रमाणे मीठ घातल्यामुळे वर सांगितलेली 'व्यंजने' रुचिकर होतात, त्याप्रमाणे या (योगवासिष्ठ) नावाच्या शास्त्राच्या अध्ययनाने जे ज्ञान होते, त्यामुळे इतर शास्त्रांचे अध्ययन करणे सोपे व हृदयंगम होते.

सरला - इतर शास्त्रांचे सम्यक् ज्ञान होण्यासाठी जसे योगवासिष्ठाचे अध्ययन आवश्यक आहे, तसे सर्व खाद्यपदार्थांस रुची येण्यास मीठ आवश्यक आहे.

(१९) मुद्गदाली गदव्याली कवीन्द्र वितुषा कथम् ।
भक्तवल्लभसंयोगे जाता विगतकञ्चुकी ॥ *(भोजप्रबन्ध)*

अर्थ - (एकदा भोजराजाने कालिदासास विचारले) हे कविश्रेष्ठा, सर्व रोगांस नागिणी (प्रमाणे नाशकारक) असणारी ही मुगाची डाळ, हिचे वरील टरफल का बरे निघून गेले ? (त्यावर कालिदासाने उत्तर दिले, महाराज,) ज्याप्रमाणे पतीबरोबर एकांतात असताना स्त्री आपली

वस्त्रे दूर करते, विवस्त्र होते, त्याप्रमाणे ही मुगाची डाळ (खिचडीत) तांदूळरूपी आपल्या पतीच्या सान्निध्यात आल्यामुळे तिने आपल्या अंगावरील वस्त्र दूर केले आहे.

सरला - रुग्णास मूग हे एक हितकारक धान्य आहे. त्याची डाळ (सालीसहित) सर्व डाळींमध्ये श्रेष्ठ आहे. त्या डाळीचे सार किंवा कढण सर्व डाळींच्या सारापेक्षा रोग्यास पथ्यकारक असते; म्हणून आजारी माणसास पचनास हलके अन्न म्हणून मुगाच्या डाळीची खिचडी अगर सार खाण्यास देतात. एकदा भोजराजा आजारी असता त्यास पथ्याहार म्हणून अशी खिचडी देण्यात आली, त्या वेळी राजा व कालिदास या दोघांमध्ये झालेला संवाद या श्लोकात उद्धृत केला आहे. 'गदव्याली' सर्व रोगांचा नागिणीप्रमाणे नाश करणारी. मुगाच्या डाळीमुळे सर्व रोगांचा नाश होतो; म्हणून तिला 'गदव्याली' म्हटले आहे. श्लोकाची पहिली ओळ हा राजाचा प्रश्न व दुसरी ओळ कालिदासाचे उत्तर आहे.

(२०) नवं वस्त्रं नवं छत्रं नव्या स्त्री नूतनं गृहम् ।
सर्वं तु नूतनं शस्तं सेवकान्ने पुरातने ॥

अर्थ - नवीन वस्त्र, नवीन छत्री, तरुण नवविवाहित स्त्री, नवीन घर या सर्व गोष्टी नवीन असतात तोपर्यंत प्रशंसनीय असतात. पण जुना (अनुभवी) सेवक आणि जुने धान्य या दोन गोष्टी जुन्याच हितकारक असतात.

सरला - 'अन्न' या शब्दाचा अर्थ 'शिजविलेले अन्न' असा नसून 'अन्न-धान्ये' असा आहे. जुने अन्नधान्य म्हणजे तांदूळ, गहू, इत्यादी धान्ये विकार निर्माण करीत नाही. म्हणून आपण नेहमी जुने तांदूळ विकत घेतो किंवा नवे तांदूळ विकत घेऊन ते पुढील वर्षी उपयोगात आणतो. वैद्यकशास्त्राच्या दृष्टीने तीन वर्षांचा जुना गूळ अधिक औषधी असतो.

(२१) अभ्रच्छाया खलप्रीतिः सिद्धमन्नं च योषितः ।
किंचित्कालोपभोग्यानि यौवनानि धनानि च ॥ *(हितोपदेश)*

अर्थ - मेघांची सावली (अस्थिर असते म्हणून), दुष्टांची मैत्री (त्यांच्या दुष्ट स्वभावामुळे), शिजविलेले अन्न (लौकर दूषित होते म्हणून), तसेच स्त्री, तारुण्य व धन (यांचे दीर्घकाल सेवन केल्याने शरीरस्वास्थ्य बिघडते म्हणून) यांचा उपभोग मर्यादित प्रमाणात घेणे योग्य होय.

सरला - शिजविलेले अन्न गरम असेतोपर्यंत सेवन करावे. अधिक काळ राहिल्यास ते बेचव होते व कदाचित दूषितही होते.

(२२) पक्वान्नमिव राजेन्द्र सर्वसाधारणाः स्त्रियाः ।
प्रत्यक्षे च परोक्षे च रक्षितव्याः प्रयत्नतः ॥ *(सुभाषितावलि)*

अर्थ - हे राजश्रेष्ठा, शिजविलेल्या अन्नाप्रमाणे प्रत्यक्ष अगर अप्रत्यक्ष रीतीने प्रयत्नपूर्वक सर्वसामान्य स्त्रियांचे रक्षण करणे योग्य होय.

सरला - *भोजनाचे वेळी समोर ठेवलेले आणि भोजनानंतर उरलेले अन्न यांचे माशा, धूळ इत्यादिकांपासून रक्षण केले पाहिजे. त्याप्रमाणे स्त्रियांचेही रक्षण करणे हे राजाचे कर्तव्य आहे.*

(२३) **अन्नाद्दशगुणं पिष्टं पिष्टाद्दशगुणं पयः ।**
पयसोऽष्टगुणं मांसं मांसाद्दशगुणं घृतम् ।। *(वृद्धचाणक्य)*

अर्थ - तांदूळ इत्यादी धान्यापेक्षा गव्हाच्या कणकेत दसपट पौष्टिकता असते. कणकेपेक्षा दूध दसपट पुष्टिकारक असते. दुधापेक्षा आठपट मांस आणि मांसापेक्षा दसपट तूप पुष्टिसदायक असते.

सरला - *पौष्टिकतेच्या दृष्टीने विचार केल्यास तूप सर्वांत पौष्टिक अन्न होय, असा भावार्थ.*

(२४) **शाकेन रोगा वर्धन्ते पयसा वर्धते तनुः ।**
घृतेन वर्धते वीर्यं मांसान्मासं प्रवर्धते ।। *(वृद्धचाणक्य)*

अर्थ - पालेभाज्यांमुळे रोग वाढतात, दुधाने शरीर वाढते, तुपाने सामर्थ्य वाढते आणि मांस खाण्याने मांस वाढते.

सरला - *पालेभाज्या ताज्या असाव्यात. त्या लौकर सडतात व त्यात रोगजंतू निर्माण होतात. तसेच त्यांना मलमूत्रयुक्त खताचे पाणी दिल्याने त्यांच्यापासून अतिसार, कृमी इत्यादी रोगजंतूंचा फैलाव होतो. म्हणून ताज्या भाज्या स्वच्छ धुऊन व पूर्णपणे शिजवून खाव्यात. म्हणजे त्या आरोग्यकारक व हितावह होतील. तसेच ज्यास लठ्ठ होण्याची इच्छा असेल त्याने मांस भक्षण करावे. पाहा 'न हि मांससमं किञ्चित् अन्यत् देहबृहत्त्वकृत्' (वाग्भट). मांसभक्षणाविषयी पूर्वी ८ व्या अध्यायातील ८ व्या श्लोकामध्ये विवरण केले आहे, ते पाहावे.*

(२५) **प्राणस्यान्नमिदं सर्वं प्रजापतिरकल्पयत् ।**
स्थावरं जंगमं चैव सर्वं प्राणस्य भोजनम् ।। *(मनुस्मृति ५-२८)*

अर्थ - ब्रह्मदेवाने हे सर्व जग प्राणिमात्रांच्या उपजीविकेकरिता निर्माण केले आहे; म्हणून सर्व सजीव व निर्जीव पदार्थ हे प्राण्याचे खाद्य पदार्थ आहेत.

सरला - *मानवांनी प्राणधारणेसाठी* शाकाहाराप्रमाणे मांसाहारही करण्यास हरकत नाही.

(२६) **अहस्तानि सहस्तानामपदानि चतुष्पदाम् ।**
फल्गूनि तत्र महतां जीवो जीवस्य जीवनम् ।। *(भागवत)*

अर्थ - हात नसलेले प्राणी हात असणाऱ्या प्राण्यांचे भक्ष्य आहेत, पाय नसलेले प्राणी चार पाय

असणाऱ्यांचे व लहान प्राणी मोठ्या प्राण्यांचे भक्ष्य असतात. तात्पर्य, लहान प्राणी दुसऱ्या मोठ्या अधिक शक्तिमान प्राण्याचे खाद्य असते. मोठा प्राणी नेहमी लहान प्राण्यास खातो.

(२७) **मांस भक्षयिताऽमुत्र यस्य मांसमिहाद्म्यहम् ।**
एतन्मांसस्य मांसत्वं प्रवदन्ति विचक्षणाः ।। *(मनुस्मृति ५-२९)*

अर्थ - या जगामध्ये मी ज्याचे मांस खातो, तो परलोकात मला खाऊन टाकतो. पूर्वीच्या विद्वानांनी 'मांस' शब्दाची अशी व्याख्या केली आहे.

सरल - *ही व्याख्या अशास्त्रीय मांस भक्षण करण्यामुळे लागणाऱ्या पापाचे फळ सांगण्याकरिता केली आहे. शास्त्राने सांगितलेल्या प्रकारे मांस भक्षण केल्यास पातक लागत नाही. उदाहरणार्थ, यज्ञा ' वेळी केलेले मद्य-मांस-भक्षण पातक नाही; कारण ते शास्त्रोक्त आहे.*

(२८) **योऽत्ति यस्य यदा मांसमुभयोः पश्यतान्तरम् ।**
एकस्य क्षणिका प्रीतिः अन्यः प्राणैर्वियुज्यते ।। *(हितोपदेश)*

अर्थ - जेव्हा एखादा मनुष्य एखाद्या प्राण्याचे मांस खातो, तेव्हा त्या दोघांमधील अंतर पाहा. एका ((मांस खाताना) थोडा वेळ आनंद होतो, (पण त्यासाठी) दुसऱ्यास मात्र प्राणास (कायमचे) मुका ़ लागते.

सरला - *आपल्या क्षणिक सुखाकरिता प्राण्यांची हत्या करणे, हे अतिशय मोठे पातक आहे, असे येथे सांगितले आहे.*

(२९) **यद्यस्य विहितं भोज्यं न तत्तस्य प्रदुष्यति ।**
अभक्ष्ये बहुदोषः स्यात्तस्मात्कार्यो न व्यत्ययः ।। *(पञ्चतंत्र)*

अर्थ - शरीरस्वास्थ्याच्या दृष्टीने ज्याचा जो योग्य आहार असतो, तो यास रोगदायक होत नाही. याच्या उलट इतर अभक्ष्य आहार घेतल्यामुळे निरनिराळे रोग होणे शक्य असते; म्हणून आपल्या ठरलेल्या आहारामध्ये बदल करू नये.

सरला - *धर्मशास्त्रदृष्ट्या देखील जो धर्माने सांगितलेला आहार असेल त्याचेच सेवन करावे; म्हणजे पातक लागणार नाही. पण धर्माने निषेध केलेला आहार घेतल्यास मनुष्यास पातक* लागते. येथे 'विहित' या शब्दाने (१) नेहमीचा आणि (२) धर्माने संमत केलेला, असे दोन अर्थ *सुचविले आहेत. तसेच 'दोष' या शब्दाचे देखील (१) पाप आणि (२) विकार किंवा रोग, असे दोन अर्थ आहेत. नेहमीचा आहार रोज घ्यावा. शास्त्राने सांगितल्यावेळीच फक्त मांसाहार घ्यावा, असा भावार्थ.*

(३०) मांसभक्षणमयुक्तं सर्वेषाम्। *(चाणक्यसूत्र)*

अर्थ - सर्वांनी नेहमी मांसाहार करणे योग्य नाही.

(३१) न शास्त्रमस्तीत्येतावत्प्रयोगे कारणंभवेत्।
शास्त्रार्थान् व्यापिनो विद्यात् प्रयोगानेकदेशिकान् ।। *(कामसूत्र)*

अर्थ - केवळ शास्त्राने सांगितले आहे, ही गोष्ट एखाद्या पदार्थाचा किंवा सिद्धान्ताचा नेहमीच उपयोग करण्यास योग्य कारण होत नाही. हे शास्त्रार्थ विशिष्ट व्यक्तीसाठी किंवा विशिष्ट प्रसंगी उपयोगात आणावयाचे असतात. उदाहरणार्थ पुढील श्लोक पाहा -

(३२) रसवीर्यविपाका हि श्वमांसस्यापि वैद्यके।
कीर्तिता इति किं तत् स्यात् भक्षणीयं विचक्षणैः ।। *(कामसूत्र)*

अर्थ - वैद्यकशास्त्रामध्ये कुत्र्याच्या मांसाचे रस, वीर्य, सामर्थ्य इत्यादी गुण वर्णन केले आहेत; म्हणून विचारी पुरुषांनी ते भक्षण करणे योग्य आहे काय ? (अर्थात ते खाणे योग्य नाही.)

सरला - *वैद्यकशास्त्रदृष्ट्या जगातील प्रत्येक वस्तू-मग ती अत्यंत निकृष्ट असली तरं देखील त्यांत-औषधी गुण असतात. अगदी रसायन; सर्पविष, मलमूत्र इत्यादिकांमध्ये देखील ते असतात. म्हणून, त्या 'अन्न' म्हणून भक्षण कराव्यात काय ? नाही. तसेच शास्त्राने 'मांस-भक्षण' सांगितले म्हणून ते खाणे योग्य नाही. यासाठी मनुष्याने आपल्या शरीरप्रकृतीचा, आरोग्याचा विचार करूनच औषध म्हणूनच मांस-भक्षण करावे. अन्यथा ते टाळणेच योग्य होय.*

इति श्रीभास्करशर्मणा गोविन्दात्मजेन विरचितायां वैद्यकरहस्यदीपिकायां लक्ष्मणशर्मणा विरचितया 'सरला'-ज्यया व्याख्यया समेतः 'विविधशितपीतविज्ञानीयं' नाम द्वादशोऽध्यायः।

भोजनविधिविज्ञानीयम्।

अथातो भोजनविधिविज्ञानीयमध्यायं व्याख्यास्यामः। इति ह स्माहुर्मनीषिणः प्राच्याः।

आता येथून पुढे भोजनविधीविषयी अधिक ज्ञान देणाऱ्या अध्यायाचे विवरण करणार आहोत.

पूर्वीच्या विद्वान ब्राह्मण ऋषींनी असे म्हटले आहे की,

(१) प्राणाः प्राणभृतामन्नं तद्युक्त्या निहन्त्यसून्।
विषं प्राणहरं तच्च युक्तियुक्तं रसायनम् ।। *(चरकसंहिता)*

अर्थ - अन्न हे प्राणिमात्रांचे प्राण म्हणजे जीवन आहे. ते अन्न जर अयोग्य प्रकारे भक्षण केले तर ते विष होऊन प्राणांचा नाश करते; पण जर योग्य रीतीने भक्षण केले तर ते रसायनांप्रमाणे प्राणांचे संरक्षण होते.

(२) विना गोरसं को रसो भोजनानाम्।
विना गोरसं को रसो भूपतीनाम्।
विना गोरसं को रसः कामिनीनाम्।
विना गोरसं को रसः पण्डितानाम् ।।

अर्थ - गाईच्या दुधापासून बनविलेल्या (निरनिराळ्या स्वादिष्ट) पदार्थांशिवाय भोजनास काय गोडी असणार ! तसेच, भूमीपासून निर्माण झालेल्या धान्यसमृद्धीशिवाय राजांना राज्याविषयी काय आवड असणार ! नेत्रहीन स्त्रीविषयी पुरुषास (तिच्या सौन्दर्याचे) काय आकर्षण वाटणार! त्याचप्रमाणे अलंकार, अर्थसौन्दर्य, पदलालित्य इत्यादिकांशिवाय पंडितांना भाषेपासून कोणता आनंद मिळणार !

सरला - *या श्लोकात 'गो' या शब्दाचे निरनिराळे चार अर्थ श्लोकातील चार चरणांत उपयोजिले आहेत. ते असे (१) गाय, (२)भूमी, (३) नेत्र, डोळा आणि (४) (संस्कृत) भाषा. श्लेष अलंकाराचे हे एक चांगले उदाहरण आहे. मराठी भाषेतील 'शंकरासि पुजिले सुमनाने' हेच चार चरण असलेला श्लोक व त्याचा अर्थ अध्यापकांस विचारावा.*

(३) **अमृतं शिशिरे वह्निः अमृतं क्षीरभोजनम् ।**
अमृतं राजसंमानममृतं प्रियदर्शनम् ॥ *(पञ्चतंत्र)*

अर्थ - हिवाळ्यात अग्नी अमृताप्रमाणे (सुखकारक) असतो. दुधापासून बनविलेले खाद्य पदार्थ अमृताप्रमाणे शरीरास हितकारक असतात. राजदरबारात झालेला बहुमान अमृताप्रमाणे आनंददायक असतो; व (आजारीपणात किंवा संकटात) प्रिय व्यक्तीचे दर्शन (अमृताप्रमाणे पुनर्जीवन व धीर देणारे) असते.

सरला *- भोजनामध्ये दूध व तूप यांनी युक्त असे पुरेसे पदार्थ असावेत. ते शक्तिदायक व उत्साहवर्धक असतात. पृष्ठ ४१ वरील ८ व्या अध्यायातील ८ वा श्लोक पाहा. तसेच 'प्रियदर्शनम् अमृतम्' यासाठी पुढील श्लोक पाहा*

व्याधितस्यार्थहीनस्य देशान्तरगतस्य च ।
नरस्य शोकदग्धस्य सुहृद्दर्शनमौषधम् ॥ *(पञ्चतंत्र)*

अर्थ *- रोगपीडित, दरिद्री व परदेशात वास्तव्य करणाऱ्या मनुष्यास प्रिय व्यक्तीची भेट हे उत्तम औषध आहे.*

(४) **वस्त्रहीनस्त्वलंकारो घृतहीनं च भोजनम् ।**
स्तनहीना च या नारी विद्याहीनं च जीवितम् ॥ *(चाणक्यशतक)*

अर्थ - उत्तम वस्त्रे धारण न करता अंगावर घातलेले सोन्या-मोत्यांचे अलंकार शोभादायक नसतात. भोजनात भरपूर तूप नसेल तर ते रूक्ष असते. वक्षःस्थले पुष्ट नसलेली स्त्री आकर्षक दिसत नाही; आणि विद्या नसलेल्या मनुष्याचे आयुष्य निरर्थक असते.

(५) **भोजनं देहि राजेन्द्र घृतसूपसमन्वितम् ।**
माहिषं च शरच्चन्द्रचन्द्रिकाधवलं दधि ॥ *(भोजप्रबंध)*

अर्थ - हे राजश्रेष्ठा, मला तूप, सार, त्याचप्रमाणे शरद ऋतूतील चंद्राच्या चांदण्याप्रमाणे शुभ्र, चांगले विरजलेले घट्ट असे म्हशीच्या दुधाचे दही यांनी युक्त असे भोजन दे.

सरला *- 'सूपः' सुखेन पीयते इति । सूप म्हणजे उडीद, मूग इत्यादी डाळींचे सार, कढण. 'माहिषं दधि' म्हशीचे दही. दूध विरजून चांगले घट्ट झाल्यावर त्यावर जाड साय येते. त्याला 'सर' असे म्हणतात. गाईच्या दुधापेक्षा म्हशीच्या दुधाच्या दह्यावरील हा 'सर' अधिक स्निग्ध, जाड, चवदार व पौष्टिक असून कफ, शुक्र यांची वृद्धी करणारा आहे. ज्याप्रमाणे शरद ऋतूतील चंद्र दोषरहित तेजस्वी असतो त्याप्रमाणे ते दही पांढरे स्वच्छ व चवदार असते.*

(६) **न तद् भुक्तं न तत्पीतं न तत्सुप्तं न तद्गतम् ।**
यन्मांसमाहिषक्षीरललनावाजिवर्जितम् ॥ *(शाङ्र्गधरपद्धति)*

अर्थ - मांसरहित पदार्थांचे भोजन, ते (खरे) भोजन नव्हे. म्हशीच्या दुधाशिवाय इतर पेय पिणे, ते (खरे) पिणे नव्हे. पत्नीच्या सान्निध्याशिवाय केलेले शयन ते खरे सुखशयन नव्हे, आणि घोड्याशिवाय इतर वाहनांनी केलेला प्रवास तो (खरा) प्रवास नव्हे.

टीप - या श्लोकामध्ये देखील म्हशीचे दूध सर्वोत्कृष्ट पेय आहे, हेच सांगितले आहे.

(७) **आढ्यानां मांसपरमं मध्यानां गोरसोत्तमम् ।**
तैलोत्तरं दरिद्राणां भोजनं भरतर्षभ ॥ *(महाभारत)*

अर्थ - हे भरतश्रेष्ठा, श्रीमंत लोकांच्या भोजनात भरपूर मांस असावे, मध्यम वर्गीयांच्या भोजनात दूध व त्याचे पदार्थ पुष्कळ असावेत, आणि गरीब लोकांच्या भोजनात तेल पुष्कळ असावे.

सरला *- समाजाची आर्थिक स्थिती विचारात घेतल्यास त्यात श्रीमंत, मध्यम व गरीब असे तीन प्रकार आढळतात. पहिल्या दोन प्रकारचे लोक मांस व दूध यांचा पुरेसा उपयोग करतात; पण मांस व दूध यापेक्षा तेल अधिक पुष्टिकारक व शक्तिदायक आहे; इकडे त्यांचे लक्ष जात नाही. गरीब लोकांना जास्त शारीरिक कष्ट करावे लागतात; म्हणून त्यांनी आपल्या आहारात तेलाचा अधिक उपयोग करावा. कारण ते मांसापेक्षा व दुधातुपापेक्षा अधिक स्वस्त असते. याविषयी अधिक विवरण १२ व्या अध्यायातील १० व्या श्लोकावरील टीकेत पाहावे.*

(८) **भोजनान्ते च किं पेयं जयन्तः कस्य वै सुतः ।**
कथं विष्णुपदं प्रोक्तं तक्रं शक्रस्य दुर्लभम् ॥ *(सुभाषित)*

अर्थ - भोजन झाल्यावर काय प्यावे ? (तक्रम् = ताक.) जयन्त कोणाचा रे मुलगा ? (शक्रस्य = इंद्राचा.) विष्णुपद म्हणजे वैकुंठप्राप्ती, मोक्ष कसा असतो, असे म्हटले आहे ? (दुर्लभम् - प्राप्त होणे कठीण.)

सरला *- या श्लोकातील पहिल्या तीन चरणांमध्ये तीन प्रश्न विचारले असून त्यांची उत्तरे शेवटच्या चरणातील तीन शब्दांनी दिली आहेत. शिवाय चौथ्या चरणाचा 'इंद्रास ताक मिळणे देखील अवघड आहे' असा होतो. इतके ताकाचे आरोग्यदृष्ट्या महत्त्व आहे. हा एक विशिष्ट काव्यप्रकार आहे. त्यास 'अन्तरालाप' असे म्हणतात. केवळ अधिक माहितीसाठी आणखी एक 'अन्तरालाप' पाहा -*

कस्तूरी जायते कस्मात् ? को हन्ति करिणां शतम् ? ।
करोति किं कातरो युद्धे ? मृगात् सिंहः पलायते ॥

(९) **न भुञ्जीतोद्धृतस्नेहं नातिसौहित्यमाचरेत् ।**
नातिप्रगे नातिसायं न सायं प्रातराशितः ॥ *(मनुस्मृति ४-६२)*

अर्थ - तेल, तूप इत्यादी स्निग्ध पदार्थ नसलेले भोजन करू नये. तसेच प्रमाणाबाहेर (केवळ समाधान होते म्हणून) भोजन करू नये. सूर्योदयाच्या पूर्वीच्या व सूर्यास्तानंतरच्या संधिकालात भोजन करू नये, व त्याचप्रमाणे दुपारी अधिक प्रमाणात अगर जडान्नाचे भोजन केल्यास रात्री जेवू नये.

सरला - स्निग्ध पदार्थांचे मुख्य तीन प्रकार आहेत. (१) साय, लोणी, तूप इत्यादी शुद्ध पदार्थ, (२) त्यापासून बनविलेली मिठाई, (३) तेल-तुपापासून तळून बनविलेले पुरी, वडे इत्यादी पदार्थ. यापैकी पहिला प्रकार उत्तम असून तिसरा अगदी निकृष्ट आहे. स्निग्ध पदार्थांमुळे (Fats) शरीरात अधिक प्रमाणात उष्णता व शक्ती निर्माण होते. त्यामधील 'ए' जीवनसत्त्व मेंदू-संस्थेस अधिक कार्यक्षम करते. सर्व स्निग्ध पदार्थांमध्ये तूप सर्वोत्तम आहे. सर्पिस्तैलं तथा मज्जा सर्वस्नेहोत्तमा मताः । एषु सवोत्तमं सर्पिः ... (चरकसंहिता) बाराव्या अध्यायातील १० व्या श्लोकावरील विवरण पाहावे.

(१०) **नोच्छिष्टं कस्यचिद् दद्यात् नाद्याच्चैव तथान्तरा ।**
न चैवात्यशनं कुर्यान्नोच्छिष्टः कुत्रचिद् व्रजेत् ॥

अर्थ - आपण खाऊन उरलेले उष्टे अन्न कोणासही देऊ नये. दोन भोजनांमध्ये तिसऱ्या वेळी काहीही खाऊ नये. अतिप्रमाणात भोजन करू नये, आणि भोजनोत्तर उष्ट्या हातातोंडाने इकडे तिकडे कोठेही जाऊ नये.

(११) **एकरसाभ्यासो दौर्बल्यकराणां (श्रेष्ठः) ।** *(चरक)*

अर्थ - केवळ एकाच रसाचे नेहमी सेवन करणे हे शरीरास दुर्बल करणाऱ्या सर्व गोष्टींमध्ये श्रेष्ठ आहे.

सरला - अन्नामधील सहा रस योग्य प्रमाणात सेवन करण्याने शरीर सुदृढ व कार्यक्षम राहते असे पूर्वीच सांगितले आहे. म्हणून केवळ जिव्हालौल्यामुळे एकच रसाचे निरंतर सेवन कटाक्षाने टाळावे.

(१२) **सर्वरसाभ्यासो बलकराणां श्रेष्ठ ॥** *(चरक)*

अर्थ - आहारामध्ये सर्व (सहा) रसांचा प्रमाणबद्ध समावेश, शरीराचे सामर्थ्य वाढविणाऱ्या सर्व पदार्थांमध्ये श्रेष्ठ आहे.

(१३) **नित्यं सर्वरसाभ्यासः स्वस्वाधिक्यमृतावृतौ ।** *(अष्टांगहृदय)*

अर्थ - नेहमी सर्व षड्रसांनी युक्त अशा आहाराची सवय ठेवावी आणि प्रत्येक ऋतूमध्ये जो

विशिष्ट-रसयुक्त आहार **उपयुक्त म्हणून वैद्यकशास्त्रात सांगितलेला** आहे, त्याचे अधिक प्रमाणात सेवन करावे.

सरला - 'रस' म्हणजे निरनिराळ्या रसांनी युक्त असे खाद्य पदार्थ. हे रस सहा आहेत. ते असे - 'रसाः स्वाद्वम्ललवणतिक्तकोष्णकषायकाः । (अष्टांगहृदय) त्यांचा पूर्वी निर्देश केला आहेच. 'ऋतौ ऋतौ' प्रत्येक ऋतूमध्ये.

कोणत्या ऋतूत कोणत्या रसाचे सेवन करावे, ते पुढीलप्रमाणे, 'शीते वर्षासु चाद्यान त्रीन् । वसन्ते अन्त्यान रसान् भजेत् । स्वादु निदाघे शरदि स्वादुतिक्तकषायकान् (अष्टांगहृदय)

***अर्थ** - हिवाळ्यात व पावसाळ्यात गोड, आंबट व खारट; वसंत ऋतूत कडू, उष्ण आणि तुरट; उन्हाळ्यात गोड, आणि शरद ऋतूत गोड, कडू आणि तुरट पदार्थ सेवन करावेत.*

(१४) **कुभोज्येन दिनं नष्टं कुकलत्रेण शर्वरी ।**
कुपुत्रेण कुलं नष्ट तन्नष्टं यन्न दीयते ॥ *(शार्ङ्गधरपद्धति)*

अर्थ - (शिळे, बेचव, जास्त खारट किंवा तिखट) अशा प्रकारच्या वाईट भोजनामुळे दिवस वाईट ठरतो. (पतीशी) एकरूप न होणाऱ्या पत्नीमुळे रात्र वाईट होते. दुराचरणी पुत्रामुळे कुलाचा नाश होतो आणि जे (द्रव्य) दानधर्मादिकांमध्ये खर्च होत नाही, ते द्रव्य नाश पावते.

(१५) **कुग्रामवासः कुलहीनसेवा**
कुभोजनं क्रोधमुखी च भार्या ।
मूर्खश्च पुत्रो विधवा च कन्या
विनाग्निना षट् प्रदहन्ति कायम् ॥ *(पद्यसंग्रह)*

अर्थ - क्षुद्र अशा खेड्यात राहणे, हलक्या कुळांतील लोकांची सेवा करणे, रूक्ष व निःसत्त्व असे भोजन, नेहमी रागीट चेहरा असलेली पत्नी, मूर्ख मुलगा आणि विधवा कन्या, या सहा गोष्टी अग्नीशिवाय शरीरास जाळीत असतात.

सरला - थंडगार झालेले, शिळे, अर्धकच्चे, करपलेले, बेचव, अतिशय तिखट किंवा किळस येईल असे भोजन म्हणजे 'कुभोजन'. अशा भोजनामुळे मन प्रसन्न होत नाही व अजीर्ण होते.

(१६) **दरिद्रता धीरतया विराजते ।**
कुरूपता शीलतया विराजते ।
कुभोजनं चोष्णतया विराजते
कुवस्त्रता शुभ्रतया विराजते *(वृद्धचाणक्य)*

अर्थ - 'धैर्याने दारिद्र्य सहन केल्यास ते शोभून दिसते. कुरूपता सदाचरणादी गुणांमुळे दृष्टीस खटकत नाही. कुभोजन गरम गरम वाढले असता रुचिकर लागते आणि जुनी वस्त्रे शुभ्र असल्यास शोभून दिसतात.

सरला - *'कुभोजन' वरील १५ व्या श्लोकांत सांगितले आहेच. भोजनालयांत सर्व पदार्थ गरम असतानाच वाढतात त्याचे हेच कारण असावे.*

(१७) **क्लिष्टं वृथा यत्तपसा न तीर्थे**
दत्तं वृथा यत् क्षुधिते न पात्रे ।
भुक्तं वृथा तो रुचिरं न पथ्यं
मृत्युर्वृथा यो न रणे न तीर्थे ।। *(चाणक्यराजनीति)*

अर्थ - जे कष्ट तपश्चर्येकरिता किंवा गुरुसेवेकरिता केलेले नसतात, ते निष्फळ असतात. भुकेलेल्यास किंवा सत्पात्र व्यक्तीस जे दान दिले जात नाही, ते व्यर्थ होय. जे भोजन रुचिकर व शरीरास हितकारक नसते, ते निरर्थक असते. (तसेच) जो मृत्यू रणांगणामध्ये अगर तीर्थक्षेत्रांत आलेला नाही, तो व्यर्थ होय.

(१८) **यच्छक्यं ग्रसितुं ग्रस्यं ग्रस्तं परिणमेच्च यत् ।**
हितं च परिणामे यत् तदात्तं भूतिमिच्छता ।। *(महाभारत)*

अर्थ - जे अन्न भक्षण करता येणे शक्य आहे, भक्षण केल्यानंतर सहज पचणारे आहे, पचन झाल्यावर शरीरास हितकारक होणारे आहे, असेच अन्न, आरोग्याची इच्छा असणाऱ्या पुरुषाने भक्षण करावे.

(१९) **आयुःसत्त्वबलारोग्यसुखप्रीतिविवर्धनाः**
रस्याः स्निग्धाः स्थिरा हृद्या आहाराः सात्त्विकप्रियाः ।।
(भगवद्गीता १७/८)

अर्थ - आयुष्य, मानसिक व शारीरिक सामर्थ्य, आरोग्य, सुख व प्रीती वाढविणारे, षड्रसांनी युक्त, दूध-तूप इत्यादी स्निग्ध पदार्थ असलेले, मनास आवडणारे आहार 'सात्त्विक' मनोवृत्तीच्या पुरुषास प्रिय असतात.

(२०) **कट्वम्ललवणात्युष्णतीक्ष्णरूक्षविदाहिनः ।**
आहारा राजसस्येष्टा दुःखशोकामयप्रदाः ।। *(भगवद्गीता १७/९)*

अर्थ - तिखट, आंबट, खारट, अतिशय उष्ण, झणझणीत निःसत्त्व, तूप-तेल इत्यादी स्निग्ध

पदार्थविरहित, शरीरात जळजळ निर्माण करणारे असे आहार 'राजस' मनोवृत्तीच्या लोकांना आवडतात. ते दुःख, शोक व रोग निर्माण करणारे असतात.

सरला - *जे भक्षण केल्यावर वारंवार ढेकर येतात, घशाशी आंबट येते, अतिशय तहान लागते, छातीत जळजळते व लौकर पचत नाहीत, अशा आहारास 'विदाही' म्हणतात. 'आम' म्हणजे अपचन. बहुतेक रोग अपचनापासून निर्माण होतात. म्हणून 'आमय' म्हणजे रोग. पाहा - 'प्रायेणामसमुत्थत्वेन आमयः उच्यते ।' (चक्रपाणि)*

(२१) **यातयामं गतरसं पूति पर्युषितं च यत् ।**
उच्छिष्टमपि चामेध्यं भोजनं तामसप्रियम् ।। *(भगवद्गीता १७/१०)*

अर्थ - शिजविल्यानंतर कित्येक प्रहरपर्यंत पडून राहिलेले व त्यामुळे गार झालेले, बेचव, दुर्गन्ध येणारे, आदल्या दिवशीचे शिळे, दुसऱ्याचे उष्टे आणि अपवित्र असे भोजन तामसी मनोवृत्तीच्या लोकांना प्रिय असते.

सरला - *मानवी मनोवृत्तीचे तीन प्रकार आहेत. (१) सात्त्विकी (२) राजसी आणि (३) तामसी. त्यास अनुसरून त्यांचा आहार देखील वरील तीन प्रकारचा असतो. श्रीभगवद्गीतेमधील १७ व्या अध्यायातील वरील तीन श्लोकांमध्ये त्याचे विवरण केले आहे. 'यादृशं भक्षयेदन्नं वृत्तिर्भवति तादृशी ।' याच्या उलट 'यादृशी स्यात् मनोवृत्तिस्तादृशं तस्य भोजनम्' असे म्हणावयास हरकत नाही. यापैकी 'सात्त्विक' लोक श्रेष्ठ, 'राजस' मध्यम व 'तामस' मनोवृत्तीचे लोक कनिष्ठ प्रकारचे असतात. दुर्दैव असे आहे की, आपल्या समाजात तामसी मनोवृत्तीचे लोक अधिक प्रमाणात आहेत.*

(२२) **मिताः स्युः सात्त्विकाहाराः राजसाः पूर्णभोजनाः ।**
तामसास्त्वधिकाहारा ह्याहाराः त्रिविधाः स्मृताः ।।

अर्थ - सात्त्विक लोक मिताहारी असतात, राजस मनोवृत्तीचे लोक पूर्ण भोजन करतात; पण तामस लोकांचे भोजन अतिप्रमाणात असते. असे आहाराचे तीन प्रकार आहेत.

(२३) **यथा भारेण नमते लघुनोन्नमते तुला ।**
समातिष्ठति युक्तेन भोज्येनेयं तथा तनुः ।। *(सौन्दरनंद)*

अर्थ - ज्याप्रमाणे (अधिक) वजनामुळे तराजू खाली जातो, कमी भारामुळे तो वर येतो आणि दोन्ही बाजूंस सारख्या वजनामुळे समतोल राहतो, त्याप्रमाणे हे शरीर अतिभोजनाने खचते, अल्पभोजनाने दुर्बल होते, आणि प्रमाणबद्ध भोजनाने निरोगी राहते.

(२४) तस्मादभ्यवहर्तव्यं स्वशक्तिमनुपश्यता ।
नातिमात्रं न चात्यल्पं मेयं मानवशादपि ॥ *(सौन्दरनन्द)*

अर्थ - म्हणून आपल्या पचनशक्तीचा विचार करून, आवश्यकतेपेक्षा अत्यधिक अथवा अगदी कमी असा आहार करू नये. तर तो पचनशक्तीच्या योग्य प्रमाणात सेवन करावा.

(२५) अत्यंतमपि संहारो नाहारस्य प्रशस्यते ।
अत्याक्रान्तो हि कायाग्निर्गुरुणान्नेन शाम्यति ॥ *(सौन्दरनन्द)*

अर्थ - पचनशक्तीच्या प्रमाणापेक्षा अतिशय जास्त आहार घेणे योग्य नव्हे. कारण अत्यधिक आहार घेण्यामुळे जठराग्नि मंद होतो, त्याची कार्यक्षमता कमी होते. तसेच अगदी कमी आहार घेण्यामुळे देखील तो मन्द होतो.

(२६) अवच्छिन्न इवाल्पोऽग्निः सहसा महतेन्धसा ।
अनाहारो हि निर्वाति निरिन्धन इवानलः ॥ *(सौन्दरनन्द)*

अर्थ - ज्याप्रमाणे अतिशय सरपण घातल्याने अग्नी विझून जातो किंवा मुळीच सरपण न घातल्यानेही तो विझतो, त्याप्रमाणे अत्यधिक आहाराने अगर मुळीच आहार न घेतल्याने जठराग्नी मन्द होतो, त्याची पचनशक्ती कमी होते. (म्हणून नियमित व मर्यादित आहार घ्यावा, हा भावार्थ.)

(२७) स भारः सौम्य भर्तव्यः यो नरं नावसादयेत् ।
तदन्नमपि भोक्तव्यं जीर्यते यदनामयम् ॥ *(रामायण)*

अर्थ - (जटायू रावणास म्हणतो) हे सौम्य रावणा, जे ओझे उचलण्याने व वाहून नेत असताना मनुष्यास अतिशय पीडा होणार नाही, इतकेच ओझे त्याने उचलावे. तसेच जे अन्न सेवन केल्यावर पचनास त्रास न होता कोणताही विकार उत्पन्न होणार नाही, इतकेच अन्न त्याने भक्षण करावे.

(२८) जठरं पूरयेदर्धमन्नैर्भागं जलेन च ।
वायोः संचरणार्थाय चतुर्थमवशेषयेत् ॥ *(विष्णुपुराण)*

अर्थ - खाद्य पदार्थ सेवन करून जठराचा अर्धा भाग पूर्ण करावा. तसेच पेय पदार्थानी एक-चतुर्थांश भाग भरावा. उरलेला एक-चतुर्थांश भाग वायुरूप द्रव्यांच्या संचरणासाठी रिकामा ठेवावा.

सरला - 'वायुसंचरण' - जठरामध्ये अन्नाच्या पचनास प्रारंभ होताना काही वायू उत्पन्न होतात. जठर जर अन्नाने परिपूर्ण असेल तर त्या वायूंमुळे पोटावर ताण पडतो, पचनास अडथळा निर्माण

होतो, हृदयाचे कार्य योग्य प्रकारे होत नाही, व त्यामुळे हृदयशूल होणे शक्य असते. जठर थोडे रिकामे असल्यास हा त्रास होत नाही. हे निर्माण झालेले वायू ढेकराच्या रूपाने निघून जातात. वायू सर्व शरीरात संचार करतो (प्राण, अपान, व्यान, उदान, समान) त्यामुळे शरीर कार्यक्षम राहते. जेवणापूर्वी ढेकर येतात, ते भूक लागली असे दर्शवितात व नंतर येणारे ढेकर पचनकार्य योग्य प्रकारे होत आहे असे सुचवितात. जठर पूर्ण भरले असेल तर या क्रियेमध्ये अडथळा येतो. म्हणून भोजन नेहमी 'सावकाश' असावे.

जेवताना जठराचा किती भाग रिकामा ठेवावा याविषयी दोन मते आहेत. वाग्भटांच्या मताप्रमाणे एक-चतुर्थांश, व चरकसंहितेप्रमाणे एक-तृतीयांश भाग रिकामा असावा. तात्पर्य असे की, मनुष्याने आवश्यकतेप्रमाणे कमी-जास्त भोजन अवश्य करावे; पण जठराचा काही भाग वायुसंचरणाकरिता अवश्य रिकामा ठेवावा.

(२९) सुस्निग्धमधुराहारश्चतुर्थांशविवर्जितः ।
भुज्यते शिवसंप्रीत्यै मिताहारः स उच्यते ॥ *(हठयोगप्रदीपिका)*

अर्थ - वरील श्लोकात सांगितल्याप्रमाणे जठराचा एकचतुर्थांश भाग रिकामा ठेवून केलेल्या स्निग्ध व मधुर आहारास 'मिताहार' म्हणतात. अशा आहाराने शरीराचे व जीवात्म्याचे समाधान होते.

(३०) यद्वा आत्मसंमितमन्नं तदवति । तन्न हिनस्ति ।
यद् भूयो हिनस्ति तद् । यत्कनीयो न तदवति । *(शतपथब्राह्मण)*

अर्थ - शरीर व जीवात्मा यांस आवश्यक असणारे योग्य प्रमाणात सेवन केलेले अन्न समाधानकारक व रक्षण करणारे असते; त्यामुळे शरीराची हानी होत नाही. प्रमाणापेक्षा अधिक अन्न हानिकारक असते, व अल्पप्रमाणात अन्न सेवन केल्यास त्यामुळे मनाचे समाधान होत नाही.

सरला - या श्लोकामध्ये भक्षण करण्याच्या अन्नाची तीन प्रमाणे सांगितली आहेत. (१) अतिप्रमाण, (२) समप्रमाण, (३) अल्पप्रमाण. यापैकी समप्रमाण भोजनाचे स्पष्टीकरण असे -

(३१) मितभोजनं स्वास्थ्यम् । *(चाणक्यसूत्र)*

अर्थ - योग्य समप्रमाणात केलेले भोजन शरीरस्वास्थ्य देणारे असते.

सरला - भोजनाचे प्रमाण दोन गोष्टींवर अवलंबून असते. (१) पचण्याच्या दृष्टीने अन्न जड का हलके व (२) भोजन करणाऱ्याच्या जठराग्नीची पचनशक्ती. पाहा - 'मात्रा द्रव्याण्यपेक्षन्ते मात्रा चाग्निमपेक्षते ।' तसेच जडान्न अल्पप्रमाणात सुखकारक असते. हलके अन्न पूर्ण समाधान देते व योग्य प्रमाणात सेवन केलेले अन्न पचन झाल्यावर शरीरास सुखकारक होते, असे 'अष्टांगहृदय' सांगते.

(३२) हितमितमेध्याशनं तपः । *(श्रीभाष्य)*

अर्थ - हितकारक, मोजके व पवित्र अन्न योग्य प्रमाणात सेवन करणे ही एक प्रकारची तपश्चर्याच आहे.

सरला - *'मेध्य' म्हणजे यज्ञयागादिकांसाठी योग्य, पवित्र दूध, तूप, दही इत्यादी गोरसांनी युक्त असे अन्न.*

(३३) गुणाश्च षण् मितभुक्तं भजन्ते
आरोग्यमायुश्च बलं सुखं च ।
अनाविलं चास्य भवत्यपत्यं
न चैनमाद्यूनमिति क्षिपन्ति ।। *(महाभारत)*

अर्थ - योग्य प्रमाणात (मित) भोजन करणाऱ्या पुरुषास पुढील सहा गोष्टी प्राप्त होतात : (१) आरोग्य, (२) दीर्घायुष्य, (३) शरीर-सामर्थ्य, (४) सुख, (५) त्याची संतती देखील निरोगी असते, व (६) त्याचा 'खादाड' म्हणून कोणी अपमान करीत नाही.

सरला - *श्लोकातील काही विशिष्ट शब्दांचे अर्थ असे आहेत. (१) अनाविल = (अन् - आविल) रोगरहित (२) स्वस्थ = रोगादिकांच्या पीडेपासून मुक्त (३) आद्यून = एकसारखे खाणारा, खादाड.*

(३४) नाभोजनेन कार्याग्निर्दीप्यते नातिभोजनात् ।
यथा निरिन्धनो वह्निरल्पो वाऽतीन्धनावृतः ।। *(चरक)*

अर्थ - ज्याप्रमाणे सरपण मुळीच नसल्यास, अगर अत्यधिक प्रमाणात असल्यास थोडासा अग्नी विझून जातो, त्याप्रमाणे जठराग्नी देखील, आहार मुळीच न घेतल्यास अगर प्रमाणाबाहेर घेतल्यास विझून जातो-प्रदीप्त होत नाही.

सरला - *यापूर्वीच्या तीन-चार सुभाषितांमध्ये देखील मिताहाराचेच महत्त्व वर्णन केले आहे.*

(३५) सायं प्रातर्मनुष्याणां भोजनं वेदनिर्मितम् ।
नान्तरा भोजनं कुर्यात् उपवासी तदा भवेत् ।। *(महाभारत)*

अर्थ - मनुष्याने सकाळी एकदा व सायंकाळी एकदा असे केवळ दोन वेळा भोजन करावे. मध्यंतरीच्या काळात भोजन करू नये. असे केल्याने उपवास केल्याचे पुण्य मिळते, असे वेदाने मान्य केले आहे.

(३६) एककालं भवेत् देयं दुर्बलाग्निविवृद्धये ।
समाग्नये तथाऽहारो देयः कालमथोभयम् ।।

अर्थ - जठराग्नी दुर्बल असेल तर त्याच्या वृद्धीसाठी एक वेळ भोजन करावे. तो जर योग्य प्रमाणात कार्यक्षम असेल तर दोन वेळा भोजन करण्यास हरकत नाही.

(३७) कालभोजनमारोग्यकराणां श्रेष्ठम् । *(चरक)*

अर्थ - योग्य (व ठरविलेल्या) वेळी केले जाणारे भोजन आरोग्य देणाऱ्या गोष्टींमध्ये सर्वात श्रेष्ठ आहे.

सरला - *आतापर्यंत भोजनाचे निरनिराळे प्रकार सांगून त्यांचे इष्टानिष्टत्व विशद केले. आता भोजनाची वेळ कोणती असावी ते सांगतात, तो प्रकार असा -*

भोजनाची वेळ प्रत्येक व्यक्तीच्या परिस्थितीस व व्यवसायास अनुसरून वेगवेगळी असणे शक्य आहे; पण एकदा जेवणाची वेळ ठरल्यानंतर प्रत्येक दिवशी त्याच वेळी भोजन केले पाहिजे. त्यामुळे जठरास योग्य ती सवय लागून ते कार्यक्षम राहते, व शरीर निरोगी राहते, 'शतं विहाय भोक्तव्यं सहस्रं स्नानमाचरेत् । लक्षं विहाय दातव्यं कोटिं त्यक्त्वा हरिं भजेत्' याचा अर्थ असा-शेकडो कामे बाजूस ठेवून ठरलेल्या वेळी भोजन करावे, हजारो कामे बाजूस ठेवून स्नान करावे, लाखो कामे सोडून दान करावे व कोटी गोष्टी सोडून प्रथम परमेश्वरास शरण जावे.

(३८) नाहारवेलातिक्रमणीया । *(कादम्बरी)*

अर्थ - रोजच्या ठरलेल्या भोजनाच्या वेळेचे अतिक्रमण करू नये.

(३९) उचितवेलातिक्रमे चिकित्सका दोषमुदाहरन्ति । *(मालविकाग्निमित्रम्)*

अर्थ - नेहमीच्या भोजनाच्या वेळेचे अतिक्रमण केल्यास दोष म्हणजे रोग निर्माण होतात, असे वैद्यकशास्त्रात सांगितले आहे.

(४०) हिताशी स्यात् मिताशी स्यात् कालभोजी जितेन्द्रियः ।
पश्यन् रोगान् बहून् कष्टान् बुद्धिमान् विषमाशनात् ।। *(चरक)*

अर्थ - विषम भोजनाने अनेक पीडादायक रोग होतात, हे जाणून बुद्धिमान मनुष्याने इंद्रिये ताब्यात ठेवून, शरीरास हितकारक व योग्य, सम प्रमाणात आणि ठरविलेल्या वेळीच भोजन करणे योग्य होय.

सरला - *'बहुस्तोकमकाले वा विज्ञेयं विषमाशनम् ।' प्रमाणाबाहेर, अगदी थोडे किंवा भलत्या वेळी केलेले भोजन म्हणजे 'विषमाशन'.*

(४१) उष्णं स्निग्धं मात्रावज्जीर्णे वीर्याविरुद्धमिष्टे देशे इष्टसर्वोपकरणं नातिद्रुतं नातिविलम्बितमजल्पन् अहसंस्तन्मना भुञ्जीतात्मानमभिसमीक्ष्य सम्यक्। *(चरक)*

अर्थ - उष्ण, स्निग्ध पदार्थयुक्त, प्रमाणशीर, पूर्वीचे भोजन पूर्ण पचन झाल्यावर, परस्पर-विरुद्ध नसणाऱ्या पदार्थांचे, योग्य ठिकाणी, योग्य साधनसामग्रीने युक्त, फार घाईने नव्हे किंवा अतिशय हळूहळू नव्हे, खूप गप्पागोष्टी न करता, न हसता, केवळ भोजनाकडे लक्ष देऊन आणि स्वतःच्या (पचन) शक्तीचा योग्य विचार करून, भोजन करावे.

सरला *- गोड व आंबट, तसेच गोड व तिखट पदार्थ परस्पर-विरुद्ध असतात. म्हणून ते एकाच वेळी खाऊ नयेत.* ***इष्टे देशे*** *- भोजनाचे वेळी मन प्रसन्न असावे. भोजनाची जागा, पात्रे वाढणारी व्यक्ती हे सर्व स्वच्छ असावे. म्हणजे पचन चांगले होते.* ***अजल्पन्*** *- फार संभाषण केल्याने जेवण प्रमाणाबाहेर होते व त्यामुळे जडत्व येते; म्हणून जेवताना फार गप्पागोष्टी करू नयेत.* ***आत्मानमभिसमीक्ष्य*** *- खाद्य पदार्थांची उपयुक्तता व जठराची पचनशक्ती यांचा विचार करावा.*

(४२) भुक्त्वोपविशतस्तन्द्रा शयानस्य तु पुष्टता।
आयुः चंक्रममाणस्य मृत्युर्धावति धावतः॥ *(योगरत्नाकर)*

अर्थ - जेवण झाल्यावर स्वस्थ बसल्यास आळस येतो, थोडा वेळ वामकुक्षी घेतल्यास शक्ती प्राप्त होते, शतपावली केल्यास दीर्घायुष्य प्राप्त होते, आणि धावाधाव अगर खूप कष्टाचे काम केल्यास त्याच्यामागे मृत्यू धावत येतो-म्हणजे त्यास अकाली मृत्यू येतो.

(४३) व्यायामं च व्यवायं च धावनं पानमेव च।
युद्धं गीतं च पाठं च मुहूर्तं भुक्तवान् त्यजेत्॥ *(आत्रेय)*

अर्थ - भोजन झाल्यावर दोन घटका (४८ मिनिटे) व्यायाम, स्त्रीसंग, धावणे, पाणी पिणे, कुस्ती करणे, गाणे आणि अभ्यास करणे, या गोष्टी टाळाव्यात.

सरला *- भोजन झाल्यावर पचनसंस्थेकडे अधिक रक्तप्रवाह जातो; मेंदूकडील कमी होतो. त्यामुळे आळस किंवा झोप येते. भोजन केल्यानंतर हृदयाचे कार्य अधिक वेगाने होऊ लागते व जठर जवळच असल्याने हृदयाच्या आकुंचन-प्रसरण कार्यात अडथळा निर्माण होतो. व्यायामाने देखील हृदयावर ताण पडतो व त्यामुळे छातीत धडधड होऊ लागते, आणि हृदय मूळचेच दुर्बल असेल तर हृदय-पतन देखील संभवते.*

(४४) पितुरन्तःपुरं दद्यात् मातुर्दद्यान्महानसम्।
गोषु चात्मसमं दद्यात् स्वयमेव कृषिं व्रजेत्॥ *(महाभारत)*

अर्थ - घरातील अन्तर्गत व्यवस्था कर्त्या पुरुषाने वडिलांकडे सोपवावी. स्वयंपाकगृहाची देखरेख आईवर सोपवावी, गाई-बैल इत्यादिक भावांच्या ताब्यात द्यावेत व आपण स्वतः शेती करण्यात मग्न व्हावे.

सरला *- अविभक्त कुटुंबातील सर्वांच्या आरोग्याच्या दृष्टीने श्लोकात वर्णन केल्याप्रमाणे कार्यांची विभागणी असावी. शुद्ध, पौष्टिक व रुचिकर भोजन मिळण्यासाठी प्रेमळ व विश्वसनीय व्यक्ती मातेशिवाय दुसरी कोणीही नसते. म्हणून 'स्वयंपाकघर' पूर्णपणे आईच्या हाती सोपविणे श्रेयस्कर आहे. 'महानसं सुसंमृष्टं विश्वासजनसेवितम्।' (सुश्रुत) 'मात्रा समं नास्ति शरीरपोषणम्।' जर घरात आई नसेल तर ती जबाबदारी पत्नीवर सोपवावी; कारण ती देखील 'भोज्येषु माता' असते. तिच्यावर पती व मुले यांचा पूर्ण विश्वास असतो.*

इति श्रीभास्करशर्मणा गोविन्दात्मजेन विरचितायां वैद्यकरहस्यदीपिकायां लक्ष्मणशर्मणा विरचितया 'सरला'-ख्यया व्याख्यया समेतः 'भोजनविधिविज्ञानीयं' नाम त्रयदशोऽध्यायः।

जीर्णाजीर्णविज्ञानीयम् ।

अथातो जीर्णाजीर्णविज्ञानीयमध्यायं व्याख्यास्यामः । इति ह स्माहुर्मनीषिणः प्राच्याः ।

आता येथून पुढे पचन झालेले अन्न व पचन न झालेले अन्न याविषयी अधिक विवरण करणाऱ्या अध्यायाचे स्पष्टीकरण करणार आहोत.

पूर्वीच्या विद्वान ऋषींनी असे म्हटले आहे की,

(१) **जीर्णमन्नं प्रशंसन्ति, भार्यां च गतयौवनाम् ।**
रणात् प्रत्यागतं वीरं सस्यं च गृहमागतम् ।। *(महाभारत)*

अर्थ - अन्नाचे योग्य प्रकारे पूर्ण पचन झाल्यानंतर त्याची प्रशंसा करावी. वयोवृद्ध पत्नीची प्रशंसा करावी. रणांगणात पराक्रम करून परत आलेल्या वीराची स्तुती करावी आणि शेतातील पिकापासून तयार झालेले धान्य घरी आणल्यानंतर त्याची प्रशंसा करावी.

सरला *- भक्षण केलेल्या अन्नामध्ये शरीर-स्वास्थ्याच्या दृष्टीने सर्व रासायनिक व पौष्टिक द्रव्ये असली तरी त्यांतील रसांचा जोपर्यंत शरीरावर योग्य परिणाम होत नाही, तोपर्यंत त्यास 'जीर्णम् अन्नम्' असे म्हणत नाहीत. 'सन्तुलित चौरस' आहाराचे जेव्हा पचन व शोषण होऊन तो शरीरातील रसांशी पूर्णपणे एकरूप होतो, तेव्हा त्यास 'शुद्ध व जीर्ण' अन्न असे म्हणतात.*

(२) **सुजीर्णमन्नं सुविचक्षणः सुतः सुशासिता स्त्री नृपतिः सुसेवितः ।**
सुचिन्त्य चोक्तं सुविचार्य यत्कृतम् सुदीर्घकालेऽपि न याति विक्रियाम् ।
(हितोपदेश)

अर्थ - (वरील श्लोकात वर्णन केल्याप्रमाणे) योग्य प्रकारे पचन झालेले अन्न, अतिशय विचारी व बुद्धिमान मुलगा, योग्य शिक्षण घेतलेली पत्नी, चांगली सेवा केलेला राजा, पूर्ण विचार करून केलेले भाषण, आणि योग्यायोग्य परिणाम ध्यानी घेऊन केलेले आचरण, या गोष्टी, मध्यंतरी कितीही काळ गेला तरी कधीही अपायकारक होत नाहीत.

(३) **जीर्णभोजिनं व्याधिः नोपसर्पति ।** *(चाणक्यसूत्र)*

अर्थ - प्रथम केलेल्या भोजनातील सर्व अन्नाचे पूर्ण पचन झाल्यानंतर पुनः भोजन करणाऱ्या मनुष्याकडे रोग फिरकत नाहीत.

(४) **विद्याघातो ह्यनभ्यासः स्त्रीणां घातः कुचैलता ।**
व्याधीना भोजनं जीर्णं शत्रोर्घातः प्रपञ्चता ।। *(चाणक्यसूत्र)*

अर्थ - अभ्यास न करणे विद्याध्ययनास घातक असते; मलिन व जीर्ण वस्त्रे स्त्रियांच्या सौंदर्याचा घात करतात; पूर्ण पचन झालेले अन्न रोगांचा घात करणारे असते; (म्हणजे रोग होऊ देत नाही) आणि आपल्या सामर्थ्याचे प्रदर्शन शत्रूंचा घात करणारे असते.

सरला *- भक्षण केलेल्या अन्नाचे योग्य प्रकारे पचन होते किंवा नाही, याकडे दररोज लक्ष असावे, आणि आवश्यकतेप्रमाणे अन्नात फेरबदल करावा. अजीर्ण होऊ देऊ नये. कारण अजीर्ण अनेक रोगांचे मूळ कारण आहे. म्हणून रोज सकाळी जीर्णाजीर्णाचा विचार करावा. पाहा 'ब्रह्मे मुहूर्ते बुध्येत जीर्णाजीर्णं निरूपयन् ।' (अष्टांगसंग्रह)*

(५) **दोषभीतेरनारम्भः तत् कापुरुषलक्षणम् ।**
कैरजीर्णभयात् भ्रातः भोजनं परिहीयते ।। *(हितोपदेश)*

अर्थ - विघ्ने निर्माण होतील, या भीतीने कार्यास प्रारंभच न करणे, हे मूर्ख माणसाचे लक्षण आहे. अरे बाबा, अजीर्ण होईल, या भीतीने कोणी पुरुष भोजनाचा त्याग करतो काय ?

सरला *- भोजन केल्याने अजीर्ण होते ना ? मग भोजनच करू नये, असे मानून भोजन न करणे हा मूर्खपणा आहे. पचेल तेवढेच खाणे हाच शहाणपणा होय.*

(६) **अनात्मवन्तः पशुवत् भुञ्जते येऽप्रमाणतः ।**
रोगानीकस्य ते मूलमजीर्णं प्राप्नुवन्ति हि ।। *(सुश्रुत)*

अर्थ - जे (खाण्यास लालचावलेले) अविचारी लोक, पशूप्रमाणे प्रमाणाबाहेर पदार्थ भक्षण करतात, त्यांना सर्व रोगांचे मूळ कारण जे अजीर्ण ते प्राप्त होते.

सरला *- 'अति खाणे, मसणात जाणे'*

अत्यशने रममाणः स्वयं श्मशाने समीहते शयितुम् ।

(७) **प्रायेणाहारवैषम्यादजीर्णं जायते नृणाम् ।**
तन्मूलो रोगसंघातः तद्विनाशाद्विनश्यति ।। *(अष्टांगसंग्रह)*

अर्थ - बहुतेक वेळा आहाराच्या विषमतेमुळे मनुष्यांना अजीर्ण होते. अजीर्ण अनेक रोगांचे मुख्य कारण आहे. अशा अजीर्णाचा नाश केल्याने सर्व रोगांचा समूह आपोआप नष्ट होतो.

सरला - आहाराची विषमता तीन प्रकारची आहे : (१) शरीराच्या आवश्यकतेपेक्षा अतिप्रमाणात खाणे (२) अगदी अल्प प्रमाणात खाणे आणि (३) नियमितपणा सोडून भलत्याच वेळी खाणे. निरोगी राहण्याची इच्छा असल्यास वरील तीन प्रकार कटाक्षाने टाळावेत.

(८) **मात्रयाऽप्यभ्यवहृतं पथ्यं चान्नं न जीर्यति।**
चिन्ताशोकभयक्रोधदुःखशय्याप्रजागरैः ।। *(चरकसंहिता)*

अर्थ - सांसारिक काळजी, शोक, भीती, संताप-क्रोध, मानसिक दुःख, दिवसा झोप घेणे आणि रात्री जागरण करणे, या कारणांमुळे योग्य प्रमाणात भक्षण केलेल्या व पुष्टिकारक असणाऱ्या अन्नाचे देखील योग्य रीतीने पचन होत नाही.

सरला - म्हणूनच भोजनाचे वेळी घरातील वातावरण प्रसन्न असावे, कोणत्याही मनोविकाराच्या आधीन होऊ नये. शांत व प्रसन्न मनाने केलेल्या भोजनाचे योग्य प्रकारे पचन होते व ते शरीरास हितावह असते.

(९) **दुरधीता विषं विद्या अजीर्णे भोजनं विषम्।**
विषं गोष्ठी दरिद्रस्य वृद्धस्य तरुणी विषम् ।। *(चाणक्यशतक)*

अर्थ - अयोग्य रीतीने शिकविलेली व शिकलेली विद्या विषाप्रमाणे (घातक) असते. अजीर्ण झाले असता केलेले भोजन विष असते. दरिद्री मनुष्याने किरकोळ गप्पागोष्टी करण्यात वेळ घालविणे हानिकारक असते, आणि वृद्ध मनुष्यास तरुण पत्नीचे सांनिध्य विषाप्रमाणे नाशकारक असते.

(१०) **पथ्यमप्यपथ्याजीर्णे नाश्नीयात्।** *(चाणक्यसूत्र)*

अर्थ - शरीरास अहितकारक आणि प्रमाणाबाहेर (विषम) अन्न सेवन केल्यामुळे अजीर्ण झाले असता हितकर पदार्थांचे देखील सेवन करू नये.

सरला - अशा प्रकारे अजीर्ण झाले असता पूर्णपणे लंघन-उपवास करणे व केवळ पाणी पिणे हा सर्वोत्तम उपाय आहे. अधिक विवरण अध्याय १० श्लोक १९ वरील स्पष्टीकरणात पाहा.

इति श्रीभास्करशर्मणा गोविन्दात्मजेन विरचितायां वैद्यकरहस्यदीपिकायां लक्ष्मणशर्मणा विरचितया 'सरला'-ख्यया व्याख्यया समेतः 'जीर्णाजीर्णविज्ञानीयं' नाम चतुर्दशोऽध्यायः।

पिपासाक्षुधाविज्ञानीयम्।

अथातो पिपासाक्षुधाविज्ञानीयमध्यायं व्याख्यास्यामः। इति ह स्माहुर्मनीषिणः प्राच्याः।

आता तहान व भूक इत्यादिकांविषयी माहिती सांगणाऱ्या अध्यायाचे विवरण करणार आहोत.

पूर्वीच्या विद्वान ब्राह्मण ऋषींनी असे म्हटले आहे की,

(१) **पिपासितस्येव भवेद्यथा पयः तथा त्वया वाक्यमिदं समीरितम्।**
विना पुनः सत्यवतोऽस्य जीवितं वरं वृणीष्वेह शुभे यदिच्छसि ।।
महाभारते सावित्र्युपाख्यान २९६/३६

अर्थ - तहानेलेल्या पुरुषास ज्याप्रमाणे पाणी अत्यंत समाधान-आंनद देणारे असते, त्याप्रमाणे तू उच्चारलेले हे वाक्य माझ्या मनास आनंद देणारे आहे. म्हणून हे पतिव्रते सावित्री, या सत्यवानाच्या जीविताशिवाय जी तुझी इच्छा असेल तो वर माग.

सरला - महाभारतातील 'सावित्र्युपाख्यान' यातील यमाने सावित्रीस दिलेला वर या श्लोकात उद्धृत केला आहे. तृषाशामक अनेक पेय पदार्थ असले तरी त्यांनी तहानलेल्या मनुष्याचे समाधान होत नाही. त्यासाठी पाण्याचीच अत्यंत आवश्यकता असते. हे या श्लोकात मुख्यत्वेकरून सांगितले आहे.

(२) **गिरः श्रुता एव तव श्रवःसुधाः**
श्लथा भवन्नाम्नि न तु श्रुतिस्पृहा।
पिपासिता शान्तिमुपैति वारिणा
न जातु दुग्धात् मधुनोऽधिकादपि ।। *(नैषधीयचरितम्)*

अर्थ - आपले, कानास अमृताप्रमाणे मधुर लागणारे भाषण मी ऐकले; पण आपले नाव कानांनी ऐकण्याची माझी इच्छा मात्र पूर्ण झाली नाही. तहान, पाणी पिण्यानेच शांत होते; दूध, मध इत्यादी पाण्यापेक्षा अधिक मधुर असणाऱ्या द्रव्यांनी ती शांत होत नाही.

सरला - पिपासिता = तहान. मनुष्याच्या शरीरातील सर्व पेशी जलमय आहेत. त्या पाण्याशिवाय

कोणतेही कार्य करू शकत नाहीत. अन्नाचे पचन, शोषण व निरनिराळ्या धातूंत त्याचे रूपांतर पाण्यामुळेच होते. रुधिराभिसरण, मलोत्सर्जन यासाठी पाणी अत्यावश्यक आहे. मलमूत्रविसर्जन, घाम, श्वासोच्छ्वास, नाका-डोळ्यांतून वाहून जाणारे पदार्थ इत्यादी रूपाने शरीरातील पुष्कळसे पाणी शरीराबाहेर एकसारखे निघून जात असते. अशा प्रकारे शरीरातील पाण्याचे प्रमाण कमी झाले की क्षारांचे प्रमाण कमी होते, उष्णाता वाढते व तहान लागते. म्हणून तहान लागल्यावर फक्त शुद्ध थंड पाणीच प्राशन केल्याने तहान शांत होते. इतर भलती-सलती पेये पिऊ नयेत. अधिक माहितीकरिता दहाव्या अध्यायातील 'जलविज्ञान' विषयाचे विवरण पाहावे.

(३) **पिपासाक्षामकण्ठेन याचितं चाम्बु पक्षिणा ।**
नवमेघोज्झिता चास्य धारा निपतिता मुखे ॥ *(सुभाषित)*

अर्थ - तहानेमुळे कंठ सुकलेल्या (चातक) पक्ष्याने मेघाजवळ पाण्याची याचना केली आणि (आकाशात आलेल्या) नवीन मेघाची पाण्याची धार त्याच्या तोंडात पडली.

सरला - *काव्यामध्ये काही 'कविसंकेत' आहेत. पाहा - 'मालिन्यं व्योम्नि पापे...' इत्यादी. (साहित्यदर्पण) चातक पक्ष्याविषयी असा 'कविसंकेत' आहे की, तो जमिनीवर पडलेले पाणी कधीही पीत नाही. प्याल्यास त्यास रोग-बाधा होते. म्हणून तो मेघातून पडणारेच फक्त पाणी पितो. ते अतिशय शुद्ध असते. आणखी एक सुभाषित पाहा -*

चातकः त्रिचतुरान् पयःकणान् याचते जलधरं पिपासया ।
सोऽपि पूरयति विश्वमम्भसा हन्त हन्त महतामुदारता ॥

(४) **अतिप्रबलपिपासावसन्नानि गन्तुमल्पमपि मे नालमङ्गकानि ।**
अलमप्रभुरस्मि आत्मनः ॥
सीदति मे हृदयम् ।
अन्धकारतामुपयाति चक्षुः ॥ *(कादम्बरी)*

अर्थ - पराकाष्ठेच्या तहानेने व्याकूळ झाल्यामुळे माझे शरीरावयव थोडीदेखील हालचाल करण्यास समर्थ नाहीत. म्हणून माझा माझ्या स्वतःवर देखील ताबा नाही. माझे हृदय दुर्बल होत आहे, (व) डोळ्यापुढे अंधारी येत आहे.

सरला - *तहान लागल्याने प्रथम घसा कोरडा पडतो. जेव्हा बराच वेळपर्यंत तहान दाबून ठेवण्यात येते, तेव्हा येथे निर्देश केलेली लक्षणे निर्माण होतात. ती लक्षणे अशी आहेत - 'कण्ठास्यशोषो बाधिर्यं श्रमः सादो हृदि व्यथा । पिपासानिग्रहात् - (चरक) (१) घसा व तोंड कोरडे पडणे, (२) शरीर बधिर होणे, (३) अशक्तपणा, (४) निरुत्साह आणि (५) छातीत दुखणे.*

(५) **बुभुक्षितैः व्याकरणं न भुज्यते**
पिपासितैः काव्यरसो न पीयते ।
न च्छन्दसा केनचिदुद्धृतं कुलं
हिरण्यमेवार्जय निष्फला गुणाः ॥ *(औचित्यविचारचर्चा)*

अर्थ - भूक लागलेल्या लोकांकडून व्याकरण भक्षणे केले जात नाही. तसेच तहानलेल्या लोकांना काव्यातील (शृंगार, वीर इत्यादी) रस प्राशन करून तहान शमविता येत नाही. वेदाध्ययनाने कोणीही आपल्या कुळाचा उद्धार करू शकला नाही. (म्हणून हे विचारी पुरुषा, तू) केवळ द्रव्यच मिळव. गुण निरुपयोगी आहेत.

(६) **वीणा वंशश्चन्दनं चन्द्रभासः**
चन्द्राभासा यौवनस्थास्तरुण्यः ।
नैतद्रम्यं क्षुत्पिपासातुराणां
सर्वारम्भास्तण्डुलाः प्रस्थमूलाः ॥ *(चाणक्य-राजनीतिशास्त्र)*

अर्थ - वीणा किंवा मुरली इत्यादी वाद्यांचे मधुर वादन, चंदनादिक सुगन्धी द्रव्यांचा सुवास, चंद्रप्रकाश, चंद्राप्रमाणे सुंदर तरुण स्त्रिया, या सर्व गोष्टी भुकेने व तहानेने व्याकूळ झालेल्या मनुष्यास आनंददायक होत नाहीत. कारण वरील सर्व गोष्टींचा उपभोग घेण्यासाठी (आवश्यक ते शरीरसामर्थ्य हवे म्हणून प्रथम) शेरभर तांदुळाची जरूर असते.

सरला - *मनुष्याच्या आयुष्यात त्याला तीन प्रमुख गोष्टींची आवश्यकता असते. (१) जगण्याकरिता शरीरधारणा, (२) सुखोपभोग घेण्याकरिता इन्द्रियसामर्थ्य आणि (३) मानसिक समाधानाकरिता वेद, विद्या इत्यादिकांची प्राप्ती. यापैकी पहिली देहधारणा ही अत्यंत महत्त्वाची आहे. देह नसेल तर इतर इंद्रियसुखे अगर मानसिक समाधान या गोष्टी पूर्णपणे निरर्थक होतात. म्हणून शरीरातील क्षुधा शांत करण्यासाठी अन्न अतिशय महत्त्वाचे आहे. वेळप्रसंगी भूक भागविण्यासाठी केलेली चोरीदेखील शास्त्राने क्षम्य मानली आहे. मनुस्मृति म्हणते - 'द्विजोऽध्वगः क्षीणवृत्तिः द्वाविक्षू द्वे च मूलके । आददानः परक्षेत्रात् न दण्डं दातुमर्हति ॥ (मनु. ८-३४१) याचा अर्थ असा - भुकेलेल्या ब्राह्मणाने अगर वाटसरूने दुसऱ्याच्या शेतातून दोन ऊस अगर कंदमुळे चोरून घेतली तर त्यास शिक्षा करणे योग्य नव्हे.*

(७) **मरुस्थल्यां यथा वृष्टिः क्षुधार्ते भोजनं तथा ।**
दरिद्रे दीयते दानं सफलं पाण्डुनन्दनं ॥ *(हितोपदेश)*

अर्थ - हे युधिष्ठिरा, ओसाड, उन्हाने कोरड्या पडलेल्या कोरडवाहू शेतात पाऊस (जसा उपयुक्त

असतो,) त्याप्रमाणे भुकेलेल्याला भोजन (सुखकारक) असते. तसेच दरिद्री मनुष्यास दिलेले दान फलदायी होते.

'मरुस्थलम् = म्रियन्ते पिपासया यस्मिन् तत् ।
जेथे तहानेने प्राणी व्याकूळ होतात व मरतात ते ठिकाण.

(८) तपःसीमा मुक्तिः सकलगुणसीमा वितरणं
कलासीमा काव्यं जननसुखसीमा सुवदना ।
भियः सीमा मृत्युः सुकृतकुलसीमाऽश्रितभृतिः
क्षुधासीमाऽन्नान्ता श्रुतिमुखरसीमा हरिकथा ॥ *(प्रसंगाभरण)*

अर्थ - मोक्षप्राप्ती हे तपश्चर्येचे अंतिम फळ आहे. दान हे सर्व गुणांची पराकाष्ठा आहे. उत्कृष्ट काव्यरचना ही अतिश्रेष्ठ कला आहे. सुंदर स्त्रीच्या सहवासातील संभोग-सुख हे इंद्रियसुखांमध्ये सर्वश्रेष्ठ आहे. मृत्यू ही भीतीची अन्तिम मर्यादा आहे. आश्रित लोकांचे उदरभरण व संरक्षण करणे हे कुलाच्या श्रेष्ठतेचे अंतिम लक्षण आहे. सुग्रास भोजन मिळणे ही भुकेची परिसीमा आणि परमेश्वर-स्वरूपाचे गुणगान करणे ही विद्वत्तापूर्ण भाषणाची परिसीमा होय.

सरला - *'सीमा' म्हणजे कोणत्याही गोष्टीची पराकाष्ठा, शेवटची मर्यादा. सुमधुर भोजन प्राप्त झाल्यावर भुकेलेल्या मनुष्याची क्षुधा शांत होते व त्यास समाधान मिळते. हीच 'क्षुधासीमा.' भोजनाशिवाय सर्व गोष्टी व्यर्थ आहेत. वरील 'वीणावंशः' इत्यादी ६ व्या श्लोकात हाच विषय सांगितला आहे. या श्लोकातील इतर विधानांचा प्रस्तुत वर्ण्य विषयाशी तादृश संबंध दिसत नाही.*

(९) हृदि लज्जोदरे वह्निः स्वभावादग्निरुच्छिखः ।
तेन मे दग्धलज्जस्य पुनरागमनं नृप ॥ *(सुभाषित)*

अर्थ - (एकदा भोजन देऊन तृप्त झालेला ब्राह्मण पुनः भुकेने व्याकूळ होऊन राजाकडे येऊन त्यास म्हणतो) 'हे राजा, जठराच्या वरील भागात असलेल्या हृदयात लज्जा आहे, आणि हृदयाच्या खालच्या भागातील जठरात अग्नी आहे. अग्नीच्या ज्वाला स्वाभाविकपणे नेहमीच वर जात असतात. म्हणून जठराग्नीमुळे माझ्या हृदयातील लाज जळून गेली, आणि मी पुनः निर्लज्जपणे तुझ्याकडे भोजनाची याचना करण्याकरिता आलो आहे.

सरला - *या श्लोकात जठर व हृदय यांचा शरीरदृष्ट्या परस्परांशी संबंध दर्शवीत आहे. तसेच भुकेलेला मनुष्य स्वाभिमानशून्य, निर्लज्ज होऊन हीन मनोवृत्तीने कशी याचना करतो, त्याचे योग्य प्रकारे वर्णन केले आहे. 'हृदि लज्जा' आपल्या शास्त्रात हृदय हे चेतना, सुख, दुःख, चित्त व आत्मा यांचे स्थान मानतात. पाहा -*

(१) 'हृदयं कृतवीर्यः बुद्धेः मनसश्च स्थानत्वात् ।' (सुश्रुत)
(२) 'हृदयमिति चेतनास्थानं तज्ज्ञातृ सुखदुःखयोः ।
तत्संकोचविकासाभ्यां जीवितज्ञा प्रकम्पते ॥' (नाडीज्ञानतरंगिणी)
(३) 'सत्त्वादिधाम हृदयं स्तनोरःकोष्ठमध्यगम् ॥' (अष्टांगहृदय)
(४) 'हृदये चित्तसंवित्' (योगसूत्र)

इत्यादी वचनांनी हृदयाचे स्थान व त्यातील भावना यांचा निर्देश केला आहे. लज्जा ही भावना हृदयात असते. 'उच्छिखः अग्निः' - ज्याच्या ज्वाला वर उफाळत आहेत असा प्रज्वलित अग्नी. 'अधोमुखस्यापि कृतस्य वह्नेः नाधः शिखा यान्ति कदाचिदेव ॥ (नीतिशतक) मराठी - केला जरी पोत बळेचि खाले । ज्वाला तरी ते वरती उफाळे ॥

हृदय व जठर एका आडव्या पडद्याने विभागले आहेत. जठर हृदयाच्या खालच्या बाजूस अन्ननलिकेने जोडलेले आहे. अशा प्रकारे हे दोन्ही निरनिराळे असले तरी त्यांचा परस्परांशी अगदी निकट संबंध आहे. रोगांचा प्रतिबंध करण्याच्या दृष्टीने आणि रोगनिदान करण्याच्या दृष्टीने ही माहिती असणे आवश्यक आहे. ती नसेल तर अनर्थ होणे शक्य आहे. हृदयाचे निश्चित स्थान व त्याचे स्वरूप पुढीलप्रमाणे आहे. पाहा. - स्तनयोः मध्यमधिष्ठितयोः अस्य आमाशयद्वार सत्त्वरजस्तमसमधिष्ठान हृदय नाम । (सुश्रुत) दोन्ही वक्षस्थलांच्या मध्यभागी असणारे आणि सत्त्वरजतमादी विकारांचे स्थान म्हणजे हृदय.

भरपूर जेवण झाल्यावर काही लोकांना छातीत त्रास होतो. त्याचे कारण असे की, पोट भरल्यावर हृदयावर जास्त दाब येतो, त्याचा हा परिणाम असतो. म्हणून जर असे नेहमी होत असेल तर जेवण झाल्यावर लगेच वेगाने चालणे किंवा अतिशय शारिरिक श्रमाचे काम करणे फार धोकादायक असते. मर्यादित प्रमाणात भोजन केल्याने व भोजनोत्तर थोडी विश्रांती घेतल्याने हृदयावर ताण पडत नाही व त्याचे कार्य सुरळीत चालते. म्हणून हृदयाच्या दुर्बलतेची शंका असल्यास अगोदर जठराकडे लक्ष द्यावे व जर काही विकार असेल तर तो प्रथम दूर करावा. तेराव्या अध्यायातील भुक्त्वोपविशतस्तन्द्रा, या ४२ व्या श्लोकावरील विवरण पाहा.

(१०) अशनाया वै पाप्मा मतिः । *(ऐतरेयब्राह्मण)*

अर्थ - (अतिशय) खाण्याची बुद्धी ही संकटकारक असते.

सरला - *अशना म्हणजे भूक. अतिशय भुकेलेला पुरुष धर्माधर्माचा विचार करीत नाही. तो कोणतेही पाप करण्यास तयार असतो. पाहा - 'बुभुक्षितः किं न करोति पापम् । क्षीणा नरा निष्करुणा भवन्ति ॥' (हितोपदेश) अधिक माहिती याच्याच पुढील १५ व्या सुभाषिताच्या विवरणात पाहा.*

(११) त्यजेत् क्षुधार्ता महिला स्वपुत्रं
खादेत् क्षुधार्ता भुजगी स्वमण्डम्।
बुभुक्षितः किं न करोति पापं
क्षीणा नरा निष्करुणा भवन्ति ।। (हितोपदेश)

अर्थ - भुकेने व्याकूळ झालेली आई आपल्या मुलाचा त्याग करते. भुकेलेली सर्पिणी आपली स्वतःचीच अंडी खाते. अशा प्रकारे भुकेलेले लोक निर्दय बनल्यावर कोणतेही पातक करण्यास तयार होत नाहीत असे नाही.

सरला - *वेदकालीन ब्राह्मणग्रंथात देखील अशा प्रकारे भुकेने व्याकूल झालेल्या अजीगर्त ऋषींनी 'रोहित' नांवाच्या राजपुत्रास आपला 'शुनःशेप' नांवाचा मुलगा विकल्याची कथा आलेली असून मनुस्मृतीमध्ये तिला उल्लेख केला आहे. पुत्र विकल्यामुळे त्यास पातक लागले नाही. पाहा- अजीगर्तः सुतं हन्तुमुपासर्पत् बुभुक्षितः । न चालिप्यत पापेन.... । (मनुस्मृति १०-१०५) संपूर्ण कथा अध्यापकास विचारा.*

(१२) अर्थातुराणां न गुरुः न बन्धुः
क्षुधातुराणां न बलं न तेजः ।
चिन्तातुराणां न सुखं न निद्रा
कामातुराणां न भयं न लज्जा ।। (चाणक्यराजनीति)

अर्थ - दारिद्र्याने पीडलेल्या मनुष्यास (पैसा मिळविताना) हे आपले गुरू आहेत अगर नातेवाईक आहेत, असा विचार नसतो. भुकेने व्याकूळ झालेल्या मनुष्यास सामर्थ्य नसते व तेजही नसते. काळजीत असलेल्या मनुष्यास सुख मिळत नाही व झोपही येत नाही. तसेच इन्द्रिय-सुखाकरिता हपापलेल्या पुरुषास भीती वाटत नाही व लाजही वाटत नाही.

सरला - *या श्लोकात उल्लेखिलेले पुरुष, आपले इच्छित प्राप्त करून घेण्यासाठी कोणत्याही योग्यायोग्य गोष्टींचा विचार करीत नाहीत. भुकेने व्याकूळ झालेला मनुष्य निर्बल व निस्तेज होतो व त्यामुळे सर्व लोक त्याचा अपमान करतात. पाहा - बलवानपि निस्तेजाः । कस्य नाभिभवास्पदम् । निःशंकं दीयते लोकैः पश्य भस्मचये पदम् ।। (हितोपदेश)*

(१३) विशेषेण पानभोजनं त्वरय। दृढं विपणिकन्दुः इव
मे उदराभ्यतरं दह्यते ।। (मालविकाग्निमित्र - कालिदास)

अर्थ - (विदूषक राजसेविकेस सांगतो की) माझ्या खाण्यापिण्याची विशेष व्यवस्था शक्यतितक्या लवकर कर. कारण की दुकानातील भटारखान्यातील भट्टीप्रमाणे माझ्या पोटातील अन्तर्भाग-जठराग्नी फार जोराने जळत आहे.

(१४) नास्ति क्षुधासमं दुःखं नास्ति रोगो क्षुधासमः ।
नास्त्याहारसमं सौख्यं नास्ति क्रोधसमो रिपुः ।। (शिवपुराण)

अर्थ - भुकेसारखे दुसरे दुःख नाही. भुकेसारखा दुसरा रोग नाही. भोजननासारखे दुसरे सुख नाही व क्रोधासारखा दुसरा शत्रू कोणीही नाही.

सरला - *शरीरास जेव्हा शक्तिदायक अन्नाची आवश्यकता असते तेव्हा भूक लागते. पाण्याची आवश्यकता वाटते, ती तहान. भुकेच्या वेळी जठरातून पाचकरस वाहू लागतात व घुसळण्याचे काम सुरू होते; व त्या वेळी अन्न न मिळाल्याने दुःख होते. हे दुःख अन्न सत्याग्रह करणाऱ्या, दुष्काळाने पीडलेल्या व दरिद्री लोकांसच समजेल. भुकेसारखा रोग म्हणजे जेव्हा दीर्घकालपर्यंत उपवास घडतो तेव्हा शरीरातील धातूंत विषमता निर्माण होते, शरीर क्षीण होऊ लागते, व जठराग्नीस अन्न न मिळाल्यामुळे तो धातूंचे पचन करून शरीर समर्थ ठेवण्याचा प्रयत्न करतो. शरीरात पुढील सात मुख्य धातू आहेत. रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा व शुक्र. या धातूचा क्षय झाल्यावर मनुष्य जगू शकत नाही. म्हणून 'भूक' हा 'रोग' असे म्हटले आहे.*

(१५) नास्त्यभक्ष्यं क्षुधितस्य । (चाणक्यसूत्र)

अर्थ - भुकेने अत्यंत व्याकूळ झालेल्या पुरुषास खाण्याच्या दृष्टीने अयोग्य असे काहीही नसते.

सरला - *शरीर-धारणेस आहार आवश्यक आहे. शरीरामुळेच ऐहिक व पारलौकिक धर्म, अर्थ, काम आणि मोक्ष हे चार पुरुषार्थ प्राप्त होतात. अन्नाने शरीरधारणा होते. 'शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम् ।' 'जीवन्तो भद्राणि पश्यन्ति ।' 'जीवितं मरणात् श्रेयः' इत्यादी वचने शरीर-धारणेचे महत्त्व सांगणारी आहेत.*

वर्णाश्रमास अनुसरून अन्नाचे भक्ष्य व अभक्ष्य असे प्रकार आहेत. सामान्यरीत्या त्याप्रमाणे वागणे योग्य आहे. पण संकटकाली त्यामध्ये वर्णाश्रम धर्मनियमांचे उल्लंघन झाल्यास शास्त्रद्रष्ट्याचा ते पाप होत नाही. उलट ते योग्यच मानतात. याच्या पुष्ट्यर्थ मनुस्मृती, ब्रह्मसूत्र, नैषधचरित, योगवासिष्ठ इत्यादी ग्रंथांमध्ये अनेक वचने आहेत. स्थलसंकोचास्तव ती सर्व येथे देणे अवघड आहे. त्यापैकी एक-दोन पुढे दिली आहेत.

(१) विश्वामित्र ऋषींनी आपत्काली प्राणधारणेसाठी कुत्र्याचे मांस भक्षण केल्याचा 'नागानंद' नाटकात उल्लेख आहे. (२) धर्माधर्म जाणणाऱ्या वामदेवाने देखील भुकेने व्याकूळ झाल्यामुळे कुत्र्याचे मांस भक्षण केले; पण त्यास पातक लागले नाही, असे मनुस्मृति (१०-१०६) सांगते.

(३) युद्धामध्ये अन्नाचे दुर्भिक्ष्य निर्माण झाल्यास घोड्याचे मांस भक्षण करून जीवधारणा करणे देखील धर्मविरुद्ध नसते असे युद्ध शास्त्रात प्रतिपादन केले आहे.

वर सांगितल्याप्रमाणे संकटकाळी अधर्माचरण करणे हे पातक नसून सज्जन पुरुषाला देखील त्याचा अवलंब करावयास हरकत नाही. असे शास्त्र सांगते.

निषिद्धमप्याचरणीयमापदि सती क्रिया नावति यत्र सर्वदा ।
घनांधुना राजपथेऽतिपिच्छिले क्वचिद् बुधैरप्यपथेन गम्यते (नैषधचरित)

अर्थ - ज्या वेळी सदाचरणाने संकटापासून रक्षण करणे अशक्य होते, अशा वेळी निषिद्ध आचरणाचा देखील अवलंब करावा. उदाहरणार्थ, पावसाच्या पाण्यामुळे राजमार्ग चिखलाने निरसडे, बुळबुळीत झाल्यावर सज्जन पुरुष देखील काही वेळा आडमार्गाने-गल्ली-बोळांतून जातातच की.

टीप - वर उल्लेखिलेल्या शास्त्रातील सवलतीचा तारतम्यानेच उपयोग करणे योग्य होय.

यासंबंधीचे अधिक विवरण बाराव्या अध्यायातील २९,३०,३१ या सुभाषितांमध्ये पाहावे.

(१) वैद्यकीय दृष्टीने अहितकारक, पचनास जड, तसेच 'यातयामम्' या १३ व्या अध्यायातील २१ व्या श्लोकात वर्णन केलेले अमेध्य अन्न अभक्ष्य आहे. पण जीवन-रक्षणाकरिता ते भक्षण केल्यास ते रोगकारक किंवा पापकारक होत नाही.

(२) काही मनुष्यांस विशिष्ट पदार्थ आवडत नाहीत म्हणून ते खात नाहीत. पण आवडते पदार्थ न मिळाले आणि जर अतिशय भूक लागली आणि जर जठराग्नी प्रदीप्त असेल तर अप्रिय पदार्थ अभक्ष्य होत नाहीत. 'संपन्नतरमेवान्नम्' या १६ व्या अध्यायातील १० व्या श्लोकावरील विवरण पाहा.

(३) नैसर्गिकदृष्ट्या गवत, भुसा, तूस, निरनिराळ्या झाडांचा पाला हे पशूंचे खाद्य आहे. पण भुकेलेले आदिवासी प्राणधारणेसाठी ते पदार्थ भक्षण करतात; म्हणून ते अभक्ष्यभक्षण नव्हे

(४) विषारी पदार्थ प्राणघातक म्हणून अभक्ष्य आहेत; पण दारिद्र्यामुळे मनुष्य जेव्हा नेहमीच भुकेने व्याकूळ असतो, तेव्हा तो हे पदार्थ स्वेच्छेने भक्षण करतो.

वरील पाच प्रकारापैकी अतिशय महत्त्वाच्या अशा पहिल्या दोहोंचाच आपणांस विचार करावयाचा आहे. धार्मिक दृष्टीने अभक्ष्य म्हणून सांगितलेले पदार्थ आपद्धर्म म्हणून भक्षण केल्यास पातक लागत नाही, कारण 'शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम् ।' आपली खाण्यापिण्यासंबंधी धार्मिक बंधने वैद्यक-शास्त्रावर आधारित असल्यामुळे विशिष्ट वेळी अभक्ष्य भक्षण करावे लागते. इतर वेळी ते हितकारक नसते. तसेच सज्जन व बलवान माणसाने क्षुधाशान्तीकरिता केलेले अभक्ष्यभक्षण देखील पाप नव्हे 'सर्व बलवतां पथ्यम् ।' सामर्थ्ययुक्त मनुष्यास सर्व गोष्टी हितकारक असतात.

(१६) सर्वरोगहरी क्षुधा ।

अर्थ - चांगली कडकडून भूक लागत असेल तर ती सर्व रोगांचा नाश करणारी असते.

सरला -जठराग्नी प्रदीप्त असेल तर भूक चांगली लागते. ती रोग निवारण करणारी व शक्ती देणारी असते. याच्या उलट असेल तर ते रोगाचे लक्षण समजावे. चांगली भूक लागल्यास साधे अन्नदेखील रुचिकर लागते व योग्य प्रकारे पचन झाल्यामुळे शरीरातील सप्त धातू व शक्ती वाढते. आजारी मनुष्याची भूक मंद असते; व जसा रोग हटत जातो तसतशी भूक वाढते. चांगली भूक लागू लागली की रोग नाहीसा झाला असे समजावे. हे संपूर्ण सुभाषित पुढीलप्रमाणे आहे. 'अर्धरोगहरी निद्रा सर्वरोगहरी क्षुधा ।' रोग्यास चांगली झोप लागू लागली की अर्धा रोग हटला व चांगली भूक लागू लागली रोगी रोगमुक्त झाला, असे समजावे.

(१७) भोज्यं भोजनशक्तिश्च रतिशक्तिर्वरांगना । विभवो दानशक्तिश्च नाल्पस्य तपसः फलम् ।। (गरुडपुराण)

अर्थ - भोजनाकरिता चांगले सुमधुर व हितकर पदार्थ व ते पचविण्याचे सामर्थ्य असणारी चांगली भूक, सुंदर पत्नी व तिचा उपभोग घेण्यास आवश्यक ती संभोगशक्ती, भरपूर द्रव्यप्राप्ती व ते द्रव्य दान-धर्मादी सत्कार्यामध्ये खर्च करण्याची इच्छा, हे सर्व योग प्राप्त होणे हे छोट्या तपश्चर्येचे फळ नव्हे. (तर यासाठी पूर्वजन्मीची फार मोठी तपश्चर्या आवश्यक आहे.)

सरला - या श्लोकात सम-समा संयोग असणाऱ्या गोष्टी उल्लेखिल्या आहेत. पण अशा गोष्टी जगात अभावानेच आढळतात. परस्पर-विरोधीच फार. ब्रह्मदेवास याची सवयच पडून गेली असावी. 'चणे आहेत तेथे दात नाहीत, आणि दात आहेत तेथे चणे नसतात.' पतिपत्नींच्या बाबतीत देखील असेच आढळून येते. पाहा

'यः सुन्दरः तद्वनिता कुरूपा या सुन्दरी सा पतिरूपहीना । यत्रोभयं तत्र दरिद्रता च विधेर्विचित्राणि विचेष्टितानि ।।

(श्लोकाचा अर्थ सहज समजण्यासारखा आहे.)

दुष्यन्त-शकुन्तला यांच्या बाबतीत मात्र विधात्याने 'तुल्यगुण' वधू-वराचा संयोग केलेला पाहून कालिदासाने त्यास धन्यवाद देऊन 'फार काळानंतर तो निन्देस पात्र झाला नाही.' अशी त्याची स्तुती केली आहे.

त्वमर्हतां प्रागसरः स्मृतोऽसि नः शकुन्तला मूर्तिमती च सत्क्रिया ।
समानयन् तुल्यगुणं वधूवरं चिरस्य वाच्यं न गतः प्रजापतिः । (शाकुन्तल)

तात्पर्य असे की, मूळ सुभाषितात वर्णन केलेल्या सम-समा गोष्टींचा संयोग फारच अवघड असल्यामुळे क्वचित् तसा तो झाल्यास ते मनुष्याने आपल्या पूर्वजन्मीच्या सकृताचे फळ आहे असे समजावे.

इति श्रीभास्करशर्मणा गोविन्दात्मजेन विरचितायां वैद्यकरहस्यदीपिकायां लक्ष्मणशर्मणा विरचितया 'सरला'-ख्याया व्याख्यया समेतः 'पिपासाक्षुधाविज्ञानीयं' नाम पञ्चदशोऽध्यायः।

भोज्यद्रव्याणां स्वाद्वस्वादुताविज्ञानीयम्।

अथातो भोज्यद्रव्याणां स्वाद्वस्वादाताविज्ञानीयमध्यायं व्याख्यास्यामः ।
इति ह स्माहुर्मनीषिणः प्राच्याः ।

आता खाद्य पदार्थांविषयी रुचिकर व अरुचिकर, गोड व कडू इत्यादी प्रकारची माहिती सांगणाऱ्या अध्यायाचे विवरण करणार आहोत.

पूर्वीच्या विद्वान पंडितांनी असे म्हटले आहे की,

(१) भुक्त्वापि यत् प्रार्थयते भूयः तत् स्वादु भोजनम् । *(सुश्रुत)*

अर्थ - एकदा भक्षण केल्यानंतर जो पदार्थ पुनः पुनः खाण्याची इच्छा होते, ते 'स्वादु' मधुर भोजन होय.

सरला - *'स्वाद' म्हणजे मनास आवडणारे, गोड, मिष्ट. खाद्य पदार्थ. 'स्वादु' असला म्हणजे तो खावासा वाटतो, योग्य प्रमाणात भक्षण केल्यावर त्याचे चांगले पचन होते व त्यामुळे शरीर बलवान होते. यासाठी कोणत्याही कारणाने भोज्य पदार्थ नेहमी 'मधुर' वाटला पाहिजे.*

(२) प्रक्षालयेदद्भिरास्यं भुञ्जानस्य मुहुर्मुहुः ।
विशुद्धरसने तस्मै रोचतेऽन्नमपूर्ववत् ।। *(सुश्रुत)*

अर्थ - भोजन करताना (मधे मधे अनेक वेळा) थोडे थोडे पाणी पिऊन जीभ व तोंड स्वच्छ करावे. असे केल्याने पुनः खावयाचे तेच अन्न नवीन अन्नाप्रमाणे रुचिकर वाटते

सरला - *'रसज्ञा' म्हणजे जीभ. जिभेमध्ये चव जाणणाऱ्या लहान लहान ग्रन्थी आहेत. अन्नाचे चर्वण केल्यावर ते अंतिशय मऊ बनते व त्याचा थर बसल्यामुळे या ग्रन्थी थोड्याफार अकार्यक्षम होतात. जेवताना मधे मधे घोट घोट पाणी प्याल्याने त्या पुनः कार्यप्रवण होतात. व तेच अन्न पुनः मधुर लागते. असे करण्याने अन्ननलिका मोकळी होऊन अन्न जठरात सहज उतरते व तेथील वायू ढेकररूपाने सहज बाहेर येऊ शकतो. जठर हलके होते व पचनक्रियेस अडथळा येत नाही. पूर्वी येऊन गेलेल्या 'अजीर्णे भेषजं वारि' व 'अन्नेन कुक्षेः द्वौ अंशौ' यावरील विवरण पाहा. (अध्याय १०-१९)*

(३) धुर्यैरपि माधुर्यैर्द्राक्षाक्षीरेक्षुमाक्षिकादीनाम् ।
वन्द्यैव माधुरायं पण्डितराजस्य कवितायाः ।। *(जगन्नाथपंडित)*

अर्थ - गोड पदार्थांत सर्वश्रेष्ठ अशा द्राक्षे, दूध, ऊस व मध इत्यादी पदार्थांमध्ये निरनिराळ्या प्रकारे गोडी असली तरी, पंडितराज जगन्नाथाच्या काव्यामधील गोडी या सर्वांपेक्षा काही'और' आहे.

सरला - *द्राक्षे वगैरे पदार्थांमध्ये असणाऱ्या साखरेचे निरनिराळे प्रकार आहेत, व त्यांची रुची देखील निराळी आहे. त्यांस दुग्धशर्करा, द्राक्षाशर्करा, मधुशर्करा व इक्षुशर्करा असे म्हणतात. यांचे पचन होण्याची शक्ती व शरीरावर होणारे परिणाम देखील निरनिराळे आहेत. काव्य-माधुर्याचा आपल्या प्रस्तुत विषयाशी संबंध नाही; म्हणून त्याचे विवरण येथे केले नाही.*

(४) त्वदनुस्मृतिरेव पावनी स्तुतियुक्ता नहि वक्तुमीश सा ।
मधुरं हि पयः स्वभावतो ननु कीदृक् सितशर्करान्वितम् ।। *(बृहत्स्तोत्ररत्नाकर)*

अर्थ - हे परमेश्वरा, केवळ तुझे स्मरण करणे हेच मानवांस पावन करणारे आहे. ते जर स्तुतिस्तोत्रांनी युक्त असेल तर त्याचे महत्त्व किती वर्णन करावयाचे ! उदाहरणार्थ दूध हे स्वभावतःच मधुर आहे. त्यात जर शुभ्र खडीसाखर घातली तर त्याच्या माधुर्याचे वर्णन करता येईल काय ?

सरला - *या श्लोकात उसापासून बनविलेल्या साखरेचाच उल्लेख आहे कारण ती सर्वाधिक गोड असून भरपूर प्रमाणात मिळण्यास सोपी आणि स्वस्त असते. दूध, द्राक्षे आणि मध यांमध्ये असणारी साखर (Glucose) मुख्यतः हृदयास उपयुक्त असते; म्हणून तिचा केवळ औषधी म्हणून उपयोग होतो. ती पुरेशी मिळत नाही व फारच महाग असते. आपली सर्व पक्वान्ने गोड बनविण्यास उसाची साखरच वापरतात. जीवनात माधुर्य निर्माण करणारा साखर हा महत्त्वाचा पदार्थ आहे, असा भावार्थ.*

(५) व्यसनान्तरं सौख्यं स्वल्पमप्यधिकं भवेत् ।
कषायरसमास्वाद्य स्वाद्वतीवाम्बु वर्तते ।। *(दृष्टान्तशतक)*

अर्थ - संकटानंतर प्राप्त झालेले थोडेसे सुख देखील फारच आनंददायक असते. उदाहरणार्थ, तुरट, आंबट पदार्थांची चव घेतल्यानंतर साधे पाणीदेखील अतिशय गोड लागते.

सरला - *'सुखं हि दुःखान्यनुभूय शोभते ।*
घनान्धकरेषु इव दीपदर्शनम् ।। (मृच्छकटिक)
आवळा खाल्ल्यानंतर पाणी अतिशय गोड लागते, हा सर्वांचा अनुभव आहेच.

(६) अभ्यासेन कटु द्रव्यं भवत्यभिमतं मुने ।
अन्यस्मै रोचते निम्बमन्यस्मै मधु रोचते ।। *(योगवासिष्ठ)*

अर्थ - (विद्याधरी वसिष्ठ ऋषींना म्हणते) हे ऋषिवर्य, केवळ सवयीमुळे कडू पदार्थ देखील मनुष्यास आवडू लागतो. उदाहरणार्थ, एखाद्या मनुष्यास कडुलिंब आवडतो, तर दुसऱ्यास मध आवडतो.

(७) कवलयति नरकनिकरं परिहरति मृणालिकां ध्वाङ्क्षः।
यदतोऽस्तु मा स्मयस्ते स्वभ्यस्तं सर्वदा स्वदते ॥ *(योगवासिष्ठ)*

अर्थ - कावळा कमलिनीचा त्याग करून विष्ठेसारख्या घाण, गलिच्छ वस्तू फार मोठ्या प्रमाणात भक्षण करतो. यासंबंधी तुला आश्चर्य वाटण्याचे कारण नाही. कारण की, ज्याला जी घाण, बेचव, अस्वच्छ, दुर्गन्धयुक्त वस्तू खाण्याची सवय झालेली असते, त्याला ती वस्तू सवयीमुळे मधुर, आवडती व गोड लागत असते.
***सरला** - तात्पर्य, सवयीप्रमाणे आवड-नावड बदलत असते. याला पुढील श्लोकात तंबाखूचे समर्पक उदाहरण दिले आहे.*

(८) न स्वादु नौषधमिदं न च वा सुगन्धि
नाक्षिप्रियं किमपि शुष्कतमाखुचूर्णम्।
किं चाक्षिरोगजनकं च तदस्य भोगे
बीजं नृणां नहि नहि व्यसनं विनान्यत् ॥ *(सुभाषितरत्नभाण्डागार)*

अर्थ - वाळलेल्या तंबाखूची पूड गोड नसते, ते औषधही नव्हे. त्यास सुगंध नसतो व दिसण्यास आकर्षक नसते; उलट त्रासदायक वाटते. तरी पण तंबाखू मनुष्य खातो. यास व्यसनाशिवाय दुसरे कोणतेही मूळ कारण नाही.
***सरला** - श्लोक ६, ७ व ८ यांमध्ये 'अभ्यास' आणि 'व्यसन' अशा जवळ जवळ समानार्थी शब्दांचा प्रयोग केला आहे. पण त्यात पुढे दिल्याप्रमाणे मूलभूत भेद आहे.*

(१) शरीरास हितकारक पण न आवडणारी गोष्ट जाणीवपूर्वक पुनः पुनः करून त्याची सवय करणे यास 'अभ्यास' म्हणतात. यात दुष्परिणामाची भीती नसते, व आसक्तीही नसते. जसे कडू लिंब खाणे, गोमूत्र प्राशन करणे, व्यायाम करणे, ज्ञानार्जन करणे इत्यादी.

(२) पण याच्याउलट अन्धानुकरणाने व इतरांच्या सांगण्यावर विश्वास ठेवून, शरीरास हानीकारक अशा मद्यपान, धूम्रपान, तंबाखूचे सेवन इत्यादी गोष्टी वारंवार करणे यास 'व्यसन' म्हणतात. व्यसनामध्ये त्या गोष्टीविषयी आसक्ती निर्माण होते व मनुष्याचा अधःपात होतो. 'अभ्यास' करावयाचा असतो व 'व्यसन' टाळावयाचे असते.

(९) दधि मधुरं मधु मधुरं द्राक्षा मधुरा सुधापि मधुरैव।
तस्य तदेव हि मधुरं यस्य मनो यत्र संलग्नम् ॥ *(सुभाषितरत्नभाण्डागार)*

अर्थ - दही गोड असते, मध गोड असतो, द्राक्षे गोड असतात आणि अमृतदेखील गोड असते, (पण सर्वांनाच हे सर्व पदार्थ आवडतात असे नाही.) ज्या मनुष्याचे मन ज्या वस्तूवर जडले असते तीच वस्तू त्याला प्रिय असते.
***सरला** - इन्द्रिये विषयांचे सेवन करतात व त्यापासून होणाऱ्या इन्द्रियसुखाची जाणीव जीवास करून देण्याचे काम मनाचे आहे. पण कोणत्याही वस्तूच्या आवडीनिवडीच्या बाबतीत मन प्रमुख असते. मन अतिशय चंचल आहे. ('चञ्चलं हि मनः कृष्ण प्रमाथि बलवद् दृढम्।' गीता.) त्यामुळे त्याची आवड-निवड नेहमीच सारखी नसते. प्रत्येक मनुष्याचे मन भिन्न असल्यामुळे एकास जी वस्तू मधुर वाटते ती दुसऱ्यास मधुर वाटेलच असे नाही. मनाच्या या चंचलतेमुळे साधारणपणे सर्वांस न आवडणारी वस्तूदेखील एखाद्यास खाविशी वाटेल. उदाहरणार्थ, गरोदर स्त्रीस डोहाळे लागल्यानंतर तिला माती, गोवरीच्या राखेचे ढेपसे खावेसे वाटतात. या वस्तू इतर कोणाही माणसास आवडणाऱ्या नाहीत. या मनाच्या आवडीसंबंधी पुढील सुभाषिते पाहा -*

*(१) **गीर्वाणवाणीषु विशिष्टबुद्धिः तथापि भाषान्तरलोलुपोऽहम्।***
***यथा सुधायां मरुतां च सत्यां स्वर्गांगनानामधरासवे रुचिः ॥** (वृद्धचाणक्य)*

***अर्थ** - जरी मला संस्कृत भाषा आवडत असली तरीदेखील तिचे भाषांतर जास्त आवडते; स्वर्गात अमृत असले तरी देव अप्सरांच्या अधरामृतपानास अधिक उत्सुक असतात.*

*(२) **किमप्यस्ति स्वभावेन सुन्दरं वाप्यसुन्दरम्।***
***यदेव रोचते यस्मै भवेत् तत् तस्य सुन्दरम् ॥** (हितोपदेश)*
(अर्थ सोपा व सहज समजण्यासारखा आहे.)

*(३) **यः प्रियः प्रिय एव सः।** (महाभारत)*

***अर्थ** - ज्यास जी व्यक्ती प्रिय असते तीच आवडती असते. (त्यास काहीही कारणाची आवश्यकता नसते.)*

(१०) संपन्नतरमेवान्नं दरिद्रा भुञ्जते सदा।
क्षुध् स्वादुतां जनयति सा चाढ्येषु सुदुर्लभा ॥ *(महाभारत)*

अर्थ - दरिद्री लोकांना नेहमीच अतिशय गोड अन्न खावयास मिळते, कारण त्यांना कडकडून लागणाऱ्या भुकेमुळे त्यांच्या (साध्या, रूक्ष) अन्नात अतिशय गोडी निर्माण होते. ही स्वादुता श्रीमंत लोकांना मिळणे दुर्लभ असते.

सरला - प्रत्येक खाद्य पदार्थास स्वतःची चव असतेच; पण ज्याप्रमाणे जाणकार मनुष्य, तुम्हा-आम्हापेक्षा रत्नाची परीक्षा अधिक चांगल्या प्रकारे करतो, त्याप्रमाणे भूक लागलेल्या मनुष्यास साधे अन्न देखील अतिशय गोड लागते. 'क्षुधातुराणां न रुचिः न पक्रम् ।' भुकेलेल्या माणसास सर्वच गोड.

योग्य प्रकारे शिजलेले अन्न रुचकर व पचन होण्यास सोपे असते; पण क्षुधार्त मनुष्याच्या बाबतीत ही गोष्ट देखील गौण असते. कारण जठराग्नी अधिक प्रज्वलित असल्यामुळे अन्नाच्या पक्वापक्वतेकडे त्याचे विशेष लक्ष नसते. तसेच त्याने अयोग्य वेळी केलेले भोजनदेखील शरीरास हानिकारक होत नाही. यासंबंधी १५ व्या अध्यायातील 'नास्त्याहारसमं सुखम्' (१४) 'नास्त्यभक्ष्यं क्षुधितस्य' (१५), 'क्षुधासीमाऽन्नाप्ता' (८) 'नाहारवेला अतिक्रमणीया' (१३-३८) 'शतं त्यक्त्वा भुञ्जीत' इत्यादी वचने व त्यासंबंधी विवरण पाहावे.

शरीराच्या सर्व घटकांस पुष्टी, शक्ती देणाऱ्या स्निग्ध इत्यादी द्रव्यांनी युक्त असे अन्न सेवन करणाऱ्याची पचनशक्ती व त्या अन्नाचे होणारे शोषण या महत्त्वाच्या गोष्टी आहेत. श्रीमंतांचे अन्न 'संपन्न' असते, पण पचनशक्ती दुर्बल असल्यामुळे त्यांतील 'संपन्नता' मलाच्या द्वारा निघून जाते, तर गरीब लोकांची पचनशक्ती प्रबल असल्यामुळे साधे अन्नदेखील त्यास अतिशय हितकारक होते.

(११) आत्माधीनशरीराणां स्वपतां निद्रया स्वया ।
कदन्नमपि मर्त्यानाम् अमृतत्वाय कल्पते ।। (शाङ्गर्धरपद्धति)

अर्थ - इंद्रियांवर ताबा असणाऱ्या व योग्य वेळी गाढ झोपी जाणाऱ्या मनुष्यास रूक्ष अन्नदेखील अमृताप्रमाणे (मधुर व शरीरास पुष्टिदायक) होते.

सरला - 'कदन्न' म्हणजे विशेष पौष्टिकता व माधुर्य नसलेले रूक्ष अन्न, कुभोजन. कुभोजनाने सामान्य मनुष्यास समाधान होत नाही, पण जितेन्द्रिय पुरुषाच्या बाबतीत मात्र तसे नसते. 'कुभोज्येन दिनं नष्टम्' इत्यादी १३ व्या अध्यायातील १४ व्या श्लोकावरील विवरण पाहा. 'अमृतत्वाय कल्पते ।' जिभेचे चोचले नसल्यामुळे प्रत्येक खाद्य पदार्थ अतिशय चविष्ट लागतो. म्हणून तो अतिशय आवडीने भक्षण करतो.

प्रत्येक पदार्थाची पौष्टिकता त्यातील घटकद्रव्यांवर व खाणाऱ्याच्या पचनशक्तीवर अवलंबून असते. जठराग्नी दुर्बल असेल तर उत्तम खाद्यपदार्थदेखील शरीरास पुष्टिकारक होत नाहीत; पण चांगली भूक लागत असेल तर साध्या जेवणातील संपूर्ण सत्त्वांश शरीर ग्रहण करीत असल्यामुळे ते अमृताप्रमाणे पुष्टिकारक व बलप्रद होते. कोणत्याही ग्रन्थाच्या सूक्ष्म अध्ययनाच्या बाबतीत देखील असेच म्हणता येईल. पाहा 'एकः शब्दः सम्यक् ज्ञातः सम्यक् प्रयुक्तः च स्वर्गे लोके कामधुक् भवति ।' साखरेचे पोते किंवा चंदनाचे ओझे वाहून नेणाऱ्या

गाढवास साखरेची गोडी अगर चंदनाच्या सुवासाची जाणीव होते काय ? त्यास फक्त ओझे जाणवते. खाल्लेल्या अन्नाचे पचन, शोषण इत्यादी न होणाऱ्या मनुष्याच्या बाबतीतही तसेच होते. त्यास चांगले पौष्टिक पदार्थ देखील विषाप्रमाणे मारक होतात.

आता चांगले पदार्थदेखील मनुष्यास आवडत नाहीत, बेचव लागतात, त्याची कारणे पाहू.

(१२) यथा कस्यापि पिण्डखर्जुरैः उद्वेजितस्य तिन्तिण्यामभिलाषो भवेत् तथा
स्त्रीरत्नपरिभोगिनः भवतः इयमभ्यर्थना । (शाकुन्तल)

अर्थ - ज्याप्रमाणे पेंडखजूर खाऊन खाऊन कंटाळलेल्या मनुष्यास चिंच खाण्याची इच्छा व्हावी, त्याप्रमाणे सुंदर स्त्रियांचा सतत उपभोग घेणाऱ्या तुला (या आश्रमात राहणाऱ्या ऋषिकन्येविषयी - शकुन्तलेविषयी) ही अभिलाषा उत्पन्न झाली आहे.

सरला - मृगयेसाठी वनात गेलेला दुष्यन्त राजा यदृच्छया कण्वऋषींच्या आश्रमात आला व तेथे शकुन्तलेस पाहून मोहित झाला. त्यास उद्देशून त्याचा मित्र विदूषक त्यास वरील वाक्य म्हणाला.

'पिण्डखर्जूर' पेंडखजूर. हा बाजारात मिळणाऱ्या साध्या खजुरापेक्षा अतिशय गोड असतो.

गोड पदार्थ खाऊन कंटाळलेल्या मनुष्यास आंबट, तिखट पदार्थ खाण्याची इच्छा होते; पण ती फार वेळ टिकत नाही. शहरातील जीवनास कंटाळलेल्या लोकांस काही काळ खेडेगावांत राहावेसे वाटते. कायमचे नव्हे. तसेच हे.

एखाद्या सुखकारक गोष्टीचा अतिशय उपभोग घेतला म्हणजे काही काळपर्यंत त्याचा तिटकारा येतो, पण पुनः त्या सुखाकडे प्रवृत्ती होतेच. क्षणिक उद्वेग हे त्याचे कारण.

(१३) परिच्छिन्नः स्वादोऽमृतगुडमधुक्षौद्रपयसां
कदाचिदभ्यासात् भजति ननु वैरस्यमधिकम् ।
प्रियाबिम्बोष्ठे वा रुचिरकविकाव्येऽप्यनवधि
नवानन्दः कोऽपि स्फुरति तु रसोऽसौ निरुपमः ।। (भोजप्रबन्ध)

अर्थ - अमृत, गूळ-साखर, मध, द्राक्षे व दूध यांचे माधुर्य विशिष्ट व निश्चित असूनदेखील त्यांचे नित्य सेवन केल्याने त्याविषयी नावड निर्माण होते; पण प्रिय पत्नीच्या, तोंडल्याप्रमाणे (लालबुंद) असलेल्या ओठांचे आणि सुन्दर कल्पनाविलास असणाऱ्या काव्याचे वारंवार सेवन केल्यास प्रत्येक वेळी त्यात नवीन, अवर्णनीय आनंद प्राप्त होतो. म्हणून (प्रियाबिम्बौष्ठ रस आणि काव्यामृतरस) हे दोन अलौकिक रस आहेत.

सरला - कोणत्याही पदार्थाच्या निरन्तर सेवनामुळे तीन प्रकारचे परिणाम होतात : (१) ती

वस्तू आवडत नसली तरी आवडू लागते, (२) आवडत असेल तर ती अधिक आवडू लागते, व (३) कदाचित अतिसेवनामुळे तिच्याविषयी नावड उत्पन्न होते, इतकेच या सुभाषितात दर्शविले आहे.

(१४) शुद्धान्तसंभोगनितान्ततुष्टे
न नैषधे कार्यमिदं निगाद्यम् ।
अपां हि तृप्ताय न वारिधारा
स्वादुः सुगन्धिः स्वदते तुषारा ॥ *(नैषधचरितम्)*

अर्थ - अन्तःपुरातील स्त्रियांशी केलेल्या समागमाने संतुष्ट झालेल्या नलराजास हे माझे मनोगत तू सांगू नयेस. कारण पाणी पिऊन तृप्त झालेल्या तहान नसलेल्या मनुष्यास मधुर, सुगन्धी आणि थंड पाणीदेखील गोड लागत नाही - आवडत नाही.

सरला - *नल राजाचे गुण ऐकून त्याच्या प्राप्तीची इच्छा करणाऱ्या, व त्याच्याही मनात आपणाविषयी प्रेम निर्माण व्हावे अशी अपेक्षा करणाऱ्या दमयन्तीने हंसास दिलेला हा आदेश आहे.*

भूक लागल्यावर साधे अन्न व तहान लागल्यावर साधे पाणी देखील आवडते व ते अन्नपाणी शरीरास हितावह होते. तहान-भूक नसल्यास सुगन्धी पाणी अगर मधुर अन्नही नकोसे होते. ही अन्नपाण्याविषयी अरुची अल्पकालीन, तेवढ्यापुरतीच असते. कायमची नसते.

(१५) इन्दुं निन्दति चक्रवाकयुगलं भासां निधिं कौशिकः ।
स्वादुक्षीरमरोचकी, सुकृतिनं पापी, जडः पण्डितम् ।
त्यक्तं सर्वजनैः खलः कटुवचा ग्राम्यः पुमान् नागरम् ।
कः पैतामहगोलकेऽत्र निखिलैः संमानितो वर्तते ॥ *(शार्ङ्गधरपद्धति)*

अर्थ - चक्रवाक पक्ष्यांचे जोडपे चंद्राची निंदा करते. घुबड सूर्याची, तोंडास चव नसलेला मनुष्य गोड दुधाची, पापी मनुष्य पुण्यवन्तांची, मूर्ख विद्वान मनुष्याची, दुष्ट मनुष्य (सर्व जनांपासून अलिप्त राहणाऱ्या) सज्जन पुरुषाची, खेडवळ माणूस कठोर शब्दांत शहरवासीयांची निन्दा करीत असतो. ब्रह्मदेवाने निर्माण केलेल्या या वर्तुलाकार जगात सर्वांनी स्तविलेला - सर्वांस प्रिय असा कोण आहे बरे ?

सरला - *'अरोचकी' भोजन करताना कोणत्याही पदार्थांस चव लागणारा मनुष्य. पाठ - 'प्रक्षिप्तं तु मुखे चान्नं जन्तोर्न स्वदते मुहुः । 'अरोचकः'स विज्ञेयः । (वृद्धभोज) शारीरिक व मानसिक विकारांनी व्याप्त असणाऱ्या मनुष्यास कोणताही पदार्थ रुचकर लागत नाही.*

अशा पुरुषास 'अरोचक' म्हणतात.

(१६) न दुर्जनानामिह कोऽपि दोषः
तेषां स्वभावो हि गुणासहिष्णुः ।
द्वेष्यैव केषामपि चन्द्रखण्ड-
विपाण्डुरा पुण्ड्रकशर्कराऽपि ॥ *(विक्रमांकदेवचरितम्)*

अर्थ - दुर्जनांचा स्वभावच असा असतो की, त्यांना (इतरांचे) सद्गुण सहन होत नाहीत. यात त्यांचा काहीच दोष नाही. पुंड्या उसापासून बनविलेली चन्द्राच्या कोरीप्रमाणे पांढरीशुभ्र साखर देखील काही लोकांना आवडत नसते.

सरला - *सर्वसामान्यपणे जे गोड पदार्थ सर्वांस आवडतात ते काहीजणांस आवडत नाहीत. यास मुख्य कारण म्हणजे त्यांचा स्वभाव. स्वभावात कधी बदल होत नसतो; त्यामुळे ती नावड कायमच राहते. मानसिकदृष्ट्या या नावडीसंबंधी कारणमीमांसा करता येत नाही. शारीरिक दृष्टीने विचार केल्यास तो पदार्थ भक्षण केल्यास अस्वास्थ्य निर्माण होणे, हे कारण संभवते. ही प्रवृत्ती क्वचित्प्रसंगी आनुवंशिक असते. मनास न आवडणारे पदार्थ खाताना ते रुचकर लागत नाहीत; पण त्यानंतर शारीरिक दुष्परिणाम मात्र होत नाहीत ! याच्या उलट शरीरास नको असलेले पण गोड पदार्थ खाल्ल्यावर लगेच किंवा काही कालानंतर त्याचे दुष्परिणाम दिसू लागतात.*

'पुण्ड्रक' म्हणजे पुंड्या ऊस. हा किंचित लालसर, खाण्यास मऊ व इतर उसांपेक्षा रसाने व गोडीने अधिक असतो.

(१७) तवामृतस्यन्दिनि पादपङ्कजे
निवेशितात्मा कथमन्यदिच्छति ।
स्थितेऽरविन्दे मकरन्दनिर्भरे
मधुव्रतो नेक्षुरसं समीक्षते ॥ *(आलंबदारस्तोत्रम्)*

अर्थ - (हे परमेश्वरा) अमृत पाझरत असणाऱ्या तुझ्या चरणकमलांच्या ठिकाणी ज्याची चित्तवृत्ती स्थिर झाली आहे असा पुरुष, इतर वस्तूंची कशी अपेक्षा करील ? मधाने परिपूर्ण भरलेले कमळ प्राप्त झाल्यानंतर मध प्राशन करणे हेच ज्याचे व्रत आहे असा (भुंगा), उसाच्या रसाकडे ढुंकूनही पाहत नाही.

सरला - *कमी-जास्त गोडी असणारे दोन पदार्थ एकाच वेळी खाण्याचा प्रसंग आला असता, मनुष्य त्यापैकी तुलनेने कमी गोड असणारा पदार्थ प्रथम, व त्यानंतर अधिक गोड असणारा पदार्थ खातो. याच्या उलट केल्यास पहिला पदार्थ गोड असूनही तो अगोड फिका लागतो.*

दैनंदिन जीवनात हा अनुभव वारंवार येतो. उदाहरणार्थ, मिठाई व चहा एकाच वेळी पुढे आल्यास आपण प्रथम चहा नंतर मिठाई खातो. कारण मिठाई खाल्ल्यानंतर चहा गोड असूनही तो तितकासा गोड लागत नाही. वरील सुभाषिताच्या उत्तरार्धातील कल्पना शंकराचार्यांच्या पुढील श्लोकार्धात चित्ताकर्षक रीतीने स्पष्ट केली आहे. तो श्लोकार्ध असा - 'चन्द्रे महाल्हादिनि दीप्यमाने चित्रेन्दुमालोकयितुं क इच्छेत्' अर्थ - अतिशय आल्हाददायक असा चन्द्र आकाशात विलसत असताना चित्रात रेखाटलेल्या चंद्राकडे पाहण्याची कोणास इच्छा होईल ?

वरील १६ व १७ व्या सुभाषितांत, मनुष्यास गोड पदार्थदेखील का आवडत नाहीत त्यांची कारणे सांगितली आहेत इतकेच. पहिले कारण मनुष्याचा स्वभाव व दुसरे मधुरतेचे न्यूनाधिक्य.

इति श्रीभास्करशर्मणा गोविन्दात्मजेन विरचितायां वैद्यकरहस्यदीपिकायां लक्ष्मणशर्मणा विरचितया 'सरला'-ख्यया व्याख्याया समेतः 'भोज्यद्रव्याणां स्वाद्वस्वादुताविज्ञानीयं' नाम षोडशोऽध्यायः ।

मद्यगुणदोषविज्ञानीयम् ।

अथातो मद्यगुणदोषविज्ञानीयमध्यायं व्याख्यास्यामः । इति ह स्माहुर्मनीषिणः प्राच्याः ।

अर्थ - आता येथून पुढे मद्याच्या गुणदोषांविषयी अधिक माहितीपूर्ण विवेचन करणाऱ्या अध्यायाचे स्पष्टीकरण करणार आहोत.

पूर्वीच्या विद्वान् पुरुषांनी असे म्हटले आहे की,

(१) **किन्तु मद्यं स्वभावेन यथैवान्नं तथा स्मृतम् ।**
अयुक्तियुक्तं रोगाय युक्तियुक्तं यथाऽमृतम् ॥ *(चरक)*

अर्थ - (मद्यपान हानिकारक आहे, हे खरे आहे,) परंतु शारीरिकदृष्ट्या विचार केल्यास ते स्वभावतःच शरीरास अन्नाप्रमाणेच उपयुक्तही आहे. अयोग्य प्रकारे त्याचे सेवन केल्यास ते रोगोत्पादक होते; पण विचारपूर्वक (औषध म्हणून) सेवन केल्यास ते अमृताप्रमाणे हितकारक असते.

सरला - शरीरास शक्ती देण्याचे अन्नाचे कार्य आहे. तांदूळ, साखर इत्यादी अन्नपदार्थांपासून शरीरास जी पोषक व रासायनिक द्रव्ये मिळतात, तीच द्रव्ये मद्यापासूनही मिळतात. त्यामुळे शक्तिप्रदान करण्याचे कार्य अन्नाप्रमाणे मद्यही करीत असते.

(२) **विनयन्ते स्म तद्योधा मधुभिर्विजयश्रमम् ।**
आस्तीर्णाजिनरत्नासु द्राक्षावलयभूमिषु ॥ *(रघुवंश)*

अर्थ - त्या (रघुराजाचे) योद्धे जय मिळविल्यानंतर, द्राक्षावेलींच्या मंडपामध्ये पसरलेल्या उत्तमोत्तम मृगाजिनांवर बसून 'मद्यपान करून' युद्धाचा शिणवटा दूर करीत असत.

सरला - मद्य-प्राशनाने भीती, शोक, काळजी, शारीरिक श्रमामुळे आलेला थकवा दूर होतो. म्हणून श्रमजीवी लोक दारू पितात. तसेच इतर लोक मानसिक दुःखे दूर व्हावीत, या हेतूने मद्यपान करतात.

(३) **प्रमदा मदिरा लक्ष्मीः विज्ञेया त्रिविधा सुरा ।**
दृष्ट्वैवोन्मादयत्येका पीत्वा चान्यातिसंचयात् ॥ *(सुभाषितरत्नभाण्डागारम्)*

अर्थ - तरुण स्त्री, मद्य आणि लक्ष्मी (पैसा) अशी मद्याची तीन रूपे आहेत. पहिली (तरुण स्त्री) केवळ दर्शनाने, दुसरे (मद्य) प्राशन केल्याने व तिसरी (लक्ष्मी) खूप संचय केल्यामुळे पुरुषास उन्मत्त करतात.

सरला - वरील तीन रूपे भिन्न असली तरी त्यांचा मनुष्यास उन्मत्त करण्याचा परिणाम सारखाच होतो. यामुळेच कवीने या तिघांचा एका सुभाषितात समावेश केला आहे. 'श्वयुवमघोनामतद्धिते' या पाणिनीच्या सूत्रात श्वन् = कुत्रा, युवा = तरुण आणि मघवन् = इन्द्र यांना एकाच सूत्रात गोविले. त्याचे कारण त्यांच्या ठिकाणी असलेल्या अत्यंत 'कामुकता' या दुर्गुणामुळेच. पुढील सुभाषित पाहा -

काचं मणिं कांचनमेकसूत्रे मुग्धा निबध्नन्ति किमत्र चित्रम् ।
विचारवान् पाणिनिरेकसूत्रे श्वानं युवानं मघवानमाह ॥

अर्थ - अज्ञानी लोक काच, रत्न आणि सुवर्ण यांना एकाच दोऱ्यात गुंफून (त्यांचा दागिना करतात,) यात आश्चर्य कसले ! विद्वान पाणिनीने देखील कुत्रा, तरुण पुरुष आणि इन्द्र यांचा एकाच सूत्रात समावेश केला आहे.

*प्रस्तुत सुभाषितात तीन मदांचा उल्लेख आहे. (१) **प्रमदामद** - सुंदर, तरुण स्त्री पाहिल्यानंतर मनुष्याचे डोळे लाल व कामुकतेमुळे अभिलाषेने युक्त होतात; तो वाटेल ते बोलू लागतो; धुंद होतो व योग्यायोग्य आचरणाचा विचार करीत नाही. मद्य-प्राशनाने देखील असेच होते.*

*(२) **मदिरामद** - दारू प्याल्याने शारीरिक दुर्बलता येते, तो बेशुद्ध होऊन भूमीवर पडतो. वाटेल ते अर्वाच्य बडबडतो. हा मदिरामद. पाहा -*

'वैक्लव्यं धरणीपातम् अयथोचितजल्पनम् ।
संनिपातस्य चिह्नानि मद्यं सर्वाणि दर्शयेत् ॥' (पञ्चतन्त्र)

(३) लक्ष्मीमद - ऐश्वर्यामुळे येणारा उन्मत्तपणा प्रसिद्धच आहे. 'धनमदिरामदेन पुरुषः प्रलपति घूर्णति स्खलति हुंकुरुते पदवीं न अवैति न च त्रपते' - इत्यादी. धोतऱ्याच्या विषामुळे देखील हेच परिणाम होतात. 'धत्तूर' म्हणजे ऐश्वर्य आणि धोतऱ्याचे बी. दोहोंच्या योगाने मनुष्य उन्मत्त होतो.

(४) **नैव पश्यति जन्मान्धो कामान्धो नैव पश्यति ।**
न पश्यति मदोन्मतो ह्यर्थी दोषान् न पश्यति ॥ *(वृद्धचाणक्य)*

अर्थ - जन्मामासून आंधळ्या मनुष्यास सृष्टीतील वस्तू दिसत नाहीत, (पण त्यांचे गुण-दोष समजतात.) पण कामान्ध, दारूने झिंगलेल्या व द्रव्यासाठी हपापलेल्या मनुष्यांना (त्यांची सारासार विचारशक्ती नष्ट झाल्यामुळे) त्यांच्या वागण्यातील दोष समजत नाहीत.

(५) **कवयः किं न पश्यन्ति ? (सर्व पश्यन्ति ।)**
किं न खादन्ति वायसाः ? (सर्वमपि खादन्ति ।)
मद्यपाः किं न जल्पन्ति ? (सर्वमपि अश्लीलं वदन्ति ।)
किं न कुर्वन्ति योषितः ? (सर्वाण्यपि कुकर्माणि कुर्वन्ति ।)
(वृद्धचाणक्य)

अर्थ - कवींना काय दिसत नाही ? (त्यांच्या काव्यप्रतिभेमुळें त्यांना सर्व गोष्टींत नावीन्य दिसते) कावळे काय खात नाहींत ? (वाटेल त्या अपवित्र, घाण वस्तू खातात.) दारू पिणारे लोक काय बडबडत नाहीत? (वाटेल ते अश्लील बडबडतात) आणि वेश्या कोणती दुष्कृत्ये करीत नाहीत? (खुनासारखी दुष्कृत्ये देखील करतात.)

सरला - 'कवयः किं न पश्यन्ति = मराठीतील' 'जे न देखे रवी ते देखे कवी' याची आठवण करावी, अशी दिव्य दृष्टी असूनदेखील कविश्रेष्ठ कालिदासाने आपल्या काव्यात एक प्रमाद केला. तो एका कवीने निदर्शनास आणला. त्याचा आपल्या प्रस्तुत वैद्यक विषयाशी संबंध नसल्यामुळे येथे उद्धृत केला नाही. अध्यापकांस अधिक माहिती विचारा. (२) वायसाः किं न खादन्ति = सोळाव्या अध्यायातील सातव्या सुभाषिताचे विवरण पाहा.

(६) **नास्ति सत्यं द्यूतकारे न शौचं वृषलीपतौ ।**
मद्यपे सौहृदं नास्ति धूर्तेषु त्रितयं न हि ॥ *(सुभाषितरत्नभांडागार)*

अर्थ - जुगार खेळणाऱ्या मनुष्याजवळ खरेपणा नसतो, शूद्र माणसास स्वच्छतेची आवड नसते, दारू पिणाऱ्या मनुष्याच्या ठिकाणी मैत्रीची भावना नसते; आणि धूर्ताजवळ या तीनही गोष्टी नसतात. 'वृषल' म्हणजे शूद्र, चतुर्थ वर्णातील लोक, अन्त्यज.

(७) **काके शौचं द्यूतकारे च सत्यं**
सर्पे क्षान्तिः स्त्रीषु कामोपशान्तिः ।
क्लीबे धैर्यं मद्यपे तत्त्वचिन्ता
भूपे सख्यं केन दृष्टं श्रुतं वा ॥ *(पञ्चतन्त्र)*

अर्थ - कावळ्याच्या ठिकाणी पवित्रता, जुगार खेळणाऱ्या मनुष्याजवळ खरेपणा, सापाच्या ठिकाणी क्षमाशीलता, स्त्रियांमध्ये कामशान्ती, भित्र्या पुरुषाच्या अंगी धैर्य, दारू पिणाऱ्याच्या मनात तत्त्वचिंतन (योग्यायोग्यतेचा विचार), आणि राजाच्या ठिकाणी मैत्री, या गोष्टी कोणी कोठे पाहिल्या अगर ऐकल्या आहेत का?

सरला - जसे असेल तसे व सर्व लोकांस आवडेल असे सांगणे हे 'सत्य'. भित्रा, पराक्रमशून्य, नपुंसक असा पुरुष, तो 'क्लीब.' परस्पर-समागमामुळे स्त्री-पुरुषांना मिळणारे शरीर-सुख ती 'कामशान्ति.' स्त्री-संगामध्ये वीर्यपतनानंतर पुरुषाची कामशान्ती होते. स्त्रीमध्ये अशी शारीरिक क्रिया होत नसल्यामुळे तिला अनेक वेळा संभोगसुख देता-घेता येते. 'वारयोषिता' हे त्याचे प्रमुख उदाहरण आहे. गर्भधारणेनंतर मात्र स्त्रीची 'कामशान्ती' होऊन तिला मानसिक समाधान प्राप्त होते. 'तृप्त' म्हणजे गर्भप्राप्तीमुळे समागमाविषयी अनिच्छा व शारीरिक समाधान. म्हणून स्त्री गर्भिणी असल्यास समागम करू नये. (याविषयी अधिक विवरण अध्याय २० मधील २३ व्या 'षण्मासान् कामयेत्' इत्यादी श्लोकांमध्ये पाहावे.)

(८) **मद्यपस्य कुतः सत्यं दया मांसाशिनः कुतः।**
कामिनश्च कुतो विद्या निर्धनस्य कुतः सुखम्॥ *(जिनधर्मविवेक)*

अर्थ - दारू पिणाऱ्या मनुष्याच्या ठिकाणी खरेपणा कोठला ? मांस भक्षण करणाऱ्याजवळ दया कोठली ? संभोगसुखाची उत्कट इच्छा असणाऱ्यास विद्या कोठून प्राप्त होणार ? दरिद्री पुरुषास सुख कसे मिळणार ?

सरला - *दयेचे प्रकार दोन (१) निष्क्रिय दया व (२) सक्रिय दया. पहिल्या प्रकारात मनुष्य पीडिताविषयी शाब्दिक दुःख व सहानुभूती दर्शवितो. पुष्कळसे दयाळू अशाच प्रकारचे असतात. व्यावहारिक दृष्टीनें ही दया निरर्थक होय. सक्रिय दयाळू, दुःखिताच्या दुःखाचे निवारण करण्याकरिता काहीतरी प्रयत्न करतात. याचेही 'अहिंसक दया' आणि 'हिंसक दया' असे आणखी दोन प्रकार करता येतील. अहिंसक दयेने प्रेरित झालेला पुरुष, पीडितास, खाद्य-पेयादिक देऊन व प्रसंगविशेषी आपले प्राण धोक्यात घालून त्याचे रक्षण करील.*

आपल्या शरीरातील मांस देऊन ससाण्यापासून कपोताचे रक्षण करणारा शिबिराजा आणि 'नागानन्द' नाटकामध्ये शंखचूडाचे गरुडापासून रक्षण करण्यासाठी स्वतः मृत्यू स्वीकारण्यास तयार झालेला जीमूतवाहन, ही दोन 'अहिंसक' दयेची उदहरणे; आणि 'रघुवंशा'मध्ये सिंहाने झडप घातलेल्या 'नन्दिनी' विषयी दया निर्माण झाल्यामुळे त्याचा वध करण्यासाठी धनुष्यास बाण लावणारा दिलीप राजा, हे 'हिंसक' दयेचे उदाहरण होय. शाकाहारी लोकांमध्ये दयेची भावना असते, पण ती निष्क्रिय व अहिंसक स्वरूपाची असल्यामुळे वीरोचित पराक्रम करण्याची वेळ आल्यावर ती निष्फळ ठरते.

(९) **दश धर्मं न जानन्ति धृतराष्ट्र निबोध तान्।**
मत्तः प्रमत्तश्चोन्मत्तः श्रान्तः क्रुद्धो बुभुक्षितः॥
(१०) **त्वरमाणश्च लुब्धश्च भीतः कामी च ते दश।**
तस्मादेतेषु सर्वेषु न प्रसज्जेत पण्डितः॥

अर्थ - हे धृतराष्ट्रा, दारू प्यालेला, झिंगलेला, वेडा, अतिशय संतापलेला, अतिशय भुकेलेला, अत्यंत घाईत असलेला, अतिलोभी, अतिभ्यालेला व स्त्री-सहवासासाठी हपापलेला, अशा दहा जणांना धर्माधर्माची जाणीव नसते, हे ध्यानात ठेव. म्हणून सज्जनांनी यांच्याशी संबंध ठेवू नये.

सरला - *काम संभोग-सुख. यासंबंधी विशेष विवरण २० व्या 'विषयविज्ञानीयम्' अध्यायात 'ध्यायतो विषयान् पुंसः' इत्यादी श्लोकात केले आहे, ते पाहावे, तसेच भुकेलेल्यासंबंधी विशेष विवरण 'नास्त्यभक्ष्यं क्षुधितस्य' १५ व्या अध्यायातील १५ व्या सुभाषितात केले आहे ते पाहावे.*

(११) **अयुक्तियुक्तमन्नं हि व्याधये मरणाय वा।**
मद्यं त्रिवर्गधीधैर्यलज्जादेरपि नाशनम्॥ *(अष्टांगहृदय)*

अर्थ - अयोग्य प्रकारे अन्नाचे सेवन केले तर ते रोगास कारणीभूत होते किंवा त्याने मरण ओढवते. पण अयोग्य प्रकारे (व्यसन म्हणून) मद्य प्राशन केल्यास, त्यामुळे धर्म, अर्थ व काम या तीन पुरुषार्थांचा तसेच बुद्धी, धैर्य, लज्जा इत्यादी सद्गुणांचा नाश होतो.

सरला - *पुरुषास आयुष्यात एकूण चार पुरुषार्थ प्राप्त करून घ्यावयाचे असतात, त्यांपैकी धर्म, अर्थ व काम हे त्यास जीवितावस्थेमध्येच त्याच्या आचरणामुळे प्राप्त होतात. चौथा पुरुषार्थ जो मोक्ष, तो मात्र मृत्यूनंतर प्राप्त होतो. म्हणून या सुभाषितात तीन पुरुषार्थांचा निर्देश केला आहे. 'अयुक्तियुक्तम्' या पदाचे विवरण तेराव्या अध्यायातील पहिल्या सुभाषितामध्ये पाहावे.*

(१२) **एकतः सर्वपापानि मद्यपानं तथैकतः।** *(जिनधर्मविवेक)*

अर्थ - (तराजूच्या) एका पारड्यात (जर) सर्व पापे घातली आणि दुसऱ्या पारड्यात एक मद्यपान घातले (तर दोन्ही पारड्यांतील वजन समान होईल.)

सरला - *जर आपणांस सर्व प्रकारची लहान-मोठी पातके करण्याची इच्छा असेल तर इतर काहीही करू नका, फक्त मद्य प्राशन करा, म्हणजे सर्व पातके केल्याचे फळ मिळेल. मद्यपान करण्यापेक्षा मोठे दुसरे कोणतेही पातक नाही, असे याचे तात्पर्य.*

मद्यपानाने पुरुषाची अधोगती कशी होते, ते पुढील सुभाषितात सांगितले आहे.

(१३) **चित्ते भ्रान्तिर्जायते मद्यपानाम्।**
भ्रान्ते चित्ते पापचर्याभ्युपैति।
पापं कृत्वा दुर्गतिं यान्ति मूढाः।
तस्मान्मद्यं नैव पेयं न पेयम्॥

अर्थ - मद्य प्राशन करणाऱ्यांच्या मनांत भ्रम निर्माण होतो. भ्रम झालेला मनुष्य पापाचरण करतो. पाप केल्यामुळे तो मूर्ख अधोगतीस प्राप्त होतो. यासाठी मद्यपान करू नये.

(१४) न स्वप्नेन जयेन्निद्राम् ।
ने कामेन जयेत् स्त्रियम् ।
नेन्धनेन जयेदग्निम् ।
न पापेन जयेत् सुराम् ।। *(महाभारत)*

अर्थ - झोप घेण्यामुळे झोपेवर जय मिळविता येणार नाही. संभोगसुखाने स्त्रीस जिंकता येणार नाही. (वारंवार) इन्धन घालून अग्नीस शांत करता येणार नाहीं, (तसेच मद्यपानरूपी) पातक करून (त्या व्यसनावर) जय मिळविता येणार नाही.

सरला - *वैद्यक-शास्त्रात निद्रेचे अनेक प्रकार सांगितले आहेत. सर्वत्र अंधार असल्याने, पडसे, खोकला इत्यादिकांमुळे, मानसिक व शारीरिक श्रमांमुळे, काहीही काम नसल्यामुळे, निरनिराळ्या आजारांच्या ग्लानीमुळे, व दिवस संपल्यानंतर येणाऱ्या रात्रीमुळे झोप येते. यापैकी रात्री येणारी झोप ही नैसर्गिक आहे. इतर वैकारिक आहेत. नैसर्गिक झोप मिळलीच पाहिजे. इतर प्रकारची झोप नेहमी वाढत असते. योग्य प्रमाणात राहत नाही. स्त्रियांस आपलेसे करण्यासाठी केवळ शरीरसहवास पुरेसा नसतो. स्त्रियांस वश करण्यासाठीं पुढील मार्ग आहेत. (१) अन्नपानजिताः दाराः सफलं तस्य जीवितम् । (२) मनुस्मृति म्हणते - तस्मादेषा सदा पूज्या भूषणाच्छादनाशनैः । भूतिकामैः नरैः नित्यं सत्कारेषूत्सवेषु च ।। ३-५९. तसेच स्त्रियांशी कठोरतेने देखील वागावे लागते, म्हणजे त्या घराची 'श्री' होतात, असे 'शंखस्मृति' सांगते. पाहा - ''लालिता ताडिता चैव स्त्री श्रीर्भवति नान्यथा ।' ही कठोरता अर्थातच 'शाब्दिक' इशाऱ्याच्या रूपाने असली पाहिजे, हे ध्यानी ठेवावे.*

(१५) इयं खलु सीधुपानोद्वेजितस्य मत्स्यण्डिकोपनता । *(मालविकाग्निमित्र)*

अर्थ - अरे वा ! ही तर मद्यपानाने अस्वस्थ झालेल्या (तुझ्या) साठी खरोखरच साखरच मिळाली की !

सरला - *'सीधु' म्हणजे उसाच्या रसापासून बनविलेली दारू. 'सामान्य दारू' असा अर्थ. 'मत्स्यण्डिका' = बनविण्याची पद्धती व शुद्धता यास अनुसरून आयुर्वेदात साखरेचे चार प्रकार आहेत. (१) धौतगुड म्ह. शुद्ध गूळ, (२) मत्स्यण्डिका म्ह. माशाच्या अंड्याप्रमाणे तांबूस गोळ्या असलेली गुळी साखर, (३) खण्ड म्ह. साखरेचे खडे व (४) सीता म्हणजे पांढरी दाणेदार शुद्ध साखर. येथे सामान्यतः 'साखर' असा अर्थ. मद्यपानामुळे झिंग किंवा धुंदी येऊ नये याकरिता ताबडतोब साखर खाणे, हा एक सोपा उपाय आहे. विशेषतः मद्य-*

प्राशनानंतर तूप-साखर खाल्ल्यास गुंगी मुळीच येत नाही. पाहा - मदयति न हि मद्यं जातुचित् पीतमद्यं पिबति घृतसमेतां शर्करामेव सद्यः ।

धारिणी राणीची दासी मालविका. राजा अग्निमित्र तिच्या सौन्दर्याने व तारुण्याने अत्यंत मोहित झाला. एकदा प्रमदवनामध्ये राजा अग्निमित्र व मालविका यांची भेट झाली. तेव्हा विदूषकाने राजाची थट्टा करण्यासाठीं वरील वाक्य उच्चारले.

शाकुन्तल नाटकामध्ये देखील राजा दुष्यन्तास उद्देशून 'यथा कस्यापि पिण्डखर्जूरैः उद्वेजितस्य तिन्तिण्यामभिलाषो भवेत् तथा इयं ते अभ्यर्थना ।' असे म्हटले आहे. त्याचे विवरण १६ व्या अध्यायातील १२ व्या सुभाषितात पाहावे.

(१६) निवृत्तो यस्तु मद्येभ्यः जितात्मा बुद्धिपूर्वकृत् ।
विकारैः स्पृश्यते जातु न स शारीरमानसैः ।। *(अष्टांगहृदय)*

अर्थ - प्रारंभापासून पूर्ण विचार करून जो संयमी पुरुष दारू पिण्यापासून परावृत्त होतो, त्यास शारीरिक व मानसिक रोग कधीही स्पर्श देखील करीत नाहीत.

इति श्रीभास्करशर्मणा गोविन्दात्मजेन विरचितायां वैद्यकरहस्यदीपिकायां लक्ष्मणशर्मणा विरचितया 'सरला'-ख्यया व्याख्यया समेतः 'मद्यगुणदोषविज्ञानीयं' नाम सप्तदशोऽध्यायः ।

नैष्ठिकब्रह्मचर्यविज्ञानीयम् ।

अथातो नैष्ठिकब्रह्मचर्यविज्ञानीयमध्यायं व्याख्यास्यामः । इति ह स्माहुर्मनीषिणः प्राच्याः ।
आता येथून पुढे 'नैष्ठिक-ब्रह्मचर्य' या विषयासंबंधी अध्यायाचे विवरण करणार आहोत.
पूर्वीच्या विद्वान लोकांनी असे म्हटले आहे की,

(१) **कर्मणा मनसा वाचा सर्वावस्थासु सर्वदा ।**
सर्वत्र मैथुनत्यागं ब्रह्मचर्यं प्रचक्षते ॥ *(वसिष्ठसंहिता)*

अर्थ - शरीराने, मनाने आणि भाषणाने अशा तीनही प्रकारांनी सर्व ठिकाणी व सर्व काली मैथुनाचा त्याग करणे यास 'ब्रह्मचर्य' असे म्हणतात.

सरला - *सामान्य व्यवहारामध्ये प्रत्यक्ष स्त्री-पुरुष संयोगास मैथुन असे म्हणतात. हा अर्थ संकुचित आहे. व्यापक व शास्त्र दृष्टीने विचार केल्यास मैथुनाचे अनेक प्रकार आहेत. त्यांचेच विवरण या अध्यायातील वचनांमध्ये केले आहे.*

(२) **स्मरणं कीर्तनं केलिः प्रेक्षणं गुह्यभाषणम् ।**
संकल्पोऽध्यवमायश्च क्रियानिर्वृत्तिरेव च ॥

(३) **एतन्मैथुनमष्टांगं प्रवदन्ति मनीषिणः ।**
विपरीतं ब्रह्मचर्यमेतदेवाष्टलक्षणम् ॥ *(दक्षस्मृति)*

अर्थ - (१) (स्त्री-पुरुषांनी परस्परांचे) स्मरण करणे, (२) गुणवर्णन करणे, (३) परस्परांशी क्रीडा करणे, (४) कामुक दृष्टीने एकमेकांकडे पाहणे, (५) एकान्तात भाषण करणे, (६) शरीरस्पर्शाचा निश्चय करणे, (७) त्यासाठी आवश्यक ते प्रयत्न करणे व (८) प्रत्यक्ष संभोग, असे विद्वान् पुरुषांनी मैथुनाचे आठ प्रकार सांगितले आहेत. तसेच या आठ गोष्टी प्रयत्नपूर्वक टाळणे यास 'अष्टांग ब्रह्मचर्य' असे म्हणतात.

सरला - *शास्त्रीय व लौकिक दृष्टीने 'ब्रह्मचर्य' याचे अनेक अर्थ आहेत. ते असे (१) ब्रह्म चरति ब्रह्मणे चर्यं वा म्हणजे ब्रह्मोपासना. भगवद्गीतेमधील 'यदिच्छन्तो ब्रह्मचर्यं चरन्ति' या वचनाने हाच अर्थ स्वीकारला आहे. (२) 'ब्रह्म वेदं वा गुरुणा दत्तं चरति' । म्हणजे*

गुरूपासून मिळालेल्या वेदांचे अध्ययन करावे लागते. (३) 'ब्रह्म बीजं (रेतः) तत् चरति, तत् न मुञ्चति' म्हणजे वीर्यस्खलन होऊ देत नाही. यास 'नैष्ठिक ब्रह्मचर्य' म्हणतात. याचे विवरण पुढे येणारच आहे. (४) शास्त्रानुसार योग्य रीतीने मैथुनसेवन, हे 'वैवाहिक ब्रह्मचर्य'. 'अष्टांगहृदय' या ग्रंथात याच ब्रह्मचर्याचे वर्णन असून आपल्या प्रस्तुत विषयात याचेच महत्त्व आहे. पाहा - आहारशयनब्रह्मचर्यैः युक्त्या प्रयोजितैः । शारीरं धार्यते नित्यम् आगारमिव धारणैः ॥ (५) लैंगिक स्त्रीसौख्य टाळणे, ही केवळ शारीरिक तपश्चर्या होय, भगवद्गीतेत याचा निर्देश केला आहे - 'ब्रह्मचर्यमहिंसा च शारीरं तप उच्यते ।' (६) दारिद्र्य अगर इतर काही कारणांमुळे अविवाहित राहणे. 'ब्रह्मचारी च निर्धनः ।' (वृद्ध चाणक्य) (७) इष्ट हेतू साध्य होईपर्यंत गुरुसेवा करण्यासाठी विवाह न करणे. 'शुश्रूषा च गुरोर्नित्यं ब्रह्मचर्यमितीरितम्' (वसिष्ठसंहिता) शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्याच्या दृष्टीने आवश्यक त्या ब्रह्मचर्याचे पालन करणे योग्य होय.

(४) **सन्तु विलोकनभाषणविलासपरिहासकेलिपरिरम्भाः ।**
स्मरणमपि कामिनीनामलमिह मनसो विकाराय ॥ *(प्रबोधचन्द्रोदय)*

अर्थ - स्त्रियांकडे पाहणे, संभाषण करणे, साहचर्य, थट्टा-मस्करी, खेळ आणि मिठी मारणे, या गोष्टी दूरच राहोत, स्त्रियांचे केवळ स्मरण करणे देखील मन चंचल करण्यास पुरेसे होते.

(५) **स्त्रीरत्नध्यानमात्रं तु ब्रह्मणोऽपि मनो हरेत् ।**
किं पुनश्चेतरेषां तु विषयेच्छानुवर्तिनाम् ॥ *(शाङ्र्गधरपद्धति)*

अर्थ - सुंदर स्त्रियांचे केवळ स्मरण करण्यामुळे प्रत्यक्ष ब्रह्मदेवाचे मन देखील विचलित होते; तर मग विषयवासना पूर्ण करण्यासाठी धडपडणाऱ्या इतरांची काय कथा !

(६) **स्त्रीरत्नं मोहनं सृष्टं दृष्टमाशीविषोपमम् ।**
य इच्छेदात्मनः श्रेयो मनसाऽपि न चिन्तयेत् ॥ *(शाङ्र्गधरपद्धति)*

अर्थ - परमेश्वराने निर्माण केलेल्या सुंदर स्त्रीचे केवळ दर्शन देखील सापाच्या विषाप्रमाणे प्राणघातक असते; म्हणून आपले हित इच्छिणाऱ्या मनुष्याने तिच्याविषयी विचारदेखील मनात आणू नये.

(७) **पुष्पं दृष्ट्वा फलं दृष्ट्वा दृष्ट्वा योषितयौवनम् ।**
त्रीणि रत्नानि दृष्ट्वैव कस्य नोचलते मनः ॥

अर्थ - (श्रीरामचंद्र लक्ष्मणास विचारतात, हे लक्ष्मणा) सुंदर फूल, (पक्व) फळ आणि तरुण स्त्रियांचे सौन्दर्य पाहून कोणाचे मन विचलित होत नाही बरे !

(८) **नैष्ठिकव्रतवन्तो ये वर्णिनो मदुपाश्रयाः।**
तैः स्पृश्या न स्त्रियो भाष्या न न वीक्ष्या च वा धिया ॥

(९) **तासां वार्ता न कर्तव्या न श्रव्याश्च कदाचन।**
तत्पादचारस्थानेषु न च स्नानादिकाः क्रियाः ॥

(१०) **न स्त्रीप्रतिकृतिः कार्या न स्पृश्यं योषितोंऽशुकम्।**
न वीक्ष्यं मैथुनपरं प्राणिमात्रं च तैर्धिया ॥ *(शिक्षापत्री)*

अर्थ - माझ्या आश्रयाने जे नैष्ठिक ब्रह्मचारी वर्णाश्रमधर्माचे पालन करीत राहत आहेत, त्यांनी स्त्रियांना स्पर्श करू नये, त्यांच्याशी बोलू नये, किंवा त्यांच्याकडे बुद्धिपुरःसर (कामुक दृष्टीने) पाहू नये. त्यांच्याविषयी बोलू नये, (अगर) त्यांच्याविषयी गप्पागोष्टी ऐकू नयेत. (तसेच) त्यांच्या जाण्यायेण्याच्या वाटेवर स्नान वगैरे क्रिया करू नयेत. त्यांनी स्त्रीची मूर्ती बनवू नये, स्त्रियांच्या वस्त्रास स्पर्श करू नये आणि मैथुनासक्त कोणत्याही प्राण्याकडे जाणूनबुजून पाहू नये.

(११) **न संभाषेत् स्त्रियं कांचित् पूर्वदृष्टां च न स्मरेत्।**
कथां च वर्जयेत्तासां न पश्येत् दारवीमपि ॥

अर्थ - कोणत्याही स्त्रीबरोबर निष्कारण अधिक संभाषण करू नये, पूर्वी पाहिलेल्या स्त्रीचे स्मरण करू नये, त्यांच्या (सौन्दर्य इत्यादी) विषयी चर्चा करू नये, इतकेच नव्हे तर स्त्रीची लाकडी मूर्ती (अगर चित्रही एकाग्रतेने) पाहू नये.

(१२) **स्त्रीदर्शनादिभिः शुक्रं कदाचिच्चलितं भवेत्।**
ग्राम्यधर्मकृतान् दोषान् सोऽसंसर्गेऽप्यवाप्नुयात् ॥ *(सुश्रुत)*

अर्थ - एखादे वेळी स्त्रियांच्या केवळ दर्शनामुळे देखील वीर्यस्खलन होते. त्यामुळे प्रत्यक्ष समागम न करता देखील दुष्परिणाम पुरुषास भोगावे लागतात. म्हणून ---

(१३) **मात्रा स्वस्रा दुहित्रा वा न विविक्तासनो भवेत्।**
बलवान् इन्द्रियग्रामो विद्वांसमपि कर्षति ॥ *(मनुस्मृति २-२१५)*

अर्थ - आई, बहीण अगर मुलगी यांच्या सान्निध्यात एकांत अगर निर्जन ठिकाणी कधीही एकत्रित राहू नये. कारण इन्द्रिये ताब्यात ठेवणे अशक्य असल्यामुळे ती विचारी मनुष्यास देखील पातके करण्यास प्रवृत्त करतात.

(१४) **वर्जयेदिन्द्रियजयैः निर्जने जननीमपि।**
पुत्रीकृतोऽपि प्रद्युम्नः कामितः शंबरस्त्रिया ॥ *(शाङ्र्गधरपद्धति)*

अर्थ - जितेन्द्रिय पुरुषाने निर्जन ठिकाणी आईचे सान्निध्यदेखील टाळले पाहिजे. (कारण की) शंबर नावाच्या राक्षसाची (मायावती) पत्नी, पुत्र म्हणून लहानपणापासून पालन-पोषण केलेल्या प्रद्युम्नावर देखील मोहित झाली.

सरला *- शंबरासुर, मायावती व प्रद्युम्न यांची पौराणिक कथा पुढीलप्रमाणे आहे.*

शंकरांनी क्रोधाविष्ट होऊन मदनाला भस्मसात केल्यानंतर तो श्रीकृष्णाचा पुत्र म्हणून रुक्मिणीच्या उदरी जन्मास आला. शंबरासुरास पुत्र नव्हता; म्हणून त्याने प्रद्युम्नास जन्मल्यापासून सातव्या दिवशी सूतिकागृहातून पळवून आणले व मायावतीस 'कृतक पुत्र' (मानस मुलगा) म्हणून दिला. मायावतीने त्याचे पुत्राप्रमाणे पालनपोषण केले. ही मायावती पूर्वजन्माची मदनाची पत्नी रती. ती दुसऱ्या जन्मात शंबरासुराची पत्नी झाली. जरी तिने प्रद्युम्नाचा पुत्र म्हणून स्वीकार केला होता, तरी त्याच्या रूपसौदर्यामुळे ती त्यास आपला पूर्वजन्मीचा पती मानीत होती. तिने प्रद्युम्नास निरनिराळ्या रसायनादी औषधोपचारांनी लौकरच तारुण्य प्राप्त करून दिले. जेव्हा त्याने तारुण्यात प्रवेश केला तेव्हा तिने विविध प्रकारच्या कामचेष्टांनी आपले मनोगत त्याच्यापुढे प्रकट केले व त्यास वश करण्याचा प्रयत्न केला. तेव्हा प्रद्युम्नाने तिला विचारले ''तू माझी माता आहेस. मातृत्वाच्या मर्यादांचे उल्लंघन करून तू हे काय आरंभिले आहेस ?''

पाहा - ***दिवसे सप्तमे बालो जातमात्रोपवाहितः।***
सूतिकागारमध्यात्त्वं शिशुरुत्तानशायितः ॥
रसायनप्रयोगैश्च शीघ्रमेव व्यवर्धयत् ॥
यदा स यौवनस्थस्तु प्रद्युम्नः कामदर्शनः।
तं सा मायावती कान्तं कामयामास कामिनी ॥
इङ्गितैश्चापि वीक्षन्ती प्रालोभयत सस्मिता।
मातृभावं व्यतिक्रम्य किमेवं वर्तसेऽन्यथा ॥ *(विष्णुपर्व)*

(१५) **प्रभवति मनसि विवेको विदुषामपि शास्त्रसंभवस्तावत्।**
निपतन्ति दृष्टिविशिखा यावन्नेन्दीवराक्षीणाम् ॥ *(प्रबोधचन्द्रोदय)*

अर्थ - जोपर्यंत कमलाप्रमाणे सुन्दर डोळे असणाऱ्या स्त्रियांच्या नयनातून सुटणाऱ्या सूक्ष्म अशा मदनबाणांनी प्रहार केला नाही, तोपर्यंतच विद्वान पुरुषांचा सदसद्विवेक त्यांच्या मनावर प्रभाव करीत असतो.

(१६) **विश्वामित्रपराशरप्रभृतयो वाताम्बुपर्णाशनाः।**
तेऽपि स्त्रीमुखपङ्कजं सुललितं दृष्ट्वैव मोहं गताः।
शाल्यन्नं सघृतं पयोदधियुतं भुञ्जन्ति ये मानवाः।
तेषामिन्द्रियनिग्रहो यदि भवेद्विन्ध्यस्तरेत् सागरे॥ *(शृंगारशतक)*

अर्थ - वायू, पाणी आणि झाडांची पाने भक्षण करणारे विश्वामित्र, पराशर वगैरे ऋषीदेखील स्त्रियांचे सुंदर मुखकमल पाहून मोहित झाले. तर मग तांदूळ, तूप, दूध, दही इत्यादींनी युक्त असलेले पौष्टिक अन्न जे भक्षण करतात असे (सामान्य) पुरुष (स्त्रियांना पाहून) जर मोहित होत नसतील तर विन्ध्य पर्वत समुद्रावर तरंगण्यासारखेच एक आश्चर्य होईल.

(१७) **अग्निकुण्डसमा नारी घृतकुम्भसमो नरः।**
संसर्गेण विलीयेत तस्मात्तां परिवर्जयेत्॥ *(अवधूतगीता)*

अर्थ - स्त्री ही धगधगीत अग्निकुंडासारखी आहे, आणि पुरुष हा घट्ट तुपाने भरलेल्या घागरीसारखा आहे. तो स्त्रियांच्या संसर्गाने वितळतो. (त्याचे वीर्यस्खलन होते.) म्हणून पुरुषाने स्त्रीचा संसर्ग, सहवास, सान्निध्य नेहमी टाळावे.

सरला *- अशाच अर्थाचा दुसरा एक श्लोक पुढीलप्रमाणे पद्मपुराणात आहे.*

घृतकुम्भसमा नारी तप्तांगारसमः पुमान्।
तस्माद् घृतं च वह्निं च नैकत्र स्थापयेत् बुधः॥

या श्लोकात स्त्रीस 'तुपाची धार' व पुरुषास 'प्रज्वलित अग्नी' असे म्हटले आहे. स्त्रियांच्या सान्निध्यात पुरुषच मोहित होतो, हे ध्यानात घेतल्यास, या दुसऱ्या श्लोकापेक्षा पहिला श्लोकच अधिक अन्वर्थक वाटतो.

आहारो द्विगुणः स्त्रीणाम्.... इत्यादी अन्यत्र आढळणाऱ्या श्लोकामध्ये 'कामश्चाष्ट गुणः स्मृतः।' हे विधान शास्त्रदृष्ट्या कितपत सार्थ आहे, याचा विचार करणे आवश्यक वाटते. त्या ठिकाणी 'कामश्चाष्टविधः स्मृतः।' असे वचन असावे. स्त्रिया कामकलेमध्ये विशेष प्रवीण असतात, असे सुभाषितकारास सांगावयाचे आहे, इतकाच त्याचा अर्थ.

(१८) **चित्तायत्तं नृणां शुक्रं शुक्रायत्तं च जीवितम्।**
तस्माच्छुक्रं मनश्चैव रक्षणीयं प्रयत्नतः॥ *(हठयोगप्रदीपिका)*

अर्थ - पुरुषाच्या शरीरातील रक्तमासांदी धातूंमधील शुक्र या धातूची स्थिरता ही मनःसंयमावर अवलंबून असते; आणि आयुष्याचे स्थैर्य हे शुक्रसंयमावर अवलंबून असते. म्हणून मनुष्याने प्रयत्नपूर्वक मन ताब्यात ठेवावे; म्हणजे शुक्ररक्षण आपोआप होते.

(१९) **अतिसारो यथा नृणां सर्वतेजोपहारकः।**
रेतस्ते निर्गमस्तद्वत् बलवीर्यापहारकः॥

(२०) **यथेक्षुदण्डो निःसारः पीडितस्तद्वदेव हि।**
पुमान् भवति निःसारो रेतसो हि विनिर्गमात्॥ *(शंकरानन्द)*

अर्थ - अतिसारामुळे ज्याप्रमाणे पुरुषाचे शरीरसामर्थ्य नष्ट होते, त्याप्रमाणे वीर्यस्खलनामुळे शक्तीचा नाश होतोच, पण शरीर निस्तेज होते.

ज्याप्रमाणे ऊस दातांनी चावून खाल्ल्यामुळे अगर चरकातून पिळून काढल्याने तो निःसत्त्व होतो, (त्याचा चोथा बनतो) त्याप्रमाणे वीर्यपतनामुळे पुरुष निःसत्त्व व निस्तेज होतो.

(२१) **मरणं बिन्दुपातेन जीवनं बिन्दुधारणात्।**
यावद्बिन्दुः स्थिरो देहे तावत्कालभयं कुतः॥ *(हठयोगप्रदीपिका)*

अर्थ - वीर्यस्खलनामुळे मृत्यू (लौकर) येतो आणि वीर्यरक्षणामुळे दीर्घायुष्य प्राप्त होते. म्हणून जोपर्यंत शरीरात वीर्य स्थिर आहे तोपर्यंत मृत्यूचे भय कोठून असणार ?

(२२) **तदेव शुक्रं तद् ब्रह्म तदेवामृतमुच्यते।**
तस्मिंल्लोकाः श्रिताः सर्वे तदु नात्येति कश्चन॥ *(कठोपनिषद्)*

अर्थ - ते वीर्यच (मूर्तिमन्त) ब्रह्म आहे, त्यासच अमृत म्हणतात. सर्व लोक त्याच्याच आधाराने जगतात. त्याचा आश्रय नसल्यास कोणीही जिवंत राहू शकत नाही. (म्हणून 'ब्रह्मचर्य हेच जीवन व वीर्यनाश हाच 'मृत्यू' असे म्हणतात.)

(२३) **यदिदं ब्रह्मणो रूपं ब्रह्मचर्यं इति स्मृतम्।**
परं तत्सर्वधर्मेभ्यः तेन यान्ति परां गतिम्॥ *(महाभारत)*

अर्थ - हे जे ब्रह्मचर्य तेच परमात्म्याचे स्वरूप होय, असे मानले आहे. ते सर्व धर्माचरणापेक्षा सर्वश्रेष्ठ आहे. त्यामुळेच पुरुषास सर्वोत्तम असा मोक्षप्राप्त होतो. मोक्षप्राप्तीकरिता ब्रह्मचर्याचे पालन करणे अतिशय महत्त्वाचे आहे, हे ध्यानी घेऊनच कठोपनिषदामध्ये हीच गोष्ट पुनः पुनः सांगितली आहे. 'तं विद्याच्छुक्रममृतं तं विद्याच्छुक्रममृतम्।'

(२४) **सत्येन लभ्यस्तपसा ह्येव आत्मा।**
सम्यग् ज्ञानेन ब्रह्मचर्येण नित्यम्॥ *(मुण्डकोपनिषद्)*

अर्थ - आत्मज्ञानाची (मोक्षाची) प्राप्ती होण्यास सत्य भाषण, तपश्चर्या व ईश्वराच्या

अस्तित्वावरील श्रद्धा ही प्रमुख साधने आहेत. त्याच्या बरोबरच नैष्ठिक ब्रह्मचर्य हे देखील अतिशय महत्त्वाचे साधन आहे.

(२५) ब्रह्मचर्येण तपसा देवा मृत्युमपाघ्नत।
इन्द्रो हि ब्रह्मचर्येण देवेभ्यः स्वराभवत्॥ *(अथर्ववेद)*

अर्थ - ब्रह्मचर्यरूपी तपश्चर्येने देवांनी देखील मृत्यूचा नाश केला. इन्द्रास देखील ब्रह्मचर्य मुळेच सर्व देवांमध्ये श्रेष्ठत्व प्राप्त झाले.

ब्रह्मचर्याचे श्रेष्ठत्व 'शतपथब्राह्मण' यामध्ये पुढीलप्रमाणे वर्णन केले आहे.

'ब्रह्मा वै मृत्यवे प्रजाः प्रायच्छत्। तस्मै ब्रह्मचारिणमेव न प्रायच्छत्।'

अर्थ - ब्रह्मदेवाने स्वतः निर्माण केलेले सर्व प्राणिमात्र मृत्यूच्या स्वाधीन केले; पण ब्रह्मचाऱ्यास मात्र त्याच्या ताब्यात दिले नाही

(२६) धनं लभेत दानेन मौनेनाज्ञां विशांपते।
उपभोगांश्च तपसा ब्रह्मचर्येण जीवनम्॥ *(महाभारत)*

अर्थ - हे राजा, दान करण्यामुळे द्रव्यप्राप्ती होते, (प्रश्न विचारल्यानंतर उत्तर देणाऱ्याने) मौन धारण केल्यास तीच संमती समजावी. तपश्चर्या केल्याने सर्व प्रकारची सुखे प्राप्त होतात, आणि ब्रह्मचर्यपालन केल्याने दीर्घायुष्य प्राप्त होते.

सरला - इंग्रजीमध्ये Silence is half / full consent असे विधान स्मरत असेलच. चरकसंहितेमध्ये देखील 'जीवित - दीर्घायुष्य-ब्रह्मचर्यम् आयुष्यकराणाम्' असे म्हटले आहे.

(२७) ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठायां वीर्यलाभः॥ *(योगसूत्र)*

अर्थ - नैष्ठिक ब्रह्मचर्य पालन करणाऱ्या पुरुषास वीर्यप्राप्ती होते. येथे 'वीर्य' या शब्दाचा 'शरीरसामर्थ्य, तेजस्विता' असा विशिष्ट अर्थ अभिप्रेत आहे. याचे अधिक विवरण पुढील श्लोकात केले आहे.

(२८) अस्यावस्थानतो पुंसामोजो नामाष्टमी दशा।
भवत्ययं यया जन्तुस्तेजस्वी सन् हि जीवति॥

(२९) अस्य संस्थापने नृणां जरा वैरूप्यकारिणी।
मृत्युश्च च भवेत् शीघ्रं बलं चेह न नश्यति॥ *(शंकरानन्द)*

अर्थ - या ब्रह्मचर्याचे पालन करण्यामुळे मनुष्यामध्ये 'ओजस्' नावाची आठवी अवस्था निर्माण होते. तिच्या योगाने मनुष्य आयुष्यभर तेजस्वी राहतो. त्याच्या शरीरास बेढब कुरूप करणारे वृद्धत्व (लौकर) उत्पन्न होत नाही, अकाली मृत्यू येत नाही आणि शरीरसामर्थ्यदेखील अकाली नष्ट होत नाही.

सरला - आठवी अवस्था 'ओजस्'. आहारातील विविध अन्नघटकांचे पुढीलप्रमाणे परिवर्तन होते. (१) अन्नरस, (२) अन्नरसापासून रक्त, (३) त्यानंतर मांस, (४) मांसापासून मेदादी स्निग्ध पदार्थ, (५) त्यापासून बळकट हाडे, (६) नंतर हाडातील आंतररस व (७) त्यापासून शुक्रोत्पत्ती, व (८) शुक्रोत्पत्ती म्हणजेच सर्व प्रकारचे शरीरसामर्थ्य ओजस्. 'ओजोवृद्धो हि देहस्य तुष्टिपुष्टिबलोदयः। हृदयस्थमपि व्यापि तत्परं जीवितास्पदम्॥' (अष्टांगहृदय)

ब्रह्मचर्याचे पालन केल्याने शरीरातील 'ओज' वाढते. 'ओजो बलं वीर्यम्।' 'ओजस्तु तेजो धातूनां शुक्रान्तानां परं स्मृतम्' इत्यादी 'ओजस्' चे महत्त्व सांगणारी अनेक वचने आहेत.

पुरुषांच्या शरीरातील होणारी शुक्रोत्पत्ती म्हणजे पुंबीजे आणि स्त्रियांच्या शरीरातील स्त्रीबीजे यांच्या संयोगाने अपत्यलाभ होतो. या विषयाची शास्त्रीय माहिती पुढील अभ्यासक्रमाचे वेळी येणार असल्यामुळे त्याविषयी अधिक विवेचनाची येथे आवश्यकता वाटत नाही. शरीरातील शुक्रस्राव (म्हणजेच रेतःस्राव अगर वीर्यस्राव) अत्यंत मर्यादित असावा, याचे महत्त्व सांगणे, हा या दोन श्लोकांचा मुख्य हेतू आहे.

(३०) एकतः चतुरो वेदाः ब्रह्मचर्यं तथैकतः।
एकतः सर्वपापानि मद्यपानं तथैकतः॥ *(जिनधर्मविवेक)*

अर्थ - चारही वेद एका बाजूस आणि ब्रह्मचर्य हे दुसऱ्या बाजूस. तसेच सर्व प्रकारची पातके एका बाजूस आणि मद्यपान हे दुसऱ्या बाजूस.

सरला - वर मूळचा संपूर्ण श्लोक दिला आहे. प्रस्तुत विषयास उपयुक्त अशी फक्त पहिली ओळ आहे. चारही वेदांच्या अध्ययनाचे जे महत्त्व तितकेच (किंबहुना त्याहीपेक्षा जास्त महत्त्व) ब्रह्मचर्य पालन करण्याचे आहे, असे सांगणे हा मुख्य हेतू आहे.

(३१) एकमेव व्रतं श्लाघ्यं ब्रह्मचर्यं जगत्त्रये।
यद्विशुद्धिं समापन्नाः पूज्यन्ते पूजितैरपि॥ *(ज्ञानार्णव)*

अर्थ - ब्रह्मचर्यव्रत हे एकच त्रैलोक्यात प्रशंसनीय व्रत आहे. कारण की, नैष्ठिक ब्रह्मचर्यव्रत आचरण करणाऱ्या पुरुषांचा श्रेष्ठ लोक देखील आदर करतात.

(३२) **धर्म्यं यशस्यमायुष्यं लोकद्वयरसायनम्।**
अनुमोदामहे ब्रह्मचर्यमेकान्तनिर्मलम्॥ *(अष्टांगहृदय)*

अर्थ - नैष्ठिक ब्रह्मचर्य हे धर्मानुकूल, कीर्ती वाढविणारे, दीर्घायुष्य देणारे आणि इहलोकी व परलोकात रसायनाप्रमाणें फलदायी असून, शरीर व मन यांस निर्मल राखण्यात सर्वश्रेष्ठ मानले जाते. म्हणूनच आम्ही ब्रह्मचर्याचे समर्थन करीत आहोत.

(३३) **नाल्पसत्त्वैर्न निःशीलैर्न दीनैर्नाक्षनिर्जितैः।**
स्वप्नेऽपि चरितुं शक्यं ब्रह्मचर्यमिदं नरैः॥ *(ज्ञानार्णव)*

अर्थ - मानसिक दुर्बलता असलेले, दुराचरणी, पापी आणि इंद्रियनिग्रह न करणारे, अशा पुरुषांना स्वप्नातदेखील नैष्ठिक ब्रह्मचर्याचे पालन करता येणे शक्य नाही.

(३४) **कामचारी तु कामेन य इन्द्रियसुखे रतः।**
ब्रह्मचारी सदैवैष य इन्द्रियजये रतः॥ *(महाभारत)*

अर्थ - जो नेहमी विषयोपभोगाच्या इच्छेने इन्द्रियसुखात गढून गेलेला असतो, त्यास 'कामचारी' असे म्हणतात; आणि ज्याने आपली सर्व इन्दिये जिंकली आहेत तो ब्रह्मचारी होय.

(३५) **को ब्रह्मचर्यवान् स्यात् यश्चास्खलितोर्ध्वरेतस्कः।** *(शंकराचार्य)*

अर्थ - खरा ब्रह्मचारी कोणास म्हणावे ? ज्याचे रेतःस्खलन न होता व केवळ शरीरामध्ये त्याचा संचय न होता त्या रेताचे 'ओजस्' मध्ये परिवर्तन होते, त्यास 'ऊर्ध्वरेता' ब्रह्मचारी म्हणावे.
सरला - *वीर्याशयामध्ये वीर्यसंचय झाल्यावर ते इच्छा असो अगर नसो, कोणत्या तरी मार्गानेच स्खलित होतेच. म्हणून शरीरात वीर्य उत्पन्न झाल्यावर ते वीर्याशयात एकत्रित होण्यापूर्वीच त्याचे 'ओजस्' या आठव्या स्थितीमध्ये रूपान्तरित करणे, हा ब्रह्मचर्याचा उद्देश आहे. असे करण्यात जो यशस्वी होतो तोच खरा 'ऊर्ध्वरेतस्कब्रह्मचारी' होय. याचेच विवरण 'अस्यावस्थानतो पुंसामोजो नामाष्टमी दशा...' या २८ व्या सुभाषितात केले आहे* ते पाहावे.

(३६) **न तपस्तप इत्याहुर्ब्रह्मचर्यं परं तपः।**
ऊर्ध्वरेता भवेद्यस्तु स देवो न तु मानवः॥

अर्थ - ज्यास सामान्य लोक तपश्चर्या म्हणून म्हणतात, ती खरी तपश्चर्या नव्हे. पण (वरील सुभाषितात वर्णन केल्याप्रमाणे) जो पुरुष ऊर्ध्वरेता असतो तो केवळ तपस्वीच नव्हे, तर मूर्तिमंत परमेश्वरच होय.

सरला - *ब्रह्मचर्य पालन करणाऱ्या तपस्व्यांचे मुख्यतः दोन प्रकार मानले आहेत. (१) ऊर्ध्वरेता ब्रह्मचारी व (२) अस्खलितरेता ब्रह्मचारी. पहिल्या प्रकारच्या ब्रह्मचर्यात ब्रह्मोपासना, वेदाध्ययन गुरुसेवा याबरोबरच शुक्ररक्षण याचाही समावेश असतो. त्याच्या मनातील स्त्रियांविषयीची कामवासना नष्ट झालेली असते. त्याच्या शुक्रधातूची 'ओजस्' मध्ये परिणती झालेली असते. म्हणून त्यास देवता मानले आहे.*

दुसऱ्या प्रकारात ब्रह्मोपासना इत्यादिकांचा समावेश असून शुक्ररक्षण समाविष्ट असते. पण त्याच्या मनात स्त्रियांविषयींचे आकर्षण व काम-वासना निर्माण होत असूनही मनावर पूर्ण नियंत्रण असल्यामुळे तो त्या वासनेचा उद्रेक होऊ देत नाही व त्याचे शुक्रस्खलन होत नाही. शुक्राचार्य हे पहिल्या प्रकारच्या 'ऊर्ध्वरेतस्क' ब्रह्मचर्याचे उदाहरण व व्यास महर्षी हे दुसऱ्या 'अस्खलितरेतस्क' ब्रह्मचर्याचे प्रतीक म्हणून मानता येईल.

(३७) **आयुस्तेजो बलं वीर्यं प्रज्ञा धीश्च महायशः।**
पुण्यं च मत्प्रियत्वं च प्राप्यते ब्रह्मचर्यया॥ *(वृद्धगौतमस्मृति)*

अर्थ - ब्रह्मचर्यपालनाने दीर्घायुष्य, तेज, शरीरसामर्थ्य, वीर्य, बुद्धिमत्ता, ऐश्वर्य, महायश व पुण्य प्राप्त होते, आणि विशेषेकरून तो माझा आवडता होतो.

इति श्रीभास्करशर्मणा गोविन्दात्मजेन विरचितायां वैद्यकरहस्यदीपिकायां लक्ष्मणशर्मणा विरचितया 'सरला'-ख्यया व्याख्यया समेतः 'नैष्ठिकब्रह्मचर्यविज्ञानीयं' नाम अष्टादशोऽध्यायः।

वैवाहिक - ब्रह्मचर्यविज्ञानीयम्।

अथातो वैवाहिक-ब्रह्मचर्यविज्ञानीयमध्यायं व्याख्यास्यामः।
इति ह स्माहुर्मनीषिणः प्राच्याः।

आता येथून पुढे 'वैवाहिक ब्रह्मचर्य' याविषयी विवरण करणाऱ्या अध्यायासंबंधी स्पष्टीकरण करणार आहोत.

पूर्वीच्या विद्वान ऋषींनी असे म्हटले आहे की,

(१) **प्रायेण हि पक्षिणः पशवश्च भयाहारनिद्रामैथुनसंज्ञामात्रवेदिनः भवन्ति।** *(कादम्बरी)*

अर्थ - मनुष्येतर पशुपक्षी इत्यादी सर्व प्राणी केवळ भय, आहार, निद्रा व मैथुन वगैरे शरीरधर्मच जाणणारे असतात.

सरला *- 'संज्ञा' या शब्दाचा अर्थ पशुपक्ष्यादिकांच्या दृष्टीने केवळ 'शरीरधर्म' इतकाच घ्यावयाचा. त्यांचे ज्ञान या चार कर्मांपुरतेच मर्यादित असते. हीच गोष्ट पुढील सुभाषितात स्पष्ट केली आहे.*

(२) **आहारनिद्राभयमैथुनं च सामान्यमेतत् पशुभिर्नराणाम्।**
ज्ञानं हि तेषामधिको विशेषो ज्ञानेन हीनाः पशुभिः समानाः॥ *(वृद्धचाणक्य)*

अर्थ - आहार, निद्रा, भय आणि मैथुन हे शरीरधर्म पशू आणि मानव यांच्या बाबतीत सारखेच असतात; पण कृतकृत्यांच्या परिणामासंबंधीचे ज्ञान (अगर धर्माचरण) हे मानवांचे वैशिष्ट्य होय. ते नसेल तर मानव आणि पशुपक्षी हे सारखेच.

सरला *- शरीरधर्मांच्या दृष्टीने मानव व पशू यांमध्ये काहीच भेद नाही. शरीररक्षणास व प्रजोत्पादनासाठी ते आवश्यकच आहेत. पण त्यांचे, विशेषेकरून कामसेवनाच्या बाबतीत, पशूंमध्ये कोणतेही निर्बन्ध नाहीत. मानवाने मात्र कामसेवनाविषयी विशेष निर्बन्ध पाळले पाहिजेत. तरच त्याचे आयुष्य सुखमय होईल.*

(३) **अर्धो हि वा एष आत्मनस्तस्माज्जायां न विन्दते नैतावत् प्रजायते असर्वो हि तावद् भवति।**
अथ यदैव जायां विन्दते प्रजायते तर्हि सर्वो भवति। *(वाजसनेयब्राह्मण)*

अर्थ - स्त्री हा पुरुषाचा अर्धा भाग आहे. यासाठी जोपर्यंत पुरुष विवाह करून पुत्रवान होत नाही तोपर्यंत तो अपूर्ण आहे. जेव्हा तो विवाहित होऊन त्यास पुत्रप्राप्ती होते, तेव्हाच तो पूर्ण पुरुष होतो.

सरला *- निसर्गतः पुरुष व स्त्री हे दोन्ही अपूर्णच आहेत. दोघांच्या मीलनानेच जगताचे सातत्य अबाधित राहिले आहे. शंकराच्या 'अर्धनारीनटेश्वर' या कल्पनेत, तसेच सरस्वतीने स्त्रीविषयक प्रश्न विचारून शंकराचार्यांस वादात पराजित केले, या घटनेतही याची साक्ष मिळते. म्हणून पुरुषाने विवाह करून पुत्रोत्पादन करणे हे शास्त्रसंमतच आहे.*

(४) **जायापत्योर्न विभागो जायते।** *(आपस्तम्बधर्मसूत्र)*

अर्थ - पतिपत्नींचे विभाजन होऊ शकतच नाही.

सरला *- शास्त्रोक्त संस्काराने विवाहबद्ध झालेल्या पतिपत्नींची जन्मभर ताटातूट होऊ शकत नाही. त्यांचे ऐहिक जीवन परस्परांशी एकरूप झालेले असते. म्हणून एकमेकांस समजावून घेऊन सुखाने आयुष्य उपभोगावे. त्यांची परस्परांशी ताटातूट केवळ मृत्यूमुळेत होऊ शकते; अन्यथा नाही.*

(५) **उभयी प्रकृतिः कामे सज्जेदिति मुनेर्मतम्।**
अपवर्गे तृतीयेति भणतः पाणिनेरपि॥ *(नैषधचरितम्)*

अर्थ - स्त्री-पुरुषसमागमाचे वेळी दोघांनीही उत्कंठित, उल्लसित असावे असे (चार्वाक) मुनीचे मत आहे. तसेच मोक्षप्राप्तीसाठी तृतीया प्रकृती (ब्रह्मचर्य) पाळावे असे पाणिनीचेही मत आहे.

सरला *- 'स्त्री' ही प्रथमा प्रकृती, 'पुरुष' ही द्वितीया प्रकृती आणि षंढत्व ही तृतीया प्रकृती. कामसुखाचे वेळी पहिल्या दोन प्रकृती उल्लसित असणे आवश्यक आहे. अपवर्ग म्हणजे मोक्षप्राप्ती. यासाठी पुरुषाने तृतीया प्रकृती म्हणजे ब्रह्मचर्य पालन केले पाहिजे, असा 'अपवर्गे तृतीया' (२/३/६) या पाणिनीच्या सूत्राचा सूचक अर्थ स्वीकारणे येथे आवश्यक आहे. पाणिनीच्या वर उल्लेखिलेल्या सूत्राचा व्याकरणदृष्टचा अर्थ येथे अपेक्षित नाही. म्हणून त्याचे विवरण केले नाही.*

कामसेवन हा विवाहित स्त्रीपुरुषांचा शरीरधर्म आहे, व तो उपयुक्तही आहे. पण तो विशिष्ट मर्यादित असणे तितकेच आवश्यक आहे. अन्यथा शारीरिक दुष्परिणाम होणे

अटळ आहे; म्हणून वैद्यकशास्त्र व धर्मशास्त्र यांनी सुवर्णमध्य सांगितला आहे. त्यामुळे वैवाहिक जीवनाचे सुख मिळते आणि ब्रह्मचर्याचाही लाभ होतो. यालाच 'वैवाहिक ब्रह्मचर्य' असे म्हणतात.

(६) पञ्चविंशतिपर्यन्तं ब्रह्मचर्य समभ्यसेत्।
बलवान् शक्तिसंपन्नः शतायुश्च भविष्यति॥

अर्थ - पंचवीस वर्षेपर्यंत नैष्ठिक ब्रह्मचर्य पाळावे. यामुळे पुरुष सामर्थ्ययुक्त व शक्तिसंपन्न होऊन शतायुषी होतो.

सरला - कौटुंबिक, आर्थिक अगर शारीरिक कारणामुळे आजन्म ब्रह्मचारी राहणारे लोक क्वचितच असतात. विवाह करून गृहस्थाश्रम स्वीकारणारेच बहुसंख्य. अशा पुरुषांनी पंचवीस वर्षांच्या आसपासच विवाह करणे योग्य होय. वैद्यकशास्त्राने देखील हेच वय विवाहास योग्य म्हणून सांगितले आहे. वधूचे वय देखील सोळा वर्षे पूर्ण असावे. 'पूर्णषोडशवर्षा स्त्री पञ्चविंशेन संगता।' (अष्टांगसंग्रह)

ज्याप्रमाणे पूर्वायुष्यात द्रव्यसंचय करून ठेवल्यानंतर उत्तरायुष्य सुखात जाते, त्याप्रमाणे वयाच्या पंचविसाव्या वर्षापर्यंत ब्रह्मचर्य-पालनाने शरीरात 'ओजस्' संग्रह होऊन उत्तरायुष्य ओजःसंपन्न होऊन पुरुष दीर्घायुषी होतो. हेच 'नैष्ठिक ब्रह्मचर्य.' वयाच्या १५ व्या वर्षापासूनच पुरुषाच्या शरीरात शुक्र निर्माण होऊ लागते. पण ते अपरिपक्व असून अपत्योत्पत्ती करण्यास समर्थ नसते. म्हणून लहान वयांत स्त्रीसंयोग झाल्यास भविष्यकालीन शुक्रोत्पादनावर विपरीत परिणाम होतो व त्यामुळे शरीर दुर्बल होते. म्हणून ही वयोमर्यादा घातलेली आहे. आजदेखील १८ वर्षांपेक्षा लहान वधू व २१ वर्षांपेक्षा लहान वर यांचा विवाह कायदेशीर मानला जात नाही, त्याचे हेच कारण आहे.

(७) ब्रह्मचर्यं समाप्याथ गृहधर्मं समाचरेत्।
ऋणत्रयविमुक्त्यर्थं धर्मेणोत्पादयेत् प्रजाम्॥

अर्थ - ब्रह्मचर्याश्रम पूर्ण झाल्यानंतर गृहस्थाश्रमाचा स्वीकार करावा, आणि देव, ऋषी व पितर या तिन्ही ऋणांतून मुक्त होण्यासाठी शास्त्राचे नियमास अनुसरून प्रजोत्पादन करावे.

सरला - गृहस्थाश्रमी पुरुषासच वरील ऋणत्रयांतून मुक्त होता येते. यज्ञयागादिकांमुळे देवांच्या ऋणातून, ब्रह्मचर्याने व वेदाध्ययनाने ऋषींच्या ऋणातून आणि पुत्रप्राप्तीमुळे तो पितरांच्या ऋणातून मुक्त होतो. पाहा - 'स वै तर्हि अनृणो भवति यदा यज्वा ब्रह्मचारी प्रजावान्' इति। (शारीरभाष्य) (२) ऋषिदेवगणस्वधाभुजां श्रुतयागप्रसवैः स पार्थिवः। अनृणत्वमुपेयिवान्।' (रघुवंश)

(८) तस्मात् कन्यामभिजनोपेतां त्रिवर्षात् प्रभृति न्यूनवयसं श्लाघ्याचारे कुले प्रसूतां रूपशीललक्षणसंपन्नाम् अन्यूनाधिकविनष्टदन्तनखकेशाक्षिस्तनीम् अरोगिप्रकृतिशरीरां तथा विधा एव श्रुतवान् शीलयेत्। *(कामसूत्र)*

अर्थ - म्हणून कुलीन, वरापेक्षा तीन वर्षांनी लहान, सदाचारी कुलातील, सौन्दर्यवती, सद्गुणी, दात, नखे, कान, केश, डोळे, स्तन इत्यादी अवयव योग्य प्रमाणात असणारी, व शरीरप्रकृतीने निरोगी अशा मुलीशी सद्गुणी व विद्वान् वराने विवाह करण्याचा विचार करावा.

सरला - वधू केवळ वयानेच लहान असावी, असे नसून ती शरीरप्रमाणानेदेखील लहान असावी, 'यवीयसी वयसा प्रमाणतश्च न्यूनामुद्वहेत्।' असे मिताक्षरा म्हणते. साराश, वधूवरांसंबंधी तीन गोष्टींचा विचार करावा. (१) वय, (२) कुलशील व (३) शरीरयष्टी. याशिवाय इतर गोष्टींचादेखील विचार करणे अवश्य आहे. त्याचे विवेचन ओघाओघाने पुढे येईलच.

(९) चतुर्थादष्टमं यावत् कनिष्ठां वत्सरे वरात्।
कन्या परिणयेत् शस्तां नेतरातिवयाश्च या॥ *(जयमंगलटीका)*

अर्थ - वयाने चार ते आठ वर्षांनी लहान असणाऱ्या सद्गुणी मुलीशी विवाह करावा. (याखेरीज इतर प्रकारच्या मुलीशी विवाह करू नये.)

सरला - या श्लोकात वधूवरांतील वयाचे कमीत कमी व जास्तीत जास्त किती अंतर असावे, ते सांगितले आहे. वैद्यकशास्त्राच्या दृष्टीने देखील ही मर्यादा योग्य आहे. 'पूर्णषोडशवर्षा स्त्री पूर्णविंशेन संगता।' परंतु कामसूत्रामध्ये मात्र 'स्वनुजां च वर्जयेत्।' ती वरापेक्षा फार लहान वयाची नसावी, असा उल्लेख आहे. सारांश असा की, वधू ही वरापेक्षा लहान असावी; पण हे वयाचे अंतर सात वर्षांपेक्षा अधिक असू नये. समान वयाच्या अगर वयाने अधिक असणाऱ्या मुलीशी विवाह करणे धर्मदृष्ट्या व वैद्यकशास्त्रदृष्ट्या योग्य नाही.

(टीप - कामशास्त्राच्या दृष्टीने या विषयाचे अधिक विवरण करता येईल. पण अभ्यासाच्या दृष्टीने त्याची आवश्यकता वाटत नसल्यामुळे तसे विवरण केले नाही.)

(१०) महान्त्यपि समृद्धानि गोजाविधनधान्यतः।
स्त्रीसंबन्धे दशैतानि कुलानि परिवर्जयेत्॥

(११) हीनक्रियं निष्पुरुषं निश्छन्दो रोमशार्शसम्।
क्षय्यामयाव्यपस्मारिश्वित्रिकुष्ठिकुलानि च॥ *(मनुस्मृति)*

अर्थ - गाई, शेळ्या, मेंढ्या, धन, धान्य इत्यादिकांनी अत्यंत समृद्ध असली तरी, वधू म्हणून मुलगी पसंत करण्याच्या वेळी पुढील दहा कुळे कटाक्षाने टाळावीत. ती दहा कुळे अशी - (१) उपयनयनादिक संस्कार नसलेले, (२) पुत्र न होता ज्यास सर्व मुलीच होतात, असे. (३) विद्याभ्यासरहित. (४) शरीरावर दाट केस असलेले. (५) मूळव्याधियुक्त. (६) क्षयी (७) नित्य अपचनादिकामुळे होणाऱ्या रोगाने पीडित. (८) फिट्स (अपस्मार) झटके येणारे. (९) पांढरे कोड असणारे आणि (१०) महारोगी.

सरला *- आमयावी - जठराग्नीच्या मंदपणामुळे खाल्ल्येल्या अन्नाचे योग्य प्रकारे पचन होत नाही व त्यामुळे अनेक प्रकारचे रोग होतात. जठरानलदौर्बल्यात् अविपक्वस्तु यो रसः । स 'आम' संज्ञको ज्ञेयः सर्वदोषप्रकोपणः ॥ (आतंकदर्पण) अपचन हे बहुतेक सर्व रोगांचे मूळ कारण आहे. म्हणून 'आमयावी' म्हणजे सामान्यतः 'पोटाच्या रोगांनी पीडित' असा अर्थ करावा.*

काही व्याधी व्यक्तिगत असतात, जसे सन्निपात, तात्कालिक अपचन, मुदतीचा ताप, जुलाब होणे, इत्यादी. विवाह ठरविते वेळी अशा व्याधींकडे विशेष ध्यान देण्याची आवश्यकता नसते. पण अपस्मार, कुष्ठ, कोड, क्षय, इत्यादी रोग आनुवंशिक असतात. त्यासंबंधी विचार करणे आवश्यक असते. पहिल्या प्रकारच्या व्याधी 'असंचारी' आणि दुसऱ्या प्रकारच्या व्याधी 'संचारी' म्हणजे आनुवंशिक असतात. तात्पर्य, वधूपरीक्षेच्या वेळी जास्तीत जास्त काळजी घेणे जरूर आहे.

वरपरीक्षेच्या वेळीदेखील अशीच काळजी घ्यावी लागते. विवाह-संस्काराचे वेळी, वाङ्निश्चय करताना एक महत्त्वाचा श्लोक सर्वांच्या माहितीचा आहे. त्यावेळी वधूपिता म्हणतो -

अव्यंगेऽपतितेऽक्लीबे दशदोषविवर्जिते ।
इमां कन्यां प्रदास्यामि देवाग्निद्विजसन्निधौ ॥

येथील 'दशदोष' वर सांगितले आहेतच.

विवाहापूर्वी वधूवरांची संपूर्ण वैद्यकीय तपासणी करण्याची नवीन पद्धती अतिशय उपयुक्त आहे, असे निश्चितपणे वाटते. स्थलाभावी अधिक विस्तार करणे शक्य नाही. क्षमस्व.

(१२) असपिण्डा च या मातुरसगोत्रा च या पितुः ।
सा प्रशस्ता द्विजातीनां दारकर्मणि मैथुने ॥ ***(मनुस्मृति)***

अर्थ - मातेच्या गोत्रातील 'सपिण्ड' (मागील तीन पिढ्यांपर्यंत संबद्ध) आणि पित्याच्याच गोत्रातील (म्हणजे सगोत्री) अशा वधूवरांचा विवाह त्रैवर्णिकांसाठी निषिद्ध म्हणून शास्त्रात सांगितले आहे.

सरला *- स्त्रीपुरुषांमध्ये मागील श्लोकांत विवरण केल्याप्रमाणे काही वैयक्तिक व आनुवंशिक*

व्याधी असणे शक्य आहे. *शरीरातील शुक्र-**शोणित-आर्तव** इत्यादी धातूंमध्ये त्यांची सूक्ष्म बीजे असतात. सगोत्र अगर सपिण्ड विवाह केल्यास त्या व्याधींचा परिणाम नूतन अपत्यामध्ये होणार नाहीच असे नाही. वैयक्तिक रोगांचा परिणाम, ते तात्कालिक असल्यामुळे क्वचित होणार नाही. पण आनुवंशिक. रोगांसंबंधी तसे निश्चित सांगता येणार नाही.*

सपिण्ड *- याचा दुसरा अर्थ मनुस्मृतीत आढळतो की -*

'सपिण्डता तु पुरुषे सप्तमे विनिवर्तते ।' सातवी पिढी सुरू झाल्यावर सपिण्डता दोष नाहीसा होतो. त्यानंतर विवाह करण्यास हरकत नाही. काही शास्त्रांत हे सापिण्ड्य आईच्या बाजूने पाचव्या पिढीनंतर व पित्याच्या बाजूने सातव्या पिढीनंतर नष्ट होते, असे सांगितले आहे.

सगोत्र *- मातृतो मातुः सन्ताने पञ्चमादूर्ध्वं पितृतः पितुः सन्ताने सप्तमादूर्ध्वं सापिण्ड्यं (सगोत्रता अपि) विनिवर्तते । मातेच्या बाजूने पाचवी पिढी आणि पित्याच्या बाजूने सातवी पिढी असल्यानंतर 'सपिण्ड' व 'सगोत्र' हे दोष राहत नाहीत. तेव्हा अशा वधूवरांचा विवाह करण्यास हरकत नाही. मूळ ग्रंथातील 'जननाशौच' आणि 'मृताशौच' (म्हणजेच सोयर व सुतक) यांचा विचार येथे केलेला नाही.*

(१३) एतैरेव गुणैर्युक्तः सवर्णः श्रोत्रियो नरः ।
यत्नात् परीक्षितः पुंस्त्वे युवा धीमान् जनप्रियः ॥ ***(याज्ञवल्क्यस्मृति)***

अर्थ - मागील श्लोकात वर्णन केलेल्या कन्येप्रमाणेच वरदेखील कन्येच्या वर्णाचा (जातीचा), विद्येने युक्त, पोरुषत्वाच्या दृष्टीने पूर्ण परीक्षा केलेला, तरुण, बुद्धिमान आणि लोकप्रिय असणे आवश्यक आहे.

सरला *- वधू आणि वर हे दोघेही परस्परांस अनुरूप व समान असणे आवश्यक आहे. पाहा*

ययोरेव समं वित्तं ययोरेव समं कुलम् ।
तयोर्मैत्री विवाहश्च न तु पुष्टविपुष्टयोः ॥ (पञ्चतंत्र)

श्लोकाचा अर्थ सहज समजण्यासारखा आहे.

भिन्नवर्णीय वधूवरांमध्ये विवाहानंतर रीतिरिवाज, संस्कृती, खान-पान इत्यादी बाबतीत मतभेद होणे अशक्य नाही. ते टाळण्याकरिता वरील सूचना दिली आहे.

पुंस्त्वे परीक्षित *- प्रजोत्पादनाच्या दृष्टीने अशी वैद्यकीय तपासणी अत्यावश्यक वाटते. मैथुन ही जरी शारीरिक क्रिया असली तरी त्यात पुरुषाचा अधिक भाग असतो.* ***तात्पर्य:*** *वधूमध्ये स्त्रीत्व (नियमित मासिक पाळी), व गर्भधारणक्षमता आणि पुरुषामध्ये शुक्रबीजोत्सर्जनसमर्थता असणे जरूर असते, आणि या गोष्टी वैद्यकीय तपासणी केल्यानंतरच समजतात. अभ्यासाच्या दृष्टीने एवढे विवरण पुरेसे आहे.*

(१४) **मासि मासि रजः स्त्रीणां रसजं स्रवति त्र्यहम् ।**
वत्सरात् द्वादशादूर्ध्वं याति पञ्चाशतः क्षयम् ।। *(अष्टांगहृदय)*

अर्थ - स्त्रियांच्या बाराव्या वर्षापासून प्रत्येक महिन्यात तीन दिवस रजःस्राव सुरू होतो, आणि ती स्त्री पन्नास वर्षांची झाल्यानंतर रजोदर्शन बंद होते. रजस् = (१) मासिक पाळी, (२) अन्तःपुष्प किंवा स्त्रीबीज, (३) ऋतुस्राव.

(१५) **ऋतुः स्वाभाविकः स्त्रीणां रात्रयः षोडश स्मृताः ।**
चतुर्भिरितरैः सार्धमहोभिः सद्विगर्हितैः ।। *(मनुस्मृति)*

अर्थ - रजोदर्शनापासून पहिले चार दिवस आणि शास्त्राने वर्ज्य मानलेले इतर (बारा) दिवस मिळून स्त्रियांचा ऋतुकाल सोळा दिवस असतो.

(१६) **तासामाद्याश्चतस्रस्तु निन्दितैकादशी च या ।**
त्रयोदशी च शेषास्तु प्रशस्ता दश रात्रयः ।। *(मनुस्मृति)*

अर्थ - या सोळा दिवसांपैकी पहिल्या चार रात्री, ऋतुकालापासून अकरावी व तेरावी रात्र, अशा सहा रात्री समागमास निषिद्ध आहेत. इतर दहा रात्री समागमास योग्य मानल्या आहेत.

आता 'ऋतुप्राप्ती' म्हणजे काय ? ते पुढील श्लोकात सांगितले आहे.

(१७) **ऋतुर्नाम शोणितदर्शनोपलक्षितो गर्भधारणयोग्यः स्त्रीणामवस्थाविशेषः ।**
(मन्वर्थमुक्तावली)

अर्थ - 'ऋतु' म्हणजे योनिमार्गातून होणाऱ्या रक्तस्रावाने दर्शविलेली स्त्रीच्या शरीराची गर्भधारणेस योग्य अशी अवस्था.

सरला - *'गर्भ' या शब्दाचे तीन अर्थ आहेत. (१) समागमानंतर चौथ्या महिन्यांतील स्त्रीच्या* उदरातील जीव. सुश्रुतसंहितेमध्ये आयुर्वेदाच्या दृष्टीने या जीवास 'शरीर' असे म्हटले जाते.
(२) पुंबीज व स्त्रीबीज यांच्या मीलनानंतर निर्माण झालेला, अवयवरहित असा जीव. यास 'भ्रूण' असे म्हणतात. (वैद्यकीय पद्धतीने गर्भपात करणे ही 'भ्रूणहत्या' होय.)
(३) गर्भाशयामध्ये शुक्रमिश्रित स्त्रीबीज. केवळ पुंबीज अगर केवळ स्त्रीबीज यापासून गर्भधारणा होत नाही. दोघांचे मीलन होणे गर्भधारणेस आवश्यक असते.

(१८) **ऋतुकालाभिगामी स्यात् स्वदारनिरतः सदा ।**
पर्ववर्जं व्रजेच्चैनां तद्व्रतो रतिकाम्यया ।। *(मनुस्मृति)*

अर्थ - विवाहानंतर पुरुषाने प्रत्येक महिन्यात 'पर्व' दिवस वगळून ऋतुमती पत्नीशी (पुत्रप्राप्तीच्या इच्छेने) समागम करावा, आणि ऋतुरहित कालामध्ये केवळ शरीर-सुखाच्या इच्छेने रत व्हावे.

सरला - *अपत्यप्राप्तीचे पूर्वी प्रत्येक महिन्यात ऋतुकाली स्त्रीसमागम केला पाहिजे. तसे न केल्यास भ्रूणहत्येचे पातक लागते. पुत्रप्राप्तीनंतर समागम करण्याची आवश्यकता नाही.*
पर्ववर्ज्यम् - *अमावस्या, पूर्णिमा, चतुर्दशी, आणि अष्टमी हे सहा दिवस 'पर्व-दिवस' आहेत. पुत्रकाम्या = पुत्रप्राप्तीची इच्छा. रति-काम्या = केवळ शरीरसुखाची इच्छा. पुत्रप्राप्तीनंतर ऋतुकाली स्त्रीगमन न केल्यास पातक लागत नाही. कारण या कालात गर्भधारणा होण्याची शक्यता फार कमी असते. यास (Safe period) असे म्हणतात.*

(१९) **स्त्रीणां च प्रेक्षणात् स्पर्शात् हास्यशृंगारभाषणात् ।**
स्पन्दते ब्रह्मचर्यं च न दारेषु ऋतुसंगमात् ।। *(आचारमंयूख)*

अर्थ - (पत्नीखेरीज) इतर स्त्रियांकडे (कामुक दृष्टीने) पाहणे, त्यांना स्पर्श करणे, हास्य-विनोद इत्यादी शृंगारी भाषण करणे, यामुळे ब्रह्मचर्यास दोष निर्माण होतो. स्वपत्नीशी ऋतुकाली समागम करण्याने ब्रह्मचर्यास बाध येत नाही.

(२०) **ऋतौ ऋतौ स्वदारेषु संगतिश्च विधानतः ।**
ब्रह्मचर्यं च तत्प्रोक्तं गृहस्थाश्रमवासिनाम् ।। *(वसिष्ठसंहिता)*

अर्थ - शास्त्रात सांगितल्याप्रमाणे प्रत्येक मासात ऋतुकाली पत्नीशी केलेल्या समागमास 'गृहस्थाश्रमातील ब्रह्मचर्य' असे म्हणतात.

(२१) **प्राणं वा एते प्रस्कन्दन्ति ये दिवा रत्या संयुज्यन्ते ।**
ब्रह्मचर्यमेव तद् यद् रात्रौ रत्या संयुज्यन्ते ।। *(प्रश्नोपनिषद्)*

अर्थ - जे दिवसा पत्नी-समागम करतात, ते आपल्या प्राणाचा नाश करतात, आणि जे रात्री समागम करतात ते ब्रह्मचारी मानले जातात.

(२२) **निन्द्यास्वष्टासु चान्यासु स्त्रियो रात्रिषु वर्जयन ।**
ब्रह्मचार्येव भवति यत्र तत्राश्रमे वसन् ।। *(मनुस्मृति)*

अर्थ - शास्त्राने निंद्य म्हणून सांगितलेल्या सहा रात्री आणि वर्ज्य म्हणून सांगितलेल्या आठ रात्री अशा एकूण १४ रात्रींमध्ये स्त्रीसमागम न करणारा पुरुष ब्रह्मचारी मानला जातो. मग तो गृहस्थाश्रमी असो अगर वानप्रस्थाश्रमात असो.

सरला - निन्द्य व वर्ज्य रात्री कोणत्या ते मागील 'तासामाद्याः चतस्रः' इत्यादी १६ व्या सुभाषितात सांगितले आहे. ऋतुकालांतील दहा रात्रींपैकी 'पर्व' म्हणून सांगितलेल्या रात्री वर्ज्य करून जो केवळ दोनच रात्री स्त्री-समागम करतो तो ब्रह्मचारीच होय.

येथे अशी शंका येणे शक्य आहे की, 'वनं पञ्चाशतो व्रजेत् ।' (पन्नास वर्षे वय झाल्यावर वानप्रस्थाश्रम स्वीकारावा.) अशी शास्त्राज्ञा असताना त्या आश्रमाचा स्वीकार केल्यानंतर स्त्रीसमागम करणे योग्य आहे काय ? या शंकेचे निरसन असे -

गृहस्थाश्रमातील पुत्रोत्पादनादि कर्तव्ये पूर्ण झाल्यावर स्वीकारलेल्या वानप्रस्थाश्रमातील पुरुषाने ब्रह्मचारी राहणे आवश्यक आहे. पण तेथपर्यंत पुत्रप्राप्ती झाली नाही, आणि वानप्रस्थाश्रम स्वीकारल्यानंतर स्त्री ऋतुमती होत राहिली तर केवळ पुत्रप्राप्तीसाठीच वरील शास्त्रनियम पाळून स्त्री-समागम केला तरी देखील तो पुरुष ब्रह्मचारीच होय. तात्पर्य - (१) जो इतर स्त्रियांशी वैषयिक बुद्धीने हास्य-विनोद करीत नाही, (२) स्वपत्नीशी एकनिष्ठ राहतो, (३) दिवसा रति-सुख घेत नाही; (४) फक्त रात्रीच ते सुख अनुभवितो, (५) ऋतुकालीच समागम करतो, आणि (६) महिन्यातून फक्त दोनच रात्री सुख उपभोगतो तोच विवाहित असूनही ब्रह्मचारीच होय.

वैवाहिक ब्रह्मचर्याचे प्रकार दोन (१) पुत्रकामी पुरुषाचे शास्त्रानुसार स्त्री-गमन. ह्या ब्रह्मचर्याचा रघुवंशात 'प्रजायै गृहमेधिनाम् ।' या वचनाने उल्लेख केला आहे. (२) 'ऋतुकालाभिगामी स्यात् ।' ऋतुकालीच स्त्री-सुख भोगावे, हा दुसरा.

गरोदरावस्थेत स्त्रीसमागम करावा का ? यासंबंधी पुढील, सुभाषितात विवरण केले आहे पाहा -

(२३) षण्मासान् कामयेन्नित्यं गुर्विणीमेव वै स्त्रियम् ।
आदन्तजननादूर्ध्वम् एवं धर्मो न हीयते ॥ *(अत्रिस्मृति)*

अर्थ - स्त्री गरोदर असता तिच्या इच्छेनुसार सहा महिन्यांपर्यंत समागम करण्यास हरकत नाही. त्यानंतर मात्र स्त्री प्रसूत झाल्यावर अपत्यास दात येईपर्यंत समागम करू नये. त्यानंतर करावा. असे केल्याने अधर्माचरण होत नाही.

***सरला** - गर्भावस्थेच्या कालात समागम न करणे उत्तम. पण स्त्रीची शरीरप्रकृती उत्तम असेल, तिची इच्छा असेल, गर्भास अगर भावी मातेस क्लेश होत नसतील तर पूर्ण संयमपूर्वक मधून मधून समागम करण्यास हरकत नाही. कारण स्त्रीशरीरात प्रविष्ट झालेले वीर्य हे तेथे शोषिले जाऊन स्त्रीस व गर्भासही हितकर होते. मात्र याचे मर्यादातिक्रमण झाल्यास त्याचा गर्भावर विपरीत परिणाम होऊन क्वचित गर्भपात, आणि अपत्यामध्ये काही शारीरिक अगर मानसिक व्यंग निर्माण होण्याची शक्यता नाकारता येत नाही.*

(२४) अप्रीतां रोगिणीं नारीमन्तर्वत्नीं धृतव्रताम् ।
रजस्वलामकामां च न कामेत बलात् पुमान् ॥ ***(स्कन्दपुराण)***

अर्थ - (समागमाची उत्कट) इच्छा नसलेल्या, आजारी, गर्भवती, एखाद्या धार्मिक व्रताचे आचरण करीत असलेल्या, रजस्वला असून देखील समागमाची इच्छा नसलेल्या, अशा पत्नीशी पुरुषाने जबरदस्ती समागम करू नये.

(२५) नोपगच्छेत् प्रमत्तोऽपि स्त्रियमार्तवदर्शने ।
समानशयने चैव न शयीत तया सह ॥ *(मनुस्मृति)*

अर्थ - उत्कट कामेच्छा झाली तरी ऋतुदर्शनयुक्त पत्नीशी समागम करू नये. इतकेच नव्हे तर तिच्यासह एकाच शय्येवर शयनही करू नये.

***सरला** - 'पृथक् शय्या च नारीणामशस्त्रवध उच्यते ।' स्त्रीने पुरुषापासून दूर निराळ्या शय्येवर झोपणे, हा तिचा शस्त्रोपयोग न करता केलेला वधच आहे, असे शास्त्र सांगते. पण रजोदर्शनकालामध्ये समागम अहितकर असल्यामुळे त्या स्त्रीस तीन दिवसपर्यंत 'अस्पर्श' मानण्याची आपली परंपरा आहे. त्यामुळे ही अडचण दूर होते. ही अस्पर्शता पतीसाठी चौथ्या दिवशी व धर्मकृत्यासाठी पाचव्या दिवशी दूर होते. पाहा 'शुद्धा भर्तुः चतुर्थेऽहनि स्नानेन स्त्री रजस्वला । दैवे कर्मणि पित्र्ये च पञ्चमेऽहनि शुध्यति ॥*

(२६) तृप्त्यर्थं भोजनं येषां सन्तानार्थं च मैथुनम् ।
वाक् सत्यवचनार्थाय दुर्गाण्यतिरन्ति ते ॥

अर्थ - ज्यांचे भोजन (जिभेचे चोचले पुरण्याकरिता नसून) भूक निवारण करण्याकरिता असते ज्यांचा स्त्रीसंभोग (लैंगिक सुखाकरिता नसून) अपत्योत्पादनाकरिता असतो, आणि ज्यांची वाणी सत्य सांगण्याकरिताच असते, ते सर्व संकटे तरून जातात.

***सरला** - ऋतुकालात कामशान्तीकरिता केलेला संभोग अपत्यप्राप्तीस कारणीभूत होतो, हे आपण मागे पाहिलेच आहे; पण गर्भधारणेनंतर केला जाणारा संभोग केवळ कामशान्तीकरिताच असतो. त्याचे विपरीत परिणाम गर्भावर व स्त्रीवरही होतात; म्हणून तो शक्यतोवर टाळावा. कारण अपत्योत्पादन हा मैथुनाचा मुख्य हेतू आहे, आणि केवळ कामशान्ती हा गौण आहे. मूल मोठे होईपर्यंत म्हणजे त्यास दात येईपर्यंत संभोग टाळणे माता व अपत्य यांच्या दृष्टीने देखील हितकारक आहे.*

आजच्या सामाजिक परिस्थितीत कुटुंबनियोजन हा एक महत्त्वाचा विषय आहे. पूर्वीची अन्नधान्य परिस्थिती व आजची परिस्थिती यात महदन्तर असल्यामुळे प्रजावृद्धीस

आळा घालणे आज महत्वाचे आहे. 'वरमेको गुणी पुत्रो न च मूर्खशतान्यपि ।' हे ध्यानात ठेवावे. एकच पुत्र, पण जर तो वीर्यवान, निरोगी, सदाचरणी, राष्ट्राचे व कुटुंबाचे कल्याण करणारा असेल तर तो अनेक कुपुत्रांपेक्षा श्रेष्ठ होय. पूर्वीचा 'अष्टपुत्रा सौभाग्यवती पुत्रवती भव ।' हा दिला जाणारा आशीर्वाद आज बदलला असून तो 'इष्टपुत्रा सौभाग्यवती भव ।' असा झाला आहे, हे योग्यच आहे, 'इष्टपुत्रा' अगर 'अष्टपुत्रा' या शब्दांमध्ये पुत्र व कन्या अशा दोहोंचाही समावेश आहे, हे ध्यानात ठेवावे. विवाहाचे वेळी वधूस 'अष्टपुत्री' नावाचे वस्त्र नेसण्यास देत असत. आता ही प्रथा बंद झाली आहे.

सारडा कायद्यान्वये अठरा वर्षांपेक्षा कमी वय असलेली वधू आणि एकवीस वर्षांपेक्षा कमी वय असलेला वर यांच्या विवाहावर बंधन आहे, ही इष्टापत्तीच मानली पाहिजे. मात्र हा कायदा धर्म, जात, पंथ, रूढी यांना बाजूस सारून सर्वांना समान असणे आवश्यक आहे.

तसेच 'एक-पत्नी' कायदा देखील कठोरपणे अमलात आला पाहिजे; यामुळे स्त्रियांच्या उन्नतीस प्रोत्साहन मिळेल व लोकसंख्येच्या वाढीस आळा बसेल. या कायद्याच्या अंमलबजावणीत कोणत्याही प्रकारचा पक्षपात होता कामा नये.

याखेरीज भारतात अवैध मार्गाने येणारे निर्वासित, येथील भिकाऱ्यांची वाढती संख्या व त्यामुळे निर्माण होणारे अनेक सामाजिक व राजकीय प्रश्न, आत्महत्या, समाजकंटकांस फाशी देणे, तसेच कायदेशीररीत्या गर्भपातास अनुमती, इत्यादी कितीतरी विषयांसंबंधी देशहित व समाजस्वास्थ्य टिकून राहण्यासाठी सखोल विचार होणे अत्यावश्यक आहे. पण आपल्या अभ्यासाच्या कक्षेत हे विषय येत नसल्यामुळे त्यांचा येथे अधिक विचार केला नाही. तसेच विषयाचा विस्तार किती करावयाचा, यालाही मर्यादा आहेच.

(२७) विवाहो न विलासार्थः प्रजार्थमेव केवलः ।
तेजोबुद्धिबलध्वंसो विलासात् प्रभवेत् खलु ॥

अर्थ - विवाह करणे हे केवळ सुखोपभोगाकरिता नसून ते फक्त प्रजोत्पादनासाठीच आहे. हे विसरून जर केवळ कामोपभोग हेच विवाहाचे ध्येय मानले तर त्यामुळे तेजस्विता, बुद्धी व शरीरसामर्थ्य यांचा नाश होतो.

सरला - *यासंबंधी सर्व प्रकारचे विवरण पूर्वीच आले असल्यामुळे येथे द्विरुक्ती करण्याची आवश्यकता नाही.*

(२८) प्रजननं वै प्रतिष्ठा। लोके साधु प्रजायास्तन्तुं तन्वानः पितॄणामनृणो भवति। तदेव तस्यानृणम्। तस्मात् प्रजननं परमं वदन्ति । *(तैत्तिरीयसंहिता)*

अर्थ - (सर्व प्रकारे उत्तम असणाऱ्या) अपत्यास जन्म देणे, हे मोठेपणाचे लक्षण आहे. या जगात उत्तम कन्या-पुत्राचे सातत्य अखंडित चालू ठेवले म्हणजे पितृ-ऋणातून पुरुष मुक्त होतो. (उत्तम प्रजोत्पत्ती) हेच त्याच्या पितृ-ऋणमुक्तीचे लक्षण आहे. म्हणून उत्तम प्रजोत्पादन सर्वश्रेष्ठ आहे, असे म्हणतात.

सरला - *सुभाषितातील 'प्रजननम्' म्हणजे 'प्रकृष्टं उत्तमं जननम् ।' सुपुत्रास अगर सुकन्येस जन्म देणे. केवळ शरीरसुखाकरिता विषयसेवन करून अनेक निकृष्ट अपत्यांस जन्म देण्यापेक्षा 'प्रजनन' अधिक श्रेयस्कर आहे. प्राचीन काळापासून भारतीय ऋषींनी हाच आदर्श समाजापुढे ठेवला आहे.*

'वरमेको गुणी पुत्रो न च मूर्खशतान्यपि ।
एकश्चन्द्रस्तमो हन्ति न च तारागणोऽपि च ॥
एकेनापि सुपुत्रेण सिंही स्वपिति निर्भयम् ।
सहैव दशभिः पुत्रैः भारं वहति रासभी ॥
स जातो येन जातेन याति वंशः समुन्नतिम् ।
सफलं जीवनं तस्य को न स्वार्थाय जीवति ।
यस्मिन् जीवति जीवन्ति बहवः सोऽत्र जीवति ।
वायसाः किं न कुर्वन्ति चञ्च्वा स्वोदरपूरणम् ॥

इत्यादी अनेक सुभाषितांमध्ये 'उत्तम अपत्यजन्मा'चेच महत्त्व सांगितले आहे.

पुत्र व्हावा ऐसा गुंडा
ज्याचा तिन्ही लोकी झेंडा

हेच वरील सर्व विवेचनाचे तात्पर्य.

इति श्रीभास्करशर्मणा गोविन्दात्मजेन विरचितायां वैद्यकरहस्यदीपिकायां लक्ष्मणशर्मणा वि· चितया 'सरला'-ख्यया व्याख्यया समेतः 'वैवाहिकब्रह्मचर्यविज्ञानीयं' नाम ऊन विंशोऽध्यायः।

विषयविज्ञांनीयम् ।

अथातो विषयविज्ञानीयमध्यायं व्याख्यास्यामः । इति ह स्माहुर्मनीषिणः प्राच्याः ।

आता येथून पुढे 'विषयविज्ञानीय' या विषयासंबंधी अध्यायाचे आम्ही विवरण करणार आहोत.

पूर्वीच्या विद्वान ब्राह्मण असे म्हटले आहे की,

(१) **श्रोत्रत्वक्चक्षुर्जिह्वाघ्राणानामात्मसंयुक्तेन मनसाधिष्ठितानां स्वेषु स्वेषु विषयेष्वानुकूल्यतः प्रवृत्तिः ।** *(कामसूत्र)*

अर्थ - कान, त्वचा, डोळे, जीभ आणि नाक ही पाच ज्ञानेंद्रिये आत्म्याशी संबद्ध असून, त्यांची कार्ये मनावर अवलंबून आहेत. ही सर्व आपापली सुखे मिळविण्याकरिता जेव्हा प्रवृत्त होतात तेव्हा त्यास 'काम' असे म्हणतात.

सरला - *शब्द, स्पर्श, रूप, रस आणि गन्ध, हे वरील पाच इन्द्रियांचे विषय. ही इन्द्रिये आपापली सुखे मिळविण्यास नेहमी प्रवृत्त होतात. स्त्री-रूप, स्त्री-स्पर्श, मधुररस, मधुरगन्ध, मधुरशब्द ही त्यांची उदाहरणे. 'विशेषेण सिनोति (बध्नति) इति विषयः ।' या सुभाषितात 'काम' हा शब्द 'इन्द्रिय-विषय' या अर्थाने योजलेला आहे. केवळ 'स्त्री-सौख्य' या अर्थाने तो योजिलेला नाही.*

(२) **शरीरस्थितिहेतुत्वादाहारसधर्माणो हि कामाः ।** *(कामसूत्र)*

अर्थ - शरीराच्या सुस्थितीस ज्याप्रमाणे आहार उपयुक्त असतो त्याप्रमाणे हे विषयदेखील उपयुक्त असतात.

सरला - *आहाराच्या न्यूनाधिक्यामुळे अगर गुणदोषांमुळे शरीरावर जसे बरे-वाईट परिणाम होतात, त्याप्रमाणे या इन्द्रिय-विषयांच्या सेवनामुळेही होतात. आहारासंबंधी अधिक विवरण पूर्वी (१) 'अद्यते विधिवत् भुक्तम् ।' (२) प्राणाः प्राणभृतामन्नम् ।' इत्यादी सुभाषितांत येऊन गेले आहेच. फरक एवढाच की, अन्न सेवन करण्याने केवळ रसनेन्द्रियच सन्तुष्ट होते; पण विषयसेवनामध्ये पाच इन्द्रिये समाविष्ट असल्यामुळे त्याचे दुष्परिणाम पाचपट अधिक होतात म्हणून त्यांच्याकडे विशेष लक्ष देणे आवश्यक आहे.*

(३) **विषात् विषं किम् ? विषयाः समस्ताः ।**
दुःखी सदा कः ? विषयानुरागी ।
धन्योऽस्ति कः ? यस्तु परोपकारी ।
कः पूजनीयः ? शिवतत्त्वनिष्ठः ।। *(शंकराचार्य)*

अर्थ - (१) विषापेक्षा अधिक प्राणघातक कोण ? सर्व विषय. (२) नेहमी दुःखी कोण असतो ? जो नेहमी विषयासक्त असतो तो पुरुष. (३) धन्य, सुखी, पुण्यवान कोण ? जो नेहमी परोपकार करतो तो. (४) वंदनीय कोण ? जो शंकराची निष्ठेने उपासना करतो तो.

सरला - *वरील सुभाषितांतील पहिले दोन चरण आपल्या प्रस्तुत विषयांशी संबद्ध आहेत. विषयासक्ती व विषयांचे प्रमाणाबाहेर सेवन या दोन गोष्टी शरीरास घातक आहेत हा भावार्थ.*

(४) **विषस्य विषयाणां च दूरमत्यन्तमन्तरम् ।**
उपभुक्तं विषं हन्ति विषयाः स्मरणादपि ।। *(चन्द्रगोमी)*

अर्थ - विष व विषय यांमध्ये फार फरक आहे. तो असा विष भक्षण केल्यानंतर मृत्यू येतो, पण विषयांचे नुसते स्मरणदेखील मनुष्याचा नाश करते.

सरला - *विषयाचे स्मरण नाशास कसे कारणीभूत होते, हे भगवद्गीतेमधून याच अध्यायात समाविष्ट केलेल्या ३३ व ३४ व्या श्लोकांत अधिक विस्ताराने सांगितले आहे.*

(५) **विषं विषयवैषम्यं न विषं विषमुच्यते ।**
जन्मान्तरघ्ना विषया एकदेहहरं विषम् ।। *(योगवासिष्ठ)*

अर्थ - विषाला 'विष' असे म्हणत नाहीत; पण कोणत्याही विषयाचा अतिरेक, यास 'विष' असे म्हणतात. कारण की विष फक्त एकाच जन्मातील देहाचा नाश करते; पण विषयातिरेक पुढील अनेक जन्मांतील देहांचा नाश करणारा असतो. (म्हणून आत्मोत्कर्ष इच्छिणाऱ्या पुरुषाने कोणत्याही विषयोपभोगाचा अतिरेक कटाक्षाने टाळावा)

(६) **हालाहलो नैव विषं विषं रमा ।**
जनाः परं व्यत्ययमत्र मन्वते ।
निपीय जागर्ति सुखेन तं शिवः ।
स्पृशन्निमां मुह्यति निद्रया हरिः ।। *(कुवलयानंद)*

अर्थ - हालाहल हे विष नव्हेच. रमा (स्त्री, लक्ष्मी) हे खरे विष होय. पण सामान्य लोक अगदी

उलटी समजूत करून घेतात. शंकरांनी हालाहल प्राशन केले पण ते आनंदाने जागृत आहेत. भगवान विष्णू मात्र लक्ष्मीचा (स्त्रीचा) स्पर्श होताक्षणीच निद्रेने मोहित होतात.

(७) **कुरंगमातंगपतंगभृंगमीना हताः पञ्चभिरेव पञ्च।**
एकः प्रमादी स कथं न हन्यते यः सेवते पञ्चभिरेव पञ्च ॥ *(गरुडपुराण)*

अर्थ - हरिण, शब्द विषयामुळे, हत्ती, स्पर्श विषयामुळे, पतंग, रूपविषयामुळे, भुंगा, गन्धविषयामुळे आणि मासा, रसविषयामुळे नाश पावतात. (एक एक विषय त्यांच्या नाशास कारणीभूत होतो.) तर मग पञ्चेन्द्रियांच्या साह्याने या पाचही विषयांचा एकाच वेळी उपभोग घेणारा एकटा अविचारी पुरुष त्यामुळे कसा बरे नाश पावणार नाही ?

(८) **कुरंगालिपतंगेभमीनास्त्वेकैकशो हताः।**
सर्वैर्युक्तैरनर्थैस्तु व्याप्तस्याज्ञ कुतः सुखम् ॥ *(योगवासिष्ठ)*

अर्थ - अरे अज्ञानी पुरुषा, हरिण, भुंगा, पतंग, हत्ती आणि मासा हे प्रत्येकी केवळ एका विषयामुळे नष्ट होतात; तर मग पाच विषयांकडे आकर्षित झालेल्या, अनर्थकारक अशा पाच इन्द्रियांनी व्याप्त असणाऱ्या पुरुषास सुख कोठून प्राप्त होणार ?

सरला *- सातव्या व आठव्या सुभाषितांमध्ये वर्ण्य विषय जवळ जवळ एकच आहे. इन्द्रिये व त्यांची सुखे, यांचा अधीन झालेल्या पुरुषाची कशी दुर्दशा होते, हे बहुपत्नीक पुरुषाच्या दृष्टान्ताने पुढील सुभाषितात दर्शविले आहे.*

(९) **जिह्वैकतोऽमुमपकर्षति कर्हि तर्षा।**
शिश्नोऽन्यतस्त्वगुदरं श्रवणं कुतश्चित्।
घ्राणोऽन्यतश्चपलदृक् क च कर्मशक्तिः।
बह्व्यः सपत्न्य इव गेहपतिं लुनन्ति ॥ *(भागवत)*

अर्थ - बहुपत्नीक पुरुषास ज्याप्रमाणे त्याच्या स्त्रिया (निरनिराळ्या प्रकारांनी) स्वतःकडे आकर्षित करण्याचा प्रयत्न करतात, त्याप्रमाणे विषयासक्त पुरुषास विषयेन्द्रिये व कर्मेन्द्रिये आपणांकडे आकर्षित करतात.

सरला *- शब्द, स्पर्श, रूप, रस व गन्ध हे पाच विषय. कर्ण, त्वचा नेत्र, जिह्वा व घ्राण ही त्या पाच विषयांचे सुख भोगणारी पाच इन्द्रिये. तसेच वाक्, हस्त, पाद, पायू (गुदस्थान) व उपस्थ (जननेन्द्रिय) ही पाच कर्मेन्द्रिये आहेत. यापैकी प्रत्येक इन्द्रिय आपल्या सुखाकरिता पुरुषास आकर्षित करते. मन आणि बुद्धी ही दोन अन्तरिंद्रिये पुरुषाच्या अधीन नसतील; तो जर संयमी, विचारी नसेल तर त्याची स्थिती वरील उल्लेखिलेल्या बहुपत्नीक पुरुषासारखी*

होते. यासाठी पुरुषाने मन व बुद्धी यांच्या साह्याने आत्मसंयमन करून कोणत्या इन्द्रियाच्या किती आहारी जावयाचे, ते विचारपूर्वक ठरवून, त्याप्रमाणे आचरण करणे परिणामी सुखावह होईल, असा सुभाषिताचा भावार्थ.

(१०) **लोक एष विषयानुरंजनो दुःखगर्भमपि मन्यते सुखम्।**
आमिषं बडिशगर्भमप्यहो मोहितो ग्रसति यद्वदण्डजः ॥

अर्थ - ज्याप्रमाणे गळाच्या काट्यास लावलेले आमिष खाण्यास हपापलेला मासा ते खातो (व त्यामुळे शेवटी प्राणास मुकतो) त्याप्रमाणे इन्द्रियविषयोपभोगात सुख मानणारा पुरुष (ते विषय शेवटी दुःखकारक होणार आहेत, हे माहीत असूनदेखील) त्यात रममाण होतो, तो (आमिष खाणाऱ्या माशाप्रमाणे) शेवटी मृत्यू पावतो.

सरला *- श्रीभगवद्गीतेने देखील सात्त्विक व राजस सुखाची लक्षणे पुढीलप्रमाणे सांगितली आहेत.*

यत्तदग्रे विषमिव परिणामेऽमृतोपमम् ।
*तत्सुखं **सात्त्विकं** प्रोक्तमात्मबुद्धिस्वभावजम् ॥*
यत्तदग्रेऽमृतमिव परिणामे विषोपमम् ।
*तत्सुखं **राजसं** प्रोक्तम् ... ... ॥*

म्हणून विचारी पुरुषाने केवळ इन्द्रियसुखांच्या आहारी न जाता, मन, बुद्धी यांच्या साह्याने सात्त्विक सुखांचा पाठपुरावा करावा. शरीरस्वास्थ्याच्या दृष्टीने संयमित इन्द्रियसुखंच हितकारक होतात.

(११) **नाशीविषेभ्यो हि तथा बिभेमि।**
नैवाशनिभ्यो गगनाच्च्युतेभ्यः ॥
न पावकेभ्योऽनिलसंहतेभ्यो।
यथा भयं मे विषयेभ्य एव ॥ *(बुद्धचरितम्)*

अर्थ - (पञ्चेन्द्रियांच्या पाच प्रकारच्या) विषयसुखांपासून मला जितकी भीती वाटते, तितकी भीती सापाच्या विषापासून (वाटत नाही), आकाशातून होणाऱ्या वज्रपातापासून (वाटत नाही), अगर सोसाट्याच्या वाऱ्यामुळे भडकेलेल्या वणव्यापासून देखील वाटत नाही.

(१२) **न जातु कामः कामानामुपभोगेन शाम्यति।**
हविषा कृष्णवर्त्मेव भूय एवाभिवर्धते ॥ *(मनुस्मृति)*

अर्थ - पाच इन्द्रियांनी उपभोगावयाच्या पाच विषयांची तृप्तता (विशेषतः) कामभोगेच्छा यथेच्छ स्त्रीसमागम केल्यामुळे कधीही तृप्त होत नाही. उलट तूप, समिधा, तीळ इत्यादी

हविर्द्रव्यांच्या योगाने अग्नी जसा अधिक प्रज्वलित होतो, त्याप्रमाणे ती कामेच्छा एकसारखी वाढतच जात असते.

(१३) **यत पृथिव्यां व्रीहियवं हिरण्यं पशवः स्त्रियः।**
न दुह्यन्ति मनःप्रीतिं पुंसः कामहतस्य च ॥ *(भागवत)*

अर्थ - भूतलावर निर्माण होणारे तांदूळ, गहू, सोने, पशू व स्त्रिया कामवासनेने ग्रासलेल्या पुरुषाच्या मनास आनंदित-समाधानी करण्यास पुरेसे होत नाहीत. (उलट वरील पदार्थांच्या उपभोगाने त्याची विषयवासना अधिकच वाढत जाते. याचे उत्कृष्ट वर्णन पुढील सुभाषितात केले आहे.)

(१४) **श्रोत्र न तृप्तं बहुगीतनादैः।**
चक्षुर्न तृप्तं बहुरूपदृष्ट्या।
घ्राणं न तृप्तं बहुपुष्पवासैः।
जिह्वा न तृप्ता षड्रसभोजनेन ॥

अर्थ - अनेक प्रकारचे गायनवादन इत्यादिकांनी कानांची तृप्ती होत नाही; पुष्कळसे सुंदर देखावे (विशेषतः स्त्रिया) पाहून डोळ्यांचे समाधान होत नाही; अनेक प्रकारच्या फुलांच्या सुगंधाने घ्राणेंद्रिय संतुष्ट होत नाही; व अनेक चवदार पक्वानांनी जिभेचे समाधान होत नाही.

(१५) **अवश्यं यातारश्चिरतरमुषित्वाऽपि विषयाः।**
वियोगे को भेदस्त्यजति न जनो यत्स्वयममून्।
व्रजन्तः स्वातन्त्र्यादतुलपरितापाय मनसः।
स्वयं त्यक्ता ह्येते शमसुखमनन्तं विदधति ॥ *(वैराग्यशत)*

अर्थ - (शब्दस्पर्शादी पञ्च विषय) अतिदीर्घकाल उपभोगण्यास मिळाल्यानंतर ते एका विशिष्ट वेळी मनुष्यास निश्चितपणे सोडून जाणार असतात; तर मग मनुष्याने त्यांचा आपणहोऊन त्याग केला तर त्या (दोन प्रकारच्या) वियोगांत फरक तो काय ? (त्या दोहोंमध्ये असणारा फरक असा की,) जेव्हा ते पाच विषय पुरुषास सोडून जातात, तेव्हा त्यास अत्यन्त दुःख होते; त्याच्या शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्यावर विपरीत परिणाम होतो; आणि जेव्हा मनुष्य त्या विषयांचा (त्यांचे दुःखद परिणाम विचारात घेऊन) स्वतः होऊन त्यांचा त्याग करतो, त्या वेळी त्याच्या अन्तःकरणास आत्यंतिक मनःशान्ती प्राप्त होते.

(१६) **स्पर्शविशेषविषये त्वाभिमानिकसुखानुविद्धा।**
फलवती अर्थप्रतीतिः प्राधान्यात् कामः ॥ *(कामसूत्र)*

अर्थ - स्त्रीपुरुषांच्या विशिष्ट प्रकारे निरनिराळ्या अवयवांच्या स्पर्शाशी संबद्ध असलेले, प्रेममय व अन्ती फलदायी होणारे जे इन्द्रियसुख, त्यास प्रामुख्याने 'काम' असे म्हणतात.

सरला *- स्त्रीपुरुषांच्या निरनिराळ्या अवयवांना परस्परांनी केलेला स्पर्श, हा विशेष कामोद्दीपक असतो. परस्परालिंगन, गाल, ओष्ठ, वक्षःस्थल, कटिभाग इत्यादिकांच्या स्पर्शामुळे विशेष कामोद्दीपन होते, आणि त्यानंतरचा समागम उभयतांना अधिक सुखावह होतो. मागे उल्लेखिल्याप्रमाणे ऋतुकालानंतर विशिष्ट रात्री केलेला समागम हा 'फलदायी' होतो. म्हणजे याच कालात गर्भधारणेची जास्त शक्यता असते. पुढील २१ व्या सुभाषितावरील विवरण पाहा. तसेच या ठिकाणी 'सौभद्र' नाटकात श्रीकृष्णाने रुक्मिणीची मनधरणी करण्याच्या वेळी म्हटलेल्या 'करपाशीं या तनुला बांधुनि करि शिक्षेला' या पद्याची आठवण होते.*

(१७) **कामस्तु विषयातिसक्तचेतसः स्त्रीपुंसयोर्निरतिशयसुखस्पर्शविशेषः।**
(दशकुमारचरितम्)

अर्थ - अतिशय संगमोत्सुक अन्तःकरणाच्या स्त्रीपुरुषांचा विशिष्ट प्रकारचा आणि अत्यंत सुखदायी जो बाह्याभ्यंतर स्पर्श तो 'काम' होय.

(१८) **स्त्रीषु जातो मनुष्याणां स्त्रीणां च पुरुषेषु वा।**
परस्परकृतः स्नेहः काम इत्यभिधीयते ॥ *(शाङ्गर्धरदीपिका)*

अर्थ - पुरुषांचे स्त्रियांविषयी व स्त्रियांचे पुरुषांविषयी जे परस्परावरील प्रेम असते त्यास 'काम' असे म्हणतात.

सरला *- क्रमांक १६, १७ व १८ या तीन सुभाषितांमध्ये 'काम' या शब्दाचा सार्वत्रिक रूढ व सर्वांना परिचित असा अर्थ स्वीकारला आहे. काममोहित, कामार्त, कामान्ध, कामफल, कामारी इत्यादी शब्दांमध्ये हाच विशिष्ट अर्थ अभिप्रेत आहे. 'काम' या शब्दाचा व्यापक अर्थ, 'शब्द, स्पर्श, रूप, रस आणि गन्ध या पाच विषयांसंबंधी आसक्ती' असा स्वीकारावा. मागील १२ व्या सुभाषितात तसेच, पहिल्या व दुसऱ्या सुभाषितांत हाच सर्वंकष अर्थ घेतला आहे, हे ध्यानात ठेवावे*

(१९) **एकं वस्तु द्विधा कर्तुं बहवः सन्ति धन्विनः।**
धन्वी स मार एवैको द्वयोरैक्यं करोति यः ॥ *(सुभाषित)*

अर्थ - एका वस्तूचे दोन तुकडे करणारे पुष्कळसे धनुर्धारी शूर वीर आहेत; पण जो दोघांना (स्त्रीपुरुषांना) एक करतो असा 'काम' (मदन) हा एकच धनुर्धारी पुरुष आहे.

सरला - परस्परांनुरक्त स्त्री व पुरुष या दोघांना एकत्र आणण्याचे कार्य फक्त कामच करू शकतो. इतर कोणामध्येही असे सामर्थ्य नाही. हेच तत्त्व पुढील सुभाषितात स्पष्ट केले आहे.

(२०) **एतत्कामफलं लोके यद् द्वयोरेकचित्तता ।**
अन्यचित्तकृते कामे शवयोरेव संगमः ॥ *(शृंगारशतक)*

अर्थ - (परस्परांशी पूर्वपरिचय नसणाऱ्या, निरनिराळ्या स्थानी राहणाऱ्या) स्त्रीपुरुषांची (विवाहनंतरची होणारी शारीरिक व मानसिक) एकता, ही या जगातील कामाची फलनिष्पत्ती आहे; पण अशा प्रकारे मनोमीलन झाले नसताच केलेले कामसेवन म्हणजे दोन प्रेतांचा शृंगार होय.

सरला - पूर्वीच्या विवाह-पद्धतीत वधू आणि वर हे भिन्नस्थानीय व परस्परांस पूर्णपणे अपरिचित असत. विवाहोत्तर कालात लौकरच त्यांची एकमेकांशी जवळीक होऊन ते 'एकचित्त' होत. या क्रियेत 'कामेच्छा' हे प्रमुख कारण होते. आधुनिक कालात, प्रथम परस्परांशी ओळख, स्वभावाची जाणीव, आयुष्यातील ध्येय, इत्यादिकांसंबंधी पूर्ण विचार होऊनच बरेचसे विवाह होतात. त्यामध्येही 'कामेच्छा' असतेच; पण ती थोडीशी गौण मानली जाते. पूर्वी 'विवाहोत्तर सहवास' होता. आता तो 'सहवासोत्तर विवाह' झाला आहे. विवाहोत्तर सहवासामुळे स्त्रियांची मने ही आपोआप पतीच्या मनोवृत्तीशी एकरूप होतात, हे 'भट्टनारायण' या कवीने आपल्या 'वेणीसंहार' या नाटकात दुर्योधन व त्याची पत्नी भानुमती यांच्या उदाहरणाने स्पष्ट दर्शविले आहे. तो श्लोक असा -

स्त्रीणां हि साहचर्यात् भवन्ति चेतांसि भर्तृसदृशानि ।
मधुराऽपि हि मूर्च्छयति विषविटपिसमाश्रिता वल्ली ॥

***अर्थ** - पतीच्या सहवासामुळे स्त्रियांची मने पतीच्या मनाप्रमाणेच होतात. उदाहरणार्थ, विषवृक्षाचा आश्रय घेतलेली वेलीदेखील विषारी बनते. (त्याप्रमाणे भानुमतीचा स्वभावदेखील दुर्योधनाच्या स्वभावाप्रमाणे बदलला व ती पांडवांचा द्वेष करू लागली)*

(२१) **प्रसवः खलु प्रकर्षपर्यन्तः स्नेहस्य ।**
परं चैतदन्योन्यसंश्लेषणं पित्रोः ॥ (उत्तररामचरित)

अर्थ - अपत्य हे पतिपत्नींमधील परस्परांवर असलेल्या पराकाष्ठेच्या प्रेमाचे खरोखर प्रतीक आहे. (इतकेच नव्हे तर) ते पतिपत्नींच्या अन्तःकरणाच्या एकत्वाचे फार महत्त्वाचे लक्षण आहे.

सरला - पतिपत्नींमधील परस्परांवरील स्नेह म्हणजेच 'काम' (याच अध्यायातील अठराव्या सुभाषिताचे स्पष्टीकरण पाहा.) पतिपत्नींची एकचित्तता व त्याच्या अनुषंगाने अपत्यप्राप्ती हेच 'कामा'चे दोन विशेष गुण आहेत. असे जरी असले तरी त्याचा अतिरेक घातक ठरण्याची

शक्यता आहे; म्हणून पुरुषाने अति 'कामा' पासून निवृत्त असावे. भगवद्गीतादेखील हेच प्रतिपादन करते पाहा -

त्रिविधं नरकस्येदं द्वारं नाशनमात्मनः ।
***कामः** क्रोधस्तथा लोभः तस्मादेतत् त्रयं त्यजेत् ॥*

(२२) **नास्ति कामसमो व्याधिः नास्ति मोहसमो रिपुः ।**
नास्ति क्रोधसमो वह्निः नास्ति ज्ञानात् परं सुखम् ॥ *(वृद्धचाणक्य)*

अर्थ - अतिकामेच्छेसारखा दुसरा रोग नाही; मोहासारखा दुसरा शत्रू नाही; क्रोधासारखा अग्नी नाही आणि आत्मज्ञानासारखे दुसरे सुख नाही.

(२३) **अयं च सुरतज्वालः कामाग्निः प्रणयेन्धनः ।**
नराणां यत्र हूयन्ते यौवनानि धनानि च ॥ *(मृच्छकटिकम्)*

अर्थ - हा कामरूपी अग्नी अशा प्रकारचा आहे की, प्रेम हे (त्यास प्रज्वलित करणारे) इन्धन आहे; आणि स्त्रीसमागम ह्या त्याच्या ज्वाला आहेत. अशा प्रकारच्या कामाग्नीमध्ये मनुष्य आपले तारुण्य व द्रव्य यांची आहुती देतो.

सरला - शूद्रकाच्या मृच्छकटिक नाटकातील चौथ्या अंकातील शर्विलकाने केलेले हे स्त्रीचे वर्णन आहे. स्त्री ही कामरूप अग्नी आहे, हे माहीत असूनदेखील, जसा पतंग दिव्याला बळी पडतो त्याप्रमाणे पुरुष जाणूनबुजून त्या कामाग्नीमुळे आपले आरोग्य घालवून बसतो व त्याची द्रव्यहानीही होते.

अशाच आशयाचा भर्तृहरीच्या शृंगारशतकातील पुढील श्लोक आहे.

(२४) **वेश्याऽसौ मदनज्वाला रूपेन्धनसमेधिता ।**
कामिभिः यत्र हूयन्ते यौवनानि धनानि च ॥ *(शृंगारशतक)*

अर्थ - ही वेश्या म्हणजे सौन्दर्यरूपी इन्धनाने प्रज्वलित केलेली मदनरूपी अग्नीची ज्वाला आहे. स्त्रीसुखास लालचावलेले पुरुष या अग्नीमध्ये आपल्या तारुण्याची आणि द्रव्याची आहुती देतात. म्हणजे आपले तारुण्य नष्ट करतात व द्रव्यही खर्च करतात.

(२५) **दिवा पश्यति नोलूकः काको नक्तं न पश्यति ।**
अपूर्वः कोऽपि कामान्धो दिवा नक्तं न पश्यति ॥ *(सुभाषित)*

अर्थ - घुबडास दिवसा दिसत नाही; कावळा रात्री पाहू शकत नाही; पण स्त्रीसहवासासाठी अत्यंत उत्कंठित झालेल्या (कामान्ध) पुरुषास दिवसाही दिसत नाही व रात्रीही दिसत

नाही. (कोणत्याही वेळी व कोण्याही स्थळी स्त्री-सुख घेण्यास तो सदैव उतावळा झालेला असतो, त्यात जनाची अगर मनाची कोणत्याही प्रकारची लज्जा नसते.)

(२६) **अलं विवादेन यथा श्रुतस्त्वया।**
तथाविधस्तावदशेषमस्तु सः।
ममात्र भावैकरसं मनः स्थितं।
न कामवृत्तिर्वचनीयमीक्षते॥ *(कुमारसंभव)*

(तपश्चर्या करणाऱ्या पार्वतीची आपणावर खरोखरीच भक्ती आहे किंवा कसे ? याची परीक्षा घेण्यासाठी ब्रह्मचारीरूपाने आलेल्या शंकरांनी आपली स्वतःचीच यथेच्छ निन्दा केली. ती ऐकणे असह्य झाल्यामुळे पार्वतीने त्या ब्रह्मचाऱ्यास निक्षून स ंगितले की...)

अर्थ - वादविवाद, प्रश्नोत्तरे, शब्दांची देवाणघेवाण पुरे झाली. त्याच्या (शंकराच्या) संबंधी जे तू ऐकले आहेस त्याप्रमाणे तो संपूर्णपणे असला तरी असू दे. माझे मन केवळ अत्यंत प्रेमभावनेने त्याच्या ठिकाणी जडले आहे. (ते कधीही परावृत्त होणार नाही. कारण की,) प्रेमाने अन्ध झालेली व्यक्ती (आपल्या प्रेमिकासंबंधी) लोकांनी केलेल्या निन्देची (किंवा स्तुतीची) परवा करीत नसते.

(२७) **धूमज्योतिःसलिलमरुतां सन्निपातः क मेघः।**
सन्देशार्थाः क पटुकरणैः प्राणिभिः प्रापणीयाः।
इत्यौत्सुक्यादपरिगणयन् गुह्यकस्तं ययाचे।
कामार्ता हि प्रकृतिकृपणाः चेतनाचेतनेषु॥ *(मेघदूत)*

(कालिदासाच्या 'मेघदूत' या काव्यातील श्लोक आहे हा. पत्नीच्या विरहाने प्रेमविह्वल झालेल्या यक्षाच्या मनात तिच्याकडे निरोप पाठविण्यासाठी आकाशात हत्तीच्या आकृतीच्या मेघाची प्रार्थना करण्याचा विचार आला. पण त्यास हे कळले नाही की)

अर्थ - धूर, वीज, पाणी आणि वायू यांच्या संयोगाने बनलेला (अचेतन) मेघ कोणीकडे ? आणि बुद्धी वगैरे इन्द्रियांनी युक्त असलेल्या (सचेतन) प्राण्यांमार्फत पाठविता येण्यास योग्य असा निरोप कोणीकडे ? परन्तु आत्यंतिक प्रेमविह्वलतेमुळे असा विचार न करता यक्षाने त्या (अचेतन) मेघास पत्नीकडे निरोप पोहोचविण्याची विनंती केली. (यावरून) स्त्रीसहवासासाठी व्याकूळ झालेला कामुक 'सजीव-निर्जीव' असा भेद करण्यास स्वभावतःच असमर्थ असतो.

सरला - *कामातुर झालेल्या मनुष्याची सारासार विचारशक्ती नष्ट होते; सामाजिक व नैतिक बंधने तो मानीत नाही; शरीरस्वास्थ्याकडे तो दुर्लक्ष करतो व शेवटी स्वतःचा अधःपात ओढवून घेतो. हीच गोष्ट मागे येऊन गेलेल्या 'दिवा पश्यति नोलूकः ...।' 'ध्यायतो विषयान् पुंसः ...।' इत्यादी सुभाषितांमध्ये स्पष्ट केली आहे. बुद्धिभ्रष्ट झाल्यामुळे चेतनाचेतन, पथ्यापथ्य, हिताहित, सारासार, गुणावगुण इत्यादिकांचा विचार त्याच्या मनात येत नाही.*

(२८) **काचं मणिं कांचनमेकसूत्रे मुग्धा निबध्नन्ति किमत्र चित्रम्।**
विचारवान् पाणिनिरेकसूत्रे श्वानं युवानं मघवानमाह॥ *(सुभाषित)*

अर्थ - अज्ञ लोक (विशेषकरून स्त्रिया) काच, रत्न आणि सोने यांना मालारूपाने एका दोऱ्यात गुंफून त्याचा (मंगलसूत्र हा) दागिना तयार करतात, यात आश्चर्य ते कसले ? (कारण ते अज्ञच आहेत, पण व्याकरणासारख्या कठिण शास्त्राचा अभ्यास करणाऱ्या) अतिशय विद्वान पाणिनीने देखील कुत्रा, तरुण व इन्द्र यांना एकाच सूत्रात गोवले आहे.

सरला - *पाणिनीने ज्या सूत्रात या तिघांना गोविले आहे ते सूत्र असे आहे. 'श्वयुवमघोनामतद्धिते।' (६-४-१३३) श्वन् = कुत्रा, युवा = तरुण पुरुष, आणि मघवन् = इन्द्र. या सूत्राचा व्याकरण दृष्टीने विचार करण्याची आपणास आवश्यकता नाही. तरी पण त्याच्या मनात पुढील विचार असावा. कुत्र्याची कामातुरता प्रसिद्ध आहे. अशाच प्रकारची कामातुरता तरुण पुरुष व इन्द्र यांच्या ठिकाणी आढळून येते. म्हणून या तिघांना एका सूत्रात गोविले असावे. जरा सूक्ष्म दृष्टीने विचार केल्यास या श्लोकात इतक्या विद्वान् पाणिनीची अवहेलना केलेली आढळेल. तेव्हा ती दूर करण्याकरिता कोणी तरी विद्वानाने पुढील श्लोकात त्यास समर्पक उत्तर दिले आहे. तो श्लोक असा-*

शुनेव यूनाऽऽचरता मघोना।
प्रधर्षिता गौतमधर्मपत्नी।
(अतः) विचारवान् पाणिनिरेकसूत्रे
श्वानं युवानं मघवानमाह॥

अर्थ - *तरुण अशा इन्द्राने कुत्र्याप्रमाणे कामातुर होऊन गौतम ऋषींची पत्नी अहल्या हिला भ्रष्ट केले. म्हणून पाणिनीने त्या तिघांना समान लेखून त्यांचा एका सूत्रात समावेश केला. (गौतम ऋषी व त्यांची पत्नी अहल्या यांच्या कथेसंबंधी अधिक माहिती अध्यापकांस विचारावी.)*

(२९) **ज्ञानं सतां मानमदादिनाशनम्**
केषांचिदेतन्मदमानकारणम्।
स्थानं विविक्तं यमिनां विमुक्तये
कामातुराणामतिकामकारणम्॥ *(वैराग्यशतक)*

अर्थ - ज्ञान हे सज्जन पुरुषांच्या गर्व, उन्मत्तता इत्यादी घातक मनोविकारांच्या नाशास कारणीभूत होते, तर तेच ज्ञान इतर सामान्य पुरुषांच्या मनांत गर्व, उन्मत्तपणा इत्यादी दुष्ट मनोविकार उत्पन्न करण्यास कारण ठरते. एकांतस्थळी बसून ईशचिन्तन करणाऱ्या पुरुषास (तो एकांतवास) मोक्ष प्राप्त करून देण्यास कारण होतो, (तर उलटपक्षी) कामातुर मनुष्य एकांतस्थळी असल्यास त्याची कामातुरता अधिक प्रमाणात वाढत जाते.

(३०) सुखतः क्रियते रामाभोगः पश्चाद्धन्त शरीरे रोगः ।
यद्यपि लोके मरणं शरणम् तदपि न मुञ्चति पापाचरणम् ॥ *(शंकराचार्य)*

अर्थ - कामातुर मनुष्य स्वच्छन्दपणे स्त्रीसमागमाचे सुख अनुभवितो; पण दुःखाची गोष्ट अशी की, त्यामुळे शरीरात क्षय. शक्तिनाश इत्यादी अनेक रोग उत्पन्न होतात; त्यामुळे आयुष्यात अकाली मृत्यूसदेखील शरण जावे लागते. तरी पण मनुष्य स्त्रीसहवासासारख्या पापाचरणाचा त्याग करीत नाही. संयमित स्वस्त्रीसहवास हा शास्त्राने मान्य केला असून तो इहलोकी तसाच परलोकप्राप्तीस उपकारक असतो, असा भावार्थ.

(३१) विप्रहस्ते धनं दद्यात् स्वभार्यासु च यौवनम् ।
स्वामिकार्येषु च प्राणं विद्यात् मम माधव ॥ *(महाभारत)*

अर्थ - हे कृष्णा, द्रव्य नेहमी ब्राह्मणास दान करावे. स्वतःचे तारुण्य नेहमी पत्नीच्या ठिकाणी समर्पित करावे, आणि (सेवकाने) आपले प्राण नेहमी धन्याच्या हितासाठी अर्पण करावेत.

(३२) कामः सर्वात्मना हेयः स चेत् हातुं न शक्यते ।
स्वभार्यां प्रति कर्तव्यः सैव तस्य हि भेषजम् ॥ *(मार्कण्डेयपुराण)*

अर्थ - खरे म्हणजे कामेच्छेचा नेहमी संपूर्णतया त्याग करावा (हे चांगले.) पण जर तसा त्याग करता येणे शक्य नसेल तर, ती कामेच्छा आपल्या पत्नीच्या सान्निध्यात पूर्ण करावी; कारण की, पत्नीचा सहवास हेच त्याचे उत्तम औषध आहे.

पुढील दोन श्लोक भगवद्गीतेतील असून त्यांमध्ये कामक्रोधादी षड्रिपू कसे निर्माण होतात व त्यांचा अन्ती परिणाम काय होतो, हे सांगितले आहे.

(३३) ध्यायतो विषयान् पुंसः संगस्तेषूपजायते ।
संगात् संजायते कामः कामात् क्रोधोऽभिजायते ॥

(३४) क्रोधाद्भवति संमोहः संमोहात् स्मृतिविभ्रमः ।
स्मृतिभ्रंशात् बुद्धिनाशो बुद्धिनाशात् प्रणश्यति ॥

अर्थ - शब्दस्पर्शरूपरसगन्धादी विषयांचे केवळ चिन्तन केल्यामुळे मनात त्याविषयी आसक्ती निर्माण होते, त्या आसक्तीमुळे त्यांच्या प्राप्तीची इच्छा होते, (आणि ती प्राप्ती झाली नाही तर) क्रोध निर्माण होतो.

क्रोधामुळे मन मोहित होते; मोहामुळे सद्विचारांच्या आठवणींचा विसर पडतो. तो विसर पडल्यामुळे सारासार विचारशक्ती नष्ट होते, आणि ती शक्ती नाहीशी झाल्यामुळे शेवटी सर्वनाश ओढवतो.

(३५) बोद्धव्यं तु दोषेष्विव । न हि भिक्षुकाः सन्तीति स्थाल्यो नाधिश्रियन्ते ।
न हि मृगाः सन्तीति यवा नोप्यन्ते । इति वात्स्यायनः ॥
(वात्स्यायन कामसूत्र)

अर्थ - कामसेवनामध्ये काही दोष असतील तर त्यांचे ज्ञान करून घेतले पाहिजे. याचक मागण्याकरिता येतील या भीतीने भोजनपदार्थ शिजविले जात नाहीत, असे नाही. तसेच पशू शेत खाऊन टाकतील या भीतीने शेतात बीज पेरले जात नाही असे नाही, असे वात्स्यायन ऋषींचे मत आहे.

सरल - प्रत्येक विषयाच्या सेवनामध्ये काही गुण, काही दोष असतातच. कामसेवनामधील अनेक दोषांचा वर उल्लेख केला आहेच. आणखीही बरेच दोष कामसूत्रामध्ये सांगितले आहेत. वात्स्यायनाचे सांगणे असे की, कामसेवनामध्ये अनेक दोष असल्यामुळे ते पूर्णपणे वर्ज्य करणे योग्य नाही; तर त्या दोषांचे ज्ञान करून घेऊन त्यांना टाळण्याचा प्रयत्न करावा. इतके करूनही जर एकदा दुसरा दोष निर्माण झालाच तर तो सहन करून व त्याचा प्रतिकार करण्याचा प्रयत्न करून काम-सेवन करावे. 'भ्रमरसंपातः भविष्यति इति वसन्तावतारसर्वस्वं किं न चूतप्रसवः अवतंसयितव्यः ।' भुंगे पीडा देतील म्हणून वसंत ऋतूचे सौन्दर्य असलेली आम्रमंजरी अलंकार म्हणून धारण करू नये काय ? असे कालिदासाने 'मालविकाग्निमित्र' नाटकात म्हटले आहे. तसेच अन्नापासून देखील दोष निर्माण होतात. म्हणून अन्न भक्षण करणे कोणी सोडले आहे काय ? कारण शरीरस्वास्थ्यास अन्न आवश्यकच आहे. तेव्हा त्यापासून होणारे दोष टाळून आपण अन्नभक्षण करतोच. तशाच प्रकारे कामसेवनामुळे होणारे दोष टाळून मनुष्याने कामसेवन केले पाहिजे, असे वात्स्यायन सांगतात.

(३६) आपदां कथितः पन्थाः इन्द्रियाणामसंयमः ।
तज्जयः सम्पदां मार्गः येनेष्टं तेन गम्यताम् ॥ *(चाणक्यशतक)*

अर्थ - विषयेन्द्रियांना (विशेषतः काम-सेवनाला) ताब्यात न ठेवणे, त्यास स्वैर उपभोगास अनुमती देणे, हा अनेक संकटे ओढवून घेण्याचा सोपा मार्ग आहे, आणि त्या इन्द्रियावर

विजय मिळवून (संयमित) कामोपभोग घेणे, हा सुखप्राप्तीचा राजमार्ग आहे. यापैकी जो तुम्हाला हितकारक वाटेल, पसंत असेल, तो तुम्ही निश्चित ठरवून आचरणात आणा.

(३७) यः शास्त्रविधिमुत्सृज्य वर्तते कामकारतः।
न स सिद्धिमवाप्नोति न सुखं न परां गतिम् ॥ *(भगवद्गीता)*

अर्थ - जो शास्त्रोक्त (आहार-विहार, आचार-विचार, इन्द्रियांचे विषयोपभोग इत्यादि) विधि-निषेधांचे उल्लंघन करून, कामवासनेस अनुसरून आचरण करतो, त्यास कोणत्याही विषयात यश मिळत नाही; शरीरस्वास्थ्य प्राप्त होत नाही. (इतकेच नव्हे तर) मोक्षप्राप्तीही होत नाही.

(३८) इन्द्रियोत्तमरोगाणां भोगाशावर्जनादृते।
नौषधानि च तीर्थानि न च मन्त्राश्च शान्तये ॥ *(योगवसिष्ठ)*

अर्थ - पञ्चेन्द्रियांपासून उत्पन्न होणाऱ्या भोग, लालसा इत्यादी रोगांचे निवारण करण्याकरिता त्यांचा उपभोग टाळणे याशिवाय दुसरी औषधे, तीर्थे अगर मन्त्र नाहीत, की ज्यामुळे ते रोग नष्ट होतील. (श्लोकात 'इन्द्रियोत्तमरोगाणां या ठिकाणी इन्द्रियोत्पन्नरोगाणां' असे असावे.)

(३९) बलं बलवतामस्मि कामरागविवर्जितम्।
धर्माविरुद्धो भूतेषु कामोऽसि भरतर्षभ ॥ *(भगवद्गीता)*

अर्थ - (श्रीकृष्ण अर्जुनास सांगतात, की) हे अर्जुना, सामर्थ्यवान पुरुषांमध्ये कामवासनारहित असे सामर्थ्य मी आहे. तसेच मनुष्यप्राण्यामध्ये धर्माचे उल्लंघन न करता सेवन केला जाणारा कामोपभोग मी आहे.

सरला - विषयसेवन ही जीवनास आवश्यक गोष्ट असून ती शास्त्रात सांगितलेल्या पद्धतीने पति-पत्नींनी सेवन केल्यास ते पाप नाही. पण परस्त्री अगर परपती यांचे विषयसेवन शास्त्राने निषिद्ध मानले असल्यामुळे ते पापमूलक आहे. निष्पाप विषय-सेवन अन्नाप्रमाणे शरीरास हितकर आहे.

(४०) मोक्षो विषयवैरस्यं बन्धो वैषयिको रसः।
एतावदेव विज्ञानं यथेच्छसि तथा कुरु ॥ *(अष्टावक्रगीता)*

अर्थ - विषयांची आवड नसणे हा मोक्ष आहे व विषयासक्ती हे बन्धन आहे. या विवरणाचे थोडक्यात सार असे आहे. तुझी जशी इच्छा असेल तसे वाग.

इति श्रीभास्करशर्मणा गोविन्दात्मजेन विरचितायां वैद्यकरहस्यदीपिकायां लक्ष्मणशर्मणा विरचितया 'सरला'-ख्यया व्याख्यया समेतः 'विषयविज्ञानीयं' नाम विंशोऽध्यायः। इति शम्।

प्रारम्भिक - पाणिनीयम्।

परमलघु - (लघिष्ठा) सिद्धान्त-कौमुदी

मूळ सूत्र, भाष्य व मराठी 'सरला' व्याख्येसह

अथ प्रारम्भिक - पाणिनीयम् ।

परमलघु - (लघिष्ठा) सिद्धान्तकौमुदी ।

नत्वा सरस्वतीं देवीं शुद्धां गुण्यां करोम्यहम् ।
पाणिनीयप्रवेशाय लघुसिद्धान्तकौमुदीम् ॥

अर्थ - पवित्र व गुणयुक्त अशा देवी सरस्वतीला वंदन करून, व्याकरणशास्त्रात (मुलांचा सहज रीतीने) प्रवेश व्हावा म्हणून या लघुसिद्धान्त कौमुदीची रचना करीत आहे.

बालानां सुखबोधाय सुरवाणीसमृद्धये ।
लघिष्ठां कौमुदीं टीके टीकया 'सरला'ख्यया ॥

अर्थ - मुलांना सहज समजावे, आणि संस्कृत भाषेची वृद्धी व्हावी, म्हणून या अत्यंत लहान (लघिष्ठा) कौमुदीचे 'सरला' नावाच्या टीकेने विवरण करीत आहे.

अथ संज्ञाप्रकरणम् ।

आता 'संज्ञा' नावाच्या प्रकरणास प्रारंभ होत आहे.

१ अइउण् २ ऋऌक् ३ एओङ् ४ ऐऔच् ५ हयवरट् ६ लण् ७ ञमङणनम् ८ झभञ् ९ घढधष् १० जबगडदश् ११ खफछठथचटतव् १२ कपय् १३ शषसर् १४ हल् ।

इति माहेश्वराणि सूत्राणि अणादिसंज्ञार्थानि ।

एषामन्त्याः इतः । हकारादिषु अकारः उच्चारणार्थः ।

लण्मध्ये तु 'इत्' संज्ञकः ।

सरला - वर लिहिलेली 'अइउण्' येथपासून 'हल्' पर्यंत एकूण १४ सूत्रे आहेत. त्यांना माहेश्वरी-सूत्रे' अगर 'शिवसूत्रे' म्हणतात. त्याचे कारण असे की -

नृत्तावसाने नटराजराजः ननाद ढक्कां नवपंचवारम् ।
उद्धर्तुकाम सनकादिसिद्धान् एतद्विमर्शे शिवसूत्रजालम् ॥

अर्थ - सनकादिक ऋषी शंकरास प्रसन्न करण्यासाठी तपश्चर्या करीत होते. त्यांच्या तपश्चर्येने संतुष्ट होऊन, शंकरांनी त्यांचा उद्धार करण्याकरिता तांडव नृत्याच्या शेवटी आपला डमरू १४ वेळा वाजविला. तेव्हा ही सूत्रे निर्माण झाली.

एषाम् अन्त्याः इतः ।

सरला - या चौदा सूत्रांच्या शेवटी असलेले ण् क् ङ् च् ट् ण् इत्यादी वर्ण 'इत्' आहेत. म्हणजे त्यांचा लोप होतो. उदाहरणार्थ 'अइउण्' म्हणजे 'अ इ उ' हे तीन स्वर. 'हयवरट्' म्हणजे 'हयवर' ही चार व्यंजने. अशा प्रकारे प्रत्येक सूत्राच्या शेवटी असलेलया 'इत्' वर्णाचा लोप केल्यावर सर्व सूत्रात मिळून 'अ'पासून 'औ' पर्यंत सर्व ऱ्हस्व व दीर्घ स्वर आणि 'क' पासून 'ह' पर्यंत सर्व व्यंजने यांचा समावेश होतो.

हकारादिषु अकारः उच्चारणार्थः

सरला - 'हयवरट्' येथपासून 'शषसर्' येथपर्यंतच्या सूत्रामध्ये असलेल्या व्यंजनामधील 'अ' हा स्वर, त्या व्यंजनांचा उच्चार करता यावा यासाठी आहे.

लण्मध्ये तु इत्संज्ञकः ।

सरला - शेवटच्या 'लण्' सूत्रातील 'ल' मध्ये असलेला 'अ' स्वर 'इत्संज्ञक' म्हणजे लुप्त होणारा आहे.

(१) उपदेशेऽजनुनासिक इत् । १।३।२

सरला - उपदेशे अच् अनुनासिकः इत् । अशी पदे. उपदेशामधील अनुनासिक स्वर 'इत्' म्हणजे लोप होणारा असतो.

उपदेशः आद्योच्चारणम् -

सरला - पाणिनी इत्यादी पूर्वाचार्यांनी प्रथम उच्चारलेले धातू, सूत्रे, आगम, प्रत्यय, आदेश इत्यादिकांना 'उपदेश' म्हणतात.

सूत्रेष्वदृष्टं पदं सूत्रान्तरात् अनुवर्तनीयं सर्वत्र ।

सरला - सूत्रामध्ये न दिसणारे, परंतु अर्थदृष्ट्या आवश्यक असलेले पद इतर सूत्रांमधून अध्याहृत म्हणून घ्यावे. सूत्रामध्ये सर्व शब्द स्पष्ट दिलेले असतातच, असे नाही. उदाहरणार्थ, पुढचे सूत्र पाहा -

(२) हलन्त्यम् । १।३।३

सरला - या सूत्रात 'हल् अन्त्यम्' अशी दोनच पदे आहेत. त्याचा अर्थ पूर्ण करण्याकरिता 'उपदेशे इत् स्यात्' ही तीन पदे अध्याहृत घ्यावी लागतात. तेव्हा ते सूत्र **'उपदेशे अन्त्यं हल् इत् स्यात्'** असे पूर्ण होते.

उपदेशांमधील शेवटचे व्यंजन 'इत्' म्हणजे लोप पावणारे असते.

(३) अदर्शनं लोपः १।१।६०। प्रसक्तस्य अदर्शनं लोपसंज्ञं स्यात् ।

सरला - **प्रसक्तस्य** - सूत्रांदिकांमध्ये आलेल्या एखाद्या स्वराचे. **अदर्शनम्** - न दिसणे याला 'लोप' असे म्हणतात.

उदाहरणार्थ - 'हयवरट्' हा प्रत्याहार आहे. यातील हयवर यांचा उच्चार होण्यासाठी त्यात प्रत्येकी 'अ' मिसळला आहे. व्यञ्जने लिहिताना ह् य् व् र् अशी लिहितात. या वेळी सूत्रामधील असलेला 'अ' स्वर दिसत नाही. त्याचे 'अदर्शन' म्हणजे लोप होतो. **तसेच** 'इत्' ही संज्ञा असलेल्या स्वरांचा अगर व्यंजनांचा देखील लोप होतो.

(४) तस्य लोपः ।१।३।९। तस्य इतः लोपः स्यात् ।

अर्थ - त्याचे नाहीसे होणे. त्याचे म्हणजे कोणाचे ? **तस्य इतः** । त्या 'इत्' संज्ञा असलेल्या वर्णाचे.

सरला - तस्य - प्रत्याहारामध्ये सांगितलेल्या त्या 'इत्' संज्ञक स्वराचा अगर व्यंजनाचा, **लोपः** - लोप होतो. तो स्वर अगर वर्ण दिसत नाही.

उदाहरणार्थ, 'अइउण्' 'ऋ लृ क्' हे प्रत्याहार आहेत. यांच्या शेवटी 'ण्' 'क्' अशी 'इत्' संज्ञक व्यञ्जने आहेत. त्यांचा लोप होतो. म्हणजे **'अइउण्'** सूत्रातील शेवटचा 'ण्'. **'झभञ्'** या सूत्रांतील 'ञ्', **'शषसर्'** या सूत्रातील शेवटचा 'र्' यांचा लोप केल्यावर **'अइउण्'** याचा अर्थ 'अइउ' हे तीन स्वर, **'शषसर्'** याचा अर्थ शंषस ही तीन व्यञ्जने, **'जबगडदश्'** म्हणजे 'जबगडद' ही व्यञ्जने, असा त्या प्रत्याहारांचा अर्थ होतो, ण् क् ङ् च् ट्, इत्यादी त्या त्या सूत्रांच्या शेवटी असणारी 'इत्' संज्ञक व्यञ्जने, आहेत. अण् अक् एङ् ऐच् हयवरट् इत्यादी प्रत्याहार अइउ ऋलृ एओ ऐऔ हे स्वर व हयवर् ही व्यञ्जने दर्शवितात.

णादयोऽणाद्यर्थाः ।

सरला - 'अइउण्' इत्यादी सूत्राच्या शेवटी असणारे ण् इत्यादी वर्ण 'अण्' या प्रत्याहारातील त्या दोघांच्यामध्ये असणाऱ्या 'इ उ' या वर्णांचा तसेच 'अ' वर्णाचाही बोध करणारे आहेत. उदाहरणार्थ - 'अण्' म्हणजे 'अइउ' हे तीन वर्ण; 'अच्' म्हणजे 'अइउऋलृएओऐऔ' इतके वर्ण. अशा प्रकारे उपदेशातील पहिला वर्ण व शेवटचे लुप्त होणारे व्यञ्जन यांचा एकदम उच्चार केल्यास अण्, अच्, अक्, इक्, एच्, ञम्, खर्, झय् इत्यादी जे वर्णसमूह होतात त्यांस 'प्रत्याहार' असे म्हणतात. असे प्रत्याहार एकूण ४२ होऊ शकतात. या प्रत्येक प्रत्याहारातील शेवटचे व्यञ्जन 'इत्' असते. असे काही प्रत्याहार शेवटी परिशिष्टात दिले आहेत ते पाहावेत.

(५) **आदिरन्त्येन सहेता ।** १।१।७१।

अन्त्येन इता सहितः आदिः मध्यगानां स्वस्य च संज्ञा स्यात् ।

सरला - आदिः - प्रत्याहाराच्या आरंभीचा स्वर अथवा व्यञ्जन, **अन्त्येन इता सहितः** - प्रत्याहाराच्या शेवटी असणाऱ्या 'इत्' संज्ञक वर्णासह. **स्वस्य मध्यगानां च** - स्वतःचा व मध्ये येणाऱ्या सर्व वर्णांचा म्हणजे स्वर अगर व्यञ्जनाचा. **संज्ञा** - उल्लेख करणारा (असतो.)

उदाहरणार्थ - 'अण्' या प्रत्याहारातील पहिला अ स्वर, त्याच प्रत्याहारातील शेवटी असणाऱ्या 'इत्' संज्ञक (लोप पावणाऱ्या) 'ण्' वर्णासह, 'अ' आणि 'ण्' यांमधील 'अइउ' या तीन स्वरांचा वाचक असतो. तसेच 'अक्' म्हणजे अइउऋलृ यांचा, 'अच्' हा अ इ उ ऋ लृ ए ओ ऐ औ यांचा, 'हल्' म्हणजे 'ह आणि ल् यांच्यामध्ये असणाऱ्या सर्व व्यञ्जनांचा वाचक असतो.

थोडक्यात, **'अण्'** म्हणजे अइउ हे स्वर, **'अक्'** म्हणजे अइउऋलृ हे स्वर, जश् म्हणजे जबगडद ही व्यञ्जने, चय् म्हणजे चटतकप ही व्यञ्जने, असे जाणावे.

(६) **ऊकालोऽज् ह्रस्व-दीर्घ-प्लुतः ।१।२।२७**

उश्च ऊश्च ऊ३श्च वः । वां कालः इव कालः यस्य सः अच् क्रमात् ह्रस्व-दीर्घ-प्लुतसंज्ञः स्यात् ।

सः प्रत्येकम् उदात्तादिभेदेन त्रिधा ।

सरला - ऊकालः - 'ऊ' या स्वराच्या उच्चारास जितका वेळ लागतो तितका वेळ लागणारा, 'अच्' = स्वर.

ह्रस्व-दीर्घ-प्लुतः - ह्रस्व, दीर्घ आणि प्लुत असतो. उ, ऊ, ऊ३ यांचा द्वंद्व समास 'वः' या तीन उकारांच्या उच्चारणास जितका वेळ लागतो, तितका वेळ ज्याच्या उच्चारणास लागतो' त्यास अनुक्रमे ह्रस्व, दीर्घ व प्लुत संज्ञा असते. कोणत्याही स्वराचा उच्चार करण्यास जितका वेळ लागतो त्यास 'मात्रा' असे म्हणतात. 'उ' ची एक मात्रा, 'ऊ' च्या दोन मात्रा व ऊ३ च्या तीन मात्रा असतात.

सः प्रत्येकम् उदात्तादिभेदेन त्रिधा ।

असा प्रत्येक ह्रस्व, दीर्घ व प्लुत स्वर; उदात्त, अनुदात्त व स्वरित, अशा तीन प्रकारचा असतो.

सरला - वरील विवेचनामध्ये स्वरांचे निरनिराळे भेद दर्शविण्याकरिता 'उ' हाच स्वर का घेतला? त्याचे कारण पुढीलप्रमाणे आहे. पहाटेच्या वेळी जेव्हा कोंबडा आरवतो, त्या वेळी तो 'कु कू कू३' असा अनुक्रमे ह्रस्व, दीर्घ व लुप्त म्हणजे एकमात्रिक, द्विमात्रिक व त्रिमात्रिक स्वर उच्चारतो. म्हणून ह्रस्व, दीर्घ व लुप्त उच्चार दर्शविण्यासाठी 'उ' या स्वराचा उपयोग केला आहे.

(७) **उच्चैरुदात्तः । १।२।२९। उच्चैः उदात्तः ।**

सरला - तालू आदी स्थानापासून ऊर्ध्व भागाने उच्चारल्या जाणाऱ्या स्वरास 'उदात्त' असे म्हणतात.

(८) **नीचैरनुदात्तः । १।२।३० नीचैः अनुदात्तः ।**

सरला - तालू इत्यादी अधोभागामध्ये उच्चारलेल्या स्वरास 'अनुदात्त' असे म्हणतात.

(९) **समाहारः स्वरितः। १।२।३१।**

सरला - उदात्त व अनुदात्त या दोन वर्णधर्मांनी युक्त असलेल्या स्वरास 'स्वरित' म्हणतात.

स नवविधोऽपि प्रत्येकमनुनासिकत्वाननुनासिकत्वाभ्यां द्विधा ।

अशा प्रकारे प्रत्येक स्वराचे ह्रस्व, दीर्घ, प्लुत; असे तीन - आणि त्या प्रत्येक प्रकाराचे पुनः उदात्त, अनुदात्त व स्वरित असे तीन; म्हणजे एकूण नऊ प्रकार होतात. तसेच पुनः या नऊ प्रकारांचे प्रत्येकी अनुनासिक व अननुनासिक असे २ भेद आहेत. यावरून अइउ या वर्णांचे प्रत्येकी अठरा पोटभेद आहेत.

(१३) मुख-नासिकावचनोऽनुनासिकः ।१।१।८।
मुखसहितनासिकया उच्चार्यमाणः वर्णः अनुनासिकसंज्ञः स्यात् ।

सरला *- मुख व नासिका या दोहोंच्या साह्याने मिळून उच्चारल्या जाणाऱ्या वर्णांला 'अनुनासिक' अशी संज्ञा आहे.*

तदित्थम् - अ इ उ ऋ एषां वर्णानां प्रत्येकम् अष्टादश भेदाः । ऌवर्णस्य द्वादश । तस्य दीर्घाभावात् । एचामपि द्वादश । तेषां ह्रस्वाभावात् ।

सरला *- अशा प्रकारे 'अ इ उ ऋ' या वर्णांचे प्रत्येकी अठरा भेद होतात. 'ऌ' या वर्णाचे फक्त बारा: कारण तो दीर्घ नाही. तसेच, 'ए ओ ऐ औ' यांचे देखील बाराच. कारण ते ह्रस्व नाहीत.*

टीप - यासंबंधी कोष्टक परिशिष्टात पाहावे.

(१४) तुल्यास्यप्रयत्नं सवर्णम् । १।१।९।
ताल्वादिस्थानम् आभ्यन्तरप्रयत्नश्च इत्येतद् द्वयं यस्य येन तुल्यं तन्मिथः सवर्णसंज्ञं स्यात् ।

सरला - 'आस्य' म्हणजे वर्णाचा उच्चार करताना मुखातील तालू वगैरे स्थान. 'आभ्यन्तरप्रयत्न' म्हणजे वर्णाचा तोंडात केलेला उच्चाराचा प्रयत्न. असे दोन्ही ज्या वर्णाचे ज्या वर्णाशी समान असतील त्यांना एकमेकांचे 'सवर्ण' असे म्हणतात.

ऋऌवर्णयोः मिथः सावर्ण्यं वाच्यम् । (वार्तिक)

ऋ व ऌ या दोन वर्णांचे स्थान व प्रयत्न निराळे असले तरी ते दोन्ही 'सवर्ण' मानावेत; असा स्वतंत्र नियम सांगितला आहे. अशा स्वतंत्र नियमाला 'वार्तिक' असे म्हणतात. तो नियम मूळ सूत्रास पोषक असतो.

आता वर्णोच्चारांची निरनिराळी स्थाने सांगितली आहेत. ती पुढीलप्रमाणे -

तत्र स्थानानि ।

(१) अ-कु-ह-विसर्जनीयानां कण्ठः ।

अ, आ, कवर्ग, हकार व विसर्ग यांच्या उच्चाराचे 'कण्ठ' हे स्थान आहे; म्हणून त्यांना **'कण्ठ्यवर्ण' असे म्हणतात.**

(२) इ-चु-य-शानां तालु ।

इ ई चवर्ग, यकार व शकार यांच्या उच्चाराचे 'तालू' हे स्थान आहे. म्हणून त्यांना 'तालव्यवर्ण' असे म्हणतात.

(३) ऋ-टु-र-षाणां मूर्धा ।

ऋॠ, टवर्ग, रकार व षकार यांच्या उच्चाराचे स्थान 'मूर्धा' हे आहे; म्हणून त्यांना 'मूर्धन्यवर्ण' म्हणतात.

(४) ऌ-तु-ल-सानां दन्ताः ।

ऌ, तवर्ग, लकार व सकार यांच्या उच्चाराचे स्थान 'दन्त-दात' हे आहे. म्हणून त्यांना 'दन्त्यवर्ण' असे म्हणतात.

(५) उ-पु-उपध्मानीयानाम् ओष्ठौ ।

उ ऊ, पवर्ग व उपध्मानीय यांचे उच्चाराने स्थान 'ओष्ठ-ओठ' आहे; म्हणून त्यास 'ओष्ठ्यवर्ण' असे म्हणतात.

'उपध्मानीय' म्हणजे प आणि फ यांच्या पूर्वी ≍ प ≍ फ असा असलेला अर्धवट विसर्गासारखा उच्चार.

(६) ञ-म-ङ-ण-नानां नासिका च ।

ञ, म, ङ, ण आणि न यांच्या उच्चाराचे स्थान 'नासिका-नाक' आहे; म्हणून त्यांना 'अनुनासिके' असे म्हणतात. तसेच हे पाच वर्ण अनुक्रमे, ञ-तालव्य, म-ओष्ठ्य, ङ-कण्ठ्य, ण - मूर्धन्य आणि न - दन्त्य या वर्गातील असल्याने त्यांची ती ती निरनिराळी उच्चारस्थाने आहेतच. म्हणजे यांची उच्चारस्थाने प्रत्येकी दोन. उदाहरणार्थ म-ओष्ठ्य व अनुनासिक, न-दन्त्य व अनुनासिक इत्यादी.

(७) एदैतौः कण्ठतालु ।

ए व ऐ यांचे उच्चारस्थान 'कण्ठ व तालु' आहे. म्हणजे हे दोन स्वर 'कण्ठ्य' व 'तालव्य' आहेत.

(८) ओदौतोः कण्ठोष्ठम् ।

ओ व औ यांचे उच्चारस्थान 'कण्ठ व ओष्ठ' असल्यामुळे हे दोन स्वर 'कण्ठ्य' व 'ओष्ठ्य' आहेत.

(९) **'व' कारस्य दन्तोष्ठम्।**

'व' या वर्णाचे उच्चारस्थान 'दन्त व ओष्ठ' असल्यामुळे तो 'दन्त्य' व 'ओष्ठ्य' अशा दोन्ही प्रकारचा आहे.

(१०) **जिह्वामूलीयस्य जिह्वामूलम्।**

'जिह्वामूलीय' म्हणजे क आणि ख यांच्या पूर्वी असणारा ≍ क ≍ ख असा अर्धवट विसर्गासारखा उच्चार. त्याचे उच्चारस्थान जिभेचा घशाजवळील मूळ भाग आहे.

टीप - 'उपध्मानीय' व 'जिह्वामूलीय' यांचे उच्चार कसे करावयाचे ते अध्यापकांपासूनच शिकावेत.

(११) **नासिका अनुस्वारस्य।**

अनुस्वाराचे उच्चारस्थान 'नाक' आहे म्हणून त्यास 'अनुनासिक' म्हणतात.

(१२) **'अं, अः' इति अचःपरौ अनुस्वारविसर्गौ।**

कोणत्याही स्वरापुढे 'म्' असे अनुनासिक व ':' अशी खूण यांना अनुक्रमे अनुस्वार व विसर्ग म्हणतात.

सूचना - **'बाह्यप्रयत्न'** व **'आभ्यन्तरप्रयत्न'** यासंबंधीचे कोष्टक विद्यार्थ्यांच्या दृष्टीने विशेष महत्त्वाचे नसल्यामुळे ते परिशिष्टात दिले आहे.

(१३) **कादयो मावसानाः स्पर्शाः।**

क् पासून म् पर्यंत असणाऱ्या वर्णांना **'स्पर्श'** असे म्हणतात.

(१४) **यणोऽन्तस्थाः।** य् व् र् ल् यांना **'अन्तस्थ'** असे म्हणतात.

(१५) **शषसहाः उष्माणः।** श् ष् स् ह् यांना **'उष्मवर्ण'** असे म्हणतात.

(१६) **अचः स्वराः।** 'अच्' प्रत्याहारामधील सर्व वर्णांस 'स्वर' असे म्हणतात.

(१७) **हलः व्यञ्जनानि।** 'हयवरलट्' या सूत्रातील 'ह' पासून शेवटच्या 'हल्' या सूत्रातील 'ल्' पर्यंत असणारे सर्व वर्ण ही व्यंजने आहेत.

(१८) **अणुदित्सवर्णस्य चाऽप्रत्ययः।**

अविधीयमानः अण् उदित् च सवर्णस्य संज्ञा स्यात्।

सरला - *या सूत्रात 'अविधीयमान' म्हणजे ज्याचे विधान केले नाही, जो सांगितलेला नाही असा. सूत्रातील 'प्रत्यय' शब्दाचा अर्थ; 'जो जाणला जातो म्हणजे सूत्राने सांगितला आहे तो' असा करावा. 'अप्रत्यय' म्हणजे 'जो सूत्राने सांगितला नाही तो.'*

'अविधीयमानः' *याचा अर्थ 'जो सूत्रामध्ये सांगितला नाही - ज्याचे सूत्रामध्ये विधान केले नाही असा.* ***'अत्र एव अण् परेण णकारेण। अण्'*** *प्रत्याहार म्हणजे 'अइउण्' या सूत्रातील 'अ' पासून 'लण्' या सूत्रातील 'ण्' पर्यंत असणारे 'अ इउऋऌ हयवरल' इतके वर्ण.*

उदित् - ज्यामध्ये 'उ' हा स्वर 'इत् म्हणजे लोप होणारा आहे असे वर्ण. कुचुटुतुपु एते उदितः। कुचुटुतुपु हे 'उदित' आहेत. म्हणजे यातील अन्त्य 'उ' चा लोप होऊन 'कचटतप' असे वर्ण राहतात. ते आपापल्या वर्गातील सर्व वर्णांचा उल्लेख करतात. 'कु' म्हणजे कवर्ग, 'चु' म्हणजे चवर्ग, 'टु' म्हणजे टवर्ग असा यांचा अर्थ हे आपापल्या वर्गातील सर्व पाचही वर्णांचा निर्देश करणारे आहेत.

तदेवम् 'अ' इत्यष्टादशानां संज्ञा। तथा इकारः उकारश्च।

अशा प्रकारे 'अ' हा वर्ण, ऱ्हस्व, दीर्घ, प्लुत, उदात्त, अनुदात्त, स्वरित, अनुनासिक आणि अननुनासिक इत्यादी १८ प्रकारचा आहे. 'इ' व 'उ' ह्यांचेदेखील प्रत्येकी १८ प्रकार होतात. **ऋकारः त्रिंशतः।** 'ऋ' व 'ऌ' हे सवर्ण असल्यामुळे 'ऋ' चे १८ व 'ऌ' चे १२, असे ३० प्रकार होतील.

अनुनासिकाऽननुनासिकभेदेन यवला द्विधा।

'यवल' हे वर्ण अनुनासिक व अननुनासिक असे प्रत्येकी दोन प्रकारचे आहेत; म्हणून जरी ते अननुनासिक असले तरी त्यांचे प्रत्येकी दोन भेद आहेत.

(१९) **परः सन्निकर्षः संहिता।**

वर्णानाम् अतिसंनिधिः संहितासंज्ञः स्यात्।

वर्णांचे आत्यन्तिक सांनिध्य असेल तेव्हा त्यास 'संहिता' म्हणावे. ('संहिता' शब्दाचा अर्थ सन्धिप्रकरणातील दुसऱ्या सूत्रांत दिला आहे.)

(२०) **हलोऽनन्तराः संयोगः।**

अज्भिः अव्यवहिताः हलः संयोगसंज्ञाः स्युः।

स्वरांचे व्यवधान नसलेल्या व्यञ्जनांना 'संयोग' म्हणजे जोडाक्षर ही संज्ञा आहे.

(२१) **सुप्तिङन्तं पदम्।**

सुबन्तं तिङन्तं च पदसंज्ञं स्यात्। यथा रामः, भवति। इत्यादि।

'सुप्' व 'तिङ्' या प्रत्ययांनी युक्त असलेल्या वर्णसमूहास 'पद' अशी संज्ञा

आहे. उदाहरणार्थ रामः भवति, इत्यादी.

टीप - 'सुबन्त' म्हणजे नामे, सर्वनामे, विशेषणे इत्यादिकांची प्रथमा विभक्तीपासून सप्तमी विभक्तीपर्यंतची सर्व रूपे; आणि **'तिङन्त'** म्हणजे क्रियापदांची सर्व काळांची व सर्व अर्थांची रूपे; यांना 'पदे' असे म्हणतात. यांमध्ये सर्व अव्ययांचा देखील समावेश होतो. 'सुप्' व तिङ्' प्रत्ययांची कारिका परिशिष्टांत दिली आहे. ती पाहावी.

(२२) अलोऽन्त्यात् पूर्व उपधा।

अन्त्यात् अलः पूर्वः वर्णः उपधासंज्ञः स्यात्।

सरला - पदाच्या शेवटी असलेल्या 'अल्' म्हणजे कोणताही स्वर अगर कोणतेही व्यञ्जन, याच्या पूर्वी असलेल्या स्वरास अगर व्यञ्जनास 'उपधा' म्हणजे उपान्त्य असे म्हणतात.

इति 'सरला' ख्यया टीकया समेतं संज्ञाप्रकरणं समाप्तम्।

अथ अच्-सन्धि-प्रकरणम्।

आता हे 'अच्' म्हणजे 'स्वर' याच्या सन्धीचे प्रकरण सुरू होत आहे.

(१) अकः सवर्णे दीर्घः। ६।१।१०१।

*सरला - 'अकः' हे 'अक्' (म्हणजे अइउऋऌ हे स्वर) याचे पंचमी एकवचन. 'अकः' म्हणजे अइउऋऌ या स्वरांपासून (पुढे) **'सवर्णे'** (सप्तमीचे एकवचन) सजातीय स्वर पुढे आला असता **दीर्घः** = दीर्घ होतो. 'अइउऋऌ' यांच्यापासून पुढे सजातीय स्वर आला असता त्या दोहोबद्दल मागील स्वर दीर्घ होतो - असा या सूत्राचा अर्थ*

उदा. दैत्य + अरिः = दैत्यारिः। श्री + ईशः = श्रीशः।
विष्णु + उदयः = विष्णूदयः। होतृ + ऋकारः = होतॄकारः।
मुर + अरिः = मुरारिः। भानु + उदयः = भानूदयः।
लक्ष्मी + ईशः = लक्ष्मीशः। इत्यादी.

(२) इको यणचि। ६।१।७७।

इकः स्थाने यण् स्यात् अचि संहितायां विषये।

सरला - 'इकः' हे 'इक्' (म्हणजे इउऋऌ हे स्वर) याचे पंचमी एकवचन. 'इकः' म्हणजे 'इउऋऌ' या स्वरांपासून (पुढे) 'यण्' म्हणजे 'य्व्र्ल्' हे वर्ण. 'अचि' हे 'अच्' याचे सप्तमीचे एकवचन; विजातीय स्वर पुढे आला असताना. 'स्यात्' हे क्रियापद अध्याहत.

अर्थ - 'इउऋऌ' यांच्यापासून पुढे, विजातीय स्वर आला असताना त्यांचे अनुक्रमे 'य्व्र्ल्' होऊन पुढील स्वर त्यांत मिळतो.

संहितायां विषये। सन्धी करावयाचा असेल तेव्हा.

पाहा -

संहितैकपदे नित्या नित्या धातूपसर्गयोः ॥
नित्या समासे वाक्ये तु सा विवक्षामपेक्षते ॥

अर्थ - अशा प्रकारचा सन्धी एक पद असताना, धातू व उपसर्ग असताना व समासात, नित्य

कारावा लागतो. इतर वेळी तो वक्त्याच्या किंवा लेखकाच्या इच्छेवर अवलंबून असतो.

उदाहरणार्थ सुधी + उपास्यः याचा सन्धी करण्याची वेळ आली असता - (पुढील सूत्र पाहा)

(३) **स्थानेऽन्तरतमः। १।१।५०।**

प्रसंगे सति सदृशतमः आदेशः स्यात्।

सरला - *अशा प्रकारचा सन्धी करण्याच्या वेळी पूर्ववर्णाशी अगदी सारखा (सदृशतम्) आदेश करावा. म्हणजे 'इकार' असेल तर त्याचा 'य्', उकाराचा 'व्', ऋकाराचा 'र्' आणि 'ऌ' चा 'ल्' करून पुढील स्वर त्यांत मिळवावा. उदाहरणार्थ सुधी + उपास्यः = सुध्युपास्यः, मधु + अरिः = मध्वरिः, धातृ + अंश - धात्रंशः, ऌ + आकृतिः = लाकृतिः, गौरी + आगच्छति = गौर्यागच्छति, कुरू + इदम् = कुर्विदम्, मातृ + आज्ञा = मात्राज्ञा इत्यादी.*

(४) **एचोऽयवायावः। ६।१।७८।**

एचः क्रमात् अय्, अव्, आय् आव् एते स्युः अचि।

सरला - *'एच्' म्हणजे ए, ओ, ऐ, औ हे स्वर. त्यांच्यापासून पुढे 'अच्' म्हणजे कोणताही स्वर आल्यास त्याचे क्रमाने 'ए' चा 'अय्', 'ओ' चा 'अव्', 'ऐ' चा 'आय्' आणि 'औ चा 'आव्' असे आदेश होतात. उदाहरणार्थ, विष्णो + ए = विष्णवे, नै + अकः = नायकः, पौ + अकः = पावकः, ने + अति = नयति, भो + अति = भवति, ग्लै + अति = ग्लायति, नौ + इकः = नाविकः इत्यादी.*

(५) **अदेङ्गुणः। १।१।२।**

अत् एङ्च गुणसंज्ञः स्यात्।

सरला - *'अत्' म्हणजे 'अ' हा स्वर, आणि 'एङ्' म्हणजे 'ए' आणि 'ओ' हे दोन स्वर यांना 'गुण' असे म्हणतात.*

(६) **तपरस्तत्कालस्य। १।१।७०।**

तः परः यस्मात् तात् परः च उच्चार्यमाणः समकालस्य एव संज्ञा स्यात्।

सरला - *ज्याच्यापासून पुढे 'त्' लावलेला आहे; किंवा 'त्' च्या पुढे जो आलेला आहे, तो स्वर, उच्चार केल्या जाणाऱ्या वर्णाच्याइतकाच वेळ लागणाऱ्या सवर्णांचा निर्देश करतो. अर्थात ह्रस्व स्वराबरोबर 'त्' असेल तर तो ह्रस्व स्वराचा आणि दीर्घ किंवा प्लुत स्वराबरोबर*

'त्' असेल तर तो दीर्घ अगर प्लुत स्वराचा बोध करणारा असतो. उदाहरणार्थ, 'अत् एङ्' येथे 'त्' पूर्वी 'अ' हा ह्रस्व स्वराचा बोधक आहे; व 'त्' च्या पुढे आलेला 'ए' हा दीर्घ स्वराचा बोधक आहे.

(७) **आद् गुणः।६।१।८७**

अवर्णात् अचि परे पूर्वपरयोः एकः गुणादेशः स्यात्।

सरला - *अ, आ या स्वरांपुढे 'अच्' म्हणजे स्वर आल्यास त्या दोहोंबद्दल पुढे आलेल्या स्वराचा 'गुण' होतो. उदाहरणार्थ, उप + इन्द्रः = उपेन्द्रः, गंगा + उदकम् = गंगोदकम्, रमा + ईशः = रमेशः, सूर्य + उदयः = सूर्योदयः इत्यादी.*

(८) **उरण् रपरः। १।१।५१**

ऋ - स्थाने यः अण् सः रपरः सन् एव प्रवर्तते।

सरला - *'उः' हे 'ऋ' स्वरांचे षष्ठीचे रूप आहे. त्या 'ऋ' च्या स्थानी जो स्वर येतो तो नेहमी 'र्' सह येतो. तसेच 'ऌ' च्या स्थानी जो स्वर येतो तो नेहमी 'ल्' सह येतो. म्हणजेच 'ऋ' चा 'अर्' असा व 'ऌ' चा 'अल्' असा आदेश होतो. उदाहरणार्थ, देव + ऋषिः = देवर्षिः, तव + ऌकारः = तवल्कारः इत्यादी.*

(९) **वृद्धिरादैच्। १।१।१।**

आत् ऐच् च वृद्धिसंज्ञः स्यात्।

सरला - *आ, ए आणि औ या स्वरांना 'वृद्धि' म्हणतात.*

(१०) **वृद्धिरेचि। ६।१।८८।**

आत् एचि परे वृद्धिः एकादेशः स्यात्।

सरला - *अ किंवा आ यांच्या पुढे ए ओ ऐ औ हे स्वर आले असता त्या दोहोंबद्दल ऐ आणि औ असे वृद्धी आदेश होतात. (हा नियम वरील 'आद् गुणः' या नियमाचा अपवाद म्हणून सांगितला आहे.) उदाहरणार्थ, कृष्ण + एकत्वम् = कृष्णैकत्वम्, गंगा + ओघः = गंगौघः, देव + ऐश्वर्यम् = देवैश्वर्यम्, कृष्ण + औत्कण्ठ्यम् = कृष्णौत्कण्ठ्यम्*

(११) **एङ्पदान्तादति। ६।१।१०९।**

पदान्तात् एङ् अति परे पूर्वरूपम् एकादेशः स्यात्।

सरला - *पदाच्या शेवटी असलेल्या 'एङ्' म्हणजे ए आणि ओ यांच्या पुढे 'अत्' म्हणजे 'अ'*

स्वर आला असता त्या दोहोंबद्दल पूर्वीचाच ए किंवा ओ हा स्वर कायम राहतो; आणि तो 'अ' त्यात आहे हे दर्शविण्याकरिता ऽ असे अवग्रहचिह्न करतात. उदाहरणार्थ, स्थले + अत्र = स्थलेऽत्र, कृष्णो + अहम् = कृष्णोऽहम् इत्यादी.

(१२) **दूराद्धूते च। ८।२।८४**

दूरात् हूते (संबोधने) वाक्यस्य टेः प्लुतो वा।

सरला - दूर अंतरावरून हाक मारली असता वाक्याच्या शेवटचा स्वर विकल्पाने प्लुत होतो. असा प्लुत स्वर ३ या संख्येने दर्शवितात.

उदाहरणार्थ,. आगच्छ रे कृष्ण३। येथे वाक्याच्या शेवटचा 'अ' स्वर 'प्लुत' होय. सक्तून् पिब देवदत्त ३। येथेही तसेच.

(१३) **प्लुत - प्रगृह्या अचि नित्यम्। ६।१।१२५।**

एते अचि प्रकृत्या स्युः।

सरला - असे वाक्याच्या शेवटी असणारे 'प्लुत' स्वर आणि 'प्रगृह्य' असणारे स्वर यांचा पुढील स्वराशी सन्धी होत नाही. ते तसेच राहतात.

(१४) **ईदूदेद् द्विवचनं प्रगृह्यम्। १।१।११।**

ईदूदेदन्तं द्विवचनं प्रगृह्य - संज्ञं स्यात्।

सरला - ईकारान्त, ऊकारान्त आणि एकारान्त अशी नामे, सर्वनामे विशेषणे, क्रियापदे यांची जी द्विवचनाची रूपे असतात त्यांना 'प्रगृह्य' असे म्हणतात. त्यांच्या शेवटी असणाऱ्या ई, ऊ, आणि ए या स्वरांचा पुढील स्वराशी सन्धी होत नाही. उदाहरणार्थ 'हरी + एतौ' 'विष्णू + इमौ, 'गंगे + अमू', 'वन्देते + अग्निम्' यांमध्ये 'हरी', 'विष्णू', 'गंगे', 'वन्दते' ही ई, ऊ आणि एकारान्त द्विवचने असल्यामुळे त्यांचा पुढील स्वरांशी सन्धी होत नाही. ती पदे तशीच राहतात. आणखी पाहा - 'धनुषी + एते', भानू + उदये ते', 'कुले + उत्कृष्टे' इत्यादी.

इति 'सरला'ख्यया टीकया समेतं अच्-सन्धि-प्रकरणं समाप्तम्।

अथ विभक्त्यर्थप्रकरणम् (कारक) - प्रकरणम्

आता विभक्तींच्या अर्थांचे (म्हणजे 'कारकां'चे) प्रकरण सुरू होत आहे.

(१) **प्रातिपदिकार्थ - लिंग - परिणाम - वचनमात्रे प्रथमा। २।३।४६।**

नियतोपस्थितिकः प्रातिपदिकार्थः। 'मात्र' शब्दस्य प्रत्येकं योगः। प्रातिपदिकार्थमात्रे, लिंगमात्राद्याधिक्ये, परिमाणमात्रे, संख्यामात्रे च प्रथमा स्यात्।

सरला - *'प्रातिपदिक' म्हणजे काय ? अर्थवत् अधातुः अप्रत्ययः प्रातिपदिकम्।* धातु नव्हे व प्रत्ययही नव्हे, असा जो अर्थयुक्त मूळ शब्द त्यास 'प्रातिपदिक' असे म्हणावे. उदाहरणार्थ देव, शाला, मरुत्, चन्दमस्, शशिन् हे शब्द धातू नव्हेत, प्रत्ययही नव्हेत. पण त्यांना योग्य व निश्चित असा अर्थ आहे; व हे शब्द उच्चारल्याबरोबर तो समजतो. म्हणून ही सर्व 'प्रातिपदिके' आहेत. तो अर्थ वाक्यात स्पष्ट होण्याकरिता त्यास निदान 'प्रथमा' विभक्ती तरी असली पाहिजे. सर्व अव्यये देखील 'प्रातिपदिके' होत.

वरील सूत्रांत **'मात्र'** हा शब्द आहे. त्याचा संबंध सूत्रांतील प्रत्येक शब्दाशी आहे. तो असा

(१) **प्रातिपदिकार्थमात्रे** = शब्दाचा अर्थ समजण्याकरिता

(२) **लिंगमात्राधिक्ये** = लिंग वगैरे अधिक समजण्याकरिता

(३) **परिमाणमात्रे** = 'परिमाण' म्हणजे 'मोजमाप' ते समजण्याकरिता

(४) **वचनमात्रे** = वचन समजण्याकरिता.

प्रत्येकाची उदाहरणे.

(१) उच्चैः, नीचैः ही अव्यये; कृष्णः श्रीः, ज्ञानम् ही नामे; तटः, तटी, तटम्, यांमध्ये लिंग, आणि 'द्रोणो व्रीहिः' (वाटीभर तांदूळ) यामध्ये दिसणारी जी 'द्रोणः' ही प्रथमा विभक्ती, त्या विभक्तीने त्या 'प्रातिपदिका' चा अर्थ स्पष्ट होतो.

(२) तटः (पुं.) तटी (स्त्री.). तटम् यांमधील प्रथमा विभक्तीमुळे लिंग समजते.

(३) द्रोणः मधील प्रथमा विभक्तीमुळे तांदुळाचे परिमाण - मोजमाप समजते; आणि

(४) एकः, द्वौ, बहवः या प्रथमेमुळे वस्तूंची संख्या समजते. हे सर्व समजण्यासाठी प्रथमा विभक्ती उपयोजितात.

(२) **संबोधने च । २।३।४७। प्रथमा स्यात् ।**

सरला - बोलावणे, हाक मारणे, अशा अर्थाने संबोधन असेल तर तेथे 'प्रथमा' विभक्तीच असते; पण येथे प्रथमेच्या प्रत्ययाचा लोप होतो. उदाहरणार्थ हे राम, असे रूप. हे रामः असे नव्हे.

(३) **कर्तुरीप्सिततमं कर्म । १।४।४९**

कर्तुः क्रियया आप्तुम् इष्टतमं कारकं कर्मसंज्ञं स्यात् ।

सरला - वाक्यातील कर्त्याला क्रियापदाने सुचविलेली क्रिया करून मिळविण्यास अत्यंत इष्ट जे असेल, त्या कारकास 'कर्म' ही संज्ञा प्राप्त होते.

'कारक' म्हणजे वाक्यांतील शब्दांचा क्रियापदांशी असलेला संबंध. अशी 'कारके' सहा आहेत. (१) कर्ता, (२) कर्म, (३) करण, (४) संप्रदान, (४) अपादान, (६) अधिकरण. हे कारक - संबंध दर्शविण्याकरिता अनुक्रमाने **प्रथमा**, द्वितीया, चतुर्थी, पंचमी व सप्तमी या विभक्तींचा उपयोग करतात. **षष्ठी** - विभत्यन्त पदाचा क्रियापदाशी संबंध नसतो. म्हणून **'षष्ठी'** ही कारक - विभक्ती नव्हे.

कर्ता कर्म च करणं च संप्रदानं तथैव च ।
अपादानाधिकरणे च इत्याहुः कारकाणि षट् ॥

(४) **कर्मणि द्वितीया । २।३।२।**

अनुक्ते कर्मणि द्वितीया स्यात् ।

सरला - क्रियापदाने ज्याचा निर्देश केला नसेल, म्हणजे जेव्हा कर्मसंज्ञक पद स्पष्टपणे सांगितले नसेल, तेव्हा त्या कर्मसंज्ञक पदाची द्वितीया विभक्ती होते. उदाहरणार्थ 'हरिं भजति' यामधील 'भजति' या क्रियापदाने तृतीय पुरुषी एकवचनी कर्त्याचा निर्देश केला आहे, 'हरि' याचा नव्हे. म्हणून 'हरि' या शब्दास 'कर्म ही संज्ञा प्राप्त झाली; व म्हणून त्याची 'हरिम्' अशी द्वितीया विभक्ती केली. पण 'हरिः सेव्यते' या कर्मणि वाक्यात 'सेव्यते' या क्रियापदाने 'हरिः' या कर्माचा स्पष्ट निर्देश केला असल्यामुळे त्याची द्वितीया विभक्ती केली नाही; प्रथमाच उपयोगात आणली.

(५) **स्वतंत्र कर्ता । १।४।५४।**

क्रियायाः स्वातंत्र्येण विवक्षितः अर्थः कर्ता स्यात् ।

सरला - क्रियापदाने सुचविलेली क्रिया स्वतंत्रपणे पूर्ण करण्यासाठी ज्याचा प्रामुख्याने उल्लेख केलेला असतो त्यास 'कर्ता' असे म्हणतात. (क्रियासंपादकः कर्ता.) कर्त्याची नेहमी 'प्रथमा'

विभक्ती असते. उदाहरणार्थ 'देवदत्तः पचति ।' = देवदत्त शिजवितो, या वाक्यात शिजविण्याची क्रिया करण्यासाठी प्रामुख्याने देवदत्ताचा निर्देश केला असल्यामुळे, तो त्या वाक्यातील 'कर्ता' आहे म्हणून त्याची प्रथमा विभक्ती योजिली आहे.

(६) **साधकतमं करणम् । १।४।४२।**

क्रियासिद्धौ प्रकृष्टोपकारकं करणसंज्ञं स्यात् ।

सरला - वाक्यातील क्रियापदाने सांगितलेली क्रिया पूर्ण होण्यासाठी अत्यन्त उपयुक्त होणाऱ्या साधनास 'करण' ही संज्ञा आहे; 'करण' ही संज्ञा प्राप्त झालेल्या साधनवाचक शब्दाची नेहमी 'तृतीया' विभक्ती असते.

(७) **कर्तृकरणयोः तृतीया । २।३।१८।**

अनभिहिते कर्तरि करणे च तृतीया स्यात् ।

सरला - जेव्हा क्रियापदावरून कर्त्याचा अगर साधनाचा बोध होत नसेल तेव्हा ते 'अनभिहित' असतात. अशा 'अनभिहित' कर्ता व करण यांची तृतीया विभक्ती होते. उदाहरणार्थ 'रामेण बाणेन हतः वाली । या वाक्यांत 'हतः' या कर्म. भूत. धा. विशेषणाने फक्त 'वाली' याचाच निर्देश केला आहे. कर्ता व करण अनभिहित म्हणजे अनुक्त आहेत. म्हणून या सूत्रास अनुसरून त्यांची अनुक्रमाने 'रामेण' आणि 'बाणेन' अशी तृतीया योजिली आहे.

(८) **कर्मणा यम् अभिप्रैति स संप्रदानम् ।**

दानस्य कर्मणा यम् अभिप्रैति सः संप्रदानसंज्ञः स्यात् ।

'दान' म्हणजे आपल्या मालकीची भावना सोडून पुनः परत न घेण्याकरिता एखादी वस्तु देणे. 'रजकस्य वस्त्रं ददाति ।' = 'परटाला कपडा देतो.' कायमचा, आपले स्वामित्व सोडून नव्हे. तो पुनः परत घ्यावयाच असतो. म्हणून ते 'दान' नव्हे. पण 'विप्राय दक्षिणां यच्छति ।' = ब्राह्मणाला दक्षिणा देतो.' येथे ती दक्षिणा पुनः परत घ्यावयाची नसते. म्हणून 'रजक' हे 'संप्रदान' नाही. 'ब्राह्मण' हे 'संप्रदान' आहे. अत एव 'रजकस्य' ही षष्ठी विभक्ती आणि 'विप्राय' अशी 'चतुर्थी' विभक्ती उपयोजिली आहे. ती पुढील सूत्रान्वये.

(९) **चतुर्थी संप्रदाने । २।१।१३।**

सरला - 'संप्रदान कारक असलेल्या आणि ते क्रियेने 'अनभिहित' 'अनुक्त' असल्यामुळे त्याची चतुर्थी विभक्ती उपयोजिली आहे.

(१०) **नम स्वस्तिस्वाहास्वधालंवषड्योगाच्च । २।३।१६।**

एभिः योगे चतुर्थी स्यात् ।

सरला - वरील सूत्रांत नमः = नमस्कार असो, स्वस्ति = कल्याण असो, स्वाहा = देवांना अर्पण असो, स्वधा = पितरांना अर्पण असो, अलम् = समर्थ, पुरेसा आणि वषट् = देवांना अर्पण असो; अशी ६ अव्यये सांगितली आहेत. यांचा वाक्यात उपयोग करण्याचे वेळी त्यांचा ज्यांच्याशी संबंध असेल, त्यांची चतुर्थी विभक्ती उपयोजावी. काही उदाहरणे (१) केशवाय नमः। (२) स्वस्ति अस्तु ते। (३) अग्नये स्वाहा। (४) पितृभ्यः स्वधा। (५) देवेभ्यः हरिः अलम् (प्रभुः, समर्थः, शक्तः) । इत्यादी.

(११) ध्रुवमपाये अपादानम्। १।४।२४।

अपायः = विश्लेषः। तस्मिन् साध्ये यद् ध्रुवम् = अवधिभूतं कारकं तद् अपादानं स्यात्।

सरला - अपायः = वियोग, विश्लेष, ताटातूट; आणि **अवधिभूतं ध्रुवम्** = स्थिर, ज्यापासून वियोग होतो ते. वियोग असताना ज्या स्थिर अगर चल वस्तूपासून ताटातूट होते त्यास 'अपादान' असे म्हणतात.

(११) अपादाने पञ्चमी। २।३।२८। अपादाने पंचमी स्यात्।

'अपादान' संज्ञा असलेल्या कारकाची पंचमी विभक्ती होते. उदाहरणार्थ, ग्रामात् आयाति। गावाहून येतो. या ठिकाणी 'ग्राम' यापासून विश्लेष होतो म्हणून त्यास 'अपादान' कारक म्हणावे. म्हणून त्याची 'ग्रामात्' अशी पंचमी विभक्ती उपयोजिली. अस्थिर वस्तूपासून वियोग असला तरी देखील पंचमी विभक्तीच योजावी. उदाहरणार्थ, धावतः अश्वात् पतति। धावणाऱ्या घोड्यावरून पडतो.

(१२) षष्ठी शेषे। २।३।५०।

कारकप्रातिपदिकार्थव्यतिरिक्तः स्व-स्वामिभावादिः संबंधः शेषः। तत्र षष्ठी।

सरला - मागील तिसऱ्या सूत्रात सहा कारके सांगितली आहेत. तसेच पहिल्या सूत्रात 'प्रातिपदिक' स्पष्ट केले आहे. या दोहोंच्या व्यतिरिक्त जे स्व-स्वामिभाव (स्वतःची मालकी असणे) असे संबंध त्यास 'शेष संबंध' म्हणतात. असा संबंध जेथे असेल तेथे षष्ठी विभक्ती उपयोजितात. (षष्ठी विभक्ती ही 'कारक-विभक्ती' नाही, हे पूर्वीच स्पष्ट केले आहे.) उदाहरणार्थ राज्ञः पुरुषः = राजाचा अधिकारी. जेथे 'राजा' हा स्वामी असल्यामुळे त्याची षष्ठी विभक्ती उपयोगात आणली.

(१३) आधारोऽधिकरणम् १।४।४५

कर्तृकर्मद्वारा तन्निष्ठक्रियायाः आधारः कारकम् अधिकरणं स्यात्।

सरला - कर्ता व कर्म यांनी केलेल्या क्रियेचे स्थान, आधार असणाऱ्या कारकसंबंधास 'अधिकरण' ही संज्ञा प्राप्त होते. उदाहरणार्थ भूतले घटः (अस्ति) । येथे 'घटः' हा कर्ता; आणि 'अस्ति' ही क्रिया. ही 'घट' या कर्त्याची असण्याची क्रिया 'भूतल' या स्थानी होते. तसेच 'सूदः स्थाल्यां ओदनं पचति।' येथे 'ओदन' या कर्माच्या पचनक्रियेचे स्थान 'स्थाली' हे आहे म्हणून 'भूतल' व 'स्थालि' यांना 'अधिकरण' ही संज्ञा प्राप्त झाली.

(१४) सप्तम्यधिकरणे च। २।३।३६।

अधिकरणे सप्तमी स्यात्। चकारात् दूरान्तिकार्थेभ्यः। औपश्लेषिकः वैषयिकः अभिव्यापकः च इति आधारः त्रिधा। 'कटे आस्ते'। 'स्थाल्यां पचति'। 'मोक्षे इच्छा अस्ति'। 'सर्वस्मिन् आत्मा अस्ति'। वनस्य दूरे अन्तिके वा।

सरला - 'अधिकरण' कारक असेल तेव्हा स्थलवाचक शब्दाची सप्तमी विभक्ती असते. सूत्रामध्ये 'च' हे पद कशासाठी ? कारण की त्या 'च' ने दूर = लांब आणि अन्तिक = जवळ, हे व अशाच अर्थाचे शब्द आले असता देखील 'षष्ठी' व विकल्पाने 'सप्तमी' विभक्ती उपयोजितात, हे सांगण्यासाठी आधार तीन प्रकारचा : (१) **औपश्लेषिक** = क्रियेच्यामुळे येणारा. उदाहरणार्थ 'कटे आस्ते।' यामध्ये कर्त्याचा बसण्याच्या क्रियेमुळे 'कट' या पदाशी संबंध आहे. म्हणून 'कटे' ही अधिकरण - सप्तमी. याचप्रमाणे 'स्थाल्यां पचति' येथे 'ओदनम्' या कर्माचा स्थालीशी **औपश्लेषिक** संबंध म्हणून 'स्थाल्याम्' ही अधिकरण - सप्तमी. (२) **वैषयिक** क्रियेमुळे विषयाचा बोध होणारा. उदाहरणार्थ 'मोक्षे इच्छा माझी' यामध्ये इच्छेचा विषय 'मोक्ष' आहे; म्हणून 'मोक्षे ही **वैषयिक** अधिकरण - सप्तमी होय. तसेच (३) **अभिव्यापक** - सर्वत्र व्यापून असणारा. उदाहरणार्थ 'सर्वस्मिन् आत्मा अस्ति।' आत्मा सर्व ठिकाणी (व्यापून राहिलेला) आहे. म्हणून 'सर्वस्मिन्' ही **अभिव्यापक** अधिकरण - सप्तमी होय. त्याचप्रमाणे वनस्य 'दूरे' किंवा 'अन्तिके' यामध्ये 'दूर' व 'अन्तिक' या शब्दांची सप्तमी विभक्ती उपयोजिली आहे.

रामायणासंबंधी सर्वज्ञात असलेल्या पुढील श्लोकांत सहाही कारकांची उदाहरणे एकत्र आलेली आहेत. पाहा -

रामो राजमणिः सदा विजयते **रामं** रमेशं भजे।
रामेणाभिहता निशाचरचमू **रामाय** तस्मै नमः।
रामान्नास्ति परायणं परतरं **रामस्य** दासोऽस्म्यहम्।
रामे चित्तलयः सदा भवतु मे भो राम मामुद्धर॥

इति 'सरला'ख्यया टीकया समेतं विभक्त्यर्थ - (कारक) प्रकरणं समाप्तम्।

परिशिष्ट - १

प्रत्याहियन्ते (वर्णाः) यस्मिन् सः । प्रत्याहारः ।

ज्यामध्ये अनेक वर्ण एकत्र आणले जातात तो 'प्रत्याहार'

(अ) काही स्वरादि-प्रत्याहार व त्यांचे स्पष्टीकरण

(१) **अक्** - अ इ उ ऋ लृ हे स्वर. ह्रस्व व दीर्घ

(२) **अण्** - अ इ उ हे स्वर. ह्रस्व व दीर्घ.

(३) **अच्** - सर्व स्वर, ह्रस्व व दीर्घ.

(४) **अट्** - सर्व स्वर व हयवर ही व्यञ्जने

(५) **अण्** - सर्व स्वर व हयवरल ही व्यञ्जने.

(६) **अम्** - सर्व स्वर, हयवरल ही व्यञ्जने व ञ म ङ ण न ही अनुनासिके.

(७) **अल्** - सर्व स्वर व सर्व व्यञ्जने.

(८) **अश्** - सर्व स्वर व य पासून द पर्यंत व्यञ्जने.

(९) **इक्** - इ उ ऋ लृ हे स्वर ह्रस्व व दीर्घ.

(१०) **इच्** - अ आ शिवाय सर्व स्वर, ह्रस्व व दीर्घ.

(११) **इण्** - अ आ शिवाय सर्व स्वर, ह्रस्व व दीर्घ, आणि हयवरल ही व्यञ्जने.

(१२) **उक्** - उ ऋ लृ हे स्वर, ह्रस्व व दीर्घ, (लृ हा फक्त ह्रस्व आहे. दीर्घ नाही.)

(१३) **एङ्** - ए ओ हे दोन स्वर.

(१४) **एच्** - ए ओ ऐ औ हे स्वर.

(१५) **ऐच्** - ऐ व औ हे दोन स्वर.

काही व्यञ्जनादि -

(१) **खय्** - शिवसूत्रांतील ख पासून प पर्यंत व्यञ्जने

(२) **खर्** - शिवसूत्रांतील ख पासून स पर्यंत व्यञ्जने

(३) **जश्** - जबगडद ही व्यञ्जने.

(४) **झल्** - शिवसूत्रांतील झ पासून ह पर्यंत व्यञ्जने

(५) **झष्** - झभघढध ही व्यञ्जने.

(६) **बश्** - बगडद ही व्यञ्जने

(७) **यण्** - यवरल ही व्यञ्जने.

(८) भष् - भधढध ही व्यञ्जने.

(९) शर् - शषस ही व्यञ्जने.

(१०) हश् - शिवसूत्रांतील हयव येथपासून बगडद येथपर्यंतची व्यञ्जने.

(११) हल् - सर्व व्यञ्जने.

हे प्रत्याहार करो बनवावयाचे ते पूर्वी सांगितले आहेच.

(आ) स्वरांचे अठरा भेद दर्शविणारे कोष्टक.

अ इ उ ऋ लृ	अ इ उ ऋ ए ओ ऐ औ	अ इ उ ऋ लृ ए ओ ऐ औ
ह्रस्व	दीर्घ	प्लुत
१. उदात्तानुनासिक	७. उदात्तानुनासिक	१३. उदात्तानुनासिक
२. उदात्तानुनासिक	८. उदात्ताननुनासिक	१४. उदात्ताननुनासिक
३. अनुदात्तानुनासिक	९. अनुदात्तानुनासिक	१५. अनुदात्तानुनासिक
४. अनुदात्ताननुनासिक	१०. अनुदात्ताननुनासिक	१६. अनुदात्ताननुनासिक
५. स्वरितानुनासिक	११. स्वरितानुनासिक	१७. स्वरितानुनासिक
६. स्वरिताननुनासिक	१२. स्वरिताननुनासिक	१८. स्वरिताननुनासिक

(इ) सुबन्ते

'सुप्' या प्रत्याहारामध्ये निर्दिष्ट केलेले प्रत्यय लावून, नामांची, विशेषणांची, सर्वनामांची जी रूपे होतात; त्यांस 'सुबन्ते' असे म्हणतात. (सुप् (प्रत्ययाः) अन्ते येषां तानि । सुबन्तानि)

ती प्रत्यायांची कारिका पुढीलप्रमाणे -

'स्वौजसमौट्छष्टाभ्यांभिस्ङेभ्यांभ्यस्ङसिभ्यांभ्यस्ङसोसांङ्योःसुप् ।'

स्पष्टीकरण -

सु औ जस् = सु औ अस् प्रथमा		
अम् औट् शस् = अम् औ अस् द्वितीया		
टा भ्याम् भिस् = आ भ्याम् भिस् तृतीया		'मरुत' सारख्या व्यञ्जनान्त नामांची रूपे करताना या प्रत्ययाचा उपयोग केलेला स्पष्ट दिसतो.
ङे भ्याम् भ्यस् = ए भ्याम् भ्यस् चतुर्थी		
ङसि भ्याम् भ्यस् = अस् भ्याम् भ्यस् पञ्चमी		
ङस् ओस् आम् = अस् ओम् आम् षष्ठी		
ङि ओस् सुप् = इ ओस् सु सप्तमी		

वरील कारिकेत प्रारंभी 'सु' हा वर्ण शेवटी 'प्' व्यञ्जन यांचा प्रत्याहार 'सुप्' असा होतो.

(ई) तिङन्ते

तिङ् (प्रत्ययाः) अन्ते येषां तानि । तिङन्तानि । 'तिङ्' प्रत्यय ज्यांच्या शेवटी आहेत. ती 'तिङन्ते. हे 'तिङ्' प्रत्यय पुढील कारिकेत सांगितले आहेत.

'तिप् तस् झि, सिप् थस् थ, मिप् वस् मस्' त आताम् झ, थास् आथाम् ध्वम्, इट् वहिङ् महिङ् ।'

सर्व गणांतील धातूंची क्रियापद-रूपे तयार करण्याकरिता या प्रत्ययांचा उपयोग करतात. यापैकी पहिले नऊ प्रत्यय परस्मैपदासाठी व पुढील नऊ प्रत्यय आत्मनेपदी रूपे तयार करण्यासाठी उपयोजितात.

कारिकेच्या प्रारंभी असलेला वर्ण 'ति' व अन्ती असणारा वर्ण 'ङ्' यांच्या साहाने 'तिङ्' हा प्रत्याहार तयार होतो. हे प्रत्यय परस्मैपदी तिप् तस् झि = ति तः अन्ति - तृ. पुरुष, सिप् थस् थ = सि थः थ - द्वि. पुरुष, मिप् वस् मस् = मि. वः मः - प्रथम पुरुष व आत्मनेपदी -

त आताम् झ = ते इते अन्ते-तृतीय पुरुष, थास् आथाम् ध्वम् = थाः इथाम् ध्वम् - द्वितीय पुरुष, इट् वहिङ् महिङ् = इ वहि महि - प्रथम पुरुष, असे आहेत. प्रत्येक काळाची व अर्थाची रूपे तयार करण्याच्या वेळी या प्रत्ययांत बदल होत असतात.

(उ) वर्णांचे प्रयत्न दर्शविणारे कोष्टक

बाह्यप्रयत्नाः एकादशधा	विवार, श्वास, अघोष, अल्प प्राण	विवार, श्वास, अघोष, महा प्राण	संवार, नाद, घोष, अल्पप्रमाण	संवार, नाद, घोष, महाप्रमाण	उदात्त, अनुदात्त, स्वरित, संवार, नाद, घोष, अल्प प्राण
अक्षरणि	क् च् ट् त् प्	ख् छ् ठ् थ् फ् श् ष् स्	ग् ज् ड् द् ब् ङ् ञ् ण् न् म् य् र् ल् व् सर्व स्वर	झ् भ् घ् ढ् ध् ह	सर्व स्वर, अनुस्वार व विसर्ग

परिशिष्ट - २

पुणे विद्यापीठाच्या बी.ए.एम्.एस्. परीक्षेच्या प्राग् - आयुर्वेद परीक्षेत वैद्यकीय सुभाषितांमधील विचारलेली काही सुभाषिते, शब्दार्थ व टीपा.

(१) स्पष्टीकरणासह अर्थ लिहा -

(१) अन्यानि शास्त्राणि -
(२) न जलाप्लुतदेहस्य -
(३) शुकवत् भाषणम् -
(४) यथा सिंहो गजो -
(५) आरोग्य भास्करात् -
(६) एकतः क्रतवः...
(७) पुरस्य दार्ढ्ये -
(८) धर्मार्थं नार्थकामार्थं -
(९) पवनो बध्यते येन -
(१०) परिश्रमो मिताहारो -
(११) कायवाग्बुद्धिविषयाः-
(१२) नहि जीवितदानात् -
(१३) ब्रह्मादयोऽपि त्रिदशाः-
(१४) अष्टांगसंग्रहे ज्ञाते -
(१५) धमार्थकाममोक्षाणाम्
(१६) सर्वमेव परित्यज्य -
(१७) शनैरर्थः शनैः पन्थाः-
(१८) चरकः सुश्रुतश्चैव -

टीपा -

अश्विनौ, चत्वारि दानानि, आयुर्वेदः, स्नानलाभाः, मृगया, संहिताः धन्वन्तरिः, चतुष्टयम् वायवः, मानसाः गुणाः, षट्-सुखानि, व्यायामः, अंगानि, आसनम्, चत्वारि युगानि, मलाः, षट् शिष्याः, विश्पला, पुरुषार्थ.

(२) सन्दर्भासह स्पष्टीकरण करा -

(१) न हि जीवितदानाद्धि दानमन्यत् विशिष्यते ।
(२) राज्ञां मुधैव मृगयां व्यसनं वदन्ति ।
(३) अयुक्ताभ्यासयोगेन सर्वरोगस्य संभवः ।
(४) सप्त स्नानान्यनुक्रमात् ।
(५) मनश्च बध्यते येन पवनः तेन बध्यते ।
(६) विकारो दुःखमेव च ।
(७) चिकित्सितात् पुण्यतमं न किंचिदपि शुश्रुम ।
(८) शिष्येभ्यः दत्तवान् षड्भ्यः ।
(९) सूर्यस्य पश्य श्रेमाणम् ।

(१०) आयुर्वेदः स उच्यते ।

(११) स वैद्यो वैद्यनिन्दितः ।

(१२) यन्नेहास्ति न तत् क्वचित् ।

(१३) चिकित्सा नास्ति निष्फला ।

(१४) ततो वायुं निरोधयेत् ।

(१५) तस्मादुपाचरेत् स्वेन स्वेन निःस्वतपस्विनः ।

(१६) शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम् ।

(१७) नव गोप्यानि यत्नतः ।

(१८) आयुर्वेदस्य अष्ट अंगानि ।

(१) कायचिकित्सा,
(२) बालचिकित्सा-कौमारभृत्य,
(३) ऊर्ध्वांग
(४) शल्यचिकित्सा
(५) शालाक्यचिकित्सा
(६) अगदतंत्र
(७) रसायन
(८) वाजीकरण

ही आयुर्वेदाची आठ अंगे आहेत.

(३) शब्दार्थ लिहा -

प्रतिसंस्कृते, अभीतिदानम्, समाग्निः, निरामयम्, अंगलाघवम्, चरन्, धातुवैषम्यम्, देवभिषजौ, वारुणं स्नानम्, परिच्छेदः

वरील सर्व प्रश्नांची उत्तरे पुस्तकात त्या त्या ठिकाणी दिली आहेत. ती काळजीपूर्वक पाहावीत.

संकीर्णप्रश्नाः ।

पुणे विद्यापीठाच्या बी.ए.एम्.एस्. परीक्षेच्या प्राग् - आयुर्वेदाच्या प्रश्नपत्रिकेत सिद्धान्त कौमुदीवर आधारित, स्पष्टीकरणासाठी विचारण्यात आलेली काही सूत्रे व टीपा. यांची उत्तरे पुस्तकात त्या त्या ठिकाणी दिली आहेत. ती पाहावीत

(१) ससन्दर्भ स्पष्टीकुरुत -

(१) ऋलृवर्णयोः मिथः सावर्ण्यं वाच्यम् ।

(२) इति माहेश्वराणि सूत्राणि ।

(३) अ इति अष्टादशानां संज्ञा ।

(४) अकः सवर्णे दीर्घः ।

(५) एचोऽयवायावः ।

(६) अपायः विश्लेषः ।

(७) अनुक्ते कर्मणि द्वितीया स्यात् ।

(८) आधारः त्रिधा ।

(९) एचामपि द्वादश ।

(१०) स्वतन्त्रः कर्ता ।

(११) हलन्त्यम् ।

(१२) वृद्धिरादैच् ।

(१३) सुप्तिङन्तं पदम् ।

(१४) अणुदित् सवर्णस्य च अप्रत्ययः ।

(१५) सम्बोधने च ।

(१६) कादयो मावसानाः स्पर्शाः ।

(१७) आदिरन्त्येन सहेता ।

(१८) नमःस्वस्तिस्वाहाऽलंवषड्योगाच्च ।

(१९) परिमाणमात्रे द्रोणो व्रीहिः ।

(२०) चतुर्थी संप्रदाने ।

(२१) कर्तृकरणयोः तृतीया ।

(२२) अलमिति पर्याप्त्यर्थग्रहणम् ।

(२३) कर्तुः ईप्सिततमं कर्म ।

(२४) 'अण्' इति अइउवर्णानां संज्ञा ।

(२५) चकारात् दूरान्तिकार्थेभ्यः । इत्यादि ।

(२) **टिप्पणीः लिखत -**

प्रयत्नः, प्रातिपदिकम्, अपादानम्, इत्, उपदेशः संयोगः, वार्तिकम् अधिकरणम्, स्वरितः, अनुनासिकः, सवर्णम्, पाणिनिः, उपध्मानीयः, जिह्वामूलीयः, पदम्, संहिता, उपधा, गुणः, संज्ञा.... इत्यादी ।

संव र्णप्रभाः ।

वैद्यकीयसुभाषितसाहित्यम् अथवा साहित्यिकसुभाषितवैद्यकम्

व्याख्याता भास्कर गोविन्द घाणेकर। परशुराम लक्ष्मण वैद्य कृत प्रस्तावन ।

(विस्तृत संशोधित नवीन संस्करण) (का. 184)

****

Vaidyakiyasubhasitasahityam or Sahityikasubhasitavaidyakam

(I-XX chapters) Compiled by Dr. Bhaskara G. Ghanekar and English Translation by Dr. M.N. Joshi (C.S.B. 66)

****

अष्टांगहृदयम्

वाग्भट कृत। अत्रिदेव गुप्त कृत 'विद्योतिनी' हिन्दी टीका। यदुनन्दन उपाध्याय कृत नोट्स आदि। पृथक से **सूत्रस्थान,** **सम्पूर्ण** (का. 150)

****

पदार्थ विज्ञान

(B.A.M.S. छात्रोपयोगी संस्करण) प्रो. डॉ. योगेशचन्द्र मिश्र, (चौ.सं.भ. 22)

CHAUKHAMBHA PRAKASHAN

(Post Box No. 1150)

K.37 / 116, Gopal Mandir Lane, Golghar (Near Maidagin)

Varanasi-221001 (India)

Telephone : 0542-2335929, 6452172

E-mail : c_prakashan@yahoo.co.in

Chaukhambha Prakashan
Registration No. A-77539