# आपले सण आणि ॥ आयुर्वेद ॥

लेखक
**वैद्य मनीष म. जोशी**

# आपले सण आणि आयुर्वेद

आयुर्वेदाच्या दृष्टिकोनातून सणांचे महत्त्व
विशद करणारे सोप्या भाषेतील विवेचन

---

लेखक
**वैद्य मनीष म. जोशी**

सातम उद्योग™
www.satamudyogbooks.com

# अनुक्रम


- मनोगत / ३
- अंतरंगात शिरण्यापूर्वी / ९
- वर्ष प्रतिपदा-गुढीपाडवा / १३
- चैत्रगौरी / १७
- अक्षय्य तृतीया / २२
- वटपौर्णिमा / २९
- नारळी पौर्णिमा / ३२
- गणपती उत्सव / ३६
- दसरा / ४७
- कोजागरी पौर्णिमा / ५०
- दिवाळी / ५३
- चंपाषष्ठी / ५८
- मकर संक्रात / ६१


---

**महत्त्वाची सूचना** : पुस्तकात वर्णन केलेली औषधे तज्ज्ञाच्या सल्ल्याने घ्यावीत.

---


- **लेखक** : **वैद्य मनीष म. जोशी**
  **दर्शन आयुर्वेद चिकित्सालय**
  २३, ऋषीकेश प्लाझा, रथचक्र चौक, इंदिरा नगर, नाशिक-४२२ ००९
  **दूरध्वनी :** क्लिनिक -०२५३-२३२६६१९
  निवास-०२५३-२३२३५९२, मोबाईल-९८८११५०२७२


---


- **प्रकाशक** : **हेमंत साटम**

---

- **मुद्रक** : **साटम उद्योग**
  २०३, अमित इंडस्ट्रियल इस्टेट, लालबाग, मुंबई-४०० ०१२.
  ८१६९९ ८४९२७

---

- ई-बुक आवृत्ती


---


© **सर्व हक्क प्रकाशकाच्या स्वाधीन**

# मनोगत

**मा**नवी जीवनाचा आपण जर वेध घेतला तर माणूस हा केवळ बुद्धिजीवी प्राणी नाही तर तो समाजशील प्राणीही आहे असं आपल्याला दिसेल. सामूहिक जीवन जगण्याची, समाज बांधून एकत्रित व सुसंघटितपणे विकसित होण्याची आस माणसाच्या ठायी पूर्वापार आहे. व्यक्तिगत जीवन आणि सामूहिक जीवन यामध्ये त्याने ही जी सुसंवादाची वीण निर्माण केली आहे ती मोठी घट्ट आहे. ती घट्ट राहावी म्हणून त्याने कुटुंब संस्था, विवाह संस्था, धर्म संस्था यासारख्या सांस्कृतिक स्वरुपाच्या आचार संहिता निर्माण केल्या. त्याचबरोबर समाजजीवनाशी नातेसंबंध जपताना जे काही मानसिक ताणतणाव निर्माण होतील त्यांचा निचरा होऊन समाज सतत सुसंवादी राहावा, निर्मळ राहावा म्हणून त्याने काही परंपराही निर्माण केल्या. सणवार, व्रत-वैकल्यांचं, उत्सवांचं आयोजन हा याच प्रयत्नांचा भाग आहे.

सणवार-उत्सवांच्या निमित्ताने समाजातील सर्व घटकांनी एकत्र यावं, आपल्या सुख-दुःखांची देवाणघेवाण करावी, आनंद साजरा करावा, अमंगळ व अशुभाचा निचरा करावा आणि सामाजिकदृष्ट्या निरामय व्हावं ही या सर्व सणवार-उत्सवामागील मुख्य भूमिका आहे. व्रत-वैकल्यांचं स्वरुप खूपसं व्यक्तिगत आचरणाचं असलं तरी त्यामागे केवळ धार्मिक विचार नसून आरोग्याचाही विचार आहेच. आयुर्वेदाने हा विचार फार फार पूर्वी केला आहे. माणसाची व्यक्तिगत व समाजाची सामूहिक मानसिकता यांचा आयुर्वेदाने मोठा साकल्याने विचार केलेला दिसतो. मानसिक स्वास्थ्याबरोबरच सामाजिक स्वास्थ्याचाही आयुर्वेदाने ठामपणे विचार केलेला असून सणवार, व्रतवैकल्ये आणि उत्सव यांच्या आयोजनामागे हाच विचार कल्पकतेने व चतुराईने राबविलेला दिसतो.

आयुर्वेदात स्वस्थ व्यक्तीची व्याख्या अतिशय अर्थपूर्णरित्या केलेली आहे.

आयुर्वेद म्हणतो,

**समदोषः समाग्निश्च समधातु मलक्रिया ।**
**प्रसन्नात्मेन्द्रियमनः स्वस्थ इति अभिधीयते ।।**

शरीरातील वात-पित्त-कफ या त्रिदोषात समानत्व असणे, रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थिमज्जा आणि शुक्र या धातूंच्या कार्यात सुसंवाद असणे तसेच जठराग्नी व मलक्रिया व्यवस्थितपणे चालू असणे याबरोबरच आत्मिक समाधान, मानसिक आनंद आणि कर्मेंद्रिये व ज्ञानेंद्रिये प्रसन्न व कार्यप्रवण असणे म्हणजे खरे प्रकृतिस्वास्थ्य होय, असा या श्लोकाचा अर्थ आहे.

प्रकृती स्वास्थ्याची आयुर्वेदाने केलेली ही जी व्याख्या आहे ती खरोखरीच खूप व्यापक आहे. प्रकृतिस्वास्थ्यात शरीरस्वास्थ्याबरोबरच मानसिक व आत्मिक स्वास्थ्याचा विचार आयुर्वेदाने हजारो वर्षापूर्वी किती सूक्ष्मतेने केला होता हे या व्याख्येतून आपण जाणून घ्यायला हवं. आयुर्वेदानेच हा विचार केला आहे असं नाही तर तत्पूर्वी वैदिक धर्मानेही तो विचार केलेला आहे. वेद-उपनिषदातील अनेक प्रार्थनातून व्यक्तिगत व सामूहिक कल्याणाबरोबरच निरामय आरोग्याचाही विचार झालेला दिसतो.

**शुभं करोति कल्याणम् । आरोग्यम् धनसंपदा ।**
**शत्रुबुद्धी विनाशाय । दीपज्योतिर्नमोऽस्तुते ।।**

**किंवा**

**सर्वेपि सुखिनः सन्तु, सर्वे सन्तु निरामयाः ।**
**सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद् दुःखमाप्नुयात् ।।**

**किंवा**

**ॐ असतो मा सद्‌गमय । तमसो मा ज्योतिर्गमय ।**
**मृत्योर्माऽमृतं गमय ।। ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ।**

या प्रार्थनातून मानसिक व सामूहिक शांतीचीच याचना केलेली दिसते. ऋग्वेद, यजुर्वेद किंवा उपनिषदात अशा असंख्य प्रार्थना आहेत. धर्म हा नेहमी समाजाला एकसंध ठेवणाऱ्या धारणा देत असतो. कल्याणकारी आचार संहिता निर्माण करीत असतो. त्यातूनच संस्कृतीची जडणघडण होते. आपल्या वैदिक संस्कृतीने, धर्म-

परंपरांनी केवळ माणसाच्या व समाजाच्या भौतिक सुखाचाच विचार केला नाही तर आंतरिक सुखाचा, मानसिक सुखाचाही खोलवर जाऊन विचार केला आहे आणि तो आयुर्वेद, ज्योतिष, अध्यात्म आणि इतर धर्मविषयक शास्त्रात विषयानुरुप मांडलेला आहे. त्यामुळेच आपल्या ज्ञान-विज्ञानात, आचारधर्मात, रुढी-परंपरात सुसंगत अशी सूत्रबद्धता दिसते. त्यात मानवी जीवनाचा सर्वांगीण विचार दिसतो. आयुर्वेद केवळ शारीरिक स्वास्थ्याचाच विचार करुन थांबत नाही तर मानसिक स्वास्थ्याचाही वेध घेतं आणि आपल्या देशातील ऋतुमान, हवामान आदि बाह्य गोष्टींचा विचार करुन आपल्या रुढी, परंपरा, सणवार-उत्सव आणि व्रतवैकल्ये यांना आरोग्याची सुयोग्य बैठक देतं.

शारीरिक स्वास्थ्य हे औषधोपचाराने टिकवता येतं खरं. पण शरीरस्वास्थ्याला मानसिक स्वास्थ्याची अनुकूलता नसेल तर मात्र शरीर स्वास्थ्य कायमचं ताळ्यावर आणणं खूप कठीण असतं. कारण शरीरातील क्रिया अव्याहत चालू असल्या तरी शरीराला मनावेगळं अस्तित्व नाही हे तर सर्व शास्त्रांनी मान्य केलेलं उघड सत्य आहे. परमार्थ साधनेत तर मनाच्या कारकतेचा खूप सखोल विचार झाला आहे. संतांनी तर मनाच्या व्यापकतेबद्दल खूप खूप सांगून ठेवलं आहे. योगशास्त्रातही मनाचा सखोल विचार आहे. थोडक्यात शरीर स्वास्थ्य टिकविण्यासाठी मनाचं स्वास्थ्य अनिवार्य ठरतं. पण मनाचं स्वास्थ्य केवळ औषधांचा मारा करुन टिकवता येत नाही.

मनाचा प्रभाव आपल्या सर्व व्यवहारात प्रकर्षाने दिसत असला तरीही मन नावाचं हे जे इंद्रिय आहे ते मात्र आपल्याला दिसत नाही. त्याचा ठावठिकाणा अजून कुणालाच लागलेला नाही. त्यामुळेच या मनाला बरं करणारं औषधसुद्धा न दिसणारं म्हणजेच अदृष्ट असायला हवं, असं मला नेहमी वाटतं. आणि असं न दिसणारं औषध म्हणजे मानसिक आनंद होय. हा आनंद अनेक गोष्टीतून मिळू शकतो. कला, साहित्य, संगीत, अध्यात्म, वेगवेगळे छंद, मनोरंजनाचे उपाय, निसर्गसान्निध्य. आपल्या सणवार-उत्सवातूनही हा आनंद लुटता येतो. या सर्व मार्गांनी आनंद लुटताना जोडीला जर सुयोग्य औषधोपचार असेल तर माणसाच्या रोगनिवृत्तीला चांगलीच पुष्टी मिळू शकते. रोग निवारण लवकर होऊ शकतं. मनाच्या ठायी नेहमी सत्व-रज-तम हे गुण वास करुन असतात. किंबहुना हे संपूर्ण

दृष्य विश्वच या त्रिगुणांनी व्यापलेलं आहे. या तीन गुणांपैकी सत्वगुणाची कारकता जेवढी वाढविता येईल तेवढी शरीर स्वास्थ्याला ती पोषक ठरते कारण सात्विकतेने मन:स्वास्थ्य उत्तम राहातं.

आपल्या वैदिक धर्माचा, आपल्या पूर्वापार चालत आलेल्या परंपरांचा आपण जर बारकाईने अभ्यास केला तर आपल्या पूर्वसूरींनी सतत सभोवतालच्या निसर्गाशी, त्यातील पंच महाभूतांशी अतिशय जिव्हाळ्याचे संबंध प्रयत्नपूर्वक कायम राखल्याचे स्पष्टपणे दिसते. निसर्गाशी सुसंवादित्व हाच निरामय जीवनाचा मूलमंत्र आहे, अशी त्यांची धारणा होती. कारण ज्या देह-इंद्रियांनी भौतिक सुखाचा व आनंदाचा अनुभव घ्यायचा तो देह आणि इंद्रियेसुद्धा निसर्गातील पंचमहाभूतांनीच बनलेली आहेत. म्हणूनच माणूस मृत झाला की तो पंचतत्त्वात विलीन झाला असं आपण म्हणतो.

निसर्गातील हवा, पाणी, वनस्पती, नद्या, सरोवरं किंवा डोंगर-पर्वत तसेच सूर्य-चंद्रातील प्रकाशतत्वे हे सारे घटक नेहमी शुद्ध स्वरुपात असतात. निसर्ग सान्निध्यामुळे शरीरांतर्गत झालेली पंचतत्त्वांची झीज त्यामुळे नैसर्गिकरित्या भरुन निघते. त्याबरोबरच मानसिक आनंद मिळून मन प्रसन्नचित्तही होतं आणि त्यातूनच रोग प्रतिबंधक शक्तीही आपोआप वाढते. आपल्या पूर्वसूरींनी हे लक्ष्य ठेवूनच सणवार-उत्सव आणि व्रत-वैकल्यांची सुनियोजित आखणी केली आहे. त्यात ऋतुमानाचा, मानसिक व शारीरिक आरोग्याचा आणि सामाजिक अभिसरणाचाही विचार आहे. सणवार-उत्सव-व्रतवैकल्य यामागे रोगाच्या संभाव्यतेला प्रतिबंध करण्याचेही उद्दिष्ट आहे. आयुर्वेदाने केवळ रोगोपचाराचाच विचार केला आहे असं नाही तर रोगप्रतिबंधक उपायावरही भर दिलेला दिसतो. सणवार-उत्सव किंवा व्रतवैकल्याच्या निमित्ताने खान-पान, आहार, शरीरशुद्धी, रीतिरिवाज यातून ही प्रतिबंधात्मक अशी अनायास योजना करण्यात आलेली आहे. वेगवेगळ्या सणांशी, व्रतवैकल्यांशी विविध वनस्पतींची, वस्तूंची, खाद्यपदार्थांची सांगड घालून हे उद्दिष्ट साध्य करण्यात आलं आहे. थोडक्यात सांगायचं तर आपल्या सणवार-उत्सवांच्या आयोजनामागे तसेच व्रतवैकल्यांच्या आचरणामागे सामूहिक आनंद, सामाजिक ऐक्य, सकारात्मक जगण्याची उत्कटता, परस्पर जिव्हाळा व सामंजस्य, एकमेकांबद्दलचा तसेच निसर्गाबद्दलचा आदर व कृतज्ञताभाव अशा अनेक उदात्त

हेतूंचं लक्ष्य आहे. आणि हे लक्ष्य साध्य करताना ज्याच्या सुख-समृद्धीसाठी हे सारं आयोजन करायचं त्या माणसाची मानसिक व शारीरिक निरामयताही कायम राखण्याचं भान या आयोजनामागे अप्रत्यक्षपणे आहे हे निश्चित.

सर्वसामान्य माणूस दैनंदिन जीवनात अनेक गोष्टी संस्कारांमुळे किंवा सवयीमुळे करीत असतो. ती प्रत्येक गोष्ट का करायची, हे त्याला माहित असायलाच हवं असं नाही. उदा. रोज स्नान करावं, रस्त्याच्या डाव्या कडेनेच चालावं, रोज दात घासून तोंड धुवावं इ. पण हे नियम कुणी तरी घालून दिलेले असतात आणि त्यामागे काही उद्दिष्ट असतं. आपण त्याबद्दल फारशी चिकित्सा न करता हे नियम पाळतो. आपल्या सणवार-उत्सवांच्या बाबतीतही आपल्या पूर्वसूरींनी धर्म-आरोग्य-सामूहिक आनंद यांचा मेळ घालून काही प्रघात पाडलेले आहेत. आजच्या वैज्ञानिक युगात हे प्रघात कालबाह्य झाले आहेत असं वरपांगी वाटत असलं तरी व्यक्तिगत आरोग्य तसेच प्रकृतिस्वास्थ्याच्या दृष्टीने त्याचं मोल कमी झालं आहे असं मुळीच मानता येणार नाही. सणवार-उत्सव किंवा व्रत-वैकल्यामागील काही उद्दिष्टे जरुर कालबाह्य झालेले असतील पण त्यामागील जी शास्त्रीय विचारांची बैठक आहे ती कदापिही कालबाह्य होणं शक्य नाही. आपल्याला एवढं मात्र करता येऊ शकेल की, या सणवार-उत्सव आणि व्रत-वैकल्यांचा मागोवा घेऊन त्यातलं शास्त्र कायम ठेवून इतर अवडंबर दूर करता येईल आणि ते नव्या मनूने साजरे करता येऊ शकतील.

अलिकडच्या काळात पुस्तकी शिक्षणामुळे तरुण पिढीला आपले सणवार, उत्सव म्हणजे ‘ओल्ड फॅशन’ वाटू लागली आहे. एकीकडे सणवार-उत्सवांबद्दलची ही नकारात्मक भूमिका स्वीकारत असताना नवीन पिढी पाश्चात्य लोकांचे ‘ईस्टर डे’, ‘ख्रिसमस’ किंवा तत्सम सण मात्र मोठ्या हौशीने साजरे करताना दिसतात. या परधार्जिणेपणामध्ये आहे तो फक्त चंगळवाद, उच्छृंखलता आणि बेफिकीरवृत्ती. पाश्चात्यांच्या जीवनपद्धतीची सगळीच वळणं वाईट आहेत असं नाही. त्यांच्याकडूनही अनेक गुण घेण्यासारखे आहेत, पण आपण सोईचे तेवढं घेतो. नको ते अंगवळणी पाडतो. त्यात उत्कटता नसते, मातीशी संबंध नसतो आणि देशकालाशी तर ते विसंगतच असतं.

एक मात्र खरं की, आपण आपल्या परंपरा जपायच्या किंवा नाहीत ते प्रत्येकाने

ठरवावं. पण पाच पन्नासांनी टाकल्या म्हणून त्या काही एका क्षणात इतिहासजमा होणार नाहीत. जोपर्यंत या देशातील बहुतांश लोक ग्रामीण संस्कृतीशी नाळ जोडून आहेत तोवर या परंपरा चालूच राहणार आहेत. कारण त्या या मातीत हजारो वर्षे रुजून घट्ट उभ्या आहेत. त्यात उत्कटता आहे, सहजीवनाचा आनंद आहे, मनाची प्रसन्नता देण्याची क्षमता त्यात आहे आणि मुख्य म्हणजे येथील सृष्टीजीवनाशी त्या संवाद साधणाऱ्या आहेत. केवळ याच एका भूमिकेतून आपल्या सणवार-उत्सवांवर आयुर्वेदिक दृष्टिकोनातून प्रकाश टाकण्याचा प्रयत्न प्रस्तुत पुस्तकाच्या लेखनातून केला आहे. तो वाचकांना रुचेल असा विश्वास वाटतो.

या पुस्तकाच्या लेखनासाठी आयुर्वेदावर लिहिल्या गेलेल्या अनेक ग्रंथांचा संदर्भ म्हणून उपयोग झाला आहे. त्यापैकी 'भाव प्रकाश निघंटू', 'अष्टांग हृदय', 'अष्टांग संग्रह', वैद्यराज गो.आ. फडके यांचे 'द्रव्य गुणशास्त्र' या ग्रंथांचा या ठिकाणी आवर्जून उल्लेख करायला हवा. 'संपूर्ण चातुर्मास' तसेच 'सणवार-उत्सव-व्रतवैकल्ये' या पुस्तकांचाही व्यक्तिश: मला उपयोग झाला.

पुस्तक प्रकाशन ही तशी गुंतागुंतीची आणि वेळखाऊ प्रक्रिया आहे पण 'साटम उद्योग'चे श्री. हेमंत साटम यांनी पुढाकार घेऊन हे काम सुलभ केलं. दै. सामनाचे संपादक श्री. संजय राऊत तसेच 'सामना'च्या परिवाराकडून सतत मिळालेल्या सहकार्यानेच या पुस्तकाचे लेखन प्रत्यक्षात आकारास येऊ शकले. 'साटम उद्योग'चे संपादकीय सल्लागार श्री. रमेश जोशी यांनी पुस्तकाच्या लेखनावर केलेल्या संपादकीय संस्कारांमुळे पुस्तक अधिक शोभिवंत झाले. या सर्वांचा ऋणनिर्देश या 'मनोगतात' आवर्जून करायला हवा.

**वैद्य मनीष म. जोशी**

२३, ऋषीकेश प्लाझा,

रथचक्र चौक, इंदिरा नगर,

नाशिक-४२२ ००९.