

The Concept of Mind in Ayurveda

Dr. Shrikant Wagh

Deerghayu Diwali, 2004, pp 5-7

मन - आयुर्वेदाची संकल्पना

श्रीकान्त वाघ

दीर्घायु दिवाळी, २००४

सर्वच आजारांमध्ये मन हे महत्त्वाचे आहे. दात दुखला. जिभेवर फोड आला, हात मोडला, पोट दुखले, छाती दुखली की आपण त्या त्या अवयवाचा विचार करतो. मन हेही एक इंद्रिय आहे. त्याचा आपण कधीच विचार करीत नाही. मनाचा आणि शरीर व्याधीचा जवळचा संबंध आहे म्हणून मनाविषयी अंतर्मुख होऊन विचार करणे आवश्यक आहे.

आयुर्वेद, योग ही आपली हिंदुस्थानी शास्त्रे आहेत. आध्यात्मिक बैठकीच्या विचारांमुळे त्यात मनाविषयी उत्तम विचार सापडतो. अर्वाचीन शास्त्रास अद्याप मन आणि मनोविकार यांच्या नेमक्या व्याख्या सापडल्या नाहीत,

आयुर्वेद म्हणजे आयुष्याचा वेद. ज्याने आयुष्याचे ज्ञान होते आणि आयुष्य प्राप्त होते तो आयुर्वेद, तब्येत चांगली राखणे आणि आजारपण आल्यास दूर करणे हे या शास्त्राचे उद्दिष्ट आहे.

व्याख्या आणि स्थान

मन म्हणजे अंतःकरण, सामान्य भाषेत त्याला हृदयही म्हणतात. एखादी गोष्ट हृदयाला भिडली असे आपण जेव्हा म्हणतो तेव्हा ती खरे तर मनाला पटलेली असते. मन या संस्कृत धातूपासून मन हा शब्द बनतो. ज्यामुळे ज्ञान होते, बुद्धी निर्माण होते ते म्हणजे मन,

मन हृदयात असते. पण हे हृदय शिरस्थानात (डोक्यात) आहे. सर्वसाधारणपणे टाळूच्या वर कवटीच्या आत जो मेंदूचा भाग आहे तेथे मनाचे स्थान आहे. त्याला अधोमुखी कमळाची (पुण्डरीक) उपमा दिली आहे. उर्ध्वमूलम् अधःशाखम् असे माणसाचे वर्णन अष्टांग हृदयात आहे. शिर हे मनुष्यरूपी वृक्षाचे मूळ आहे आणि त्याच्या शाखा खाली शरीरभर पसरलेल्या आहे.

शिर हे जरी विशेष स्थान असले तरी सामान्यतः सर्वच शरीर हे मनाचे स्थान आहे. शरीरातल्या प्रत्येक अवयवात अगदी सूक्ष्म पेशीतही मन असते.

वैशिष्ट्ये

मन हे एक द्रव्य आहे. ज्याला गुण आणि कार्य असते ते द्रव्य. त्यासाठी मूर्तित्वाची आवश्यकता नाही. माणसाला एकच मन असते. अनेक मने एकाच व्यक्तीस असती तर काय झाले असते याचा विचार न केलेला बरा. मन सूक्ष्म आहे. त्यामुळेच ते सूक्ष्म पेशीपर्यंत जाऊ शकते. परंतु ते अचेतन आहे. आत्म्यामुळे मनाला चेतना मिळते. मन हे एक उभयात्मक इंद्रिय आहे. ते ज्ञान घेते आणि कर्म करते.

एकच मन अनेक कार्य करते असे वाटते हे अलात चक्रदर्शनासारखे आहे. जशी फुलबाजी गोलगोल फिरवली की एकच गोल दिसतो किंवा सायकलचे चाक फिरताना काडया दिसत नाही किंवा वेगवेगळ्या फोटोंचे मिळून सिनेमाचे चलतचित्र

निर्माण होते तसेच हे आहे. सूक्ष्म असल्यामुळे मन दाखवता येत नाही. (अतीन्द्रिय) अनुमानाने त्याचे अस्तित्व ठरवतात. एकाच वेळी जिथे मन असेल त्याचा भाव आणि नसेल त्याचा अभाव हेच मनाचे लक्षण. आपण एखाद्या दिशेला पाहात असलो तरी नजरेत येणाऱ्या सर्वच गोष्टी आपल्याला कळतात असे नाही, किंवा टीव्हीकडे पाहात असताना जेवण नीट जात नाही तसेच हे आहे.

कार्य

मन हे शरीरावयवात, इंद्रियांमध्ये, पेशींमध्ये राहते. मन नसेल तर इंद्रियांचे काम नीट होत नाही. गाण्यात गोडी वाटत नाही, अभ्यासात लक्ष लागत नाही, सिनेमात रमत नाही, जेवण आवडत नाही.

स्वतःच स्वतःचे नियंत्रण करणे (स्वनिग्रह धृति) हे मनाचे वैशिष्ट्यपूर्ण कार्य आहे. शरीराच्या अन्य कोणत्याही इंद्रियात हा विशेष नाही. अनिष्ट गोष्टींपासून स्वतःच; नियमन करणे हे केवळ मनच करू शकते. मन हे सर्व शरीरव्यापी असल्यामुळे सर्व शरीराचा निग्रह मनाने होत असतो.

योग्यायोग्यता ठरवणे, संगती लावणे, अंदाज बांधणे, ध्यास घेणे, गुणदोषांचा विचार करणे, सुख, दुःख इत्यादी सर्व गोष्टी मनाच्या कार्यक्षेत्र येतात. बुद्धी (प्रज्ञा, मेधा, धी) हा एक मनाचा अविष्कार आहे.

स्मरण (स्मृती) हे ही मनाचेच कार्य आहे. आठवण होण्याची एकदंर आठ कारणे आहेत. एखाद्या वाईट गोष्टीमुळे दुःख होते. त्या गोष्टीच्या आठवणीमुळे आपण तिच्यापासून परावृत्त होतो.

ही सर्व कार्ये म्हणजे मन हा शरीररूपी रथाचा सारथी आहे. सारथी घोड्यानाही सांभाळतो तसाच मालकालाही सांभाळतो. कर्ण हा सरस योद्धा असूनही केवळ श्रीकृष्ण सारथी असल्यामुळे अर्जुन विजयी होऊ शकला ही महाभारतातील कथा प्रसिद्ध आहे. इंद्रियांकडून मनाला बाह्य गोष्टींचे निर्विकल्प (जसे आहे तसे) ज्ञान होते. मन त्याच्या गुणदोषांचे विवेचन करते. त्यानंतर बुद्धीचा निश्चय होतो आणि त्यानंतरच आपण बुद्धिपूर्वक बोलतो किंवा कार्य करतो.

गुणदोष

रज आणि तम हे मनाचे दोष आहेत. या दोहोंचे संतुलन म्हणजे सत्त्वःसत्त्व हा मनाचा गुण आहे. सत्त्व हे निर्मळ, निर्विकार असते. त्याने ज्ञान आणि सुखाची इच्छा निर्माण होते. आधुनिक शास्त्राप्रमाणे (राजस) आणि (तामस) अशा दोन प्रकारचे न्युरोट्रान्समीटरस असतात. त्यांचा समभाव म्हणजे सत्त्व. रज म्हणजे सकारात्मक प्रवृत्ती, गती, चलत्व. त्यामुळे प्रेरणा मिळते. इच्छा, कामना, आसक्ती, कर्मफलाची अपेक्षा उत्पन्न होते. हेच रज दोषस्वरूप झाले म्हणजे मनाची चंचलता, चिंता काळजी, भीती, लोभ, स्वार्थीपणा, मान, इर्ष्या, मत्सर असे भाव उत्पन्न होतात. तम म्हणजे नकारात्मक प्रवृत्ती. तमामुळे मनाला आवरण येते. आळशीपणा, झोप, अज्ञान, मोह, प्रमाद (व्यर्थ चेष्टा) हे उत्पन्न होतात. तमाचे दोषस्वरूप म्हणजे दुःख, दैन्य, विषाद, मद इत्यादी होय. रज आणि तम या दोघांचा अनुबंध असतो. ते कधीच एकेकटे कार्य करीत नाहीत. सत्त्वामुळे जागृतावस्था असते. तमामुळे झोप येते. रजामुळे चक्कर येते. असो. स्वप्न ही देखील मनाची एक अवस्था आहे. परंतु तो विचार येथे अप्रस्तुत आहे.

स्वभाव आणि व्याधी

सत्त्व, रज आणि तम यांच्या कमीजास्त प्रमाणामुळे असंख्य प्रकृती निर्माण होतात. प्रकृती म्हणजे स्वभाव. व्यक्ती तितक्या प्रकृती असे आपण पाहतोच. या मानस प्रकृती आहेत. शरीराची मूलभूत तत्त्वे म्हणजे दोष. त्या दोषांच्याही अशाच प्रकृती असतात. त्यांचेही स्वभाव विशेष असतात.

शरीरातील भावपदार्थांची विषमता म्हणजे व्याधी. त्यामुळे दुःख निर्माण होते. दुःख म्हणजे वेदना जशी शरीरास असते तसेच मनासही असते. पांढरे कोड हा शरीराचा व्याधी असला तरी त्यात मनास दुःख जास्त असते. यात पुन्हा

व्यक्तीव्यक्तीनुसार सहनशीलता बदलते. माणसामध्ये रोगाची दोन स्थाने असतात. शरीर आणि मन. त्याप्रमाणे रोगही शारीर आणि मानस असे असतात. यांचा एकमेकांशी संबंध असतो. शारीराचा मानस आणि मानसाचा शरीर असे रोगांमध्ये बदल होत असतात.

तीन प्रकार

मानसरोगांचे पुन्हा तीन प्रकार पडतात

१. केवळ मनाचे विकार - क्रोध, हर्ष, भय, शोक, विषाद, इत्यादी.
२. मनः शरीराधिष्ठित - डोकेदुखी, जुलाब होणे, उलट्या होणे, केस पांढरे होणे, मातेचे दूध आटणे इत्यादी. अनेक विकार यात येतात. यांनाच सायकोसोमॅटिक विकार म्हणतात. हल्लीचे मधुमेह, ब्लड प्रेशर, हृदयरोग हे सर्व यातच येतात.
३. उभयाधिष्ठित - म्हणजे वेड लागणे, फिटस् येणे वगैरे. यात शरीराची दुष्टी आधी असते आणि नंतर मनाची. शरीराचा दोष नसता तर पोटात देण्याच्या औषधांचा उपयोग झाला नसता. म्हणूनच उन्मादासारख्या मनोविकारात शरीर महत्वाचे आहे.

मनोरोगांची कारणे

बुद्धी, मनोनिग्रह (धृति) आणि स्मृति हे जे मनाचे आविष्कार ते बिघडले म्हणजे त्याला प्रज्ञापराध असे म्हणतात. त्यामुळे विषमक्रिया घडतात आणि अनेकविध शारीर, मानस व्याधी निर्माण होतात. प्रज्ञापराधाची अनेक उदाहरणे ग्रंथांमध्ये आहेत. यात अत्याधिक स्त्री सेवन, निन्दित-मैत्री, पूजनीयांचा अपमान, विनय व सदाचाराचा त्याग, वेग निर्माण करणे, मादक पदार्थ सेवन तसेच साहस यापर्यंत अनेक कारणे आहेत. आयुर्वेदीय स्वस्थवृत्तात सत्य बोलणे, नखे व केस कापणे, थकण्याआधी व्यायाम थांबवणे, बिघडलेल्या वाहनातून प्रवास न करणे असे अनेक विषय येतात. योगशास्त्रातील यमनियमांचेच हे विस्तृत स्वरूप आहे. अगदी भूत, पिशाच, राक्षस इत्यादींमुळे होणारे व्याधीसुद्धा प्रज्ञापराधानेच होतात. तुम्ही जर अयोग्य कर्म केले नाही तर पिशाच तरी तुम्हाला का त्रास देईल? प्रज्ञापराध हे शारीररोगांचेही कारण आहे. अम्लपित्त, डोकेदुखी, अपचन, ब्लड प्रेशर, मधुमेह, हृदयरोग हेही त्यामुळे होतात.

मनोरोग चिकित्सा

स्वतःवर जय - मनावर नियंत्रण ठेवणे, अहितकर गोष्टींपासून मनास परावृत्त करणे हीच मनोविकारांची चिकित्सा आहे. याचे उत्तरदायित्व रुग्णावरच आहे. वैद्य हा केवळ मार्गदर्शक आहे. योग्य वैद्यावर संपूर्ण विश्वास ठेवून त्याचे सल्ल्याप्रमाणे रुग्णाने स्वतःच हा मार्ग अवलंबणे आहे.

हीच चिकित्सा मनःशरीराधिष्ठित रोगांनाही लागू होते. म्हणूनच हल्ली जीवनप्रणालीचे परिवर्तन हृदय रोग, स्थौल्य, मधुमेह वगैरे सर्व विकारात आले आहे.

यात स्वतःच स्वतःला ओळखणे (आत्मविज्ञान) हे महत्वाचे आहे. आपण कोण आहोत, आपल्यासाठी काय हिताचे आहे आणि काय विनाशकारी आहे, आपली शक्ती किती आहे हे सर्व ओळखून जगले पाहिजे. मन स्थिर ठेवून हितकर ओळखून जगले पाहिजे. मन स्थिर ठेवून हितकर आचरणामध्ये सातत्य राखले पाहिजे. इंद्रियांवर ताबा पाहिजे. अहितकर गोष्टींपासून मनाला परावृत्त केले पाहिजे.

स्वामी सच्चिदानंद पासून प्रेरणा घेतलेले अमेरिकन डॉ. डीन ऑर्निश यांची हृदयरोग्यांच्या चिकित्सेची पद्धती ही अशीच योग आणि आयुर्वेदाच्या तत्वांवर आधारित आहे.

या सदृताचे आचार रसायन असेही स्वरूप आहे. रसायनामुळे वयःस्थापन (वृद्धत्व येऊन न देणे) बुद्धिवर्धन, बलप्राप्ती, रोगहरण आणि दीर्घायुष्य ही उद्दिष्टे साधतात.