

ભારતીય સંસ્કૃતિમાં ઋષિમુનિઓએ મનુષ્ય જીવનની સુખાકારી માટે ખૂબ ઊંડો વિચાર કર્યો છે. સ્વાનુભવના આધારે તેમણે જે કાંઈ આપ્યું તે સંસ્કૃત વાંગ્મયમાં આજે પણ એટલું જ મહિમાવંતું છે. તેમણે આપેલ વિચારો, આયુર્વેદમાં સુગ્રથિત થયેલા છે. આયુર્વેદ બ્રહ્માના મુખમાંથી નીકળેલું અત્યંત પ્રાચીન શાસ્ત્ર છે. જે સૃષ્ટિની સાથે તાલ મિલાવતું આજે પણ સૃષ્ટિની રક્ષા કરી રહ્યું છે.

મહર્ષિ ચરક કહે છે કે -

હિતાહિતં સુખં દુઃખમ્ આયુસ્તસ્ય હિતાહિતમ્ ।

માનં ચ તત્ત્વ યત્રોક્તમ્ આયુર્વેદઃ સ ંચ્યતે ॥

(ચરક સં. ૧/૪૧)

અર્થાત્ જે ગ્રંથમાં હિત આયુ, અહિત આયુ, સુખ આયુ, દુઃખ આયુ - આ ચાર પ્રકારના આયુષ્યો માટે પથ્થ* અને અપથ્થ, આયુષ્યોનું પ્રમાણ અને અપ્રમાણ તથા આયુષ્યનું સ્વરૂપ નિરૂપ્યું હોય તેને આયુર્વેદ શાસ્ત્ર કહે છે.

આયુર્વેદ શાસ્ત્રોમાં ચરકસંહિતા, અષ્ટાંગહૃદય, સુશ્રુત-સંહિતા, ભાવપ્રકાશ વગેરે મુખ્ય ગ્રંથો મનુષ્યના સ્વાસ્થ્ય અને ચારિત્ર્યનો અદ્ભુત સંબંધ દર્શાવે છે.

મનુષ્ય જીવનનું મુખ્ય લક્ષ્ય પરબ્રહ્મની પ્રાપ્તિ અર્થાત્ મોક્ષપ્રાપ્તિ છે, પરંતુ મોક્ષપ્રાપ્તિ માટે શારીરિક અને માનસિક દૃષ્ટિથી સ્વસ્થ હોવું અતિ આવશ્યક છે. શરીરમાઘં ચ્લુ ધર્મસાધનમ્. અર્થાત્ મોક્ષપ્રાપ્તિના સાધનોમાં શરીર પ્રથમ સાધન છે. એટલે જ આયુર્વેદ મનુષ્યને શારીરિક-માનસિક બન્ને બાબતે સ્વસ્થ અને શક્તિવાન બનાવાનું લક્ષ્ય રાખે છે.

એવું કહેવાય છે કે ૮૦ થી ૯૦ ટકા શરીરનું સ્વાસ્થ્ય મનના સ્વાસ્થ્ય પર અવલંબે છે. શારીરિક રોગના માત્ર ૧૦ થી ૨૦ ટકા જ છે, વધારે બગાડ મનનો છે. એટલે જ આપણાં વૈદકીય શાસ્ત્રો મનના સ્વાસ્થ્ય પર વધુ ભાર મૂકે છે. મનના સ્વાસ્થ્ય સાથે ચારિત્ર્યને સૌથી વધુ ગાઢ સંબંધ છે ! સંસ્કૃતમાં 'ચર્યા' કે 'આચરણ'ને ઘરેલૂ ભાષામાં 'ચરી' કે 'પરેજી' કહે છે, જે નીતિ-નિયમ-ચારિત્ર્ય સાથે સંબંધ ધરાવે છે. જો પ્રથમથી જ એને અપનાવવામાં આવે તો રોગ માત્ર નામશેષ થઈ જાય.

પ્રત્યેક બીમારી, રોગ, અસ્વસ્થતા કે અનુભવાતી વેદનાનું કારણ જો અકસ્માત ન હોય તો સૌથી વધુ શક્યતા છે કે તે આપણી ખોટી જીવનશૈલીનું પરિણામ જ છે. જેનું મન માંદું છે તેની પાસે ભલે આધુનિક પદાર્થો-સુવિધા ખૂબ હોય તો પણ સ્વાસ્થ્યરક્ષા માટે તે કોઈ કામમાં આવતાં નથી.

પ્રથમ મનની માંદગીને ઓળખવી જોઈએ.

મનની માંદગી એટલે અંતર-મનમાં રહેલા કામ-ક્રોધ-લોભાદિક દોષો. અપ્રામાણિકતા કે અનૈતિકતા તેવો જ એક સૌથી વ્યાપકપણે જોવા મળતો અને અનુભવાતો દોષ છે.

મહર્ષિ ચરકે આયુર્વેદને બે પ્રયોજનોમાં વહેચ્યો છે : ૧.

સ્વસ્થ મનુષ્યની સ્વાસ્થ્ય રક્ષા અને ૨. રોગિષ્ઠનું રોગશમન. આ બન્ને માટે ચારિત્ર્યની આવશ્યકતા પર તેમણે ભાર દીધો છે. આચાર્ય 'પ્રશમઃ પથ્યાનાં શ્રેષ્ઠમ્' કહીને કહ્યું છે કે રોગ નિવારણ માટે સર્વોત્તમ પથ્ય કામાદિ દોષોનું પ્રશમન છે. ચારિત્રિક દુર્બળતાઓ શારીરિક અને માનસિક રોગોને જન્મ આપે છે. સદાચાર અર્થાત્ ચારિત્ર્ય જ પહેલો ધર્મ છે. ધર્મચ્યુત વ્યક્તિ ક્યારેય પણ સુખ અને શાંતિ પ્રાપ્ત કરી શકતી નથી. વાગ્બટે આ જ પ્રયોજનથી ધર્મપરાયણ થવા આજ્ઞા આપી છે : સુખં ચ ન વિના ધર્મેસ્તસ્માદ્ધર્મપરો ભવેત્ । (અષ્ટાંગહૃદય : ૨/૨૦)

વળી, આરોગ્ય પ્રાપ્તિનાં સાધનોમાં ચારિત્ર્યની ભૂમિકા બાંધતાં મહર્ષિ ચરક પુનઃ કહે છે :

નરો હિતાહારવિહારસેવી સમીક્ષ્યકારી વિષયેષ્વસક્તઃ ।

દાતા સમઃ સત્યપરઃ ક્ષમાવાનાતોપસેવી ચ ભવત્યરોગઃ ॥

(ચરકસંહિતા : ૨/૪૬)

અર્થાત્ હિતકારી આહાર-વિહારનું સેવન કરનાર, શુભાશુભની સમીક્ષા કરવાવાળો, વિષયોમાં અનાસક્ત, દાનશીલ, સમતાયુક્ત, સત્યપરાયણ-પ્રામાણિક, ક્ષમાશીલ અને ગુરુજનોની સેવા કરવાવાળો મનુષ્ય નિરોગી રહે છે. સુખકારક વચન અને સુખકારક કર્મની સાથે સાથે પોતાને આધીન મન અને શુદ્ધ પાપરહિત બુદ્ધિ જેની પાસે છે, જે જ્ઞાનપ્રાપ્ત કરવામાં, તપશ્ચર્યા કરવામાં અને યોગ સિદ્ધ કરવામાં તત્પર રહે છે, તેને શારીરિક માનસિક રોગ કદી થતા નથી. ઉત્તમ ચારિત્ર્યથી બુદ્ધિ, ધૈર્ય અને સ્મરણશક્તિનો વિકાસ થાય છે. આ ત્રણેય ક્ષીણ થાય એવી અવસ્થામાં કરેલા અનુચિત કાર્યને પ્રજ્ઞાપરાધ કહેવાય છે. બધા આગંતુક અને માનસિક રોગોનું કારણ પ્રજ્ઞાપરાધ છે - ધીઘૃતિસ્મૃતિવિપ્ર્રષ્ટઃ કર્મ યત્કુરુતેઽશુભમ્ ।

પ્રજ્ઞાપરાધં તં વિદ્યાત્સર્વદોષપ્રકોપનમ્ ॥ (ચરક સં. : ૧)

સુશ્રુતસંહિતામાં ભારતીય આયુર્વેદના પ્રખર આચાર્ય અને વિશ્વના સર્વપ્રથમ પ્લાસ્ટિકસર્જન મહર્ષિ સુશ્રુત કહે છે : 'નિરામય સુખ ઇચ્છનાર મનુષ્યે કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, માન, અહંકાર, ઈર્ષ્યા, કઠોર વચન, ચાડી-ચુગલી, મિથ્યા ભાષણ, આળસ અને જેનાથી અપકીર્તિ થાય એવા કાર્યોમાં પ્રવૃત્તિ - આ સર્વેનો પરિત્યાગ કરવો જોઈએ. પવિત્ર રહેવું જોઈએ. સત્ય બોલવામાં-પ્રામાણિક રહેવામાં, બ્રહ્મચર્ય વ્રત-પાલનમાં તથા વડીલો પ્રત્યે આદર આપવામાં તત્પર રહેવું જોઈએ.' (સુશ્રુતસંહિતા : ૩/૬)

અહીં, સ્વાસ્થ્ય માટે આચાર્ય સુશ્રુત કામક્રોધાદિક દોષોને દૂર કરવાની સાથે પ્રામાણિકતા, સત્યનિષ્ઠા રાખવાની ખાસ ભલામણ કરે છે. માત્ર આચાર્ય સુશ્રુત નહીં, આયુર્વેદના તમામ પ્રખર આચાર્યોનો આ જ મત છે : શરીરથી સ્વસ્થ રહેવા માટે પહેલાં અંતરની શુદ્ધિ કરો.

આયુર્વેદના આદિ આચાર્યોમાંના એક મહર્ષિ

આત્રેયમુનિએ અહિતકર કર્મોનો નિષેધ કરીને નિરામય સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્તિ માટે વારંવાર પ્રામાણિકતા અને સત્યનિષ્ઠા પર ખૂબ ભાર મૂક્યો છે : મનુષ્યે અસત્ય ન બોલવું. બીજાના અધિકારની, પારકા ધનની તથા પારકી સ્ત્રીની ઈચ્છા ન કરવી. શત્રુતામાં રુચિ ન રાખવી. પાપ ન કરવું. પાપી સાથે પણ પાપનો દુર્વ્યવહાર ન કરવો. બીજાના દોષ ન કહેવા. શ્રેષ્ઠ પુરુષોનો વિરોધ ન કરવો. નીચ પુરુષોની સાથે ન રહેવું અને તેના આશરે પણ ન રહેવું. અંધને ભયભીત ન કરવો. સ્ત્રીઓનું અપમાન ન કરવું. કોઈ નિયમનો ભંગ ન કરવો. કોઈનો તિરસ્કાર ન કરવો. ભાઈ સાથેનો, પોતાની સાથે પ્રેમ રાખનારનો અને આપત્તિમાં સહાયતા કરનારનો ક્યારેય સંપર્ક તોડવો નહિ. તત્કાલ કોઈ કાર્ય કરવું નહિ. ક્યારેય ઈન્દ્રિયોને વશ ન થવું. અન્ય દ્વારા પોતાનું અપમાન થયું હોય તેનું વારંવાર સ્મરણ ન કરવું...

આયુર્વેદના પાયાના ગ્રંથોમાં મહત્વનું સ્થાન ધરાવતાં 'અષ્ટાંગહૃદય' પણ આ જ સૂર દેઢ કરાવે છે. ચોરી ન કરવી, પરદ્રવ્યની ઈચ્છા ન કરવી, અસત્ય ન બોલવું - આ બધા પ્રામાણિકતાના જ પર્યાયો છે. નીરોગી રહેવા માટે 'અષ્ટાંગહૃદય' તેનું પાલન કરવા આગ્રહપૂર્વક કહે છે :

हिंसास्तेयान् यथाकामं पैशून्यं परुषाणूते ।

सम्भिन्नालापव्यापादम् अमिथ्यादृग्विपर्ययम् ।

पापं कर्मेति दशधा कायवाद्मानसैस्त्यजेत् ॥

અર્થાત્ નિરોગી જીવન ઈચ્છનાર મનુષ્યે પ્રાણીમાત્રની હિંસા ન કરવી. ચોરી ન કરવી. પરસ્ત્રીગમન ન કરવું. પરનિંદા ન કરવી. કઠોર અને મર્મસ્પર્શી વચન ન બોલવું. ખોટું ન બોલવું. પરસ્પર ફાટફૂટ અને કજિયો કરાવનારું વચન ન બોલવું. બીજાના અહિતનું ચિંતન ન કરવું. પરદ્રવ્યની ઈચ્છા ન કરવી. શ્રુતિ-સ્મૃતિ-પુરાણોમાં કહેલા આચરણમાં વિશ્વાસ રાખવો - આ દશ બાબતો પ્રત્યે જે પ્રમાદ સેવે તેનું ચારિત્ર્ય ઘડાતું નથી. આ નિયમો મનુષ્યમાત્રને હંમેશાં પાળવા જોઈએ. (૨/૨૧-૨૨)

'અષ્ટાંગહૃદય' આ સાથે સ્વસ્થ 'સજ્જન'ની સુંદર ભૂમિકા આપે છે. (૨/૨૫) તેમાં પણ પ્રામાણિકતા, પરગજુતા, અને પરહિતની વાત દોહરાવે છે. માત્ર પ્રામાણિકતા નહીં, તેથીય પર જવાની વાત ઋષિ અહીં કરે છે : 'પોતાનો અધિકાર છોડીને બીજાને અધિકાર આપવો...' 'જનહિતની રક્ષામાં તત્પર રહેવું...' 'બીજાના કાર્યોમાં પોતાપણાની ભાવના રાખવી...' એવી ઉદાત્ત ભાવનાઓ સજ્જનની વ્યાખ્યામાં મૂકીને 'અષ્ટાંગહૃદય' તેમને સ્વાસ્થ્યની જરૂરિયાતમાં મૂકે છે.

જે આવી સજ્જનતા કેળવે છે, તેને વ્યાકુળતા, વ્યગ્રતા, કોઈના પ્રત્યે ઘૃણા કે કોપ-ઈર્ષ્યાના ભાવ આપોઆપ ખરી જાય છે. જેને આવા ભાવો સતત રહી જાય છે તેને મનની વ્યાકુળતા અને વિહ્વળતા વધતી રહે છે. પરિણામે તેને શારીરિક નુકશાનનો ભોગ બનવું પડે છે. લોભ, લાલચ કે કામનાથી મન

વ્યાકુળ-વિહ્વળ થાય છે. આ વ્યાકુળતા જાણવા છતાં આપણે તે તરફ દુર્લક્ષ્ય સેવીએ છીએ. આવી વ્યાકુળતામાંથી કોપ જન્મે છે. જે ધીરે ધીરે આપણા પર કબજો જમાવે છે. હવે તો તબીબી વિજ્ઞાન પણ સ્વીકારે છે કે, મનુષ્ય વારંવાર કોપ કરે તો તેની શક્તિનું જમા પાસું રદબાતલ થાય છે, તેના મગજના ચેતાકોષોને નુકશાન થાય છે, તેનું બ્લડપ્રેશર વધે છે, શરીરમાં અન્ય રોગો પણ જન્મે છે.

વિજ્ઞાનીઓએ પુરવાર કર્યું છે કે કોપ પેદા થાય છે ત્યારે પાચનતંત્ર ખોરવાઈ જાય છે. ફક્ત દસ મિનિટના કોપમાં પાચનતંત્રને એટલું નુકસાન થાય છે કે તેને પૂર્વવત્ કાર્યક્ષમ થવામાં બીજા બે દિવસ લાગે છે. કોપ શરીરની રસગ્રંથિઓને બરડ કરી નાખે છે. પરિણામે ઉત્સાહ અને તાજગી લુપ્ત થાય છે. ક્રોધ પિત્તને કોપાવે છે. પરિણામે પેટમાં અમ્લરસ વધી જતું એસીડીટી ને અલ્સર જેવા અસહ્ય રોગો થાય છે.

ઈમર્સન લખે છે કે 'જેટલી મિનિટ તમે ગુસ્સે રહો છો, તેટલી પ્રત્યેક મિનિટમાં તમે સુખની સાઠ સેંકડ ખોઈ નાખો છો...' અર્થાત્ સુખની માત્રા શૂન્ય જ નહિ બલ્કે લુપ્ત થઈ જાય છે. પરિણામે દુઃખની માત્રા વધી જાય છે.

આયુર્વેદ કહે છે કે, જે નીતિવાન છે, પ્રામાણિક રહે છે, મિથ્યા કામનાઓ કે ઈચ્છાઓથી મુક્ત રહે છે, તેને કોપ શાનો ? જેટલી કામનાઓ કે ઈચ્છાઓ વધારે તેટલી અપ્રામાણિકતાની અને તેના કારણે કોપની શક્યતા વધારે.

પ્રત્યેક વ્યક્તિને અનેક કામનાઓ- ઈચ્છાઓ-અભિલાષાઓ હોય છે. તે જ્યારે પૂરી થતી નથી ત્યારે નિરાશા, અજંપો, ઉદ્વેગ જન્મે છે, જે માનસિક ચિંતાનું કારણ બને છે. માણસના મનમાં ક્ષણે ક્ષણે હજારો વિચારો ઉદ્ભવે છે. પરંતુ તેમાં ચિંતાને કારણે ઊપજતો એક નકારાત્મક વિચાર બીજા સો-સો નકારાત્મક વિચારોને પેદા કરે છે. શાંત જળમાં એક કાંકરીથી ઊઠેલો તરંગ અનેક તરંગોને પેદા કરે એવી સ્થિતિ આ એક વિચાર સર્જે છે. કેટલીકવાર તો એ વિચારોની ગતિ એટલી તીવ્ર હોય છે કે આપણે બેચેન થવા માંડીએ છીએ. આપણે સૂઈ પણ શકતા નથી. આ ચિંતા જ અસાધ્ય રોગોને જન્મ આપે છે. પ્રામાણિક માણસ સંતોષી રહે છે. પૂરતો પુરુષાર્થ કર્યા પછી જે સ્થિતિમાં ભગવાન રાખે તેમ રહેવાને તેની તૈયારી હોય છે. આથી, તેને વ્યર્થ કામનાઓ-ઈચ્છાઓ સતાવતી નથી.

જે માણસ એવી કામનાઓને વશ થઈ અનૈતિક કે અપ્રામાણિક પ્રવૃત્તિઓ કરે છે, તે જ પ્રવૃત્તિઓ તેની નિર્ભયતાને હરી લે છે. અપ્રામાણિક માણસને સતત પકડાઈ જવાનો ડર રહે છે. માણસ જે વસ્તુથી ડરે છે તેનો જ તે ભોગ બની જાય છે. તેના કારણે જ અનિદ્રા અને ચિંતા-રોગ તેના પર પકડ જમાવી દે છે. પરિણામે પવિત્ર આનંદ, ઉજ્જવળ આશા, શુભ વિચારો તે ગુમાવી બેસે છે. પરિણામે શરીર અનેક રોગોનું ઘર બની જાય છે

અને ડાયાબિટિસ, હૃદયરોગ, બ્લડપ્રેશર, કેન્સર, કિડની ફેલ્યોર, સ્મૃતિભ્રંશ વગેરે રોગોને સહેજે નિમંત્રણ મળી જાય છે.

આયુર્વેદ કહે છે કે આવી મન:સ્થિતિમાં કરેલું સાધારણ ભોજન પણ દૂષિત થઈ જાય છે અને શરીરની પુષ્ટિને બદલે શરીરના ક્ષયમાં ભાગ લજવે છે.

તેથી વિરુદ્ધ, વ્યક્તિ મનથી ચિંતામુક્ત થઈને પ્રસન્ન રહે તો સ્વસ્થ પણ રહે. એટલે જ આયુર્વેદ વાંગમયમાં સ્વસ્થ વ્યક્તિનાં લક્ષણોમાં આત્મા, મન અને ઈન્દ્રિયોની પ્રસન્નતાનો સમાવેશ કરાયો છે. અને તે માટે જીવનમાં નીતિ-ચારિત્ર્ય આવશ્યક છે. ઉત્તમ ચારિત્ર્યમાં આત્મા અને મનની પ્રસન્નતા રહેલી છે. આ લક્ષણો નજર સમક્ષ રાખી આપણા શરીર વિજ્ઞાની ઋષિઓએ પંક્તિએ-પંક્તિએ એવા ઉપદેશો ગૂંથ્યા છે કે જેના માધ્યમથી પુખ્તિ અને દીર્ઘાયુ પ્રાપ્ત થાય.

આવા પ્રસન્નતાભર્યા ચારિત્ર્યવાળા મનુષ્યનું વ્યક્તિત્વ કેવું ખીલી ઊઠે છે તે વિશે આચાર્ય ચરકે ચરકસંહિતામાં ખૂબ વિસ્તારથી વિગતો વર્ણવી છે, જેમકે -

‘પ્રસન્નમુખ ચારિત્ર્યવાન વ્યક્તિ બીજાની આપત્તિ જોઈને દયાદ્રવિત થઈ ઊઠે છે. પોતાના સામર્થ્ય અનુસાર તે દાન કરે છે. દેવ-દેવળે નમસ્કાર કરે છે. જીવપ્રાણી માટે અન્નભાગ કાઢે છે. અતિથિઓની પૂજા કરે છે. સમય અનુસાર સાર્થક, હિતકારી, મધુર અને અલ્પવચન બોલે છે. જિતેન્દ્રિય અને ધર્મિષ્ઠ હોય છે. બીજાની ઉન્નતિ દેખીને રાજી થાય છે પણ ઈર્ષ્યા કરતો નથી. ચિંતારહિત, નિડર અને લજ્જાયુક્ત હોય છે. ઉત્સાહી, ચતુર, બુદ્ધિમાન, ક્ષમાયુક્ત, ધાર્મિક અને આસ્તિક હોય છે. વિનય, વિદ્યા, કુળ અને અવસ્થામાં વૃદ્ધ હોય એવી વ્યક્તિનો તથા ગુરુનો સેવક બની રહે છે. સર્વપ્રાણીઓની સાથે ભાઈચારો રાખે છે. કોપી મનુષ્યને નમ્રતાથી પ્રસન્ન કરે છે. ભયભીત વ્યક્તિને આશ્વાસન આપે છે. દીનદુઃખિયારા પર ઉપકાર કરે છે. શાંત અને સત્યપ્રતિજ્ઞાવાળો હોય છે. બીજાનાં કઠોર વચનને સહન કરે છે. કોપને નાશ કરનાર, શાંતિનો ગુણ જોનાર અને રાગદ્વેષનાં ઉપજાઉ કારણોથી દૂર રહેનાર હોય છે. જેમાં બ્રહ્મચર્ય, જ્ઞાન, દાન, મિત્રતા, દયા, હર્ષ, ઉપેક્ષા અને શાંતિ સમાયાં હોય તેવી ક્રિયાઓમાં તત્પર રહે છે.’ (ચરકસંહિતા : ૮/૨૮)

આમ, આયુર્વેદ જુદા જુદા સ્તરે નીતિ-ચારિત્ર્ય-પ્રામાણિકતા પર ભાર મૂકે છે. એટલું જ નહીં, તેને એક રસાયણ-ઔષધિ તરીકે વર્ણવે છે.

આયુર્વેદમાં શરીરની સ્વસ્થતા જાળવવા માટે વિવિધ રસાયણોનું ઠેકઠેકાણે સૂચન છે. આ રસાયણોનું સેવન કરવાથી દીર્ઘઆયુ, સ્મરણશક્તિ, મેઘા, આરોગ્ય, યૌવન, પ્રભા, સારો વર્ષા, દેહમાં ઉત્તમ બળની પ્રાપ્તિ, વાકુસિદ્ધિ, નમ્રતા અને કાંતિનો વિકાસ થાય છે. પરંતુ પ્રખર આયુર્વેદાચાર્ય અગ્નિવેશે શુદ્ધ આચારનો પણ રસાયણ તરીકે ખાસ નિર્દેશ કર્યો છે. તેમના મત

મુજબ સત્ય બોલવાવાળો, ક્રોધ ન કરવાવાળો, મદ્ય-મૈથુનથી રહિત, અહિંસા પરાયણ, અતિશય શ્રમ ન કરનાર, શાંત, પ્રિયવાદી, જપ અને પવિત્રતામાં તત્પર, ધીર, દાનશીલ, તપસ્વી, સેવામાં તત્પર, કૂરતાથી અને અહંકારથી રહિત, ઉત્તમ આચાર-વિચારયુક્ત, અધ્યાત્મ વિષયોમાં પ્રવૃત્ત, આસ્તિક, ધર્મશાસ્ત્રનું પરિશીલન કરનાર અને જીતાત્મા વ્યક્તિ સદા રસાયણયુક્ત હોય છે.

કદાચ, કોઈ નીતિભ્રષ્ટ થયો હોય, ચારિત્ર્ય ભ્રષ્ટ થયો હોય તો તેમાંથી બહાર આવવા માટે પણ આયુર્વેદ ઈલાજ દર્શાવે છે. અશુભ, અહિતકર અને અધર્મમૂલક કાર્યો કરવામાં દુઃખ થાય, પછી ધર્મમય આચરણ દ્વારા પરમાત્મા કે સંત પાસે તેનો એકરાર કરે તેને પ્રાયશ્ચિત્ત કહે છે. ચરકે ચિકિત્સાસ્થાનમાં પ્રાયશ્ચિત્તને પણ ઔષધિના પર્યાયરૂપમાં મૂક્યું છે.

અને તેવી ભૂલો થવાની સંભાવના ન રહે, દિન-પ્રતિદિન ચારિત્ર્યની અને પ્રામાણિકતા-નીતિની અભિવૃદ્ધિ થતી રહે તે માટે પણ આયુર્વેદના આચાર્યો જાગ્રત છે. ‘ભાવપ્રકાશ’ તેનો ઈલાજ દર્શાવતાં કહે છે :

મૈત્રી સદ્ધિઃ સમં કુર્યાત્ત્નેહં સત્સુ તુ સર્વથા ।

સંસર્ગ સાધુભિઃ કુર્યાદસત્સજ્ઞં પરિત્યજેત્ ॥

અર્થાત્ સત્પુરુષો સાથે મિત્રતા કરવી. મન, વાણી અને કર્મથી સંતો સાથે સ્નેહ કરવો. સાધુઓનો સંસર્ગ રાખવો અને દુષ્ટોનો સંગ ત્યજવો. વરિષ્ઠોની સન્મુખે વિનિતભાવે નમ્ર થઈને બેસવું. કારણ કે તેનાથી અંતરના દોષો દૂર થાય છે, સંયમનો વિકાસ થાય છે, મન પ્રસન્ન બને છે.

આ ઉપાયની સાથે સદાચારનાં લક્ષણો બતાવીને ‘ભાવપ્રકાશ’ કહે છે : આ મુજબ જે મનુષ્ય આચરણ કરે તેનું આયુષ્ય, આરોગ્ય, પ્રેમ, ધર્મ, ધન અને યશ વધે છે. (ભાવ પ્ર. : ૪/૨૪૫-૨૬૧)

જેમ દૃઢ મનોબળ શરીરની સ્વસ્થતાનું ધ્રુવકેન્દ્ર ગણાવાયું છે, તેમ દૃઢ પરમાત્મનિષ્ઠા એ માનવના આંતરિક સ્વાસ્થ્યનો મેરુદંડ છે. આ બન્ને મળીને મનુષ્યની કાર્યશક્તિમાં અનેકગણો વધારો કરી દે છે. આ સાથે સત્શાસ્ત્રોમાં શ્રદ્ધા, સત્પુરુષોમાં પ્રીતિ, વિધિનિષેધનું પાલન, ઈન્દ્રિયોનો સંયમ અને આત્મવિશ્વાસ - તન-મનના સ્વાસ્થ્યના પહેરેગીર છે. એની વચ્ચે રક્ષાયેલું માનવજીવન સદા અગાધ સુખ-શાંતિ અનુભવે છે.

ટૂંકમાં, સૃષ્ટિ સાથેનું સહજ સમરસતામય જીવન આપણા સ્વાસ્થ્યને રક્ષે છે. સત્વપૂર્ણ, સંતુલિત અને પ્રાકૃતિક આહાર લેવાતો હોય, શ્રમ-વ્યાયામ અને યોગ નિત્ય ચોક્કસપણે થતા હોય, જરૂરી વિશ્રામ-નિદ્રા મળતાં હોય, સ્વચ્છ વાયુ અને સૂર્યની ઊર્જા મળતી હોય, સંયમિત કામભોગ અને સવળો વિચાર હોય અને ધર્મના આદેશ અનુસાર નીતિ-નિયમ પળાતાં હોય તો તેનું સ્વાસ્થ્ય શરદની ચાંદની જેવું ખીલે છે. જીવનમાં ક્યારેય ક્રોધ-

અજંપો કે ઘૃણા પ્રવેશતાં નથી ને મુખ પરનું સ્મિત ક્યારેય
ઓસરતું નથી.

ઈચ્છા તો બધાને હોય છે કે હમેશા સ્વસ્થ નીરોગી ને સુંદર
બની રહીએ. પરંતુ સ્વાસ્થ્ય અને શાણપણ એમ ને એમ નથી
મળતું, તેને કમાવું પડે છે. શાસ્ત્રવિહિત આહાર-વિહાર,
હકારાત્મક વલણ, નીતિ-સદાચાર યુક્ત જીવનશૈલી હોય તેને જ

સ્વાસ્થ્ય ને આંતરિક સ્મૃદ્ધિ વરે છે. બીમારી કંઈ અચાનક નથી
આવતી, એ તો પોતાની અંદર જ ધીરે ધીરે અમળાતી નકારાત્મક
જીવનશૈલીનું પરિણામ છે. ઘસડાતા, કાકલૂદીભર્યા જીવનથી
બચતાં રહેવા, આપણાં ધર્મશાસ્ત્રોને અને આયુર્વેદમાં કહેલી
ઉત્તમ જીવનશૈલી અપનાવીને સંતોષની લક્ષ્મણરેખા તાણવી એ
બુદ્ધિની સાર્થકતા છે. ◆