



## 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

79

## साहित्यकार्य सुभाषित साहित्यम्

अथवा

मूल संस्कृत के संकलन कर्ता और व्याख्याकार  
आयुर्वेदाचार्य श्री भास्कर गोविन्द घाणेकर

बी.एस-सी., एम.बी.बी.एस.

मूल रसोक व अर्थ 'सरला' व्याख्यासहित  
(३-२० अध्याय)

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



चौखंडा प्रकाशन

पोस्ट बाक्स नं. ११५०

कें. ३७/११६, गोपाल मन्दिर लेन

वाराणसी- २२१००१



**COLLECTION OF VARIOUS**  
→ HINDUISM SCRIPTURES  
→ HINDU COMICS  
→ AYURVEDA  
→ MAGZINES

FIND ALL AT [HTTPS://DSC.GG/DHARMA](https://dsc.gg/dharma)

Made with  
By  
Avinash/Shashi

Icreator of  
hinduism  
server)



कें. ३७/१२६, गोपाल मन्दिर लेन, गोलघर (समीप मैदानीन)  
वाराणसी - २२१००१ (भारत)

टेलीफोन : ०५४२-२३३५९२२९, ६४५२१७२  
E-mail : c\_prakashan@yahoo.co.in

# VAIDYAKIYASUBHĀŚITASĀHITYAM

or

# SAHITYAIKASUBHĀŚITAVAIDYAKAM

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 : पुनर्मुद्रण, विं सं० २०७९

मूल्य : ₹ २५.००

- \* वैद्यमनोत्सवः । (चिकित्सा तत्त्वप्रदीपः) डॉ. इन्द्रदेव विपाठी (चौ.सं.भ. २५)
- \* रसरत्नसमुच्चयः । श्री वाग्महाचार्य कृत। संस्कृत मूल। सम्पादक डॉ. इन्द्रदेव विपाठी (चौ.सं.भ. १३)
- \* रसाध्यायः (आयुर्वेद)। संस्कृत टीका। सं. गामकृष्ण शर्मा तथा इन्द्रदेव विपाठी कृत हिन्दी व्याख्या (का. ७९)
- \* मदिरा गुण दोष विवेचन । डॉ. आद्या प्रसाद पाण्डेय (का. २४३)
- \* चरक चिकित्सा । (आयुर्वेद) चरक संहिता में वर्णित चिकित्सासूत्रों का विश्लेषणात्मक विवेचन। लेखक वैद्य जयता देव पुजारी (चौ.सं.भ. ५२)
- \* 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, (१-२ भाग) सम्पूर्ण (का. १५८)

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

मुद्रक : चारू प्रिन्टर्स, वाराणसी

## © CHAUKHAMBHA PRAKASHAN

K. 37 / 116, Gopal Mandir Lane, Golghar (Near Maidagan)

Varanasi-221001 (India)

Telephone : 0542-2335929, 6452172

E-mail : c\_prakashan@yahoo.co.in

## मनोगत

© 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

युगे विद्यार्थीता नी. प. एम. एस. परीक्षेन्ना ग्रै - आयुर्वेदाच्या अध्यासाक्रमात 'विद्यकीय-गुभाषित-साहित्यम' या ग्रंथातील अध्याय निष्कृत केले आहेत. 'आयुर्वेद' राखेत प्रेसा येण्याराठी संस्कृत विषयाचे युरेसो जान आवश्यक आहे; पण एस. एस. सी. परीक्षेत संस्कृत हातेचिक विषय असल्यामुळे व आयुर्वेदाचे मूळ ग्रंथ संस्कृतमध्ये असल्यामुळे बहुसंख्य विद्यार्थ्यांना त्या ग्रंथाचे अध्ययन कठीण वाटते. ती अडचन दूर नद्याची महणून ग्रंथातील मूळ श्लोक, त्याचा मुन्होय अर्थ व सर्वस्तर विवेचन करणारे हे ग्रन्तक विद्यार्थ्यांच्या हाती देताना आम्हास आनंद होत आहे.

गेली अजेंडा चर्चें हा विषय आयुर्वेदाच्या विद्यार्थ्यांना शिकवित असल्याने, विद्यार्थ्यांना कोणत्या गोर्धीची आवश्यकता आहे, याची आम्हाला पूर्ण कल्यान आहे व त्या हास्तीचे पुस्तकाची रचना केली आहे. निष्कृत विषयास अनुसूचन दिलेले इतर संदर्भ विद्यार्थ्यांस विशेष उपमुक्त वाटतील.

'प्रारम्भिक-गणिनीयम' या परमल्यु-सिद्धान्त केमुदीतील 'सज्जाप्रकरण', 'अन्वसन्धि-प्रकरण' व 'कारक-प्रकरण' ही तीन प्रकारणे या गुस्तकातील दुसरा विभाग आहे. या विभागात प्रथम मूळ सूत्र, त्यावरील भाष्य आणि त्या भाष्याचे विस्तृत विवरण मराठीभाषेत दिले असल्यामुळे तो विषय विद्यार्थ्यांना सूपच मुबोध होईल. परिदीणामध्ये आवश्यक ते प्रत्याहार, कोष्टके व कारिका उदाहरणासह दिल्या आहेत.

तसेच गुस्तकाच्या रोबटी युगे विद्यार्थ्यांच्या परीक्षांत या दोन्ही विभागावर विचारलेल्या प्रश्नांचे संकलन केले असल्याने परीक्षेच्या दृष्टीने हे गुस्तक विद्यार्थ्यांना फारच उपयुक्त होईल. अध्ययन करण्याचा विद्यार्थ्यांना मुख्य प्राप्त होवो, ही सदिच्छा.

- \* अष्टांगहृदयम् (आयुर्वेद)। वायट कृत। अविदेव गुप्त कृत 'विद्योतीनी' हिन्दी टीका। युद्धनन्दन उपाध्याय कृत नोट्स आदि। मूळत्रस्थान, सम्पूर्ण (का. 150)
- \* पदार्थविज्ञाना (आयुर्वेद) (B.A.M.S. छात्रोपयोगी संस्करण)
- प्रो. डॉ. योगेशचन्द्र मिश्र

(चौ. सं. भ. 22)

# अध्यात्मानुक्रमः ।

अव्याप  
शोकसङ्गः ।

पृष्ठाः

## बैद्यकीय-सुभाषितानि ।

(०१)	बैद्यकरात्मविज्ञानीयम् । .....	६
(०२)	बैद्यकसंहिताविज्ञानीयम् । .....	१०
(०३)	बैद्यकसंहिताप्रणेतृविज्ञानीयम् । .....	११
(०४)	चिकित्साभाहत्यविज्ञानीयम् । .....	१२
(०५)	रोगरोगविज्ञानीयम् । .....	१३
(०६)	व्यायामविज्ञानीयम् । .....	१५
(०७)	प्राणायामविज्ञानीयम् । .....	२०
(०८)	स्वानविधिविज्ञानीयम् । .....	२८
(०९)	अन्तर्बाह्यसौचविज्ञानीयम् । .....	२९
(१०)	जलविज्ञानीयम् । .....	३१
(११)	अन्तविज्ञानीयम् । .....	३२
(१२)	विविधाशीतपिताविज्ञानीयम् । .....	३२
(१३)	भोजनविधिविज्ञानीयम् । .....	४४
(१४)	जीणाचिणविज्ञानीयम् । .....	५०
(१५)	पिपासाखुथाविज्ञानीयम् । .....	५७
(१६)	भोज्यद्रव्याणां स्वादस्वादुताविज्ञानीयम् । .....	५७
(१७)	मद्यगुणदोषविज्ञानीयम् । .....	१६
(१८)	नैष्ठिकब्रह्मचर्यविज्ञानीयम् । .....	३७
(१९)	बैवाहिक-ब्रह्मचर्यविज्ञानीयम् । .....	४३
(२०)	विषयविज्ञानीयम् । .....	४०
	<b>प्रारम्भिक पाणिनीयम् ।</b>	
(१)	संज्ञाप्रकरणम् ।	१६०
(२)	अचू. सम्बन्ध प्रकरणम् ।	१६०
(३)	कारक-प्रकरणम् ।	१७३
(४)	परिशिष्टानि ।	१७८
(५)	संक्षिप्तप्रश्नाः ।	१८३

वैद्यकीय - सुभाषितानि ।

## वैद्यकशास्त्रविज्ञानीयम् ।

अथातो वैद्यकशास्त्रविज्ञानीयमध्यायं व्याख्यास्यामः । इति ह स्मार्हमनीषिणः प्राच्या: ।  
प्राचीन काळच्या दुष्क्रिमान क्रष्णनी असे म्हटले आहे की,

(१) हिताहितं सुख दःखमापुस्तस्य हिताहितम् ।  
मानं च तच्च यत्रोक्तमायुर्वेदः स उच्यते ॥

या श्लोकात आयुर्वेदाची व्याख्या सांगितली आहे.

अर्थ - आयुर्व्य चार प्रकारचे असते. हिताकारक, आहिताकारक, सुखकारक व दुःखकारक.  
असा प्रकारच्या आयुर्व्यात हिताकर, आहिताकर, सुखकर व दुःखकारक काय आहे ? मनुष्याचे  
आयुर्मान किती ? यांसंबंधीचे विवरण करणारा जो वेद, तो 'आयुर्वेद'. आयुः + विद् ( २  
८.) जाणणे.

प्रला - आयुः म्हणजे जीवन. त्वासंबंधी ज्ञान देणारा तो आयुर्वेद. करवेद, यजुर्वेद, सामवेद व  
अथववेद हे चार वेद प्रमुख आहेत; आणि धनुर्वेद, स्थापत्यवेद, गांधववेद व आयुर्वेद, हे चार  
उपवेद मानले असून ते अनुक्रमे चार प्रमुख वेदांशी संबद्ध आहेत. आयुर्वेदाच्या सम्यक् ज्ञानामुळे  
लौकिक निविधि तुरुषार्थं धर्मं, अर्थं व काम हे साध्य होतात; व त्वांच्या ग्रासिमुळे मोक्षासिद्धीही  
होते. अशा प्रकारे आयुर्वेद ऐहिक व परलौकिक सुख देणारा आहे; म्हणून त्याचे अध्ययन करणे  
आवश्यक होय.

(२) कायवाग्ब्रजिविषया ये मलः समुपस्थिताः तत्कालिनं दृष्टिः  
चिकित्सालक्षणाध्यात्मशास्त्रेषां विशुद्धयः ॥ ११५४४३ (वाक्यपदीय)

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

प्रला - कफ (शीत), पित्त (उज्जा) व वायु (वात) यांचा शरीरातील समरोत जेव्हा विषदूरी,  
तेव्हा शारीरदोष निर्माण होतात. त्याचे निवारण कायचिकित्सा (रुक्षत्रिकित्सा) शास्त्राते होते.

वाणी व्याकरणाने शुद्ध होते. उद्दिष्टोपमुळे शारीरिक तसेच मानसिक विकार निर्माण होता.

आयुर्वेदान्या जानाऱ्युळे हे दोनही विकार नष्ट होतात. म्हणून आयुर्वेद हा उभयलोकान्या ग्रसीसा ते हितकारक मानला आहे. शारीरिक विदोष पाचव्या अध्ययातील पहिल्या श्लोकात सांगित ने आहेत. आयुर्वेदाचे महत्त्व किंती आहे, हे युठील 'एकं शास्त्रम्' या पाचव्या श्लोकात गाहा.

(३) सद्यः फलति गान्धर्व मासमेकं पुराणकम् ।

बेदाः फलन्ति कालेषु ज्योतिर्विद्यो निरन्तरम् ॥

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

सरला - सैन्याची अंगे चार, ज्योतिषांची अंगे चार, वैद्यकशास्त्राची अंगे आठ, ती अग्नी (१) शत्र्य, (२) शालाक्य, (३) कायचिकित्सा, (४) भृतविद्या, (९) कौमार्युत्त्य, (६) आदताच, (७) रसायनताच, (८) वाजीकरणताच. यावरूनच आयुर्वेदास 'अष्टांग-आयुर्वेद' असे स्मर्तले आहे, इतर बेदांची फलप्राप्ती होण्यास कालावधी लागतो व कालावधी ते क्षीण होतात. ज्योतिषशास्त्र व वैद्यकशास्त्र अशा प्रकारे क्षीण न होता परिपक होतात; म्हणून ही दोन शास्त्रे, विशेषतः वैद्यकशास्त्र सर्वश्रेष्ठ मानले आहे.

(४) अन्यानि शास्त्राणि विनोदभासं प्रापेषु च तेषु न तैश्च किञ्चित् । (कल्यत्र)

अर्थ - इतर (न्याय, वेदान्त तर्क इत्यादी) शास्त्रे विशिष्ट प्रभाणात भनोरजाकरिता 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 त्यांचे सांगोपांग अध्ययन करणे अविश्वस गहन्त्याचे आहे.

(५) एकं शास्त्रं वैद्यमध्यात्मकं चा । सौख्यं चैकं पृथुखं चा तपो चा ॥

वन्द्यशैक्षो भूमतिर्वा पीतिर्वा । होकं कर्म श्रेष्ठसंचापशो चा ॥ (हारितसंहिता)

अर्थ - केवळ एकच शास्त्र (श्रेष्ठ) आहे, ते म्हणजे वैद्यकशास्त्र किंवा वेदान्तशास्त्र. (जगान) सुरव फक्त एकच आहे; शारीरिक आरोग्य किंवा तपश्चर्या. (जगात) वन्द्यशैक्ष एकच; राजा किंवा तपश्ची; व आचरणात आपण्यास योग्य कर्मही एकच; पुण्यकारक अथवा मोक्षदायी कृत्य.

सरला - मोक्षप्राप्तीसाठी वेदान्तशास्त्र सर्वश्रेष्ठ आहेच; पण केवळ मोक्ष ही मानवी जीविताची साधकता नव्हे. रूढी उड्डोखल्याप्रमाणं धर्मं अर्थं च कामं या पुरुषाधर्याचा योग्यता प्राप्त प्रकारे उपभोग, हे लौकिक जीवनाचे घेय आहे; व त्यानंतर मोक्षप्राप्तीची योग्यता प्राप्त होते. अशा प्रकारे चारही पुरुषाधर्याची प्रसी होण्यास शरीर हे एकमेव साधन आहे. 'शरीरमाचं खलु धर्मसाधनम्' असे कालिदासाने 'कुमारसंभव' काव्यामध्ये सांगितले असून त्याचा सद्भर्मुद्देपाच्चाया अध्ययातील चौदाव्या श्लोकात येणार आहेच. तात्पर्य असे की, वेदान्तशास्त्र व चिकित्साशास्त्र ही दोनही शास्त्रे तुल्यबल असूनही आयुर्वेदात सांगितल्याप्रमाणे पुरुषाधर्याच्या ग्रसीसाठी त्या शास्त्राच्या अध्ययनास प्रारंभ करणे जचित होय. 'A Sound mind in a Sound body' हे निराळे सांगण्याची आवश्यकता नाही.

(६) यस्मिन् ज्ञाते सर्वमिदं ज्ञाते भवति निश्चितम् ।

तस्मिन् परिश्रमः कार्यः किमन्यच्छास्त्रभाषितम् ॥ (शिवसंहिता)

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

सरला - हा श्लोक मूळचा योगशास्त्राची आहे; पण दोनही शास्त्रांचा उद्देश एकच असल्यामुळे व तो वैद्यकशास्त्राच्या बाबतीत देखील असल्यामुळे, येथे तो उद्दृत केला आहे. वैद्यकशास्त्राच्याप्रमाणे योगशास्त्राचा शारीरस्त्रास्त्र्य हच्च हेतू आहे; त्यामुळे त्या विषयास उपरुक्त अशा योगशास्त्रातील अनेक वचने प्रस्तुत ग्रंथात आलेली आहेत. त्याविषयी प्रसंगानुसार विवरण करण्यात येईलच.

इति श्रीभास्त्रशर्मणा गोविन्द्यान्तमजेन विरचिते वैद्यकीय-मुभाषित-साहित्ये  
'सरला' रुद्याया व्याख्याया समेतः प्रथमोऽध्यायः समाप्तः ।

द्वितीयोऽध्यायः ।

## वैद्यकसंहिताविज्ञानीयम् ।

(५) अग्निवेशकृते तन्त्रे चरकप्रतिसंस्कृते ।

यदिहास्ति तदन्त्रं यन्नेहास्ति न तत् कवचित् ॥

(दृढबल)

अर्थ - अग्निवेशाने प्रथम लिहिलेल्ला आणि चरकाने संस्कार केलेल्ला संहितेमधून जे ज्ञान नम्होते तेच इतर वैद्यक संहितांमधूनही मिळते; पण जे ज्ञान चरकसंहितेमधून मिळत नाही, ते तर कोणत्याही संहितेमधून मिळत नाही.

जरला - आज जी 'चरकसंहिता' उपलब्ध आहे, त्यामधील पाहिले १४ अध्याय 'ग्रन्थिवेशाचे असून त्यांमध्ये चरकाने आवश्यक ती लुधारणा केली आहे. गुडचे १७ अध्याय, 'सेच कल्य अणि सिद्धिस्थान हे विभाग 'दृढबल' याने पूर्ण केले आहेत. अशा प्रकारे हा चरकसंहितेचे गणेते तिचे असले तरी ती 'चरकसंहिता' या नावानेच प्रसिद्ध आहे. कोणत्याही गंधाचे श्रेष्ठत्व दस्तविषयाकाऱीता 'जे येथे सांगितले आहे ते इतत्र कोठेही आडळून येणार नाही.' असे म्हणतात. या लोकांचा उत्तरार्थ अशाच अशाच आहे. महाग्रन्थामध्ये म्हटले अर्थ - चरकसंहिता, सुकुमारसंहिता व वागभट्टसंहिता अशा तीन युगांतील तीन मुख्य संहिता आहेत.

सरला - कृतयुगामध्ये चरकसंहिता, द्वापरयुगात सुश्रुतसंहिता आणि कलियुगात वागभट्टसंहिता, या महत्वाच्या संहिता आहेत. वागभट्टसंहिता म्हणजेच 'अष्टांगसंग्रह' किंवा 'अष्टांगहृदय'. वरील लोकात व तिसऱ्या अद्यायाच्या शेवटी असलेल्या 'अन्तिमत्युगे-' या लोकात देखील नेतायुगाचा उल्लेख नाही.

(२) अथ मैत्रीपरः पुष्यमायुर्वेद पुनर्बिमुः ।

(चरक)

शिष्येभ्यो दत्तवान् षड्म्यः सर्वभूतानुकम्पया ॥

अर्थ - (विष्णूचा अवतार असलेल्ला) भैत्रीपराण्य पुनर्बिमु, सर्व प्राणिमात्रांवरील देमुळे, पुण्यकारक आयुर्वेद आपल्या सहा शिष्यांना शिकाविला.

(३) अग्निवेशव भेलश्च जतकूणः पराशरः ।

(चरक)

हारीतः क्षरपाणिश्च जगद्गुहस्तनुनेर्वचः ॥

अर्थ - अग्निवेशा, भेल, जटूकूण, पराशर, हारीत आणि क्षारपाणि हे ते सहा शिष्य. त्यांनी (पुनर्बिमु) मुनीचा तो ऊदेश्य (योग्य प्रकारे) ग्रहण केला.

(४) बुद्धेविशेषस्त्रासीकोपदेशान्तरं मुनेः ।

(चरक)

तन्त्रस्य कर्ता प्रथममग्निवेशो यतोऽभवत् ॥

अर्थ - (वरील सहा शिष्यांपैकी) अग्निवेशा हा मूळचाच अतिशय बुद्धिमान असल्यामुळे तो तन्त्रस्य कर्ता प्रथममग्निवेशो यतोऽभवत्.

गुरुजीनी त्यास काही विशेष ज्ञान दिले म्हणून नव्हे. वैद्यकसंहिताविज्ञानीयम् ।

शाल्यचिकित्सा परिश्रमपूर्वक अभ्यास कर्नल देखील काम, थास, ज्वर, अतिसार इयादी

शारीरिक रोगांनी पीडित रुग्णाचे काय बरे हित करू शकणार !

सरला - चरकप्रणीत कायचिकित्सा व सुश्रुतप्रणीत शत्यचिकित्सा, या दोन्ही संतांचे सम्यक् अध्ययन केल्यानेच वैद्य आपल्या कायामध्ये परस्परी होइल. केवळ एकाच विषयाचे त्याने अध्ययन केले असेल तर तो खाचा अथवा वैद्य होणार नाही. चरक व सुश्रुत या दोन्ही संहितांच्या अध्ययनास सारखेच महत्व आहे, असे या लोकोकात सांगितले आहे.

(७) अष्टांगसंग्रह ज्ञाते वृथा प्राक्तन्त्रयोः श्रमः ।

अष्टांगसंग्रहज्ञाते 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 अर्थ आहेत.

सरला - वामभट्टाचार्याची अष्टांग-संग्रह, चरकाची चरकसंहिता आणि सुश्रुताची सुश्रुतसंहिता,

असे वैद्यकाचाल्लावरील तीन ग्रंथ सुप्रसिद्ध आहेत. यांकी चरकसंहिता (कायचिकित्सातं) व सुश्रुतसंहिता (शत्यचिकित्सातं) हे ग्रंथ अष्टांगसंग्रहाच्या पूर्वीलिहिले गेले. वामभट्टाचार्याचा 'अष्टांगसंग्रह' हा ग्रंथ त्यानतरचा. वैद्यकाचाल्लाचे अध्ययन करण्यांना संपूर्ण ज्ञान मिळविण्यासाठी. असा अंके क्रंपांचे अध्ययन करावे लागे व त्यासाठी अधिक श्रम गडत असत. वामभट्टाचार्यांनी असा प्रकारच्या ज्ञानप्राप्तीसाठी आवश्यक असलेल्या ग्रंथातून 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- विस्तराक्षेपुनरक्षादिवर्जित' असा आहे. वामभट्टाचार्याचा 'अष्टांगसंग्रह'

हा उसरा एक ग्रंथही असाच प्रकारचा आहे. तो मात्र अष्टांगसंग्रहेसा चराच लहान आहे.

याकरिता वैद्यकाचाल्लाच्या सर्वांगीण ज्ञानासाठी 'अष्टांगसंग्रह' या ग्रंथाचे वैद्यांनी अवश्य

अध्ययन केले पाहिजे. आयुर्वेदिक औषधांचे सेवन करीत असताना अनुपान व पथ्य यांना अतिशय महत्व आहे. पथ्य न पाळल्यास औषधाचा अगेकिंत परिणाम दिसत नाहीत. कदाचित रोग बळावतो देखील. पथ्य पाळण्याविषयी पुढील लोक सर्वांच्या वाचनात असेलच.

पथ्ये सति गदतस्य भेषजग्रहणेन किम् ।

पथ्येऽसति गदतस्य भेषजग्रहणेन किम् ॥

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

(८) निदाने मायवः श्रेष्ठः सूत्रस्थाने तु वामभटः ।  
शारीर सुश्रुतः श्रेष्ठस्वरकस्तु चिकित्सिते ॥

अर्थ - योगाचे निदान करण्यासाठी 'मायवनिदान' हा ग्रंथ श्रेष्ठ आहे, सूत्रस्थानाश्च वामभटाचायाचा 'अष्टांगसंग्रह' श्रेष्ठ आहे. शारीरचरणासाठी सुश्रुताची 'सुश्रुतसंहिता' श्रेष्ठ आहे; आणि चिकित्सास्थानविषयक ग्रंथामध्ये चरकसंहिता श्रेष्ठ आहे.

सरला - मात्र गोवावर औषधेप्रचार करण्यापूर्वी योगाचे निदान योग्य प्रकारे होणे अत्यावश्यक असते. असे निदान झाले नसल्यास अंदाजाने औषधेप्रचार करणे योग्य नव्हे. गहा -

'विकारं खलु परमार्थतोऽज्ञात्वा अनारम्भं प्रतीकारत्य ।'

(शाकुंतल अंक ३ रा.)

रोगनिदान म्हणजे काय ? गहा -

येनाहारविहारेण रोगाणमुद्द्वेष्मे भवेत् ।

क्षयो वृद्धिरच दोषाणां निदानं हि तुच्छते ॥

ज्या प्रकारच्या आहारविहारमुद्द्वेष्मे रोगांची उत्पत्ती होइल; आणि वागादी दोषांचा क्षय

किंवा वृद्धी होइल; त्यास 'निदान' असे न्हणाता. निदानं हि रोगाणां विज्ञानम् । हे निदान पाच प्रकारचे आहे. या विषयांसंबंधी 'मायवनिदान' हा ग्रंथ उपयुक्त आहे, व यामध्ये केवळ रोगासंबंधीच्या पाच निदानांचे प्रमाणीकरण केले आहे. सुश्रुताच्या शारीरसंहितेची श्रेष्ठता शाब्दिकतात सुश्रुत आहे; आणि रोगनिदान योग्य प्रकारे ज्ञाल्यानंतर औषधेप्रचार करणे या चावतीत 'चरकसंहिता' उत्तम मागदंशाक आहे. गव्हाचिकित्सेचा प्रमुख प्रणेता मात्र सुश्रुतच आहे. 'शत्यांगे सुश्रुतः श्रेष्ठः ।'

(९) सुश्रुतं न श्रुतं येन किमन्येव्विभिः श्रुतेः ।  
नालोकि चरकं येन स वैद्यो वैद्यनिन्दितः ।

(क्षेमकृत्वहल)

अर्थ - ज्याने सुश्रुताच्या सुश्रुतसंहितेचे योग्य प्रकारे अध्ययन केले नाही, त्याच्या इतर ग्रंथांच्या अध्ययनाचा काय उपयोग ? तसेच ज्याने चरकाच्या संहितेचा (औषधेप्रचार करण्याच्या उद्दीने) अभ्यास केला नाही, आसा वैद्य विद्वान लोकांना निदेस पाच होतो.

सरला - सर्व संहितांमध्ये 'सुश्रुतसंहिता' आणि 'चरकसंहिता' हे दोन ग्रंथ वैद्यकाचालील उत्कृष्ट ग्रंथ आहेत. यसस्वी वैद्य होउ इच्छिणाऱ्यांनी या दोन ग्रंथांचे उत्तम अध्ययन करणे आवश्यक आहे.

(१०) क्षमिष्यते प्रीतिरचेन्मुक्त्वा चरकसुश्रुतौ ।  
भेडः(ला) या: किं न पक्षन्ते तस्मात् ग्राहं सुभावितम् ॥ (अष्टांग-हृदय)

अर्थ - केवल कृषिमुनीनी लिहिले आहे, म्हणून इतर संहितांविषयी जर आणुलकी वाटत असेल, तर चरकसंहिता व सुश्रुतसंहिता वाग्बृन् (याच अध्यायात तिसऱ्या लोकात उल्लेखलेल्या) भेल इत्यादिकांनी लिहिलेल्या संहिताने अध्ययन का केले जात नाही? (कारण की त्या उत्तम नाहीत.) म्हणून जे उत्तम असेल त्याचाच स्वीकार करणे येण्या असंते.

सरला - गुरुवर्षु मुनीचे भेल, आगिवेदन, जटुकण, पराशर इत्यादी सहा क्रमी शिष्य होते. त्यांच्याही संहिता होत्या. परंतु त्यांचे वेळेवेळी संशोधन झाले नाही, न चापुळे त्यांचे अध्ययन बंद पडले. उलट चरक व सुकृत हे क्रमी नमूदनदेवतील त्यांच्या संहितांचे वेळेवेळी संशोधन व संस्कारण झाले; त्यांमध्ये परिवर्तन झाले व त्या अध्ययावत व उत्तम ठरल्या. उत्तम वस्तू. अगर ज्ञान कोटुनही अगर कोणापासूनही ग्रहण करावे अशा अर्थाची अनेक सुभाषिते आहेत. उदाहरणार्थ

अन्यादपि परं धर्मं बालादपि सुभाषितम् ॥  
विषादयमृतं ग्राहयमेऽयादपि काङ्क्षनम् ।  
अमित्रादपि सदृशृतं स्वीरतं दुष्कलादपि ॥  
त्रियो रत्नान्यथो विद्या धर्मः शोचं सुभाषितम् ।

विविधानि च शिल्पानि समाधेयानि सर्वतः ॥  
म्हणूनच चरक-सुकृत हे जरी क्रमी नसले तरी, त्यांच्या ग्रंथांतील ज्ञान अद्यावत व उत्कृष्ट असल्यापुळे ते ग्रंथ अभ्यासनीय होत.

इति श्रीभारकरगणमणा गोविन्दात्मजेन संकलिते वैद्यकीय-सुग्राषित-साहित्ये वैद्यकसंहिताविज्ञानीयो नाम 'सरला' ख्याया व्याख्या समेतः द्वितीयोऽध्यायः समाप्तः ।

### तृतीयोऽध्यायः ।

## वैद्यकसंहिताप्रणोद्दत्तविज्ञानीयम् ।

अथातो वैद्यकसंहिताप्रणोद्दत्तविज्ञानीयमध्यायं व्याख्यात्यमः ।

इति ह स्मार्दुमनीशिणः प्राच्याः

प्राचीन काळच्या बुद्धिमान क्रमीनी असे म्हटले आहे की,

(१) अशिविनो देवभिषजौ यज्ञबाहोविति स्मृतौ ।

यज्ञस्य हि शिरश्चिछेन्न पुनस्ताम्यां समाहितम् ॥

प्रशीणा दशानाः पूर्णो नेत्रे न एष भगस्य च ।

वैद्यणिन भुजस्तम्भस्ताम्यामेव चिकित्सितः ॥ (चरकसंहिता)

अर्थ - अशिविनीकुमार हे देवांचे वैद्य आहेत. त्यांना 'यज्ञबाह' असे म्हणतात. त्यांनी यज्ञदेवतेवे जोडलेले मस्तकः पुनः योग्य प्रकारे जोडले; पूर्ण देवतेवे पडलेले दात पुनः जोडले; भगदेवतेवे गेलेले दोळे पुनः पूर्ववत केले व इन्द्राचा स्थिर झालेला (हालचालीस असमर्थ असणारा) हात यानीच (औषधोपचारांनी) पूर्वीसारखा व्यवस्थित केला.

सरला - वरील वर्णनावरून अशिविनीकुमार हे कायाचिकित्सा, शख्सचिकित्सा व आस्थिचिकित्सा या शास्त्रांत प्रवीण होते. शख्सचिकित्सा अव्यव बंधिर करणे, शास्त्राक्रियेन अव्यव योग्य प्रकारे जोडणे व नंतर रुग्णास पीडा होऊन नये म्हणून औषधेन चरणे, या सर्वं गोष्ठी ते यशस्वीगणे करीत असत. म्हणून लोक त्यांना यज्ञामध्ये हविभाग अपण करीत असत. त्यांस 'यज्ञबाह' असे म्हटले आहे ते त्यामुळे. 'शस्त्रप्रणाधन' असायामये त्यांनी भोजराजाच्या मस्तकावर शस्त्राक्रिया करून त्यास पूर्ववत केल्याचा उल्लेख आहे.

महाभारताच्या आदिपर्वातील तिसऱ्या अध्यायात, धौम्य क्रष्णच्या उपमन्त्रू नांवाचा रुद्धिची गाने राण्यामुळे अंध झालेल्या शिष्यास, अशिविनीकुमारांनी उनु दृष्टिलास करून दिल्याची कथा सर्वांगीत आहेच.

(२) चरित्रं हि वैरिचाच्छेदपि पर्णम् आजा खेलस्य परित्वमायाम् ।

सद्यो जंघमायसी विश्वलाये धने हिते सर्वतेवे प्रत्ययत्तम् ॥ (कावेद)

अर्थ - खेल नावाच्या राजाची पत्नी विश्वला. तिचे पाय युद्धामध्ये पळशाच्या पंखांप्रमाणे

तोडण्यात आले होते. अदिवनीकुमारांनी रात्रीतल्या रात्री जाळन तिला हिंडण्या-फिरण्यास चोपय असे गोलादाचे पाप बनवून दिले.

सरला - हा बैदिक मंत्र आहे. यातील रूपे वाइमयीन रूपांप्रमाणे नाहीत. जेद्याहरणार्थ

आजा = आजो, उद्घापण्ये; वे: = पाष्ठिण; खगस्त्य पक्ष्याच्या; सतीवे = सरुम, फिरण्याकरिता,

परितक्मा = रात्रि, चरित्रम्-पाप, इत्यादी.

(३) ततो धन्वन्तरिविष्णुरायुबेद्यवत्कः ।

विभ्रत् कमण्डलुं पूर्णममृतेन समुच्चितः ॥

(अग्रिपुराण)

अर्थ - नंतर (अमृतमध्यनाचे वेळी क्षीरसागरामधून सुरा निर्माण इत्यानंतर) विष्णुना अशावतार असलेले, आणि आयुर्वेदाचे मुख्य प्रवर्तक भगवान धन्वन्तरी अमृताने भरलेला कलज्ञ येऊन (क्षीरसागरादून) प्रकट झाले.

सरला - देवदानवांनी अमृतप्रसीसाठी क्षीरसागराचे मंथन केले. त्वा वेळी त्यादून चौदा रत्ने नियाली. लेसी, कौसुर, गारिजातक व मुरा, ल्हा चार रत्नांनंतर धन्वन्तरी प्रकट झाले. तेच आयुर्वेदाचे फहिले मागदेशीक ऋषी होत.

(४) अहं हि धन्वन्तरिगादिदेवो जरारुजामृत्युहरोऽमराणाम् ।

रात्यांगमंगैरपौरुषेत प्राप्तोऽस्मि गां भूम इहोपदेष्टम् ॥ (सुश्रुत)

अर्थ - (ते म्हणाले) “मी धन्वन्तरी नावाच आदिदेव आहे. देवांचे वार्षक्य, निरनिराळे रोग व मृत्यु यांचा मी नाश करणारा आहे. (कायचिकित्सा इत्यादी वैद्यकशास्त्राच्या) इतर अंगांसमवेत शाल्यचिकित्सेचा प्रामुख्याने उपदेश करण्याकारिता मी (स्वाहीन) भूमिलवर अवतीर्ण झाले आहे.”

(५) धन्वन्तरिर्थमिभूतां चरिष्ठममृतोऽद्वम् ।

(सुश्रुत)

अर्थ - धारिक पुरुषांमध्ये श्रेष्ठ, (अमृतमध्याचे वेळी) क्षीरसागरामधून निर्माण झालेल्या धन्वन्तरीच्या दोहऱ्या चरणाना स्पर्शी - (पूर्वक वंदन) काळून महर्षी सुश्रुतांनी त्यास (आयुर्वेदसंबंधी) माहिती विचारली.

सरला - समुद्रमध्यनादून निर्माण झालेली चौदा रत्ने धन्वन्तरीसह स्वाति गेली. पण नंतर धन्वन्तरी हे भगवान विष्णुन्या वरामुळे काशिराज दिवोदासाच्या रूपाने भूमिकर अवतोरणी झाले. तेहा सुश्रुतांनी त्याच्यापासून आयुर्वेद-ज्ञान ग्रास करून येतले. पण अदिवे-पूर्वकांना त्याच्या विक्रितोबोवरच त्यासाठी आवश्यक असलेल्या प्रभावी औषधी होता.

त्या सुश्रुताजवळ नव्हत्या. त्यामुळे सुश्रुतास अदिवनीकुमारांतके यशा प्राप्त झाले नाही.

(६) पातञ्जलमहाभाष्यचरक्यतिसंस्कृतैः ।

मनोबाक्षयदोषाणां हत्तेऽहिपतये नमः ॥

अर्थ - योगसूत्रांचे व व्याकरण-महाभाष्याचे पत्रञ्जलिस्तपाने व अग्रिवे संस्करण करून, ज्याने मन, वाणी व शरीर यांच्या दोषांचे निवारण केले, त्या भाष्यांचे नमस्कार असो.

सरला - भगवान शेषाने गांगुच्छीवर गतञ्जलीच्या रूपाने अवतार येऊन योगसूत्रांचे व व्याकरण शाळाचे संस्करण केले; मृत्युन पातञ्जल-योगसूत्रे व पातञ्जल-महाभाष्य या नावांनी ते प्रथं प्रसिद्ध आहेत. तसेच अग्रिवेशप्रणीत शारीरसंहितेचे देखील शोषाने चरकरूपाने संस्करण केले; मृत्युन ती ‘चरकसंहिता’, या नावाने प्रसिद्ध झाली. अग्रिवेशसंहितेच्या संस्करणाचे हे कार्य शेषाने गुरु रूपाने केले आहे.

(७) पतश्चर इवायातो न ज्ञातः केनचिद्यतः ।

तस्माच्चरकनाम्नासौ विस्त्यातः श्वितमण्डले ॥

(भावप्रकाश)

अर्थ - (वर वर्णन केल्याप्रमाणे) रोष भगवान गुस्तचरूपाने मृच्छीर अवतीर्ण झाले. त्यास कोणीही ओळखले नाही; यामुळे ते जगात ‘चरक’ नावाने प्रसिद्ध झाले. सरला - या ल्केकात ‘चरक’ या नामाची झुतती सांगितली आहे. चरति सः चरः / चरः एव चरकः / इति ।

(८) योगेन चित्तस्य पदेन वाचा मलं शरीरस्य च वैद्यकेन ।

योऽपाकरोत्प्रवरं मुनीनां पतंजलिं प्राज्ञलिरानतोऽस्मि ॥ (योगबातिक)

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

(९) यथा सिंहो मृगेन्द्राणां यथानन्तो भुजगमे ।

(हारीत)

देवतानां यथा शम्भुस्तथाऽऽत्रयोऽस्ति वैद्यके ॥

अर्थ - ज्याप्रमाणे मोठमोठ्या परंपूर्व्ये सिंह सर्वश्रेष्ठ, सर्व सार्पार्थ्ये अनंत नाग श्रेष्ठ, किंवा सर्व देवतांमध्ये शंकर श्रेष्ठ, त्याप्रमाणे वैद्यक-शास्त्र-प्रणत्यामध्ये अवि-पुत्र मृत्युसु सर्वश्रेष्ठ आहेत. सरला - मृत्युसु हे अविपूत्र, यांनी प्रतिपादन केलेली वैद्यकसंहिता ही ‘आर्थ’ आहे. तिचे संशोधन झाले नाही; पण त्यांनी ज्या शिष्यांना हे ज्ञान दिले त्यांच्या (मृ. चरक व मृत्युत

यांच्या संहितांचे) संशोधन झाल्यामुळे त्वा मान्यता प्राप्तव्या. म्हणूनच अप्रत्यक्ष रीतीने गुरुवर्षे हेच श्रेष्ठ आहेत.

ब्रह्मांडध्यायः ।

(१०) ब्रह्मस्तनयो योभृत् मरीचिरिति विश्रुतः ।

कश्यपस्तस्य पुत्रोऽभृत् कश्यपानात् च कश्यपः ॥ (मार्कण्डेयपुराण)

अर्थ - ब्रह्मदेवाचा जो 'मरीचि' नावाचा पुत्र प्रसिद्ध होता, त्वाचा कश्यप हा मुलगा. हा मध्य प्रश्नान करीत असल्यामुळे तो 'कश्यप' या नावाने प्रसिद्ध झाला.

सरला - कश्यप' या शब्दांची व्युत्तरी दोन प्रकारे आढळते : (१) कश्यप् (मध्यं) प्रिवति इति कश्यपः । उप. तत्पु. कश्यं कर्त्ता हमध्योः । (अमरकोटा) (२) सर्वं जगत् सर्वदा सोऽस्मेण प्रथयति इति 'प्रथयकः' । सर्वं जगताकडे सूक्ष्म दृष्टीने गणणारा. या दुसऱ्या 'प्रथयक' या शब्दात वर्ण-विषय दोऊन 'कश्यप' शब्द सिद्ध होतो. हा दुसरा अर्थ प्रस्तुत विषयाच्या दृष्टीने योग्य होय.

(११) अत्रिः कृतयुगे वैयो, द्वापरे सुश्रुतः स्मृतः ।

कलौ बागभटनामा च गरिमाऽन्नं प्रदिश्यते ॥ (हारित)

अर्थ - कृतयुगामध्ये अनिष्ट पुनर्बन्धु, द्वापरयुगामध्ये सुकृताचार्य आणि कालियुगामध्ये वागभृत. अशा प्रकारे निरनिराळ्या युगांत वैद्यकशास्त्राचे निरनिराळे प्रवर्तक प्रसिद्ध होते, व अशी त्वांची महता होती.

सरला - या लोकात तीन कुणांगील प्रसिद्ध वैद्यकशास्त्राचा निर्देश केला आहे. त्रीतायुगात या शास्त्राचा प्रणोत्ता कोणी नसावा; असे वाटते.

इति श्रीभास्करशर्मणा गोविन्दात्मजेन विरचितायां वैद्यकरहस्य-दीपिकायां

वैद्यकसंहिताप्रणेतृविज्ञानीयो नाम 'सरला'स्वया व्याख्या समेतः दृतीयोऽस्यायः समाप्तः ।

(१२) इह चत्वारि दानानि प्रोक्तानि परमाणिभिः ।

विचार्य नानाशास्त्राणि शर्मणेऽत्र परत्र च ॥ (काशीखंड)

अर्थ - अनेक शास्त्रांसंबंधी विचार करून प्राचीन काळच्या मोठोबळा क्रमांनी या जगात चार प्रकारची दाने श्रेष्ठ म्हणून सांगितली आहेत. ती दाने इलोकी तसेच प्रलोकामध्ये देववीत मुख्य प्राप्त करून देण्यास कारणीभूत होतात.

सरला - ती चार प्रकारची दाने कोणती ? ते पुढील लेकात शाहा.

(३) भीतेऽच्चाभ्यं देयं व्याधितेऽस्यतन्थौषधम् ।

देया विद्यार्थिने विद्या देयमन्तं क्षुधातुरे ॥ (काशीखंड)

अर्थ - भीतीने घावरलेला पुण्यस अभय घावे; तसेच रोगप्रस्त व्यक्तीस औषध देऊन त्वास

वैद्यकसंहिताप्रणेतृविज्ञानीयम् ।

रोगमुक्त करावे; विद्येची अपेक्षा करणाऱ्यास विद्या शिकवावी आणि उक्तेन व्याकृत झालेल्या व्यवतीस अनदान करावे.

मरला - या क्षेकात निर्दिष्ट केलेली दाने महत्त्वाची आहेतच; पण त्यांचा क्रम लावल्यास विद्यादान सवांचे; व त्यानंतर आरोग्यदान. इतर दाने त्यामानाने दुख्यम प्रकारची आहेत. कारण ती अल्पकाल समाधान देणारी आहेत.

शाविषयीचा उडील श्वोक गहा -

अनदानं परं दानं विद्यादानमतः परम् ।

अनेन क्षणिका प्रीतिः यावज्जीवं च विद्यया ॥

अनदान हें श्रेष्ठ दान आहे. पण विद्यादान हे त्यामाकालीन श्रेष्ठ आहे. कारण अनाने अल्पकालपर्यंत संतोष होतो; पण विद्यादानाने आमरण समाधान प्राप्त होते.

(४) सन्ति दानान्यनेकानि किं तस्तु नृष्फलप्रदेः ।

अभीतिदानतुल्यं तु परमेकं न विद्यते ॥ (काशीखंड)

अर्थ - दाने अनेक प्रकाराची आहेत. पण त्या निकृष्ट फले देणाऱ्या दानांचा उपयोग काय? सर्व दानांमध्ये (रोगांमधून) वाटणारी भीती दूर करण्याइतके श्रेष्ठ दान दुसरे कोणतेही नाही. सरला - धर्म, अर्थ व काय हे लौकिक उरुशर्थ मिळविणे केवळ मुहूर्त शरीरप्रकृतीमुळेच साध्य होते. त्यासाठी शारीरिक आरोग्य अत्यावरपक आहे. पारलौकिक उरुशर्थ 'मोळ' तो देखील लौकिक उरुशर्थाच्या अनुषंगानेच प्राप्त होतो; म्हणून शरीर रोगमुक्त असणे महत्त्वाचे. ही रोगमुक्ता वैद्यन देऊ शकतो. म्हणजे पायाणे (रोगांचा) भीतीगामूळे मुक्त करणे हे सवांचे अनदान होय.

(५) एकतः चक्तवः सर्वे सहस्रवरदशिणाः ।

अन्यतो रोगभीतानां प्राणिनां प्रापणक्षणम् ॥ (महाभारत)

अर्थ - कृतिजांना भरपूर दक्षिणा देजन (यथासांग) केलेले हजारे यश एका बाजूस; नाणि दुसरीकडे रोगाने भयभीत झालेल्या लहणांचे प्राप-रक्षण. सरला - औषधोचारामुळे रोगाना जीवदान देणे, हे हजारे महायज्ञाहतकेच प्रणथंद कृत्य उंहे.

(६) आकाशस्य यथा नान्तः मुरेरथ्यवगम्यते ।

तद्रतारोग्यदानस्य नान्तो वै विद्यते कवित ॥ (स्कंददुराण)

अर्थ - न्याप्रमाणे आकाशाची मर्यादा, शेवट, अन देवतांना देखील समजत नाही, त्या माणे औषधोपचाराते रुणास दिलेल्या आरोग्यामुळे मिळणाऱ्या उण्याचा देखील कोणासही अंत लागत नाही.

(७) धर्मोर्थकामोक्षमारोग्यं साधनं यतः ।  
तस्मादारोग्यदानेन तद्दृतं स्याच्चतुष्यम् ॥ (स्कंददुराण)

अर्थ - शरीराचे आरोग्य हेच ज्या अर्थी धर्म, अर्थ, काम आणि मोक्ष या चार उरुशर्थांच्या प्रसीचे प्रमुख कारण आहे; त्या अर्थी रोगपीडितास आरोग्य देण्यामुळे हे चारही उरुशर्थ आणोआपच दिल्यासारखे होतात.

(८) श्रान्तसंबाहनं रोगीपरिचयो मुरार्चनम् ।  
पादशौचं द्विजोच्छिष्टमाजिनं गोप्रदानवत् ॥ (याज्ञवल्क्यस्मृति)

अर्थ - धक्कल्यामागल्याचे श्रम दूर करणे, रोगाची औषधेपचार करून सेवा करणे, देवतांची जासाना करणे, परी आलेल्या अिथी ब्राह्मणाचे पादप्रशालन करणे आणि ब्राह्मणाचे भोजन डाळ्यानंतर त्यांचे उष्णे गान उचलणे, या गोष्ठी गोप्रदान करण्याइतक्ता श्रेष्ठ व पुण्यप्रद आहेत.

सरला - दमूनथरून आलेल्या अिथीस आसन, शयन इत्यादी देऊन त्याचे श्रमनिवारण करावेत. 'आसनशयनादिदानेन श्रमापननम्!' परिचर्या म्हणजे रोगानिदान करून यथाशक्ती औषधेपचार. परिचर्या - 'चिकित्सा यथाशक्ती औषधादिदानम्!', 'द्विजोच्छिष्टमाजिनम्' - ही पद्धती आजदेखील किंत्येक धार्मिक वृत्तीच्या गृहस्थांच्या यरी प्रचलित आहे. घरतील यजमान अगर यजमान-पत्नी ब्राह्मणाचे भोजन झाल्यावर त्यांचे उष्णे गान उचलतात.

(९) न हि जीवितदानाद्वि दानमन्यद्विशिष्यते ।  
तस्मादुपाचरेत् स्वेन स्वेन निःस्वतपत्तिनः ॥ (अष्टांगसंग्रह)

अर्थ - रोगाचे रोगानिदान करून त्यास औषधोपचाराने दिलेल्या पुनर्जीवनापेक्षा श्रेष्ठ दुसरे कोणतेही दान नाही. म्हणून वैद्यने दरिद्री मनुष्य, तपस्वी अगर संन्यासी इत्यादी रोगांची आपले स्वतःचे द्रव्य खर्च करून चिकित्सा व औषधेपचार करावा.

सरला - या क्षेकात सांगितल्याप्रमाणे निःस्वार्थीणाने केलेला औषधेपचार कथीही निष्फल होत नाही. त्यासाठी उडील श्वोक गहा.

(१०) कवित् धर्मः कविन्मैत्री कविदर्थः कविचशः ।  
कर्मार्थासः कविचेति चिकित्सा नास्ति निष्फला ॥ (अष्टांगसंग्रह)

अर्थ - रोगानिदान व औषधेपचार केल्यामुळे एखादे वेळी धर्माचरण होते; एखादे वेळी मैत्री होते; एखादे वेळी (पुरुषी) द्रव्यप्राप्ती होते; एखादे वेळी कीर्ती मोठेणा मिळतो; तर काही वेळी

पञ्चमोऽध्यायः ।

## रोगारोग्यविज्ञानीयम् ।

अनुभव मिळतो. अशा प्रकारे (निःस्वार्थीणाने) केलेली चिकित्सा (औषधेचार) कधीही निष्फल होत नाही.

सल्ला - वर निर्दिष्ट केलेल्या कारणामुळे सर्वजन नवगिक्या वैच-डॉक्टरकडे जाण्यापेक्षा अनुभवी वैद्याकडे जाणे अधिक पसंत करतात; खण्डनच पदवी प्राप्त झाल्यावर डॉक्टरांना प्रसिद्ध रुग्णालयात अनुभवी डॉक्टरांच्या मागदर्शनारखाली काही काळ रोगाचिकित्सेचे काम करणे आवश्यक केले असावे. या व्यवसायात द्रव्यप्राप्ती होतेच. पण तीच एक दृढी ठेवून अपल्या वैद्यकीय झानाची विक्री करू नये. तसे केलेल्या स अर्थात्ती होईल; नाही असे नाही. पण नावलोकिक व युण्यसंचय कितपत होईल याचा विचार करणेही आवश्यक आहे असे वाटते.

### (११) सनातनत्वात् बेदानामक्षरत्वात्तदेव च ।

#### चिकित्सितात् पुण्यतमं न किंचिदपि शुश्रुम ॥ (सुश्रुत)

अर्थ - सर्व आपुर्वद-संहिता अथवचिदात्मगत, अनादी व चिरकाल टिकणाऱ्या असल्यामुळे रोगनिदान व औषधोपचार यापेक्षा अधिक गुणप्रद काही आहे, असे आमच्या ऐकाणपात नाही. सरला - क्रवेदादी चतुर्वेद हे अपोरुषेय, अनादी व चिरकाल टिकणारे आहेत. त्यांचे अध्ययन लाभदायक व युण्यप्रदही आहे. त्याच्यामाणे 'आपुर्वेद' अथवेदात्मगत असल्यामुळे त्याचे अध्ययन व लोकोपयोगिता ही निविचाद लोभदायक व गुणप्रद आहे.

इति शीग्रस्करशमेणा गोविन्दात्मजेन विरचितायां वैयक्तिरहस्यदीपिकायां चिकित्सामाहात्याविज्ञानीयो नाम 'सरला' स्वयमा व्याख्यापा समेतः चतुर्थोऽध्यायः समाप्तः ।



अथातो रोगारोग्यविज्ञानीयमध्यायां व्याख्याप्यामः । इति ह स्मारुमनीषिणः प्राच्याः । प्राचीन काळेच्या दुर्दिमान कर्षणी असे म्हटले आहे की -

- (१२) शीतोष्णे चैव वायुशुच त्रयः शारीरजा गुणाः ।  
व तेषां गुणानां साम्यं यतदद्दुः स्वास्य-लक्षणम् ॥ (महाभारत)

अर्थ - शीत (कफ), उष्ण (पित्त) व वायु हे शारीरातील तीन गुण आहेत. हे गुण शारीरामध्ये सम प्रमाणात असतात, तेव्हा त्वा शारीरिक अवस्थेस 'स्वास्य' असे म्हणतात. परला - शीतलता, उष्णता व वायु यांच्या योगाने निसर्गातील सर्व वस्तूंचे आस्तित्व ठिकून गहत असते. त्याप्रमाणे कफविकार, पित्तविकार व वातविकार यांच्या समतोलेपणाने शारीराचे व्यास्थ ठिकून राहते. यांपैकी एव्वाच्या विकाराच्या कमी-अधिक होण्यामुळे हा समतोल विषडतो, चात विषमता निर्माण होते; म्हणजे च शारीरिक आरोग्य विषडते. शीतलता म्हणजेच कफविकार; ग उष्णता म्हणजे पित्तविकार. या कफविकार व वायु यांना गुण किंवा दोषातू असे हणतात. यांपैकी कोणताही एका धातुन्याप्रमाणात विषमता उत्तन झाली की, त्यामुळे शरीरात निरनिराळे रोग होणे शक्य असते. धातुंची साम्यावस्था म्हणजे निरोगीपणा; आणि विषमावस्था हणजेच रोगाची उत्पत्ती. मानवी शारीरामध्ये पाच वायु आहेत. ते असे -

प्राणपानी समानशङ्क व्यानोदानी च वायवः ।  
प्राणवायू अपातवायू व्यानवायू अणि समग्रनवायू शारीरातील त्यांची व्याने पुढीलप्रमाणे आहेत.

हहि प्राणः गुदेऽपानः समानो नामिमंडले ।

जदानः कष्ठदेशो स्यात् व्यानः सर्वशरीराः ॥

प्राणवायू हृदयात, अपातवायू गुदत्स्थानात, नाभिमंडलात समानवायू कण्ठात उदानवायू व व्यानवायू सर्व शारीरभर असतो. या वायंची कार्ये युठीलप्रमाणे - अन्यवेशानं स्मारुत्पार्गाऽन्विषयाचनम् ।

भाषणादि निमेषादि तद्व्यापाराः क्रमादभी ॥

प्राणवायू = अचादिकांचा जठरामध्ये प्रवेश, आगनवायू = मूळ पुरीष इत्यादिकांना शरीरातून बाहेर टाकणे, समानवायू = भक्षण केलेल्या अनादी पदार्थाचे पाचन, उदानवायू = संभाषणादी क्रिया आणि व्यानवायू = डोळ्यांची उपडड्याप इत्यादी क्रिया. ओम् प्राणवायू स्वाहा । ओम् अग्नाय स्वाहा । ओम् व्यानाय स्वाहा । ओम् उदानाय स्वाहा । ओम् समांगाय स्वाहा । इत्यादी भोजनारभीच्या प्राणाहुतीचे या वेळी स्वरण होइलंच. वायूसंबंधी एवढे विवरण पुरेसे आहे.

(२) सत्त्वं रजस्तम इति मानसाः सुखयो गुणाः ।

तेषां गुणानां साम्यं यत्तदाहुः स्वस्थलक्षणम् ॥

(महाभारत)

अर्थ - सत्त्व, रजस् आणि तमस् हे मनाचे तीन गुण आहेत. या तीन गुणांची साम्यावस्था असाणे, यास (मानसिक) स्वास्थ्य असे म्हणतात. सरला - शारीराच्या स्वास्थ्याकारिता ज्याप्रामाणके कफ, पित्त आणि वात या तीन धातृती समतोलता असावी लागते; त्याप्रामाणे मन प्रसच राहण्याकारिता वरील तीन गुण योग्य प्रामाणात असावे लागतात. हेतीन गुण म्हणजेच मनोविकार होत. समान्य मुनुष्याच्या अंगी हे तीन गुण सम प्रामाणात असतात. सत्त्व गुणाचे आधिक्य असल्यास तो मुनुष्य श्रेष्ठ मानला जातो; जोगुणी मध्यम व तमगुणी कनिष्ठ मानतात. या तीन गुणांच्या समानतेमुळे मुनुष्याचे मनःस्वास्थ्य उग्र राहेत. कोणत्याही चन्यावाहारं प्रसंगी तो न यावरता प्राप्त स्थितीस तेंड दण्यास तो समर्थ असाने.

(३) स्मदोषः समाग्रिरच्च सम्पादुलक्रियः ।

(मुशुन)

अर्थ - कफ, पित्त आणि वात हे शारीरातील तीन दोष किंवा गुण, तेसेच (सत्त्व, रजस् आणि तमस् हे तीन) मनाचे गुण. (जठरातील व शरीरातील) अग्नी, (रसादिक) सप्त वा (मूत्रुरीषादी) मल; यांची कार्ये जेव्हा सम प्रामाणात होत असतात; तसेच ज्याचा आत्म, इंद्रिये व मन नेहमी आनंदित असते, त्या तुरुषास '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 धातृ असे आहे ग.

सत्तासुद्दीमात्मेदोऽस्थिमञ्जागुज्ञाणि यथातः ।

(४) रस = शरीरातील निरानिराळ्या ग्रंथिमधून पाझरणारा द्रव (२) असुक = रस

(३) मांस, (४) मेदस = क्षिरप पदार्थ, चरवी, (५) आस्थि - हाढे, (६) मज्जा = स्नायू, व

(७) शुक्र. या सर्व धातृचे शरीरातील कार्य जेव्हा योग्य रीतीने होत असते तेव्हा तो मुनुष्य निरोगी आहे असे म्हणतात.

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

(४) विकारो धातुवैषम्यं प्रकृतिरूप्यते ।  
सुखसंब्रक्कमारोदयं विकारो दुःखमेव च ॥

(चरक)

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

सरला - या श्लोकात वरील श्लोकाचीच मुनुरुक्ती आहे, असे वातो. सत्त्व, रजस् व तमस् या तीन गुणांकी सत्त्वगुणाचे आधिक्य ज्ञाल्यास मानसिक स्वास्थ्य विषद्वत नाही; पण इतर दोन गुणांची विषमता ज्ञाल्यास मात्र मानसिक अस्वास्थ्य निर्माण होते. गहा - सत्त्वचेतरं च द्रवं च मानसामयहेतवः ।

(काशयप)

(५) किं भाग्यं देहवतामारोग्यं, कः फली ? कृषिकृत् ।

कर्त्य न पापं ? जपतः, कः पृणीः ? यः प्रजावान् स्यात् ॥ (शंकराचार्य)

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

सरला - चार सोपे अतुल्यातील प्रथं व त्यांची तितकीच सोपी उत्तरे या श्लोकात आहेत. यांकी शारीरिक आरोग्य हे सरवशेष सुख म्हणून सांगितले आहे.

(६) धन्यानामुत्तमं दाश्यं धनानामुत्तमं श्रुतम् ।

(महाभारत)

लाभानां श्रेष्ठमारोग्यं सुखानां तुष्टिरूपम् ।

अर्थ - धनप्राप्ती करून देणाऱ्या गुणांमध्ये कर्तव्यतपरता, प्राप्तिगिरिकपणा सर्वशेष गुण आहे. सर्व द्रव्यांमध्ये विद्यापन श्रेष्ठ होय. हितकारक गोर्धीमध्ये आरोग्य सर्वोत्तम आहे; आणि सर्व सुखांमध्ये मानसिक समाधान श्रेष्ठ आहे.

(७) सुखं स्वपित्यक्षणवान् व्याधिमुक्तश्च यो नरः ।

(गौनक)

सावकाशीस्तु यो भुंक्ते यस्तु दरैर्न संगतः ॥

अर्थ - निरोगी शरीर, ज्ञानप्राप्ति, सज्जनांशी सहवास, मिक्रता, उच्च वंशात् जन्म व दैनंदिन प्रत्येक कार्यात् स्वावलंबन, हे सर्व गुण म्हणजे प्रत्यक्ष धनाशिवाय असलेले प्रत्येक भृत्याचे पार मोठे ऐश्वर्यच होय.

(१२) **मुभिंश्च कृषके नित्यं नित्यं सुखमरोगिणि ।** (चाणक्यशतक)

अर्थ - शेतकङ्गाचे भ्राता धन्याचा नेहमी भराऱ्य 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 ।** (पञ्चतत्र)

अर्थ - ज्याप्रमाणे निरोगी मनुष्यास (वैद्य चांगला असला तरीदेखील त्या) वैद्याकडे जाण्याची इच्छा होत नाही, त्याप्रमाणे (परक्रापासून, आधिक अगर इतर) संकटापासून मुक्त असलेल्या राजास मंत्रांच्या सज्जामसलतीची आवश्यकता वाटत नाही.

(१४) **अपि क्रियार्थं सुलभं समित्कुशम् ।** (जलान्यपि स्नानविधिक्षमाणि ते । अपि स्वक्षक्षक्ष्या तपसि प्रवर्तेसे

शरीरमादं खलु धर्मसाधनम् ॥

(कुमारसंभव)

अर्थ - (हे पार्वती) यज्ञशागादी क्रियांसाठी (येथे) तुला समिधा, दर्म इत्यादी दृश्ये सहज मिळतात ना ? (येथील सरोवरातील) पाणी लानादी क्रियांस योग्य आहे ना ? तू आपल्या शरीरसमर्थ्यास अनुसरून तपश्चर्षण करीत आहेस ना ? (कारण) निरोगी शरीर हेच धर्माचण नेण्याचे प्रमुख महत्वाचे साधन आहे.

सरला - पार्वती, शंकराच्या श्रावितीरी हिमालयात झाडाचे पानदेववाळ भक्षण न करता 'अपणा' तपश्चर्षण करीत असता. शंकरांनी तिची गरिका धेण्याकारिता बुद्धल्याने रेऊन तेला वरली प्रश्न विचारले. धर्म म्हणजे चतुर्विध युलशर्थ. ते प्रात करून धेण्यात शरीर नेरोगी असणे महत्वाचे आहे. दुबल शरीर असणारा, धर्माचण कसे करणार ? दव्यप्राती यास कळती होणार व तो सुखे तरी काय भोगणार? दूर्विच्या चौथ्या अद्यायातील सहाय्या नेरोगीनावरच अवलंबून आहे. ('A Sound mind in a Sound body') उठील शेकात हेच स्पष्ट केले आहे.

शिक्षीय-सुमाराशिविज्ञानाच्यम् ।

थोडी मोकळी जगां ठेवून) भोजन करतो; आणि जो स्नी-सहवासापासून मुक्त (ब्रह्मचारी) आहे, तो मनुष्य मुखाने झोप घेतो.

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

'अत्यशेने रमणः स्वयं रमणाते समीहते शायितुम् ।'

म्हणजेच 'अति लाणे मसणात जाणे', 'युक्ती तो सुर्वी', 'हितामुक्त शोडलकू' असे वाक्यचार भाषेयाचे प्रचलित आहेत. तेव्हेच नाहीत. तसेच 'दारैः न संगतः' या विधानाने नैषिक ब्रह्मचर्यं पुरुषाने पाळाचे असा संकेत केलेला आहे असे वाटते.

(८) **को धर्मः ? भूदद्या । किं सोख्यम् ? नित्यमरोगिता जगति ।**

कः स्तेहः ? सद्दावः । किं पाणिडित्यम् ? परिच्छेदः ॥ (हितोपदेश)

अर्थ - जगातील (सर्वश्रेष्ठ) धर्म कोणता ? प्राणिगत्रावर दया करणे, हा. (उत्तमोत्तम) सुख कोणते ? नेहमी रोगांपासून मुक्त असणे, हे. स्तेह कोणता ? प्राणविषयी नेहमी सहवासून, दयाळूणा ठेवणे, हा; (आणि) शहाणणा कोणता ? संकटकाळी कोणता ही कृत्याचा परिणाम काय होईल, याचा विचार करून ते कार्य करणे, हा. पाहा -

'परिच्छेदे हि पाणिडित्यं यदपना विषयः ।

(९) **धनं रूपमैक्ष्यं धनं कुरुं सुमंगलम् ।** (चाणक्यनीतिशास्त्र)

धनं यौवनमग्लानं धनमथुनिरामयम् ॥

अर्थ - निर्दोष सौदर्य, पचित्र व श्रेष्ठ वंशात जन्म, क्षीण न झालेले टवटवित तारुण्य व निरोगी आयुष्य हे उत्तम प्रकाराचे द्रव्य होय.

(१०) **अथगमो नित्यमरोगिता च प्रिया च भार्या प्रियवादिनी च ।**

वश्यश्च पुत्रोऽर्थकरी च विद्या षड्जीवलोकस्य सुखवनि राजन् ॥ (भवामारत)

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

(११) **आरोग्यं विद्वता सज्जनमैत्री महाकुले जन्म ।** (शार्कर्णपद्धतिः)

स्वाधीनता च पुंसां महादेववर्यं विनाय्येः ॥

(१६) पुरस्य दाढ़ीं योगस्य मिद्दिः सर्वार्थसाधनी ।

अखंडनन्दसिद्धिश्च फलं तेनेव जापते ॥

(जीवनन्द)

अर्थ - (शारीरकूपी) नगरी दृढ़ बळकट (निरोगी) अस्त्यावर योगाभ्यासाचे सर्व अर्थ (पुरुषार्थ)

प्राप्त कर्त्तव्य देणारे पशा प्राप्त होते; आणि त्यामुद्देश्च विरकालीन आनंद व आरम्भिल्या कायात सफलता या गोष्ठी प्राप्त होतात.

सरला - युर-महणजे शारीर; तसेच क्षेत्र महणजे देखील शारीरात् 'युर' महत्त्वे आहे. गाहा - नवद्वारे पुरे देही - गीता ५-१३. श्लोक १४, १५, १६ व १७ यांमध्ये निरोगी शारीर असलेल्या पुरुषास सर्व सुखे प्राप्त होतात, हेच आवर्जन प्रतिगादन केले आहे.

(१६) पुराभिमानो न वृथा तद्वाद्येन विना कथम् ।

वित्तस्वास्थ्यं विना तच शिवभक्तिहृदा कथम् ॥

(जीवनन्द)

अर्थ - शारीरात्म्या निरोगीपणाविषयी अभिमान असणे हे उक्कीचे नाही; कारण त्याविवाय मन स्थिर कसे राहणार? आणि जर मनाची स्वस्थता नसेल तर पुरुष शाकराची निष्ठापूर्वक भवती तरी कठीन करू शाकणार? घृणून -

(१७) सर्वमेव परित्यज्य शरीरमनुपालयेत् ।

शारीरस्य प्रनाशस्य सर्वमेव विनश्यति ॥

(चाणक्यराजनीतिशास्त्र)

अर्थ - जगातील सर्व गोष्ठीचा त्याग कर्त्तव्य नसेल तर पुरुष शारीराचे रक्षण करावे. (कारण) शारीराचा नाश झाल्यावर सर्वच गोष्ठीचा नाश होतो.

सरला - हेच व्यावहारिक सत्य सांगणारे घृदील सुभाषित गाहा -

आपदर्थे धनं रक्षेत् दरान् रक्षेत् धनैरपि ।  
आत्मानं सततं रक्षेत् दरैरपि धनैरपि ॥

महाभारतामध्ये देखील महत्त्वे आहे की, 'रुणावस्था मृतकत्वा हि रोगिणः ।'

आजारपणा हा रोगाला मरणासारखा वाटत असतो.

(१८) दानं धर्मेन्द्रच विद्या च स्वपं शीलं कुलं तथा ।

सुखमायुर्यशश्चैव नव गोप्यानि यत्नतः ॥

(चाणक्यनीतिशास्त्र)

अर्थ - (केलेले) दान, धर्माचरण, (मिळविलेली) विद्या, सौदर्य, सदाचरण, उच्च कुल, तसेच (भोगलेली) सुखे, आयुष्य व (प्राप्त झालेली) कीरी, या नज्ज गोष्ठी प्रत्यल्पूर्वक रक्षण करून ठेवाव्याता.

सरला - दे दान गुस्त उगकार करी न बोले... इत्यादी सुभाषित; वामः पाणिन जानातु क्रियते दक्षिणेन पत्। उज्ज्वला हताने जे (दनादि सत्कृत्य) केले जाते ते (इतके गुस्त असाव की) डाव्या हतास देखील कळून नवे, असे सांगण्याचा हेतू वरील झोकात स्थाए आहे.

(१९) आयुः कामयमानेन धर्मार्थमुखसाधनम् ।

(अष्टांगहृदय)

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

(२०) शरीरमेवायतनं सुखस्य दुःखस्य चाप्यायतनं शरीरम् ।

यद्यन्त्यरीरेण करोति कर्म तेनेव देही समुपाश्नुते तत् ॥

(सुभाषिताबन्धि)

अर्थ - सर्व प्रकारात्म्या सुखोपभोगांचे प्रमुख अधिष्ठन मानवी शारीर आहे. त्याच्यामाणे सर्व दुःख-रोगादिकांचे मूळ स्थान शारीरच आहे. देहधारी (जीव मृ. मनुष्य) या शारीरात्म्या द्वारा जे जे (चांगले आग वाईट) कृत्य करतो, त्यामुद्देश्य ते सुख (घृणजे आरोप्य) किंवा ते दुःख (घृणजे रोगादि पीडा) भोगावे लागते.

सरला - सुख-दुःख किंवा रोगारोप्य याची प्राप्ती कैवल्य मनुष्याच्या आचरणाचेच फळ आहे. म्हणून ज्ञानी मनुष्य शारीर सुहृद त्रेवण्यासाठी वैद्यकशास्त्राने सांगितल्याप्रमाणे आचरण करून च आपले शारीरिक (व मानसिक) स्वास्थ्य स्थिर ठेवू शकतो.

(२१) शारीरो मानसो चापि काइचिदेनं न बाधते ।

सन्ताणो बाभिताणो चा दुलंभं हि सदा सुखम् ॥

(रामायण)

अर्थ - (श्रीराम भरतजवळ आपल्या पित्याच्या कुशलाची विचारण करतो की) कोणतीही शारीरिक व्याधी अगर मानसिक दुःख, राजा दरारथास पीडा देत नाही ना? कारण मनुष्यास शारीर-स्वास्थ्य आणि मानसिक दांताता नेहमी प्राप्त होणे अतिशय कठीण असते.

(२०) कस्य दोषः कुले नास्ति व्याधिना को न पीडितः ।

केन न व्यसनं प्राप्तं श्रियः कस्य निरन्तराः ॥

(गरुडप्राण)

अर्थ - केलेले दान, धर्माचरण, (मिळविलेली) विद्या, सौदर्य, सदाचरण, उच्च कुल, तसेच (भोगलेली) सुखे, आयुष्य व (प्राप्त झालेली) कीरी, या नज्ज गोष्ठी प्रत्यल्पूर्वक रक्षण करून ठेवाव्याता.

षष्ठोऽध्यायः ।

## व्यायामविज्ञानीयम् ।

सरला - सामान्य मनुष्याच्चाच कायः पण कृष्णक्षा कुळात देखील दोष असतात. प्रत्येक मनुष्य आपुष्टात केवला केवला तरी आजारी पड़लेला. असतीच. प्रत्येकावर संकट आलेले असते; तसेच कोणाचेही ऐश्वर्य विकाल टिकारे नसते. असा या शोकाचा भावार्थ.

(२३) आत्मानमेव मन्त्येत कर्तीर्ं सुखदःस्पर्योः ।

तस्मात् श्रेयस्करं मार्गं प्रतिपद्येत न ब्रसेत् ॥ (चरक)

अर्थ - मनुष्याने “आपण स्वतःच आपल्या आरोग्यानारोग्याचे तसेच (मानसिक) सुखदःखाचे कारण आहोत” असे जाणावे; आणि म्हणूनच आपणास हितकारक असणाऱ्या मार्गाचा अवलंब करावा. कोणत्याही प्रकार ची भीती बाळू नवै.

सरला - भगवद्गीतेतिल

उद्धरेदात्मनात्मानं नात्मानमवसादयेत् ।

आत्मेव हातमनो बन्धुरात्मेव तिपुत्सनः ॥ गीता ६-६

या शोकामध्ये देखील हेच तत्त्व सांगितले. आहे.

इति श्रीभास्त्रशमंगा गोविन्दात्मजेन विरचितायां वैद्यकहस्तदीपिकायां  
रोगारोगयविज्ञानीयो नाम ‘सरला’ ख्यया व्याख्या समेतः पञ्चमोऽध्यायः समाप्तः ।



अथातो व्यायामविज्ञानीयमध्यायं व्याख्यास्मः । इति ह स्मादुम्नीषिणः प्राच्याः।  
प्राचीन काळच्या विद्वानांनी असे म्हटले आहे की...

(?) तुलभ्रमगुणाकर्षीधनुराकर्षणादिभिः ।  
आयामो विविधेऽङ्गानां व्यायाम इति कीर्तिः ॥ (धर्मवेद)

अर्थ - तुल (म्ह. करेला गदा इत्यादी जड वस्तू, मस्तकाभोवती) फिरविणे, दोन्या ओढणे, धनुष्याची दोरी ओडून बाण लावणे इत्यादी कृत्यांनी शरीराच्या निरनिराच्या अववानां जो ताण पडतो, त्यास ‘व्यायाम’ असे म्हणतात.  
सरला - विविधग्रकारांची भरविलेली दिसते. त्यात *Chest expander, Bull workers,* काळमानानुसार विविधग्रकारांची उपयोग केलेला आढळून येते. सर्व अववानां समान स्प्रिंग हंडेल्स इत्यादी आधुनिक साधनांचा उपयोग केलेला आढळून येते. सर्व अववानां समान प्रमाणात ताण पडून ते पुष्ट व्यावेत व शरीराची रोगप्रतिकारक शक्ती वाढावी हा तामागळ प्रमुख हेतू होय.

(2) शरीरायासजनकं कर्मं व्यायामसंज्ञितम् । (सुश्रुत)

अर्थ - शरीरास भरपूर परिश्रम होतील असे जे कूल्य त्यास ‘व्यायाम’ असे म्हटले जाते. :  
सरला - वर दशविलेला व्यायाम-प्रकारांमुळे शरीराच्या विशिष्ट अववानां ताण पडून ते परिपूर्ण होतात. पण ‘व्यायाम’ याचा अर्थ असा मर्यादित स्वरूपात येथे अभिप्रेत नाही. संकुण॑ शरीरास त्याशेंगे ताण पडून ते पुष्ट झाले गाहिजेत. तसेच तो व्यायाम किती प्रमाणात करावा; हेही या शोकाधार्त स्पष्ट केले आहे.

(3) व्यायामः स्वैर्यकरणाम् । (चरक)

अर्थ - शरीरस्वास्थ्यास उपयुक्त गोईमध्ये ‘व्यायाम’ हा सर्वशेष आहे.  
सरला - शरीरस्वास्थ्य म्हणजे शरीर बळकृत असणे, ते निरोगी असणे व ते दीर्घकाल कार्यक्षम अहणे. हे शरीरस्वास्थ्य विशिष्ट मर्यादिपूर्ण व्यायाम करणा-यास प्रात होते. इतराना नाही.

रोगारोगविज्ञानीयम् ।

२६

व्यक्तिय-सुभाषित-साहित्यम्

२७



सरला - मनुष्याचे मन प्रसन्न, आनंदित असेल तर तो निरोगी असतो. याच्या उलट सिंतंग्रस्त जूऱ्यास अनेक प्रकारे शारीरिक व्याधी उद्भवतात. 'यथावल' व्यायामामुळे शारीर बळकाट होते, पण; 'अयथावल' व्यायामामुळे शारीरात निरनिराळे व कदाचित 'राजयक्षयासारखे' महान रोग उद्भवणे अनश्वर नसते.

(७) मेदळ्हेदकृशोदरं लघु भवत्युत्थानयोग्यं व्युः ।

सन्त्वानामपि लक्ष्यते विकृतिमचितं भयक्रोधयोः ॥

उत्कर्षः स च धन्विना यदिष्वः सिध्यन्ति लक्ष्ये चले ।

स्थिरेव व्यसनं वदन्ति मृग्यामीहक् विनोदः कुरुतः ॥ (शाकुन्तल)

अर्थ - (शिकारीसारखा व्यायाम केल्यामुळे) शारीरातील चर्बी कमी होते व त्यामुळे गोट पातळ होऊन शारीर चपळ व अधिक कार्यक्षम होते, तोही दृष्टेत्यतीस येतो. अस्थिर असणाऱ्या मनावर भीती अगर क्रोध यांचा जो परिणाम होतो, तोही दृष्टेत्यतीस येतो. अस्थिर असणाऱ्या लक्ष्यावर सोडलेला बाण जेव्हा अचूक लक्ष्यवेष करतो तेव्हा ती गोष शिकारास अभिमानाची, आत्मविरवाची वाढते. (अजा लोके) अशा शिकारीस विनाकारणच 'व्यसन' असे म्हणतात. अशा प्रकारे मनोरंजन इतर कोणत्या गोईत ग्रास होणार ?

सरला - कालिदासाच्या 'शाकुन्तल' या नाटकातील पहिल्यां अंकातील हा लोक आहे. दुर्घत्या राजाच्या सारथ्याने 'मृग्या-शिकार' या व्यायाम-प्रकाराची सर्वांगीण उपयुक्तता या लोकात वाणिली आहे.

(८) खिंचं विनोदयति मानसमातनोति ।

स्थैर्यं चले व्युषि लाघवमादध्याति

उत्साहबुद्धिजननीं राजकर्मयोग्याम् ।

राजां मुष्येव मृग्यां व्यसनं वदन्ति ॥

अर्थ - (मृग्या 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 मृग्या हा व्यायाम आहे. यास अज्ञ लोक विनाकारणच 'व्यसन' असे म्हणतात.

सरला - करील सातव्या मुग्धापितातील तत्त्वच येथे पुनः सांगितले आहे. 'मृग्या' ही 'रणकर्मयोग्या' सरला - त्याचा रोज सराव ठेवणे हे आवश्यक आहे. कोणतेही आसन योग्य म्हणजे स्पर्धेत प्रतिपक्षाचा प्रारम्भ करणारी कराऱी ? याचे स्पष्टीकरण दुहील १२ व्या 'आदिवत्स्य' इत्यादी मुग्धापितां दिले आहे ते काळजीएवेंक गाहावे.

(९) देव, यथा मृग्या हौपकारिकी न तथान्पत् । अत्र हि व्यायामोत्कर्षत्

आपत्सूप्रकर्ता दीर्घायंलघनक्षमो जंधाजवः । कपपापचयात् आरोग्येक-  
मूलशया अग्निदेविः । मेदापकर्षत् अंगां स्वैर्यकार्कस्यलाघवादिनि ।  
शीतोष्णावातवर्षस्मुत्तिपासाहत्यम् । (दशकुमारचरितम्)

अर्थ - हे राजा, मृग्येसारखा उसरा कोणताही खेळ शरीरास लाभायक होत नाही. यामुळे सर्वांगास भएरू व्यायाम होऊन पायांची धावण्याची शक्ती वाढते. (मग ते पायांनी धावणे असो आग घोड्यावरून धावणे असो.) ही पलायनशक्ती संकटाचे वेळी प्राण वाचविण्यास उपयोगी पडते. शरीरातील कफ दोष कमी झाल्यामुळे आरोग्यास उपकारक जठराशी प्रदीप व्यापल होतात; आणि थंडी उषाता, वारा, पाजस, भूक, तहान सहन करण्याची शक्ती प्राप्त होती.

सरला - मुग्धापिते ७, ८, ९ यांमध्ये 'मृग्या' हा एक शारीरिक तसाच मानसिक हृष्टचा उत्तम व्यायाम आहे, असे म्हटले आहे, आठव्या मुग्धापितातील वर्णिलेली 'रणकर्मयोग्यता' हा या व्यायामाचा विशेष असल्यामुळे, राजे व क्षत्रिय यांच्यासाठी तो अत्यवश्यक मानला जातो.

(१०) हठस्य प्रथमांगत्वात् आसनं षूर्वमुच्यते । (हठयोग-प्रदीपिका)

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

सरला - योगाची एकूण सहा अंगे आहेत. आसन, प्राणाचास, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधी इत्यादी हठयोगांत आसनास विशेष महत्व आहे. आसन म्हणजे शरीर व त्वाचे निरनिराळे अवयव यांची विशिष्ट स्थिती. अशा आसनाची संख्या ८५ मानली आहे. ही आसने शारबुद्ध रीतीने करण्यासाठी पुढक कष करावे लागतात. काही परिचित आसने यांची एखादे आसन दीर्घिकाल करण्यागेशा अनेक आसने अल्यकाळ करणे अधिक श्रेष्ठकर आहे. तसेच त्याचा रोज सराव ठेवणे हे आवश्यक आहे. कोणतेही आसन योग्य मार्गदर्शनाखालीच करावे. अन्यथा उपाय होण्यापेक्षा अपाय होण्याचीच जास्त शक्यता असते.

(११) आरोग्यं भास्करादिव्यं धनमिन्छेत् हुतशनात् ।

ज्ञानं महेश्वरादिव्यं भुक्तिमिन्छेजनादीनात् ॥ (भृत्यपुर ण)

अर्थ - सूर्योग्मासूर आरोग्याची ओपेशा करावी; अग्रीपासूर द्रव्याची ओपेशा करावी; शंकर पासूर ज्ञानाची इच्छा करावी; आणि विष्णूपासूर मोक्षप्राप्तीची इच्छा करावी.

सरला - सूर्यनमस्कार यातल्याने शरीराल्ला सर्व अवयवां समान प्रमाणात व्यापाम होतो. शिवाय सूर्याची उपासनाही होते; म्हणून यास 'देवी व्यापाम' असे म्हणतात. य. संघंधी अधिक विवरण उडील सुभाषितात दिले आहे.

(१२) आदित्यस्य नमस्कारान् ये कुर्बन्ति द्विने द्विने ।

जन्मान्तरामहस्ये दारिद्र्यं नोपजायते ॥

अत एव -

अकालमृत्युहरणं सर्वव्याधिविनाशनम् ।

सूर्यपादोदकं तीर्थं जटे धारयेत् सदा ॥

अर्थ - जे दररोज (संकाळी) सूर्यनमस्काराचा व्यापाम करतात त्यांना केवळ या जन्मामध्येच नवे तर पुढील अनेक जन्मामध्ये दारिद्र्यं प्राप्त होत नाही.

महणूनच -

अकाली येणाऱ्या मृत्युचे निवारण करणारे, सर्व रोगांचा परिहार करणारे असे सूर्याचे चरणतीर्थ (मुतुप्याने) नेहमी जठरत भारण करावे.

सरला - 'सूर्यं' ही नेज, ओज आणि आरोग्य यांची प्राप्ती करून देणारी देवता आहे. 'दारिद्र्यं' द्वणजे शारीरिक व मानसिक दुर्बलता. सूर्यनमस्कारामुळे या दोन्ही दूर होतात. आसते व सूर्यनमस्कार याना 'योगीक' किंवा 'देवी' व्यापाम असे. म्हणण्यास हरकत नाही. इतर प्रकारच्या व्यापामांच्ये केवळ शरीर-संवर्धन एवढाच उद्देश असतो; पण सूर्यनमस्कार आग निरनिराळी आसने यांमध्ये शरीरावरबोर मनाची एकाग्रता आवश्यक असते; व त्यामुळे मानसिक शांतता, स्थिरता प्राप्त होते. म्हणून इतर सर्व व्यापामप्रकारांगेशा 'सूर्यनमस्कार' हा व्यापाम सर्वश्रेष्ठ होन.

सारेखो, फूटबोल यांसारखे साधिक खेळ आवश्यक आहेत.

आगा रेतीने सूर्यनमस्कारानंतर सूर्याचे चरणतीर्थं प्राप्तान करावे. त्यामुळे अकाली मेणारा मृत्यू व इतर सर्व शारीरिक व्याधीचा नाश होतो.

(१३) परिश्रमो मिताहारो भूताब्रिवनीसुतौ ।

तावनाहत्य नैवाहं वैद्यमन्यं समाश्रये ॥ (स्मरणात्)

अर्थ - भरूर शारीरिक श्रम आणि मध्यादित आहार, हे दोन पुष्टीवरील अविनीकुमार आहेत. त्यांचा अनादर करून मी इतर कोणत्याही वैद्याचा आश्रय घेत नाही.

सरला - अदिवनीकुमार हे दोन देवांचे वैद्य. यांच्यासंघंधी माहिती पूर्वी तिसऱ्या अस्यायातील दुसऱ्या सुभाषितामध्ये येऊन गेली आहे. ती पाहावी. 'मिताहारः' शरीरास आवश्यक असेल तितक्याच प्रमाणात अन्यग्रहण करणे. याचा अर्थ असा की, मुतुष जर आळशी राहणार नाही आणि आहार मध्यादित डेवील तर तो आजारी पडणार नाही; आणि जर आजारी असलेल्या मुतुषाने वरील दोन गोष्ठी कटाक्षाने पाळल्या, तर तो रोगामुक्त होईल. त्यास वैद्याल्या तोऽङ्काडे पाहावे लागार नाही.

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

न देशो मुनुजैर्हीनो न मनुष्या निरामयाः ।

ततः सर्वत्र वैद्यानां मुसिद्धा एव वृत्तयः ॥

अर्थ - कोणताही देश निर्मुष्य नाही; तसेच सर्व लोक निरोगी नसतात; म्हणून सर्व दिकाणी वैद्यांचा चरितार्थं योग्य प्रकारे चालत असतो.

वैद्यानां शारदौ माता पिता च कुमुमाकरः ।

यमदेश्वर त्वसा ग्रोक्ता 'हितमुक्त मितमुक्त रिषः' ॥

अर्थ - शरद क्रृत वैद्यांची माता आहे; वसंत क्रृत त्यांचा पिता आहे; यांची दाढ त्यांची बहीण आहे; पण शरीरास हितकारक असे अन्न मध्यादित प्रमाणात भक्षण करणारा मुरुष वैद्याचा गळू देण. नीर्णे ज्वरे कफे क्षीणे दुर्घयं स्यात अमृतोपमम् ।

तदेव तरुणे गीतं विषवत् हन्ति मानवम् ॥

अर्थ - दूध हे सर्व प्रकारच्या अनापेक्षा शरीरपोषणास अल्पकृष्ट आहे. ज्वर नाहीसा झाल्यावर व कफाचा क्षय झाल्यावर दुर्घ-प्राशन हे अमृतप्रमाणे शरीरास उपकारक असते; पण तेच ज्वराच्या अगर कफाच्या वाढल्या अवस्थेत दिले असता विषप्रमाणे मुतुषाचा नाश करते. संचार करीत असताही त्यास कथीही थकवा येत नाही.

(१४) चरन् वै मधु विन्दति चरन् स्वादुमुद्भवम् ।

सूर्यस्य परयं श्रेमाणं यो न तन्दन्त्यते चरन् ॥ (लेतरेष्याल्पा)

अर्थ - परिश्रम करणाऱ्या पुरुषसच मध्य प्राप्त होतो. परिश्रम केल्यानंतरच मधुर असे औंडुबराचे फळ मिळते. सूर्याचे सामर्थ्य किंती आहे त्याचा विचार कर; कारण तो एकसारखा परिश्रमपूर्वक संचार करीत असताही त्यास कथीही थकवा येत नाही.

## प्राणायामविज्ञानीयम् ।

सरला - क्रावेदाच्या ऐतरेय ब्राह्मणांतील हे सुभाषित आहे. हरिश्चंद्र राजाच्या रोहित नावाच्या पुनास इंद्राने ब्राह्मणकूपाने येऊन हा उगदेश केला आहे. याचे तात्पर्य असे की, नेहमी गरिश्चम करणारा मनुष्य आपुष्यमर कष्ट करण्याइतका बळकट कुटुंब राहतो व त्यामुळे तो जगातील सर्व सुरुते व आनंद उपभोगू शकतो.

(१५) कलिः शायानो भवति संजिहानस्तु द्वापरः ।  
उत्तिष्ठेता भवति कृतं सम्पद्यते चरन् ॥ चैवेति । (ऐतरेयब्राह्मण)

अर्थ - शोप घेणारा पुरुष कलियुगी होय. (निदेशा) त्याग करणारा द्वापरयुगी, नेहमी राहणारा त्रेतायुगी आणि नेहमी हिंडणारा किरणारा कृतयुगातील पुरुष होय. म्हणून तू नेहमी संचार कर, फिरत राहा.

सरला - आठवारी, शारीरिक कष्ट न करणारा पुरुष, कलियुगाप्रमाणे दुर्बल व अवक्षम असतो. त्याग करणारा मनुष्य कृतयुगाप्रमाणे निरोगी व दीर्घयुषी होतो. कृतयुग, त्रेतायुग, द्वापरयुग व कलियुग अंती चार युग आहेत. यांमुळे पहिली तीन युगे संपूर्ण झाली असून कलियुगाचा प्रथम चक्रण साध्या चालू आहे. प्रजाजनामध्ये असणाऱ्या गुणांच्या अनुषंगाने ही युगे निकृष्ट मानली जातात. कृतयुगामध्ये 'चतुष्पाद सकलो धर्मः' । सर्व लोक धार्मिक वृत्तीचे होते. ही वृत्ती क्रमाने पुढील प्रत्येक युगात १/४ प्रमाणात कमी होते गेली व सध्या कलियुगात धर्म फक्त १/४ शिळ्क राहिला आहे. अर्थात कलियुग हे सर्वांत निकृष्ट मानले जाते; व कृतयुग सर्वेषां मानले जाते. प्राहा -

अरोगा: सर्वसिद्धार्थः चतुर्विशतात्पुरुषः ।  
कृते त्रेताद्युष्वेयमायुः हस्ति पादशः ॥  
कृतयुगामध्ये सर्व लोक पूर्णपणे निरोगी होते. त्यांना चार त्रुष्णार्थ ग्रास झाले होते. त्यांचे आपुष्य चारशे वर्ष होते. त्रेतादी युठील युगांमध्ये हे क्रमाने कमी होत होत कलियुगात मनुष्याचे आपुष्य फक्त शंगर वर्ष झाले आहे. शतावृष्टे पुरुषः । हे शंगर वर्ष आपुष्य सुखाने जगण्याकरिता मनुष्याने व्यायाम करून आणले शरीर निरोगी ठेवले गाहिजे, असा या सुभाषिताचा ग्रावार्थ.

इति श्रीभास्करशरणमणा गोविन्दात्मजेन विरचितायां वैदिकहस्य-दीपिकायां 'सरला' ख्याया व्याख्या समेतः-विज्ञानीयो नाम पष्ठोऽऽयायः समाप्तः ।

अथातो प्राणायामविज्ञानीयमध्यायं व्याख्यास्यामः । इति ह स्माद्गुरुमीविणः प्राच्याः ।  
अर्थ - आता येथून युद्धे 'प्राणायाम-विज्ञानीय' नावाच्या अध्यायाचे विवरण करणारा आहोत. प्राचीन काळच्या ज्ञानी विद्वानांनी असे म्हटले आहे की,

(१) वायुस्तन्त्रयन्त्रप्रः प्रवर्तकः वैष्णानम् उच्चावच्चानां, नियन्ता प्रणेता च मनसः, सर्वोन्दियाणामुद्योजकः, सर्वोन्दियार्थनामभिवोदा, आयुषोऽनुवृत्तिप्रत्यभूतः । (चरक)

अर्थ - वायू हा शारीररस्ती पंचांचे नियमन करणारा, (लहान-मोळ्डा सर्व) शारीरिक क्रियांना प्रेरणा देणारा, (अयोग्य विषयांकडे.धावा घेणाऱ्या) मनावर नियंत्रण ठेवणारा, (हितकारक विषयांकडे जाण्यासाठी) मनास प्रवृत्त करणारा, ज्ञानेद्विषये व कर्मेन्द्रिये याना माणविद्वान करणारा, ज्ञाणी आयुष्यातील सर्व लहान-मोळ्डा घटानांचा विरकालचा साक्षी आहे. शरला - पांचमौतिक शरीरातील चैतन्य-जिवंतपणा म्हणजेच 'प्राणवायू' आहे. त्याच्या अमर्वी शरीर कोणतेही कृत करू शकत नाही. तो जर नसेल तर मनुष्य जिवंत असणार नाही. मग इतर रस्व व्यवहार होणे अशाक्षर. म्हणून 'वायू' हा सर्वशेष आहे.

(२) वायुरुक्तं वायुवयुधाता शरीरिणाम् ।  
वायुविद्वमिदं सर्व प्रभुवायुरुच कीर्तिः ॥ (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 चदन्तु नियिला जनाः ।  
आयुरैवैष भूतानामिति मन्त्यमहे व्यम् ॥ (जगत्वाथगंडित)

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

सरला - गृथी, आए, तेजस्, वायु व आकाश ही गच्छमहामूर्ते आहेत. जगातील प्रत्येकः प्रायाचे शरीर या गच्छमहामूर्तांपासून बनलेले आहे. योकी वायु शरीरादून निष्ठ गेल्यावर प्राण। मरते म्हणून त्यास 'प्राणवायू' असे म्हणतात. याविषयी विवेचण पूर्वी येऊन गेले आहे. ते 'हावे'.

(४) याबद्वचायुः स्थितो देहे ताबज्जीबनमुन्धते।

मरणं तस्य निष्क्रान्तिस्ततो चायुं निरोधयेत् ॥ (हठयोग-प्रदीपिका)

अर्थ - जोपर्यंत शरीरात वायु संचार करीत असतो, तोपर्यंत प्राणी जिवंत आहे, असे म्हणतात. मानवी शरीरातून तो निष्ठ जाणे म्हणजे मृत्यु. म्हणून (प्राणाचामादी क्रियांनी) त्याचे नियन्त्रण करणे योग्य होय. (यासंबंधी अधिक विवेचन गृष्ट १९ वर पाहावे.)

(५) शरीरं हि विना चायुं समतां याति दारुभिः ।

बायुः प्राणः सुखं चायुर्वर्युः सर्वमिदं जगत् ॥ (रामायण)

अर्थ - (प्राणादी पांच) वायुच्या अभावी शरीर लाकडाप्रमाणे (निजीच व चेतनारहित) होते. म्हणून वायु हा शरीराचा प्राण आहे; (वायुहात शरीराचे) स्वास्थ्य आहे; सुख आहे. थोडक्यात चारू म्हणजेच शरीराचे जीवितसंवर्स्व आहे.

(६) प्राणमाहुर्मातिरिश्वनं चातो ह प्राण उच्यते ।

प्राणे ह भूते भव्यं च प्राणे सर्वं प्रतिष्ठितम् ॥ (अथववेद)

अर्थ - प्राणास 'मातरिश्वा' म्हणतात आणि वायुस प्राण असेही म्हटले जाते. मनुष्याचे भूतकालीन अस्तित्व, नर्तमानकाल व भविष्यकालीन आयुष्य प्राणासंबोध अभिषित झालेले आहे. सरला - 'मातरिश्वन्' - मातरि अन्नारक्षे श्वयातीस मातरिश्वा / अन्नारिश्वात म्हणजे आकाशात अमण करतो तो मातरिश्वा. गच्छमहामूर्तापैकी वायु हा प्राणवायूच्या रूपाने शरीरात संचार करतो च सर्वं क्रियांचे नियमन करीत असतो.

(७) याबद्वम्नं शरीरे प्राणो बसति ताबदायुः । (कौशीतकी उपनिषद्)

अर्थ - जोपर्यंत प्राण या शरीरात वास्तव्य करतो, तोपर्यंत आयुष्य असतो.

(८) येन जीवति जीवोऽयं निर्जिबो यं विना भवेत् ।

स प्राण इति विव्यातो चायुः क्षेत्रचरः परः ॥ (शार्ङ्गेधरपञ्चति)

अर्थ - ज्या वायुमुळे हा शरीरात असलेला जीव जगतो, व ज्याच्या अभावी तो निजीच होतो, नष्ट होतो, त्यास प्राणवायू असे म्हणतात. सर्व शरीरामध्ये संचार करणारा हा वायु सर्वेषां मानला जातो.

सरला - हात वायु पाच निरानाक्ष्या नावांनी सर्वं शरीरात संचार करीत असतो, ही माहिती एव्वी आलेली आहे. पाहा - प्राणापानी समानश्च व्यानोदानी च वायवः ॥

(९) सुषुम्नया ब्रह्मरन्त्रमारोहत्यवरोहति ।

जीवः प्राणसमाख्यः रज्ज्वां कोह्लाटिको यथा ॥

अर्थ - ज्याप्रमाणे कोल्हाटी दोरीच्या साहाने वर चढतो आणि खाली उतरतो; (व असा प्रकारे निरनिराक्षे शारीरिक सेल करून दारवंचितो) त्याप्रमाणे हा शरीरस्य जीव प्राणवायूने उक्त होउन्न प्रकारे आयुष्यातील सर्वं जीवन-व्यापार चालू राहतात.)

सरला - शरीराचे चलन-बलनादी सर्वं व्यापार कसे चालतात, ते येथे सांगितले आहे. सर्वेदी व प्रेरक अशी दोन्ही कार्ये प्राणवायूमुळे चालू राहतात. नाडीचे तीन प्रकार आहेत. एक इडा. ही 'सुषुम्ना' नावाच्या नाडीच्या साहाने ब्रह्मरन्त्रप्राप्त पोहोचतो व तेथून खाली उतरतो. (असा प्रकारे आयुष्यातील सर्वं जीवन-व्यापार चालू राहतात.)

(१०) प्राणाद्वि एव स्वल्पिमानि भूतानि जायन्ते, प्राणेन जातानि जीवन्ति, प्राणं प्रपत्न्यभिसंविशान्ति । (तैतिरीयोपनिषद्)

अर्थ - प्राणास 'मातरिश्वा' म्हणतात आणि वायुस प्राण असेही म्हटले जाते. मनुष्याचे भूतकालीन अस्तित्व, नर्तमानकाल व भविष्यकालीन आयुष्य प्राणासंबोध अभिषित झालेले आहे.

(११) प्राणं देवा अनुप्राणन्ति मनुष्या पशवश्च ये ।

प्राणो हि भूतानामायुः तत्मात् सर्वायुषमुन्धते ॥ (तैतिरीयोपनिषद्)

अर्थ - प्राणवायूच्या योगानेच ही सर्वं जीवसृष्टी उत्पन्न होते; उत्पन्न ज्ञाल्यावर प्राणवायूमुळे च जिवंत राहते; आणि नष्ट होण्याचे वेळी - प्रलयकाली - प्राणातच एकरूप होते.

(१२) सर्वमेव त आयुर्विति ये प्राणं ब्रह्मोपासते ।

अर्थ - देव, मानव व पुरुषांशी सर्वजग प्राणाच्या योगानेच आपले जीवन जात असतात. प्राण हात कारण की, प्राण हात सर्व प्राणांचे आयुष्य आहे; म्हणून त्याला 'सर्वायुष' असे म्हटले जाते.

- (१३) आथर्वनीरांगिरसीः देवी मनुष्यजा उत् ।  
ओषधया प्रजायन्ते यदा त्वं प्राण जिन्वसि ॥ (अथविदे)
- अर्थ - हे प्राणा, जोमर्थत तु शरीरात राहुन् (सर्वं शारीरिक व मानसिक कार्याची) प्रेरणा देतोस, तोपर्थत्वं आथर्वणी, आंगिरसी, देवी आणि मानवकृत औषधी यशस्वी होतात.
- सरला - आथर्वणीः ओषधयः महणजे अथविदांतं वर्णिलेल्या निरनिराळ्या वनस्पती व त्वांचे औषधी उपयोगः आंगिरसीः - अथविदांतील काही मन्त्रः, त्वांही औषधी वनस्पतीचे गुणधर्म सांगितले आहेत. देवी - आरोग्याप्रसाकृतित केलेली देवाची उपासना इत्यादी उपाय. मनुष्यजाः - मनुष्यान्ते निरनिराळ्या वनस्पतींप्रसून् अपर द्रव्यांगासून तयार केलेली औषधे. ही सर्वं औषधे अग्र देवी उपाय शरीरात प्राण असेल तरच यशस्वी होऊ शकतात.
- (१४) ब्रह्मादयोऽपि निरदाःः पवनाभ्यासतत्पराः ।  
अभूवनन्तकम्भयात्तस्मात् पवनमम्भसेत् ॥ (हठयोगप्रदीपिका)
- अर्थ - ब्रह्मादिक देवसुङ्गा मृत्युच्छा भीतीमुळे या वायुवर नियंत्रण ठेवण्याचा प्राणायामाचा आशास करतात. मृत्युन मानवाने प्राणायामाचा अभ्यास करावा.
- (१५) दद्यन्ते ध्यायमानानां धातुनां हि यथा मलाः ।  
तथेन्द्रियाणां दद्यन्ते दोषाः प्राणस्य निग्रहात् ॥ (मनुस्मृति)
- अर्थ - ज्याप्रमाणे अग्नीमध्ये अतिशय ताणविले असता सोने, चांदी इत्यादी धातुमधील अशुद्ध्या नाहीशी होते, त्याप्रमाणे प्राण ताज्ञात ठेवल्यामुळे ईदिव्याचे सर्वं दोष नाहीसे होतात.
- (१६) यथा सिंहे गजो व्याघ्रो भवेद् वरयः शनैः शनैः ।  
तथैव सेवितो वायुरन्यथा हन्ति साधकम् ॥ (हठयोगप्रदीपिका)
- अर्थ - ज्याप्रमाणे सिंह, हत्ती, वाघ (इत्यादी वन्य पशुदेवीर्वल) हळ्ड्यहळ्ड्युक् वा होतात, त्याप्रमाणे हळ्ड्यहळ्ड्युक् प्राणायामाचा अभ्यास केल्यावर प्राण वसा होतो. असे केले नाही - अतिशय धाइने प्राणायाम केला - तर तो साधकास हानिकारक होतो, व त्याचा नाश करतो.
- सरला - सहाळ्या अध्यायातील चौथ्या सुभाषितांसंबंधीचे विवरण पाहा. 'शनैरेतः' इत्यादी. तसेच युठील सुभाषितेदेवीर्वल विचारणीय आहेत.
- (१) शनैः शनैरेत्व यो राज्यम् उपर्युक्ते यथाबलम् ।  
(२) शनैः शनैरेत्व यो राज्यम् उपर्युक्ते यथाबलम् ।
- रसायनमिव प्राङ्मः स पुष्टि परमां ब्रजेत् ॥ (हितोपदेश)
- रसायनमिव प्राङ्मः हेलया न कदाचन ॥ (पञ्चतंत्र)

(१७) प्राणायामेन युक्तेन सर्वरोगाक्षयो भवेत् ।

अप्युक्तताभ्यासयोगेन सर्वरोगास्य संभवः ॥ (हठयोगप्रदीपिका)

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

सरला - सहाळ्या अध्यायातील दहाळ्या सुभाषितात 'हठयोगात करावयाची विविध आसने योग्य गार्गदर्शनाभ्यामाणेच करावीत' असे स्पष्ट सांगितले आहे; त्याप्रमाणे प्राणायाम देवीर्वल योग्य युरुच्या उपदेशायामाणेच करावा. अन्यथा ती आसने व ते प्राणायाम शरीरास घानक ठरतात.

(१८) प्राणायामेन वर्षे प्रशुभ्यत्ति मला इति ।  
आचार्याणां तु केषांचिदन्यत् कर्म न संमतम् ॥ (हठयोगप्रदीपिका)

अर्थ - प्राणायामामुळेच शरीरातील सर्वं दोष क्षीण होऊन नष्ट होतात, (व आरोग्य प्राप्त होते; ) हृणून काही आचार्याना (प्राणायामाजिवाय) इतर कर्मे करणे मात्य नाही.

(१९) मूर्च्छितो हरते व्याधीन् मृतो जीवयति स्वयम् ।  
बद्धः खेचरतां धते रसो वायुसुच्च पार्वति ॥ (हठयोगप्रदीपिका)

अर्थ - हे पर्वती, मूर्च्छित वायूच पारा रोगांचा नाश करतात. मृत वायू आणि पारा रोगाला पुनः जीवन देतात. त्यांच्यामणे बद्ध वायू आणि पारा आकाशात संचार करण्याचे सामर्थ्य देतात: सरला - मूर्च्छित वायू मृणजे कुम्भक करून थांबविलेला. मूर्च्छित पारा मृणजे निरनिराळ्या औपरी प्रक्रियामुळे स्थिर केलेला. मृत वायू मृणजे ब्रह्मन्ध्रात - मस्तकात मयादित झालेला. युत पारा मृणजे भस्मपर्वण पारा, पारदमस्त.

टीप - काही असाध रोगांत प्राणाची रसायने उपयोजिण्यात येतात.

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

अर्थ - ज्या योगाने वायुवर बंधन ठेवता येते, त्यामुळे च मनावर ताबा ठेवता येतो; य ज्यामुळे पवनाचा निग्रह होतो, त्यामुळे वायुदेवीर्वल मयादित करता येतो. अशा प्रकारे प्रणायामामुळे वायुनिग्रह व मनोनिग्रह असे दोन्ही हेतू साध्य होतात.

इति श्रीग्रास्तकरत्तर्मणा गोविन्दात्मजेन विरचितायां वैयकरहस्यदीपिकायां प्राणायामविजानीयो नाम 'सरला' इयाया व्यासत्वया समेतः सप्तमोऽध्यायः सप्तमः ।



## स्नानविधिविज्ञानीयम् ।

अथतः स्नानविधिविज्ञानीयमध्यायं व्याख्यात्यामः । इति ह स्मार्हमनीषिणः प्राच्याः ।

प्राचीन काल्प्या विद्वान् क्रमीनि असे मृहले आहे की -

(१) नैर्मल्यं भावशुद्धिर्वच विना स्नानं न पुञ्जते ।

तस्मात् कायविशुद्धवर्थं स्नानमादौ विधीयते ॥ (भविष्युपाण)

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

(२) स्नानमूलः क्रिया: सर्वा: स्मृतिश्रुत्युदिता नृणाम् ।

(याज्ञवल्क्य)

अर्थ - श्रुतिस्तुतिवृणोक्त सर्व धार्मिक कृत्ये स्नान केल्यावरच करावयाचे असतात; मृणन तस्मात् स्नानं निषेद्ये श्रीपुष्ट्यारोग्यवर्धनम् ॥

(३) मान्त्रं भौमं तथाऽङ्गेयं वायव्यं दिव्यमेव च ।

वारुणं मानसं चैव सप्त स्नानान्यनुक्रमात् ॥ (याज्ञवल्क्य)

अर्थ - स्नानाचे अनुक्रमाने पुढे दिल्यप्रमाणे सात प्रकार आहेतः (१) मात्रस्नान, (२) भौमस्नान,

(३) आयोग्यस्नान, (४) वायव्यस्नान, (५) दिव्यस्नान, (६) वारुणस्नान व (७) मानसस्नान. तीप - या सात प्रकारच्या स्नानांचे स्पष्टीकरण पुढील, ४, ५ व ६ या सुमापितां कलेले आहे ते काळजीपूर्वीक पाहावे.

(४) आपोहिष्ठादिभिर्मान्त्रं, पुदालम्बं च पार्थिवम् ।

आयोग्यं भस्मना स्नानं वायव्यं गोरजः स्मृतम् ॥

(५) यत्तु सातपवर्षेण स्नानं तद्विष्यमुच्यते । बारुणं चावगाहं, तु मानसं ह्यात्मचिन्तनम् ॥

अर्थ - 'आपोहिष्ठे', इत्यादी मंत्र उच्चारण शरीरावर जे जलसिंचन-मार्जन करतात, ते 'मानसस्नान'; शरीरावर मृत्युका लावणे हे 'पार्थिवस्नान'; भस्मालेपन करणे हे 'आयोग्यस्नान'; गाईळ्या खुरामुळे उडालेली घूळ शरीरावर धारण करणे हे 'वायव्यस्नान'; सूर्यचिंजन असतानाच पहणाऱ्या गावसाळ्या सरीत केलेले 'दिव्यस्नान'; जलाशयात बुडी मारणे हे 'वारुणस्नान'; आणि परमात्म्याचे चितन करणे हे 'मानसस्नान' होय.

(६) सर्वेषामेव स्नानानां विक्षिण्ठं तत्र चारुणम् । (महाभारत)

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

(७) नदीषु देवतातेषु तडोषु सरस्मुच । (मत्स्यति)

स्नानं सप्ताचरेन्नित्यं गतप्रस्थवणेषु च ॥ (महाभारत)

अर्थ - नद्या, पवित्र तीर्थे, तलाच, सरोवर, छोटासा प्रवाह व जिवंत झरा यांमध्ये नेहमी स्नान करावे.

सरला - वर दर्शीविलेल्या स्नानाऱ्या स्थानावरून स्नान नेहमी थंड गायणाने व मोकळ्या हवेत करावे; कारण यामुळे हवेच्या संसारामुळे थंडी-फृदसे इत्यादी होण्याची भीती नसते. थंड गायणाऱ्या स्नानामुळे आरोग्य, स्वाच्छबंन आणि शरीरास सोशिकपणा प्राप्त होतो. नेहमी गरम गायणाने स्नान करावण्याचांनी, थंड गायणाने स्नान केल्या करावे ते धर्मशास्त्रात सांगितले आहे. पाहा -

संक्षान्त्यां भाजुवारे च गुडुदशने ।

आरोग्यपुत्रमित्रार्थी न स्नानात उण्णवारिणा ॥

अर्थ - संक्रमणाचे वेळी, रववारी, सप्तमी तिथीस, गहने दर्शन झाले असता, आरोग्य, युत्र व मित्र यांची अोगेश्वा करणारा, यांनी उल्ला जलाने स्नान करू नये.

(८) सद्योमांसं नवान्तं च बाला स्त्री श्रीरभोजनम् ।

पृतमुष्णोदकस्नानं सद्यः प्राणकराणि पद् ॥ (चाणक्यशतक)

अर्थ - न जो मांस, त जो अन्न, तरुण स्त्री, दूध व उंयाचे अन्य पदार्थ यांनी समृद्ध असे भोजन; आणि उण्णोदकाने स्नान, या गोष्टी तावडतोब उपयोजिल्यास उत्साहवर्धक असतात. सरला - सद्योमांसम् = सद्यः तावडतोब, पृतमुष्णोदकस्नानं स्नानं वायव्य केल्यावरबोर लोच त्या मासाचा उपयोग करावा. उण्णोदकाने लोकान विषडते. शिळ्या गांसमुळे अनेक रोग उत्पन्न होतात. अन्नाचेही

तसेच वाला ही - सोला वर्षीं ही - 'बालेति गीयते नारी याबद्धशिण शंखशा' । क्षीरमोजनम् - जेवणमध्ये दृष्ट्य, दृष्टी असं पदार्थं पुरेसं असावत. धूतम् - पुरेसं तूपं असावत. उणादकानं करवयाचे स्नान बन्दिन्द्रियं जाग्रमध्ये करावे. म्हणजे वारा वगैरं लागणमुळे सर्दी-पडसं होत नाही. नेहमीच उण्या पण्याने आंयों कलू नये. आजारी, अशक्त अगर थकवा आला असल्यास उणोदक-स्नान हिलकारक असते.

(९) प्रातःस्नानं गवां सेवा आरामः पृष्ठवाटिका ।

मातापित्रोऽच शुश्रूषा शास्त्राय च सुखाय च ॥

अर्थ - सकाळचे वेळी स्नान करावे; गायीची सेवा करावी; फुलांची व फुलांची वाग याची मशागत करावी व मातापित्यांची सेवा करावी. या सर्व गोष्टी आरोग्यदायक व गुणकारक आहेत. सरला - प्रातःस्नानचे अनेक लाभ आहेत. गहांत उडल्यामुळे अनेक फायदे होतात. मन प्रसन्न असते; काम करण्यास उत्तम ह्रास होते; आरोग्यप्राप्ती होते व त्या अतुष्ठाने द्रव्यग्राही होते. 'लौकर निजे लौकर उठे, त्यास ज्ञान आरोग्य संपत्ति भेट' ही म्हण प्रसिद्ध आहे. गायीच्या सेवमुळे दृष्ट्य, दर्ही, तृप इत्यादी पुढिकारक वस्त्र मिळतात. मातापितरांच्या सेवेमुळे युग्म लागते व मनःशांती मिळते. बांगत काम करण्यामुळे व्यायाम होते व गुणफलांच्या योगे मानसिक उत्तम हव तजा भाजीपाला मिळतो Early to bed and early to rise, makes a man healthy, wealthy and wise. गायीच्या शेणाने जमीन सारवलावर ती शुद्ध होते. पाहा -

लङ्घमित्र गोमये नित्यं पवित्रा सर्वमंगला ।  
गोमयालेपनं तस्मात् कर्तव्यं पाण्डुतन्वन् !! (महाभारत)

(१०) शुकवद्भाषणं कुर्यात् बक्कवत् व्यानमाचरेत् ।

अजबत् चर्वणं कुर्यात् गजबत् स्नानमाचरेत् ॥

अर्थ - गोपतप्रमाणे (नेहमी स्पष्ट) बोलावे; बगळ्यप्रमाणे (नेहमी एकाग्रतेन) इशाचिन्तन करावे; वकळ्यप्रमाणे अन्वाचे पूणिणे चर्वण करावे आणि हत्तीप्रमाणे मनसोक्त स्नान करावे. सरला - हत्ती ज्याप्रमाणे नदी किंवा तलाव यांच्या खोल येच्यात जाऊन येच्यात डुंबतो व सोंडेने पणी आगल्या शरीरावर उडवतो; यांत त्यास समाधान वारते. त्याप्रमाणे भरपूर पाण्याने वराच वेळ स्नान केल्याने मानसिक शांतता ग्रास होते.

(११) गुणा दशा स्नानशीलं भजन्ते बलं रूपं स्वरवणप्रशुद्धिः ।  
स्पर्शाद्वच गन्धश्च विशुद्धता च श्रीः सौकुमार्यं प्रवरारच नार्यः ॥ (महाभारत)

- जेवणमध्ये दृष्ट्य, दृष्टी असं पदार्थं पुरेसं असावत. धूतम् - पुरेसं तूपं असावत. उणादकानं करवयाचे स्नान बन्दिन्द्रियं जाग्रमध्ये करावे. म्हणजे वारा वगैरं लागणमुळे सर्दी-पडसं होत नाही. नेहमीच उण्या पण्याने आंयों कलू नये. आजारी, अशक्त अगर थकवा आला असल्यास उणोदक-स्नान हिलकारक असते.

(१२) स्नानं नाम मनःप्रसादजननं दुःखनविघ्वंसनम् ।

शोचस्यायतनं मलापहरणं संवर्धनं तेजसः ॥

रूप्योतकरं रिपुप्रथनं कामाग्रिसंदीपनम् ।

नारीणां च मनोहरं श्वमहरं स्नाने द्वसीते गुणाः ॥ (चाणक्यराजनीति)

अर्थ - स्नानामुळे मनात प्रसन्नता निर्माण होते; वाईट स्वप्नांचा नाश होतो. स्नान हे पवित्रतेचे अधिष्ठन आहे व ते अपवित्रतेचे निवारण करते. स्नान हे तेज व सौंदर्य वाढविणारे आहे. ते शारूप्या नाश करते. ते श्वी-सुखाची इच्छा वाढविणारे आहे. मुस्तात मनुष्य खियांचे मन ३: कर्किंक करतो; व स्नानामुळे थकवा दूर होते. स्नानाचे असे दहा गुण आहेत. सरला - दुःखविघ्वंसनम् - काही वेळा रात्री गाढ झोप लागत नाही व त्यागळे वेडीवाकडी स्वप्ने पतःत. प्रातःकाली स्नान केल्यामुळे त्या स्वप्नांचा दोष नाहीसा होतो; म्हणून नेहमी ब्राह्म सुर्तुवर स्नान करावे.

(१३) न स्नानमाच्रेत् भुक्त्वा नातुरो न महानिशि ।  
न ब्रासोभिः सहाजं नाविह्वाते जालशये ॥ (मत्स्यस्ति)

अर्थ - जेवण झाल्याबोर लोहच स्नान करू नये. त्याच्यप्रमाणे आजारप्राणत, अनेक कान्दे अग्रात घातले असताना, तसेच ज्ञा दोहाची, सरोवराची आग नदीची खोली वर्गीरेसंबंधी माहिती नाही, अशा जलाशयात स्नान करू नये. सरला - जेवण झाल्याबोर लोहच स्नान केल्यास अन्धप्रचन योग्य प्रकारे होत नाही. आजारी असताना स्नान केल्यास रेणग बाढ्यांच्या शक्तता असते. युक्त वक्तावर्त्तन स्नान केल्यास शरीराची अव्याहारी होत नाही. अज्ञात असलेल्या ठोहात स्नान केल्यास त्यातील शेवाळ, गाळ अगर कूर जलकर प्राणी आगर खडक - कपारी यांगासून धोका समवतो.

(१४) अशिरस्कं भवेत् स्नानं स्नानाशक्तौ तु कर्मिणम् ।  
आदेण वाससा बा स्यात् मार्जनं दैहिंकं विदुः ॥ (जाबालस्मृति)

अर्थ - (रेण, शारीरिक अशक्तपणा, म्हातारणा) इत्यादी कारणामुळे शरीर दुर्बल झाले असेहे इंद्रिय-सुभाषित-साहित्यम्

तर दोक्षावरून आघोल करू नये. तेही शक्य नसेल तर ओल्या चब्बाने शरीर स्वच्छ पुरुष काढावे.

सरला - जिराचामेत आः एवं द्विः प्रमुज्ज्वात् ततो गुखम् । खानि चैव स्फुरोददिभिः आत्मगिर एव च ॥ असे स्नान करावे. प्रथम तीन वेळा आचमन करावे. दोन वेळा तोड धुवावे, सर्व अवपव पाण्याने स्वच्छ करावेत व नंतर स्वतः मस्तकावरून स्नान करावे.

हा शास्त्रावेत स्नानविधी आहे. हे अशक्य असेल तेहा वरील पर्याय उपयोजावेत. Spunging हा स्नानप्रकार नवीन नाही; हे यावलून ध्यानी येईल. शरीरे जर्जे भूते व्यायामी ग्रन्ते कलेवरे । औषधं जाहवीतोयं वैद्यो नारायणो हरि: ॥ स्नानविधीतील हा झेक सर्वांचा माहितीचा आहे. यात जाहवीतोय = गोंदे पाणी, सवोंतम औषध म्हणून सांगितले आहे.

(३५) अशक्तो बाऱणे स्नाने आग्रेयादि समाचरेत् । (मस्तकारिभाष्य)

अर्थ - (सारीरिक उर्बेलेमुळे) जलस्नान करावे अशक्य झाले तर आग्रेयादिक स्नाने करावीत. सरला - जलस्नान सवोंतम. एण ते अशक्य असेल तर भस्म-स्नान, धूलिस्नान अगर मानस्सनान करून शरीरशुद्धी व मनःशुद्धी करावी. (अध्याय ८ भयील क्षेत्र ५ वरील टीका पाहवो.)

(३६) असामर्थ्यात् शरीरस्य कालशक्त्यादपेशया ।

मंत्रस्नानादिकं प्रोक्तं मुनिभिः शौनकादिभिः ॥ (आचार-मधूर)

अर्थ - शरीर उर्बेल झाले असेल तर काळ व शरीरसामर्थ्य इत्यादिकांचा विचार करून 'मंत्रस्नानादिकं' स्नाने करावीत, असे शौनकादी क्रीडीनी म्हटले आहे. सरला - एकूण सात प्रकारची स्नाने सांगितली आहेत. त्यात 'दिव्य' व 'बाऱण' ही स्नाने सवश्वेष. मानू, भौम, आग्रेय व वायव्य ही त्यामानाने गौण. ही सर्व शरीरस्नाने आहेत. ही करणे अशक्य झाल्यासन्त 'मानस्सनान' करावे.

(३७) स्वथर्मेनिरता स्थैर्य धर्ममिन्द्रियनिग्रहः ।

स्नानं मनोभलत्यागो दानं चै भूत्रक्षणम् ॥

अर्थ - आपल्या वणाश्रम धर्मविषयी एकानिष्ठा, हे स्थैर्य आहे. आत्मसंप्रमाण-इंद्रियनि: ह, हा धर्म आहे. शरीर व मन या दोघांच्या दोषांचे शालन, हे स्नान आहे आणि प्राणिमाजाचे रक्षण, हे दान आहे.

सरला - यासंबंधी अधिक स्पष्टीकरण 'इह चत्वारि दानाति' या व त्यापुढील इतर क्षोङांच्या टीकेत यृष्ट १५ व १६ यामधे पाहावे.

(३८) न जलासुतदेहस्य स्नानमित्यभिधीयते ।  
स स्नातो यो दमस्नातः शुचिशुद्धमनोभालः ॥ (महाभारत)

अर्थ - पाण्याने केवळ शरीर भिजवणे यास स्नान म्हणून नाहीत. तर ज्याने शम-दमादी गुणांनी मनाची अस्वच्छता दूर केली आहे तोच 'गुस्नात' हीय. सरला - सर्व सुभाषितांचे तात्पर्य हे की, केवळ शरीराची शुद्धता हे स्नानाचे चरण साध्य नसून, ती स्वच्छता, शुद्धागाठ, मनःसंप्रमाण, आत्मचित्तन इत्यादी मार्गार्दी मनापर्यंत पोहोचली पाहिजेत. इति श्रीभास्करशरमणा गोवितात्मजेन विरचितापां वैद्यकस्त्रहस्यदीपिकापां

स्नानविधिविज्ञानीयो नाम 'मरल्या' व्याख्या समेत: अष्टमोऽध्यायः समाप्तः ॥ इति शम् ॥



## अन्तर्बाह्यशोचविज्ञानीयम् ।

सरला - अग्नी हा स्वयं-शुद्ध अग्ने व तो अन्य पदार्थना शुद्ध करते. सोने, रसे इत्यादी धातु अग्नेमुळे शुद्ध होतात. पाणी, दूध इत्यादी पदार्थ उकळल्याने शुद्ध होतात. महणून अग्निला 'शुचि' असे म्हणतात. त्यास इतर साधनांनी शुद्ध करावे लागत नाही. तो अयोनिज असल्यामुळे जन्मतःच शुद्ध आहे.

(३) मनःशौचं कर्मशौचं कुलशौचं तथैव च ।

शारीरशौचं वाक्शौचं शौचं पञ्चविषं स्मृतम् ॥  
(महाभारत)

अथातोऽन्तर्बाह्यशोचविज्ञानीयमध्यायं व्याख्यात्यामः । इति ह स्माहुर्मनीषिणः प्राच्याः ।

आता 'अन्तर्बाह्यशौचं' यासंबंधी माहिती देणाऱ्या अध्यायावे विवरण करणाऱ्या आहेत.

पूर्वीच्या विद्वान लोकांनी असे म्हटले आहे की -

(१) अहिसा सत्यमन्तेष्यं शौचमिन्द्रियनिग्रहः ।

दानं दमो दया क्षान्तिः सर्वाणां धर्मसाधनम् ॥  
(याज्ञवल्क्यस्मृति)

अर्थ - इतरांस पिठा न देणे, सरे बोलणे, वोरी न करणे (शारीरिक व मानसिक) शुद्धता, इन्द्रियांवर ताबा, दान करणे, मनोनिग्रह आणि क्षमादीलता ही सर्व मानवाकृता धर्मप्राप्तीची साधने आहेत.

सरला - वरील साधनांमेकी शरीर-शुद्धी व मन-शुद्धी हा या अद्यायाचा मुख्य विषय आहे. यासंबंधी भगवद्गीतेमधील तेराच्या अद्यायाचानाविषयी विचार करताना 'शौचं' (अन्तर्बाह्यशुद्धता) आणि सोकाळाच्या अद्यायात द्वेवी संगतीचे विवरण करताना तिसऱ्या लोकात 'शौचं' (शुचिमूर्तणा म्हणजेच शारीरशुद्धी व मानसिक शुद्धी) हे देवी संगतीचे लक्षण सोनीतले आहे. 'द्वेवी सम्पद विमोक्षाय' अर्थां ही देव संगती मोक्षावे म्हणजे धर्मप्राप्तीचे कारण असते.

'सर्वाणां धर्मसाधनम्' सर्वेषाम्-ब्राह्मणाद्याचाण्डालानाम् । (मिताक्षरा). ही अन्तर्बाह्य शुद्धता चारही वर्णातिल व्यक्तिना आरोग्यावे म्हणजेच धर्मशैषिचे महात्मा चे साधन आहे. शरीर व मन शुद्ध, निरोगी असतील तरच धर्माचरण होईल व त्याशोगे मोक्ष गिळेल; अन्यथा मिळकिता नाही.

(२) यो वर्ती शुचिवेन स वैश्वानर उच्यते ।

यो वर्तीऽशुचिवेन स वै इवा नर उच्यते ॥  
(सुश्लोकालापव)

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

(३) मनःशौचं कर्मशौचं कुलशौचं तथैव च ।

शारीरशौचं वाक्शौचं शौचं पञ्चविषं स्मृतम् ॥  
(महाभारत)

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

सरला - (१) मनात कुविचार येद न देणे ही मन-शुद्धी; (२) कोणतेही अयोग्य कृत्य न करणे हे कर्मशौच; (३) दुर्बलताने कुलात कर्माणा येद न देणे हे कुलशौच; (४) बाहित: शरीराची स्वच्छता आणि (५) इतरांस दुःख होईल असे न बोलणे, ही वाणीची शुद्धता होय.

(४) पञ्चस्वेतेषु शौचेषु हादि शौचं विशिष्यते ।

हृदयस्य तु शौचेन स्वर्गं गच्छति मानवः ॥  
(महाभारत)

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

सरला - धर्म, अर्थ, काम व मोक्ष हे चार गुरुशर्त मानवास आपल्या आयुष्यात मिळवावयाचे असतात. वाणीकी गहिले तीन गुरुशर्त या लोकानि व बाल शुद्धीने म्हणजे शारीरशुद्धीने मिळविता येतात. मोक्षप्राप्ती संविष्ट गुरुशर्त आहे. तो मात्र केवळ अंतःकरणाच्या शुद्धतेनेच ग्राह होते.

(५) शौचं तु द्विविषं प्रेक्षतं बाह्यमध्यन्तरं तथा ।

मृज्जलाच्या स्मृतं बाह्यं मनःशुद्धिस्तथान्तरम् ॥  
(वसिष्ठसंहिता)

अर्थ - ही शुद्धता देण प्रकारची सांगितली आहे : (१) बाहशुद्धी आणि (२) आम्यन्तर-शुद्धी. मुक्तिका आणि पाणी यांनी बाह्य शारीरशुद्धी होते, आणि मनाच्या शुद्धतेमुळे आन्तरिक पाविष्ट प्राप होते.

सरला - प्रस्तुत लोकात जे शुद्धतेचे देण प्रकार सांगितले आहेत ते व्यक्तिगत शुद्धीचे आहेत. नारायणिक शुद्धतेसंबंधी अधिक विवरण १२ व्या लोकापासून युडील काही लोकात केले आहे.

मनुष्य हा समाजाचा घटक असल्यामुळे त्या दृष्टीने पाविष्ट चे दोन विशेष प्रकार गणले पाहिजेत. वैयाक्तिक शुद्धता हा पहिला आणि सार्वजनिक किंवा सामाजिक शुद्धता हा दूसरा; पण त्याविषयी विचार करण्याची येथे आवश्यकता वाटत नाही.

(६) ज्ञानं तपोऽग्रिहारो मून्मनोबायुपञ्जजनम्।

बायुः कर्मकालौ च शुद्धे कर्तुणि देहिनाम् ॥

अर्थ - ज्ञान, तपश्चर्या, अग्री, 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 साधनापेकी ज्ञान, तपश्चर्या, मनोविग्रह आणि सदाचरण ही आयुष्यन्तर

शुद्धतेची साधने आहेत व इतर वाह्य शुद्धतेची महणजे शरीर-शुद्धतेची साधने आहेत.

शुद्धतेची महणजे शरीर-शुद्धतेची साधने आहेत. त्यांकी तेथे सात्त्विक आहाराचे सात्त्विक, राजस आणि तामस असे तीना प्रकार सांगितले आहेत. त्यांकी तेथे सात्त्विक आहार अपेक्षित आहे. तो देखील शरीरास हितकारक असा मर्यादित प्रमाणात घेणे योग्य आहे. 'हितुङ्क मितुङ्क सोऽलङ्क ।' 'उक्की तो शुद्धी ही वचने प्रसिद्ध आहेत. प्रमाणाचाहेर आहार वेळल्यास तो शरीरास विषयातक होतो. 'आवश्यने रम्याण: स्वयं इमशाने समीहते शायितुम् ।' म्हणजेच 'अती खाणे महणजे मस्यात जाणे' म्हणून प्रमाणाचाहेर आहार टाळणे योग्य. निराहार, लंघन व उपवास इत्यादिकांनी शरीराची अन्तःशुद्धी होते; आणि हातून घडलेल्या दुष्कृत्यांच्या पश्चात्तरागाने मनाची शुद्धी होते.

'परश्चामो मिताहारो शूराती आविनीकुलै ।' भरपूर व्यायाम आणि मर्यादित आहार हे शुद्धीचरील अविनीकुलां आहेत हे ध्यानात ठेवावे.

(७) भस्मना शुद्धते कांस्यं तप्तमस्तेन शुद्धति ।

(वृद्धचापक ग)

अर्थ - राख, माती इत्यादिकांनी कांशाची भांडी स्वच्छ होतात; चिंच, लिंबू आंबट ताक इत्यादी आम्लधुक्त पदार्थांनी तोंबे, पितळ इत्यादी भांडी स्वच्छ होतात; मासिक रजोदर्शनामुळे द्विपांची शुद्धता होते आणि वेगाने वाहत असल्यामुळे नदीचे पाणी शुद्ध होते.

सरला - संरेण नर्भर नदीन्या दोन्ही काठावर आणि पाण्यामध्ये देखील अतिशय असू छेता असते; ल्यामुळे पाणी दूषित होते. गावसाळ्यात जेव्हा ही याण वाहून जाते तेव्हा नदीचे पाणी काही काळावर आणि वाहून जाते तेव्हा नदीचे पाणी नेहमीच शुद्ध आहे. ज्या नद्या वाराही महिने खाळ्याळून वाहत असतात, त्याचे पाणी नेहमीच शुद्ध असते; म्हूळून विष्यासाठी नदीचे पाणी उपयोजवाचे असेल तर ते वेगाने व खाळ्याळून वाहत असणाऱ्या प्रवाहामधूनच घेणे योग्य होय. 'बहता पाणी निर्मला, वन्धा गांदा होय ।' हे ध्यानी असावे.

(८) संमार्जनोपाङ्गनेन सेकेनोछेखनेन च ।

गवां च परिवासेन भूमि: शुद्धति पञ्चमिः ॥ (मनुस्मृति)

अर्थ - केर काढण्याने, झेणाने सारल्याने, पाणी दिंडल्याने, जमीन उकडून वरील माती काढून टाकण्याने आणि गारी बोंधण्याने, अशा पाच प्रकाराने भूमी शुद्ध होते

सरला - वर सागितलेले सर्व प्रकार ग्रामीण भागात आजही आढळून येतात. शहरी विभागात जागेच्या अुरेपणामुळे आर अन्य सुधारणामुळे शेणाने सारवणे अगर गार्जचा गोठा असणे, इत्यादी प्रकार आढळून येत नाहीत.

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

अर्थ - गाईचे ताजे शेण नेहमी गाईच्या शेणाने सारवाची. म्हणून हे अजुर्णा, जमीन नेहमी गाईच्या शेणाने सारवाची.

सरला - गाईगसून मिळणारे शेण, गोमूळ, दूध, दही आणि गूप हे पदार्थ पवित्र असून ते गुष्ठिदावक व रोगागतिहारक आहेत. त्यांनी शरीराची अन्तःशुद्धी होते. म्हणून त्यांचा उग्योग केल्यास त्यामुळे शरीरात रोग नाहीसे होतात व शरीर शुद्ध, निरोगी, व शुद्ध होते. पाहा -

'पत्न्यगस्तिगं पापं देहे तिष्ठति मामके ।'

प्राशनं पञ्चाव्यस्य दहत्याग्रिवेत्यन्यम् ॥'

अर्थ - माझ्या सर्व शरीरात तसेच त्वचा व हाडे यांच्यामध्ये जे पाप आहे, ते पंचाव्य प्राशन कराण्यामुळे, अग्री ज्याप्रभागे सरण्यां जाळून राकतो त्याप्रभागे जळून जाते; नाहीसे होते.

(१०) यथा सूर्यचुम्भिः स्मृष्टं सर्वं शुचि भविष्यति ।

(महाभारत)

तथा त्वद्विनिर्देशं सर्वं शुचि भविष्यति ॥

अर्थ - ज्याप्रभागे सूर्यकिरणांचा स्पर्शी झाल्यावर सर्व पदार्थ शुद्ध होतात, त्याप्रभागे (हे अग्रिदेवते), तुङ्ग्या उलालांनी (अगुद्रता) पूर्ण जळून गेल्यामुळे सर्व पदार्थ शुद्ध होतात. सरला - वैद्यकहृषीने सूर्यकिरण व अग्री यांचे फार महत्त्व आहे. यांच्या योगाने, रोगजंतुंनी पुक्त असणाऱ्या वस्तू निर्जन्तुक होतात. यास (sterilization) असे म्हणतात. 'स्टेरिलाप्रज्ञेशात्' केल्याने रोगोत्पादक सूक्ष्म जंतू नद्य होतात; म्हणून त्यांच्याक्रिया करण्यारूपी आगर इंजेक्शन असते. तसे न केल्यास सूक्ष्म रोगजीवाणूप शाब्दिकारा आगर सूचिक्रारा शरीरात निर्जन्तुक करणे आवश्यक असते. तसे न केल्यास सूक्ष्म रोगजीवाणूप शाब्दिकारी इत्यादी साधने प्रथम पाण्यात उकळून दूषित होण्याची शक्यता असते. सर्व शब्दे, सुया, पिचकारी इत्यादी साधने प्रथम पाण्यात उकळून निर्जन्तुक करून येतात. 'सूच्यातिरूपस्या तोषस्वभवाऽतिप्रयत्नतः' ते याचारी. 'आग्रितसेन गळेण छिन्यात' असे सुकृताने नह्तले आहे. तसे न केल्यास 'अन्यथा पाकमय स्यात्' असे डलहण म्हणतो.

## (११) पञ्चानश्च विशुद्ध्यन्ति सोमसूर्यश्चिमारुते: । (याज्ञवल्क्यस्मृति)

अर्थ - रस्ते अगर इतर मोकङ्ग्या जागा, लहन-मोठी मैदाने, चंद्र व सूर्य यांच्या किरणांनी अणि वाच्याचा प्रवाहाने शुद्ध होतात.

सरला - यूर्बिच्या ५ व्या क्लोकात अंतःशुद्धी, बालशुद्धी व त्वावरोवरच सावजनिक शुद्धता यांचा निर्देश केला आहे. सार्वजनिक स्थाने, उदाहरणार्थ रस्ते, मोकङ्ग्या जागा, मैदाने गंभी शुद्धता केवळ कृच्छरा उचलणे आगर तेथे पाणी शिंगडणे इत्यादिकांती पूर्ण होत नसते. ती कार तर स्वच्छता होईल. त्यासाठी निसाग्नि व्यवस्था केली आहे. ही नैसर्गिक मुख्य साधने येथे सांगितली आहेत. यांमध्ये सूर्यकाश सर्वशेष आहे. सूर्यकाशाच्या अंगी असलेल्या रोगजनुनाशक व इतर गुणांसंबंधी अनेक वचने आगल्या परिचयाची आहेत. (१) सूर्याभित्ररपे हेठुं तरणिं शरणिकुरु । (सुरुलोकलावच). रोगरूपी सुमुद तरलन जाणपासठी सूर्यांपास राण जा. (२) सूर्य आत्मा जगतः तत्युष्टश्च । (क्रावेद). सूर्य हा स्थावरंगम वर्तन्तुचा आत्मा आहे. (३) आदित्यस्य नमस्कारान् । ये कुर्वति दिने दिने व (४) अकालमृत्युहरणं सर्वक्षाधिविनाशनम् । सूर्यगादोदकं तीर्थं जठरे धारयाम्यहम् ॥ (अर्थ स्पष्ट आहे.) इतर अनेक वचने देता येतील; पण स्थलमयितुमुळे येथे एवढेच युरे.

(१२) अद्विभिर्ग्राणि शुद्ध्यन्ति, मनः सत्येन शुद्ध्यते ।  
विद्यातपोऽ्यां भूतात्मा बुद्धिः ज्ञानेन शुद्ध्यति ॥ (मनुस्मृति ९-१०९)

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

सरला - सत्यम् = अनुद्वेगाकरणं वाच्यं सत्यं प्रियहितं च यत् । (भगवद्गीता) तपः = विधिनोक्तेन सागोणं कृच्छ्राच्यान्दायणादिना । शरीरसोधनं प्राहुः तपः तप उत्तमम् ॥ (वैदिकसंहिता). इतराना दुःख न देणारे, आवडणारे पण हितकारक जे भाषण ते सत्य; व शाळोक्त पद्धतीने कृच्छ्र चांदायण इत्यादी ब्रतांचे आचरण करणे ते तप. हे तप सर्वशेष असून ते शरीराची शुद्धी करते.

(१३) मनःशुद्धिरुच्च विद्वेया घर्मेणाध्यात्मविद्या । (वसिष्ठसंहिता)

अर्थ - धर्मास अनुसरून आचार-विचार व आहार-विहार यांमुळे, तसेच अध्यात्म-विद्येच्या अन्यासाने मन शुद्ध होते.  
सरला - भगवद्गीतेनमध्ये देखील अद्यात्मविद्या सर्वात महत्वाची सांगितली आहे. (गाह-अद्यात्मविद्या विद्यानाम् । गीता १०-३२) श्रीकृष्णांनी आपल्या विभूती सांगतला अद्यात्मविद्या ही माझी श्रेष्ठ विदूती आहे, असे म्हटले आहे.

(१४) आत्मानदी संघमपूर्णतीर्था सन्त्योदका शीलतटा द्योमिः ।  
तत्राभिषेकं कुरु पाण्डुनन्दन न वारिणा शुद्ध्यति चान्तरात

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 मागानीच मनाची शुद्धता होते. पाण्याने केलेल्या स्नानाने शरीर बाह्यात: शुद्ध होईल. अन्तःकरणातील कुवासाना नष्ट न झाल्याने ते अशुद्धच राहील, असा भावाच.

(१५) मृत्तिकानां सहस्रेण चोदकानां शतेन च ।  
न शुद्ध्यति दुराच्चरो भाबोपहत्वेतनः ॥ (बृहस्पति)

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

सरला - १४ व्या ल्लोकाप्रमाणे या ल्लोकात देवील (बाह्य) शरीराच्या शुद्धतेपेक्षा (आंतर) मनाची शुद्धी जास्त महत्वाची आहे, असे सांगितले आहे. ही मनःशुद्धी प्राप्त करत्वा वेणे अतिशय कष्टसाध्य आहे.

(१६) शुद्ध्यति हि नान्तरात्मा कृष्णपदाम्भोजभावित्स्मृते ।  
वसनमिव श्वारोदैर्भवत्या प्रशाल्यते चेतः ॥ (प्रबोधसुधाकर)

अर्थ - श्रीकृष्णाच्या चरणकमळांची भक्ती केल्याचिना अंतःकरण शुद्ध होत नाही. ज्याप्रमाणे (साबण, सोडा) इत्यादी श्वारांनी युक्त असलेल्या पाण्याने वर्व स्वच्छ होते, त्याप्रमाणे परमेश्वराच्या भक्तीनेच मन शुद्ध होते.

(१७) मनःशुद्धैव शुद्धिः स्यात् देहिनां नात्र संशयः ।  
ब्रूथा तद्बृत्यतिरेकण कायथस्यैव कर्दथनम् ॥

अर्थ - मनाच्या शुद्धेतेनमध्य बरोबर शुद्ध होतो, यात तिळ्यात्र संशय नाही. त्याच्याशिवाय मन कुविचारांनी युक्त असता केवळ बाल्य शरीराच्या शुद्धीकरिता प्रयत्न करणे म्हणजे शरीरास निष्कारण पीडा देणेच होय.

(१८) सर्वेषामेव शौचानामर्थशोचं परं स्मृतम्।

योऽर्थे शुचिहि स शुचिर्न मृद्गारिशुचिः शुचिः ॥

(मनुस्मृति ६-१०६)

अर्थ - सर्व प्रकारच्चा पावित्रामध्ये अर्थ-पावित्र सर्वश्रेष्ठ मानले आहे. जो अथोजनाच्या

(व इंद्रियार्थ - सेवनाच्या) संबंधी पवित्र असतो, तो खरा पवित्र होय. मृतिका, जल

इत्यादी माध्यनांनी (बाह्यात:) स्वच्छ शुद्ध असणारा शुद्ध नव्हे.

सरला - 'अर्थ' शब्दाचे दोन अर्थ झाले. (१) अर्थ-मृदगेद्रव्य आणि (२) अर्थ-मृदगां शब्द,

स्पर्शी, रूप, रस आणि गंध हे पाच इंद्रियार्थ. मनुस्मृतीच्या 'पञ्चवर्ष्युक्तावली' नावाच्या टीकेत

याचा 'अर्थांनि' असा अर्थ केला आहे. आपल्या प्रस्तुत विषयाच्या दृष्टीने दुसरा अर्थ स्वीकारणे

आधिक चांगले. कारण, इन्द्रियांनी अव्याघ्र रीतीने सेवन केलेल्या वरील अर्थांच्या योगाने

व हितकर असाच इन्द्रियांची सेवन करतो, तोच खरा शुद्ध व पवित्र. सर्व इन्द्रियांचीमध्ये

'रसनोन्द्रियार्थ' म्हणजे खाण्यागिण्यातील सहा रसांचे सेवन, हा प्रसुख. त्यामध्ये जर शुद्धता

(व मध्यादी) नसेल तर त्यांगे शरीर बलवान असणार नाही, आणि दुर्बल शरीरामध्ये बलवान

मन कसे असणार? 'Sound mind in a sound body' तात्पर्य, - 'अर्थशुद्धी' दोन

प्रकारची आवश्यक आहे. (१) सन्माणाने द्रव्य मिळविणे; व (२) त्यांगे ऐहिक मुख्यांचा

संयमपूर्वक उभोग घेणे. म्हणजे शरीरस्वास्थ्य व मनःस्वास्थ्य ग्रस होऊन जीवन सुखमय

होईल.

(१९) उत्पन्निपरिपूतायाः किमस्याः पावनान्तरे: ।

तीर्थोदकं च वहनिश्च नान्यतः शुद्धिमहितः ॥

(उत्तररामचारत)

अर्थ - जी जन्मानेच पूर्णपणे शुद्ध आहे असा (सीतेला) अग्रिदिव्यादी इतर साध्यांनी शुद्ध

करण्याची काय आवश्यकता? तीर्थोदक आणि अग्री (जे हे दोन पदार्थी) उत्तरीपासून पूर्णपणे

पवित्र आहेत, त्यांना इतर साध्यांनी शुद्ध करणे योग्य नव्हे.

सरला - जन्माची मुलगी सीता ही अयोनिजा, भूमिकन्या, उत्तरि-परिपूता; पण रामाने

लोकापत्राद निवारण करण्यासाठी तिलादेखील अग्रिदिव्य करावयास लाविले. खरे तर त्या

अग्रिदिव्याची आवश्यकता नव्हती.

दैनंदिन जीवनातील दुधाचेच उदाहरण येऊ.

गाईची धार काढाना, तिची कास, धार काढावयाचे गांडे

इत्यादी प्रथम स्वच्छ करून दोहन केलेले ताजे धारोण्य दृष्ट रूपांपणे शुद्ध असल्यागुणे ते गर्गांत सुषिदायक असते. 'धारोण्यमुतोपमम्' ।

बाजारी दृथ तापविल्यानंतर त्यातील रोगकारक जंदू नष्ट होतात हे खरे; पण चाबरोबरच त्यात निसर्गतःच असलेली, शरीरास उपकारक रासायनिक घटक-द्रव्येही नष्ट होतात. धारोण्य दृथामयील अशी द्रव्ये नष्ट होत नाहीत.

शाब्दक्रियेचे अगर सूचिका भरणाचे वेळीदेसील यन्त्र, शब्द, वर्षा, कापूस, हात

इत्यादिकांच्या शुद्धतेकडे लक्ष न दिल्यास शाब्दक्रियेमुळे होणारी जर्वम द्रवित (septic) होण्याचा संभव असतो. असे होऊ नये म्हणून जर्वमेवर जीवापुत्राशक औषधे शिंगंतात व रोगासही तसलीच (antibiotic) औषधे देतात. यामुळे जर्वम septic होण्याचा धोका राहत नाही.

(२०) नान्यमध्यात् एकबासा, न नयः सानमाचरेत् ।

न पूर्तं पथि कुर्वीत न भस्मनि न गोब्रजे ॥

(मनुस्मृति ४-४५)

अर्थ - एकच वस्त्र धारण करून भोजन करू नये. विवस्त्र होऊन द्यान करू नये. रहताराम्या

रस्त्यावर, राखेच्या हिंगावर अगर गाईच्या गोन्यात मूत्रविसर्जन करू नये.

सरला - एकबासा (१) एकच वस्त्र धारण केलेला. भोजनाच्या वेळी आंगवर शाल, उपरणे

इत्यादी दुसरे वस्त्र असावे, असे येचे शुद्धवित्ते आहे. (२) दिवसभर निरनिराळी कामे करताना,

रात्री झोपताना, मल-मूत्रादिकांचे विसर्जन करताना धारण केलेल्या वस्त्रांने भोजन करू नये.

याकरिताच भोजनाचे रूपी हात-पाय धुणे व सोबते म्हणून थुतलेले रेचमी वस्त्र धारण करणे

आवश्यक आहे. पाशात्य देशांमध्ये देवविल 'डिनर मृद' निराळा असतो. 'न नयः सानमाचरेत'

याचे स्थानी 'न नयो जलमाचिरेत' असाही एक गठमेंद्र आढळतो. नद्या, सरोवरे, तलवार

इत्यादी जलाशयांत विवस्त्र होऊन द्यान करावयास शिरू नये. सामाजिक, नैतिक व सुरक्षितेच्या

दृष्टीने ही सूचना योग्य आहे.

(२१) ग्रामाच्चरसयनीर्थानं क्षेत्राणां चैव चतुर्मीनि ।

क्षिण्मत्रं नानुतिष्ठेत, न कुर्वे, न च गोब्रजे ॥

(मार्कोडेयपुराण)

अर्थ - गाव, घर चरीथेक्षेत्र इत्यादिकांच्या मागांवर, तसेच नांगरून भाजीपाला व धान्य इत्यादिकांची

पेणी झालेल्या शेतात आणि गाईच्या गोन्यात मलमूत्राचे विसर्जन केलेल्या स्तातील रोगजंदू धान्याच्या

रोपात सहजगत्या घिरणे शक्य आहे; त्यामुळे रोगांचा फैलाव होईल. म्हणून तसे करू नये. न

नागरलेल्या व त्यामुळे वी न घेलेल्या उद्यव्याज जमिनीवर केलेल्या मलमूत्र विसर्जनाचे काही

कालानंतर उत्तम खतात रुग्णांतर होते व ती जमीन मुणिक बनते. गाईच्या गोन्यासंबंधी विवरण

माणिल शोक ८ आणि २० मध्ये आहे ते गाहावे.

सरला - पाण्याला 'जीवन' असे म्हणतात, इतकं ते जीवनास आवश्यक आहे. ते दृष्टिं शाळास त्वान्या योगानं मुख्यास अनंक अन्तर्बळी रोग उत्तर होतात. म्हणून ते कोणत्याही ग्रकांर दूषित होता कामा नवे. पाणी दूषित करणे, हे रामायणकाली देखील मोठे पातक सानले जात असे. रामायणातील भरताच्या युडील वचनाने हे सिद्ध होते. तो म्हणतो -

पानीयदूषके पाप तथेच विषदायके ।

यनदेकं स लभतां यस्यायर्द्दुमतो गतः ॥

अर्थ - पाणी दूषित करणाऱ्या, त्याच्यप्रमाणे ते विषदूषित करणाऱ्या मुख्यास जे पाप लागते, ते पाप, रामाचे वचनात जाणे ज्यास समत आहे, त्यास प्राप्त होवो.

युडे दिलेल्या वस्तू 'अमेघ्य' आहेत.

(२३) उपानहौ च वासऽन्व धृतमन्वैर्न धारयेत् ।

उपवीतमलकारं स्नानं करक्तमेव च ॥

अर्थ - इतरंनीं वापरलेणीं पादव्राणे, काढे, जानवे, दागिने, हर आणि कमङ्गदूर इत्यादी जलाते, यांचा उपयोग करू नये.

सरला - वर निर्दिष्ट केलेल्या वरदूना मुख्यत्वेकरून त्वचा, मुख, नासिका इत्यादी अवयवांशी प्रत्यक्ष संबंध आलेला असतो; त्यामुळे त्या वस्तू अस्वच्छ व कफचित रोगांजुनीं युक्त असतात.

अशा इतरांच्या वस्तू नापरायामुळे काही सांसारिक रोगांचा प्रसार होणी (Infection) शक्य असते.

टीप : अविवाहित विषांनी विवाहित विषांन्या गारेशा साड्या कधीही नेसू नयेत.

(२४) तुषाङ्गारास्त्रिशणिनि रज्जवत्वादिकानि च ।

ताधितिष्ठेच्छकृन्मूर्तं केशभस्मकपालिका: ॥ (मार्कहेयपुराण)

अर्थ - (त्वाच्यप्रमाणे वाटेत आगर मोकळ्या जगेत पडलेला) धान्याचा तूस-भुसा, कोळ्ये, हाडाचे व दोरीचे तुकडे, जुने फाटके काढे, मलमूर, केस, राखेचा ठीग आणि मढकाची खापरे यांच्यावर पाय देऊ नये.

सरला - स्वच्छता, शुद्धता व सुरक्षितगणा या हृषीने वरील सूचना गळणे अत्यावश्यक आहे. हीच सूचना 'दृष्टीपूर्तं न्यसेत् पादम्' (मुत्स्मृति ६-४६) या क्षीकात दिली आहे.

(२५) नाप्सु मूत्रं पुरीषं चा छ्वेवनं चा समुत्सुजेत् ।

अमेघ्यलिमन्यदु चा लोहितं चा विषाणि चा ॥ (मुत्स्मृति ४-५६)

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

(२२) क्लृप्तकेशनस्वरमश्च दान्तः शुक्रलाब्वः शुचिः ।  
न जीर्णमलवद्वासा भवेत् च विभवे सति ॥

अर्थ - केस व नखे योग्य प्रकारे कापलेली असावीत. शुभ वर्खे धारण करावीत. संयापी असावी. अवलंब करावा.

सरला - गारीरिक स्वच्छतेसंबंधी ही सूचना सर्वसामान्य होणारी असाच आहे. तिचा अवश्य आपरूप नयेत.

अर्थ - इतरांनी वापरलेणीं पादव्राणे, काढे, जानवे, दागिने, हर आणि कमङ्गदूर इत्यादी जलाते, प्रत्यक्ष संबंध आलेला असतो; त्यामुळे त्या वस्तू अस्वच्छ व कफचित रोगांजुनीं युक्त असतात.

अर्थ - मानवांशी हाडे, प्रेत, विषा, मानवी वीर्य, मूत्र, विषायाचा रजः स्नाव, धाम, अश्व, दोळ्यांतील व नाकांतील याण, या वस्तू अमेघ्य म्हणजे अगविन आहेत.

(२६) मनसश्चक्षुषो यत्र सन्तोषो जायते भुवि ।

तस्यां कार्यं गृहं सर्वैः इति गणादिसमान्वितम् ॥ (वाचुशास्त्र)

अर्थ - ज्या ठिकाणी घर बांधलत्वावर मनास व दोळ्यांस प्रसन्नता वाटेल, अशा जागेवर सर्वांनी घर बांधले पाहिजे, असे गणादी क्रमांचे मत आहे.

(२७) सोपद्रवं तथाऽस्वच्छं दुर्गन्धेन समन्वितम् ।

अभद्रदर्शनं वेशमाच्युषितिः कः सुरं ब्रजेत् ॥

अर्थ - उंदीर, धुशी, डांस इत्यादिकांच्या योगाने पीडादायक, तसेच अस्वच्छ, दुर्गन्धाने युक्त, दिसप्रयत अशुभ (अथवा ज्या घरातून इमशानादी अशुभ ठिकाणे दृष्टीस पडतात) अशा घरात राहणारा कोणता मनुष्य सुर्वी होईल ?

सरला - दक्षिणाम्युख घर आजदेखील अशुभ मानवात.

(२८) शौचात् स्वांगजुगुप्सापैः असंसर्गः । (योगसूत्र)

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

(२९) सत्त्वचुदिसौमनस्यैकाग्रैन्दियजयात्मदर्शनयान्यत्वानि ॥ (योगसूत्र)

अर्थ - शारीरिक (बाह्य) स्वच्छतेची सवय झाल्यावर, स्वतःऽन्या मळकट शरीरासंबंधी तिरस्कार

व इतर अस्वच्छपणाने राहणाऱ्या लोकांशी संबंध न ठेवण्याची प्रवृत्ती निर्माण होते.

(३०) अस्वच्छुदिसौमनस्यैकाग्रैन्दियजयात्मदर्शनयान्यत्वानि ॥ (योगसूत्र)

अर्थ - शारीरिक (बाह्य) स्वच्छतेची सवय झाल्यावर, स्वतःऽन्या मळकट शरीरासंबंधी तिरस्कार

व इतर अस्वच्छपणाने राहणाऱ्या लोकांशी संबंध न ठेवण्याची प्रवृत्ती निर्माण होते.

(३१) अस्वच्छुदिसौमनस्यैकाग्रैन्दियजयात्मदर्शनयान्यत्वानि ॥ (योगसूत्र)

अर्थ - शारीरिक (बाह्य) स्वच्छतेची सवय झाल्यावर, स्वतःऽन्या मळकट शरीरासंबंधी तिरस्कार

व इतर अस्वच्छपणाने राहणाऱ्या लोकांशी संबंध न ठेवण्याची प्रवृत्ती निर्माण होते.

(३२) अस्वच्छुदिसौमनस्यैकाग्रैन्दियजयात्मदर्शनयान्यत्वानि ॥ (योगसूत्र)

अर्थ - शारीरिक (बाह्य) स्वच्छतेची सवय झाल्यावर, स्वतःऽन्या मळकट शरीरासंबंधी तिरस्कार

व इतर अस्वच्छपणाने राहणाऱ्या लोकांशी संबंध न ठेवण्याची प्रवृत्ती निर्माण होते.

(३३) अस्वच्छुदिसौमनस्यैकाग्रैन्दियजयात्मदर्शनयान्यत्वानि ॥ (योगसूत्र)

अर्थ - शारीरिक (बाह्य) स्वच्छतेची सवय झाल्यावर, स्वतःऽन्या मळकट शरीरासंबंधी तिरस्कार

व इतर अस्वच्छपणाने राहणाऱ्या लोकांशी संबंध न ठेवण्याची प्रवृत्ती निर्माण होते.

(३४) अस्वच्छुदिसौमनस्यैकाग्रैन्दियजयात्मदर्शनयान्यत्वानि ॥ (योगसूत्र)

अर्थ - शारीरिक (बाह्य) स्वच्छतेची सवय झाल्यावर, स्वतःऽन्या मळकट शरीरासंबंधी तिरस्कार

व इतर अस्वच्छपणाने राहणाऱ्या लोकांशी संबंध न ठेवण्याची प्रवृत्ती निर्माण होते.

(३५) अस्वच्छुदिसौमनस्यैकाग्रैन्दियजयात्मदर्शनयान्यत्वानि ॥ (योगसूत्र)

अर्थ - शारीरिक (बाह्य) स्वच्छतेची सवय झाल्यावर, स्वतःऽन्या मळकट शरीरासंबंधी तिरस्कार

व इतर अस्वच्छपणाने राहणाऱ्या लोकांशी संबंध न ठेवण्याची प्रवृत्ती निर्माण होते.

अर्थ - आन्तरिक शुद्धतेची सवय ज्ञात्यावर चित शुद्ध होते; मन प्रसन्न होऊना स्वीकृत कायांत ते एकाय होते; इन्द्रियावर विजय मिळविता गेतो, आणि परमेश्वराचा नाशात्कार होण्याइतीकी मानसिक योग्यता प्राप्त होते.

इति श्रीभास्करशामणा गोविन्दात्मजेन विरचितायां वैधकरहस्यदीपिकायां लक्षणाशामणा विवितया 'सरला'-द्यया व्याख्याया समेतः 'शौचविज्ञानीयं' नाम नवमोऽध्यायः।

दरमोऽध्यायः ।

## जलविज्ञानीयम् ।

अथातो जलविज्ञानीयमध्यायं व्याख्यास्यामः । इति ह स्माहूर्मनीषिणः प्राच्याः ।

आता 'पाण्यासंबंधी अधिक शास्त्रीय माहिती' सांगणन्या अध्यायाचे विवरण करणार आहोत. पूर्वीच्या विद्वान् पांडितांनी असे म्हटले आहे की -

(१) पानीमध्ये प्राणां प्राणा विश्वमेव च तन्मयम् ।

न हि तोयाद्विना वृत्तिः स्मस्यस्य व्याधितस्य चा ॥ (अष्टागत्प्रांह)

अर्थ - पाणी हे सर्व प्राणिमात्रांचा प्राण आहे. किंवृना हे सर्व विश्वच जलमूर्ण आहे. मानव रोगी असो अथवा निरोगी असो, कोणीही पाण्याशिवाय जिवंत राहू शकणार नाही. सरला - जगातील सर्व सजीव प्राणी जलमय आहेत. मृत्युनंतर ते मुक्त लागतात. मनुष्याच्या शरीरात तीनचतुर्थांश शरीर आहे. अशा प्रकारे मनुष्याचे जीवन सर्वस्वी पाण्यावर अवृत्तेवृत्त असल्यामुळे पाण्यास 'जीवन' असे म्हटले आहे. 'जीवयति जीवन् इति जीवनम् ।' पाण्यास असणाऱ्या या असाधारण महत्वामुळे त्यास देवता मानतात. पृथ्वीची उत्तरीदेखील पाण्यासामूळच झाली आहे. पृथ्वीहातूतामूळे पाण्याचा समावेश आहे तो यामुळेच.

(२) नवमासधृतं गर्भं भास्करस्य गमस्त्विभिः ।  
पीत्वा रसं समुद्राणां द्योः प्रसृते रसायनम् ॥ (रामायण)

अर्थ - सूर्याच्या किरणांनी समुद्राचे पाणी पिझन, आकाशाल्पी स्त्री (कार्तिक महिन्यापासून) नज्ञ महिने ते पाणी गर्भस्पृणे धारण करते च (आशाद महिनात सर्व जगतास अत्यंत हितकारक अरां) रसायनस्पृणाते ते पुनः निर्माण करते, त्यास जन्म देते.

(३) प्रजानामेव भूत्यर्थं स ताम्यो बलिमग्रहीत् ।  
सहस्रगुणमुत्सङ्घादते हि सं रविः ॥ (रथुवंश १-१८)

अर्थ - सर्व ज्याप्रमाणे उच्छ्रितमुळे बाष्परूपाने भेटलेले पाणी, (पर्जन्यरूपाने) हजारो पटीने परत देण्याकरिता (पुर्वीपासून) शोषण करतो, त्याप्रमाणे तो (दिलीप राजा) कराच्या रूपाने

प्रेजेक्टकून घेतलेले द्रव्य हजारो पटीने प्रेजेन्चा सुखासाठी खर्च करीत असे.

**सरला -** सूर्याच्या उण्णतेने वृच्छीवरील पाण्याची वाफ होइलन तिचे मेय बनतात; व तेच कषांकमध्ये पृच्छीवर जलवर्षाव करतात. एण सूर्याच्या उण्णतेमुळे समुद्राच्या पाण्याची वाफ होते त्वारेका पृच्छीवरील वर्षावाचे प्रमाण त्वारेका कितीतरी पत्र अधिक असते; हे दरशीविण्यकरिता 'सहस्रयुग' हा शब्दप्रयोग केला आहे.

#### (४) आनंदरिक्षमुदकरानां पथ्यतमत्वे श्रेष्ठत्वम् । (चरक)

**अर्थ -** सर्व प्रकाराच्या पाण्यामध्ये पावसाने पाणी अतिशय शुद्ध असल्यामुळे आरोग्यास हितकारक असते, म्हणून ते सर्वेतम मानले आहे.

**सरला -** जमिनीवरून वाहणाऱ्या पाण्यात निरनिराळे क्षार मिसळले जातात; त्यामुळे ते शुद्ध होण्याचा संभव असतो. पावसाचे पाणी ऊर्ध्वगातित असते; त्यामुळे ते शुद्ध असते. पावसाचे वेळी पडलेल्या गाराचे शुद्ध पाणी अनेक वरात बाटल्यासामध्ये भरून ठेवलेले आढळते.

#### (५) नास्ति मेषप्रसं तोयं नास्ति चात्मसं बलम् ।

**नास्ति चक्षुःसमं तेजः नास्ति धात्न्यसमं प्रियम् ॥**

**अर्थ -** मेषाच्या पाण्यासारखे दुसरे (शुद्ध) पाणी नाही. आत्मिक सामर्थ्यासारखे (शरीरात)

दुसरे सामर्थ्य नाही. डोऱ्याच्या तेजासारखे दुसरे तेजस्वी इंद्रिय नाही; आणि अनासारवी उमरी कोणती वस्तू आवडती नाही.

**सरला -** मेषवर्षाची ही नैसर्गिक क्रिया असल्यामुळे ते पाणी शुद्ध असते; ते ऊर्ध्वरित असते व कोणत्याही ठिकाणी साढून राहत नाही; त्यामुळे जगभर ते एकाच प्रकारचे शुद्ध असते. 'जलमेकविधं सर्वं पतत्वैन्द्रं नभस्तलात्' (चरक). जमिनीवर पडल्यावर त्यात स्थानिक वातावरणास अनुसरून थळ, मूळ जन्मू विषरी क्षार इत्यादी मिसळत्युळे ते दृष्टित होते. तसेच वर्षांमध्ये प्रारंभी पडणाऱ्या पावसाच्या पाण्यात हवेतील निरनिराळे वायू शोषिते जातात. त्यामुळे वरील दोन प्रकारचे पाणी सेवन कल नवे. वर्षाकिंवृते वातावरण स्वच्छ होते. त्यांतरचे पावसाचे पाणी स्वच्छ पात्रात भरून ठेवावे व ते यावे. 'ऐन्द्रमस्तु शुग्रानस्थमविपन्नं सदा गिब्रेत् ।' (वारमट)

#### (६) शुद्धं भूमिनां तोयं शुद्धा नारी पतिब्रता । शुचिः क्षेमकरो राजा सन्तुष्टो ब्राह्मणः शुचिः ॥ (बृद्धचाणक्य)

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

सरला - पावसाचे गुच्छालम्बे पाणी नदीचाटे समुद्रात वाहून जाते; पण त्याचा ब्राह्मण अंश जमिनीत मुरतो; व त्यामुळे विहीरमध्ये जिवंतं झारे निर्माण होतात. हे पाणी जमिनीच्या निरनिराळ्या थरांदून गाळून येते, फिल्टर होते; त्यामुळे ते स्वच्छ असते. बाहेता जिवंत झाचाचे पाणी जास्त स्वच्छ असते. पण वापी, कूप, तडगा यांमधील पाणी साठविलेले उघडते असते व अनेक मुच्यांचा सरवय आल्यामुळे ते दूषित होण्याची शक्यता असते. ब्राह्मणाने नेहमी समाधानी असावे. ते त्याचे पाणिन्य होय. 'ठेविले अनन्त तेसेचि राहावे / चिति असो घावे समाधान ।'

'संतोष एव गुरुशस्य परं निधनम् ।' अङ्गाचा परसन्तापम् अगत्वा खलनन्तापम् ।

अनुसृत्या सतां वर्त्त्य यत्क्वलमपि तद बहु ॥ ही व अशीच अन्य सुभाषिते व सन्तुष्टे येन केन चित्... भक्तिमान ने प्रियो नरः ।' (ग्रन्था १२-११) ही वचने सर्वाच्या परिचयाची आहेत.

#### (७) यथा भूमिस्तथा तोयं यथा वीजं 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 तदी भाषा आणि जसा राजा असतो तदी त्याची प्रजा असते.

सरला - पाणी हा असा एक गदार्थ आहे की ज्यात निरनिराळे खनिज क्षार कमी-अधिक प्रमाणात विरळवता व त्यामुळे त्यास लघुत्व आग जडत्व ग्रस होते. त्याचे बाह्य रंग, रूप, रुची इत्यादी बदलता व अन-प्रचनादिसमर्थ्य गांत देवील फरक पडतो. पाणी मूळचेच, शुद्ध असते, पण निरनिराळ्या भूर्मर्थून वाहूण्यामुळे त्यास निराळी रुची व शक्ती प्राप होते. काही प्रायात खनिज द्रव्ये अधिक प्रमाणात असतात. ज्वालामुखीने युक्त असणाऱ्या भूर्मर्थून वाहण्याचा गांधारीत उच्यात उच्याता व गंधक अधिक असतात. या पाण्याचा अनेक रोग निवारण करण्यासाठी उ योग होतो. बीजाचाचे जे गुणधर्म असतात तेच त्यापासून निर्माण होण्या रोपत्यामध्ये सं नामित होतात. मानवाच्या बाबतीत मात्र परिस्थितीमुळे फरक पडतो. याची अनेक कारणे अ हेत. थोडक्यात असे म्हणता येईल की, मुक्ताची बुद्धिमत्ता, सदाचरण, शीर्य इत्यादी कंशपरंगेवर अ विषित नसून ती त्याच्या धूर्जम्बातील गुणप्रयोग आधारित असावी, असे गटते. 'मनो हि ज मान्तरसंगतिज्ञम्' असे कालिदासाने खुवंशात म्हटले आहे, ते गोरपच आहे.

(.)

#### पिण्डे पिण्डे मर्तिर्भिना कुण्डे कुण्डे नवं पयः ।

जातौ जातौ नवाचारा नवा वाणी मुखे मुखे ॥ (सुभाषित)

अ॒ - प्रत्येक मुच्याची बुद्धी, मनःप्रवृत्ती निराळी असते. प्रत्येक जलाचाशीतील पाणी निराळ्या गुणांमध्ये असते. प्रत्येक जातीतील वाणीकून निराळी असते. (त्याप्रमाणे) प्रत्येक मुच्याच्या बी लग्नात (परिस्थितीस अनुसरून) नावीन्य, भिनता दिसून येते.

जलविज्ञानायम् ।

वै. कीय-सुभाषित-साहित्यम्

सरला - प्रत्येक जलशयातील पाण्याचे, ते निरनिराळ्या भूगमर्तील स्तरांगठन वाहत असल्यामुळे युणधर्म बदलतात, हे प्रवृत्त्या ७ न्या सुभाषितात स्पष्ट केले आहेच. या सुभाषितातील इतर विधानाची विषयाच्या दृष्टीने आपणास आवश्यकता नाही.

### (९) सान्तराण्येकरसं पाण्यादिल्यं पयोऽरुते।

देशे देशे गुणेष्वेकमवस्थास्त्वमविक्रियः ॥ (सुखवंश)

अर्थ - आकाशादून भूमीवर पहलेले शुद्ध व आरोग्यदायक पाणी निरनिराळ्या डिकाणी निरनिराळ्या गुणधर्माचे होते. न्याचप्रमाणे (हे परमेश्वरा), तू अविकारक असून देखील भिन्न-भिन्न गुणांनी उक्त जाल्यामुळे निरनिराळ्या अवस्थांस प्राप्त होतोस. सरला - शेंकातील 'एकरसम्' या पदाचा 'पड्सापौकी एक' असा अर्थ येणे आभिषेत नाही. तर 'पड्सापौकी कोणताही रस ज्याच्या ठिकाणी व्यक्त होत नाही.' असा अर्थ योग्य होय. आकाशादून पहणारे शुद्ध पाणी सचिह्नीन, चाहीन, गन्धहीन, (*Testless, colourless and odourless*) असते. ते जमिनीवर पडल्यानंतर त्यात स्थानानुसार युणधर्म निर्मार होतात. 'सान्तराणी' म्हणजे इतर सहा रस. हे रस भूगिणुणवर अवलंबून असा गात. मार्गे उड्डेखिलेल्या 'पाण्याभूमिस्थानोयम्' या सुभाषितावरील विवरण गाहावे.

### (१०) अगस्त्योदये विषयुक्तिः । (कादम्बवरी)

अर्थ - आगस्त्य तारा आकाशामध्ये उगवल्यानंतर पाणी शुद्ध होते. सरला - 'विष' म्हणजे पाणी. आगस्त्य हा वरुणाचा त्रुत. हा दक्षिणादिशेस उगवतो. याचा उदय शरददृढत होतो. वर्षांकातृच्या महिन्यातील सप्तत वृष्टीमुळे नद्याच्या गुराचे गळवून पा. गी शरद अरुत हळ्हळ निवळू लागते.

### (११) प्रसादोदयादमः कुम्भयोनेमहौजसः । रथोरभिमवाशाङ्कित्रुषुभे द्विषतां मनः ॥ (सुखवंश)

अर्थ - आतिजस्वी कुम्भयोनी म्हणजे आगस्त्य ताच्याचा आकाशात उदय ज्ञाल्यानंतर नद्यांचे गळूळ पाणी स्वच्छ होऊलागले; आणि खुराजाकडून आपला प्राभव होईल, या भौतीने शर्तुंची मने कलुषित-दुःखित झाली.

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

(२) आगस्त्य जर्णीचा जन्म मृत्तिकेन्या घटात झाला; म्हणून त्यास 'कुम्भयोनी' असे म्हणतात.

(१२) दिवा सूर्यांगुस्तासं निशि चन्द्रांशुरीतलम् । कालेन पक्वं निरोषमगास्त्येनाविषीकृतम् ॥

### (१३) हंसोदकमिति स्वातं शारदं विमलं शुचि । स्नानपनाक्वाहेऽु हितमञ्जु यथाऽमृतम् ॥

अर्थ - दिवसा सूर्यांचा किरणांनी तापलेले, रात्री चंद्रांचा किरणांनी थळ झालेले, बराच काल गेल्यामुळे स्वच्छ झालेले, अगस्त्य ताच्याच्या किरणांनी दोषरहित झालेले जे शराद क्रतृतील पाणी, त्यास 'हंसोदक' म्हणतात. हे पाणी झान करण्यास, पिण्यास व झुंबण्यास अमृतप्रमाणे हितकारक असते.

सरला - वर्षा क्रतृच्या ग्रांतभागामूळे शराद क्रतृपर्यवर्तन्या प्रदीर्घ कालामध्ये जलप्रवाह वाहत असते; किरणांनी शुद्ध झालेले पाणी व (२) हंस पक्ष्यांना सेवन करण्यास योग्य असे पाणी. हंसांना गळूळ, अस्वच्छ पाण्यात राहण्यामुळे निरनिराळे विकार जडतात; म्हणून ते केवळ स्वच्छ व शुद्ध पाण्यात राहतात. गहा-हंसशब्देन सूर्योचन्द्रमसौ आभिषेते। ताम्यां शोधितमुदकं, हंसोदकम्! हंसाः किंल विशुद्धमेव उदकं भजन्ते । (चक्रगाणि) तात्परं - वर्षांक्रतूल पाणी सेवन करण्यास योग्य नसते. शराद क्रतूत आगस्त्योदयानंतर ते स्नानगानादिकास योग्य होते. वर्षा क्रतूत सुरु योग्य नसते. शराद क्रतूत अगस्त्योदयानंतर गानसं यान्ति हंसाः' (साहित्यदर्शिण)

### (१४) हृषिष्टं न्यसेत् पादं बस्यपूतं पिबेत् जलम् । सत्यपूतां बदेद् वाचं मनःपूतं समाचरेत् ॥ (मनुस्मृति ६-४६)

अर्थ - लक्ष्यावृक्ष काढून जुडे पाझल टाकावे, वचाने गळून शुद्ध केलेले पाणी यावे, सत्य व पवित्र असे भाषण करावे आणि मनास पवित्र व योग्य वाटेल असे आनंदण करावे.

सरला - मार्गा आक्रमण करीत असता वाटेली खडे, दगड, अगी, विरुद्ध, सर्प, मल्लूच इत्यादिकांनी जैव धर्मगुरुल संचारास नियाले असता त्यांचे शिष्य त्यांचा मार्ग कुंच्याने स्वच्छ करतात, शरीराचे स्वास्थ्य विठडणे शक्य आहे; म्हणून चालताना नीट गळून चालावे.

व त्या स्वच्छ जागेवर गुरु गळेल राकतात. चालताना पायाखाली जीवजंतुंची हिंसा होऊ नये, या हेत्वरोबरच वर उड्डेखिलेले देखील कारण यात आभिषेत असतात, यापुळे सर्वच अतिसूखम रोगजन्तू दूर होतात असे नाही. यासाठी, सायाचे रोगजंद नष्ट करण्यासाठी

याकरिता ते वक्ताने गळून येणे योग्य. गळूळपाकीता स्वच्छ, फळे, जाड चारपदी वृक्ष वापरावे.

वैधकीय-सुभाषित-साहित्यम् ।

ते उक्कून पिणे चांगले. गहा 'चनवखपरिसावं क्षुद्रजन्त्वभिरक्षणम् ।' अष्टगास्यह.

सरला - विहीरी व नद्याचे पाणी हिवाळ्यात उण व उन्हाळ्यात थंड म्हणून स्नानपानास सुखकारक असते. सिमेंट अचवा दगडी इमरतीपिका विठांची घेरे समशीतोष्ण असतात.

### (१६) मन्दोऽयमन्दतामेति संसर्गण विपंशिचितः ।

पंकच्छिदः फलस्येव निक्षेणाविलं पयः ॥ (कालिदास-मालविकाशिमित्र)

अर्थ - ज्याप्राणे निवक्षीन्या वीजान्या संसर्गने गद्दूङ पाणी निर्भंड होते, त्याप्राणे बुद्धिमान

पुरुषान्या सहवासाने मूर्ख मनुष्य देखील शाहाण होते.

सरला - पंकच्छिद फलम् म्हणजे निवक्षीची ची. ही ची उगाळून तो थोडासा द्रव पाण्यात मिसळला दावाचा देखील असाच उपयोग करतात. ही पद्धती दूर्घाग्नसून चालत आलेली असून आजही ग्रामीण भागात उपयोग करतात. शहारात गणी शुद्ध करण्याकरिता गोटेशी अमु परमंगनेट, आयोडिन इत्यादि औषधांचाही उपयोग करतात. गणी स्वच्छ करण्याचे गुडील सात प्रकार सुश्रुताने सांगितले आहेत. गहा - 'तत्र सत कलुषस्य प्रसादनानि भवन्ति- कृतक- गोमेदक- विसंगंधि- शैवालमूलवन्त्वाणि मुक्तामाणिणीति ।' किलरपद्धतीने गणी शुद्ध करणे आज सर्वच ठिकाणी आढळून येते.

### (१६) न हि कृतकं पयसः इव पंकस्य प्रसादनाय ।

अर्थ - चिरवलाने अस्वच्छ झालेले पाणी स्वच्छ करण्यास निवक्षीन्या बिजासारखे दुसरे साधन नाही. सरला - 'कृतक' म्हणजे निवक्षीचे ची, सूर्यकिरण नव्हे, गण्यात जेव्हा अल्प प्रमाणात थळ असते, तेहाच निवक्षीन्या बिजाचा उपयोग होतो. माती अधिक असेल तर होत नाही. म्हणून साधारणे गद्दूङ असलेले गणीच निवक्षीन्या बीने अगर तुरटीने स्वच्छ होते.

### (१७) मृतोऽयैः शुद्धते शोष्यं नदी वेगेन शुद्धति ।

रुजसा स्त्री मनोदृष्टा संन्यासेन द्विजोत्तमः ॥ (मुत्स्मृति ६-१०८)

अर्थ - माती व पाणी यांती धाढी इत्यादी वस्त्रू शुद्ध होतात. वेगवान प्रवाहामुळे नदीचे पाणी शुद्ध होते. परपुरुषान्या सहवासाने दूषित झालेली स्त्री मासिक रजोदर्शनाने शुद्ध होते व संन्यास घेतल्यामुळे (अशुद्ध) ब्राह्मण शुद्ध होतो. याच आशाचा नवव्या अध्यापातील सातवा श्लोक पाहा.

### (१८) कूपोदकं वटच्छाया इयामा स्त्री चेष्टकालयम् ।

शीतकाले भवेद्धुमुष्णकाले च शीतलम् ॥ (चाणक्यशतक)

अर्थ - विहीरीचे पाणी, वटवक्षाची सावली, इयामा स्त्री आणि विठाचे घर, या सर्व गोषी

धंडीन्या दिवसांत उण आणि उहाळ्यात शीतल (म्हणजे नेहमी सुखकारक) असतात.

सरला - विहीरी व नद्याचे पाणी हिवाळ्यात उण व उन्हाळ्यात थंड म्हणून स्नानपानास सुखकारक असते. सिमेंट अचवा दगडी इमरतीपिका विठांची घेरे समशीतोष्ण असतात.

इयामा स्त्री म्हणजे अप्रत्यासी न झालेली तरुण की. गहा. (१) इयामा यैवनमध्यस्था । (२) शीते सुखोणसवार्गी ग्रीष्मे या सुखशीतला । तसकांचनवणाभिंा सा की शयामेति कथ्य ने ॥

### (१९) अजीर्णे भेषजं बारि जीर्णे बारि बलप्रदम् ।

भोजने चामृतं बारि भोजनान्ते विषप्रदम् ॥ (बृद्धचाणक्य)

अर्थ - अजीर्ण- अग्नन झाले असता (काहीही न खाता) केवळ पाणी पिणे हे औषध आहे. खालेल्ला अन्नाचे पचन झाल्यानंतर सुमारे ३ तासांनंतर) पाणी पिण्याने पचनक्रियेत अडथळा सेवा नसल्यामुळे शक्ती प्राप्त होते. जेवताना मध्ये थोट घाणी पिण्यामुळे अन्नास लच्चा येते आणि जेवण झालावर लोच पाणी यालास पाचक रस पातळ होत असल्यामुळे पचनक्रियेत अडथळा येतो; म्हणून ते विषप्राणांचे घातक होते.

### (२०) अत्यम्बुपानाच विपन्यतेऽन्नं निरम्बुपानाच्च स एव दोषः ।

तस्मान्वरो बहनिविवर्धनाय मुदुर्भवारि पिबेदभूरि ॥ (षेषकृत्वहल)

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

### (२१) अपां संस्पर्शनात स्नानात् पानात् दर्शनतोऽपि वा ।

मनुष्याः सिद्धिमायान्ति बाहाम्यन्तरक्षालिताः ॥ (पद्मपुराण)

अर्थ - (वयोमानास व शरीरस्वास्यास अनुसरून थंड अगर उष्ण) पाण्याच्चा स्पाशने, स्नान करण्याने, प्राजन करण्याने अथवा केवळ दर्शनाने शुद्ध झालेल्या पुरुषास (आपल्या रोग-ग्रोङ इत्याद्य अनेक प्रकार आहेत. (१) अभिमन्णा म्हणजे पाणी निंदणे, (२) ग्रोङ इत्याद्य म्हणजे ओल्या व्हावाने अंग उसून काळणे (Sponging) (३) ओल्या व्हावात शरीर गुंडा कून ठेवणे (४) वाफारा देऊन शरीरातील अशुद्धता धायाच्या रूपाने दूर करणे, इत्यादी वाह उपचार अपेक्षित आहेत.

इ । श्रीभास्करदर्शमणा गोविच्चात्मजेन विरचितायां वैद्यकरहस्यदीपिकायां लक्षणशर्मणा वैरचित्रा 'सत्का' -ख्याया व्याख्या समेत: 'जलविज्ञानीयं' नाम दशमोऽध्यायः । ६३

## अनविज्ञानीयम् ।

अथाते अनविज्ञानीयमध्यायं व्याख्यात्यामः । इति ह स्मारुमनीषिणः प्राच्यः ।

(३) अनाद् भूतानि जापन्ते जातान्यनेन वर्धन्ते ।  
अद्यतेऽन्ति च भूतानि तस्मादन्तं तदुच्यते ॥ (तैतिरीयोपनिषद्)

अर्थ - अनभासून प्राणी उत्पन्न होतात, अनानेच त्यांची वाढ होते. प्राण्यांकून ते यज्ञ केले जाते, त्याप्रमाणे ते प्राण्यांनाही खालेन राकते म्हणून त्यास 'अन' असे म्हणतात. सरला - उपनिषदात अनान्या उत्पत्तीची परंगरा असी सांगितलेली आहे. प्रथम आका रानिमणि झाले. आकाशागूरुन वायू वायागूरुन अग्नी, अग्नीगूरुन पाणी, पाण्यागूरुन पृथ्वी, तु वैगासून अन्न आणि नंतर अनागूरुन प्राणिमात्र निमोण झाले. भगवदगीता देखील 'अना' भवति पर्यात् अन्यात् अन्यसंबंधः । यज्ञात् भवति पर्यात्: ... (गीता ३-१४) असे सांगते. मानव उ च भक्षण करतात; पण अन भासवांग खालेन टाकते, ते कसे? हे उद्दील ल्लोकात सांगितले आहे.

(२) अद्यते विधिवत् भुक्तमन्ति भोक्तारमन्यथा ।  
आयुष्यं स्वास्थ्यं पूर्वमन्यथेवेतरत् स्मृतम् ॥

अर्थ - मनुष्य राखात सांगितलेल्या पद्धतीने जे अन भक्षण करतो ते त्याने भक्षण केलेले अन. पण अनासीय पद्धतीने जे अन भक्षण केले जाते, ते अन भक्षण करणारे असते. पद्धिल्या प्रकारचे अन पृथ्वी, उमी, दीर्घीयू आरोग्यदायक असते; तर उसम्या प्रकारचे अन आरोग्याचा थात करणारे, आयुष्य कमी करणारे व अस्वास्थ्य निमोण करणारे असते, असे म्हणतात. सरला - सात्त्विक, राजस व तामस असे अनाचे तीन प्रकार आहेत. मनुष्य ज्या प्रकारचे अन भक्षण करतो तरी त्यास प्रज्ञा ग्रास होते. 'यद्यसं भक्षयेत् अनं प्रज्ञा भवति ताटडी ।' यरव्या अनात जी गुह्यता व आत्मीयता असते, तरी ती बाहेरील अनात नासो त्यामुळे ते अन निकृष्ट होय.

(३) आहारात् सर्वभूतानि संभवान्ति महीपते ।  
आहारेण विवर्यन्ते तेन जीवन्ति जन्तवः ॥

(महाभारत)

(४) शक्ते दुस्त्यजेऽप्यर्थेचिरात्राय जीवितुम् ।  
न तु भोजनमुत्सृज्य शक्यं वर्तयितुं चिरम् ॥ (महाभारत)

अर्थ - द्रव्याचा त्याग करणे अतिशय कठीण. तरीपण त्याचा त्याग करून मनुष्य दीर्घकालपूर्वत जिवंत राहणे असक्य आहे.

सरला - प्रणयारपसाठी अन अत्यंत आवश्यक आहे. पण ते खाद्य, येच इत्यादी कोणत्याही स्वरूपात असो. शरीरस्वास्थ्यासाठी आर आत्मजुटीसाठी उपरोक्त असेही भक्षण करणारे लोक अन भक्षण करीत नाहीत; पण पाणी पितात, कारण पाण्यातही शरीरास गोषक असे अनेक घटक आहेत. त्यामुळे प्राण्यानेही काही काल प्राणयारणा होते.

(५) तद् गृहं यत्र वसति: तद् भोज्यं येन जीवति । (मार्कण्डेय-पुराण)

अर्थ - जेहे आपण राहतो तेच घर; ज्यामुळे प्राणयारण होते तेच अन व ज्यामुळे मोक्षप्राप्ती होते तेच ज्ञान होय. याचिवाच इतर सर्व गोषी म्हणजे अज्ञान होय.

(६) अत्राहारार्थ कर्म कुर्यादनिन्यं कुर्यादाहारं प्राणसंधारणार्थम् ।  
प्राणः सन्धायाः तत्त्वजिज्ञासनार्थं तत्त्वं जिज्ञास्यं येत भूयो न दुःखम् ॥ (योगवासिष्ठ)

अर्थ - या जगामध्ये आहारप्रतीकरिता निन्य कर्म करू नये. प्राण धारण करण्याकरिताच भोजन करावे. तत्त्व जाणण्याकरिता-ब्रह्मज्ञानाने भोक्ष मिळविण्याकरिता प्राण धारण करावेत; आणि ऐहिक दुर्खापासून मुक्त होण्याकरिता ब्रह्मज्ञानाची अपेक्षा करावी. सरला - गा ल्लोकातील 'प्राणसंधारणार्थम्' हे पद विशेष महत्त्वाचे आहे. मागील ल्लोकात सरला - सात्त्विक, राजस व तामस असे अनाचे तीन प्रकार आहेत. 'अयुःसत्त्वबलारोग्यप्रदः आहारः सात्त्विकः ।' सांगितल्याप्रमाणे अनाचे तीन प्रकार आहेत. 'आयुःसत्त्वबलारोग्यप्रदः आहारः सात्त्विकः ।' पण ते सामान्यतः मनुष्यास विशेष ग्रिय नसतात. 'कुरु-अम्ल-लवण-अत्युष्णा-तीक्ष्ण-स्फृतविदाहिनः राजसः आहारः' हेच बहुतेकास आवडतात. त्यांनी जियेचे चोबले गुरतात; पण शरीरस्वास्थ्यास ते हितकर नाहीत. म्हणून प्राणरणाकरिता नेहमी सात्त्विक आहारच घ्यावा.

(७) अनं ब्रह्मेति व्यजानात् । (तैतिरीयोपनिषद्)

अर्थ - अनास 'परब्रह्म' असे मानावे.

सरला - म्हणूनच आण भोजनाचे वेळी -

वेळानि कवळ घेता नाम ध्या शीहरिचे,

सहज हवत होते नाम घेता फुकाचे !

जिवन करी, जिविता 'अनं हे पूर्ण ब्रह्म'

उदरमण नोहे जाणिजे यजकर्म ॥ हा शोक म्हणतो.

(८) अनं न निन्द्यात् । तद्ब्रतम् ।

(तैतिरीयोपनिषद्)

अर्थ - अनाची कथीही निन्दा करू नये. हे ब्रत नेहमी धारण करावे.

(९) अनं न परिचक्षीत । तद्ब्रतम् ।

(तैतिरीयोपनिषद्)

अर्थ - अनाचा कथीही त्याग करू नये, हे ब्रत स्वीकारावे.

सरला - भोजन करताना यानात अनं कथीही टाकू नये. एखादा पदार्थ आवडत नसला तरी

वाढला असेल तेवढा खाचा. तुन: घेऊ नये. जे आवडेल ते घावे. 'यदोचते तद ग्राह्यम् । न च

रोचते तत् तुनरपि न ग्राह्यम् ।' असा भोजनाचा प्रयात असावा.

(१०) अनं च प्रशंसः बहु कुर्वीत । तद्ब्रतम् ।

(तैतिरीयोपनिषद्)

अर्थ - अनाची नेहमी स्तुती करावी, हे ब्रत घ्यावे.

(११) उपाधातमुते दोषं नाचरस्य उदीरयेत बुधः ।

(मार्कण्डेयपुराण)

अर्थ - ज्ञानी पुरुषाने, अनातील प्राणधातक आगर रोगेतत्ती करणाऱ्या दोषांवेरीज इतर दोषांचा

कथीही उल्लेख करू नये.

(१२) पूजयेदशानं नित्यमध्याचैतदकुत्सयन् ।

(मनुस्मृति २-४५)

अर्थ - अनाचा नेहमी आदर करावा. त्यास नावे न ठेवता, निदा न करता त्याचे सेवन करावे.

अनास पाहून आनंदित ब्लावे व त्याच्या प्राप्तीची इच्छा करून त्याची स्तुती करावी.

सरला - 'प्रतिनिदं' म्हणजे 'आम्हास अन्ना प्रकाराचे अनं नेहमी प्राप्त हेवो, अशी इच्छा करून

त्यास वंदन करणे.' 'नित्यमसाक्रमृतदृष्टुइति आगिधाय वन्दनम् !' (कुळकमङ्ग-मवर्षुकतावली)

(१३) पूजितं खशां नित्य बलमूर्जं च यच्छति ।

(मनुस्मृति २-५५)

अपूजितं तु तद भुक्तमुभयं नाशयेदिदम् ॥

(मनुस्मृति २-५५)

अर्थ - आदरपूर्वक सेवन केलेले अनं भोक्त्यास नेहमी सामर्थ्य व उत्साह देणारे असते; पण अ नाचिषयी तुळता दर्शवून स्वाळेले अनं, सेवन करणाऱ्याचे सामर्थ्य व उत्साह दोहोचाही नाश करते.

सरला - पूज्य भावनेने व प्रसन्न मनाने सेवन केलेल्या अन्नाचे पचन व त्याचे परिणाम शारीरास हितकारक होतात. तसेच ते अरोग्यदारी असते. मन प्रसन्न नसता ते आरोग्यकारक व हितकर होत नाही. पाहा - 'प्रदेशपुक्तेन च सेव्यमानमत्रं न सम्यक् परिपक्वमेति ॥'

(१४) अमृतं कल्पयित्वा तु यदनं समुपागतम् ।

(प्राणगिहोत्रविधिना भोज्यं तद्वदधापहम् ॥ (बृहथाज्वलक्ष्यस्मृति)

अर्थ - (उपथात-विशिष्ट) जे अनं समोर वाढले असेल, ते अमृतासमान मानून प्राणस्त्री-अग्रमध्ये (नठतात्रीमध्ये) त्याची आहुती देत आहोत, अशा भावनेने सेवन करावे. म्हणजे ते सर्वं पाणंचे व रोगांचे निवारण करण्यास समर्थ होते.

सरला - मागील ७ व्या सुभाषितातील 'अनं हे पूर्णब्रह्म, उदरभरण नोहे जाणिजे यजकर्म ।' हे वचन पाहावे.

(१५) न रागाळाप्यविज्ञानात् आहारानुपयोजयेत् ।

परीक्ष्य हितमर्शनीयात देहो ह्याहारसंभवः ॥ (चरक)

अर्थ - केवळ रुचिकर व जिहवेचे समाधान ब्लावे म्हणून, अथवा घटक पदार्थाचे ज्ञान करून न घेता, अनं सेवन करू नये. त्याचे पोर्य परीक्षण करून सेवन करावे. कारण देह हा अनाच्या योगानेच निर्माण झाला आहे.

सरला - मनुस्त्र ज्ञा अन्नाचे सेवन करतो त्याच्या गुणधर्माचे त्याने पूर्ण ज्ञान करून घ्यावे, आणि जे अनं शरीरास व मनोवृत्तीस हितकर असेल ते प्रसन्न चिनाने सेवन करावे. याच अध्यायातील पहिल्या ळोकावरील उग्निषदांयमधील व भगवद्गीतेतील वचनाचे विवरण गाहा.

(१६) अनमस्तिं त्रेधा विधीयते ।

तस्य यः स्थविष्टः धातुः तत्पुरीषं भवति ।

यो मध्यमस्तनमांसं योऽपिष्ठस्तन्मनः । (छान्दोग्योपनिषद्)

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

कैरोग्यमुभाषित-साहित्यम्

अनाचिषाचीयम् ।

सरला - अचाचे (१) सात्त्विक, राजस आणि तामस असे तीन प्रकार दूर्वी उगोविलेले आहेत. त्या प्रकारांत अनुसरून मुख्य सात्त्विक, राजस अगर तामस मनोवृतीचा बनतो. सात्त्विक गुरुषास श्रेष्ठता प्राप्त होते. 'राजस' गुरुष मध्यम प्रतीचा असतो आणि तामसी मनुष्याचा अथवात होतो.

पाहा - ऊर्ध्वं गच्छन्ति स्वत्त्वस्थः मध्ये तिष्ठन्ति राजसाः । जपन्युणवृत्तिर ग अथो गच्छन्ति तामसाः ॥ (गीता १४-१५)

(१०) आचारः कुलभास्त्वाति बुरास्त्वाति भोजनम् ।

बचनं श्रुतभास्त्वाति स्नेहभास्त्वाति लोचनम् ॥ (शिवपुरा ८)

अर्थ - मनुष्याच्या आचरणावरून त्याचे कुल-जील प्रकट होते; शरीरासौष्ठवावरून त्याच्या आहारानी कल्पना येते. भाषणाच्या पद्धतीवरून त्याचा मनातील प्रेम-भावाना इष्टोत्पत्तीस येते. इतरांकडे पाहण्याच्या पद्धतीवरून त्याचा मनातील प्रेम-भावाना इष्टोत्पत्तीस येते.

सरला - 'युः संहनम्' म्हणजे शरीरसोष्ठव. ते असे असावे - 'तत्र समुविभक्तास्मि मुख द्रवसन्धि सुनिविष्टमांशोगतं सुसंहतं शरीरम्, इति उच्यते ।' (चरक) बळकट हाडे; मज्जूत सांच आणि योऽय प्रमाणात मास आणि रक्त असणारे शरीर 'सुसंहत' होय. असे 'सुसंहत' शरीर असण्याकरिता आहोरदेवील सात्त्विक, सिंधय व हृदय आणि सर्व प्रकारे सुरुलित (Bal-anced) असणे अवश्य आहे. कारणगरत्वे एखादे वेळी आहारात असतुलन झाले तरी गरीरास अपाय होत नाही. 'बुरास्त्वाति भोजनम्' याचा 'शरीराच्या प्रमाणावरून भोजनाच्या ग्राहणाची कल्पना करता येते' हा प्रकृत अर्थ येथे अभिप्रेत नाही, हे ध्यानात ठेवावे.

(११) दीपो भक्षयति ध्वानं कञ्जलं च प्रसृपते ।

यदनं भक्षयेनित्यं जायते तावशी प्रजा ॥ (वृद्धचाणक्य)

अर्थ - दिवा अंधार भक्षण करतो आणि काजळी निर्माण करतो. (यावरून) मुख्य ज्या प्रकारचे अन्न नेहमी भक्षण करतो, तराच प्रकारची त्याची अपाते जन्मास येतात.

सरला - दररोज भक्षण केलेल्या अज्ञातील विमिळ रसामुळे गुरुषाच्या शरीरात आतंव म्हणजे च स्वीकारेन निर्माण होतात, व त्याच्या संयोगामुळे अपत्य-प्राप्ती होते. म्हणून मातापित्यांनी सेवन केलेल्या अचाच्या सात्त्विक, राजस, तामस या प्रकारामुळे अपत्यामध्येही ते गुण संक्रान्त होतात.

(१२) आहारशुद्धौ मन्त्वशुद्धिः । (छान्दोग्योपनिषद्)

अर्थ - भक्षण केलेले अन्न शुद्ध असल्यास अन्तःकरणाही शुद्ध होते.

(२०) सर्वेषामेव शौचानामन्त्रशौचं विशिष्यते । (बृहस्पति)

अर्थ - सर्वं प्रकाराच्या शुद्धतेमध्ये अचाची शुद्धता सर्वशेष मानली आहे.

सरला - वर वर्णने केल्याप्रमाणे शरीर, मन व प्रजा आनामुळे उत्पन्न होत असल्याने ते शुद्ध असणे आवश्यक आहे. दूर्वी असे शुद्ध अचाचे प्रतक प्रदार्थ सर्वं मिळत असत; पण अलीकडे समाजाच्या होत असणाच्या सर्वांगीण प्रातीमुळे आणि खाद्य प्रदार्थांत होणाऱ्या भेसळीने असे शुद्ध प्रदार्थ मिळणे दिवसोंदेवस कठीण होत चालेले आहे. तरी पण शरीर, मन आणि प्रजा यांस शुद्ध व निरोगी ठेवू इच्छिणाऱ्यांनी कमी-आधिक द्रव्य खर्च करून ते मिळविण्याचा प्रयत्न करणे जरूर आहे. असे केल्यानेच औषधे व वैद्य-डॉक्टर यांच्यापासून दूर राहता येईल. अचाच्या शुद्धतेस अग्रस्थान देऊन इतर सुखोग्यभोगास गौण स्थान देणे योऽय होय.

(२१) पृथिव्यां त्रीणि रत्नानि जलमनं मुभाषितम् ।

मृदैः पाषाणस्वप्नेषु रत्नसंज्ञा विधीयते ॥ (वृद्धचाणक्य)

अर्थ - जगामध्ये (खरोखरी) तीनच रत्ने आहेत. ती म्हणजे (१) पाणी (२) अन्न आणि (३) सुभाषित. (पण) अज्ञानी लोकांनी दगडाच्या शुकळ्यांना 'रत्न' असी संज्ञा दिली आहे.

सरला - शरीर-स्वास्थ्याकरिता अन्न आणि पाणी अत्यावश्यक म्हणून ती रत्ने. मनःस्वास्थ्याकरिता सद्विचाराची जरूरी. ते सद्विचार तुभाषिताने मिळतात. शरीरस्वास्थ्य व मनःस्वास्थ्य मुख्याच्या मुखी जीवनास अत्यंत उपयुक्त असतात; म्हणून त्यास 'रत्ने' असे म्हटले आहे. प्रत्येक वस्तुसमूहामध्ये जी वस्तू अर्थात उत्कृष्ट असते, तिला 'रत्न' असे माळिगाचाने म्हटले आहे. पाहा-

जातौ जातौ यदुकृष्टं तद्रत्नमिति कथ्यते । आणि असे 'रत्न' जेशून ग्राप होईल तेषून ते निःशंकापणे स्वीकारावे, असे शास्त्राने सांगितले आहे. पाहा -

नीचादप्यमृतं ग्राहम् अमेधादपि कांचनम् ।

(सुभाषित)

अर्थ - विषामधून देखील अनुसारतरसा गुण असेल तर तो व्यावा. अगावित्र ठिकाणी सोने पडले असले तरी तेही व्यावे. शुद्ध मुख्यामुळे देखील उत्कृष्ट ज्ञान मिळत असेल तर ते व्यावे, आणि हलक्या कुळातील सर्वगुणसंग ती असेल तर तिचाही निःशंकापणे स्वीकार करावा. इति श्रीभास्त्वराशमाणा गोविन्दात्मजेन विरचितायां वैचकरहस्यदीपिकायां लक्षणशमाणा

## विविधाशितपीतविज्ञानीयम् ।

(३) अमृतं वै गवां क्षीरमित्याह त्रिदशाधिपः ।

तस्मात् ददति यो धेनुममृतं स प्रचलति ॥

अर्थ - गाईने दूध महणजे अमृतच, असे इदोने म्हटले आहे. म्हणून जो 'गोप्रदान' करतो त्यास प्रत्यं अमृताचेच दान केल्याचे पुण्य मिळते.

सरता - 'क्षीराणामपि गच्छ तु जीवनीं रसायनम् ।' (अष्टांगसंत्रह). गाईचे धारोळा दूध अमृताप्रमणे असे, असे पूर्वीच नवव्या अध्यायाच्या १९ ब्या लोकात संगितले आहे.

(४) अमरत्वं यथा स्वर्गं देवानामुताद् भवेत् ।

तक्राद् भूमौ तथा दृणामरत्वं हि जापते ॥ (क्षेमकृत्वहल)

अर्थ - ज्याप्रमाणे अमृतामुळे स्वर्गात देवाना अमरत्वं प्राप्त झाले आहे, त्याप्रमाणे मृत्युलोकामध्ये ताक प्रिणमुळे मानव अपार दीर्घारुषी होतात.

सरला - दृणाप्रमाणे ताकाही आरोग्यास अतिशय उपकारक आहे. दृणामध्ये शतीरोपणास आवश्यक अशी सर्व जीवनसत्त्वे असतात; पण त्यात स्त्रियाधारा अधिक असल्यामुळे ते पचनास काहीसं जड असते. ताकातील लोणी काढल्यामुळे तो लिंगाधारा कमी होते; पण इतर जीवनसत्त्वे तशीच असतात; त्यामुळे ते पचनास हलके होते. पचनाचे विकार असणाऱ्या रुणास वैद्य अनेक वेळा ताकाचेर राहण्यास संगतात ते यासाठीच. शेवकारी देखविल अजारी असणाऱ्या चासरास ताक प्रजातात; त्यामुळे ती बरी होतात.

(५) अमृतं दूर्लभं दृणां देवानामुदकं तथा ।

पितृणां दूर्लभः पृत्रः तत्रं शक्रस्य दुलभम् ॥

अर्थ - मनुष्याना अमृत मिळणे कठीण आहे, त्याप्रमाणे देवाना पाणी मिळणे कठीण आहे. (धनात्वा) मातापित्याना तुग्रासी दुर्लभ असते. (त्याप्रमाणे स्वर्गात) इदला ताक मिळणे कठीण असते.

सरला - त्वर्गात ज्या वस्त्रवृच्छी प्रासी सुलभ, त्या गोष्ठी पृथ्वीवर दुर्लभः आणि ज्या तृथ्यविकर सहज मिळतात, त्या स्वर्गात मिळणे अशक्य. आरोग्यदायक ताक हे जगात सहज प्राप्त होते एन ते देवाना मिळत. नाही. ताक हे अमृतगोक्षाही श्रेष्ठ आहे, असा भावार्थ.

(६)

कैलासे यदि तत्रमस्ति गिरिः क्षिं नीलकण्ठो भवेत् ।  
वैकुण्ठे कृष्णातमनुभवेत् अद्यापि किं केशवः ॥  
इन्द्रो दुर्मगातो क्षयं द्विजपतिः लम्बोदरत्वं गणः ।  
कृष्णित्वं च कुबेरको दहनतामग्निश्च किं विन्दति ॥

अथातो विविधाशितपीतविज्ञानीयमध्यायं व्यासत्यास्यामः । इति ह स्मादुर्भनीषिणः प्राच्याः ।  
अर्थ - आता निरनिराळे राधा व ऐप दर्द यांची माहिती सांगणाऱ्या अध्यायाचे विवरण करणार आहेत.

पूर्वीच्या विडान गंडिठांनी असे म्हटले आहे की -

(१) को हि तुलामधिरोहति शुचिना दुर्येत्न सहजमधुरेण ।

तसं विकृतं मधितं तथापि यत्स्वेहमुद्दिगति ॥ (शार्ङ्गाधरपद्धतिः)

अर्थ - (जे दूध) तापविले तरी, विरजले तरी, धूसळले तरी चातून लोणी, दूध असे सिंगध पदार्थ उत्पन्न होतात. अद्या पवित्र आणि स्वभावतःच गोड अशा दुधाची कोण बरोबरी करू शकेल ? तरी तो नेहमीच त्याच्या परोपकारावृत्तीत कधीही बदल करीत नाही.

(२) नो चेद् गवां यदि पयः पृथ्वीतेऽस्मिन् ।

संवर्धनं न च भवेद्विषस्ततीनाम् ।

यो जायते विधिवशेन तु सोऽपि रूक्षो

निर्वियशस्त्रिरहितोऽतिकृशः कुरुपः ॥

अर्थ - या पृथ्वीतलावर जर गाईने दूध नसते तर ब्रह्मदेवाने निर्माण केलेल्या मानवाचे योग्य प्रकारे. संवर्धन झाले नसते. दुर्देवाने जो गाईच्या दुधाशिवाय जन्मास येईल तो निस्तेज, अदरकत, अतिशय रोहका आणि कुरुप होईल.

सरला - या लोकात गाईच्या दुधाचे, मनुष्याच्या जन्मपूर्वीणासून आणि जन्मानंतर देखविल असारे महत्व वर्णन केले आहे. प्राण्याचे शरार गर्भवस्थेषयेच निर्माण होते. त्या अवस्थेत व तसेच जन्मानंतर देखविल त्यास गोष्ठीक लाद्य मिळणे आवश्यक असते. सर्व गोष्ठीक पदार्थमध्ये गाईचे दूध सर्वोत्तम होय. यासाठी प्रतेक गरोदर ल्वीस योग्यप्रमाणात गाईचे दूध मिळणे आवश्यक आहे. तसेच जन्मानंतरही मातेच्या दुधाच्या अभावी अगर त्याच्यावरोबर बालकास गाईचे दूध योग्य प्रमाणात दिल्यास बालक सतेज, सामर्थ्यविन आणि शरीराने सुदृढ होईल.

अर्थ - कैलास पवित्रावर जर ताक असते तर (विष प्राशन केल्यानंतर) शोक चा कंड निष्ठा का झाला असता ? वैकुंठात (विष्णुलोकात जर ताक असते) तर कृ । ५-विष्णु

काळ्या रांगचा का राहिला असता ? (स्वर्गात जर ताक असते तर) इंद्राच्चा शरीरास क्षेत्रे का राहिली असती, चंद्रस क्षयरोग का झाला असता, गणपतीचे गोट इत्वे मोठे का राहिले असते, कुबेरास कुष्ठरोग का झाला असता, आणि अग्री तरी इतका : हक का झाला असता?

सरला - वर सांगितल्याप्रमाणे सर्वदेवताना निरनिराळ्या व्यापी झाल्या आहेत; परंतु ता सर्वधर्म एकच रामबाण उपाय आहे. तो म्हणजे ताक, ताकामुळे सर्व रोगांचा परिहार होतो. ताक हे पुर्खीवरील अमृत आहे. रोजच्या आहारात योग्य प्रमाणात ताकाचा उपयोग करणे आरोग्यास हितकारक आहे, हे घेणे सांगावयाचे आहे. उडील सुभाषित पाहा -  
भोजनाते च किं पेयम् ? तक्रम् । जयन्तः कस्य वै मुतः ? शक्रस्य । कथं विष्णुपदं  
प्रोक्षन्म् ? दुर्लभम् । तक्रं शक्रस्य दुर्लभम् ॥  
शोकाचा अर्थ सोपा आहे.

### (७) धृतेन जङ्घादिं धृतेन स्वस्ति बाचयेत् ।

धृतं दद्यात् धृतं प्राशेत् गावा पुष्टिं समर्थनुते ॥

अर्थ - गाईच्या उपाने अग्रीत आडीती आणिं कराव्यात, त्याच्चा योगाने उभ कार्ये गार पडावीत, तुगाचे दान करावे, तूप भक्षण करावे, म्हणजे त्यामुळे आध्यात्मिक, रारीरिक व मानसिक सामर्थ्ये प्राप्त होते.

सरला - असा (९ आत्म.) व्यापणे, असा (९ परम्परे.) खाणे. कधे प्राप्तेत हे रूप प्राशीयात. या अथाने उपयोगिले आहे. हे 'आणे' रूप समजावे.

### (८) आयुर्धं नदी पुण्यं भयं चोरः सुखं प्रिया ।

बैरं धृतं गुरुर्ब्रह्मं श्रेयो ब्राह्मणपूजनम् ॥ (रुद्रालंकारटीका)

अर्थ - तूप हे मृत्युंत आयुर्ध आहे. नदीमध्ये सान करणे हे पुण्य आहे. चोर म्हणजे प्रत्यक्ष भयच. प्रिय पत्नी म्हणजेच मुख होय. गुरुजी म्हणजेच ज्ञान. दूत-जुगार खेळणे हात्न आपला रात्रू आणि ब्राह्मणाचा आदरस्तकार करणे, हाच खाच मोक्ष होय.

### (९) अमृतं नाम यत् सन्तो मन्त्रजिहवेषु जुहवति । (शिशुपलब्ध्य)

शोभैव मन्त्रदर्शवृषभिताम्योधिवरणीना ॥ अर्थ - विद्वान् लोक अग्रीमध्ये मंत्रावृक जी (गाईच्या उपाची) आडी देतात तेच (खरे) अमृत.

(देव-दानवांनी) मंदर पर्वताची रवी करून, शीरसमुद्र युसळून अमृत निर्माण केलेली गोष्ठ केवळ शोभादायक कविकल्पना आहे.

सरला - 'पञ्चजिह्व', 'सप्तजिह्व', 'त्रिजिह्व' ही सर्व अग्रीची नावे आहेत. तसेच पडात आडीती देऊन उरलेले जे गाड्यांने दूप तेच मुतुलोकातील अमृत आहे. असा या शोकाचा भावार्थ आहे.

### (१०) श्रेयः पुष्टफलं वृक्षात् दध्नः श्रेयो धृतं स्मृतम् । (पञ्चतन्त्र)

श्रेयस्तें च पिण्याकात् श्रेयान् धर्मस्तु मानुषात् ॥ (पञ्चतन्त्र)  
अर्थ - वृक्षागेशा त्याची फुले व फळे श्रेष्ठ असता. द्वाघेशा दूप अधिक चांगले असते. पैडीगेशा तेल अधिक उपयुक्त असते आणि मनुष्यागेशा धर्मं मोठा असतो.

सरला - 'पिण्याकः' = तीळ, करडी, बुझूरा, सूर्यफूल, नारळ इत्यादिकांच्या बीजांमधून याण्याने तेल काढून येतल्यावर उरलेला घन भाग. त्याला मराठीत 'फें' असे म्हणतात. तेल काढून घेतल्यावर त्यात क्षिण्यथता नासते; म्हणून शरीरगतेणाऱ्या दृष्टीने ती निकाढ होय. तशाच प्रकारे दुधातील क्षिण्यांचा काढून घेतल्यावर त्याची शरीरपेणाची शक्ती म्यादित होते. अशा दुधास 'स्किंड, सेपरेट किंवा टोन्ड' दूध असे म्हणतात. या दुधात क्षिण्यतोकिवाय इतर सर्व पाषक द्रव्ये असतात म्हणून आजारी गाणसास ते उपयुक्त असते.

तेल-गुणालील ही क्षिण्यथा (गिरा) गिष्यम् पदवायोगेशा गारीरास दुग्धात उघळता देते; त्यामुळे म्यादित प्रमाणात सेवन केले तरी देवील मेंदूस आवश्यक त्या जीवनसत्त्वांचा पुरवठा होतो व त्याचे कार्य सुरक्षात चालते. वैद्यकशास्त्राच्या दृष्टीने दूस सर्वशेष होय. पाहा - सर्वस्तौलं वसा मज्जा सर्वस्तेतमा मता: । तेवु चैवोत्तमं समिः । (चरक). आज मात्र अशा प्रकारे दुध दूपप्रोत्तेप्रमाणात मिळत नाही, हे दुर्देव आहे. अशाच अर्थाचा उडील असायायातील ९ वा ल्होक पाहा.

### (११) यत्र नास्ति दधिमन्त्यन्धोषो यत्र नो लघुलघृति शिश्यनि ।

यत्र नास्ति गुरुगौरवपूजा तानि कि बत गृहाणि बनानि ॥

अर्थ - ज्ञा धारात दही पुस्तळ्याचा आवाज उमत नाही, जेंदे लहानलहान मुळे नाहीत, ज्ञा धरात गुरुजनां मान दिला जात नाही, ती घेरे कसली? अरण्येच ती.

सरला - या शोकातील 'दधिमन्त्यन्धोष' या ज्ञानांदे दूध, दही, ताक, लोणी व दूप इत्यादिकांचा निदेशा केला आहे. लहान मुळे ही ज्याप्रमाणे याची शोभा आहे - 'गृहरत्नानि बालका.' त्याप्रमाणे त्या मुलांकरिता दृथुतमते धारात भरपूर असावे. शाकाहार अधिक गौष्ठिक व रुचिकर होण्याकरिता त्यात वरील पदार्थ मिसळावे लागतात. 'विना गोगसं को रसा भोजनानाम्' दूध, दही, दूप इत्यादिकांवाना जेवणास कसली रची!

ये दून गुहे निरनिराळ्या रसाचे महत्व वर्णन केले आहे.

## (१२) भारते चेष्टपांडं च कलानांथं च वर्णय ।

कालिदासः कविर्विते प्रतिपर्वसाक्वहम् ॥

अर्थ - (भोजराजाने कालिदासाला) महाभारत, उसाचे कांहे आणि चंद्र यांचे (गळा शब्दात) वर्णन कर, (असे महारते,) तेव्हा महाकवी कालिदास म्हणाला, 'प्रतिपर्वसाक्वहम्'. महाभारत,

उस आणि चंद्र या तीन गोषी प्रतेक पांवत अधिकाधिक माझुर्ये निर्माण करतात.

सरला - 'पर्वनु' याचे संदभारुसर, तीन अर्थ आहेत.

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

(२) उसाचे 'पर्व' = उसाचे गेरे, दोन साधांयांसवील भाग.

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

महाभारत प्रतेक पर्वामध्ये, उस प्रतेक पेरात आणि चंद्र प्रतेक तिथीमध्ये अधिकाधिक साळ, मध्य आणि आकर्षक होतात.

## (१३) इक्षोरग्रात् क्रमशः: पर्वणि पर्वणि यथा रसविशेषः ।

तद्वत् सज्जनमैत्री विपरीतानां तु विपरीता ॥

अर्थ - ज्याप्रमाणे उसाच्या टोकापासून खालच्या भागाकडे प्रतेक पेरात क्रमाक्रमाने अधिक गोडी असते, त्याप्रमाणे सज्जनांची मैत्री (क्रमाक्रमाने वृद्धिंहोता) होत जाते. याच्या विरुद्ध दुर्जनांची मैत्री (क्रमाक्रमाने) कर्मी होत जाते. (उसाच्या टोकाकडील पेरातील रस कर्मी गोड असतो व तो मुळाकडील पेरामध्ये अधिक गोड होत जातो. उस गोड झाला म्हणून मुळासह खाऊ नये; म्हणजे कोणत्याही गोट्याची अतंत हात धरू नये.)

## (१४) कान्तोऽसि नित्यमधुरोऽसि रसाकुलोऽसि ।

किं चासि पञ्चशरकमुँकमद्वितीयम् ॥

इक्षो तवास्ति सकलं परमेकमूनम् ।  
यत्सेवितो भजसि नीरसतां क्रमेण ॥

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

सरला - ही एक उक्त अन्योक्ती आहे. ती गोष्ट अशी. भोजराजाच्या दरबारात 'मधूर'

नावा चा कवी होता. अतिपिरिच्यामुळे एकदा राजाने त्याचा अपमान केला, ही गोष्ट कर्वीच्या मनां डाचत होती. तंतर एकदा राजा व कवी मधूर एकत्र वसले असता माझ्याने एक जास आण, न त्याच्यापुढे उवेला. तेव्हा उसाचे वर्णन करण्याचे निमित कलन अन्याक्षितर्याने राजा इताने केलेल्या अपमानाची जाणीच कलन दिली. कवीच्या या विद्यर्थी राजा संतुष्ट झाले व त्याने मधूर कवीच्या सन्मान केला. 'राजा कविहृदयं ज्ञात्वा मयूरं सम्पानितवान् ।'

उराच्या दृष्टीने लोकाचा अर्थ वर दिला आहेच. राजाच्या दृष्टीने तो असा -

(१) पञ्चशर = मदन. मदनाचे याचे पुष्टवरण असें आहेत. 'अरविन्दमशोकं च चूतं च नवमल्लिका'। नीलोतलं च पञ्चेते पञ्चक्षणर्य सायकाः ॥ तसेच त्याचे 'पुक्षक्षण' व 'पुणवाण' ही प्रत्येकी पाच आहेत. वरील लोकातील 'इक्षु' हे वाण सोहण्याचे धनुष्य आहे. पाच पुणवाणांमध्ये 'सौन्दर्यं' हा 'पुणवाण' आहे. राजा भोज अतिशय देखणा होता; म्हणून त्यास 'पञ्चवाण' महारे आहे.

(२) मेघित - (ऊस चोरून खालच्यानंतर) राजाची सेवा केल्यानंतर, ऊस जसजसा चोरवाचा तसेतील गोटी होत जाते. हे उसास भूषणच आहे; पण राजाच्या अधिक साजिष्यात आलच्यावर राजाने सेवा करणाऱ्या व्यक्तीचा अपमान करणे योग्य नव्हे. असा भावार्थ.

उसाचा रस पिण्यापेक्षा तो ऊस चाबून चोखून खाणे आरोग्याच्या दृष्टीने अतिशय हितावह असते. कारण (१) तो चावताना दाव व हिरड्या मजबूत होतात व तोड स्वच्छ होते. (२) ऊस थोडा धोडा जातो, त्या केळी त्यात पुक्षक्षणी लाळ मिसळते; त्यामुळे ती पचनास हलका होतो. (३) बराच बेळ गोड स्वावशास मिळाल्यामुळे मनास संतोष होतो. याचाने काढलेला रस पिण्यामुळे वरीलेकी कोणताही लाभ होत नाही. म्हणून शाक्यतोवर उसाचा रस मिक नवे. पाहा - 'दन्ततिष्ठिङ्क्ष लक्षाद्यमूतमयरसं भक्षयेदिष्टुदण्डम् ।' (थन्यातरि नियण्डु)

## (१५) संचिन्त्य संचिन्त्य जगत् समस्त त्रयः पदार्थी हृदयं प्रविष्टः ।

इक्षोविकारा मतयः कवीनां मुग्धाङ्गनापाङ्गतरंगितानि ॥ (भोजप्रबन्ध)  
अर्थ ... संपूर्ण जगताचा वारंवार केल्यानंतर केवळ तीन पदार्थ मनात ठसतात ते म्हणजे (१) उसापासून बनलेले (रस, गूळ, साखर आणि त्यांगासून बनविलेली मिथाने वर्गेर), (२) कवीचे (काव्यरूपाने प्रकट झालेले सुंदर) विचार, व (३) तरुण खियांचे

(१६) इतरवृक्षफलं फलमेव तत् नृप रसालफलं त्वमृतं मतम् ।  
यदि तदीयरसः सितया पुतः सघृतपोलिक्यास्य न चोपमा ॥

(शिवकाव्य)

अर्थ - हे राजा, इतर वृक्षांच्या फळांना केवळ 'फळ' असे म्हणतात; पण आम्रफळ (आंबा) मूर्तिमात्र अमृताच आहे. जर खडीसावर धाटलेला त्याचा रस (भरारू) तुप लवलेला गोळीबाबर खावायास मिळाला तर त्यास अन्य कशाचीही उगमा देता येणार नाही, इतका तो स्वादिष्ट व शारीरपोषणास अस्तुकृष्ट असतो.

सरला - गृह खडीसावर, तूप आणि आंबाचा रस हे सर्व पदार्थ त्यातील आरोग्यास उपुक्त जीवनसाचामुळे शरीराच्या वाढीस व सामच्यास पोषक आहेत.

(१७) स्वातः सर्वसानां हि लवणो रस उत्तमः ।

गृहीतं च विना तेन व्यंजनं गोमयापते ॥  
(हितोपदेश)

अर्थ - सर्व रसामध्ये लवण (मीठ) रस हा सर्वोत्तम व सचिवकारक मानला आहे; कारण त्याच्याशिवाय वनविलेले तोडी लवणाचे पदार्थ गोमयाप्रमाणे बचव लागतात.

सरला - तैनदिन भोजनामध्ये सहा रस महत्वाच्या आहेत. त्यांचे योग्य प्रमाणात सेवन केल्यात शरीर चलवान होते. त्यात लवण रस महत्वाचा आहे. पाहा-प्रदूसा चलदा योग्यप्रमाणेन हि सोविता: । असलिस्तक्ता: कृषायश्च मधुरो लवणः कटुः ॥

(१८) अस्मात् शाक्खबरात् बोधा जायन्ते ये विचारितात् ।

लवणैर्वर्यजनानीव भान्ति शाक्खान्तराणि ते: ॥  
(योगवासिष्ठ)

अर्थ - ज्याप्रमाणे मीठ घातल्यामुळे वर सांगितलेली 'व्यंजने' रुचिकर होतात, त्य प्रमाणे या (योगवासिष्ठ) नावाच्या राशाच्या अध्ययनाने जे ज्ञान होते, त्यामुळे इतर शाक्खांना अध्ययन करणे सोपे व हृदयगम होते.

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

(१९) मुद्गदाली गदव्याली कबीन्द्र वितुषा कथम् ।

भेदतवल्लभसंगोने जाता विगतकञ्चुकी ॥  
(भोजप्रबन्ध)

अर्थ - (एकदा भोजराजाने कालिदासास विचारले) हे कविश्रेष्ठ, सर्व रोगांस नागिणी (प्रमाणे नाचकारक) असणारी ही मुगाची डाळ, हिचे करील टरफल का बेरे निष्ठ नेते? (त्याचर कालिदासाने उत्तर दिले, महाराज,) ज्याप्रमाणे पतीबाबर एकांतात असताना हो आपली

वैद्युत दूर करते, विवृत होते, त्याप्रमाणे ही मुगाची डाळ (खिचडीत) तांदूळस्ती आपल्या

पतीच्या साचिध्यात आल्यामुळे तिने आपल्या आमावरील वस्त्र दूर केले आहे.

सरला - रुणास मूरा हे एक हितकारक थान्य आहे. त्याची डाळ (सालीसहित) सर्व डाळीमध्ये श्रेष्ठ आहे. त्या डाळीचे सार किंवा कढण सर्व डाळीच्या सारापेक्षा रोग्यास प्रथकारक असते;

म्हणून आजारी माणसास पचनास हलेके अन्न म्हणून मुगाच्या डाळीची खिचडी अगर सार खाण्यास देतात. एकदा भोजराजा आजारी असता त्यास प्रथाहार म्हणून अशी खिचडी देण्यात आली, त्या वैद्यी राजा व कालिदासाया दोघामध्ये झालेला सावाद 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 प्रथ व दुसरी ओळ कालिदासाचे उत्तर आहे.

(२०) नवं वस्त्रं नवं छंत्रं नव्या स्त्री नूतनं गुहम् ।

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

सरला - 'अन्न' या शब्दाचा अर्थ 'किंजविलेले अन्न' असा नमून 'अन्न-धान्ये' असा आहे. जुने जुने तांदूळ विकात येतो किंवा नवे तांदूळ विकात येऊन ते गुटील वर्षी उपयोगात आणतो. वैद्यकशाळाच्या हृषीने तीन वर्षांचा जुना गूळ अधिक औषधी असतो.

(२१) अध्र्वङ्घाया खल्प्रीतिः सिद्धमनं च योषितः ।  
किंचित्कालोपभोग्यानि यौवनानि धनानि च ॥  
(हितोपदेश)

अर्थ - मेघांची सावली (अस्थिर असते म्हणून), दुष्टांची मैत्री (त्याच्या दुष्ट स्वभावामुळे), शिजविलेले अन्न (लौकक दूषित होते म्हणून), तसेच स्त्री, तारुण्य व धन (यांचे दीर्घकाल सेवन केल्याने शरीरस्वास्थ्य विषदते म्हणून) यांचा उपभोग मर्यादित प्रमाणात घेणे योग्य होय. सरला - शिजविलेले अन्न गरम असेतोपर्यंत सेवन करावे. असिक काळ राहिल्यास ते चेचव होते व कदाचित दूषितही होते.

(२२) पत्न्यान्मिव राजेन्द्र सर्वसाधारणा: त्रिया: ।  
(मुभापितावालि)

**अर्थ -** हे राजश्रेष्ठ, निजाविलेल्या अन्वाप्रमाणे प्रत्यक्ष रीतिने प्रश्नावृत्ती सर्वसामान्य विध्याचे रक्षण करणे योग्य होय.

**सरला -** मौजूदानाचे वेळी समोर ठेवलेले आणि भोजनानंतर उरलेले अच याचे माझा, धूळ इत्यादिकांगासून रक्षण केले गाहिजे. त्याप्रमाणे विध्याचेही रक्षण करणे हे राजाचे करित्य आहे.

(२३) अन्वादशऱ्युणं पिष्टं पिष्टादशऱ्युणं पयः ।

पयसोऽष्टुणं मांसं मासादशऱ्युणं घृतम् ॥  
(वृद्धचाणक्य)

**अर्थ -** तांदृढ़ इत्यादी धात्यापेक्षा गव्हाच्या कणकेत दसपट गैषिकता असते. कणकेपेक्षा दूध दसपट गैषिकरक असते. दुधापेक्षा आठपट मांस आणि मांसपेक्षा दसपट दूध गैषिकदायक असते.

**सरला -** गैषिकतेच्या दृष्टीने विचार केल्यास तूप सर्वांत गैषिक अच होय, असा भावार्थ.

(२४) शाकेन रोगा वर्धन्ते पयसा वर्धते तनुः ।

घृतेन वर्धन्ते वीर्यं मांसान्मासं प्रवर्धते ॥  
(वृद्धचाणक्य)

**अर्थ -** पालेभाज्यामुळे रोग वाढतात, दुधाने गरीर वाढते, तुपाने सामर्थ्य वाढते आणि मांस खाण्याने मांस वाढते.

**सरला -** गोलभाज्या ताज्या असाव्यात. त्या लोकांक मडतात व त्यात रोगानंतू निर्माण होतात. तसेच त्यांना मलमूत्रयुक्त खताचे पाणी दिल्याने त्यांच्यागायून अविसर, कूमी इत्यादी रोगानंदूचा केलाव होतो. म्हणून ताज्या भाज्या त्वच्छ धुक्त व दूर्धूपणे शिजवून खाल्यात. म्हणजे त्या आरोग्यकारक व हितावह होतील. तसेच ज्यास लड्ड होण्याची इच्छा असेल त्याने मांस भक्षण करावे. गहा 'न हि मांससमं किञ्चित् अन्यत् देहवृहत्वकृत्' (वाग्मट). मांसमक्षणाविषयी दूर्धूपणे व्या अध्यायातीली ८ व्या लोकामध्ये विवरण केले आहे, ते पाहावे.

(२५) प्राणस्यनवमिदं सर्वं प्रजापतिकल्पयत् ।

स्थावरं जंगमं चैव सर्वं प्राणस्य भोजनम् ॥  
(मनुस्मृति ९-२६)

**अर्थ -** ब्रह्मदेवाने हे सर्वं जग प्राणिमाचांच्या उपजीविकेकलरिता निर्माण केले आहे; म्हणून सर्वं सर्वजीव एदर्थ हे प्राणाचे खाद्य पदार्थ आहेत.

**सरला -** मानवांनी प्राणथरणेसाठी शाकाहारामाणे मांसाहारही करण्यास हरकत नाही.

(२६) अहस्तानि सहस्रनामपदानि चतुष्पदम् ।

फल्गुनि तत्र महातं जीवो जीवस्य जीवनम् ॥  
(भगवत्त)

**अर्थ -** हात नसलेले प्राणी हात असणाऱ्या प्राणाचे भक्षण आहेत, पाय नसलेले प्राणी चार पाय

असणाऱ्याचे व लहान प्राणी मोळ्या प्राण्याचे भक्षण असतात. तात्पर्य, लहान प्राणी दुसऱ्या मोळ्या अधिक शक्तिमान प्राण्याचे खाद्य असते. मोठा प्राणी नेहमी लहान प्राण्यास खातो.

(२७) मांस भक्षयिताऽमृतं प्रस्तु मांसमिहादृम्यहम् ।

एतन्मांसस्य मासत्वं प्रवदन्ति विचक्षणाः ॥  
(मनुस्मृति ९-२६)

**अर्थ -** या जगामध्ये मी ज्याचे मास खातो, तो परलोकात मला खाड्यन टाकतो. पूर्वीच्या विद्वानांनी 'मास शब्दाची अदी व्याख्या केली आहे.

**सरला -** ही व्याख्या अशाळीय मांस भक्षण करण्यामुळे लागणाऱ्या पापाचे कळ सांगण्याकरिता केली आहे. शाव्याने सांगितलेल्या प्रकारे मांस भक्षण केल्यास गतक लागत नाही. उदाहरणार्थ, यजा! केळी केळतं मध्य-मांस-भक्षण गतक नाही; कारण ते शाव्यांच्या आहे.

(२८) योऽस्ति यस्य वदा मांसमुभयोः प्रश्नतान्तरम् ।

एकस्य क्षणिका प्रीतिः अन्यः प्राणैर्वियुज्यते ॥  
(हितोपदेश)

**अर्थ -** जेव्हा एखादा मनुष्य एखादा प्राण्याचे मांस खातो, तेव्हा त्या दोघांमधील अंतर पाहा. एकांत (मांस खाताना) थोडा वेळ आनंद होतो, (या त्यास मात्र प्राणास (कायमचे) मुका : लागते.

**सरला १ -** आगल्या क्षणिकु सुखाकरिता ग्राण्यांची हस्या करणे, हे अतिशय मोठे प्रत्यक्ष आहे, असे येच : गंगितले आहे.

(२९) यद्यस्य विहिते भोज्यं न ततस्य प्रदृष्ट्यति ।

अभ्यष्टे बहुदोषः स्यात्तस्माक्तार्थं न व्यत्ययः ॥  
(पञ्चतन्त्र)

**अर्थ -** शरीराच्यास्त्वयाच्या दृष्टीने ज्याचा जो योग्य आहार असतो, तो यास रोगदावक होत नाही. या न्या उलट इतर अभ्यष्ट आहार घेतल्यामुळे निरनिराळे रोग होणे शक्य असते; म्हणून आपल्या ठरलेल्या आहारामध्ये बर्तल करू नये.

**सरला -** धर्मकर्त्ता ब्रह्मचारी देखील जो धमाने सांगितलेला आहार असेल त्याचेच सेवन करावै; म्हणजे प्रतक लागणार नाही. पण धमाने निषेध केलेला आहार घेतल्यास मतुष्यास पातक लानाते. येच 'विहित' या शब्दाने (१) नेहमीचा आणि (२) धमाने संभत केलेला, असे दोन अर्थ सुचविले आहेत. तसेच 'दोष' या शब्दाचे देवविल (१) पाप आणि (२) विकार किंवा रोग, असे दोन अर्थ आहेत. नेहमीचा आहार रोज व्याचा. शाव्याने सांगितल्यावेळीच फक्त मांसाहार घ्याचा, असा भावार्थ.

(३०) मांसभक्षणमयुक्तं सर्वेषाम् । (चाणक्यस्त्र)

अर्थ - सर्वनी नेहमी मांसाहार करणे योग्य नाही.

(३१) न शास्त्रमस्तीत्येताब्तप्रयोगे कारणंभवेत् ।

शास्त्रार्थान् व्यापिनो विद्यात् प्रयोगानेकदेशिकान् ॥ (कामस्त्र)

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

(३२) रसबीरीक्रिपाका हि इवमांसस्मापि वैद्यके ।

कीर्तिता इति किं तत् स्यात् भक्षणीयं विचक्षणे: ॥ (कामस्त्र)

अर्थ - वैद्यकरात्मामध्ये कुन्याच्या मासाचे रस, बीरे, सामर्थ्ये इत्यादी गुण वर्णन केले आहेत; म्हणून विचारी ऊरुषांनी ते भक्षण करणे योग्य आहे काय? (अथात ते खाणे योग्य नाही.)

सरला - वैद्यकरात्माविद्याचा जातील प्रत्येक वस्तु-मा ती असतां तर देखील ती असतां - औषधीं युग्म असतात. अगदी रसायन; सर्वांकिष, मलूकून 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 गरीरप्रकृतीचा, आतरग्याचा विचार करूनच औषध म्हणूनच मांस-भक्षण करावे. अन्यथा ते टाळणेच योग्य होय.

इति श्रीभास्करशर्मणा गोविन्दात्मजेन विरचितायां वैद्यकरहस्यदीनिकायां लक्षणशर्मणा

विरचितया 'सरला'- इया आस्त्या समेत: 'विविधितपीतविज्ञानीयं' नाम

द्वादशोऽध्यायः ।

(१) प्राणः प्राणमृताभन्नं तद्युक्तस्या निहन्त्यमृतम् ।

विषं प्राणहरं तच्च युक्तियुक्तं रसायनम् ॥ (चरकसांहिता)

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

(२) विना गोरसं को रसो भोजनानाम् ।

विना गोरसं को रसः कामिनीनाम् ।

विना गोरसं को रसः पण्डितानाम् ॥

अर्थ - गाईच्या दुधापासून बनविलेल्या (निरिराळ्या स्वादिष्ट) पदार्थीशिवाय भोजनास काय

गोडी असणार! तसेच, भूमीपासून निर्माण झालेल्या धान्यसमूर्धाशिवाय राजांना राज्याविषयी काय आवड असणार! नेत्रहीन खीविषयी पुरुषास (तिच्या सौन्दर्याची) काय आकर्षण वाटणार! त्याचप्रमाणे अलंकार, अर्थसौन्दर्य, पदलालित इत्यादिकांशिवाय पंडितांना भाषेपासून कोणता आनंद मिळणार!

सरला - या खोकात 'गो' या शब्दाचे निरविराळे चार अर्थ श्लोकातील चार चरणात उपयोगिले आहेत. ते असे (१) गाय, (२) भूमी, (३) नेत्र, डोळा आणि (४) (संस्कृत) भाषा. श्लेष अलंकाराचे हे एक चांगले उदाहरण आहे. यासाठी भाषेतील 'शंकरासि गुजिले सुमनाने' हेच चार चरण असलेला श्लोक व त्याचा अर्थ अयापकासं विचारावा.

त्रयोदशोऽध्यायः ।

भोजनविधिविज्ञानीयम् ।

अथाते भोजनविधिविज्ञानीयमध्यायं व्याख्यास्यामः । इति ह स्मार्हमनीषिणः प्राच्याः । आता येथून पुढे भोजनविधिविषयी अधिक ज्ञान देणाऱ्या अध्यायाचे विवरण करणार आहोत.

पूर्वीच्या विद्वान ब्राह्मण कर्णीनी असे म्हटले आहे की,

(३) अमृतं शिशिरे बहनि: अमुतं क्षीरभोजनम् ।

अमृतं राजसंमानममृतं प्रियदर्शनम् ॥ (पञ्चत्रं)

अर्थ - हिनोऽयत अग्नी अमृतमणे (उखकारक) असतो. दुधापूर्व बनविलेले स्वाध्य गदर्थं अमृतमणे रशीरास हितकारक असतात. राजदरबारात झालेला बहुमान अमृतप्रमाणे आनंददायक असतो; व (आजारिणात विना संकरात) प्रिय व्यक्तीने दर्शनं (अमृतमणे पुनर्जीवन व धीर देणारे) असते.

सरला - भोजनामध्ये दूध व तू. यानी युक्त असे पुरुषे पदार्थ असावेत. ते शक्किदायक व उत्साहवर्धक असतात. युष्ट ५१ वरील ८ व्या अध्यायातील ८ वा श्लोक पाहा. तसेच 'प्रियदर्शनम् अमृतम्' यासाठी युढील श्लोक पाहा

व्याधितस्यार्थहीनस्य देशान्तरगतस्य च ।

नरस्य गोकरणस्य सुहर्वनिमोषधम् ॥ (पञ्चत्रं)

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

(४) व्यवहीनस्त्वलंकारो घृतहीनं च भोजनम् ।

स्तनहीना च या नारी विद्याहीनं च जीवितम् ॥ (चाणक्यशतक)

अर्थ - उत्तम वर्षे धारण न करता अंगावर घातलेले सोन्या - मोतांचे अलंकार शोभादायक नसतात. भोजनात भरपूर तू नसेल तर ते रस्त असते. वाक्षःस्थले पुढ नसलेली स्त्री आकर्षक दिसत नाही; आणि विद्या नसलेल्या मनुष्यांचे आयुष निरर्थक असते.

(५) भोजनं देहि राजेन्द्रं घृतसूपसमन्वितम् ।

माहिदं च शरचन्द्रन्दिकाधवरं दधि ॥ (भोजप्रबंध)

अर्थ - हे राजदेशेषा, मला तू, सार, त्वाचप्रमाणे शरद क्रृतीलं चंद्राच्या चांदण्याप्रमाणे शुभं, चांगले विरजलेले घड असे मूर्हीच्या दुधाचे दही यांनी युक्त असे भोजन दे.

सरला - 'सूपः' सुखेन पायते इति । सूप म्हणजे उडीद, सूग इत्यादी डाळची सार, कठण. 'माहिदं दधि' मूर्हीचे दही. दूध विरजून चांगले घड झाल्यावर त्यावर जाड साय येते. त्याला 'सर' असे दोषरहित तेजस्वी असतो त्याप्रमाणे ते दही गांडे स्वच्छ व चवदार असते.

(६) न तद्भुक्तं न तत्पीतं न तत्सुं न तद्गतम् ।

यन्मासमाहिष्ठशीरलनाबाजिवार्जितम् ॥ (शाङ्खर्धरपद्धति)

अर्थ - मांसरहित पदार्थांचे भोजन, ते (खरे) भोजन नव्हे. मूर्हीच्या दुधाशिवाय इतर पेण पिणे, ते (खरे) पिणे नव्हे. पल्नीच्या सात्रिच्यादिवाय केलेले शयन ते खरे सुखशायन नव्हे, आणि घोड्याशिवाय इतर वाहनांनी केलेला प्रवास तो (खरा) प्रवास नव्हे.

टीप - या श्लोकामध्ये देवील मूर्हीचे दूध सर्वोत्कृष्ट पेप आहे, हेच संगितात आहे.

(७) आद्यानां मांसप्रमं मध्यानां गोरसोनेतमम् ।  
तैलोत्तरं दरिद्राणां भोजनं भरतर्षम् ॥ (महाभारत)

अर्थ - हे भरतश्रेष्ठा, श्रीमंत लोकांच्या भोजनात भरपूर मांस असावे, मध्यम वर्गांच्या भोजनात दूध व त्याचे पदार्थ पुरुषक असावेत, आणि गरीब लोकांच्या भोजनात तेल उष्कत असावे. सरला - समाजाची आधिक स्थिती विचारात वेतलास त्यात श्रीमंत, मध्यम व गरीब असे तीन प्रकार आडळतात. गहिला दोन प्रकार चे लोक मांस व दूध यांचा गुरेसा उपयोग करतात; पण मांस व दूध यागेशा तेल अधिक पुष्टिकारक व शक्तिदायक आहे; इकडे त्यांचे लक्ष जात नाही. गरीब लोकांना जास्त शारीरिक कष्ट करावे लागतात; म्हणून त्यांनी आपल्या आहारात ते ताचा अधिक उपयोग करावा. कारण ते मांसागेशा व दुधउत्पागेशा अधिक स्वस्त असते. याविषयी अधिक विवरण १२ व्या अध्यायातील १० व्या श्लोकावरील टीकेत पाहावे.

(८) भोजनान्ते च किं प्रेयं जयन्तः कस्य वै सुतः ।  
कर्थं विष्णुपदं प्रोक्तं तत्कं शक्कस्य दुर्लभम् ॥ (सुभाषित)

अर्थ - भोजन झाल्यावर काय यावे? (तक्षम् = ताक.) जयन्त कोणाचा दरे मुलगा? (शक्कस्य = इंद्राचा.) विष्णुपद म्हणजे वैकुंठासी, मोक्ष कसा असतो, असे म्हटले आहे? (दुर्लभम् - प्र स होणे कठीण.)

प्रला - या श्लोकातील पहिला तीन वर्णणामध्ये तीन प्रश्न विचाराले असून त्यांची उत्तरे शेवटच्या कृणातील तीन शब्दांनी दिली आहेत. शिवाय चौथ्य चरणाचा 'इंद्रास ताक मिळणे देखील ३ वर्ष उडावे' असा होते. इतके ताकाचे आरोग्यदृष्ट्या महात्म आहे. हा एक विशिष्ट काव्यप्रकार आहे. त्यास 'अन्तरालाप' असे म्हणतात. केवळ अधिक माहितीसाठी आणखी एक 'अन्तरालाप' प्राहा -

कस्तूरी जायते कस्तमात् ? को हात्ति करिणा शतम् ?  
करोति कि कातरो युद्धे ? मुगात सिंहः पलायते ॥

(९) न भुञ्जीतोदृष्टुतस्नेहं नातिसौहित्यमाच्चरेत् ।  
नातिप्रगे नातिसायं न सायं प्रतराशितः ॥ (मनुस्मृति ४०-६२)

अर्थ - तेल, दूप इत्यादी स्त्रिय पदार्थ नसलेले भोजन कर्त्ता नये. तेसेच प्रमाणाबाहेर (केवळ सामाधान होते म्हणून) भोजन कर्त्ता नये. सूर्योदयात्या पूर्वीच्या व सूर्योत्सानंतरच्या सांधिकालात भोजन कर्त्ता नये, व साचप्रमाणे दुपारी अधिक प्रमाणात आगर जडाचाचे भोजन केल्यास रात्री जेवू नये.

सरला - लिंगध पदार्थाचे मुख्य तीन प्रकार आहेत. (१) साय, लोणी, दूप इत्यादी शुद्ध "दार्थ, पदार्थ, यांची पहिला प्रकार उत्तम असून तिसारा आगदी निकृष्ट आहे. लिंगध पदार्थामुळे (1.ats) गरीरात अधिक प्रमाणात उघऱ्यात व शक्ती निर्माण होते. त्यामधील 'ए' जीवनसत्त्व मेंदू-संस्येआधिक कार्यक्षम करते. सर्व लिंगध पदार्थांमध्ये दूष सर्वोत्तम आहे. सर्वस्तीलें तथा मज्जा सर्वोत्तम तमा मता: । एषु सवोत्तमं सर्वः ... (चरकसंहिता) बाराव्या अस्यायातील १० व्या श्लोक वरील विवरण गाहवे.

(१०) नोन्छेष्टं कस्यचिद् दद्यात् नाद्याचैव तथान्तरा ।  
न चैवात्यशनं कुर्यान्नोन्छेष्टः कुर्तचिद् ब्रजेत् ॥

अर्थ - आपण खाऊन उरलेले उषे अच कोणाही देऊ नये. दोन भोजनांमध्ये तिसऱ्या बेळी काहीही खाऊ नये. अतिप्रमाणात भोजन कर्त्ता नये, आणि भोजनातर उष्ण्या हुतातोडाने इकडे तिकडे कोडेही जाऊ नये.

(११) एकरसाभ्यासो दोबैत्यकराणां (श्रेष्ठः) ।

(चरक)

अर्थ - केवळ एकाच रसाचे नेहमी सेवन करणे हे शरीरास उबरेल करणाऱ्या सर्व गोष्ठीमध्या श्रेष्ठ आहे.

सरला - अन्यमधील सहा रस योग्य प्रमाणात सेवन करण्याने शरीर सुदृढ व कार्यक्षम राहते असे दूर्वर्ण सांगितले आहे. म्हणून केवळ जिज्ञालौल्यामुळे एकच रसाचे निरंतर सेवन कराशने टाळावे.

(१२) सर्वरसाभ्यासो बलकराणां श्रेष्ठ ॥

(चरक)

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

(१३) नित्यं सर्वरसाभ्यासः स्वस्वाधिक्यमृतावृतो ।

(अष्टांगहृदः)

अर्थ - नेहमी सर्व पदार्थांनी उक्त असा आहाराची सवय तेवाची आणि प्रत्येक क्रातूर्णा जो

चिनिश-रसयुक्त आहार उपयुक्त म्हणून वैधकरात्त्वात सांगितलेला आहे. त्याचे अधिक प्रमाणात सेवन करावे.

सरला - 'रस' ह्याजे निरनिराळ्या रसांनी उक्त असे साध पदार्थ. हे रस सहा आहेत. ते असे 'रसः स्वाद्यम्लवणातिक्तकोणकाशयकाः' (अष्टांगहृदय) 'क्रतौ क्रतौ' प्रत्येक क्रतूमध्ये.

कोणत्या क्रतूत कोणत्या रसाचे सेवन करावे, ते उदील्यमाणे, 'कृते वर्षसु चाचान जीन'। वसन्ते अन्यान रसान भरेत. (स्वादु निदाये गरादि स्वादुतिनक्तकाशयकाः (अष्टांगहृदय)

अर्थ - हिवाळ्यात व गवाळ्यात गोड, आचंट व सारट; वसत क्रतूत क्रद्ध उष्ण आणि तुरट; उन्हाळ्यात गोड, आणि शरद क्रतूत गोड, कद्ध आणि तुरट पदार्थ सेवन करावेत.

(१४) कुभोज्येन दिनं नाष्टं कुकलत्रेण शर्वरी ।

(शाङ्खार्थस्यद्वितीय)

अर्थ - (शिळे, बेळव, जास्त झारट किंवा तिस्वर) असा प्रकारच्या वाईट भोजनामुळे दिवस वाईट ररतो. (पतीरी) एकरूप न होणाऱ्या पलीमुळे रात्र वाईट होते. दुराचरणी उत्त्रामुळे कुलाचा नाश होतो आणि जे (द्रव्य) दानधारिकामध्ये खर्च होत नाही, ते द्रव्य नाश पावते.

(१५) कुर्यामवासः कुलहीनसेवा

कुभोजनं क्रोधमुखी च भाव्या ।  
मूर्खरच्च पुत्रो विधवा च कन्या

विनाशिना घट प्रदहिति काप्यम् ॥

(पञ्चग्रह)

अर्थ - शुद्ध असा खेळ्यात राहणे, हलक्या कुळ्यांतील लोकांची सेवा करणे, रुक्ष व निःसत्त्व असे भोजन, नेहमी रागीट नेहरा असरलेली पत्नी, मूर्ख मुलगा आणि विधवा कन्या, या सहा गोणी अग्रीशिवाय शरीरास जाळीत असतात.

सरला - घडगार झालेले, शिळे, अर्धकचे, करपलेले, बेळव, अतिशय तिस्वर किंवा किळ्यस येव्हेअसे भोजन म्हणजे 'कुभोजन'. असा भोजनमुळे मन प्रसन्न होत नाही व अजीर्ण होते.

(१६) दरिद्रता धीरतया विराजते ।

कुरुपता इीलतया विराजते ।

कुभोजनं चोषणतया विराजते

(त्रिद्वचाणव्य)

अर्थ - धेयानि दारिद्र्य सहन केल्यास ते शोभून दिसते. कुसूता सदाचरणादी गुणांमुळे हृषीस खटकत नाही. कुमोजन गरम गरम वाढले असता रुचिकर लागते आणि उनी वर्षे मुग्र असल्यास शोभून दिसतात. सरला - 'कुमोजन' वरील १५ व्या क्लोकांत सांगितले आहेच. भोजनालयांत सर्व पदार्थ गरम सरला त्याचे हेच कारण असावे.

(१७) विलं वृथा यन्पसा न तीर्थे ।

दत्तं वृथा यत् शुभिते न पात्रे ।  
भुक्तं वृथा यो न रणे न तीर्थे ।

(चाणक्यराजनीति)

अर्थ - जे कष्ट तपश्चर्यकिता किंवा गुरुसेवेकरिता केलेले नसतात, ते निष्कळ असतात. भुक्तेलेल्यास किंवा सत्तात्र व्यक्तीस जे दान दिले जात नाही, ते व्यर्थ होय. जे भोजन रुचिकर व शरीरास हितकारक नसते, ते निर्शक असते. (तसेच) जो मृत्यु रणांगणामध्ये अगर तीर्थक्षेत्रात आलेला नाही, तो व्यर्थ होय.

(१८) यच्छक्यं ग्रसितुं ग्रस्य ग्रस्तं परिणमेच्च यत् ।

हितं च परिणामे यत् तदानं भूतिमिळ्डता ॥ (महाभारत)

अर्थ - जे अन्न भक्षण करता येणे शब्द आहे, असेही असणाऱ्या गुरुषाने जाल्यावर शरीरास हितकारक होणारे आहे, असेही अन्न, आरोग्याची इच्छा असणाऱ्या गुरुषाने भक्षण करावे.

(१९) आयुःसन्त्वलारोग्यमुख्यप्रीतिविवर्णनाः:

रस्या: स्त्रिघा: स्थिरा हृदा आहारा: सात्त्विकप्रिया: ॥

(भगवद्गीता १७/८)

अर्थ - आयुष्य, मानसिक व शारीरिक सामर्थ्य, आरोग्य, सुख व प्रीती वाढविणारे, षड्सूनी युक्त, दूष-हृषीदी स्थिर्य पदार्थ असलेले, मनास अवडणारे आहार 'सात्त्विक' भोजनाच्या पुरुषास प्रिय असतात.

(२०) कट्बग्न्ललवणात्युणतीष्माळक्षविदाहिनः: ।  
आहारा राजसस्येष्टा दुःखशोकामयप्रदाः ॥ (भगवद्गीता १७/९)

अर्थ - तिस्तव, आंबट, खारट, अतिसाय उण्ण, झणझणीत निःसत्त्व, तृप-तेल इत्यादी द्विध

पदार्थचिरहित, शरीरात जळजळ निर्माण करणारे असे आहार 'राजस' मनोवृतीच्या लोकांना आनंदतात. ते दुःख, शोक व रोग निर्माण करणारे असतात. सरला - जे भक्षण केल्यावर वारंवार हेकर येतात, वशाशी आंबट येते, अतिशय तहान लागते, छातीत जळजळते व लौकर पचत नाहीत, अशा आहारास 'विदाही' म्हणतात. 'आम' म्हणजे अग्नचन. बहुतेक रोग अपचनगासून निर्माण होतात. म्हणून 'आमय' म्हणजे रोग. पाहा - 'प्रायेणामरामुत्यावेन आमयः उच्यते ।' (चक्रगाणि)

(२१) यातयामं गतरसं पूति पर्युषितं च यत् ।

उच्छिष्टमपि चामेध्यं भोजनं तामसप्रियम् ॥ (भगवद्गीता १७/१०)

अर्थ - शिजविल्यानंतर किलेक प्रहरपर्यंत पहुन राहिलेले व त्यामुळे गार झालेले, बेचव, दुँगन्य येणारे, आदल्या दिवऱ्याचे शिळे, दुसऱ्याचे उघे आणि अपवित्र असे भोजन तामसी मनोवृतीच्या लोकांना प्रिय असते. सरला - मानवी मनोवृतीचे तीन प्रकार आहेत. (१) सात्त्विकी (२) राजसी आणि (३) तामसी. त्यास अंतस्तक्तन त्यांचा आहार देवील वरील तीन प्रकारचा असतो. श्रीमगवद्गीतेमधीर १७ व्या अध्यायातील वरील तीन लोकांमध्ये याचे विवरण केले आहे. 'यादृशा भक्षयेदन् वृत्तिमव्यति तादृशी । याच्या उलट 'यादृशी स्थात मनोवृतिसादृशा तत्य भोजनम्' असे म्हणावयास हडकत नाही. यांचीकी 'सात्त्विक' लोक श्रेष्ठ, 'राजस' मध्यम व 'तामस' मनोवृतीचे लोक कनिष्ठ प्रकारचे असतात. दुईव असे आहे की, आपल्या समाजात तामसी मनोवृतीचे लोक अधिक प्रमाणात आहे ।

(२२) मिता: स्युः सात्त्विकाहारा: राजसा: पूर्णिमोजनाः: ।  
तामसास्त्वप्रियाहारा द्वाहारा: त्रिविधा: स्मृताः ॥

अर्थ - सात्त्विक लोक मिताहारी असतात, राजस मनोवृतीचे लोक पूर्ण भोजन करतात; पूर्ण तामस लोकांचे भोजन अतिप्राणात असते. असे आहारचे तीन प्रकार आहेत.

(२३) यथा भारेण नमते लघुनोत्तमते तुला ।  
समातिष्ठति युक्तेन भोज्येतेऽ तथा तनुः ॥ (सौन्दर्यनंद)

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

(२४) तस्माद्यवहत्वं स्वशक्तिमनुपश्यता।

नातिमात्रं न चात्यत्यं मेयं मानवशादपि ॥

(सोन्दरनन्द)

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 कायाग्रिरुद्धणानेन शास्यति ॥

(सोन्दरनन्द)

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

(२६) अब्दिन इवाल्पोऽपि: सहसा महतेन्यसा ।

(सोन्दरनन्द)

अर्थ - ज्याप्रमाणे अतिशय सरागण यातल्याने अग्री विद्धिन जातो किंवा मुळीच सरागण नघ तल्यानेही तो विज्ञतो, त्याप्रमाणे अत्यधिक आहाराने अग्र मुळीच आहार न घेतल्याने जेठ ग्री मन्द होतो, त्याची पचनशक्ती कमी होते. (म्हणून नियमित व मध्यादित आहार घ्यावा, हा मावार्थ.)

(२७) स भारः सौम्य भर्त्यवः यो नरं नावसादयेत् ।

(रामाय ग)

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

(२८) जठरं पूर्येदर्थमनेभागं जलेन च ।

(विष्णु राण)

अर्थ - खाद्य पदार्थ सेवन करून जठराचा अर्धा भाग पूर्ण करावा. तसेच पेय पदार्थ नी एक-चुर्यांग भाग भरावा. उलेला एक-चुर्यांग भाग वायुरुल्य द्रव्यांच्या संचरणासाठी रिकाम ठेवावा. सरला - 'वायुसंचरण' - जठरामध्ये अचान्या पचनास प्रारंभ होताना काही वायु उत्पन्न होतात. जठर जर अचाने परिपूर्ण असेल तर त्या वायुमुळे गोटावर ताण पडतो, पचनास अडथळा निर्माण

होतो, हृदयाचे कार्य योग्य प्रकारे होत नाही, व त्यामुळे हृदयशूल होणे राक्ष्य असते. जठर थोडे रिकामे असल्यास हा नास होत नाही. हे निर्माण झालेले वायु ढेकराऱ्या रूपाने निष्ठन जातात. वायु सर्व शरीरात संचार करतो (प्राण, अग्न, व्यान, उदान, समान) त्यामुळे शरीर कांपक्षम राहते. जेवणामुळी ढेकर येतात, ते भूक लागली असे दर्शावितात व नंतर येणारे ढेकर पचनकार्य योग्य प्रकारे होत आहे असे सुचावितात. जठर पूर्ण भरले असेल तर या क्रियेपद्ये अडथळा येतो. म्हणून भोजन नेहमी 'सावकासा' असावे.

(२९) सुस्तिग्रथमधुराहारश्चतुर्थार्थविवर्जितः ।

मुञ्चते शिवसंप्रीत्ये मिताहारः स उत्त्यते ॥ (हठयोगप्रदीपिका)

अर्थ - वरील श्वेतात सांगितल्याप्रमाणे जठराचा एकचतुर्थार्थ भाग रिकामा त्रेतून केलेल्या स्त्रिघ व मधुर आहारास 'मिताहार' रूपानेत. अशा आहाराने शरीराचे व जीवात्याचे समाधान होते.

(३०) यदा आत्मसंमितमनं तदवति । तत्र 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 मानाचे समाधान होत नाही. सरला - या ल्कोकामध्ये भक्षण करण्याच्या अचाची तीन प्रमाणे सांगितली आहेत. (१) अतिप्रमाण, (२) समप्रमाण, (३) अल्पप्रमाण. यांकी समप्रमाण भोजनाचे स्पष्टीकरण असे -

(३१) मितभोजनं स्वास्थ्यम् ।

(चाणक्यस्मृत)

अर्थ - योग्य समप्रमाणात केलेले भोजन शरीरस्वास्थ्य देणारे असते. सरला - भोजनाचे प्रमाण दोन गोष्ठीवर अवलंबून असते. (१) पचण्याच्या दृष्टीने अन्न जड का हल्के व (२) भोजन करण्याच्या जठराप्रीती प्रचनशक्ती. पहा. - 'मात्रा द्रव्याग्रथपेक्षने मात्रा चाग्रिमगेष्ठते ।' तसेच जडाचा अल्पप्रमाणात सुखकारक असते. हल्के अन्न पूर्ण समाधान देते व योग्य प्रमाणात सेवन केलेले अन्न पचन झाल्यावर शरीरास सुखकारक होते, असे 'अष्टांगहृदय' सांगते.

(३२) हितमितमेव्याशनं तपः ।

(श्रीभाष्य)

अर्थ - हितकारक, भोजके व पवित्र अन्य प्रमाणात सेवन करणे ही एक प्रकारची तपश्चर्पणं आहे.

सरला - 'मेच्य' म्हणजे यज्ञयादिकांसाठी योग्य, पवित्र दूष, तूष, दही इत्यादी गोरसांनी युक्त असे अन्य.

(३३) गुणाऽच्च षण् मितभुक्तं भजन्ते

आरोग्यमायुक्तच बलं सुखं च ।

अनाविलं चास्य भवत्यपत्य

न चैनमाच्युन्मिति क्षिपन्ति ॥

(महाभारत)

अर्थ - योग्य प्रमाणात (मित) भोजन करणाऱ्या पुरुषास्तु पुढील सहा गोरी प्राप होता : (१) आरोग्य, (२) दीर्घिष्य, (३) शरीर-सामर्थ्य, (४) सुख, (५) त्याची संतती देवतील निरोगी असते, व (६) त्याचा 'बाबाद' म्हणून कोणी अग्रमान करत नाही. सरला - क्षेकातील काही विशिष्ट शब्दांचे अर्थ असे आहेत. (१) अनाविल = (अनु - आविल) रोगरहित (२) स्वस्थ = रोगादिकांच्या गिडेणासून मुक्त (३) आद्यून = एकसारखे खाणारा, खादाड.

(३४) नाभेजनेन कार्याग्रीप्यते नातिभोजनात् ।

(चरक)

यथा निरन्धनो बहूनिरत्यो वाऽतीन्धनावृतः ॥

अर्थ - ज्याप्रमाणे सरपण मुळीच नसल्यास, अगर अत्यधिक प्रमाणात असल्यास थोडासा अग्री विझून जातो, त्याप्रमाणे जठाशी देवतील, आहार मुळीच नवेतल्यास अगर प्रमाणाचाहेर घेतल्यास विझून जातो-प्रदीप होत नाही.

सरला - यापूर्वीच्या तीत-चार सुगाप्रितांमध्ये देवतील मिताहाराचेच महत्व वर्णन केले आहे.

(३५) सायं प्रातमनुष्याणां भोजनं वेदनिर्मितम् ।

(महाभारत)

नान्तरा भोजनं कृयात् उपवासी तदा भवेत् ॥

(चरक)

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 वेदने मान्य केले आहे.

(३६) एकवकालं भवेत् देयं दुर्बलाग्निविवृद्धये ।

(श्रीभाष्य)

समाग्रये तथाऽहारो देयः कालमध्येभ्यम् ॥

अर्थ .. जठराची दुर्बल असेल तर त्याच्या वृद्धासाठी एक वेळ भोजन करावे. तो जर येण्य प्रमाणात कार्यक्षम असेल तर दोन वेळा भोजन करण्यास हरकत नाही.

(३७) कालभोजनमारोग्यकराणां श्रेष्ठम् ।

(चरक)

अर्थ . योग्य (व ठरविलेल्या) वेळी केले जाणारे भोजन आरोग्य देणाऱ्या गोर्धमध्ये सर्वांत श्रेष्ठ आहे.

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

भोजनाची वेळ प्रतेक व्यक्तिनिया परिस्थितीस व व्यवसायास अनुसरून वंगवेगाळी असणे शास्य आहे; पण एकदा जेवणाची वेळ ठरल्यानंतर प्रत्येक दिवशी त्याच वेळी भोजन केले. पाहिजे. त्यामुळे जठरास योग्य ती सवय लागून ते कायदेश राहते, व शरीर निरोगी राहते, 'शतं विहाय भोक्तां सहस्र स्तानमाचरेत् । लक्षं विहाय दातव्यं कोटिं त्यक्त्वा हर्ति भजेत्' याचा अर्थ अस्या-शेकडो कामे बाजूस ठेवून ठरलेल्या वेळी भोजन करावे, हजारो कामे बाजूस ठेवून लासो कामे सोहून दान करावे व कोटी गोरी सोहून प्रथम गरमेवरास शरण जावे.

(३८) नाहारवेलातिक्रमणीया ।

(कादम्बरी)

अर्थ - रोजनाच्या ठरलेल्या भोजनाच्या वेळेवे अतिक्रमण करू नये.

(३९) उचितबेलात्रिकमे चिकित्सका दोषमुदाहरन्ति । (मालविकाशिमित्रम्)

अर्थ - नेहमिळ्या भोजनाच्या वेळेवे अतिक्रमण केल्यास दोष म्हणजे रोग निर्माण होतात, असे व्यक्तकाश्वात संगितले आहे.

(४०) हिताशी स्यात् मिताशी स्यात् कालभोजी जितेन्द्रियः ।

पश्यन् रोगान् बहून् कृष्णन् बुद्धिमान् विषमाशनात् ॥ (चरक)

अर्थ .. विषम भोजनाने अनेक पीडीदायक रोग होतात, हे जाणून बुद्धिमान मनुष्याने इंद्रिये त्यांव्या । ठेवून, शरीरास हितकारक व योग्य, सम प्रमाणात आणि ठरविलेल्या वेळीच भोजन करणे गोप हेच.

सरला - 'बुहुस्तोकमकाले वा विजेयं विषमाशनम् ।' प्रमाणाचाहेर, अगदी थोडे किंवा भलत्या वेळी कालेभे भोजन म्हणजे 'विषमाशन'.

भोजनविधिविज्ञानियम् ।

(४१) उष्णं त्रिग्रामं मात्रावज्जीर्णे बीपीविरुद्धमिष्टे देशे इष्टसबोपकरणं नाति  
दुर्तं नातिविलम्बितमजल्यन् अहसंसन्मना मुझीतात्मानमभिसमीर्थ्य  
सम्प्रक् ।

(चरक)

अर्थ - उष्ण, त्रिग्राम पदार्थयुक्त, प्रमाणशीर, पूर्विचे भोजन पूर्ण पचन झाल्यावर, परस्पर-  
विरुद्ध नसणाऱ्या पदार्थाचे, योग्य ठिकाणी, योग्य साधनसामग्रीने उक्त, फार याईने नव्हे  
किंवा अतिशय हळूहळू नव्हे, सूर्य गणगोषी न करता, न हसता, केवळ भोजाकडे लक्ष  
देण्ठ आणि स्वतःच्या (पचन) रक्तीचा योग्य विचार करून, भोजन करावे.  
सरला - गोड व आंबाट, तसेच गोड व तिखट पदार्थ प्रस्पर-विरुद्ध असतात. म्हणून ते एकाच  
नेणी खाल नव्हेत. इष्टे देशे - भोजनाचे वेळी मन प्रसन्न असावे. भोजनाची जागा, गांव वाढणारी  
व्यक्ती हे सर्व स्वच्छ असावे. म्हणजे पचन चांगले होते. अजल्यन् - फार संगमण ग केल्याने  
जेवण प्रमाणावाहेर होते व त्यामुळे जडत येते; म्हणून जेवणाना फार गणगोषी दृष्ट नव्हेत.  
आत्मानमधिसमीक्ष्य - खाद्य पदार्थाची उपुक्तता, व जठराची पचनशक्ती यांचा विच र करावा.

(४२) भुक्त्वोपविशतस्तन्द्रा शयानस्य तु पुष्टता ।

आयुः चंक्रममाणस्य मृत्युधर्वाति धावतः ॥ (योगरत्नाकर)

अर्थ - जेवण झाल्यावर स्वस्थ बसल्यास आळस येतो, घोडा वेळ वामकुशी घेतल्यास<sup>२</sup> करी प्राप्त होते, झातपावली केल्यास दीर्घितुष्य प्राप्त होते, आणि धावाधाव अगर खूप कष्ठाचे कांकेल्यास त्याच्यामागे मृत्यु धावत येतो-म्हणजे त्यास अकाली मृत्यु येतो.

(४३) व्यायामं च व्यावायं च धावनं पानमेव च ।  
युद्धं गीतं च पाठं च मुहूर्तं भुक्त्वान् त्यजेत् ॥ (आत्रेय)

अर्थ - भोजन झाल्यावर दोन पटका (४४ मिनिटे) व्यायाम, बीसंग, धावणे, पाणी पिणे, कुस्ती करणे, गांवे आणि अभ्यास करणे, या गोषी टाळ्याच्यात.  
सरला - भोजन झाल्यावर पचनसंथेकडे अधिक रक्तप्रवाह जातो; महूकडील कमी होतो. त्यामुळे आळस किंवा झोप येते. भोजन केल्यानंतर हृदयाचे कार्ये अधिक येणाने होज, लागते व जरर जवळच असल्याने हृदयाच्या आकुंचन-प्रसरण कारणीत अडथळा निर्माण होतो. व्यायामाने तेवील हृदयावर ताण पडतो व त्यामुळे जातीत धडथळ होज लागते, आणि हृदय मूळचे तुबर्ल असेल तर हृदय-पतन देखील संभवते.

(४४) पितुरन्तःपुरं द्यात् मातुद्यान्महानसम् ।  
गोषु चात्मसमं द्यात् स्वयमेव कृषि ब्रजेत् ॥

अर्थ - धरातील अन्तर्गत व्यवस्था कर्त्त्या पुरुषाने वडिलांकडे सोपवावी. स्वयंपाकग्रहन्वा देवरेख आळवर सोपवावी, गाई-बैल इत्यादिक भावांच्या ताज्यात धावेत व आपण स्वतः शेती करण्यात मग नव्हेवे.

सरला - अविभक्त उक्तं चातील सर्वांच्या आरोग्याच्या दृष्टीने शेकात वर्णन केल्याप्रमाणे कायांची विभागणी असावी. तुळ्ड. गोषिक व लक्षिकर भोजन मिळण्यासाठी ग्रेमल व विश्वसनीय व्यक्ती मातेशिवाय दुसरी कोणीही नसते. म्हणून 'स्वयंपाकघर' रूपण्यो आइच्या हाती सोगवणे श्रेष्ठस्कर आहे. 'महानसं सुसमृष्ट विश्वासजनसेवितम् ।' (मुकुत) 'मात्रा समं नास्ति शरीरगोषणम् ।' जर धरात आई नसेल तर ती जबाबदारी पलीवर सोपवावी; कारण ती देखील 'भोजेषु माता' असते. तिन्यावर पती व मुले यांचा पूर्ण विश्वास असतो.

इति श्रीमात्करशमंणा गोविन्दात्मजेन विरचितायां वैचकाहस्यदीपिकायां लक्ष्मणशमंणा विरचित्या 'सरला'-ख्या व्याख्या समेतः 'भोजनविधिविज्ञानीं' नाम त्रयद्वाऽध्यायः ।

चतुर्दशोऽन्यायः ।

अर्थ - प्रथम केलेल्या भोजनातील सर्व अनावे पूर्ण पचन शाळ्यानंतर पुनः भोजन करणाऱ्या मनुष्याकडे रोग फिरकत नाहीत.

## जीणीजीणीविज्ञानीयम् ।

(४) विद्याधातो ह्यनन्यासः स्त्रीणां घातः कुचैरुता ।  
ब्याधीना भोजनं जीर्णं शत्रोघातः प्रपञ्चता ॥ (चाणक्यसूत्र)

अर्थ - अन्यास न करणे विद्याध्यानास घातक असते; मलिन व जीर्ण वर्षे त्रियांच्या सौदर्याचा घात करतात; पूर्ण पचन झालेले अन्न रोगांचा घात करणारे असते; (म्हणजे रोग होऊ देत नाही)

अणी आणल्या सामध्याचे प्रदर्शन शत्रुंचा घात करणारे असते.

सरला - भक्षण केलेल्या अन्नाचे गोप्य प्रकारे पचन होते किंवा नाही, याकडे दररोज लक्ष असावे, आणि आवश्यकतेप्रमाणे अचात केरबदल करावा. अजीर्ण होऊ देऊ नये. कारण अनीण अनेक रोगांचे मूळ कारण आहे. म्हणून रोज साकाळी जीणीजीणीचा विचार करावा. पाहा 'ब्रह्मे मुहूर्ते' बुधेत जीणीजीर्ण निरूपयन् ।' (अष्टांगसंग्रह)

(५) जीर्णमन्त्र प्रशंसन्ति, भार्या च गतयौवनाम् ।  
एणात् प्रत्यागतं वीरं सर्वं च गृहमागतम् ॥ (महाभारत)

अर्थ - अन्नाचे योग्य प्रकारे पूर्ण पचन शाळ्यानंतर त्वाची प्रशंसा करावी. वयोवृद्ध पत्नीची प्रशंसा करावी. रणांगणात पराक्रम करून परत आलेल्या वीराची स्तुती करावी आणि शेतातील विकापासून तयार झालेले धान्य घरी आणल्यानंतर त्वाची प्रशंसा करावी.

सरला - भक्षण केलेल्या अचामध्ये शरीर-स्वास्थ्याच्या दृष्टीने सर्व रासायनिक व औषिक द्रव्ये असली तरी चांगीतील रसांचा जोगर्थत शरीरावर येण्या परिणाम होत नाही, तोपर्यंत त्वास 'जीर्णम् अन्नम्' असे म्हणत नाहीत. 'सतुलित चौरस' आहाराचे जेव्हा पचन व शोषण होऊन तो शरीरातील रसांची पूर्णपणे एकरूप होते, तेव्हा त्वास 'शुद्ध व जीर्ण'. अन्न असे म्हणात.

(२) सुजीर्णमन्त्र मुविचक्षणः सुतः सुशासिता ल्वी नृपतिः सुप्तेवितः ।  
सुचिन्त्य चोक्तं सुविचार्य यत्कृतम् सुदीर्घकालेऽपि न याति विक्रियाम् । (हितोपदेश)

अर्थ - (चरील क्लोकात 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 योग्याचोय परिणाम ध्यानी भोजन केलेले आचरण, या गोष्ठी, मध्यंतरी कितीही काळ गेला तरी कधीही अपायकारक होत नाहीत.

(३). जीर्णभोजिनं व्याधिः नोपसर्पति । (चाणक्यसूत्र)

(५) विद्याधातो ह्यनन्यासः स्त्रीणां घातः कुचैरुता ।  
ब्याधीना भोजनं जीर्णं शत्रोघातः प्रपञ्चता ॥ (चाणक्यसूत्र)

अर्थ - अन्यास न करणे विद्याध्यानास घातक असते; मलिन व जीर्ण वर्षे त्रियांच्या सौदर्याचा घात करतात; पूर्ण पचन झालेले अन्न रोगांचा घात करणारे असते; (म्हणजे रोग होऊ देत नाही)

आणि आणल्या सामध्याचे प्रदर्शन शत्रुंचा घात करणारे असते.

सरला - भक्षण केलेल्या अन्नाचे गोप्य प्रकारे पचन होते किंवा नाही, याकडे दररोज लक्ष असावे, आणि आवश्यकतेप्रमाणे अचात केरबदल करावा. अजीर्ण होऊ देऊ नये. कारण अनीण अनेक रोगांचे मूळ कारण आहे. म्हणून रोज साकाळी जीणीजीणीचा विचार करावा. पाहा 'ब्रह्मे मुहूर्ते' बुधेत जीणीजीर्ण निरूपयन् ।' (अष्टांगसंग्रह)

(५) दोषभीतेनरामः तत् कापुरुषलक्षणम् ।  
कैरजीर्णभयात् भ्रातः भोजनं परिहीयते ॥ (हितोपदेश)

अर्थ - विषेनिर्माण होतील, या भीतीने कार्यास प्रारंभव न करणे, हे मूर्ख माणसाचे लक्षण आहे. अरे बाबा, अजीर्ण होईल, या भीतीने कोणी मूर्ख भोजनाचा त्वाग करतो काय ?

सरला - भोजन केल्याने अजीर्ण होते ना ? मा भोजनव करू नये, असे मातृन भोजन न करणे हा मूर्खवणा आहे. पचेल तेवढेच खाणे हाच शहाणपणा होय.

(६) अनात्मबन्तः पशुबन्त् भुजते येऽप्रमाणतः ।  
रोगातीकस्य ते मूलमजीर्ण प्राजुबन्ति हि ॥ (सुश्रुत)

अर्थ - जे (खाण्यास लालचावलेले) अविचारी लोक, पशूप्रमाणे प्रमाणाबाहेर पदार्थ भक्षण करतात, त्वांना सर्व रोगांचे मूळ कारण जे अजीर्ण ते प्राप होते.

सरला - 'आति खाणे, मसणात जाणे'  
अत्यंत रेममाणः त्वरं शमशाने समीहते शशितुम् ।

(७) प्रायेणाहरैषम्यादजीर्ण जायते तृणाम् ।  
तन्मूलो रोगसंधातः तदिनाशाद्विनश्यति ॥ (अष्टांगसंग्रह)

अर्थ - बहुतेक वेळा आहाराच्या विषमतेमुळे मतुष्यांना अजीर्ण होते. अजीर्ण अनेक रोगांचे मूळ कारण आहे. अशा अजीर्णाचा नाश केल्याने सर्व रोगांचा समूह आपोआप नष्ट होते.

सरला - आहाराची विषमता तीन प्रकाराची आहे : (१) शरीराच्या आवश्यकतेपेक्षा अतिग्राहणात खाणे (२) अगदी अल्प ग्राहणात खाणे आणि (३) नियमितपण. सोडून भलत्याच बेळी खाणे. निरोगी राहण्याची इच्छा असल्यास वरील तीन प्रकार दाखाशने ताळावेत.

पञ्चदशोऽध्यायः ।

सरला - आहाराची विषमता तीन प्रकाराची आहे : (१) शरीराच्या आवश्यकतेपेक्षा अतिग्राहणात खाणे (२) अगदी अल्प ग्राहणात खाणे आणि (३) नियमितपण. सोडून भलत्याच बेळी खाणे. निरोगी राहण्याची इच्छा असल्यास वरील तीन प्रकार दाखाशने ताळावेत.

## पिपासाखुधाविज्ञानीयम् ।

(८) मात्र्याऽप्यभवते पथं चांनं जीर्णते ।

(चरकसांता)

अर्थ - सांसारिक काळजी, शोक, भीती, संताप-क्रोध, मानसिक दुःख, दिवसा शोष वें. आणि रात्री जागरण करणे, या कारणामुळे योग्य प्रमाणात भेषण केलेल्या व पुष्टिकारक अराणाच्या अन्नाचे देसबील योग्य रीतीने पचन होत नाही. सरला - म्हणूनच भोजनाचे बेळी यातातील वातावरण प्रसन्न असावे, कोणत्याही भगोविकाराच्या आधीन होऊ नये. शांत व प्रसन्न भनाने केलेल्या भोजनाचे योग्य प्रकारे पचन होते व ते शरीरास हितावह असते.

(९) दुर्धीता विषं विद्या अजीर्णे भोजनं विषम् ।

(चाणक्यशतक)

अर्थ - अगोचर रीतीने शिकविली व शिकलेली विद्या विषप्रमाणे (यातक) असते. अजीर्ण झाले असता केलेले भोजन विष असते. दिव्री मनुष्याने किरकोळ गपागोषी करण्यात बेळ पालविणे हानिकारक असते, आणि तुळ भुजुळास तरुण पलीचे सांनिध्य विषप्रमाणे नाशकारक असते.

(चाणक्यसूत्र)

(१०) पथ्यमर्यपथ्याजीर्णे नाशनीयात् ।

अर्थ - जरीरास अहितकारक आणि प्रमाणवाहेत (विषम) अन्न सेवन केलेलामुळे अजीर्ण झाले असता हितकर पदार्थाचे देसबील सेवन करू नये. सरला - अशा प्रकारे अजीर्ण झाले असता घूर्णणे लेंन-उभास करणे व केवळ पाणी पिणे हा सवोत्तम उपाय आहे. अधिक विवरण अस्याय १० ऊक १९ वरील स्पष्टीकरणात गहा. (२) गिरः श्रुता एव तव श्रवःसुधा:

इलथा भवनामि न तु श्रुतिस्मृहा ।

पिपासिता शान्तिमुपेति बारिणा

न जातु दुर्धात् मधुनोऽधिकादपि ॥

(तैषथीयचरितम्)

इति श्रीभास्करशर्मणा गोविन्दात्मजेन विरचितायां वैद्यकरहस्यदीपिकायां लक्षणशर्मणा विरचितया 'सरला' - स्वया व्याल्या समेत: 'जीणीजीर्णविज्ञानीय' नाम चतुर्दशोऽध्यायः! सरला - शिरास अमृतप्रमाणे भूर लगाणे भाषण मी ऐकले; पण आपले नाव कानांनी ऐकण्याची माझी इच्छा मात्र घूर्ण झाली नाही. तहान, पाणी पिण्यानेच शांत होते; दूध, मध इत्यादी पाण्यपेक्षा अधिक भूर असणाऱ्या द्रव्यांनी ती शांत होत नाही. सरला - पिपासिता = तहान, मुख्याच्या शरीरातील सर्वं पेशी जलमय आहेत. त्या पाण्याशिवाय

अथाते पिपासाखुधाविज्ञानीयमध्यायं व्याख्यास्यामः । इति ह स्मारुमनीषिणः प्राच्याः । आता तहान व भूक इत्यादिकांविषयी माहिती सांगणाच्या अस्यासाचे विवरण करणार आहोत.

पूर्वीच्या विद्वान ब्राह्मण क्रमानी असे म्हटले आहे की,

(१) पिपासितस्य भवेद्यथा पयः तथा त्वया बास्यमिदं समीरितम् ।  
विना पुनः सत्यवतोऽस्य जीवितं वरं वृणीष्वेह शुभे यदिद्युष्मि ।

महाभारते सावित्र्यप्रत्ययन् २९६/३६

अर्थ - तहानेलेल्या पुरुषास ज्याप्रमाणे पाणी अत्यंत समाधान-आनंद देणारे असते, त्याप्रमाणे तू उचातलेले हे वाक्य माझ्या मनास आनंद देणारे आहे. म्हणून हे पतित्रे सावित्री, या सत्यवानाच्या जीवेताविवाय जी तुझी इच्छा असेल तो वर मागा.

सरला - महाभारतातील 'सावित्रुप्रत्ययान' यातील यमाने सावित्रीम दिलेला वर या क्षेकात उडूत केला आहे. तुष्णामक अनेक येथे पदार्थ असले तरी त्यांनी तहानेलेल्या मुख्याचे समाधान होत नाही. त्यासाठी पाण्याचीच अत्यंत आवश्यकता असते. हे या क्षेकात मुख्यत्वेकाळन सांगितले आहे.

अर्थ - जरीरास अहितकारक आणि प्रमाणवाहेत (विषम) अन्न सेवन केलेलामुळे अजीर्ण झाले असता हितकर पदार्थाचे देसबील सेवन करू नये.

सरला - अशा प्रकारे अजीर्ण झाले असता घूर्णणे लेंन-उभास करणे व केवळ पाणी पिणे हा सवोत्तम उपाय आहे. अधिक विवरण अस्याय १० ऊक १९ वरील स्पष्टीकरणात गहा.

न जातु दुर्धात् मधुनोऽधिकादपि ॥

(तैषथीयचरितम्)

कोणतेही कार्य करू शकत नाहीत. अन्याचे पचन, शोषण व निरनिराळ्या धारुत त्याचे रुंगातर गणयुक्ते होते. लधारभिसरण, मलोत्सर्जन यासाठी गणी आत्याक्रमयक आहे. मलमुत्त्रविसर्जन, घास, शासीच्छवास, नाका-डोळ्यांतून वाहून जाणारे पदार्थ इत्यादी रूपाने शरीरातील युक्त्यांमध्ये पाणी शरीराबाबेहे एकसारखे निष्ठून जात असते. असा प्रकारे शरीरातील प्रमाण कमी झाले की क्षाराचे प्रमाण कमी होते, उष्णाता वाढते व तहान लागते. म्हणून तहान लागल्यावर कवत शुद्ध घंड पाणीचे प्रशान केल्याने तहान शांत होते. इतर भौती-सतती नेहे पिझ नयेत. -अधिक माहितीकरिता दहाळ्या अध्यायातील 'जलविज्ञान' विषयाचे विवरण गाहावे.

(३) पिपासाक्षमकर्णेन याचिंतं चाम्बु पक्षिणा ।  
नवमेयोज्जिता चास्य धारा निपतिता मुखे ॥

अर्थ - तहानेमुळे कंठ सुकालेल्या (चातक) पक्ष्याने मेघाजवळ शाण्याची याचना केली आणि (आकाशात आलेल्या) नवीन मेघाची पाण्याची धार त्याच्या तोंडात पडली. सरला - काळ्यात्यर्थं काही 'कविसकेत' आहेत. गहा - 'माळिन्यं व्योनि पाणे...' इत्यादी. सरला - काळ्यात्यर्थं चातक पक्ष्याचिषी असा 'कविसकेत' आहे की, तो जमिनीवर गडलेले गणी (साहित्यर्थं) चातक पक्ष्याचिषी असा 'कविसकेत' आहे. की, तो जमिनीवर गडलेले गणी कथीही गेल नाही. च्यालचास त्यास रोग-बाधा होते. म्हणून तो मेघातून पडणारेच कवत, पाणी पितो. ते अतिशय शुद्ध असते. आणवी एक सुभाषित पाहा - चातक: विचतुरान् पायःकाणात् याचते जलधं पिणासया ।

मोऽपि रूपाति विश्वमन्मसा हन्त हन्त महतमुदारता ॥

(४) अतिप्रबलपिपासावसनानि गन्तुमत्पमपि मे नालमङ्गकानि ।  
अलभ्यमुरस्मि आत्मनः ॥  
सीदति मे हृदयम् ।

(कादम्बरी)  
अन्यकारतामुपयाति चष्टुः ॥

सरला - तहान लागल्याने प्रथम घसा कोरडा पडतो. जेव्हा बराच वेळ्यांत तहान दाढून ठेवण्यात येते, तेव्हा एवेच निर्देश केलेली लक्षणे. निमंण होतात. ती लक्षण अन्या आहेत - 'कणात्यशोषे वाधीर्यं श्रमः सादो हृदि व्यथा । पिणासानिग्रहात् - (चरक) (१) घसा व तोंड कोरडे पडणे,

(२) शरीर बधिर होणे, (३) असाक्तपणा, (४) निरक्तमाह आणि (५) छातीत दुखणे. अर्थ - हे युधिष्ठिरा, ओसाड, उन्हाने कोरड्या पडलेल्या कोरडवाहू दौतात पाऊस (जसा उपयुक्त

पिणासाकुड्याविज्ञानियम् ।

(५) बुभुक्षिते: व्याकरणं न भुज्यते ।  
पिपासिते: काळ्यरसो न पीयते ।

न च्छन्दस्त केनचिद्दुहृतं कुलं

हिरण्यमेवार्जय निजफला गुणाः ॥

(औचित्यविचारचर्चा)

अर्थ - भूक लागलेल्या लोकांकडून व्याकरण भक्षणे केले जात नाही. तसेच तहानलेल्या लोकांना काळ्यातील (शुंगार, वीर इत्यादी) रस प्रशान करून तहान शमविता येत नाही. वेदाध्यायातो कोणीही आपल्या कुळाचा उद्धार करू शकला नाही. (म्हणून हे विचारी पुरुषा, तू) केवळ द्रव्यव मिळव. गुण नियमयेणी आहेत.

(६) पिपासाक्षमकर्णेन याचिंतं चाम्बु पक्षिणा ।  
नवमेयोज्जिता चास्य धारा निपतिता मुखे ॥

अर्थ - तहानेमुळे कंठ सुकालेल्या (चातक) पक्ष्याने मेघाजवळ शाण्याची याचना केली आणि (आकाशात आलेल्या) नवीन मेघाची पाण्याची धार त्याच्या तोंडात पडली. सरला - काळ्यात्यर्थं काही 'कविसकेत' आहेत. गहा - 'माळिन्यं व्योनि पाणे...' इत्यादी. सरला - काळ्यात्यर्थं चातक पक्ष्याचिषी असा 'कविसकेत' आहे की, तो जमिनीवर गडलेले गणी (साहित्यर्थं) चातक पक्ष्याचिषी असा 'कविसकेत' आहे. की, तो जमिनीवर गडलेले गणी कथीही गेल नाही. च्यालचास त्यास रोग-बाधा होते. म्हणून तो मेघातून पडणारेच कवत, पाणी पितो. ते अतिशय शुद्ध असते. आणवी एक सुभाषित पाहा - चातक: विचतुरान् पायःकाणात् याचते जलधं पिणासया ।

मोऽपि रूपाति विश्वमन्मसा हन्त हन्त महतमुदारता ॥

(७) मरुस्थलां पथा वृष्टिः क्षुधाते भोजनं तथा ।  
दगिदे दीपयते दानं सपफलं पाण्डुनन्दनं ॥

(कादम्बरी)  
केलेली चोरीदेवील शाखाने क्षम्य मानली आहे. मुतुस्तुति म्हणते - (द्विजोऽध्यगः: क्षणवृत्तिः: द्वाविष्यु द्वे च मूलके । आददानः परक्षेत्र न दण्डं दातुमहीति ॥ (मत्र. C-३४१) याचा अर्थ असा - अुकेलेल्या बाहुणाने अगर बाटसरून दुसःन्याच्या शेतातून दोन उस अगर कंदमुळे चोरून घेतली तर त्यास शिक्षा करणे योग्य नव्हे.

सरला - तहान लागल्याने प्रथम घसा कोरडा पडतो. जेव्हा बराच वेळ्यांत तहान दाढून ठेवण्यात

येते, तेव्हा एवेच निर्देश केलेली लक्षणे. निमंण होतात. ती लक्षण अन्या आहेत - 'कणात्यशोषे वाधीर्यं श्रमः सादो हृदि व्यथा । पिणासानिग्रहात् - (चरक) (१) घसा व तोंड कोरडे पडणे,

(२) शरीर बधिर होणे, (३) असाक्तपणा, (४) निरक्तमाह आणि (५) छातीत दुखणे.

अर्थ - हे युधिष्ठिरा, ओसाड, उन्हाने कोरड्या पडलेल्या कोरडवाहू दौतात पाऊस (जसा उपयुक्त

पिणासाकुड्याविज्ञानियम् ।

असतों, ) त्याग्रमाणे भुकेलेल्याला भोजन (मुखकारक) असते. तसेच दरिद्री पुण्यास दिलेले दान फलदायी होते.

'मरस्थलम् = विषयने पिपासया यस्मिन् तत् ।

जेथे तहानेने प्राणी व्याकूळ होतात व मरतात ते ठिकाण.

(८) तपःसीमा शुक्तिः सकलगुणसीमा वितरणं

कलासीमा काव्यं जननमुखरसीमा मुखदना ।

भियः सीमा मृत्युः सुकृतकुलसीमाऽश्रितमृतिः

शुधासीमाऽन्नाना शुतिमुखरसीमा हरिकथा ॥ (प्रसंगगारण)

अर्थ - मोक्षप्राप्ती हे तपश्चयेचे अंतिम फळ आहे. दान हे सर्व गुणांची पराकाष्ठा आहे. उत्कृष्ट काव्यरचना ही अतिश्वेष्ट कला आहे. मुंदर शीच्या सहवासातील संभोग-मुख हे इंद्रियसुखांमध्ये सर्वश्रेष्ठ आहे. मृत्यू ही भीतीची अंतिम मरणदा आहे. अशित लोकांचे उदरभरण व सरक्षण करणे हे कुलान्या श्रेष्ठतेचे अंतिम लक्षण आहे. सुग्रास भोजन मिळणे ही भुकेची परिसीमा आणि परमेश्वर-स्वरूपाचे गुणगान करणे ही विद्वत्तार्थां भाषणाची परिसीमा होय.

ज्ञाल्यावर भुकेलेल्या भुजुळाची शुधा शांत होते व त्यास समाधान मिळते. हीच 'शुधासीमा.' भोजनाविवाय सर्व गोष्टी व्यर्थ आहेत. वरील 'वीणावंशः' इत्यादी ६ व्या श्लोकात हाच विषय सांगितला आहे. या श्लोकातील इतर विधानांचा प्रस्तुत वर्ण्य विषयाशी तोद्दशा संबंध दिसत नाही.

(९) हृदि लङ्घोदे वहनिः स्वभावादग्रिरुच्छिः ।

तेन मे दण्डलज्जस्य पुनरागमनं नृप ॥ (सुभाषित)

अर्थ - (एकदा भोजन देऊन तुस झालेला ब्राह्मण उन: भुकेने व्याकूळ होऊन राजाकडे येजेन त्यास म्हणतो) 'हे राजा, जठराच्या वरील भागात असलेल्या हृदयात लङ्घ लाज जळून गेली, आणि गी उन: वर जात असतात. म्हणून जठराशीमुळे माझ्या हृदयातील लङ्घ जळून गेली, आणि गी उन:

हृदयाच्या खालच्या भागातील जठरात अग्री आहे. अग्रीच्या ज्वाला स्वाभाविकपणे नेहमीच निर्लेजपणे उड्याकडे भोजनाची याचना करण्याकीरिता आली आहे.

सराला - या श्लोकात जठर व हृदय यांचा शरीरहस्था प्रत्यरांगी संबंध दर्शवीत आहे. तसेच

भुकेलेला मृत्यु खाभिमानरूप्य, निर्लेज होऊन हीन मनोकृतीने कराची याचना करतो, त्याचे योग्य प्रकारे वर्णन केले आहे. 'हृदि लङ्घ' आगल्या शात्र्वात हृदय हे चेतना, मुख, दुख, चित्त व आत्मा यांचे स्थान मानतात. पहा -

(१) 'हृदयं कृतमीर्यः त्रुद्धेः मनसरच्च स्थानत्वात् ।' (मुक्तुर)

(२) 'हृदयमिति चेतनास्थानं तज्जातु मुखदृश्ययोः ।  
तत्संकोचेविकासाच्यां जीवितज्ञा प्रकृपते ॥' (नाडीज्ञानतरांगणी)

(३) 'सत्त्वादिधाम हृदयं स्तनोरःकोष्ठमध्यग्राम ॥' (अष्टांगहृदय)

(४) 'हृदये चित्तसंवित्' (योगसूत्र)

इत्यादी वचनांनी हृदयाचे स्थान व त्यातील भावना यांचा निर्देश केला आहे. लङ्घा ही भावना हृदयात असते. 'उच्छितः अग्री-' - ज्याच्या ज्वाला वर उफाळत आहेत असा प्रज्ञवलित अग्री. 'अथोमुखस्थापि कृतस्य वहने: नाथः शिखा यान्ति कदाचिदेव ॥ (नीतिशतक) मराठी - केला जरी गेत बळेचि खाले । ज्वाला तरी ते वरती उफाळे ॥

हृदय व जठर एका आडव्या पदव्याने विभाले आहेत. जठर हृदयाच्या खालच्या बाजूस अन्नलिकेने जोडलेले आहे. असा प्रकारे हे दोही निरनिराळे असले तरी त्यांचा प्रस्तुत्यरांगी अगदी निकट संबंध आहे. रोगांचा प्रतिनिध वरण्याच्या दृष्टीने ही माहिती असणे आवश्यक आहे. ती नसेल तर अनर्थ होणे शक्य आहे. हृदयाचे निश्चित स्थान व त्याचे स्वरूप युद्धिलभ्यमाणे आहे. पाहा. - स्तनयोः मध्यमाधितियोः अस्य आमाशयद्वारा सत्त्वरजस्तमसमधिष्ठान हृदय नाम । (सुकृत) दोही वक्षस्थलान्या मध्यभागी असणारे आणि सत्त्वरजतमादी विकाराचे स्थान म्हणजे हृदय.

भरारू जेवण ज्ञाल्यावर काही लोकांना छातीत चास होतो. त्याचे कारण असे की, गोट भरल्यावर हृदयावर जात्तन दाब येतो, त्याचा हा परिणाम असतो. म्हणून जर असे नेहमी होत असेल तर जेवण ज्ञाल्यावर लङ्घ लागेच वेगाने चालणे किंवा अतिशय शारीरिक श्रमाचे काय करणे फार धोकादायक असते. मयादित प्रमाणात भोजन केल्याने व भोजनोत्तर थोडी विश्रांती येतल्याने हृदयावर ताण गेत नाही व त्याचे कार्य सुरक्षित चालते. म्हणून हृदयाच्या दुर्बलेची रांका असल्यास अगोदर जठराकडे लङ्घ द्यावे व जर काही विकार असेल तर तो प्रथम दूर करावा. तेराव्या अध्यायातील भुक्त्वोपविशतस्तन्द्रा, या ४२ व्या श्लोकावरील विवरण गाहा.

(१०) अशानाया वै पाप्मा मतिः । (ऐतेष्यब्राह्मण)

अर्थ - (अतिशय) स्वाध्याची बुद्धी ही संकटकारक असते.

सराला - अज्ञाना म्हणजे भूक. अतिशय भुकेलेला पुरुष धर्माधर्माचा विचार करती नाही. तो कोणतेही पाप करण्यास तयार असतो. पहा - 'ज्ञुक्षितः किं न करोति पापम् । क्षीणा न रा निक्षरणा भवति ॥' (हितोपदेश) अधिक माहिती याच्याच युद्धील १९ व्या सुभाषिताच्या विवरणात पाहा.

(११) त्यजेत् क्षुधार्ता महिला स्वपुर्व  
स्वादेत् क्षुधार्ता भुजगी स्वमण्डम् ।

बुभुक्षितः किं न करोति पापं

क्षीणा नरा निक्षरुणा भवन्ति ॥ (हितोपदेश)

अर्थ - भुकेने व्याकूलं झालेली आई आपल्या मुलाचा त्याग करते. भुकेलेली सर्पिणी आपली स्वतःचीच अंडी खाते. अशा प्रकारे भुकेलेले लोक निर्देश बनत्यावर कोणतेही पातक करण्यास सत्यार होत नाहीत असे नाही.

सरला - वेदकालीन ब्राह्मणग्रंथात देवील अशा प्रकारे भुकेने व्याकूल झालेल्या अजिगर्त क्रष्णी 'रोहित' नांवाच्या राजुनास आपला 'कुन्तशेष' नांवाचा मुलागा विकल्याची कथा आलेली असून मनुस्तुमिषये तिळा उळेल केला आहे. तुवा विकल्यामुळे त्वास पातक लागले नाही. पाहा- अजिगर्तः सुंत हनुमुण्यासपै बुक्षितः । न चालियत पामेन.... । (मनुस्मृति १०-१०५) संगूणं कथा अध्यायकास विचारा.

(१२) अर्थातुराणां न गुरुः न बन्धुः

सुधातुराणां न बर्लं न तेजः ।

चिन्तातुराणां न मुखं न निद्रा

(चाणक्यराजनीति)

कामातुराणां न भयं न लज्जा ॥

अर्थ - दारिद्र्याने पीडलेल्या मनुष्यास (पेसा मिळविताना) हे आपले गुरु आहेत आर नातेवाईक आहेत, असा विचार नसतो. भुकेने व्याकूलं झालेल्या मनुष्यास सामर्थ्य नसते व तेजही नसते. काळजीती असलेल्या भुवन्यास भीती व झोपही येत नाही. तसेच इन्द्रिय-सुखकरिता हप्पलेल्या पुरुषास भीती वाटत नाही व लाजही वाटत नाही.

सरला - या छोकात उळेखिलेले गुरुष, आपले इच्छित ग्रास करून घेण्यासाठी कोणत्याही योग्यायोग्य गोर्धेचा विचार करीत नाहीत. भुकेने व्याकूलं झालेला मनुष्य निर्कल व निस्तेज होतो व त्वासमुळे सर्वं लोक त्याचा आपमान करतात. गाहा - बलवानपि निस्तेजः । कामय नमिभासदम् । निःशङ्कं दीयते लोकैः पद्य भस्मचये पदम् ॥ (हितोपदेश)

(१३) विशेषणं पानभोजनं त्वरय । हृदं विपणिकान्तुः इव

(मालविकाशिमित्र - कालिदास)

मे उदाराम्यतं दद्यते ॥

अर्थ - (विदूषक राजसेविकेस सांगतो की) माझ्या खाण्यापिण्याची विनोष व्यवस्था शक्यतितक्या लवकर कर. कारण की दुकानातील भटारलान्यातील भूद्यप्रमाणे माझ्या पोटातील अन्तर्भाग-जठराशी फार जोराने जळत आहे.

(१४) नास्ति शुगासमं दुःखं नास्ति रोगो शुधासमः ।  
नास्त्याहारसमं सौरल्यं नास्ति क्रोधसमो रिपुः ॥ (शिवपुराण)

अर्थ - भुकेसारखे दुसरे दुख नाही. भुकेसारखा दुसरा रोग नाही. भोजननासारखे दुसरे सुख नाही : व क्रोधासारखा दुसरा शत्रूकोणीही नाही.

सरला - शरीरास जेव्हा शक्तिदायक अनाची आवश्यकता असते तेहा भूक लागते. पाण्याची आव एकता वाटते, ती तहान. भुकेच्या वेळी जठरातून पाचकरस वाहू लागतात व युसळण्याचे काम मुर्ल होते; व त्या वेळी अच न मिळत्याने दुख होते. हे दुःख अच सत्याग्रह करणा-या, दुक्षा झाने मीडलेल्या व दरिद्री लोकांसच समजेल. भुकेसारखा रोग म्हणजे जेव्हा दीर्घकालापयंत उपवास घडतो तेहा शरीरातील धारुत विषमता निर्माण होते, शरीर क्षीण होऊ लागते, व जठराशीस अच न मिळत्यामुळे तो धारुंचे पचन करून शरीर समर्थ ठेवण्याचा प्रयत्न करतो. शरीरात ढुळील सात मुख्य धारू आहेत. रस, रक्त, मांस, मेद, आस्था, मज्जा व शुक्र. या धातूचा क्षय झाल्यावर मुश्य जागू शकत नाही. म्हणून 'भूक' हा 'रोग' असे महत्वे आहे.

(१५) नास्त्यभक्षयं शुधितस्य । (चाणक्यस्त्रन)

अर्थ - भुकेने अतंत व्याकूलं झालेल्या पुरुषास खाण्याच्या दृष्टीने अयोग्य असे काहीही नसते. सरला - शरीर-शारणेस आहार आवश्यक आहे. शरीरामुळेच ऐहिक व परलोकिक धर्म, अर्थ, काम आणि मोक्ष हे चार युरुषांचे प्राप्त होतात. अचाने शरीराचारणा होते. 'शरीरमाचं खलु धर्मसाधनम् ।' 'जीवन्तो भद्रणि प्रयत्निति ।' 'जीवितं मरणात् क्षेयः ।' इत्यादी वर्चने गरीब-धारणे गहन्त सांगणारी आहेत.

वणांश्चास अतुसरून अचाचे भद्र व अमःय असे प्रकार आहेत. सामाचरिता शारणांणे वागणे योग्य आहे. पण संकटकाली त्वामध्ये वणांश्च धर्मनियमांचे उल्लङ्घन झाल्यास शार्वद्वादशा ते पाप होत नाही. उलट ते योग्यच मानतात. याच्या युवर्ष्य मनुस्तुती, ब्रह्मसूत, वैष्णविचरित, योगबासिष्ठ इत्यादी श्रांत्यांसाठे अनेक वचने आहेत. स्थलसंको चास्तव ती सर्वं येणे देणा अवघड आहे. त्यापेकी एक-दोन युद्धे दिली आहेत.

(१६) विश्वामित्र क्रष्णनी आपकाली ग्राणथारणेसाठी कुन्त्याचे मांस भक्षण केल्याचा 'नागानंद' नामाकात उल्लेख आहे. (२) धर्माधीमं जाणण्या-या वामदेवानां देखील भुकेने व्याकूलं झाल्यामुळे कुन्त्याचे मांस भक्षण केले; पण त्वास पातक लागले नाही, असे मनुस्तुति (१०-१०६) माण्यते.

वर सांगितल्याप्रमाणे संकटकाळी अपमार्चण करणे हे प्रतक नसून स. उन उरुवाला देखील त्याचा अवलंब करावयास हरकत नाही. असे शाब्द सांगते.

निषिद्धमध्याचरणयामापदि सती किंवा नावति पत्र सर्वदा !

अर्थ - ज्या वेळी सदचरणाने संकटपासून रक्षण करणे अशक्य होते, आशा वेळी निषिद्ध आचरणाचा देखील अवलंब करावा. उदाहरणार्थ, पावसाच्या पाण्यामुळे राजमार्ग चिखलाने निरसदे, तुळ्युळ्यात झाल्यावर सज्जन पुरुष देखील काही वेळा आडमानी-गळी-बोळातून जातातच की.

टीप - वर उद्देखिलेल्या शास्त्रातील सबलीचा तारतम्यानेच उपयोग करणे योग्य होय.

(१) वैद्यकीय दृष्टीने आहितकारक, पचनास जड, तसेच 'यातयामम्' या १३ व्या अध्यायातील २९ व्या श्लोकात वर्णन केलेले अमेघ्य अच अमक्ष्य आहे. पण जीवन-रक्षणाकरिता ते भक्षण केल्यास ते रोगकारक किंवा पायकारक होत नाही.

(२) काही मनुष्यांस विशेष पदार्थ आवडत नाहीत म्हणून ते सात नाहीत. पण आजडते पदार्थ न मिळाले आणि जर अतिशय भूक लाली आणि जर जठराची प्रदीप असेल तर अप्रिय पदार्थ अमक्ष्य होत नाहीत. 'संपत्तरमेवाचम्' या १६ व्या अध्यायातील १० व्या श्लोकावरील विवरण गाहा.

(३) नैसर्गिकहस्त्या गवत, भुसा, रुस, निरनिराळ्या झाडांचा पाला हे पर्यंत खाढ्य आहे. पण भुक्तेले आदिवासी प्राणाधरणेसाठी ते पदार्थ भक्षण करतात; म्हणून ते अमक्ष्य भक्षण नव्हे

(४) विषारी पदार्थ प्राणाधातक म्हणून अमक्ष्य आहेत; पण दारिद्र्यामुळे मुख्य जेन्हा नेहमीच भुक्तेले व्याकूळ असतो, तेहा तो हे पदार्थ स्वेच्छेने भक्षण करतो.

वरील पाच प्रकारांकी अतिशय महत्वाच्या अशा परिस्थिती देहोंचाच आपांस विचार करावयाचा आहे. धार्मिक दृष्टीने अमक्ष्य म्हणून सांगितलेले पदार्थ आपादर्म म्हणून भक्षण केल्यास पातक लागत नाही, कारण 'शरीरमाद्यं खद्य धर्मसाधनम् !' आपली अभक्ष्य भक्षण करावे लागते. इतर वेळी ते हितकारक नसते. तसेच सज्जन व बलवान माणसाने हुथारानीकरिता केलेले अमक्ष्य भक्षण देखील पाप नव्हे 'सर्व चलवता पर्यम् !'

(५) सर्वरोगहरी धुधा ।

अर्थ - चांगली कडकदून भूक लागत असेल तर ती सर्व रोगांचा नाश करणारी असते.

सरला - जठराची प्रदीप असेल तर भूक चांगली लागते. ती रोग निवारण करणारी व शक्ती देणारी असते. याच्या उल्ट असेल तर ते रोगाचे लक्षण समजावे. चांगली भूक लागल्यास साधे अनदेखील रचिकर लागते व योग्य प्रकारे पचन झाल्यामुळे गरीरातील सत थादू व शक्ती वाढते. आजारी मनुष्याची भूक मंद असते; व जसा रोग हटत जातो तस्ततरी भूक वाढते. चांगली भूक लागू लागली की रोग नाहीसा झाला असे समजावे. हे सारांणे सुभाषित गुढील्यामाणे आहे. 'अपरोगाहरी निद्रा सर्वरोगहरी शुधा !' रोग्यास चांगली झोप लागू लागली की अर्थ रोग हटला व चांगली भूक लागू लागली रोगमुक्त झाला, असे समजावे.

(१७) भोज्यं भोजनशक्तिरेच रतिशक्तिरंगना ।

विभवो दानशाक्तिरेच नाल्पस्य तपसः फलम् ॥ (गृह्युराण)

अर्थ - भोजनकरिता चांगले सुमधुर व हितकर पदार्थ व ते पचविण्याचे सामर्थ्य असणारी चांगली भूक, सुंदर पत्ती व तिचा उपभोग खेण्यास आवश्यक ती संभोगशक्ती, भरपूर द्रव्यपारी व ते द्रव्य दान-धमादी सत्कायामध्ये खर्च करण्याची इच्छा, हे सर्व योग प्राप्त होणे हे छोच्या तपश्चयेचे फळ नव्हे. (तर यासांग पूर्वजन्मीनी फार मोरी तपश्चयी आवश्यक आहे.) सरला - या श्लोकात सम-समा संयोग असणाऱ्या गोष्ठी जळेखिलला आहेत. पण आशा गोष्ठी जगात अभावानेच आढळतात. परम्पर-विशेषीच फार. ब्रह्मदेवास याची सवयव फून गेली असावी. 'चणे आहेत तेचे दात नाहीत, आणि दात आहेत तेचे चणे नसतात.' पतिगल्लीच्या चावतीत देखील असेच आढळून येते. गाहा

'पः सुन्दरः तद्विनेता कुरुक्षणा या सुन्दरी सा गतिरूपहीना । यचोम्यं तत्र दरिद्रा च वियेविविच्चित्राणि विचोषितानि ॥

(क्षेत्राचा अर्थ सहज समजण्यासारखा आहे.)

तुळ्यन्त-त्रकुन्तला यांच्या चावतीत मात्र विधायाने 'तुळ्युण' कथू-वराचा संयोग केलेला गाहून कालिदासाने त्यास धन्यवाद देऊन 'फार काळ्यानंतर तो निन्देस गत झाला नाही.' अशी त्याची सुरी केली आहे.

त्वमहों ग्रासासः स्मृतोऽसि नः शकुन्तला मूर्तिमती च मालिक्या ।

समानयन्त तुळ्युणं वृद्धवरं विरस्य वाच्यं न गतः प्रजागतिः । (शकुन्तल)

तात्पर्य असे की, मूळ सुभाषित वर्णन केलेल्या सम-समा गोष्ठीचा संयोग फारच अवयव असल्यामुळे कौचित तसा तो झाल्यास ते मनुष्याने आगत्या पूर्वजन्मीन्या सकृताचे फळ आहे असे समजावे.

इति श्रीभास्त्राशमेणा गोविन्दात्मजेन विरचितायां वैद्यकरहस्यदीपिकायां लक्षणशमेणा विरचितया 'सरला' - स्वाप्याच्यास्वाप्यास ममेत: 'प्रिपासासुख्याविज्ञानीय' नाम पञ्चदशोऽध्यायः।

(२) બુરીપિ માધુરાયં પણ્ડિતરાજસ્ય કવિતાયા: ॥  
વન્દૈવ માધુરાયં પણ્ડિતરાજસ્ય કવિતાયા: ॥

(જગાજાથંડિત)

## મોજ્યદ્રવ્યાણાં સ્વાક્ષરાદૃષ્ટાદૃષ્ટાદૃષ્ટાવિજ્ઞાનીયમ् ।

અર્થ - ગોડ પદાર્થાં સર્વશ્રેષ્ઠ અશા દ્રાક્ષે, દૂધ, ઊસ વ મધ ઇલાડી પદાર્થાંમધ્યે નિરનિરાળ્યા પ્રકારે ગોડી અસલી તરી, પણ્ડિતરાજ જગાજાથાંચા કાલ્યામધીલ ગોડી યા સવણિકા કાહી‘ઔર’ આહે. સરલ । - દ્રાક્ષે વિને પદાર્થમધ્યે અસણાંચા સાખરેચે નિરનિરાળે પ્રકાર આહેત, વ ત્યાંચી રુચી દેવાંન નિરાળી આહે. ત્યાંસ દુધભરકરા, મધુશરકરા, દાસગરકરા, મધુશરકરા અને મધણતાત. યાંચ ‘પચન હોળયાચી શક્તિ વ ફરારીવર હોળણે પરિણામ દેવાલી નિરનિરાળે આહેત. કાન્ય-મધુરાંચા આપલ્યા પ્રસ્તુત વિષયાંચી સંબંધ નાહી; મ્હણું ત્યાંચે વિવરણ યેથે કેલે નાહી.

અથાતો ભોજદ્રવ્યાણાં સ્વાક્ષરાદૃષ્ટાદૃષ્ટાદૃષ્ટાવિજ્ઞાનીયમધ્યાં વ્યાખ્યાસ્યામાં: ।  
ઇતિ હ સ્માહુર્મનીષિણ: પ્રાચ્યા: ।  
માહિતી સાંગણાંચા અધ્યાયાંચે વિવરણ કરતાં આહેત.

(૧) બુક્સ્ટ્રાપિ યત્ત્ પ્રાર્થયતે ભ્ય: તત્ સ્વાદુ ભોજનમ् । (સુશ્રુત)  
આતા ખાદ્ય પદાર્થવિષયી રુચિકર વ અરુચિકર, ગોડ વ કદ્દ ઇલાડી પ્રકારચી પૂર્વિન્દ્યા વિદ્વાન પંડિતાંની અસે સ્થરણે આહે કી,

સરલા - ‘સ્વાદ’ મ્હણણે મનાસ આવડણારે, ગોડ, મિષ્ટ. ખાદ્ય પદાર્થ, ‘સ્વાદુ’ અસલા મ્હણણે તો ખાવાસા વાટતો, યોગ્ય પ્રમાણાંત ભક્ષણ કેલ્યાબર ત્યાંચે ચાંગલે પચન હોણે વ ત્યાંસુંચે ઝરીર બલવાન હોણે. યાસાઠી કોળણાંત ભોજ્ય પદાર્થ નેહમી ‘મધુર’ વાટાલા પાછિને.

(૨) પ્રશાલયેદિદ્રિસાંય મુઝાનસ્ય મૃહુર્મુહુ: ।  
વિશુદ્ધરસને તરસે રોચતેઽનમ્યુખુવત્ ॥

(સુશ્રુત)

અર્થ - ભોજન કરતાના (મધે મધે અનેક વેળા) શોહે થોહે પાણી પિડન જીભ વ તૌડ સ્વાક્ષર કરાવે. અસે કેલ્યાને પુન: ખાવથાવે તેચ અચ નવીન અચાપ્રામણે લંચિકર વાટણે અચાંચે ચંચણ કેલ્યાબર તે અભિશય મંજ બનતે વ ‘ત્યાચા થર બસલ્યામુંછે’ યા ગ્રન્થી થોડ્યાકર અકાર્યક્ષમ હોણત. જેવતાના મધે મધે ઘોટ ઘોટ પાણી પ્લાણાને ત્યા પુન: કાર્યિક્ષણ હોણત. વ તેચ અચ પુન: મધુર લાગતે. અસે કરણાને અચનલિકા મોકણી હોકણ અચ જઠરાત સહજ ઉત્તરતે વ તેથીલ વાયુ ટેકરણાને સહજ બાહેર યેઊ શકતો. જઠર હલકે હોણે વ એવનાંકિયેસ અડથ્યા યેત નાહી. પૂર્વ યેઝન ગેલેલ્યા ‘અચીંગ મેસં ચારિ’ વ ‘અચેન કુલે દ્વો અંશો’ યાવરાલ વિવરણ પાહા. (અધ્યાય ૧૦-૧૧)

(૩) અસ્યાસેન કરું દ્રવ્યં ભવત્યભિમંતુને ।  
અન્યત્મે રોચતે નિન્બમન્યમ્ને મધુ રોચતે ॥

બૈદ્યક્ષેપ-સુમારાં સ્વાક્ષરાદૃષ્ટાવિજ્ઞાનિષ્મ ।

૧૦૭

(૪) ત્વદનુસ્મૃતિરેબ પાવની સ્નુતિયુક્તા નાહિ વબનુમીશ સા ।  
મધુર હિપય: સ્વભાવતો નનુ કીદ્યક સિતશકરાન્ચિત્મ ॥ (બૃહત્તોત્ત્રાલાકર)

અર્થ - હેપરમેશ્વરા, કેવળ તુઝે સ્મરણ કરણે હેચ માનવાંસ પાવન કરણોરે આહે. તેજ સ્નુતિસ્તોત્રાંની યુક્ત અસેલ તર ત્યાંચે મહત્ત્વ કિંતી વર્ણન કરાવણાચે ! ઉદાહરણાર્થ દૂધ હે સ્વભાવતઃ ચ મધુર આહે. ત્યાંચ જર શું બહીસાબર બાતાલી તર ત્યાંચા મધુયાંચે વર્ણન કરતા યેહિલ કાય ? સરલા - યા લ્યોકાત ઉસપાસુન બનાવિલ્યા સાખરેચાચ ઉહેલ આહે કારણ તી સર્વાંધિક ગોહ અસૂન ભરપૂર પ્રમાણાત મિળપણસ સોણી આગી સ્વસ્ત અસૂને. દૂધ, દ્રાક્ષે આગી મધ્ય યાંદ્યે અસણારી સાબર (Glucose) મુખ્યત: હદયાસ ઉપ્યુક્ત અસૂને; મહણું તિચા કેવળ ઔરષી મ્હણૂન ઊંઘોગ હોણે. તી પુરેશી મિળત નાહી વ ફારચ મહાગ અસૂને. આપણી સર્વ પ્રકાને ગોહ બનાવિણસ ઉસાંચી સાખર ચ વાગરતાત. જીવનાત માધુર્ય નિમણી કરણારા સાખર હા મહત્વાચા પદાર્થ આહે. અસા ભાવાર્થ.

(૫) વ્યસનાલ્લાર સૌલ્યં સ્વચ્છમધ્યધિકં ભવેત् ।  
(દ્વાતન્ત્રશતક)

કષાયરસમારાલ્યા સ્થાદ્રતીવામ્નુ વર્તતે ।  
અર્થ - સંકટાનંતર પ્રાસ ઝાલેલે થોડેસે મુખ દેવાલી ફાર ચ આંદદાયક અસૂને. ઉદાહરણાર્થ તુરદ, આંબટ પદાર્થાંની ‘ચબ ઘેલાલાનંતર સાધે પાણીદેવાલી અતિશય ગોડ લાગતે.

સરલા - પુલ હિ દુઃલાન્દુષ્ય શોભણે !  
યનાંધકરેષુ ઇવ દીપદસ્યન્મ ॥ (મુલ્લકાટિક)

આવઢા ખાલ્યાનંતર પાણી અતિશય ગોડ લાગતે, હા સર્વંચા અનુભવ આહેચ. (૬.)  
અસ્યાસેન કરું દ્રવ્યં ભવત્યભિમંતુને ।  
અન્યત્મે રોચતે નિન્બમન્યમ્ને મધુ રોચતે ॥ (યોગવાસિષ્ઠ)

૧૦૮

अर्थ - (विद्याधारी वसिष्ठ कर्णीना मृणने) हे जीवितर्य, केवळ स्वर्णमुळे कई पदार्थ देखील मनुष्यास आवडू लागतो. उदाहरणार्थ, एखाद्या मनुष्यास कडीलेव आवडतो, तर दुसऱ्यास पथ आवडतो.

(७) कवलयति नरकनिकरं परिहरति मृणालिकां ध्वाङ्कशः ।

यदतोऽस्तु मा स्मयस्ते स्वभ्यस्तं सर्वदा स्वदते ॥ (योगबासिष्ठ)

अर्थ - कावळा कमलिनीचा त्याग करून विषेसारख्या थाण, गलिन्छ वस्तू फार मोर्चा प्रमाणात भक्षण करतो. यासंबंधी तुला आचर्य वाटण्याचे कारण नाही. कारण की, ज्याला जी थाण, बेचव, अस्पन्छ, दुर्गन्ध्युक्त वस्तू खाण्याची सवय झालेली असते, त्याला ती वस्तू सवयीमुळे मधुर, आवडती व गोड लागत असते.

सरला - तात्पर्य, सवयीप्रमाणे आवड-नावड वदलत असते. याला युद्धील श्वेकात तंबाखूचे समर्पक उदाहरण दिले आहे.

(८) न स्वादु नौपथमिदं च वा सुगन्धिं

नाशिप्रियं किमपि शुष्कतमासुचूर्णम् ।  
कि चाशिरोगजनकं च तदस्य भोगे

बीजं नुणां नहि नहि व्यसनं विनान्त् ॥ (सुआषितलभाषणदगार)

अर्थ - वाळ्यलेल्या तंबाखूची पूढ गोड नसते, ते औपैष्यही नज्जे. त्यास सुगंध नपतो व दिसण्यास आकर्षक नसते; उलट चासदायक वाटते. तरी पण तंबाखू मनुष्य लागतो. यास व्यसनागीचाच दुसरे कोणतेही मूळ कारण नाही.

सरला - लोक दृ, दृ व दृ यांच्याचे 'अभ्यास' आणि 'व्यसन' असा जवळ जवळ समानार्थी शब्दांचा प्रयोग केला आहे. पण त्यात युद्धे दिलचाप्रमाणे मूळभूत भेद आहे.

(९) शरीरास हितकारक पण न आवडणारी गोष्ट जाणीवृष्टक पुनः करून त्याची सवय करणे यास 'अभ्यास' म्हणतात. यात दुष्परिणामाची भीती नसते, व आसक्तीही नसते. जसे कई लिंब खाणे, गोमूळ प्रशन करणे, व्यायाम करणे, ज्ञानाग्नि करणे इत्यादी.

(१०) पण याच्याउलट अन्धानुकरणाने व इतरांच्या सांगण्यावर विश्वास ठेवू, यास रोग

हानीकारक असा मध्यापन, धूमगान, तंबाखूचे सेवन इच्यादी गोष्टी वारचार करणे यास 'व्यसन' म्हणतात. व्यसनामध्ये त्या गोष्टीविषयी आसक्ती निर्माण होते व मनुष्याचा अधःपात होते. 'अभ्यास' करावयाचा असतो व 'व्यसन' टाळांच्याचे असते.

(१०) दधि मधुरं मधुरं द्राशा मधुरा मुथापि मधुरैब ।  
तस्य तदेव हि मधुरं यस्य मनो यत्र संलग्नम् ॥ (सुआषितलभाषणदगार)

अर्थ - दही गोड असते, मध गोड असतो, द्राशे गोड असतात आणि अमुदेवील गोड वस्त्रवर जडले असते तीच वस्तू, त्याला प्रिय असते.

अर्थ - दही गोड असते, मध गोड असतो, द्राशे गोड असतात आणि अमुदेवील गोड वस्त्रवर जडले असते तीच वस्तू, त्याला प्रिय असते. (पण सर्वांनाच हे सर्व पदार्थ आवडतात असे नाही.) ज्या मनुष्याचे मन ज्या करून देण्याचे काम मनाचे आहे. पण कोणत्याही वस्तूच्या आवडीनिवडीच्या वाबतीत मन प्रमुख असते. मन अतिशय चंचल आहे. ('चंचलं हिमनः कृष्णा प्रमाणि चलवद दृढम्' गीता.) त्यामुळे त्याची आवड-निवड नेहमीच सारखी नसते. प्रत्येक मनुष्याचे मन खेच असल्यामुळे एकास जी वस्तू मधुर वाटते ती दुसऱ्यास मधुर वाटेलच असे नाही. मनाच्या या चंचलतेमुळे साधारणाणे सर्वांस न आवडणारी वस्तूदेखील एखाद्या स्वाक्षिरी वाटेल. उदाहरणार्थ, गरोद लीस डोहाले लागल्यानंतर तिला माती, गोवरीच्या राखेचे ढेगसे लावेसे वाटात. या वस्तू इतर कोणाही माणसास आवडणाऱ्या नाहीत. या मनाच्या आवडीसंबंधी युद्धील मुमाषिते गाहा -

(१) गीवाणिवाणीषु विशिष्टुद्धिः तथापि भाषान्तरलोलुपोऽहम् ।

यथा सुधायां मरुतां च सत्यां स्वर्गांनानाभ्यरसवे शब्दः ॥ (वृद्धचाणक्य)

अर्थ - जारी मला संस्कृत भाषा आवडत असली तरीदेखील तिचे भाषांतर जास्त आवडतो; स्वर्गात अमृत असले तरी तेव असरांच्या अभ्यासामुतगानास आधिक उत्सुक असतात.

(२) किमप्यस्ति स्वग्रावेन मुन्द्रं चायमुन्द्रम् ।

यदेव रोचते यस्ये भवेत तत् तस्य मुन्द्रम् ॥ (हितोपदेश)

(अर्थ सोणा व सहज समजण्यातरसा आहे.)

(३) यः प्रियः प्रिय एव सः । (महाभारत)

अर्थ - ज्यास जी व्यक्ती प्रिय असते तीच आवडती असते. (त्यास काहीही कारणाची आवरण्यकता नसते.)

(१०) संपन्नतरमेवाचं दीर्घा भुञ्जते सदा ।

शुभं स्वादुतां जनयति मा चाळ्येषु सुदूर्लभा ॥ (महाभारत)

अर्थ - दीर्घी लोकांना नेहमीच अतिशय गोड अन्न खावयास मिळते, कारण त्यांना कडकदूलागणाच्या भुक्मुळे त्यांच्या (साध्या, रुक्ष) अन्नात अतिशय गोडी निर्माण होते. ही स्वादुता श्रीमंत लोकांना मिळणे दुर्लभ असते.

गाढ़वास साखरेची गोई अगर चंदनाच्या सुवासाची जाणीच होते काय ? त्वास फक्त ओझे जाणवते. खालेल्या अनाचे पुचन, रोषण इत्यादी न होणाऱ्या मनुष्यांचा बाबतीत ही तसेच होते. त्वास चांगले गैडिक पदार्थ देखील विषप्रमाणे मारक होतात. आता चांगले पदार्थिनीत मनुष्यास आवडत नाहीत, बेचव लगातात, त्याची कारणे पाह.

योग्य प्रकारे शिजलेले अच रुचकर व पचन होण्यास सोने असते; पण कुधार्त मनुष्याच्या बाबतीत ही गोष्ट देखील गैण असते. कारण जठराची अधिक प्रज्ञिलित असल्यामुळे अचाच्या फक्तकोतेकडे त्याचे विशेष लक्ष नसते. तसेच त्याने अशेय वेळी केलेले भोजनदेखील शरीरास हानिकारक होत नाही. ‘यासंबंधी १५ व्या अध्यायातील ‘नास्त्याहारसं तुख्यम्’ (१४) ‘नास्त्यभक्ष्यं क्षुधितस्य’ (१५), ‘क्षुधासिमाऽचाप्ता’ (८) ‘नाहारवेला अतिक्रमणीया’ (१३-३८) ‘कांतं त्वक्च्चा भुजीत’ इत्यादी वचने व त्यासंबंधी विवरण पाहावे.

शरीराच्या सर्वं घटकांस उर्धी, शक्ती देणाऱ्या दिग्दध इत्यादी द्व्यांनी युक्त असे अच सेवन करणाऱ्याची पचनशक्ती व त्या अचाचे होणारे शोषण या महत्वाच्या गोष्टी आहेत. श्रीमांचे अच ‘संचन’ असते, पण एचनशक्ती दुर्बल असल्यामुळे त्यांतील ‘संपन्नता’ मलाच्या द्वारा निघून जाते, तर गरीब लोकांची पचनशक्ती प्रबल अचदेखील त्यास आवडत गोड.

(११) आत्माधीनशरीराणां स्वप्नां निद्र्या स्वया ।  
कदद्वयमपि मत्यनानम् अमृतत्वाय कल्पते ॥ (शारीरपद्धति)

अर्थ - इदिपांचर ताबा असणाऱ्या व योग्य वेळी गाढ झोपी जाणाऱ्या मनुष्यास रस अचदेखील अमृतप्रमाणे (मधुर व शरीरास पुष्टिदायक) होते.

सरला - ‘कदद्वय’ म्हणजे विशेष गैडिकता व माधुर्य नसलेले रुक्ष अच, कुभोजना ने सामाच्य मनुष्यास समाधान होत नाही, पण जितेन्द्रियपुरुषाच्या बाबतीत भाव तसे नसते. ‘कुभोजन दिनं नष्टम्’ इत्यादी १३ व्या अध्यायातील १४ व्या छोकावरील विवरण पाहा. ‘अमृतत्वाय कल्पते.’ जिभेचे चोचले नसल्यामुळे प्रत्येक स्वाद्य पदार्थ आतिशय चविष्ट लागते. म्हणून ते अविषय आवडीने भक्षण करतो.

प्रत्येक पदार्थाची गैडिकता त्यातील घटकद्व्यांचर व खाणाऱ्याच्या पचनशक्तीचर अवलंबून असते. जठराची दुर्बल असेल तर उत्तम खाधपदार्थदेखील शरीरास पुष्टिकारक होत नाहीत; पण चांगली भूक लागत असेल तर साध्या जेवणातील संपूर्ण सत्त्वांश शरीर ग्रहण करीत असल्यामुळे ते अमृतप्रमाणे पुष्टिकारक व बलप्रद होते. कोणत्याही ग्रन्थाचा सुख्य अस्यव्याप्ताचा बाबतीत देखील असेच म्हणता येहील. पाहा ‘एकः शब्दः सम्यक् ज्ञातः सम्यक्’ प्रयुक्त: च त्वां लोके कामपुक भवति’ साखरेचे गेते किंवा चंदनाचे ओझे वाहन नेणाऱ्या गोज्यद्वच्यां स्वादत्वादुत्ताविज्ञानेयमुळे

(१२) यथा कस्यापि पिण्डवर्जैः उद्देजितस्य तिन्तिष्यामभिलाषो भवेत तथा ब्लैरत्नपरिभोगिनः भवतः इयमन्यर्थना । (शाकुन्तल)

अर्थ - ज्याप्रमाणे पैदवर्जू खाऊन कंटाळलेल्या मनुष्यास चिंच खाण्याची इच्छा व्हावू, त्याप्रमाणे सुंदर विंगांचा सतत उपभोग घेणाऱ्या तुला (या आश्रमात राहणाऱ्या क्राषीत्येविषयी - शाकुन्तलेविषयी) ही अभिलाषा उत्पन्न झाली आहे. सरल ! - मूर्येप्रसाठी वानात गेलेला दुष्वन्त राजा युद्धाया कणवकर्षणीच्या आश्रमात आला व तेथे शाकुन्तलेस पाहून मोहित झाला. त्वास उद्देशून त्याचा मिच विदूषक त्यास वरील वाच्य म्हणाला. ‘पिण्डवर्जै’ पैदवर्जू. हा बाजरात मिळणाऱ्या साध्या खाण्यास व्हारुरामेश्वा अतिशय गोड असतो.

गोड गदार्थ खाऊन कंटाळलेल्या मनुष्यास आंबट, तिखट पदार्थ खाण्याची इच्छा होते; पण ती फार वेळ टिकत नाही. शहरातील जीवनास कंटाळलेल्या लोकांस काही काळ वेळेच वांत राहावेसे वाते. कायमचे नव्है. तसेच हे. एखाद्या सुखकारक गोष्टीचा अतिशय उपमोग देतला म्हणजे काही काळपर्यंत त्याचा तिट्ठतरा येतो, पण युन: त्या सुखाकडे प्रवृत्ती होतेच. क्षणिक उद्गा हे त्याचे कारण.

(१३) परिच्छिन्नः स्वादोऽमृतगुडमधुयौदपयसां कदाचिद्भासात् भजति ननु वैस्यमधिकम् । प्रियाविन्द्रोषे वा रुचिरकविकाव्येऽप्यनवधि नवानन्दः कोऽपि सुरति तु रसोऽस्मै निस्पमः ॥ (भोजप्रबन्ध)

अर्थ - अमृत, गूळ-साखर, मध, द्राक्षे व दूष यांचे माधुर्य विशिष्ट व निश्चित अमृनदेखील स्त्रीजे नित्य सेवन केल्याने त्याविषयी नावड निर्माण होते; पण यिच पत्नीच्या, तोंडल्याप्रमाणे (लालबुंद) असलेल्या ओठांचे आणि सुन्दर कल्यानविलास असणाऱ्या काळ्याचे वारंवार स्वरूप केल्यास प्रत्येक वेळी त्यात नवीन, अवर्धनीय अनंद प्रस होते. म्हणून (प्रियाविन्द्रेषु) रस आणि काळ्यापुरास) हे दोन अलोकिक रस आहेत.

सरोरा - कोणत्याही पदार्थाच्या निन्तर सेवनामुळे तीन प्रकारचे गरिमा होतात : (१) ती

वस्तु आवडत नसली तरी आबद्द लागते, (२) आवडत असेल तर ती अधिक आबद्द लागते, व  
न (३) कटाचित असेलेनामुळे तिच्याविषयी नावड उत्तम होते, इतकेच या सुभाषिता त  
दर्शाविले आहे.

(१४) शुद्धान्तसंभोगनितात्तरुषे

न नैषये कार्यमिदं निगद्यम् ।

अपां हि तुसाय न बारिथारा

स्वादुः मुगन्धिः स्वदते तुषारा ॥

(नैषयचरितम्)

अर्थ - अन्तःमुरातील ख्रियांशी केलेल्या समागमाने संतुष्ट झालेल्या नलराजास हे माझे भनोगत

तू सांगृ नयेस. कारण पाणी फिझन तुस झालेल्या तहान नसलेल्या मनुष्यास मधुर, सुगन्धी

आणि यंद पाणीदेखील गोड लागत नाही - आवडत नाही.

सरला - नल राजाचे युण ऐकून त्याच्या प्रासीची इच्छा करणाऱ्या, न त्याच्याहो मनात आपणाविषयी प्रेम निमांण व्हावे अशी अपेक्षा करणाऱ्या दमयन्तीने हंसास दिलेला हा आदेश आहे.

भूक लागल्यावर साधे अन्न व तहान लागल्यावर साधे पाणी देखील आवडते व ते अच्याणी शरीरास हितावह होते. तहान-भूक नसल्यास सुगन्धी पाणी अगर मधुर अच्याही नकोसे होते. ही अच्याण्याविषयी अलूची अल्याकाळीन, तेवढ्यापुरतीच असते. कायमची नसते.

(१५) इन्द्रं निन्दते चक्रवाक्युगलं भासां निधि कौशिकः ।

स्वादुक्षीरमरोचकी, सुकृतिं पापी, जङ्घः पणितम् ।

त्यक्तं सर्वज्ञैः खलः कटुवचा ग्राम्यः पुमान् नागरम् ।

कः पैतामहगोलकेऽन्नं निखिले: संमानिते वर्ती ॥ (आङ्गिरपद्धते)

अर्थ - चक्रवाक पक्ष्यांचे जोड्ये चंद्राची निंदा करते. युच्छ दूर्योची, तोडास चव नालेला

मनुष्य गोड दुधाची, पाणी मनुष्य युणवन्नांची, मूर्ति विद्धन मनुष्याची, दृष्ट मनुष्य (सर्व जनापासून अलिस राहणाऱ्या) सज्जन युरुषाची, खेडवळ मापूस कठोर शब्दांत शहरवासी गांची निन्दा करीत असतो. ब्रह्मदेवाने निमांण केलेल्या या चरुंलाकार जगात सर्वांनी स्त्री लेला सर्वांस प्रिय असा कोण आहे बो ?

सरला - 'अरोचकी' भोजन करताना कोणत्याही पदार्थांस चव लागणारा मनुष्य. पाणी - प्रक्षेत्रं तु मुखे चाचं जन्मोर्न स्वदते मुळः । 'अरोचकः' स निरोपः । (शुद्धभोज) शारीर न व मानसिक विकारानी व्यास असणाऱ्या मनुष्यास कोणताही पदार्थ रुचकर लागत न व्ही.

असा युरुषास 'अरोचक' म्हणतात.

(१६) न दुर्जनानामिह कोऽपि दोषः  
द्वैव्यव केषमपि चन्द्रवर्णङ्ग-

विपाण्डुरा पुण्ड्रकशक्तिराडपि ॥

(विक्रमाकदवचरितम्)

अर्थ - दुर्जनांचा स्वभावच असा असतो की, त्यांना (इतरांचे) सद्युण महन होत नाहीत.

यात त्यांचा काहीच दोष नाही. जुळ्या उसागासून बनविलेली चन्द्राच्या कोरीप्रमाणे पांढीशुभ्र साखर देखील काही लोकांना आवडत नसते.

सरला - सर्वसामान्यांने जे गोड पदार्थ सवार्स आवडतात ते काहीजणांस आवडत नाहीत. यास मुख्य कारण य्हणजे त्यांचा स्वभाव. स्वभावात कथी बदल होत नसतो; त्यामुळे ती नवड कायमच राहते. मानसिकदृष्ट्या या नावडीसंबंधी कारणमीमांसा करता येत नाही. शारीरिक दृष्टीने विचार केल्यास तो पदार्थ भक्षण केल्यास असास्थ्य निमांण होणे, हे कारण संभवते. ही प्रवृत्ती कृचितप्रसंगी आनुवंशिक असते. मनास न आवडपारे पदार्थ खाताना ते रुचकर लागत नाहीत; पण त्यांनंतर शारीरिक दुष्यरिपास मात्र होत नाहीत ! याच्या उलट शरीरास नको असलेले पण गोड पदार्थ खाल्यावर लगेच किंवा काळानंतर त्याचे युरुषारिपास दिसू लागतात.

'युण्डक' म्हणजे युळ्या ऊस. हा किंचित लालसर, खाण्यास मज व इतर उसांपेक्षा तसाने न गोडीने अधिक असते.

(१७) तवामृतस्यान्दिनि पादपृङ्कजे

स्थितेऽरविन्दे मकरन्दनिमि

मपुक्रतो नेतुरसं समीक्षते ॥ (आलंबदारस्तोत्रम्)

अर्थ - (हे परमेश्वर) अमृत पाझरत असणाऱ्या तुळ्या चरणकमलांच्या ठिकाणी ज्याची चितवृत्ती स्थिर झाली आहे असा युरुष, इतर वस्तूंची कझी अपेक्षा करील ? मध्याने परिपूर्ण भरलेले कमळ प्राप्त झाल्यानंतर मध्य प्रारंत करणे हेच ज्याचे ब्रत आहे असा (भुंगा), उसाच्या रासाकडे डंकूनही पाहत नाही.

सरला - कर्मी-जास्त गोडी असणारे दोन पदार्थ एकाच बेळी खाण्याचा प्रसंग आला असता, मनुष्य त्यांकी तुलनेने कर्मी गोड असणारा पदार्थ प्रथम, व त्यांनंतर अधिक गोड असणारा पदार्थ खातो. याच्या उलट केल्यास गहिला पदार्थ गोड असूनही तो अगोड फिका लागते.

## मध्यगुणदोषविज्ञानीयम् ।

दैनदिन जीवनात हा अनुभव वारंवार येतो. उदाहरणार्थ, मिठाई व चहा एकाच बेळी युढे आल्यास आणण प्रथम चहा नंतर मिठाई खाली. कारण मिठाई खाल्लयानंतर चहा गोड असूनही तो तितकासा गोड लागत नाही. वरील सुभाविताच्या उत्तराधारील कल्पना फळकराचाचार्च्या युढील लोकाधार्थ विताकर्षक गीतीने स्पष्ट केली आहे. तो: क्षोकार्थ असा - चन्द्रे-महालहादिनि दीच्यमने वित्रेन्दुमालोकागितुं क. इच्छेत् अर्थ - अतिशय आलाहादायक असा चन्द्र आकाशात विलसत असताना वित्रात रेखाटलेल्या चंद्राकडे पाहण्याची कोणास इच्छा होईल ?

वरील १६ व २७ व्या सुभाषितात, मनुष्यास गोड पदार्थदीवील का आवडत नाहीत त्याची कारणे सांगितली आहेत इतकेच. पहिले कारण मनुष्याचा स्वभाव व दुसरे मधुरतेचे न्यूनाधिक्य.

इति श्रीभास्करशर्मणा गोविन्दाच्चमजेन विरचिताणां वैद्यकहस्यदीपिकाणां लक्षणशर्मणा विरचिताणा 'सरला' - ख्यया व्याख्याया समेत: 'मोज्यद्रव्याणां स्वादस्त्वादुताविज्ञानीयं'

नाम घोडशोऽध्यायः ।



अथातो मध्यगुणदोषविज्ञानीयमध्यायं व्याख्यास्यामः । इति ह स्पादुर्मनीषिणः प्राच्याः ।

अर्थ - आता येणून युढे मध्याच्या गुणदोषाविषयी आधिक माहितीपूर्ण विवेचन करणाऱ्या अस्याशाचे स्पष्टीकरण करणार आहोत.

पूर्वांच्या विद्वान् पुरुषांनी असे म्हटले आहे की,

(१) किन्तु मध्यं स्वभावेन यथैवानं तथा स्मृतम् ॥

अयुक्तियुक्तं रोगाय युक्तियुक्तं यथाऽमृतम् ॥ (चरक)

अर्थ - (मध्यापन हानिकारक आहे, हे खरे आहे,) परंतु शारीरिकदृष्ट्या विचार केल्यास ते स्व भावतःच शरीरास अन्वयामेच उपयुक्तही आहे. अयोग्य प्रकारे त्याचे सेवन केल्यास ते रोग रोतातक होते; पण विचारपूर्वक (औषध म्हणून) सेवन केल्यास ते अमृताप्रमाणे हितकारक अनाते.

सर ऊ - शरीरास शक्ती देण्याचे अनाचे कार्य आहे. तांदूळ, सारवर इत्यादी अन्वयादार्थागदून सर रासास जी पोषक व रासायनिक द्रव्ये मिळतात, तीच द्रव्ये मध्यापासूनही मिळतात. त्यामुळे शा क्षेप्रदान करण्याचे कार्य अन्वयामाणे मध्यही करीत असते.

(२) विनयन्ते स्म तद्योधा मधुभिज्जयश्चमम् ।

आस्तीणीजिनरत्नासु द्राक्षाबलयभूमिषु ॥ (रघुवंश)

अर्थ - त्या (रघुराजाचे) योद्धे यज मिळविल्यानंतर, द्राक्षावेलीच्या मंडपामध्ये पसरलेल्या उत्तरोत्तम मृगाजिनांवर बसून 'मध्यापन करून' युद्धाचा शिणवठा दूर करीत असत.

सर ऊ - मध्य-प्रशनाने भीती, शोक, काळजी, शारीरिक श्रमामुळे आलेला थकवा दूर होतो. म्हातृन श्रमजीवी लोक दारू पितात. तसेच इतर लोक मानसिक दुःखे दूर व्हावीत, या हेतूने मध्यापन करतात.

(३) प्रमदा मरिदा लक्ष्मीः विजेया विविधा सुरा ।

दृष्ट्यैवोन्मादपत्येका पीत्वा चान्यातिंसंचापत् ॥ (सुभाषितरत्नमाण्डगारम्)

अर्थ - तरुण ची, मध्य आणि लक्ष्मी (पेसा) अशी मध्याची तीन रुपे आहेत. पहिली (तरुण ली) कैवळ दरवानाने, दुसरे (मध्य) प्राणन केल्याने व तिसरी (लक्ष्मी) खूप संचय केल्यामुळे उरुषास उन्मत्त करतात.

सरला - चरील तीन रुपे भिन्न असली तरी त्यांचा मनुष्यास उन्मत्त करण्याचा गर्यास सारखाच होतो. यामुळे कवीने या तिथांचा एका सुभाषित समावेश केला आहे. 'इव्वुवयोनामतद्विते' या गाणिनी-न्या सूचात रवन = कुचा, मुचा = तरुण आणि मध्यवर्त 'कामुकता' या दुर्घाप्रामुळेच. उडील सुभाषित गाहा -

कांचं मणि कांचनमेकसूचे सुभाषा निष्ठन्ति किमत्र विनम् ।

विचारवाचू पाणिनिरेकसूचे इचानं युवानं यथवानमाह ॥

अर्थ - अज्ञानी लोक कांच, त्यां आणि मुवर्ण यांना एकाच दोचात गुँफ्या (त्यांचा दागिना करतात,) यात आश्वर्य कसले ! विद्वान गाणिनीने देखील कुचा, तरुण युरुष आणि इन्द्र यांचा एकाच सूचात समावेश केला आहे.

प्रस्तुत सुभाषित तीन मदांचा उडेऊ आहे. (३) प्रमदामद - सुंदर, तरुण ली पाहिल्यानंतर मनुष्याचे डोळे लाल व कामुकामुळे अभिलाषेने उक्त होतात; तो चाटोः ते चोळ लागतो; धूंट होतो व योग्यायोग्य आचरणाचा विचार करीत नाही. मध्य-प्राज्ञा गाने देखील असेच होते.

(२) मदिसामद - दारू यात्याने शारीरिक दुर्बलता येते, तो बेगुद्ध होजेन भूमीवर फूनो.

वाटेल ते अवाञ्य बडवडतो. हा मदिसामद, गहा -

'वैकल्यं धरणीपातम् अव्योचितजल्यनम् ।

संनियातस्य चिह्ननानि मध्यं सवाणि दशयेत् ॥' (पञ्चतन्त्र)

(३) लक्ष्मीमद - ऐश्वर्यामुळे गोणारा उन्मत्तगणा प्रसिद्ध आहे. 'धनमादिरामदन पुःः प्रलगति यूर्णीति सखलति हुंकुरुते गदवी न अवैति न च चापते' - इत्यादी. धोत्याच्या विश्वामुळे देखील हेच गरिमाम होतात. 'धूरू' झाणजे ऐश्वर्य आणि धोत्याचं ची. दोहोंच्या योगाने मुरुष्य उन्मत्त होतो.

(४) नैव पश्यति जन्मान्थो कामान्थो नैव पश्यति ।

न पश्यति मदोन्मतो ह्यर्थो दोषान् न पश्यति ।। (वृद्धचापक्ष)

अर्थ - जन्मामसून आंघव्या मनुष्यास सृष्टीतील चस्तू दिसत नाहीत, (पण त्यांचे गुण-दोष समजतात.) पण कामान्य, दारूने झिंगलेल्या व द्रव्यासाठी ह्यापलेल्या मनुष्यांना (त्यांची सारासार विचारशक्ती नष्ट झाल्यामुळे) त्यांच्या वागण्यातील दोष समजत नाहीत.

(५) कवयः किं न पश्यन्ति ? (सर्वं पश्यन्ति !)

किं न खादन्ति वायसाः ? (सर्वमपि खादन्ति !)

मध्यपः किं न जल्यन्ति ? (सर्वमपि अशलीलं बदन्ति !)

किं न कुर्वन्ति योषितः ? (सर्वाण्यपि कुर्कमाणिणि कुर्वन्ति !) (वृद्धचापक्ष)

अर्थ - कर्वना काय दिसत नाही ? (त्यांच्या काव्यप्रतिभेदमुळे त्यांना सर्व गोर्धित नवीन्य दिसते) कावळे काय खात नाहीत ? (वाटेल त्या आपविच, याण वस्तू खातात.) दारू पिणारे लोक काय बडबडत नाहीत ? (वाटेल ते अशलील बडबडतात) आणि वेद्या कोणती दुर्कृत्ये करीत नाहीत ? (खुनासारखी दुर्कृत्ये देखील करतात.)

सरला - 'कवयः किं न पश्यन्ति = मराठीतील' जे न देखे रवी ते देखे कवी' याची आठवण करावी, अज्ञी दिव्य दृष्टी असूनदेखील कविश्रेष्ठ कालिदासाने आपल्या काव्यात एक प्रमाद केला. तो एका कवीने निदर्शनास आणला. त्याचा आपल्या प्रस्तुत वैद्यक विषयाची संबंध नसलामुळे येथे उद्दृथ केला नाही. अध्यापकांस अधिक माहिती विचारा.

(२) वायसाः किं न खादन्ति = सोळाव्या अध्यायातील सातव्या सुभाषिताचे विवरण गाहा.

(६) नास्ति मत्यं दृष्टकारे न शौचं वृष्टपीपतो ।

मध्ये सौहदं नास्ति धूर्तेषु वितर्यं न हि । (सुभाषितरत्नं दांगार)

अर्थ - जुगार खेळणाऱ्या मनुष्याजवळ खेळणा नसतो, शूद्र याणसास स्वच्छतेची आवड नसते, दारू पिणाऱ्या मनुष्याच्या तिकाणी मैत्रीची भावना नसते; आणि धूर्तीजवळ या तीनही गोषी नसतात. 'वृष्टल' म्हणजे शूद्र, चरुर्ष वर्णातील लोक, अन्तर्ज्ञ.

(७) काके शौचं धूतकारे च सत्यं

सर्वे शान्तिः द्वीषु कामोपशान्तिः ।

कस्मीते धैर्यं मध्ये तत्त्वचिन्ता

भैरो सत्यं केन वृष्टं श्रुतं चा ॥ (पञ्चतन्त्र)

अर्थ - कावळ्याच्या तिकाणी पवित्रता, जुगार खेळणाऱ्या मनुष्याजवळ खेळणा, सापाळ्या ठिकाणी क्षमादीलता, विषयांमध्ये कामशान्ती, भिन्ना पुरुषाच्या अंगी धैर्यं, दारू पिणाऱ्याच्या मनात तत्त्वचिन्तन (योग्यायोग्यतेचा विचार), आणि राजाच्या तिकाणी मैत्री, या गोषी कोणी कोठे पाहिल्या आगर ऐकल्या आहेत का?

अर्थ - हे धूतराष्ट्र, दास्क यालेला, झिंगलेला, वेडा, अतिशय संतापलेला, अतिशय भुकेलेला, उत्तरां घाइत असलेला, अतिलोमी, अतिश्वालेला व खी-सहवासासाठी हपालेला, अशा दहा जणांना धर्माधिमाची जाणीव नसते, हे ध्यानात ठेव. म्हणून सज्जनांनी यांच्यादी संबंध ठेवू नवे. सरला - काम संभोग-सुख. यांसंबंधी विशेष विवरण २० व्या 'विषयविज्ञानीयम्' अध्यायात 'यात्रो विषयाद् तुंसः' इत्यादी लोकात केले आहे, ते पाहावे, तसेच भुकेलेत्यासंबंध। विशेष विवरण 'नास्त्यभक्ष्यं क्षुधितस्य' १९ व्या अध्यायातील १९ व्या सुभाषितात केले आहे ते गहावे.

(११) अयुक्तियुक्तमनं हि व्याख्ये मरणाय वा ।

मर्यं विवर्धिधीयेलज्जादेरपि नाशनम् ॥ (अष्टावहदय)

अर्थ - अयोग्य प्रकारे अचाचे सेवन केले तर ते रोगास कारणीभूत होते किंवा त्याने मरण ओढवते. पण अयोग्य प्रकारे (व्यासन म्हणून) मध्य प्राशन केल्यास, त्यामुळे धर्म, अर्थ व काम या तीन दुरुषार्थाचा तसेच बुद्धी, धैर्य, लज्जा इत्यादी सद्गुणांचा नाश होतो. सरला - दुरुषास आयुष्यात एकूण चार दुरुषार्थ ग्रास करून यावाचे असतात, त्याचैकी धर्म, अर्थ व काम हे त्यास जीवितावस्थेमध्ये त्याच्या आचरणामुळे ग्रास होतात. चौथा दुरुषार्थ जो मोक्ष, तो मात्र मृत्युनंतर प्राप्त होतो. म्हणून या सुभाषितात तीन दुरुषार्थाचा निर्देश केला आहे. 'अयुक्तियुक्तम्' या पदाचे विवरण तेराव्या अध्यायातील गहिल्या सुभाषितामध्ये गहावे.

(१२) एकतः सर्वपापनि मद्यपानं तथैकतः ।

(जिनधर्मविवेक)

(८) मद्यपस्य कुतः सत्यं दया मांसाशिनः कुतः । (जिनधर्मविवेक)

कामिनश्च कुतो विद्या निर्धनस्य कुतः सुखम् ॥

(जिनधर्मविवेक)

अर्थ - दास्क पिण्याचा मनुष्याच्या डिकाणी खेरेपणा कोठला ? मांस भक्षण करणाऱ्याजवळ

दया कोठली ? संभोगसुखाची उडकट इच्छा असणाऱ्यास विद्या कोठून प्राप्त होणार ? दिद्री

पुरुषास मुख कसे मिळणार ?

सरला - दवेचे प्रकार दोन (१) निक्रिय दया व (२) सक्रिय दया. पहिल्या प्रकारात मनुष्य

सरला - दवेचे प्रकार दोन 'आहिसक' दवाळू अशाच प्रकारचे

पीडिताविषयी शाळिदिक दुःख व सहातुभूती दवावितो. पुळकळसे दवाळू, दुळिलाच्या दुरवाच्ये

असतात. व्यावहारिक दृष्टीने ही दया निर्यंक होय. साक्रिय दयाळू, दुळिलाच्या दुरवाच्ये

दया' असे आणखी दोन प्रकार करता येतील. अहिंसक दवेने गेरित झालेला पुरुष, पीडितास,

खाद्य-पेयादिक देऊन व प्रसंगविरोधी आगाहे ग्राण धोक्यात घाढून त्याचे रक्षण करील.

आणल्या शरीरातीली मास देऊन सप्ताण्यापासून कागोताचे रक्षण करणारा शिविराजा

आणि 'नागानन्द' नाटकामध्ये शंखचूडाचे गरुडायासून रक्षण करण्यासाठी रक्षतः मृत्यु

स्वीकारण्यास तपार झालेला जीमूतवाहन, ही दोन 'आहिसक' दवेची उदाहरण; आणि

'रथुक्षां'मध्ये सिंहाने झडण घाटलेल्या 'नन्दिंसां' विषयी दया निर्माण झाल्यामुळे त्याचा

वधुक्षां धनुष्यास बाण लावणारा दिलीग राजा, हे 'हिंसक' दवेचे उदाहरण होय.

वध करण्यासाठी धनुष्यास बाण लावणारा दिलीग राजा, हे 'हिंसक' दवेचे उदाहरण होय.

शाकाहारी लोकांमध्ये दवेची भावना असते, पण ती निष्क्रिय व अहिंसक स्वरूपाची

असल्यामुळे वीरोचित प्राकृम करण्याची वेळ आलगवर ती निष्क्रिय रतते.

(९) ददा धर्म न जानन्ति धूतराष्ट्र निबोध तान् ।

मतः प्रमत्तश्चेन्मतः श्रान्तः कुद्धो त्रुभुक्षितः ॥

वैद्यनेय-सुभाषित-साहित्यम्

मध्युणदोषविज्ञानीयम् ।

११९

(१३) वित्ते भ्रान्तिर्जायते मद्यपानम् ।  
भ्रान्ते वित्ते पापचर्याभ्युपैति ।  
पापं कृत्वा दुर्गति यान्ति मृद्गः ।  
तस्मान्मध्यं नैव पेण न पेयम् ॥

(१०) त्वरमण्डवृसर्वेन प्रसङ्गेत पणिडितः ॥

मध्युणदोषविज्ञानीयम् ।

अर्थ - मध्य प्राशन करणाऱ्याच्या ममांत भ्रम निर्माण होतो. भ्रम झालेला मुक्त यापाचरण करतो. पाप केल्यामुळे तो भूर्ज अयोगतीस प्राप्त होतो. यासाठी मध्यान करू नये.

(१५) न स्वप्नेन जयेचिद्राम् ।

ने नेघनेन जयेदग्निम् ।

न पापेन जयेत् सुराम् ॥

(महाभारत)

अर्थ - जोप घेण्यामुळे झोपेवर जय मिळविता येणार नाही. संभोगसुखाने खीस जिंकता येणार नाही. (वारंवार) इन्धन याळून अग्रीस शांत करता येणार नाही. (तसेच मद्यान-रूपी)

पातक करून (त्या असनावर) जय मिळविता येणार नाही.

सरला - वैद्यक-शाळात निद्रेचे अनेक प्रकार सांगितले आहेत. सर्वच अंधार असल्याने, पडसे, खोकला इत्यादिमुळे, मानसिक व शारीरिक श्रममुळे, काहीही काम नसाळ गमुळे, निरनिराळ्या आजाराच्या न्यायानीमुळे व दिवस संगल्यानंतर येणाऱ्या रात्रीमुळे झोप येते. यातेकी रात्री झोप ही नैसर्गिक आहे. इतर वैकारिक आहेत. नैसर्गिक झोप : तलीच पाहिजे. इतर प्रकारची झोप नेहमी वाढत असते. योग्य प्रमाणात राहत नाही. बेयांस आपलेसे करण्यासाठी केवळ शरीरसहवास युरेसा नसतो. वियांस वश करण्यासाठी उढील मार्ग आहेत. (१) अल्यानाजिता: दारा: सफलं तस्य जीवितम् । (२) मुत्तम्यति म यते - तस्मादेष सदा रूप्या भूषणाच्छदनाशनैः । भूतिकामैः नैः नित्यं सत्कारेषुत्सवेषु च ॥ ३-५९. तसेच वियांसी कठोरतेन देखील वागेचे लागते, म्हणजे त्या घराची 'श्री' नेतात, असे 'शांखस्मृति' सांगते. याहा - 'लालिता ताडिता चैव द्वी श्रीमंवति नान्यथा ।' ही कठोरता अथातच 'शाळिक' इशाच्याच्या रूपाने असली याहिजे, हे ध्यानी ठेवावे.

(१६) हयं खलु सीधुपानोद्वेजितस्य मत्स्याणिकोपनता । (मालविकाग्निमिः)

अर्थ - ओरे वा ! ही तर मध्यानाने अस्वस्य झालेल्या (हुझा) साठी खरोखरच साखरच मिळाली की !

सरला - 'सीधु' म्हणजे उसाच्या रसापासून बनविलेली दारू. 'सामान्य दारू' असा अर्थ. 'मत्स्याणिका' = बनविण्याची गडती व उळडता यास अंतस्तरून आउवेदत साखरेचे चार प्रकार आहेत. (१) धौतगुड म्ह. शुद्ध गूळ, (२) मत्स्याणिका म्ह. याचाच्या अंड्याप्रमाणे तांबूस गोळ्या असलेली गुडी साखर, (३) खण्ड म्ह. साखरेचे खडे व (४) सीता म्हणजे गांडरी दाणेदार शुद्ध साखर. येथे समान्यतः 'साखर' असा अर्थ. मध्यानामुळे झेंग किंवा धुंदी येज नये याकरिता ताबडतोब साखर खाणे, हा एक सोगा उपाय आहे. विरोपत: मद्य-

प्राशनानंतर दूष-साखर खाल्यास गुंगी मुख्यीच येत नाही. पाहा - मद्याति न हि मद्य जातुचित. पीतमध्यं पिबति वृत्तसमेता शक्तिरामेव सधः ! धारिणी राणीची दासी मालविका. राजा अग्रिमित्र तिन्या सौन्दर्याने व तारुण्याने अतरं गोहित झाला. एकदा प्रमदवनामध्ये राजा अग्रिमित्र व मालविका यांची भेट झाली. तेहा विद्युषकाने राजाची धडा करण्यासाठी वरील वाक्य उच्चारले.

शाकुन्तल नाटकामध्ये देखील राजा दुष्ट्यास उद्देशेत 'यथा कस्यामि पिण्डवर्जूः जद्देजितस्य तिनिष्यामभिलाषे भवेत् तथा इयं ते अम्यथना ।' असे महत्वे आहे. त्या चे विवरण १६ व्या अध्यायातील १२ व्या मुमाषितात याहावे.

(१६) निवृतो यस्तु मध्येः जितात्मा बुद्धिपूर्वकृत् ।

विकारैः स्मृश्यते जातु न स शारीरमानसैः ॥ (अष्टांगहृदय)

अर्थ - प्रारंभामासून पूर्ण विचार करून जो संघमी पुरुष दारू पिण्यामासून परावृत होतो, त्यास शारीरिक व मानसिक रोग कधीही स्पर्श देखील करीत नाहीत.

इति श्रीभास्करशर्मणा गोविन्दात्मजेन विरचितायां वैद्यकरहस्यदीपिकायां लक्ष्मणशर्मणा विरचितया 'सरला'-ल्ख्या आल्याया समेतः 'मध्युणदोषविज्ञानीयं' नाम सप्तसौऽध्यायः ।

अष्टदशोऽध्यायः ।

## नैषिकब्रह्मचर्यविज्ञानीयम् ।

अथाते नैषिकब्रह्मचर्यविज्ञानीयमध्यायं आत्मास्थामः । इति ह स्मादुम्नीषणः प्राच्याः ।  
आता येथून गुहे 'नैषिक-ब्रह्मचर्य' या विषयासंबंधी अन्यायाचे विवरण करणार आहोत.

पूर्वच्छ्या विंद्रान लोकांनी असे म्हटले आहे की,

(१) कर्मणा मनसा बाच्चा सर्वावस्थामु सर्वदा ।  
सर्वत्र मैथुनत्यां ब्रह्मचर्यं प्रचक्षते ॥ (वसिष्ठसंहिता)

अर्थ - शारीराने, मनाने आणि भाषणाने अशा तीनही प्रकारांनी सर्व ठिकाणी व सर्व काली मैथुनाचा त्वाग करणे यास 'ब्रह्मचर्य' असे म्हणतात.  
सरला - सामान्य व्यवहारामध्ये प्रत्यक्ष त्वां-युलस संयोगास मैथुन असे म्हणतात. हा अर्थ संकुचित आहे. आपापक व शाळ दृष्टीने विचार केल्यास मैथुनाचे अनेक प्रकार आहेत. त्याचेच विवरण या अध्यायातील वचनांमध्ये केले आहे.

(२) स्मरणं कीर्तनं केलिः प्रेषणं गुह्यभाषणम् ।  
संकल्पोऽध्यवमायश्च क्रियानिर्वृत्तिरेव च ॥

(३) एतन्मैथुनमध्यांगं प्रवदन्ति मनीषिणः ।  
विपरितं ब्रह्मचर्यमेतदेवाष्टलक्षणम् ॥ (दक्षस्मृति)

अर्थ - (१) (त्वीं-पुरुषांनी परस्परांचे) स्मरण करणे, (२) गुणवर्गन करणे, (३) परस्परांशी क्रीडा करणे, (४) कामुक दृष्टीने एकमेकांकडे पाहणे, (५) एकान्तनात भाषण करणे, (६) शरीरस्थरांचा निश्चय करणे, (७) त्यासाठी आवश्यक ते प्रथल करणे व (८) प्रत्यक्ष संभेदग, असे विद्वान् पुरुषांनी मैथुनाचे आठ प्रकार संगितले आहेत. तसेच या आठ गोष्ठी प्रथलपूर्वक टाळणे यास 'अष्टांग ब्रह्मचर्यं' असे म्हणतात.

सरला - शास्त्रीय व लौकिक दृष्टीने 'ब्रह्मचर्यं' याचे अनेक अर्थ आहेत. ते असे (१) ब्रह्म चरति ब्रह्मणे चर्यं वा म्हणजे ब्रह्मोपासना. भगवद्गीतेमधील 'यदिच्छन्ते ब्रह्मचर्यं चरन्ति' या वचनाने हाच अर्थ स्वीकारला आहे. (२) 'ब्रह्म वेदं वा गुरुणा दत्तं चरति' / म्हणजे नैषिकब्रह्मचर्यविज्ञानीयम् ।

गुल्गासुन मिळालेल्या वेदांचे अध्ययन करावे लागते. (३) 'ब्रह्म बीजं (रेत) तत् चरति, तत् न मुख्यति' म्हणजे वीर्यस्खलन होऊ देत नाही. यास 'नैषिक ब्रह्मचर्यं' म्हणतात. याचे विवरण गुहे येणारच आहे. (४) शाळाउत्सार योग्य रितिने मैथुनसेवन, हे 'वैवाहिक ब्रह्मचर्यं'. 'अष्टांगब्रह्म' या ग्रंथात याच ब्रह्मचर्याचे कणन असून आगल्या प्रस्तुत विषयात याचेच महत्व आहे. याहा - आहारशयनब्रह्मचर्यः युक्त्या प्रयोजिते: । शारीरं धर्यते नित्यम् आगारमिव धारणे: ॥ (५) लैणिक स्वीकृतेऽत्य टाळणे, ही केवळ शारीरिक तपश्चयां होय, भगवद्युपार्तित याचा निर्देश केला आहे -

'ब्रह्मनयमहिंसा च शारीरं तप उच्यते' । (६) दारिद्र्य अगर इतर काही कारणांमुळे अविकाहित राहणे. 'ब्रह्मचारी च निर्धनः' । (७) इष्ट हेतृ साध्य होईपर्यंत युलसेवा करण्यासाठी विवाहं न करणे. 'गुरुश्च च गुरोर्नितं ब्रह्मचर्यमितीरितम्' (वसिष्ठसंहिता) शारीरिक व मानसिक स्वास-शास्त्राच्या दृष्टीने आवश्यक त्या ब्रह्मचर्याचे गालन करणे योग्य होय.

(४) सन्तु विलोकनमापाणविलासपरिहासकेलिपरिस्माः ।

स्मरणमणि कामिनीनामलमिह मनसो विकाराय ॥ (प्रबोधचन्द्रोदय)

अर्थ - वियांकडे पाहणे, संभाषण करणे, साहचर्य, वडा-मस्करी, खेळ आणि मिठी मारणे, या गोष्ठी दूरच राहेत, खिंचाचे केवळ स्मरण करणे देखील मन चंचल करण्यास पुरेसे होते.

(५) स्वीरतनच्यानमात्रं तु ब्रह्मणोऽपि मनो हेत् ।  
कि पुनश्चेत्रेषां तु विषयेच्छानुवर्तिनाम् ॥ (शाङ्करायपद्धति)

अर्थ - गुंदट खिंचाचे केवळ स्मरण करण्यामुळे प्रत्यक्ष ब्रह्मदेवाचे मन देखील विचलित होते;  
तर मग विषयवासना पूर्ण करण्यासाठी घडण्याच्या इतरांची काय कथा !

(६) स्वीरत्नं मोहनं सृष्टं द्वामाशीविषेपम् ।

य इच्छेदात्मनः श्रेयो मनसाऽपि न चिन्तयेत् ॥ (शाङ्करायपद्धति)

अर्थ - परमेश्वराने निर्माण केलेला सुंदर खीचे केवळ दर्शन देखील सापाच्या विषाप्रमाणे प्राणघातक असते; म्हणून आपले हित इच्छिणाऱ्या मनुष्याने तिच्याविषयी विचारदेखील मनात आणू नये.

(७) पुष्टं दृश्या फलं दृश्या दृश्या योषितयौवनम् ।

श्रीणि रत्नानि दृश्येत्रव कस्य नोचलते मनः: ॥

अर्थ - (श्रीरामचंद्र लक्षणास विचारतात, हे लक्षणा) सुंदर फूल, (पक्ष) फळ आणि तरुण खिंचाचे सौन्दर्य पाहून कोणाचे मन विचलित होत नाही वरे !

(८) नैषिकब्रतबन्नो ये बर्णिनो मदुपाश्या: ।

तैः स्मृश्या न द्वियो भाष्या न न दीक्ष्या च वा धिया ॥

(९) तसां बार्ता न कर्तव्या न अव्यारच्य कदाचन ।

तत्पादचारस्यानेषु न च नानादिकाः क्रियाः ॥

(१०) न दीप्रतिकृतिः कार्या न स्मृश्यं योषितोऽशुकम् ।

न दीक्षयं मैथुनपरं प्राणिमात्रं च तैर्धिया ॥

(शिक्षाग्री)

अर्थ - माझ्या आश्रयाने जे नैषिक ब्रह्मचारी वर्णार्थमध्यमाचे गालन करीत राहा आहेत, त्यांनी द्वियांना स्पर्श करू नये, त्यांच्यादी बोलू नये, किंवा त्यांच्याकडे बुद्धिरुप्सः (कामुक दृष्टीने) गाहू नये. त्यांच्याविषयी बोलू नये, (अगर) त्यांच्याविषयी गपागोषी ऐकू नयेत. (तसेच) त्यांच्या जागृत्यायेण्याच्या वाटेवर ज्ञान वरै द्विया करू नयेत. त्यांनी हून्ही मूर्ती बनवू नये, द्वियांच्या वक्षास स्पर्श करू नये आणि मैथुनासक्त कोणत्याही प्राण्याकडे जाणूनबुजून गाहू नये.

(११) न संभाषेत् द्वियं कांचित् पूर्वदृष्टां च न स्मरेत् ।

कथां च बजयेत्तासां न परयेत् दारबीमिषि ॥

अर्थ - कोणत्याही द्वीबाबेवर निष्कारण अधिक संभाषण करू नये, पूर्णी पाहिलेल्या द्वीचे स्मरण करू नये, त्यांच्या (सौन्दर्य इत्यादी) विषयी चर्चा करू नये, इतकेच नव्हेत तर द्वीची लाकडी मूर्ती (अगर चित्रही एकाग्रतेने) गाहू नये.

(१२) द्वीदर्शनादिभिः शुक्रं कदाचिच्छालितं भवेत् ।

(सुश्रुत)

अर्थ - एखादे वेळी द्वियांच्या केवळ दर्शनामुळे देखील दीर्घस्वलन होते. त्यामुळे प्रत्यक्ष समागम न करता देखील दुष्परिणाम पुरुषास भोगावे लागतात. म्हणून ---

(१३) मात्रा स्वसा दुहित्रा वा न विविक्तासानो भवेत् ।

(मनुस्मृति २-२९५)

अर्थ - आई, बहीण अगर मुलगी यांच्या साचिच्यात एकांत अगर निजेन ठिकाणी कधीही एकवित राहू नये. कारण इन्द्रिये ताक्षात तेवें अशक्य असल्यामुळे ती विचारी मुल्यास देखील पातके करण्यास प्रवृत्त करतात.

(१४) बर्जयेत्तिन्द्रियजयैः निजेन जननीमिषि ।

पुत्रीकृतोऽपि प्रधूमः कामितः शब्दरक्तिया ॥ (आद्यग्रथपञ्चति)

अर्थ - जितेन्द्रिय प्रुष्याने निजेन ठिकाणी आईचे साचिच्यदेखील ताळ्ले पाहिजे. (कारण की) शंबर नावाच्या राक्षसाची (मायवती) पत्नी, उत्तर घृष्णून लहूनपणापासून गालन-पोषण केलेला प्रधूमावर देखील मोहित झाली.

सरला - शंबरासुर, मायवती व प्रधूम यांची गोराणिक कथा पुढीलप्रमाणे आहे.

शंकरांनी क्रोधाविष्ट होजेन मदनला भरम्पसात केल्यानंतर तो श्रीकृष्णाचा उत्तर म्हणून राक्षिणीच्या उटरी जन्मास आला. शंबरासुरास उत्तर नव्हता; म्हणून त्याने प्रधूमास उत्तरल्यापासून सातव्या दिवशी सूतिकागृहातृत पळवून आपाले त भायावतीस 'कृतक गृउ' (मानस मुलगा) म्हणून दिला. भायावतीने त्याचे प्रुत्राप्रमाणे पालनपोषण केले. ही मायावती पूर्वजन्माची मदनाची पत्नी रती. ती दुसऱ्या जन्मात शंबरासुराची पत्नी झाली. जरी तिने प्रधूमाचा उत्तर म्हणून स्वीकार केला होता, तरी त्याच्या रूपसौदर्यामुळे ती त्यास आपला पूर्वजन्माची पती मानीत होती. तिने प्रधूमास निरनिराळ्या रासायनादी औषधेप्राचारांनी लौकरच तारुण्य प्राप्त करून दिले. जेव्हा त्याने तारुण्यात प्रवेश केला तेव्हा तिने विविध प्रकारच्या कामचेणांनी आपाले मनोगत त्याच्यापुढे प्रकट केले व त्यास वश करण्याचा प्रथल केला. तेव्हा प्रधूमासे तिला विचारले 'तू माझी माता आहेस ?'

माहा - दिवसे सप्तमे बालो जातमात्रोपवाहितः ।

सृतिकागारमध्यात्मं शिशुरत्नानशायितः ॥

रसायनप्रयोगैरत्वं प्रधूमः कामदद्यनिः ॥

तं सा मायावती कैनन्तं कामयामास कामिनी ॥

इष्टिगोत्रेचापि वीक्षन्ती प्रालोभ्यत सास्तिता ।

मातृभावं व्यातिक्रम्य किमेव वत्सेऽन्यथा ॥ (विष्णुपद्म)

(१५) प्रभवति मनसि विकेको विदुषामपि शास्त्रसंभवस्तावत् ।

निपत्नि दृष्टिविशिखा यावनेन्दीवराक्षीणाम् ॥ (प्रबोधचन्द्रोदय)

अर्थ - जोपर्यत कमलप्रमाणे मुन्द्र डोळे असणाऱ्या द्वियांच्या नयनातून पुटणाच्या गृह्यं अर्जा एकवित राहू नये. कारण इन्द्रिये ताक्षात तेवें अशक्य असल्यामुळे ती विचारी मुल्यास देखील पातके करण्यास प्रवृत्त करतात.

- (१६) विश्वामित्रपराशराप्रभुतयो ब्राताम्बुद्धपणीशनाः ।  
तेऽपि स्त्रीमुखपङ्कजं मुललिंगं हृष्टवैव मोहं गताः ।
- शाल्वनं समृद्धं पयोदधियुतं भुञ्जन्ति ये मानवाः ।  
तेषामिन्द्रियनिग्रहो यदि भवेद्विन्यस्तरेत् सागरे ॥ (शुंगाशतक)
- अर्थ - वायू, पाणी आणि ज्ञाहांची पाने भक्षण करणारे विवाहित, पराशर वर्गेर कषीदेखाल खिंचाचे चुंदर मुखकमल गाहून मोहित झाले. तर मग तांदूल, तूप, दूध, दही इत्यादीनी युक्त असलेले तोषिक अन्व जे भक्षण करतात असे (सामान्य) युरुष (खिंचांना पाहून) जर मोहित होत नसालील तर विन्य पर्वत समुद्रावर तंगण्यासारखेच एक आश्रय होईल.
- (१७) अग्रिकुण्डसमा नारी घृतकुम्भसमो नरः । (अनवृतगतिः)  
संसर्गण विलीयेत तस्मातां परिवर्जयेत् ॥
- अर्थ - स्त्री ही धगधगीत अग्रिकुण्डसारखी आहे, आणि पुरुष हा घृत तुगाने भरलेल्या घागरीसारखवा आहे. तो खिंचांच्या संसर्गाने वितळतो. (त्वाचे वीर्यस्वरूप हेते) म्हणून युक्त नेहीचा संसर्ग, सहवास, सानिध्य नेहीमी टाळावे.
- सरला - अशाच अर्थाचा दुसरा एक लेके कुण्डलप्रमाणे पद्मपुराणात आहे.
- घृतकुम्भसमा नारी तसांगारसमः पुमान् ।  
तस्माद् घृतं च वहिनं च नैकत्र स्थापयेत् त्रुधः ॥
- विंयांच्या सानिध्यात युरुष नोहित होतो, हे ध्यानात घेऊल्यास, या दुसऱ्या लोकांगेका पहिला लोकन अवर्थक वाटतो.
- आहारो द्विगुणः व्विणाम् ... इत्यादी अन्यत्र आडळण्याचा लोकामध्ये 'कामरचाई गुणः स्मृतः' हे विधान शाळ्वदृष्ट्या कितपत सार्थ आहे, याचा विचार करणे आवश्यक वाटते. त्वा ठिकाणी 'कामरचाईविधः स्मृतः' असे वचन असावे. खिंचा कामकलेमध्ये विशेष प्रवीण असतात, असे सुभाषितकारास सांगावयाचे आहे, इतकाच त्वाचा अर्थ.
- (१८) चितायतं नुणं शुक्रं शुक्रायतं च जीवितम् ।  
तस्माच्छुक्रं मनश्चैव रक्षणीयं प्रयत्नतः ॥ (हठयोगप्रदीपिका)
- अर्थ - युरुषाच्चा गरीगतील रक्षणासांदी धांतुमधील शुक्र या धारूची स्थिरता ही मनःसंपादवर अवलंबून असते; आणि आयुष्याचे स्वैर्य हे शुक्रसंपादवर अवलंबून असते. म्हणून मनुष्याते प्रयत्नपूर्वक मन ताब्यात ठेवावें; म्हणजे शुक्ररक्षण आणोआप होते.

- (१९.) अतिसारो यथा तुणां सर्वतेजोपहारकः ।  
रेतस्ते निर्गमस्तद्वृत् बलबीयर्पहारकः ॥
- (२०.) यवेषुद्दण्डे निःसारः पाडितस्तद्वैव हि । (शंकरानन्द)
- अर्थ - अतिसारामुळे ज्याप्रमाणे युरुषाचे शरीरसामर्थ्य नष्ट होते, त्वाप्रमाणे वीर्यस्वलनामुळे शर्कतीचा नाश होनोच, पण शरीर निस्तेज होते.
- ज्याप्रमाणे उस दातांनी चावून खालल्यामुळे अगर चरकावून पिळून काढल्याने तो निःसत्त्व होतो, (त्याचा चोथा बनतो) त्वाप्रमाणे वीर्यांतनामुळे पुरुष निःसत्त्व व निस्तेज होतो.
- (२१) मरणं बिन्दुपातेन जीवनं बिन्दुधारणात् ।  
यावद्विन्दुः स्थिरो देहे तावत्कालभयं कुतः ॥ (हठयोगप्रदीपिका)
- अर्थ - वीर्यस्वलनामुळे मृत्यु (लौकिक) येतो आणि वीर्यरक्षणामुळे दीयांयुष्य प्राप्त होते. म्हणून जोणर्थत शरीरात वीर्य रिस्त्र आहे तोपर्यंत मृत्यूचे भय कोठून असणार ?
- (२२) तदेव शुक्रं तद् ब्रह्म तदेवामृतमुच्यते ।  
तस्मिंश्लोकाः श्रिताः सर्वे तदु नात्येति कङ्चन ॥ (कठोपनिषद्)
- अर्थ - ते वीर्यच (मूर्तिमन्त्र) ब्रह्म आहे, त्वासत्त्व अमृत म्हणतात. सर्व लोक त्याच्चाच आधाराने जगतात. त्वाचा आश्रय नसल्यास कोणीही जिवंत राहू शकत नाही. (म्हणून 'ब्रह्मचर्यं हेच जीवन व वीर्यांश हाच 'मृत्यु' असे म्हणतात.)
- (२३) यदिदं ब्रह्मणो रूपं ब्रह्मचर्यं इति स्मृतम् ।  
परं तत्सर्वधर्मेभ्यः तेन यान्ति परां गतिम् ॥ (महाग्रात)
- अर्थ - हे जे ब्रह्मचर्य तेव परमात्म्याते स्वरूप होय, असे मानले आहे. ते सर्व धर्माचरणग्ळका नविनेष्ठ आहे. त्वामुळे युरुषास सर्वतम असा मोक्षप्राप्त होतो. मोक्षप्राप्तीकरिता ब्रह्मचर्याचि सांगितली आहे. 'तं विचाच्छुक्रमुतं तं विचाच्छुक्रममृतम्'
- (२४) सत्येन लभ्यतपसा हेव आत्मा ।  
सम्यग् ज्ञानेन ब्रह्मचर्येण नित्यम् ॥ (मुण्डकोपनिषद्)
- अर्थ - आत्मज्ञानाची (मोक्षाची) प्राप्ती होण्यास सत्य भाषण, तपश्चय व ईश्वराच्चा नेहिकब्रह्मचर्यविज्ञानम् ।

आस्तिनवरील श्रद्धा ही प्रमुख साधने आहेत. त्याच्या वरोबरच नैषिक ब्रह्मचर्य हे देखील अतिशय महत्वाचे साधन आहे.

(२५) ब्रह्मचर्येण तपसा देवा भृत्युभाष्ट ।

इन्द्रो हि ब्रह्मचर्येण देवेभ्यः स्वराभवत् ॥  
(अथवेद)

अर्थ - ब्रह्मचर्यसुपी तपश्चर्येन देवांनी देखील मृत्यूचा नाश केला. इन्द्रास देखील ब्रह्मचर्य मुळेच सर्व देवांमध्ये श्रेष्ठत्व प्राप्त झाले.

ब्रह्मचर्याचे श्रेष्ठत्व 'शातपथब्राह्मण' यामध्ये 'ुढीलप्रमाणे वर्णन केले आहे.

अर्थ - ब्रह्मदेवाने स्वतः निर्माण केलेले सर्व प्राणिमात्र मृत्यूचा स्वाधीन केले; पण ब्रह्मनाल्यास मात्र त्याच्या ताब्यात दिले नाही.

(२६) धनं लभेत दानेन मौनेनाऽन्नं विशापते ।

उपमोगांश्च तपसा ब्रह्मचर्येण जीवनम् ॥  
(महाभारत)

अर्थ - हे राजा, दान करण्यामुळे द्रव्यप्राप्ति होते, (प्रथ विचारल्यानंतर उत्तर देणाऱ्याने) मौन धारण केल्यास तीच संमती समजावी. तपश्चर्या केल्याने सर्व प्रकारची मुखे प्राप होतात, आणि ब्रह्मचर्यापालन केल्याने दीर्घारुप्य प्राप होते.

सरला - इंग्रजीमध्ये Silence is half / full consent असे विधान स्मरत असेलच. चरकसंहितेमध्ये देखील 'जीवित - दीर्घारुप्य-ब्रह्मचर्यम् आऽुष्वकराणाम्' असे म्हटले आहे.

(२७) ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठायां चीर्यलाभः ॥

(योगसूत्र)

अर्थ - नैषिक ब्रह्मचर्यं पालन करणाऱ्या पुरुषास वीर्यप्राप्ति होते. येथे 'वीर्य' मा शब्दाचा 'शरीरसामर्थ्य, तेजस्विता' असा विशिष्ट अर्थ अभिप्रेत आहे. याचे अधिक विवरण उढील लेकात केले आहे.

(२८) अस्यावस्थानातो पुंसामोजो नामाष्टमी दशा ।

भवत्यवं यया जन्तुस्तेजस्ती सन् हि जीवति ॥

(२९) अस्य संस्थापने नृणां जरा वैरूप्यकारिणी ।

मृत्युरुच च भवेत् शीशं बलं चेह न नश्यति ॥

(शंकरानन्द)

अर्थ - या ब्रह्मचर्याचे पालन करण्यामुळे मुञ्चायामध्ये 'ओजस्' नावाची आठवी अवस्था निर्माण होते. तिच्या योगाने मनुष्य आऽुष्वकराण तेजस्ती राहतो. त्याच्या शरीरास बेळ कुरुक्षुप करणारे वृद्धरुच (लौकर) उत्पन्न होत नाही, अकाळी मृत्यू येत नाही आणि शरीरसामर्थ्यदेखील अकाळी नए होत नाही.

सरला - आठवी अवस्था 'ओजस्'. आहारातील विविध अन्नायटकांचे उढीलप्रमाणे परिवर्तन होते. (१) अचरस, (२) अचरसापासून रक्त, (३) त्यांनंतर मास, (४) मांसापासून मेदादी किंवद्य पदार्थ, (५) त्यापासून बळकट हाढे, (६) नंतर हाडातील आंतररस व (७) त्यापासून शुक्रोन्ती, व (८) शुक्रोन्ती मृणजेच सर्व प्रकारचे शरीरसामर्थ्य ओजस्. 'ओजोवृद्धो हि देहस्य तुष्टिष्ठिवलोदयः । हृदयस्थमपि न्यायि तत्त्रं जीवितास्पदम् ॥'

(अष्टांगहृदय)

ब्रह्मचर्याचे गालन केल्याने शरीरातील 'ओज' वाढते. 'ओजो बलं वीर्यम् ।' 'ओजस्तु तेजो धारूनां शुक्रोन्ती त्यादी 'ओजस्' चे महत्व सांगणारी अनेक वर्चने आहेत.

युरुषांच्या शरीरातील होणारी शुक्रोन्ती मृणजे युंबीजे आणि विगांच्या शरीरातील श्वीबीजे यांच्या संयोगाने अपत्यलाभ होतो. या विषयाची शाक्तीय माहिती उढील अभ्यासक्रमाचे वेळी योगार असल्यामुळे त्याविषयी अधिक विवेचनाची येथे आवश्यकता वाटत नाही. शरीरातील शुक्रांचा व (म्हणजेच रेतोऽसाव अगर वीरसाव) अत्यंत मायादित असावा, याचे महत्व सांगणे, हा या दोन शोकांचा पुरुष हेतू आहे.

(३०) एकतः चतुरो बेदाः ब्रह्मचर्यं तथैकतः ।

एकतः सर्वपापानि मध्यपानं तथैकतः ॥  
(जिनयर्थविवेक)

अर्थ - चारही बेद एका बाजूस आणि ब्रह्मचर्यं हे दुसऱ्या बाजूस. तसेच सर्व प्रकारची पातके एका बाजूस आणि मध्यापान हे दुसऱ्या बाजूस.

सरला - वर मूळचा संरूप लोक दिला आहे. प्रस्तुत विषयास उपयुक्त अशी फक्त गहिली ओळ आहे. चारही बेदांच्या अथवानाचे जे महत्व तितकेच (किंचुडुना त्याहीपेशा जास्त महत्व) ब्रह्मचर्यं पालन करण्याचे आहे, असे सांगणे हा पुरुष हेतू आहे.

(३१) एकमेव ब्रतं शलाघ्यं ब्रह्मचर्यं जगत्येषे ।

यद्युद्धिं समापनाः पूज्यन्ते पूजितेरपि ॥  
(ज्ञानार्थ)

अर्थ - ब्रह्मचर्यं हे एकच तैलोक्यात प्रशस्तनीय ब्रत आहे. कारण की, नैषिक ब्रह्मचर्यं प्रत आचरण करणाऱ्या पुरुषांचा श्रेष्ठ लोक देखील आदर करतात.

सरलः - ब्रह्मचर्यं पालनं करणान्या तपस्यां च मुख्यतः दानं प्रकारं मानलं आहत। (१) उद्दिष्टा ब्रह्मचारी व (२) अस्वलितरेता ब्रह्मचारी. पहिल्या प्रकारच्या ब्रह्मचर्यात् ब्रह्म गासना, वेदाभ्ययनं गुरुमेवा याबोवरच्च शुक्ररक्षणं याचाही समावेशं असतो. त्याच्या मना गीलं विद्यांविषयीची कामचासना नष्ट झालेली असते. त्याच्या शुक्रधारूची ओजस् मध्यं गरिणीं झालेली असते. म्हणून तासं देवता मानले आहे.

अर्थ - नैषिक ब्रह्मचर्यं हे धर्मानुकूल, कीर्तीं चाढविणारे, दीर्घायुष्य देणारे आणि इहलोकीं व परलोकात रसायनाप्रमाणे फलदायी असून, शरीरं व मनं पांसं निमिलं राखण्यात सर्वश्रेष्ठ मानले जाते. म्हणूनच आढळी ब्रह्मचर्याचे समर्थनं करीत आहोत.

(३३) नाल्प्रसन्नेन्द्रनिःशीलेन्द्रनीनैनार्थनिनितेः ।  
स्वनेऽपि चरित्नुशक्यं ब्रह्मचर्यमिदं नरेः ॥

(ज्ञानार्थिं)

अर्थ - मानसिक दुर्बलता असलेले, दुराचरणी, पापी आणि इंद्रियनिश्च न करणारे, अशा पुरुषांना स्वप्रादेवील नैषिक ब्रह्मचर्याचे पालन करता येणे शक्य नाही.

(३४) कामचारी तु कामेन य इन्द्रियसुखे रतः ।  
ब्रह्मचारी सदैवेष य इन्द्रियजये रतः ॥

(महाभारतः)

अर्थ - जो नेहमी विषयोपभोगाच्या इच्छाने इन्द्रियसुखात गद्दून गेलेला असतो, त्यास 'कामचारी' असे म्हणतात; आणि ज्याने आपली सर्वं इन्द्रिये जिंकली आहेत तो ब्रह्मचारी होय.

(३५) को ब्रह्मचर्यवान् स्यात् य चास्वलितोऽवृत्तस्कःः ।

(शक्ताचाच्य)

अर्थ - खरा ब्रह्मचारी कोणास म्हणावे? ज्याचे रेतःस्वलून न होता व केवळ शरीरामध्ये त्याचा संचय न होता त्या रेताचे 'ओजस्' मध्ये परिवर्तन हेते, त्यास 'ऊद्धरिता' ब्रह्मचारी म्हणावे. सरला - वीर्यशिरामध्ये वीर्यसंचयं झाल्यावर ते इच्छा असो अगर नसो, कोणत्या तरी नागानिनेच स्वविलित होतेच. म्हणून शरीरात वीर्य उत्पन्नं झाल्यावर ते वीर्यशिरात एकाचित होण्यापूर्वीच त्याचे 'ओजस्' या आठळ्या स्थितीमध्ये रूपान्तरित करणे, हा ब्रह्मचर्याचा उद्देश आहे. असे करण्यात जो यशस्वी होतो तोच खरा 'ऊद्धरितस्क्रुत्यचारी' होय. याचेच विवरण 'अस्यावस्थानतो युंसामोजो नामाष्मी दशा...' या २८ व्या सुमाषितात केले आहे ते पाहावे.

(३६) न तपस्तप इत्पुहूर्ब्रह्मचर्यं परं तपः ।  
ऊद्धरिता भवेद्यस्तु स देवो न तु मानवः ॥

अर्थ - ज्यास सामान्यं लोक तपश्चर्यं म्हणून म्हणतात, ती खवरी तपश्चर्या नव्हे. पण (वरील सुभाषितात वपनं केल्याप्रमाणे) जो पुरुष ऊद्धरिता असतो तो केवळ तपस्वीच नव्हे, तर मूर्तिमंत परमेश्वरच होय.

(३२) धर्म्य यशस्यमायुष्यं लोकद्युरसायनम् ।  
अनुमोदामहे ब्रह्मचर्यमेकान्तनिर्मलम् ॥

अर्थ - नैषिक ब्रह्मचर्यं हे धर्मानुकूल, कीर्तीं चाढविणारे, दीर्घायुष्य देणारे आणि इहलोकीं व परलोकात रसायनाप्रमाणे फलदायी असून, शरीरं व मनं पांसं निमिलं राखण्यात सर्वश्रेष्ठ मानले जाते. म्हणूनच आढळी ब्रह्मचर्याचे समर्थनं करीत आहोत.

(३३) नाल्प्रसन्नेन्द्रनिःशीलेन्द्रनीनैनार्थनिनितेः ।  
स्वनेऽपि चरित्नुशक्यं ब्रह्मचर्यमिदं नरेः ॥

अर्थ - ब्रह्मचर्याचे दीर्घायुष्य तेज, शरीरसामर्थ्य, वीर्य, बुद्धिमता, ऐश्वर्य, महायश व पुण्यं अर्थ - ब्रह्मचर्याचे दीर्घायुष्य तेज, शरीरसामर्थ्य, वीर्य, बुद्धिमता, ऐश्वर्य, महायश व पुण्यं असते. पण त्याच्या मनात विद्यांविषयाचे आकर्षणं व काम-वासना निर्माण होत असूनही असते. पण त्याच्या मनात विद्यांविषयाचे आकर्षणं व काम-वासना निर्माण होत असूनही मना वर पूर्ण नियंत्रणं असल्यामुळे तो त्या वासनेचा उदेक होऊ देत नाही व त्याचे शुक्रस्वलून होत नाही. शुक्राचार्य हे पहिल्या प्रकारच्या 'ऊद्धरितस्क' ब्रह्मचर्याचे उदाहरण व व्यास महार्गी हे दुसऱ्या 'अस्वलितरेताक' ब्रह्मचर्याचे ग्रतिक म्हणून मानता येईल.

(३४) आपुस्तेजो बलं वीर्यं प्रज्ञा धीरूच्च महायशः ।  
पुण्यं च मतियत्वं च प्रायते ब्रह्मचर्यया ॥

(वृद्धगोत्रमस्तुति)

अर्थ - ब्रह्मचर्यालालाने दीर्घायुष्य तेज, शरीरसामर्थ्य, वीर्य, बुद्धिमता, ऐश्वर्य, महायश व पुण्यं प्राप होते. आणि विजेषेकरून तो माझा आवडता होतो.

इति श्रीभास्करशार्मणा गोविन्दामजेन विरचितायां वैद्यकरहस्यदिविजानीयं नाम अष्टदशोऽध्यायाः।



## बैबाहिक - ब्रह्मचर्यविज्ञानीयमध्यायं व्याख्यास्याम् ।

अथाते बैबाहिक-ब्रह्मचर्यविज्ञानीयमध्यायं व्याख्यास्यामः ।

इति ह स्मादुमेनीषिणः प्राच्याः।  
आता येषुन् गुह्ये बैबाहिक ब्रह्मचर्यं याविषयी विवरण करणात्या अन्यायासंबंधी स्पष्टीकरण करणार आहेत.

पूर्वीच्या विद्वान् ऋषीनी असे म्हटले आहे की,

(३) प्रायेण हि पश्चिणः पश्चवश्च भयाहारनिद्रामैयुनसंज्ञामात्रबेदिनः भवन्ति ।  
(कादम्बरी)

अर्थ - मनुष्येतर पशुपक्षी इत्यादी सर्व प्राणी केवळ भय, आहार, निद्रा व मैथुन वैरे शरीरधर्मच जाणणारे असतात. सरला - 'संज्ञा' या शब्दाचा अर्थ पशुपक्षादिकांच्या दृष्टीने केवळ 'जारीधर्म' इतकाच ध्यावयाचा. त्यांचे ज्ञान या चार कमारुतेच मध्यादित असते. हीच गोषे गुडील मुभाषितात साष केली आहे.

(२) आहारनिद्राभयमैयुनं च सामान्यमेतत् पशुभिनराणाम् ।  
(बुद्धचाणस्य)

अर्थ - आहार, निद्रा, भय आणि मैयुन हे शरीरधर्म पशु आणि मानव यांच्या बाजतीत सारखेच असतात; पण कृतकृत्यांच्या परिणामासंबंधीचे ज्ञान (अगर धर्माचरण) हे मानवांचे ऐश्वर्य होय. ते नसेल तर मानव आणि पशुपक्षी हे सारखेच.

सरला - शरीरधर्माच्या दृष्टीने गानव व पशु यांच्ये काहीच गेद नाही. शरीरक्षणास व प्रजोत्पादनासाठी ते आवश्यकच आहेत. पण त्यांचे, विशेषकरून कामसेवनाच्या बाबतीत, पशुमध्ये कोणतेही निर्बन्ध्या नाहीत. मानवाने मात्र कामसेवनाविषयी विशेष निर्बन्ध्या गाळले पाहिजेत. तरच त्यांचे आतुर्व्य सुखमय होईल.

(५) जायापत्योनं विभागो जायते ।  
(आपस्तम्बधर्मसूत्र)

अर्थ - पातिपल्लीचे विभाजन होऊ शकताच नाही.

सरला - शाळोक्त संस्काराने विवाहबद्ध शाळेत्या पातिपल्लीची जन्मभर ताटादृढ होऊ शकत नाही. त्यांचे ऐहिक जीवन परस्परांशी एकरूप झालेले असते. म्हणून एकमेकांस समजावून वेडन मुखाने आतुर्व्य उभागोगाचे. त्यांची प्रत्यारंगी ताटादृढ केवळ मृदूमुळेन होऊ शकते; अन्यथा नाही.

(६) उभयी प्रकृतिः कामे सज्जेदिति मुनेमर्तम् ।  
(नैषधर्मवित्तम्)

अपवर्गे तुतीयेति भणतः पाणिनेरपि ॥  
अर्थ - श्री-पुरुषसमागमाचे बेळी दोषांनीही उल्काठित, उल्लिसित असावे असे (चावाक) मुनीचे भत आहे. तसेच मोक्षप्राप्तीसाठी तुतीया प्रकृती (ब्रह्मचर्य) पाळावे असे पाणिनीचेही भत आहे. सरला - 'बी' ही प्रथमा प्रकृती, 'पुरुष' ही द्वितीया प्रकृती आणि षड्व ही तुतीया प्रकृती. कामसुखाचे बेळी पाहिल्या दोन प्रकृती उल्लिसित असणे आवश्यक आहे. अपवर्ग-मृदूगजे मोक्षप्राप्ती. यासाठी पुरुषाने तुतीया प्रकृती म्हणजे ब्रह्मचर्य पालन केले पाहिजे, असा 'अपवर्गे तुतीया' (२/३/६) या पाणिनीच्या सूत्राचा सूत्रक अर्थ स्वीकारणे गेणे आवश्यक आहे. पाणिनीच्या वर उल्लेखिलेल्या सूत्राचा व्याकरणहष्टचा अर्थ येणे अपेक्षित नाही. म्हणून त्यांचे विवरण केले नाही.

कामसेवन हा विवाहित लीपुरुषांचा शरीरधर्म आहे, व तो उपुकाठी आहे. पण तो विशेष मयादित असणे तितकेच आवश्यक आहे. अन्यथा शारीरिक दुष्परिणाम होणे

(३) अर्थो हि वा एष आत्मनस्तस्माज्जायां न विन्दते नैतावत् प्रजायते असर्वे हि तावद् भवति ।  
अथ यदैव जायां विन्दते प्रजायते तदि सर्वो भवति । (बाजसनेयब्राह्मण)

- (८) तस्मात् कन्यामभिजनोपेतं त्रिवर्षात् प्रभृति न्यूनवयसं इलाध्याचारे कुलं प्रसूतां रूपशीललक्षणसंपत्त्वाम् अन्त्यनाधिकविनष्टदन्तनरबेकेशाक्षिस्तनीम् अरोगिप्रकृतिशरीरां तथा विद्या एव श्रुतवान् शीलयेत् । (कामसूत्र)

अर्थ - महून कुलीन, वरापेशा तीन वर्षांनी लहान, सदाचारी कुलातील, सौन्दर्यवर्ती पद्मणी, दात, नर्वे, कान, केश, डोळे, स्तन इत्यादी अवयव योग्य प्रमाणात असणारी, वराप्रकृतीने निरेगी अशा मुलीशी सद्मणी व विद्यान् वराने विवाह करण्याचा विचाराचे कुरावा.

अर्थ - महून कुलीन, वरापेशा तीन वर्षांनी लहान, सदाचारी कुलातील, सौन्दर्यवर्ती पद्मणी, दात, नर्वे, कान, केश, डोळे, स्तन इत्यादी अवयव योग्य प्रमाणात असणारी, वराप्रकृतीने निरेगी अशा मुलीशी सद्मणी व विद्यान् वराने विवाह करण्याचा विचाराचे कुरावा.

(९) बलवान् शक्तिसंपत्त्वः शतायुधच भविष्यति ॥

अर्थ - पंचवीस वर्षेण चैषिक ब्रह्मचर्यं पाळवे. यामुळे पुरुष सामर्थ्युक्त व शक्तिसंपत्त्व होऊन तातुषी होते.

(१०) पञ्चविशात्पृथिव्यन्तं ब्रह्मचर्यं समभ्यसेत् ।

बलवान् शक्तिसंपत्त्वः शतायुधच भविष्यति ॥

अर्थ - पंचवीस वर्षेण चैषिक ब्रह्मचर्यं पाळवे. यामुळे पुरुष सामर्थ्युक्त व शक्तिसंपत्त्व होऊन तातुषी होते.

(११) ब्रह्मचर्यं यावत् कविष्ठं बल्से वरात् ।

कन्या परिणयेत् शस्तां नेतरातिवयाऽच्य या ॥ (जयमंगलटीका)

अर्थ - वयाने चार ते आठ वर्षांनी लहान असणाऱ्या सद्मणी मुलीशी विवाह करावा. (यावेरीज इतर प्रकारच्या मुलीशी विवाह करू नये.)

सरला - या क्षेकात कुलातील वयाचे कमीत कमी व जातीत जास्त किती अंतर असावे, ते सांगितले आहे. कैद्यकशाळ्याच्या दृष्टीने देखील ही मायदी योग्य आहे. 'पूण्यषेषदशवर्षा त्वीं सरला' - या क्षेकात कुलातील वयाचे कमीत कमी व जातीत जास्त किती अंतर असावे, ते सांगितले आहे. पूण्यषेषदशवर्षा त्वीं सरला ।' परंतु कामसूत्रामध्ये मात्र 'स्वनुजां च वजयेत् ।' ती वरापेशा कार म्हणून विशेन सगाता ।' परंतु कामसूत्रामध्ये मात्र 'स्वनुजां च वजयेत् ।' ती वरापेशा कार म्हणून वयाची नसावी, असा उल्लेख आहे. सारांश असा की, वधू ही वरापेशा लहान असावी; पण हे वयाचे अंतर सात वर्षांशी आधिक असू नये. समान वयाच्या अगर वयाने आधिक असणाऱ्या मुलीशी विवाह करणे धर्मदृष्टचा व वैद्यकशाळ्याच्या योग्य नाही.

(१२) ब्रह्मचर्यं समाप्याथ गृहधर्मं समाचरेत् ।

ऋणत्रयविमुक्त्यर्थं धर्मेणोत्पदयेत् प्रजाम् ॥

अर्थ - ब्रह्मचर्याश्रम पूर्ण झाल्यानंतर गृहस्थाश्रमाचा स्वीकार करावा, आणि देव, क्रषी व पितर या तिन्ही क्रणांदून मुक्त होण्यासाठी शाळाचे नियमात अनुसरून प्रजोत्तादन करावे.

सरला - गृहस्थाश्रम पूर्णात्वं वरील क्रणन्यांदून मुक्त होता भेटे. यज्ञशाळादिकांमुळे देवांच्या क्रणांदून, ब्रह्मचर्यानि व वेदाध्ययानाने क्रषीच्या क्रणातून आणि पुत्रप्राप्तिमुळे तो पितरांच्या क्रणातून मुक्त होते. पाहा - 'स वै तर्ह अनृणो भवति यदा यज्ञा ब्रह्मचारी प्रजावान्' इति । (शारीरभाष्य) (२) क्रापिदेवणस्वधामुळा क्षुत्यागप्रसवैः स पार्थिवः । अनृणत्वमुपेयविवान् ।' (रुद्धंवं)

अर्थ - गाई, शैव्या, मेंद्वा, धन, धन्य इत्यादिकांनी अत्यंत समृद्ध असली तरी, वधु महणत मुळगी पसंत करण्याच्या बेळी पुढील दहा कुळे कटाक्षाने टालावती. ती दहा कुळे अशी - (१) उपयनयनादिक संस्कार नसलेले, (२) उत्र न होता ज्यास सर्व मुळीच होतात, आणि - (३) विद्यायामासरहित. (४) शरीरावर दाट केस असलेले. (५) मूळव्यापितुक्त. (६) शरी (७) नित्य अपनानादिकामुळे होणाऱ्या रोगाने पीडित. (८) फिर्स (आपस्मार) झाटके येणारे. (९) गांडे कोह असारे आणि (१०) महारोगी.

सरला - आमयावी - जठराप्रीच्या मद्यणामुळे खाल्लेत्या अचाचे योग्य प्रकारे पचन होत नाही व त्यामुळे अनेक प्रकारचे रोग होतात. जठरानलदौर्बल्यात अविकस्तु यो रसः । स 'आम' संज्ञको जीवः स्वदीषप्रकोपणः ॥ (आतंकदर्पण) अपनन हे बहुतक सर्व रोगांचे मूळ कारण आहे. म्हणून 'आमयावी' म्हणजे सामान्यतः 'पोटाऱ्या रोगांनी पीडित' असा अर्थ करावा.

काही व्याधी व्याकोनात असतात, जसे सचिपात, ताल्कालिक अपन, मुदतीचा ताप, जुलाब होणे, इत्यादी. विवाह ठरविते बेळी अशा व्याधीकडे विशेष ध्यान देण्याची आवश्यकता नसते. पण अपस्मार, कुष्ठ, कोड, क्षय, इत्यादी रोग आतुवंशिक असतात. त्यासंबंधी विचार करणे आवश्यक असते. गहिल्या प्रकारच्या व्याधी 'संचारी' आणि दुसऱ्या प्रकारच्या व्याधी 'संचारी' म्हणजे आतुवंशिक असतात. तात्पर्य, वधूप्रिक्षेच्या वेळी जास्तीत जास्त काळजी येणे जरूर आहे.

वरपरीक्षेच्या वेळीदेखील अशीच काळजी व्याधी लागते. विवाह-संस्कारांचे बेळी, वाइनिश्चय करताना एक महत्वाचा क्षोक सर्वांच्या माहितीचा आहे. त्याबेळी 'वधूप्रिता म्हणतो -

अव्यंगेऽपतितेऽङ्गीबे दद्यादेषविविजिते ।  
इमां कन्या प्रदत्यामि देवगिद्विजसन्निधी ॥

येथील 'दद्यादेष' वर सांगितले आहेतच.

विवाहापूर्वी वधूतरांची सांर्ण वैद्यकीय तपासणी करण्याची नवीन पद्धती अतिशय उपुक्त आहे, असे निश्चितपणे घाटते. स्पलामावी अधिक विस्तार करणे शक्य नाही. क्षमत्य.

(१२) असपिण्डा च या मातुरसगोत्रा च या पितुः ।

सा प्रशस्ता द्विजातीनों दारकमीणि मैथुने ॥ (मनुस्मृति)

अर्थ - मातेच्या गोत्रातील 'सपिण्ड' (मागील तीन पिळ्यांपर्यंत संबद्ध) आणि पित्याच्याच गोत्रातील (म्हणजे संगोत्री) अशा वधूवरांचा विवाह त्रैविष्णिकांसाठी निषिद्ध म्हणून शाळात सांगितले आहे. सरला - खालुरांमध्ये मागील क्षोकांत विवरण केल्याप्रमाणे काही वैयाकित व अ उत्तरवंशिक

मुळगी पसंत करण्याच्या बेळी पुढील दहा कुळे कटाक्षाने टालावती. ती दहा कुळे अशी - (१) उपयनयनादिक संस्कार नसलेले, (२) उत्र न होता ज्यास सर्व मुळीच होतात, आणि - (३) विद्यायामासरहित. (४) शरीरावर दाट केस असलेले. (५) मूळव्यापितुक्त. (६) शरी (७) नित्य अपनानादिकामुळे होणाऱ्या रोगाने पीडित. (८) फिर्स (आपस्मार) झाटके येणारे. (९) गांडे कोह असारे आणि (१०) महारोगी.

सरला - आमयावी - जठराप्रीच्या मद्यणामुळे खाल्लेत्या अचाचे योग्य प्रकारे पचन होत नाही व त्यामुळे अनेक प्रकारचे रोग होतात. जठरानलदौर्बल्यात अविकस्तु यो रसः । स 'आम' संज्ञको जीवः स्वदीषप्रकोपणः ॥ (आतंकदर्पण) अपनन हे बहुतक सर्व रोगांचे मूळ कारण आहे. म्हणून 'आमयावी' म्हणजे सामान्यतः 'पोटाऱ्या रोगांनी पीडित' असा अर्थ करावा.

काही व्याधी व्याकोनात असतात, जसे सचिपात, ताल्कालिक अपन, मुदतीचा ताप, जुलाब होणे, इत्यादी. विवाह ठरविते बेळी अशा व्याधीकडे विशेष ध्यान देण्याची आवश्यकता नसते. पण अपस्मार, कुष्ठ, कोड, क्षय, इत्यादी रोग आतुवंशिक असतात.

त्यासंबंधी विचार करणे आवश्यक असते. गहिल्या प्रकारच्या व्याधी 'संचारी' आणि दुसऱ्या प्रकारच्या व्याधी 'संचारी' म्हणजे आतुवंशिक असतात. तात्पर्य, वधूप्रिक्षेच्या वेळी जास्तीत जास्त काळजी येणे जरूर आहे.

वरपरीक्षेच्या वेळीदेखील अशीच काळजी व्याधी लागते. विवाह-संस्कारांचे बेळी, वाइनिश्चय करताना एक महत्वाचा क्षोक सर्वांच्या माहितीचा आहे. त्याबेळी 'वधूप्रिता म्हणतो -

अव्यंगेऽपतितेऽङ्गीबे दद्यादेषविविजिते ।  
इमां कन्या प्रदत्यामि देवगिद्विजसन्निधी ॥

लोकाचा अर्थ सहज समजण्यासारखा आहे.

मिन्नवणीय वधूतरांमध्ये विवाहानंतर गीतिरचाज, संस्कृती, खान-पान इत्यादी उपुक्त आहे, असे निश्चितपणे घाटते. स्पलामावी अधिक विस्तार करणे शक्य नाही. क्षमत्य.

(१२) असपिण्डा च या मातुरसगोत्रा च या पितुः ।

सा प्रशस्ता द्विजातीनों दारकमीणि मैथुने ॥ (मनुस्मृति)

अर्थ - मातेच्या गोत्रातील 'सपिण्ड' (मागील तीन पिळ्यांपर्यंत संबद्ध) आणि पित्याच्याच गोत्रातील (म्हणजे संगोत्री) अशा वधूवरांचा विवाह त्रैविष्णिकांसाठी निषिद्ध म्हणून शाळात सांगितले आहे. सरला - खालुरांमध्ये मागील क्षोकांत विवरण केल्याप्रमाणे काही वैयाकित व अ उत्तरवंशिक

व्याधी असणे शक्य आहे. शरीरातील त्रुक्त-शोणित-आतंक इत्यादी धारूमध्ये त्यांची सूक्ष्म वीजे असतात. सांगते आगर सापिण्ड विवाह केल्यास त्या व्याधीचा परिणाम नूतन अपयनमध्ये होणार नाहीच असे नाही. वैयाकित रोगांचा परिणाम, ते ताल्कालिक असल्यामुळे कवित होणार नाही. पण आतुवंशिक, रोगांसंबंधी तसे निश्चित सांगता येणार नाही.

सापिण्ड - याचा दुसरा अर्थ मुळमूतीत आढळतो की - 'सापिण्डा तु युरुे सप्तमे निनिवती ।' सातवी पिढी सुरु शाल्यावर सापिण्डा दोष नाहीता होतो. त्यानंतर विवाह करण्यात नाही. काही शास्त्रांत हे सापिण्ड्या आईच्या बाजूने गाचब्या गिळीनंतर व पित्याच्या बाजूने सातव्या गिळीनंतर नष्ट होते, असे सांगितले आहे. सांगते - मावृतो मातुः सन्ताने पञ्चमाद्वयं निष्टुतः पितुः सन्ताने सप्तमाद्वयं सापिण्ड्यां (संगोत्रा आणि) विनिवती । मातेच्या बाजूने गाचब्या गिळी आणि पित्याच्या बाजूने सातवी पिढी असल्यानंतर 'सापिण्ड' व 'संगोत्र' हे दोष राहत नाहीत. तेव्हा अशा वधूवरांचा विवाह करण्यास हक्कत नाही. मूळ ग्रंथातील 'जननारोच' आणि 'मूत्रारोच' (म्हणजे सोयर व सुतक) यांचा विचार येथे केलेला नाही.

(१३) एतेरेव गुणेऽरुक्षः सचरणः श्रोत्रियो नः ।

यत्नात् परीक्षितः पुस्त्वे युवा धीमान् जननप्रियः ॥ (याङ्गवल्यस्युपति)

अर्थ - मागील लोकात वर्णन केलेल्या कन्येप्रमाणोच वरदेखील कन्येच्या वणांना (जातीचा), विद्येने उक्त, पोर्षत्वाच्या दृष्टीने पूर्ण परिशा केलेला, तरुण, बुद्धिमान आणि लोकप्रिय असणे आवश्यक आहे.

सरला - वधु आणि वर हे दोषेही परस्परांस अनुरूप व समान असणे आवश्यक आहे. पाहा तयोर्मेत्री विवाहश्च न तु युष्टविष्णयः ॥ (पञ्चतंत्र)

लोकाचा अर्थ सहज समजण्यासारखा आहे.

मिन्नवणीय वधूतरांमध्ये विवाहानंतर गीतिरचाज, संस्कृती, खान-पान इत्यादी उपुक्त आहे, असे निश्चितपणे घाटते. स्पलामावी अधिक विस्तार करणे शक्य नाही. ते ताळण्याकरिता वरील सूचना दिली आहे. चाबतीत मतभेद होणे असाक्ष्य नाही. ते ताळण्याकरिता वरील सूचना दिली आहे.

पुंस्त्वे परीक्षित - प्रजोत्पादानाच्या दृष्टीने अशी वैद्यकीय तपासणी अत्यावश्यक चाबतीत मतभेद होणे असाक्ष्य नाही. ते ताळण्याकरिता वरील सूचना दिली आहे.

तात्पर्यः वधूमध्ये ल्लित्व (नियमित मासिक पाळ्यी), व गम्भरावणक्षमता आणि पुरुषामध्ये गुरुक्षीजोत्सर्जनसमर्थता असणे जरूर असते, आणि या गोष्ठी वैद्यकीय तपासणी केल्यानंतरच समजतात. अस्याच्या दृष्टीने एवढे विवरण पुरेसे आहे.

(१४) मासि मासि रजः स्त्रीणां रमजं स्वरति यथहम् ।

बन्तसरात् द्वादशादूर्ब्बं याति पञ्चाशतः क्षयम् ॥ (अष्टांगहृदय)

अर्थ - स्त्रियांच्या बाराच्या नर्षणासून प्रत्येक महिन्यात तीन दिवस रजःसाव सुर्ख होते, आणि ती सौ पचास वर्षांची झाल्यानंतर रजोदर्दन बंद होते. रजम् = (१) मासिक पाळी, (२) अन्तर्गुण किंवा स्त्रीवीज, (३) क्रतुसाव.

(१५) क्रतुः स्वाभाविकः स्त्रीणां रात्रयः षोडशा स्मृताः ।

क्रतुभिरितैः साध्यमहोभिः सद्विग्रहितैः ॥ (मनुस्मृति)

अर्थ - रजोदर्दनासून पहिले चार दिवस आणि शास्त्राने वर्ज्ञ मानलेले इतर (बारा) दिवस मिळून वियाचा क्रतुकाल सोळा दिवस असतो.

(१६) तासामायाऽचतस्स्तु निन्दितेकादशी च या ।

त्रयोदशी च शोषास्तु प्रशस्ता दशः रात्रयः ॥ (मनुस्मृति)

अर्थ - या सोळा दिवसांपैकी पहिल्या चार रात्री, क्रतुकालणासून अकरावी व तेरावी रात्र, अशा सहा रात्री समागमास निषिद्ध आहेत. इतर दहा रात्री समागमास योग भानल्या आहेत. आता 'क्रतुप्राप्ती' म्हणजे काय ? ते पुढील क्षेकात सांगिले आहे.

(१७) क्रतुनाम शोणितदर्शनोपलक्षितो गर्भधारणयोर्यः स्त्रीणामयस्थाविशेषः ।

(मन्त्रधूमस्त्रावली)

अर्थ - 'क्रतु' म्हणजे ओनिमागांदून होणाऱ्या रक्तस्रावाने दर्शविलेली स्त्रीच्या शरीराची गर्भधारणेस चोऽप अवस्था.

सरला - 'गर्भः' या शब्दाचे तीन अर्थ आहेत. (१) समागमानंतर चौथ्या महिन्यांतील स्त्रीच्या उदरातील जीव. सुशुर्तसंहितेमध्ये आयुर्वेदाच्या दृष्टीने या जीवास 'शरीर' असे म्हटले जाते.

(२) घुंजी व स्त्रीवीज यांच्या मीलानानंतर निर्माण झालेला, अवयवरहित असा जीव. यास 'झूण' असे म्हणतात. (वैद्यकीय पद्धतीने गर्भात करणे ही 'झूणहत्या' होय.)

(३) गर्भाशयाच्यै क्रुक्कमिन्द्रित घीरीत. क्रेन्क घुंजी अगर केवळ स्त्रीवीज यापासून गर्भधारण होत नाही. दोघांचे मीलन होणे गर्भधारणेस आवश्यक असते.

(१८) क्रतुकालभिगामी स्यात् स्वदर्दनिरतः सदा । पर्ववर्ज्ञ ब्रजेचैनां दद्रवतो रतिकाम्यया ॥ (मनुस्मृति)

अर्थ - विवाहानंतर पुरुषाने प्रत्येक महिन्यात 'पर्व' दिवस वगळून क्रतुमती पत्नीशी (क्रतुप्राप्तीच्या इच्छेसो) समागम करावा, आणि क्रतुरहित कालामध्ये केवळ शरीर-सुखाच्या इच्छेसे रत व्हावै.

सरला - अपत्यप्रतीचे झूर्खा प्रत्येक महिन्यात क्रतुकाली स्त्रीसमागम केला गाहिजे. तसे न केल्यास क्षूणहत्येचे गातक लागते. क्रुप्राप्तीनंतर समागम करण्याची आवश्यकता नाही. पर्ववर्ज्ञम् - अमावस्या, घूर्णिण्या, चतुर्दशी, आणि अष्टमी हे सहा दिवस 'पर्व- दिवस' अहेत. क्रतुकाम्या = क्रुप्रतीची इच्छा. रति-काम्या = केवळ शरीरसुखाची इच्छा. क्रुप्राप्तीनंतर क्रतुकाली त्रिग्रामन न केल्यास गातक लागत नाही. कारण या कालात गर्भधारणा होण्याची शक्यता फार कमी असते. यास (Safe period) असे म्हणतात.

(१९) स्त्रीणां च प्रेक्षणात् स्पृशात् हास्यं युग्मारभाषणात् ।

(स्पन्दनते ब्रह्मचर्यं च न दारेषु क्रतुसंगमात् ॥ (आचारमयूख)

अर्थ - (पत्नीवेशीज) इतर विवांकडे (कामुक दर्थीने) पाहणे, तांना सर्दी करणे, हास्य-प्रिनोद इत्यादी शुगारी भाषण करणे, यामुळे ब्रह्मचर्यास दोष निर्माण होतो. स्वपत्नीची त्रुकाली समागम करण्याने ब्रह्मचर्यास बाध घेत नाही.

(२०) क्रतौ क्रतौ स्वदरेषु संगतिश्च विधानतः ।

(ब्रह्मचर्यं च तत्योक्तं गृहस्थाश्रमवासिनाम् ॥ (वासिष्ठसंहिता)

अर्थ - शास्त्रात सांगितल्याप्रमाणे प्रत्येक मासात क्रतुकाली पत्नीशी केलेल्या समागमास 'गृहस्थाश्रमातील ब्रह्मचर्यं' असे म्हणतात.

(२१) प्राणं चा एते प्रस्कन्दन्ति ये दिवा रत्या संयुज्यन्ते ।

(ब्रह्मचर्यमेव तद्यद्यात्रौ रत्या संयुज्यन्ते ॥ (प्रशोपनिषद्))

अर्थ - जे दिवसा पत्नी-समागम करतात, ते आपल्या प्राणाचा नाश करतात, आणि जे रात्री समागम करतात ते ब्रह्मचरी मानले जातोत.

(२२) निन्यास्वच्छसु चान्यासु द्वियो रात्रिषु वर्जयन ।

(ब्रह्मचर्यं च भवति यत्र तत्राम्बे वसन् ॥ (मनुस्मृति)

अर्थ - शास्त्राने निच म्हणून सांगितलेल्या सहा रात्री आणि वर्ज्ञ म्हणून संगितलेल्या आठ रात्री अशा एकूण १४ रात्रीमध्ये स्त्रीसमागम न करण्यात पुरुष ब्रह्मचरी मानला जातो. मग तो गृहस्थाश्रमी असो अगर वानप्रस्थाश्रमात असो.

मरला - मिन्च व बर्ज रात्री कोणत्या ते मारील 'तासामाथा: चतसः' इत्यादी १६ व्य

सुभाषितात सांगितेले आहे. कऱ्हुकालांतील दहा रात्रिकी 'पवं' रुद्धन सांगितलेल्या रात्री वर्ज कर्लन जो केवळ दोनच रात्री ली-समागम करतो तो ब्रह्मचारीच होय.

येथे अर्थी शंका येणे शक्य आहे की, 'वनं पञ्चनातो ग्रन्ते !' ('प्लास वर्षे वय

ज्ञाल्यावर वानप्रस्थाश्रम स्वीकारावा.) अर्थी शास्त्राङ्गा असताना त्या आश्रमाचा स्वीकार

केल्यानंतर ब्रीसमागम करणे योग्य आहे काय ? या केवळे निरसन असे -

गृहस्थाश्रमातील पुत्रोत्पादनादि करतब्ये पूर्ण ज्ञाल्यावर स्वीकारलेल्या

वानप्रस्थाश्रमातील युरुषाने ब्रह्मचारी राहणे आवश्यक आहे. पण तेचपर्यंत युक्तप्राप्ती ज्ञाली

नाही, आणि वानप्रस्थाश्रम स्वीकारात्यानंतर ली कऱ्हुमती होत राहिली तः केवळ

युक्तप्राप्तीसाठीच वरील शास्त्रानेयम याळ्यन ली-समागम केला तरी देखील तो युक्तप्राप्ती ज्ञाली

होय. तात्पर्य - (१) जो इतर विद्यार्थी वैष्णविक उद्घीने हस्त्या-निनोद करीत नाही, (२)

स्वपत्नीशी एकानिष्ठ राहतो, (३) दिवसा राति-सुख वेत नाही; (४) फक्त रात्रीच ते सुख

अनुभवितो, (५) कऱ्हुकालीच समागम करतो, आणि (६) माहिन्याद्वन फक्त दोनच रात्री

सुख उपभोगतो तोच विवाहित असूनही ब्रह्मचारीच होय.

वैवाहिक ब्रह्मचर्याचे प्रकार दोन (१) युक्तकामी युरुषाचे शास्त्रानुसार ली-गमन,

हा ब्रह्मचर्याचा रुचुवाचात 'प्रजाये गृहमेधिनाम् ।' या वचनाने उळ्ळेख केला आहे. (२)

'कऱ्हुकालाभिगमी स्थापत ।' कऱ्हुकालीच ली-सुख भोगावे, हा दुसरा.

गरोदरावस्थेत ब्रीसमागम करावा का ? यासंबंधी पुढील, सुभाषितात विवरण

केले आहे गाहा -

(२३) षष्ठमासान् कामयेचित्यं गुरुविणीमेव चै स्त्रियम् ।

आदत्तन्तजननादूर्ध्वम् एवं धर्मो न ही पथे ॥

(अविस्मिति)

अर्थ - ली गरोदर असता तिच्छा इच्छेनुसार सहा महिन्यांपर्यंत समागम करण्यास हरकत नाही. त्यानंतर मात्र ली प्रसूत ज्ञाल्यावर अपत्यास दात येईपर्यंत समागम करू नये. त्यानंतर करावा. असे केल्याने अध्यार्थाचिरण होत नाही.

सरला - गर्भावस्थेच्या कालात समागम न करणे उत्तम. पण लीची शारीरिकूती उत्तम, सेल, तिची इच्छा असेल, गर्भांस अगर भावी भातेस झेणे होत नसतील तर पूर्ण संयमपूर्वक मधू-मधून

समागम करण्यास हरकत नाही. कारण लीचीरात प्रविष्ट झालेले वीर्य हे तेथे रोपिले

जाजन स्त्रीस व गर्भासही हितकर होते. मात्र याचे मध्यादीतिक्रमण ज्ञाल्यास त्याचा गर्भावस्था

विपरीत गरिणाम होडून कचित गर्भागत, आणि अपत्यामध्ये काही शारीरिक अगर मागसिक व्यांग निमाणी होण्याची शक्यता नाकारता येत नाही.

(२४) अप्रीतां रोगिणीं नारीमन्तर्वर्णीं धृतत्रताम् ।

रजस्वलामकामांच न कामेत बलात् पुमान् ॥

(स्कन्दपुराण)

अर्थ - (समागमाची उत्कट) इच्छा नसलेल्या, आजारी, गर्भवती, एखाचा धार्मिक ब्रताचे आचरण करीत असलेल्या, रजस्वला असून देखील समागमाची इच्छा नसलेल्या, अरा

पत्नीशी युरुषाने जबरदस्ती समागम करू नये.

(२५) नोपगच्छेत् प्रप्तोऽपि स्त्रियमातीवदशेनि ।

समानशयने चैव न शयीत तया सह ॥

(मनुस्मृति)

अर्थ - उत्कट कामेच्या ज्ञाली तरी कऱ्हुदर्शनयुक्त पत्नीशी समागम करू नये. इतकेच नज्जे तर तिच्यासह एकाच रायेवर शयनही करू नये.

सरला - 'पृथक शय्या च नारीणामशस्त्रवध उच्चते ।' लीने युक्तप्राप्त दूर निराळ्या शयेवर झोपणे, हा तिचा शाळोपयोग न करता केलेला वयच आहे, असे शाळ सांगते. पण राजोदरानकालामध्ये समागम अहितकर असल्यामुळे त्या लीस तीन दिवसपर्यंत 'अस्पर्शी' मानव्याची आपली परंपरा आहे. त्यामुळे ही अडचण दूर होते. ही अस्पर्शी पतीसाठी चैथ्या दिवशी व धर्मकृत्यासाठी पाचव्या दिवशी दूर होते. गहा 'गुद्धा भरुः चतुर्थेऽहिन सानेन ली रजस्वला ।' हेवे कर्मणि पित्र्ये व पञ्चमेऽहिनि गुद्धति ॥

(२६) तृत्यर्थं भोजनं येषां सन्तानार्थं च मैथुनम् ।

बाद् सत्यवचनार्थाय दुर्गाण्यतिरिति ते ॥

अर्थ - ज्याचे भोजन (जिनेचे नोचले पुरण्याकरिता नसून) भूक निवारण करण्याकरिता असते ज्यांचा श्रीसंभोग (लैंगिक मुखाकरिता नसून) अपत्योत्पादनाकरिता असते, आणि ज्यांची वाणी सत्य सांगण्याकरिताव असते, ते सर्व संकटे तरुन जातात.

सरला - कऱ्हुकालात कामशान्तीकरिता केलेला संभोग अपत्यप्राप्तीम कारणीभूत होतो, हे आगण मागेपाहिलेच आहे; पण गर्भावरणेनंतर केला जाणारा संभोग केवळ कामशान्तीकरिताच असतो. त्याचे विवरीत परिणाम गर्भावर व लीचवरही होतात; रुद्धन तो शक्यतोत्तर रात्यावा. कारण अपत्योत्पादन हा मैथुनाचा मुख्य हेतु आहे, आणि केवळ कामशान्ती हा गोण आहे. मूळ गोठे होईपर्यंत म्हणजे त्यास दात येईपर्यंत संभोग टाळणे माता व अपत्य यांच्या दृष्टीने देखील हितकरक आहे.

आजच्या सामाजिक परिस्थितीत कुटुंबानियोजन हा एक महत्वाचा विषय आहे. युविणी अन्नथान्य परिस्थिती व आजची परिस्थिती यात महदनार असल्यामुळे प्रजावृद्धीस

आळा घालणे अज महत्वाचे आहे. ‘वरमेको गुणी तुंचे न च मूर्खशतान्यपि ।’ हे ध्यानात ठेवावे. एकच युन, पण जर तो बीघवान, निरोगी, सदाचरणी, राश्ट्राचे व कुटुंबाचे कल्याण करणारा असेल तर तो अनेक कुण्नांगिका श्रेष्ठ होय. पूर्वीचा ‘अष्टुका सौभाग्यवती तुववती भव ।’ हा दिला जाणारा आशीर्वद आज बदलला असून तो ‘इष्टुका सौभाग्यवती भव ।’ असा झाला आहे, हे योग्याच आहे, ‘इष्टुका’ अर ‘अष्टुका’ या शब्दांमध्ये युन व कन्ना असा दोहोंचाही समावेश आहे, हे ध्यानात ठेवावे. विवाहाचे वेळी वधूस ‘अष्टुकी’ नावाचे वख्त नेसण्यास देत असत. आता ही प्रथा कंद झाली आहे.

**सारडा** कायद्यांच्ये अठारा विषयिका कमी वर्ष असलेली वधू आणि एकवरीस विषयिका कमी वर्ष असलेला वर यांच्या विवाहावर बंधन आहे, ही इष्टपतीच मानली गाहिजे. मात्र हा कायदा धर्म, जात, पंथ, रुढी यांना बाजूस सारळन सर्वांना समान असागे आवश्यक आहे.

तसेच ‘एक-पली’ कायदा देखाल कठोरपणे अमलात आला गाहिजे; यामुळे वियांच्या उन्नीस प्रोत्साहन मिळेल व लोकसंखेच्या वाढीस आल्या बसेल. या कायद्यांचा अंमलबजावणीत कोणत्याही प्रकारचा पक्षपात होता कामा नव्ये. यावेरीज भारतात अवैध मागाने गेणारे निवासित, येथील शिकांगांची वाढती संख्या व त्यामुळे नियांग होणारे अनेक सामाजिक व राजकीय प्रश्न, आत्महत्ता, समाजकांकांस फारी देणे, तसेच कायदेशीररात्या गर्भांतास अनुमती, इतादी कितीतरी विषयांतरंधी देशाहित व समाजस्वास्थ्य टिक्कून राहण्यासाठी सखोल विचार होणे अत्यावश्यक आहे. पण आपल्या अऱ्यासाच्या कक्षेत हे विषय येत नसल्यासुद्धे त्यांचा येणे अधिक विचार केला नाही. तसेच विषयाचा विस्तार किती कायवाचा, यालाही मर्यादा आहेच.

(२७) **विवाहो न विलासार्थः प्रजार्थमेव केवलः ।**

**तेजोबुद्धिबलव्यंसो 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 होते. आवश्यकता नाही.

(२८) **प्रजननं वै प्रतिष्ठा। लोके साधु प्रजायास्तनुर्तन्वानः पितॄणामनुणो भवति  
तदेव तस्यानुणम् । तस्मात् प्रजननं परमं वदन्ति । (तैतिरीयसांहिता)**

अर्थ - (सर्व प्रकारे, उत्तम असणाऱ्या) अपत्यास जन्म देणे, हे मोठेणाचे लक्षण आहे. या जगात उत्तम कल्या-पुत्राचे सातात्व अखंडित चालू, ठेवले म्हणजे पितॄ-कणाऱ्युष मुक्त होतो. (उत्तम प्रजोत्पत्ती) हेच त्यांचा पितॄ-कणमुक्तीचे लक्षण आहे. म्हणून उत्तम प्रजोत्पत्त असै लक्षण आहे, असे म्हणतात. सरला - सुभाषितातील ‘प्रजननम्’ म्हणजे ‘प्रकृष्टं उत्तमं जननम् ।’ सुपुत्रास अगर सुकन्येस जन्म देणे, केवळ शरीरसुखाकरिता विषयसेवन करून अनेक निकृष्ट अपत्यास जन्म देण्यांक्षा ‘प्रजनन’ अधिक श्रेष्ठस्तकर आहे. प्राचीन काळापासून भारतीय कर्षन्नी हाच आदर्श समाजापुणे ठेवला आहे.

‘वरमेको गुणी पुत्रो न च मूर्खशतान्यपि ।  
एकङ्चन्द्रस्तमो हन्ति न च ताराणोऽपि च ॥  
एकेनापि सुपुत्रेण सिंही स्वापिति निर्भयम् ।

सहेच दशभिः पुत्रैः भां वहति ग्रसभी ॥  
स जातो येन जातेन याति वंशः समुच्चतिम् ।  
सफलं जीवनं तस्य को न स्वाधीयं जीवति ।  
यस्मिन् जीवति जीवन्ति बहवः सोऽत्र जीवति ।  
वायसाः किं न कुर्वन्ति चक्ष्वा स्वोदरपूणम् ॥  
इत्यादी अनेक सुभाषितांमध्ये ‘उत्तम अपत्यजन्मा’चे च महात्म सांगितले आहे.  
पुत्र व्यावा ऐसा गुंडा  
ज्याचा तिन्ही लोकी देंडा  
हेच वरील सर्व विवेचनाचे तात्पर्य.

इति श्रीभास्करशर्मणा गोविन्दाम्बजेन विरचितायां वैद्यकरहस्यदीपिकायां लक्षणशम्पापा विचित्रया ‘सरला’-व्याख्या व्याख्यया समेतः ‘वैवाहिकब्रह्मत्वयविज्ञानीयं’ नाम उत्तम विशोऽध्यायः।

## विषयविज्ञानीयम् ।

अथाते विषयविज्ञानीयमध्यायं व्याख्यास्यामः । इति ह स्पाहुर्मनीषिणः प्राच्याः ।  
आता येथून उद्दे 'विषयविज्ञानीय' या विषयासंबंधी अध्यायाचे आम्ही विवरण  
करणार आहेत.

पूर्वीच्या विद्वान ब्राह्मण असे मृत्युले आहे की,

(१) श्रोत्रत्वक्चशुजिह्वाप्राणानामात्मसंयुक्तेन मनसाधिष्ठितानां स्मैषु स्मैषु

विषयेष्वानुकूल्यतः प्रवृत्तिः ।

(कामसूत्र)

अर्थ - कान, त्वचा, डोळे, जीभ आणि नाक ही गच ज्ञानेद्वये आत्माजी संबद्ध असून,  
प्रवृत्त होतात जेव्हा त्यास 'काम' असे म्हणतात.

त्याची काढे मनावर अवलूट आहेत. ही सर्व आपापली मुखे मिळविष्याकरिता जेव्हा  
आपापली मुखे मिळविष्यास नेहमी प्रवृत्त होतात. लौ-रूप, लौ-स्पर्श, मधुररस, मधुरगन्ध,  
मधुरशब्द ही त्याची उद्दरण्ये. 'विशेषण मिनोति' (बज्ञाति) इति विषयः ।' या मुझा प्रेतात  
'काम' हा शब्द 'इन्द्रिय-विषय' या अर्थाने योजलेला आहे. केवळ 'लौ-सोख्य' या प्रथाने  
तो योजिलेला नाही.

(२) शरीरस्थितिहेतुत्वादाहारसंधर्माणो हि कामः ।

(कामसूत्र)

अर्थ - शरीराच्या सुस्थितीस ज्याप्रमाणे आहार उत्पुक्त असतो त्याप्रमाणे हे विषयदेखील उत्पुक्त  
असतात.

सरला - आहाराच्या नूराधिकामुळे आगर गुणदोषामुळे शरीरावर जसे बोरे-वाईट पाण्य

होतात, त्याप्रमाणे या इन्द्रिय-विषयाच्या सेवनमुळेही होतात. आहारासंबंधी अधिक वरण  
पूर्वी (१) 'अद्यते विषिवत् भुक्तम् ।' (२) प्राणः प्राणमुत्तमचम्य ।' इत्यादी मुभा तोत  
वेजन गेले आहेच. फरक एवढाच की, अन सेवन करण्याने केवळ रसनेन्द्रियच सनुष्ठ होते;  
पण विषयसेवनमध्ये गच इन्द्रिये समाविष्ट असल्यामुळे त्याचे इच्छिणाम पाचपट उथिक  
होतात म्हणून त्याच्याकडे विशेष लक्ष देणे आवश्यक आहे.

(३) विषात् विषं किम् ? विषयः समस्ताः ।

दुर्खी सदा कः ? विषयानुरागी ।

धन्योऽस्ति कः ? परस्तु परोपकारी ।

कः पूजनीयः ? शिवतत्त्वनिष्ठः ॥

(शंकराचार्य)

(४) विषस्य विषयाणां च दूरमत्यनन्तरम् ।

उपभुक्तं विषं हन्ति विषयाः स्मरणादपि ॥

(चन्द्रगोमी)

अर्थ - विष व विषय यांमध्ये फार फारक आहे. तो असा विष भक्षण केल्यानंतर भृत्यू येतो,  
एण विषयाचे नुस्ते स्मरणदेखील भुव्याचा नाश करते.  
सरला - विषयाचे स्मरण नाशास करते कारणीरूप होते, हे भावदगीतेमधून याच अध्यायात  
समाविष्ट केलेल्या ३३ व ३४ व्या श्लोकात अधिक विस्ताराने सांगितले आहे.

(५) विषं विषयवैषम्यं न विषं विषमुच्यते ।

(योगावासिष्ठ)

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 उढील  
अनेक जन्मातील देहांचा नाश करणारा असतो. (म्हणून आत्मोकर्ष इच्छिणाच्या पुरुषाने  
कोणत्याही विषयोपगोगाचा अतिरेक कटाक्षाने टाक्कावा)

(६) हालाहलो नैव विषं विषं रमा ।

जना: परं व्यत्यपमत्र भन्ते ।

निपीय जागति मुखेन तं शिवः ।

स्मृत्यनिमां मुहूर्ति निद्रया हरिः ॥

(कुबल्यानंद)

उलटी समझूत कर्तव्य धेरात. शंकरानी हालाहल प्राशन केले पण ते आनंदाने जागृत आहेत. मावान विणू, मान लक्ष्मीचा (बीचा) स्मर्त होताक्षणीच निढेने मोहित होतात.

(७) कुरंगमातंगभंगमीना हताः पञ्चभिरेव पञ्च ।

एकः प्रमादी स कथं न हन्ते यः सेवते पञ्चभिरेव पञ्च ॥ (गरुदपुराण)

अर्थ - हरिण, शब्द विषयामुळे, हर्ती, स्वर्ण विषयामुळे, पतंग, स्त्रुतविषयामुळे, अणि मासा, रसविषयामुळे नाश प्रवर्तात. (एक एक विषय त्यांच्या नाशास कारणीभूत होतो.) तर मग पञ्चेन्द्रियांच्या साखाने या पाच ही विषयांचा एकाच वेळी उपभोग वेणारा एकटा अविचारी पुरुष त्यामुळे कसा बेरे नाजा पावणार नाही?

(८) कुरंगालिपतंगेभमीनास्त्वेकैकशो हताः ।

सर्वर्थकैरतनर्थस्तु व्याप्तस्यावृ कृतः सुखम् ॥ (योगवासिनि)

अर्थ - और अजानी पुरुष, हरिण, झुंगा, पतंग, हत्ती आणि मासा हे प्रत्येकी केवळ एका विषयामुळे न ठ होतात; तर मग पाच विषयांकडे अकारित झालेल्या, अनर्थकारक अरा पाच इन्द्रियांची न्यास असणाऱ्या पुरुषस सुख कोटून प्राप्त होणार?

सरला - सातव्या व आठव्या सुभाषितांमध्ये वर्ण्य विषय जबळ जबळ एकच आहे. इन्द्रिये व त्यांची सुखें, यांचा अधीन झालेल्या पुरुषांची कशी डुर्शा होते, हे बहुपलीक पुरुषांच्या दृष्टान्ताने पुढील सुभाषितात दर्शविले आहे.

(९) जिहैकतोऽमुमपकर्षति कहि तर्षी ।

शिश्नोऽन्यतस्त्वच्युदं श्वरणं कुताश्चित् ।

ग्राणोऽन्यतश्चपलहृक् क च कर्मशक्तिः ।

बहूद्यः सपत्न्य इव गेहपति लुनन्ति ॥ (भागवत)

अर्थ - बहुपलीक पुरुषास ज्याप्रमाणे त्वचांच्या लिंगा (निरनिराळ्या प्रकारांनी) स्वराकडे आकर्षित करण्याचा प्रयत्न करतात, त्याप्रमाणे विषयासक्त पुरुषास विषयेन्द्रिये व कर्मेन्द्रिये आपांकडे आकर्षित करतात.

सरला - शब्द, स्पर्श, रूप, रस व गन्ध हे पाच विषय, कर्ण, त्वचा नेत्र, जिहा व शाण ही त्या पाच विषयांचे सुख भोगणारी पाच इन्द्रिये. तसेच वाळ, हस्त, पाद, पाय (गुदस्थान) व ऊपरस्य (जननेन्द्रिय) ही पाच कर्मेन्द्रिये आहेत. यांपैकी प्रत्येक इन्द्रिय आपल्या सुखाकरिता पुरुषास आकर्षित करते. मग आणि बुद्धी ही दोन अन्तरिदिशे पुरुषांच्या अधीन नसरील; तो जर संयमी, विचारी नसेल तर त्यांची स्थिती करील उल्लेखलेल्या बहुपलीक पुरुषासारखी विषयविज्ञानीयम्.

होते. यासाठी पुरुषाने मन व बुद्धी यांच्या संबंधाने आत्मसंयमन करून कोणत्या इन्द्रियाच्या विती आहारी जावाचे, ते विचारपूर्वक ठरवून, त्याप्रमाणे आचरण करणे परिणामी सुखावह होईल, असा सुभाषिताचा भावार्थ.

(१०) कुरंगमातंगभंगमीना हताः पञ्चभिरेव पञ्च ।

आमिं बाडिशार्भमय्यो मोहितो ग्रसति यद्वदण्डजः ॥

अर्थ - ज्याप्रमाणे गळांच्या काळ्यास लावलेले आमिं खाण्यास हाणपलेला मासा ते खातो (व त्यामुळे शेवटी प्रणास मुक्तो) त्याप्रमाणे इन्द्रियविषयोपभोगात सुख मानणारा पुरुष (ते विषय शेवटी दुःखकारक होणार आहेत, हे माहीत असूनदेवील) त्यात समान होतो, तो (आमिं खाणांच्या माशाप्रमाणे) शेवटी मृत्यू पावतो.

सरला - श्रीमगवदगीतेने देवील सात्त्विक व राजस सुखाची लक्षणे पुढीलप्रमाणे सांगितली आहेत.

यतदग्ये विषमिव परिणामेऽसुतोपमम् ।

तत्सुखं सात्त्विकं ग्रोक्तमात्मद्विस्वभावजम् ॥

यतदग्येऽसुतमिव परिणामे विषोपमम् ।

तत्सुखं राजसं प्रोक्तम् ॥ ... ... ॥

म्हणून विचारी पुरुषाने केवळ इन्द्रियतुखांच्या आहारी न जाता, मन, बुद्धी यांच्या साहाने सात्त्विक सुखांच्या पाठ्युरावा करावा. शरीरस्वास्थ्याच्या दृष्टीने संयमित इन्द्रियसुखंच हितकारक होतात.

(११) नाशीविषेभ्यो हि तथा विभेमि ।

नैवाशनिभ्यो गणनाच्युतेभ्यः ॥

न पावकेभ्योऽनिलसंहतेभ्यो ।

यथा भयं मे विषयेभ्य एव ॥ (बुद्धचरितम्)

अर्थ - (गळेन्द्रियांच्या पाच प्रकारच्या) विषयसुखांपासून मला जितकी भीती वाटते, तितकी भीती सापांच्या विषयासून (वाटत नाही), आकाशातून होणाऱ्या वज्रपातापासून (वाटत नाही), अगर सोसाळ्याच्या वाच्यासुके भडकेलेल्या वणव्यापासून देखील वाटत नाही.

(१२) न जातु कामः कामानामुपभोगेन शास्थ्यति ।

द्विषा कृष्णवर्तमेव भय एवाभिवर्धते ॥ (मनुस्मृति)

अर्थ - पाच इन्द्रियांनी उपभोगावयाच्या पाच विषयांची तुसता (विशेषतः) कामभोगेच्छा यं च्छ स्वीकाराम केल्यामुळे कर्याही तुस होत नाही. उलट तौप, समिधा, तीळ इत्यादी वैदकीय-सुभाषित-साहित्यम्

हवद्वन्नांच्या योगाने अगी जसा अधिक प्रज्ञलित होतो, त्याप्रमाणे ती कामेच्छा एकरारखी बाढतच जात असते.

(१३) यत पृथिव्यां ग्रीहियनं हिरण्यं पशवः स्त्रियः ।

न दुर्लक्षिते मनःप्रिति पुंसः कामहतस्य च ॥ (भागवत)

अर्थ - भूतलावर निर्माण होणारे तांडळ, गळू, सोने, पश्च, व खिया कामवासनेने ग्रासलेल्या उरुषांच्या मनास आनंदित-समाधानी करण्यास उर्से होत नाहीत. (जलट बरील पदभाराच्या उपायोगाने त्याची विषयवासना अधिकच वाढत जाते. याचे उत्कृष्ट वर्णन पुढील सुभाषितात केले आहे.)

(१४) श्रोत्रं न तुसं बहुगीतनादैः ।

चकुर्व तुसं बहुरूपहृष्टचा ।

प्राणं न तुसं बहुपृष्ठबासैः ।

जिह्वा न तुसा षड्समोजनेन ॥

अर्थ - अनेक प्रकारचे गायनचादन इत्यादिकांनी कानांची तुरी होत नाही; उपर्कळ्से गुंदर देखावे (विशेषत: खिया) पाहून डोळ्यांचे समाधान होत नाही; अनेक प्रकाराच्या फुलांच्या सुगायाने ग्रांजेंद्रिय मंडुष्ट होत नाही; व अनेक चवदार पक्कानांनी जिमेचे समाधान होत नाही.

(१५) अवश्यं यातार इच्चिरतर मुषिल्वाऽपि विषया: ।

विचोगे को भेदस्त्व्यजति न जनो यत्स्वयमभूत् ।

स्वयं त्यक्ता हेते शमसुखमनन्तं विदधति ॥ (वैराग्यशत)

अर्थ - (राष्ट्रस्पृशादी पञ्च विषय) अतीदीर्घकाल उपायोगण्यास मिळाल्यानंतर ते 'का' विशिष्ट वेळी मनुष्यास निश्चितपणे सोइन जाणार असतात; तर मग मनुष्याने त्यांचा आपणहोऊन त्याग केला तर त्या (दोन प्रकाराच्या) वियोगांत फरक तो काय? (त्या दोहोमध्ये असणारा फरक असा की,) जेव्हा ते पाच विषय उरुषास सोइन जातात, तेव्हा त्यास अत्यन्त दुःख होते; त्याच्या शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्यावर विपरीत परिणाम होतो; आणि जेव्हा मनुष्य त्या विषयांचा (त्यांचे दुःखद परिणाम विचारात घेजन) स्वतः होउन त्यांचा त्याग करतो, त्या वेळी त्याच्या अन्तःकरणास आत्मतिक मनःशान्ती प्राप होते.

(१६) स्मर्तविशेषविषये त्वाभिमानिकसुखानुविद्धा ।

फलवती अर्थप्रतीतिः प्राधान्यात् कामः ॥ (कामसूत्र)

अर्थ - स्वीमुरुषांच्या विशिष्ट प्रकारे निरनिराळ्या अवयवांच्या स्पर्शांची संबद्ध असलेले, प्रेमप्रय व अन्ती फलदायी होणारे जे इंद्रियसुख, त्यास प्रामुख्याने 'काम' असे म्हणतात. सरला - स्वीपुरुषांच्या निरनिराळ्या अवयवांचा परस्परांने केलेला स्पर्श, हा विशेष कामोदीपक असतो. परस्परालिंगन, गाल, ओछ, वक्षःस्थल, कटिभाग इत्यादिकांच्या स्पर्शांमुळे विशेष कामोदीपन होते, आणि त्यानंतरचा समागम उभयवाना अधिक सुखावह होतो. मगो उल्लेखित्याप्रमाणे क्रतुकालानंतर विशिष्ट रात्री केलेला समागम हा 'फलदायी' होतो. म्हणजे याच कालात गम्भीराणेची जास्त शक्यता असते. पुढील २१ व्या सुभाषितावरील विवरण गाहा. तसेच या उठिकाणी 'सौभद्र' नाटकात श्रीकृष्णाने लक्ष्मणीची मनधरणी करण्याच्या वेळी म्हटलेला 'करागळी' या नुला बांधुनि करि 'शिळेला' या पदाची आठवण होते.

(१७) कामस्तु विषयातिसक्तत्वेतसः स्वीपुंसयोनिरतिशयसुखस्पर्शविशेषः ।

(दशङ्कमारचारितम्)

अर्थ - अतिशय संगमोत्सुक अन्तःकरणाच्या स्वीपुरुषांचा विशिष्ट प्रकारचा आणि अत्यंत सुखदायी जो बाह्यांयंतर स्पर्श तो 'काम' होय.

(१८) स्त्रीषु जातो मनुष्याणां स्त्रीणां च पुरुषेषु च । (राष्ट्रग्रंथरदीपिका)

अर्थ - पुरुषांचे खियाविषयी व खियांचे पुरुषांविषयी जे परस्परावरील प्रेम असते त्यास 'काम' असे म्हणतात.

सरला - क्रमांक १६, १७ व १८ या तीन सुभाषितांमध्ये 'काम' या शब्दाचा सावर्णीक रूढव व सवाना परिचित असा अर्थ स्वीकारला आहे. काममोहित, कामात, कामान्ध, कामफल, कामारी इत्यादी शब्दांमध्ये हाच विशेष अर्थ अभिप्रेत आहे. 'काम' या शब्दाचा व्यापक अर्थ, 'शब्द, स्पर्श, रूप, रस आणि गन्ध या पाच विषयांसंबंधी आत्मकती' असा स्वीकारावा. मागील १२ व्या सुभाषितात तसेच, पहिल्या व दुसऱ्या सुभाषितात हाच सर्वकाष अर्थ वेतला आहे, हे ध्यानात ठेवावे.

(१९) एकं वस्तु द्विधा कर्तुं बहवः सन्ति धन्विनः ।

(सुभाषित)

अर्थ - एका वस्त्रावे दोन तुकडे करणारे पुर्जकळ्से धनुर्धरि गूरू वीर आहेत; पण जो दोघांना (स्वीपुरुषांचा) एक करतो असा 'काम' (मदन) हा एकच धनुर्धरि पुरुष आहे.

सरला - परस्परानुरक्त स्वीकृति व युरुष शा दोघांना एकनन्ह कार्य फक्त कामच कर्त्तव्य आहे; असे जीवनाचा उद्देश्य आहे. हेच तत्त्व गुणील सुभाषितात स्पष्ट केले आहे.

(२०) एतत्कामफलं लोके यद्यद्योरेकचित्तता ।  
अन्यविचित्रकृते कामे शब्दयोरेव संगमः ॥

(शुंगारशतक)

अर्थ - (परस्परांशी पूर्वपरिच्य नसणाऱ्या, निरनिराळ्या स्थानी राहणाऱ्या) हीपुरुषांची (विवाहनंतरची होणारी शारीरिक व मानसिक) एकता, ही या जगातील कामाची फलनिष्पत्ती आहे; पण असा प्रकारे मनोमीलन झाले नसताच केलेले कामसेवन म्हणजे दोन प्रेतांचा शुंगार होय.

सरला - यूवीच्या विवाह-प्रदर्शीत वधू आणि वर हे भिन्नस्थानीय व प्रस्तरांस पूर्णपणे अपरिचित असत. विवाहोत्तर कालात लौकिक त्याची एकमेकांची जवळीक होऊन ते 'एकचित' होत. या क्रियेत 'कामेच्छा' हे प्रमुख कारण होते. आधुनिक कालात, प्रथम प्रस्तरांशी ओळख, स्वभावाची जाणीव, आयुष्यातील धेय, इत्यादिकांसंबंधी फूर्ण विचार होऊनच बेरेचसे विवाह होतात. त्यामध्येही 'कामेच्छा' असतेच; पण ती थोडीची गोण मानली जाते. पूर्वी 'विवाहोत्तर सहवास' होता. आता तो 'सहवासोत्तर विवाह' झाला आहे. विवाहोत्तर सहवासासुळे त्यियांची मने ही आगोआग परीच्या मनोवृत्तीसी एकलृप्त होतात, हे 'भट्टनगरायण' या कवीनी आगल्या 'वेणिसंहार' या नाटकात दुर्घाधन व त्याची पर्णी भाजुमती यांच्या उदाहरणाने स्पष्ट दर्शविले आहे. तो श्लोक असा -

स्त्रीणां हि साहवयात् भवन्ति चेतांसि अवृस्त्वशानि ।

मध्याऽपि हि मूळ्ययति विषविटपिसमाश्रिता वल्ली ॥

अर्थ - परीच्या सहवासासुळे त्यियांची मने परीच्या मनाप्रमाणेच होतात. उदाहरणार्थ, विषवृक्षाचा आश्रय घेतलेली वेतीदिवरील विषारी बनते. (त्याप्रमाणे भाजुमतीचा स्वभावदेवतील इर्योऽप्यनान्या स्वभावावप्यणे बदलला व ती पांडवांचा देश करू लागली)

(२१) प्रसवः स्वलु प्रकर्षपर्यन्तः स्नेहस्य ।  
परं चैतदन्योन्यसंस्त्वेषां पित्रोः ॥

(उत्तरामचरित)

अर्थ - अपत्त हे पतिपत्नीमधील परस्परांचर असलेल्या प्राकाढेच्या प्रेमाचे खरोखर प्रतीक आहे. (इतकेच नव्हे तर) ते पतिपत्नीचा अन्तःकरणाच्या एकत्वाचे फार महत्त्वाचे लक्षण आहे.

सरला - पतिपत्नीमधील परस्परांचरील स्वेह म्हणजेच 'काम' (शाच अध्यात्मातील अठाव्या सुभाषिताचे स्पष्टीकरण याहा.) पापितलची एकचित्तता व त्याच्या अनुरंगाने अपत्नप्राप्ती हेच 'कामाचे दोन विशेष गुण आहेत. असे जीवी असले तरी त्याचा अतिरिक घातक ठरण्याची

वैद्यकीय सुभाषित-साहित्यम् ।

शक्तता आहे; म्हणून पुरुषाने आति 'कामा' पासून निवृत असावे. भगवद्गीतादेवतील हेच प्रतिपादन करते याहा -

श्रिविद्यं नरकस्येदं द्वारं नाशनमास्तनः ।

कामः क्रोधस्तथा लोभः तस्मादेतत् त्रयं त्वजेत् ॥

(२२) नास्ति कामसमो न्याधिः नास्ति मोहसमो रिपुः ।

नास्ति क्रोधसमो वह्निः नास्ति ज्ञानात् परं सुखम् ॥

अर्थ - अतिकामेच्छेसारखा दुसरा रोग नाही; मोहसारखा दुसरा शब्द नाही; क्रोधासारखा

अग्री नाही आणि आत्मज्ञानासारखे दुसरे सुख नाही.

(२३) अयं च सुरतज्जालः कामाग्निः प्रणयेन्धनः ।

नरणां यत्र हृष्णन्ते यैवनानि धनानि च ॥

(मृच्छकटिकम्)

अर्थ - हा कामसूर्णी अग्री असा प्रकारचा आहे की, प्रेम हे (त्वास प्रज्वलित करणारे) इन्धन आहे; आणि बीसमात्रम ह्या त्याच्या ज्वाला आहेत. असा प्रकारच्या कामग्रीमध्ये मनुष्य आपले तारण्य व द्रव्य यांची आडुती देतो.

सरला - यूदकाच्चा मृच्छकटिक नाटकातील चौथ्या अंकातील शार्विलकाने केलेले हे लीचे वर्णन आहे. ली ही कामरूप अग्री आहे, हे माहीत असुनदेवतील, जसा पतंग दिखाला बळी गडतो त्याप्रमाणे युरुष जाणूनबुजून त्या कामग्रीमुळे आपले आरोग्य घालवून बसतो व त्याची द्रव्यहानीही होते.

अशाच अशयाचा भृत्याची चूंगारशतकातील पुढील श्लोक आहे.

(२४) वेश्याऽसौ मदनतज्जाला रूपेन्धनसमेधिता ।

कामिभिः यत्र हृष्णन्ते यैवनानि धनानि च ॥

(शुंगारशतक)

अर्थ - ही केदया म्हणजे सोन्दर्यरूपी इन्धनाने प्रज्वलित केलेली मदनसूरी अग्रीची ज्वाला आहे. लीसुरस लालचावलेले पुरुष या अग्रीमध्ये आपल्या तारुण्याची आणि द्रव्याची आडुती देतात. म्हणजे आपले तारुण्य एकत्रावलेले द्रव्यही खर्च करतात.

(२५) दिवा पश्यति नोलूकः काको नक्तं न पश्यति ।

अपूर्वः कोऽपि कामान्धो दिवा नक्तं न पश्यति ॥

(सुभाषित)

अर्थ - युवडास दिवसा दिसत नाही; कावळा रात्री पाहू झाकत नाही; पण बीसहवासासाठी असत उत्कृष्टित झालेल्या (कामान्ध) पुरुषास दिवसाही दिसत नाही व रात्रीही दिसत

हेच 'कामा'चे दोन विशेष गुण आहेत. असे जीवी असले तरी त्याचा अतिरिक घातक ठरण्याची

नाही. (कोणत्याही वेळी व कोणत्याही स्थळी ब्रू-सुख घेण्यास तो मदैव उतावळा झालेला असतो, त्यात जनाची अगर मनाची कोणत्याही प्रकारची लज्जा नसते.)

(२६) अलं विदादेन यथा श्रुतस्त्वया ।

तथाविधस्तावदशेषमस्तु सः ।

ममात्र भावैकरसं मनः स्थितं ।

न कामवृत्तिर्बन्धनीयमिक्षते ॥

(कुमारसंब्र)

(तपश्चर्या करणाऱ्या गवतीनी आपणावर खरोखरीच भक्ती आहे किंवा कसे ? याची परिक्षा घेण्यासाठी ब्रह्मचारीस्त्रयाने आलेल्या शक्तरानी आपली स्वतःच्यु येण्याच्च निन्दा केली. ती ऐकणे असहा झाल्यामुळे गवतीने त्या ब्रह्मचार्यास निश्चन संगितले की....)

अर्थ - चादविवाद, प्रश्नोत्तर, शब्दांची देवणघेवाण युरे झाली. त्याच्या (शंकराच्या) संभंधी जे तू ऐकले आहेस त्याप्रमाणे तो सूर्योगणे असला तरी असू दे. माझे मन केवळ अत्यंत प्रेमगवनेने त्याच्या ठिकाणी जडले आहे. (ते कधीही परावृत्त होणार नाही. कारण की, ) प्रेमाने अन्य झालेली व्यक्ती (आपल्या प्रेमिकासंबंधी) लोकांनी केलेल्या निन्देची (किंवा सुटीची) परवा करीत नसते.

(२७) धूमज्योतिःसलिलमरुतां सन्निपातः क मेधः ।

सन्देशार्थीः क पुकरणैः प्राणिभिः प्रापणियाः ।

इत्यौत्सुक्यादपरिगणयन् गुह्यकस्तं यथाचे ।

कामातां हि प्रकृतिकृपणाः चेतनाचेतनेषु ॥

(मेधदृष्ट)

(कालिदासाच्या 'मेधदृष्ट' या काव्यातील श्लोक आहे हा. पर्लीच्या विरहाने

प्रेमविहळ झालेल्या याकाच्या मनात तिच्याकडे निरोप पाठविष्यासाठी आकाशात होतीच्या आकृतीच्या मेघाची प्रवर्षना करण्याचा विचार आला. पण त्यास हे कळले नाही की)

अर्थ - धूर, वीज, पाणी आणि वायु यांच्या संयोगाने बनलेला (जेवेतन) मेष कोणीकडे ? आणि बुद्धी वैरे इन्द्रियांनी युक्त असलेल्या (जेवेतन) प्राण्यांमार्फत पाठविता घेण्यास

योग्य असा निरोप कोणीकडे ? परन्तु आत्मिक प्रेमविहळलेमुळे असा विचार न करता यक्षाने त्या (जेवेतन) मेघास पल्लीकडे निरोप घोहोनविष्याची विनंती केली. (यावरून) सीमहवासाठी व्याकूल झालेला कामुक 'सजीव-निर्जीव' असा भेद करण्यास स्वभावतःच असमर्थ असतो.

(२८) काचं मणिं कांचनमेकसूत्रे मुरुधा निबन्धनि किमत्र चित्रम् ।

(सुभाषित)

विचारवान् पाणिनिरेकसूत्रे रुवानं युवानं मधवानमाह ॥

अर्थ - अज्ञ लोक (विशेषक्लृप्त विद्या) काच, रुत्न आणि सोने यांना मालास्त्राने एका दोन्हात गुण्ठन त्याचा (मंगलसूत्र हा) दागिना तपार करतात, यात आश्र्य ते कसले ? (कारण ते अज्ञ आहेत, पण व्याकरणासारख्या कठिण शास्त्राचा अभ्यास करणाऱ्या) अतिरिक्त विद्यान गणिनीने देखील कुचा, तरुण व इन्द्र यांना एकाच सूत्रात गोवले आहे. सरला - गाणिनीने या सूत्रात या तिथ्यांना गोविले आहे ते रुत्न असे आहे. 'रुच्युमयोनामतद्विती ।' (६-४-१३३) रुत्न = कुचा, मुवा = तरुण गुरुष, आणि यस्त्वरु = इन्द्र. या सूत्राचा व्याकरण दृष्टीने विचार करण्याची आपणास आवश्यकता नाही. तरी पण त्याच्या मनात युद्धील विचार असावा. कुच्याची कामतुरुता प्रसिद्ध आहे. अशाच प्रकारची कामतुरुता तरुण गुरुष व इन्द्र यांच्या ठिकाणी आढळेल नेते. गुरुण या तिथ्यांना एका सूत्रात गोविले असावे. जरा सूक्ष्म दृष्टीने विचार केल्यात या शोकात इत्यक्या विद्यान् गाणिनीची अवहेलेना केलेली आढळेल. तेव्हा ती दूर करण्याकारिता कोणी तरी विद्यानाने युद्धील शोकात त्यास समाकिं उत्तर दिले आहे. तो शोक असा- तुनेव रूनाऽऽचरता मध्योना ।

प्रधारिता गौतमधर्मपत्नी ।

(अतः) विचारवान् पाणिनिरेकसूत्रे

रुवानं युवानं मधवानमाह ॥

अर्थ - तरुण अशा इन्द्राने कुच्याप्रमाणे कामतुरु होजन गौतम कृष्णीनी पत्नी अहल्या हिला भ्रष्ट केले. महूरुत पाणिनीने त्या तिथ्यांना समान लेवूरु त्याचा एका रुत्नात समावेश केला. (गौतम कृष्णी व त्याची पत्नी अहल्या यांच्या कथेसंबंधी अधिक माहिती अस्यापकासं विचाराची.)

(२९) ज्ञानं सतां मानमदादिनाशनम् ।

केषांचिदेतन्मद्भानकारणम् ।

स्थानं विविक्तं यमिनां विमुक्तये

(वैराग्यशतक)

सरला - कामतुरु झालेल्या मनुष्याची सारांशार विचाराकरी नष्ट होते; सामाजिक व नौकरी बधने तो मानीत नाही; शरीरस्वास्थ्याकडे तो दुर्लक्ष झरतो व शेवटी स्वतःचा अधःगत ओढळून येतो. हीच गोष्ट मागे येऊन गेलेल्या 'दिवा प्रश्यति नोऽलङ्कः ... !' 'ध्यायतो विषयात् गुंसः ... !' इत्यादी सुमारितांमध्ये सगळ केली आहे. बुद्धिप्रष्ट झाल्यामुळे चेतनाचेतन, प्रथ्याप्य, हिताहित, सारासार, गुणवत्तु इत्यादिकांचा विचार त्याच्या मनात येत नाही.

अर्थ - ज्ञान हे सज्जन पुरुषांच्या गर्व, उमतता इत्यादी घातक मनोविकारांच्या नाशास कारणीभूत होते, तर तेच ज्ञान इतर सामान्य पुरुषांच्या मनांत गर्व, उमतणा इत्यादी दुष्प्रभावांकार उत्तम करण्यास काऱण ठरते. एकांबस्तर्णी बमूळे इश्वरिन्त करणाऱ्या गुरुशास (तो एकांबस्तर्णी) मोक्ष प्राप करून देण्यास काऱण होतो, (तर उलटपक्षी) कामातुर भनुष्ठ एकांबस्तर्णी असल्यास त्याची कामातुरता अधिक प्रमाणात वाढत जाते.

(३०) सुखतः क्रियते रामाभोगः पश्चाद्बन्नं शरीरे रोगः ।

यथापि लोके मरणं शरणम् तदपि न मुक्तते पापाचरणम् ॥ (शंकराचार्य)

अर्थ - कामातुर भनुष्ठ स्वच्छत्तद्यणे खीसमागमाते सुख अनुभवितो; पण दुःखाची गोष्ठ असी की, त्यामुळे गरीरीत क्षय, शक्तिनाश इत्यादी अनेक रोग उत्पन्न होतात; त्यामुळे आयुष्यात अकाळी भूत्युसदेवील शरण जावे लागते. तरी पण भनुष्ठ ख्वीसहवासासारख्या पापाचरणाचा ताग करीत नाही. संयमित ख्वीसहवास हा शावाने मान्य केला असून तो इहलोकी तसाच परलोकप्राप्तिस उपकारक असतो, आसा भावार्थ.

(३१) विप्रहस्ते धनं दद्यात् स्वभायासु च यौवनम् ।

स्वामिकार्थे च प्राणं विद्यात् मम माधव ॥ (महाभारत)

अर्थ - हे कृष्णा, द्रव्य नेहमी ब्राह्मणास दान करावे. स्वतःचे तारुण्य नेहमी पत्नीच्या ठिकाणी समर्पित करावे, आणि (सेवकाने) आपले प्रण नेहमी धन्याच्या हितासाठी अपण करावेत.

(३२) कामः सर्वान्मना हेयः स चेत् हातुं न शक्यते ।

स्वभाया प्रति कर्तव्यः सेव तस्य हि भेषजम् ॥ (मार्कण्डेयपुराण)

अर्थ - खरे म्हणजे कामेच्चेत्ता नेहमी संपूर्णतया त्याग करावा (हे चांगले.) पण जर तसा त्याग करता येणे शक्त नसेल तर, ती कामेच्चाआपल्या पत्नीच्या साक्षिधात पूर्ण करावी; काऱण की, पत्नीचा सहायता हेच त्यावे उतम औषध आहे. पुढील दोन श्लोक भगवद्गीतेली असून तांमध्ये कामक्रोधादी षड्ग्रुकसे निर्माण होतात व त्याचा अन्ती परिणाम काय होतो, हे संगितले आहे.

(३३) ध्यायतो विषयान् पुः संगस्तेषूण्यायते ।

संगात् संजायते कामः कामात् क्रोधोऽभिजायते ॥

(३४) क्रोधाद्वद्वति संमोहः संगोहात् स्मृतिविभ्रमः ।  
स्मृतिभ्रंशात् बुद्धिनाशो बुद्धिनाशात् प्रणश्यति ॥

अर्थ - शब्दसंदर्भप्रसादादी विषयांचे केवळ चिन्तन केल्यामुळे मनात त्याविषयी आसक्ती निर्माण होते, त्या आसक्तीमुळे त्यांच्या प्रासीची इच्छा होते, (आणि ती प्रासी झाली नाही तर) क्रोध निर्माण होते.

क्रोधामुळे मन मोहित होते; मोहामुळे सद्विचारांच्या आठवणीच्या विसर पडतो. ती विसर पडल्यामुळे सारासार विचारकर्ता नष्ट होते, आणि ती शक्ती नाहीशी झाल्यामुळे शेवटी सर्वनाश ओढवतो.

(३५) बोद्धव्यं तु दोषेच्चिव । न हि भिषुकाः सन्तीति स्थाल्यो नाधिश्रियन्ते ।

न हि मृगः सन्तीति यवा नोप्यन्ते । इति वात्स्यायनः ॥

(वात्स्यायन कामसूत्र)

अर्थ .. कामसेवनामध्ये काही दोष असतील तर त्यांचे ज्ञान करून घेतले पाहिजे. याचक मागण पकारिता येतील या भीतीने भोजनपदार्थ शिजविले जात नाहीत, असे नाही. तसेच पक्षू दोन खाडुन टाकतीली या भीतीने जेतात बीज पेरले जात नाही असे नाही, असे वात्स्यायन तर्फीचं मत आहे.

सरला - प्रत्येक विषयाच्या सेवनामध्ये काही गुण, काही दोष असतातच. कामसेवनामध्याले अनेक दोषांच्या वर ऊहेल केला आहेच. आणविही वरेच दोष कामसूत्रामध्ये सांगितले आहेत. वात्स्यायनाचे सांगणे असे की, कामसेवनामध्ये अनेक दोष असत्यामुळे 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 करूण्याचा प्रयत्न करून करून काम-सेवन करावे. ‘भ्रमरसंगतः भविष्यति इति वसन्तावतारसवर्चं किं न चूतप्रसवः अवतंसियत्यः ।’ युंगे पीडा देतील महणून वसंत अद्भुते सौन्दर्य असलेली आग्रंजरी अलंकार महणून धारण करून नवे काय? असे कालिदासने ‘मालविकाश्रिमित्र’ नाटकात म्हटले आहे. तसेच अन्नापासून देवविल दोष निर्माण होतात. म्हणून अन्न भक्षण करणे कोणी सोडले आहे काय? कारण शरीरस्वासास अन्न आवश्यकच आहे. तेव्हा त्यागासून होणारे दोष टाळून आपण अब्रमक्षण करतोच. तशाच प्रकारे कामसेवनामुळे होणारे दोष टाळून मनुष्याने कामसेवन केले पाहिजे, असे वात्स्यायन सांगतात.

(३६) आपादां कथितः पन्थः इन्द्रियाणामसंयमः ।

तज्जयः सम्पदां मार्गः येनेष्टं तेन गम्यताम् ॥

(चाणक्यशतक)

अर्थ - विषयेन्द्रियांना (विवेषतः काम-सेवनाला) ताळ्यात न ठेवणे, त्यास स्वैर उपभोगास अनुसारी देणे, हा अनेक संकेते ओढवून घेण्याचा सोपा मार्ग आहे, आणि त्या इन्द्रियावर

विजय मिळवून (संयमित) कामोपभोग घेणे, हा मुख्यातीचा राजमार्ग आहे. यांकी जो तुम्हाला हितकारक वाटेल, पसंत असेल, तो तुम्ही निश्चित ठरवून आचरणात आणा.

(३७) यः शास्त्रविधिमुत्सृज्य बर्तीते कामकारतः ।

न स मिद्धिमवाप्नोति न सुखं न परां गतिम् ॥

(भगव गीता)

अर्थ - जो शास्त्रोक्त (आहार-विहार, आचार-विचार, इन्द्रियांचे विषयोपभोग इत्यादा) विधिनिषेचे उल्लङ्घन करून, कामवासनेस अनुसूल आचरण करतो, त्यास कोणत्याही विषयात चरा मिळत नाही; शरीरस्वास्थ्य प्राप्त होत नाही. (इतकेच नव्हे तर) मोक्षासाही हंत नाही.

(३८) इन्द्रियोत्तमरोगाणां भोगाचावर्जनाहाते ।

नौषधानि च तीर्थानि न च मन्त्राश्च शान्तये ॥ (योगव सेष)

अर्थ - पञ्चेत्रियांगसूत उत्पन्न होणाऱ्या भोग, लालसा इत्यादी रोगांचे निवारण करायाकरिता त्याचा उपभोग टाळणे यांत्रिवाप दुसरी औषधे, तीर्थे अमर मन्त्र नाहीत, की ज्यामुळे ते रोग न छ होतील. (शोकात 'इन्द्रियोत्तमरोगाणां या ठिकाणी इन्द्रियोत्तमरोगाणां' असे असावे.)

(३९) बलं बलवतामस्मि कामरागविवर्जितम् ।

धर्माविरुद्धो भरेषु कामोऽसि भरतर्षेभ्य ॥ (भगवद्गीता)

अर्थ - (श्रीकृष्ण अर्जुनास सांगतात, की) हे अर्जुना, सामर्थ्यावान पुरुषांमध्ये कामवासनारहित असे सामर्थ्य मी आहे. तसेच मनुष्यप्राणायामध्ये धर्माचे उल्लङ्घन न करता सेवन केला जाणारा कामोपभोग मी आहे.

सरला - विषयसेवन ही जीवनास आवश्यक खेण्ट असून ती शास्त्रात सांगितलेल्या पद्धतीने पति-पत्नीनी सेवन केल्यास ते पाप नाही. पण परब्रह्म आगर प्रणती यांचे विषयसेवन शास्त्रात निषिद्ध मानले असल्यामुळे ते पापमूलक आहे. निष्याय विषय-सेवन अनाप्राप्य शरीरास हितकर आहे.

(४०) मोक्षो विषयवैरस्यं बन्ध्यो वैषयिको रसः ।

एतावदेव विज्ञानं यथेन्छसि तथा कुरु ॥ (अष्टावक्रगीता)

अर्थ - विषयांची आवड नसणे हा मोक्ष आहे व विषयसक्ती हे बन्धन आहे. या विवरणाचे शोडक्यात सार असे आहे. तुझी जशी इच्छा असेल तसे वाग.

इति श्रीभास्तरशर्मणा गोविन्दत्मजेन विरचितायां वैचकारहस्यदीपिकायां लक्ष्मणशर्मणा विरचिताया 'सरला' - स्लया व्यारक्त्या समेत: 'विषयविज्ञानीयं' नाम विशिष्टोऽन्यायः । इति शम् ।

## प्रारम्भिक - पाणिनीयम् ।

प्रमलयु - (लघिष्ठा) सिद्धान्त-कौमुदी

मूळ सूत्र, भाष्य च मराठी 'सरला' व्याख्येसह

## परमलघु - (लघिष्ठा) सिद्धान्तकौमुदी ।

नत्वा सरस्वती देवीं शुद्धां गुणां करोम्यहम् ।  
पाणिनीयप्रवेशाय लघुसिद्धान्तकौमुदीम् ॥

अर्थ - पवित्र व गुणयुक्त अशा देवी सरस्वतीला वंदन करून, व्यक्तरणशास्त्रात (मुलांचा सहज रीतीने) प्रवेश व्हावा म्हणून या लघुसिद्धान्त कौमुदीची रचना करीत आहे.

बालाना सुखबोधाय सुरवाणीसमृद्धये ।  
लघिष्ठां कौमुदीं टीकें टीकया 'सरला' ख्यया ॥

अर्थ : मुलांना सहज समजावे, आणि संस्कृत भाषेची वृद्धी व्हावी, म्हणून या अत्यंत लहान (लघिष्ठा) कौमुदीचे 'सरला' नावाच्चा टीकेने विवरण करीत आहे.



## अथ सूत्राप्रकरणम् ।

आता 'संज्ञा' नावाच्चा प्रकरणास प्रारम्भ होत आहे.

१ अङ्गुष्ठ २ बहुलक् ३ एजोऽप्त ४ ऐजौचृष्ट ५ हयवरद् ६ लण् ७ चमडणनम्  
८ जमन् ९ घटधृष्ट १० जगडदश् ११ खफ्डुष्वत्तव् १२ कप्प १३ शष्षसर् १४ हल्।

इति माहेश्वराणि सूत्राणि अणादिसूत्राचीनि ।

एषामन्त्याः इतः । हक्कारादिषु अकारः उच्चारणार्थः ।

लण्मध्ये तु 'इत्' संब्रकः ।

सरला - वर लिहलेली 'अङ्गुष्ठ' येथासून 'हल्' पूर्व एकूण १४ सूत्रे आहेत. त्यांचा माहेश्वरी-

सूत्रे 'अगर' 'शिवसूत्रे' म्हणतात. त्याचे कारण असे की -

तुत्तावसाने नटराजराजः ननाद दक्षां नवपंचवारम् ।

उद्भुत्काम सनकादिसिद्धान् एतद्विमाने शिवसूत्रालम् ॥

अर्थ - सनकादिक ऋषी शंकरास प्रसन्न करण्यासाठी तांडव तुत्तावचा शेवटी आपला इमल संतुष्ट होजून, शंकरानी त्याचा उद्भुत करण्याकारिता तांडव तुत्तावचा शेवटी आपला इमल १४ वेळा वाजविला. तेव्हा ही सूत्रे निर्माण झाली.

एषाम् अन्त्याः इतः ।

सरला - या चौदा सूत्रांच्या शेवटी असलेले एक इच्छ इत्यादी वर्ण 'इत्' आहेत. म्हणजे त्यांचा लोप होतो. उदाहरणार्थ 'अङ्गुष्ठ' म्हणजे 'अ इ ड' हे तीन स्वर. 'हयवरद्' म्हणजे 'हयवर' ही चार व्यंजने. अरा प्रकारे प्रत्येक सूत्रांच्या शेवटी असलेल्या 'इत्' वरांचा लोप केल्यावर सर्व सूत्रात मिळून 'अ' पासून 'ओ' पूर्वत सर्व हस्त व दीर्घ वर आणि 'क' पासून 'ह' पूर्वत सर्व व्यंजने यांचा समावेश होतो.

हक्कारादिषु अकारः उच्चारणार्थः ।

सरला - 'हयवरद्' येथासूत्र 'शिवसूत्र' येथापर्यंतच्चा सूत्रामध्ये असलेल्या व्यंजनामधील 'अ' हा स्वर, त्या व्यंजनाचा उच्चार करता यावा यासाठी आहे.

लण्मध्ये तु इत्संब्रकः ।

सरला - शेवटच्या 'लण्' सूत्रातील 'ल' मध्ये असलेला 'अ' स्वर 'इत्संज्ञक' म्हणजे तुस होणारा आहे.

(१) उपदेशेऽजनुनासिक इत् । २१३१२

सरला - उपदेशेऽजनुनासिकः इत् । अशी पदे. उपदेशामधील अनुनासिक स्वर 'इत्' म्हणजे लोप होणारा असतो.

उपदेशः आव्योच्चारणम् -

सरला - गाणीनी इत्यादी पूवांच्यार्णी प्रथम उच्चारलेले धातृ, सूत्रे, आगम, प्रत्यय, आदेश इत्यादिकांना 'उपदेश' म्हणतात.

सूत्रेष्वहृष्टं पदं सूत्रान्तरात अनुवत्तनीयं सर्वं ।

सरला - सूत्रामध्ये न दिसणारे, परंतु अर्थहृष्ट्या आवश्यक असलेले पद इतर सूत्रांमधून अध्याहत म्हणून ध्यावे. सूत्रामध्ये सर्व चाच्च स्पष्ट दिलेले असतातच, असे नाही. उदाहरणार्थ, गुडचे सूत्र गाहा -

(२) हलन्त्यम् । २१३३

सरला - या सूत्रात 'हल अन्त्यम्' अशी दोनच पदे आहेत. त्याचा अर्थ रूर्ण करण्याकारिता उगदेशे इत स्यात् ही तीन पदे अद्याहत ध्यावी लागतात. तेव्हा ते सूत्र 'उपदेशे अन्त्यं हल इत स्यात्' असे रूर्ण होते.

उगदेशामधील शेवटचे व्यंजन 'इत्' म्हणजे लोप गवणारे असते.

(३) अदर्शनं लोपः १११६०। प्रसक्तस्य अदर्शनं लोपसङ्गं स्यात् ।

सरला - प्रसक्तस्य - सूत्रांदिकांमध्ये आलेल्या एखाच्या स्वराचे. अदर्शनम् - न दिसणे याला 'लोप' असे म्हणतात.

उदाहरणार्थ - 'हयवरद्' हा प्रत्याहार आहे. यातील हयवर यांचा उच्चार होण्यासाठी त्यात प्रत्येकी 'अ' मिसळला आहे. नज्जने लिहिताना ह रु रु रु अशी लिहितात. या वेळी सूत्रामधील असलेला 'अ' स्वर दिसत नाही. त्याचे 'अदर्शन' म्हणजे लोप होतो. तसेच 'इत्' ही संज्ञा असलेला स्वराचा आर व्यंजनाचा देखील लोप होतो.

(४) तस्य लोपः ११३१९। तस्य इतः लोपः स्यात् ।

अर्थ - त्याचे नाहीसे होणे. त्याचे म्हणजे कोणाचे? तस्य इतः । त्या 'इत्' संज्ञा असलेल्या वणाचे.

- |      |  |
|------|--|
| (६)  | उक्कालोडज् हस्त-दीर्घ-प्रस्तुतः ११२१२७<br>उद्देश्य उद्देश्य उद्देश्य वः । बां कालः इव कालः यस्य सः अच्चक्रमात् हस्तव-<br>लोपः - लोप होते. तो स्वर अगर वर्ण दिसत नाही.  |
| (७)  | हस्त-दीर्घ-प्रस्तुतः - हस्तव, दीर्घ आणि हुत असतो. उ, ऊ, ऊळ याचा द्वेष्टु समाप्त-<br>संज्ञक व्यञ्जने आहेत. त्याचा लोप होतो. म्हणजे 'अइउण्' सूचारीतील शेवटचा<br>'ण'. 'झाम्भू' या सूचांतील 'जु', 'शषस्त्रू' या सूचांतील शेवटचा 'दू' याचा लोप केल्यावर<br>'अइउण्' याचा अर्थ 'अइउ' हे तीन स्वर, 'शषस्त्रू' याचा अर्थ शंपस्त ही तीन व्यञ्जने,<br>'जबगडदसू' म्हणजे 'जबगडद' ही व्यञ्जने, असा त्या प्रत्याहाराचा अर्थ होतो, य कृ इच्छा<br>दृ, इत्यादी त्या त्या सूचांच्या शेवटी असणारी 'इतू' संज्ञक व्यञ्जने, आहेत. अण् अकृ एड-<br>ऐच्च हयवरढ इत्यादी प्रत्याहार अइउ कठू एजो ऐच्च हे स्वर व हयवरढ ही व्यञ्जने दर्शवितात.              |
| (८)  | सरला - 'अइउण्' इत्यादी सूचांच्या शेवटी असणारे ए इत्यादी वर्ण 'अण्' या प्रत्याहारातील<br>त्या दोयांच्यामध्ये असणाऱ्या 'इ उ' या वणिचा तसेच 'अ' वणिचाही बोध करणारे आहेत.<br>उदाहरणार्थ - 'अण्' म्हणजे 'अइउ' हे तीन वर्ण, 'अच्च' म्हणजे 'अइउक्कूलप्रांगोडे' अं-<br>इतके वर्ण. अशा प्रकारे उपदेशातील पहिला वर्ण व शेवटचे हुत होणारे व्यञ्जन याचा<br>एकदम उच्चार केल्यास अण, अच्च, अकृ, इकृ, एच, डम, खड, झूळ इत्यादी जे वर्णसमूह<br>होतात त्यांस 'प्रत्याहार' असे म्हणतात. असे प्रत्याहार एकूण ४२ होऊ शकतात. या<br>प्रत्येक प्रत्याहारातील शेवटचे व्यञ्जन 'इतू' असते. असे काही प्रत्याहार शेवटी परिशिष्यात<br>दिले आहेत ते गवावेत. |
| (९)  | आदिरन्त्येन सहेता । १११७१  |
| (१०) | अन्त्येन इता सहितः आदिः मध्यगानां स्वस्य च संज्ञा स्यात् ।   |
| (११) | उच्चैरुदातः । ११२१२९। उच्चैः उदातः ।   |
| (१२) | सरला - ताळू आदी स्थानाशासून उर्ध्व भागाने उच्चारल्या जाणाऱ्या स्वरास 'उदात्त' असे<br>म्हणतात.  |
| (१३) | नीचैरुदातः । ११२१३० । नीचैः अनुदातः ।  |
| (१४) | सरला - ताळू, इत्यादी अथोभागामध्ये उच्चारलेल्या स्वरास 'अनुदात' असे म्हणतात.  |
| (१५) | समाहारः स्वरितः । ११२१३१   |
| (१६) | सरला - उदात व अनुदात या दोन वणिधमने युक्त असलेल्या स्वरास 'स्वरित' म्हणतात.<br>स नवविधोऽपि प्रत्येकमनुनासिकचानुनासिकचान्यां द्विधा ।   |

असा प्रकारे प्रत्येक स्वराचे हस्त, दीर्घ, कुत; असे तीन - आणि त्या प्रयेक

प्रकाराचे युजः उदाच, अनुदाच व स्वरित असे तीन; म्हणजे एकूण नज़ प्रकार होतात. तसेच

युन: या नज़ प्रकाराचे प्रत्येकी अनुनासिक व अनुनासिक असे २ भेद आहेत. यावरून

अडू या वर्णाचे प्रत्येकी अठरा गोट्येद आहेत.

(१३) **मुख-नासिकाबचनोडनुनासिकः ।१११८।**

मुखसहितनासिकया-उच्चार्यमाणः वर्णः अनुनासिकसङ्गः स्यात् ।

सरला - मुख व नासिका या दोहोच्चा साळ्याने मिळून उच्चारल्या जाणाऱ्या वर्णाला 'अनुनासिक'

अंगी संज्ञा आहे.

तदित्यम् - अ इ उ कृष्णां वर्णानां प्रत्येकम् अद्यादशा भेदाः । लृवर्णस्य द्वादशा । तस्य

दीर्घभावात् । एचामपि द्वादशा । तेषां हस्ताभावात् ।

सरला - असा प्रकारे 'अ इ उ कृ' या वर्णाचे प्रत्येकी अठरा भेद होतात. 'लृ' या वर्णाचे पक्त चरा: कारण तो दीर्घ नाही. तसेच, 'ए औ ऐ' यांचे देखील चराच. कारण ते हस्त नाहीत.

टीप - यासंबंधी कोष्टक परिविष्ट गाहेचे.

(१४) **तुल्यास्थप्रयत्नं स्वरणम् । १११९।**

ताल्वादिस्थानम् आभ्यन्तरप्रयत्नश्च इत्येतद्द्रव्यं यस्य येन तुल्यं तनिष्ठः  
स्वरणसङ्गं स्यात् ।

सरला - 'आत्य' म्हणजे वर्णाचा उच्चार करताना मुखातील ताढू वर्णे स्थान.

'आभ्यन्तरप्रयत्न' म्हणजे वर्णाचा तोडेत केलेला उच्चाराचा प्रयत्न. असे दोन्ही या वर्णाचे त्या वर्णाशी समान असतील त्यांना एकमेकांचे 'स्वरण' असे म्हणतात.

कृष्टवर्णयोः मिथः सावर्ण्य वाच्यम् । (वार्तिक)

कृ व लृ या दोन वर्णाचे स्थान व प्रयत्न निराळे असले तरीते दोन्ही 'स्वरण' मानवेत; असा स्वतंत्र नियम सांगितला आहे. असा स्वतंत्र नियमाला 'वार्तिक' असे म्हणतात. तो नियम मुळ सूत्रात पोषक असतो.

आता वर्णोच्चाराची निरनिराळी आहेत. ती युढीलग्रामाणे -

**तत्र स्थानाति ।**

(१) **अ-कृ-ह-विसर्जनीयानां कण्ठः ।**

अ, आ, कवर्ण, हक्कार व विसर्जनीयांच्या उच्चाराचे 'कण्ठ' हे स्थान आहे; म्हणून

त्यांना 'कण्ठवर्ण' असे म्हणतात.

(२) **इ-चु-य-शानां ताळु ।**

इ ई चवर्ण, यक्कार व राक्कार यांच्या उच्चाराचे 'ताळु' हे स्थान आहे. म्हणून त्यांना 'ताळव्यवर्ण' असे म्हणतात.

(३) **ऋ-उ-र-षाणां मूर्धी ।**

ऋक्ष, ट्वर्ण, रक्कार व षकार यांच्या उच्चाराचे स्थान 'मूर्धी' हे आहे; म्हणून त्यांना 'मूर्धन्यवर्ण' म्हणतात.

(४) **लृ-तु-ल-सानां दन्ताः ।**

लृ, तवर्ण, लक्कार व सकार यांच्या उच्चाराचे स्थान 'दन्त-दात' हे आहे. म्हणून त्यांना 'दन्तवर्ण' असे म्हणतात.

(५) **उ-पु-उपथानीयानाम् ओष्ठैः ।**

उ ऊ, पवर्ण व उपथानीय यांचे उच्चाराने स्थान 'ओष्ठ-ओठ' आहे; म्हणून त्यास 'ओष्ठवर्ण' असे म्हणतात.

'उपथानीय' म्हणजे प आणि फ यांच्या पूर्वी ✕ प ✕ फ असा असलेला अधिवेत 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-ताल्य, म-ओष्ठ्य, ङ-कण्ठ्य, ण-कण्ठ्य, ण - मूर्धन्य आणि न - दन्त्य या वर्णांतील असल्याने त्यांची ती ती निरनिराळी उच्चारस्थाने आहेतच. म्हणजे यांची उच्चारस्थाने प्रत्येकी दोन. उदाहरणार्थ म-ओष्ठ्य व अनुनासिक, न-दन्त्य व अनुनासिक इत्यादी.

(७) **ऐतौः कण्ठताळु ।**

ए व ऐ यांचे उच्चारस्थान 'कण्ठ व ताळु' आहे. म्हणजे हे दोन स्वर 'कण्ठ्य' व 'ताल्य' आहेत.

(८) **ओदौतोः कण्ठोष्ठैः ।**

ओ व औ यांचे उच्चारस्थान 'कण्ठ व ओष्ठ' असल्यामुळे हे दोन स्वर 'कण्ठ्य' व 'ओष्ठ्य' आहेत.

(१) 'क' कारस्य दन्तोषम्।

'क' या वणाचे उच्चारस्थान 'दन्त व ओष्ठ' असल्यामुळे तो 'दन्त' व 'ओष्ठ' अशा दोन्ही प्रकारचा आहे.

(२०) जिहामूलीपत्स्य जिहामूलम्।

'जिहामूलीपत्स्य' म्हणजे क आणि ख यांच्या पूर्वी असणारा ख क ख असा अर्धवट विसर्गासारखा उच्चार. त्याचे उच्चारस्थान जिमेचा घराजवर्धील मूळ भाग आहे. टीप - 'उपध्मानीय' व 'जिहामूलीप' यांचे उच्चार कसे करावयाचे ते अध्यापकांगांगामूलनच निकावेत.

(२१) नासिका अनुस्वारस्य ।

अनुस्वाराचे उच्चारस्थान 'नाक' आहे म्हणून त्यास 'अनुनासिक' म्हणतात.

(२२) 'अं, अः' इति अचःपरो अनुस्वारविसर्गां ।

कोणत्याही स्वराणुढे 'म्' असे अनुनासिक व 'ः' अशी खुण यांना अनुस्वार व विसर्ग म्हणतात.

स्वरना - 'बाल्यप्रथन' व 'आग्नेयप्रथन' यासंबंधीचे कोषक विद्यार्थ्याच्या दृष्टीने विशेष महत्त्वाचे नसल्यामुळे ते परिशिष्टात दिले आहे.

(२३) कादयो मावसाना: स्पशां: ।

क 'गामून मूळपत्त असणाऱ्या वणांना 'स्पशी' असे म्हणतात.

(२४) यणोऽन्तस्थ्यः । य् व् र् ल् याना 'अन्तस्थ' असे म्हणतात.

(२५) शाषसहा: उष्माणः । श् ष् स् ह् याना 'उष्मवर्ण' असे म्हणतात.

(२६) अचः स्वराः । 'अच्' प्रत्याहारामधील सर्व वणांस 'स्वर' असे म्हणतात.

(२७) हलः व्यञ्जनानि । 'हयवरल्द्' या सूत्रातील 'ह' पासून शेवटच्या 'हर्त' चा सूत्रातील 'ल' पर्यंत असणारे सर्व वर्ण ही व्यञ्जने आहेत.

(२८) अणुदित्स्वर्णस्य चाऽप्रत्ययः ।

अविधीयमानः अण् उदित् च सर्वणस्य संज्ञा स्यात् ।

सरला - या सूत्रात 'अविधीयमान' म्हणजे ज्याचे विधान केले नाही, जो सामितलेला नाही.

असा. सूत्रातील 'प्रत्यय' शब्दाचा अश; '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. 'अच एव अण् परेण नक्षरेण । अण्' प्रत्याहार म्हणजे 'अड्डण्' या सूत्रातील 'अ' गासून 'लण' या सूत्रातील 'ण' पर्यंत असणारे 'अ इउक्तलृ हयवरल' इत न वण.

उदित .. ज्यामध्ये 'उ' हा स्वर 'इत म्हणजे लोप होणारा आहे असे वण. कुचुटित्पु एते उटितः । कुचुटित्पु हे 'उदित' आहेत. म्हणजे यातील अन्त्य 'उ' चा लोप होउन 'कुचुटित्पु असे वण' राहतात. ते आपातला वारातील सर्व वणांचा उछेव करतात. 'कु' म्हणजे कवरा, 'कु' म्हांजे चवरा, 'उ' म्हणजे टवरा असा यांचा अर्थ हे आपापल्या वारातील सर्व पाचही वण 'चा निंदेश कराणारे आहेत.

तदेवम् 'अ' इत्यादशानां संज्ञा । तथा इकारः उकारःच ।

अशा प्रकारे 'अ' हा वण, व्हस्व, दीर्घ, छुत, उदात, अनुदात, स्वाति. अनुनासिक आग अनुनासिक इत्यादी ५८ प्रकारचा आहे. 'इ' व 'उ' हांचिदेवील प्रत्येकी ५८ प्रकार होन न. ऋकारः त्रिशतः । 'ऋ' व 'ई' हे सर्व असल्यामुळे 'ऋ' चे ५८ व 'ई' चे ५२, असे ३० प्रकार होतील.

अनुनासिकाऽनुनासिकमेदेन यवला दिधा ।

'यवल' हे वण अनुनासिक व अनुनासिक असे प्रत्येकी दोन प्रकारत्ते आहेत; म्हणून जरी ते अनुनासिक असले तरी यांचे प्रत्येकी दोन भेद आहेत.

(१९) परः सन्निकर्षः संहिता ।

बणानाम् अतिसंनिधिः संहितांस्त्रः स्यात् ।

वणाचे आत्यन्तिक सांनिध्य असेल तेव्हा त्यास 'संहिता' म्हणावे. ('संहिता' शब्दाचा अर्थ सन्त्यक्रणातील दुसऱ्या सूत्रांत दिला आहे.)

(२०) हलोऽनन्तराः संयोगः ।

अजिः अन्यवहिताः हलः संयोगसंज्ञाः स्युः ।

स्वरांचे व्यवधान नसलेल्या व्यञ्जनांना 'संयोग' म्हणजे जोडाक्षर ही संज्ञा आहे.

(२१) सुष्टुतिङ्कर्त्त्वं पदम् ।

सुबन्तं तिडन्तं च पदसंबंध्यात् । यथा रामः, भवति । इत्यादि ।  
'सुष्' व 'तिङ्' या प्रत्यायांनी उक्त असलेल्या वर्णसमूहास 'पद' अशी संज्ञा वैद्यकीय-सुमाषित-साहित्यम् ।

आहे. उदाहरणार्थ रामः भवति, इत्यादी.

टीप - 'मुक्तं' म्हणजे नाहे, सर्वांमे, विशेषणे इत्यादिकांची प्रथमा विभक्तीपासून सप्तमी विभक्तीपर्यंतची सर्व रूपे; आणि 'तिङ्कं' म्हणजे क्रियादांची सर्व काळांची व सर्व अर्थाची रूपे; यांना 'पदे' असे म्हणतात. यांमध्ये सर्व अव्ययांचा देखील समावेश होतो. 'गुर' व 'तिङ्क' प्रत्ययांची कारिका परिशिष्टात दिली आहे. ती गाहावी.

(२२) अलोऽन्त्यात् पूर्वं उपधा।

अन्त्यात् अलः पूर्वः वर्णः उपधासङ्गः स्यात्।

सरला - पदाच्या शेवटी असलेल्या 'अल' म्हणजे कोणतही स्वर आगर कोणतही व्यञ्जन, याच्या रूर्वी असलेल्या स्वरास आगर व्यञ्जनास 'उपधा' म्हणजे उगान्त्य असे म्हणतात.

इति 'सरला' ख्यातीक्रमाच समेतं संज्ञप्रकरणं समाप्तम्।



आता हे 'अच्' म्हणजे 'स्वर' याच्या सन्धीचे प्रकरण सुरु होत आहे।

(१) अकः सबर्णे दीर्घः । ६।११०१।

सरला - 'अकः' हे 'अक्' (म्हणजे अङ्गकळू) हे स्वर) याचे गंभीर एकवचन. 'अकः' म्हणजे अङ्गकळू या स्वरांगासून (गुंडे) 'सबर्णे' (सप्तमीचे एकवचन) सजातीय स्वर गुंडे असला असता दीर्घः = दीर्घ होतो. 'अङ्गकळू' यांच्यापासून गुंडे सजातीय स्वर आला आला असता त्या दोहोबदल मागील स्वर दीर्घ होतो - आसा या सूचाचा अर्थ

उदा. दीर्घ + अरिः = दैत्यारिः । श्री + ईशः = श्रीशः ।

विष्णु + उदयः = विष्णुदयः । होतृ + क्रकारः = होतृकारः ।

गुर + अरिः = गुरारिः । भानु + उदयः = भानुदयः ।  
लक्ष्मी + ईशः = लक्ष्मीशः । इत्यादी.

(२) इको यणचि । ६।१०७।

इकः स्थाने यण् स्यात् अचि संहितायां विषये ।

सरला - 'इकः' हे 'इक' (म्हणजे इजङ्कलू हे स्वर) याचे गंभीर एकवचन. 'इकः' म्हणजे 'इजङ्कलू' या स्वरांगासून (गुंडे) 'यण' म्हणजे 'यजङ्कलू' हे वर्ण. 'अचि' हे 'अच्' याचे सप्तमीचे एकवचन; विजातीय स्वर गुंडे आला असलेला. 'स्यात्' हे क्रियाद अर्थाहत.

अर्थ - 'इजङ्कलू' यांच्यापासून गुंडे, विजातीय स्वर आला असलेला त्याचे अनुक्रमे 'यजङ्कलू' होजन गुंडील स्वर त्यांत मिळतो.

संहितायां विषये । सन्धी करावयाचा असेल तेहा.

पाहा -

संहितैकपदे नित्या नित्या धातृप्रसरणयोः ॥  
नित्या समासे वाक्ये तु सा विनश्वासपेक्षते ॥

अर्थ - अद्या प्रकारचा सन्धी एक पद असलेला, धातृ व उपसर्ग असलेला त्याचे समासात, नित्य

## अथ अच्-सन्धि-प्रकरणम् ।

काराचा लानांते. इतर केळी तो वक्तव्याच्या किंवा लेखकाच्या इच्छेवर अवलम्बन असता.  
उदाहरणार्थ सुधी + उपास्य: याचा सन्धी करण्याची वेळ आली असता - (मुळील  
सूत्र पाहा)

(३) स्थानेऽन्तरतमः । १११५०।  
प्रसंगे सति सहशतमः आदेशः स्यात् ।

सरला - अशा प्रकारचा सन्धी करण्याच्या वेळी गूर्वणाशी अगादी सारखा (सदशातम्)  
आदेश करावा. म्हणजे 'इकार' असेल तर त्याचा 'यू', उकाराचा 'वू', क्रकाराचा 'इ'  
आणि 'हूँ' चा 'हूँ' करून युडील स्वर त्यांत मिळवावा. उदाहरणार्थ सुधी + उपास्य: =  
सुङ्गास्य, मधु + अर्णः = मधर्णः, थारू + अंशा - धार्णशः, हूँ + आकृतिः = लाकृतिः,  
गोरा + आगच्छति = गोरामच्छति, कुरु + इदम् = कुरिदम्, मातृ + आज्ञा = माज्ञा  
इत्यादी.

(४) एच्योऽग्रभायावः । १११७८।  
एचः क्रमात् अयु, अव्, आप् आव् एते स्युः अचि ।  
सरला - 'एचु' म्हणजे ए, ऐ, औं हे स्वर. त्यांच्यागासून युडे 'अचु' म्हणजे कोणताही  
स्वर आल्यास त्याचे क्रमाने 'ए' चा 'अयु', 'ओ' चा 'अव्', 'ऐ' चा 'आप्' आणि 'ओ'  
चा 'आव्' असे आदेश होतात. उदाहरणार्थ, विणो + ए = विणवे, नै + अकः =  
नायकः, गौ + अकः = पायकः, नै + अति = नयति, भो + अति = भवति, गृहे + अति  
= गलयति, नौ + इकः = नाविकः. इत्यादी.

(५) अदेङ्गुणः । १११२१।  
अत् एड्वगुणसंज्ञः स्यात् ।  
सरला - 'अत्' म्हणजे 'अ' हा स्वर. आणि 'एड्व' म्हणजे 'ए' आणि 'ओ' हे दोन स्वर यांना  
'गुण' असे म्हणतात. (हा नियम वरील 'आद गुणः' या नियमाचा अपवाद म्हणून  
संगितला आहे.) उदाहरणार्थ, कृष्ण + एकात्मम् = कृष्णैकात्मम्, गंगा + ओयः = गंगौयः;  
देव + ऐश्वर्यम् = देवैश्वर्यम्, कृष्ण + औत्कृष्णम् = कृष्णौत्कृष्णम्  
(१२) एड्पदान्तादाति । १११२०९।  
पदान्तात् एड् अति परे पूर्वल्पम् एकादेशः स्यात् ।  
सरला - पदाच्या शेवटी असलेल्या 'एड्' म्हणजे ए आणि ओ यांच्या युडे 'अत्' म्हणजे 'अ'  
अथात हस्व स्वरावरोवर 'त्' असेल तर तो हस्व स्वराचा आणि दीर्घ किंवा तुत स्वरावरोवर

'तु' असेल तर तो दीर्घ अगर तुत स्वराचा बोध करणारा असता. उदाहरणार्थ, 'अत् एड्'  
केबे 'तु' पूर्वी 'अ' हा हस्व स्वराचा बोधक आहे; व 'तु' च्या युडे आलेला 'ए' हा दीर्घ  
स्वराचा बोधक आहे.

(६) आद्गुणः । ६।१८७।  
अवणात् अचि परे पूर्वपरयोः एकः गुणादेशः स्यात् ।

सरला - अ, आ या स्वरांगुडे 'अचु' म्हणजे स्वर आल्यास त्या दोहोच्चदल युडे आलेल्या  
स्वराचा 'गुण' होतो. उदाहरणार्थ, उप + इन्द्रः = उपेन्द्रः, गंगा + उदकम् = गंगोदकम्,  
रमा + इशः = रमेशः, सूर्य + उदयः = सूर्योदयः इत्यादी.  
(७) उरण् रपरः । १११८८।  
ऋ - स्थाने यः अण् सः रपरः सन् एव प्रबर्तते ।

सरला - 'ऋ' हे 'ऋ' स्वरांचे प्रथमचे रूप आहे. त्या 'ऋ' च्या स्थानी जो स्वर येतो तो नेहमी 'रु'  
सह येतो. तसेच 'हूँ' च्या स्थानी जो स्वर येतो तो नेहमी 'हु' सह येतो. म्हणजेच 'ऋ' चा  
'अर्' असा व 'हूँ' चा 'अह्' असा आदेश होतो. उदाहरणार्थ, देव + ऋषिः = देवर्षिः;  
तव + लूकाः = तवल्कारः. इत्यादी.

(८) वृद्धिर्दिच् । ११११।  
आत् एच् च वृद्धिसंज्ञः स्यात् ।

सरला - अग, ए आणि ओ या स्वरांना 'वृद्धि' म्हणतात.

(९०) वृद्धिरेचि । ६।१८८।  
आत् एचि परे वृद्धिः एकादेशः स्यात् ।

सरला - अ किंवा आ यांच्या युडे ए औं ऐ हे स्वर आले असता त्या दोहोच्चदल ए आणि औं  
असे वृद्धी आदेश होतात. (हा नियम वरील 'आद गुणः' या नियमाचा अपवाद म्हणून  
संगितला आहे.) उदाहरणार्थ, कृष्ण + एकात्मम् = कृष्णैकात्मम्, गंगा + ओयः = गंगौयः;  
देव + ऐश्वर्यम् = देवैश्वर्यम्, कृष्ण + औत्कृष्णम् = कृष्णौत्कृष्णम्

(११) एड्पदान्तादाति । ६।१२०९।  
पदान्तात् एड् अति परे पूर्वल्पम् एकादेशः स्यात् ।

सरला - पदाच्या शेवटी असलेल्या 'एड्' म्हणजे ए आणि ओ यांच्या युडे 'अत्' म्हणजे 'अ'

स्वर आला असता त्या दोहोचाहल पूर्णिमाच ए किंवा ओ हा स्वर कायम राहतो; आणि ते 'अ' त्यात आहे हे दर्शिविण्याकरिता ५ असे अवग्रहित करतात. उदाहरणार्थ, स्थेले + अन् = स्थलऽन्, कृष्णो + अहम् = कृष्णोऽहम् इत्यादी.

(१२) दूरज्ज्ञते च। ८०२४८

दूरात् हृते (संबोधने) बाक्यस्य देः हुतो चा।

मरला - दूर अंतरावर्ळन हाक मारली असता वाक्याच्चा शेवटचा स्वर विकल्पाने हुत गेलो. असा हुत स्वर ३ या संख्येने दर्शिवितात.

सन्दर्भ ग्रिं देववत् ३। येथेही तसेच. उदाहरणार्थ, 'आगच्छ रे कृष्ण॒।' येथे वाक्याच्चा शेवटचा 'अ' स्वर 'हुत' होय.

(१३) युत् - प्रगृह्या अचि नित्यम्। ८०१३२६।

ऐं अचि प्रकृत्या स्युः।

मरला - असे वाक्याच्चा शेवटी असणारे 'युत्' स्वर 'आणि' 'प्रगृह्य' असणारे स्वर यांचा गुढील स्वराची सन्धी होत नाही. ते तसेच रहतात.

(१४) ईदूदेद्द क्रिवचनं प्रगृह्यम्। १०१३२१।  
ईदूदेद्दनं क्रिवचनं प्रगृह्य - संज्ञं स्यात्।

मरला - ईकारान्त, जेकारान्त आणि एकारान्त अशी नामे, सर्वनामे विशेषणे, क्रियापदे याची जी द्विवचनाची रूपे असतात त्यांचा 'प्रगृह्य' असे म्हणतात. त्यांचा शेवटी असणाच्चा ईं, ऊ, आणि ए या स्वरांचा उडील स्वराची सन्धी होत नाही. उदाहरणार्थ 'हरी + ठौं' 'विष्णू + इमौ', 'गंगे + अमू', 'वन्देते + आग्रिम्' यांमध्ये 'हरी', 'विष्णू', 'गंगे', 'वन्देते' ही ईं, ऊ आणि एकारान्त द्विवचने असल्यामुळे त्यांचा उडील स्वराची सन्धी नाही. ती पदे तशीच राहतात. आणखी गाहा - 'युत्ती + एते', भानू + उदये', 'कुले + उत्कृष्टे' इत्यादी.

इति 'मरला' ख्यातीकाया समेतं अच्-सन्धि-प्रकरणं समाप्तम्।



## अथ विभक्त्यर्थप्रकरणम् (कारक) - प्रकरणम्

आता विभक्तीच्चा असाचे (म्हणजे 'कारकांचे') प्रकरण सुरु होत आहे.

- (१) प्रातिपदिकार्थ - लिंग - परिणाम - वचनमात्रे प्रथमा। २०३४६।  
नियतोपस्थितिकः प्रातिपदिकार्थः। 'मात्र' शब्दस्य प्रत्येकं योगः।  
प्रातिपदिकार्यमात्रे, लिंगमात्राचाधिक्ये, परिमाणमात्रे, संख्यामात्रे च प्रथमा स्यात्।

मरला - 'प्रातिपदिक' म्हणजे काय? अर्थवत् अथातु: अप्रत्ययः प्रातिपदिकम्। धातु नव्हे व प्रत्ययही नव्हे, असा जो अस्युक्त मूळ शब्द त्यास 'प्रातिपदिक' असे रुद्धावे. उदाहरणार्थ देव, शाला, मरुत्, चन्द्रमस्, शाशिन् हे शब्द धातू नव्हेत, प्रत्ययही नव्हेत. पण त्यांचा योग व निश्चित असा अर्थ आहे; व हे शब्द उच्चारल्याबाबरोबर तो समजतो. रुद्धून ही सर्व 'प्रातिपदिके' आहेत. तो अर्थ वाक्यात स्पष्ट होण्याकरिता त्यास निदान 'प्रथमा' विभक्ती तरी असली गाहिजे. सर्व अव्यये देववील 'प्रातिपदिके' होत.

वरील सूचात 'मात्र' हा शब्द आहे. त्याचा संबंध सूचांतील प्रत्येक शब्दाची आहे. तो असा (१) प्रातिपदिकार्थमात्रे = शब्दाचा अर्थ समजण्याकरिता (२) लिंगमात्राचिक्षेम् = लिंग वौरे अधिक समजण्याकरिता (३) परिमाणमात्रे = 'परिमाण' म्हणजे 'मोजमाप' ते समजण्याकरिता (४) वचनमात्रे = वचन समजण्याकरिता.

प्रत्येकाची उदाहरणे.

(१) उचैः; नीचैः; ही अव्यये; कृष्णः श्रीः, ज्ञानम् ही नामे; तटः, तटी, तटम् यांमध्ये लिंग, आणि 'प्रोणो ग्रीहिः' (वाटीभर ताढूळ) यांमध्ये दिसणारी जी 'प्रोणः' ही प्रथमा विभक्ती, त्या विभक्तीने त्या 'प्रातिपदिका' चा अर्थ स्पष्ट होतो.

(२) तटः (पुं.) तटी (स्त्री.). तटम् यांमध्यील प्रथमा विभक्तीमुळे लिंग समजते.

(३) द्रोणः: मधील प्रथमा विभक्तीमुळे ताढूळाचे गरिमाण - मोजमाप समजते; आणि (४) एकः, द्वौ, बहवः या प्रथमेमुळे वस्त्रंची संख्या समजते. हे सर्व समजण्याती प्रथमा विभक्ती उपयोगितात.

(२) संबोधने च । २१३।४७। प्रथमा स्यात् ।

सरला - बोलावणे, हाक क मारणे, अशा अथानि संबोधन असेल तर तेवें 'प्रथमा' विभक्तीची असते; पण येथे प्रथमेच्चा प्रत्ययाचा लोग होते. उदाहरणार्थ हे राम, असे ल्ला. हे रामः असे नव्हे.

(३) कर्तुरीप्रिततमं कर्म । १।४।४९

कर्तुः क्रिया आमुम् इष्टतमं कारकं करमसंजं स्यात् ।

सरला - बाक्यातील कात्याला क्रियापदाने सुचिलेली क्रिया करून यास अन्त इष्ट जे असेल, त्या कारकास 'कर्म' ही संज्ञा प्राप्त होते.

'कारक' म्हणजे बाक्यातील शब्दांचा क्रियापदांशी असलेला संबंध. अशी 'कारके' सहा आहेत. (१) कर्ता, (२) कर्म, (३) करण, (४) संप्रदान, (५) अपादान, (६) अधिकरण. हे कारक - संबंध दर्शीविण्याकारिता अनुक्रमाने प्रथमा, द्वितीया, त्रुथी, पंचमी व सप्तमी या विभक्तीचा उपयोग करतात. पष्ठी - विभवन्त पदाचा क्रियापदाशी संबंध नसतो. म्हणून 'षष्ठी' ही कारक - विभक्ती नव्हे.

कर्ता कर्म च करणं च संप्रदानं तथेव च ।

अपादानाधिकरणे च इत्याहुः कारकाणि षट् ॥

(४) कर्मणि द्वितीया । २।३।१२।

अनुकूले कर्मणि द्वितीया स्यात् ।

सरला - क्रियापदाने ज्याचा निर्देश केला नसेल, म्हणजे जेव्हा कमसंज्ञक एवं स्पष्टपणे सांगितले नसेल, तेव्हा त्या कर्मसंज्ञक पदाची द्वितीया विभक्ती होते. उदाहरणार्थ 'हरि भजति' यामधील 'भजति' या क्रियापदाने द्वितीय पुढीची एकवचनी कात्यांचा निर्देश केला आहे, 'हरि' याचा नव्हे. म्हणून 'हरि' या शब्दास 'कर्म' ही संज्ञा प्राप्त जाली; व म्हणून त्याची 'हरियु' अशी द्वितीया विभक्ती केली. पण 'हरि: सेष्यते' या कर्मणि वाक्यात 'सेष्यते' या क्रियापदाने 'हरिः' या कर्माचा स्पष्ट निर्देश केला असल्यामुळे त्याची द्वितीया विभक्ती केली नाही; प्रथमाच उपरोक्ता आणली.

(५) स्वातंत्रं कर्ता । १।४।५४।

क्रियाया: स्वातंत्र्येण विवक्षितः अर्थः कर्ता स्यात् ।

सरला - क्रियापदाने सुचिलेली क्रिया स्वातंत्र्याणे घूर्ण करून यासाठी ज्याचा प्राप्त्याने उल्लेख केलेला असतो त्यास 'कर्ता' असे म्हणतात. (क्रियासंदर्भक: कर्ता.) कर्त्तव्यी नेहमी 'प्रथमा'

विभक्ती असते. उदाहरणार्थ 'देवदतः प्रचति ।' = देवदत शिजवितो, या वाक्यात शिजाविण्याची क्रिया करून यासाठी प्राप्त्याने देवदताचा निर्देश केला असल्यामुळे, तो त्या बाक्यातील 'नाता' आहे म्हणून त्याची प्रथमा विभक्ती योजिली आहे.

(६) साधकतमं करणम् । १।४।४९।

क्रियासिद्धौ प्रकृष्टोपकारकं करणसंजं स्यात् ।

सरला - बाक्यातील क्रियापदाने सांगितलेली क्रिया घूर्ण होण्यासाठी अन्यन्त उपयुक्त होणाऱ्या साधनास 'करण' ही संज्ञा प्राप्त झालेल्या साधनवाचक शब्दाची नेहमी 'तृतीया' विभक्ती असते.

(७) कर्तृकरणयोः तृतीया । २।३।१८।

अनुभिहिते कर्तरि करणे च तृतीया स्यात् ।

सरला - जेव्हा क्रियापदावरून कात्यांचा आगर साधनवाचक घोष होत नसेल तेव्हा ते 'अनुभिहित' असतात. अशा 'अनुभिहित' कर्ता व करण यांची तृतीया विभक्ती होते. उदाहरणार्थ 'रामेण बाणेन हतः वाली' । या वाक्यात 'हतः' या कर्म सुरा. धा. विशेषणाते फक्त 'वाली' याचाच निर्देश केला आहे. कर्ता व करण अनुभिहित म्हणजे अनुकूल आहेत. म्हणून या सूत्रास अनुसरून त्यांची अनुक्रमाने 'रामेण' आणि 'बाणेन' अशी तृतीया योजिली आहे.

(८) कर्मणा यम् अभिप्रेति स संप्रदानम् ।

दानस्य कर्मणा यम् अभिप्रेति स: संप्रदानसंज्ञः स्यात् ।

'दान' म्हणजे आगात्या मालकीची भावना सोडून युनः परत न घेण्याकरिता एव्हादी वस्त् देणे. रजकस्य वस्त् ददाति ।' = 'फटाला कमडा देतो.' कायमचा, आगले स्वामित्व सोऽन नव्हे. तो युनः परत घ्यावाश असतो. म्हणून ते 'दान' नव्हे. पण 'विग्राव दक्षिणां यच्चति ।' = ब्राह्मणाला दक्षिणा देतो. येथे ती दक्षिणा युनः परत घ्यावाची नसते. म्हणून 'राक' हे 'संप्रदान' नाही. 'ब्राह्मण' हे 'संप्रदान' आहे. अत एव 'रजकस्य' ही बष्टी विकृती आणि 'विग्राव' अशी 'चतुर्थी' विभक्ती उपयोजिली आहे. ती उडील सूत्रान्वये.

(९) चतुर्थं संप्रदाने । २।३।१३।

सर ला - 'संप्रदान कारक असलेल्या आणि ते क्रियेने 'अनुभिहित' 'अनुकूल' असल्यामुळे त्याची चतुर्थी विभक्ती उपयोजिली आहे.

(३०) नम स्वस्त्रिस्वाहास्वधालंब्धेगाच । २।३।१६।

एभिः योगे चतुर्थी स्यात् ।

सरला - वरील-सूत्रात नमः = नमस्कार असो, स्वस्ति = कल्याण असो, स्वाहा = देवानं अणा असो, स्वथा = पितरांना अणा असो, अलम् = समर्थ, उरेसा आणि वट = रेवाना अणे असो, अशी इ अल्यो सांगितली आहेत. यांचा वाचात उपयोग करण्याचे बोली यांचा ज्याच्याची संबंध असेल, यांची चुरुवी विभक्ती उपयोगाची. काही उदाहरणे (१) केवाय नमः / (२) स्वस्ति अस्तु ते। (३) अग्रे स्वाहा। (४) मित्रम् स्वथा। (५) देवेयः हरि: अलम् (प्रभुः, समर्थः, शक्ता:)। इत्यादी.

(११) भ्रुवमध्ये अपादानम् । १४४२४।

अपादः = विश्लेषः । तस्मिन् साध्ये यद्भ्रुवम् = अवधिभूतं कारकं तद् अपादानं स्यात् ।

सरला - अपायः = विषेग, विश्लेष, ताटावटः आणि अवधिभूतं भ्रुवम् = स्थिर, ज्यापासून विषेग होतो ते. विषेग असताना या स्थिर आगर चल वस्त्रासून ताटावट होते त्यास 'अपादान' असे भ्रुवात.

(१२) अपादाने पञ्चमी स्यात् ।

'अपादान' संज्ञा असलेल्या कारकाची गंभी विभक्ती होते. उदाहरणार्थ, या मात्र आवाजि । गावाहून येतो. या ठिकाणी 'प्राप' यापासून विश्लेष होतो भ्रुवून त्यास 'अपादान' कारक भ्रुवावे. भ्रुवून त्याची 'प्रापात' अशी पञ्चमी विभक्ती उपयोगिली. आस्थिर वस्त्रा सून विषेग असला तरी देखील पञ्चमी विभक्तीच योजावी. उदाहरणार्थ, धावत: अश्वात् या वावणाऱ्या योड्यावरून पडतो.

(१३) पष्ठी शेषे । २०३।५०।

कारकप्रापितपदिककार्थव्यतिरिक्तः स्व-स्वामिभावादिः संबंधः शेषः। तत्र ष श्री

सरला - मागील तिसऱ्या सूत्रात सहा कारके सांगितली आहेत. तसेच गहिल्या सूत्रात 'प्रतिपदिक' स्पष्ट केले आहे. या दोहोच्या व्यतिरिक्त जे स्व-स्वामिभाव (स्वतः ची गां की असणे) असे संबंध त्यास 'शेष संबंध' भ्रुवात. असा संबंध जेथे असेल तेथे पष्ठी विभक्ती उदाहरणार्थ, रजः पुरुषः = राजाचा अधिकारी, जेथे 'राजा' हा स्वामी असल्यामुळे त्याची पष्ठी विभक्ती उपयोगात आणली.

(१४) आधारोऽविकरणम् । १४४४६।

कर्तुकर्मद्वारा तनिष्ठक्रियायाः आधारः कारकम् अधिकरणं स्यात् ।

सरला - कर्ता व कर्म यांनी केलेल्या क्रियेचे स्थान, आधार असणाऱ्या कारकसंबंधास 'अधिकरण' ही संज्ञा प्राप होते. उदाहरणार्थ भूतले घटः (आस्ति) । येथे 'घटः' हा कर्ता; आणि 'आस्ति' ही क्रिया. ही 'घट' या कर्त्याची असण्याची क्रिया 'भूतल' या स्थानी होते. तसेच 'भूतलः स्थाल्यां ओदनं पचति' । येथे 'ओदन' या कमाच्या पचनक्रियेचे स्थान 'स्थाली' हे आहे भ्रुवून 'भूतल' व 'स्थाली' यांना 'अधिकरण' ही संज्ञा प्राप झाली.

(१५) सप्तम्यधिकरणे च । २०३।३६।

अधिकरणे सप्तमी स्यात् । चकारात् दूरान्तिकार्थम्: । औपरलेषिकः वैष्यिकः अभिव्यापकः च इति आधारः विषया । 'कर्ते आस्ते' । 'स्थाल्यां पचति' । 'मोक्षे इच्छा अस्ति' । 'सर्वस्मिन् आत्मा अस्ति' । वनस्पदे अन्तिके वा ।

सरला - 'अधिकरण' कारक असेल तेहा स्थलवाचक गांवाची सप्तमी विभक्ती उपयोगित असते. सूत्रमध्ये 'च' हे गद कशासाठी ? कारण की त्या 'च' ने दूर = लोंब आणि अन्तिक = जवळ, हे व अशाच अथवी गन्ड आले असता देखील 'पष्ठी' व विकल्याने 'सप्तमी' विभक्ती उपयोगित, हे सांगण्यसाठी आधार तीन प्रकारचा: (१) औपरलेषिक = क्रियेच्यामुळे येणारा. उदाहरणार्थ 'कर्ते आस्ते' । यामध्ये कार्याची वसण्याच्या क्रियेमुळे 'कर्ते' या पदशी संबंध आहे. भ्रुवून 'कर्ते' ही अधिकरण - सप्तमी. याच्यामाने 'स्थाल्यां पचति' येथे 'ओदनम्' या कर्माचा स्थालीरी औपरलेषिक संबंध भ्रुवून 'स्थाल्यम्' ही अधिकरण - सप्तमी. (२) वैष्यिक क्रियेमुळे विषयाचा बोध होणारा. उदाहरणार्थ 'मोक्षे इच्छा माझी' यामध्ये इच्छेचा विषय 'मोक्ष' आहे; भ्रुवून 'मोक्षे ही वैष्यिक अधिकरण - सप्तमी होय. तसेच (३) अभिव्यापक - सवंच व्यापून असलणारा. उदाहरणार्थ 'सर्वस्मिन् आत्मा अस्ति' । आत्मा सर्व ठिकाणी (व्यापून राहिलो) आहे. भ्रुवून 'सर्वस्मिन्' ही अभिव्यापक अधिकरण - सप्तमी होय. त्याच्यामाने वनस्पद 'दूर' किंवा 'अन्तिके यामध्ये 'दूर' व 'अन्तिक' या गन्डांची सप्तमी विभक्ती उपयोगित आहे. एकत्र आलेली आहेत. गहा - रामो राजमणिः सदा विजयते रामं रमेणं भेजे । रामेणामिहता निशाचरचमू रामाय तस्मै नमः । रामाचात्ति प्रापयनं परतं रामाय दासोऽस्यहम् । रामे चिनालयः सदा भवतु मे भो राम मासुद्धर ॥

(८) भष् - भथधय ही व्यञ्जने.

(९) शार् - शासस ही व्यञ्जने.

(१०) हश् - शिवसूत्रांतील हयव येथासून बगडद येथार्यतची व्यञ्जने.

(११) हल् - सर्व व्यञ्जने.  
हे प्रत्याहार करो बनवावयाचे ते पुढी सांगितले आहेत.

प्रत्याहिते (वण्णः) पास्त्रिन् सः ! प्रत्याहारः ।

ज्ञामये अनेक वर्ण एकत्र आणले जातात तो 'प्रत्याहार'

(अ) काही स्वरादि-प्रत्याहार व त्यांचे स्पष्टीकरण

- (१) अकू - अ इ उ कू हे स्वर, हस्व व दीर्घ
- (२) अण् - अ इ उ हे स्वर, हस्व व दीर्घ.
- (३) अच् - सर्व स्वर, हस्व व दीर्घ.
- (४) अद् - सर्व स्वर व हयवर ही व्यञ्जने.
- (५) अण् - सर्व स्वर व हयवरल ही व्यञ्जने.
- (६) अस् - सर्व स्वर, हयवरल ही व्यञ्जने व अ म ड प न ही अनुनासिक.
- (७) अल् - सर्व स्वर व सर्व व्यञ्जने.
- (८) अश् - सर्व स्वर व य गासून द पर्यंत व्यञ्जने.
- (९) इक् - इ उ कू हे स्वर हस्व व दीर्घ.
- (१०) इच् - अ आ शिवाय सर्व स्वर, हस्व व दीर्घ.
- (११) इण् - अ आ शिवाय सर्व स्वर, हस्व व दीर्घ, आणि हयवरल ही व्यञ्जने.
- (१२) उक् - उ कू हे स्वर, हस्व व दीर्घ, (लूहा फक्त हस्व आहे, दीर्घ नाही.)
- (१३) एइ् - ए ओ हे दोन स्वर.
- (१४) एच् - ए ओ ऐ हे स्वर.
- (१५) ऐच् - ऐ व औ हे दोन स्वर.

काही व्यञ्जनादि -

- (१) खस् - 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) झाष् - झमधध ही व्यञ्जने.
- (६) वश् - वगडद ही व्यञ्जने
- (७) यण् - यवरल ही व्यञ्जने.

(८) भष् - भथधय ही व्यञ्जने.

(९) शार् - शासस ही व्यञ्जने.

(१०) हश् - शिवसूत्रांतील हयव येथासून बगडद येथार्यतची व्यञ्जने.

(११) हल् - सर्व व्यञ्जने.  
हे प्रत्याहार करो बनवावयाचे ते पुढी सांगितले आहेत.  
(आ) स्वरांचे अठार भेद दर्शविणारे कोष्ठक.

अ इ उ कू हू	अ इ उ कॄ ए ओ ऐ औ	अ इ उ कृ लू ए ओ ऐ औ
हस्व	दीर्घ	लूत
१. उदातानुनासिक	७. उदातानुनासिक	१३. उदातानुनासिक
२. उदातानुनासिक	८. उदातानुनासिक	१४. उदातानुनासिक
३. अनुदातानुनासिक	९. अनुदातानुनासिक	१५. अनुदातानुनासिक
४. अनुदाताननुनासिक	१०. अनुदाताननुनासिक	१६. अनुदाताननुनासिक
५. स्वरिताननुनासिक	११. स्वरिताननुनासिक	१७. स्वरिताननुनासिक
६. स्वरिताननुनासिक	१२. स्वरिताननुनासिक	१८. स्वरिताननुनासिक

(इ) सुबन्ते

'सुप्' या प्रत्याहारमध्ये निदिष्ट केलेले प्रत्यय लाखून, नामांची, विशेषांची, सर्वनामांची जी रुपे होतात; तांस 'सुबन्ते' असे म्हणतात. (सुप् (प्रत्ययः) अन्ते येणा तानि । सुबन्तानि)

ती प्रत्याहारांची कारिका तुडीलप्रमाणे -

स्वैजस्मैटृष्णायभिस्डेम्यांयसुडसिंयांयसुडसोसांडयोःसुप् ।

स्पष्टीकरण -

सु॒ औ॑ ज॒ स॒ = स॒ औ॑ अ॒ प्रथमा  
अ॒ औ॑ द॒ श॒ स॒ = अ॒ औ॑ अ॒ अ॒ द्वितीया  
ता॒ न्यास॒ भिस॒ = आ॒ न्यास॒ भिस॒ तृतीया  
डे॒ न्यास॒ तृतीया = ए॒ न्यास॒ चतुर्था  
इ॒ न्यास॒ भ्यस॒ = अ॒ न्यास॒ पञ्चमी  
इ॒ ओ॑ अ॒ अ॒ म॒ = अ॒ ओ॑ अ॒ अ॒ षष्ठी  
डि॒ ओ॑ स॒ सु॒ = इ॒ ओ॑ स॒ स॒ सप्तमी

होते.

वैट कीय-सुमारित-साहित्यम्  
होते.

'मस्त' सारख्या व्यञ्जनात नामांची स्वरे करताना या प्रत्ययाचा उपयोग केलेला स्पष्ट दिसतो.

## (६) तिङ्गने

तिङ्ग (प्रत्यय) अन्ते यों तानि । तिङ्गनानि । 'तिङ्ग' प्रत्यय ज्यांचा शेवटी आहेत. ती 'तिङ्गने' हे 'तिङ्ग' प्रत्यय उडील कारिकेत सांगितले आहेत. 'तिङ्ग तसु क्षि, सिं थसु थ, मिं वसु मसु' त आतम् झ, थासु आथाम् ध्यम्, इट वहिड महिड ।'

सर्व गणांतील धावूंची क्रियापद-रूपे तयार करण्याकरिता या प्रत्ययांचा उपयोग करात. यांकी पहिले नज प्रत्यय परस्पैदवासाठी व उडील नज प्रत्यय आत्मनेपदी : त्ते तयार करण्यासाठी उपयोगिता त.

कारिकेच्या प्रारंभी असलेला वर्ण 'ति' व अन्ती असणारा वर्ण 'ड' यांच्या साहजे 'तिङ्ग' हा प्रत्याहार तयार होतो. हे प्रत्यय परस्पैदी तिङ्ग तसु क्षि = ति तः अन्ते - तु. पुरुष, सिं थसु थ = सि थः थ - दि. पुरुष, मिं वसु मसु = मि. वः मः - प्रथम पुरुष व आत्मनेपदी -

त आतम् झ = ते इते अन्ते-तुतीय पुरुष, थासु आथाम् ध्यम् = थः इथाम् एम् - द्वितीय पुरुष, इट वहिड महिड = इ वहि माहि - प्रथम पुरुष, असे आहेत. प्रत्येक काळ्याची व अर्थांनी रूपे तयार करण्याच्या वेळी या प्रत्ययांत बदल होत असतात.

(उ) वर्णाचे प्रथम दर्शिणारे कोष्टक

वाह्यप्रयत्ना:	विचार, शास,	विचार, शास,	संवार, नाद,	संवार, नाद,	उदाच, अनुदान,
एकादशाधा	अधोष,	अधोष,	घोष,	घोष,	स्वरित, संवार, न द,
अल्पग्राण	महा ग्राण	अल्पग्राण	महाग्राण	महाग्राण	योष, अल्पग्राण

  

अस्थरणी	कृ चृदत् त्	ख खृद थ फ	गृ गृद द र्	इ इ चृप न र्	व व इ ध र्
		सर्व स्वर	सर्व स्वर	अनुस्वार	व विसर्ग

## परिशिष्ट - २

पुणे विद्यापीठाच्या बी.ए.एम.एस. परिक्षेच्या प्राग् - आमुर्वेद परिसेत वैधकीय सुभाषितमधील विचारलेली काही सुभाषिते, शब्दार्थ व टीपा.

(१) स्पष्टीकरणासह अर्थ लिहा -

- (१) अन्यानि शास्त्राणि - (२) न जलासुतदेहस्य -
- (३) शुक्रवत् भाषणम् - (४) यथा सिंहो गजो -
- (५) आरोग्य भास्करात् - (६) एकतः क्रूतवः...;
- (७) पुरुस्य दाढ्ये - (८) धर्मार्थं नार्थकामार्थं -
- (९) पवनो बध्यते येन - (१०) परिश्रमो मिताहारे -
- (११) कायवाग्नुद्विषयाः - (१२) नहि जीवितदानात् -
- (१३) ब्राह्माद्योऽपि विद्याः - (१४) अष्टांगसंग्रहे ज्ञाते -
- (१५) यामार्यकाममोक्षाणाम् - (१६) सर्वमेव परित्यज्य -
- (१७) राजैरथः राजैः पन्थाः- (१८) चरकः मुश्तुत्तरैव -

टीपा -

अधिनो, चत्वारि दानानि, आमुर्वेद, स्नानलाभा, मृग्या, संहिता: धन्वन्तरी, चतुर्थयम् वायवः, मानसा: गुणाः, पृष्ठ-सुखानि, व्यायाम, अंगानि, आसनम्, चत्वारि गुणानि, मलाः, षट् शिष्याः, विरपला, पुरुषार्थ.

- (१) (२) सन्दर्भसंह स्पष्टीकरण करा -
- (३) न हि जीवितदानाद्वि दानमन्यत् विशेष्यते ।
- (४) राजां मुषैव मृग्यां व्यसनं वदत्ति ।
- (५) अमुक्ताम्यासयोगेन सर्वोरोगस्य संभवः ।
- (६) मनवच बध्यते येन पवनः तेन बध्यते ।
- (७) विकारो दुःखमेव च !
- (८) चिकित्सितात् पुण्यतमं न किंचित्पिति गुरुम् ।
- (९) शिष्येभ्यः दत्तवान् पृष्ठम् ।
- (१०) सर्वस्य परय श्रेमाणम् ।

## संकीर्णप्रश्ना: ।

- (१०) आयुर्वेदः स उच्चते ।  
 (११) स वैद्यो वैद्यनिन्दितः ।  
 (१२) यन्मेहास्ति न तत् कवित् ।  
 (१३) चिकित्सा नास्ति निष्कला ।  
 (१४) ततो वायुं निरोधयेत् ।  
 (१५) तस्मादुपाचरेत् स्वेन स्वेन निःस्वतपस्विनः ।  
 (१६) शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम् ।  
 (१७) नव गोष्यानि यत्ततः ।  
 (१८) आयुर्वेदस्य आट अंगानि ।  
 (१९) कायचिकित्सा,  
 (२०) बालचिकित्सा-कौमारभूता,  
 (२१) ऊर्ध्वांग  
 (२२) शाल्यचिकित्सा  
 (२३) शालाक्यचिकित्सा  
 (२४) अगदतंत्र  
 (२५) रसायन  
 (२६) वार्जीकरण  
 ही आयुर्वेदाची आठ अंगे आहेत.
- (२७) शब्दार्थ लिहा -  
 प्रतिसंस्कृते, अभीतिदानम्, समाग्री, निरामयम्, अंगलाघवम्, चरन्, धातुवैषम्यम्, देवधिकर्णी, वारुणं ज्ञानम्, परिच्छेदः:  
 वरील सर्व प्रश्नाची उत्तरे पुस्तकात त्या त्या ठिकाणी दिली आहेत. ती काळजीणवेक पाहावीत.
- (१) सप्तनन्दर्भं स्पष्टीकृत -  
 (१) युगे विद्यापाठाच्या बी.ए.एम.एस. परिक्षेच्या प्राग् - आयुर्वेदाच्या प्रश्नप्रिकेत सिद्धान्त कौमुदीवर आधारित, स्पष्टीकरणासाठी विचारण्यात आलेली काही सूत्रे व टीपा. यांची उत्तरे पुस्तकात त्या त्या ठिकाणी दिली आहेत. ती पाहावीत
- (२) सप्तनन्दर्भं स्पष्टीकृत -  
 (१) कृत्यवर्णी: मिथ्य: सावण्यं वाच्यम् ।  
 (२) इति माहेश्वराणि सूत्राणि ।  
 (३) अ इति अष्टादशनां संज्ञा ।  
 (४) अकः सवर्णे दीर्घः: ।  
 (५) एचोऽयवायवः: ।  
 (६) अपायः विरलेषः: ।  
 (७) अनुकूले कर्मणि द्वितीया स्थापत् ।  
 (८) आथातः विधा ।  
 (९) एचामणि द्वादशा ।  
 (१०) स्वतन्त्रः कर्ता ।  
 (११) हलात्यम् ।  
 (१२) वृद्धिरादैच् ।  
 (१३) सुतिडूनं पदम् ।  
 (१४) अणुदित् सवर्णस्य च अप्रत्ययः ।  
 (१५) सक्षोषने च ।  
 (१६) कादद्यो मावसानाः स्पशाः: ।  
 (१७) आदिरन्त्येन सहेता ।  
 (१८) नमःस्वस्तिस्वाहाऽलंबवृष्टिशोगाच्च ।  
 (१९) परिमाणमात्रे द्रोणो व्रीहिः: ।  
 (२०) चतुर्थी संप्रदाने ।  
 (२१) कर्तृकरणायोः तृतीया ।  
 (२२) अलग्निति.पर्याप्तस्थग्रहणम् ।

- (२३) कर्तुः ईश्विततम् कर्म ।  
 (२४) 'आप्' इति अडवणांना संज्ञा ।  
 (२५) चकारात् द्वान्तिकार्येभ्यः । इत्यादि ।  
 (२) दिष्पणीः लिखत -  
 प्रथल; प्रतिपदिकम्, आदानम्, इत् उपदेशः संयोगः, वार्तिकम् अधिकरणम्,  
 स्वरितः, अनुनासिकः, सर्वण्म्, पाणिनी; उपधानीयः, जिह्वामूलीयः, एदम् : गहिता, उपथा,  
 गुणः, संज्ञा.... इत्यादि ।

- संवेधितात् ।



वैद्यकीयसुभाषितसाहित्यम् अथवा साहित्यिकसुभाषितवैद्यानम्  
 व्याख्याता भास्कर गोविन्द धाणेकर । परशुराम लक्षण वैद्य कृत प्रस्तावन ।

(विस्तृत संशोधित नवीन संस्करण) (का. १८४)

\*\*\*\*\*

### Vaidyakiyasubhasitasahityam or Sahityikasubbhatisitavaidyakam

(I-XX chapters) Compiled by Dr. Bhaskara  
 G. Ghanekar and English Translation by  
 Dr. M.N. Joshi (C.S.B. 66)

\*\*\*\*\*

### अष्टांगहृदयम्

वाय्मट कृत । अत्रिदेव गुल कृत 'विद्योतीनी हिन्दी टीका । यदुनन्दन उपाध्याय कृत नोट्स  
 आदि । पुस्तक से सूत्रस्थान, सम्पूर्ण (का. १५०)

\*\*\*\*\*

### पदार्थ विज्ञान

(B.A.M.S. छात्रोपयोगी संस्करण) श्री. डॉ. योगेशचन्द्र मिश्र, (चौ.सं.भ. २२)

## CHAUKHAMBHA PRAKASHAN

(Post Box No. 1150)

K. 37 / 116, Gopal Mandir Lane, Golghar (Near Maidagan)  
 Varanasi-221001 (India)

Telephone : 0542-2335929, 6452172  
 E-mail : c\_prakashan@yahoo.co.in



**COLLECTION OF VARIOUS**  
→ HINDUISM SCRIPTURES  
→ HINDU COMICS  
→ AYURVEDA  
→ MAGZINES

FIND ALL AT [HTTPS://DSC.GG/DHARMA](https://dsc.gg/dharma)

Made with  
By  
Avinash/Shashi

Icreator of  
hinduism  
server)



