(डॉ. सुनंदा व सुभाष रानडे फाउंडेशन तर्फे पारितोषिक प्राप्त लेख)

स्वप्नमीमांसा व रुग्णानुभव

वैद्य नितीन पांडव

आपणा सगळयांनीच निद्रा अवस्थेत असताना स्वप्नदर्शन होणे हा अनुभव घेतलेला आहे. मात्र काहीवेळा काही व्यक्तीत ही स्वप्न अतिप्रमाणात व मानसिक अस्वस्थता निर्माण करणारीही असतात. अगदी इतकी की झोप न झाल्याचा अनुभव देणारी असतात. अशी स्वप्न जर वारंवार उद्भवत असतील तर मात्र रुग्ण व्यथित होतो व वैद्याकडे चिकित्सा करुन घेण्यासाठी उपस्थित होतो. अशावेळी आयुर्वेदीय दृष्टीकोनातून त्यासाठी चिकित्सा देण्याचा योग आलाच तर केली जाणारी चिकित्सा फलद्रुप व्हावी ह्यासाठी आपणास अगोदर स्वप्न ही संकल्पना समजून घेणे गरजेचे आहे.

वेदान्त दर्शनाप्रमाणे मनुष्याच्या शरीर, मन व आत्म्यासंबंधी चार अवस्था संभवतात- 1)जागृत 2)सुषुप्ति 3)स्वप्न 4)तुर्या

ह्यांपैकी जागृत अवस्थेत शरीरस्थित मन, ज्ञानेंद्रिय व कर्मेंद्रियांच्या मदतीने आत्म्याला अन्यान्य बाह्य विषयांचे ज्ञान करुन देण्यात व त्यासंबंधी प्रतिक्रिया देण्यात गर्क असते.

सुषुप्ति किंवा निद्रा अवस्थेत मात्र अत्याधिक कार्य केल्यामुळे इंद्रिय व मन दोन्हीही थकतात त्यावेळी ते आपापल्या विषयांपासून निवृत्त होतात व मनुष्यात निद्रेची स्थिती उत्पन्न होते.

यदा तु मनसि क्लान्ते कर्मात्मान: क्लमान्वित:।

विषयेभ्यो निवर्तन्ते तदा स्वपिति मानव:॥ च.सू.21/35

पुढे निद्रेबद्दल सुश्रुताचार्य म्हणतात की, हृदय हे प्राण्यांच्या चेतनेचे स्थान आहे, ते तमोगुणानी व्याप्त झाले की मनुष्याला निद्रा येते. ह्या जागृत व निद्रा अवस्था अनुक्रमे

सत्वगुण व तमोगुणाच्या अधिक्यानी उद्भवलेल्या असतात. अशावेळी जागृतावस्थेचा अभाव म्हणजे निद्रा आणि निद्रावस्थेचा अभाव म्हणजे जागृतावस्था असे असूनही मनुष्यात स्वप्न ही तिसरी अवस्था संभवते हे कसे?

तर, पूर्वी उल्लेख केल्याप्रमाणे मनुष्याला विविध विषयांचा बोध होण्यासाठी त्याच्या मनाचा इंद्रियांशी संयोग घडून येणे गरजेचे असते. हे जागृती अवस्थेत घडून येणे शक्य आहे, परंतु मनुष्य निद्रावस्थेत असतांना ह्या इंद्रियजन्य प्रत्यक्ष ज्ञानाचा अभाव असतो. अशावेळी जेव्हा ज्ञानेंद्रिये व कर्मेंद्रिय क्लमामुळे झोपी गेलेले असतात परंतु मन जागृत असते किंवा रजोगुणानी प्रेरित असते तेव्हा हे मन आपल्या क्रियाशीलतेमुळे पूर्वी अनुभवलेल्या शब्द, स्पर्शादी विषयांच्या स्मृतीस्वरुप हे स्वप्नदर्शन घडवत असते.

आपल्यापैकी प्रत्येकच व्यक्तीचे मानसिक ज्ञानभांडार हे देश-काळ ह्यांच्या अनुभवांनी प्रभावित असते, जो स्वप्नांच्या माध्यमातुन अर्धनिद्रावस्थेत प्रकट होतो. त्यातून उद्भवणाऱ्या स्वप्नांची विशेषता, त्यांचे प्रभाव, त्यांचे शुभाशुभफल इत्यादी विषय अपरिमित आहेत व त्यांच्या परिणामांचे मूल्यमापन करणेही अवघड आहे.

स्वप्नांचे प्रकार- 1)प्रकृतिनुसार उत्पन्न होणारी स्वप्ने-

अ)वातप्रकृती- झाडावर, पर्वतांवर, उंटावर चढणे, आकाशात तरंगणे इ. क्रिया करणे. ब)पित्तप्रकृती- सोने, अग्नि, ज्वाळा, वीज, उल्कापात आदी तेजप्रधान वस्तुंचे दर्शन होणे. क)कफप्रकृती- कमळ, हंस, चक्रवाक पक्षी, सुंदर जलाशय आदिंचे दर्शन होणे.

2)गर्भिणीत उत्पन्न होणारी गर्भलिंग सूचक स्वप्ने-

अ)पुल्लिंगी गर्भ-स्त्रीला स्वप्नात पुल्लिंगी वस्तु व पुरुषांप्रमाणेच खानपानाची इच्छा होते. ब)स्त्रीलिंगी गर्भ- स्वप्नात स्त्रीलिंगी वस्तु पहाते, स्त्रियांना पहाते, स्त्रीनुसारच खान-पान व वर्तन करते. क)नपुंसक गर्भ- स्वप्नात स्त्री व पुरुष गर्भ सूचक मिश्र लक्षणे दिसतात.

3)चरकोक्त (च.इं.) स्वप्न प्रकार- 1)दृष्ट- अगोदर पाहिलेलेच स्वप्नात दिसणे. 2)श्रुत- जे विषय अगोदर ऐकलेले आहेत तेच स्वप्नात ऐकणे. 3)अनुभूत- जे बुद्धिद्वारे अनुभवलेले आहे तेच स्वप्नांत अनुभवणे. 4)प्रार्थित- ज्या गोष्टीची अभिलाषा असते ती प्राप्त झाल्याचे स्वप्न. 5)कल्पित- ज्या गोष्टीची कल्पना केलेली असते ती स्वप्नात दिसणे. 6)भाविक- निजकर्मांच्या संबंधित भावी हिताहितजनक स्वप्ने. 7)दोषज- दोषांद्वारे मनोवह स्त्रोतस आवृत्त झाल्यामुळे उत्पन्न व्याधीरुपी स्वप्ने.

वर वर्णन केलेल्या सुरुवातीची 5 प्रकारची स्वप्ने ही निष्फळ असतात. भाविक स्वप्न ही शुभ किंवा अशुभ रुप असल्यामुळे तद् अनुसार फळ देणारी असतात. तद्वतच, दोषज स्वप्नसुद्धा त्यात्या दोषांच्या प्रकोपातून उत्पन्न व्याधीरुपी फळांचे सूचक असल्यामुळे परिणामयुक्त असतात.

4)अरिष्टसूचक स्वप्ने- अरिष्टसूचक स्वप्नांबद्दल वर्णन करताना चरकाचार्य म्हणतात की, कुपथ्याचरण करणाऱ्या व्यक्तीत ज्यावेळी मनोवह स्त्रोतस् अतिप्रबल अशा वातपित्तकफ दोषांनी व्याप्त होते त्यावेळी त्या मनुष्यात मृत्युसूचक दारुण स्वप्ने उत्पन्न झालेली दिसतात.

ह्यांत, रोग्याच्या इष्ट मित्रांनी पाहिलेली स्वप्ने निमित्तमात्र असतात. मात्र, ज्यावेळी अशी स्वप्ने एखाद्या रोग्यात उद्भवतात त्यावेळी ती मृत्युसूचक असतात. आणि अशी स्वप्ने जर एखाद्या निर्व्याधीत व्यक्तीत उद्भवली तर त्यावेळी ते उत्पन्न होणाऱ्या भावी व्याधीचे सूचक असतात.

चरकाचार्यांनी सामान्य अरिष्टसूचक स्वप्ने व काही व्याधींत उद्भवणारी विशिष्ट अरिष्टसूचक स्वप्नांचा उल्लेख केलेला आहे. जसे- 1)राजयक्ष्मा व्याधीतील अरिष्टसूचक स्वप्न- जो व्यक्ती स्वप्नात कुत्रा, उंट किंवा गाढवावर स्वार होऊन दक्षिण दिशेकडे प्रस्थान करतो, त्याचा मृत्यु राजयक्ष्मा व्याधीमुळे होतो. 2)रक्तपित्त व्याधीतील

अरिष्टसूचक स्वप्न- जो व्यक्ती स्वप्नात रक्तवर्णी माळा अथवा वस्त्र परिधान करतो, वारंवार हसतो व स्त्रीद्वारे अपहृत होतो त्याचा मृत्यू रक्तपित्त व्याधीमुळे होतो.

5)वैकारिकी निद्रा- त्याप्रकारच्या निद्रेचे वर्णन सुश्रुताचार्यानी केलेले आहे. त्या प्रकारच्या निद्रेत ज्यांचा कफ क्षीण झाला आहे व वात वाढला आहे, त्यांत मनाला चिंता आदींनी व शरीराला श्रम केल्यानी अत्यंत त्रास झालेला असुनही त्यांत निद्राजनन होत नाही. जरी निद्रा अवस्था संभवलीच तरी ती विकृत असते व त्यांत अन्यान्य स्वप्नदर्शन व्यक्तींत होऊ शकते.

6)शरीरातील बहुदोषावस्थेत उत्पन्न स्वप्ने-

दु:स्वप्नदर्शनम् चेति बहुदोषस्य लक्षणम्। का.खि. 7/18

...अशस्त स्वप्नदर्शनम्। बहुदोषस्य लिंगाणि...॥ च.सू.16/15

ज्यावेळी हेतुसेवनादी अन्यान्य कारणांनी एखाद्या व्यक्तीच्या शरीरात अतिप्रमाणात दोषसंचिती होतो, त्यावेळी शरीरातील ह्या बहुदोषावस्थेत त्या व्यक्तीला इतर लक्षणांसह अनिष्ट स्वप्नांचे दर्शन होते.

स्वप्नज्ञानाची उपयोगिता- वैद्याला स्वप्नज्ञानाचा, रुग्णचिकित्सा करताना खालीलप्रमाणे उपयोग झालेला दिसतो- 1)रुग्णाच्या प्रकृती निर्धारणासाठी 2)मानसिक दोषांचे ज्ञानासाठी 3)विविध व्याधींच्या निदानासाठी 4)रोगी व निरोगी व्यक्तीतील भावी अरिष्ट किंवा उत्पन्न होणाऱ्या व्याधींच्या अनुमानासाठी. ह्याशिवाय चरकाचार्य पुढीलप्रमाणे स्वप्न ज्ञानाचे फायदे सांगतात-

पुण्यरुपाण्यथ स्वप्नान् य इमान् वेत्ति दारुणान्।

न स मोहात् असाध्येषु कर्माणि आरभते भिषक्॥ च.इं.5/45

स्वप्न चिकित्सा विचार- स्वप्नप्रकार ह्या मुद्या अंतर्गत अन्यान्य कारण व स्वरुपानुसार उत्पन्न झालेल्या स्वप्नांचे वर्णन आपण पाहिले. मात्र वर्णन केलेल्या सर्वच स्वप्नप्रकारांची

चिकित्सा करण्याची आवश्यकता उद्भवत नाही. परंतु दोषज स्वप्न, अरिष्टसूचक स्वप्न व वैकारिकी निद्रेत उत्पन्न होणारी स्वप्नं ह्यांची चिकित्सा करणे गरजेचे असते.

शरीर व मन ह्याचा आधार-आधेय संबंध आहे. त्यामुळे चिंता, क्रोध, भय आदी मानसिक हेतुंच्या सेवनातून उत्पन्न होणाऱ्या स्वप्नांशिवायही शारीरिक दोषांच्या वृद्धी- क्षयामुळे मनोवह स्रोतस बाधित होऊन अन्यान्य स्वप्नांची उत्पत्ती होते ह्या असम्यक् निद्रेतून उत्पन्न होणाऱ्या स्वप्नांसाठी मुख्यत्त्वे रजोगुणच कारणीभूत असतो, कारण मन तमोगुणाने प्रेरित असेल तर त्या मनुष्यात उद्भवणाऱ्या प्रगाढ निद्रेमुळे स्वप्नांचा पूर्णपणे अभाव असतो.

मानसानां च रोगाणाम् कुर्यात्छारीरवत् क्रियाम्।का.सू.27/5

म्हणूनच दुष्ट स्वप्नांच्या उपशमनासाठी, रुग्णाच्या बलाबलाचा विचार करुन योग्य ती संशोधन चिकित्सा करावी-

....................अशस्त स्वप्नदर्शनम्॥

बहुदोषस्य लिंगानि तस्मै संशोधनम् हितम्।च.सू.16/15

उपरोक्त संशोधन चिकित्सेशिवायही, वैकारिकी निद्रेत केल्या जाणाऱ्या निद्रानाशाच्या उपायांनीही सम्यक् निद्राजनन होऊन स्वप्नांचा उपशम होतो-

निद्रानाशेऽभ्यंग योगो मूर्ध्नि तैल निषेवणम्।

गात्रस्योद्वर्तनम् चैव हितं संवाहनानि च॥

शालिगोधूमपिष्टान्नभक्ष्यैरैक्षवसंस्कृतैः।

भोजनं मधुरं स्निग्धं क्षीरमांसरसादिभिः।

रसैर्बिलेशयानां च विष्किराणां तथैव च॥

द्राक्षासितेक्षुद्रव्याणामुपयोगो भवेन्निशि॥

शयनासन यानानि मनोज्ञानि मृदूनि च।

निद्रानाशे तु कुर्वीत तथाऽन्यान्यपि बुद्धिमान्॥

सु.शा.4/43-46

अंतत:, अरिष्टसूचक स्वप्नदर्शनांच्या फळांबद्दल चरकाचार्य असे म्हणतात की, त्यात त्या व्यक्तीचा मृत्यु अटळ आहे. परंतु, सुश्रुताचार्य अरिष्टसूचक स्वप्नांच्या प्रतिषेधासंबंधी वर्णन करतांना म्हणतात की, अशा प्रकारची दु:खकारक स्वप्न जर कुणाला दिसली तर त्याने प्रात:काळी उठून यत्नपूर्वक ब्राह्मणाला, उडीद, तीळ, लोखंड व सुवर्ण ह्यांचे यथाशक्ती दान करावे, शुभप्रद मंत्रांचा जप करावा, त्रिपदा गायत्री मंत्राचा जप करावा, स्वप्नांची वाच्यता करु नये, इ, केले असता दु:खप्नांच्या दोषांतून मुक्तता होते.

पुढे स्वप्नांसंबंधी काही रुग्णानुभव वर्णन करीत आहे-

1)रुग्ण क्रमांक-1:- स्त्री/76वर्षे, पित्तप्रकृती रुग्णा भ्रम, शिर:शूल, शब्दासहिष्णुत्व, हस्तपादतलदाह व जीर्ण मलावष्टंभ (वय वर्षे 30 पासून) आदि लक्षणांसह उपस्थित झाली. ह्या लक्षणांसह रुग्णेला नित्य स्वप्नदर्शन होत असे व स्वप्नांत विष्ठाच दिसत असे. ह्याचे वर्णन “डॉक्टर, मला स्वप्नात नेहमी घाणच दिसते!” असे करीत असत. उपरोक्त पित्तज तक्रारींचा व मलावष्टंभाचा विचार करुन, आरग्वध, यष्टी, बाळहरिडा, आदि द्रव्यांनी स्निग्ध, पित्तशामक व मलशुद्धीकारक चिकित्सा दिल्यानंतर सर्व तक्रारींसह वरील विकृत स्वप्नांचाही उपशम झाला.

2)रुग्ण क्रमांक-2:- स्त्री/ 33 वर्षे, पित्तकफ प्रकृती रुग्णा, मुखदूषिका (शूलयुक्त), हृद्द्रव, अम्लपित्त, हृद्दाह, आध्मान व मलविबंध आदी लक्षणे घेऊन उपस्थित झाली. निदान-विदग्धाजीर्ण, ह्या हीनसत्व रुग्णेत निद्रोद्‌गम झाल्यानंतर लगेचच, घरात विचित्र आकृती पळताना दिसणे, नात्यातील लोकांसंबंधी वाईट घडताना दिसणे आदि भीतिदायक स्वप्नदर्शन होत असे. अशी स्वप्न रुग्णेनी दिवास्वाप केल्यास हमखास उत्पन्न

होत असत म्हणून रुग्णेनी दिवास्वाप पूर्णपणे बंद केला होता. विदग्धाजीर्णाची चिकित्सा केल्यानंतर इतर लक्षणांसह ह्या विकृत स्वप्नांचाही पूर्ण उपशम झाला.

वैद्य नितीन पांडव

प्रपाठक, संहिता विभाग,

मातोश्री आसराबाई दराडे,आयुर्वेद महाविद्यालय, येवला

वैद्य शरयू पाटील पी. जी. स्कॉलर, पंचकर्म विभाग,

श्री सप्तश्रृंगी आयुर्वेद महाविद्यालय, नाशिक