

## मौलिक विचार माला - ५

### मधुराद्वैताचार्य श्रीगुलाबरावमहाराजांचा

### आरोग्य विचार



#### प्रा. डॉ. सौ. रंजना श्रीकांत चोपडे

बी.एड्. नेट.एम.ए.पीएच.डी. विशारद : संगीत व हिंदी.  
जानार्ड, स्टाट नं.३०. तिस्यती पार्क, श्रीरामपूर पुसद, जि.यवतमाळ विदर्भ ४४२२१५  
मो. ९४२२१६६५०६ / ९९२२०९९६९

प्रसाद-भेट

#### श्रीगुलाबराव महाराज : जीवन-आलेख

- \* श्री गुलाब गोंदुजी मोहोड / पाण्डुरंगनाथ / ज्ञानेश्वरकन्या.
- \* माता - पिता : श्री गोंदुजी व सौ. अलोकाबाई मोहोड.
- \* ६ जुलै १८८१, आषाढ.शु.१०. अमरावतीजवळ लोणीटाकळीत जन्म.
- \* चवथ्या महिन्यात अंधत्व / अल्पायुषी : वय चौतीस वर्षे.
- \* वयाची पहिली चार वर्षे माधानला वास्तव्य.
- \* इ.स. १८८५ : मातृवियोग
- \* त्यानंतरची सहा वर्षे आजोळी-लोणीटाकळीला वास्तव्य.
- \* या काळात प्रज्ञाचक्षुत्वाचा प्रत्यय.
- \* यानंतरचा इ.स. १९०० पर्यंत माधानाच्या घरी वास्तव्य.
- \* या काळात दैवी गुणांचा उदय आणि सर्वज्ञतेचा परिचय. लोकांकडून ग्रंथ वाचवून घेण्यासाठी आत्यंतिक परिश्रम.
- \* इ.स. १८९६ : विवाह. पत्नी : सौ. मनकर्णिका.
- \* इ.स. १८९७ पासून निबंध व अभंगांची रचना, आनंदमार्ग खंडन. पितृवियोग
- \* इ.स. १९०० बालसवंगड्यांना अनुग्रह सिरसगाव, चांदूरबाजार, यावली इत्यादी ठिकाणी लोकोद्धारासाठी भ्रमंती. घरच्या विषयप्रयोगादि कटकटींना कंटाळून आणि पाटीलकीवर पाणी सोडून गृहत्याग..
- \* इ.स. १९०१ श्रीज्ञानेश्वरमाउलीचा साक्षात् अनुग्रह.
- \* इ.स. १९०२ ग्वाल्हेरचे स्वानंदसाम्राज्यकर्ते जठारांम पत्र. त्यात -

(२)

- \* मानभाव, \* डार्विन मतसमीक्षा, \* स्पेन्सरमत समीक्षा.
- \* रत्नीगीते : झोपाळा व जात्यावरील लोकगीतांची रचना.
- \* पंढरपूर यात्रा. \* अमरावतीला आगमन.
- \* हरिभाऊ केवले या शिष्योत्तमाची भेट.
- \* इ.स. १९०३ - \* कात्यायनी व्रताचा आरंभ. देउरवाडा
- \* इ.स. १९०४ - \* पूर्वजन्माचे संस्मरण - गुजरातेतील झिंजूवाडा येथील सत्पुरुष स्वामी बेचरानंद (इ.स. १७९५- १८८०)
- \* आर्वीचे सत्पुरुष दामोदर आपाजी महाराज यांची भेट.
- \* ज्ञानेश्वरीच्या निरूपणास आरंभ-
- \* उपलब्ध प्रतीत नसलेल्या ज्ञानेश्वरीतील ओवी सांगितली.
- \* माधुर्यमसागरास भरती, \* विविध विषयावर निरूपणे,
- \* बालसवंगडी व पहिला शिष्य असलेल्या रामचंद्रबापूना मृत्युसमयी पुढील महायात्रेसाठी दिलेल्या सूचना.
- \* आळंदीवारीचा आरंभ.
- \* रत्नीव्रतांचा आरंभ. \* रुक्मिणी स्वयंवराची रचना.
- \* इ.स. १९०५ - \* महाराजांचा श्रीकृष्णाशी विवाह.
- \* श्रीकृष्णमूर्ती व ज्ञानेश्वरमाउलीच्या पादुकांची नित्यपूजा.
- \* प्रियशिष्य आणि उत्तराधिकारी नारायणराव पंडितांची भेट.
- \* मुलगा-अनंत यांचा जन्म.
- \* ल. रा. पांगारकरांची व लोकनायक बापूजी अणेंची भेट.
- \* इ.स. १९०७ - \* नागपूर येथे ज्ञानेश्वर मुद्रणालयाची स्थापना, व ग्रंथछपाईला आरंभ.
- \* मायर्सच्या ग्रंथाची समीक्षा.

(३)

- \* वैज्ञानिक जगदीशचंद्र बोसांचा ग्रंथाची समीक्षा.
- \* कलकत्ता येथे प्रा. प्रियनाथ मुकर्जीकडे मुक्काम.
- \* जगन्नाथपुरीयात्रा. \* योगप्रभाव, चित्तोपदेश व सद्देजयंती इ. ग्रंथांची रचना.
- \* शिवाच्या नित्य पार्थिवपूजनाचा आरंभ.
- \* प्रियलीलामहोत्सवादि ग्रंथांची रचना.
- \* इ.स. १९०९ -
- \* अंतर्विज्ञानसंहिता या यासूत्रग्रंथाची रचना व त्यातील ९ सूत्रांवर अलौकिक ९ व्याख्याने. वृन्दावनाची यात्रा.
- \* इ.स. १९१० - \* डॉ. मुंजेना पत्र,
- \* न्याय वैशेषिकातून भौतिक विज्ञानासंबंधी मार्गदर्शन.
- \* पुण्याच्या साहित्यसम्राट न. विं. केळकरांशी भेट.
- \* इ.स. १९११ ते १३
- \* विविध विषयांवर पत्रे, लेख व अनेक ग्रंथांची निर्मिती.
- \* इ.स. १९१४ - श्रीनिवृत्तिनाथांचा दृष्टांत,
- \* देवासच्या श्रीमंत तुकोबाराजे पवारान पत्रे व देवासभेट.
- \* संगीतकार पंभातखंडेशी पत्राचार / गानसोपानाची रचना.
- \* धुळ्याचे सत्पुरुष बाबा गर्दे यांचेशी भेट.
- \* २० सप्टेंबर १९१५- भाद्रपद शु. १२ वामनद्वादशी रोजी पुणे मुक्कामी, चाकण ऑइलमिलच्या परिसरातील वास्तूत, शेवटच्या क्षणी देखील, स्वतःच्या अनुभवाचा दाखला देऊन, शास्त्रनिष्ठेचा नारायण पंडितांना उपदेश केला आणि सूर्योदयाचे समयी ब्रह्मस्थानी प्रस्थान केले.

(४)

## कार्याचा आलेख

- \* नाव : श्री गुलाब गोंदुजी मोहोड / पाण्डुरंगनाथ.
- \* गोपीभाव : ज्ञानेश्वरकव्या आणि कृष्णपत्नी.
- \* शांकर अद्वैत आणि भक्तीचा पूर्ण समन्वय.
- \* भक्तिशास्त्राची निर्मिती.
- \* भक्तीच्या नव्या १६ प्रकारांची मांडणी.
- \* ज्ञान, उपासना आणि भक्तीतील भेदविवेचन.
- \* माधुर्यभक्तीवरील आक्षेपांचे निराकरण आणि तिच्या सर्वोच्चतेचे शास्त्रीय प्रतिपादन.
- \* भगवद्विग्रहाचे अनध्यस्तविवर्तत्व : वेदान्तातील नवीन परिभाषा निर्माण केली.
- \* नाममहात्म्य अर्थवाद आहे, या आक्षेपाचे सविस्तर खंडन.
- \* योगी, ज्ञानी व भक्त यांच्यातील सूक्ष्म भेदांचे प्रतिपादन.
- \* धर्म आणि तत्त्वसमन्वयाच्या नऊ प्रकारांचे विवेचन.
- \* षड्दर्शने परस्परविरोधी नसून परस्परपूरक आहेत याची नवीन संदर्भात मांडणी.
- \* सांख्य सेश्वर आहे याची सप्रमाण सिद्धी.
- \* आधुनिक योग्यांच्या चुकीच्या संकल्पनांचे खंडन.
- \* योगदर्शनात अनेक नवीन प्रक्रियांची निर्मिती.
- \* स्वप्नातून परमार्थ प्राप्तीची प्रक्रिया.
- \* आन्तर आणि बाह्य समाधीचे नवे मूलगामी विवेचन.
- \* पूर्व मीमांसेचे काही अंशी खंडन व उत्तरमीमांसेसाठी तिचा उपयोग.

(५)

- \* उक्तातिवाद, अणुवाद, अज्ञेयवाद, संशयवाद वगैरे पाश्चात्य तत्त्वज्ञानाची भारतीय सिद्धांताशी तुलना आणि मूल्यमापन.
- \* नीतिशास्त्रातील युरोपियन मतांचे खंडन. त्यांचा भारतीय नीतीशी वेगळ्या रीतीने समन्वय. दैनंदिन सदाचाराचा उपदेश.
- \* पाश्चात्य आणि भारतीय मानसशास्त्रांशी तुलना.
- \* ॲलोपॅथी व आयुर्वेदाची तौलनिक मीमांसा आणि मानसायुर्वेदाची निर्मिती
- \* इस्लाम, ईसाई, पारशी, बौद्ध, जैन, वगैरे सर्व वैदिक धर्मांच्या शाखा आहेत या सिद्धान्ताचे प्रमाणपुरस्सर शास्त्रशुद्ध विवेचन.
- \* वर्णाश्रम व्यवस्थेचे मूल्यमापन.
- \* ब्राह्मण-ब्रह्मणेतर / आर्य-अनार्य वादासंबंधी तौलनिक विवेचन.
- \* लो. टिळक, विवेकानंद, रामतीर्थ वगैरेंच्या काही मतांची चिकित्सा.
- \* बुवाबाजीचा दंभस्फोट
- \* धर्मसंकर, धर्मसुधारणा आणि धर्मसमन्वय यातील भेद विवेचन.
- \* वेद-पुराणांवर समन्वयात्मक सूत्रग्रंथांची रचना.
- \* प्राचीन आर्यांची विविध शास्त्रे आधुनिक विज्ञानाचे आणि तत्त्वज्ञानांचे मूळत्रोत असल्याचे युक्तिसिद्ध प्रतिपादन.
- \* न्याय वैशेषिकातून प्राचीन आर्यांचे भौतिक विज्ञान कसे विकसित करावे, याचे मार्गदर्शन.

(६)

- \* मनोविज्ञान, काव्यशास्त्र, संगीत, आयुर्वेद वगैरे शास्त्रांचे षड्दर्शनानुसार प्रस्तुतीकरण.
- \* इतिहास कोणी कसा लिहावा, आणि कोणत्या इतिहासावर विश्वास ठेवावा? याचे मार्गदर्शन.
- \* "आर्य वंश नाही, आर्य बाहेरून आले नाहीत, शूद्र वर्ण हा आर्यांचाच भाग आहे," — या ऐतिहासिक सत्याचे मुद्देसूद प्रतिपादन व या संदर्भात लो. टिळकांच्या उत्तरधृवीय मताचा परामर्श.
- \* तीन हजार वर्षापूर्वी आर्य संस्कृती विश्वव्यापक होती या ऐतिहासिक सिद्धान्ताची पुनर्स्थापना.
- \* डार्विन, स्पेन्सर, ॲनीबेझंट वगैरेंच्या उक्तातिवादाचे खंडन.
- \* सुधारणा आणि बहुमत यांचे संबंधी परखड विचार.
- \* शिक्षणासंबंधी मूलभूत विचार.
- \* प्राचीन व अर्वाचीन संगीताची तुलना, भातखंडेचे खंडन व तात्त्विक प्रश्नांचा उद्गापोह
- \* प्राचीन सूत्र कायम ठेवून नवीन साहित्यशास्त्राची निर्मिती.
- \* वृत्ति-स्फुरणाच्या प्रक्रियेतून सृष्टि-उत्पत्तीची नवीन मांडणी.
- \* 'प्रक्षिप्त आणि भाषाभिन्नतेवरून लेखकभिन्नता' हे आधुनिक संकेत संतसाहित्याला किंवा आर्ष वाङ्मयाला लागू पडत नाहीत याचे स्वतःच्या उदाहरणावरून प्रतिपादन.
- \* कौटुंबिक व सामाजिक संबंधात प्रश्नोत्तर रूपाने मार्गदर्शन.
- \* मुलांसाठी उपदेश.

(७)

- \* स्त्रियांसाठी खास गीतांची निर्मिती.
- \* लोकगीतातून समाजप्रबोधन.
- \* नवीन १२३ मात्रावृत्तांची रचना.
- \* नवीन लघुलिपीची (सांकेतिकलिपी) निर्मिती.
- \* नवीन 'नावंग' भाषेची निर्मिती.
- \* नवीन व्याकरण सूत्रे.
- \* आत्मचरित्र \* नाटक \* आख्यानांची रचना.
- \* खेळातून परमार्थप्राप्तीची नवीन प्रक्रिया : मोक्षपट.
- \* संस्कृत, हिंदी, मराठी, वऱ्हाडी आणि ब्रजभाषेत ग्रंथरचना.
- \* पत्रे - ११८.
- \* अभंग - २१५२,
- \* गेय पदे - २२४४, हिंदी- ३०४ संस्कृत-४१
- \* गीत - १२५०,
- \* श्लोक - १०००,
- \* ओव्या - २३०००,
- \* एकूण ग्रंथ- १३९ / हिंदी- २ / संस्कृत- ४२ (३१+पत्र११)
- \* एकूण पृष्ठे - ७०००.

.....  
 कै. त्रिपुरवारकृत - श्रीगुलाबरामहाराजांचे चरित्र (रु. १५०)  
 कै. द. ग. खापरकृत- माधुर्य मधुकोश : विषयसूची (रु. ३००)  
 १३००गांथांचा सारांश (११८ पत्रांसहित) (रु. २०)  
 चित्रकथा (रु. २०)

(८)

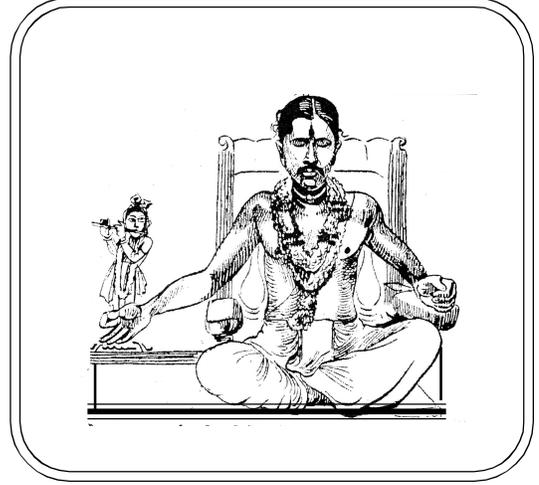
## खारीचा वाटा

॥ श्रीज्ञानेश्वर माउली ॥

डॉ. सौ. रंजनाताई श्रीकांत चोपडे यांनी प्रस्तुत केलेली "श्रीगुलाबराव महाराजांचे आरोग्य-विचार" ही लहानशी पण मौलिक पुस्तिका पाहून फार बरे वाटले. सौ. रंजनाताई श्रीगुलाबराव महाराजांवर पीएच.डी. झाल्यावर थांबल्या नाहीत. महाराजांचे विचार लोकांपर्यंत पोहचविण्यासाठी 'गुलाबबोध' प्रकाशित केला.

नंतर, आजच्या स्त्रीस्वातंत्र्याच्या अतिरेकी उद्घोषाच्या काळात आपल्या हिंदुसंस्कृतीची धारणा काय आहे आणि तिचा विपर्यास कसा केला जातो आणि त्यामुळे सांसारिक आणि पारमार्थिक दोन्ही क्षेत्रात तिचे व तिच्यासोबत सर्व समाजाचे होणारे अधःपतन रोखण्यासाठी, श्रीमहाराजांच्या युक्तिपूर्ण मांडणीचा 'पतिव्रता-चरितामृत' या ग्रंथाचा अनुवाद प्रकाशित करून वैचारिक क्षेत्रातील समाजसेवाच केली आहे.

(१)



(२)

यावेळी सामान्य लोकांनाही अत्यंत उपयोगी असलेल्या महाराजकृत 'मानसायुर्वेदातील' आरोग्य-विषयक विचारांची चौकट असलेल्या, संकल्पना आपल्या शैलीत मांडून पुस्तिकेला सुद्धा रूप दिले आहे.

आजकाल पीएच.डी. नंतर अभ्यास थांबून जातो असे दिसून येते. पण सौ. रंजनाताई थांबल्या नाहीत, यातच त्यांचा खरा गौरव आहे.

यापुढेही, महाराजांनी नवीन नवीन योगदान दिलेली असंख्य ज्ञानक्षेत्रे उपलब्ध आहेत पण ती विषयानुसार अभ्यासून समाजापुढे आणण्याचे काम प्रचंड आहे. ते केल्यास स्वतःला आणि सर्व मानवजातीला 'नराचा नारायण' होण्यासाठी मार्ग उपलब्ध होतील, यात संशय नाही. या महत्कार्यात सौ. रंजनाताईचाही खारीचा वाटा राहिल, अशी अपेक्षा आहे व ती श्रीमहाराज पूर्ण करोत; ही त्यांचे चरणी प्रार्थना !

— कृष्ण माधव घटाटे

५-११-२०११

(१०)

## श्रीगुलाबरावमहाराज : ग्रंथसूचि

(यष्टि १)	रु. ४०	(य.१२) पत्रे ४६ रु.६०
(यष्टी २) पूर्वार्ध	रु.४०	(य.१३) वेदान्त०दीपिकारु.५०
( .. ) उत्तरार्ध	रु.५०	(य.१४) भक्ति.-सांख्य० रु.८०
(य.३) प्रियलीलामहोत्सव	रु.८०	(य.१५) आत्मचरित्रादि रु.१२०
(य.४) स्त्रीगीत संग्रह	रु.४०	(य.१६) संस्कृत ३१२ रचना रु.१२०
(य.५) अलौ.व्याख्याने	रु.५०	(य.१७) सुबोध हिंदुधर्म रु.८०
(य.६) स्वमन्तव्यांश०हि.	रु.५०	(य.१८) स्फुटनिरूपणे रु.५०
(य.७) ३८ पत्रे	रु.६०	(य.१९) हिंदी गीता रु.५०
(य.८) साधुबोध	रु.६०	(य.२०) योगप्रभाव गद्य रु.१२०
(य.९) अभंगांची गाथा	रु.१००	.....
( .. ) पदांची गाथा	रु.१००	'श्रीमहाराजांचे चरित्र'
(य.१०) प्रेमनिकुंज	रु. ७५	त्रिपुरवारकृत (मूळ) रु.१५०
(य.११) संप्रदायसुरतरु	रु.१२०	'माधुर्यमधुकोश' महाराजांच्या
पूर्वविहार	रु.१२०	ग्रंथातील विषयसूचि रु.३००
उत्तरविहार	रु.१२०	१३० ग्रंथांचा सारांश
		(११४ पत्रांसह) रु.२०

श्रीज्ञानेश्वर मधुराद्वैत सांप्र. मंडळ, दहीसाथ, अमरावती

(५)

श्रीगुलाबरावमहाराजांचा

## आरोग्य विचार

जीवनाच्या सर्व पैलूंवर मार्गदर्शन करणारे श्रीगुलाबरावमहाराज आपल्या साहित्यात आरोग्य या विषयाला स्थान न देतील हे कसे शक्य आहे? जीवनातल्या प्रत्येक अंगे दर्शन घडविणारे महाराज आरोग्याकडे लक्ष न देतील तरच आश्चर्य ! महाराजांचे आहार-विहाराच्या नियमनाबाबतचे विचार आणि आरोग्याविषयी त्यांनी केलेले मार्गदर्शन वाचले असता महाराज किती सर्वश्रुत होते आणि आयुर्वेदाचे ज्ञान देखील किती सखोल होते, हे त्यांनी सांगितलेल्या वेधेगळ्या विद्वानांच्या नावांच्या संदर्भावरून आणि त्यांच्या विचारांच्या परामर्शावरून, महाराजांनी काढलेल्या निष्कर्षांप्रत आपण जाऊन पोहोचल्यास आपणांस महाराजांच्या आयुर्वेदावरील

(६)

सखोल ज्ञानाची प्रवृत्ती आल्याशिवाय राहणार नाही. चरकसंहितेपासून ते पाश्चात्य धन्वंतरीपर्यंतच्या विविध मतांचा आढावा त्यांनी आपल्या लेखनातून घेतलेला आहे.

आहार-विहाराचे नियमन आणि आरोग्य

‘निर्ोगी जीवन हेच खरे सुख’ या उक्तीनुसार ज्यांचे शरीर बलवान असेल, निरोगी असेल, ज्यांच्या शरीरयंत्रणेत कसलाही बिघाड नसेल व ते आपले कार्य उत्तम प्रकारे पार पाडीत असतील असे लोक जगात सर्वात सुखी समजावेत. ‘शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्’ असे म्हणतात तेकाही खोटे नाही. आपल्याला बुद्धी, शारीरिक बळ व तेज या साऱ्या गोष्टी आहार व आचार यांच्या नियमनामुळेच प्राप्त होत असतात. यासाठी शरीर निरोगी असणे अत्यंत आवश्यक आहे.

‘धर्मार्थकाममोक्षणामारोग्यं मूलकारणम् ।

4

(७)

‘सर्वमन्यत्परित्यज्य शरीरमनुपालयेत् ।

तद्भावे हि भावानां सर्वाभावः शरीरिणाम् ।।’-चरकसंहिता

धर्म, अर्थ, काम तसेच मोक्षाच्या प्राप्तीचे साधन शरीरच आहे. सर्वप्रथम शरीराचेरक्षण म्हणजे स्वास्थ्याकडे लक्ष देणे ही आवश्यक बाब आहे. कारण चांगल्या स्वास्थ्याचा अभाव असल्यास सारा संसारच अभावमय होऊन जातो. म्हणूनच ‘आरोग्यं धन संपदा’ म्हणतात, ते काही खोटे नाही.

श्री गुलाबराव महाराजांनी आरोग्य-विषयक एवढे अफाट ज्ञान कोटून आणि कधी मिळविले याचा अचंबा वाटतो. महाराजांनी प्राचीन आर्यांच्या वैद्यकशास्त्रातून विखुलेले मानसायुर्वेदाचे विचार नव्या रीतीने मांडून अॅलोपॅथीच्या जंतुकारणवादावर आघात केला आहे पण त्याबरोबरच शल्यचिकित्सा प्रत्यक्ष असल्याने तिचा स्वीकारही केला आहे.

महाराजांची आयुर्वेदावरील ग्रंथरचना केवळ रोग बरे करण्यासाठी नसून, पामर-विषयी-मुमुक्षू आणि सिद्ध या

(८)

सर्वांनाच स्वास्थ्य लाभवे यासाठी आहे. केवळ परमार्थ जरी साधावयाचा असला तरी निरोगी शरीर आणि स्वस्थ मन यांची आवश्यकता असतेच. परमार्थाची एक महत्वाची पायरी म्हणून व्याधिजय आवश्यक आहे, असे महाराज म्हणतात.

“आहारं च विहारं च राजसंतामसं त्यजेत् ।

सात्त्विकं सुखदं शुद्धं सेवेत प्रियभाषितम् ।।”

महाराज म्हणतात. “जर तुम्ही सात्त्विक आहार घ्याल तरच आरोग्य चांगले राहील. त्यांनी मांसाहाराचा प्रखरतेने निषेध केलेला आहे. मांसाहार म्हणजे तामस आहार असे त्यांचे मत आहे. अन्नाचे प्रकृतीनुसार शरीरावर होणारे परिणाम सांगतांना ते म्हणतात,

“अन्नाचा सात्त्विक भाग तें मन । राजस भाग तें वीर्यादि जाण । तामस भाग तें मांस पूर्ण । ते

भक्षितां तमोगुण अधिक वाढे ।। यद्यपि जड अन्न तामस । तथापि त्यांतोनि लीन सात्त्विकभाग मिळे चित्तास । जड

(९)  
अन्नातील तमपरिणाम मांस । तेणें तामसगुणचि वाढे ॥

सात्विक आहाराचे महत्व

अशाप्रकारेजर मांसाहार घेतला तर तामस गुण वाढीस लागून जीवहिंसेची मानसिकता होण्यास वेळ लागत नाही, असे मत महाराज व्यक्त करतात व नेहमी सात्विक आहार सेवन करण्यावर भर देतात. 'गाईचे शुद्ध दूध, तूप, ताक व दही यांचा वापर आहारात असावा. वरील गोष्टींचा अनेक रोगांवरही उपाय म्हणून उपयोग होतो.

सुवर्ण उगाळून नुसते गाईचे दूध क्षयावर फार उपयोगी आहे.

गाईचे दही व ताक तर अत्यंत गुणकारक असून हजारो औषधे दिली तरी गाईच्या ताकावांचून संग्रहणी जात

(१०)

नाही, असे स्पष्ट म्हटले आहे. आमच्या पाश्चात्य भ्रातृवर्गालाही ताकाचे महत्व चांगले कळू लागले असून, ताकाने म्हातारपण येत नाही असेत्यांचे लेख आंग्लवैद्यक मासिक पुस्तकांतून चमकत आहेत. हे गुण गाईच्या ताकात विशेष आहेत.

गाईच्या तुपाचा तर आरोग्य स्थितीत व रोगी स्थितीत सारखाच उपयोग होतो, तसेच क्षय, संक्षणी वगैरे रोगांवर पंचगव्याचा उपयोग होतो. असे महाराज म्हणतात आणि गाईच्या मांसाचे सेवन ज्यावेळी सुरू झाले, त्यावेळी सर्वाना कोणत्या प्रसंगाला तोंड द्यावे लागले, याबाबत सांगतांना ते म्हणतात, "एका पृषध्र राजाने दीर्घकालपर्यंत एक यज्ञ केला. त्यात पशू न सांपडल्यामुळे त्याने गाईचा वध करण्यास आरंभ केला. गाईचे मांस अतिशय जड, अविहित व अयोग्य असल्यामुळे पृषध्र राजाच्या यज्ञातच अतिसाराची उत्पत्ति

(११)

झाली. तोपर्यंत या पृथ्वीवर अतिसार म्हणून ठाऊक नव्हता. "

आणि म्हणूनच "जी गाय आपल्या वासराकडे न पाहाता आम्हा मनुष्यपुत्रांचे स्वतःच्या दुधाने पोषण करिते, त्या धेनुमातेची चरणसेवा करण्यांत आपले आयुष्य सतत उपयोगात आणावे. आपत्काली गोरक्षणच श्रेष्ठ आहे. तात्पर्य, धर्मतः अर्थतः गाईचे रक्षण करणे आम्हां आर्यांचे पहिले कर्तव्य असले पाहिजेअसेमला वाटते".

अशा प्रकारे महाराजांनी सात्विक आहारावर आणि तो आहार ज्यापासून मिळतो त्या त्या वस्तूंचा, प्राण्यांचा आदर करून मांसाहाराचा तीव्र निषेध केला आहे.

आहाराचे नियम

(१२)

आहार करावयाचा तो कोणत्या नियमानुसार आणि कसा करावयाचा हे सांगतांना महाराज म्हणतात, "आहार करावयाचा तो नियमानुसार करावा. वाईट, कडक असा आहार असू नये. केवळ स्निग्ध, मधुर, पुष्टिकर व बुद्धिवध कि असा आहार घ्यावा व तोही पण नियमित म्हणजेच दोन भाग अन्न, एक भाग पाणी इतके ग्रहण करावे व एक भाग वायू खेळण्याकरिता रिकामा ठेवावा. नेमाने चोवीस घांस ग्रहण करावे. ते घांस कुक्कुटाण्डा एवढे अथवा मुखांत प्रवेश होईल एवढे असावे. ते चोवीस ग्रास एकत्र करून जितके वजन येईल त्याच्या अर्धा भाग जल घ्यावे.

शास्त्रात असेही सांगितले आहे की, संन्याशाने आठ ग्रास घ्यावे. वानप्रस्थाने सोळा घ्यावे. ग्रहस्थाश्रमी असणाऱ्याने बत्तीस घ्यावेत. योगामध्ये ब्रह्मचर्य साधावे लागते म्हणून येथे आपण चोवीसच ग्रहण करू. याहून

(१३)

योग्याने अधिक भोजन करू नये. हा मिताहार साधला असता सर्व वात, पित्त, कफादि व्याधी नाश पावतात व योगाभ्यासाची शक्ती येते. अशाप्रकारे मिताहाराचे महत्त्व महाराज विशद करतात.

जेवतांना पदार्थाची रुची पाहून खाणे चांगले, की काला करून खाणे चांगले? या प्रश्नाचे उत्तर देतांना महाराज म्हणतात, “गृहस्थाने जेवतांना पदार्थाची रुची पाहून खाणे चांगले, कारण त्याला अतिथीना भोजन घालावयाचे असल्यामुळे स्वतः रुची समजल्या वाचून त्याला बायकादिकांकडून रुचिर स्वयंपाक करून घेता येणार नाही. पण विरक्ताने मात्र रुचीकडे दुर्लक्ष करणे चांगले.”

यावरून महाराज केवळ आहाराकडेच लक्ष देत नव्हते तर गृहस्थाश्रम धर्मात चवीला, जेवणाच्या रुचीला सुद्धा महत्त्व द्यावे, या मताचे ते होते. संत असूनही सामान्यामध्ये

(१४)

सामान्य होऊन ते स्वतःचे विचार लोकांना पटवून सांगत असत.

प्रकृती बिघडली असेकेव्हा समजावे, या विषयी सांगतात, “ आपले शरीर हे पंचमहाभूतांपासून बनलेले असून या पंचमहाभूतांपासूनच आपल्यामध्ये तीन दोष उत्पन्न झाले आहेत. आकाश व वायू यापासून वातदोष, अग्नीपासून पित्तदोष आणि जल व पृथ्वीपासून कफदोष निर्माण झाला.

या तीन दोषांचे जेव्हा परस्पर मिश्रण होते तेव्हा रोग उत्पन्न होतात. जेव्हा हे दोष बिघडले नसतात तेव्हा प्रकृती सशक्त आहे, असे समजावे व जेव्हा यापैकी निदान एक तरी बिघडला असतो तेव्हा प्रकृती रोगी आहे, असे समजावे आणि हे दोष खाण्यामध्ये अपथ्य केल्याने बिघडतात. ज्या-ज्या ऋतुमध्ये जे-जे खावयाचे किंवा जे-जे कर्म करावयाचे तेच केले असता प्रकृती सदा निरोगी राहते. शारीरिक रोग हे

6

(१५)

औषधीने दूर होतात. रोगाच्या योग्याने जीव पीडित होऊन मोक्षाच्या साधनाकडे त्याचे लक्ष लागत नाही म्हणून आरोग्य पाहिजे. प्रसंगी साधकाला औषधी घेऊन शरीर चांगले ठेवलेच पाहिजे. हे शरीर निरोगी ठेवून ब्रह्मज्ञान करून घ्यावे. यासाठीच चार वेदांनंतर पांचवा आयुर्वेद प्रकट केला. हा उपवेद आहे.”

त्रिदोष विचार

महाराजांनी वर सांगितलेले तीन दोष वात, पित्त, कफ हे सम असले म्हणजे निरोगी आयुष्य असते. या दोषांचे संतुलन बिघडू नये म्हणून कोणते पदार्थ कधी खावे या विषयीचे मार्गदर्शन महाराज पुढील प्रमाणे करतात. ते म्हणतात,

“आपल्या प्रत्येक दिवसांत व आयुष्यात हे दोष सारखे व्यापलेले असतात. सकाळी ६ वाजल्या पासून १० वाजेपर्यंत कफ असतो म्हणून त्यावेळेला कफ वाढविणारे पदार्थ खावू नयेत.

(१६)

सकाळी १० वाजल्यापासून दुपारी २ वाजेपर्यंत पित्त असते. म्हणून या वेळेला पित्त वाढविणारे पदार्थ खावू नयेत.

दुपारी २ वाजल्यापासून ६ वाजेपर्यंत वात असतो म्हणून या वेळेला वात वाढविणारे पदार्थ खावू नये. - पुन्हा ६ पासून १० पर्यंत कफ, १० ते २ पित्त व २ ते ६ वात.

याचप्रमाणे आयुष्यात बालपणी कफ, तारुण्यांत पित्त व वृद्धापकाळी वात अधिक असतो.

देशाचे प्रकार

हवापाण्यानुसार देशांचे प्रकार महाराजांनी सांगितले आहेत. त्याबाबत ते म्हणतात,

“ज्या देशांत पाणी कमी, खडक फार उंच फार, झाडे वगैरे कमी तो जांगल प्रदेश. जांगल देशात वात जास्त असतो.

(१७)

पाणी जास्त, खडक कमी, उन कमी, झाडे वगैरे फार त्या देगला अनूप म्हणतात. अनूप देशात कफ जास्त असतो.

ज्या देशात झाडे, पाणी, खडक वगैरे साधारण असतात, त्या साधारण देशात पित्त जास्त असते. आपण ज्या देगल जातो त्या देशाप्रमाणे वागावे. त्या देशात जे पदार्थ खावू नये असे असते, ते खावू नयेत.

या तीन दोषांवर परस्परांना अनुकूल असलेली औषधे वैद्याने कशा पद्धतीने द्यावी या विषयीचे सुद्धा मार्गदर्शन महाराजांनी वैद्यांना केलेले आहे.

पित्तशामक औषधांविषयी सांगताना महाराज म्हणतात, “सामान्यतः पित्तशामक औषध कोणत्याही दोषाला वाढविणारे नसल्यामुळे सर्वांच्या उपयोगी आहे. जसे- सुंठ.

नित्य सेवनयोग्य औषधी

(१८)

तसेच रोजच्या आहारामध्ये आपल्याला रोग असो किंवा नसो, कोणती औषधे सेवण्यायोग्य आहेत? या प्रश्नाचे उत्तर देतांना महाराज म्हणतात, “त्रिफळा, सुंठ, सैधव, निंब, लिंबू, तुळशी, सोने, आले या औषधातून एक किंवा अधिक नित्य घेतले असताही नफाच होतो. तोंटा होत नाही.

तसेच लसणाविषयी सांगताना ते म्हणतात. “की, लसूण हा जरी धर्मशास्त्रात अत्यंत निषिद्ध सांगितला असला तरी वैद्यकशास्त्रात मात्र लसणाला निषिद्धता नसून लसूण-रसायन नित्य भक्षण करावे, लसणाच्या टोऱ्या व आंगरखे नित्य करून घालावे, असे सांगितले आहे.

त्याचप्रमाणे आवळ्यासारखी स्वाभाविक व अन्नातच येणारी रसायने यांचे सेवन देखील हितकारकच आहे”. असे आहारातील अनेक पदार्थांचे महत्त्व महाराज पटवून सांगतात.

7

(१९)

तसेच सकाळी उठून दैनिक क्रिया आटोपून पायी फिरायला जाणेहितकारी असून त्यामुळे शरीरात चैतन्य व स्फूर्ति येते. याप्रमाणे व्यायामावर सुद्धा महाराज भर देतात.

प्राणायाम

प्राणायामा विषयी श्रीमहाराज म्हणतात- “मनुष्यप्राण्याच्या शक्ती मधून मधून विश्रांतीची अपेक्षा करीत असतात. पैकी मनाला तर झोपेत कशीबशी विश्रांती मिळते पण प्राणाला मात्र मुळीच विश्रांती मिळत नाही. प्राणाच्या गतीपेक्षा देखील आपण त्याच्याकडून गैरवाजवी काम घेतो. तात्पर्य, प्राणाच्या दृष्टीने आपण फाजील व्यायाम करतो परंतु प्राणायामातील कुंभकाने ही उणीव भरून निघत असून झोपेतून उठलेल्या मनुष्याच्या हुशारीप्रमाणे प्राणायाम करून उठलेल्याच्या नाडींना हुशारी येते. प्राण कोंडून धरण्याची संवय लागली तर काही रोगात श्वासाचा निरोध झाला असता मनुष्य एकाएकी घाबरत नाही. त्याला नवीन चेतना येते. रोजच्या

(२०)

रोज प्राणायामाच्या वेळी घाम निघून जात असल्यामुळे रोगाचे विष शरीरात बाधू शकत नाही व परमाणू परमाणूला व्यायाम घडतो. प्राणायामाने आयुष्य वाढते ही काही जादू नाही तर शास्त्र आहे”. असे प्राणायामा विषयी महाराज सांगतात.

साधुबोधातील आरोग्यविषयक प्रश्नोत्तरांत तर महाराज आपणांस आरोग्यविषयक मार्गदर्शन इतके योग्य प्रकारे करतात, की काही क्षण तरी आपण एखाद्या कसबी वैद्याशीच चर्चा करतो आहे, असे आपणांस वाटल्यावाचून राहवत नाही. “वैद्यकीत पढतमूर्ख कोण?” हे सांगताना महाराज म्हणतात, “की जो आपली पूर्वीची स्वाभाविक सहनशक्ती नाहीशी करून, आपल्याविषयी रोमि फाजील शंका घेऊन जो आपल्याला औषधीची संवय लावून घेतो, तो पढतमूर्ख होय.

आपल्या व्याधी आपणांस दूर करावयाच्या असतील तर त्या दूर कशा होतील हे सांगताना ते म्हणतात की, “जीभ

(२१)

आवरण्याने व योग्य वागल्याने आपल्या व्याधी दूर होऊ शकतात, पण औषधींची संवय लावणे म्हणजेयोग्य वागणे नसून धर्मानुसार दिनचर्या व ऋतुचर्या बरोबर पाळणे आवश्यक आहे.

तसेच आरोग्यासाठी अति चिकित्सकता काही कामाची नाही. बाळंतपणासारख्या स्वाभाविक स्थितींना देखील रोग मानून उगीच औषधे जो देत बसतो तो अति चिकित्सकच समजावा.

पण कधी-कधी एखादा रोग सहज बरा होणार असला तरी वैद्याच्या हातात येत नाही. याची कारणे सांगतांना ते म्हणतात की, “जो औषधी घेत नाही, जो औषधी घेतो पण पथ्य करित नाही व जो औषधी घेतो, पथ्य करितो, पण मला मोठा रोग झाला आहे असे चिंतन करून नित्य भितो, या तिघांचा रोग साध्य असला तरी राजवैद्याकडूनही दूर होत

(२२)

नाही आणि जो पथ्येने वागतो त्याचा रोग औषध न घेतले तरी वाढत नाही.

लंघन करणाऱ्याचा कफ कमी होत असतो, निदान साधक योग्याला तरी भूक लागेपर्यंत लंघन हे फार उपयोगाचे आहे”.

असे महाराज सांगतात. याप्रमाणे आपली मते ते ठामपणे मांडतात.

अॅलोपॅथी व आयुर्वेद : तुलना

आर्यबिचारांचे पुरस्कर्ते असलेल्या महाराजांना अॅलोपॅथी पेक्षा आयुर्वेदाचे महत्त्व अधिक वाटत होते, हे काही सांगायला नको. कारण रोगनिवारणासाठी अनेक प्रकारच्या चिकित्सापद्धती जरी प्रचलित असल्या तरी महाराजांचा अधि क भर हा आयुर्वेदावरच होता. म्हणूनच त्यांनी अॅलोपॅथी व आयुर्वेदाची तुलना करून आयुर्वेदच किती सरस आहे याचे

8

(२३)

विवेचन आपल्या मानसायुर्वेदादि साहित्यात केलेले आहे. कफ, वात व पित्त यांचा साम्यावस्थेतील बिघाडामुळे व्याधी निर्माण होतात हा आयुर्वेदाचा महत्वाचा सिद्धान्त असून महाराजांचा भर सुद्धा याच सिद्धान्तावर होता, हे त्यांना पाठविलेल्या एका पत्रातील परिच्छेदावरून सहजच लक्षात येण्यासारखे आहे. म.वा.भट वकील आपल्या पत्रात महाराजांना विनंती करताना म्हणतात, “हल्ली जुन्या वैद्यकास उतरती कळा लागून ते नष्टप्राय झाल्यासारखेच आहे. कोट्यावधी रुपयांची विलायती औषधे येथे खपत आहेत व जुन्या मात्रा, रसायने, भस्म, काढे वगैरे सर्व औषधांचे प्रकार निरूपयोगी ठरल्यासारखे आहेत. वैद्यसंमेलने, सभा वगैरे मधून-मधून भरतात व डॉक्टरांचे आणि वैद्यांचेवादविवाद होतात. त्या वादाचे विषय पुष्कळ आहेत. पण महत्वाचा विषय म्हणजे आर्य वैद्यकाची वात पित्त कफ या त्रिविध पद्धतीच्या पायावर

(२४)

रचलेली रोगनिदानाची पद्धत हा होय. वेदान्तशास्त्रात पांचभौतिक शरीर असून अमुक भाग पार्थिव, अमुक भाग तैजस असे ठरलेले आहे. आपल्या सर्व शास्त्रांच्या सिद्धान्तांची एकवाक्यता असल्यामुळे वात, पित्त, कफाची मीमांसा आपल्या सारख्या अधिकारी पुरुषांनी लोकांपुढे मांडल्यास पुष्कळ डॉक्टरांचे दुराग्रह नाहीसे होऊन जुन्या पद्धतीने पर्यालोचन करण्याची त्यांस बुद्धी होऊन, आर्य वैद्यक सजीव होऊन महत्कार्य होईल. तरी या वात-पित्त-कफाच्या पद्धतीचे विवरण आपण करावे अशी विनंती आहे”.

महाराजांनी पत्रातील या परिच्छेदाची मी ताबडतोब दखल घेत असल्याचे कळविले. त्याविषयी उत्तर देताना महाराज म्हणतात, “जुन्या वैद्यकाविषयी मी स्वतः खटपट करितच आहे. त्याबद्दल वैद्यवृंदावन नांवाचा ग्रंथ मी लिहीत आहे” आणि अशाप्रकारे महाराजांनी आयुर्वेदावर आधारीत

(२५)

एकूण पांच ग्रंथांची निर्मिती केली. आयुर्वेदिक चिकित्सापद्धती बदल अभिमान असला तरी त्यावरील विवेचन महाराजांनी अभ्यासकाच्या भूमिकेतून तर्कनिष्ठ पद्धतीने केले आहे. केवळ मिथ्याभिमानातून महाराजांनी कोणत्याही सिद्धान्ताचे श्रेष्ठत्व ठरविले नाही. एके ठिकाणी ते म्हणतात - “युक्तीने पटवून देण्याचा माझा बाणा आहे.”

समन्वय महर्षी

‘समन्वय महर्षी’ असलेल्या महाराजांनी आयुर्वेदाचा व अध्यात्माचाही समन्वय केलेला आहे. तसेच पाश्चात्य चिकित्साशास्त्रावर टिकेचे शस्त्रही उपसले आहे. ‘अनेक प्रकारचे रोग सृष्टिस्वभावानेच दूर करण्याचे पश्चिमेकडे जे उपाय निघाले आहेत, ते योग्य आहेत की नाहीत?’ या प्रश्नाचे उत्तर देताना महाराज म्हणतात, “पश्चिमेकडे ते सर्व उपाय पाहिलेच आहेत, आणि ते योग्यही आहे, पण हिंदुस्थानने त्या

(२६)

उपायांचेगोडवेच गाईले पाहिलेचत असे नाही”. तिकडेत्या उपायांची आवश्यकता कां आहे, याचे कारण सांगतांना महाराज म्हणतात की,

“हिंदुस्थानात खाण्याला मिळत असल्यामुळे त्यांचे सर्व खाणे स्वाभाविकच आहे. पण पाश्चात्य जीवित मात्र सर्व विषमय झाले आहे. अस्वाभाविक जनावरांचे मांस, मद्यपान, सर्वदा क्रोध, असंतोष यामुळे त्यांचे शारीरिक व मानसिक जीवित सर्वथाच विषमय झाले आहे. म्हणून त्यांना स्वाभाविक चिकित्सा करणे हिताचेच आहे. - हिंदुस्थानातले जीवित एवढे विषमय झालेले नाही. म्हणूनच वैद्यकीतील औषधे सर्व खाण्यापिण्याच्याच पदार्थांचीच बनलेली आहेत. कोण्या प्राण्याच्या रक्तातील सत्व घेऊन किंवा कोण्या मांसातील सत्व काढून अशी बनलेली नाहीत. शिवाय तिकडच्या जितक्या स्वाभाविक पद्धती आहेत, तेवढ्या सर्व आपल्याकडे ‘प्रदीपिकादी’ ग्रंथातून

9

(२७)

भाषांतराच्या मुळाप्रमाणे सांपडतात आणि असे असल्यामुळेच महाराज पुढे म्हणतात की, “तिकडच्या स्वाभाविक पद्धतीचा अभिमान धरून त्यांनी आपल्या औषधीवर टीका केली म्हणून आपणही आपल्याकडच्या औषधीवर टीका करणे मूर्खपणाचे आहे”. यावरून महाराजांना आपल्या आयुर्वेदाचा किती सार्थ अभिमान होता हे लक्षात येईल. पाश्चात्य वैद्यकशास्त्रात बहुतेक रोग स्पर्शजन्य मानले आहेत आणि महाराजांना हे अजिबातच मान्य नाही. महाराज म्हणतात, “स्पर्शजन्य रोग म्हणून एखाद्यास झाला म्हणजे त्याचे आईबाप, बंधू, बायको, मुले सर्व त्याचा जन्मभराचा प्रेम सारून दूर होतात आणि तोच रोग आपणास होऊ नये म्हणून त्याच रोगाचे विष आपल्या अंमल टोचून घेण्याकरिता दवाखान्यात जातात. आपल्या वैद्यकात मात्र असे काहीही सांगितले नाही. पाश्चात्य वैद्यलोक तापात पाणी देऊ नये असे सांगतात, पण

(२८)

तापात तहान लागली म्हणजे पाणी द्यावे असे आमच्या वैद्यकशास्त्रात स्पष्ट सांगितले आहे”. असे महाराज म्हणतात.

आयुर्वेदाचा स्वाभिमान

आमच्या वैद्यकात जरूर पडेल तेव्हा लंघन व बृंहण दोन्ही सांगितले आहेत. क्षयावर आमच्याकडे कोठे लंघन सांगितले नाही, पण तिकडे लंघन- चिकित्सावादी मंडळी क्षयावरही लंघन सांसात व अजीर्णावरही लंघन सांगतात. अशाप्रकारे तेथे वैद्यांची परस्पर मतभिन्नता असून महाराज त्यांच्या या मतभिन्नतेवर परखड टीका करतात. ‘रोग्याच्या इच्छेनुसूप चिकित्से’ विषयी बोलताना तर महाराज म्हणतात, की, “रोग्याचे मन निरोगी स्थितीत असले तर वरील चिकित्सापद्धती योग्य आहे. ज्या रोगात शारीरिक परिणाम मनावर प्रथमच होत नाही, त्या रोगात रोग्याच्या इच्छेनुसार चिकित्सा आमच्याकडेही आहे. परंतु क्षयात स्त्रीसंगाची इच्छा,

(२९)

संग्रहणीत सर्व रस खाण्याची इच्छा. जर असे रोग्याला वागू दिले तर रोग्याची उद्याच्या ऐवजी आजच गावाबाहेरची व्यवस्था करावी लागेल. असे महाराज सांगतात. - शिवाय एका रोग्यावर गुण आला म्हणजे सर्वच रोगांवर ते औषध लागू करण्याची तिकडची प्रवृत्ती महाराजांना अजिबात मान्य नाही.

महाराज म्हणतात, “मला तिकडची शस्त्रक्रिया प्रत्यक्ष असल्यामुळे मान्य आहे, पण औषधी क्रिया ‘अत्यंत’ मान्य नाही. हिंदु ग्रंथाच्याच आधारे लोकांनी स्वाभाविक चिकित्सेचा आश्रय केला आहे. तो तिकडच्या लोकांकरिता व आपल्याकडील पाश्चात्यविद्या- दुर्विदग्धांकरिता समंजसपणाचाच आहे”. असे महाराज म्हणतात.

व्याधि-चिकित्सा

आयुर्वेदानुसार व्याधिचिकित्सा करण्याची दोन अंगे आहेत. १) रोगानुत्पादनीय २) रोगनिवर्तनीय. यापैकी आयुर्वेदात

10

(३१)

आणि त्यातही पार्थिव गुणापेक्षा प्रभाव गुणांवर विशेष जोर देते. त्यामुळेच आयुर्वेदीय औषधे सावकाश परिणाम करतात पण त्यांचा प्रभाव मात्र चिरकाल टिकून राहतो.

पाश्चात्यांची दृष्टी औषधींचा मानसिक गुणांकडे नसल्यामुळे औषधींमुळे मनाची शुद्धी होत नाही. त्यामुळे मुळाला सोडून झाडांच्या फांद्यांवर उपचार करण्यासारखा पाश्चात्यांचा उपाय असल्यामुळे महाराजांनी त्यातील काही मूलभूत गृहीते अमान्य केली आहेत.

आयुर्वेदात वर्णन केलेल्या औषधीगुणधर्मयुक्त वनस्पती अचूकपणे ओळखता येणे हे देखील फार महत्त्वाचे आहे. वनस्पतीची पारख करण्याचे एक शास्त्र आहे. त्याचा उपयोग आयुर्वेदाने करणे म्हणजे प्रगतीचा एक फार मोठा टप्पा गाठल्याचीच ती खूण आहे.

(३०)

पहिलीचे महत्त्व अधिक असून त्यासाठीच अधिक प्रयत्न केले गेले आहेत. या उलट पाश्चात्य वैद्यकात रोगनिवर्तनीय प्रयत्नांनाच महत्त्वाचे स्थान आहे. तसेच आयुर्वेदात मनोविकार कारणवाद मुख्य मानला आहे तर पाश्चात्य वैद्यकात जंतुकारणवाद मुख्य मानला आहे. आयुर्वेदात मन खंबीर व शुद्ध असले तर रोग होत नाहीत असे मानले असून पाश्चात्य वैद्यकात जंतुप्रवेशामुळे रोग होतो असे मानले आहे; त्या भीतीमुळे जवळची नातीसुद्धा दुरावतात व जंतूंच्या भीतीमुळे मने कमकुवत होतात. आणि आपणांसही रोग होईल की काय असा संशय उत्पन्न होऊन रोगाला बळी पडावे लागते.

औषधींची तुलना करतांना ते म्हणतात की पाश्चात्य वैद्यकशास्त्र केवळ शरीरातील रोग काढण्याचा प्रयत्न करते, तर आर्यशास्त्र औषधींच्या प्रभावसंज्ञक गुणांनी मनोमल नाहीसे करून नंतर औषधींच्या पार्थिव गुणांनी रोगांचा प्रतिकार करते.

(३२)

अलोपॅथी व आयुर्वेदाची तुलना करताना पुढे महाराज म्हणतात, “रोगाची कारणे भूत, भविष्य व वर्तमान काळी ठराविकच आहेत व त्याप्रमाणे औषधीही निश्चित आहेत”. अशी आयुर्वेदाची पक्की समजूत असून -- “अमुक काळी अमक्याला अमक्यापासून रोग झाला होता म्हणून तेच बहुतकरून त्या रोगाचे कारण असावे अशी संदिग्ध समजूत पाश्चात्य वैद्यकशास्त्राची झाली आहे. त्यामुळेच एका रोगावर एका काळी निश्चित ठरलेली औषधे दुसऱ्या एखाद्या प्रसंगी व्यर्थ झाल्याची उदाहरणे सापडतात”.

तसेच नुकतीच इ.स. १९१०-१२ अमेरिकेत निघालेली लंघनाची पद्धती ‘फास्टींग ट्रीटमेंट’ देखील आम्हां लोकांस नवी नाही. “ज्वरादौ लंघनं कुर्यात्” इ. स्पष्ट वचने आमच्या आयुर्वेदात उपलब्ध आहेत, असे उद्गार महाराज काढतात.

(३३)

आयुर्वेदात औषधीची शारीरिक क्रिया कशी होते याकडे बेतापुरते लक्ष देऊन औषधीचा मनावर कसा परिणाम होतो यावर म्हणजे प्रभाव संज्ञक गुणांवर विशेष लक्ष दिले आहे.

आयुर्वेदिक चिकित्सा पद्धतीबद्दल अभिमान असला तरी त्यावरील विवेचन महाराजांनी अभ्यासकाच्या भूमिकेतून केले आहे. केवळ मिथ्याभिमानातून त्यांनी कोणत्याही सिद्धान्ताचे श्रेष्ठत्व ठरविले नाही. त्याचप्रमाणे पाश्चात्य चिकित्साशास्त्र व आयुर्वेदिक सिद्धान्त यांचा समन्वय करता आला तर तो महाराजांच्या भूमिकेशी विसंगत ठरणार नाही.

महाराजांनी चरकाचार्याच्या काही विधानांचा दाखला दिलेला आहे. चरकाचार्य एके ठिकाणी म्हणतात, “आम्ही निश्चयाने कोणाचा कोणताही रोग बरा करू शकतो परंतु पुढे तसे कोण करणार आहे? म्हणून आम्ही जे काही उपाय

11

(३५)

स्वस्थ मनाशिवाय स्वस्थ शरीराची कल्पनाच मुळी व्यर्थ आहे. मनच शरीराचे संचालक आहे. शरीर आणि मन हे एक दुसऱ्यांवर अवलंबून आहेत. अर्थात वायू, पित्त, कफ हे शरीराचे दोष आहेत. त्याप्रमाणे राजस व तामस हे मानसिक दोष आहेत. या दोषांच्या वृद्धीने मानसिक अस्वास्थ्य उत्पन्न होते. या दोषांमुळे काम, क्रोध, ईर्ष्या, मोह आदि विकार उत्पन्न होतात. थोडक्यात अशुद्ध चित्ताचा तीव्र संवेग झाला की दोष उत्पन्न होतात आणि त्या दूषित झालेल्या चित्तापासून अनंत रोग निर्माण होतात. अशाप्रकारे महाराजांनी प्राचीन ग्रंथांची प्रमाणे देऊन, मानसायुर्वेदाची रचना केली आहे. कोणत्या मनोविकारापासून कोणता दोष निर्माण होतो व त्यापासून कोणते रोग होतात याचे थोडक्यात विवेचन त्यांनी केले आहे. मनातील विकारच स्थूलरूपाला आले की रोगरूप होतात. जसे काम या विकारापासून क्षय रोग होतो. म्हणून

(३४)

सांगून ठेवतो त्याच मार्गाने पुढील लोकांनी चिकित्सा करावी. औषधीत मनोविकार निर्मळ करण्याचे जे गुण आहेत त्यालाच प्रभाव म्हणतात. अशा प्रभावशील अनेक औषधी महात्म्यांनी आयुर्वेदात आम्हांकरिता संग्रहित करून ठेविल्या आहेत. त्यांचा आम्ही योग्य उपयोग करून न घेतल्यास आमच्यासारखे आत्मघातकी आम्हीच ठरणार !

सारांश, आपल्या आयुर्वेदाचेच आपण उत्तम प्रकारे अध्ययन करून त्यात सांगितलेल्या मार्गाने आपण निरोगी बनण्याचा प्रयत्न करणे हेच आपले कर्तव्य आहे”. असे विचार आपल्या लेखांकाच्या शेवटी महाराज व्यक्त करतात.

मानसोपचार

आयुर्वेद शास्त्रानुसार पूर्ण स्वास्थ्य म्हणजे मनाची प्रसन्नता ! ही सुद्धा तितकीच महत्वपूर्ण आहे. मानसिक स्वास्थ्य एका प्रकाराने संपूर्ण स्वास्थ्याचा आधारस्तंभच आहे.

(३६)

मनोविकार कमी करून मनाची शुद्धी करणे आणि मन खंबीर करणे हे स्वास्थ्याचेमूळ सूत्र आहे.

मनोविकारापासून रोग होऊ शकतात, हे आधुनिक वैज्ञानिकांनीही आता मान्य केले आहे. दृढ मनोनिर्धाराने रोगमुक्ती काही प्रमाणात शक्य आहे. काही अगदीच असाध्य व्याधींसाठी जरी मनाच्या निर्धाराने रोग दूर होणे शक्य नसले तरी मनोविकारवादच मुख्य गणलेला आहे. व्याधी निवारणासाठी मनोनिर्धाराचा उपयोग करताना जरी काही व्याधींसाठी या मर्यादा लक्षात घेतल्या तरी अनेक व्याधींवर ‘मी बरा होईन’ असा मनोनिर्धार अपरिहार्य आहे.

आयुर्वेदात मुख्यतः असे सांगितले आहे की, मनुष्याचे रोग चार प्रकारचे आहेत. शारीरिक, मानसिक, स्वाभाविक आणि आगंतुक. आयुर्वेदाचे सौभाग्य अध्ययन केले असता असे दिसून येते की, वरील रोगाचे चार भेद संकर पावून

(३७)

अनेक स्थूल रोमा उत्पन्न करतात. म्हणजे कोणताही रोग असो, तो चार प्रकारांपैकी एखाद्या प्रकाराने उत्पन्न होतो. जसे काम या मानसिक रोगापासून ज्वर हा शारीरिक रोग उत्पन्न होतो. या चारही रोगांचा परस्पर संकर आहे, असे आयुर्वेद शिकवितो आणि म्हणूनच महाराज आपले स्वतंत्र विचार प्रकट करताना म्हणतात की “आर्यवैद्यकांत त्रिदोषवाद मुख्य गणलेला नसून मनोविकारवादच मुख्य गणलेला आहे”. हे तर्कपद्धतीने आयुर्वेदाचे अध्ययन केले असता स्पष्ट दिसून येते. मनोविकारांपासून जशी त्रिदोषांची उत्पत्ती सांगितलेली आहे. तशी त्रिदोषापासून मनोविकारांची उत्पत्ती सांगितलेली नाही.

आपले म्हणणे सविस्तर पटवून सांगत असतांना महाराजांनी अनेक ग्रंथकारांचे दाखले दिले आहेत. ‘माधवनिदान’ ग्रंथानुसार मनाची विकृती थांबली की, रोगसुद्धा नष्ट होतात. ज्वर प्रकरणात ‘ज्याला ज्वराची आठवण होते

(३८)

त्याला ती आठवण होऊ देऊ नये.’ असे स्पष्ट म्हटले आहे. आपले सिद्धान्त पटवून सांगताना महाराज अनेक उदाहरणे आपणास देतात.

मनोबलाचे महत्व

मनाने धैर्य धरून शरीराला पुष्टि देत-देत विरुद्ध प्रकाराचे खाणे-पिणे सोडून, केवळ कणखर मनाच्या बलावर आपण रोगांना, आपत्तींना दूर करू शकतो. आणि म्हणूनच ‘आयुर्वेदात औषधीची शारीरिक क्रिया कशी होते या गोष्टीकडे बेतापुरतेच लक्ष देऊन औषधीचा मनावर कसा परिणाम होतो यावर विशेष लक्ष दिले आहे.’ केवळ मनाच्या योगाने आपण हृदयाची क्रिया बंद ठेवू शकतो. म्हणूनच आयुर्वेदातील औषध गाच्या ठिकाणी मनाचे रज, तम नाहीसे करणारे सत्ववर्धक प्रभाव संज्ञक मानसिक गुण राहतात. असे ऋषींनी पूर्वीच सांगून ठेवले आहे. रविवारी पुष्प नक्षत्रावर आणलेली सहदेवी

(३९)

वनस्पती शेंडीला बांधली असता ज्वराचा नाश होतो. हे प्रभावाचे उदाहरण होय. आणि म्हणूनच अशा प्रकारची प्रभावशील औषधी शोधून काढणे केवळ पंचेन्द्रियाने येणाऱ्या अनुभवाचे काम नसून विशिष्ट ईश्वरी सामर्थ्याचे ते काम आहे, असे मत महाराज व्यक्त करतात. म्हणूनच लोकांना उपयोगी अशा प्रभावशील औषधी महात्म्यांनी सांगून ठेवल्या, त्यावर अविश्वास ठेवणे असंमजसपणाचे होईल असे महाराजांना वाटते. अशा दिव्य औषधीचा शोध लावण्याचाही मार्ग आपल्या ग्रंथातून महर्षींनी सांगून ठेविला आहे, असे ते म्हणतात.

आयुर्वेदाचे म्हणणे असे आहे की, दुष्ट मनोविकार जितके अधिक तितके रोग अधिक. मग त्यावर एकाच प्रकारची क्रिया कशी लागू पडणार? सर्व रोगांवर जर एकाच प्रकारची क्रिया लागू करावयाची असेल तर मनाची शुद्धता

(४०)

हीच लागू पडेल असे आयुर्वेदाचे स्पष्ट म्हणणे आहे. असे सांगून ते वाग्भटांचे प्रमाण देतात.

वाग्भटांनी औत्सुक्य, मोह आणि अरति हे तीन असाध्य व्याधीचे लक्षण सांगितले. त्याचा खुलासा करताना महाराज म्हणतात, “विषयोत्कंठा, कार्याकार्य न समजणे आणि उठता-बसता-निजता कोठेही बरे न वाटणे हेच वरील असाध्य व्याधीचे मुख्य लक्षण आहे, असा त्याचा अर्थ ते सांगतात. या असाध्य व्याधीचे अधिक विश्लेषण करताना ते म्हणतात की, “मला असे निश्चयाने वाटते की प्रत्येक मनुष्याला कोणत्या ना कोणत्या तरी प्रकारचा हिस्टेरिया अवश्य असतो. कोणाला आपल्या बायकोचे वेड, तर कोणाला आपल्या मुलाचे वेड, याप्रमाणे हे सर्व जगत् वेड्यांचे हॉस्पिटल आहे, असे भगवान रामकृष्ण म्हणत असत, हे काही खोटे नाही”.

(४१)

मन स्वस्थ तर शरीर स्वस्थ

आणि म्हणूनच थोडे जरी मनाविरुद्ध झालेतरी त्यामुळे डोके दुखते, मग साहजिकच अरति निर्माण होते. अशाप्रकारे जेथे धर्माला झुगारून देऊन इहलोकापुरतेच आपले जीवित आहे अशा समजुतीने रागद्वेषात्मक जीवनार्थ कलह नित्य चालतो तेथे औत्सुक्य, मोह व अरति हे असाध्य व्याधिचे लक्षण जोराने वाढत जाऊन अनेक प्रकारच्या विकारास प्रकट करते आणि जितके मनोविकार अधिक तितके रोगही अधिक. म्हणूनच मन स्वस्थ तर शरीर स्वस्थ राहते. कोणाताही रोग होऊ न देणे हे आमच्या मनाच्या खंबीरपणावरच खरे खरे अवलंबून आहे, असे महाराज म्हणतात.

तसेच मनाचे रजतम हे दोष असून उत्तम काळ, उत्तम स्मृती, सत्यासत्याची निवड, हितापासून न ढळणे, मनाची स्थिरता, समाधीच्या योगाने परमेश्वराचा अनुभव इ.

(४२)

सद्गुणच त्यांचे औषध आहे. एकूण काय तर सद्द्विचारांनी शारीरिक रोगांचेही निवारण होते. जो पुरुष सात्विक असतो, त्या सात्विक पुरुषाला रोगच येत नाहीत, तो इतरांना औषधीरूप आहे. या साधु पुरुषाच्या संगतीनेपुष्कळांचे रोग दूर होतात. म्हणूनच एके ठिकाणी महाराज म्हणतात,

“ज्याचे मन सत्वसंपन्न आहे त्याच्या मनातून चंद्रमा अनुग्रहाने सूक्ष्म सोमप्रवाह रोगीमनुष्यास अमृतमय करून रोगमुक्त करीत असतो. म्हणूनच जितेन्द्रिय, क्रोधरहित, सत्यवादी, धर्ममग्न पुरुषाला वाग्भटाने “रसायन” म्हटले आहे. तथापि हे रसायन बहुशः दुर्मिळ असल्यामुळे परोपकारास्तव सोमानुग्रहीत साधारणीभूत सत्वरूप वृक्षजातीरूप औषधीचाच लोक आश्रय करितात.”

आपल्या मनाच्या विरुद्ध एखादी गोष्ट घडली की आपण दुःखी होतो आणि मनामध्ये अन्तर्द्वन्द्व चालू राहते. हे

(४३)

आंतरिक दुःख, अशांति आणि असंतोष हेच मानसिक अस्वास्थ्याचेमूळ कारण आहे. मानसिक स्वास्थ्य आमच्या संपूर्ण आरोग्याची आधारशीला आहे. शांत मनाशिवाय निरोगी आयुष्याची कल्पनाच आपण करू शकत नाही. आणि या मानसिक आरोग्यासाठी सात्विक आचरण आवश्यक असते. संयम, नियम, संतोष, अध्यात्मसाधना आणि ईश्वराची उपासनाच मनाला शांती देऊ शकते आणि त्यासाठी सत्संगतीची जरूरी आहे. साधुपुरुषांच्या सहवासामुळे मनाचे विकार कमी होतात व मनाची शुद्धी होते आणि निरनिराळ्या रोगांची आपोआप निवृत्ती होऊ लागते. अशा रीतीने मन आणि शरीर दोन्ही परमार्थासाठी योग्य होतात.

अशाप्रकारे महाराजांनी सर्व रोगांचे कारण मूळ कारण अशुद्ध चित्त सांगितले असून ते म्हणतात, “रोग होण्याच्या पूर्वी, मला रोग होईल” ही भीती मनात घर करते.

(४४)

म्हणजे प्रथम रोगाचेस्वागत करण्याला मन तयार होतेच नंतर रोग शरीरावर आक्रमण करतात. म्हणूनच धर्माचरणाने आणि सत्संगतीने मन शुद्ध आणि खंबीर केले तर रोग दूर राहतात.

“औषध सर्वरोगाणां श्रद्धया हरिसेवनम्”

श्रद्धेने श्रीहरीची सेवा करणे, भक्ती करणे हेच सर्व रोगांवरील मोठे रामबाण औषध आहे, असेही सर्वांत शेवटी ते सांगतात. ‘मन करा रे प्रसन्न, सर्व सिद्धीचे कारण’ ही संत उक्ती तर प्रसिद्धच आहे.

श्रीमहाराजांचे मार्गदर्शन

१) आरोग्यविषयक तत्वे सांगताना चरकसंहितेपासून ते पाश्चात्य विद्वान धन्वंतरीपर्यंतच्या विविध मतांचा आढावा त्यांनी आपल्या लेखनातून घेतलेला आहे.

(४५)

- २) आहार-विहार-नियमन आणि आरोग्य या बाबत सांगताना स्वस्थ शरीराचे महत्त्व सांगून धर्म, अर्थ, काम तसेच मोक्षाच्या प्राप्तीचे साधन शरीरच आहे असे सांगतात.
- ३) सात्विक आहाराचे महत्त्व विशद करून गाईचे दूध I, तूप, ताक, दही यांचा आहारात समावेश, सात्विक आहारानेसत्ववृद्धी होते. उलट मांसाहार केला तर तामस गुण वाढीला लागून स्वार्थासाठी जीवहिंसेची मानसिकता होण्यास वेळ लागत नाही.
- ४) आहाराबाबतचे नियम सांगून गृहस्थाश्रमी, संन्यासी, वानप्रस्थाश्रमी यांनी किती व कसा आहार घ्यावा यांचेही सविस्तर विवेचन करतात.
- ५) त्रिदोषांची म्हणजे कफ, वात, पित्त याबाबत चर्चा करून दैनंदिन आरोग्याबाबत सांगताना रोजच्या आहारामध्ये आपल्याला रोग असो किंमनसो, सुट, लिंबू, तुळस, आले

(४६)

- इ. पदार्थांचे आहारातील सेवन चांगलेच आहे, असेसाम लसणाचे आयुर्वेदीय महत्त्व विशद करतात व रोगी कोणास समजावेहेही सविस्तर समजावून सांगतात.
- ६) अँलोरपॅथी व आयुर्वेद यांची तुलना करून आयुर्वेदाचे श्रेष्ठत्व सिद्ध करतात.
- ७) आयुर्वेदाचा अध्यात्माशी समन्वय करून पाश्चात्य चिकित्सा शास्त्रावर टीका करतात व आयुर्वेदाचे जीवनातील महत्त्व विशद करून आर्य वैद्यकशास्त्राचे श्रेष्ठत्व सिद्ध करतात.
- ८) याबरोबरच पाश्चात्य शस्त्रक्रिया प्रत्यक्ष असल्यामुळे महाराजांनी मान्य केली आहे, औषधीशास्त्र मात्र पूर्णतः मान्य कां नाही, याची कारणमीमांसा त्यांनी केली आहे.
- ९) मानसिक स्वास्थ्य संपूर्ण अरोग्याचा आधार स्तंभ आहे, असे सांगून स्वस्थ मनाशिवाय स्वस्थ शरीर राहू शकत नाही.

(४७)

- १०) मनोविकार कमी करून मनाची शुद्धी करणे आणि मन खंबीर करणे हे स्वास्थ्याचे मूळ कसे आहे ते सविस्तर समजावून सांगितले आहे.
- ११) मनोबल वाढीचे महत्त्व विशद करून कणखर मनाच्या बळावर आपण रोमंता व आपर्तीना दूर करू शकतो, असे सांगून 'मन स्वस्थ तर शरीर स्वस्थ' हा विचार महाराज पटवून सांगतात.
- १२) शेवटी सर्व रोगांचे कारण अशुद्ध चित्त असल्याचे सांगून, श्रद्धेने श्रीहरीची उपासना करणे, हेच सर्व रोगांवरील मोठे रामबाण औषध असल्याचे सांगून भारतीय संस्कृतीची विशेषता दाखवून देतात.
- “ आयुर्वेदो मानसो अयं मुक्तयेन तु भुक्तये ”

०००

(४८)

## संदर्भ टीपा

श्रीगुलाबरावमहाराजांच्या खालील ग्रंथांतून

- १) मानसायुर्वेद. अ४. श्लो५  
 २) संप्रदायसुरतरु भाग-२ ओ. २४६, २४७, २४८  
 ३) पत्रव्यवहार- खंड १, गोरक्षण पान २८२  
 ४) उ. नि. प१. २८३  
 ५) योगरहस्य. योग ग्रं. ३. योगांगयमलक्षण. मिताहार. पा. ८  
 ६) उ. नि. योग ग्रं. ४ योगविषयक प्रश्नोत्तरे पा. १६, १६  
 ७) वैद्यनादिनी प्रथम अध्याय पा. ४५, ४६  
 ८) उ. नि. द्वितीय अध्याय पा. ४८, ४९  
 ९) वैद्यवृंदावन पा. ६८  
 १०) साधुबोध प्र. १६ वे आरोग्य पा. २५६  
 ११) उ. नि. प्र. ५. योग पा. २७, २८  
 १२) उ. नि. प्र. १६ वे आरोग्य पा. २६०  
 १३) पत्रव्यवहार- खंड १- भटांचे महाराजांनो पत्र पा. २६७  
 १४) उ. नि. महाराजांनी भटवकीलांना पाठविलेले पत्र पा. २६२  
 १५) 'साधुबोध' प्र. १६ वे आरोग्य पा. २६१  
 १६) मानसायुर्वेद (मराठी) लेखांक १ ला. पा. १६  
 १७) उ. नि. पा. १७, २० १८) उ. नि. पा. १८ १९) उ. नि. लेखांक २. पा. २७  
 २०) वैद्यवृंदावन पा. ६२.

This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.  
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.  
This page will not be added after purchasing Win2PDF.