

आयुर्वेद - खंड १ : आयुर्वेदाची मूलतत्त्वे - १

आयुर्वेदाची मूलतत्त्वे

वात-पित्त-कफ, प्रकृती आदींचे विवेचन !

मराठी (Marathi)

लेखक

डॉक्टर, तसेच वैद्याचार्य सद्गुरु (कै.) वसंत बाळाजी आठवले

[एम्.डी. (पीडिअॅट्रिक्स), डी.सी.एच्., एफ्.ए.एम्.एस्.]

(‘संतपद’ वा ‘गुरुपद’ म्हणजे ७० टक्के, ‘सद्गुरुपद’ म्हणजे ८० टक्के, ‘परात्पर गुरुपद’ म्हणजे ९० टक्के, तर ‘ईश्वर’ म्हणजे १०० टक्के आध्यात्मिक पातळी !)

डॉ. कमलेश वसंत आठवले

[एम्.डी. (पीडिअॅट्रिक्स), डी.एन्.बी., एम्.एन्.ए.एम्.एस्.,
एफ्.ए.ए.पी. (पीडिअॅट्रिक्स अँड निओनेटॉलॉजी) (अमेरिका)]

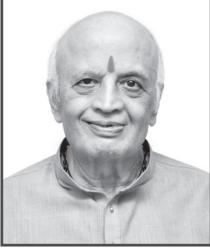


सनातन संस्था

卐 सनातनचे आयुर्वेदीय ग्रंथ 卐

वाचा, आचरणात आणा आणि आजार मुळापासून घालवा !

लेखकांचा परिचय



डॉक्टर, तसेच वैद्याचार्य सद्गुरु (कै.) वसंत बा. आठवले

एम्.डी. (पीडिऑट्रिक्स), डी.सी.एच्.,

एफ्.ए.एम्.एस्. अन् 'सनातन संस्थे'चे २७ वे संत

डॉक्टर, तसेच वैद्याचार्य सद्गुरु (कै.) वसंत बाळाजी आठवले हे एक प्रख्यात बालरोगतज्ञ होते. वर्ष १९५९ मध्ये त्यांनी मुंबई येथील 'लोकमान्य टिळक महानगरपालिका रुग्णालया'त बालरुग्ण विभागाचा आरंभ केला. या विभागात १९६० ते १९९० ही एकतीस वर्षे ते 'विभागप्रमुख' आणि 'प्राध्यापक' होते. १९८० मध्ये बँकॉक येथे झालेल्या 'पर्यायी पारंपारिक वैद्यकशास्त्राच्या आंतरराष्ट्रीय परिषदे'चे ते अध्यक्ष होते. १९९६ मध्ये त्यांना 'आयुर्वेदविषयीच्या ग्रंथांचे सर्वश्रेष्ठ लेखक' हा आंतरराष्ट्रीय पुरस्कार मिळाला. त्यांना २००१ मध्ये 'आयुर्वेद अँड हिपॅटिक डिसऑर्डर्स' या विषयावरील आंतरराष्ट्रीय परिषंवादामध्ये 'जीवनगौरव' पुरस्कार, तर २०१२ मध्ये 'इंडियन अकॅडेमी ऑफ पीडिऑट्रिक्स'द्वारा 'जीवनगौरव' पुरस्कार मिळाला.

१. साधकत्वापासून शिष्यत्वापर्यंतचा प्रवास

१ अ. निःस्वार्थी वृत्ती आणि त्याग हे साधनेला आवश्यक असणारे गुण अंगी असणे : डॉक्टर, तसेच वैद्याचार्य सद्गुरु (कै.) वसंत आठवले यांनी १९८० पासून अध्यात्मातील उच्च तत्त्वविचार लिहून ठेवणे चालू केले होते. रात्रीचा दिवस करून अत्यंत कष्टपूर्वक अर्जित केलेले अध्यात्मातील हे विपुल ज्ञानभांडार त्यांनी १९९० मध्ये 'सनातन संस्थे'ची स्थापना झाल्यावर सनातनच्या ग्रंथांसाठी निःस्वार्थीपणे अर्पण केले. ते संत होण्याच्याही आधी त्यांनी केलेला हा त्याग त्यांची 'साधना' व 'साधकत्व' दर्शवतो. त्यांच्या या लिखाणामुळे आता सनातनचे ग्रंथ खऱ्या अर्थाने परिपूर्ण होत आहेत.

१ आ. 'सनातन संस्था' या आंतरराष्ट्रीय कीर्तीच्या आध्यात्मिक संस्थेचे संस्थापक, थोर संत आणि त्यांचे लहान बंधू सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. जयंत बाळाजी आठवले यांचे शिष्यत्व त्यांनी वर्ष २००४ पासून स्वीकारले.

२. संतपदी विराजमान !

मार्गशीर्ष शुक्ल पक्ष चतुर्थी, कलियुग वर्ष ५११४ (१६.१२.२०१२) या दिवशी ईश्वराप्रतीचा भाव, तीव्र तळमळ, जिज्ञासू वृत्ती आणि विनम्रता या गुणांमुळे ते संतपदी विराजमान झाले ! प्रत्येक जीव त्याच्या एखाद्या साधनामार्गानुसार साधना करून अंतर्मुखता आणि आध्यात्मिक प्रगती साधत संतपदाकडे वाटचाल करतो अन् संतपदावर विराजमान होतो; मात्र डॉक्टर, तसेच वैद्याचार्य सद्गुरु (कै.) वसंत आठवले यांनी रुग्णसेवेद्वारे कर्मयोग, ग्रंथलिखाणाद्वारे ज्ञानयोग, साधनेद्वारे भक्तियोग आणि गुरुकृपायोग आचरून संतपद प्राप्त केले.

३. देहत्यागापर्यंत सनातनच्या कार्यासाठी सेवारत

डॉक्टर, तसेच वैद्याचार्य सद्गुरु (कै.) वसंत आठवले सनातनच्या कार्यात शेवटपर्यंत सेवारत होते. सनातनच्या आश्रमात मिळालेल्या दैवी कणांविषयी कळल्यावर त्यांनी सर्व विषय जिज्ञासेने जाणून घेतला आणि या विषयावर वैज्ञानिक दृष्टीकोनातून संशोधन कसे करू शकतो, याचे परिश्रमपूर्वक चिंतन करून त्यासंदर्भातील उपायही सुचवले.

कार्तिक शुद्ध पक्ष सप्तमी, कलियुग वर्ष ५११५ (९.११.२०१३) या दिवशी, म्हणजे वयाच्या ८० व्या वर्षी वैद्याचार्य सद्गुरु वसंत आठवले यांनी देहत्याग केला.



डॉ. कमलेश वसंत आठवले

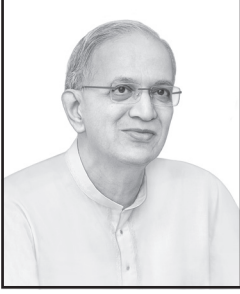
एम्.डी. (पीडिअॅट्रिक्स),

डी.एन्.बी., एम्.एन्.ए.एम्.एस्.; एफ्.ए.ए.पी.

(पीडिअॅट्रिक्स अँड निओनेटॉलॉजी) (अमेरिका).

या ग्रंथाचे दुसरे लेखक डॉ. कमलेश आठवले हे डॉक्टर, तसेच वैद्याचार्य सद्गुरु (कै.) वसंत आठवले यांचे सुपुत्र आहेत. ते बालरोगतज्ञ अन् नवजात शिशुरोगतज्ञ असून सध्या अमेरिकेतील ड्यूक युनिव्हर्सिटी मेडिकल सेंटरमध्ये नवजात शिशु रोगतज्ञ म्हणून कार्यरत आहेत. या व्यतिरिक्त ते 'नॅश जनरल' नामक रुग्णालयाच्या नवजात शिशु चिकित्सा-विभागाचे संचालक आहेत.

सनातन संस्थेचे संस्थापक सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. जयंत
आठवले यांचे अद्वितीय कार्य अन् वैशिष्ट्ये यांचा संक्षिप्त परिचय



१. अध्यात्मप्रसारार्थ 'सनातन संस्थे'ची स्थापना
२. धर्माधिष्ठित हिंदु राष्ट्राच्या (ईश्वरी राज्याच्या) स्थापनेचा उद्घोष आणि कार्यारंभ (वर्ष १९९८)
३. शीघ्र ईश्वरप्राप्तीसाठी 'गुरुकृपायोग' या साधनामार्गाची निर्मिती : गुरुकृपायोगानुसार साधना करून २०.९.२०२४ पर्यंत १२८ साधक संत झाले, तर १,०४३ साधकांची संतत्वाच्या दिशेने वाटचाल चालू.
४. देवता, साधना, आचारधर्मपालन, आदर्श राष्ट्ररचना, धर्मरक्षण आदी विविध विषयांवर विपुल ग्रंथ-निर्मिती
५. शारीरिक, मानसिक, तसेच वाईट शक्तींच्या त्रासांवरील उपायपद्धतींविषयी संशोधन
६. आचारपालनातील कृती, धार्मिक कृती आणि बुद्धीअगम्य घटना यांचे वैज्ञानिक उपकरणांद्वारे संशोधन
७. चित्रकला, संगीत, नृत्य आदींच्या सात्त्विक सादरीकरणाविषयी संशोधन
८. हिंदुत्वनिष्ठ नियतकालिक 'सनातन प्रभात'चे संस्थापक-संपादक
९. 'हिंदु राष्ट्रा'च्या स्थापनेसाठी संत, संप्रदाय, हिंदुत्वनिष्ठ आदींचे संघटन आणि त्यांना दिशादर्शन !
१०. भीषण आपत्काळ आधीच ओळखून त्या काळात जीवितरक्षणासाठी उपयुक्त ठरणारे मार्गदर्शन आणि ग्रंथ
११. भारतीय संस्कृतीच्या जागतिक प्रसारार्थ 'भारत गौरव पुरस्कार' देऊन फ्रान्सच्या संसदेत सन्मान (५ जून २०२४)

(संपूर्ण परिचयासाठी वाचा - www.Sanatan.org)

अनुक्रमणिका

प्रकरण १ : आयुर्वेद - एक विशाल दृष्टीकोन !	१२
१. आयुर्वेदाची व्याख्या	१२
२. आयुर्वेदाचा केंद्रबिंदू	१२
३. आयुर्वेदाचे आठ विभाग	१३
४. आयुष्याची व्याख्या	१३
५. आयुर्वेदाची उत्पत्ति	१४
६. आयुर्वेदाच्या काही शाखा	१४
७. आयुर्वेद लिहिण्याचा उद्देश	१७
८. गुरु-शिष्य परंपरा	१७
९. आयुर्वेद सर्वानीच शिकावा	१७
१०. आरोग्यवान माणूस	१९
११. मानवाच्या १४ अवस्था	१९
१२. मानवाच्या ६ अवस्था	२२
१३. सृष्टीच्या उत्पत्तीचे रहस्य जाणण्याचे महत्त्व	२३
१४. चार पुरुषार्थ	२४
१५. पुरुषार्थप्राप्तीसाठी शरीराची आवश्यकता	२५
१६. मोक्षप्राप्ती - आयुर्वेदाचे अंतिम ध्येय !	२६
१७. मोक्षप्राप्तीचे मार्ग	२६
१८. पतंजलीचे योगशास्त्र	२६
प्रकरण २ : चिरतरुण आयुर्वेद	३२
१. आयुर्वेदाची शास्त्रशुद्ध परिभाषा	३२
२. वात-पित्त-कफ	३४
३. आधुनिक वैद्यकशास्त्र आणि आयुर्वेद यांच्यातील मूलभूत भेद	३५
प्रकरण ३ : पंचमहाभूते आणि भौतिक प्रकृती	३७
१. पंचमहाभूतांचे गुण आणि त्यांची कार्ये	३७
२. भौतिक प्रकृती	३९
३. पंचमहाभूते आणि आरोग्य	३९

प्रकरण ४ : वात-पित्त-कफ (गुण आणि कार्ये)

४१

- | | | | |
|--|----------|-------|----|
| १. वात | २. पित्त | ३. कफ | ४१ |
| ४. काळाचा वात-पित्त-कफांवर होणारा परिणाम | | | ४४ |
| ५. वात-पित्त-कफ आणि आरोग्य | | | ४५ |

प्रकरण ५ : प्रकृति

४६

- | | | |
|---|------------------|----|
| १. वात प्रकृति | २. पित्त प्रकृति | ४७ |
| ३. कफप्रकृति | ४. समप्रकृति | ५० |
| ५. प्रकृतीसंदर्भातील काही प्रश्नांची उत्तरे | | ५३ |

प्रकरण ६ : वात, पित्त, कफ - क्षय आणि वृद्धी

५४

- | | | |
|--|-----------|----|
| १. कारणे | २. लक्षणे | ५४ |
| ३. पंचप्राणांच्या प्रकोपाची कारणे व लक्षणे | | ५७ |

प्रकरण ७ : पथ्य - अपथ्य

५९

- | | |
|---|----|
| १. 'पथ्य' आणि 'अपथ्य' म्हणजे काय ? | ५९ |
| २. प्रकृति व आहार | ६० |
| ३. अन्नाची चव आणि दोष | ६० |
| ४. वात-पित्त-कफ प्रकृति आणि रोग यांतील पथ्य - अपथ्य | ६१ |

प्रकरण ८ : धातु

६६

- | | | |
|--------------|--------------|----|
| १. रसधातू | २. रक्तधातू | ६६ |
| ३. मांसधातू | ४. मेदधातू | ७१ |
| ५. अस्थीधातू | ६. मज्जाधातू | ७३ |
| ७. शुक्रधातू | ८. ओज | ७९ |

प्रकरण ९ : मन	८५
१. अंतःकरण चतुष्टय	८५
२. अंतःकरणाचे घटक	८५
३. त्रिगुणांनुसार बनणाऱ्या प्रकृती	८६
४. आहार आणि मन	८९
५. आचार आणि मन	८९
६. सत्त्वसार व्यक्ती - आरोग्यसंपन्न मनाची माणसे	९१
प्रकरण १० : आयुर्वेद दर्शन	९२
१. 'दर्शन' शब्दाची व्याख्या	९२
२. पंचकोश	९२
३. मानवी शरीराचे महत्त्व	९३

ग्रंथात संस्कृत श्लोक देण्यामागील कारण

आयुर्वेदाचे मूळ ग्रंथ संस्कृत भाषेत आहेत. आयुर्वेदाचा सखोल अभ्यास करू इच्छिणाऱ्यांना मूळ ग्रंथांतील संदर्भ कळावेत, तसेच देववाणी संस्कृतमधील चैतन्याचा वाचकांना लाभ व्हावा, यांसाठी प्रस्तुत ग्रंथात संस्कृत श्लोकही दिले आहेत. ग्रंथात दिलेल्या श्लोकांतील सर्व आशय ग्रंथातील संबंधित लिखाणामध्ये आलेलाच आहे.

आयुर्वेदात मद्यपान आणि मांसाहार यांविषयी उल्लेख असल्याचे कारण

आयुर्वेद हे एक शास्त्र असल्यामुळे सर्व पदार्थांसह मांस आणि मद्य यांच्या गुणांचे वर्णनही यात आले आहे. 'या पदार्थांचा दैनंदिन जीवनात वापर करणे', हे हिंदु धर्मशास्त्राप्रमाणे आयुर्वेदातही निषिद्धच मानले आहे. व्यक्तीचे प्राण वाचवण्यासाठी शेवटचा पर्याय म्हणूनच यांचा उपयोग करण्याची पद्धत आयुर्वेदात पूर्वापार चालत आली आहे. प्रस्तुत ग्रंथात मांस आणि मद्य यांचे गुण आणि उपयोग यांचा आलेला उल्लेखही याच संबधाने आहे.

आयुर्वेद नित्य, अनादि, शाश्वत आणि सतत प्रगतीशील असणारे शास्त्र आहे. 'न चैव हि अस्ति सुतराम् आयुर्वेदस्य पारम् ।' (चरकसंहिता विमानस्थान, अध्याय ८, श्लोक १४) म्हणजे 'आयुर्वेदाच्या ज्ञानाला सीमा नाहीत.' सतत वृद्धिंगत होणे हा आयुर्वेदाचा स्वभावच आहे.

'सोऽयमायुर्वेदः शाश्वतो निर्दिश्यते अनादित्वात् स्वभावसंसिद्ध-लक्षणत्वात् ।' (चरकसंहिता, सूत्रस्थान, अध्याय ३०, श्लोक २५) म्हणजे 'आयुर्वेद हा अनादी आणि स्वतःसिद्ध असल्याने शाश्वत आहे.'

आयुर्वेद म्हणजे आयुष्याचा वेद, आयुष्याचे ज्ञान. ज्या ज्या शास्त्रात मानवी आयुष्याला व आरोग्याला उपयुक्त अशी माहिती असेल, ते ते शास्त्र आयुर्वेदातच अंतर्भूत होते. असे प्रत्येक शास्त्र आयुर्वेदाचा अविभाज्य विभाग आहे, असा पूर्वीच्या ऋषीमुनींचा आयुर्वेदाबद्दल विशाल दृष्टिकोन होता. अशा दृष्टिकोनातून विचार केल्यास होमिओपॅथी, अॅक्यूपंकचर, आधुनिक वैद्यकशास्त्र, इलेक्ट्रोथिरेपी, नॅचरोपॅथी, मॅनेटोथिरेपी इत्यादि शास्त्रे आयुर्वेदातच अंतर्भूत आहेत, असे ध्यानात येईल. फार तर त्यांना आयुर्वेदाच्या शाखा म्हणता येईल. आयुर्वेदाच्या विशाल वृक्षाखाली प्रत्येक शाखेने आपापले वैशिष्ट्य जरूर टिकवून ठेवून आपापल्या शाखेचा विस्तार करावा.

या अथांग आयुर्वेदाचे अध्ययन करण्यासाठी त्याच्या मूलतत्त्वांचे अध्ययन करणे आवश्यक आहे. प्रस्तुत ग्रंथामध्ये आयुर्वेदाची मूलतत्त्वे सोप्या भाषेत समजावून सांगितलेली आहेत. वात, पित्त आणि कफ, तसेच प्रकृती, धातू, मल आदी आयुर्वेदातील मूलभूत सिद्धांत समजून घेतल्यास या शास्त्राचे अध्ययन करणे सोपे जाईल. रोग आणि चिकित्सा यांच्यासंबंधीची मूलतत्त्वे जाणून घेण्यासाठी वाचकांनी 'विकार आणि उपचार यांविषयी मूलभूत आयुर्वेदीय दृष्टीकोन' हा आमचा ग्रंथ आवर्जून वाचावा. या दोन्ही ग्रंथांच्या अभ्यासाने आयुर्वेदाच्या नवख्या अभ्यासकांना आयुर्वेदाची मूलतत्त्वे आत्मसात होवोत, ही भगवान धन्वन्तरीच्या चरणी प्रार्थना ! - लेखक