आयुर्वेद – खंड ४ : आयुर्वेदाची मूलतत्त्वे – ४

विकार आणि उपचार यांविषयी मूलभूत आयुर्वेदीय दृष्टीकोन

मराठी (Marathi)

लेखक

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

(एम्.डी. [पीडिॲट्रिक्स], 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 !)

आणि डॉ. कमलेश वसंत आठवले

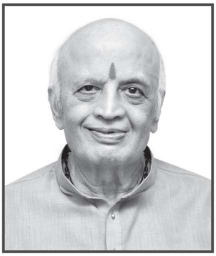
**(एम्.डी. [पीडिॲट्रिक्स], डी.एन्.बी., एम्.एन्.ए.एम्.एस्.,
एफ्.ए.ए.पी. [पीडिॲट्रिक्स ॲंड निओनेटॉलॉजी] [अमेरिका])**

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. (पीडिॲट्रिक्स), 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 बालरोगतज्ज्ञ 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 ॲन्ड हिपॅटिक डिसऑर्डर्स' या विषयावरील आंतरराष्ट्रीय परिसंवादामध्ये 'जीवनगौरव' पुरस्कार, तर २०१२ मध्ये 'इंडियन अकॅडेमी ऑफ पीडिॲट्रिक्स'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 परात्पर गुरु 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 भक्तीयोग 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 व या विषयावर वैज्ञानिक दृष्टीकोनातून संशोधन कसे करू शकतो, याचे परिश्रमपूर्वक चिंतन करून त्यासंदर्भातील उपायही सुचवले.

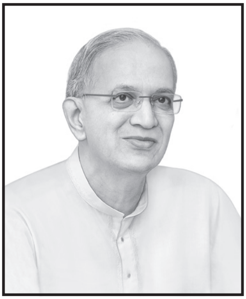
कार्तिक शुद्ध पक्ष सप्तमी, कलियुग वर्ष ५११५ (९.११.२०१३) या दिवशी म्हणजे वयाच्या ८० व्या वर्षी वैद्याचार्य सद्गुरु (कै.) वसंत आठवले यांनी देहत्याग केला.

डॉ. कमलेश वसंत आठवले

एम्.डी. (पीडिॲट्रिक्स),
डी.एन्.बी., एम्.एन्.ए.एम्.एस्.; एफ्.ए.ए.पी.
(पीडिॲट्रिक्स ॲंड 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

卐 मनोगत १३

प्रकरण १ : रोग आणि कोश १४

१. पंचकोश २. रोगाची मूळ उत्पत्ती १४

प्रकरण २ : रोगांची कारणे १८

१. प्रज्ञापराध २. प्रारब्ध व क्रियमाण कर्म १८

३. आनुवंशिक रोग ४. रक्तगट आणि रोग १९

५. जन्मजात विकृती ६. वय २२

७. देश ८. स्त्री – पुरुष भेद २३

९. प्रकृति २३

१०. मानसिक प्रकृति – सात्त्विक, राजस, तामस २४

११. शारीरिक रोगांची मानसिक कारणे २४

१२. काल – वातावरणातील बदल – ऋतू २५

१३. इंद्रिये व त्यांचे विषय यांचे हीन, मिथ्या किंवा अतियोग २६

१४. आहार – अन्न १५. पचनशक्ति १६. आम २७

१७. विहार १८. व्यवसाय १९. वेगावरोध ३०

२०. जंतू व जंत २१. बी व माती २२. आगंतु कारणे ३१

२३. व्यसने २४. वैद्य, परिचारिका किंवा रोगी यांच्या चुका ३३

२५. भूतबाधा २६. ऋषिमुनींचे शाप २७. माहीत नसलेली ३३

प्रकरण ३ : संसर्गजन्य रोग ३५

१. इन्फलमेशन म्हणजे काय ? ३५

२. जंतूसंसर्ग म्हणजे काय ? हे जंतू कोठून येतात ? ३६

३. एका व्यक्तीकडून दुसऱ्या व्यक्तीला जंतूसंसर्ग कसा होतो ? ३६
४. कोणत्या जंतूपासून रोग होतात ? ३८
५. डासांमुळे कोणत्या रोगांचा प्रसार होतो ? ४०
६. माशीमुळे कोणत्या रोगांचा प्रसार होतो ? ४०
७. माशांचा हा त्रास आपण कसा नियंत्रित करू शकतो ? ४०
८. एखाद्या अवयवाला जंतूसंसर्ग कसा होतो ? ४१
९. संसर्गजन्य रोग म्हणजे काय ? ४१
१०. इन्क्युबेशन पिरिएड म्हणजे काय ? ४१
११. कम्युनिकेबिलिटीचा काळ म्हणजे काय ? ४२
प्रकरण ४ : रोगप्रतिकारशक्ति ४३
१. नैसर्गिक रोगप्रतिबंधक शक्ति ४३
२. स्वनिर्मित किंवा अनुभवाने शिकलेली रोगप्रतिकार शक्ति ! ४३
३. परनिर्मित रोगप्रतिकारशक्ति ४३
४. शरीर जंतूसंसर्गापासून स्वतःचे संरक्षण कसे करते ? ४५
५. अँटिबायोटिक्स औषधे म्हणजे काय ? ४७
६. औषधे घेण्यापूर्वी कोणती काळजी घ्यावी ? ४७
७. प्रत्येक आजारपणात औषध घेण्याची जरूरी असते का ? ४८
८. अँटिबायोटिक औषधे धोकादायक आहेत का ? ४८
९. अँटिबायोटिक औषध सर्व तऱ्हेच्या आजारांवर उपयुक्त आहेत काय ? ४८
१०. अँटिबायोटिक औषध घेतल्यावर काही व्यक्तींना थकवा का येतो ? ४९
११. गोवर, कांजिण्यासारखे आजार झाल्यास शीतलादेवीची प्रार्थना का करतात ? ४९
प्रकरण ५ : निसर्गापासून दूर ५०

प्रकरण ६ : मानवी मन व पेशी मन ५३
१. 'पेशी मन' संकल्पना ५३
२. मानवी मन व पेशी मन यांच्यातील वितुष्ट ५४
३. आरोग्यप्राप्तीसाठी पाळावयाच्या गोष्टी ५५
प्रकरण ७ : रोगांचे वर्गीकरण ५७
१. जन्मजात व जन्मानंतर उद्‌भवलेले ५७
२. स्वाभाविक व आगंतूक　३. शारीरिक व मानसिक ५७
४. औषधांनी बरे होणारे व शस्त्रक्रियेने बरे होणारे रोग ५७
५. प्रवृत्तीनुसार वर्गीकरण ५७
६. आध्यात्मिक, आधिदैविक व आधिभौतिक ५८
७. धातूगतविकार　८. अवयव व संस्था यांना होणारे विकार ५८
९. पचनात्मक, शोधनात्मक व संचायात्मक रोग ५८
प्रकरण ८ : रोगाचे निदान ५९
१. रोगामध्ये दोषप्राधान्यानुसार सर्वसाधारण लक्षणे ५९
२. रोगाच्या अवस्था ५९
३. रोगाच्या अवस्थेतील चिन्हे व प्रतिबंध ६०
४. आमप्रधान रोगांच्या अवस्था ६३
प्रकरण ९ : रोगांची लक्षणे व त्यांचे महत्त्व ६५
१. ताप　२. उलटी व जुलाब ६५
३. खोकला　४. वेदना (दुःख) ६८
५. रोगाची लक्षणे जाणवण्याचे लाभ ६९
प्रकरण १० : साध्यासाध्यत्व ७०
१. रोगाचे साध्यत्वानुसार होणारे ४ प्रकार ७०

विकार आणि उपचार... ११

२. रोग सहज बरा होण्यासाठी आवश्यक असलेले घटक ७०

३. अरिष्ट लक्षणे ७१

प्रकरण ११ : चिकित्सा सूत्रे ७४

१. चिकित्सेचे प्रकार २. निरोगी रहाण्याचे उपाय ७४

३. उपचाराच्या पद्धती ८४

प्रकरण १२ : चिकित्सेचे आधारस्तंभ ८६

१. वैद्य आणि डॉक्टर २. औषध ८६

३. परिचारक (नर्स) ४. रोगी ८९

प्रकरण १३ : पंचकर्म चिकित्सा ९१

१. पंचकर्माची व्याख्या २. पंचकर्माचे उपयोग ९१

३. निरोगीपणा टिकवण्यासाठी पंचकर्मे करण्याचा काळ ९१

४. पूर्वकर्म ५. पंचकर्मे ९२

६. संसर्जन क्रम ७. लहान मुलांतील पंचकर्म चिकित्सा ९७

८. आधुनिक पंचकर्म ९७

प्रकरण १४ : रसायन चिकित्सा ९९

१. आवळा २. हिरडा ९९

३. त्रिफळा रसायन ४. नागबला १००

५. बिब्बा (भल्लातक) ६. वर्धमान पिंपळी प्रयोग १००

७. शिलाजतु रसायन (शिलाजित) ८. बलाकल्प १००

९. विदारी कंद किंवा वाराही कंद १०. गोखरु १०१

११. चित्रक १२. बावची १३. लसूण १०१

१४. शतावरी घृत १५. अश्वगंधा १६. बुद्धिवर्धक रसायन १०२

१७. मण्डूकपर्णी १८. ब्राह्मी स्वरस १०२

१९. ब्राह्मी घृत २०. वेखंड रसायन १०३

२१. शतपाक वचा २२. मेधा किंवा बुद्धि वर्धक रसायन १०३

२३. आयुष्यवर्धक रसायन १०३

प्रकरण १५ : चिकित्सेच्या अवस्था १०४

१. रोगनाशिनी चिकित्सा २. प्रकृतिस्थापिनी चिकित्सा १०४

३. रसायनी चिकित्सा १०५

४. मोक्षदायिनी किंवा नैष्ठिकी चिकित्सा १०७

प्रकरण १६ : आयुर्वेद आणि आधुनिक चिकित्सापद्धत ११०

टीप : ग्रंथात काही सूत्रांच्या शेवटी मराठी किंवा इंग्रजी संकेतांक केवळ कार्यालयीन सोयीसाठी दिले आहेत.

प्रस्तुत ग्रंथात ठिकठिकाणी दिलेले काढे, घृत (औषधसिद्ध तूप), वटी (गोळ्या) इत्यादी औषधी कल्प कसे बनवावेत, यासंबंधीची सविस्तर माहिती सनातनचा ग्रंथ 'औषधशास्त्राची मूलतत्त्वे आणि औषधनिर्मिती' यात दिली आहे.

परात्पर गुरु डॉ. जयंत आठवले यांच्या उपाधीविषयीचे विवेचन !

थोर महर्षींनी सहस्रो वर्षांपूर्वी नाडीपट्ट्यांमध्ये भविष्य लिहून ठेवले आहे. या जीवनाडीपट्ट्यांच्या वाचनाच्या माध्यमातून महर्षी सनातन संस्थेला मार्गदर्शन करतात. १३.७.२०२२ पासून 'सप्तर्षी जीवनाडीपट्टी'च्या वाचनाच्या माध्यमातून सप्तर्षींनी आज्ञा केल्याप्रमाणे परात्पर गुरु डॉ. आठवले यांना 'सच्चिदानंद परब्रह्म' ही उपाधी लावण्यात येत आहे. असे असले, तरी त्यापूर्वीच्या लिखाणात किंवा आताही साधक लिहून देत असलेल्या लिखाणात त्यांनी 'प.पू.' किंवा 'परात्पर गुरु' अशी उपाधी वापरली असेल, तर ती तशीच ठेवली आहे. F (DrV-Nav)

मनोगत

आयुर्वेदाची मूलभूत तत्त्वे शाश्वत आहेत व आधुनिक वैद्यकशास्त्राला आजही आयुर्वेदापासून शिकण्यासारखे खूप आहे, उदा. तापाच्या किंवा कोणत्याही रोगाच्या इन्क्युबेशन पिरिएडमध्ये रोग वाढू नये; म्हणून काय करता येईल याचा आधुनिक वैद्यकशास्त्राने विचारच केलेला नाही. आयुर्वेदाने याविषयी पुढील शब्दांत स्पष्ट निर्देश दिलेले आहेत. 'चय एव जयेत् दोषान्।', 'प्रद्वेषो वृद्धिहेतुषु विपरीतगुणेच्छा च ।' याचा सारांश असा की, रोगाच्या आरंभीच्या अवस्थेत खूप थंड पदार्थ खाल्याने दोष जमत असतांना रोग्याला त्या कारणांबद्दल म्हणजेच थंड पदार्थाबद्दल द्वेष निर्माण होतो व उष्ण पदार्थ खाण्याची इच्छा होते. त्या अवस्थेतच रोग्याने आपल्या नैसर्गिक इच्छा-द्वेषांकडे लक्ष ठेवून त्याप्रमाणे योग्य आचरण केले तर ताप येणारच नाही.

प्रज्ञापराध हे सर्व रोगांचे मूळ कारण आहे, हे आयुर्वेदाचे तत्त्व शाश्वत आहे. 'भेळपुरी खाऊन पोट बिघडते', हे माहीत असूनही मनावर व जिभेवर नियंत्रण नसल्याने समोर भेळपुरी आल्यावर शिकलेला माणूसही भेळपुरीवर ताव मारतो व रोग ओढवून घेतो. जीर्ण रोगात आयुर्वेदाच्या पंचकर्मचिकित्सेचे महत्त्व वाढत जाईल. आधुनिक वैद्यकशास्त्रातील हिमोडायालिसिस, पेरिटोनिअल डायलिसिस, एक्सचेंज ट्रान्स्फयूजन हे पंचकर्मातील प्रगत उपचार होत.

मनाच्या सामर्थ्याची जाणीव अजूनही आधुनिक वैद्यकशास्त्राला झालेली नाही. श्रद्धेने, नामस्मरणाने, साधनेने, प्राणायामाने, मंत्रविद्येने व संतकृपेने असाध्य रोगही बरे होऊ शकतात.

प्रस्तुत ग्रंथात रोग आणि चिकित्सा यांच्यासंबंधीची आयुर्वेदीय मूलतत्त्वे सांगितलेली आहेत. आयुर्वेदातील वात, पित्त, कफ यांविषयीची मूलतत्त्वे जाणून घेण्यासाठी वाचकांनी 'आयुर्वेदाची मूलतत्त्वे' हा आमचा ग्रंथ आवर्जून वाचावा. या दोन्ही ग्रंथांच्या अभ्यासाने आयुर्वेदाच्या नवख्या अभ्यासकांना आयुर्वेदाची मूलतत्त्वे आत्मसात होवोत, ही भगवान धन्वन्तरीच्या चरणी प्रार्थना ! – **लेखक**