



गुलाबराव महाराज आणि मानवी आरोग्य व प्राचीन आयुर्वेद

अरविंद देशमुख
सहयोगी प्राध्यापक
गो.सी.टोंपे

कला वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालय
सांदूरबाजार अमरावती

श्री गुलाबराव महाराज यांचे कार्या मानवी जीवनाच्या सर्वांगाला स्पर्श करणारे आहे. श्री गुलाबराव महाराज यांनी अध्यात्म, शिक्षण, स्त्री शिक्षण स्वतंत्र संप्रदाय निर्माण करणे या अनुषंगाने खूप सखोल कार्य केले आहे. याशिवाय श्री गुलाबराव महाराजांचे मानवी आरोग्य आणि प्राचीन आयुर्वेद याबाबत सखोल अध्ययन आणि वैशिष्टपूर्ण प्रतिपादन महत्त्वपूर्ण आहे. श्री गुलाबराव महाराज यांनी मानवी आरोग्य व आयुर्वेद या विषयाचा त्यांना जितका मूळातून विचार व स्वतंत्र ग्रंथनिर्मिती इतर कोणत्याही संतानी केली नाही.

संतानी मानवी आरोग्याबाबत केलेले विवचेन

वारकरी संप्रदायातील संतानी मानवी जीवनाचे मूलगामी चिंतन केले होते. त्याचबरोबर मानवी आरोग्यही त्यांच्या चिंतनातून सुटले नाही. शरीरं आद्यं खलु धर्मसाधम् या नुसार ब्रह्मज्ञान प्राप्तीचे साधन म्हणून मानवी शरीराचे महत्त्व सगळ्याच संतानी मान्य केले आहे. पू. माऊली म्हणतात, ॥ रोगे दाटलिया आणि उदासपण । वोरंवदेसी ॥ समर्थ रामदास स्वामींनी देखील, शरीर हे ईश्वराचे मंदिर आहे ते धर्मकर्यासाठी दीर्घकाळ वापरता यावे यासाठी त्याची हेडसांड करु नये असे सांगितले आहे. औषधा ना घे असोनी व्यथा । पश्य न करी सर्वथा ॥... तो येक मूख ॥

शरीराची काळजी घेणे म्हणजे देहबुद्धी जोपासणे नव्हे परंतु आत्मशुद्धी स्थिर होण्यासाठी सुध्दा शरीर निरोगी व मन स्वस्थ असावे लागते. संत तुकाराम महाराज म्हणतात,
शरीर उत्तम चांगले । शरीर सुखाचे घोसुले ।
शरीर साध्य होय केले । शरीरे साधले परब्रह्म ॥

श्री गुलाबराव महाराज यांचे ग्रंथलेखन

वारकरी संप्रदायातील संतानी मानवी आरोग्याबाबत जी भूमिका स्वीकारली होती. त्याच अनुषंगाने गुलाबराव महाराज यांनी ग्रंथ निर्मिती केली होती

ग्रंथरचनेमागील भूमिका

श्री गुलाबराव महाराज यांनी ग्रंथरचनेमागील भूमिका स्पष्ट करतांना म्हटले आहे वक्ष्ये जगत्हिताय हयायुर्वेद तु मानसम्म । अर्थात् जगताच्या कल्याणासाठी मानसायुर्वेद मी कथन करतो. धर्मार्थकाम मोक्षणामारोग्यं मूलकारण ॥ अर्थ, काम, मोक्ष हे चारही पुरुषार्थ साधता येण्यासाठी आरोग्य हेच मूळ कारण आहे. आरोग्य आवश्यक आहे. अतः पामराणा विषयसुखार्थ विषयिणांच धर्मश्रमपोहनार्थ मुमुक्षूणां तिनिक्षावर्धतार्थ परोपकारार्थच तथा सिध्दानामपि भक्तियोगाभ्यां । म्हणून पामरांना विषयसुखासाठी, विषयी लोकांना धर्मश्रमपरिहारासाठी, मुमुक्षूंना तितिक्षा वर्धन व परोपकारासाठी आणि सिध्दांना प्रारब्धाच्या अभिनव व व्याधिजय मिळविण्यासाठी वैदयक शास्त्राची आवश्यकता आहे. थोडक्यात मनुष्याने आयुर्वेदात सांगितल्याप्रमाणे आपला आहार-विहार करावा. आवश्यक तेव्हा आयुर्वेदिय औषधींचा उपयोग करुन आपले स्वास्थ्य टिकवावे आणि परमेश्वर प्राप्तीसाठी अखंड प्रयत्न करावा या भूमिकेतूनच श्री गुलाबराव महाराज यांनी ग्रंथनिर्मिती केली आहे.

ग्रंथनिर्मितीसाठी वापरलेले संदर्भ

श्री गुलाबराव महाराज यांनी जी ग्रंथनिर्मिती केली. त्यासाठी त्यांनी अनेक प्राचीन ग्रंथांचे संदर्भ घेतले आहेत. यामध्ये प्रामुख्याने माधव निदान (माधव), अष्टांग संग्रह (अष्टांगहृदय) (वाग्भट), चरकसंहिता (चरक), सुश्रुतसंहिता (सुश्रुत), निघंटुरत्नाकर, शालिग्रामकौष, रसंद्रचिंतामणी (रसरत्नाकर), अर्कप्रकाश (रावण), रसरत्नसमुच्चय, चक्रदत्तचिकित्सा, शारंगधरसंग्रह, भावप्रकाश (भावमिश्र), द्रव्याभिधान, आर्यग्रहचिकित्सा, भैषज्यरत्नावली, आयुर्वेदविज्ञान (श्री विनोदलाल सेनगुप्त, पंजाब विश्व विद्यालयाचे आयुर्वेदाचार्य) आणि तिब्ब अकबर (यावनी ग्रंथ) या ग्रंथांचा समावेश होतो वरीलप्रमाणे ग्रंथ लेखनामागील भूमिका आणि संदर्भ ग्रंथ याच्या आधारे श्री गुलाबराव महाराज यांनी खालीलप्रमाणे ग्रंथरचना केली आहे.

- 1) मानसायुर्वेद (संस्कृत - मराठी)
- 2) भिषगिन्द्रशची प्रभा
- 3) वैदयनंदिनी
- 4) वैदयवृंदावन
- 5) भिषक्पाटवोपपत्ति इ.

समस्त विश्वातील मानवी आरोग्य रक्षणाच्या कळकळीतून अतिशय शास्त्रीय व तर्कपूर्ण पध्दतीने श्री. गुलाबराव महाराजांनी विशद केलेली ही आरोग्यविषयक ग्रंथ संपदा विश्वकल्याण्याच्या दृष्टीने जगसमोर येणे आवश्यक आहे.

श्री गुलाबराव महाराज यांचा मनोविकार सिद्धान्त

श्री गुलाबराव महाराज यांनी आपल्या ग्रंथातूनच मनोविकार सिद्धान्त विशद केला आहे. आयुर्वेदात वातपित्तकारक हे शरीर दोष साम्यावस्थे आणून अग्नी, सप्तधातु साम्यावस्थेत आणून हा कफ अत्यंत तामसिक आणि तड आहे असे आयुर्वेदात सांगितले आहे. मनातील विकार हेच स्थूलपणाला आले की रोगरूप होतात. काम, शोक आणि भयामुळे वातविकास वाढतो. जे सुख देहामुळे भासते. त्या सुखापासून राग आसक्ती निर्माण होते. राग आणि द्वेष यांच्यापासून जो मोह उत्पन्न होतो. तोच तमोगुण होय. रजोगुण आणि तमोगुण हे रोगस्वरूप आहेत. हे दोन्ही गुन्ह तीव्र झाल्यामुळे शरीरार रोगांचा समुदाय निर्माण होतो. यापुढे जाऊन श्री गुलाबराव महाराज म्हणतात की, आत्मज्ञानामुळे समाधान होते त्यात जे सौख्य मिळते ते रागद्वेषापासून वेगळे असल्यामुळे त्याला सत्त्वगुण हेच मूळ कारण आहे. हेच परमशुद्ध आरोग्य होय.

श्री गुलाबराव महाराजांचे आहाराविषयी विवेचन

श्री गुलाबराव महाराज म्हणतात की, त्रिदोषाची उत्पत्ती ही आहारावर अवलंबून आहे. आहारावर विजय मिळविला तर इंद्रियावर जय मिळविता येतो आणि इंद्रियांवर जय मिळविला की नंतर क्रमाने मनावर जय मिळतो. मांसाहाराचा प्रखरतेने निषेध करित सात्विक आहार घेतल्यानेच आरोग्य चांगले प्रतिकारक्षमता वाढवून स्वास्थ्यरक्षण केले जाते. मनोविकार वादात सत्त्वगुणाने रज, तम या मानसदोषावर नियंत्रण करून धैर्य वाढविले जाते. अर्थात आयुर्वेदीय औषधे सावकाश परिणाम करतात पण त्यांचा प्रभाव चिरकाल टिकून राहतो. पाश्चात्य औषधाने मनाचीपुष्टी किंवा शुद्धी दोन्ही होत नाही. मुलांना सोडून फांदयावर उपचार करणे यासारख्यार पाश्चात्य वैद्यकातील उपाय श्री गुलाबराव महाराज यांना मान्य नव्हते. ज्याचे मनोबल प्रबल आहे त्याचे ठिकाणी रोग उत्पन्न होण्याची परिस्थितीच नसते असे प्राचीन त्रिदोषवादी आयुर्वेदाचार्यांनी आणि अर्वाचीन अनार्य जंतुवादींनी स्वीकारलेले असल्यामुळे आमचा मनोविकारवादाचा सिद्धान्त सिद्ध होतो असे श्री गुलाबराव महाराजांनी ठामपणे सांगितले आहे. महाराजांनी मनोविकारापासून त्रिदोष व त्यापासून रोग असा क्रम सांगितला आहे. कोणत्या विकारापासून कोणता दोष कुपित होतो व त्यापासून कोणता रोग होते हे स्पष्ट केले आहे.

तीव्राद्रागांद्भवेद वातो, द्वेषात्पित्त प्रजायते ।

कफः संजायते मोहात् तमसोडति जडःस्मृतः ॥

राग म्हणजे आसक्ती, आसक्ती तीव्र झाली म्हणजे वात उत्पन्न होतो. द्वेष तीव्र झाला म्हणजे पित्ताचा प्रकोप होतो. मोह (म्हणजे बरोबर काय, चूक काय हे न समजणे) वाढला म्हणजे कफ निर्माण होतो. राहिल व सुखाची प्राप्ती होईल असे श्री गुलाबराव महाराजांनी सांगितले आहे. ते पुढे म्हणतात की,

आहारंच विहारंच राजसं तामसं त्यजेत ।

सात्विक सुखदं शुद्धं सेवेत प्रियभाषितम्

श्री गुलाबराव महाराज आहाराचे प्रवृत्तीनुसार शरीरावर होणारे परिणाम सांगतांना म्हणतात की,

अन्नाचा सात्विक भाग ते मन ।
राजस भाग ते वीर्यादि जाण ।
तामस भाग ते मांसपूर्ण ।
ते भक्षितां तमोगुण अधिक वाढे ।
यद्यपि जडअन्न तामस ।
तथापि त्यांतोनि तीन सात्विक भाग मिळे चित्तास ।
तड अन्नातील तमः परिणाम मांस ।
तेणे तामसगुणचि वाढे ॥

यापुढे जाऊन श्री गुलाबराव महाराज म्हणतात की, सर्व रोगांना दूर करणारे रसायन एकच आहे ते म्हणजे संत पुरुषांची संगती । अष्टांगहृदयात सांगितलेले हे रसान मनुष्याला खरे कल्याणकारक आहे. सर्व रोगांना अधर्माचरण कारणीभूत आहे. धर्माने वागणेच आरोग्यासाठी उत्तम आहे.

श्री गुलाबराव महाराजांचे पाश्चात्य वैदयकशास्त्र व आयुर्वेदाबाबत विवेचन

श्री गुलाबराव महाराज यांचे पाश्चात्य वैदयकशास्त्राबाबत अगदी स्पष्ट उल्लेख केला आहे. पाश्चात्य औषधाने मनाची पुष्टी व शरीराची शुद्धी होत नाही. पाश्चात्य वैदयकशास्त्र हे मुलांना सोडून फांदयावर उपचार करणे आहे. हे स्पष्ट करतानाच त्यांनी अॅलोपॅथी, होमिओपॅथी, क्रोमोपॅथी, इलेक्ट्रोपॅथी, हायड्रोपॅथी, बायोकेमिक आणि हिर्जॅटिझम या सर्व पाश्चात्य वैदयशास्त्राचा आपल्या ग्रंथातून केवळ उल्लेख केला नाही तर या वैदयकशास्त्रांची वैशिष्ट्ये व गुणदोषांची चर्चाही केली आहे. त्याचबरोबर आयुर्वेद आणि पाश्चात्य वैदयकशास्त्रातील अंतर महाराजांनी स्पष्टपणे सांगितले आहे , पाश्चिमात्य शास्त्रीय प्रयत्न सर्व रोगांवर एक प्रक्रिया काढावा हा आहे. आयुर्वेदाचे तसे नाही. आयुर्वेदात दोषानुसार चिकित्सा सांगितली असून कफावर वमन. पित्तावर विरेचन, वातावर बस्ति इत्यादी भिन्न भिन्न दोषांवर उपाय सांगितले आहेत. आयुर्वेदाचे म्हणणे असे आहे की, दृष्ट मनोविकार जितके अधिक तितके रोग अधिक, मग त्यावर एकच प्रकारची क्रिया कशी लागू होणार ? सर्व रोगांवर जर एकाच प्रकारची क्रिया लागू करायची असेल तर मनाची शुद्धा ही क्रिया लागू पडेल असे आयुर्वेदाचे स्पष्ट मत आहे.

सर्व रोगांवर एखादे औषद काढायचे असेल तर वाग्भटाच्या मताप्रमाणे शुद्ध अंतःकरण हेच होय. श्री गुलाबराव महाराज पुढे म्हणतात की, जंतू विकारामुळे मला संसर्ग होईल या भीतीने आईबापाला देखील रोगी दशेत दूर करतो पण यामुळे मानवी मनातील दयेसारखा उच्च धर्म नष्ट होतो. यामुळे श्री महाराजांचे सांगणे असे आहे की, धर्माचरणादिकाने मन खंबीर करून

सर्व रोगांचा प्रतिकार करा. पाश्चिमात्य वैद्यकशास्त्रातही ज्यांची व्हायटॅलिटी स्ट्रॉंग आहे त्याच्यावर एकाएकी रोगजंतूचा परिणाम होत नाही असे म्हटले आहे. संमोहनशास्त्र आणि आयुर्वेदिक मानसोपचार यातील मध्दंतर स्पष्ट करतांना श्री गुलाबराव महाराजांनी मनाच्या खंबीरतेवरच भर दिलेला आहे. हिप्नॅटिझम मध्ये केवळ कॉन्सेन्ट्रेशनचा (एकाग्रहता) आमच्या राजस, तामस मनोवृत्तीचा अंतर्भाव होतो. आमची सात्विक एकाग्रहता निराळी आणि हिप्नॅटिझममधील फॉन्ट्रेशन निराळे. चित्तातील विकार दूर न करता त्याला एकाग्र करणे म्हणजे गढूळ पाणी साचवून ठेवण्यासारखे आहे. रोगाचे बीज जे मनाचे दुर्विकार ते कायम ठेवून मग रोगाला न भिणे हे समंजसपणाचे नाही म्हणून एकतर योगमार्गाने मन खंबीर केले पाहिजे किंवा मनावर उत्तम परिणाम करून देणाऱ्या महौषधींचे तरी सेवकन केले पाहिजे. एकूणच आयुर्वेदात रोगानुत्पादनीयचे महत्व विशद केले आहे. तर पाश्चात्य वैद्यकशास्त्रात रोगनिवर्तनीय प्रयत्नानांच महत्वाचे स्थान आहे. आयुर्वेदात मनोविकार कारणवाद मुख्य मानला आहे. तर पाश्चात्य वैद्यकशास्त्रात जंतुकारणवाद मुख्य मानला आहे. आयुर्वेदात मन खंबीर व शुध्द असले तर रोग होत नाहीत असे मानले आहे तर पाश्चात्य वैद्यकशास्त्रात जंतु प्रवेशामुळे रोग होतो या भितीमुळे आई, मुलगा, पतिपत्नी, भाऊ-भाऊ वगैरे जवळची नातीसुध्दा दुरावतात आणि जंतुमुळे आपणासही रोग होईल की काय असा संशय उत्पन्न होऊन रोगाला बळी पडावे लागते इ. महत्वपूर्ण बाबी श्री गुलाबराव महाराजांनी प्रतिपादन केल्या आहेत.

सारांश :

श्री गुलाबराव महाराज यांचे वरील आरोग्याबाबतचे विवेचन हे आपण निरोगी बनवण्याचा प्रयत्न करणेच आपले कर्तव्य आहे. असे स्पष्ट करणारे आहे. तसेच वरील विवेचनावरुफन श्री गुलाबराव महाराजांची आयुर्वेदा वरील आत्यंतिक निष्ठा, प्रेम, गाढ व्यासंग आणि जनहितासाठी आयुर्वेदाच्या प्रसाराची तळमळ दिसून येते. आरोग्य संपादन करण्यामध्ये संपूर्ण जगात मान्य असलेल्या आजारापेक्षा प्रतिबंध अधिक चांगला या सुत्रानुसार श्री गुलाबराव महाराज आयुर्वेदीय जीवनशैलीचा आग्रह धरतात. त्यांनी स्वतः आपल्या जीवनात शेवटपर्यंत आयुर्वेदिक चिकित्सांचा अवलंब केला होता. विविध आजार निर्माण होण्यामध्ये मानसिक असद् वर्तनाचा देखील मोठा सहभाग आहे. हे श्री गुलाबराव महाराज यांनी अत्यंत अधिकारवाणीने स्पष्ट केले आहे. तसेच आजच्या वाढत्या आरोग्याच्या समस्येच्या पार्श्वभूमीवर त्यांनी आरोग्य रक्षणार्थ मानसिक व शारीरिक प्रमाद कटाक्षाने टाळण्याचा दिलेला सल्ला अतिशय मोलाचा आहे. आज आधुनिक वैद्यकशास्त्राने प्रमाणित केलेल्या मनो-शारीरिक आजारांचे प्रमाण पाहता आणि मानवी आरोग्य रक्षणार्थ श्री गुलाबराव महाराजांचे मानवी आरोग्य व आयुर्वेद याबाबतचे वरील विवेचन त्यांच्या द्रष्टेपणाची साक्ष देते.

संदर्भ :

- 1) श्री ज्ञानेश्वरी प्रकाशन : श्री किसनलाल सारडा, मातोश्री रामप्यारीबाई सारडा, सत्कार्य निधी, गांधी मार्ग, नाशिक
- 2) सार्थ श्रीमत् दासबोध लेख : प्रा. के.वि. बेलसरे प्रकाशन , श्री मारोती ब.बा रामदासी, सज्जनगड
- 3) सार्थ श्री तुकारामाची गाथा संपादक : वै.ह. भ.प. श्री जोग महाराज प्रकाशन, केशव भिकाजी ढवळे, मुंबई
- 4) मानसायुर्वेद - श्री गुलाबराव महाराज, प्रकाशन, श्री नंदकिशोर, श्री गुलाबराव महाराज भक्तिधाम, चांदूरबाजार, अमरावती
- 5) धर्मयड दीपावली, युक्ताहार 2009, प्रकाशन, गीता फाऊंडेशन, मिरज
- 6) संप्रदाय सुरतरु, भाग-2 श्री गुलाबराव महाराज प्रकाशन : मधुरदर्शन ट्रस्ट, नागपूर
- 7) साधुबोध श्री गुलाबराव महाराज प्रकाशन, श्री गुलाबराव महाराज सर्वोदय ट्रस्ट, आळंदी