

आयुर्वेद चिकित्सा बलस्थाने

एकदा मी सकाळी व्यायाम करण्यासाठी घरा जवळच्या बगीच्यात गेले होते, अनायासे तिथे मला परब आजोबा भेटले मला पाहून थोड्या मिश्कीलपणे म्हणाले " काय ग ! आज इथं कुठे?" मी म्हणाले "मी सध्या रोज योगासने करायची ठरवली आहेत. रोज घरी करते पण आज घरी खूप पाहुणे आहेत म्हणून विचार केला की आज इथे करू.सध्या माझे काका आजारी आहेत ना! त्यांना भेटायला सतत कोणीनाकोणी नातेवाईक घरी आलेले असतात.काकांना मागच्या आठवड्यात ऑफिसमध्ये पक्षाघाताची लक्षणं दिसली म्हणून त्यांना जवळच्या दवाखान्यात नेलं होतं". हे ऐकून आजोबा चटकन म्हणाले " अगं, तू नेहमी आमचा आयुर्वेद, आमचा आयुर्वेद असा घोष करत असतेस मग काकाला दिलसं की नाही काही औषध तू ?" हे वाक्य ऐकून मी २ मिनिटं स्तब्ध झाले पण मग माझ्या मधला वैद्य जागा झाला कारण परब आजोबांचा मुलगा M.B.B.S. डॉक्टर आहे त्यामुळे त्यांच्या घरी आयुर्वेदाला मानतं नाही, मला चांगली संधी जुळून आली होती. मी माझ्या मनाला पटेल असं उत्तर त्यांना दिलं ते असं....

खर सांगू का आजोबा, काकाचे सहकार्यचारी काकाला पाहून घाबरले आणि त्यांनी त्याला दवाखान्यात दाखल केलं कारण एक सामान्य माणूस म्हणून त्यांच्याकडून हेच अपेक्षित होतं, पण मला एक वैद्य म्हणून विचारलं तर मी सांगेन त्यांना एका आयुर्वेदिक दवाखान्याची गरज होती कारण आयुर्वेदाच्या चिकित्सेचा प्रमुख सिद्धांत म्हणजे हेतू शोधून औषध (हेतु विपरीत चिकित्सा) देणे, भले रुग्ण आत्यायिक अवस्थेत असला तरी काकाच्या बाबतीत त्या वेळी सर्वात प्रथम वातशामक औषध व मर्म अभिघात थांबवू शकेल अशा औषधांची गरज होती. कारण त्यांनी गेल्या आठवड्यात खूप प्रवास केला होता, झोपही पुरेशी झाली नव्हती अशा वेळी जर फक्त वात प्राधान्याचा विचार जरी केला तरी औषधांनी सिद्ध केलेलं तूप अथवा तेल प्यायला देणे व त्वरित डोक्यावर तेलाचा पिचू बांधणे इतका जरी प्रथमोपचार झाला तरी बाकीची औषध वैद्यांकडे जाऊन घेता आली असती. यालाच आयुर्वेदातली आत्यायिक चिकित्सा म्हणतात. प्रत्येक रुग्णाचे हेतू म्हणजे कारणं वेगवेगळी असतात त्यानुसार चिकित्सा बदलते जर त्यामुळे सर्व पक्षाघाताच्या रुग्णांना एकाच औषध असे आयुर्वेदीय चिकित्सेत होत नाही . (पुरुषं पुरुषं वीक्ष्य | च. सूत्र.१/१२३) प्रत्येक

रुग्णानुसार चिकित्सा वेगवेगळी दिली जाते. काकाला सध्या आयुर्वेदीय उपचार चालू आहेत त्यामुळे तो लवकरच पूर्ण बरा होईल.यात काही शंकाच नाही .

अजून एक अनुभव सांगते माझ्या एका डॉक्टर मैत्रिणीच्या गुडघ्यात अचानक दुखू लागलं तिला कारण विचारल तर एक- दोनदा पाय चालता चालता लचकला होता त्यावर तिने दिवसातून दोन वेळा व्यायाम केला त्यामुळे काय झाला अचानक गुडघा सुजला आणि पाय हलवता येईना कुठल्याही pain killer औषधांचा उपयोग होईना अशा वेळी मी तिच्या पायावर तैल धारा सुरु केली १५ मिनिटांनंतर तिला थोडं बारा वाटलं जवळपास ४५ ते ६० मिनिट धारा केल्यावर संपुर्ण वेदना थांबल्या मग ती झोपली त्या चिकित्सेनंतर मग धारा रोज सुरु झाली. त्या मागोमाग लेप, पिचू, बंध, पोटली असे एक एक चिकित्सा उपक्रम करू लागलो अर्थात रुग्णावस्था पाहून M.R.I. पाहून तर डॉक्टरांनी शल्यक्रिया सांगितली होती परंतु रुग्णाचा आयुर्वेद चिकित्से वरील विश्वास होता त्यामुळे कुठलीही शल्यक्रिया न करता ती २ महिन्यात चालू लागली . **पंचकर्म चिकित्सेचा** योग्य वापर करून आशा प्रकारे रूग्णा बरी झाली. रुग्णाची अवस्था पाहून त्यानुसार योग्य त्या चिकित्सा पद्धतिचा वापर केल्याने कमी वेळात रुग्ण बरा होताना दिसतो व त्याची आयुर्वेदावरील श्रद्धा देखील वाढते. आयुर्वेदात अशी अनेक चिकित्सा उपक्रम आहेत ज्याचा वापर केल्याने खूप लवकर उपशम मिळतो.फक्त **सुयोग्य उमक्रम निवडण्याची गरज** असते.

खर तर सर्वसामान्य लोकांना असच वाटतं की आत्यायिक अवस्थेत आधुनिक वैद्यकीय उपचारच काम करतात आयुर्वेदीय औषधांचा गुण उशिरा येतो पण आपण संपूर्ण पणे हे विसरून जातो की दीडशे दोनशे वर्षापूर्वी हि नवीन औषध पद्धति निर्माण झाली त्यापूर्वी सर्व रुग्ण याच आयुर्वेदीय उपचारांनी बरे व्हायचे. परंतु हल्लीच्या समाज कारणामुळे असेल अथवा शैक्षणिक पद्धतीमुळे असेल आयुर्वेदाच्या या ज्ञानाचा सुयोग्य वापर होताना दिसून येत नाही. आपणा जसे जसे आयुर्वेदाचे अध्ययन व वापर करू तसतसे **आयुर्वेद चिकित्सेची बलस्थाने** आपल्याला कळून येतात. आयुर्वेदाचा सखोल अभ्यास केल्याने या शास्त्रावरचा विश्वास वाढतोच व शतकानुशतके चालत आलेल्या या ज्ञानाचा वारसा पण जपला जातो, कारण हे शास्त्र हे अनुभव सिद्ध आहे. यातील ज्ञान हे फक्त मानलेले नाही तर पिढ्यानपिढ्यांच्या अनुभवाने जाणलेले आहे.प्रमाणांनी सिद्ध आहे.

आयुर्वेद हा फक्त वैद्यांच्या चिकित्सेपुरता मर्यादित नसून पूर्वी घोरोघरी "आजीबाईचा बटवा" या स्वरूपात हेच ज्ञान छोट्या मोठ्या दुखण्यावर उपयोगी येत असे. मला अजूनही आठवते सर्दी, खोकला,

ताप, कांजिण्या ते अगदी संधिवात, कष्टार्तवातील शूल, सूतिका परिचर्येतला आहार याचे उपाय आजी – आजोबांना तोंड पाठ होते. रस्त्याने येता-जाता रान भाज्या किंवा वनस्पती ते सहज ओळखायचे आणि आम्हाला माहित करून द्यायचे. त्यामुळे घरी असे पर्यंत आजारपण- औषध यांच्या पासून मी तर दूरच होते. यालाच आपण **घरगुती आयुर्वेदीय उपचारही** म्हणु शकतो. घरातील वडीलधारी माणसांना कोणत्या ऋतूमध्ये काय खावे काय खावू नये, कोणती फळे वा पदार्थ कसे खावे जेणे करून ताब्येत बिघडणार नाही हे अचूक माहित होते. त्यामुळे बाहेर दवाखान्यात जाण्याची वेळ कमीतकमी यायची .

या शास्त्राचे अजून एक वैशिष्ट्य म्हणजे की **आहार – विहार**. आपण काय खातो , असे खातो, कधी खातो, भूक लागते की नाही, पाणी किती कसे कधी पितो? यासारखे प्रश्न वैद्य विचारतोच कारण की आपला आहार आपल्या शरीरातील घटकांशी खूप निगडीत असतो. त्याच बरोबर आप सकाळी उठल्या पासून रात्री झोपेपर्यंत काय काय करतो याचा हि विचार करावा लागतो. रोजचा प्रवास किती, कामाच्या वेळा कोणत्या, रात्रपाळी असते का, कामाचे स्वरूप बैठे की धावपळीचे या घटकांवरही रुग्णाच्या स्थितीचे **निदान** होते. सध्याच्या जीवनशैली नुसार तर मद्यपान, धुम्रपान इत्यादीं बदल माहिती मिळवणे गरजेचे आहे. आयुर्वेदाच्या निदानाकरिता या सर्व बाबींचा हि विचार जरूर करावा लागतो.

{आहारसंभव वस्तु रोगश्चाहारसंभवाः । हिताहितविशेषाश्च विशेषः सुखदुःखयोः|च.सूत्र. २८\४५}

आहार विहार कसा असावा याचे ज्ञान जसे आयुर्वेदात आहे त्याच प्रमाणे ऋतुचर्या याचीही माहित या शास्त्रात आहे . आपण संपूर्ण वर्षभरात काय खावं, काय करावं याची माहिती असल्यामुळे आपल्याला **स्वास्थ्य रक्षण** करणे सोपे जाते . कारण की आयुर्वेद हा फक्त रुग्णांना बर करण्यासाठीच नव्हे तर आजारी पडू नये, स्वस्थ रहावे या दोन्ही करणांसाठी नित्य उपयुक्त ठरतो.

(स्वस्थस्य स्वास्थ्य रक्षणं आतुरस्य विकार प्रशमनं च| च, सूत्र.३०\२६)

अलीकडच्या काळात मनोविकार तसेच मन व त्याबद्दल अनेक बाबतीत अभ्यासपूर्वक शोधनिबंध येऊ लागले आहेत. बहुसंख्य विकारांचा उगम मनाच्या असंतुलामुळे होत असल्याचे त्यांना जाणवू लागले आहे. आश्चर्याची बाब अशी की आयुर्वेदात मात्र अनेक ठिकाणी मनाचे वर्णन आले आहे. काही ग्रंथकारांनी तर “**मनोवह स्रोतस**” असेही वर्णन केले आहे. अनेक व्याधींच्या संप्राप्ती अथवा हेतुंमध्ये “मन संताप, भय, क्रोध ” इत्यादींचा उल्लेख आढळतो.मनाचे गुण, सत्विकादि प्रकृति असेही उल्लेख आलेले आढळतात.

सृष्टी उत्पत्ती म्हणजेच मानवाच्या निर्मिती पासूनच मन हा कसा सूक्ष्म देहाचा भाग आहे हे आपले दर्शन ग्रंथ सांगतात. " उभयात्मक मन" असे वर्णन करित मनाला ११ वे इंद्रिय मानले आहे. चिकित्सेतही "सत्वावजय" चिकित्सा अनेकदा करावी. अनेकदा रुग्णाला औषधा सोबत समुपदेशनाची गरज सुद्धा असते.चांगला वैद्य उत्तम समुपदेशनहि करू शकतो .

{सत्वावजय:- पुनरहितेभ्योऽर्थेभ्यो मनोनिग्रहः ...च.सूत्र.११\५४}

काही लोकांला आयुर्वेदाबाबत अशी समजूत असते की आयुर्वेदिक औषधे म्हणजे वेगवेगळी चूर्णे , गोळ्या, कडू कडू काढे पण असं काही नाही. आयुर्वेदात औषधाच्या मात्रेला खूप महत्व आहे. एकाद्या वेळी फक्त एका पुडीने देखील रुग्णाला उत्तम उपशय मिळालेला मी अनुभवला आहे. त्यामुळे रुग्णाच्या अवस्थेचा सांगोपांग विचार करून दीर्घ काळ औषध घ्यायची गरज आहे की नाही हे ठरवाले जाते. **मात्रा निश्चिती** हि फार महत्वाची बाब आहे. काही प्रसंगी अगदी जीवावर बेतेल अशा प्रसंगातून एखादी गोळीही रुग्णास बाहेर काढू शकते.

{ मात्राकालाश्रया युक्तिः सिद्धिर्युक्तो प्रतिष्ठिता | तिष्ठत्युपरी युक्तिज्ञो द्रव्यज्ञानवतां सदा || च. सूत्र. २/१६}

या चिकित्सा पद्धीतीचे एक अजून वैशित्य वैद्याचा जर अभ्यास पक्का असेल व शास्त्रावर निष्ठा असेल तर तुम्ही कुठेही चिकित्सा देऊ शकता अगदी शहरातच नव्हे तर खेडोपाडी, भाषा- प्रांत अशी अडचण येत नाही. अगदी मराठी माणूस पंजाबातही रुग्ण बरा करू शकतो. देशाबाहेरील रुग्णांना देखील औषध देऊ शकतो. उपलब्ध औषधांचा वापर करून समोरच्याला उपशय प्राप्त करून देऊ शकतो.त्यामुळे आयुर्वेदीय औषधांचा उपयोग सर्वस्तराच्या अथवा सर्व वर्गाच्या व्यक्तींसाठी करता येतो. परंतु चिकित्सा करताना **देश , काल, पात्र** पाहून चिकित्सा केली पाहिजे.

आज कालच्या जगात लोकांना google अथवा तत्सम इतर माहिती माध्यमांमुळे आपल्याला काय आजार झाला आहे हे जणू निश्चत करूनच रुग्ण दवाखान्यात येतो . अनेकदा तर B.P., Diabetes, kidney stone या सारखी अनेक व्याधी निदान घेऊनच रुग्ण येतो . पण वैद्य म्हणून आपल्याला त्याचे **आयुर्वेदीय निदान पद्धतीने** योग्य ते निदान करून चिकित्सा केल्यास उत्तम उपशय पाहायला मिळतो.परंतु त्या करिता योग्य वैध्याकडून मार्गदर्शन घेणे, आयुर्वेदाचा सखोल अभ्यास करणे, शास्त्रांवर

विश्वास ठेवून त्यानुसार चिकित्सा करणे गरजेचे आहे. तसेच प्रत्येक व्याधीस नाव देणे गरजेचे नसते अनेकदा विशिष्ट नाव न देता हि रुग्णास चिकित्सा केली जाऊ शकते.असा उल्लेख आयुर्वेदीय ग्रंथातही दिसून येतो.

{रोगमादौ परीक्षेत ततोऽनन्तरमौषधम्च.सूत्र.२०\२०}

या चिकित्सा पद्धति मध्ये वैद्याला एक विशेष मुभा आहे .ती म्हणजे द्रव्य निश्चिती, कल्प निश्चिती, भैषज्य कल्पना व औषधीकरण इत्यादी. वैद्य आपल्या अनुभवानुसार व उपलब्ध घटकांनुसार कुठेले द्रव्य, त्याचा कुठला कल्प, कुठक्या प्रकारे बनवलेला याचा पूर्ण विचार करून मग त्याचा वापर करतो. तसेच द्रव्याचे अनुपान, सेवन काल इतकासा फरक जरी केला तरीही द्रव्याच्या कार्यात फरक दिसून येतो. इतकी औषधी **द्रव्यांमधली विविधता** खूप महत्वाची आहे . काष्ठौषधी नव्हेच तर रसौषधींचा हि आपण पुरेपूर वापर करू शकतो.

{तदेव युक्तं भैषज्यं यदारोग्याय कल्पते | स चैव भिषजां श्रेष्ठो रोगेभ्यो यः प्रमोचयेत् || च. सू.१/१३४ }

या शास्त्रात चिकित्सोपयोगी सर्व अंगाची माहिती दिली आहे त्यामध्ये वैद्य कसा असावा याचेही वर्णन आहे. उत्तम **वैद्य प्राणाभिसर** असतो. आज समाजात असाच चांगल्या वैद्यांची गरज तर आहेच कारण की एक वैद्य हा कुटुंबातील प्रत्येकासाठी उपयुक्त ठरतो, लहानांनापासून वयस्कांपर्यंत सर्वांच्या मदतीला धावून येऊ शकतो. नाहीतर एका डॉक्टर करून दुसरीकडे जाऊन जाऊन सामान्य माणसाची दमछाक होते.एक उत्तम वैद्य उत्तम family physician बनतो यात शंकाच नाही. तो सर्व सुपर स्पेशालिटी डॉक्टरांच्या इतकाच वा त्यापेक्षा हि महत्वाचे व्यक्तिमत्व बनतो.

अशा अनेक विषयांवर परब आजोबांशी चर्चा करता करता बराच वेळ निघून गेला. माझेही हे सर्व म्हणणे आजोबांनी शांततेने ऐकून घेतले.आजोबा तर निघून गेले पण मी मात्र नंतर घरी जाता जाता विचारात मग्न झाले होते. मनात अनेक विषय घोळत होते जसे ओज संकल्पना, दोष संकल्पना, संप्राप्ती –निदान, विविध चिकित्सा सूत्रे, वमन – बस्ती इत्यादी कर्मांचा अनुभव, औषधीकरण अशा कितीतरी मौल्यवान विषय जसे डोळ्यासमोरून भराभर निघून गेले.

क्वचित् धर्म क्वचित् मैत्री क्वचित् अर्थ क्वचित् यशः| क्वचित् कर्माभ्यासः चिकित्सा नास्ति निष्फला ||

या सुभाषितानुसार आयुर्वेदीय चिकित्सेचे फळ निश्चतच मिळते .या शास्त्रामुळे रुग्णासोबत स्वतः आपणहि काहीना काही मिळवतोच. या सर्व बलिष्ठ अश्या विषयांनी समृद्ध अशा शास्त्राची सेवा करण्याचे भाग्य मला मिळाले; यामुळे खरे तर मी स्वतःलाच नशीबवान म्हटले पाहिजे.