

"अभ्यङ्गं आचरेत् नित्यं" - स्वास्थ्यरक्षण, चिकित्सा प्रयोग

"चला मुलांनो वाचनाला सुरुवात करूयात!", असं उत्साहाने आजोबा म्हंटले .

रगादिरोगान् सततानुषक्तानशेषकायप्रसृतानशेषान् । औत्सुक्यमोहारतिदाज्जघान योऽपूर्ववैद्याय नमोस्तु तस्मै ॥

तर आजचा विषय आहे "अभ्यंग". "वैद्यबुआ ! वैद्यबुआ ! मी पण शिकणार ! ", असं बोलत एक मुलगी आली. " हि माझी ५ वर्षाची नात, लोकं मला 'वैद्यबुआ' अशी हाक मारतात त्याचा हा परिणाम. आम्हांला की नाही नेहमी प्रश्नांचे भंडार पडत असतात. तर चिमणाबाई आज काय सवाल ?!" आपल्या नातीला विचारले. " वैद्यबुआ अभ्यंग रोज केल्याने काय होतं ? " असं विचारत शांतपणे मुलांमधे जाऊन बसली.

सांगतो गं, म्हणून त्यासाठी पहिलं तत्व जाणून घेणं महत्त्वाच ठरतं. म्हणजे अभ्यंग नित्य करा पण का ? व नित्य केल्याने काय साध्य होईल ? त्याचं कार्यकार्मुकत्व काय ? त्याचं आपल्या शरीराला दीर्घकाळासाठी काय काय फायदे होऊ शकतात ? हे सर्व जाणून घेण आपलं कर्तव्य आहे.

स्वास्थाची व्याख्या तर आत्ताच्या पिढीत काहीशी वेगळी आहे. स्वास्थ्य टिकवणं म्हणजे Gym ला जाणं, protein shake घेणं, ओट मिल्स, Sprouts (विरूढक) - chickpeas salad ह्यांच सेवन करणं, कधी आयुष्यात न खाल्ली गेलेली फळाचं (ड्रेगन फ्रूट - किवी इ.) सेवन करणं, भरपूर प्रमाणात पाणी घेणं, तैल - तुपाचे पौष्टिक पदार्थाना तर दरूनच दण्डवत नमस्कार! त्वचा लुशलुशीत, हायड्रेट राहावी, कोरडेपणा टाळण्यासाठी व त्वचेची आद्रता टिकवून ठेवण्यासाठी व रंग देण्यासाठी म्हणून महागडे मॉयश्चरायझर वापरणे, आई प्रेमाने आपल्या मुलांना म्हणतात, बाळा चल डोक्याला तैल लावून देते तर वरून मुलं म्हणतात, नको गं ! त्याने Dandruff होतो आणि Pimples मात्र भरपूर येतात. बरेच रुग्णांच्या इतिहासा मधे स्नेहाचा अभाव पूर्णपणे दिसून येतो. आता ह्याला मूर्खपणा म्हणावं नाहीतर आणखी काय ?!

आपल्या ग्रंथात स्वास्थ्य रक्षणासाठी अनेक उपक्रम सांगितल्या गेल्या आहेत (दिनचर्या, ऋतुचर्या, सद्‌वृत्त पालन, धारणीय वेग, योग इ.). पण मात्र ह्या गोष्टी फार आचरणात आणले जात नाहीत. ह्याची अनेक कारणं असू शकतात, ह्या विषयांचे अज्ञान किंवा ज्ञान असून पण न करणे; थोडक्यात प्रज्ञापराध, व्यस्थ जीवन इ.

► **स० - दिने दिने चर्या दिनचर्या, दिनस्य वा चर्या दिनचर्या | चरणं चर्या । उभयलोकहितमाहारविहारचेष्टितमिति यावत्, प्रतिदिने यत्कर्तव्यम् ॥२॥**

दिवसभरात ज्या ज्या गोष्टी स्वास्थ्य रक्षणासाठी क्रमाने केले गेले पाहिजेत ते म्हणजे दिनचर्या .

ग्रंथकर्त्यांनी ह्या विषयाला एक स्वतंत्र अध्यायात का बरं मांडलं असेल? कारण सोप्य आहे - त्या विषयाचं विशेषत्व + प्राधान्यत्व + महात्म्य दर्शवतं .

वाग्भट ऋषि सूत्रस्थान पहिला अध्यायात असे म्हणतात,

► **कालार्थं कर्मणां योगो हीनमिथ्यातिमात्रकः । सम्यग्योगश्च विज्ञेयो रोगारोग्यैककारणम् ॥ १९ ॥**

काल (ऋतु इ.), अर्थ (इंद्रियार्थ) आणि कर्म ह्यांचा हिन योग, मिथ्या योग व अतियोग हे रोगाचं एकमेव कारण आहे, तसच काल, अर्थ आणि कर्म ह्यांचा सम्यक् योग हे आरोग्याचं एकमेव कारण ठरतं.

काल, अर्थ आणि कर्माच सम्यक् योग जुळुन आणण्यासाठी म्हणजेच सावस्थ्यरक्षणासाठी दिनचर्या इ. सारखे उपक्रम नित्य नियमाने आचरणात आणले गेले पाहिजेत.

म्हणूनच तर आयुर्वेदाचं प्रयोजन- **"स्वस्थस्य स्वास्थ्य रक्षणं, आतुरस्य विकार प्रशमनं च । "**

● **स्वस्थ व्याख्या -**

► **समदोषः समाग्निः च समधातु मलक्रियः । प्रसन्न आत्मेन्द्रिय मनः स्वस्थः इत्यभिधीयते ॥ सु. सू. १५/४१**

हि परिभाषा सर्वांच्या परिचयाची आहे. परंतु अजून एक व्याख्या काश्यप संहितेत सांगितलिये ती अशी -

i) अन्नाभिलाषो भुक्तस्य परिपाकः सुखेनच । सृष्टविष्णूमूत्रवातत्वं च सुस्वप्नप्रबोधनम् ॥



बलवर्णायुषां लाभः सौमनस्यं समाग्निता । विद्यादारोग्यलिङ्गानि विपरीते विपर्ययम् ॥ का. खिल. ५/६ - ८

• अभ्यंग परिभाषा -

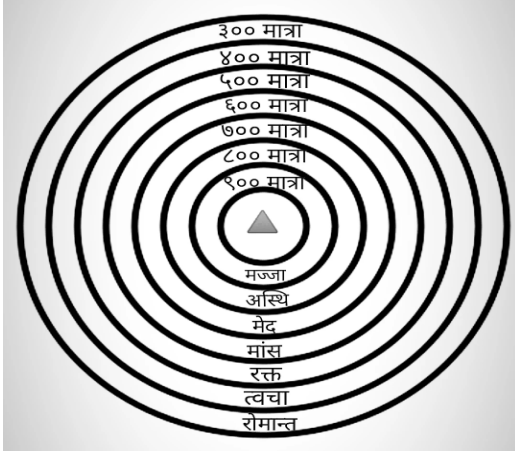
ii) अभ्यङ्गमाचरेन्नित्यं स जराश्रमवातहा । दृष्टिप्रसादपुष्ट्यायुःस्वप्नसुत्वक्त्वदाढ्यकृत ॥ अ. ह. सू २/८

एकदम डोळसपणे बघितलं तर ह्या दोन्ही (i, ii) व्याख्यांमध्ये खूप साधर्म्य दिसून येतं, म्हणजे आरोग्यरक्षण = अभ्यंग करणे असं म्हणायला हरकत नाही.

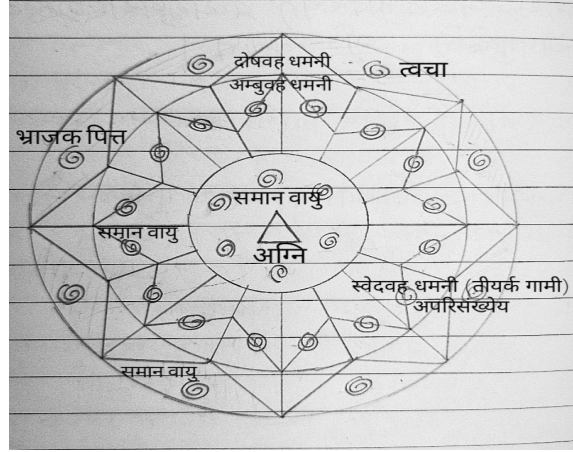
• अभ्यंग

अभ्यंग → हा शब्द **अभि + अन्ज - घञ् कुत्वम् । तैलादिमर्दने ।** पासून बनला आहे. तैल आदि ह्या गोष्टीं पासून संपूर्ण शरीराचे मर्दन करणे म्हणजे अभ्यङ्ग होय. 'अंग्' धातु म्हणजे गति दर्शवते व 'अभि' उपसर्गाने अभ्यंग शब्द बनतो. ह्याचा शब्दशः अर्थ म्हणजे काही गति करणे. तैल, घृत, वसा आदि स्नेहाने शरीरावर चोळून हाताने त्या स्नेहाला शरीरात शोषून घेण्यासाठी शोषणार्थ गति केली जाते.

• अ) अभ्यंग काल



(अ) ३०० मात्रा ≅ १.५ मिनिटं



(ब)

▶ अ) **डल्हण० स्नेहस्य सिरामुखादिभिः शरीरसन्तर्पणकालं केचिदत्र पठन्ति- "रोमान्तेष्वनु देहस्य स्थित्वा मात्राशतत्रयम् । ततः प्रविशति स्नेहश्चतुर्भिर्गच्छति त्वचम् ॥ रक्तं गच्छति मात्राणां शतैः पञ्चभिरेव तु । षड्भिर्मांसं प्रपद्येत मेदः सप्तभिरेव च ॥ शतैरष्टाभिरस्थीनि मज्जानं नवभिर्भ्रजेत् । तत्रस्थाञ्छमयेद्रोगान् वातपित्तकफात्मकान्" इति।**

ब) अभ्यंग - भ्राजकपित्त - समानवायु - संबंध

मूळ विषयाला सुरुवात करण्याआधी आपण थोडं 'भ्राजक पित्त' व 'समान वायु' च अध्ययन करू. ह्या दोघांच अभ्यंगाशी नेमक काय संबंध आहे ते समजल्या शिवाय आपण अभ्यंगाचे व्यापकत्व समजू नाही शकणार.

• भ्राजक पित्त -

▶ **त्वक्स्थं भ्राजकं भ्राजनात्वचः ॥ अ. ह. सू १२/१४**

▶ **स० एतच्च पित्तमभ्यङ्ग लेपपरिषेकादिन् पाचयति । त्वक्स्थं त्वचो भ्राजनात् भ्राजकम् । तदभ्यङ्गपरिषेकालेपादीन् पाचयति छायाश्च प्रकाशयति ॥ अ. सं. सू २०/७**

▶ **इंदु० त्वक्स्थं च त्वचो भ्राजनात् दीप्तिमत्ताकरणाद् भ्राजकशब्देनोच्यते। तद्भ्राजकमभ्यङ्गादीन् पाचयति। तेनैतदुक्तं**



भवति- न ह्यपक्वं द्रव्यं स्वं कार्यं करोति। दृश्यन्ते च अभ्यङ्गादिप्रयोक्तान्यौषधादीनि रागकाठिन्यादीनि नाशयन्ति तानि त्वक्स्थेन पित्तेन पच्यन्त इति। तदेव भ्राजकं याश्च्छायाः कान्तयो वक्ष्यमाणाः . . . ।

- ऊष्मणो मात्रामात्रत्वं वर्णभेदौ च त्वगतस्य भ्राजकस्य, - चक्र च. सू. १२/११
- यत्तु त्वचि पित्तं तस्मिन् भ्राजकोऽग्निरिति सञ्ज्ञा, सोऽभ्यङ्गपरिषेकावगाहालेपनादीनां क्रियाद्रव्याणां पक्ता छायाणां च प्रकाशकः ॥ सु. सू. २१/१०
- उल्हण ० त्वचीति अवभासिनीनामधेयायां बाह्यत्वचीत्यर्थः ।..... इति ॥१०॥

सप्त त्वचांपैकि सर्वप्रथम - अवभासिनी म्हणजेच बाह्य त्वचेच्या आश्रयाने भ्राजक पित्त स्थित राहतं. त्वचेच्या ठिकाणी असलेलं पित्त त्वचेचं भ्राजन म्हणजे तेज व उष्मा देणं, त्वचेच्या आश्रयाने जे काही उपक्रम (अभ्यंग, लेप,परिषेक आदि) कराल त्याचं पचन करणं हे भ्राजक पित्ताचं कार्य आहे. शरीरामध्ये कुठलीही येणारी गोष्ट ही पचन होऊनच येते. विचार सुद्धा पचन होऊन येतात, पाण्याचं सुद्धा पचन करायला लागतं → सगळ्यांच परिणमन झाल्याशिवाय ते शरीराला सात्म्य होत नाही.

हे गरम आहे , हे शीत आहे , इथे स्पर्श लागत नाहीये , हा खर स्पर्श आहे , हा मृदु स्पर्श आहे - हे ज्ञान होणं - त्वचे मार्फत - हे सुद्धा भ्राजक पित्ताचं कार्य आहे. भ्राजक पित्त हे त्वचेच्या आश्रयाने राहतं म्हणून स्वेदाचं प्रवर्तन देखील उत्तम प्रकारे घडतं.

- समान वायू -

अष्टांगहृदय सूत्रस्थानात वाग्भट ऋषि सांगतात,

- "समानोऽग्निसमीपस्थः कोष्ठे चरति सर्वतः। अन्नं गृह्णाति पचति विवेचयति मुञ्चति ॥" अ. ह. सू. १२/८

समान वायू हा अग्नीच्या समीप राहतो आणि कोष्ठात सगळीकडे संचार करतो. पण इतकाच मर्यादित समान वायू संहिताकारांना अपेक्षित नाही. सर्वांगीण समान वायूचा अभ्यास केल्यावर त्याचे सुंदर पैलू आपल्याला चकित करतात.

- "समानोऽन्तरग्निसमीपस्थितस्ततसन्धुक्षणः पक्वामाशयदोषमलशुक्रार्तवाम्बुबहुस्रोतोविचारीतदवलम्बनान्नधारणपाचन विवेचनकिट्टाधोनयन क्रियः ।" (अ.सं.सू. २०/४)

अष्टांग संग्रहकारांनी ह्यामध्ये आमाशय , पक्वाशय , दोषवह स्रोतस् ,मलवह स्रोतस् , शुक्रवह स्रोतस्, आर्तववह स्रोतस्,अम्बुवह स्रोतस् ह्यांमध्ये सतत विचरण करणारा असा समान वायू आहे आणि अम्बुवह व दोषवह स्रोतस् तर सर्व शरीरगत, अर्थात कोष्ठ , शाखा व उत्तमांग या सर्व अंगांमध्ये सुद्धा स्थित आहे. तर समान वायू सर्व शरीरगत आहे असं वृद्ध वाग्भट यांचं मत आहे. याप्रमाणं समान वायूचं सर्व शरीर संचारित्व सिद्ध करण्यास अधिष्ठान मिळतं.

- स्वेददोषाम्बुवाहीनि स्रोतांसि समधिष्ठितः ।अन्तरगनेश्च पार्श्वस्थः समानोऽग्निबलप्रदः ॥ च. चि. २८/८

अर्थात स्वेद ,दोष आणि अम्बुवह स्रोतस् यांमध्ये समान वायू स्थित आहे. या नुसार पुन्हा असे सिद्ध होते की समान वायू हा शाखा , उत्तमांग आणि मूलतः कोष्ठ या सर्वांमध्ये संचरण करतो. या व्यतिरिक्त चरकाचार्यांनी ग्रहणीदोष चिकित्सेत वर्णन केले आहे की, समान वायूचं काम 'अग्नि संधुक्षण करून अग्नी प्रदीप्त ठेवणे' असं आहे **समानेनावधूतोऽग्निरुदर्यः पवनोद्धहः।** मग अधिकरण आणि अतिदेश तंत्रयुक्तिनुसार अग्नि प्रदीप्त ठेवणे आणि दीपन करत राहणे, हे कार्य समान वायूच्या अखत्यारीत येतं. ह्यानुसार विचार केला तर जिथे जिथे ग्रंथात दीपन कर्म वर्णन केले असेल तिथे तिथे समान वायूचं कर्म सुरु झालंय आणि अग्नि प्रज्वलित झालाय हे अनुमान लावणं योग्य ठरेल. ह्याचा विचार केल्यास लक्षात येतं की, व्यायाम केल्यावर म्हणजेच सर्व शाखांचा , उत्तमांग तथा कोष्ठाचा व्यायाम झाल्यावर तिथला समान वायू आपल्या मुलस्थानातील अग्नि संधुक्षणाचे कार्य प्रभावीपणे करू शकतो. अष्टांग हृदयकार राजयक्ष्मा चिकित्सेत असं वर्णन करतात की, **"धातवो धात्वाहारः...।"** अर्थात आधीचा धातू पुढच्या धातूचा आहार आहे. मग, फक्त अन्नावर, समान वायू, **"गृह्णाति पचति विवेचयति मुञ्चति।"** हे काम करतो असा विचार न करता हेच काम समान वायू सर्व धातूंच्या पातळीवर सुद्धा करतो. धातू त्रिधापरीणमन करण्यामध्ये समान वायूचा संबंध नक्की आहे असं वाटतं. अशाप्रकारे संहितांमधून विचार केला गेला तर समान वायूची आपल्या आकलनातील व्याप्ती आणखी वाढते आणि तरच "अग्निसखा" समजला जाणारा समान वायू इतका महत्त्वाचा का मानला गेला हे उमगेल आणि चिकित्सा सुकर होईल.



आता आपण मेकेनिझम बघु → आपण जेव्हा उष्ण तैल अंगावर चोळतो तेव्हा त्या घर्षणाने एक गति निर्माण होते व ते स्पर्शनेन्द्रिय चलायमान होत, ते कसं ? तर तिथलं समान वायू जागरूक होतो[स्वेदवह धमनी(तिर्यक् गामि) - तिर्यक् गामी धमन्यांच्या आश्रयाने दोषांचा प्रवास सुरू असतो. स्वाभाविक स्थितीत सर्व शरीर व शरीरातील असंख्य रोमकूपे यांच्याशी हे दोष निगडित असतात आणि तेथील आरोग्य कायम ठेवतात.], त्या सोबतच तिथलं (अवभासिनी त्वचेच्या आश्रयाने) भ्राजक पित्त हे त्या तैलाचं पचन करतं व तो समान वायू रोमकूपांमधून स्वेदवह धमन्यांच्या सहाय्याने प्रवास करून त्या तैलाला कोष्ठापर्यंत आणुन सोडतं. तिथं उपस्थित साक्षात् पाचकाग्नी (जठराग्नी - जाठरो भगवान् अग्निः ईश्वरोऽन्नस्य पाचकः। सु. सू. ३५/२७) त्या तैलाचं समान वायू सोबत पचन कार्य सुरू करते व स्नेहाच्या व्यापारात मग्न घेऊन क्षुधेची जाणीव कमी होते, ती क्षुधा भागते व काही काळानंतर पचवुन झालं की अग्निचं पुनः संधुषण होतं व उत्तम क्षुधा लागते आणि तेव्हा गरम अन्न सेवन करायला काही हरकत नाही. पचन हे दोन प्रकारे घडतं i) स्थूल पचन ii) सूक्ष्म पचन. जाठराग्नीनंतर, धात्वाग्नी व पंचमहाभूताग्नी - हे परिणमन कार्य प्रामुख्याने करतात म्हणून अग्निसंख्या १३ होते. जाठराग्नी + ७ धात्वाग्नी + ५ भूताग्नी. स्थूल पचन हे जाठराग्नी मार्फत होते व नंतर सूक्ष्म पचन सप्तधात्वग्नी व अंतिम पंचमहाभूताग्नि यांची प्रक्रिया सुरू होते. तर असं क्रमाने अभ्यंग तैल, घृत इ. चे पचन कार्य घडतं. हे जे आयुर्वेदाचे मूलभूत वैशिष्ट्य आहे ते लक्षात घेणे अत्यंत महत्त्वाचे ठरते.

• अभ्यंग कधी करावं ?

► **अथ जातान्नपानेच्छो मारुतघ्नैः सुगन्धिभिः । यथर्तुसंस्पर्शसुखैस्तैलैरभ्यङ्गमाचरेत् ॥ अ. सं. ३/२७**

जातान्नपानेच्छो - भुकेची जाणीव झाल्यावर - वाताचे शमन करणारे व सुगंधि युक्त तैलाने (शीत/उष्ण संस्पर्श) अभ्यंग करावे .

आता पाहिलं तर क्षुधेचं तरतमत्व असु शकतं, म्हणजे दिवसभरात आपल्याला साधारणतः २ वेळा चांगली व २ वेळा अल्प प्रमाणात क्षुधा लागते. तर प्रत्येक वेळेला काही तरी खाल्लचं पाहिजे असं थोडी नियम आहे! शरीराचं जसं आभ्यंतर पोषण महत्त्वाच असतं तसचं बाह्य पोषण नाही का ?! एक प्रसिद्ध म्हण आहे, "जो एकदा जेवतो तो योगी , जो दोनदा जेवतो तो भोगी आणि तीनदा जेवतो तो रोगी." म्हणजे बरोबरचं की, आपण देवाकडे प्रार्थना करताना काय म्हणतो? म्हणतो की देवा! २ वेळेचं जेवण सुखाने करू शकतो असं आशीर्वाद दे! इथं आपण ३-४ वेळा थोडी ना मागत बसतो. मग तसं बघायला गेलो तर दीर्घ आयुष्य साठी एका व्यक्तीने २ वेळा जेवण व २ वेळा अभ्यंग करावे . आमची चिमणाबाई रोज २ वेळा अभ्यंग करते हो की नाही?! एक किस्सा म्हणून → एक आई त्याच्या ७ वर्षांचा मुलाला घेऊन आपल्या चिक्तिसालयात आली होती तर त्यांची मुख्य तक्रार अशी होती की त्यांच्या मुलाचं वजन वाढत नाही. त्या म्हटल्या → आहो वैद्यबुआ! मी ह्या मुलाला रोज २ -२ तासांनी खायला देते, तो पोट भरलयं असं टाळण्यासाठी सांगत असावा तरी पण मी त्याला मोबाईल दाखवतं जबरदस्ती भरवते पण तरीही ह्याचं वजन काडीमात्र वाढत नाही हो! मी आता काय करू तुम्हीच सांगा! मी म्हणलं अहो माऊली तुम्ही असं नका करू. एक सोप्या उपाय तुम्हाला सांगतो पण लक्षात ठेवा रोज व नियमीत पणे तुम्ही हा उपक्रम केला तर निश्चितच तुम्हाला फरक जाणवेल. त्याला तुम्ही रोज किमान २ वेळा तैला ने मालिश करा व २ वेळा खायला द्या आणि हा तेही जेव्हा तो स्वतःहून म्हणत नाही तोवर काहीही खायला देऊ नका कारण तो सुद्धा एक जीव आहे, त्याला स्वताःची बुद्धि असेल की नाही?!

सुगन्धिभिः - सुश्रुत संहितेमध्ये (**सूक्ष्मश्च सुगन्धो**) सांगितल्याप्रमाणे सुगंधी द्रव्ये सूक्ष्मस्त्रोतोगामी असतात.

(उन्माद प्रतिषेध - **अभ्यंग.** अ. सं. उ ९/१५) उन्मादमध्ये दुष्ट असणारे हृदय व तत्संबंध मनोवह स्रोतसापर्यंत अभ्यंग तैलाला गामित्व प्राप्त होत व मनः प्रसादनचेही कार्य होते.

अष्टांग संग्रहकार असे देखील म्हणतात की अभ्यंग करण्यापूर्वी धनोपार्जन करावे, त्या संबंधित संदर्भ खालील प्रमाणे,

► **उत्तिष्ठेत् ततोऽत्यर्थमर्थेष्वर्थानुबन्धिषु । निन्दितं दीर्घमप्यायुरसन्निहितसाधनम्।**

कृषिं वणिज्यां गोरक्षामुपायैर्गुणिनं नृपम् । लोकद्वयाविरुद्धाञ्च धनार्थी संश्रयेत्क्रियाम् ॥ अं. सं. सू ३/२१

उदरनिर्वाहासाठी माणूस सतत प्रयत्नशील असतो. तर तो प्रमाणिकपणे त्या गोष्टी करायला सुरुवात करतो ज्यातून त्याला अर्थ प्राप्ति होईल. कारण दारिद्र्यात जीवन व आवश्यक साधनांशिवाय दीर्घ आयुष्य जगणे ही सर्वात निंदनीय गोष्ट आहे; त्यामुळे



पैसा मिळविण्यासाठी प्रयत्न केले पाहिजेत. यासाठी शेती, वाणिज्य (व्यापार), गो पालन, सद्गुणी राजा (आत्ताच्या काळी Govt. Job) यांची सेवा इ. करावे.

- अभ्यंग गुण

➤ *अभ्यङ्गमाचरेन्नित्यं स जराश्रमवातहा। दृष्टिप्रसादपुष्ट्यायुःस्वप्नसुत्वक्त्वदार्यकृत॥ अ. ह. सू २/८*

➤ *अभ्यङ्गो वातहा पुष्टिस्वप्नदात्यंबुहत्वकृत् । दग्धभग्नक्षतरुजा क्लमश्रमजरापहः । रथाक्षचर्मघटद्भवत्यभ्यङ्गतो गुणाः । स्पर्शनेऽभ्यधिको वायुः स्पर्शनं च त्वगाश्रयम्। त्वच्यश्च परमभ्यङ्गो यस्मात्तं शीलयेदतः। शिरः श्रवणपादेषु तं विशेषेण शीलयेत् ॥ अ. सं. सू ३/२८*

- जरा

चिरकाल तरुण दिसायला कोणाला नाही आवडत?! पण फक्त शरीराने नाही, तर मनाने सुद्धा ! हे कसं साध्य होणार? तर अभ्यंगाने ! नित्य अभ्यंग केल्याने मात्र म्हातारपण उशिरा येते. हल्लीच्या पिढीला तुम्हाला सांगू, तर कामाचा व्याप एवढा असतो की अवेळी आलेलं वार्धक्य सर्वांमध्ये आवर्जून दिसून येत. तर लक्षणे काय असावी? → केस गळणे, केस पांढरे होणे, चेहऱ्यावर सुरकुत्या येणे, कांतीहीन त्वचा, सांधेदुखी, ठिसूळ हाडं तर त्यामुळे पडल्यावर त्यांचं सहज भग्न, रसाभिनीदन चा (BP) त्रास, लवकर चष्मा लागणे, विसरभोळेपणा असणे, ऐकायला कधीतरी कमी येणे (सतत earphones च वापर), राग-चिडचिड होणे, लवकर थकवा येणे आणि सतत निरुत्साह असणे इ. तर ह्यावर आजीबाईच्या बटव्यातील एक छोटा उपचार हमखास फायदेशीर ठरतो आणि तो म्हणजे रोज संपूर्ण शरीराचे अभ्यंग व विशेषाने शिरोभ्यंग - श्रवणपूरण - पादाभ्यंग करणे!

- श्रम - क्लम

खूप मेहनतीने जेव्हा शारीरिक व बौद्धिक श्रम केलं जातं तर त्याने शरीराला व मनाला सहाजिकपणे थकवा येतो. कामावरून थकून आल्यावर तो डोक्यावरून मायेचा स्पर्श (शिरोभ्यंग) झाला की चटकन थकवा कुठेतरी दूर पळून जातो व शिर प्रदेशी लाघवता जाणवते. तसचं संपूर्ण शरीराला सुंगधी तैलाने अभ्यंग केल्यानंतर संपूर्ण थकवा निघून जातो व ऊर्जा वाढते. बऱ्याचदा अतिश्रम झाल्याने काही लोकांना जेवावसं नाही वाटतं, किंबहुना भूक गेलेली असते व केवळ विश्रांती करू वाटते, अश्या रुग्णांना जर का अभ्यंग केलं तर त्यांच्यामधे क्षुधबोध हा पटकन दिसतो म्हणजे मर्दन करून श्रम तर कमी होते पण ह्या दृष्टिने अग्नि दिप्ती सुद्धा दिसून येतं.

- वातहा

➤ *मनोजवं मारुततुल्यवेगं ।जितेन्द्रियं बुद्धिमतां वरिष्ठम्।*

वातात्मजं वानरयूथमुख्यं ।श्रीरामदूतम् शरणं प्रपद्ये ॥ (श्री रामरक्षा स्तोत्र)

कोण कोण शनिवारी मारूतिरायांच्या मंदिरात जाऊन त्यांना तैलाचं अभ्यंग करता? आणि का ? तर मारूतिराया हे कोण आहेत ? **वातात्मजः** , म्हणजे वायू देवतेचे पुत्र, जे स्वतः महाजव आहे, ज्यांच्या गतिला तोड नाही अशी चपळ गति ज्यांची आहे, अश्या देहात जेव्हा हालचाल होत असते तेव्हा शरीरात वात हा स्वाभाविक रित्या वाढलेला असतो. तर रोज अभ्यंग केल्याने हा वात शांत होतो व त्या वायुला प्रेरणा मिळते व तो प्राकृत पद्धीतने कार्य करतो. जित पर्यंत स्पशनेंद्रियाचं प्रसरण आहे तिथ पर्यंत वायूला/प्राणाला गति आहे.

आपण आपल्या देहाला रोज नुसतं राब - राब राबवत असतो . सतत दुसऱ्या गोष्टींमधे रमून त्याला दुर्लक्षित करतो.तर स्वास्थ्य रक्षणासाठी व रोजच्या धावपळ जीवनात एक सहजता व सौकार्यता यावी ह्या उद्देशाने तरी रोज आपण अभ्यंग करावे. पटतयं की नाही?!



- दृष्टिप्रसाद कृत

दृष्टि प्रसादन - प्रसादन म्हणजे काय ? *प्रसादनं - प्रसन्नता । नैर्मल्यम् । इत्यमरः ।* अभ्यंग केल्याने दृष्टि प्रसन्न (निर्मल) होण्यास चांगला उपयोग होतो व त्याने दृष्टिला सर्वोत्कृष्ट गुणवत्ता प्राप्त होते. आपल्याला काय वाटतं की डोळ्याचा आजार म्हणजे डोळ्यात काही तरी औषध घालणे किंवा नेत्र स्वास्थ्य ठिकवण्यासाठी स्क्रिन टाईम कमी करावे ; एवढचं पुरेस असतं का? नाही. तर अभ्यंग करून डोळ्याचे स्वास्थ्य टिकवा. अष्टांग संग्रहकारांनी नेत्र स्वास्थ्यसाठी पादाभ्यंग करावे असा उल्लेख आढळतो. पण पायाला तैल चोळल्याने दृष्टि कशी काय सुधारेल ? ह्या संबंधित पुढील संदर्भ,

► *द्वे पादमध्ये पृथुसन्निवेशे सिरे गते ते बहुधा च नेत्रे । ता भ्रङ्क्षणोद्धर्तनलेपनादीन् पादप्रयुक्तान्नयनं नयन्ति । मलोष्णसङ्घट्टनपीडनाद्यैस्ता दूषयन्ते नयनानि दुष्टाः । भजेत्सदा दृष्टिहितानि तस्मादुपानदभ्यञ्जनधानानि ॥ अ. सं. उ. २०/१३*

पायाच्या मध्ये दोन सिरा असतात, ह्या सिरा अनेक मार्गांनी नेत्रापर्यंत पोहोचतात. तर अभ्यंग (**भ्रङ्क्षण**), उद्धर्तन, लेप आदि द्रव्ये लावल्यावर ते ह्या सिरामार्फत नेत्रापर्यंत पोहोचतं. तळपायाला जेव्हा -मल, औष्ण्य, चोळल्याने , दाबल्याने दृष्टि दूषित होते तर त्यासाठी नेहमी दृष्टिला हितकर असे - **उपानत् (चर्मादिनिर्मितपादकोषः -पादत्राणे)** वापरावे, **अभ्यञ्जन** (अभ्यंग) करावे व **धावन** (पाण्याने स्वच्छ धुवावे).

- पुष्टि कृत

पुष्टि म्हणजे शरीराचं पोषण - बृंहण करणारं, दृढत्व वाढवणारं होय. अभ्यंगाच्या मार्फत स्नेहद्रव्य त्वचेच्या आत शिरून शरीराचे पोषण करते. प्रत्येक सूक्ष्म अणु, इंद्रिये, सिरा, धमनी, स्रोतस, अवयव इ. चे सुद्धा पोषण करते. पुढे जाऊन जेव्हा एखादा व्यक्ति व्याधिग्रस्त होतो तेव्हा शारीर बलाधिक्याने (ओजोवृद्धी) सूक्ष्म स्तरांवर झालेले पोषण (धातूंचे पोषण) महत्त्वाचं ठरतं व व्याधि चय अवस्थेतचं जिंकल जातं.

- आयुः कृत

शरीरेन्द्रियसत्त्वात्मसंयोगो धारि जीवितम् ॥ च. सू. १/४२ शरीर, इंद्रिय, सत्व आणि आत्मा हे चार गोष्टी आहेत. ह्या चार गोष्टी जेव्हा वेगवेगळे असतील त्याला आपण आयु नाही म्हटलंय पण त्यांच्या संयोगाला आयु म्हटलंय म्हणजे ह्यांना बांधून ठेवणारं कार्य अर्थात संधाननीय कार्य हे स्नेह (अभ्यंग मार्फत) करते.

- स्वप्न कृत

आज माझी झोप पूर्ण झाली! किंवा आज मला शांत झोप लागली हो ! हे वाक्य झोप येत नाही म्हणून त्रस्त झालेल्या रुग्णांच्या तोंडून एकणे ह्याहुन वेगळं सुख नाही! कधी कामाच्या व्यापामुळे तर कधी रात्री जागरण मुळे , कधी प्रचंड स्ट्रेस मुळे, कधी नाईट झ्युटी असल्यामुळे झोप काही व्यवस्थित होईना. अशा अवस्थेत ग्रंथकारांनी अभ्यंग - शिरोभ्यंग - पादाभ्यंग असे सुंदर उपक्रम सांगितले आहेत.

- सुत्वक्त्व कृत

गमंत बघा, सर्वात महत्त्वाचा फायदा शेवटी सांगितलंय. सुत्वक् म्हणजे चांगली त्वचा, आपली त्वचा हे फक्त बाहेरील दृश्य आवरण नसून ती सजीव असते! ती शरीराच्या इतर अवयावांसारखीच असते व तिची काळजी व निगा राखावी लागते व ह्यासाठी तरूण पीढी हजारों उपाय योजना करत असतात. त्यातील एक उपाय म्हणजे मुखालेप(face pack)! तर मुखालेप काढल्यानंतर अभ्यंग करायला हवं अस आयुर्वेद शास्त्र सांगतं. मुखालेप काढल्यावर काही प्रमाणात त्वचा ही रुक्ष होते, का? तर मुखालेप साठी वापरल्या जाणारे द्रव्य हे तिक्त रस प्रधान असतात (हरिद्रा, चंदन, मंजिष्ठा, उशीर, सारिवा इ. वर्ण्य द्रव्य) आणि तिक्त रस हे वायू + आकाश महाभूत प्रधान असल्यामुळे त्वचा रूक्ष होते व तिथली छिद्रे मोकळी होतात. मग त्यासाठी तिथं अभ्यंग करायला सुचवलं आहे. त्याने त्वचेचं पोषण होऊन त्वचा तजेलदार व तुकतुकीत दिसते. नित्य अभ्यंग केल्याने



त्वेचचं वर्ण सुधारतं, प्रभा वाढते, सिग्ध व कांतिमान राहते.

- **दाढ्य कृत**

(दृढस्य भावः । दृढ + "वणदृढादिभ्यः ष्यञ् च । " दृढता ।) नित्य अभ्यंग केल्याने शरीराला एका प्रकारे दृढत्व प्राप्त होते. जीवंत गोष्टीला तेल-पणी करत राहिलत तर ते इतकं चिवट होतं की अभिघाताने परत मोडत नाही. शरीर सहत्व अभ्यंगाने बदलु शकतो. त्यावर युक्तिने उपाय करू शकतो जसं अभ्यंग सोबत व्यायामाची जोड दिली की हे कार्य साधणं अत्यंत सोप जातं. शरीर अभिघात सहन करण्यासाठी सक्षम होतं . दाढ्यत्वं हे फक्त आगन्तुज अभिघात नाही तर निज (दोष) अभिघात ला सुद्धा दृढ देह धातूंना हलवु शकत नाही. अभ्यंग विरहित शरीर बलहानि घडवुन आणु शकतो कारण तिथे दृढत्व एवजी शैथिल्य जास्त असते.

- **दग्ध - क्षतरूजा**

भाजणे किंवा कोणतीही जखम म्हणा, त्यावर जर आपण रोपण करणारं तैलाचं किंवा घृताचं प्रसारण केलं तर त्याने एखादा दग्ध - जखम पटकन भरून येते. शिवाजी महाराज व सोबत त्यांच्या जीवलगांनी अनेक पराक्रम केले. युद्ध-लढ्यात जेव्हा जखमी व्हायचे तेव्हा गड - किल्यांवर अनेक तुपाच्या विहिरी होत्या. तर त्या विहिरीतले घृत हे कालांतराने पुराण ह्यायचे व त्याचा उपयोग व्रण शोधन व रोपण साठी करायचे (पुराणं व्रणशोधनरोपणम् - अ. सं. सू ६/४४).

- **भग्न**

आधुनिक शास्त्रज्ञ "क्लोस्ट्रिफ्रेक्चर" मध्ये गरज असल्यास रिडक्शन करून POP चा बंध करतात व महिना - दोन महीने आवश्यकतेनुसार पेन किलर्स व केलशियम च्या गोळ्या देत व भग्न संधान होईपर्यंत वाट बघतं. हि झाली शुद्ध अस्नेहयुक्त (बाह्य + आभ्यंतर) चिकित्सा. अस्थि जुळण्यासाठी जेवढं आभ्यंतर (निर्लवण, सिग्ध मधुर बृंहण करणारे इ.आहार व औषध) गरजेचं ठरतं तेवढचं बाह्य (स्थानिक कर्म - अभ्यंग, तैलधारा, पिचु व लेप बंध इ.) पोषणाची गरज भासते. बाह्य स्नेहनाने तिथलं शोफ व शूल तत्काळ कमी येते व रुग्णास समाधान वाटते. स्नेह (प्रेम) जसं दोन व्यक्तिमधलं नातं जोडुन ठेवण्याचं कार्य करतं तसचं स्नेह (तैल) हे भग्न संधान घडवून आणते .

- **शिरादौ विशेषेण शीलनम् - शिरः श्रवणपादेषु तं विशेषेण शीलयेत् ॥ अ. ह. सू २/९ .** शिर, कर्ण व पाद प्रदेशी विशेषाने अभ्यंग करावे.

- **शिर (उक्तमाङ्ग, शीर्ष, मूर्ध, शिरस, मस्तकम्)**

➤ **स केश्यः शीलितो मूर्ध्नि कपालेन्द्रियतर्पणः ॥ अ. सं. सू ३/२९**

➤ **नित्यं स्नेहार्द्रशिरसः शिरःशूलं न जायते | न खालित्यं न पालित्यं न केशाः प्रपतन्ति च ||**

बलं शिरःकपालानां विशेषेणाभिवर्धते | दृढमूलाश्च दीर्घाश्च कृष्णाः केशा भवन्ति च ||

इन्द्रियाणि प्रसीदन्ति सुत्वग्भवति चाननम् | निद्रालाभः सुखं च स्यान्मूर्ध्नि तैलनिषेवणात् || च . सू ५ / ८१ - ८३

शिरो मे राघवः पातु भालं दशरथात्मजः [राघवाने (रघुचा वंशज, राम) माझ्या डोक्याचे (मस्तकाचे) रक्षण करो. दशरथाचा पुत्र (राम) माझ्या कपालाचे रक्षण करो.] शिर प्रदेश हा आपल्या शरीरातील महत्त्वाच्या स्थानांपैकी एक आहे. तर त्याची विशेष काळजी घेणे हे महत्त्वाचे ठरते. शिरोभ्यंग केल्याने ते केशांसाठी हितकर असते, सर्व इंद्रियाचे तर्पण देखील करते. आपण आपले आजी-आजोबा व पणजी-पणजोबा आठवले तर वार्धक्य मधे सुद्धा त्यांचे केश अगदी कृष्णवर्णीय असयाचे कारण नेहमी त्याचं शिर प्रदेश हे स्नेहाक्त असायचे, त्यामुळे त्यांना कधी कुठलं ताण नाही, डोके दुखी नाही, केश गळणे व पांढरे होणे तर नाहिच! आणि आता! तुम्ही तरूण जे चुकून कधीतरी डोक्याला तैल लावता तर त्याचा परिणाम तर दिसतोच आहे, अगदी विपर्ययः! शिरोभ्यंग केल्याने चेहऱ्याची त्वचा सुंदर दिसते, महत्त्वाचं म्हणजे सुखद निद्रा प्राप्त होते!



- श्रवण

- ▶ हनुमन्याशिरः कर्णशूलघ्नं कर्णपूरणम् ॥ अ. सं. सू ३/३०

- ▶ न कर्णरोगा वातोत्था न मन्याहनुसङ्ग्रहः। नोच्चैः श्रुतिर्न बाधिर्यं स्यान्नित्यं कर्णतर्पणात्॥ च. सू. ५/८४

विश्वामित्रप्रियः श्रुती। [विश्वामित्र ऋषींचा आवडता शिष्य (राम) माझ्या दोन्ही कानांचे (श्रवणेंद्रियांचे) रक्षण करो]. शब्दाची किंवा आवाजाची जाणीव करून देणारे इंद्रिय म्हणजे श्रवणेंद्रिय. तर नित्य श्रवणपूरण केल्याने हनुशूल, मन्याशूल, व कर्णशूल नाही होत. कर्ण हे वाताचे स्थान असल्यामुळे वातप्रधान सम्प्राप्ति असलेले कर्णरोग, नित्य कर्णपूरण केल्याने नाही होत, तसच शब्दाची प्रचिती नीट घडते व बाधिर्य सारखा व्याधी स्पर्श देखील करत नाही.

- पाद

- ▶ पादाभ्यङ्गस्तु तत्स्थैर्यनिद्रादृष्टिप्रसादकृत्। पादसुप्तिश्रमस्तम्भसङ्कोचस्फुटनप्रणुत् ॥ अ. सं. सू ३/३१

- ▶ खरत्वं स्तब्धता रौक्ष्यं श्रमः सुप्तिश्च पादयोः। सद्य एवोपशाम्यन्ति पादाभ्यङ्गनिषेवणात्॥

जायते सौकुमार्यं च बलं स्थैर्यं च पादयोः। दृष्टिः प्रसादं लभते मारुतश्चोपशाम्यति॥

न च स्याद्गृध्रसीवातः पादयोः स्फुटनं न च। न सिरास्नायुसङ्कोचः पादाभ्यङ्गेन पादयोः॥ च सू ५/९० - ९२

कौसल्येयो दृशौ पातु। [कौसल्येचा पुत्र (राम) माझ्या दोन्ही डोळ्यांचे (दृष्टीचे) रक्षण करो.] **पादौ बिभीषणश्रीदः।** [बिभीषणाला श्री (राजश्री) देणारा (राम) माझ्या दोन्ही पावलांचे रक्षण करो]. स्मार्ट वॉच चा वापर हल्ली लोकं, "मी किती स्टेप्स चालले!!!" ह्याला एका स्पर्धेत भाग घेतल्या सारखे सगळे एकमेकांचे प्रतिस्पर्धी बनून जातात. स्टेप्स चालून चालून आपले पाय तर रोज थोड्याप्रमाणे क्षीण पावत असते ह्याच भान देखील नसतं! नंतर सांधे दुखी, गुडघे दुखी, किंवा पायात आता माझ्या त्राणचं राहिले नाही! अशी तक्रार घेऊन येतात. ग्रंथकर्ता जेव्हा एखादा शब्द वापरतो तेव्हा त्याचं आपण आप्तवचन म्हणून स्वीकार करतो. आता जीथे सद्य (तत्क्षणम्) शब्दाचा उल्लेख केलाय म्हणजे तीथे ती गोष्ट त्याच क्षणी घडते असं आपण गृहित धरतो. अशावेळी एक सूत्र आठवतं, ते म्हणजे - **प्रायः करोत्यहोरात्रात्कर्मान्यदपि भेषजम् । अ. ह. शा ३/६७.** पादाभ्यंग केल्याने खरत्व, स्तब्धत्व, रुक्षत्व, श्रम, पादसुप्ति तात्काळ नाहीसे होतात. पायातील पैजण सदृश पाय हे नाजुक दिसते, त्याचं बल वाढते व स्थैर्यता प्राप्त होते. नेत्राचे प्रसादन देखील घडून येते. नित्य पादाभ्यंगाने गृध्रसी सारखा वातव्याधि हेण्याची संभावना नसते व तळपायाचे दारण होत नाही आणि सिरा व स्नायूच्या संकोचामुळे होणारे (अंतरायाम, बहिरायाम, आक्षेप इत्यादि) रोग होत नाहीत.

- अभ्यंग - रक्त संबंध

- ▶ तद्विशुद्धं हि रुधिरं बलवर्णसुखायुषा । युनक्ति प्राणिनं प्राणः शोणितं हानुवर्तते ॥ च. सू. २४/४

चरक संहितेत योजना चतुष्क मधला शेवटचा अध्याय म्हणजे विधिशोणितीय. इथे विशुद्ध रक्ताचे वर्णन करताना असं म्हटलं आहे की विधिने(योजना) विशुद्ध झालेल्या रक्ताने बल, वर्ण, सुख व आयु प्राप्ती होते. रक्तात जे वेगवेगळ्या दोषांचे आवरण आहेत व दोष दुष्टि मुळे रक्तात जी वेगवेगळी सम्प्राप्ती घडलेली असते त्याला दूर करतं व रक्त शुद्ध होतं. अभ्यंगाने आपण (स्वस्थ व्यक्ति) जर रक्त विशुद्ध ठेवण्याचा प्रयत्न केला तर आपलं आयुष्य आपण निश्चितच वाढवू व सुधारू शकू.

प्रसन्नवर्णोन्द्रियमिन्द्रियार्थानिच्छन्तमव्याहृतपक्ववेगम् । सुखान्वितं तु(पु)ष्टिबलोपपन्नं विशुद्धरक्तं पुरुषं वदन्ति ॥ च. सू. २४/२४

विशुद्ध रक्त पुरुष लक्षण → **प्रसन्न वर्ण - सुत्वकत्व** : नित्य अभ्यंग केल्याने रक्ताचं प्रसादन होतं व परिणामस्वरूप त्वचेचं वर्ण प्रसन्न दिसून येतो. **प्रसन्न इंद्रिय व इंद्रिय अर्थ - इंद्रिय तर्पणः** : इंद्रिय व इंद्रियार्थ (इंद्रियांद्वारे इंद्रिय अर्थाचे सम्यक् धारण, आकलन व निर्वाह करणे.) प्रसन्न राहते. इंद्रिय उत्पत्ती → **पञ्चेन्द्रियद्रव्याणि धातुप्रसादसञ्ज्ञकानि ... । च. सू. २८/४** ह्या सूत्राला अजुन स्पष्ट करत अष्टांग संग्रह शारीर मध्ये असं वर्णन आलय की, **तथा कफरक्तवाहिनां स्रोतसां महाभूतानां च प्रसादादिन्द्रियाणि ।** प्रसादभूत रक्त, कफ व महाभूतगुणां पासून इंद्रियांची उत्पत्ती होते व त्या इंद्रियांचं सम्यक् कार्य घडून येण्यासाठी रक्ताचं प्रसादन होणं हे फार महत्त्वाचं ठरतं. **अव्याहृत पक्व वेग** : अव्याहता पक्तिश्च (जठराग्नि) वेगश्च पुरीषादीनां यस्य स तथा । **चक्र** → अव्याहृत - निरंतर, सतत - अग्नि पचन कार्य सम्यक् राहणे व पुरीषादि वेगांचा यथाकाल उपस्थित राहणे हे सुध्दा आपण नित्य अभ्यंगाने साध्य करू शकतो. **सुखान्वितं पुष्टि बल उपपन्नं** : सुख - अनुकूल वेदना, शुद्ध रक्ताने अन्य धातूंची पुष्टि



व्यवस्थित होईल व परिणामरूपी उत्तम बल देखील प्राप्त होईल.

- **अभ्यंग कोणी करू नये ?**

▶ **वर्ज्याऽभ्यङ्गः कफग्रस्तकृतसंशुद्धयजीर्णिभिः ॥ अ. ह. सू ३/९**

हे अभ्यंगाच्या निषेधाचे सूत्र आहे. कफाने ग्रासलेला, (नुकतेच) संशोधन केलेला आणि अजीर्ण असलेला (ज्यांचे अन्न पचलेले नाही) असा ह्यांनी अभ्यंग करू नये. कफाचे त्रास होत असताना अभ्यंग करू नये. त्याचप्रमाणे पहिला आहार पचलेला नसताना, आहाराचे अजीर्ण झाले असताना अभ्यंग करू नये. त्यामुळे रिकाम्यापोटी क्षुधबोध असताना अभ्यंग करावा. संशोधन झाल्यानंतर अग्नि शुद्ध व मंद असतो. संसर्जनक्रमाने तो क्रमाने सुधारल्यावर अभ्यंग करावा, संशोधनानंतर लगेच करू नये.

- **नवजात शिशु परिचर्या व अभ्यंग**

नवजात शिशुला तैल लावून चोळावे, आधुनिक शास्त्रानुसार तैल लावणे याला फारसे महत्त्व नाही परंतु लोकरूडीनुसार व आयुर्वेद शास्त्रानुसार तैलाच्या सूक्ष्म स्रोतोगामी व व्यवयी गुणामुळे रसरक्तसंवहन सुधारते व 'तत्रास्थनि स्थितो वायु' या आश्रयाश्रयी भावानुसार अस्थिधातूच्या ठिकाणी ते तैल जिरते आणि मज्जाधातूची वाढ करून अस्थिधातूच्या परमाणूंना बल देण्याचे कार्य तैल करते, म्हणजेच त्या लावलेल्या तैलाचे धात्वग्नीमार्फत पचन होते. मस्तकाच्या वरच्या बाजूस एक चौकोनी आकाराची २x२ सें.मी. अशा प्रमाणाची एक पोकळी असते. मेंदूची वाढ होण्यासाठी ती पोकळी आवश्यक असते. हिलाच शीर्षतालू असे म्हणतात. या पोकळीमध्ये मस्तुलंग मज्जा असल्यामुळे त्या मज्जेच्या पोषणासाठी तैलाचा भरपूर पुरवठा व्हावा व तेथील केशवाहिन्यांना बल मिळावे यासाठी अभ्यंगामार्फत तैल जिरवण्याचा प्रघात आहे, बालकाच्या सर्व अंगाला तैल जिरवावे. तिळ तैल, बला तैल, अथवा खोबरेल तैल वापरावे.

स्तन्यपान (मातुरेव पिबेत् स्तन्यं परं देह वृद्धये) सोबत अभ्यंगाचे नियमित पालन जन्मतः LBW(Low Birth Weight), अकाल प्रसव(७-८ महिन्यात), गतिमंद (Delayed milestones) असलेले शिशु देखील मधे विशेष बदल दिसून येतो.

- **सूतिका परिचर्या व अभ्यंग**

रोज सकाळी व जमल्यास संध्याकाळी तिळ तैल, बला/क्षीरबला/ शतपाकी बला तैल, खोबरेल तैल, चंदनबलालाक्षादि तैल यांपैकी प्रकृतीनुसार तैलाचा वापर करून अधोदर, स्तनभाग, कटिभाग या ठिकाणी आधिक्याने व सर्वांगास अभ्यंग करून भरपूर पाण्याने स्नान करावे. अशा प्रकारे या सूतिका परिचर्येमध्ये स्त्रीची प्रकृती उत्तम राहून बाढलेल्या गर्भाशयाचे आकुंचन योग्य होऊन तो प्राकृत स्थितीत जाणे व योनिभागाला प्राकृत आकार येऊन तेथील स्नायूंचे बल वाढणे, त्याचप्रमाणे प्रसवात झालेल्या श्रमाने जो थकवा येतो त्यामुळे जननेंद्रियांची शक्ती पुन्हा भरून येणे आणि अंतरिंद्रिये म्हणजे फलकोषादिकांचे सवण योग्य होणे हा उद्देश असल्यामुळे कमीत कमी दीड महिना सूतिका परिचर्येचे (अभ्यंग - स्नान, योनिपिचु, योनिधूपन, उदर पट्टबंधन, उत्तम व पौष्टिक आहार इ.) पालन करावे असे शास्त्रकार सांगतात.

अपप्रसूता म्हणजे जिला प्रसवाला विलंब लागला आहे अथवा जिची शस्त्रक्रिया (वामदेवीय प्रसव) झालेली आहे म्हणजे जिचा स्वाभाविक प्रसव झालेला नाही अशा स्त्रियांसाठी मात्र हा काळ अधिक असावा. म्हणजे तीन महिन्यांपर्यंत, तिला बल प्राप्त होईपर्यंत, धातू व्यूहनयोग्य होईपर्यंत व दौर्बल्य जाईपर्यंत सूतिका परिचर्या पालन करावी, विश्रांती द्यावी असे शास्त्रकार सांगतात.

- **रसाभिन्नोदन (BP) व अभ्यंग**

पूर्ववृत्त मध्ये आवर्जून विचारला जाणारा प्रश्न म्हणजे तुम्हालां BP चा त्रास आहे का? ९५% वेळा उत्तर हे होय आहे असं निघत. हल्ली BP चा टॅग चाळीशी गाठली की नाही लागत हं! तर उलट विसाव्या वया पासून देखील अनेक तरुण रुग्ण BP चा त्रास आहे असे दिसून येतात. बदलती जीवनशैली हे त्याचे मुख्य कारण होय. अभ्यंगाने रसाभिन्नोदन कस नियंत्रित राहतं ? **व्यानो हृदि स्थितः कृत्स्नदेहचारी महाजवः। प्रायः सर्वाः क्रियास्तस्मिन् प्रतिबद्धाः शरीरिणाम् ॥ अ. ह. सू १२/६-७, प्राणो धमनी धारण - उदान - स्रोतः प्रीणन व्यानो - स्रोतोविशोधन समानो - स्रोतोविचारी अ. सं. सू २०/६** ह्या सर्वांचे नियमन हे अभ्यंग केल्याने होतं. रसाभिन्नोदन कार्य उत्तम ठेवण्यासाठी व्यान वायू हा सतत कार्यशील असतो व त्याच्या कार्यात व्यत्यय येऊ नये म्हणून आपली



स्रोतसं - ही नेहमी शुद्ध व दृढ हवीत आणि त्यासाठी नित्य अभ्यंग केल्याने हा देहसंचारी व्यान वायू उत्तम प्रकारे कार्य करू लागतो.

• चिकित्सा प्रयोग

एक वैशिष्ट्यपूर्ण निरीक्षण असे की, अभ्यंग हे स्वास्थ्य रक्षणासाठी तर निश्चितच सांगितलं गेलं आहे पण व्याधित अवस्थेत सुध्दा त्या संदर्भात ग्रंथांमध्ये समावेश आढळतो. काही मुख्यत्वे सांगितले गेलेयं ती अशी →

हिकका-श्वास - *हिककाश्वासादितं स्निग्धैरादौ स्वेदैरुपाचरेत् | आक्तं लवणतैलेन नाडीप्रस्तरसङ्करैः ॥ च. चि. १७/७१* सर्वप्रथम स्नेहन करावे व नंतर स्वेदन. स्नेहन हे लवण युक्त तैलाने करावे व स्वेदन हे नाडी स्वेद किंवा प्रस्तर स्वेद किंवा सङ्कर स्वेद अशाप्रकारे करावे. रुग्ण जेव्हा आत्ययिक अवस्थेत आपल्या कडे येतो तेव्हा सैंधव युक्त तीळ तैल / नारायण / निर्गुण्डी असे वात कफ शामक व सुगंधी, तीक्ष्ण-उष्ण, कफघ्न असे भूस्तृण (चहापत्त्यादि तैल) अभ्यंगाने श्वास वेगेत नियंत्रण येत व वाताचं अनुलोमन होतं व वेगावस्थेतून तत्काळ उपशम भेटतो. इथे अभ्यंग प्राण व उदान वायूच्या विकृत गतिवर कार्य करून त्यांच अनुलोमन करतं व श्वास वेग हळु हळु कमी होत जातो.

वेगधारण - हल्ली जीवनाच्या भागा-दौडीत नकळतपणे वेगधारण हि गोष्ट आवर्जून घडून येते. वेग म्हणजे गति आणि वाताचा चल गुण गति दर्शवते. वेग अडवणे म्हणजे आपण त्या वायूच्या प्राकृत गतिशी खेळतो आणि जेव्हा ही गोष्ट सातत्याने घडते तेव्हा तो वायू विवक्षित गतीने किंवा मार्गाने त्याचे भ्रमण शक्यतो चालू ठेवतो. ह्याच वायूवर इतर दोष धातू मल अवलंबून असतात व वेगधारणामुळे त्यांच्या प्राकृत कार्यात व्यत्यय येतो *[पित्तं पङ्गु कफं पङ्गु पङ्गवो मल धातवः। वायुना यत्र नीयन्ते तत्र गच्छन्ति मेघवत् ॥ (शा. पू. ५/२५)]*. म्हणूनच **रोगाः सर्वेऽपि जायन्ते वेगोदीरणधारणैः।** खुंटलेल्या त्या वायूच्या गतिला नियमन करायला अभ्यंग करावे. काही ग्रंथोक्त उदारणे → **मूत्रनिग्रहे -पुरीषे स्याद्विधारिते -शुक्रे -क्षवथोः - अभ्यङ्ग । च. सू. ७, छार्दि वेगधारणात् - क्षारलवणाभ्यां युक्तं तैलमभ्यङ्गे - अ. सं. सू ५/७**. मूत्र, पुरीष, शुक्र वेगधारणात अपान वायुची गति विगुण होते त्यामुळे इथे अभ्यंग केल्याने यथाकाल वेग उपस्थित राहून त्याचं कार्य प्राकृत रित्या घडून येतं. छार्दि वेगधारणात विशेषाने क्षार व लवण युक्त तैलाचं अभ्यंग सांगितलं आहे. क्षार व लवण हे गुणाने कफ विष्यन्दन, भेदन, योगवाही, शोधन इ. कार्य करतं तर छार्दि वेग धारणामुळे ज्या द्रव्यांच (दोषयुक्त) निष्क्रमण होणारं असतं, ते होत नसल्याने ते स्रोतसांना आलेप करून बसतं व त्यामुळे स्रोतोरोध निर्माण होतो. स्रोतो विशेषधन घडून आणण्यासाठी क्षारलवण युक्त तैलाने अभ्यंग करावे.

पक्षाघात - पक्षाघाताचा झटका (पॅरालिसीस) हा आजार आयुर्वेदात वातव्याधि या सदराखाली वर्णन केलेला आहे. निज व आगन्तुज कारणाने घडत असतं. लक्षणं साधारणतः - शरीर क्रियाहानि, बलहानि, अस्पष्ट वाक् प्रवृत्ति, अचेतन, हस्तपाद व सिरा स्नायू संकोच, रूजा तोद शूल, पतत्य इ. दिसून येतात. सुश्रुत संहितेत, *"तत्र प्रागोव स्नेहस्वेदोपपन्नं मृदुना शोधनेन ... ; अणुतैलमभ्यङ्गार्थं, ... । चि. ५/१९"* प्राक् - सर्वात आधी (प्रायः) स्नेहन करावे ! विशेषत्वे अणुतैलाने करावे व नंतर स्वेदन करून बल परीक्षण करून मृदु शोधन करावे. पक्षाघातामध्ये विशेषाने - प्राण (*बुद्धिहृदयेन्द्रियचित्तधृक्*) उदान (*वाक्प्रवृत्तीप्रयत्नोर्जाबलवर्णस्मृतिक्रियः*) व्यान (*प्रायः सर्वाः क्रियास्तास्मिन् प्रतिबद्धाः शरीरिणाम्*) वायु, पित्त व रक्ताची दुष्टि दिसून येते. **मारुतघ्नैः + सुगन्धिभिः** युक्त तैलाने अभ्यंग करणे येथे अपेक्षित आहे. सोबत मानस हेतू देखील महत्त्वाचे ठरतात - हल्लीच्या लोकांना अनावश्यक ताण घेण्याची व अतिचिंतनची वाईट सवय लागून गेलीये व त्यामुळे सततची चिडचिड व वेळी प्रसंगी राग येणे हे निश्चितच घातक ठरू शकतं. म्हणून नित्य अभ्यंग करावे. डोक शांत व ठंड आणि मन प्रसन्न ठेवलं तर हा त्रास उद्भवणार नाही. अभ्यंग नंतर उद्वर्तन मात्र आवर्जून करावे (*स्थिरीकरणमङ्गानां परम् अ. ह. सू २/१५*).

शोधन पूर्व अभ्यंग (स्नेहन) - शरीरात जेव्हा आम व विकृत - दोष, धातू, मल, दूष्य इ. स्थानसंश्रय करून दीर्घकाळ संसार मांडण्याच्या हेतूने जेव्हा थांबतात तेव्हा त्यांची पाठवणी (शोधन) करण्यापूर्वी घर (उद्भव स्थान) ते रेल्वे स्टेशन (कोष्ठ) पर्यंत चा प्रवास घडवून आणण्यासाठी दोन महत्त्वाच्या गोष्टी आपण पूर्वकर्म म्हणून करतो. ते म्हणजे स्नेहन व स्वेदन.

साधारणतः शोधन पूर्वी ७ दिवस स्नेहन स्वेदन करणे असा प्रघात आहे. **षड्भिः केचिदहोरात्रैरिच्छन्ति परिवर्तनम्। सन्तत्या भोज्यधातूनां परिवृत्तिस्तु चक्रवत्॥ च. चि. १५/२१** (आहार ते रस - १ दिवस + उत्तरोत्तर धातुत्पत्ती - ६ दिवस-रात्र = ७ दिवस) तर पूर्वकर्म केलेलं सर्वांग स्नेहन हे उत्तरोत्तर नवीन निर्माण होणाऱ्या धातूंचं पोषण करतं, त्यांच धात्वाग्नी मार्फत पचन करून



मृदु शोधन देखील करतं व तिथल्या दोषांना घेऊन कोष्ठात येतं. आता शोधन पश्चात् आपण संसर्जन क्रमाने अग्नि प्रदिप्त करतो पण रिक्त झालेल्या दोषांमुळे, स्थानसंश्रय प्रदेशी ख वैगुण्य थोड्या प्रमाणात होत असावा तर त्याचं पूरण व उत्तरोत्तर धातू पोषण (**चक्रवत्**) हे सतत कार्यशील राहण्यासाठी नित्य अभ्यंग (स्नेहन) संसर्जन क्रम पश्चात् सुरू ठेवावं.

क्रीडा पूर्व अभ्यंग - क्रिकेट, फुटबॉल, बैडमिंटन, हॉकी, ब्रेस्लिंग, मल्लखम्ब इ. अनेक खेळ खेळले जातात. त्यातील काही राष्ट्रीय व आंतरराष्ट्रीय पातळीवर सुध्दा खेळलं जातं. त्यासाठी अनेक धावपटू आपलं शारीरिक बल व ऊर्जा वाढवण्यासाठी जिम, त्याचा डाईट, न्यूट्रिशन सप्लिमेंट्स इ. क्रम नित्य पाळतात. इथे अभ्यंग खूप महत्त्वाची भूमिका निभावते. अभ्यंगाचे फायदे तर आपण बघितलेच, ते उत्तम वातशामक आहे. मल्लखम्ब मध्ये तर खेळाडू पूर्वी सर्व अंगाला तेल लावून मग तो खम्भावर चढतो. एरण्ड (वातारि) तेल हे उत्तम **वातघ्नं, सूक्ष्मं स्रोतोविशोधनं, त्वच्यं व सकलाङ्गशूलनाशित्वम्** आहे! प्रत्येक खेळाडुंनी आवर्जून क्रीडा पूर्व व पश्चात् अभ्यंग नित्य करणे अनिवार्य आहे मग ते एरण्ड तेल असो किंवा तीळ तेल. कारण अभ्यंगाने स्नायूची पुष्टि होते, मांस - सिरा - स्नायू - अस्थि - संधि बलवान व दृढ होतात व संहनन वाढतं, शरीर इंद्रिय स्रोतसांना मार्दवता प्राप्त होते व झोप शांत लागते. **विभक्त घनगात्रत्वं व्यायामात् उपजायते** । असं म्हटलं, तर उत्कृष्ट पद्धतीने जर हे साध्य करायचं असेल तर अभ्यंग शिवाय शक्य नाही कारण त्याने शारीरिक कष्ट सहन करण्याची क्षमता वाढते.

केरळ कलरीपयट्टु - कलरी चिकित्सा - कलरी चिकित्सा [केरळमधील मार्शल आर्ट कलरीपयट्टू मधील प्रशिक्षणाचा एक भाग असलेल्या उपचार] या माध्यमाने त्याला मोठ्या प्रमाणात लोकप्रियता मिळाली. कलारी चिकित्सा पद्धतीमध्ये तीन प्रकारची स्नेहन प्रचलित आहे - **एन्ना थेंचू पिडीपिक्कल** किंवा तैलाने स्नेहन, **काय उझीचिल** किंवा हाताने स्नेहन आणि **चवत्ती उझीचिल** किंवा पाय वापरून स्नेहन. ह्या खेळानंतर ते आवर्जून अभ्यंग करतात.

• **अभ्यंग संग्रह**

व्याधि / लक्षण	चिकित्सा प्रयोग - संदर्भसह	व्याधि / लक्षण	चिकित्सा प्रयोग - संदर्भसह
हनुमन्याशिरःकर्णशूलघ्नं	कर्णपूरण - अ. सं. सू ३/३०	पादसुप्ति श्रम स्तम्भसङ्कोच स्फुटन	पादाभ्यंग - अ. सं. सू ३/३१
विड् रोध	अभ्यंग - अ. सं. सू ५/६	छार्दि वेगधारण	क्षारलवणाभ्यां युक्तं तैलमभ्यङ्गे - अ. सं. सू ५ / ७
शुक्रवेगधारण	अभ्यंग - अ. सं. सू ५/१८	मन्द निद्रा	अभ्यंग + श्रवणपूरणम् - अ. सं. सू ९ / ४७
मन्द निदा	अभ्यंग + श्रवणपूरणम् - अ. सं. सू ९/४७	स्वेदक्षय	अभ्यंग - अ. सं. सू ११/४२
सूतिका	बलातैलेनाभ्यज्यात् - अ. सं. शा. ३/३४	सद्यो दाहज्वरापहम्	सहस्रधौत घृताभ्यङ्ग - अ. सं. चि. २/३४
ज्वरेजीर्णे त्वगाश्रिते	अभ्यंग - अ. सं. चि. २/३३	दाहज्वरे - शीतज्वरे	स्वर्जिकादितैलमभ्यंग (तक्रयुक्त) अ. सं. चि. २/४९
धातुगत ज्वर (अस्थि)	वातशमन अभ्यंग - अ. सं. चि. २/७१	गात्रभेद	घृतैस्तैलैश्च वातव्याधिहर द्रव्यसिधैरभ्यङ्ग - अ. सं. चि. ५/१५
अर्श	अभ्यंग - अ. सं. चि. १०/९	गुददाहे (अतिसार)	शतधौत घृत अभ्यंग - अ. सं. चि. ११/२३



अनलोद्दीपनोत्तर क्रमः (ग्रहणी)	अभ्यंग - अ. सं. चि. १२/१०	पिटकनाशनाः योगाः (प्रमेह)	मागधिकादि योग अभ्यंग - अ. सं. चि. १४/२३
मेदोवृद्धिं (विद्रधि वृद्धि)	सुमनोग्रन्थिमनः शि लैला भल्लातकैस्तैलमभ्यङ्गार्थ - अ. सं. चि. १५/२१	पित्तज श्वयथु	घृताभिः शीतवीर्यैः अभ्यङ्गादिन् कल्पयेत् - अ. सं. चि. १९/१२
वातकफज कुष्ठ (विशेष)	वज्रकतैलं अभ्यङ्ग - अ. सं. चि. २१/६३	वातव्याधि	द्रव्य + महास्नेह → अभ्यंग
स्कन्द ग्रह	बृहत्यादि तैल अभ्यंग - अ. सं. उ ६/२	विशाखा ग्रह	सर्पसुगन्धादि सिद्ध अभ्यंग - अ. सं. उ ६/३
नैगमेष ग्रह	गुग्गुल्वादि तैल अभ्यंग - अ. सं. उ ६/४	शवग्रहे	वयस्थादि सिद्ध तैल अभ्यंग - अ. सं. उ ६/५
पितृ ग्रह	वचादि सिद्ध अभ्यंग - अ. सं. उ ६/६	शुकुनि ग्रह	मार्कवमूलादि अभ्यंग - अ. सं. उ ६/७
पूतना ग्रह	कुष्ठादि सिद्ध अभ्यंग - अ. सं. उ ६/८	शीतपूतना	मुस्तादि सिद्ध अभ्यंग - अ. सं. उ ६/९
अन्धपूतना	हरितालादि अभ्यंग - अ. सं. उ ६/१०	मुखमण्डितिका ग्रह	बिल्वादि अभ्यंग - अ. सं. उ ६/११
रेवती ग्रह	अश्वगंधादि अभ्यंग - अ. सं. उ ६/१२	भूतप्रतिषेध (ग्रहोन्मादान्सास्पस्मारान्)	हिड्वादि वर्ग अभ्यंग - अ. सं. उ ८/३
पित्तकर्णरोग	सितामधुकादि तैल अभ्यंग - अ. सं. उ २२/८	दारण चि.	अभ्यंग (दोषाद्यपेक्षम्) - अ. सं. उ २८/१४
खालित्य / पालित्य	जम्बवादि अभ्यंग - अ. सं. उ २८/१६-१७	शिरोरोग (सर्वजत्रूर्ध्वरोगघ्नं पलितघ्नं विशेषतः)	महानील तैल अभ्यंग - अ. सं. उ २८/२३
योनिव्यापद (गुह्यरोग चि.)	धातक्यादि तैलम् - अ. सं. उ ३९/४८	मनोविकारान् विषमज्वरं च (रसायन चि.)	लशुनादि तृतीय प्रयोग अभ्यंग - अ. सं. उ ४९/१०३

एखादा श्लोक आपण जेव्हा वाचतो - उदाहरणार्थ अभ्यंग चे फायदे, तर अभ्यंग केल्याने अमुख अमुख फायदा होतो असं आपण समजून घेतो पण उलट विचार असा केला की अभ्यंग नाही केलं तर त्या सांगितलेल्या गोष्टींचा हास आपल्या शरीरात लवकर दिसून येतो म्हणजे वार्धक्य लवकर येतं, श्रम झालं तर सतत थकवा वाटते, वाताचे आजार होतात, दृष्टि हास, पोषण अल्प, आयु हास, निद्रानाश व निद्रा संबंध तक्रार, त्वचा रूक्ष व कांतिहिन दिसते, शरीर कृश व संहनत्व अल्प होते. ह्या सर्व लक्षणे आवर्जून सद्यः कालीन स्पष्ट दिसून येतेय. तर त्यासाठी काय? आपण फक्त दिवाळी ला शास्त्र असतं म्हणून अभ्यंग करतो, तेवढं केलं की बस ना? नाही. तर दिवाळी (हेमन्त ऋतु) पासून नित्य अभ्यंगाची सुरुवात करावी व ज्यांना अनर्ह सांगितलेत त्यांनी आधी चिकित्सा घेऊन नंतर अभ्यंग नित्य करणे हे श्रेयस्कर ठरते.



सारांश

एखादी शंका, एखादा प्रश्न जर आपल्या मनात उठला तर त्याचं उत्तर शोधण्याचा आपण प्रामाणिक प्रयत्न करतो ना? आयुष्य हा सर्वात प्रभावी शिक्षक असतो कारण आपण गोष्टी अनुभवु शकतो पण त्यातून आपण शिकलं पाहिजे ना? म्हणजेच काय? तर आपण स्वतः जोवर एखादी गोष्ट आचरणात आणत नाही तोवर त्याचं ज्ञानं होणे हे अशक्य! अभ्यंग विषयी जर मनात शंका असेल व समजून घ्यायचं असेल तर त्याचं नित्य आचरण केल्या शिवाय गत्यर्थ नाही!

"अहो माझी ठमे कुठे लपुन बसलीये?! तुम्ही पाहिलतं का?" असे आजीचे उद्गार कानावर पडले. "आजी चला बघु आपण तैल गरम करायला घेऊ आणि सोबत मी आज तुम्हाला अभ्यंगाचा धडा शिकवेन." असं नात उत्स्फूर्ततेने म्हटली. "थांब ग पोरी, तुझ्या वैद्यबुआंच शिकवुन ज्ञानं असणार, आपण सर्व मिळुन प्रार्थना म्हणु".

ॐ सह नावतु । सह नौ भुनक्तु ।
सह वीर्यं करवावहै । तेजस्वि नावधीतमस्तु मा विद्विषावहै ।
ॐ शांतिः शांतिः शांतिः ॥

