

# आरोग्याची किळी



— महात्मा गांधी



# आरोग्याची किल्ली

महात्मा गांधी

**मुद्रक**

रणजित् देसाई

परंधाम मुद्रणालय

पो. पवनार, जि. वर्धा - ४४२१११

**प्रकाशक**

करुणा फुटाणे

परंधाम प्रकाशन

ग्रामसेवा मंडळ, पो. पवनार, जि. वर्धा - ४४२१११



## प्रास्ताविक

‘आरोग्याविषयी सामान्य ज्ञान’ ह्या नांवाने ‘इंडियन ओपीनिअन’ च्या वाचकांसाठी, दक्षिण आफ्रिकेत असतांना १९०६ सालच्या सुमारास मी काही प्रकरणे लिहिली होती. तीं शेवटीं पुस्तकरूपाने प्रकाशित झालीं. तें पुस्तक हिंदुस्थानात माहीत झालें होतें, पण मिळत नव्हतें. मी हिंदुस्थानात परत आलो तेव्हा ह्या पुस्तकाची फार मागणी झाली. कै० स्वामी अखंडानंदजींनी तें छापण्याची इच्छा प्रदर्शित केली. त्याचीं भाषांतरें हिंदुस्थानातील पुष्कळ भाषेत झालीं. इंग्रजी भाषांतरहि एका गृहस्थांनी प्रसिद्ध केलें. तें पश्चिमेकडे जाऊन पोचलें. त्याचीं युरोपातील भाषांतूनहि भाषांतरें झालीं. पारीणामीं असें दिसून आलें की माझ्या इतर कोणत्याहि पुस्तकांपेक्षा हें पुस्तक सगळीकडे अत्यंत लोकप्रिय झालें आहे. त्याचें कारण मात्र मला आजतागायत समजलेलें नाही. मी हीं प्रकरणे सहज म्हणून लिहिलीं. माझ्या दृष्टीने त्यांना काही खास महत्त्व नव्हतें. परंतु ह्या लोकप्रियतेचें कारण असें असावें की मी आरोग्याच्या प्रश्नाकडे एका अगदी नवीन अशा दृष्टिकोणातून पाहिलें आहे. डॉक्टर आणि वैद्य यांनी मान्य केलेल्या रूढ पद्धतींहून अगदी वेगळा असा हा दृष्टिकोण आहे. माझें हे अनुमान बरोबर असो नसो, अनेक मित्रांकडून ह्या पुस्तकाच्या नव्या आवृत्तीकरिता आग्रहाची मागणी झाली आहे आणि त्यात माझे आरोग्यसंबंधींचे आजतागायतचे विचार त्यांना हवे आहेत. ही इच्छा तृप्त करण्याला मला आजपर्यंत वेळच मिळाला नव्हता. ती संधि आता मिळाली आहे. तिचा लाभ घेऊन हें पुस्तक अगदी नव्यानेच मी लिहित आहे. मूळ पुस्तक माझ्यापाशी नाही. इतक्या सगळ्या वर्षांच्या अनुभवांची छाप माझ्या विचारांवर पडलेली असणें अपरिहार्य आहे. पण ज्यांनी मूळ पुस्तक वाचलें असेल त्यांना दिसून येईल की, माझ्या आजच्या विचारात आणि १९०६ सालातील विचारात मौलिक फरक झालेला नाही.

या पुस्तकाला ‘आरोग्याची किल्ली’ असें नवें नांव दिलें आहे. हें पुस्तक नीट लक्षपूर्वक वाचून त्यात दिलेले नियम आचरणान्याला आरोग्य संभाळण्याची किल्ली सांपडेल आणि डॉक्टर, वैद्य, हकीमांचे उंबरठे त्याला झिजवावे लागणार नाहीत अशी मी खात्री देऊ शकतो.

आगाखान पॅलेस  
येरवडा  
२७-८-१९४२

मो. क. गांधी



## भाग पहिला

### १. शरीर

शरीराचा परिचय करून घेण्यापूर्वी आरोग्य म्हणजे काय हें जाणून घेणें योग्य होईल. आरोग्य म्हणजे शरीर तंदुरुस्त असणें. ज्याचें शरीर व्याधिरहित आहे, ज्याचें शरीर सर्वसामान्य कामें करू शकतें, म्हणजेच जो मनुष्य न दमता दहाबारा मैल चालू शकतो, सर्वसामान्य मेहनतीचें काम न थकता करू शकतो, सामान्य आहार पचवू शकतो, ज्याचीं इंद्रियें व मन सुस्थितीत आहेत, त्याचें शरीर आरोग्यसंपन्न होय. यात पैलवानाच्या शरीराचा किंवा कसरतबाजांचा समावेश होत नाही. अशा प्रकारचें असामान्य बळ दाखविणारे लोक रोगग्रस्तहि असू शकतात. या प्रकारचा शरीराचा विकास हा एकांगी म्हणता येईल.

अशा प्रकारचें आरोग्य ज्या शरीराचें साधायचें त्या शरीराचा काही प्रमाणात परिचय असणें अवश्य आहे.

पूर्वकाळीं कशा प्रकारचें शिक्षण दिलें जात असेल देव जाणे. संशोधकांना त्याविषयी काही माहिती असण्याचा संभव आहे. आजच्या शिक्षणाची माहिती आपणा सर्वांना थोडीबहुत आहेच. या शिक्षणाचा आपल्या रोजच्या जीवनाशी काहीच संबंध नसतो. ज्या शरीराचा आपल्याला नित्य उपयोग आहे त्याचें ज्ञान आपल्याला या शिक्षणाच्या मार्फत जवळ-जवळ शून्य मिळतें. तीच स्थिति आपल्या गांवाच्या, आपल्या शेतीच्या ज्ञानासंबंधीची. जगाच्या भूगोलाची माहिती मात्र आपण पोपटासारखी घोकतो. तिचा उपयोग नाही असें म्हणण्याचा येथे आशय नाही, पण प्रत्येक वस्तु त्या त्या स्थानींच शोभते. शरीरचें, घराचें, गांवाचें, गांवाच्या शिवाराचें, गांवाच्या शेतात होणाऱ्या वनस्पतीचें, त्याच्या इतिहासाचें ज्ञान आपल्याला चांगलें असलें पाहिजे. त्याच्या पायावर उभारलेलें इतर ज्ञान मग उपयोगी पडतें.

शरीर हें पंचमहाभूताचें बनलेलें आहे. म्हणूनच एका कवितेत म्हटलें आहे,

*पृथ्वी, वायु, आकाश, पाणी, तेज*



## पांच तत्वांचा खेळ तें जगत् समज

शरीराच्या व्यवहाराचा आधार दहा इंद्रियें आणि मन यांच्यावर आहे. दहा इंद्रियें म्हणजे पांच कर्मेन्द्रियें आणि पांच ज्ञानेंद्रियें. हात, पाय, तोंड, जननेन्द्रिय व गुदा हीं पांच कर्मेन्द्रियें; आणि स्पर्श करणारीं त्वचा, पाहणारे डोळे, ऐकणारे कान, वास ओळखणारें नाक, आणि स्वाद किंवा रस ओळखणारी जीभ हीं ज्ञानेंद्रियें. मनाच्या योगाने आपण विचार करतो. कोणी मन हें अकरावें इंद्रिय असें मानतात. या इंद्रियांचा व्यवहार उत्तम रीतीने चालत असला म्हणजे मनुष्य आरोग्यसंपन्न आहे असें म्हणता येतें. असें आरोग्य एखाद्यालाच लाभलेलें आढळतें. शरीराच्या आंत असलेले विभाग आश्चर्यकारक आहेत. शरीर हा जगाचा एक लहानसा पण उत्तम नमुना आहे. जें त्यात नाही तें जगात नाही. जें जगात आहे तें शरीरात आहे. त्यावरून 'यथा पिंडे तथा ब्रह्मांडे' हें महावाक्य निघालें. म्हणून जर आपण शरीरची पूर्णपणें ओळख करून घेऊ शकलो, तर जगाला ओळखलें असें म्हणता येईल. पण तशी ओळख डॉक्टर, वैद्य, हकीम यांनासुद्धा होऊ शकलेली नाही, तर आपणा सामान्य मानसांना कशी होणार? मनाला जाणू शकेल अशा साधनांचा अजूनहि शोध लागलेला नाही. तज्ज्ञ लोक शरीरच्या आंत आणि बाहेर ज्या क्रिया चालतात त्यांचे आकर्षक वर्णन करू शकतात, पण त्या क्रिया कां चालतात हें काही त्यांना दाखविता आलेलें नाही. मरण कां म्हणून येतें हें कोणी जाणलें आहे ? केव्हा येणार हें कोणाला सांगता आलें आहे ? अर्थात् मानसाने पुष्कळ वाचलें, विचार केला, अनुभव घेतला, पण शेवटीं त्याला आपल्या अल्पज्ञानाचेंच अधिक भान झालें आहे.

शरीराच्या आंत ज्या अद्भुत क्रिया चालतात त्यांवर इंद्रियांचें स्वास्थ्य अवलंबून आहे. शरीरात असलेलीं सर्व अंगें नियमनात राहिलीं तर व्यवहार सुंदर चालेल. एक अंग अडलें की सारी गाडी अडली. त्यातसुद्धा जठर जर आपलें काम बरोबर करीनासें झालें तर सारें शरीर सुस्तावतें. म्हणून अपचनाकडे किंवा बद्धकोष्ठाकडे जे लोक दुर्लक्ष करतात, त्यांना शरीराचे धर्मच समजले नाहीत. अनेक रोग त्यातून उत्पन्न होतात.

आता शरीराचा उपयोग काय याचा विचार करू.



प्रत्येक वस्तूचा सदुपयोग किंवा दुरुपयोग होऊ शकतो. हा नियम शरीराच्या बाबतीतही लागू पडतो. शरीर जर स्वार्थासाठी, स्वच्छंदाने वागण्यासाठी किंवा दुसऱ्याला अपकार करण्यासाठी वापरलें तर तो त्याचा दुरुपयोग झाला. त्याचा वापर जगाची सेवा करण्याकरीता केला, त्याच्यायोगे संयम साधला तर तो सदुपयोग झाला. आत्मा हा परमात्म्याचा अंश आहे. त्याची ओळख करून घेण्याकरिता जर मनुष्य-शरीराचा उपयोग झाला तर तें आत्म्याच्या निवासाचें मंदिर बनतें.

शरीर म्हणजे मलमूत्राची खाण असें त्यांचें वर्णन करण्यात आलें आहे. एका रीतीने विचार करता, त्यात यत्किंचिहि अतिशयोक्ति नाही. शरीराची हीच जर ओळख असेल तर तें जतन करण्यात काहीच अर्थ नाही. पण त्याला निराळ्या रीतीने जर आपण ओळखलें, त्याला मलमूत्राची खाण म्हणण्याऐवजी मलमूत्रादि काढून टाकण्याकरिता निसर्गाने त्यात नळहि ठेवले आहेत हें आपण लक्षात घेतलें, तर तें चांगलें राखून त्याला जतन करण्याचा धर्म उत्पन्न होतो. हिऱ्याची किंवा सोऱ्याची खाण घ्या, ती खरोखर मातीचीच खाण असते, पण तीत सोने किंवा हिरे आहेत हें ज्ञान माणसाला करोडों रुपये खर्च करायला लावते आणि त्यामागे अनेक शास्त्रज्ञांची बुद्धि काम करते. तर मग आत्म्याचें मंदिर म्हणून असणाऱ्या शरीराकरिता आपण काय बरे न करावें ? या जगात आपण जन्म पावतो तो जगाचें ऋण देऊन टाकण्यासाठी, म्हणजे त्याची सेवा करण्याकरिता या दृष्टीने बघितलें तर मनुष्याने आपल्या शरीराचें संरक्षक बनणें अवश्य आहे. तें त्याने अशा रीतीने जतन केलें पाहिजे की, त्यामुळे सेवाधर्माचें पालन करण्यात त्याचा पुरा उपयोग होऊ शकेल.

\* \*



## २. हवा

शरीराला सर्वात अधिक अगत्याची वस्तु हवा ही आहे. म्हणूनच निसर्गाने हवा व्यापक बनविली आहे. ती आपल्याला विनासायास मिळते.

हवा आपण नाकपुड्यांच्या द्वारा फुप्फुसात भरतो. फुप्फुस ही भात्याचें काम करतात. तीं हवा घेतात आणि बाहेर काढतात. बाहेर असलेल्या हवेत प्राणवायु असतो. तो न मिळेल तर मनुष्य जगू शकणार नाही. जो वायु आपण बाहेर टाकतो तो विषारी असतो. तो जर लगेच आसपास पसरून विरून गेला नाही तर आपण मरून जाऊ. तेवढ्याकरिताच घरे अशीं असलीं पाहिजेत की त्यात हवा मोकळेपणें येत-जात रहावी.

पण आपल्याला हवा फुप्फुसात भरायची आणि बाहेर काढायची हें नीट करता येत नाही. त्यामुळे अवश्य तितकी रक्ताची शुद्धि होत नाही. कारण हवेचें काम रक्तशुद्धि करण्याचें असतें. कित्येक जण तोंडाने हवा आंत घेतात. ही वाईट सवय आहे. नाकात निसर्गाने एक प्रकारची चाळणी ठेवली आहे, तिच्यामुळे हवेत असलेल्या निरुपयोगी वस्तु आंत जाऊ शकत नाहीत, तसेंच आंत जातांना हवा गरम होते. तोंडातून हवा घेतली तर हवा स्वच्छ होऊन आंत जात नाही आणि गरमहि होत नाही. म्हणून प्रत्येक माणसाने प्राणायाम शिकून घेण्याची आवश्यकता आहे. ही क्रिया सोपी तितकीच आवश्यक आहे. प्राणायामाचे वेगवेगळे प्रकार असतात, त्या सर्वांत शिरण्याची मला जरूर वाटत नाही. त्यात फायदा नाही असें म्हणण्याचा माझा उद्देश नाही; पण ज्या माणसाचें जीवन नियमबद्ध चालतें त्याच्या सर्व क्रिया स्वाभाविक चालतात; आणि त्यात जो लाभ आहे तो ज्या अनेक प्रक्रिया सांगितल्या जातात त्यातून मिळत नाही.

हालतांना, चालतांना, झोपतांना माणसाने तोंड बंद ठेवावें म्हणजे नाक आपलें काम सहजीं करील. सकाळी आपण तोंड जसें स्वच्छ करतो तसें नाकसुद्धा स्वच्छ केले पाहिजे. नाकात घाण असेल तर ती काढून टाकली पाहिजे, त्यासाठी सर्वोत्तम वस्तू म्हणजे स्वच्छ पाणी. ज्यांना थंड पाणी सहन होणार नाही त्यांनी तें कोमट करून घ्यावें. पाणी हातात



किंवा वाटीत घेऊन नाकात ओढून घेता येते. एका नाकपुडीने घेऊन दुसऱ्या नाकपुडीने काढता येते. नाकाने पाणी पिता पण येते.

हवा स्वच्छ घेण्याची जरूर आहे. म्हणून रात्री आकाशाखाली किंवा ओसरीवर झोपण्याची सवय लावून घेणे बरे. हवेने सर्दी होईल अशी भीती बाळगू नये. थंडी वाजली तर आणखी पांघरूण घ्यावे. तोंड झाकल्याने गुदमरून ममुष्य मरतो. म्हणून पांघरूण गळ्याच्या वर येणार नाही असे घेऊन निजावे. डोक्याला थंडी सहन होत नसेल तर रूमालाने डोकें झाकून घ्यावे.

झोपतांना दिवसा वापरलेले कपडे न वापरता दुसरे व कमीत कमी वापरावेत. नुसत्या लंगोटीनेसुद्धा भागते. रात्री आपण पांघरूणाने शरीर झाकतो म्हणून शरीर जितकें मोकळें असेल तितकें चांगलें.

आपल्या आजूबाजूची हवा स्वच्छ असते असे नाही. सगळी हवा सारखी असते असेही नाही. प्रदेशाप्रदेशाला हवा बदलते. प्रदेश निवडायचा तें आपल्या हातीं नसते. पण ज्या प्रदेशात राहणें होईल तेथील निवडीला थोडाबहुत वाव असतो, असला पाहिजे. सर्वसामान्य नियम असा सांगता येईल, की जेथे फार गर्दी नसेल, आसपास घाण नसेल, अशा ठिकाणी व हवा-उजेड बरोबर मिळतील असें घर शोधावे.

\*\*





### ३. पाणी

शरीर टिकवून धरण्यात हवेच्या खालोखाल पाण्याला महत्त्व आहे. हवेशिवाय मनुष्य काही क्षणच जगू शकतो. पाण्याशिवाय कित्येक दिवस काढता येतात. पाण्याची अतिशय गरज, असल्यामुळे निसर्गाने पाणीसुद्धा पुष्कळ प्रमाणात पुरविलें आहे. पाणी नसलेल्या मरुभूमीत मनुष्य वस्ती करू शकत नाही. म्हणून सहाराच्या रणासारख्या प्रदेशात वस्ती काही आढळून येत नाही.

प्रत्येक माणसाने आरोग्य संभाळण्याकरिता पांच रत्तल (सव्वा दोन लिटर पाणी) पोटात जाईल इतका द्रव घेतला पाहिजे. पाणी स्वच्छ असलें पाहिजे. पुष्कळ ठिकाणी पाणी स्वच्छ नसतें. विहिरीचें पाणी पिण्यात धोका असतो. उथळ विहिरीचें किंवा ज्यात मनुष्य उतरू शकतो, अशा विहिरीचें पाणी पिण्याला लायक नसतें. दुःखाची गोष्ट अशी की अमुक पाणी पिण्याजोगें आहे की नाही हें डोळे नेहमीच दाखवू शकत नाहीत, स्वादहि दाखवू शकत नाही. नजरेला आणि स्वादला शुद्ध वाटणारें पाणी विषारी असण्याचाहि संभव आहे. म्हणून अनोळखी विहिरीचें किंवा अनोळखी घरातलें पाणी न पिण्याची प्रथा ठेवलेली बरी. बंगाल प्रांतात तलाव असतात, त्यांचें पाणी पुष्कळ वेळां पिण्यासारखें नसतें. मोठ्या नद्या की ज्यात स्टीमर आणि गलबतें ये-जा करीत असतात अशांचें पाणी पिण्यालायक नसतें. तरीसुद्धा करोडों माणसें पाणी पिऊन गुजारा करतात ही अगदी खरी गोष्ट आहे, तथापि तें अनुकरणीय मानू नये. निसर्गाने जीवनशक्ति मोठ्या प्रमाणात दिली नसती तर मनुष्य ज्या स्वैररीतीने वागतो त्यायोगें त्याचा केव्हाच लोप झाला असता. आपण या ठिकाणी पाण्याचा आरोग्याशी काय संबंध तें पाहत आहो. जेथे पाण्याच्या शुद्धपणाविषयी शंका असेल तेथील पाणी उकळून घ्यावें. याचा अर्थ असा की मनुष्याने आपलें पिण्याचें पाणी आपल्याबरोबर वागवावें. असंख्य माणसें धर्म म्हणून प्रवासात पाणी पीत नाहीत. अज्ञानी माणसें जें धर्माच्या नांवाने करतात तेंच आरोग्याचे नियम जाणणाऱ्यांनी आरोग्याकरिता कां करू नये ? पाणी गाळून घेण्याची प्रथा प्रशंसनीय आहे. त्यामुळे पाण्यातला कचरा निघून जातो. पाण्यातले सूक्ष्म जंतु मात्र त्याने जात नाहीत. त्यांचा नाश करण्याकरिता पाणी उकळल्यावांचून गत्यंतर नाही. गाळणें नेहमी स्वच्छ असावें, त्याला भोकें नसावीत.

\*\*



## ४. आहार

हवापाण्याशिवाय मनुष्य जगूच शकत नाही हें खरें, तरी मनुष्याचा निर्वाह हा अन्नानेच होऊ शकतो. अन्न हा त्याचा प्राण आहे.

आहार तीन प्रकारचा आहे असें म्हणता येईल. मांसाहार, शाकाहार आणि मिश्र-आहार. असंख्य माणसें मिश्र-आहारी असतात. मांसात मच्छी आणि पक्षी यांचा समावेश होतो. दूध हें कोणत्याहि रीतीने शाकाहार म्हणून मानता येणार नाही. तसेंच लौकिक भाषेत तें कधी मांसाहारातहि गणलेलें नाही. त्याचें रूप बघितलें तर तें मांसाचेंच रूप आहे. जे गुण मांसात आहेत ते बहुतांशीं दुधात आहे. डॉक्टरी भाषेत त्याची गणना प्राणिज आहारात - अँनिमल फूडमध्ये - करण्यात आली आहे.

डॉक्टरी मत मुख्यत्वे मिश्र आहाराकडे झुकते. अर्थात् पश्चिमेकडे डॉक्टरांचा असा एक मोठा वर्ग आज आहे की ज्यांचें मत, मनुष्याच्या शरीराची रचना पाहता तो शाकाहारीच आहे, असें आहे. त्याचे दांत, कोठा वगैरे तो शाकाहारी असल्याचें सिद्ध करतात. शाकात फळांचा समावेश केला आहे; आणि फळात ओली व सुकीं दोन्ही प्रकारचीं फळें येतात. सुक्या फळात बदाम, पिस्ते, आक्रोड वगैरेंचा समावेश होतो.

माझा पक्षपात शाकाहाराकडे असूनहि अनुभवाने मला दूध आणि दुधाचें लोणी, दही इत्यादि पदार्थ यांवांचून मनुष्य-शरीराचा निभाव पूर्णपणें लागू शकत नाही असें कबूल करावें लागलें आहे. माझ्या विचारात हा महत्त्वाचा बदल झाला आहे. दुधातुपावांचून सहा वर्षे मी काढलीं आहेत. त्या वेळीं माझ्या शक्तीत कसलीहि कमतरता आली नव्हती. पण माझ्या अज्ञानामुळे मी १९१७ साली जबरदस्त आमांशाने आजारी पडलो. शरीर अस्थिपंजर झालें. हट्टाने औषध घेतलें नाही आणि तितक्याच हट्टाने दूध किंवा ताकहि घेतलें नाही. काही केल्या शरीर भरूनच येईना. दूध न घेण्याचें मी व्रत घेतलें होतें. डॉक्टर म्हणाले, 'पण तें गाईंमहशीचें दूध न घेण्याचें व्रत आहे ना ?' पत्नीने डॉक्टरांच्या होस हो मिळवून म्हटलें, 'शेळीचें दूध घ्यायला काय हरकत आहे ?' आणि मी पाघळलो. खरें पाहता ज्याने



गाईम्हशीच्या दुधाचा त्याग केला आहे त्याला शेळीचें वगैरे दूध घेण्याची तरी मुभा कशी असेल ? कारण, त्या दुधात द्रव्यें त्याच प्रकारचीं असतात. फरक फक्त प्रमाणाचाच असतो. तेव्हा माझ्या व्रतांच्या अक्षरांचेंच पालन झालें, त्याचा आत्मा मारला गेला. काही म्हणा, शेळीचें दूध लगेच आलें मी तें घेतलें. माझ्यात नवचैतन्य आलें. शरीरात शक्ति आली आणि मी आजारीपणातून उठलो. या आणि अशा अनेक अनुभवांवरून मी नाइलाजाने दुधाच्या पक्षाचा झालो आहे. पण मला असा दृढ विश्वास वाटतो की ज्या असंख्य वनस्पति आहेत, त्यांत एखादी तरी अशी असेलच की जी दुधाची किंवा मांसाची गरज संपूर्णपणें भागवील आणि त्याच्या दोषांतून मुक्त असेल. पण हा शोध होईल तेव्हा खरा.

माझ्या दृष्टीने दुधात आणि मांसात दोष आहेतच. मांसाकरिता आपण पशुपक्ष्यांचा नाश करतो. आणि आईच्या दुधाशिवाय इतर दुधावर आपला काय अधिकार ? या नैतिक दोषाव्यतिरिक्त इतर दोष आहेत ते केवळ आरोग्याच्या दृष्टीने आहेत. दुधात आणि मांसात तें ज्याचें असेल त्या प्राण्याचे दोष उतरतातच. पाळलेले पशु सामान्यपणें आरोग्यसंपन्न नसतात. माणसांना तसेंच पशूंनाहि अनेक रोग होतात. पुष्कळ परीक्षा करूनसुद्धा कित्येक रोग परीक्षकांच्या नजरेतून सुटतात. सर्वच पशूंची कसून परीक्षा होणें अशक्यप्राय वाटतें. माझी गोशाळा आहे. मित्रांची मदद तिच्याकरिता मला विनासायास मिळत असते. पण माझ्यापाशी असलेलीं जनावरें निरोगीच असतील असें मला खात्रीपूर्वक सांगता येत नाहीं. याच्या उलट असें आढळून आलें आहे की, जी गाय निरोगी म्हणून आम्ही समजत होतो ती शेवटीं रोगी असल्याचें सिद्ध झालें. हा शोध लागण्यापूर्वी या रोगी गायीच्या दुधाचा उपयोग अर्थात् होतच होता.

आसपासच्या शेतकऱ्यांकडूनसुद्धा सेवाग्राम आश्रम दूध घेतो. त्यांच्या जनावरांची परीक्षा कोण करणार ? दूध निर्दोष आहे कीं नाही ही परीक्षा करणें कठिण आहे. म्हणून दूध उकळून घेऊन तेवढ्यावरच समाधान मानून काम चालविलें पाहिजे. इतर सर्व ठिकाणीं तर आश्रमापेक्षांहि कमीच परीक्षा होण्याचा संभव आहे. जी गोष्ट दुभत्या जनावरांना लागू तीच मांसाकरिता कत्तल होणाऱ्या पशूंनाहि विशेषच लागू पडते. पण बहुतांशी आपलें



काम रामभरोसेच चालत असतें. मनुष्य आपल्या आरोग्याची चिंता कमीच ठेवतो. त्याने आपल्याकरिता डॉक्टर, वैद्य, हकीम वगैरेंची तटबंदी उभी करून ठेवली आहे आणि त्यांच्या भरंवशावर तो स्वतःला सुरक्षित समजतो. त्याला मोठी चिंता धन, प्रतिष्ठा वगैरे मिळविण्याची असते आणि ही चिंता इतर चिंतांना गिळून टाकते. म्हणून जोंवर कोणी परोपकारी वैद्य, डॉक्टर हकीम कसोशीने संपूर्ण गुणकारी अशी वनस्पति शोधून काढू शकलेले नाहीत तोंवर मनुष्य मांसाहार व दुग्धाहार करीतच राहणार.

आता युक्ताहाराचा विचार करू, मनुष्यशरीराला स्नायू बांधणाऱ्या, उष्णता देणाऱ्या, चरबी वाढविणाऱ्या, क्षार देणाऱ्या आणि मळ बाहेर काढणाऱ्या द्रव्यांची गरज असते. स्नायु बांधणारी द्रव्ये दूध, मांस, डाळी आणि सुका मेवा यातून मिळतात, दूध-मांसातील द्रव्ये डाळी वगैरेपेक्षा अधिक सहज पचतात आणि सर्वांशांनी अधिक लाभदायी होतात. दूध आणि मांस यातसुद्धा दूध वरचढ. मांस पचू शकत नसेल तेथे दूध पचू शकतें असे डॉक्टर म्हणतात, आणि मांसाहार न करणाऱ्याला तर दुधाची मोठी मदद होते. पचण्याच्या दृष्टीने न शिजलेलीं अंडी सर्वांत चांगली म्हटलीं जातात. पण दूध किंवा अंडीं सर्वांना मिळू शकत नाहीत आणि सर्व ठिकाणीहि मिळत नाहीत. दुधाविषयी एक अतिशय अगत्याची गोष्ट येथेच जाता-जाता सांगतो. ज्यातून लोणी (किंवा क्रीम) काढून घेतलेलें असते असें दूध टाकाऊ नसतें. तो अत्यंत मोलाचा पदार्थ आहे. कित्येक वेळा तर तें लोणी असलेल्या दुधाहूनहि उत्तम असतें. दुधाचा मुख्य गुण स्नायुवर्धक प्राणिज द्रव्य पुरविणें हा आहे. लोणी काढून घेतल्यानंतर सुद्धा तें द्रव्य कायम राहतें. लोणी निःशेष काढता येईल असें यंत्र अजून तरी बनलेलें नाही. बनण्याची शक्यताहि कमीच आहे.

पूर्ण दूध किंवा अपूर्ण दूध याशिवाय इतर पदार्थांचीहि आहारात जरूर असते. दुधाच्या खालोखाल गहू, बाजरी, ज्वारी, तांदुळ इत्यादि धान्यांचा नंबर लागेल. हिंदुस्तानात प्रांताप्रांताला धान्य वेगवेगळें आढळून येतें. पुष्कळ ठिकाणीं केवळ स्वादाकरिता एकाच गुणांची एकाहून अधिक धान्ये एकाच वेळीं खाण्यात येतात. उदाहरणार्थ, गहू, बाजरी आणि भात तिन्ही वस्तू एकमेकांबरोबर थोड्या घेण्यात येतात. शरीराच्या पोषणाकरिता अशा



मिश्रणाची गरज नाही. त्यायोगे अन्नाच्या प्रमाणावर ताबा राखता येत नाही. कोठ्याला फाजील काम पडते. एका वेळीं एकच धान्य घेणे योग्य म्हणता येईल. धान्यातून मुख्यत्वे स्टार्च मिळतो. सर्व धान्यांत गहू हा राजा आहे. जागाकडे नजर टाकली तर गहू जास्तीत जास्त खाल्ला जातो असें दिसून येईल. गहू जर मिळाला तर आरोग्याच्या दृष्टीने तांदुळ अनावश्यक आहे. जर गहू मिळत नसेल आणि बाजरी, ज्वारी इत्यादि मानवत किंवा आवडत नसेल तर तांदुळ खाणे योग्य.

कोणतेहि धान्य असो. ते बरोबर स्वच्छ करून घरच्या जात्यात दळून, न चाळता वापरावे. त्याच्या कोंड्यात सत्त्व असते आणि क्षार असतात. हे दोन्ही फार उपयुक्त पदार्थ आहेत. शिवाय त्यात असा एक पदार्थ असतो की जो न पचता निघून जातो. तो आपल्याबरोबर मळहि बाहेर काढतो. तांदुळाचा दाणा नाजूक असल्यामुळे निसर्गाने त्याच्यावर कवच घातलेले असते. ते खाण्याच्या उपयोगाचे नसते. म्हणून तांदुळ कांडतात. वरचे कवच काढण्यापुरतेच ते कांडावेत. गिरणीत कांडलेल्या तांदुळाच्या वरचा कोंडासुद्धा निघून जाईल इतक्यापर्यंत ते कांडले जातात. त्याचे कारण असे आहे की, जर तो कोंडा कायम ठेवला तर तांदुळात लगेच अब्या पडतात. कारण ह्या कोंड्यात फार गोडी असते. गव्हाचा किंवा तांदुळाचा कोंडा जर काढून टाकला तर फक्त स्टार्चच शिल्लक राहतो. आणि कोंडा निघून गेल्याने धान्याचा अतिशय मोलाचा भागच निघून जातो. गव्हा-तांदुळाचा नुसता कोंडासुद्धा शिजवून खाता येतो. त्याची भाकरी बनू शकते. कोंकणी तांदुळाचे पीठ करून त्याची भाकरीच गरीब लोक खातात. तांदुळाच्या पीठाची भाकर भाजून खाणे पूर्ण तांदुळ शिजवून खाण्यापेक्षा कदाचित् जास्त पाचक असेल आणि कमी खाल्ल्याने पुरते समाधान देत असेल.

आपल्याकडे भाकर वरणात किंवा भाजीत बुडवून खाण्याची सवय आहे. त्यायोगे भाकर बरोबर चावली जात नाही. स्टार्चचे पदार्थ चावले जातील आणि तोंडातल्या लाळेशी मिसळून जातील तेवढे चांगले. ही लाळ स्टार्च पचण्यात मदत करते. न चावता अन्न जर



नुसतेंच गिळलें तर ती मदद मिळू शकणार नाही. म्हणून चावावें लागेल अशा अवस्थेतलें अन्न खाणें लाभकारी आहे.

स्टार्चप्रधान धान्याच्या खालोखाल स्रायु बांधणाऱ्या डाळींना स्थान देण्यात येतें. डाळ नसलेला आहार सर्वजण अपूर्ण मानतात. मांसाहारी मनुष्याला सुद्धा डाळ ही पाहिजेच. ज्यांना मेहनत करावी लागते आणि ज्यांना पुरेसें किंवा मुळीच दूध मिळत नाही त्यांना डाळ नसली तर चालू शकणार नाही, हे समजण्याजोगें आहे. पण ज्यांना शारीरिक काम कमी करावें लागतें – उदा. मुत्सदी, व्यापारी, वकील, डॉक्टर किंवा शिक्षक – आणि ज्यांना दूध शकतें, त्यांना डाळीची काही गरज नाही हें सांगतांना मला मुळीसुद्धा संकोच वाटत नाही. सामान्यपणेसुद्धा लोक डाळ हा जड आहार समजतात आणि स्टार्चप्रधान धान्यांपेक्षा फार कमी प्रमाणात ती घेतात. द्विदल धान्यात वाल, वाटाणा ही फार जड आणि मूग, मसूर हीं हलकीं धान्यें समजतात. मांसाहारी माणसांना डाळीची मुळीच गरज नाही हें स्पष्ट आहे. ते फक्त स्वादाकरिताच डाळ खातात. द्विदल धान्य न भरडता रात्रभर ओलें ठेवून त्याला मोड फुटले की तोळाभर चावून चावून खाल्ले तर फायदा होतो.

तिसरें स्थान भाजीपाला आणि फळें यांना देणें योग्य होईल. भाजीपाला आणि फळें हिंदुस्तानात स्वस्त असायला पाहिजेत, पण तशीं तीं नाहीत. तो फक्त शहरवासियांचाच आहार समजला जातो. खेड्यात ताजी वनस्पति-भाजी क्वचितच मिळायची आणि पुष्कळ ठिकाणीं फळेंहि नसायची. या आहाराची कमतरता हा हिंदुस्थानच्या संस्कृतीवर एक मोठा कलंक आहे. खेड्यातील लोक मनात आणतील तर त्यांना असली भाजी पुष्कळ काढता येईल. फळझाडांच्या बाबतीत मात्र अडचण आहे खरी; कारण जमीन लागवडीसंबंधींचे कायदे कडक आणि गरिबांना दडपून टाकणारे आहेत. \* पण हें विषयांतर झालें.

ताज्या वनस्पति-भाज्यांत पालेभाजी जी मिळेल ती पुरेशा प्रमाणात रोज घेतली पाहिजे. ज्या भाज्या स्टार्चप्रधान आहेत त्यांची गणना येथे भाजीत मी केलेली नाही. स्टार्चप्रधान भाज्यांत बटाटे, रताळीं, कंद, सुरणाचा गड्डा या घालता येतील. त्यांना धान्याचेंच स्थान दिलें पाहिजे. इतर भाज्या भरपूर प्रमाणात घेतल्या पाहिजेत. काकडी, घोळ, मोहरी,



शेपू टोमॅटो या भाज्या शिजविण्याची काहीच जरूर नाही. त्या निवडून स्वच्छ करून आणि बरोबर धुऊन थोड्या प्रमाणात कच्च्याच खाव्यात.

फळाच्या बाबतीत मोसमात मिळतील तीं फळें घ्यावीत. आंब्याच्या मोसमात आंबे, जांभळाच्या मोसमात जांभळें, पेरू, पपया, द्राक्षें, गोड व आंबट लिबें आणि मोसंबी-संत्रिं वगैरे फळांचा योग्य उपयोग झाला पाहिजे. फळें सकाळच्या वेळीं खाणें उत्तम. दूध आणि फळें सकाळीं खाण्याने पुरतें समाधान मिळतें. जे लवकर जेवतात त्यांनी सकाळीं फक्त फळें खाणें हें इष्ट आहे.

केळें हें फार चांगलें फळ आहे. पण तें स्टार्चमय असल्याने भाकरीची जागा घेतें. केळी, दूध आणि भाजी म्हणजे संपूर्ण आहार झाला.

मनुष्याच्या आहारात थोड्याफार प्रमाणात स्निग्ध पदार्थांची जरूरी आहे. तो तेल-तुपातून मिळतो. तूप जर मिळू शकलें तर तेलाची काही गरज नाही. तेलें पचण्याला जड असतात; शुद्ध तुपाइतकीं तीं गुणकारी नाहीत. सर्वसामान्य मनुष्याला तीन तोळे (३०-३५ ग्रॅम) तूप जर मिळालें तर तें पुरेसें समजावें. दुधात तूप येतेंच, ज्यांना तूप घेणें परवडत नाही त्यांनी तितकें तेल घेतलें तर चरबी मिळू शकते. तेलांत तिळाचें, खोबऱ्याचें भुईमूगाचें तेल चांगले. तें ताजें असावें. म्हणून देशी घाणीचें मिळालें तर उत्तम. तेल-तूप बाजारात मिळतें तें जवळ-जवळ टाकाऊ असतें, ही खेदाची आणि लज्जेची गोष्ट आहे. पण जोंवर कायद्याने किंवा लोकशिक्षणाने व्यापारात प्रामाणिकपणा दाखल होत नाही तोंवर लोकांनी काळजी घेऊन स्वच्छ वस्तु मिळविल्या पाहिजेत. स्वच्छ न मिळाल्या तर वाटेल तशा घेऊन संतोष मानू नये. खवट तूप किंवा तेल खाण्यापेक्षा तेला-तुपाशिवाय राहणें अधिक चांगलें.

जशी स्निग्धतेची आहारात जरूर आहे, तशीच गुळाची व साखरेची आहे. जरी गोड फळांतून पुष्कळ गोडी मिळू शकते तरी २ ते ३ तोळे (३० ग्रॅम) गूळ-साखर घेण्यात नुकसान नाही. गोड फळें नसलीं तर गूळसाखरेची गरज आहे. पण आजकाल मिठाईवर जो भर देण्यात येत आहे तो बरोबर नाही. शहरातलीं माणसें मिठाई फाजील खातात. खीर, बासुंदी, श्रीखंड, पेढे, बरफी, जिलबी वगैरे मिठाई लोक खातात. ती सर्व अनावश्यक आहे.



फाजील खाण्याने नुकसान होते. ज्या देशात करोडों माणसांना पुरतें अन्नसुद्धा मिळत नाही तेथे जे पक्कान्न खातात ते चोरीचें खातात असें म्हणण्यात मुळीसुद्धा अतिशयोक्ति वाटत नाही.

जी गोष्ट मिठाईची तीच तुपा-तेलांची. तेलातुपात तळलेले पदार्थ खाण्याची मुळीच आवश्यकता नाही. पुरी, लाडू वगैरे बनविण्यात जो खर्च होतो तो निव्वळ अविचाराचा खर्च आहे. ज्यांना सवय नाही आशा लोकांना त्या वस्तु खावतच नाहीत. इंग्रज लोक आपल्या देशात येतात तेव्हा आपल्या मिठाईचे आणि तेलात तळलेले पदार्थ ते खाऊच शकत नाहीत; ज्यांनी खाल्ले ते आजारी पडले हें मी अनेक वेळा पाहिलें आहे. स्वाद ही कमावलेली वस्तु आहे. जो स्वाद भुकेमुळे उत्पन्न होतो तो पंचपक्वान्नात नसतो. भुकेला मनुष्य नुसती भाकर अत्यंत चवीने खाईल. ज्याचें पोट भरलें आहे असा मनुष्य उत्तमोत्तम म्हटलें जाणारें पक्कान्नहि खाऊ शकणार नाही.

किती प्रमाणात आणि किती वेळा आहार घ्यावा याचा आपण विचार करू. कोणताहि आहार औषध म्हणूनच घेतला पाहिजे; चवीकरिता घेता कामा नये. सर्व प्रकारचा स्वाद हा रसात असतो आणि रस हा भुकेत असतो. कोठा काय मागतो हें फार थोड्यांनाच कळतें, कारण सवयी वाईट लागलेल्या असतात.

जन्मदाते आईबाप काही त्यागी किंवा संयमी नसतात. त्यांच्या सवयी थोड्याफार प्रमाणात मुलात उतरतात. गर्भाधानानंतर माता जें खाते त्याचा परिणाम बालकावर होणारच. त्यानंतर बाल्यावस्थेत आई अनेक गोडधोड पदार्थ करून घालते. आपण स्वतः खाते तें मुलांना खाऊ घालते. त्यामुळे कोठ्याला वाईट सवयी लहानपणापासूनच लागतात. त्या सवयींवर मात करणारे अतिशय विचारी लोक थोडेच असणार. पण जेव्हा मनुष्यात जाणीव उत्पन्न होते की आपल्या शरीराचे आपण रक्षक आहोत आणि शरीर हें सेवार्पण झालेलें आहे, तेव्हा शरीरस्वास्थाचे नियम समजून घेण्याची त्याला इच्छा होते आणि त्या नियमांचें पालन करण्याचा तो खूप प्रयत्न करतो.

वरील दृष्टीने बुद्धिजीवी मनुष्याचा रोजचा आहार खालीलप्रमाणे योग्य म्हणतां येईल:





१. दोन रत्तल (९०० ग्रॅम) गाईचें दूध.
२. सहा औंस म्हणजे १५ तोळे (१७० ग्रॅम) धान्य (गहू, तांदुळ, बाजरी इत्यादि मिळून).
३. भाजीत पालाभाजी तीन औंस (८५ ग्रॅम) आणि पांच औंस (१४० ग्रॅम) इतर भाजी.
४. एक औंस कच्ची भाजी.
५. तीन तोळे (३५ ग्रॅम) तूप किंवा चार तोळे (४५ ग्रॅम) लोणी.
६. तीन तोळे गूळ किंवा साखर.
७. ताजीं फळें जीं मिळतील तीं रुचीप्रमाणे आणि शक्तीप्रमाणे.
८. रोज दोन आंबट लिंबें असलीं तर बरीं.

ही सर्व वजनें कच्च्या म्हणजे न शिजविलेल्या पदार्थांची आहेत. मिठाचें प्रमाण दिलें नाही. रुचीनुसार वरून घ्यावें. आंबट लिंबाचा रस भाजीत मिसळून किंवा पाण्याबरोबर घेता येईल.

दिवसातून आपण किती वेळा खावें ? पुष्कळ जण फक्त दोनच वेळा खातात. सामान्यपणें तीन वेळा खाता येईल – सकाळीं कामाला जाण्याच्या अगोदर, दुपारीं आणि संध्याकाळीं किंवा रात्रीं. ह्यापेक्षा जास्त वेळा खाण्याची काहीच जरूर नसते. शहरात कित्येक जण वरचेवर खातात. तें नुकसानकारक आहे, कोठ्याला विश्रांतीची गरज असते.

\*\*

-----

\* हा मजकूर १९४२ सालीं लिहिलेला आहे. – अनुवादक.



## ५. मसाला

आहारासंबंधी विवेचन करतांना मी मसाल्याविषयी काहीच सांगितलें नाही. मीठ म्हणजे मसाल्याचा राजा म्हणता येईल. कारण मिठाशिवाय सामान्य मनुष्य काही खाऊच शकत नाही. म्हणून त्याचें नांव सबरस असेंही म्हटलें आहे. कित्येक क्षारांची शरीरला आवश्यकता आहे. त्यात मीठ येतें. हे क्षार अन्नात असतातच. पण अशास्त्रीय पद्धतीने स्वैपाक केल्यामुळे कित्येकांचे प्रमाण कमी झालेलें असेल तर वेगळेही घ्यावे लागतात. असा अत्यंत आवश्यक एक क्षार मीठ हा आहे. म्हणून गेल्या प्रकरणात तें थोड्या प्रमाणात अलग घ्यावें असें म्हटलें.

पण ज्यांची साधारणपणें गरज नाही असे अनेक प्रकारचे मसाले स्वादाकरिता आणि पचनशक्ति वाढविण्याकरिता म्हणून घेण्यात येतात. उदाहरणार्थ, हिरव्या किंवा लाल मिरच्या, मिरीं, हळद, धणे-जिरे, मोहरी, मेथी, हिंग इत्यादि.

यांच्यासंबंधी माझे पन्नास वर्षांच्या स्वानुभवावर आधारलेलें मत असें झालें आहे की, यांपैकी एकाचीहि शरीर पूर्णपणें आरोग्यसंपन्न ठेवण्याकरिता आवश्यकता नाही. ज्याची पचनशक्ति अगदीच दुर्बळ झालेली असेल त्याला औषध म्हणून ठराविक काळापुरतें आणि ठराविक प्रमाणात ते घ्यावे लागले तर खुशाल घ्यावेत, पण स्वाद म्हणून ते खाण्याचा आग्रहपूर्वक निषेधच केला पाहिजे. कोणत्याहि प्रकारचा मसाला, मीठसुद्धा, धान्याचा आणि भाजीचा स्वाभाविक रस मारून टाकतो. ज्याची जीभ बिघडलेली नाही त्याला स्वाभाविक रसात जो स्वाद मिळतो, तो मसाला किंवा मीठ घातल्यानंतर मिळत नाही. म्हणूनच मी मीठ घ्यायचें असेल तर तें वरून घ्यावें असें सुचविलें आहे. तिखट हें तर कोठा आणि तोंड भाजून काढतें. ज्यांना तिखटाची सवय नाही ते लोक प्रथम तें खाऊच शकत नाहीत. पुष्कळांचें त्यामुळे तोंड आलेलें मी पाहिलें आहे. आणि तिखटाचा अति नाद असलेला एक माणूस त्यामुळे भरजवानीत मेला. दक्षिण आफ्रिकेचे हबशी मसाल्याला शिवणार नाहीत. अन्नात हळदीचा रंग असलेलासुद्धा त्यांना चालत नाही. इंग्रज लोक आपले मसाले खात नाहीत.

\*\*



## ६. चहा, कॉफी, कोको

या तिन्हीपैकी एकाचीहि शरीराला गरज नाही. चहाचा फैलाव चीनमधून झाला म्हणतात. चीनमध्ये त्याचा खास उपयोग आहे. चीनमध्ये पाणी फारसें स्वच्छ नसतें. पाणी उकळून प्यालें तर पाण्यात असलेला दोष दूर होतो. कोणा चतुर चिनी माणसाने 'चा' नांवाचें गवत शोधून काढलें. तें गवत फार अल्प प्रमाणात पण उकळत्या पाण्यात टाकलें तर त्या पाण्याला रंग सोनेरी येतो. हा रंग पाण्यात आला कीं तें उकळलेलें आहे असे नक्की म्हणता येतें. चीनमध्ये लोक अशा रीतीने 'चा' च्या गवताने पाण्याची परीक्षा करतात आणि तेंच पाणी पितात. चहाचें दुसरें वैशिष्ट्य हें आहे की चहामध्ये एक प्रकारचा सुगंध आहे. वरीलप्रमाणे बनलेला चहा निर्दोष म्हणता येईल. अशा प्रकारचा चहा बनविण्याची रीत अशी आहे : एक चमचा चहा एका गाळणीत टाकावा, ती गाळणी किटलीवर ठेवावी आणि त्या गाळणीवर उकळतें पाणी सावकाश ओतावें. किटलीत जें पाणी उतरतें त्याचा रंग सोनेरी असेल तर समजावें की पाणी बरोबर उकळलेलें आहे.

जो चहा सामान्यपणें लोक पितात त्यात काही गुण तर नाहीच, पण त्यात एक मोठा दोष आहे. त्यात टॅनिन असतें. टॅनिन हा असा पदार्थ आहे की जो कातडें कठिण करण्याकरिता वापरला जातो. तेंच काम टॅनिन असणारा चहा कोठ्याच्या बाबतीत करतो. कोठ्याला टॅनिनचें पुट चढलें की त्याची अन्न पचविण्याची शक्ति कमी होते. त्यामुळें अपचन होऊ लागतें. असें म्हणतात की, इंग्लंडात असंख्य बायका अशा कडक चहाच्या व्यसनाने अनेक रोगांना बळी पडतात. चाहाचें व्यसन असणाऱ्यांना त्यांच्या नियमित वेळीं चहा नाही मिळाला की ते व्याकुळ होतात. चहाचें पाणी गरम असतें, त्यात साखर आणि थोडें दूध पडतें एवढा कदाचित् त्यातला गुण म्हणून म्हणता येईल. पण तेवढेंच साधावयाचें असेल तर चांगल्या दुधात शुद्ध पाणी टाकून तें गरम करून त्यात साखर किंवा गूळ घातला म्हणजे झालें. उकळत्या पाण्यात एक चमचा मध आणि अर्धा चमचा लिंबाचा रस घातल्यानें हि छान पेय बनतें.



जें चहाच्या बाबतीत सांगितलें तेंच कमीजास्त प्रमाणात कॉफीला लागू पडतें. त्यासंबंधी तर एक कवनच आहे की –

*कफकटन, वायुहरण; धातुहीन, बलक्षीण,  
लोहू का पानी करे; दो गुन, अवगुन तीन.*

यात तथ्य कितपत आहे तें मला माहीत नाही.

जें मत चहा-कॉफीविषयी मी दिलें तेंच कोकोविषयी. ज्याचा कोठा रीतसर काम करतो त्याला चहा, कॉफी किंवा कोकोच्या मदतीची जरूर राहत नाही. सर्वसामान्य आहारातून निरोगी माणसें पूर्ण समाधान मिळवू शकतात, हें मी व्यापक अनुभवाने सांगू शकतो. मी या तिन्ही वस्तूंचें यथास्थित सेवन केलें आहे. जेव्हा मी या वस्तु घेत असे तेन्हा मला काही ना काही उपद्रव व्हायचाच. या वस्तूंचा त्याग केल्याने मी काहीच गमावलेलें नाही आणि मिळविलें मात्र पुष्कळ. जो स्वाद चहा वगैरेतून मी घेत असें त्याहून अधिक स्वाद शिजविलेल्या सामान्य भाजीपाल्यांच्या रसातून मला मिळतो.

\*\*



## ७. मादक पदार्थ

मादक पदार्थात हिंदुस्थानात मदिरा, भांग, गांजा, तंबाखू व अफू यांची गणना होते. मदिरेत या देशात उत्पन्न होणारी ताडी आणि 'एरक' म्हणजे मोहाची दारू ही आहेत; आणि परदेशांतून येणाऱ्या दारूंना तर सुमारच नाही. ही सर्व प्रकारची दारू सर्वथा त्याज्य आहे. मदिरापानामुळे मनुष्य भान विसरतो आणि निरुपयोगी बनतो. ज्यांना दारूचें व्यसन लागलें ते लोक स्वतः बरबाद होतात आणि आपल्या कुटुंबीजनांनाहि बरबाद करतात. दारूबाज सर्व मर्यादा सोडून वागतात.

असा एक पक्ष आहे की जो बेताची दारू पिण्याचें समर्थन करतो, आणि त्यापासून फायदा होतो असें म्हणतो. त्या युक्तिवादात मला काही तथ्य वाटत नाही. पण घटकाभर हें म्हणणें कबूल केलें तरी अनेक माणसें अशा मर्यादित राहूच शकत नाहीत. म्हणून त्यांच्याकरिता तरी निदान या वस्तूचा त्यागच योग्य आहे.

ताडीचें समर्थन पारशी बंधूंनी पुष्कळ केलें आहे. ते म्हणतात की ताडित मादकता आहे खरी, पण ताडी हें अन्न आहे आणि त्याचबरोबर ती इतर अन्नांचें पचन करण्याला मदत करणारी आहे. या युक्तिवादाचा मी पुष्कळ विचार केला आहे आणि त्याविषयी वाचनहि पुष्कळ केलें आहे. पण ताडी पिणाऱ्या पुष्कळ गरिबांची जी दुर्दशा मी बघितली आहे त्यावरून, मनुष्याच्या आहारात ताडीला स्थान देण्याची मुळीच जरूर नाही, अशा निर्णयावर मी आलो आहे.

जे गुण ताडीत आहेत असें सांगतात ते सर्व गुण आपल्याला इतर अन्नातून मिळू शकतात. ताडी ही खजूरीच्या रसातून बनते. खजूरीच्या शुद्ध रसात मादकता मुद्दली नाही. शुद्ध रूपात तो रस 'नीरा' या नांवाने ओळखला जातो. ही नीरा जशीच्या तशी प्यायल्याने पुष्कळांना शौचास साफ होते. मी स्वतः नीरा पिऊन पाहिली आहे. माझ्यावर तिचा तसा परिणाम मी अनुभवला नाही. पण ती अन्नाची गरज पूर्णपणें भागविते. चहा वगैरेच्याऐवजी सकाळीं जर नीरा प्यायलो तर माणसाला दुसरें काही खाण्यापिण्याची जरूर राहू नये. नीरा



उसाच्या रसाप्रमाणे जर आटविली तर तिचा खूप चांगला गूळ तयार होतो. खजूरी ही ताडाची एक जात आहे. अनेक प्रकारचे ताड देशात विनायास उगवतात. त्या सर्वांतून नीरा निघू शकते. नीरा हा असा पदार्थ आहे की, ती जेथे निघते तेथेच लगेच प्यायली तर काही धोका नाही. त्यात मादकपणा चट्कन पैदा होतो. म्हणून तिचा वापर जेथे लगेच होण्याजोगा नसेल तेथे तिचा गूळ तयार करण्यात आला तर तो उसाच्या गुळाची गरज भागवितो. हा गूळ उसाच्या गुळापेक्षा जास्त गुणकारी आहे असें कित्येकांचें मत आहे. त्यात गोडपणा कमी असल्यामुळे उसाच्या गुळापेक्षा जास्त प्रमाणात तो खाता येतो. ग्रामोद्योग संघामार्फत ताडगुळाचा प्रचार चांगल्या प्रमाणात झाला आहे, आणखी पुष्कळ जास्त प्रमाणात झाला पाहिजे. ज्या ताडांच्या झाडांपासून ताडी बनविण्यात येते त्यापासून जर गूळ बनविण्यात आला तर हिंदुस्थानात गूळसाखरेची तूट पडणारच नाही, आणि गरिबांना स्वस्त भावाने उत्तम गूळ मिळू शकेल. ताडगुळापासून काकवी आणि साखरहि बनविता येते. पण त्यांच्यापेक्षा गुळाच्या अंगी अधिक गुण आहेत. गुळात असलेले क्षार साखरेत नसतात. जसा कोंडा नसलेली कणीक किंवा तांदूळ तशीच क्षार नसलेली साखर समजावी. अन्न ज्या प्रमाणात त्याच्या स्वाभाविक स्थितीत खावें त्या प्रमाणात आपल्याला अधिक सत्त्व मिळतें, असें म्हणता येईल.

ताडीचें वर्णन करीत असतांना जाता जाता मला नीरेचा उल्लेख करावा लागला आणि तदनुषंगाने गुळाचाहि. पण दारूविषयी सांगायचें अजून शिल्लक आहे.

दारूने होणाऱ्या अनाचारांचा जितका मला कडू अनुभव आला आहे तितका सार्वजनिक काम करणाऱ्या सेवकांपैकी कोणाला आला असेल की नाही कोणास ठाऊक. दक्षिण आफ्रिकेत गिरमीटमध्ये (अर्धगुलामीत) जाणाऱ्या हिंदी लोकांपैकी पुष्कळांना दारू पिण्याचें व्यसन जडलेलें असतें. तेथील कायद्याप्रमाणे हिंदी माणसाला दारू घेऊन जाता येत नाही. जेवढी प्यायची असेल तेवढी गुत्यातच प्यावी. बायासुद्धा त्या व्यसनाला बळी पडलेल्या असतात. त्यांची जी दशा मी पाहिली ती अत्यंत करुणाजनक होती. ती ज्याने बधितली तो कधीहि दारू पिण्याचें समर्थन करणार नाही.



तेथील हबशी लोकांना मुळात सामान्यत्या दारू पिण्याचें व्यसन नव्हते. त्यांचा तर दारूने सत्यानाशच केला आहे. पुष्कळ हबशी मजूर आपली कमाई दारूत होमून टाकीत असलेले आढळतात. त्यांचें आयुष्य बरबाद होऊन जातें.

आणि इंग्रज ? चांगल्या चांगल्या म्हटल्या गेलेल्या इंग्रजांनासुद्धा मी गटारात लोळतांना पाहिलें आहे. ही अतिशयोक्ति नाही. लढाईच्या काळात ज्यांना ट्रांसवाल सोडावें लागलें अशा गोऱ्या लोकांपैकी एकाला मी माझ्या घरीं ठेवून घेतलें होतें. तो इंजिनिअर होता. दारू घेतलेली नसली की त्याची सर्व लक्षणे चांगलीं असत. तो थिंऑसॉफिस्त होता. पण त्याला दारूचें व्यसन होतें. दारू प्याला की अगदी दिवाणा बने. त्याने दारू सोडण्याचा अतिशय प्रयत्न केला, पण माझ्या माहितीप्रमाणे शेवटपर्यंत त्याला यश आलें नाही.

दक्षिण आफ्रिकेतून मी स्वदेशी आलो तेव्हासुद्धा मला दुःखद अनुभव आले. कित्येक राजे दारूच्या व्यसनाने बरबाद झाले आणि होत आहेत. जें राजांच्याविषयी म्हटलें तेंच पुष्कळ श्रीमंत तरुणांच्या बाबतीत कमीजास्त प्रमाणात लागू आहे. मजूरवर्गाची स्थिति बघितली तर तीसुद्धा दयाजनकच आहे. अशा कडू अनुभवानंतर मी मद्यपानाचा इतका कडक विरोधी कां, याचें वाचकांना आश्चर्य वाटणार नाही.

एका वाक्यात सांगायचें तर मद्यपानाने मनुष्य शरीरने, मनाने आणि बुद्धीने हीन होतो आणि संपत्तीचा नाश करतो.

\*\*



## ८. अफू

जी टीका मद्यपानावर केली तीच अफूलाहि लागू पडते. ह्या दोन्ही व्यसनांत अर्थात भेद आहे. मद्यपान हें नशा टिकून राहते तोंवरच माणसाला अनावर करून टाकतें. अफू ही माणसाला जड बनविते. अफूबाज मनुष्य ऐदी बनतो, झोपाळू होतो आणि कसल्याहि कामाला लायक राहत नाही.

मद्यपानाचे अनिष्ट परिणाम आपण रोज प्रत्यक्ष पाहू शकतो तसे अफूचे परिणाम लगेच दृष्टोत्पत्तीस येत नाहीत. अफूचा विषारी परिणाम ताबडतोब पहायचा असेल तर तो ओरिसा आणि आसाममध्ये पाहता येतो. तेथे हजारों माणसें या दुर्बसनात फसलेलीं आढळतात. जे या व्यसनाने घेरले आहेत ते मरत नाहीत म्हणूनच जगत असावेत असें वाटतें.

पण अफूचा सर्वांत जास्त वाईट परिणाम चीनमध्ये झाला आहे, असें म्हणतात. चिनी लोकांचें शरीर हिंदी लोकांपेक्षा जास्त मजबूत असतें. पण जे अफूच्या पाशात सांपडले ते मढ्यासारखे दिसून येतात. ज्यांना अफूचें व्यसन लागतें ते हीनदीन बनतात आणि अफू मिळविण्यासाठी वाटेल तें पाप करायला तयार होतात.

चिनी आणि इंग्रज यांच्यात लढाई झाली ती 'अफूची लढाई' म्हणून प्रसिद्ध आहे. चीनला हिंदुस्तानची अफू नको होती, पण इंग्रजांना चीनबरोबर अफूचा व्यापार करायचा होता. या लढाईत हिंदुस्तानाचासुद्धा दोष होता. हिंदुस्तानात कित्येक जण अफूचे मक्तेदार होते. त्यातून प्राप्ति बरीच व्हायची. हिंदुस्तानच्या महसुलात चीनहून कोट्यवधि रुपये येत होते. हा व्यापार धडधडीत अनीतीचा होता, तरी तो चालत होता. शेवटीं इंग्लंडात एक मोठी चळवळ उभी राहिली आणि अफूचा व्यापार बंद झाला. अशा रीतीने जी वस्तु लोकांचा नाश करू शकते तिचें व्यसन क्षणभरसुद्धा सहन करण्यासारखें नाही.

इतकें सांगितल्यानंतर एवढें मात्र कबूल केलें पाहिजे की वैद्यकशास्त्रात अफूला फार मोठें स्थान आहे. ती अशी काही औषधि आहे की तिच्यावांचून चालतच नाही. म्हणून





अफूचें व्यसन मनुष्याने स्वेच्छेने सोडून द्यावें, म्हणजे तो उच्चपदाला जाईल; तथापि तशा स्थितीतसुद्धा वैद्यकशास्त्रांत अफूचें स्थान हें राहणारच आहे. पण जी वस्तू औषध म्हणूनच घ्यायची ती व्यसन म्हणून आपण थोडीच घेऊ शकतो ? घेऊ लागलो तर तीच विष होईल. अफू हें तर साक्षात् विषच असल्यामुळे व्यसन म्हणून ती सर्वदा त्याज्य आहे.

\*\*



## ९. तंबाखू

तंबाखूने तर अगदी कहर केला आहे. तिच्या कचाट्यातून सुटलेला क्वचितच. सगळे जग या ना त्या रूपात तिचे सेवन करे. टॉलस्टॉयने तर हें सर्व व्यसनात वाईट व्यसन म्हटलें आहे. त्या ऋषींचे वचन लक्षात घेण्याजोगें आहे, कारण त्यांना दारूचा आणि तंबाखूचा फार मोठा अनुभव होता आणि दोन्हीमुळे होणारे गैरफायदे ते स्वतः जाणत होते. असें असलें तरी मला हें कबूल केलें पाहिजे की, अफू-दारूप्रमाणे तंबाखूचे दुष्परिणाम प्रत्यक्षपणें मला दाखविता येत नाहीत. तिच्यापासून फायदा काहीच नाही एवढें मी म्हणू शकतो. ती घेणारे फार खर्चात पडतात हेंहि मला माहीत आहे. एक इंग्रज मॅजिस्ट्रेट तंबाखूवर दरमहा पांच पौंड म्हणजे ७५ रुपये खर्च करीत असे. त्याचा पगार दरमहा पंचवीस पौंड होता. म्हणजे आपल्या प्राप्तीचा पांचवा हिस्सा (वीस टक्के) तो धुरात घालवीत होता !

तंबाखू सेवन करणाऱ्यांची वृत्ति इतकी बोथट होऊन जाते की ते तंबाखू ओढत असतांना शेजाऱ्याच्या भावनेचा विचारच करीत नाहीत. रेल्वेमधून प्रवास करणाऱ्यांना याचा बरोबर अनुभव येतो. तंबाखू न ओढणाऱ्याला तिचा धूर सहन होत नाही. पण ओढणारा बहुधा शेजाऱ्याच्या भावनेचा विचारच करीत नाही. तंबाखू खाणाऱ्याला वरचेवर थुंकावे लागतें. वाटेल तेथे थुंकायला त्याला संकोच वाटत नाही.

तंबाखू ओढणाऱ्याच्या तोंडाला एक प्रकारची असह्य घाण येते. तंबाखू ओढणाऱ्याच्या सूक्ष्म भावना मरून जात असाव्यात असाहि संभव आहे. त्या मारण्याकरिता मनुष्य तंबाखू ओढायला लागला असावा अशीहि शक्यता आहे. तंबाखू ओढल्याने एक प्रकारचा कैफ येतो आणि त्या कैफात मनुष्य आपली चिंता किंवा दुःख विसरतो, यात कसलीहि शंका नाही. टॉलस्टॉय यांनी आपल्या एका नाटकात एका पात्राला भयानक काम करायला लावलें आहे. तें करण्यापूर्वी तो दारू पितो असें दाखविलें आहे. त्याला करायचा असतो भयंकर खून. दारूची नशा चढली असतांनासुद्धा तो खून करायला कचरतो. विचार करीत करीत तो सिगारेट पेटवितो, धूर काढतो, उंच उंच चढत जाणारीं वलयें टक लावून पाहतो आणि एकदम उद्गारतो : "अरे किती भ्याड मी ! खून जर केलाच पाहिजे तर मग संकोच कां ? चल, ऊठ आणि कर तुझें काम." अशा रीतीने गढूळलेली



त्याची बुद्धि त्याच्याकडून निरपराधी मनुष्याचा खून करविते. असल्या युक्ति-वादाचा फारसा परिणाम होईल असें नाही, हें मी जाणतो. सगळे तंबाखू सेवन करणारे पापीच असतात असेंहि नाही. तंबाखू ओढणारी कोट्यावधि माणसें आपलें जीवन सामान्यत : सरळपणें घालवितात असें म्हणता येईल. तरी पण, वरील उदाहरण विचारात घेऊन मनन करण्यासारखें आहे. तंबाखू ओढणारे तिचा परिणाम होऊन लहान लहान पापें नेहमी करीत राहतात असा टॉलस्टॉय यांच्या म्हणण्याचा आशय आहे.

हिंदुस्तानात आपण तंबाखूचा धूर काढतो. इतकेंच नव्हे तर ती नाकात ओढतो आणि जर्द्याच्या रूपात ती चघळतोही. तंबाखू (तपकीर) नाकात ओढल्याने फायदा होतो असें कित्येक मानतात. वैद्य हकीमांच्या सल्ल्याने ते तपकीर ओढतात. त्याची काही गरज नाही असें माझे मत आहे. निरोगी माणसाला त्याची मुळीच गरज असू नये.

जर्दा खाणाऱ्याच्या बाबतीत काय बोलावें ? तंबाखू फुंकणें, नाकात ओढणें आणि खाणें या तिन्हीत ती खाणें ही सर्वात अधिक गलिच्छ गोष्ट आहे. त्यात जो गुण मानला आहे तो निव्वळ भ्रम आहे.

आपल्यात एक म्हण आहे की, तंबाखू खाईल त्याचा कोपरा, पिईल (फुंकेल) त्याचें घर आणि ओढेल त्याचा कपडा, तिन्ही सारखे घाणेरडे.

जर्दा चघळणारे जर काळजीपूर्वक वागणारे असले तर ते पिकदाणी ठेवतात हें खरें, पण पुष्कळ जण आपल्या घराच्या कोपऱ्यात किंवा भिंतीवरच थुंकायला कचरत नाहीत. तंबाखू ओढणारे धुराने आपलें घर भरून टाकतात आणि तपकीर ओढणारे आपले कपडे घाण करतात. कोणी आपल्यापाशी रुमाल ठेवत असतील तर ते उपवाद समजायचे. जे आरोग्याचे पुचक आहेत, त्यांनी निश्चयी मनाने सर्व प्रकारच्या व्यसनांच्या गुलामीतून बाहेर पडावें. पुष्कळांना यांपैकी एक-दोन किंवा तिन्हीं व्यसनें असतात. त्याची त्यांना शिसारी येत नाही. पण शांतपणें जर विचार केला तर धूर काढण्याच्या क्रियेत किंवा जवळ जवळ दिवसभर जर्दा किंवा विडा वगैरेचा तोबरा भरून ठेवण्यात अथवा तपकिरीची डबी उघडून ती ओढण्यात काही शोभा नाही हें कळून येईल. हीं तिन्हीं व्यसनें घाणेरडी आहेत.

\*\*



## १०. ब्रह्मचर्य

ब्रह्मचर्याचा मूळ अर्थ आहे, ज्याच्यायोगें ब्रह्म लाभेल अशी चर्या. संयमावांचून ब्रह्म लाभणार नाही. संयमात सर्वश्रेष्ठ इंद्रियनिग्रह हा आहे. सामान्यपणें ब्रह्मचर्याचा अर्थ स्त्रीसंग न करणें आणि वीर्यसंग्रह साधणें. सर्व इंद्रियांचा संयम करणाऱ्याला वीर्यसंग्रह सहज व स्वाभाविक साधतो. स्वाभाविक रीतीने झालेल्या वीर्यसंग्रहानेच अपेक्षित फळ मिळते. असा ब्रह्मचारी क्रोधादि विकारांपासून मुक्त असला पाहिजे. पण ब्रह्मचारी म्हटले जाणारे पुष्कळ क्रोधी आणि अहंकारी आढळतात. जणू काय त्यांना क्रोध करण्याचा, अहंकारी होण्याचा मक्ताच मिळालेला आहे !

ब्रह्मचर्य-पालनाचे सामान्य नियम बाजूला सारून ते केवळ वीर्यसंग्रह करण्याची अपेक्षा धरतात, असेंहि दिसून आलें आहे. त्यांची निराशा होते आणि कित्येक जण तर वेडेपिसे होतात. दुसरे काही निस्तेज दिसतात. ते वीर्यसंग्रह करू शकत नाहीत आणि केवळ स्त्रीसंग न करता राहण्यात आपल्याला यश आलें तरी ते स्वतःला कृतार्थ झालोसें समजतात. स्त्रीसंग केला नाही की ब्रह्मचर्य-प्राप्ति झाली असें काही म्हणता येणार नाही. जोपर्यंत स्त्री-संगाविषयी गोडी शिल्लक आहे तोपर्यंत ब्रह्मचर्य प्राप्ति झाली असें म्हणता येणार नाही. जी ही गोडी जाळून टाकू शकतो अशा पुरुषाने किंवा स्त्रीनेच आपल्या जननेंद्रियावर विजय मिळविला म्हणता येईल. वीर्यरक्षण हें अर्थात् ब्रह्मचर्याचेंच फळ आहे. पण तें काही सर्वस्व नव्हे. खऱ्या ब्रह्मचर्याच्या वाणीत, विचारीत आणि आचारात स्पष्ट दिसून येण्याजोगें तेज आढळून येतें.

अशा प्रकारचें ब्रह्मचर्य स्त्रीयांशी होणाऱ्या संपर्काने किंवा त्यांच्या स्पर्शाने विटाळलें जात नाही. अशा ब्रह्मचर्याला स्त्री-पुरुष हा भेद शून्यवत् होतो. या वाक्याचा कोणी भलताच अर्थ करू नये. माझ्या विधानाचा उपयोग स्वेच्छाचाराला उत्तेजन देण्याकडे केव्हाहि होऊ नये. ज्याची विषयासक्ति जळून भस्म झाली आहे, त्याच्या मनातून स्त्री-पुरुष हा भेद नाहीसा होतो, नाहीसा झाला पाहिजे. सुंदरपणाविषयीच्या त्याच्या कल्पना वेगळ्याच होतील. तो बाह्य आकाराकडे मुळीच पाहणार नाही. ज्याचा किंवा जिचा आचार



सुंदर आहे असा पुरुष अथवा स्त्री त्याला सुंदर वाटेल. म्हणून रूपवती स्त्रीला बघून तो विह्वल होणार नाही. त्याच्या जननेंद्रियातसुद्धा पालत घडून येईल, म्हणजेच तें कायमचें विकारराहित झालेलें असेल. असा पुरुष वीर्यहीन झाल्याने नपुंसक होणार नाही, तर त्याच्या वीर्याचें परिवर्तन झाल्याने तो नपुंसक असल्यासारखा वाटेल. नपुंसकाची आसक्ति जळून जात नाहीं असें मी ऐकलें आहे. ज्यांनी मला पत्रें लिहिलीं आहेत त्यांच्यापैकी कित्येकाचा असा पुरावा आहे की त्यांना जननेंद्रियाची जागृति व्हावी अशी इच्छा असते पण तें जागृत होत नाही, तरी पण स्राव होऊन जातो. त्यांच्यात आसक्ति राहत असल्यामुळे असे लोक आंतल्या आंत कामेच्छेने जळत राहतात. असे पुरुष क्षीणवीर्य होऊन नपुंसक बनलेले असतात किंवा नपुंसक बनण्याचा मार्गात असतात, हीं कींव करण्याजोगी दशा आहे. पण मनातली विषयाची गोडीच जळून गेल्यामुळे जे ऊर्ध्वरिता झाले आहेत त्यांचे नपुंसकत्व सर्वांना इष्ट असें आहे. असे ब्रह्मचारी विरळेच. ब्रह्मचर्यपालनाचें व्रत मी सन १९०६ सालीं घेतलें. म्हणजे त्या प्रयत्नाला आता (१९४२ साली) ३६ वर्षे झालीं. माझ्या व्याख्येप्रत मी पूर्णपणें पोंचलेलो नाही, पण माझ्या दृष्टीने माझी प्रगति त्या दिशेने बरी झाली आहे आणि ईश्वराची कृपा असेल तर देह पडण्यापूर्वीसुद्धा मला त्या बाबतीत पूर्ण सफलता मिळेल. माझ्या प्रयत्नात मी ढिला झालेलो नाही. ब्रह्मचर्याच्या आवश्यकतेविषयीचे माझे विचार जास्तच दृढ झाले आहेत एवढें मला समजतें. माझे कित्येक प्रयोग समाजापुढे ठेवण्याच्या स्थितीप्रत अजून पोंचलेले नाहीत; माझे समाधान होईल इतक्या प्रमाणात जर मला यश आलें, तर तें समाजापुढें ठेवण्याची मी आशा बाळगली आहे. कारण त्यात मिळालेल्या सफलतेमुळे पूर्ण ब्रह्मचर्य हें कदाचित् त्या मानाने सुकर होईल असें मला वाटतें.

या प्रकरणात ज्या ब्रह्मचर्यावर मी भर देऊ इच्छितो तें वीर्यरक्षणापुरतेंच आहे. पूर्ण ब्रह्मचर्याचे जे अमोघ लाभ आहेत ते यातून मिळणार नाहीत, तरी त्यांचे महत्त्व थोडेंथोडकें नाही. अशा वीर्यरक्षणावांचून पूर्ण ब्रह्मचर्य अशक्य आहे आणि त्याच्याशिवाय पूर्ण आरोग्य जतन करणें अशक्यप्राय समजावें. ज्या वीर्यात दुसरा मनुष्य उत्पन्न करण्याची शक्ति आहे



त्या वीर्याचें व्यर्थ स्खलन होऊ देणें हें महान् अज्ञानाचें द्योतक आहे. वीर्याचा उपयोग भोगाकरिता नव्हे तर केवळ प्रजोत्पत्तीकरिता आहे, हें पूर्णपणें समजलें की मग विषयासक्तिला स्थानच राहत नाही. संगसाठी स्त्री व पुरुष दोघेहि उरस्फोड करतात तें बंद होईल, विवाहाचा अर्थ बदलेल, आणि विवाहाचें जें रूप आज आपल्या दृष्टोत्पत्तीस येतें त्याविषयी आपल्याला तिरस्कार वाटू लागेल. विवाह हा स्त्रीपुरुषांमधल्या हार्दिक आणि आत्मिक ऐक्याचा द्योतक असला पाहिजे. विवाहित स्त्रीपुरुष पूर्ण ब्रह्मचारी म्हटले जाण्याला पात्र आहेत, जर ते प्रजोत्पत्तीच्या शुद्ध हेतूखेरीज संग करण्याचा विचारच कधी मनात न आणतील तर. अशा प्रकारचा संग उभयतांच्या संमतीनेच होऊ शकतो. हा संग आवेगाने होणार नाही. कामाग्नि शांत करण्याकरिता तर मुळीच नाही. असा संग हा एक कर्तव्य समजून केला जाईल व तो झाल्यानंतर पुन्हा संगीची इच्छासुद्धा उत्पन्न होता कामा नये. माझ्या ह्या लिहिण्याला कोणी हास्यास्पद मानू नये. छत्तीस वर्षांच्या अनुभवांनंतर हें मी लिहित आहे हें वाचकांनी लक्षात ठेवावें. सर्वसामान्य अनुभवाच्या विरुद्ध हें माझें लिहिणें आहे हें मी जाणतो, पण सामान्य अनुभवाच्या पलीकडे जसजसे आपण जातो तसतशीच प्रगति शक्य होते. अनेक बरेवाईट शोध झाले ते सामान्य अनुभवांच्या विरुद्ध जाऊनच शक्य झाले आहेत. चकमकीपासून आगकाडीचा आणि आगकाडीपासून विजेपर्यंतचा असे शोध या रीतीनेच शक्य झाले आहेत. जें भौतिक वस्तूला लागू तेंच आध्यात्मिकालाहि लागू आहे. पूर्वी विवाह असा नव्हताच. स्त्री-पुरुषांचा संग आणि पशूंचा संग यात फरक नव्हता. संयम म्हणून काही वस्तुच नव्हती. कित्येक साहसी माणसांनी सामान्य अनुभवाच्या पलीकडे जाऊन संयम-धर्म शोधून काढला. हा संयम-धर्म कोठपर्यंत जाऊ शकतो याचा प्रयोग करण्याचा आपल्याला अधिकार आहे आणि तो प्रयोग करणें आपलें कर्तव्यहि आहे. म्हणून स्त्रीपुरुष-संगाच्या बाबतीत मी सुचवीत आहे तितकी संयमाची मर्यादा गांठणें हें माणसाचें कर्तव्य आहे हें माझें म्हणणें हसण्यावारी नेण्याजोगें नाही. त्याबरोबर माझें असेंहि म्हणणें आहे की मनुष्यजीवनाची घडण जशी झाली पाहिजे तशी जर करणें शक्य झालें तर वीर्यसंग्रह ही स्वाभाविक गोष्ट झाली पाहिजे.



नित्य उत्पन्न होणाऱ्या वीर्याचा आपली मानसिक, शारीरिक आणि आध्यात्मिक शक्ति वाढविण्याकडे उपयोग करून घेतला पाहिजे. असा उपयोग घ्याला जे शिकतात त्यांना त्या मानने बऱ्याच कमी आहाराने आपलें शरीर कसता येईल. अल्पाहारी असूनसुद्धा ते शारीरिक श्रमाच्या बाबतीत इतरांपेक्षा कमी ठरणार नाहीत. मानसिक श्रम करतांना त्यांना कमीत कमी थकवा वाटेल. म्हातारपणाची जीं लक्षणे आपण पाहतो तीं अशा ब्रह्मचान्यात दिसणार नाहीत. पिकलेलें पान किंवा फळ जसें सहज गळून पडतें तशा रीतीने मनुष्य आपला काळ येताच सर्व शक्ति शाबूत असतांनाच गळून पडेल. अशा माणसाचें शरीर कालक्रमाने जरी क्षीण दिसलें तरी त्याची बुद्धि क्षीण होण्याऐवजी नित्य वाढत राहिली पाहिजे. त्याच्या तेजातहि वृद्धिच झाली पाहिजे. हीं लक्षणे ज्याच्या बाबतीत दिसणार नाहीत त्याच्या ब्रह्मचर्यात तितकी न्यूनता समजावी. त्याला वीर्यसंग्रहाची कला साधलेली नाही. हें जर सर्व खरें असेल, आणि तें खरें आहे असा माझा दावा आहे, तर आरोग्याची खरी किल्ली वीर्यसंग्रह ही आहे, हें उघड आहे.

वीर्यसंग्रहाचे मला माहीत असलेले काही स्थूल नियम मी येथे देतो :-

१. सर्व विकारांचें मूळ विचारात आहे, म्हणून विचारांवर ताबा मिळवावा. त्याचा उपाय हा आहे की मन रिकामें राहू देऊ नये. चांगल्या आणि उपयोगी विचारांनी तें भरून टाकावें, अर्थात् आपण ज्या कामात गुंतलो असू त्याच्यासंबंधी चिंता करीत रहायचें नाही. पण त्यात कोणत्या रीतींनी आपल्याला निपुणता मिळेल याचें चिंतन करायचें आणि त्याचा अंमल करायचा. विचार आणि त्याचा आचार विकारांना अटकाव करील. पण सगला वेळ काही काम नसतें. मनुष्याला थकवा येतो, शरीराला विसाव्याची गरज असते, रात्रीं झोप येत नाही, अशा वेळीं विकाराचा हल्ला होण्याचा संभव असतो. अशा प्रसंगीं सर्वात श्रेष्ठ साधन जप हें आहे. ईश्वराचा ज्या रूपात आपल्याला अनुभव आला असेल किंवा अनुभव घेण्याची आपण धारणा ठेवली असेल, तें रूप हृदयात धरून त्या नांवाचा जप करावा. जप चालत असेल त्या वेळीं इतर काही आपल्या मनात आणू नये. ही आदर्श स्थिति आहे. येथपर्यंत जाता न आलें आणि अनेक आगंतुक विचार हल्ला करू लागले तर त्याने कंटाळू



नये. पण श्रद्धापूर्वक जप करीत जावा. शेवटीं जय ठरलेलाच आहे असें निश्चयपूर्वक समजावें म्हणजे जय होईलच.

२. विचाराप्रमाणेच वाणी आणि वाचन विकारांना शमविणारें असलें पाहिजे. म्हणून जें बोलावयाचें तें तोलून मापून बोलावें. ज्याच्या मनात बीभत्स विचार येणार नाहीत त्याच्या मुखातून बीभत्स शब्द उमटणारच नाहीत.

विषयाचें पोषण करणारें मोठें साहित्य आहे. त्याकडे मनाला कधीहि जाऊ देऊ नये. सद्ग्रंथ किंवा आपल्या कामाविषयीचे ग्रंथ वाचावेत, त्यांचें मनन करावें. गणितासारख्या विषयांना या ठिकाणीं मोठें स्थान आहे. ज्याला विकाराचें सेवन करण्याची इच्छा नाही त्याने विकारांचें पोषण करणारा त्याचा धंदा असेल तर तो सोडावा.

३. जसें मन गुंतलेलें तसेंच शरीरसुद्धा गुंतलेलें असलें पाहिजे – अशा रीतीने की रात्र पडेपर्यंत जो सुंदर थकवा माणसाला आलेला असेल त्याने तो अंधरुणावर पडताच झोपी जावा. अशा स्त्री-पुरुषांची झोप शांत आणि निःस्वप्न असते. जितकें उघड्यात श्रम करायला मिळतील तितकें चांगलें. ज्यांना असे श्रमच करण्याची संधि लाभत नाही त्यांनी न चुकता व्यायाम करावा. उत्तमोत्तम व्यायाम म्हणजे मोकळ्या हवेत वेगाने चालत फिरायला जाणें हा आहे. फिरतांना तोंड बंद असावें, श्वास नाकानेच घ्यावा; चालतांना बसतांना शरीर ताठच ठेवावें. कसेंबसें बसणें किंवा चालणें हें आळसाचें चिह्न आहे. आळस तेवढा विकाराला पोषक. आसनांचा अशा कामीं उपयोग होतो. ज्याचे हात, पाय, डोळे, कान, नाक, जीभ इत्यादि आपापली योग्य कामें योग्य रीतीने करतात, त्याचें जननेंद्रिय कधीहि त्रास देत नाही, हें अनुभववाक्य पटेल अशी मला आशा आहे.

४. जसा आहार तसा मनुष्य बनतो. जो मनुष्य अतिआहारी आहे, ज्याच्या आहारात कसलाहि विवेक नाही, तो आपल्या विकारांचा गुलाम असतो. जो स्वादाला जिंकत नाही तो इंद्रियजित् कधी होऊ शकणार नाही. म्हणून माणसाने युक्ताहारी आणि अल्पाहारी होणें अवश्य आहे. शरीर हें आहारासाठी नाही, आहार शरीरासाठी आहे. आणि शरीर हें स्वतःला ओळखण्यासाठी निर्माण झालें आहे. स्वतःला ओळखणें म्हणजे ईश्वराला





ओळखणें. ही ओळक हा ज्याने आपला परम विषय मानला तो विकारांना वश होणार नाही.

५. प्रत्येक स्त्रीकडे माता, बहीण किंवा मुलगी या नात्याने पहावें. कोणीहि पुरुष आपल्या आई-बहिण-मुलीकडे विकारी नजरेने पाहत नाही. स्त्रीने प्रत्येक पुरुषाकडे पिता, भाऊ किंवा मुलगा या नात्याने पहावें.

माझ्या इतर लेखात मी अधिक नियम दिले आहेत. त्या सर्वांचा समावेश या पांचांत होतो. त्यांचें पालन करणाऱ्याला महान् विकारांना जिंकणें फार सोपें व्हावें. ज्याला ब्रह्मचर्य पाळण्याची तळमळ आहे त्याने, त्याचें पालन अशक्य आहे किंवा कोट्यवधीतून एखादाच तें पाळू शकतो असे मानून, त्याचा प्रयत्न सोडू नये. जी गोडी तें पालन करण्यात आहे ती इतर कशातहि नाही. दुसऱ्या रीतीने सांगायचें तर मी असें म्हणेन की जो आनंद खरें निरोगी शरीर असतांना लाभतो तो इतर कोणत्याहि वस्तूत नाही, आणि जें शरीर विकारांचा गुलाम बनलें आहे अशा शरीराला ती निरोगिता लाभणार नाही.

कृत्रिम अंकुश : आता कृत्रिम उपायांसंबंधी थोडें लिहितो. भोग भोगत असतांना कृत्रिम उपायांनी प्रजोत्पत्ति थांबविण्याची प्रथा जुनी आहे. पण पूर्वी ती लपून छपून होत असे. ह्या सुधारणेच्या युगात तिला वरचें स्थान मिळालें आहे. आणि उपायहि शास्त्रीय रीतीने घडविले आहेत. या प्रथेवर परमार्थाचा पेहराव चढविण्यात आला आहे : ह्या पद्धतीचे पुरस्कर्ते सांगतात की, 'भोगेच्छा ही एक नैसर्गिक गोष्ट आहे. कदाचित् ती निसर्गाची देणगीहि म्हणता येईल. ती काढून टाकणें अशक्य आहे. तिच्यावर संयामाचा अंकुश ठेवणें कठिण आहे आणि संयमाशिवाय दुसरा काही उपाय जर योजण्यात आला नाही तर असंख्य स्त्रियांच्यावर प्रजोत्पत्तीचा भार पडेल, आणि भोगातून निर्माण होणारी संतति इतकी वाढेल की मानवजातीला तितकें अन्नच मिळू शकणार नाही. या दोन आपत्ति थांबविण्याकरिता कृत्रिम उपाय योजणें हा मानव-धर्म होऊन बसतो.' मला या म्हणण्यात काही तथ्य वाटत नाही. कारण या उपायांनी मनुष्य दुसऱ्या उपाधि ओढून घेतो; आणि सर्वांत मोठें नुकसान हें आहे की संयम-धर्माचा लोप होण्याचें भय उत्पन्न होतें. तें रत्न विकून



टाकून वाटेल तेवढा तात्कालिक लाभ होत असला तरी तो गमावला पाहिजे. पण ह्या ठिकाणी मी वादात उतरू इच्छित नाही. जिज्ञासूंना माझी शिफारस आहे की त्यांनी 'संयम की स्वैराचार' ह्या नांवाचें माझें पुस्तक मिळवून त्याचें मनन करावें. आणि मग त्यांचें हृदय आणि बुद्धि जें सांगेल त्याचप्रमाणें त्यांनी चालावें. ज्यांना तें पुस्तक वाचण्याची इच्छा किंवा सवड नसेल त्यांनी चुकूनसुद्धा कृत्रिम उपयांच्या वाटेला जाऊ नये. भोगाचा त्याग करण्याचा भगीरथ प्रयत्न करावा आणि निर्दोष आनंदाचीं अनेक क्षेत्रें आहेत त्यांतून काही निवडावीं. खरें दंपति-प्रेम हें शुद्ध मार्गाने जावें, उभयता (पति-पत्नी) उन्नत होतील अशी कार्ये त्यांनी शोधून काढावीं की जीं करतांना विषय-वासना मनात वागविण्या-इतका अवकाशच मिळणार नाही. शुद्ध त्यागाचा थोडा अभ्यास केल्यानंतर त्यात असलेली गोडी त्यांना विषयाच्या बाजूला जाऊच देणार नाही. अडचण आत्मवंचनेमुळे उत्पन्न होते. आत्मवंचनेमुळे त्यागाचा आरंभ विचारशुद्धितून होत नाही, फक्त बाह्याचार न करण्याच्या व्यर्थ प्रयत्नापासून होतो. विचाराच्या पक्केपणाने आचाराचा संयम सुरू झाला तर यश मिळाल्यावांचून राहणारच नाही. स्त्री-पुरुषाची जोडी विषयसेवन करण्याकरिता काही एकत्र आलेली नाही.

\*\*



## भाग दुसरा

### १. पृथ्वी, अर्थात् माती

हीं प्रकरणें लिहिण्याचा हेतु नैसर्गिक उपचाराचें महत्त्व सांगून त्यांचा उपयोग मी कसा केला हें दाखविण्याचा आहे. यासंबंधी गेल्या प्रकरणात थोडें सांगितलेलेंच आहे. येथे थोड्या विस्ताराने सांगायचें आहे. ज्या तत्त्वाचा हा मनुष्यरूपी पुतळा बनला आहे, तींच तत्त्वं नैसर्गिक उपचाराचीं साधनें आहेत. पृथ्वी (माती), पाणी, आकाश (अवकाश), तेज (सूर्य) आणि वायु यांचें हें शरीर आहे. त्या साधनांचा या क्रमाने उपयोग सुचविण्याचा हा प्रयत्न आहे.

सन १९०१ सालापर्यंत मला काही व्याधि झाली तर मी डॉक्टरांकडे धावत जात नसे खरा, पण त्यांच्या औषधांचा थोडाफार उपयोग करीत असे. एक-दोन वस्तु स्व. डॉ. प्राणजीवन महेता यांनी सांगून ठेवल्या होत्या. थोडा अनुभव एका छोट्या इस्पितळात मी काम करीत असे तेथेहि मिळाला होता. याशिवाय वाचनाने जें काही मिळालें होतें तें. मला मुख्य त्रास बद्धकोष्ठाचा होता. त्याकरिता वरचेवर मी फ्रूटसॉल्ट घेत असे. त्याने काही आराम मिळे, पण अशक्तता येई. डोकें दुखें, इतरहि लहान-लहान उपद्रव होत. म्हणून डॉ. प्राणजीवन महेता यांनी सांगितलेलें औषध लोह (डायलाइज्ड आयर्न) आणि नक्सवोमिका घेत असे. औषधांवर माझा विश्वास फार कमी होता, तेन्हा तीं अगदी नाइलाज झाला तरच घेत असे. त्यामुळे समाधान वाटत नसे.

या काळात आहाराचे माझे प्रयोग सुरूच होते. नैसर्गिक उपचारावर माझा बराच विश्वास होता, पण कोणाची मदत नव्हती. फुटकर वाचलें होतें त्यावरून मुख्यत्वे आहारात बदल करून मी भागवून घेई. पुष्कळ फिरायला जाण्याची सवय ठेवली होती. त्यामुळे कधी अंथरून धरावें लागलें नव्हतें. अशा रीतीने आमचा गाडा कसाबसा चालला होता. एवढ्यात जुस्टचें 'रिटर्न टु नेचर' या नांवाचें पुस्तक श्री. पोलाक यांनी माझ्या हाती दिलें. ते स्वतः त्याचे उपचार करीत नव्हते. जुस्टने सांगितलेला आहार ते काही प्रमाणात घेत असत.



पण माझ्या सवयी त्यांना माहीत होत्या. तेव्हा त्यांनी माझ्या हातीं तें पुस्तक दिलें. त्यात मुख्यत्वे मातीवर भर देण्यात आला आहे. त्याचा उपयोग आपण केला पाहिजे असें मला वाटलें. बद्धकोष्ठ असेल तर स्वच्छ माती थंड पाण्यात कालवून ती ओटीपोटावर ठेवावी. जुस्टची शिफारस माती कापडाच्या तुकड्यावर न ठेवता तशीच ओटीपोटावर ठेवावी अशी आहे; पण मी आपलें बारीक कपड्यात जसें पोल्टीस ठेवतात तसें पोल्टीस बनवून रात्रभर तें ओटीपोटावर ठेवलें. सकाळीं उठलो तो शौचाला लागली आणि गेल्याबरोबर शौचाला घट्ट आणि समाधानकारक झालें. त्या दिवसापासून आजतागायत मी फ्रूटसॉल्टला शिवलोहि नाही म्हणता येईल. जरूर वाटली तर कधी कधी एरंडेल तेल मात्र लहानसा पाऊण चमचा सकाळीं घेतो. ही मातीची पट्टी तीन इंच रुंद आणि सहा इंच लांब, असावी. भाकरीपेक्षा दुप्पट किंवा अर्धा इंच जाडीची म्हणाना. जुस्टचा असा दावा आहे की, ज्याला विषारी साप चावला असेल त्याला मातीचा खड्डा करून (म्हणजे मातीने झांकून) त्यात झोपविले तर त्याने विष उतरतें. हा दावा सिद्ध होवो वा न होवो, पण मी स्वतःच जो मातीचा उपयोग केला आहे तो सांगतो. डोकें दुखत असेल तर मातीची पट्टी ठेवल्याने फार फायदा झालेला मी अनुभवला आहे. शेंकडों लोकांवर मी हा प्रयोग केला आहे. डोकें दुखण्याची अनेक कारणें असतात हें मला माहीत आहे. सामान्यतः असें म्हणता येईल की वाटेल त्या कारणाने डोकें दुखत असो, मातीच्या पट्टीने तात्कालिक लाभ तर होतोच. साधे फोड झाले असले तर तें सुद्धा बरे होतात. अशा फोडावर ठेवण्यासाठी स्वच्छ कपडा घेऊन मी तो परमॅगनेटच्या गुलाबी पाण्यात बुचकळतो आणि फोड स्वच्छ करून त्यावर मातीची पट्टी ठेवतो. बहुतांशी फोड बरे होतातच. ज्यांच्या ज्यांच्या बाबतीत मी हा प्रयोग करून बघितला त्यांत कोणत्याहि केसमध्ये अपयश आलेलें मला आठवत नाही. गांधीलमाशी वगैरे चावलेली असलेली तर माती तत्काल तो दंश बरा करते. विंचू चावलेल्यावर मी मातीचा खूप उपयोग केला आहे. सेवाग्रामला विंचवाचा उपद्रव नित्याचा होऊन बसला आहे. प्रसिद्ध असलेले सर्व उपाय तेथे ठेवलेले आहेत. त्यांचा बिनचूक उपयोग होतोच असें



त्यांपैकी एकाच्याहि बाबतीत मी सांगू शकत नाही. पण त्या कोणत्याहि उपायांहून माती कमी ठरलेली नाही एवढें म्हणता येईल.

फार ताप असेल तर मातीचा उपयोग ओटीपोटावर व डोकें दुखत असेल तर डोक्यावर मी केला आहे. त्याने ताप नेहमी गेलाच आहे असें नाही सांगता येणार, पण रोग्याला त्यामुळें शांति हमखास लाभली आहे. टाइफॉइडमध्ये मी मातीचा मोठ्या प्रमाणावर उपयोग केला आहे. हा ताप त्याची मुदत संपली म्हणजेच जातो. पण मातीमुळे नेहमी रोग्याला शांति लाभली आहे आणि सर्व रोगी माती मागून घेत असत. सेवाग्रामात दहा तरी केसेस टाइफॉइडच्या झाल्या. एकहि केस दगावली नाही. सेवाग्रामला टाइफॉइडचें भय राहिले नाही. एकाहि केसमध्ये औषधांचा मी उपयोग केला नाही हें मी सांगू शकतो. मातीखेरीज इंसरे नैसर्गिक उपचार मात्र मी केले. ते त्या त्या स्थळी मी देईन.

मातीचा उपयोग सेवाग्राममध्ये अँटीफ्लॉजिस्टिनएवजी मी सर्रास केला आहे. त्यात थोडें मोहरीचें तेल मिसळण्यात येतें. ही माती चांगली गरम करावी लागते, म्हणजे ती अगदी निर्दोष बनते.

माती कशी असावी हें सांगितलें पाहिजे. माझा पहिला परिचय झाला तो स्वच्छ लाल मातीशीच झाला. त्यात पाणी घातलें की त्यातून सुगंध सुटतो. अशी माती सहजासहजी मिळत नाही. मुंबईसारख्या शहरात तर कसलीहि माती मिळवायची म्हणजे महा कठीण. माती चिकट नसावी तशी अगदी रेटाडहि नसावी, खतमिश्रित तर मुळीच असू नये. मऊ रेशमसारखी असावी. त्यात खडे नसावेत. त्याकरिता ती अगदी बारीक चाळणीतून चाळून घ्यावी. पुरती स्वच्छ न वाटली तर ती शेकून घ्यावी. माती अगदी सुकी असली पाहिजे. ओली असली तर ती उन्हात किंवा विस्तवावर सुकवावी. स्वच्छ भागावर वापरलेली माती सुकवून घेतल्यानंतर वरचेवर वापरात येते. अशी वापरल्याने मातीचा काही गुण कमी होत असला तर मला माहित नाही. मी तशी वापरली आहे आणि तिचा गुण कमी झाल्याचा मला अनुभव आलेला नाही. मातीचा उपयोग करणाऱ्यांकडून मी असें ऐकलें आहे की यमुनेच्या काठची पिवळी माती फार गुणकारी असते.



कुने याने लिहिले आहे की, शौचाला होण्यासाठी समुद्रातली एक प्रकारची स्वच्छ बारीक रेती खाण्याचा प्रयोग करतात. मातीची क्रिया कशी होते हें सांगतांना म्हटलें आहे की माती काही पचत नाही, ती कचऱ्यासारखी बाहेरच पडते, पण ती बाहेर पडतांना मळसुद्धा बाहेर आणते. या गोष्टीचा मी काही अनुभव घेतलेला नाही. म्हणून ज्यांना प्रयोग करून पहायचा असेल त्यांनी विचारपूर्वक तो करावा. एक-दोन वेळा करून पाहण्याने काही नुकसान होण्याचा संभव नाही.

\*\*



## २. पाणी

पाण्याचे उपचार हे प्रसिद्ध आणि जुने उपचार आहेत. त्यासंबंधी पुष्कळ पुस्तकें लिहिलीं गेलीं आहेत. कुनेने त्याचा उत्तम उपयोग शोधून काढला आहे. त्यांचें पुस्तक हिंदुस्तानात फार प्रसिद्धि पावलें आहे. त्याचें भाषांतरहि आपल्या भाषांतून झालें आहे. त्याचे जास्तीत जास्त अनुयायी आंध्र प्रदेशात मिळतात. कुनेने आहारासंबंधीसुद्धा बरेंच लिहिलें आहे. येथे मी फक्त पाण्याच्या उपचारासंबंधी लिहिणार आहे.

कुनेच्या उपचारातील मध्यबिंदु कटिस्नान आणि घर्षणस्नान हा आहे. त्याकरिता त्याने विशिष्ट भांडेंहि योजलेलें आहे. त्या भांड्याची आवश्यकता आहेच असें नाही. मनुष्याच्या उंचीप्रमाणे तीस ते छत्तीस इंचाच्या टबचा चांगला उपयोग होतो. अनुभवाप्रमाणे जय मोठे पाहिजे असेल तर मोठें घ्यावें. त्यात थंड पाणी भरावें. उन्हाळ्यात पाणी मुद्दाम थंड ठेवण्याची जरूर आहे. तत्काळ गार करायचें असेल तर थोडा बर्फ टाकावा. वेळ असला तर माठात गार केलेल्या पाण्याचा बरोबर उपयोग होतो. टबातल्या पाण्यावर कपडा झांकून जोराने पंख्याचा वारा दिल्याने पाणी लगेच थंड करता येतें.

टब भिंतीला चिकटून ठेवावें आणि त्यात पाठीला आधार मिळेल अशा रीतीने एक उंच फळी ठेवावी की जेणेंकरून तिला टेकून रोगी आरामात बसू शकेल. या पाण्यात पाय बाहर टाकून रोग्याने बसावें. पाण्याच्या बाहेरचा शरीराचा भाग झांकलेला असावा, म्हणजे थंडी वाजणार नाही. ज्या खोलीत टब ठेवलें असेल तिच्यात खेळती हवा आणि उजेड हीं असलींच पाहिजेत. रोगी आरामाने बसल्यानंतर त्याच्या ओटीपोटावर एका मऊ टॉवेलाने आस्ते आस्ते घर्षण करावें. टबमध्ये पांच मिनिटापासून तीस मिनिटेंपर्यंत बसता येईल. स्नान झाल्यानंतर ओला भाग पुसून रोग्याला झोपवून टाकावें. हें कटिस्नान खूप आलेला तापसुद्धा उतरवितें. अशा रीतीने स्नान करण्यात नुकसान काहीच नाही, फायदा मात्र आहे. हें स्नान उपाशीपोटीच घेता येतें. बद्धकोष्ठ असले तर या स्नानाचा चांगला उपयोग होतो. तें अजीर्ण नाहीसें करतें. हें स्नान करणाऱ्याच्या अंगावर कांटा येतो. बद्धकोष्ठ असेल तर कटिस्नान झाल्यानंतर अर्धा तास फेऱ्या घालाव्यात. या स्नानाचा मी फार उपयोग केला



आहे. सर्वच वेळीं मी यशस्वी झालो आहे असें म्हणता येणार नाही, पण शंभरातून पंचाहत्तर टक्के केसेसमध्ये यश मिळालें आहे, असें म्हणता येईल. ताप फार चढला असेल तर, जर रोग्याला टबमध्ये बसविण्यासारखी अवस्था असेल तर, त्याने ताप २-३ डिग्री तरी खाली येतो. सन्निपात होण्याचा धोका टळतो.

या स्नानासंबंधी कुनेचें म्हणणें असें की, रोगाचें बाह्य चिह्न वाटेल तें असो. त्याचें आंतरिक कारण एकच असतें. आंतड्यातला ताप आंतली उष्णता अनेक रूपांनी बाहेर प्रकट करतो. हा आंतला ताप कटिस्नानाने अवश्य उतरतो व त्यामुळे बाहेरचे अनेक उपद्रव शांत होतात. या म्हणण्यात तथ्य कितपत आहे हें मला सांगता येणार नाही. तें अनुभवी डॉक्टरच सांगू शकतील. पण नैसर्गिक उपचारांपैकी काही गोष्टी डॉक्टर लोक स्वीकारीत असले तरी या उपचाराविषयी त्यांच्यात उदासीनताच असते असें म्हणता येईल. यात दोन्ही पक्षांकडे दोष मला दिसतो. डॉक्टर लोक त्यांच्या कॉलेजात जें शिकतात तेवढेंच पाहण्याची त्यांना सवय झालेली असते; म्हणून त्यांच्या बाहेरच्या गोष्टींविषयी त्यांना तिरस्कार नसला तरी उदासीनता असतेच. नैसर्गिक उपचारकांना डॉक्टरांविषयी मनात तिरस्कार असतो आणि स्वतःपाशी शास्त्रीय ज्ञान पुष्कळ कमी असलें तरी ते दावा फार मोठा करतात. हे उपचारक संघटितपणें काम करण्याची शक्ति अंगीं बाणवीत नाहीत. कारण प्रत्येकाला आपल्यापाशी असलेल्या भांडवलाचा संतोष असतो. म्हणून दोघे मिळून मिसळून काम करू शकत नाहीत. कोणाचेहि प्रयोग खोलात जाऊन होत नाहीत. कोणीहि नम्रता शिकून घेत नाहीत (नम्रता शिकून घेता येते का?). असें सांगून मी नैसर्गिक उपचार करणाऱ्यांची निंदा करू इच्छित नाही, फक्त वस्तुस्थिती सांगतो. ज्योपर्यंत त्यांच्यातून एखादा अत्यंत तेजस्वी मनुष्य उत्पन्न होणार नाही, तोपर्यंत आहे ही स्थिति पालटण्याचा संभव कमी. ही स्थिति पालटण्याची जबाबदारी निसर्गोपचारकांवर आहे. डॉक्टर लोकांच्याजवळ त्यांचें स्वतःचें शास्त्र आहे, त्यांची प्रतिष्ठा आहे, त्यांचा संघ आहे, त्यांची शिक्षणकेंद्रे आहेत. त्यांना काही मर्यादेपर्यंत यशहि मिळतें. एखादी अज्ञात वस्तु त्यांनी एकदम ग्रहण करावी अशी अपेक्षा त्यांच्याकडून करणें योग्य होणार नाही.





दरम्यान सामान्य माणसाने एवढें समजून घेणें पुरेसें आहे. नैसर्गिक उपचाराचे गुण त्याच्या नांवाप्रमाणे आहेत. कारण ते नैसर्गिक आहेत, त्यामुळे अडाणी माणूससुद्धा निश्चितपणें त्याचा उपयोग करू शकतो. डोकें दुखायला लागलें तर थंड पाण्यात फडकें भिजवून तें डोक्यावर ठेवण्यात नुकसान मुळीच नाही. वर आणखी मातीचा वापर करून ओलेपणाच्या उपयुक्ततेत आपल्याला भर घालता येईल.

आता घर्षण-स्नानावर येऊ. जननेंद्रिय हें फार नाजूक इंद्रिय आहे. त्याच्या वरच्या कांतडीच्या टोंकात काही अद्भुत वस्तू आहे. तिचें वर्णन कसें करावें मला समजत नाही. या ज्ञानाचा लाभ घेऊन कुनेने सांगितलें आहे की इंद्रियाच्या टोंकावर (पुरुषाच्या बाबतीत आंतल्या घुमटांवर कांतडें ओढून घेऊन त्यावर) मऊ रुमाल भिजवून त्याने पाणी ओतीत जावें आणि घाशीत जावे. उपचाराची पद्धति अशी : टबमध्ये एक छोटे स्टूल ठेवावें, असें की, पाण्याच्या सपाटीपासून किंचित् वर त्याची बैठक यावी. पाय बाहेर ठेवून त्यावर बसावें आणि इंद्रियाच्या टोंकाचें घर्षण करावें. थोडीसुद्धा इजा होता कामा नये. या क्रियेने बरें वाटतें असें झालें पाहिजे. हें घर्षण-स्नान करणाऱ्याला फार शांति वाटते, त्याचा आजार कसलाहि असो तो त्या वेळीं तरी शांत होतो. या स्नानाला कटिस्नानापेक्षाहि कुनेने वरचे स्थान दिलें आहे. मला कटिस्नानाचा जितका अनुभव आला आहे तितका घर्षण-स्नानाचा आलेला नाही. त्यात मुख्य दोष माझाज आहे. मी त्याचा प्रयोग करण्याचा आळस केला. ज्यांना मी तो उपचार सुचविला त्यांनी त्याचा चिकाटीने अंमल केला नाही. म्हणून परिणामाविषयी अनुभवाने मी काही लिहू शकत नाही. कोणीहि तो अजमावून पाहण्यासारखा आहे. टब वगैरेची सोय नसेल तर लोट्यात पाणी भरून त्याने घर्षण-स्नान करता येईल. त्याने शांति लाभेलच. माणसें या इंद्रियाच्या स्वच्छतेकडे फार कमी लक्ष देतात, तेव्हा घर्षण-स्नानाने हें इंद्रिय आपोआप स्वच्छहि होईलच. काळजी घेतली नाही तर आंतला घुमट झांकणाऱ्या कांतडीत मळ भरतच जात असतो. हा मळ काढून टाकण्याची अतिशय गरज आहे. या इंद्रियाच्या अशा सदुपयोगाने, त्याच्यासंबंधीची काळजी ठेवल्याने ब्रह्मचर्य-पालनला मदत मिळते, आजूबाजूचे मज्जातंतु मजबूत आणि शांत होतात. आणि



या इंद्रियावाटे व्यर्थ बीर्यसाव न होऊ देण्याची खबरदारी वाढते. कारण असा साव होऊ देण्याने आलेल्या घाणीविषयी मनात तिरस्कार उत्पन्न होतो – उत्पन्न झाला पाहिजे.

हीं दोन स्नानें खास डॉ. कुनेची समजावीं. तिसरें काही अंशी असाच परिणाम निपजविणारें चादर-स्नान आहे. ताप येत असला आणि झोप काही केल्या येत नसली तर त्याला हें स्नान उपयुक्त आहे. खाटेवर दोन तीन घोंगडी अंथरावीत. तीं रुंद असावीं, त्यावर जाड सुती चादर – जाड खादीच्या पासोडीसारखी – पसरावी. ती थंड पाण्यात बुचकळून खूप पिळावी आणि त्या कांबळ्यांच्या वर पसरावी. त्यावर रोग्याला उताणा निजवावें. त्याचें डोकें घोंगडीबाहेर उशीवर ठेवावें. डोक्यावर ओला पिळलेला टॉवेल ठेवावा. रोग्याला निजवून लगेच घोंगड्याचीं टोकें आणि चादर चोहोंबाजूंनी लपेटून घ्यावी. हात चादरीच्या आत असावेत, पायसुद्धा बरोबर चादर आणि घोंगडी यांच्या आंत झांकलेले असावेत की ज्यामुळे बाहेरचा वारा आंत न येईल. या अवस्थेत रोग्याला एकदोन मिनिटातच गरमी वाटू लागायला पाहिजे. थंडीचा कांटा फक्त निजविते वेळीं लागेल तेवढाच, मग रोग्याला बरेंच वाटेल. ताप जर दीर्घ मुदतीचा नसला तर पांचच मिनिटात उकडून रोग्याला घाम फुटतो. पण तीव्र आजारात अर्धा तासपर्यंत मी रोग्याला चादरीत ठेवलें आहे आणि शेवटीं घाम आला आहे. कित्येक वेळा घाम येत नाही. पण रोगी झोपी जातो. झोपला तर त्याला उठवू नये. झोप आली याचा अर्थ चादर-स्नान त्याला आराम देत आहे असें समजावें. चादरीत ठेवल्यानंतर आजान्याचा ताप एकदोन अंशांनी तरी उतरतो. सन्निपाताने घेरलेल्या डबल न्यूमोनिया झालेल्या माझ्या मुलाला मी चादर-स्नान दिलें होतें. तीनचार दिवस तें दिल्यानंतर ताप हटला आणि घामाने तो डबडबून गेला. त्याचा ताप शेंवटीं टायफॉईड ठरला आणि ४२ दिवसांनी पुरता उतरला. चादर-स्नान १०६ डिग्रीपर्यंत ताप जाई तोंपर्यंतच दिलें. सात दिवसांनंतर असा उग्र ताप गेला, न्यूमोनिया गेला आणि मग टायफॉईड म्हणून १०३ पर्यंत तो जात असे. अंशांच्या बाबतीत माझी स्मरणशक्ति दगा देत असल्याचाहि संभव आहे. हा उपचार डॉक्टरमित्रांचा विरोध असतांना मी केला होता. औषध मुळीच दिलें



नाही. हा मुलगा माझ्या चारही मुलांत जास्त चांगला आरोग्य-संपन्न आणि सर्वांहून जास्त काटक आहे.

अंगावर घामोळ्या झाल्या, पित्त उठलें, फार कंड सुटली, गोवर आला किंवा फोड्या (देवी) निघाल्या तरी या चादर-स्नानाचा उपयोग होतो. मी या आजारात चादर-स्नानाचा सर्रास उपयोग केला आहे. फोड्यांमध्ये किंवा गोवरात पाण्यात मी गुलाबी रंग येईल इतकें परमॅगनेट टाकले होतें. चादरीचा उपयोग केल्यानंतर ती उकळत्या पाण्यात बुडवून ठेवावी आणि पाणी कोमट झाल्यानंतर व्यवस्थित धुऊन टाकावी.

रक्ताभिसरण मंद झालें असलें, पायात फार कळा येत असल्या, तर बर्फ घासल्याने पुष्कळ फायदा होत असल्याचें दिसून आलें आहे. बर्फाच्या उपचाराचा परिणाम उन्हाळ्यात जास्त चांगला होतो. हिवाळ्यात अशक्त माणासावर बर्फाचा प्रयोग धोकादायक ठरण्याचा संभव आहे.

आता गरम पाण्याच्या उपचारविषयी विचार करू. गरम पाण्याचा जर समजून उपयोग केला तर पुष्कळ रोग शमतात. आयोडिन या प्रसिद्ध औषधाचे जे उपयोग आहेत त्यांतले पुष्कळसे उपयोग गरम पाण्याने मिळतात. सूज आली तर आयोडिन लावतात. त्याच जागी गरम पाण्याचा पिळा ठेवला तर आराम वाटण्याचा संभव आहे. कानात दुखत असलें तर आयोडिनचे थेंब टाकतात. त्याऐवजी गरम पाण्याची पिचकारी मारण्याने शांति वाटण्याचा संभव आहे. आयोडिनचा उपयोग करण्यात काहीसा धोका आहे तो यात नाही. आयोडिन जंतुनाशक आहे, तसेंच गरम म्हणजे उकळतें पाणी जंतुनाशक आहे. याचा अर्थ, आयोडीन काही फारशी उपयुक्त वस्तू नाही असें मला सुचवायचें आहे असा नाही. त्याच्या उपयुक्ततेविषयी मला मुळीसुद्धा शंका नाही. पण गरिबाच्या घरीं तें कोठून मिळणार ? ती महाग वस्तू आहे. वाटेल त्या माणसाच्या हाती देता येण्यासारखी ती वस्तू नाही. पण पाणी हें सर्वांच्याकडे असल्याने औषध म्हणून त्याच्या उपयुक्ततेची आपल्याला पर्वा नसते. या बेपर्वाईपासून दूर राहिले पाहिजे. आपल्या घरात असलेल्या इलाजाचें ज्ञान झाल्याने आपण पुष्कळ भयांतून वांचतो.



विंचू ज्याला चावला त्याला जर इतर कोणत्याहि उपायांनी फायदा झाला नाही तर दंश झालेला भाग गरम पाण्यात बुचकळून ठेवल्याने काहीसा आराम खात्रीपूर्वक मिळतो.

एकदम थंडी वाजून आली तर वाफ दिल्याने किंवा आजान्याच्या आजू-बाजूला गरम पाण्याच्या बाटल्या व्यवस्थित ठेवल्याने व त्याला बरोबर पांघरूण घातल्याने त्याची थंडी दूर करता येते. सर्वांच्याकडे रबराची पिशवी नसते. कांचेची मजबूत बाटली, तिला मजबूत बूच घातलें म्हणजे, ती पिशवीचें काम देते. कोणत्याहि धातूची बाटलीसुद्धा, जर तिला पक्कें बूच बसविलें तर, सुंदर काम देते. धातूची किंवा इतर बाटली जास्त गरम वाटली तर ती जाड कपड्यात लपेटावी.

वाफेच्या रुपात पाणी फार उपयोगी आहे. घाम येत नसला तर वाफ घेतल्याने तो आणता येतो. संधिवाताने ज्याचें शरीर धरलें असेल त्याला, किंवा ज्याचें वजन फार वाढलेलें असेल त्याला, वाफ फार उपयोगी आहे.

वाफ घेण्याची जुनी आणि सोप्यात सोपी रीत पुढीलप्रमाणे आहे :-

वाखाची किंवा काथ्याची खाट वापरणें जास्त चांगले, पण नवारीचीहि चालेल. तिच्यावर पासोडी किंवा कांबळ पसरून आजान्याला त्यावर झोपवावें. उकळत्या पाण्याने भरलेली दोन तपेली किंवा घागर खाटेच्या खाली ठेवावी. आजान्याला अशा रीतीने झांकावे की ज्यायोगे की कांबळ चहूबाजूंनी जमिनीला लागेल, त्यामुळे बाहेरची हवा खाटेच्या खाली जाणार नाही. अशा रीतीने लपेटल्यानंतर घागरीच्या किंवा तपेल्यावरचें झाकण काढून घ्यावें. म्हणजे आजान्याला वाफ मिळेल. योग्य तितकी वाफ न मिळाली तर पाणी बदलावें लागेल. दुसऱ्या घागरीत पाणी उकळतें असलें तर ती खाटेखाली ठेवावी. सामान्यपणें आपल्याकडे खाटेखाली निखारे ठेव्याचे आणि त्यावर उकळत्या पाण्याचें भांडें ठेवायचें असा रिवाज आहे. या पद्धतीने पाण्याची उष्णता जरा अधिक मिळण्याचा संभव आहे, पण त्यात अपघात होण्याची भीति असते. एखादी ठिणगी उडाली आणि कांबळ किंवा दुसरी एखादी वस्तु पेटली तर आजान्याचा जीव घोक्यात यायचा. म्हणून उष्णता लगेच मिळण्याचा लोभ सोडून, मी सुचविलेल्या पद्धतीचा उपयोग करावा.



कित्येक जण अशा पाण्यात औषधि – वनस्पति – टाकतात, उदाहरणार्थ कडूलिंब. मला त्याच्या उपयोगाचा अनुभव नाही. प्रत्यक्ष उपयोग वाफेचा आहे. ही पद्धति घाम आणण्याकरिता आहे.

ज्याचे पाय गार पडले असतील, पायात कळा येत असतील, त्याने अशा वेळीं गुडघे बुडतील एवढ्या खोल भांड्यात सहन होईल अशा गरम पाण्यात मोहरीची पूड टाकून पाय काही मिनिटें बुडवून ठेवावेत. त्याने पाय गरम होतात, कळा शमतात, रक्त खाली उतरतें. त्यामुळे आजान्याला बरें वाटतें. पडसें झालें असलें किंवा घसा धरला असला तर किटलीत उकळतें पाणी ठेवून घशात किंवा नाकात वाफ घेता येते. किटलीला एक वेगळी नळी लावल्याने त्यावाटे वाफ मजेने घेता येते. ही नळी लाकडाची ठेवावी. रबराची नळी त्या तोटीला लावल्याने जास्त सोय होते.

\*\*



### ३. आकाश

आकाशाचा ज्ञानपूर्वक उपयोग आपण फार कमी करतो. त्याचें ज्ञानहि आपल्याला फार कमी आहे. आकाश म्हणजे अवकाश असें म्हणता येईल. दिवसा, ढगांचें आवरण नसेल अशा वेळीं, आपण वर नजर केली म्हणजे अत्यंत स्वच्छ, सुंदर, निळसर रंगाचा जो घुमट दिसतो त्याला आपण आकाश या नांवाने ओळखतो. या घुमटाला काही अंतच नाही. तें जितकें दूर तितकेंच आपल्या जवळ आहे. आकाशाने जर आपण घेरलेलो नसू तर गुदमरून जाऊ. जेथे काही नाही तेथे आकाश आहे. म्हणून आपण दूर दूर जो निळसर रंग पाहतो तेंच आकाश असें काही नाही. आकाश हें आपल्यापासूनच सुरु होतें, नव्हे तें आपल्या आंतहि आहे. पोकळ असेल तें सर्व आकाश असें काही म्हणता येणार नाही. ही गोष्ट खरी की जें रिकामें दिसतें तें हवेने भरलेलें असतें. आपण हवा पाहू शकत नाही हें खरें, पण हवेचें रहायचें ठिकाण कोणतें ? ती आकाशातच विहार करते ना ? म्हणून आकाश आपल्याला सोडीतच नाही. हवेला पंपाने बहुतांशी बाहेर ओढून घेता येतें, पण आकाशाला कोण खेंचणार? आकाश आपण भरून टाकतो खरें, पण तें अनंत असल्यामुळे त्यात किती जरी देह असले तरी ते सर्व सामावून जातात.

या आकाशाची मदत आपल्याला आपलें आरोग्य सांभाळण्यासाठी आणि गेलेलें आरोग्य परत मिळविण्यासाठी घ्यायची आहे. हवेची जास्तीत जास्त गरज, म्हणून ती सर्वव्यापक आहे. पण ही इतर पदार्थांच्या तुलनेने सर्वव्यापक आहे, स्वतंत्रपणे नव्हे. भौतिकशास्त्र शिकवितें की पृथ्वीपासून काही मैलांनंतर हवा आढळत नाही. पृथ्वीवरील जीवासारखे जीव हवेच्या आवरणाच्या बाहेर असूच शकत नाहीत असें म्हणतात. तें खरें असो अथवा नसो, आपल्याला येथे फक्त इतकेंच समजून घ्यायचें आहे की, जसें आकाश येथे आहे तसें वातावरणाच्या बाहेरहि आहे. इतके सर्वव्यापक आहे. शास्त्रज्ञ मग खुशाल सिध्द करोत की या आवरणाच्या वर ईश्वर नांवाचा किंवा आणखी काही पदार्थ आहे. तोहि ज्याच्यात आहे तें आकाश. म्हणून, ईश्वराचें रहस्य जर कळू शकलें तर आकाशाचें कळेल, असें म्हणता येईल.



असें हें महान् तत्त्व आहे. त्याचा अभ्यास आणि उपयोग जितक्या प्रमाणात आपल्याला करता येईल तितक्या प्रमाणात आपण जास्त आरोग्यसंपन्न होऊ.

पहिला धडा हा की, हें सुदूर व जवळचे तत्त्व आणि आपण यांच्यामध्ये कसलेंहि आवरण येऊ देता कामा नये. म्हणजेच घरदाराशिवाय किंवा वस्त्रांशिवाय जर आपल्याला त्या अनंताशी संबंध बांधता आला तर आपलें शरीर, बुद्धि आणि आत्मा पूर्णपणें आरोग्यसंपन्न होईल. या आदर्शाप्रत जरी आपण पोंचलो नाही, कोट्यवधीतून एखादाच जरी त्या कोटीला पोंचत असला तरी हा आदर्श जाणणें, समजून घेणें आणि त्याची कदर करणें आवश्यक आहे. आणि तो जर आदर्श असेल तर त्याप्रत जितक्या प्रमाणात आपल्याला पोंचता येईल तितक्या प्रमाणात आपण सुख, शांति आणि संतोष प्राप्त करू. हा आदर्श पराकाष्ठेने जर मला मांडायचा झाला तर मला सांगावें लागेल की, आपल्याला शरीराचा अंतरायसुद्धा नको. म्हणजेच शरीर राहो अथवा जावो, त्यांसंबंधी आपण तटस्थ रहावें. अशा रीतीने जर आपण मनाला तयार करू शकलो तर शरीराला भोगाची वस्तु आपण कधी बनविणार नाही. आपल्या शक्तिप्रमाणे आणि ज्ञानाप्रमाणे त्याचा सदुपयोग सेवेकरिता, ईश्वराला ओळखण्याकरिता, त्याचें जग जाणण्याकरिता, त्याच्याशी ऐक्य साधण्याकरिता आपण करू.

या विचारसरणीप्रमाणे आपण घरदार, वस्त्रें इ.च्या उपयोगाच्या बाबतीत पुष्कळ अवकाश ठेवावा. कित्येक घरांत इतकें सामानसुमान दिसून येतें की माझ्यासारखा गरीब माणूस त्यात गुदमरून जायचा. त्या वस्तूंचा उपयोगच त्याला समजायचा नाही. हीं सर्व धूळ आणि जंतु गोळा करण्याचीं ठिकाणें आहेत. असें तो समजायचा. येथे ज्या जागेत (आगाखान पॅलेसमध्ये) मी राहिलो आहे तेथे मी हरवल्यासारखाच होतो. इथल्या खुर्च्या, कपाटें, टेबलें, आरसे जणू मला खायला येतात. इथलीं किंमती जाजमें केवळ धूळच गोळा करतात. तीं सूक्ष्म जंतूंची घरेंच बनलीं आहे. एकदा एक जाजम झाडायला बाहेर काढलें. एका माणसाचें तें काम नव्हतें, सहा-सात माणसें लागलीं. त्यातून कमीत कमी दहा पौंड तरी धूळ निघालीच असेल. जेव्हा तें परत पूर्वीच्या जागीं अंथरलें तेव्हा त्याचा स्पर्श



नव्यासारखाच वाटला. आता हें जाजम नेहमी काढता येत नाही. तसें काढलें तर त्याचें आयुष्य कमी होईल आणि रोजचे श्रम वाढतील. हा आपला माझा ताजा अनुभव सांगितला. पण माझ्या जीवनात तर आकाशाशी मेळ बांधण्याकरिता मी अनेक उपाधी कमी करून टाकल्या आहेत. घराचा साधेपणा, वस्त्राचा साधेपणा आणि राहणीचा साधेपणा. एका शब्दात आणि आपल्या विषयाशी संबंधित अशा भाषेत सांगायचें तर मी उत्तरोत्तर मोकळेपणा वाढविला, आकाशाबरोबरचा प्रत्यक्ष संबंध वाढविला आणि असेंहि म्हणता येईल की जसजसा हा संबंध वाढत गेला तसतसें माझें आयुष्य वाढत गेलें, माझी शांति वाढली, संतोष वाढला आणि धनेच्छा अगदी मंदावली. ज्याने आकाशाशी संबंध जोडला त्याचें काहीच नाही आणि सर्व काही आहे. अंतीं मनुष्य तेवढ्याचाच मालक होतो जेवढ्याचा तो रोज उपयोग करू शकतो व तें पचवू शकतो, म्हणजेच ज्याच्या उपयोगाने तो पुढे सरतो. असें जर सर्वच जण वागतील तर या आकाश-व्यापी जगात सर्वांकरिता स्थान राहिल आणि कोठेहि गर्दी होणार नाही.

याकरिता मनुष्याचें झोपण्याचें ठिकाण आकाशाच्या खाली असलें पाहिजे. दहिवर किंवा थंडी यांपासून रक्षण करण्यातपुरतें आच्छादान खुशाल ठेवावें. एखाद्या छत्रीसारखें आच्छादान पावसाळ्यात ठेवावें हवें तर. बाकी सर्व काळ त्याची छत्री म्हणजे अगणित नक्षत्रांनी जडलेले आकाश हीच असेल. डोळे उघडले की क्षणाक्षणाला नवें नवें दृश्य तो पाहील. एकसारखें पाहूनसुद्धा त्याला थकवा वाटणार नाही; त्याचे डोळे दिपणार नाहीत, निवतील. ताऱ्यांचा भव्य संघ सतत फिरत असलेला त्याला दिसेल. जो मनुष्य त्यांच्याशी अनुसंधान साधून झोपी जाईल आणि त्यांना आपल्या हृदयाचे साक्षी करील, तो कधीहि अपवित्र विचारांना थारा देणार नाही आणि त्याला शांत निद्रा लाभेल.

पण जसे आपल्या आजूबाजूला आकाश आहे तसेंच तें आपल्या आंतहि आहेत. त्वचेला असलेल्या एकूण एक छिद्रांत, दोन छिद्रांच्या मध्यल्या जागेत. आकाश आहे. हें आकाश-अवकाश भरून टाकण्याचा आपण प्रयत्नहि करू नये. म्हणून जर आपण आपला आहार जितका आवश्यक तितकाच घेतला तर शरीरात मोकळेपणा राहिल.





आपल्याकडून जास्त किंवा अयोग्य केव्हा खाल्लें गेलें हे आपल्याला नेहमी कळतें असें नाही. म्हणून आठवड्याला, पंधरवाड्याला किंवा सोयीचा होईल तसा, उपवास केला तर समतोलपणा, समता संभाळता येईल. पूर्ण उपवास करता आला नाही तर एका किंवा अधिक वेळचें खाणें सोडून दिल्यानेसुद्धा फायदा होईल.

\*\*



## ४. तेज

जसे आकाशादि तत्त्वाशिवाय, तसे तेज म्हणजे प्रकाशाशिवायसुद्धा मनुष्याचा निर्वाह होऊ शकत नाही. सर्व प्रकाश सूर्याकडून येतो. सूर्य नसेल तर उष्णता असणार नाही, प्रकाश असणार नाही. या प्रकाशाचा आपण पुरेपूर उपयोग करीत नाही, म्हणून पुरतें आरोग्य आपल्याला लाभत नाही. पाण्यात स्नान करून जसें आपण स्वच्छ होतो तसें सूर्यस्नानसुद्धा करता येतें. अशक्त मनुष्य, ज्याचें रक्त कमी झालें आहे, तो जर सकाळचें ऊन नग्न स्थितीत घेईल, तर त्याचा फिकटपणा आणि अशक्तपणा जाईल आणि कोठा मंद असेल तर तो जागृत होईल. हें स्नान सकाळीं, ऊन कडक नसेल त्या वेळीं करायचें आहे. ज्याला उघड्या शरीराने बसलें असता किंवा झोपलें असतां थंडी लागते त्याने अवश्य तेवढा कपडा पांघरून झोपावें आणि शरीर सहन करील तसा कपडा काढून टाकावा. नग्न स्थितीत फेऱ्याहि मारता येतील. कोणी पाहणार नाही अशी जागा शोधून तेथे या क्रिया होऊ शकतील. अशी सोय मिळविण्यासाठी दूर जावें लागलें तर जाऊन, आणि तितका वेळ नसला तर गुह्य भाग झाकेल अशी पातळ लंगोटी घालून सूर्यस्नान घेता येते. अशा सूर्यस्नानाने पुष्कळ माणसांना फायदा झाला आहे. क्षयामध्ये त्याचा फारमोठा उपयोग होतो. सूर्यस्नान केवळ नैसर्गिक उपचार करणाऱ्यांचाच विषय राहिलेला नाही. डॉक्टरांच्या देखरेखीखाली अशी घरे बांधण्यात आली आहेत की ज्यांत सूर्याचे किरण कांचेच्या रक्षणाखाली थंड हवेतहि मिळू शकतात.

कित्येक वेळा गळवें झालीं तर ती बरीच होत नाहीत. त्यांना सूर्यस्नान दिल्याने तीं बरीं झालीं आहेत.

घाम आणण्याकरिता मी आजान्यांना अकरा वाजतांच्या धगधगत्या उन्हात निजविलें आणि त्यांना दरदरून घाम आलेला आहे. अशा उन्हात निजवितांना आजान्याच्या डोक्यावर मातीची पट्टी ठेवावी. त्यावर केळीचीं किंवा दुसरी मोठी पाने ठेवल्याने डोकें थंड आणि सुरक्षित राहतें. डोक्याला कडक ऊन लागू देऊ नये.

\*\*



## ५. वायु – हवा

इतर चार तत्त्वांप्रमाणे हें पांचवें तत्त्वसुद्धा अत्यंत उपयुक्त आहे. ज्या पांच तत्त्वांचा हा देह बनला आहे यांपैकी एकहि नसले तरी मनुष्य टिकू शकणार नाही. म्हणून वायूची कोणी भीति बाळगू नये. जेथे जावें तेथे घरात वायु आणि प्रकाश यांना बंदी करून आपण आपलें आरोग्य धोक्यात टाकीत असतो. खरें पाहता लहानपणापासूनच हवेची भीति न ठेवायला आपण शिकलो असू, तर फिरती हवा शरीराच्या अंगवळणी पडते आणि सर्दी-पडसें इत्यादींच्या उपसर्गापासून तें वांचतें. हवेच्या प्रकरणात या विषयावर सांगितलें गेलें आहे, म्हणून येथे वायूविषयी अधिक सांगण्याजोगें राहत नाही.

\*\*



## परिशिष्ट

### रामनाम

१. व्याधि अनेक आहेत. वैद्य अनेक आहेत. उपचारहि अनेक आहेत. व्याधि सर्व एकच समजून तो मिटविणारा वैद्य एक रामच आहे असें आपण समजू तर पुष्कळ खटाटोपातून वांचू

- ता. २९-१२-१९४४

२. ज्यांना मरण आहे अशा वैद्य-डॉक्टरांच्या मागे आपण लागत असतो. पण राम जो मरत नाही, सर्वदा जिवंत आहे आणि जो अचूक वैद्य आहे, त्याला आपण विसरतो ही आश्चर्याची गोष्ट आहे.

- ता. ३०-१२-१९४४

३. धार्मिक मानला गेलेला मनुष्य जर आजारी झाला तर त्याच्यात काही ना काही धर्माचरणाची उणीव राहून गेली आहे असें समजलें पाहिजे.

- ता. २२-४-१९४५

४. इतर सर्व बाबींप्रमाणेच निसर्गोपचारासंबंधींचा माझा विचारसुद्धा क्रमाक्रमाने विकास पावत गला आहे. शिवाय, अनेक वर्षांपासून मी असें मानीत आलो आहे, की मनुष्य जर आपल्या अंतरात असलेल्या ईश्वराच्या वास्तव्याचा प्रत्यक्ष अनुभव घेऊ लागला आणि या रीतीने त्याने जर इंद्रियांचे कामक्रोधादि आवेग उठत नाही अशी जीवनाची अवस्था साध्य करून घेतली असली, तर दीर्घायुष्याच्या आड येणारे सर्व अंतराय तो ओलांडून जाऊ शकतो. जीवनाच्या अवलोकनावरून आणि धर्मशास्त्राच्या अभ्यासाच्या आधाराने मी अशा निश्चित निष्कर्षावर आलो आहे, की ईश्वराच्या अदृश्य सत्तेवर जर माणसाची पूर्ण श्रद्धा बसली आणि काम-क्रोधादि आवेगांतून तो मुक्त झाला तर त्याच्या शरीराचें आंतून रूपांतर होतें. केवळ इच्छा बाळगल्याने ही अवस्था साध्य होत नाही. त्याकरिता अखंड जागृति



आणि अभ्यास यांची गरज आहे आणि अखंड जागृति व कठोर अभ्यास असूनसुद्धा ईश्वरी कृपा झाली नाही तोंवर त्याचे सर्व प्रयत्न मिथ्या ठरतात.

- ता. १२-६-१९४५

५. नैसर्गिक उपचार म्हणजे असे उपचार की जे मनुष्याच्या प्रकृतीला अनुरूप व अनुकूल असतील. मनुष्य म्हणजे मनुष्यमात्र. मनुष्य म्हटला म्हणजे त्याचें शरीर आहे, तसेंच मन आहे आणि आत्माहि आहे. म्हणून खरा नैसर्गिक उपचार रामनाम हाच आहे. रामबाण इलाज रामनाम हा आहे. त्यावांचून बाकी सारे निष्फळ बाण. मनुष्याच्या बाबतीत निसर्गाने तोच योग्य मानला आहे. कसलीहि व्याधि असो, मनुष्य जर हृदयापासून रामनामाचा जप करील तर ती व्याधि नष्ट झालीच पाहिजे. रामनाम म्हणजे ईश्वर, खुदा, अल्लाह किंवा गॉड. ईश्वराची अनंत नामे आहेत. त्यातून ज्याला जें बरें वाटेल तें त्याने घ्यावें; त्यावर हार्दिक श्रद्धा असली पाहिजे. त्याचा पुरावा म्हणून त्याबरोबर प्रयत्नहि असला पाहिजे.

हे प्रयत्न कसे करावयाचे असें कोणी विचारील तर ज्या पांच तत्वांचें मनुष्य-शरीर बनलें आहे त्यातून माणसाने इलाज शोधावा. हीं पांच तत्वे म्हणजे पृथ्वी, पाणी, आकाश, तेज आणि वायु. या पांच तत्वांतून जो उपचार साधेल तो करावा. त्याच्याच बरोबर रामनामहि चालू रहावें. याचाच अर्थ असा की सर्व उपचार चालू असेल तरी जर शरीराचा नाश झाला तर तो होऊ द्यावा. असा मनुष्य संतोषपूर्वक शरीराचा त्याग करील. शरीर अमर बनू शकेल असा काही उपाय जगात सांपडलेला नाही. अमर फक्त आत्मा आहे. त्याला कोणी मारू शकत नाही. त्याच्या आजूबाजूला शुद्ध वातावरण ठेवण्याचा प्रयत्न सर्वांना करता येण्यासारखा आहे. अशा प्रयत्नांनी नैसर्गिक उपचारांवर आपोआप मर्यादा पडते. मग मनुष्य इस्पितळें, मोठमोठे डॉक्टर वगैरेंचा आसरा घेण्यापासून बचावतो. जगातलें असंख्य लोक दुसरे काही करूहि शकत नाहीत. आणि जें त्यांना करण्याजोगें नाही तें मुठभर लोकांनी कां करावें ?

- ता. ३-३-१९४६



६. मुंबई येथील ता. १५-३-१९४६ रोजी झालेल्या प्रार्थना-प्रवचनात गांधीजी म्हणाले, "शरीराच्या आजारात रामनाम हें माणसाला सहाय्यरूप होतें. पण त्याच्याबरोबर येणारे नियम आणि पथ्य त्याने पाळलें पाहिजेत. अधाशासारखें खाऊन मनुष्य जर 'राम राम' म्हणू लागला आणि त्याच्या पोटातलें दुखणें थांबले नाही तर त्यात मला दोष देऊ नये. दुसरी गोष्ट, रामनाम घेत घेत मनुष्य जाळपोळ करण्यात दंग राहिला आणि तरी माझा उद्धार व्हावा किंवा मला मुक्ति मिळावी म्हणाला तर ती आशा त्याला नाही. जे आत्मशुद्धिस्तव आवश्यक असणाऱ्या नियमपालनांकरिता तयार असतील त्यांच्याकरिताच रामनाम हा उपाय आहे."

- ता. १५-३-१९४६

७. उरुळीकांचनच्या प्रार्थनासभेत गांधीजी म्हणाले, "शरीराच्या त्याचप्रमाणे मनाच्या सर्व आधिव्याधिंवर रामनाम हा रामबाण उपाय आहे. डॉक्टर किंवा वैद्य तरी कुठे औषधांनी माणसाला बरें करण्याची हमी देतात ? . . . तुम्ही ईश्वराची मनापासून प्रार्थना केलीत तर तो तुम्हाला तुमच्या आजारातून किंवा चिंतेतून मुक्त केल्यावांचून राहणार नाही. परंतु रामनाम घेण्यात अगदी अंतःकरणापासून भाग घेतला तरच प्रार्थना सफल होईल आणि मनुष्याला शांति-सुखाचा अनुभव येईल. याशिवाय रामनामाचा उपाय पूर्ण परिणामकारी होण्याकरिता दुसऱ्याहि कित्येक अटी पाळाव्या लागतात. त्याकरिता माणसाने योग्य आहार आणि पुरती झोप घेतली पाहिजे आणि क्रोधाला वश होता कामा नये. याखेरीज निसर्गाशी तादात्म्य साधून त्याच्या नियमांचे त्याने पालन केलें पाहिजे."

- ता. २२-०३-१९४६

८. नैसर्गिक उपचारात मी रामनामाला व्याधि शांत करण्याचा उपाय म्हणून स्थान दिलें तें लक्षात घेऊन आणि माझे लेख वाचून वैद्यराज गणेशशास्त्री जोशी (पुणे) मला कळवितात की, या विषयाशी संबंधित आणि मिळतें जुळतें असें साहित्य आयुर्वेदात बरेंच आढळतें. रोगनिवारणात नैसर्गिक उपचारांना मोठें स्थान आहे आणि त्यातहि रामनाम वरचढ आहे. चरक, वाग्भट इत्यादींनी जेव्हा आपले ग्रंथ लिहिले त्या वेळीं ईश्वराला रामनामाने



ओळखण्याची रूढि पडली नव्हती असें मानलें पाहिजे. त्या काळीं विष्णुनामाचा महिमा होता. बालपणापासून मी मात्र रामनामानेच ईश्वराची भक्ति केली. परंतु ॐ पासून थेट संस्कृत, प्राकृत किंवा अन्य, या देशाच्या किंवा परदेशाच्या भाषांतील वाटेल त्या नांवाचा आपण जप केला तरी परिणाम तोच यावयाचा. ईश्वराला नांवाची पर्वा नाही. तो आणि त्याचा कायदा हे एकरूप आहेत. अर्थात् त्या कायद्याचें पालन हाच त्याचा जप. म्हणून केवळ तात्त्विक दृष्टीने पाहता जे त्याच्या कायद्याशी एकरूप होतात त्यांना जपाची जरूरी नाही, किंवा ज्याला जपाचें उच्चारणें हें श्वासोच्छ्वासासारखें स्वाभाविक होऊन गेलें आहे, तो ईश्वरमयच झाला समजावा. अर्थात् ईश्वराची नीति तो सहजीं ओळखतो आणि सहजीं पाळतो. जो असें वर्तन ठेवतो त्याला दुसऱ्या औषधाची गरज काय ?

असें असलें तरी जो औषधांचा राजा त्यालाच आपण सर्वांत कमी जाणतो. जो जाणतो तो त्याचें भजन करीत नाही; जो भजन करतो तो केवळ जीह्वेने भजतो, अंतःकरणापासून भजत नाही. म्हणून तो पोपटाचें अनुकरण करतो, स्वतःच्या स्वभावाचें करीत नाही. म्हणून हे सगळें सर्वरोगनिवारक अशा ईश्वराला ओळखीत नाहीत.

आणि ओळखतील तरी ? हें औषध वैद्य देत नाहीत, कीं हकीमहि देत नाहीत. त्याची स्वतःचीच त्याविषयी आस्था नसते, घरबसल्या गंगा मिळाल्यासारखी औषधी ते जर देऊ लागले तर त्यांचा धंदा कसा चालायचा ? म्हणून त्यांच्या दृष्टीने त्यांची पुडी किंवा बाटली हीच त्यांची रामबाण औषधी. या औषधाने त्यांचें पोट भरतें आणि रोग्याला त्वरित फळहि पहायला मिळतें. 'अमक्या अमक्याने मला कॉफी दिली आणि मी बरा झालो' असें सांगणारे काही निघणार आणि वैद्यांचा व्यापार चालणार.

डॉक्टर वैद्यांनी रामनामाचा जप करायला सांगून रोग्याचें दुःख दूर व्हायचें नाही. स्वतः वैद्यच त्याचा चमत्कार जाणत असेल तरच रोग्याला त्याचा चमत्कार कळणार. रामनाम म्हणजे पुराणांतलीं वांगीं नव्हेत, तो अनुभवाचा प्रसाद आहे. ज्याला त्याचा अनुभव लाभला तोच तें औषध देऊ शकेल, इतर कोणी देऊ शकणार नाही.



वैद्यराजांनी मला चार श्लोक पाठविले आहेत. त्यांतील चरक ऋषींचा श्लोक सोपा आणि सरळ आहे.

*विष्णुं सहस्रमूर्धानं चराचरपतिं विभुम् |  
स्तुवन् नामसहस्रेण ज्वरान् सर्वान् व्यपोहति ||*

चरक, चि. अ. ३ श्लो. ३११

- चराचराचा स्वामी जो विष्णु त्याच्या हजार नांवांतून एकाचाहि जप करण्याचे सर्व रोग शांत होतात.

- ता. २४-३-१९४६

९. नैसर्गिक उपचार करणारांच्या उपचारत सर्वांत रामबाण उपचार रामनाम हा आहे. त्यात कोणाला नवल वाटण्याचें कारण नाही. आध्यात्मिक दुखणीं नाहीशीं करण्याकरिता रामनामाच्या जपाचा उपचार अत्यंत प्राचीन काळापासून चालत आला आहे. पण मोठ्यात लहानाचाहि समावेश होतो, म्हणून माझा असा दावा आहे की आपल्या शरीराच्या व्याधि दूर करण्या-करितासुद्धा रामनामाचा जप हा सर्वश्रेष्ठ उपचार आहे. 'मला बोलावशील तर तुझा रोग मी पूर्ण बरा करीन' असें निसर्गोपचारक रोग्याला सांगणार नाही, तो रोग्याला प्राणिमात्रात वास करणारें व सर्व व्याधींना हरण करणारें तत्त्वच तेवढें दाखवून देईल, आणि तें जागृत करून आपल्या जीवनाची प्रेरकशक्ति त्याला बनवून आपला रोग कसा नाहीसा करावा हें तो रोग्याला दाखवील. हिंदुस्तान जर त्या तत्त्वाचें सामर्थ्य ओळखू लागला तर आपण स्वतंत्र तर होऊच, पण वर आज आपला देश जो रोगांचें आणि दुर्बळतेचें घर होऊन बसला आहे त्याऐवजी निरोगी, सुदृढ शरीराच्या लोकांचा तो देश बनेल. . .

रामनामाच्या शक्तीचा परिणाम होण्याकरिता काही शर्ती पुऱ्या कराव्या लागतात. रामनाम ही पिशाचविद्या किंवा जादू नव्हे, खाऊन खाऊन ज्याला अजीर्ण झालें आहे, आणि त्यातून बरें होऊन पुन्हा नाना प्रकारच्या पक्वान्नांचा स्वाद भोगण्याकरिता जो इलाज शोधत आहे, त्याच्यासाठी रामनाम नाही. रामनामाचा उपयोग सत्कर्मासाठीच होतो.





दुष्कर्माकरिता तो होऊ शकला असता तर चोर-लुटारू हे मोठ्यात मोठे भक्त झाले असते. जे हृदयाने पवित्र आहेत आणि जे अंतःकरणाची शुद्धि करून नित्य शुद्ध राहू इच्छितात त्यांच्यासाठीच रामनाम आहे. रामनाम हें केव्हाहि भोगविलासाची शक्ति किंवा सोय मिळविण्याचें साधन होऊ शकणार नाही. अजीर्णावर उपाय प्रार्थना नाही, उपवास हा आहे; उपवासाचें कार्य संपलें की मगच प्रार्थनेचें सुरू होतें. अर्थात् प्रार्थनेने उपवास सोपा आणि हलका होतो हें खरेंच. एकीकडे आपल्या शरीरात तुम्ही औषधांच्या बाटल्या ओतीत जाणार आणि दुसरीकडे रामनामाची बडबड करणार हें सुद्धा एक अर्थशून्य नाटकच होईल. जो डॉक्टर रोग्याच्या वार्डट सवयीचे लाड पुरविण्याकरिता आपली विद्या वापरतो तो स्वतः पतन पावतो आणि आपल्या रोग्यालाहि अधोगतीला नेतो. आपलें शरीर हें त्या निर्माण-कर्त्याच्या पूजेकरिता मिळालेलें एक साधन आहे असें समजण्याऐवजी शरीराचीच पूजा करणें आणि तें कसेंहि करून चालू ठेवण्याकरिता पाण्यासारखा पैसा उधळणें याहून अधिक अधोगति कोणती ? याच्या उलट रामनाम हें रोग बरा करतें, त्याचबरोबर माणसाची शुद्धि करतें आणि त्यायोगें त्याला उन्नत करतें. हाच रामनानाचा उपयोग आणि हीच त्याची मर्यादा.

- ता. ७-४-१९४६

१०. एक पत्र

“आपण नैसर्गिक उपचारासंबंधात रामनामाचा एक नवा सूर काढलात तेव्हा माझ्या मनाला असें वाटलें की श्रद्धेवर आधारलेली सायकोथेरेपी\* आणि क्रिश्चन सायन्स\* सारखी ही एक पद्धती असावी. नांव फक्त वेगळें इतकेंच.”

“अशा गोष्टीला प्रत्येक औषधशास्त्रात स्थान असतें. तसेंच ज्या पंचमहाभूतांची मदत आपण रोग बरा करण्याकरिता घेऊ इच्छिता त्या पंचमहाभूतांपासूनच सर्व औषधें बनतात... अर्धांगवायुच्या रोगातून बरें होण्याकरिता एखाद्या अडीच वर्षांच्या मुलीला रामनाम घ्यायला सांगणें व्यर्थ आहे हें आपण कबूलच कराल. आणि अशा प्रसंगीं फक्त



रामनामाचा जप करीत रहा असें एखाद्या आईला तुम्ही कसें समजावून देता तें मला पहायचेंच आहे.”

गांधीजींचें उत्तर :

रामनाम हे 'फेथ हीलिंग' आणि क्रिश्चन सायन्ससारखें आहे असें भासतें खरें पण त्या दोहोंहून तें अगदी भिन्न आहे. रामनामाचा जप हा त्यात असलेल्या सत्याचें प्रतीकमात्र आहे. हृदयात वास करणाऱ्या ईश्वराचें माणसाला ज्या क्षणीं भान होतें त्याच क्षणीं तो विविध तापांतून मुक्त होतो. दुनियेत असें उदाहरण सांपडत नाही म्हणून काही हें सत्य नाही असें होत नाही. ज्यांची ईश्वरावर श्रद्धा नाही त्यांच्यापुढे माझे सांगणें व्यर्थ आहे हें कबूल केलें पाहिजे.

क्रिश्चन सायन्स, फेथ हीलिंग आणि सायकोथेरपीवर विश्वास ठेवणारे रामनाम असलेल्या सत्याला काही प्रमाणात पुष्टि देतील. वाचकांना मी युक्तिवादाने फार समजावू शकेन असें नाही. ज्याने साखर चाखली नाही त्याला ती खायला सांगूनच तिचा गोडपणा सिद्ध करता येईल ना ?

अज्ञानी मुलांच्याकरिता रामनाम नाहीच. परावलंबी असल्यामुळे तीं आईबापांच्या मायेवरच अवलंबून असतात. यावरून दिसून येतें की, मुलांच्या बाबतीत आणि समाजाच्या बाबतीत आईबापांची फार मोठी जबाबदारी असते. आपल्या रामनामजपाने बालकांचा आजार नाहीसा होईल असें मानणारे आईबाप मला माहीत आहेत.

पंचमहाभूतापासूनच सर्व बनतें, तेव्हा ओषधहि त्यात येतें, म्हणून तें वापरायला हरकत नाही, असें म्हणून गोष्ट उडवून लावता येईल खरी, पण त्यामुळे काही नैसर्गिक उपचाराचें महत्त्व कमी होणार नाही.

११. रामनामाचा प्रचार आणि सदाचारयुक्त जीवन ही सर्व प्रकारचे आजार बरे करण्याची उत्कृष्ट आणि अति स्वस्त वैद्यकी आहे, याविषयी मला मुळीसुद्धा शंका नाही. दुःख हें आहे की वैद्य, हकीम आणि डॉक्टर लोक या स्वस्त उपायाचा उपयोगच करीत नाहीत. उलट,



या उपचारांना त्यांच्या पुस्तकांत स्थानच नाही, किंवा असलें तर त्याने जंतरमंतराचें रूप घेऊन लोकांना भ्रमात टाकलें आहे. ईश्वर-स्तवनाचा किंवा रामनामाचा भ्रामक समजुतीशी कसलाहि संबंध नाही. निसर्गाचा हा सुवर्ण नियम आहे. तो जे पाळतात ते रोगमुक्त राहतात. जे पाळीत नाहीत ते रोगग्रस्त राहतात. जो कायदा निरोगी राहण्याचा तोच रोग झाल्यानंतर त्यातून सुटण्याकरिता लागू पडणारा आहे. मग प्रश्न असा येऊ शकेल की, जो रामनाम घेतो आणि सदाचार पाळतो त्याला रोग व्हावाच कां म्हणून ? हा प्रश्न योग्य आहे. मनुष्य स्वभावतःच अपूर्ण आहे. विचारवंत असतो तो पूर्णतेकडे धावतो, पण पूर्ण कधी होत नाही. म्हणून, अजाणता कां होईना, चुका त्याच्याकडून होतात. सदाचारात ईश्वराचे सर्व कायदे येतात. पण सर्व कायदे जाणणारा पूर्ण पुरुष आपल्यामध्ये नाही. उदा. मर्यादेच्या बाहेर काम करू नये हा एक कायदा आहे. पण मर्यादा संपली हें कोणाला समजतें ? आजारी पडल्याशिवाय तें समजतच नाही. मिताहार व युक्ताहार हा दुसरा कायदा. ही मर्यादा केव्हा ओलांडली हें कोणाच्या लक्षात येतें ? माझ्या बाबतीत युक्ताहार कोणता हे मला कसें समजणार ? अशीं पुष्कळ उदाहरणें सांपडतील. त्या सर्वांचें सार एकच की प्रत्येकाने आपापला वैद्य व्हावें आणि आपल्याविषयीचा कायदा शोधून काढावा. ज्याला तो शोधता आला तो १२५ वर्षे खात्रीने जगेल.

डॉक्टर मित्रांचा दावा असा आहे की औषधें हीं सारीं निसर्गानेच बनविलेली आहेत. तेव्हा आम्ही संपूर्णपणें निसर्गोपचारकच आहोत. आम्ही फक्त त्यांचीं वेगवेगळीं मिश्रणें करीत असतो, यात वाईट काय ? अशा रीतीने सर्व गोष्टी उडवून लावता येतील. मी फक्त एवढेंच म्हणेन की, रामनामाव्यतिरिक्त जेवढें कराल तें निसर्गाच्या विरुद्ध आहे. या मध्यबिंदूपासून आपण जितके बाजूला जाऊ तितके दूरच गेलो. या विचारसरणीनुसार पंचमहाभूतांचा मूळ स्वरूपात उपयोग ही मी नैसर्गिक उपचारांची मर्यादारिषा समजतो. पण याच्यापुढे जाणारा वैद्य आपल्या आजूबाजूला जी औषधी उगवत असेल किंवा उगवू शकत असेल तिचा उपयोग पैसे कमविण्यासाठी नव्हे तर केवळ लोकसेवेकरिता करीत असेल तर तोहि स्वतःला निसर्गोपचारक म्हणवू शकेल. असे वैद्य आहेत कुठे ? आज हे



वैद्य पैसा कमावण्याच्या मागे लागले आहेत; संशोधन करीत नाहीत. त्यांच्या आळसामुळे व लोभामुळे आयुर्वेदाला दारिद्र्य आलं आहे.

- ता. १९-५-१९४५

१२. नैसर्गिक उपचाराचे दोन पैलू आहेत. एक ईश्वरशक्ति, म्हणजेच रामनामाने रोग बरे करणें; आणि दुसरा, रोग होणारच नाही असे इलाज करणें. जेथे शरीराची, घराची आणि गांवाची स्वच्छता असेल, युक्ताहार आणि अवश्य तितका व्यायाम घेतला जात असेल, तेथे रोग कमीत कमी होतात. आणि याच स्वच्छतेबरोबर जर अंतःकरणाची स्वच्छता असेल तर रोग होणें अशक्य असें म्हणता येईल. अंतःकरणाची स्वच्छता रामनामावांचून होणार नाही. एवढी गोष्ट जर खेड्यातल्या लोकांना समजली तर वैद्य-हकीम-डॉक्टर यांची गरज राहणार नाही.

मानव-जीवनाची आदर्श रचना कायम रहावी ही गोष्ट निसर्गोपचाराच्या मुळाशी असते. आणि मानव-जीवनाच्या आदर्श रचनेत खेड्याची किंवा शहराची आदर्श रचना येऊन जाते, अर्थात् या रचनेचा मध्यबिंदु ईश्वरच असेल.

- ता. २६-५-१९४६

१३. निसर्गोपचारात जीवन-परिवर्तन तर येतंच. जीवन-परिवर्तन म्हणजे काही वैद्याची एखादी पुडी घ्यायची किंवा इस्पितळात जाऊन फुकटचें औषध घ्यायचें किंवा तेथे रहायचें हें नव्हे, फुकट औषध घेणारा भिकारी बनतो, नैसर्गिक उपचार करणारा कधी भिकारी होत नाही. तो आपली प्रतिष्ठा वाढवितो आणि बरा होण्याचे उपाय आपले आपण करून घेतो. त्याचप्रमाणे शरीरातून विष काढून पुनः आपण आजारी पडणार नाही असा प्रयत्न करतो. शिवाय निसर्गोपचारात रामनाम हाच तर मध्यबिंदु आहे. रामनामामुळे मनुष्य सुरक्षितता मिळवितो पण नाम अंतरातून निघालें पाहिजे. त्याकरिता नियमपालनाची गरज असते, आणि तेव्हाच मनुष्य निरोगी होतो यात श्रमाचा किंवा खर्चाचा प्रश्न नाही. मोसंबी खाणें हें काही उपचाराचें अनिवार्य अंग नाही. पथ्य, अन्न, युक्ताहार हें मात्र अनिवार्य अंग आहे. आपण जसे दरिद्री तशीं आपलीं खेडींही दरिद्री आहेत. खेड्यात पालाभाजी, फळें,



दूध वगैरे उत्पन्न करणें हें निसर्गोपचाराचें खास अंग आहे. त्यात जो वेळ जाईल तो वाया जात नाही; इतकेंच नव्हे तर त्याच्या योगाने सर्व गांवकऱ्यांना आणि परिणामीं साऱ्या हिंदुस्थानला लाभच होणार आहे.

- ता. २-६-१९४६

१४. एक पत्र :

“ज्यांना दैविक (श्रद्धेचे) उपचार असें म्हणतात त्यांच्याशी नैसर्गिक उपचारांचा जवळचा संबंध आहे कीं काय असा माझ्या मनात प्रश्न येतो. कोणत्याहि प्रकारच्या उपचारात श्रद्धेची आवश्यकता असतें हे निर्विवाद आहे. पण कित्येक उपचार केवळ दैविकच असतात. उदाहरणार्थ – फोड, पोटशूळ आदीवरचे उपचार. आपल्याला कदाचित् माहीत असेल की, विशेषेकरून दक्षिणकडे फोडांवर कोणत्याहि प्रकारचे वैद्यकीय उपचार केले जात नाहीत. ती ईश्वराची लीला समजली जाते. त्यावर उपचार म्हणून आम्ही मरिअम्मा देवीची पूजा करतो आणि आश्चर्याची गोष्ट अशी की, पुष्कळसे रोगी त्यायोगे बरे होतात. अनेक दिवसांचें पोट्याचें दुखणें घालविण्यासाठी सुद्धा पुष्कळ जण तिरुपतीला जाऊन नवस करतात आणि दुखण्यातून बरे झाले म्हणजे ते देवाचा नवस फेडतात. माझ्या आईचेंच असें उदाहरण आहे. ती अशाच पोटदुखीने आजारी होती, पण तिरुपतीला जाऊन आल्यानंतर तिचें दुखणें थांबलें.”

“कृपा करून यासंबंधी मला आपण समजावून द्यावें, अशीच श्रद्धा नैसर्गिक उपचारांवर ठेवून वारंवार कराव्या लागणाऱ्या डॉक्टरांच्या खर्चातून लोकांनी कां वांचू नये हेंहि मला आपण सांगावें.”

गांधीजींचे उत्तर :

वरील पत्रात जीं उदाहरणें दिलीं आहेत तें निसर्गोपचारहि नव्हेत किंवा त्यांत समाविष्ट असलेलें रामनामहि तें नव्हे. परंतु या उदाहरणांवरून ही गोष्ट खचित् दिसून येते की, कोणत्याहि प्रकारच्या उपचाराशिवाय पुष्कळ उदाहरणांत निसर्ग आपोआप आजार



बरा करतो. या उदाहरणांवरून, हिंदी लोकांच्या जीवनात भ्रामक समजुतीचा भाग कसा असतो हेहि अर्थात् दिसून येते. रामनाम हे जें नैसर्गिक उपचाराचें केंद्रस्थान आहे तें भ्रमाचा शत्रु आहे. अप्रामाणिक लोक इतर गोष्टींचा किंवा रुढीचा ज्याप्रमाणें दुरुपयोग करतात त्याचप्रमाणे रामनामाचासुद्धा दुरुपयोग करणार. केवळ तोंडाने रामनाम बडबडण्याचा उपचाराशी काही संबंध नाही. माझी समजूत बरोबर असेल तर दैविक उपचार हा, सदर मित्राने वर्णिल्याप्रमाणे, आंधळा इलाज आहे आणि तो जिवत्या जागत्या ईश्वराच्या जिवंत नामाचा उपहास आहे. रामनाम हे काही कल्पनेचें तर्कट नाही. त्याचा नाद हृदयात उठला पाहिजे. ती ईश्वरावर जिवंत श्रद्धा आहे. तसेंच त्याच्या कायद्याचें ज्ञानहि आहे. हे ज्ञान आणि श्रद्धा इतर कोणत्याहि वस्तूच्या सहाय्यावांचून संपूर्णपणें आजार बरा करते. पूर्ण शुद्ध मनावर शरीराचें संपूर्ण आरोग्य अवलंबून असतें हा तो कायदा होय. पूर्ण शुद्ध मन पूर्ण निर्मळ हृदयातूनच उद्भवतें. डॉक्टराच्या स्टेथास्कोपने ठोके ऐकू येतात तें हें हृदय नव्हे. हें हृदय म्हणजे ईश्वराचें मंदिर. हृदयाला ईश्वराचा साक्षात्कार झाला की माणसाच्या मनात गलिच्छ किंवा व्यर्थ विचार प्रवेश करू शकत नाही असें म्हणतात. विचाराची शुद्धि झाली की रोग होणें अशक्य होतें. अशी स्थिति प्राप्त करून घेणें कठिण असण्याचा संभव आहे. परंतु ती मान्य करणें म्हणजेच आरोग्याच्या शिखराकडे जाण्याची पहिली पायरी चढणें आहे. त्यासंबंधीचा प्रयत्न सुरू करणें ही दुसरी पायरी. आतापर्यंत माणसांनी शोधून काढलेल्या निसर्गाच्या नियमाचें पालन जीवनात अशा प्रकारचा मुळापासून बदल होत असतांना स्वाभाविकपणेंच होतें. या नियमांशी खेळ करणाऱ्या कोणालाहि आपलें हृदय निर्मळ आहे असा दावा करता येणार नाही. आणखी असेंहि म्हणता येईल की याच प्रकारें हृदय जर निर्मळ असेल तर रामनाम न घेतलें तरी चालेल. शुद्धता प्राप्त करून घेण्याचा दुसरा मार्ग मला माहीत नाही. प्राचीन काळीं साऱ्या जगातल्या साधुसंतांनी याच मार्गाचा अवलंब केला होता. ते धर्मात्मे होते, संशयी किंवा भोंदू नव्हते.



याला कोणी 'क्रिश्चन सायन्स' म्हणत असतील तर माझा त्याला विरोध नाही. रामनामाचा मार्ग हा काही माझा शोध नव्हे. बहुतकरून हा शोध ख्रिस्तयुगाच्या पूर्वी फार प्राचीन काळाचा आहे.

एका पत्रलेखकाने एक प्रश्न विचारला आहे की, खरोखर शस्त्रक्रियेची जेथे जरूर आहे तेथे रामनामाने ती नाहीशी होईल काय ? अर्थात् होणार नाही. अपघाताने तुटलेला पाय रामनामाने पुन्हा जशाचा तसा होणार नाही. पुष्कळ उदाहरणांत शस्त्रक्रियेची गरज नसते. जेथे जरूरच असेल तेथे ती केलीच पाहिजे. पण ईश्वरावर आस्था ठेवणारा माणूस आपला एखादा अवयव गमावला तर त्याची चिंता करीत नाही. रामनामाचा जप म्हणजे काही टाणाटोण्याची वैद्यकी किंवा चालचलाऊ इलाज नव्हे.

- ता. ९-६-१९४६

१५. एक पत्र :

“आपल्या सूचनेप्रमाणे रामनामाचा जप करण्याचे माझे प्रयत्न चालू आहेत. आणि माझ्या क्षयरोगाच्या आजारात सुधारणा होत आहे. ही गोष्ट खरीं की त्याबरोबरच डॉक्टरी उपचारहि चालू आहेत. पण आपण म्हणता की युक्ताहाराने आणि मिताहाराने मनुष्य रोगमुक्त राहून आपलें आयुष्य वाढवू शकतो. मी तर गेलीं पंचवीस वर्षे मिताहारी राहिलो आहे, तरी आज असल्या आजाराला बळी पडलो आहे. हें काय पूर्वजन्मींचें कीं या जन्मींचें दुर्भाग्य म्हणावें ? आपण १२५ वर्षे जगता येईल असेंहि सांगता. मग आपल्याला स्व० महादेवभाईची फार गरज आहे हें ईश्वराला माहीत असूनसुद्धा त्याने त्यांना कां उचलून नेलेब ? युक्ताहारी आणि मिताहारी स्व० महादेवभाई आपल्याला ईश्वररूप समजून जगत होते, तरी रक्तदाबाच्या रोगाला बळी पडून ते कसे निघून गेले ? देवाचा अवतार म्हणून मानलेले रामकृष्ण परमहंस क्षयासारख्याच घातकी असलेल्या कॅन्सरच्या रोगाला बळी पडून मृत्युवश कसे झाले ? त्यांना कॅन्सरला का नाही तोंड देता आलें ?”

गांधीजींचें उत्तर :



आरोग्य संभाळण्याच्या बाबतीत जे मला स्वतःला माहीत आहेत असेच नियम मी सांगत आहे, पण मिताहार आणि युक्ताहार कशाला म्हणावे हे व्यक्तिव्यक्तिगणिक समजून घ्यावे लागेल. पुष्कळ वाचन आणि विचार केला असेल तर ते उत्तम रीतीने स्वतःलाच समजू शकेल. पण याचा अर्थ असा नव्हे की ते ज्ञान शुद्ध किंवा पूर्ण आहे. म्हणूनच कित्येक जण जीवनाला प्रयोगशाळा म्हणतात. अनेकांच्या अनुभवांचा संग्रह करून त्यातून जाणण्याजोगे असेल ते जाणून घेऊन आपण पुढे जावे. पण तसे करीत असताना सफलता न मिळाली तरी कोणाला दोष देऊ नये. आपण स्वतःहि दोष लावून घेऊ नये. नियम खोटे आहेत असे एकदम म्हणण्याचे साहस करू नये. पण जर बुद्धिपूर्वक तसे वाटले तर खरा नियम काय ते दाखविण्याची शक्ति संपादन करून त्याचा प्रचार करावा. तुम्हाला स्वतःला क्षयरोग झाला त्याची कारणे अनेक असू शकतील. पंचमहाभूतांचा तुमच्याबाबतीत जेवढा अवश्य तेवढा उपयोग तुम्ही केला आहे की नाही हे सुद्धा कोण सांगणार ? म्हणून जेथवर निसर्गाचे नियम मला माहीत आहेत, आणि ते खरे आहेत असे मी मानतो, तेथवर कुठे ना कुठे पंचमहाभूतांचा उपयोग करण्यात तुमच्याकडून चूक झाली असली पाहिजे असेच मी तुम्हाला म्हणणार. महादेव आणि रामकृष्ण परमहंस यांच्याविषयी तुम्ही शंका उपस्थित केली आहे. त्याचे उत्तरहि हे जे मी लिहिले त्यात येऊन जाते. त्यांनीहि कुठे ना कुठे चूक केली असेल असे मानणे हे नियमच खोटा असे मानण्यापेक्षा जास्त तर्कसंगत होण्यासारखे आहे. नियम काही मी बनविलेला नाही; निसर्गाचा तो नियम आहे असे पुष्कळ अनुभवी लोकांनी सांगितले आहे आणि ते वचन मान्य करून चालण्याचा मी प्रयत्न करीत आहे. शेवटी मनुष्य हा अपूर्ण आहे, आणि अपूर्ण मनुष्य त्याला कसे जाणू शकणार? डॉक्टर लोक तो नियम मान्य करीत नाहीत, किंवा मान्य करून त्याचा वेगळाच अर्थ करतात. त्याचा परिणाम माझ्यावर काही होत नाही. नियमांचे असे समर्थन करून सुद्धा वर उल्लेखिलेल्या एकाहि व्यक्तीची महत्ता कमी आहे, असा माझ्या म्हणण्यातून अर्थ निघत नाही किंवा कोणी काढू नये.

- ता. ४-८-४६





१६. निसर्गोपचार हे केवळ खेड्यातील लोकांकरिता, खेड्यांच्या – करिता आहेत, म्हणून त्यात सूक्ष्मदर्शक यंत्र, 'क्ष' किरणें वगैरेंना स्थान नाही. क्वीनवाईन, इमेटीन, पेनिसिलीन असल्या औषधांनाहि निसर्गोपचारात स्थान नाही. ग्रामसफाई, घरसफाई, अंगसफाई आणि आरोग्यरक्षण यांना प्रथम स्थान आहे आणि त्या गोष्टी पुरेशा आहेत. तेवढ्या झाल्या तर व्याधि येऊ शकणार नाहीत, अशी त्यामागील कल्पना आहे. आणि व्याधि झालीच तर ती काढण्याकरिता निसर्गाचे सर्व नियम पाळूनसुद्धा रामनाम हा मूळ उपचार आहे. आणि जोंवर उपचार करणाऱ्यात स्वतःमध्ये रामनामाची सिद्धि आली नाही तोंवर तो उपचार सार्वजनिक होऊ शकणार नाही. म्हणजे रामनामरूपी उपचार एकदम सार्वजनिक होऊ शकणार नाही. परंतु पंचमहाभूतांमधून जेवढी शक्ति काढून घेता येईल तेवढी घेऊन व्याधि बरी करण्याचा हा प्रयत्न आहे. आणि तेथेच माझ्या दृष्टीने निसर्गोपचाराची मर्यादा संपते...

- १८-८-४६

---

\* सायकोथेरॅपी म्हणजे मानस-उपचार. मनोविश्लेषण व इच्छाशक्ति यांच्या द्वार काही शारीरिक आणि मानसिक व्याधीचें मूळ काढून टाकण्याचें शास्त्र.

\* क्रिश्चन सायन्स – श्रद्धेच्या द्वारा केलेल्या एका चिकित्सेचें नांव. क्रिस्ताच्या स्पर्शाने श्रद्धाळू लोक बरें होत. 'नव्या करारात' त्याचा उल्लेख आहे. यावरच 'फेथ हीलिंग' (Faith healing) चें – श्रद्धेच्या योगाने व्याधीचा नाश होऊ शकतो अशा समजुतीवर रचलेलें शास्त्र.

\*\*



## नैसर्गिक उपचाराचे दोन पैलू

... नैसर्गिक उपचाराचे दोन पैलू आहेत. एक ईश्वरशक्ति, म्हणजेच रामनामाने रोग बरे करणें; आणि दुसरा, रोग होणारच नाही असे इलाज करणें. जेथे शरीराची, घराची आणि गांवाची स्वच्छता असेल, युक्ताहार आणि अवश्य तितका व्यायाम घेतला जात असेल, तेथे रोग कमीत कमी होतात. आणि याच स्वच्छतेबरोबर जर अंतःकरणाची स्वच्छता असेल तर रोग होणें अशक्य असें म्हणता येईल. अंतःकरणाची स्वच्छता रामनामावांचून होणार नाही. एवढी गोष्ट जर खेड्यातल्या लोकांना समजली तर वैद्य-हकीम-डॉक्टर यांची गरज राहणार नाही.

मानव-जीवनाची आदर्श रचना कायम रहावी ही गोष्ट निसर्गोपचाराच्या मुळाशी असते. आणि मानव-जीवनाच्या आदर्श रचनेत खेड्याची किंवा शहराची आदर्श रचना येऊन जाते. अर्थात् या रचनेचा मध्यबिंदु ईश्वरच असेल. ...

- गांधीजी

