महात्मा गांधी विचार–संग्रह

आरोग्याची गुरुकिल्ली
हिंद स्वराज्य
माझ्या स्वप्नातील भारत

महात्मा गांधी

रिया पब्लिकेशन्स्

६७८-ई, शामराव विठ्ठल बँकेच्याशेजारी,
शाहूपुरी २ री गल्ली, कोल्हापूर. ४१६००१.
riyapublications@gmail.com
www.ajabgroup.com

महात्मा गांधी विचार-संग्रह
महात्मा गांधी

© **सुरक्षित**

प्रकाशक
रिया पब्लिकेशन्स्,
६७८-ई, शामराव विठ्ठल बँकेच्याशेजारी,
शाहूपुरी २ री गल्ली, कोल्हापूर. ४१६००१.
riyapublications@gmail.com
www.ajabgroup.com

लेखक
महात्मा गांधी

अक्षरजुळणी
अजब ग्राफिक्स

मुखपृष्ठ
चित्रमित्र पब्लिसिटी, कोल्हापूर

मुद्रक
ऋग्वेद प्रिंटर्स, पुणे

आवृत्ती
ऑगस्ट २०१६

किंमत
₹ ३८०/-

प्रास्ताविक

'आरोग्याविषयी सामान्य ज्ञान' या नावाने 'इंडियन ओपिनिअन'च्या वाचकांसाठी, दक्षिण आफ्रिकेत असताना १९०६ सालच्या सुमारास मी काही प्रकरणे लिहिली होती. ती शेवटी पुस्तकरूपाने प्रकाशित झाली. ते पुस्तक हिंदुस्थानात माहीत झाले होते; पण मिळत नव्हते. मी हिंदुस्थानात परत आलो तेव्हा या पुस्तकाची फार मागणी झाली. कै. स्वामी अखंडानंदजींनी ते छापण्याची इच्छा प्रदर्शित केली. त्याची भाषांतरे हिंदुस्थानातील पुष्कळ भाषांमध्ये झाली. इंग्रजी भाषांतरही एका गृहस्थांनी प्रसिद्ध केले. ते पश्चिमेकडे जाऊन पोहोचले. त्याची युरोपातील भाषांतूनही भाषांतरे झाली. परिणामी असे दिसून आले की, माझ्या इतर कोणत्याही पुस्तकांपेक्षा हे पुस्तक सगळीकडे अत्यंत लोकप्रिय झाले आहे. त्याचे कारण मात्र मला आजतागायत समजलेले नाही. मी ही प्रकरणे सहज म्हणून लिहिली. माझ्या दृष्टीने त्यांना काही खास महत्त्व नव्हते; परंतु या लोकप्रियतेचे कारण असे असावे की, मी आरोग्याच्या प्रश्नाकडे एका अगदी नवीन अशा दृष्टिकोनातून पाहिले आहे. डॉक्टर आणि वैद्य यांनी मान्य केलेल्या रूढ पद्धतीहून अगदी वेगळा असा हा दृष्टिकोन आहे. माझे अनुमान बरोबर असो–नसो, अनेक मित्रांकडून या पुस्तकाच्या नव्या आवृत्तीकरिता आग्रहाची मागणी झाली आहे आणि त्यात माझे आरोग्यासंबंधीचे आजतागायतचे विचार त्यांना हवे आहेत. ही इच्छा तृप्त करण्याला मला आजपर्यंत वेळच मिळाला नव्हता. ती संधी आता मिळाली आहे. तिचा लाभ घेऊन हे पुस्तक अगदी नव्यानेच मी लिहीत आहे. मूळ पुस्तक माझ्यासाठी नाही. इतक्या सगळ्या वर्षांच्या अनुभवांची छाप माझ्या विचारांवर पडलेली असणे अपरिहार्य आहे; पण ज्यांनी मूळ पुस्तक वाचले असेल त्यांना दिसून येईल की, माझ्या आजच्या विचारात आणि १९०६ सालातील विचारात मौलिक फरक झालेला नाही.

या पुस्तकाला 'आरोग्याची किल्ली' असे नवे नाव दिले आहे. हे पुस्तक नीट लक्षपूर्वक वाचून त्यात दिलेले नियम आचरणाऱ्याला आरोग्य सांभाळण्याची किल्ली सापडेल आणि डॉक्टर, वैद्य, हकिमांचे उंबरठे त्याला झिजवावे लागणार नाहीत, अशी मी खात्री देऊ शकतो.

महात्मा गांधी,
आगाखान पॅलेस, येरवडा २७–८–१९४२

आरोग्याची गुरुकिल्ली

विधायक कार्यक्रम आणि मंगल प्रभात

अनुक्रमणिका

भाग पहिला

१. शरीर...................... ९
२. हवा ११
३. पाणी १२
४. आहार.................... १३
५. मसाला २०
६. चहा, कॉफी, कोको....... २१
७. मादक पदार्थ............. २२
८. अफू २४
९. तंबाखू २५
१०. ब्रह्मचर्य २७

भाग दुसरा

१. पृथ्वी, अर्थात् माती....... ३३
२. पाणी ३५
३. आकाश ४१
४. तेज ४३
५. वायू-हवा ४४
रामनाम................... ४५

विधायक कार्यक्रम

उपोद्घात................. ५६
प्रास्ताविक................ ५९
१. जातीय ऐक्य.............. ६१
२. अस्पृश्यता-निवारण....... ६२
३. दारूबंदी.................. ६३
४. खादी ६४
५. इतर ग्रामोद्योग............. ६८
६. ग्रामसफाई ६९
७. 'नई तालीम' किंवा
वर्धा शिक्षण ७०
८. प्रौढ शिक्षण............... ७०
९. स्त्रियांची सेवा............. ७२
१०. आरोग्य आणि
स्वच्छतेचे शिक्षण......... ७३
११. प्रांतीय भाषा.............. ७४
१२. राष्ट्रभाषा................. ७५
१३. आर्थिक समानता ७६
१४. शेतकरी.................. ७७
१५. मजूर ७९
१६. आदिवासी लोक.......... ८०
१७. महारोगी.................. ८१
१८. विद्यार्थी ८२
सविनय कायदेभंगाचे स्थान ८५
उपसंहार ८६

मंगल प्रभात

१. सत्य ८८

२. अहिंसा ९०
३. ब्रह्मचर्य.................... ९२
४. अस्वाद ९५
५. अस्तेय ९७
६. अपरिग्रह १००
७. अभय १०२
८. अस्पृश्यता-निवारण....... १०३
९. अंगमेहनत १०६
१०. सर्वधर्म-समभाव-१....... १०८
११. सर्वधर्म-समभाव-२ ...... १०९
१२. नम्रता १११
१३. स्वदेशी ११३
१४. व्रतांची आवश्यकता ११६
परिशिष्ट.................. ११९

✦✦✦

भाग पहिला

१. शरीर

शरीराचा परिचय करून घेण्यापूर्वी आरोग्य म्हणजे काय हे जाणून घेणे योग्य होईल. आरोग्य म्हणजे तंदुरुस्त असणे. ज्याचे शरीर व्याधीरहित आहे, ज्याचे शरीर सर्वसामान्य कामे करू शकते, म्हणजेच जो मनुष्य न दमता दहा-बारा मैल चालू शकतो, सर्वसामान्य मेहनतीचे काम न थकता करू शकतो, सामान्य आहार पचवू शकतो, ज्याची इंद्रिये व मन सुस्थितीत आहेत, त्याचे शरीर आरोग्यसंपन्न होय. यात पैलवानाच्या शरीराचा किंवा कसरतबाजांचा समावेश होत नाही. अशा प्रकारचे असामान्य बळ दाखविणारे लोक रोगग्रस्तही असू शकतात. या प्रकारचा शरीराचा विकास हा एकांगी म्हणता येईल.

अशा प्रकारचे आरोग्य ज्या शरीराचे साधायचे त्या शरीराचा काही प्रमाणात परिचय असणे आवश्यक आहे.

पूर्वीच्या काळी कशा प्रकारचे शिक्षण दिले 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 त्याचे ज्ञान आपल्याला या शिक्षणाच्या मार्फत जवळजवळ शून्य मिळते. तीच स्थिती आपल्या गावाच्या, आपल्या शेतीच्या ज्ञानासंबंधीची. जगाच्या भूगोलाची माहिती मात्र आपण पोपटासारखी घोकतो. तिचा उपयोग नाही असे म्हणण्याचा येथे आशय नाही; पण प्रत्येक वस्तू त्या त्या स्थानीच शोभते. शरीराचे, घराचे, गावाचे, गावाच्या शिवाराचे, गावाच्या शेतात होणाऱ्या वनस्पतीचे, त्याच्या इतिहासाचे ज्ञान आपल्याला चांगले असले पाहिजे. त्याच्या पायावर उभारलेले इतर ज्ञान मग उपयोगी पडते.

शरीर हे पंचमहाभूताचे बनलेले आहे. म्हणून एका कवितेत म्हटले आहे,

पृथ्वी, वायू, आकाश, पाणी, तेज
पाच तत्त्वांचा खेळ ते जगत् समज

शरीराच्या व्यवहाराचा आधार दहा इंद्रिये आणि मन यांच्यावर आहे. दहा इंद्रिये म्हणजे पाच कर्मेंद्रिये आणि पाच ज्ञानेंद्रिये. हात, पाय, तोंड, जननेंद्रिय व गुदा ही पाच कर्मेंद्रिये आणि स्पर्श करणारी त्वचा, पाहणारे डोळे, ऐकणारे कान, वास ओळखणारे नाक आणि स्वाद किंवा रस ओळखणारी जीभ ही ज्ञानेंद्रिये. मनाच्या योगाने आपण विचार करतो. कोणी मन हे अकरावे इंद्रिय असे मानतात. या इंद्रियांचा व्यवहार उत्तम रीतीने चालत असला म्हणजे मनुष्य आरोग्यसंपन्न आहे असे म्हणता येते. असे आरोग्य एखाद्यालाच लाभलेले आढळते. शरीराच्या आत असलेले विभाग आश्चर्यकारक आहेत. शरीर हा जगाचा एक लहानसा; पण उत्तम नमुना आहे. जे त्यात नाही ते जगात नाही, जे जगात आहे ते शरीरात आहे. त्यावरून 'यथा पिंडे तथा ब्रह्मांडे' हे महावाक्य निघाले. म्हणून जर आपण शरीराची पूर्णपणे ओळख करू शकलो, तर जगाला ओळखले असे म्हणता येईल; पण तशी ओळख डॉक्टर, वैद्य, हकीम यांनासुद्धा होऊ शकलेली नाही, तर आपण सामान्य माणसांना कशी होणार? मनाला जाणू शकेल अशा साधनांचा अजूनही शोध लागलेला नाही. तज्ज्ञ लोक शरीराच्या आत आणि बाहेर ज्या क्रिया चालतात त्यांचे आकर्षक वर्णन करू शकतात; पण त्या क्रिया का चालतात हे काही त्यांना दाखविता आलेले नाही. मरण का म्हणून येते हे कोणी जाणले आहे? केव्हा येणार हे कोणाला सांगता आले आहे? अर्थात् माणसाने पुष्कळ वाचले, विचार केला, अनुभव घेतला; पण शेवटी त्याला आपल्या अल्प ज्ञानाचेच अधिक भान झाले आहे.

शरीराच्या आत ज्या अद्भुत क्रिया चालतात त्यावर इंद्रियांचे स्वास्थ्य अवलंबून आहे. शरीरात असलेली सर्व अंगे नियमनात राहिली तर व्यवहार सुंदर चालेल. एक अंग अडले की सारी गाडी अडली. त्यातसुद्धा जठर जर आपले काम बरोबर करीनासे झाले तर सारे शरीर सुस्तावते. 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 वापरले, तर तो त्याचा दुरुपयोग झाला. त्याचा वापर जगाची सेवा करण्याकरिता केला, त्याच्या योगे संयम साधला तर तो सदुपयोग झाला. आत्मा हा परमात्म्याचा अंश आहे. त्याची ओळख करून घेण्याकरिता जर मनुष्य-शरीराचा उपयोग झाला, तर ते आत्म्याच्या निवासाचे मंदिर बनते.