कफ क्रियाशारीर *Kapha-Kriyasharir*

Physiology of Kapha-dosha

वैद्य श्रीकान्त यशवन्त वाघ, M.A.Sc. (Chikitsa)

Dr. Shrikant Yeshwant Wagh, RA Podar Medical College (Ayu), Mumbai

रा.आ.पोदार वैद्यक महाविद्यालय (आयु.), ॲनी बेझंट रोड, मुंबई 400018

Ayurvidya, April 1976-January 1977, 8 parts. Language - Marathi

("आयुर्विद्या" मासिक: आठ लेखांक, एप्रिल १९७६ ते जानेवारी १९७७)

१] एप्रिल १९७६	**६] ऑक्टोबर १९७६**
प्रास्ताविक	१७] कफ व काल
१] कफ निरुक्ति	१८] कफ व रात्र
२] महाभूतविशेष	१९] कफ व दिवस
३] उत्पत्ती	२०] कफ व दिवास्वाप
४] प्रमाण	२१] कफ व व्यायाम
२] जून १९७६	**७] नोव्हेंबर १९७६**
५] गुणरूप	२२] आश्रयीकफधातु व आश्रयधातु
६] कर्म - उदककर्म, उपचयकर्म, बल	२३] कफ व रस
३] जुलै १९७६	२४] कफ व ओज
७] कफस्थान	२५] कफाची अष्टविधपरीक्षा
८] कफाशय व श्लेष्मधराकला	२६] कफज शरीरावयव
९] कफवहस्त्रोतसे	२७] कफ - पाप्मा
१०] कफवहसिरा	**८] जानेवारी १९७७**
४] ऑगस्ट १९७६	२८] कफक्षय
११] कफप्रकार	२९] कफप्रकोपहेतु
१२] कफ प्रकृती	३०] कफवृद्धि
५] सप्टेंबर १९७६	३१] कफचय
१३] कफनाडी	३२] कफप्रकोप
१४] कफाग्नि	**समारोप**
१५] कफकोष्ठ	
१६] कफ व भूमिदेश	

कफ–क्रियाशारीर

वैद्य श्रीकान्त यशवन्त वाघ B. A. M. S.

स्वास्थ्यरक्षण आणि व्याधिपरिमोक्ष अशी आयुर्वेदाची दोन प्रयोजने असली आणि तत्वत: या दोहोंनाही सारखेच महत्व असले तरी सद्य:स्थितीचा विचार करता व्याधिपरिमोक्ष हेच प्रयोजन अधिक महत्वाचें आहे असे म्हणावे लागेल. स्वास्थ्यरक्षणासाठी कोणीही माणूस आजच्या युगात वैद्याकडे जात नाही. तसा तो गेला तरी वैद्याने सांगितलेला दिनक्रम तो निश्चितपणें बसाच्या तसा पाळू शकेल असेही नाही. म्हणूनच आज तरी व्याधिपरिमोक्षाचे श्रेष्ठत्व निर्विवाद आहे. दिवसभर आकाशात भराऱ्या मारणारा पक्षी सांजवेळी आपल्या घरट्याकडे परत येतो. तसेच व्याधि–मग तो निज असो वा आगन्तु–दोषांपेक्षा वेगळा असू शकत नाही. व्याधिपरिमोक्ष हे उद्दिष्ट सफल होण्यासाठी अर्थातच व्याधीस मूलभूत अशा दोषविज्ञानाची नितान्त आवश्यकता आहे.

स्वाभाविक शरीर क्रिया करण्याचे व त्यावर नियंत्रण करण्याचे सामर्थ्य असणारा, प्रकृतिनिर्माण क्षमता असणारा आणि स्वतंत्रपणे शरीरदुष्टी करू शकणारा तो दोष. (त्रिदोषचर्चा परिषद्‌निर्णय) शरीराचें धारण करण्याचे आणि त्यास मलिन करण्याचे सामर्थ्यही दोषांचे ठिकाणी असल्याने त्यांना अनुक्रमे धातु व मल असेही संबोधले जाते. वायु, पित्त आणि कफ असे तीनच दोष होत. त्यापैकी कफाच्या क्रियाशारीरासंबंधी आणि त्या अनुषंगाने आयुर्वेदातील काही मूलभूत कल्पनांसंबंधी या लेखमालिकेत विचार करावयाचा आहे.

या मालिकेचे उद्दिष्ट हे प्रामुख्याने संकलनात्मक असेच आहे. कफाच्या क्रियाशारीरासंबंधी या ठिकाणी सर्व काही उत्तम स्वरूपात सापडावे असा जास्तीत-जास्त प्रयत्न करण्यात आला आहे. ही मालिका विद्वानांना रुचेल आणि अभ्यासकांना उपयोगी पडेल अशी अपेक्षा बाळगून मूळ विषयास सुरुवात करीत आहे.

१. कफनिरुक्ति

★ यश्चाश्लिष्य वपु: रसयति प्रीणाति सोऽयं कफ: । तीसट.

★ कफ: पुल्लिंगे । केन जलेन फलति इति । शरीरस्थे धातुभेदे । शब्दस्तोम.

★ श्लिष आलिङ्गने ।

आलिङ्गनार्थस्य श्लिषधातोर्मनिन् प्रत्यये गुणे च कृते श्लेष्मा इति रूपम् । सु. सू. २१।५ (सटीक)

जलाने ज्याची वाढ होते तो कफ. ‘कफ’ या शब्दाने जलाचे आधिक्य सुचविले जाते. ‘श्लेष्मा’ असे कफाचे दुसरे नांव आहे. ‘श्लिष्’ या धातूचे कृदन्त प्रत्ययाचे योगाने श्लेष्मा हे रूप बनले आहे. ‘श्लिष्’ हा आलिंगन देणे म्हणजेच चिकटणे, चिकटविणे, घट्ट होणे अशा अर्थाचा धातू आहे. ‘परमाणूंचा संयोग करणारा’ असा श्लेष्मा या शब्दाने बोध होतो. विसर्ग हे कफाचें विशेष कार्य श्लेष्मा या शब्दाने सुचविले जाते. कफास कोणी ‘सौम्य’ असेही म्हणतात. ‘सौम्य इति सोमादुत्पद्यते ।’ (टीका–सु. सू. ४२।५) असे डल्हणाने म्हटले आहे. कफ हा आप्य असल्याचे सौम्य या शब्दातून प्रतीत होते.

२. महाभूतविशेष

शरीरातील प्रत्येक भावपदार्थ पांचभौतिक आहे. (उपादानकारणानि भूतानि आकाशादीनि ।– डल्हण)

त्यामुळे कफाचे पांचभौतिकत्व वेगळे स्पष्ट करून सांगण्याची आवश्यकता नाही. कफामध्ये आप आणि पृथ्वी अशा दोन महाभूतांचे आधिक्य असते.

★ अंभः पृथिवीभ्यां श्लेष्मा । अ. सं. सू. २०

★ केन जलेन फलति इति । शब्दस्तोम.

आप व पृथ्वी यांपैकी आपाचे प्रामुख्य संग्रहकारांनी व्यक्त केले आहे. कफ या शब्दाचे व्युत्पत्तीवरूनही त्यातील जलाचे आधिक्य स्पष्ट होते. चरकांनी (शा. ७।१६) पार्थिवादि द्रव्यांची जी उदाहरणें सांगितली आहेत त्यातही कफ हा आप्य असल्याचे सांगितले आहे. यावरून कफामध्ये आप या महाभूताचेच सर्वात जास्त प्रमाण असल्याचे स्पष्ट होते. पार्थिव अंशाचा क्रम हा त्यानंतरचा होय.

पार्थिव व आप्य द्रव्यांची गुणकर्मे ही जशीच्या तशी कफामध्ये आढळतील असे नाही. 'व्यपदेशस्तु भूयसा' हा न्याय येथे लावलाच पाहिजे. कफामध्ये द्रवत्वाची म्हणजच स्नेहनाची किंवा श्लेषणाची क्रिया विशेषत्वाने आहे हे लक्षात घेणे महत्त्वाचे आहे.

चरकाचार्यांनी श्लक्ष्ण असा एक कफगुण सांगितला आहे. (च. वि. ८।९६) श्लक्ष्ण हा गुण आग्नेय आहे. (तैजसं श्लक्ष्णत्वं नाम । र. वै. २।५८) अर्थात् त्यावरून लगेच कफ हा आग्नेय आहे असे म्हणावयाचे कारण नाही. फार तर आप व पृथ्वी यानंतर तेजाचा क्रम व त्यानंतर वायु आणि आकाश असा क्रम कफातील भूताधिक्य विचारात घेताना लावता येईल.

कफ हा पांचभौतिक असल्याचे वर सांगितले आहेच. त्याचे जे पाच प्रकार वर्णिले आहेत त्यांपैकी प्रत्येक प्रकारच्या कफात कोणत्या महाभूताचे आधिक्य असते यासंबंधी काही अंदाज पुढीलप्रमाणे लावणे शक्य आहे. अर्थात् या ठिकाणी कफामधले आप व पृथ्वी यांचे आधिक्य नाकारण्याचा कोणताही हेतु नाही हे कृपया ध्यानात घ्यावे.

कफ प्रकार	विशेष गुण	भौतिकत्व
अ) क्लेदक	मधुर, स्निग्ध, मृत्स्न, क्लेदन करणारा	आप्य
आ) अवलंबक	गुरु धारण करणारा	पार्थिव
इ) तर्पक	सूक्ष्म इंद्रियांशी संबंध असणारा	आकाशीय
ई) श्लेषक	संधिगत, प्रामुख्याने अस्थि संबंधित	वायवीय
उ) बोधक	श्वेतवर्णी	आग्नेय

३. उत्पत्ती

कफाची उत्पत्ती पचनाचे मधुरावस्थापाककाली आमाशयात होते असे काहींचे मत आहे. या मतासाठी आधार म्हणून चरकाचे 'मधुराद्यात् कफो भावात् फेनभूत उदीर्यते।' (चि. १५।९) हे वचन उद्धृत केले जाते.

मधुरावस्थापाककाली म्हणजे अन्नाचे पूर्ण पचन होण्याआधीच म्हणजेच अपक्व अन्नापासून कफाचीच काय अन्य कोणत्याही भावाची उत्पत्ती होणे ही गोष्ट बुद्धीस पटत नाही. आहाराचे परिणमन झाल्याखेरीज शरीरद्रव्यांची उत्पत्ती होणे शक्य नाही. 'रसजं पुरुष विद्यात्।' (सु. सू. १४।१२) किंवा –ते सर्वे एव धातवो मलाख्याः प्रसादाख्याश्च रसमलाभ्यां पुष्यन्तः–।' (च. सू. २८।४) यासारखी वचने आहाररसापासून शरीरद्रव्यांची उत्पत्ती होते असे स्पष्टपणें दर्शवितात. म्हणून मधुरावस्थापाककाली कफाची उत्पत्ती होते असे म्हणणे शास्त्रसंगत नाही.

'वृद्धिः समानैः सर्वेषां' या न्यायाने मधुरावस्थापाककाली मधुररसाची उत्पत्ती होते म्हणून त्यावेळी कफाच्या परमाणूंची वाढ होते असे सांगितले जाते. वातपित्तकफांचे पोषण किट्टापासून होते असा स्पष्ट उल्लेख आहे. (च. शा. २८।४) आहार परिणमनानंतर शरीरगुणांची उत्पत्ती होते अशा अर्थाचेही चरकाचार्यांचे वचन आहे. (च. शा. ६।१६) खेरीज

मधुरावस्थापाककाली मधुररसाची 'उत्पत्ती' होते असे म्हणणेही तर्कसंगत वाटत नाही.

मधुरो हृदयादूर्ध्वं रसः कोष्ठे व्यवस्थितः।
ततः संवर्धते श्लेष्मा शरीरबलवर्धनः॥

चक्रपाणी उद्धृत तन्मान्तरवचन (च.चि.१५।९-११)

आमायश व तदूर्ध्वभागी मधुररस हा असतोच. मधुररसाचे सान्निध्याने आमाशयामध्ये अन्नाची मधुरावस्था उत्पन्न होते.

च. चि. १५-९ मधील 'उदीरण होणे' याचा अर्थ लावण्यात काहीतरी चूक होत आहे. उदीरण करणे म्हणजे वाढविणे, क्षोथ करणे, प्रकट करणे आमाशयास्तरांमध्ये क्लेदक कफाचे कायमचे वास्तव्य असते. अन्न तेथे पोहोचल्यावर अन्नपचनातील क्लेदनाचे कार्य करण्यासाठी तो कफ आमाशयास्तरांमधून (कला) पाझरतो, स्रवतो, हेच कफाचे उदीरण होय. वैद्य मामा गोखले यांनी वातपित्तकफांचे निसर्गतः शरीरोपकारक असे उन्मार्गगमन होणें म्हणजे उदीरण अशी जी उदीरणाची व्याख्या केली आहे तीच सर्वात जास्त सयुक्तिक आणि पुढील सर्व शास्त्रार्थ समजावून घेण्याचे दृष्टीने सोयीची वाटते.

आहाररसापासून रसधातु उत्पन्न होतो. त्यापासून रक्त हा पुढील धातू आणि रज व स्तन्य हे दोन उपधातु तसे कफ हा मल एवढे सारे उत्पन्न होतात. रसवहस्त्रोतसाचे मूलस्थान असलेल्या हृदयाचे ठिकाणी ही क्रिया घडून येते. किट्ट म्हणजे काही शरीरास सर्वस्वी निरुपयोगी भाव नव्हे. नाहीतर अवष्टंभ किंवा क्लेदवाहनासारखी शरीरोपकारक कर्मे त्यांचेकडून घडली नसती. रसाच्या किट्टभागापासून शरीरास असंख्य उपकारक कर्मे करणाऱ्या कफाचे पोषण होते. पोषणाची ही क्रिया नवीन परमाणूंच्या उत्पत्तीखेरीज शक्य नाही.

दोषांनाच धातू व मल अशा संज्ञा देतात असे शार्ङ्गधराचे स्पष्ट वचन आहे. (पू. खं. ५-२०) याचाच अर्थ दोष, धातु आणि मल या संज्ञा कर्मनिदर्शक आहेत त्यानुसार मलांना दोषत्व किंवा धातुत्व येणे असंभव नाही.

रसाग्निने रसधातूमध्ये परिणमन होत असताना रसवहस्त्रोतसाचे मूलस्थान असलेल्या हृदयामध्ये रस धातूपासून कफाची उत्पत्ती होते हे वरील सर्व विवेचनाचे सार आहे.

४. प्रमाण

मज्जा मेदः वसा मूत्रं पित्तश्लेष्मशकृन्त्यसृक्।
रसो जलं च देहेऽस्मिन् एकैकाञ्जलि वर्धयेत्।
वा. शा. ३।८०

शरीरात ६ अंजलि इतका एकूण कफ असतो. एक अंजलि म्हणजे सुमारे १६ तोळे होतात. यानुसार शरीरात एकंदर ९६ तोळें (सुमारे १११७ ग्रॅम्स) इतका कफ असतो. अर्थात हे प्रमाण निरोगी-स्वस्थ मनुष्यासंबंधी आहे. (समधातोरिदं मानम्)

शरीरातील भावविशेषांचे निश्चित प्रमाण ठरविण्याची कल्पना फारशी पटत नाही. दोषांचे संदर्भात नक्त दिनर्तुभक्ताशः वगैरे जे फरक होतात ते त्यांच्या प्रमाणांचे संदर्भातही योग्य ठरतात. व्याधिविनिश्चय करतानाही मूत्रपुरीषाचे प्रमाण सोडले तर अन्य कोणत्याही भावाच्या अंजलिप्रमाणाचा उपयोग होत नाही. यास्तव त्या त्या भावांचे ग्रंथात काही प्रमाण सांगितले आहे म्हणून ते ध्यानात ठेवावे इतकाच या प्रमाणज्ञानाचा मर्यादित उपयोग आहे. शवविच्छेदनातही शरीरभावांचे प्रमाणासंबंधी प्रत्यक्ष असे काही दिसत नाही. म्हणूनच शरीरवैलक्षण्य आणि अस्थायित्व अशी कारणे देऊन सुश्रुताने दोषयानुमलांना तु परिणामं न विद्यते।' (सु. सू. १६-४३) असे म्हणून प्रमाणज्ञानाचा प्रश्न बाजूस सारला आहे. प्रमाणांचे संदर्भात सुश्रुताचे मतच अधिक योग्य होय.

०००

कफ-क्रियाशारीर-२

वैद्य श्रीकान्त यशवन्त वाघ
B. A. M. & S.

५) गुणरूप

★ श्लेष्मा हि स्निग्धश्लक्ष्ण मृदुमधुर सार सांद्रस्तिमित गुरुशीत विज्जलाच्छः । च. वि. ८।९६.

★ गुरुशीत मृदुस्निग्ध मधुरस्थिरपिच्छिलाः । च. सू. १।६१.

★ श्वेतशीत मूर्तपिच्छिलाच्छस्निग्ध गुरुमधुर सांद्रप्रसाद मन्दैः-। च. वि. ४।९.

★ स्निग्धः शीतो गुरुर्मन्दः श्लक्ष्णोमृत्स्नः स्थिरः कफः । वा. सू. १।१२.

★ तमोगुणाधिकः स्वादुः....... । शा. सं. पू. खं ५।२९

★ सौम्यः शीतो गुरुः स्निग्धो बलवान् कफको बहुः । का. सं. खिल.

'हा गोल आहे' 'हा कठीण आहे,' 'हा काळा आहे.' असे म्हणण्यापेक्षा 'हा दगड आहे' असे म्हटल्याने एक प्रतिनिधिक चित्र डोळ्यासमोर उभे राहते. अशा प्रकारचे प्रातिनिधिक चित्र प्रत्येक दोषासंबंधी तयार होणे हे प्रत्येक सामान्य वैद्याचे दृष्टीने आवश्यक आहे. त्यामुळेच योग्य प्रकारे व्याधिविनिश्चय आणि अचूक चिकित्सा होऊ शकते.

च. सू. २०।१८ मध्ये 'श्लेष्मणः आत्मरूपाणि भवति' असे वचन आहे. स्नेह, शैत्य, शौक्ल्य, गौरव, माधुर्य, स्थैर्य, पैछिल्य आणि मात्स्न्र्य ही कफाची आत्मरूपे होत. कफाच्या गुणांमध्ये या गुणांचे निर्विवाद श्रेष्ठत्व आहे त्यामुळे उत्पन्न होणारी प्रकृति निदर्शक वा विकृतिनिदर्शक लक्षणे दिसून आली म्हणजे कफाचे अस्तित्व निःसंदेह मानावे. पुढे वर्णन केलेली कफाची उपचय-बल-उदककर्म ही ह्याच आत्मरूपात समाविष्ट होतात.

परिभाषेच्या दृष्टीने 'रूप आणि 'आत्मरूप' या दोन वेगवेगळ्या अर्थाच्या संज्ञा मानाव्यात असे मला वाटते. आत्मरूप म्हणजे गुणकर्म. रूप म्हणजे त्या गुणांनी शरीरावर दिसणारी प्राकृत वा विकृत लक्षणे. कफप्रकृतीचा माणूस दीर्घसूत्री असतो. ह्या दीर्घसूत्रीपणास कफाचे रूप मानावे आणि ज्या स्थैर्यगौरवादींमुळे हे रुप तयार होते त्यांना त्या संदर्भात आत्मरुप मानावे असो. हे थोडे विषयांतर झाले.

स्निग्ध, श्लक्ष्ण, मृदु, मधुर, सार, सांद्र, स्तिमित, गुरु, शीत, विज्जल, अच्छ, स्थिर, पिच्छिल, श्वेत, मूर्त, मंद, मृत्स्न, तमोगुणी, सौम्य, बलवान आणि बहू असे एकंदर २१ गुण कफाचे ठायी असतात. यांपैकी महत्वाचे ८ गुण वर 'आत्मरूपा' चे ठिकाणी नोंदविलेले आहेतच.

वरील सर्व गुणांकडे पाहिले असता कफ हा आप्य आणि पार्थिव असल्याचे आढळून येते. 'श्लेष्मा सौम्यः' असे स्पष्टपणे म्हटलेले आहे. त्यासंबंधी सविस्तर वर्णन गेल्या लेखांकात केले आहे. महागुणांचे दृष्टीने कफ हा तमोगुणी आहे. आप व पृथ्वी या दोहोंमध्येही (विशेषतः पृथ्वीमध्ये) तमोगुणाचे प्राधान्य असते. तमोगुणामुळेच श्लेष्मलाचे ठायी 'क्षमाधृतिरलोभश्च' सारखे स्वभावविशेष उत्पन्न होतात.

'श्लेष्मा' या शब्दावरून त्यातील स्निग्ध गुणाचे प्राधान्य सहज जाणवेल. स्निग्ध हा आप्य गुण असून तो शरीरात स्नेह, मृदुता व आर्द्रता उत्पन्न करतो

काहींच्या मते गुरु गुण हा प्रधान आहे. लालारस, आमाशयिक श्लेष्मस्त्राव, संधिद्रव, मस्तिष्कद्रव (अनुक्रमे Saliva, Gastric Juice, Synovial fluid, Cerelarospinal fluid) यांचे विशिष्ट गुरुत्व १००५ ते २००० चे दरम्यान आढळते. गुरु गुण हा तर्पण आणि बृंहण आहे. अग्निमांद्य, मलवृद्धी, स्त्रोतोपलेप, ग्लानी व शैथिल्य ही त्यामुळेच निर्माण होतात. तो फार वेळाने पचतो (चिरपाकी.) कफाचे प्रमुख कार्य 'संयोग' हे होय. स्निग्ध गुणाखेरीज संयोग हे कार्य घडून येणारे नाही. म्हणूनच कफगुणांमध्ये स्निग्ध गुण हाच सर्वश्रेष्ठ आहे असे म्हणावयास हरकत नाही.

स्निग्ध व गुरु गुणांप्रमाणे शीत हाही गुण महत्वाचा आहे. वर जे विविध स्त्राव उल्लिखिले त्यात जवळ जवळ ९९ टक्के जलांश असतो. कफाचा शीत हा प्रधान गुण असण्याचे (कदाचित) हे देखील एक कारण असू शकेल. शीत गुणाने बृंहणास अनुकूल असे स्तंभनाचे कार्य होते, धातूंची वृद्धी होते, विविध पैत्तिक लक्षणांची शांती होते.

वायूसारख्या नित्य गतिमान द्रव्यांमुळे शरीरद्रव्यांना प्राप्त होणाऱ्या गतीचा मंद गुण हा प्रतिरोध करतो. मंदगुण हा धातुवृद्धिकरही आहे. 'मन्दो यात्राकरः स्मृतः' हे वचन मंदगुणाची महत्ता पटविण्यास पुरेसे आहे. स्थिर गुणही असाच गतिप्रतिरोधी आहे. त्यामुळे धातुस्थैर्य, धातुवृद्धी यांची प्राप्ति होते. मूत्रपुरीषादिंचे धारण होते.

जलांश प्रचुरत्वामुळे कफाचे ठायी मृदु व स्तिमित हे गुण उत्पन्न होतात. त्यांमुळे पैत्तिक लक्षणांचा उपशम होतो. आप्यांशामध्य कमीअधिक पार्थिवांश मिसळल्याने पिच्छिल, मृत्स्न यासारखे गुण उत्पन्न होतात. या गुणांमुळे पुढे सार, सांद्र, मूर्त, बहू, विज्जल, यांसारखे गुण उत्पन्न होतात. हे गुण प्रामुख्याने गुरु व स्थिर गुणांचे कार्यास मदत करतात. पिच्छिल व मृत्स्न या गुणांमध्ये फारसा फरक नाही. मृत्स्न गुणामध्ये स्निग्धत्वाची अपेक्षा कमी असते या गुणांमळे संयोगसंधान घडून येते. सार, सांद्र, विज्जलादि गुणांनी जसा स्त्रोतोरोध होतो तसेच प्रसादनाचे कार्यही घडून येते. हे गुण गतिरोधाचे कामी उपयोगी पडतात.

श्लक्ष्ण गुणाने रोपणकर्म होते. धातूंची वृद्धी होते. शरीरकांति वाढते. त्याची अन्य कर्मे पिच्छिल गुणाप्रमाणेच होतात. कफाच्या ठिकाणी 'अच्छ' हा गुण मात्र कसा निर्माण होतो व कफकार्यात कसा सहाय्यभूत होतो ते समजावयास मार्ग नाही. कफविकृतीतील स्त्यानत्व प्राकृत कफामध्ये नसते. एवढेच दर्शविण्यासाठी अच्छ हा गुण वर्णिला असावा.

प्राकृत कफ मधुर असल्याचे म्हटले आहे. स्वस्थामध्ये मुखकंठादिमध्ये स्त्रवणारे स्त्राव मधुर असल्याचे जाणवते. 'मधुरैकरसा आपः' हे वचनही कफाचे माधुर्य स्पष्ट करण्यास पुरेसे आहे. शरीरात कफाबेजी देहोत्कर्षमूलक कार्ये होतात त्यांचाच वस्तुतः मधुरगुण हा बोधक आहे.

श्वेत हा चक्षुरिंद्रिय ग्राह्य विषय आहे. कफाचे ठिकाणचा श्वेत वर्ण हा जलभूताधिक्याने आलेला आहे. कफ प्रकुपित झाला म्हणजे शरीरावर जी श्वेतवर्ण (वा. सू. १२।५४) उत्पन्न होतो तो कफाच्या श्वेतवर्णाचा निदर्शक आहे. गव्हला, दूर्वा, शर गवताची पेरे शस्त्र, गोरोचन, कमळ, निळेंकमळ, सोने, आले, रिठे किंवा पानकणीस यांप्रमाणे श्लेष्मलाचा वर्ण वर्णिला आहे. त्यावरूनही कफाचा वर्ण श्वेत असल्याचे लक्षात येते. ष्ठीवनाद्वारे जो विकृत कफ बाहेर पडतो त्यात जरी विविध वर्ण उत्पन्न झाले असले तरी मूळचा वर्ण श्वेत आहे हे सहज ध्यानी येते. बोधककफ आणि श्लेषक कफ प्रत्यक्ष पाहता येतात. तेही श्लेषकवर्णाचेच असतात.

या सर्व गुणांचा मिळून बलवान हा गुण काश्यपाने सांगितला आहे. त्यामुळे रक्त मिळविण्याचे, बल टिकविण्याचे कफकार्य व्यवस्थित चालू रहाते. कफाचे गुणांविषयी याप्रमाणे सविस्तर माहिती करून घेतल्यावर या गुणांनी कफाची विविध कार्ये कशी होतात ते पाहाणे क्रमप्राप्त आहे.

६) कर्म—

सृष्टीच्या धारणेमधील जे सोमाचे कार्य तेच शरीरात कफ करीत असतो. विसर्ग—शरीरास बल देणे हे कफाचे सर्वश्रेष्ठ कार्य होय. त्यामध्ये अन्य सर्व कार्ये समाविष्ट होतात. सोम हाच शरीरात श्लेष्मान्तर्गत राहून विकृताविकृत कर्मे करीत असतो.

★ स्नेहो बन्धः स्थिरत्वं च गौरवं वृषता बलम् । क्षमा धृतिरलोभश्च कफकर्माविकारजम् ॥ च. सू. १८।५१.

च. सू. १७।११७, च. सू. १२।११, सु. सू. २१।८, सु. शा. ७।१२, वा. सू. ११।३, अ. सं. सू. ११।३, शा. सं. पू. खं. २।७३ इत्यादी ठिकाणी कफाच्या कार्याविषयी वर्णन आले आहे. कफ हा शरीरात स्नेह उत्पन्न करतो. परमाणूंना एकत्र बांधून ठेवतो. शरीरास स्थैर्य देतो. गौरव देतो. वृषता उत्पन्न करतो. बल देतो. बुद्धी, क्षमा, धैर्य, अलोभ (अलौल्य), ज्ञान यांसारखे मनोविशेष उत्पन्न करतो. कफामुळे दाढर्य व उपचय निर्माण होतात, शरीर व मन उत्साही राहतात. कफामुळें सांध्याची पुष्टी होते. सर्व शरीरातच एकंदर पुष्टी उत्पन्न होते. रोपण आणि पूरणाची महत्वाची कार्ये होतात.

कफाच्या कर्माचे प्रामुख्याने तीन वर्ग पडतात. उदककर्म, उपचयकर्म आणि बलकर्म अशी नावे त्यांना देता येतील.

१) **उदक कर्म**–उदककर्मणा अनुग्रहं करोति । (सु. सू. १५।४) या सूत्रांशामध्ये कफाचे प्रमुख कर्म हे उदककर्मच होय असे दिसते. कफाच्या आप्यत्वामुळें हे कार्य होते. या उदककर्माने कफ हा समस्त देहास आप्लावित करतो. परमाणूंना जोडून ठेवण्याचे-पर्यायाने शरीराची झीज (ऱ्हास) कमीतकमी होण्याचे कार्य या उदककर्मात समाविष्ट होते, रसधातूचे आश्रयाने राहून कफ हे उदककर्म शरीरभर करीत असतो, उदककर्म करण्यासाठी कफास व्यानवायूचे सहाय्य होते, वात कर्मजनित रूक्षण, पित्तकर्मजनित पचन दहनशोषण यांच्या दुष्परिणामापासून कफ आपल्या उदककर्मानेच शरीरास वाचवू शकतो, स्नेह, संधिसंश्लेषण, रोपण यासारखी कर्मे ही कफाची उदककर्मे होत. अर्वाचीनाकडील लिम्फ, प्लाझ्मा आणि पेश्यन्तर्गत द्रव (Lymph, Plasma, Inpsearellular Fluid) जी कर्मे करतात ते कफाचे उदककर्म होय असे काहींचे मत आहे

२) **उपचय कर्म**–गौरव, दाढर्य, वृषता, पूरण, उपचय ही कर्मे यात समाविष्ट होतात. शरीरात सतत चालू असणारे परमाणूंचे नवनिर्माण कफाच्या उपचयकर्मात समाविष्ट होते- पित्त आणि वायू यांच्या गुणांमुळ त्यांची परमाणूंचा नाश करण्याकडेच सहजप्रवृत्ती असते बालवयात जेंव्हा कफाचें आधिक्य असते तेव्हा हे निर्माण स्पष्टपणे प्रत्ययास येते. अलीकडील काही विद्वानांचे मते शरीराच्या विविध भागात असणाऱ्या महत्वपूर्ण ग्रंथींचे (thyroid, Suprarenals etc Eudsoorine glands) स्रावांमुळे जे उपचय कर्म होते ते कफाचे उपचयकर्म होय. या मताची योग्यता वाचकांनीच ठरवावी.

३) **बलकर्म**– प्राकृतस्तु बलंश्लेष्मा ' (च. सू. १७। ११७) या सूत्रानुसार प्राकृत कफ हा बलस्वरूप आहे हे स्पष्ट होते. बल ही दोषांचा निग्रह करणारी–दोषसाम्य राखणारी शक्ती होय. (च. चि. ३१।६७) शरीरबल आणि मानसबल असे दोन्हीही कफाच्या बल कर्मामध्यें समाविष्ट होतात. बलकर्मामुळे मांस हें स्थिर व उपचित होते. शरीरास सर्व प्रकारच्या हालचाली करण्यास हुरुप राहातो. स्वर व अंगकांती ही सतेज राहातात. हस्तपदादि बाह्य इंद्रिये, ज्ञानेन्द्रिये, मनबुद्धयादि अंतर्गत इंद्रिये ही आपापली कार्ये करण्यास समर्थ राहातात (सु. सू. १५।२२) ' बल ' या शब्दामध्ये रोग प्रतिकार क्षमताही अलिकडे समाविष्ट केली जाते. कफान्तर्गत ओजामुळे हा रोगप्रतिकार होत असावा.

कफाच्या उदककर्माविषयी एक महत्वाची गोष्ट येथे नमूद करावीशी वाटते. स्त्रीच्या ऋतुकाल, ऋतावतीतकाल आणि रजःकाल असे तीन भाग पाडले जातात. त्यात अनुक्रमे कफ, पित्त आणि वात यांचे आधिक्य असते. यापैकी ऋतुकालात गर्भधारणा होण्याचा जास्तीत जास्त संभव असतो. (आजकालचा Dangerous Period) कारण कफाच्या स्निग्धादि गुणांचे योगाने–उदककर्माने गर्भाशयात स्निग्धत्व उत्पन्न होते. या स्निग्धत्वामुळे येणाऱ्या शुक्रासाठी एक ' योग्य भूमि ' उत्पन्न होतें. उदककर्माने शुक्र आणि आर्तव यांचा संयोग होतो. ऋतावतीतकाल आणि रजःकाल यात वातपित्ताचे आधिक्य असल्याने अशी योग्य भूमी होऊ शकत नाही. उदककर्माच्या अभावामुळे शुक्रार्तवांचा संयोगही नीट होत नाही. त्यामुळे या काळात

(Safe Period) गर्भधारणा होत नाही. झालीच तर शुक्रार्तवांचा संयोग नीट न झाल्याने गर्भ विकृत निपजतो किंवा लवकर मरतो. जीवनास जिथून सुरुवात होते—तो शुक्रार्तव संयोग घडवून आणण्याचे कफाचे कार्य किती महत्वाचे आहे ! कफ आणि Oestrogen यांचा काही संबंध असेल का ?

'बलं वायुः ! ' ' अग्निमूलं बलं पुंसाम् ! ' सारखी वचने शरीरात वेगवेगळी बलोत्पादक तत्वे असल्याचे सूचित करतात. ओज हे कफाश्रित असल्याने कफजन्य बल हेच अन्य सर्वांपेक्षा श्रेष्ठ होय.

कफाची जी विविध कर्मे वर्णन केली आहेत त्यातील महत्वाची अशी पाच कर्मे व ती कर्मे घडण्याची पाच स्थाने निवडून सुश्रुतांनी कफाचे पाच प्रकार पाडलें आहेत. त्यांचेविषयी काही लिहिण्यापूर्वी कफाचे स्थान, कफवहस्त्रोतसे इत्यादींबद्दल लिहिणे आवश्यक आहें. ते वर्णन पुढील अंकी.

(क्रमशः)

वैद्य श्रीकांत यशवंत वाघ

B. A. M. & S.

रा. आ. पोदार वैद्यक महाविद्यालयातील M. A. Sc. चे विद्यार्थी

घरचा पत्ता : ६/३९, शासकीय निवास,
हाजीअली पार्क, मुंबई ४०००३४

आयुर्विद्या जुलै १९७६.

कफ–क्रियाशारीर

वैद्य श्रीकान्त यशवन्त वाघ
B. A. M. & S.

७) कफस्थान

सर्वशरीरचरास्तु वातपित्त श्लेष्माणः...। च. सु. २०।१९.

कफ हा सर्व देहचर आहे. त्यापैकी जेथे जेथे कफाचे कार्य अधिक प्रमाणात दिसून येते, जेथे तो साठून राहतो, त्यास त्याचे स्थान असे म्हणतात. हृदयाचे वरील भागात प्रामुख्याने कफाचे वास्तव्य असते. (वा. सू. १।७)

उर हे कफाचे प्रधानस्थान आहे. उर हे रसवहस्त्रोतसाचे मूलस्थान आहे. रसवहस्त्रोतसात रसापासून कफाची उत्पत्ती होत असल्याने उराचे ठिकाणी कफ उत्पन्न होतो व अधिक प्रमाणात साठविला जातो हे योग्यच होय. उराचा प्राणवायूशी सातत्याने संबंध येतो वातविरुद्ध गुणात्मक कफ त्याठिकाणी भरपूर असल्याने उराचें बल टिकवून धरले जाते.

सुश्रुतांनी कफस्थाने सांगताना प्रथम आमाशयाचे वर्णन केले आहे. आमाशय हे क्लेदककफाचे स्थान आहे. चरकांनी वमनाचे संदर्भात 'वमनमामाशयमनुप्रविश्य श्लेष्ममूलमपकर्षति'। (सू २०।२३) असे विधान केले आहे. त्यावरुन आमाशयस्थ कफ हे शरीरस्थ सर्व कफांचे मूल होय असा अर्थ निघतो. कफावरील वमन या प्रधान उपक्रमात आमाशयातूनच कफ बाहेर काढला जातो. च. सू २०।२३ वरील टीकेत चक्रदत्ताने अत्र श्लेष्मस्थानेषु आमाशयस्य प्राधान्यम्। एवमुभयमपि तुल्यं ज्ञेयम। असे म्हणून उर व आमाशय या दोघांनाही प्राधान्य दिलें आहे. **कर्मादींच्या संदर्भात उर हे प्रधानस्थान आणि चिकित्सेच्या संदर्भात आमाशय हे प्रधानस्थान** मानता येईल. अर्थात हा फार मोठ्या वादाचा विषय होऊ शकेल.

काश्यपाने हृदयं तु विशेषेण श्लेष्मण: स्थानमुच्यते (का. पू. २७) असे म्हटले आहे. या ठिकाणी हृदय हे रसवहाचे मूलस्थान याच अर्थाने अपेक्षित असावेसे वाटते. मस्तिष्क हे कफाचे प्रधानस्थान आहे, किंवा नाही याचा निर्णय करणे हे मोठें कठीण काम आहे. शिर हें तर्पक कफाचे स्थान आहे. त्यामुळे कफस्थानामध्यें मस्तिष्कालाही प्राधान्य देता येईल. मात्र कफाच्या पांच प्रकारांपैकी क्लेदक व अवलंबक यांचेच प्राधान्य शास्त्रकारांना अपेक्षित आहें हे या ठिकाणी ध्यानात ठेवले पाहिजे.

कंठ, शिर, क्लोम, पर्व, रस, मेद, घ्राण, जिव्हा ही कफाची अन्य स्थाने होत (वा. सु. १२।३) चरकांनी ग्रीवा, सुश्रुतांनी जिव्हामूल आणि काश्यपाने बाहू अशी आणखी वेगळी स्थानें सांगितलीं आहेत.

यापैकी क्लोम वगळता अन्य साऱ्यांचे अर्थ स्पष्ट आहेत. फुफ्फुस, गळा, अन्ननलिका, अन्नाशय (pancreas) असे विविध अर्थ क्लोम या शब्दाचे होतात. क्लोम म्हणजे काय यावर अद्यापही निर्णय होऊ शकलेला नाही. कफाचे संदर्भात ज्याअर्थी क्लोमाचे वर्णन आलेले आहे, त्याअर्थी क्लोम आमाशयोर्ध्वभागी आहे. घसा असा अर्थ घेणे येथे सयुक्तिक व्हावे. 'क्लोमः स्याद् गलनलिका' असे गयदासाने स्पष्ट म्हटलेले आहेच. 'एतानि खलु दोषस्थानान्यव्यपन्नानाम्' (सु. सू २१।७) हे ध्यानात ठेवलेच पाहिजे. दोष

विकृत झाले म्हणजे कोठे जाऊन कसा स्थानसंश्रय करतील ते सांगता यावयाचे नाही.

८) कफाशय व श्लेष्मधराकला

कफस्थानांचा यापूर्वी विचार करून झाला. यानंतर कफवहस्त्रोतसाचा विचार करावयाचा आहे. त्याआधी कफाशय म्हणजे काय, त्यामध्यें अंतर्भूत होणारे शरीर-अवयव कोणतें हे पाहणे इष्ट ठरेल.

सु. शा. ५ वरील टीकेत, उहृचणाने ' आशया: अवस्थान प्रदेशा: ' असे म्हटले आहे. असा अर्थ घेतला तर आशय हे दोषांचे स्थान होईल. या अर्थानुसार पूर्वी वर्णिलेली सर्वच्या सर्व कफस्थाने ही कफाशय होतात. म्हणजे उर, आमाशय, कंठ, शिर, क्लोम, पर्व, रस, मेद, घ्राण, जिव्हा, जिव्हामूल व बाहू हे सारे कफाशय होत.

' आशय यानिस्त्रोतांसि ' असे इंदुने म्हटले आहे. कफवहस्त्रोतस् म्हणजे कफाशय असा अर्थ यातून प्रतीत होतो. आशयाच्या इंदुधृत व्याख्येमध्ये आशये ही उत्पत्तीस्थाने होत असा सूर निघतो.

कला ह्या आशयांच्या अंतर्मर्यादा होत. श्लेष्मधराकला ही कफाशयाची अंतर्मर्यादा होय. ती सर्व संधिचे कार्य प्राकृत राखते. चाकाला वंगण घातले म्हणजे जसे ते घर्षण न होता सुव्यवस्थित चालू राहते, तसेच श्लेष्मधराकलेपासून उत्पन्न होणारा संधिगत कफ हा संधींचे कार्य व्यवस्थित चालू राखतो.

सु. शा. ४।१४–१५ मधील वरील वर्णनावरुन संधि हे कफाशय असावेत असे स्पष्ट होते. शार्ङ्गधराने ' श्लेष्माशय: स्यादुरसि।' (शा. सं. पू खं ५।७) असे म्हणून उर हें श्लेष्माशय असल्याचे सांगितले आहे. संधिचे कफाशय हे वर्णन उल्हणाच्या आशयव्याख्येला अनुसरुन आहे आणि उराचे संदर्भातील वर्णन इंदुटीकेतील आशयव्याख्येला अनुसरुन असावेसे वाटते. पुढे वर्णन केल्याप्रमाणे उर ह्या शब्दाने कफवहस्त्रोतसाचे मूलस्थल या अर्थाने हृदय गृहीत धरावे. श्लेष्मधराकलेचे वर्णन पाहिले म्हणजें रस, मेद, बाहू यांची ती आंतरमर्यादा असणें शक्य नाहीसे वाटते. म्हणून आशयांची इंदुटीकेतील ' आशया: यनिस्त्रोतांसि ' हीच व्याख्या योग्य वाटते. ती एकदा योग्य मानल्यावर ' श्लेष्माशय: स्यादुरसि ' असे ठामपणे म्हणावयास काहीच हरकत नसावी.

९) कफवहस्त्रोतसे

यावन्त: पुरुषे मूर्तिमन्तो भावविशेषा: तावन्त: एवास्मिन् स्त्रोतसां प्रकारविशेषा: (च. वि. ९३।३) या सूत्रावरील टीकेत चक्रदत्ताने मर्यादित किंवा नियमित परिमाण ज्यास असते किंवा ज्यास क्रिया असते ते मूर्तद्रव्य होय असे म्हटले आहे. (मूर्तिमन्त इति असर्वगतद्रव्यपरिणामवन्त:, असर्वगतपरिमाणं हि मूर्तिरुच्यते) भावविशेष म्हणजे उत्पतिमानविशेष असेही त्याने या ठिकाणी म्हटले आहे.

कफाची उत्पत्ती कशी व कोठे होते यासंबंधीचे विवेचन ग्रंथात आहेच. ६ अंजलि इतके त्याचे प्रमाणही चरकाने सांगितले आहे. तेव्हा स्त्रोतसाचे प्रकारांमध्ये कफासंबंधीचे स्त्रोतसही वर्णिलेले असावयास हवे होते असे वाटणे स्वाभाविक आहे.

स्त्रोतसाच्या ' सिराधमनीवर्जितम् ' या सुश्रुतोक्त व्याख्यांशाचा विशेष अर्थ आहे. सिराधमनी या त्रिदोष व सप्तधातु या सर्वांचेच वहन करतात. म्हणून स्त्रोतसात समाविष्ट करू नयेत असे यातून स्पष्ट होते. सूक्ष्मत: विचार केला तर त्रिदोष व सप्तधातूंची प्रधानस्त्रोतसे अभिवहनमार्ग या अर्थाने सिराधमनी या आहेतच. अन्य भावपदार्थांबरोबर सिराधमनीतून कफाचे वहन होते. असे या संदर्भात म्हणता येईल. चक्रदत्तानुसार दोष हे सर्वदेहचर असल्यामुळे देहातील सर्व स्त्रोतसांतून हे त्यांचे गमनमार्ग आहेत. त्यानुसार सर्व स्त्रोतसांतून कफाचे वहन होते.

कफाच्या वृद्धींची आणि रसवृद्धींची लक्षणे जवळजवळ सारखीच असल्याचा स्पष्ट उल्लेख आहे. त्यावरुन कफवहस्त्रोतस् अशा स्वरूपाचा विचार करताना प्रामुख्याने रसवहस्त्रोतसाचाच विचार करावा असे वाटते. कफ हा रसधातूचा मल आहे. मल या शब्दाचा ' निरुपयोगी भाग ' असा रूढार्थ न घेता ' सहनिर्मित भाव ' (Byproduct) असा अर्थ घेतला म्हणजे हे मत अधि स्पष्ट होईल.

कफाची उत्पत्ती आमाशयात होते अशी काहींची समजूत चुकीची आहे. चरकानें–

अन्नस्य भुक्तमात्रस्य षड्रसस्य प्रपाकतः।
मधुरात् प्राक् कफोद्भावः फेनभूत उदीर्यते ॥
च. चि. १५।९

असे जे म्हटले आहे त्यातील उदीर्यते याचा अर्थ आमाशयास्तरांतून क्लेदक कफ बाहेर पडतो-प्रकट होतो असा आहे. कफ आमाशयात उत्पन्न होत नाही. फक्त स्त्रवतो.

किट्टात स्वेदमूत्रपुरीष वातपित्तश्लेष्माणः...... पुष्यन्ति। (च. सू. २८।४) या सूत्रात किट्टामुळे कफाचे पोषण होते असे जे म्हटले आहे त्यावरून शरीरभर कार्य करणारा कफदोष हा रसमलच आहे असे म्हणण्यास प्रत्यवाय नाही.

वरील विवेचनावरून कफवहस्त्रोतस् आणि रसस्त्रोतस् या दोहोंचे स्वरूप एकच आहे असे म्हणता येईल. रसाग्निची क्रिया आहाररसावर रसवहस्त्रोतसात होते व त्यावेळी किट्ट (Byproduct) म्हणून कफोत्पत्ती होते. रसवहस्त्रोतसाचे मूल्यस्थानानुसार हृदय हेच कफवहस्त्रोतसाचे मूलस्थान मानता येईल. हृदय हे अवलंबक कफाचे स्थान आहे ही गोष्टही कफवहस्त्रोतसाचे मूलस्थान ठरविताना विचारात घेण्याजोगी आहे.

आश्रयाश्रयी भावाचा विचार केल्यास रसवहाप्रमाणेच मांसवह, मेदवह, मज्जावह, शुक्रवह, पुरीषवह आणि मूत्रवह ही अन्य सहा स्त्रोतसेही कफवहस्त्रोतसाशी संबंधित म्हणून विचारात घेतली पाहिजे. मज्जावहस्त्रोतसाचे मूलस्थान संधि हे कफस्थान आहे. मेदाखेरीज गुणधर्माच्या दृष्टीने वरील भावांपैकी अन्य कोणत्याही भावाचे कफाशी तितकेसे साधर्म्य नसल्याने ही सर्वच्या सर्व स्त्रोतसे या संदर्भात विचारात घेण्याचे फारसे कारण नाही. 'व्यपदेशस्तु भूयसा' या न्यायाने कफ या भावांचे केवळ आश्रयाने असतो, प्रत्येकाचे कफाशी साधर्म्य असावयास हवे असे नाही असा अर्थ 'श्लेष्मा शेषेषु......' (वा. सू. ११।२६) या सूत्राचा करता येईल.

'रसवहस्त्रोतस् म्हणजेच कफवहस्त्रोतस्' आणि त्याचे मूलस्थान हृदय हेच कफवहस्त्रोतसाचे मूलस्थान होय. अशा स्वरूपाचे निर्णय घेताना शास्त्रकारांनी त्रिदोषांपैकी कुणाचीही स्वतंत्र किंवा वेगळी स्त्रोतसे सांगितलेली नाहीत हे मात्र लक्षात ठेवावयास हवे.

१०) कफवहसिरा-

कफवहसिरा ह्या कफाला एका अवयवाकडून दुसऱ्या अवयवाकडे वाहून नेतात. (सरणात अवयवान्तरगमनात्। चक्रपाणी च. सु. ३०।१२) सिरा ह्या हृतप्रभव आहेत. (हृत प्रभवाः सिराः। भेलसंहिता) सुश्रुताने सिरांचे मूलस्थान नाभि असल्याचे व तेथून त्या खाली वर व आडव्या पसरल्या असल्याचे म्हटले आहे. (सु. शा. ७।४) नाभि हें मूलस्थान गर्भावस्थेतील आहे वाग्भटानेही अशाच स्वरूपाचे वर्णन केले आहे. (वा शा. १।५६)

एकंदर सिरा ७०० आहेत. ४० मूलसिरा आहेत. वात, पित्त, कफ व रक्त यांच्या प्रत्येकी १०-१० मूलसिरा असतात. कफस्थानाकडे (उर, कंठ, शिर, क्लोम पर्व, आमाशय, रस, भेद, घ्राण, जिव्हा, जिव्हामूल, ग्रीवा बाहू) जाणाऱ्या १७५ कफवहसिरा आहेत. त्यामुळे कफवहसिरा ह्या उर्ध्वगामी आहेत. असे विधान सामान्यतः करावयास हरकत नसावी.

शाखात प्रत्येकी २५ (त्याचप्रमाणे १००), कोष्ठात ३४ व उर्ध्वजत्रुगत भागात ४१ याप्रमाणे १७५ कफवहसिरा होतात. त्यांची अवयवानुसार संख्या पुढीलप्रमाणे वर्णिली आहे–कटीमध्ये (गुदमेढ्राश्रित) ८, प्रत्येक पार्श्वात २ (याप्रमाणे ४), पृष्ठात ६, उदरात ६, उरात १०, ग्रीवेत १४ (वाग्भटानुसार ६), कानात ४, जिव्हेत ९, (वाग्भटानुसार ४), नाकात ६, डोळयात ८ (वाग्भटानुसार १४) याप्रमाणे कफवहसिरा असतात. वाग्भटाने ललाटावर १५ आणि हनुवटीत ४ याप्रमाणे आणखी कफवहसिरा सांगितल्या आहेत.

सिरांची संख्या ठरविण्याची कल्पना फारशी पटत नाही. पाश्चात्यांनीही सिराधमनींची संख्या ठरविण्याचा खटाटोप केला नाही. ही संख्या व्यक्तिव्यक्तीमध्ये वेगवेगळी असू शकते. पूर्वीचेकाळी शवविच्छेदनाचे शास्त्र इतके अप्रगत असताना सिरांची संख्या कोणत्या तत्त्वावरून ठरविली असावी हे समजण्यास मार्ग नाही.

कफवहसिरा ह्या थंड, पांढरट रंगाच्या आणि

स्थिर प्रवाहाच्या असतात. (सु. शा. ७।१८) वाग्भटाने त्या स्निग्धही असतात असे म्हटले आहे. (वा. शा. ३।३८) या सिरांना गौरी असे नाव आहे. गौरी सिरा ह्या पाश्चात्यांच्या लिंफॅटिक्स (Lymphatics) होत असे मत अलिकडे व्यक्त होत आहे. सुश्रुताने दोषावरून सिरांचे वर्गीकरण योग्य नव्हे असे मत मांडले आहे (सु. शा. ७।१६-१७) दोष जेंव्हा प्रदुष्ट होतात, तेव्हा ते एकमेकात मिसळतात व कोणत्याही दिशेने आणि कोणत्याहि मार्गाने (सिरेतून) धावू लागतात. कफवहसिरा असे म्हणताना या सिरेमध्ये कफाचे आधिक्य आहे, वायु व पित्त हें त्यामानाने कमी प्रमाणात आहेत असा अर्थ गृहीत धरला पाहिजे.

स्नेहयङ्गेषु संधीनां स्थैर्यं बलमुदीर्णताम् ।
करोत्यन्यान्गुणांश्चपि बलासः स्वाः शिराश्चरन ॥
सु. शा. ७।१२

कफ हा स्वसिरांमधून वहात असतांना स्नेहन, संधि स्थैर्य, बल, उदीर्णता व अन्य गुणांना उत्पन्न करतो. क्लेदकादि पाच कफांची वेगवेगळी स्थाने सांगितली असली तरी ते इतके विभक्त असावेत असे संभवत नाही. त्या पाच प्रकारच्या कफांचा परस्पर संबंध सिरांमार्फत होत असावा.

• • •

वैद्य श्रीकांत यशवंत वाघ

B. A. M. & S.

रा. आ. पोदार वैद्यक महाविद्यालयातील M. A. Sc. चे विद्यार्थी

घरचा पत्ता : ६।३९, शासकीय निवास,
हाजीअली पार्क, मुंबई ४०००३४

० लेखांक ४

कफ–क्रियाशारीर

वैद्य श्रीकान्त यशवन्त वाघ
b. a. m. & s.

११. कफप्रकार

कफाचे कार्य आणि स्थान याविषयी माहिती आपण यापूर्वी पाहिलेली आहेच. कफाची जी विविध कर्मे वर्णन केली त्यातील महत्त्वाची अशी पाच कर्मे आणि ती कर्मे घडण्याची पाच स्थाने निवडून सुश्रुतांनी पाच प्रकारच्या कफाचे वर्णन केले आहे. एक गोष्ट प्रथमच नमूद केली पाहिजे की चरकांनी अशाप्रकारचे कोणतेही प्रकार कोठेही वर्णिलेले नाहीत.

ते च एते दोषाः प्रत्येक पंचभिः प्रकारैः भिद्यन्ते विशिष्ट स्थानाश्रयेण क्रियाभेदात् यथा एकोऽपि देवदत्तः यां यां क्रियां करोति तदनुरूपमेकव अनेकं पाचक लावक आदि नाम लभते ।

इंदुटीका (अ. सं. सू. २०)

वास्तविक दोषांचे कोणतेही प्रकार नाहीत. कफ हा इथूनतिथून सारा एकच. कफाची विकृती ठरवीत असताना प्रामुख्याने गुणकर्मांचाच विचार केला जातो. कफाचे हे जे प्रकार सुश्रुतादींनी वर्णिले आहेत ते सारे वर्णनसौकर्यासाठी आहेत.

अवलंबक (अवलंबन) क्लेदक (क्लेदन), बोधक (रसन), तर्पक (स्नेहन) आणि श्लेषक असा पाच प्रकारचा कफ आहे. या प्रत्येकाच्या स्वरूपाचा इथून पुढे अभ्यास करावयाचा आहे.

(अ) अवलंबक कफ–उरात राहून हा कफ बाकीच्या श्लेष्मस्थानावर अनुग्रह करतो. हृदयाचे अवलंबन करतो आणि त्रिकाचे संधारण करतो. नाभीच्या ऊर्ध्वभागी सातत्याने चालणाऱ्या प्राणोदानांच्या हालचालींचा नियत्रक असेही अवलंबक कफाचे वर्णन करता येईल. हृदय सुस्थितीत राखण्याचे काम क्लेदक कफावर अवलंबून असल्यासारखे वाटते. इंदुटीकेत (अ. सं. सू. २०) हृदयस्य अवलम्बते अन्नबलं अपेक्षते, स्वल्प्या अपि अन्नहान्या हृदयावलम्बनं तुंक न शक्नोति इत्यर्थः । असे वचन आले आहे. क्लेदककफ योग्य प्रकारचा नसेल तर अन्नपचन नीट होत नाही. त्यामुळे अन्न कितीही व कसेही घेतले तरी पचन नीट न होणे ही एक प्रकारची अन्नहानीच होय. म्हणूनच संग्रहाने जरी अवलंबक कफास प्राधान्य दिले असले तरी क्लेदक कफाचे सुश्रुतोक्त प्राधान्य अधिक विचारणीय वाटते. अर्थात सुश्रुताचे मतानुसार क्लेदक कफ हा जरी सर्व कफाचे मूळ असला तरी त्यामुळे अवलंबक कफाचे महत्व कमी होत नाही. काही शास्त्रकार वाग्भटोक्त 'हृदयस्यान्नवीर्याच्च' (सू. १२।१५) मधील अन्नवीर्याचा अर्थ रसधातु असा घेतात. रसधातु जरी आहाराचे सम्यक्पचनाची अपेक्षा करीत असला तरी तसे म्हटल्याने क्लेदक कफाचे प्राधान्यासंबंधी शंका उत्पन्न होते. कारण रसवहस्त्रोतसाचे मूल्यस्थान हृदय हे आहे.

"त्रिकसंधारण' यातील त्रिक शब्दाचे अर्थाबद्दल शास्त्रकारांमध्ये एकमत नाही. इंदु त्यास बाहू व ग्रीवा यांचा संयोग मानतो. अन्य काही शास्त्रकार त्रिक म्हणजे हृदय फुफ्फुस व क्लोम असा अर्थ घेतात" हेमाद्री त्रिक म्हणजे पृष्ठवंशाधार (माकडहाड) असल्याचे सांगतो. अवलंबक कफाचे स्थानाचा विचार केल्यास त्रिक शब्दाने मन्या व जत्रू यांचा संधि किंवा याप्रमाणेच कोणतातरी उरः संबंधित भाग ग्रहण केला पाहिजे.

नव्या अनुवादकांच्या मतानुसार नासिकेपासून फुफ्फुसापर्यंतच्या सर्व ग्रंथीचे (Thyroid, Parathyroid Thymus) स्त्राव म्हणजे अवलंबक कफ होय. कोणी त्यास अॅसिटिलकोलीन (Acetylcholine) असल्याचेही मानतात. गलनलिकेतील स्त्रावही (Mucus secretions) स्त्रावही त्यात समाविष्ट केले जातात. उरातील एकंदरीने सर्वच अवयव ज्या कफसदृश जलात ठेवलेले असतात, त्यास अवलंबक कफ म्हणावे. या स्त्रावामुळें वातजन्य हालचालीमुळे होणाऱ्या घर्षणावर नियंत्रण येते. उराचे बल टिकवून धरले जाते. कृमीपासून बचाव होतो. अन्ननलिकेतील स्त्रावामुळे अन्न गिळण्याच्या क्रियेस सौकर्य येते.

जाताजाता (काहीसे विषयांतर होत असले तरी) पुढील गोष्ट नमूद करणे आवश्यक आहे. निर्णय हा अर्थातच वाचकांनीच घ्यावयाचा आहे. अर्वाचीन वैद्यकात १९३३ साली Sjogrens syndrome नामक व्याधि वर्णन केला आहे यात संधि, नेत्र, मुख, अन्ननलिकेपासून गुदापर्यंतचा भाग आणि नासिकेपासून श्वासनलिकेपर्यंतचा भाग या सर्वांमध्ये प्राकृत अवस्थेत होणारे स्राव (Mucus secretions, Synovial fluid, Lacrimal secretions Saliva) हे स्रवायचे थांबतात. त्यामुळे या सर्व ठिकाणी एक प्रकारची शष्कता उत्पन्न होते. केशपतन आणि नखशुष्कता अशीही लक्षणे बहुधा सापडतात. Sjogrens Syndrome हा एकप्रकारे कफक्षय आहे त्यात बोधक अवलंबक, क्लेदक, श्लेषक, आणि तर्पक या सर्व प्रकारच्या कफाचा एकाचवेळी क्षय होत असल्यासारखा प्रकार दिसतो. या शुष्कतेमुळे– रूक्षतेमुळे वरील सर्व ठिकाणी Iylommatory changes दिसू लागतात हाही एकप्रकारे कफक्षयजन्य वातप्रकोपच नव्हे का ?

हा Sjogrenis syndrome व्यवहारात f ती प्रमाणात सापडतो (Incidence) याची प्रस्तुत लेखकास कल्पना नाही तरीही वरील माहिती वाचकास उद्‌बोधक वाटेल असा विश्वास वाटतो.

आ) क्लेदक कफ– स्थूलपचनातील अन्न क्लेदनाची महत्वाची शारीरक्रिया करणाऱ्या या कफाचे वास्तव्य आमाशयात असते. आमाशय हे कफनिर्हरणाचे स्थान व प्रायः सर्व कफविकारांचे आश्रयस्थान (चक्रपाणी) असल्याने महत्त्वाचे होय. सुश्रुतमतानुसार क्लेदक कफ हा सर्वश्रेष्ठ होय. सुरुवातीस म्हटल्याप्रमाणे विशिष्ट गुणकर्मसमूच्यया असणारा कफ हा एकच आहे त्याच्या प्रकारांचेच वास्तविक अस्तित्व नसताना त्या प्रकारांमधील प्राधान्य ठरविण्याची जरूरी नाही. सुश्रुतांनी जे क्लेदककफाचे श्रेष्ठत्व वर्णिले आहे ते पोषक द्रव्यांची 'उत्पत्ती' लक्षात घेऊन आहे. संग्रहोक्त अवलंबकाचें श्रेष्ठत्व हे पोषक द्रव्याचे शरीरभर होणारे विक्षेपकर्म लक्षात घेऊन आहे.

क्लेदककफ हा अन्नसंघाताचे क्लेदन करतो. त्यामध्ये शैथिल्य उत्पन्न करतो त्यामुळे अन्नावरील पाचकपित्ताची क्रिया उत्तमप्रकारे होऊ शकते. हा कफ मधुर व शीत अशा स्वरूपाचा असतो (सु. सू. २१।१३) क्लेदककफाचा स्राव प्रमाणात होईल तरच तो पचनोपकारक ठरतो. अन्यथा वमनादींद्वारे त्याचे निर्हरण करावे लागते.

आमाशयिक श्लेष्मरस (Gastric mucus Secretions) म्हणजे क्लेदककफ असे नव्यमतवादी मानतात. हा स्राव अधिक प्रमाणात उत्पन्न झाला म्हणजे पचनसंस्थानात शोषिला जातो यासच तो अन्य कफावर अनुग्रह करतो असे म्हटले जाते. आमाशयिक श्लेष्मरसाचा स्राव भोजनोत्तर होतो व त्याचवेळी शरीरस्थ अन्य ग्रंथीमधून स्रवणारे श्लेष्मस्वरूप स्रावही वाढतात. यासही क्लेदककफाचा अनुग्रह असे म्हटले जाते.

इ) बोधककफ– हा कफ रसनास्थायी असतो असे वाग्भटाने म्हटले आहे. सुश्रुताने तो जिव्हामूलस्थ व कंठस्थ असल्याचे सांगितले आहे. हा कफ रसबोधनाचे कार्य करतो. रस (मधुरादि षड्रस) आप्य आहे. कफ आप्य आहे. जिव्हा आप्य आहे. म्हणून जिव्हेस (रसनेंद्रियास) बोधककफाचे योगाने रसज्ञान होतें. " तत्र यत् यदात्मकम् इन्द्रियं विशेषात् तदात्मकम् एव अर्थम् अनुगृह्णाति, तत्स्वभावात् विभुत्वात् च। " (च सू. ८।१४) या चरकोक्तीशी बोधककफाचे हे कार्य सुसंगत असेच आहे.

नवमतानुसार टायलीन (Ptylin) या पित्तविशेषाव्यतिरिक्तचा लालास्रावाचा भाग म्हणजे बोधककफ होय. अन्न आणि रसग्रंथी (Taste buds) यांचा योग्य-

प्रकारे संपर्क प्रस्थापित करण्यासाठी माध्यम म्हणून हा कफ उपयोगी ठरतो. रसबोधनाचे कार्य हे ग्लॉसो-फॅरिन्जिअल (IX Cranial Nerve) मज्जातंतूस्थित वायूचे असून लालास्राव हे केवळ माध्यम होय. 'द्वौ श्लेष्मभूवौ' (च. शा. ८।११) श्लेष्मभुवौ कंठस्य पार्श्वयोर्व्यवस्थितौ कठिनौ भागौ। (चक्रपाणी) याचे आधारे टॉन्सिलस या श्लेष्मोत्पादक असल्याचे काहींना प्रतीत होते. ते मात्र बुद्धीस अजिबात पटत नाही.

ई) तर्पक कफ– हा कफ शिरस्थ असतो. तो स्नेहन-कर्मानें नेत्रादि इंद्रियांचे संतर्पण करतो. नेत्रादि शब्दाने कान, नाक, जीभ मस्तिष्कादि इद्रियांचेही ग्रहण होते. मागे कफकार्यामध्ये उल्लेखिलेली धी, धृति, धैर्य, क्षमा, अलौल्यादि मानसकर्मे तर्पककफ करतो असे म्हटले जाते.

मस्तिष्कस्नेह वा मस्तिष्कद्रव (Cerebrospinal fluid) म्हणजेच तर्पककफ असल्याचे अलिकडे मानले जाते. हा कफ आघातापासून मेंदूचा सांभाळ करतो. विविध संचारी विषारांच्या प्रभावापासून मस्तिष्काचे रक्षण करतो. नेत्रस्थ, नासागत आणि मध्यकर्णातील श्लेष्मस्राव हे तर्पककफ म्हणून काही जणांना मान्य आहेत तर काहींना नाहीत.

उ) श्लेषककफ– या कफामध्ये मृत्स्नगुण प्रामुख्यानें असतो. तो वेगवेगळ्या संधिमध्ये राहतो आणि श्लेषण-क्रियेनें अनुग्रह करतो. अस्थिसंधिमध्ये राहून वंगणा-प्रमाणे कार्य करणारा हा कफ आहे. त्यामुळें सर्व संधीच्या हालचाली या सुयोग्य प्रमाणात होत असतात. "श्लेष्मणा वेष्टितांश्चापि कलाभागांस्तु तान्विदुः।' (सु. शा. ४।७) आणि 'पेशीस्नायुसिराणां तु संधि-संख्या न विद्यते।' (सु. शा. ५।२८) या दोन वचनांचे आधारे शरीरातील प्रत्येक अणूपरमाणूमध्ये संधि असतात ही गोष्ट आयुर्वेदीयांना तत्वतः मान्य असल्याचे दिसून येते. या संधिचे ठिकाणच्या हालचालीही श्लेषककफानेच सुव्यवस्थित घडत असाव्यात.

दोन अस्थिप्रांतात श्लेष्मधराकला (Synovial membrane) असते व तीमधून पिच्छि द्रवाचे स्वरूपात श्लेषककफ (Synovial fluid) परिस्रुत होतो असे म्हटले जाते. शरीरभर असणारा जो श्लेषककफ त्यास नवमतवादी पाश्चात्यांचे इंटरसेल्युलर मटेरिअल (Intercellulor material) असल्याचे सांगतात.

कफाचे वास्तविक कोणतेंही प्रकार नाहीत असे यापूर्वीच स्पष्ट केले आहे. सुश्रुतादीनी हे जे प्रकार वर्णिले आहेत ते केवळ कफाचे स्वरूप अधिक स्पष्ट करण्यासाठीच आहेत असे म्हणावयास हरकत नाही

१२. कफप्रकृती

कफ हा गुरु, शीत, स्निग्ध, मंद, स्थिर, मृदु पिच्छिल, श्लक्ष्ण, सांद्र, सार, मृत्स्न, स्तिमित, विज्जल, अच्छ, तमोगुणप्रधान, श्वेत व मधूररसात्मक असल्याचे आपण यापूर्वी पाहिले आहेच. कफप्रकृतीच्या प्रत्येक लक्षणाचा कोणत्यातरी गुणाशी संबंध लावणे तसे आवश्यक असले तरी अवघड आहे. चरकाचार्यांनी अमूक गुणामुळे अमूक लक्षणें निर्माण होतात अशा स्वरूपाचे वर्णन केले आहे. (च. वि. ८।९६) याप्रमाणेंच अन्य काही लक्षणांचा गुणांशी संबंध लावला तरी प्रत्येक ठिकाणी वादाचा मुद्दा उपस्थित होण्याची शक्यता आहे. यास्तव येथे कफप्रकृतीचे विविध ग्रंथा-तील वर्णन केवळ संकलित केलेले आहे.

कफप्रकृतीच्या मनुष्यात पुढे वर्णन केलेली लक्षणे जशीच्या तशी आणि सर्वच्या सर्व सापडतील असे नाही. ज्या प्रकृतीची लक्षणें जास्त सापडतील ती प्रकृती समजावी. व्यवहारात द्विदोषज प्रकृतीच जास्त सापडतात. पुढील वर्णनावरून कफप्रकृतीच्या व्यक्ती-संबंधी एक चित्र मनात तयार होते, समोरील व्यक्ती या चित्राशी मिळतीजुळती असली म्हणजे त्याची ती प्रकृती समजावी.

कफप्रकृतीच्या माणसाकडें पाहताच मन प्रसन्न होते (प्रियदर्शन) त्याचे शरीर स्निग्ध, श्लक्ष्ण, मृदु व स्थिर असते. मांसल असते. (हारीत) शरीर उपचित, परिपूर्ण, स्थिर, संहत असते. चक्रपाणीने चरकोक्त 'सारशरीर' याचा अर्थ जमिनीवर वजनदार पाउले ठेवून उभा राहणारा, चालणारा असा केला आहें. त्याचे अवयव दृष्टीस सुख देणारे, अवदात व सुकुमार असतात छाती, दंड वगैरे सर्व अवयव व्यवस्थित स्पष्ट व योग्य प्रमाणात असतात. सांधे, हाडें व मांस पुष्ट, स्निग्ध व घट्ट असतात. संधिबंधने घट्ट असतात. अंगास स्वेदप्रवृत्ती

कमी असते. अंगावरील पुष्पहार, चंदनादीचे लेप वगैरे उशीराने सुकतात. त्याच्या शरीराचा वर्ण प्रसन्न व स्निग्ध असतो. गव्हला, दुर्वा, शर गवताची पेरे, शस्त्र (खड्ग-सुश्रुत), गोरोचन, कमळ, निळे कमळ, सोने, आले, रिठे, पानकणीस यासारखा त्याच्या शरीराचा वर्ण असतो.

दात, नख, लोम व केश पुष्कळ व बळकट (सुबंधन) असतात. केस दाट, कुरळे, काळे किंवा भ्रमराप्रमाणे नीलवर्णी असतात. कपाळ मोठे असते. हात लांब असतात. छाती विस्तीर्ण व पुष्ट असते. डोळे प्रसन्न असतात. शुक्लवर्णी असतात. काळे व पांढरे भाग (डोळ्यांचे) फारच स्निग्ध लांबरुंद व स्पष्ट असून त्यांच्या कडा लाल असतात. पापण्यास केस फार असतात. मेघ मृदंग, सिंह व समुद्र यांचेसारखा प्रसन्न व स्निग्ध असा त्याचा आवाज (शब्द) असतो.

तो आहार हळूहळू घेतो. त्याला खायला आवडते. पण तहान, भूक कमी असल्याने तो थोडेसेच खातो. थोडे खाऊनही त्यास शक्ती भरपूर असते. गोड (सुश्रुत) कडू, तुरट, तिखट, ऊष्ण व रुक्ष असे पदार्थ खायला त्याला आवडते. मधुरवर्जित अशा वरील प्रकारच्या आहाराने त्याच्या व्याधिलक्षणांचा उपशम होतो. भेलसंहितेत तो मधुर व अम्लरसात्मक आहार अधिक मात्रेत सहन करू शकतो असे म्हटले आहे. त्याचे पाचकादि अग्नि मंद असतात.

त्याचा विहार मंद असतो. कोणत्याही कामास लवकर सुरुवात करीत नाही. लहानपणीही फारसा रडका किंवा गडबड्या नसतो. तो व्यायाम करतो. त्याची गती (चाल) मदोन्मत्त ऐरावतासारखी सार अधिष्ठित आणि अवस्थित असते. कफप्रकोपक आहारविहारादि कारणांनी त्याच्या ठिकाणचा कफदोष लवकर प्रकुपित होतो. पित्त व वायू मात्र तितक्या चटकन प्रकुपित होत नाहीत. त्याला व्याधी लवकर होत नाहीत. कफप्रकोपक कारणांनी उत्पन्न होणारे व्याधी मात्र बलवान असतात या विविध कफविकारांनी बल, वर्ण, सुख व आयुष्य यांचा ऱ्हास होतो.

स्वप्नात ज्यात कमळे, हंस व चक्रवाकासारखे पक्षी आहेत अशी तळी, सरोवरे वगैरे जलाशय व मेघ यांचे त्यास दर्शन घडते. त्याची स्मरणशक्ती उत्तम असते. मात्र कोणत्याही गोष्टीचे तो लवकर ग्रहण करीत नाही.

ब्रह्मदेव, शंकर, इंद्र, वरुण, गरुड, हंस, ऐरावत, सिंह, घोडा, बैल यांचेसारखा त्याचा स्वभाव असतो. (अनूकत्व) तो नेहमी कमी बोलतो. बोलेल ते नेहमी गोड बोलतो. निष्ठूर भाषण कदापीही करीत नाही. बोलेल त्याप्रमाणे वागतो. शास्त्रावर त्याचा दृढ विश्वास असतो. कोणत्याही गोष्टीविषयी विशेष आसक्ती नसते. वडीलधाऱ्या माणसांचा तो मान राखतो व त्यांची सेवा करतो. तो उत्साही व फार उद्योग करणारा असतो. त्यास झोप फार असते. संगीत व वाद्यांची आवड असते. त्याची मैत्री नेहमी

वैद्य श्रीकांत यशवंत वाघ

B. A. M. & S.

रा. आ. पोदार वैद्यक महाविद्यालयातील M. A. Sc. चे विद्यार्थी

घरचा पत्ता : ६।३९, शासकीय निवास,

हाजीअली पार्क, मुंबई ४०००३४

स्थिर असते (तुटत नाही) वैरही तसेच बळकट असते. तो कृतज्ञ असून भाविक व धार्मिक असतो. विचार करून खूप दानधर्म करतो. हे दान अर्थातच सत्पात्री असते. तो एकंदर शांत स्वभावाचा असतो. राग कमी असतो. लवकर रागावत नाही. तो संभावितासारखा असतो. आतल्या गाठीचा असतो. नेहमी दूरवर पाहून विचार करतो. सरळमार्गी आणि भीडस्त असतो. सारी कामे हळूहळू करतो (दीर्घसूत्री) तो अत्यंत नम्रतेने वागतो. क्षमाशील, धैर्यवान व सहनशील असतो. याप्रमाणे कफप्रकृतीचा मनुष्य सुप्रसन्न चित्ताचा, स्वत्वगुणी व ओजस्वी असतो.

तो स्त्रियांना आवडतो. रतिसुखाची लालसा त्यास भरपूर असते (हारीत) शुक्र, व्यवाय व अपत्ये ही सारी त्यास पुष्कळ प्रमाणत असतात. त्याची परिस्थिती कंदर उत्तम असते. त्यास मित्र पुष्कळ असतात. नोकरचाकर बरेच असतात. तो बुद्धिवान्, लक्ष्मीवान् वसुवान् आणि आयुष्यवान् असतो.

द्विदोषज प्रकृतीत त्या त्या दोषाची लक्षणे दिसून येतात. त्रिदोषज प्रकृती क्वचित् आढळते. तीत तीनही दोषांची लक्षणे सापडतात.

(संदर्भः च. वि. ६।१२, १५, १८; च. वि. ८।९६; सु. शा. ४।७२–८०; वा. शा. ३।९६–१०३; अ. सं. शा. ८; शा. सं. पू. खं. ६।२२; यो. र.; भा. प्र ; भेल वि. ४; वंगसेन; हारीत प्र. खं. ५०.)

नाडीसंबंधीचे वर्णन हे वस्तुतः क्रियाशारीरात थोडेसे अप्रस्तुत होय. तरीही आयुर्वेदीक निदानामध्ये नाडी-परीक्षा महत्वाची असल्याने याठिकाणी ती वर्णिली आहे. ते वर्णन पुढील अंकी.

०००

○ लेखांक ५

कफ–क्रियाशारीर

वैद्य श्रीकान्त यशवन्त वाघ

b. a. m. & s.

रा. आ. पोदार वैद्यक महाविद्यालयातील
M. A. Sc. चे विद्यार्थी
घरचा पत्ता : ६।३९, शासकीय निवास,
हाजीअली पार्क, मुंबई ४०००३४

१३ कफनाडी

योगरत्नाकराने वातनाडीचे ठिकाणी ब्रह्मा, पित्त-नाडीचे ठिकाणी महेश आणि कफनाडीचे ठिकाणी विष्णुदेवता वास करते असे म्हटले आहे. यातील पौराणिक कल्पनांचा भाग जरी वगळला तरी या देवतांच्या स्वभावासारखा, वागण्यासारखा त्या त्या नाडीचा स्वभाव असतो असे म्हणता येईल यावरून कफनाडी ही विष्णुदेवतेप्रमाणे शांत व धीरगंभीर प्रकृतीची असते हे लक्षात येईल.

नाडीपरीक्षा करताना तर्जनी, मध्यमा आणि अनामिका अशा तीन बोटांचा उपयोग करतात. वात, पित्त आणि कफनाडी अनुक्रमे या बोटांना प्रतीत होते. सिद्धनागार्जुनकृत नाडीपरीक्षा, वैद्यभूषण शांकरसेनकृत नाडीप्रकाश, श्रीरावणकृत नाडीपरीक्षा, योगरत्नाकर, भावप्रकाश, इ. ग्रंथांमध्ये हाच क्रम सांगितला आहे. शिवोक्तनाडीज्ञानात हाच क्रम पित्त, वात, कफ; प्रयोगचिंतामणीतील वसिष्ठमतानुसार पित्त, कफ, वात असे विविध क्रम वेगवेगळ्या ग्रंथात आहेत. शिवोक्त नाडीज्ञानातील शिवपार्वती संवादाचा प्रत्येक युगात दोषनाडीचे स्थान वेगवेगळे असते हे सकारण सांगणारा भाग मोठा मनोरंजक आहे. मात्र आजच्या प्रत्येक गोष्ट प्रत्यक्षाच्या निकषावर तपासून पाहण्याच्या युगात अशा स्पष्टीकरणांचे हसे होईल यात शंका नाही.

वात, पित्त आणि कफ हीच क्रमस्थिती तशी ती खरोखरीच अस्तित्वात असल्यास योग्य वाटते. पाण्याचा प्रवाह वहात असताना त्याबरोबर वाहणाऱ्या अन्य पदार्थांमध्ये जे हलके असतील ते पुढे जातील व जे जड असतील ते मागे राहतील. तसेच नाडीमधील रक्तप्रवाहासंबंधी ग्राह्य धरले म्हणजे कफनाडी अनामिकेखाली लागते असे म्हणणेच रास्त असल्याचे पटेल.

नाडीदर्पणाने वैद्याने नाडी धरल्याबरोबर लगेच दुसऱ्या क्षणी वाताची, नंतर पित्ताची व शेवटी कफाची नाडी लागते असे म्हटले आहे. हे मत ग्राह्य वाटत नाही. काही शास्त्रकारांनी प्रत्येक दोषाची स्वतंत्र नाडी, म्हणजे तीन दोषांच्या तीन वेगवेगळ्या नाड्या असतात असे प्रतिपादन केले आहे. त्यात काहीच तथ्य वाटत नाही.

कफनाडी हीं शीत, स्थिर व मंदगतीची असते. पृथ्वी आणि आप या महाभूतांमुळे कफास अधोगती प्राप्त होते. त्यामुळे नाडीचा खालचा भाग जड होतो आणि कफनाडी स्थिर व मंदगतीची होते. राजहंस, मोर, पारवा, होला, कोंबडा (याठिकाणी बहुधा मस्त कोंबडा अपेक्षित असावा) हत्ती व वारांगना यांच्या गतीसारखी कफनाडीची गती असल्याचे वर्णन वेगवेगळया शास्त्रकारांनी केले आहे. युनानी वैद्यकात हिला ' दूदी ' असे म्हणतात. त्याचा अर्थ ' कृमीप्रमाणें मंद चालणारी ' असा होतो. वैद्यभूषणाने प्रत्येक दोषाची गतिसंख्या वर्णिली आहे. त्यानुसार कफनाडी १२ प्रकारची असते. अभ्यास व अनुभव याखेरीज हें प्रकार ओळखणे निव्वळ अशक्य आहे.

द्विदोषकोपाने नाडीमध्ये जे बदल दिसतात ते सांगत असताना वेगवेगळया ग्रंथांमध्ये विशेषतः नाडीदर्पण व नाडीप्रकाशन्बरेच मतभेद दिसतात. एकाने सांगितलेली पित्तकफनाडी ही दुसऱ्याची वातकफनाडी असल्याचेही दिसून येते. कोणत्या ग्रथातील कोणत्या मतास किती महत्व द्यावयाचे हे बाजूस सारून, प्रस्तुतचा उद्देश बहुतांशी संकलनात्मक असल्याने त्या त्या नाडयांची जशीच्या तशी लक्षणे पुढे दिली आहेत,

१) वातकफ– कधी हळू तर कधी वेगाने वाहणारी, साप व हंस या उभयतांच्या गतीप्रमाणे वाहणारी, किंचित उचलून मंद चालणारी, स्फुट अशी ही नाडी असते. ही सूक्ष्म, शीत व स्थिर असल्याचे नाडीदर्पणाने म्हटले आहे. वैद्यभूषणाने नाडीचे जे चार प्रकार वर्णिले आहेत, त्यापैकी ही वक्रचक्रा नाडी होय. ही तर्जनी व अनामिका या दोन्ही बोटांस जाणवते.

२) पित्तकफ– कधी हळू तर कधी वेगाने वाहणारी, बेडूक व हंस या उभयतांच्या गतीप्रमाणे वाहणारी, स्फुट, किंचित् उष्ण, भुजंगाच्या वेटोळ्याप्रमाणे म्हणजे चक्राकार पण स्थिर व डुलणारी अशी ही नाडी असते. नाडीप्रबोधामध्ये ही नाडी सूक्ष्म, शीत व स्थिर असल्याचे म्हटले आहे. तिला वैद्यभूषणाने ' कुंडलिनी ' असे नाव दिले आहे. ही नाडी मध्यमा व अनामिका या दोन्ही बोटांस जाणवते.

३) सन्निपात– नाडी अस्वाभाविक शीघ्र गतीची होते. लावा, तित्तिर, वर्तिक पक्ष्याप्रमाणे चालते. लाकडातील किडा ज्याप्रमाणे अतिवेगाने लाकूड कोरतो त्याप्रमाणें सन्निपाताची नाडी अतिवेगाने वाहते असे योगरत्नाकराने वर्णिले आहे. ही नाडी सर्व दोषांच्या लक्षणांनी युक्त असून विशेषतः कृश, दीन व कठिन असते (नाडीप्रबोध) तिचे स्पंदन तीनही बोटांना आलटून पालटून जाणवते. अशी नाडी कष्टसाध्य वा असाध्य जाणावी.

योगरत्नाकराने ज्वराचे संदर्भात नाडीचे वर्णन केले आहे. कफज्वरात मंद, थंड, जड व चिकट (तंतुसम पाठभेदानुसार); कफवातजज्वरात किंचित् स्पष्ट व मंद, पित्तकफजज्वरात सूक्ष्म, थंड व जड अशी नाडी वाहते. कणादमहर्षींनी कफातिसारात नाडीची गती हंसाप्रमाणे असते असे वर्णन केले आहे.

पुण्याच्या आनंदाश्रमातील एका नाडीपरीक्षेवरील ग्रंथात (कर्ता अज्ञात) दोषांच्या गतिसंख्या न्यूनाधिक असताना कोणत्या दोषाचे प्राधान्य केव्हा समजावयाचे ते सांगितले आहे. या सर्व गती केवळ प्रदीर्घ अभ्यास, चिंतन आणि अनुभव यांनीच समजणाऱ्या आहेत.

केवळ नाडी पाहून रोगनिदान करणारे ' नाडीवैद्य ' आजही आढळतात. योगरत्नाकराने अष्टविधपरीक्षापैकी एक म्हणून नाडीपरीक्षा वर्णिली आहे. रोगनिदान करताना सर्व लक्षणांचा साकल्याने विचार करीत असताना त्याबरोबरच नाडीचाही विचार करावा असेच शास्त्रकारांना अभिप्रेत असावे. केवळ नाडी पाहून रोगनिदान करणे हे कितपत शास्त्रीय आहे हा एक वादाचाच मुद्दा आहे निदान तसे करणे हे आमच्यातरी समजुतीपलिकडचे आहे एवढे निश्चित.

१४ कफाग्नि

अग्नि हा एकूण १३ प्रकारचा असतो. पैकी रसाग्नि हा कफाग्नीचे स्वरूपाचा मानता येईल. त्यासंबंधी स्पष्टीकरण प्रस्तुत लेखमालिकेत वारंवार केलेले आहेच अग्नीच्या सर्व प्रकारांपैकी जाठराग्नि हाच सर्वश्रेष्ठ होय. तो प्रत्यक्ष ईश्वराचे स्वरूप असून अन्नाचे पचन करणारा आहे. आयुष्य, वर्ण, बल, स्वास्थ्य, उत्साह उपचय, प्रभा, ओज, तेज, बाकीचे अग्नी आणि प्राण हे सारे त्यावरच अवलंबून असतात.

जाठराग्निचे बलभेदाने–पाचनसामर्थ्यानुसार चार प्रकार होतात. वास्तविक हे त्याचे प्रकार नसून स्वरूप-विशेष आहेत. अर्थात जाठराग्निच्या या स्वरूपांच्या मूलाशी त्रिदोषच आहेत. त्रिदोषसाम्याने योग्यकाली घेतलेल्या योग्य प्रमाणातील आहाराचे सम्यक् पचन करणारा समाग्नि तयार होतो.

कफप्रकृतीमध्ये अग्निचे अधिष्ठान कफाने आवृत्त झाल्याने अग्नि मंद किंवा दुर्बल होतो. अल्प प्रमाणात घेतलेल्या आहाराचेही या अग्निमुळे चिरकालाने पचन होते. हें पचन होत असताना उदरगौरव, शिरोगौरव, श्वास, कास, वमन व अंगसादासारखे कफरोग निर्माण होतात. (म्हणून हा अग्नि प्राकृतच आहे असे खात्रीने म्हणता येणार नाही.) तीक्ष्णाग्निच्या अगदी विरुद्ध असा हा अग्नि असतो. त्यास एवढाही अपचार सहन होत नाही. अन्नपानाचे ग्रहण वेळच्यावेळी आणि अल्प प्रमाणात झाले तरच हे साहेब त्या अन्नाचे पचन करणार ! तेही लगेच नव्हे. महता कालेन !

मंदाग्निस कफाचे प्रामुख्याने मंद, शीत, स्तिमित, गुरु व पिच्छील गुण कारण होतात. स्निग्धादि गुण जरी उपलेपासारखी कार्ये करीत असले तरी ते मलनिःसारणाचे कार्यास मदतच करतात. मलनिःसारण हे जरी कोष्ठसंबंधी असले तरी अग्नि व कोष्ठ हे एकाच पाचनसंस्थानाचे घटक असल्याने त्या परस्परांमध्ये कोणत्यातरी स्वरूपाचा संबंध असणे निश्चितपणे आवश्यक आहे. अग्नि व कोष्ठ या दोघांच्याही स्वरूप-विशेषवर्णनास शेवटी त्रिदोष हेंच आधारभूत आहेत. कफाने होणारा मंदाग्नि आणि कफानेच होणारे मध्यम कोष्ठ या दोघांमध्यें काहीच संबंध नाही असे कसे म्हणता येईल ?

१५ कफकोष्ठ

क्रूर, मृदु व मध्य असे कोष्ठाचे तीन प्रकार आहेत. अनुक्रमे वात, पित्त व कफामुळें हे स्वरूप कोष्ठास प्राप्त होते. (वा. सू. १।९)

सुश्रुताने ' बहुवातश्लेष्मा क्रूरः ' (चि. ३३।२१) असे म्हणून कफास क्रूरकोष्ठाशी संबंधित धरले आहे. क्रूरकोष्ठामध्ये वात भरपूर प्रमाणात असतो (प्रभूत-मारुतः) कफाचेही प्रमाण पुष्कळ असते. गुरु, शीत, मंद हे गुण प्रामुख्याने सरविरोधी कार्य करतात. त्यामुळे क्रूरकोष्ठी हे दुर्विरेच्या असतात. (विरेचयन्ति नैतानि–। च. सू. १३।६८) त्यास निशोत्तरासारखी तीव्र विरेचनेही फारशी लागू पडत नाहीत. पूर्वक्रमातील स्नेहनही मोठ्या प्रयासाने होते. त्यास ओळीने सात दिवस स्नेहपान करावे लागते.

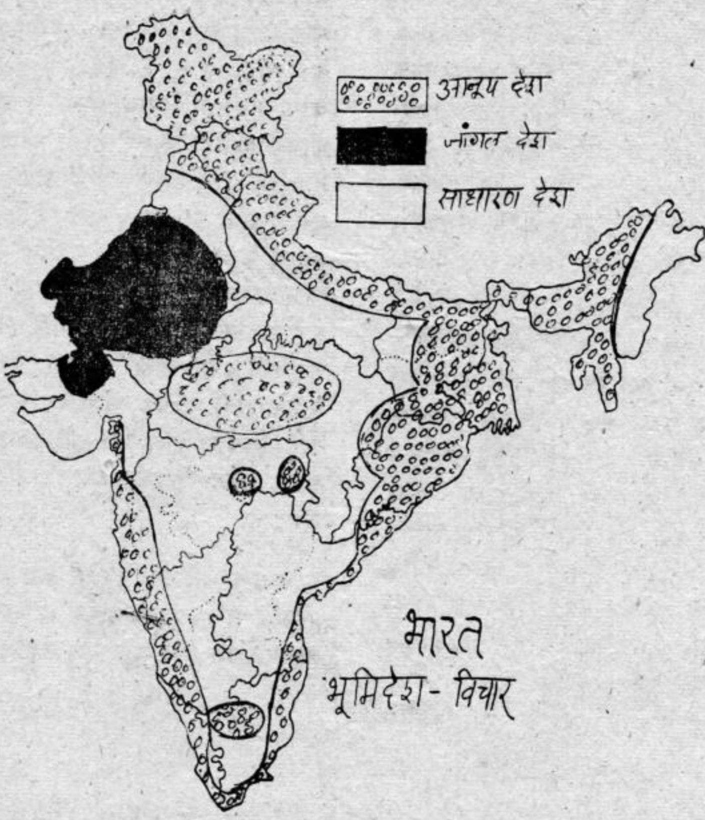
कफामुळे कोष्ठ मध्यम स्वरूपाचा असतो. सुश्रुताने मध्यम किंवा साधारण कोष्ठ हा ग्रहणीचे ठिकाणी सारख्याच प्रमाणात असणाऱ्या त्रिदोषांमुळे होतो असे म्हटले आहे. कफाचे स्निग्ध, पिच्छिल व मधुर हे गुण प्रामुख्याने पित्ताचे सरकार्यास मदत करतात. अन्य मंद, शीत, स्थिर, इ. गुण हे सरविरोधी आहेत. त्यामुळे क्रूर व मृदु यांचेमधील असा कोष्ठ असतो. मध्यमकोष्ठी माणसास विरेचनासाठी मध्यममात्रा द्यावी लागते. सामान्यतः पाच दिवस स्नेहपान केले म्हणजे मध्यम कोष्ठाचे स्नेहन होते.

१६ कफ व भूमिदेश

जांगल, आनूप आणि साधारण असे भूमिदेशाचे तीन प्रकार पडतात. ' आनूप तु कफोल्बणम् ' (वा. सू' १।२३) असे वाग्भटाने स्पष्टपणे म्हटलेलें आहे. आनूप देशात कफाचे प्राबल्य असते. या देशात वात-कफजन्य रोग होतात. आनूपदेशातील वातरोगांमध्ये शीतगुणाचे प्राधान्य आहे. जांगलदेशातील वातरोगांमध्ये रूक्षगुणाचे प्राधान्य आहे. असो.

आनूपदेश उंचसखल असतो. पाऊस खूप पडतो. त्यामुळे तिथे मुबलक पाणी असते. हा प्रदेश नदी किंवा समुद्राचे जवळ असतो. जलाशय पुष्कळ असतात. डबकीही असतात. या सर्व ठिकाणचे जल कफप्राय असे असते. तिथल्या नद्यांचे तीर वंजुल आणि वानीर (जलवेत) यांनी सुशोभित असतात. या देशात एकंदर झाडी खूपच असते. दाट झाडीची वनेच्या वने पसरलेली असतात. उपवने फुललेली असतात. तिथल्या जलाशयांमध्ये नाना तऱ्हेची कमळे फुलतात. लांब लांब लता जमिनीवर दाट पसरलेल्या असतात. एकंदर हा प्रदेश धान्यसंपत्तीने समृद्ध असा असतो. तिथे विविध जातीचा तांदूळ विपुल प्रमाणात पिकतो. ऊसाचे पीक भरपूर प्रमाणात येते. हिंताला (काटे-

(पान १०७ पहा)



(८६ वरून पुढे)

ताड), ताड, नारळ व केळी यांच्या बहरलेल्या वनांतून नारळ, केळी वगैरे मोठ्या प्रमाणावर उपलब्ध होतात. इथल्या साऱ्या औषधी या कफप्रधान असतात. या प्रदेशात शीत व मंजूळ असा वारा मंदमंद वहात असतो. ससा, डुक्कर, म्हशी, रोही वगैरे प्राणी मोठ्या प्रमाणावर असतात. हंस, चक्रवाक, बगळे, बदक, नंदीमुख कारंड, पानकावळे, काकाकव्वा, मोर इत्यादी पक्षांचे समूह असतात. रेशमाचे किडे झाडावर आपले कोष तयार करीत असतात. कोकिळा मस्त होऊन गात असतात.

याप्रमाणे सृष्टीने आपली विविध सौंदर्यलेणी या देशात प्रकट केलेली असतात. समृद्धीही असते. त्यामुळे लोक धष्टपुष्ट असतात. कष्ट करण्याची फारशी सवय वा जरूरी नसल्यामुळे तिथले लोक मृदु व नाजूक शरीराचे असतात. त्यांची प्रकृति कफप्रधान असते. तिथे श्लीपदासारखे कफरोग किंवा कफवात रोग लोकांना दुःख देतात.

वरील वर्णन यो. र., भा. प्र. पू. खं., अ. सं. सू. १ (इंदुटीका). च. क. १।९ आणि सु. सू. ३५।४२ येथील संदर्भावर आधारित आहे.

शाङ्र्गधराने देशभेदेकरून औषधीभेद सांगत असताना सौम्य वनस्पती हिमाद्री पर्वताचे ठायी उत्पन्न होतात असे म्हटले आहे. हा प्रदेश असा आनूप म्हणण्यास हरकत नसावी. सोबतच्या नकाशात भौगोलिक परिस्थितीनुसार ' ढोबळ मानाने ' भारतातील कोणता प्रदेश आनूप व कोणता साधारण ते दाखविण्याचा प्रयत्न केला आहे. (नकाशा पहा)

अशा ढोबळ नकाशावरून भूमिदेशांचे सर्वसाधारण ठिकाण (Location) लक्षात येऊ शकते. आयुर्वेद.

हा इतका ढोबळ खासच नाही. प्रत्येक ठिकाणची परिस्थिती वेगवेगळी असू शकते. अलिकडे कालव्यांमुळे अगदी दुष्काळी गणलेले भागही उसाची टनावारी पिके काढू लागले आहे. प्रवासात अशा स्वरूपाचा फरक नेहमीच जाणवत आहे. म्हणून ज्या त्या ठिकाणची परिस्थिती वैद्याने स्वतंत्रपणे लक्षात घेतली पाहिजे. सोबतचा नकाशा हा अगदीच 'ढोबळ' आहे हे वाचकांनी विशेषतः विद्यार्थ्यांनी जरूर लक्षात ठेवावे.

चरकांनी 'आनूपोऽहितदेशानाम्' (सू. २५।४०) असे म्हटले असल्याचे इथे नमूद करणे आवश्यक समजतो. त्या देशातील पाण्याच्या एकंदर अतिप्रमाणामुळे वर्षाऋतूत जसा दुर्दिन येतो तसेच वातावरण अनेकदा रहात असते. लोक बलवान तसाच व्याधीही बलवान असतो. सुकुमार शरीरे असल्याने व्याधिजन्य क्लेश सहन करण्याची क्षमताही तिथल्या लोकात नसते. अलीकडच्या भाषेत बोलावयाचे झाल्यास हे अब्वैपुल्य संसर्गजन्य रोगांना निमंत्रण देत असते. म्हणूनच आनूपदेश सर्वात अहितकारक होय. जांगलदेश त्याहून चांगला व साधारण देश सर्वात चांगला होय.

कफाचे पांचभौतिकत्व स्पष्ट करताना पूर्वी त्यातील आप व पृथ्वीचे आधिक्य स्पष्ट केले होते. सुश्रुतांनी भूमिप्रविभागीय अध्यायात पार्थिवादि भूमिचे वर्णन केले आहे. (सु. सू. ३६।४) त्यांचे म्हणण्यानुसार आप्य भूमी ही स्निग्ध धान्ये (साळी, इ.) गवत व कोमल वृक्षांनी युक्त आणि श्वेतवर्णी असते. राजनिघण्टुकरांनी आप्य क्षेत्र हे चंद्राकृति आणि कमळाप्रमाणे श्वेत पाषाण व नदीनदादि जलाशयाने व्याप्त असल्याचे म्हटले आहे. पार्थिव भूमित दगड बरेच असतात. ती स्थिर (वाहून न गेलेली), गुरु. काळसर पांढरी (सावळी) किंवा काळी, मोठमोठे वृक्ष असलेली व धान्याच्या शेतानी युक्त असते. राजनिघण्टुकारांनी पार्थिव क्षेत्राचा वर्ण पिवळा सांगितला आहे. तिथली भूमि पिवळ्या पाषाणांनी युक्त आणि कठीण असते. तिथल्या वृक्षलताही पिवळ्या फुलांच्या असतात.

कफाचे आप्यपार्थिवत्व आणि आनूपदेशाचे कफप्रायत्व यांचे आधारे आप्य व पार्थिव भूमि म्हणजे आनूप देशच होय असे म्हणावयास हरकत नसावी.

(क्रमशः)

कफ क्रियाशारीर-६

वैद्य श्रीकांत यशवन्त वाघ
B. A. M. & S.

रा. आ. पोदार वैद्यक महाविद्यालयातील
M. A. Sc. चे विद्यार्थी
घरचा पत्ता : ६/३९ शासकीय निवास
हाजीअली पार्क, मुंबई ४०००३४

१७. कफ व काल

ऋतु आणि त्यामध्ये अंतर्भूत होणारे महिने या-संदर्भात वेगवेगळी मते दिसतात. त्यामुळे दोन ग्रंथा-तील वचनांचाही एकमेकांशी संगति लावणे कठीण जाते. या ठिकाणी वसंत (चैत्र-वैशाख, एप्रिल-मे), ग्रीष्म (ज्येष्ठ-आषाढ, जून-जुलै), वर्षा (श्रावण-भाद्रपद ऑगस्ट-सप्टेंबर), शरद (आश्विन-कार्तिक ऑक्टोबर-नोव्हेंबर), हेमंत (मार्गशीर्ष-पौष डिसेंबर-जानेवारी). आणि शिशिर (माघ-फाल्गुन, फेब्रुवारी-मार्च) याप्रमाणे अनुक्रमे एकामागून एक ऋतु मान-ण्याची पद्धत अवलंबिली आहे. ऋतुचक्र हे देशसापेक्ष असल्याने अमुक एका ऋतूत अमुकच महिने आले पाहि-जेत असा कोणी आग्रह धरण्याचे कारण नाही. त्या ऋतूतील वातावरणासारखे वातावरण असणे ही दोषांच्या अवस्थेसाठी आवश्यक घटना आहे.

आदावन्ते च दौर्बल्यं विसर्गदानयोर्नृणाम् ।
मध्ये मध्यबलं, त्वन्ते श्रेष्ठमग्रे च निर्दिशेत् ॥
च. सू. ६।८

वर्षा, शरद, हेमन्त यांच्या विसर्गकालामध्ये (दक्षि-णायन) चंद्राचे आधिपत्य असते. अम्ल, लवण, मधुर रसाची वृद्धी होते. त्यामुळेच या काळात प्राणिमात्रांचे बल वाढते असते. या कालाचे शेवटी आणि आदान-कालाच्या सुरुवातीला (शिशिर) मनुष्यप्राणी सर्वा-धिक बलवान असतात. हा कफसंचयाचा काळ होय.

वास्तविक विसर्गकालांत चंद्राचे आधिपत्य असल्याने तदन्तर्भूत तीनही कफाचें प्राबल्य दिसून यावयास हवे. कोणतीही गोष्ट एकदम उत्पन्न होत नाही. वर्षाऋतू-पासूनच हळूहळू कफाच्या संचयाला प्रारंभ होतो. शरदऋतूमध्ये सूर्याची किरणे तीक्ष्ण असतात. त्यामुळ त्यातील काही कफाचे विलयनही होत असावे. हेमंतात मात्र ही वृद्धी स्पष्टपणे जाणवते.

कफस्य शिशिरादिषु (चयप्रकोप प्रशमाः) ।
वा. सू १२।२५

या वाग्भटाच्या वचनात शिशिरात कफसंचय होतो असे जरी म्हटलें असले तरी त्याचा अर्थ हेमंतात कफसंचय होत नाही असा नाही.

भावप्रकाशाने हेमन्ते संचित श्लेष्मा शिशिरे त्वति-चीयते । (पू. खं.) असे स्पष्टपणे म्हटलेलें आहेच,

हेमन्तऋतूमध्ये उत्तरेकडचा थंड वारा वहात असतो रजोधूमांनी व्याप्त दिशा, धुक्यानी झाकलेला सूर्य, बर्फाने झाकलेला जलाशय अशी अवस्था असते. गेंडे, रेडे, हत्ती, वगैरे प्राणी उन्मत्त असतात. लोध्र, प्रियंगु, पुन्नागासारख्या वनस्पती फुललेल्या असतात. पावसाळा संपून गेला असल्यामुळे औषधी वीर्यवान व बलयुक्त होतात. पाणी स्वच्छ, स्निग्ध, गुरु, मधुर होते. त्याच्या उपयोगाने पित्तदोष कमी होतो. सूर्यकिरण मंद असतात. वाऱ्यामध्ये आर्द्रतेमुळें शैत्य येते. ज्या हवापाण्याने व अन्नामुळे देहाचे पोषण होते त्यांच्या अवदिग्धत्वामुळे स्निग्धता, शैत्य, जडत्व व उपलेप उत्पन्न होऊन कफसंचय होतो. शैत्याने कफाला स्कन्नत्व येते. त्यामुळे त्याचा प्रकोप होत नाही.

शिशिरामध्ये परिस्थितीत फारसा बदल नसतो. शैत्य आणखीनच वाढते. सृष्टि वातवृष्टयाकुल असते. कफाचा आणखीनच संचय होतो. भावप्रकाशकारांनी शिशिर अतिशीत व रुद्र सांगितला आहे. त्यामुळे शिशिरातील कफसंचय हा केवळ शीत व तदनुषंगिक असे म्हटले पाहिजे. अन्यथा त्यांचाच ' हेमंते संचितःश्लेष्मा शिशिरे त्वतिचीयते ' या वचनाची संगति लावणे कठीण जाईल.

वसंतात सृष्टी निर्मल असते. पलाश, कमल, बकुळ, आम्र अशोकासारख्या बहरलेल्या वृक्षांनी सुशोभित तसेच कोकिळ आणि भृंग्यांच्या गाण्यांनी मनोहर झालेली उपवनें सृष्टीचे सौंदर्य आणखीनच वाढवीत असतात. दक्षिणेकडचा वारा वहात असतो. लहान सरोवरे सृष्टीला सुंदर आणि उज्वल करीत असतात. पदार्थांमध्ये मधुर व स्निग्ध गुण उत्पन्न होतात. (भा. प्र.) त्यामुळे एकीकडे कफसंचय चालू असतानाच सूर्याच्या वाढत्या उष्णतेने पातळ झाल्याने प्रकुपित झालेला कफ स्थूल आणि व्यायाम न करणाऱ्या मनुष्यात कफजन्य रोग निर्माण करतो.

ग्रीष्मात सूर्य अतितीक्ष्ण किरणे फेकून सृष्टीला भाजून काढीत असतो. नैऋत्येकडील दुःखदायी वारा वहात असतो. पृथ्वी तप्त असते. नद्या आटलेल्या असतात. त्यांचे तट विस्तीर्ण होतात. संतप्त हत्ती आणि रेडे त्या आटलेल्या पाण्यातच विहार करून नद्या गढूळ करीत असतात. सृष्टी जणु जळत असते. चक्रासारखे पक्षी घाबरलेले असतात. हरिणादिक प्राणी पाण्यासाठी व्याकुळ झालेले असतात. गवत, झुडपे आणि वेली ध्वस्त असतात. आणि झाडें पाने गळून निष्पर्ण झालेली असतात. औषधीं अतिशय निःसत्व अत्यंत रुक्ष आणि लघु होतात. पाणीही हलके (लघु) परंतु रुक्ष असते सूर्याच्या प्रखर उष्णतेने देहालाही शुष्कपणा येतो व विशदता वाढून कफाचा प्रशम होऊन हळहळू वायूचा चय होऊ लागतो.

दोषांचा चयप्रकोपप्रशम, विशेषतः प्रकोप हा त्या त्या ऋतुमध्ये एकेकच दोषाचा असतो असे नाही. ' वर्षास्वाग्निबले हीने कुप्यन्ति पवनादयाः । ' (च. सू. ६।३४) या सूत्रावरून वर्षाऋतूत प्राधान्याने जरी वातप्रकोप होत असला तरी कफ आणि पित्त यांची थोडी बहुत विकृति झालेली असते असेच चरकाचार्यांनाही अभिप्रेत असावे असे वाटते.

कफासाठी जे औषधसेवनकाल सांगितले आहेत त्यांचा जाताजाता विचार करणे इष्ट ठरेल. कफासाठीचे औषध शार्ङ्धरोक्त पहिल्या दुसऱ्या आणि पाचव्या काळी देता येते. कफप्रकोपावर सकाळी सूर्योदयाचेवेळी वमनासाठी तसेच लेखनासाठी औषध देतात. दुसरा काळ दुपारी जेवतानाचा हाच सुश्रुतांचा सभक्त काल होय. या कालात औषधे दिल्याने जाठराग्नी प्रदीप्त होतो. जेवणाच्या वेळेशी संबंध न आणता रात्री दिलेले औषध लेखनकार्यासाठी व ऊर्ध्वजत्रुगत विकारांवर उपयोगी पडते.

चरकांच्या वचनांतील कालस्थिती या शब्दाने बाल्य, यौवन, वार्धक्य व वयाच्या विविध अवस्थाही वर्णिल्या आहेत. बाल्यामध्ये कफ प्रकोप असतो त्या वयात कफजन्य रोग उत्पन्न होतात वा वाढतात. १६ वर्षाच्या वयापर्यंत बाल्यावस्था मानली जाते. या वयात शारीरिक वा मानसिक कष्ट फारसे नसतात. स्निग्ध आणि मधुरप्राय आहारावर पोषण चालू असते. रात्रीची झोपही जास्त असते. शरीरात धातुवृद्धीचे कार्य जोरात चालू असते.

सुश्रुतांनी दिवसरात्रीमध्येही ऋतुचक्र सातत्याने चालू असल्याचे सांगितले आहे. त्यांची पद्धत ग्रीष्मानंतर प्रावृट मानण्याची असल्याने शिशिरासंबंधी असे वर्णन उपलब्ध नाही. दररोज पूर्वान्हामध्ये (सकाळी ६ ते

१०) वसंताची लक्षणे (कफप्रकोप), मध्यान्हामध्ये (सकाळी १० ते दुपारी २) ग्रीष्माची लक्षणें (कफशम) आणि उषःकाली (पहाटे २ ते ६) हेमंताची लक्षणे (कफचय) दिसून येतात. दिवसरात्र यांचे संदर्भातला हा दोषावस्थेचा उल्लेख मोठा उद्बोधक आहे.

१८ कफ व रात्र–

★ वयोऽहोरात्रिभुक्तानां तेन्तमध्यादिगाः क्रमात्।
वा. सू. १।८

पूर्वरात्री (रात्रीच्या पहिल्या भागात) व जेवल्यानंतर लगेच कफप्राबल्य असते. दिवसाच्या मानाने रात्री या स्थिर, शीत आणि स्निग्ध गुणात्मक असतात. त्यामुळे रात्री कफप्राबल्य असणे स्वाभाविक आहे. पूर्वरात्र व उत्तररात्र यात फरक असा की पूर्वरात्री (संध्याकाळी ६ ते रात्री १०) शैत्याबरोबर स्निग्ध गुण असतो. त्यामुळेच पूर्वरात्री कफप्राबल्य तर उत्तररात्री वातप्राबल्य दिसून येते. पूर्वरात्रीची झोप गाढ असते तर उत्तररात्रीची झोप ही त्यामानाने बरीच जागरूक असते ही गोष्ट त्या त्या काळातील दोषप्राबल्य स्पष्ट करण्यास पुरेशी आहे असे वाटते. रात्रीच्या पहिल्या प्रहरी झोपावे असे स्वस्थवृत्त सांगते. हे जेवणही पूर्वरात्रीच्या कफप्राबल्यास कारणीभूत होते.

रात्रीचे जागरण रुक्षगुणात्मक असल्याने त्यामुळे वातवृद्धी होऊन पर्यायाने कफक्षय होतो.

भोजनानंतर होणारे कफप्राबल्य हे पचनाचे पहिल्या कालातील मधुरावस्थापाककाळातील होणाऱ्या कफाच्या उदीरणामुळे असते.

१९. कफ व दिवस

★ वयोऽहोरात्रिभुक्तानां तेन्तमध्यादिगाः क्रमात्।
वा. सू १।८

दिवसाच्या पहिल्या भागात (पूर्वान्ह) आणि जेवल्यानंतर लगेच (भुक्तमात्रे) कफाचे प्राबल्य असते.

रात्रभरच्या निद्रेमुळे शरीरास विश्रांती मिळते. त्यामुळे शरीरात गुर्वादिगुण वाढतात. रात्री शैत्य असल्यामुळे कफाचा संचय होतो. सकाळी उन्हामुळे या संचित कफाचे विलयन होते. व त्यास गति मिळून तो कार्यकारी होतो. त्यामुळे सकाळी (६ ते १० वाजेपर्यंत) कफाचे प्राबल्य असते. दिवसाचा एकंदर विचार करता सकाळ ही त्यातल्यात्यात शीत व स्निग्ध गुणात्मक असते. त्यामुळे कफप्राबल्यास मदतच होते.

दिवसा दुपारी जे जेवण घेतले जाते त्यानंतर लगेच कफाचे प्राबल्य शरीरात उत्पन्न होते. वास्तविक दुपारचा काल पित्तप्राबल्याचा होय. असे असताही जेवणानंतर होणारा मधुरावस्थापाक, त्यात होणारी कफाची उत्पत्ती तसेच जेवताना होणारा बोधककफस्राव आणि आमाशयात होणारे क्लेदककफाचे उदीरण यामुळे हे कफप्राबल्य उत्पन्न होते. वास्तविक उदीरित होणारा क्लेदक कफ वा स्रवणारा बोधककफ हे नवीन उत्पन्न होत नाहीत, वाढत नाहीत. तरीही जे कफाधिक्य दिसते ते स्रवण वा उदीरण होऊन कफ कार्यान्वित (Activate) झाल्यामुळे दिसून येते.

दिवसा झोपण्याने स्निग्ध गुणाची वाढ होते व कफप्रकोप होतो.

संध्याकाळच्या हवेत तौलनिकदृष्टया शैत्य असले तरी रौक्ष्यही असते. तसेच दिवसभराच्या श्रमानेही दिवसाच्या शेवटच्या भागात कफ कमी होऊन वातप्राबल्य निर्माण होणे स्वाभाविक आहे. पचनाचे शेवटीही कटुअवस्थापाक व त्यात होणारी वातोत्पत्ति यामुळे वायूचे प्राबल्य असते.

दिवास्वाप व व्यायाम या दोन विद्यार्थ्यांच्या जिव्हाळ्याच्या विषयांसंबंधी इथून पुढे वर्णन केले आहे.

२०. कफ व दिवास्वाप

★ दिवास्वप्न न कुर्वीत यतोऽसौ स्यात्कफावहः
भा. प्र.

दिनचर्येच्या संदर्भात प्रामुख्याने दिवास्वप्नासंबंधी वर्णन आले आहे. कोणत्याही स्वरूपाची निद्रा ही कफकारकच होय. चरकांनी (सू. २१।५९) निद्रेच्या प्रकारांमध्ये श्लेष्मसमुद्भव असा स्वतंत्र प्रकार सांगितला आहे. सुश्रुताने कफमेदविषर्तानां रात्रौ जागरणं हितम्। (सु. शा. ४।४८) असे म्हणून निद्रेचे कफकरत्व व्यक्त केले आहे.

★ दिवास्वप्नं न सेवेत सुस्थोऽप्यसुखिनो भवेत।
–हारीत.

दिवास्वप्न ही स्वस्थवृत्तामध्ये बसणारी गोष्ट नव्हे. त्यामुळे कफ व पित्त यांचा प्रकोप होतो. (च. सू. २१।४४) कफप्रकृतीच्या व्यक्तींनी व कफरोग्यांनी तर दिवसा कधीही झोपू नयें.

ग्रीष्मात मात्र दिवास्वप्न स्वास्थ्यकर सांगितले आहे. ग्रीष्मात सूर्य अतितीव्र किरणांनी पृथ्वीतील रसांचे आकर्षण करून घेतो (पृथ्वी शुष्क होते) त्यामुळे कफ दिवसानुदिवस क्षीण होतो व त्यामुळे वायु वाढतो (वा. सू. ३।२६, २७) म्हणून ग्रीष्मातील वातप्रकोपावर नियंत्रण आणावयाचे असेल तर प्रथम कफक्षय भरून काढला पाहिजें. त्यासाठी ग्रीष्मात दिवास्वप्न हितकर आहे.

चरकांनी सांगितलेल्या दिवास्वप्नास योग्य व्यक्तींचे प्रामुख्याने रात्री जागलेले, थकलेले (श्रमित) दुर्बल व व्याधिपीडित असे चार गट करता येतील. त्यामध्ये दिवास्वप्नाने

★ धातुसाम्यं तथा ह्येषां बलं चाप्युपजायते ।
श्लेष्मा पुष्णाति चाङ्गानि स्थैर्यं भवति चायुषः ॥
च. सू. २१।४२

धातुसात्म्य प्रस्थापित होते, बल निर्माण होते, कफ शरीरपृष्टी करतो व आयुष्य स्थिर होते. या चारही गटातील व्यक्तींमध्यें प्रामुख्याने बलवर्धनासाठी जे कार्य कफामुळे होते–दिवास्वप्न प्रशस्त सांगितले आहे. रात्रीचे जागरणाने वातवृद्धी होते. म्हणजेच पर्यायाने काही अंशी तरी कफक्षय होतो ज्यांनी रात्री जागरण केले आहे त्यांनी जागरणाचे निम्मे वेळ दुपारी जेवणापूर्वी झोपावे असे म्हटले आहे. यावरून रात्रीच्या १ तासाच्या जागरणाने जेवढा कफक्षय होतो तेवढा दिवसाच्या १।२ तास झोपेने भरून निघतो असे समजते. दिवास्वप्नाचे कफकरत्व हे या गोष्टीने अधिकच स्पष्ट होते.

दिवास्वापाने स्निग्ध गुण वाढतो (स्निग्धं प्रस्वनं दिना । च. सू. २१।५०) त्यामुळे दिवास्वप्नाने कफ हा केवळ स्निग्ध गुणाने वाढतो असे म्हणता येईल. म्हणजेच वाढणारा कफ हा काही प्राकृत नव्हे. त्यामध्ये स्निग्धगुणाचा अतियोग जो कफामध्ये पिच्छिलत्व उत्पन्न करतो–आहे. त्यामुळे श्रमित, दुर्बल व व्याधिपीडित यांना वास्तविक दिवास्वप्न हे तितकेसे उपयुक्त नव्हे. रात्री जागरणाने रुक्षगुण वाढत असल्याने रात्री जागरण केलेल्यांना मात्र दिवास्वप्न हे निश्चितपणे उपयुक्त आहे.

★ भोजनात् प्राक् दिवास्वप्नात् पाषाणमपि जीर्यते यो. र.

जेवणापूर्वी दिवसा झोपल्याने दगडसुद्धा पचू शकतो. दिवास्वापोत्पन्न स्निग्ध कफ हा स्रोतसांचा अवरोध करतो. त्यामुळे अग्नि आतल्याआत कोंडला जातो. तो अतिदीप्त होऊन कोणतेही अन्न पचवू शकतो दिवास्वप्नामुळे वाढणारा स्निग्धगुण हा पचनाचे प्रथमावस्थेतील क्लेदनास उपयुक्त आहे. तो स्निग्धगुण इतका वाढतो की दगडांमधील संघातही मोडण्याचे सामर्थ्य येते. आणि पचनाची सुरूवात चांगली झाली की साहजिकच पुढील सर्व पचन योग्य तऱ्हेने पूर्ण होते.

दिवास्वाप हा कफकारक आहे असे म्हणत असताना उत्पन्न होणारा कफ हा प्राकृत नव्हे त्यामध्ये स्निग्धगुणाचा अतियोग आहे हे जरूर लक्षात ठेवले पाहिजे.

२१. कफ व व्यायाम

शरीरस्थैर्य उत्पन्न करणारे बल वाढविणारे असे जें आयासजनक कर्म त्यास व्यायाम असे म्हणतात.

व्यायामामुळे शरीरपुष्टी, शरीरकांती, मात्रांची सुविभक्तता, दीप्ताग्नित्व, अनाहस्य, स्थिरत्व, लाघव शुद्धी, श्रमक्लमपिपासोष्णशीतादींची सहिष्णुता व आरोग्य यांची प्राप्ती होते. यातील शरीरपुष्टी, गात्रांची सुविभक्तता, स्थिरत्व इ. लक्षणांना कफवृद्धी तर दीप्ताग्नित्व, अनालस्यादींना कफक्षय ही कारणे मानता येतील. व्यायाम हा सर्वश्रेष्ठ स्थौल्यापकर्षण आहे असे जें म्हटले आहे त्यावरून विकृत कफ शरीराबाहेर घालविण्याचे कफाचे लेखन करण्याचे कार्य प्रामुख्याने प्रतीत होते.

व्यायाम हा अनग्निस्वेदाचा प्रकार म्हणूनही वर्णन केला आहे. उष्ण, तीक्ष्ण, सर, स्निग्ध, रुक्ष, सूक्ष्म, द्रव, स्थिर, गुरू हे जे स्वेदनद्रव्यांचे गुणधर्म सांगितले आहेत ते व्यायामाचे ठायीही असतात असे म्हणता येईल

उष्ण, तीक्ष्ण, रुक्ष, सूक्ष्म, सर, द्रव हे कफविरोधी तर स्निग्ध, स्थिर व गुरु हे कफकर असे गुण होत. स्निग्ध, रुक्ष, स्थिर, सर हे परस्परविरोधी गुण होत. व्यायाम हा स्निग्ध वा रुक्ष यांपैकी कोणत्याच स्वेदनाचें प्रकारात निश्चितपणे बसत नाही. स्वेदनाने वात व कफाचें विकार बरे होतात असे जे म्हटले आहे (च. सू. १४। ३) तेही याठिकाणी ध्यानात ठेवण्याजोगे आहे.

वरील सर्व विवेचनावरून व्यायाम हा निश्चितपणे कफवृद्धीकर वा निश्चितपणे कफक्षयकर नसल्याचे आढळून येईल.

व्यायाम हे एक प्रकारचे स्वेदन असल्याचे वर म्हटलेच आहे. व्यायामामुळे उष्णता उत्पन्न होते व त्यामुळे स्त्रोतोविकसन होऊन स्वेदस्थ क्लेद हा त्याबरोबर शरीराबाहेर जातो. क्लेद हा आप्य घटक आहे (च. शा. ५।५) त्यामुळे स्वेदनक्रियेने शरीरस्थ आप्य घटकांचे प्रमाण कायम राखण्याचे कार्य होते असे म्हणता येईल.

कफ हाही आप्य आहे. कफप्रमाणाचे नियंत्रण करण्याचे कार्य व्यायामाने होते. खरे तर व्यायाम हा जे जराहरणाचे कार्य करतो, ते दोषसात्म्य निर्माण झाल्याने होते असेच म्हटले पाहिजे.

० ० ०

२२. आश्रयीकफ व आश्रयधातु

★ श्लेष्मा शेषेषु तेनैषामाश्रयाश्रयिणां मिथः । वा. सू. ११।२६
श्लेष्मा शेषेषु रसमांसमेदोमज्जाशुक्रमूत्रपुरीषादिषु स्थितः आश्रितः । अरुणदत्त.

आश्रयाश्रयी किंवा आधारआधेय भावाचे चिकित्सेच्या दृष्टीने फार मोलाचे स्थान आहे. कफ हा रस, मांस, मेद, मज्जा, शुक्र, मूत्र, पुरीषादिंच्या आश्रयाने राहतो. या ठिकाणी 'आदि' शब्दाने स्तन्य, वसा, षट्त्वचा, आणि स्नायु या उपधातूंचा समावेश करणे योग्य ठरावे.

यापैकी कोणत्याही एका भावाची वृद्धी किंवा क्षय झाल्यास कफाचीही अनुक्रमे वृद्धी होते वा क्षय होतो. आश्रयाश्रयी भावामध्ये आश्रय आणि आश्रयी यांचे केवळ साहचर्य अपेक्षित आहे. त्यांची संमूर्च्छता नव्हे. म्हणून आश्रयाश्रयी भावाचा विचार करीत असताना त्यास दोष न म्हणता धातू म्हणावे असा एक मतप्रवाह आहे.

कफाचे या भावांचे आश्रयाने राहणे हीच 'प्रकृति' होय.

पाण्यात साखर ढवळली. पाणी हे आश्रय आणि साखर ही आश्रयी होय. उष्णतादिकांचे योगाने पाण्याचा क्षय झाला तरी साखर प्रमाणतः वा गुणतः क्षीण होत नाही. आश्रयाश्रयींचा संबंध जर अशाच प्रकारचा असेल तर वास्तविक रसधातूचा क्षय झाल्यानंतर कफधातूचा क्षय होण्याचे कारण नाही.

अलीकडील काही शास्त्रकारांचे मते दोष ही वेगवेगळी एक एक अशी द्रव्ये नव्हेत. प्राकृत अवस्थेत समान कर्म करणाऱ्या समान आहारविहारादिकांनी प्रकुपित वा प्रशमित होणाऱ्या, आणि प्रकुपित वा क्षीण अवस्थांमध्ये समान लक्षणांनी अभिव्यक्त होणाऱ्या तीन प्रकारच्या द्रव्यांच्या वर्गाची नावे वात, पित्त व कफ ही आहेत. या मतास ते विद्वान हरिवंशपुराणाच्या पुढील वचनाचा आधार देतात.

★ कफवर्गे भवेत् शुक्रं पित्तवर्गे च शोणितम् ।

हरिवंश प्र. खं. ४०।५२.

कफ-क्रियाशारीर – ७

वैद्य श्रीकान्त यशवंत वाघ
B. A. M. & S.

कफ हा काही भावपदार्थांचा गट मानला तर कफाचा क्षय होतो याचा अर्थ त्यातील सर्वच भावपदार्थांचा क्षय होतो असा आहे. अस्थि व वायू यांचे संबंध मात्र यानुसार स्पष्ट करता येत नाहीत. अर्थात् ते अपवाद म्हणून मानल्यानंतर त्यासबंधी असे स्पष्टीकरण देण्याची आवश्यकताच उरत नाही.

गोड पाणी खूप वेळ उकळून आटवले तर एक अवस्था अशी येते की जेव्हा भांड्याच्या कडेला शुष्क शर्करा जमा झालेली असते. याचा अर्थ त्या पाण्यातून तेवढी साखर कमी झालेली आहे असा होतो. हे उदाहरण जरी अत्यंत समर्पक नसले तरी आश्रयाची वृद्धी अथवा क्षय बऱ्याच प्रमाणात होऊन गेल्यानंतर मगच आश्रयीवर परिणाम होत असावा असे वाटते.

कफाचे सारे आश्रय पाहिले म्हणजे ते प्रामुख्याने आप्य व पार्थिव असल्याचे दिसून येते. त्यांचे ठिकाणी गुरु, स्थूल, स्निग्ध हे गुण समाईक आहेत. दोष हा स्वतंत्र भावपदार्थ नसून काही भावपदार्थांचा गट आहे असे मानणे कितपत शास्त्रशुद्ध आहे असा विचार क्षणभर बाजूस ठेवला तरी 'यदेकस्य तदन्यस्य वर्धनक्षपणमौषधम् ।' ही वाग्भटोक्ती (वा. सू. ११।२७) ज्याअर्थी सिद्ध आहे त्याअर्थी वृद्धिः समानैः सर्वेषाम् या न्यायाने आश्रय आणि आश्रयी यांमधील बरेचसे गुणधर्म सारखे असणे आवश्यक आहे. हे स्पष्ट आहे. मांसातील स्निग्ध, स्थिर, शीत हे गुण; भेदाचे स्निग्ध व शीत गुण; मज्जेचा स्निग्ध गुण; शुक्राचे सौम्यत्व गुरुत्व, स्निग्धत्व, माधुर्य, इ. सारे गुण कफगुणांशी समान असेच आहेत. त्यांची कार्येही कफकार्यास हातभार लावणारी आहेत. 'आश्रयम् इति समानगुणस्थानम्' असे चक्रपाणीचे वचन (च. सू. १२।७) आहे. त्यांचे आश्रयाने राहणारा कफ हाच त्यांचे नावाने वर्णन केली गेलेली त्यांची कर्मे करीत नसेल कशावरून?

कफाचे जे विविध आश्रय सांगितले त्यात रस हा सर्वश्रेष्ठ होय. त्यासंबंधीचे वर्णन यापुढे केले आहे.

२३. कफ व रस

प्रीणन, स्नेहन, जीवन, तर्पण, धारण, इत्यादि विशेष कर्मे करतो म्हणून रस हा सौम्य (आप्य) असल्याचे म्हटले जाते. (डल्हण. सु. सू. १४।३) कफ हाही सौम्य असल्याचे आपण यापूर्वी पाहिलेले आहेच. कफ हा तर प्रत्यक्ष सोमापासून उत्पन्न होतो, (सौम्य इति सोमादुत्पद्यते । डल्हण सु. सू. ४२।५) असे स्पष्टपणे म्हटलेले आहे.

रसवहस्रोतसाचे मूलस्थान हृदय असल्याचे चरकाचार्यांचे वर्णन आहे. यापूर्वी कफाच्या उत्पत्तीसंबंधी पहात असताना कफ हा हृदयात उत्पन्न होतो असे स्पष्ट केलेले आहे. कफवहस्रोतसाचे अस्तित्व मानले तर त्याचे मूलस्थानही हृदयच असले पाहिजे असेही आपण यापूर्वी पाहिले आहे. त्याठिकाणी रस व कफ यांची जवळीकही स्पष्ट केलेली आहे. 'रसोऽपि श्लेष्मवत् ।' (वा. सू. ११।८) रसवृद्धी आणि कफवृद्धी यांची लक्षणे सारखीच असतात आणि कफ हा रसमल आहे, या दोन गोष्टी ही जवळीक प्रस्थापित करण्यास सहाय्यक म्हणून मानल्या आहेत. केवळ रसवहस्रोतसाचे मूलस्थान हृदय आहे असे नव्हे. डल्हणाने सु. सू. १४।३ वरील टीकेत 'तस्य रसस्य सर्वदेहानुसरत्वेऽपि हृदयं स्थानम् ।' असे म्हणून रसधातूचेही स्थान हृदय असल्याचे स्पष्ट केले आहे.

यापूर्वी म्हटल्याप्रमाणे काही विद्वानांचे मतानुसार शरीरात कफसमान भावपदार्थांचा एक गट असतो. या गटातील भावपदार्थांमध्ये कफानंतर रसास निश्चितपणे श्रेष्ठत्व आहे.

कफ व रस हे स्वरूपतः साधारणपणे समान आहेत असे म्हणण्यात त्यामधील एकभाव दाखवण्याचा हेतू नाही. आश्रयाची वृद्धी झाली की आश्रयीची वृद्धी होते' रस व भेद या दोन कफाश्रयांची उदाहरणे घेऊ. ज्या हेतुसेवेने कफाची जितकी वृद्धी होते तितकीच गुणकर्मतः वृद्धी रस व मेद या दोहोंचीही होईल असे नाही. कफवृद्धी झाली असता होणारी रसवृद्धी त्या कफवृद्धीस जितकी जवळची असेल तितकी मेदवृद्धी असणार नाही. या सर्व विवेचनामधून कफाच्या आश्रयामधील रसाचे श्रेष्ठत्व प्रस्थापित करण्याचा प्रयत्न आहे.

कफ व रस एकच दाखवण्याचा हा प्रयत्न नव्हे हे पुन्हा एकदा स्पष्ट केले पाहिजे.

२४. कफ व ओज

ओजाचे जे गुण चरकसुश्रुतादींनी सांगितले आहेत त्यांपैकी गुरु, शीत, मृदु, श्लक्ष्ण, मधुर, स्थिर, पिच्छिल,

स्निग्ध, सौम्य, शुक्ल हे गुण कफाचे ठिकाणीही वर्णिल्याचे दिसते. ओजाचे बहल, प्रसन्न आणि विविक्त हे गुण कफाचे ठिकाणी स्पष्टपणे वर्णिल्याचे दिसत नाही. ओजाचा सर हा सुश्रुतोक्त गुणच केवळ कफाच्या मंदगुणाच्या विरोधी दिसतो. तरीही व्यपदेशस्तु भूयसा या न्यायाने कफ आणि ओज हे गुणांचे दृष्टीने समान आहेत असे म्हणावयास हरकत नसावी. कफ व ओज हे समान गुणांचे आहेत असे म्हणत असताना अपर ओजच अपेक्षित आहे. चरकांनी प्राकृत कफास ओज म्हटले आहे (च. सू. १७।११७) त्यावरील टीकेत 'ओज इति सारभूत: यदि वा द्वितीयश्लैष्मिकौजोहेतुत्वेन ओज:।' असे म्हणून चक्रपाणीदत्ताने अपर ओजाचाच निर्देश केलेला आहे पर ओजासमान शरीरात दुसरे काहीही नाही.

पर ओज ८ बिंदु किंवा अरुणदत्ताच्या मताप्रमाणे ६ बिंदु एवढेच असते. अपरओज अर्धांजलिप्रमाणे असते. कफाचे प्रमाण त्यामानाने बरेच म्हणजे ६ अंजलि एवढे आहे. ओजाला प्राकृत कफ असा पर्याय वाग्भटावरील (सू. ११) आ र. टीकेत स्पष्टपणे दिलेला आहे.

★ श्लैष्मणि प्राकृतेवैद्यैरोज: शब्द: प्रकीर्तित:।

बल हा तर ओज आणि कफ या दोघांचाही पर्याय म्हणून सांगितला आहे. अपर ओजास श्लैष्मिक ओज असेही म्हटले जाते.

★ ओज: सर्वधातुसारभूतम् हृदि स्थितम्। चक्रदत्त

च. सू. १३।७१.

हृदय हे ओजाचे स्थान असल्याचे म्हटले आहे. कफाची उत्पत्ती हृदयात होत असल्याने हृदय हे कफवहस्रोतसाचे मूलस्थान असल्याचे यापूर्वीच स्पष्ट केले आहे.

★ निष्पद्यन्ते यतो भावा: विविधा: देहसंश्रया:।

वा. सू. ११।३९.

शरीरस्थ सर्व भावांच्या उत्पत्तीमध्ये जरी ओजाचा भाग असला तरी कफोत्पत्तीमध्ये त्याचा विशेष भाग असल्याचे दोघांच्या गुणधर्मसाधर्म्यावरून वाटते.

अपर ओजाचे कफाशी साधर्म्य आहे असे म्हणताना प्रामुख्याने अवलंबक कफाचा विचार करावा असे वाटते.

हृदि तिष्ठति यत् शुद्धं रक्तमीषत्सपीतकम्।
सर्पिर्वर्णं मधुरसं लाजगंधि प्रजायते॥

च. सू. १७।७४,७५.

ओजाचे म्हणून जें रूपरसवीर्यादि सांगितले आहेत ते वस्तुत: अवलंबक कफाचेच आहेत. या अवलंबक कफाच्या वीर्याला–सामर्थ्याला ओज असे म्हणावे.

★ तत्खलु ओज: तदेव बलमित्युच्यत इति, इयं च अभेदोक्ति: चिकित्सार्थो, परमार्थतस्तु बलौजसो: भेद एव......।

टीका, सु. सू. १५।२१.

टीकाकाराने बल (शक्ती) आणि ओज यांचे चिकित्सेपुरतेच ऐक्य आहे. परमार्थत: ते एक नव्हेत असे म्हटले आहे. त्यानेच पुढे,

प्राणिनां पुनर्मूलमाहारो बलवर्णौजसां च। (सु. सू. १।२८) या वचनाचा आधार देऊन सुश्रुतास बल व ओज यांमधील वेगळेपण अभिप्रेत होते असे म्हटले आहे.

कफ व ओज यामधील फरक कोणत्याही टीकाकाराने स्पष्ट केल्याचे दिसत नाही. वास्तविक प्रस्तुत टीकाकाराने बल व ओज यांमधील भेद स्पष्ट करण्याऐवजी कफ व ओज यांमधील फरक स्पष्ट करावयास हवा होता. कदाचित् बल या शब्दाने त्यास कफ अपेक्षित असेलही. परंतु तसा अर्थ टीकेतील सर्व विधानांची संगती लावता येत नाही.

ओज आणि कफ हे शरीरव्यापारात एकमेकांना महत्वाची मदत करत असतात. हातात हात घालून या दोघांचे कार्य चालू असते. मात्र ओज आणि कफ हे दोन स्वतंत्र आणि वेगळेवेगळे भाव आहेत हे लक्षात ठेवलेच पाहिजे.

अलिकडच्या काही ग्रंथकारांच्या मते पित्त आणि अग्नि यांचा जो संबंध आहे तोच कफ व ओज यांचा आहे. हे मत बुद्धीस पटणारे वाटते. अन्यथा दोन समान गुणधर्माच्या भिन्न भावांचा संबंध स्पष्ट करणे अवघड होईल. ओज हे श्लेष्मान्तर्गत राहून अविकृत किंवा विकृत होऊन शरीरात शुभाशुभ कर्म करते असे म्हटल्यास फारसे वावगे होईलसे वाटत नाही.

२५. कफाची अष्टविधपरीक्षा

★ रोगाक्रान्त शरीरस्य स्थानान्यष्टौ निरीक्षयेत्।

नाडी मूत्रं मलं जिव्हा शब्दं स्पर्श दृगाकृती ॥ यो. र.

योगरत्नाकराने वर्णिलेली अष्टविधपरीक्षा व्याधिविनिश्चयाचे दृष्टीने अत्यंत महत्वाची आहे. कफाचे संदर्भात हे परीक्षण येथे योगरत्नाकराचे आधारे उद्धृत करीत आहे.

१. **नाडीपरीक्षा**– कफनाडीचे वर्णन यापूर्वी केलेच आहे.

२. **मूत्रपरीक्षा**– कफामुळे मूत्र फेसाळ होते. दोन दोषांमुळे मूत्रामध्ये संमिश्र अशी लक्षणे आढळतात. वातकफामुळे लघवी पांढुरकी होते व तीवर बुडबुडे येतात. कफपित्तामुळे लघवी तांबूस व गढूळ होते. तिन्ही दोषांमुळे लघवी काळसर व मिश्र रंगाची होते. कफप्रकोप झाल्यास मूत्र स्निग्ध, डबक्यातील पाण्याप्रमाणे गढूळ आणि थंड असते. कफदोषात्मक मूत्रामध्ये तैलबिंदु सोडल्यास त्याचा आकार मोत्याप्रमाणे होतो.

३. **मलपरीक्षा**– कफामुळे मल पांढरा होतो. काहींचे मते कफाने मल आमयुक्त होतो. वातकफाचा मल काळसर तांबूस रंगाचा असतो. पित्तकफाने पिवळट, घट्ट व बुळबुळीत शौचास होते. त्रिदोषांमुळे मलामध्ये तीनही दोषांची लक्षणे दिसून येतात. त्रिदोषांमुळे मलप्रवृत्ती काळी, थोडीथोडी, पिवळट, गाठोळ व पांढुरकी होते.

४. **जिव्हापरीक्षा**– कफामुळे जिव्हा पांढरी व बुळबुळीत दिसते. तोंड आंबटगोड होते. त्रिदोषांमुळे जिभेवर काळसर रंग येतो. तीवर काटे येतात व ती कोरडी पडते.

५. **शब्दपरीक्षा**– कफामुळे शब्द जड होतो.

६. **स्पर्शपरीक्षा**– कफामुळे अंग ओलसर व चिकट लागते.

७. **दृक्परीक्षा**– कफामुळे डोळे पाण्याने डबडबलेले, स्निग्ध, तेजोहीन व मंद दिसतात. त्रिदोषांमुळे ते काळसर, ताठलेले, झापड व मूर्च्छा यांनी युक्त, भयंकर आणि आरक्तवर्णाचे दिसतात.

८. **आकृतीपरीक्षा**– श्लेष्मलाचे वर्णन यापूर्वी केलेले आहेच. त्यानुसार कफाचे संदर्भात आकृतीपरीक्षण करावे.

२६. कफज शरीरावयव

या संकलनाच्या परिपूर्णत्वाचे दृष्टीने आधी सांगावयाचा राहून गेलेला आणि काहीसा कमी महत्वाचा मुद्दा येथे वर्णन करीत आहे.

गर्भाच्या अवयवविशेषांची उत्पत्ती सांगताना सुश्रुताने (शा. ४।२५–३१) कोणता अवयव कोणत्या भावपदार्थांपासून कसा तयार होतो त्याचे वर्णन केले आहे. त्यावरून कोणकोणते शरीरावयव कफापासून उत्पन्न झाले आहेत ते समजू शकते.

१. रक्त व कफ यांचा सत्वरूप भाग पित्ताने पक्व होतो. त्यात वायु येऊन मिळतो व त्यापासून आंत्र, गुद व बस्ति ही तयार होतात.

२. कफ, रक्त व मांस यांच्या सारभागापासून जीभ तयार होते. (कफशोणित मासांनां सारो जिव्हा प्रजायते ।)

३. मांस, रक्त, कफ व मेद यांच्या प्रसादभागापासून वृषण तयार होतात. (मांसासृक्कफमेंदः प्रसादाद्वृषणौ ।।)

४. रक्त व कफ यांच्या सारभागापासून हृदय तयार होते. (शोणितकफप्रसादणं हृदयम् ।)

वरील वर्णनावरून आंत्र, गुद, बस्ति, जिव्हा, वृषण आणि हृदय यांचे उत्पत्तीमध्ये कफाचा भाग आहे हे लक्षात येते. मात्र सुश्रुताने सर्वच अवयवांच्या उत्पत्तीसंबंधाने असे वर्णन केलेले नाही हे लक्षात ठेवले पाहिजे. शरीरातील प्रत्येक घटक पांचभौतिक व त्रिदोषांचा भाग आहेच. ज्या अवयवांचे उत्पत्तीत कफाचा प्रमुख भाग आहे असेच अवयव वर उल्लेखिले आहेत.

२७ कफ-पाप्मा

★ प्राकृतस्तु बलं श्लेष्मा विकृतो मल उच्यते ।
स चैवौजः स्मृतः काये स च पाप्मोपदिश्यते ॥
च. सू. १७।११७.

आतापर्यंत प्रकृत कफाविषयीचा विचार झाला. प्रकृत कफ हा प्रत्यक्ष ओजाप्रमाणे कार्य करतो आणि तोच विकृत झाला म्हणजे त्यास मल असे म्हणतात. विकृत कफ अन्य भावांनाही विकृत करतो. (मलिनी-करणान्मला:।) आणि त्यांमुळे व्याधिपरंपरा निर्माण होते.

या विकृत कफाला पाप्मा असा प्रतिशब्द चरकांनी सुचवला आहे. वास्तविक कफविकृती म्हणजे काही प्रत्यक्ष व्याधी नव्हे. कफविकृती हे कफविकारांचे समवायीकरण आहे. 'पाप्मा' हा 'व्याधी' या शब्दाचा पर्यायी शब्द म्हणून वाग्भटांनी सांगितला (वा. सू. १।१) पापस्य कर्मण: फलम् इति पाप्मा। पापकर्मामुळे (किंवा स्वस्थवृत्ताचे नियम मोडल्यामुळे) उत्पन्न होतो तो पाप्मा होय. विविध प्रकारच्या अहिताहार विहाराने अन्य दोषांबरोबरच कफाचीही विकृती उत्पन्न होते. केव्हाकेव्हा केवळ कफविकृती उत्पन्न करणारा आहारविहार घडतो. एकदा कफ-विकृती झाली की कफविकार हा निश्चितपणे उत्पन्न होणार हा निकटचा संबंध दर्शविण्यासाठी म्हणूनच की काय कफविकृतीलाच चरकाचार्यांनी 'पाप्मा' असे संबोधले आहे.

कफक्षय, वृद्धी, प्रकोप आदींचे वर्णन या लेखमालेच्या शेवटच्या लेखात–पुढील अंकी पहावयाचे आहे. वास्त-विक हा विषय विकृतिविज्ञानात समाविष्ट होतो. विकृत समजण्याने प्राकृताविषयीच्या कल्पना अधिक सुस्पष्ट होत जातात. म्हणूनच येथे कफाच्या विकृती-विज्ञानाचा काही प्राथमिक भाग समाविष्ट करण्यात आला आहे.

वैद्य श्रीकांत यशवंत वाघ

B. A. M. & S.

रा. आ. पोदार वैद्यक महाविद्यालयातील M. A. Sc. चे विद्यार्थी

घरचा पत्ता : ६।३९, शासकीय निवास,

हाजीअली पार्क, मुंबई ४०० ०३४

आयुर्विद्या जानेवारी १९७७.

कफ-क्रियाशारीर-८

वैद्य श्रीकान्त यशवंत वाघ
B. A. M. & S.

२८) कफक्षय

वैषम्यगमनं हि पुनर्धातूनां वृद्धिऱ्हासगमनम् अकात्स्न्येन प्रकृत्या च । च. शा. ६।४

वरील सूत्राचे आधारे दोषवैषम्याचे चय आणि वृद्धी असे दोन प्रकार पाडले जातात. दोषक्षय म्हणजे व्याधीच होय. कारण दोषक्षय झाल्यास प्राकृत शरीरक्रिया चालू राहणे शक्यच नसते. मात्र दोषांमुळे धातु व मलांची दुष्टी होते तेव्हा ती दोषवृद्धीमुळेच प्राय: होते. स्वत: क्षीण असणाऱ्या दोषांमध्यें अन्य भावांची दुष्टी करण्याचे सामर्थ्य असेल असे वाटत नाही. वरील सूत्राचा अर्थ लावण्यामध्येही काही विद्वानांनी गल्लत केल्याचे जाणवते त्यांचे म्हणण्यानुसार वैषम्य म्हणजे एकाच शरीरात एकाच वेळी एका ठिकाणी वृद्धी आणि क्षय यांचे अस्तित्व. वास्तविक वरील सूत्राचा असा अर्थ करण्याची गरज नाही. हेमाद्रीने वा. सू. ११।५ वरील टीकेत "वैषम्य च द्विधा वृद्धियभेदात् ।" असे स्पष्टपणें म्हटलेलें आहेच. व्याकरणदृष्टयाही असा अर्थ शक्य वाटत नाही. एका ठिकाणी वृद्ध होणारा दोष दुसऱ्या ठिकाणी क्षीण होतो असे म्हणण्यात एकच दोष वेगवेगळचा स्थानी वेगवेगळचा गुणकर्मांनी युक्त असल्याचे जाणवते आणि निदान शास्त्राला तरी असे काही अभिप्रेत असेल असे वाटत नाही असो.

कर्मण: प्राकृतात् हानिः वृद्धिर्वापि विरोधिनाम् ।
च. सू. १८।५२

दोषांच्या अविकृत क्रियांचा ऱ्हास होणे वा तद्विरु क्रियांची वृद्धी होणे हे दोषांच्या क्षयाचे लक्षण होय चरकांनीच अन्यत्र (सू. १७।६२) क्षीण दोष स्वलक्षणे सोडून देतात असे म्हटले आहे.

वा. सू. ११।१६, सु. सू. १५।९, अ. सं. सू. १९, सु. सू. १५।२२ या ठिकाणचे संदर्भ घेऊन कफक्षयाची लक्षणें पुढे लिहिली आहेत. कंसात दिलेले कफगुण क्षीण झाल्यामुळे ती ती लक्षणे उत्पन्न होतात असे समजावे.

दोष जेव्हा क्षीण होतात तेव्हा ते सर्व गुणांनी क्षीण होतील असे नाही. दोषांच्या क्षयवृद्धीचा विचार ढोबळे मानानें न करता प्रत्येक लक्षणाची अंशांशकल्पना ध्यानी घेणे महत्वाचे आहे. पुढें वर्णिलेली लक्षणें ही आविष्कृततम आहेत असेही म्हटले पाहिजे.

१. भ्रम-चक्कर येंणें (स्थिर, गुरु)

२. आमाशय व इतर कफस्थाने रिकामी वाटणें (स्थिर, गुरु)

३. हृत्द्रव-हृदय कापणें (स्थिर)

४. श्लथसंधिता-संधिशैथिल्य-सांधे. ढिले होणें (मृदु)

५. शरीरावर रूक्षपणा (स्निग्ध)

६. शरीराचा आतून दाह होणे (शीत)

७. तहान लागणें (शीत मंद)

८. दौर्बल्य (स्थिर, गुरु)

९. प्रजागदण-अनिद्रा-झोप न येणें (स्निग्ध, शीत. श्लक्षण, तमोगुण)

१०. झोपण्याची इच्छा होणे (स्निग्ध, गुरु)

११. माहिष, वराह व अजा यांचे मांस (गुरु, पिच्छिल), गूळ (मधुर), गुरुपदार्थ (गुरु), दूध (स्निग्ध, गुरु) आणि दही (मधुर, अम्ल) यांची इच्छा होणें.

१२. उद्वेष्टन-पीडनप्रीयता (मृदु, मंद)

१३. अंगमर्द-अंग दुखणे जड होणे (स्थिर, स्निग्ध)

१४. परिप्लोष-काहीसे पोळल्यासारखें वाटणे (स्तिमित, शीत)

१५. तोद-टोचल्यासासारख्या वेदना (स्निग्ध)

१६. दाह-आग होणे (शीत)

१७. दव-ओलसरपणा (अच्छ)

१८. स्फोटन-फोड येणें (शीत, स्थिर)

१९. वेपन-कापणें (स्थिर, मंद, गुरु)

२०. धूम्रयन-धूर येंणे (शीत)

कफक्षयात नेहमीच वरील सर्व लक्षणें आढळतील असे नाही. विशिष्ट लक्षणांचा आढळ होण्यामध्यें कोणत्या गुणांनी कफक्षय झालेला आहे हीच गोष्ट सर्वात महत्वाची आहे.

कफाच्या क्लेदकादि पाच कफांचा जर स्वतंत्रपणे क्षय झाला तर जी लक्षणे उत्पन्न होऊ शकतील ती पुढे दिली आहेत.

१. क्लेदक कफक्षय–अविपाक

२. अवलंबककफ–हृत्स्पंदन

३. बोधककफक्षय–मुखशोष, अरुचि, अरसज्ञता.

४. तर्पककफक्षय– इंद्रियोपघात, भ्रम.

५. श्रेषककफक्षय– संधिशैथिल्य, रौक्ष्य, संधिशूला

दोषवैषम्याचा दुसरा प्रकार म्हणजें वृद्धी. कफवृद्धीचा (चय व प्रकोप) विचार यानंतर आपणास करावयाचा आहे. तत्पूर्वी त्याची कारणे पाहणे योग्य होईल मलोचितत्वात् देहस्य क्षयो वृद्धेस्तु पीडनः । (वा. सू. ११।२५) वरील टीकेत हेमाद्रीने 'मल' शब्दाने दोष व धातु यांचेही ग्रहण करून दोषक्षय हा दोषवृद्धीपेक्षा जास्त पीडाकर असतो असे म्हटले आहे.

२९) कफप्रकोपहेतू

वा. नि. १।१७।१८, सु. सू. २१।२३, शा. सं. पू. खं. २।३३।३४, अ. सं. नि. १, यो. र, मा. नि. तीसराचार्य, अग्निसंहिता १ या ठिकाणाहून संकलित करून कफप्रकोपाची फक्त ग्रंथोक्त कारणे येथे मांडली आहेत. कालाच्या फरकामुळे सध्या अनेक नवी कारणे य. यादीत समाविष्ट केली पाहिजेत. सोबतच्या कारणांवरून एक मूलभूत कल्पना तयार झाली की त्यानंतर आपण आजूबाजूस पहात असलेल्या अनेक गोष्टी सहजपणे समजावून घेऊन यात समाविष्ट करता येतील.

१. आहार कारणें–गोड, आंबट, खारट, स्निग्ध, गुरु, अभिष्यंदी व शीत पदार्थाचे सेवन; बृहण पदार्थ जास्त खाणे; पिच्छिल द्रव्यांचे सेवन, हायनक, यवक, नैषध, इत्कटक, माष, महामाष, गोधू, तिलविकृती, दधि, दुग्ध, कृशरा, पायस, इक्षुविकार, पिष्टविकृती, आनूपमांस, औदकमांस, वसा, विस, मृणाल, कसेरुका, श्रृंगाटक, वल्लीफल, मधुरफल यांचे सेवन; समशन, अध्यशन, अत्यशन; पाणी अतिशय पिणे, रात्री पाणी पिणे; भक्ष्य पदार्थ (चावून खावयाचें लाडू, करंज्या, पुऱ्या इ.) मासे व मांस यांचे अतिसेवन; नवे अन्न, पृथुका, शष्कुल्य, आमक्षीर, किलाट, मोरट, कुर्चिका, तक्रपिंड, पीयूष, इक्षुरस, फाणित, मोच, खजूर भव्य, नारिकेल यांचे सेवन; 'अपूप' म्हणजे वडे वगैरे पिठाचे पदार्थ, तुपात तळलेले अनरसे खाणे; अग्निमांद्य होणे, अतिसंपर्पण करणे या आहारकारणांनी कफप्रकोप होतो.

२. विहारकारणें–जास्त बसून राहणे, जेवून लगेच निजणें, जास्त निजणे, दिवसा झोपणे, श्रम न करणें, अव्यायाम, आलस्य, हर्ष, निश्चितवृत्ती, विरेचनादिकांचा अयोग, अतिसंतर्पण आणि रात्री जागरण करणे (अत्रिसंहिता) या विहारकारणांनी कफाचा प्रकोप होतो.

३. काल कारणे–वसंतऋतु, शिशिरऋतु, रात्रीचा व दिवसाचा पहिला भाग, जेवल्याबरोबर लगेच, बालपणी (कायवाङ् मनोव्यापाराणाम् अनारम्भः अ. सं.) आणि रात्री दव पडले असता कफ प्रकुपित होतो. अगिसंहितेतील दिनान्ते चा अर्थ रात्रीचा पहिला प्रहर असाच केला पाहिजे.

३०) कफवृद्धी

दोषप्रकृतिवैशेष्यं नियतं वृद्धिलक्षणम् ।

च. सू. १८।५३

दोषांच्या स्वाभाविक गुणधर्मांची वाढ होणे (वैशेष्यमाधिक्यम्) यावरून सामान्यतः वृद्धी ओळावी. प्रवृद्ध झालेले दोष स्वबलानुसार स्वतःची लक्षणे उत्पन्न करतात.

क्षयाप्रमाणेच वृद्धी हीही नेहमी सर्व गुणांनी सारखीच होईल असे नाही. वृद्धीजन्य लक्षणांची अंशांशकल्पना समजावून घेतली म्हणजे कोणत्या गुणानी दोषवृद्धी झाली आहे ते कळतें, आणि तद्गुणविरुद्ध क्रियाक्रम करता येतो. हाच क्रियाक्रम शरीरात निसर्गतः ही चालू असतो, ज्या गुणांनी दोषवृद्धी होते तद्विरुद्ध गुणांची इच्छा होते आणि ज्या कारणांनी वृद्धी होते त्यासंबंधी द्वेष वाटू लागतो. (संचय वा. सू. १२।२२।२३)

वा. सू. ११।७-८, सु. सू. १५।१५ आणि अ. सं. सू. १९ या ठिकाणांहून संकलित करून कफवृद्धीची लक्षणे पुढे दिली आहेत. त्या त्या लक्षणांपुढे कंसात दिलेले गुण वृद्ध समजावेत.

१. अग्निमांद्य (मंद, शीत)

२. लाळ गळणे (स्तिमित)

३. आळस (मंद, गुरु)

४. अंग जड वाटणे (गुरु)

५. शरीर पांढुरके पडणे (श्वेत)

६. अंग थंड पडणे (शीत)

७. अंग ढिले पडणे -श्लथांगत्व (मृदु)

८. श्वास (स्तिमित गुणानें होणारा स्त्रोतोरोध)

९. कास (स्तिमित)

१०. झोप फार येणे (गुरु, मंद), शीत

११. स्थिरत्व (स्थिर)

१२. अवसाद, अंगसाद अंग गळून जाणे (शीत)

१३. तन्द्रा–झापड (गुरु, मंद, शीत)

१४. संधिविश्लेष सांधे ढिले पडणे (मृदु)

१५. मूर्च्छा चक्कर येणे (शीत, मंद, गुरु)

१६. स्थौल्य स्थूलपणा (गुरु, स्थिर, स्तिमित)

१७. हृल्लास मळमळणे (गुरु गुणाने स्त्रोतोरोध होऊन)

१८. स्रोतःपिधान स्त्रोतसांचा रोध होणे (स्तिमित)

कफवृद्धी झाली असता वरील सर्वच्या सर्व लक्षणे जशीच्या तशी सापडतील असे नाही. उत्पन्न लक्षणांवरून कोणत्या गुणाने कफाची वाढ झाली आहे ते समजते आणि चिकित्सादृष्टचा हेच ज्ञान अधिक मोलाचे आहे.

कफप्रकारांची स्वतंत्रपणे दुष्टी झाली असता जी लक्षणे उत्पन्न होऊ शकतील ती पुढे दिली आहेत.

१. क्लेदककफवृद्धी गौरव, अविपाक, दवमलप्रवृत्ती, अग्निमांद्य.

२. अवलंबककफवृद्धी हृदायाम, हृदगौरव.

३. बोधककफवृद्धी मुखमाधुर्य, लालास्त्राव, प्रसेक, मुखोपलेप.

४. तर्पककफवृद्धी इंद्रियांचे अपाटव, शिरोगौरव, निद्रालुता.

५. श्लेषककफवृद्धी संधिशैथिल्य, अंगगौरव, जडत्व सुप्ती.

वृद्धीमध्ये गुणतः वृद्धी व प्रमाणतः वृद्धी हे दोन्हीही अंतर्भूत होतात. त्यापैकी गुणतः वृद्धी ही अधिक महत्वाची होय क्षयासंबंधीही हेच गृहीत धरावे.

वृद्धिहि द्वेधा चयकोपभेदेन । अ. सं. सू. २०.

संग्रहाने संचय आणि प्रकोप असे वृद्धीचे दोन भेद मानले आहेत. वास्तविक हे वृद्धीचे भेद नसून वृद्धीच्या अवस्था आहेत आधी स्वस्थानी वाढ होते. स्वस्थानी वृद्ध दोषाचे विलयन होऊन शरीरभर वृद्धी प्रत्ययास येते. त्यामध्ये प्रसाराचही थोडासा अंतर्भाव आहेच. वृद्धिलक्षणे ही सामान्यतः सर्वशरीरव्यापी असतात. त्यामुळे आधी संचय, मग प्रकोप व त्यानंतर प्रकुपित दोषांचा प्रसर झाला म्हणजे वृद्धी ही सर्वांशाने व्यक्त होते. प्रसर हा प्रकोपविशेषच असला तरी त्याचे स्वतंत्र व विशेष स्थान आहे. म्हणून क्रियाशारीरास उपयुक्त अशा चय व वृद्धी यांचाच केवळ विचार येथे केला आहे.

२१) कफचय

सुश्रुताने सूत्रस्थानीच्या २१ व्या अध्यायात जे षटक्रियाकल वर्णिले आहेत त्यातील संचय हा पहिला क्रियाकाल होय.

चयो वृद्धी स्वधाम्न्येव प्रद्वेषो वृद्धितुषु ॥
विपरीत गुणेच्छा च......। वा. सू. १२।२२।२३.
संहतिरूपा वृद्धिः चय । टीका.

या दोन सूत्रांमधून चयाचे स्वरूप स्पष्ट होते. दुसरे सूत्र हे चयाचा प्रकोपापासून वेगळेपणा स्पष्ट करणारे आहे. चयामध्ये साठून राहण्याची क्रिया आहे. प्रकोपात या साठचाचे विलयन होण्याची क्रिया आहे.

चय म्हणजे स्वस्थानातील वाढ शीत गुणाबरोबर स्निग्धादि गुण एकत्र आले म्हणजे कफचय होतो. (वा. सू. १२।२१) स्निग्धशीतादि अन्नपान सेवन हे कफचयाचे कारण होय. (वा. सू. १२।२७ कफाचा घट्टपणा हा तुल्यकाल असला तरीही कफप्रकोप होऊ देत नाही. (स्कन्नत्वात् न प्रकुप्यति । वा. सू. १२।२७ (कफचय झाला म्हणजे ज्या कारणांनी तो होतो त्यांचेविषयी

द्वा] वाटू लागतो. तसेच दोष ज्या गुणांमुळे संचित झाला असेल तद्विपरीत गुणात्मक आहाराविषयी इच्छा होते. कफचय ओळखण्यासाठी अंग जड वाटणे (गुरु गुणामुळे) आणि आळशीपणा येणे (मंद व गुरु गुणामुळे) अशी दोनच लक्षणें सुश्रुताने सांगितली आहेत. ही दोन लक्षणे व विपरीत गुणेच्छा यावरून संचयावस्थेतच पुढे होणारा व्याधी कफाचा होणार आहे हे ओळखून कफाची चिकित्सा केली म्हणजे व्याधी लवकर व समूळ नष्ट होऊ शकतो. चय एव जयेत दोषम् (वा. सू. १३।१५) असे शास्त्रवचन आहेच.

३२) कफप्रकोप

उन्मार्गगामित्व आणि विलयनरूप वृद्धी असे दोन अर्थ प्रकोपाचें वर्णन करताना टीकाकारांनी सांगितले आहेत. प्रकोप हा सुश्रुताने सांगितलेल्या षट्क्रियाकालांपैकी दुसरा म्हणजे संचयानंतरचा काल होय.

कोपोऽत्र द्विविधः चयपूर्वकोऽचयपूर्वकश्च ।

डल्हण, सु. चि. ३३।३

चयपूर्वक प्रकोप आणि अचयपूर्वक प्रकोप असे प्रकोपाचे दोन प्रकार पडतात. आधी संचय होतो व नंतर प्रकोप होतो तो चयपूर्वक किंवा काठिन्यज किंवा अपथ्यज प्रकोप होय. त्यावर शोधनचिकित्सा करावी लागते. कधीकधी स्वाशयात प्रकृत स्थितीत आणि प्रमाणात असणाऱ्या कफाचे नुसतेच विलयन झाल्याने तो कफ शरीरभर पसरून व्याधी उत्पन्न होणें अगदीच अशक्य नाही. या प्रकारच्या प्रकोपास अचयपूर्वक किंवा यूनभावज किंवा पथ्यज प्रकोप म्हणावे. त्यावर प्रायः शमनचिकित्सा करतात. अर्थात अचयप्रकोप हा प्रकार कफाच्याच संदर्भात आणि काहीसा पित्ताचे संदर्भात ग्राह्य आहे. वाताचे संदर्भात प्रकोपाचे असे वर्गीकरण लागू होत नाही.

स्निग्धादि गुण आणि उष्ण हा गुण एकत्र झाले म्हणजे कफप्रकोप होतो. (वा. सू. १२।२१) कफविलयन हे कफप्रकोपास अनुकूल आहे. (वा. सू. १२। २७) कफप्रकोपाची कारणे आपण नुकतीच पाहिली आहेत.

षट्क्रियाकालांमध्ये वर्णिलेला कफप्रकोप आणि अन्य ग्रंथात कफप्रकोपाची लक्षणें सांगून वर्णिलेला कफप्रकोप

यात काहीही द नाही. सुश्रुतोक्त क्रियाकालांमध्ये व्याधीची संप्राप्ती सांगत असताना प्रकोपाचा उल्लेख आला आहे एवढेच त्या प्रकोपाचे वेगळेपण आहे. येथे सुश्रुतोक्त कफाप्रकोपाची लक्षणे सांगितली आहेत. अन्य लक्षणांचे खोलात जाण्याचे क्रियाशरीरात कारण नाही.

कफज व्याधींमध्ये हा दुसरा क्रियाकाल अन्नद्वेष व हृदयोत्क्लेद (मळमळणे) या दोन लक्षणांवरून ओळखला जातो. कफाच्या मंद, शीत, स्निग्ध व गुरु गुणांमुळे अग्निमांद्य निर्माण होते. त्यामुळेच वरील दोन्हीही लक्षणें निर्माण होतात. संचयावस्था ही कुचित् वैद्याचे लक्षात येत नाही. प्रकोप मात्र हमखास ओळखता येतो. त्यावेळी चटकन क्रिया करावी आणि प्रकुपित दोषांना पुढील अवस्थांमध्ये जाऊ देऊ नये.

समारोप

१९७४ चे सुरुवातीस आयुर्वेद विज्ञान मंडळाच्या 'कफ' या विषयावरील निबंधस्पर्धेचे निमित्ताने कफाविषयी खूपसे ऐकले, वाचले व लिहिले गेले. त्यावेळी वै. मो. गो. ओक. वै. य. गो. जोशी व वै. सु. भा. रानडे यांनी वारंवार सहाय्य केले. मंडळाचे वै. कृ. के. कानिटकर यांनी सतत उत्तेजन दिले. वै. शं. ग. वर्तक, वै. व. द. लाड, वै. सु. मा. साठये व वै. शि. गो. जोशी यांनी त्यांचे विषयांचे बाबतीत बहुमोल सूचना केल्या काही कारणांमुळे हा निबंध त्यावेळी पूर्ण होऊ शकला नाही आणि स्पर्धेत दाखल होऊ शकला नाही.

वै. य. गो. जोशी यांच्या उत्तेजनामुळे त्या लिखाणातील प्रस्तुतचा भाग एकत्र करून व पुन्हा संस्कारित करून 'आयुर्विद्या' मध्ये सुमारे अडीच वर्षांनंतर प्रसिद्ध झाला आहे. आयुर्विद्याचे कार्यकारी संपादक वै. पां. ह. कुलकर्णी यांचेही आभार मानावयास हवे. या पुनःसंस्करणाचे कामी मुंबईचे प्रा. भा. वि. साठये यांनी बहुमोल सूचना केल्या.

प्रस्तुत निबंधाचा उल्लेख संकलनाचा असला तरी तो सर्वस्वी संकलनात्मक नाही. यात उपस्थित केलेले शंकेचे मुद्दे आणि व्यक्त केलेली मते कदाचित चुकीचे असू शकतील. त्या त्या ठिकाणी दुरुस्त्या सुचवणाऱ्या विद्वानांचे जरूर स्वागतच होईल.

कोणतेही शास्त्र परिपूर्ण असू शकत नाही. शास्त्राने नेहमी वर्धिष्णु असायला हवे. संथपणे एकाच जागी बसून शास्त्राची वाढ होणें जसे शक्य नाही तसेच त्याचा प्रचार व प्रसार होणेही अशक्य आहे. आयुर्वेद हा आयुर्वेदाच्या पद्धतीने त्यातील त्रिकालाबाधित मूलभूत सिद्धांतांच्या आधारे संशोधित झाला पाहिजे व वाढला पाहिजें. याप्रकारे होणाऱ्या उपबृंहणातली कफक्रियाशारीर या विषयापुरती ही पहिली पायरी आहे. अन्य शास्त्रातले प्रस्तुत लेखमालिकेत आलेले संदर्भ हे संकलनाचे भूमिकेतून आले आहेत. त्यांची सांगड घालण्याचा येथे प्रयत्न नाही. ती गोष्ट थोडीशी अवघड आहे कारण या सर्व वैद्यकपद्धतींच्या मूलभूत सिद्धांतांमध्येच फार मोठे फरक आहेत. असो.

आयुर्वेद हा आयुर्वेदच रहावा आयुर्वेद म्हणूनच वाढावा. आयुर्वेद म्हणूनच जगदोद्धारक व्हावा. त्यातच आयुर्वेदाची प्रतिष्ठा आहे. आयुर्वेदाच्या सच्चा उपासकांचे यश आहे.

वैद्य श्रीकांत यशवंत वाघ

B. A. M. & S.

रा. आ. पोदार वैद्यक महाविद्यालयातील M. A. Sc चे विद्यार्थी

घरचा पत्ता : ६।३९, शासकीय निवास,
हाजीअली पार्क, मुंबई ४०० ०३४

राष्ट्रीय शिक्षण मंडळाने चालविलेले

टिळक आयुर्वेद महाविद्यालय, पुणे ११

आयुर्विद्या