DOWNLOADED FROM
WWW.AYUTECH.NET
AyuTech™
WHATSAPP - 9420697079

(C.C.I.M व M.U.H.S. च्या सुधारित अभ्यासक्रमानुसार)

क्रिया शारीर

(HUMAN PHYSIOLOGY)

(भाग १)

– लेखक –

वैद्य. दत्तात्रय तु. कोडापे

एम. डी. (क्रिया शारीर)

सहयोगी प्राध्यापक

शासकीय आयुर्वेद महाविद्यालय,

उस्मानाबाद

माजी सहयोगी प्राध्यापक / विभागप्रमुख

क्रिया शारीर विभाग

श्रीमती विमलादेवी आयुर्वेद महाविद्यालय, चंद्रपूर.

मला व्यासपीठ उपलब्ध करून दिले याबद्दल श्री गुरुकृपा शिक्षण प्रसारक मंडळाचे अध्यक्ष श्री इंद्रसेन सिंह सर व महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. सी.एन. कातुलवार सर, तसेच माझे सहकारी डॉ. सुनिल निखाते यांचा मी मनपुर्वक आभारी आहे.

गोदावरी पब्लीकेशनचे प्रकाशक डॉ. दोरखंडे सर यांनी पुस्तक प्रकाशनाची जबाबदारी घेतली त्याबद्दल, तसेच संगणकीय मुद्रण उत्कृष्टरीत्या केल्याबद्दल कु. शैला गेडाम मॅडम यांचा मी आभारी आहे. माझी पत्नी सौ. सविता व मुलगा समीर यांनी सदर उपक्रमात मला मोलाची साथ दिली त्याबद्दल त्यांचा देखील मी आभारी आहे. तसेच पुस्तक निर्मिती करतांना ज्या अनेकविध संदर्भ ग्रंथांचे सहाय्य घेण्यात आले त्या सर्व ग्रंथकारांचा मी ऋणी आहे.

[signature]

वैद्य. दत्तात्रय तु. कोडापे

अनुक्रमणिका

PART A

प्रकरण १. आयुर्वेदाचा परीचय — १-६

आयुर्वेद म्हणजे काय?, आयुची व्याख्या, आयुर्वेदाचे ध्येय, स्वस्थ व्यक्तीची व्याख्या, अष्टांग आयुर्वेद

प्रकरण २. शरीरक्रिया विज्ञान — ७-१५

शरीराची व्याख्या, क्रिया, शारीर व्याख्या, शरीरक्रिया विज्ञानाचे महत्व, शरीर-मानस दोष, त्रिगुण-त्रिदोष व पंचमहाभुत परस्पर सम्बंध

प्रकरण ३. सृष्टीउत्पत्ती — १६-२३

शरीर उत्पत्तीत स्विकार्यता, सृष्टीउत्पत्तीस कारणीभूत घटक, सुश्रुतानुसार सृष्टीउत्पत्ती, प्रकृति-पुरुष साम्य व भेद

प्रकरण ४. चिकित्साधिकृत पुरुष — २४-२८

पुरुष म्हणजे काय?, पुरुष भेद, षड्धात्वात्मक पुरुषाचे शरीरक्रिया व चिकित्सात्मक महत्व

प्रकरण ५. आयुर्वेदातील मौलिक सिद्धांत — २९-५७

सिद्धांत म्हणजे काय?, लोक-पुरुष साम्य सिद्धांत, पांचभौतिक सिद्धांत, त्रिदोष सिद्धांत, त्रिगुण सिद्धांत, सामान्य-विशेष सिद्धांत, दोषधातुमलमूलम् सिद्धांत, रस-विर्य-विपाक सिद्धांत

प्रकरण ६. स्रोतस — ५८-६३

स्रोतस म्हणजे काय?, स्रोतसांची कार्ये, स्रोतसांची वैशिष्ट्ये, स्रोतस संख्या, स्रोतस भेद, स्रोतोमूल

प्रकरण ७. दोष — ६४-७७

निरुक्ति, व्याख्या, स्थान, कार्य, दोषगती, ऋतु-दोष सम्बंध, रस-दोष सम्बंध, गुण-दोष सम्बंध, वय-दिवस-रात्र व भोजनकालानुरुप दोषांच्या अवस्था, प्रकृति निर्माण प्रक्रियेत दोषांची भूमिका, रोगारोग्यता व दोष सम्बंध, प्राकृत-वैकृत दोष

प्रकरण ८. वातदोष — ७८-१०२

निरुक्ति, पर्याय, पांचभौतिक संघटण, स्वरुप, सामान्य स्थान, गुण, सामान्य ...

वातदोष प्रकार, प्राणवायु, उदानवायु, व्यानवायु, समानवायु, अपानवायु, वातप्रकारांचे परस्पर सम्बंध, वात प्रशस्ति

प्रकरण ९. श्वसन प्रक्रिया — १०३-१०८
श्वसन म्हणजे काय?, श्वसनक्रियेशी सम्बंधीत अवयव, श्वसनक्रियेतील महत्त्वपुर्ण वायु, शार्ङ्गधरानुसार श्वसनक्रिया, अन्तश्वसन, श्वसनाच्या अवस्था, श्वसन गणना

प्रकरण १०. वाक्प्रवृत्ती — १०९-११३
वाक्प्रवृत्तीशी सम्बंधीत अवयव, वाक्प्रवृत्ती प्रक्रिया, आयुर्वेदानुसार शब्दोत्पत्ती, पाणिनीय शिक्षाशास्त्रानुसार शब्दोत्पती, वर्णस्थाने, शब्दप्रसारणन्याय

प्रकरण ११. पित्तदोष — ११४-१३३
निरुक्ति, पर्याय, पांचभौतिक संघटण, स्वरुप, सामान्य स्थान, गुण, सामान्य कार्य, पित्तदोष प्रकार, पाचक पित्त, रंजक पित, साधक पित्त, आलोचक पित्त, भ्राजक पित, अग्नि-पित्त साम्य व भेद

प्रकरण १२. कफदोष — १३४-१४९
निरुक्ति, पर्याय, पांचभौविक संघटण, स्वरुप, सामान्य स्थान, गुण, सामान्य कार्य, कफदोष प्रकार, क्लेदककफ, अवलम्बककफ, बोधककफ, तर्पककफ, श्लेषककफ

प्रकरण १३. दोषवैषम्य — १५०-१६२
दोषवृद्धि-क्षयाचे सामान्य हेतु, दोषवृद्धि-क्षयाचे सामान्य लक्षणे, वातवृद्धिची लक्षणे, वातक्षयाची लक्षणे, पित्तवृद्धिची लक्षणे, पित्तक्षयाची लक्षणे, कफवृद्धिची लक्षणे, कफक्षयाची लक्षणे

प्रकरण १४. क्रियाकाल — १६३-१७३
षट्क्रियाकाल, संचय, प्रकोप, प्रसर, स्थानसंचय, व्यक्ती, भेद

प्रकरण १५. प्रकृति — १७४-२०३
निरुक्ति, व्याख्या, प्रकार, देहप्रकृति, मानस प्रकृति, भौतिक प्रकृति, जात्यादी प्रकृति, प्रकृति ज्ञानाचे महत्व

प्रकरण १६. आहार — २०४-२१७
आहार म्हणजे काय?, आहाराचे कार्य व महत्व, आहार वर्गीकरण, आहारविधि विशेषायतने, आहारविधि विधान आहार परीणामकर भाव

प्रकरण १७. अग्नि — २१८-२२५
अग्नि म्हणजे काय?, अग्निचे पर्याय, अग्निचे कार्य व महत्व, अग्निचे प्रकार, कोष्ठाग्नि, धात्वाग्नि, भौतिकाग्नि,

प्रकरण १८. आहारपाक — २२६-२४७
अन्नपचन म्हणजे काय?, अन्नपचनाचे प्रकार, महास्रोतस, अन्नवह स्रोतस, अन्नवह स्रोतसाची मुलस्थाने, अन्नपचनक्रियेशी सम्बंधीत अवयव, अन्नपचन प्रक्रिया, आहार परिणामकर भाव, अवस्थापाक, विपाक, अवस्थापाक व विपाक भेद

प्रकरण १९. कोष्ठ — २४८-२५२
कोष्ठ म्हणजे काय?, प्रकार, कोष्ठज्ञानाची उपयुक्तता

Modern Physiology

PART B

Chapter 1 Homeostasis — २५३-२५६
Homeostasis and Body Fluid, Control of Homeostasis, Feedback System, Mechanism of Homeostasis

Chapter 2 Cell Physiology — २५७-२७०
Types of Cell, General Characteristics of Cell, Tissue, Organ, System, Cell Structure, DNA, RNA

Chapter 3 Cell Membrane Physiology — २७१-२८०
Passive Transport, Diffusion, Special Types of Passive Transport, Active Transport, Vesicular Transport

Chapter 4 Membrane Potential — २८१-२८३
Resting Membrane Potential, Action Potential, Graded Potential

Chapter 5 Acid-Base Balance — २८४-२८७
Hydrogen ion and pH, Acid-Base Ratio, Regulation of Acid-Base Balance

Chapter 6 Water & Electrolyte Balances — २८८-२९२
Distribution of Body Fluid, Fluid Compartment, Body Fluid Composition, Movement of Fluid, Water Balance, Electrolyte Balance

Chapter 7 Respiratory System — २९३-३२६
Types of Respiration, Phases of Respiration, Functional Anatomy, Functions of Respiratory System, Ventilation, Mechanism of Respiration, Process of Respiration, Exchange of Gases, Transport of Respiratory Gases, Control of Respiration, Artificial Respiration,

Hypoxia, Hypercapnea, Hypocapnea, Asphyxia, Pulmonary Function Test, Spirometry

Chapter 8 Nervous System ३२७-३७३

Functions, Classification, Organization, Nerve Impulse, Synapse and Synaptic Transmission, Neurotransmitters, Central Nervous System, Brain, Cerebrum, Thalamus, Hypothalamus, Epithalamus, Pituitary Gland, Cerebellum, Corpus Callosum, Ventricles of Brain, Meninges, Cerebrospinal Fluid, Blood-Brain Barrier, Neurotransmitters in Brain, Limbic System, Higher Brain Functions, Learning, Memory, Intelligence, Speech and Articulation, Spinal Cord, Peripheral Nervous System, Somatic Nervous System, Reflexes, Autonomic Nervous System, Physiology of Sleep and Dream, EEG, Body Temperature

Chapter 9 Special Senses ३७४-३९२

Physiology of Special Senses, Olfaction, Gestation, Sight, Hearing, Equilibrium

Chapter 10 Digestive System ३९३-४४१

Functional Anatomy, Neural Control of GI Tract, Enteric Nervous System, Autonomic Nervous System, Digestive Organs, Digestive Juices, Mechanism of Secretion of Dig. Juices, Movements of GI Tract, Deglutition, Peristalsis, Defecation

Chapter 11 Basic Components of Food ४४२-४४९

Balanced Diet, Components of Food, Macro Nutrients, Micro Nutrients, Water

Chapter 12 Digestion, Absorption and Metabolism of Nutrients ४५०-४५९

Digestion of Carbohydrates, Absorption of Carbohydrates, Digestion of Proteins, Absorption of Proteins, Digestion of Lipids, Absorption of Lipids, Metabolism, Metabolism of Carbohydrates, Metabolism of Proteins, Metabolism of Lipid

Chapter 13 Vitamins ४६०-४७९

Types, Hypo and Hypervitaminosis, Vitamin A, Vitamin D, Vitamin E, Vitamin K, Vitamin B-Complex, Vitamin C, Vitamin P

Chapter 14 Minerals ४८०-४९०

Macrominerals - Calcium, phosphorus, Magnesium, Sodium, Potassium, Chlorine, Sulfur, Microminerals - Iron, Copper, Manganese, Zinc, Chromium, Selenium, Lithium, Iodine, Boron, Silicon, Bromide, Fluorine

आयुर्वेदाचा परिचय

मनुष्य प्राणी हा संपूर्ण जीवनभर सुखाच्या प्राप्तीसाठी धडपडत असतो. व्यक्तीला सुखाची प्राप्ती तेव्हाच होणार जेव्हा तो शरीर व मनाने स्वस्थ असणार. हे व्यक्तीचे स्वास्थ ज्या शास्त्राच्या आधारे टिकविले जाते, ते शास्त्र म्हणजे 'आयुर्वेद' होय.

आयुर्वेद हे एक अति प्राचिन असे वैद्यकशास्त्र आहे. हे शास्त्र अनेक अभ्यासू ऋषिमूनींच्या अभ्यासातून, निरीक्षणातून व त्यांच्याद्वारा केलेल्या अनेकविध प्रयोगातून निर्माण झालेले आहे. त्यामूळेच आयुर्वेदास प्रत्यक्षज्ञानाचा आधार आहे. आयुर्वेदशास्त्र हे व्यक्तीच्या जीवनाशी संबंधीत सर्व प्रक्रियांना स्पर्श करणारे आहे. यात व्यक्तीचे आयुष्य सुखकर व्हावे यासाठी दैनंदिन आहार– विहार कशा पद्धतीने ठेवावा, याचा सर्वांगीण विचार केलेला आहे.

शरीरातील स्वाभाविक क्रिया कशा घडतात, शरीर तथा मन यांच्या विकृतींस कारणीभूत घटक, यांच्या विकृतीचे स्वरुप व परिणाम या सर्वांचा विचार आयुर्वेद करतो. व्यक्तीने सदा निरोगी राहावे यासाठी दिनचर्या, ऋतुचर्या तसेच अनेकविध नियम आयुर्वेदात सांगीतलेले आहेत. शरीरातील व्याधी बऱ्या व्हाव्यात, तथा त्यांचा पुर्नभाव होऊ नये यासाठीचा आवश्यक असा आहार– विहार व औषधोपचार यांचा देखील विचार आयुर्वेदात केलेला आहे.

[illegible]शारीतीने व्यक्तीच्या शरीर व मानस स्वास्थाचे रक्षण तथा व्याधी [illegible]न्न झाल्यास त्या व्याधीपासूनची मुक्तता, असे उभयविध ध्येय आयुर्वेदाने स्विकारलेले आहे.

- **आयुर्वेद म्हणजे काय?**

आयुष: वेद: आयुर्वेद: ।

आयु संबंधीची संपुर्ण माहिती देणारा वेद म्हणजे आयुर्वेद.

[illegible] आयुर्विन्दति इत्यायुर्वेदः।

सु.सू. 1/14

[illegible] सर्वांगीण ज्ञान देणारे व त्याद्वारे आयुष्याची [illegible] म्हणजे 'आयुर्वेद' होय.

[illegible] सुखं दुःखं आयुस्तस्य हिताहितम्।
[illegible] यत्रोक्त आयुर्वेदः स उच्यते।। च.सू. 1/41

[illegible] आयुष्य सुखी व्हावे याकरिता त्यास हितकारक किंवा अहितकारक काय आहे? सुखकारक किंवा दुःखकारक काय आहे? या गोष्टींची जाणीव करुन देणारे, तसेच आयुष्याचे मान (दिर्घायू, अल्पायू) व त्यांचे लक्षणे आदि व्यक्तीच्या आयुसंबंधीचे वर्णन ज्या शास्त्रात केलेले आहे, त्यास 'आयुर्वेद' असे म्हणतात.

उपरोक्त व्याख्येवरुन आयुर्वेद शास्त्राच्या विस्तृततेची कल्पना येते. व्यक्तीला सुखाची उपलब्धि होण्यासाठी त्यास हितकारक व अहितककारक गोष्टींची जाणीव असणे अति आवश्यक आहे. दिर्घायुष्य प्राप्त करण्यासाठी, तसेच सुखी व निरोगी आयुष्य जगण्यासाठी कोण–कोणत्या उपाययोजना कराव्यात, या सर्वांचा विचार आयुर्वेदात केलेला आहे.

- **आयु**

आयु इति जीवितकालः।

आयु म्हणजे आयुष्य. व्यक्तीच्या जन्मापासून त्याचा मृत्यू होईपर्यंतचा काळ म्हणजेच 'आयु' होय.

शरीरेन्द्रियसत्वात्मसंयोगो धारि जीवितम्।
नित्यगच्चानुबन्धच्च पर्यायैरायुरुच्यते।। च.सू. 1/42

शरीर, इंद्रिये, मन व आत्मा यांच्या संयोगास 'आयु' असे म्हणतात. धारि, जीवित, नित्यग व अनुबन्ध हे आयुचे पर्यायीशब्द आहेत.

धारि– धारयति. शरीरं पूतितां गन्तु न ददाति इति।

शरीराची होणारी झिज, जिर्णता व कुजण्याची प्रक्रिया थांबवून शरीराचे धारण केले जाते म्हणून धारि.

जीवित– जीवयति, प्राणान् धारयति इति।

हवा, पाणी व अन्न या बाह्य प्राणाद्वारे शरीर, इंद्रिय, मन व आत्मा या आभ्यन्तर प्राणाचे आयुष्यभर धारण होऊन शरीर जिवंत राहते म्हणून जीवित.

नित्यग– नित्यं शरीरस्य क्षणिकत्वेन गच्छति इति।

आयुष्य हे दर क्षणा–क्षणाला कमी–कमी होत चाललेले असते, म्हणजेच ते पुढे मृत्युकडे वाटचाल करीत असल्यामुळे नित्यग.

अनुबन्ध– अनुबध्नाति आयुः अपरापरशरीरादिसंयोगरुपतया इति अनुबन्धः।

शरीर हे दर क्षणाला बदलत असते. परंतु या बदलणाऱ्या शरीराशी आत्म्याचा संयोग मात्र एकसारखा असल्यामुळे अनुबन्ध.

- **आयुर्वेदाचे ध्येय**

प्रयोजनं चास्य(आयुर्वेदस्य) स्वस्थस्य स्वास्थरक्षणं,
आतुरस्य विकारप्रशमनं च। च.सू. 30/26

आयुर्वेदाचे द्विविध ध्येय आहे–

1) स्वस्थ व्यक्तीच्या स्वास्थाचे रक्षण करणे
2) व्याधिग्रस्त व्यक्तीतील व्याधिंचा नाश करणे

व्यक्तीचे स्वास्थ टिकून राहावे यासाठी आयुर्वेदात स्वस्थवृत्ताचे वर्णन केलेले आहे. यात ऋतुचर्या, दिनचर्या, रात्रीचर्या व आचार रसायनादी नियम सांगीतलेले आहेत. ऋतुचर्यादी नियमांचे व्यक्तीने काटेकोरपणे पालन केल्यास शरीरात व्याधी उद्‌भवणारच नाही व व्यक्तीच्या स्वास्थाचे रक्षण होईल.

स्वस्थ व्यक्तीमध्ये सुद्धा कधी कधी देश, काल, जल व वायु यातील बिघाडामुळे, प्रज्ञापराधजन्य घडणाऱ्या मिथ्या आहार– विहारामुळे व काही आगन्तुक कारणांनी व्याधिंची उत्पत्ती होत असते. अशा वेळेस व्याधीचे निदान करुन त्याची चिकित्सा कशी करावी, याचा उहापोह आयुर्वेदामध्ये केलेला आहे.

- **आयुर्वेदानुसार स्वस्थ व्यक्ती**

समदोषः समाग्निच्च समधातुमलक्रियाः।

प्रसन्नात्मेंद्रियमनः स्वस्थ इत्यभिधीयते ।।

सु.सू. 15/45

ज्या व्यक्तीच्या शरीरातील दोष हे सम आहेत, ज्यांचा अग्नि सम आहे, ज्यांचे धातु साम्यावस्थेत आहेत, मलांच्या क्रिया सम्यक आहेत, तसेच ज्यांचे मन, इंद्रिये व आत्मा प्रसन्न अवस्थेत आहेत, अशा व्यक्तीला आयुर्वेदात 'स्वस्थ व्यक्ती' म्हटलेले आहे.

शरीरामध्ये वात, पित्त व कफ दोषांची स्थिती ही व्यक्तीच्या प्रकृती भेदानुसार भिन्न–भिन्न असते. व्यक्तीच्या जन्मापासून असलेली तथा त्याच्या प्रकृतीला कारणीभूत असलेली दोषांची प्राकृत स्थिती ही तशीच टिकून राहणे म्हणजे दोषांची साम्यता होय. समाग्नि हा सेवन केलेल्या अन्नाचे योग्य वेळात उत्तम प्रकारे पचन करीत असतो. मल हे शरीरशुद्धी; तथा धातुंची शुद्धि करुन धातुंचे धारण करीत असतात. हे मलाचे कार्य प्राकृत स्वरुपात असणे म्हणजेच सम्यक मलक्रिया होय. विविध प्राणिमात्रांबद्दल वाटणारे प्रेम, करुणा व बंधूभाव असणे हे आत्म्याच्या प्रसन्नतेचे लक्षणे आहेत.

इंद्रिय प्रसन्नता म्हणजे ज्ञानेंद्रिये व कर्मेन्द्रिये यांची प्रसन्नता होय. यांच्या प्रसन्नतेमुळे त्यांचे ज्ञानग्रहण करण्याचे कार्य उत्तम प्रकारे घडून येतात. मनाच्या प्रसन्नतेमुळे ज्ञानप्राप्तीजन्य, तथा इंद्रिय नियंत्रणादी कार्य उत्तमरित्या होतात. तसेच क्रोध, लोभ, भय, शोकादी मानस वेग उत्पन्न होत नाहीत. मन व शरीर हे परस्परावलंबी असल्यामुळे यांच्या प्रसन्नतेचा एकदूसऱ्यांवरती प्रभाव पडत असतो.

- **अष्टांग आयुर्वेद**

तद्यथा–शल्य, शालाक्यं, कायचिकित्सा, भूतविद्या, कौमारभृत्यं, अगदतन्त्रं, रसायनतंत्र वाजीकरणतन्त्रमिति ।।

सू.सू. 1/7

आयुर्वेदाच्या एकूण आठ शाखा (अंग) आहेत, त्यांनाच 'अष्टांग आयुर्वेद' असे म्हणतात.

1) शल्यतंत्र :–

तत्र शल्यं नाम विविध तृणकाष्ठपाषाण पांशुलोह–लोष्टास्थिबालनख पूयास्त्राव दुष्टव्रणान्तर्गर्भशल्याद्धरणार्थ यन्त्रशस्त्र क्षाराग्निप्राणिधान्तू व्रणविनिच्चयार्थच ।।

सु.सू. 1/1

शरीरास पिडा देणारे भावपदार्थ म्हणजे शल्य. अशा शल्यभूत भावपदार्थांचे शरीराबाहेर निर्हरण करण्यासाठी यंत्र, शस्त्र, क्षार व अग्नि यांच्या उपयोगास ज्या तंत्रात प्राधान्य दिलेले आहे, ते शल्यतंत्र' होय.

2) शालाक्यतंत्र :–

शालाक्यं नाम ऊर्ध्व जत्रुगतानां रोगाणां श्रवण नयन वदन घ्राणादि संश्रितानां व्याधीनामुपशमनार्थ, शलाका यंत्र प्राणिधानार्थच ।।

सु.सू. 1/2

ज्या तंत्रात शलाका यंत्राचा वापर केला जातो, तथा ज्यात कान, नाक, मुख, डोळे आदि जत्रुच्या वरील भागातील प्रत्यंगात उत्पन्न झालेल्या व्याधींचे निराकरण करण्यास प्राधान्य दिलेले आहे, ते 'शालाक्य तंत्र' होय.

3) कायचिकित्सा :–

कायचिकित्सा नाम सर्वांग संश्रितानां व्याधीनां ज्वररक्त पित्त शोषोन्मादापस्मार कुष्ठ मेहातिसारादीनां उपशमनार्थम् ।।

सु.सू.1/3

काय म्हणजे शरीर. ज्वर, कुष्ठ व प्रमेहासारख्या संपूर्ण शरीर व्याप्त असणाऱ्या व्याधींची चिकित्सा ज्या तंत्रात सांगीतलेली आहे, ते 'कायचिकित्सा तंत्र' होय.

4) भूतविद्या :–

भूतविद्यानाम् देवासुरगन्धर्व यक्ष रक्षः पितृ पिशाच नागग्रहाद्युपसृष्टचे तसां शांतिकर्मबलि हरणार्थं ग्रहोपशमनार्थम् ।।

सु.सू. 1/4

देव, दैत्य, गंधर्व, यक्ष, राक्षस, पितर, पिशाच्च, नाग, ग्रह इत्यादिंनी मन पीडित असलेल्या व्यक्तींतील हे ग्रहादी दोष शांतियज्ञ, बलीदान इत्यादींनी दूर करण्यासाठीचे उपाय ज्या तंत्रात सांगीतलेले आहेत, ते 'भूतविद्या तंत्र' होय.

5) कौमारभृत्य :–

कौमारभृत्यं नाम कुमार भरण धात्री क्षीरदोष संशोधनार्थ, दृष्ट स्तन्य ग्रह समुत्थानांच व्याधीनामुपशमनार्थम् ।।

सु.सू.1/5

कौमार म्हणजे बालक. ज्या तंत्रात बालकांचे पालन पोषण, माता व दाईचे दूध, तथा त्यातील गुण–दोष, बालकातील विकार व त्यांची चिकित्सा ज्या तंत्रात सांगीतलेली आहे, ते 'कौमारभृत्य तंत्र' होय.

6) अगदतंत्र :–

अगदतंत्र नाम सर्पकीट लता मूषकादि दष्ट विषव्यंजनार्थ, विविध विष संयोगोपशमनार्थं च ।। सु.सू. 1/6

अगद म्हणजे विष. सर्प, किटकादिचा दंश झाल्याने, तसेच संयोग विषामुळे होणारी विषबाधा, त्यांची लक्षणे व चिकित्सा ज्या तंत्रात सांगितलेली आहे, ते 'अंगदतंत्र' होय.

7) रसायनतंत्र :–

रसायनतंत्र नाम वयः स्थापन मायुर्मेधा बलकरं रोगापहरण समर्थं च ।। सु.सू. 1/7

रस–रक्तादि सप्तधातूंना पुष्ट व निरोगी ठेवणारे द्रव्य म्हणजे रसायन. ज्या तंत्रात रसायन द्रव्यांचा वापर करुन वयःस्थापन केले जाते, म्हणजेच म्हातारपण घालवून तारुण्य आणल्या जाते तथा ते अधिक काळ टिकविल्या जाते, तसेच व्यक्तीचे आयुष्य, बुद्धी, बल व रोगप्रतिकारक शक्ती वाढविण्यासंबंधीचे उपाय ज्या तंत्रात सांगितलेले आहे, ते 'रसायनतंत्र' होय.

8) वाजीकरण तंत्र :–

वाजीकरण तंत्र नाम अल्प दुष्टक्षीण विशुष्करेत सामाप्यायन प्रसादोपचय जनन निमित्त प्रहर्षजननार्थं च ।। सु.सू. 1/8

वाजी म्हणजे घोडा ज्या तंत्रात अल्प, दूषित व क्षीणवीर्य व्यक्तीतील दोष दूर करण्याकरीता शुद्धीकर्म व चिकित्साकर्म सांगितलेले आहे, तसेच स्वस्थ व्यक्तीमध्ये मैथुनजन्य आनंद प्राप्तीसाठीचे व गर्भोत्पादनासाठीचे उपाय सांगितलेले आहेत, ते वाजीकरण तंत्र होय.

प्रकरण 2

शारीरक्रिया विज्ञान

क्रियाप्रतिपादकं शारीरं क्रियाशारीरम् ।

ज्या शास्त्रामध्ये शरीरान्तर्गत चालणाऱ्या प्राकृत घडामोडींचा व क्रियांचा अभ्यास केला जातो, अशा क्रियाप्रतिपादक शास्त्राला 'शारीरक्रिया विज्ञान' तथा 'क्रियाशारीर' असे म्हणतात.

शारीरक्रिया हा शब्द 'शारीर' व 'क्रिया' हे दोन शब्द मिळून बनलेला आहे. यापैकी शरीराशी सम्बन्धीत ते **'शारीर'** होय, तर शरीरातील विविध भावपदार्थ व त्यांचे परस्परांशी असणारे क्रियात्मक सहसम्बन्ध म्हणजे **'क्रिया'** होय.

शारीर हा शब्द 'शरीर' या शब्दापासून निर्माण झालेला आहे.

शरीर

मनुष्य देह म्हणजेच शरीर.

- **व्युत्पत्ति :–**

शीर्यते तत् शरीरम् ।

ज्याची झीज होते ते 'शरीर' होय.

- व्याख्या :–

तत्र शरीरं नाम चेतनाधिष्ठानभूतं पंचमहाभूतविकार समुदायात्मकं समयोगवाहि । च. शा. 6/4

चेतनाधातुचे (आत्म्याचे) ज्यामध्ये अधिष्ठान आहे, जे पंचमहाभूत विकारांच्या समूदायापासून बनलेले आहे, तथा ज्यामध्ये दोष–धातु–मलादी सर्व शरीरभाव घटकांचे समयोगवाहित्व असते त्यास 'शरीर' असे म्हणतात.

चेतनाधातु (आत्मा) :–

निर्विकारः परस्त्वात्मा सत्वभूतगुणेन्द्रियैः ।

चैतन्ये कारणं नित्यो द्रष्टा पश्यति हि क्रियाः ।।

च.सू. 1/56

आत्मा हा निर्विकार व श्रेष्ठ आहे. हा मन, शब्द—स्पर्शादी महाभूतांच्या गुणांशी व इंद्रियांशी संयोग करुन शरीराच्या चेतनेस कारणीभूत ठरत असतो. आत्मा हा नित्य (विनाश व उत्पत्तीधर्म रहित) असून तो द्रष्टा (साक्षी) बनून शरीरातील सर्व क्रियांचे अवलोकन करीत असतो.

पंचमहाभूत विकार समुदाय :—

सृष्टीतील प्रत्येक द्रव्य पंचमहाभूतांपासून बनलेले आहे. मनुष्य हा सृष्टीमधील एक घटक असल्यामूळे मानवी शरीर हे सुद्धा या पंचमहाभूतांपासूनच बनलेले आहे.

पंचमहाभूते इंद्रियगम्य नाहीत, परंतु या पंचमहाभूतांपासून बनलेली द्रव्ये मात्र इन्द्रियगम्य आहेत. शरीरातील दोष, धातु, मल हे पंचमहाभूतांपासून बनलेले आहेत. म्हणजेच ते या पंचमहाभूतांचेच विकार आहेत. शरीरातील कोष्ठांगे, स्त्रोतसे हे धातुंपासूनच बनलेले असल्यामूळे ते या पंचमहाभूत विकाराचे समुदाय आहेत.

समयोगवाहीत्व :—

शरीरान्तर्गत भावपदार्थांमध्ये परस्पर सहकार्याची, सहयोगाची व सामंजस्याची भावना असणे म्हणजे 'समयोगवाहित्व' होय, जसे पित्ताचा उष्ण गुण व कफाचा शीत गुण हे परस्पर विरुद्ध आहेत. परंतु शरीरात मात्र ते एकदूसऱ्यांना हानी पोहचवित नाहीत, तर उलट परस्पर सामंजस्याने राहून एक—दूसऱ्यांना सहकार्यच करीत असतात.

• पर्याय :—

1) काय — चीयते अनेन इति कायः ।
ज्याचे पोषण होते ते काय

2) शरीर — शीर्यते अनेन इति शरीरम् ।
ज्याची झीज होते ते शरीर

3) देह — धार्यते अनेन इति देहः ।
ज्याचे धारण होते ते देह.

क्रिया

शरीर घटकांचे कार्य तथा त्यांच्या हालचालींना 'क्रिया' असे म्हणतात.

• व्याख्या :—

प्रयत्नादि कर्म चेष्टितम् उच्यते । च.सू. 1/49

शरीरातील प्रयत्नादी कर्म म्हणजे 'चेष्टा' (क्रिया) होय. चेष्टा या शब्दातुन शरीरातील भावपदार्थांचे कार्य, शरीरातील विविध हालचाली व घडामोडींचा बोध होतो.

शरीरातील प्रयत्नादी कर्म हे आत्म्याचे सुचक आहे. कारण शरीरगत भावपदार्थांची क्रिया ही फक्त जिवंत शरीरातच घडून येत असते, ती मृत शरीरात घडून येत नाही.

• **प्रमूख क्रिया :—**

शरीरात विभिन्न प्रकारच्या क्रिया घडत असतात. तथापि या सर्वच क्रिया शरीरगत उत्क्षेपणादी चर्तुर्विध चेष्टांत समाविष्ट होतात.

शरीरस्य उत्क्षेपणावक्षेपण प्रसारणाकुंचनलक्षणात्मिका चेष्टा । सु.सू.25/37 (टिका)

1) **उत्क्षेपणम्** — वरच्या दिशेला फेकणे

2) **अवक्षेपणम्** — खालच्या दिशेला फेकणे

3) **आकुंचनम्** — संकोचन करणे

4) **प्रसारणम्** — विकसन करणे

• पर्याय :—

प्रवृत्तिस्तु खलु चेष्टा कार्यार्था, स एव क्रिया, कर्म, यत्नः कार्य समारम्भश्च ।। च.वि. 8/77

प्रवृत्ति, चेष्टा, कार्य, कर्म, यत्न व कार्यसमारम्भ हे सर्व क्रियाचे पर्यायी शब्द आहेत.

शारीर

शरीरम् अधिकृत्य कृतं तंत्र शारीरम् ।

शारीरशास्त्र सम्बन्धी ज्ञानाला 'शारीर' असे म्हणतात. शारीर हे आयुर्वेदातील पारिभाषिक शब्द आहे. शारीर या शब्दाद्वारे शरीराची रचना व क्रिया या दोघांचाही बोध होतो.

शरीराचे रचनात्मक व क्रियात्मक दृष्टीकोणातुन दोन विभाग पडतात.

1) शारीररचना :–

शारीररचनेच्या दृष्टीने शरीराचे सहा अंगामध्ये विभाजन केलेले आहे. ज्यामध्ये चार शाखा (दोन उर्ध्व व दोन अधो शाखा), एक मध्य शरीर (उरोगुहा व उदरगुहा) व एक शिरोग्रीवा (सिर व ग्रीवा) यांचा समावेश होतो.

शरीरगत षड अंगांचे व त्यांच्या प्रत्यंगाचे रचनात्मक अध्ययन हे शारीररचनाचे विषय आहेत.

2) शारीरक्रिया :–

शारीरक्रियेच्या दृष्टीकोणातुन शरीरगत भावपदार्थांचे तीन वर्गात विभाजन केलेले आहे.

1) दोषवर्ग, 2) धातुवर्ग, 3) मलवर्ग

दोषवर्ग :– प्रकृत्यारम्भकत्वे सति स्वातन्त्र्येण दूषणाद् दोषाः ।

जे द्रव्य स्वतंत्र रुपाने शरीरातील धातु व मल यांना दूषित करतात, तथा देह प्रकृतिला कारणीभूत ठरतात, अशा द्रव्यांना 'दोष' असे म्हणतात.

वात, पित्त व कफ या त्रिविध दोषांच्याद्वारेच शरीरातील संपूर्ण क्रिया संचालित होत असतात.

धातुवर्ग :– धारणात धातवः ।

जे शरीराचे धारण व पोषण करतात, अशा द्रव्यांना 'धातु' असे म्हणतात.

रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा व शुक्र हे सप्त धातु आहेत.

मलवर्ग :– मलिनीकरणात् मलाः ।

जे द्रव्य शरीरातील भावपदार्थांना मलीन करतात, अशा द्रव्यांना 'मल' असे म्हणतात.

मलवर्गात अन्नमल म्हणून पुरीष, मूत्र व वायु यांचा समावेश होतो, तर धातुमल म्हणून कफ, पित्त, खमल, स्वेद, केश, लोम, नख, अक्षिस्नेह, विट्स्नेह व त्वक्स्नेह यांचा समावेश होतो.

जीवित शरीरातील संपूर्ण क्रिया दोष, धातु व मल यांच्याद्वारेच संपन्न होतात. शरीरातील विभिन्न अंग–प्रत्यंगांची क्रिया सुद्धा यांच्याद्वारेच संचालीत होत असतात. त्यामुळेच या दोष–धातु– मलांना शरीररुपी झाडाचे मुळ म्हटलेले आहे.

'शरीरगत दोषधातुमल व त्यांचे क्रियात्मक अध्ययन', हेच शारीरक्रियाचे विषय आहेत.

- **शारीरक्रिया विज्ञानाचे महत्व**

शरीरविचयः शरीरोपकारार्थमिष्यते ।

ज्ञात्वा हि शरीरतत्वं शरीरोपकारकरेषु भावेषु ज्ञानमुत्पद्यते ।

तस्माच्छरीरविचयं प्रशंसति कुशलाः ।। च.शा. ६ / ३

शरीर हे दोष, धातु व मल यांच्यापासून बनलेले आहे. या दोषधातूमलांची साम्यावस्था असेल तरच व्यक्तीचे आरोग्य टिकून राहते. याउलट यांच्या वैषम्यावस्थेमध्ये मनुष्य शरीरात व्याधी उत्पन्न होतात.

शरीरगत दोष, धातु व मल यांचे वैषम्य आहे किंवा नाही, हे तेव्हाच समजेल जेव्हा यांच्या साम्यावस्थेतील स्थितीची माहिती असेल. जसे–स्वस्थ व्यक्तीतील नाडीची गती किती व कशी असते? श्वासाची गती किती असते? रक्तदाब किती असतो? मल– मूत्र यांचे स्वरुप कसे असते? इत्यादींची माहिती असेल तरच वैद्यास रुग्णपरिक्षण करतांना त्यातील विकृति शोधून काढणे शक्य होईल. तथा या विकृतिनूसार योग्य ती फलदायी चिकित्सा करता येईल.

व्याधींचे निदान व त्यांची चिकित्सा उत्तम प्रकारे व्हावी यासाठी वैद्याला शरीरान्तर्गत घटकांच्या प्राकृत स्थितीचे, तथा शरीरातील प्राकृत कार्याचे ज्ञान असणे अति आवश्यक आहे. अशा शरीरान्तर्गत

प्राकृत कार्याचे संपूर्ण ज्ञान हे शारीरक्रिया विज्ञानाच्या अभ्यासाने प्राप्त होते.

• **शारीर–मानस दोष**

शरीर व मनाच्या प्राकृतिक कार्यांना नियंत्रीत ठेवणाऱ्या भावपदार्थांना 'दोष' म्हटले जाते. दोष हे शारीर व मानस भेदाने दोन प्रकारचे असतात. प्राकृत अवस्थेमध्ये शारीरदोष हे शरीरातील क्रियांना नियंत्रित ठेवतात, तर मानस दोष हे मनाच्या क्रियांना नियंत्रित करीत असतात.

अ) शारीर दोष :–

वायुः पित्तं कफश्चोक्तः शारीरो दोषसंग्रहः । च.सू. 1/56

वात, पित्त व कफ हे तीन शारीर दोष आहेत. व्यक्तीच्या शरीरामध्ये जे कांही प्राकृत–विकृत क्रियाव्यापार घडत असतात, त्या सर्वांचे नियंत्रण वातादी त्रिदोषच करीत असतात. शरीरामध्ये ज्यावेळेस या दोषज क्रिया प्राकृत स्वरुपात घडत असतात, त्यावेळेस हे वातादी दोष शरीरात 'धारणकर्म' करीत असतात. परंतू जेव्हा दोष कुपित होतात, त्यावेळेस मात्र ते शरीरातील प्राकृत धातु घटकांना दूषित करुन शारिरीक क्रियांमध्ये वैषम्यता आणतात. अशाप्रकारे शरीरातील धातु घटकांना दूषित करून वैषम्य उत्पन्न करण्याच्या विशेष शक्तीने संपन्न असल्यामुळे यांना 'शारीर दोष' असे म्हटल्या जाते.

शारीरदोषजन्य विकार

वातपित्तश्लेष्माणस्तु खलु शारीर दोषाः ।
तेषामपिच विकारा ज्वरातीसारशोक शोषश्वासमेह कुष्ठादयः ।।

च.वि. 6/5

वात, पित्त व कफ या शारीर दोषांच्या वैषम्यामुळे ज्वर, अतिसार, शोथ, शोष, प्रमेह, कुष्ठ आदि शारिरीक विकार उत्पन्न होतात. व्यक्तीने दिनचर्या, ऋतुचर्या व अन्नपानविधीचे तथा आहार विहार नियमांचे यथायोग्य पालन न केल्यास शरीरात दोषवैषम्य घडून येते. हे दोषवैषम्य क्षय व वृद्धीजन्य अशा द्विविध प्रकारचे असते. यामध्ये सुद्धा विशेषतः दोषवृद्धीजन्य तथा दोषप्रकोपजन्य विकार प्रामुख्याने उत्पन्न होत असतात.

ब) मानस दोषः– 2 रज / तम

गानसः पुनरुद्दिष्टो रजश्च तमएव च ।। च.सू. 1/57

ज्याप्रमाणे वात, पित्त व कफ हे तीन शारीरदोष आहेत, त्याचप्रमाणे मनाला प्रभावित करुन मनोविकार उत्पन्न करणारे रज व तम हे दोन मानस दोष आहेत.

प्रत्यक्षतः मनाला प्रभावित करणारे तीन गुण आहेत. ते म्हणजे सत्व, रज व तम हे होय. परंतु सत्व गुण हा स्वतः विशुद्ध म्हणजेच शुद्ध स्वरुपातील असल्यामुळे त्याच्यामुळे कोणतेही विकार उत्पन्न होवू शकत नाही. परंतु रज व तम हे दोन गुण मात्र मनाला विकृत करुन मनोविकार उत्पन्न करीत असतात. त्यामुळेच रज व तम यांची मानस दोषांमध्ये गणना केली जाते.

मानस दोषजन्य विकार

रजस्तमश्च मानसौ दोषौ– तयोर्विकारा– कामक्रोधलोभमोहेर्ष्यामानमदशोकचित्तोव्देगभयहर्षादयः ।

च.वि.6/6

रज व तम या मानस दोषांमुळे काम, क्रोध, लोभ, मोह, ईर्ष्या, अहंकार, अभिमान, शोक, चित्तग्लानि, भय व हर्ष आदि मानस विकार उत्पन्न होतात.

मानसविकारांमध्ये प्रथमतः मन विकृत होते. तद्नंतर मनाच्या प्रभावाने शारीरदोषांमध्ये सुद्धा वैषम्य निर्माण होवून शरीरामध्ये विकृती उत्पन्न होतात. मन विकृत करणारे हेतु नष्ट झाले तर सामान्यतः शरीरातील विकार सुद्धा स्वतःच नष्ट होत असतात.

• **त्रिगुण–त्रिदोष–पंचमहाभूत परस्पर सम्बन्ध**

सत्वं रजस्तमश्चेति त्रयो प्रोक्ता महागुणाः । अ.सं.सू.1

त्रिगुण (सत्व, रज व तम गुण) हे मूलप्रकृतिचे गुण आहेत. सृष्टी ही मूलप्रकृतिपासून उत्पन्न झालेली असल्यामुळे सृष्टीतील प्रत्येक द्रव्य हे त्रिगुणात्मक आहेत. त्यामुळेच त्रिगुणांना 'महागुण' असे सुद्धा म्हटल्या जाते.

त्रिगुण–पंचमहाभूत सम्बन्धः–

तत्र सत्वबहुलं आकाशम् रजोबहुलो वायुः सत्वरजोबहुलोऽग्निः,
सत्वतमोबहुलाःआपः, तमोबहुला पृथिवी । सु.शा. 1 / 18

पंचमहाभूते हे देखील त्रिगुणात्मक आहेत. त्यामुळे प्रत्येक महाभूतांमध्ये सत्वादि त्रिगुण हे कमी–अधिक प्रमाणात दिसून येतात. यात आकाश महाभूतामध्ये सत्वगुणाचे, वायु महाभूतामध्ये रजोगुणाचे, तेजमहाभूतामध्ये सत्व व रजोगुणाचे, आपमहाभूतामध्ये सत्व व तमोगुणाचे, तथा पृथ्वीमहाभूतामध्ये तमोगुणाचे आधिक्य असते.

त्रिगुण–त्रिदोष सम्बन्धः–

पवनः रजोगुणमयः पित्तं सत्वगुणोत्तरम् कफः तमोगुणाधिकः । शा.पू. 5

त्रिदोष हे देखील त्रिगुणात्मक आहेत. वातादी दोषांमध्ये या सत्वादी गुणांपैकी एका गुणाचे आधिक्य असते. त्रिदोषांपैकी वात दोषात रजोगुणाचे, पित्त दोषात सत्वगुणाचे, तर कफदोषात तमोगुणाचे आधिक्य असते.

त्रिदोष–पंचमहाभूत सम्बन्धः–

व्यक्तीच्या शरीरातील त्रिदोषांची उत्पत्ती तथा त्यांचे पोषण हे पांचभौतिक आहाराद्वारे घडत असते. यातही वायवीय व आकाशीय द्रव्यांनी वाताचे, तैजस व आप्य द्रव्यांनी पित्ताचे, तर आप्य व पृथ्वी महाभूतयुक्त द्रव्यांद्वारे कफाचे पोषण घडत असते.

पंचमहाभूत	त्रिगुण सम्बंन्ध
आकाश	सत्व
वायु	रज
तेज	सत्व व रज
आप	सत्व व तम
पृथ्वी	तम

त्रिदोष	त्रिगुण सम्बन्ध
वात	रज
पित्त	सत्व
कफ	तम

त्रिदोष	पंचमहाभूत सम्बन्ध
वात	आकाश व वायु
पित्त	तेज व आप
कफ	पृथ्वी व आप

आकाश - सत्व
वायु - रज
तेज - सत्व+रज
आप - सत्व + तम
पृथ्वी - तम

प्रकरण ३

सृष्टी उत्पत्ती

सृष्टीच्या उत्पत्तीक्रमाची कारणमिमांसा करणारी जी शास्त्रे आहेत, त्यांना 'दर्शनशास्त्र' असे संबोधले जाते. दर्शनशास्त्रांमध्ये सृष्टीउत्पत्तीचे वेगवेगळया दृष्टीकोनातून विवेचन केलेले आहे. या दर्शनशास्त्रांपैकी आयुर्वेदावर मुख्यतः प्रभाव आहे तो सांख्यदर्शनाचा. मात्र आयुर्वेदाने सांख्यदर्शन जसेच्या तसे स्विकारलेले नाही. कारण आयुर्वेद हे एक प्रत्यक्षपर असे शास्त्र आहे. त्यामुळे प्रत्यक्षाच्या आधारे सृष्टी उत्पत्तीक्रमाबाबतचे स्वतःचे काही वेगळे सिद्धांत आयुर्वेदाने मांडलेले आहेत.

प्रकृति (अव्यक्त) व पुरुष ही दोन सृष्टीची मुलतत्वे आहेत. केवळ प्रकृति वा केवळ पुरुष यापासून सृष्टीजन्य विकार उत्पन्न होऊ शकत नाहीत. कारण यातील पुरुष हा केवळ निमित्तमात्र असतो. प्रथमतः प्रकृति–पुरुष संयोगामुळे सत्व, रज व तम या त्रिगुणात्मक प्रकृतितून 'महत्' तत्व निर्माण झाले. या महत् तत्वापासून पुढे सात्विक, राजस व तामस अहंकार विकसीत झालेत. हे अहंकार म्हणजे द्रव्यांच्या पृथक–पृथक गुणधर्मांचे आरम्भिक रुप होय.

तत्र वैकारिकादहकांरात् तैजससहायात् तल्लक्षणान्येव एकादशेन्द्रियाण्युत्पद्यन्ते ।

तद्यथा–श्रोत्र त्वक् चक्षुः जिव्हा घ्राण वाक् हस्तोपस्थ पायुपाद मनांही इति ।

तत्र पूर्वाणि पंच बुद्धिन्द्रियाणिः इतराणि पंच कर्मेन्द्रियाणि, उभयात्मक मनः ।। सु.शा. 1/4

राजस अहंकाराद्वारे सात्विक व तामस अहंकाराला प्रेरणा मिळून सृष्टीतील सत्वगुणात्मक व तमगुणात्मक भावांची उत्पत्ती झालेली आहे. सात्विक अहंकारातून तेजस अहंकाराच्या साहय्याने श्रोत्र, स्पर्शन, चक्षु, रसना व घ्राण ही 5 ज्ञानेंद्रिये, तथा वाक, पाणि, पाद, वायू व उपस्थ ही 5 कर्मेन्द्रिये व उभयात्मक मन अशा एकूण 11 इंद्रियांची उत्पत्ती झालेली आहे.

भूतारेदपि तैजस साहाय्यात् तल्लक्षणान्येव पञ्चतन्मात्राण्युत्पद्यन्तेः

तद्यथा शब्दतन्मात्रं, स्पर्शतन्मात्रं, रुपतन्मात्रं, रसतन्मात्रं, गन्धतन्मात्रमितिः

तेषां विशेषाः शब्दस्पर्शरुपरसगन्धाः तेभ्यः भूतानि व्यामानिलानलजलोर्ण्यः एव मेषा तत्क्चतुर्विशतिर्व्याख्याता ।

सु.शा 1/4

तामस अहंकारातून तेजस अहंकाराच्या साहय्याने शब्द, स्पर्श, रुप, रस व गंध या 5 तन्मात्रांची उत्पत्ती झालेली असून या पंचतन्मात्रांपैकी एक–एक तन्मात्राच्या आधिक्याने पंचमहाभूतांची निर्मिती झाली आहे. जसे, शब्द तन्मात्रेपासून आकाश महाभूताची, शब्द तन्मात्रासहित स्पर्श तन्मात्रेपासून वायु महाभूताची, शब्द–स्पर्श तन्मात्रांसहित रुपतन्मात्रेपासून तेज महाभूताची, शब्द–स्पर्श रुप तन्मात्रासहित रस तन्मात्रेपासून आप महाभूताची तर शब्द–स्पर्श–रुप–रस तन्मात्रांसहित गंध तन्मात्रेपासून पृथ्वी महाभूताची उत्पत्ती झालेली आहे.

अव्यक्तं महानहंकारः पञ्चतन्मात्राणि चेत्यष्टौ प्रकृतयः, शेषा, षोडश विकाराः । **सु.शा. 1/6**

अव्यक्त, महत्, अहंकार व पंचतन्मात्रा हे कार्यदृष्टया भिन्न भिन्न आहेत. हे सर्व प्रकृतीचीच रुपे असून यांच्या निर्मितीस इतर कुणीही कारणीभूत नाहीत. या आठ प्रकृतिपासूनच अन्य तत्व निर्माण होत असल्यामुळे यांनाच 'अष्ट प्रकृति' असे म्हणतात.

अष्टप्रकृतिपासून अकरा इंद्रिये व पंचमहाभूतांची निर्मिती होत असल्यामुळे या एकादश इंद्रिये व पंचमहाभूतांनाच **'षोडशविकार'** असे देखील म्हटल्या जाते.

पंचमहाभूते हे सृष्टीतील सर्वच स्थूल द्रव्यांचे कारण असून, यापासूनच सृष्टीतील स्थूल कार्यरुपी द्रव्ये (दृश्यमान भूमि, जल, वायू, अग्नि आदि) निर्माण होतात. अशारीतीने सूक्ष्म रुपातील या अव्यक्तातून स्थूल व व्यक्त अशा सृष्टीची निर्मिती घडून येते.

- **शरीर उत्पत्तीमध्ये सृष्टीउत्पत्तीची स्विकार्यता**

मनुष्य शरीर हे सृष्टीतील एक घटक आहे. त्यामुळेच मनुष्य शरीर व सृष्टी यांची उत्पत्ती ही परस्पर साम्य असलेल्या नियमांनी बांधलेली आहे.

सृष्टीउत्पत्तीच्या प्रक्रियेत प्रकृती व पुरुष यांच्या संयोगातून नंतर 'महत्' ही अवस्था येते. परंतु या अवस्थेत स्ववैशिष्टय मात्र नसते. परंतु महत् नंतर आलेल्या 'अहंकार' या अवस्थेमध्ये मात्र स्ववैशिष्टय असते. या अहंकारामुळे पंचतन्मात्रांचा मीपणा व स्ववैशिष्टये जागृत होऊन परस्पर भिन्नगुणात्मक अशा पंचतन्मात्रांची उत्पत्ती होते. नंतर या पंचतन्मात्रांपासूनच पंचमहाभूतांची म्हणजेच व्यक्त अशा सृष्टीची निर्मिती होते.

सृष्टीउत्पत्ती प्रमाणेच पुरुषशुक्र व स्त्रिबीज या आदिबिजांचा स्त्रीशरीरामध्ये संयोग होवून गर्भशरीराची उत्पत्ती होते. गर्भ उत्पत्तीनंतरच्या गर्भवाढीच्या पहिल्या अवस्थेत स्ववैशिष्टय नसते. परंतु त्यात अहंकाराने प्रवेश केल्यानंतर मात्र गर्भशरीरातील धातूपरमाणूत स्ववैशिष्टय निर्माण होते. त्यामुळेच रस–रक्त– मांसादि परस्परांहून भिन्न अशा धातू घटकांची गर्भामध्ये निर्मीती होवून या गर्भशरीराचा सूक्ष्माकडून स्थूलाकडे प्रवास सुरु होतो.

- **सृष्टी उत्पत्तीस कारणीभूत घटक**

सृष्टीतील प्रत्येक द्रव्यांच्या उत्पत्तीमागे काहीतरी कार्यकारणभाव हा असतोच. कारण प्रत्येक कार्याच्या उत्पत्तीसाठी कारण हे लागतच असते, त्याशिवाय कार्य निर्माणच होऊ शकत नाही. कार्य व कारण यातील कारण हा पुष्कळदा अदृश्य असतो. परंतु त्याचे कार्य मात्र दृश्य असते. कार्यकारणभावाच्या या नियमानुसार सृष्टीच्या उत्पत्तीमागे देखील मुळ कारण काहीतरी असलेच पाहीजे. आयुर्वेदीक वैद्यकशास्त्रामध्ये मात्र या अखिल सृष्टीउत्पत्तींचे मुळ कारण पुरुष संयुक्त मुलप्रकृतिला मानलेले आहे.

1) <u>प्रकृति</u> (अव्यक्त)

प्रकृति ही अखिल सृष्टीचे बीज तथा आदिकारण असून या प्रकृतिपासूनच महान अशा सृष्टीची निर्मीती झालेली आहे. सृष्टी निर्मितीपूर्वी सर्वच द्रव्य हे अव्यक्त स्थितीत तथा सुप्तावस्थेत होते. प्रकृतिच्या या अवस्थेमध्ये तिच्यातील सत्व, रज व तम हे गुण सुद्धा सम स्थितीत असतात. जोपर्यंत या गुणांची साम्यावस्था असते तोपर्यंत ही प्रकृति अव्यक्त स्थितीतच असते.

सत्व, रज व तम हे गुण परस्परविरोधी आहेत. यातील रज गुण हा गतिदर्शक आहे, तर तम गुण हा स्थैर्य दर्शवितो. सत्वगुण हा प्रकाशाचा द्योतक आहे. साम्यावस्थेत हे गुण आपापल्या क्रिया मात्र दर्शवू शकत नाहीत. परंतु प्रकृतिची साम्यावस्था नाहीशी होऊन तिच्यातील गुणांमध्ये वैषम्य निर्माण झाल्यावर मात्र यांच्या सृष्टी निर्मितीच्या प्रक्रीयेस प्रारंभ होतो.

प्रकृतिची वैशिष्टये :–

सर्व भूतानां कारणं, अकारणं, सत्व रजस्तमोलक्षणं अष्टरुपं अखिलस्य जगतः संभव हेतुः अव्यक्त नाम। सु. शा. 1/3

1) कारण :–

प्रकृति ही सर्व पांचभौतिक द्रव्यांच्या तथा प्राणीमात्रांच्या उत्पत्तीचे मुळ कारण आहे.

2) अकारण :–

प्रकृति स्वयंभू असल्यामुळे ती अन्य कुणापासून निर्माण झालेली नाही.

3) सत्वरजतमलक्षण :–

प्रकृतिमध्ये सत्व, रज व तम या तीन गुणांचा अंर्तभाव आहे.

4) अष्टरुपं :–

अव्यक्त, महत्, अहंकार व पंच तन्मात्रा अशी प्रकृतिची आठ रुपे आहेत.

5) अखिलस्य जगत सम्भव हेतु :–

संपूर्ण सृष्टीच्या उत्पत्तीमागे प्रकृति ही मूळ कारण आहे.

6) अव्यक्त :–

प्रकृतिमध्ये बीजरुपाने संपूर्ण सृष्टी अधिष्ठित असते. परंतु चेतनांच्या संयोगाशिवाय प्रकृति त्याची व्यक्तता मात्र करु शकत नाही. त्यामुळेच प्रकृतिला 'अव्यक्त' असे म्हटले जाते.

2) <u>पुरुष</u>

अचेतन, त्रिगुणात्मक व प्रसवधर्मी असणाऱ्या प्रकृतिस चेतन व प्रसव करण्यासाठी प्रवृत्त करणाऱ्या चेतनावान अशा तत्वाला 'पुरुष' असे म्हणतात. या पुरुषास क्षेत्रज्ञ, जीव, आत्मा असेही संबोधले जाते.

सृष्टीची उत्पत्ती होतांना प्रकृतितील त्रिगुणांची साम्यता नष्ट

होवून त्यात वैषम्य निर्माण होते. परंतु हा बदल एकदम होत नाही, तर त्यासाठी बाह्य प्रेरणेची आवश्यकता असते. ही प्रेरणा 'पुरुष' या शक्तीद्वारे मुल प्रकृतिस प्राप्त होते.

अशारितीने पुरुष व प्रकृति यांच्या संयोगामुळे त्रिगुणांची साम्यावस्था नाहीशी होऊन मूलप्रकृतिच्या सृजन शक्तिस प्रेरणा मिळते. त्यामुळे सुक्ष्म स्वरुपात असणाऱ्या बिजरुपी सृष्टीतून स्थूल अशा सृष्टीची निर्मिती होते.

- **सुश्रुतानुसार सृष्टी उत्पत्तीची कारणे**

स्वभावमीश्वरं काल यदृच्छां नियतिं तथा।
परिणामं च मन्यन्ते प्रकृतिं पृथुदर्शिनः।। सु.शा. 1/11

स्वभाव, ईश्वर, काल, यदृच्छा, नियती व परिणाम ही सुश्रुतानुसार सृष्टीच्या उत्पत्तीची सहा कारणे आहेत व यालाच 'षट्कारणवाद' असे म्हणतात.

1) स्वभाव

स्वतःचा वैशिष्टयपूर्ण गुण किंवा नैसर्गिक गुण म्हणजे स्वभाव. स्वभाववादींच्या मते या अखिल सृष्टीच्या उत्पत्तीमागे 'स्वभाव' हेच मुळ कारण आहे.

केकंटकानां प्रकरोति तैक्ष्ण्यं, चित्र विचित्रं मृगपक्षिणांच।

माधुर्यमिक्षोः कटुतां मरिचे स्वभावतः सर्वमिदं प्रवृत्तम्।।

काटयांचा तिक्ष्णपणा, पशु–पक्ष्यांचे निरनिराळे रंगरुप, उसाचे माधुर्य, मिऱ्याचा तिखटपणा, तसेच मानवी शरीरात तळहातावर केश न येणे, शरीराची वाढ, ठराविक वेळेस दात येणे वा पडणे, या सर्वांसाठी स्वभाव हेच कारण आहे.

2) ईश्वर

ईश्वरवादींच्या मते सृष्टीउत्पत्तीस 'ईश्वर' हेच कारण आहे.

अज्ञो जंतुरनीशोऽयम् आत्मनः सुखदुःखयोः।

ईश्वरप्रेरितो गच्छेद स्वर्गं नरकमेव च।।

ईश्वरानेच ही अखिल सृष्टी निर्माण केली, सर्व पर्वत–नद्या– नाले तयार केलेत. ईश्वर हाच सर्वज्ञ व सर्व कार्य करण्यास समर्थ असून त्याच्याच इच्छेने सर्व क्रिया घडत असतात. व्यक्तीच्या चांगल्या व वाईट कर्मांद्वारे व्यक्तीस स्वर्ग व नरकाची प्राप्ती होत असते.

जाठरो भगवानग्निरीश्वरोऽन्नस्य पाचकः।

मानवी देह हे सुद्धा सृष्टीतील एक घटक आहे. या देहामध्ये ईश्वर अग्निरुपाने वास करुन शरीरातील सर्व शुभाशुभ कार्य घडवून आणत असतो. या अग्निरुपी ईश्वरावरच शरीराची प्राकृत तथा विकृत अवस्था अवलंबून असते.

3) काल

कालवादींच्या मते सृष्टीची उत्पत्ती, स्थिती व तिच्या विनाशाला 'काल' हेच कारणीभूत आहे.

सृष्टीची उत्पत्ती होत असतांना विशिष्ट क्रमाणूसार त्यामध्ये परीणमन होत असते. या परीणमनासाठी विशिष्ट कालाची आवश्यकता असते. कारण कोणत्याही भावपदार्थाच्या निर्मितीसाठी विशिष्ट काल हा लागतच असतो. त्यामुळे कालवादींच्या मते सृष्टीउत्पत्तीसाठी 'काल' हेच महत्वपूर्ण कारण आहे.

कालानुरुप सृष्टितील ऋतुचक्र चालु असते. या ऋतुचक्रानुसारच शरीरातील दोषांची स्थिती सुद्धा बदलत असते. त्यामुळेच काल हा शरीरदृष्टया देखील अति महत्वपूर्ण आहे.

4) यदृच्छा

यदृच्छावादींच्या मते 'यदृच्छा' हेच सृष्टीच्या उत्पत्तीसाठी मुळ कारण आहे. यदृच्छा म्हणजेच ज्याची कारणमीमांसा सांगता न येणे किंवा ज्याला कोणताही विशिष्ट असा नियम नसणे. या अखिल सृष्टीच्या उत्पत्तीमागे सुद्धा कोणतेही विशिष्ट असे कारण नाही. जे उत्पन्न झाले ते तसे घडले म्हणून झाले. सृष्टीउत्पत्ती मागे कोणताही विशेष असा कार्यकारणभाव आढळत नसल्यामुळे 'यदृच्छा' हेच सृष्टीउत्पत्तीस मुख्य कारण आहे.

5) नियति

पूर्वजन्मामध्ये केलेले धर्म–अधर्म, पाप–पुण्य यावरुन पुढचा जन्म येणे, यालाच 'नियति' असे म्हटले जाते. नियतिवादींच्या मते 'नियति' हीच सृष्टीउत्पत्तीस मूळ कारण आहे.

आयुर्वेदात व्याधींचे आदिबलप्रवृत्त, जन्मबलप्रवृत्त व कालबलप्रवृत्त असे तीन भेद वर्णीलेले आहेत. यापैकी आदिबलप्रवृत्त

व्याधी ही पूर्वजन्मात केलेल्या पापामुळे उत्पन्न होते. म्हणजेच 'नियति' हिच आदीबलप्रवृत्त व्याधीस कारण ठरत असते.

6) परिणाम

'परिणाम' म्हणजे परिणमन किंवा परिवर्तन होणे. परिणामवादींच्या मते 'परिणाम' हेच सृष्टीउत्पत्तीचे मुळ कारण आहे. सृष्टीउत्पत्तीसाठी प्रकृति प्रधान कारण असून या प्रकृति पासूनच महत्, अहंकार, पंचमहाभूते आदि भावपदार्थ परीणत होत होत संपूर्ण सृष्टीची उत्पत्ती झाली आहे.

बाह्य सृष्टीतील हवा, अन्न, पाणी यापासून सजीव शरीराचे पोषण होण्यासाठी यांचे शरीरामध्ये परिणमन घडणे आवश्यक असते. शरीरातील अशा या परीणमनासाठी 'अग्नि' हा घटक कारणीभूत असतो. या अग्निमुळेच आहारापासून आहाररस व या आहाररसाचे पुढे रस रक्तादी सप्त धातूत परिणमन होत असते.

आयुर्वेदानुसार स्वभाव, ईश्वर, काल, यदृच्छा, नियति व परिणमन या सहा कारणांमुळे सृष्टीची उत्पत्ती घडून येते. मात्र हे सहाही कारणे वेगवेगळ्या प्रसंगी सृष्टीच्या उत्पत्तीसाठी कारणीभूत ठरत असतात. त्यामुळेच सृष्टी निर्मितीत यातील फक्त एकाच कारणाचा विचार न करता स्वभाव, इश्वरादी या सहाही कारणांचा विचार करावा.

• प्रकृति–पुरुष साम्य व भेद

अत ऊर्ध्व प्रकृतिपुरुषयोः साधर्म्य वैधर्म्ये व्याख्यास्यामः तद्यथा उभौ अपि अनादि, उभो अवि अनन्तौ, उभौ अपि अलिंगौ, उभौ अपि नित्यौ, उभौ अपि अनपरौ, उभौ च सर्वगतौ इतिः एका तु प्रकृतिः अचेतना, त्रिगुणा, बीज धर्मिणी, प्रसवधर्मिणी, अमध्यस्थ धर्मिणी चेति

बहवस्तु पुरुषाः चेतनावन्तः अगुणाः अबीज धर्मिणः मध्यस्थधर्मिणश्चेति ।

सु.शा. 1/9

साम्य --

1) अनादित्व :– प्रकृति व पुरुष यांच्यापूर्वी काहीही निर्माण झालेले नाही. म्हणूनच हे दोघेही 'अनादी' आहेत.

2) अनन्तत्व :– प्रकृति व पुरुष यांचा नाश होत नाही किंवा त्यांना शेवट नाही. त्यामुळेच हे दोघेही 'अनन्त' आहेत.

3) अलिंगत्व :– प्रकृति व पुरुष हे दोघेही त्यांच्या मूल स्वरुपामध्ये लक्षण विरहीत असतात.

4) नित्यत्व :– प्रकृति व पुरुष सदा–सर्वदा आहेत, म्हणजेच ते दोघेही 'नित्य' आहेत.

5) अनपरत्व :– प्रकृति व पुरुष हे दोघेही महत्, अहंकारादी सर्व सृष्टीच्या आधी उत्पन्न झालेले आहेत. म्हणजेच ते 'अनपर' आहेत.

6) सर्वगतत्व :– प्रकृति व पुरुष हे दोघेही सर्वगत म्हणजेच संपूर्ण सृष्टीला व्यापलेले आहेत.

भेद–

प्रकृति	पुरुष
1) **अचेतन**– प्रकृति स्वतः अचेतन आहे. परंतु पुरुषाच्या सानिध्याने ती चेतनावान असल्याचा भास होतो.	1) **चेतनावान**– पुरुष हा चैतन्यमय आहे.
2) **त्रिगुणा**– प्रकृति ही सत्व, रज, तम या त्रिगुणांनी युक्त आहे.	2) **अगुणा**– पुरुष हा निर्गुण आहे.
3) **बीजधर्मिणी**– प्रकृतिमध्ये महत्, अहंकारादी सृष्टीचे भाव हे बीजरुपाने असल्याने ती बीजधर्मिणी आहे	3) **अबीजधर्मिणी**– पुरुषामध्ये सृष्टीचे भाव हे बीज रुपाने राहात नसल्यामुळे तो अबीजधर्मिण आहे.
4) **प्रसवधर्मिणी**– प्रकृति ही महत्, अहंकार या क्रमाणे संपूर्ण सृष्टीची निर्मिती करीत असल्याने ती प्रसवधर्मिणी आहे.	4) **अप्रसवधर्मिणी**– पुरुष हा स्वतः निर्मितीचे कार्य करीत नसल्याने अप्रसवधर्मिण आहे.
5) **अमध्यस्थधर्मिणी**– प्रकृति ही त्रिगुणमय असल्याने सुख–दुखादी भावनांच्या बाबतीत विकार युक्त असते.	5) **मध्यस्थधर्मिणी**– पुरुष हा सुख–दुखादी भावनांच्या बाबतीत निर्विकार असतो.

प्रकरण 4

चिकित्साधिकृत पुरुष

- **पुरुष म्हणजे काय?**

चेतना म्हणजे आत्मा. या चेतनाधातुचे अधिष्ठान असणाऱ्या सजीव व्यक्तीलाच आयुर्वेदाने 'पुरुष' ही संज्ञा दिलेली आहे.

पुरुषशब्देन च सामान्येन प्राणिवाचिना अपि प्रकरणान्मनुष्यरुपः एव पुरुषः उच्यते ।।

च.शा. 1 / 16 (चक्रदत्त टिका)

पुरुष या शब्दाने सृष्टीतील सर्व पशु, पक्षी, वृक्ष, लता आदि सजीव प्राणीमात्रांचा बोध होतो. परंतु आयुर्वेदास मात्र सजीव प्राणी म्हणजे केवळ मानवजात अपेक्षीत आहे. या ठिकाणी पुरुष हा शब्द स्त्री व पुरुष या दोघांकरिता योजलेला आहे, हे सुद्धा येथे लक्षात घ्यावयास हवे.

चेतना धातुरप्येकः स्मृतः पुरुषसंज्ञकः । च.शा. 1 / 26

भारतीय दर्शनशास्त्रांमध्ये चेतनाधातुलाच 'पुरुष' ही संज्ञा दिलेली आहे. शरीरातील चैतन्य हे आत्म्याचे प्रतिक आहे. त्यामुळे शरीरास चैतन्य प्रदान करणारा आत्मा हा 'पुरुष' या संज्ञेस पात्र ठरतो.

पुरुषाची उपरोक्त व्याख्या ही आयुर्वेद सम्मत नाही. कारण आत्मा हा नित्य व निर्विकार आहे, त्यामुळे हा कधीच व्याधीग्रस्त होवू शकत नाही: पुरुषाच्या या व्याख्येमुळे आयुर्वेदाच्या प्रयोजनावरतीच प्रश्नचिन्ह निर्माण होतो.

खाद्यश्चेतना षष्टाधातवः पुरुषः स्मृतः । च.शा. 1 / 16

आयुर्वेद शास्त्रानुसार पुरुष हा आकाशादि पंचमहाभूते व चेतनाधातु या सहा धांतुच्या समुदायापासून बनलेला आहे. यालाच **'षडधात्वात्मक पुरुष'** असे म्हणतात. षड्धात्वात्मक पुरुष हा चिकित्सेच्या दृष्टीने अतिशय उपयुक्त असल्यामूळे यास वैद्यकशास्त्रात विशेष महत्व आहे. म्हणूनच यास **'चिकित्साधिकृत पुरुष'** असे सुद्धा म्हटले जाते.

- **पुरुष भेद**

चिकित्साधिकृत पुरुषात किती धातुंचा समावेश असावा, याविषयी विचार मांडतांना चरकांनी पुढीलप्रमाणे पुरुष भेद वर्णिलेले आहेत.

1) एकधातुज पुरुष, 2) त्रिधातुज पुरुष, 3) षडधातुज पुरुष, 4) चतुर्विंशतिक पुरुष, 5) राशी पुरुष, 6) संयोग पुरुष व 7) कर्मपुरुष

1) एकधातुज पुरुष :–

चेतना धातुरप्येकः स्मृतः पुरुषसंज्ञकः । च.शा. 1 / 16

एकधातुज पुरुषाची उत्पत्ती ही वेदान्त व मिमांसा दर्शनांवरती आधारभूत आहे. ज्यामध्ये एकट्या चैतन्यपूर्ण आत्म्यालाच पुरुष म्हटलेले आहे. या आत्मरुपी पुरुषामुळे शरीरास चैतन्य प्रदान केले जाते. परंतु हा चेतनाधातुरुप पुरुष मात्र आयुर्वेदाला मान्य नाही. कारण चिकित्साकर्म करीत असतांना नेहमी पंचमहाभूतांनी निर्मित जिवित शरीरावरतीच केले जाते. त्यामुळे या एकधातुज पुरुषाची चिकित्सा करणे हे शक्यच होत नाही.

2) त्रिधातुज पुरुष :–

सत्वं आत्मा शरीरंच त्रयम् एतत त्रिदण्डवत् ।

लोकः तिष्ठति संयोगात् तत्र सर्व प्रतिष्ठितम् ।। च.सू.1 / 46

मन, आत्मा व शरीर हे प्रत्येक प्राणिमात्राचे तीन आधारस्तंभ आहेत. या त्रयींच्या संयोगालाच 'त्रिधातुज पुरुष' असे म्हणतात. यांच्या तिपाईवरच आपल्या आयुष्याचा डोलारा आधारित असतो

मन, आत्मा व शरीर यांना जिवंतपणी भिन्न करता येत नाही. या त्रयींवरतीच व्यक्तीचे स्वास्थ हे अवलंबून असल्यामुळे चिकित्साकर्म करीत असतांना शरीराबरोबरच आत्मा व मन यांचाही विचार करावा लागतो.

3) षड्धातुज पुरुष :–

1) खाद्यश्चेतना षष्ठाधातवः पुरुषः स्मृतः । च.शा. 1 / 16

2) पंच महाभूत शारीरि समवायः पुरुषः ।

स एव कर्मपुरुषः चिकित्साधिकृतः ।। सु.शा. 1 / 16

'ख' म्हणजे आकाशादि पंचमहाभूते व चेतना धातू अशा एकूण सहा धातुंनी युक्त पुरुषालाच 'षड्धात्वात्मक पुरुष' असे म्हणतात.

चिकित्सेच्या दृष्टीकोणातून या पुरुषाला विशेष महत्व आहे. कारण चिकित्साकर्म करीत असतांना पंचमहाभूते व आत्मा या दोन्ही घटकांचा विचार केल्याशिवाय चिकित्सेस परीपूर्णत्व येत नाही. त्यामुळेच या कर्मपुरुषास **'चिकित्साधिकृत पुरुष'** असे सुद्धा म्हटले जाते.

4) चतुर्विंशतिक पुरुष :—

पुनश्च धातुभेदेन चतुर्विंशतिकः स्मृतः ।

षड्धातुज पुरुषाला सांख्यशास्त्रात 'चतुर्विंशतिक पुरुष' अशी संज्ञा दिलेली आहे. हा पुरुष 'आठ प्रकृति' व 'सोळा विकार' अशा एकूण चोविस तत्वांनी मिळून बनलेला आहे.

अव्यक्त महानहंकारः पञ्चतन्मात्राणि, चेत्यष्टौ प्रकृतयः शेषाः षोडश विकाराः । सु.शा. 1/6

अव्यक्त, महान (बुद्धी), अहंकार व पंचतन्मात्रा अशा आठ प्रकृती; तसेच पंचमहाभूते, उभयेन्द्रिय–मन, पंचकर्मेन्द्रिये व पंचज्ञानेंद्रिये असे सोळा विकार, अशा एकूण चोविस तत्वांनी मिळून बनलेल्या पुरुषास 'चतुर्विंशतिक पुरुष' असे म्हणतात.

5) राशिपुरुष :—

1) **प्रभवो न ह्यनादित्वात् विद्यते परमात्मनः ।**
पुरुषो राशिसंज्ञस्तु ।। च.शा. 1/53

2) **प्रभवः कारणम् । राशिसंज्ञक इति षड्धातुरुपसमुदायः**
चतुर्विंशतिराशिरुपः ।। च.शा. 1/53 (चक्र टिका)

'राशि' म्हणजे समुदाय व 'राशिपुरुष' म्हणजे समुदायात्मक पुरुष होय. 'पंचमहाभूते व आत्मा' अशा सहा घटकांचा समुदाय मिळून बनलेला षड्धात्वात्मक पुरुष हा राशिपुरुष आहे. धातुघटकांच्या समुदायाचा विचार केल्यास मन, शरीर व आत्मा या तीन घटकांच्या समुदायापासून बनणारा त्रिधातुज पुरुष, तथा आठ प्रकृति व सोळा विकार यांच्या समुदायापासून बनणारा चतुर्विंशतिज पुरुष, हे सुद्धा षड्धातुज पुरुषाप्रमाणेच राशीपुरुष आहेत.

6) कर्मपुरुष :—

मोहाद्धि भावेषु इच्छा द्वेषश्च भवति,
ततः प्रवृत्तिः प्रवृत्तै धर्माधर्मौ तौ च शरीरं जनयतः भोगार्थम् ।
च.शा. 1/59 (चक्र टिका)

व्यक्तीद्वारा घडणाऱ्या धर्म व अधर्मजन्य कृत्यानुसार त्यास मानव तथा इतर तिर्यक योनीतून संचार करावा लागतो. कारण गतजन्माचे फल भोगण्याकरीता आत्मा हा सूक्ष्मलिंग शरीरासह एका योनीतून दूसऱ्या योनीत जन्म घेवून शरीराच्या माध्यमातून सुखःदुखाचा अनुभव घेत असतो.

विशिष्ट देहाचा आश्रय घेवून गतजन्मातील कर्मफलांचा आस्वाद घेणाऱ्या या देहगत जीवात्म्यालाच 'कर्मपुरुष' ही संज्ञा प्राप्त होते. जिवात्मा हा शरीराचा आश्रय घेवूनच कर्मफलांचा आस्वाद घेत असल्याने या कर्मपुरुषास चिकित्साकर्मदृष्ट्या महत्व प्राप्त आहे.

7) संयोग पुरुष :—

संयोग पुरुष व राशीपुरुष हे तत्वतः सारखेच आहेत.

षड्धात्वात्मक पुरुषांत पंचमहाभूते व आत्मा या सहा घटकांचा समुदाय असतोच, शिवाय यांचा परस्परांशी संयोग देखील असतो. त्यामुळेच या षड्धात्वात्मक पुरुषास 'संयोग पुरुष' ही संज्ञा प्राप्त होते. संक्षेपाने असे म्हणता येईल की, षड्धात्वात्मक असा राशीपुरुष हाच कर्मपुरुष व संयोगपुरुष असतो, तथा तोच 'चिकित्साधिकृत पुरुष' देखील असतो.

- षड्धात्वात्मक पुरुषाचे शारीरक्रिया व चिकित्सात्मक महत्व

'स्वस्थ व्यक्तीच्या स्वास्थाचे रक्षण तथा उत्पन्न व्याधीची चिकित्सा करणे' हे आयुर्वेदाचे प्रयोजन आहे. उपरोक्त प्रयोजनातील चिकित्सा म्हणजे शरीररातील दोषसाम्यासाठी केले जाणारे उपक्रम होय. व्याधी हे दोषवैषम्यामूळे उत्पन्न होतात. शरीरातील दोषवैषम्य तथा या दोषवैषम्यामूळे झालेली धातूची दुष्टी दूर करुन शरीरात पुन्हा साम्यावस्था प्राप्त करुन देणे म्हणजेच चिकित्सा होय. ही चिकित्सा चेतनामय शरीरावर म्हणजेच सजीव शरीरावरच करावयाची असते.

कारण चेतना विरहित शरीर म्हणजे मृत शरीर होय. असे मृत शरीर चिकित्साविषय बनूच शकत नाही. कारण मृत शरीरावर केलेली चिकित्सा ही व्यर्थच ठरत असते.

आत्मा विरहित शरीर हे जसे चिकित्सेसाठी निरुपयोगी आहे, तसेच शरीर विरहीत आत्मा हा सुद्धा चिकित्साविषय असू शकत नाही. कारण आत्मा हा स्वतः निर्विकार व अमूर्त असाच असतो. आत्म्याला त्याच्या व्यक्ततेसाठी पंचमहाभूतात्मक शरीराची नेहमी गरज असते. कारण शरीर व आत्मा यांच्या संयोगातूनच कर्मपुरुष उत्पन्न होत असतो. त्यामुळे सुख–दूखाःची संवेदना ही पंचमहाभूतात्मक शरीराशिवाय आत्म्यास प्राप्तच होणार नाही.

अशाप्रकारे सुखादी उपभोगाचे साधन असलेला जीवात्मा व पंचमहाभूतात्मक शरीर मिळुन बनलेला षड्धातुज पुरुष हाच चिकित्साविषय असल्यामुळे या षड्धातुज पुरुषास शारीरक्रिया व चिकित्सात्मक दृष्टीकोणातून विशेष महत्व आहे.

आयुर्वेदातील मौलिक सिद्धांत

- सिद्धांत म्हणजे काय?

सिद्धान्तो नाम स यः परीक्षकैर्बहुविधं परीक्ष्य हेतुभिश्च साधयित्वा स्थाप्यते निर्णयः । च.वि. 8 / 37

परीक्षक अनेक प्रकारचे परीक्षण करुन व अनेकविध हेतुंद्वारे तो विषय सिद्ध करुन जो निश्चित असा निर्णय सिद्ध करतात, त्यास 'सिद्धांत' असे म्हणतात.

आयुर्वेद हा सर्व प्रश्नांकडे शास्त्रीय दृष्टीकोनातून पाहतो. त्यामुळेच आयुर्वेदशास्त्र हे जरी अतिप्राचीन असले तरी त्यात मांडलेले सिद्धांत मात्र त्रिकालबाधित आहेत. या सिद्धांताद्वारे शरीराची उत्पत्ती, त्यातील क्रिया, त्यात निर्माण झालेले विकार व त्यांची चिकित्सा या बाबींचा विचार करण्यास साहाय्यता होते. सिद्धांताचा अभ्यास करीत असतांना क्रियाशारीर विषयास उपयुक्त ठरतील अशाच वैशिष्टयपूर्ण सिद्धांताचा येथे विचार केलेला आहे.

लोक–पुरुष साम्य सिद्धांत

सृष्टी (लोक) व मनुष्य (पुरुष) यांचे अतिशय जवळचे नाते आहे. मनुष्य हा सृष्टीतीलच एक घटक असून मनुष्य व सृष्टीची उत्पत्ती, त्यांचे संघटण व कार्यपद्धती यामध्ये साधर्म्यता आहे. सृष्टी व मनुष्यातील हे साधर्म्य 'पुरुषस्य लोकतुल्यत्वम्' या सिद्धांताद्वारे स्पष्ट केले आहे.

एवम् अयं लोकसम्मित पुरुषः ।
यावन्तो हि लोके मूर्तिमन्तो भावविशेषा स्तावन्तः पुरुषे,
यावन्तः पुरुषे तावन्तो लोके इति ।। च.शा. 4 / 13

पुरुष हा लोकसम्मित म्हणजे सृष्टीशी साधर्म्य दर्शविणारा आहे. बाह्य सृष्टीमध्ये जेवढे मूर्तिमन्त भावविशेष आहेत, ते सर्वच मनुष्य

शरीरात देखील असतात. तसेच जेवढे भावविशेष मनुष्य शरीरात आढळतात, ते सर्व सृष्टीमध्ये देखील आढळतात.

साधर्म्य

उत्पत्ती — संघटणात्मक — क्रियात्मक

1) उत्पत्तीदृष्टया साधर्म्य :–

सृष्टी उत्पत्तीच्या प्रक्रियेत प्रकृति व पुरुष यांच्या संयोगापासून उत्पन्न झालेल्या महत् या अवस्थेमध्ये स्ववैशिष्टय नसते. परंतु यानंतरच्या अहंकार या अवस्थेमध्ये मात्र मीपणा किंवा स्ववैशिष्टय जागृत होवून परस्पर भिन्नगुणात्मक अशा पंचतन्मात्रा व पंचमहाभूतांची उत्पत्ती होवून व्यक्त सृष्टीची निर्मीती होते.

स्त्रीशरीरात देखील पुरुषशुक्र व स्त्रिबीज या आदिबीजांचा संयोग झाल्यानंतर होणाऱ्या गर्भवाढीच्या पहिल्या अवस्थेत स्ववैशिष्टय नसते. परंतु त्यात अहंकाराने प्रवेश केल्यानंतर मात्र त्याच्या धातूपरमाणूंत स्ववैशिष्टये निर्माण होवून रस–रक्त– मांसादी परस्पराहून भिन्नधर्मीय घटकांची निर्मीती होते, आणि गर्भशरीराचा सूक्ष्माकडून स्थूलाकडे प्रवास सुरु होतो.

2) संघटणात्मक साधर्म्य

सर्वम् इदम् पांचभौतिकम, अस्मिन अर्थे ।

संपूर्ण सृष्टी ही पंचमहाभूतांपासून बनलेली आहे. मनुष्य हा सृष्टीतीलच एक घटक असल्यामुळे त्याचे शरीर देखील याच पंचमहाभूतांपासून बनलेले आहे. सृष्टीतील प्रत्येक पदार्थात एकेका महाभूतांचे प्राधान्य असते. असे प्राधान्य असणाऱ्या पदार्थास त्या–त्या महाभूतात्मक द्रव्य म्हटले जाते. हाच नियम मनुष्य शरीरास देखील लागू होत असल्याने शरीरात विशिष्ट महाभूतात्मक द्रव्यांची उपलब्धी दिसून येते.

सृष्टीमध्ये दगळ, वाळू, डोंगर इत्यादी पार्थिव घटक आहेत, तर मनुष्य शरीरात अस्थि, नख, दंत, मांस, कण्डरा आदि पार्थिव भावपदार्थ आहेत. सृष्टीतील नदी, नाले, सागर इत्यादी जलीय घटकांप्रमाणेच शरीरात देखील रस, रक्त, वसा, कफ, लसिका, मूत्र आदि जलीय भावपदार्थ आहेत. सृष्टीतील सुर्य, विस्तव इत्यादी आग्नेय घटकांप्रमाणेच शरीरात देखील पित्त, प्रभा, अग्नि, चक्षुरेंद्रिय आदि आग्नेय भावपदार्थ आहेत. सृष्टीतील वायु या वायवीय घटकांप्रमाणेच शरीरात देखील वातदोष, श्वसनातील वायु आदि भावपदार्थ आहेत. सृष्टीतील पोकळी, आकाश, गुहा आदी आकाशीय घटकांप्रमाणेच शरीरात देखील अवयवातील पोकळी, आशय, स्रोतस आदि आकाशीय भावपदार्थ आहेत.

3) क्रियात्मक साधर्म्य

विसर्ग आदान विक्षेपैः सोम सूर्य अनिल यथा ।

धारयन्ति जगत् देहं कफ पित्त अनिल स्तथा ।। सु.सू. 21 / 8

सोम (चंद्र), सुर्य व अनिल (वायू) हे ज्याप्रमाणे विसर्ग, आदान व विक्षेप या आपल्या कार्याद्वारे संपूर्ण सृष्टिचे धारण करतात, त्याचप्रमाणे मनुष्यातील कफ, पित्त व वात हे तीन दोष देखील आपल्या विसर्ग, आदान व विक्षेप या कार्याद्वारे शरीराचे धारण करीत असतात.

सोमगुणात्मक चंद्राचा काल हा रात्रीचा आहे. या कालात वातावरण हे अधिक शीत असते. या शीत वातावरणाद्वारे दिवसाच्या कालातील उष्णतेमुळे क्षीण झालेले सृष्टीचे बल भरुन काढल्या जाते. असाच प्रकार मनुष्य शरीरात सुद्धा घडतो. शरीरातील सोमगुणात्मक कफ दोष हा उष्णगुणात्मक असणाऱ्या पित्त दोषाचा प्रभाव कमी करतो, तथा तो रस, मांस, मेद, मज्जा व शुक्र या धातुंद्वारे शरीरात विसर्गाचे म्हणजेच बल वृद्धीचे कार्य करतो.

सूर्य हे सृष्टीतील उर्जेचे मुख्य साधन आहे. वनस्पती व प्राणी हे या उर्जेच्या सहाय्यानेच आपापले पचनव्यापार करीत असतात. मात्र सुर्याच्या अति उष्णतेने पृथ्वीतलावरील आर्द्रता नष्ट होऊन रुक्षता निर्माण होते. वनस्पतींना आर्द्रता प्राप्त न झाल्याने त्याचे पोषण व्यवस्थितपणे होत नाही. परीणामी त्यावर अवलंबून असणाऱ्या प्राणीमात्रांचे सुद्धा बल कमी होते.

मनुष्य शरीरात देखील अशाच उष्णगुणात्मक पित्त दोषामुळे पचनाचे कार्य घडून येत असते. परंतु पित्ताचे हे पचनकार्य अधिकतेने घडल्यास शरीरस्थ धातु घटकांचे अधिक पाचन होऊन ते क्षीण होतात.

तसेच पित्त दोष आधिक्यामुळे शरीरातील सौम्यांश नष्ट होऊन शरीर बलहिन होते.

सृष्टीमध्ये ज्याप्रमाणे वायु हा सृष्टीतील सर्व हालचालींना कारणीभूत असतो, त्याप्रमाणे मनुष्य शरीरात देखील वातदोष हा शरीरातील सर्व प्रकारच्या हालचालींना, गतीला, वहन–विक्षेपणादि कार्यासाठी कारणीभूत असतो.

सृष्टीतील घटक	मनुष्य शरीरातील घटक	क्रियात्मक साधर्म्य
सोम (चंद्र)	कफ	बल देणे, उष्णता नियमन करणे
सूर्य	पित्त	बल कमी करणे, पचन करणे
अनिल (वारा)	वात	विक्षेपण करणे, प्रेरणा देणे

मनुष्य हा सृष्टीतील एक घटक असल्यामुळे व या दोघांमध्ये साम्यता असल्यामुळे सृष्टीतील बदलाला अनुसरुन मनुष्य शरीरात देखील बदल घडून येतात. त्यामुळे शीत व उष्ण कालानुसार मनुष्य शरीरातील शारीरक्रिया देखील बदलत असतात.

- चरकोक्त लोक–पुरुष साम्यसूचक तालिका

लोकगत मूर्तिमंत भावविशेष	पुरुषगत समान मूर्तिमंत भाव
1 पृथ्वी	• मूर्ति (शरीर)
2 आप (जल)	• क्लेद (ओलावा)
3 तेजस (अग्नि)	• अभिसन्ताप (शारीरीक उष्णता)
4 वायु	• प्राण
5 वियत (आकाश)	• सुषिर (छिद्रयुक्त अंग)
6 ब्राहम	• अन्तरात्मा
7 ब्राहमविभूति	• अन्तरात्माविभूति
8 ब्राहमविभूति प्रजापती	• अन्तरात्मा विभूति–मन
9 इंद्र	• अहंकार
10 आदित्य (सूर्य)	• आदान
11 रुद्र	• क्रोध
12 सोम (चंद्र)	• प्रसाद (प्रसन्नता)
13 वसु (कुबेर)	• सुख
14 अश्विनी कुमार	• शरीरकान्ति
15 मरुत्	• उत्साह
16 विश्वेदेव	• इन्द्रिये व इन्द्रियार्थ
17 तमस्	• गेह
18 ज्योति	• ज्ञान
19 सर्गादि (सृष्टीचा आरंभ)	• गर्भादान
20 कृत युग (सत्य युग)	• बाल्यावस्था
21 त्रेता युग	• यौवनावस्था
22 द्वापर युग	• वृद्धावस्था
23 कलियुग	• रुग्णावस्था
24 युगान्तकाल (प्रलय)	• मरणावस्था (मृत्यु)

सृष्टीमधील उपस्थित भावविशेष हे प्रतिनिधिक स्वरुपात मनुष्याच्या शरीरात देखील उपस्थित असतात. अशाप्रकारे उपरोक्त वर्णनाद्वारे लोक व पुरुष या दोघांमधील साम्यता स्पष्ट होण्यास मदत होते.

पांचभौतिक सिद्धांत

सर्व द्रव्यं पांचभौतिकं अस्मिन अर्थे ।

सृष्टी व मनुष्यदेहातील प्रत्येक घटक ज्या पाच मुलभूत घटकांपासून उत्पन्न झालेले आहेत. त्या मूलभूत घटकांना 'पंचमहाभूत' असे म्हणतात.

पृथ्वी, आप, तेज, वायु व आकाश हे पंचमहाभूत आहेत. सृष्टीतील सर्व द्रव्यांमध्ये हे पाचही महाभूते कमी–अधिक प्रमाणात असतात. परंतु 'व्यपदेशस्तु भूयसा' या न्यायानुसार द्रव्यामध्ये ज्या महाभूताचे आधिक्य असेल त्यानुसार त्यांचा त्या–त्या महाभूतात्मक द्रव्य म्हणून उल्लेख केला जातो.

तत्र शरीरं नाम चेतनाधिष्ठानभूतं पंचमहाभूतविकार समुदायात्मकं समयोगवाही। च. शा. 6 / 4

मनुष्याचे शरीर देखील पंचमहाभूतांपासूनच बनलेले आहे. त्यामुळेच चरकांनी चेतनाधातुचे अधिष्ठान असलेल्या पंचमहाभूत विकारांच्या समुदायास तथा यांच्या समयोगवाहीत्वास 'शरीर' म्हटलेले आहे.

- **पांचभौतिक द्रव्यांची उत्पत्ती (पञ्चीकरण प्रक्रिया)**

आयुर्वेदाच्या दृष्टीने सृष्टीतील स्थावर तथा जांगमादि प्रत्येक द्रव्य हे पांचभौतिकच आहेत. परंतु प्रत्येक द्रव्यातील पंचमहाभूतांचे परिणाम हे मात्र भिन्न–भिन्न असते. अशा पंचमहाभूतांच्या न्यूनाधिक मिश्रणातून होणाऱ्या या द्रव्य निर्माणाच्या प्रक्रियेलाच 'पञ्चीकरण प्रक्रिया' असे म्हणतात. द्रव्याच्या पञ्चीकरण प्रक्रियेत तो द्रव्य ज्या महाभूतात्मक द्रव्य म्हणून ओळखला जाणार, अशा महाभूताचे अंश त्या द्रव्यातील अर्धा भागात असते तथा उर्वरीत अर्धा भागामध्ये इतर चार महाभूतांचे अंश असतात.

- **पांचभौतिक द्रव्यांचे गुण व कार्ये**

पंचमहाभूतांच्या न्यूनाधिकतेनुसार द्रव्यांमध्ये लक्षणे उत्पन्न होतात. ज्या महाभूताचे लक्षणे अधिक असतील अशा द्रव्याला त्या महाभूताचे नाव दिले जाते. जसे–पृथ्वी महाभूताचे आधिक्य असणारे पार्थिव द्रव्य, जल महाभूताचे आधिक्य असणारे आप्य द्रव्य, तेज महाभूताचे आधिक्य असणारे तैजस द्रव्य, वायु महाभूताचे आधिक्य असणारे वायवीय द्रव्य व आकाश महाभूताचे आधिक्य असणाऱ्या द्रव्यास आकाशीय द्रव्य म्हटल्या जाते.

पार्थिव द्रव्य :–

तत्र द्रव्याणि गुरुखरकठिन मन्दस्थिर
विशदसान्द्रस्थूलगन्धगुणबहुलानि पार्थिवानि,
तान्युपचयसंघातगौरव स्थैर्यकराणि। च.सू. 26 / 11

पार्थिव द्रव्ये ही गुरु, खर, कठिण, मन्द, स्थिर, विशद, सांद्र, स्थूल व गन्ध गुणांनी युक्त असतात. शरीरात ती उपचय, संघात, गुरुता व स्थिरता उत्पन्न करतात. पार्थिव द्रव्यामध्ये गंध गुणाचे प्राधान्य असते.

आप्यद्रव्य :–

द्रवस्निग्धशीतमन्दमृदुपिच्छिलरसगुणबहुलान्याप्यानि,
तान्युपक्लेदस्नेहबन्धविष्यन्दमार्दवप्रल्हाद कराणि।

च.सू. 26 / 11

जलीय द्रव्ये ही द्रव, स्निग्ध, शीत, मन्द, मृदु, पिच्छिल व रस गुणांनी युक्त असतात. शरीरामध्ये ती उपक्लेद, स्निग्धता, बंध (परस्परांना जोडणे), विष्यंद, मार्दव व प्रल्हाद (इंद्रियाची प्रसन्नता व तृप्ति) घडवून आणतात. जलीय द्रव्यात 'रस' गुण हा प्राधान्याने असतो.

आग्नेय द्रव्य :–

उष्णतीक्ष्णसूक्ष्मलघुरुक्ष विशदरुपगुणबहुलान्याग्नेयानि,
तानि दाह पाकप्रभाप्रकाश वर्णकराणि। च.सू. 26 / 11

आग्नेय द्रव्ये ही उष्ण, तीक्ष्ण, सूक्ष्म, लघु, रुक्ष, विशद व रुप गुणांनी युक्त असतात. शरीरात ती दाह, पाक, प्रभा (कांति) व वर्ण प्रकाशन करतात, शरीरवर्ण उजळतात. आग्नेय द्रव्यात 'रुप' गुणाचे प्राधान्य असते,

वायवीय द्रव्य :–

लघुशीतरुक्ष खरविशद सूक्ष्मस्पर्शगुणबहुलानि वायव्यानि,
तानि रौक्ष्यग्लानिविचार वैशद्यलाघवकराणि। च.सू. 26 / 11

वायवीय द्रव्ये ही लघु, शीत, रुक्ष, खर, विशद, सूक्ष्म व स्पर्श गुणांनी युक्त असून ती शरीरामध्ये रुक्षता, ग्लानि, विचार, वैशद्य व लघुता उत्पन्न करतात. वायवीय द्रव्यांमध्ये 'स्पर्श' गुण हा प्राधान्याने असतो.

आकाशीय द्रव्य :–

मृदुलघूसूक्ष्मश्लक्ष्ण शब्दगुणबहुलान्याकाशात्मकानि,
तानि मार्दव सौषिर्यलाघवकराणि। च.सू. 26 / 11

आकाशीय द्रव्ये ही मृदु, लघु, सूक्ष्म, श्लक्ष्ण व शब्दगुणांनी युक्त असतात. शरीरामध्ये मृदूता, सुषिरता व लघुता उत्पन्न करतात. आकाशीय द्रव्यांत 'शब्द' गुण हा प्राधान्याने असतो.

- **पांचभौतिक द्रव्यांची वैशिष्टये**

आकाश, वायू, तेज, आप, पृथ्वी या पंचमहाभूतांची उत्पत्ती ही क्रमशः शब्द, स्पर्श, रुप, रस, गंध या तन्मात्रापासून होते. शब्दादी पंचतन्मात्रा हे इन्द्रियार्थ म्हणजेच पंचज्ञानेंद्रियांचे ते विषय आहेत.

महाभूतानि खं वायुरग्निरापः क्षितिस्तथा।

शब्दः स्पर्शच्च रुपं च रसो गंधच्च त द्गुणाः।। च.शा. 1/25

मनुष्य शरीरातील पंच ज्ञानेन्द्रियांमध्ये ज्या महाभूतांचे प्राधान्य असेल, त्यानुसार केवळ त्या-त्या महाभूतात्मक गुणांचेच ते ग्रहण करीत असतात.

आकाश महाभूताचा 'शब्द' हा गुण आहे. त्यामुळे आकाश महाभूतात्मक अशा श्रवणेन्द्रियाद्वारेच या शब्दाचे ग्रहण होते.

वायू महाभूताचा 'स्पर्श' हा गुण आहे. त्यामुळे वायुमहाभूतात्मक अशा स्पर्शनेंन्द्रियाद्वारेच या स्पर्शाचे ग्रहण होत असते.

तेज महाभूताचा 'रुप' हा गुण आहे. त्यामुळे तेज महाभूतात्मक अशा चक्षुरेन्द्रियाद्वारेच या रुपाचे ग्रहण होत असते.

आप महाभूताचा 'रस' हा गुण आहे. त्यामुळे आप महाभूतात्मक रसनेंन्द्रियाद्वारेच या रसाचे ग्रहण होते.

पृथ्वी महाभूताचा 'गंध' हा गुण आहे. त्यामुळे पृथ्वीमहाभूतात्मक अशा घ्राणेंन्द्रियाद्ववारेच या गंधाचे ग्रहण होते.

शरीरामध्ये ज्ञानेंद्रिये ही फक्त पाचच आहेत, तथा त्यांचे इंन्द्रियार्थ सुद्धा पाचच आहेत. इंद्रियार्थ हे या पंचमहाभूतांचेच प्रत्यात्मक असे गुण आहेत. अशा या महाभूतप्रत्यात्मक गुणांवरुनच पंचमहाभूतांची गणना केलेली दिसते.

- **शरीरातील पांचभौतिक द्रव्ये**

मनुष्य शरीरातील अंग-प्रत्यगांमध्ये ज्या महाभूताचे आधिक्य असते, त्यानुसार त्या अंग-प्रत्यंगाचे त्या-त्या महाभूताच्या नावाने उल्लेख केला जातो.

पार्थिवभाव :-

तत्र यद्विशेषतः स्थूलं स्थिरं मूर्ति गुरुखरकठिनअंग नखास्थिदंत वेष्टमांसचर्मवर्चः केशश्मश्रुलोमकण्डरादि तत्पार्थिव गंधो घ्राणंच। च.शा. 7/16

शरीरात जे स्थूल, स्थिर, मूर्तिमंत, गुरु, खर व कठिण असे शरीरभाव आहेत, ते सर्व पार्थिव भाव समजावेत.

उदा. नख, अस्थि,दंत, दंतवेष्ट, मांस, त्वचा, पुरीष, केश, श्मश्रु, लोम व कण्डरादि शरीरभाव, तथा गंध व घ्राणेंद्रिय हे शरीरातील पार्थिव भाव आहेत.

आप्यभाव :-

यद् द्रवसरमंदस्निग्धमृदुपिच्छिल-रसरुधिरवसा

कफपित्तमूत्र स्वेदादि तद् आप्यं रसो रसनंच।

च.शा. 7/16

शरीरातील जे द्रव, सर, मंद, स्निग्ध, मृदु व पिच्छिल असे शरीरभाव आहेत, ते सर्व आप्य भाव समजावेत.

उदा. रस, रक्त, वसा, कफ, पित्त, मूत्र, स्वेदादि शरीरभाव तथा रस (चव) व रसनेंन्द्रिय हे शरीरातील आप्य भाव आहेत.

तेजसभाव :-

यत् पित्तम् उष्मा यो या च भा शरीरे तत् सर्व आग्नेय रुपं दर्शनंच। च.शा. 7/16

शरीरातील जे उष्ण व तीक्ष्ण गुणयुक्त शरीरभाव आहेत, ते सर्व तेजस भाव समाजवेत.

उदा. पित्त, उष्मा, प्रभा आदि शरीरभाव, तथा रुप व चक्षुरेंद्रिय हे शरीरातील तेजस भाव आहेत.

वायवीयभाव :-

यद् उच्छ्वासप्रश्वासउन्मेषनिमेष आकुंचनप्रसारण गमनं प्रेरण धारणादि तद् वायवीयं स्पर्शः स्पर्शनं च।

च. शा. 7/16

उच्छ्वास, प्रच्छ्वास, उन्मेष, निमेष, आकुंचन, प्रसारण, गमन, प्रेरण, धारणादिकर्म, तथा स्पर्श व स्पर्शनेंद्रिय हे शरीरातील वायवीय भाव आहेत.

आकाशीयभाव :—

यद् विविक्तमुच्यते, महान्ति च अणूनि स्त्रोतांसि तद् आंतरीक्षं शब्दः श्रोत्रंच। च.शा. 7/16

शरीरातील सर्व लहान मोठे अवकाश, पोकळभाग, आशय, स्त्रोतसे, तथा शब्द व श्रोत्रेन्द्रिय हे सर्व शरीरातील आकाशीय भाव आहेत.

- पांचभौतिक चिकित्सा

अनेनोपदेशेन नानौषधिभूतं जगति किंचिद्रव्यमुपलभ्यते
तां तां युक्तिमर्थे च तं तमभिप्रेत्य।। च.सू.26/12

आयुर्वेदानुसार सृष्टीमध्ये असे एकही द्रव्य आढळत नाही की ज्यामध्ये औषधी गुण मिळणार नाही. कारण सृष्टीतील संपूर्ण द्रव्ये ही पंचमहाभूतांपासूनच बनलेली असल्यामुळे प्रत्येक द्रव्यांचा औषध म्हणून वापर करता येवू शकतो.

मनुष्य शरीर हे देखील पांचभौतिक आहे. त्यामुळे शरीरातील या पंचमहाभूतांचे प्रमाण संतुलीत असल्यावरच मनुष्याला आरोग्याची प्राप्ती होते, अन्यथा शरीरात विकार उत्पन्न होतात.

सृष्टीतील विशिष्ट महाभूतप्रधान द्रव्यांच्याद्वारे शरीरातील पंचमहाभूतांचे प्रमाण संतुलीत ठेवता येते. यासाठी सृष्टीतील प्रत्येक द्रव्यांचा औषध म्हणून उपयोग करता येऊ शकतो. आपण जो आहार घेतो तो आहार सुद्धा पांचभौतिक असाच असतो. या पांचभौतिक आहारामुळे शरीरातील महाभूतांचे प्रमाण संतुलीत ठेवल्या जाते. व्याधी अवस्थेत शरीरातील पांचभौतिक घटकांची वैषम्यावस्था लक्षात घेऊन तथा औषधी वनस्पतीमधील पांचभौतिकत्वे लक्षात घेऊनच चिकित्सा करावी लागते.

अशाप्रकारे पंचमहाभूतसिद्धांत हा महाभूतांच्या गुणकर्मांचा अभ्यास करण्यासाठी तथा आरोग्य, अनारोग्य, आरोग्यप्राप्ती या त्रयींचा विचार करुन चिकित्सा करण्यासाठी साहाय्यभूत ठरत असतो.

त्रिदोष सिद्धांत

प्रकृत्यारम्भकत्वे सति स्वातन्त्र्येण दुषणाद् दोषाः।।

प्रकृति आरंभक म्हणजेच मनुष्याच्या प्रकृतिला कारणीभूत असणारे, परंतु आपल्या विकृत अवस्थेमध्ये मात्र शरीरातील इतर प्राकृत

घटकांना दूषित करण्याचे सामर्थ्य असणाऱ्या शक्तीला 'दोष' असे म्हणतात.

स्त्रीदेहातील गर्भाशयात मातृबीज व पितृबीज यांच्या मिलनामुळे मातृ—पितृ बीजातील सत्व, रज व तम या त्रिगुणांचे साम्य नाहीसे होवून गर्भाचा अव्यक्तावस्थेकडून व्यक्तावस्थेच्या दिशेने विकास होण्यास प्रारंभ होतो. सत्व, रज व तम हे मुलप्रकृतितील त्रिगुण उत्पन्न झालेल्या प्रत्येक देहात आलेले असतात. आयुर्वेदाच्या भाषेत यांनाच 'त्रिदोष' असे म्हटल्या जाते. यातील सत्वगुणाला 'पित्त दोष', रजगुणाला 'वात दोष' व तम गुणाला 'कफ दोष' अशी यांची वैद्यकीय व्यवहारातील नावे आहेत.

- दोषांची स्वाभावीक कार्ये

प्रत्येक व्यक्तींमध्ये त्याच्या बीजावस्थेपासूनच वात, पित्त व कफ हे तिन्ही दोष असतात. हे वातादी दोष शरीराची वाढ करतात, पचनक्रिया करतात तथा शरीरातील सर्वच व्यापारकर्म चालवित असतात. परंतु आपल्या विकृतावस्थेत मात्र ते इतर शरीरभावांना बिघडवितात व शरीरात व्याधी उत्पन्न करतात.

मानवी शरीर हे असंख्य परमाणुंनी तयार झालेले आहे. शरीरामध्ये परमाणुचे संयोग होणे तथा त्यांचे वियोग होणे, अशा द्विविध प्रक्रिया चालू असतात. अनेक परमाणुंच्या संयोगामुळे उत्पत्ती किंवा धातुघटकांची वाढ होते, तर परमाणुंच्या वियोगामुळे धातुघटकांचा नाश होत असतो. शरीर परमाणुंची उत्पत्ती व नाश या प्रक्रियेमध्ये संयोग व वियोग या क्रियांना फार मोठे स्थान आहे. शरीरात या दोन क्रिया चालु असतांनाच पचन ही तिसरी महत्वपूर्ण प्रक्रिया देखील घडत असते. शरीरवाढीसाठी परमाणुचा संयोग होत असतांना त्यांच्यातील भिन्नत्व घालविण्यासाठी व त्यांच्यात समानत्व आणण्यासाठी त्यांचे रुपांतरण करणे अति आवश्यक असते. या रुपांतरणांच्या प्रक्रियेमध्ये परमाणुंतील अनावश्यक असे गुणधर्म बदलून त्यात साधर्म्य असणारे गुणधर्म निर्माण करावे लागतात. शरीरातील धातूपरमाणूंमध्ये अशा तऱ्हेचा बदल घडवून आणणाऱ्या तिसऱ्या महत्वपूर्ण प्रक्रियेलाच 'पचन' असे म्हणतात.

शरीर धातूघटकांतील संयोग, वियोग व पचन अशा त्रिविध महत्वपूर्ण क्रिया ज्यांच्याद्वारे संपन्न होतात, त्यांनाच 'दोष' असे

म्हणतात. या क्रिया त्रिविध स्वरुपाच्या असल्यामुळे दोष देखील तीनच आहेत. यात शरीरस्थ धातुपरमाणुतील संयोगासाठी जबाबदार असणाऱ्या दोषास 'कफ' असे म्हणतात. आपल्या पचन कर्माद्वारे परमाणुमध्ये रुपांतर किंवा बदल करण्याचे सामर्थ्य ज्या दोषात आहे, त्यास 'पित्त' असे म्हणतात. तसेच धातू परमाणुंचे वियोग करण्याची शक्ती ज्या दोषात आहे, त्यास 'वात' असे म्हणतात. अशातऱ्हेने शरीरातील सर्वच व्यापारकर्म हे संयोग, पचन व वियोग या त्रिविध कर्मांद्वारे म्हणजेच या कर्मांसाठी कारणीभूत असणाऱ्या वात, पित्त व कफ या तीन दोषांद्वारेच घडून येतात.

- **देह उत्पत्तीस कारण**

वात पित्तश्लेष्माण एव देह संभव हेतवः ।

तैरेव अव्यापन्नैरधोमध्योर्ध्वसन्निविष्टैः शरीरम् इदं धार्यते अगारम इव स्थूणाभिस्तिसृभिः, अतच्च त्रिस्थूणम् आहुः ऐके ।

ते एव च व्यापन्नाः प्रलय हेतवः । सु.सू. 21/3

वात, पित्त आणि कफ हेच देहाच्या उत्पत्तीला कारणीभूत आहेत. प्राकृतावस्थेत वातादी दोष हे सुस्थितीत म्हणजेच आपापल्या स्थानी असतात. यातील वायू हा पक्वाशय व बस्ति प्रदेशात, पित्त हा मध्यगत नाभिच्या प्रदेशात, तर कफ हा उर्ध्वगत आमाशय प्रदेशात राहून, जसे तीन खांबाद्वारे घराला आधार प्राप्त होऊन घर उभे राहते, तसेच या वातादी दोषरुपी तीन खांबांनी मनुष्य शरीराचे धारण केले जाते. म्हणूनच या मानवी देहाला सुश्रूतांनी 'त्रिस्थूण' असे म्हटलेले आहे. हे वाताही त्रिदोष विकृत किंवा प्रकूपित झाले असता देहनाशाला देखील कारणीभूत ठरतात.

- **देह स्थितीला कारण**

देहाच्या वाढीला, स्थितीला व त्याच्या नाशाला त्रिदोष हेच कारणीभूत असतात. जीवनाची ज्योत दीर्घकाल प्रज्वलित ठेवण्यासाठी स्वाभाविक स्थितीतील दोषांची आवश्यकता असते. जसे दिव्याची ज्योत प्रज्वलित ठेवण्यासाठी त्या दिव्याला तेल व वातीची आवश्यकता असते. यात तेलाच्या परमाणूंवर अग्निसंस्कार करुन व त्यात विशिष्ट असा बदल करुन त्याला ज्योतीचे स्वरुप प्राप्त करुन दिले जाते. यात एका बाजुने वातीमार्फत तेल घेतले जाते व दुसऱ्या बाजुने ते नष्ट होत

असते, तथा मधल्या अवस्थेमध्ये अग्निसंयोगाने दीपज्योती तेवत राहते. अशीच काहीशी प्रक्रिया शरीरामध्ये दोष घडवून आणतात व जीवनाची ज्योत सदा प्रज्वलित ठेवतात.

यातील दीपज्योत टिकविण्यासाठी कारणीभूत असणारे वायु, अग्नि व तेल यांचे गुण व कार्ये हे भिन्न–भिन्न आहेत, तरीसुद्धा हे द्रव्ये एकमेकांना पोषक अशीच क्रिया करीत असतात. त्याचप्रमाणे मनुष्य देहातील वात, पित्त व कफ यांचे गुणधर्म हे जरी भिन्नभिन्न व परस्पर विरोधी असले तरीही ते शरीरव्यापार चालविण्यासाठी एकमेकांचे विरोधक होत नाहीत, तर उलट एकदूसऱ्यांच्या सहकार्याने आपापले व्यवहार करुन जिवनाची यात्रा चालवितात.

- **सृष्टीशी साधर्म्यता**

विसर्गादानविक्षेपैः सोमसूर्यानिलाः यथा ।

धारयन्ति जगदेहं कफपित्तनिलास्तं था ।। सु.सू. 22/8

ज्याप्रमाणे सृष्टीतील चंद्र, सुर्य व वायु हे तिघे आपापल्या कर्मांद्वारे संपूर्ण सृष्टीचे धारण करतात, त्याचप्रमाणे मानवी देहामध्ये देखील वात, पित्त व कफ हे तीनही दोष आपापल्या कर्मांद्वारे शरीराचे धारण करतात.

सृष्टीतील चंद्र हा आपल्या सौम्य अंशाद्वारे वनस्पतीचे तथा प्राणीमात्राचे बल वाढवून विसर्ग कर्म करतो. सुर्य हा आपल्या उष्णत्वाने सृष्टीतील सौम्य अंशाचे शोषण करुन व त्याद्वारे प्राणीमात्राचे बल कमी करुन आदान कर्म करतो, तर वायु हा आपल्या विक्षेपादी कर्मांद्वारे संपूर्ण सृष्टीचे धारण करीत असतो.

मनुष्य देहात कफ, पित्त, वात हे दोष सृष्टीतील चंद्र, सुर्य, वायु यांचे प्रतिनिधीक स्वरुपात असतात. तथापि हे कफ, पित्त व वात दोष शरीरात क्रमशः विसर्ग, आदान व विक्षेपादी कर्म करुन मानवी देहाचे धारण करीत असतात.

- **त्रिदोष व पंचमहाभूत सम्बन्ध**

वायु आकाश धातुभ्यां वायुः ।। आग्नेयं पित्त ।

अम्भः पृथिवीभ्यां श्लेष्मा ।। अ.सं.सू. 20/1

मानवी शरीर हे पांचभौतिक आहे. त्यामुळे या शरीरातील प्रत्येक

भावघटक हे पंचमहाभूतांपासून बनलेले आहेत. वात, पित्त, कफ हे त्रिदोष देखील या पंचमहाभूतांपासूनच निर्माण झालेले आहेत.

दोष	महाभूत आधिक्य
वातदोष	वायु + आकाश
पित्तदोष	तेज
कफदोष	जल + पृथ्वी

त्रिदोष हे पांचभौतिक असल्याने आयुर्वेदामध्ये 'पांचभौतिक सिद्धांत' व 'त्रिदोष सिद्धांत' या दोन्ही सिद्धांताचा समन्वय साधलेला आहे. तथा या सिद्धांतांना अनुसरुनच शरीरातील विभिन्न अवयव व त्यांच्या कार्याचा विचार आयुर्वेदात केलेला आहे.

त्रिगुण सिद्धांत

सत्वंरजस्तमच्चेति त्रयो प्रोक्ताः महागुणाः ।। अ.सं.सू. 1

मुळ अव्यक्तापासून निर्माण झालेली सृष्टी ही सत्व, रज व तम या त्रिगुणांवर तथा यांच्या मुलभूत प्रक्रियांवरती आधारित आहे. सत्वादी त्रिगुणांपासूनच सृष्टीतील सर्व द्रव्ये तथा त्यांचे गुण निर्माण होतात. त्यामुळे या त्रिगुणांनाच 'महागुण' असे सुद्धा म्हटले जाते.

- **अव्यक्तावस्थेतून व्यक्तावस्था**

सत्व, रज व तम या त्रिगुणांच्या साम्यावस्थेलाच 'प्रकृति' असे म्हणतात. ज्यात संपूर्ण सृष्टी ही बीजरुपात परंतु निष्क्रीयावस्थेत अधिष्ठीत असते. यालाच प्रकृतिची 'अव्यक्तावस्था' असे म्हटले जाते. परंतु जेव्हा त्रिविध महागुणांच्या विषम अवस्थेमुळे या अव्यक्तावस्थेतील प्रकृतिमध्ये विकार उत्पन्न होऊन संपूर्ण सृष्टीच्या उत्पत्तीस प्रारंभ होतो, तेव्हा याला प्रकृतिची 'व्यक्तावस्था' असे म्हणतात. त्रिगुणांच्या विषम अवस्थेतूनच सृष्टीची उत्पत्ती झालेली असल्याने सत्व, रज, तम हे प्रकृतिचे गुण सृष्टीतील प्रत्येक द्रव्यांमध्ये तर–तम भावाने उपस्थित असतात.

- **शरीरभाव घटकास कारण**

मनुष्य हा सृष्टीतीलच एक घटक असल्याने मानवी देह हे

त्रिगुणमय आहे. शरीरातील धातु, मल व विभिन्न शरीरावयव हे सत्व, रज व तम या त्रिगुणांपासूनच निर्माण झालेले आहे. मनुष्य शरीरातील संयोग, पचन व विक्षेपादि अतिमहत्वपूर्ण क्रिया करणारे वातादी त्रिदोष हे देखील याच त्रिगुणांपासून निर्माण झालेले आहेत.

त्रिगुणातील सत्व, रज व तम या प्रत्येक गुणांच्या कार्यपद्धतीमध्ये वैविध्यपूर्णता व विशेषता आहे. यातील सत्व गुण हा लघु व प्रकाशक आहे. ज्ञानगुणाचे प्रकाशन हे या सत्वगुणाद्वारेच घडून येते. सत्वगुणामुळेच व्यक्तीमध्ये आत्मबोध, मेधा, प्रभा, प्रसाद, धृति, संयम, स्मृति, अनासक्ति, सत्य, दया, मैत्री, अलोभ, प्रेम, तप, वीरता, शुचि, सन्तोष व आस्तिक्य इत्यादी गुण विकसीत होतात.

रजगुण हा चल, गतिशील व प्रेरक आहे. त्यामुळेच या रजोगुणाला सर्व क्रियांचे प्रवर्तक मानले जाते. रज गुणामुळे व्यक्तीमध्ये प्रवृत्ती, कर्मव्यापाराची भावना, शारिरीक तसेच मानसिक क्रिया, इच्छा, द्वेष, सुख, दुःख, प्रयत्न, लोभ, विषयासक्ति, दम्भ, हठ, मान, क्रोध, ईर्ष्या, घृणा, क्रूरता, दर्प, अहंकार, शीघ्रगामीत्व, उतावीळपणा व भ्रमणशीलता इत्यादी गुण विकसीत होतात.

तमगुण हा आवरणकारक व गुरु आहे. त्यामुळेच या तमोगुणाला नियामक, अवरोधक व विषादोत्पादक असे म्हटले जाते. तम गुणामुळे ज्ञानगुणाचा अवरोध होत असल्याने जडता उत्पन्न होते. व्यक्तींमध्ये अज्ञान, प्रमाद, आलस्य, निद्रा, तन्द्रा, मूढता, नास्तिक्य व दुःखानुभूति इत्यादी भाव विकसीत होतात.

रजस्तमश्च मानसौ दोषौ ! च.वि. 6/5

त्रिगुणांपैकी रज व तम यांना मानसिक दोष म्हटले जाते. रज व तम हे सत्व गुणाला अवरोध तथा आवरण करीत असतात. परंतु रज व तम यांचे 'सत्व आच्छादीत करणे' हे कार्य जीवनीय क्रियांसाठी मात्र हानिकारक आहे. कारण त्यामुळे व्यक्तीचे मानसिक स्वास्थ विक्षिप्त होत असते. व्यक्तींमध्ये सत्व गुणाच्या प्रकर्षावस्थेमुळे व्यक्तीला आत्मज्ञान, आत्मविश्वास, आत्मसंयम व आत्मानन्द इत्यादीची प्राप्ती होते, तर रज व तमामुळे यामध्ये विकृति उत्पन्न होतात.

- **पंचमहाभूत व त्रिगूण**

तत्र सत्वबहुलं आकाशम् रजोबहुलो वायुः, सत्वरजोबहुलोऽग्निः;

सत्वतमोबहुलाः आपः; तमो बहुला पृथिवी।

सु.शा. 1/18

पंचमहाभूत हे त्रिगुणमय आहेत.

महाभूत	गुणबहूलता
आकाश	सत्व
वायु	रज
अग्नि	सत्व+रज
जल	सत्व+तम
पृथ्वी	तम

पंचमहाभूतांपासून निर्माण झालेल्या सृष्टीतील प्रत्येक द्रव्यात, तथा या सृष्टीतीलच एक घटक असलेल्या मानव शरीरामध्ये देखील शरीरावयवातील महाभूत आधिक्यानुसार सत्व, रज व तम या त्रिगुणांचे वैशिष्ट्यपूर्ण गुणधर्म दिसून येतात.

- **त्रिदोष व त्रिगुण**

पवनः रजोगुणमयः पित्तं सत्वगुणोत्तरम् कफः तमोगुणाधिकः।

शा.पू.खं. 5

दोष हे त्रिगुणात्मक आहेत.

दोष	गुणबहूलता
वात	रज
पित्त	सत्व
कफ	तम

वातादी त्रिदोषांवरती त्यातील गुणविशेषत्वाचा देखील प्रभाव पडत असतो. दोषांतील या गुण प्रभावानुसारच त्या त्या दोषांचे कार्य संपन्न होत असतात.

1) वातदोष हा रज गुणात्मक असल्याने रजाची क्रियाशील वृत्ती त्यात आलेली आहे.

2) पित्तदोष हा सत्व गुणात्मक असल्याने त्यास दहन, पाचन तथा प्रकाशन करण्याची शक्ती प्राप्त झालेली आहे.

3) कफ दोष हा तम गुणात्मक असल्याने शरीरात स्थैर्य, जाड्य तथा बल उत्पन्न करण्याची शक्ती या कफास प्राप्त झालेली आहे.

सामान्य विशेष सिद्धांत

'व्यक्तीच्या स्वास्थाचे रक्षण करणे व उत्पन्न झालेल्या व्याधीची चिकित्सा करणे' या उभयविध हेतुसाठी वैद्यकिय व्यवहारामध्ये प्रायः या सामान्य विशेष सिद्धांताचा उपयोग होतो.

- <u>सिद्धांत</u> –

सर्वदा सर्व भावानां सामान्यं वृद्धिकारणम।

ऱ्हासहेतु विशेषश्च, प्रवृत्ति उभयस्य तु।। च.सू. 1/44

नेहमीच सर्वभावांनी समान असलेले भाव हे वृद्धिस कारणीभूत ठरतात, तर विरुद्ध असणाऱ्या भावांनी त्यांचा ऱ्हास होत असतो. अशा या उभयविध प्रवृत्तीद्वारे काही द्रव्ये ही वृद्धिस तर काही द्रव्ये ऱ्हासाला कारणीभूत ठरत असतात.

उपरोक्त सिद्धान्तानुसार, व्यक्तीच्या शरीराला आधारभूत असलेल्या दोष, धातु व मलांची त्यांच्याशी समान गुणधर्म असणाऱ्या द्रव्यांनी वृद्धि होते, तर यांच्या विरुद्ध गुणधर्म असणाऱ्या द्रव्यांनी या दोष, धातू व मलांचा क्षय होत असतो.

- सामान्य व विशेष

सामान्यं एकत्वकरं, विशेषस्तु पृथकत्वकृत्।

तुल्यार्थता हि सामान्यं, विशेषस्तु विपर्ययः।। च.सू. 1/45

सामान्य :—

ज्यामुळे एकत्वबुद्धि निर्माण होते, अशा तुल्य (समान) भावपदार्थांना 'सामान्य' असे म्हणतात. अशा समान भावपदार्थांमुळे वृद्धि घडून येते.

विशेष :—

ज्यामुळे भिन्नत्व निर्माण होते, अशा विपर्यय (विपरीत किंवा विरुद्ध) भावपदार्थांना 'विशेष' असे म्हणतात. अशा विरुद्ध भावपदार्थांमुळे ऱ्हास होत असतो.

उदा. गव्हाच्या राशीमध्ये आणखी गहू मिसळले तर एकत्वकर या गव्हाच्या गुणामूळे त्याची वृद्धि होते. परंतु याच गव्हाच्या राशीमध्ये जर तांदूळासारखे अन्य धान्य मिसळले तर त्यांचे पृथकत्व मात्र लगेच लक्षात येते.

- **सामान्य–विशेष भेद**

सामान्य विशेष सिद्धान्तातील 'सर्व भावानां' या शब्दाने येथे द्रव्य, गुण व कर्म या तिन्ही भावांचा समावेश होतो. द्रव्यगुणकर्म यांची समानता ही नेहमीच वृद्धिचे कारण ठरत असते, तथा यांच्यातील विशेषता ही सदैव यांच्या ऱ्हासाला कारणीभूत असते.

सामान्य हे द्रव्य, गुण व कर्म भेदाने तीन प्रकारचे असते, तथा विशेष यांचे सुद्धा द्रव्य, गुण व कर्म भेदाने तीन प्रकार पडतात.

सामान्य भेद – 3

अ) द्रव्य सामान्य

रक्ताच्या सेवनाने रक्त वाढते. मांसामुळे शरीरस्थ मांसाचे वर्धन होते. मेदस्वि पदार्थांपासून मेद वाढतो. यामध्ये रक्त, मांस, मेद हे शरीरस्थ रक्त, मांस व मेद यांचे समद्रव्य आहेत. म्हणून यांना 'द्रव्य सामान्य' असे म्हणतात.

ब) गुण सामान्य

मांस वर्धनासाठी फक्त मांसच दिले पाहिजे असे नाही. तर मांसवर्धक किंवा मांसातील गुणांशी समान असणारे गुण ज्या द्रव्यांमध्ये आहेत, अशा उडीद आदि द्रव्यांचाही उपयोग मांसवर्धनासाठी होऊ शकतो. अशा प्रकारच्या सामान्याला 'गुण सामान्य' असे म्हणतात.

क) कर्म सामान्य

धावने, पोहणे आदि कर्मे केल्याने शरीरस्थ वाताची वृद्धी होते. ही वृद्धी विशिष्ट कर्मामुळे होत असल्याने अशा सामान्याला 'कर्म सामान्य' असे म्हणतात.

विशेष भेद – 3

अ) द्रव्य विशेष

मेदोवृद्धिसारख्या व्याधिंमध्ये मेद क्षपण म्हणजेच मेदाचे प्रमाण कमी करण्याकरीता वापरण्यात येणाऱ्या नवीन गुग्गुळ, पाठा, त्रिफळा, कुभजतु यासारख्या विरुद्ध द्रव्यांना 'द्रव्य विशेष' असे म्हणतात.

ब) गुण विशेष

तेल, तुप, गहू यासारख्या स्निग्ध व गुरु गुणात्मक द्रव्यांमुळे वाताचा क्षय होतो. अशा क्षय करणाऱ्या विरुद्ध गुणात्मक द्रव्यांना 'गुण विशेष' असे म्हणतात.

क) कर्म विशेष

व्यायाम या कर्माद्वारे शरीरस्थ मेदाचा क्षय होत असतो. असे मेदाचे क्षय करणाऱ्या व्यायामादी कर्माला 'कर्म विशेष' असे म्हणतात.

- **सामान्य विशेष सिद्धांत अभ्यासाचे महत्व**

सामान्य विशेष सिद्धांत हा चिकित्सेच्या दृष्टीने फार महत्वाचा आहे. शरीरातील दोषधातुमल यांची वृद्धि किंवा क्षय झाले असता, त्यांचे साम्य प्रस्थापित करण्यास हाच सिद्धांत उपयोगी पडतो.

शरीरातील दोष, धातु व मल यांची वाढ झाली असतांना, ती कमी करण्याकरीता त्यांच्या विपरीत गुणधर्म असणाऱ्या द्रव्यांचे सेवन करावे लागते. तसेच त्यांचा क्षय झाल्यास त्यांची वृद्धि करण्याकरिता त्यांच्याशी समान गुणधर्माच्या द्रव्यांचे सेवन करावे लागते. शरीरस्थ दोष दूष्यातील वैषम्य हे मुख्यता वृद्धि किंवा क्षयजन्य असते. हे वैषम्य दोष–दूष्यांच्या विरुद्ध गुणात्मक द्रव्यांची योजना करुन कमी करता येते.

स्वस्थ व्यक्तींमध्ये त्यांच्या शरीरातील क्रिया साम्यावस्थेत राहण्यासाठी दोषधातुमल हे साम्यावस्थेत राहणे अति आवश्यक असते. या दोषधातुमलांचे साम्य प्रस्थापित ठेवण्यासाठी सामान्य विशेष हा सिद्धांत फार उपयोगी पडतो. शरीराच्या दैनंदिन व्यापारकर्मामध्ये दोषांचे क्षय व वृद्धी घडत असते. आपण सेवन केलेल्या स्वस्थहितकर अशा आहार–विहारामुळे शरीरातील दोषांचे या सामान्य विशेष सिद्धांताद्वारे साम्य राखले जाते.

धातुंचे पोषण घडतांना हा सामान्य विशेष सिद्धांत अतिशय उपयोगी पडतो. शरीरातील एखादा धातु क्षीण झाल्यास, त्याच्याशी समान गुणात्मक आहाररसाद्वारे प्रथमतः त्या क्षीण धातुची पुष्टी होत असते. शरीराच्या प्राकृत अवस्थेत देखील समान गुणात्मक आहार हा प्रथमतः समान गुणात्मक धातुंची पुष्टी करीत असतो. याच पद्धतीने

'विशेष' या सिद्धांतांद्वारे देखील शरीरामध्ये कार्य घडत असते. परंतु हे कार्य मात्र विरोधी स्वरुपात्मक अशा पद्धतीचे असते.

दोषधातुमलमूलम् सिद्धांत

दोष, धातु व मल हे शरीरातील तीन मूलभूत घटक आहेत.

दोष धातु मलमूलं हि शरीरम् । सु.सू. 15/3

ज्याप्रमाणे वृक्षाची उत्पत्ती, स्थिरता व विनाश हे सर्वस्वी त्याच्या मुळावरतीच अवलंबून असते, त्याचप्रमाणे मनुष्यामध्ये देखील शरीराची उत्पत्ती, स्थिती व विनाश यासाठी दोष, धातु व मल हे शरीरातील तीन मूलभूत घटकच कारणीभूत असतात. यामुळेच या दोषधातुमलांना वृक्षरुपी शरीराचे मूल म्हटलेले आहे.

- **दोष –**

दूषण स्वभावात् दोषाः ।

स्वतः दूषित होऊन इतर प्राकृत भावपदार्थांना दूषित करणे, असा स्वभावधर्म असलेल्या शरीरातील भावपदार्थाला 'दोष' असे म्हणतात.

1) **वायु पित्तं कफश्चेति त्रयो दोषाः समासतः ।** वा.सू. 1

2) **वातपित्तश्लेष्माण एव देह संभव हेतवः ।**

सु.सू. 21/3

वात, पित्त, कफ हे तीन दोष आहेत. हेच वातादी दोष शरीराच्या उत्पत्तीला देखील कारणीभूत असतात. शरीरातील सर्व प्रकारचे व्यापारकर्म या त्रिदोषांद्वारेच घडून येतात. त्यामुळेच या दोषांना धातु तथा मल यांच्या तुलनेत अधिक महत्व प्राप्त झालेले आहे.

वात –

पित्त पंगुः कफः पंगुः पंगवो मलधातवः ।

वायुना यत्र नीयन्ते तत्र वर्षन्ति मेघवत् ।। शा.पू. 5/25

शरीरातील सर्वप्रकारच्या हालचालींना कारणीभूत असणाऱ्या भावपदार्थास 'वायु' किंवा 'वातदोष' असे म्हणतात. या वातदोषाला स्वतःची गती आहे. परंतु अन्य पित्त–कफादी दोष, धातु व मल या भावपदार्थांना मात्र स्वतःची गती नसल्याने शास्त्रकारांनी यांना पंगु म्हटलेले आहे. मानवी शरीरातील अशा पंगत्व असणाऱ्या सर्वच भावपदार्थांच्या गतीला वायु हाच प्रेरक असतो.

तत्र स्पंदनोद्वहन पूरणविवेकधारण लक्षणो वायुः पंचधा प्रविभक्तः शरीरं धारयति । सु.सू. 15/3(1)

शरीरात हालचाली करणे, इंद्रियांना त्यांच्या विषयांचे ज्ञान करुन देणे, पूरण कर्माद्वारे शरीराचे पोषण करणे, अन्नपचनात निर्माण होणारे अन्नरस तथा पुरिष, मूत्रादि अन्नमल वेगवेगळे करणे, पुरिष व मूत्राचे धारण करणे व वेग निर्माण झाल्यावर अशा मलांना शरीराबाहेर विसर्जीत करणे, अशी पंचविध कार्ये करणारा वायू हा शरीरात पाच प्रकारात विभक्त होऊन शरीराचे धारण करीत असतो.

पित्त –

मनुष्य शरीर हे शिर्यमान आहे. शरीराची नित्य झीज होत असते. शरीराची झालेली ही झीज भरुन काढण्यासाठी शरीरात नित्य नवीन परमाणुंची उत्पत्ती होणे गरजेचे आहे. परमाणु उत्पत्तीचे हे कार्य परिणमनातून घडत असते. शरीरामध्ये धातुपरमाणुंतील परिणमनाचे म्हणजेच त्यामधील पचनाचे कार्य घडवून आणणाऱ्या उष्णगुणयुक्त भावपदार्थालाच 'पित्त' असे म्हणतात. शरीरातील सर्व प्रकारच्या पचनक्रिया व उष्मा ही सर्वस्वी पित्तावरतीच अवलंबून असते.

रागपक्त्योज स्तेजोमेधोष्मकृत् पित्तं पंचधा प्रविभक्तं अग्निकर्मणाऽनुग्रहं करोतिः ।। सु.सू. 15/3(2)

पित्त हा पाच प्रकारात विभक्त होऊन आपल्या पंचविध कर्मांद्वारे शरीराचे धारण करीत असतो. सेवन केलेल्या आहारद्रव्यांचे पचन करणे, रसधातु तथा त्वचेला वर्ण प्रदान करणे, ओजनिर्मिती करणे, मनुष्यास दृष्टी प्रदान करणे, मेधाचे धारण व शरीरात उष्णता निर्माण करणे, आदि पंचविध कार्यांचा यात समावेश होतो.

कफ –

मानवी शरीरामध्ये गतीजन्य हालचाली व पचनादी व्यापार–कर्मासोबतच श्लेषणाची देखील क्रिया चालु असते. शरीरधातु परमाणुंना एकत्रित ठेवणाऱ्या शरीरातील स्निग्ध व द्रवगुणयुक्त अशा भावपदार्थाला 'कफ' असे म्हणतात.

संधि संश्लेषण स्नेहन रोपण पूरण बल स्थैर्य कृच्छ्लेष्मा पंचधा प्रविभक्त उदककर्मणाऽनुग्रहं करोति।।

सु.सू. 15/4

आपल्या संश्लेषणादी कर्माद्वारे सांधे बळकट करणे, शरीराचे स्नेहन करणे, व्रणादिंचे रोपण करणे, संपूर्ण देहाचे पोषण (पूरणकर्म) करणे, शरीराला स्थैर्य तथा बळकटपणा आणने, असे पंचविध कार्य करणारा कफदोष हा शरीरात पाच प्रकारात विभक्त होऊन शरीराचे धारण करीत असतो.

शरीराचे धारण होण्यासाठी वातादी तिन्ही दोष हे आपल्या प्राकृत स्थितीत असणे गरजेचे आहे. कारण वाताचे गत्यात्मक कर्म, पित्ताचे पचनादी कर्म व कफाचे श्लेषणादी कर्म सम्यकरित्या होत नसल्यास शरीरात विकार निर्माण होतात व त्यामुळे मनुष्याचे शरीर अधिक काळ टिकत नाही.

विकृताऽविकृता देहं घ्नन्ति ते वर्तयन्ति च। अ.हृ.सू. 1/7

वात, पित्त व कफ दोष हे आपल्या प्राकृतावस्थेत शरीराचे धारण करतात, तर विकृतावस्थेत शरीरात व्याधी उत्पन्न करीत असतात. शरीरात प्राकृत स्थितीत असणारे हे दोष आहार–विहारादी दोष प्रकोपक कारणांनी बिघडतात. स्वतः बिघडून व दूषित होऊन ते शरीरातील इतर प्राकृत धातु–मलादी भावपदार्थांना देखील दूषित करीत असतात.

- धातु –

धारणात धातू।

शरीराचे धारण करणाऱ्या भावपदार्थास 'धातु' असे म्हणतात. शरीरातील धातु हे आपल्या प्राकृत कर्मांद्वारे शरीराचे धारण करीत असल्यामुळेच यांना 'धातू' ही संज्ञा प्राप्त झाली आहे.

रसासृङ्मांसमेदोऽस्थि मज्जा शुक्राणि धातवः। अ.हृ.1/13

रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा व शुक्र हे सात धातु आहेत. धातु हे शरीराचे धारण करणारे, वातादी दोषांच्या कार्यांचे माध्यम असणारे, तथा शरीराच्या रचनेस कारणीभूत असणारे शरीरातील मुलभूत घटक आहेत. शरीरातील धातू हे योग्य प्रमाणात नसल्यास

किंवा त्यात गुणतः व कर्मतः विकृति निर्माण झाल्यास धातुंचे 'शरीर धारण' हे कार्य प्राकृतरित्या होत नाही.

रसतुष्टिं प्रीणनं रक्तपुष्टिंच करोति, रक्तं वर्णप्रसादं मांसपुष्टि जीव यतिच, मांसं शरीरपुष्टि मेदसच्च, मेदः स्नेह स्वेदौ दृढत्वं पुष्टिम् अस्थ्नांच, अस्थीनी देहधारणं मज्जः पुष्टिंच, मज्जा स्नेहं बलं शुक्र पुष्टि पूरणमस्थ्नांच करोति, शुक्रं धैर्यच्यवनं प्रीति देहबल हर्षबीजाऽर्थंच।। सु.सू. 15/1

रसधातु – रसधातुमुळे शरीर व मनाची तृप्ती होऊन मनुष्यास आनंद व सुखाची प्राप्ती होते. रसाद्वारे रक्ताची देखील पुष्टी होते.

रक्तधातु – रक्तधातुमुळे त्वचेचा वर्ण उत्तम राखला जावून मांसधातूची देखील पुष्टी होते. रक्ताद्वारे मनुष्याच्या प्राणाचे रक्षण केले जाते.

मांसधातु – मांसधातुमुळे शरीराची तथा मेदधातूची पुष्टी होत असते.

मेदधातु – मेदधातुमुळे शरीरास स्निग्धता येते. शरीरातील द्रवमल बाहेर टाकण्यासाठी स्वेदाची निर्मिती केली जाते. मेदाद्वारे शरीराला बळकटी येऊन अस्थिची पुष्टी होते.

अस्थिधातु – अस्थिधातुमुळे शरीराला आधार प्राप्त होऊन शरीराचे धारण होते तथा मज्जाधातुची पुष्टी होत असते. मज्जाधातुमुळे प्रेम, आपुलकी, स्नेह आदि मानसभावांची निर्मिती होते. शरीरास स्निग्धता येते. शरीरबलाची वृद्धि तथा शुक्राची पुष्टी होते.

शुक्रधातु – शुक्रधातुमुळे मनुष्य धैर्यवान बनतो. संभोगसमयी शुक्रधातु हा अपत्यनिर्माणार्थ पुरुषबीजयुक्त शुक्राचे खल्लन करतो.व्यक्तीच्या मनात प्रेमभाव उत्पन्न करतो. शरीर बलाची वाढ करतो. शुक्रामुळे संभोगसमयी आनंदाची प्राप्ती होवून त्या आनंदातून गर्भोत्पादनाचे कर्म देखील करतो.

- मल –

मलिनीकरणात् मलाः।

शरीरास मलीन करणाऱ्या भावपदार्थास 'मल' असे म्हणतात. मलाच्या वास्तव्यामुळे शरीर मलीन होते व यांच्या उत्सर्जनामुळे

शरीराची शुद्धता होत असल्याने यांना 'मल' ही संज्ञा प्राप्त झालेली आहे.

शरीरव्यापार प्राकृतरित्या चालण्याकरीता दोष व धातु यांच्याप्रमाणेच मलाची सुद्धा आवश्यकता असते. शरीरातील प्रत्येक भावघटक हा उत्पत्ती, स्थिती व नाश या तिन्ही अवस्थेतून जात असतो. यातील झिजून जीर्ण झालेल्या धातु घटकांनाच 'मल' असे म्हटले जाते. आहारद्रव्यांचे शरीरात पचन होत असतांना मलस्वरुपात काही टाकावू पदार्थ निर्माण होत असतात. हे मलस्वरुपातील पदार्थ शरीरातील इतर प्राकृत भावघटकांना हानीकारक असल्यामुळे त्यांचे शरीराबाहेर उत्सर्जन होणे अति आवश्यक असते. धातुमल हे धातुंचेच झिजलेले भाग असल्याने हे प्राकृत धातुघटकांचे काही काळ संरक्षण देखील करीत असतात. त्यामुळेच या धातुमलांना धातुंचेच सामर्थ्यहिन अंश म्हणून दोष व धातु यांच्या इतकेच महत्व प्राप्त आहे.

मला मूत्रशकृत्स्वेदादयोऽपि च। अ.हृ.सू. 1/13

शरीरातील मलद्रव्यांमध्ये मूत्र, पुरीष व स्वेद हे तिन प्रमुख मल आहेत. हे त्रिविध मलद्रव्ये शरीरस्वास्थाच्या दृष्टीने तथा इतर मलद्रव्यांच्या पोषण संदर्भात अतिशय महत्वपूर्ण कार्य पार पाडीत असतात.

पुरीष मुपस्तंभं वाय्वग्निधारणंच, बस्तिपूरण विक्लेदकृन् मूत्रं, स्वेदः क्लेद त्वक् सौकुमार्यकृत।। सु.सू. 15/2

पुरीष — वायु व जाठराग्निचे धारण करुन पुरीष हा शरीर उपस्तंभनाचे म्हणजेच शरीराचे धारण करतो.

मुत्र — मुत्राद्वारे बस्तीचे पूरणकर्म तथा शरीरातील क्लेद (द्रवत्व प्राप्त मल) मूत्ररुपाने शरीराबाहेर निष्क्रमण केले जाते.

स्वेद — स्वेदामुळे शरीरास ओलसरपणा येतो, त्वचा मृदु व सुकूमार बनते.

मनुष्य शरीरातील या टाकावू व निष्क्रमणशील अशा मलद्रव्यांचे शरीराबाहेर सम्यकरित्या निष्क्रमण न झाल्यास, ते शरीरातील इतर प्राकृत भावपदार्थांना देखील मलीन करतात. मलीन झालेल्या अशा भावपदार्थांमुळे व्यक्तीचे स्वास्थ बिघडत असते. अशाप्रकारे मल हे व्यक्तीच्या स्वास्थ तथा त्याच्या अस्वास्थास कारणीभूत ठरत असल्यामुळेच या मलास शरीराचे मुळ म्हटलेले आहे.

सारांश

शरीरातील प्राकृत तथा विकृत क्रियांचे सामर्थ्य हे वात, पित्त व कफ या तीन दोषांकडे आहे. दोष हे धातुंच्याच आश्रयाने कार्य करतात. मनुष्य शरीर धातुघटकांपासून बनलेले आहे. धातुघटक शरीरात निर्माण होण्याची, नाश होण्याची व मलीन होण्याची प्रक्रिया निरंतर चालु असते. या धातुघटकांची उत्पत्ती तथा त्यांचा नाश करण्याचे सामर्थ्य हे फक्त दोषांकडेच असते, ते धातूत नाही.

शरीराच्या प्रत्येक भागात दोष, धातु व मल हे तीनही घटक असतात. हे तिघेही शरीराचे धारणकर्म करीत असतात. परंतु यांच्या धारकत्वामध्ये मात्र भेद आहे. धातु हे आश्रयस्थान म्हणून दोषांचे, तथा संपूर्ण शरीराचे आधार आहेत. दोष हे धातुघटकांच्या आधाराने राहणारे तथा शरीरातील प्राकृत क्रिया करण्यास ही सक्षम असणारे म्हणून शरीरधारणकर्माला आवश्यक आहेत. शरीरधातुंची सामर्थ्यहीन अवस्था म्हणजे मलावस्था. मल हे धातुंच्याच आश्रयाने राहतात, तथा या मलांना शरीराबाहेर पडणे जरुरी असते. परंतु बाहेर पडत असतांना देखील ते आवरणरुपाने शरीरातील धांतुचे काही काळ रक्षण करीत असतात.

अशा प्रकारे शरीरातील दोष, धातु व मल यांच्या वैशिष्टयपूर्ण तथा शरीरोपयोगी कार्यांमुळे यांना शरीराचे मूल म्हटलेले आहे.

रस वीर्य विपाक सिद्धांत

- रस —

रस्यते आस्वाद्यते इति रसः। च.सू. 1(चक्रदत्त)

रसनेंद्रियांद्वारे ज्यांचे ग्रहण होते, ते 'रस' होय.

रसाः स्वाद्वम्ललवणतिक्तोषणकषायकाः।

षड्द्रव्यमाश्रितास्ते तु यथापूर्व बलावहाः। अ.हृ.सू. 1/14

मधूर (गोड), अम्ल (आंबट), लवण (खारट), कटू (तिखट), तिक्त (कडू) व कषाय (तुरट) असे द्रव्यांमध्ये एकूण सहा रस असतात. हे षड्रस क्रमशः एकापेक्षा एक बलवान आहेत. म्हणजेच यात मधूर रस

हा सर्वात अधिक बलवान आहे, अम्लरस त्याहून कमी, तर कषाय रस हा सर्वात कमी बलवान आहे.

तत्राद्या मारुतं घ्नन्ति त्रयस्तिक्तादयः कफम् ।
कषायतिक्तमधुराः पित्तमन्ये तु कुर्वन्ते ।।

अ.ह.सू. 1/15

उपरोक्त षड्रसांपैकी मधूर, अम्ल व लवण हे तीन रस वायुचे शमन करतात, तर कटू, तिक्त व कषाय रस हे त्याच्या प्रकोपास कारणीभूत असतात.

कटू, तिक्त व कषाय हे तीन रस कफाचे शमन करतात, तर मधूर, अम्ल व लवण हे रस त्याचा प्रकोप करतात.

कषाय, तिक्त व मधूर हे तीन रस पित्ताचे शमन करतात, तर कटू, अम्ल व लवण हे तीन रस त्याच्या प्रकोपास कारणीभूत असतात.

- वीर्य –

वीर्यं तु क्रियते येन या क्रिया ।
ना वीर्यं कुरुते किंचित् सर्वा वीर्यकृताः क्रियाः ।।

च.सू. 26/65

ज्या शक्तीच्या योगाने द्रव्य आपले कार्य करण्यास सक्षम बनतात, अशा द्रव्यान्तर्गत शक्तीला 'वीर्य' असे म्हणतात.

<u>द्विविध वीर्य</u> –

उष्णशीतगुणोत्कर्षात्तत्र वीर्यं द्विधा स्मृतम् ।

अ.ह.सू. 1/17

वीर्य हे दोन प्रकारचे असते – 1) शीतवीर्य व 2) उष्णवीर्य

ज्या द्रव्यांमध्ये उष्ण गुणाचे प्राबल्य असते, अशा द्रव्यांना उष्णवीर्यात्मक द्रव्य म्हणतात. तर शीतगुणाचे प्राबल्य असलेल्या द्रव्यांना शीतवीर्यात्मक द्रव्य म्हटले जाते.

या विश्वातील सर्वच द्रव्य हे अग्नि व सोम या दोन तत्वातच समाविष्ट होतात. त्यामुळेच सर्व द्रव्ये ही एकतर आग्नेय असतात किंवा ती सौम्य तरी असतात. त्यामुळेच वीर्य हे दोनच प्रकारचे सांगितलेले आहे.

द्विविध वीर्याचे गुण

1) उष्ण वीर्य – उष्ण वीर्यात्मक द्रव्ये शरीरात भ्रम, तृष्णा, ग्लानि, स्वेद, दाह व शीघ्र पाक आदि लक्षणे उत्पन्न करतात. वात व कफ दोषांचे शमन करतात.

2) शीत वीर्य – शीतवीर्यात्मक द्रव्ये शरीरात प्रसन्नता, जीवन, स्तंभन, रक्त व पित्तप्रसाद इ. कार्य घडवून आणतात. पित्त दोषाचे शमन करतात.

<u>अष्टविध वीर्य</u> :–

शीत – उष्ण	स्निग्ध – रुक्ष
गुरु – लघु	मृदु – तिक्ष्ण

द्रव्यातील शीतोष्णादी अष्टविध गुणप्राबल्यानुसार आयुर्वेदामध्ये काही ठिकाणी उपरोक्त अष्टविध वीर्याचा देखील उल्लेख आढळतो.

- विपाक –

जाठरेणाग्निना योगाद्यदुदेति रसान्तरम् ।
रसानां परिणामान्ते स विपाक इति स्मृतः ।। अ.ह.सू. 9/20

जाठराग्निद्वारे आहारद्रव्यांचे पूर्णतः पचन झाल्यानंतर या आहारद्रव्यांतील रसांचे रसातंर होऊन जो अंतिम रस उत्पन्न होतो, त्यास 'विपाक' असे म्हणतात.

विपाकाची निरुक्ती ही **'विशिष्ट पाकः विपाकः ।'** अशी केली जाते, अर्थात विशेष रुपाने होणारा द्रव्यांचा पाक म्हणजेच 'विपाक' होय.

विपाकाचे प्रकार

त्रिधा विपाको द्रव्यस्य स्वाद्वम्लकटूकात्मकः । अ.ह.सू. 1/17

विपाक तीन प्रकारचा असतो – 1) मधुर, 2) अम्ल, 3) कटू

सुश्रुतांनी मात्र गुरु (मधूर) व लघु (कटू) असे दोनच विपाक मानलेले आहेत.

- रस–वीर्य–विपाक विनिश्चय

रसो निपाते द्रव्याणां, विपाकः कर्मनिष्ठया ।
वीर्यं यावदधीवासान्निपाताच्चोपलभ्यते ।। च.सू. 26/66

सेवन केलेल्या द्रव्यांतील रसांचे ज्ञान हे त्या द्रव्यांचा जिभेला स्पर्श

होताच लगेचच होत असते. विपाकाचे ज्ञान हे त्या द्रव्याचे पूर्णतः पचन झाल्यानंतरच तज्जन्य कार्यावरुन होते. परंतू द्रव्यांतील वीर्याचे ज्ञान हे त्या द्रव्याचा शरीरात प्रवेश झाल्यापासून जोपर्यंत ही द्रव्ये शरीरात आहेत तोपर्यंत सतत होत असते.

- **रस–विपाक सम्बन्ध**

कटूतिक्तकषायाणां विपाकः प्रायशः कटुः ।

अम्लोऽम्लं पच्यते स्वादुर्मधुरं लवणस्तथा ।। च.सू.26 / 58

कटू, तिक्त व कषाय रसयुक्त द्रव्यांचा विपाक हा प्रायः कटू होतो. अम्ल रसप्रधान द्रव्यांचा विपाक प्रायः अम्ल होतो, तर मधूर व लवण रसयुक्त द्रव्यांचा विपाक हा प्रायः मधूर होत असतो.

रस	विपाक
कटू, तिक्त, कषाय	कटू
अम्ल	अम्ल
मधूर, लवण	मधूर

अपवाद

उपरोक्त रस–विपाक नियमाला देखील काही अपवाद आहेत. जसे–पिंपळी ही कटूरसप्रधान असली तरी तिचा विपाक मात्र मधूर होतो. आवळा हा कषायरसप्रधान असूनदेखील त्याचा विपाक मधूर होतो.

- **रस–वीर्य सम्बन्ध**

रसाःकट्वम्ललवणा वीर्येणोष्ण यथोत्तरम् ।

तिक्तः कषायो मधुरः तद्वदेव च शीतलः ।। अ.ह.सू. 10 / 36

कटू, अम्ल व लवण रसयुक्त द्रव्ये ही प्रायः उष्ण वीर्यात्मक, तर तिक्त, कषाय व मधूर रसयुक्त द्रव्ये ही प्रायः शीत वीर्यात्मक असतात.

रस	वीर्य
कटू, अम्ल, लवण	उष्ण
तिक्त, कषाय, मधुर	शीत

अपवाद

उपरोक्त रस–वीर्य नियमाला देखील काही अपवाद आहेत. जसे–जलचर प्राण्यांचे तथा आनूप देशातील प्राण्यांचे मांस हे मधूर रसात्मक असून देखील उष्ण वीर्यात्मक असते.

- **रस–वीर्य–विपाक सम्बन्ध**

शीतं वीर्येण यद्द्रव्यं मधुरं रसपाकयोः ।

तयोरम्लं यदुष्णं च यद्द्रव्यं कटुकं तयोः ।। च.सू.26 / 45

ज्या द्रव्यांचा रस तथा विपाक हा मधूर असतो, असे द्रव्य प्रायः शीतवीर्यात्मक असतात. तसेच ज्यांचा रस तथा विपाक हा अम्ल असतो, ते उष्णवीर्यात्मक असतात. तर ज्या द्रव्यांचा रस तथा विपाक हा कटू असतो, असे द्रव्ये प्रायः उष्ण वीर्यात्मक असतात.

रस	विपाक	वीर्य
मधुर	मधुर	शीत
अम्ल	अम्ल	उष्ण
कटू	कटू	उष्ण

उपरोक्त रस–वीर्य–विपाक यांच्या या सर्वसाधारण नियमाला देखील काही अपवाद आहेत.

- **रस–वीर्य–विपाक यांच्या कार्याचे नियम**

रसौ रसौ तुल्यफलस्तत्र द्रव्यं शुभाशुभम् । अ.ह.सू.9 / 22

सृष्टीतील प्रत्येक द्रव्यांची कार्यपद्धती ही भिन्न भिन्न असते. कारण काही द्रव्ये हे फक्त आपल्या रसांद्वारेच कार्य करतात. काही द्रव्ये आपल्या विपाकाने, तर काही द्रव्ये आपल्या वीर्याने कार्य करीत असतात. एकाच द्रव्यामध्ये देखील त्यातील रस, वीर्य व विपाक या तीन भावांपैकी ज्याचे बल अधिक आहे, ते इतरांचा पराभव करुन स्वतःचे कार्य करीत असतात.

परंतु एखाद्या द्रव्यामधील रस, वीर्य व विपाक या सर्वांचीच शक्ती सारखीच असल्यास, अशा प्रसंगी विपाक हा रसांवरती कुरघोडी करुन स्वतःचे कर्म करतो, तर वीर्य हा रस व विपाकावरती मात करुन आपला प्रभाव सिद्ध करीत असतो.

स्त्रोतस

- स्त्रोतस म्हणजे काय?

आयुर्वेदात स्त्रोतसांच्या खालीलप्रमाणे अनेकविध व्याख्या सांगितलेल्या आहेत.

1) खानि स्त्रोतांसि। सु.शा. 9 / 10 (डल्लण टिका)

मनुष्याचे शरीर हे पंचमहाभूतांचा अविष्कार आहे. त्यामुळे शरीरात अनेकविध आकाशीय भाव अस्तित्वात आहेत. स्त्रोतस हे सुद्धा एक आकाशीय भावच आहे. त्यामुळेच 'स्त्रोतस म्हणजे केवळ एक पोकळी' असे बहूतांशदा याचे वर्णन केले जाते.

2) सर्वे हि भावा पुरुषे नान्तरेण स्त्रोतांस्याभिनिर्वर्तन्ते।

च.वि. 5 / 3

शरीरभावांच्या निर्मितीचे कार्य जेथे घडून येते, अशा अवकाशयुक्त आकाशीय भागास 'स्त्रोतस' असे म्हणतात.

3) स्त्रवणात् स्त्रोतांसि। च.सू. 30 / 12

स्त्रवण्याची किंवा पाझरण्याची क्रिया शरीरात ज्या ठिकाणी घडत असते, ते 'स्त्रोतस' होय.

4) मूलात् खादंतर देहे प्रसृतं त्वभिवाहि यत्।
स्त्रोतस्तदिति विज्ञेयं सिराधमनि वर्जितम्।।

सु.शा. 9 / 13

स्त्रोतसांच्या मुळापासून ते मुखापर्यंत (स्त्रोतसांच्या टोकापर्यंत) भावपदार्थ वहन होण्याचे जे नलिकादी मार्ग आहेत, त्यास 'स्त्रोतस' असे म्हणतात.

या स्त्रोतसांत सिरा व धमन्या यांचा समावेश करु नये. सिरा व धमन्या वगळून शरीरातील इतर जे नलिकादी मार्ग आहेत, ते सर्व स्त्रोतस होय.

5) स्त्रोतांसि खलु परिणाममापद्यमानानां धातूनामभिवाहीनि भवन्त्ययनार्थेन।

च.वि. 5 / 3

परीणमनासाठी आवश्यक अशा पोषकांशाचे ज्यातून वहन होते, अशा केवळ पोषक द्रव्यांचेच वहन करणाऱ्या सिरा धमनी विवर्जीत शरीरभावास 'स्त्रोतस' असे म्हणतात.

स्त्रोतसातुन जे वहन होते ते केवळ पोषकांशाचेच. पोष्य भावपदार्थांचे नव्हे. असे पोष्य भावपदार्थ ज्यातून वाहतात ते सिरा व धमनी या नावाने ओळखले जाते.

- स्त्रोतसांची कार्ये

स्त्रोतसांच्या ज्या अनेकविध व्याख्या सांगितलेल्या आहेत, त्याद्वारे स्त्रोतसांच्या कार्यांची प्रचिती येते.

1) स्त्रोतसांद्वारे स्त्रवण्याची किंवा पाझरण्याची क्रिया घडते.
2) सर्व प्रकारच्या चयापचयाच्या क्रिया स्त्रोतसांमध्येच घडून येतात.
3) स्त्रोतसांमधूनच परिणमनासाठी आवश्यक अशा पोषकांशाचे वहन केले जाते.
4) स्त्रोतसामध्येच परिणमन घडते व त्यातून नवीन भावपदार्थांची उत्पत्ती घडून येते.

- स्त्रोतसांची वैशिष्ट्ये

1) न त्वेतदेवं, यस्य हि स्त्रोतांसि, यच्च वहन्ति, यच्चावहन्ति, यत्र चावस्थितानि, सर्व तदन्यत्तेभ्यः। च.सू. 5 / 4

स्त्रोतसे ज्या धातुघटकांपासून बनलेले आहे, तसेच ते ज्या ठिकाणी अवस्थित असते, किंवा त्यातुन ज्या भावपदार्थांचे वहन होते, त्यापेक्षा स्त्रोतस हे मात्र अगदी भिन्न असते. कारण स्त्रोतस हे धातुघटकांपासून बनलेली व विविध भावपदार्थांचे वहन करणारी शरीरातील एक

पोकळीच आहे.

2) स्त्रोतसांमधून ज्या भावपदार्थांचे वहन होते किंवा त्यात ज्या भावपदार्थांची उत्पत्ती होत असते, त्या त्या भावपदार्थाच्या नावानेच ही स्त्रोतसे ओळखली जातात. जसे, रसवह व रक्तवह स्त्रोतसांत अनुक्रमे रस व रक्त या घटकांची उत्पत्ती व त्यांचे वहन होत असते.

3) **स्वधातुसमवर्णानि वृत्तस्थूलान्यणूनि च।**
स्त्रोतांसि दीर्घाण्याकृत्या प्रतानसदृशानि च।।

च.सू. 5/25

स्त्रोतसे हे ज्या धातुंनी घटित असतात, त्यांचे वर्ण देखील त्याच धातुसमान असते. या स्त्रोतसांना निश्चित असा एक आकार नसतो. यातील काही स्त्रोतसे हे गोलाकार असतात, काहीं स्थूल तर काही अणू, काही दीर्घाकृती तर काही प्रतान सदृश्य भिन्न भिन्न आकाराचे असतात.

- **स्त्रोतस संख्या**

यावन्तः पुरुषे मूर्तिमन्तो भावविशेषास्तावन्तः
एवास्मिन् स्त्रोतसां प्रकार विशेषः।। च.वि 5/3

मनुष्य शरीरात जेवढे मुर्तिमन्त भावपदार्थ आहेत, त्या प्रत्येकांचे स्वतंत्र स्त्रोतस असते. याचाच अर्थ शरीरातील असंख्य भावपदार्थांसमानच स्त्रोतसांची सुद्धा संख्या ही अगणित व असंख्य अशीच आहे. असे जरी असले तरीही काही महत्वपूर्ण शरीरभावांची निर्मिती करणाऱ्या स्त्रोतसांची मात्र वेगळी गणना केली जाते.

चरकाचार्यांनी एकूण तेरा प्रमुख स्त्रोतसांची गणना केलेली आहे. यात बाह्य सृष्टीतील प्राणवायु, उदक व अन्न यांचे शरीरभावामध्ये रुपांतर करणारे प्राणवह, उदकवह व अन्नवह असे महत्वपूर्ण तीन स्त्रोतसे; रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा व शुक्रादी सप्त धातुंची सात स्त्रोतसे, तसेच पुरीष, मूत्र व स्वेद या त्रिविध प्रमुख मलांची तीन, अशी एकूण 13 प्रमुख स्त्रोतसे सांगितलेली आहेत.

वात, पित्त, कफ हे शरीरातील महत्वपूर्ण भावघटक आहेत. या वातादी दोषांची स्त्रोतसे सर्व शरीरव्यापी देखील असून त्यांचे स्वतंत्र असे स्थान नाही. त्यामुळेच वात, पित्त व कफ दोष हे शरीरातील महत्वपूर्ण भावघटक असून देखील यांच्या स्त्रोतसांची गणना मात्र केलेली नाही.

सुश्रुताचार्यांनी एकूण 11 स्त्रोतसे सांगीतलेली आहेत. त्यांच्या मते प्रत्येक स्त्रोतस हे जोळीच्या रुपात असतात. सुश्रुतांनी चरकोक्त स्त्रोतसांपैकी अस्थिवह, मज्जावह व स्वेदवह स्त्रोतसांची गणना केलेली नाही, तर त्याऐवजी त्यांनी स्त्रीयांमधील आर्तवह स्त्रोतसाची गणना केलेली आहे.

- **स्त्रोतस भेद**

चरकमते – 13	सुश्रुतमते – 11 (जोळ्या)
1) प्राणवह स्त्रोतस	1) प्राणवह स्त्रोतस
2) उदकवह स्त्रोतस	2) उदकवह स्त्रोतस
3) अन्नवह स्त्रोतस	3) अन्नवह स्त्रोतस
4) रसवह स्त्रोतस	4) रसवह स्त्रोतस
5) रक्तवह स्त्रोतस	5) रक्तवह स्त्रोतस
6) मांसवह स्त्रोतस	6) मांसवह स्त्रोतस
7) मेदोवह स्त्रोतस	7) मेदोवह स्त्रोतस
8) अस्थिवह स्त्रोतस	8) शुक्रवह स्त्रोतस
9) मज्जावह स्त्रोतस	9) मूत्रवह स्त्रोतस
10) शुक्रवह स्त्रोतस	10) पुरीषवह स्त्रोतस
11) मूत्रवह स्त्रोतस	11) आर्तववह स्त्रोतस
12) पुरीषवह स्त्रोतस	
13) स्वेदवह स्त्रोतस	

- **स्त्रोतोमूल**

मूलम् इति प्रभव स्थानम्। च. वि. 5/16 (चक्रदत्त)

प्रत्येक स्त्रोतसांची 2–2 मूलस्थाने आहेत. स्त्रोतोमूल हा स्त्रोतसाचाच

एक भाग आहे. या स्त्रोतोमुलाच्या ठिकाणी त्या त्या स्त्रोतसांचे भावपदार्थ निर्मितीचे कार्य चालु असते. तथा या स्त्रोतोमुलाद्वारेच स्त्रोतसाचे भावपदार्थ निर्मितीच्या कार्यांचे नियमन देखील केले जाते. त्यामुळेच या स्त्रोतोमूलास 'प्रभव स्थान' असे म्हटलेले आहे.

स्त्रोतोमुलाद्वारे संपूर्ण स्त्रोतसाच्या कार्याचे नियमन घडत असल्याने, या मूलस्थानाची दुष्टी झाल्यास संपूर्ण स्त्रोतसाचीच दुष्टी घडते. ही स्त्रोतोदुष्टी दूर करावयाची झाल्यास करावयाची चिकित्सा ही देखील प्रामुख्याने या स्त्रोतोमुलाचा विचार करुनच ठरवावी लागते. अशाप्रकारे स्त्रोतोदुष्टी व चिकित्सेच्या दृष्टीकोनातून या स्त्रोतोमूलांचे महत्व लक्षात येते.

मूलोपघातात् वृक्षाणामिव धमनीनां महानुपघातो भवति इति ज्ञेयम् ।
च.वि. 5/16 (चक्रदत्त)

स्त्रोतोमूल व वृक्षांची मुळे यामध्ये बरेच साम्य आहे. वृक्षाची मुळे वृक्षाचेच एक भाग असतात. वृक्षाची मुळे जशी वृक्षाच्या सर्व कार्यांचे व त्याच्या जीवनाचे नियंत्रण करतात, त्याचसमान कार्य या स्त्रोतोमूलांचे देखील आहे. वृक्षाची मुळे जर बिघडली तर वृक्ष लवकरच नष्ट होईल. वृक्षाची चांगली वाढ होण्यासाठी खत, पाणी इ. उपाय वृक्षाच्या मूळाशीच करावे लागतात.

या स्त्रोतोमूलाचे देखील असेच आहे. स्त्रोतोमूल बिघडले तर सर्व स्त्रोतस लवकरच बिघडते. त्यामुळेच स्त्रोतोदुष्टी असतांना स्त्रोतसांवर करावयाचे उपचार हे या स्त्रोतोमूलांचा विचार करुनच करावे लागतात.

चरक व सुश्रुत मतानूसार स्त्रोतसे व त्यांची मूलस्थाने पुढीलप्रमाणे आहेत–

स्त्रोतोमूल भेद

स्त्रोतसांची मूलस्थाने वर्णन करीत असतांना चरक व सुश्रुत यांच्यात काही मूलस्थानांच्या बाबतीत मत–मतांतरे दिसून येतात. या मूलस्थानांबाबत जरी मतांतरे असली तरी सुद्धा त्यांनी वर्णीलेली सर्वच मूलस्थाने हे त्या त्या स्त्रोतसांच्या कार्याचे नियमनच करीत असतात.

स्त्रोतसांची नावे	मूलस्थाने	
	चरक वर्णित	सुश्रुत वर्णित
प्राणवह	हृदय, महास्त्रोतस	हृदय, रसवाही धमन्या
उदकवह	तालु, क्लोम	तालु, क्लोम
अन्नवह	आमाशय, वामपार्श्व	आमाशय, अन्नवाही धमन्या
रसवह	हृदय, दशधमन्या	हृदय, रसवाही धमन्या
रक्तवह	यकृत, प्लीहा	यकृत, प्लीहा, रक्तवाही धमन्या
मांसवह	स्नायु, त्वक्	स्नायु, त्वक्
मेदोवह	वृक्क, वपावहन	कटी, वृक्क
अस्थिवह	मेद, जघन	–
मज्जावह	अस्थि, संधि	–
शुक्रवह	वृषण, शेफ	वृषण, स्तन
मूत्रवह	बस्ति, वंक्षण	बस्ति, मेढ्र
पुरीषवह	पक्वाशय, स्थूलगुद	पक्वाशय, गुद
स्वेदवह	मेद, रोमकूप	–
आर्तववह	–	गर्भाशय, आर्तववाही धमन्या

प्रकरण 7

दोष

मनुष्य शरीरातील सर्व प्रकारच्या जिवनोपयोगी क्रिया ज्या शरीरभावविशेषाद्वारे संपन्न होतात, त्यांना 'दोष' असे म्हणतात.

वायुः पित्तं कफश्चोक्तः शारीरो दोषसंग्रहः ।

च.सू. 1/56

वात, पित्त व कफ हे तीन शारीर दोष आहेत. दोष हे तीनच असल्यामुळे यांना 'त्रिदोष' ही संज्ञा प्राप्त झालेली आहे. वातादी त्रिदोषांच्या साम्य–वैषम्यावस्थेवरतीच मनुष्याचे आरोग्य तथा अनारोग्य अवलंबून असते.

वायुः पित्तं कफो दोषा धातवश्च मलास्तथा ।
तत्रापि पञ्चधा ख्याता प्रत्येकं देहधारणात् ।।

शा.पू.खं. 5/23

शरीरातील वैशिष्टयपूर्ण कार्यानुरुप या वातादी त्रिदोषांनाच दोष, धातु व मल अशा तीनही संज्ञा प्राप्त होतात.

दोष – शरीर दूषणाद् दोषा ।

आपल्या प्रकुपित अवस्थेमध्ये वातादी त्रिदोष शरीरातील प्राकृत घटकांना दूषित करण्याचे कार्य करतात, म्हणून 'दोष' ही संज्ञा.

धातु – धातवो देहधारणात् ।

आपल्या साम्यावस्थेमध्ये वातादी त्रिदोष शरीर टिकवून ठेवण्याचे तथा शरीर धारण करण्याचे कार्य करतात, म्हणून 'धातु' ही संज्ञा.

मल–मलिनीकरणात् मलः ।

वातादी दोष स्वकार्य करुन जेव्हा क्षीण व जिर्ण होतात, त्यावेळेस त्यांना मलस्वरुप प्राप्त होत असते. अशा या मलरुपी दोषांमुळे शरीराला मलीनत्व येत असल्याने यांना 'मल' ही संज्ञा प्राप्त होते.

- **दोष–निरुक्ति**

दूषयन्ति इति दोषः ।

इतरांना दूषित करणारे, ते दोष होय.

धातू तथा मल हे दोषांकडून दूषित होत असल्याने यांना 'दूष्य' असे म्हटलेले आहे.

- **दोष – व्याख्या**

1) दूषण स्वभावात् दोषाः ।

स्वतः दुष्ट झाले असतांना इतरांची देखिल दुष्टी करणे, असा स्वभावधर्म असलेल्या शरीरभावास 'दोष' असे म्हणतात.

2) स्वातंत्रेण दूषकत्व दोषत्वम् ।

स्वतंत्रपणे दुष्ट होऊ शकणारे ते 'दोष' होय. दोष हे प्रथमतः स्वतः दुष्ट होतात व तद्नंतर शरीरातील रसरक्तादी इतर घटकांना दूषित करीत असतात.

दोष हे स्वतंत्रपणे दुष्ट होतात, परंतु रसरक्तादी दूष्यांच्या बाबतीत मात्र याउलट स्थिती आहे. कारण दूष्ये हे स्वतंत्रपणे दुष्ट होऊ शकत नाहीत, तर त्यांच्या दुष्टीसाठी वातादी दोषच कारणीभूत असतात.

3) प्रकृत्यारंभकत्वे सति दुष्टीकर्तृत्वं दोषत्वम् ।

ज्यांच्यात प्रकृती निर्माण करण्याचे सामर्थ्य आहे, तथा आपल्या कुपित अवस्थेमध्ये जे इतरांची दुष्टी करतात, ते 'दोष' होय.

प्रकृति म्हणजे व्यक्तीच्या जन्मापासून मृत्यूपर्यंत असणारी न बदलता येणारी शरीरातील दोषस्थिती होय. ही प्रकृति निर्माण करण्याचे सामर्थ्य फक्त वातादी त्रिदोषातच आहे. प्रकृतिस कारणीभूत असणारे हेच दोष जेव्हा दुष्ट होतात, त्यावेळेस ते शरीरातील इतर प्राकृत भावपदार्थांना देखिल दुष्ट करीत असतात.

- **दोषांचे स्थान**

वात, पित्त व कफ हे सर्वशरीरव्यापी दोष आहेत. यांचे क्रियात्मक, पचनात्मक तथा श्लेषणात्मक कार्य हे संपूर्ण शरीरात नित्यच चालु असतात. असे असले तरीही शरीरभागातील त्या त्या दोषप्राबल्यानुसार दोषज स्थान म्हणून काही विशिष्ट अवयवांचे व प्रदेशांचे वर्णन केलेले आहे.

ते व्यापिनोऽपि हन्नाभ्योः अधोमध्योर्ध्वसंश्रयः । अ.ह.सू. 1/7

- नाभी अधोप्रदेश — वात दोष
- नाभीप्रदेश — पित्त दोष
- नाभी उर्ध्वप्रदेश — कफ दोष

उपरोक्त दोषविशिष्ट स्थानांमध्ये ते ते दोष हे गुणतः, कर्मतः व प्रमाणतः प्राबल्याने असतात. या स्थानाद्वारेच ते आपल्या संपूर्ण दोषज कार्यांचे नियंत्रण करीत असतात.

- **दोष स्थानांचे महत्व**

एतानि खलु दोष स्थानानि – एषु संचीयन्ते दोषाः । चक्रपाणी

1) दोषांचा जेव्हा संचय होतो, तेव्हा याच दोषविशिष्ट स्थानांमध्ये प्रथमता यांची वृद्धी होते.
2) दोषविशिष्ट स्थानांमध्ये होणारे दोषजन्य विकार हे अधिक कष्टसाध्य असतात.
3) दोषविशिष्ट स्थानांतील दोषांचे शमन केले असता, शरीरातील अन्य स्थानातील या दोषजन्य विकारांचे देखील लगेचच शमन होते.

- **दोषांचे कार्य**

शरीरामध्ये त्रिदोष हे मुख्यतः तीन प्रकारची वैशिष्टपूर्ण कार्य करीत असतात.

विसर्गादान विक्षेप सोमसूर्यानिला यथा ।
धारयन्ति जगद्देहं कफ पित्तानिलास्तथा ।। सु.सू. 21/8

1) **कफ दोष – विसर्ग कर्म**
शरीरास बल प्राप्त करुन देणे.
2) **पित्त दोष – आदान कर्म**
शरीराकडून बल घेणे, पाचन करणे.
3) **वात दोष – विक्षेप कर्म**
हालचाल करणे, शरीरास चालणा देणे.

सृष्टीतील चंद्र, सूर्य व वायु हे ज्याप्रमाणे विसर्ग, आदान व विक्षेप या आपल्या स्वाभाविक कर्मांद्वारे संपूर्ण सृष्टीचे धारण करतात, त्याप्रमाणे मानव देहातील कफ, पित्त व वातदोष हे अनुक्रमे विसर्ग (बल देणे), आदान (बल हिरावून घेणे) व विक्षेप (चालणा देणे) या आपल्या प्राकृत कर्मांद्वारे शरीराचे धारण करीत असतात.

- **दोषगती**

क्षयः स्थानंच वृद्धिश्च दोषाणां त्रिविधा गतिः ।
ऊर्ध्वंच अधश्च तिर्यक्च विज्ञेया त्रिविधा परा ।।
त्रिविधा चापरा कोष्ठशाखामर्मास्थिसन्धिषु ।
इत्युक्ता विधिभेदेन दोषाणां त्रिविधा गतिः ।।

च.सू. 17/112-113

चरकाचार्यांनी तीन प्रकारच्या दोषगती सांगीतलेल्या आहेत

1) क्षय, स्थान व वृद्धि गती
2) उर्ध्व, अधः व तिर्यक गती
3) कोष्ठ, शाखा व मर्मास्थिसंधि गती

1) **दोषांची क्षय, स्थान व वृद्धि गती**

दोषांची साम्यावस्था म्हणजेच स्थानगती होय. दोष कमी होणे म्हणजे क्षय गती तथा दोषांची वाढ होणे म्हणजे दोषांची वृद्धिगती होय.

दोषांची स्थानगती असतांना दोष हे आपल्या प्राकृत गुणकर्मांणी युक्त असतात, तथा संपूर्ण शरीर व्यापार हे सुनियंत्रितपणे घडवून आणतात. परंतु दोषांची क्षय तथा वृद्धि गती ही विकृतीसूचक अशा दोषांच्या अवस्था आहेत.

दोषांची क्षय, स्थान व वृद्धि गती ही चिकित्सेच्या दृष्टीने अती महत्वपूर्ण आहे. कारण चिकित्साकर्म करीत असतांना दोष हे वाढलेले असतील तर ते कमी करावे लागतात, किंवा दोषांचा क्षय झालेला असल्यास त्यांची वृद्धि करावी लागते. परंतु असे करीत असतांनाच जे दोष साम्यावस्थेत आहेत, अशा दोषांची साम्यावस्था मात्र टिकवून ठेवावी लागते.

2) **दोषांची उर्ध्व, अधः व तिर्यकगती**

दोषांची उर्ध्व, अधः तथा तिर्यक गती ही दोष शरीरातील कोणत्या भागाकडे गतीमान आहेत, हे सूचित करते.

प्राणवायूची गती अधोगामी असते. परंतु तोच प्राण ज्यावेळेस उदनानुगत म्हणजेच उर्ध्वगामी होतो, तेव्हा मात्र तो कास, श्वासासारखे व्याधी उत्पन्न करीत असतो. अशावेळेस चिकित्साकर्माद्वारे प्राणवायूला स्वतःची प्राकृत गती प्राप्त करुन दयावी लागते. रक्तपित्तासारख्या व्याधीमध्ये तर अशा गतीविचाराला चिकित्सेच्या दृष्टीकोणातून असाधारण असे महत्व आहे.

3) दोषांची कोष्ठ, शाखा व मर्मास्थिसंधिगती

दोषांची कोष्ठ, शाखा तथा मर्मास्थिसंधिगती ही व्याधींचे साध्यासाध्यत्व सूचित करते.

कोष्ठ हे वातादी त्रिदोषांचे प्रधान स्थान आहे. या कोष्ठातील दोषांचा ज्यावेळेस प्रकोप होतो, त्यावेळेस येथील दोष हे आपापले स्वाभाविक स्थान सोडून संपूर्ण शरीरात पसरु लागतात आणि या दोषांना शाखागतत्व प्राप्त होते.

शाखा या शब्दाने येथे रसरक्तादी धातु व त्वचा अपेक्षीत आहे. या शाखेतीलच एक उपविभाग म्हणून मर्मास्थिसंधीचा उल्लेख केलेला आहे. बस्ती, हृदय व शिरःप्रदेश या तीन मर्मस्थानी तथा अस्थिसंधीच्या ठिकाणी वातादी दोष संचित झाले असतांना व्याधीस कष्टसाध्यत्व येते.

दोषांची कोष्ठ, शाखा व मर्मास्थिसंधी गती ही चिकित्सेच्या दृष्टीने अति महत्त्वपूर्ण आहे. कारण व्याधीची चिकित्सा करीत असतांना वाढलेल्या दोषांना पुन्हा साम्यावस्था प्राप्त करुन द्यावी लागते. असे वृद्धिगत दोष हे जेव्हा कमी होतात, त्यावेळेस ते स्वस्थानाकडे म्हणजेच कोष्ठाकडे येण्यास प्रवृत्त होतात. दोष हे जेव्हा शाखागत असतात व अशा दोषांचे शोधन करावयाचे असल्यास, प्रथमतः शाखागत दोषांना कोष्ठात आणून कोष्ठाजवळील मार्गाने त्यांना शरीराबाहेर टाकावे लागते.

- **ऋतु–दोष सम्बन्ध**

ऋतु हे नेहमी बदलत असतात. बदलणाऱ्या या ऋतुनुसार व्यक्तीचा आहार विहार हा देखील बदलत असतो. ऋतुजन्य अशा या आहार विहार बदलाच्या परिणामी शरीरातील दोषांची स्थिती तथा त्यांच्या प्रमाणामध्ये देखील बदल होत असतो.

चयप्रकोपप्रशमा वायोर्ग्रीष्मादिषु त्रिषु ।
वर्षादिषु तु पित्तस्य, श्लेष्मणः शिशिरादिषु ।।

अ.ह.सू.12/24

1) ग्रीष्म ऋतु (वात–संचय, कफ–शमन)

ग्रीष्म ऋतुत सृष्टीतील सर्वच आहारीय द्रव्ये हे अतिशय लघु व रुक्ष बनतात. तथा अशा द्रव्यांच्या सेवनाने शरीरातील, वायु हा स्वस्थानामध्ये वृद्धिंगत (संचय) होतो.

ग्रीष्मातील वातवृद्धिकर अशा आहार विहारामुळे वसंत ऋतुमध्ये प्रकुपित झालेल्या कफाचे मात्र शमन होत असते.

2) वर्षा ऋतु (पित्त–संचय, वात–प्रकोप)

ग्रीष्म ऋतुमध्ये संचित झालेल्या वाताचा वर्षाऋतुतील शीत वातावरण व मंद जाठराग्निमुळे प्रकोप होतो.

वर्षा ऋतुतील जल तथा इतर आहारीय द्रव्ये हे अम्ल विपाकी असतात. अशा अम्लविपाकी आहारीय द्रव्यांच्या सेवनाने शरीरामध्ये पित्ताच्या संचयास प्रारंभ होतो.

3) शरद ऋतु (पित्त–प्रकोप, वात–शमन)

शरद ऋतुमध्ये आकाशातील मेघ दूर होऊन सूर्याचा संताप वाढलेला असतो. त्यामुळे सुर्याच्या या संतापाने तप्त झालेल्या मानवी शरीरामध्ये वर्षा ऋतुत संचित झालेल्या पित्ताचा प्रकोप होतो. शरदऋतुतील अशा या उष्णतेमुळे शितगुणात्मक वाताचे मात्र शमन होत असते.

4) हेमन्त ऋतु (पित्त–शमन)

हेमन्त ऋतुमध्ये बाह्य वातावरणात गारवा असतो. या काळातील वनस्पती देखील अधिक रसप्रधान व वीर्यप्रधान असतात. सुर्याची तिव्रता देखील या काळात कमी झालेली असते. त्यामुळे शरदऋतुत कूपित झालेल्या पित्ताचे या हेमन्त ऋतुमध्ये शमन होत असते.

5) शिशिर ऋतु (कफ–संचय)

शिशिर ऋतुमध्ये बाह्य वातावरणात अधिक गारवा असतो.अशा थंड वातावरणाच्या परिणामी वनस्पतीजन्य आहारीय द्रव्यांमध्ये देखील स्निग्ध, शीत व गुरुगुणांचे तथा मधुर रसाचे अधिक प्राबल्य असते. अशा

या कफ वृद्धिकारक आहार विहारामुळे या शिशिरऋतुमध्ये शरीरात कफाचा संचय होण्यास सुरुवात होते.

6) वसन्त ऋतु (कफ–प्रकोप)

वसन्त ऋतुमध्ये सुर्याचे किरण अधिक प्रखर असतात. अशा प्रखर सुर्यकिरणांचा मानवी देहावरती परिणाम होऊन अगोदरच शिशिर ऋतुमध्ये शरीरात संचीत झालेल्या कफाचा या वसन्त ऋतुमध्ये प्रकोप होत असतो.

दोष	संचय	प्रकोप	प्रशम
वात	ग्रीष्म	वर्षा	शरद
पित्त	वर्षा	शरद	हेमन्त
कफ	शिशिर	वसन्त	ग्रीष्म

अशाप्रकारे वर्षातील सहाही ऋतुंचे मानवी देहावरती परीणाम होऊन शरीरस्थित दोषांची स्थिती ही सदैव बदलत असते. त्यामुळेच **'स्वस्थस्य स्वास्थरक्षणम्'** हा उद्देश विचारात घेऊन, आयुर्वेदामध्ये स्वस्थ व्यक्तीने स्वस्वास्थाचे रक्षण करण्याकरीता ऋतुनूसार तथा शरीरस्थित दोषांच्या अनुषंगाने आहार विहाराचे सेवन करावयास सांगीतलेले आहे.

- **रस–दोष सम्बन्ध**

आयुर्वेदामध्ये व्यक्तीला षड्रसात्मक आहाराचे सेवन करावयास सांगीतलेले आहे. षड्रसात्मक आहार म्हणजे ज्या आहारामध्ये मधूर, अम्ल, लवण, कटू, तिक्त व कषाय हे सहाही रस समाविष्ट असतात असा आहार होय.

रसातील महाभूत आधिक्यानूसार प्रत्येक रसातील गुणधर्म हे भिन्न भिन्न असतात. या विशिष्ट गुणधर्मानुसारच हे रस शरीरातील दोषांचे प्रकोप (वृद्धि) तथा शमन (क्षय) करीत असतात.

स्वाद्वम्ललवणा वायुं, कषायस्वादुतिक्तकाः ।

जयन्ति पित्तं, श्लेष्माणं कषाय कटु तिक्तकाः ।।

च.सू. 1/66

मधूरादी षड्रसांपैकी मधुर, अम्ल व लवण या तीन रसांनी वाताचे; कषाय, मधुर व तिक्त रसांनी पित्ताचे; तथा कषाय, कटू व तिक्त

रसांनी कफ दोषाचे शमन होते.

कट्वम्ललवणाः पित्तं, स्वाद्वम्ललवणाः कफम् ।

कटुतिक्तकषायाश्च कोपयन्ति समीरणम् ।।

च.सू. 1/66(1)

षड्रसांपैकी प्रशमन करणारे रस सोडून इतर अन्य रस हे त्या त्या दोषांचे प्रकोप करीत असतात. म्हणजेच कटु, तिक्त व कषाय रस हे वाताचा प्रकोप करतात; कटु, अम्ल व लवण रस हे पित्ताचा प्रकोप करतात; तथा मधूर, अम्ल व लवण रस हे कफाचा प्रकोप करीत असतात.

दोष	वृद्धिकारक रस	क्षयकारक रस
वात	कटू, तिक्त, कषाय	मधूर, अम्ल, लवण
पित्त	कटू, अम्ल, लवण	मधूर, तिक्त, कषाय
कफ	मधूर, अम्ल, लवण	कटू, तिक्त, कषाय

	रस	उत्पादक तत्व	दोषशमन	दोषप्रकोप
1	मधुर	जल, पृथ्वी	वात, पित्त	कफ
2	अम्ल	पृथ्वी, अग्नि	वात	पित्त, कफ
3	लवण	जल, अग्नि	वात	पित्त, कफ
4	कटु	वायु, अग्नि	कफ	वात, पित्त
5	तिक्त	वायु, आकाश	पित्त, कफ	वात
6	कषाय	वायु, पृथ्वी	पित्त, कफ	वात

- **गुण – दोष सम्बन्ध**

प्रत्येक दोषांमध्ये काही वैशिष्टयपूर्ण गुण असतात. दोषातील या गुणांमुळेच तत्समान वैशिष्टयपूर्ण कार्य या दोषांद्वारे शरीरामध्ये घडून येतात. त्यामुळेच वात, पित्त व कफ दोषांची कार्ये उत्तमरित्या समजण्यासाठी प्रथमता त्या दोषांतील गुणांची माहिती असणे अति आवश्यक ठरते.

आयुर्वेदामध्ये 'विशन्ती गुण' सांगीतलेले आहेत. यातील काही गुण हे वात, पित्त, कफ या त्रिदोषांमध्ये देखील असतात तथा याच गुणांच्या आधारे हे दोष शरीरामध्ये आपापले कार्य करीत असतात.

दोष व त्यांचे गुण समजण्यासाठी प्रथमतः 'विशन्ती' गुणांचा अभ्यास आवश्यक ठरतो.

- **विशन्ती गुण**

विशंतिगुण–गुरुलघुशीतोष्ण स्निग्धरुक्षमन्दतीक्ष्णस्थिर सर मृदुकठिणविशदपिच्छिल श्लक्ष्ण खर सूक्ष्म स्थूलसान्द्र द्रवानुगमात ।।

च.सू. 25 / 36

गुरु – लघु	मृद – कठिण
शीत – उष्ण	विशद – पिच्छिल
स्निग्ध – रुक्ष	श्लक्ष्ण – खर
मन्द – तीक्ष्ण	सूक्ष्म – स्थूल
स्थिर – सर	सान्द्र – द्रव

उपरोक्त 20 गुणानांच चरकार्यांनी 'विशन्ती गुण' म्हटलेले आहे. यामध्ये गुण व त्यांचे परस्पर विरोधी गुण, अशा एकूण दहा गुणांच्या जोळ्या सांगितलेल्या आहेत.

- **विशन्ती गुण व त्रिदोष**

	गुण			दोष
1	गुरु	–	द्रव्यस्य बृहणे कर्मणि शक्तिः।	कफ
2	लघु	–	लङ्घने लघुः।	वात, पित्त
3	शीत	–	स्तम्भने शीतः।	वात, कफ
4	उष्ण	–	स्वेदने उष्ण	पित्त
5	स्निग्ध	–	क्लेदने स्निग्धः।	कफ, पित्त
6	रुक्ष	–	शोषणे रुक्षः।	वात
7	मन्द	–	शमने मन्दः।	कफ
8	तिक्ष्ण	–	शोधने तिक्ष्ण।	पित्त
9	स्थिर	–	धारणे स्थिर।	कफ
10	सर	–	सरं व्याप्तिशीलं सरणशीलम्।	पित्त
11	मृदु	–	श्लथने मृदुः।	कफ
12	कठिण	–	दृढने कठिणः।	वात
13	विशद	–	क्षालणे विशदः।	पित्त
14.	पिच्छिल	–	लेपणे पिच्छिलः।	कफ
15	श्लक्ष्ण	–	रोपणे श्लक्ष्णः।	कफ
16	खर	–	लेखने खरः।	वात
17	सूक्ष्म	–	विवरणे सूक्ष्मः।	वात
18	स्थूल	–	संवरणे स्थूलः।	कफ
19	सान्द्र	–	प्रसादेन सान्द्रः।	कफ
20	द्रव	–	विलोडने द्रवः।	पित्त

- **विशन्ती गुण व दोषांचे चय, प्रकोप, शमन**

1) <u>वात</u> (चय, प्रकोप, शमन)

उष्णेन युक्ता रुक्षाद्यावायोः कुर्वन्ति सञ्चयम्।
शीतेन कोपमुष्णेन शमं स्निग्धादयो गुणाः।।

अ.हृ.सू. 12 / 19

रुक्ष गुणांसह असलेल्या उष्ण गुणामुळे वाताचा संचय होतो. शीत गुणांमुळे वाताचा प्रकोप, तर उष्ण व स्निग्ध गुणांमुळे वाताचे शमन होते.

2) <u>पित्त</u> (चय, प्रकोप, शमन)

शीतेन युक्तास्तीक्ष्णाद्याश्चयं पित्तस्य कुर्वते।
उष्णेन कोपं मन्दाद्याः शमं शीतोपसंहिता।।

अ.हृ.सू. 12 / 20

शीत तथा तीक्ष्ण गुणांमुळे पित्ताचा संचय होतो. उष्ण गुणामुळे प्रकोप तर शीत व मंद गुणांमुळे पित्ताचे शमन होते.

3) कफ (चय, प्रकोप, शमन)

शीतेन युक्ताः स्निग्धाद्याः कुर्वते श्लेष्मणश्चयम् ।

उष्णेन कोपं, ते नैव गुणा रुक्षादयः शमम् ।।

अ.ह.सू. 12/21

शीत व स्निग्ध गुणांमुळे कफाचा संचय होतो. उष्ण व स्निग्ध गुणांमुळे प्रकोप, तर उष्ण व रुक्ष गुणांमुळे कफाचे शमन होते.

थोडक्यात दोषांच्या चय, प्रकोप व शमनासाठी कारणीभूत असणारे गुण खालीप्रमाणे स्पष्ट करता येईल.

दोष	संचय	प्रकोप	शमन
वात	उष्ण, रुक्ष, लघु, खर, सुक्ष्म व चल गुण	शीत, रुक्ष, लघु, खर, सुक्ष्म व चल गुण	उष्ण, स्निग्ध, गुरु, मंद व सांद्र गुण
पित्त	शीत, स्निग्ध, तीक्ष्ण, लघु, विस्त्र व सर गुण	उष्ण, स्निग्ध, तीक्ष्ण, लघु व विस्त्र गुण	शीत, गुरु, मंद व सांद्र गुण
कफ	स्निग्ध, शीत, गुरु, मंद व सांद्र गुण	उष्ण, स्निग्ध, गुरु, मंद व सांद्र गुण	उष्ण, रुक्ष, लघु, चल व सूक्ष्म गुण

- वय–दिवस–रात्र–भोजनादी कालानुसार दोषांच्या अवस्था

स्वस्थ व्यक्तींमध्ये देखील त्याच्या शरीरातील दोषांची स्थिती ही स्थिर नसते. ती वय, दिवस, रात्र व भोजनादि कालाच्या अवस्थेनुसार सतत बदलत असते. परंतु व्यक्तीच्या आरोग्यावरती या बदलणाऱ्या दोषस्थितीचा कसल्याही प्रकारचा अपायकारक असा परिणाम मात्र होत नाही.

वयोऽहोरात्रिभुक्तांना तेऽन्तमध्यादिगा क्रमात् ।

अ.स.सू. 1/22

वय, दिवस, रात्र व भोजनादि कालाच्या अन्त, मध्य व प्रारंभी अनुक्रमे वात, पित्त व कफ दोषांचे अधिक प्राबल्य असते.

काल	दोष प्राबल्य		
	प्रारंभ (कफ)	मध्य (पित्त)	अंत्य (वायु)
वय	बाल्यावस्था	तारुण्यावस्था	वृद्धावस्था
दिवस	सकाळ	दूपार	संध्याकाळ
रात्र	पूर्वाधरात्र	मध्यरात्र	पहाट
भोजन	प्रारंभी	मध्य	शेवटी

- प्रकृति निर्माण प्रक्रियेत दोषांची भुमिका

व्यवहारात 'जितक्या व्यक्ती तितक्या प्रकृति' असे सर्वसामान्य विधान केले जाते. तसेच ते प्रत्यक्षातही दिसते. कारण प्रत्येक व्यक्तींमध्ये काही ना काही वैशिष्टये असतात. काही लोकांना शैत्य तर काहींना उष्णता सहन होत नाही. काही स्थूल तर काही कृश, काही बलवान तर काही दुर्बल असतात. व्यक्ती–व्यक्तीत आढळणाऱ्या अशा या वैविध्यपूर्ण विशेषता त्या व्यक्तीची प्रकृतिच मुळ कारणीभूत असते. ही देहप्रकृति वात, पित्त व कफ या त्रिदोषांवरती आधारीत असते.

जन्ममरणान्तरालभाविनि अविकारिणी दोषस्थिती प्रकृति ।

(रसवैशेषिक सूत्र)

प्रकृति म्हणजे स्वभावधर्म. व्यक्तीच्या जन्मापासून त्याचा मृत्यु होईपर्यंतची शरीरातील न बदलणारी दोषस्थिती म्हणजे 'प्रकृति' होय. व्यक्तीतील त्रिदोष उत्कटत्वानुसार दोषप्रकृति ही सात प्रकारची असते.

शुक्रशोणित संयोगे यो भवेद्दोष उत्कटः ।

प्रकृतिर्जायते तेन... ।।

सु.शा. 4/63

गर्भोत्पत्तीच्या वेळेस शुक्र तथा आर्तव यांच्या ठिकाणी वातादी दोषांपैकी जो दोष उत्कट असेल त्यानुसार त्या गर्भाची प्रकृति बनत असते. गर्भावस्थेतील ही प्रकृति व्यक्तीच्या अस्तित्वापर्यंत कायम टिकून राहते.

उपरोक्त सुत्रामधील उत्कट दोष म्हणजे इतर दोषांच्या तुलनेने अधिक प्रमाणात असणारा दोष होय. यात एखाद्याच दोषांचे आधिक्य असूनही हा दोष गर्भाला मात्र बाधाकर ठरत नाही. ज्याप्रमाणे विषामध्ये जन्मणाऱ्या कीटकाला त्या विषाची बाधा होत नाही, त्याचप्रमाणे प्रकृतिला आरंभक ठरणारा दोष हा उत्कट असूनदेखील गर्भास बाधाकर ठरत नाही किंवा गर्भाचा नाश करत नाही.

• रोगारोग्यता व दोष सम्बन्ध

'स्वस्थस्य स्वास्थ रक्षणम्' हे आयुर्वेदाचे प्रयोजन आहे. आयुर्वेदामध्ये स्वस्थ व्यक्तीची जी व्याख्या केलेली आहे, त्यात समदोष म्हणजेच वातादी दोष प्राकृत स्थितीत असणाऱ्या व्यक्तीसच स्वस्थ म्हटलेले आहे. म्हणजेच व्यक्तीचे स्वास्थ हे शरीरस्थित वातादी दोषांच्या प्राकृत स्थितीवरतीच पूर्णतः अवलंबून असते.

रोगस्तु दोषवैषम्यं दोष साम्यमरोगता। अ.हृ.सू. 1/20

दोषप्रकोपक अशा आहार विहारादी कारणांमुळे जेव्हा प्राकृत स्थितीत असणाऱ्या दोषांमध्ये विषमता निर्माण होते, तेव्हा हे वैषम्यपूर्ण वातादी दोष शरीरातील इतर प्राकृत भावघटकांना व धातुंना दूषित करतात, त्यांच्यामध्ये विकृती निर्माण करुन शरीरामध्ये व्याधी उत्पन्न करतात.

दोषातील ही वैषम्यता जेव्हा शोधन शमनादी चिकित्सा उपक्रमामुळे नष्ट होते, त्यावेळेस व्यक्तीस आरोग्याची प्राप्ती होत असते. दोषवैषम्य हेच व्याधीचे मुख्य कारण असल्यामूळे शरीरस्थ दोषांची प्राकृत स्थिती कायम राखण्यासाठी व्यक्तीने ऋतु व वयानुसार आपला आहार विहार ठेवायला हवा.

• प्राकृत–वैकृत दोष

तथा केचित् आहुः द्विविधा वातादयः प्राकृत वैकृताश्च।

व्यक्तीची प्रकृती व त्याच्या विकृतीस कारणीभूत ठरणाऱ्या वातादी त्रिदोषांचे त्यांच्या कार्यानुसार दोन भेद पडतात.

1) प्राकृत दोष व 2) वैकृत दोष

तत्र प्राकृतः सप्तविधायाः प्रकृते हेतुभूताः शरीरैक जन्मानः।

ते शरीरधारणाद् धातु संज्ञाः।

दोषाख्यानां विकृतानाम् बीजभूताः। मुमूर्षोः स्वरुपाच्यलन्ति।

सर्वेषु अपि च देहे संनिहितेषु प्रकृत्युल्बणत्वेन व्यपदेशः।

वैकृतास्तु गर्भादभिनिः सृतस्य आहारस्य मलाः संभवंती।

प्राकृतेषु अवरोहन्ति। ते कालादिवशेन स्वप्रमाण वृद्धिक्षयोगाद् देहम् अनुगृष्टन्ति दूषयन्तिच।

अ.सं. शा. 8/6–12

प्राकृत दोष

गर्भसंभवकालात शुक्रशोणितांपासून प्राप्त झालेले तथा व्यक्तीच्या सप्तविध प्रकृतिस जबाबदार असणाऱ्या शरीरातील जन्मजात वातादी त्रिविध दोषांना 'प्राकृत दोष' असे म्हणतात.

प्राकृत दोष हे शरीरामध्ये कायमस्वरुपी असतात. व्यक्तीच्या खाण्या–पिण्याचा तथा बाह्य वातावरणातील बदलाचा या दोषांवरती यत्किंचीत देखील परिणाम होत नाही, या प्राकृत दोषांमुळे शरीराचे धारण होत असल्याने यांनाच 'धातु' ही संज्ञा प्राप्त होते.

वैकृत दोष

आहाराद्वारे पोषण होणारे तथा शरीर विकृतीस कारणीभुत असणाऱ्या त्रिविध दोषांना 'वैकृत दोष' असे म्हणतात.

शरीरातील दैनंदिन व्यापारकर्मांमध्ये रस, रक्त व अन्न यांच्या मलरुपाने वातादी वैकृत दोष निर्माण होत असतात. संबंधित व्यक्तीचे वय, ऋतु व अन्नपचनाच्या त्रिविध अवस्थेनुसार यांच्या प्रमाणामध्ये निरंतर बदल होत असतो. हे वैकृत दोष प्रकुपित झाल्यास अशावेळेस ते शरीरातील इतर प्राकृत धातुघटकांना बिघडविण्याचे कार्य करतात.

1) रसमल–कफ

रसधातू मलास 'कफ' असे म्हणतात. रसधातु उत्पत्तीच्या वेळेस तथा स्वकार्य करुन जिर्ण झालेल्या रसधातु घटकांपासून या मलरुपी कफाची निर्मिती होते. मलरुपी कफ हे प्राकृत कफ समान गुणाचे, परंतु प्राकृत कफाच्या तुलनेने मात्र ते हिन स्वरुपाचे असते.

2) रक्तमल–पित

'पित्त' हे रक्तधातुचे मल आहे. रक्तधातु उत्पत्तीच्या प्रक्रियेत तथा जीवन कार्य करुन क्षीण झालेल्या रक्तधातू घटकांपासून या मलरुपी पित्ताची निर्मिती होते. रक्तधातूचे मल हे पित्त समान गुण असणारे, परंतु प्राकृत पित्ताच्या तुलनेने मात्र हिन स्वरुपाचे असते.

3) अन्नमल–वायु

अन्नमलरुपात वायुची निर्मिती होते. अन्नपचन प्रक्रियेतील सार–किट्ट विभाजनाचे वेळेस या मलरुपी वायुची निर्मीती होत असते. कोष्ठभागात निर्मित हा वायु वातवाही धमनींच्याद्वारे सर्व शरीरामध्ये कार्यरत होतो व शरीरातील इतर वायुंचे पोषण करतो.

वातदोष

आयुर्वेदातील मुलतत्वापैकी वातदोष हा अतिमहत्वपूर्ण तत्व आहे. सृष्टीतील वायुचे प्रतिक म्हणून मानवी देहात वातदोष हा कार्य करीत असतो.

शरीरामध्ये ज्या काही गतीजन्य हालचाली होतात, त्या सर्वच हालचालींना कारणीभूत असणाऱ्या शरीरभावास 'वातदोष' असे म्हणतात.

- निरुक्ती

तत्र वा गतिगंधनयोरिति धातुः। सु.सू. 21/5

वायु शब्दाची उत्पत्ती 'वा' या मूळ धातूंपासून झालेली आहे. 'वा' हा धातु गती व गंध (वास) या अर्थाने वापरला जातो. त्यामुळे 'वात' या शब्दाने गतीमान द्रव्याचा बोध होतो.

- पर्याय

मरुत, मारुत, चल, अनिल, समीरण, पवन, प्रभंजन, मातरिश्वा, सदागति व श्वसन आदि वाताची पर्यायी नावे आहेत.

- पांचभौतिक संघटन

वाय्वाकाशभूताभ्यां वायुः। अ. सं. सू. 20/1

वातदोष हे प्रांचभौतिक आहे. परंतु 'व्यपदेशस्तु भूयसां' या न्यायानुसार वातदोषामध्ये वायु व आकाश या दोन महाभुतांचे आधिक्य असते. त्यामुळेच वातदोषामध्ये वायु व आकाश या दोन महाभूतांचे गुणधर्म प्राधान्याने आढळतात.

- स्वरुप – अव्यक्तः व्यक्तकर्माच।

वायु हा प्रत्यक्षता डोळयांनी दिसत नाही, कारण तो अव्यक्त असतो. परंतु त्याच्या कार्यावरुन त्याची व्यक्तता मात्र होत असते. म्हणूनच वायुस 'व्यक्तकर्मा' असे म्हटले जाते.

शरीरातील जे काही गतीजन्य कार्ये आहेत, जसे–आहार ग्रहण करणे, रसरक्तादिकांचे सर्व शरीरभर अभिसरण करणे, श्वासोच्छ्वासादि क्रिया, बोलणे, चालणे, इंद्रियाचे विषय ग्रहण करणे, आदि सर्व गतीजन्य कार्यासाठी वातदोषच कारणीभूत असतो.

ज्याप्रमाणे विद्यूत शक्तीमुळे विविध यंत्रे चालवली जातात, छायाचित्रे बघता येतात, दूरचे आवाज ऐकता येतात. परंतू हे संपूर्ण कार्य घडवून आणणारी वीज मात्र प्रत्यक्ष दिसत नाही. त्याचप्रमाणे शरीरस्थ वातदोष सुद्धा प्रत्यक्ष डोळयांनी दिसत नाही, परंतु त्याच्या कार्यावरुन त्याची व्यक्तता मात्र होत असते.

- वातदोषाची सामान्य स्थाने

ते व्यापिनोऽपि हन्नाभ्योरधोमध्योर्ध्वसंश्रयाः।

अ.ह.सू. 1/7

त्रिदोष हे सर्व शरीरव्यापी आहेत. तरीसुद्धा 'व्यपदेशस्तु भुयसां' या न्यायानुसार हृदयप्रदेशी कफ, हृदय ते नाभी प्रदेशात पित्त, तर नाभी अधोप्रदेशी वातदोषाचे आधिक्य असते. शरीरातील काही विशिष्ट स्थानांत तथा विशिष्ट अवयवात वायुची गती व त्याचे विक्षेपणादी कार्ये प्राधान्याने घडून येत असतात. अशा वातप्रधान स्थानांना तथा अवयवांना वातदोषाचे सामान्य स्थान म्हटलेले आहे.

पक्वाशय कटी सक्थि श्रोत्रास्थि स्पर्शनेंन्द्रियम्।
स्थानं वातस्य तत्रापि पक्वाधानं विशेषत।।

अ.ह.सू. 12/1

पक्वाशय, कटी, सक्थि, श्रोत्र, अस्थि, स्पर्शनेन्द्रिय, बस्ति व पाद ही वाताची सामान्य स्थाने आहेत.

उपरोक्त सर्व वातस्थानांमध्ये 'पक्वाशय' हे सर्वात महत्वपूर्ण वातस्थान असल्यामुळे पक्वाशयाला वातदोषाचे मुख्य स्थान म्हटलेले आहे.

1) पक्वाशय

वाताचे उत्पत्तीस्थान – वायु हा अन्नमल आहे. पक्वाशयात अन्नाचे सार व किट्ट असे विभाजन होवून यातील किट्ट भागापासून वायुची उत्पत्ती होत असल्यामुळे उत्पत्तीदृष्टया पक्वाशय हेच वाताचे

मुख्य स्थान आहे.

वायुंचे उपबृहण — पक्वाशयात निर्माण होणारा वायु हा शरीरातील अन्य स्थानांतील वायुंचे उपबृहण करीत असल्याने उपबृहण दृष्टया सुद्धा पक्वाशय हेच वायुचे मुख्य स्थान आहे.

कार्य अधिकता — शरीरात उत्पन्न होणाऱ्या मलांपैकी सर्वात अधिक मल हा याच मार्गाने बाहेर टाकल्या जात असल्यामुळे वायुचे विक्षेपण हे कार्य पक्वाशयातच अधिकतेने होत असते. त्यामुळे कार्य दृष्टया सुद्धा पक्वाशय हेच वायुचे मुख्य स्थान आहे.

वात चिकित्सा स्थान — बस्तिकर्म ही वायुची प्रधान चिकित्सा आहे. या बस्तिकर्मामध्ये औषधीद्रव्ये पक्वाशयात सोडली जातात. त्यामुळे वातदोष चिकित्सेच्या दृष्टीने सुद्धा पक्वाशय हेच वायुचे मुख्य स्थान आहे.

2) कटि — कटि म्हणजे श्रोणिमंडल किंवा कमर. कटीमध्ये पक्वाशय या वातप्रधान अवयवाचा समावेश तर असतोच, शिवाय मूत्राशय, शुक्राशय व स्त्रियांमध्ये गर्भाशय आदि अवयवांचा देखील यात समावेश असतो.

3) सक्थि — सक्थि म्हणजे मांडी. या मांडीतील स्नायूंच्या आकुंचन–प्रसरणामुळे पायांची हालचाल होऊन पायांना गती प्राप्त होत असते. चालणे, पळणे या क्रिया गतीजन्य असल्यामुळे या क्रियांना कारणीभूत असणाऱ्या सक्थि या अवयवास वातस्थान म्हटलेले आहे.

4) श्रोत्र — श्रोत्र म्हणजे कर्ण. शब्द ध्वनीलहरी कर्णातील कर्ण पटलांवरती आदळल्यामुळे उत्पन्न होणारे कंपन हे शब्दवह धमनींमार्फत शिरस्थ मनाकडे पोहचविले जाते. या कर्णपटलाचे कार्य व्यवस्थित होण्याकरिता त्यावर अन्तः व बाह्य हवेचा दाब योग्य प्रमाणात असणे आवश्यक असते. कर्णातील वायुमूळे हे कार्य प्राकृतरित्या होत असल्याने कर्णाचा वातस्थानांमध्ये समावेश केलेला आहे.

5) अस्थि — अस्थि म्हणजे हाडे. अस्थि हा कठिण व सछिद्र धातु आहे. वायुच्या रुक्ष या गुणामुळेच हे काठिण्य त्यात निर्माण झालेले आहे. अस्थि हे आतुन पोकळ असतात व या पोकळित वायु असतो.

6) त्वचा — शरीरावरती संरक्षक व आच्छादक या स्वरुपात त्वचेची

रचना आहे. या त्वचेच्या आश्रयानेच स्पर्शनेंद्रिय अधिष्ठित असते. स्पर्शवहन करणाऱ्या धमन्यांची मुखे या त्वचेमध्ये असतात. या मुखांद्वारे सुखकारक व दुःखकारक स्पर्शाचे; उष्ण, शीत, मृदु, कठिण, खरखरीत व गुळगुळीत स्पर्शाचे ग्रहण केले जाते. त्वचेतील स्पर्शाचे ग्रहण करणारी असंख्य मुखे हे वातस्थानेच असल्याने त्वचेला वातदोषाचे स्थान म्हटलेले आहे.

- **वात दोषाचे गुण**

स्वकार्यास अनुकूल अशाच स्वरुपाचे या वातदोषाचे गुण असतात.

1) तत्र रुक्षो लघुः शीतः खरः सूक्ष्मश्चलोऽनिलः ।

अ.हृ.सू. 1 / 11

2) रुक्ष लघु शीत दारुण खर विशदाः षडिमे वातगुणा भवन्ति ।

च.सू. 12 / 4

वाग्भटानुसार रुक्ष, लघु, शीत, खर, सूक्ष्म व चल हे वायुचे गुण आहेत.

चरकांनीही वायुच्या रुक्षादि गुणांच्या जोडीला 'दारुण' व 'विशद' हे गुण, तर कश्यपांनी वायुचा 'योगवाही' हा गुण अधिकतेने सांगीतलेला आहे.

1) रुक्ष — शोषणे रुक्षः ।

रुक्ष म्हणजे कोरडेपणा. या रुक्ष गुणात द्रवत्वाचे शोषण करण्याचे सामर्थ्य असते.

रुक्ष गुण हा स्निग्ध गुणाच्या अगदी विपरीत गुण आहे. स्निग्ध गुणामुळे परमाणुंचा संयोग होण्यास मदत होते, तर रुक्षगुणामुळे द्रवाचे शोषण झाल्यामुळे धातूपरमाणुंतील संयोग नष्ट होवून त्यांचे वियोजन होण्यास मदत होते.

2) लघु — लंघने लघुः ।

लाघव म्हणजे हलकेपणा. लघु गुणामुळे शरीरास लाघवता येते. वायुच्या गती या कार्यास लघु हा गुण उपयुक्त ठरतो. लघु गुणाच्या विरुद्ध गुरु हा गुण आहे. गुरु पदार्थांना गती कमी असते, तर लघु पदार्थांची गती ही अधिक असते.

3) शीत – स्तम्भने शीतः ।

स्तम्भन म्हणजे थांबविणे. शीत गुणामुळे शरीरात स्तम्भनक्रिया घडून येते. वायुच्या शीत गुणामुळे स्त्रोतसांचे संकोचन होवून त्यातील द्रवपदार्थाचे स्तम्भन होते.

4) खर – लेखने खरः ।

खर म्हणजे खरखरीतपणा. या खर गुणामुळे शरीरधातु घटकांचे लेखन केले जाते. म्हणजेच धातुंना झिजवून, घासून त्यांचे आकारमान कमी केले जाते. लेखन कार्यामध्ये दोन परमाणुंना वेगवेगळे करण्याची क्रिया घडत असते.

5) सूक्ष्म–विवरणे सूक्ष्मः ।

सूक्ष्म गुणात सुक्ष्म अशा स्त्रोतसांचे विवरण (विस्तार) करुन सूक्ष्मातिसूक्ष्म घटकांपर्यंत पोहचण्याचे सामर्थ्य असते. या गुणामुळे वायुला आपले कार्य करण्यासाठी शरीरातील सुक्ष्मातिसूक्ष्म अशा धातुघटकांपर्यंत पोहचण्यास मदत होते.

6) चल– प्रेरणे चलः ।

चल म्हणजे प्रेरणा किंवा उत्तेजना देणारा गुण होय. वाताद्वारे निर्माण होणाऱ्या हालचालींच्या प्रेरणेसाठी वायुचा चल गुण हा कारणीभूत असतो.

7) विशद – यस्य क्षालने शक्तिः स विशदः ।

क्लेदाचे शोषण करुन आशय धूवून स्वच्छ करण्याऱ्या शक्तीला 'विशद' असे म्हणतात. शुन्यत्व किंवा रिक्तत्व आणण्यासाठी विशद हा गुण उपयोगी पडतो. आशय रिकामा करणे किंवा तो धुवून त्यात स्वच्छपणा आणने ही क्रिया वाताच्या विशद गुणामुळे संपन्न होते.

8) दारुण –

दारुण ही सुद्धा क्लेदाचे शोषण करुन घेणारी शक्ति आहे. द्रवद्रव्यांचे शोषण झाल्याने पदार्थातील मार्दवता नष्ट होवून त्यास काठीण्य प्राप्त होत असते. वायुच्या दारुण या गुणामुळे पदार्थास काठीण्य प्राप्त होते.

9) योगवाही –

जो पदार्थ दूसऱ्या पदार्थाबरोबर मिश्र केला असता स्वतःचे गुणधर्म न बदलता त्या दूसऱ्या पदार्थाचे गुणधर्म स्वतःबरोबर वाहून नेतो, त्या पदार्थास 'योगवाही' असे म्हणतात.

वातदोष हा शीतगुणात्मक आहे. वायु हा ज्यावेळेस कफदोषासोबत असतो त्या वेळेस तो शीतच असतो. परंतु जेव्हा हा पित्त दोषासोबत असतो त्यावेळेस मात्र तो उष्ण होत असतो. अशारितीने शीत व उष्ण अशा दोन्ही क्रिया करीत असल्यामुळेच वातदोषास योगवाही म्हटले जाते.

◉ वातदोषाचे सामान्य कार्ये

वायुः तन्त्र यन्त्र धरः प्राण उदान समान व्यान अपानात्मा, प्रवर्तक चेष्टानाम् उच्चावचानाम्, नियन्ता प्रणेताच मनसः सर्वेन्द्रियाणाम् उद्योजकः सर्वेन्द्रियार्थनामअभिवोढा, सर्व शरीर धातू व्युहकरः सन्धानकरः शरीरस्य, प्रवर्तको वाचः, प्रकृतिः शब्दस्पर्शयोः, श्रोत्रस्पर्शनयोर्मूलं, हर्षोत्साहयोर्योनि; समीरणो अग्नेः; दोषसंशोषण; क्षेप्ता बहिर्मलानाम्, स्थूलाणू स्त्रोतसां भेत्ता, कर्ता गर्भाकृतीनाम्, आयुषो अनुवृत्ति प्रत्ययभूतः भवति अविकृतः ।। च.सू. 12/8

● वायु तंत्रयंत्र धरः

वात दोष हा यंत्ररुपी शरीराचे व त्यातील अवयवांचे युक्तीपूर्वक धारण करीत असतो. शरीर व त्यातील प्रत्येक शरीरावयांमध्ये भिन्न भिन्न स्वरुपाच्या क्रिया घडत असतात. या सर्व क्रिया परस्परांशी सुसंवादी ठेवण्यासाठी वायू हा त्यावरती नियंत्रण ठेवतो व त्याद्वारे यंत्ररुपी शरीर सुरळीत चालवून शरीराचे धारण करतो.

2) प्राण उदान समान व्यान अपानात्मा

शरीरात राहणारा वायु हा प्राण, उदान, समान, व्यान व अपान या सर्वांचा आत्मा आहे, म्हणजेच प्राणादि पंचविध वायु हे त्याचीच पाच रुपे आहेत.

3) प्रवर्तक चेष्टानाम् उच्चावचानाम्

वातदोष हा शरीरातील विविध हालचालींचा प्रवर्तक आहे. अन्नपचन, रस रक्तांचे अभिसरण, श्वासोच्छ्वास क्रिया, मलमूत्र निर्मिती व विसर्जन, शब्दोच्चारण या सर्व गती असणाऱ्या क्रिया आहेत. वातदोषाच्या प्रेरणेमुळेच या सर्व क्रिया घडून येतात.

4) नियन्ता प्रणेता च मनसः

मनाच्या संपूर्ण क्रियांवरती वातदोषाचे नियंत्रण असते. इच्छित विषयांकडे मन वळविणे, तसेच ज्या विषयांकडे मन जाऊ नये तिकडे ते जात असल्यास त्यावर नियंत्रण करुन त्यास योग्य मार्गावर आणण्याचे उभयविध कार्य वातदोष करीत असतो.

5) सर्वेन्द्रियाणाम् उद्योजक :

शरीरस्थ वातदोष हा पंचज्ञानेंन्द्रिये, पंचकर्मेन्द्रिये व मन या एकादश इंद्रियांना आपापले कार्य करण्यासाठी प्रेरीत करीत असतो.

6) सर्वेन्द्रियार्थानाम् अभिवोढा

शरीरातील प्रत्येक इंद्रियांचा आपापले विषय ग्रहण करण्याकडे कल असतो. इंन्द्रियांमधील ही प्रवृत्ती निर्माण करण्याचे कार्य शरीरस्थ वातदोष करीत असतो.

7) सर्वशरीरधातू व्यूहकरः

निरनिराळ्या धातु घटकांपासुन विशिष्ट अवयवांची निर्मिती तसेच त्यांच्या कार्यानुसार शरीरातील त्या अवयवांची मांडणी याकरीता वातदोष कारणीभूत असतो.

8) संधानकरः शरीरस्य

सन्धान म्हणजे जोळणे. शरीरातील अनेकविध सन्धानकर्म ही मुख्यत्वे कफदोषाद्वारेच घडते. असे असले तरी सुद्धा कफदोषाला या सन्धानकर्मासाठीची प्रेरणा ही मात्र वायुद्वारेच प्राप्त होत असते.

9) प्रवर्तको वाचः

वातदोष हा वाणीचा प्रवर्तक आहे. बोलण्याची किंवा शब्दोच्चारणाची जी संपूर्ण प्रक्रिया आहे, त्यास वातदोषच कारणीभूत असतो.

10) प्रकृति शब्द स्पर्शयोः

शब्द आणि स्पर्श यांची प्रकृति म्हणजेच शब्द व स्पर्श यांच्या ज्ञानाकरीता वातदोष हाच कारणीभुत असतो.

11) श्रोत्रस्पर्शनयोर्मूलम्

कर्ण व त्वचा यांच्या रचनेकरीता, तथा त्यांच्या ज्ञानाकरीता वातदोषच कारणीभूत असतो.

12) हर्ष–उत्साह योनि

वातदोष हा हर्ष व उत्साह यांचे कारण आहे. वायु हा मन व इंद्रिय यांना कार्यप्रवण करण्याचे कार्य करीत असल्यामुळे शरीरातील वातदोष प्राकृत असेल तरच व्यक्तीमध्ये हर्ष व उत्साह टिकून राहतात.

13) समीरणो अग्नेः

वातदोष हा अग्निचा प्रेरक आहे. त्यामुळे तो शरीरस्थ अग्निचे वर्धन तथा जाठराग्निला प्रज्वलित करण्याचे कार्य करीत असतो.

14) दोष संशोषण

शरीरधातु घटकांतील चयापचय प्रक्रियेमध्ये निर्माण होणाऱ्या सूक्ष्म मलांचे शोषण करुन धातूशुद्धी करण्याचे कार्य वातदोष करीत असतो.

15) क्षेप्ता बहिर्मलानाम्

शरीरातील पुरीष, मूत्र व स्वेद आदि स्थूल मलांना शरीराबाहेर टाकण्याच्या कार्यास वातदोष हा साहाय्यभूत ठरत असतो.

16) स्थूलाणु स्त्रोतसां भेत्ताः

शरीरातील लहान व मोठ्या आकाराचे स्त्रोतस (पोकळ भाग) निर्मितीस वात दोष कारणीभूत असतो.

17) कर्ता गर्भाकृतिनाम्

गर्भावस्थेमध्ये गर्भाचा विशिष्ट आकार व त्याच्या शरीररचनेकरीता वातदोषच कारणीभूत असतो.

18) आयुषः अनुभूतिः प्रत्ययभूतः भवति अकुपितः

शरीरातील प्राकृत वात दोषाद्वारे आयुष्याचे अनुवर्तन केले जाते. म्हणजेच आयुष्याची गाडी पुढे चालू ठेवली जाते. परंतु जेव्हा वातदोष हा कुपित होतो, त्यावेळेस मात्र आयुष्याचा नाश होत असतो.

वाग्भटानुसार वातदोषाची कार्ये

उत्साहोच्छ्वासनिश्वासचेष्टावेगप्रवर्तनैः ।।
सम्यग्गत्या च धातूनामक्षाणां पाटवेन च।
अनुगृहयात्यविकृतः..... ।। अ.हृ.सू. 11 / 1–2

शरीरात उत्साह निर्माण करणे, श्वास (श्वास बाहेर टाकणे), निश्वास (बाहेरील हवा परत फुफ्फुसात घेणे), चेष्टा (शरीरातील सर्व प्रकारच्या हालचाली करणे), वेग प्रवर्तन (मल व मूत्राचे शरीराबाहेर निस्सरण करणे), रस–रक्तादी धातुंचे सम्यक प्रकारे अभिसरण करणे, इंद्रियांना आपापले विषय ग्रहण करण्यास प्रवृत्त करणे आदि आपल्या कार्याद्वारे देहस्थित प्राकृत वातदोष हा शरीराचे अनुग्रह करीत असतो.

- वातदोषाचे प्रकार

भिन्नोऽनिलस्तथा ह्येको नामस्थानक्रियामयैः ।

सु.नि. 1/11

संपूर्ण शरीरव्याप्त असलेला वातदोष हा एकच आहे. परंतू त्याच्या स्थान व कर्मवैशिष्टयानुसार शास्त्रकारांनी या वातदोषाचे पाच प्रकार वर्णीलेले आहेत.

प्राणोदानौ समानश्च व्यानश्च अपान एव च ।

स्थानस्था मारुताः पञ्च यापयन्ति शरीरिणाम् ।।

सु.वि. 1/12

प्राण, उदान, समान, व्यान व अपान असे वातदोषाचे पाच प्रकार आहेत. हे वायु आपापल्या स्थानांमध्ये राहून शरीराचे योग्य प्रकारे धारण करीत असतात.

तत्र प्रस्पन्दन उद्वहन पूरण विवेक धारण लक्षणो ।

वायुः पञ्चधा प्रविभक्तः शरीरं धारयति ।। सु.सू. 15/4

स्वस्थानी असणारा वायु हा शरीरात हालचाली करणे (प्रस्पंदन), इंद्रियांना त्यांच्या विषयांचे ज्ञान करुन देणे (उद्वहन कर्म), आहार पोटात घालणे (पूरण कर्म), अन्नापासून आहाररस, मूत्र व पुरीष वेगवेगळे करणे (विवेक कर्म), पुरीषादी मलांचे शरीरात धारण करणे व वेग आल्यावर त्यांना शरीराबाहेर सोडणे (धारण कर्म) आदि पंचविध भिन्न भिन्न स्वरुपात्मक आपल्या प्राकृत कार्याद्वारे शरीराचे धारण करीत असतो. अशा या त्यांच्या पंचविध कार्य वैशिष्टयांवरुनच वायुचे पाच प्रकार वर्णीलेले आहेत.

प्राणवायु

सर्वात महत्वपूर्ण वायु

वातदोष प्रकारांपैकी सर्वात महत्वपूर्ण असा वायु आहे. 'प्राण' या शब्दाचा अर्थ 'जीवंत असणे' असा होतो. त्यामुळे वायुच्या कर्मांमध्ये 'आयुषः अनुवृत्तिप्रत्ययभूतः' असे जे वर्णन आहे, ते या प्राणवायुसच अनुलक्षून आहे असे म्हणता येईल.

- निरुक्ती

प्राणन् धारयति इति प्राणः ।

ज्या वायुद्वारे प्राणाचे धारण केले जाते, तो 'प्राणवायु' होय.

- स्थान

स्थानं प्राणस्य मूर्धोरः कण्ठ जिव्हास्य नासिकाः । च.चि. 28/6

प्राणवायुचे 'शिर' हे प्रमुख स्थान आहे. शिवाय उर, कण्ठ, जिव्हा, मुख व नासिका ही सुद्धा प्राणवायुचीच स्थाने आहेत.

- संचारक्षेत्र

1) प्राणोऽत्र मूर्धगः ।

उरः कण्ठचरो.... ।। अ.हृ.सू. 12/45

2) **शिरसि च इन्द्रियाणी इन्द्रिय प्राणवहानि स्रोतांसि ।।**

च.सि. 3

प्राणवायुचे मुलस्थान हे शिर असले तरीही त्याचे संचारक्षेत्र मात्र फार व्यापक आहे. शरीरात ज्या ठिकाणी स्पर्श किंवा संवेदना समजु शकतात, त्या सर्वच ठिकाणी प्राणवायूचा संचार असतो. स्पर्शज्ञान हे संपूर्ण शरीरातच होत असल्याने सर्व शरीर हेच प्राणाचे संचारक्षेत्र आहे, असे म्हणता येईल.

शिरःप्रदेश हे इन्द्रिये व मन यांचे अधिष्ठान आहे. प्राणवायु हा इन्द्रिये व मनावरति कार्यकारी असा दोष असल्याने तो शिरःप्रदेशी राहून उरः तथा कण्ठ स्थानामध्ये अव्याहतपणे संचार करीत असतो.

- गुणधर्म

प्राणवायूची बाहेरुन आत अशी प्राकृत गती आहे. प्राणाची ही गती उदानवायु गतीच्या मात्र अगदी विरुद्ध अशा प्रकारची आहे. अशा या

गतीमुळेच प्राणवायुद्वारे 'पूरण' हे त्याचे अति महत्वपूर्ण कार्य घडून येते. बाहय स्पर्शादी संवेदनांचे वहन होते.

- **कार्य**

प्राणोऽत्र मूर्धगः।

उरःकंठचरो बुद्धिहृदयेन्द्रियचित्तधृक्।

ष्ठीवन क्षवथू उद्‌गार निश्वास अन्न प्रवेशकृत।।

अ.हृ.सु. 12/45

प्राणवायु हा शिरस्थानात राहून उरः व कण्ठप्रदेशी संचार करतो. बुद्धि, हृदय, इन्द्रिये आणि मनाचे धारण करतो. तसेच ष्ठीवन, क्षवथु, उद्‌गार, निश्वास व अन्नप्रवेशादी पूरण कार्ये घडवून आणतो.

1) पूरणम्–

'पूरण कर्म' हे प्राण वायुचे प्रमुख कार्य आहे. हवा, पाणी व अन्न हे जीवनास आवश्यक असे पदार्थ आहेत. अशा जीवनावश्यक पदार्थांना शरीरामध्ये घालणे हे प्राणाचे प्रमुख कार्य आहे. शरीर व्यापारात प्राणद्रव्ये खर्ची पडत असतात. त्यामुळे हवा, पाणी व अन्न ही बाहय प्राणद्रव्ये प्राणवायुद्वारे शरीरात घालून आभ्यंतर प्राणद्रव्यांचा झालेला ऱ्हास भरुन काढला जातो.

2) बुद्धिधृक्–

बुद्धिचे धारण करणे हे प्राणवायुचे कार्य आहे. इंद्रियांकडून मनापर्यंत संवेदना आल्यानंतर ती चांगली आहे किंवा वाईट आहे अशा तऱ्हेचा तुलनात्मक विचार करणे, हे बुद्धिचे कार्य प्राणवायुद्वारे संपन्न होते.

3) हृदयधृक् –

हृदयाचे धारण करणे, हे प्राणवायुचे कार्य आहे. हृदयस्पंदनासाठी अव्याहतपणे प्रेरणा देऊन, तसेच स्वकार्य करीत असतांना हृदयाचा झालेला क्षय भरुन काढण्याकरीता हृदयाला अविरतपणे प्राण द्रव्यांचा पुरवठा करुन प्राणवायुद्वारे हृदयाचे धारण केले जाते.

4) इंद्रियधृक्–

प्राणवायुद्वारे इंद्रियांचे धारण केले जाते. प्राणवायू हा इंद्रियांच्या ठिकाणी राहून त्या त्या इन्द्रिय विषयांचे ग्रहण करतो. तसेच इन्द्रिय प्राकृत ठेवण्यासाठी प्राणद्रव्यांचा पूरवठा करुन इंद्रियाचे धारण करतो.

5) चित्तधृक् –

चित्ताचे म्हणजे मनाचे धारण करणे, हे देखील प्राणवायूचेच कार्य आहे. मन चांगल्या विषयाकडे प्रवृत्त करणे, तसेच त्यास दुर्विचारापासून परावृत्त करणे, अशा या प्राणवायुच्या उभयविध क्रियां द्वारे मनाचे धारण केले जाते.

6) निश्वास –

बाहेरील हवा शरीरात घेणे म्हणजे 'निश्वास' होय. कंठनाडी, अपस्तम्भ, त्यांच्या शाखा, उपशाखा व फुफ्फुसे हे सर्व अवयव प्राणवायुच्या कक्षेत येतात. प्राणवायुद्वारे या अवयवातील स्नायुंचे विकसन होवून प्राणद्रव्यांनी युक्त अशा बाहय हवेचे शरीरात पूरण केले जाते.

7) अन्नप्रवेश –

अन्नाचे नीट चर्वण करणे व चर्वन झाल्यांनतर ते अन्नपदार्थ गिळणे, ही क्रिया प्राणवायुद्वारा घडून येते.

अन्न गिळण्याशी संबंधीत मुख, जिव्हा, कण्ठ व अन्ननलिका आदि सर्वच अवयव हे प्राणवायुच्या कक्षेत येतात. प्राणवायुद्वारे या अवयवांतील स्नायुंचे संकोच–विकसन घडून येते व त्याद्वारे मुखातील अन्नपदार्थ गलभागात व नंतर पूढे अन्ननलिकेद्वारा आमाशयामध्ये पोहचविले जाते.

8) ष्ठीवन –

ष्ठीवन म्हणजे थुंकणे ही प्राणवायुची क्रिया आहे. ष्ठीवन क्रियेमध्ये जिव्हा, ओष्ठ, गाल व कण्ठ या स्थानातील स्नायु भाग घेतात. प्राणवायुद्वारे प्रेरणा प्राप्त झाल्याने ष्ठीवनक्रियेशी संबंधीत स्नायुचे संकोच–विकसन घडून मुख तथा कण्ठातील कफ शरीराबाहेर टाकल्या जातो.

9) क्षवथु –

क्षवथु म्हणजे शिंकणे. बाह्य धूळीकण किंवा इतर शल्यभूत पदार्थांमुळे नाकातील स्पर्शग्रहण करणारी त्वचा व तेथील प्राणवह

धमन्यांच्या सुक्ष्म मुखांचा क्षोभ होतो. हे क्षोभजन्य पदार्थ नासिकेतून बाहेर काढून टाकण्याचा प्रयत्न म्हणून प्राणवायु क्षवथु हे लक्षण निर्माण करतो.

10) उद्गार –

उद्गार म्हणजे ढेकर. आमाशयापासून कंठापर्यंतची अन्ननलिकेमध्ये साठलेली हवा ढेकर रुपाने बाहेर टाकण्याची क्रिया ही प्राणवायूच्या प्रेरणेमुळे घडून येते.

प्राणवायु कर्मांपैकी ष्ठीवन, क्षवथु व उद्गार यामध्ये अन्नप्रवेश व निश्वास यापैक्षा अगदी विरुद्ध गती असते. निश्वास व अन्नप्रवेश यामध्ये बाहेरुन आत या गतीने शरीराचे पूरण होत असते तर ष्ठीवण, क्षवथु व उद्गार यामध्ये शरीरान्तर्गत भागातून द्रव्ये शरीराबाहेर पडत असतात. ह्यामुळेच भेल संहितेत ष्ठीवन, क्षवथु व उद्गार ही प्राणवायुची कर्मे न मानता ती उदानाची कर्मे म्हणून सांगीतलेली आहेत.

उदानवायु

प्राणवायुच्याच क्षेत्रात परंतु प्राणाच्या प्रतिलोम गतीने कार्य करणारा उदान हा एक महत्वपूर्ण वायु आहे.

- **निरुक्ति**

उदानो नाम यस्तूर्ध्वमुपैति पवनोत्तमः। सु.नि. 1/14

ज्या श्रेष्ठ वायुद्वारे उर्ध्वगती प्राप्त करुन दिली जाते, तो 'उदानवायु' होय.

- **स्थान**

1) **उदानस्य पुनः स्थानं नाभ्यूरःकंठ एव च। च.चि. 28/5**

2) **उरःस्थान उदानस्य ना सा नाभिगलाश्चरेत्।**

अ.हृ.सू.12/6

उदानवायुचे 'उर' हे प्रमुख स्थान आहे. शिवाय नासा, कंठ (गल) व नाभी ही सुद्धा उदानवायुचीच स्थाने आहेत.

- **संचारक्षेत्र**

उदानवायुचे मुलस्थान 'उर' हे असले तरीही त्याचा संचार मात्र नासा, गलप्रदेश व नाभीप्रदेश या सर्वच ठिकाणी असतो. उरस्थानातील अन्ननलिका, कंठनाडी, अपस्तंम्भ, फुप्फुसे व हृदय हे अवयव सुद्धा उदानवायुच्याच कक्षेत येतात.

- **गुणधर्म**

उदान हा उर्ध्वगामी वायु आहे. म्हणजेच उदानाची गती ही उर्ध्व, तथा आतून बाहेर अशा स्वरुपाची आहे. ही उदानाची उर्ध्वगती प्राणवायुच्या मात्र अगदी विरुद्ध आहे. त्यामुळे प्राणवायुचा जो अनुलोम मार्ग असतो तोच उदानाचा प्रतिलोम मार्ग होतो, तथा प्राणाचा जो प्रतिलोम मार्ग तोच उदानाचा अनुलोम मार्ग ठरत असतो.

- **कार्य**

1) **वाक्प्रवृत्ति प्रयत्नोर्जाबलवर्णस्मृति क्रियाः।**

अ.हृ.सू. 12/6

2) **तेन (उदानेन) भाषितगीतादिविशेषोऽभिप्रवर्तते।**

सु.नि. 1/14

3) **भाषितगीतादिरिति आदिशब्दाद् उच्छ्‌वासादिविशेषाः।**

सु.नि. 1/14 (डल्हण टिका)

1) उच्छ्‌वास–

उदानवायुची क्रिया ही प्राणाच्या अगदी विरुद्ध आहे. कारण प्राणवायु हा श्वास आत घेण्याची क्रिया करतो, तर उदानवायु हा श्वास बाहेर टाकण्याची क्रिया करीत असतो.

शरीरातील चयापचयामध्ये निर्माण झालेला मलरुपी वायु हा शरीरातील सर्व भागातून सुरवातीला हृदयाकडे, तेथून फुप्फुसाकडे व नंतर नासामार्गाने शरीराबाहेर विसर्जीत केला जातो. यालाच 'उच्छ्‌वास' असे म्हणतात. उच्छ्‌वासाची ही संपूर्ण प्रक्रिया उदानवायुद्वारे नियंत्रित केली जाते.

2) वाक्भाषित–गीतप्रवृत्ती–

उदानाद्वारे शब्दोच्चारण व स्वरोत्पत्ति घडून येते. उदानवायुकडून प्रेरणा मिळाल्याने नाभीपटलाच्या हालचालीमुळे प्रथमतः शब्दध्वनि उत्पन्न होतो. परंतु हा ध्वनी मात्र सूक्ष्म व स्वसंवेद्य असा असतो. हा

ध्वनी नंतर कंठाकडे संचारित होवून तो स्वरयंत्रात गेल्यानंतर स्पष्ट असा व्यक्त स्वरुपातील ध्वनी उत्पन्न होतो.

3) प्रयत्न –

विशेष कार्य करण्याची प्रवृत्ती म्हणजे प्रयत्न. मनाने कल्पिलेले कार्य करण्यासाठीची प्रेरणा उदानवायुद्वारा प्राप्त होते.

4) उर्जा–

कार्य करण्यासाठी लागणारी शक्ती म्हणजे उर्जा. ही शक्ती प्राप्त करण्यासाठी उदानवायुद्वारा दोन्ही ओठ आवळून गच्च मिटले जाते, श्वास कोंडून धरल्या जातो. तथा उदराच्या स्नायुंचे आकुंचन करुन उर्जा प्राप्त केली जाते.

5) बल –

उदानवायुच्या प्राकृत कार्यावरती शरीराचे बल अवलंबून असते. शरीर बल हे फुप्फुस व हृदय यांच्या स्वास्थाशी सम्बन्धित आहे. कारण श्रमयुक्त कार्यामध्ये या दोन अवयवांवरतीच अधिक ताण येत असतो. हृदय व फुप्फुस हे अवयव उदानवायुच्या कार्य क्षेत्रात येतात. त्यामुळे उदानवायुच्या प्राकृत स्थितीवरतीच या अवयवांचे स्वास्थ अवलंबून असते, तथा यांच्या स्वास्थावरतीच मनुष्य शरीराचे बल हे अवलंबून असते.

6) वर्ण –

उदानवायू हा त्वचेच्या वर्णास कारणीभूत असतो. त्वचेचा वर्ण हा मुख्यतः रक्ताच्या विशुद्धतेवर अवलंबून असतो. रक्तातील मल उदानवायुद्वारे जर बाहेर पडले नाहीत तर त्यांचा व्यक्तीचा वर्णावरती परिणाम होतो. त्यामुळे मनुष्याचा वर्ण हा काळा व निळा असा होतो. त्यामुळेच व्यक्तीचे प्राकृतिक वर्ण टिकविण्यासाठी उदानवायुचे कार्य सम्यकरित्या होणे गरजेचे असते.

7) स्मृति–

पूर्वी झालेल्या ज्ञानाचा व अनुभवाचा पुनः प्रत्यय येणे, म्हणजे स्मृति होय. प्राणवायुद्वारे इन्द्रियांना त्यांच्या विषयज्ञानाची प्राप्ती होवून मनाद्वारे या ज्ञानाचा संचय केला जातो. उदान हा बाह्यगती प्राप्त करुन देणारा वायु असल्याने या संचीत ज्ञानास योग्य वेळेस स्मृतीरुपाने प्रकट करण्याचे कार्य उदानवायू करीत असतो.

उपरोक्त कर्मासोबतच स्त्रोतः प्रीणन, धी, धृती व मनोबोधन हे सुद्धा वाग्भटानुसार उदानवायुचेच कार्य आहेत.

व्यानवायु

व्यानवायु हा प्राण व उदानाप्रमाणेच उरः स्थानात असणारा परंतु कार्यसिद्धीसाठी संपूर्ण शरीरात व्याप्त असणारा एक वातप्रकार आहे.

- निरुक्ति

देहे व्याप्नोति इति व्यानाः शिघ्रगतिर्नृणाम। च.चि. 28 / 9

जो वायु अतिशय गतिमान असून संपूर्ण शरीरात व्याप्त असतो, तो व्यानवायु होय.

- स्थान

व्यानो हृदि स्थितः कृत्स्नदेहचारी महाजवः। अ.हृ.सू.12 / 6

वाग्भटानुसार 'हृदय' हे व्यानवायुचे प्रमुख स्थान आहे, तर चरक व सुश्रुताचे मते 'संपूर्ण शरीर' हे व्यानाचे स्थान आहे.

- संचारक्षेत्र

व्यानवायुचे प्रधान स्थान हृदय हे असले तरीही चलन किंवा गतीजन्य कार्यासाठी त्याचा संचार मात्र संपूर्ण देहात होत असतो. त्यामूळेच वाग्भटाचार्यांनी संपूर्ण शरीर हेच व्यानवायुचे संचारक्षेत्र आहे, असे म्हटलेले आहे.

- गुणधर्म

व्यान हा स्पर्शगम्य नाही परंतु त्याच्या कार्यावरुन मात्र त्याचे अनुमान होत असते. व्यान हा इतर वायुंच्या तुलनेत अधिक शिघ्रगती असणारा वायु आहे. व्यानाच्या शिघ्रगति या गुणामुळेच शरीरातील भावपदार्थांचे वहन तथा विक्षेपण हे अधिक शिघ्रतेने होत असते.

- कार्य

1) **कृत्स्न देहचरो व्यानो रससंवहनोद्यतः।**
स्वेदासृक्स्त्रावणश्चापि पञ्चधा चेष्टयत्यपि।। सु.नि 1 / 16

2) **गत्यपक्षेपणोत्क्षेपनिमेषोन्मेषणादिकाः।**

प्रायःसर्वाःक्रियास्तमिन् प्रतिबद्धाः शरीरिणाम् ।।

अ.हृ.सू. 12/7

3) गतिप्रसारणाक्षेपनिमेषादिक्रियः सदा। च.चि 28/9

1) गति –

शरीरातील भावपदार्थांचे चलन तथा त्यांना गति देणे, हे व्यानवायुचे कार्य आहे. रस, रक्त, शुक्र, ओज आदि द्रवद्रव्यांतील गति ही व्यानामुळेच असते. शरीरातील प्रायः सर्व हालचालींचे नियमन हे व्यानाकडूनच घडते. यामुळेच त्यास 'सर्वदेहचारी' म्हटलेले आहे.

2) रससंवहन व रसविक्षेपण –

हृदयाचे स्पंदन म्हणजेच त्याचे आकुंचन व प्रसरण करणे, हे व्यानवायुचेच कर्म आहे. व्यानाच्या या हृदयस्पंदनाद्वारे हृदयातील रसाचे संपूर्ण शरीराचे वहन होवून त्यातील पोषकांशाद्वारे धातुघटकांची पुष्टी होते. तसेच धातुतील चयापचयक्रियेत निर्माण होणारे मल हे रसधातूमार्फत प्रथमता हृदयाकडे व नंतर त्यांचे विसर्जन करण्यासाठी त्यांना उत्सर्जन करणाऱ्या अवयवांकडे पाठविले जाते. रससंवहनाची ही संपूर्ण प्रक्रिया व्यानाकडूनच नियंत्रित केली जाते.

3) स्वेद स्त्रावण–

शरीरातील स्वेदजन्य घटकांना त्वचेतील स्वेदवह स्त्रोतसात नेऊन त्यांना स्वेदरुपामध्ये शरीराबाहेर निष्क्रमण करण्याचे कार्य व्यानवायुद्वारे केले जाते.

4) असृक्स्त्रावण–

रसासोबतच रक्त सुद्धा व्यानवायुद्वारे संपूर्ण शरीरात विक्षेपीत केले जाते व त्याद्वारे बाह्यवातावरणातून घेतलेले अंबरपियूषादी पोषकांश शरीरधातु घटकापर्यंत पोहचविल्या जाते. शरीरावरती जखम झाल्यास त्या जखमेतुन होणारा रक्तस्त्राव हा सुद्धा या व्यानवायुद्वारेच नियंत्रीत केला जातो.

5) प्रसारण व आक्षेपण –

शरीरातील विविध पेशी, कोष्ठांगे आदिचे प्रसारण व आकुंचनादी क्रिया ही सुद्धा व्यानाद्वारेच घडून येते.

6) उत्क्षेपण व अवक्षेपण –

उत्क्षेपण म्हणजे उर्ध्व दिशेला होणारी भावपदार्थांची विक्षेपण क्रिया व अवक्षेपण म्हणजे शरीराच्या अधोभागाला होणारी द्रवद्रव्यांची गति ही सुद्धा व्यानवायुद्वारेच नियंत्रित केली जाते.

7) उन्मेष व निमेष

उन्मेष म्हणजे डोळ्यांच्या पापण्या उघडणे व निमेष म्हणजे पापण्या बंद करणे, या क्रियादेखील व्यानाद्वारेच घडून येतात.

अशाप्रकारे अन्य वातप्रकारांची क्रिया किंवा त्यांचे विशिष्ट कर्मे सोडून शरीरात जी काही गतीजन्य कार्ये घडतात किंवा ज्या विविध हालचाली होतात, त्या संपूर्ण कार्यांचे नियंत्रण हे व्यानवायुकडूनच होत असते. यासाठीच व्यानाचे कार्य वर्णन करीत असतांना 'प्रायः' हा शब्द वापरलेला आहे.

समान वायु

समानवायु हा अन्तःकोष्ठात राहणारा व शरीरातील अग्निला प्रदिप्त करुन सर्व शरीरघटकांच्या उत्पत्तीस सहाय्यभूत ठरणारा एक वातप्रकार आहे.

समान वायुमुळे शरीरातील धातुघटकांची साम्यता टिकून राहते. शरीरातील धातुघटकांची साम्यता टिकवून ठेवणारा हा वातप्रकार असल्यामुळेच यास 'समानवायु' असे म्हटले जाते.

- निरुक्ति

सम नयनात् समानः।

जो वायु शरीरातील व्यापार समस्थितीमध्ये ठेवतो, तो 'समानवायु' होय.

- स्थान

1) समानोऽग्निसमीपस्थः कोष्ठे चरति सर्वतः। अ.हृ.सू.12/8

2) आमपक्वाशयचरः समानो वन्हिसंगतः। सु.नि 1/16

समानवायु हा अग्निच्या जवळ म्हणजेच तो कोष्ठप्रदेशात राहतो. 'कोष्ठ' या शब्दाने येथे अन्नपचन प्रक्रियेत भाग घेणारे आमाशय, पच्यमानाशय व पक्वाशय आदि अवयव, तसेच अन्नपचनाशी संबंधीत

असलेले यकृत, प्लीहा व अग्नाशयादि अवयव अपेक्षीत आहे. त्यामुळे पचन व्यापारात भाग घेणारे कोष्ठातील सर्वच अवयव हे समानाची स्थाने आहेत, असे म्हणता येईल.

- **संचारक्षेत्र**

कोष्ठातील जवळपास सर्वच अवयव हे पचन व्यापारात भाग घेतात. त्यामुळे अशा अवयवांमध्ये पचन कार्यासाठी लागणारी आवश्यक अशी अग्नि ही असणारच. त्यामुळे ज्यात अग्निचे अधिष्ठान आहे, अशा अवयवांनी संपन्न असणारे संपूर्ण कोष्ठच समानवायुचे संचारक्षेत्र आहे, असे म्हणता येईल.

स्वेददोषांबुवाहीनि स्त्रोतांसि समाधिष्ठितः।

अंतरग्नेश्च पार्श्वस्थः समानोऽग्निबलप्रदः।। च.चि.28/6

चरकांनी समानवायुचा संचार हा स्वेदवह, दोषवह व अंबुवह स्त्रोतसांमध्ये सांगीतलेला आहे. शरीरात या जाठराग्नीचेच अंश असणारे धात्वग्नि व भूताग्नी हे देखील आपापले कार्य अविरतपणे करीत असतात. त्यामुळे या अग्निंचे संधुक्षण होणे अतीआवश्यक असते. हे अग्नि संधुक्षणाचे कार्य समानाद्वारेच संपन्न होत असते. धातुपरिणमनाच्या वेळेस पाचन, सारकिट्ट विभाजन, सारभाग ग्रहण व किट्टभाग विसर्जन आदि क्रिया घडत असतात. या संपूर्ण क्रिया समान वायुच्याच अधीन असतात. त्यामुळेच समान हा देखील सर्वशरीरव्यापी असा वातप्रकार असून त्याचे प्रमुख कार्यक्षेत्र मात्र कोष्ठ आहे, असे म्हणता येईल.

- **गुणधर्म**

समान वायु हा स्पर्शगम्य नाही, तो अव्यक्तच असतो. परंतु त्याच्या कर्मावरुन त्याची व्यक्तता मात्र होत असते. अग्नि सन्धुक्षण हा समानवायुचा विशेष गुणधर्म आहे. या वैशिष्ट्यपूर्ण गुणधर्माद्वारे हा समान वायु जाठराग्नि, धात्वाग्नि व भूताग्नि यांना प्रदिप्त करुन त्यांचे बल वाढवित असतो.

- **कार्य**

1) **समानोऽग्निबलप्रदः।** च.चि 28/6

2) **अन्नं गृहणति पचति विवेचयति मुन्चति।** अ.हृ.सू. 12/8

1) **अग्निबलम्–**

समान वायु हा अग्निला बल देण्याचे कार्य करतो. जाठराग्निचे संधुक्षण समानामुळेच होते. आमाशय, ग्रहणी व लघ्वांत्रातून जे पाचक स्त्राव स्त्रवतात, त्यास समानाची प्रेरणाच मुख्यतः कारणीभूत असते. तसेच अन्नपचनक्रियेशी सम्बन्धीत असणारे यकृत व अग्नाशयातील स्त्रावनिर्मिती तथा या स्त्रावांचे ग्रहणीपर्यंतचे वहन आदि सर्वच क्रिया समानाद्वारेच घडतात. अशाप्रकारे समानवायु हा पाचकस्त्रावांचे सम्यक स्त्रवण करुन आहाराचे पाचन करण्यासाठी सहाय्यभूत होत असल्याने समानाकडूनच अन्नाचे पचन होते, असे म्हणता येईल.

2) **अन्नग्रहण –**

समानवायुद्वारे अन्तःकोष्ठातील अन्नाचे विशिष्ट काळापर्यंत धारण केले जाते. मुखावाटे घेतलेल्या आहारद्रव्यांना आमाशयात प्रविष्ट करणे ही क्रिया प्राणवायुच्या आधीन आहे. परंतु अन्न एकदा आमाशयात प्रविष्ट झाल्यानंतर मात्र समानाची क्रिया सुरु होते. आमाशयात अन्न प्रविष्ट झाल्यानंतर त्यातील पाचक स्त्रावांचे स्त्रवण होण्याकरिता व त्याद्वारे अन्नाचे व्यवस्थित पचन होण्याकरिता अन्नाला विशिष्ट काळापर्यंत आमाशयात ठेवणे अती आवश्यक असते व ही क्रिया समानाद्वारे केली जाते.

3) **अन्नपचन –**

अन्तकोष्ठातील पाचक स्त्रावांचे उदिरण करुन अन्नाचे पचन करणे हे सुद्धा समानवायुचेच कार्य आहे. पाचक स्त्रावांचे योग्य प्रमाणात स्त्रवण होण्यासाठी तथा या स्त्रावीत पित्ताचा अन्नपदार्थांशी सुयोग्य संबंध येण्यासाठी समानवायु हा आमाशय, पच्यमानाशय व लघ्वांत्राच्या हालचाली करुन अन्नाचे सम्यकरित्या पचन करीत असतो.

4) **अन्नविवेचन –**

अन्नाचे सम्यकरित्या पचन झाल्यानंतर त्यातील सार व किट्टाचे विवेचन करणे हे सुद्धा समानाचेच कार्य आहे. अन्नपचन क्रियेमध्ये तेजोभूत, द्रव व परमसूक्ष्म असा सारभाग, तसेच शरीरासाठी अनावश्यक असणाऱ्या किट्टाची निर्मिती होते. पचनास सहाय्यभूत होवून या समानवायूद्वारेच सार व किट्टाची निर्मिती तथा त्यांचे विवेचन घडून येते.

5) अन्न मुन्चति –

अन्नपचन प्रक्रियेत उत्पन्न झालेल्या सार व किट्टाचे विगोचन करणे हे सुद्धा समानाचेच कार्य आहे.

अन्नाचे सार व किट्ट असे विवेचन झाल्यानंतर त्यातील सारभागाचे आहाररसाचे रुपात शरीरात शोषण होते तर किट्टभाग हा मलरुपाने शरीराबाहेर टाकण्याकरिता पुढे पक्वाशयाकडे ढकलला जातो. आहाररसाचे शोषण व मलभागाचे अधोगमन या संपूर्ण प्रक्रियेवरती समानवायुचेच नियंत्रण असते.

अपान वायु

अपान वायु हा शरीरात अपानभागी राहून मलमूत्रादिंना शरीराबाहेर विसर्जन करणारा एक वातप्रकार आहे.

- निरुक्ति

जो वायु अपानभागी राहून कार्य करतो, तो अपानवायु होय. 'अपान' या शब्दाचा अर्थ गुद असा होतो. गुदप्रदेशात राहून अपान वायु हा आपले प्राकृत कार्य करीत असतो.

- स्थान

1) अपानोऽपानगःश्रोणिबस्तिमेढ्रोरुगोचरः । अ.हृ.सू. 12 / 9

2) पक्वाधानालयोऽपानः । सु.नि. 1 / 19

3) वृषणौबस्तिमेंढ्रंच नाभ्यूरु वंक्षणौ गुदम् । अपानस्थानम...।

च.चि 28 / 8

पक्वाशय व गुद हे अपानवायुचे प्रमुख स्थान आहेत. तसेच गुदप्रदेशाच्या अगदी समीप असणारे वृषण, बस्ति, मूत्रप्रसेक, ऊरु व वंक्षणादि अवयव हे देखील अपानवायुचीच स्थाने आहेत.

- संचारक्षेत्र

अपान वायुचे मुख्यस्थान पक्वाशय व गुद हे असले तरीही त्याचा संचार मात्र नाभी अधोभागापासून ऊरुप्रदेशापर्यंत विस्तृत असा आहे. त्यामुळेच या प्रदेशात असणारे श्रोणी, बस्ति, मुत्रप्रसेक, वंक्षण व उरु आदि अवयव हे देखील अपानवायुच्याच कक्षेत येतात.

- गुणधर्म

अपान हा अधोगती असणारा वायू आहे. अधोगती ही अपानाची स्वाभाविक गती आहे. पक्वाशयात संचित व गुदमार्गाने शरीराबाहेर पडणारा अपान वायु हा प्रत्यक्षगम्य आहे, तर मूत्र पुरीषदिकांचे विसर्जन करणारा अपान वायु हा मात्र कर्मानुमेय आहे. त्यामुळेच अपान हा प्रत्यक्षगम्य व अनुमानगम्य अशा उभयविध स्वरुपाचा वायु आहे.

- कार्य

शुक्रार्तवशकृन्मूत्रगर्भनिष्क्रमणक्रियः । अ.हृ.सू. 12 / 9

शुक्र, आर्तव, रज, पुरीष, मूत्र व गर्भाचे शरीराबाहेर निष्क्रमण करणे, हे अपानवायुचे कार्य आहे.

मल–मूत्रादिंचे वेग आले असतांना शरीराबाहेर त्यांचे निष्क्रमण करणे, तसेच वेग येईपर्यंत शरीरातच त्यांचे धारण करणे, अशी अपानवायुची उभयविध कार्ये आहेत.

1) शुक्रप्रवृत्ती –

गर्भोत्पत्तीसाठी आवश्यक अशा शुक्राची निर्मिती करणारे वृषण, तसेच त्या शुक्राची शरीराबाहेर प्रवृत्ती करणारे शुक्रवह स्त्रोतस, शुक्राशय, मूत्रप्रसेक आदि सर्वच अवयव हे अपानवायुच्या कार्यक्षेत्रात येतात. स्त्रीदर्शन, स्त्रीस्मरण तथा मैथुनप्रसंगी अपानवायु हा वृषणांकडील धमन्यांमार्फत संबंधीत अवयवांना कार्यप्रवृत्त करुन शुक्रोत्पत्ती व शुक्र विसर्जनाची क्रिया करतो.

2) आर्तवनिष्क्रमण–

आर्तव म्हणजे स्त्रीबीज. अपत्य जननार्थ आवश्यक असे स्त्रीबीज स्त्रिदेहातील अन्तःफलांमध्ये ठराविक काळात (मासीक पाळीनंतर साधारणतः दहा ते सोळा दिवसात) निर्माण होवून आर्तववह नाडीद्वारे गर्भाशयात येते. गर्भाशयातील या स्त्रीबीजाचा पुरुष बीजाशी संयोग झाल्यास गर्भधारणा होते. परंतु असा संयोग न झाल्यास हे स्त्रिबीज मासीक रजःस्त्रावासोबत योनिमुखाद्वारे गर्भाशयातून बाहेर पडते. आर्तव निष्क्रमणाच्या या संपूर्ण प्रक्रियेवरती अपानवायुचे नियंत्रण असते.

3) रजःप्रवृत्ती–

स्त्रियांमध्ये दर महिन्याला योनिमार्गावाटे होणारा रक्तस्त्राव म्हणजे

रजःप्रवृत्ती होय. रजः शरीराबाहेर पडण्याचा मार्ग हा गर्भाशयमुख असल्याने या रजःप्रवृत्तीवरती अपानाचे नियंत्रण असते. अपानवायुचे कार्य प्राकृत असल्यास मासिक रजःस्त्राव हा योग्य वेळी सुरु होतो व योग्य वेळी थांबतो.

4) पुरीष प्रवृत्ती –

आहाराचे पचन होऊन त्याचे सार व किट्ट भागात विभाजन होते. यातील सार भाग हा शरीरात शोषला जातो व किट्ट भाग हा मलरुपाने पक्वाशयातच साठून राहतो. या घन मलाद्वारे पक्वाशय भरल्यावर तो अधिक फुगतो. तसेच या मलातील कटूरसामुळे पक्वाशयस्थित अपानवायुचा क्षोभ होतो. त्यामुळे अपानाचा उद्‌वेग होऊन पक्वाशयातील सुषिर स्नायुंचे आकुंचन तथा प्रसरण होते. त्यामुळे पक्वाशयातील मल हा अधिक पुढे पुढे ढकलल्या जावून तो उत्तरगुदात टाकला जातो. उत्तरगुदामध्ये मल आल्यानंतर अपानाचे कार्य अधिक वेगाने सुरु होवून गुदद्वाराचे विकसन होते व पुरीषरुपात या किट्टरुपी मलाचे गुदाद्वारे शरीराबाहेर निष्क्रमण होते.

5) मूत्र प्रवृत्ती–

मूत्राशय हा मूत्राने भरला असता त्या मूत्राचा दाब मूत्राशयाच्या त्वचेवर पडतो व त्यामूळे अपानाचा क्षोभ होऊन व्यक्तीला लगेचच मूत्र विसर्जनाची इच्छा निर्माण होते. यात अपानवायुद्वारे बस्तिद्वार विकसीत केले जाते व बस्तिवरती सर्व बाजुनी दाब पडून मूत्राशयातील मूत्र शरीराबाहेर टाकले जाते. मूत्र प्रवृत्तीची ही संपूर्ण प्रक्रिया अपानाद्वारे नियंत्रीत केली जाते.

6) गर्भनिष्क्रमण –

स्त्रीबीज व पुरुषबीज यांचा गर्भाशयात संयोग होऊन गर्भाची निर्मिती होते. गर्भवाढीचा व गर्भाचा गर्भाशयात राहण्याचा काळ हा नऊ महिनेपर्यंतचा असतो. नऊ महिन्यापर्यंत गर्भाशयाचे मुख संकुचित ठेवणे व प्रसवकाली त्याचा विस्तार करणे, गर्भाशयाचा आकार वाढविणे, प्रसवकाळी गर्भाशयाचा संकोच करुन गर्भनिष्क्रमण करणे आदि सर्व क्रिया अपानवायुद्वारे नियंत्रित केल्या जातात.

अशाप्रकारे कटी व कटीप्रदेशातील सर्वच अवयवांच्या क्रियाव्यापारांवरती अपानवायूचे नियंत्रण असते.

- **वातप्रकारांचे परस्परसंबंध**

शरीरामधील वात ही एकच शक्ती असल्यामुळे त्याचे पाचही प्रकार परस्परांच्या सहकार्याने शरीरामध्ये कार्य करतांना दिसून येतात. या वातप्रकारांची कार्ये ही जरी भिन्न भिन्न असली तरीही यांच्या कार्यांमध्ये मात्र सुसंगती असते. जसे–श्वसनकर्मामध्ये प्राणवायू हा निःश्वास क्रिया करीत असतांना उदानवायू हा उच्छ्वसनास साहाय्यता करीत असतो. या श्वसनक्रियेत विशुद्ध झालेल्या रक्ताचे व्यानवायूद्वारे संपूर्ण शरीरामध्ये विक्षेपण केले जावून रक्तातील अंबरपियूषादि प्राणद्रव्यांद्वारे धातुघटकांचे पोषण केले जाते.

प्राण हा अन्नप्रवेशास कारणीभूत असा वायु आहे. प्राणाकडून अन्न व पाणी गिळल्यानंतर समानवायुच्या क्रियेला सुरुवात होते. समानवायू हा अन्नाचे पचन, सारकिट्ट विभाजन, सारभागाचे शोषण व किट्टभाग पुढे ढकलणे या क्रिया घडवून आणतो. अन्नातील सारभाग असणारा आहाररस हा समानाकडूनच हृदयाकडे नेला जावून सर्वशरीरघटकांचे पोषण करण्यासाठी व्यानवायूद्वारे तो संपूर्ण शरीरामध्ये पोहचविला जातो. अन्नपचनामध्ये निर्माण झालेल्या किट्टाचे अपानवायुद्वारा शरीराबाहेर विसर्जन केले जाते.

प्रत्येक वातप्रकार हा एकदुसऱ्यांशी निगडीत असतो. जोपर्यंत या सर्व वातप्रकारांचे एकमेकांशी असणारे संबंध सुयोग्य असतात, तोपर्यंत शरीरस्वास्थ टिकून राहते. परंतु यापैकी कुणा एकाचीही विकृती झाल्यास त्याचा परिणाम शरीरातील अन्य वातप्रकारांवरती होवून अन्य वातप्रकारांमध्ये देखिल विकृती निर्माण होत असते.

- **वात प्रशस्ति**

पित्तं पंगुः कफ पंगुः पंगवो मलधातवः।

वायुना यत्र नीयन्ते तत्र गच्छन्ति मेघवत्॥

शा.पू.खं. 5/43

शरीराची उत्पत्ति, स्थिती व विनाशाला त्रिदोषच कारणीभूत आहेत. यातही या त्रिदोषांपैकी वातालाच श्रेष्ठ मानलेले आहे. कारण शरीरातील सर्वच गतींना वायु हाच प्रेरक आहे. त्यामुळेच पित्त व कफ दोषांना, तसेच सप्त धातु व मलादि सर्वच शरीरघटकांना पंगु म्हटलेले आहे. कारण वायुशिवाय यांना गतीच प्राप्त होत नसल्यामुळे ते आपले स्वाभाविक

कार्य देखील करण्यास असमर्थ असतात.

वायुरायुर्बलं वायुः वायुर्धाता शरीरिणाम् ।

वायुर्विश्वमिदं सर्वं प्रभुर्वायुश्च कीर्तितः ।। च.चि. 28/3

शरीर, इंद्रिय, मन व आत्मा यांचा संयोग म्हणजे आयु होय. यांचा हा संयोग वायुमुळेच टिकून राहतो. म्हणजेच आयुष्य टिकून राहणे हे अप्रत्यक्षरित्या वायुवरच अवलंबून असते. शरीर धारणेचे कार्य वायुकडूनच घडत असल्याने व्यक्तीतील शरीरबल हे वायुवरच अवलंबून असते. त्यामुळेच चरकाचार्य म्हणतात की, वायु हेच विश्वाचे कारण असून संपूर्ण विश्वाचे प्रभुत्व देखील या वायुकडेच आहे.

स्वयंभूरेव भगवान् वायुरित्यभिशब्दितः ।

स्वातंत्र्यान्नित्यभावाच्च सर्वगत्वात् तथैव च ।।

सर्वेषामेव सर्वात्मा सर्वलोकनमस्कृतः ।

स्थित्युत्पत्तिविनाशेषु भूतानामेष कारणम् । सू.नि.1/5, 6

वायु हा त्याच्या स्वतंत्रपणामुळे, नित्यत्वामुळे व सर्वगतत्वामुळे आकाशाप्रमाणे स्वयंभू आहे. सर्व स्थावर तथा जांगम सृष्टीच्या उत्पत्तीला कारण व प्राणीमात्रांच्या सर्व क्रिया करणारा असल्याने वायु हा वंद्य आहे. सर्व प्राणीमात्रांची उत्पत्ती, स्थिती व विनाश यांना वायूच कारणीभूत आहे. शरीरातील दोषधातुमलांना वायु हा प्रेरक असून तो सतत गतिमान आहे.

उपरोक्त सर्व वैशिष्ट्यांमुळेच सुश्रुताचार्यांनी वायूला 'स्वयंभू भगवान' असे म्हटलेले आहे.

श्वसन प्रक्रिया

जीवनाचे सातत्य चालू राहण्यासाठी शरीराचे नित्य पोषण होणे गरजेचे असते. हे पोषण बाह्यसृष्टीतील अन्न, पाणी व वायु या तीन भावपदार्थांच्या सेवनाने घडत असते. यातील अन्न व पाणी यांचे शरीरभावात रुपांतर होण्याची प्रक्रिया महास्त्रोतसात घडते, तर बाह्यसृष्टीतील वायुचे शरीरस्थ वायुत रुपांतर होण्याची प्रक्रिया प्राणवह स्त्रोतसात घडत असते.

- **श्वसन म्हणजे काय?**

बाह्यसृष्टीतील वायु शरीरात प्रविष्ट होणे व शरीरान्तर्गत वायुचे शरीराबाहेर बाह्यसृष्टीमध्ये विसर्जन होणे या प्रक्रियेला 'श्वसन' असे म्हणतात.

उच्छ्वासः श्वासनिर्गमः ।

निश्वासः श्वासप्रवेशः ।। **हेमाद्रि**

श्वसन प्रक्रिया ही निश्वास व उच्छ्वास या दोन क्रियेद्वारे घडून येते. यापैकी श्वास आत शरीरात घेण्याच्या क्रियेला 'निश्वास', तर याविपरीत श्वास शरीराबाहेर टाकण्याच्या क्रियेला 'उच्छ्वास' असे म्हटले जाते.

शरीरातील निश्वास व उच्छ्वास या क्रिया वातदोषाद्वारे नियंत्रित केल्या जातात.

- **श्वसनक्रियेशी संबंधीत महत्वपूर्ण अवयव**

श्वसन प्रक्रियेमध्ये बाह्यसृष्टीतील वायु हा नाक तथा मुखविवर, कंठनाडी या मार्गाने उरस्थानातील फुफ्फुसात प्रविष्ट होतो व पून्हा थोड्याच वेळात तो याच मार्गाने परंतू उलट क्रमाणे नाकावाटे शरीराबाहेर टाकला जातो. या श्वसन प्रक्रियेमध्ये श्वसनमार्गातील नासिका, मुखविवर, कंठ, कंठनाडी, अपस्तंभ व फुफ्फुस आदि सर्वच

अवयव भाग घेत असतात. त्यामुळे या सर्वांचाच समावेश श्वसनक्रियेतील अवयवांमध्ये केला जातो.

यापैकी उरःस्थान हे श्वसनाचे प्रमुख अधिष्ठान आहे, तर इतर नासिकादी अवयव हे या श्वसनक्रियेतील मार्ग आहे.

- **प्राणवह स्त्रोतस**

1) तत्र प्राणवहानां स्त्रोतसां हृदयं मूलं महास्त्रोतश्च ।

च. वि. 5/8

2) तत्र प्राणवहे द्वे तयोर्मुल हृदयं प्राणवाहिन्यश्च धमन्यः ।

सु.शा. 9/12

ज्या स्त्रोतसामध्ये बाह्य प्राणवायुचे शरीरस्थ प्राणवायुमध्ये रुपांतरन होते, त्यास 'प्राणवह स्त्रोतस' असे म्हणतात. या प्राणवह स्त्रोतसाचे मूलस्थान म्हणून चरकांनी हृदय व महास्त्रोतस, तर सुश्रूताचार्यांनी हृदय व प्राणवाही धमन्यः सांगीतले आहेत. फुप्फुस हा अवयव बाह्यप्राणाचे शरीरस्थ प्राणामध्ये रुपांतरीत करण्याच्या प्रक्रियेतील महत्वपूर्ण अवयव आहे. त्यामुळे फुप्फुस या अवयवाचा देखील या प्राणवह स्त्रोतसामध्ये समावेश करता येईल.

- **श्वसनक्रियेतील महत्वपूर्ण वायु**

श्वसनप्रक्रियेमध्ये प्राण व उदान हे दोन वायु प्रामुख्याने भाग घेतात.

1) प्राणवायु

प्राणोऽत्र मूर्धगः । उरःकंठचरः ।

ष्ठीवन क्षवथूद्गार निश्वासान्नप्रवेशकृत् ।। अ.हृ.सू.12/4

प्राणवायु हा मुख, कण्ठ व उर प्रदेशात राहून नासा तथा मुखमार्गाने श्वास आत घेण्याची म्हणजेच 'निश्वास' ही क्रिया करीत असतो.

2) उदानवायु

उदान इत्यादि उपैदित गच्छति ।

स्थानं पुनः अनुक्तमपि अस्य नाभ्युरः कंठादि ।

भाषितगीतादिरिति आदिशदात् उच्छ्वासादिर्विशेषः ।

सू.नि. 1/14 (डल्हण टिका)

उदानवायु हा नाभी, उर व कण्ठप्रदेशात राहून शरीरान्तर्गत वायुला कण्ठ व नासामार्गाने शरीराबाहेर निष्क्रमण करतो, म्हणजेच तो 'उच्छ्वास' ही क्रिया करीत असतो.

अशारितीने प्राण व उदान वायुंच्या निश्वास व उच्छ्वास या प्राकृत क्रियेमुळे श्वसनप्रक्रिया ही व्यक्तीच्या जन्मापासून त्याच्या मृत्युपर्यंत निरंतरपणे चालु राहते.

- **शार्ङ्गधरानुसार श्वसनक्रिया**

शार्ङ्गधरांनी श्वसन प्रक्रियेचे थोडक्यात, परंतु अत्यंत सुरेख असे वर्णन केलेले आहे.

नाभिस्थः प्राणपवनः स्पृष्टवा हृत्कमलान्तरम् ।

कंठात् बहिर्विनिर्याति पातुं विष्णुपदामृतम् ।।

पीत्वाच अंबरपीयुषं पुनरायाति वेगतः ।

प्रीणयन् देहं अखिलम् जीवं च जाठरानलम् ।।

शा.पू.खं. 5/51

नाभीच्या ठिकाणी असणारा प्राणवायु हा उर्ध्वप्रेरीत होवून तथा हत्कमलाला स्पर्श करुन तो कण्ठमार्गाने नासाद्वारे शरीराबाहेर पडतो. शरीराबाहेर पडणारा हा वायु विष्णुपदी म्हणजेच अन्तरिक्षात पोहचतो व लगेचच तो या विष्णुपदातील अमृत (अन्तरिक्षातील अम्बरपियुष) घेरुन पुन्हा नासा व कंठनाडी या मार्गाने शरीरामध्ये वेगाने प्रवेश करतो. आपल्या विष्णुपदातील अमृताने संपूर्ण देहाचे प्रीणन करतो, जीवनाचे धारण करतो व जाठराग्निचे प्रज्वलन करतो. प्राणवायु व शरीर यांच्या संयोगामुळेच जीवनाचे सातत्य हे टिकून राहते. अशाप्रकारे हा वायु शरीरान्तर्गत संचार करुन जीवनाचे कार्य घडवून आणत असल्यामुळेच यास 'प्राणवायु' ही सार्थ संज्ञा प्राप्त झाली आहे.

शार्ङ्गधरवर्णीत सुत्रबद्ध परंतु संक्षिप्त रुपात असलेली ही श्वसनप्रक्रिया खालीलप्रमाणे विस्तृत स्वरुपात वर्णन करता येईल.

श्वसनाची संपूर्ण प्रक्रिया ही प्राणवहस्त्रोतसामध्ये घडून येते. श्वसनक्रियेच्या दृष्टीने फुप्फुस हा इतरांपेक्षा महत्वपूर्ण अवयव आहे. या श्वसन प्रक्रियेत फुप्फुसांची जी हालचाल होते त्याचे नियंत्रण शिरस्थ

प्राणवायु करीत असतो. प्राणवायुच्या प्रेरणेने बाह्य वातावरणातील प्राणाचे अंश असणारा शुद्ध वायु हा नाकावाटे अनुक्रमे घशात व तेथून श्वसननलिकेवाटे फुफ्फुसात नेला जातो. याच वेळेस शरीरातील पचनकार्यात निर्माण झालेला मलीन वायु हा रसरक्ताद्वारे हृदयाकडून फुफ्फुसात पाठविला जातो. फुफ्फुसाच्या ठिकाणी या शुद्ध व अशुद्ध वायुंची देवाण–घेवाण प्रक्रिया घडून येते. यामध्ये बाह्य वातावरणातील शुद्ध वायुचा स्विकार केला जातो व शरीरनिरुपयोगी असणारा अशुद्ध (मलीन) वायु त्यात सोडला जातो. तद्नंतर फुफ्फुसातील हा अशुद्ध व मलीन वायु उदानाच्या प्रेरणेने फुफ्फुसातून अनुक्रमे श्वासनलिका, कंठ व नासामार्गाने शरीराबाहेर टाकला जातो. अशाप्रकारे श्वसनाची ही संपूर्ण प्रक्रिया संपन्न होत असते.

- अन्तश्वसन

शिरा धमन्यो नाभिस्थाः सर्वा व्याप्य स्थितास्तनुम् ।
पुष्यन्ति चानिशं वायोः संयोगात्सर्वधातुभिः ।।

शा.पू.खं. 5/50

बाह्य सृष्टीतील प्राणवायुची आवश्यकता ही शरीरातील प्रत्येक धातुघटकास असते. बाह्यसृष्टीतील प्राणवायु हा जसा आहे त्याच स्वरुपात तो शरीरातील धातुपरमाणुंपर्यंत पोहचु शकत नाही. त्यासाठी त्याचे शरीरभावामध्ये रुपांतर होणे नितांत जरुरी असते. ही रुपांतरणाची प्रक्रिया प्राणवह स्त्रोतसामध्येच घडून येते. असा हा रुपांतरीत प्राणवायु रक्ताबरोबर संयोग पावून तो फुफ्फुसाकडून हृदयाकडे आणला जातो व व्यानवायूच्या प्रेरणेने हृदयातून दशधमनीद्वारे अहोरात्र संपूर्ण शरीरघटकांपर्यंत पोहचविला जातो. त्यामुळेच चरकाचार्यांनी या प्राणवायुचे **'प्राणो हि रक्तं अनुधावति'** असे सार्थ वर्णन केलेले आहे.

रक्तासोबत संचरण करणारा हा प्राणवायु शरीरातील प्रत्येक अणुरेणुपर्यंत पोहचतो व आपल्या प्राणद्रव्याने सर्व धातुघटकांना जीवन प्राप्त करुन देतो. चयापचयाची प्रक्रिया ही शरीरातील प्रत्येक भावघटकांमध्ये नित्यच चालू असते. तथा ही क्रिया नित्य व प्राकृतरित्या चालू राहण्यासाठी प्रत्येक शरीरघटकांस या प्राणभूत अंशाची आवश्यकता असते.

शरीरघटकांमध्ये चयापचयाची ही प्रक्रिया चालू असतानाच त्यातून मलस्वरुप अशा वायुची उत्पत्ती होत असते. रक्ताकडून शरीरघटकांना सतत प्राणभूत अंशाचा पूरवठा होत असतांनाच या शरीरघटकांतील चयापचय क्रियेमुळे निर्माण झालेला मलीन वायु हा देखील रक्तात टाकला जात असतो. शरीरघटकातील ही देवाणघेवाणीची प्रक्रिया सर्वत्र सतत चालू असते. या प्रक्रियेमध्ये वायुची देवाण–घेवाण होत असल्यामुळे हे सुद्धा एक प्रकारचे श्वसनच आहे. परंतु हे श्वसन रक्त व शरीरघटक यामध्ये होत असल्याने यास 'अन्तःश्वसन' असे म्हटले जाते.

- **श्वसनाच्या अवस्था**

कोष्ठस्य वायोः बहिः निस्सरण रेचकः ।
बाह्यस्य वायोः अंतर्धारणं पूरकः य श्वासरुपः ।
अंतस्तंभवृत्तिः कुंभकः यस्मिन् जलमिव कुंभे निश्चलतया
प्राणाख्यो वायुः अवस्थाप्यते । **(सर्वदर्शनसंग्रह)**

श्वसनाच्या तीन अवस्था आहेत.

1) पूरक – वायु उरः स्थानात प्रवेश करणे.
2) कुंभक – उरः स्थानात प्रवेशीत वायु काही काळापर्यंत तिथेच राहणे.
3) रेचक – उरः स्थानातून कंठमार्गाने वायुचे बहिर्गमन होणे.

बाह्यवायुचे अंतर्धारणास 'पूरक' असे म्हणतात. या अवस्थेमध्ये बाह्यवायु हा उरःस्थानात प्रवेशीत होतो. अंतप्रवेशीत वायु हा काही काळ उरःस्थानातच राहणे (अंतस्तंभवृत्ति) म्हणजे 'कुंभक' होय. कुंभात जसे पाणी हे निश्चल स्थितीत राहते, तसेच कुंभक या अवस्थेमध्ये देखील वायु हा निश्चल अशा स्थितीत असतो. अंतप्रवेशीत वायुचे बर्हिः निस्सरण होणे, या अवस्थेस 'रेचक' असे म्हणतात. या अवस्थेत कुंभक स्थितीत असणारा उरःस्थानातील वायु हा बाहेर निष्कासीत केला जातो.

अशारीतीने पूरक, कुंभक व रेचक या त्रिविध अवस्थेद्वारे श्वसनक्रिया संपन्न होत असते.

• श्वसन गणना—

एवं सति अहर्निशं श्वासप्रश्वासयोः षट्शताधिकैक विंशति सहस्राणि जायन्ते । (सर्वदर्शन संग्रह)

व्यक्तीच्या जन्मापासून त्याच्या मृत्यूपर्यंत श्वसनक्रिया ही नित्यच चालु असते. योगशास्त्रानुसार एका दिवसात म्हणजेच 24 तासांमध्ये निश्वास व उच्छ्वासाची क्रिया ही साधारणतः 21,600 वेळा घडत असते. या हिशोबाने एका तासात 900 वेळा तर एका मिनिटात 15 वेळा श्वसन घडत असते.

उपरोक्त श्वसनमान हे निरोगी, स्वस्थ व तरुण व्यक्तीतील आहे. वयोभेदानुसार मात्र या श्वसनमानात बदल होत असतो. जसे की, बाल्यवस्थेतील श्वसनमान हे तरुण व्यक्तीपेक्षा नेहमीच अधिक असते.

प्रकरण 10

वाक्प्रवृत्ती

वाक्प्रवृत्ती म्हणजे बोलणे. बोलण्याची क्रिया ही उदानवायु द्वारा संपन्न होत असते. ज्या इंद्रियाच्या साहय्याने ही क्रिया घडून येते त्या कर्मेन्द्रियास 'वागिन्द्रिय' असे म्हणतात.

जिव्हा, वाणी, वाक् आदि या वागिन्द्रियाचीच पर्यायी नावे आहेत.

• **वाक्प्रवृत्तीशी संबंधीत अवयव**

मुखातील जिव्हा, तालु, मुखातील पोकळी, औष्ठ, नासिका, कंठ व स्वरवह स्रोतस आदि सर्वच अवयव शब्दोत्पत्तीस कारणीभूत असतात. त्यामुळेच या सर्वच अवयवांना वागिन्द्रियांचे अधिष्ठान म्हणता येईल. या अवयवांपैकी जिव्हा व स्वरवह स्रोतसांद्वारे शब्दोत्पत्तीशी संबंधीत महत्वपूर्ण कार्ये घडून येतात.

1) जिव्हा

जिव्हा वागिंद्रिय वाक्च सत्याज्योतिस्तमोऽनृता ।

च.शा. 1/20

जिव्हा ही मांसधातूने निर्मित, लांबट व चपटा आकार असणारी मुखातील एक अवयव आहे. मुखामध्ये जिव्हेची कंठमूलापासून दंतापर्यंत व्याप्ती असते. शब्दाच्या उत्पत्तीमध्ये ही मुखातील वेगवेगळ्या स्थानांना स्पर्श करुन त्याद्वारे विभिन्न वर्णाक्षरांची उत्पत्ती करीत असते. त्यामुळेच या जिव्हेस 'वागिन्द्रिय' असे देखील म्हटले जाते.

2) स्वरवह स्रोतस

स्वरवहेषु स्रोतः सु शब्दवाहिनीषु धमनीषु ।

सु.उ.तं. 53/3 (टिका)

स्वरवह स्रोतस हे कंठाच्या ठिकाणी असणारे व स्वर निर्मितीशी संबंधीत एक स्रोतस आहे. सुश्रुत टिकाकार डल्लणांनी शब्दवाही धमन्यांनाच स्वरवह स्रोतस म्हटलेले आहे. या शब्दवाही धमन्या संख्येने चार असून त्या कंठनाडीच्या दोन्ही बाजुस स्थानबद्ध असतात. स्वरवह स्रोतसातच स्वरांची तथा शब्दांची उत्पत्ती होत असते. त्यामुळे स्वरवह स्रोतस हेच वागिन्द्रियाचे प्रमुख अधिष्टान आहे. कंठातील या स्वरवह स्रोतसामध्ये स्वरांची निर्मीती होत असली तरी यातून बाहेर पडणाऱ्या स्वरांना तथा शब्दांना स्पष्टत्व मात्र जिव्हेमुळेच येत असते.

- **वाक्‌प्रवृत्ती प्रक्रिया**

1) स्वरवहेषु स्रोतःसु शब्दवाहिनीषु धमनीषु।

सु.उ.तं. 53/3 टिका

2) वायू.... प्रवर्तको वाचः प्रकृतिः स्पर्शशब्दयोः।

च.सू. 12/8

3) उदानो नाम यस्तूर्ध्वम् उपैति पवनोत्तमः।
तेन भाषितगीतादिविशेषोऽभिप्रवर्तते।। सु.नि. 1/14

स्वरवह स्रोतस तथा शब्दवाही धमनींमध्ये वायुचे संचरण होऊन शब्दाची उत्पत्ती होते. या शब्दोत्पत्तीसाठी उदानवायु हा मुळ कारणीभूत असतो. आयुर्वेदामध्ये देखील वाक्‌प्रवृत्ती, गीत, भाषण हे उदानाचेच कर्म म्हणून सांगीतलेले आहे.

'शब्द' हा आकाश महाभूताचा गुण आहे. त्यामुळे पोकळीयुक्त असणाऱ्या आकाशीय अवयवातच या शब्दाची उत्पत्ती होत असते. उरःप्रदेश, कंठनाडी, स्वरवह स्रोतस, मुखविवर, नासिका आदि वाक्‌प्रवृत्तीशी संबंधीत सर्वच अवयव हे अवकाशयुक्त आहेत व या अवयवातील अवकाशातच शब्दांची उत्पत्ती होत असते.

अ) आयुर्वेदानुसार शब्दोत्पत्ती

शब्दाच्या उत्पत्तीस मूलतः सुरुवात होते ती नाभीप्रदेशापासूनच. यात शब्दोत्पत्तीसाठीची उदानवायुकडून प्रेरणा प्राप्त झाल्याने नाभिपटलाच्या हालचाली सुरु होवून प्रथमतः अव्यक्त अशा वाणीची

उत्पत्ती होते. नाभीप्रदेशात उत्पन्न होणाऱ्या या अव्यक्त अशा वाणीचे अंतिम व्यक्तीकरण हे मुखाद्वारे शब्दरुपाने बाहेर पडून होत असते.

मुखाद्वारे वाणीचे व्यक्तीकरण होण्यापूर्वी ही वाणी चार अवस्थेमध्ये उत्पन्न होते.

1) परा वाणी – नाभीप्रदेशी उत्पन्न होणारी वाणी. ही वाणी अव्यक्त व स्वसंवेद्य म्हणजे केवळ त्या व्यक्तीलाच जाणवणारी असते.

2) पश्यन्ति वाणी – उरःप्रदेशी व्यक्त होणारी वाणी. ही वाणी अल्प व्यक्त स्वरुपाची असते.

3) मध्यमा वाणी – उरः प्रदेशाच्या वर, कंठप्रदेशी व्यक्त होणारी वाणी. ही वाणी अधिक व्यक्त स्वरुपाची असते.

4) वैखरी वाणी – मुखातील जिव्हा, औष्ठ, दंत, तालु आदिचा संपर्क होऊन मुखातून बाहेर पडणारी वाणी. ही वाणी शब्दरुपाने इतरांना समजेल अशा स्पष्ट स्वरुपाची असते.

नाभीपासून स्वरयंत्रापर्यंतच्या वाणीउत्पत्तीच्या कार्यात एक प्रकारची उर्ध्वगती असते. या उर्ध्वगतीस उदानवायु हाच मुळ कारणीभूत असतो. त्यामुळे मनःप्रेरीत उरस्थ उदानवायु हाच उच्छ्‌वासाचे वेळेस कंठप्रदेशातील स्वरवह स्रोतसात जाऊन शब्दाची उत्पत्ती करतो, असे संक्षेपाने म्हणता येईल.

ब) पाणिनीय शिक्षाशास्त्रानुसार शब्दोत्पत्ति

आत्मा बुद्ध्या समेत्यार्थात् युऽवत्ते विवक्षया।
मनः कायाग्निमाहन्ति स प्रेरयति मारुतम्।
मारुतस्तूरसि चरन् चद्रं जनयति स्वरम्।
सोदीर्णो मूर्ध्यभिहतो वक्त्रमापद्य मारुतः।
वर्णाज्जनयते, तेषां विभागः पंचधा श्रुणु।।

पाणिनीया शिक्षा 6/13

आत्मा हा बुद्धिच्या साहय्याने कार्य करित असतो. त्यामुळे व्यक्तीने

काय बोलावे, काय बोलु नये याचा निर्णय आत्मप्रेरित बुद्धिकडूनच केला जातो. बुद्धि जो निर्णय देईल त्याप्रमाणे बोलण्यासाठी आत्म्याद्वारे मनाला प्रेरणा दिली जाते. या मनाकडून कायाग्निला व या कायाग्निकडून वायुला प्रेरणा दिली जाते. मनाद्वारे प्रेरित झालेला हा वायु उरःप्रदेशामध्ये मंद स्वर उत्पन्न करतो. असा मंदस्वरयुक्त वायु हा उरःप्रदेशातून बाहेर पडून मूर्धाच्या दिशेने मुखात प्रवेश करतो व मुखामध्ये क,ख,ग वर्णात्मक शब्दाची उत्पत्ती करतो.

- **वर्णस्थाने**

अष्टौ स्थानानि वर्णानाम् उरः कंठशिरस्तथा।

जिहवामूलं च दंताश्च नासिकोष्ठौच तालु च।।

पाणिनीय शिक्षा 6/13

वर्णस्थाने म्हणजे वर्णाच्या व्यक्ततेकरीता कारणीभूत असणारे स्थान होय. उर, कण्ठ, शिर, जिहवा, दंत, नासिका, औष्ठ व तालु अशी एकूण 8 वर्णस्थाने आहेत. यापैकी कंठ, तालु, मुर्धा, दंत, औष्ठ व नासिका आदि फक्त सहाच मुख्य वर्णस्थाने आहेत. या वर्णस्थानांमध्ये विशिष्ट स्थानी होणाऱ्या जिव्हेच्या स्पर्शाने विभिन्न वर्णाक्षरांची उत्पत्ती होत असते.

वर्णस्थाने		वर्णाक्षरे
1) कंठ्य	—	अ, क, ख, ग, घ, ङ, ह
2) ताल्व्य	—	इ, च, छ, ज, झ, ञ, श, य
3) मुर्धन्य	—	ऋ, ट, ठ, ड, ढ, ण, र, ष
4) दंत्य	—	लृ, त, थ, द, ध, न, ल, स
5) ओष्ठय	—	उ, प, फ, ब, भ, म
6) अनुनासिक	—	ङ, ञ, ण, न, म

- **शब्द प्रसारण न्याय**

मुखातून बाहेर पडणाऱ्या शब्दांचे वहन कशाप्रकारे होते, या संदर्भात आयुर्वेदामध्ये दोन न्याय वर्णिलेले आहेत.

1) विचितरंग न्याय व

2) कदंबमुकूल न्याय.

1) विचितरंग न्याय

मुखातून बाहेर पडणाऱ्या शब्दध्वनीचे विचितरंग न्यायाने प्रसारण होत असते. शब्द प्रसारणाची ही प्रक्रिया खालील विचितरंग या उदाहरणाद्वारे स्पष्ट होते.

विचि म्हणजे लाट. मोठ्या जलाशयात सुरवातीला एक लाट उत्पन्न होते. या लाटेतूनच दूसरी, त्यातूनच आणखी तिसरी, अशा एका मागोमाग एक अशा अनेक लाटा उत्पन्न होतात. शब्दध्वनिच्या बाबतीत देखील हीच पद्धत असते. मुखातून आवाज बाहेर पडला की, या आवाजाच्या वातावरणामध्ये लाटा उत्पन्न होतात. यामध्ये एका शब्दातून त्याच प्रकारचा दूसरा नाद व त्यातून पूढील नाद अशी परंपरा चालू राहते. अशा या शब्दरुपी लाटांच्या परंपरेने व्यक्तीच्या मुखातून शब्द हे स्वतःच्या तथा इतरांच्या कानापर्यंत पोहचतात. तद्नंतर कानातील श्रवणेन्द्रियाद्वारे या शब्दांचे ग्रहण केले जाते.

2) कदंबमुकुल न्याय

कदंब वृक्षाच्या पुष्यगुच्छातील सर्वच कळया ज्याप्रमाणे सर्वदिशांनी एकाचवेळी उमलत असतात, त्याचप्रमाणे व्यक्तीच्या मुखातून बाहेर पडणारा शब्द हा सुद्धा फक्त एकाच दिशेने न जाता तो सर्वच दिशांनी एकावेळेसच पसरत असतो.

प्रकरण 11

पित्त दोष

सृष्टीतील विजातीय घटकांचे पचन करुन मानवी देहास सात्म्य होईल अशा सजातीय घटकांमध्ये रुपांतरीत करणाऱ्या शरीरान्तर्गत शक्तीला 'पित्त' असे म्हणतात.

मानवी देहात घडून येणाऱ्या सर्व प्रकारच्या पचनकार्यासाठी पित्तदोष हाच जबाबदार असतो. सृष्टीतील सूर्याचे प्रतिक या स्वरुपात मानवी देहात पित्तदोष हा कार्य करीत असतो.

- निरुक्ति

तप सन्तापे । सु.सू. 21/5

तप सन्ताप

संतापार्थस्य तपधातोरिचिप्रत्यये तकारस्येत्वे वर्णविपर्यये तस्य च ते कृते पित्तमिति रुपम्, एतेन पित्तस्य स्वाभाविकं संतापलक्षणं दर्शितम् । सु.सू. 21/5 (डल्हण टिका)

'पित्त' शब्दाची उत्पत्ती 'तप' या मूळ धातूपासून झाली आहे. तप हा धातु संताप (उष्णता) या अर्थाने वापरला जातो. त्यामुळे 'तप' या शब्दाद्वारे पित्ताचे तापकत्व, उष्णत्व व वर्ण परीवर्तन आदि गुणकर्मांचा बोध होतो.

- पर्याय

पित्तासाठी 'अग्नि' हा पर्यायी शब्द अनेकदा वापरला जातो. तसेच अग्नि, वैश्वानर, वन्हि, वीतिक्षेत्र, धनंजय, पावक, अनल, ज्वलन, जातवेद, भानु, कुशानु आदि अग्निचे जे पर्याय सांगीतलेले आहेत, ते सर्व पित्ताचे देखील पर्यायी शब्द आहेत असे म्हणता येईल.

- पांचभौतिक संघटण

आग्नेयं पित्तं । अ.सं. सू. 20/1

पित्त हे पांचभौतिक द्रव्य आहे. परंतु 'व्यपदेशस्तु भूयसा' या न्यायानुसार पित्तामध्ये 'अग्नि' या महाभूताचे आधिक्य असते. त्यामुळेच पित्तदोषात अग्निमहाभूतात्मक गुणधर्म प्रकर्षाने जाणवतात.

- स्वरुप

1) पित्तं आग्नेयं । सु.सू. 42/5

2) **तद्यथा—औष्ण्यं तैक्ष्ण्यं द्रवत्वमनतिस्नेहो वर्णश्च शुक्लारुणवर्जो गन्धस्य विस्त्रो रसौच कटुकाम्लौ सरत्वं च पित्तस्यात्मरुपाणि ।।** च.सू. 20/15

पित्त हे आग्नेय स्वरुपाचे म्हणजेच अग्निसदृश्य दाहक व तिक्ष्णगुण प्रधान आहे. दाह, पाक, स्त्राव व शोधन आदि कार्यावरुन पित्ताच्या तिक्ष्णतेचा बोध होत असतो.

पित्त हे द्रवस्वरुपात असते. परंतु या द्रवत्वाचा पित्ताच्या कार्यावरती विपरीत असा परिणाम मात्र होत नाही. उलट या द्रवत्वामुळे अन्नाचे प्रक्लेदन व विलोडन होऊन पित्ताच्या 'पचन' या कार्यास मदतच होत असते.

पित्त हे स्निग्ध स्वरुपाचे आहे. परंतु त्याची स्निग्धता ही कफापेक्षा मात्र कमी असते. चरकाचार्यांनी पित्तास 'शुक्लारुणवर्जो' असे म्हटलेले आहे. याचाच अर्थ पित्त हे शुक्ल व अरुणवर्ण सोडून अन्य कोणत्याही वर्णाचे असू शकते. असे असले तरी प्राकृत पित्त हे साधारणतः नील व पीतवर्णी असते. विकृतावस्थेत मात्र त्याच्या प्राकृत वर्णात बदल घडून ते हरीतवर्णी होत असते.

पित्त हे स्वभावतःच दुर्गन्धयुक्त तसेच अम्ल व कटू रसात्मक असते. पित्ताचा नैसर्गिक किंवा प्राकृत अवस्थेतील रस हा कटू असतो. परंतु त्याच्या विदग्ध अवस्थेमध्ये मात्र त्याचा रस हा अम्ल बनत असतो. शार्ङ्गधरांनी पित्ताचा तिक्तरस सांगिला आहे. त्यामुळे पित्तात कटू

तिक्त व अम्ल हे तीनही रस उपस्थित असतात असे म्हणता येईल.

- **पित्तदोषाचे सामान्य स्थान**

पित्तदोष हे सर्व शरीरव्यापी आहे. परंतु शरीरातील काही विशिष्ट अवयव तथा विशिष्ट स्थानांमध्ये मात्र त्याचे पचनादी कार्य अधिकतेने घडून येतात. अशा या पित्तप्रधान स्थानांनाच पित्ताचे सामान्य स्थान म्हटले जाते.

1) ते व्यापिनोऽपि हन्नाभ्योरधोमध्योर्ध्वसंश्रयाः ।। अ.हृ.सू.1/7

2) नाभिरामाशयः स्वेदोलसीका रुधिरं रसः ।

दृक् स्पर्शनंच पित्तस्यं नाभिरत्र विशेषतः ।। अ.हृ.सू.20/9

3) स्वेदो रसो लसिका रुधिरम् आमाशयः पित्तस्थानानि ।

तत्रापि आमाशयो विशेषेण पित्तस्थानम् ।। च.सू. 20/7

नाभि, आमाशय, स्वेद, लसीका, रस, रक्त, चक्षु, स्पर्शनेंद्रिय व हृदय ही पित्ताची सामान्य स्थाने आहेत.

उपरोक्त पित्तज स्थानांपैकी 'नाभी' हे पचनकार्याच्या दृष्टीने अति महत्वपूर्ण असल्यामुळे वाग्भटांनुसार 'नाभी' हे पित्ताचे विशेष स्थान आहे. चरकाचार्यांनी मात्र पित्ताचे विशेष स्थान म्हणून 'आमाशय' या अवयवाचा उल्लेख केला आहे.

सुश्रुताचार्यांनी पित्ताचे विशेष स्थान हे 'पक्वाशयमध्यग' असे वर्णिले आहे. पित्तधरा ही 6 वी कला पक्वाशयमध्यगत असणाऱ्या ग्रहणीच्या आश्रयाने असते. पित्तस्थानाशी संबंधीत आमाशय, पच्यमानाशय व ग्रहणी हे सर्वच अवयव नाभीप्रदेशी स्थित आहेत हे इथे लक्षात घ्यायला हवे.

1) नाभि –

नाभि म्हणजे नाभिप्रदेश, हे पित्ताचे प्रमुख स्थान आहे. या नाभिप्रदेशी आमाशय, ग्रहणी, पच्यमानाशय, तसेच यकृतासारखे पचन व्यापाराशी संबंधित अवयव स्थित असतात. या अवयवांमध्ये

शरीरातील सर्वाधीक पचन व परीवर्तनादी पित्तजन्य कार्ये घडून येतात. त्यामुळे या नाभिप्रदेशातील पित्तावर विजय मिळविला तर शरीरातील सर्वच पित्तज विकार साध्य होत असतात.

2) आमाशय –

चक्रदत्त या चरक टिकाकाराने 'उर्ध्व आमाशय' हे कफाचे व 'अधो आमाशय' हे पित्ताचे स्थान सांगितलेले आहे.

चरकांनी देखील यातील पचनादि क्रियाधिक्यामुळे पित्ताचे प्रमूख स्थान म्हणून आमाशयाचा उल्लेख केला आहे.

3) स्वेद –

स्वेदावाटे जी उष्णता शरीराबाहेर टाकली जाते, ती पित्ताचीच असते. स्वेद हा एक मल आहे. या स्वेदाद्वारे क्लेदाशी मिश्रीत झालेले पित्ताचे मलिन अंश शरीराबाहेर टाकले जाते.

4) लसिका –

शरीरातील प्रत्येक धातुघटकांमध्ये पचन कार्य चालु असते. धातुघटकांतील या पचन कार्यासाठी आवश्यक असणाऱ्या पित्तज अंशाचे वहन लसिकेद्वारे केले जाते.

5) रुधिर –

रक्त व पित्त यांचा अगदी जवळचा संबंध आहे. शरीरामध्ये पित्त दोष हा स्वतंत्रपणे राहत नाही, तर तो रक्ताच्याच आश्रयाने असतो. या ठिकाणी राहूनच पित्त हा संपूर्ण शरीरामध्ये पचनादि क्रिया करीत असतो.

6) रस –

शरीरातील धातुघटकांमध्ये होणाऱ्या पचनकार्यासाठी आवश्यक असणारे पित्तज अंश हे रक्ताकडून घेतले जाते. परंतु रक्त मात्र स्वतः धातुघटकांपर्यंत पोहचू शकत नाही. त्यामुळे हे पित्तज अंश रसधातूत मिश्रीत होवून प्रत्येक धातुघटकांपर्यंत पोहचविले जाते.

7) दृक् –

नेत्रातील चक्षुरेन्द्रियाद्वारे त्याच्या 'रुप' या अर्थाचे ग्रहण, तसेच त्या अर्थाचे पचन देखील केले जाते. रुपग्रहणाशी संबंधीत ही पचनक्रिया नेत्रामध्ये असलेल्या पित्ताद्वारे घडून येते.

8) स्पर्शनेन्द्रिय –

त्वचा ही स्पर्शनेन्द्रियाचे अधिष्ठान आहे. स्पर्शनेन्द्रियांनी ग्रहण केलेल्या विभिन्न स्पर्शादी संवेदनाचे त्वक्स्थित पित्ताद्वारे पचन केले जाते. त्याचप्रमाणे त्वचेवरती लेपन केलेल्या औषधीद्रव्यांचे पचन व वर्णप्रकाशन आदि कार्ये देखील या त्वक्स्थित पित्ताद्वारे केली जातात.

- **पित्तदोषाचे गुण**

पित्ताचे मुख्य कार्य 'पचन करणे' हे आहे. त्याच्या या पचनकार्यास साहाय्यभूत होईल असेच त्याचे गुण आढळतात.

पित्त सस्नेह तीक्ष्णोष्णं लघु विस्त्रं सरं द्रवम् ।

अ.हृ.सू.1 / 11

सस्नेहमुष्णं तीक्ष्णंच अम्ल सरं विस्त्रं कटु । च.सू. 1 / 59

पित्त हे किंचीत स्निग्ध, तिक्ष्ण, उष्ण, लघु, विस्त्र, सर व द्रव गुणात्मक आहे. पित्त हे आग्नेय असल्याने 'उष्ण व तीक्ष्ण' हे त्याचे प्रधान गुण आहेत.

1) सस्नेह – स्नेहयुक्त पित्त

पित्ताद्वारे अन्नाचे पचन होत असतांना अन्नात मार्दवता व क्लिन्नता आणण्यासाठी पित्तांचा 'ईषत् स्नेह' हा गुण उपयोगी ठरतो.

2) तीक्ष्ण – शोधने तीक्ष्ण

पित्ताच्या तीक्ष्ण गुणामुळे संघाताचे भेदन व विच्छेदन घडून येते. अन्नाचे पचन होण्याकरिता अन्नपदार्थाचे भेदन होणे आवश्यक असते व हे कार्य पित्ताच्या तीक्ष्ण गुणामुळे घडून येते. पित्ताच्या तीक्ष्णत्वामुळे अन्नपदार्थाचे भेदन होऊन अन्नकण सुटे होतात. अन्नकणांतील

अणुरेणुपर्यंत पाचक स्त्राव पोहचल्याने अन्नाचे सम्यकरित्या पचन घडते.

3) उष्ण – स्वेदने उष्ण:

'उष्ण' हा पित्ताचा प्रमुख गुण आहे. अन्नपचनाकरीता उष्णतेची आवश्यकता असते. उष्णतेमुळे अन्नाचे स्वेदन होवून अन्नाच्या रुप, रस, गंध व स्पर्श आदि गुणांमध्ये बदल होतात. असा बदल करण्यास पित्ताचा उष्ण हा गुण उपयोगी पडतो.

4) लघु – लंघणे लघु

पित्ताचा 'लघु' गुण हा उष्ण व तीक्ष्ण गुणांशी सहचारी असल्याने, लघु गुणामुळे आहाराचे लवकर पचन होण्यास तसेच शरीरधातुंचे कर्षण होण्यास मदत होते.

5) विस्त्र –

विस्त्र म्हणजे दुर्गंधीयुक्त. प्राकृत पित्तात हा गुण दिसत नाही. परंतु पित्ताला मलिनत्व आले म्हणजे तो विस्त्रगंधी होतो. विकृत पाकामध्ये जे दुष्ट पित्त निर्माण होते, ते विस्त्रगंधी असते.

6) सर – सरं व्याप्तिशीलं सरणशीलम् ।

'सर' गुण हा व्याप्तिशील (पसरणारे) व सरणशील (पुढे सरकविणारे) आहे. व्याप्तिशीलजन्य सर गुणामुळे पित्त हा अन्नाला सर्व बाजुंनी व्यापून त्याचे लवकर पचन होण्याकरीता साहाय्यता करतो. मलीनपित्त हे सरणशील आहे, म्हणजेच शौचास साफ करणारे आहे. पुरीषाशी मिश्र होऊन अधोमार्गाने जात असतांना या मलपित्तामुळे आन्त्राच्या स्नायूंची अधिकाधिक हालचाल होवून व्यक्तीस शौचास साफ होते.

7) द्रव – विलोडने द्रवः ।

घन पदार्थ आर्द्र करण्यासाठी तथा त्याचे विद्रावण करण्यासाठी पित्ताच्या 'द्रव' या गुणाची मदत होते. पित्त हे द्रव आहे, परंतु याठिकाणी द्रवत्वाचा संयोग हा उष्णतेशी झालेला आहे. पित्तातील

उष्णता ही अन्नपदार्थांवरती किंवा शरीरातील कोणत्याही घटकांवरति प्रत्यक्षपणे कार्य करु शकत नाही, तर ती उष्णता द्रवाशी संयुक्त होऊनच कार्य करीत असते.

- पित्ताची सामान्य कार्ये

1) **पित्तं पक्त्यूष्मदर्शनैः**
क्षुत्तृट्रुचिप्रभामेघाधी शौर्य तनुमार्दवैः । अ.हृ.सू. 11 / 2

2) **दर्शनं पक्तिरुष्माच क्षुत्तृष्णा देहमार्दवम् ।**
प्रभा प्रसादो मेधा च पित्तकर्माविकररजम ।। च.सू. 18 / 50

1) पचन –

'पचन करणे' हे पित्ताचे प्रमुख कार्य आहे. पचन म्हणजेच पाक किंवा परिणमन करणे होय. आपल्या शरीराची नित्य झीज होत असते. झालेली ही झीज भरुन काढण्यासाठी शरीरात नित्य नव्या भावघटकांची उत्पत्ती होणे अति आवश्यक असते. हे कार्य पित्ताच्या पचन या कर्माद्वारे घडून येते.

बाह्य सृष्टीतील आहाररुपात घेतलेल्या अन्न, पाणी व हवेचे शरीरातील पित्ताद्वारे पचन होवून त्यांना शरीरभावांमध्ये रुपांतरीत केले जाते.

पित्तजन्य 'पचन' या शब्दाने केवळ आहार पचनच अपेक्षीत नाही, तर शब्द, स्पर्श, रुप, रस, गंध आदि बाह्य विषयांचे देखील पचनकार्य येथे अपेक्षित आहे.

2) उष्मा –

उष्णता निर्माण करणे व ती उष्णता शरीरामध्ये कायम ठेवणे हे पित्ताचे महत्वपूर्ण कार्य आहे. धातुघटकांतील पित्तजन्य चयापचयादि कार्यांमध्ये शरीरात निरंतर उष्णता निर्माण होत असते. शरीरव्यापार नीट चालण्यासाठी विशिष्ट प्रमाणातील उष्णतेची आवश्यकता असते. अन्नपचन, शरीराची हालचाल, रसरक्तांचे अभिसरण, इंद्रियांचे व्यापार आदि सर्व कर्मांकरीता उष्णतेची गरज असते. व्यक्तीस जीवन जगण्यासाठी ठराविक उष्णतेची आवश्यकता असते व ती उष्णता पित्तामुळे मिळत असते.

3) दर्शन –

बघने किंवा रुपग्रहण करणे, हे पित्ताचे कार्य आहे. चक्षुरेन्द्रियाद्वारे प्राप्त झालेल्या रुपाचे नेत्रातील आलोचक पित्तामुळे पचन होऊन दर्शन ही क्रिया घडून येते.

4) क्षुधा –

म्हणजे भूख लागणे. दैनंदिन शरीर व्यापारामध्ये होणारी धातुंची झीज भरुन काढण्यासाठी आहाराची आवश्यकता असते. धातुघटकांची आहारासाठीची जी मागणी तिलाच 'क्षुधा' असे म्हणतात. शरीरस्थ पित्तोत्पादक अवयव व त्यातील पित्त हे उद्दीपित आहेत व त्यांना पचनासाठी आहारद्रव्यांची आवश्यकता आहे, याचे द्योतक लक्षण म्हणजे भुक (क्षुधा) होय. भुकेची ही संवेदना पित्तामुळे निर्माण होत असते.

5) तृष्णा – पित्त & उष्मा व तृष्णा

म्हणजे तहाण लागणे. शरीराची द्रव द्रव्यांसाठीची किंवा पाण्यासाठीची जी मागणी तिला 'तृष्णा' असे म्हणतात. पित्तामुळे शरीरात उष्णता अधिक वाढते. ही उष्णता शरीराला तापदायक ठरु नये यासाठी पित्ताद्वारे तहाणेची संवदेना उत्पन्न केली जाते.

6) रुचि –

म्हणजे अन्नाची चव किंवा प्रीति. ही शरीरातील पचनशक्ति प्राकृत असल्याचे लक्षण आहे. अन्नाचे जाठराग्निकडून योग्य पचन झाल्यास जिव्हा शुद्ध होते, तसेच धात्वाग्निकडून आहाररसाचे योग्य पचन झाल्यास हृदय शुद्ध होत असते. जिव्हा व हृदय यांच्या शुद्धतेवरतीच अन्नाची रुचि ही अवलंबून असते.

7) प्रभा –

शरीराची कांती किंवा त्वचेचे तेज यास 'प्रभा' असे म्हणतात. ही

प्रभा धातुंच्या ठिकाणी असणाऱ्या पित्ताच्या पचनव्यापारावर अवलंबून असते. धातुंमधील पचनकार्य उत्तम असेल तर सातधातु देखील अधिक प्रसादभूत व प्रसन्न निर्माण होतात. धातुंच्या प्रसन्नतेमुळे शरीरावर एक प्रकारचे तेज चढते. हे तेज शरीरातील संपूर्ण त्वचेमध्ये व विशेषतः चेहऱ्यावर व्यक्त होते.

8) मेधा व धी –

मेधा म्हणजे ग्रंथादी धारण शक्ती व धी म्हणजे बुद्धि. मेधा व धी पित्तावरच अवलंबून असतात. मनाची शुद्धता शरीराच्या शुद्धतेवर अवलंबून असते. पित्ताच्या पचनव्यापारामध्ये शुद्ध, शुद्धतम धातू निर्माण झाले म्हणजे ती व्यक्ती अति तेजस्वी, बुद्धिमान व मेधावान बनते. म्हणून मेधा व धी या गोष्टी उत्कृष्ट पचनाचे म्हणजेच पित्तज कार्याच्या द्योतक आहेत.

9) शौर्य व धैर्य –

पराक्रम गाजविणे म्हणजे 'शौर्य' व आलेल्या प्रसंगाला न डगमगता तोंड देणे यास 'धैर्य' असे म्हणतात. हे दोन्ही भाव व्यक्तीच्या मनोबलावर अवलंबून असतात, तर मनोबल हे शरीर बलावरती अवलंबून असते. शरीरबल हे धातुची प्रसन्नता व सारता यावरती अवलंबून असते. धातुची सारता ही पित्ताच्या पचन सामर्थ्यावरती अवलंबून असते. त्यामुळेच शौर्य व धैर्य हे पित्ताची कार्ये म्हणून सांगितलेले आहेत.

10) तनुमार्दव –

शरीराचा मृदुता व सुकुमारता ही पित्तावरती अवलंबून असते. प्राकृतिक पित्तामुळे रक्तधातू हा विशुद्ध राहतो. पित्त तथा रक्ताच्या प्रसन्नत्वामुळे चेहरा, नाक, ओठ, गाल, हात, पाय आदि अवयव आरक्त, सौंदर्ययुक्त व नाजुक दिसतात.

- पित्तदोषाचे प्रकार

पाचकं रंजकं चापि साधकं आलोचकं तथा।
भ्राजकं चेति पित्तस्य नामानि स्थानभेदतः।।

भा.प्र.पू.खं. 3 / 121

स्थान व कर्मभेदानुसार पित्ताचे पाचक, रंजक, साधक, आलोचक व भ्राजक असे पाच प्रकार पडतात.

पाचक पित्त

पित्तज प्रकारांपैकी सर्वात महत्वपूर्ण असा प्रकार आहे. पाचक पित्त ही संज्ञा वाग्भटांनी तर सुश्रुताचार्यांनी यास 'पाचकाग्नि' असे संबोधलेले आहे.

पित्ताचे मुख्य कार्य पचन करणे आहे. अन्नादी बाह्यसृष्टीतील पदार्थांचे शरीरात पाचन करण्याचे महत्वपूर्ण कार्य ज्या पित्ताकडून घडते, त्यास 'पाचकपित्त' असे म्हणतात.

या पाचक पित्ताचेच पाचकाग्नि, कायाग्नि, कोष्ठाग्नि, जाठराग्नि आदि विविध पर्यायी नावे आहेत.

- स्थान – ग्रहणी (नाभी)

1) पित्तं पंचात्मकं तत्र पक्वामाशयमध्यगम्। अ.हृ.सू. 12 / 10

2) पक्वामाशयमध्यस्था ग्रहणी या प्रकीर्तिता। सु.ऊ. 40 / 169

पाचक पित्ताचे 'पक्वामाशयमध्यगं' (ग्रहणी) हे स्थान आहे. पाचकपित्त हे प्रामुख्याने ग्रहणी या अवयवात राहून आपले अन्नपचनाचे कार्य करीत असतो.

ग्रहणीच्या आसमंतात व नाभीप्रदेशी असणाऱ्या यकृत तथा अग्न्याशयादि अवयवांतून, तसेच ग्रहणीच्या अंतःत्वचेतूनही पाचक पित्ताचे अन्नपचनकाली उदीरण होत असते. हे उदीरीत पाचक पित्त ग्रहणीतील अन्नात मिसळून अन्नपचनाचे कार्य करते.

- गुणधर्म

पित्तं पंचात्मकं तत्र पक्वामाशय मध्यगम्।
पंचभूतात्मकत्वेऽपि यत् तेजसमुदोदयात्।
त्यक्त द्रवत्वं पाकादि कर्मणाऽनल शविदतम्।।

अ.हृ.सू. 12 / 10–11

पाचक पित्त हे पांचभौतिक द्रव्य असून त्यामध्ये तेज महाभूताचे मात्र प्राधान्य आहे. हा पित्तज प्रकार असल्याने त्यामध्ये स्निग्ध, उष्ण, तीक्ष्ण, सर, द्रव, विस्त्र आदि सर्व पित्तज गुण आहेतच. परंतु तरतमभावाने यात अन्य पित्तप्रकारांपेक्षा द्रवगुण मात्र कमी असतो. यामुळेच यास 'त्यक्तद्रवत्व' असे म्हटलेले आहे. 'त्यक्तद्रवत्व' याचा अर्थ ज्यात द्रवगुण अगदी कमी आहे असा होतो. त्यामुळे द्रवामध्ये अपेक्षित असणारे शैत्य यात नसते, तर केवळ याद्वारे आलोडन ही क्रिया घडते. पाचक पित्त हे प्रवाही असल्याने अन्नात चांगले मिसळते व आपल्या तीक्ष्ण तथा उष्ण गुणाने अन्नाचे सम्यकरित्या पचन करते.

- कार्य

तच्च अदृष्टहेतुकेन विशेषेण पक्वामाशयमध्यस्थं पित्तं चतुर्विधं अन्नपानं पचति, विवेचयतिच दोषरसमूत्रपुरीषाणि।

तत्रस्थमेवच आत्मशक्त्या शेषाणां पित्तस्थानानां शरीरस्य च अग्निकर्मणा, अनुग्रहं करोति, तस्मिन् पित्ते पाचकोऽग्निरिति संज्ञा। सु.सू. 21/10

1) चतुर्विध अन्नाचे पचन करणे –

पाचकपित्त हे सर्वपक्ता आहे. म्हणजेच तो चतुर्विध अन्नाचे (पेहय, लेहय, भोज्य, भक्ष्य), त्याचप्रमाणे षड्रसात्मक व अष्टविधवीर्यात्मक अशा सर्व प्रकारच्या आहाराचे पचन करतो. अन्य अग्नीमध्ये पचन करण्याचे सामर्थ्य हे मर्यादित स्वरुपाचे असते. परंतु ग्रहणीस्थित पाचक पित्त हे मात्र सर्व प्रकारच्या द्रव्यांचे पचन करु शकतो.

2) दोष–रस–मूत्र–पुरीषाचे विवेचन करणे–

ग्रहणीमध्ये अन्नपचनानंतर त्यातील सार–किटटाचे विभाजन करणे, हे देखील पाचक पित्ताचेच कार्य आहे. यात सारभागरुपात वात–पित्त–कफ हे त्रिदोष व आहाररसाची उत्पत्ती होते, तर किटट स्वरुपात मूत्र व पूरीष यांची उत्पत्ती होते. समान वायुच्या साहाय्याने हे संपूर्ण कार्य पाचक पित्ताद्वारे घडवून आणले जाते.

3) स्वशक्तिने इतर पित्तांना बल देणे–

स्वस्थानस्य कायाग्नेः अंशाः धातुषु संश्रिताः। अ.हृ.सू.11

शरीरातील प्रत्येक धातुघटकांमध्ये त्यातील पचनकार्यासाठी एक विशिष्ट अग्नि असतो. पाचक पित्त हे आहाररसामार्फत धातुघटकांना अग्निपोषक अंशाचा पूरवठा करुन शरीरात इतरत्र असणाऱ्या अग्निचे बल वाढविण्याचे कार्य करतो.

4) अग्निकर्माद्वारे शरीरोष्म्याचे रक्षण करणे –

आपल्या अग्निकर्माद्वारे शरीरातील उष्णतेचे रक्षण करणे हे देखील पाचक पित्ताचेच कार्य आहे.

उपरोक्त वर्णीत पाचकपित्तजन्य संपूर्ण कार्यांमध्ये 'अन्नपचन' हेच पाचक पित्ताचे सर्वात महत्वपूर्ण कार्य आहे, हे लक्षात घ्यावे.

रंजक पित्त

पंचविध पित्तप्रकारांपैकी रसधातुचे रंजन करणाऱ्या पित्तास 'रंजकपित्त' असे म्हणतात. शरीरात रागकृत कार्य करणारे हे एक पित्तजप्रकार आहे. सुश्रुताचार्यांनी यालाच 'रंजकाग्नि' असे म्हटलेले आहे.

- **स्थान – यकृत, प्लीहा व आमाशय**

1) यत्तु यकृत प्लीहोः पित्तं तस्मिन् रंजकोऽग्निः इति संज्ञा; स रसस्य रागकृत् उक्तः। सु.सू. 11/10

2) आमाशयाश्रयं पित्तं रंजकं रसरंजनात्। अ.हृ.सू. 12/11

सुश्रुतानुसार – यकृत व प्लीहा, तर वाग्भटानुसार – आमाशय हे रंजक पित्ताचे स्थान आहे.

- गुणधर्म

रंजकपित्त हे पांचभौतिक असून यात तेज महाभूताचे प्राधान्य आहे. रंजक पित्त हे पित्तजप्रकार असल्याने त्यामध्ये स्निग्ध, उष्ण, तिक्ष्ण, सर, द्रव, विस्त्र आदि सर्व पित्तज गुण असतात. परंतु तरतमभावाने

यामध्ये तीक्ष्ण व उष्णगुणाचे उत्कटत्व असते. या उत्कट गुणांच्या साहाय्यानेच रंजक पित्त हे रसधातुचे रंजन करुन त्यास रक्ताचे स्वरुप प्राप्त करुन देत असतो.

- **कार्य**

रस खलु आप्यो रसः

यकृतप्लीहानौ प्राप्य रागं उपैति । सु.सू. 14/4

रसधातुचे रंजन करुन त्यास रक्तत्व प्राप्त करुन देणे, हे रंजक पित्ताचे कार्य आहे. रसधातु हा जेव्हा यकृत व प्लीहा या अवयवांकडे जातो, तेव्हा यकृत व प्लीहा यातील रंजक पित्त हे रसधातुचे पचन व परिणमन करुन त्यास रक्तधातुचे स्वरुप प्राप्त करुन देतात. असे रुप परीवर्तन करणारे पित्त हे मुख्यतः यकृत व प्लीहा या अवयवांमध्येच असते.

आमाशयाश्रयं पित्तं रंजकं रसरंजनात् । अ.हृ.सू. 12/11

वाग्भटाचार्यांनुसार आमाशय हे देखील रंजक पित्ताचे स्थान आहे. आमाशयातील हे रंजक पित्त अन्नामधून आलेल्या रक्तपोषक अंशाशी संयुक्त होऊन रक्तोत्पत्तीची पूर्वतयारी करीत असते. आहाररसाच्या शोषणांनतर ते रक्तवह स्त्रोतसामध्ये रक्तनिर्मितीला साहाय्यता करते. आमाशयातील रंजकपित्त रक्तोत्पत्तीमध्ये भाग घेत असल्यामुळेच हे पित्त कमी पडले किंवा या पित्ताची निर्मिती करणारा आमाशय हा अवयव विकृत झाल्यास पाण्डूरोग होत असतो.

साधक पित्त

अभिप्रार्थित मनोरथाचे साधन असलेल्या हृदयस्थित पित्तास 'साधकपित्त' असे म्हणतात. हृदयस्थीत कफ व तमाचे आवरण दूर करुन मनास स्वकर्म करण्यासाठी व विषय ग्रहण करण्यासाठी साधक पित्त मदत करीत असतो.

- **स्थान**

यत्पितम् हृदयस्यं, तस्मिन् साधकोऽग्निः इति संज्ञा ।

स अभिप्रार्थित मनोरथ साधनकृत उक्तः ।। सु.सू. 21/10

साधक पित्ताचे स्थान 'हृदय' सांगितलेले आहे. साधक पित्त हा मनावर कार्यकारी असा दोषप्रकार आहे. त्यामुळे याठिकाणी हृदय या शब्दाने उरःस्थ रसविक्षेपण करणारे हृदय अपेक्षीत नसून शिरप्रदेशी असणारे हृदय (मेंदू, मस्तुलुंग) अपेक्षीत आहे.

- **गुणधर्म**

साधक पित्त हे पित्तज प्रकार असल्याने पित्ताचे उष्ण, तिक्ष्णादी सर्व गुण यामध्ये देखील असतात. या साधक पित्ताकडून पचनाचे देखील कार्य घडते. परंतु हे पचनकार्य मात्र मनाचे स्थान असणाऱ्या हृदय या अवयवाच्याच ठिकाणी घडत असते.

- **कार्य**

1) **बुद्धिमेधाभिमानाद्यैरभिप्रेतार्थ साधनात् ।**

साधकं हृदगतं पित्तम् ।। अ.हृ.सू. 12/14

2) **साधको धर्मार्थकाममोक्ष लक्षण पुरुषार्थस्य साधकः ।**

इत्यर्थं कस्मात? हृदयस्थ कफ तमोऽपनोद विस्पष्टीकृत

मनः प्रागुण्यात् ।। सु.सू. 21/10 (डल्हण टिका)

1) धर्म, अर्थ, काम व मोक्ष हे चतुर्विध पुरुषार्थ आहेत. हे पुरुषार्थ साधून देण्याचे कार्य हृदयस्थित साधक पित्त करीत असतो.

2) हृदयात कफ व तमोगुणांचे वास्तव्य असते. साधक पित्त त्यांचा नाश करुन स्थान शुद्धी करतो. त्यामुळे मन व मनाचे व्यापार शुद्धतम होवून मेधा, बुद्धि, अभिमान, धैर आदि मानसभावांची प्राप्ती होते.

3) साधेक पित्तालाच 'ओजकृत पित्त' असे सुद्धा म्हटले जाते. कारण या साधक पित्तामुळेच सारतर कफ व प्रसादभूत असे धातू निर्माण होतात. शुक्रासारख्या अत्यंत प्रसादभूत व श्रेष्ठ अशा धातुंचा व्यय न झाल्यास या शुक्राचे साधक पित्ताकडून ओजात रुपांतर होवून शरीरस्थ ओजाची वाढ होत असते.

4) शरीरातील ओजाची वाढ झाल्यामुळे व मनाचे व्यापार शुद्धतम झाल्यामुळे मनुष्य मेधावान व बुद्धिमान बनतो. त्यामुळेच या साधक पित्तास 'मेधाकर पित्त' असे सुद्धा म्हटले जाते.

आलोचक पित्त

दृष्टीस्थ रुपलोचनाद् आलोचकम् । अ.सं.सू. 20

आलोचन म्हणजे ग्राहणे किंवा रुपग्रहण करणे होय. रुप आलोचनाचे म्हणजेच रुपग्रहणाचे कार्य ज्या पित्ताद्वारे घडते त्यास 'आलोचक पित्त' असे म्हणतात. सुश्रूताचार्यांनी यालाच 'आलोचकाग्नि' असे संबोधलेले आहे.

- **स्थान**

यद् दृष्टयां पित्तं तस्मिन् आलोचनेऽग्निः इति संज्ञा

स रुपग्रहणो अधिकृतः ।। सु.सू. 21/10

'नेत्र' हे आलोचक पित्ताचे स्थान आहे. नेत्रातील चक्षुरिंद्रियाचे ठिकाणी राहून हे आलोचक पित्त रुप आलोचनाचे म्हणजेच रुपग्रहणाचे कार्य करीत असते.

- **गुणधर्म**

आयुर्वेदानुसार चक्षुरिन्द्रिय हे तैजस आहे. त्यामूळेच तेजमहाभूताचे प्राबल्य असलेल्या या आलोचक पित्ताचे नेत्रात असणारे अस्तित्व व त्याच्या कार्याचा बोध होतो.

- **कार्य**

रुपलोचनतः स्मृतम् ।

दृकस्थं आलोचकम् । अ.हृ.सू. 14/14

आलोचक पित्त नेत्रामध्ये राहून रुपग्रहणाचे कार्य करतो. त्यामुळेच व्यक्तीला दर्शन होणाऱ्या पदार्थांचे आकार, रंग व स्वरुप इत्यादीचे यथायोग्य ज्ञान होत असते.

रुपग्रहणाच्या या प्रक्रियेमध्ये प्रथमतः नेत्रातील आलोचक पित्ताद्वारे वस्तुच्या रुपाचे पचन केले जाते. तद्नंतर ते रुपज्ञान चक्षुरिन्द्रियाकडून मेंदूकडे पोहचविले जावून व्यक्तीला रुपज्ञानाची प्राप्ती होते.

- **प्रकार**

भेल संहितेमध्ये आलोचक पित्ताचे चक्षुवैशेषिक व बुद्धिवैशेषिक असे दोन प्रकार सांगितले आहेत.

1) **चक्षुवैशेषिक आलोचक पित्त** –

तत्र चक्षुवैशेषिको नाम यः आत्ममनसो सन्निकर्षात् ज्ञानम् उदीरयित्वा चित्ते चित्तं ।

चक्षुवैशेषिक आलोचक पित्त हे चक्षुरेंद्रियाच्या ठिकाणी राहून आत्मा व मन यांच्या सन्निकर्षातून आत्म्यास ज्ञानाची प्राप्ती करुन देतो.

2) **बुद्धिवैशेषिक आलोचक पित्त** –

बुद्धिवैशेषिको नाम यो द्वौ भृवौर्मध्ये शृंगाटकस्थः सूक्ष्मान् अर्थात् आत्मकृतान गृण्हति, गृहितं धारति, धारितं प्रत्यत् उदारति, अतीत स्मरति ।

बुद्धिवैशेषिक आलोचक पित्त हे मस्तिष्कात आतील बाजूस, दोन भुवयांच्या मध्यभागी खोलवर, शृंगाटक मर्माच्या ठिकाणी असते. या पित्ताद्वारे आत्म्याच्या अर्थाचे ग्रहण, तथा या ग्रहण केलेल्या अर्थाचे धारण केले जावून आवश्यकतेनुसार पुन्हा त्याचे उदीरण केले जाते. त्यामुळेच पुर्वकालातील घडलेल्या घटनेचे व्यक्तीस पुन्हा स्मरण होत असते.

भ्राजक पित्त

भ्राजनं नाम वर्ण प्रकाशनं कांतिजननं इति यावत् ।

भ्राजनात् वर्ण प्रकाशनात् भ्राजकं इति संज्ञा ।

भ्राजनं म्हणजे त्वचेचे वर्ण प्रकाशन करणे, तथा त्वचेची कांति

वाढविणे होय. हे वर्णप्रकाशनाचे व त्वचेची कांति वाढविण्याचे कार्य ज्या पित्ताद्वारे घडते, त्यास 'भ्राजक पित्त' असे म्हणतात.

- **स्थान**

त्वक्स्थं भ्राजकं भ्राजनात् त्वचः। अ.हृ.सू. 12/14

'त्वचा' हे भ्राजक पित्ताचे स्थान आहे. संपूर्ण शरीराला आच्छादन करणारी त्वचा ही सात थरांनी बनलेली आहे. यातील अवभासिनी नामक बाह्य थराच्या ठिकाणी भ्राजक पित्त असते.

- **गुणधर्म**

भ्राजक पित्तात देखील उष्ण, तिक्ष्णादी सर्व पित्तज गुण असतात. विशेषतः त्यात उष्णगुणाचे प्राधान्य असते. त्वचेच्या उष्णस्पर्शाद्वारे त्वचेतील या भ्राजक पित्ताची अभिव्यक्ती होत असते.

- **कार्य**

यत्तु त्वचि पित्तं, तस्मिन् भ्राजकोऽग्नि इति संज्ञा।
सः अभ्यंग परिषेक अवगाह अवलेपनादिना क्रिया द्रव्यांनां।
पक्ता छायानां च प्रकाशकः।। सु.सू. 21/20

1) 'वर्ण प्रकाशन करणे' हे भ्राजक पित्ताचे महत्वपूर्ण कार्य आहे. त्वचेमध्ये छाया व प्रभा या दोन्हीचे अस्तित्व असते. यातील छाया ही जवळून समजते, तर प्रभा ही दूर अंतरावरुनही लक्षात येते. छाया ही व्यक्तीच्या स्वाभाविक वर्णावर आच्छादन करते, तर प्रभा ही वर्ण प्रकाशन करीत असते. छाया व प्रभा यांचे वर्ण प्रकाशन व वर्णआच्छादनाच्या सम्यकयोगाद्वारे त्वचेचा वर्ण प्राकृत राखण्याचे कार्य भ्राजक पित्त करीत असते.

2) त्वचेतील भ्राजक पित्त हे थोड्याफार प्रमाणात पचनाचेही कार्य करते. त्वचेवरती लावलेले स्नेह, अभ्यंग, लेप व परिषेकादी द्रव्यांचे पाचन करुन त्यांचे शरीरात शोषण करण्याचे कार्य त्वचेतील भ्राजक पित्त करीत असते.

3) भ्राजक पित्त हे शरीरातील उष्म्याचे देखील नियंत्रण करीत असते. त्यामुळेच त्यास 'उष्माकृत पित्त' असे देखील म्हटले जाते. शरीरान्तर्गत

अग्निच्या पचन कार्यात जी उष्णता निर्माण होते, ती मुख्यतः त्वचेमार्फतच शरीराबाहेर टाकली जाते. त्याचबरोबर शरीरास आवश्यक इतकी उष्णता देखील शरीरात कायम राखली जाते. शरीरातील उष्मानियंत्रणाचे हे कार्य व्यान वायुच्या साहाय्याने त्वचेतील भ्राजक पित्त करीत असते.

- **अग्नि – पित्त साम्य व भेद**

अग्नि व पित्त यांच्यातील साम्य व भेदाबाबत आयुर्वेदीय ग्रंथामध्ये एकवाक्यता दिसून येत नाही.

सुश्रुत –

न खलु पित्तव्यतिरेकादन्योऽग्निरुपलभ्यते,
आग्नेयत्वात् पित्ते दहन पचनादिष्वाभिप्रवर्तमानेऽग्निदुपचारः
क्रियतेऽन्तराग्निरिति, क्षीणे ह्यग्निगुणे तत्समानद्रव्योपयोगात् अतिवृद्धे शीतक्रियोपयोगात्, आगमाच्च पश्यामो न खलु पित्तव्यतिरेकादन्योऽग्निरिति। सु.सू. 21/9

सुश्रुतानुसार अग्नि व पित्त हे दोन्ही एकच आहे, पित्ताशिवाय अग्नि वेगळा नाही. पित्त हे ब्राह्यसृष्टीतील अग्निचे रुप आहे. त्यामुळेच शरीरान्तर्गत पित्ताला 'अन्तराग्नि' असे देखील म्हटल्या जाते. पित्त हे आग्नेय असल्यामुळे तसेच या पित्ताच्या ठिकाणी दाहकत्व व पाचकत्व गुण असल्यामुळे त्यावर अग्निप्रमाणेच उपचार करावे लागतात. अग्निच्या गुणांचे पित्त क्षीण झाले असता तीक्ष्ण, उष्ण आदि अग्निसमान द्रव्यांचा उपयोग केल्याने पित्ताची वृद्धि होते. पित्त वाढले असता शीतोपचाराने ते क्षीण होत असते. तसेच अग्नि वाढला असता पित्ताचे गुण देखील वाढतात. तसेच अग्नि क्षीण होतो त्यावेळी पित्ताचे देखील गुण कमी होत असतात.

डल्हण –

द्रवं स्निग्ध अधोगंच पित्तं, वह्नि स्थोन्यतः।

डल्हणानुसार अग्नि व पित्त हे दोन्ही भिन्न आहे. कारण अग्नि हे

शुष्क, रुक्ष व उर्ध्वगामी आहे, तर पित्त हे द्रव, स्निग्ध व अधोगामी आहे. डल्हणमते सुश्रुतांनी अग्नि व पित्त यांच्यातील चिकित्सा समानत्वामुळेच या दोन्हीमध्ये साम्यता सांगितली आहे.

चक्रदत्त —

तीक्ष्णः पित्तेन अग्निः।

चक्रदत्तांनी अग्नि व पित्त यांना समानार्थक मानले आहे. कारण पित्तामुळेच अग्नि तीक्ष्ण व प्रदिप्त होते. अग्निचे गुण वाढले असता पित्तप्रत्यनीक क्रियेद्वारे अग्निचे शमन होत असते. अग्निमध्ये दिसणारे तेज हे पित्ताचेच एक रुप आहे.

हेमाद्रि —

हेमाद्रिनुसार पाचकपित्त व पाचकाग्नि यांच्या कार्यामध्ये समानता असल्यामुळे अग्नि व पित्त हे दोन्ही एकच आहे. पित्ताद्वारे पचनकार्य घडत असल्यामुळेच पित्तास अनल (अग्नि) हा शब्दप्रयोग केला आहे.

चरक —

1) **अग्निरेव शरीरे पित्तान्तर्गतः कुपिताकुपितः शुभाशुभनि करोति।** च.सू. 12/11

2) **कट्वजीर्ण विदाहम्ल क्षाराद्यैः पित्तमुल्बणम्।**
आप्लावयद्धंत्यनलं.......।। च.चि. 15/65

चरकानुसार अग्नि व पित्त हे दोन्ही भिन्न–भिन्न आहेत. अग्नि ही पित्तान्तर्गत राहून शुभ व अशुभकार्य करीत असते. कटु, अम्ल, क्षार, विदाही व अजीर्णजन्य भोजनामुळे पित्ताची वृद्धी होते. हे वृद्धींगत पित्त अग्निला अम्लान्वित करुन त्यास नष्ट करीत असते. पित्त हे जेव्हा द्रव गुणाने वाढते, त्यावेळी त्या वाढलेल्या द्रवत्वामुळे अग्निमांद्य होते. व्यवहारातही आपण हेच बघतो. गरम पाण्यामध्ये उष्ण गुण असला तरीही त्यातील द्रवत्वामुळे हे गरम पाणी अग्निवरती टाकले असता त्याने विस्तव विझणारच, पित्ताच्या बाबतीत सुद्धा हेच घडते. पित्त हे जेव्हा द्रव गुणाने वाढते, तेव्हा अग्निमांद्य उत्पन्न होत असते.

चक्रपाणी —

चक्रपाणीनुसार अग्नि व पित्त हे दोन्ही भिन्न आहेत. शरीरान्तर्गत अग्नि ही बाह्यसृष्टीप्रमाणे ज्वालाच्या रुपात न राहता ती पित्तान्तर्गत उष्माच्या रुपात असते. अग्नि व पित्त या दोघांमध्ये व्याप्त व व्यापक असा सम्बन्ध आहे. यातील अग्नि ही व्याप्त तर पित्त हे व्यापक आहे. शरीरातील पित्ताचे कर्म हे पित्तान्तर्गत असणाऱ्या अग्निवरतीच अवलंबून असते.

शास्त्रीयदृष्ट्या अग्नि व पित्त हे अभेद आहे. परंतू या दोघात वैषम्य असणारे देखील काही धर्म आहेत. जसे — तूप हे पित्ताचे शमन करते परंतु अग्निला मात्र वाढविते. शेळीचे दूध व मांस हे पित्त वाढवितात, परंतु अग्निला मात्र मंद करतात. दिवसा झोपल्यामुळे पित्त वाढते, परंतु अग्नि मात्र मंद होतो. वातामुळे अग्नि विषम, पित्तामुळे तीक्ष्ण, कफामुळे मंद व समदोषांनी सम होतो. पित्त हे द्रवगुणात्मक आहे, परंतु अग्नि मात्र त्यक्तद्रव आहे. पचन करणे हे अग्निचे महत्वाचे कार्य आहे. त्यामुळे अग्नि वाढला तर तो अधिक प्रमाणात आहार पाचन करतो, परंतु पित्ताचे मात्र तसे नाही.

असे असले तरीही चिकित्सेच्या दृष्टीकोनातून अग्नि व पित्त यांना मात्र एकच मानलेले आहे.

प्रकरण 12

कफ दोष

शरीराचे धारण व शरीराची वाढ होण्यासाठी शरीरातील धातुपरमाणुंमध्ये संयोग होणे, तथा ते संयोग टिकून राहणे अती आवश्यक असते. संयोगाचे हे कार्य प्रत्येक शरीरघटकांमध्ये अव्याहतपणे चालू असते. धातुपरमाणुंतील संयोग टिकून राहावे, धातुपरमाणु एकत्र चिकटून राहावे यासाठी आवश्यक असणाऱ्या श्लेष्मल शक्तीस 'कफ' असे म्हणतात.

सृष्टीतील चंद्राचे प्रातिनिधिक स्वरुपात मानवी देहात कफदोष हा कार्य करीत असतो.

- निरुक्ति

1) **श्लिष आलिंगने (तेन) श्लेष्मेति।** सु.सू. 21/5

2) **आलिंगणार्थस्य श्लिषधातोः मनिप्रत्यये गुणेच कृते श्लेष्मा इति रुपम्।** सु.सू. 21/5 (डल्हण टिका)

श्लेष्मा म्हणजे कफ. 'श्लेष्मा' शब्दाची उत्पत्ती 'श्लिष' या मूलधातूपासून झाली आहे. श्लिष याचा अर्थ आलिंगन देणे, चिकटणे, चिकटविणे असा आहे. त्यामुळे 'श्लेष्मा' या शब्दाने कफाच्या संयोग या कार्याचा बोध होतो.

केन जलेन फलति इति कफः।

जलापासून ज्याची उत्पत्ती तथा वाढ होते, शरीरातील अशा फलदायी शरीरभावास 'कफ' असे म्हणतात.

- पर्याय

श्लेष्मा, बलास, सौम्य हे सर्व कफाचे पर्याय आहेत.

श्लेष्मा – परमाणुंचे संयोग करणारा

बलास – बल प्राप्त करुन देणारा

सौम्य – सौम्य भावातून (जलापासून) उत्पन्न होणारा

- पांचभौतिक संघटण

अंभः पृथिवीभ्यांश्लेष्मा। अ.सं.सू.20/1

कफदोष हे पांचभौतिकच आहे. परंतु 'व्यपदेशस्तु भूयसा' या न्यायानुसार यात जल व पृथ्वी या दोन महाभूतांचे मात्र प्राधान्य असते. त्यामुळेच कफामध्ये जल व पृथ्वी महाभूतात्मक गुण प्रकर्षाने जाणवतात.

- स्वरुप

1) **श्लेष्मा सौम्यः।**

2) तद्यथा – **स्नेहशैत्यशौक्लथगौरवमाधुर्यस्थैर्यपैच्छिल्य– मात्स्नर्यानि श्लेष्मण आत्मरुपाणि।** च.सू. 20/18

कफ हे सौम्य स्वरुपाचे आहे. शरीराची वाढ होण्यासाठी कफदोषाची सौम्यता फलदायी ठरते असते. कफदोष हे श्वेतवर्णीय असून स्निग्धता, शैत्यता, गौरवता, माधुर्यता, स्थैर्यता, पिच्छिलता व मात्स्नर्ता आदि त्याची आत्मरुपे आहेत.

शरीरातील पंचमहाभूतांच्या परमाणुंचे संयोग व त्यांचे एकत्रीकरण करुन त्यांना शरीररुपी विशिष्ट आकार प्राप्त करुन देणारी ही शरीरान्तर्गत एक शक्ती आहे. शरीरातील या कफरुपी शक्तीमुळेच शरीरधातूघटकांची उत्पत्ती व त्यांची वाढ होत असते.

- कफदोषाचे सामान्य स्थान

कफदोष हे सर्व शरीरव्यापी असले तरी शरीरातील काही विशिष्ट स्थानांमध्येच त्याचे स्नेहनादी कार्य प्राधान्याने दिसून येतात. अशा या कफप्रधान स्थानांनाच कफाचे सामान्य स्थान म्हटलेले आहे.

* 1) **उरः कंठशिरः क्लोमपर्वाण्यामाशयो रसः।**

मेदो घ्राणं च जिव्हाच कफस्य सुतराम् उरः। अ.हृ.सू. 12/3

2) उरः शिरोग्रीवापर्वाणि आमाशयो मेदच्च श्लेष्मणः स्थानानि।
अत्रापि उरो विशेषेण श्लेष्मस्थानम् ।। च.सू. 20/9

3) श्लेष्मणस्तु उरः शिरः जिव्हामूलं कंठसंधयः
इति पूर्वोक्तं (आमाशयं)च। सु.सू. 21/7

उर, कंठ, शिर, ग्रीवा, क्लोम (तालु), पर्व (संधी), आमाशय, रस, मेद, घ्राण व जिव्हा (जिव्हामूल) ही कफाची सामान्य स्थाने आहेत.

चरक व वाग्भटांनी 'उर' तर सुश्रुतांनी 'आमाशय' हे कफाचे विशेष (प्रमूख) स्थान म्हणून सांगीतलेले आहे.

1) उर –

उर किंवा छाती हे एक कफस्थान आहे. कफज कार्याच्या दृष्टीने उर हे अतिमहत्वपूर्ण स्थान असल्यामुळे चरक व वाग्भटांनी यास कफाचे विशेष स्थान म्हटलेले आहे. उरःस्थानात हृदय व फुफ्फुस ही दोन महत्वपूर्ण अवयवे असतात. या अवयवांना व्यक्तीच्या जन्मापासून ते मृत्युपर्यंत रसरक्तादीचे संवहन व श्वसनादी कर्म करण्यासाठी सातत्याने हालचाल करावी लागत असते. सततच्या या हालचालींमुळे हृदय व फुफ्फुस यांची झीज होवू नये, याकरिता यांचे संरक्षण करण्याकरिता निसर्गानेच उरस्थानात कफाची योजना केलेली आहे. या उरस्थानामध्ये राहणारा हा कफ आपल्या वीर्याने त्रिकाला पोषक द्रव्ये पाठवून त्रिकाचे सामर्थ्य वाढवित असतो.

कफज विकार प्राधान्याने उत्पन्न होणाऱ्या स्थानांमध्ये देखील उरस्थान हे प्रधान आहे. या स्थानात होणारे कफज विकार हे बरेच दिवस टिकून राहणारे व कष्टसाध्य असतात.

2) आमाशय –

आमाशय हे कफदोष उत्पत्तीच्या दृष्टीने अतिमहत्वपूर्ण स्थान असल्यामुळे सुश्रुतांनी आमाशयास कफाचे विशेष स्थान म्हटलेले आहे. आमाशयातील या कफाद्वारे शरीरातील इतर कफस्थानांचे देखील पोषण होत असते. आमाशय हे जसे प्राकृत कफाचे स्थान आहे, तसेच ते विकृत कफाचे देखील स्थान आहे. कारण अस्वाभावीक, मिथ्या व कफवृद्धिकर आहारामुळे आमाशयातच विकृत कफाची उत्पत्ती होत असल्यामुळे आमाशय हे कफजन्य व्याधिंचे उगमस्थान देखील आहे. कफज व्याधींची चिकित्सा करण्याचे स्थानही आमाशय हेच आहे. वमन हे कफ दोषांवरील संशोधनोपक्रम आहे. ते आमाशय या अवयवाद्वारेच साधले जाते. अशाप्रकारे कफाची उत्पत्ती, विकार व चिकित्सेच्या दृष्टीने आमाशय हे अतिमहत्वपूर्ण असल्यामुळे आमाशयाला कफवह स्त्रोतसाचे मूलस्थान म्हटलेले आहे.

3) कण्ठ –

कण्ठमार्गाने प्राण व उदान वायुंचे सतत व्यापार चालु असतात. जसे की, हवा आत घेणे व बाहेर टाकणे, अन्नपदार्थ आत घेणे इत्यादि. वायुंच्या या कर्मामध्ये कण्ठाचे घर्षण होवून तेथील धातुघटकांची झिज होण्याची शक्यता असते. ही झिज होवू नये याकरिता कण्ठस्थानी स्नेहयुक्त अशा कफाची योजना केलेली आहे.

4) शिर –

शिरप्रदेशातील मस्तिष्कात सूक्ष्म इंद्रिये असतात. हे इंद्रिये मस्तिष्कातील स्निग्ध अशा मज्जाधातुच्या आश्रयाने राहतात. मस्तिष्कातील या मज्जाधातुचे व त्यातील सूक्ष्म इंद्रियांचे स्निग्ध अशा कफाकडून पोषण घडत असते.

5) क्लोम –

क्लोम याचा अर्थ तालु असा घ्यावा. तालु हे नेहमी आर्द्र ठेवण्यासाठी तेथील कफाची मदत होते. तालु व कण्ठाच्या ठिकाणी शुष्कता आल्यास तहानेची संवेदना होते. या संवेदनेवरुनच शरीरातील द्रवद्रव्यांचे प्रमाण हे कमी झालेले आहे, याची जाणीव होत असते.

6) पर्व –

संधी हे देखील एक कफस्थान आहे. संधीमध्ये असणारा कफ हा मृत्स्न म्हणजेच बुळबुळीत असतो. संधीची हालचाल होत असतांना संधीतील अस्थिंचे घर्षण होऊ नये, यासाठी संधीस्थित कफ उपयोगी पडतो.

7) रसधातु –

रसधातु व कफदोष हे दोन्ही जलमहाभूतात्मक असून यांचा आश्रयाश्रयी संबंध आहे. रसधातु शरीराचे प्रीणन करतो. हे प्रीणनकर्म त्यातील कफाद्वारे संपन्न होत असते. शरीरातील कफाच्या वृद्धी व क्षयाचा परीणाम देखील या रसधातुवरती होत असतो.

8) मेदधातु –

स्निग्धादी गुण साधर्म्याने मेद व कफ यांचा अगदी जवळचा संबंध आहे. त्यामुळेच कफ बिघडविणारा आहार–विहार अतिप्रमाणात सेवन केल्यास मेदधातुची देखील विकृती होते.

9) घ्राण –

घ्राण म्हणजेच नाक. नाकातील त्वचा ही गंधग्रहण करण्याचे कार्य करते. गंधाचे परमाणु नाकाच्या आतील श्लेष्मल त्वचेवर आल्यावर त्यांचे गंधग्रहण करणाऱ्या धमन्यांच्या टोकाशी संपर्क आणून देण्याचे कार्य, तसेच व्यक्तीला श्वासोश्वास नीट करता यावा व श्वसनातील वायुमुळे तेथील श्लेष्मल त्वचा कोरडी पडू नये याकरीता नाकातील आर्द्रता टिकवून ठेवण्याचे कार्य नासास्थित कफ करीत असतो.

10) जिव्हा –

जिव्हेच्या ठिकाणी असणारा कफ हा आहारातील मधूरादी रसांचे ज्ञान करुन देण्याचे कार्य करतो. तसेच जिव्हास्थित कफामुळे अन्नपचनासाठीचा आवश्यक असा ओलावा प्राप्त करुन दिला जातो.

- कफदोषाचे गुण

कफाचे प्रमुख कार्य 'संयोग करणे' हे आहे. शरीरातील धातुघटकांतील संयोगास साहाय्यभूत होईल तत्समानच गुण कफामध्ये दिसून येतात.

1) स्निग्धः शीतो गुरुर्मन्दः श्लक्ष्णो मृत्स्नः स्थिरः कफः।

अ.हृ.सू. 1 / 12

2) गुरुशीतमृदुस्निग्धमधुरस्थिर पिच्छिलाः।
श्लेष्मणः प्रशमं यान्ति विपरीत गुणैः गुणाः।। च.सू. 1 / 61

3) श्लेष्मा श्वेतो गुरुः स्निग्धः पिच्छिलः शीत एवच।
मधुरस्त्वविदग्धः स्याद विदग्धो लवणः स्मृतः।। सु.सू. 21 / 15

कफ हे स्निग्ध, शीत, गुरु, मंद, श्लक्ष्ण, मृत्स्न (पिच्छिल), स्थिर व मृदु गुणात्मक आहे. प्राकृतावस्थेत कफ हे मधुर रसाचे असते. परंतु जेव्हा हे विदग्ध होते त्यावेळेस मात्र ते लवणरसात्मक बनत असते.

1) स्निग्ध – क्लेदने स्निग्धः।

स्नेहमार्दवकृत् स्निग्धो बलवर्णकरस्तथा।

स्निग्ध गुण हा कफाचा सर्वात महत्वपूर्ण गुण आहे. स्निग्ध गुणामुळे शरीराचे स्नेहन होते. धातुपरमाणुंतील संयोग हे शरीर धारणासाठीचे आवश्यक असे कर्म आहे. अशा संयोगामुळे शरीर टिकते, तर यांच्या वियोगाने शरीर नष्ट होते. धातुपरमाणुंतील हे संयोग कफाच्या स्निग्ध गुणामुळेच घडून येत असते.

रुक्ष गुणाच्या अगदी विरुद्ध असा हा गुण आहे. स्निग्ध गुणामुळे शरीरात मार्दवता व मऊपणा येते. बल व वर्णाची प्राप्ती होते. अन्नपचनाची क्रिया होत असतांना कफाच्या स्निग्ध गुणामुळे आहारीय द्रव्यांचे क्लेदन घडवून आणले जाते.

2) शीत – स्तम्भने शीतः।

शीत गुण स्तंभनाचे कार्य करतो. गतीमध्ये अडथळा तथा सिरांचा संकोच करतो. स्तम्भन कर्मामुळे आवश्यक असे शरीरघटक शरीरात टिकून राहतात. त्यामुळे शरीर बृहणास मदत होते. शीत गुण हा पित्ताच्या उष्ण गुणाच्या अगदी विरुद्ध आहे. त्यामुळे शरीरात आवश्यकतेपेक्षा जास्त उष्णता वाढलेली असल्यास या उष्णतेचे नियंत्रण करण्यास कफाचा शीत गुण उपयोगी पडतो.

3) गुरु – द्रव्यस्य बृहणे कर्मणि शक्तिः गुरुः।

कफातील गुरु गुणामुळे शरीरगौरवता येते. शरीराला स्थूलता येते, आकारमान वाढते व शरीर पुष्ट होते. शरीराचे बृहण आणि बल या दोन्ही गोष्टी कफातील गुरु गुणामुळेच प्राप्त होतात. कफातील गुरु

गुणामुळे मनुष्य हा दिर्घायू व निरोगी अवस्थेत राहतो.

4) मंद – शगने मन्दः। मन्दोयात्राकरः स्मृतः।

कफाचा मन्द गुण हा पित्ताच्या तिक्ष्ण गुणाच्या अगदी विरुद्ध आहे. तिक्ष्ण गुणामुळे शोधन होते, तर मंद गुणामुळे शमन कार्य होते. वाताच्या चल व पित्ताच्या तीक्ष्ण गुणामुळे धातुपरमाणुंचा नाश होण्याकडे कल असतो, तर कफाच्या मन्दगुणामुळे शरीरातील धातुपरमाणुंना स्थायीभाव प्राप्त होतो. शरीरातील धातुपरमाणुंना अधिक काळ टिकवून ठेवून जीवनयात्रा निरंतर चालु ठेवण्याकरीता कफाच्या मंद गुणाची मदत होते.

5) श्लक्ष्ण – रोपणे श्लक्ष्णः।

श्लक्ष्ण म्हणजे गुळगुळीतपणा. कफाच्या श्लक्ष्ण गुणामुळे रोपण कर्म घडून येते. धातुपरमाणुंचे झालेले क्षरण व त्यांची हानी पुन्हा भरुन काढली जाते. नासा, मुख, कंठ, श्वासमार्ग, फुप्फुस आदि अवयवांच्या ठिकाणी हवा, अन्न, पाणी आदिंची देवाण घेवाण सातत्याने चालू असते. अशा अवयवांची झिज कमी होण्यासाठी कफाचा श्लक्ष्ण हा गुण उपयोगी पडतो.

6) मृत्स्न –

मृत्स्न म्हणजे चिकट किंवा बुळबुळीतपणा. यालाच 'पिच्छिल' असे सुद्धा म्हणतात. कफाच्या मृत्स्न गुणाद्वारे शरीरात उपलेपनाचे कार्य घडते. त्यामुळे श्वासमार्ग व अन्नादि मार्गातील सततच्या घर्षणाने होणारी धातुघटकांची हानी टळते. तसेच शरीरातील धातुपरमाणुंचे संयोग दिर्घकाळ टिकण्यासाठी कफाच्या स्निग्ध गुणासोबतच त्याचा मृत्स्न हा गुण देखील उपयोगी पडतो.

7) स्थिर – यस्य धारणे शक्तिः स स्थिरः।

स्थिर म्हणजे स्थैर्य किंवा टिकाऊपणा. वाताच्या चलगुणाच्या अगदी विरुद्ध असा हा गुण आहे. कफाच्या स्थिर गुणामुळे शरीरातील धातुपरमाणु अधिक काळ स्थिर स्वरुपात टेवले जातात. वायु हा चल आहे. त्यामुळे शरीर धातुंना जलद गतीने मलत्वाकडे नेण्याची त्याची प्रवृत्ती असते. परंतु कफाच्या स्थिर गुणामुळे शरीरातील धातुपरमाणु दिर्घकालापर्यंत आपल्या मूळ अवस्थेत राखले जातात व त्याद्वारे कफाच्या देहधारण या कार्यास मदत होते.

- कफाची सामान्य कार्ये

1) संधिसंश्लेषण स्नेहन रोपण पूरण बल स्थैर्यकृत्
श्लेष्मा पंचधा प्रविभक्तः उदककर्मणा अनुग्रहं करोति।।

सु.सू. 15/6

2) श्लेष्मा स्थिरत्व स्निग्धत्व संधिबंध क्षमादिभिः।

अ.हृ.सू. 11/13

3) स्नेहो बन्धः स्थिरत्वं च गौरवं वृषता बलम्।
क्षमा घृतिरलोभश्च कफ कर्माविकारजम्।।

च.सू. 18/51

1) सन्धिसंश्लेषण –

शरीरातील प्रत्येक परमाणु हा एक–दुसऱ्यांशी संलग्न असतो. अशा या परमाणुंच्या संयोगातूनच शरीरात अनेकविध संधी तयार होतात. या संधीप्रदेशी संश्लेषणासाठी कफाची आवश्यकता असते. शरीरातील महत्वाचे संधी म्हणजे अस्थिसंधी. अस्थिसंधीतील अस्थिंच्या पर्वासमीप कफाची रचना असते. संधीस्थानातील हा कफ आपल्या स्निग्ध, स्थिर, मृदु व मृत्स्न गुणांनी अस्थिसंधीना स्थैर्य देतो व त्यांच्या सुयोग्य हालचाली घडवून आणतो.

2) स्नेहन –

कफामुळे शरीराचे अंतर्बाह्य स्नेहन होते. शरीरातील प्रत्येक धातुपरमाणुस स्निग्धता, स्नेहांश प्राप्त होते. स्नेहनामुळे शरीरातील सर्वप्रकारच्या वातदोषजन्य क्रिया संघर्ष न होता घडून येतात, परिणामी धातुनाश टळून धातुबलाची अधिक वाढ होते.

3) रोपण –

आघातांद्वारे झालेल्या जखमेमध्ये शरीरातील रस, रक्त, मांसादि अनेक धातुघटकांचा नाश होत असतो. कफ हा संधानकर असल्यामुळे तो जखमेच्या ठिकाणी त्या त्या धातुघटकांचे परमाणु आणतो. त्यांची सुव्यवस्थित रचना करुन आपल्या मृत्स्न व श्लक्ष्ण गुणांद्वारे व्रणरोपन म्हणजेच जखम भरुन काढतो.

4) पूरण –

शरीराच्या दैनंदिन व्यापारकर्मामध्ये सूक्ष्म स्वरुपात शरीरधातुघटक मृत पावत असतात. कफ हा धातुघटकांची निर्मिती करुन अशा मृत पावलेल्या धातुघटकांची जागा भरुन काढतो व शरीराचे पूरण करतो.

5) बलकृत –

कफ का शरीरबलाची वाढ करतो. मनुष्याचे शारिरीक श्रम करण्याचे सामर्थ्य म्हणजेच 'बल' होय. कफ हा आपल्या स्निग्धादी गुणांद्वारे शरीरातील धातुघटकांची, अवयव व स्नायु आदिंची पुष्टी करुन बल वाढवितो. सप्तधातुंचे सारभूत अशा ओजालाच 'बल' असे म्हणतात. अशा बलरुपी ओजाची या कफाद्वारे निर्मिती होवून शरीराचे बल वाढविले जाते.

6) स्थैर्यकृत –

कफाच्या स्थिर गुणामुळे शरीरातील धातुघटकांमध्ये स्थैर्य किंवा स्थिरता येते. त्यांची झीज कमी होते. धातु अधिक काळ टिकून राहतात, त्यांना मलस्वरुप लवकर प्राप्त होत नाही. परीणामी धातुबलाची अधिक वाढ होते.

7) उदककर्मणा –

कफ हे त्यातील जलमहाभूत आधिक्यामुळे द्रव स्वरुपात असते. या द्रवस्वरुपातील कफामुळे शरीरातील धातुघटकांचे तर्पन होते. परिणामी शरीरधातुघटक हे अधिक सामर्थ्यवान बनतात. अशारितीने कफ हा आपल्या उदककर्माद्वारे संपूर्ण शरीरावर अनुग्रह करीत असतो.

8) क्षमादिभि –

कफाच्या गुणांचा परिणाम व्यक्तीच्या मनावरही होतो. स्निग्ध, व शीत अशा कफज गुणांमुळे इंद्रिये व मन शांत ठेवली जातात, व्यक्ती सत्ववान बनतो. त्यामुळेच क्षमाशीलता व सहनशिलता ही कफाची कार्ये म्हणून सांगीतलेली आहेत.

9) गौरवम् –

गुरु गुणात्मक कफामुळे शरीरातील धातु–परमाणुंचा संयोग अधिक चांगल्या तऱ्हेने होऊन शरीरअवयवाचे जाड्य वाढविले जाते व शरीराचे बृहण केले जाते. परिणामी शरीराची अधिक पुष्टी होऊन शरीरबलाची वाढ होते.

10) वृषता –

कफदोष हा आपल्या वैशिष्टयपूर्ण गुणांद्वारे शुक्रवृद्धिकर व कामवासना वाढविणारा आहे.

11) घृति –

म्हणजे धारणाशक्ती. कफाच्या स्थिर गुणाचा मन व बुद्धि यांच्यावरती प्रभाव पडून त्याचे घृति हे कार्य संपन्न होते.

12) अलोल्य –

म्हणजे हावरटपणा नसणे, अलोभीपणा असणे. कफाच्या स्निग्ध व स्थिर गुणांद्वारे शिरभागातील इंद्रियांचे तर्पण (तृप्ती) घडून येते. शिवाय मनावरती सुद्धा या कफाचा प्रभाव पडून 'अलोभ' हे कार्य संपन्न होते.

- कफदोषाचे प्रकार

श्लेष्मास्तु पंचधा। अ.हृ.सू. 12/15

अवलंबक क्लेदक बोधक तर्पक श्लेषकत्व मेदैः श्लेष्मा।

अ.सं.सू. 20/4

वाग्भटांनी स्थान व कर्मभेदानुसार कफाचे अवलंबक, क्लेदक, बोधक, तर्पक व श्लेषक असे पाच प्रकार सांगितलेले आहेत.

क्लेदक कफ

यत्वामाशयसंस्थित।

क्लेदकः सोऽन्नसंघातक्लेदनात्।। अ.हृ.सू. 12/15

आमाशयामध्ये राहून तेथील अन्नाचे क्लेदन करणाऱ्या कफास 'क्लेदक कफ' असे म्हणतात.

- **स्थान** — आमाशय
- **गुणधर्म**

माधुर्यात् पिच्छिलत्वाच्च प्रक्लेदित्वात् तथैव च।

आमाशये संभवति श्लेष्मा मधुरशीतलः।। सु.सू. 21/13

क्लेदक कफामध्ये कफाचे स्निग्ध व पिच्छिलादि सामान्य गुण असतातच. त्यातही 'क्लेदन' हे महत्वपूर्ण कार्य करणारा 'द्रव' हा गुण त्यात विशेषत्वाने असतो. तसेच शीतगुण व मधूररसाचे देखील त्यात प्राबल्य असते.

- **कार्य**

1) अन्नाचे क्लेदन करणे—

अन्नसंघात क्लेदनात् क्लेदक।

आमाशयात प्रविष्ट झालेल्या अन्नद्रव्यांत क्लेदक कफ मिश्र होवून अन्नाचे भिन्नसंघात करतो, अन्नद्रव्याला द्रवत्व प्राप्त करुन देतो. यात अन्नाचे कण परस्परांपासून विलग केले जातात व अन्नघटकांना अधिकाधिक सुक्ष्मता प्राप्त होते. क्लेदक कफाद्वारे संपन्न होणाऱ्या आमाशयातील या प्रक्रियेलाच 'क्लेदन' असे म्हणतात. योग्यप्रकारे क्लेदन झालेल्या अन्नाचेच पाचक पित्ताद्वारे सम्यकरित्या पचन घडन असते.

2) शेष श्लेष्मस्थाने व संपूर्ण शरीरावर अनुग्रह करणे—

स तत्रस्थ एवं सशक्त्या शेषाणां श्लेष्मस्थानानां

शरीरस्थच उदककर्मणा अनुग्रह करोति। सु.सू. 21/14

अनुग्रह म्हणजे उपकार करणे. आमाशयातील क्लेदक कफ हे स्वसामर्थ्याने व आपल्या उदककर्माद्वारे उर, शिर, कंठ, हृदय, संधी आदि अन्य कफस्थानांना बल प्राप्त करुन देतो. उदककर्म म्हणजे द्रव, शीत, स्निग्ध आदि श्लेष्मल गुणांनी शरीरद्रव्यांतील आर्द्रता कायम राखणे होय. क्लेदककफ हा आपल्या शीतवीर्याद्वारे उदककर्मास सहाय्यता करतो.

अवलंबक कफ

उरस्थः स त्रिकस्य स्ववीर्यतः।

हृदयास्यान्नवीर्याच्च तत्स्थ एवाम्बुकर्मणा।।

कफाधाम्नांच शेषाणां यत्करोत्यवलम्बनम्।

अतोऽवलम्बकः श्लेष्मा।। अ.हृ.सू. 12/15

उरस्थानामध्ये राहून इतर कफज स्थानांचे अवलंबन करीत असणाऱ्या कफाला 'अवलंबक कफ' असे म्हणतात.

- **स्थान** — उरःस्थान
- **गुणधर्म**

अवलंबक कफामध्ये गुरु, शीत आदि सामान्य कफज गुण असतातच. त्यातही अवलंबन या त्याच्या कार्यास साहाय्यभूत होईल असे स्निग्ध, मंद, श्लक्ष्ण, मृत्स्न व स्थिर आदि गुण त्यात विशेषत्वाने आढळतात.

- **कार्य**

उरस्थः त्रिक् संधारणम् आत्मवीर्येण अन्नरससहितेन

हृदयावलंबनं करोति।। सु.सू. 21/14

अवलंबन म्हणजे धारण करणे, हे अवलंबक कफाचे मुख्य कार्य आहे. हे अवलंबनाचे कार्य त्रिविध प्रकारचे आहे.

1) त्रिक् अवलंबन, 2) हृदयावलंबन, 3) शेष कफस्थानस्य अवलंबन

1) त्रिक् अवलंबन –

उरःस्थानामध्ये राहणारा अवलंबक कफ हा आपल्या प्रभावाने त्रिकाचे धारण करतो. कटीप्रदेशातील या त्रिकास्थीवर डोलकाठी प्रमाणे पृष्ठवंश उभारलेले आहे. त्यावर आकारणे मोठे व जड असे शीर अधिष्ठीत आहे. त्यामुळे त्रिकाला फार मोठा भार सहन करावा लागतो. तसेच त्रिकप्रदेशामध्ये अनेक प्रकारच्या हालचाली चालू असतात. या हालचालींमूळे घर्षण होऊन त्याचा क्षय होवू नये व त्यास भार सहन करता यावा यासाठी अवलंबक कफ आपल्या वीर्याने त्रिकाला पोषण पाठवितो व त्रिकाचे अवलंबन करतो.

2) हृदयावलंबन –

हृदयावलंबन या शब्दाने उरस्थानातील हृदय व फुफ्फुस या दोन्ही अवयवांचे अवलंबन अपेक्षीत आहे. हृदयातून रसविक्षेपणाची व फुफ्फुसातील श्वासोच्छ्वासाची क्रिया ही व्यक्तीच्या जन्मापासून मृत्यूपर्यंत निरंतर चालू असते. या क्रियेमुळे हृदय व फुफ्फसादी अति महत्वपूर्ण अवयवांचा नाश होऊ नये, त्यांचे चांगल्याप्रकारे पोषण व्हावे याकरीता अवलंबक कफ हा आपल्या वीर्याने व अन्नवीर्यरुपी आहारसाच्या साहय्याने हृदयाचे पोषण करुन त्याचे अवलंबन करते.

3) शेष कफस्थानस्य अवलंबन –

उरस्थानातील अवलंबक कफ हा स्ववीर्याने व क्लेदन, तर्पन, पूरण आदि उदककर्माद्वारे शरीरातील अन्य कफज स्थानांचे पोषण करतो. त्यांचे सामर्थ्य वाढवून या कफ स्थानांचे अवलंबन करतो.

बोधक कफ

रस बोधनात् । बोधको रसनास्थार्या ।। अ.हृ.सू. 12 / 1

बोधन म्हणजे संवेदना प्राप्त करुन देणे. जिव्हेच्या ठिकाणी राहून मधूरादी रसांचे बोधन करुन देणाऱ्या कफास 'बोधक कफ' असे म्हणतात.

- **स्थान** – वाग्भट – रसना (जिव्हा)
  सुश्रूत – जिव्हामूल व कंठ

- गुणधर्म

जिव्हेच्या ठिकाणी असणारा बोधक कफ हा सौम्य व जलप्रधान आहे. यात कफाचे सामान्य गुण असले तरी त्यातील आर्द्र व स्निग्ध हे गुण मात्र अधिक कार्यकारी असतात. या गुणांच्या साहाय्यानेच बोधक कफाद्वारे रसबोधनाचे कार्य घडून येते.

- कार्य

जिव्हामूलकंठस्थो जिव्हेंद्रियस्थ सौम्यत्वात
सम्यग् रसज्ञाने वर्तते । सु.सू. 21 / 14

रसनेंद्रियाद्वारे मधुरादी रसाचे ज्ञान करुन देण्याचे कार्य मुखातील बोधक कफ करीत असतो. जिव्हेमध्ये रसग्रहण करणाऱ्या धमन्या असतात. रसग्रहणासाठी या धमन्यांच्या मुखांचा अन्नद्रव्यांशी नीट स्पर्श व्हावा लागतो. आहारद्रव्य घटकांना विद्रावित करुन मुखातील बोधक कफ हे कार्य करीत असतो. मधुर, अम्ल, लवण, कटू, तिक्त व कषाय या सहाही रसांचे सम्यक ज्ञान होण्यास जिव्हेतील बोधक कफ उपयोगी ठरत असतो.

मुखातील बोधक कफ अन्नाचे विद्रावण करण्यास उपयोगी पडतो, तर कंठातील बोधक कफ हा श्वासनाडीतून हवा खाली व वर जाण्यास, अन्न व पाणी अन्ननाडीतून खाली उतरण्यास व बोलण्याची क्रिया करण्यात उपयोगी पडतो. मुख व कंठ या मार्गातील प्राण व उदानवायुचे व्यापार सम्यकरित्या चालण्यास या बोधक कफाची मदत होते.

तर्पक कफ

शिरःसंस्थोऽक्षतर्पणात् तर्पकः । अ.हृ.सू. 12 / 17

शिरःप्रदेशी राहून तेथील इंद्रियांचे तर्पन करणाऱ्या कफाला 'तर्पक कफ' असे म्हणतात.

- **स्थान** – शिर
- **गुणधर्म**

शिरप्रदेशी असणारे तर्पक कफ हे स्निग्धगुण संपन्न आहे. तर्पक कफातील स्निग्ध गुण हा द्रव गुणाच्या मदतीने शिरस्थ इंद्रियांचे तर्पन करीत असतो.

- कार्य

1) शिरःस्थः स्नेहसंतर्पणाधिकृतत्वात इंद्रियाणां आत्मवीर्येण अनुग्रहं करोतिं। सु.सू. 21 / 14

2) स्नेहनः स्नेहक्षनेन समस्तेन्द्रियतर्पणः।

भा.प्र.पू.खं. 3 / 132

तर्पक कफ हे शिरःस्थानातील सूक्ष्म इंद्रियाचे तर्पण करतो. शिरामध्ये म्हणजे मस्तिष्कात सूक्ष्म इंद्रिये आहेत. हे सूक्ष्म इंद्रिये मस्तिष्कातील स्निग्ध अशा मज्जाधातूच्या आश्रयाने असतात. शिरस्थानातील या मज्जाधातूचे पोषण स्निग्ध अशा तर्पक कफाद्वारे होत असते.

प्राणवायूचे मस्तिष्कातील व्यापार हे त्यातील सूक्ष्म इंद्रियांद्वारे चालतात. शिर हे गतीयुक्त वाताचे विशेष स्थान आहे. त्यामुळे शिरःस्थानातील वातावर नियंत्रण ठेवण्याकरीता तथा मस्तिष्कातील सूक्ष्म इंद्रियांचे पोषण होण्याकरीता शिरस्थ तर्पक कफाचा उपयोग होतो.

शिरःप्रदेशी असणारा तर्पक कफ आपल्या सामर्थ्याने व स्ववीर्याने पंचज्ञानेंन्द्रियांचे तसेच त्यांच्या अधिष्ठानांचे स्नेहन व तर्पन करतो. इंद्रियांचे सम्यक पोषण करुन त्यांचे बल वाढवितो.

श्लेषक कफ

संधिश्लेषात् श्लेषकः संधिषु स्थितः। अ.हृ.सू. 12 / 17

संधिप्रदेशी राहून संधिसंश्लेषणाचे कार्य करीत असणाऱ्या कफास 'श्लेषक कफ' असे म्हणलात.

- **स्थान** – संधि (अस्थि संधी)

- गुणधर्म

कफदोषाचे सामान्य गुण या श्लेषक कफात आहेतच. शिवाय त्याचे संधिसंश्लेषण हे कार्य लक्षात घेता स्निग्ध, मृत्स्न व पिच्छिल हे गुण देखील त्यामध्ये विशेषत्वाने दिसून येतात.

- कार्य

संधिस्थस्तु श्लेष्मा सर्वसंधिश्लेषात् सर्व संध्यनुग्रहं करोति।

सु.सू. 21 / 14

श्लेषक कफाचे 'संधिसंश्लेषण' हे कार्य आहे. वंगण घातलेल्या आसाभोवती बैलगाडीचे चक्र जसे विनाआयास फिरते. त्याचप्रमाणे संधितील या श्लेषक कफामुळे त्यातील अस्थींचे परस्परांशी घर्षण न होता सांध्याच्या हालचाली विनाआयास होत असतात.

संधीच्या हालचालींमुळे त्यातील अस्थिची होणारी झीज संधितील मृत्स्न व स्निग्ध गुणयुक्त अशा श्लेषक कफामुळे रोखली जाते. संधीमधील या श्लेषक कफाचा क्षय झाल्यास संधी शुष्क व शिथिल होतात. त्यातून आवाज येतो. सांधे दुखू लागतात. अशारितीने आपल्या 'सन्धिसंश्लेषण' या कर्माद्वारे शरीरातील सर्वप्रकारच्या संधीना स्थैर्य देण्याचे कार्य श्लेषक कफ करीत असतो.

प्रकरण 13

दोषवैषम्य

आयुर्वेदानुसार वात, पित्त, कफ हे त्रिदोष शरीराच्या उत्पत्तीस कारणीभूत आहेत. शरीरातील दोषांच्या प्राकृत स्थितिवरच शरीर टिकून असते. दोषांच्या साम्यावस्थेमूळे शरीर निरोगी राहते, तर यांच्यातील वैषम्यता ही रोगास कारण ठरत असते.

- **वातपित्तश्लेष्माण एवं देहसम्भवहेतवः।** सु.सू.21/2
- **रोगस्तु दोषवैषम्यं दोषसाम्यमरोगता।** अ.हृ.सू. 1/20

दोषवैषम्य हे वृद्धि व क्षयात्मक अशा द्विविध प्रकारचे असते. या वैषम्यानुसार शरीरामध्ये दोषांची द्विविध रुपे दिसून येतात.

1) शरीरातील दोषांच्या स्वाभाविक कर्मांमध्ये न्यूनता येणे – **दोषक्षय**

2) शरीरातील दोषांच्या स्वाभाविक कर्मांमध्ये अधिकता येणे – **दोषवृद्धि**

वस्तुतः दोषवृद्धि झाल्याखेरीज दोष हे शरीरातील अन्य भावपदार्थांची दुष्टी करण्यास असमर्थ असतात. कारण आपल्या क्षयावस्थेत ते आपला दूषण स्वभाव व्यक्त करु शकत नाहीत. यासाठीच दोषवैषम्य म्हणत असतांना दोषवृद्धिचाच विचार प्रामुख्याने केला जातो.

दोषांची वृद्धि ही द्रव्यतः, गुणतः व कर्मतः अशी त्रिविध प्रकारची असते. दोषवृद्धि ही प्रत्येक वेळी केवळ एकाच दोषांची असेल असेही नाही. कारण एक, दोन किंवा तीनही दोष एकाच वेळेस वृद्धिंगत होऊ शकतात. म्हणजेच दोषवृद्धि ही एकदोषज, द्विदोषज व त्रिदोषज अशा अनेक प्रकाराची असू शकते.

- **दोष वृद्धि–क्षयाचे सामान्य हेतू**

सर्वदा सर्वभावानां सामान्यं वृद्धिकारणम्।

ऱ्हास हेतुर्विशेषश्च प्रवृत्ति उभयस्य तु।। च.सू.1/43

'सामान्य विशेष' सिद्धांतानुसार नेहमीच सर्वभावांनी (द्रव्य, गुण व कर्म) समान असलेले भाव हे वृद्धिस कारणीभूत ठरतात, तर त्यांच्या विरुद्ध असणाऱ्या भावांनी त्यांचा ऱ्हास होत असतो. मनुष्य शरीरात देखील याच सिद्धांतानुसार दोषांची वृद्धि व क्षय होत असते.

वृद्धिः समानैः सर्वेषां विपरितैः विपर्ययः।

वातादी दोषज गुणांच्या समान हेतूंनी दोषवृद्धि तथा दोषांचा प्रकोप होतो, तर विरुद्ध गुणांच्या अभ्यासाने त्यांचा क्षय होतो असे म्हणता येईल. वृद्धि व क्षयात्मक दोषवैषम्य हे निज व आगन्तु अशा दोन्ही हेतूंनी होऊ शकते.

निज हेतु –

निज हेतुंमध्ये प्रामुख्याने व्यक्तीद्वारा सेवन केलेल्या आहारविहाराचा समावेश होतो.

आगन्तु हेतु –

आगन्तु हेतूमध्ये भूत, विष, वायु, अग्नि व आघात इत्यादिचा समावेश होतो.

व्यक्तीद्वारे सेवन केलेला आहार हा ज्याप्रकारचा असेल त्यावर त्याच्या शरीरातील भावपदार्थांची निर्मिती अवलंबून असते. आहार हा दोषप्रकोपक असेल तर साहजिकच शरीरात दोषवृद्धिची लक्षणे आढळतात. या दोषवृद्धीमुळे व्यक्तीचे आरोग्य बिघडत असते.

दोष वैषम्यास कारणीभूत असणाऱ्या या निज व आगन्तुज कारणांचा रोगोत्पत्तीकारक त्रिविध हेतूंमध्ये समावेश होतो.

- **दोषवैषम्याचे (रोगोत्पत्तीचे) सामान्य हेतु**

असात्म्येंद्रियार्थसंयोगः प्रज्ञापराधः परिणामश्चेति त्रयस्त्रिविधविकल्पा हेतवो विकाराणाम् समयोगास्तु प्रकृति हेतवो भवन्ति। च.सू. 11/43

1) असात्म्य इंद्रियार्थ संयोग –

पंचज्ञानेंद्रियांचा त्यांच्या शब्द–स्पर्श–रुप–रस–गंध या अर्थांशी

होणाऱ्या हिन, मिथ्या व अतियोगादी संयोगास 'असात्म्य इंद्रियार्थ संयोग' असे म्हणतात. हा संयोग शरीरातील वातादी दोषांचा प्रकोप करणारा ठरतो.

2) **प्रज्ञापराध –**

प्रज्ञा म्हणजे बुद्धि. बुद्धिचा अपराध म्हणजे बुद्धिद्वारे उचित निर्णय न घेणे. व्यक्तीने काय करावे किंवा काय करु नये याबाबतचा निर्णय बुद्धि योग्य तऱ्हेने घेऊ शकत नाही. त्यामुळे व्यक्तीद्वारा असात्म्य अशा आहार–विहाराचे सेवन केले जावून शरीरातील वातादी दोष प्रकुपित होतात.

3) **परिणाम** – काल

परिणाम म्हणजे काल. हिवाळा, उन्हाळा व पावसाळा यांचा हिन, मिथ्या व अतियोग; तसेच वयाच्या बाल्य, तारुण्य व वार्धक्य अशा त्रिविध अवस्था; दिवस व रात्रीचा पूर्व, मध्य व अंतीम असा त्रिविध काळ हा त्या त्या दोषांच्या प्रकोपास कारणीभूत ठरतात.

कालार्थकर्मणा योगो हीनमिथ्यातिमात्रकः ।

सम्यग्योगश्च विज्ञेयो रोगारोग्यैस्य कारणम् ।। अ.हृ.सू. 1 / 19

काल, इंद्रियार्थ व कर्म यांचे हिन, मिथ्या व अतियोग हे दोषवैषम्यास व रोगांच्या उत्पत्तीस कारणीभूत ठरतात.

1) **कालाचा हिन, मिथ्या व अतियोग –**

पावसाळा, हिवाळा व उन्हाळा याप्रमाणे कालाचे तीन प्रकार पडतात. हे ऋतु नेहमीपेक्षा कमी काळ असणे म्हणजे 'कालाचा हिनयोग' व अधिक काळ असणे म्हणजे 'कालाचा अतियोग' होय. थंडीच्या काळांत ऊन किंवा पाऊस पडणे अशा ऋतूंच्या विपरीतपणाला 'कालाचा मिथ्यायोग' असे म्हणतात. कालाचे हे तीन असम्यक् योग शरीरातील दोषवैषम्यास व रोगोत्पत्तीस कारणीभूत ठरतात.

2) **अर्थाचा हिन, मिथ्या व अतियोग –**

अर्थ किंवा इंद्रियग्राह्य विषय हे शब्द, स्पर्श, रुप, रस व गंध असे पाच प्रकारचे आहेत. शब्द, स्पर्शादी इंद्रियार्थांचा त्यांच्या इंद्रियांशी

अल्प सम्बन्ध येणे यास 'अर्थाचा हिनयोग' व त्यांचा अतिसंबन्ध येणे यास 'अर्थाचा अतियोग' असे म्हणतात. इंद्रियांचा त्यांच्या अनुचित अर्थाशी सम्बन्ध येणे यास 'अर्थाचा मिथ्यायोग' म्हणतात. इंद्रियार्थांचे हे तिन असम्यक योग दोषवैषम्य व रोगोत्पत्तीला कारणीभूत ठरतात.

3) **कर्माचा हिन, मिथ्या व अतियोग –**

कायिक, वाचिक व मानसिक असे कर्माचे तीन प्रकार पडतात. श्रमादी कायिक कर्म अतिप्रमाणात करणे म्हणजे 'कायिक अतियोग' व अजिबात श्रम न करणे हे 'कायिक हिनयोग' होय. अनुचित कर्म करणे हे 'कायिक मिथ्यायोग' होय. बोलणे इ. वाचिक कर्म अतिप्रमाणात करणे हे 'वाचिक अतियोग', तर अजिबात न बोलणे हे 'वाचिक हिनयोग' होय. निरर्थक बोलणे हे 'वाचिक मिथ्यायोग' होय.

चिंत्य, विचार्य आदि मनाचे कर्म अतिप्रमाणात करणे, हे 'मानसिक अतियोग', तर अजिबात मनन किंवा चिंतन न करणे हे त्याचे 'मानसिक हिनयोग होय. दूसऱ्याबद्दल वाईट चिंतने हे 'मानसिक मिथ्यायोग' होय.

- **वातदोष वृद्धि व क्षयजन्य हेतु**

वातवृद्धि – रुक्ष, शीत, लघु, चल, विशद, खर आदि वातज गुणयुक्त तथा कटु, तिक्त व कषाय रसयुक्त आहाराच्या अतिसेवनाने; तसेच वातज गुणांची अधिक वाढ होईल असे व्यायाम, जागरण, उपवास व व्यवायादि वातवर्धक विहार अधिक प्रमाणात केल्याने शरीरातील वाताची वृद्धि होते.

वातक्षय – स्निग्ध, उष्ण, गुरु, स्थिर, पिच्छिल व श्लक्ष्ण गुणयुक्त तथा मधूर, अम्ल व लवणरसयुक्त आहाराच्या अति सेवनाने; तसेच वातज गुणांचा क्षय होईल अशा दिवास्वाप, अध्यशन व अव्यायामादि कफवर्धक विहाराधिक्यामुळे शरीरातील वाताचा क्षय होतो.

- **पित्तदोष वृद्धी व क्षयजन्य हेतु**

पित्तवृद्धि – उष्ण, तिक्ष्ण, विस्त्र, स्निग्ध, लघु, द्रव, सर आदि पित्तज गुणयुक्त तथा अम्ल, लवण व कटु रसयुक्त आहाराचे अधिक सेवन केल्याने; तसेच काम, क्रोध, शोक, आतपसेवा आदि पित्तवर्धक विहाराधिक्याने शरीरातील पित्ताची वृद्धी होते.

पित्तक्षय — स्नेहविरहित अशा रुक्ष, शीत, मन्द, सान्द्र व स्थिर गुणयुक्त तथा मधुर, तिक्त व कषाये रसयुक्त आहाराच्या अतिसेवनाने; तसेच वातानुकूल विहाराधिक्यामुळे शरीरातील पित्ताचा क्षय होतो.

- **कफदोष वृद्धि व क्षयजन्य हेतु**

कफवृद्धि — गुरु, शीत, मृदु, स्निग्ध, स्थिर व पिच्छिल आदि कफज गुणयुक्त तथा मधुर, अम्ल व लवण रसयुक्त आहाराच्या अतिसेवनाने; तसेच दिवास्वाप, अव्यायाम व अतिसंतर्पणादि कफवर्धक विहाराधिक्यामुळे शरीरातील कफाची वृद्धि होते.

कफक्षय — लघु, उष्ण, कठीण, रुक्ष, सर व विशद गुणयुक्त तथा कटू, तिक्त व कषाये रसयुक्त आहाराच्या अतिसेवनाने; तसेच कफज गुणांचे क्षय होईल अशा अतिव्यायाम, अतिव्यवाय व रात्रीजागरण आदि वातवर्धक विहार अधिक प्रमाणात केल्याने शरीरातील कफाचा क्षय होतो.

- **दोष वृद्धि–क्षयाचे सामान्य लक्षणे**

1) **दोष प्रकृतिवैशेष्यं नियतं वृद्धिलक्षणम् ।**
दोषाणां प्रकृतिर्हानिवृद्धिश्चैव परीक्ष्यते ।। च.सू.18 / 55

2) **वात पित्ते कफे चैव क्षीणे लक्षणमुच्यते ।**
कर्मणः प्राकृताद्वानिर्वृद्धिर्वापि विरोधिनाम् ।।

च.सू. 18 / 54

वातादी दोषांच्या साम्यावस्थेमध्ये शरीरातील त्यांचे संयोग, वियोग व पचनादी प्राकृत कर्म सम्यकरित्या संपन्न होत असतात. परंतु हेच दोष जेव्हा वृद्धिंगत होतात तेव्हा त्यांच्या या प्राकृत कर्मांमध्ये अधिक वाढ होते. जेव्हा दोष क्षीण होतात तेव्हा मात्र या त्यांच्या प्राकृत कर्मांमध्ये ऱ्हास झालेला दिसून येतो.

वृद्धींगत दोष हे स्वतःच्या गुणांच्या विपरीत असणाऱ्या गुणांची रुची उत्पन्न करतात. जसे वातवृद्धीमध्ये स्निग्ध, अम्ल व मधुर अन्नाची अभिलाषा होते. पित्तवृद्धित शीत व मधुर रसात्मक आहार सेवनाची इच्छा होते, तर कफवृद्धित कटु व उष्ण पदार्थ सेवन करण्याची इच्छा होते. दोषांचा क्षय झाल्यास अशावेळेस मात्र स्वगुण समान असणाऱ्या आहार–विहाराचे सेवन करण्याची इच्छा होते.

वातदोष

- **वातवृद्धीची लक्षणे**

1) **वृद्धस्तु कुरुतेऽनिलः ।**
कार्श्यकार्ष्ण्योष्णकामित्व कंपानाहशकृद्ग्रहान् ।
बलनिद्रेन्द्रियभ्रंश प्रलाप भ्रम दीनता ।। अ.हृ.सू.11 / 5,6

2) **तत्र वातवृद्धौ त्वक्पारुष्यं कार्श्य कार्ष्ण्य गात्रस्फुरणम् ।**
उष्णकामिता निद्रानाशः अल्पबलत्वं गाढवर्चस्त्वंच ।।

सू.सू.15 / 15

कार्श्य, कार्ष्ण्य, उष्णकामित्व, कम्प, आनाह, शकृतग्रह, बलभ्रंश, निद्राभ्रंश, इंद्रियभ्रंश, प्रलाप, भ्रम व दीनता ही सर्व वातवृद्धीची लक्षणे आहेत.

1) **कार्श्य** — शरीराला कृशता येणे, हे वातवृद्धिचे लक्षण आहे. वायूच्या रुक्ष व लघु गुणांच्या वाढीमुळे शरीरातील स्निग्ध व गुरु गुणांचा ऱ्हास होतो, त्यामुळे शरीराला कृशता येते.

2) **कार्ष्ण्य** — त्वचा कृष्णवर्णीय होणे, त्वचेला काळेपणा येणे.वायुच्या रुक्ष व शीत गुणांच्या वाढीमुळे त्वचेकडील रक्तवाहीन्या संकोचीत होतात. त्यामूळे रक्त तथा पित्तज अंशाचे वहन त्वचेप्रर्यंत सम्यकरित्या न झाल्याने त्वचेला काळेपणा येतो.

3) **उष्णकामित्व** — म्हणजे उष्णपदार्थाची इच्छा होणे. शैत्यामुळे वाताची वृद्धि होते. वाढलेला वात हा कमी व्हावा, यासाठी उष्णगुणात्मक द्रव्यांचे सेवन करण्याची व्यक्तीला इच्छा होते.

4) **कंप** — म्हणजे अंग थरथरणे. वातवृद्धिचा परिणाम स्नायुंवरती होवून अस्वाभाविकपणे स्नायुंच्यां संकोचास प्रारंभ होतो. अशा स्नायुसंकोचनामुळे शरीरामध्ये अधिक उष्णता निर्माण होवून त्याद्वारे शैत्याचा प्रतिकार केला जातो.

5) **आनाह** — म्हणजे पोट फुगणे. वायुच्या रुक्ष व शीत गुणाधिक्यांचा

परिणाम आन्त्रावरती होऊन आंत्राची अनुलोप गती स्तंभित होते. त्यामुळे मल, मूत्र तथा वायुचे खाली सरण न झाल्याने त्यांची उदरप्रदेशातच अधिक संचिती होते. त्यामुळे पोटाचा आकार वाढून पोट फुगते.

5) **शकृतग्रहान** — म्हणजे मलावष्टंभ होणे. शरीरस्थ वातवृद्धिच्या परिणामी आंत्रामध्ये देखीत अधिक रुक्षत्व येते. त्यामुळे आन्त्रांच्या प्राकृत अनुलोम गतीस अडथळा येऊन शकृतग्रह हे लक्षण निर्माण होते.

6) **बलभ्रंश** — म्हणजे बल कमी होणे. वातवृद्धिमुळे मांस, मज्जा, शुक्र व ओज या बलप्रदान धातुंचा क्षय होवून शरीर बलाची हानी होते.

7) **निद्राभ्रंश** — म्हणजे निद्रानाश होणे. वायु हा रजोगुणी आहे. वातवृद्धिच्या परिणामी मनातील रजोगुण हा देखील वाढतो. या रजोगुणाधिक्यामुळे मनाच्या प्रवृत्ती अधिक वाढून मनात एकसारखे विचार येतात व त्यामुळे व्यक्तीस प्राकृत झोप येत नाही. शिवाय वाताच्या रुक्ष, लघु व चल गुणांचा परिणाम मज्जाधातूंवरती झाल्याने निद्रानाश हे लक्षण निर्माण होते.

8) **इंद्रियभ्रंश** — म्हणजे इंद्रियांचे कार्य सम्यकरित्या न होणे. वातवृद्धीमुळे इंद्रिय विषय, इंद्रिये, मन व आत्मा यांच्यातील सन्निकर्ष बिघडतो व त्यामुळे इंद्रियांचे व्यापार नीट होत नाहीत.

9) **प्रलाप** — म्हणजे असंबद्ध व अतिप्रमाणात बडबड करणे. वातवृद्धिच्या परिणामी मनात रज गुण अधिक वाढतो. या रजोगुणाधिक्यामुळे मनाचे योग्य नियंत्रण न झाल्याने, तथा वायुच्या चल गुणाधिक्यामुळे व्यक्ती हा असंबद्ध व अतिप्रमाणात बडबड करतो.

10)**भ्रम** — म्हणजे चक्कर येणे. वातवृद्धिचा परिणाम मस्तिष्क, नेत्र व कर्ण आदि अवयवांवरती होऊन सभोवतालच्या वस्तू तथा स्वतः आपण फिरत आहोत, अशी दुःखद संवेदना निर्माण होते.

11)**दीनता** — म्हणजे मनाचा दुबळेपणा. वातवृद्धिमुळे मनाचे पोषण कमी झाल्याने मनाचा खंबीरपणा व सामर्थ्य नष्ट होवून दीनता येते.

- **वातक्षयाची लक्षणे**

  1) **लिंग क्षीणेऽनिले अंगस्य सादोल्प भाषिते हितम् ।**

  संज्ञा मोहस्तथा श्लेष्मवृद्धयुक्तामय संभवः ।।

  अ.हृ.सू. 11/15

  2) **तत्र वातक्षये मंदचेष्टताऽल्पवाकत्वं अप्रहर्षः मूढसंज्ञताच ।**

  सु.सू. 15/9

वातक्षयामध्ये अंगसाद, अल्पभाषिता, मंदचेष्टता व संज्ञामोह ही लक्षणे उत्पन्न होतात. याशिवाय आलस्य, अंगगौरव, शैत्य, शिथिलगात्रता, श्वास व अतिनिद्रता ही कफवृद्धिजन्य लक्षणे देखिल वाताचा क्षय झाल्यास निर्माण होतात.

1) **अंगसाद** — म्हणजे अंग शैथिल्य किंवा अंग गळून जाणे. उत्साह पुरविणे हे वाताचे प्राकृत कार्य आहे. परंतु वातक्षयामुळे स्नायु तथा अवयवांना प्रेरणा मिळत नाही. त्यामुळे शरीरामध्ये शैथिल्यता येऊन सर्वांग गळल्याप्रमाणे व थकल्याप्रमाणे वाटते.

2) **अल्पभाषिता व 3) मंदचेष्टता** — अल्पभाषिता म्हणजे कमी बोलणे व मंदचेष्टता म्हणजे शरीरातील हालचालींची गती मंद होणे. बोलण्यासाठी तसेच खाणे, पिणे, धावणे इत्यादी कार्यांसाठीची आवश्यक असणारी प्रेरणा शरीरातील वाताच्या क्षयामुळे मिळत नाही. परीणामी त्यामुळे भाषण तथा चेष्टा या वातदोषजन्य प्राकृत कार्यामध्ये अल्पता व मंदता येते.

4) **संज्ञामोह** — म्हणजे इंद्रियांद्वारे ज्ञान प्राप्ती न होणे. वातक्षीणतेचा परिणाम इंद्रिय, मन व बुद्धिवरती होवून त्यांचे कार्य मंदावतात. त्यामुळे इंद्रियांद्वारे स्वाभावीकरित्या होणारे ज्ञान व्यक्तीला होत नाही.

पित्तदोष

- **पित्तवृद्धिची लक्षणे**

  1) **पीतविण्मूत्रनेत्रत्वक् क्षुत् तृट् दाहाल्पनिद्रताः ।**

  पित्तं (वृद्धं तु कुरुते) । अ.हृ.सू. 11/6

  2) **पित्तवृद्धौ पीतावभासता संताप शीतकामित्वम्**

  अल्पनिद्रतामूर्च्छा बलहानि इन्द्रियदौर्बल्यं

  पीतविण्मूत्रं च नेत्रत्वंच । सु.सू. 15/18

पुरीष, मूत्र, नेत्र व त्वक् पीतता, क्षुधावृद्धी, तृष्णाधिक्य, दाह, अल्पनिद्रता, शीतकामिता, बलहानि व इंद्रियदौर्बल्य ही सर्व पित्तवृद्धीची लक्षणे आहेत.

1) **पीतविण्मूत्रनेत्रत्वक्** – शरीरातील पित्तवृद्धिमुळे पुरीष, मूत्र, नेत्र व त्वचेला पिवळेपणा येतो. शरीरातील पित्त वाढले म्हणजे ते रस–रक्ताबरोबर संपूर्ण शरीरामध्ये पसरून त्वचा, नेत्र, पुरीष व मूत्र यामध्ये पिवळेपणा उत्पन्न करतो.

2) **क्षुधावृद्धि** – भुक अधिक लागते. पित्तवृद्धिमध्ये पाचक पित्ताच्या उष्ण व तिक्ष्ण गुणाधिक्यामुळे क्षुधावृद्धि होते.

3) **तृष्णाधिक्यता** – तहान अधिक लागते. पित्त वृद्धिमुळे शरीरातील उष्णता अधिक वाढते. वाढलेली उष्णता ही कमी व्हावी याकरीता व्यक्तीला वारंवार व अधिक प्रमाणात थंड पाणी पिण्याची इच्छा होते.

4) **दाह** – शरीराची आग होते. पित्तवृद्धिमध्ये रस–रक्तात तीक्ष्ण व उष्ण हे पित्तज गुण अधिक वाढल्याने शरीराचा दाह होतो.

5) **अल्पनिंद्रता** – झोप कमी येते. पित्तवृद्धिमुळे शरीर व मनाचा दाह होतो. अस्वस्थता निर्माण होते. परिणामी अल्पनिद्रता हे लक्षण निर्माण होते.

6) **शीतकामिता** – शीत पदार्थ सेवन करण्याची इच्छा होते. पित्तवृद्धित शरीरांत वाढलेली उष्णता कमी करण्यासाठी चंदन, वाळा, थंड वारा व सरबतासारखी थंड पेय सेवन करण्याची व्यक्तीला इच्छा होते.

7) **बलहानि** – शरीरबल कमी होते. वृद्धिगत पित्ताच्या उष्णतिक्ष्णादी गुणांमुळे शरीरातील कफजन्य सौम्य भाव क्षीण होतात. परिणामी मांस, मज्जादि बलकारक धातुंचे पोषण सम्यकरित्या न झाल्याने शरीरबलाची हानी होते.

8) **इंद्रियदौर्बल्य** – इंद्रियांमध्ये दुर्बलता येते. इंद्रियांची प्राकृत कार्ये सम्यकरित्या संपन्न होत नाहीत. इंद्रियांची कार्ये त्यांच्या पुष्टीवरती अवलंबून असते. पित्तवृद्धितील उष्ण, तिक्ष्णादी गुणांचा परिणाम रस–रक्त–मज्जा आदि धातुंवर व त्यांच्या इंद्रियपोषण या कार्यावरती होतो. परिणामी इंद्रियांचे पोषण सम्यकरित्या न झाल्याने इंद्रियदौर्बल्य हे लक्षण उत्पन्न होतो.

- **पित्तक्षयाची लक्षणे**

  1) **पित्ते मन्दोऽनलः शीतं प्रभाहानिः।** **अ.हृ.सू. 11/16**

  2) **पित्तक्षये मंदोष्मता निष्प्रभत्वं च।** **सु.सू. 15/9**

पित्तक्षयामध्ये अग्निमांद्य, शैत्य, मंदोष्मा व प्रभाहानि ही लक्षणे उत्पन्न होतात.

1) **अग्निमांद्य** – पित्तक्षयामध्ये अग्निमांद्य निर्माण होते. पित्तक्षयाचा परीणाम पाचक पित्तावर होऊन त्याचे उष्ण, तिक्ष्णादी पचनास साहय्यभूत गुण क्षीण होतात. त्यामुळे जाठराग्नि मंद होते. व्यक्तीला भुक लागत नाही.

2) **शैत्य** – शरीरात शैत्य जाणवते, थंडी वाटते. उष्णतेस कारणीभूत अशा पित्ताचा क्षय झाल्याने शरीरातील उष्मा कमी होते व परीणामी शैत्याची अधिक जाणीव होते.

3) **प्रभाहानि** – त्वचा निस्तेज होते. पित्तक्षयामध्ये भ्राजक पित्ताचे 'वर्णप्रकाशन' हे कार्य कमी झाल्याने प्रभाहानी हे लक्षण उत्पन्न होते.

<u>कफदोष</u>

- **कफवृद्धिची लक्षणे**

  1) **श्लेष्माऽग्निसदन प्रसेकालस्य गौरवम्।**

  श्वैत्यशैत्यश्लथांगत्वं श्वासकासातिनिद्रताः।। **अ.हृ.सू. 11/8**

  2) **श्लेष्मवृद्धौ शौक्ल्यं शैत्यं स्थैर्यं गौरवम्**

  अवसाद तंद्रा निद्रा संध्यस्थिविश्लेषश्च। **सु.सू. 15/15**

अग्निमांद्य, प्रसेक, आलस्य, अंगगौरव, श्वैत्य, शैत्य, शिथिलांगता, श्वास, कास, तंद्रा, अतिनिद्रा, अवसाद व संधिविश्लेष ही सर्व कफवृद्धीची लक्षणे आहेत.

1) **अग्निसदन** – अग्निमांद्य निर्माण होते. कफाचे गुरु, मन्द, शीत आदि सर्वच गुण हे अग्निच्या अगदी विरुद्ध आहेत. त्यामुळे कफवृद्धीत

अग्निमांद्य निर्माण होते. त्यामुळे व्यक्तीस भूक लागत नाही. अन्नाचे सम्यकरित्या पचन होत नाही.

2) प्रसेक — अधिक प्रमाणात लालस्त्राव उत्पन्न होतो. कफ वृद्धित मुखातील बोधक कफाच्या द्रवत्वात अधिक वाढ होते. मुखातील फाजील द्रव लालास्त्रावाच्या रुपाने मुखावाटे शरीराबाहेर टाकले जाते.

3) आलस्य — शरीरात अधिक आळस येतो. तमगुणप्रधान कफाच्या वृद्धीमुळे वाताच्या प्राकृत गतीमध्ये अडथळा निर्माण होतो. त्यामुळे व्यक्तीला कोणतेही कार्य करण्यास उत्साह वाटत नाही.

4) गौरवम् — शरीरास जडपणा येतो. कफाचा गुरु हा गुण गौरवता उत्पन्न करणारा आहे. कफवृद्धित या गुरु गुणाची अधिक वाढ होते. शिवाय कफातील मन्द, स्निग्ध, शीत, पिच्छिल आदि गुण हे देखील शरीरात गौरवता निर्माण करण्यास या गुरु गुणाला मदत करीत असतात.

5) श्वैत्य — त्वचा ही श्वेतवर्णीय होते. कफ हा श्वेतवर्णीय आहे. त्यामुळे शरीरातील कफ वृद्धिमध्ये त्वचेच्या ठिकाणी श्वेतवर्णीयता येते.

6) शैत्य — थंडी वाजते. कफवृद्धीत कफाचा शीत गुण अत्याधिक वाढल्याने रक्ताश्रयी पित्ताची उष्णता कमी होते. परिणामी शरीरातील शैत्य अधिक वाढते व व्यक्तीस थंडीची जाणीव होते.

7) श्लथांगत्व — अंगप्रत्यंगामध्ये शिथिलता येते. कफ तथा मेद हे समान गुणधर्मी असल्याने कफाच्या वृद्धीमध्ये मेदाची देखील अधिक वाढ होते. त्यातही कफातील स्निग्ध व द्रव गुणांची मेदात अधिक वाढ होते. परीणामी शरीरातील अवयवांचे संहनन कमी होवून उदर, स्तन व उर या ठिकाणी शिथिलता येते.

8) श्वास — दम लागतो, श्वास भरुन येतो. वाढलेल्या कफामुळे श्वासमार्गातील प्राण व उदानाच्या प्राकृत गतीस अडथळा येतो. परीणामी श्वासोच्छ्वासामध्ये अडथळा येवून व्यक्तीस दम लागतो.

9) कास — खोकला येतो. श्वासमार्गात कफवृद्धीजन्य निर्माण झालेला अडथळा दूर करण्यासाठी व्यक्तीस खोकला येतो.

10)तंद्रा व अतिनिद्रा — तंद्रा (डोळयांवर झोपेची झापड किंवा गुंगी) तथा निद्रा अधिक प्रमाणात येते. तमगुणप्रधान कफाच्या वृद्धिमूळे इंद्रियांना व मनाला जडत्व प्राप्त होते. शरीरात वाढलेल्या तमोगुणाचे मनावर आवरण येवून तंद्रा व अतिनिद्रा ही लक्षणे उत्पन्न होतात.

- **कफक्षयाची लक्षणे**

1) कफे भ्रमः।

श्लेष्माशयानां शून्यत्वम् हृद्द्रवश्लथसंधिताः ।।

अ.हृ.सू. 11/16

2) श्लेष्मक्षये रुक्षता अंतर्दाह आमाशयेतर श्लेष्माशयशून्यताः

संधिशैथिल्यं तृष्णा दौर्बल्यं प्रजागरणं च।। सु.सू. 15/10

कफक्षयामध्ये भ्रम, श्लेष्मस्थान शुन्यता, हृद्रव, संधीशैथिल्य, रुक्षता, अंर्तदाह, तृष्णा, दौर्बल्य व निद्रानाश ही लक्षणे उत्पन्न होतात.

1) **भ्रम** — चक्कर येते. कफक्षीणतेमध्ये शिर प्रदेशातील तर्पक कफाच्या क्षय झाल्यामुळे मस्तिष्कस्थित इंद्रियांचे पोषण व त्यांचे तर्पण प्राकृतरित्या होत नाही. परिणामी मस्तिष्क व इंद्रियांचे व्यापार बिघडून व्यक्तीस चक्राकार फिरल्यासारखे वाटते.

2) **श्लेष्माशय शुन्यत्वं** — आमाशय सोडून शरीरातील शिर, उर, कंठ व संधी आदि सर्वच कफस्थाने रिक्त किंवा पोकळ झालीय की काय? अशी दुःखद संवेदना कफक्षयामध्ये उत्पन्न होते.

3) **हृद्द्रव** — हृदयाचो धडधड वाढते. कफक्षयात हृदयाचे पोषण निट न झाल्यामुळे तथा कफजन्य शरीरपोषणासाठी हृदयाची गती अधिक वाढल्यामुळे हृद्रव हे लक्षण उत्पन्न होते.

4) **श्लथसंधिता** — संधिशैथिल्यता येते. कफक्षयात संधिस्थित श्लेषक कफाच्या क्षीणतेमूळे संधिमध्ये शैथिल्यता येते.

5) **रुक्षता** — शरीरात रुक्षता येते. कफक्षयामुळे रस, मांस, मेद, मज्जा

व शुक्र आदि कफप्रधान धातुंतील स्निग्धता कमी होते. परिणामी त्यामुळे त्वचेच्या ठिकाणी रुक्षता येते. आंत्रामध्ये रुक्षता आल्याने शौचास साफ होत नाही.

6) अंर्तदाह — शरीर अंतर्गत भागात दाह होते. कफक्षयात शरीरान्तर्गत उष्म्याची अधिक वाढ होते. त्यामुळे अंर्तदाह हे लक्षण दिसून येते.

7) तृष्णा — तहान अधिक लागते. कफक्षयामध्ये शरीरात वाढलेल्या उष्म्याचे शमन करण्यासाठी 'तृष्णा' हे लक्षण उत्पन्न केले जाते.

8) दौर्बल्य — कफक्षयामध्ये बलदायक अशा रस, मांस, मेद, मज्जा शुक्र आदि कफप्रधान धातुंच्या ठिकाणी क्षीणता येते. परिणामी शरीरातील बल कमी होऊन 'दौर्बल्य' हे लक्षण उत्पन्न होते.

9) प्रजागर — कफक्षयात व्यक्ती सतत जागरुक अवस्थेत असतो त्यास निद्रा येत नाही. कफक्षिणतेमुळे वात व पित्त हे अधिक क्रियाशील होतात. परिणामी वायुच्या चल व लघु गुणांमुळे मन अस्थिर होते. तसेच पित्तामुळे शरीर व मनाचा दाह होऊन अस्वस्थता निर्माण होते असल्याने व्यक्तीला झोप येत नाही.

प्रकरण 14

क्रियाकाल

क्रियाकाल हा शब्द 'क्रिया' व 'काल' हे दोन शब्द मिळून बनलेला आहे. यातील 'क्रिया' हा शब्द चिकित्सेच्या म्हणजेच वैषम्यावस्थेतील दोषांना साम्यावस्थेत आणण्याच्या अनुषंगाने वापरला आहे, तर 'काल' हा शब्द व्याधिची विभिन्न अवस्था व या अवस्थेनुरुप केल्या जाणाऱ्या चिकित्सा उपक्रमाच्या अनुषंगाने वापरलेला आहे.

रोगस्तु दोषवैषम्यम् ।

दोषांच्या वैषम्यामुळे शरीरामध्ये व्याधी उत्पन्न होतात. हे दोषवैषम्य वृद्धि व क्षयात्मक असू शकते. परंतु व्याधीउत्पत्तीसाठी मात्र वृद्धिंगत दोषच कारणीभूत असतात. कारण दोषक्षयामध्ये फक्त त्याच्या प्राकृत कर्माचाच ऱ्हास होतो, परंतु त्याद्वारे शरीरात कोणतीही विकृति मात्र उत्पन्न होत नाही.

दोषवृद्धिमध्ये वृद्धिंगत दोष हे स्वस्थानातून बाहेर पडून शरीरात सर्वत्र पसरतात. ज्या शरीरावयवांचे व्याधीक्षमत्व कमी असेल तिथे हे दोष संग पावतात व तद्नंतर तिथे विकार उत्पन्न करतात.

वातादी वृद्धिंगत दोष हे शरीरात एकदमच व्याधी निर्माण करीत नाहीत. व्याधीउत्पत्तीसाठी या दोषांना विभिन्न अवस्थेतुन जावे लागते. व्याधी उत्पत्तीतील दोषांच्या या विभिन्न अवस्थांनाच 'क्रियाकाल' असे म्हणतात.

चिकित्साकर्म करीत असतांना दोषांच्या अवस्थेनुरुप भिन्न भिन्न चिकित्सा करावी लागते. त्यामुळे व्याधींची योग्यरित्या चिकित्सा होण्याकरीता वैद्याला क्रियाकालाचे ज्ञान असणे अती आवश्यक आहे.

षट्क्रियाकाल

दोषप्रकोपक हेतुंचे सेवन केल्यापासून व्याधी निर्मिती होईपर्यंत ज्या घटना घडतात, त्यांना 'सम्प्राप्ती' असे म्हणतात.

व्याधीची सम्प्राप्ती घडण्यासाठी म्हणजेच शरीरात व्याधीची उत्पत्ती होण्यासाठी दोषांना सहा अवस्थांमधून जावे लागते. व्याधीतील दोषांच्या या सहा अवस्थांनाच सुश्रूताचार्यांनी 'षट्क्रियाकाल' असे म्हटलेले आहे.

संचयं च प्रकोपं च प्रसरं स्थानसंश्रयम् ।

व्यक्तीं भेदं च यो वेत्ति दोषाणां स भवेद् भिषक् ।।

सु.सू. 21 / 35

दोषांच्या सहा अवस्था आहेत – 1) संचय, 2) प्रकोप, 3) प्रसर, 4) स्थानसंश्रय, 5) व्यक्ती, 6) भेद

व्याधीची चिकित्सा करीत असतांना त्यातील व्याध्युत्पादक दोषांच्या अवस्थेनुसारच चिकित्सा करावी लागते. त्यामुळेच सुश्रूताचार्य म्हणतात की, व्याधीतील दोषांच्या या संचयादी सहा अवस्था जो वैद्य जाणतो, फक्त तोच वैद्य यशस्वी चिकित्सक होऊ शकतो.

- **चरक व वाग्भटानुसार क्रियाकाल** – सुश्रुतांनी दोषांच्या संचयादी सहा अवस्थांचे वर्णन केले असले तरी चरक व वाग्भटांनी मात्र वृद्धिंगत दोषांच्या फक्त तीनच अवस्था सांगितल्या आहेत. 1) संचय, 2) प्रकोप, 3) प्रशम

उपरोक्त त्रिविध अवस्थेतील प्रशम या अंतीम दोषज अवस्थेत वातादी वृद्धिंगत दोषांची साम्यावस्थाच असते. त्यामुळे चरक व वाग्भटानुसार दोषवृद्धिच्या केवळ संचय व प्रकोप या दोनच अवस्था आहेत.

या दोन अवस्थेमध्येच सुश्रूतोक्त सहाही दोषज अवस्थांचा समावेश होतो.

1) संचय (प्रथम क्रियाकाल) –

वृद्धिंगत दोषांची ही प्रथम अवस्था आहे.

संचितानाम् इति – संहतिरुपा वृद्धिश्चया ।

सु.सू.21 / 18 (डल्हण टिका)

'संचय' या अवस्थेत शरीरात वाढलेले दोष हे आपापल्या स्वस्थानामध्ये साठू लागतात. दोष एकत्रित साठल्याने त्यास संहतरुप प्राप्त होते. डल्हणांनी दोषांच्या या संहतीरुपी वृद्धीलाच 'संचय' म्हटलेले आहे.

दोषांच्या या संचयावस्थेत दोषसुचक काही वैशिष्टयपूर्ण लक्षणे शरीरात दिसतात व या लक्षणांच्याच आधारे दोषसंचय या अवस्थेचे निदान होते.

दोषसंचयजन्य लक्षणे

1) एतानि खलु दोषस्थानानि एक संचयिते दोषाः ।

तत्र संचितानां दोषाणां स्तब्धपूर्णकोष्ठता, पितावमासता, मंदोष्मताच अंगानां गौरवालस्यं चयकारणविद्वेषश्चेति

लिंगानि भवन्ति ।

तत्र प्रथमः क्रियाकालः ।। **सु.सू. 21 / 23**

2) चयोवृद्धिः स्वधाम्न्यैव प्रद्वेषो वृद्धिहेतुषु ।

विपरीत गुणेच्छा च ..... ।। **अ.हृ.सू. 12 / 22**

- **वातसंचय लक्षणे** –

वातसंचयामुळे स्तब्धपूर्णकोष्ठता हे लक्षण उत्पन्न होते. मलसंचीतीमुळे कोष्ठप्रदेशी जडपणा येतो. अधिक फुगल्यामुळे कोष्ठप्रदेश हा ताणल्यासारखा वाटतो.

- **पित्तसंचय लक्षणे** –

पित्तसंचयामुळे त्वचा, नख, नेत्र व मूत्राच्या ठिकाणी पिवळसरपणा येतो, शरीरातील उष्णता वाढते.

• **कफसंचय लक्षणे** —

कफसंचयामुळे शरीरातील उष्णता कमी होते, आळस येतो, सर्वांग जड पडते.

उपरोक्त लक्षणांसोबतच ज्या आहार–विहारादी कारणांमुळे दोषांचा संचय झालेला आहे, त्या कारणांबद्दल द्वेष व तिरस्कार निर्माण होतो. दोषसंचयजन्य आहार–विहाराच्या विपरीत गुणयुक्त द्रव्यांचे सेवन करण्याची व्यक्तीला इच्छा उत्पन्न होते.

संचयावस्थेत दोषबल हे अल्प असते. त्यामुळे दोषशमनार्थ या अवस्थेमध्ये केली जाणारी चिकित्सा ही अधिक फलदायी ठरत असते.

वृद्धिंगत दोषांना शरीराबाहेर काढण्यासाठीचा हाच प्रथम अवसर असल्याने, चिकित्सेच्या दृष्टीने 'संचय' या दोषज अवस्थेला 'प्रथम क्रियाकाल' असे देखील म्हटल्या जाते.

2) **प्रकोप (द्वितीय क्रियाकाल)** —

वृद्धिंगत दोषांची ही द्वितीय अवस्था आहे.

विलयनरुपी वृद्धिः प्रकोपः। सु.सू. 21 / 18 (डल्हण टिका)

प्रकोप या अवस्थेत दोष प्रकोपक कारणांनी प्रकूपित झालेले वातादी दोष हे स्वस्थानातच परंतु संचय या अवस्थेपेक्षा अधिक प्रमाणात वाढतात.

प्रकोपावस्थेत दोषांची विलयनरुपी वृद्धि होते. त्यामुळे स्वस्थानामध्ये हे वृद्धिंगत दोष स्थिर राहू शकत नाहीत. आपल्या स्थानांपासून अन्यत्र जाण्यासाठी ते तत्पर असतात. डल्हणांनी दोषांच्या या विलयनरुपी वृद्धिलाच 'प्रकोप' म्हटलेले आहे.

वाग्भटांनी 'कोपस्तु उन्मार्गगामिता' असे म्हटलेले आहे. म्हणजेच प्रकोपावस्थेत वृद्धिंगत दोष हे आपले स्थान सोडून बाहेर पडत असतात. परंतू हे विवेचन सुश्रूतोक्त प्रकोपावस्थेला मात्र लागु पडत नाही, परंतु त्याच्या प्रसर या अवस्थेशी मात्र ते मिळते जुळते आहे.

दोषप्रकोपक हेतू

1) **वातप्रकोप** —

• **आहारीय हेतू** — तिखट, तुरट, कडू, रुक्ष, लघु व शीतवीर्यात्मक द्रव्ये; तसेच वाळलेल्या भाज्या, शुष्कमांस, वऱ्याचे तांदूळ, जंगली कोदो, रानहरीण, सावे, देवभात, मूंग, तूर, हिरवे वटाणे व पावटे आदि वातकारक पदार्थ अतिप्रमाणात सेवन करणे.

• **विहारीय हेतू** — आपल्यापेक्षा बलवान पुरुषांशी हातापायी करणे, उंचावरुन पडणे, जोराचा आघात होणे, अपानवायु–मूत्र–मल–शुक्र–वमन–शिंक–ढेकर–डोळ्यातील अश्रु यांच्या वेगाचे धारण करणे, उपवास, अनियमित भोजन व अध्यशन करणे; तसेच व्यायाम, मैथून, धावणे, उड्या मारणे, पोहणे, रात्री जागरण, भारवहण, हत्ती–घोडा–रथ यांच्या साहाय्याने किंवा पायदळ प्रवास आदि वातकारक विहार अतिप्रमाणात करणे.

• **कालज हेतु** — शीतकाल, अभ्रच्छादीत आकाश, ढगाळ वातावरण, सोसाट्याचा वारा, वर्षाऋतु, दिवस व रात्रीचा अंतीम प्रहर व अन्नपचनानंतरचा काळ.

2) **पित्तप्रकोप** —

• **आहारीय हेतु** — तिखट, आंबट, खारट, तीक्ष्ण, उष्ण, लघु व विदाही पदार्थ; तसेच तिळतैल, तिळकूट, कुळीथ, सरसो, जवस, हरीतशाक; घोरपड, मासे, मेंढी व बकऱ्याचे मांस; दहि, ताक, कढी, दह्यावरील पाणी, कांजी, सुरा, आंबट फळे व आबंट ताक आदि पित्तकारक पदार्थ अतिप्रमाणात सेवन करणे.

• **विहारीय हेतु** — क्रोध, शोक, भय, श्रम, आतपसेवा, उपवास, मैथून व भ्रमण आदि पित्तकारक विहार अतिप्रमाणात करणे.

• **कालज हेतु** — ग्रीष्म व शरदऋतु, दिवसाचा व रात्रीचा मध्यकाळ, अन्नपचनातील मध्यकाळ.

3) कफप्रकोप –

- **आहारीय हेतु** – गोड, आंबट, खारट, थंड, स्निग्ध, पिच्छिल व अभिष्यंदी पदार्थ; तसेच साळीचे तांदूळ, जव, कोरक, नैषध, बोरुचे बी, उडीद, महामाष, गहू, पिष्टमयपदार्थ, तीळ, दही, दूध, खिचडी, खीर, ऊसजन्य पदार्थ (गुळ), आनुप व जलीय प्राण्यांचे मांस, वसा, कमळाच्या मुळी, कमळाचे देठ, कसेरुक, शिंगाडे, केळी, ताडगोळे, कलिंगड व सिताफल आदि कफकारक पदार्थ अतिप्रमाणात सेवन करणे.
- **विहारीय हेतु** – दिवास्वाप, अव्यायाम, आलस्य, जेवनानंतर लगेच झोपणे व अध्यशन आदि कफकारक विहार अधिक करणे.
- **कालज हेतु** – शीतकाळ, वसंतऋतु, दिवसाचा व रात्रीचा प्रथम प्रहर, भोजनानंतरचा काळ.

दोषप्रकोपजन्य लक्षणे

तेषां प्रकोपात् कोष्ठतोदसंचरणाम्लिका पिपासापरिदाह अन्नद्वेष हृदयोत्क्लेदाश्च जायन्ते।

तत्र द्वितीयः क्रियाकालः।। सु.सू. 21/26

- **वातप्रकोप** – उदरप्रदेशी टोचल्याप्रमाणे पिडा होते. वायुच्या संचरणामुळे पोटात गुडगुड असा आवाज येतो.
- **पित्तप्रकोप** – आंबट ढेकर येते. तहान अधिक लागते व सर्वांगाचा दाह होतो.
- **कफप्रकोप** – अन्नाबद्दल तिटकारा वाटते, मळमळ होते.

व्याधी उत्पन्न होण्यापूर्वी संचय या अवस्थेतच दोषांवरती उपचार करावेत. हे जर साधले नाही तर प्रकोपावस्थेत उपचार करावेत. दोषांवरती औषधोपचार करण्यासाठीचा हा दूसरा अवसर असल्याने या काळास चिकित्सेच्या दृष्टीने 'द्वितीय क्रियाकाल' असे म्हटले जाते.

3) प्रसर (तृतीय क्रियाकाल) –

वृद्धिंगत दोषांची ही तृतीय अवस्था आहे.

दोषा अपि हेतुबलादुद्रिक्ताः प्रसरन्ति, देशान्तरे चलन्ति।

सु.सू. 21/28 (डल्हण टिका)

अंत उर्ध्व प्रसरं वक्ष्याम।

तेषामेभिरातंकविशेषैः प्रकुपितानां पयुषित

किण्वोदकपिष्टसमवाय इवोद्रित्तानां प्रसरो भवति।।

सु.सू. 21/28

प्रकुपित दोषांची द्वितीय क्रियाकालात योग्य चिकित्सा न झाल्यास तथा वृद्धिजन्य हेतुबलाधिक्यामुळे प्रकुपित दोषांना प्रसरावस्था प्राप्त होते.

ज्याप्रमाणे किण्व (मद्यबीज), पिठी व पाणी एकत्र करुन ठेवल्याने फसफसून वर येते व भांड्यातून बाहेर पडते, त्याचप्रमाणे शरीरदेहात देखील वृद्धिजन्य हेतुबलाधिक्यामुळे प्रकुपित दोष आपल्या स्थानातून बाहेर पडतात व संपूर्ण शरीरामध्ये पसरतात.

तेषां वायुर्गतिमत्वात्प्रसरहेतुः। सत्यपि अचैतन्ये।

स हि रजोभूमिष्ठः। रसच्च प्रवर्तकम् सर्वभावानाम्।

यथा महानुकसंचयोऽतिवृद्धः सेतुमवदार्य अपरेणोदकेन

व्यामिश्रः सर्वतः प्रधावति। एवं दोषाः कदाचि देकैकशो,

द्विशः समस्ताः शोणित सहिता वा अनेक धा प्रसरन्ति।।

सु.सू. 21/28

वातादी त्रिविध दोषांपैकी वायु हा रजोगुणयुक्त असून तो गतिमान आहे. रजोगुण हा सर्वभावपदार्थांचा प्रवर्तक आहे. त्यामुळेच वायु हा इतर दोषांच्या प्रसरणाला देखील कारणीभूत ठरतो.

ज्याप्रमाणे पुष्कळ पाण्याचा साठा असलेला तलाव हा त्यात अधिक पाण्याचा संचय झाल्यामुळे फुटतो. त्यातील पाणी बांध फोडून शेजारी संचीत असलेल्या पाण्याबरोबर मिसळून इतरत्र पसरते. त्याचप्रमाणे शरीरदेहात देखील स्वस्थानातील वृद्धिंगत दोष एकएकटे, दोन–दोन किंवा तिन्ही मिळून व कधी रक्तालाही सोबत घेऊन शरीरात पसरतात व

शरीरात विविध विकारांचा वर्षाव करतात.

दोषप्रसरजन्य लक्षणे

एवं प्रकुपितानां प्रसरतां च वायोर्विमार्गगमनाटोपौ,
ओषचोषपरिदाह धूमायनानि पित्तस्य,
अरोचकाविपाकांगासादश्चछर्दिश्चेति श्लेष्मणो लिंगानि
भवन्ति, तत्र तृतीयः क्रियाकालः। सु.सू. 21 / 32

- वातप्रसर लक्षणे — प्रसरावस्थेत वातदोष हा विमार्गगमन करतो म्हणजेच तो स्वतःच्या प्राकृत मार्गाहून वेगळ्या मार्गाने गमन करतो उदरप्रदेशी आटोप हे लक्षण उत्पन्न होते.
- पित्तप्रसर लक्षणे — ओष (ओढल्यासारखी वेदना), चोष (चोखल्यासारखी वेदना), सर्वांग दाह व धूमायन (अंगातून धूर निघाल्याची जाणीव) आदि पित्तज लक्षणे उत्पन्न होतात.
- कफप्रसर लक्षणे — अरुचि, अपचन, अंगसाद व छर्दी आदि कफज लक्षणे उत्पन्न होतात.

प्रसरावस्थेतील दोषांची चिकित्सा करण्यासाठीचा हा तिसरा अवसर असल्याने, चिकित्सेच्या दृष्टीने या काळास 'तृतीय क्रियाकाल' असे म्हटले जाते.

4) स्थानसंश्रय (चतुर्थ क्रियाकाल) —

वृद्धिंगत दोषांची ही चतुर्थ अवस्था आहे.

स्थानसंश्रयः दोषदूष्यस्यसंश्रयः। सु.सू. 21 / 33 (डल्हण टिका)

प्रसर या अवस्थेत वृद्धिंगत दोष हे संपूर्ण शरीरामध्ये संचार करीत असतांना ज्या ठिकाणी स्थानवैगुण्य किंवा स्त्रोतोवैगुण्य असेल त्या स्थानांचा आश्रय घेतात व तिथे विकृति उत्पन्न करतात.

दोषांच्या स्थानसंश्रय या अवस्थेत दोष दुष्य यांच्या सर्मुच्छनातून काही व्याधीसूचक लक्षणे निर्माण होतात. या लक्षणांनाच त्या व्याधीची 'पूर्वरुपे' म्हटल्या जाते.

स्थानसंश्रयिणा कृद्धाः भविष्याधिप्रबोधकम्।
दोषाः कुर्वन्ति यल्लिगं पूर्वरुपम् तदुच्यते।।
मा.नि. 1 / 7 (मधुकोष टिका)

दोषांचे स्थानसंश्रय हे शरीरातील भिन्न भिन्न स्थानांमध्ये होत असल्याने एकच प्रकूपित दोष हा स्थानपरत्वे अनेक व्याधी उत्पन्न करीत असतो.

स्थान	व्याधी
• उदर	गुल्म, विद्रधि, उदररोग, अग्निमांद्य, आनाह, विसूचिका व अतिसार
• बस्तिप्रदेश	प्रमेह, अश्मरी, मूत्राघात व मूत्रासंबंधीचे अन्य व्याधी
• वृषण	वृद्धिरोग
• शिश्न	निरुद्धप्रकाश, उपदंश व शूक्र दोष
• गुदमार्ग	भगंदर व अर्श व्याधी
• उर्ध्वजत्रू	उर्ध्वजत्रुगत व्याधी
• त्वचा–मांस–रक्त	क्षुद्ररोग, कुष्ठ व विसर्प व्याधी.
• मेदधातू	ग्रंथि, अपची, अर्बुद, गलगंड व अलजी व्याधी
• अस्थी	विद्रधि, अस्थिमज्जाशोथ व अनुशयी पीटिका
• पाद	श्लीपद, वातशोणित व वातकण्टक व्याधी
• सर्वांगशरीर	ज्वर व सर्वांगाचे व्याधि

चिकित्सा करण्यासाठीचा हा चौथा अवसर असल्याने या काळास चिकित्साकर्माच्या दृष्टीने 'चतुर्थ क्रियाकाल' असे म्हटले जाते. स्थानसंश्रय या अवस्थेत दोष व दुष्य (स्थान) या दोघांचीही चिकित्सा करणे अपेक्षीत आहे.

5) व्यक्ती – (पंचम क्रियाकाल)

वृद्धिंगत दोषांची ही पाचवी अवस्था आहे.

व्याधेः प्रव्यक्तं रुपं व्यक्तीः ।सु.सू. 21 / 34 (डल्हण टिका)

व्याधिच्या प्रव्यक्त लक्षणांना म्हणजेच व्याधिच्या सुस्पष्ट अशा रुपालाच 'व्यक्तावस्था' असे म्हणतात. व्यक्तावस्थेत व्याधिची लक्षणे अधिक सुस्पष्ट होतात. त्यामुळे व्याधीचे निदान देखील या अवस्थेत सहजतेने होते.

अत उर्ध्व व्याधेः दर्शनम् वक्ष्यामः।

शोफार्बुदग्रंथीविसर्पप्रभृतीनां प्रव्यक्तलक्षणता ज्वरातीसारप्रभृतीनाम् च।

तत्र पंचमः क्रियाकालः। सु.सू. 21 / 34

सुश्रूतांनी या व्यक्तावस्थेस 'व्याधी दर्शन' असे संबोधले आहे. कारण या अवस्थेत व्याधीस पुर्णतः व्यक्तता येते, त्याची जाति कळते. जसे की व्रणशोथ व अर्बुदामध्ये त्यातील त्वचा व मासांत दोष संघटीत झाल्यामुळे शोथ–अर्बुदातील त्वचा व मांस यांना उन्नतत्व प्राप्त होते. ज्वरासारख्या व्याधीमध्ये 'संताप' हे लक्षण निर्माण होते. अतिसारासारख्या व्याधित द्रवमलप्रवृत्ती असते.

चिकित्सा करण्यासाठीचा हा पाचवा अवसर असल्याने या काळास 'पंचम क्रियाकाल' असे म्हटले जाते. या अवस्थेत चिकित्सा करीत असतांना व्याधिप्रत्यनीक व व्याधि लक्षणांनुसार चिकित्सा करावी लागते.

6) भेद – (षष्ठ क्रियाकाल)

वृद्धिंगत दोषांची ही सहावी व अंतीम अवस्था आहे.

वातादि लक्षण भेदात भिन्नत्वे भेदः।।

सु.सू.21 / 35 (डल्हण टिका)

'भेद' या अवस्थेमध्ये व्याधिचे परीपूर्ण ज्ञान होते. त्यातील दोषज प्रकार देखील अधिक स्पष्ट होतो. व्याधितील दोषभेदाचे ज्ञान होत असल्यामुळेच डल्हणांनी या अवस्थेस 'भेद' असे म्हटलेले आहे.

अत उर्ध्वं एतेषां अवदीर्णानाम् व्रणभावमापन्नानां षष्ठः क्रियाकालः, ज्वरातिसारप्रभृतीनां च दीर्घकालानुबंधः। तत्राप्रतिक्रियमाणे असाध्यतामुपयान्ति। सु.सू. 21 / 35

या अवस्थेत व्रणशोथ व विद्रधीच्या त्वचेचे विदारण होऊन व्रणोत्पत्ती होत असते. ज्वर व अतिसारासारख्या व्याधित ताप येणे, द्रवमलप्रवृत्ती होणे आदि लक्षणांवरुन त्या व्याधिचे व्यक्तावस्थेमध्येच निदान होते. परंतु भेद या अवस्थेत मात्र त्यातील दोषज प्रकाराची देखील कल्पना येते. जसे वातज ज्वर, पित्तज अतिसार.

ज्वर किंवा अतिसारासारखे व्याधी हे शरीरात दिर्घकाळ टिकणारे असतात. त्यामुळे या व्याधींची भेदावस्थेमध्ये देखील योग्य चिकित्सा न झाल्यास हे व्याधी असाध्य होतात.

व्याधीची चिकित्सा करण्याच्या दृष्टिने सहावा व अंतिम अवसर असल्याने या काळास 'षष्ठ क्रियाकाल' असे म्हटले जाते.

प्रकरण 15

प्रकृति

'जितक्या व्यक्ती तितक्या प्रकृति' असे सर्वसाधारणपणे विधान केले जाते. कारण व्यवहारामध्ये आपण बघतो की, प्रत्येक व्यक्तींमध्ये स्वतःचे काही खास असे वैशिष्टय किंवा वेगळेपण असते. प्रत्येक व्यक्तीचा स्वभाव व त्याच्या आवडी–निवडी भिन्न असतात. प्रत्येकाची वागण्या–बोलण्याची पद्धत भिन्न असते. शरीराच्या रचनेत भिन्नत्व असते. व्यक्ती व्यक्तींमध्ये आढळणाऱ्या या भिन्नतेला व स्वभाव वैशिष्टयाला व्यक्तीची प्रकृतिच मुळ कारणीभूत असते.

प्रकृतिनां स्वभावेन जायते तु गतायुषः । सु.शा. 4 / 77

प्रकृति म्हणजे व्यक्तीचा मुळ स्वभाव होय. यामध्ये व्यक्तीची शारीरिक ठेवण, त्याच्या मनाची घडण इत्यादी सर्वच गोष्टी समाविष्ट होतात. व्यक्तीच्या मुळस्वभावात कधीच बदल होत नाही. कारण प्रकृति ही अपरिवर्तनिय आहे, म्हणजेच व्यक्तीच्या जन्मापासून त्यांच्या जीवनाच्या शेवटच्या क्षणापर्यंत न बदलणारी आहे.

- **निरुक्ति**

प्रकरोति इति प्रकृति वाचस्पत्यम् सु.शा. (टिका)

प्रकृति या पदामध्ये 'कृ' हा मुळधातु आहे. त्याचा अर्थ 'करणे', 'बनविणे', 'रचने' असा होतो. म्हणजेच मनुष्याचा स्वभाव हा त्याच्या प्रकृतिनुसार बनत असतो.

- **व्याख्या**

आयुर्वेदीय ग्रंथामध्ये प्रकृतिच्या अनेकविध व्याख्या आढळतात.

चक्रपाणी (चरक टिकाकार) –

प्रकृतिमिती स्वभावम् । च.वि. 8 / 94(चक्रपाणी टिका)

व्यक्तीचा स्वभावधर्म म्हणजेच प्रकृति होय. स्वभाव म्हणजे कधीच न बदलणारी अशी स्थिती. व्यक्तीचा मुळ स्वभाव हा कधीच बदलत नसतो. त्यामुळे प्रकृति ही अपरीवर्तनीय आहे.

अरुणदत्त –

प्रकृतिः शरीर स्वरुपम् । (अरुणदत्त)

शरीराचे स्वरुप म्हणजेच प्रकृति होय. प्रत्येक व्यक्तीच्या शरीराची रचना व त्यांच्या सामान्य क्रियांमध्ये भिन्नत्व असते. या भिन्नत्वाला त्या व्यक्तीची प्रकृतिच मुळ कारणीभूत असते.

श्री नृसिंहजी (रसवैशेषिक टिकाकार) –

रसवैशेषिक टिकाकार श्री नृसिंहजी यांनी सर्वार्थाने परीपूर्ण असणारी प्रकृतिची अतिशय सुरेख व्याख्या केली आहे.

1) **जन्ममरणान्तराल भाविनि अविकारिणी दोषस्थिती प्रकृति ।**

(रसर्वेशेषिक सूत्र)

2) **प्रकृतिर्नाम, जन्ममरणान्तरालभाविनी ।**

गर्भावक्रान्ति समये स्वकारणोद्रेक जनिता

निर्विकारीणी दोषस्थितीः । (रसवैशेषिक सूत्र)

व्यक्तीच्या जन्मापासून त्याच्या मृत्युपर्यंत कायम असणारी, तथा गर्भोत्पत्तीच्या वेळेस स्वकारणांमुळे उद्वेग होऊन उद्रित झालेल्या शरीरातील दोषांच्या निर्विकार स्थितीला 'प्रकृति' असे म्हणतात.

- **प्रकृतिचे प्रकार**

शारीर दोष व मानस गुणांच्या आधारे प्रकृतिचे प्रामुख्याने 2 प्रकार पडतात.

1) देह प्रकृति (दोषज प्रकृति)

2) मानस प्रकृति (गुणमयी प्रकृति)

प्रत्येक व्यक्तीमध्ये देहप्रकृति व मानसप्रकृति अशा दोन्ही प्रकारच्या प्रकृति असतात. देहप्रकृति याद्वारे वातादी त्रिदोष उत्कटतेमुळे निर्माण झालेल्या प्रकृतिचा विचार केला जातो तर मानस प्रकृति याद्वारे सत्व, रज व तम या तीन मानसिक गुणांच्या उत्कटतेमुळे निर्माण होणारी

व्यक्तीतील मानसिक स्थिती किंवा स्वभाव याचा विचार केला जातो.

उपरोक्त प्रकृतिच्या व्यतिरिक्त आयुर्वेदात खालीलप्रमाणे आणखी यातील दोन प्रकारच्या प्रकृति सांगितलेल्या आहेत

3) भौतिक प्रकृति –

4) जात्यादि सप्तप्रकृति

भौतिक प्रकृतित व्यक्तीच्या शरीरातील पंचमहाभूत प्राधान्याचा विचार केला जातो. भौतिक प्रकृति ही पाच प्रकारची सांगीतलेली आहे.

जात्यादी सप्त प्रकृतिमध्ये व्यक्तीची जाती, कुल, देश, काल, वय, बल व प्रत्यात्मादि प्रकृतिवरति पडणाऱ्या सप्त भावांच्या प्रभावाचा विचार केला जातो. जात्यादी प्रकृति ही सात प्रकारची सांगितलेली आहे.

देहप्रकृति

• व्याख्या

समपित्तानिलकफः केचिद्गर्भादि मानवाः ।

दृश्यन्ते वातलाःकेचित्पित्तला श्लेष्मलास्तथा ।।

तेषामनातुराः पूर्वे वातलाद्याः सदातुराः ।

दोषानुशयिता ह्येषां देहप्रकृति उच्यते ।। च.सू. 7 / 39,40

मातेच्या गर्भाशयामध्ये शुक्र–शोणीताचा संयोग होऊन गर्भाची उत्पत्ती होत असतांना वातादी त्रिविध दोषांपैकी ज्या दोषाचे प्राबल्य असेल, त्यानुसार त्या व्यक्तीची प्रकृति बनत असते. त्यामुळेच काही व्यक्ती गर्भावस्थेपासूनच समदोष असणारी म्हणजेच त्रिदोषज प्रकृतिची, तर काही वातज, पित्तज किंवा कफज प्रकृतिची असतात.

समदोषज प्रकृति असणारी व्यक्ती ही सदैव स्वस्थ असतात (अनातूर). परंतु वातज एकदोषज प्रकृतिची व्यक्ती मात्र नेहमीच आजाराने ग्रस्त असतात (सदातूर).

प्रकृतिस कारणीभूत ठरणाऱ्या वातादी दोषांचा अनुशय हा त्या व्यक्तीच्या जन्मापासूनच असल्याने या दोषज प्रकृतिलाच 'देहप्रकृति' असे म्हणतात.

• पर्याय

दोषज प्रकृति, शरीरप्रकृति व गर्भशरीर प्रकृति आदि देहप्रकृतिची पर्यायी नावे आहेत.

• देहप्रकृति निर्मीती

शुक्रशोणितसंयोगे यो भवेद्दोष उत्कटः प्रकृतिर्जायते तेन ।

सु.शा. 4 / 64

मातेच्या गर्भाशयामध्ये शुक्र व शोणित यांचा संयोग होऊन गर्भधारणा होत असतांना वातादि त्रिविध दोषांपैकी जो दोष उत्कट असेल, त्या उत्कट दोषानुसार गर्भाची प्रकृति बनत असते.

शुक्रशोणित संयोगामध्ये वाताची उत्कटता असल्यास वातप्रकृति, पित्ताची उत्कटता असल्यास पित्तप्रकृति व कफाची उत्कटता असल्यास कफप्रकृतिची निर्मीती होते. दोन दोषांच्या उत्कटतेमध्ये द्वन्द्वज, तर तिनही दोषांच्या साम्यावस्थेमध्ये समप्रकृति किंवा त्रिदोषज प्रकृतिची निर्मिती होते.

• प्रकृति निर्माणकर भाव

गर्भसंभवकालातील उत्कट दोषांनुसार प्रकृति ठरत असली तरीही प्रकृति निर्मितीचे हे एकमेव कारण आहे असे मात्र नव्हे. शुक्रशोणितांवर परीणाम करुन गर्भाच्या प्रकृतिचा विकास करणारे, तथा त्यातील दोषज गुणांच्या विकासात भाग घेणारे अन्य देखील काही भावविशेष आहेत. या भावविशेषांनाच 'प्रकृति निर्माणकर भाव' असे म्हटल जाते.

या भावविशेषांचे त्यांच्या प्रभावानुसार दोन भागात विभाजन करता येईल – 1) गर्भाशयान्तर्गत भाव, 2) गर्भाशय बर्हिरस्त भाव

गर्भाशयान्तर्गत भाव (Intra Uterine factors)

• वाग्भट

शुक्रशोणितांवरती परिणाम करुन गर्भाची प्रकृति निर्माण करणाऱ्या गर्भाशयान्तर्गत भावांचे वर्णन अष्टांग हृदयाच्या पुढील सूत्रातून मिळते.

शुक्रासृग्गर्भिणी भोज्यचेष्टागर्भाशयर्तुषु ।

यः स्याद्दोषोऽधिकरतेन प्रकृतिः सप्तधोदिताः ।। अ.हृ.शा 3 / 82

1) शुक्र (पितृबीज), 2) असृग् (मातृबीज), 3) गर्भसंभवकालात मातेने घेतलेला आहार, 4) गर्भसंभवकालात मातेने केलेला विहार, 5) गर्भाशयाची स्थिती व 6) गर्भधारणेचा काल, हे सर्व गर्भाशयान्तर्गत भाव आहेत.

उपरोक्त सर्व भावविशेषांवरच व्यक्तीची प्रकृति कोणती होणार हे ठरत असते. या भावविशेषांमध्ये ज्या दोषाचे उत्कटत्व असेल, त्या दोषानुसार प्रकृतिचे सात प्रकार पडतात.

- चरक

चरकांनी पुढील सूत्राद्वारे गर्भाशयान्तर्गत प्रकृति निर्माणकर भावांचे वर्णन केले आहे.

तद्यथा शुक्रशोणित प्रकृति कालगर्भाशय प्रकृति,
आतुराहार विहारप्रकृति, महाभूतविकार प्रकृति च
गर्भशरीरं अपेक्षते।
एतानि हि येन येन दोषेण अधिकतं एकैक अनेकेन वा समनुबध्यते,
तेन तेन दोषेण गर्भोऽनुबध्यते ।। च.वि. 8/95

1) **शुक्र–शोणित प्रकृति** – गर्भोत्पत्तीत तथा गर्भाच्या प्रकृति निर्मितीमध्ये देखील शुक्र व शोणित हे दोन भावविशेष विशेषरुपाने भाग घेतात. शुक्रशोणितातील वातादी दोषधिक्यांचा गर्भाच्या प्रकृतिवरती प्रभाव पडत असतो. शुक्र–शोणिताद्वारे माता पित्याचे व त्यांच्या कुलाशी संबधित असणाऱ्या शारीर–मानस वैशिष्ट्यांचे गर्भात संक्रमण होत असते. यालाच 'अनुवांशिक वैशिष्टये' असे देखील म्हटल्या जाते.

2) **काल–गर्भाशय प्रकृति** – गर्भसंभवकाल व गर्भाशयाची स्थिती यांचा प्रभाव हा प्रकृतिच्या निर्मितीस साहय्यभूत ठरतो. येथे 'कालप्रकृति' शब्दाचा अर्थ 'गर्भधारणा झाली त्यावेळच्या दिवस–रात्र–ऋतु यांचा दोषसापेक्ष काल' असा अपेक्षित आहे. तथा गर्भाशय प्रकृति याचा अर्थ 'गर्भसंभवकाली गर्भाशयात असणारी दोषस्थिती' असा होतो.

3) **मातूर आहार–विहार प्रकृति** – गर्भसंभवकालात मातेने ज्या प्रकारच्या दोषप्रधान आहार विहाराचे सेवन केलेले असेल, अशा आहार–विहाराचा देखील गर्भाच्या प्रकृतिवरती प्रभाव पडत असतो.

4) **महाभूतविकार प्रकृति** – मानवी शरीर हे पंचमहाभूत व त्यांच्या विभिन्न विकारांपासून बनलेले आहे. शरीरातील अवयव तथा दोष, धातु, मल यांची उत्पत्ती ही देखील पंचमहाभूत विकारांपासूनच झाली आहे. गर्भोत्पत्तीच्या वेळेस पितृबीज, मातृबीज व गर्भाशयामध्ये ज्या महाभूतांचे प्राधान्य असेल, त्या महाभूतांचा प्रभाव गर्भाच्या प्रकृतिवरती पडत असतो.

गर्भाशय बर्हिरस्त्र भाव (extra uterine factors)

प्रकृतिच्या विकासात काही अंशी त्या व्यक्तीची जाती, कुल, देश, काल, वय, बल व प्रत्यात्मा आदि गर्भाशय बाहेरील सप्त भावविशेषांचा देखील विशेष असा प्रभाव पडत असतो. हा दृष्टीकोन लक्षात घेवूनच चरकाचार्यांनी इंद्रियस्थानात जात्यादी सप्त प्रकृतिचे वर्णन केलेले आहे.

तत्र प्रकृति जातिप्रसक्ताच, कुलप्रसक्ताच, देशानुपातिनीच,
कालानुपातिनीच, वयोऽनुपातिनीच, बलाणुपातिनीच,
प्रत्यात्मनियताचेति।
जातिकुलदेशकालवयबलः प्रत्यात्मनियता हि तेषां
पुरुषाणांतेते भावविशेषा भवन्ति ।। च.इं. 1/5

1) जाति – जाति म्हणजेच गोत्र. व्यक्ती हा ज्या भिन्न भिन्न गोत्रामध्ये जन्मतो, त्या गोत्रानुसार विशिष्ट भाव त्या व्यक्तीमध्ये निर्माण होतात.

जसे–ब्राह्मण जातित जन्मलेली व्यक्ती ही मधुर आहारात रुचि असणारी, अहिंसक व शास्त्रनिपुण असते.

2) कुल – व्यक्तीचा ज्या कुलामध्ये जन्म झालेला असेल, त्या कुलानुसार विशिष्ट असे स्वभाववैशिष्टये त्या व्यक्तींमध्ये निर्माण होतात.

जसे– माता व पिता हे कलाकार किंवा व्यवसायी असतील तर त्यांचे अपत्य हे देखील उत्तम कलाकार किंवा उत्तम व्यवसायी बनत असतात. अपत्याच्या या स्वभाववैशिष्टयासाठी त्याची कुलजप्रवृत्ती हीच मुख्यतः कारणीभूत असते.

3) देश – व्यक्तीचा ज्या देशामध्ये जन्म झालेला आहे, त्या–त्या देशानुसार विशिष्ट असे स्वभाववैशिष्टये त्या व्यक्तींमध्ये निर्माण होतात.

जसे–पंजाब प्रान्तातील व्यक्ती ही शूर, तर केरळ प्रान्तातील व्यक्ती मुत्सद्दी व हुशार असतात.

4) काल – व्यक्तीचा ज्या कालात जन्म झालेला आहे, त्या–त्या कालानुसार विशिष्ट असे स्वभाववैशिष्टये त्या व्यक्तींमध्ये निर्माण होतात.

जसे – शीत कालामध्ये जन्मास आलेल्या व्यक्तीतील बल हे उष्ण कालात जन्मास आलेल्या व्यक्तीपेक्षा अधिक असते.

5) वय – बाल्यावस्था, तारुणावस्था व वृद्धावस्थेतील वातादी दोषाधिक्यानुसार व्यक्तीच्या स्वभाववैशिष्ट्यांमध्ये देखिल बदल घडत असतो. हे बदल शारीरिक तथा मानसिक अशा दोन्ही स्वरुपाचे असतात.

6) बल – गर्भावस्थेमध्ये गर्भाचे पोषण कसे होईल यावर व्यक्तीचे बल अवलंबून असते. या बलानुसार देखील काही विशिष्ट लक्षणे जन्मणाऱ्या बालकांमध्ये दिसून येतात.

7) प्रत्यात्मानियत – प्रकृति निर्माणकर भाव हे समान असून देखील व्यक्ती–व्यक्तींमध्ये जी भिन्नता आढळते, ती भिन्नता म्हणजेच 'प्रत्यात्मानियत प्रकृति' होय. त्यामुळेच व्यवहारामध्ये 'व्यक्ती तितक्या प्रकृति' असे म्हटले जाते.

- देहप्रकृतिचे प्रकार

चरक व सुश्रूताचार्यांनी प्रकृत्यारंभक दोषभेदाने देहप्रकृति ही सात प्रकारची सांगीतलेली आहे.

एकदोषज प्रकृति	– 3	1) वात प्रकृति, 2) पित्त प्रकृति, 3) कफ प्रकृति
द्वन्द्वज प्रकृति	– 3	1) वात – पित्तज प्रकृति, 2) वात – कफज प्रकृति, 3) कफ – पित्तज प्रकृति
त्रिदोषज प्रकृति	– 1	1) सम प्रकृति

तैच्चं तिस्त्रः प्रकृतयो हीनमध्योत्तमा पृथक् ।
समधातुः समस्तासु श्रेष्ठा निंद्या द्विदोषजा ।। अ.हृ.सू.1/13

उपरोक्त देहप्रकृतिमध्ये ज्यात वात, पित्त व कफ हे तीनही दोष समान असतात अशी समदोषज किंवा त्रिदोषज प्रकृति ही सर्वात श्रेष्ठ असते. एकदोषज प्रकृतिंमध्ये वातप्रकृति ही कनिष्ठ, पित्तप्रकृति मध्यम व कफप्रकृति उत्तम असते. द्वन्द्वज प्रकृतिंमध्ये पित्त–कफज प्रकृति हिन, वात–कफज प्रकृति हीनतर व वात–पित्तज प्रकृति सर्वात हीन असते. सप्त प्रकृतिंमध्ये द्वन्द्वज प्रकृति ही निन्दनीय समजली जाते.

- वातप्रकृति

वातस्तु रुक्षलघुचलबहुशीघ्रशीतपरुष विशदः ।
तस्य रौक्ष्याद्वातला रुक्षापचितात्पशरीराः प्रततरुक्षक्षामभिन्न
मन्दसक्तजर्जरस्वराःजागरुकाश्च भवन्ति, लघुत्वाश्च
लघुचपलगति चेष्टाहारव्याहाराः चलत्वाश्च
अनवास्थितसन्ध्यास्थिभ्रूहन्वोष्ठजिव्हाशिरः
स्कंधपाणिपादा बहुत्वाद् बहुप्रलापकण्डरासिराप्रताना;
शीघ्रत्वाच्छीघ्र– समारम्भक्षोभविकाराः
शीघ्रत्रासरागविरागाः श्रुतग्राहिणोऽल्पस्मृतयच्च,
शैत्याच्छीतासहिष्णवः प्रततशीतकोद्वेषकंस्तम्भाः
पारुष्यात् परुषकेश– श्मश्रुरोमनखदशनवदनपाणिपादाः
वैशद्यात् स्फुटिताङ्गावयवाः सतत सन्धिशब्दगामिनच्च

भवन्ति, त एवं गुणयोगाद्वातलाः प्रायेणाल्पबलाच्च
अल्पायुषश्चाल्पापत्याश्चाल्पसाधना श्चाल्पधनाश्च भवन्ति ।।

च.वि. 8/98

वायु हा रुक्ष, लघु, चल, बहु, शीघ्र, शीत, परुष व विशद गुणयुक्त असून व्यक्तीच्या शारीर व मानसभावांवरती या गुणांचा खालीलप्रमाणे प्रभाव पडतो.

1) वायुच्या रुक्ष गुणामुळे वातप्रकृतिच्या व्यक्तीचे शरीर हे रुक्ष, अपचित व आकाराने लहान असते. यांचा स्वर रुक्ष असून तो क्षाम (क्षीण), भिन्न (फाटल्यासारखा), मन्द, सक्त (अडखळणारा) व जर्जर (ऐकण्यास अप्रिय) असतो. निद्रा कमी प्रमाणात येत असल्याने ही व्यक्ती सदा जागरुक असतात.

2) लघु गुणामुळे ही व्यक्ती कमी वजनाची, चपलगतीची, तसेच शरीराची हालचाल व भोजनादी कर्म जलदगतीने करणारी असतात.

3) चलगुणामुळे ती व्यक्ती संधि, अक्षि, भुवई, हनुवटी, ओष्ट, जिव्हा, शिर, स्कंध व हस्त–पादादी अवयवांची सातत्याने हालचाल करणारी (अनवस्थित) असतात.

4) बहु गुणामुळे ही व्यक्ती अति बडबड करणारी तथा शरीरातील कुण्डरा व सिरा यांचे प्रमाण अधिक असणारी असतात.

5) शीघ्रगुणामुळे ही व्यक्ती कोणत्याही कार्यास अतिशिघ्रतेने आरंभ करतात., मनाचा क्षोभ तथा मनोविकार अतिशिघ्रतेने होतात. यांना लगेचच राग येतो. परंतु आलेला राग ते लगेचच विसरतात. कोणतीही गोष्ट यांच्या लगेच लक्षात येते, परंतु ती लगेच विसरली देखील जाते. फार लवकर घाबरतात. झटपट प्रेम करतात, तसेच या प्रेमापासून विरक्त देखील फार लवकर होतात.

6) शीत गुणामुळे ही व्यक्ती थंडी सहन न करु शकणारी तथा शीत द्वेषी असतात. यांना नित्य शीतजन्य विकार होतात. शैत्यामुळे शरीराचे कंपन तथा स्तंभन होते.

7) परुष गुणामुळे या व्यक्तीच्या डोक्यावरील केस, दाढी व मिशीचे केस, रोम, नख, दंत, मुख, हात–पाय आदि अवयव खरखरीत असतात.

8) विशदगुणामुळे यांची त्वचा फुटलेली व कोरडी असते. हालचालींच्या वेळेस संधीतून कट् कट् असा आवाज येतो.

उपरोक्त गुणांच्या संयोगामुळे वातप्रकृतिची व्यक्ती प्रायः अल्पबलाची, अल्पायुषी, अल्पसंततीची व अल्प साधन सामुग्रीयुक्त असतात.

चरक, सुश्रूत व वाग्भटवर्णित वातप्रकृतिचे लक्षणे खालीलप्रमाणे वर्गीकृत करता येईल.

1) शरीररचनात्मक लक्षणे →
2) शारीरक्रियात्मक लक्षणे →
3) मानसिक लक्षणे →
4) अनुकत्वात्मक लक्षणे →

1) शरीररचनात्मक लक्षणे →

वातप्रकृतिची व्यक्ती ही शरीराने पुष्ट नसलेली, लहान शरीराची, कृश तथा उंच शिडशिडित बांधा असणारी, फुटिर त्वचा असणारी व दिसण्यास अप्रिय असतात. यांचे सांधे, डोळे, भुवया, हनुवटी, ओष्ठ, जिव्हा, शिर, खांदे, हात–पाय आदि अवयव प्रमाणबद्ध नसतात. यांच्या हातापायांवर सिरांचे जाळे फार पसरलेले असतात. पायाच्या पोटऱ्या जाड, बेढब व थुलथुलीत असतात. दात रुक्ष, लहान व अधिक असतात. डोळे हे कोरडे, धुरकट, गोलाकार, अनाकर्षक व भावहीन असतात. झोपेत डोळे अर्धवट उघडे राहतात. वर्ण धुसर असतो, तो उठावदार नसतो. डोक्यावरील केश हे अतिशय रुक्ष, कोरडे, तुटल्यासारखे व धुरकट असतात. रोम व मिशी–दाढीचे केश राठ व कोरडे असतात. नखे लहान, कोरडी व लवकर वाढणारी असतात. यांचे संधी वेडेवाकडे व अस्थिर असतात.

2) शारीरक्रियात्मक लक्षणे –

वातप्रकृतिच्या व्यक्तींचा आवाज हा रुक्ष, क्षीण, फाटका व चिरका

असतो. बोलतांना ते अडखळतात. असंबद्ध व अतिप्रमाणात बडबड करतात. यांची गती व शरीराच्या हालचाली लवकर तथा जलदगतीने होतात. भोजनसेवनादी कर्म अती जलदगतीने करतात. यांचे शरीरबल कमी असते. दृष्टी ही अस्थिर तथा चंचल असते. चालतांना संधीतून कट् कट् असा आवाज येतो. यांची अग्नि विषम असते. त्यामुळे ही व्यक्ती कधी कमी तर कधी अधिक प्रमाणात भोजन करीत असतात. यांना मधुर व अम्लरसाचे, तथा उष्ण गुणाचे सात्म्य असते. असे सात्म्य भोजन वातप्रकृतिच्या व्यक्तींना अधिक प्रिय असते. थंड पदार्थ व थंड वातावरण यांना सहन होत नाही. त्यामुळे ते शितगुणात्मक आहार विहाराचे सेवन करणे शक्यतो टाळत असतात. यांना कंप, स्तंभादि शितजन्य विकार अधिक हातात. कोणत्याही कार्याची सुरुवात अति शिघ्रतेने करतात. दात व नखे खाण्याची यांना सवय असते.

3) मानसिक लक्षणे –

वातप्रकृतिच्या व्यक्ती चंचल स्वभावाच्या असतात. यांची धारणाशक्ती तथा स्मरणशक्ती अल्प असते. ही नास्तीक, लोभी व मत्सरी असतात. नेहमी खोटे बोलतात. उपकाराची जाणीव न ठेवणारी असतात. घाबरट परंतु हिंस्त्र मनोवृत्तीची व भांडणखोर असतात. यांचा इंद्रियांवरती ताबा नसतो. शिष्टाचार पाडणारी नसतात. यांना मित्र फार कमी असतात. यांची मैत्री देखील फार अल्पकाळ टिकणारी असते. धन तथा सुख–समृद्धिची साधने फार अत्यल्प असतात. वातप्रकृतिच्या व्यक्ती फार विलासी असतात. गाणे, हसणे, विनोद करणे आदि गोष्टींमध्ये ती रमलेली असतात. फार लवकर चिडतात, लगेच रागावतात व लगेचच राग विसरतात. आपण पर्वतावर किंवा आकाशात भ्रमण करीत आहोत, अशा स्वरुपाची त्यांना स्वप्ने पडतात.

4) अनुकत्वात्मक लक्षणे –

अनुकत्व म्हणजे आचरण. या अनुकत्वाद्वारे मनुष्य तथा निसर्गातील विभिन्न प्राणीमात्रांची तूलना केली जाते. ही तुलना मुख्यतः यांच्या शरीराची रचना, शरीराच्या हालचाली, स्वभाव वैशिष्टये व मानसिक जडण–घडणातील साधर्म्याच्या आधारे केली जाते.

सुश्रूत व वाग्भटांनी खालील सूत्रांद्वारे वातप्रकृति अनुकत्वाचे वर्णन केलेले आहे.

वातिकाश्चअजगोमायुशशाशृष्ट्रखूनां तथा।
गृध्रकाकखरादीनामनूर्कैः कीर्तिता नराः ।। सु.शा. 4/6
श्वशृगालोष्ट्र गृध्राखुकाकानुकाश्च वातिकाः ।। अ.हृ.शा. 3/89

	अनुकत्व	मराठी नाव	लक्षणे
1.	अज	शेळी	कृश, लहान देहाकृती, अल्पबल, अति खादाड व भटकण्याची वृत्ती
2.	गोमायु	कोल्हा	धुसर वर्ण, चंचल, धूर्त, शिकार प्रिय व हिंसक वृत्ती
3.	शश	ससा	अतिचंचल, चलदृष्टी, लहान देहाकृती, भित्रा व अतिखादाड
4.	आखु	उंदीर	लहान देहाकृती, भित्रा, अतिखादाड, धुसर केश व चौर्य वृत्ती
5.	उष्ट्र	उंट	दीर्घाकृती, कुरुप व रुक्ष स्वर
6.	श्वान	कुत्रा	लहान देहाकृती, रुक्ष स्वर, कलह प्रिय, शिकार प्रिय व हिसंक वृत्ती
7.	गृध	गिधाड	कुरुप, दुष्ट स्वभाव व शिकार प्रिय
8.	काक	कावळा	कृष्णवर्ण, कुरुप, रुक्ष स्वर, कलह प्रिय व निच वृत्ती
9.	खर	गाढव	कुरुप, धूसर केश व गात्र, रुक्ष व खर स्वर, निर्बुद्धि व भारवाहक

- **पित्तप्रकृति**

पित्तमुष्णं तीक्ष्णं द्रवं विस्त्रंमम्लं कटुकच्च ।
तस्योष्ण्यात् पित्तला भवन्त्युष्णासहा उष्णमुखाः सुकुमारावदातगात्राः
प्रभूतपिप्लुव्यंगतिलकालकाः क्षुतपिपासावन्तः
क्षिप्रवलीपलितखालित्य दोषाः प्रायोः मृद्वल्पकपिलश्मश्रुलोम

केशा; तैक्ष्ण्यात् तीक्ष्णपराक्रमास्तीक्ष्णाग्नयः
प्रभूताशनपानाः क्लेशा सहिष्णवो दन्दशूकाः द्रवत्वात्
शिथिलमृदुसंधिमांसाः प्रभूतसृष्टस्वेदमूत्रपुरीषाच्च,
विस्त्रत्वात् पूतिवक्षः कक्ष्यास्य शिरः शरीरगन्धाः
कट्वम्लत्वादल्पशुक्रव्यवायापत्याः त एवं गुणयोगात्
पित्तला मध्यबला मध्यायुषो मध्यज्ञानविज्ञान
वित्तोपकरणवन्तच्च भवन्ति। च.वि. 8 / 99

पित्त हे उष्ण, तिक्ष्ण, द्रव, विस्त्र, अम्ल व कटुरसात्मक असून पित्ताच्या या गुणधर्मांचा व्यक्तीच्या शरीर व मानसभावांवरती खालील प्रमाणे प्रभाव पडतो.

1) पित्ताच्या उष्ण गुणामुळे पित्तप्रकृतिच्या व्यक्तींना उष्ण वातावरण व उष्ण पदार्थ सहन होत नाहीत. या व्यक्तींचे मुख हे उष्ण असते ही सुकुमार व गौरवर्णी असतात. शरीरावरती पिप्लु (चट्टे), व्यंग (काळे डाग), तील (तीळ) व कालक (चाम खीळ) अधिक प्रमाणात असतात. यांना तहान व भूक फार लागते. शरीरावरती अकाली सुरकुत्या पडतात. केश लवकर पिकतात. केश अधिक गळल्यामुळे अकाली टक्कल पडते. यांच्या डोक्यावरील केश, दाढी–मिशीचे केश, लोम हे प्रायः मृदु, अल्प व पिंगट वर्णाचे असतात.

2) तिक्ष्ण गुणामुळे ही व्यक्ती अत्यंत पराक्रमी (शूर), तीक्ष्ण जाठराग्नि असणारी, प्रभूत तथा वारंवार आहार सेवन करणारी, क्लेश (कष्ट) सहन न करु शकणारी असतात.

3) पित्ताच्या द्रव गुणागुळे पित्त प्रकृतिच्या व्यक्तीचे सांधे तसेच मांसपेशी शिथिल व मृदु असतात. यांना घाम अधिक येतो. पुरीष व मूत्रप्रवृत्ती अधिक प्रमाणात होते.

4) पित्ताच्या विस्त्र गुणामुळे कक्षा, मुख, शिर व संपूर्ण शरीरास दुर्गन्ध येतो.

5–6) पित्त हे कटू व अम्ल रसात्मक असल्याने पित्त प्रकृतिच्या व्यक्तीत विर्याचे प्रमाण तथा त्यांची मैथूनशक्ती अल्प असते. यांना

अपत्येदेखील कमी होतात.

उपरोक्त गुणांच्या संयोगामुळे पित्तप्रकृतिची व्यक्ती ही प्रायः मध्यम बलाची, मध्यम आयुची, तथा ज्ञान–विज्ञान, साधन सामग्री व संपत्ती मध्यम प्रमाणात असणारी असतात.

चरक, सुश्रूत व वाग्भटवर्णित पित्तप्रकृतिचे लक्षणे खालीलप्रकारे वर्गीकृत करता येईल

1) शरीर रचनात्मक लक्षणे –

पित्त प्रकृतिची व्यक्ती ही गौर तथा पिंगट वर्णाची असतात. दिसण्यास नाजुक व कांतीमान असतात. यांचे शरीर नेहमीच उष्ण असते. अंगावर चट्टे, व्यंग, तिल, कालक अधिक प्रमाणात असतात. सांधे तथा मांसपेशी शिथिल व मृदु असतात. त्वचेवरती अकाली सुरकूत्या पडतात. यांचे तालु, जिव्हा, ओष्ठ, तळहात व तळपाय हे लालसर व रक्तवर्णीय असतात. यांचे डोळे हे लहान, लाल–पिंगट वर्णाचे व अस्थिर असतात. रागामध्ये, मद्य व उन्हामुळे यांचे डोळे लालबुंद होतात. पापण्यांचे केस लहान व विरळ असतात. यांचे केश लवकरच पिकतात. टक्कल पडल्यामुळे ही व्यक्ती दिसावयास दुर्भग (अप्रिय) असतात. यांच्या दाढी–मिशीचे केश, लोम, डोक्यावरील केश हे मृदु अल्प व पिंगट वर्णाचे असतात. यांचे दात शुभ्रवर्णाचे असून बोटांची नखे लालसर दिसतात.

2) शारीरक्रियात्मक लक्षणे –

पित्तप्रकृतिच्या व्यक्तींना घाम खुप येतो. यांची छाती, काख तथा संपूर्ण अंगाला घामाचा दुर्गन्ध येतो. मुख तथा डोक्यातून घाणेरडा वास येतो. यांचा अग्नि तिक्ष्ण असतो. यांना भूक व तहान अधिक लागते. त्यामुळे ही व्यक्ती वारंवार व भरपूर मात्रेत आहार सेवन करतात. यांना भूक व तहान सहन होत नाही. या व्यक्तींना मधूर, कषाय व तिक्त रसात्मक तथा शित गुणात्मक पदार्थ फार आवडतात. उष्ण वातावरण, उष्ण पदार्थ तसेच शारीरिक व मानसिक दगदग यांना सहन होत नाही. अंगावरती घाम आलेला आवडत नाही. मुखपाकादी मुखज विकार यांना अधिक होतात. पुरीष व मुत्रप्रवृत्ती अधिक मात्रेत होते. यांचे शरीर बल

हे मध्यम प्रमाणात असते. पित्त प्रकृतिच्या व्यक्तीत विर्याची मात्रा व मैथूनशक्ती अल्प असते. यांच्या बोलण्यात आक्रमकता असते.

3) मानसिक लक्षणे –

पित्तप्रकृतिच्या व्यक्ती अतिमेधावी, बुद्धिमान, चाणक्ष व शास्त्रात पारंगत असतात. शूर, रागीट, स्पष्ट बोलणारे, निर्भिड व साहसी असतात. यांच्याशी वैर करणाऱ्यांशी कठोर परंतु आश्रीतांशी मात्र ती प्रेमाने व वत्सलतेने वागतात. यांना क्रोध फार लवकर येतो. अपमान सहन होत नाही. यांच्या मानसिक विचारांची शुद्धता असते. ही स्वच्छताप्रिय असतात. अंगावर माल्यधारण व गंध विलेपन करणे यांना प्रिय असते. यांची स्पर्धात्मक वृत्ती असते. यांच्याकडे धन तथा सुख–समृद्धीची साधने मध्यम प्रमाणात असतात. यांना स्वप्नामध्ये अग्नि, सुर्य, वीज आदि उष्णतायुक्त गोष्टी अधिक दिसतात.

4) पित्तप्रकृति अनुकत्व –

सुश्रूत व वाग्भटांनी खालील सूत्राद्वारे पित्तप्रकृति अनुकत्वाचे वर्णन केलेले आहे.

भुजंगोलकगंधर्वयक्षमार्जार वानरैः।
व्याघ्राक्षनकुलानूकैः पैत्तिकास्तु नराः स्मृताः।। सु.शा. 4/70
व्याघ्रर्क्षकापिमार्जारयक्षानूकाच्च पैत्तिकाः।। अ.हृ.शा.3/95

	अनुकत्व	मराठी नाव	लक्षणे
1.	गन्धर्व	गन्धर्व	गंधमाल्य प्रियता, नृत्य वादनात रुची, फिरण्याची आवड
2.	यक्ष	यक्ष	आरक्त नेत्र, तेजस्वी, क्षमाशील, वेगाने हालचाली करणे
3.	व्याघ्र	वाघ	पीत अंग, पराक्रमी, साहसी, बलवान, तेजस्वी, अभिमानी
4.	ऋक्ष	अस्वल	पराक्रमी, लालसर डोळे.
5.	मार्जार	मांजर	मध्यम शरीर, सुकुमार, पिंगट डोळे, उष्ण असहिष्णु
6.	कपि	वानर	पिंगट केश, पिंगट डोळे, चपळ व बुद्धिमान
7.	नकुल	मुंगूस	लाल डोळे, आक्रमक प्रवृत्ती, पराक्रमी
8.	भुजंग	सर्प	पीत–ताम्रवर्ण, सुकुमार, तेजस्वी, क्रोधी, आक्रमक प्रवृत्ती
9.	उलूक	घुबड	ताम्रमुख, लालनेत्र, उष्णद्वेषी, उग्रस्वभाव, बुद्धिमान

- **कफप्रकृति**

श्लेष्मा हि स्निग्धश्लक्ष्ण मृदु मधुरसारसान्द्र मन्द
स्तिमित गुरु शीत विज्जलाच्छाः।
तस्य स्नेहात् श्लेष्मलाः स्निग्धांगाः श्लक्ष्णत्वात् श्लक्ष्णांगाः;
मृदुत्वात् दृष्टिमुखसुकुमारावदातगात्रा; माधुर्यात्
प्रभूतशुक्रव्यवायापत्याः, सारत्वात् सारसंहतस्थिरशरिरा;
सान्द्रत्वात् उपचित परिपूर्णसर्वगात्रा;
मन्त्वान्मन्दचेष्टाहारव्याहारा; स्तैमित्यादशीघ्रारम्भाल्पक्षो
भविकारा; गुरुत्वात् साराधिष्ठितावस्थितगतयः शैत्याद्
अल्पक्षुत्तृष्णासंताप स्वेददोषा; विज्जलत्वात्
सुश्लिष्टसारसंधिबंधना; तथाऽच्छत्वात् प्रसन्न दर्शनाननाः
प्रसन्न स्निग्धवर्णस्वराच्च भवन्ति।
त एवं गुणयोगात् श्लेष्मलाः बलवन्तो वसुमन्तो विद्यावन्त
ओजस्विनः आयुष्मन्तश्च भवन्ति।। च.वि.8/98

कफ हे स्निग्ध, श्लक्ष्ण, मृदु, मधूर, सार, सान्द्र, मन्द, स्तिमित, गुरु, शीत, पिच्छिल व अच्छ (स्वच्छ) गुणयुक्त आहे. या कफज गुणांचा व्यक्तीच्या शारीर व मानस भावांवरती खालीलप्रमाणे प्रभाव पडतो.

1) स्निग्ध गुणामुळे कफप्रकृति व्यक्तीतील त्वक्, नेत्र, हस्त, पादादी विभिन्न अवयवांचे ठिकाणी स्निग्धता व मृदुता जाणवते.
2) श्लक्ष्ण गुणामुळे यांचे शरीरावयव श्लक्ष्ण (गुळगुळीत) असतात.

3) मृदु गुणामुळे कफप्रकृतिची व्यक्ती दिसण्यास सुंदर, सुकुमार (नाजूक) व गौरवर्णीय असतात.

4) मधुर गुणामुळे ही व्यक्ती शुक्रबहूलत्व, अधिक मैथून सामर्थ्य व बहू अपत्ये असणारी असतात.

5) सार गुणामुळे व्यक्ती सारवान, संहत शरीर असणारी व स्थिर शरीराची असतात.

6) सान्द्र गुणामुळे यांच्या शरीरातील सर्वच अवयव हे उपचित (पुष्ट) व परिपूर्ण असतात.

7) मन्द गुणामुळे ही व्यक्ती मन्द चेष्टा (हालचाली) करणारी व मन्द गतिने आहार विहार करणारी असतात.

8) स्तैमित्य गुणामुळे ही व्यक्ती कोणत्याही कार्याची सुरुवात अतिशय संथ गतीने करतात. तसेच मनःक्षोभ व विकार (मनोविकार) यांना कमी प्रमाणात होतात.

9) गुरु गुणामुळे ही व्यक्ती सप्तधातूसार व स्थिरतापूर्ण हालचाली करणारी असतात.

10) शीत गुणामुळे कफप्रकृतिच्या व्यक्तींना भूक व तहान कमी लागते. संताप (शरीर तापमानात वाढ किंवा मनःक्षोभ) होत नाही. घाम कमी येतो. स्वेदजन्य विकार कमी प्रमाणात होतात.

11) विज्जल (पिच्छिल) गुणामुळे यांचे सांधे उपचित, मजबूत व घट्ट संधीबंधन असणारी असतात.

12) कफाच्या अच्छ गुणामुळे कफप्रकृतिची व्यक्ती दिसण्यास आकर्षक, प्रसन्न चेहऱ्याचे, स्निग्ध व प्रसन्न वर्णाचे, तसेच मधूर व प्रसन्न स्वर असणारी असतात.

उपरोक्त गुणांच्या संयोगामुळे कफप्रकृतिची व्यक्ती बलवान, ऐश्वर्य संपन्न, विद्यासंपन्न, ओजस्वी, शांत व दीर्घायुषी असतात.

चरक, सुश्रूत व वाग्भट वर्णित कफप्रकृतिची लक्षणे खालीलप्रमाणे वर्गीकृत करता येईल.

1) शरीर रचनात्मक लक्षणे –

कफप्रकृतिची व्यक्ती गौरवर्णीय, तेजःपुंज व देखणी असतात. शरीराने ती धष्टपुष्ट, मांसल व सुदृढ असतात. मृदु व नाजुक शरीराची असतात. यांची छाती विस्तीर्ण, पुष्ट व आकाराने मोठी असते. बाहू लांब, गोल व पुष्ठ असतात. यांच्या शरीरावयवांची सम्यक वाढ झालेली असते. डोक्यावरील केश दाट, काळेभोर, स्निग्ध व न गळणारे असतात. यांचे डोळे विशाल व पाणीदार असतात. पापण्यांचे केस दाट व काळेभोर असतात. पक्ष्य–वर्त्मसंधी लालसर असते. यांच्या डोळयातील श्वेतमंडल दूधाप्रमाणे स्वच्छ पांढरे असते. त्वचेवरील केस (रोम) दीर्घ असतात. यांचे सांधे मांसाने उपचित, पुष्ट, मजबूत व घट्ट संधीबन्धन युक्त असवात. युक्त असतात

2) शारीरक्रियात्मक लक्षणे –

कफप्रकृतिच्या व्यक्तींना भूक व तहान कमी लागते. ती भूक–तहान सहन करु शकतात. यांचा आहार अल्प असून देखील ही व्यक्ती बलवान असतात. यांना मधूर रस विशेष प्रिय असून मधूर रसाचे ते अधिक सेवन करतात. यांना कटू, तिक्त व कषाय रसात्मक, तसेच रुक्ष व उष्णगुणात्मक पदार्थांचे सेवन करण्याची अधिक इच्छा होते. शरीराची हालचाल, खाणे–पिणे, बोलणे आदि क्रिया अति सावकाश करतात. कमी बोलतात. कोणत्याही कार्याची सुरुवात ती संथगतीने परंतु अति चिकाटीने करतात. ती मदमस्त हत्तीप्रमाणे चालतात. यांचा आवाज हा गोड, सुस्पष्ट, घुमणारा व गंभीर असतो. ही निद्राप्रिय असतात. यांना गाढ निद्रा येते. उष्णतेचा यांना त्रास होत नाही. यांना घाम फार कमी येतो. यांच्यामध्ये मैथुन सामर्थ्य अधिक असून ती शुक्रबहूल असतात. यांना अपत्य भरपूर असतात. ती बाल्यावस्थेत फार कमी रडतात. अशी व्यक्ती दिर्घायुषी व आरोग्य संपन्न असतात.

3) मानसिक लक्षणे –

कफप्रकृतिची व्यक्ती बुद्धीमान, स्मृतिमान व विद्यासंपन्न असतात. इतरांचे सुखःदुःख ती जाणून घेतात. चारित्र्यवान व सज्जन असतात. यांना वाद्य–संगीतामध्ये विशेष रुची असते. ही व्यक्ती शांत स्वभावाची असतात. यांना लवकर राग येत नाही. ती धैर्यवान, सहनशील व क्षमस्वि

असतात. दूसऱ्यांनी केलेल्या उपकाराची ती जाणीव ठेवतात. लोभी तथा मत्सरी नसतात. दानधर्म अधिक करतात. गुरुजणांचा ती मान ठेवतात. दूसऱ्यांचे मन न दुखविणारी, मृदुभाषिक व सत्यप्रिय असतात. स्वतःच्या मतावर ठाम राहतात. दीर्घकालापर्यंत मनात वैर ठेवतात. देवधर्मात रुचि, सत्वगुणी व शिष्टाचार पाडणारी असतात. गंभीर वृत्तीची व दूरगामी परिणामाचा विचार करुन कार्य करणारी असतात. धनवान व ऐश्वर्यसंपन्न असतात. संपत्तीचे योग्य प्रकारे ती जतन करतात. यांना मित्र भरपूर लाभतात. एकदा जोळलेली मैत्री ते कायम ठेवतात. कफप्रकृति व्यक्तींच्या स्वप्नामध्ये पाण्याने भरलेली तळी, सरोवरे, कमळ, फुललेली फुले, चंद्र व चांदणे दिसतात.

4) कफप्रकृति अनुकत्व – ज्ञानुकत्व

सुश्रूत व वाग्भटांनी खालील सुत्राद्वारे कफप्रकृति अनुकत्वाचे वर्णन केलेले आहे.

ब्रह्म रुद्रेन्द्रवरुणै सिंहाश्चगजगोवृषैः ।
तार्क्ष्य–हंस–समानूकाः श्लेष्मप्रकृतयो नराः ।। सु.शा. 4 / 75

ब्रह्मरुद्रेन्द्रवरुणतार्क्ष्य हंसगजाधिपैः ।
श्लेष्म प्रकृतयस्तुल्यास्तथासिंहाश्चगोवृषैः ।। अ.हृ.शा. 3 / 103

	अनुकत्व	**मराठी नाव**	**लक्षणे**
1.	ब्रह्म	ब्रह्म	वेदाभ्यासी, गुरुभक्त, स्वच्छता प्रिय, सत्यप्रिय, ज्ञान–विज्ञान संपन्न, अतिथीप्रिय, आस्तिक व जितात्मा
2.	रुद्र	रुद्र	बलवान व गंभीर आवाज
3.	इंद्र	इंद्र	ज्ञान–विज्ञान संपन्न, शूर, ऐश्वर्य संपन्न, धर्म–अर्थ–काम यांचे नियम पाडणारा, आत्मविश्वासु, नृत्य– वादनात रुचि.
4.	वरुण	वरुण	असहिष्णु, शीतसेवा व नृत्य–वादनात रुचि
5.	सिंह	सिंह	पराक्रमी, बलवान, गंभीरस्वर, वैभवसंपन्न, विशालवक्ष, उदार व मानी
6.	अश्व	घोडा	बलवान, स्वामीभक्त, स्वाभिमानी, चारुगात्रता, कृतज्ञ
7.	गज	हत्ती	महाशरीर, महाललाट, स्थिरगती, दृढनिश्चयी, क्षुद्राची उपेक्षा करणारा, दृढ वैरी
8.	गोवृष	बैल	बलवान, स्वाभीमानी, क्लेशसह, पुष्ट, स्थिरगती व आकर्षक
9.	तार्क्ष्य	गरुड	स्वामीभक्त व बलवान
10	हंस	हंस	गौरवर्ण, सुंदर, स्थिरगती व स्वाभीमानी

- **द्वन्द्वज प्रकृति –**

संसर्गात् संसृष्टलक्षणाः । च.वि 8 / 99

ज्या व्यक्तींमध्ये दोन–दोन दोषांची उत्कटतापूर्व लक्षणे दिसतात, त्यांची प्रकृति ही द्वन्द्वज प्रकृति समाजावी. द्वन्द्वज प्रकृति ही वातपित्त, वातकफ व पित्तकफ अशी तीन प्रकारची असते.

- **सम प्रकृति–**

सर्वगुणसमुदितास्तु समधातवः । च.वि 8 / 100

ज्या व्यक्तींमध्ये वातादी तीनही दोषांची लक्षणे हे समान प्रमाणात आढळतात, त्यांना 'समप्रकृति' किंवा 'त्रिदोषज प्रकृति' असे म्हणतात. समप्रकृतिची व्यक्ती ही सदैव स्वस्थ व निरोगी असतात. त्यामुळेच या समप्रकृतिच्या व्यक्तींना 'अनातुर' असे म्हटले जाते.

मानस प्रकृति / गुणमयी प्रकृति

व्यवहारामध्ये आपण बघतो की, प्रत्येक व्यक्तीच्या विचारसरणीत, त्यांच्या स्वभाववैशिष्टयांमध्ये भिन्नता आढळते. या भिन्नतेला त्या व्यक्तीची मानस प्रकृति हीच मुळ कारणीभूत असते. मानस प्रकृति ही सत्व, रज व तम या त्रिविध गुणांनी युक्त असल्यामुळे मानस प्रकृतिलाच गुणमयी प्रकृति असे सुद्धा म्हटले जाते.

देहप्रकृति ही ज्याप्रमाणे वातादी जन्मजात दोषप्राबल्यावरती अवलंबून असते, त्याचप्रमाणे मानस प्रकृति ही सुद्धा मनातील सत्व, रज

व तम या गुणाधिक्यांवरती अवलंबून असते. प्रत्येक व्यक्तीच्या मनामध्ये सत्व, रज व तम हे तीनही गुण असतात, परंतु प्राबल्य मात्र यापैकी फक्त एकाच गुणाचे असते. या गुणाधिक्यानुसारच प्रत्येक व्यक्तीचा स्वभाव बनत असतो. मनात प्राबल्याने असणाऱ्या मानस गुणाला दृष्टिगत ठेवूनच व्यक्तीची मानस प्रकृति ठरविली जाते.

- **पर्याय**

गुणमयी प्रकृति, महाप्रकृति, चित्तप्रकृति आदि मानसप्रकृतिची पर्यायी नावे आहेत:

- **मानस प्रकृति निर्मिती**

सत्ववैशेष्यकराणि पुनस्तेषां तेषा प्राणिनां ।
मातापितृसत्वान्मन्तर्वत्न्याः श्रुतयश्चाभीक्ष्णं स्वोचितं च
कर्म सत्वविशेषाभ्यासंश्चेति । च.शा. 8 / 16

व्यक्तीची मानस प्रकृति ही अनेक गोष्टींवरती अवलंबून असते. त्यातही मुख्यतः त्याच्या मातापित्यांचा स्वभाव, गर्भावस्थेतील मातेचे मानसिक भाव, व्यक्तीने गतजन्मात केलेले चांगले–वाईट कर्म आदि गोष्टींचा गर्भाच्या मनावरती प्रभाव पडत असतो. गर्भावस्थेतील या मानस प्रभावानुसारच व्यक्तीची मानस प्रकृति ही बनत असते.

- **मानस प्रकृतिचे प्रकार**

तत्(सत्वं) त्रिविधमाख्यायते शुद्धं, राजस, तामसमिति ।

च.शा. 3 / 13

व्यक्तीच्या मनातील सत्व, रज व तम या त्रिविध गुणांच्या उत्कटतेनुसार चरकाचार्यांनी मानस प्रकृति ही तीन प्रकारची सांगीतली आहे.

1. सात्विक प्रकृति .... सत्व गुणाधिक्य
2. राजस प्रकृति .... रज गुणाधिक्य
3. तामस प्रकृति .... तम गुणाधिक्य

दोषवच्च गुणैरपि सत्वादिभिः सप्त प्रकृतयो भवन्ति ।

अ.सं.शा. 8 / 20

वाग्भटांनी देहप्रकृतिप्रमाणेच मनातील सत्वादी त्रिगुणांच्या अंशाश कल्पनेच्या आधारे मानस प्रकृति ही देखील सात प्रकारची सांगीतली आहे.

1) सात्विक प्रकृति, 2) राजस प्रकृति, 3) तामस प्रकृति, 4) सत्वरज प्रकृति, 5) रजतम प्रकृति, 6) सत्वतम प्रकृति, 7) समगुण प्रकृति

- **मानस प्रकृतिची लक्षणे**

1) सात्विक प्रकृति –

सात्विकास्तु आनृशंस्यं संविभागरुचिता तितिक्षा सत्यं
धर्म आस्तिक्य ज्ञानं बुद्धिर्मेधा स्मृतिर्धृतिरनाभिषगच्च ।

सु.शा. 1 / 18

सात्विक प्रकृतिच्या व्यक्तीमध्ये क्रुरपणा नसतो, ते दयाळू असतात. एकसमान वाटणी करण्याची यांची वृत्ती असते. ते क्षमाशील व सत्यप्रिय असतात. धार्मिक कर्मांमध्ये रुचि तथा देव–देवतांवरती श्रद्धा ठेवतात. आस्तिकता बाळगतात. शरीर तथा मनाचे पावित्र्य जपतात. ही व्यक्ती आत्मज्ञानी, बुद्धिमान, मेधावान व धैर्यवान असून निष्कामकर्म करणारी असतात.

2) राजस प्रकृति –

राजसास्तु दुखबहुलताऽटनशीलताऽधृतिरहंकार
आनृतिकत्वमकारुण्यं दम्भो मानो हर्षः कामः क्रोधश्च ।।

सु.शा. 1 / 18

राजस प्रकृतिच्या व्यक्ती दुखबहुलत्वयुक्त असतात. भ्रमणशील, असंयमी व अहंकारी असतात. नेहमी खोटे बोलतात. निर्दयी, लालची, कपटी, मत्सरी व मानी असतात. ही अति आनंद व्यक्त करणारी, कामी तथा अति क्रोधी असतात. अतिप्रमाणात बडबड करतात.

3) तामस प्रकृति –

तामसास्तु – विषादित्वं नास्तिक्यमधर्मशीलतां बुद्धेर्निरोधोऽज्ञान
दुर्मेधस्त्वगकर्मशीलता निद्रालुप्त्वं चेति ।। सु.शा. 1 / 18

तामस प्रकृतिची व्यक्ती ही विषन्न मनाची असून नेहमी शोकग्रस्त असतात. ती नास्तिक व अधर्मशील असतात. निंबुद्धि, अज्ञानी तथा दुष्टबुद्धिची असतात. यांची ग्रंथादी धारणशक्ति अतिशय कमी असते. ही अति आळशी तथा अति झोपाळू असतात. ती अति घाबरट असून नेहमी मुर्खतापूर्व कार्य करीत असतात.

- **मानस प्रकृतिनुसार आहार प्रियता**

व्यक्तीची मानस प्रकृति ही ज्या प्रकारची असेल, त्यानुसारच त्यास आहार देखील आवडत असतो.

1) सात्विक प्रकृति–

रस्याः स्निग्धाः स्थिरा हृद्या आहाराः सात्विकप्रिया।

म.गी.17/8

सात्विक प्रकृतिच्या व्यक्तींना मधूर रस, तुप–लोणी यासारखे स्निग्ध पदार्थ, दूध, फळे, तथा रसाळ व स्वादिष्ट असणारा आहार विशेष प्रिय असतो.

2) राजस प्रकृति

कट्वम्ललवणात्युष्णतीक्ष्ण रुक्षविदाहिनः आहारा राजस्येष्टा।

म.गी. 17/9

राजस प्रकृतिच्या व्यक्तींना कटू, अम्ल व लवण रसात्मक, तथा उष्ण, तिक्ष्ण, रुक्ष व विदाही पदार्थ अधिक आवडतात.

3) तामस प्रकृति–

यातयामं गतरसं पूति पर्यूषितं च यत्।

उच्छिष्टमपि चामेध्यं भोजनं तामसप्रियम्।। भ.गी. 17/10

तामस प्रकृतिच्या व्यक्तींना कच्चे व अर्धवट शिजलेले, फिक्या चवीचे, दुर्गन्ध येणारे, शिळे, उष्टे व अस्वच्छ असणारा आहार अधिक प्रिय असतो.

- **मानस प्रकृतिचे उपप्रकार**

मनातील सत्वादी गुणांच्या तरतम भावानुसार या त्रिविध मानस

प्रकृतिचेच असंख्यभेद पडतात. यामुळे 'व्यपदेशाः भवन्ति' या सिद्धांतानुसार चरकांची सत्व तर सुश्रूतांनी 'काय' या शब्दाद्वारे त्रिविध मानसप्रकृतिचे खालीलप्रमाणे भेद सांगीतलेले आहेत.

1) सात्विक प्रकृति –

चरक तथा सुश्रूतांनी सात्विक प्रकृतिचे सात प्रकार सांगितले आहेत.

इत्येव शुद्धस्य सत्वस्य सप्तविध भेदांश विद्यात्।

च.शा. 4/37

	प्रकार	लक्षणे
1.	ब्राह्म	शौचप्रिय, सत्यवादी, आत्मसंयमी, ज्ञान–विज्ञान संपन्न, वचन–प्रतिवचन संपन्न, स्मृतिमान, काम–क्रोध–लोभ–मान–मोह–इर्ष्या–हर्ष आदि मनोविकार रहित आस्तिक, वेदाभ्यासी, अतिथिप्रिय व गुरुपुजक
2.	माहेन्द्र	शुर, ऐश्वर्यवान, ओजस्वि, तेजस्वी, अक्लिष्टकर्मी, दीर्घदर्शी, धर्म–अर्थ–काम–रत, आज्ञा देणारा, सन्मानजन्य व आश्रीतांचे पालन करणारा
3.	वारुण	शुर, धैर्यवान, शौचप्रिय, जलविहार प्रिय, अक्लिष्टकर्मी, शीतसेवी, सहनशिल, पिंगट केस व पिंगट डोळे असणारा, प्रियवादी
4.	कौबेर	वेळप्रसंगानुसार वागणारा, परिवार संपन्न, नित्य धर्म–अर्थ–कामरत, शौचप्रिय, सुखविहारी, व्यक्त कोपप्रसाद, अपक्षपाती व सन्तानोत्पादन शक्ती संपन्न
5.	गांधर्व	नृत्य–गीत–वादनप्रिय, श्लोक–आख्यायिका–इतिहास–पुराण यात निपूण, अंगावर फुलांच्या माळा, सुंगधीलेप, नवे वस्त्र परिधान करणारा, भ्रमणशील व स्त्रिविहार प्रिय

6.	याम्य	कर्तव्य–अकर्तव्याची जाण ठेवणारा, वेळप्रसंगानुसार वागणारा, सदा जागरुक, कार्यतत्पर, पराक्रमी, ऐश्वर्यसंपन्न, राग–द्वेष–मोह रहित, दृढनिश्चयी, स्मृतीमान, निर्भय व शौचप्रिय
7.	ऋषी	यज्ञ–अध्ययन–व्रत–होम व ब्रह्मचर्याचे पालण करणारा, अतिथिप्रिय, मद–मान–राग–द्वेष–मोह–लोभ व रोष विरहित, प्रतिभा संपन्न, उत्तम वक्ता, उत्तम धारणशक्ती व ज्ञानविज्ञान संपन्न

काश्यपांनी उपरोक्त प्रकारांसोबतच 'प्राजापत्य सत्व' हा आठवा प्रकार सांगितलेला आहे. उपरोक्त प्रकारांपैकी ब्राह्मसत्वामध्ये कल्याणकारी गुणांचे आधिक्य असल्याने ब्राह्मसत्वाला सर्वश्रेष्ठ सत्व मानलेले आहे.

- **राजस प्रकृति –**

चरक तथा सुश्रूतांनी राजस प्रकृतिचे सहा प्रकार सांगीतले आहेत.

इत्येवं खलु राजसस्य सत्वस्य षडविधं भेदांश विद्यात् ।

च.शा. 4/38

	प्रकार	लक्षणे
1.	आसूर	शूर, रौद्र, अतिक्रोधी, असूयक, ऐश्वर्यसंपन्न, आत्मस्तुती, निर्दयी व अतिखादाळ
2.	राक्षस	असहिष्णु, दिर्घकाल मनात क्रोध ठेवणारा, व्यंग काढणारा, क्रुर, अतिआहार सेवन करणारा, मांशासन प्रिय, अति झोपाळू, अति परिश्रमी, अति ईर्षालू व रौद्र
3.	पैशाच	अतिखादाळ, अतिआळशी, स्त्रीलोलूप, अस्वच्छ, स्वच्छतेचा तिटकारा करणारा, उच्छीष्ट आहारसेवी, निर्लज्ज, घाबरट परंतु साहसप्रिय
4.	प्रेत	अतिखादाळ, अति दुःखी, आरोप–प्रत्यारोपी, मत्सरी, दूसऱ्यांचा वाटा न देणारा, अतिलोभी व अतिआळशी
5.	सर्प	क्रोधामध्ये शुर अन्यथा घाबरट, तिक्ष्ण स्वभाव, अति परिश्रमी, नित्य तथा चपळतेने आहार–विहार करणारा
6.	शाकुन	अत्यंत कामासक्त, अतिखादाळ, असहिष्णु, चंचल बुद्धिचा, नित्य आहार–विहार प्रिय व निर्धन

काश्यपांनी उपरोक्त प्रकारांसोबतच 'याज्ञसत्व' हा सातवा प्रकार सांगितलेला आहे. राजस प्रकृति ही सदोष प्रकृति म्हणून ओळखली जाते.

3) तामस प्रकृति –

चरक, सुश्रूत तथा काश्यपांनी तामस प्रकृतिचे तीन प्रकार सांगीतलेले आहेत.

इत्येवं तामसस्य सत्वस्य त्रिवीधं भेदांश विद्यात्

च.शा. 4/39

	प्रकार	लक्षणे
1.	पाशव	पशुतुल्य वर्तन करणारा, निर्बुद्धि, निन्दित आहार–विहार प्रिय, कामासक्त व अतिझोपाळू
2	मात्स्य	घाबरट, मुर्ख, अति खादाळ, चंचल बुद्धिचा, कामासक्त, क्रोधी, भ्रमणशील व पाण्यामध्ये विशेष रुचि
3.	वानस्पत्य	अति आळशी, नित्य आहारसेवी, निर्बुद्धि, अज्ञानी, धर्म–अर्थ व कामवर्जित

तामस प्रकृति ही सदोष असून ती निंद्य समजली जाते.

भौतिक प्रकृति

सुश्रूताचार्यांनी दोषज प्रकृति सोबतच भौतिक प्रकृतिचे देखील वर्णन केले आहे. व्यक्तीमध्ये ज्या महाभूताचे प्राधान्य असेल, त्या महाभूताधिक्यानुसार व्यक्तीची भौतिक प्रकृति बनत असते. अशाप्रकारे आकाश, वायु, तेज, जल व पृथ्वी या पाच महाभूतांच्या आधिक्यावरुन ठरणारी प्रत्येकी एक याप्रमाणे सुश्रूतांनी भौतिक प्रकृति ही पाच प्रकारची सांगितलेली आहे.

सर्व द्रव्यं पाचभौतिकम् अस्मिन अर्थे । च.सू. 26 / 11

उपरोक्त सुत्रानुसार त्रिदोष हे देखील पांचभौतिकच आहेत. या त्रिदोषांचे कार्य हे त्यात असणाऱ्या महाभूतांच्या उत्कटतेनुसारच होत असतात. यामुळेच या भौतिक प्रकृतिची वातादी दोषज प्रकृतिशी तुलना केली जाते.

सुश्रूतांनी खालील सूत्राद्वारे भौतिकप्रकृतिचे वर्णन केलेले आहे.

प्रकृतिमिह नराणां भौतिकी केचिदाहु: पवनदहनतोयै:
कीर्तितास्तास्तु तिस्त्र: स्थिर विपुलशरीर: पार्थिवश्च
श्रमावान शुचिरथ चिरजीवी नामस: खैमहिद्भि: ।।

सु.शा. 4 / 76

	भौतिक प्रकृति	लक्षणे
1.	वायवीय प्रकृति	वातप्रकृतिच्या लक्षणांशी साधर्म्य आहे
2.	तैजस प्रकृति	पित्तप्रकृतिच्या लक्षणांशी साधर्म्य आहे
3.	आप्य प्रकृति	कफप्रकृतिच्या लक्षणांशी साधर्म्य आहे
4.	नाभस प्रकृति	या व्यक्तीतील नासा, कर्ण आदिंची छिद्रे मोठी असतात. यांना स्वच्छतेची आवड असते. ही दिर्घायु असतात
5.	पार्थिव प्रकृति	ही व्यक्ती स्थिर व भारदस्त शरीराची तथा क्षमावान असतात.

जात्यादी सप्त प्रकृति

प्रकृतिचा विकास होत असतांना त्या व्यक्तीची जाती, कुल, देश, काल, वय, बल व प्रत्यात्मादि सप्त भावविशेषांचा देखील प्रकृति निर्माण प्रक्रियेवरती विशेष असा प्रभाव पडत असतो. या दृष्टीकोनातूनच चरकाचार्यांनी व अष्टांग हृदयकारांनी जात्यादी सप्त प्रकृतिचे वर्णन केलेले आहे.

1) जातिनियत प्रकृति 2) कुलनियत प्रकृति
3) देशनियत प्रकृति 4) कालनियत प्रकृति
5) वयनियत प्रकृति 6) बलनियत प्रकृति
7) प्रत्यात्मानियत प्रकृति

(सविस्तर वर्णन 'गर्भाशय बर्हिरस्त्रभाव' पृष्ट क्रमांक 202 येथे केलेले आहे).

- **प्रकृति ज्ञानाचे महत्व**

1. प्रत्येकाला स्वत:च्या प्रकृतिची माहिती असणे अती आवश्यक आहे. कारण त्यामुळे आपल्या प्रकृतिनुसार आहार–विहारामध्ये योग्य तो बदल करुन स्वत:च्या आरोग्याचे रक्षण करता येते.
2. व्यक्तीची प्रकृति ही ज्या दोषांची बनलेली असेल त्याच दोषप्राधान्याचे व्याधी उत्पन्न होण्याची अधिक शक्यता असते. परंतु स्वप्रकृतिच्या ज्ञानामुळे योग्य अशा आहार–विहाराचे नियोजन करुन शरीरामध्ये उत्पन्न होणारे व्याधी टाळता येतात.
3. चिकित्साकर्म करीत असतांना देखील व्यक्तीच्या प्रकृतिनुसार भिन्न भिन्न औषधी द्रव्यांची योजना करावी लागते.

4. व्यक्तीच्या प्रकृतिनुसार केलेली रसायन चिकित्सा ही अधिक लाभदायी ठरत असते.

- **प्रकृतिनुसार स्वास्थरक्षणार्थ उपदेश**

विपरीतगुणस्तेषा स्वस्यवृत्तेर्विधिर्हित। च.सू.7/41

प्रत्येक व्यक्तीने आपल्या प्रकृतिनूसार खालीलप्रमाणे आहार विहाराचे विधिवत पालन केल्यास शरीरातील दोषांची साम्यावस्था राखली जावून व्यक्तीचे आरोग्य टिकून राहते.

1) वातप्रकृति

आहार	वातप्रकृतिच्या व्यक्तींनी मधूर, अम्ल व लवण रसात्मक, तथा स्निग्ध व उष्णगुणात्मक आहाराचे सेवन करावे.
विहार	पुरेशी शारिरीक व मानसिक विश्रांती घ्यावी, बैठा व्यवसाय करावा.
योग	पवन मुक्तासन, पद्मासन, सिद्धासन व वज्रासन करावे.
रसायन	पिप्पली, शतावरी व बला आदि रसायन द्रव्यांचे सेवन करावे.

2) पित्तप्रकृति

आहार	पित्तप्रकृतिच्या व्यक्तींनी मधूर, तिक्त व कषाय रसात्मक तथा स्निग्ध व शीतगुणात्मक आहाराचे सेवन करावे
विहार	उन्हात जाणे व क्रोध टाळावे
योग	अर्धमत्स्येंद्रासन, भुजंगासन, धनुरासन व शलभासन करावे
रसायन	आमलकी, दूध व घृत आदि रसायन द्रव्यांचे सेवन करावे

3) कफप्रकृति

आहार	कफप्रकृतिच्या व्यक्तींनी कटू, तिक्त व कषाय रसात्मक, तथा लघु, रुक्ष व उष्णगुणात्मक आहाराचे सेवन करावे
विहार	शारिरीक श्रमाची कामे तथा व्यायाम करावा
योग	पश्चिमोत्तानासन, हलासन, सर्वांगासन व शिर्षासन करावे
रसायन	भल्लातक, पिप्पली व त्रिफळा आदि रसायन द्रव्यांचे सेवन करावे

DOWNLOADED FROM
WWW.AYUTECH.NET
AyuTech™
WHATSAPP - 9420697079

प्रकरण 16

आहार

- **आहार म्हणजे काय?**

1) आहार्यते गलात् अधः नीयते इति आहारः।

जो पदार्थ गळ्याद्वारे गिळला जातो, त्यास 'आहार' असे म्हणतात. सर्वप्रकारच्या खाण्या–पिण्यातील पदार्थांमध्ये गिळण्याची प्रक्रिया समान असते. त्यामुळे अशा सर्वच पदार्थांना 'आहार' असे म्हटले जाते.

2) आहिर्यते उपश्चियते शरीरम् इति आहारः।

जे पदार्थ मुखाद्वारे ग्रहण केले जातात, तथा जे शरीराचे उपचय व क्षतिपूर्तिसाठी कारणीभूत असतात, अशा सर्वच पदार्थांना 'आहार' असे म्हणतात.

- **आहाराचे कार्य व महत्व**

1) विधिविहितम् अन्नपानं प्राणिनां प्राणमाचक्षते कुशलः।

च.सू. 27/3..

सृष्टीतील प्रत्येक प्राणिमात्रास जीवन जगण्यासाठी आहाराची आवश्यकता असते. कारण अन्न हे प्राण आहे. अशा विधिवत् सेवन केलेल्या आहाररुपी बाह्यप्राणावरच शरीर--इंद्रिय--मन व आत्मा या आभ्यंतर प्राणाचे रक्षण तथा त्यांचे पोषण होत असते.

2) आहारमग्निः पचति दोषानाहारवर्जितः।
धातून् क्षीणेषु दोषेषु जीवित धातुसंक्षये। च.वि. 15

आहाराद्वारे दोष, धातु व मल यांचे पोषण घडते. परंतु उपवास किंवा लंघण दिर्घकाळ चालु ठेवल्यास अग्नि अधिक प्रदिप्त होते. अशा प्रवृद्ध झालेल्या अग्निद्वारे दोषधातूमलांचा क्षय होऊन मनूष्याच्या जीवनाचा नाश होण्याची शक्यता असते.

3) प्राणाःप्राणभृताग् अन्नम् लोकोऽभिधावति।
वर्णप्रसादः सौस्वर्य जीवितं प्रतिभा सुखम्।
तुष्टिः पुष्टिर्बलं मेधा सर्वमन्ने प्रतिष्ठितम्।। च.सू.अ.27/348

वर्णप्रसादता, मनाची प्रसन्नता, इंद्रियांची प्रसन्नता, व्यक्तीमत्व, शारीरिक तथा मानसिक संतोष, शरीराची पुष्टी, बल, मेधा आदि शरीर तथा गानराभात हे सर्वस्वी आहारावरतीच अवलंबून असते.

4) बलम् आरोग्य आयुश्च प्राणाश्चाग्नौ प्रतिष्ठितः। चक्र.सू.27

अन्नामुळे अग्निचे रक्षण होते. तथा या अग्निवरच मनुष्याचे बल, आरोग्य व आयुष्य अवलंबून असते. परंतू या अग्निला आहाररुपी इंधन मिळाले नाही तर मात्र ही अग्नि टिकणार नाही. त्यामुळे अग्नि तथा त्याचे पचनकार्य निरंतर चालु ठेवण्यासाठी अग्निला आहाररुपी इंधन देणे अति आवश्यक असते.

5) तत् सत्वमूर्जति। च.सू. 27

अन्नामुळे मनाचे सामर्थ्य वाढते. आपण सात्विक, राजस किंवा तामस असा ज्या स्वरुपाचा आहार घेऊ, त्यानूसार त्याचा आपल्या मनावरती प्रभाव पडत असतो.

- **आहार वर्गीकरण**

आहारीय द्रव्यांचे स्वरुप, त्यांची उत्पत्ती, प्रभाव, कार्य, उपभोग, रस, गुण व त्यांचे पांचभौतिकत्व आदि विभिन्न दृष्टिकोनातून विचार केल्यास आहारीय द्रव्यांचे खालीलप्रमाणे वर्गीकरण करता येईल.

1.	स्वरुप भेदाने – 2	1) सेंद्रिय व 2) निरिन्द्रिय
2.	उत्पत्ती भेदाने – 3	1) जांगम, 2) औद्भिद व 3) पार्थिव
3.	प्रभाव भेदाने – 2	1) हितकर व 2) अहितकर
4.	कार्य भेदाने – 3	1) शमन, 2) कोपन, व 3) स्वस्थहितकर
5.	उपभोग भेदाने – 4	1) भोज्य, 2) भक्ष्य, 3) लेह्य व 4) पेह्य

6.	रस भेदाने — 6	1) मधूर, 2) अम्ल, 3) लवण, 4) कटू, 5) तिक्त व 6) कषाय
7.	गुण भेदाने — 20	1) गुरु, 2) लघु, 3) शीत, 4) उष्ण, 5) स्निग्ध, 6) रुक्ष, 7) मन्द, 8) तीक्ष्ण, 9) स्थिर, 10) सर, 11) मृदु, 12) कठीण, 13) विशद, 14) पिच्छिल, 15) श्लक्ष्ण, 16) खर, 17) सूक्ष्म, 18) स्थूल, 19) सान्द्र व 20) द्रव
8.	पांचभौतिकत्व — 5 भेदाने	1) पार्थिव, 2) जलीय, 3) आग्नेय, 4) वायवीय व 5) आकाशीय

1) स्वरुपभेदाने आहार वर्गीकरण

सेन्द्रिय चेतनं द्रव्यं निरिन्द्रियम् अचेतनम् ।। च.सू. 1/48

1) **सेंद्रिय द्रव्य** — सेंद्रिय द्रव्य म्हणजे सजीव किंवा प्राणिज द्रव्य होय. ज्यामध्ये चेतना धातु किंवा आत्मा असतो ते सर्व सेंद्रिय द्रव्ये होत. उदा. अंडी, मासे, मटन, चिकन, आदि प्राणिज द्रव्ये तथा फळे, फुले, कंद आदि वनस्पतीजन्य द्रव्यांचा सेंद्रिय आहारामध्ये समावेश होतो.

2) **निरिंद्रिय द्रव्य** — ज्यामध्ये चेतना धातु किंवा आत्मा नसतो ते सर्व निरिन्द्रिय द्रव्ये होत. उदा. सैधव (मीठ), चूना, पाणी, तथा विविध खनिज द्रव्यांचा निरिंद्रिय आहारामध्ये समावेश होतो.

2) उत्पत्ती भेदाने आहार वर्गीकरण

1) **जांगम द्रव्य** — जांगम द्रव्य म्हणजे प्राणीजन्य पदार्थ होय. उदा. दूध, दही, ताक, तूप, प्राण्यांचे मांस, वसा, मज्जा, मध आदि प्राणिजन्य द्रव्यांचा जांगम आहारात समावेश होतो.

2) **औद्भिद द्रव्य** — औद्भिद द्रव्य म्हणजे वनस्पतीजन्य पदार्थ होय. उदा. वेली, झाडे व त्यांची फुले, फळे, पाने, कंद, डिंक, तेल आदि वनस्पतीजन्य द्रव्यांचा औद्भिद आहारात समावेश होतो.

3) **पार्थिव द्रव्य** — ज्या द्रव्यांचा जांगम तथा औद्भिद द्रव्यामध्ये समावेश होत नाही, अशी सर्व द्रव्ये पार्थिव द्रव्ये होत. उदा.

सैधव, चूना, तथा विविध खनिज द्रव्यांचा पार्थिव आहारात समावेश होतो.

3) प्रभाव भेदाने आहार वर्गीकरण —

1) **हितकर द्रव्य** — ज्या द्रव्यांमुळे व्यक्तीच्या स्वास्थाचे रक्षण होते ते सर्व हितकर द्रव्ये होत. उदा. गहू, तांदूळ, ज्वारी, आवळा आदि द्रव्यांचा हितकर आहारात समावेश होतो.

2) **अहितकर द्रव्य** — ज्या द्रव्यांमुळे व्यक्तीचे स्वास्थ बिघडते, ते सर्व अहितकर द्रव्ये होत. उदा. विष, मद्य, तंबाकू आदि सर्व द्रव्यांचा अहितकर आहारात समावेश होतो.

4) कार्यभेदाने आहार वर्गीकरण —

1) **शमन द्रव्य** — जी द्रव्ये शरीरातील दोषांचे शमन करतात त्यांना शमन द्रव्ये म्हणतात. उदा. तेल — वाताचे, घृत — पित्ताचे व मध — कफाचे शमन करते.

2) **कोपन द्रव्य** — जी द्रव्ये शरीरातील दोषांच्या प्रकोपास कारणीभूत ठरतात, त्यांना कोपन द्रव्ये म्हणतात. उदा. मासे, उडीद व मुलक हे दोषप्रकोपक आहेत.

3) **स्वस्थहितकर द्रव्य** — जी द्रव्ये शरीरातील दोषांना साम्यावस्थेत ठेवतात, त्यांना स्वस्थहितकर द्रव्ये म्हणतात. उदा. तांदूळ, गहू, दूध.

5) उपभोग भेदाने आहार वर्गीकरण —

1) **पेय आहार** — पेय म्हणजे पिण्यायोग्य पदार्थ. उदा. पाणी, दूध, ताक आदि द्रवता युक्त आहाराचा यात समावेश होतो.

2) **लेह्य आहार** — लेह्य म्हणजे जिभेने चाटून खाण्यायोग्य पदार्थ. उदा. चटणी, लोणचे, श्रीखंड, मध आदि चाटण करण्यायोग्य द्रव्यांचा यात समावेश होतो.

3) **भोज्य आहार** — भोज्य म्हणजे चघळून खाण्यायोग्य पदार्थ होय. उदा. भात, फळांचे गर, केळी आदि मृदु आहाराचा यात समावेश होतो.

4) भक्ष्य आहार – भक्ष्य म्हणजे दातांनी चावून खाण्यायोग्य पदार्थ. उदा. मांस, पोळी, भाकरी आदि कठीण आहाराचा यात समावेश होतो.

6) रसभेदाने आहार वर्गीकरण –

1) मधूर रसात्मक आहार – मधूररस म्हणजे गोड चवीचे पदार्थ. उदा. साखर, ऊस, भात, केळी

2) अम्ल रसात्मक आहार – अम्लरसात्मक म्हणजे आंबट चवीचे पदार्थ. उदा. दहि, ताक, लिंबू, चिंच, द्राक्ष

3) लवण रसात्मक आहर – लवण रसात्मक म्हणजे खारट चवीचे पदार्थ. उदा. मिठ

4) कटू रसात्मक आहार – कटू रसात्मक म्हणजे तिखट चवीचे पदार्थ. उदा. मिरची, मिरे, मोहरी, मुळा

5) तिक्त रसात्मक आहार – तिक्तरसात्मक म्हणजे कडू चवीचे पदार्थ. उदा. कारले, कडूनिंब

6) कषाय रसात्मक आहार – कषाय रसात्मक म्हणजे तुरट चवीचे पदार्थ. उदा. जांभुळ, कवठ, सुपारी

- षड्रसात्मक आहार प्रशस्ती

1) नित्यं सर्वरसाभ्यासः। अ.सं.सू. 3 / 52

2) षड्सं मधुरप्रायं अश्नीयात। अ.सं.सू. 8

आहार हा नेहमी षड्रसांनी युक्त असावा. यातही मधूर रसाचे आहारातील प्रमाण हे अधिक असावे. कारण मधुर रसात सप्त धातूंची वाढ करण्याचे सामर्थ्य अधिक असते. तसे सामर्थ्य इतर रसात मात्र नसते. अम्लरसामुळे अन्नाला रुची प्राप्त होते. अम्लरस अग्नीला प्रदीप्त करतो, मन तथा इंद्रियांचे सामर्थ्य वाढवितो, वायुचे अनुलोमन करतो. लवणरस हा अन्नाची रुची वाढवितो, पाचन तथा दीपन करतो.

याप्रमाणे प्रत्येक रसांमध्ये शरीराला उपकारक असे थोडे फार गुण असतातच. तरीदेखील या षड्रसांपैकी मधूर रस हा सर्वात अधिक बलदायक तर पुढील पाच रस हे कमी बलदायक असतात. कषाय रस हा सर्वात अधिक बल हानीकारक असा रस आहे.

तत्राद्याः मारुतं ध्वन्ति त्रयस्तिक्तादयः कफम्।
कषायतिक्तमधुराः पित्तम् अन्येतु कुर्वते।। अ.सं.सू.1 / 15

षड्रसांपैकी मधुर, अम्ल व लवण हे तीन रस वाताचे शमन करतात. कटू, तिक्त व कषाय हे तीन रस कफाचे; तर कषाय, तिक्त व मधुर हे तीन रस पित्ताचे शमन करतात. या षड्रसांचा त्यांच्या दोषानुरोधानुसार आहारामध्ये उपयोग करुन व्यक्तींच्या स्वास्थाचे रक्षण करता येते.

7) गुण भेदाने आहार वर्गीकरण –

स्वास्थ रक्षणार्थ तथा चिकित्सीय दृष्टीकोनातुन आहारीय द्रव्यांचे त्यांच्यातील गुण प्राबल्यानुसार खालीलप्रमाणे वर्गीकरण केलेले आहे.

- गुरु – लघु द्रव्य
- शीत – उष्ण द्रव्य
- स्निग्ध – रुक्ष द्रव्य
- मन्द – तीक्ष्ण द्रव्य
- स्थिर – सर द्रव्य
- मृदु – कठीण द्रव्य
- विशद – पिच्छिल द्रव्य
- श्लक्ष्ण – खर द्रव्य
- सूक्ष्म – स्थूल द्रव्य
- सान्द्र – द्रव द्रव्य

शरीरातील भावपदार्थांच्या वृद्धि क्षयामध्ये तद्विरुद्ध गुणात्मक द्रव्यांची योजना करावी लागते. जसे की, रसक्षयात शीत व द्रव गुणात्मक आहाराचे, मांसक्षयात स्थिर व स्निग्ध गुणात्मक आहाराचे, तथा मेदोवृद्धित व्यक्तीने लघु व रुक्ष गुणात्मक आहाराचे सेवन करावे.

8) पांचभौतिकत्व भेदाने आहार वर्गीकरण –

पंचभूतात्मके देहे आहारः पाञ्चभौतिकः।

विपक्कः पञ्चधा सम्यग्गुणान् स्वान अभिवर्धयेत्।। सु.सू.45 / 526

मनुष्यदेह हे पंचमहाभूतांपासून बनलेले आहे. त्यामुळे त्यास लागणारा आहार हा देखील पांचभौतिकच असावा लागतो. या पंचमहाभूतांचे अग्नी त्या त्या महाभूतात्मक द्रव्यांचे पचन करुन शरीरातील पंचमहाभूतांच्या गुणांची वृद्धि करीत असतात.

सृष्टीतील सर्वच द्रव्ये हे पंचमहाभूतांच्या समूदायापासून बनलेली

आहेत. परंतु त्या द्रव्यामध्ये ज्या महाभुताचे आधिक्य असेल, त्यानुसार त्या--त्या महाभूतात्मक द्रव्य म्हणून ते ओळखले जातात.

1) पार्थिव द्रव्य –

तत्र द्रव्यं गुरु स्थूलं स्थिरगंधगुणोल्बणम् ।

पार्थिवं गौरवस्थैर्य संघातोपचयावहम् ।। अ.हृ.सू. 9/5

पार्थिव द्रव्ये ही गुरु, स्थूल, स्थिर व गंध गुणांनी युक्त असतात. ती शरीरातील धातुंमध्ये स्थिरत्व व काठिण्य निर्माण करतात. शरीराचे बृहण करतात. पार्थिव द्रव्ये प्रायः मधुर व किंचीत कषाय रसात्मक असतात. उदा. शतावरी भुईकोहळा, रताळी, गहू, माष, सैंधव, लोह व इतर धातू.

2) जलीय द्रव्य –

द्रवशीतगुरुस्निग्धमंदसांद्ररसोल्बणम् ।

आप्यं स्नेहन विष्यंद क्लेद प्रल्हादबंधकृत् ।। अ.हृ.सू.9/6

जलीय द्रव्ये ही प्रायः द्रव, शीत, गुरु, स्निग्ध, सर, मन्द, सान्द्र व रसबहूल असतात. शरीरात ती स्नेहन, क्लेदन, सुखोत्पत्ती, तृप्ती व द्रवस्त्रावादि कार्ये घडवून आणतात. उदा. दूध, दूग्धजन्य पदार्थ, ऊस, ऊसाचे पदार्थ, भात, ताक व फळांचे रस.

3) आग्नेय द्रव्य –

रुक्षतीक्ष्णोष्णविशदसूक्ष्मरुपगुणोल्बणम् ।

आग्नेयदाहभावर्णप्रकाशपचनात्मकम् ।। अ.हृ.सू.9/7

आग्नेय द्रव्ये ही रुक्ष, तीक्ष्ण, उष्ण, विशद, सूक्ष्म व रुप गुणांनी युक्त असतात. ही द्रव्ये प्रायः कटू, अम्ल व लवण रसात्मक असतात. आग्नेय द्रव्ये शरीरात दाह व पाचन करतात. ही प्रभा व वर्णकर असतात. उदा. मिरची मिरी, चित्रक, हिंग, मोहरी, लसून, बिब्बा व लिंबू

4) वायवीय द्रव्य –

वायव्यं रुक्षविशदलघुस्पर्शगुणोल्बणम् ।

रौक्ष्यलाघववैशद्यविचारग्लानिकारकम् ।। अ.हृ.सू.9/8

वायवीय द्रव्ये ही रुक्ष, लघु, खर व स्पर्शबहूल असतात. ही शुक्रक्षय करुन शरीरारा ग्लानी आणतात. मनावर परीणाम करुन मनात विकल्पादि वृत्ती निर्माण करतात. वायवीय द्रव्ये प्रायः कषाय रसांची असतात. उदा. बाह्य वायु, धूर व उडनशील द्रव्ये

5) आकाशीय द्रव्य –

नाभसं सूक्ष्मविशदलघुशब्दगुणोल्बणम् ।

सौषीर्यलाघवकरम् ।। अ.हृ.सू. 9/8

आकाशीय द्रव्ये ही सूक्ष्म, विशद, लघु व शब्दगुण बहूल असतात. ही शरीरात मार्दव, सौषीर्य व लाघवता निर्माण करतात. आकाशीय द्रव्यांना प्रायः कोणतीच चव नसते. उदा. आकाशातून पडणारे पाणी, लाह्या व चुरमुरे

आहारविधि विशेषायतन

व्यक्तीद्वारा सेवन केलेल्या आहाराचा परीपूर्ण लाभ होण्यासाठी आयुर्वेद शास्त्रामध्ये आहारविधि संबंधीचे काही विशिष्ट नियम तथा उपक्रम सांगितले आहेत. या नियम तथा उपक्रमानाच 'आहारविधि विशेषायतन' असे म्हणतात.

तत्रखल्विमान्यष्टौ आहारविधिविशेषायतनानि भवन्ति ।

तद्यथा प्रकृति करण संयोग राशि देश कालोपयोग

संस्थोपयोक्ताऽ ष्टेमानि भवन्ति ।। च.वि. 1/21

1) प्रकृति, 2) करण, 3) संयोग, 4) राशि, 5) देश, 6) काल, 7) उपयोग संस्था व 8) उपयोक्ता अशी आठ आहारविधि विशेष आयतने सांगितली आहेत. यांनाच 'अर्ष्टो आहारविधिविशेषायतने' असे म्हणतात.

1) प्रकृति –

तत्र प्रकृतिः उच्यते स्वभावोयः स पुनराहारौषधद्रव्याणां

स्वाभाविको गुर्वादिगुणयोग; तद्यथामाषमुद्गयोः

शुकरैणयोश्च । च.वि. 1/21(1)

द्रव्यांचा जो स्वभाव असतो त्यास 'प्रकृति' असे म्हणतात. हा स्वभाव आहारीय द्रव्य व औषधी द्रव्यांत स्वभावतः असणाऱ्या गुरु–लघु आदि गुणानुरुप असतो.

उदा. मूग हे स्वभावतःच लघु तर उडीद हे गुरु स्वभावाचे आहे. मृगमांस किंवा शशमांस हे लघु तर सूकरमांस हे गुरु असते.

आहारीय द्रव्ये हे ज्या गुणांनी युक्त असेल त्या गुणांनुसारच अन्नाचा चांगला किंवा वाईट परिणाम मनुष्य शरीरावरती होत असतो.

2) करण –

करणं पुनः स्वाभाविकांना द्रव्याणाममिसंस्कारः ।

संस्कारो हि गुणान्तराधानमुच्यते ।

ते गुणास्तोयाग्निसन्निकर्षशौचमन्थनदेशकालवासनादिभिः

कालप्रकर्षभाजनादिभिश्चाधीयन्ते ।। च.वि. 1/21(2)

द्रव्यांवरती संस्कारकर्म करुन त्यांच्या स्वाभाविक गुणधर्मात बदल करणे, म्हणजेच 'करण' होय. गुणधर्मातील हे बदल जल, अग्नि, शौच, मन्थन, देश, काल व भावनादि संस्काराद्वारे घडवून आणता येतात.

उदा. तांदूळ हे स्वभावतःच गुरु असतात, परंतु त्यामध्ये पाणी टाकून अग्निवरती शिजविल्याने त्यापासून बनणारा भात हा मात्र लघु असतो. दही सूज निर्माण करते. परंतु त्याचे मंथन केल्यास ते शोफहर बनते.

अन्न तयार करीत असतांना त्यावरती कोणते संस्कार केलेले आहेत, यावरती त्या अन्नाचे गुणधर्म अवलंबून असतात.

3) संयोग –

संयोगः पुनर्द्वयोर्बहूनां वा द्रव्याणांसंहणीभावः स विशेषमारभते,

यं पुनर्नैकैकशो द्रव्याण्यारभन्ते, तद्यथा मधुसर्पिषो,

मधुमत्स्यपयसां च संयोगः ।। च.वि 1/21(3)

दोन किंवा दोनपेक्षा अधिक द्रव्यांच्या एकत्रिकरणास 'संयोग' असे म्हणतात. या संयोगात त्यात संयुक्त झालेल्या प्रत्येक द्रव्यांचे गुण दिसतात किंवा संयोगाचा परिणाम म्हणून कधी कधी वेगळेच गुण निर्माण होतात.

उदा. तूप व मध ही गुणकारी द्रव्ये आहेत. परंतु या दोघांचा समनमात्रेतील संयोग हे विषतुल्य असते. मध, मासे व गूळ या तीन द्रव्यांचा संयोग कुष्ठरोग निर्माण करतो.

अन्न तयार करीत असतांना कोणकोणते द्रव्य मिळून त्या खाद्य पदार्थाची निर्मीती झालेली आहे, यावरति त्या अन्नाचे गुणधर्म अवलंबून असतात.

4) राशि –

राशिस्तु सर्वग्रहपरिग्रहौ, मात्रामात्र फलविनिश्चयार्थः ।

तत्र सर्वस्य आहारस्य प्रमाणग्रहणमेकपिण्डेन सर्वग्रहः

परिग्रहः पुनः प्रमाणग्रहणम् एकैकश्येनाहार द्रव्यानाम् ।

सर्वस्य हि ग्रहः सर्वग्रहः सर्वतश्च ग्रहः परिग्रह उच्यते ।।

च.वि. 1/21 (4)

राशी म्हणजे भोजनातील आहारद्रव्यांचे प्रमाण. आहार द्रव्यांच्या राशीचा विचार दोन प्रकारे केला जातो– 1) सर्वग्रह व 2) परिग्रह

- **सर्वग्रह** – म्हणजे संपूर्ण आहाराचा एकत्रितपणे विचार करणे. यात आहारद्रव्यांची एकत्रित मात्रा घेतली जाते.

  उदा: पोळी, भात, दाळ यांची एकत्रित 1/2 किलोची मात्रा

- **परिग्रह** – म्हणजे आहारातील प्रत्येक घटकांचा स्वतंत्रपणे विचार करणे. यात आहारद्रव्यातील प्रत्येकाच्या भिन्न भिन्न गुणांनुसार त्यांची स्वतंत्ररित्या मात्रा घेतली जाते.

  उदा. जेवनामध्ये 250 ग्रॅम पोळी, 125 ग्रॅम भात, 125 ग्रॅम दाळ याप्रमाणे प्रत्येकाची स्वतंत्र मात्रा.

व्यक्तीने योग्य मात्रेमध्ये आहार सेवन केल्यावरच त्या आहाराचे सम्यकरित्या पचन होत असते. त्यातही लघु पदार्थ व गुरु पदार्थांच्या बाबतीत, तसेच मधूमेह व स्थौल्य आदि विकारांमध्ये या नियमाचे कटाक्षाने पालन करावे लागते.

5) देश –

देशः पुनः स्थानं स द्रव्याणामुत्पत्तिप्रचारौ देशसात्म्यं चाचष्टे ।।

च.वि. 1/21(5)

निवासस्थानाला 'देश' असे म्हणतात. आहारीय द्रव्यांची उत्पत्ती ही आनुप, जांगल वा साधारण यापैकी कोणत्या देशात झालेली आहे, त्यानुसार त्या द्रव्यांचे गुणधर्म तथा त्यांचे सात्म्य–असात्म्यता समजते.

उदा. थंड देशात उत्पन्न मिरची ही कमी तिखट, तथा उष्ण देशातील मिरची ही अधिक तिखट असते. थंड देशात राहणाऱ्यांना उष्ण पदार्थ सात्म्य असतात, तर उष्ण देशातील व्यक्तीना थंड पदार्थ सात्म्य असतात.

6) काल –

कालो ही नित्यगश्चावस्थिकश्च ।

तत्र आवस्थिकी विकारमपेक्षते, नित्यगस्तु ऋतुसात्म्यापेक्षः ।।

च.वि 1/21(6)

काल हा नित्यग व आवस्थिक असा दोन प्रकारचा आहे.

- नित्यग काल – दिवस, रात्र, महिने, ऋतु व वर्ष यास 'नित्यग काल' असे म्हणतात. यात ऋतुपरत्वे तसेच बाह्यवातावरण व शरीरान्तर्गत दोषस्थितींचा विचार करुन आहार ठरवावा लागतो.

उदा. उन्हाळ्यात थंड पदार्थ व सरबत घेणे. हिवाळ्यात उष्ण पदार्थ व झोप घेणे

- आवस्थिक काल – विकाराच्या तथा वयाच्या अवस्थेनुसार असणाऱ्या कालास 'आवस्थिक काल' म्हणतात.

उदा. नवीन ज्वरात लंघन व जिर्ण ज्वरात घृतपान द्यावे.

7) उपयोग संस्था –

उपयोगसंस्था तु उपयोगनियमः स जीर्णलक्षणापेक्षः ।।

च.वि. 1/21(7)

भोजन ग्रहण करण्यासंबंधीचे जे शास्त्रीय नियम आहेत, त्यांना 'उपयोगसंस्था' असे म्हणतात.

उदा. जेवतांना बोलु नये, फार जलदगतीने जेवू नये, फार मंदगतीने जेवू नये, स्नान करुन जेवावे आदि आहारविधि विधानामध्ये जे शास्त्रीय नियम सांगितलेले आहेत, त्या सर्वांचा अंतर्भाव उपयोग संस्थेमध्ये होतो.

8) उपयोक्ता –

उपयोक्ता पुनर्यस्तमाहारमुपयुंक्ते, यदायत्तमोकसात्म्यम् ।

च.वि. 1/22

जो आहार सेवन करतो त्यास 'उपयोक्ता' असे म्हणतात. कोणत्या आहारीय द्रव्यांची त्यास सवय आहे किंवा कोणत्याही नाही, हे त्या त्या व्यक्तींवरती अवलंबून असते. उदा. काही व्यक्तींना जास्त तिखट लागते, तर काहींना कमी तिखट लागते.

सवयीचा परीणाम म्हणून एखादा अपथ्यकारक असणारा पदार्थ (उदा. तंबाकु) देखील त्यास पथ्यकारक ठरत असतो, यालाच 'ओकसात्म्य' असे म्हटले जाते.

याप्रमाणे उपरोक्त अष्टविध आहारविधिं विशेषायतनांचा यथायोग्य विचार करुन आहार सेवन केल्यास व्यक्तीचे आरोग्य उत्तमरित्या टिकून राहते.

आहारविधि विधान

आहाराचा शरीरास योग्य लाभ व्हावा, याकरिता आयुर्वेदात भोजन ग्रहण करण्यासंबंधीचे काही शास्त्रीय नियम सांगितलेले आहेत. हे नियम म्हणजेच 'आहारविधि विधान' होय. भोजनासंबंधीचे हे नियम स्वस्थ व आतुर या दोघांसाठीही लागु पडतात.

तत्रेदमाहारविधिविधानम् अरोगाणामातुराणां चापि
केषांचित् काले प्रकृत्यैव हिततमं भुञ्जानानां भवति –
उष्णं, स्निग्धं, मात्रावत्, जीर्णे, वीर्यविरुद्धम्, इष्टे देशे,
इष्टसर्वोपकरणं, नातिद्रुतं, नातिविलम्बितम्, अजल्पन्,
अहसन्, तन्मना भुञ्जीत, आत्मानभिसमीक्ष्य सम्यक् ।।

च.वि. 1/24

आहार सेवनाचे नियम –

उष्ण, स्निग्ध व योग्यमात्रेत असलेले, तथा पूर्वी घेतलेल्या अन्नाचे पचन झाल्यावरच भोजन करावे. अन्नपदार्थ हे परस्पर वीर्यविरुद्ध नसावे. मनोनुकूल स्थानी तथा अनुकूल साधनसामुग्रीसह आहाराचे सेवन करावे. फार भरभर तथा फार सावकाश भोजन करु नये. बडबड न करता, न हसता, आपली पचनशक्ती व रुचि अनुसार एकाग्रमनाने आहाराचे सेवन करावे.

उपरोक्त भोजनासंबंधीच्या नियमांचे यथायोग्य पालन केल्यास लाभ होतो, तथा नियमांचे पालन न केल्यास त्यांचा दुष्परिणाम व्यक्तीच्या शरीरावरती दिसून येतो.

1) उष्ण भोजनाचा लाभ – उष्ण आहार अन्नाचा स्वाद वाढवितो, जाठराग्निला प्रदीप्त करतो. उष्ण अन्नाचे शिघ्रपचन होते. वायुचे अनुलोमन तथा कफाचे शमन होते. यासाठी आहार हा नेहमी गरम असतांनाच सेवन करावा.

2) स्निग्ध भोजनाचा लाभ – स्निग्ध आहार अन्नाचा स्वाद वाढवितो. मन्द जाठराग्निला प्रदिप्त करतो व यामुळे अन्नपचन देखील अतिशीघ्र होते. स्निग्ध आहारामुळे वाताचे अनुलोमन होते, शरीर पुष्ट होते, इंद्रिये दृढ होतात, शरीराचे बल वाढते व सौदर्यामध्ये वाढ होते. यासाठी व्यक्तीने स्निग्ध आहाराचे सेवन करावे.

3) मात्रावत भोजनाचा लाभ – योग्य मात्रेत घेतलेला आहार हा वात–पित्त–कफ यांना प्रकूपित न करता केवळ आयु वाढवतो, शरीराग्नीचे रक्षण करतो, व्यवस्थित पचतो व मलरुपात गुदापर्यंत सुखपूर्वक वहन केला जातो.

4) सम्यक पचनानंतर भोजनाचा लाभ – प्रथम घेतलेल्या आहाराचे सम्यक पचन झाल्यानंतरच दूसऱ्यांदा आहार घ्यावा. कारण अजीर्ण अवस्थेमध्ये जेवल्यामुळे अपक्क आहाररसात नवीन आहाररस मिसळतो. तथा हा सर्व दोषांना प्रकूपित करुन शरीरामध्ये व्याधी उत्पन्न करतो. परंतु सम्यक पचनानंतर दूसऱ्यांदा सेवन केलेला आहार हा शरीरातील सर्व धांतूची पृष्टी करुन व्यक्तीचे आयुष्य वाढवित

असतो.

5) वीर्य अविरुद्ध भोजनाचा लाभ – ज्या द्रव्यांचे वीर्य परस्पर विरोधी नाहीत, अशा द्रव्यांनी युक्त भोजन करावे. कारण यामुळे परस्पर विरुद्ध वीर्य असणाऱ्या द्रव्यांच्या सेवनामुळे उत्पन्न होणारे विकार व्यक्तीस होणार नाहीत.

6) इष्टस्थानात भोजनाचा लाभ – इष्टस्थानात (मनोनुकुल, पवित्र) व उपयुक्त अशा भोजन सामग्रीसह व्यक्तीने भोजन घ्यावे. मनोनुकूल स्थानी भोजन केल्याने मन प्रसन्न राहते व त्यामुळे ही व्यक्ती शक्यतो मानसिक विकारांनी प्रभावीत होत नाहीत.

7) अतिशीघ्र भोजनाचा दुष्परिणाम – फार घाई घाईने भोजन केल्यामुळे अन्नकण नासिकादी छिद्रात प्रविष्ट होतात व अवसाद निर्माण करतात. अशा अन्नाचे सम्यकरित्या पचन देखील होत नाही. यासाठी व्यक्तीने अतिशीघ्रतेने भोजन करु नये.

8) अतिविलंबित भोजनाचा दुष्परिणाम – फार हळू हळू भोजन केल्याने अन्नाची तृप्ती होत नाही. त्यामुळे ही व्यक्ती अधिक मात्रेत आहार सेवन करते. ताटात वाढलेले उष्ण पदार्थ देखील थंड होतात. अशा थंड अन्नपदार्थांमुळे खाल्लेल्या अन्नाचा पाक देखील विषम होतो. त्यामुळे व्यक्तीने फार हळूहळू भोजन करु नये.

9) एकाग्र मनाने भोजनाचा लाभ – बडबड न करता, न हसता केवळ भोजनाकडे लक्ष देऊन एकाग्रतेने आहार सेवन करावे. अन्यथा अतिशिघ्रतेने भोजन केल्याने उत्पन्न होंणाऱ्या दोषांप्रमाणेच लक्षणे निर्माण होतात.

10)अनुकूल भोजनाचा लाभ – सात्म्य व असात्म्य गोष्टींची जाणीव ठेवून, तथा आपल्या पचन सामर्थ्यानुसार व्यक्तीने भोजन करावे.

उपरोक्त आहारविधिविधानातील नियमांचे आपल्या दैनंदिन जिवनामध्ये यथायोग्य पालन केल्यास मनुष्याचे स्वास्थ टिकून राहते.