॥श्री॥

प्रकृती संकल्पना आणि आहार विहार

Dr. Anil C. Deshpande

M.D. (Ayu),

(Professional Diploma in Clinical Research)

Assistant Professor, dept. of Kriya Sharir

S.S.A.M. Hadapsar, Pune-28

Consulting Ayurveda Physician

Shakuntal Ayurveda Clinic, Shewalewadi, Hadapsar, Pune.

आयुर्वेद

- हिताहितं सुखं दु:खमायुतस्य हिताहितम् ।
  मानं च तच्च यत्रोक्तमायूर्वेद: स उच्यते ॥
  च.सू.१/४१

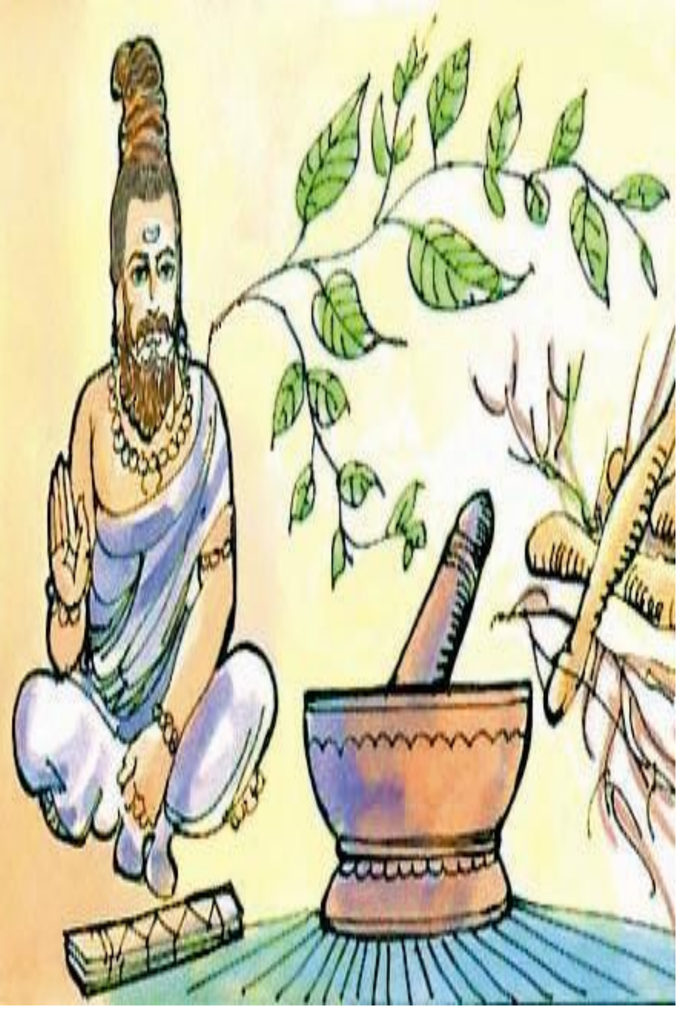
  आयुर्वेदयति इति आयुर्वेद:

- आयु–

  शरीरेन्द्रियसत्वात्मसंयोगो धारि जीवितम् ।

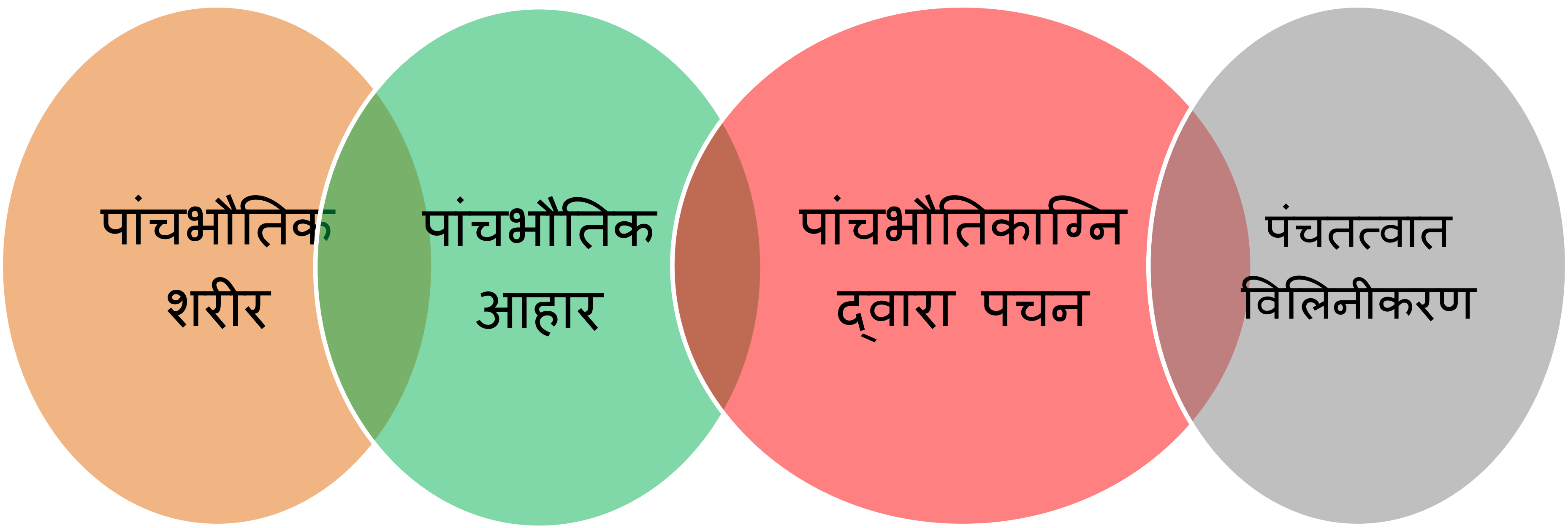
  नित्यगश्चानुबन्ध पर्यायै: आयु उच्यते ॥

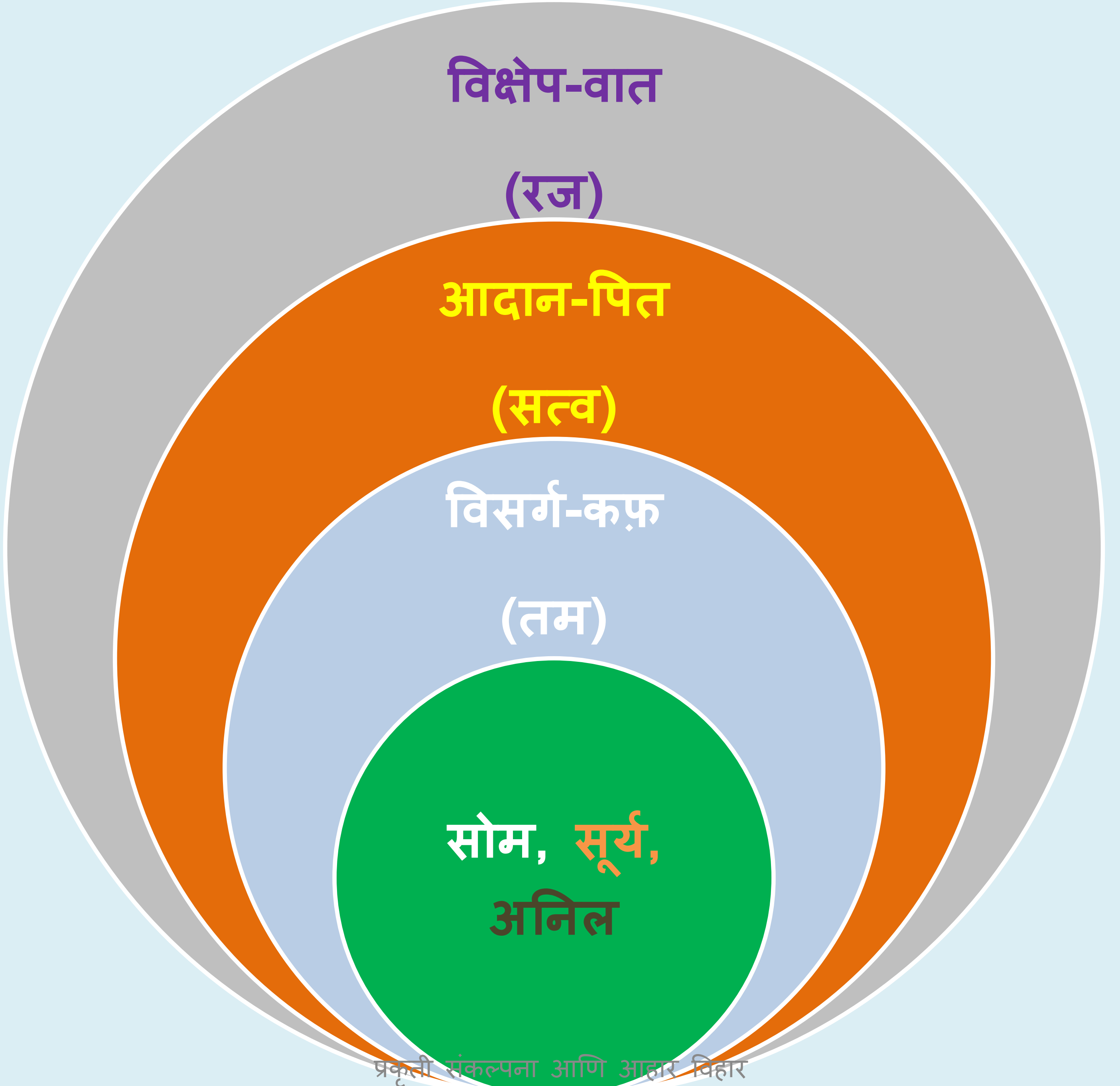
  च.सू.१/४२



सर्वं द्रव्यं पांचभौतिकम् अस्मिन अर्थे। च.सू.२६/१०

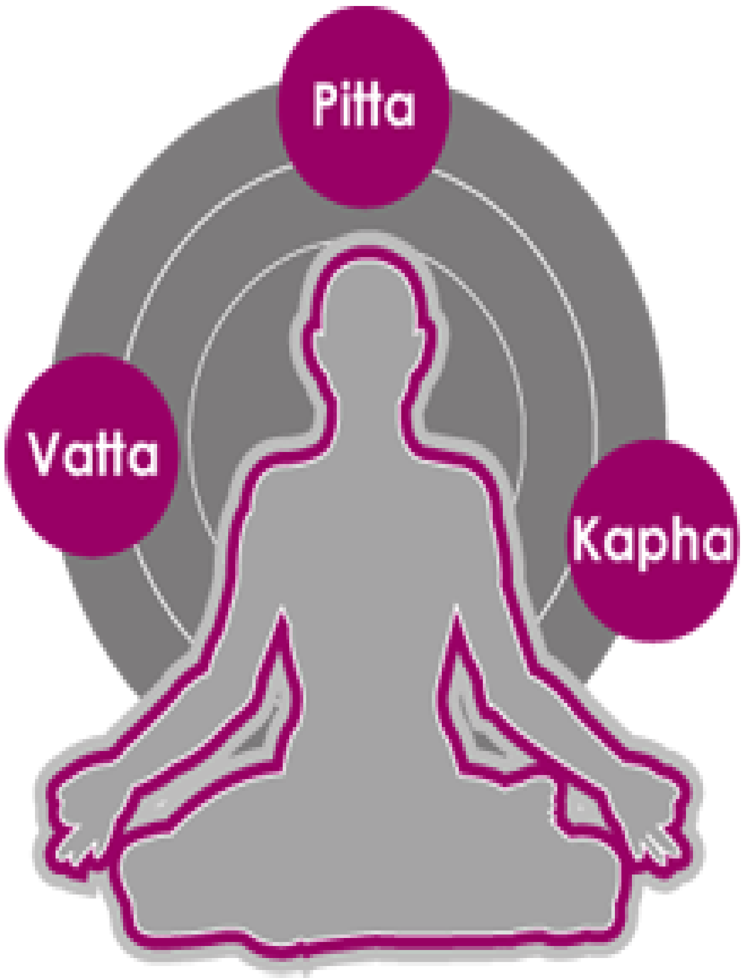
तत्र शरीरं नाम चेतनाधिष्ठानभूतं पंचमहाभूतविकारसमुदायात्मकं समयोगवाहि । च.शा.६/४




विक्षेप-वात
(रज)
आदान-पित
(सत्व)
विसर्ग-कफ़
(तम)
सोम, सूर्य,
अनिल

दोष

- दूषणस्वभावाद् दोषा इति ।अ.सं.सू.20/3
- दूषयन्तिति दोषा:।अ.हृ. अरुणदत टिका 1/12
- प्रकृति आरंभकत्वे सति दुष्टिकर्तृत्वं दोषत्वम् । मा.नि. मधुकोष
-
- स्वातंत्रेण दूषकत्वं दोषत्वम् । अ.हृ.सू.20/3



दोषांचे प्रकार

- द्विविधा वातादयः प्राकृता वैकृताश्च । तत्र प्राकृताः सप्तविधायाः प्रकृते हेतुभूताः शरीरैकजन्मानः।अ.सं.8/6
- वैकृतास्तु गर्भादभिनिःसृतस्य आहाररसस्य मलाः संभवति । अ.सं.8/11
- प्राकृतेषु अवरोहन्ति । ते कालादिवशेन स्वप्रमाणवृद्धिक्षययोगाद् देहम् अनुगृह्णाति दूषयन्ति च । । अ.सं.शा.8/12

त्रिस्थूण–त्रिदोष

- वातपित्तश्लेष्माणः एव देहसंभवहेतवः ।
- तैरेव च अव्यापन्नैः अधोमध्योर्ध्वसंनिविष्टैः शरीरमिदं धार्यते अगारमिव स्थूणाभिस्तिसृभिः अतश्च त्रिस्थूणमाहुरेके ।
- त एव च व्यापन्नाः प्रलयहेतवः ।
- तद् एभिः शोणितचतुर्थैः संभवस्थितिप्रलयेषु अविरहितं शरीरं भवति । – सु.सू. 21/3

दोषांची स्थाने

ते व्यापिनो पिहृन्नाभ्योरधोमध्योर्ध्वसंश्रया: । अ.हृ.सू.1/7

सर्वदेहयव्यापित्वे पि यो यस्मिन् आधिक्येन वर्तते.तत् तस्य स्थानम् । हेमाद्रि

दोष	स्थाने	अवयव्
वात	नाभीच्या अधोभागी	पक्वाशय
पित्त	नाभी व हृदयामधील प्रदेश	ग्रहणी
कफ़	हृदयाच्या उर्ध्वभागी	उ:रस्थान

वय आणि त्रिदोष संबंध

बाले विवर्धते श्लेष्मा मध्यमे पित्तमेव तु ।
भूयिष्ठं वर्धते वायुर्वृध्दे तद्विक्ष्य योजयेत् ॥ सु.सू.३५/२१

वय	दोषांचे आधिक्य
बाल	कफ़
मध्य (तरुणवय)	पित्त
वार्धक्य	वात

त्रिदोष आणि ऋतू संबंध

चयप्रकोपप्रशमाः वायोः ग्रीष्मादिषु त्रिषु ।
वर्षादिषु तु पित्तरस, श्लेष्मणः शिशिरादिषु ।। अ.हृ.सू.

दोष	संचय	प्रकोप	प्रशम
वात	ग्रीष्म	वर्षा	शरद
पित्त	वर्षा	शरद	हेमंत
कफ़	शरद	वसंत	ग्रीष्म

पचनाच्या अवस्था व दोषाधिक्य

पचनाच्या अवस्था	काल	दोषाधिक्य
मधुर अवस्थापाक	भोजनानंतर लगेच	कफ़
अम्ल अवस्थापाक	पचनाच्या मध्ये	पित्त
कटू अवस्थापाक	पचनाच्या शेवटी	वात

रस व त्रिदोष संबंध

दोष	वृद्धीकर रस	शमनकर रस
कफ़	मधुर,अम्ल,लवण	कटु,तिक्त,कषाय
पित्त	अम्ल,लवण,कटु	मधुर,तिक्त,कषाय
वात	कटु,तिक्त,कषाय	मधुर,अम्ल,लवण

दोष–दूष्य संबंध

- तत्रास्थिनि स्थितो वायुः पित्तं तु स्वेदरक्तयोः ।
  श्लेष्मा शेषेषु,तेन एषम् आश्रयाश्रयिणां मिथः ।।।
  अ.हृ.सू.11/26

दोष (आश्रयी)	दूष्य (आश्रय)
पित्त	रक्त
वात	अस्थि
कफ़	रस,मांस,मेद,मज्जा,शुक्र,मूत्र,पुरीष

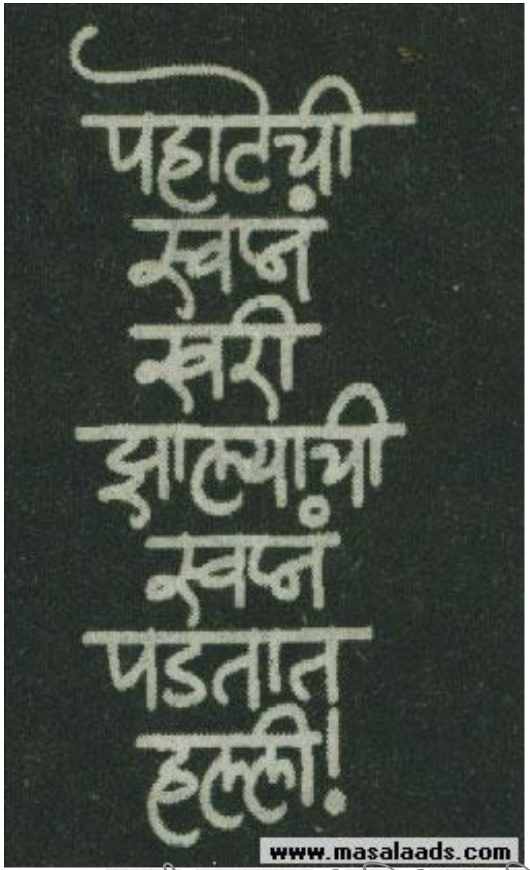
तस्य रौक्ष्याद् वातला रुक्षापचिताल्प शरीरा:

रुक्ष गुणाच्या उत्कत्वामुळे
रुक्ष, अल्प अपचित शरीर

वातप्रकृतीच्या व्यक्तींना पडणारी स्वप्ने्

- वियदपि च गच्छति संभ्रमेण सुप्त:

- आकाशात भ्रमण करत असल्याची वेगवान दृश्ये स्वप्नामध्ये दिसतात.

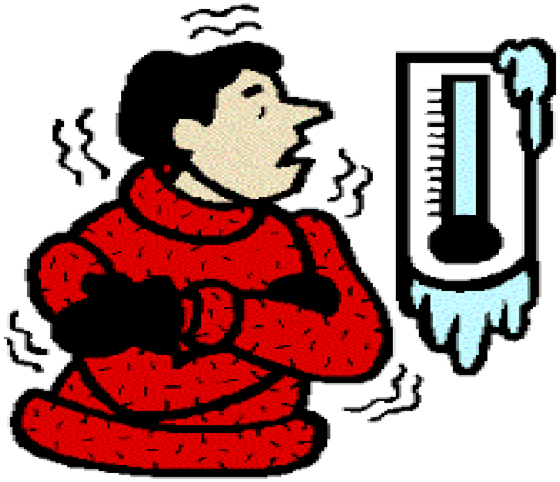


वैशद्यात् स्फुटितांगावयवाः सततसन्धिशब्दगामिनश्च भवन्ति

- विशदत्वात्-
- **स्फुटितांगावयवा:-** ओठांना, पायांना भेगा पडणे.
- **सततसन्धिशब्दगामिनश्च भवन्ति-** हालचालीच्या वेळी सान्ध्यामधून सतत कट् कट् असा आवाज.

शैत्यात् शीतासहिष्णवः प्रततशीतकोद्वेपकस्तम्भाः,

- शीत असहिष्णुत्व- थंड हवा, अन्न, पदार्थ, पेय यांचा तिटकारा असतो.
- प्रततशीत उदवेपक स्तंभ विकार-
- शीत गुणांच्या उत्कटत्वामुळे थंड हवेचे विकार होतात.
- उदवेपक- थंडी वाजून येणे.
- स्तंभ –सांधे जखडणे.

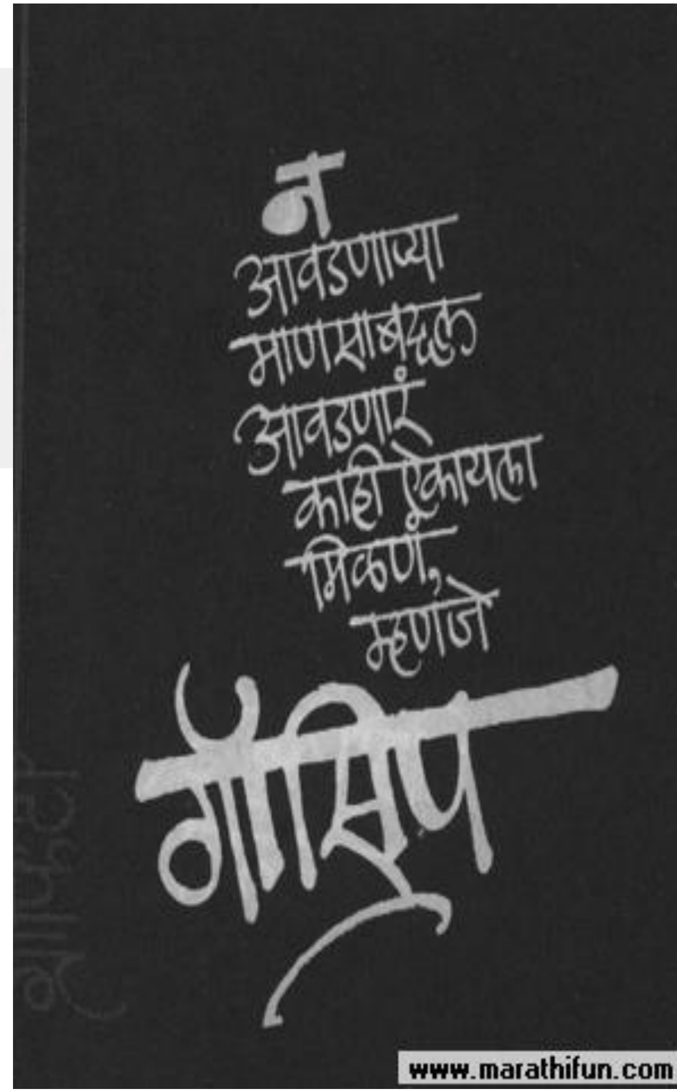


शीघ्रत्रासरागविरागा:

- कोणत्याही भावना पटकन व्यक्त करणे. लगेच आनंदी/ दु:खी होणे.

बहुत्वाद् बहुप्रलापकंडरासिराप्रताना:

- बहुप्रलाप:- पु
  करणाऱ्या



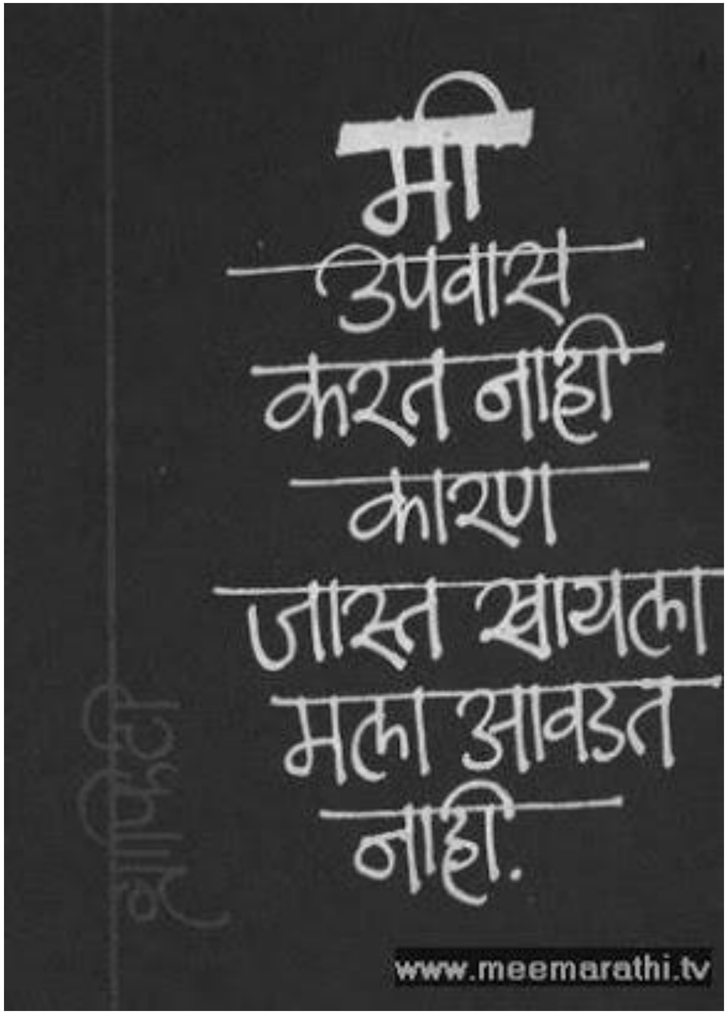
अनवस्थित अक्षि, अनवस्थित ओष्ठ

- अनवस्थित अक्षि
- अनवस्थित ओष्ठ

लघुत्वाच्च लघुचपलगतिचेष्टाहारव्याहारा:

लघु गुणाच्या उत्कत्वामुळे

- लघु चपल गति
- लघु चपल चेष्टा
- लघु चपल आहार
- लघु चपल व्याहार



जागरुक निद्रा- रजोगुण आधिक्य

स्तेन- चोरटा, खोटे बोलणारा.

मात्सर्य- दुसऱ्याचा द्वेष करणारा

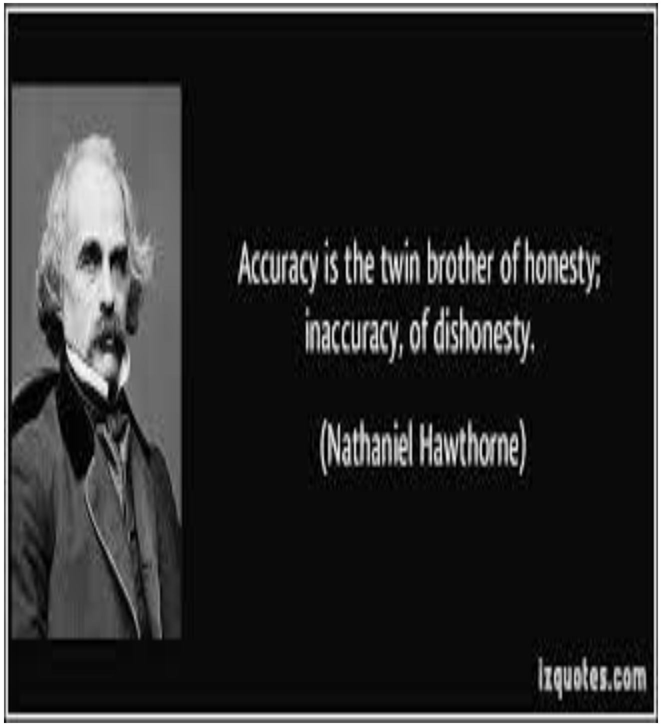
गांधर्वचित्त

- गाणी, नृत्य इ. ची आवड असणारा.

दयितमाल्य विलेपनमंडनः सुचरितः शुचिराश्रितवत्सलः ।

- सुगंधी फ़ुलाच्या माळा परिधान करण्याची व सुगंधी लेप अंगाला लावण्याची आवड असते.

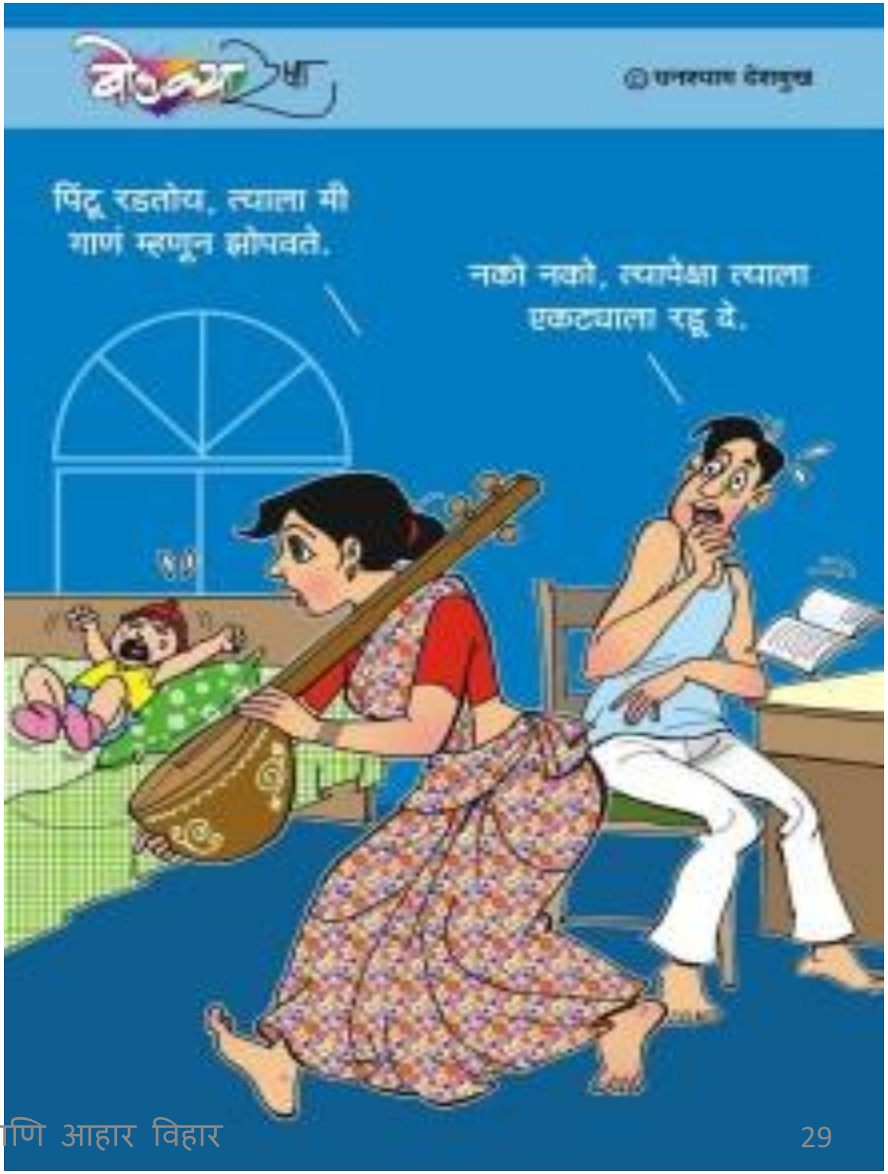
अनार्य- अप्रामाणिक


Accuracy is the twin brother of honesty;
inaccuracy, of dishonesty.
(Nathaniel Hawthorne)
lzquotes.com

Truth
Lies

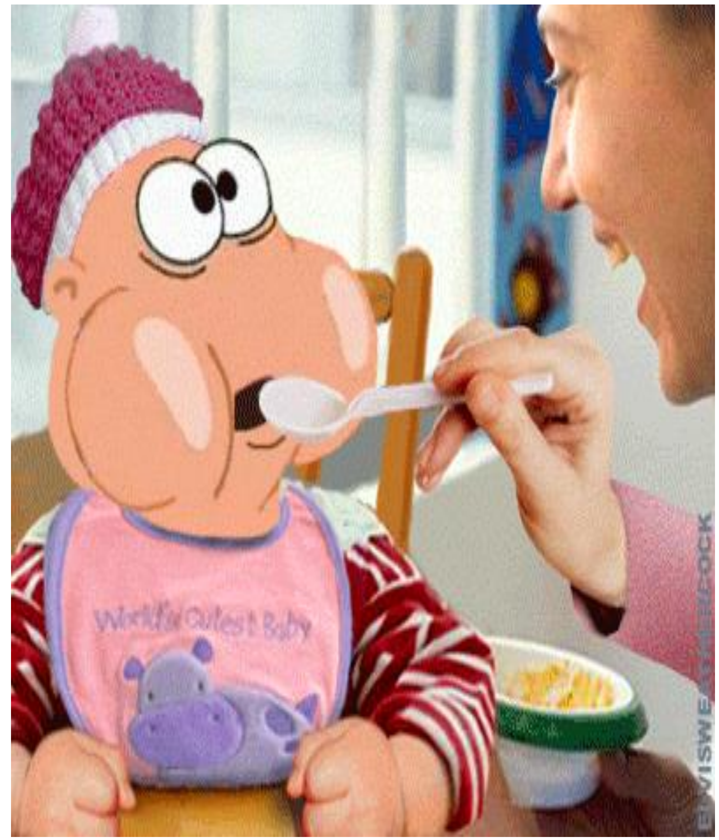
प्रततरुक्षक्षामभिन्नमन्दसक्तजर्जरस्वरा: । जागरुकाश्च भवन्ति,

- प्रतत स्वर-ओढलेला आवाज
- रुक्ष स्वर- कोरडा आवाज
- क्षाम स्वर- क्षीण आवाज
- भिन्न स्वर- फ़ाटका आवाज
- सक्त स्वर- अडखळत बोलणे.
- जर्जर स्वर- कापणारा आवाज.



अल्पव्याहारक्रोधपानाशनेर्ष्यः प्राज्यायुर्वित्तो दीर्घदर्शी वदान्यः ।

- अल्पव्याहार- कमी बोलणारा
- अल्पक्रोधी
- अल्पपान
- अल्पाशन
- अल्प इर्ष्या
- प्राज्य आयु वित्तो
- दीर्घदर्शी-
- वदान्यः- गोड बोलणारा.



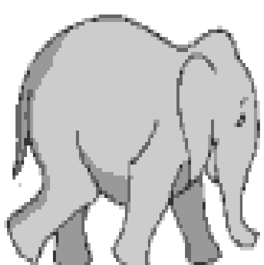
दृढशास्त्रमतिः स्थिरमित्रधनः परिगणय्य चिरात् प्रददाति बहु ।

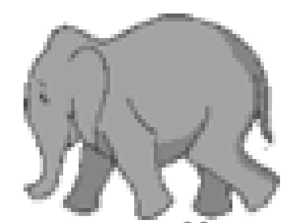
मंदत्वान्मंदचेष्टाहारव्याहारा:

- मंदत्वात्-
- मंद चेष्टा- हालचाली
- मंद आहार- आहारगती
- मंद व्याहार- मंद बोलण्याची गती

गुरुत्वात् साराधिष्ठितावस्थितगतयः

- गुरुत्वात- साराधिष्ठीत अवस्थित गती.
- पावलांवर जोर देउन चालतात. चालण्याचा वेग कमी





न भयात् प्रणमेदनतेष्वमृदुः ।

- उध्दट लोकांशी कठोरपणाने वागतात.

क्लेशक्षमो मानयिता गुरूणां ज्ञेयो बलासप्रकृतिर्मनुष्यः ॥

क्रोधेन मद्येन रवेश्च भासा रागं व्रजंत्याशु विलोचनानि ॥

विभवसाहसबुध्दिबलान्वितो भवति भीषु गतिर्द्विषतामपि ॥

life is an

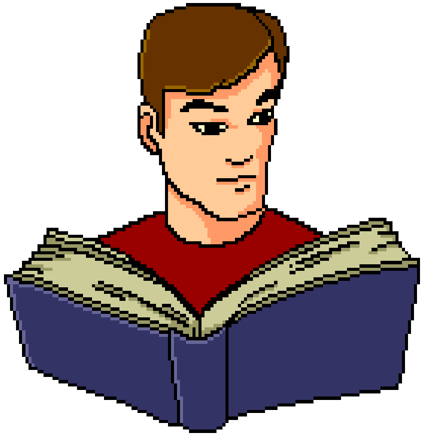
ADVENTURE

भवतीह सदा व्यथितास्यगतिः स भवेदिह पित्तकृतप्रकृतिः ॥

- आस्य- मुख
- सतत तोंड येणे

मेधावी निपुणमतिर्विगृह्यवक्ता

- मेधावी-
- विग्रुह्य वक्ता- उत्तम वक्ता,स्व:तचे मत ठासून सागणे,दुसर्याच्या मताचे खंडन स्पष्टपणे करते.



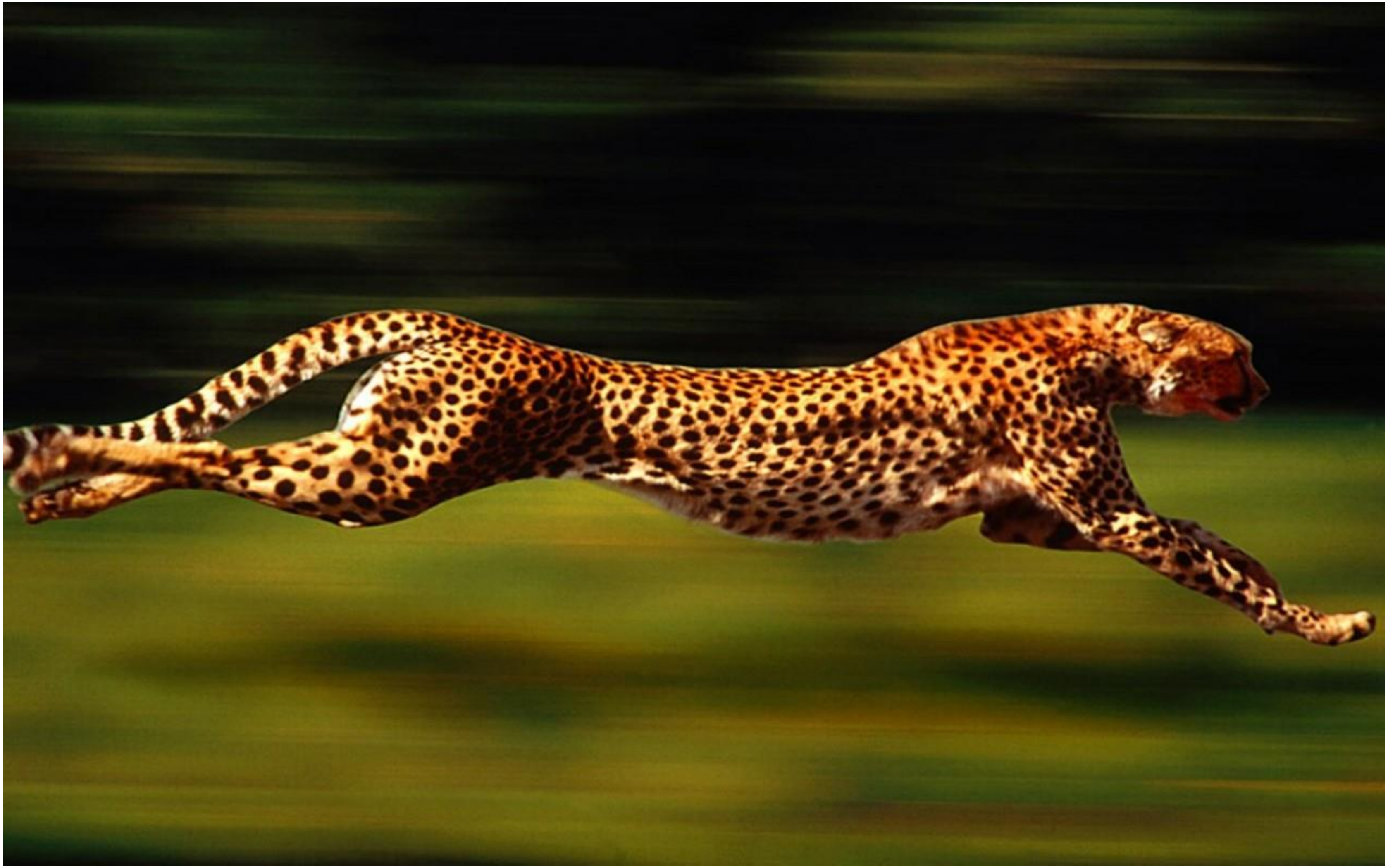
तस्य रौक्ष्याद् वातला रुक्षापचिताल्प शरीरा:

रुक्ष गुणाच्या उत्कत्वामुळे
रुक्ष, अल्प अपचित शरीर

Benefits of manifestations of *chala guna*

The danger man…………..

Leopard…………45-50 km /h



प्रकृती व्याख्या

- प्रकृतिस्तु तु स्वभाव: । च.वि. ८/९५
- स्वभावमिति प्रत्यात्मनियरुपम । च.शा.१/१४७
- प्रकृति: नाम जन्ममरणान्तरकालभाविनी,गर्भावक्रान्तीसमये स्वकारणोद्रेकजनिता निर्विकारिणी दोषस्थिती: ।

  रसवैसेषिक सूत्र १.६
- शुक्र शोणित संयोगे यो भवेद्दोष उत्कट: प्रकृति जायते तेन्। –सु.शा. ४।६२

Prakriti nirmankar bhava

- शुक्र शोणितप्रकृतिं कालगर्भाशयप्रकृतिं
- मातुच्श्राहारविहारप्रकृतिं महाभुतविकारप्रकृतिं च गर्भशरीरमपेक्षते । च.वि.८।९५

- Following factor determine the *Prakriti*.
- Sperm and ovum
- Season and condition of uterus
- Food and regimes of mother
- Role of mahabuthas comprising fetus.

Types of *Prakriti*:

- दोषप्रकृतिः गुणप्रकृतिश्चेति व्दिविधा पुरुषाणां प्रकृति तत्र दोषपकृतिः वातादि दोषकृत्ता गुणप्रकृति श्च सत्वादिगुणकृता ।
- सप्तदोषप्रकृतयः सप्तचगुणप्रकृतयः भवन्ति । नागार्जुन

IMPORTANT FEATURES OF PRAKRITI

- विषजातो यथा किटो न् यथा विषेण विपद्यते । तद्वप्रकृतयो मर्त्यं शक्नुवन्ति न बाधितुम् ।। सु.शा. ४/७९

- प्रकृत्यारंभक दोषेण गर्भस्य मृत्युर्न भवति । तथापि इषद बाधा भवत्येव इति अत्र अवधेयम् ।। सु.शा. ४/७९ डल्हण टीका

- प्रकोपो वाऽन्यभावो क्षयो वा नोपजायते । प्रकृतीनां स्वभावेन जायते तु गतायुष: । सु.शा. ४/७८

प्रकृति परीक्षण का करावे

- तस्मादातूरं परीक्षेत प्रकृतितश्च,विकृतितश्च,सारतश्च, संहननतश्च,प्रमाणतश्च, सात्म्यतश्च,सत्वतश्च, आहारशक्तितश्च,व्यायामशक्तितश्च, वयततश्चेति **बलप्रमाणविशेषग्रहणहेतो:** | च.वि.८/९४

- **बलस्य दोषस्य प्रमाणम् बलदोषप्रमाणम् |**

अथ किमर्थ बलदोषप्रमाणापेक्षया भेषजप्रमाणं क्रियते | तेनैव साध्यसिद्धीर्यस्मात्.भवति तस्मात् बलपरीक्षा शरीरस्य कर्तव्य इति प्रकरणार्थ:| बलप्रमाणविषेशापेक्ष इति यद बलवत् शरीरं भवति तदेव **दोषप्रमाणापेक्षया महौषधप्रमाणम् भवति,विपर्येण तु न भवति |** च.वि.८/९४ चक्रपाणी टीका

प्रकृति ज्ञानाची उपयोगिता

१) स्वास्थ्याचे मूल्यांकन
२) रोगोत्पत्तीची शीघ्र संभावना
३) व्याधीसाठी प्रतिरोधक अथवा प्रत्यनिक बल
४) साध्यासाध्यत्व ज्ञान
५) अरिष्ट विज्ञान
६) चिकित्सा

परिक्ष भाव	वातप्रधान प्रकृती	पित्तप्रधान प्रकृती	कफप्रधान प्रकृती
शरीरबांधा	बारीक चण, उंच, सडपातळ	मध्यम, नाजूक	धिप्पाड, प्रमाणबद्ध
त्वचा	कोरडी, खरखरीत	मऊ, पातळ	मऊ, घट्ट, गुळगुळीत
वर्ण	काळा, सावळा	लालसर	गोरा, सतेज अंगकांती
सांधे	हालचालीचे वेळी आवाज (कटकट)	शिथिल संधी	मोठे संहत व गूढ संधी
दात	वक्र, विषम आकाराचे	पिवळट	पांढरे, एकसारखे
डोळे	धुसर, चंचल	ताम्र, आरक्तवर्ण	श्वेत, विशाल सुस्निग्ध
कपाळ	लहान	मध्यम	भव्य रुंद
घाम	अल्प स्वेद प्रवृत्ती	गंधयुक्त अतिस्वेद	अल्प, स्वेद
केस	अल्प खरखरीत विरळ, कुरळे	मृदु, अल्प, पिंगट	घनकृष्ण, अतिमृदु
अग्नी	विषम	तीक्ष्ण	समअग्नि
बल	अल्प	मध्यम	उत्तम
निद्रा	अल्पखंडित	अल्पगाढ	भरपूर, शांत
आवडते रस	मधुर, आम्ल, लवण	मधुर, तिक्त, कषाय	कटु, तिक्त, कषाय
स्वभाव	कृतघ्न, मत्सरी, चोरटा, चैनी, दुर्गुणी	शूर, पराक्रमी, सज्जन, क्रोधी, मानी	धैर्यवान, उदार चारित्र्यसंपन्न, क्षमाशील

त्रय उपस्तम्भाः इति-

शरीरं बलवर्णोपचयोपचितमनुवर्तते|च.सू.११/३५

आव्हियते (पोषणार्थम्) इति आहार: |

या देवी सर्वभूतेषु क्षुधा रुपेण संस्थिता ।
नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमो नमः ।। **सप्तशती**

प्राणिनां पुनर्मूलमाहारो बलवर्णोजसां | सु.सू.४६/३

रोगाश्चाहारसंभवा: | च. सू.२८

अन्नात् पुरुष:|त

Progression of LSDS

- अथ खलु त्रय उपस्तम्भाः, त्रिविधं बलं, त्रीण्यायतनानि, त्रयो रोगाः, त्रयो रोगमार्गाः, त्रिविधा भिषजः, त्रिविधमौषधमिति||३४|| च.सू.११/३५

प्रकृतीनुसार स्वास्थ्यरक्षणार्थ सल्ला

प्रकृती	आहार	विहार
वात	स्निग्ध, उष्ण, मधूर, अम्ल, लवण रसात्मक आहार	बैठा व्यवसाय, पुरेशी शारीरिक, मानसिक विश्रांती
पित	मधूर, तिक्त, कषाय रसात्मक, स्निग्ध, शीत आहार	उन्हांत जाणे टाळावे, गेल्यास टोपी चा वापर करावा.
कफ़	लघु, रुक्ष, उष्ण, कटु, तिक्त, कषाय रसात्मक आहार.	शारीरिक श्रमाची कामे, व्यायाम
समदोषज	षड्रसात्मक आहार	

प्रकृतीनुसार योग व रसायन

प्रकृती	योग	रसायन
वात	पवनमुक्तासन, पद्मासन, सिद्धासन, वज्रासन	पिप्पली, शतावरी, बला
पित	अर्धमस्त्येंद्रासन, भुजंगासान, धनुरासन,शलभासन	आमलकी, दुध, घृत
कफ़	पश्चिमोत्तासन, हलासन, सर्वांगासन, शीर्षासन.	भल्लातक, पिप्पली, त्रिफ़ळा

वातप्रकृती व्यक्तींसाठी आहार विहार

वर्ग	आहार
धान्य	गहू, एक वर्ष जूना साठेसाळी, शाली, यव
शिंबी	कुळीथ, उडीद, जवस, वरी
शाक	पटोल, शेवगा, वांगे, लसूण, सुंठ, गोखरु
मांस	चिमणी, कोंबडा,मोर,डुक्कर,आनुप मांस
दुग्ध	तूप, दही, किलाट, कुर्चिका
द्रव	तेल, एरंड्तेल, गोमूत्र, धान्याम्ल, वाळयाचे पाणी
फ़ल	गोड डाळींब, अम्ल ड्ाळींब, पिकलेले ताडफ़ळ, आंबा,, फ़ालसा, लिंबू, बोर, द्राक्षे, चिंच, अक्रोड,पिस्ता.
कृतान्न	पंचमूलसिद्धेक्षीर, आंबट फ़ळांचा रस, धान्ययूष, मुद्ग्यूष, मांसरस, कृशरा, वेशवार, वेसवार, खपली गव्हाची खीर,लापशी,गव्हांकुर, अहळीवचे लाडू, बदामाची खीर
विहार	अभ्यंग, अवगाह, स्नेह, स्वेद, संवाहन, व्यायाम

पित्तप्रकृती व्यक्तींसाठी आहार विहार

वर्ग	आहार
धान्य	गहू,, शाली, जव
शिंबी	हरभरा, मूग, मसूर
शाक	पडवळ, तोंडले, दुधी, पित्तपापडा, चौराई, कारले, शतावरी, कुट्की, निंम्ब,चंदन,खस, हिरडा.
मांस	मांसरस
दुग्ध	बकरी व गाइचे दुध व तूप, लोणी
द्रव	नारळाचे पाणी
फ़ल	डाळींब,ऊस, केळ, मनुका, कुष्मांड,आवळा, पिकलेले ताडफ़ळ, खजूर, कोहळा, द्राक्षे, चारोळे
कृतान्न	लाजामंड, लाजासक्तू

कफ़प्रकृती व्यक्तींसाठी आहार विहार

वर्ग	आहार
धान्य	पुराणशाली, साठेसाळी, तृणधान्य, जव
शिंबी	हरभरा, मूग, कुळीथ, चणक, मसुर, मूग, तूर, बाजरी
शाक	पडवळ, तोंडले, दुधी, पित्तपापडा, चौराई, कारले, शतावरी, कुट्की, निंम्ब,चंदन,खस, हिरडा, वांगे, लसूण, मुळा
मांस	पिंगट वर्णाचे मासे
दुग्ध	ताक
द्रव	मद्य, बेहडा तेल, कोष्ण जल,मध
कृतान्न	वांग्याचे भरीत, पिप्पल्यादि कषायसिद्ध आहार, व्योषादि सक्तू (चक्रदत्त)
विहार	व्यायाम,श्रम, जागरण, मैथून, लंघन, रेचन, वमन

धन्यवाद...!!!