

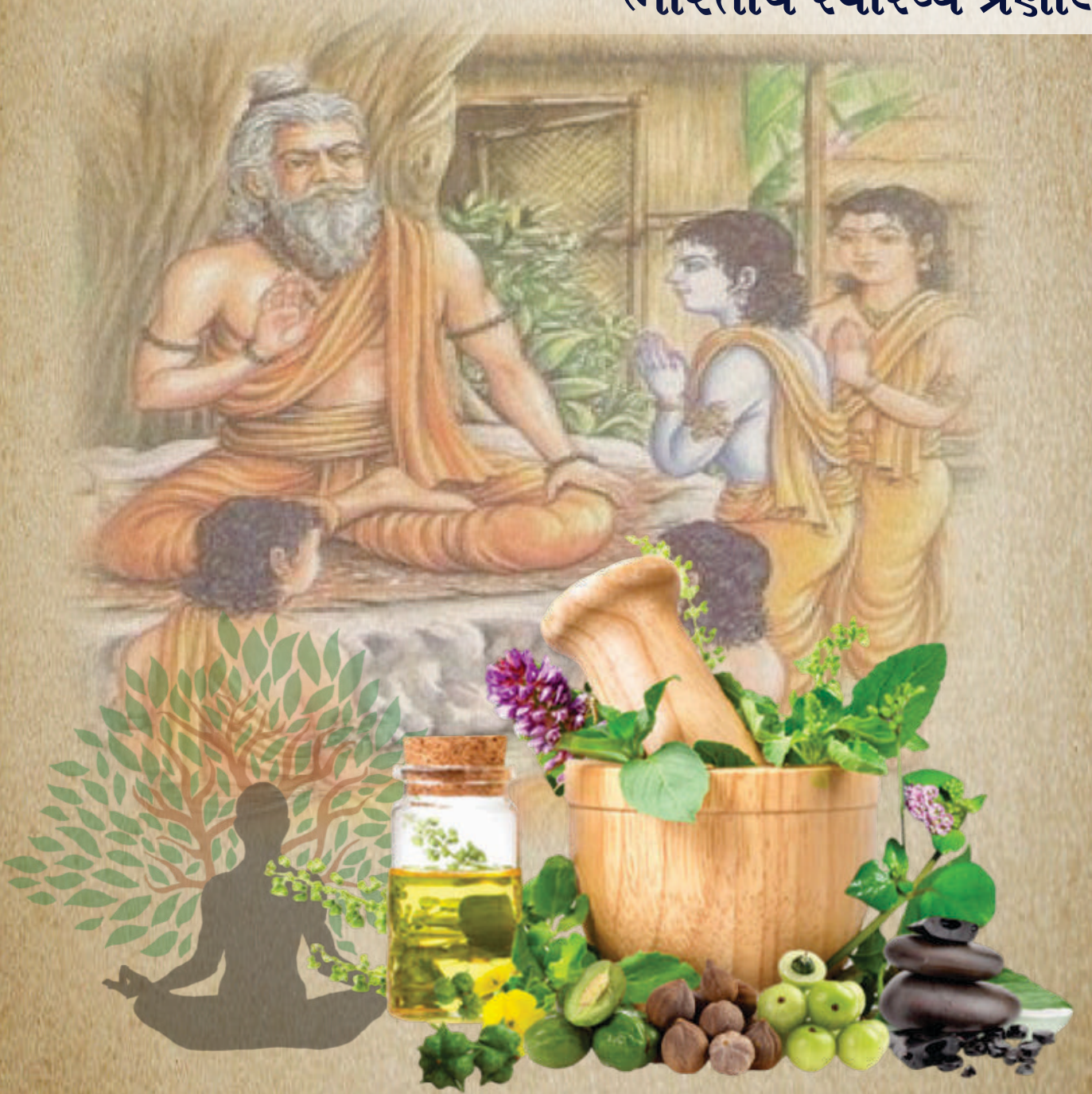


BAOU
Education
for all

डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर ओपन युनिवर्सिटी
(गुजरात सरकार द्वारा स्थापित)



Semester - 2
MAIKS - 203
भारतीय स्वास्थ्य प्रणाली



भारतीय ज्ञान परंपरा

સ્વાધ્યાયનું અજવાળું

ભારતના સંવિધાનના સર્જક, ભારતરત્ન ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકરની પાવન સ્મૃતિમાં ગરવા ગુજરાતમાં, ગુજરાત સરકારશ્રીએ ઈ.સ. ૧૯૯૪માં યુનિવર્સિટી ગ્રાન્ટ કમિશન અને ડિસ્ટન્સ એજ્યુકેશન કાઉન્સિલની માન્યતા મેળવી અમદાવાદમાં ગુજરાતના એક માત્ર મુક્ત વિશ્વવિદ્યાલય ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટીની સ્થાપના કરી છે.

ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકરની ૧૨૫મી જન્મજયંતીના અવસરે જ ગુજરાત સરકાર દ્વારા યુનિવર્સિટી માટે અદ્યતન સગવડ સાથે, શાંત જગ્યા મેળવી જ્યોતિર્મય પરિસરનું નિર્માણ કરી આપ્યું. BAOUના સત્તામંડળે પણ યુનિવર્સિટીના આગવા ભવિષ્ય માટે ખૂબ સહયોગ આપ્યો, આપતા રહે છે.

શિક્ષણ એટલે માનવમાં થતું મૂડી રોકાણ, શિક્ષણ લોકસમાજની ગુણવત્તા સુધારણામાં અધિક ફાળો આપી શકે છે. અહીં મને સ્વામી વિવેકાનંદનું શિક્ષણવિષયક દર્શન યાદ આવે છે: ‘જેનાથી ચારિત્ર્યનું ઘડતર થાય, જેનાથી માનસિક ક્ષમતાનું નિર્માણ થાય, જેનાથી બૌદ્ધિક વિકાસ સાધી શકાય અને જેના થકી વ્યક્તિ પગલર બની શકે તેને શિક્ષણ કહેવાય.’

ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી શિક્ષણમાં આવા ઉમદા વિચારને વરેલી છે. તેથી વિદ્યાર્થીઓને ગુણવત્તાયુક્ત, વ્યવસાયલક્ષી, જીવનલક્ષી શિક્ષણની સગવડ ઘરે બેઠાં મળી રહે તેવા પ્રયત્નો મક્કમ બની કરે છે. બહોળા સમાજના લોકોને ઉચ્ચશિક્ષણ પ્રાપ્ત થાય, છેવાડાના માણસોને ઉત્તમ કેળવણી એમનાં રોજિંદાં કામો કરતાં પ્રાપ્ત થતી રહે. વ્યવસાયિક લોકોને આગળના ભણતરની ઉત્તમ તક સાંપડે અને જીવનમાં પોતાની ક્ષમતાઓ, કૌશલ્યોને પ્રગટ કરી સારી કારકિર્દી ઘડે, સ્વાવલંબી બની ઉત્તમ જીવન જીવતાં સમાજ અને રાષ્ટ્રનિર્માણમાં પોતાનો પ્રદાન આપે એ માટે પ્રયાસરત છે.

‘સ્વાધ્યાય: પરમં તપ:’ ધ્યાનમંત્રને કેન્દ્રમાં રાખીને આ ઓપન યુનિવર્સિટી અહીં પ્રવેશ મેળવતા છાત્રોને સ્વઅધ્યયન માટે સરળતાથી સમજાય એવા ગુણવત્તાલક્ષી અભ્યાસક્રમ ઉપલબ્ધ કરાવી આપે છે. દરેક વિદ્યાર્થીને પ્રત્યેક વિષયની પાયાની સમજણ મળે તેની કાળજી રાખવામાં આવે છે. વિદ્યાર્થીઓને રસ પડે અને તેમની રુચિ કેળવાય તેવાં પાઠ્યપુસ્તકો નિષ્ણાત અધ્યાપકો દ્વારા તૈયાર કરવામાં આવે છે. દૂરવર્તી શિક્ષણ પ્રાપ્ત કરવાની ખેવના રાખતા કોઈપણ ઉંમરના છાત્રોને માટે અભ્યાસસામગ્રી તૈયાર કરવા માટે શિક્ષણવિદ સાથે પરામર્શ કરવામાં આવે છે. એ પછી જ માળખું રચી અભ્યાસ સામગ્રીને પુસ્તક સ્વરૂપે છાત્રોના કરકમળોમાં અપાય છે. જેનો ઉપયોગ કરીને વિદ્યાર્થીઓ સંતોષપ્રદ અનુભવ કરી શકે છે.

યુનિવર્સિટીના તજજ્ઞ અધ્યાપકો ખૂબ જ કાળજીથી આ અભ્યાસક્રમોનું લેખન કરે છે. વિષય નિષ્ણાત પ્રોફેસર્સ દ્વારા તેનું પરામર્શન થયા પછી જ પરિણામલક્ષી અભ્યાસ સામગ્રી યુનિવર્સિટીના વિદ્યાર્થીઓને પહોંચે છે. ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી જ્ઞાનનું કેન્દ્રબિંદુ બની રહી છે. વિદ્યાર્થીઓને ‘સ્વાધ્યાય ટેલિવિઝન’, ‘સ્વાધ્યાય રેડિયો’ જેવાં દૂરવર્તી ઉપાદાનો થકી પણ એમનાં ઘરમાં શિક્ષણ પહોંચાડવાનો પુરુષાર્થ થઈ રહ્યો છે. ઉમદા હેતુ, શ્રેષ્ઠ ધ્યેયને આંબવા પરિશ્રમ રત યુનિવર્સિટીના જ્ઞાનની પરબસમા અધ્યાપકો તેમજ કર્મઠ કર્મચારીગણને અભિનંદન અને અમારી યુનિવર્સિટીના વિદ્યાર્થીઓ સફળ થવા ખૂબ મહેનત કરી, જીવન સફળ કરવાની સાથે જીવન સાર્થક કરે એવી પરમેશ્વરને પ્રાર્થના કરું છું.

અસ્તુ.

કુલપતિશ્રી ડૉ. અમીબહેન ઉપાધ્યાય

ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી, ‘જ્યોતિર્મય પરિસર’,
સરખેજ-ગાંધીનગર હાઈવે, છારોડી, અમદાવાદ.

નિદર્શન:

પ્રો. અમી ઉપાધ્યાય કુલપતિ, ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી, અમદાવાદ.

પ્રો. યોગેન્દ્ર પારેખ નિયામક, સ્કૂલ ઓફ હ્યુમિનિટીઝ એન્ડ સોશ્યલ સાયન્સીઝ,
ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી, અમદાવાદ.

વિષયસમિતિ:

ડૉ. દર્શનાબહેન ત્રિવેદી નિયામક, ભાષા સાહિત્ય ભવન, ગુજરાત યુનિવર્સિટી, અમદાવાદ.

ડૉ. દીપક કોઈરાલા પ્રધાનાચાર્ય, હેમચંદ્રાચાર્ય ગુરુકુળ, સાબરમતી, અમદાવાદ.

ડૉ. વિનોદ માજીરાણા આસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર, સંસ્કૃત વિભાગ, BAOU, અમદાવાદ.

સંપાદન:

ડૉ. વિનોદ માજીરાણા આસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર, સંસ્કૃત વિભાગ,
શ્રી વિવેક ગોપાલ સાખી આસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર, ભારતીયજ્ઞાનપરંપરા(IKS) વિભાગ,
શ્રી શ્યામ અનિલકુમાર પટેલ આસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર, ભારતીયજ્ઞાનપરંપરા(IKS) વિભાગ,
ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી, અમદાવાદ.

પરામર્શન (વિષય)

ડૉ. વિક્રમ ઉપાધ્યાય પૂર્વ મેમ્બર, સેન્ટર કાઉન્સિલ ઓફ ઇન્ડિયન મેડિસિન; પૂર્વ માનદગુરુ, રાષ્ટ્રીય
આયુર્વેદ વિદ્યાપીઠ, આયુષ વિભાગ, ભારત સરકાર.

લેખન

વૈદ્ય ભાવના પંડ્યા નિવૃત્ત પ્રોફેસર, ગવર્નમેન્ટ આયુર્વેદ કોલેજ, કોલવડા, ગાંધીનગર.

ડૉ. રાહુલભાઈ બોરીસાગર અધ્યાપક ક્લાસ-૨, ગવર્નમેન્ટ આર્ટ્સ કોલેજ, કલ્યાણપુર, દ્વારકા.

ડૉ. સંગીતા આપડિયા વ્યાખ્યાતા ક્લાસ-૨, ગવર્નમેન્ટ અખંડાનંદ આયુર્વેદ કોલેજ, ગાંધીનગર.

વૈદ્ય રીમ્પલ વિરસોડિયા એસો. પ્રોફે., ગવર્નમેન્ટ અખંડાનંદ આયુર્વેદ કોલેજ, કોલવડા, ગાંધીનગર.

વૈદ્ય દીપાલી શુક્લા રીડર, ગવર્નમેન્ટ અખંડાનંદ આયુર્વેદ કોલેજ, કોલવડા, ગાંધીનગર.

ડૉ. આરતી રૂપાણી ડૉ. વ્યાખ્યાતા ક્લાસ-૨, ગવર્નમેન્ટ આયુર્વેદ કોલેજ, જૂનાગઢ.

ડૉ. ઉષાબા યુડાસમા સંસ્કૃત વ્યાખ્યાતા, SMIAS Campus, કોલવડા, ગાંધીનગર.

પ્રકાશક: કુલસચિવ, ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી, અમદાવાદ.

પ્રથમ આવૃત્તિ-2024

સર્વાધિકાર સુરક્ષિત

આ પાઠ્યપુસ્તક ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટીના ઉપક્રમે વિદ્યાર્થીલક્ષી સ્વઅધ્યયન હેતુથી; દૂરવર્તી શિક્ષણના ઉદ્દેશને કેન્દ્રમાં રાખી તૈયાર કરવામાં આવેલ છે. જેના સર્વાધિકાર સુરક્ષિત છે. આ અભ્યાસસામગ્રીનો કોઈપણ સ્વરૂપમાં ઉપયોગ કરતાં પહેલાં ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટીની લેખિત પરવાનગી લેવાની રહેશે.



ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી
(ગુજરાત સરકાર દ્વારા સ્થાપિત)



Semester-2

MAIKS-203

ભારતીય સ્વાસ્થ્ય પ્રણાલી

ભારતીય જ્ઞાન પરંપરા

એકમ-1: આયુર્વેદનો પરિચય

એકમ-2: દોષ, ધાતુ અને મળનો પરિચય

એકમ-3: દિનચર્યા

એકમ-4: ઋતુચર્યા

એકમ-5: સ્વસ્થવૃત્ત ભાગ - 1

એકમ-6: સ્વસ્થવૃત્ત ભાગ - 2

એકમ-7: સ્વસ્થવૃત્ત ભાગ - 3

એકમ-8: સ્વસ્થવૃત્ત ભાગ - 4

એકમ-9 : વિરુદ્ધ આહાર

એકમ-10: પંચગવ્ય

એકમ-11: આહારવિધિ

એકમ-12: અષ્ટ આહારવિધિ વિશેષાયતન

એકમ-13: વ્યાયામ - જીવનનું અંગ

એકમ-14: પ્રાણાયામ સ્વાસ્થ્યનું સાધન

:: રૂપરેખા ::

1.0 ઉદ્દેશો

1.1 પ્રસ્તાવના

1.2 આયુર્વેદનો ઇતિહાસ :

1.2.1 આયુર્વેદની મહત્વપૂર્ણ સંહિતાઓ

1.2.2 અષ્ટાંગ આયુર્વેદ

1.2.3 આયુર્વેદની દાર્શનિક પૃષ્ઠભૂમિ :

1.3 આયુર્વેદનાં મૂળભૂત સિદ્ધાંતો

1.4 રોગો થવા માટે જવાબદાર કારણો :

1.4.1 રોગોનાં પ્રકાર

1.4.2 ચિકિત્સાનાં પ્રકાર

1.5 આયુર્વેદનો આધ્યાત્મિક દ્રષ્ટિકોણ

1.6 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

1.7 સંદર્ભ સાહિત્ય

1.0 ઉદ્દેશો (Objectives)

- આયુર્વેદનાં ઉદ્ભવ, ઇતિહાસ અને સાહિત્યની માહિતી જાણવી.
- આયુર્વેદનાં મૂળભૂત સિદ્ધાંતો સમજવા.
- રોગો થવાનાં કારણો અને તેની ચિકિત્સા વિશે જાણવું.
- આયુર્વેદનો આધ્યાત્મિક દ્રષ્ટિકોણ સમજવો.

1.1 પ્રસ્તાવના

આયુર્વેદનો પરિચય આપવો અર્થાત્ સમુદ્રમાં થી મોતી શોધવા. આયુર્વેદનો વાસ્તવિક પરિચય સામાન્ય લોકો સુધી પહોંચાડવામાં આપણે હજુ સફળ થયા નથી. એ માટેનાં ઘણાં કારણો હોઈ શકે છે. પરંતુ આયુર્વેદ એ એક શાશ્વત શાસ્ત્ર છે, એમાં બતાવેલા સિદ્ધાંતો જો ખરેખર અપનાવવામાં આવે તો આપણે શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક રીતે સશક્ત એવા સ્વસ્થ સમાજની રચના ચોક્કસ કરી શકીએ. આચાર્ય ચરકે કહ્યું છે, “આયુર્વેદોઽમૃતાનાં શ્રેષ્ઠમ્” અર્થાત્ આયુર્વેદ એ અમૃત સમાન એટલે કે સ્વસ્થ અને દીર્ઘાયુ જીવન જીવવા માટેની શ્રેષ્ઠ યાવી છે.

સામાન્ય જનતાની આયુર્વેદ માટેની કેટલીક માન્યતા એટલે દેશી દવા, ઉકાળા. ફાકી, રોગને મટતા બહુ વાર લાગે, બહુ લાંબો સમય દવા લેવી પડે, આયુર્વેદની દવાથી કોઈ નુકશાન ન થાય, વિ. પરંતુ એ આયુર્વેદ નથી, આયુર્વેદ બહુ વિશાળ છે. આયુર્વેદ એ માત્ર ચિકિત્સા શાસ્ત્ર જ નથી પરંતુ તેમાં સમાજશાસ્ત્ર, નીતિશાસ્ત્ર, સ્વસ્થ જીવનશૈલી વિષયક વિજ્ઞાન, અધ્યાત્મ વિજ્ઞાન, મનોવિજ્ઞાન જેવા મનુષ્ય જીવનને લગતા તમામ વિષયોને આવરી લેવામાં આવ્યા છે. ઉપરાંત, ઈર્ષીહિદ્ક્રમિ જીહૌહૃષી ની જેમ જ પશુઓ માટે આયુર્વેદ કે જેમાં અશ્વ આયુર્વેદ, ગૌ આયુર્વેદ, હસ્તિ આયુર્વેદ જેવા વિષયોનો સમાવેશ થાય છે. જેના માટે પણ જે તે વિષયનાં નિષ્ણાંત આચાર્યો દ્વારા સંહિતાઓની રચના કરવામાં આવી છે. તેમજ વૃક્ષો માટે વૃક્ષ આયુર્વેદનું સાહિત્ય પણ ઉપલબ્ધ છે. વિશ્વનાં પ્રાચીનતમ સાહિત્ય એવા વેદોમાં અનેક પ્રકારનાં રોગ, જીવાણુ, અનેક પ્રકારની ઔષધિઓ અને રોગ નિવારક મંત્રોનું વર્ણન ઉપલબ્ધ છે, જેમાં અથર્વવેદમાં તે વિશેષ પ્રમાણમાં ઉપલબ્ધ હોય, આયુર્વેદને અથર્વવેદનો ઉપવેદ કહેવામાં આવે છે. ભારતનાં બે મહાન કાવ્યગ્રંથો મહાભારત અને રામાયણમાં પણ આયુર્વેદનાં ઘણાં સંદર્ભો મળી આવે છે. રામાયણમાં લક્ષ્મણજી મૂર્છિત થઈ જાય છે ત્યારે હનુમાનજી સંજીવની વનસ્પતિ માટે આખો પર્વત જ લઈ આવે છે, તેમજ લંકાથી રાજવૈદ્ય સુષેણને પણ લઈ આવે છે, જે વનસ્પતિનો યોગ્ય ઉપયોગ કરીને લક્ષ્મણજીની મૂર્છા દૂર કરી દે છે. મહાભારતનાં સમયમાં અષ્ટાંગ આયુર્વેદ પ્રચલિત હતું જે નારદ મુનિ અને યુધિષ્ઠિરનાં સંવાદ દ્વારા જાણી શકાય છે. મહાભારતનાં શાંતિપર્વમાં મનનાં ત્રણ ગુણ સત્ત્વ, રજ અને તમ નું વર્ણન તેમજ તેની શરીર પર પડતી અસરો, મનો-દૈહિક રોગો અને તેનાં લક્ષણોનું વર્ણન મળી આવે છે, આવા તો અનેક ઉદાહરણો વેદો, પુરાણો, રામાયણ અને મહાભારતમાં મળી આવે છે.

1.2 આયુર્વેદનો ઇતિહાસ

આયુર્વેદ સૃષ્ટિનાં આવિર્ભાવની સાથે જ પ્રાદુર્ભૂત થયાનું માનવામાં આવે છે. બ્રહ્માજી એ સર્વપ્રથમ એક હજાર અધ્યાય અને એક લાખ શ્લોકવાળી બ્રહ્મ સંહિતાની રચના કરી, જે હાલમાં ઉપલબ્ધ નથી.

ब्रह्मा स्मृत्वाऽयुषो वेदं प्रजापतिमजिग्रहत्
सोऽश्विनौ तौ सहस्राक्षं सोऽत्रिपुत्रादिकान्मुनीन् ३

આ સૃષ્ટિનાં રચયિતા બ્રહ્માજીએ આયુર્વેદનું સ્મરણ કર્યું (અર્થાત્ આયુર્વેદ તો આદિકાળથી અસ્તિત્વમાં હતું જ) અને તેનું જ્ઞાન દક્ષ પ્રજાપતિને આપ્યું. દક્ષ પ્રજાપતિએ તે જ્ઞાન અશ્વિનીકુમારોને આપ્યું અને તેમણે આયુર્વેદનું જ્ઞાન ઈંદ્રને આપ્યું, ઈંદ્ર પાસેથી અત્રિપુત્ર એટલે કે મહર્ષિ પુનર્વસુ આત્રેયે તે જ્ઞાન મેળવ્યું અને પોતાનાં છ શિષ્યો – અગ્નિવેશ, ભેડ, જતુકર્ણ, હારિત, પરાશર અને ક્ષારપાણિને આપ્યું, જેમણે એ જ્ઞાનનાં આધારે પોત – પોતાની સંહિતાઓની રચના કરી. જેમાં અગ્નિવેશતંત્ર સૌથી પ્રચલિત થયું, જેનો પ્રતિસંસ્કાર એટલે કે નવિનીકરણ આચાર્ય ચરકે કર્યું અને વર્તમાનમાં તે ચરકસંહિતા નામથી પ્રચલિત છે. ચરકસંહિતા કાય ચિકિત્સા(General medicine) પ્રધાન ગ્રંથ છે. જ્યારે સુશ્રુતસંહિતા શલ્ય ચિકિત્સા (Surgery) પ્રધાન ગ્રંથ છે. આચાર્ય સુશ્રુત અને તેની સાથેનાં ઔષધેનવ, વૈતરણ, પૌષ્કલાવત, કરવીર્ય વિ. શિષ્યોએ કાશી નગરીમાં કાશીરાજ દિવોદાસ ધન્વન્તરિ(જેને ભગવાન ધન્વન્તરિનો અવતાર માનવામાં આવે છે) પાસેથી ગુરુ – શિષ્ય પરંપરા અનુસાર આયુર્વેદનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કર્યું અને પોતાની સંહિતાઓની રચના કરી. આચાર્ય સુશ્રુતને વિશ્વનાં સૌપ્રથમ સર્જન માનવામાં આવે છે. તેઓને પ્લાસ્ટિક સર્જરીનાં પિતા તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે. અશ્વિનિકુમારોને દેવતાઓનાં વૈદ્ય કહેવામાં આવે છે, તેઓ ઔષધિ ચિકિત્સા, શલ્ય ચિકિત્સા તેમજ મંત્ર ચિકિત્સાનાં નિષ્ણાત હતા જેનાં અનેક સંદર્ભો વેદોમાં મળી આવે છે.

1.2.1 આયુર્વેદની મહત્વપૂર્ણ સંહિતાઓ : સંહિતાઓનાં સમય સંદર્ભે વિદ્વાનોમાં મતમતાંતર છે, આથી અંદાજિત સમય ગણી શકાય.

- ચરકસંહિતા – કાય ચિકિત્સા પ્રધાન (ઈ.સ. પૂર્વે ૧૦૦૦)
- સુશ્રુતસંહિતા – શલ્ય પ્રધાન (ઈ.સ. પૂર્વે ૨૦૦૦)
- અષ્ટાંગહૃદય – ચરકસંહિતા અને સુશ્રુતસંહિતાનાં આધારે રચાયેલી સંહિતા (સંપૂર્ણ પદ્યમય – ૪-૬ સદીની વચ્ચે)

- માધવનિદાન – વિવિધ રોગો થવાનાં નિદાન/હેતુ/કારણોનું વર્ણન (૭મી સદી)
- શારંગધર સંહિતા – વિવિધ ઔષધો(ચૂર્ણ, વટી, ઉકાળા,અવલેહ વિ.) બનાવવાની પદ્ધતિનું વર્ણન (૧૩મી સદી)
- ભાવપ્રકાશ – નિઘંટુ ભાગમાં વિવિધ ઔષધિઓનો પરિચય અને તેનાં ગુણ-કર્મોનું વર્ણન(૧૫મી સદી)
- કાશ્યપસંહિતા(વૃદ્ધજીવકીય તંત્ર) – બાળરોગોને લગતી સંહિતા (ખંડિત રૂપમાં પ્રાપ્ય, ઈ.સ.પૂર્વે છઠ્ઠી સદી)

ચરકસંહિતા, સુશ્રુતસંહિતા અને અષ્ટાંગ હૃદય – આ ત્રણ સંહિતા બૃહદ્-ત્રયી તરીકે ઓળખાય છે, જ્યારે માધવનિદાન, શારંગધર સંહિતા અને ભાવપ્રકાશ – આ ત્રણ લઘુત્રયી તરીકે ઓળખાય છે. બૃહદ્ત્રયીની સંહિતાઓમાં સ્થાન(વિભાગ) પ્રમાણે વિષયોનું વર્ણન કરવામાં આવેલું છે. જેમાં મુખ્યત્વે સૂત્રસ્થાનમાં જે – તે સંહિતામાં વર્ણવવામાં આવેલા વિષયોનો સૂત્રાત્મક – ટૂંકમાં પરિચય આપવામાં આવેલો છે. શારીરસ્થાનમાં સૃષ્ટિ આવિર્ભાવ, આત્મા વિષયક વર્ણન તેમજ Anatomy, Physiology, Embryology, Gynaecology તેમજ Obstetrics જેવા વિષયોનું વર્ણન કરેલું છે. નિદાનસ્થાનમાં રોગો થવા માટેનાં કારણો અને તેનાં લક્ષણો આપેલા છે, જ્યારે ચિકિત્સાસ્થાનમાં જે- તે રોગોની ચિકિત્સા બતાવેલી છે. કલ્પ અને સિદ્ધિસ્થાનમાં પંચકર્મ ચિકિત્સાનું વર્ણન કરેલું છે, જ્યારે ઉત્તરતંત્રમાં મોટેભાગે શાલાક્યનાં રોગો તેમજ અન્ય બાકી રહેલા વિષયોનું વર્ણન કરવામાં આવેલું છે. જ્યારે લઘુત્રયી ની સંહિતાઓમાં પૂર્વખંડ, મધ્યખંડ અને ઉત્તરખંડ જેવા વિભાગોમાં વિષય વસ્તુનું વર્ણન કરવામાં આવેલું છે. દરેક સંહિતા પર અનેક વિદ્વાનોએ સંસ્કૃત, હિંદી તેમજ અન્ય પ્રાદેશિક ભાષાઓમાં ટીકા(Commentary) લખેલી છે. ઉપરાંત, સંહિતાઓનાં અંગ્રેજી, ગ્રીક, પર્શિઅન, ચાઇનીઝ, અરબી તથા અન્ય ભાષાઓમાં અનુવાદ કરવામાં આવેલા છે અને એ રીતે આયુર્વેદનો વિશ્વના જુદા જુદા દેશોમાં પ્રચાર – પ્રસાર થયેલો છે. આયુર્વેદનું ઘણું સાહિત્ય હજુ હસ્તપ્રતનાં રૂપમાં વિવિધ અભિલેખાગારમાં સચવાયેલું પડ્યું છે.

1.2.2 અષ્ટાંગ આયુર્વેદ :

શરૂઆતમાં આયુર્વેદમાં કોઈ અલગ – અલગ વિભાગો નહોતા, પરંતુ, સમય વીતવાની સાથે – સાથે મનુષ્યોની અલ્પ આયુ અને અલ્પ બુદ્ધિને અનુલક્ષીને આયુર્વેદને આઠ અંગોમાં વિભાજિત કરી દેવામાં આવ્યું, જે આ પ્રમાણે છે.

૧. કાયચિકિત્સા – General Medicine
૨. બાળચિકિત્સા – Paediatrics
૩. ગ્રહ ચિકિત્સા/ભૂતવિદ્યા – Demonology/ Psychiatry
૪. ઉધ્વાર્ગ ચિકિત્સા – E.N.T., Ophthalmology, Dentistry
૫. શલ્ય ચિકિત્સા - Surgery
૬. દંષ્ટ્રા ચિકિત્સા - Toxicology
૭. જરા/ રસાયન ચિકિત્સા – Geriatrics, Rejuvenation Therapy
૮. વાજકરણ ચિકિત્સા – Aphrodisiac Therapy

1.2.3 આયુર્વેદની દાર્શનિક પૃષ્ઠભૂમિ :

ભારતીય દર્શન શાસ્ત્રમાં મુખ્યત્વે બે વિભાગ જોવા મળે છે. આસ્તિક અને નાસ્તિક. આસ્તિક દર્શનોમાં ૫૩ દર્શન – સાંખ્ય, યોગ, ન્યાય, વૈશેષિક, મીમાંસા અને વેદાંત દર્શનનો સમાવેશ થાય છે, જ્યારે નાસ્તિક દર્શનમાં ચાર્વાક, બૌદ્ધ અને જૈન દર્શન આવે છે. આયુર્વેદનાં અને દર્શન શાસ્ત્રનાં ઘણા સિદ્ધાંતોમાં સામ્યતા જોવા મળે છે, જે આયુર્વેદને એક સ્વતંત્ર દર્શન તરીકે પણ પ્રસ્થાપિત કરે છે. કારણ કે બન્નેનું અંતિમ લક્ષ્ય એક જ છે – ‘આત્યંતિક દુખ નિવૃત્તિ’ અર્થાત્ મોક્ષ પ્રાપ્તિ. સાંખ્યદર્શન માં બતાવેલા સિદ્ધાંતો જેવા કે સૃષ્ટિ આવિર્ભાવ, જ્ઞાનોત્પત્તિ પ્રક્રિયા, ત્રિગુણ – સત્ત્વ, રજ અને તમ, સત્કાર્યવાદ, આધ્યાત્મિક, આધિભૌતિક અને આધિદૈવિક એમ ત્રણ પ્રકારનાં દુઃખ વિ. સિદ્ધાંતો આયુર્વેદની સંહિતાઓમાં પણ જોવા મળે છે. યોગદર્શનનાં યમ અને નિયમનો સમાવેશ આયુર્વેદનાં સદવૃત્ત પ્રકરણમાં તેમજ આચાર રસાયનમાં કરેલો છે, તેમજ ચિત્તવૃત્તિનો નિરોધ એટલે યોગ, જેને આયુર્વેદમાં જીર્ણદ્રિય-સત્ત્વવાન જેવા રોગીનાં ગુણ બતાવેલ છે. ન્યાયદર્શનનાં ૧૬ પદાર્થો તેમજ ચતુર્વિધ પ્રમાણો, વૈશેષિક દર્શનનાં છ ભાવ પદાર્થ, નવ કારણ દ્રવ્ય જેવા વિષયોનું વર્ણન આયુર્વેદમાં પણ જોવા મળે છે. મીમાંસા દર્શનનાં મંત્રોચ્ચાર, રત્નધારણ, યજ્ઞ, હોમ, પ્રાર્થના વિ. નો સમાવેશ આયુર્વેદની દૈવવ્યપાશ્રય ચિકિત્સા અંતર્ગત થાય છે. વેદાંત દર્શનનો પંચીકરણ સિદ્ધાંત અને વિવર્તવાદ આયુર્વેદમાં જોવા મળે છે. નાસ્તિક એવા ચાર્વાક દર્શનનો સ્વભાવવાદ તેમજ બૌદ્ધ દર્શનનો ક્ષણભંગુરવાદ અને જૈન દર્શનનું અહિંસા પ્રધાન તત્ત્વજ્ઞાન આયુર્વેદની સંહિતાઓમાં ઉપલબ્ધ છે, જે આયુર્વેદને એક ઉચ્ચ કક્ષાનું સમાજશાસ્ત્ર, દર્શન શાસ્ત્ર એવં ચિકિત્સાવિજ્ઞાન સાબિત કરે છે. આયુર્વેદમાં દાર્શનિક સિદ્ધાંતોને

ચિકિત્સા શાસ્ત્રને અનુરૂપ કંઈક અંશે પરિવર્તિત કરેલા પણ જોવા મળે છે, જે આચાર્યોની વૈજ્ઞાનિક દ્રષ્ટિ દર્શાવે છે.

1.3 આયુર્વેદનાં મૂળભૂત સિદ્ધાંતો :

- આયુર્વેદનું પ્રયોજન: હિતાહિતં સુખં દુઃખમાયુસ્તસ્ય હિતાહિતમ્ ।
માનં ચ તચ્ચ યત્રોક્તમાયુર્વેદઃ સ ંચ્યતે ॥

આયુર્વેદ શબ્દમાં બે શબ્દ છે — આયુ અને વેદ. આયુ એટલે જીવન અને વેદ એટલે જ્ઞાન/ જાણવું. જે શાસ્ત્રમાં હિતાયુ, અહિતાયુ, સુખાયુ અને દુઃખાયુનું વર્ણન હોય તેમજ આયુષ્યને માટે હિતકર અને અહિતકર એવી તમામ બાબતો બતાવેલી હોય અને આયુષ્યનાં માન એટલે કે પ્રમાણ દીર્ઘાયુ — અલ્પાયુનાં લક્ષણો બતાવેલા હોય તે આયુર્વેદ કહેવાય. સ્વસ્થ દીર્ઘાયુ જીવન માટેની સંપૂર્ણ માર્ગદર્શિકા એટલે આયુર્વેદ. મહર્ષિ ચરકે આયુર્વેદને ‘પુણ્યતમ વેદ’ કહેલો છે, કારણ કે તે આ લોક અને પરલોક એમ બન્ને લોક માટે ઉપયોગી છે. આયુર્વેદમાં બતાવેલા નિયમોને આધિન જો ધર્મ, અર્થ અને કામનું સેવન કરવામાં આવે તો મોક્ષની પ્રાપ્તિ થાય. આમ, આયુર્વેદનાં આચાર્યોએ જન્મ- મૃત્યુનાં ચક્રમાં થી છૂટવાનાં ઉપાયો પણ બતાવેલા છે, કારણ કે જ્યાં સુધી જીવન રહેશે ત્યાં સુધી રોગરૂપી દુઃખો રહેવાનાં જ છે, આથી આત્યંતિક દુઃખ નિવૃત્તિ એ આયુર્વેદનું પરમ લક્ષ્ય છે. જેને ‘નૈષ્ઠિકી ચિકિત્સા’ કહેલ છે.

●પંચમહાભૂત વાદ : આકાશ, વાયુ, અગ્નિ, જળ અને પૃથ્વી એ પાંચ તત્ત્વો પંચમહાભૂત તરીકે ઓળખાય છે. સંપૂર્ણ વિશ્વ પંચમહાભૂત નું બનેલું છે. આપણું શરીર, વનસ્પતિ, સમગ્ર જડ સૃષ્ટી તેમજ ચેતન સૃષ્ટી પંચમહાભૂતની બનેલી છે. આથી આયુર્વેદમાં પંચમહાભૂતનું વિસ્તૃત વર્ણન કરવામાં આવેલું છે.

●ત્રિદોષ વાદ : પંચમહાભૂત, શરીરમાં ત્રિદોષનાં રૂપમાં અભિવ્યક્ત થાય છે. આકાશ અને વાયુ મહાભૂત મળીને વાત દોષ બને છે, જ્યારે અગ્નિ મહાભૂત પિત્ત દોષનાં સ્વરૂપમાં રહેલ છે. જળ અને પૃથ્વી મહાભૂત મળીને કફ દોષ બને છે. આ ત્રણે દોષ જ્યારે સામ્યાવસ્થામાં રહે છે ત્યારે શરીર સ્વસ્થ રહે છે. પરંતુ કોઈ એક, બે અથવા ત્રણે દોષમાં વૃદ્ધિ — વધારો કે ક્ષય થાય ત્યારે રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. ત્રિદોષનાં પ્રકાર, ગુણ અને કર્મ વિશે એકમ 2 માં વિસ્તારપૂર્વક બતાવવામાં આવશે.

●સપ્ત ધાતુ અને ત્રિમલ : શરીરની સાત ધાતુઓ રસ, રક્ત, માંસ, મેદ, અસ્થિ, મજ્જા અને શુક્ર છે, જેને દૃષ્ય પણ કહેવામાં આવે છે, કારણ કે દોષ દૂષિત થઈને ધાતુઓને દૂષિત કરે છે. શરીરમાં મુખ્ય ત્રણ મળ — મલ, મૂત્ર અને સ્વેદ છે, જ્યારે

અન્ય મળ એટલે આંખ, નાક, કાન, વિ. ઈન્દ્રિયોનાં મળ હોય છે. સ્વાસ્થ્ય જાળવી રાખવા માટે મલનું યથા સમયે શરીરમાં થી નિષ્કાસિત થવું જરૂરી છે.

● પ્રકૃતિ : પ્રકૃતિ એ આયુર્વેદનો ખૂબજ મહત્વપૂર્ણ સિદ્ધાંત છે. પુંબીજ(જૌદ્ધિ) અને સ્ત્રીબીજ(દ્વિદ્ધ)નું મિલન થાય અને ગર્ભનું નિર્માણ થાય ત્યારે જ ગર્ભની પ્રકૃતિ(શરીરની તાસીર કે સ્વભાવ) નક્કી થઈ જતી હોય છે અને તે મૃત્યુ પર્યંત રહે છે. પ્રકૃતિ બે પ્રકારની હોય છે. શારીરિક અને માનસિક. દોષ અનુસાર વાતજ, પિત્તજ, કફજ, બે દોષો વાળી વાત-પિત્તજ, પિત્ત-કફજ, વાત-કફજ તેમજ વાત-પિત્ત-કફ એમ સાત પ્રકારની હોય છે. ત્રણે દોષ સમ અવસ્થામાં હોય તેને શ્રેષ્ઠ પ્રકૃતિ ગણાય છે. પોતાની પ્રકૃતિને જાણીને જો એ પ્રમાણે આહાર-વિહારનું ધ્યાન રાખવામાં આવે તો ઘણાં રોગોથી બચી શકાય. જેમ કે, પિત્ત પ્રકૃતિ વાળી વ્યક્તિ જો ગરમ પદાર્થોનું સેવન વધારે કરે તો તેને પિત્તનાં રોગો થવાની સંભાવના કફ પ્રકૃતિવાળી વ્યક્તિ કરતાં વધારે રહે. મનનાં ત્રણ ગુણો સત્ત્વ, રજ અને તમ અનુસાર ત્રણ પ્રકારની માનસિક પ્રકૃતિ હોય છે. સાત્ત્વિક, રાજસિક અને તામસિક. રોગ ઉત્પન્ન થવામાં તેમજ રોગને દૂર કરવામાં મન અગત્યનો ભાગ ભજવે છે, રજ અને તમ ને મનનાં દોષ ગણવામાં આવેલા છે.

રજસ્તમશ્ચ માનસૌ દોષૌ

તયોર્વિકારાઃ કામક્રોધલોભમોહેષ્યામાનમદશોકચિત્તોદ્વેગભયહર્ષાદ-
યઃ

વમનમાં ઉત્પન્ન થતાં કામ- ક્રોધાદિ ભાવોની શરીર પર પણ અસર પડે છે, જેનાં કારણે B.P., Diabetes, Obesity, Heart disease, Depression જેવા અનેક ઘાતક રોગો થઈ શકે છે.

આયુર્વેદમાં રોગીની જે વિવિધ પ્રકારની પરીક્ષાઓ(Examinations) બતાવેલી છે, તેમાં એક સત્ત્વ એટલે કે મનની પરીક્ષા પણ બતાવેલી છે. મન જેટલું પ્રબળ હોય તેટલો રોગ જલ્દી દૂર થાય. રોગીનો એક ગુણ 'સત્ત્વવાન'(strong willpower) કહેલ છે, પોતાને થયેલ રોગને દૂર કરવાની પ્રબળ ઈચ્છાશક્તિ ધરાવનાર રોગીનો રોગ ચોક્કસપણે મટી શકે છે. ઉપરાંત, આયુર્વેદમાં રોગ અનુસાર પથ્યાપથ્ય(પરેજી) – શું ખાવું અને શું ન ખાવું બતાવેલ છે, તેનું પાલન કરવા માટે પણ મજબૂત ઈચ્છાશક્તિ જોઈએ, જો પથ્યપાલન ન કરવામાં આવે તો માત્ર ઔષધિનું સેવન કરવાથી રોગને મટાડવો મુશ્કેલ છે. આથી જ આયુર્વેદમાં મનનું લક્ષણ, તેનાં ગુણો,

કર્મ અને વિષયોનું વિસ્તૃત વર્ણન કરવામાં આવેલું છે. મન અને શરીર એકબીજાને અનુસરે છે.

• અગ્નિ – જઠરાગ્નિનું મહત્ત્વ

આયુર્વર્ણો બલં સ્વાસ્થ્યમુત્સાહોપચયૌ પ્રભા|

ઓજસ્તેજોઽગ્નયઃ પ્રાણાશ્ચોક્તા દેહાગ્નિહેતુકાઃ||૩||

શાન્તેઽગ્નૌ મિયતે, યુક્તે ચિરં જીવત્યનામયઃ|

રોગી સ્યાદ્વિકૃતે, મૂલમગ્નિસ્તસ્માન્નિરુચ્યતે||૪|| (ચ.ચિ.૧૫)

આયુર્વેદમાં જઠરાગ્નિની સ્થિતિને ખૂબ જ મહત્ત્વ આપવામાં આવ્યું છે, જે અગ્નિમહાભૂતપ્રધાન પિત્ત અંતર્ગત રહેલ છે, જેનું મુખ્ય કાર્ય Metabolism and Transformation છે, ઉપરાંત આયુષ્ય, શરીરનું બળ, વર્ણ, સ્વાસ્થ્ય, ઉત્સાહ, પુષ્ટી, શરીરની ક્રાંતિ, ઓજસ્વિતા માટે તેમજ દીર્ઘ જીવન અને મૃત્યુ માટે પણ અગ્નિની સ્થિતિને જવાબદાર માનવામાં આવેલ છે. શરીરમાં અગ્નિનો નાશ એટલે મૃત્યુ. જો અગ્નિ સમ અવસ્થામાં હોય તો શરીર સ્વસ્થ રહે છે, જ્યારે વિષમ, મંદ કે તીક્ષ્ણ અગ્નિ અનેક પ્રકારનાં રોગો ઉત્પન્ન કરી શકે છે. સૌથી પ્રધાન જઠરાગ્નિ, સાત ધાતુઓની સાત ધાત્વાગ્નિ અને પંચમહાભૂતનાં આધારે પંચભૂતાગ્નિ એમ કૂલ તેર પ્રકારની અગ્નિ હોય છે. આચાર્ય વાગ્ભટ્ટ નાં મતે બધા રોગોનું મૂળ કારણ મંદાગ્નિ છે. આથી જ આયુર્વેદનું એક પ્રધાન અંગ કાય ચિકિત્સા છે, અહીં કાય એટલે અગ્નિ આધારિત ચિકિત્સા.

જાઠરો ભગવાનગ્નિરીશ્વરોઽન્નસ્ય પાચકઃ

સૌન્દર્યાદ્રસાનાદદાનો વિવેક્તું નૈવ શક્યતે ૨૭

(સુ. સૂ. ૩૫)

આચાર્ય સુશ્રુતે તો અગ્નિને ઈશ્વરની ઉપમા આપી દીધી છે, અન્નને પચાવીને તેને શરીર માટે ઉપયોગી ધાતુઓમાં પરિવર્તિત કરવાની શક્તિ સૂક્ષ્મ હોવાનાં કારણે તેનું વિશેષ વિવેચન કરવું શક્ય નથી. શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતામાં પણ શ્રી કૃષ્ણ ભગવાને કહ્યું છે કે,

અહં વૈશ્વાનરો ભૂત્વા પ્રાણિનાં દેહમાશ્રિતઃ ।

પ્રાણાપાનસમાયુક્તઃ પચામ્યન્નં ચતુર્વિધમ્ ॥

(ભ.ગી.અ.૧૫/૧૪)

- **પ્રમાણ વિજ્ઞાન : પ્રમાણ : કરણં પ્રમાણં ।** પ્રમા એટલે જ્ઞાન અને કરણ એટલે સાધન. જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાનું સાધન એટલે પ્રમાણ. કોઈ પણ વિષયનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવા માટે વિભિન્ન પ્રમાણોનો ઉપયોગ અનિવાર્ય છે. અન્યથા જે તે વિષયનું યથાર્થ – વાસ્તવિક જ્ઞાન પ્રાપ્ત થઈ શકતું નથી. આયુર્વેદમાં રોગી પરીક્ષા માટે વિભિન્ન પ્રમાણ બતાવેલા છે. આમોપદેશ, પ્રત્યક્ષ, અનુમાન, ઉપમાન, અર્થાપત્તિ, યુક્તિ વિ. પ્રમાણ. જેમાંથી યુક્તિ પ્રમાણ માત્ર આચાર્ય ચરકે જ માનેલ છે. આમોપદેશ એટલે આત્મ વ્યક્તિ દ્વારા આપવામાં આવેલો ઉપદેશ, જે લોક કલ્યાણની ભાવના માટે જ આપવામાં આવેલો હોય છે. આયુર્વેદનાં આચાર્યોને આત્મ પુરુષ કહી શકાય, તેમના દ્વારા આયુર્વેદની સંહિતાઓમાં જે તે રોગનાં કારણ, લક્ષણો અને ચિકિત્સા વિશે તેમજ સ્વસ્થ કેવી રીતે રહી શકાય તે અંગે આપવામાં આવેલ ઉપદેશ એટલે આમોપદેશ. જેનાં આધારે રોગીની વિવિધ પ્રકારની પરીક્ષાઓ કરવામાં આવે છે તેમજ સ્વાસ્થ્ય જાળવવા માટે સમાજને માર્ગદર્શન આપવામાં આવે છે. પ્રત્યક્ષ એટલે જ્ઞાનેન્દ્રિયો દ્વારા પરીક્ષા, રોગીનાં લક્ષણો(આંખ, જિહ્વા, ત્વચા વિ.) ને પ્રત્યક્ષ રૂપમાં જોઈને, સ્પર્શ (શીત-ઉષ્ણ સ્પર્શ, નાડી પરીક્ષા) કરીને, કે સ્ટેથોસ્કોપ દ્વારા સાંભળીને રોગ વિશે માહિતી મેળવવામાં આવે છે. અનુમાન એટલે રોગીમાં પ્રત્યક્ષ રૂપમાં જોવા મળતા લક્ષણો તેમજ રોગીને પ્રશ્નો પૂછીને મળતી માહિતીનાં આધારે રોગનો નિશ્ચય કરવો. જેમ કે જેનાં પરિવારમાં માતા-પિતા ને મધુમેહ થયેલ હોય તો તેના સંતાનને મધુમેહ થવાની શક્યતા રહે. અનેક પ્રકારનાં અનુમાન ગમ્ય ભાવોનું વર્ણન કરેલ છે, જેમ કે **‘અગ્નિં જરણશક્ત્યા પરીક્ષેત’** જરણશક્તિ એટલે પાચનશક્તિ, ભૂખ કેવી લાગે છે, પાચન કેવું થાય છે તેનાં આધારે રોગીની જઠરાગ્નિ મંદ-તીક્ષ્ણ છે કે સમ – વિષમ છે તે અનુમાન દ્વારા જાણી શકાય છે. યુક્તિ એટલે યોજના. રોગીની પ્રકૃતિ, વય, દેશ – કાલ, ઋતુ , દોષ –દૂષ્ય, અગ્નિ જેવા અનેક પરિબળોને ધ્યાનમાં રાખીને રોગી માટે પથ્યાપથ્ય નો નિશ્ચય કરવો તેમજ તેની ચિકિત્સા કરવી, જેને યુક્તિ વ્યપાશ્રય ચિકિત્સા કહે છે. ઉપમાન પ્રમાણ સમાનતા દર્શાવવા માટે વપરાય છે, જેમ કે ત્વચા પર તલ જેવું થાય તેને ‘તિલકાલક’ કહેવાય, જેમાં શરીર દંડ જેવું અક્કડ થઈ જાય તેને ‘દંડકાલસક’ કહેવાય.
- **કાર્ય કારણ વાદ :** દરેક કાર્યનું એક નિશ્ચિત કારણ હોય છે. દર્શન શાસ્ત્રોમાં સત્કાર્યવાદ, અસત્કાર્યવાદ, પરિણામવાદ, વિવર્તવાદ જેવા વાદોનું વર્ણન જોવા મળે છે. આયુર્વેદમાં પણ કાર્ય કારણ વાદનો સ્વીકાર કરવામાં

આવેલો છે. જેવું કારણ હશે એને અનુરૂપ કાર્ય જોવા મળશે. જેમ કે મધુર, ગુરુ, સ્નિગ્ધ પદાર્થોનું અતિ સેવન કરવું, પરિશ્રમનો અભાવ જેવા કારણોને અનુરૂપ કાર્ય અર્થાત્ સ્થૌલ્ય કે મધુમેહ જેવા રોગો થતા જોવામાં આવે છે. આયુર્વેદ કર્મનાં સિદ્ધાંતમાં માને છે. આથી અમુક રોગો માટે વ્યક્તિનાં કર્મો કારણ તરીકે નિમિત્ત બને છે, જેમ કે ઉદરરોગ, કુષ્ઠરોગ, શ્વિત્ર(નૈર્ઝઙ્ગીદ્વિઙ્ક), ઉન્માદ જેવા રોગોને કર્મજ વ્યાધિ માનવામાં આવેલા છે. તેના માટે ઔષધ ચિકિત્સાની સાથે દૈવ વ્યપાશ્રય ચિકિત્સા કે જેમાં મંત્રોચ્ચાર, યજ્ઞ, દાન, વ્રત, ઉપવાસ, ધ્યાન વિ. નો સમાવેશ થાય છે. જેનાં ખૂબ સુંદર સકારાત્મક પરિણામો જોવા મળે છે. ગર્ભાવસ્થાનાં નવ મહિના દરમ્યાન માતા જે પ્રકારનાં આહાર – વિહાર કરે છે તે પ્રમાણે ગર્ભસ્થ બાળકનાં શરીરનું સ્વાસ્થ્ય નિર્માણ પામે છે. ઉદા.તરીકે માતા દ્વારા લવણ રસનું અતિસેવન કરવામાં આવે તો તેનાં બાળકમાં વાળનું અકાળે સફેદ થવું, વાળ ખરવા, ત્વચામાં કરચલીઓ પડવી જેવા લક્ષણો જોવા મળી શકે.

- સૃષ્ટિ આવિર્ભાવ

સ્વાદીનિ બુદ્ધિરવ્યક્તમહઙ્કારસ્તથાઽષ્ટમઃ

ભૂતપ્રકૃતિરુદ્દિષ્ટા વિકારાશ્ચૈવ ષોડશ ૬૩

બુદ્ધીન્દ્રિયાણિ પञ્ચૈવ પञ્ચ કર્મેન્દ્રિયાણિ ચ

સમનસ્કાશ્ચ પञ્ચાર્થા વિકારા इति संज्ञिताः ૬૪

(ચ.શા.૧)

અવ્યક્ત, મહત, અહંકાર તથા પાંચ તન્માત્રા – આ આઠ તત્ત્વોને ભૂતપ્રકૃતિ કહેવામાં આવે છે. જ્યારે પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિય, પાંચ કર્મેન્દ્રિય, ઉભયેન્દ્રિય મન અને પાંચ મહાભૂત – આ સોળ તત્ત્વોને વિકાર કહેવામાં આવે છે. આ ચોવીસ તત્ત્વો દ્વારા સર્ગ એટલે કે સૃષ્ટિની ઉત્પત્તિ થાય છે. તેમાં અવ્યક્ત સિવાયનાં તત્ત્વોનાં સમુદાયને ક્ષેત્ર કહે છે, જ્યારે આત્માને ‘ક્ષેત્રજ્ઞ’ કહેવામાં આવે છે. આ જ વાત શ્રીમદ ભગવદગીતામાં પણ કહેવામાં આવી છે. સૃષ્ટિનાં લય અને પ્રલયની વાત મુખ્ય સંહિતા ગ્રંથોમાં જોવા મળે છે.

ભૂમિરાપોનલો વાયુઃ ઁ મનોબુદ્ધિરેવ ચ ।

અહંકાર ઇતીયં મે ભિન્ના પ્રકૃતિરષ્ટધા ॥ (ભ.ગી.અ.૭/૪)

આમ, આયુર્વેદનાં મૂળભુત સિદ્ધાંતો પરથી જ આયુર્વેદનાં આર્ષ દ્રષ્ટા ઋષિ-મુનિઓની ઉચ્ચ કક્ષાની બુદ્ધિમત્તા તેમજ દીર્ઘ દ્રષ્ટિ ની પ્રતિતી થાય છે.

1.4 રોગો થવા માટે જવાબદાર કારણો

(1) આયુર્વેદમાં દરેક રોગનાં અલગ અલગ કારણો તો બતાવેલાં જ છે, પરંતુ બધા રોગોનાં મૂળ કારણ તરીકે પ્રજ્ઞાપરાધ માનેલ છે.

ધીઘૃતિસ્મૃતિવિભ્રષ્ટઃ કર્મ યત્ કુરુતેઽશુભમ્
પ્રજ્ઞાપરાધં તં વિદ્યાત્ સર્વદોષપ્રકોપણમ્ ૧૦૨ (ચરક શા.1)

ધી, ધૃતિ અને સ્મૃતિ એ પ્રજ્ઞાનાં ભેદ છે. ધી એટલે વિવેકબુદ્ધિ, પોતાના શરીર માટે શું હિતકર છે અને શું અહિતકર છે તે સમજી શકવાની ક્ષમતા. ધૃતિ એટલે ધૈર્ય . પોતાનાં માટે હિતકર આહાર-વિહારનું ધૈર્યપૂર્વક પાલન કરવું. સ્મૃતિ એટલે યાદ રાખવું કે શું કરવું — ખાવું અને શું ન કરવું ન ખાવું. ધી, ધૃતિ અને સ્મૃતિ આ ત્રણે જ્યારે રજોગુણ અને તમોગુણનાં વધવાનાં કારણે પોતાનાં નિયત કર્મો નથી કરતા ત્યારે વ્યક્તિને પોતાનાં સ્વાસ્થ્ય માટે શું હિતકર છે અને શું અહિતકર છે તેનો ખ્યાલ રહેતો નથી અને તેને પ્રજ્ઞાપરાધ કહે છે, જે શારીરિક અને માનસિક બન્ને દોષોનાં પ્રકોપનું કારણ બને છે. વર્તમાન સમયમાં મોટા ભાગનાં રોગો પ્રજ્ઞાપરાધનાં કારણે જ થતાં જોવા મળે છે, કારણ કે વ્યક્તિ પોતાનાં મન પર નિયંત્રણ રાખી શક્તી નથી.

કાલાર્થકર્મણાં યોગો હીનમિથ્યાતિમાત્રકઃ

(2) સમ્યગ્યોગશ્ચ વિજ્ઞેયો રોગારોગ્યૈકકારણમ્ ૧૬ (અષ્ટાંગ હૃદય સૂ.1)

કાલ એટલે ઋતુઓ, અર્થ એટલે પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયોનાં પાંચ અર્થ — શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપ, રસ અને ગંધ, કર્મ — ત્રણ પ્રકારનાં કર્મ શારીરિક, માનસિક અને વાચિક . આ બધાનો જ્યારે હીનયોગ, અતિયોગ અને મિથ્યાયોગ થાય ત્યારે રોગ ઉત્પન્ન થાય અને જ્યારે આ બધાનો સમ્યક યોગ થાય ત્યારે શરીરનું આરોગ્ય જળવાઈ રહે. જેમ કે શિયાળામાં ઠંડી ન પડે તો હીન યોગ કહેવાય, તીવ્ર ઠંડી પડે તો અતિયોગ કહેવાય અને જો વરસાદ — માવડું પડે તો તેને મિથ્યાયોગ કહેવાય. આ ત્રણેય પરિસ્થિતિમાં રોગ થવાની શક્યતા રહે. વર્તમાન સમયમાં પર્યાવરણ અને પ્રદૂષણની સમસ્યાનાં કારણે ઋતુચક્રમાં પરિવર્તન જોવા મળે છે, ક્યાંક અતિવૃષ્ટિ થાય છે તો ક્યાંક અનાવૃષ્ટિ થાય છે. એ જ રીતે ચક્ષુ ઈન્દ્રિયનો વિષય છે રૂપ એટલે કે જોવું. જો તેનો

બહુ ઓછો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો હીનયોગ કહેવાય. બહુ વધારે ઉપયોગ અતિયોગ કહેવાય અને ખૂબ ઝાંખા પ્રકાશમાં જોવું કે વાંચવું અથવા બહુ ચમકતી વસ્તુઓને લાંબા સમય સુધી જોતા રહેવું તે મિથ્યા યોગ કહેવાય. વર્તમાનમાં મોબાઇલ, લેપટોપ, કોમ્પ્યુટર નાં અતિ ઉપયોગનાં કારણે આંખ, કાન અને મગજનાં રોગો વધારે થતાં જોવા મળે છે. આ જ બાબત દરેક ઈન્દ્રિય માટે સમજી શકાય. કર્મને પણ આ જ વાત લાગુ પડે. બિલકુલ પરિશ્રમ ન કરવો કે અતિ પરિશ્રમ કરવો, ખોટી રીતે કસરત કરવી તે શારીરિક રોગ ઉત્પન્ન કરે, વધારે પડતું બોલવું કે વિચારવું (Over Thinking) પણ રોગ માટે જવાબદાર પરિબલ બની શકે.

(3) કુદરતી વેગોને રોકી રાખવા : શરીર સ્વસ્થ રહે એ માટે અને શરીરની જરૂરિયાતને પૂરી કરવા માટે કુદરતે શરીરમાં જ એવી રચના કરી છે કે તે સમયાંતરે સંકેત આપતું રહે, જેને આયુર્વેદમાં વેગ (Natural Urges) કહે છે અને સામાન્ય ભાષામાં કુદરતી આવેગો કહેવાય છે. વાયુ- મલ-મૂત્ર, ક્ષુધા, નિદ્રા, તૃષ્ણા, બગાસુ, ઓડકાર, ઈર્ષ્યા, (પરિશ્રમ જન્ય)હાંફ, અશ્રુ, ઉલ્ટી તેમજ શુક્ર વેગ — આ બધા અધારણીય વેગો છે, એટલે કે એને રોકી રાખવા ન જોઈએ. દરેક વેગ દરમ્યાન શરીરને કાંઈક જોઈએ છે(ભૂખ, તરસ,ઉંઘ) અથવા તો શરીરમાં થી કાંઈક બહાર ફેંકવું જરૂરી છે(વાયુ, મલ, મૂત્ર..વિ) એ શરીરની સ્વાભાવિક પ્રક્રિયાઓ છે, જો એને રોકી રાખવામાં આવે તો ત્યાજ્ય પદાર્થનાં શરીરમાં જ વધુ સમય રહેવાથી તે શરીરને હાનિ પહોંચાડે છે. આયુર્વેદનાં આચાર્યોએ દરેક વેગને રોકવાથી થતાં રોગો, તેનાં લક્ષણો અને તેની ચિકિત્સા વિશેનું વર્ણન કરેલું છે, જે તમે અન્ય એકમમાં વિસ્તારપૂર્વક જાણી શકશો. આ શારીરિક વેગોની વાત થઈ, જે અધારણીય છે, માનસિક વેગો જેવા કે લોભ, ઈર્ષ્યા, દ્વેષ, માત્સર્ય, રાગ, ભય, ક્રોધ, શોકને ધારણીય વેગ કહેલ છે, એટલે કે આવા ભાવોને કાબુમાં રાખવા જોઈએ. વાણીને લગતા ભાવો કોઈને અતિ કઠોર વચન કહેવા, કોઈની નિંદા કરવી, પ્રસંગ વિનાની વાતો કરવી વિ. નો ત્યાગ કરવો જોઈએ. માનસિક વેગોને ધારણ કરવાથી સમાજ ઉન્નત બની શકે છે. સામાજિક પ્રગતિ માટે તે જરૂરી છે.

1.4.1 રોગોનાં પ્રકાર : આયુર્વેદમાં વિભિન્ન દ્રષ્ટિકોણથી રોગોનાં પ્રકાર બતાવેલા છે, જે આયુર્વેદનાં આચાર્યોની સૂક્ષ્મ અવલોકન દ્રષ્ટિને ઉજાગર કરે છે. અહીં માત્ર મુખ્ય પ્રકારોની જ વાત કરેલી છે.

- દોષ અનુસાર : વાતજ, પિત્તજ, કફજ, વાત-પિત્તજ, પિત્ત-કફજ, વાત-કફજ, વાત-પિત્ત-કફજ એમ સાત પ્રકારનાં રોગો હોય છે.
- હેતુ-કારણ અનુસાર :

- (૧) નિજ રોગ – વાત- પિત્ત -કફનાં વૈષમ્યનાં કારણે થતા રોગો જેમ કે શરદી, શ્વાસ વિ. (૨) આગંતુજ રોગ – બહારનાં કારણોથી થતાં રોગો જેમ કે કોઈ પણ પ્રકારની ઈજા થવી, દાઝી જવું, વિષાક્ત જંતુનું કરડી જવું વિ.

(૩) કર્મજ રોગ – જે રોગમાં કોઈ પ્રકારનાં કારણો જોવા ન મળે, છતાં રોગ થાય તો તેને કર્મજ વ્યાધિ કહેવાય.

(૪) એકત્વ – અનેકત્વ - 'દુઃખસામાન્યાત્' રોગમાત્રમાં દુઃખ – પીડા હોય છે આથી એક જ પ્રકાર કહી શકાય. અનેક રોગોનાં અનેક કારણો હોવાનાં લીધે અનેક રોગો હોઈ શકે.

(૫) સ્વતંત્ર અને પરતંત્ર રોગ – પોતાનાં ચોક્કસ કારણોને લીધે થાય તે સ્વતંત્ર રોગ કહેવાય. જેમ કે કુષ્ઠ રોગ. જ્યારે અન્ય રોગનાં ઉપદ્રવ(Complication) સ્વરૂપે થાય તેને પરતંત્ર વ્યાધિ કહેવાય. જેમ કે કુષ્ઠની યોગ્ય ચિકિત્સા કરવામાં ન આવે તો જે તે સ્થાનમાં કૃમિની ઉત્પત્તિ થાય છે, જે તરૂણાસ્થિનું ભક્ષણ કરે છે. અહીં કુષ્ઠ એ સ્વતંત્ર રોગ છે, જ્યારે રક્ત-માંસમાં કૃમિની ઉત્પત્તિ એ પરતંત્ર રોગ કહેવાય.

• અધિષ્ઠાન અનુસાર :

- (૧) શારીરિક રોગો - શરીરમાં થતાં રોગો જ્વર(તાવ), ઉલટી, કમરદર્દ વિ.

- (૨) માનસિક રોગો – ઉન્માદ(પાગલપન), અપસ્માર(વાઈ) વિ.

• પ્રભાવ ભેદ અનુસાર :

- (૧) સાધ્ય – સુખ સાધ્ય અને કૃષ્ણસાધ્ય(મુશ્કેલીથી મટે, શસ્ત્રકર્મથી મટે)

- (૨) અસાધ્ય – યાપ્ય(દવા લેવાથી નિયંત્રણમાં રહે) અને અનુપકમ (જેમાં કોઈ ઔષધિ કે સારવાર કારગત ન થાય)

• બલભેદ અનુસાર :

- (૧) મૃદુ(Mild Symptoms) – બહુ ઓછા લક્ષણો, ઓછી પીડાવાળો રોગ

- (૨) દારુણ(Very Severe Symptoms) – ખૂબજ કષ્ટદાયી, બળવાન વ્યાધિ, મૃત્યુકારક પણ બની શકે.

- આચાર્ય સુશ્રુતનાં મતાનુસાર વ્યાધિ : જેમાં મુખ્ય ત્રણ પ્રકારનાં વ્યાધિ છે – આધ્યાત્મિક, આધિભૌતિક અને આધિદૈવિક , જે ફરી સપ્તવિધ વ્યાધિનાં સ્વરૂપમાં વિભાજિત છે.

- (1) આદિબલપ્રવૃત્ત (Hereditary) – જે માતા-પિતાનાં બીજદોષનાં કારણે થાય છે, જેથી ફરી તેનાં બે પ્રકાર પડે છે – માતૃજ અને પિતૃજ. જેમ કે કુષ્ઠ, અર્શ, મધુમેહ વિ.આદિબલપ્રવૃત્ત રોગ કહેવાય છે. તેને કુલજ અથવા સહજ રોગ પણ કહેવાય છે.
- (2) જન્મબલપ્રવૃત્ત (Congenital) – ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન માતાનાં મિથ્યા આહાર વિહારનાં કારણે બાળકમાં પંગુતા, બધિરતા, મૂકત્વ, વામનત્વ જેવા રોગો થાય છે, જેને જન્મબલપ્રવૃત્ત રોગ કહેવાય છે.
- (3) દોષબલપ્રવૃત્ત – અન્ય રોગોનાં ઉપદ્રવ સ્વરૂપે અથવા ખોટા આહાર વિહારનાં કારણે જે રોગો ઉત્પન્ન થાય છે, તેને દોષબલપ્રવૃત્ત રોગ કહેવાય છે, જે બે પ્રકારનાં છે, આમાશય સમુત્થ અને પકવાશય સમુત્થ. તેમજ શારીરિક અને માનસિક
- આ ત્રણ પ્રકાર આદિબલપ્રવૃત્ત, જન્મબલપ્રવૃત્ત અને દોષબલપ્રવૃત્તનો સમાવેશ આધ્યાત્મિક રોગ અંતર્ગત થાય છે, અર્થાત્ તે આત્મા, મન અને શરીરમાં વાતાદિ દોષ અને રજ, તમ માનસ દોષનાં કારણે ઉત્પન્ન થાય છે.
- (4) સંઘાતબલપ્રવૃત્ત – કોઈ મનુષ્ય અથવા પશુ દ્વારા આક્રમણનાં કારણે ઈજાગ્રસ્ત થવાથી જે રોગ ઉત્પન્ન થાય તેને સંઘાતબલપ્રવૃત્ત રોગ કહે છે. શસ્ત્રકૃત અને વ્યાલ(પશુ)કૃત એમ તેનાં બે ભેદ છે. તેનો આધિભૌતિક વ્યાધિ અંતર્ગત સમાવેશ થાય છે.
- (5) કાલબલપ્રવૃત્ત – શીત-ઉષ્ણ અને વર્ષા ઋતુઓનાં કારણે થતાં રોગને કાલબલપ્રવૃત્ત રોગ કહે છે. તેનાં પણ બે પ્રકાર છે, વ્યાપન્ન એટલે કે વિકૃત ઋતુનાં કારણે તેમજ અવ્યાપન્ન એટલે કે અવિકૃત ઋતુનાં કારણે થતાં રોગ. એક ઋતુ નો અંત થતો હોય તેનું અંતિમ સમાહ અને પછીની ઋતુનું પ્રથમ સમાહ એમ આ બે સમાહનાં સમયને ઋતુસંધિ કહે છે, જો તેમાં કાળજી રાખવામાં ન આવે તો ઋતુજન્ય રોગો (જીઠ્ઠીહકકઠ્ઠ ટૈજીઠ્ઠી) થાય છે.
- (6) દૈવબલપ્રવૃત્ત – દેવતા, ગુરુ, બ્રાહ્મણ નો દ્રોહ કરવાથી થતાં, તેમનાં અભિશાપથી થતાં અથવા અભિચારિક મંત્રોનાં પ્રયોગથી ઉત્પન્ન રોગ અથવા સંક્રમિત રોગી સાથે રહેવાથી ઉત્પન્ન થતાં કોરોના જેવા સંક્રમક રોગો(કહંકર્ષેજ)ને દૈવબલપ્રવૃત્ત રોગ કહેવાય છે. તેનાં બે ભેદ છે, સંસર્ગજ તેમજ આકસ્મિક.
- (7) સ્વભાવબલપ્રવૃત્ત – ક્ષુધા, પિપાસા, જરા(વૃદ્ધાવસ્થા), મૃત્યુ અને નિદ્રા વિ.ને સ્વભાવબલપ્રવૃત્ત રોગ કહેવાય છે. તેનાં પણ બે પ્રકાર છે. કાલકૃત અને અકાલકૃત. યોગ્ય આહાર વિહાર નું પાલન

કરીને સ્વાસ્થ્યનું રક્ષણ કરતાં રહેવા છતાં જે યોગ્ય સમયે થાય તેને કાલકૃત કહેવાય. જેમ કે, અમુક ઉમરે આંખમાં મોતિયો(Cataract) થવો, વાળ સફેદ થવાં વિ. સ્વાસ્થ્યનું તેમજ આહાર વિહારનું યોગ્ય ધ્યાન ન રાખવાથી યોગ્ય ઉમર પહેલા જ રોગ થવો અકાલકૃત કહેવાય છે, જેમ કે નાની ઉમરે વાળ સફેદ થવાં, દ્રષ્ટિની ખામી -ચશ્મા આવી જવા વિ.

કાલબલપ્રવૃત્ત, દૈવબલપ્રવૃત્ત અને સ્વભાવબલપ્રવૃત્ત આ ત્રણનો સમાવેશ આધિદૈવિક રોગ અંતર્ગત થાય છે.

1.4.2 ચિકિત્સાનાં પ્રકાર :

આયુર્વેદમાં રોગની અવસ્થા(નવો-જૂનો, મૂદુ કે દારૂણ), દોષનો પ્રકોપ, રોગીનું બળ, પ્રકૃતિ, વય વિ.પરિબળોને ધ્યાનમાં રાખીને કયા પ્રકારની ચિકિત્સા કરવી તે નિષ્ણાત વૈદ્ય દ્વારા નક્કી કરવામાં આવે છે. આયુર્વેદમાં વિવિધ ચિકિત્સા પદ્ધતિઓ બતાવેલી છે.

(1) 2 પ્રકાર - શોધન અને શમન :

- શોધન એટલે શરીરમાં ખૂબ જ વધી ગયેલા કે દૂષિત થયેલા દોષોને વિવિધ પદ્ધતિઓ દ્વારા શરીરની બહાર કાઢવા. જેને Purification fu Detoxification of the body કહી શકાય. શોધન માં મુખ્યત્વે પંચકર્મ તેમજ રક્તમોક્ષણનો સમાવેશ થાય છે. વમન, વિરેચન, બસ્તિ(Enema - બે પ્રકાર) તેમજ નસ્ય એમ પાંચ કર્મો પંચકર્મ તરીકે ઓળખાય છે.
- વમન – ચોક્કસ વિધિને અનુસરીને રોગીને સ્નેહપાન કરાવ્યા બાદ વમનકારક ઔષધિ આપીને ઉલ્ટી કરાવવામાં આવે છે. કફનાં રોગોમાં તે શ્રેષ્ઠ પરિણામ આપે છે.
- વિરેચન – વમનની જેમજ સ્નેહપાન કરાવ્યા બાદ ઔષધિ આપીને ઝાડા કરાવવામાં આવે છે. પિત્તનાં તેમજ રક્તદુષ્ટિનાં રોગો માટે શ્રેષ્ઠ છે.
- અનુવાસન બસ્તિ – વાયુનાં રોગોમાં ઔષધસિદ્ધ તેલને ગુદમાર્ગ દ્વારા શરીરમાં દાખલ કરવામાં આવે છે. જે પક્વાશયમાં રહેલા વાયુનું શમન કરે છે, જેથી શરીરસ્થ વાયુનું પણ શમન થાય છે.
- આસ્થાપન બસ્તિ – જેમાં વાયુનાશક ઉકાળાને અન્ય ઔષધો સાથે ગુદમાર્ગ દ્વારા દાખલ કરવામાં આવે છે. વાયુનાં રોગો માટે શ્રેષ્ઠ છે.
- નસ્ય – ઔષધસિદ્ધ તેલ, ગાયનું ઘી કે તલ તેલનાં ટીપાં નાકમાં નાંખવા અથવા ઔષધિનાં ચૂર્ણને નાક દ્વારા સૂંઘાડવું તેને નસ્ય કહેવામાં આવે છે. જે શિરમાં રહેલા દોષોને બહાર કાઢે છે અથવા તેનું શમન કરે છે.

- રક્તમોક્ષણ — જળો દ્વારા અથવા શિરાવેધ દ્વારા દૂષિત રક્તને બહાર કાઢવું, ત્વચાનાં રોગોમાં રક્તમોક્ષણ દ્વારા ઘણું સરસ પરિણામ મળે છે. આ બધી ચિકિત્સા નિષ્ણાત વૈદ્યનાં માર્ગદર્શન તેમજ તેમની દેખરેખ હેઠળ જ કરાવવી હિતાવહ છે.
- શમન એટલે વધેલા દોષોનું પાયન કરીને તેને શાંત કરવા. વિવિધ પ્રકારનાં ચૂર્ણો, વટી, ઉકાળા, ઔષધસિદ્ધ તેલ, ઘી, આસવ , અરિષ્ટ આદિ ઔષધિઓ દ્વારા વધેલા દોષોને શાંત કરવા.

(૨) ૩ પ્રકાર — અંત:પરિમાર્જન, બહિ:પરિમાર્જન અને શસ્ત્રપ્રણિધાન

- અંત:પરિમાર્જન — Internal Application જેમાં ઔષધિ દ્વારા દોષોનું શોધન અને શમન કરવામાં આવે છે.
- બહિ:પરિમાર્જન — External Application જેમાં તેલ માલિશ, વિવિધ લેપ, (ચરક સંહિતામાં વિવિધ રોગો માટે ૩૨ પ્રકારનાં લેપ બતાવેલા છે), સ્વેદન, મલમ, પરિષેક(ગરમ પાણી અથવા ઉકાળાની ધારા કરવી) ,શિરોધારા વિ.બાહ્ય ઉપાયોનો સમાવેશ થાય છે.
- શસ્ત્રપ્રણિધાન — Surgical Process છેદન-કાપવું, ભેદન — ચેકો મૂકવો, વીંધવું, ખોતરી કાઢવું, ટાંકા લેવા, ક્ષારનો પ્રયોગ, જળો મૂકવી(નીંજર ઢંકેઢંકેહ) વિ.

(૩) અન્ય ૩ પ્રકાર — દૈવવ્યપાશ્રય ચિકિત્સા, યુક્તિવ્યપાશ્રય ચિકિત્સા અને સત્વાવજય ચિ.

- દૈવવ્યપાશ્રય ચિકિત્સા — કર્મજ વ્યાધિમાં અથવા તો જેમાં ઔષધિ દ્વારા પરિણામ ન મળતું હોય ત્યારે મંત્રજાપ, મણિ-રત્નોનું ધારણ કરવું, યજ્ઞ, હોમ-હવન કરવા, ચોક્કસ નિયમોનું પાલન, વ્રત-ઉપવાસ, સ્વસ્તિવચન, દેવતા-ગુરુને નમસ્કાર, તીર્થયાત્રા —પદયાત્રા વિ. ઉપાયો દ્વારા રોગમુક્ત થવાનાં પ્રયાસોને દૈવવ્યપાશ્રય ચિ. કહેવામાં આવે છે.
- યુક્તિવ્યપાશ્રય ચિકિત્સા — રોગ અને દોષ અનુસાર યોગ્ય આહાર — વિહાર અને ઔષધ દ્વારા ચિકિત્સા કરવામાં આવે છે.
- સત્વાવજય ચિ. - સ્વાસ્થ્ય માટે અહિતકર વિષયો તરફ જતા મનને રોકવું. અહીં મન પર નિયંત્રણ કરવાની વાત છે, જે દરેક રોગ માટે પથ્ય(પરેજી)નું પાલન કરવા માટે ખૂબ જ આવશ્યક હોય છે. પથ્યપાલન એ આયુર્વેદ ચિકિત્સાનો પાયાનો સિદ્ધાંત છે, ઘણા ખરા રોગોમાં માત્ર પથ્યપાલન કરવાથી જ સારા પરિણામ મળે છે.

આ ઉપરાંત ચિકિત્સાનાં બીજા અનેક પ્રકારો છે, જેમ કે લંઘન, બુંહણ, રૂક્ષણ, સ્નેહન, સ્વેદન, સ્તમ્બન વિ. પરંતુ તેનો સમાવેશ ઉપરોક્ત ચિકિત્સા અંતર્ગત કોઈ ને કોઈ સ્વરુપે થઈ જતો હોય અહીં વિસ્તારભયથી તેનું વર્ણન આપેલ નથી.

1.5 આયુર્વેદનો આધ્યાત્મિક દ્રષ્ટિકોણ :

આયુર્વેદનાં આચાર્યો એ વાત સારી રીતે જાણતા હતા કે જ્યાં સુધી આ સંસારમાં આવાગમન થતું રહેશે ત્યાં સુધી રોગરૂપી દુઃખો થવાનાં જ છે. આથી આયુર્વેદમાં વ્યક્તિનાં માત્ર શારીરિક જ નહીં પરંતુ માનસિક અને આધ્યાત્મિક સ્થિતિનો પણ વિચાર કરવામાં આવ્યો છે. આયુર્વેદ પુનર્જન્મ તેમજ કર્મનાં સિદ્ધાંતમાં માને છે, તેથી શાસ્ત્રવિહિત સારા કર્મો કરવાને પ્રાધાન્ય આપે છે અને જે શાસ્ત્રવિહિત ન હોય તેવા હિંસા, ચોરી, અસત્ય વચન, કટુ વચન બોલવા વિ.જેવા કર્મોનો ત્યાગ કરવાનું ભારપૂર્વક કહે છે. મોહ, ઈચ્છા, દ્વેષ અને કરેલાં કર્મોને પુનર્જન્મનું કારણ માને છે અને તેનાંથી મુક્ત થવા માટે તત્ત્વજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ આવશ્યક હોવાનું કહી તે માટેનાં ઉપાયો પણ બતાવેલા છે. પૂર્વજન્મમાં કરેલા કર્મોને 'દૈવ' સંજ્ઞા આપવામાં આવી છે, કર્મનું ફળ અવશ્ય ભોગવવું પડે છે. કર્મજ વ્યાધિ માટે

न हि कर्म महत् किञ्चित् फलं यस्य न भुज्यते
क्रियाघ्नाः कर्मजा रोगाः प्रशमं यान्ति तत्क्षयात्

દૈવવ્યપાશ્રય ચિકિત્સાની વાત આગળ કરેલ છે. કર્મનાં ફળ ભોગવ્યા પછી જ્યારે તેનો ક્ષય થાય છે ત્યારે કર્મજ વ્યાધિ શાંત થાય છે,

मोक्षो रजस्तमोऽभावात् बलवत्कर्मसंचयात्
वियोगः सर्वसंयोगैरपुनर्भव उच्यते १४२

આચાર્ય ચરકે મોક્ષની સુંદર નિરુક્તિ આપી છે, રજ અને તમ દોષનો જ્યારે અભાવ થઈ જાય, બળવાન કર્મોનો ક્ષય થાય અને શરીર, મન, બુદ્ધિ વિ.નો સંયોગ નાશ પામે છે, ત્યારે પુનર્જન્મ થતો નથી, તેને જ મોક્ષ કે મુક્તિ કહે છે. મનને રજ અને તમ દોષથી કેવી રીતે મુક્ત કરવું તે માટેનાં ઉપાયો પણ વિસ્તારપૂર્વક બતાવેલા છે, ઈચ્છા-દ્વેષરૂપી તૃષ્ણાને સર્વ દુઃખોનું મૂળ કારણ માનીને તેનો ત્યાગ કેવી રીતે કરવો તે બતાવ્યું છે. આત્મા વિશે ગહન ચિંતન કરેલું છે. આત્માનાં પર્યાય — કર્તા, ક્ષેત્રજ્ઞ, વિશ્વકર્મા, વિશ્વરૂપ, અતીન્દ્રિય, શાશ્વત, અવ્યય, વિભુ, જ્ઞઃ વિ. ઉપનિષદો તેમજ શ્રીમદ ભગવદ ગીતામાં પણ જોવા મળે છે. મન જ્યારે રજ તમ રહિત બનીને આત્મામાં સ્થિર થઈ જાય છે ત્યારે યોગીને પ્રાપ્ત એવી અષ્ટ સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થઈ શકે છે. આત્મા પોતાનાં પૂર્વજન્મ કૃત કર્મોનાં આધારે મન સહિત એક શરીરમાં થી બીજા

શરીરમાં સૂક્ષ્મ શરીરનાં રૂપમાં કેવી રીતે જાય છે તેનું વર્ણન પણ શ્રીમદ ભગવદ ગીતાનાં 15માં અધ્યાય માં બતાવ્યા પ્રમાણેનું મળે છે. શરીરમાં થી જ્યારે આત્મા ચાલ્યો જાય છે ત્યારે શરીર શૂન્યાગાર – ખાલી ખોળિયું જેમાં માત્ર પંચમહાભૂત બાકી રહી જાય છે, જેને ‘પંચત્વ’ની પ્રાપ્તિ કહેવામાં આવે છે.

આમ, આયુર્વેદ એ માત્ર ચિકિત્સા શાસ્ત્ર નથી પરંતુ એ વ્યક્તિનાં સમગ્ર અસ્તિત્વનો વિચાર કરીને તેને આ લોકમાં રોગરહિત દીર્ઘાયુ જીવન કેવી રીતે પ્રાપ્ત કરવું, પરલોકમાં ઉચ્ચ ગતિ કઈ રીતે મેળવવી તેમજ જન્મ-મરણનાં ચક્રમાં થી અર્થાત્ ભવ-રોગમાં થી મુક્તિ માટે માર્ગદર્શન આપે છે.

કોને રોગ ન થાય ??

જે હમેશા પોતાના શરીરને હિતકર આહાર વિહારનું સેવન કરે, કોઈ પણ કાર્ય કરતા પહેલા તેનાં સંભવિત પરિણામનો વિચાર કરે, ઈંદ્રિયોનાં વિષયો પ્રત્યે અનાસક્ત હોય, બીજાને મદદ કરવા તત્પર, પ્રાણીમાત્ર પ્રત્યે સમભાવ રાખનાર, સત્યનાં માર્ગે ચાલનાર, ક્ષમા આપનાર, જ્ઞાનીઓ-પૂજ્યોની સાથે રહેનાર અને જેનું મન પોતાનાં નિયંત્રણમાં હોય, બુદ્ધિ પવિત્ર હોય અને જે સત્ય જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ માટે ઉત્સુક હોય તેને ક્યારેય રોગ થતાં નથી. (અહીં એ યાદ રાખવું આવશ્યક છે કે જો દૈવ રોગકારક હશે તો રોગ થઈ શકે, અને તેને બળવાન પુરુષાર્થ દ્વારા દૂર કરવાનાં પ્રયત્નો કરી શકાય.)

આયુર્વેદનો આ પરિચય એ હિમશીલાની ટોચ જેવો છે, હજુ ઘણા વિષયો જેવા કે (૧) શિક્ષણ પદ્ધતિ – શ્રેષ્ઠ આચાર્ય-શિષ્યનાં લક્ષણો, અધ્યયન- અધ્યાપન, તદ્વિદ સંભાષા, કેવી રીતે અભ્યાસ કરવો વિ. (૨) શાસ્ત્રાર્થ ની પદ્ધતિ (૩) તંત્રનાં ગુણ-દોષ (૪) તંત્રયુક્તિ (૫) જનપદોધ્વંશ – Pandemics વિ.નું વર્ણન અહીં શક્ય નથી. એ માટે તો જિજ્ઞાસુઓએ સંહિતાઓ વાંચવી જ રહી.

1.6 તમારી પ્રગતિ ચકાસો :

પ્રશ્ન ૧. નીચેનાં પ્રશ્નોનાં વિસ્તારપૂર્વક જવાબ આપો.

- (૧) આયુર્વેદનો ઉદ્ભવ કેવી રીતે થયો ?
- (૨) આયુર્વેદનાં સાહિત્ય વિશે માહિતી આપો.
- (૩) અષ્ટાંગ આયુર્વેદનો પરિચય આપો.
- (૪) આયુર્વેદનાં મૂળભૂત સિદ્ધાંતોનો પરિચય ટૂંકમાં આપો.
- (૫) રોગો થવા માટે જવાબદાર મુખ્ય કારણોનું વર્ણન કરો.
- (૬) રોગોનાં વિવિધ પ્રકારો લખો.

- (૭) ચિકિત્સાનાં પ્રકારો વિશે માહિતી આપો.
- (૮) આયુર્વેદનો આધ્યાત્મિક દ્રષ્ટિકોણ સમજાવો.
- પ્રશ્ન ૨. નીચેનાં પ્રશ્નોનાં ટૂંકમાં જવાબ લખો.
- (૧) બૃહત્રયી અને લઘુત્રયીમાં કઈ કઈ સંહિતાઓનો સમાવેશ થાય છે. ?
- (૨) આયુર્વેદની દાર્શનિક પૃષ્ઠભૂમિ વિશે ટૂંકમાં સમજાવો.
- (૩) આયુર્વેદનું મુખ્ય પ્રયોજન શું છે ?
- (૪) આયુર્વેદ મતાનુસાર પ્રકૃતિ સમજાવો.
- (૫) આયુર્વેદમાં અગ્નિનું મહત્વ સમજાવો.
- (૬) આયુર્વેદમાં પ્રમાણ વિજ્ઞાન નો ઉપયોગ સમજાવો.
- (૭) આયુર્વેદમાં કાર્યકારણ વાદ એટલે શું ?
- (૮) કર્મજ વ્યાધિ એટલે શું ?
- (૯) આધ્યાત્મિક રોગ વિશે લખો.
- (૧૦) આધિદૈવિક રોગ એટલે શું ?
- (૧૧) શોધન ચિકિત્સા વિશે લખો.
- (૧૨) દૈવ વ્યપાશ્રય ચિકિત્સા વિશે સમજાવો.
- (૧૩) યુક્તિ વ્યપાશ્રય ચિકિત્સા એટલે શું ?
- (૧૪) સત્વાવજય ચિકિત્સાનો અર્થ સમજાવો.
- (૧૫) નિરોગી જીવન માટેની જીવનચર્યા કેવી હોવી જોઈએ ?

1.7 સંદર્ભ સાહિત્ય

1. ચરક સંહિતા – સૂત્રસ્થાન
2. ચરક સંહિતા – શારીરસ્થાન
3. શ્રીમદ ભગવદ ગીતા
4. સુશ્રુત સંહિતા – સૂત્રસ્થાન
5. સુશ્રુત સંહિતા – શારીર સ્થાન
6. અષ્ટાંગ હૃદય – સૂત્રસ્થાન

:: રૂપરેખા ::

2.0 ઉદ્દેશો

2.1 પ્રસ્તાવના

2.2 દોષોનો પરિચય

2.2.1 ત્રિદોષ શબ્દની વ્યુત્પત્તિ

2.2.2 ત્રિદોષ (વાત, પિત્ત, કફ)

2.2.3 ત્રિદોષના ગુણધર્મો

2.2.4 ત્રિદોષ વર્ધક અને શામક રસ

2.2.5 ત્રિદોષમાં પંચભૌતિકતા

2.2.6 ત્રિદોષના અવાંતર ભેદ

2.2.7 ત્રિદોષનું શરીરમાં વિશેષ સ્થાન

2.3 ધાતુનો પરિચય

2.3.1 ધાતુશબ્દની નિરૂક્તિ અને વ્યુત્પત્તિ

2.3.2 ધાતુના પ્રકાર અને સપ્ત ધાતુ

2.3.3 રસ ધાતુ

2.3.4 રક્ત ધાતુ

2.3.5 માંસ ધાતુ

2.3.6 મેદ ધાતુ

2.3.7 અસ્થિ ધાતુ

2.3.8 મજ્જા ધાતુ

2.3.9 શુક્ર ધાતુ

2.4 મળનો પરિચય

2.4.1 મળ શબ્દની વ્યુત્પત્તિ

2.4.2 મળનું કર્મ

2.4.3 સ્વેદ

2.4.4 મૂત્ર

2.4.5 પુરીષ

2.5 સારાંશ

2.6 ચાલીરૂપ શબ્દો

2.7 તમારી પ્રગતિ ચકાસોના જવાબો

2.8 સંદર્ભ ગ્રંથો

2.0 ઉદ્દેશો (Objectives)

આ એકમનો હેતુ વિદ્યાર્થીઓ આયુર્વેદમાં વર્ણિત દોષ, ધાતુ અને મળનો પરિચય પ્રાપ્ત કરે. ત્રિદોષ, સપ્ત ધાતુ તથા ત્રિવિધ મળના પરિચય દ્વારા ભારતીય સ્વાસ્થ્ય પ્રણાલીને સારી રીતે સમજી શકે. ભારતીય સ્વાસ્થ્ય પ્રણાલી તાર્કિક અને વૈજ્ઞાનિક પ્રણાલી છે તે વાતથી માહિતગાર થાય.

- ભારતીય સ્વાસ્થ્ય પ્રણાલીથી પરિચિત થાય.
- શરીરમાં પ્રાદુર્ભૂત થતાં રોગોના મૂળ કારણને સમજે.
- શરીરસ્થ ત્રિદોષનું વર્ગીકરણ કરતાં શીખે.
- ત્રિદોષનું સ્વરૂપ તથા કાર્યપ્રણાલીથી અવગત થાય.
- આયુર્વેદ અનુસાર સાત ધાતુઓને વર્ગીકૃત કરી શકે.
- સાત ધાતુઓનું સ્વરૂપ, કાર્યપ્રણાલી તથા શરીર પર પડતાં તેના પ્રભાવથી અવગત થાય.
- ત્રિવિધ મળનાં સ્વરૂપ તથા કાર્યપ્રણાલીથી અવગત થાય.

2.1 પ્રસ્તાવના

આયુર્વેદ એટલે જીવનનું વિજ્ઞાન. મનુષ્ય કઈ રીતે નિરામય રહીને સંપૂર્ણ જીવન પસાર કરી શકે તથા ભારતીય સંસ્કૃતિમાં વર્ણિત યતુર્વિધ પુરુષાર્થને (ધર્મ, અર્થ, કામ, મોક્ષ) પ્રાપ્ત કરી શકે તેનું વર્ણન જે શાસ્ત્રમાં કરવામાં આવ્યું છે એ શાસ્ત્ર એટલે આયુર્વેદ. આયુર્વેદ શાસ્ત્રની પ્રતિજ્ઞા જ છે - 'સ્વસ્થસ્ય સ્વાસ્થ્યરક્ષણમાતુરસ્ય વિકારપ્રશમનમ્ |' (ચ.સં. સૂત્ર. ૩૦.૨૬)

અર્થાત્ સ્વસ્થ વ્યક્તિનાં સ્વાસ્થ્યની રક્ષા કરવી અને આતુર (રોગી) વ્યક્તિનાં શરીરમાં રહેલા વિકારોને (દોષોને) શાંત કરવા એ જ આયુર્વેદશાસ્ત્રનો પરમ ધ્યેય છે.

આજે પણ ભારતીય જનમાનસમાં ભારતીય સ્વાસ્થ્ય પ્રણાલી તેમજ વિશેષ કરીને આયુર્વેદ પ્રત્યે ઊંડી શ્રદ્ધા પ્રત્યક્ષ થાય છે. આયુર્વેદ શાસ્ત્રનાં વિવિધ સિદ્ધાંતો આપણા મહર્ષિઓએ દેશ, કાળ, ઋતુ ઇત્યાદીના અધ્યયન કરીને આપણને વારસામાં આપ્યા છે. આ સિદ્ધાંતોને જો આપણે સારી રીતે સમજીએ અને જીવનમાં ઉતારીએ તો આપણું જીવન હંમેશા માટે નિરામય રહે.

આ સિદ્ધાંતોમાં પ્રમુખ રૂપે પંચમહાભૂત સિદ્ધાંત, ત્રિદોષ સિદ્ધાંત, સપ્ત ધાતુ સિદ્ધાંત, સદ્રુત, પથ્ય પાલન વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. પંચ મહાભૂત સિદ્ધાંતની બહાર શરીર રચનાની કલ્પના કરવી જેમ અશક્ય છે એ જ રીતે પાંચભૌતિક શરીરના ધારણની કલ્પના પણ ત્રિદોષ, સપ્ત ધાતુ અને ત્રિવિધ મળ વિના કરવી અશક્ય છે.

મહર્ષિ સુશ્રુતે સુશ્રુત સંહિતામાં કહ્યું છે કે 'દોષધાતુમલમૂલં હિ શરીરમ્'। (સુ.સં.સૂત્ર.૧૫.૦૩) અર્થાત્ દોષ, ધાતુ અને મળ એ જ શરીરનું મૂળ છે. જેમ વૃક્ષનું આયુષ્ય અને તેની મજબૂતી તેનાં મૂળ કેટલાં ઊંડા છે તેની ઉપર નિર્ભર છે એ જ રીતે મનુષ્યની પૂર્ણ આયુષ્યના મૂળિયાં દોષ, ધાતુ અને મળ ઉપર આશ્રિત રહેલા છે.

શરીરમાં વિદ્યમાન ત્રિદોષમાં વાત,પિત્ત અને કફનો સમાવેશ થાય છે. આ દોષોનાં આધારે જ મનુષ્યની પ્રકૃતિ નિશ્ચિત્ત થાય છે અને આ દોષોની સામ્યાવસ્થામાં જ મનુષ્ય નિરામય અને વૈષમ્યાવસ્થામાં રોગી બને છે. ત્રિદોષની સમાન જ સપ્ત ધાતુ પણ શરીરનું ધારણ અને પોષણ કરે છે અને દોષો દ્વારા દૂષિત થતી હોવાથી આ ધાતુઓને દૂષ્ય પણ કહેવામાં આવે છે. જેમ દોષ અને ધાતુ શરીરને ધારણ અને પોષણ કરે છે તેવી જ રીતે શરીરની અશુદ્ધિઓ મળમાર્ગ, મૂત્રમાર્ગ તથા સ્વેદરૂપે બહાર નીકળીને શરીરને સ્વસ્થ રાખે છે.

પ્રસ્તુત એકમમાં આપણે આયુર્વેદનાં મોટાભાગના સંહિતાગ્રંથોમાં જેમનો ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો છે તેવાં 'દોષ, ધાતુ અને મળનાં પરિચય' વિશે વિસ્તારથી અધ્યયન કરીશું.

2.2 દોષોનો પરિચય

ચિકિત્સા શાસ્ત્રનું જ્ઞાન તર્કયુક્ત તેમજ વિશ્લેષણ યુક્ત બને તે હેતુથી આયુર્વેદનાં મહર્ષિઓએ અનેક સિદ્ધાંતો પોતાનાં ગ્રંથોમાં પ્રતિપાદિત કર્યા છે. આ સિદ્ધાંતોમાંથી એક સિદ્ધાંત એટલે ત્રિદોષ સિદ્ધાંત.

ભારતીય સ્વાસ્થ્ય પ્રણાલીમાં તેમજ વિશેષ રીતે આયુર્વેદમાં ચરક, સુશ્રુત, વાગ્ભટ્ટ ઇત્યાદી મહર્ષિઓએ પોતાની સંહિતાઓમાં ત્રિદોષનો સિદ્ધાંત વ્યાપક રીતે વર્ણવેલ છે. આ ત્રિદોષ શરીરમાં સમાન અવસ્થામાં રહે તો આયુષ્ય સ્વસ્થ રહે અને જો ત્રિદોષ કુપિત થાય (અસમાન અવસ્થામાં રહે) તો શરીર રોગનું કારણ બને.

2.2.1 ત્રિદોષ શબ્દની વ્યુત્પત્તિ

ત્રિદોષ શબ્દ મૂળ સંસ્કૃત ભાષાનો એક સામાસિક શબ્દ છે. જેમાં મુખ્યત્વે બે શબ્દો છે. જેમાં પ્રથમ શબ્દ 'ત્રિ' તથા દ્વિતીય શબ્દ 'દોષ' છે. ત્રિ એટલે ત્રણ અને દોષ એટલે જે દૂષિત થાય તે.

વ્યાકરણાત્મક દૃષ્ટિએ 'ત્રિદોષ' શબ્દની વ્યુત્પત્તિ કરીએ ત્યારે દૂષ્યતે ઇતિ દોષઃ | દૂષ વૈકૃત્યે ધાતુથી 'હલશ્ચ' સૂત્ર દ્વારા 'ઘઞ્' પ્રત્યય જોડીને સંસ્કૃતમાં દોષ શબ્દ નિષ્પન્ન થાય છે. આ વિગ્રહ અને વ્યુત્પત્તિ અનુસાર જે દૂષિત થાય એમને દોષ કહે છે.

ત્રયાણાં દોષાણાં વાતપિત્તકફજાનાં સમાહારઃ ઇતિ ત્રિદોષમ્ | આ વિગ્રહ અનુસાર ત્રણ દોષોનો સમાહાર એટલે ત્રિદોષ. સંખ્યા પૂર્વમાં હોવાથી પાણિની વ્યાકરણનાં 'સંખ્યાપૂર્વો દ્વિગુઃ' સૂત્ર અનુસાર અહીં દ્વિગુ સમાસ તથા 'દ્વિગુરેકવચનમ્' સૂત્રથી એકવદ્ભાવ થઈને 'સ નપુંસકમ્' સૂત્રથી 'ત્રિદોષ શબ્દ સંસ્કૃતમાં નપુંસકલિંગમાં પ્રયોજાશે.

2.2.2 ત્રિદોષ (વાત, પિત્ત, કફ)

આયુર્વેદ અનુસાર ત્રિદોષોમાં વાત, પિત્ત અને કફદોષનો સમાવેશ થાય છે. મહર્ષિ ચરક ચરકસંહિતાનાં પ્રથમ અધ્યાયમાં શારીરિક દોષ તેમજ માનસિક દોષનું વર્ણન કરતાં કહે છે કે -

વાયુઃ પિત્તં કફશ્ચોક્તઃ શારીરો દોષસંગ્રહઃ | માનસઃ પુનરુદ્દિષ્ટો રજશ્ચ તમ એવ ચ ||

ચ. સં. સૂત્રસ્થાનમ્ ૦૧.૫૭

ઉપરોક્ત શ્લોકમાં મહર્ષિ ચરકે વાત, પિત્ત અને કફને શારીરિક દોષ કહ્યાં છે જ્યારે રજોગુણ તેમજ તમોગુણને મનોદોષ કહ્યાં છે.

આ ત્રણ દોષ આપણા શરીરની સંરચનામાં અત્યંત મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે. આ ત્રણેય દોષોનાં આધારે જ મનુષ્યની પ્રકૃતિ પણ નિશ્ચિત થતી હોય છે. જે વ્યક્તિમાં વાત દોષની પ્રધાનતા હોય તેમની વાતજ પ્રકૃતિ, જે વ્યક્તિમાં કફની પ્રધાનતા હોય તેમની કફજ પ્રકૃતિ તથા જેમાં પિત્તની પ્રધાનતા હોય તે પિત્તજ પ્રકૃતિ.

સ્વસ્થ વ્યક્તિઓના શરીરમાં આ ત્રણેય દોષો જ્યારે સામ્ય અવસ્થામાં હોય છે ત્યારે મનુષ્ય સ્વસ્થ છે એમ કહેવાય છે પરંતુ જ્યારે આ દોષોનું સંતુલન બગડે છે ત્યારે શરીર રોગોનું આશ્રય સ્થાન બને છે. સુશ્રુત સંહિતામાં પણ મહર્ષિ સુશ્રુતે ચરકનું અનુસરણ કરતાં વાત, પિત્ત અને કફને શારીરિક દોષ કહ્યાં છે તથા દેહોત્પત્તિમાં આ ત્રિદોષને કારણભૂત માન્યા છે.

વાતપિત્તશ્લેષ્માણ એવ દેહસમ્ભવહેતવઃ | સુ.સં. સૂત્રસ્થાનમ્ ૨૧.૦૨

વાત, પિત્ત અને કફની વ્યુત્પત્તિ પણ આ સંદર્ભે જાણવી અત્યંત જરૂરી છે. વાત શબ્દ વા ગતિગન્ધનયોઃ ધાતુથી 'ક્ત' પ્રત્યય થઈને નિષ્પન્ન થાય છે. પિત્ત શબ્દ 'અપિ' ઉપસર્ગપૂર્વક 'દો અવખણ્ડને' ધાતુથી 'ક્ત' પ્રત્યય થઈને નિષ્પન્ન થાય છે તથા કફ શબ્દ કેન જલેન ફલતિ ઇતિ કફઃ વિગ્રહથી 'ક' ઉપપદ પૂર્વક 'ફલ' શબ્દથી 'ક' પ્રત્યય જોડાઈને નિષ્પન્ન થાય છે.

વિસર્ગાદાનવિક્ષેપે સોમસૂર્યાનિલસ્તથા | ધારયન્તિ જગત્દેહા
કફપિત્તાનિલાસ્તથા ||

જેવી રીતે સંપૂર્ણ સૃષ્ટિનું સંચાલન ચંદ્ર, સૂર્ય અને વાયુ દ્વારા થાય છે તે જ રીતે મનુષ્ય શરીરનું લાલન, પાલન અને પોષણ વાત, પિત્ત અને કફ દ્વારા થાય છે.

2.2.3 ત્રિદોષનાં ગુણધર્મો

ચરકસંહિતાના આરંભમાં મહર્ષિ ચરકે પહેલાં જ અધ્યાયમાં ત્રિદોષનાં ગુણધર્મોનું વર્ણન કરતાં કહે છે કે -

રુક્ષઃ શીતો લઘુઃ સૂક્ષ્મશ્ચલોઽથ વિશદઃ ખરઃ | વિપરીતગુણૈર્દ્રવ્યૈર્મારુતઃ
સંપ્રશામ્યતિ || ૦૧.૫૯

અર્થાત વાયુ (વાત) રુક્ષ, શીતલ, લઘુ, સૂક્ષ્મ, ચલ, વિશદ અને ખર ગુણ યુક્ત હોય છે. આવાં ગુણવાળા દ્રવ્યોનાં સેવનથી વાતની વૃદ્ધિ થાય છે તથા આ ગુણોથી વિપરીત ગુણોવાળા દ્રવ્યોનાં સેવનથી વાતનું શમન થાય છે.

સસ્નેહમુષ્ણં તીક્ષ્ણં ચ દ્રવમમ્લં સરં કટુ | વિપરીતગુણૈઃ પિત્તં દ્રવ્યૈરાશુ
પ્રશામ્યતિ || ૦૧.૬૦

અર્થાત પિત્ત દોષ સ્નેહયુક્ત, ગરમ, તીક્ષ્ણ, દ્રવ, અમ્લ, સર અને કટુ ગુણ યુક્ત હોય છે. આવાં ગુણવાળા દ્રવ્યોનાં સેવનથી પિત્તની વૃદ્ધિ થાય છે તથા આ ગુણોથી વિપરીત ગુણોવાળા દ્રવ્યોનાં સેવનથી પિત્તનું શમન થાય છે

ગુરુશીતમૃદુસ્નિગ્ધમધુરસ્થિરપિચ્છિલાઃ | શ્લેષ્મણઃ પ્રશમં યાન્તિ
વિપરીતગુણૈર્ગુણાઃ || ૦૧.૬૧

અર્થાત ગુરુ, શીત, મૃદુ, સ્નિગ્ધ, મધુર, સ્થિર તથા પિચ્છિલ ગુણવાળો કફ હોય છે. આવાં ગુણવાળા દ્રવ્યોનાં સેવનથી કફની વૃદ્ધિ થાય છે તથા આ ગુણોથી વિપરીત ગુણોવાળા દ્રવ્યોનાં સેવનથી કફનું શમન થાય છે

2.2.4 ત્રિદોષ વર્ધક અને શામક રસ

ચરકસંહિતામાં મહર્ષિ ચરકે સૂત્રસ્થાનનાં દીર્ઘજીવીતીય નામક પ્રથમ અધ્યાયમાં જ ક્યા રસનું સેવન કરવાથી કયો દોષ વધે છે તેમજ ક્યા રસનાં સેવનથી કયો દોષ ઘટે છે તે વર્ણવતા કહ્યું છે કે

-

સ્વાદ્વમ્લલવણા વાયું, કષાયસ્વાદુતિક્તકાઃ | જયન્તિ પિત્તં, શ્લેષ્માણં
કષાયકટુતિક્તકાઃ ||

કટ્વમ્લલવણાઃ પિત્તં, સ્વાદ્વમ્લલવણાઃ કફમ્ | કટુતિક્તકષાયાશ્ચ
કોપયન્તિ સમીરણમ્ ||

ઉપરોક્ત શ્લોકને આપણે નિમ્નોક્ત કોષ્ટક દ્વારા ખૂબ સરળતાથી સમજી શકીશું.

ક્રમ	દોષનું નામ	દોષ વધારનાર રસ	દોષ ઘટાડનાર રસ
૧.	વાયુ દોષ	તીખો, કડવો, તૂરો	ગળ્યો, ખાટો, ખારો
૨.	પિત્ત દોષ	ખાટો, ખારો, તીખો	ગળ્યો, કડવો, તૂરો
૩.	કફ દોષ	ગળ્યો, ખાટો, ખારો	કડવો, તીખો, તૂરો

આમ ઉપરોક્ત કોષ્ટક તેમજ શ્લોકનાં માધ્યમથી આયુર્વેદ અનુસાર દોષોની વૃદ્ધિ તેમજ ક્ષીણતા કેવી રીતે વિવિધ રસો દ્વારા થાય છે તે વિષયે ચરક, સુશ્રુત, વાગ્ભટ્ટ ઈત્યાદી આચાર્યો દ્વારા પ્રતિપાદિત કરાઈ છે.

2.2.5 ત્રિદોષમાં પંચભૌતિકતા

ભારતીય સ્વાસ્થ્ય પ્રણાલીમાં ત્રિદોષ સિદ્ધાંત જેટલો પ્રસિદ્ધ છે એ જ રીતે ભારતીય જ્ઞાન પરંપરામાં પંચભૌતિકવાદ પણ પ્રસિદ્ધ છે. પંચભૌતિક તત્ત્વોની બહાર આપણે કોઈ પણ દ્રવ્યની કલ્પના કરવી અશક્ય છે તેથી જ મહર્ષિ વાગ્ભટ્ટે અષ્ટાંગસંગ્રહના સૂત્રસ્થાનનાં વીસમા અધ્યાયમાં ત્રિદોષને પંચભૌતિક તત્ત્વોની અંદર સમાવિષ્ટ કર્યા છે. જે નિમ્નોક્ત કોષ્ટકમાં આપેલ છે. જેમાં ડલ્હણ આચાર્યનો મત એવો છે કે પિત્ત દોષ એ અગ્નિ અને જળ આ બંને તત્ત્વથી યુક્ત છે જ્યારે વાગ્ભટ્ટ એમને માત્ર અગ્નિ તત્ત્વથી યુક્ત દર્શાવે છે.

ક્રમ	ત્રિદોષ	પંચભૌતિકતા	અષ્ટાંગસંગ્રહ સૂત્ર. ૨૦.૦૩
૧.	વાત	વાયુ + આકાશ	વાય્વાકાશધાતુભ્યાં વાયુઃ
૨.	પિત્ત	અગ્નિ (ડલ્હણ - અગ્નિ + જળ)	આગ્નેયં પિત્તમ્
૩.	કફ	જળ + પૃથ્વી	અમ્મઃપૃથ્વીભ્યાં શ્લેષ્મા

2.2.6 ત્રિદોષનાં અવાંતર ભેદ

આયુર્વેદનાં મહર્ષિઓએ વાત,પિત્ત અને કફ આ ત્રિદોષનાં કાર્યને આધારે અવાંતર પાંચ -પાંચ પ્રકાર (ભેદ) આપીને તેમને વર્ગીકૃત કર્યા છે. વાતનાં ભેદ નિરૂપિત કરતાં મહર્ષિ ચરક અને મહર્ષિ સુશ્રુત કહે છે કે -

પ્રાણોદાનસમાનાખ્યવ્યાનાપાનેઃ સ પચ્ચધા | દેહં તન્ત્રયતે સમ્યક્
સ્થાનેષ્વવ્યાહતશ્ચરન્ ||

ચ.સં. ચિકિત્સા. ૨૮.૦૪

પ્રાણોદાનો સમાનશ્ચ વ્યાનશ્ચાપાન એવ ચ | સ્થાનસ્થા મારુતઃ પચ્ચ
યાપયન્તિ શરીરિણામ્ ||

સુ.સં. નિદાન. ૦૧.૧૧

પિત્તના તથા કફનાં ભેદ મહર્ષિ સુશ્રુતે સુશ્રુતસંહિતાના સૂત્રસ્થાનનાં એકવીસમાં અધ્યાયમાં વિસ્તારથી વર્ણવેલા છે. અહીં માત્ર નામગ્રહણ અર્થે નીચે મુજબ કોષ્ટકમાં નિરૂપિત કરેલા છે.

ક્રમ	વાયુનાં પ્રકાર	પિત્તનાં પ્રકાર	કફનાં પ્રકાર
૧.	પ્રાણ	પાચક	શ્લેષ્મક
૨.	અપાન	રંજક	બોધક
૩.	સમાન	ભ્રાજક	તર્પક
૪.	ઉદાન	આલોચક	અવલંબક
૫.	વ્યાન	સાધક	કલેદક

2.2.7 ત્રિદોષનું શરીરમાં વિશેષ સ્થાન

મહર્ષિ વાગ્ભટ્ટ અષ્ટાંગહૃદયનાં સૂત્રસ્થાનનાં આયુષ્કામીય નામના પ્રથમ અધ્યાયમાં શરીરમાં વાત, પિત્ત, કફ દોષની સ્થિતિ દેશ, કાળ, ઋતુ, અવસ્થા ઇત્યાદિને ધ્યાનમાં રાખીને ક્યાં છે તેનું નિરૂપણ કરતાં કહે છે કે -

તે વ્યાપિનોઽપિ હૃન્નાભ્યોરધોમધ્યોર્ધ્વસંશ્રયાઃ | અ.હ. સૂત્ર. ૦૧.૦૭

વયોહોરાત્રિભુક્તાનાં તેઽન્તમધ્યાદિગાઃ ક્રમાત્ | અ.હ. સૂત્ર. ૦૧.૦૮

ઉપરોક્ત શ્લોકને નિમ્નોક્ત કોષ્ટક દ્વારા સ્પષ્ટ કરવામાં આવ્યો છે.

ક્રમ	દોષ	શરીરમાં દોષોની સ્થિતિ	અવસ્થા	દિવસનાં સમયે દોષ સ્થિતિ	રાત્રીનાં સમયે દોષ સ્થિતિ	આહાર પરિપાક કાળ
૧.	વાત	હૃદય તથા નાભિની નીચે	વૃદ્ધાવસ્થા	અપરાહ્ન	અપરરાત્રી	અંત
૨.	પિત્ત	હૃદય તથા નાભિની મધ્ય	યુવાવસ્થા	મધ્યાહ્ન	મધ્યરાત્રી	મધ્ય
૩.	કફ	હૃદય તથા નાભિની ઉપર	બાલ્યાવસ્થા	પૂર્વાહ્ન	પૂર્વરાત્રી	આદિ

આમ આયુર્વેદ શાસ્ત્રના ત્રિવિધ દોષ વાત,પિત્ત અને કફનો પરિચય ચરકસંહિતા, સુશ્રુતસંહિતા તથા અષ્ટાંગહૃદય અનુસાર અહીં વિવેચન કરવામાં આવ્યું છે.

2.3 ધાતુનો પરિચય

આયુર્વેદ શાસ્ત્રમાં ત્રિદોષ સિદ્ધાંત જેટલો મહત્ત્વપૂર્ણ છે એટલો જ મહત્ત્વનો સિદ્ધાંત સપ્ત ધાતુઓનો છે. આયુર્વેદમાં આપણા શરીરસ્થ સાત ધાતુઓનું વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે. આ સાત ધાતુઓ આ પ્રમાણે છે. ૧. રસ, ૨. રક્ત, ૩. માંસ, ૪. મેદ, ૫. અસ્થિ, ૬. મજ્જા ૭. શુક્ર.

મહર્ષિ ચરકે પણ આયુર્વેદનું પ્રયોજન વર્ણવતા કહ્યું છે કે વિષમ અવસ્થા ને પ્રાપ્ત થયેલી ધાતુઓને સામ્ય અવસ્થામાં લાવવી એ જ પ્રસ્તુત ગ્રંથ ચરક સંહિતાનું પ્રયોજન છે.

ધાતુસામ્યક્રિયા ચોક્તા ગ્રન્થસ્યાસ્ય પ્રયોજનમ્ | ચ.સં. સૂત્રસ્થાનમ્
૦૧.૫૩

2.3.1 ધાતુશબ્દની નિરુક્તિ અને વ્યુત્પત્તિ

ધાતુ શબ્દની વ્યુત્પત્તિ 'ઙુધાઙ્ ધારણપોષણયોઃ' ધાતુથી ઉણાદી 'ત્તુન્' પ્રત્યય કરીને 'ધાતુ' શબ્દ સંસ્કૃતમાં નિષ્પન્ન થાય છે.

દધાતિ ધત્તે વા શરીરમનઃ પ્રાણાન્ ઇતિ ધાતુઃ|

દધાતિ ધારયતિ શરીરસંવર્ધકાન્ ઇતિ ધાતુઃ |

દધાતિ ધત્તે વા રસરક્તમાંસમેદોઽસ્થિમજ્જશુક્રાણિ ધાતવઃ |

ઉપરોક્ત વિગ્રહ અનુસાર ધાતુ શબ્દનાં વિભિન્ન અર્થો પ્રાપ્ત થાય છે. જેમકે પ્રથમ વિગ્રહ અનુસાર જે શરીર, મન તથા પ્રાણને ધારણ કરે તે ધાતુ. દ્વિતીય વિગ્રહ અનુસાર શરીરનું સંવર્ધન કરે અને શરીરને ધારણ કરે તે ધાતુ. તૃતીય વિગ્રહ અનુસાર રસ, રક્ત, માંસ,

મેદ, અસ્થિ, મજ્જા અને શુક્ર ને ધાતુ કહે છે. મહર્ષિ સુશ્રુતે પણ સુશ્રુત સંહિતામાં કહ્યું છે કે શરીરને ધારણ કરતું હોવાથી આને ધાતુ કહેવામાં આવે છે.

ત एते शरीरधारणात् धातव इत्युच्यन्ते | सु.सं. सूत्रस्थानम्
१४.२०

2.3.2 ધાતુના પ્રકાર અને સપ્ત ધાતુ

મહર્ષિ ચરક ચરકસંહિતાનાં ચિકિત્સાસ્થાનનાં પંદરમાં અધ્યાયમાં, મહર્ષિ સુશ્રુત સુશ્રુતસંહિતાના સૂત્રસ્થાનના ચૌદમાં અધ્યાયમાં તેમજ વાગ્બટ અષ્ટાંગહૃદયનાં સૂત્રસ્થાનનાં પ્રથમ અધ્યાયમાં સાત ધાતુઓનું વર્ણન કરતાં કહે છે કે -

रसाद्रक्तं ततो मांसं मासान्मेदस्ततोस्थि च | अस्थ्नो मज्जा ततः शुक्रं
शुक्राद्गर्भः प्रसादजः ||

च. सं. चिकित्सास्थानम् १५.१६

रसाद्रक्तं ततो मांसं मासान्मेदः प्रजायते | मेदसोऽस्थि ततो मज्जा
मज्जः शुक्रं प्रजायते ||

सु.सं. सूत्रस्थानम् १४.१०

रसासृङ्मांसमेदोऽस्थिमज्जशुक्राणि धातवः | सप्त दूष्याः |

अष्टांगहृदयम्. सूत्रस्थानम्. ०१.१३

ઉપરોક્ત શ્લોકનાં માધ્યમથી મહર્ષિ ચરક તથા મહર્ષિ સુશ્રુત કહે છે કે રસથી રક્ત, રક્તથી માંસ, માંસથી મેદ, મેદથી અસ્થિ, અસ્થિથી મજ્જા અને મજ્જાથી શુક્રની ઉત્પત્તિ થાય છે. આ સાત ધાતુઓ વાત,પિત્ત અને કફ દોષો દ્વારા દૂષિત થતાં હોવાથી એમને દૂષ્ય પણ કહેવામાં આવે છે.

સામાન્ય રીતે આ સાત ધાતુઓનું કાર્ય શરીરને ધારણ અને પોષણ કરવાનું હોવાથી તેમની ધાતુસંજ્ઞા મહર્ષિઓ દ્વારા આપવામાં આવી છે એ સાથે પ્રત્યેક ધાતુનું વિશિષ્ટ કાર્ય પણ નિરૂપણ કરેલ છે.

અષ્ટાંગસંગ્રહમાં મહર્ષિ વાઙ્મદ્ય પ્રત્યેક ધાતુનું વિશિષ્ટ કાર્ય નિરૂપિત કરતાં કહે છે કે -

પ્રીણનં જીવનં લેપઃ સ્નેહો ધારણપૂરણે | ગર્ભોત્પાદશ્ચ ધાતૂનાં શ્રેષ્ઠં કર્મ
ક્રમાત્ સ્મૃતમ્ ||

અ.સં. સૂત્ર.૧૧.૦૪

અર્થાત રસ ધાતુનું વિશિષ્ટ કાર્ય પ્રીણન, રક્તનું જીવન, માંસનું અસ્થિ સમૂહનું લેપન, મેદનું સ્નેહન, અસ્થિનું ધારણ, મજ્જાનું પૂરણ અને શુક્રધાતુનું વિશેષ કાર્ય ગર્ભોત્પાદન છે.

2.3.3 રસ ધાતુ

‘રસ આસ્વાદને’ ‘ધાતુથી ‘પુંસિ સંજાયાં ઘઃ પ્રાયેણ’ સૂત્ર દ્વારા ધ પ્રત્યય કરીને રસ શબ્દની નિષ્પત્તિ થાય છે. જેમનું આસ્વાદન થઈ શકે તે રસ. મહર્ષિ ચરકે પણ ચરક સંહિતામાં રસની પરિભાષા આપતા કહ્યું છે કે - રસનાર્થો રસઃ | (ચ.સં. સૂત્ર. ૦૧.૬૪) મહર્ષિ સુશ્રુત સુશ્રુતસંહિતામાં રસ શબ્દની વ્યુત્પત્તિ નિર્દિષ્ટ કરતાં લખે છે કે - તત્ર ‘રસ ગતૌ’ ધાતુઃ | અહરહર્ગચ્છતીત્યતો રસઃ | સુ. સં. સૂત્ર. ૧૪.૧૩ |

મહર્ષિ સુશ્રુત દ્વારા ‘રસ ગતૌ’ ધાતુથી રસ શબ્દની વ્યુત્પત્તિ કરવામાં આવી છે. જેમનો અર્થ થાય છે કે સતત જે પ્રવહણશીલ (ગતિશીલ) છે તે રસ. રસ ધાતુ અન્ય બધી ધાતુઓનું પોષણ કરતી હોવાથી તથા સંપૂર્ણ શરીરમાં રસ પ્રવહણશીલ હોવાથી આ વ્યુત્પત્તિ પણ યુક્તિયુક્ત છે.

મનુષ્ય દ્વારા આહાર ગ્રહણ કરવામાં આવે છે તે આહાર જઠરાગ્નિમાં જઈને તેનો પરિપાક થઈ રસ ધાતુમાં પરિણમે છે. તેથી સાત ધાતુઓમાં રસ ધાતુ પ્રથમ સ્થાન ધારણ કરે છે અને રસ ધાતુ દ્વારા જ અન્ય ધાતુઓ પોષિત થતી હોવાથી રસ ધાતુને પ્રથમ સ્થાન

આપવામાં આવ્યું છે. મહર્ષિ ચરક પણ આજ વિષયવસ્તુને એક ઉદાહરણ દ્વારા પ્રતિપાદિત કરતાં કહે છે કે -

एवं रसमलायान्नमाशयस्थमधः स्थितम् | पचयत्यग्निर्यथा
स्थाल्यामोदनायाम्बुतण्डुलम् ॥

ચ.સં. ચિકિત્સા. ૧૫.૦૭

જેવી રીતે એક થાળીમાં રાખેલા ચોખા અને પાણી ચૂલાની અગ્નિ દ્વારા પાક થઈને ભાત બને છે એ જ રીતે આમાશયમાં સ્થિત અન્નને જઠરાગ્નિ દ્વારા રસ અને મળ રૂપમાં પકાવવામાં આવે છે. જેમાંથી રસ એ શરીરનું પોષણ કરે છે અને મળ મળમાર્ગથી બહાર નીકળી જાય છે.

મહર્ષિ સુશ્રુત રસનું સ્થાન નિર્દિષ્ટ કરતાં કહે છે કે - તસ્ય ચ હૃદયં સ્થાનમ્ | સુ.સં. સૂત્ર. ૧૪.૦૩ અર્થાત રસનું સ્થાન હૃદય છે. હૃદયમાંથી જ આ રસ ચૌવીસ ધમનીઓમાં પ્રવાહિત થાય છે અને શરીરનું પોષણ અને વર્ધન કરે છે. મહર્ષિ ચરક કહે છે કે રસ ધાતુથી જ સ્ત્રીઓમાં દૂધ તેમજ આર્તવની ઉત્પત્તિ થાય છે. રસાત્સ્તન્યં તથા રક્તમ્ | ચ.સં. ચિકિત્સા.૧૫.૧૬

2.3.4 રક્ત ધાતુ

ચરકસંહિતાનાં ચિકિત્સા સ્થાનના પંદરમાં અધ્યાયમાં શિષ્ય અગ્નિવેશ ગુરુજી આત્રેય પુનર્વસુને પ્રશ્ન કરે છે કે શરીરમાં અસમાન રસથી રક્તની ઉત્પત્તિ કેવી રીતે થાય અને રસમાં તો લાલિમા (લાલ રંગ) નથી તો રક્તમાં એ લાલિમા ક્યાંથી આવે છે એ સંદર્ભમાં આત્રેય પુનર્વસુ શિષ્યને પ્રત્યુત્તર આપતા કહે છે કે -

तेजो रसानां सर्वेषां मनुजानां यदुच्यते | पित्तोष्मणः स रागेण रसो
रक्तत्वमृच्छति ॥

ચ.સં. ચિકિત્સા. ૧૫.૨૮

બધા માનવ માત્રમાં જે આહાર રસનું તેજ (પ્રસાદ) કહેવામાં આવે છે એ જ તેજ અને પિત્તની ઉષ્મા દ્વારા રસ રક્તમાં પરિણમે છે. આમ રસમાંથી જ રક્ત ધાતુ નિર્મિત થતી હોવાથી શરીરમાં જેમ રસ ધાતુ અન્ય બધી ધાતુઓનું મૂળ છે એમ રક્ત ધાતુ શરીરનું મૂળ છે. રક્ત ધાતુનું સ્વરૂપ વર્ણવતાં મહર્ષિ ચરક કહે છે કે -

તપનીયેન્દ્રગોપાભં પદ્માલક્તકસન્નિભમ્ | ગુઝ્જાફલસવર્ણં ચ વિશુદ્ધં
વિદ્ધિ શોણિતમ્ ||

ચ.સં. સૂત્ર. ૨૪.૨૨

પ્રસ્તુત શ્લોકમાં શુદ્ધ રક્તનું લક્ષણ આપતા કહ્યું છે કે શુદ્ધ તપેલા સોનાં સમાન, ઇન્દ્રગોપ નામક કીડા સમાન, લાલ કમળ, લાખની સમાન તેમજ રક્ત વર્ણની ચણોઠી જેવું રક્ત શુદ્ધ માનવામાં આવે છે.

રઙ્ગિતાસ્તેજસા ત્વાપઃ શરીરસ્થેન દેહિનામ્ | અવ્યાપન્નાઃ
પ્રસન્નેન રક્તમિત્યભિધીયતે ||

સુ.સં. સૂત્ર. ૧૪.૬

મહર્ષિ સુશ્રુત ઉપરોક્ત શ્લોકના માધ્યમથી રક્ત ધાતુની પરિભાષા આપતા કહે છે કે મનુષ્યોના શરીરસ્થિત ધમનીઓ દ્વારા પ્રવાહિત થતું વિશુદ્ધ લાલવર્ણનું દ્રવ્યને જ રક્ત કહે છે. રક્ત ધાતુની મહત્તા વર્ણવતાં સુશ્રુત કહે છે કે -

દેહસ્ય રુધિરં મૂલં રુધિરેણૈવ ધાર્યતે | તસ્માદ્યત્નેન સંરક્ષયં
રક્તં જીવ ઇતિ સ્થિતિઃ ||

સુ.સં. સૂત્ર. ૧૪.૪૫

અર્થાત શરીરનું મૂળ રક્ત જ છે કારણકે રક્ત જ શરીરને ધારણ કરે છે. તેથી યત્નપૂર્વક રક્તનું રક્ષણ કરવું જોઈએ. કારણકે રક્ત જ જીવન છે.

રક્ત ધાતુનું કાર્ય વર્ણન કરતાં મહર્ષિ સુશ્રુત કહે છે કે - રક્તં
વર્ણપ્રસાદં માંસપુષ્ટિં જીવયતિ ચ | સુ.સં. સૂત્ર. ૧૫.૦૫ તેષાં ક્ષયવૃદ્ધી
શોણિતનિમિત્તે | સુ.સ. સૂત્ર. ૧૪.૨૧

અર્થાત રક્ત ધાતુ વર્ણની પ્રસન્નતા અથવા નિર્મળતા રાખે છે.
માંસ ધાતુની પુષ્ટિ કરે છે અને શરીરને જીવિત રાખે છે. આ ત્રણ
મુખ્ય કાર્યની સાથે દરેક ધાતુની ક્ષીણતા અને વૃદ્ધિમાં રક્ત ધાતુ
કારણભૂત છે. મહર્ષિ ચરક રક્ત ધાતુનું કાર્ય વર્ણવતાં કહે છે કે -

તદ્વિશુદ્ધં હિ રુધિરં બલવર્ણસુખાયુષા | યુનક્તિ પ્રાણિનાં પ્રાણઃ
શોણિતં દ્યનુવર્તતે |

ચ.સં. સૂત્ર.૨૪.૦૩

શુદ્ધ રક્ત જ બળ, વર્ણ, સુખ અને આયુષ્યની વૃદ્ધિ કરનારું
છે. પ્રાણીઓના પ્રાણ આ રક્ત ધાતુને લીધે જ છે. જેથી રક્તનું
રક્ષણ કરવું જોઈએ. દૂષિત રક્ત થવાના કારણો દર્શાવતા મહર્ષિ
ચરક કહે છે કે -

વિદાહીન્યન્નપાનાનિ સ્નિગ્ધોષ્ણાનિ દ્રવાણિ ચ | રક્તવાહીનિ દૂષ્યન્તિ
ભજતાં ચાપતાનલૌ ||

ચ.સં. વિમાન. ૦૫.૧૯

દાહ ઉત્પન્ન કરનાર, સ્નિગ્ધ, ઉષ્ણ તેમજ પેચ અન્નપાનનું
અધિકમાત્રામાં સેવન કરવાથી તથા તડકા અને અગ્નિનાં વધુ
પડતાં સંપર્કથી રક્તવાહિનીઓ દૂષિત થઈ જાય છે.

2.3.5 માંસ ધાતુ

અગ્નિવેશને જ્યારે રક્તની લાલિમાનાં પ્રશ્નનો પ્રત્યુત્તર ગુરુજી
આત્રેય પુનર્વસુ પાસેથી પ્રાપ્ત થાય છે ત્યારે એ ફરીથી ગુરુજીને પ્રશ્ન
કરે છે કે રક્ત ધાતુ તો દ્રવશીલ છે તો દ્રવશીલ રક્તમાંથી સ્થિર
માંસની ઉત્પત્તિ શરીરમાં કેવી રીતે થાય છે એમના પ્રત્યુત્તરમાં
આત્રેય પુનર્વસુ કહે છે કે

वाय्वम्बुतेजसा रक्तमुष्मणा चाभिसंयुतम् । स्थिरतां प्राप्य मांसं
स्यात् । च.सं. चिकित्सा. १५.२९

अर्थात् वायु, जल, तेजनी उष्माथी संयुक्त तथा पोतानी
अग्निथी पाक થઇ ને રક્ત સ્થિર થાય છે જેને માંસ કહેવામાં આવે
છે. આમ પ્રથમ બે ધાતુ રસ અને રક્ત પ્રવાહી છે જ્યારે ત્રીજી માંસ
ધાતુ ધનસ્વરૂપ છે.

मांसजानां तु संशुद्धिः शस्त्रक्षाराग्निकर्म च । च.सं. सूत्र.२८.२५

માંસજ વિકારોને દૂર કરવા હેતુ મહર્ષિ ચરકે વમન, વિરેચન
ઈત્યાદી શોધનકર્મ, શસ્ત્ર કર્મ, ક્ષારકર્મ તેમજ અગ્નિકર્મ જેવી
ચિકિત્સાઓનું અનુસરણ કરવાનું કહે છે. માંસ ધાતુનું કાર્ય વર્ણવતા
કહ્યું છે કે - માંસં શરીરપુષ્ટિં મેદસશ્ચ ।માંસ ધાતુ શરીરની સ્થિરતા,
દૃઢતા તેમજ સ્થિતિમાં ખૂબ જ મહત્ત્વપૂર્ણ ભાગ ભજવે છે.

2.3.6 મેદ ધાતુ

मांसान्मेदः प्रजायते । सु.सं. सूत्र. १४.१० अर्थात् मांस धातुથી મેદ
ધાતુની ઉત્પત્તિ થાય છે

स्वोष्मणा पक्वमेवे तत् । स्वतेजोम्बुगुणस्निग्धोद્રિક्तं मेदोऽभिजायते ।

च.सं. चिकित्सा. १५.२८-२९

મહર્ષિ ચરક ઉપરોક્ત શ્લોકમાં કહે છે કે માંસ ધાતુ જ
પોતાની ઉષ્ણતાથી પાક થઈને પોતાનાં તેજ અને જલીય ગુણની
સ્નિગ્ધતાની વૃદ્ધિ થવા પર મેદ ધાતુમાં પરિણત થાય છે. મહર્ષિ
સુશ્રુત કહે છે કે - અથેતેરેષુ સર્વેષુ સરક્તં મેદ ઉચ્યતે । (સુ.સં.
શારીર.૦૪.૧૩) નાની અસ્થિઓમાં પ્રાપ્ત થતી મજ્જા જે રસયુક્ત હોય
છે એને જ મેદ ધાતુ કહેવામાં આવે છે. સુશ્રુત એમ પણ કહે છે કે
મેદો હિ સર્વભૂતાનામુદરસ્થમણ્વસ્થિષુ ચ । (સુ.સં. શારીર.૦૪.૧૨) બધા

પ્રાણીઓના ઉદરમાં અને નાની અસ્થીઓમાં રહેનાર મેદ ધાતુ છે.
મેદ ધાતુનું કાર્ય નિર્દિષ્ટ કરતાં મહર્ષિ સુશ્રુત કહે છે કે -

મેદઃ સ્નેહસ્વેદૌ દૃઢત્વં પુષ્ટિમસ્થનાં ચ | સુ.સં. સૂત્ર. ૧૭.૦૫

મેદ ધાતુ શરીરમાં સ્નેહ અને સ્વેદને ઉત્પન્ન કરે છે, શરીર ને દૃઢતા પ્રદાન કરે છે તથા અસ્થિઓને પુષ્ટ કરે છે.

2.3.7 અસ્થિ ધાતુ

મેદસોઽસ્થિ પ્રજાયતે | સુ.સં.સૂત્ર. ૧૪.૧૧ અર્થાત મેદ ધાતુથી જ અસ્થિ ધાતુ ઉત્પન્ન થાય છે.

પૃથિવ્યગ્ન્યનિલાદીનાં સઙ્ઘાતઃ સોષ્મણા કૃતઃ | ચરત્વં પ્રકરોત્યસ્ય
જાયતેઽસ્થિ તતો નૃણામ્ ||

ચ.સં. ચિકિત્સા.૧૭.૨૯

મહર્ષિ ચરક ઉપરોક્ત શ્લોકમાં કહે છે કે મેદ ધાતુ જ પોતાની ઉષ્માથી પૃથ્વી, અગ્નિ તથા વાયુનાં સંઘાતથી અત્યંત કઠોર થઈ જાય છે જેને અસ્થિ કહેવામાં આવે છે. મહર્ષિ સુશ્રુત અસ્થિઓને મુખ્યત્વે પાંચ ભાગોમાં વિભાજીત કરતાં કહે છે કે - एतानि पञ्चविधानि भवन्ति, तद्यथा कपालरुचकतरुणवलयनलकसंज्ञानि | तेषां जानुनितम्बांसगण्डतालुशङ्खशिरःसु कपालानि, दशनास्तु रुचकानि, घ्राणकर्णग्रीवाक्षिकोषेषु तरुणानि, पार्श्वपृष्ठोरःसु वलयानि, शेषाणि नलकसंज्ञानि | સુ.સં. શારીર.૦૫.૨૨

અર્થાત કપાલ, રુચક, તરુણ, વલય અને નલક આ પાંચ મુખ્ય અસ્થિઓના પ્રકાર છે. જેમાં જંઘા, નિતંબ, ખંભામાં, ગંડમાં તાલુમાં, શંખમાં અને મસ્તક પર કપાલ નામક અસ્થિ હોય છે. દાંત રુચક અસ્થિ છે. નાક, કાન, ગળા અને અક્ષિકોષમાં તરુણ નામક અસ્થિ હોય છે તેમજ અન્ય સ્થાનોમાં પ્રાપ્ત અસ્થિ નલક નામની હોય છે.

મહર્ષિ સુશ્રુત કહે છે કે વૈદિક ઋષિઓએ અસ્થિઓની સંખ્યા ત્રણસોને સાઈઠ (૩૬૦) કહી છે પરંતુ શલ્ય તંત્ર અનુસાર ત્રણસો (૩૦૦) અસ્થિઓ જ શરીરનાં વિભિન્ન અવયવોમાં છે.

ત્રીણિ સષ્ટીન્યસ્થિશતાનિ વેદવાદિનો ભાષન્તે, શલ્યતન્ત્રે તુ ત્રીણ્યેવ શતાનિ |

સુ.સં. શારીર. ૦૫.૧૭

ત્રીણિ ષષ્ટ્યધિકાનિ શતાન્યસ્થનાં સહ દન્તોલૂખલનલૈઃ |
ચ.સં.શારીર.૦૭.૦૬

મહર્ષિ ચરક અનુસાર અસ્થિઓની સંખ્યા ત્રણસોને સાઈઠ જ છે જેમાં દાંત, ઉલૂખલ તેમજ નખોનો પણ સમાવેશ થઈ જાય છે. આધુનિક રચના શારીરકાનની અસ્થિઓની સાથે બસો ને છ અસ્થિઓની સંખ્યા માનવામાં આવે છે.

અસ્થીનિ દેહધારણં મજ્જઃ પુષ્ટિં ચ | સુ.સં. સૂત્ર. ૧૫.૦૫

અસ્થિ ધાતુનું કાર્ય વર્ણવતાં મહર્ષિ સુશ્રુત કહે છે કે અસ્થિ ધાતુ દેહને ધારણ કરે છે અને મજ્જાની પુષ્ટિ કરે છે.

અભ્યન્તરગતૈઃ સારૈર્યથા તિષ્ઠન્તિ ભૂરુહાઃ | અસ્થિસારૈસ્તથા દેહા

ધ્રિયન્તે દેહિનાં ધુવમ્ ||

તસ્માચ્ચિરવિનષ્ટેષુ ત્વઙ્માંસેષુ શરીરિણામ્ | અસ્થીનિ ન વિનશ્યન્તિ

સારાણ્યેતાનિ દેહિનામ્ ||

માંસાન્યત્ર નિબદ્ધાનિ સિરાભિઃ સ્નાયુભિસ્તથા | અસ્થીન્યાલમ્બનં કૃત્વા

ન શીર્યન્તે પતન્તિ વા||

સુ.સં. ચિકિત્સા.૦૫.૨૩-૨૫

મહર્ષિ સુશ્રુત ઉપરોક્ત શ્લોકના માધ્યમથી ઉદાહરણ દ્વારા અસ્થિઓનું મહત્ત્વ સમજાવતાં કહે છે કે જેવી રીતે વૃક્ષ એ પોતાની અંદર રહેલા સારભૂત કાષ્ઠ ઉપર સ્થિત હોય છે એ જ રીતે મનુષ્યોનું શરીર પણ અસ્થીરૂપ સારનાં આધારે સ્થિત હોય છે. અન્ય મહત્ત્વ

સમજાવતાં કહે છે કે અસ્થિ ધાતુ અન્ય બધી ધાતુઓની અપેક્ષા સારભૂત હોવાથી લાંબા સમય સુધી નષ્ટ નથી થતી. એ સિવાય મહર્ષિ કહે છે કે શરીરનું માંસ, સિરા, સ્નાયુ ઇત્યાદી અસ્થિના આધારે જ ટકી રહે છે. જો શરીરમાં અસ્થિઓ ન હોય તો માંસ ઇત્યાદી અસ્ત-વ્યસ્ત થઈ જાય.

આમ અસ્થિ ધાતુના સંદર્ભમાં ભારતીય સ્વાસ્થ્ય પ્રણાલીમાં વ્યાપક વર્ણન પ્રાપ્ત થાય છે. શરીરનાં પ્રત્યેક અવયવમાં રહેનાર અસ્થિ ધાતુના સ્વરૂપ, કાર્ય વગેરેનું વિભિન્ન મહર્ષિઓ દ્વારા વિસ્તૃત પ્રતિપાદન કર્યું છે. આ સાથે જ મહર્ષિઓએ અસ્થિગત દોષો, અસ્થિગત રોગો તથા તેમની ચિકિત્સાનું પણ વર્ણન કરેલ છે.

2.3.8 મજ્જા ધાતુ

તતો અસ્થનઃ મજ્જા જાયતે | સુ.સં. સૂત્ર.૧૪.૧૧

મહર્ષિ ચરક, સુશ્રુત તેમજ વાગ્ભટ્ટે મજ્જા ધાતુની ઉત્પત્તિ અસ્થિ ધાતુથી કહી છે. આચાર્ય ચરક કહે છે કે અસ્થિઓના મધ્યમાં વાયુ દ્વારા જ્યારે ખોખલાપણું કરી દેવામાં આવે છે ત્યારે એ ખાલીપણામાં મેદ ભરાઈ જાય છે અને એ મેદવાળા સ્નેહને જ મજ્જા કહેવામાં આવે છે.

કરોતિ તત્ર સૌષ્ઠિર્યમસ્થનાં મધ્યે સમીરણઃ | મેદસસ્તાનિ પૂર્યન્તે સ્નેહો

મજ્જા તતઃ સ્મૃતઃ ||

ચ.સં. ચિકિત્સા.૧૫.૩૦

મહર્ષિ સુશ્રુત મજ્જા ધાતુનું સ્થાન નિર્દેશિત કરતાં કહે છે કે સ્થૂલાસ્થિષુ વિશેષેણ મજ્જા ત્વમ્બ્યન્તરાશ્રિતઃ || સુ.સં. શારીર.૦૪.૧૨ અર્થાત શરીરની મોટી અસ્થિઓમાં મજ્જા વિશેષ રૂપે રહેતી હોય છે. અન્ય સ્થાન પર કહે છે કે મહત્સુ ચ મજ્જા ભવતિ | સુ.સં. શારીર.૦૪.૧૨ | અર્થાત મજ્જા મોટી અસ્થિઓમાં હોય છે.

મજ્જા ધાતુનું કાર્ય વર્ણવતાં મહર્ષિ સુશ્રુત કહે છે કે - મજ્જા પ્રીતિં સ્નેહં બલં શુક્રપુષ્ટિં પૂર્ણમસ્થનાં ચ કરોતિ | સુ.સં.સૂત્ર. ૧૫.૦૬ - અર્થાત મજ્જા ધાતુ પ્રસન્નતા, સ્નેહ, બળ, શુક્રની પુષ્ટિ તથા અસ્થિઓના ખોખલાપણાને ભરે છે. શરીરમાં મજ્જા ધાતુનો ક્ષય થાય તો એમના લક્ષણો દર્શાવતા મહર્ષિ સુશ્રુત કહે છે કે -

શીર્યન્તે ઇવ ચાસ્થીનિ દુર્બલોનિ લઘૂનિ ચ | પ્રતતં વાતરોગાશ્ચ ક્ષીણે મજ્જનિ દેહિનામ્ ||

સુ.સં.સૂત્ર. ૧૭.૬૭

શરીરમાં મજ્જા ધાતુના ક્ષયથી અસ્થિઓ ક્ષીણ તથા દુર્બળ થવા લાગે છે, શુક્રધાતુ અલ્પ થઈ જાય છે, સંધિઓમાં અત્યંત પીડા થાય છે, ચક્કર આવે છે, આંખોમાં અંધારા આવે છે તેમજ વાતથી થતાં રોગો વધે છે.

2.3.9 શુક્ર ધાતુ

મહર્ષિ સુશ્રુતનાં મતાનુસાર મજ્જા ધાતુથી શુક્રની ઉત્પત્તિ થાય છે. મજ્જઃ શુક્રં તુ જાયતે | સુ.સં, સૂત્ર. ૧૪.૧૦ | જ્યારે મહર્ષિ ચરક મજ્જાનાં સ્નેહથી શુક્ર ધાતુની ઉત્પત્તિ કહે છે. તસ્માન્મજ્જસ્તુ યઃ સ્નેહઃ શુક્રં સજ્જાયતે તતઃ| ચ,સં. ચિકિત્સા.૧૫.૩૧|

મહર્ષિ ચરક શુક્રની ઉત્પત્તિ દર્શાવતા ઉદાહરણ સાથે કહે છે કે જેવી રીતે નવા માટીનાં ઘડામાંથી પાણી ટપકતું રહે છે એ રીતે જ વાયુ અને આકાશ દ્વારા અસ્થિઓમાં નાના-નાનાં છિદ્રો થઈ જવાથી તેમાંથી શુક્ર ધાતુ ઉત્પન્ન થાય છે.

વાય્વાકાશાદિભિર્ભાવૈઃ સૌષ્ઠિર્યં જાયતેઽસ્થિષુ | તેન સ્રવતિ તચ્છુક્રં નવાત્કુમ્ભાદિવોદકમ્ ||

ચ.સં. ચિકિત્સા.૧૫.૩૧

શુક્ર ધાતુનું મહત્ત્વ પ્રતિપાદિત કરતાં મહર્ષિ ચરક કહે છે કે ભોજન કરેલા ભોગ્ય પદાર્થના સારભાગમાંથી શુક્ર ધાતુનું નિર્માણ થાય છે તેથી શુક્રની પ્રયત્નપૂર્વક રક્ષા કરવી જોઈએ. જો શુક્રનો વધુ પડતો ક્ષય થાય તો અનેક પ્રકારનાં રોગો ઉત્પન્ન થઈ શકે તથા મૃત્યુનું પણ કારણ બની શકે.

આહારસ્ય પરં ધામ શુક્રં તદ્રક્ષ્યમાત્મનઃ | ક્ષયો હ્યસ્ય બહૂન્ રોગાન્
મરણં વા નિચચ્છતિ ||

ચ.સં. નિદાન ૦૬.૦૯

નિમ્નોક્ત કોષ્ટકનાં માધ્યમથી સપ્ત ધાતુઓની શરીરમાં માત્રા, મુખ્યકર્મ તથા અન્ય કર્મને સરળતાથી સમજી શકીશું.

ક્રમ	ધાતુ	પ્રમાણ / માત્રા	મુખ્ય કર્મ	અન્ય કર્મ
૧.	રસ	૦૯ અંજલી	પ્રીણન	તુષ્ટિ, રક્તપુષ્ટિ
૨.	રક્ત	૦૮ અંજલી	જીવન	વર્ણપ્રસાદન, માંસ પુષ્ટિ
૩.	માંસ		લેપન	શરીરપુષ્ટિ, મેદપુષ્ટિ
૪.	મેદ	૦૨ અંજલી	સ્નેહન	સ્નેહન, સ્વેદન, દૃઢત્વ, અસ્થિપુષ્ટિ
૫.	અસ્થિ		ધારણ	મજ્જાપુષ્ટિ
૬.	મજ્જા	૦૧ અંજલી	પૂરણ	પ્રીતિ, બળ, સ્નેહ, શુક્રપુષ્ટિ
૭.	શુક્ર	૧/૨ અંજલી	ગર્ભોત્પાદન	પ્રીતિ, શરીરબળ, હર્ષ, ઘૈર્ય

2.4 મળનો પરિચય

મહર્ષિ વાગ્ભટ્ટ પણ અષ્ટાંગહૃદયમાં દોષ, ધાતુ અને મળનું મહત્ત્વ વર્ણવતાં જણાવે છે કે - દોષધાતુમલામૂલં હિ સદા દેહસ્ય । અ.હ. સૂત્ર.૧૧.૦૧ અર્થાત દોષ, ધાતુ અને મળ એ જ દેહનું મૂળ છે. દોષ અને ધાતુનો પરિચય પ્રાપ્ત કર્યા બાદ હવે મળનો પરિચય પ્રાપ્ત કરીએ.

ત્રિદોષ અને સપ્ત ધાતુઓની સમાન મળની ઉપાદેયતા પણ માનવશરીર માટે અત્યંત મહત્ત્વપૂર્ણ છે. શારંગધર સંહિતા અનુસાર મલિનીકરણાત્ મલાઃ| અર્થાત જે ધાતુ અને ઉપધાતુઓને મલિન કરે તે મળ. આયુર્વેદ અનુસાર મલા મૂત્રશકૃતસ્વેદાદયોઽપિ ચ| અ.હ.સૂત્ર. ૦૧.૧૩ અર્થાત મળનાં ત્રણ પ્રકારો મૂત્ર, પુરીષ, અને સ્વેદ છે.

2.4.1 મળ શબ્દની વ્યુત્પત્તિ

મળ શબ્દની વ્યુત્પત્તિ મૃજ્યતે શોઘ્યતે ઇતિ । વિગ્રહથી 'મૃજૂ શુદ્ધૌ' ધાતુથી 'મૃજેષ્ટિલોપશ્ચ' આ ઉણાદી સૂત્ર દ્વારા 'અલ્ચ' પ્રત્યય કરીને ટિભાગનો લોપ કરીને મલ શબ્દ નિષ્પન્ન થાય છે. આમ સંસ્કૃત મલ શબ્દ ગુજરાતીભાષામાં મળ શબ્દ તરીકે પ્રયોજાય છે. જે શરીરની બહાર નીકળીને શરીરની શુદ્ધિ કરે તે મળ.

મલતે ધારયતિ વ્યાધ્યાદિદૌર્ગન્ધ્યમિતિ આ વિગ્રહ અનુસાર મલ ધારણે ધાતુથી 'અચ્'પ્રત્યય કરીને પણ મળ શબ્દ વ્યુત્પન્ન થાય છે જેનો અર્થ વ્યાધિ, દુર્ગંધ ઈત્યાદી ધારણ કરે એ મળ એવો થાય છે. મહર્ષિ ચરક સૂત્રસ્થાનનાં અઘ્ણવીસમાં વિવિધાશીતપીતીય નામક અધ્યાયમાં ત્રિવિધ મળની ઉત્પત્તિ દર્શાવતા કહે છે કે -

તન્નાહારપ્રસાદાચ્ચયો રસઃ કિટ્ઠં ચ મલારણ્યમભિનિવર્તતે ॥ કિટ્ઠાત્ સ્વેદમૂત્રપુરીષવાતપિત્તશ્લેષ્માણઃ કર્ણાક્ષિનાસિકાસ્યલોમકૂપપ્રજનનમલાઃ કેશશ્મશ્રુલોમનખાદયશ્ચાવયવાઃ પુષ્યન્તિ । ચ.સં.સૂ. ૨૮.૪

જ્યારે મનુષ્ય આહાર ગ્રહણ કરે છે તે આહારનો જઠરાગ્નિમાં પરિપાક થઈને તેનાં બે ભાગ થાય છે, તેમાંથી એક પ્રસાદ નામક રસ અને બીજો મળ નામક ક્ષિદ્ર ઉત્પન્ન થાય છે. આ ક્ષિદ્રથી જ મૂત્ર, પરસેવો, પુરીષ ઈત્યાદીની ઉત્પત્તિ થાય છે.

2.4.2 મળનું કર્મ

મહર્ષિ વાગ્ભટ્ટ અષ્ટાંગહૃદયનાં સૂત્રસ્થાનનાં દોષાદિવિજ્ઞાનીય નામનાં અધ્યાયમાં મળનું કર્મ વર્ણવતાં કહે છે કે -

અવષ્ટમ્ભઃ પુરીષસ્ય, મૂત્રસ્ય ક્લેદવાહનમ્ | સ્વેદસ્ય ક્લેદવિધૃતિઃ | અ.હ.સૂત્ર.૧૧.૦૫

મળનું ઉત્તમ કર્મ શરીરને ધારણ કરવાનું છે, મૂત્રનું કર્મ શરીરમાંથી ક્લેદને દૂર કરવાનું છે અને પરસેવાનું કર્મ ક્લેદને વ્યવસ્થિત ધારણ કરવાનું છે. જો શરીરમાંથી બધો જ ક્લેદ મૂત્રનાં કર્મ દ્વારા નીકળી જાય તો શરીર સુકાઈ જાય તેથી પરસેવો શરીરમાંથી જરૂર પૂરતા જ ક્લેદને બહાર કાઢીને શરીરને સ્વસ્થ રાખવા પૂરતાં ક્લેદને ધારણ કરી રાખે છે.

2.4.3 સ્વેદ

સ્વેદ એટલે સરળ ગુજરાતી ભાષામાં પરસેવો. શરીરનાં સૂક્ષ્મ છિદ્રો દ્વારા સ્વેદ શરીરની બહાર આવે છે. સ્વેદની પ્રવૃત્તિ ગ્રીષ્મ ઋતુમાં વિશેષ પ્રમાણમાં હોય છે કારણકે ત્યારે વાતાવરણ ઉષ્ણતા અને પરિશ્રમની અધિકતા વધુ હોય છે. ક્યારેક ભય અને ડરનાં કારણે પણ સ્વેદની પ્રવૃત્તિ થતી હોય છે. સ્વેદની ઉત્પત્તિ મહર્ષિ ચરકમેદ ધાતુના મળના રૂપમાં નિર્દિષ્ટ કરે છે. મલઃ સ્વેદસ્તુ મેદસઃ | ચ.સં. ચિકિત્સા. ૧૫.૧૮

સ્વેદવહાનાં સ્રોતસાં મેદોમૂલં લોમકૂપાશ્ચ | ચ.સં. વિમાનસ્થાનમ્ ૦૫.૦૮

મહર્ષિ ચરક કહે છે કે સ્વેદવહ સ્રોતોનું મૂળ મેદ ધાતુ અને રોમફૂપ છે, જો મેદ ધાતુ અને રોમફૂપ દૂષિત થાય તો પરસેવો શરીરમાં ન થાય અથવા તો વધુ થાય, શરીરમાં વધુ પડતી કઠણતા, વધુ પડતું ચીકણાપણું, ચામડીમાં બળતરા અને રોમાંચ ઈત્યાદી લક્ષણો પ્રાપ્ત થાય તો સમજવું કે શરીરનાં સ્વેદવહ સ્રોત દુષ્ટ થયાં છે.

લોમકૂપેભ્યો નિષ્પત્તત્ સ્વેદશબ્દમવાપ્નોતિ, તદુદકં દશાઙ્ગલિપ્રમાણમ્ ।

ચ.સં. શારીરસ્થાનમ્ ૦૭.૧૫

શરીરમાં સ્વેદની માત્રા વર્ણવતાં મહર્ષિ ચરક કહે છે કે ગરમીના કારણે રોમફૂપમાંથી (રુંવાડામાંથી) જે નીકળે તેને સ્વેદ કહેવામાં આવે છે અને તેનું પ્રમાણ શરીરમાં દશ અંજલી છે.

સ્વેદક્ષયે સ્તબ્ધરોમકૂપતા ત્વક્શોષઃ સ્પર્શવૈગુણ્યં સ્વેદનાશશ્ચ ।

તત્રાભ્યઙ્ગઃ સ્વેદોપયોગશ્ચ ।

સુ.સં.સૂત્ર.૧૫.૧૫

સ્વેદે રોમચ્યુતિઃ સ્તબ્ધરોમતા સ્ફુટનં ત્વચઃ । અ.હ. સૂત્ર. ૧૧.૨૨

મહર્ષિ સુશ્રુત તેમજ મહર્ષિ વાઙ્મદ્ સ્વેદ ક્ષીણનાં લક્ષણ વર્ણવતાં કહે છે કે જ્યારે સ્વેદ શરીરમાં ક્ષીણ થઈ જાય છે ત્યારે શરીરમાંથી રોમ ખરવા લાગે છે, રુવાટી સ્તબ્ધ થઈ જાય છે અને ચામડી ફાટવા લાગે છે. આવી પરિસ્થિતિમાં તેલ દ્વારા શરીરનું અભ્યંગ તથા સ્વેદન કર્મ કરવું જોઈએ.

વ્યાયામાભ્યઙ્ગનસ્વેદમદ્યૈઃ સ્વેદક્ષયોભવાન્ । અ.હ. સૂત્ર. ૧૧.૩૩

મહર્ષિ વાઙ્મદ્ સ્વેદ ક્ષયથી ઉત્પન્ન થયેલા રોગોની ચિકિત્સામાં વ્યાયામ, અભ્યંગ, સ્વેદન ઈત્યાદી ચિકિત્સા સૂચવે છે.

2.4.4 મૂત્ર

મૂત્ર એ આહારનો જ એક મળભાગ છે. આહારનાં પરિપાક સ્વરૂપ જે કીટ ભાગ બને છે તે કીટ બે ભાગમાં વિભાજિત થાય છે. મૂત્ર અને પુરીષ. જેમાં દ્રવ સ્વરૂપ મૂત્રનું નિષ્કાસન શિશ્નનાં માધ્યમથી થાય છે. મહર્ષિ ચરક, સુશ્રુત, વાગ્ભટ મૂત્રવૃદ્ધિ અને ક્ષયના લક્ષણો વર્ણવતાં કહે છે કે

મૂત્રં તુ બસ્તિનિસ્તોદં કૃતેઽપ્યકૃતસંજતામ્ || અ.હ. સૂત્ર. ૧૧.૧૩

મૂત્રની વૃદ્ધિથી મૂત્રાશયમાં પીડા થાય છે અને મૂત્રત્યાગ થયો હોવાં છતાં પણ મૂત્રત્યાગની ઈચ્છા વારંવાર થયાં રાખે છે.

મૂત્રક્ષયે બસ્તિતોદોઽલ્પમૂત્રતા ચ પિપાસા | સુ.સં. સૂત્ર.૧૫.

મહર્ષિ સુશ્રુત કહે છે કે જ્યારે શરીરમાંથી મૂત્રનો ક્ષય થઈ જાય ત્યારે બસ્તિમાં પીડા તથા મૂત્રની ઉણપ આવે છે.

મૂત્રક્ષયે મૂત્રકૃચ્છ્રં મૂત્રવૈવર્ણ્યમેવ ચ | પિપાસા બાધતે ચાસ્ય મુખં ચ
પરિશુષ્યતિ ||

ચ.સં. સૂત્ર. ૧૭.૭૧

મહર્ષિ ચરક મૂત્રક્ષયનાં લક્ષણ દર્શાવતા કહે છે કે મૂત્રના ક્ષય થવાથી કષ્ટપૂર્વક મૂત્ર મૂત્રનલિકામાં આવે છે મૂત્રનો રંગ પણ વિવર્ણ (લાલાશ પડતો) આવે છે, આવાં વ્યક્તિને તરસ વધુ લાગે છે અને મોઢામાં શોષ પડે છે.

મૂત્રેઽલ્પં મૂત્રયેત્કૃચ્છ્રાદ્વિવર્ણ સાસ્રમેવ વા | અ.હ.સૂત્ર. ૧૧.૨૨

શરીરમાં જ્યારે મૂત્ર ક્ષીણ થઈ જાય છે ત્યારે અત્યંત કષ્ટથી મૂત્ર આવે છે અને તે પણ રક્તવર્ણમિશ્રિત હોય છે.

2.4.5 પુરીષ

મહર્ષિ સુશ્રુતે પુરીષને ઉપસ્તંભ ગણાવતાં કહ્યું છે કે પુરીષમુપસ્તમ્ભં વાય્વગ્નિધારણં ચ | સુ.સં. સૂત્ર. ૧૫.૦૮ અર્થાત જેમ વાત,પિત્ત અને કફ શરીરનાં સ્તંભ રૂપ છે તેમ પુરીષ શરીરમાં ઉપસ્તંભ રૂપ છે. પુરીષ જ વાયુ અને અગ્નિને ધારણ કરે છે.

તસ્માત્ પુરીષં સંરક્ષ્યં વિશેષાદ્ રાજયક્ષિમણઃ| સર્વધાતુક્ષયાર્તસ્ય બલં તસ્ય હિ વિઙ્બલમ્ |

ચ.સં. ચિકિત્સા ૦૮.૪૨

મહર્ષિ ચરકે રાજયક્ષમા રોગથી ગ્રસિત વ્યક્તિનાં પુરીષની રક્ષા ઉપર વિશેષ ભાર આપતાં કહ્યું છે કે રાજયક્ષમા યુક્ત રોગી જે અન્ન ગ્રહણ કરે છે તેમાંથી રસાદી ધાતુ નિર્માણ ન થઈને મળ જ નિર્મિત થાય છે તેથી ઓજ જેટલું રહેવું જોઈએ એટલું રહેતું નથી માટે રાજયક્ષમા રોગીનાં મળની રક્ષા વિશેષરૂપે કરવી જોઈએ.

મહર્ષિ ચરક ક્ષીણ પુરીષનાં લક્ષણો આપતાં કહે છે કે શરીરમાં જ્યારે પુરીષ ક્ષીણ થાય છે ત્યારે

પુરીષક્ષયે હૃદયપાર્શ્વપીડા સશબ્દસ્ય ચ વાયુરુર્ધ્વગમનં કુક્ષિ સન્ચારણમ્
||

સુ.સં. સૂત્ર ૧૫.૧૫

પુરીષે વાયુરન્ત્રાણિ સશબ્દો વેષ્ટયન્નિવ | કુક્ષૌ ભ્રમતિ યાત્યૂર્ધ્વં હૃત્પાર્શ્વે
પીડયન્ ભૃશમ્ ||

અ.હ. સૂત્ર. ૧૧.૨૧

મહર્ષિ સુશ્રુત અને મહર્ષિ વાગ્ભટ્ટ પુરીષ ક્ષયનાં લક્ષણો આપતાં કહે છે કે જો શરીરમાંથી પુરીષ (મળ) ક્ષીણ થઈ જાય તો વાયુ આંતરડાને વીંટળાઈને, શબ્દ ઉત્પન્ન કરતો હૃદય અને પાંસળીઓને પીડા પહોંચાડતો કુક્ષિમાં ભ્રમણ કરે છે.

સંધારણાદત્યશનાદજીર્ણાધ્યશનાતથા | વર્ચોવાહીનિ દુષ્યન્તિ
દુર્બલાગ્નેઃ કૃશસ્ય ચ ||

મહર્ષિ ચરક મળવહ સ્રોતોનું બગડવાનું કારણ દર્શાવતા કહે છે કે મળના વેગને રોકવાથી, અજીર્ણથી, ભોજન બાદ ફરીથી ભોજન કરવાથી, અગ્નિ મંદ થવાથી, શરીરમાં દુબળાપણું આવવાથી મળવહ સ્રોત દુષ્ટ (બગડે) છે.

આમ મળ પરિચયના માધ્યમથી આપણે મળોનાં ક્ષીણ-વૃદ્ધિ લક્ષણો, વ્યુત્પત્તિ ઈત્યાદીનું અધ્યયન કર્યું.

2.5 સારાંશ

પંચમહાભૂતથી નિર્મિત પ્રાણીઓનાં જીવનમાં વાત,પિત્ત અને કફ સ્વરૂપ ત્રિદોષ, સપ્ત ધાતુ તથા ત્રિવિધ મળ અત્યંત મહત્ત્વપૂર્ણ ભૂમિકા નિભાવે છે. ત્રણેય દોષોની સામ્યાવાસ્થામાં શરીરનું તંત્ર સુચારુ તથા સુવ્યવસ્થિત રૂપે ચાલે છે પરંતુ ઋતુ, દેશ, કાળ, આચાર, સદ્ગત ઈત્યાદીથી વિરુદ્ધ આચરણ કરવામાં આવે છે ત્યારે આ દોષો વિષમતાને પ્રાપ્ત થાય છે અને શરીર રોગોનું કારણ બને છે. શરીર રોગોનું કારણ ન બને અને નિરામય રહે તે હેતુથી આપણે પથ્ય પાલન કરવું જોઈએ અને આપણી તાસીર અનુસાર આહાર ઈત્યાદી ગ્રહણ કરવું જોઈએ.

2.6 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

(ક) નીચેનાં વિધાનો વાંચી તે સાચાં છે કે ખોટાં તેની નિશાની કરો.

1. તીખો, કડવો અને તૂરો રસ વાયુદોષને વધારનાર છે.
2. કફના પાંચ પ્રકાર છે.
3. રક્ત ધાતુમાંથી મેદ ધાતુની ઉત્પત્તિ થાય છે.
4. રસ ધાતુનું પ્રમાણ નવ અંજલી છે.
5. મળ બે પ્રકારના છે જેમાં મૂત્ર અને પુરીષનો સમાવેશ થાય છે.

(ખ) નીચેનાં પ્રશ્નોનો ઉત્તર આપો.

1. ત્રિદોષના ગુણધર્મો જણાવો.
2. ધાતુની વ્યુત્પત્તિ અને સપ્ત ધાતુની ઉત્પત્તિ લખો.
3. ત્રિવિધ મળ ક્ષયના લક્ષણો લખો.

2.7 ચાવીરૂપ શબ્દો

- | | |
|--------------|----------|
| 1. આયુર્વેદ | 6. મળ |
| 2. ત્રિદોષ | 7. પુરીષ |
| 3. સપ્ત ધાતુ | 8. સ્વેદ |
| 4. પ્રકોપ | 9. અંજલી |
| 5. શમન | |

2.8 તમારી પ્રગતિ ચકાસોના જવાબો

(ક) નીચેનાં વિધાનો વાંચી તે સાચાં છે કે ખોટાં તેની નિશાની કરો.

1. સાચું
2. સાચું
3. ખોટું
4. સાચું
5. ખોટું

સંક્ષિપ્ત અક્ષર સૂચી

ચ.સં - ચરક સંહિતા

સુ.સં - સુશ્રુત સંહિતા

અ.હ - અષ્ટાંગહૃદય

સૂત્ર - સૂત્રસ્થાન

વિમાન - વિમાનસ્થાન

ચિકિત્સા - ચિકિત્સાસ્થાન

2.8 સંદર્ભ સાહિત્ય

01. યરક સંહિતા - ચૌખમ્ભા ભારતી અકાદમી, ગોકુલ ભવન,
કે.૩૭/૧૦૯, ગોપાલ મંદિર લેન, પો.ઓ. બોક્સ નં. ૧૦૬૫, વારાણસી
- ૨૨૧૦૦૧ (ભારત) પુનર્મુદ્રિત : સન ૨૦૧૯
02. સુશ્રુત સંહિતા - ચૌખમ્ભા ભારતી અકાદમી, ગોકુલ ભવન,
કે.૩૭/૧૦૯, ગોપાલ મંદિર લેન, પો.ઓ. બોક્સ નં. ૧૦૬૫, વારાણસી
- ૨૨૧૦૦૧ (ભારત) પુનર્મુદ્રિત : સન ૨૦૧૯
03. અષ્ટાંગહૃદય - ચૌખમ્ભા ભારતી અકાદમી, ગોકુલ ભવન,
કે.૩૭/૧૦૯, ગોપાલ મંદિર લેન, પો.ઓ. બોક્સ નં. ૧૦૬૫, વારાણસી
- ૨૨૧૦૦૧ (ભારત) પુનર્મુદ્રિત : સન ૨૦૧૯
04. સૂત્રાષ્ટાધ્યાયી - મહર્ષિ પાણિની

:: રૂપરેખા ::

3.0 ઉદ્દેશો

3.1 પ્રસ્તાવના

3.2 ઊઠવાનો સમય

3.3 દાતણ

3.4 અંજન કર્મ

3.5 નસ્ય, ગંડૂષ(કોગળા),ધૂમપાન તથા પાન

3.6 અભ્યંગ કર્મ

3.7 વ્યાયામ

3.8 ઉદ્વર્તન

3.9 સ્નાન

3.10 સદ્વૃત(કરવા યોગ્ય કર્મ)

3.11 અકરણીય (ન કરવા યોગ્ય કર્મ)

3.12 તમારી પ્રગતિ ચકાસોના જવાબો

3.13 સંદર્ભ ગ્રંથો

3.0 ઉદ્દેશો (Objectives)

- આપણી પ્રાચીન સ્વાસ્થ્ય પ્રણાલી આયુર્વેદનું જ્ઞાન દરેક વ્યક્તિ સુધી પહોંચે એ ઉદ્દેશ્ય છે.

- વર્તમાન સમયની સ્વાસ્થ્ય સંબંધી અનેક સમસ્યાઓનું સમાધાન આ દિનચર્યાના અનુસરણથી થાય છે.
- દરેક વ્યક્તિ દિનચર્યા વિશે સારી રીતે જાણે અને સમજી જીવનમાં ઉતારે.
- દિનચર્યાના અનુસરણથી વ્યક્તિ સ્વસ્થ અને દીર્ઘાયુ પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

3.1 પ્રસ્તાવના

આયુર્વેદમાં ચરક સંહિતા, સુશ્રુત સંહિતા અને અષ્ટાંગહૃદયને બૃહદ્ત્રયી છે. આ ઉપરથી જણાય છે કે અષ્ટાંગહૃદયનું કેટલું મહત્વ છે. પોતાની વિશેષતાને કારણે આ ગ્રંથ ખૂબ લોકપ્રિય થયો છે. આયુર્વેદમાં સાજા રહેવાની અને સાજા થવાની બંને બાબતોનું વર્ણન પ્રાપ્ત થાય છે. અષ્ટાંગહૃદયમાં ૬ ખંડ, ૧૨૦ અધ્યાય અને ૭૧૨૦ શ્લોક છે. અષ્ટાંગહૃદયના દિનચર્યા, ઋતુચર્યા, અન્નરક્ષા વગેરે અધ્યાયોમાં સાજા કઈ રીતે રહી શકાય તેનો રસ્તો બતાવવામાં આવ્યો છે. અષ્ટાંગહૃદયના બીજા અધ્યાયમાં દિનચર્યાનું વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે. દિનચર્યા એટલે રોજરોજ માણસે શું શું કરવું તે વગેરે. **પ્રતિદિનં કર્તવ્યા ચર્યા દિનચર્યા** – પ્રતિદિન કરવા યોગ્ય ચર્યાને દિનચર્યા કહેવામાં આવે છે. ચર્યાનો અર્થ ચરણ(આચરણ) થાય છે અને આચરણથી આયુની પ્રાપ્તિ થાય છે. આચરણ શબ્દથી આહાર અને વિહાર બન્ને અર્થ ગ્રહણ કરવો. ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ આ ચારેય પુરુષાર્થોને પ્રાપ્ત કરવાનું સાધન શરીર છે. શરીરને સ્વસ્થ રાખવા માટે દિનચર્યાનું પાલન કરવું ખૂબ જ જરૂરી છે. પ્રતિદિન કરવામાં આવતા આહાર-વિહારનું પાલન કરવાથી આ લોક અને પરલોક માટે લાભપ્રદ છે.

3.3 ઊઠવાનો સમય

દિવસની શરૂઆત જ ઊઠવાથી થાય છે. મનુષ્યએ ક્યારે ઊઠવું જોઈએ એના વિશે અષ્ટાંગહૃદયમાં કહેવામાં આવ્યું છે કે સ્વસ્થ વ્યક્તિએ જીવનની રક્ષા માટે બ્રાહ્મ મુહૂર્તમાં ઊઠવું જોઈએ. **બ્રાહ્મમુહૂર્તે ઉત્તિષ્ઠેત્સ્વસ્થો રક્ષાર્થમાયુષમ્** । બ્રહ્મનો શાબ્દિક અર્થ જ્ઞાન અને પરમાત્મા થાય છે. બ્રહ્મને પ્રાપ્ત કરવાના સર્વાધિક ઉપયુક્ત સમયને બ્રાહ્મ કહેવામાં આવે છે. ભાવપ્રકાશમાં કહેવામાં આવ્યું છે કે સ્વસ્થ વ્યક્તિએ પોતાના આયુની રક્ષા માટે બ્રાહ્મ મુહૂર્તમાં ઊઠવું જોઈએ. આ ઉપરાંત બધી જ શાંતિ માટે ભગવાન વિષ્ણુનું ધ્યાન કરવું. શુક્ર વાયુ, જળ, ભૂમિ, તેજ(પ્રકાશ)અને આકાશ જ પ્રકૃતિના પંચામૃત છે. જેની પ્રાપ્તિ પ્રાતઃકાળ બ્રાહ્મ મુહૂર્તમાં જ સંભવ છે. તેથી બ્રાહ્મમુહૂર્તને ‘અમૃતવેલા’ પણ કહેવામાં આવે છે. આ પ્રમાણે અગર કોઈ વ્યક્તિ અમૃતવેલામાં નથી જાગતો તે આરોગ્ય, ભાગ્ય અને જ્ઞાનથી વંચિત રહે છે. અથર્વવેદમાં પણ આનો ઉલ્લેખ છે કે પ્રાતઃકાલીન સૂર્યની રશ્મીઓથી વ્યાધિઓ નષ્ટ થઈ જાય છે - **‘ઉદ્યનાદિત્યઃ રશ્મિભિઃ શીર્ષ્ણો રોગમનિનીશત્’** । જોકે આધુનિક અનુસંધાનોથી પણ એ સિદ્ધ થઈ ગયું છે કે પ્રાતઃકાલીન સૂર્યના કિરણોમાં અલ્ટ્રાવાયોલેટ કિરણોની માત્રા અધિક હોય છે. આ અલ્ટ્રાવાયોલેટ કિરણોથી ત્વચામાં વિટામિન ‘ડી’ અને વિટામિન ‘ઈ’નું નિર્માણ થાય છે. વિટામિન ‘ડી’ અને વિટામિન‘ઈ’થી કમશઃ હાડકા અને ત્વચાની બીમારીઓ દૂર થાય છે.

3.4 દાતણ

દાતણ ક્યારે કરવું અને કેવું હોવું જોઈએ એના વિશે લખ્યું છે કે ઊઠ્યા પછી આજ મારું શરીર કેવું છે ? ખાધેલું મને પર્યું કે નહીં એવો વિચાર કરીને શરીરની ચિંતાથી નિવૃત્ત થઈને અને મળમૂત્રનો ત્યાગ કરીને પછી આકડો, ખેર, કરંજ, અર્જુન વગેરે વૃક્ષનું દાતણ

રોજ સવારે અને જમ્યા પછી પણ કરવું. દાતણ ટચલી આંગળી જેટલું જાડું, સીધું અને બાર આંગળી લાંબુ તથા તીખું, કડવું અને કષાય(તૂરો) રસવાળુ, દાતણના અગ્રભાગને ચાવીને કોમળ બનાવીને દાંતોને અને પેઠાને હાનિ ન પહોંચે એ રીતે દાતણ કરવું જોઈએ.

શરીરચિન્તાં નિર્વત્ય કૃતશૌચવિધિસ્તતઃ ।

અર્કન્યગ્રોધ્રખદિરકરઞ્જકકુભાદિજમ્ ॥

આ શ્લોકમાં જે ઝાડ ગણાવ્યાં છે તે તો માત્ર દષ્ટાંત તરીકે છે, પણ તૂરાં, તીખાં અને કડવા સ્વાદવાળા બીજા દાતણ પણ લઈ શકાય, કેમકે તૂરું દાતણ મોઢાને સાફ કરે છે, તીખું અરુચિ મટાડે છે અને કડવું મોમાં જામેલો કફ સાફ કરે છે.

આયુર્વેદમાં બે વાર દાતણ કરવાનું વિધાન છે. કડવું, તીખું અને તૂરો રસ જીભની જડતા, મુખની નીરસતા, દાંતની મલિનતા, પેઢાનું ઢીલાપણું, મુખની દુર્ગંધતા વગેરેને દૂર કરે છે. એટલા માટે આયુર્વેદશાસ્ત્રમાં આ રસોવાળા વૃક્ષથી દાતણ કરવાનો નિર્દેશ છે. મહર્ષિ સુશ્રુત અનુસાર કષાયરસમાં ખેર તથા બાવળ, કડવામાં લીમડો અને કટુરસમાં કરંજ શ્રેષ્ઠ છે - નિમ્બશ્ચ તિક્તકે શ્રેષ્ઠઃ કષાયે ખદિરસ્તથા । મધુકો મધુરે શ્રેષ્ઠઃકરઞ્જઃકટુકે તથા ॥

આ બધા વૃક્ષોમાં કંઈક એવા ક્ષારીય તત્વ અને તેલ હોય છે કે જે દાંતોને મજબૂત કરે છે, કૃમિનો નાશ કરે છે, જંતુઓનો નાશ કરે છે અને રક્તરોધક હોય છે.

• દાતણ કોણે ન કરવું

અજીર્ણ (જ્યારે જમવાનું બરાબર પચ્યું ના હોય ત્યારે), વમન(ઊબકા), દમ, ઉધરસ, તાવ, અડદિયો વા, તૃષ્ણા, મુખપાક, હૃદયનો રોગ, આંખનો રોગ, માથાનો રોગ તથા કાનનો રોગ હોય ત્યારે દાતણ ના કરવું જોઈએ.

3.5 અંજન કર્મ

દાતાણ કર્યા પછી આંખોના હિત માટે સૌરવીર(સુરમા)નું અંજન નિત્ય કરવું જોઈએ. જેનાથી ચક્ષુ તેજોમય બને છે અને કફનો નાશ કરે છે. એટલા માટે સપ્તાહમાં એકવાર રસાંજન કરવું જોઈએ.

સૌવીરમઞ્જનં નિત્યં હિતમક્ષ્ણોસ્તતોભજેત્ ।

ચક્ષુસ્તેજોમયં તસ્ય વિશેષાચ્છલેષ્મતોભયમ્ ॥

3.6 નસ્ય, ગંડુષ(કોગળા), ધૂમપાન તથા પાન

નસ્ય, ગંડુષ(તે એક આયુર્વેદિક પ્રથા છે. જેમાં મોંમાં તેલ અથવા પ્રવાહી ભરવાનો સમાવેશ થાય છે અને મૌખિક સ્વાસ્થ્યને સુધારવા માટે તેને ફરતે ફેરવવામાં આવે છે.), ધૂમપાન તથા તાંબુલનું સેવન કરવું જોઈએ. અંજન કર્મ પછી ક્રમશઃ નસ્ય, ગંડુષ, ધૂમપાન અને તાંબુલનું સેવન કરવું જોઈએ.

- પાન કોણે ન ખાવું ?

ક્ષતરોગ થયો હોય, રક્ત-પિત્તનો રોગ હોય, રૂક્ષતા હોય, નેત્રરોગ હોય, વિષરોગ, મૂર્છા કે મદથી પીડિત હોય તથા જેને ક્ષયરોગ થયો હોય તેમને પાન અપચ્ચ છે, એટલે કે તાંબુલનું સેવન કરવું જોઈએ નહીં.

3.7 અભ્યંગ કર્મ

અભ્યંગનો સામાન્ય અર્થ માલિશ થાય છે. વ્યક્તિએ નિત્ય અભ્યંગ કરવો જોઈએ. તે વૃદ્ધાવસ્થા, શ્રમ(શારીરિક થાક) તથા વાતજન્ય રોગોને દૂર કરે છે. અભ્યંગથી દૃષ્ટિ નિર્મળ બને છે, શરીર પુષ્ટ થાય છે, આયુની વૃદ્ધિ થાય છે, ઊંઘ સારી રીતે આવે છે, શરીર દૃઢબને છે અને ત્વચા સુંદર બને છે. ખાસ કરીને માથે, કાને અને પગના તળિયામાં અભ્યંગ કરવું જોઈએ.

अभ्यङ्गमाचरेन्नित्यं, सजराश्रमवातहा ।

दृष्टिप्रसादपुष्ट्यायुःस्वप्नसुत्वक्त्वदाढ्यकृत् ॥

- અભ્યંગ કોણે ન કરવો ?

કફથી ઉત્પન્ન રોગોમાં, સંશોધન-કર્મ(ઔષધ વગેરે લઇને જેણે ઊલટી અને રેચ કર્યા હોય) પછી અને અજીર્ણ રોગમાં અભ્યંગ ન કરવું જોઈએ.

3.8 વ્યાયામ

વ્યાયામ કરવાથી શરીર હળવું થઈ જાય છે. કાર્ય કરવામાં સામર્થ્ય અને જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત થઈ જાય છે. મેદનો ક્ષય થઈ જાય છે અને શરીરની માંસપેશિઓ દૃઢ તથા સુસ્પષ્ટ બની જાય છે.

લાઘવં કર્મસામર્થ્યં દીપ્તોઽગ્નિર્મેદસઃ ક્ષયઃ ।

વિભક્તઘનગાત્રત્વં વ્યાયામાદુપજાયતે ॥

આચાર્ય ચરકે વ્યાયામ વિશે કહ્યું છે કે શરીરની જે ચેષ્ટા મનને અનુકૂળ હોય અને શરીરમાં સ્થિરતા લાવે અને બળને વધારે એને શારીરિક વ્યાયામ કહેવાય છે. એનું ઉચિત માત્રામાં સેવન કરવું જોઈએ. આચાર્ય સુશ્રુત અનુસાર શરીરમાં થાક ઉત્પન્ન કરવાવાળા કર્મને વ્યાયામ કહેવાય છે.

- વ્યાયામનો નિષેધ

વાયુનો રોગ કે પિત્તનો રોગ જેને થયો હોય તેણે, બાળકે, ઘરડા માણસે અને અજીર્ણવાળાએ કસરત કરવી નહિ.

- વ્યાયામ કરવા માટેનો યોગ્ય સમય

બળવાન વ્યક્તિએ તથા ઘી-દૂધ ચીકારાવાળું સ્નિગ્ધ ભોજન જમનાર વ્યક્તિએ શિયાળામાં (હેમંતતથાશિશિર) તથા વસંતઋતુમાં શરીરના અડધા બળથી વ્યાયામ કરવું જોઈએ. જ્યારે અન્ય ઋતુમાં

વ્યાયામ ઓછી માત્રામાં જ કરવું જોઈએ. વ્યાયામ કર્યા પછી શરીરનું સુખપૂર્વક અભ્યંગ કરવું.

- અતિવ્યાયામથી હાનિ

અતિવ્યાયામ કરવાથી તૃષ્ણા, ક્ષયરોગ, પ્રતમક-શ્વાસ, રક્તપિત્ત, શ્રમ, થાક, ઉધરસ, તાવ તથા ઊલટી થાય છે.

- બહુ ઉજાગરા વગેરેથી હાનિ

વ્યાયામ, રાત્રિ જાગરણ, માર્ગગમન, સ્ત્રીપ્રસંગ, હાસ્ય, ભાષ્ય, સાહસ વગેરેનું અત્યધિક સેવન કરતો વ્યક્તિ શીઘ્ર એ પ્રકાર નષ્ટ થઈ જાય છે, જે પ્રકારે સિંહ પોતાનાથી અધિક બલવાન અને ભારે હાથીને ખેંચતા નષ્ટ થઈ જાય છે.

3.9 ઉદ્ધર્તન

ઉદ્ધર્તન કફને હરનાર તથા શરીરની ચરબીને ઓછી કરનાર છે. તે અંગોને મજબૂત બનાવે છે અને ત્વચાને અત્યંત તેજસ્વી બનાવે છે.

उद्धर्तनं कफहरं मेदसः प्रविलायनम् ।

स्थिरीकरणमङ्गानां त्वक्प्रसादकरं परम् ॥

3.10 સ્નાન

સ્નાન કરવાથી જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે, વીર્ય વધે છે, આયુને વધારે છે, ઉત્સાહ વધારે છે, બળપ્રદાન કરનાર છે. તે ખંજવાળનો નાશ કરનાર, મળનો નાશ કરનાર, થાકનો નાશ કરનાર, પરસેવાનો નાશ કરનાર, તંદ્રાનો નાશ કરનાર, તૃષ્ણાને શાંત કરનાર, દાહને શાંત કરનાર અને પાપનો નાશ કરનાર છે.

दीपनं वृष्यमायुष्यं स्नानम् ऊर्जाबलप्रदम् ।

कण्डूमलश्रमस्वेदतन्द्रातृड्दाहपाप्मजित् ॥

- ગરમ પાણીથી સ્નાન

માથા સિવાયના શરીરના નીચેના ભાગ પર ઉષ્ણ જળથી સ્નાન કરવાથી બળની વૃદ્ધિ થાય છે, જ્યારે ઉષ્ણ જળથી માથા પર સ્નાન કરવાથી વાળ અને આંખોનું બળ નાશ પામે છે.

- સ્નાન કોણે ન કરવું ?

અડદિયો વા નામના રોગવાળાએ, નેત્રરોગ, મુખરોગ, કર્ણરોગ તથા ઝાડામાં તથા અસ્થમા, પીનસ તથા અજીર્ણમાં અને ભોજન કર્યા પછી તરત સ્નાન કરવું જોઈએ નહીં.

3.11 સદ્ગત (કરવા યોગ્ય કર્મ)

- વેગ રોકવા નહિં

ભોજન સારી રીતે પચી ગયા પછી શરીર અને દેશ - કાળને માફક હિતકર અને માત્રાનુકૂળ ભોજન કરવું જોઈએ. મળ, મૂત્ર, વાહુટ વગેરે(અધારણીય વેગોને) બળપૂર્વક પરાણે કરવા નહીં. વેગ આવે ત્યારે એનો ત્યાગ કર્યા વગર બીજા કામમાં વળગવું નહિં. સાધ્ય રોગોની ચિકિત્સા કર્યા વગર અન્ય કોઈ પણ કાર્ય કરવું જોઈએ નહીં. કારણ કે સાધ્ય રોગની ઉપેક્ષા કરવાથી તે અસાધ્ય થઈ જાય છે, માટે બીજા કામ છોડીને પણ તરત જ ઇલાજ કરવા પર વિશેષ ધ્યાન આપવું.

- ધર્મ પાળવાનું કારણ

બધા પ્રાણીઓની સંપૂર્ણ ચેષ્ટાઓ એના સુખ માટે હોય છે તથા સુખની પ્રાપ્તિ ધર્મથી થાય છે, એટલે ધર્મપાલન વગર સુખ નથી મળતું માટે મનુષ્યએ હંમેશા ધર્મ -પરાયણ જ હોવું જોઈએ.

- મિત્ર-શત્રુનો વિવેક

આપણું શુભ ઇચ્છનારા મિત્રોનું પ્રેમથી સેવન કરવું તથા શત્રુઓથી દૂર રહેવું. - ભક્ત્યા કલ્યાણમિત્રાણિ સેવેતેતરદૂરગઃ ।

- દશ પાપકર્મનો ત્યાગ કરવો

હિંસા, ચોરી તથા પર - સ્ત્રીગમન જેવા ત્રણ શારીરિક પાપકર્મોનો, કપટ, કઠોર અને અસત્ય વચન તથા અસંબંધ પ્રલાપ જેવા ચાર વાચિક પાપકર્મોનો અને બીજાનું અનિષ્ટ વિચારવું, ઈર્ષ્યા કરવી તથા શાસ્ત્રોમાં વિપરીત બુદ્ધિ રાખવી એવા ત્રણ માનસિક કર્મોનો - આ દસ પાપકર્મોનો ત્યાગ કરવો જોઈએ.

- દુઃખી પર દયા રાખવી

આજીવિકાથી રહિત અને રોગ તથા જેને કોઈ દુઃખ આવી પડવાથી શોકથી પીડિત વ્યક્તિઓની યથાશક્તિ શારીરિક અને આર્થિક મદદ કરવી જોઈએ.

- સમતા રાખવી

જીવજંતુ અને કીડીઓને પણ સુખદુઃખાદિ લાગણીઓમાં પોતાના સમાન જ જોવા જોઈએ અર્થાત્ એમની હિંસા કરવી જોઈએ નહીં તથા હંમેશા બધા પ્રાણીઓમાં સમભાવ રાખવો જોઈએ.

- દેવ વગેરેનું પૂજન કરવું

દેવતા, ગાય, બ્રાહ્મણ, વૃદ્ધ, વૈદ્ય, રાજા તથા અતિથિઓનું સન્માન કરવું જોઈએ. વૃદ્ધ એટલે વયોવૃદ્ધ, શીલવૃદ્ધ, જ્ઞાનવૃદ્ધ, તપોવૃદ્ધ વગેરે અને રાજા એટલે અધિકાર આપેલા પુરુષો પણ સમજવા.

- યાચકોને આપવું

યાચકોને ક્યારેય નિરાશ કરી પાછા મોકલવા જોઈએ નહીં તથા એમનું અપમાન અને કઠોર વચનથી તિરસ્કાર પણ ન કરવો.

- પરોપકાર કરવો

અહિત કરનાર વ્યક્તિ તથા શત્રુઓ પર પણ ઉપકાર કરવો જોઈએ.

- સમચિત્ત રાખવું

સુખ - દુઃખમાં હંમેશા એક સમાન મન રાખવું. અર્થાત્ સુખમાં ન અત્યંત આનંદિત થવું જોઈએ અને દુઃખમાં ન અત્યંતિક શોકાકુલ થવું જોઈએ. ફળમાં (સફળતામાં) ઈર્ષ્યા કરવાને બદલે હેતુમાં (સફળતાના કારણમાં) ઈર્ષ્યા કરવી જોઈએ. મતલબ કે વિદ્યા વગેરે ગુણથી માન મળે છે, તો ગુણવાનનું માનભંગ કરવાની ઇચ્છા ન રાખતા તે માન મળવાનો હેતુ(કારણ) જે વિદ્યા તે પ્રાપ્ત કરી તેના બરોબર થવા ઇચ્છા રાખવી. એ રીતે ઈર્ષ્યા દુર્ગુણ નહિ, પણ ગુણરૂપ થાય છે. ઈર્ષ્યાનો બીજો અર્થ બીજાનો ઉત્કર્ષ ન જોઈ શકાય તે.

- ક્યારે અને કેવું બોલવું ?

સમયને અનુકૂળ હિતકારી, અલ્પ(જરૂર પૂરતુ), સત્ય તથા મધુર વચન બોલવું.

- સદાચરણી થવું

કોઈ મળે ત્યારે કુશળ પૂછીને બોલવાની પહેલ કરવી, સામે રહેલા વ્યક્તિને પ્રસન્નમુખ થઈને તથા શાલીનતાની સાથે કરુણામય મૂઢ વચન બોલો. સુખનો એકલા ઉપભોગ કરવો જોઈએ નહીં પરંતુ બધા સાથે મળીને કરવો જોઈએ. બધા સ્થાનો તથા બધા વ્યક્તિઓ પર ન તો વધારે વિશ્વાસ કરવો જોઈએ અને ન તો બધા પર શંકા કરવી જોઈએ.

- શત્રુતા કે અપમાન જાહેર કરવું નહિ

આ મારો શત્રુ છે અથવા તો હું એમનો શત્રુ છું - એવું કોઈ દિવસ કોઈને કહેવું જોઈએ નહીં. પોતાના અપમાનને અને સ્વયં પર સ્વામીના સ્નેહની ઉણપને પણ કોઈને કહેવી જોઈએ નહીં.

- બીજા સાથે કેમ વર્તન કરવું

જે વ્યક્તિ બીજાના મનોભાવને પૂર્ણરૂપથી સમજીને એમના અનુસાર વ્યવહાર કરે છે, તે વ્યક્તિને વ્યવહાર-કુશળ(પરાધાન - પંડિત) સમજવો જોઈએ. એટલે કે સામા માણસનું મન જોઈને જે માણસ જેમ ખુશ થાય તે માણસની સાથે તેવી રીતે વર્તન કરવું. એ રીતે બીજાને રીઝવવામાં કુશળ થવું.

- ઇન્દ્રિયોનું નિયમન કરવું

ઇન્દ્રિયોને ન તો અધિક પીડા આપવી જોઈએ અને ન તો અત્યધિક લાલન(સ્નેહ) કરવું જોઈએ.

- કર્મ કેવું કરવું?

જેનાથી ધર્મ, અર્થ તથા કામ એ ત્રણમાંથી એક પણ ન મળે તેવું કામ કરવું નહીં અને એ ત્રણને બાધ ન આવે એવી રીતે કામ કરવું. એટલે કામ કરતા ધર્મ થાય, પણ અર્થની કે કામની હાનિ થાય અથવા અર્થ મળે પણ ધર્મહાનિ કે કામહાનિ થાય અથવા કામ તૃપ્ત થાય પણ ધર્મહાનિ કે અર્થહાનિ થાય એવું કામ ન કરવું.

- તટસ્થ રહેવું

સ્વધર્મ - આચારમાં હંમેશા મધ્યમમાર્ગનું જ અનુસરણ કરવું. એટલે તટસ્થ રહીને ધર્મનું પાલન કરવું.

- નિર્મળ રહેવું

રોમ, નખ, દાઢી, મૂછને હંમેશા નાના રાખવા. પગ, આંખ, નાક, કાન, મુખ ગુદા, લિંગ વગેરે મળમાર્ગોને હંમેશા સ્વચ્છ રાખવા.

- સુઘડ રહેવું

પ્રતિદિન સ્નાન કરવું, સુગંધિત દ્રવ્યોનો લેપ લગાડવો અને સુંદર તથા સ્વચ્છ વસ્ત્ર ધારણ કરી વગેરેથી વેશ સારો રાખવો. રત્ન(મોતી, નીલમ વગેરે), સિદ્ધમંત્ર તથા મહૌષધિઓને હંમેશા ધારણ કરવા.

- છત્રી વગેરે લઈ બહાર જવું

રસ્તામાં ચાલતી વખતે છત્રી લઈને, બુટ પહેરીને તથા ચાર હાથ આગળ જોઈને ચાલવું. રાત્રિમાં અચાનક અગર કોઈ કારણવશ બહાર જવાનું થાય તો મસ્તક પર પાઘડી, હાથમાં લાકડી અને સાથે સહયોગી લઈને ચાલવું.

3.11 અકરણીય (ન કરવા યોગ્ય કર્મ)

- શું શું ન ઓળંગવું ?

ચૈત્ય(કોઈ દેવતા દ્વારા સ્થાપિત લોકપ્રસિદ્ધ વૃક્ષ અથવા તો ભવન વિશેષ)ની છાયા, ગુરુ, પિતા વગેરે પૂજ્ય વ્યક્તિઓની છાયા, ચાંડાલ વ્યક્તિની છાયા, રાખ, ધજાની છાયા, અમંગળ વસ્તુની છાયા, ધાન્યનું ભુસુ(ફોતરા), અપવિત્ર સ્થાન, રેતીનો ઢગલો, માટીનાં ઢેફાં, બલી-સ્થાન તથા સ્નાન કરવાની ભૂમિને ક્યારેય પણ ન ઓળંગવી.

- શું શું ન કરવું

નદીને હાથથી પાર ન કરવી અને આગના ઢગલા પાસે પણ ન જવું. દૂષિત વાહનની જેમ સંદિગ્ધ (જર્જરિત) હોડી તથા સંદિગ્ધ (બીલ વાળા) વૃક્ષ પર ના ચડવું.

- છીંક વગેરેમાં સભ્યતા

છીંકતા, હસતા અને બગાસું લેતી વખતે મુખને ઢાંકી લેવું. નાક અને ભૂમિને આંગળીથી કારણ વગર ના ખોડે. હાથ, પગ વગેરે

અંગોથી વિકૃત ચેસ્ટાઓ ન કરવી તથા લાંબા સમય સુધી ઉત્કટાસનમાં ન બેસવું.

- થાક લાગે તેમ ન કરવું

શરીર, મન અને વાણીની ચેષ્ટાઓ (કર્મોને) થાક લાગે એ પહેલાં જ બંધ કરવી. ધૂંટણોને અધિક લાંબા સમય સુધી ઉપર ઉઠાવીને ન બેસવું,

- રાત્રે ક્યાં ન રહેવું ?

રાત્રિમાં વૃક્ષની ઉપર અથવા નીચે વિશ્રામ ન કરવો. ચત્વર(લોકોને બેસવાની એ જગ્યા કે જ્યાં ઉપર છાયો હોય અને ચારે બાજુ ખુલ્લું હોય), ચૈત્ય (બુદ્ધાલય), ચતુષ્પથ (ચાર રસ્તા ભેગા થતા હોય) તથા દેવાલયમાં રાત્રિના સમયે ન રહેવું. કસાઈ-ઘર અથવા વધસ્થળ, જંગલ, શૂન્યગૃહ, નિર્જનસ્થળ તથા સ્મશાનમાં દિવસે પણ ન રહેવું.

- સૂર્ય સામું ન જોવું વગેરે

સૂર્યને સતત ન જુઓ, માથા ઉપર વધારે ભાર ન ઉચકવો અને અત્યધિક મોટા આકારની અથવા તો સૂક્ષ્મ, ચમકદાર, અપવિત્ર તથા અપ્રિય વસ્તુને લગાતાર ન જોવી.

- મદ્યનો વેપાર ન કરવો

દારૂ વેચવો નહિ, બનાવવો નહિ, આપવો નહિ કે લેવો નહિ.

- ત્યાગ કરવા જેવી બાબતો

પૂર્વ દિશા અથવા સામેથી આવવાવાળા પવનને, તડકાને, ધૂળને, ઝાકળને અને સખત વાયુનો ત્યાગ કરવો. છીંક, ઓડકાર, ઉધરસ, શયન, ભોજન અને મૈથુન શરીરને વાળીને કરવું જોઈએ નહીં. નદી કિનારાના વૃક્ષની છાયા, રાજાને જેના પર દ્વેષ હોય તેવો માણસ, સિંહ, હાથી વગેરે હિંસક પશુ, સર્પ વગેરે વિષવાળા જીવ અને ભેંસ, બળદ વગેરે શિંગડાંવાળા પશુઓથી દૂર રહેવું જોઈએ. હલકા, અનાર્થ અને અતિશય ચીકણા માણસોની નોકરી ન કરવી.

કોઈ કાર્ય - વિશેષમાં પોતાનાથી અધિક નીપુણની સેવા, શ્રેષ્ઠ વ્યક્તિઓ સાથે લડાઈ - ઝઘડો કરવો જોઈએ નહીં. સંધ્યા સમયે ભોજન, મૈથુન, શયન, અધ્યયન તથા ચિંતન કાર્ય કરવું જોઈએ નહીં. યજ્ઞના, સમુદાયના અથવા સમાજના, શત્રુના, વેશ્યાના અને દુકાનદારના ભોજનનો ત્યાગ કરવો જોઈએ. શરીર, મુખ તથા નખોથી વાઘચંત્ર (વાંસળી, વીણા વગેરે) વગાડવાનો અભિનય કરવો નહિ અને હાથોથી વારંવાર વાળને હલાવવા/ઓળવવા નહિ. વાહન પર બેસીને જળ, અગ્નિ અને પૂજનીય વ્યક્તિઓની વચ્ચેથી નીકળવું જોઈએ નહીં. અંતિમ સંસ્કારમાંથી નીકળેલા ધુમાડાથી બચવું જોઈએ, મદિરાનું અધિક સેવન કરવું જોઈએ નહીં અને મહિલાઓ પર ન અધિક વિશ્વાસ કરવો જોઈએ અને ન તેમને અધિક સ્વતંત્ર છોડવી જોઈએ.

- લોકાયારનું પાલન

બધા પ્રકારના સાંસારિક કાર્યોમાં આ સંસાર જ બુદ્ધિમાન વ્યક્તિઓનો ગુરુ છે. એટલા માટે સંસારમાં લૌકિક વ્યવહાર કરવા માટે મનુષ્યએ હંમેશા સંસારનું જ અનુકરણ કરવું જોઈએ.

- સંક્ષિપ્ત સદ્ગત

બધા પ્રાણીઓમાં કરુણાનો ભાવ રાખવો, દાન, મન, વચન અને શરીર પર નિયંત્રણ રાખવું અને બીજાના કાર્યોને નિસ્વાર્થ ભાવથી પોતાના સમજી કરવું જ સંપૂર્ણ સદાયાર છે.

- સંક્ષિપ્ત દિનચર્યા

આ સમયે મારા દિવસ - રાત કેવી રીતે થઈ રહ્યા છે. - જો વ્યક્તિ નિરંતર આ પ્રમાણે ચિંતન કરતો રહે તે જીવનમાં ક્યારેય દુઃખી થતો નથી.

- દિનચર્યા તથા સદ્વૃત પાલનથી લાભ

આ પ્રમાણે સંક્ષિપ્તમાં દિનચર્યા તથા સદ્વૃત્તનું વર્ણન કર્યું છે. જેનું પાલન કરવાથી મનુષ્ય દીર્ઘાયુ, આરોગ્ય, એશ્વર્ય, યશ તથા સનાતન લોકને (મોક્ષને) પ્રાપ્ત કરે છે.

3.12 તમારી પ્રગતિ ચકાસો.

- ટૂંકમાં જવાબ આપો.

૧. દિનચર્યા એટલે શું ?
૨. વ્યક્તિએ ક્યારે ઊઠવું જોઈએ ?
૩. કયા વૃક્ષનું દાતણ શ્રેષ્ઠ માનવામાં આવે છે ?
૪. અંજન શા માટે કરવું જોઈએ ?
૫. અભ્યંગ શા માટે કરવું જોઈએ ?
૬. સ્નાન શા માટે કરવું જોઈએ ?

- વિસ્તૃત રીતે જવાબ આપો.

૧. દિનચર્યા વિશે વિસ્તારથી લખો.
૨. વ્યાયામ વિશે વિસ્તારથી લખો.
૩. સ્નાન વિશે વિસ્તારથી લખો.
૪. સદ્વૃત્ત વિશે વિસ્તારથી લખો.
૫. અકરણીય કર્મ વિશે વિસ્તારથી લખો.

3.13 સંદર્ભ

૧. અષ્ટાંગહૃદયમ્ (સૂત્રસ્થાનમ્), શ્રીવાગ્ભટ્ટવિરચિતમ્, વ્યાખ્યાકાર - આચાર્ય બાલકૃષ્ણ, પ્રથમ સંસ્કરણ ૨૦૧૪, પ્રકાશક - દિવ્ય પ્રકાશન, પતંજલિ યોગપીઠ, હરિદ્વાર

२. अष्टांगहृदयम्, श्रीवाग्भट्टविरचितम्, अरुणदत्त विरचित
'सर्वाङ्गसुन्दरा' व्याख्या और हेमाद्रि प्रणीत 'आयुर्वेदरसायना' टीका,
प्रतिसंस्कर्ता - डॉ. अण्णा मोरेश्वर कुण्टे तथा पं. हरि सदाशिव
शास्त्री नवरे और हरिशास्त्री पराडकर, पुनर्मुद्रित संस्करण २००७,
प्रकाशन - चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन, वाराणसी
३. अष्टांगहृदयम्, श्रीवाग्भट्टविरचितम्, 'विद्योतिनी' भाषाटीका -
वक्तव्य - परिशिष्टसहितम्, टीकाकार - कविराज अत्रिदेव गुप्त,
संपादक - वैद्य यदुनन्दन उपाध्याय, संस्करण - पुनर्मुद्रित, वि. सं.
२०६४, प्रकाशन - चौखम्बा प्रकाशन, वाराणसी
४. अष्टांगहृदयम्, श्रीवाग्भट्टविरचितम्, अरुणदत्त विरचित
'सर्वाङ्गसुन्दरा' व्याख्या और हेमाद्रि प्रणीत 'आयुर्वेदरसायना' टीका,
एकत्रित कर्ता - डॉ. अण्णा मोरेश्वर कुण्टे तथा पं. हरि सदाशिव
शास्त्री नवरे और हरिशास्त्री पराडकर, प्रथम आवृत्ति १९८२, प्रकाशन -
चौखम्बा ओरियन्टल, वाराणसी
५. Webside –

<https://hi.wikipedia.org>

<https://vedotpatti.in>

:: રૂપરેખા ::

4.0 ઉદ્દેશો**4.1 પ્રસ્તાવના****4.2 છ ઋતુઓ****4.3 હેમંતચર્યા****4.4 શિશિરચર્યા****4.5 વસંતચર્યા****4.6 ગ્રીષ્મચર્યા****4.7 વર્ષાચર્યા****4.8 શરદચર્યા****4.9 સંક્ષેપમાં ઋતુઅનુસાર ભોજન****4.10 ઋતુસંધિ****4.11 તમારી પ્રગતિ ચકાસોના જવાબો****4.12 સંદર્ભ ગ્રંથો**

4.0 ઉદ્દેશો (Objectives)

- લોકોનું આરોગ્ય બગડે જ નહિ એવો રસ્તો બતાવવો ડોક્ટરની પહેલી ફરજ છે. પરંતુ આજ તો ડોક્ટરનું કામ લોકો માંદા પડે પછી શરૂ થાય છે. પોતાનું હિત ઇચ્છતા વ્યક્તિએ માંદું પડવું હોય તો ઋતુચર્યાના અનુસરણથી સ્વસ્થ રહી શકે છે.

- ઋતુઓનો સીધો પ્રભાવ આપણા સ્વાસ્થ્ય ઉપર પડે છે, તેથી ઋતુ અનુસાર શું શું ખાવુંપીવું તે જાણવું ખૂબ જ જરૂરી છે.
- ઋતુચર્યાના પાલનથી આપણા આહારવિહાર નક્કી કરવા જેટલી બુદ્ધિ, શક્તિ અને સંયમ આપણે કેળવીએ, જેથી કોઈ રોગ ન થાય.

4.1 પ્રસ્તાવના

આજ રોગનો રાફડો ફાટ્યો છે. દર્દી ડોક્ટર પાસે જાય એટલે એને જાતજાતની દવાઓ મળે છે. રોગ મટાડવા માટે અનેક પ્રકારના એવા ઉપચાર કરવામાં આવે છે કે જેનાથી એક રોગ મટી જાય પણ બીજો રોગ થઈ જાય અથવા તો પહેલો રોગ પણ ન મટે અને નવો રોગ થઈ જાય. આપણને ક્યારેય રોગ ન થાય એવું ઇચ્છતા હોય તો આયુર્વેદમાં બતાવ્યાં મુજબ યોગ્ય આહારવિહારથી હંમેશા સ્વસ્થ રહી શકાય છે.

આયુર્વેદ અનુસાર શરીરમાં વાત(વાયુ), પિત્ત(અગ્નિ) અને કફ(પાણી)નું યોગ્ય પ્રમાણ જળવાઈ રહે, ત્યાં સુધી આપણે સ્વસ્થ રહીએ છીએ, પણ એ ત્રણમાંથી કોઈ એક કે એકથી વધારેના પ્રમાણમાં વધારો-ઘટાડો થાય તો રોગ થાય છે. વાત, પિત્ત અને કફનું યોગ્ય પ્રમાણ જે તત્ત્વ જેટલું ઓછું થયું હોય એ અનુસાર યોગ્ય આહારવિહારથી જળવાઈ રહે છે.

શરીરમાં વાત, પિત્ત અને કફનું પ્રમાણ એકલા આહારથી જ બદલાય એવું જરૂરી નથી. પરંતુ વિહારથી એટલે કે ખોરાક સિવાયની આપણી ક્રિયાઓથી પણ વાત, પિત્ત અને કફનું પ્રમાણ વધતું - ઘટતું હોય છે.

જે કામ આહાર અને વિહાર કરે છે તે જ કામ ઋતુ કરે છે. ઋતુઓ એકબીજાથી ભિન્ન હોવાથી માણસના શરીર પર તેની અલગ અલગ સમયે જુદીજુદી અસર થાય છે, માટે ઋતુઓના ખાસ આહારવિહાર જાણવાની જરૂર છે. ઋતુના ફેરફારને લીધે શરીરમાં

વાત, પિત્ત અને કફનું પ્રમાણ ફરી જાય છે. ત્રણે દોષોનું યોગ્ય પ્રમાણ જળવાઈ રહે તે માટે આહારવિહાર કરવા જોઈએ. જેમ ઋતુ બદલતા આપણે ઋતુ અનુસાર કપડાં પહેરીને છીએ એ જ પ્રમાણે બધા આહારવિહારમાં યોગ્ય ફેરફાર કરવાની કાળજી રાખવી જોઈએ. સાજા માણસે રોજ રોજ અને ઋતુએ ઋતુએ કેવો આહારવિહાર રાખવો જોઈએ એ પણ આયુર્વેદમાં બતાવવામાં આવ્યું છે.

ઋતુચર્યા એટલે ઋતુ અનુસાર કરવાની ચર્યા (આહાર - વિહારનું સેવન) જ ઋતુચર્યા છે.

4.2 છ ઋતુઓ

અષ્ટાંગહૃદયના ઋતુચર્યા નામના ત્રીજા અધ્યાયમાં માહ મહિનાથી શરૂ કરતા બે બે મહિનાની એક ઋતુ થાય છે.(સૂર્ય કઈ રાશિમાં છે તે અનુસાર ઋતુઓનો ચોક્કસ નિર્ણય થાય છે.)

ઋતુ	માસ	મહિના (અંગ્રેજી)	સ્વરૂપ
શિશિર	માહ, ફાગણ	૨૨ જાન્યુઆરીથી ૨૧ માર્ચ	વાતાવરણમાં ઠંડક
વસંત	ચૈત્ર, વૈશાખ	૨૨ માર્ચથી ૨૧ મે	ફૂલોની ઋતુ
ગ્રીષ્મ	જેઠ, અષાઢ	૨૨ મેથી ૨૧ જુલાઈ	વધુ ગરમી
વર્ષા	શ્રાવણ, ભાદરવો	૨૨ જુલાઈથી ૨૧ સપ્ટેમ્બર	ભારે વરસાદ
શરદ	આસો, કારતક	૨૨ સપ્ટેમ્બરથી ૨૧ નવેમ્બર	ચંદ્રપ્રકાશ
હેમંત	માગશર, પોષ	૨૨ નવેમ્બરથી ૨૧ જાન્યુઆરી	બરફ પડવો

શિશિર, વસંત તથા ગ્રીષ્મ આ ત્રણ ઋતુઓને ઉત્તરાયણ કહેવાય છે, કેમ કે આ સમયમાં પ્રાણીઓનું બળ પ્રતિદિન ઘટતું જાય છે, એટલા માટે આ સમયને “આદાનકાળ” (બળનું હરણ કરવાવાળો કાળ) પણ કહેવામાં આવે છે.

શિશિરાદ્યાત્રિભિસ્તૈસ્તુ વિદ્યાદયનમુત્તરમ્ ।

આદાનં ચતદાદત્તે નૃણાં પ્રતિદિનં બલમ્ ॥

• આદાનકાળ

આદાનકાળમાં માર્ગના સ્વભાવને કારણે (સૂર્યના ઉત્તર દિશામાં ગમન કરવાથી) સૂર્યકિરણોના તાપથી તપ્ત હવા અત્યંત તીક્ષ્ણ, રૂક્ષ તથા ઉષ્ણ થઈને પૃથ્વીના સૌમ્ય(શીતળ) ગુણોનો નાશ કરે છે. એટલા માટે આ કાળમાં રૂક્ષ ગુણવાળા રસો વધે છે - શિશિરમાં કડવા રસની, વસંતમાં તૂરા રસની અને ગ્રીષ્મઋતુમાં તીખા રસની વૃદ્ધિ થાય છે, એટલા માટે આ કાળને “આઝ્નેયકાળ” (અઝ્નિગુણ પ્રધાન કાળ) પણ કહેવામાં આવે છે. આ પ્રમાણે પૃથ્વીના સૌમ્ય ગુણો ક્ષીણ થાય છે અને રૂક્ષ ગુણની વૃદ્ધિ થાય છે. એટલે સૂર્ય બળનું આદાન કરે છે એટલે કે બળ લઈ લે છે. તેથી ઉત્તરાયણના છ માસને આદાનકાળ કહે છે. આદાનકાળમાં મુખ્યત્વે અઝ્નિના ગુણો હોય છે.

• વિસર્ગકાળ

વર્ષા, શરદ તથા હેમંત આ ત્રણ ઋતુઓને “દક્ષિણાયન” કહેવાય છે. આ કાળમાં પ્રાણીઓનું બળ પ્રતિદિન વધે, એટલા માટે આ કાળને “વિસર્ગકાળ” (બલ પ્રદાન કરવાવાળો કાળ, વિસર્ગ = આપવું) પણ કહેવામાં આવે છે. આ કાળમાં માર્ગના સ્વભાવને કારણે (સૂર્યના દક્ષિણ દિશામાં ગમન કરવાથી) સૂર્યનું તેજ ઓછું થઈ જાય છે, ચંદ્રમા બળવાન રહે છે અને વાદળ, વર્ષા તથા ઠંડી હવાને કારણે પૃથ્વીનો તાપ શાંત થઈ જાય છે. આ કાળમાં સ્નિગ્ધ ગુણોવાળા ખાટા, ખારા તથા ગળ્યા રસો બળવાન બને છે. એટલે વર્ષામાં ખાટો

રસ, શરદમાં ખારો રસ અને હેમંતમાં ગળ્યો રસ વધે છે. એટલા માટે આ સમયને “સૌમ્ય કાળ” (સૌમ્યગુણપ્રધાન કાળ) પણ કહેવામાં આવે છે.

.....ઋતવો દક્ષિણાયનમ્ ।

વર્ષાદયો વિસર્ગશ્ચયદ્બલં વિસૃજત્યયમ્ ।

સૌમ્યત્વાદત્ર સોમો હિ બલવાન્ હીયતે રવિઃ ॥

મેઘવૃષ્ટ્યનિલૈઃ શીતૈઃ શાન્તતાપે મહીતલે ।

સ્નિગ્ધાશ્ચેહામ્લલવણમધુરા બલિનો રસાઃ ॥

શીતકાળ (હેમંત તથા શિશિર ઋતુ)માં પ્રાણીઓનું બળ ‘ઉત્તમ’, વર્ષા તથા ગ્રીષ્મ ઋતુમાં ‘હીન’ અને શરદ તથા વસંત ઋતુમાં ‘મધ્યમ’ હોય છે. - શીતેઽગ્રયં વૃષ્ટિધર્મેઽલ્પં બલં મધ્યં તુ શેષયોઃ।

4.3 હેમંતચર્યા

હેમંત ઋતુમાં મનુષ્ય બળવાન હોય છે. આ સમયમાં ટાઢના કારણે રુવાંડાંનાં છિદ્રો સંકોચાઈ જાય છે. જેનાથી શરીરની ઉષ્મા બહાર નિકળી શકતી નથી તેથી અંદર જ રોકાઈને જઠરાગ્નિને વધારે છે. આ જઠરાગ્નિને વધારવામાં વાયુનું પણ યોગદાન હોય છે અને આ વાયુ ટાઢથી વધી જાય છે. આ વધેલો જઠરાગ્નિ ટાઢને લીધે ઉત્પન્ન થયેલા વાયુથી વધારે ભભૂકી ઊઠે છે. આવા વધતા જઠરાગ્નિને ઉચિત માત્રામાં આહાર ન મળવાથી પણ આ વધેલો જઠરાગ્નિ વાયુનું બળ પ્રાપ્ત કરીને શરીરની રસ વગેરે ધાતુઓને પચાવવા લાગે છે. રસ વગેરે ધાતુઓનું પોષણ કરવા માટે અને વાતનો નાશ કરવા માટે હેમંત ઋતુમાં ખારા, ખાટા તથા ગળ્યા રસવાળા સ્નિગ્ધ તથા ગુરુ આહારનું વિશેષરૂપથી સેવન કરવું.

બલિનઃ શીતસંરોધાદ્દેમન્તે પ્રબલોઽનલઃ ॥

ભવત્યલ્પેન્ધનો ધાતૂન્ સ પચેદ્વાયુનેરિતઃ ।

अतो हिमेऽस्मिन्सेवेत स्वाद्म्ललवणात्रसान् ॥

આ ઋતુમાં ધાતુઓની પુષ્ટિ અને બળની વૃદ્ધિ વિશેષ રૂપથી થાય છે. સંભવ છે કે એટલા માટે જ શ્રીકૃષ્ણએ પણ ગીતામાં સ્વયમને મહિનાઓમાં માગશર(હેમંત ઋતુનો પ્રથમ મહિનો) કહ્યો છે. - માસાનાંમાર્ગશીર્ષઃ અહમ્ ॥ અને આયુર્વેદમાં પણ ઋતુચર્યાનો પ્રારંભ હેમંત ઋતુનો પ્રથમ મહિનો માર્ગશીર્ષ (માગશર) મહિનાથી કરવામાં આવ્યો છે.

હેમંત ઋતુમાં રાત્રીઓ લાંબી હોય છે, જેના કારણે પ્રાતઃકાળમાં જ ભૂખ લાગી જાય છે, એટલા માટે આ ઋતુમાં શૌચ વગેરે આવશ્યક કાર્ય સંપન્ન કરીને પૂર્વોક્ત વર્ણિત ખારા, ખાટા તથા ગળ્યા રસપ્રધાન ભોજનનું સેવન કરવું જોઈએ. વાતનાશક (બલાતેલ જેવા) તેલથી અભ્યંગ કરવું, માથામાં તેલ લગાવવું, શરીરનું મર્દન કરવું તથા પાદાઘાત કરવું (પગથી યુક્તિપૂર્વક શરીરને દબાવવું) જોઈએ અને કુસ્તી કરવામાં કુશળ પુરુષોની સાથે પોતાના અડધા બળથી કુસ્તી લડવી જોઈએ.

दैर्घ्यान्निशानामेतर्हि प्रातरेव बुभुक्षितः ।

अवश्यकार्यं सम्भाव्य यथोक्तं शौचयेदनु ॥

वातघ्नतैलैरभ्यङ्गं मूर्ध्नि तैलं विमर्दनम् ।

नियुद्धं कुशलैः सार्धं पादाघातं च युक्तितः ॥

- સ્નાન - ભોજન વગેરે

કુસ્તી વગેરે લડ્યા પછી શરીર પર લાગેલી ગંદકીને કષાયરસ પ્રધાન દ્રવ્યો દ્વારા દૂર કરીને વિધિપૂર્વક(શિયાળામાં ગરમ પાણીથી) સ્નાન કરવું. સ્નાન કર્યા પછી કુમકુમ, કસ્તૂરી વગેરે સુગંધિત દ્રવ્યોનો લેપ લગાવવો તથા અગરબત્તીના ધૂપથી સુવાસિત થવું.

સ્નેહથી ભરપૂર માંસ, ચરબી ભર્યું (સ્વસ્થ પ્રાણીઓનું) માંસ, ગોળમાંથી બનેલો દારૂ, સુરાનું નીતર્યું પાણી, સુરા (દારૂ), ઘઉં,

પીષ્ટાન્ન (પીઠી), અડદ, શેરડીનો રસ, દૂધની બનાવટો, નવું અનાજ, ચરબી અને તેલનું સેવન કરવું. શરીરની સફાઈ માટે ગરમ પાણીનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. ઊની ધાબળો, સુવાળા રૂવાંવાળું ચામડું મૃગચર્મ વગેરે, રેશમી વસ્ત્રો, કંતાન કે ગરમ કામળી જેવી ગરમ પથારી પાથરી અને હળવી તથા ગરમ ચાદરને ઓઢીને સૂવું. વ્યક્તિએ પોતાને અનુકૂળ તડકાનું સેવન કરવું અને નિયમિતપણે પરસેવો પાડવો અને પાદુકા આખો દિવસ પહેરી રાખવી. ભરાવદાર સાથળ, સ્તન તથા નિતંબવાળી, યૌવનના લીધે તથા સુરાના મદથી યુક્ત, ધૂપથી સુગંધિત થયેલી, કુમકુમનો લેપ લગાવેલી અને યૌવનના લીધે ઉષ્ણ અંગોવાળી પ્રિય સ્ત્રીઓ ઠંડીને હરી લે છે.

- મકાન

અંગારાના તાપથી તપાવેલા ઘરના ગર્ભગૃહ (આંતરિકકક્ષ) અને ભૂગર્ભ (ભોંયરા)માં રહેવાવાળા વ્યક્તિને ટાઢથી તથા રુક્ષતાથી ઉત્પન્ન થવા વાળા કોઈ રોગ થતા નથી.

4.4 શિશિરચર્યા

શિશિર ઋતુમાં પણ હેમંત ઋતુમાં કહેવાયેલી વિધિઓનું સેવન વધારે પ્રમાણમાં કરવું. કેમ કે આ ઋતુમાં ઠંડી વધારે હોય છે અને આદાનકાળને લીધે શરીરમાં રુક્ષતા પણ રહે છે.

अयमेव विधिः कार्यः शिशिरेऽपि विशेषतः ।

तदा हि शेषतमधिकं रौक्ष्यं चादानकालजम् ॥

4.5 વસંતચર્યા

હેમંત અને શિશિર ઋતુમાં કરેલા મધુર અને સ્નિગ્ધ આદિ ભોજનથી તથા ઋતુના કારણે શરીરમાં કફ એકઠો થાય છે. તે કફ વસંત ઋતુમાં સૂર્યના કિરણોના તાપથી ઓગળીને જઠરાગ્નિનો નાશ કરી

અનેક પ્રકારના કફજ રોગોને ઉત્પન્ન કરે છે. એટલા માટે વસંત ઋતુમાં કફને જલદી દૂર કરવો જોઈએ અર્થાત્ વમન દ્વારા કફનું નિર્હરણ કરવું અને કફનો નાશ કરે એવો આહારવિહાર કરવો.

कफश्चितो हि शिशिरे वसन्तेऽर्काशुतापितः ।

हत्वाऽग्निं कुरुते रोगानतस्तं त्वरया जयेत् ॥

વસંત ઋતુમાં તીક્ષ્ણ વમન, નસ્ય વગેરે કર્મ, લઘુ તથા રૂક્ષ ભોજન, વ્યાયામ, ઉદ્વર્તન તથા પાદાઘાત(પગથી યુક્તિપૂર્વક શરીરને દબાવવું) દ્વારા વધેલા કફને જીતવો. પછી સ્નાન કરવું અને કપૂર, અગર, ચંદન, કેસર વગેરેનો લેપ લગાવવો.

• ભોજન

વ્યક્તિએ જૂના જવ, અનાજ, મધ તથા જંગલી પ્રાણીઓનું લોખંડના સળિયામાં ગુંથીને પકાવેલું માંસ ખાવું અને પ્રિયા દ્વારા પ્રદત્ત, પ્રિયાના અધરના સ્પર્શથી સુગંધિત કરેલું, પ્રિયાના નેત્રકમળથી જોવાયેલું, પ્રસન્નમનથી બનાવેલું, હૃદયને ફાયદો કરનાર, કેરીના રસથી મિશ્રિત, રુચિકર, રોગનો નાશ કરનારા આસવ, અરિષ્ટ, શેરડીના રસનો સરકો, દ્રાક્ષના રસનો દારૂ તથા મધના દારૂને મિત્રોની સાથે રસાસ્વાદન કરતા પીવા તથા સૂંઠનું ઉકાળેલું પાણી, અસનાદિ ગણના ઔષ્ઠો ઉકાળેલું પાણી, મધપાણી કે મોથ ઉકાળેલું પાણી પીવું.

• વસંતમાં બપોર

આ ઋતુમાં જ્યાં દક્ષિણ દિશાના વાયુથી શીતળ, ચારે બાજુથી જળના પ્રવાહથી યુક્ત, ધૂપ-છાયાથી યુક્ત, મણિ-રત્નોથી શણગાયેલ, કોયલના ટહુકાથી ગુંજતી, સહવાસ યોગ્ય ભૂમિથી યુક્ત, વિવિધ પ્રકારના પુષ્પો તથા વૃક્ષોથી સુગંધિત વનમાં વિવિધ પ્રકારની સભાઓ અને કથાઓની સાથે મધ્યાહનકાળ સુખપૂર્વક પસાર કરવો.

- વસંતમાં ત્યાગ કરવા યોગ્ય

આ ઋતુમાં કફનો પ્રકોપ થાય છે તેથી ભારે, ઠંડું, સ્નિગ્ધ, ખાટું તથા ગળ્યું ખાવુંપીવું નહિ અને દિવસે સૂવાનો ત્યાગ કરવો. - ગુરુશીતદિવાસ્વપ્નસ્નિગ્ધામ્લમધુરાંસ્ત્યજેત્ ।

4.6 ગ્રીષ્મચર્યા

ગ્રીષ્મઋતુમાં સૂર્ય પોતાના તીક્ષ્ણ કિરણોથી સંસારના બળનું શોષણ કરી લે છે. જેનાથી દિન - પ્રતિદિન શરીરના કફનો ક્ષય થવા લાગે છે અને તેથી વાત દોષની વૃદ્ધિ થવા લાગે છે એટલા માટે આ ઋતુમાં ખારા, તીખા તથા ખાટા રસવાળા આહાર તથા ઔષધ, વ્યાયામ અને સૂર્યના તડકાનો ત્યાગ કરવો.

તીક્ષ્ણાંશુરતિતીક્ષ્ણાંશુર્ગ્રીષ્મે સંક્ષિપતીવ યત્ ॥

પ્રત્યહં ક્ષીયતે શ્લેષ્મા તેન વાયુશ્ચ વર્ધતે ।

અતોઽસ્મિન્પટુકટ્વમ્લવ્યાયામાર્કકરાંસ્ત્યજેત્ ॥

- ગ્રીષ્મનુંભોજન

ગ્રીષ્મ ઋતુમાં ગળ્યું, લઘુ, સ્નિગ્ધ, ઠંડું તથા પ્રવાહી આહાર દ્રવ્યોનું જ સેવન કરવું. ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવું તથા સાકર - મિશ્રિત સાથવાનું સેવન કરવું.- ભજેન્મધુરમેવાન્નં લઘુ સ્નિગ્ધં હિમં દ્રવમ્ ।

ડોલરના ફૂલ જેવા તથા ચંદ્રમા જેવા શ્વેત શાલી ધાન્યના ભાતને જાંગલ પ્રાણીઓના માંસની સાથે ખાવા. પાતળાં માંસરસને પીવો જોઈએ. શિખંડ ખાવો, રાગ (સાકર, મધ વગેરેનો ઘોળ પીવાનો હોય ત્યારે તે રાગ) અને ખાંડવ (રાગમાં ખટાશ મળી હોય ત્યારે તે ખાંડવ)ને પીવા તથા ચાટવા. ગોળ, દાડમ, માંસરસ વગેરેના પણ રાગ તથા ખાંડવ બને છે. પીવા જેટલા પાતળા રાખે ત્યારે તે પેય

કહેવાય અને ચાટવા જેટલા જાડા રાખે ત્યારે તે લેહ્ય કહેવાય છે. પાનક (રાગમાં તજ, તમાલપત્ર વગેરે મસાલા મેળવીને પીવા યોગ્ય પાનક કહેવાય) અથવા પંચસાર : દ્રાક્ષ, જેઠીમધ, ખજૂર, કાળા મરી અને ફાલસાને પીવા જેવો પદાર્થ બનાવવો અને તેને કપૂર વગેરેથી સૂગંધીદાર કરવો તેને પંચસાર નામે પાનક કહે છે. તે દાહ અને તરસને મટાડે છે. નવા માટીના વાસણમાં ભરેલું તથા કેળાના તેમજ ખજૂરના ટુકડાઓથી મિશ્રિત કરી માટીની બનાવેલી છીપથી પીવું. પાટલાના ફૂલથી સુગંધિત કરેલું તથા કપૂર નાખેલું ઠંડું જળ પીવું.

ગ્રીષ્મમાં રાત્રે કપૂરના ટુકડાથી યુક્ત ખાદ્ય પદાર્થને ખાવા જોઈએ. ચંદ્ર અને નક્ષત્ર દ્વારા ખુલ્લામાં મૂકવાથી ઠંડું થયેલ ભેંસના દૂધમાં સાકર મેળવીને પીવું જોઈએ.

- ગ્રીષ્મમાં દારૂ પીવાનો નિયમ

દારૂ પીવો જોઈએ નહિ. જો પીવો પડે એમ હોય તો બહુ થોડી માત્રામાં પીવો અથવા વધારે માત્રામાં પાણી મેળવીને પીવો. - મદ્યં ન પેયં, પેયં વા સ્વલ્પં, સુબહુવારિ વા । જો એમ ન કરે તો દારૂ પીવાથી મોં સુકાય ,કૃશતા, ધાતુઓમાં શિથિલતા, દાહ અને મોહ (મૂર્છા) ઉત્પન્ન થાય છે- અન્યથાશોષશૈથિલ્યદાહમોહાન્ કરોતિ તત્ ।

- ગ્રીષ્મમાં બપોર

આકાશ સ્પર્શી મોટા મોટા શાલના તથા તાડના વૃક્ષોના કારણે જ્યાં સૂર્યના ઉષ્ણકિરણો આવી શકતાં નથી તથા માધવી લતાથી વિટળાયેલા દ્રાક્ષના ગુચ્છઓથી સુશોભિત લતાઓ વાળા વનમાં તથા સુગંધિત ઠંડાં પાણીથી પલાળેલા પડદાઓ અને આંબાના પાંદડાઓ તથા ફળોના ગુચ્છઓથી આચ્છાદિત કાયમાન(શરીર પ્રમાણવાળા ઘર)માં કેળના કોમળ પાંદડાઓ, પોયણાં, કમળતંતુ,(કમળનાળ), કમળ તથા કુમુદ(રાત્રે ખીલે)થી બનાવેલા અને જ્યાં ખીલેલા પુષ્પો તથા પલ્લવોથી યુક્ત હોય એવી શય્યા પર અથવા સ્ત્રીની મૂર્તિઓના

સ્તન, હાથ, મુખમાંથી નીકળતા કુવારા ઊડતા હોય એવા ધારાગૃહમાં સૂર્યના તાપથી સંતપ્ત વ્યક્તિએ મધ્યાહનકાળમાં શયન કરવું.

• ગ્રીષ્મમાં રાત્રિવાસ

ચંદ્રના કિરણોથી વ્યાપ્ત મકાનની અગાશીમાં રાત્રીના સમયમાં બેસવું. પાણીથી પલાળેલ તાડનો પંખો, કમળના વિશાળ પાંદડા, ધીમી ગતિથી ચાલતો મોરપંખ વગેરેથી બનાવેલો પંખો, જળથી યુક્ત શીતળ વાયુ, કપૂર તથા મોગરાની માળા, હરિચંદન (શ્વેતચંદન)થી યુક્ત મોતીઓનો હાર, મનોહર અને મધુર બોલતા બાળકો, મેના અને પોપટ, કમળનાળથી બનાવેલી બંગડીવાળી, ખીલેલા કમળ જેવા વર્ણવાળી, હરતી - ફરતી કુમુદી જેવી પ્રિય સ્ત્રીઓ અત્યધિક સૂક્ષ્મ અથવા પાતળા વસ્ત્રવાળી, શરીર પર ચંદનનો લેપ લગાડેલ, સુગંધિત માળા ધારણ કરેલ તથા મૈથુન કર્મથી નિવૃત્ત સ્વસ્થ મનવાળા વ્યક્તિનો ગ્રીષ્મકાલીન થાકને(પીડાને) હરી લે છે.

4.7 વર્ષાચર્યા

આદાનકાળના પ્રભાવથી શરીરનું બળ ઓછું થયેલું હોવાથી જઠરાગ્નિ મંદ થયેલ હોય છે. તેમાં વળી વર્ષાઋતુમાં પ્રકૃપિત વાતાદિ દોષોથી વધારે મંદ થઈ જાય છે. વર્ષાઋતુમાં પાણીથી ભરેલા વાદળોથી, આકળના કારણે તથા ઠંડો પવન સહસા ચાલવાથી, પૃથ્વીમાંથી નીકળતી બાફથી, જઠરાગ્નિના મંદ થવાથી, ભેજને લીધે આહારમાં ખટાશ આવી જવાથી, જળ દૂષિત હોવાથી અને કાળના સ્વભાવથી વાતાદિ દોષ દૂષિત થઈ જાય છે. આ પ્રમાણે વર્ષા ઋતુમાં ત્રણે દોષો એકબીજાને દૂષિત કરતા હોવાથી ત્રણે વાતાદિ દોષોનું શમન કરે એવા સામાન્ય ઉપાય (એવી વિધિઓ જે બધાને અનુકૂળ હોય) કરવા તથા વિશેષરૂપથી જઠરાગ્નિને પ્રદીપ્ત કરનાર આહાર અને ઉપાય કરવા.

• વર્ષામાં શોધન અને આહાર

વર્ષાઋતુમાં વિરેચન વગેરેથી શરીર શુદ્ધ કરીને પછી નિરૂહ-બસ્તિનો પ્રયોગ કરવો. જુના ધાન, જવ, ઘઉં વગેરે ખાવા. પકાવેલો માંસરસ પીવો. જાંગલ દેશના પ્રાણીઓનું માંસ ખાવું. મગ, દાડમ વગેરેના ચૂષ, જૂનું મધ, જૂનું અરિષ્ટ પીવા. પ્રચુર માત્રામાં કાળું મીઠું(સંચળ) અથવા પંચકોલનું ચૂર્ણ મિશ્રિત દહીંનું પાણી પીવું. વરસાદનું, કુવાનું તથા ઉકાળેલું પાણી પીવું. અત્યંત વાયુ તથા વર્ષાવાળા દિવસ હેલીમાં પર્યાપ્ત માત્રામાં ખાટું, ખારું તથા સ્નેહથી યુક્ત, સારી રીતે સુકાયેલું અને મધુ - મિશ્રિત લઘુ (હળવું) ભોજન કરવું.

વર્ષાઋતુમાં બહાર જવું હોય તો હંમેશા વાહનથી જ જવું અર્થાત્ પગે ચાલીને જવું નહિ, હંમેશા સુગંધિત દ્રવ્ય, સ્નાન વગેરેથી સુવાસિત રહેવું. ધૂપ દીધેલા કપડા પહેરવાં. પૃથ્વીમાંથી નીકળતી બાફ, ઠંડક તથા વાછંટ ન આવતાં હોય એવી મકાનની છત પર નિવાસ કરવો.

• વર્ષામાં ત્યાગ કરવા યોગ્ય

નદીનું પાણી, પાણીમાં ચોળેલો સાથવો(ઘોળ), તડકો, દિવસે સુવું તથા બહુ મહેનતનો ત્યાગ

4.8 શરદચર્યા

વર્ષાઋતુમાં શરીર વરસાદ અને ટાઠથી ટેવાઈ ગયું હોય છે, તેથી શરીર શરદઋતુના સૂર્યના કિરણો દ્વારા અચાનક જ તપવા લાગે છે, જેનાથી વર્ષાકાળમાં સંચિત થયેલું માણસોનું પિત્ત પ્રકૃપિત થઈ જાય છે. આ પ્રકૃપિત પિત્તને શાંત કરવા માટે તીક્રત દ્રવ્યોથી સિદ્ધ ઘૃતપાન કરવું, વિરેચન તથા રક્તસ્રાવ કરવો.

વર્ષાશીતોચિતાઙ્ગાનાં સહસૈવાર્કરશ્મિભિઃ ।

તપ્તાનાં સશ્ચિતં વૃષ્ઠૌ પિત્તં શરદિ કુપ્યતિ ॥

तज्जयाय घृतं तिक्तं विरेको रक्तमोक्षणम् ।

• शरदलोचन

शरदऋतुमां भूम लागवाथी कडवुं, गज्युं अने तुडे तथा लघु(हलडुं) भावुंपीवुं. शालीधान्य (शाणना योभा), मग, साकर, आमणा, पटोल, मध तथा जंगल प्राणीओना मांसनुं सेवन करवुं.

तिक्तं स्वादु कषायं च क्षुधितोऽन्नं भजेल्लघु ॥

शालिमुद्गसिताधात्रीपटोलमधुजाङ्गलम् ।

• हंसोदक

दिवसमां सूर्यना किरणोथी तपेलुं अने रात्रिमां चंद्रना किरणोथी शीतल थयेल अने अगस्त्य ताराना उदय थवाथी विष विनानुं बनेलुं निर्मल तथा शुद्ध जलने हंसोदक कहेवाय छे. आ जल न तो कड़ करे छे अने न रुक्ष (वात करनार) होय छे अर्थात् हंसोदक वात अने कड़ दोषोने शांत करे छे अने पीवामां अमृत समान होय छे. यकपाणीये हंस शब्दो अर्थ सूर्य, चंद्र तथा हंस कर्यो छे. ऐमना अनुसार सूर्य तथा चंद्रथी शुद्ध थयेल जलने अथवा हंस द्वारा सेवन करवा योग्य जलने हंसोदक कहे छे.

तप्तं तप्तंशुकिरणैः शीतं शीतांशुरश्मिभिः ।

समन्तादप्यहोरात्रमगस्त्योदयनिर्विषम् ॥

शुचि हंसोदकं नाम निर्मलं मलजिज्जलम् ।

नाभिष्यन्ति न वा रूक्षं पानादिष्वमृतोपमम् ॥

• शरदनो सायंकाण

शरदऋतुमां रात्रीना प्रारंभमां चंद्रन, प्रस तथा कपूर वगेरेनो लेप लगावीने सुवासित थछने, मोतीओनी माणाओ पहेरीने अने सुंदर, श्वेत वस्त्र पहेरीने मकाननी छत पर बेसीने युना जेवा श्वेत चंद्रना किरणोनुं सेवन करवुं. सायंकाण वीत्या पछी आकण पडे छे, माटे पछी बेसवुं नहि.

- શરદમાં ત્યાગ કરવા યોગ્ય

શરદઋતુમાં ઝાકળ, ક્ષાર, ભરપેટ ભોજન, દહીં, તેલ, વસા, તડકો, તીક્ષ્ણ મધ, દિવસે ઊંઘ અને પૂર્વ દિશામાંથી આવતા પવનનો ત્યાગ કરવો. – તુષારક્ષારસૌહિત્યદધિતૈલવસાતપાન્ ।
તીક્ષ્ણમદ્યદિવાસ્વપ્નપુરોવાતાન્ પરિત્યજેત્ ॥

4.9 સંક્ષેપમાં ઋતુ અનુસાર ભોજન

શીતકાળના હેમંત અને શિશિર તથા વર્ષા ઋતુમાં પ્રારંભિક ત્રણ રસ એટલે ગળ્યો, ખાટો, ખારો તથા વસંતઋતુમાં અંતિમ ત્રણ કડવો, તીખો અને તૂરો રસ ખાવોપીવો. આ પ્રમાણે ગ્રીષ્મઋતુમાં ગળ્યો રસ તથા શરદઋતુમાં ગળ્યો, કડવો અને તૂરો એ ત્રણ રસ ખાવાપીવા.

સંક્ષેપમાં શરદ તથા વસંતઋતુમાં રૂક્ષદ્રવ્યોનું અન્નપાન કરવું. આનાથી વિપરીત અન્ય ઋતુમાં અર્થાત્ હેમંત, શિશિર તથા વર્ષા અને ગ્રીષ્મઋતુમાં સ્નિગ્ધ અન્નપાન કરવું. ગ્રીષ્મ તથા શરદઋતુમાં શીત દ્રવ્યોનું સેવન કરવું. તે સિવાયની હેમંત, શિશિર, વસંત અને વર્ષા ઋતુમાં ઉષ્ણ દ્રવ્યોનું સેવન કરવું. સામાન્ય રીતે બધી ઋતુઓમાં હંમેશા જ બધા રસોનું સેવન કરવું જોઈએ. પરંતુ ઉપરોક્ત કહેલી ઋતુઓમાં તે રસનું વિશેષ રૂપથી સેવન કરવું.

4.10 ઋતુસંધિ

વર્તમાન ઋતુના અંતિમ સપ્તાહ તથા આગામી ઋતુના પ્રથમ સપ્તાહને ભેગા કરીને કુલ પંદર દિવસ “ઋતુસંધિ કાળ” કહેવાય છે. ઋતુસંધિ કાળમાં ક્રમશઃ ચાલુ ઋતુચર્યાનો ધીમેધીમે ત્યાગ કરીને આગામી ઋતુચર્યાના સેવનનો પ્રારંભ કરવો. કેમકે વર્તમાનમાં ચાલુ ઋતુચર્યાનો સહસા ત્યાગ કરવાથી અથવા આગામી ઋતુચર્યાનો સહસા સેવન કરવાથી “અસાત્મ્યજ રોગ” એટલે ઋતુના પરિવર્તનથી

થનારા રોગ થાય છે. અસાત્મ્યનો અર્થ થાય છે - પ્રકૃતિને માફક ન ન હોવું.

ઋત્વોરન્ત્યાદિસપ્તાહાવૃત્તુસન્ધિરિતિ સ્મૃતઃ ।
તત્ર પૂર્વો વિધિસ્ત્યાજ્યઃ સેવનીયોઽપરઃ ક્રમાત્ ॥
અસાત્મ્યજા હિ રોગાઃ સ્યુઃ સહસા ત્યાગશીલનાત્ ।

વર્ષભરમાં કુલ છ ઋતુસંધિકાળ હોય છે. જેને સંક્રમણકાળ પણ કહેવામાં આવે છે. આ છ ઋતુસંધિકાળમાં શરદ તથા હેમંત ઋતુના મધ્યનો તથા વસંતઋતુ અને ગ્રીષ્મઋતુના મધ્યનો ઋતુસંધિકાળ સર્વાધિક પ્રમુખ હોય છે, કેમ કે અધિકાંશ સંક્રમક રોગ આ બે ઋતુસંધિકાળમાં ઉત્પન્ન થાય છે. એટલા માટે સંક્રમક રોગોથી બચવા માટે આ બે ઋતુસંધિકાળનો લોક-વ્યવહારમાં ક્રમશઃ શારદીય તથા વાસંતીય નવ-રાત્રીના રૂપમાં મનાઈ છે.

4.11 તમારી પ્રગતિ ચકાસો.

- ટૂંકમાં જવાબ આપો.
 ૧. ઋતુચર્યા કોને કહેવાય?
 ૨. આદાનકાળ એટલે શું ?
 ૩. વિસર્ગકાળ એટલે શું ?
 ૪. હંસોદક કોને કહેવાય ?
 ૫. ગ્રીષ્મઋતુનું ભોજન કેવું હોવું જોઈએ ?
 ૬. ઋતુ અનુસાર ભોજન કેવું હોવું જોઈએ ?
 ૭. ઋતુસંધિકાળ એટલે શું ?
- વિસ્તૃત રીતે જવાબ આપો.
 ૧. હેમંતચર્યા વિશે વિસ્તારથી લખો.
 ૨. વસંતચર્યા વિશે વિસ્તારથી લખો.
 ૩. ગ્રીષ્મચર્યા વિશે વિસ્તારથી લખો.
 ૪. વર્ષાચર્યા વિશે વિસ્તારથી લખો.
 ૫. શરદચર્યા વિશે વિસ્તારથી લખો.

4.12 संदर्भ

१. अष्टांगहृदय, महर्षि वाग्भट्टकृत, अनुवादक – वल्लभशंकर धनशंकर मुनशी, आवृत्ति- ६, वर्ष - २०१४, प्रकाशन – आनंदभाई अ. अमीन, ससुतुं साहित्य मुद्रणालय ट्रस्ट, अमदावाद
२. अष्टांगहृदयम् (सूत्रस्थानम्), श्रीवाग्भट्टविरचितम्, व्याख्याकार – आचार्य बालकृष्ण, प्रथम संस्करण २०१४, प्रकाशक – दिव्य प्रकाशन, पतंजलि योगपीठ, हरिद्वार
३. अष्टांगहृदयम्, श्रीवाग्भट्टविरचितम्, अरुणदत्त विरचित 'सर्वाङ्गसुन्दरा' व्याख्या और हेमाद्रि प्रणीत 'आयुर्वेदरसायना' टीका, प्रतिसंस्कर्ता – डॉ. अण्णा मोरेश्वर कुण्टे तथा पं. हरि सदाशिव शास्त्री नवरे और हरिशास्त्री पराडकर, पुनर्मुद्रित संस्करण २००७, प्रकाशन – चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन, वाराणसी
४. अष्टांगहृदयम्, श्रीवाग्भट्टविरचितम्, 'विद्योतिनी' भाषाटीका- वक्तव्य- परिशिष्टसहितम्, टीकाकार – कविराज अत्रिदेव गुप्त, संपादक – वैद्य यदुनन्दन उपाध्याय, संस्करण – पुनर्मुद्रित, वि. सं. २०६४, प्रकाशन – चौखम्बा प्रकाशन, वाराणसी
५. अष्टांगहृदयम्, श्रीवाग्भट्टविरचितम्, अरुणदत्त विरचित 'सर्वाङ्गसुन्दरा' व्याख्या और हेमाद्रि प्रणीत 'आयुर्वेदरसायना' टीका, एकत्रित कर्ता – डॉ. अण्णा मोरेश्वर कुण्टे तथा पं. हरि सदाशिव शास्त्री नवरे और हरिशास्त्री पराडकर, प्रथम आवृत्ति १९८२, प्रकाशन – चौखम्बा ओरियन्टल, वाराणसी
६. Webside –

<https://hi.wikipedia.org>

<https://vedotpatti.in>

:: રૂપરેખા ::

5.0 ઉદ્દેશો

5.1 પ્રસ્તાવના

5.2 સ્વસ્થ ચતુષ્ક અંતર્ગત વર્ણવવામાં આવેલ માત્રાશિતીય અધ્યાયમાં આહાર ની માત્રા અને જઠરાગ્નિ નું વર્ણન

5.3 સ્વસ્થવૃત્ત નું વર્ણન

5.4 વર્તમાન પરિપ્રેક્ષ્ય ને ધ્યાને રાખીને સ્વાસ્થ્ય નિયમોને અનુસરવા ની જરૂરિયાત સમજવી

5.5 સારાંશ

5.6 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

5.7 સંદર્ભ સાહિત્ય

5.0 ઉદ્દેશો (Objectives)

- ♣ જીવનમાં સ્વાસ્થ્ય નું મહત્વ
- ♣ આયુર્વેદ શાસ્ત્રનું મુખ્ય પ્રયોજન
- ♣ આયુર્વેદમાં વર્ણવવામાં આવેલા સ્વસ્થ રહેવા માટે રોજિંદા જીવનમાં અનુસરવાના નિયમો
- ♣ વર્તમાન પરિપ્રેક્ષ્ય ને ધ્યાને રાખીને સ્વાસ્થ્ય નિયમોને અનુસરવા ની જરૂરિયાત સમજવી.

5.1 પ્રસ્તાવના

મનુષ્ય જીવન ખૂબ અમૂલ્ય છે. ઉત્તમ પ્રકારનું જીવન જીવવા માટે શરીર અને મન નું નિરોગી હોવું ખૂબ જરૂરી છે. કારણ કે...

ધર્માર્થકામમોક્ષાણામારોગ્યં મૂલમુત્તમમ્ ×

રોગાસ્તસ્યાપહર્તારઃ શ્રેયસો જીવિતસ્ય ચ ××

ઉપરના શ્લોકમાં આરોગ્યને મનુષ્યના જીવનના મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય એવા ચાર પુરુષાર્થ ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ ની પ્રાપ્તિ માટેનું મૂળ કહેવામાં આવ્યું છે. રોગ એ ચાર પુરુષાર્થ ની ઉપલબ્ધિમાં વિઘ્નરૂપ બને છે. એટલા માટે શરીર અને મન ને નિરોગી રાખવું ખૂબ જ જરૂરી છે.

શરીરેન્દ્રિયસત્ત્વાત્મસંયોગો ધારિ જીવિતમ્ ×

શરીર, ઇન્દ્રિય, સત્ત્વ એટલે કે મન અને આત્મા સંયોગથી આયુ બને છે. અને તેને જાણવા માટેના વેદ ને આયુર્વેદ કહે છે. પંચભૂતાત્મક શરીર એ મન અને આત્માનું ઘર છે. કહેવાયું છે કે સ્વસ્થ શરીરમાં સ્વસ્થ મનનો નિવાસ છે. એટલે જ તો કહેવાય છે ને - જેવું અન્ન તેવું મન

શરીરં સત્ત્વસન્નં ચ વ્યાધીનામાશ્રયો મતઃ

તથા સુખાનાં,.....

અહીં રોગનું આશ્રય સ્થાન શરીર અને મન ને દર્શાવવામાં આવેલા છે. સુખ એટલે કે સ્વાસ્થ્ય નું આશ્રય સ્થાન પણ શરીર અને મન જ છે. આયુર્વેદ અનુસાર શરીર દોષ ધાતુ અને મલ થી બનેલું છે. વાત, પિત્ત અને કફ શારીરિક દોષ છે. જ્યારે રજ અને તમ માનસિક દોષ છે. શરીર સાત ધાતુ જેમ કે રસ, રક્ત, માંસ, મેદ, અસ્થિ, મજ્જા અને શુક્ર તેમજ મલ, અને સ્વેદ ત્રણ મલનું બનેલું છે. શરીરની રચના પાંચ મહાભૂતોના સંયોગથી બનેલી છે. શરીરમાં ૧૩ પ્રકારના અગ્નિયો નું વર્ણન કરવામાં આવેલું છે. આ બધાને ધ્યાને

રાખી અને આયુર્વેદમાં સ્વસ્થ ની વ્યાખ્યા નીચે મુજબ દર્શાવવામાં આવેલી છે.

સમદોષઃ સમાગ્નિશ્ચ સમધાતુમલક્રિયઃ ।

પ્રસન્નાત્મેન્દ્રિયમનાઃ સ્વસ્થ ઇત્યભિધીયતે ॥

ઉપરનાં શ્લોક માં સ્વસ્થ ની વ્યાખ્યા જે વિશ્વ આરોગ્ય સંગઠન દ્વારા પણ સ્વિકારવામાં આવેલ છે. તે મુજબ જેમનાં શરીર માં દોષ અને અગ્નિ સમ પ્રમાણ માં હોય બધી ધાતુ અને મળો ની ક્રિયા સમ્યક હોય જેમનો આત્મા, બધી ઇન્દ્રિયો અને મન પ્રસન્ન હોય તેવી વ્યક્તિ સ્વસ્થ કહેવાય છે.

સ્વસ્થના સ્વાસ્થ્યનું નિરંતર રક્ષણ કરતા રહેવાથી રોગોની ઉત્પત્તિ થતી અટકાવી શકાય છે. આયુર્વેદના વિવિધ ગ્રંથોમાં સ્વસ્થના સ્વાસ્થ્યને નિરંતર ટકાવી રાખવા સંબંધી વર્ણન વિસ્તૃત પ્રમાણમાં જોવા મળે છે. આયુર્વેદના મુખ્ય ગ્રંથો જેવા કે બૃહત્રયી - ચરક સંહિતા, સુશ્રુત સંહિતા અને અષ્ટાંગ હૃદય તેમજ અન્ય ગ્રંથોમાં સ્વસ્થના સ્વાસ્થ્યને ટકાવી રાખવા અને રોગ ઉત્પત્તિ ટાળવા સંબંધી વિવિધ નિયમોનું વર્ણન ઉપલબ્ધ છે.

આયુર્વેદનું પ્રયોજન

- પ્રયોજનં ચાસ્ય સ્વસ્થસ્ય સ્વાસ્થ્યરક્ષણમાતુરસ્ય વિકારપ્રશમનં ચ॥

- ચરક સંહિતા

ચરક આચાર્યે આયુર્વેદ શાસ્ત્રના પ્રયોજનમાં સૌપ્રથમ સ્વસ્થ વ્યક્તિનાં સ્વાસ્થ્યનું રક્ષણ કરવું એ પ્રથમ પ્રયોજન કહેલ છે. અને આતુર એટલે રોગી ના રોગને દૂર કરવો એ દ્વિતીય પ્રયોજન તરીકે વર્ણવેલ છે. જો સ્વસ્થ વ્યક્તિ જો પોતાના સ્વાસ્થ્યનું ધ્યાન રાખે તો રોગને ઉત્પન્ન ન થાય .

ચરક સંહિતામાં કુલ ૧૨૦ અધ્યાયો નું વર્ણન કરવામાં આવેલ છે. જેમાં સૂત્ર સ્થાન, નિદાન સ્થાન, વિમાન

સ્થાન, શારીર સ્થાન, ઇન્દ્રિય સ્થાન, ચિકિત્સા સ્થાન, કલ્પસ્થાન અને સિદ્ધિ સ્થાન એવા આઠ સ્થાન નું વર્ણન કરવામાં આવેલું છે. પ્રથમ સ્થાન એટલે કે સૂત્ર સ્થાન માં કુલ ૩૦ અધ્યાય નું વર્ણન કરેલ છે. સૂત્ર સ્થાનના ૩૦ અધ્યાયો ને સાત વર્ગમાં વિભાજિત કરવામાં આવેલ છે. જેમાં દરેક વર્ગ અંતર્ગત ચાર ચાર અધ્યાય નો સમાવેશ સમાન વિષય વસ્તુ અનુસાર કરવામાં આવેલો છે.

ક્રમાનુસાર સાત વર્ગના નામ આ પ્રમાણે છે-

1. ઔષધ ચતુષ્ક
2. સ્વસ્થ ચતુષ્ક
3. નિર્દેશ ચતુષ્ક
4. કલ્પના ચતુષ્ક
5. રોગ ચતુષ્ક
6. યોજના ચતુષ્ક
7. અન્નપાન ચતુષ્ક.

અંતિમ બે અધ્યાય સંગ્રહ અધ્યાય છે જેમાં વિભિન્ન વિષયોનો સંગ્રહ કરવામાં આવેલો છે.

સૂત્ર સ્થાનના દ્વિતીય વર્ગ એટલે કે સ્વસ્થ ચતુષ્ક માં સ્વસ્થ વૃત્ત સંબંધી વર્ણન વિશેષ કરવામાં આવેલ છે. જેમાં ચાર અધ્યાયો જેવા કે માત્રાશિતીય, તસ્યાશિતીય, નવેગાન્ધારણીય અને ઇન્દ્રિયોપક્રમણીય આ ચાર અધ્યાયમાં સ્વસ્થ વ્યક્તિએ પાલન કરવા યોગ્ય નિયમો દર્શાવેલા છે. જેનું પાલન કરીને સ્વાસ્થ્યને ટકાવી શકાય છે અને રોગને ઉત્પન્ન થતા અટકાવી શકાય છે.

5.2 સ્વસ્થ ચતુષ્ઠ અંતર્ગત વર્ણવવામાં આવેલ માત્રાશિતીય અધ્યાયમાં આહાર ની માત્રા અને જઠરાગ્નિ નું વર્ણન

આપણું સ્થૂળદેહ અન્નમય કોષ છે. જેનું ધારણ અને પોષણ અને વૃદ્ધિ આહારથી થાય છે. આયુર્વેદમાં ખાનપાનને યજ્ઞ સાથે સરખાવેલો છે કહેવામાં આવ્યું છે કે આહારનું પાચન કરનાર જઠરાગ્નિમાં શરીરના માટે જે હિતકારી હોય એવો આહારરૂપી સમિધ નો હોમ સ્વસ્થ ચિત્ત વાળા પુરુષે માત્રા અને કાળનો વિચાર કરીને કરતા રહેવો જોઈએ.

આયુર્વર્ણો બલં સ્વાસ્થ્યમુત્સાહોપચયૌ પ્રભા|
ઓજસ્તેજોઽગ્નયઃ પ્રાણાશ્ચોક્તા દેહાગ્નિહેતુકાઃ||
શાન્તેઽગ્નૌ મિચિતે, યુક્તે ચિરં જીવત્યનામયઃ|
રોગી સ્યાદ્વિકૃતે, મૂલમગ્નિસ્તસ્માન્નિરુચ્યતે||

ઉપરનાં શ્લોકમાં અન્નનું પાચન કરનાર દેહાગ્નિનું મહત્ત્વ બતાવેલ છે. કહ્યું છે કે આયુ, વર્ણ, બલ, સ્વસ્થ્ય, ઉત્સાહ, શરીરવૃદ્ધિ, પ્રભા, ઓજ, તેજ, શરીરમા રહેલ અન્ય અગ્નિ અને પ્રાણ નો આધાર જઠરાગ્નિ છે. જેનો નાશ થતા મૃત્યુ, પ્રાકૃત રહેવાથી અનામય એટલે કે રોગરહિત જીવન અને તે વિકૃત બનતા વિવિધ રોગો ને ઉત્પન્ન કરે છે.

દરેક વ્યક્તિએ માત્ર પૂર્વકનું ભોજન લેવું જોઈએ. અને આ માત્રા કેટલી હોય તેનો આધાર જે તે વ્યક્તિની આહાર પચન ની ક્ષમતા એટલે કે પાચક અગ્નિ ના બળ ઉપર રહેલો હોય છે.

વ્યાધિની ટાળવા માટેના ઉપાયોમાં આચાર્ય સુશ્રુતે શરીરનું સંશોધન, સંશમન, આહાર અને આચાર નો સમ્યક પ્રયોગ કરવા કહ્યું છે. આચાર્ય ચરકે નીચેનાં શ્લોકમાં આહારનું મહત્ત્વ ખૂબ સુંદર બતાવ્યું છે.

પ્રાણાઃ પ્રાણમૃતામન્નમન્નં લોકોઽભિધાવતિ |
વર્ણઃ પ્રસાદઃ સૌસ્વર્યં જીવિતં પ્રતિભા સુખમ્ ||
તુષ્ટિઃ પુષ્ટિર્બલં મેધા સર્વમન્ને પ્રતિષ્ઠિતમ્ |

પ્રાણધારિયો નાં પ્રાણ અન્ન છે. અતઃ જીવલોક અન્ન માટે દોડે છે. વર્ણ, પ્રસન્નતા, સુંદર સ્વર, જીવન, પ્રતિભા, સુખ, સંતોષ, પુષ્ટિ, બલ, મેઘા વગેરે બધું અન્ન પર આધારિત છે.

પ્રાણિનાં પુનર્મૂલમાહારો.....એટલે કે આહાર એ પ્રાણીઓના મૂળ સમાન છે અને પ્રાણીઓના બળ વર્ણ અને ઓજ નો આધાર છે. આ આહાર મધુર અમ્લ લવણ કટુ તિક્ત અને કષાય એમ છ રસ થી બનેલો ચાર પ્રકારનો હોય છે.

- ♣ અશિત
- ♣ પીત
- ♣ લીઢ
- ♣ ખાદીત

આહારસમ્ભવં વસ્તુ રોગાશ્ચાહારસમ્ભવાઃ |

હિતાહારોપયોગ એક એવ પુરુષવૃદ્ધિકરો ભવતિ, અહિતાહારોપયોગઃ પુનર્વ્યાધિનિમિત્તમિતિ |

એટલે કે આહાર નો વિધિપૂર્વકનો ઉપયોગ જેમ સ્વાસ્થ્ય આપે છે તેમ અવિધિપૂર્વક ઉપયોગ કરવાથી વિવિધ રોગોને આમંત્રણ આપે છે.

આહાર માત્રા નક્કી કરવાની વિધિ -

માત્રાશી સ્યાત્|

આહારમાત્રા પુનરગ્નિબલાપેક્ષિણી |

આહારની માત્રા નો આધાર જઠરાગ્નિના બળ પર રહેલો હોય છે. એટલે કે જઠરાગ્નિ જેટલું અન્ન પચાવી શકે તે અનુસાર આહારનું પ્રમાણ હોવું જોઈએ.

આહારનું પ્રમાણ એટલું હોવું જોઈએ જે ભોજન કરનારની પ્રકૃતિમાં અડચણ ન પહોંચાડે એટલે કે કોઈપણ કષ્ટ વિના અને સમયસર પચી જાય તે આહારની પ્રમાણિત માત્રા છે. કુક્ષી એટલે કે જઠરનો એક ભાગ મૂર્ત - ઠોસ આહાર માટે એક ભાગ દ્રવ આહાર અને એક ભાગ વાત પિત્ત કફ દોષો માટે રાખવો જોઈએ.

આચાર્ય ચરકે બતાવેલા માત્રા યુક્ત આહારના લક્ષણો -

- ♣ એટલો આહાર જે ઉદરમાં પીડા કે ભારેપણું ઉત્પન્ન ન કરે
- ♣ હૃદયના કાર્યમાં અવરોધ ન કરે
- ♣ ઇન્દ્રિયોને તેના કાર્યમાં સુચારુ પ્રવૃત્તિ કરાવે
- ♣ ભૂખ તરસને છીપાવે
- ♣ બેસવા ઊઠવા સૂવા શ્વાસ- પ્રશ્વાસ ચાલવા હસવા બોલવા માં સુખરૂપે પ્રવૃત્તિ કરાવે
- ♣ સવાર અને સાંજે સુખરૂપે પચી જાય
- ♣ શરીરમાં બલ અને વર્ણની વૃદ્ધિ કરે

આધુનિક મત અનુસાર મેટાબોલિઝમ જેમાં શક્તિની ઉત્પત્તિ અને ક્ષય શરીરમાં નિરંતર થતા રહે છે જેટલા પ્રમાણમાં શરીરની ધાતુઓ નો ક્ષય થતો હોય તે અનુસાર તેની ક્ષતિપૂર્તિ માટે ની ક્રિયા પણ થતી હોય છે. આ બંને પ્રક્રિયાઓ માં જ્યારે તાલમેળ ખોરવાય છે ત્યારે શરીરમાં અવ્યવસ્થા સર્જાય છે. અને તેના સ્વરૂપે શરીરમાં રોગ ઉત્પન્ન થઈ શકે છે. આહારની હીન અને અધિક માત્રા ની શરીર ઉપર વિપરીત અસર થાય છે.

❖ હીન માત્રા માં લેવામાં આવેલ આહાર થી થતી હાનિ -

- ♣ શરીરના બલ, વર્ણ અને શરીરવૃદ્ધિ માં ક્ષય
- ♣ તૃપ્તિ ન થવી
- ♣ ઉદાવર્ત જેવા વાયુના રોગ
- ♣ આયુ માટે હાનિકારક
- ♣ વીર્ય નો ક્ષય કરનાર
- ♣ ઓજનો નાશ કરનાર
- ♣ ધાતુ ના સારનો નાશ કરનાર
- ♣ ઉદાસીનતા ઉત્પન્ન કરે

અતિ માત્રામાં આહાર લેવાથી ઉત્પન્ન થતી હાનિ

- ❖ વાત, પિત અને કફ દોષ નો પ્રકોપ કરી વિવિધ રોગોની ઉત્પત્તિ
- ❖ આમની ઉત્પત્તિ
- ❖ વાયુના પ્રકોપથી શૂલ, આનાહ અંગ મદ મુખ સોસ મોરચા બ્રહ્મ અગ્નિની વિષમતા પાર્શ્વ પૃષ્ઠ કટી માં જકડાહટ....
- ❖ પીતના લીધે જ્વર અતિસાર દાહ તૃષ્ણ ભ્રમ પ્રલાપ....
- ❖ કફ ના લીધે અરુચિ વમન અપચન અલસ્ય ગુરુતા...

અધ્યશન -જમ્યા બાદ તુરંત ફરીથી ભોજન કરવું

અજીર્ણાશન - ભોજન ન પચ્યું હોવા છતાં ફરીથી ભોજન કરવું. જેમકે સવારનું ભોજન સાંજ સુધી ન પચ્યું હોય અથવા તો સાંજનું ભોજન સવારના ન પચ્યું હોય મતલબ દ્વિતીય અન્નકાલ સુધી પાચન પૂર્ણ ન થયું હોય અને ફરીથી ભોજન કરવું

❖ સ્વભાવથી જ લઘુ અને ગુરુ ગુણ વાળા દ્રવ્યોનું માત્રા પ્રમાણ

જે આહાર દ્રવ્ય સ્વભાવથી લઘુ ગુણ ધરાવતા હોય તેમાં વાયુ અને અગ્નિ ગુણની પ્રધાનતા હોય છે જ્યારે જે આહાર દ્રવ્યો ગુરુ ગુણ ધરાવતા હોય તેમાં પૃથ્વી અને જલ ગુણ ની પ્રધાનતા હોય છે. આ પ્રમાણે ગુણ હોવાના લીધે લઘુગુણ વાળા દ્રવ્યો વધારે પ્રમાણમાં લેવામાં આવે તો અલ્પ દોષ ઉત્પન્ન કરે છે કારણ કે અગ્નિના ગુણ પણ લઘુ લઘુ ગુણવાળા દ્રવ્યો ને સમાન હોય છે. જ્યારે ગુરુ ગુણવાળા દ્રવ્યો સ્વભાવથી જ અગ્નિથી વિરુદ્ધ ગુણ ધરાવતા હોવાથી જો વધારે માત્રામાં લેવામાં આવે તો વધુ દોષોની ઉત્પન્ન કરનાર હોય છે.

સર્વદા સર્વભાવાનાં સામાન્યં વૃદ્ધિ કારણમ્

હાસહેતુઃ વિશેષશ્ચ.....

❖ આહાર માત્રા જ્ઞાનની આવશ્યકતા અને તેનાથી થતા લાભો

અગ્નિબલ અનુસાર ભોજન ની માત્રા નું નિર્ધારણ કરવા માટે કહેલું છે સાથે સાથે દ્રવ્યના ગુણ અનુસાર પણ અગ્નિને ધ્યાનમાં રાખી ને

માત્રાનું વર્ણન કરેલ છે. માત્ર પૂર્વક લેવામાં આવેલા આહાર વ્યક્તિ ને નિશ્ચય રૂપે બલ વર્ણ સુખ અને પૂર્ણ આયુષ્યથી સંપન્ન કરે છે.

❖ સતત પ્રયોગ કરી શકાય તેવા આહાર દ્રવ્ય

- ❖ ષષ્ટીક ચોખા
- ❖ શાલી ચોખા
- ❖ મગની દાળ
- ❖ સેંધા નમક
- ❖ આમળા
- ❖ જઉ નો લોટ
- ❖ આંતરીક્ષ જળ
- ❖ દૂધ
- ❖ મધ

5.3 સ્વસ્થવૃત્ત નું વર્ણન

આચાર્ય ચરકે સ્વસ્થવૃત્તના વર્ણનમાં અનેક સ્વાસ્થ્ય સંબંધી નિયમોનું વર્ણન કરેલું છે. જેમાં નીચે મુજબના વિષયનું વર્ણન કરેલ છે.

- ❖ અંજન
- ❖ ધૂમ પાન
- ❖ નસ્ય
- ❖ દંત પવન
- ❖ જીહ્વા નિર્લેખન
- ❖ મુખમાં સુગંધી દ્રવ્ય ધારણ કરવા
- ❖ સ્નેહ ગંદૂષ
- ❖ શિરો અભ્યંગ - માથામાં તેલ નાખવું
- ❖ કર્ણ પુરણ - કાનમાં તેલ નાખવું
- ❖ અભ્યંગ - શરીરમાં તેલની માલિશ કરવી
- ❖ શરીરમાર્જન

- ♣ સ્વચ્છ વસ્ત્ર ધારણ
- ♣ સુગંધી દ્રવ્યનો લેપ અને માળા પહેરવી
- ♣ રત્ન અને આભૂષણ પહેરવા
- ♣ પગ અને મલમાર્ગની શુદ્ધિ
- ♣ ક્ષીર કર્મ
- ♣ પાદત્ર ધારણ
- ♣ છત્ર ધારણ
- ♣ દંડ ધારણ

૧ અંજન

- નેત્ર તેજ સ્વરૂપ હોય છે જેને શ્લેષ્મા(કફ) એટલે કે જલ થી વિશિષ્ટ ભય રહે છે એટલા માટે કફનાશક કર્મ નેત્રના સ્વસ્થ રાખવા માટે હિતકારી છે.

પ્રસન્નગાદ્ગાત્રસંસ્પર્શાન્નિશ્વાસાત્ સહભોજનાત્ ।

સહશય્યાસનાચ્ચાપિ વસ્ત્રમાલ્યાનુલેપનાત્ ॥

કુષ્ઠં જ્વરશ્ચ શોષશ્ચ નેત્રાભિષ્યન્દ એવ ચ ।

ઔપસર્ગિકરોગાશ્ચ સડ્ક્રામન્તિ નરાન્નરમ્ ॥

ઉપરના શ્લોકમાં રોગના સંક્રમણ વિશે કહેલ છે કુષ્ઠ, જ્વર, શોષ, નેત્ર રોગ એક વ્યક્તિ (રોગી)થી બીજા વ્યક્તિ (સ્વસ્થ) મા સહભોજન, સ્પર્શ, મૈથુન, સહ શય્યા - આસન, એકબીજાના વસ્ત્ર-આભૂષણ પહેરવા થી ફેલાઈ શકે છે.

- નેત્ર માટે હિતકર એવા વિવિધ પ્રકારના અંજનો નું વર્ણન કરેલ છે.

જેમ કે સૌવિરાંજન રસાંજન સ્રોતોંજન પુષ્પાંજન નીલાંજન....

- કફ દોષ નાશક તીક્ષ્ણ અંજનનો પ્રયોગ રાત્રિના સમયે કરવો.

- નેત્ર પ્રસાદન એવા અંજનોનો પ્રયોગ દિવસ દરમિયાન કરવો.

- નેત્રમાં અંજન કરવા માટે સોના, ચાંદી, તાંબા, કાંસા, હાથીદાંત, અથવા તો લોઢાની શલાકા વાપરવી.
- શલાકા ૮ અંગુલ લાંબી, મધ્યમા થોડી પાતળી, બન્ને છેડે પુષ્પની કળી ના આકારની હોવી જોઈએ.
- નેત્રોનો સંપર્ક બાહ્ય વાતાવરણ સાથે વધુ રહેતો હોવાથી તેમને સ્વસ્થ રાખવા માટે તર્પણ પુટપાક સેક આશ્ચ્યોતન અને અંજન પ્રયોગ બતાવવામાં આવેલો છે
- તર્પણ - વ્યક્તિને ચતા સુવડાવી તેના નેત્રની ચારે તરફ અડદના લોટની બે અંગુલ ની ઊંચી પાડ બનાવી નેત્રને બંધ રખાવી તેમાં સુખોષ્ણ સ્નેહ ભરીને આંખો ને ખોલ બંધ કરાવામાં આવે છે.

૨. ધૂમપાન

- ઔષધ દ્રવ્યો પીસી ને જવ ના આકારની અંગૂઠા જેટલી મોટી ૪ અંગુલ લાંબી વર્તીને ઘી, તેલ વગેરેથી આદ્ર કરીને ધૂમ નેત્રપર રાખી અગ્નિથી પ્રજ્વલિત કરી તેનો ધૂમ લેવો.
- સમ્યક ધૂમપાનથી વાળ, શિર, ઇન્દ્રિયો અને સ્વર ને સ્વસ્થ રહે છે. ગળાથી ઉપરના ભાગના રોગો વિશેષતઃ વાત કફ દોષ થી થતા શિરના રોગો થતા નથી
- પ્રાયોગિક ધૂમ પાન

સ્વસ્થ વ્યક્તિમાં જત્રુંથી ઉપરના ભાગમાં રોગ ઉત્પન્ન અટકાવે છે. આ ધુમ પાન એક વખતમાં ત્રણ ઘૂંટ પીવામાં આવે છે અને આ ક્રિયાને ત્રણ વખત કરવાની એટલે કે કુલ નવ ઘૂંટ ધુમપાન કરવાનું વર્ણન કરેલ છે. દિવસ દરમિયાન પ્રાયોગિક ધૂમપાન કરવા માટેના આઠ કાલનું વર્ણન બતાવેલું છે.
- પ્રાયોગિક ધુમપાન કરવા માટેના આઠ કાળ -
 - સ્નાન કરીને
 - ભોજન કર્યા પછી
 - વમન પછી

- છીંક આવ્યા બાદ
- દાતણ કર્યા પછી
- નસ્ય લીધા પછી
- અંજન લગાવ્યા પછી
- ઊંઘીને ઉઠવા પછી

○ નાકથી ધૂમ પાન કરી મુખમાંથી ધૂમ નીકાળવો જોઈએ અને મુખમાંથી ધૂમપાન કરીને પણ મુખમાંથી જ ધૂમને બહાર નીકાળવો જોઈએ.

○ સમ્યક ધૂમપાનના લક્ષણો - હૃદય કંઠ જ્ઞાનેન્દ્રિયની શુદ્ધિ, શિરમાં લઘુતા અને વધી ગયેલા દોષોનો નાશ થાય છે

3. નસ્ય

- વર્ષ દરમિયાન વર્ષા શરદ અને વસંત ઋતુમાં જ્યારે આકાશ વાદળ રહિત હોવી ત્યારે અણુ તેલનું નસ્ય લેવું જોઈએ .
- વિધિપૂર્વક નસ્ય લેવાથી આંખ નાક કાન સ્વસ્થ રહે છે.
- વાળ અકાળ સફેદ થતાં નથી કે ખરતા નથી.
- મુખ પ્રસન્ન અને સ્વર સ્નેહ સ્થિર અને ગંભીર બને છે
- બધી ઇન્દ્રિયો સ્વચ્છ અને બલવાન બને છે.
- ગળાથી ઉપરના ભાગના રોગો ની ઉત્પત્તિ થતી અટકે છે
- ઉંમર થવા છતાં વૃદ્ધાવસ્થાના લક્ષણો જેવા કે સફેદ વાળ, કરચલી વગેરે જોવા મળતા નથી અથવા તો ઉંમર અનુસાર અલ્પ માત્રામાં ઉત્પન્ન થાય છે.
- નસ્ય વિધિ - સૌપ્રથમ માથામાં માલિશ અને શેક લીધા બાદ માથું થોડું નીચેની તરફ રહે તે રીતના વ્યક્તિની સુવડાવી બંને નાસાપુટ માં અણુ તેલને રૂ ના વાટ થી નાખવા.
- એક દિવસ છોડીને સાત વખત આ રીતના નસ્ય આપવું

૪. દંતપવન - દાતણ

- સવાર અને સાંજ એમ બે વખત દાતણ કરવું જોઈએ
- દાતણ કરવાથી મુખની દુર્ગંધ, વિરસતા તથા જીભ દાંત અને મુખના ઉત્પન્ન થતા મળો ને નીકાળીને ભોજનમાં રુચિ ઉત્પન્ન કરે છે.
- લીમડો, ખદીર, મધુક, કદંબ, વટ, આંબો, અપામાર્ગ, બિલ્વ, કરંજ, કરેણ, આંકડો, માલતી, અર્જુન વગેરે વૃક્ષના દાતણ કરવા જોઈએ
- આચાર્ય સુશ્રુતે દાતણ ૧૨ અંગૂલ લાંબુ અને કનિષ્ઠીકા આંગળી જેટલું જાડું લેવાનું કહ્યું છે. તન્નાદૌ દ્વાદશાઙ્ગુલમાયતમ્ |
કનિષ્ઠિકાપરીણાહમૃજ્વગ્રન્થિતમત્રણમ્ ||
- કષાય (ખદીર), મધુર(મધુક), તિક્ત(લિમડો), કટુ (કરંજ) રસવાળા દાતણ પ્રયોગમાં લેવા જોઈએ
- આચાર્ય સુશ્રુતે મંજન કરવાનું વિધાન પણ બતાવેલ છે

૫. જીહ્વાનિર્લેખન

- સોના ચાંદી તાંબા કે પિત્તળના બનાવેલા જિહ્વા નિર્લેખન થી જીભ ઉપરના મળને દૂર કરવો જોઈએ.
- આચાર્ય સુશ્રુત દાતણની ચીરીને તેના પાતળા ભાગને જીહ્વાનિર્લેખન તરીકે વાપરવાનું વર્ણન કરેલ છે.
- આ ક્રિયાથી જીવવા ઉપરનો મળ દૂર થાય છે અને શ્વાસ પ્રશ્વાસ ની ક્રિયા સુચારુ રૂપે થાય છે તેમજ મુખની દુર્ગંધ દૂર થાય છે

૬. મુખમાં સુગંધી દ્રવ્ય ધારણ કરવા

- જાયફળ, લતા કસ્તુરી, સોપારી, લવિંગ, કપુર, એલચી, વગેરે સુગંધી દ્રવ્યોની મોઢામાં રાખવા
- જેનાથી મુખમાં સ્વચ્છતા વધે છે, ભોજનમાં રુચિ વધે છે, મુખની કાંતિ વધે છે, કંઠ ના રોગો થતા અટકાવે છે અને હનુ, દંત, સ્વર બળવાન બને છે

૭. સ્નેહ ગંડુષ ધારણ

- સ્વસ્થ વ્યક્તિએ મુખમાં સ્નેહ એટલે કે તેલને ભરીને ધારણ કરવું

- જ્યાં સુધી આંખ અને નાકમાંથી જલનો સ્રાવ થવા ન લાગે ત્યાં સુધી ગંડુષને મુખમાં ધારણ કરવો જોઈએ
- પાંચ વર્ષથી લઈ અને મૃત્યુ પર્યંત ગંડુષ ધારણ કરી શકાય છે
- હનુ અને સ્વર બળવાન બને છે
- મુખની માસ પેશી ની સમ્યક વૃદ્ધિ થાય છે
- જીહ્વા શુદ્ધ થાય છે જેનાથી બધા રસોનું જ્ઞાન યોગ્ય રીતે થઈ અને આહારમાં ઉત્તમ રુચિ ઉત્પન્ન કરે છે
- મુખ અને કંઠમાં શુષ્કતા નથી આવતી
- હોઠો ના ફાટવાનો ભય રહેતો નથી
- દાંતનો નાશ થતો નથી અને દંતમુલ મજબૂત બને છે

૮. શિર પર તેલ ધારણ

- શિર પર તેલ ધારણ કરવાથી શિર: શૂલ નથી થતું
- અકાલે વાળ સફેદ થતા નથી
- વાળ ખરતા નથી
- વાળ ના મૂળ મજબૂત બને છે
- જ્ઞાનેન્દ્રિય માં પ્રસન્નતા રહે છે
- મુખની ત્વચાની કાંતિ વધે છે

-

૯. કર્ણપુરણ

- નિત્ય કાનમાં તેલથી પુરણ કરવાથી વાતથી થતા રોગો થી બચી શકાય છે
- કર્ણ પુરણથી હનુ, મન્યા, શિર અને કર્ણ બળવાન બને છે
- બધીર્ય કે ઉચ્ચશ્રુતિ જેવા રોગો થતા નથી
- સ્વસ્થ વ્યક્તિએ 100 માત્રા સમય સુધી કાનમાં તેલની ધારણ કરવું જોઈએ

૧૦. શરીર અભ્યંગ

- જેવી રીતના તેલ, ઘી વગેરેના લેપથી ઘડો, તેલ મદનથી ચર્મ અને તેલ નાખવાથી ગાડીના પૈડા ની ધરી મજબૂત અને કલેશ

સહન કરવા સક્ષમ બને છે તેવી રીતે શરીરમાં તેલ માલિશ કરવાથી ત્વચા દ્રઢ અને સુંદર બને છે તેમજ શરીરમાંવાતવ્યાધિ ઉત્પન્ન થતા નથી અને શરીર ક્લેશ અને વ્યાયામ સહન કરવા સક્ષમ બને છે.

- શરીરની ધાતુઓની પુષ્ટિ થાય છે
- વર્ણ અને બાળ ઉત્તમ પ્રકારના બને છે
- શ્રમ એટલે કે શરીરનો થાક દૂર થાય છે
- વાતદોષ થી થતા રોગો ઉત્પન્ન નથી થતા
- વ્યક્તિ બળવાન અને દેખાવમાં સુંદર અને પ્રિય આકૃતિ વાળો બને છે
- વૃદ્ધ થવા છતાં વૃદ્ધાવસ્થા ના લક્ષણો અલ્પ માત્રામાં જ જોવા મળે છે
- પગમાં તેલ માલિશ કરવાથી પગની રુક્ષતા થકાવટ અને શૂન્યતા શિઘ્રતાથી દૂર થાય છે. પગમાં કોમળતા બલ અને સ્થિરતા આવે છે.
- પગમાં તેલ માલિશ કરવાથી નેત્રમાં પણ પ્રસન્નતા આવે છે અને નિંદ્રા સુખપૂર્વક આવે છે.

૧૧. શરીર માર્જન - સ્નાન

- સ્નાન કરવાથી શરીરમાં પવિત્રતા આવે છે
- આયુષ્ય માટે હિતકારી છે
- સ્નાન હૃદય, મલહર, ઈન્દ્રિયોનું શોધન કરનાર, પાપ નાશ કરનાર, તૃષ્ટિ આપનાર, રક્તનું પ્રસાદન કરનાર અને અગ્નિ નું દીપન કરનાર છે
- સ્વેદ અને મળને દૂર કરે છે
- શરીરમાં બળ અને ઓજની વૃદ્ધિ કરે છે
- નિંદ્રા, દાહ અને શ્રમને દૂર કરે છે

૧૨. સ્વસ્થ વસ્ત્ર ધારણ

- નિર્મળ સ્વચ્છ વસ્ત્ર પહેરવાથી શરીરની સુંદરતા, યશ અને આયુષ્યની વૃદ્ધિ થાય છે મનમાં હર્ષ ઉત્પન્ન થાય છે તેમજ પ્રતિષ્ઠા પ્રાપ્ત થાય છે

૧૩. સુગંધ દ્રવ્યો નો લેખ અને માળાધારણ

- સ્નાન કર્યા પછી કેસર વગેરે સુગંધી દ્રવ્યોથી યુક્ત ચંદન લગાવવાથી તથા સુગંધી પુષ્પ માળા ધારણ કરવાથી શરીરમાં વૃદ્ધતા આવે છે, આયુષ્ય માટે હિતકર છે, સુંદરતા વધે છે, શરીરની પુષ્ટિ અને બળની વૃદ્ધિ થાય છે તેમજ મન પ્રસન્ન રહે છે

૧૪. રત્નો અને આભૂષણ ધારણ કરવા

- રત્ન અને આભૂષણ ધારણ કરવાથી સૌભાગ્ય, મંગલકારી અને આયુ ની વૃદ્ધિ થાય છે
- લક્ષ્મીની પ્રાપ્તિ થાય છે
- દુઃખ દૂર થાય છે
- મન પ્રસન્ન રહે છે
- શરીરની સુંદરતા અને ઓજમાં વૃદ્ધિ થાય છે

૧૫. પગ અને મલમાર્ગની શુદ્ધિ

- પગ અને મલમાર્ગોની વારંવાર સુધી કરવાથી ધારણા શક્તિ વધે છે અને શરીરમાં પવિત્રતા આવે છે
- આયુષ્યની વૃદ્ધિ થાય છે એટલે કે રોગ રહિત સ્વાસ્થ્ય ની પ્રાપ્તિ થાય છે
- અલક્ષ્મી એટલે કે દરિદ્રતા દૂર જાય છે

૧૬. ક્ષૌર કર્મ

- માથાના અને દાઢીના વાળ તેમજ નખ ને કાપી અને તેનો પ્રસાધન એટલે કે સજાવટ કરવાથી શરીરની પુષ્ટિ થાય છે

- જે આયુષ્ય માટે હિતકર, પવિત્રતા ઉત્પન્ન કરનાર પાપનાશક છે
 - હર્ષ, લઘુતા, સૌભાગ્ય અને ઉત્સાહ વધારનાર છે
૧૭. પાદત્ર ધારણ કરવા
- પગરખા પહેરવા આંખ અને પગની ત્વચા માટે હિતકર તેમજ બલ, પરાક્રમ અને સુખને વધારનાર અને વૃષ્ટ્ય કહેવામાં આવ્યું છે
૧૮. છત્રધારણ
- છત્ર ધારણ કરવાથી ભવિષ્યના થનારા રોગોથી બચી શકાય છે
 - છત્ર વ્યક્તિને તડકો, હવા, ધૂળ અને જળથી રક્ષણ આપે છે
 - બલવર્ધક અને ગુપ્તી એટલે કે પ્રેત પીશય આદિથી રક્ષણ મળે છે
 - તે શરીરનું આવરણ કરનાર અને કલ્યાણકારી હોય છે
૧૯. દંડ ધારણ
- દંડ ધારણ કરવાથી વ્યક્તિ પતન એટલે કે પડવાથી બચી શકે છે
 - આત્મ રક્ષણ કરી શકે છે
 - આયુષ્ય માટે હિતકર અને ભયને દૂર કરનાર કહેલ છે

5.4 વર્તમાન પરિપ્રેક્ષ્ય ને ધ્યાને રાખીને સ્વાસ્થ્ય નિયમોને અનુસરવા ની જરૂરિયાત સમજવી

- વર્તમાન સમયમાં વ્યક્તિની જીવનશૈલી અને અન્ન પાન માં ખૂબ વૈવિધ્ય તા આવી ગઈ છે. હાલના સમયમાં સંયુક્ત કુટુંબની પ્રથા લુપ્ત થતી જોવા મળી રહી છે તેમજ ઘરમાં પતિ પત્ની બંને વ્યવસાય / નોકરી વગેરેમાં વ્યસ્ત રહેતા હોય છે. તેથી આહાર સંબંધી ઘણી બધી અવ્યવસ્થા મોટાભાગના પરિવારોમાં જોવા

મળે છે. નોકરી કે વ્યવસાય ના સમયને સાચવવા માં આહાર સંબંધી જરૂરી એવા નિયમો માં બાંધ છોડ કરવી પડે છે જેમ કે અષ્ટવિધ આહાર વિશેષ આયતન માં બતાવેલા નિયમો અનુસાર આહાર ગ્રહણ કરી શકાતો નથી. ઘરથી દૂર રહીને અભ્યાસ કરતા કે વ્યવસાય કરતા વ્યક્તિઓ માં પણ આ સમસ્યા જોવા મળે છે. એટલે અન્નપનની ગુણવત્તા, માત્રા, ગ્રહણ કરવાના નિયમો વગેરે પરિપૂર્ણ થઈ શકતા નથી.

- વર્તમાન સમયમાં સ્ટ્રેસ નું પ્રમાણ વિશેષ જોવા મળતું હોય જેની સીધી અસર જઠરાગ્નિ પર થતી હોય છે જેના લીધે આહારનું પાચન યોગ્ય રીતે થઈ શકતું નથી. અને વિવિધ રોગોની ઉત્પન્ન થાય છે.
- આમ આધુનિક જીવનશૈલી વ્યક્તિના આહાર અને જઠરાગ્નિ બંને પર વિપરીત અસર કરનાર હોવાથી દરેક વ્યક્તિએ પોતાના વ્યક્તિગત સ્વાસ્થ્ય ની જાળવી રાખવા માટે સતત પ્રયત્નશીલ રહેવું જોઈએ.
- ઉપર વર્ણવેલા સ્વસ્થ રહેવા માટેના નિયમો ને શક્ય એટલા જીવનશૈલી માં નિયમિત રૂપે અનુસરવા માટે સતત પ્રયત્નશીલ રહેવાથી ઘણી બધી રોગ ઉત્પન્ન કરે એવી પરિસ્થિતિ થી દૂર રહી શકાય છે
- વ્યક્તિએ બીજું બધું છોડી સૌપ્રથમ પોતાના શરીરને સ્વસ્થ રાખવું જોઈએ. આ માટે આચાર્ય ચરકે કહ્યું છે કે.....
નગરી નગરસ્યેવ રથસ્યેવ રથી યથા|
સ્વશરીરસ્ય મેધાવી કૃત્યેષ્વવહિતો ભવેત્||
નગરી જેમ નગરની, રથી જેમ રથની રક્ષા કરવામાં સાવધાન રહે છે તેમ બુદ્ધિમાન વ્યક્તિ એ પોતાના શરીરની ક્રિયાઓ સમ્પન્ન કરવામાં તત્પર રહેવું જોઈએ.

5.5 સારાંશ

- આહારને માત્રાપૂર્વક લેવો.
- આહાર એ જ ઔષધ છે - સમજીને આહાર ગ્રહણ કરવો જોઈએ.
- જઠરાગ્નિ પચાવી શકે તે મુજબ આહાર લેવો.
- લઘુ અને ગુરુ ગુણ વાળા આહાર સમજીને પ્રમાણસર લેવો.
- સમ્યક આહાર પાચન થયાના લક્ષણો મળે પછી આહાર લેવો.
- અતિ કે હિન આહારનાં નુકસાન વિશે વિચારીને આહાર યોજના કરવી.
- સ્વસ્થવૃત્ત નું મહત્ત્વ સમજીને રોજિંદા જીવનમાં તેનાં નિયમોનું અનુસરણ કરવું.
- અભ્યંગનો પ્રયોગ કરવો
- પાદાભ્યંગ સરળ હોય અને તેનાં મહત્ત્વને સમજીને નિયમિત અભ્યાસ કરવો જોઈએ.
- સ્વસ્થવૃત્તમાં બતાવેલ શક્ય તેટલા નિયમો અનુસરીને સ્વાસ્થ્ય જાળવવા માટે પ્રયત્નશીલ રહેવું જોઈએ.

5.6 તમારી પ્રગતિ ચકાસો.

- ♣ નીચેનાં પ્રશ્નોનાં વિસ્તાર પૂર્વક જવાબ આપો.
- સ્વસ્થ કોને કહેવાય ? આયુર્વેદ અનુસાર સ્વસ્થ વ્યક્તિના લક્ષણ વિસ્તારથી વર્ણવો.
- આહાર અને સ્વાસ્થ્ય વચ્ચેનો સંબંધ વિસ્તાર પૂર્વક સમજાવો.
- આહારનું સ્વાસ્થ્ય રક્ષણમાં મહત્ત્વ વિસ્તારથી સમજાવો.
- આહારની માત્રા અને જઠરાગ્નિ વચ્ચેનો સંબંધ વિસ્તાર પૂર્વક વર્ણવો.
- આચાર્ય ચરકે માત્રાશીતિય અધ્યાયમાં વર્ણવેલ સ્વસ્થવૃત્ત પાલન કરવાનાં નિયમો સવિસ્તાર સમજાવો.

- વર્તમાન સમયમાં આયુર્વેદ માં બતાવેલા સ્વસ્થવૃત્ત નું મહત્ત્વ વિસ્તારપૂર્વક લખો.

✱ નીચેનાં પ્રશ્નોનાં વિસ્તાર પૂર્વક જવાબ આપો.

- આયુર્વેદનું પ્રયોજન શું છે ?
- સ્વસ્થનું લક્ષણ લખો.
- નીચેનો શ્લોક સમજાવો .

શાન્તેઽગ્નૌ મિચિતે, યુક્તે ચિરં જીવત્યનામયઃ|

રોગી સ્યાદવિકૃતે, મૂલમગ્નિસ્તસ્માન્નિરુચ્યતે||

- સ્વસ્થ ચતુષ્ક વિશે લખો
- ચરક સંહિતાનાં સૂત્રસ્થાનની વિશે લખો.
- આહારસમ્ભવં વસ્તુ રોગાશ્ચાહારસમ્ભવાઃ| સમજાવો.
- આહારમાત્રા અને આહાર ગુણ વચ્ચેનો સંબંધ બતાવો.
- આહારના લઘુ અને ગુરુ ગુણ નું મહત્ત્વ વર્ણવો.
- માત્રાપૂર્વક આહારથી થતા લાભ જણાવો. સ
- સતત પ્રયોગ કરી શકાય તેવા આહાર કયા કયા છે ?
- જઠરાગ્નિનું મહત્ત્વ વર્ણવો.
- સમ્યક આહાર પાચનનાં લક્ષણો લખો.
- સમ્યક આહારમાત્રા એટલે શું ?
- અંજનનું સ્વસ્થવૃત્તમાં મહત્ત્વ લખો.
- ધૂમપાનનું સ્વસ્થવૃત્તમાં મહત્ત્વ લખો
- ધૂમવર્તિ વિશે લખો.
- પ્રાયોગિક ધૂમપાન વિશે વર્ણવો.
- પ્રાયોગિક ધૂમપાનના આઠ કાળ વિશે લખો.
- સ્વસ્થવૃત્તમાં નસ્યનું મહત્ત્વ લખો
- સ્વસ્થવૃત્તમાં દાતણનું મહત્ત્વ લખો
- સ્નેહ ગંડૂષ એટલે શું ? તેનું મહત્ત્વ લખો
- અભ્યંગનું મહત્ત્વ લખો.

- पादाभ्यंग विशे लभो.
 - आहारमात्रा पुनरग्निबलापेक्षिणी | समजवो.
-

5.7 संदर्भ साहित्य

- यरक संहिता - सत्यनारायण शास्त्री, सविमर्श 'विद्योतिनी' हिंदी
टीका - यौगम्भा भारती अकेडेमी
- सुश्रुत संहिता - डो, अंबिकादत्त शास्त्री , यौगम्भा संस्कृत संस्थान
- अष्टांग हृदय - डो. ब्राह्मणंद त्रिपाठी

:: રૂપરેખા ::

6.0 ઉદ્દેશો

6.1 પ્રસ્તાવના

6.2 ષડઋતુ વર્ણન

6.3 ષડઋતુચર્યા

6.3.1. હેમંત ઋતુચર્યા

6.3.2. શિશિર ઋતુચર્યા

6.3.3. વસંત ઋતુચર્યા

6.3.4. ગ્રીષ્મ ઋતુચર્યા

6.3.5. વર્ષા ઋતુચર્યા

6.3.6. શરદ ઋતુચર્યા

6.3.7. ઋતુસંધિ

6.4 વર્તમાન પરિપ્રેક્ષ્ય ને ધ્યાને રાખીને ઋતુ અનુસાર સ્વાસ્થ્યનાં નિયમોને અનુસરવા ની જરૂરિયાત સમજવી.

6.5 સારાંશ

6.6 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

6.7 સંદર્ભ સાહિત્ય

6.0 ઉદ્દેશો (Objectives)

- ✽ જીવનમાં સ્વાસ્થ્ય નું મહત્વ
- ✽ આયુર્વેદ શાસ્ત્રનું મુખ્ય પ્રયોજન અને ઋતુઓનું વર્ણન
- ✽ આયુર્વેદમાં વર્ણવવામાં આવેલા સ્વસ્થ રહેવા માટેનાં ઋતુ મુજબ અનુસરવાના નિયમો

❖ વર્તમાન પરિપ્રેક્ષ્ય ને ધ્યાને રાખીને ઋતુ અનુસાર સ્વાસ્થ્યનાં નિયમોને અનુસરવા ની જરૂરિયાત સમજવી.

6.1 પ્રસ્તાવના

उत्थायोत्थाय सततं स्वस्थेनारोग्यमिच्छता ।

धीमता यदनुष्ठेयं तत् सर्वं सम्प्रवक्ष्यते ॥

આરોગ્યની ઇચ્છા રાખતા વ્યક્તિ એ સતત તેના માટે પ્રયત્નશીલ રહેવું જોઈએ. કોઈપણ કાર્ય ને બુદ્ધિથી અને સમજદારી પૂર્વક કરવું જોઈએ.

આયુર્વેદનું પ્રથમ પ્રયોજન સ્વસ્થના સ્વાસ્થ્યનું રક્ષણ કારવાનું છે. જેને ધ્યાને રાખી ને આયુર્વેદના ગ્રંથોમા સ્વાસ્થ્ય રક્ષણ સંબંધી વર્ણન ખૂબ વર્ણવેલ છે. આચાર્ય સુશ્રુતે અનાગતબાધા પ્રતિષેધ અધ્યાયમા અનુત્પન્ન રોગોથી રક્ષણ કેવી રીતે કરાય એટલે કે સ્વસ્થાવસ્થાને નિરંતર જાળવી રાખવાના ઉપાયોઅનું વર્ણન કરેલ છે. આચાર્ય ચરકે સૂત્ર સ્થાનના દ્વિતીય વર્ગ એટલે કે સ્વસ્થ યતુષ્ઠ માં સ્વસ્થ વૃત સંબંધી વર્ણન વિશેષ કરવામાં આવેલ છે. જેમાં ચાર અધ્યાયો જેવા કે માત્રાશીતીય, તસ્યાશીતીય, નવેગાન્ધારણીય અને ઇન્દ્રિયોપક્રમણીય આ ચાર અધ્યાયમાં સ્વસ્થ વ્યક્તિએ પાલન કરવા યોગ્ય નિયમો દર્શાવેલા છે. જેનું પાલન કરીને સ્વાસ્થ્યને ટકાવી શકાય છે અને રોગને ઉત્પન્ન થતા અટકાવી શકાય છે. માત્રાશીતીય અધ્યાયમા આહારમાત્રા, અગ્નિબલ, અને સ્વસ્થવૃત્ત નિયમોનું વર્ણન અને તસ્યાશીતીય અધ્યાયમાં ઋતુ અનુસાર શરીરને સ્વસ્થ રાખવાના નિયમો બતાવેલ છે.

જીવનનાં દરેક ક્ષેત્રમાં કાળ નું ખૂબ મહત્ત્વ રહેલું છે. કાળ ને ભગવાન પણ કહેલ છે.

स सूक्ष्मामपि कलां न लीयत इति कालः ।

અર્થાત જે નિરંતર ગતિશીલ છે અને ક્ષણભર માટે પણ રોકાતો નથી.

कालः पुनः परिणाम उच्यते ।

કાળને પરિણામ કહેલ છે. વૃદ્ધાવસ્થા અને મૃત્યુ એ કાળને લીધે થતા સ્વાભાવિક રોગ છે.

આયુર્વેદના આચાર્ય ચરકે કાળનું વર્ણન નવદ્રવ્ય અંતર્ગત કરેલ છે જે અનુસાર પંચ મહાભૂત, આત્મા, મન, કાલ અને દિશા આ નવ દ્રવ્યો બતાવેલા છે. અચાર્ય ચરકે કાળનાં પ્રકારો નીચે મુજબ બતાવેલા છે.

- ♣ નિત્યગ (દિવસ, રાત, માસ, વર્ષ,..) અને આવસ્થિક (બાલ્યાવસ્થા, યુવાવસ્થા, વૃદ્ધાવસ્થા)
- ♣ સંવન્તસર (દક્ષિણાયન અને ઉત્તરાયણ) અને આતુરાવસ્થા
- ♣ શીતકાળ, ઉષ્ણકાળ, વર્ષાકાળ
- ♣ ૬ ઋતુ - શિશિર, વસંત, ગ્રીષ્મ, વર્ષા, શરદ અને હેમંત
- ♣ માસ અનુસાર ૧૨ પ્રકાર

આયુર્વેદ માં સ્વસ્થ અવસ્થા અને ચિકિત્સામાં કાળનું ખૂબ મહત્વ છે. જેમ કે દિનચર્યા, ઋતુચર્યા, આહાર, ઔષધ, પંચકર્મ વગેરે કાળની અપેક્ષા રાખે છે. રોગોની ઉત્પત્તિ મા પણ કાળ ને એક કારણ બતાવેલ છે. આરોગ્યના હેતુને અનુલક્ષીને છ ઋતુઓને સમજવી પડે.

શરીરના દોષોનો પણ કાળ સાથે સંકળાયેલા છે. તેમના સંચય પ્રકોપ અને પ્રશમ ઋતુ અનુસાર બતાવેલ છે.

દોષ	સંચય	પ્રકોપ	પ્રશમ
વાત	ગ્રીષ્મ	વર્ષા	શરદ
પિત્ત	વર્ષા	શરદ	હેમંત
કફ	શિશિર	વસંત	ગ્રીષ્મ

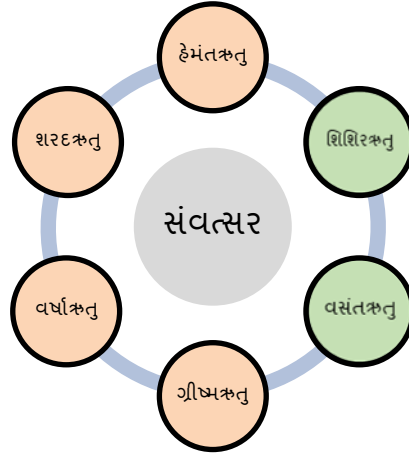
ઉપરનાં કોષ્ટકમાં કાળનો શરીરમા રહેલા વાત, પિત્ત અને કફ દોષ પર કેવી અસર થાય છે તે દર્શાવેલું છે. સ્વસ્થ વ્યક્તિમાં પણ કાળની અસર થતી હોય છે, તેથી જ કાળ એટલે કે ઋતુ અનુસાર સ્વસ્થ વ્યક્તિએ પણ ઋતુચર્યાનું પાલન કરવું જોઈએ. જેથી ત્રણે દોષો સમ અવસ્થામાં રહે અને કોઈ રોગને ઉત્પન્ન થવા ન દે. આમ

સ્વસ્થ વ્યક્તિએ પણ ઋતુ અનુસાર આહાર વિહારાદિ અનુસરી ને રોગરહિત સ્વસ્થ અવસ્થામાં જીવન જિવવવું જોઈએ.

ઋતુઓનો આરોગ્ય પર ઊંડો પ્રભાવ પડે છે. દરેક ઋતુનાં પોતાના ગુણધર્મ હોય છે. જેમાં હવામાન, તાપમાન અને ભેજનું પ્રમાણ વગેરેની શરીર પર અસર થતી હોય છે. ઋતુઓ અનુસાર શરીર માટે એવા યોગ્ય અન્નપાન અને જીવનશૈલી અપનાવવી ખૂબ જ જરૂરી છે. આચાર્ય ચરકે તસ્યાશિતીય અધ્યાયમાં કાળના પ્રકાર અને ઋતુઓનું વર્ણન અને ઋતુઓના સ્વભાવ પ્રમાણે આહારાદિ અને જીવનશૈલી કેવી હોવી જોઈએ તેનું વર્ણન કરેલ છે.

6.2 ષડઋતુ વર્ણન

ઋતુ વિભાગ - હેમંતઋતુ, શિશિરઋતુ, વસંતઋતુ, ગ્રીષ્મઋતુ, વર્ષાઋતુ અને શરદઋતુ



આચાર્ય ચરકે એક સંવત્સર એટલે કે એક વર્ષને છ અંગોમાં અર્થાત છ ઋતુઓમાં વિભાજીત કર્યું છે. જેમાં શિશિર, વસંત અને ગ્રીષ્મ ત્રણ ઋતુઓ કે જેમાં સૂર્ય ઉત્તર દિશામાં ગમન કરે છે એટલે કે તેને ઉત્તરાયણ અથવા તો આદાનકાળ કહેલ છે. જ્યારે વર્ષા, શરદ અને હેમંત ઋતુઓમાં સૂર્ય દક્ષિણ દિશામાં ગમન કરે છે તેથી તેને દક્ષિણાયન અથવા તો વિસર્ગકાળ કહેલો છે.

કાલઃ સંવત્સરોઽયનદ્વયં ચ ।

અતો વિસર્ગઃ સૌમ્યઃ, આદાનં પુનરાગ્નેયં ।

સૌમ્યઃ સોમગુણપ્રધાનઃ, આગ્નેયમ્ અગ્નિગુણપ્રધાનમ્ ।

વિસર્ગ કાળમાં વાયુ અતિ રુક્ષ નથી હોતી વિસર્ગ કાળમાં ચંદ્ર પૂર્ણ બળવાન હોય છે અને તે સમસ્ત ભૂમિ મંડળ પર પોતાની કિરણો ફેલાવીને વિશ્વને નિરંતર તૃપ્ત કરે છે એટલા માટે વિસર્ગ કાળ સૌમ્ય કહેવાય છે. સૂર્યના ઉતરાયણ કાળની આદાનકાળ કહેવાય છે જેને આગ્નેય પણ કહેવાય છે.

	આદાનકાળ (ઉત્તરાયન)	વસિરૂગકાળ (દક્ષિણાયન)
સૂર્યની ગતિ	ઉત્તર તરફ (ઉત્તરાયન)	દક્ષિણ તરફ (દક્ષિણાયન)
હવામાન પ્રભાવ	ગરમ, સૂકું	ઠંડો, ભેજવાળો
શરીરની શક્તિ	ધીરિ-ધીરિ ઓછી થાય છે	ધીરિ-ધીરિ વધે છે
પાયન શક્તિ (અગ્નિ)	નબળી થાય છે	મજબૂત બને છે
પવનના લક્ષણો	સૂકાવનારા, ઉગ્ર	ભેજવાળા, શીતળ

આ તફાવતને આધારે આયુર્વેદમાં ઋતુચર્યાના નિયમો અનુસરવામાં આવે છે, જેથી શરીર સ્વસ્થ રહે અને ઋતુઓના પ્રભાવને સંતુલિત કરી શકાય.

દિવસ, રાત, ઋતુ વગેરેનો પ્રભાવ સંસારના બધા પદાર્થો પર પડે છે. જેનાથી લોકોની આકૃતિ અને બળમાં પરિવર્તન થતા રહે છે આ પરિવર્તનનું મૂળ કારણ પૃથ્વી, સૂર્ય, ચંદ્ર અને વાયુની ગતિ વિશેષને માનવામાં આવે છે. ગતિ વાસ્તવમાં પૃથ્વીની હોય છે પૃથ્વી પોતાની ધરી પર નિરંતર ફરે છે જેનાથી દિવસ અને રાત થાય છે. જ્યારે તે સૂર્યની ચારે બાજુ ધૂમે છે ત્યારે ઋતુચર્યા અને વર્ષનું નિર્માણ થાય છે. પૃથ્વીની સૂર્યની આજુબાજુ એક પરિક્રમા એટલે એક સવંત્સર (વર્ષ) કહેવાય છે. આ પરિક્રમા દરમિયાન પૃથ્વીનો જે ભાગ સૂર્યની જેટલો નજીક રહેશે એટલી ઉષ્ણતા વધારે રહેશે પૃથ્વી પર સૂર્યના કિરણોના વધુ પ્રભાવ પડવાથી વનસ્પતિ અને પ્રાણીઓમાં સૌમ્ય ગુણમાં ઘટાડો થાય છે. અને જેના લીધે વનસ્પતિમાં તિક્ત કષાય અને કટુરસની વૃદ્ધિ થાય છે તથા પ્રાણીઓમાં રહેલા સ્નેહ નો

ઘટાડો થાય છે અને રુક્ષતામાં વધારો થાય છે. આ અવસ્થા સમગ્ર પૃથ્વી પરના બધા ભાગો પર એક જ સમયે એક સમાન જોવા મળતી નથી કારણ કે પૃથ્વી તેના અક્ષ પર ફરતી રહે છે જેના લીધે સૂર્યથી નજીકના ભાગ ઉપર તેના કિરણોનો પ્રભાવ અધિક રહે છે. આ પ્રભાવ સૂર્યના ઉતરાયણ કાલમાં વધારે જોવા મળે છે જ્યારે દક્ષિણાયન માં તેનાથી વિપરીત સ્થિતિ અર્થાત સૂર્યથી દૂર રહેવાવાળા ભાગમાં સૌમ્યતા રહે છે. ભારત દેશની પૃથ્વી ઉપર સ્થિતિ એ રીતના છે કે જ્યાં બધી ઋતુઓ નું વિભાજન શક્ય છે. પૃથ્વીની આ ગતિને સૂર્ય કેન્દ્રિત ગતિ કહેવાય છે ચંદ્ર ની પૃથ્વીની આજુબાજુ ગતિ થાય છે જેના કારણે પક્ષનું નિર્માણ થાય છે અને ચંદ્રમાની આ ગતિ ની ભૂકેન્દ્રક ગતિ કહેવાય છે. સૂર્ય જ્યારે દક્ષિણાયન હોય છે ત્યારે ઉત્તરી ગોળાધમાં ભારત દેશ હોવાથી મતલબ કે સૂર્યથી વધુ દૂર રહે છે જેથી ચંદ્રમાંનું બળ પૂર્ણ રૂપે અસર બતાવે છે એટલે કે ચંદ્રમાં તેની શીતળ કિરણોથી જગતની તૃપ્ત કરતું હોવાથી દક્ષિણાયનકાળને વિસર્ગ અથવા તો સૌમ્ય કાળ કહેવાય છે

આદાન અને વિસર્ગ કાળમાં શારીરિક બળની સ્થિતિ

સુશ્રુત સંહિતા અનુસાર ઋતુનું વર્ણન -

નં	ઋતુ નામ	માસ	રસ ઉત્પત્તિ	રુક્ષ / સ્નેહ ગુણ સ્થિતિ	બલ પ્રમાણ
૧	શિશિર	મહા ફાગણ	તિક્ત	અલ્પ રુક્ષતા	અલ્પ દૌર્બલ્યતા
૨	વસંત	ચૈત્ર વૈશાખ	કષાય	મધ્યમ રુક્ષતા	મધ્યમ દૌર્બલ્યતા
૩	ગ્રીષ્મ	જેઠ અષાઢ	કટુ	તીવ્ર રુક્ષતા	અતિ દૌર્બલ્યતા
૪	વર્ષા	શ્રાવણ ભાદરવો	અમ્લ	અલ્પ સ્નેહ	અલ્પ બલવૃદ્ધિ

૫	શરદ	આસો કારતક	લવણ	મધ્યમ સ્નેહ	મધ્યમ બલવૃદ્ધિ
૬	હેમંત	માગસર પોષ	મધુર	ઉત્તમ સ્નેહ	પૂર્ણ બલવૃદ્ધિ

વિસર્ગ કાળની શરૂઆત એટલે વર્ષાઋતુ અને આદાન કાળનો અંત એટલે ગ્રીષ્મ ઋતુમાં શરીરમાં દુર્બલતા વિશેષ રહે છે. વિસર્ગકાળનો મધ્યભાગ શરદ ઋતુ અને આદાન કાળ નો મધ્યભાગ વસંત ઋતુમાં બળ મધ્યમ રહે છે. જ્યારે વિસર્ગકાળના અંત હેમંત ઋતુ અને આદાનકાળની શરૂઆત શિશિર ઋતુમાં મનુષ્યમાં શ્રેષ્ઠ બળ જોવા મળે છે.

6.3 ષડઋતુચર્યા

એક સંવત્સરને છ ઋતુઓમાં વિભાજિત કરવામાં આવેલ છે. આ દરેક ઋતુઓમાં ઠંડી, ગરમી, ભેજ, રુક્ષતા, વરસાદ, પવનની ગતિ, તડકો વગેરે એટલે કે દરેક ઋતુની આબોહવામા વૈવિધ્યતા જોવા મળે છે. જેની અસર શરીર પર થતી હોય છે. તો ઋતુ અનુસાર થતા બદલાવમાં શરીરને સ્વસ્થ રાખવા માટે આહાર અને વિહારમા પણ ફેરફાર કરવા જરૂરી હોય છે. ઋતુચર્યા એટલે ઋતુ અનુસાર આચરણ કરવું. આચાર્ય ચરકે સૂત્રસ્થાનના સ્વસ્થ ચતુષ્ક અંતર્ગત છઠ્ઠા અધ્યાય – તસ્યાશીતિય અધ્યાયમાં છ ઋતુચર્યાનું વર્ણન કરેલ છે.

6.3.1. હેમંત ઋતુચર્યા

હેમંત ઋતુમા સૂર્યના કિરણો શાંત થયા હોય છે. પૃથ્વી શીત, સ્નિગ્ધ અને સૌમ્ય બની હોય છે. એથી આ ઋતુમા મધુર રસ બળવાન બને છે. અને શરીરનુ બળ કુદરતી રીતે જ વધે છે. હેમંત ઋતુમાં ઠંડી વધારે રહેતી હોવાથી ઠંડા વાયુના સ્પર્શ ના લીધે શરીર અંદરની ગરમી બહાર ન નીકળતા રોકાઈ જઈ અંદર રહેતા જઠરાગ્નિ બળવાન રાખે છે જે ભારે ખોરાકને પણ પચાવવા સક્ષમ હોય છે. આ રીતે પાચક અગ્નિ બળવાન થવા પર જો તેને ગુરુ આહાર ન મળે તો વધેલો અગ્નિ શરીરમાં ધાતુઓનું

પાયન કરી અને ધાતુ ક્ષય કરી વાયુનો પ્રકોપ કરે છે. રસ, રક્ત, માંસ, મેદ, અસ્થિ, મજ્જા અને શુક્ર આ સાત ધાતુઓ શરીરનું ધારણ અને પોષણ કરે છે. ધાતુઓમાં વૈષમ્યતા રોગને ઉત્પન્ન કરે છે.

આહારાન્ પચતિ શિખી દોષાનાહારવર્જિત : |

દોષક્ષયે પચેત ધાતુન્ પ્રાણાન્ ધાતુક્ષયે ||

જઠરાગ્નિ નો સ્વભાવ છે કે સૌ પ્રથમ તે આહારરૂપી ઇંધણ નું પાયન કરે છે. જો આહાર ન મળે તો પ્રથમ દોષનું પાયન કરે છે અને દોષના અભાવમાં ધાતુઓનું અને ધાતુઓના અભાવમાં પ્રાણનું પાયન કરે છે.

એટલે જ હેમંત ઋતુમાં અગ્નિની પ્રબળતાને ધ્યાનમાં રાખીને સ્નિગ્ધ પદાર્થ, અમ્લ લવણ રસવાળા ગુરુ અન્ન પાન લેવા જોઈએ દૂધના વિકાર જેમ કે દહીં મલાઈ રબડી વગેરે તેમજ શેરડીના વિકારો એટલે કે ગોળ, રાબ, ખાંડ, મિશ્રી તેલ, નવા ચોખા, ગરમ પાણી વગેરે આહારમાં લેવા જોઈએ

હેમંત ઋતુમાં કરવા યોગ્ય વિહાર

- ♣ અભ્યંગ
- ♣ ઉત્સાદન (ઉબટન)
- ♣ શિર મા તેલ માલિશ
- ♣ જેતાક સ્વેદ
- ♣ તડકો
- ♣ ઉષ્ણ ઘર
- ♣ ગરમ વસ્ત્ર
- ♣ અગરું જેવા ઉષ્ણ દ્રવ્યો ના લેપ
- ♣ મૈથુન

હેમંત ઋતુમાં વર્જનિય આહાર વિહાર

- ♣ વાત વર્ધક અને લઘુ અન્નપાન
- ♣ અલ્પ આહાર
- ♣ તીવ્ર વાયુ

6.3.2. શિશિર ઋતુચર્યા

હેમન્તશિશિરૌ તુલ્યૌ: - સામાન્ય રૂપથી હેમંત અને શિશિર ઋતુ સમાન લક્ષણોવાળી ઋતુઓ છે.

હેમંત ઋતુમાં વિસર્ગ કાળ હોવાથી સ્નિગ્ધતા વધારે જોવા મળે છે પરંતુ શિશિર ઋતુમાં થોડી વિશેષતા છે કે તે આદાનકાળમાં હોવાથી શિશિર ઋતુમાં રુક્ષતા વધારે હોય છે અને ઠંડી વધુ પડે છે.

હેમંત અને શિશિર ઋતુમાં સમાનતા હોવાથી લગભગ બધી વિધિઓ એકસરખી અનુસરવાની રહે છે એટલે કે હેમંત ઋતુચર્યા પ્રમાણે આહાર વિહાર આદિ રાખવા જોઈએ. વિશેષ રૂપથી નિવાત અને ઉષ્ણ ઘરમાં રહેવું જોઈએ. શિશિર ઋતુમાં કટુ, તિક્ત, કષાય રસ અને લઘુ, શીત ગુણવાણા વાત વધારે તેવા અન્નપાન નું સેવન ન કરવું જોઈએ.

6.3.3. વસંત ઋતુચર્યા

હેમંત ઋતુમાં સંચિત થયેલો કફ વસંત ઋતુમાં સૂર્યના કિરણોથી દ્રવીભૂત થવાથી જઠરાગ્નિ ને મંદ કરે છે અતઃ અનેક પ્રકારના રોગોને ઉત્પન્ન કરે છે. એટલા માટે એ સંચિત થયેલા કફને દૂર કરવા માટે વસંત ઋતુમાં વમન વગેરે પંચકર્મ કરાવવા નું આચાર્ય ચરકે વર્ણન કરેલ છે.

વસંત ઋતુમાં સેવન કરવા યોગ્ય આહારવિહાર

- ♣ વ્યાયામ
- ♣ ઉબટન
- ♣ ધૂમપાન
- ♣ કવલગ્રહ
- ♣ અંજન
- ♣ ચંદન અને અગરુ નો લેપ
- ♣ જૂના ઘઉં
- ♣ વમનકર્મ

વસંત ઋતુમાં જઠરાગ્નિ ને મંદ કરે તેવા ગુરુ, અમ્લ, અને મધુર રસવાળા સ્નિગ્ધ આહાર ના લેવા જોઈએ તેમજ દિવસના સૂવું પણ ના જોઈએ

6.3.4. ગ્રીષ્મ ઋતુચર્યા

ગ્રીષ્મ ઋતુમાં સૂર્ય તેના કિરણો દ્વારા સંસારના સ્નેહ ભાગને શોષી લે છે. સૂર્યના કિરણો સીધા આવતા હોવાથી તાપ ખૂબ વધારે હોય છે. હવામાન અતિ ગરમ રહે છે અને ખૂબ પરસેવો થતો હોય છે. ખૂબ તરસ લાગે અને પાણી પીવા છતા તરસ નથી સંતોષાતી. જઠરાગ્નિ બળવાન હોતો નથી.

ગ્રીષ્મ ઋતુમાં સેવન કરવા યોગ્ય આહારવિહાર

- ✽ મધુર રસ તથા શીત વીર્ય વાળા દ્રવ્ય
- ✽ દ્રવ અને સ્નિગ્ધ ગુણવાળા અન્ન પાન
- ✽ શર્કરા
- ✽ ઠંડા મંથ
- ✽ ઘી
- ✽ દૂધ
- ✽ ચોખા
- ✽ દિવસનાં સૂવું
- ✽ રાત્રે છત પર સૂવું
- ✽ ચંદન નો લેપ લગાડવો
- ✽ મોતી મણી ધારણ કરવા
- ✽ શીતલ બાગમાં ફરવું
- ✽ શીતલ જલ સેવન કરવું
- ✽ ઠંડા ઘરમાં રહેવું

ગ્રીષ્મા ઋતુમાં વર્જ્ય આહારવિહાર

- ✽ મધપાન

- ❖ લવણ, અમ્લ તથા કટુ રસવાળા આહર
- ❖ ઉષ્ણ વીર્ય વાળા અન્નપાન
- ❖ વ્યાયામ
- ❖ તાપમાથી આવીને તુરંત ઠંડું પાણી ન પીવું.
- ❖ તાપમાથી આવીને તુરંત ઠંડા પાણીથી નહાવું નહીં.

6.3.5. વર્ષા ઋતુચર્યા

આદાન કાળમાં શરીરનું અને જઠરાગ્નિની બંનેનું બળ અલ્પ હોય છે અને વર્ષાઋતુ આવવાથી જઠરાગ્નિ વધારે દુર્બળ બની જાય છે. વર્ષા ઋતુમાં આકાશમાંથી વરસાદ અને જમીનમાંથી બાફ નીકળે છે. જલનો વિપાક અમ્લ બનવાના કારણે અને સાથે જઠરાગ્નિ અત્યંત દુર્બળ હોવાના કારણે દોષો ક્રુપિત થાય છે અને વિશેષ કરીને વાત દોષનો પ્રકોપ થાય છે.

વતાદિ દોષો ના વર્ષાઋતુમાં થતા પ્રકોપ થી બચવા સાધારણ નિયમોનું પાલન કરવાનું જણાવેલ છે. સાધારણ નિયમો એટલે ત્રણે દોષનાશક વસ્તુઓનું સેવન કરવું આચાર્ય વાગભટ્ટે સાધારણ દ્રવ્યોની સાથે સાથે અગ્નિ ની વૃદ્ધિ કરે તેવા દ્રવ્યો પણ ઉચિત માત્રામાં લેવા જોઈએ એવું કહેલ છે.

વર્ષાઋતુમાં સેવન કરવા યોગ્ય આહારવિહાર

- ❖ મધ સાથે અન્નપાન - મધ વર્ષા ઋતુમાં ઉત્પન્ન થયેલાં કલેદનો નાશ કરે છે
- ❖ અમ્લ અને લવણ રસવાળા સ્નેહ દ્રવ્યો યુક્ત આહાર
- ❖ જૂના જવ, ઘઉં, ચોખા
- ❖ માહેન્દ્ર જળ - આકાશનું પાણી
- ❖ ગરમ કરીને ઠંડુ કરેલ પાણી
- ❖ ફૂવાનું પાણી
- ❖ પ્રઘર્ષણ

- ♣ ઉદવર્તન- ઉબટન
- ♣ સ્નાન
- ♣ સુગંધી દ્રવ્યો નો ઉપયોગ
- ♣ હલકા અને પવિત્ર વસ્ત્ર ધારણ કરવા
- ♣ કલેદ રહિત સૂકા સ્થાન પર રહેવું

વર્ષા ઋતુમાં ત્યાજ્ય

- ♣ અતિ વ્યાયામ
- ♣ અતિ જલપાન
- ♣ રાત્રિનો ઠાર
- ♣ મૈથુન
- ♣ તડકો
- ♣ દિવસની નિંદ્રા
- ♣ અજીર્ણ

6.3.6. શરદ ઋતુચર્યા

વર્ષાઋતુમાં સંચિત થયેલું પિત્ત શરદ ઋતુમાં સૂર્યના પ્રખર કિરણો ના લીધે પ્રકૃપિત થાય છે. શરદ ઋતુમાં સ્વભાવત પિત્ત વધતું હોય છે એટલા માટે પિત્ત ઘટે એ પ્રકારનો આહાર વિહાર હોવા જોઈએ. ભાદરવા વદના પંદર દિવસ શ્રાદ્ધપક્ષના માન્યા છે. તે વખતે પિત્તઓને શ્રાદ્ધ આપવા માટે ખીર અથવા દૂધપાક બનાવાય છે. દૂધ પિત્ત દોષ ને ઘટાડે છે. શરદ ઋતુ પૂરી થવા આવે ત્યારે કફનું પ્રમાણ વધતું જાય છે. અને સાથે વાત દોષ વધતા ત્રિદોષજન્ય રોગો થાય છે. એટલે તો કારતક માસના પહેલા પંદર દિવસને યમદ્રષ્ટા - યમઘંટના દિવસો કહેવાય છે. એ વખતે અતિ કષ્ટદાયક રોગો અને મૃત્યુનું પ્રમાણ વધારે હોય છે. એટલે તો એમ કહેવાય છે કે શરદઋતુને નિરોગી રીતે પસાર કરી શકાય અને શરદ ઋતુમાં દોષોના વૈષમ્ય ન થાય તો આખું વર્ષ નિરોગી જાય.

રોગાણાં શારદી માતા ।

શરદ ઋતુ ને રોગોની માતા કહેવામા આવેલ છે.

તેથી જ ઋષિઓએ પ્રાર્થના કરતાં કહ્યું છે કે -

જીવેમ શરદઃ શતમ્ | - સો શરદ ઋતુ જીવીએ.

શરદઋતુમાં સેવન કરવા યોગ્ય આહારવિહાર

- ✿ કષાય, મધુર અને તિક્ત રસ અને શીત વીર્ય પ્રધાન આહાર
- ✿ દૂધના પદાર્થ
- ✿ શેરડીના રસમાંથી બનતા પદાર્થો
- ✿ મધ
- ✿ ચોખા
- ✿ મગ
- ✿ રાત્રિના સમયે ચંદ્રના કિરણોનું સેવન
- ✿ ચંદન નો ઉપયોગ કરવો
- ✿ અનુવાસન બસ્તી
- ✿ વિરેચન
- ✿ રક્ત મોક્ષ
- ✿ તિક્ત ધૃત પ્રયોગ
- ✿ હંસોદક

વિરેચનં પિત્ત હરાણામ્ | - વિરેચનથી પિત્ત દોષ દૂર થાય છે.

સ્વસ્થ વ્યક્તિ એ પણ શરદઋતુમાં પિત્ત દોષ હર એવા પંચકર્મ અંતર્ગત આવતા વિરેચન કર્મ કરાવવું જોઈએ જેથી ભવિષ્યમાં પિત્ત ના કારણે થનારા રોગો થી રક્ષણ મળે છે

6.3.7. ઋતુસંધિ

આગળની ઋતુનું અંતિમ સપ્તાહ અને પછીની ઋતુનું પ્રથમ સપ્તાહ એમ કુલ ૧૫ દિવસના સમયને ઋતુસંધિ કહેવાય છે. આ ઋતુસંધિના દિવસો મા બન્ને ઋતુનો પ્રભાવ રહેતો હોવાથી સ્વાસ્થ્યને અસર થવાની સંભાવના વધી જતી હોય છે. આ વખતે અચાનક આહારાદિ ન બદલવા, ધીરે ધીરે આગળની ઋતુનો વિધિ ઘટાડી ને ધીરે ધીરે

નવી ઋતુની આહારાદિ ક્રિયા ઉમેરવાની. જેથી સહસા ત્યાગ અને સહસા સેવન કરવાથી થતા દોષો ઉત્પન્ન ન થાય. અને સ્વાસ્થ્ય ને નુકસાન ન થાય.

6.4 વર્તમાન પરિપ્રેક્ષ્યને ધ્યાને રાખીને ઋતુ અનુસાર સ્વાસ્થ્યનાં નિયમોને અનુસરવા ની જરૂરિયાત સમજવી.

❖ સર્વ અન્ય પરિત્યજ્ય શરીરમાનુપાલયેત્।

વ્યક્તિએ બીજું બધું છોડી સૌપ્રથમ પોતાના શરીરને સ્વસ્થ રાખવું જોઈએ. કારણ કે નિરોગી શરીર જ ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ એ ચાર પુરુષાર્થને મેળવી શકે છે. આરોગ્યનો અર્થ 'રોગ નહીં' એટલો જ નથી, રોગોને ઉત્પન્ન થતા રોકે, રોગ કરનાર કારણો સામે પ્રતિકાર કરે એવી શક્તિની ઉપસ્થિતિ હોવી તે પણ આરોગ્ય જ છે. જે દિનચર્યા, ઋતુચર્યા, રસાયન કર્મ , સ્વસ્થાવસ્થા કર્વામાં આવતા પંચકર્મ, આચાર રસાયન વગેરેથી પ્રાપ્ત થાય છે.

❖ આધુનિક કાળમાં શારીરિક શ્રમની સાથે સાથે માનસિક તનાવનું પ્રમાણ ખૂબ વધારે છે. લગભગ દરેકના જીવનમાં સાત્ત્વિક આહાર, પૂરતી ઊંઘ, ચિંતા રહિત મન, યોગ્ય વિહાર વગેરે સ્વસ્થ અવસ્થા માટે જરૂરી છે પણ તેમાથી કંઈક ને કંઈકની ઊણપ રહેતી હોય છે. તેમજ વર્તમાન સમયમાં માનવ તેની અતિ વ્યસ્ત જીવનશૈલીના કારણે આદિકાળથી સમાજ વ્યવસ્થામા તાણાવાણાની જેમ વણાય ગયેલા તહેવારને માટે સમય નિકાળી શકતો નથી. વિવિધ તહેવારો તેનું ધાર્મિક મહત્ત્વ તો ધરાવે છે સાથે સાથે તેનું સ્વાસ્થ્ય સંબંધી મહત્ત્વ પણ ધરાવે છે. ભારત દેશમાં છયે ઋતુઓ જોવા મળે છે. ઋતુના ગુણધર્મ અનુસાર પણ વિવિધ તહેવાર ઉજવવામાં આવે છે.

❖ આસો નવરાત્રી / શરદ નવરાત્રી / મહા નવરાત્રી એ આસો સુદ એકમ થી આસો સુદ નોમ નવ દિવસ આદ્યશક્તિ નવદુર્ગા

દેવીની ઉપાસના કરવાનો ઉત્સવ છે. જેમા ભક્તજનો રાતના સમયે ખુલ્લા મેદાનમાં દેવીના સ્તુતિ સ્વરુપે ગરબા રમે છે. ઋતુ અનુસાર નવરાત્રી શરદ ઋતુમા આવે છે. શરદ ઋતુમા પિત્ત દોષનો પ્રકોપ થતો હોય છે. પિત્ત દોષ એ રક્ત ધાતુ સાથે સંબંધ ધરાવે છે. સામાન્યતઃ શરદ ઋતુમા રક્ત - લોહીના રોગો વિશેષ થતા હોવાનું કારણ પિત્ત પ્રકોપક કાળ છે. નવરાત્રી મા ગરબા રમવા એ એક વ્યાયામ જેમા ગરબા રમ્યા બાદ ખૂબ પરસેવો થતો હોય છે. આયુર્વેદ અનુસાર પરસેવો એ પિત્ત દોષ સાથે સંબંધિત રક્ત ધાતુનો મળ કહેલ છે. એટલે કે પરસેવા દ્વારા શરીરમા ઋતુ અનુસાર સંચિત થયેલા પિત્ત દૂર થાય છે. આમ શરીરમા વધેલું પિત્ત નીકળી જવાથી શરીર સ્વસ્થ રહે છે. શરદ પૂર્ણિમામાં ચંદ્રની ચાંદનીની શીતળતા યુક્ત દૂધ પૌઆ જે ઋતુ અનુસાર થતા પિત્ત પ્રકોપ દૂર કરે છે.

- ♣ હોળીનો તહેવાર ફાગણ માસની પૂનમ ના આવતો તહેવાર છે. જેમા હોલિકાદહન કરવામાં આવે છે. તે સમયે ખજૂર, ઘાણી, ચણાનું સેવન કરાય છે. આ સમયે ઋતુ અનુસાર શરીરમા કફ દોષ વધુ રહેતો હોય છે જેમા ખજૂરાદિ અને હોળી ની પ્રદક્ષિણા કરવાથી શરીરનો કફ નાશ પામે છે. આમ આપણા ઘણા બધા ધાર્મિક તહેવારો આપણા સ્વાસ્થ્યને જાળવવાનું પણ કાર્ય કરે છે.
- ♣ આમ સતત વ્યસ્ત અને તણાવયુક્ત જીવનશૈલી મા પણ સ્વસ્થ્યને નિરંતર ટકાવી રાખવા ઋતુ અનુસાર બતાવવામાં આવેલ નિયમો નું પાલન કરવામાં આવે તો શરીરમા ત્રણે દોષોનું પ્રમાણ યોગ્ય રહેતા સ્વાસ્થ્ય નિરંતર બની રહે છે. અને રોગોને ઉત્પન્ન થતા અટકાવી શકાય છે.

6.5 સારાંશ

- કાળનું સ્વસ્થ અને રોગાવસ્થામાં વિશેષ મહત્વ છે.

- કાળનાં બે પ્રકાર આદાનકાળ- આઝ્નેય અને વિસર્ગકાળ-સૌમ્ય છે.
- આદાનકાળમાં શિશિર, વસંત અને ગ્રીષ્મ ત્રણ ઋતુઓ અને વિસર્ગકાળમાં વર્ષા, શરદ અને હેમંત ઋતુઓનો સમાવેશ થાય છે.
- એક વર્ષમાં છ ઋતુઓ હોય છે. - શિશિર, વસંત, ગ્રીષ્મ, વર્ષા, શરદ અને હેમંત
- ઋતુ અનુસાર દોષોના સંચય, પ્રકોપ અને પ્રશમ થાય છે.
- સ્વસ્થ વ્યક્તિમાં પણ ઋતુ અનુસાર દોષને સમ રાખવા માટે આહાર વિહારાદિના નિયમો અનુસરવા જરૂરી છે.
- આયુર્વેદમાં ઋતુચર્યાનું વર્ણન કરવામાં આવેલ છે.
- ઋતુ સંધિ વખતે વિશેષ ધ્યાન રાખવું જરૂરી છે.
- ઋતુચર્યા અનુસાર આહારાદિનું સેવન કરવાથી ઉત્તમ સ્વાસ્થ્યની પ્રાપ્તિ થાય છે. અને ભવિષ્યમાં થનારા રોગોથી રક્ષણ મળે છે.

6.6 તમારી પ્રગતિ ચકાસો.

- ✱ નીચેનાં પ્રશ્નોનાં વિસ્તાર પૂર્વક જવાબ આપો.
 - આચાર્ય ચરક અનુસાર કાળ વિભાજન લખી અને તેનું મહત્વ વર્ણવો.
 - ઋતુઓનો શરીરના ત્રિદોષ સાથેનો સંબંધ સમજાવો.
 - ઋતુ અનુસાર દોષોના સંચય, પ્રકોપ અને પ્રશમ વિસ્તાર પૂર્વક વર્ણવો.
 - આદાનકાળ એટલે શું ? તેમાં આવતી ઋતુઓની ઋતુચર્યા વર્ણવો.
 - વિસર્ગકાળ એટલે શું ? તેમાં આવતી ઋતુઓની ઋતુચર્યા વર્ણવો

○ આદાનકાળ અને વિસર્ગકાળ વચ્ચેનો તફાવત વિસ્તાર પૂર્વક

વર્ણવો

○ ઋતુ વિભાજન વર્ણવી તેનું સ્વાસ્થ્ય સંબંધી મહત્વ સમજાવો

○ ઋતુ અને સ્વાસ્થ્ય વચ્ચેનો સંબંધ વિસ્તાર પૂર્વક સમજાવો.

○ ઋતુ વિભાજન લાખી શરદઋતુ અને વર્ષાઋતુ ચર્ચા નું વિસ્તારથી

વર્ણન કરો.

○ ઋતુચર્ચાનું સ્વાસ્થ્ય રક્ષણમાં મહત્વ વિસ્તારથી સમજાવો.

○ આદાનકાળ અને વિસર્ગકાળ વિસ્તાર પૂર્વક વર્ણવો.

○ આચાર્ય ચરકે માત્રાશીતિય અધ્યાયમાં વર્ણવેલ ઋતુ અનુસાર સ્વસ્થવૃત્ત પાલન કરવાનાં નિયમો સવિસ્તાર સમજાવો.

○ વર્તમાન સમયમાં આયુર્વેદ માં બતાવેલા ઋતુચર્ચાનું મહત્વ

વિસ્તારપૂર્વક લખો.

○ ષડઋતુમાં સ્વાસ્થ્ય જાળવવા અનુસરવામાં આવતા નિયમોનું

સવિસ્તાર વર્ણન કરો.

❖ નીચેનાં પ્રશ્નોનાં ટૂંકમાં જવાબ આપો.

○ ઋતુઓ કેટલી છે.?

○ આદાનકાલ એટલે શું ?

○ વિસર્ગકાળ એટલે શું ?

○ આદાનકાળનું લક્ષણ લખો.

○ વિસર્ગકાળનું લક્ષણ લખો.

○ કાલ: સંવત્સરોઽયનદ્વયં ચ ।- સમજાવો .

○ નિત્યગ કાળ એટલે શું ?

○ વાત દોષના સંચય, પ્રકોપ અને પ્રશમની ઋતુ વિશે લખો.

- પિત્ત દોષના સંચય, પ્રકોપ અને પ્રશમની ઋતુ વિશે લખો.
- કફ દોષના સંચય, પ્રકોપ અને પ્રશમની ઋતુ વિશે લખો.
- ઋતુ અનુસાર રસનું વર્ણન કરો.
- ઉત્તમ બળ કઈ ઋતુમા હશે ?
- અલ્પ બળ કઈ ઋતુમા હશે ?
- મધ્યમ બળ કઈ ઋતુમા હશે ?
- શ્લોક સમજાવો

આહારાન્ પચતિ શિખી દોષાનાહારવર્જિત : |

દોષક્ષયે પચેત ધાતુન્ પ્રાણાન્ ધાતુક્ષયે || (ક્ષે. કુ.

- ચરક સંહિતાનાં તસ્યાશીતિય અધ્યાય વિશે લખો.
- વિરેચનં પિત્ત હરાણામ્ | સમજાવો.
- હેમંત ઋતુચર્યા લખો.
- વર્ષા ઋતુમા દોષની સ્થિતિ લખો.
- શરદ ઋતુમા કયા દોષનો પ્રકોપ થાય છે.?
- ઋતુચર્યા પાલનથી થતા લાભ જણાવો.
- કાળનું મહત્ત્વ વર્ણવો.
- ઋતુ અનુસાર આહારનું સ્વસ્થવૃત્તમાં મહત્ત્વ લખો.
- નવરાત્રી અને સ્વાસ્થ્ય વિશે લખો
- વિરેચન નું મહત્ત્વ જણાવો.
- ઋતુઓ કેટલી અને કઈ કઈ ? લખો.
- રોગાણાં શારદી માતા | - સમજાવો.
- યમદ્રષ્ટા એટલે શું ?
- ઋતુસંધિનું મહત્ત્વ જણાવો.

- ऋतुसंधि वખते शुं ध्यान राખવું જોઇએ ?
- ऋતુસંધિ કેટલા દિવસની હોય છે ?
- અનાગાતબાધા પ્રતિષેધ એટલે શું ?
- હેમન્તશિશિરૌ તુલ્યૌઃ । સમજાવો
- સર્વ અન્ય પરિત્યજ્ય શરીરમાનુપાલયેત્ । સમજાવો

♣ ખાલી જગ્યા પૂરો

- વિરેચનં હરાણામ્ ।
- રોગાણાં શારદી ।
- આદાનકાળમાં શિશિર, અને ગ્રીષ્મ ત્રણ ઋતુઓ
ઋતુઓનો સમાવેશ થાય છે.
- વિસર્ગકાળમાં, શરદ અને હેમંત ઋતુઓનો
સમાવેશ થાય છે.
- હોળીનો તહેવાર ફાગણ માસની ના આવતો
તહેવાર છે
- આસો નવરાત્રી આસો સુદ થી આસો સુદ
નવ દિવસની હોય છે.
- જીવેમ શતમ્ ।
- આચાર્ય ચરકે સૂત્ર સ્થાનના ચતુષ્ક માં સ્વસ્થ વૃત
સંબંધી વર્ણન વિશેષ કરવામાં આવેલ છે.
- આચાર્ય ચરકે અધ્યાયમાં ઋતુ અનુસાર
શરીરને સ્વસ્થ રાખવાના નિયમો બતાવેલ છે.

- કાલઃ પુનઃ ઉચ્યતે ।
- વાત દોષનો સંચય ઋતુમા થાય છે.
- વાત દોષનો પ્રકોપ ઋતુમા થાય છે
- પિત્ત દોષનો સંચય ઋતુમા થાય છે.
- પિત્ત દોષનો પ્રકોપ ઋતુમા થાય છે
- કફ દોષનો સંચય ઋતુમા થાય છે.
- કફ દોષનો પ્રકોપ ઋતુમા થાય છે
- જઠરાગ્નિ દોષના અભાવમાં ,.....નું પાચન કરે છે.
- જઠરાગ્નિ ધાતુઓના અભાવમાંનું પાચન કરે છે.
- હેમંત ઋતુમાં સંચિત થયેલો કફ ઋતુમાં સૂર્યના કિરણોથી દ્રવીભૂત થા છે.
- ઋતુમાં સંચિત થયેલો કફ વસંત ઋતુમાં સૂર્યના કિરણોથી દ્રવીભૂત થાય છે.
- વસંત ઋતુમાં પંચકર્મ કરાવવા નું આચાર્ય ચરકે વર્ણન કરેલ છે.
- વર્ષાઋતુમાં સંચિત થયેલું પિત્ત ઋતુમાં સૂર્યના પ્રખર કિરણો ના લીધે પ્રક્રુપિત થાય છે.
- શરદ ઋતુમાં સ્વભાવત દોષ વધતો હોય છે
- ઋતુમાં સંચિત થયેલું પિત્ત શરદ ઋતુમાં સૂર્યના પ્રખર કિરણો ના લીધે પ્રક્રુપિત થાય છે
- સર્વ અન્ય પરિત્યજ્યમાનુપાલયેત્ ।
- પિત્ત દોષ એ ધાતુ સાથે સંબંધ ધરાવે છે.

6.7 સંદર્ભ સાહિત્ય

- ચરક સંહિતા - સત્યનારાયણ શાસ્ત્રી, સવિમર્શ 'વિદ્યોતિની'
હિંદી ટીકા - યૌખમ્મા ભારતી એકેડેમી
- સુશ્રુત સંહિતા - ડો. અંબિકાદત્ત શાસ્ત્રી , યૌખમ્મા સંસ્કૃત
સંસ્થાન
- અષ્ટાંગ હૃદય - ડો. બ્રહ્માનંદ ત્રિપાઠી

:: રૂપરેખા ::

7.0 ઉદ્દેશો

7.1 પ્રસ્તાવના

7.2 અધારણીય વેગ

7.3 ધારણીય વેગ

7.3.1. ધારણીય વેગ

7.3.2. મનના વેગો

7.3.3. વાણીના વેગો

7.3.4. ધારણીય વેગ રોકવાથી થતો લાભ-

7.4 વ્યાયામાદીનો અતીયોગ

7.4.1. ધારણીય વેગ બાદ

7.4.2. વ્યાયામ

7.5 અનુચિતને છોડવાનો અને ઉચિતને અપનાવવાનો ક્રમ

7.5.1. પાદાંશિક ક્રમ

7.5.2. પાદાંશિક ક્રમનું ઉદાહરણ -(ટેબલ-૧)

7.5.3. પાદાંશિક ક્રમના લાભ-

7.6 પ્રકૃતિ પ્રમાણે સ્વસ્થવૃત્ત

7.7 રોગો જેવા ઉત્પન્ન થાય કે તરત જ તેમની ચિકિત્સા કરી લેવી

7.8 ઋતુ અનુસાર દોષ શોધન

7.9 આગંતુ વ્યાધી તથા તેનો પ્રતિકાર-

7.9.1. આગંતુ વ્યાધિઓ

7.9.2. આગંતુ વ્યાધિઓનો પ્રતિકાર

7.10 વર્જન કે સંગત કરવા યોગ્ય પુરુષો-

7.11 દધિસેવન વિધિ

7.12 સારાંશ

7.13 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

7.14 સંદર્ભ સાહિત્ય

7.0 ઉદ્દેશો (Objectives)

આ એકમનાં અભ્યાસ ને અંતે આપ...

- અધારણીય અને ધારણીય વેગનું સ્વાસ્થ્ય જાળવવામાં મહત્વ સમજી શકશો.
- નિજ તથા આગંતુ રોગો ન થાય તે માટે કઈ કઈ કાળજી રાખવી તે સમજશો.

7.1 પ્રસ્તાવના

આ એકમની વિષયવસ્તુ ચરકસંહિતા સૂત્રસ્થાનના સાતમાં અધ્યાયમાંથી લેવામાં આવી છે. તે અધ્યાયનું નામ ન વેગાન્ધારણીય છે. ચરક સંહિતાના અધ્યાયના નામ પ્રથમ શ્લોક ના પ્રથમ શબ્દ પરથી રાખવામાં આવે છે. આ અધ્યાયનો પ્રથમ શ્લોક 'ન વેગાન્ધારયેદ્ધીમાઝ્જાતાન્ મૂત્રપુરીષયોઃ।' છે. જેમાં ન વેગાન્ધારયેત્ પરથી આ અધ્યાય નું નામ રાખવામાં ન વેગાન્ધારણીય આવ્યું છે. આ એકમ સ્વસ્થવૃત્તનો તૃતીય એકમ હોઈ રોગ થાય પછી તેની ચિકિત્સા કરવા કરતા રોગોને થતા અટકાવવા મુખ્ય વિષય વસ્તુ છે. આગલા એકમોમાં દિનચર્યા અને ઋતુચર્યા સમજાવ્યા પછી બીજા જે અન્ય કારણોથી રોગો થાય છે તેનો સમાવેશ આ એકમમાં કરવામાં આવેલ છે. રોગો મુખ્ય બે પ્રકારના છે નિજ અને આગંતુ. શરીરમાં રહેલા દોષોનો આહાર વિહાર કે ઋતુથી પ્રકોપ થવાથી જે રોગ થાય તે નિજ રોગો જ્યારે બહારનાં કારણો જેવા કે વાગવું પડવું વગેરેથી થતાં રોગો આગંતુ રોગો કહેવાય છે. આ અધ્યાયમાં આ બંને પ્રકારના રોગો અટકાવવા વિષે વાત કરવામાં આવી છે.

એકમ શરૂ કરતાં પહેલા...

નિત્યં હિતાહારવિહારસેવી, સમીક્ષ્યકારી વિષયેષ્વસક્તઃ |

દાતા સમઃ સત્યપરઃ ક્ષમાવાનાપ્તોપસેવી ચ ભવત્યરોગઃ ||

(અ.હ.સૂ.૪/૩૬)

આચાર્ય વાગ્ભટ્ટ કહે છે કે રોજ હિતકર આહાર, વિહાર નું સેવન કરનાર જોઈ વિચારી કામ કરનાર, ઇન્દ્રિયોના વિષયો પર આસક્તિ ન રાખનાર, દાન આપનાર, દરેક પરિસ્થિતિમાં સમ

આ એકમમાં અધારણીય વેગ, ધારણીય વેગ, વ્યાયામાદીનો અતીયોગ, પાદાંશિક ક્રમ, પ્રકૃતિ પ્રમાણે સ્વસ્થવૃત, ઋતુ અનુસાર દોષ શોધન જેવા વિષયો પર વિચાર કરવામાં આવ્યો છે.

7.2 અધારણીય વેગ

રોગોને થતાં રોકવામાં અગત્યની બાબત વેગોને લગતી છે માટે તેનો અહીં પ્રથમ ઉલ્લેખ છે. વેગ એટલે મૂત્ર, પુરીષ વગેરેની શરીરથી બહાર નીકળવાની કે વ્યક્ત થવાની પ્રવૃત્તિ. વેગઃ પ્રવૃત્યુન્મુખત્વં મૂત્રપુરિષાદિનામ્ ||(અ. સૂ. ૭/૩- ચક્રપાણી) શરીરને લગતા ભાવો જેવા કે મૂત્ર, પુરીષ વગેરેની બહાર નીકળવાની પ્રવૃત્તિને વેગ કહે છે. તેની સાથે સાથે ભય, ક્રોધ જેવા માનસિક ભાવોની પણ બહાર દેખાવાની પ્રવૃત્તિને પણ વેગ કહે છે. આજના ઝડપી, મહત્વાકાંક્ષી અને સતત પ્રવૃત્તિમય જીવનમાં શરીરમાં ઉત્પન્ન થતાં વેગો વિશે વિચારવાનો માણસને સમય હોતો નથી. ક્યારેક સગવડોનો અભાવ કે લજ્જા વગેરે કારણથી પણ વેગોનું ખોટી રીતે ધારણ કરવામાં આવે છે કે ન ઉત્પન્ન થયેલા વેગોનું ઉદિરણ એટલે કે પરાણે પ્રવર્તન કરાવવામાં આવે છે. આમ જાણ્યે અજાણ્યે વ્યક્તિ આને લગતાં રોગોને નોતરી બેસે છે. આચાર્ય વાગ્ભટ્ટ તો એટલે સુધી કહે છે કે મોટા ભાગે બધા રોગો વેગનાં ખોટા ઉદિરણ અને ધારણથી થાય છે. રોગાઃ સર્વેઽપિ જાયન્તે વેગોદીરણધારણૈઃ|(અ. હ. ૪/૨૨) વેગને ધારણ અને

ઉદિરણનાં આધાર પર બે રીતે વિભાજિત કરી શકાય છે. અધારણીય અને ધારણીય વેગ.

7.2.1 અધારણીય વેગ એટલે એવા વેગો કે જેને ધારણ ન કરવા જોઈએ. ઉત્પન્ન થતાં યથાકાળ તેની પ્રવૃત્તિ કરી લેવી જોઈએ. આવા વેગો ધારણ કરવાથી રોગો થાય.

ન વેગાન્ ધારયેદ્ધીમાઞ્જાતાન્ મૂત્રપુરીષયોઃ|

ન રેતસો ન વાતસ્ય ન છર્દ્યાઃ ક્ષવથોર્ન ચ||

નોદ્ગારસ્ય ન જૃમ્ભાયા ન વેગાન્ ક્ષુત્પિપાસયોઃ|

ન બાષ્પસ્ય ન નિદ્રાયા નિઃશ્વાસસ્ય શ્રમેણ ચ|| (ચ. સૂ. ૭/૩-૪) મૂત્ર, પુરીષ, અધોવાત, શુક્રનોવેગ, વમન, છીંક, ઉદ્ગાર, બગાસું, ભૂખ, તરસ, આંસુ, ઊંઘ અને શ્રમજન્ય શ્વાસોચ્છવાસ એમ અધારણીય વેગોની સંખ્યા ચરક અને સુશ્રુત સંહિતા અનુસાર ૧૩ છે જ્યારે અષ્ટાંગ હૃદય અનુસાર ૧૪ છે. જેમાં કાસ ને એટલે કે ઉધરસ ને પણ એક વેગ ગણાવેલ છે. (ચિત્ર ૧)

1. પુરીષનો વેગ ધારણ કરવાથી થતાં રોગો- મળ કે પુરીષનો વેગ ધારણ કરવાથી પક્વાશય અને માથામાં દુખાવો, અધોવાયુ તથા મળનું ન આવવું, પગમાં ઢીંચણથી નીચે પાછળની બાજુ આવેલી પીન્ડીકાઓમાં ગોટલા ચડવા, પેટમાં આફરો, શરદી, પેટમાં કપાવા જેવી વેદના જેવા લક્ષણો થાય છે. ક્યારેક વધુ ગંભીર અવસ્થામાં હૃદયની ગતિમાં અનિયમિતતા, મુખથી મળ પ્રવૃત્તિ જેવા લક્ષણો પણ થાય છે.
2. મૂત્રનાં વેગને ધારણ કરવાથી થતાં રોગો - મૂત્રનાં વેગને ધારણ કરવાથી બસ્તી, મેદ્ધ અને વંક્ષણ પ્રદેશમાં શૂળ, શરીર તૂટવું, મૂત્રકૃચ્છ, માથામાં દુખાવો, મૂત્રાશયની પથરી, શરીરનું વળી જવું, વંક્ષણમાં આફરા ચડવો જેવા લક્ષણો થાય છે. આમાંના ઘણા લક્ષણો જેવા કે બસ્તી અને વંક્ષણ પ્રદેશમાં શૂળ, શરીર તૂટવું,

શરીરનું વળી જવું વગેરે ક્યારેક વધુ લાંબા સમયસુધી મૂત્રનો વેગ ધારણ કરવાથી તાત્કાલિકપણે જોવા મળતાં હોય છે. જ્યારે અમુક રોગો જેવાકે મૂત્રાશયની પથરી વગેરે વારેઘડીયે મૂત્રનો વેગ ધારણ કરવામાં આવે ત્યારે થતાંરોગો છે.

3. અધોવાયુનો વેગ રોકવાથી થતાં રોગો - અધોવાયુનો વેગ રોકવાથી પુરીષ, મૂત્ર અને વાયુનું રોકાવું, પેટમાં આધ્માન (આફરો ચડવો) વેદના, ક્લમ(ગ્લાનિ) અને જઠરમાં વાયુના અન્ય રોગો થાય છે.
4. શુક્રધાતુનો વેગ રોકવાથી થતાં રોગો- મેદ્ધ અને વૃષણમાં શૂળ, અંગમર્દ, હૃદય વ્યથા તથા મૂત્રપ્રવૃત્તિ કૃચ્છતાથી થવી જેવા લક્ષણો થાય છે.
5. વમિનો વેગ રોકવાથી થતાં રોગો - ખંજવાળ આવવી, કોઠ(ભમરી કરડી હોય તેવા ધ્રામઠા), અરૂચિ, વ્યંગ(મોઢાં પર કાળા ડાઘ), સોજા, પાંડુરોગ, તાવ, ચામડીના રોગો, મોળ આવવા કે વિસર્પ (રતવા) જેવા રોગો ઉલટીનો વેગ રોકવાથી થાય છે.
6. છીંકનો વેગ રોકવાથી થતાં રોગો - છીંકનો વેગ રોકવાથી મન્યાસ્તંભ(ગળાની નાડીઓનું જકડાઈ જવું), માથાનું શૂળ, અર્દિત (અડદિયો વા), આધાશીશી અને ઈન્દ્રિયોનું દુર્બળપણું થાય છે. તથા આંખ, કાન, નાક, માથાનાં રોગો પણ થાય છે.
7. ઓડકારનો વેગ રોકવાથી થતાં રોગો - ઓડકારનો વેગ રોકવાથી હેડકી, ઉઘરસ, અરૂચિ તથા કંપ થાય છે.
8. બગાસાંનો વેગ રોકવાથી થતાં લક્ષણો - બગાસાંનો વેગ રોકવાથી અંગોનું નમી જવું કે સંકોચાઈ જવું , આંચકી, ચામડીની બહેરાશ, ધુજારી આવવી જેવા રોગો થાય છે. આ ઉપરાંત ગળું જકડાઈ જવું, આંખ, કાન, નાક, મોઢાનાં રોગો પણ થાય છે.

9. ભૂખનો વેગ રોકવાથી થતાં રોગો- ભૂખનો વેગ રોકવાથી કાશ્ચ, દૌર્બલ્ય, તંદ્રા, દૃષ્ટિની દુર્બળતા, વૈવર્ણ્ય, અંગમર્દ, અરૂચી તથા ભ્રમ થાય છે.
10. તરસનો વેગ રોકવાથી થતાં રોગો - તરસનો વેગ રોકવાથી ગળું અને મોઢું સુકાય, બહેરાશ, થાક, શ્વાસ, હૃદયમાં પીડા વગેરે રોગો થાય છે.
11. આંસુનો વેગ રોકવાથી થતાં રોગો- આંસુનો વેગ રોકવાથી સળેખમ, માથું ભારે થવું, આંખનો રોગ, હૃદય રોગ, અરૂચિ તથા ભ્રમ થાય છે.
12. નિંદ્રાનો વેગ રોકવાથી થતાં રોગો - નિંદ્રાનો વેગ રોકવાથી બગાસાં આવવા, શરીર ભાંગવું, તંદ્રા, માથાના રોગ, આંખો ભારે રહેવી વગેરે રોગો થાય છે.
13. શ્રમજન્ય શ્વાસોચ્છ્વાસ રોકવાથી થતાં રોગો- શ્રમના શ્વાસોચ્છ્વાસ રોકવાથી ગુલ્મ (પેટમાં ગોળો ચડવો), હૃદય રોગ તથા મોહ કે મૂર્ચ્છા થાય છે.

આયુર્વેદ આમતો આમાંના દરેક રોગોની ચિકિત્સા કરે છે. આમ છતાં આવા રોગો મુખ્ય રીતે રોકાઈ રહેલા વેગ નું પ્રવર્તન અને વાયુનું અનુલોમન મુખ્ય ચિકિત્સા છે.

7.3 ધારણીય વેગ

7.3.1 ધારણીય વેગ એટલે એવા વેગો કે જેનું પ્રવર્તન કરવા કરતાં ધારણ કરવું યોગ્ય છે. આમાં મનને, શરીરને તથા વાણીને લગતાં અપ્રશસ્ત વેગોનો સમાવેશ થાય છે. આચાર્ય ચરક કહે છે જે માણસ આ લોકમાં અને પરલોકમાં હિત ઈચ્છતો હોય તે સાહસના તથા મન, વાણી અને શરીરનાં શાસ્ત્ર નિષિદ્ધ કર્મોના વેગોને અવશ્ય રોકવા જોઈએ.

इमांस्तु धारयेद्वेगान् हितार्थी प्रेत्य चेह च।

साहसानामशस्तानां मनोवाक्कायकर्मणाम्॥ (च. सू. ७/२६)

7.3.2 મનના વેગો-લોભ, શોક, ભય, ક્રોધ, માન, નિર્લજ્જતા, ઈર્ષ્યા, અતિ રાગ, પારકી વસ્તુ પડાવી લેવાની વૃત્તિ જેવા વેગોને ધારણ કરવા જોઈએ તેનું બહાર પ્રવર્તન એટલે કે તેને લગતી કોઈ પણ પ્રવૃત્તિ ન કરવી જોઈએ. લોભશોકભયક્રોધમાનવેગાન્ વિધારયેત્

नैर्लज्जयेर्ष्यातिरागाणामभिध्यायाश्च बुद्धिमान्॥(च. सू. ७/२७)

- અયોગ્ય વિષયમાં ઈચ્છા થાય તે લોભ.
- સ્વામી, પુત્ર-પુત્રી વગેરે વિનાશથી થતું દુઃખ તે શોક.
- શત્રુ કે પોતાના ઉપરી કે અન્ય વ્યક્તિ કે વસ્તુથી થતો ત્રાસ એ ભય.
- પોતાને કાંઈ પ્રતિકૂળ જણાય ત્યારે મનમાં આવેશ આવે તે ક્રોધ.
- પોતામાં સારા ગુણો નો આરોપ કરી પોતાને અન્યથી ચડિયાતા માની લેવું તે માન.
- સ્વાભાવિક કે નિંદનીય ભાવોને છુપાવાવાની ઈચ્છા તે લજ્જા અને લજ્જા ન હોય તે નિર્લજ્જપણું.
- અન્યની ઉન્નતી જોઈને મન સળગી ઊઠે તે ઈર્ષ્યા. વિષયોમાં અતિ આસક્તિ તે અતિરાગ.અન્યનો અભીદ્રોહ કે અન્યનું સારું લઈ લેવાની કે બગાડવાની વૃત્તિ તે અભિધ્યા.

ઈર્ષ્યામાં અન્યનું સારું જોઈ ને બળવાની વૃત્તિ હોય છે જ્યારે અભિધ્યામાં તે વસ્તુને નાશ કરવાની કે પોતાની કરી લેવાની વૃત્તિ હોય છે.

7.3.3 વાણીના વેગો- અતિશય કઠોર બોલવું, વધુ પડતું બોલવું, ચાડી ખાવી, જુકું બોલવું, અયોગ્ય સમયે બોલવું જેવા વાણીના વેગોને ધારણ કરવા જોઈએ. પરુષસ્યાતિમાત્રસ્ય સૂચકસ્યાનૃતસ્ય ચા વાક્યસ્યાકાલયુક્તસ્ય ધારયેદ્વેગમુત્થિતમ્॥ (ચ. સૂ. ૭/૨૮)

7.3.4 શરીરના વેગો - અયોગ્યરીતે સ્ત્રીસંભોગ, હિંસા કે એવી કોઈ પણ શારીરિક પ્રવૃત્તિ કે જેને કારણે બીજાને પીડા થાય તેવા વેગોને ધારણ કરવા જોઈએ. દેહપ્રવૃત્તિર્યા કાચિદ્વિદ્યતે પરપીડયા| સ્ત્રીભોગસ્તેયહિંસાદ્યા તસ્યાવેગાન્વિધારયેત|| (ચ. સૂ. ૭/૨૯)

7.3.5 ધારણીય વેગ રોકવાથી થતો લાભ- મન, વાણી અને કર્મોના વેગોને ધારણ કરતો મનુષ્ય કોઈ પાપ ન કરવાને કારણે પુષ્ટ્યવાન તરીકે ઓળખાય છે. તે આ જીવનમાં ધર્મ, અર્થ, કામનો સંચય કરે છે અને તેને ભોગવે પણ છે. આ પ્રકારનાં વેગોને ધારણ કરવાથી કામનાં સ્થળે કે ઘરમાં થતાં અયોગ્ય ઘર્ષણો ઘટે છે. માણસનું મન આત્મા પ્રસન્ન રહે છે. આજકાલના જમાનામાં જે માનસિક રોગો વધી રહ્યા છે તે ઘટાડવા માટે આ પ્રકારના વેગોને ધારણ કરવામાં આવે તે જરૂરી છે. જ્યારે માણસ આ વેગોને આધીન પ્રવૃત્તિ કરતો નથી તો ધીરે ધીરે માણસનું મન શાંત અને સ્થિર બને છે. અહીં મનમાં ઉત્પન્ન થતી લાગણીઓને દબાવવાની વાત નથી પણ અયોગ્ય સમયે કે અયોગ્ય વ્યક્તિ કે વસ્તુ માટે મનમાં જે લાગણીઓ ઉત્પન્ન થાય છે તેને ઉત્પન્ન થતી અટકાવવાની વાત છે. આ વસ્તુ અભ્યાસથી આવે છે. આ વેગોની અસરથી માત્ર માનસિક રોગો થાય છે એવું પણ નથી. સતત ત્રાસથી રક્તદાબનું વધવું, જુદા જુદા આભ્યંતરસાવોની અનિયમિતતા જેવા શરીરના રોગો પણ થાય છે.

અહીં હિંસા સાથે આદિ પદ મૂકીને સૂચિત કરેલ છે કે ગુરુ વગેરે સામે લાંબા પગ કરીને બેસવું તેમાં પરપીડા નથી તો પણ શાસ્ત્રના નિયમો વિરુદ્ધ હોય તેવા અવિનય પૂર્વકના કર્મોના વેગોને અવશ્ય રોકવા જોઈએ.

7.4 વ્યાયામાદીનો અતીયોગ

7.4.1 ધારણીય વેગ બાદ હવે એવા જ બીજા કર્મો કે જેનું પણ વ્યક્તિએ બહુ વિચારીને સેવન કરવું જોઈએ. વ્યાયામ, હસવું, બોલવું, સ્ત્રી સંભોગ, રાત્રી જાગરણ વગેરે ઉચિત હોય તો પણ

બુદ્ધિમાન વ્યક્તિએ એનો અતિયોગ ન કરવો જોઈએ. વ્યાયામહાસ્યભાષ્યાધ્વગ્રામ્યધર્મપ્રજાગરાનું નોચિતાનપિ સેવેત બુદ્ધિમાનતિમાત્રયા|| (ચ. સૂ. ૭/૩૪) ઉચિત એટલે કે શરીર એના દ્વારા ટેવાઈ ગયેલું હોય તે. આ તેમજ આવા બીજા પણ સાહસ કર્મોનું અતિમાત્રામાં સેવન કરનાર વ્યક્તિ હાથીને ખેંચનાર સિંહની જેમ નાશ પામે છે. સાહસ શબ્દનો અર્થ કરતાં ચક્રપાણી કહે છે કે સહસા આત્મશક્તિનો વિચાર કર્યા વગર જે કાર્ય નો આરંભ કરવામાં આવે તે સાહસ. જેમ કે નદીની સામે તરવું, ઉંચા પર્વતો ચડવા, વિફરેલા આખલા કે પોતાનાથી બળવાન સાથે મલ્લયુદ્ધ વગેરે.

7.4.2 વ્યાયામ-અહીં અનુચિત સાહસના ઉદાહરણ રૂપે વ્યાયામની વાત કરેલ છે. વ્યાયામ એટલે જે પોતાને ગમતી હોય, શરીરની સ્થિરતા કે દૃઢતા કરનાર હોય અને બળ વધારનાર હોય તેવી શરીરની ચેષ્ટા. શરીરચેષ્ટા યા ચેષ્ટા સ્થૈર્યાર્થાં બલવર્ધિની| દેહવ્યાયામસંખ્યાતા માત્રયા તાં સમાચરેત્|| (ચ. સૂ. ૭/૩૧) તેનું પણ માપસર જ સેવન કરવું જોઈએ. માત્રામાં વ્યાયામ કરવાથી, શરીરમાં લઘુતા, કામ કરવાની શક્તિ, સ્થિરતા, દુઃખ સહન કરવાની શક્તિ, શરીરમાં દોષોનો ક્ષય અને પાચકાગ્નિની વૃદ્ધિ થાય છે. આચાર્ય સુશ્રુત કહે છે કે દરેક ઋતુમાં પોતાનું હિત ઇચ્છનાર વ્યક્તિએ પોતાની શક્તિથી અર્ધ શક્તિ વપરાય ત્યાં સુધી જ વ્યાયામ કરવો જોઈએ. વય, બળ, શરીર, દેશ, કાલ અને આહાર એટલી બાબતોની પરીક્ષા કરી વ્યાયામ કરવો જોઈએ. અન્યથા રોગો થાય છે.(સુ.સં.ચિ. ૨૪/૪૬-૪૮) અતિવ્યાયામ કરવાથી થાક, ચક્કર આવવા, કંટાળો, શરીરની ધાતુઓનો શોષ કે ક્ષય, વધુ પડતી તરસ, રક્તપિત્ત, શ્વાસ, ઉધરસ, તાવ, ઊલટી જેવા રોગો થાય છે. અતીવ્યવાય, કામ કે વ્યાધીથી કર્ષિત, ક્રોધ-શોક-ભયથી ત્રાસેલા, બાળક-વૃદ્ધો જેમને બહુ બોલવાનું થતું હોય ક્ષુધા કે તૃષ્ણાનો વેગ ધારણ કરેલ હોય તેમણે વ્યાયામ ન જ કરવો જોઈએ. આમ અહીં એવા ભાવો વિષે વાત

કરવામાં આવી છે જેનું સેવન બુદ્ધિથી વિચાર કરીને માત્રામાં કરવું જોઈએ

7.5 અનુચિતને છોડવાનો અને ઉચિતને અપનાવવાનો ક્રમ

7.5.1 પાદાંશિક ક્રમ - શરીર જેનાથી ટેવાયેલ હોય એટલે કે ઉચિત હોય તેને એકદમ જ છોડી દેવામાં આવે તો તેને લીધે રોગ થાય છે. અનુચિત કોઈ વસ્તુ થી શરીર ટેવાઈ ગયેલું હોય એટલે કે તેનાથી સાત્મ્ય હોય તો તે વસ્તુ તાત્કાલિક રોગ કરતી નથી જેમ કે વિદુદ્ધાહારથી શરીર ટેવાઈ ગયેલું હોય તો તેનાથી તાત્કાલિક રોગો થતાં નથી પણ લાંબાગાળે રોગો થાય છે. આ સાથે સાથે જો તેને સહસા છોડી દેવામાં આવે તો તરત જ રોગો થાય છે. આથી અહિતનો પણ એકદમ ત્યાગ કરી હિત પદાર્થનું એકદમ જ સેવન ચાલુ ન કરવું જોઈએ. તો અહિતનો ત્યાગ ક્રમપૂર્વક જ કરવો જોઈએ અને હિતકારી વસ્તુ નું સેવન પણ ક્રમપૂર્વક જ કરવું જોઈએ. આ ક્રમનું નામ પાદાંશિક આપવામાં આવેલ છે. **उचितादहिताद्धीमान् क्रमशो विरमेन्नरः। हितं क्रमेण सेवेत क्रमश्चात्रोपदिश्यते॥ प्रक्षेपापचये ताभ्यां क्रमः पादांशिको भवेत्।**(च. सू. ७/३६) અહીંયા પાદાંશિક શબ્દ સમજવો જરૂરી છે પાદ એટલે કોઈ પણ વસ્તુનો ચોથો ભાગ તેટલો જ અંશ એટલે પાદાંશ પાદઃ ચતુર્થો ભાગઃ સ એવ અંશઃ પાદાંશઃ તેન કૃત્ત્વેતિ પાદાંશિકઃ | (ચ. સૂ. ૭/૩૬- ચક્રપાણી) અથવા પાદનો એટલે કે ચોથા ભાગનો પણ અંશ ચોથો ભાગ એટલે ષોડશાંશ એટલે પાદાંશ પાદસ્ય ચતુર્થાશસ્ય અંશઃ ચતુર્થો ભાગઃ ઇતિ ષોડશાંશ ઇતિ પાદાંશઃ તેન કૃત્ત્વેતિ પાદાંશિકઃ | (ચ. સૂ. ૭/૩૬- ચક્રપાણી) જેમાં અહિત વસ્તુનો ક્રમશઃ ચતુર્થાંશ કે ષોડશાંશ ઓછો કરાય અને હિતકારી વસ્તુનો ચતુર્થાંશ કે ષોડશાંશ ક્રમશઃ વધારાય તે પાદાંશિક ક્રમ. આ ચતુર્થ કે ષોડશાંશ વ્યક્તિ પોતાની શક્તિ પ્રમાણે અને અપથ્ય વસ્તુ કઈ છે, તેનું પ્રમાણ કેટલું છે તેના આધારે નક્કી કરી શકે છે. આ ક્રમમાં એક, બે કે ત્રણ દિવસનું અંતર રાખવું જોઈએ.

7.5.2 પાદાંશિક ક્રમનું ઉદાહરણ -(ટેબલ-૧) અહીં આપવામાં આવેલ પાદાંશિક ક્રમમાં પથ્યનો ચતુર્થાંશ વધારેલ અને અપથ્યનો ચતુર્થાંશ ઘટાડેલ છે. પ્રથમ દિવસે પથ્યનો કેવળ એક ચતુર્થાંશ ઉમેરવો. બીજા દિવસે જેમ પ્રથમ અપથ્ય લેતા એમ લઈ એક દિવસનું અંતર આપવું પછી વળી ત્રીજા દિવસે પ્રથમની જેમ જ પથ્યનો એક ભાગ લેવો. ચોથા દિવસે પથ્યનો એક ચતુર્થાંશ વધારી બે કરવા. ફરી વચ્ચે એક દિવસ એક પથ્ય અને ત્રણ અપથ્યના ભાગ લેવા. છઠ્ઠા દિવસે ચોથા દિવસ ની જેમ કરી સાતમા દિવસે પથ્યનો એક ચતુર્થાંશ ઉમેરી ત્રણ ભાગ કરવા. આઠમા દિવસે બંનેના બે બે ભાગ લેવા. નવમાં દિવસે પથ્યના ત્રણ અને અપથ્યનો એક ભાગ લેવો. દશમા દિવસે સંપૂર્ણ પથ્ય લેવું. અહીં વચ્ચે વચ્ચે એક દિવસનું અંતર રાખેલ છે. તેમાં બે-ત્રણ દિવસનું અંતર પણ રાખી શકાય છે. પથ્યના જેમ જેમ પ્રયોગથી શરીર ટેવાતું જાય તેમ તેમ તેને વધારવું અને અપથ્યને ઘટાડવું.

7.5.3 પાદાંશિક ક્રમના લાભ- ક્રમેણાપચિતા દોષાઃ ક્રમેણોપચિતા ગુણાઃ|

સન્તો યાન્ત્યપુનર્ભાવમપ્રકમ્પ્યા ભવન્તિ ચ|| (ચ. સૂ. ૭/૩૮) પાદાંશિક ક્રમથી ઓછા કરાયેલા દોષો ફરી ઉત્પન્ન થતાં નથી અને ક્રમથી વધારેલા ગુણો અપ્રકમ્પ્ય અથવા લાંબા કાલ સુધી ટકી રહેનારા થાય છે. દારૂ, તમાકુ જેવા વ્યસનોની પણ જો આદત લાગુ પડી ગઈ હોય તો તેને પણ આ જ ક્રમથી કોઈ નિષ્ણાંત વૈદ્યની દેખરેખમાં છોડવી જોઈએ.

7.6 પ્રકૃતિ પ્રમાણે સ્વસ્થવૃત

આયુર્વેદમાં દોષને અનુસરીને સાત પ્રકારની શારીરપ્રકૃતિ કહેલ છે. જેમાં વાતાદિ ત્રણે દોષ સમ અવસ્થામાં હોય તે સમઘાતુ પ્રકૃતિવાળા મનુષ્યો જ સ્વસ્થ હોય છે જ્યારે વાતાધિક, પિત્તાધિક, કફાધિક કે દ્વન્દ્વજપ્રકૃતિ (બે દોષ ની અધિકતાવાળી પ્રકૃતિ જેમ કે વાતપિત્ત, કફપિત્ત વગેરે) વાળા લોકોમાં તે એક કે બે દોષ અધિકપણે કાયમ

રહેતો હોવાથી તેમની ધાતુઓ વિષમ રહેતી હોવાથી તે સદાતુર જ રહેતા હોય છે. તેષામનાતુરાઃ પૂર્વે વાતલાદ્યાઃ સદાતુરાઃ| દોષાનુશયિતા હ્યેષાં દેહપ્રકૃતિરુચ્યતે|| (ચ. સૂ. ૭/૪૦) આથી જે લોકો સ્વસ્થ રહેવા ઈચ્છતા હોય તેમણે પોતાની પ્રકૃતિને ઓળખી પ્રકૃતિમાં જે એક કે બે દોષોની અધિકતા હોય તેનાથી વિપરીત ગુણ કે દ્રવ્યોને સેવન કરવું જોઈએ. સાથે સાથે એ પણ યાદ રાખવું જરૂરી છે કે એક કે બે દોષોની અધિકતાને લીધે સ્વસ્થને અનુકૂળ બધો આહારવિહાર તેને માફક ન આવે તેમ પણ બને. (ટેબલ ૨)

7.7 રોગો જેવા ઉત્પન્ન થાય કે તરત જ તેમની ચિકિત્સા કરી લેવી

રોગો જેવા ઉત્પન્ન થાય કે તરત જ તેમની ચિકિત્સા કરી લેવી. એ પણ સ્વસ્થ રહેવાનો ટૂંકો માર્ગ છે. આમ ન કરવાથી માણસએકથી બીજા અને બીજામાંથી ત્રીજા એમ વ્યાધિઓનો ચક્કરમાં ફસાતો રહે છે અથવા તે જ રોગ અસાધ્ય બની જતા મોટું સંકટ ઉભું થાય છે. માટે જ કહેવાય છે કે ‘પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા.’ વાતાદિ દોષો શરીરમાં બગડે ત્યારે પ્રથમ શરીરની ધાતુઓને બગાડે છે. આ બગડેલા દોષો અને ધાતુઓ મળીને બગાડે ત્યારે મળમાર્ગો બગડે છે અને શરીરમાં રોગ દેખા દે છે. ગુદ તથા મૂત્રનું એમ નીચેના બે, સાત મસ્તકના (બે નાક, બે કાન, બે આંખ તથા એક મો) તથા પરસેવો નીકળવા માટે રૂંવાટાનાં છિદ્રો એ બધા મળમાર્ગો છે. આ મળમાર્ગો પ્રમાણથી વધેલા અને કોપેલા મળોથી બાધિત થાય છે. મળમાર્ગોનાં ભારેપણાથી મળોની વૃદ્ધિ તથા તેમની લઘુતાથી ક્ષય જાણવો. મળના અત્યંત સંગ થી તેમની વૃદ્ધિ અને અત્યંત ઉત્સર્ગથી મળોનો ક્ષય જાણવો. અહીં મળશબ્દથી વાતાદિ દોષો તથા મૂત્રાદિ મળો બન્ને સમજવા.

જેઓ સ્વસ્થવૃત્ત નું પાલન કોઈ પણ કારણસર નથી કરી શકતા તેઓને મળવૃદ્ધિજન્યતથા મળક્ષયજન્ય રોગો તથા મળસંચયજન્ય રોગો થાય છે માટે રોગરહિત મનુષ્યે પણ રોગની ઉત્પત્તિ થાય તે પહેલાજ સ્વસ્થવૃત્તના પાલનમાં તત્પર રહેવું જોઈએ.

7.8 ઋતુ અનુસાર દોષ શોધન

નિજ રોગો ન થવા દેવામાં છેલ્લી વાત આવે છે ઋતુ અનુસાર શરીરમાં પ્રકોપ થતાં દોષોનો પ્રકોપ થાય તે પૂર્વે જ તેનું શોધન કરવું. ઠંડીની ઋતુમાં સંચિત થયેલો કફ વસંતઋતુમાં પીગળે છે.- કુપિત થાય છે અને માટે જ વસંત ઋતુમાં કફના રોગો થાય છે. આથી આ કફ રોગ કરે તે પહેલા ચૈત્રમાસમાં વમન કરાવવાથી કફનું શોધન થઈ જતાં તેને કારણે થતાં રોગો થતાં નથી. આવી જ રીતે વર્ષાઋતુમાં વાયુનો પ્રકોપ થઈ વાયુને લગતાં રોગો થાય છે અને થયેલા હોય તો વધુ વકરે છે. આથી વર્ષાઋતુનાં શ્રાવણમાં બસ્તિકર્મ દ્વારા વાયુનું શોધન કરવું જોઈએ. શરદઋતુમાં પિત્તનો પ્રકોપ થાય છે આથી શરદઋતુનાં કારતક-માગશર માસમાં પિત્તનું વિરેચન કર્મ કરાવીને શોધન કરવું જોઈએ. આ શોધન પ્રક્રિયા વિદ્વાન વૈદ્યના માર્ગદર્શનમાં જ કરવી જોઈએ.

શીતોદ્ભવં દોષચયં વસન્તે, વિશોધનં ગ્રીષ્મજમભકાલે

ઘનાત્યયે વાર્ષિકમાશુ સમ્યક્પ્રાપ્નોતિ રોગાનૃતુજાન્ન જાતુ|| (અ. હ. સૂ. ૪/૩૫)

આ રીતે સ્નેહન, સ્વેદન કરીને સમયે સમયે વમન, વિરેચન કે બસ્તિદ્વારા સંચિત દોષોનું શોધન કરવું જોઈએ. પણ આટલાથી જ કાર્ય પૂરું થતું નથી. શોધન કર્યા બાદ ચ્યવનપ્રાશ, બ્રાહ્મરસાયન જેવા સિદ્ધ રસાયન પ્રયોગો કે વૃષ્ય યોગોનું સેવન કરનાર ને રોગો થતાં નથી સાથે સાથે ધાતુઓ પ્રકૃતિસ્થ રહે છે તેમજ ધાતુઓમાં વૃદ્ધિ થાય છે. જલદી વૃદ્ધત્વ આવતું નથી. અધ્યાયની શરૂઆત થી અહીં

સુધી જે પણ વસ્તુઓ કહેવામાં આવી છે તે નિજ વ્યાધિઓના પ્રતિકાર માટે કહેલી છે.

7.9 આગંતુ વ્યાધી તથા તેનો પ્રતિકાર

1.9.1.- આગંતુ વ્યાધિઓ - જે ભૂત, વિષ, વાયુ, અગ્નિ, પ્રહાર વગેરેથી થાય છે તેમને આગંતુ રોગો કહે છે.

ये भूतविषवाय्वग्निसम्प्रहारादिसम्भवाः।

नृणामागन्तवो रोगाः प्रज्ञा तेष्वपराध्यति॥(च. सू. ७/५१)

આ બધા આગંતુ રોગો પ્રજ્ઞાપરાધ એટલે કે બુદ્ધિનાં અપરાધથી એટલે કે દોષથી થાય છે. આ ઉપરાંત ઈર્ષ્યા, શોક, ભય જે મનના વિકારો છે તે પણ પ્રજ્ઞાપરાધથી જ થાય છે.

ધી ધૃતિ અને સ્મૃતિથી ભંશ થયેલો મનુષ્ય જે કાંઈ અશુભ કર્મ કરે તેને 'પ્રજ્ઞાપરાધ' એવી સંજ્ઞા આયુર્વેદ શાસ્ત્રમાં આવી છે અને તે સર્વ દોષને કોપાવનાર છે.

धीधृतिस्मृतिविभ्रष्टः कर्म यत् कुरुतेऽशुभम्।

प्रज्ञापराधं तं विद्यात् सर्वदोषप्रकोपणम्॥ (च. शा. १०२)

પ્રજ્ઞાપરાધનાં ઉદાહરણ -

- જે મળ,મૂત્ર ઈત્યાદી ના વેગો ન આવ્યા હોય તેનું બળપૂર્વક ઉદિરણ
- આવેલા વેગોનું ધારણ
- સાહસ કર્મોનું સેવન
- અયોગ્ય કે અતિ મૈથુનસેવન.
- પૂજન યોગ્યનું અપમાન
- સદાચારનો લોપ વગેરે.
- અગ્નિ, શસ્ત્ર વગેરે નો અવિચારપૂર્વક પ્રયોગ.

આ સિવાય અન્ય પણ રજોમોહ થી વ્યાપ્ત મન વાળો મનુષ્ય મન, વચન કે શરીરથી જે અશુભ કર્મ કરે છે તે પ્રજ્ઞાપરાધથી થતું જાણવું જોઈએ. આમાંની ઘણી બાબતો નિજ રોગમાં પણ કારણ સ્વરૂપે આવી ગયેલ છે. આમ પ્રજ્ઞાપરાધ નિજ રોગોનું પણ કારણ કહી શકાય. પણ નિજ રોગોનું મુખ્ય કારણ દોષ છે અને પ્રજ્ઞાપરાધ વગેરે દોષોને કોપાવી પરંપરાથી કારણ બને છે જ્યારે આગંતુમાં પ્રથમ રોગ ઉત્પન્ન થાય છે જેમ કે આગળ ન જોવાથી પગને ઠોકર લાગી વાગવાથી સીધું વ્રણ બને છે એટલે કે પ્રજ્ઞાપરાધ વગેરે સાક્ષાત કારણ બને છે. આથી, આગંતુ રોગોમાં પ્રજ્ઞાપરાધ મુખ્ય કારણ મનાય છે.

1.9.2.- આગંતુ વ્યાધિઓનો પ્રતિકાર - આગંતુ રોગોને થતાં રોકવા માટે પ્રજ્ઞાપરાધનો ત્યાગ, ઇન્દ્રિયોનો સમજપૂર્વકનો ઉપયોગ, સ્મૃતિ, દેશ-કાળ-આત્માનું જ્ઞાન તથા સદ્વૃત્તનું પાલન તે જ માર્ગ છે.

ત્યાગ: પ્રજ્ઞાપરાધાનામિન્દ્રિયોપશમ: સ્મૃતિ:|દેશકાલાત્મવિજ્ઞાનં સદ્વૃત્તસ્યાનુવર્તનમ્||આગન્તૂનામનુત્પત્તાવેષ માર્ગો નિર્દર્શિતઃ |(ચ. સૂ. ૭/૫૩)

આમ તો સદ્વૃત્તમાં પ્રજ્ઞાપરાધનો ત્યાગ, ઇન્દ્રિયોનો સમજપૂર્વકનો ઉપયોગ તથા દેશ-કાળ-આત્માનું જ્ઞાન આવી જ જાય છે પણ તે વિશેષ હોવાથી અહીં અલગ જણાવેલ છે. આ ઉપરાંત અથર્વવેદમાં કહેલા શાંતિનાં ઉપાયો, તીર્થભ્રમણ, પ્રતિક્ષણ ગ્રહની પૂજા અને અન્ય ભૂતાદિ સ્પર્શનના ઉપાયો જે આયુર્વેદ શાસ્ત્રમાં બતાવ્યા છે તે કરવા.

7.10 વર્જન કે સંગત કરવા યોગ્ય પુરુષો-

વર્જનીય પુરુષો	સેવનીય પુરુષો- સંગત કરવા યોગ્ય પુરુષો
જેઓનું વર્તન, વચન તથા મન પાપી હોય, ચાડીયા, કજીયાને પસંદ કરનારા હોય, મર્મ સ્થાન પીડનારા, લોભી, પારકી ઉન્નતિનો દ્વેષ કરનારા,	બુદ્ધિ, વિદ્યા, વય, શીલ, ધૈર્ય, સ્મૃતિ, સમાધીમાં શ્રેષ્ઠ હોય, વૃદ્ધ પુરુષોનું સેવન કરતા હોય, પ્રાણી માત્રના સ્વભાવોને જાણતા હોય, રોગ-શોક વગેરેની પીડાથી રહિત

<p>ઠગ, પારકી નિંદા માં તત્પર, પારકી સ્ત્રીઓમાં આસક્ત, નિર્દય કે નિર્લજ્જ અને ધર્મ નો ત્યાગ કરનાર હોય તેવા માણસો ત્યજવા યોગ્ય છે.</p>	<p>હોય, અતિ પ્રસન્ન મુખવાળા અને તીક્ષ્ણ વ્રતો કે નિયમોને પાળતા હોય, સન્માર્ગનો ઉપદેશ કરતા હોય અને જેમનું શ્રવણ તથા દર્શન પવિત્ર હોય એવા માણસોની સંગત કરવા યોગ્ય છે.</p>
--	---

આ અધ્યાયમાં કહેવાયેલી બધી બાબતોનું પાલન અને ખાસ કરીને પ્રજ્ઞાપરાધોથી દૂર રહેવાનું ત્યારે જ શક્ય બને છે જ્યારે આપણી આસપાસ તેવા માણસો હોય અને માણસનું મન સાત્વિક હોય. અહીં બતાવેલ સેવનીય પુરુષો વ્યક્તિ આસપાસ સાત્વિક વાતાવરણ બનાવે છે માટે છેલ્લે આ વસ્તુ કહેલ છે.

7.11 દધિસેવન વિધિ

અવિધિપૂર્વક નું કોઈ પણ વસ્તુ સેવન હાનીકારક છે તે બતાવવા માટે અહિયાં આચાર્ય ચરક દહીંનું ઉદાહરણ આપે છે. દહીં શરીરને બળ આપનાર હિતકારી વસ્તુ છે, પરંતુ તેનું અવિધિપૂર્વક સેવન ન કરવું જોઈએ. જેમ કે દધિ રાત્રે ન લેવું જોઈએ તથા ક્યારે ઘી, સાકર, મગનું પાણી, મધ, આમળાં આમાંથી કોઈ પણ વસ્તુ સિવાય ન લેવું જોઈએ. ન નક્તં દધિ ભુજ્જીત ન ચાપ્યઘૃતશર્કરમ્નામુદ્ગયૂષં નાક્ષૌદ્રં નોષ્ણં નામલકૈર્વિના|| (ચ. સૂ. ૭/૬૧) જે વ્યક્તિ ને દહીં ખૂબ ભાવતું હોય તેનો વ્યક્તિ ફરી ફરી દહીંનું અવિધિપૂર્વક સેવન કરે તો તેને તાવ, રક્તપિત્ત, વિસર્પ, કુષ્ઠ (ચામડીનાં રોગો), પાંડુ, ભ્રમ કે ઉગ્ર પ્રકારનો કમળો જેવા રોગો થાય છે.

7.12 સારાંશ

સંક્ષિપ્તમાં, આપ્ત પુરુષોનો ઉપદેશ સમજવો અને તે પ્રમાણે વર્તન કરવું તે નિજ કે આગંતુ કોઈ પણ રોગ ઉત્પન્ન ન થવામાં કારણ છે અને જો કદાચ રોગ ઉત્પન્ન થઈ ગયો હોય તો તેની શાંતિ કરનાર છે. આપ્તોપદેશપ્રજ્ઞાનં પ્રતિપત્તિશ્ચ કારણમ્|વિકારાણામનુત્પત્તાવુત્પન્નાનાં ચ શાન્તયે|| (ચ. સૂ. ૭/૫૫)

આટલું યાદ રાખવું જોઈએ.

આહારાચારચેષ્ટાસુ સુખાર્થી પ્રેત્ય ચેહ ચ|

પરં પ્રયત્નમાતિષ્ઠેદ્બુદ્ધિમાન્ હિતસેવને|| (ચ. સૂ. ૭/૬૦)

આ લોકમાં તથા પરલોકમાં સુખ ઈચ્છતા બુદ્ધિમાન માણસે આહાર, આચાર તથા ચેષ્ટાઓ વિષે હિતનું સેવન કરવા અતિશય પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

7.13 તમારી પ્રગતિ ચકાસો.

❖ નીચેનાં પ્રશ્નોનાં વિસ્તાર પૂર્વક જવાબ આપો.

1. અધારણીય વેગનું સ્વાસ્થ્ય સંરક્ષણમાં મહત્વ સમજાવો.
2. ધારણીય વેગનું સાંપ્રતસમયમાં સ્વાસ્થ્ય જાળવણીમાં મહત્વ સમજાવો.
3. વ્યાધિઓ થી બચવા માટે કઈ કઈ બાબતોનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ. તે વિષે વિચારો.

એકમની પ્રશ્નબેંક (ઉત્તરોના મુદ્દા સાથે)

એક કે બે વાક્યમાં ઉત્તરો લખો.

1. વેગ એટલે શું ?
2. દિનનું સેવન કઈ કઈ વસ્તુ વિના ન કરવું જોઈએ?
3. ઋતુ અનુસાર શોધન કયા કયા માસમાં કરવું જોઈએ ?
4. મનના ધારણીય વેગ કયા કયા છે?

ટ્રેક નોંધ લખો.

1. ઋતુ અનુસાર દોષ શોધન.
2. આગંતુ વ્યાધી
3. વર્જનીય તથા સેવનીય પુરુષો
4. પ્રકૃતિ પ્રમાણે સ્વસ્થવૃત્ત.
5. વ્યાયામાદી નો અતિયોગ સમજાવો.

વિસ્તારથી જવાબ આપો.

1. અધારણીય વેગો તથા તેમના ધારણથી થતાંરોગોનું વર્ણન કરો.
2. ધારણીય વેગ નું સ્વાસ્થ્યમાં મહત્વ સમજાવો.
3. પાદાંશિક ક્રમ સમજાવી તેના ફાયદા જણાવો.
4. નિજ વ્યાધિથી બચવા માટે શું શું કરવું જોઈએ?
5. આગંતુ વ્યાધી તથા તેનો પ્રતિકાર વિષે વર્ણન કરો.

સ્વાધ્યાય-

ચરક સંહિતા સૂત્રસ્થાન અધ્યાય નં ૭

7.7 સંદર્ભ સાહિત્ય

1. સૂત્રસ્થાન અધ્યાય ૭, મહર્ષિ અગ્નિવેશ વિરચિતા ચરક સંહિતા, ચક્રપાણિ વિરચિત 'આયુર્વેદ દીપીકા' વ્યાખ્યા સહિતા, સંપાદક - જાદવજી ત્રિકમજી શાસ્ત્રી, પુનર્મુદ્રિત સંસ્કરણ ૨૦૦૭ , પ્રકાશક - યૌભમ્બા સુરભારતી પ્રકાશન, વારાણસી.
2. અધ્યાય ૭, મહર્ષિ અગ્નિવેશ વિરચિત ચરક-સંહિતા પ્રથમ ભાગ-શ્લોક સ્થાન (સૂત્ર સ્થાન) અનુવાદક - શાસ્ત્રી ગિરીજાશંકર મયાશંકર, ત્રીજી આવૃત્તિ ૧૯૮૧, પ્રકાશન- સસ્તું સાહિત્ય વર્ધક કાર્યાલય, ભદ્ર, અમદાવાદ.
3. સૂત્રસ્થાન અધ્યાય ૪, શ્રીવાગ્ભટ્ટવિરચિતમ્ અષ્ટાંગહૃદયમ્, અરુણદત્ત વિરચિત 'સર્વાંગસુન્દરા' વ્યાખ્યા ઓર હેમાદ્રિ પ્રણીત

‘आयुर्वेदरसायन’ व्याख्या सहितम्, संपादक - डो. अन्ना मोरेश्वर कुंटे तथा पं. हरि सदाशिव शास्त्री नवरे तथा हरिशास्त्री पराडकार, पुनर्मुद्रित संस्करण २००७ , प्रकाशक - यौभम्बा सुरभारती प्रकाशन, वाराणसी.

4. सूत्रस्थान अध्याय ५, श्रीमद्वृद्धवाग्भट्टविरचितः अष्टांगसंग्रहः, इन्दुविरचित ‘शशिलेखा’ व्याख्या सहितः, संपादक - डो. शिवप्रसाद शर्मा, पुनर्मुद्रित संस्करण २००७, पुनर्मुद्रित संस्करण २००७ , प्रकाशक - यौभम्बा संस्कृत सीरीज ओडीस, वाराणसी.

टेबल १ पादांशिक क्रम-

प्रथ म दिव स	द्वि तीय दिव स	तृती य दिव स	चतु र्थ दिव स	पांच मो दिव स	छट्टो दिव स	सात मो दिव स	आठ मो दिव स	नव मो दिव स	दश मो दिव स

प= पथ्य आहार, अ=अपथ्य आहार.

टेबल २ प्रकृतिना लक्षणो अने आहार विहारनुं टेबल -

क्रम नं.	प्रकृतिनुं नाम	प्रकृतिना लक्षणो	योग्य आहार विहार	अयोग्य आहार विहार
१	वातल	थोडा वाण दूबणुं शरीर वधु पडतुं बोलवुं मननी अस्थिरता स्वप्नमां आकाश जोवुं	स्निग्ध, उष्ण आहार तेल माविश, शेक ओछा के हलका प्रकारना व्यायाम	लूभा, ठंडा, के वायडा आहार रात्री जागरण, ठंडा पाणी के वायुनुं सेवन
२	पित्तल	अकाणे घोणा वाण थवा बुद्धिमान परसेवो अधिक थवो क्रोधो स्वप्नमां तेजस्वी	स्निग्ध, शीत आहार मध्यम प्रकारना व्यायाम. ठंडा पाणीथी	स्निग्ध, उष्ण आहार ताप-तडका के उष्ण

		પદાર્થો જોવા	સ્નાન	જગ્યામાં રહેવું.
૩	શ્લેષ્મલ	ગંભીર બુદ્ધિ સ્થિર, સ્થૂળ અને બળવાન શરીર લીસા વાળ સ્વપ્ન માં તળાવો, નદી કે પાણીનું જોવું	રુક્ષ, ઉષ્ણ આહાર ઉત્તમ પ્રકારના કે વધુ વ્યાયામ	સ્નિગ્ધ, શીત આહાર ઠંડી જગ્યાઓ
૪	વાતપિત્તજ	વાત અને પિત્ત પ્રકૃતિ નાં મિશ્ર લક્ષણો	વાતપ્રકૃતિ અને પિત્ત પ્રકૃતિ મુજબ	
૫	પિત્તકફજ	કફ અને પિત્ત પ્રકૃતિનાં મિશ્ર લક્ષણો	કફપ્રકૃતિ અને પિત્ત પ્રકૃતિ મુજબ	
૬	વાતકફજ	વાત અને કફ પ્રકૃતિનાં મિશ્ર લક્ષણો	વાતપ્રકૃતિ અને કફ પ્રકૃતિ મુજબ	
૭	સમઘાતુ	ત્રણેય દોષ ના મિશ્ર પણ ઉત્તમ લક્ષણો	ત્રણેય દોષને અનૂકૂળ આવે તેવો આહાર વિહાર	

:: રૂપરેખા ::

8.0 ઉદ્દેશો

8.1 પ્રસ્તાવના

8.2 ઇન્દ્રિય પંચપંચક

8.2.1. ઇન્દ્રિય દ્રવ્ય

8.2.2. ઇન્દ્રિય બુદ્ધિ

8.2.3. વાણીના વેગો

8.2.4. ધારણીય વેગ રોકવાથી થતો લાભ-

8.3 મન

8.3.1. મન ઉલ્લેખ્ય

8.3.2. મનનું અતીન્દ્રીયત્વ

8.3.3. તદર્થાત્મસમ્પ્રદાયત્તચેષ્ટં

8.3.4. ચેષ્ટાપ્રત્યયભૂતમિન્દ્રિયાણામ્

8.3.4. મનનું અણુત્વ અને એકત્વ

8.4 અધ્યાત્મદ્રવ્યગુણ સંગ્રહ

8.5 મન તથા ઇન્દ્રિયમાં થતાં વિકારના હેતુ

8.5.1. મન તથા ઇન્દ્રિયમાં થતાં વિકારના હેતુ

8.5.2. મન અને ઇન્દ્રિયોનું સ્વાસ્થ્ય જાળવવાના ઉપાય-

8.6 સદ્વૃત્ત

8.8 સદવૃત્ત પાલનનાં ફાયદા

8.9 સારાંશ

8.10 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

8.11 સંદર્ભ સાહિત્ય

8.0 ઉદ્દેશો (Objectives)

આ એકમનાં અભ્યાસ ને અંતે આપ...

- મન, ઇન્દ્રિય કેવી રીતે વ્યવહાર(કામ) કરે છે તે સમજી શકશો.
- મન, ઇન્દ્રિયનું સ્વાસ્થ્ય જાળવવામાં સ્વાસ્થ્ય જાળવવામાં સદ્વૃત્ત પાલનનું મહત્વ સમજશો.

8.1 પ્રસ્તાવના

માણસે સ્વસ્થ રહેવા માટે 'આહાર, વિહાર અને આચાર માં ખૂબ કાળજી રાખવી જોઈએ.' એવું આગલા એકમમાં કહેવાયેલ છે. આગલા એકમોમાં દિનચર્યા, ઋતુચર્યા, રોગો થવાના અન્ય કારણો વિષે બતાવી દીધા પછી મન-ઇન્દ્રિયોના અયોગ, અતિયોગ તથા મિથ્યાયોગ રૂપ યેષ્ટા તથા શાસ્ત્રો દ્વારા કહેવાયેલ આચાર એટલે કે સદ્વૃત્ત આ એકમમાં કહેવાશે. શાસ્ત્રની આજ્ઞા પ્રમાણે વર્તન કરવું તે આચાર. આ એકમમાં સમાવિષ્ટ અધ્યાય ચરક સંહિતામાં અધ્યાય સૂત્રસ્થાનનો આઠમો અને સ્વસ્થ યતુષ્કનો છેલ્લો યોથો અધ્યાય છે. મન, ઇન્દ્રિયોને સ્વસ્થ રાખવા એ મુખ્ય વિષય વસ્તુ હોઈ આ અધ્યાયનું નામ ઇન્દ્રિયોપક્રમણીય છે. આ અધ્યાય વિષે સમજાવતા ચરક સંહિતાનાં ટીકાકાર આચાર્ય યજ્ઞપાણી કહે છે કે ઇન્દ્રિયોપક્રમણ શબ્દનો અર્થ થાય છે ઇન્દ્રિય વ્યાકરણ એટલે કે ઇન્દ્રિય દ્વારા થતો વ્યવહાર કે વ્યાપાર વગેરેનું સ્પષ્ટિકરણ. તેનો આધિકાર કરીને કરેલો અધ્યાય એટલે ઇન્દ્રિયોપક્રમણીય. ઇન્દ્રિયોપક્રમમિન્દ્રિયવ્યાકરણમધિકૃત્ય કૃતો અધ્યાય ઇન્દ્રિયોપક્રમણીય: | (ચ. સૂ.૮/૨- ચક્રપાણી) ઇન્દ્રિયોપક્રમણીય નામના આ અધ્યાયમાં ઇન્દ્રિયને સ્વસ્થ રાખવા માટે એ પ્રથમ ઇન્દ્રિય કેવી રીતે વ્યવહાર કે કામ કરે છે તે સમજવું જરૂરી હોઈ તે વિષય સમજાવેલ છે. આમ તો સદ્વૃત્ત આગળ દિનચર્યાનાં ભાગરૂપે કહેવાઈ ગયેલ છે તે જ સદ્વૃત્ત અહીં મન અને ઇન્દ્રિયોની સ્વસ્થતા માટે ટૂંકમાં કહેવાશે. આ એકમનો મુખ્ય વિષય સદ્વૃત્ત જ છે.

એકમ શરૂ કરતાં પહેલા...

इत्याचार समासेन, यं प्राप्नोति समाचरन् ।

आयुरारोग्यमैश्वर्यं यशो लोकांश्च शाश्वतान् ॥(अ. ह.

स.२/४८)

8.2 ઇન્દ્રિય પંચપંચક

ઇન્દ્રિય શબ્દથી અહીંયા જ્ઞાનેન્દ્રિય લેવાની છે. ઇન્દ્રિયનો વ્યવહાર સમજવા માટે ઇન્દ્રિય શું છે તે સમજવવા માટે ઇન્દ્રિય પંચપંચક લખેલ છે. પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયને લગતી પાંચ વસ્તુઓ (૧) ઇન્દ્રિય, (૨) ઇન્દ્રિયદ્રવ્ય, (૩) ઇન્દ્રિય અધિષ્ઠાન, (૪) ઇન્દ્રિયવિષય અને (૫) ઇન્દ્રિયબુદ્ધિ એ ઇન્દ્રિય પંચપંચક કહેવાય છે. ઇહં ખલુ પञ्चेन्द्रियाणि, पञ्चेन्द्रियद्रव्याणि, पञ्चेन्द्रियाधिष्ठानानि, पञ्चेन्द्रियार्थाः, पञ्चेन्द्रियबुद्ध्यो भवन्ति, इत्युक्तमिन्द्रियाधिकारे|| (ચ. સૂ.૮/૩)

8.2.1 ઇન્દ્રિયમાં જે મહાભૂતનું આધિક્ય હોય તે મહાભૂત તેનું ઇન્દ્રિય દ્રવ્ય કહેવાય છે. ઇન્દ્રિય જ્યાં રહે છે તે સ્થાન કે અવયવને ઇન્દ્રીયનું અધિષ્ઠાન કહે છે જેમ કે ઘ્રાણેન્દ્રીયનું નાસા. ઇન્દ્રિય જે વિષયનું ગ્રહણ કરે તે તેનો વિષય કહેવાય છે. ઘ્રાણેન્દ્રીયનો ગંધ. ઇન્દ્રિય દ્વારા જે તે વિષયનું ગ્રહણ થયા બાદ જે જ્ઞાન ઉત્પન્ન થાય છે તેને ઇન્દ્રિય બુદ્ધિ કહે છે. (ટેબલ ૧)

8.2.2 ઇન્દ્રિય બુદ્ધિ- આ ઇન્દ્રિયબુદ્ધિ ઇન્દ્રિય, તેનો વિષય, મન અને આત્માના જોડાવાથી ઉત્પન્ન થાય છે તે મનનાં વિષયમાં વધુ સ્પષ્ટ કરવામાં આવશે. આ ઇન્દ્રીયબુદ્ધીઓ ક્ષણિક અને વિષયને નિશ્ચય પૂર્વક જણાવનારી હોય છે. એટલે કે કોઈ વ્યક્તિ સામે ગાય જુએ ત્યારે આ ગાય જ છે એવી જે સ્પષ્ટ બુદ્ધિ ઉત્પન્ન થાય છે તે ચક્ષુરીન્દ્રીય બુદ્ધિ કહેવાય છે. અહીં ક્ષણિક નો અર્થ અત્યલ્પ સમય જેમકે સેકન્ડનો પણ નાનો ભાગ એમ સમજવું. તા: पुनरिन्द्रियेन्द्रियार्थसत्त्वात्मसन्निकर्षजाः, क्षणिका, निश्चयात्मिकाश्च || (ચ. સૂ.૮/)

ઇન્દ્રિયો દ્વારા માત્ર પોતાના અર્થનું જ ગ્રહણ-શરીરમાં આપણે ઇન્દ્રિયોને જોઈ શકતા કે સ્પર્શી શકતા નથી આપણે જેને જોઈએ કે સ્પર્શીએ છીએ તે ઇન્દ્રિયોનું અધિષ્ઠાન છે. ખરેખર ઇન્દ્રિયો સુક્ષ્મ હોઈ અનુમાનગમ્ય છે. આયુર્વેદ શાસ્ત્રમાં ઇન્દ્રિયોને પાંચ ભૌતિક માનવામાં

આવી છે જ્યારે અન્ય દર્શનો તેને એક એક મહાભૂતથી ઉત્પન્ન થયેલી માને છે.

ઇન્દ્રિયો માત્ર પોતપોતાના વિષયોને જ ગ્રહણ કરી શકે છે. આ માટે આચાર્યોએ બે કારણ માનેલ છે. એક સ્વભાવ એટલે કે તેમનું ઉત્પત્તિ કારણ.અને બીજું વિભુત્વ એટલે સામર્થ્ય. તત્ત્વયદ્યાત્મકમિન્દ્રિયં વિશેષાત્તત્ત્વાત્મકમેવાર્થમનુગૃહ્ણાતિ, તત્સ્વભાવાદ્વિભુત્વાચ્ચ|| (ચ. સૂ. ૮/૧૪) હવે પાંચ ભૌતિક માનવા છતાં પણ આયુર્વેદ એમ માને છે કે ઇન્દ્રિયમાં એક એક મહાભૂતનું આધિક્ય રહેલું છે અને જે જે મહાભૂત જે તે ઇન્દ્રિયમાં વિશેષ સ્વરૂપે(ઉત્પત્તિ કારણ સ્વરૂપે) રહેલું છે તેના જ ગુણને તે ઇન્દ્રિય વિષયરૂપે ગ્રહણ કરે છે. જેમ કે ચક્ષુરીન્દ્રીયમાં અગ્નિમહાભૂત વિશેષ રહેલું છે અને તેના જ ગુણ રૂપનું ચક્ષુરીન્દ્રીય ગ્રહણ કરે છે. અન્યનું નહીં. ઇન્દ્રિયોનું સામર્થ્ય છે કે તે માત્ર પોતાના વિષયનું જ ગ્રહણ કરી શકે છે.

8.3 મન

મન શું છે અને તેના વિષે જાણવા યોગ્ય બાબત

8.3.1 મન ઉભયેન્દ્રીય - ચક્ષુ, ઘ્રાણ વગેરે જેવી જ્ઞાનેન્દ્રિય રૂપ, ગંધ જેવા બાહ્ય વિષયોનું જ્ઞાન કરાવે છે તેવી જ રીતે મન સુખ, દુઃખ જેવા આભ્યંતર વિષયોનું જ્ઞાન કરાવનાર હોવાથી મન જ્ઞાનેન્દ્રિય કહેવાય છે. સાથે સાથે મન કર્મેન્દ્રિય પણ છે. મનના કર્મો એટલે સુખાદી વિશેનું જ્ઞાન, ચિંતન તથા ચક્ષુ વગેરે ઇન્દ્રિયનું નિયમન. આમ જ્ઞાનેન્દ્રિય અને કર્મેન્દ્રિય બંને હોવાથી તે ઉભયેન્દ્રીય છે.

8.3.1 મનનું અતીન્દ્રીયત્વ- મન અતીન્દ્રિય પણ છે. અતિક્રાન્તમિન્દ્રિયત્વમતીન્દ્રિયં | (ચ. સૂ. ૮/૩- ચક્રપાણી) આ અતીન્દ્રિયમાં જે

અતીકાન્તત્વ છે તે બે રીતનું સમજી શકાય એમ છે એક મન જ્યારે યક્ષુ, ઘ્રાણ વગેરે ઇન્દ્રિયો સાથે જોડાય ત્યારે જ તે ઇન્દ્રિયો જ્ઞાન કરી શકે છે એટલે કે આ યક્ષુ વગેરે જ્ઞાનેન્દ્રિયોથી પણ ઉપર છે તેનું અધિષ્ઠાયક(નેતા)છે. જ્યારે અન્ય યક્ષુ વગેરે ઇન્દ્રિયો એના અધિષ્ઠાન માં અનુભવાય છે જ્યારેમન એ તેમનાથી સૂક્ષ્મતર છે માટે અનુભવવું મૂશ્કેલ છે તેથી પણ અતીન્દ્રિય કહેવાય છે. અતીન્દ્રિયં પુનર્મનઃ સત્ત્વસજ્જકં, 'ચેતઃ' ઇત્યાહુરેકે, તદર્થાત્મસમ્પદાયત્તચેષ્ટં ચેષ્ટાપ્રત્યયભૂતમિન્દ્રિયાણામ્|| (ચ. સૂ.૮/૪) આ મનને જ સત્ત્વ કહે છે તથા અન્ય દર્શન વગેરે શાસ્ત્રોમાં 'ચેત' એ શબ્દથી પણ વ્યવહાર કરાય છે.

8.3.2 તદર્થાત્મસમ્પદાયત્તચેષ્ટં - મનની ક્રિયાઓનો આધાર તેના વિષયોની સમ્પત (યોગ્યતા) તથા આત્માની સમ્પત પર છે. મનના વિષયોની સમ્પતથી સુખ દુઃખઉત્પન્ન કરનારા ભાવોનું સંનીકર્ષ કે ચિંતન વગેરે. આત્માની સમ્પત તેનાં વિષય ગ્રહણ માટેના પ્રયત્નથી સમજાય છે.

8.3.3 ચેષ્ટાપ્રત્યયભૂતમિન્દ્રિયાણામ્ -મન આધારિત ઇન્દ્રિયો નો વ્યાપાર મન એ ઇન્દ્રિયોની ચેષ્ટા માટે પ્રત્યયભૂત એટલે કે જવાબદાર છે. મન સાથે જોડાયેલી હોય તો જ ઇન્દ્રિય વિષયગ્રહણમાં સમર્થ બને છે. મનઃપુરઃસરાણીન્દ્રિયાણ્યર્થગ્રહણસમર્થાનિ ભવન્તિ|| (ચ. સૂ.૮/૭) ઘણી વાર આપણે કંઈક વિચારમાં હોય ત્યારે આપણી નજર સામેની વસ્તુને આપણે જોઈ શકતા નથી. કારણ કે મન આંખ સાથે નહીંપણ અન્યત્ર હોય છે.

આનાથી આખો ઇન્દ્રિય વ્યાપાર એ રીતે સમજાય છે કે સુખાદીનાં, ચિંતનના કે યક્ષુ વગેરેના વિષયો ઉપસ્થિત હોય, આત્મા તેના ગ્રહણમાં પ્રયત્નવાન હોય ત્યારે મન સ્વવિષય ગ્રહણમાં પ્રવૃત્ત થાય અથવા તો જ તે ઇન્દ્રિય સાથે જોડાય છે. મન જેની સાથે

જોડાય તે જ ઇન્દ્રિય તેના વિષયનું ગ્રહણ કરી શકે છે. ઇન્દ્રિય કેવળ વિષયગ્રહણની પ્રક્રિયામાં જ ભાગ લે છે ઇન્દ્રિયબુદ્ધિની ઉત્પત્તિ મન દ્વારા આત્માના મુખ્ય સ્થાન એવા હૃદયમાં થાય છે એવું આયુર્વેદ કહે છે.

8.3.4 - મનનું અણુત્વ અને એકત્વ -મનમાં બે ગુણો રહેલા છે એક અણુત્વ અને એકત્વ. કોઈ પણ એક સમયે એક જ ઇન્દ્રિય ની પ્રવૃત્તિ શક્ય છે કારણ કે મન એક જ છે. ઘણીવાર એમ સમજાય છે કે એકસાથે એક થી વધુ ઇન્દ્રિય કામ કરતી જણાય છે જેમ કે જ્યારે ગુલાબ જોતા હોય ત્યારે તેની ગંધ પણ અનુભવાતી હોય છે આવી સ્થિતિમાં એ યાદ રાખવું જોઈએ કે મન અણુ એટલે કે સૂક્ષ્મ છે અને શીઘ્રગામી છે માટે અત્યલ્પ સમયમાં ચક્ષુ ઇન્દ્રિય સાથે જોડાય બાદ અત્યલ્પ સમયમાં જ ઘ્રાણેન્દ્રીય સાથે જોડાઈ ગંધ નું પણ જ્ઞાન કરાવે છે. અત્યલ્પ સમયને લીધે આ બંને જ્ઞાન સાથે થતાં હોય એમ જણાય છે. જેમ કે ફૂલની સો કે તેથી વધુ પાંખડીઓને એક ઉપર એક એમ ગોઠવેલી હોય અને એમાં સોય પરોવવામાં આવે તો સોય એકસાથે જ બધી પાંખડીઓને ભેદીને તરતજ બીજી બાજુથી બહાર આવતી દેખાય છે પણ વાસ્તવમાં તેમ નથી થતું સોય ક્રમશઃ અત્યલ્પ સમયમાં એક પછી એક પાંખડીમાં કાણું પાડી પછી પછીની પાંખડી સુધી પહોંચે છે. આવું જ તારામંડળ કે અગ્નિ ની સળી ને ગોળગોળ ફેરવવામાં આવે ત્યારે પ્રકાશનું વર્તુળ બનતું દેખાય છે વાસ્તવમાં તો તારામંડળ એક જગ્યાએ થી બીજી જગ્યાએ અલ્પસમયમાં જવાથી આ ભ્રમ ઉત્પન્ન થાય છે. તેવું જ મનનું છે તે એક પછી એક ઇન્દ્રિય સાથે જોડાવા છતાં એકસાથે કામ કરતું હોય એમ લાગે છે.

એક જ વ્યક્તિમાં ક્યારેક એક કરતાં વધુ મન હોય એમ પણ જણાય છે ક્યારેક એક વ્યક્તિને તીખું ભાવે છે ક્યારેક ગભ્યું. ક્યારેક તેને ભજન કરવાનું ગમે છે તો ક્યારેક તે ફરવા જવાનું. ક્યારેક એક

વ્યક્તિ સાચું અને સાદું આચરણ કરે છે ક્યારેક તે જ વ્યક્તિ ગુનો પણ કરે છે. જેમ કે તેના સાત્વિક અને તામસિક એવા બે મન ન હોય. આમ એક જ વ્યક્તિમાં અનેક મન જણાય છે. અને આ દૃષ્ટિ એ વિચારવામાં આવે તો શાસ્ત્રમાં પણ મન ની સાત્વિક, રાજસિક કે તામસિક એવી માનસ પ્રકૃતિઓ આપવામાં આવી છે તે પણ વ્યર્થ ઠરે છે માટે સિક્કાંત છે કે યદ્ગુણં ચામ્બીક્ષ્ણં પુરુષમનુવર્તતે સત્ત્વં તત્સત્ત્વમેવોપદિશન્તિ મુનયો બાહુલ્યાનુશયાત્|| (ચ. સૂ.૮/૬) એટલે કે આ પ્રકૃતિઓ બાહુલ્યનાં આધારે આપવામાં આવી છે. જે વ્યક્તિનું મન જે ગુણનું વારંવાર અનુસરણ કરે છે તેનું તેવું સત્ત્વ કહેવાય છે.

8.3.5 મનના વિષયો- ચિંતન કરવા યોગ્ય વસ્તુ કે સ્થિતિ મનનો વિષય છે. ઇન્દ્રિય દ્વારા ગ્રહણ કરાયેલા વિષયોનું ઇન્દ્રિય નિરપેક્ષ મન દ્વારા જે ગ્રહણ થાય છે તે તથા ઇન્દ્રિયની મદદ વગર જે સુખ દુઃખ વગેરેનાં માત્ર મન દ્વારા જે વિષયો ગ્રહણ થાય છે તે સર્વનો સમાવેશ અહીં ચિન્તન યોગ્યમાં ગણાય છે.

8.4 મનો મનોર્થો બુદ્ધિરાત્મા ચેત્યધ્યાત્મદ્રવ્યગુણસંગ્રહઃ શુભાશુભપ્રવૃત્તિનિવૃત્તિહેતુશ્ચ ||

મનો મનોર્થો બુદ્ધિરાત્મા ચેત્યધ્યાત્મદ્રવ્યગુણસંગ્રહઃ શુભાશુભપ્રવૃત્તિનિવૃત્તિહેતુશ્ચ || (ચ. સૂ.૮/૧૩) મન, મનના વિષયો, બુદ્ધી અને આત્મા આ ચારને અધ્યાત્મદ્રવ્યગુણ સંગ્રહ કહે છે. આ ચારેય વસ્તુઓ શુભમાં પ્રવૃત્તિ અને અશુભની નિવૃત્તિના હેતુઓ છે. આત્માનાં ઉપકારી અને અપકારી દ્રવ્યો તથા ગુણોનો સંગ્રહ છે. હવે આગળ સદ્ગુણ રૂપી અધ્યાત્મ કર્મ કહેવા જઈએ છે તે કર્મ આ અધ્યાત્મ દ્રવ્ય ગુણને આધારે થાય છે..

8.5 મન તથા ઇન્દ્રિયમાં થતાં વિકારના હેતુ -

8.5.1 દરેક ઇન્દ્રિયનાં પોત પોતાના વિષય સાથેના અયોગ, અતિયોગ અને મિથ્યા યોગથી મન સહીત તે તે ઇન્દ્રિય વિકાર પામે

છે. ત્યારે તે ઇન્દ્રિય દ્વારા બુદ્ધિ ઉત્પન્ન થતી નથી કે ખોટી કે વિકૃત ઉત્પન્ન થાય છે. તે તે વિષયનો સમયોગ થવાથી તે તે ઇન્દ્રિય મન સહીત ફરી પ્રકૃતિને પામે છે એટલે કે જ્ઞાન ગ્રહણ કરવા લાગે છે.

અયોગ કે હીન યોગ એટલે ઇન્દ્રિય નો પોતાના વિષય સાથે બિલક્ષલ ન જોડાવું કે થોડા પ્રમાણમાં જોડાવું. અતિયોગ એટલે ઇન્દ્રિયો નો તેમના વિષય સાથે વધુ પડતું જોડાણ. ઇન્દ્રિયો સાથે વિકૃત વિષયોનું જોડાણ. સમયોગનો અર્થ પ્રાકૃત વિષયો સાથે ઇન્દ્રિય નું માફકસર નું જોડાણ. આને જ ઇન્દ્રિયોનો અર્થ સાથે સાત્મ્ય પ્રકારનો સંયોગ પણ કહે છે. મનમાં પણ તેની વિષય સાથેના સમયોગ, અયોગ, અતિયોગ કે મિથ્યાયોગથી જ પ્રકૃતિ કે વિકૃતિ થાય છે.(ટેબલ ૨)

8.5.5 મન અને ઇન્દ્રિયોનું સ્વાસ્થ્ય જાળવવાના ઉપાય- મન અને ઇન્દ્રિયનાં સ્વાસ્થ્ય જાળવવા માટેના ઉપાયો સંક્ષેપમાં ત્રણ પ્રકારના છે.

1. સાત્મ્યેન્દ્રિયાર્થસંયોગેન- પોતાને અનૂક્ષળ, હિતકારી કે સાત્મ્ય એવા મન કે ઇન્દ્રિયનાં તેમના અર્થ સાથે સાત્મ્ય પ્રકારનો સંયોગ.
2. બુદ્ધ્યા સમ્યગવેક્ષ્યાવેક્ષ્ય કર્મણાં સમ્યક્ પ્રતિપાદનેન- બુદ્ધિ દ્વારા જોઈને હિતકારી લાગતાં કર્મોનું સેવન અને અહિતકારી કર્મોનો ત્યાગ.
3. દેશકાલાત્મગુણવિપરીતોપાસનેન- દેશ, કાળ તથા આત્માં એટલે કે પોતાના શરીર ની પ્રકૃતિ ગુણો થી વિપરીત ગુણોનું સેવન. આ શરીરના સ્વાસ્થ્ય જાળવણી માટે કહેલ છે કારણ કે સ્વસ્થ શરીર માં જ સ્વસ્થ મન અને ઇન્દ્રિયો નિવાસ કરે છે. આથી તેમના સ્વાસ્થ્ય માટે શરીર સ્વાસ્થ્ય પણ અગત્યનું છે.

આ ત્રણ ઉપાયો ને ધ્યાનમાં રાખીને સદૃત્ કહેવાયેલ છે. પોતાનું હિત ઇચ્છતાં દરેક મનુષ્યે સર્વકાલ સદૃત્તનું પાલન કરવું જોઈએ.

8.6 સદૃત્ત

સદૃત્ત શબ્દ નો અર્થ થાય છે સતાં વૃત્તમ્ અનુષ્ઠાનં દેહવાઙ્મનપ્રવૃત્તિરૂપમ્ | એટલે કે સજ્જનોનું વૃત્ત એટલે કે દેહ, મન અને વાણી દ્વારા કરવામાં આવતું આચરણ. સજ્જનો એટલે એવા લોકો જે પોતાના જીવનમાં ધર્મ, અર્થ અને કામ ત્રણેયનું યોગ્ય રીતે પાલન કરે છે. તેવા લોકો પોતાનું જીવન જેવી રીતે જીવે છે તેવી રીતે સૌએ જીવવું જોઈએ તેવું સદૃત્ત કહે છે. આવા ઘણા સજ્જનો આપણે આપણી આસપાસ જોઈએ છીએ. સદૃત્તનું અનુષ્ઠાનના મુખ્ય બે પ્રયોજન છે એક આરોગ્ય અને બીજું ઇન્દ્રિય વિજય. અહીં કેટલાક એવા સદૃત્ત બતાવવામાં આવ્યા છે જેવા કે મોઢું ઢાંક્યા વિના બગાસાં, છીંક કે હાસ્ય કરવાં નહિ, મળમાર્ગોમાં તથા બન્ને પગમાં વારંવાર સ્વચ્છતા રાખ્યા કરવી વગેરે જેને પાળવાથી રોગો થતાં નથી અને આરોગ્ય જળવાઈ રહે છે. જ્યારે અન્ય પ્રકારના સદૃત્ત જેવાકે મદ્યપાન, જુગાર તથા વેશ્યાસંગ કરવાની ઇચ્છા કરવી નહિ, પરસ્ત્રી સાથે મૈથુન કરવું નહિ, ખૂબ વધારે પડતું બોલવું નહિ વગેરે નું સતત પાલન કરવાથી ઇન્દ્રિયને નિયમમાં રહેવાની ટેવ પડે છે અને ઇન્દ્રિય વિજય થાય છે. ઇન્દ્રિયવિજયનો જ અર્થ ઇન્દ્રિયોનો તેના અર્થ સાથેનો સમયોગ કે સાત્ત્વ્ય પ્રકારનો યોગ. જેનાથી મન અને ઇન્દ્રિયનું સ્વાસ્થ્ય જળવાય છે.

અહીં એ પણ વિચારવું જોઈએ કે આયુર્વેદ માત્ર વૈયક્તિક આરોગ્યનું શાસ્ત્ર નથી તે સુખાયુ સાથે હિતાયુ(સામાજિક સ્વાસ્થ્ય) વિશે પણ વિચાર કરે છે. આથી સદૃત્તમાં પણ વ્યક્તિગત સાથે સામાજિક સ્વાસ્થ્યનો પણ સમાવેશ છે. સદૃત્તનો વિષય ઘણો વિસ્તૃત વિષય હોવાથી અહીં માત્ર ઉદાહરણ સ્વરૂપે જ સદૃત્ત આપેલ છે. આ સિવાય પણ જે વ્યવહારોને સજ્જનો સ્વીકારતાં હોય તે પણ સદૃત્ત જ ગણવું.

- સકારાત્મક સ્વાસ્થ્ય અને ઇન્દ્રિયોના નિયંત્રણ માટે સદૃત્ત

- પ્રત્યેક મનુષ્યે દેવ, ગાય, બ્રાહ્મણની પૂજા કરવી.
- અગ્નિની ઉપાસના કરવી.
- ઉત્તમ ઔષધિઓ ધારણ કરવી.
- બે કાળ સ્નાન કરવું.
- મળમાર્ગોમાં તથા બન્ને પગમાં વારંવાર સ્વચ્છતા રાખ્યા કરવી.
- પખવાડિયામાં ત્રણ વાર માથાના વાળ, દાઢી-મૂછ, રૂવાંટાં અને નખ કપાવવા જોઈએ.
- કાયમ ન બગડેલાં-સ્વચ્છ વસ્ત્ર પહેરવાં.
- સુગંધી પુષ્પની માળા ધારણ કરી સુગંધી રહેવું.
- સંજજનને યોગ્ય વેશ રાખવો.
- વાળ ઓળીને સુશોભિત અને વ્યવસ્થિત રાખ્યા કરવા.
- માથા પર, કાનમાં, નાકમાં તથા બન્ને પગના તળિયે કાયમ શરીર પર તેલમાલિશ કરવું.
- પોતાને ત્યાં આવેલ હરકોઈની સાથે પ્રથમ પોતે જ કુશલ-પ્રશ્નાદિપૂર્વક બોલવાનો સ્વભાવ રાખવો.
- કાયમ મોઢું પ્રસન્ન રાખવું.
- સર્વને સંકટના સમયે સહાય કરી તેના પર દયા કરવી.
- અઝ્નીહોત્રાદિ હોમ કરવા.
- યજ્ઞ કરવા.
- દાન દેવાં.
- ચૌટાંઓને નમસ્કાર કરવા.
- દેવોને બલિદાનો દેવાં.
- અતિથિઓની પૂજા કરવી.
- પિતૃઓને પિંડદાન કરવાં.
- યોગ્ય સમયે હિતકારી, માપસર અને મધુર અર્થવાળું કર્ણપ્રિય વચન બોલવાને સ્વભાવ રાખવો.
- ઇન્દ્રિયોને વશ રાખવી.

- ધર્મ કરવાનો સ્વભાવ કેળવવો.
- કોઈ પાસે કશું સાટું હોય કે સિદ્ધિ હોય તો તેના કારણ પરત્વે ઈર્ષ્યાળુ થવું; પણ કોઈ પારકાંનાં સારાં ફળ કે લાભાદિનિમિત્તે ઈર્ષ્યાળુ ન થવું.
- ચિંતારહિત રહેવું.
- નિર્ભય રહેવું.
- બુદ્ધિધમાન થવું-એટલે કે હરકોઈ કાર્ય વિચારીને બુદ્ધિધર્મક કરવાનો સ્વભાવ રાખવો.
- લજજાશીલ કે શરમાળ થવું.
- કર્તવ્ય કર્મોમાં મોટો ઉત્સાહ રાખવો.
- કામ કરવામાં ચતુર થવું.
- ક્ષમાશીલ થવું.
- ધર્મનિષ્ઠ થઈ ધર્માચરણ કર્યા કરવું.
- આસ્તિક થવું.
- જેઓ વિનયથી, બુદ્ધિધથી, વિદ્યાથી, કુળથી તથા ઉત્તમ હોય તેમનું છત્ર ધારણ કરવું.
- હાથમાં લાકડી રાખવી.
- માથે પાઘડી પહેરવી.
- પગે જોડા પહેરવા.
- ચાર હાથ જેટલી આગળ નજર રાખીને ચાલવું.
- માંગલિક ક્રિયા કરવાનો સ્વભાવ કેળવવો.
- જે જમીન પર ખરાબ ચીંથરા, હાડકાં, કાંટા, અપવિત્ર વિષ્ણાવગેરે, ફોતરાં, ઉકરડા, રાખોડી, અને ઘડા વગેરેના ઠીકરા પડ્યા હોય તેમ જ જ્યાં નાહવાનું સ્થાન હોય અને દેવપૂજા અને બલિદાન થતા હોય તે જમીન નો ત્યાગ કરવો.
- થાકની પહેલાં કસરત છોડવી જોઈએ.
- સર્વ પ્રાણી તરફ બંધુતુલ્ય વર્તવું.
- ક્રોધ પામેલાને વિનવવા.

- ભય પામેલાને આશ્વાસન આપવું.
- દીન-ગરીબોને મદદ કરવી.
- કરેલી પ્રતિજ્ઞા પાળવી.
- સામપ્રધાન થવું.
- પારકાં કઠોર વચનો સહન કરવાનો સ્વભાવ કેળવવો.
- અસહિષ્ણુતા કે ક્રોધનો નાશ કરવો
- શાંતિ જાળવવામાં ગુણ દ્રષ્ટિ રાખવી
- રાગ દ્વેષના કારણોનો નાશ કરવો.
- બુદ્ધિ દ્વારા જોઈ વિચારી હિતકારી કર્મોનું સેવન અને અહિતકારી કર્મોના ત્યાગરૂપી આચરણને લગતું સદ્વૃત્ત
 - અસત્ય ન બોલવું.
 - પારકું ધન ન લેવું.
 - પારકી સ્ત્રીની ઈચ્છા પણ ન કરવી.
 - પારકી લક્ષ્મી કે સંપત્તિ પણ ન ઈચ્છવી.
 - વેર-કજિયા પસંદ ન કરવા.
 - પાપ ન કરવું.
 - પાપીના તરફ પણ પાપી ન થવું.
 - પારકાંના દોષો જાહેર ન કરવા.
 - પારકાં રહસ્યો કે બીજાની ખાનગી બાબતો ખુલ્લાં ન કરવાં.
 - ધર્મ ન કરતા-અધાર્મિક લોકો સાથે બેસવું નહિ.
 - રાજાઓના શત્રુઓ સાથે પણ બેસવું નહિ. (રાજાથી જે તે સંસ્થા કે દેશના વડા કે સરકાર નો અર્થ આજના જમાના મુજબ લેવો.)
 - ઉન્મત્ત-છકેલા લોકો સાથે પોતાના ધર્મથી કે આચારથી ભ્રષ્ટ થયેલા- પતિત લોક સાથે, બાળહત્યા કરનારાઓની સાથે, હલકા-મ્લેચ્છ આદિની સાથે અને દુષ્ટ-ચોર, લુચ્યા કે ઠગ લોકોની સાથે પણ બેસવું નહિ.
 - સંભાળી ન શકાય તેવા વાહનો પર બેસવું નહિ.
 - જે આસન એક ઠીંચણ જેટલું ઊંચું હોય અને કઠિન હોય એટલે કે કોમળ બિછાનાંથી બિછાવ્યું ન હોય તેવા આસન પર બેસવું નહિ.

- તેમ જ જે શયન કંઈ પાથર્યા વિનાનું હોય, ઓશીકાં વગરનું હોય, વિશાળ એટલે પોતાના શરીર પ્રમાણે લાંબું પહોળું ન હોય અને અસમ કે ઊંચુંનીચું હોય, તેવા શયન પર સૂવું નહિ.
- પહાડોનાં ઊંચાંનીચાં કે તોછડાં-વાંકા અથવા ઢાળવાળાં શિખરો પર ફરવું નહિ.
- ઝાડ ઉપર ચઢવું નહિ.
- પાણીના ઉગ્ર વેગ કે પૂર-ધસારામાં પ્રવેશ કરવો નહિ.
- નદીઓ વગેરેના કિનારાની કે ભેખડની છાયાનો આશ્રય કરવો નહિ.
- અગ્નિના ઉત્પાત કે ચોપાસ સળગી રહેલા ભડકાઓ સામે કે આસપાસ જવું નહિ.
- ખૂબ ઊંચેથી હસવું નહિ.
- અવાજ થાય એ રીતે અપાનવાયુ છોડવો નહિ.
- અને મોઢું ઢાંક્યા વિના બગાસાં, છીંક કે હાસ્ય કરવાં નહિ;
- નાક ખોતરવું નહિ.
- દાંત કચકચાવવા નહિ અથવા દાંતનાં પોલાણ પણ ખોતરવાં નહિ.
- નખોને (વાદીન્ત્રરૂપે) વગાડવા નહિ, (શરીરનો કોઈ પણ ભાગે કે મોઢું પણ વાદીન્ત્રરૂપે વગાડવું નહિ;)
- હાડકાં ઠોકવાં નહિ કે સામસામાં અથડાવવાં નહિ.
- જમીન ખોતરવી નહિ.
- વ્યર્થ ઘાસ કાપવું નહિ કે તણખલાં તોડવાં નહિ.
- માટીનાં ઢેફાં પગથી મસળવાં કે ભાંગવાં નહિ,
- શરીરના અવયવોથી વિગુણ એટલે ભેડોળ જણાય તેવી કે વ્યર્થ ચેષ્ટા કરવી નહિ.
- અતિશય તેજસ્વી(સૂર્યાદિ) જ્યોતિઓ તરફ વારંવાર કે એકઠારું જોવું નહિ.
- અનિષ્ટ કે અપ્રિય અમંગલ પદાર્થ અથવા અપ્રશસ્ત-ખરાબ વસ્તુ તરફ પણ વારંવાર એકઠારું એવું નહિ.

- તેમ જ ચૈત્ય વૃક્ષ એટલે ગામનું મુખ્ય ઝાડ કે સ્મશાનનું ઝાડ; અથવા ચિત્ય એટલે બૌદ્ધમંદિર કે જૈન મંદિરની છાયા ઓળંગવી નહિ; તેમ જ કોઈ દેવાલય વગેરેની ધજાની છાયા, ગુરુ-વડીલોવગેરેની છાયા, પૂજ્ય દેવ, ગાય કે બ્રાહ્મણોની છાયા અને અશસ્ત્ર-અનાર્ય-પતિત કે દુષ્ટ લોકોની છાયા પણ ઓળંગવી નહિ.
- રાત્રિના સમયે દેવમંદિર, પૂર્વોક્ત ચિત્યવૃક્ષ, ચોતરા, ચૌટાં, ચાર રસ્તા, બાગ-બગીચા, સ્મશાન કે (ફાંસી વગેરે) વધસ્થાનોનું સેવન કરવું નહિ. તે તે સ્થળે રાતવાસો કરવો નહિ.
- એકલાએ સૂના ધરમાં અને જંગલોમાં પ્રવેશ કરવો નહિ.
- જેઓનાં આચાર કે વર્તનો પાપી હોય તેવાં સ્ત્રી, મિત્રો કે નોકરચાકરોને રાખવા નહિ.
- ઉત્તમ માણસો સાથે વિરોધ કરવો નહિ.
- હલકા-નીચ લોકોની પાસે બેસવું નહિ.
- કપટને પસંદ કરવું નહિ.
- કોઈને પણ ભય ઉપજાવવો નહિ.
- સાહસ-કર્મો, વધારે પડતી ઊંઘ, વધારે પડતા ઉજાગરા, વધારેપડતું સ્નાન, વધારેપડતું જળપાન-પીણાં કે વધારેપડતો આહાર સેવવો નહિ.
- ઢીંચણો ઊંચા રાખી (ઉભડક) રીતે લાંબે કાળ બેસવું નહિ કે બહુ ઊભા રહેવું નહિ.
- ઝેરી સર્પ કે તોફાની હાથી પાસે જવું નહિ.
- દાઢવાળાં કે શિંગડાંવાળાં પ્રાણીઓ પાસે જવું નહિ.
- પૂર્વ દિશાનો વાયુ, તડકો, ઝાકળ અને ખૂબ ફૂંકાતો પવન છોડવો જોઈએ.
- કજિયાની શરૂઆત કરવી નહિ.
- સાવધાની રાખ્યા વિના બેદરકારીથી અગ્નિ પાસે બેસવું નહિ-સાવધાન રહીને જ અને સેવેવો.
- એઠા કે ગંદા શરીરે અગ્નિની ઉપાસના ન કરવી.
- અગ્નિને પોતાની નીચે રાખી પોતાનું શરીર તપાવવું નહિ.

- જેને થાક ઊતર્યો ન હોય તેવા થાકેલા માણસે નાહવું નહિ.
- પાણીથી મોઢું ધોયા વિના કે માથું પલાઝ્યા વિના નાહવું નહિ.
- નાહવાના વસ્ત્રથી એટલે જે કપડું પહેરી સ્નાન કર્યું હોય તે કપડાથી માથાને સ્પર્શ ન કરે એટલે માથું લૂછવું નહિ.
- માથાના વાળના આગલા ભાગે કે ચોટલા ઝાટકવા નહિ.
- રત્નો, ધી, પૂજ્ય-દેવ, ગાય કે બ્રાહ્મણ નમસ્કાર કર્યા વિના ઘરમાંથી બહાર નીકળવું નહિ;
- પૂજ્ય કે મંગળ પદાર્થોને ડાબી બાજુ રાખી જવું નહિ; તેમ જ અપૂજ્ય કે અમંગળ પદાર્થોને જમણી બાજુ રાખી ક્યાંય જવું નહિ,

• આહારને લગતું સદ્ગત

- હાથમાં રત્ન ધારણ કર્યા વિના અન્ન જમવું નહિ.
- તેમ જ નાહ્યા વગર, ફાટેલાં અથવા નહિ ધોયેલાં કે મેલાં વસ્ત્રો પહેરીને અથવા ધોયેલાં સ્વચ્છ વસ્ત્રો પહેર્યા વિના, (ગાયત્રી આદિનો) જય જપ્યા વિના, હોમ કર્યા વિના તથા દેવોને નૈવેદ્યરૂપે અર્પણ કર્યા વિના અન્ન જમવું નહિ.
- તેમ જ પિતૃઓને, ગુરુઓને, અતિથિઓને તથા પોતાના આશ્રિતોને આપ્યા વિના અન્ન જમવું નહિ.
- તેમ જ ચંદનાદિ પવિત્ર વિલેપન લગાડ્યા વિના, પુષ્પમાળા ધારણ કર્યા વિના, હાથ, પગ અને મોઢું ધોયા વિના, મોઢું બરાબર શુદ્ધ કે સાફ કર્યા વિના તથા ઉત્તર તરફ મોઢું રાખીને અન્ન જમવું નહિ.
- જે વેળા મન બીજા વિષયમાં લાગ્યું હોય અથવા ઉદાસ કે ચિંતાતુર હોય તે વેળા જમવું નહિ.
- પોતાના ઉપર ભક્તિભાવ વિનાના, દુર્જન તથા અપવિત્ર સેવકોને પાસે રાખી જમવું નહિ.
- તેમ જ નોકરો વગેરે ભૂખ્યા રાખીને જમવું નહિ.
- અપવિત્ર વાસણમાં અયોગ્યસ્થાને, અયોગ્યકાળે તથા જે સ્થાન અનેક લોકોથી વ્યાપ્ત હોય તે સ્થાને પણ અન્ન જમવું નહિ.

- પ્રથમ અન્નનો ભાગ અર્પણ કર્યા વિના પણ જમવું નહિ; અને જે અન્નને પ્રોક્ષણ કરવાના જળથી વેદોક્ત વિધિપૂર્વક પ્રોક્ષિત કર્યું ન હોય તેમ જ વૈદિક મંત્રોથી જે મંત્ર્યું ન હોય તે અન્ન જમવું નહિ;
- અન્નની નિંદા કરતાં કરતાં જમવું નહિ,
- નિદાવેલું કે વાળ, માખી વગેરેથી ખરાબ થયેલું, તેમ જ પ્રતિફૂળ માણસોએ આણ્યું હોય કે પીરસેલ હોય તે અન્ન પણ જમવું નહિ.
- સૂકવણી કરેલા માંસ, આદું વગેરે સૂકાં શાક, ફળો તથા લાડુ વગેરે ભક્ષ્ય પદાર્થો સિવાયનું વાસી અન્ન ખાવું નહિ.
- જમતી વખતે કંઈ પણ અન્નાદિ જમતાં થોડું બાકી રાખવું જ જોઈએ માત્ર દહીં, મધ, મીઠું, સાથવો અને ઘી સિવાયના પદાર્થો જમતાં કંઈક બાકી રાખ્યા વિના બધું ખાઈ જવું નહિ. (અહીં અન્નને થાળીમાં રાખવું કે એકું રાખવું એવો અર્થ નથી પણ ભૂખથી થોડું ઓછું ખાવું તે ભાવ સમજવો.)
- રાત્રે દહીં ખાવું નહિ,
- દાંતથી ખૂબ ચાવીને જ બધું ખાવું જોઈએ;
- વેગને લગતું સદ્ગત -
 - વાંકા વળી છીંક ખાવી નહિ, જમવું નહિ કે સૂવું નહિ.
 - મળમૂત્રાદિના વેગો આવે ત્યારે બીજું કાર્ય કરવું નહિ.
 - વાયુ, અગ્નિ, પાણી, ચંદ્ર, સૂર્ય, બ્રાહ્મણ કે ગુરુ સામે થૂંકવું નહિ, કે અપાનવાયુ છોડવો નહિ કે મળમૂત્ર પણ કરવાં નહિ.
 - રસ્તા પર મળ-મૂત્ર કરવાં નહિ.
 - લોકસમુદાયવાળા સ્થાને મળમૂત્ર કે નાકને મેલ-કફ-શેડાં કાઢવાં નહિ; તેમ જ અન્નકાળે એટલે જમતી વેળા કે જમતાં જમતાં પણ એ રીતે નાકનો મેલ કાઢવો નહિ.
 - જપ, હોમ, અધ્યયન, બલિદાન કે પૂજા કરતાં તેમ જ હરકોઈ મંગલ ક્રિયાઓ ચાલુ હોય તે વેળા પણ એ રીતે નાકનો કફ-મેલ બહાર કાઢવો નહિ.

- સ્ત્રીઓ સાથેના વર્તન માટેનું સદ્વૃત્ત -
 - સ્ત્રીનું અપમાન કરવું નહિ.
 - જે રજસ્વલા, રોગી, અપવિત્ર, નિંદનીય, અનિષ્ટ કે ન ગમે એવા રૂપ, આચાર તથા વ્યવહારવાળી હોય, ચતુરાઈ વિનાની હોય, અનુકૂળ ન હોય, કામવાસનાથી રહિત હોય તથા બીજા પુરુષમાં કામાસક્ત હોય તે સ્ત્રી સાથે મૈથુન કરવું નહિ,
 - પરસ્ત્રી સાથે મૈથુન કરવું નહિ.
 - વિજાતીય-બકરી, ભેંસ વગેરેની યોનિમાં મૈથુન કરવું નહિ.
 - યોનિ સિવાય ગુદા વગેરેમાં મૈથુન કરવું નહિ.
 - ચૈત્ય, ચોતર, ચૌટાં, બગીચા, શ્મશાન, પ્રાણીઓનાં વધસ્થાનો, પાણી-જલાશય કે ઔષધિનાં સ્થાનો, બ્રાહ્મણોનાં ઘર કે દેવમંદિરમાં મૈથુન કરવું નહિ.
 - બે સંધ્યાકાળે મૈથુન કરવું નહિ.
 - વધારે પ્રમાણમાં મૈથુન કરવું નહિ.
 - નિષિદ્ધ તિથિએ કે પર્વના દિવસોએ મૈથુન કરવું નહિ.
 - અશુચિ કે અપવિત્ર થઈને મૈથુન કરવું નહિ.
 - વાજીકરણ ઔષધો ખાધા વિના મૈથુન કરવું નહિ.
 - કામવાસનાનો સંકલ્પ થયો ન હોય તો મૈથુન કરવું નહિ.
 - લિંગોત્થાન થયા વિના મૈથુન કરવું નહિ.
 - જમ્યા વિના-ભૂખ્યા મૈથુન કરવું નહિ, પ્રમાણથી વધારે જમીને મૈથુન કરવું નહિ.
 - વિષમ સ્થળે ઊંચા, નીચા કે ખાડાટેકરાવાળા સ્થાને રહીને અથવા શરીરની સ્થિતિ વિષમ કે અસ્વસ્થ હોય ત્યારે અથવા વિષમ-અકુદરતી સ્થિતિમાં રહીને મૈથુન કરવું નહિ.
 - મળમૂત્રના વેગથી પિડાયેલાએ મૈથુન કરવું નહિ.
 - શ્રમથી, કસરતથી, ઉપવાસથી કે માનસિક થાકથી થાકેલાએ પણ મૈથુન કરવું નહિ.
 - તેમ જ એકાંત ન હોય તેવા સ્થળે પણ મૈથુન કરવું નહિ.

- ગુરુઓ વગેરે પૂજ્યો સાથે વર્તણૂક માટેનું સદ્ગત્ત-
 - પ્રત્યેક ગુરુ, વડીલ, વૃદ્ધ, સિદ્ધ પુરુષની તથા આચાર્ય-વિદ્યાગુરુની પૂજા કરવી.
 - સજ્જનોની, ગુરુઓની કે વડીલોની નિંદા કરવી નહિ.
 - શવ કે કોઈ પૂજ્ય દેવ સામે હુંકાર કે હાકોટા કરવા નહિ.
 - વૃદ્ધોનો, ગુરુઓનો કે વડીલોનો તેમ જ સમુદાય વર્ગ કે અમુક સમૂહ કે ટોળાંનો તિરસ્કાર કરવો નહિ.
- અધ્યયનને લગતું સદ્ગત્ત -
 - અશુચિ-અપવિત્ર હોઈને કોઈ અભિચારકર્મ, ચૈત્યપૂજા, પૂજ્યપૂજા કે વેદશાસ્ત્રનું અધ્યયન કરવું નહિ;
 - ઋતુકાળ વિનાની વીજળીઓ થતી હોઈ, દિશાઓ બરાબર સ્વચ્છ ન હોય, અગ્નિનો ઉપદ્રવ થયો હોય કે અકસ્માત અગ્નિ સળગી ઊઠ્યો હોય, ભૂકંપ થયો હોય, મોટો કોઈ ઉત્સવ ચાલુ હોય, ઉલ્કાપાત થયો હોય, મોટા ગ્રહનો સંયોગ કે ચંદ્ર-સૂર્યનો ગ્રહણકાળ હોય અને જે તિથિએ ચંદ્ર દેખાયો ન હોય તે દિવસે પણ વેદોનાં કે શાસ્ત્રોનાં અધ્યયન કે અભ્યાસ ન કરે;
 - વળી બે સંધ્યાસમયે અધ્યયન કે અભ્યાસ ન કરવો;
 - તેમ જ ગુરુમુખે સાંભળ્યા વિના કે ગુરુ પાસે ભણ્યા વિના, અક્ષરોના બરાબર ઉચ્ચાર કર્યો વિના, અક્ષરોને વધારે કરીને, લૂખા સ્વરે, બેસૂરા સ્વરે, તૂટક પદોથી, અતિશય ઉતાવળથી, અતિશય ધીમેથી, અતિશય કાયરપણાથી, ખૂબ ઊંચા સ્વરે કે ખૂબ નીચા સ્વરે પણ અધ્યયન કરવું નહિ.
- સામાજિક વર્તનને લગતું સદ્ગત્ત -
 - અનેક લોકોએ ભેગા મળી કરેલા નિયમો અથવા પોતાના પૂર્વજોના આચાર કદી છોડવા નહિ.
 - શાસ્ત્રમાં કહેલા નિયમો તોડવા નહિ.
 - રાત્રે ફરવું નહિ, દિવસે પણ અયોગ્ય પ્રદેશ પર ફરવું નહિ.
 - સંધ્યાસમયે ભોજન, અધ્યયન, સ્ત્રી કે નિદ્રા સેવાની ટેવ પાડવી નહિ.

- બાળક, વૃદ્ધ, લોભી, મૂર્ખ, દુઃખી તથા કાયર માણસની મિત્રતા કરવી નહિ.
- મદ્યપાન, જુગાર તથા વેશ્યાસંગ કરવાની ઇચ્છા કરવી નહિ.
- છાની વાત જાહેર કરવી નહિ.
- કોઈનું પણ અપમાન કરવું નહિ.
- 'હું' 'પણાનું' અભિમાન કે અહંભાવ-આત્મશ્લાઘા કરવા ટેવ પાડવી નહિ.
- અચતુર અથવા અકુશળ કે મૂર્ખ બનવું નહિ.
- કોઈથી પણ પ્રતિકૂળ ન થવું, પણ દરેકને અનુકૂળ થવું.
- કોઈની અદેખાઈ કરવી નહિ.
- અનુકૂળ માણસોની નિંદા કરવી નહિ.
- ગાયો તરફ લાકડી ઉગામવી નહિ.
- રાજાઓનો પણ અનાદર કે તિરસ્કાર કરવો નહિ:
- ખૂબ વધારે પડતું બોલવું નહિ; પિતાના બાંધવોને કે સગાંસંબંધીઓને, પોતાના પર પ્રેમ ધરાવતા પોતાના અનુયાયીઓનો, સંકટના સમયે સહાય કરનારાઓનો અને પોતાના છાનાં વર્તન કે ચરિત્રોને જાણનારાઓનો પણ બહિષ્કાર કે સંબંધત્યાગ કરવો નહિ.
- આપત્તિના વખતે ધૈર્યરહિત થવું નહિ.
- સંપત્તિના સમયે અતિ ઉદ્ધતચિત્ત ન કરવું કે ખૂબ છકી ન જવું.
- પોષ્ય વર્ગનું પોષણ અવશ્ય કરવું.
- પોતાનાં સ્વજનો પર અવિશ્વાસ ન રાખવો.
- એકલા સુખી ન થવું કે એકલા કંઈ સ્વાદિષ્ટ ન ખાવું.
- જે સ્વાભાવિક વર્તન, આચાર કે ઉપચાર અથવા પરિવાર વગેરે હોય તેઓને દુઃખકારક ન માનવાં.
- બધાનો વિશ્વાસ ન કરવો.
- દરેકની તરફ શંકાશીલ ન થવું.

- હરકોઈ સમયનો સર્વકાળ વિચાર ન કરવો.
- નોકરી કે કામના સ્થળ માટેનું સદ્ગુણ-
 - હરકોઈ કાર્યનો જે સમય હોય તેને વીતાવી દેવા નહિ.
 - જે કાર્ય જે સમયે કરવાનું હોય તે એના સમયે જ કરી લેવું.
 - જેની પરીક્ષા કરી ન હોય તે સ્થાનાદિમાં પ્રવેશ કરવો નહિ અથવા પરીક્ષા કર્યા વિના કોઈ વિષેનો આગ્રહ રાખવો નહિ અથવા વગર વિચાર્યું કંઈ કરવું નહિ,
 - ઇંદ્રિયોને વશ વર્તતા થવું નહિ.
 - ચંચલ મનને ચોપાસ ભમાવ્યા કરવું નહિ.
 - બુદ્ધિ તથા ઇંદ્રિયોના ઉપર વધારે પડતો ભાર લાદવો નહિ.
 - કોઈ પણ કાર્ય જેટલા કાળે થવું જોઈએ. તે કાળ ઉપરાંત તેમાં વખત ગાળવો નહિ.
 - એક કામને બહુ જ લાંબા વખત સુધી લંબાવ્યા કરવું નહિ.
 - ક્રોધ કે હર્ષ કરવા નહિ.
 - લાંબા કાળ સુધી શોક કર્યા કરવો નહિ.
 - હરકોઈ કાર્યની સફળતા થાય તો ગર્વ કરવો નહિ.
 - તેમ જ સફળતા ન થાય તો દીનતા કરવી નહિ.
 - દરેક પદાર્થોના મૂળ સ્વભાવને યાદ રાખ્યા જ કરવા.
 - કારણોના શુભજનક કે અશુભજનક પ્રભાવ તરફ નિશ્ચય રાખવો-તે માટે ખાતરી રાખવી.
 - શુભહેતુના સંબંધપૂર્વક કાર્ય શરૂ કરવા કાયમ તત્પર રહેવું.
 - 'મેં અમુક કામ કરી લીધું છે', એમ નિરાંત કરી બેસી રહેવું નહિ.
 - પોતાની શક્તિ કે પરાક્રમ છોડવાં નહિ કે નાહિંમત થવું નહિ.
 - લોકાપવાદનું ચિંતન કર્યા કરવું નહિ.
- સુખી જીવન માટેનું સદ્ગુણ-

- અપવિત્ર સ્થિતિમાં ઉત્તમ ધીને, અક્ષતને, તલને, દર્ભનો કે સરસવોનો અગ્નિમાં હોમ કરવો નહિ.
- સતત પોતાના માટે શુભ આકાંક્ષાઓયુક્ત આશીર્વાદો ઈચ્છે કે, “મારા શરીરમાંથી(જઠરનો) અગ્નિ દૂર ન થાઓ, (બાહ્ય) વાયુ મારા પ્રાણોનું ધારણપોષણ કરો, વિષ્ણુ માટું બળ ધારણ કરો, ઇંદ્ર માટું વીર્ય-પરાક્રમ-પોષો; કલ્યાણકારી જળ મારામાં પ્રવેશો” (એમ કહીને) વૈદિક મંત્રચારથી જળને સ્પર્શ કરવો એટલે પાણીથી માર્જન કરવું.

બંને હોઠને બે વાર (જળના સ્પર્શથી) શુદ્ધ કરી, બંને પગને (જળથી) સિંચન કર્યા પછી મસ્તક પર રહેલાં (સાત) છિદ્રોનો જળથી સ્પર્શ કરે; તેમ જ આત્મા, હૃદય તથા મસ્તકને પણ જળથી સ્પર્શ કરે. (આમ જ અહીં ત્રણ આયમન કર્યા પછી બે હોઠની શુદ્ધિ કરીને બંને પગ ઉપર માર્જન અને બાકીનાં સ્થળે જળનો ઉપસ્પર્શ કરવો.)

8.7 સદવૃત્ત પાલનનાં ફાયદા-

1. સો વર્ષો સુધીનું નીરોગી આયુષ્ય
2. પોતાની સજ્જન તરીકેના યશમાં વૃદ્ધિ
3. ધર્મ પ્રાપ્તિ
4. અર્થ પ્રાપ્તિ
5. પ્રાણીમાત્રના બંધુભાવને પ્રાપ્ત થવું.
6. મૃત્યુ બાદ પણ પુણ્યવાન ને પ્રાપ્ત થાય તેવા ઉત્કૃષ્ટ કે દિવ્ય લોકોની પ્રાપ્તિ.

8.8 સારાંશ

આટલું યાદ રાખવું જોઈએ.

બ્રહ્મચર્યજ્ઞાનદાનમૈત્રીકારુણ્યહર્ષોપેક્ષાપ્રશમપરશ્ચ સ્યાદિતિ।(ચ. સૂ. ૮/૨૯)

સદ્વૃત્તનો સારાંશ – બ્રહ્મચર્ય, જ્ઞાન, દાન, મૈત્રી, દયા, હર્ષ, ઉપેક્ષા તથા શાંતિ પરાયણ રહેવું.

8.9 તમારી પ્રગતિ ચકાસો.

✿ નીચેનાં પ્રશ્નોનાં વિસ્તાર પૂર્વક જવાબ આપો.

1. સદ્ગત પાલનનું આજના સમયમાં મહત્વ વિષે વિચારો.

એકમની પ્રશ્નબેંક (ઉત્તરોના મુદ્દા સાથે)

એક કે બે વાક્યમાં ઉત્તરો લખો.

1. અધ્યાત્મગુણ સંગ્રહ લખો.
2. ઇન્દ્રિય દ્રવ્ય એટલે શું?
3. મન અને ઇન્દ્રિયનાં સ્વાસ્થ્ય જાળવવા માટેના ઉપાયો સંક્ષેપમાં લખો?
4. સદ્ગત એટલે શું ?
5. સદ્ગતના મુખ્ય બે પ્રયોજનો જણાવો.

ટૂંક નોંધ લખો.

1. મન તથા ઇન્દ્રિયમાં થતાં વિકારના હેતુ સમજાવો.
2. ઇન્દ્રિયો દ્વારા માત્ર પોતાના અર્થનું જ ગ્રહણ કેમ કરે છે? સમજાવો..
3. મન આધારિત ઇન્દ્રિયોનો વ્યાપાર સમજાવો.
4. ઇન્દ્રિય બુદ્ધીઓ.
5. સકારાત્મક સ્વાસ્થ્યને લગતું સદ્ગત લખો.
6. સામાજિક વ્યવહાર ને લગતું સદ્ગત લખો.

વિસ્તારથી જવાબ આપો.

1. ઇન્દ્રિય પંચપંચકનું વર્ણન કરો.
2. મનનું અતિન્દ્રીયત્વ સમજાવી મનના ગુણો વિષે વર્ણન કરો.
3. સદ્ગત વિષે વર્ણન કરો.

સ્વાધ્યાય-

ચરક સંહિતા સૂત્રસ્થાન અધ્યાય નં ૮

8.8 સંદર્ભ સાહિત્ય

1. સૂત્રસ્થાન અધ્યાય ૮, મહર્ષિ અગ્નિવેશ વિરચિતા ચરક સંહિતા, ચક્રપાણિ વિરચિત 'આયુર્વેદ દીપીકા' વ્યાખ્યા સહિતા, સંપાદક

- જાદવજી ત્રિકમજી શાસ્ત્રી, પુનર્મુદ્રિત સંસ્કરણ ૨૦૦૭ , પ્રકાશક - યૌખમ્બા સુરભારતી પ્રકાશન, વારાણસી.
2. અધ્યાય ૮, મહર્ષિ અગ્નિવેશ વિરચિત ચરક-સંહિતા પ્રથમ ભાગ-શ્લોક સ્થાન (સૂત્ર સ્થાન) અનુવાદક - શાસ્ત્રી ગિરીજાશંકર મયાશંકર, ત્રીજી આવૃત્તિ ૧૯૮૧, પ્રકાશન- સસ્તું સાહિત્ય વર્ધક કાર્યાલય, ભદ્ર, અમદાવાદ.
3. સૂત્રસ્થાન અધ્યાય ૨, શ્રીવાગ્ભટ્ટવિરચિતમ્ અષ્ટાંગહૃદયમ્, અરુણદત્ત વિરચિત 'સર્વાંગસુન્દરા' વ્યાખ્યા ઓર હેમાદ્રિ પ્રણીત 'આયુર્વેદરસાયન' વ્યાખ્યા સહિતમ્, સંપાદક - ડો. અન્ના મોરેશ્વર કુંટે તથા પં. હરિ સદાશિવ શાસ્ત્રી નવરે તથા હરિશાસ્ત્રી પરાડકાર, પુનર્મુદ્રિત સંસ્કરણ ૨૦૦૭ , પ્રકાશક - યૌખમ્બા સુરભારતી પ્રકાશન, વારાણસી.
4. સૂત્રસ્થાન અધ્યાય ૩, શ્રીમદ્વૃદ્ધવાગ્ભટ્ટવિરચિત: અષ્ટાંગસંગ્રહ:, ઇન્દુવિરચિત 'શશિલેખા' વ્યાખ્યા સહિત:, સંપાદક - ડો. શિવપ્રસાદ શર્મા, પુનર્મુદ્રિત સંસ્કરણ ૨૦૦૭, પુનર્મુદ્રિત સંસ્કરણ ૨૦૦૭ , પ્રકાશક - યૌખમ્બા સંસ્કૃત સીરીજ ઓફીસ, વારાણસી.

ટેબલ ૧ ઇન્દ્રિય પંચપંચક

	ઇન્દ્રિય	ઇન્દ્રિય દ્રવ્ય	ઇન્દ્રિય અધિષ્ઠાન	ઇન્દ્રિય વિષય	ઇન્દ્રિય બુદ્ધિ
૧	ચક્ષુરીન્દ્રિય	અગ્નિ	ચક્ષુઓ	રૂપ	ચાક્ષુષબુદ્ધિ
૨	ઘ્રાણેન્દ્રિય	પૃથ્વી	બે નાસાપુટો	ગંધ	ઘ્રાણબુદ્ધિ
૩	શ્રોત્રેન્દ્રિય	આકાશ	કર્ણો	શબ્દ	શબ્દબુદ્ધિ
૪	રસનેન્દ્રિય	જળ	જીભા	રસ	રસબુદ્ધિ
૫	સ્પર્શનેન્દ્રિય	વાયુ	ત્વચા	સ્પર્શ	સ્પર્શ બુદ્ધિ

ટેબલ ૨ મન તથા ઇન્દ્રિયમાં થતાં વિકારના હેતુ -

	ઇન્દ્રિય	અયોગ	અતિયોગ	મિથ્યા યોગ
૧	ચક્ષુરીન્દ્રિય	અતિશય પ્રકાશવાળા તેજસ્વી પદાર્થોને વધુ જોવા	કોઈ પણ વસ્તુને ન જોવી કે બહુ થોડા પ્રમાણમાં જોવી	અતિસૂક્ષ્મ, અતિ સમીપ કે દૂર રહેલા વિષયો જોવા. ભયાનક કે આશ્ચર્યકારી, બીભત્સ વિષયો

				જોવા.
૨	ઘ્રાણેન્દ્રિય	અતિ તીક્ષ્ણ, ઉગ્ર, અભીષ્યદી ગંધો સૂંઘવી	બિલકૂલ ગંધો ન સૂંઘવી કે થોડા પ્રમાણમાં સૂંઘવી	દુર્ગંધી, દ્વિષ્ટ કે અપવિત્ર ગંધ ઝેરી કે સડેલી ગન્ધ સૂંઘવી
૩	શ્રોત્રેન્દ્રિય	અતિશય ઊંચાં અવાજ કે સતત વધુ અવાજ સાંભળવા.	કોઈ પણ અવાજ ન સાંભળવો કે થોડા પ્રમાણમાં સાંભળવો.	કઠોર, હાનીકારક, ભયાનક, ઈષ્ટવિનાશ કે અપમાનજનક શબ્દ સાંભળવા
૪	રસનેન્દ્રીય	અલગ અલગ ખાદ્યપદાર્થો દ્વારા અલગ અલગ રસોનું વધુ પ્રમાણમાં સેવન	બિલકૂલ ન ખાવું કે થોડું ખાવું	જમવામાટે આયુર્વેદમાં કહેવાયેલ આહાર વિધિ વિશેષ આયાતનો ને ધ્યાન માં લીધા સિવાય ભોજન લેવું
૫	સ્પર્શનેન્દ્રીય	અતિ શીત કે ઉષ્ણ પદાર્થોનું સ્નાન, અભ્યંગ કે ઉબટન વગેરેનું વધુ પડતો ઉપયોગ	સ્નાન વગેરે બિલકૂલ ન કરવા કે થોડા કરવા	સ્નાન વગેરે સ્પૃશ્ય પદાર્થોનું ક્રમવિરુદ્ધનું સેવન
૬	મન	ચિંતન કરવા યોગ્ય વસ્તુનું વધુ પડતું ચિંતન	બિલકૂલ ન વિચારવું કે થોડું વિચારવું	જેનું ચિંતન અયોગ્ય, ચિંતને ભમાવનાર કે કાલ્પનિક વિષયો વિષે વિચારવું

:: રૂપરેખા ::

9.0 ઉદ્દેશો**9.1 પ્રસ્તાવના****9.2 વિરુદ્ધ આહાર****9.2.1. પ્રકાર****9.2.2. ઉપદ્રવો****9.2.3. ઉપદ્રવોની ચિકિત્સા****9.2.4. વિરુદ્ધ આહાર જેમને દુષ્પ્રભાવી બને એવા વ્યક્તિઓ કે સ્થિતિ****9.3 સારાંશ****9.10 તમારી પ્રગતિ ચકાસો****9.11 સંદર્ભ સાહિત્ય****9.0 ઉદ્દેશો (Objectives)**

આ એકમનાં અંતે આપ...

- વિરુદ્ધ આહાર એટલે શું એ સમજી શકશો
- વિરુદ્ધ આહારનાં પ્રકારો જાણી શકશો
- વિરુદ્ધ આહાર કરવાથી થતાં રોગો વિશે જાણી શકશો
- વિરુદ્ધ આહાર કરવાથી થયેલા રોગોની ચિકિત્સા જાણી શકશો

9.1 પ્રસ્તાવના

અન્નથી જ શરીર ટકે છે અને શરીરનું આરોગ્ય, આયુષ્ય ટકાવી રાખવા માટે આહાર જ મુખ્ય છે. પરંતુ એ અન્ન જો એકબીજાથી વિરોધી હોય તો એ જ અન્ન વિષ સમાન બની જાય છે. આચાર્ય વાઝમટે એ સમજાવતાં કહ્યું છે કે

“विरुद्धमपि चाहारं विद्याद्विषगरोपममा” अ.ह.सू. ७/२९

એટલે કે વિરુદ્ધ આહાર ગરવિષ સમાન છે. ક્યારેક એ વિષની જેમ સદ્ય મારક બને છે તો ક્યારેક ગરવિષની સમાન કાલાંતરમાં મારનાર રોગોનું કારણ બને છે. આથી વિરુદ્ધ આહારથી હંમેશા બચવું જોઈએ. એ માટે આપણે વિરુદ્ધ આહાર એટલે શું અને એનાં કયા કયા પ્રકારો છે એ નીચે મુજબ જોઈએ.

9.2 વિરુદ્ધ આહાર

આચાર્ય ચરકે વિરુદ્ધ આહારની વ્યાખ્યા આપતાં કહ્યું છે:

“देहधातु प्रत्यनीकभूतानिद्रव्याणि देहधातुभिर्विरोधमापद्यन्ते।”

च.सू.२६/८१

અર્થાત શરીરસ્થિત બંધારણભૂત ધાતુઓથી વિપરીત ગુણ વાળા દ્રવ્યો ‘દેહધાતુ પ્રત્યનીકભૂત’ કહેવાય છે. અને એને વિરોધી દ્રવ્યો કહેવાય છે. અહીં જે શરીરને ધારણ કરે છે એ ધાતુ છે. આયુર્વેદમાં સાત ધાતુઓનું મુખ્યતયા વર્ણન છે. જેમાં રસ, રક્ત, માંસ, મેદ, અસ્થિ, મજ્જા અને શુક્રનો સમાવેશ થાય છે. આ સિવાય પણ વાત, પિત્ત કે કફ પણ જ્યારે સમ અવસ્થામાં હોય ત્યારે ધાતુની સંજ્ઞા પામે છે. આ દરેકનાં સ્વાભાવિક ગુણોથી વિરુદ્ધ દ્રવ્યોને આપણે વિરુદ્ધ આહાર કહી શકીએ. જેમાં કેટલાંક ગુણ વિરુદ્ધ, કેટલાંક દ્રવ્યો સંયોગ વિરુદ્ધ, કેટલાંક દ્રવ્યો સંસ્કાર વિરુદ્ધ તો કેટલાંક દ્રવ્યો દેશ, કાલ, માત્રા, સ્વભાવ આદિથી વિરુદ્ધ હોય છે.

આ ઉપરાંત આચાર્ય ચરકે કહ્યું છે કે,

“यत् किञ्चिद् दोषमास्त्राव्य न निर्हरति कायतः ।

आहारजातं तत् सर्वमहितायोपपद्यते।।”

च.सू.२६/८५

શરીરમાં રહેલા વાત, પિત્ત, કફ જ્યારે બગડે છે ત્યારે દોષની સંજ્ઞા પામે છે. આ દોષોને જે આહાર ઉત્કલેશ કરે એટલે કે એનાં સ્થાનથી ચલિત તો કરી દે પણ શરીરમાંથી બહાર કાઢવા કે શમન કરવા સમર્થ ના બને તે આહાર ધાતુઓથી વિરોધી થતાં એને અહિતકારી અને વિરુદ્ધ કહ્યા છે.

9.2.1 પ્રકાર:

વિરુદ્ધ આહારનાં આચાર્ય ચરકે કુલ 18 પ્રકાર આપ્યા છે. જે નીચે મુજબ છે.

9.2.1.1 દેશ વિરુદ્ધ:

આયુર્વેદમાં દેશનાં ત્રણ પ્રકાર આપ્યા છે. આનૂપ, જાંગલ અને સાધારણ. આનૂપ પ્રદેશમાં સૂર્યપ્રકાશ નહિવત હોય છે અને ભેજવાળુ વાતાવરણ હોય છે. ત્યાં નદી, પાણી, વરસાદ, અને વૃક્ષોનું પ્રમાણ અધિક હોય છે. ચેરાપુંજી જેવા પ્રદેશો આનૂપ પ્રદેશ કહી શકાય. આનૂપ પ્રદેશમાં રહેતાં લોકોમાં કફનું પ્રમાણ વધુ હોય છે એટલે ત્યાં રહેતાં લોકોને કફનાં રોગો થવાની શક્યતા વધુ રહે છે. આથી જ આવા પ્રદેશમાં રહેતાં લોકોએ કફથી વિરોધી અન્નપાન એટલે કે તીખા રસવાળા અને રુક્ષ અને ઉષ્ણ ગુણવાળા દ્રવ્યોનું સેવન કરવું જોઈએ પરંતુ એવું ના કરતાં એ લોકો જો સ્નિગ્ધ, શીત દ્રવ્યો જેવા કે, કોલ્ડ ડ્રીંક, આઇસ્ક્રીમ વગેરેનું સેવન કરે તો એનાંથી એનો કફ વધી જતાં રોગો થશે. આથી આનૂપ પ્રદેશમાં રહેતાં લોકો માટે સ્નિગ્ધ અને શીત દ્રવ્યોનું સેવન એ દેશ વિરુદ્ધનું ઉદાહરણ છે.

એવી જ રીતે સૂકા પ્રદેશો કે જ્યાં સૂર્યપ્રકાશ પુષ્કળ છે. વરસાદ, વૃક્ષો અને પાણીનાં સ્રોત ઓછા છે એવા પ્રદેશને જાંગલ પ્રદેશ કહી શકાય. જેમકે રાજસ્થાન જેવા રણ પ્રદેશો. આવી જગ્યાએ રહેતાં લોકોનાં શરીરમાં સ્વાભાવિક રીતે વાયુ દોષનું પ્રમાણ વધુ હોય છે જેથી એ લોકોએ ગુરુ, સ્નિગ્ધ, ઉષ્ણ દ્રવ્યોનું સેવન કરવું જોઈએ. એની જગ્યાએ જો એ લોકો રુક્ષ, શીત, લઘુ આહાર કે દ્રવ્યોનું સેવન કરે તો એમનાં શરીરમાં રહેલો વાત વધુ વધીને પ્રકૃપિત થશે જેથી કરીને વાતનાં રોગો વધુ થશે. જેમકે, આલ્કોહોલનું વધુ પડતું સેવન મરૂભૂમિમાં રહેતાં લોકો માટે હાનિકારક છે. આ પ્રકારનાં આહારને આપણે દેશ વિરુદ્ધ કહીશું.

9.2.1.2 કાલ વિરુદ્ધ:

શીત ઋતુ કે જેમાં શરીરમાં રૂક્ષતા અને શીતતાનું પ્રમાણ વધુ હોય છે ત્યારે શીત અને રૂક્ષ પદાર્થોનું સેવન કરવું જેમકે, હેમંત ઋતુમાં આઇસ્ક્રીમનું સેવન કરવું તેમજ ઉષ્ણ ઋતુમાં કટુ (તીખા) રસવાળા કે ઉષ્ણ સ્વભાવ વાળા દ્રવ્યો જેવાકે, ઉનાળામાં તીખી પાંઉભાજી કે લવિંગિયા મરચા અને મસાલાથી ભરપૂર આહાર સેવનથી શરીરમાં અનુક્રમે શીતતા કે ઉષ્ણતા વધી જવાથી રોગો થાય છે. આથી આ પ્રકારનાં આહારને કાલ વિરુદ્ધ કહેવાય છે.

9.2.1.3 અગ્નિ વિરુદ્ધ:

આયુર્વેદમાં દરેક વ્યક્તિ મુજબ પ્રકૃતિગત ચાર પ્રકારની અગ્નિ આપેલી છે. મંદ, મધ્ય, તીક્ષ્ણ અને વિષમ અને આ ચારે પ્રકારની અગ્નિ પ્રકૃતિગત સામાન્ય જ કહેવાય છે. દા.ત. સામાન્ય રીતે કફ પ્રકૃતિ વાળા લોકોની અગ્નિ મંદ હોય છે. એટલે કે એમને ભૂખ ઓછી લાગે છે અને પાચન પણ ધીમે થાય છે જે કફ પ્રકૃતિ વાળા માટે સામાન્ય છે. તો આવા લોકોએ લઘુ અને અલ્પ આહાર કરવો જોઇએ જેથી એનું પાચન થઇ શકે. પરંતુ એવું ના કરતાં મંદાગ્નિ વાળા લોકો વધુ પડતાં અને ગુરુ આહાર જેમકે, દૂધ, દૂધની બનાવટો, મીઠાઇ, તળેલું, મેંદાની બનાવટો વગેરેનું સેવન કરે તો એનું પાચન ના થઇ શકતાં 'આમ' ઉત્પન્ન થઇને વિવિધ રોગો થાય છે. એવી જ રીતે પિત્ત પ્રકૃતિ વાળા લોકોની સ્વભાવથી અગ્નિ તીક્ષ્ણ હોય છે. એ લોકોને ભૂખ વધુ લાગે છે અને પાચન પણ જલ્દીથી થાય છે. તો એ લોકોએ પોતાનાં અગ્નિ મુજબનો જ આહાર એટલે કે ગુરુ, સ્નિગ્ધ, અને વધુ માત્રામાં આહાર લેવો જોઇએ. એવું ના કરતાં લઘુ અને અલ્પ આહાર જેવા કે ધાણી વગેરે લે તો અગ્નિ એને જલ્દીથી પચાવી લે છે અને પછી આહાર ના મળતાં અગ્નિ શરીરની ધાતુઓનું ભક્ષણ કરવા લાગે છે અને ધાતુક્ષય જન્ય રોગો થાય છે. આવું જ દરેક પ્રકારની અગ્નિનું સમજવું. એટલે આ પ્રકારનો આહાર અગ્નિ વિરુદ્ધ કહી શકાય.

9.2.1.4 માત્રા વિરુદ્ધ:

અમુક પદાર્થોની નિશ્ચિત માત્રા આપવામાં આવી છે. દા.ત. ઘી અને મધ સાથે લેવું હોય તો એને હંમેશા અસમાન માત્રામાં લેવું જોઈએ એવો સ્પષ્ટ ઉલ્લેખ છે. એવું ના કરતાં એને સમ માત્રામાં લેવામાં આવે તો એ વિષ બની જાય છે અને એ માટે જ એને માત્રા વિરુદ્ધ કહ્યા છે.

9.2.1.5 સાત્મ્ય વિરુદ્ધ:

અમુક પ્રકૃતિ વાળા લોકોને અમુક આહાર વિહાર જ અનુકૂળ આવતો હોવાથી સાત્મ્ય થઈ ગયો હોય છે. દા.ત. જે વ્યક્તિને કટુ (તીખો) રસ અને ઉષ્ણ વીર્ય (ગરમ સ્વભાવ) વાળા દ્રવ્યોનું સેવન એની પ્રકૃતિને અનુકૂળ હોવાથી સાત્મ્ય થઈ ગયું હોય એ વ્યક્તિ મધુર રસ અને શીત વીર્ય વાળા દ્રવ્યોનું સેવન કરશે તો એ એનાં માટે સાત્મ્ય વિરુદ્ધ થઈને રોગો કરશે.

9.2.1.6 દોષ વિરુદ્ધ:

શરીરમાં રહેલાં કે વિકારગત ઉત્પન્ન થયેલા વાત, પિત્ત, કફ જેવા દોષોની સમાન ગુણ વાળા ઔષધ, અન્નપાન કે ક્રિયાને દોષ વિરુદ્ધ કહી શકાય. એટલે કે વાતનો ગુણ શીત, રૂક્ષ, લઘુ, ચલ છે. એટલે વાતની પ્રધાનતા વાળા વ્યક્તિ આ ગુણો વધારે એવા અન્નપાન એટલે કે આઈસ્ક્રીમ, કોલ્ડડ્રીંક, કઠોળ, વધુ પડતું ચાલવું, રાત્રિ જાગરણ, ચિંતા, શોક વગેરે કરશે તો એનાં શરીરનો વાત વધી જતાં રોગોનું બળ વધશે. આવું જ પિત્ત અને કફની બાબતમાં સમજવું. પિત્તમાં તીખું-ખાટું-ખાટું, ગરમ સ્વભાવનું જેમકે, લસણ, તળેલું, તીખું, વગેરે તો કફમાં ગળ્યું, પચવામાં ભારે જેમકે, અડદિયા, ખીર, ભીંડાનું શાક વગેરે દોષ વિરોધી થશે.

9.2.1.7 સંસ્કાર વિરુદ્ધ:

કોઈ પણ દ્રવ્યમાં સાફ કરવું, પકાવવું, મદન કરવું વગેરે જેવી ક્રિયાઓ દ્વારા તેનાં ગુણમાં ફેરફાર કરવામાં આવે એને સંસ્કાર કહેવામાં આવે છે. આ સંસ્કાર એવી રીતે કરવામાં આવે છે કે એ શરીર માટે લાભકારક હોય. આમ ના કરતાં બતાવવામાં આવેલી ક્રિયાથી વિપરીત ક્રિયા કે વિપરીત વાસણો સાથે આ ક્રિયા કરવામાં આવે તો સંસ્કાર

લાભકારકનાં બદલે હાનિકારક થઇ જાય છે. આચાર્ય ચરકે ઉદાહરણ આપતાં કહ્યું છે કે એરંડનાં લાકડામાં મોરનું માંસ પકાવવું એ સંસ્કાર વિરુદ્ધ છે. અત્યારનાં સંદર્ભમાં ઉદાહરણ આપવું હોય તો એલ્યુમિનિયમનાં વાસણમાં ખાટા પદાર્થોને પકાવવા એ સંસ્કાર વિરુદ્ધ કહી શકાય. અથવા તો ફેંચ ફાય, ચાઇનિઝ, પેકેજ ફૂડ, પેશ્યુરાઇઝ્ડ દૂધ વગેરે સંસ્કાર વિરુદ્ધ કહી શકાય.

9.2.1.8 વીર્ય વિરુદ્ધ:

શીત વીર્ય (ઠંડા સ્વાભાવ) વાળા દ્રવ્યોને ઉષ્ણ વીર્ય (ગરમ સ્વાભાવ) વાળા દ્રવ્યો સાથે ભેગા કરીને આપવા એ વીર્ય વિરુદ્ધ થશે. અત્યારનાં સંદર્ભમાં સમજીએ તો આદુ વાળો આઇસ્ક્રીમ, બ્રાઉની, દૂધ સાથે અથાણા વગેરે એનાં ઉદાહરણમાં લઇ શકાય.

9.2.1.9 કોષ્ઠ વિરુદ્ધ:

આયુર્વેદમાં પ્રકૃતિ મુજબ ત્રણ પ્રકારનાં કોષ્ઠનું વર્ણન છે. મૃદુ, મધ્ય અને ક્રૂર. વાત પ્રકૃતિ વાળાનો કોષ્ઠ ક્રૂર હોય છે આથી તેમને કબજિયાતની તકલીફ વધુ રહેતી હોય છે અને એ લોકોને વિરેચન આપવા માટે પણ તીક્ષ્ણ દ્રવ્યોની જરૂર પડે છે. એ લોકોને મૃદુ વિરેચન આપવામાં આવે તો એમને અસર ના થતાં દોષો વધી પડે છે. પિત્ત વાળાનો કોષ્ઠ મૃદુ હોય છે. એ લોકોને દૂધ પીવાથી પણ વિરેચન થઇ જાય છે. આથી એવા લોકોને તીક્ષ્ણ વિરેચન ઔષધ આપી દેવામાં આવે તો એમને પણ નુક્સાન થાય છે આમ કોષ્ઠ માટે જરૂરી હોય એનાં કરતાં મૃદુ કે તીક્ષ્ણ ઔષધ દ્રવ્ય આપી દેવા એ કોષ્ઠ વિરુદ્ધ થશે.

9.2.1.10 અવસ્થા વિરુદ્ધ:

અમુક વિહારથી વ્યક્તિની અમુક વાતિક, પૈતિક કે કફ અવસ્થા થાય છે. જે દોષની વૃદ્ધિની અવસ્થા થઇ હોય એની તુરંત બાદ એ જ દોષવર્ધક આહાર લેવામાં આવે તો એ અવસ્થા વિરુદ્ધ થશે. દા.ત. શ્રમ, મૈથુન, વ્યાયામ આ બધા વિહાર બાદ તરત વાતનો પ્રકોપ થાય છે એટલે એ સમયે જો વાતપ્રકોપક આહાર લેવામાં આવે અથવા તો નિદ્રા,

આળસ જેવા વિહારથી કફનો પ્રકોપ થયો હોય છે. એટલે તુરંત કફવર્ધક આહાર લેવો એ અવસ્થા વિરુદ્ધ થશે.

9.2.1.11 કમ વિરુદ્ધ:

દરેક ક્રિયાનો નિશ્ચિત કમ આપેલો છે જેનું પાલન ના કરતાં એથી વિરુદ્ધ કરવામાં આવે તો તેને કમ વિરુદ્ધ કહેવાય. દા.ત. મલ-મૂત્રનાં વેગો આવ્યા હોય તો એનો ત્યાગ કરીને જ ભોજન કરવું જોઈએ. એમ ના કરતાં વેગો ધારણ કરીને ભોજન લેવું એ કમ વિરુદ્ધ થશે. એ જ રીતે ભૂખ લાગી જ ના હોય તો પણ ભોજન કરવું અથવા તો અતિશય ભૂખ લાગ્યા બાદ ભોજન કરવું એ કમ વિરુદ્ધ થશે.

9.2.1.12 પરિહાર વિરુદ્ધ:

અમુક આહારનાં સેવન બાદ અમુક વસ્તુઓ લેવી જોઈએ એવા પરિહારનાં નિયમોનું જ્યાં પાલન ના થાય એ પરિહાર વિરુદ્ધ થશે. અમુક રોગમાં નિષિદ્ધ આહારનું સેવન કરવું એ પરિહાર વિરુદ્ધ છે. ઉદાહરણ આપતાં કહ્યું છે કે વરાહ માંસ કે જે ઉષ્ણ વીર્ય છે એનું સેવન કરીને ફરી કોઈ ઉષ્ણ વીર્ય વાળી જ વસ્તુઓ ખાવી એ પરિહાર વિરુદ્ધ થશે.

9.2.1.13 ઉપચાર વિરુદ્ધ:

ઔષધ સેવનમાં પણ આહારની જેમ પરિહાર આપેલ છે. દા.ત. ઉપચારમાં ઘૃતપાન એટલે કે ઘીનું સેવન કરાવવામાં આવે તો ઘીનાં પાચન માટે ઘૃતપાન પછી ગરમ પાણી આપવાનો નિયમ છે. એમ ના કરતાં ઠંડુ પાણી આપવામાં આવે તો એ ઉપચાર વિરુદ્ધ થશે અને ઘીનું કે એનાં જેવા સ્નિગ્ધ દ્રવ્યોનું પાચન નહીં થઈ શકે. જેથી રોગો થશે.

9.2.1.14 પાક વિરુદ્ધ:

પહેલાનાં જમાનામાં લાકડા દ્વારા આહાર પકવવામાં આવતો હતો તો અહીં આચાર્ય ચરકે લાકડાનું ઉદાહરણ આપીને સમજાવ્યું છે કે ખરાબ એટલે કે સડેલા લાકડા કે કીડા મકોડા લાગેલ હોય એવા

લાકડાથી કે દુર્ગંધવાળા લાકડાથી આહાર પકવવામાં આવે તો એ પાક વિરુદ્ધ થશે. અત્યારનાં સંદર્ભમાં સમજીએ તો ઝેરી ગેસથી પકવેલ આહાર દૂષિત થતાં વિરુદ્ધ થશે. આ સિવાય પણ અપકવ કે અતિપકવ કે દગ્ધ થયેલ આહાર પણ ઝેરી થશે. અપકવ આહારનું પાચન થતું નથી તો અતિ પકવ કે દગ્ધ આહાર ગુણકારી થતો નથી. ભાત કાચો પણ ના ખવાય કે બળી ગયેલો પણ ના ખવાય.

9.2.1.15 સંયોગ વિરુદ્ધ:

બે વસ્તુને સાથે લેવાની મનાઈ હોય અને તે ખાવામાં આવે તો વિરુદ્ધ થશે. ઉદાહરણ તરીકે દૂધ સાથે ખાટો રસ વિરોધી છે. જેટલાં પણ ખાટા ફળનાં દૂધ સાથે શેક બનાવીને પીવામાં આવે છે એ વિરુદ્ધ આહાર થશે.

9.2.1.16 હ્રદ વિરુદ્ધ:

જે આહાર મનને અનુકૂળ ના હોય, પ્રિય ના હોય એને હ્રદ વિરુદ્ધ કહેવાય છે.

9.2.1.17 સંપદ વિરુદ્ધ:

જે આહાર કે ઔષધિમાં સંપૂર્ણ રસ ઉત્પન્ન ના થયેલ હોય કે અતિશય રસ ઉત્પન્ન થઈને સમાપ્ત થઈ ગયો હોય કે રસ વિકૃત થયો હોય એને સંપદ વિરુદ્ધ કહેવાય. જેમકે, કાર્બાઇડ વાળી કેરી, કેમિકલ વાળું દૂધ, પેસ્ટિસાઇડ વાળા શાકભાજી વગેરેને આજનાં સંદર્ભમાં સમજી શકાય.

9.2.1.18 વિધિ વિરુદ્ધ:

અષ્ટઆહારવિધિ વિશેષાયતનમાં વર્ણવેલ આહાર વિધિથી વિરુદ્ધ આહાર લેવો એને વિરુદ્ધ આહાર કહેવાય. જેમકે, ગરમ કે સ્નિગ્ધ ના ખાવું, તન્મયતાથી ના ખાવું, વાતો કરતા કરતા કે ટીવી જોતાં જોતાં ખાવું, ખૂબ ઝડપથી કે ખૂબ ધીમેથી ખાવું, એકાંતસ્થાનમાં ના ખાવું, આ તમામ વિધિથી વિપરીત હોવાથી વિધિ વિરુદ્ધ શ્રેણીમાં જશે.

આ ઉપરાંત આચાર્ય વૃદ્ધ વાઝમટે નીચે મુજબનાં પ્રકારનાં વિરુદ્ધ આહાર આપ્યા છે.

- સમતા વિરુદ્ધ: એકસરખા સ્વભાવ વાળા દ્રવ્યોનો વિરોધ જેમકે દૂધ શીત અને મધુર છે જે શીત અને મધુર એવા ફણસ સાથે વિરોધી છે
- વિષમતાથી વિરુદ્ધ: એકબીજાથી વિષમ સ્વભાવવાળા દ્રવ્યોનો વિરોધ જેમકે, શીત વીર્ય અને મધુર વિપાકી દૂધનો અમ્લ વિપાકી અને ઉષ્ણ વીર્ય વાળી કળથી સાથે વિરોધ
- સમ વિષમતા વિરુદ્ધ: બે દ્રવ્યોનાં અમુક ગુણ સમાન અને અમુક વિરોધી હોય તેમ છતાં વિરોધી હોય જેમકે શીત વીર્ય અને મધુર વિપાકી દૂધનો ઉષ્ણ વીર્ય અને મધુર વિપાકી એવી માછલી સાથે વિરોધ
- સંસ્કાર વિરુદ્ધ: જેમકે, દહીંને જો ગરમ કરવામાં આવે તો તે વિરોધી થશે.
- માત્રા વિરુદ્ધ: મધ અને ઘી સમાન માત્રામાં વિરોધી છે એ માત્રા વિરુદ્ધનું ઉદાહરણ થશે.
- દેશ વિરુદ્ધ: જેમકે, ઉષ્ણ ભૂમિમાં સ્થિત જળ વિરોધી છે.
- કાલ વિરુદ્ધ: જેમકે, રાત્રિમાં સાથવો ખાવો એ વિરોધી છે.
- સંયોગ વિરુદ્ધ: જેમકે, સાથવા સાથે પાણી પીવું વિરોધી છે.
- સ્વભાવ વિરુદ્ધ: પ્રકૃતિગત અમુક દ્રવ્યો વિરોધી હોવા જેમકે, યવક ધાન્ય (એક પ્રકારનું જંગલી ધાન્ય) સ્વભાવથી જ વિરુદ્ધ છે.

આચાર્ય સુશ્રુતે પણ નીચે પ્રકારે વિરુદ્ધ આહાર આપ્યા છે.

- સંયોગ વિરુદ્ધ: બે દ્રવ્યો સાથે વિરોધી જેમકે, દૂધ અને દહીં
- કર્મ વિરુદ્ધ: જેમકે, કાંસાનાં વાસણમાં 10 રાત્રિ સુધી રાખેલ ઘી
- માન વિરુદ્ધ: જેમકે, મધ સાથે પાણી અથવા તો ઘી સમ માત્રામાં વિરોધી છે.

- રસ-વીર્ય વિરુદ્ધ: જેમકે, મધુર અને અમ્લ રસ અથવા તો મધુર અને લવણ રસ
- સર્વ વિરુદ્ધ: જેમકે, મધુર અને કટુ (તીખો) રસ
- રસ-વિપાક વિરુદ્ધ: જેમકે, મધુર અને કષાય (તૂરો) રસ
- તર-તમ યોગયુક્ત વિરુદ્ધ: જેમકે, અતિ સ્નિગ્ધ, અતિ રૂક્ષ, અતિ ઉષ્ણ કે અતિ શીત વર્જિત કરવું જોઈએ.

આટલાં પ્રકારનાં વિરુદ્ધ આહારનાં વર્ણન સિવાય પણ આચાર્ય ચરક, સુશ્રુત તેમજ વૃદ્ધ વાગ્ભટે વિરુદ્ધ આહારનાં ઘણાં ઉદાહરણો આપ્યા છે જેમાંથી અત્યારનાં સંદર્ભમાં લાગુ પડતાં હોય એવા કેટલાંક ઉદાહરણો નીચે મુજબ છે.

- માછલી સાથે દૂધનું સેવન: બન્ને મધુર રસ અને વિપાક વાળા હોવાથી સ્રોતસને રોકનારા બને છે. સાથે સાથે દૂધ ઠંડા જ્યારે માછલી ગરમ સ્વભાવની હોવાથી વીર્ય વિરુદ્ધ પણ બને છે.
- ગ્રામ્ય પશુ કે ભેજવાળા પ્રદેશનાં પશુ કે જલચરોનાં માંસને મધ, તલ, ગોળ, દૂધ, અડદ, મૂળા, બિસ કે ફણગાવેલા કઠોળ સાથે એકસાથે ના ખાવા. એનાંથી બાધિર્ય, આંધળાપણું, કંપન, જડતા, મૂકતા, કે મિનમિન વાણી જેવા રોગો કે મૃત્યુ પણ થઈ શકે છે.
- મૂળા, લસણ, સરગવો, તુલસી વગેરેનાં સેવન બાદ દૂધ ના પીવું એનાંથી ચામડીનાં રોગો થઈ શકે.
- દૂધ સાથે કેરી, આંબેડો, બીજોરા લીંબુ, કરમદા, કેળા, મોટા બોર, જાંબુ, કોઠા, આમલી, અખરોટ, ફણસ, નારિયેળ, દાડમ, આમળા, વેલા વાળા ફળ જેવાકે કોળુ કે અન્ય તમામ ખાટા પદાર્થો ના લેવા. એટલું જ નહીં પણ એમને આગળ પાછળ પણ ના ખાવા જોઈએ. એટલે કે દૂધ પીધા પહેલા કે પછી પણ ખાટાં પદાર્થો લેવા ના જોઈએ. બીજા રસવાળા ફળો પણ દૂધ સાથે કે પાછળથી વિરોધી જ બને છે. તેમજ કોદરો, મઠ,

કળથી, વાલ, અડદ, વટાણા, તલનો ખોળ, દહીં, તેલ, ફણગાવેલા કઠોળ, મેંદા જેવા ઝીણા લોટની વસ્તુઓ, સૂકા શાક, મધ, નમક જેવા આહાર પણ દૂધ સાથે વિરોધી છે.

- મૂળા સાથે અડદની દાળ વિરોધી છે.
- દૂધ, દહીં, છાશ કે તાડ ફળ સાથે કેળા વિરોધી છે.
- મધ કે દહીં સાથે ગરમ પાણી વિરોધી છે.
- સુરા, કૃશરા (ખીચડી) અને પાયસ એકસાથે ના ખાવા.
- કાંસાનાં વાસણમાં રાખેલું ઘી દશ દિવસ સુધી ખાઈ શકાય. એ પછી ના ખાવું જોઈએ.
- ગરમ અને ઠંડા સ્વભાવવાળું કે સ્પર્શ વાળું સાથે ખાવું વિરોધી છે. જેને આજનાં સંદર્ભમાં સમજીએ તો ગરમ આહાર સાથે કોલ્ડ ડ્રીંકનું સેવન, આઈસક્રીમ સાથેની ગરમ બ્રાઉની, ગરમ સ્વભાવ વાળા આદુ વાળો આઈસક્રીમ વગેરે બધું જ વિરોધી છે.
- એ જ રીતે નવું અને પુરાણ અન્ન સાથે ભેળવીને ખાવું વિરોધી છે તો કાયું અને પાકું પણ ભેળવીને સાથે ખાવું વિરોધી છે.
- ગરમ કરવામાં આવેલું મધ તો મૃત્યુકારક કહ્યું છે. ત્યાં સુધી કે ગરમીથી પીડિત વ્યક્તિએ પણ મધનું સેવન ના કરવું જોઈએ. મધ સાથે ગરમ પાણી પણ ના લેવું જોઈએ.
- મધ અને ઘી અથવા તો મધ અને આંતરિક્ષ જળ કે મધ અને પુષ્કરબીજ સમાન માત્રામાં વિરોધી છે.
- આ સિવાય અમુક ઔષધ દ્રવ્યો જેવા કે ભિલામો અને ગરમ પાણી; છાશમાં પકાવેલો કપીલો, વાસી પીલુડી વગેરે પણ વિરોધી છે.
- તડકાથી કે અગ્નિથી સંતપ્ત થયા બાદ તુરંત શીતળ જળથી સ્નાન ના કરવું જોઈએ. એમ કરતાં ખૂબ તરસ લાગે છે અને દ્રષ્ટિને હાનિ પહોંચે છે. તેમજ ગરમીથી ખૂબ તપેલા શરીર વાળા જો તરત શીતળ દૂધ પીવે તો રક્તપિત્ત નામનો રોગ

થાય છે. તેમજ ખૂબ પરિશ્રમ કરીને થાક્યા હોઇએ ત્યારે તરત જ ભોજન કરવામાં આવે તો ઉલ્ટી અથવા ગુલ્મ થાય છે. ખૂબ બોલ્યા બાદ તરત ભોજન કરી લેતાં સ્વરસાદ (અવાજ બેસી જવો) થાય છે.

9.2.2 ઉપદ્રવો:

આચાર્ય ચરક વિરુદ્ધ આહારનાં વર્ણન બાદ વિરુદ્ધ આહારથી થતાં રોગોનું વર્ણન કરતાં કહે છે કે, વિરુદ્ધ આહાર કરવાથી નીચેનાં રોગો થઇ શકે છે. જેમકે,

ષાંઢ્ય (નપુંસકતા), આંધળાપણું, વિસર્પ (એક પ્રકારનો ચામડીનો રોગ), જલોદર, વિસ્ફોટ (મોટાં ફોડલા), ઉન્માદ, ભગંદર, મૂર્ચ્છા, મદ, આધ્માન (આફરો), ગલગ્રહ, પાંડુ, આમવિષ, કિલાસ (કોઢ જેવો રોગ), કુષ્ઠ (ચામડીનાં રોગો), ગ્રહણી રોગ, શોથ, અમ્લપિત્ત, જ્વર (તાવ), પીનસ (શરદી), સંતાનદોષ (ગર્ભમાં સ્થિત ભ્રૂણનું મૃત્યુ કે જન્મ બાદ તરત મૃત્યુ કે ગર્ભાધાન જ ના થવું વગેરે) અને છેલ્લે મૃત્યુ સુધીનાં રોગો વિરુદ્ધ આહાર કરવાથી થઇ શકે છે.

આ સિવાય આચાર્ય વૃદ્ધ વાઝ્મટ વધારાનાં અમુક રોગો જેમકે, વિદ્રધિ, ગુલ્મ, યક્ષ્મા, તેજ-બળ-સ્મૃતિ-બુદ્ધિ-ઇન્દ્રિય-ચિત્તનો વિનાશ, રક્તપિત્ત, વાતવ્યાધિ, અશ્મરી (પથરી), પ્રમેહ, ઉદરરોગ, અર્શ (હરસ) અને સંગ્રહણી જેવા રોગો પણ વિરુદ્ધ આહાર કરવાથી થાય છે એવું વર્ણવે છે.

9.2.3 ચિકિત્સા

આચાર્ય ચરકે વિરુદ્ધ આહાર કરવાથી જો રોગો થાય તો એની ચિકિત્સા નીચે મુજબ વર્ણવી છે.

૧. વમન (ઉલ્ટી દ્વારા દોષો બહાર કાઢવા માટે થતી પંચકર્મમાંની એક શેરાપી)

૨. વિરેચન (ઝાડા દ્વારા દોષો બહાર કાઢવા માટે થતી પંચકર્મમાંની એક થેરાપી)

૩. જે વિકારો ઉત્પન્ન થયા હોય એનાં વિરોધી દ્રવ્યો દ્વારા સંશમન

૪. પહેલેથી જ વિરુદ્ધ આહારથી વિરોધી દ્રવ્યોનાં સેવન દ્વારા શરીરને અભિસંસ્કૃત કરવું. જેમકે, રસાયન પ્રયોગ; સુવર્ણ- લોહ આદિ વિરોધી રોગ હર દ્રવ્યોનું સેવન કરવું જોઈએ.

9.2.4 વિરુદ્ધ આહાર જેને રોગ ના કરી શકે તેવા વ્યક્તિઓ કે પરિસ્થિતિ:

આચાર્ય ચરક મુજબ નીચે મુજબની વ્યક્તિ કે પરિસ્થિતિમાં વિરુદ્ધ આહાર દુષ્પ્રભાવી બનીને રોગો ઉત્પન્ન કરવામાં અસમર્થ નીવડે છે જેવા કે,

- ઘણાં સમયથી નિશ્ચિત વિરુદ્ધ આહારનું સેવન જે લોકો કરતાં આવ્યા છે એમને ઘણીવાર તે સાત્ત્વ્ય બની જાય છે એટલે કે શરીરને અનુકૂળ બની જાય છે. તો એમને રોગો કરી શકતો નથી.
- અલ્પ માત્રામાં કરવામાં આવેલો વિરુદ્ધ આહાર પણ રોગ ઉત્પન્ન કરવા સમર્થ થતો નથી.
- જેમની જઠરાગ્નિ ખૂબ પ્રદીપ્ત છે એટલે કે પાચનશક્તિ ખૂબ સારી છે એ વિરુદ્ધ આહારને પણ પચાવી જાય છે.
- તરૂણ વયનાં લોકોની જઠરાગ્નિ અને બળ સારું હોવાથી તેમને ઘણી વાર વિરુદ્ધ આહાર અસરકારક થતો નથી.
- જેઓ નિત્ય સ્નિગ્ધ પદાર્થોનું સેવન કરે છે એમને પણ વિરુદ્ધ આહાર રોગ ઉત્પન્ન કરવામાં નિષ્ફળ નીવડે છે.
- નિત્ય વ્યાયામ દ્વારા જેમનું શરીર કસાઈ ગયું હોય છે એમને પણ વિરુદ્ધ આહાર દુષ્પ્રભાવી થતો નથી.
- બળવાન વ્યક્તિને પણ વિરુદ્ધ આહાર અસર કરતો નથી.

આચાર્ય વૃદ્ધ વાગ્મટ અહીં વિશેષમાં કહે છે કે દોષ, દૂષ્ય, બળ, કાલ વગેરેથી વિપરીત હોવાનાં લીધે ઘણાં લોકોને વિરુદ્ધ આહાર રોગ કરનારનાં બદલે રોગ હરનાર થાય છે. જેમકે, ઘણાં લોકોને હંમેશા માટે દૂધ અને દહીં સાથે સેવન કરવાની ટેવ હોય તેમને તે સાત્મ્ય થઈ જાય છે અને રોગકારક થતાં નથી. તો ક્યારેક ક્યારેક સંયોગ વિશેષનાં લીધે પથ્ય પદાર્થ પણ અપથ્ય બની જાય છે. સારાંશ એ છે કે, સંયોગ વિશેષથી પથ્ય દ્રવ્ય વિરોધી થઈ શકે અને અપથ્ય દ્રવ્યો પણ પથ્ય થઈ શકે.

જો કે, લાંબા સમયથી સેવન કરવાનાં લીધે અપથ્ય કે વિરોધી દ્રવ્ય સાત્મ્ય બની ગયું હોય તો પણ તે વસ્તુતઃ તો અપથ્ય જ છે. અને એને પણ ધીરે ધીરે છોડવું એ જ ઉત્તમ છે.

9.3 સારાંશ

વિરુદ્ધ આહાર એ આયુર્વેદનો મૂળ પ્રચલિત વિષય છે. આયુર્વેદનાં આચાર્યોએ ઘણાં બધા રોગોનાં કારણોમાં વિરુદ્ધ આહારને જવાબદાર ગણ્યો છે. અનેક ગંભીર રોગોનાં કારણ ઉપરાંત વિરુદ્ધ આહારને વિષ સમાન મારક પણ કહેવામાં આવ્યો છે. અને આચાર્ય ચરકે 18 પ્રકારથી વિરુદ્ધ આહાર વર્ણવેલા છે. એમાંથી કોઈ પણ પ્રકારે વિરુદ્ધ આહાર કરવાથી થતાં ઉપદ્રવો, એની ચિકિત્સા તેમજ ક્યા વ્યક્તિઓ કે કઈ પરિસ્થિતિમાં વિરુદ્ધ આહાર વિતથ નીવડે એની પણ સૂચિ આપેલી છે.

9.4 તમારી પ્રગતિ ચકાસો.

પ્રશ્ન-1 નીચેનાં પ્રશ્નોનાં વિસ્તૃત ઉત્તર આપો.

1. વિરુદ્ધ આહારની વ્યાખ્યા અને પ્રકાર વિશે સવિસ્તૃત લખો.
2. વિરુદ્ધ આહારનાં ઉદાહરણો આજનાં સંદર્ભમાં સમજાવો.

પ્રશ્ન-2 ટૂંક નોંધ લખો.

1. વિરુદ્ધ આહારથી થતાં રોગો
2. વિરુદ્ધ આહારથી થતાં રોગોની ચિકિત્સા
3. વિરુદ્ધ આહાર જેમને નિષ્ફળ નીવડે તેવા વ્યક્તિઓ કે પરિસ્થિતિઓ

પ્રશ્ન-3 ખાલી જગ્યા ભરો.

1. આચાર્ય ચરક અનુસાર વિરુદ્ધ આહારનાં--- પ્રકારો છે.
2. સરખી માત્રામાં મધ અને ઘીનું સેવન એ ---- વિરુદ્ધનું ઉદાહરણ છે.
3. અતિશય ઝડપથી કે અતિશય ધીમે આહાર લેવો એ ---- વિરુદ્ધનું ઉદાહરણ છે.
4. ગરમ અને ઠંડું સાથે ખાવું એ --- વિરુદ્ધનું ઉદાહરણ છે.
5. --- વયનાં લોકોને વિરુદ્ધ આહાર અસર કરતો નથી.
6. સ્નિગ્ધ, શીત દ્રવ્યો ---- પ્રદેશનાં લોકો માટે વિરુદ્ધ છે.
7. રૂક્ષ, શીત, લઘુ દ્રવ્યોનું સેવન---- દેશનાં લોકો માટે વિરુદ્ધ છે.
8. શીત ઋતુમાં શીત, રૂક્ષ પદાર્થોનું સેવન --- વિરુદ્ધનું ઉદાહરણ છે.
9. મંદાગ્નિ વાળા લોકો ગુરુ આહારનું સેવન કરે તો એ --- વિરુદ્ધનું ઉદાહરણ છે.
10. તીક્ષ્ણાગ્નિ વાળા લોકો અલ્પ અને લઘુ આહારનું સેવન કરે એ --- વિરુદ્ધનું ઉદાહરણ છે.
11. વાત પ્રકૃતિ વાળા લોકો આઇસ્ક્રીમ, લૂખી વસ્તુઓ, રાત્રિ જાગરણ કરે તો એ --- વિરુદ્ધનું ઉદાહરણ છે.
12. તીખું, તળેલું, ખાટું ને વધુ પડતું ગરમ અન્નનું સેવન --- પ્રકૃતિ વાળા લોકો કરે તો એ દોષ વિરુદ્ધ થશે.
13. કફ પ્રકૃતિ વાળા લોકો ગુરુ, મધુર દ્રવ્યોનું સેવન કરે તો એ --- વિરુદ્ધનું ઉદાહરણ છે.
14. એરંડનાં લાકડામાં મોરનું માંસ પકાવવું એ ---- વિરુદ્ધનું ઉદાહરણ છે.
15. ઠંડા અને ગરમ પદાર્થો સાથે લેવા એ --- વિરુદ્ધનું ઉદાહરણ છે.

16. મુદ્દ કોષ્ઠ વાળા વ્યક્તિઓને ----વિરેચન આપવું એ કોષ્ઠ વિરુદ્ધનું ઉદાહરણ છે.
17. ફૂર કોષ્ઠ વાળા વ્યક્તિઓને --- વિરેચન આપવું એ કોષ્ઠ વિરુદ્ધનું ઉદાહરણ છે.
18. શ્રમ, વ્યાયામ બાદ વાતપ્રકોપક આહારનું સેવન --- વિરુદ્ધનું ઉદાહરણ છે.
19. નિદ્રા બાદ કફપ્રકોપક આહારનું સેવન ---- વિરુદ્ધનું ઉદાહરણ છે.
20. મલ-મૂત્રનાં વેગો આવ્યા હોય છતાં તેનો ત્યાગ કર્યા વિના ભોજન કરવું એ --- વિરુદ્ધનું ઉદાહરણ છે.
21. વરાહમાંસનાં સેવન બાદ ઉષ્ણ વીર્ય દ્રવ્યોનું સેવન કરવું એ --- વિરુદ્ધનું ઉદાહરણ છે.
22. ધૃતપાન પાદ ઠંડુ પાણી પીવું એ --- વિરુદ્ધનું ઉદાહરણ છે.
23. કાયો ભાત ખાવો એ --- વિરુદ્ધનું ઉદાહરણ છે.
24. દૂધ સાથે ખાટા ફળો ખાવા એ --- વિરુદ્ધનું ઉદાહરણ છે.
25. મનને અનુકૂળ ના હોય એવો આહાર લેવો એ --- વિરુદ્ધનું ઉદાહરણ છે.
26. સંપૂર્ણ રસ ઉત્પન્ન થયો ના હોય એવા ફળોનું સેવન એ --- વિરુદ્ધનું ઉદાહરણ છે.

પ્રશ્ન-4 નીચેનાં પ્રશ્નોનાં ટૂંકમાં જવાબ આપો.

1. વિરુદ્ધ આહારની વ્યાખ્યા લખો
2. દેશ વિરુદ્ધ એટલે શું એ ઉદાહરણ સાથે સમજાવો.
3. કાલ વિરુદ્ધ એટલે શું એ ઉદાહરણ સાથે સમજાવો.
4. અગ્નિ વિરુદ્ધ એટલે શું એ ઉદાહરણ સાથે સમજાવો.
5. માત્રા વિરુદ્ધ એટલે શું એ ઉદાહરણ સાથે સમજાવો.
6. સાત્ત્વ્ય વિરુદ્ધ એટલે શું એ ઉદાહરણ સાથે સમજાવો.
7. દોષ વિરુદ્ધ એટલે શું એ ઉદાહરણ સાથે સમજાવો.
8. સંસ્કાર વિરુદ્ધ એટલે શું એ ઉદાહરણ સાથે સમજાવો.
9. વીર્ય વિરુદ્ધ એટલે શું એ ઉદાહરણ સાથે સમજાવો.
10. કોષ્ઠ વિરુદ્ધ એટલે શું એ ઉદાહરણ સાથે સમજાવો.
11. અવસ્થા વિરુદ્ધ એટલે શું એ ઉદાહરણ સાથે સમજાવો.
12. ક્રમ વિરુદ્ધ એટલે શું એ ઉદાહરણ સાથે સમજાવો.

13. પરિહાર વિરુદ્ધ એટલે શું એ ઉદાહરણ સાથે સમજાવો.
14. ઉપચાર વિરુદ્ધ એટલે શું એ ઉદાહરણ સાથે સમજાવો.
15. પાક વિરુદ્ધ એટલે શું એ ઉદાહરણ સાથે સમજાવો.
16. સંયોગ વિરુદ્ધ એટલે શું એ ઉદાહરણ સાથે સમજાવો.
17. લઠ વિરુદ્ધ એટલે શું એ ઉદાહરણ સાથે સમજાવો.
18. સંપદ વિરુદ્ધ એટલે શું એ ઉદાહરણ સાથે સમજાવો.
19. વિધિ વિરુદ્ધ એટલે શું એ ઉદાહરણ સાથે સમજાવો.
20. સમતા વિરુદ્ધ એટલે શું એ ઉદાહરણ સાથે સમજાવો.
21. વિષમતા વિરુદ્ધ એટલે શું એ ઉદાહરણ સાથે સમજાવો.
22. સમ વિષમતા વિરુદ્ધ એટલે શું એ ઉદાહરણ સાથે સમજાવો.
23. સ્વભાવ વિરુદ્ધ એટલે શું એ ઉદાહરણ સાથે સમજાવો.
24. કર્મ વિરુદ્ધ એટલે શું એ ઉદાહરણ સાથે સમજાવો.
25. દૂધ સાથે ક્યા ક્યા દ્રવ્યોનું સેવન વિરુદ્ધ થશે?

9.5 સંદર્ભ સાહિત્ય

- વારાણસી, પુનર્મુદ્રિત સંસ્કરણ 2001
- શ્રીમદ વૃદ્ધ વાગ્મટ વિરચિત અષ્ટાંગ સંગ્રહ, ઇન્દુ વિરચિત 'શશિલેખા' વ્યાખ્યા, ડો. શિવપ્રસાદ શર્મા સંપાદિત, ચૌખમ્બા સંસ્કૃત સિરિઝ, વારાણસી, પ્રથમ સંસ્કરણ, 2006
- અષ્ટાંગ સંગ્રહ (સૂત્ર સ્થાન), 'અર્થપ્રકાશિકા' વ્યાખ્યા, વ્યાખ્યાકાર આયુર્વેદ બૃહસ્પતિ-ભિષકકેસરી-પ્રાણાચાર્ય વૈદ્ય શ્રી ગોવર્દનશર્મા છાંગાણી, ચૌખમ્બા સંસ્કૃત સંસ્થાન, વારાણસી, પુનર્મુદ્રિત સંસ્કરણ, 2005
- સુશ્રુત સંહિતા, 'આયુર્વેદતત્ત્વસન્દીપિકા'- હિન્દી વ્યાખ્યા-વૈજ્ઞાનિકવિમર્શોપેતા, પ્રથમ ભાગ (પૂર્વાર્ધ), વ્યાખ્યાકાર- કવિરાજ ડો. અંબિકાદત્તશાસ્ત્રી, ચૌખમ્બા સંસ્કૃત સંસ્થાન, વારાણસી, ત્રયોદશ સંસ્કરણ, 2002
- ચરક સંહિતા, શ્રી ચક્રપાણિદત્તવિરચિતયા આયુર્વેદીપિકાવ્યાખ્યા સંવલિતા આચાર્યોપાદેન ત્રિવિક્રમાત્મજેન

यादवशर्मणा संशोधिता, यौगम्भा संस्कृत संस्थान, वाराणसी, रिप्रिन्ट,
2004

➤ अष्टांगहृदयम्, 'विद्योतिनी' भाषाटीका -वक्तव्य-
परिशिष्टसहितम्, टीकाकार- कविराज अत्रिदेव गुप्त, संपादक- वैद्य
यदुनन्दन उपाध्याय, यौगम्भा संस्कृत संस्थान, वाराणसी, 14मुं
संस्करण, 2003

:: રૂપરેખા ::

10.0 ઉદ્દેશો**10.1 પ્રસ્તાવના****10.2 પંચગવ્ય****10.2.1. પંચગવ્ય શબ્દ વ્યુત્પત્તિ****10.2.2. પંચગવ્ય દ્રવ્ય****10.2.3. પંચગવ્ય ધૃત નિર્માણ તથા વિભિન્ન રોગોમાં ઉપયોગ****10.2.4. મહાપંચગવ્ય ધૃત નિર્માણ તથા વિભિન્ન રોગોમાં ઉપયોગ****10.3 સારાંશ****10.4 ચાવીરૂપ શબ્દો****10.5 તમારી પ્રગતિ ચકાસો****10.6 સંક્ષિપ્ત-અક્ષર સૂચી****10.11 સંદર્ભ સાહિત્ય****10.0 ઉદ્દેશો (Objectives)**

આ એકમનો હેતુ લોકો અને વિદ્યાર્થીઓ આયુર્વેદમાં વર્ણિત પંચગવ્ય દ્રવ્યો તથા પંચગવ્ય ચિકિત્સાથી પરિચિત થાય. પંચગવ્ય ચિકિત્સા માનવજીવનમાં કેટલી લાભદાયી છે તેમજ માનવજીવનમાં જ્યારે મનોરોગો વધી રહ્યાં છે ત્યારે પંચગવ્ય કઈ રીતે ઉપયોગી થઈ શકે તે દર્શાવવાનો ઉદ્દેશ્ય છે.

- ભારતીય સ્વાસ્થ્ય પ્રણાલીથી પરિચિત થાય.
- આયુર્વેદમાં નિર્દિષ્ટ પંચગવ્ય ચિકિત્સાનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરે.
- પંચગવ્ય નિર્માણ કરતાં શીખે.

- પંચગવ્ય ચિકિત્સા મનોરોગમાં કઈ રીતે લાભદાયી છે તે વિશે જાણે.

10.1 પ્રસ્તાવના

આયુર્વેદ એટલે જીવનનું વિજ્ઞાન. મનુષ્ય કઈ રીતે નિરામય રહીને સંપૂર્ણ જીવન પસાર કરી શકે તથા ભારતીય સંસ્કૃતિમાં વર્ણિત ચતુર્વિધ પુરુષાર્થને (ધર્મ, અર્થ, કામ, મોક્ષ) પ્રાપ્ત કરી શકે તેનું વર્ણન જે શાસ્ત્રમાં કરવામાં આવ્યું છે એ શાસ્ત્ર એટલે આયુર્વેદ. આયુર્વેદ શાસ્ત્રની પ્રતિજ્ઞા જ છે - ‘સ્વસ્થસ્ય સ્વાસ્થ્યરક્ષણમાતુરસ્ય વિકારપ્રશમનમ્ |’ ચ.સં. સૂત્ર. ૩૦.૨૬

અર્થાત્ સ્વસ્થ વ્યક્તિનાં સ્વાસ્થ્યની રક્ષા કરવી અને આતુર (રોગી) વ્યક્તિનાં શરીરમાં રહેલા વિકારોને (દોષોને) શાંત કરવા એ જ આયુર્વેદશાસ્ત્રનો પરમ ધ્યેય છે.

આયુર્વેદ શાસ્ત્રનાં ઇતિહાસનું જ્યારે આપણે અધ્યયન કરીએ છીએ ત્યારે ખ્યાલ આવે છે કે જ્યારે આ પૃથ્વી ઉપર માનવજાતને વિઘ્નભૂત રોગો ઉત્પન્ન થઈને હેરાન કરવાં લાગ્યાં ત્યારે પરમ કાર્ણિક ઋષિઓએ મનુષ્યજાતિ ઉપર કૃપા કરીને ઇન્દ્ર પાસે આયુર્વેદ શાસ્ત્રનાં અધ્યયનાર્થે જવાનો નિશ્ચય કર્યો અને ભરદ્વાજ ઋષિ ઇન્દ્ર પાસે આયુર્વેદ શાસ્ત્રનું અધ્યયન કરવા જાય છે ત્યાર બાદ ભરદ્વાજ ઋષિ પાસેથી પુનર્વસુ આત્રેય અને પુનર્વસુ આત્રેય પાસેથી અન્ય અગ્નિવેશ ઈત્યાદી છ શિષ્યો આ આયુર્વેદનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરે છે અને આયુર્વેદ શાસ્ત્રની વિવિધ શાખાઓનો વિસ્તાર કરે છે. આ રીતે ભારતીય સ્વાસ્થ્ય પ્રણાલી યુગો યુગોથી જનસામાન્યનાં સ્વાસ્થ્યનો વિચાર તથા જનસામાન્યનું કલ્યાણ કરતી આવી છે.

જ્યારે મનુષ્ય દેશ, કાળ તથા વિવેકધર્મને છોડીને સમસ્ત ક્રિયાઓમાં પ્રવૃત્ત થાય છે ત્યારે તેનાં શરીરમાં સ્થિત દોષો વિષમતાને પ્રાપ્ત થાય છે અને આ વિષમતાને પ્રાપ્ત થયેલા દોષોને ફરીથી સામ્યાવાસ્થામાં (મૂળ સ્થિતિમાં) લાવવા વિવિધ પદ્ધતિઓ, વિવિધ

નિયમો, વિવિધ ચિકિત્સાઓ આયુર્વેદમાં વર્ણિત છે. જેમ કે - વમન, વિરેચન, નસ્ય, બસ્તી, સ્નેહન, સ્વેદન ઈત્યાદી. આ ચિકિત્સાની સાથે સાથે તે ચિકિત્સામાં વપરાતાં વિવિધ ઔષધિઓ તથા તેમના મિશ્રણથી વિવિધ ઔષધિયોગો નિર્માણ કરવાની વિધિ પણ દર્શાવવામાં આવી છે. આ એકમમાં એવી જ એક વિધિ અથવા યોગનું અધ્યયન કરીશું.

પ્રસ્તુત એકમમાં આપણે આયુર્વેદનાં મોટાભાગના સંહિતાગ્રંથોમાં જેમનો ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો છે તેવાં ‘પંચગવ્ય’ વિશે વિસ્તારથી અધ્યયન કરીશું. પંચગવ્ય સ્નેહન ચિકિત્સામાં તથા વિવિધ રોગોમાં કઈ રીતે લાભદાયી છે તેમના વિશે સવિસ્તાર અધ્યયન કરીશું.

10.2 પંચગવ્ય

ભારતીય સંસ્કૃતિમાં યોગ્ય પ્રાણીઓમાં ગાયનું સ્થાન અત્યંત મહત્ત્વપૂર્ણ તથા પૂજનીય છે તેથી આપણે ત્યાં ગાયને ગોમાતા પણ કહેવામાં આવે છે. આ ગાય પાસેથી આપણને ખૂબ જ મહત્ત્વનાં એવાં પાંચ દ્રવ્યો પ્રાપ્ત થાય છે જેને આપણે ‘પંચગવ્ય’ કહીએ છીએ. પંચગવ્ય દ્રવ્યો વિશે વિસ્તારથી જાણીએ તે પહેલાં પંચગવ્ય શબ્દની વ્યાકરણાત્મક દૃષ્ટિએ વ્યુત્પત્તિ જોઈએ.

10.2.1 પંચગવ્ય શબ્દ વ્યુત્પત્તિ

પંચગવ્ય શબ્દ મૂળ સંસ્કૃત ભાષાનો એક સામાસિક શબ્દ છે. જેમાં મુખ્યત્વે બે શબ્દો છે. જેમાં પ્રથમ શબ્દ ‘પંચ’ તથા દ્વિતીય શબ્દ ‘ગવ્ય’ છે. પંચ એટલે પાંચ અને ‘ગવ્ય’ એટલે ગાય પાસેથી મળતાં દ્રવ્યો. આમ પંચગવ્ય એટલે ગાય પાસેથી મળતાં પાંચ પદાર્થો અથવા દ્રવ્યનો સમન્વય યુક્ત પદાર્થ.

વ્યાકરણાત્મક દૃષ્ટિએ પંચગવ્ય શબ્દની વ્યુત્પત્તિ કરીએ તો પાણિની વ્યાકરણનાં તાદ્વિતાધિકારમાં એક સૂત્ર છે ‘ગોપસોર્યત્’ આ સૂત્ર દ્વારા ગો શબ્દથી ‘યત્’ પ્રત્યય થઈને ત્યારબાદ ‘વાન્તો યિ પ્રત્યયે’ સૂત્ર દ્વારા ગોશબ્દના ઓકારનાં સ્થાનમાં ‘અવ્’ આદેશ થઈને ગવ્ય શબ્દ

નિષ્પન્ન થાય છે ત્યારબાદ પંચ શબ્દ સાથે ગવ્ય શબ્દનો સમાસ 'પञ्चानां गव्यानां समाहारः' આ રીતે વર્ગીકરણ કરીને 'द्विगुश्च' તથા 'संख्यापूर्वो द्विगुः' સૂત્ર દ્વારા દ્વિગુ તત્પુરુષ સમાસ કર્યા બાદ 'द्विगुरेकवचनम्' સૂત્રથી દ્વિગુ તત્પુરુષ સમાસ થવાથી એકવદ્ભાવ અને 'स नपुंसकम्' સૂત્રથી નપુંસકલિંગિ થઈને પંચગવ્ય શબ્દ બને છે. આમ પંચગવ્ય શબ્દ સંસ્કૃત ભાષાની દૃષ્ટિએ દ્વિગુ તત્પુરુષ સમાસ તથા નપુંસકલિંગિમાં છે.

10.2.2 પંચગવ્ય દ્રવ્ય

પંચગવ્ય શબ્દની વ્યુત્પત્તિ અને નિષ્પત્તિ બાદ પંચગવ્યમાં ગાય પાસેથી પ્રાપ્ત એવાં તે ક્યાં પાંચ દ્રવ્ય છે તે વિશે ધન્વંતરી નિઘણ્ટુના મિશ્રક વર્ગમાં દર્શાવતા નિઘણ્ટુકાર શ્લોકમાં કહે છે કે -

गोमूत्रं गोमयं क्षीरं दधि सर्पिस्तथैव च ।
 समं योजितमेकत्र पञ्चगव्यमिति स्मृतम् ॥
 पञ्चगव्यं देहशुद्धिकरं कफविनाशनम् ।

અર્થાત પંચગવ્યના પાંચ દ્રવ્યોમાં ગાયનું મૂત્ર (ગોમૂત્ર), ગાયનું છાણ (ગોમય) , ગાયનું દૂધ (ક્ષીર), દહી (દધિ) તથા ઘી (સર્પિ)નો સમાવેશ થાય છે. આ પંચગવ્ય દેહની શુદ્ધિ કરનારું તથા કફનો નાશ કરનારું કહેવામાં આવ્યું છે. સામાન્ય રીતે પંચગવ્ય ધૃતનો પ્રયોગ માનસિક રોગોને દૂર કરવામાં પણ આવે છે.

ચરકસંહિતામાં એકીકૃત રીતે તો પંચગવ્ય ધૃતનું વર્ણન કરવામાં આવ્યું જ છે સાથે સાથે પંચગવ્યનાં પ્રત્યેક દ્રવ્યનું અલગ-અલગ પણ મહત્ત્વ દર્શાવવામાં આવ્યું છે.

મહર્ષિ ચરકે ચરકસંહિતાના આરંભમાં જ સૂત્રસ્થાનનાં દીર્ઘજીવીતીય અધ્યાયમાં આઠ પ્રકારનાં દૂધનું વર્ણન કર્યું છે જેમાં ઘેટી, બકરી, ગાય, ભેંસ, ઉંટડી, હાથીણી, ઘોડી તથા સ્ત્રી દૂધનો સમાવેશ થાય છે. મહર્ષિ ચરકે પ્રત્યેક દૂધના સામાન્ય ગુણોનું વર્ણન પ્રથમ અધ્યાયમાં

કરીને તેના વિશિષ્ટ ગુણોનું વર્ણન અન્નપાનાદિ નામક સૂત્રસ્થાનનાં સત્યાવીસમાં અધ્યાય કર્યું છે. સામાન્ય ગુણોનું વર્ણન કરતાં કહે છે કે

પ્રાયશો મધુરં સ્નિગ્ધં શીતં સ્તન્યં પયો મતમ્ |

પ્રીણનં બૃહણં વૃષ્યં મેઘ્યં બલ્યં મનસ્કરમ્ | જીવનીયં શ્રમહરં શ્વાસકાસનિર્બર્હણમ્
||

હન્તિ શોણિતપિત્તં ચ સન્ધાનં વિહતસ્ય ચ | સર્વપ્રાણભૃતાં સાત્મ્યં શમનં શોધનં
તથા ||

તૃષ્ણાઘ્નં દીપનીયઞ્ચ શ્રેષ્ઠં ક્ષીણક્ષતેષુ ચ | પાણ્ડુરોગેઽમ્લપિત્તે ચ શોષે ગુલ્મે તથોદરે
||

અતીસારે જ્વરે દાહે શ્વયથૌ ચ વિશેષતઃ | યોનિશુક્રપ્રદોષેષુ મૂત્રેષુ પ્રદરેષુ ચ ||

પુરીષે ગ્રથિતે પથ્યં વાતપિત્તવિકારિણામ્ | નસ્યાલેપાવગાહેષુ વમનાસ્થાપનેષુ ચ ||

વિરેચને સ્નેહને ચ પયઃ સર્વત્ર યુજ્યતે |

ચ.સં,સૂત્ર, ૦૧.૧૦૮-૧૧૩

અર્થાત સામાન્ય રીતે બધા જ દૂધ સ્વાદમાં મધુર, ગુણમાં સ્નિગ્ધ, વીર્યમાં શીતલ તથા દૂધને વધારનાર હોય છે. દૂધ આહ્લાદ ઉત્પન્ન કરનાર, શરીરનું બૃહણ કરનાર (વૃદ્ધિ કરનાર), વૃષ્ય, મેઘ્ય (બુદ્ધિ શક્તિ વધારનાર), બળવર્ધક, મનોબળ આપનાર, જીવનીય શક્તિ આપનાર, શ્રમનો નાશ કરનાર, શ્વાસ-કાસ (ખાસી)નો નાશ કરનાર તથા રક્તપિત્ત રોગને દૂર કરનાર છે. હાડકાને જોડનાર, પ્રત્યેક જીવમાત્ર માટે સેવન કરવામાં સાત્મ્ય (અનુકૂળ), દોષોનું શમન અને શોધન કરનાર, પિપાસાને (તરસ) દૂર કરનાર તથા અઙ્ગિનું દીપન કરનાર, ક્ષીણ તથા ક્ષય રોગીઓ માટે શ્રેષ્ઠ, પાંડુરોગ, અમ્લપિત્ત, શોષ, ગુલ્મ, ઉદરરોગ, અતિસાર, જ્વર, દાહ, સોજામાં, યોનિરોગ, શુક્રદોષ, મૂત્રરોગ, પ્રદરરોગ, વિબંધ તથા વાત-પિત્તના રોગી માટે દૂધ પથ્ય (લાભકારી) છે. દૂધનો પ્રયોગ નસ્ય, આલેપ, અવગાહ, વમન, આસ્થાપન બસ્તિ, વિરેચન તથા સ્નેહન માટે પણ કરી શકાય.

દૂધના સામાન્ય ગુણોના વર્ણન બાદ વિશિષ્ટ ગુણોના વર્ણનમાં અન્નપાનાદિ અધ્યાયમાં ગાયનાં દૂધનાં ગુણ અને સ્વરૂપ વર્ણન કરતાં કહેવામાં આવ્યું છે કે -

સ્વાદુ શીતં મૃદુ સ્નિગ્ધં બહલં શલક્ષણપિત્તલમ્ |ગુરુ મન્દં પ્રસન્નં ચ ગવ્યં
દશગુણં પયઃ ||

તદેવં ગુણમેવૌજઃ સામાન્યાદભિવર્તયેત્ |પ્રવરં જીવનીયાનાં ક્ષીરમુક્તં રસાયનમ્
||

ચ.સં. સૂત્ર. ૨૭.૨૧૭-૨૧૮

ગાયનું દૂધ રસમાં સ્વાદુ (મધુર), વીર્યમાં શીત અને ગુણોમાં મૃદુ, સ્નિગ્ધ, શલક્ષણ, પિચ્છિલ, ગુરુ, મંદ અને પ્રસન્ન ગુણોથી યુક્ત હોય છે. આ દશ ગુણોથી યુક્ત દૂધ એ જ દશ ગુણવાળા ઓજ્ઞી વૃદ્ધિ કરનારું છે. જીવનીય શક્તિ આપતાં દ્રવ્યોમાં દૂધ સર્વશ્રેષ્ઠ રસાયણ છે.

રોચનં દીપનં વૃષ્ટ્યં સ્નેહનં બલવર્ધનમ્ | પાકેઽમ્લમુષ્ણં વાતઘ્નં મઙ્ગલ્યં બૃંહણં
દધિ |

પીનસે ચાતિસારે ચ શીતકે વિષમજ્વરે | અરુચૌ મૂત્રકૃચ્છ્રે ચ કાશ્યે ચ દધિ
શસ્યતે ||

શરદ્વીષ્મવસન્તેષુ પ્રાયશો દધિ ગર્હિતમ્ | રક્તપિત્તકફોત્થેષુ વિકારેષ્વહિતં ચ
તત્ ||

ત્રિદોષં મન્દકં, જાતં વાતઘ્નં દધિ, શુક્રલઃ | સરઃ, શ્લેષ્માનિલઘ્નસ્તુ મળ્ડઃ
સ્રોતોવિશોધનઃ ||

ચ.સં. સૂત્ર. ૨૭.૨૨૫-૨૨૮

દહીનાં ગુણોનું વર્ણન કરતાં ચરકસંહિતામાં કહેવામાં આવ્યું છે કે દહી ભોજનમાં રુચિ ઉત્પન્ન કરનારું, અગ્નિને પ્રદીપ્ત કરનારું, શુક્રવર્ધક, શરીરમાં સ્નિગ્ધતા ઉત્પન્ન કરનાર, બળવર્ધક, વિપાકમાં ખાટું, વીર્યમાં ઉષ્ણ, વાતનાશક, માંગલ્યયુક્ત તથા માંસને વધારનારું છે.

પીનસ (પાણીવાળી શરદી), અતિસાર, શીત જ્વર (ટાઢીયો તાવ), વિષમ જ્વર, અરુચિ, મૂત્રકૃચ્છ્ર તથા શરીર કૃશકાય હોય તો દહીનું સેવન શ્રેષ્ઠ માનવામાં આવે છે. શરદ ગ્રીષ્મ અને વસંત ઋતુમાં આયુર્વેદ અનુસાર દહીનું સેવન કરવું હિતાવહ નથી.

મંદક (જે સરખું જામ્યું નથી તેવું દહી) વાત, પિત્ત અને કફ ને કુપિત (વધારનારું) કરનારું છે. જાત (સારી રીતે જામેલું દહી) વાતનાશક હોય છે. દહીની ઉપરની મલાઈ શુક્રવર્ધક છે. દહીનું પાણી કફ અને વાતનાશક તથા સ્ત્રોતોને શુદ્ધ કરનારું હોય છે.

સ્મૃતિબુદ્ધ્યગ્નિશુક્રૌજઃ કફમેદોવિવર્ધનમ્ ।

વાતપિત્તવિષોન્માદશોષાલક્ષ્મીજ્વરાપહમ્ ।

સર્વસ્નેહોત્તમં શીતં મધુરં રસપાકયોઃ । સહસ્રવીર્યં વિધિભિર્ઘૃતં કર્મસહસ્રકૃત્ ॥

ચ.સં. સૂત્ર. ૨૭.૨૩૧-૨૩૨

ધીના ગુણોનું વર્ણન કરતાં ચરકસંહિતાકાર ઉપરોક્ત શ્લોકોમાં કહે છે કે, ધી સ્મરણશક્તિ, બુદ્ધિ, અગ્નિ, શુક્ર, ઓજ, કફ અને મેદને વધારનારું છે. વાત, પિત્ત, વિષજન્ય વિકાર, ઉન્માદરોગ, રાજયક્ષ્મા, શરીરની અશોભનીયતા અને જ્વરનો નાશ કરનારું છે. સમસ્ત સ્નેહન દ્રવ્યોમાં ધી સૌથી શ્રેષ્ઠ સ્નેહન દ્રવ્ય છે. ધી વીર્યમાં શીત તથા રસ અને વિપાકમાં મધુર હોય છે તેમજ વિભિન્ન દ્રવ્યો સાથે જ્યારે ધીને સંસ્કારિત કરવામાં આવે ત્યારે તેમાં હજારગણી શક્તિ આવી જાય છે.

ચરકસંહિતાના સૂત્રસ્થાનનાં પ્રથમ અધ્યાય દીર્ઘજીવીતીય અધ્યાયમાં આઠ પ્રકારનાં મૂત્રની ચર્ચા કરવામાં આવી છે જેમાં ગાય, ભેંસ, હાથી, ઉંટ, ઘોડા, ગઘેડા, બકરી તથા ઘેટાનું ગ્રહણ કરવામાં આવ્યું છે. તે અંતર્ગત સૌપ્રથમ મહર્ષિ ચરકે મૂત્રના સામાન્ય ગુણો કહીને પ્રત્યેક મૂત્રના વિશિષ્ટ ગુણો પણ કહ્યાં છે. સામાન્ય ગુણોને વર્ણવતાં કહ્યું છે કે -

ઉષ્ણં તીક્ષ્ણમથોઽરૂક્ષં કટુકં લવણાન્વિતમ્ । મૂત્રમુત્સાદને યુક્તં યુક્તમાલેપનેષુ ચ ।

યુક્તમાસ્થાપને મૂત્રં યુક્તં ચાપિ વિરેચને | સ્વેદેષ્વપિ ચ તદ્યુક્તમાનાહેષ્વગદેષુ ચ ||
 ઉદરેષ્વથ ચાર્શ્ઃસુ ગુલ્મકુષ્ઠકિલાસિષુ | તદ્યુક્તમુપનાહેષુ પરિષેકે તથૈવ ચ ||
 દીપનીયં વિષઘ્નં ચ કૃમિઘ્નં ચોપદિશ્યતે | પાણ્ડુરોગોપસૃષ્ટાનામુત્તમં શર્મ ચોચ્યતે ||
 શ્લેષ્માણં શમયેત્પીતં મારુતં ચાનુલોમયેત્ | કર્ષેત્ પિત્તમધોભાગમિત્યસ્મિન્ ગુણસંગ્રહઃ ||
 ચ.સં, સૂત્ર,૦૧.૧૬-૧૦૦

અર્થાત્ સામાન્ય રીતે પ્રત્યેક મૂત્ર ગરમ, તીક્ષ્ણ તથા અરુક્ષ તેમજ સ્વાદમાં કટુ અને લવણ રસ યુક્ત હોય છે. મૂત્રનો ઉપયોગ ઉબટનમાં, લેપમાં, આસ્થાપન બસ્તીમાં, વિરેચન કર્મોમાં, સ્વેદન કર્મોમાં, આનાહ રોગમાં, વિષચિકિત્સામાં, ઉદર રોગોમાં, અર્શ રોગોમાં, કુષ્ઠ અને કિલાસ રોગોમાં ઉપયોગ કરાય છે. તે સાથે ઉપનાહ અને પરીષેકમાં પણ મૂત્રનો પ્રયોગ થાય છે. પ્રત્યેક મૂત્ર અઙ્ગિદિપક, વિષનાશક અને કૃમિનો નાશ કરનાર છે. પાંડુ રોગથી પીડિત વ્યક્તિ માટે વિશેષ લાભપ્રદ છે. મૂત્રના પાનથી કફ શાંત થાય છે, વાયુનું અનુલોમન કરે છે તથા મળમાર્ગથી પિત્તને દૂર કરે છે.

સામાન્ય મૂત્રના ગુણોનું વર્ણન કર્યા બાદ મહર્ષિ ચરક આઠ પ્રકારનાં મૂત્રનાં વિશિષ્ટ ગુણોનું વર્ણન કરે છે તેમાં ગોમૂત્રનાં ગુણોનું વર્ણન કરતાં ચરકસંહિતાના સૂત્રસ્થાનનાં પ્રથમ અધ્યાય દીર્ઘજીવીતીય અધ્યાયમાં કહે છે કે -

ગવ્યં સમધુરં કિચ્છિદ્ દોષઘ્નં ક્રિમિકુષ્ઠનુત્ |

કણ્ઠૂં ચ શમયેત્ પીતં સમ્યગ્દોષોદરે હિતમ્ ||

ચ.સં.સૂત્ર,૦૧.૧૦૨

ગોમૂત્ર રસમાં મધુર, દોષનાશક, તથા કૃમિ અને કુષ્ઠને (કોઢ) દૂર કરનાર છે તથા જો ઉચિત રૂપે ગોમૂત્રનું પાન કરવામાં આવે તો કણ્ઠૂ (ખજવાળ / ખરજવું) તથા દોષજન્ય ઉદરરોગોમાં (પેટનાં રોગો) હિતકારી છે.

આમ ચરકસંહિતામાં તથા અન્ય આયુર્વેદ સંહિતાઓમાં પણ ગાયના દૂધ, દહી, ઘી, ગોમય, અને ગોમૂત્રનો અલગ-અલગ તથા એકીકૃત પંચગવ્યનો મહિમા તેમજ ગુણો વર્ણવામાં આવ્યાં છે.

10.2.3. પંચગવ્ય ધૃત નિર્માણ તથા વિભિન્ન રોગોમાં ઉપયોગ

પંચગવ્ય દ્રવ્યોનો પરિચય તથા તેનાં ગુણોને જાણ્યાં બાદ પ્રસ્તુત આ પેટા એકમમાં આપણે ચરકસંહિતા અનુસાર પંચગવ્ય ધૃતનું નિર્માણ કઈ રીતે કરવું તે વિશે અધ્યયન કરીશું તથા મહાપંચગવ્ય ધૃત નિર્માણ આયુર્વેદોક્ત અનુસાર કઈ રીતે કરવું તે વિશે પણ જાણીશું.

ચરકસંહિતામાં મહર્ષિ ચરકે ચિકિત્સાસ્થાન અંતર્ગત અપસ્મારચિકિત્સા નામક દસમાં અધ્યાયનાં સત્તરમા શ્લોકમાં પંચગવ્ય ધૃત નિર્માણની વિધિ કહી છે.

ગોશકૃદ્રસદધ્યમ્લક્ષીરમૂત્રૈઃ સમૈર્ઘૃતમ્ | સિદ્ધં પિબેદપસ્મારકામલાજ્વરનાશનમ્ |

ચ.સં,ચિકિત્સાસ્થાનમ્ ૧૦.૧૭

અર્થાત્ ગાયનાં છાણનો રસ, ગાયનું ખાટું દહી, ગાયનું દૂધ, ગોમૂત્ર અને ગાયનું ઘી આ બધા દ્રવ્યોને સમાન ભાગમાં લઈને વિધિપૂર્વક સિદ્ધ કરેલ ઘીનું સેવન કરવાથી અપસ્માર, કમળો અને જ્વર (તાવ) નો નાશ થાય છે.

10.2.4 મહાપંચગવ્ય ધૃત નિર્માણની વિધિ

પંચગવ્ય ધૃત નિર્માણ બાદ મહર્ષિ ચરકે ચરકસંહિતામાં ચિકિત્સાસ્થાન અંતર્ગત અપસ્મારચિકિત્સા નામક દસમાં અધ્યાયનાં અઠારમાં શ્લોકથી ચોવીસમાં શ્લોક સુધી મહાપંચગવ્ય ધૃત નિર્માણની વિધિ તેમજ મહાપંચગવ્ય ધૃતનો વિવિધ રોગોમાં ઉપયોગ વર્ણવ્યો છે.

દ્વે પञ्चमूल्यौ त्रिफला रजन्यौ कुटजत्वचम् | सप्तपर्णमपामार्ग नीलिनीं
कटुरोहिणीम् ||

शम्पाकं फ़ल्गुमूलं च पौष्करं सदुरालभम् । द्विपलानि जलद्रोणे पक्त्वा
पादावशेषिते ॥

भार्गी पाठां त्रिकटुकं त्रिवृतां निचुलानि च । श्रेयसीमाढकीं मूर्वा दन्तीं
भूनिम्बचित्रकौ ॥

द्वे सारिवे रोहिषं च भूतीकं मदयन्तिकाम् । क्षिपेत् पिष्ट्वाऽक्षमात्राणि तेन
प्रस्थं घृतात् पचेत् ॥

गोशकृद्रसदध्मलक्षीरमूत्रैश्च तत्समैः । पञ्चगव्यमिति ख्यातं महत्तदमृतोपमम् ॥

च.सं,चिकित्सास्थानम् १०.१८-२४

अर्थात् दशमूल, त्रिङ्गला, हण्डर, दारुहण्डर, कडाछाल, सातवण, अघेडो, गणो, कडु, गरमाणो, काणो उंबरो, पुष्कर, मूल अने धमासो - आ प्रत्येक द्रव्यने आठ तोला लघने जवकूट करीने अेक हजारयोवीस तोला पाणीमां क्वाथ करवो. ज्यारे अे यतुर्थाश जेटलुं शेष रहे त्यारे गाणीने तेनी अंटर भारंगमूल, काणीपाट, त्रिकटु, नसोतर, नियुल-जणवेतास, गजपीपर, तुवर, मोरवेल, दंतीमूल, करियातुं, चित्रक, बे जातनी सारिवा, रोहीष, भूतिक, तथा मालती आ द्रव्योने પણ अेक-अेक तोला लघने तेमनो कळक नाभवो तथा गायनुं धी, गायना छाणनो रस, गायनुं दही, गायनुं दूध तेमज गोमूत्र आ पंचगव्यने योसठ तोला लघने धीमां सिद्ध करवुं. आम जे पदार्थ निर्माण थशे ते पंचगव्यमहाघृत नामथी प्रसिद्ध थशे. आ पंचगव्य महाघृतनां सेवनथी अपस्मार, उन्माद, शोथ, उदररोग, गुल्म, अर्श, पांडुरोग, कामणा(कमणो), तथा हलीमक रोगमां अमृतसमान छे. आ पंचगव्य महाघृतनो प्रतिदिन प्रयोग करवो जेईअे. पंचगव्य महाघृत शरीरनी कांति आपनार छे, दुष्ट ग्रहोथी उत्पन्न थयेल रोगोने दूर करनार छे तथा यातुर्थक जवरनो नाश करनार छे.

ચરક સંહિતાના ચિકિત્સાસ્થાન અંતર્ગત પાંડુરોગચિકિત્સા નામના સોળમા અધ્યાયમાં મહર્ષિ ચરકે નિમ્નોક્ત શ્લોકમાં કહ્યું છે કે -

પञ्चगव्यं महातिक्तं कल्याणकमथापि वा । स्नेहनार्थं घृतं दद्यात्
कामलापाण्डुरोगिणे ॥

ચ.સં. ચિકિત્સા, ૧૬.૪૩

પાંડુ રોગ તથા કામલા (કમળો) રોગમાં સ્નેહન અર્થે પંચગવ્ય ધૂત (ધી), મહાતિક્ત ધૂત તથા કલ્યાણ ધૂતનો પ્રયોગ કરવો જોઈએ.

ચરક સંહિતાની જેમ જ સુશ્રુત સંહિતામાં પણ મહર્ષિ સુશ્રુતે ઉત્તરતન્ત્રનાં ઓગણચાલીસમાં અધ્યાયમાં પંચગવ્ય ધૂતનો ઉલ્લેખ કર્યો છે. જેમાં પંચગવ્ય ધૂતનાં અલગ-અલગ ત્રણ યોગો દર્શાવવામાં આવ્યા છે.

गव्यं दधि च मूत्रञ्च क्षीरं सर्पिः शकृद्रसः । समभागानि पाच्यानि कल्कांश्चैतान्
समावपेत् ।

त्रिफलां चित्रकं मुस्तं हरिद्राऽतिविषे वचाम् ॥

विडङ्गं त्र्युष्णञ्च गव्यं सुरदारु तथैव च । पञ्चगव्यमिदं पानाद्विषमज्जरनाशनम् ॥

સુ.સં. ઉત્તરતન્ત્રમ્ ૩૯.૨૪૧

મહર્ષિ સુશ્રુત પંચગવ્યનો પ્રથમ યોગ વર્ણવતાં ઉપરોક્ત શ્લોકમાં કહે છે કે ગાયનું દહી, ગોમૂત્ર, ગાયનું દૂધ, ગાયનું ધી તથા ગાયના છાણનો રસ લઈને પ્રત્યેક દ્રવ્યને એક પ્રસ્થ માત્રામાં લઈને હરડે, બહેડા, આમળા, ચિત્રકની છાલ, મોથ, હળદર, અતિસ, વચા, વાયવિડંગ, સૂંઠ, મરી, પિપ્પલી, ચવ્ય, દેવદારુ આ બધા દ્રવ્યોને સમાન પ્રમાણમાં મિશ્રિત કરીને ધીથી ચાર પળ (સોળ તોલા) લઈને ખાંડીને પાણી સાથે પથ્થર ઉપર પીસીને કલ્ક બનાવી લેવો ત્યારબાદ ધીથી ચાર ગણું પાણી લઈને પકાવવું અને ધી શેષ રહે ત્યાં સુધી પકાવવું ત્યારબાદ ધીને ગાળીને કલ્કથી અલગ કરી લેવું. આ રીતે પંચગવ્ય ધૂત નિર્માણ થઈ જશે જેને છ માસ (આયુર્વેદિક માનક)

અથવા એક તોલાની માત્રામાં નવશેકા દુધ સાથે અથવા પાણીની સાથે સેવન કરવાથી વિષમ જ્વર નાશ પામે છે.

પન્નગવ્યમૃતે ગર્ભાત્ પાચ્યમન્યદ્ વૃષેણ ચ ।

બલયાથ પરં પાચ્યં ગુહ્ય્યા તદ્વદેવ તુ । જીર્ણજ્વરે ચ શોફે ચ પાણ્ડુરોગે ચ
પૂજિતમ્ ॥

સુ.સં. ઉત્તરતન્ત્રમ્ ૩૧.૨૪૨-૨૪૩

પંચગવ્યનો દ્વિતીય યોગ દર્શાવતા મહર્ષિ સુશ્રુત કહે છે કે પ્રથમ યોગમાં કહેલા ત્રિફલાથી દેવદારુ સુધી કહેલાં દ્રવ્યોને લીધા વિના જ ગાયનું દહી, ગોમૂત્ર, ગાયનું દૂધ, ગાયનું ઘી તથા ગાયના છાણનો રસ લઈને પ્રત્યેક દ્રવ્યને અલગ-અલગ એક પ્રસ્થ માત્રામાં લઈને ચાર પ્રસ્થ પાણીમાં મિશ્રિત કરીને ઘી શેષ રહે ત્યાં સુધી પકાવવું. આ પ્રમાણે કલ્ક વગરનો બીજો પંચગવ્ય ધૃતનો યોગ તૈયાર થશે.

પંચગવ્યનો તૃતીય યોગ વર્ણવતાં મહર્ષિ સુશ્રુત કહે છે કે ત્રિફલાદિ કલ્ક યુક્ત પંચગવ્ય ધૃતનો પ્રથમ યોગ કહેવામાં આવ્યો હતો તેમાં જ અરઝૂસીના પાનનો સ્વરસ લઈને પાણી સાથે મિશ્રિત કરીને પકાવવું. એ જ રીતે કલ્કથી યુક્ત પંચગવ્ય ધૃતને બલાનાં ક્વાથ સાથે મિશ્રિત કરીને ઘીને સિદ્ધ કરવું. એ જ રીતે કલ્કથી યુક્ત પંચગવ્ય ધૃતને ગળાનાં ક્વાથ સાથે મિશ્રિત કરીને ઘીને સિદ્ધ કરવું.

ચરક સંહિતામાં મહર્ષિ ચરકે પંચગવ્ય ધૃત તથા મહાપંચગવ્ય ધૃતનું વર્ણન કર્યું છે જ્યારે સુશ્રુત સંહિતામાં પણ મહર્ષિ સુશ્રુત દ્વારા પંચગવ્ય ધૃતનાં વર્ણનમાં વિવિધ યોગો પ્રદર્શિત કરીને પંચગવ્ય ધૃતનું વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે.

આ સિવાય અષ્ટાંગહૃદય, ભૈષજ્ય રત્નાવલી, પર્યાયરત્નમાલા, રાજનિઘણ્ટુ તેમજ કૈયદેવનિઘણ્ટુમાં પણ પંચગવ્ય ધૃત તથા મહાપંચગવ્ય ધૃતનો ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો છે.

गोमयस्वरसक्षीरदधिमूत्रैः शृतं हविः । अपस्मारज्वरोन्मादकामलान्तकरं
पिबेत् ॥

द्विपञ्चमूलत्रिफलाद्विनिशाकुटजत्वचः ।

सप्तपर्णमपामार्गं नीलिनीं कटुरोहिणीम् ।
शम्पाकपुष्करजटाफलुमूलदुरालभाः ॥

द्विपलाः सलिलद्रोणे पक्त्वा पादावशेषिते ।
भार्गीपाठाढकीकुम्भनिकुम्भव्योषरोहिषैः ॥

मूर्वाभूतीकभूनिम्बश्रेयसीसारिवाद्वयैः । मदयन्त्यग्निनिचुलैरक्षांशैः सर्पिषः
पचेत् ॥

प्रस्थं तद्वद् द्रवैः पूर्वैः पञ्चगव्यमिदं महत् । ज्वरापस्मारजठरभगन्दरहरं
परम् ॥

शोफार्शः कामलापाण्डुगुल्मकासग्रहापहम् ।

अष्टाङ्गहृदयम्

गोशकृद्रसदध्यम्लक्षीरमूत्रैः समैर्घृतम् ।
चातुर्थकोन्मादग्रहापस्मारनाशनम् ॥

द्वे पञ्चमूले त्रिफलां रजस्यौ कुटजत्वचम् । सप्तपर्णमपामार्गं नीलिनीं
कटुरोहिणीम् ॥

शम्पाकं फलु मूलञ्च पौष्करं सदुरालभम् । द्विपलानि जलद्रोणे पक्त्वा
पादावशेषिते ॥

भार्गी पाठां त्रिकटुकं त्रिवृतां निचुलानि च । श्रेयसीमाढकीं मूर्वा दन्तीं
भूनिम्बचित्रकौ ॥

द्वे शारिवे रोहितकं भूतीकं मदयन्तिकाम् । क्षिपेत् पिष्ट्वाऽक्षमात्राणि तैः
प्रस्थं सर्पिषः पचेत् ॥

गोशकृद्रसदध्यम्लक्षीरमूत्रैश्च तत्समैः । पञ्चगव्यमिदं ख्यातं
महत्तदमृतोपमम् ॥

अपस्मारे ज्वरे कामे श्वयथाबुदरे तथा । गुल्मार्थः पार्श्वरोगेषु कामलायां
हलीमके ॥

आलक्ष्मीग्रहरक्षोघ्नं चातुर्थकविनाशनम् ।

भैषज्यरत्नावली

गोमूत्रं गोमयं क्षीरं गव्यमाज्यं दधीति च । युक्तमेतद्यथायोगं पञ्चगव्यमुदाहृतम् ॥

राजनिघण्टु, मिश्रकादिवर्गः, ३२

पञ्चगव्यं दधिक्शीरघृतगोमूत्रगोमयैः ।

पर्यायरत्नमाला पञ्चगव्यं गवां क्षीरदधिमूत्रशकृद्दधृतैः । कैयदेवनिघण्टु,
मिश्रकवर्गः, १०

ઉપરોક્ત અષ્ટાંગહૃદય, ભૈષજ્ય રત્નાવલી, પર્યાયરત્નમાલા, રાજનિઘણ્ટુ તેમજ કૈયદેવનિઘણ્ટુનાં શ્લોકોમાં જે પંચગવ્યનું વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે તે ચરકસંહિતા અને સુશ્રુતસંહિતાનાં પંચગવ્ય સાથે સામ્ય ધરાવે છે.

આમ પ્રસ્તુત એકમમાં વિવિધ આયુર્વેદ સંહિતાઓનાં તેમજ ગ્રંથોનાં ઉદ્ધરણ લઈને પંચગવ્યનું નિરૂપણ કરવામાં આવ્યું છે.

10.3 સારાંશ

ભારતીય સંસ્કૃતિમાં ગાયનું મહત્ત્વપૂર્ણ સ્થાન છે. એ જ રીતે ભારતીય સ્વાસ્થ્ય પ્રણાલીમાં આયુર્વેદનું પણ અગ્રગણ્ય સ્થાન છે. હજારો વર્ષો જૂની આપણી ચિકિત્સા હોવાં છતાં પણ એ નિત્ય નૂતન અને દરેક યુગમાં સાંપ્રત છે.

મહાકવિ કાલિદાસે પણ ‘કુમારસંભવ’ નામના મહાકાવ્યમાં પાંચમાં સર્ગમાં કહ્યું છે કે ‘શરીરમાદ્યં ખલુ ધર્મસાધનમ્’ અર્થાત શરીર એ જ ધર્મનું પ્રથમ સાધન છે. જેથી આપણું જીવન નિરામય અને પ્રસન્ન રહે તે અર્થે આપણે આયુર્વેદોક્ત દિનચર્યા, ઋતુચર્યા, સદ્વૃત્ત વગેરે સિક્ષાંતોને જીવનમાં વિનિયોગ કરવો જોઈએ તથા પંચગવ્ય જેવાં અનેક યોગો આયુર્વેદ ગ્રંથોમાં આપવામાં આવ્યા છે તેનાથી પરિચિત થવું જોઈએ અને વૈદ્યની સલાહ અનુસાર વિવિધ યોગોનો જીવનમાં વિનિયોગ કરવો જોઈએ.

પ્રસ્તુત એકમમાં પંચગવ્યશબ્દની વ્યુત્પત્તિ, પંચગવ્ય શબ્દનો અર્થ, પ્રત્યેક દ્રવ્યનાં અલગ-અલગ તથા એકીકૃત લાભો તથા પંચગવ્ય ધૃત તથા પંચગવ્ય મહાધૃત નિર્માણનું નિરૂપણ આયુર્વેદની વિવિધ સંહિતાઓ અનુસાર કરવામાં આવ્યું છે. જેમાં મુખ્યત્વે ચરક સંહિતા તથા સુશ્રુત સંહિતાનો સમાવેશ થાય છે. આયુર્વેદ જગતમાં ચરક સંહિતા અને સુશ્રુત સંહિતા અગત્યનો ભાગ ભજવતી હોવાથી તથા આ સંહિતાઓને જ ઉપજીવ્ય બનાવીને અન્ય સંહિતા અથવા ગ્રંથોની રચના કરવામાં આવી હોવાથી આ સંહિતાઓનાં સંદર્ભ અહીં નિરૂપિત કરવામાં આવ્યા છે. તે સિવાય અષ્ટાંગહૃદય, ભૈષજ્ય રત્નાવલી, પર્યાયરત્નમાલા, રાજનિઘણ્ટુ તેમજ કૈયદેવનિઘણ્ટુનાં શ્લોકો પણ સંદર્ભ અર્થે નિરૂપિત કરવામાં આવ્યાં છે.

10.4 તમારી પ્રગતિ ચકાસો.

(ક) નીચેનાં વિધાનો વાંચી તે સાચાં છે કે ખોટાં તેની નિશાની કરો.

1. પંચગવ્ય ચિકિત્સા આધુનિક ચિકિત્સાની દેણ છે.
2. પંચગવ્યમાં ગાયથી પ્રાપ્ત દ્રવ્યોનો વિનિયોગ કરવામાં આવે છે.
3. પંચગવ્ય દેહની શુદ્ધિ કરનારું છે.
4. ગાયનું દૂધ સ્વાદમાં ખારું હોય છે.
5. શરદ, ગ્રીષ્મ અને વસંત ઋતુમાં આયુર્વેદ અનુસાર દહીનું સેવન કરવું હિતાવહ છે.

(ખ) નીચેનાં પ્રશ્નોનો ઉત્તર આપો.

1. પંચગવ્ય શબ્દનો અર્થ અને વ્યુત્પત્તિ જણાવો.
2. પંચગવ્ય ધૃત નિર્માણ વિધિ લખો.
3. ગાયનાં ધીનાં ગુણો વર્ણવો.

તમારી પ્રગતિ ચકાસોના જવાબો

(ક) નીચેનાં વિધાનો વાંચી તે સાચાં છે કે ખોટાં તેની નિશાની કરો.

1. ખોટું
2. સાચું
3. સાચું
4. ખોટું
5. ખોટું

10.5 યાવીરૂપ શબ્દો

- | | |
|--------------|-----------|
| 1. પંચગવ્ય | 6. જ્વર |
| 2. આયુર્વેદ | 7. પ્રસ્થ |
| 3. નિરામય | 8. દ્રોણ |
| 4. ધૃત/સર્પિ | 9. શકૃત |
| 5. ત્રિદોષ | |

10.6 સંક્ષિપ્ત અક્ષર સૂચી

ય.સં - યરક સંહિતા

સુ.સં - સુશ્રુત સંહિતા

સૂત્ર - સૂત્રસ્થાન

10.7 સંદર્ભ સાહિત્ય

01. યરક સંહિતા - ચૌખમ્મા ભારતી અકાદમી, ગોકુલ ભવન, કે.3૭/૧૦૯, ગોપાલ મંદિર લેન, પો.ઓ. બોક્સ નં. ૧૦૬૫, વારાણસી - ૨૨૧૦૦૧ (ભારત) પુનર્મુદ્રિત : સન ૨૦૧૯
02. સુશ્રુત સંહિતા - ચૌખમ્મા ભારતી અકાદમી, ગોકુલ ભવન, કે.3૭/૧૦૯, ગોપાલ મંદિર લેન, પો.ઓ. બોક્સ નં. ૧૦૬૫, વારાણસી - ૨૨૧૦૦૧ (ભારત) પુનર્મુદ્રિત : સન ૨૦૧૯
03. સૂત્રાષ્ટાધ્યાયી - મહર્ષિ પાણિની
0૪. ધન્વંતરી નિઘણ્ટુ
0૫. અષ્ટાંગહૃદય

૦૬. ભૈષજ્ય રત્નાવલી
૦૭. પર્યાયરત્નમાલા
૦૮. રાજનિઘણ્ટુ
૦૯. કૈયદેવનિઘણ્ટુ

:: રૂપરેખા ::

11.0 ઉદ્દેશો**11.1 પ્રસ્તાવના****11.2 રસોઇઘર (રસોડ) કેવું હોવું જોઇએ ?****11.3 કેવા પાત્રોમાં પીરસવું જોઇએ ?****11.4 ભોજન વિધિ****11.4.1. કેવી રીતે ભોજન લેવું ?****11.4.2. ઋતુ પ્રમાણે આહારનાં નિયમો****11.4.3. ભોજન સંબંધિત અન્ય નિયમો****11.4.4. કેવું ભોજન ન કરવું જોઇએ ?****11.4.5. ભોજન કર્યા પછી શું કરવું ??****11.5 અજીર્ણ(અપચો) નાં કારણો****11.5.1. અજીર્ણ નાં પ્રકાર, તેનાં લક્ષણો અને ચિકિત્સા :****11.6 આહાર તરીકે ઉપયોગમાં લેવાતા પંચભૌતિક દ્રવ્યોનાં ગુણો અને**

તેનાં કર્મ :

11.6.1. આહાર દ્રવ્યોનાં ગુણો, તેનાં કર્મ અને ઉપયોગ**11.6.2. ષડ રસ અને પંચમહાભૂત નો સંબંધ****11.6.3. ષડ રસ અને દોષોનો સંબંધ****11.7 સારાંશ****11.8 તમારી પ્રગતિ ચકાસો****11.9 સંદર્ભ સાહિત્ય****11.0 ઉદ્દેશો (Objectives)**

- લોક - પુરુષ સામ્ય સિક્કાંત સમજવો.
- આયુર્વેદ પ્રમાણે આહારવિધિ સમજવી.

- અજીર્ણનાં પ્રકાર, કારણો અને તેની ચિકિત્સા જાણવી.
- આહાર – ઔષધ દ્રવ્યનાં ગુણો અને તેનાં કર્મ જાણવા.

11.1 પ્રસ્તાવના

‘યત પિંડે તત બ્રહ્માંડે’ સંપૂર્ણ વિશ્વ પંચમહાભૂત (આકાશ-વાયુ-તેજ-જલ-પૃથ્વી) અને ચેતન તત્ત્વ એમ ષડ્ સમુદાયનું બનેલું છે અને આપણું શરીર પણ પંચમહાભૂત અને આત્મ તત્ત્વ મળીને ષડ્ઘાત્વાત્મક તત્ત્વોનું બનેલું છે. આહાર તેમજ ઔષધિ તરીકે ઉપયુક્ત દ્રવ્યો – વનસ્પતિ જગત પણ પંચભૌતિક તત્ત્વોથી બનેલું છે. વિશાળ વિશ્વ – બ્રહ્માંડ અને તેમાં રહેલું નાનું એવું શરીર, બન્નેમાં સમાનતા છે. બન્નેનાં મૂળભૂત ઘટકો સમાન છે. ભારતીય દર્શનોમાં તેમજ આયુર્વેદમાં સૃષ્ટિની ઉત્પત્તિનો વિચાર કરવામાં આવેલો છે. જેનાં અંતર્ગત ચેતન - જીવ સૃષ્ટિની ઉત્પત્તિનો વિચાર પણ કરવામાં આવેલો છે. આયુર્વેદમાં બ્રાહ્મ જગતને ‘લોક’ શબ્દથી અને સજીવ પ્રાણીને ‘પુરુષ’ શબ્દથી કહેવામાં આવેલા છે. આધિદેવિક લોક રૂપ સોમ, સૂર્ય અને વાયુનો પ્રભાવ આધિભૌતિક લોક – દ્રવ્ય, ઔષધ, આહાર વિ. પર તેમજ આધ્યાત્મિક લોક – પુરુષનાં અવયવો અને તેની ક્રિયાઓ પર પડે છે. આયુર્વેદમાં આ સિદ્ધાંતને ‘લોક-પુરુષ સામ્ય’ સિદ્ધાંત તરીકે પ્રસ્થાપિત કરવામાં આવેલો છે.

વિસર્ગાદાનવિક્ષેપૈઃ સોમસુર્યાનિલા યથા ।

ધારયંતિ જગદ્દેહં કફપિત્તાનિલાસ્તથા ॥

જેવી રીતે ચંદ્ર, સૂર્ય અને વાયુ ક્રમશઃ વિસર્ગ(બળ આપવું-સૌમ્યતા પ્રદાન), આદાન(શોષણ કરવું – ઉષ્ણતા પ્રદાન), અને વિક્ષેપ (શીત-ઉષ્ણ- વર્ષા- ની ઋતુઓ ઉત્પન્ન કરવી) દ્વારા જગતને ધારણ કરે છે એટલે કે જગતની સ્થિતિને બનાવી રાખે છે, એ જ રીતે, કફ(સોમાંશ), પિત્ત(સૂર્યાંશ) તથા વાયુ(વાત દોષ) શરીરને ધારણ કરે છે એટલે કે ટકાવી રાખે છે. (સુ.સૂ.૨૧/૦૮)

જો ચંદ્ર, સૂર્ય અને વાયુ પોતાના નિયત કર્મોને ન અનુસરે તો સૃષ્ટિમાં અનેક પ્રકારની આફતો(ધરતીકમ્પ, અતિવૃષ્ટિ, અનાવૃષ્ટિ, વાવાઝોડું) આવી શકે. એ જ રીતે શરીરમાં કફ, પિત્ત અને વાત દોષ પોતાના નિયત કર્મો ન કરે તો અનેક પ્રકારનાં રોગો થવાની સંભાવના રહે. વર્તમાન પરીસ્થિતિમાં માનવીય ભૂલોને કારણે તેમજ અતિ લોભ-લાલચને કારણે જળ-વાયુ પ્રદૂષણ, ભૂમિ પ્રદૂષણનું પ્રમાણ ખૂબ જ વધી ગયેલું જોવા મળે છે, જેનો ઉલ્લેખ પણ આયુર્વેદમાં ‘જનપદોધ્વંશ’ ના પ્રકરણ માં જોવા મળે છે, જેનું મૂળ અધર્મ અને પાપકર્મને માનવામાં આવેલું છે. તેવી જ રીતે ખોટી આહાર પદ્ધતિનાં કારણે શરીરમાં વાત-પિત્ત અને કફ પ્રાકૃત ન રહેતા વિકૃત બને છે અને અનેક પ્રકારનાં રોગોને ઉત્પન્ન કરે છે. આથી સ્વાસ્થ્યને જાળવી રાખવા માટે તેમ જ રોગોને ઉત્પન્ન થતાં અટકાવવા માટે ઉચિત આહાર અને તેને ગ્રહણ કરવાની વિધિ સમજવી આવશ્યક છે.

અન્નાદ્ભવંતિ ભૂતાનિ પરજન્યાદન્નસમ્ભવઃ ।

શ્રીમદ્ ભગવદ ગીતાનાં ત્રીજા અધ્યાયમાં કહ્યું છે કે, ‘સંપૂર્ણ પ્રાણી જગત અન્નથી ઉત્પન્ન થાય છે અને અન્નની ઉત્પત્તિ વર્ષાથી થાય છે.’ (૩/૧૪)

સુશ્રુત સંહિતામાં પણ એ જ વાત કહી છે,

પ્રાણિનાં પુનર્મૂલમાહારો બલવર્ણોજસાં ચ । (સુ.સૂ.૪૬)

સંપૂર્ણ જીવસૃષ્ટિનું મૂળ અથવા તો પ્રધાન કારણ અન્ન કે આહાર છે. તેના શરીરનાં બળ, વર્ણ તેમજ તેજનું પણ મૂળ કારણ અન્ન છે. આ આહાર દ્રવ્યો(ધાન્ય, કઠોળ, વનસ્પતિ) માં છ રસ - સ્વાદ(મધુર, અમ્લ, લવણ, કટુ, તિક્ત અને કષાય) હોય છે તેમજ ગુરુ, લઘુ, શીત, ઉષ્ણ જેવા અનેક પ્રકારનાં ગુણો હોય છે. શરીરનાં આધારભૂત એવા વાત, પિત્ત અને કફ દોષનું વધવું, ઘટવું કે સમાન રહેવું તે આહારમાં રહેલા રસ, તેના ગુણ, તેમાં રહેલી કાર્યકારી શક્તિ(વીર્ય) પર આધાર

રાખે છે. બ્રહ્મ આદિ લોકની ઉત્પત્તિ, સ્થિતી અને વિનાશનું કારણ પણ આહારને જ માનવામાં આવેલું છે.

અન્નં વૃત્તિકરાણાં શ્રેષ્ઠમ્ ।

શરીર યાપન માટે અન્ન શ્રેષ્ઠ છે. એટલે કે શરીરને ટકાવી રાખવા માટે અન્ન અનિવાર્ય ઘટક દ્રવ્ય છે. આયુર્વેદની બૃહત્-ત્રયી એવી ચરકસંહિતા, સુશ્રુતસંહિતા તેમજ અષ્ટાંગ હૃદયમાં આયુર્વેદનાં આચાર્યોએ આહાર વિષયક વિશદ વર્ણન કરેલું છે. અહીં આપણે સુશ્રુતસંહિતા નો આધાર લઈને આહારવિધિ સમજવાનાં છીએ. આશરે ૨૫૦૦ વર્ષ પહેલા લખાયેલી આ સંહિતામાં એ સમય પ્રમાણેનું આહાર વિષયક વર્ણન હોય એ સ્વાભાવિક છે, આમ છતાં એમાં બતાવેલા આહારનાં સિક્કાંતો આજનાં સમયમાં પણ એટલા જ પ્રસ્તુત અને ઉપયોગી છે. સુશ્રુતસંહિતા એ શલ્ય એટલે કે surgery વિષયક સંહિતા છે, આમ છતાં તેના સૂત્રસ્થાનનાં ૪૫મા અધ્યાયમાં દ્રવ દ્રવ્યોનાં પાનીય(જળ), ક્ષીર, દધિ(દહીં), તક(છાશ), ધૃત(ધી), તૈલ, મધુ(મધ), ઇક્ષુ(શેરડી), મઘ અને મૂત્રવર્ગનું તેનાં પ્રકારો અને ગુણ-કર્મ સહિત વર્ણન કરેલું છે. જ્યારે ૪૬મા અધ્યાયમાં આહારમાં ઉપયોગી એવા દ્રવ્યોનાં વિવિધ વર્ગો પ્રમાણે વર્ણન કરીને તેના ગુણ-કર્મ બતાવેલા છે. જેમાં શાલિવર્ગ(ચોખા જેવા ધાન્ય), શિમ્બીવર્ગ(મગ,અડદ જેવા કઠોળ), માંસવર્ગ, ફળવર્ગ, શાકવર્ગ, પુષ્પવર્ગ, કંદવર્ગ, લવણવર્ગ, કૃતાન્ન વર્ગ(ભાત-ખિચડી વિ.નાં ગુણ), ભક્ષ્યવર્ગ(વિવિધ ખાદ્ય પદાર્થનાં ગુણ) તેમજ અનુપાનવર્ગ(ભોજન કે ઔષધ પછી લેવામાં આવતો દ્રવ પદાર્થ) નો સમાવેશ થાય છે. આહારવિધિનું વર્ણન કરતા આચાર્ય સુશ્રુતે અત્યંત મહત્ત્વપૂર્ણ મુદ્દાઓની છણાવટ કરી છે. જેમ કે, રસોડું કેવું હોવું જોઈએ, રસોઇ બનાવનાર વ્યક્તિ કેવા હોવા જોઈએ, ક્યા - ક્યા ભોજ્ય પદાર્થોને કેવા પાત્રોમાં પીરસવા જોઈએ, કઈ બાજુએ ક્યા પદાર્થો રાખવા, ક્યા ક્રમમાં પીરસવું, ભોજન કરવા માટેનું સ્થળ કેવું હોવું જોઈએ, ભોજન કર્યા પછી શું કરવું અને શું ન કરવું,

અજીર્ણ(અપચો) થવા માટેનાં કારણો અને તેની ચિકિત્સા તેમજ આહારમાં ઉપયોગી દ્રવ્યોનાં ગુણો અને તેનાં કર્મોનું વિસ્તૃત વર્ણન કરેલું છે. ચાલો, તેનો વિગતવાર અભ્યાસ કરીએ.

11.2 રસોઇઘર (રસોડું) કેવું હોવું જોઇએ ?

સંપૂર્ણ પરિવારનાં સભ્યોનાં સ્વાસ્થ્યનો આધાર ઘરમાં બનતા આહાર પર રહેલો હોય છે અને આ આહાર જ્યાં બનાવવામાં આવે છે તે સ્થળ એટલે ઘરનું રસોડું. પરિવારની આવશ્યકતા પ્રમાણે રસોડું પૂરતા પ્રમાણમાં વિશાળ હોવું જોઇએ. હિતેચ્છુ નોકર-ચાકર થી યુક્ત તેમજ પવિત્ર હોવું જોઇએ. હવા-ઉજાશવાળુ અને ગંદકી રહિત હોવું જોઇએ. આ પ્રકારનાં રસોડામાં હિતકારી રસોયા(લોભ-લાલચ રહિત) દ્વારા અથવા ઘરનાં સભ્ય દ્વારા શુદ્ધ અને પવિત્ર સાધન સામગ્રી દ્વારા બનાવવામાં આવેલી તેમજ ગુણોથી યુક્ત પૌષ્ટિક રસોઇ સારી રીતે ઢાંકીને કોઇની નજર ન પડે એ રીતે સુરક્ષિત રાખવી જોઇએ. સિદ્ધ મંત્રો દ્વારા આહારનાં વિષ પ્રભાવને નષ્ટ કરીને ઘરનાં સભ્યોને પીરસવું જોઇએ. આપણા બાપ-દાદાનાં સમયમાં ગમે તેને રસોડામાં પ્રવેશવાનો નિષેધ રહેતો. કદાચ એની પાછળનું કારણ આવું જ કંઇક હોઇ શકે કે રસોડાની પવિત્રતા જાળવાઇ રહે અને કોઇની ખરાબ દ્રષ્ટિ થી આહાર દૂષિત ન થાય. અહીં એ બાબત ધ્યાનમાં રાખવી જોઇએ કે રસોઇ બનાવનાર વ્યક્તિ કોઇ પણ પ્રકારનાં રોગથી ખાસ કરીને ત્વચાનાં રોગથી પીડિત ન હોવી જોઇએ. કારણ કે, તેના દ્વારા બનાવવામાં આવેલી રસોઇની શુદ્ધતા જાળવાઇ શકતી નથી.

11.3 કેવા પાત્રોમાં પીરસવું જોઇએ ?

ઘી - કૃષ્ણ લોહનાં પાત્રમાં, પેય અને દૂધ પદાર્થ ચાંદીનાં પાત્રમાં, ફળો તેમજ બધા પ્રકારનાં ભક્ષ્ય પદાર્થ કેળ આદિ જેવા વૃક્ષોનાં પાન પર, સૂકા તથા દહીં-છાશમાં વધારેલાં પદાર્થો સુવર્ણ પાત્રોમાં પીરસવા જોઇએ. છાશ તથા અમ્લ પદાર્થોને પથ્થરની બનેલી કટોરીઓમાં આપવા જોઇએ. સારી રીતે ઉકાળીને ઠંડુ કરેલું પાણી તામ્રપાત્રમાં

ભરીને આપવું જોઈએ. કાય અથવા સ્ફટિકનાં પાત્રોનો ઉપયોગ પણ કરી શકાય. સામે રાખેલા પવિત્ર તેમજ મોટા પાત્ર(થાળી)માં ભાત, ચટણી. રાયતા જેવા પદાર્થો પીરસવા તેમજ સુંદર કટોરીમાં દાળ કે સૂપ પીરસવા. ફળ, ભક્ષ્ય પદાર્થ તથા અન્ય પાપડ વિ. ભોજન કરનાર વ્યક્તિની જમણી બાજુએ રાખવા. દ્રવ પદાર્થોને ડાબી બાજુએ રાખવા. ગોળમાંથી બનાવેલા વ્યંજનો તેમજ અમ્લ પદાર્થો ભોજન કરનારની સામેની બાજુએ રાખવા. આ રીતે ભોજન કરનાર વ્યક્તિને કે લોકોને શાંત, રમણીય, કોઈપણ પ્રકારની અડચણરહિત, શુભ અને પવિત્ર સ્થળે, સુગંધિત પુષ્પોથી સુશોભિત સ્થાન પર બેસાડીને ભોજન પીરસવું જોઈએ. આવા સુંદર વાતાવરણમાં ભોજન કરવાથી મન પ્રસન્ન રહે છે અને ભોજન સહેલાઈથી પચી જાય છે. ભોક્તાને જે- જે ભક્ષ્ય પદાર્થ ભાવતા હોય તે ઉત્તરોત્તર પીરસવા જોઈએ. અર્થાત્ પ્રથમ ઓછી ભાવતી વસ્તુ પીરસવી, ત્યારબાદ વધુ ભાવતી વસ્તુ આપવી તેમજ એના પછી ખૂબ વધારે ભાવતી વાનગી પીરસવી જોઈએ. ભોજન કરતી વખતે એક પ્રકારની વાનગી આરોગ્યા બાદ બીજી વાનગી ખાતા પહેલા પાણીથી કોગળા કરીને મુખ અને જિહ્વાને સાફ કરી લેવા જોઈએ. આમ કરવાથી પછીની વાનગી વધારે રુચિકર લાગે છે. મનગમતું ભોજન મનની પ્રસન્નતા, શરીરનું બળ, પુષ્ટિ, ઉત્સાહ, હર્ષ અને સુખને ઉત્પન્ન કરે છે તેમજ અપ્રિય ભોજન આનાથી વિપરિત અસર કરે છે. ભોજન પૂર્ણ થઈ ગયા પછી પણ જે પદાર્થ ખાવાની ઇચ્છા થાય તેને સ્વાદુ અર્થાત્ મનને પ્રિય ભોજન કહેવાય. સારી રીતે વિધિપૂર્વક બનાવેલો, શરીરને માટે હિતકારી અને અનુકુળ રસાદિથી યુક્ત, મનને પ્રિય, પવિત્ર, જે બહુ ગરમ ન હોય તથા હમણાં જ બનાવેલો તાજો આહાર સ્વાસ્થ્ય માટે હિતકારી હોય છે.

તૃપ્તિરાહાર ગુણાનાં શ્રેષ્ઠમ્ । જે આહાર ગ્રહણ કર્યા પછી તૃપ્તિ અર્થાત સંતોષનો અનુભવ થાય એ શ્રેષ્ઠ ભોજન કહેવાય.

11.4 ભોજન વિધિ

ભોજનની શરૂઆત મધુર પદાર્થોથી કરવી જોઈએ. ભોજનની વચ્ચે ખાટા અને ખારા પદાર્થો ખાવા જોઈએ તેમજ અંતમાં તીખા-તૂરા અને કડવા રસયુક્ત પદાર્થો લેવા જોઈએ. સૌપ્રથમ મધુર રસ લેવાથી વાત દોષનું શમન થાય છે. પાચક - સાવોને ઉત્તેજિત કરવા, જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત કરવા મધ્યમાં ખાટા અને ખારા રસનું તેમજ અંતમાં ઉત્પન્ન થતાં કફનું શમન કરવા તીખા અને તૂરા પદાર્થોનું સેવન કરવું જોઈએ.

રસનાં ક્રમ પછી હવે આહારનાં પ્રકાર અનુસાર જોઈએ તો બુદ્ધિમાન વ્યક્તિએ પ્રથમ દાડિમાદિ ફળોનું સેવન કરવું, ત્યારબાદ પેય એટલે કે દ્રવ પદાર્થ લેવા અને અંતમાં વિવિધ પ્રકારનાં ભક્ષ્ય(જેને ચાવવા પડે તેવા કડક જેમ કે, રોટલી - ભાખરી) અને ભોજ્ય(સહેલાઈથી ચાવી શકાય, જેમ કે, દાળભાત) પદાર્થો લેવા જોઈએ. ભોજનની શરૂઆતમાં, મધ્યમાં કે અંતમાં સર્વ દોષનાશક તેમજ ફળોમાં શ્રેષ્ઠ આમળાનું ચૂર્ણ કે તેનાં ફળોનું સેવન કરવું પ્રશસ્ત માનવામાં આવેલું છે. કારણ કે આમળા માં ભરપૂર માત્રામાં Anti-oxidant હોય છે અને તે Anti-Aging property (વધતી ઉમરની શરીર પર પડતી અસરને ધીમી કરે) ધરાવે છે.

૧૧.૪.૧ કેવી રીતે ભોજન લેવું ?

સ્વાસ્થ્યશાસ્ત્ર (આયુર્વેદ) નાં નિયમોને જાણનાર વ્યક્તિએ ઉંચા આસન પર આરામદાયક સ્થિતિમાં સીધા બેસીને, ભૂખ લાગી હોય ત્યારે, યોગ્ય સમયે, એકાગ્ર ચિત્તે, પોતાની પ્રકૃતિને અનુકુળ, સહેલાઈથી પચી જાય, ધી આદિ સ્નિગ્ધ પદાર્થોથી યુક્ત, ગરમ (તાજું) તેમજ દ્રવપ્રધાન ભોજન યોગ્ય માત્રામાં બહુ ધીરે પણ નહીં અને બહુ ઝડપથી પણ નહીં એ રીતે ચાવીને ખાવું જોઈએ. યોગ્ય સમયે કરેલું ભોજન શરીર, ઇંદ્રિયો, મન તથા આત્માને તૃપ્ત કરે છે. પોતાની પ્રકૃતિને અનુકુળ કરેલું ભોજન ક્યારેય હાનિ કરતું નથી અને સહેલાઈથી પચી જાય છે. સ્નિગ્ધ અને ઉષ્ણ ભોજન શરીરનાં બળ અને જઠરાગ્નિને

વધારે છે. ભોજન કરતી વખતે વચ્ચે તેમજ ભોજન પૂર્ણ થઇ ગયા પછી સમજી- વિચારીને થોડું પાણી પીવું જોઇએ. ભોજન કર્યા પછી દાંતોની વચ્ચે ફસાઇ ગયેલા અન્નને ચાંદી કે તામ્રની બનેલી પાતળી શલાકા(સળી) થી અથવા લીમડાની પાતળી સળીથી કાળજીપૂર્વક બહાર કાઢી નાંખવું જોઇએ. જો અન્ન ન કાઢવામાં આવે તો તેના કારણે મુખમાંથી દુર્ગંધ આવે છે. ત્યાં સડો ઉત્પન્ન થાય છે. પેઢા નબળા પડે છે.

૧૧.૪.૨ ઋતુ પ્રમાણે આહારનાં નિયમો : ભારત દેશમાં છ ઋતુઓ છે. હેમંત, શિશિર, વસંત, ગ્રીષ્મ, વર્ષા અને શરદ. જેનો તમે આગળનાં એકમમાં વિસ્તારપૂર્વક અભ્યાસ કર્યો હશે. ઋતુ પ્રમાણે દિવસ-રાતનાં સમયમાં ફેરફાર થતો હોય છે. શિયાળામાં એટલે કે હેમંત અને શિશિર ઋતુમાં રાત્રી લાંબી હોય છે, અને જઠરાગ્નિ પણ પ્રબળ હોય છે, આથી પ્રાતઃકાલ માં જ સ્નિગ્ધ અને ઉષ્ણ ભોજન કરી લેવું જોઇએ. અર્થાત્ સવારે અલ્પાહારનાં સમયે વ્યવસ્થિત ભોજન (આજની ભાષામાં Brunch) કરવું જોઇએ. જ્યારે ઉનાળામાં દિવસો લાંબા હોય છે ત્યારે દ્રવ, પચવામાં હલકું અને સ્વભાવે શીત હોય એવું ભોજન સાંજનાં સમયે કરવું જોઇએ. જે ઋતુમાં રાત્રી અને દિવસ સમાન હોય એટલે કે શરદ અને વસંત ઋતુમાં મધ્યાહ્નનાં સમયે ભોજન કરવું જોઇએ. ઉલ્લેખનીય છે કે આયુર્વેદમાં પ્રાતઃ અને સાયં એમ બે ભોજન કાળ બતાવેલા છે.

૧૧.૪.૩ ભોજન સંબંધિત અન્ય નિયમો :

- કાલભોજનમારોગ્યકારણાં શ્રેષ્ઠમ્ ।

જો દરરોજ નિશ્ચિત સમયે ભોજન કરવામાં આવે તો તે આરોગ્ય જાળવી રાખવા માટે શ્રેષ્ઠ બાબત છે. ભોજનનાં યોગ્ય સમય પહેલા કે પછી ભોજન ન કરવું જોઇએ. સમય પહેલા ભોજન કરવાથી વ્યક્તિનાં

શરીરમાં લઘુતા ન હોવાથી તથા જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત ન હોવાથી તે વિભિન્ન પ્રકારનાં અજીર્ણ (અપચો), ઝાડા-ઉલ્ટી વિ જેવા પાચન સમ્બંધિત રોગોનો ભોગ બને છે. ભોજનનો સમય વીતી ગયા પછી ભોજન કરવાથી ખાલી પેટમાં વાયુની વૃદ્ધિ થાય છે અને જઠરાગ્નિ નષ્ટ થાય છે (ભૂખ મરી જાય છે). આથી ભોજન જલ્દી પચતું નથી અને બીજા સમયે એટલે કે રાત્રે ભોજન કરવાની ઇચ્છા થતી નથી.

- અલ્પ માત્રામાં કરેલું ભોજન તૃપ્તિદાયક નથી બનતું અર્થાત્ ભોજન કર્યાનો સંતોષ નથી અનુભવાતો, જેની સીધી અસર મન પર પડે છે તેમજ શરીરનાં બળને પણ ઘટાડે છે. અધિક માત્રામાં કરેલું ભોજન આળસ ઉત્પન્ન કરે છે, શરીરમાં ભારેપણું લાગે છે, વાયુ કરે છે અને અગ્નિમાંઘ કરે છે.
- પ્રાતઃકાલનાં ભોજન પછી, જ્યાં સુધી સારી રીતે ભૂખ ન લાગે ત્યાં સુધી બીજીવાર એટલે કે સાંજનું ભોજન ન લેવું જોઈએ. પચવામાં ભારે પદાર્થોનું સેવન ટાળવું જોઈએ અથવા પોતાની પાચન ક્ષમતા અનુસાર અલ્પ પ્રમાણમાં લેવા જોઈએ. પેય, લેહ્ય (ચાટવાનાં જેમ કે - મધ, શીખંડ), ભોજ્ય(દાળ-ભાત) તથા ભક્ષ્ય (રોટલા-ભાખરી) ઉત્તરોત્તર પચવામાં ભારે હોય છે. દ્રવ જેમાં અધિક હોય તેવા પદાર્થો અથવા માત્ર દ્રવ પદાર્થોનું વધુ પ્રમાણમાં સેવન ન કરવું જોઈએ. સૂકા પદાર્થો જો અધિક દ્રવ સાથે લેવામાં આવે તો તે પચી જાય છે પરંતુ એકલા શુષ્ક પદાર્થો સારી રીતે પચતા નથી. પિંડ રૂપમાં બનાવેલા કઠણ પદાર્થો જો બરાબર રીતે દ્રવ સાથે ક્લિન્ન ન કરવામાં આવેલા હોય તો તે વિદાહ એટલે કે બળતરા કરે છે. શુષ્ક ભોજન, વિરુદ્ધ ભોજન તથા વિષ્ટમ્બી (કબજિયાત-વાયુ-ઉદરશૂલ કરનાર) ભોજન જઠરાગ્નિને નષ્ટ કરી દે છે, આથી આવા પ્રકારનાં ભોજનનો ત્યાગ કરવો જોઈએ. ઉત્તમવિધિથી તૈયાર કરેલું, અન્નનાં ગુણોથી યુક્ત, સમય, માત્રા આદિને ધ્યાનમાં રાખીને બન્ને સમયે ભોજન કરવું જોઈએ.

- નીત્ય લેવા જેવા આહાર દ્રવ્ય – ગાયનું ધી – દૂધ, સાકર, મગ, આમળા,પરવળ,મધ , કાળી દ્રાક્ષ, સાઠી ચોખા, સૈંધવ, દાડમ, હરડે, અંતરિક્ષ જલ

૧૧.૪.૪ કેવું ભોજન ન કરવું જોઈએ ?

જે અપવિત્ર હોય, ઝેરી તત્ત્વોથી યુક્ત, કોઈએ થોડું ખાઈને એંઠું મૂકેલું હોય, ઝીણી કાંકરી-કસ્તર, કે અન્ય કચરાવાળું, જેને જોઈને જ મનમાં દ્વેષ ઉત્પન્ન થાય, રાતનું બનાવેલું વાસી હોય, સ્વાદ વિનાનું અને દુર્ગંધિત હોય એવા ભોજનનો ત્યાગ કરવો જોઈએ. જે ભોજનને બનાવ્યે લાંબો સમય વીતી ગયો હોય, ઠંડા થઈ ગયેલ ભોજનને ફરી ગરમ કરેલ હોય, વધારે પડતું ગરમ, બળી ગયું હોય તેમજ જે ભાવે એવું ન હોય તેવા ભોજનને ગ્રહણ ન કરવું જોઈએ. હમેશા એક જ પ્રકારનાં રસ - સ્વાદનું કે પદાર્થોનું સેવન ન કરવું જોઈએ. **एकरसाभ्यासो दौर्बल्यकराणां श्रेष्ठम्** કોઈ એક રસનું વધારે પડતું સેવન કરવાથી તે શરીરમાં દુર્બળતા ઉત્પન્ન કરે છે તેમજ રોગો પણ થઈ શકે છે. જેમ કે, મધુર રસનું – સ્વાદમાં મીઠા પદાર્થોનું વધુ પડતું સેવન કરવાથી સ્થૂળતા, શરીરમાં ભારેપણું, આળસ, અતિનિદ્રા, મંદાગ્નિ, શ્વાસ, શરદી, ખાંસી જેવા રોગો થાય છે. આથી ષડ રસ યુક્ત ભોજન લેવું જોઈએ. વધારે પ્રમાણમાં શાક, નિકૃષ્ટ અન્ન તેમજ ખાટા પદાર્થોનું સેવન ન કરવું જોઈએ. (આજકાલ બહાર જમવાનું ચલણ ખૂબજ વધી ગયું છે ત્યારે હોટલોમાં મળતું ભોજન મોટેભાગે ઉપરોક્ત બતાવેલા ન કરવા જેવા ભોજન જેવું જ હોય છે, આથી બહાર હોટલમાં જમવું એટલે રોગને આમંત્રણ આપવું.)

૧૧.૪.૫ ભોજન કર્યા પછી શું કરવું ??

ભોજન પચી ગયા પછી વાયુની વૃદ્ધિ થાય છે. ભોજન પચતું હોય ત્યારે પિત્તની વૃદ્ધિ થાય છે અને ભોજન કર્યા પછી તુરંત જ કફની વૃદ્ધિ થાય છે. આથી મુખમાં લિપ્ત આ કફનું શમન કરવા માટે સોપારી, લવિંગ, એલચી જેવા પદાર્થોનું સેવન કરવું જોઈએ અથવા તામ્બૂલ અર્થાત્ નાગરવેલનાં પાનમાં સુગંધિત એવા તીખા, તૂરાં અને થોડા કડવા દ્રવ્યો મૂકીને તેનું સેવન કરવું જોઈએ જેથી મુખ ની શુદ્ધિ થઈ

જાય. આપણે ત્યાં તલ, વરિયાળી, અજમા, સૂવાદાણા નો મુખવાસ લેવાની પરંપરા છે જ, જે પાચન માટે હિતકારી છે.

ભોજન કર્યા પછી, જ્યાં સુધી ભોજનને કારણે શરીરમાં ભારેપણું લાગે ત્યાં સુધી રાજાની જેમ એટલે કે સીધા બેસવું જોઈએ.(વજ્રાસનમાં બેસી શકાય) ત્યારબાદ સો પગલા ચાલવું જોઈએ એટલે કે થોડીવાર ભ્રમણ કરવું જોઈએ. ચાલ્યા પછી ડાબા પડખે થોડીવાર માટે સુવું જોઈએ. સુતા સુતા કર્ણપ્રિય ગીતો સાંભળવા કે મનને ગમતાં દ્રશ્યો જોવા. આમ કરવાથી આહારનું પાચન સારી રીતે થઈ જાય છે. ભોજન પછી એક મુહૂર્ત (૪૮ મિનિટ) અવશ્ય આરામ કરવો જોઈએ. ભોજન પછી પાચન સંસ્થાનનું કાર્ય શરૂ થાય છે, આથી એ અંગોમાં વધારે રક્તસંચાર થાય છે, જેનાં કારણે મસ્તિષ્ક તરફ ઓછા રક્તસંચારને કારણે તંદ્રા જેવા કે ઊંઘ આવવા જેવા લક્ષણો થાય છે. એનાથી વિપરિત, મનને અપ્રિય શબ્દો સાંભળવા, દ્રશ્યો જોવા, વધારે માત્રામાં લીધેલું અપવિત્ર ભોજન તેમજ ભોજન કરતી વખતે કે ભોજન કર્યા પછી વધારે હસવાથી કે બોલવાથી ક્યારેક વમન એટલે કે ઉલ્ટી થવાની શક્યતા રહે છે. ભોજન પછી વધારે સમય સુવું કે બેઠા રહેવું, વધારે માત્રામાં દ્રવ પદાર્થનું સેવન કરવું, અગ્નિ સમીપે કે તડકામાં ફરવું, પાણીમાં તરવું, ઝડપથી ચાલવું કે વાહનમાં બેસવાનું ટાળવું જોઈએ.

11.5 અજીર્ણ(અપચો) નાં કારણો :

વધારે પ્રમાણમાં પાણી પીવાથી, યોગ્ય માત્રામાં ભોજન ન કરવાથી, અધારણીય વેગો(મલ- મૂત્રાદિનાં આવેલા વેગોને રોકી રાખવા) નાં ધારણ કરવાથી, અનિયમિત ઊંઘ જેવા કારણોથી યોગ્ય સમયે તેમજ પચવામાં હળવું ભોજન કરવા છતાં તેનું યોગ્ય પાચન થતું નથી. ઉપરાંત ઇર્ષ્યા, ભય, ક્રોધ, લોભ, દ્વેષ જેવા માનસિક કારણો પણ અજીર્ણ માટે જવાબદાર બની શકે છે.

૧૧.૫.૧ અજીર્ણ નાં પ્રકાર, તેનાં લક્ષણો અને ચિકિત્સા :

(૧) આમાજીર્ણ - કફ દોષનાં કારણે અન્ન મધુરભાવને પ્રાપ્ત કરે છે, શરીરમાં ભારેપણું લાગે છે, આંખોની નીચે સોજો આવી જાય છે. ભોજન ન પચવાનાં કારણે ભોજનનાં સ્વાદ વાળા ઓડકાર આવે છે. આ સ્થિતિમાં લંઘન કરવું જોઈએ. માત્ર સૂઠ નાંખીને ઉકાળેલું પાણી પીવું જોઈએ. જ્યાં સુધી સારી રીતે ભૂખ ન લાગે ત્યાં સુધી કશું જ ખાવું ન જોઈએ.

(૨) વિદગ્ધાજીર્ણ - પિત્ત દોષનાં કારણે અન્ન અમ્લતા એટલે કે ખાટા રસને વધુ ઉત્પન્ન કરે છે. જેના કારણે દાહ, મૂર્છા, ચક્કર આવવા, ખાટા ઓડકાર આવવા, પરસેવો થવો જેવા લક્ષણો ઉત્પન્ન થાય છે. અહીં વમન એટલે કે ઉલ્ટી કરાવવી જોઈએ, જેથી વિદગ્ધ - અપકવ આહાર બહાર નિકળી જાય.

(૩) વિષ્ટબ્ધાજીર્ણ - વાત દોષનાં કારણે પેટમાં ખૂબ જ પીડા થાય છે, પેટ ફૂલી જાય છે, વાયુનો અવરોધ થાય છે, મલ-મૂત્રની પ્રવૃત્તિ બરાબર થતી નથી, શરીર જકડાઈ જાય છે. આ સ્થિતિમાં સ્વેદન એટલે કે ઉદર પ્રદેશ પર સેક કરવો જોઈએ, જેથી રોકાયેલો વાયુ અધોમાર્ગે બહાર નિકળી જાય.

(૪) રસશેષાજીર્ણ - શુદ્ધ ઓડકાર આવવા છતાં ભોજન કરવાની ઇચ્છા ન થતી હોય, છાતીમાં-પેટમાં ભારેપણું લાગતું હોય, મુખમાં અધિક લાલાસાવ થતો હોય ત્યારે તેને રસશેષાજીર્ણ કહે છે. આ સ્થિતિમાં કશું ભોજન કર્યા વિના શયન કરવું જેથી આહાર રસ કે જે પચ્યા વિનાનો શેષ રહી ગયો હોય તેનું ઉચિત પાચન થઈ જાય.

11.6 આહાર તરીકે ઉપયોગમાં લેવાતા પંચભૌતિક દ્રવ્યોનાં ગુણો અને તેનાં કર્મ :

આપણે આગળ જોયું કે આહાર તેમજ ઔષધ તરીકે વપરાતાં દ્રવ્યો પંચભૌતિક હોય છે. દ્રવ્યમાં જે મહાભૂતની અધિકતા હોય તેનાં આધારે તે દ્રવ્ય ઓળખાય છે. જેમ કે પૃથ્વી મહાભૂતની અધિકતા હોય તો તે દ્રવ્ય પાર્થિવ કહેવાય છે.

મહાભૂત પ્રમાણે જે - તે દ્રવ્યોનાં ગુણો :

(૧) પાર્થિવ દ્રવ્ય - જે સ્થૂળ, દ્રઢ, સાંદ્ર, મંદ, સ્થિર, ગુરુ તથા કઠિન હોય અને જેમાં ગંધ ગુણની અધિકતા હોય, રસમાં થોડું તુરું અને મધુર રસ વિશેષ હોય તેને પાર્થિવ દ્રવ્ય કહેવાય. આ પ્રકારનાં ગુણો વાળા પાર્થિવ દ્રવ્યનું સેવન કરવાથી તે શરીરમાં સ્થિરતા, બળ, ગુરુતા, કઠિનતા અને શરીરની વૃદ્ધિ કરે છે.

(૨) જલીય દ્રવ્ય - જે શીત, સ્નિગ્ધ, મંદ, ગુરુ, સર, સાંદ્ર, મૃદુ, પિચ્છિલ અને જેમાં રસ ગુણની અધિકતા હોય તેમજ થોડું કષાય(તુરું), અમ્લ અને લવણ રસ વાળું અને મધુર રસ વિશેષ હોય તેને જલીય દ્રવ્ય કહેવાય. આ પ્રકારનાં ગુણો વાળા જલીય દ્રવ્યોનું સેવન કરવાથી તે શરીરમાં સ્નિગ્ધતા, પુષ્ટિ(પોષણ) અને ક્લેદ(જલીયાંશ) ઉત્પન્ન કરે છે.

(૩) તૈજસ(આઝ્નેય) દ્રવ્ય - ઉષ્ણ, તીક્ષ્ણ, સૂક્ષ્મ, રૂક્ષ, ખર, લઘુ, વિશદ તથા રૂપ ગુણની અધિકતા હોય, થોડું અમ્લ અને લવણ રસયુક્ત પણ કટુ(તીખા) રસની અધિકતા વાળા દ્રવ્યને આઝ્નેય કહેવાય. આવા દ્રવ્યોનું સેવન કરવાથી શરીરમાં દાહ, પાચન, ઉષ્ણતા ઉત્પન્ન કરે છે, તેમજ ત્વચાનો વર્ણ અને કાંતિને નિખારે છે.

(૪) વાયવીય દ્રવ્ય - જે સૂક્ષ્મ, રૂક્ષ, ખર, લઘુ, શીત, વિશદ અને સ્પર્શ ગુણની અધિકતા વાળું , થોડું કડવું અને કષાય(તૂરા) રસની અધિકતાવાળું હોય તેને વાયવીય દ્રવ્ય કહેવાય. આવા દ્રવ્યોનું સેવન કરવાથી તે શરીરમાં લઘુતા, વિશદતા, અવૃષ્ટત્વ(શુક્ર ધાતુનો ક્ષય) અને મનનાં વિચારોની ગતિને વધારે છે.

(૫) આકાશીય દ્રવ્ય - જે દ્રવ્ય શલક્ષણ, સૂક્ષ્મ, મૃદુ, વ્યવાયી, વિશદ, અવ્યક્ત રસ અને શબ્દ ગુણની અધિકતા વાળું હોય તેને આકાશીય દ્રવ્ય કહેવાય. આવા દ્રવ્યનું સેવન કરવાથી તે શરીરમાં મૃદુતા, છિદ્રાળુતા અને લઘુતા ઉત્પન્ન કરે છે.

ગુણા ય ઉક્તા દ્રવ્યેષુ શરીરેષ્વપિ તે તથા ।

સ્થાનવૃદ્ધિક્ષયાસ્તસ્માદ્ દેહિનાં દ્રવ્યહેતુકાઃ ॥ (સુ.સૂ.૪૨)

પાર્થિવાદિ દ્રવ્યોમાં જે ગુણ બતાવેલા છે, એવા જ ગુણો શરીરમાં પણ રહેલા છે, કારણ કે શરીર પણ પંચમહાભૂતનું બનેલું છે. શરીરનાં મુખ્ય ઘટક એવા દોષ, ધાતુ અને મલ પણ પંચભૌતિક હોય તે સ્વાભાવિક છે. આથી પ્રાણીઓના શરીરમાં દોષ, ધાતુ, મલની સ્થિતિ, વૃદ્ધિ તથા ક્ષય તેના દ્વારા લેવામાં આવતા દ્રવ્યોનાં કારણે જ થતા રહેતા હોય છે. જેમ કે, જો પાર્થિવ દ્રવ્યોનું સેવન વધારે કરવામાં આવે તો શરીરમાં સ્થૂળતા, ગુરુતા, કઠિનતા જેવા ગુણોની વૃદ્ધિ થશે અને શરીરનું વજન વધશે.

૧૧.૬.૧ આહાર દ્રવ્યોનાં ગુણો, તેનાં કર્મ અને ઉપયોગ :

૧. શીત ગુણ - ગરમીથી પીડાતા લોકોને સુખ આપનાર, સ્તમ્ભક, મૂર્છા, તરસ, દાહ અને સ્વેદને નષ્ટ કરે છે. જેમ કે ચોખા, ચવ, ઘઉં, મધ

૨. ઉષ્ણ ગુણ - ઠડીથી ત્રસ્ત લોકોને રાહત આપે છે, પાચન સરળ બનાવે છે. જેમ કે મરી, હરડે, લસણ

૩. સ્નિગ્ધ ગુણ - શરીરમાં સ્નિગ્ધતા અને મૃદુતા ઉત્પન્ન કરે છે તેમજ બળ અને વર્ણને વધારે છે. જેમ કે અડદ, તલ, દ્રાક્ષ, નારિયેળ પાણી

૪. રૂક્ષ ગુણ - શરીરને શુષ્ક બનાવે છે, ઝાડામાં ઉપયોગી થાય છે. જેમ કે મગ, મઠ, ચણા, બાજરી

૫. પિચ્છિલ(ચિકણો) ગુણ - શક્તિ વધારે, બળ વર્ધક, તૂટેલા અસ્થિઓને જોડનાર, કફકારક અને શરીરમાં ભારેપણ ઉત્પન્ન કરે છે. જેમ કે દૂધ, દૂધની મલાઇ

૬. વિશદ ગુણ - પિચ્છિલ થી વિપરિત, શરીરમાં રહેલા ક્લેદનું શોષણ કરે છે અને શરીરમાં પડેલા ધાવને રુઝાવે છે. જેમ કે લીમડો, ક્ષાર

૭. તીક્ષ્ણ ગુણ - દાહ, પાક અને ધાવમાં થી (લસિકા-પરુ) સાવ કરાવે છે. જેમ કે તલ, મરી, સૂંઠ

૮. મૃદુ ગુણ - તીક્ષ્ણ થી વિપરિત, દાહ -પાકનું શમન કરે છે. જેમ કે ઘી, એરંડ તૈલ

૯. ગુરુ ગુણ - શરીરમાં બલવૃદ્ધિ કરનાર, મળને વધારનાર, મન અને ઇન્દ્રિયોને તૃપ્ત કરનાર અને વજન વધારનાર છે. જેમ કે ઘઉં, અડદ, ખજૂર, ભેંસનું દૂધ

૧૦. લઘુ ગુણ - ગુરુ ગુણથી વિપરિત, શરીરનું વજન ઓછું કરે છે અને ધાવને રુઝાવે છે. જેમ કે જવ, સામો, મગ, કારેલા, નારિયેળ પાણી

૧૧. દ્રવ ગુણ - શરીરમાં ક્લેદ (દ્રવ ધાતુ) ની વૃદ્ધિ કરે છે. જેમ કે જલ, દૂધ

૧૨. સાંદ્ર ગુણ - શરીરને સ્થૂળ બનાવે છે અને ઉપચય (ધાતુઓની વૃદ્ધિ) કરે છે. જેમ કે ઘી, માખણ

૧૩. શ્લક્ષ્ણ ગુણ - પિચ્છિલ ગુણ જેવો હોય છે. જેમ કે ગાયનું દૂધ, મોતી, પરવાળા

૧૪. કર્કશ (ખર) ગુણ - વિશદ ગુણ જેવો હોય છે. જેમ કે મધ, કપૂર

૧૫. સુગંધ ગુણ - સુખ આપનાર, સૂક્ષ્મ, રોચક તથા મૃદુ હોય છે. જેમ કે ચંદન, એલચી, કેરી

૧૬. દુર્ગંધ ગુણ - સુગંધ થી વિપરિત, ક્લલાસ (ઉબકા આવે) તથા અરુચિકારક હોય છે. જેમ કે નવીન મદ્ય

૧૭. સર ગુણ - વાયુ, મલ, મૂત્રની પ્રવૃત્તિ કરાવનાર છે. જેમ કે ગરમાળો, દૂધ

૧૮. મંદ ગુણ - શરીર ને જાળવી - ટકાવી રાખે છે. જેમ કે ગુડચી (ગળો), ગાયનું દૂધ

૧૯. વ્યવાચી ગુણ - પ્રથમ સંપૂર્ણ શરીરમાં વ્યાપ્ત થઈને પછી પાચન થાય છે. જેમ કે તલતૈલ, વિષ, મદ્ય

૨૦. વિકાસી ગુણ - પાચન થયા વિના જ સમગ્ર શરીરમાં ફેલાઈને મદ્ય તથા વિષની જેમ શરીરની ધાતુઓને તથા સંધિબંધનો - સાંધાને શિથિલ કરે છે. જેમ કે તલતૈલ, મદ્ય, વિષ

૨૧. આશુકારી ગુણ - પાણીમાં તેલ નાંખતાં જ તે જેમ પ્રસરી જાય છે તેમ શીઘ્ર ગતિથી સમસ્ત શરીરમાં પ્રસરી જાય છે. જેમ કે વિષ, મદ્ય

૨૨. સૂક્ષ્મ ગુણ - પોતાની સૂક્ષ્મતાને કારણે શરીરનાં સૂક્ષ્મ સ્ત્રોતોમાં પ્રવેશ કરે છે. જેમ કે મદ્ય, આસવ - અરિષ્ટ, ભસ્મ ઔષધ

પંચભૂતાત્મકે દેહે હયાહારઃ પંચભૌતિકઃ ।

વિપક્વઃ પંચધા સમ્યગ્ ગુણાન્ સ્વાનભિવર્દ્ધયેત્ ॥ (સુ.સુ.૪૬)

આમ, આપણા આહારમાં રહેલા ઉપરોક્ત ગુણોને કારણે શરીરમાં પંચમહાભૂત, ત્રિદોષ, સાત ધાતુઓ અને મળની સ્થિતિ નું નિર્માણ થાય છે. પંચભૌતિક આહારનું પાચક પિત્ત - જઠરાગ્નિ દ્વારા સારી રીતે પાચન થઈને તે પંચમહાભૂત થી બનેલા શરીરમાં, પોત-પોતાના ગુણો જેવા દોષ કે ધાતુઓની વૃદ્ધિ કરે છે. જેમ કે, ગુરુ, શીત, સ્નિગ્ધ જેવા ગુણો વાળો આહાર વધુ લેવામાં આવે તો તે શરીરમાં પૃથ્વી અને જલ મહાભૂતની વૃદ્ધિ કરશે અને એ રીતે કફ દોષની વૃદ્ધિ

થશે. આહારનું પાચન થઇ ગયા પછી તેમાં થી બે ભાગ સાર ભાગ અને મલ ભાગ બને છે. મલ ભાગ મળ-મૂત્રનાં સ્વરૂપે ત્યાજ્ય હોય છે, જ્યારે સાર ભાગને આદ્ય રસ ધાતુ કહેવામાં આવે છે, જે વ્યાન વાયુ દ્વારા સંપૂર્ણ શરીરમાં ભ્રમણ કરતા રહીને રસ રક્તાદિ ધાતુઓનું અહર્નિશ પોષણ કરે છે.

૧૧.૬.૨ ષડ રસ અને પંચમહાભૂત નો સંબંધ :

મધુર (મીઠો) રસ – પૃથ્વી અને જલ મહાભૂત ની અધિકતા

અમ્લ (ખાટો) રસ – પૃથ્વી અને અગ્નિ મહાભૂતની અધિકતા

લવણ (ખારો) રસ – જલ અને અગ્નિ મહાભૂતની અધિકતા

કટુ (તીખો) રસ – વાયુ અને અગ્નિ મહાભૂતની અધિકતા

તિક્ત (કડવો) રસ – વાયુ અને આકાશ મહાભૂતની અધિકતા

કષાય (તૂરો) રસ – પૃથ્વી અને વાયુ મહાભૂતની અધિકતા

૧૧.૬.૩ ષડ રસ અને દોષોનો સંબંધ :

મધુર, અમ્લ અને લવણ રસ – વાયુ દોષને ઘટાડે છે અને કફ દોષને વધારે છે.

કટુ, તિક્ત અને કષાય રસ – કફ દોષને ઘટાડે છે અને વાયુ દોષને વધારે છે.

અમ્લ, લવણ અને કટુ રસ – પિત્ત દોષને વધારે છે.

મધુર, તિક્ત અને કષાય રસ – પિત્ત દોષને ઘટાડે છે.

એકમની શરૂઆતમાં જ આપણે જોઇ ગયા કે આપણે જે આહાર લઇએ છીએ તે પંચભૌતિક તો હોય જ છે સાથે સાથે તે રસપ્રધાન અને ગુણપ્રધાન પણ હોય છે. કોઇ દ્રવ્ય મધુર હોય તો કોઇ અમ્લ, કોઇ કટુ હોય તો કોઇ કષાય, એ જ રીતે કોઇ દ્રવ્ય શીત ગુણ વાળુ હોય તો કોઇ

દ્રવ્ય ઉષ્ણ ગુણ વાળુ હોય છે. આમ, જેવા રસ અને ગુણ વાળા દ્રવ્યોનું સેવન કરવામાં આવે એ પ્રમાણે તે વાયુ, પિત્ત અને કફને વધારે છે કે ઘટાડે છે. સ્વસ્થ રહેવા માટે વાયુ, પિત્ત અને કફ દોષની સામ્યાવસ્થા જાળવાઈ રહેવી આવશ્યક છે. આથી આહાર એવો હોવો જોઈએ કે જે ત્રણે દોષની સામ્યાવસ્થા જાળવી રાખે, તેમજ તેનું યોગ્ય પાચન થવું પણ એટલું જ આવશ્યક છે. આથી જ સ્વસ્થ રહેવા માટે અને રોગોને ઉત્પન્ન થતાં અટકાવવા માટે અહીં બતાવેલી આહારવિધિનું પાલન અનિવાર્ય છે.

11.7 સારાંશ

- રસોડાની સ્વચ્છતા, પવિત્રતા જાળવવી, યોગ્ય સફાઈ કરતા રહેવું જોઈએ.
- આહાર માટેની સામગ્રી, શાક-ભાજી વિ. શુદ્ધ તેમજ ગુણવત્તાયુક્ત હોય એ જરૂરી છે.
- રસોડામાં ઉપયોગી પાત્રો – વાસણો તેમજ પીરસવા માટેનાં પાત્રો કાળજીપૂર્વક પસંદ કરવા, જે સ્વાસ્થ્યને હાનિકારક ન હોય તેવા વાસણોનો જ ઉપયોગ કરવો. (એકમ ૧૨માં વધુ ચર્ચા કરેલી છે)
- ઋતુ પ્રમાણે, પોતાની પ્રકૃતિને અનુકુળ, યોગ્ય માત્રામાં, યોગ્ય સમયે, શાંત અને સ્વચ્છ વાતાવરણમાં પ્રસન્નચિત્તે ભોજન કરવું. જે સ્વસ્થ દીર્ઘાયુની ચાવી છે.
- ભોજન કર્યા પછી થોડીવાર સીધા બેસવું, ત્યારબાદ સો ડગલા ચાલવું અને પછી થોડીવાર ડાબા પડખે સુવું જોઈએ.
- અજીર્ણ – અપચાનાં કારણોથી દૂર રહેવું જોઈએ.
- આહારનાં રસ અને ગુણોનો વિચાર કરીને તેનું સેવન કરવું જોઈએ, જેથી વાત – પિત્ત અને કફની સામ્યતા અને સ્વાસ્થ્ય જાળવાઈ રહે.

- આહાર સ્વાસ્થ્ય જાળવવા માટે તો ઉપયોગી છે જ, ઉપરાંત ઔષધ તરીકે પણ કાર્ય કરે છે.

11.8 તમારી પ્રગતિ ચકાસો.

પ્રશ્ન ૧. નીચેનાં પ્રશ્નોનાં વિસ્તારપૂર્વક જવાબ આપો.

- (૧) આહાર અને ત્રિદોષ નો સંબંધ સમજાવો.
- (૨) રસોડું કેવું હોવું જોઈએ ?
- (૩) કયા આહારનાં પદાર્થો કેવા પાત્રોમાં પીરસવા જોઈએ ?
- (૪) ભોજન વિધિનું વર્ણન કરો.
- (૫) ભોજન સંબંધિત નિયમો જણાવો.
- (૬) કેવું ભોજન ન કરવું જોઈએ ?
- (૭) ભોજન કર્યા પછી શું કરવું જોઈએ અને શું ન કરવું જોઈએ ?
- (૮) અજીર્ણનાં પ્રકાર, તેનાં લક્ષણો અને તેની ચિકિત્સા લખો.
- (૯) ઋતુ પ્રમાણે આહારનાં નિયમો લખો.
- (૧૦) ષડ રસ અને પંચમહાભૂત વચ્ચે નો સંબંધ સમજાવો.

પ્રશ્ન ૨. નીચેનાં પ્રશ્નોનાં ટૂંકમાં જવાબ આપો.

- (૧) 'લોક' એટલે શું ?
- (૨) જીવસૃષ્ટિનું મૂળ કારણ અન્નને શા માટે માનવામાં આવેલું છે ?
- (૩) સુશ્રુતસંહિતામાં આહાર દ્રવ્યોનું વર્ગીકરણ કઈ રીતે કરવામાં આવેલું છે ?
- (૪) ભોજન કરતી વખતે કયા ક્રમમાં રસોનું સેવન કરવું જોઈએ ? શા માટે ?

- (૫) આમળાનું સેવન શા માટે પ્રશસ્ત માનવામાં આવેલું છે ?
- (૬) પાર્થિવ દ્રવ્યોનાં ગુણો લખો.
- (૭) આઝ્નેય દ્રવ્યોનાં ગુણો લખો.
- (૮) વાયવીય દ્રવ્યોનાં ગુણો લખો.
- (૯) શીત અને ઉષ્ણ ગુણનાં કર્મ અને ઉપયોગ લખો.
- (૧૦) સ્નિગ્ધ અને રુક્ષ ગુણનાં કર્મ અને ઉપયોગ લખો.
- (૧૧) ગુરુ અને લઘુ ગુણનાં કર્મ અને ઉપયોગ લખો.
- (૧૨) સુગંધ અને દુર્ગંધ ગુણનાં કર્મ અને ઉપયોગ લખો
- (૧૩) વ્યવાયી અને વિકાસી ગુણનાં કર્મ અને ઉપયોગ લખો.
- (૧૪) શરીરમાં વાત દોષનું શમન કરનાર – ઘટાડનાર રસ લખો.
- (૧૫) શરીરમાં પિત્ત દોષને વધારનાર રસ લખો.
- (૧૬) શરીરમાં કફ દોષને વધારનાર રસ લખો.
- (૧૭) કયા આહાર દ્રવ્યોનો નીત્ય ઉપયોગ કરવો જોઈએ ?

11.9 સંદર્ભ સાહિત્ય

૧. ચરક સંહિતા – સૂત્રસ્થાન

૨. સુશ્રુત સંહિતા – સૂત્રસ્થાન

:: રૂપરેખા ::

12.0 ઉદ્દેશો

12.1 પ્રસ્તાવના

12.2 સ્વાસ્થ્ય જાળવવા માટે આહારની ઉપયોગિતા

12.3 આયુર્વેદ મતાનુસાર આહારની સંકલ્પના

12.4 આહારને શરીર માટે હિતકારી કે અહિતકારી બનાવનાર આઠ

પરિબળો(ચ.વિ.૧)

12.4.1. પ્રકૃતિ

12.4.2. કરણ

12.4.3. સંયોગ

12.4.4. રાશિ

12.4.5. દેશ

12.4.6. કાલ

12.4.7. ઉપયોગસંસ્થા

12.4.8. ઉપયોક્તા

12.5 વર્તમાન પરિપ્રેક્ષ્યમાં આહારપ્રણાલી માં પરિવર્તનની આવશ્યકતા

12.6 સારાંશ

12.7 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

12.8 સંદર્ભ સાહિત્ય

12.0 ઉદ્દેશો (Objectives)

- સ્વાસ્થ્ય જાળવવા માટે આહારની ઉપયોગિતા સમજવી.
- આયુર્વેદ પ્રમાણે આહારની સંકલ્પના સમજવી.

- આહારને શરીર માટે હિતકારી કે અહિતકારી બનાવનાર આઠ પરિબલોને સમજવા.
- વર્તમાન પરિપ્રેક્ષ્યમાં આહારપ્રણાલી માં પરિવર્તનની આવશ્યકતા સમજવી.

12.1 પ્રસ્તાવના

ભારતીય સંસ્કૃતિ પ્રમાણે મનુષ્ય જીવનનાં મુખ્ય ચાર પુરુષાર્થ માનવામાં આવેલા છે. ધર્મ, અર્થ કામ અને મોક્ષ. આ ચાર પુરુષાર્થનો મુખ્ય આધાર આપણું શરીર છે. જો આપણું શારીરિક તેમજ માનસિક આરોગ્ય સારું હશે તો જ આપણે આ ચાર પુરુષાર્થને સિદ્ધ કરી શકીએ. આપણા શરીરમાં સતત ચયાપચયની પ્રક્રિયા ચાલતી રહેતી હોય છે. શરીરનાં પ્રત્યેક કોષને ઊર્જાની જરૂર પડતી હોય છે. આપણા શરીરને સ્વસ્થ રાખવા તેમજ આપણે આપણા દૈનંદિન કાર્યો સારી રીતે કરી શકીએ એ માટે આપણે નિયમિત રીતે પૌષ્ટિક ભોજન લેવું જોઈએ. પરંતુ, આપણા બાપદાદા જે ભોજન લેતા હતા અને જેવી રીતે લેતા હતા તે અને અત્યારે આપણે જે ભોજન લઈએ છીએ અને જેવી રીતે લઈએ છીએ, એ બન્ને વચ્ચેનો તફાવત સ્પષ્ટપણે દેખાઈ આવે છે. વર્તમાન સમયમાં મોટા ભાગનાં રોગો આપણી આહાર વિષયક ખોટી ટેવો અથવા તો ખોટી આહારપદ્ધતિ ને કારણે થતાં હોય છે. વળી માત્ર શારીરિક રોગો જ નહિં પણ માનસિક રોગો માટે પણ મોટેભાગે આપણો આહાર જવાબદાર હોય છે. છાંદોગ્ય ઉપનિષદ માં શ્વેતકેતુ અને તેના પિતા આરુણિ(અ.૬,ખંડ ૫-૬-૭) નાં સંવાદ દ્વારા આ બાબત સ્પષ્ટ કરવામાં આવી છે કે આહારનાં સૂક્ષ્મ અંશથી જ મનનું પોષણ થાય છે. જેવું અન્ન તેવું મન. ઉપરાંત શ્રીમદ્ ભગવદ ગીતાનાં ૧૭માં અધ્યાયમાં મનનાં ત્રણ ગુણો સત્ત્વ, રજ અને તમ પ્રમાણે વ્યક્તિ કેવો આહાર લે છે, તેના આધારે તે વ્યક્તિ સાત્ત્વિક, રાજસિક કે તામસિક પ્રકૃતિનો છે એ નિશ્ચિત થાય છે.

સત્ત્વિક આહાર : આયુઃ સત્ત્વબલારોગ્ય સુખપ્રીતિ વિવર્ધનાઃ ।

रस्याः स्निग्धाः स्थिरा हृद्याः आहाराः सात्विकप्रियाः ॥

अर्थात्, आयुष्य, बुद्धि, बल, आरोग्य, सुख अने प्रेमने वधारनार, रसयुक्त, चिकण्ण अने शरीरमां लांबा समय सुधी स्थिर रहेनार तेमज मनने प्रिय होय એવો આહાર સાત્ત્વિક લોકોને પ્રિય होय છે.

રાજસિક આહાર : **कट्वम्ललवणात्युष्णतीक्ष्णरूक्षविदाहिनः ।**

आहारा राजसस्येष्टा दुःखशोकामयप्रदाः ॥

તીખા, ખાટા, ખારા, ખૂબ જ ગરમ, તીક્ષ્ણ, સૂકા, બળતરા ઉત્પન્ન કરનાર અને દુઃખ, શોક અને રોગ ઉત્પન્ન કરનાર આહાર રાજસિક લોકોને પ્રિય હોય છે.

તામસિક આહાર : **यातयामं गतरसं पूति पर्युषितं च यत् ।**

उच्छिष्टमपि चामेध्यं भोजनं तामसप्रियम् ॥

જે આહારને બનાવ્યે એક પ્રહર(ત્રણ કલાક) વીતી ગયો હોય, જેનો સ્વાદ બદલાઈ ગયો હોય, દુર્ગંધયુક્ત, વાસી, કોઈનું એક હોય તેમજ અપવિત્ર હોય એવો આહાર તામસિક લોકોને પ્રિય હોય છે.

આમ, આહાર શરીરની સાથે સાથે મનનું પણ પોષણ કરે છે. આથી જ આહાર વિષયક નાના માં નાની બાબતોનો ખૂબજ ચોકસાઈપૂર્વક વિચાર કરવો આવશ્યક છે.

12.2 સ્વાસ્થ્ય જાળવવા માટે આહારની ઉપયોગિતા :

એકમ ૧૧ માં આપણે જોઈ ગયા કે સંપૂર્ણ વિશ્વ પંચમહાભૂત (આકાશ-વાયુ-તેજ-જલ-પૃથ્વી) નું બનેલું છે અને આપણું શરીર પણ પંચમહાભૂતનું બનેલું છે. જે વાત, પિત્ત અને કફ આ ત્રણ દોષો દ્વારા અભિવ્યક્ત થાય છે. વાત દોષમાં આકાશ અને વાયુ મહાભૂત રહેલા હોય છે, જ્યારે પિત્ત દોષમાં અગ્નિ મહાભૂત અને કફ દોષમાં જલ અને

પૃથ્વી મહાભૂત રહેલા હોય છે. આપણે જે આહાર લઈએ છીએ એ પણ પંચભૌતિક હોય છે, જેનું જઠરાગ્નિ દ્વારા પાચન થયા બાદ તેના સાર ભાગમાં થી શરીરની સાત ધાતુઓ રસ, રક્ત, માંસ, મેદ, અસ્થિ, મજ્જા અને શુક્રનું પોષણ થાય છે અને તેના કિદ્ર અર્થાત્ મલ ભાગમાં થી મલ, મૂત્ર, સ્વેદ આદિ શરીર માટે ત્યાજ્ય દ્રવ્યોની ઉત્પત્તિ થાય છે, જેનું યોગ્ય સમયે શરીરમાં થી નિષ્કાસિત થવું જરૂરી છે. જો આકાશ અને વાયુ મહાભૂતપ્રધાન રૂક્ષ, લઘુ, ઠંડા, તુરા, કડવા દ્રવ્યો જેમ કે, ચણા, વટાણા, ગુવાર, ચોળી, વાલ જેવો આહાર વધુ લેવામાં આવે તો તે શરીરમાં વાત દોષને વધારે છે. અગ્નિ મહાભૂત પ્રધાન ઉષ્ણ- તીક્ષ્ણ દ્રવ્યો જેમ કે, લસણ, મરી, તજ, ખારા, ખાટા અને તીખા પદાર્થોનું વધુ પડતું સેવન શરીરમાં પિત્ત દોષને વધારે છે. જ્યારે જળ અને પૃથ્વી મહાભૂત પ્રધાન ઠંડા, પચવામાં ભારે, ચિકણા દ્રવ્યો જેમ કે, મીઠાઈ, ગોળ, ઘી-દૂધ, દ્રાક્ષ તેમજ સ્વાદમાં મીઠા, ખારા અને ખાટા દ્રવ્યોનું વધુ પડતું સેવન કફ દોષને વધારે છે. કોઈ એક કે બે અથવા ત્રણે દોષનાં વધી જવાથી કે ઘટી જવાથી રોગની ઉત્પત્તિ થાય છે.

રોગસ્તુ દોષવૈષમ્યં દોષસામ્યમરોગતા । (અ.હ.સૂ.૧/૨૦)

અહીં દોષવૈષમ્યથી દોષ-ધાતુ- મલ ત્રણેની વિષમતા સમજવાની છે. દોષ વૈષમ્ય(વધી જવું કે ઘટી જવું) એટલે રોગ અને તેની સામ્યાવસ્થા એટલે આરોગ્ય. આમ, દોષ-ધાતુ-મલની સામ્યાવસ્થા કે વિષમાવસ્થાનો આધાર આપણે કેવા પ્રકારનો આહાર લઈએ છીએ એનાં પર રહેલો હોય છે.

સ્વસ્થ ની વ્યાખ્યા જોઈએ તો -

સમદોષઃ સમાગ્નિશ્ચ સમધાતુમલક્રિયઃ ।

પ્રસન્નાત્મેન્દ્રિયમનાઃ સ્વસ્થ ઇત્યભિધીયતે ॥ (સુ.સૂ.૧૫/૪૮)

જ્યારે ત્રણે દોષ, સાત ધાતુઓ અને મલ તેનાં સમપ્રમાણમાં હોય, જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત હોય અને આહારનું યોગ્ય પાચન થતું હોય અને મલમૂત્રાદિની યોગ્ય સમયે યથોચિત પ્રવૃત્તિ થતી હોય, ઉપરાંત આત્મા, મન અને ઇન્દ્રિયો પ્રસન્ન અર્થાત્ નિર્મલ હોય ત્યારે વ્યક્તિ સ્વસ્થ કહેવાય. અહીં માત્ર શારીરિક જ નહીં પરંતુ માનસિક સ્વાસ્થ્યને પણ એટલું જ મહત્ત્વ આપવામાં આવ્યું છે.

જો કોઈ વ્યક્તિ પોતાની પ્રકૃતિને અનુકુળ, શરીરને માટે હિતકર, યોગ્ય પ્રમાણમાં, યોગ્ય સમયે, પ્રસન્નતાપૂર્વક અને પવિત્ર લોકો દ્વારા બનાવવામાં આવેલો આહાર ગ્રહણ કરે છે તો તે સારી રીતે પચી જાય છે અને શરીરનું પોષણ કરે છે. તેમજ વાત-પિત્ત અને કફ ત્રણે દોષોની સામ્યાવસ્થા જળવાઈ રહે છે અને વ્યક્તિ સ્વસ્થ રહે છે. આમ, વ્યક્તિનાં સ્વાસ્થ્યનો આધાર તેના દ્વારા લેવાતા આહાર પર રહેલો છે. ઘણા ખરા રોગોમાં તો કોઈ પણ પ્રકારની દવા વગર ફક્ત આહારમાં ફેરફાર કરવાથી જ સારો સ્વાસ્થ્ય લાભ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. આથી જ આયુર્વેદનાં મહર્ષિઓએ આહાર વિશે બહુ સૂક્ષ્મ વિવેચન કરેલું છે. કારણ કે આયુર્વેદ નું પ્રથમ પ્રયોજન છે – સ્વસ્થ વ્યક્તિનાં સ્વાસ્થ્યની રક્ષા કરવી. જ્યારે બીજા ક્રમે રોગીનાં રોગને દૂર કરવાનું પ્રયોજન છે. આયુર્વેદની બૃહત્રયી એવી ચરકસંહિતા, સુશ્રુતસંહિતા તેમજ અષ્ટાંગ હૃદયમાં આયુર્વેદનાં મહર્ષિઓએ સ્વસ્થ રહેવા માટે શું કરવું જોઈએ તેમજ રોગોને ઉત્પન્ન થતાં અટકાવવા માટેની જીવનચર્યા (Lifestyle) કેવી હોવી જોઈએ તેનું વિશદ વર્ણન કરેલું છે.

12.3 આયુર્વેદ મતાનુસાર આહારની સંકલ્પના

આપણા શરીરનાં ત્રણ મુખ્ય સ્તંભ છે, જેને ત્રિદોષ કહેવામાં આવે છે – વાત, પિત્ત અને કફ. જ્યારે ત્રણ ઉપસ્તંભ માનવામાં આવેલા છે – આહાર, નિદ્રા અને બ્રહ્મચર્યા, કે જેના દ્વારા શરીરનું ધારણ અને પોષણ થતું રહે છે. જેમાં આહારને પ્રથમ સ્થાન આપવામાં આવ્યું છે, જે તેનું મહત્ત્વ બતાવે છે. ચરક સંહિતાનાં સૂત્રસ્થાનનાં ૨૫ થી ૨૮ એ ચાર

અધ્યાયને ‘અન્નપાન ચતુષ્ક’ નામ આપવામાં આવેલું છે, જેમાં આહારનાં વિવિધ પ્રકારનાં વર્ગીકરણ, હિતકારી અને અહિતકારી આહાર, તેનાં ગુણો, ષડરસ (મીઠો, ખાટો,ખારો,તીખો, કડવો અને તૂરો) નો પરિચય,કોઈ રસનું વધારે પડતું સેવન કરવાથી થતાં લક્ષણો અને શરીરનાં પોષણ વિષયક ખૂબ જ ગહન માહિતી આપેલી છે. આહારનાં ચાર પ્રકાર છે. (૧) અશિત – જેને સહેલાઈથી ચાવી શકાય, જેમ કે દાળભાત, ખિચડી વિ. (૨) પીતં – દ્રવ પદાર્થો, જેમ કે છાશ, સૂપ, દાળ, કઢી વિ. (૩) લીઢ – ચાટીને ખવાતા પદાર્થો, જેમ કે, ચટણી, મધ, ચ્યવનપ્રાશ વિ. (૪) ખાદિત – જેને વધારે ચાવવા પડે, જેમ કે રોટલી, ભાખરી, રોટલા વિ.(ચ.સૂ.૨૪) શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતામાં પણ શ્રી કૃષ્ણ ભગવાને કહ્યું છે કે,

અહં વૈશ્વાનરો ભૂત્વા પ્રાણિનાં દેહમાશ્રિતઃ ।

પ્રાણાપાનસમાયુક્તઃ પચામ્યન્નં ચતુર્વિધમ્ ॥

“ હું જ બધા પ્રાણીઓનાં શરીરમાં પ્રાણ અને અપાન થી સંયુક્ત વૈશ્વાનર અગ્નિરૂપે રહીને ચાર પ્રકારનાં અન્નને પચાવું છું.”
(ભ.ગી.અ.૧૫/૧૪)

જે વ્યક્તિ, નીત્ય યજ્ઞમાં હોમ કરવા રૂપે પોતાની જઠરાગ્નિમાં પ્રાતઃ - સાયં હિતકારી, માત્રાપૂર્વક અન્નનો સમિધા તરીકે હોમ કરે છે, નીત્ય બ્રહ્મ (પરમાત્મા) નું ચિંતન કરે છે અને દાન(જરૂરિયાતવાળાને કોઈ પણ પ્રકારની મદદ) કરે છે, તે વ્યક્તિ આ લોકમાં સો વર્ષનું નિરોગી જીવન જીવે છે અને પરલોકમાં પણ સુખની પ્રાપ્તિ કરે છે. (ચ.સૂ.૨૭/૩૪૫-૩૪૮) અન્નને લોકને એટલે કે સંસારને ધારણ કરનાર કહ્યું છે. પ્રાણીમાત્ર ના જીવનનું પ્રધાન કારણ અન્ન છે. તેમજ તેના શરીરનું બળ, વર્ણ, ઓજ (તેજ), બુદ્ધિશક્તિ, ધારણાશક્તિ વિ. માટે પણ અન્ન જવાબદાર હોય છે. ઉપરાંત, આ લોકના લૌકિક કર્મો માં તેમ જ પરલોકની ગતિ માટે કારણભૂત વૈદિક કર્મો તેમજ અપવર્ગ અર્થાત્ મોક્ષ માટે પણ અન્ન કે આહાર જ પ્રધાન કારણ છે. કારણ કે

અન્નનાં અભાવે શરીર ટકી શકતું નથી. (ચ.સૂ.27/349-350) . આમ, આયુર્વેદમાં તેમજ ઉપનિષદોમાં અન્નને બ્રહ્મનો દરજ્જો આપેલો છે.

ઉપરાંત, ગર્ભને ઉત્પન્ન કરનાર સ્ત્રીબીજ અને શુક્રબીજનું નિર્માણ પણ આહાર દ્વારા જ ઉત્તરોત્તર ધાતુઓનાં પરિપાક રૂપે થાય છે. આહાર જેટલો શુદ્ધ હશે બીજ પણ એટલું જ શુદ્ધ અને સક્ષમ બનશે, જે સ્વસ્થ બાળકનાં જન્મ માટે કારણભૂત હોય છે. ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન માતા જે પ્રકારનો આહાર લે છે, એની અસર ગર્ભસ્થ શિશુના સ્વાસ્થ્ય પર પણ પડે છે. આથી જ ગર્ભિણીએ નવ માસ દરમ્યાન કયા પ્રકારનો આહાર લેવો અને કયા પ્રકારનો આહાર ન લેવો, તેનું સુંદર વર્ણન સંહિતાઓમાં ‘ ગર્ભિણી પરિચર્યા’ અંતર્ગત પ્રાપ્ત થાય છે. જેનું પાલન કરવાથી આવનારી નવી પેઢીને સ્વસ્થ બનાવી શકાય એમ છે અને માતા ખોડ-ખાંપણ મુક્ત સ્વસ્થ બાળકને જન્મ આપી શકે છે. જો ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન ગર્ભિણી પોતાનાં આહાર અને વિહાર પર યોગ્ય ધ્યાન આપે તો આવનાર બાળકને ઘણાં રોગોથી બચાવી શકાય છે.

આમ છતાં આહાર પર જેટલું ધ્યાન આપવું જોઈએ એટલું આપણે આપતા નથી. હવે સમય આવી ગયો છે જાગૃત થવાનો.જો સ્વાસ્થ્ય જાળવી રાખવું હશે તો આયુર્વેદની સંહિતાઓમાં બતાવેલા આહારનાં નિયમોનું પાલન કરવું પડશે.

શું ખાવું અને શું ન ખાવું, કેવું ભોજન લેવું, કેટલું ભોજન લેવું, ક્યારે ભોજન લેવું, કેવા પાત્રોમાં બનાવેલું ભોજન લેવું, કઈ પદ્ધતિથી બનાવેલું ભોજન લેવું, કેવા વાતાવરણમાં ભોજન લેવું, કઈ અવસ્થામાં ભોજન લેવું, વિ. જેવા પ્રશ્નોનાં જવાબ આયુર્વેદની સંહિતાઓ માં થી મળે છે. ચરકસંહિતામાં આહારને શરીર માટે હિતકર કે અહિતકર બનાવનાર આઠ પરિબળો (આયતન - હેતુ) ની ચર્ચા કરી છે,(ચ.વિ.અ.1) આ એવા પરિબળો છે કે જેને જાણી લેવાથી અને એ પ્રમાણે અમલ કરવાથી રોગોને ઉત્પન્ન થતાં અટકાવી શકાય છે.

“PREVENTION IS BETTER THAN CURE”.

12.4 આહારને શરીર માટે હિતકારી કે અહિતકારી બનાવનાર આઠ પરિબળો(ચ.વિ.૧)

૧૨.૪.૧ પ્રકૃતિ - એકમ ૧૧માં આપણે પંચભૌતિક દ્રવ્યમાં રહેલા વિભિન્ન પ્રકારનાં ગુણો અને તેનાં કર્મો વિશે વાત કરી છે. જેને જે-તે દ્રવ્યનાં સ્વાભાવિક ગુણ કહે છે. આહારદ્રવ્યમાં રહેલા સ્વાભાવિક ગુણને પ્રકૃતિ કહે છે. જેમ કે અડદ સ્વભાવે ગુરુ એટલે કે પચવામાં ભારે હોય છે, જ્યારે મગ લઘુ એટલે કે પચવામાં હળવા હોય છે, આથી જ અડદિયા શિયાળામાં જ ખવાય છે, કારણ કે ત્યારે જઠરાગ્નિ તેજ હોય છે. જ્યારે મગ આપણે બારેમાસ ખાઈએ છીએ. કેટલાક દ્રવ્યો સ્વભાવે ગરમ હોય છે, જેમ કે સૂંઠ, મરી, પીપર, તલ વિ. જ્યારે કેટલાક દ્રવ્યો સ્વભાવે ઠંડા હોય છે, જેમ કે, સાકર, દૂધ, ઘી, દ્રાક્ષ, આમળા વિ.

કફનાં રોગોમાં તેમજ બાળકોમાં સ્વભાવે ઠંડા પદાર્થો અહિતકર હોય છે, જ્યારે ગર્ભિણીને સ્વભાવે ગરમ પદાર્થો હાનિકારક બની શકે છે. વાત પ્રકૃતિ વાળા લોકો માટે સ્નિગ્ધ દ્રવ્યો હિતકર હોય છે, જ્યારે પિત્ત પ્રકૃતિ વાળા લોકો માટે શીત દ્રવ્યો હિતકર હોય છે. આથી જ આહારદ્રવ્યોનાં સ્વાભાવિક ગુણ ને જાણીને જ તેનો યોગ્ય રીતે ઉપયોગ કરવો આવશ્યક છે.

૧૨.૪.૨ કરણ - સ્વાભાવિક ગુણયુક્ત દ્રવ્યો પર કરવામાં આવનાર સંસ્કારને કરણ કહે છે. 'સંસ્કારો હિ ગુણાંતરાધાનમુચ્યતે' સંસ્કારના કારણે જે તે દ્રવ્યનાં ગુણોમાં પરિવર્તન થાય છે. દૂધ સ્વભાવે શીત હોય છે, જ્યારે તેમાંથી બનાવવામાં આવતું દહીં સ્વભાવે ઉષ્ણ હોય છે. એ પણ એક પ્રકારનો સંસ્કાર છે. સરળ શબ્દોમાં કહીએ તો વિવિધ વાનગી કે ઔષધ બનાવવાની પ્રક્રિયા દરમિયાન જે વિભિન્ન ક્રિયા કરવામાં આવે છે તેને કરણ અથવા તો સંસ્કાર કહે છે. જે જલસંયોગ, અગ્નિસંયોગ, શૌચ, મંથન, દેશ, કાલ, વાસન, ભાવન,

કાલપ્રકર્ષ, ભાજન આદિ દ્વારા કરવામાં આવે છે. જો આ પ્રક્રિયા યોગ્ય રીતે કરવામાં ન આવે તો આહારની પૌષ્ટિકતા નષ્ટ પામે છે અથવા તો તે શરીર માટે હિતકર બનવાને બદલે અહિતકર બનીને શરીરને નુકશાન કરે છે. આથી તેને વિગતવાર સમજવી આવશ્યક છે.

- જલસંયોગ - દાળ,ભાત કે ખિચડી બનાવતા પહેલા આપણે તેને પાણી થી ઘોંચને પલાળીએ છીએ. કઠોળને ગરમ પાણીમાં પલાળવા થી તે સારી રીતે ચડી જાય છે. તેને પકાવવા માટે તેમાં યોગ્ય માત્રામાં પાણી ઉમેરવું જરૂરી હોય છે.
- અગ્નિસંયોગ - અગ્નિનાં સંયોગ વિના રસોઇ બની શકતી નથી. બાફવું, સેકવું, વઘાર કરવો, તળવું, વિ. પ્રક્રિયા દ્વારા ખાદ્ય પદાર્થ સુપાચ્ય બને છે. પચવામાં ભારે પદાર્થોને અગ્નિ પર પકાવવાથી તે લઘુ અર્થાત્ સહેલાઇથી પચી જાય છે. અહીં એ ધ્યાનમાં રાખવું જોઇએ કે ભોજ્ય પદાર્થને વધુ પડતુ પકાવવું (બળી જવું) કે કાચુ રહી જવું પણ અહિતકર બની શકે છે.
- શૌચ - સારી રીતે સાફ કરવું. શાકભાજી, ફળો વિ. ને પાણીથી ઘોંચને તેમજ અનાજને ચાળીને કે સુપડાથી જાપટીને સાફ કરવામાં આવે છે, જેથી તેમાંથી સૂક્ષ્મ રજ, કાંકરી-કચરો કે સૂક્ષ્મ જીવાંત દૂર થાય છે.
- મંથન - મથવું , વલોણાથી કે હવે હેંડમિક્સીથી વલોવવું. દહીં સોજો કરનાર છે, જ્યારે દહીંને પાણી સાથે વલોવીને બનાવેલી છાશ સોજો દૂર કરનાર છે.
- દેશ - સ્થાન, ભૂમિ કે શરીર. ઉનાળામાં કેરીને સારી રીતે પકાવવા માટે તેને શણિયા કે કંતાનમાં યોગ્ય ગરમી મળે તેમ રાખવામાં આવે છે. આયુર્વેદમાં ભૂમિ આધારિત ત્રણ પ્રકારનાં દેશ કહેલા છે. જાંગલ એટલે કે જેમાં પાણી, વરસાદ અને વૃક્ષો ઓછા હોય, આનૂપ એટલે કે જ્યાં ખૂબ પાણી, વરસાદ અને વૃક્ષો હોય અને સાધારણ દેશમાં બધુ મધ્યમ પ્રમાણમાં હોય છે. આ ત્રણ દેશ પ્રમાણે તેમાં ઉત્પન્ન થતાં વનસ્પતિ અને વૃક્ષોનાં ગુણ ભિન્ન ભિન્ન હોય છે.

- કાલ – સમય. સમય વીતવા સાથે ગુણમાં પરિવર્તન થાય છે. જેમ કે નવા ચોખા પચવામાં ભારે હોય છે, જ્યારે એક વર્ષ જૂના ચોખા પચવામાં હલકા બની જાય છે. એવું જ ગોળમાં પણ હોય છે.
- વાસન – સુગંધિત કરવું. કેવડા કે ગુલાબનાં ફૂલથી જલને સુગંધિત કરવું. એલચી, જાયફળ ની સુગંધ માત્રથી જ ક્ષુધા પ્રજ્વલિત થાય છે. ખાદ્ય પદાર્થમાં સુગંધિત દ્રવ્યો ઉમેરવાથી તે સ્વાદિષ્ટ તો બને જ છે ઉપરાંત તેનાં ગુણોને કારણે તે સહેલાઈથી પચી પણ જાય છે.
- ભાવના – કોઈ શુષ્ક પદાર્થને દ્રવ પદાર્થ ઉમેરીને ઘૂટવું કે ખરલમાં મર્દન કરવું, લસોટવું. જેમ કે આમળાનાં ચૂર્ણને આમળાનાં જ રસની સાથે એટલું ઘુંટવું કે ફરી તે શુષ્ક બની જાય. તેને એક ભાવના આપી એમ કહેવાય. આ રીતે એકવીસ ભાવના આપવાથી આમલકી રસાયન બની જાય, જે એક ઉત્તમ ઔષધિ છે.
- કાલપ્રકર્ષ – આસવ અરિષ્ટ(દ્રાક્ષાસવ- અશ્વગંધારિષ્ટ) કે જે સંધાન પ્રક્રિયા દ્વારા તૈયાર કરવામાં આવે છે. તેને તૈયાર થતાં ઋતુ પ્રમાણે નિશ્ચિત સમય એક કે બે મહિના લાગી શકે છે, જેને કાલપ્રકર્ષ કહે છે. ઢોકળા કે હાંડવો બનાવવા માટે તેમાં આથો લાવવા માટે તેને ૭ થી ૮ કલાક પલાળી રાખવામાં આવે છે, તેને જ કાલપ્રકર્ષ કહેવાય.
- ભોજન – પાત્ર. ત્રિફલાનાં કલ્ક(લુગદી) ને લોહપાત્રમાં લેપ કરીને તે સુકાઈ જાય ત્યારે તેને કાઢીને તેનો આભ્યંતર પ્રયોગ કરવાથી તે રસાયન ઔષધી તરીકે કાર્ય કરે છે. ભોજન ક્યા પાત્રમાં બનાવવામાં આવે છે, તેના આધારે આહારનાં ગુણોમાં પરિવર્તન થતું હોય છે. એલ્યુમિનિયમ નાં પાત્રને કનિષ્ઠ માનવામાં આવે છે, જ્યારે લોહપાત્રને કે માટીનાં વાસણને ઉત્તમ માનવામાં આવે છે, નોનસ્ટિક કે મેલેમાઇનનાં પાત્રો આરોગ્યને માટે ખૂબ જ હાનિકર હોય છે. ગરમ ભોજનને તરત જ પ્લાસ્ટિકનાં ડબ્બામાં ભરી દેવાથી તેમાં પ્લાસ્ટિકનાં સૂક્ષ્મ કણો ભળી જવાની શક્યતા રહે છે અને આથી તે સ્વાસ્થ્ય માટે અહિતકર બની જાય છે.

આમ, ભોજન તૈયાર કરવા દરમ્યાન ઉપરોક્ત બાબતોનું ધ્યાન રાખવું આવશ્યક છે. આહાર બનાવતી વખતે કરવામાં આવતી પ્રક્રિયા નાં કારણે આહારનાં ગુણોમાં પરિવર્તન થાય છે, ખોટી પ્રક્રિયાનાં કારણે ક્યારેક હિતકર આહાર પણ અહિતકર બની જાય છે.

૧૨.૪.૩ સંયોગ : બે કે તેથી વધુ દ્રવ્યોને એકસાથે લઇને આહાર તરીકે ઉપયોગ કરવો એટલે સંયોગ. સંયોગનાં કારણે કેટલાક એવા ગુણ ઉત્પન્ન થય છે, જે એમાં રહેલા દ્રવ્યો જ્યારે સ્વતંત્ર હોય ત્યારે એમાં જોવા મળતા નથી. જેમ કે, મધ અને ઘી. આ બન્ને સ્વતંત્ર રીતે ગુણકારી છે, પણ જ્યારે તે બન્નેને સમમાત્રામાં સાથે લેવામાં આવે ત્યારે તે વિષતુલ્ય ઘાતક બની જાય છે. દૂધ સાથે મત્સ્ય નો સંયોગ કુષ્ઠ રોગને ઉત્પન્ન કરે છે. દૂધ સાથે અમ્લ ફળોનું સેવન, દૂધ સાથે લસણ કે ડુંગળીનું સેવન(વિરુદ્ધાહાર) કરવાથી અનેક પ્રકારનાં ત્વચાનાં વિકારો થાય છે.

૧૨.૪.૪ રાશિ : આહારનું પ્રમાણ કે માત્રા. રાશિ બે પ્રકારની છે. સર્વગ્રહ – આહારનાં બધાં જ પદાર્થોનું સંમિલિત પ્રમાણ. જેમ કે, ૩૦૦ ગ્રામ ભોજન. પરિગ્રહ – ભોજનનાં દરેક ઘટકનું અલગ અલગ પ્રમાણ. જેમ કે, ૧૦૦ ગ્રામ દાળ, ૧૦૦ ગ્રામ શાક...વિ. માત્રાપૂર્વક આહારનાં શુભ પરિણામ અને યોગ્ય પ્રમાણથી ઓછા કે વધતા આહાર લેવાનાં અશુભ પરિણામ જોવા મળે છે. વ્યક્તિનાં આરોગ્ય, વય, અવસ્થા, જઠરાગ્નિ અર્થાત્ પાચનક્ષમતા પ્રમાણે દરેકને માટે આહારમાત્રા ભિન્ન ભિન્ન હોય છે.

૧૨.૪.૫ દેશ : સ્થાન. આહારદ્રવ્ય તથા તેના ઉપભોક્તાનાં ઉત્પત્તિસ્થાનને દેશ કહે છે. દ્રવ્યની ઉત્પત્તિ ક્યા દેશમાં થઇ છે, તેના આધારે તેના ગુણોનું જ્ઞાન થાય છે. જેમ કે હિમાલયનાં ભૂભાગમાં ઉત્પન્ન થતાં આહાર કે ઔષધ દ્રવ્ય ગુરુ હોય છે, જ્યારે જાંગલ એટલે કે સૂકા પ્રદેશમાં ઉત્પન્ન દ્રવ્ય લઘુ હોય છે. દેશ સાત્મ્ય(અનુકુળ) પ્રમાણે આનૂપ

દેશવાસી મનુષ્યો માટે ઉષ્ણ અને રૂક્ષ પદાર્થો અનુકુળ હોય છે, જ્યારે જાંગલ દેશવાસી મનુષ્યો માટે શીત અને સ્નિગ્ધ દ્રવ્યો હિતકર હોય છે. આમ, દેશ વ્યક્તિ તથા દ્રવ્ય બન્નેને અસર કરે છે.

૧૨.૪.૬ કાલ : સમય. આયુર્વેદમાં બે પ્રકારનાં કાલ માનેલા છે. નિત્યગ અને આવસ્થિક. નિત્યગ અર્થાત્ ઋતુ પ્રમાણેનો સમય. જેમ ઋતુ બદલાય તેમ દિવસ-રાત, ક્ષુધા-નિદ્રા, શરીરબળ વિ. બદલાય છે. આથી ઋતુ અનુસાર આહારમાં પરિવર્તન કરવું આવશ્યક છે, જે ઋતુચર્યામાં વર્ણન કરેલું છે. આવસ્થિક કાલ એટલે રોગની અવસ્થા પ્રમાણે આહાર અને ઔષધનું ગ્રહણ કરવું. જેમ કે ૨-૩ સપ્તાહથી તાવ આવતો હોય તો તેને જીર્ણજ્વર કહેવાય, તેમાં દૂધ હિતકર હોય છે, જ્યારે નવજ્વર એટલે કે ૨-૩ દિવસ થી તાવ આવતો હોય તો દૂધ અહિતકર બની જાય છે. ઉપરાંત ઔષધ ક્યારે લેવું એ માટેનાં દસ અલગ - અલગ સમય બતાવેલા છે. જેમ કે, સવારે ખાલી પેટે, જમ્યા પહેલા, પ્રત્યેક ગ્રાસ(કોળિયો) સાથે, ભોજ્ય પદાર્થમાં મિશ્ર કરીને, જમ્યા પછી, બે ભોજનની વચ્ચે, રાત્રે સૂતી વખતે વિ.

૧૨.૪.૭ ઉપયોગસંસ્થા : આહાર ગ્રહણ કરતી વખતે ધ્યાનમાં રાખવાના નિયમોને ઉપયોગસંસ્થા કહેવાય છે, જે આહારનાં પચી જવાની અપેક્ષા રાખે છે. આહાર ક્યારે, કેટલો, કેવો લેવો ? આ બધી બાબતો ઉપભોક્તાની પાચનશક્તિ પર નિર્ભર રહે છે. કારણ કે, અપચો હોવા છતાં ભોજન લેવાથી તે વાત-પિત્ત-કફ ત્રણે દોષોનો પ્રકોપ કરે છે.

➤ આહારનાં નિયમો તેમજ તેનું પાલન કરવાથી થતાં લાભ :

- **उष्णमशनीयात्** - ભોજન હમેશા તાજું, ગરમ હોય ત્યારે જ કરવું જોઈએ. કારણ કે, તે સ્વાદિષ્ટ લાગે છે, જઠરાગ્નિને પ્રદિપ્ત કરે છે તેમજ જલ્દી પચી જાય છે. વાયુનું અનુલોમન(મલમાર્ગે વાયુનું બહાર નિકળવું) કરે છે અને કફને ઘટાડે છે. આયુર્વેદમાં, એકવાર ભોજન બનાવ્યા બાદ તે ઠંડુ થઈ જાય તો ફરી તેને ગરમ કરવાની ના પાડી છે.

- ફરી ગરમ કરવાથી ભોજનમાંના પોષકતત્વો નાશ પામે છે. આથી, તાજું બનાવેલું ગરમ ભોજન જ કરવું જોઈએ.
- **સ્નિગ્ધમશનીયાત્** - સ્નિગ્ધ ભોજન કરવું જોઈએ. કારણ કે, તે સ્વાદિષ્ટ લાગે છે, જઠરાગ્નિને પ્રદિપ્ત કરે છે તેમજ જલ્દી પચી જાય છે. વાયુનું અનુલોમન કરે છે. શરીરની વૃદ્ધિ કરે છે, ઇન્દ્રિયોને દૃઢ બનાવે છે, શરીરની તાકાત વધારે છે, ત્વચાનો વર્ણ નિખારે છે. આથી ભોજનમાં ઘઉં, ચોખા, ઘી, દૂધ વિ. નો સમાવેશ કરવો જોઈએ.
 - **માત્રાવદશનીયાત્** - માત્રાપૂર્વક ભોજન કરવું જોઈએ. અર્થાત્ શરીર માટે આવશ્યક એવું યોગ્ય પ્રમાણમાં ભોજન લેવું જોઈએ. આમ કરવાથી વાત-પિત્ત-કફ પ્રક્રુપિત થતાં નથી તેમજ તે આહાર આયુષ્યને વધારનાર બને છે. સુખપૂર્વક પચી જાય છે અને શરીરનાં તાપમાનને તેમજ જઠરાગ્નિને જાળવી રાખે છે.
 - **જીર્ણેશનીયાત્** - પૂર્વેનું ભોજન પચી ગયા પછી જ ફરી ભોજન કરવું જોઈએ. કારણ કે, અજીર્ણ કે અપચાની સ્થિતિમાં ભોજન કરવાથી તે ત્રણે દોષોને પ્રક્રુપિત કરે છે. ભોજનનાં પચી ગયા પછી જ્યારે દોષ પોતાનાં સ્થાનમાં હોય(શરીરમાં કોઈ તકલીફ ન હોય), જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત હોય, સારી રીતે ભૂખ લાગી હોય, ચોખ્ખા ઓડકાર આવતા હોય, મલ-મૂત્ર-વાયુની યોગ્ય પ્રવૃત્તિ થઈ ગઈ હોય, ત્યારે ભોજન કરવાથી તે આયુષ્યને વધારનાર બની રહે છે.
 - **વીર્યાવિરુદ્ધમશનીયાત્** - પરસ્પર વિરુદ્ધવીર્ય(વીર્ય - દ્રવ્યમાં રહેલું કાર્યકારી તત્ત્વ) ન હોય તેવું ભોજન કરવું જોઈએ. અગાઉ આપણે (૩)સંયોગમાં જોયું કે, દૂધ સાથે મત્સ્ય નો સંયોગ કુષ્ઠ રોગને ઉત્પન્ન કરે છે. કારણ કે, દૂધ શીતવીર્ય છે, જ્યારે માછલી ઉષ્ણવીર્ય છે. આથી અવિરુદ્ધ વીર્ય વાળો આહાર લેવાથી અનેક પ્રકારનાં રોગોથી બચી શકાય છે.

- **इष्टे देशे इष्ट सर्वोपकरणं चाशनीयात्** - ઇષ્ટ એટલે કે મનોઅનુકૂળ સ્થાન તથા મનોઅનુકૂળ સાધન સામગ્રી સાથે ભોજન કરવું જોઈએ. મનપસંદ સ્થાનમાં બેસીને ભોજન કરવાથી, અપ્રિય સ્થાનમાં બેસીને ભોજન કરવાથી થતાં મનોવિકારોથી બચી શકાય છે. એજ રીતે ભોજન માટે ઉપયુક્ત પાત્ર, આસન તથા આહારનો પ્રકાર આદિ મનને અનુકૂળ હોય તો કોઈ પણ પ્રકારની માનસિક ઉદ્વિગ્નતા થતી નથી, મન પ્રસન્ન રહે છે અને ભોજન સારી રીતે પચી જાય છે.
- **નાતિદ્રુતમશનીયાત્** - અતિશીઘ્રતાથી ભોજન ન કરવું જોઈએ. કારણ કે, આમ કરવાથી, આહાર આસનળીમાં ચાલ્યા જવાની શક્યતા રહે છે (ઓત્રાસી જવું), સ્વાદની ખબર પડતી નથી, કે તેમાં કોઈ વાળ કે અન્ય વસ્તુ હોય તો તેની ખબર પણ નથી પડતી, આહાર બરાબર પચતો નથી, જેને કારણે શરીરને પોષણ મળતું નથી.
- **નાતિવિલમ્બિતમશનીયાત્** અતિ ધીરે ધીરે ન જમવું જોઈએ. કારણ કે, તેનાથી ભોજનની તૃપ્તિ થતી નથી. ક્યારેક ભોજન વધારે પ્રમાણમાં લેવાઈ જાય છે, ભોજન ઠંડું પડી જાય છે અને આથી ક્યારેક અપચો થઈ જાય છે.
- **અજલ્પન્નહસન્ તન્મના ભુંજીત** વાતચિત કર્યા વિનાં કે હાસ્યવિનોદ કર્યા વિના તન્મય થઈને એકાગ્રચિત્તે ભોજન કરવું જોઈએ. કારણ કે, ભોજન કરતી વખતે વાતો કરવાથી કે હસવાથી અતિશીઘ્રતા માં જે દોષો બતાવેલા છે તેવા જ દોષ થાય છે.
- **આત્માનમભિસમીક્ષ્ય ભુંજીત સમ્યક્** પોતાની પ્રકૃતિનો, શરીરની આવશ્યકતાનો તેમજ જઠરાગ્નિનો વિચાર કરીને ભોજન કરવું જોઈએ. ‘આ આહાર મારા માટે હિતકર છે કે અહિતકર ? મને અનુકૂળ આવશે કે નહીં?’ એવો વિચાર

કરીને આહાર લેવાથી સ્વાસ્થ્ય જાળવી શકાય છે અને રોગોથી બચી શકાય છે.

અહીં જે નિયમો બતાવેલા છે તે બહુધા સ્વસ્થ વ્યક્તિ માટેનાં છે. જેમ કે, મધુમેહનાં રોગી માટે સ્નિગ્ધ આહારનાં બદલે રૂક્ષ આહાર લાભદાયક હોય છે.

૧૨.૪.૮ ઉપયોક્તા : આહારને ગ્રહણ કરનારને ઉપયોક્તા કહે છે. ઓક્સાત્મ્ય (કોઈ હિતકર અથવા અહિતકર દ્રવ્યનું નિયમિત સેવન કરતા રહેવાથી તે દ્રવ્ય તે વ્યક્તિને અનુકુળ કે માફક આવી જાય છે, તેને ઓક્સાત્મ્ય કહે છે.) ઉપયોક્તાને અધીન હોય છે. આહારનો નિશ્ચય ઉપયોક્તાની આદત, પ્રકૃતિ, વય, અવસ્થા (ગર્ભિણી, પ્રસૂતા વિ.) નો વિચાર કરીને કરવો જોઈએ.

આમ, આહાર પર અસર કરનાર આઠ પરિબળો શરીર માટે શુભ અર્થાત્ હિતકર કે અશુભ અર્થાત્ અહિતકર બની શકે છે. આથી તેનો વિચાર કર્યા પછી જે હિતકર લાગે તેનો જ ઉપયોગ કરવો જોઈએ. અજ્ઞાનને કારણે અથવા પ્રમાદ કે આળસને કારણે જે આહાર સ્વાદમાં તો પ્રિય લાગતો હોય, પરંતુ પરિણામે શરીરને માટે અહિતકર અને રોગોને ઉત્પન્ન કરનાર હોય તેવા આહારનું સેવન ન કરવું જોઈએ.

12.5 વર્તમાન પરિપ્રેક્ષ્યમાં આહારપ્રણાલી માં પરિવર્તનની આવશ્યકતા :

વર્તમાન સમયમાં આહારનું સંપૂર્ણ લક્ષ્ય માત્ર સ્વાદેન્દ્રિયની તૃપ્તિ પૂરતું મર્યાદિત થઈ ગયું છે. લોકો, ભૂખ ન હોવા છતાં માત્ર કંઈક ખાવાનું મન થાય છે અને તરત જ ઓર્ડર કરી દે છે અથવા તો હોટલમાં જઈને કે લારી પર જઈને ખાતા હોય છે. તે ખાધ્ય પદાર્થો ની સ્વચ્છતા કે પૌષ્ટિકતા નો કોઈ વિચાર કરવામાં આવતો નથી. વળી લગ્નસમારમ્ભોમાં વિવિધ વાનગીઓનો રસથાળ હોય છે, હજારો

રૂપિયાની એક ડીશ હોય છે, જેમાં અન્નનો મોટા પ્રમાણમાં બગાડ થતો હોય છે, જેટલી વધુ વાનગી તેટલો વધુ અસંતોષ. ભારત દેશમાં અનેક પ્રકારનાં ખાદ્ય વ્યંજનોની વિશાળ શ્રેણી ઉપલબ્ધ હોવા છતાં લોકો વિદેશી વ્યંજનો તરફ જઈ રહ્યા છે અને જેનાં કારણે અનેક પ્રકારનાં રોગોનો ભોગ બની રહ્યા છે. જે તે દેશની ભૌગોલિક સ્થિતિ અને વાતાવરણને અનુરૂપ ત્યાં ખેતી થતી હોય છે અને જે-તે દેશમાં જન્મેલા લોકો માટે તેનાં જ દેશમાં ઉત્પન્ન થતાં આહારદ્રવ્યોમાં થી બનતી વાનગીઓ હિતકર હોય છે. કારણ કે, તેનું શરીર તેને સારી રીતે ગ્રહણ કરીને પચાવી શકે છે. પરંતુ, આજે જંક ફૂડ અને ફાસ્ટ ફૂડનો જમાનો આવી ગયો છે. ઇટાલિયન પિઝા, મેક્સિકન રાઇસ, થાઇ કરી, ચાઇનીઝ જેવી અનેક વાનગીઓ થી ખાણીપીણી ની ગલીઓ અને રાત્રીબજાર ધમધમતી હોય છે, જે ખરેખર તો વિવિધ પ્રકારનાં રોગો ઉત્પન્ન કરનાર બની રહે છે. આથી, સ્વાસ્થ્યને જાળવી રાખવા માટે આયુર્વેદમાં દર્શાવેલા આઠ પરિબળોને ધ્યાનમાં રાખીને વર્તમાન સમયમાં નીચે મુજબનાં પરિવર્તનની અત્યંત આવશ્યકતા છે.

12.6 સારાંશ

- ઘરે બનાવેલું તાજું ભોજન જમવાનો આગ્રહ રાખવો જોઈએ.
- એકાગ્રતાથી, શાંત ચિત્તે, બહુ જડપથી પણ નહીં અને બહુ ધીરે પણ નહીં, એ રીતે ભોજન કરવું જોઈએ.
- કોઈ પણ એક જ પ્રકારના ભોજનને બદલે વિવિધ પ્રકારનાં શાક-ભાજી અને વિવિધ કઠોળનો ભોજન માં સમાવેશ કરવો જોઈએ.
- પોતાની પ્રકૃતિને અનુકૂળ આવે અને સહેલાઈથી પચી જાય એવું ભોજન લેવું જોઈએ.
- દરરોજ જમવાનો સમય નિશ્ચિત રાખવો, રાત્રે બને તેટલું વહેલું ભોજન કરી લેવું જોઈએ.
- ભોજન કરતી વખતે ટીવી ન જોવું કે મોબાઇલનો ઉપયોગ ન કરવો.

- બપોરનાં અને સાંજનાં ભોજન વચ્ચે કોઈ પણ પ્રકારનો ખોરાક લેવાનું ટાળવું.
- ઘરનાં રસોડામાં એલ્યુમિનિયમ, નોનસ્ટિક કે પ્લાસ્ટિકનાં પાત્રો તેમજ ઓવનનો ઉપયોગ ટાળવો જોઈએ. શાળાએ જતા બાળકોને ક્યારેય પ્લાસ્ટિકનાં ડબ્બામાં નાસ્તો કે ભોજન ન આપવા જોઈએ. એજ રીતે પાણીની બોટલ પણ પ્લાસ્ટિકની ન હોવી જોઈએ.
- વઘેલું ભોજન ફિજમાં રાખીને, ફરી તેને ગેસ પર કે ઓવનમાં ગરમ કરીને ન ખાવું જોઈએ. આવશ્યકતાં હોય એટલું જ ભોજન બનાવવું જોઈએ.
- ક્યારેય ભરપેટ ભોજન ન કરવું જોઈએ. હોજરીની ક્ષમતા પ્રમાણે એક ભાગ અન્ન ગ્રહણ કરવું, એક ભાગ દ્રવનું ગ્રહણ કરવું અને એક ભાગ ખાલી રાખવો, જેથી સરળતાથી પાચન થઈ જાય.

12.7 તમારી પ્રગતિ ચકાસો.

પ્રશ્ન ૧. નીચેનાં પ્રશ્નોનાં વિસ્તારપૂર્વક જવાબ આપો.

- (૧) સ્વાસ્થ્ય જાળવવામાં આહાર કઈ રીતે ભાગ ભજવે છે?
- (૨) આયુર્વેદ પ્રમાણે આહારની સંકલ્પના સમજાવો.
- (૩) આઠ પરિબળમાં ના કરણ પરિબળને વિસ્તારપૂર્વક સમજાવો.
- (૪) આહાર વિષયક નિયમો તેમજ તેના પાલનથી થતાં લાભ લખો.
- (૫) વર્તમાન સમયમાં આહાર પદ્ધતિમાં ક્યા ક્યા પરિવર્તન કરવાની આવશ્યકતા છે ? શા માટે ?

પ્રશ્ન ૨. નીચેનાં પ્રશ્નોનાં ટૂંકમાં જવાબ લખો.

- (૧) સાત્ત્વિક આહાર કેવો હોય ?
- (૨) તામસિક આહારનાં લક્ષણો લખો.
- (૩) દ્રવ્યની પ્રકૃતિ એટલે શું તે સમજાવો.

- (૪) આહારનાં સંયોગમાં શું ધ્યાન રાખવું જોઈએ ?
- (૫) રાશિ એટલે શું ? તેનાં પ્રકાર લખો.
- (૬) દેશનાં પ્રકાર લખી તેની ઉપયોગિતા સમજાવો.
- (૭) કાલનાં પ્રકાર લખી તેને સમજાવો.
- (૮) ઉપયોગસંસ્થા એટલે શું ?
- (૯) ઓકસાત્મ્ય એટલે શું ?
- (૧૦) મનનું પોષણ કેવી રીતે થાય છે ?
- (૧૧) 'સંસ્કારો હિ ગુણાંતરાધાનમુચ્યતે' સમજાવો.

12.8 સંદર્ભ સાહિત્ય

૧. ચરક સંહિતા – સૂત્રસ્થાન
૨. ચરક સંહિતા – વિમાનસ્થાન, અધ્યાય – ૧
૩. શ્રીમદ ભગવદ ગીતા – અધ્યાય – ૧૫, ૧૭
૪. સુશ્રુત સંહિતા – સૂત્રસ્થાન
૫. અષ્ટાંગ હૃદય – સૂત્રસ્થાન

:: રૂપરેખા ::

13.0 ઉદ્દેશો**13.1 પ્રસ્તાવના****13.2 વ્યાયામની પરિભાષા****13.3 આયુર્વેદ મુજબ વ્યાયામની પરિભાષા****13.4 વ્યાયામનો સમય અને સ્થાન****13.5 વર્તમાન સમયમાં વ્યાયામ કેવી રીતે અને કેટલો કરવો જોઈએ ?****13.6 વ્યાયામના પ્રકાર****13.7 દૈનિક જીવનમાં વ્યાયામનાં ફાયદાઓ****13.4.1. શારીરિક સ્વાસ્થ્યમાં પ્રગતિ****13.4.2. માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં પ્રગતિ - સુખમય જીવનની જડીબુટ્ટી****13.4.3. નિરોગી કાયા****13.8 વૃદ્ધો માટે વ્યાયામનું મહત્વ****13.9 વૈદ્યકીયસુભાષિતસાહિત્યમ ગ્રંથમાં દર્શાવેલ વ્યાયામનું મહત્વ****13.10 સારાંશ****13.11 તમારી પ્રગતિ ચકાસો****13.12 સંદર્ભ સાહિત્ય****13.0 ઉદ્દેશો (Objectives)**

વ્યાયામાત્ લભતે સ્વાસ્થ્યં દીર્ઘાયુષ્યં બલં સુખં।

આરોગ્યં પરમં ભાગ્યં સ્વાસ્થ્યં સર્વાર્થસાધનમ્॥

વિદ્યાર્થી મિત્રો,આમ તો આપણે બધા જાણીએ છીએ કે નિયમિત કસરત કરવાથી સારું સ્વાસ્થ્ય, દીર્ઘ આયુષ્ય, બળ અને સુખની પ્રાપ્તિ થાય છે. નિરોગી બનવું એ પરમ ભાગ્ય મનાય છે. અને દરેક મનુષ્યને પોતાનું જીવન સુંદર જીવવા સર્વ અર્થની સિદ્ધિ માટે સારું સ્વાસ્થ્ય એક

સાધન છે. આપની સમક્ષ વ્યાયામ વિશે ચર્ચા કરી “પહેલું સુખ તે જાતે નર્ચા” કહેવત સાર્થક સિદ્ધ કરવાનો ઉદ્દેશ છે.

13.1 પ્રસ્તાવના

ભારતની સંસ્કૃતિના ઘડવૈયા ઋષિઓએ જીવનમાં જે કાંઈ ઇષ્ટ જણાયું તેને ધર્મ સાથે જોડી તેને દૈનિક જીવન સાથે વણી લીધું હતું. આમ ભારતની સંસ્કૃતિમાં આસનો, સૂર્યનમસ્કાર, ધનુર્વિદ્યા, મલ્લવિદ્યા, વન-ગુફાઓ, સાગરો તથા પર્વતોનાં પરિભ્રમણો – આ બધું પ્રતિષ્ઠિત હોવાથી વ્યાયામ એ કોઈ અલગ બાબત ન હતી. ભારતીયોની જીવનપદ્ધતિમાં વ્યાયામ સ્વાસ્થ્યરંજન અને આહારશાસ્ત્ર વગેરે સાથે વ્યવસ્થિતપણે અને અસરકારક રીતે વણાઈ ગયાં હતાં.

13.2 વ્યાયામ શબ્દની ઉત્પત્તિ અને પરિભાષા

સંસ્કૃત વ્યાકરણમાં વિ+આ+યમ+ઘઞ્ પરથી વ્યાયામ શબ્દની ઉત્પત્તિ દર્શાવી છે. તેનો અર્થ શ્રમ, પૌરુષ એવો કરી શકાય. ધનુર્વેદ નામના ગ્રંથમાં તેની પરિભાષા આપતા કહ્યું છે કે , “આયામો વિવિધ અઙ્ગાનાં વ્યાયામ ઇતિ કીર્તિતઃ” - ધનુર્વેદઃ વિવિધ અંગોના આયામ એટલે કે પ્રયાસને વ્યાયામ કહેવાય છે. સજીવ સૃષ્ટિમાં વ્યાયામ સર્વત્ર જોવા મળે છે. પંખીઓ ઊડાઊડ કરે છે. ગાય, વાછરડાં ફૂદાફૂદ કરે છે. ફૂતરાં ગેલ કરે છે. બકરીનાં બચ્યાં માથાં અથડાવીને રમે છે. વાંદરાનાં બચ્યાંઓ ઝાડની ડાળીએ ડાળીએ ઊછળફૂદ કરે છે. ખિસકોલીઓ એકબીજીને પકડવા દોડે છે. વિશાળ અર્થમાં વ્યાયામ શરીરનાં વિવિધ અંગો, તંત્રો તથા શારીરિક શક્તિઓને કેળવવામાં તથા વિકસાવવામાં સહાયક નીવડે તે હેતુથી યોજવામાં અને કરવામાં આવતી શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ છે.

13.3 આયુર્વેદ મુજબ વ્યાયામ

આચાર્ય સુશ્રુતે કહ્યું છે કે શરીરાયાસજનકં કર્મ વ્યાયામસંજિતમ્ । શરીરમાં પરિશ્રમ ઉત્પન્ન કરવાવાળા કાર્યને વ્યાયામ કહે છે. આચાર્ય ચરક લખે છે કે,

शरीरचेष्टा या चेष्टा स्थैर्यार्था बलवर्धिनी ।

देहव्यायामसंख्याता मात्रया तां समाचरेत् ॥ (च.सू.७:३१)

शरीरની જે ચેષ્ટા શરીરને સ્થૈર્ય તથા બળ પ્રદાન કરે, તેને વ્યાયામ કહેવાય છે. ઉચિત માત્રામાં નિત્ય વ્યાયામ કરવો જોઈએ. આયુર્વેદે વ્યાયામથી પ્રાપ્ત થતા લાભાલાભની વિશદ ચર્ચા કરી, સ્વાસ્થ્ય અને આહારવિહારની તલસ્પર્શી વિચારણા કરી, ભારતીયોને વૈજ્ઞાનિક જીવનપદ્ધતિ દ્વારા ચિરાયુ, બલિષ્ઠ અને સ્વસ્થ રહેવાનો અનુભવયુક્ત માર્ગ પ્રબોધ્યો.

13.4 વ્યાયામનો સમય અને સ્થાન

વ્યાયામ માટે સૌથી યોગ્ય સમય સવારનો અને સાંજનો છે. પ્રાતઃકાળ વ્યક્તિગત વ્યાયામ માટે અને સમૂહમાં વ્યાયામ કરવા માટે યોગ્ય સમય છે. વ્યાયામની સાથે વાયુનો બહુ જ ઘનિષ્ઠ સંબંધ છે કેમકે પ્રાણવાયુ શરીરનો આધાર છે. આ પ્રાણવાયુ આપણને હવામાંથી મળે છે એટલે ખુલા શુદ્ધ વાતાવરણમાં જ હંમેશા વ્યાયામ કરવો જોઈએ. જ્યાં કચરો હોય કે ગંદકી હોય એવા સ્થાનોમાં વ્યાયામ કરવો જોઈએ નહીં મોટા ભાગે ત્યાં જનસમૂહ થી દુર જગ્યા હોય એવું સ્થાન પસંદ કરવું જોઈએ જે લોકો ઘરની બહાર નથી જઈ શકતા તેમણે ઘરમાં જ વ્યાયામ કરવો એના માટે ઘરની છત કે આવું સૌથી સારી જગ્યા છે જો ધાબુ કે છત ન હોય અથવા તો ઠંડી વધારે હોય તો ઘરની અંદર પણ દરવાજા અને બારી બારણાં ખોલીને તમે વ્યાયામ કરી શકો છો. જ્યાં કચરો વાળીને રૂમ ચોખ્ખો કર્યો છે ત્યાં તરત જ વ્યાયામ ન કરવો જોઈએ કેમ કે એ હવામાં ધૂળના રજકણો ઉડી રહ્યા હોય છે.

વ્યાયામ કર્યા પછી શરીરમાં થાક લાગે છે પરસેવો વળે છે એટલા માટે શરીરને ખૂબ હવાવાળા સ્થાનમાંથી પણ બચાવીને રાખવું જોઈએ. વ્યાયામ ના સમયે બહુ જ વધારે પડતા વસ્ત્રો ન પહેરવા તથા થોડા ખુલા વસ્ત્રો પહેરવા જોઈએ, જેનાથી વ્યાયામમાં બાધા ઉત્પન્ન ન થાય. પરસેવો થયેલા કપડાને તરત બદલવા જોઈએ. એ પછી થોડો આરામ કરીને શવાસન કરવું જોઈએ. થોડી માલિશ પણ કરી શકાય

જેનાથી થાક તરત દૂર થઈ જાય છે. જ્યારે શરીર પહેલા જેવું થઈ જાય શ્વાસોશ્વાસની ગતિ સરખી થઈ જાય અને શરીરનો પરસેવો સુકાઈ જાય ત્યારપછી જ સ્નાન કરવું જોઈએ. થોડા સમય પછી ભોજન કરી શકાય. એ સમય દરમિયાન ચા-કોફી કે શરબત થોડું પીવામાં કોઈ વાંધો નથી.

13.5 વર્તમાન સમયમાં વ્યાયામ કેવી રીતે અને કેટલો કરવો જોઈએ ?

આજના ગતિશીલ યુગમાં ટેકનોલોજી વધતાં શારીરિક ગતિવિધિઓ ખુબ જ ઘટતી જાય છે. આના માટે તમારે તમારી રોજબરોજની ક્રિયાઓ કે નિયમમાં કોઈ મોટા ફેરફાર કરવાની જરૂર નથી. રોજની પ્રવૃત્તિમાં નાના ફેરફાર કરીને પણ આપણી શારીરિક પ્રવૃત્તિ વધારી શકાય છે. જેમ કે, એક ખુરશી પર સાત કે આઠ કલાક કામ કરતા કરતા વચ્ચે દર કલાકે એક રાઉન્ડ મારી શકાય. આયુર્વેદમાં ચક્રમણ એટલે કે ચાલવાને લઘુ વ્યાયામ જ કહ્યો છે. ઘરે કે ઓફીસમાં ખુરશી પર બેસીને જ હળવી કસરત કરી શકાય. દરેક સમયે કાર કે મોટર સાયકલના બદલે શક્ય હોય ત્યારે ચાલવાનો કે સાયકલ ચલાવવાનો આગ્રહ રાખી શકાય. બસમાં ઉતરતી વખતે એક સ્ટોપ પહેલા ઉતરીને ઘર સુધી ચાલીને જઈ શકાય કે બાળકોને શાળામાં મુકવા માટે ચાલીને જઈ શકાય. વડીલો તથા બાળકોની સાથે નિત્ય બગીચામાં જઈ શકાય. ફોન જોતા જોતા પણ ચાલી શકાય. દરરોજ ઓછામાં ઓછું ૩૦ મીનીટ કસરત કરવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ

13.6 વ્યાયામના પ્રકાર

ભારતીય પરંપરાગત વ્યાયામ-પ્રવૃત્તિઓ, ક્રીડા-મહેત્સવો, વિહારધામો અને રંગભૂમિઓની પ્રવૃત્તિઓ કોઈ પણ રાષ્ટ્રને ગૌરવ અપાવે તેવાં વ્યાયામો છે. ક્રિકેટ, હોકી, બેડમિન્ટન, કબડ્ડી, ફૂટબોલ, વોલીબોલ, ખોખો, ગિલી ડંડા, કુસ્તી, તરણ, ઘોડેસવારી, પથ્થરગોળા, નાળ, એક્કા, સંતોલા, મગદળ, ગદા, લાઠી, ભાલા, લહ, બનેટ, બાના, માડું, તલવાર, જમૈયા, ફરસુ, પદ્મ, સવારી કરવી, હોડી ચલાવવી, ઉઠક બેઠક

કરવી, સૂર્ય-નમસ્કાર કરવા, આસન કરવા ,લાકડી ચલાવવી, દોડવું,ચાલવું,ગદા ચલાવવી, આટાપાટા, આંબલી-પીપળી, ગિલ્લીદંડા,નૃત્યો, વનભ્રમણ, રઝળપાટ, પર્વતારોહણ, અન્ય પ્રકારની કસરતો કરવી આ બધી ક્રિયાઓ વ્યાયામના પ્રકારોમાં આવે છે.

દેશી-વિદેશી, સામુહિક અને વ્યક્તિગત કરીને વ્યાયામ કરવાના અનેક પ્રકારો પ્રચલિત છે. એરોબિક કસરતને ઘણીવાર "કાર્ડિયો" કહેવામાં આવે છે. એરોબિક કસરતો ચરબી ઓગળે છે, મૂડ સુધારે છે, બળતરા અને બ્લડ સુગર ઘટાડે છે. વીસમી સદીની શરૂઆતમાં વ્યાયામ માટે પશ્ચિમમાં 'જિમ્નેસ્ટિક' શબ્દ પ્રચલિત બન્યો. 'જિમ્નેસ્ટિક' એટલે શરીરને વધુ બળવાન અને વધુ કાર્યક્ષમ બનાવવા માટેની શરીરની કસરતો એવો થાય છે. વીસમી સદી અગાઉ પણ 'જિમ્નેસ્ટિક'નો વિશાળ અર્થમાં વિચાર કરવામાં આવ્યો હતો. જેમાં વિવિધ પ્રકારની વિકાસાત્મક કસરતો, રમતો તથા નૃત્યો વગેરે સર્વ પ્રકારની શારીરિક પ્રવૃત્તિઓનો સમાવેશ થતો હતો. અષ્ટાંગયોગમાં યોગાસનોનો સમાવેશ થાય છે. આસન અને સૂર્યનમસ્કાર દ્વારા શરીરમાં અદ્ભુત પરિવર્તન મેળવી શકાય છે. થોડા આસનોનો પરિચય અહીં આપી રહી છું.

સીધા ઊભા રહી એક હાથ ઉપર, બીજા બાજુએ વળવું	કોણાસન
બંને હાથ ઉપર લઈ જઈ વારાફરતી બંને&nbsp;બાજુએ વળવું	કોણાસન ૨
ઊભા રહી કમરને ગોળ ગોળ ફેરવવી	કટીચક્રાસન
ઊભા ઊભા આગળ ઝુકવું	હસ્તપાદાસન
ઊભા ઊભા પાછળ ઝુકવું	અર્ધચક્રાસન
ત્રિકોણમુદ્રા	ત્રિકોણાસન
હનુમાનજી(સૈનિક)ની જેમ બેસવું	વીરભદ્રાસન
પગ છુદ્ધા રાખી આગળ ઝુકવું	પારસરિતા પદોત્તાનાસન
વૃક્ષની જેમ ઊભા રહેવું	વૃક્ષાસન
વિપરીત પ્રાર્થનાની મુદ્રા	પશ્ચિમનમસ્કારાસન
ગરૂડનો પોઝ	ગરૂડાસન

<u>ખુરશીનો પોઝ</u>	ઉત્કટાસન
<u>એક પગ આગળ, ઝુકો</u>	જાનુશિષોસન
<u>બંને પગ આગળ, ઝુકો</u>	પશ્ચિમોત્તાસન
<u>પર્વતની જેમ ઢાળ બનાવો</u>	પૂર્વોત્તાસન
<u>એક હાથે સાઇડવાઇસ મસ્તક સાથે શરીર ઉપર કરો</u>	વશિષ્ટાસન
<u>બંને હાથ અને પગ જમીન પર સીધા, મુખ જમીન તરફ</u>	અધોમુખશ્વાનાસન
<u>પગના અંગૂઠા અને કોણી જમીનને અડાડી, ચહેરો જમીન તરફ</u>	મકરા અધોમુખા શ્વાનાસન
<u>બેઠા બેઠા શરીરને કમરથી મરોડવું</u>	અર્ધ મત્સ્યેન્દ્રાસન
<u>બટરફ્લાય</u>	બધકોણાસન
<u>લોટસ પોઝ</u>	પદ્માસન
<u>એક પગ-પીજીઅન પોઝ</u>	એક પાદ રાજકપોત્તાસન
<u>કેટ સ્ટ્રેચ</u>	માર્જારાસન
<u>કેમલ પોઝ</u>	ઉષ્ટ્રાસન
<u>ચાઇલ્ડ પોઝ</u>	શિશુ આસન
<u>મીલ ચર્નીંગ પોઝ</u>	ચક્કી ચલાનાસન
<u>બો પોઝ</u>	ધનુરાસન
<u>કોબ્રા પોઝ</u>	ભુજંગાસન
<u>સ્ક્રીંઝ પોઝ</u>	સલંબા ભુજંગાસન
<u>સુપરમેન પોઝ</u>	વિપરીત શલભાસન
<u>લોકસ્ટ પોઝ</u>	શલભાસન
<u>બોટ પોઝ</u>	નૌકાસન
<u>બ્રીજ પોઝ</u>	સેતુબન્ધાસન
<u>ફીશ પોઝ</u>	મત્સ્યાસન
<u>વીંડ રીલીવીંગ પોઝ</u>	પવનમુક્તાસન
<u>શોલ્ડર સ્ટેન્ડ</u>	સર્વાંગાસન
<u>પ્લાઉ પોઝ</u>	હલાસન
<u>લાઈંગ ડાઉન બોડી ટૂવીસ્ટ</u>	નટરાજાસન

વ્યાયામના વિવિધ પ્રકારો નીચે મુજબ છે :

૧૩.૬.૧ સ્પર્ધાત્મક વ્યાયામ : રાષ્ટ્રીય ,આંતરરાષ્ટ્રીય વ્યાયામસંઘે નક્કી કરેલા નિયમો મુજબ વ્યાયામ(જિમ્નેસ્ટિક)ની સ્પર્ધાઓ યોજવામાં આવે છે તેને સ્પર્ધાત્મક વ્યાયામ કહેવાય છે.

૧૩.૬.૨ કલાત્મક વ્યાયામ : કલાત્મક વ્યાયામમાં રિબન, દોરડાં, હૂલાહૂપ (રિંગ) તેમજ ગોળા વગેરેની કસરતોનો સમાવેશ થાય છે. આ વ્યાયામ પણ સ્પર્ધાત્મક છે.

૧૩.૬.૩ ઊંચાઈ-વ્યાયામ : વ્યક્તિગત ઊંચાઈ વ્યાયામમાં સરળ અને કઠિન પ્રકારના ફૂટકાઓ અને ઊંચાઈનો સમાવેશ થાય છે; જ્યારે સામૂહિક ઊંચાઈ વ્યાયામમાં પિરામિડો, માર્ચિંગ, સમૂહ- કૉલિસ્ટ્રેનિક્સ વગેરે પ્રવૃત્તિઓનો સમાવેશ થાય છે.

૧૩.૬.૪ સ્વાસ્થ્યવર્ધક વ્યાયામ : રોજિંદા જીવનમાં સ્વાસ્થ્યની જાળવણી માટે કરવામાં આવતી શારીરિક પ્રવૃત્તિઓને જેમકે સામાન્ય રીતે લોકો સવારમાં વહેલા ઊઠીને ચાલવાની, દોડવાની; દંડ, બેઠક, આસન, પ્રાણાયામ તથા અન્ય અંગકસરતો કરે છે તેમને સ્વાસ્થ્યવર્ધક વ્યાયામ કહેવામાં આવે છે.

૧૩.૬.૫ સુધારણા-વ્યાયામ : વ્યક્તિની ખોડ; જેવી કે ખૂંધ, રાંટા પગ, આગળ પડતું પેઢું, અથડાતા ઢીંચણ, આગળ નમતું માથું, ચપટા પગ જેવી શારીરિક વિકૃતિઓની સુધારણા માટે કરવામાં આવતા વ્યાયામને સુધારણા-વ્યાયામ કહેવામાં આવે છે. ખોડ અથવા વિકૃતિ મુજબ નિષ્ણાત વ્યાયામની કસરતો કરાવે છે, જેમનાથી લાંબા ગાળે જે તે વ્યક્તિની જે તે પ્રકારની ખોડ, ખામી કે શારીરિક વિકૃતિ દૂર થઈ જાય છે.

૧૩.૬.૬ વ્યાવસાયિક વ્યાયામ : જે લોકો આખો દિવસ એક જ પ્રકારનું કાર્ય કરે છે, તેઓમાં શારીરિક વિકૃતિ આવવાનો સંભવ રહે છે; જેમ કે મોચી, દરજીને ખૂંધ થવાનો ભય રહે. ઓફિસમાં કામ કરતા કારકુનોમાં ખભાના સાંધા તથા ગરદનના સાંધાની તકલીફો થાય છે. બેઠાડું જીવન

હોવાથી શરીરનાં અંગો નિષ્ક્રિય બનતાં જાય છે. તંત્રોની કાર્યક્ષમતા મંદ પડતી જાય છે. આવા બેઠાડુ જીવન સાથે કામ કરતા લોકોનાં નિષ્ક્રિય અંગો અને તંત્રોને સતેજ અને કાર્યક્ષમ બનાવવાના હેતુથી યોજવામાં આવતી કસરતોને વ્યાવસાયિક વ્યાયામ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. આજના યુગમાં ઓફિસોમાં કામ કરતા ઓફિસરો, કારકુનો, કારખાનાંઓમાં કામ કરનારાઓ માટે ઓફિસ તથા કારખાનાંઓમાં જ કસરતો કરાવવા માટેનો સમય ફાળવવામાં આવે છે અને બધાંએ ફરજિયાત કસરતોના કાર્યક્રમમાં ભાગ લેવાનો હોય છે.

૧૩.૬.૭ સ્વૈચ્છિક વ્યાયામ : વ્યક્તિની ઉંમર, જાતિ અને વ્યવસાયને અનુલક્ષીને યોજવામાં આવતી કસરતોને સ્વૈચ્છિક વ્યાયામ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. દરેક વ્યક્તિ પોતાના સ્વાસ્થ્યની જાળવણી માટે વ્યાયામ કરે છે.

૧૩.૬.૮ ઉપકારક વ્યાયામ : સ્પર્ધાત્મક રમતોમાં રમતવીર પોતાના રમવાનું ધોરણ સારી રીતે બતાવી શકે અથવા દોડ, ફૂટ, ફેંક તથા તરણના આંકને તોડવા માટે વધારાની કસરતો અને તાલીમ લે છે તેને ઉપકારક વ્યાયામ કહેવામાં આવે છે. રમતવીરની શારીરિક યોગ્યતાના વિકાસ માટે કરવામાં આવતી કસરતોને ઉપકારક વ્યાયામ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

૧૩.૬.૯ પાયાગત વ્યાયામ : કમજોર અને નબળી વ્યક્તિઓને આપવામાં આવતા વ્યાયામને પાયાનો વ્યાયામ કહેવામાં આવે છે. ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ આ પ્રકારની કસરતો જે તે અવયવને માટે નક્કી કરે છે અને પાયાની કસરતો કરાવીને જે તે અવયવના સાંધાઓ તથા સ્નાયુઓને મજબૂત બનાવે છે. શરૂઆતમાં હાથપગની કસરતો ત્યારબાદ કમરની કસરતો કરાવવામાં આવે છે. ગર્દન, કાંડાં, ખભા, કમર, થાપા, ઢીંચણ તથા ઘૂંટીના સાંધાઓને મજબૂત બનાવવા માટે હળવી કસરતોથી શરૂઆત કરીને ભારે કસરતો કરાવવાના વ્યાયામને પાયાગત વ્યાયામ કહેવામાં આવે છે.

૧૩.૬.૧૦ શૈક્ષણિક વ્યાયામ : શરીર ટકાર અને સૌષ્ઠવયુક્ત રહે તે માટે તેનાં વિવિધ અવયવો તેમજ આંતરિક તંત્રોની કાર્યક્ષમતાને શક્તિ જાળવવા-વિકસાવવા માટેની કસરતોને શૈક્ષણિક વ્યાયામ કહેવામાં આવે છે.

13.2 દૈનિક જીવનમાં વ્યાયામનાં ફાયદાઓ

મનુષ્યને જીવન નિર્વાહ કરવા તથા આજીવિકા કમાવવા માટે જે પણ કાર્યો કરવા પડે છે એ બધા જ વિવિધ સ્વરૂપના શારીરિક પરિશ્રમ છે. જે લોકો પોતાની ઈચ્છાથી આ પરિશ્રમ કરે છે અથવા તો અનિચ્છાથી પણ પરિશ્રમ કરવો પડે છે એને અલગથી વ્યાયામ શાળામાં જઈ વ્યાયામ કરવાની આવશ્યકતા રહેતી નથી જેમ કે ગરીબ લોકો અથવા તો શ્રમજીવીઓ આના ઉત્તમ ઉદાહરણો છે. વ્યાયામ શાળામાં જનારા મોટાભાગે બેઠાડું જીવન જીવતા, બેઠાડું વ્યવસાય કરતા લોકો કે ધનિકો હોય છે. શારીરિક વ્યાયામ અને કસરતથી શરીરને તાત્કાલીક અને લાંબાગાળાના બંને ફાયદા થાય છે. સૌથી મહત્વનું, નિયમિત શારીરિક કસરતથી જીવનની ગુણવત્તા પણ વધે છે. આની સાથે સાથે વ્યાયામ અનેક લાંબાગાળાની બીમારીઓથી પણ દૂર રાખે છે. કસરત ના કરવાથી શરીર તેની શક્તિ, સહનશક્તિ અને ક્ષમતા ત્રણેય ધીરે ધીરે ગુમાવે છે.

૧૩.૭.૧. શારીરિક સ્વાસ્થ્યમાં પ્રગતિ

પ્રતિદિન વ્યાયામ કરતા રહેવાથી શરીર પુષ્ટ થાય છે અને એની દીપ્તિ - પ્રભા કે કાંતિ વધતી જાય છે. શરીરના વિભિન્ન અવયવોનો સારો વિકાસ થાય છે. એ સિવાય પાચકઅગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે. શરીરમાંથી આળસનો નાશ થાય છે, શરીરના અંગો શિથિલ થાય છે અને શરીરમાં હલકાપણું હોય એવો અનુભવ થાય છે આમ કરવાથી દેહની શુદ્ધિ થાય છે. કસરત કરવાથી સ્નાયુઓ મજબૂત બને છે કે જે અન્ય શારીરિક પ્રવૃત્તિ કરવામાં મદદ કરે છે. વ્યાયામ કરનાર મનુષ્યમાં ગરમી કે ઠંડી બધું જ સહન કરવાની ક્ષમતા પ્રાપ્ત થાય

છે.ઉત્કૃષ્ટ આરોગ્ય એટલે કે નિરોગીતા પ્રાપ્ત થાય છે. દેહની સ્થૂળતા - ભારેપણું ઓછું થાય છે.

નિત્ય વ્યાયામ કરવાવાળા મનુષ્યના વિરુદ્ધ ભોજન પણ સારી રીતે પાચન થઈને શુદ્ધ આહારમાં પરિવર્તિત થઈ જાય છે. ઘી-તેલ વગેરે યુક્ત ભોજન કરવાવાળા પુરુષ માટે વ્યાયામ હંમેશા હિતકર નિવડે છે. ઠંડી ઋતુમાં અને વસંત કાળમાં વ્યાયામ કરવો વધારે હિતકારી કહ્યો છે.

૧૩.૭.૨. માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં પ્રગતિ - સુખમય જીવનની જડીબુટ્ટી

આપણે દરેકે અનુભવેલું છે કે આપણે થોડી પણ કસરત કર્યા પછી કેવું સારું અનુભવીએ છીએ! આને અપને સુખમય જીવનની જડીબુટ્ટી પણ કહી શકીએ. એક વખત કસરત એ રોજિંદા જીવનનો ભાગ બની જાય પછી ઘણા લોકો લાંબા ગાળે ખુબ જ સારું અનુભવે છે. યોગ્ય અને નિયમિત કરેલો વ્યાયામ મનને અસંખ્ય રીતે લાભ કરશે. માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર કસરતના ફાયદાઓ સારી રીતે જોઈ શકાય છે. ઉદાહરણ તરીકે, એક મોટા અભ્યાસમાં જાણવા મળ્યું છે કે બેઠાડુ લોકો ૪૪ ટકા વધુ હતાશ થવાની સંભાવના ધરાવે છે. અન્ય એક અનુસંધાનમાં જાણવા મળ્યું કે હળવાથી મધ્યમ ડિપ્રેશનવાળા લોકો દર અઠવાડિયે માત્ર ૯૦ મિનિટ કસરત કરીને એન્ટીડિપ્રેસન્ટ્સ દ્વારા મેળવેલા પરિણામો જેવા જ પરિણામો મેળવી શકે છે.. આ ઉપરાંત કસરતથી મગજમાં રહેલા કેમિકલ્સના પ્રમાણમાં ફેરફાર થાય છે, જેવા કે, સિરીટોનિન, એન્ડોર્ફિન્સ અને ડોપામાઇન જેવા મગજના રસાયણોનું પ્રકાશન મુખ્ય છે, જે મૂડને ઉત્થાન અને તાણ સામે લડવામાં મદદ કરે છે જેનાથી આપણો મૂડ સુધરે છે. નબળા વિચારો અને રોજબરોજની ચિંતાઓથી દૂર રહી શકાય છે. આયુર્વેદમાં ધારણીયવેગ તરીકે જેની ચર્ચા થયેલી છે તેવા મનના વેગ લોભ, શોક, ભય, ક્રોધ આદિ પર નિયમિત વ્યાયામથી મહદઅંશે છુટકારો મળે છે.

૧૩.૭.૩. નિરોગી કાયા

લાંબો સમય બેસી રહેવાથી કે બેઠાડુ જીવન જીવવાથી હૃદયરોગનો અને મગજનો હુમલો આવવાની શક્યતા વધી જાય છે. એક રિસર્ચમાં જાણવા મળ્યું છે કે જે લોકો એક દિવસમાં ૪ કલાકથી વધારે ટી. વી. જોવે છે તેમનું હૃદયરોગના લીધે મૃત્યુ થવાનું જોખમ ૮૦% જેટલું વધી જાય છે. એ સાચી વાત છે કે જો આપણે તંદુરસ્ત રહીશું તો આરામથી ૭૦ વર્ષ સુધી જીવી શકીશું. જે લોકો શારીરિક રીતે પ્રવૃત્તિમય હોય અને વજન બરાબર હોય તેઓ બેઠાડુ જીવન જીવતાં અને મેડસ્વી શરીર ધરાવતા લોકો કરતા ૭ વર્ષ વધુ જીવે છે.

- ૧ - બ્લડ પ્રેશરને ઘટાડે છે.
- ૨ - શરીરમાં સારા કોલેસ્ટેરોલનું પ્રમાણ વધારે છે.
- ૩ - શરીરમાં લોહીની પરિભ્રમણ વધારે છે.
- ૪- વજનને કાબુમાં રાખે છે.
- ૫ - હાડકાને નબળા પડતા અટકાવે છે અને સાંધા મજબૂત કરે છે.
- ૬ - ડાયાબીટીસ અને અમુક પ્રકારના કેન્સર થવાનું જોખમ ઘટાડે છે.
- ૭ - બીમારી હોય ત્યારે રિકવરી ઝડપથી આવવામાં મદદ કરે છે.
- ૮- રાત્રે સારી ઊંઘ આવવામાં મદદરૂપ થાય છે.
- ૯- ધુમ્રપાન અને તમાકુ જેવા વ્યસનો છોડવામાં મદદ કરે છે.
- ૧૦- વ્યક્તિ શારીરિક રીતે સારો દેખાય છે જે તેનો આત્મ-વિશ્વાસ વધારે છે.
- ૧૧- પરિવાર અથવા મિત્રો સાથે કસરત કરવાથી સારી રીતે પારિવારિક સમય વિતાવી શકાય છે. અન્ય લોકો સાથે મળવાની તક સામાજિક રીતે પણ મદદરૂપ થાય છે.

13.8 વૃદ્ધ લોકો માટે વ્યાયામનું મહત્વ

વડીલોને કસરત દ્વારા શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં સુધારો થાય છે. શારીરિક પ્રવૃત્તિ તંદુરસ્ત બ્લડ પ્રેશર જાળવવામાં મદદ કરે છે, હાનિકારક તત્વોને ધમનીઓમાં નિર્માણ થતા અટકાવે છે,

બળતરા ઘટાડે છે, રક્તમાં ઝલુકોઝનું સ્તર સુધારે છે, હાડકાંને મજબૂત બનાવે છે અને હતાશાને દૂર કરવામાં મદદ કરે છે. વધુમાં, જેવી રીતે સસલાઓ હરણાઓ વગેરે ક્ષુદ્ર પશુઓ સિંહની પાસે નથી ફરી શકતા એવી રીતે વ્યાયામ નિયમિત રીતે કરતા સુંદર શરીરવાળા લોકોની પાસે જરા (વાર્ધક્ય) આવી નથી શકતી. નિયમિત વ્યાયામ સારી ગુણવત્તાની ઊંઘ આપે છે. ગંભીર રોગોના જોખમને ઘટાડી શકે છે અને લાંબા અને સ્વસ્થ આયુષ્ય તરફ દોરી જાય છે. તંદુરસ્ત રહેવાથી ઉમર વધતાની સાથે થતા રોગોને ટાળી શકાય છે. આમ,શારીરિક પ્રવૃત્તિ કરતા લોકો સારું જીવન જીવી શકે છે અને સ્વતંત્ર રીતે જીવી શકે છે.વ્યાયામ શરીરને કઠિન અને ચિરંજીવી બનાવે છે. એક જૂની કહેવત છે કે, “ વૃદ્ધ થવાથી તમે પ્રવૃત્તિ કરવાનું છોડતા નથી, પરંતુ પ્રવૃત્તિ છોડવાથી તમે વૃદ્ધ જરૂર ઝડપથી થઈ જાઓ છો.”

13.9 વૈદ્યકીયસુભાષિતસાહિત્યમ ગ્રંથમાં દર્શાવેલ વ્યાયામનું મહત્વ

વૈદ્યકીયસુભાષિતસાહિત્યમ ગ્રંથનાં અલગ અલગ અધ્યાયોમાં અન્ય ગ્રંથોના આધાર લઈ વિવિધ વિષયો પર સમન્વયાત્મક ચર્ચા કરવામાં આવી છે. વ્યાયામ પર ખુબ સારા સંદર્ભ આપી વ્યાયામનું જીવનમાં મહત્વ બતાવેલ છે. મહર્ષિ કવિ કાલિદાસ રચિત અભિજ્ઞાન શાકુંતલમાં કવિ રાજાના ગુણ દર્શાવતા શિકાર કરવાની ક્રિયાનો ઉલ્લેખ કરે છે. પ્રાચીન સમયમાં શિકાર એક પ્રકારનો વ્યાયામ છે, શરીર કૃશોદર બની ઉદ્યોગક્ષમ થાય છે જેનાથી સ્વાસ્થ્ય સારું રહે છે.

પરિશ્રમો મિતાહારો ભૂગતાવશિવનીસુતૌ ।

તાવનાદૃત્ય નૈવાહં વૈદ્યમન્યં સમાશ્રય ॥

સાધારણતયા અન્નની ઉચિત માત્રાથી પણ ઓછું જમવું એ મિતાહાર છે.મિતાહારી તથા પરિશ્રમી એ બંને આ સમયના અશ્વિની

કુમારો એટલે કે વૈદ્યો છે. તેનું પાલન કરનાર ક્યારેય બિમાર પડતા નથી માટે વૈદ્ય પાસે જવું પડતું નથી.

ઐતરેયબ્રાહ્મણમાં કહ્યું છે કે

ચરન્ વૈ મધુ વિન્દતિ ચરન્ સ્વાદુમુદુમ્બરમ્ ।

સૂર્યસ્ય પશ્ય શ્રેમાણં યો ન તન્દ્રયતે ચરૈશ્ચરૈવેતિ ॥

“પરિશ્રમ કરવાથી જ મનુષ્યને મધની પ્રાપ્તિ થાય છે, સ્વાદુ એવા ઉદુમ્બર ફળ પ્રાપ્ત થાય છે, સૂર્યના પરિશ્રમને જુઓ જે હંમેશા ચાલવાનો પરિશ્રમ કરવા છતાં થાકતો નથી ત્યાં પરિશ્રમની મહત્તા દર્શાવતા કહેવાયું છે કે દેવ પણ પરિશ્રમની મહત્તા દ્વારા જ પોતાની ગરિમા જાળવે છે તેમ હંમેશા નિરંતર પરિશ્રમ કરતા રહેવાથી જ મનુષ્ય જીવનભર પરિશ્રમ કરવા યોગ્ય બની રહે છે અને જીવનનો સાચો આનંદ ભોગવી શકે છે

ઐતરેય બ્રાહ્મણમાં કહ્યું છે કે **કલિઃ શયાનો ભવતિ ।** આ શ્લોકનો તાત્પર્ય એવો છે કે નિદ્રાળુ, આળસી, પરિશ્રમ ન કરવાવાળો મનુષ્ય કલિયુગ સમાન શરીરમાં દુર્બળ અને અસ્વસ્થ હોય છે અને પરિશ્રમી મનુષ્ય કૃત(સત)યુગના સમાન નિરોગી અને દીર્ઘાયુ હોય છે. સતયુગ ,ત્રેતાયુગ, દ્વાપરયુગ અને કલિયુગ એ ચાર યુગ છે અને પ્રજાના ગુણોની દૃષ્ટિએ આ ઉત્તરોત્તર નિમ્નકક્ષાના થતાં જાય છે. એવું માનવામાં આવે છે કે સતયુગના લોકો સર્વશ્રેષ્ઠ હોય છે. ચરક ઋષિએ કહ્યું છે કે કૃત(સત)યુગના લોકો સર્વશ્રેષ્ઠ હોય છે. પરિશ્રમી વ્યક્તિને તેની સાથે સરખાવ્યો છે.

મહર્ષિ ચાણક્ય નીતિશાસ્ત્રમાં પારંગત હતા તેમને પોતાના ગ્રંથ ચાણક્યનીતિશાસ્ત્રમાં કહ્યું છે કે ધીરે ધીરે ધનોપભોગ કરવો જોઈએ, ધીરે ધીરે માર્ગ પર ગમન કરવું જોઈએ, ધીરે ધીરે પહાડો પર ચડવું જોઈએ, ધીરે ધીરે વિદ્યા અને ધર્મનું આચરણ કરવું જોઈએ અને વ્યાયામ પણ ધીરે ધીરે કરવો જોઈએ. આ દ્વારા વ્યાયામની પદ્ધતિ બતાવવામાં આવી છે..

“સર્વેશ્વૃતુષ્વહરહઃ પુમ્ભિરાત્મહિતૈષિભિઃ ।

बलस्यअर्धेन कर्तव्यो व्यायामो हन्त्यतोऽन्यथा” ॥

व्यायामनी महत्वनी साथे तेनी मात्रा पण बताववामां आवी છે. પોતાના આત્મા અને શરીરના હિત ઈચ્છતા લોકોએ દરરોજ શરીરના બળથી અડધા બળ પ્રમાણે વ્યાયામ કરવો જોઈએ એનાથી વિપરીત પોતાના શરીરથી શક્તિથી વધારે વ્યાયામ કરનાર વ્યક્તિ માટે વ્યાયામ ઘાતક બની શકે છે. તંદુરસ્તી જાળવવા અને અન્ય બીમારીઓથી દૂર રહેવા, વૈદ્યો ઓછામાં ઓછી ૩૦ મીનીટ સુધી, બની શકે તો દરરોજ, મધ્યમબળવાળી કસરત કરવાની સલાહ આપે છે. વ્યાયામ કરતી વખતે હૃદયપ્રદેશમાં રહેલો પ્રાણવાયુ મોઢા સુધી આવે એટલે કે હાંફ ચઢવા લાગે, કપાળ, નાક, હાથ-પગ આદિના સંધિ ભાગમાં પરસેવો વળે અને મુખ સુકાવા માંડે ત્યારે બળનો અડધો વ્યાયામ થઈ ગયો છે એમ સમજવું.

શરીરની અવસ્થા બળ શરીર દેશ સમય ભોજન આ બધા જ વસ્તુનો વિચાર કરીને પછી જ વ્યાયામ કરવો જોઈએ જો આ વિચાર ન કરીએ અને વ્યાયામ કરીએ તો મનુષ્ય રોગથી ગ્રસિત થાય છે .મહર્ષિ ચરક આયુર્વેદમાં કહે છે કે જે ભાવોની સંપત્તિ મનુષ્યને સ્વાસ્થ્ય સંપન્ન બનાવે એ ભાવોની વિપત્તિ મનુષ્યને વ્યાધિસંપન્ન બનાવે છે. આથી યોગ્યમાત્રા અને સામર્થ્ય અનુસાર કરેલો વ્યાયામ શરીરને દૃઢ, સ્થિર, સ્વાસ્થ્યસંપન્ન થઈને રોગ મુક્ત બને છે અને અયથાબલ વ્યાયામ કરવાથી કૃષ અને ક્ષીણ થયેલું શરીર નાના-મોટા રોગોના આક્રમણથી રોગી બની શકે છે. શારીરિક શક્તિ અનુસાર વ્યાયામ કરવાથી મનુષ્ય પ્રસન્નચિત્ત રહે છે. તેનું સ્વાસ્થ્ય સારું રહે છે. શક્તિથી વધારે જો વ્યાયામ કરવામાં આવે તો આયુષ્ય અને શક્તિનું સર્વશ્રેષ્ઠ બાધક એટલે કે ઘાતક પણ નિવડે છે એવું શિશુપાલવધ મહાકાવ્યમાં કહેવાયું છે.

આચાર્ય ચરક કહે છે કે , બુદ્ધિમાન મનુષ્યે વ્યાયામ, હાસ્ય, ભાષણ, લાંબા માર્ગ ગમન, મૈથુન, અધિક રાત્રિ-જાગરણ વગેરે કાર્યો ઉચિત હોવા છતાય વધારે માત્રામાં તેનું સેવન ન થાય એનું ખાસ

ધ્યાન આપવું, કેમ કે શક્તિથી વધારે કરેલો વ્યાયામ હાથી સિંહને ખેંચે એ રીતે મનુષ્યના વિનાશ કરવા જેવું છે.

“ ક્ષયતૃષ્ણારુચિશ્છર્દિરક્તપિત્તભ્રમક્લમાઃ

કાસશોષજ્વરશ્વાસ અતિવ્યાયામસંભવાઃ।।” (સ્વસ્થવૃત્તસમુચ્ચય)

એટલે કે વધારે પડતા વ્યાયામથી ક્ષય, તરસ વધારે લાગવી, અરુચિ, વમન, રક્તપિત્ત, ચક્કર આવવા, થાક લાગવો, ખાંસી થવી, તાવ અને શ્વાસરોગ આદિ ઉત્પન્ન કરે છે.

13.10 સારાંશ

અંતે, આપણે સૌ શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ અને કસરતનું મહત્વ સમજીએ અને જાણીએ છીએ, પરંતુ તેની શરૂઆત કરવામાં અને એને જાળવી રાખવામાં મોટાભાગના લોકો નિષ્ફળ જાય છે. વ્યક્તિ બિલકુલ જ પ્રવૃત્તિમય ના હોય એના કરતા કોઈપણ પ્રકારની શારીરિક પ્રવૃત્તિ કરે છે એ વધારે ફાયદાકારક છે. આથી, જો તમે કોઈપણ પ્રકારની કસરત કે શારીરિક પ્રવૃત્તિ ના કરતા હોય તો આજે જ આની શરૂઆત કરવાનો નિશ્ચય કરો. શરૂઆતમાં થોડીઘણી જે ફાવે એ રીતે કસરત કરવી અને પછી ધીરેધીરે એનું પ્રમાણ વધારી શકાય. ખુબ સાડું અને લાંબુ સુખમય જીવન જીવી પોતાના અને કુટુંબના સુખનું કારણ બની શકાય.

13.11 તમારી પ્રગતિ ચકાસો.

પ્રશ્ન -૧ નીચેના પ્રશ્નોના સમીક્ષાત્મક ઉત્તરો આપો.

૧.વ્યાયામ એટલે શું? તેની વિવિધ વ્યાખ્યાઓ અને વ્યાયામનું મહત્વ સવિસ્તાર સમજાવો.

૨.વ્યાયામના પ્રકારો જણાવો.

૩.વૈદ્યકીયસુભાષિતસાહિત્યમ ગ્રંથમાં દર્શાવેલ વ્યાયામનું મહત્વ દર્શાવો.

૪.યોગાસનો વિશે માહિતી આપો.

પ્રશ્ન-૨ નીચેના પ્રશ્નોના ટૂંકમાં જવાબ આપો

૧. પરિશ્રમો મિતાહારો ભૂગતાવશિવનીસુતૌ ।

તાવનાદત્ય નૈવાહં વૈદ્યમન્યં સમાશ્રય ॥ સમજાવો.

૨. વ્યાયામના સમય અને સ્થાન વિશે માહિતી આપો.

૩. વૃદ્ધ લોકો માટે વ્યાયામનું મહત્વ તમારા શબ્દોમાં લખો.

૪. વ્યાયામ ક્યા ક્યા રોગોમાં લાભદાયક છે?

૫. 'જિમ્નેસ્ટિક' એટલે શું?

પ્રશ્ન-૩ ખાલી જગ્યા પૂરો.

૧. સંસ્કૃતમાં પરથી વ્યાયામ શબ્દની ઉત્પત્તિ દર્શાવી છે.

૨. ક્રીડા-મહોત્સવો અને રંગભૂમિઓની પ્રવૃત્તિઓ.....ગણાય છે.

૩. ઊભા રહી કમરને ગોળ ગોળ ફેરવવી એ.....આસન કહેવાય.

૪. સર્પ જેવી મુદ્રા બને તે આસનનેકહેવાય છે.

૫. ત્રિકોણ મુદ્રા બને તે આસનકહેવાય છે.

13.12 સંદર્ભ સાહિત્ય

૧. વૈદ્યકીય સુભાષિત સાહિત્યમ્- ભાસ્કર ગોવિન્દ ઘાણેકર

ચૌખમ્બા પ્રકાશન વારાણસી

૨. યોગ ઓર આયુર્વેદ -ડૉ.શિવચરણ ધ્યાની

ચૌખમ્બા ઓરિયન્ટાલિયા વારાણસી

૩. સ્વસ્થવૃત્ત વિજ્ઞાન -પ્રો.રામહર્ષ સિંહ

ચૌખમ્બા સંસ્કૃત પ્રતિષ્ઠાન,દિલ્લી

૪. સ્વસ્થવૃત્ત વિજ્ઞાન-ડા.સર્વેશ કુમાર અગ્રવાલ

ચૌખમ્બા ઓરિયન્ટાલિયા વારાણસી

૫. ચરકસંહિતા

સવિમર્શ વિદ્યોતિની હિન્દી વ્યાખ્યોપેતા

વ્યાખ્યાકાર-પણ્ડિત કાશીનાથ પાણ્ડેય 'શાસ્ત્રી'

ડૉ.ગોરખનાથ ચતુર્વેદી

૬. સુશ્રુતસંહિતા

સુશ્રુતવિમર્શિની-હિન્દીવ્યાખ્યા વિમર્શાદિભિશ્ચ સમન્વિત:

પ્રાક્કથન લેખક -આચાર્ય પ્રિયવ્રત શર્મા

हिन्दी व्याख्याकार -डॉ.अनन्तराम शर्मा

७.THE ART OF LIVING

योगना आसनोनी श्रेणी

८.गुजराती विश्वकोष - व्यायाम

लेखक-हर्षदभाई पटेल

:: રૂપરેખા ::

14.0 ઉદ્દેશો**14.1 પ્રસ્તાવના****14.2 પ્રાણાયામ શું છે? પ્રાણાયામના પ્રકાર અને તેની સમજ.**

14.2.1. પતંજલિયોગસૂત્રને આધારે પ્રાણાયામના પ્રકાર

14.2.2. ઘેરંડ સંહિતાના આધારે

14.2.3. હઠયોગપ્રદીપિકા આધારે

14.2.4. મુખ્ય આઠ પ્રાણાયામનો પરિચય

14.2.4.1. સૂર્યભેદી પ્રાણાયામ

14.2.4.2. ઉજ્જયી પ્રાણાયામ

14.2.4.3. સીત્કારી પ્રાણાયામ

14.2.4.4. શિતલી પ્રાણાયામ

14.2.4.5. ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ

14.2.4.6. ભ્રામરી પ્રાણાયામ

14.2.4.7. મૂર્છા પ્રાણાયામ

14.2.4.8. પ્લાવની પ્રાણાયામ

14.3 અન્ય પ્રાણાયામ

14.3.1. બાહ્ય પ્રાણાયામ

14.3.2. નાડીશોધન પ્રાણાયામ / અનુલોમ-વિલોમ પ્રાણાયામ

14.3.3. ઉદ્ગીથ પ્રાણાયામ

14.3.4. પ્રણવ પ્રાણાયામ

14.3.5. કપાલભાતિ કર્મ

14.3.6. અગ્નિસાર ક્રિયા

14.3.7. ચંદ્રભેદી પ્રાણાયામ

14.4 પ્રાણાયામના ફાયદાઓ શું છે?

14.5 વૈદ્યકીયસુભાષિતસાહિત્યમ ગ્રંથમાં નિરૂપિત પ્રાણાયામનું મહત્વ.

14.5.1. હઠયોગ પ્રદીપિકા

14.6 સારાંશ

14.7 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

14.8 સંદર્ભ સાહિત્ય

14.0 ઉદ્દેશો (Objectives)

પ્રાણાયામનો અભ્યાસ સર્વસ્વીકૃત છે. પરંતુ આપણે ખરેખર પ્રાણાયામ શું છે, તેનું સ્વરૂપ શું છે, અને તે કેવી રીતે કરવું જોઈએ તે જાણવું જોઈએ કે જેથી પ્રાણાયામનો મહત્તમ લાભ મેળવી શકીએ. યોગ એ મૂળભૂત આંતરિક સહજ જીવન છે તેના વાસ્તવિક સ્વરૂપને જાણવા માટે પ્રાણની ગતિને સમજવી અને તેનો અનુભવ કરવો અનિવાર્ય છે. પ્રાણાયામ યોગની કેન્દ્રસ્થ સાધના છે એ પછી અષ્ટાંગ યોગ હોય કે હઠયોગ. પ્રાણાયામએ સ્થૂળ શરીરને સૂક્ષ્મ શરીર સાથે જોડતો સેતુ છે . તે પ્રાણ-શક્તિને ઉન્નત કરવાનો એવો માર્ગ છે જે પોતાની જાતે અથવા યોગ અભ્યાસના ભાગ રૂપે કરી શકાય છે.આમ પ્રાણાયામ એ કોઈ સામાન્ય અભ્યાસ ન રહેતા વિશિષ્ટ સાધના પદ્ધતિ છે.તો આવા પ્રાણાયામને થોડા અભ્યાસથી સમજીએ.

14.1 પ્રસ્તાવના

આપણે હિન્દુગ્રંથો જેવા કે શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતા,રામાયણ,ઉપનિષદ કે મહર્ષિ પતંજલિના યોગસુત્રોમાં અષ્ટાંગ યોગ અંતર્ગત પ્રાણાયામ વિશે સાંભળ્યું છે. ભારતીય ઋષિમુનિઓએ બ્રહ્માંડને પરમેશ્વરના વૈશ્વિક સ્વરૂપ તરીકે સ્વીકાર્યું તેથી પરમેશ્વરની અનુભૂતિ કરવા માટે બ્રહ્માંડની પ્રાથમિક ઉર્જાને સમજવી અને અનુભવવી જરૂરી બની જાય છે. આદિ શંકરાચાર્ય શ્વેતાશ્વતાર ઉપનિષદ પરના તેમના ભાષ્યમાં કહે છે, "પ્રાણાયામ દ્વારા જે મનની મલિનતા ધોવાઈ ગઈ છે તે મન બ્રહ્માંડમાં સ્થિર છે .તેથી જ શાસ્ત્રોમાં પ્રાણાયામનો ઉલ્લેખ છે".

14.2 પ્રાણાયામ શું છે? પ્રાણાયામના પ્રકાર અને તેની સમજ.

અષ્ટાંગયોગમાં આઠ પ્રક્રિયાઓ છે - યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ .મહર્ષિ પતંજલિ દ્વારા વર્ણવવામાં આવેલા યોગના આઠ અંગોમાંથી એક, ચોથા અંગને પ્રાણાયામ કહેવામાં આવે છે.

પ્રાણાયામ = પ્રાણ + આયામ । તેનો શાબ્દિક અર્થ છે જીવન અથવા શ્વસનનો વિસ્તાર કરવો, લંબાવવું અથવા જીવનશક્તિને લંબાવવી. પ્રાણાયામ એ ઊંડા શ્વાસ લેવાની પ્રક્રિયા છે જે હજારો વર્ષોથી ભારતીય યોગ પરંપરાઓમાં પ્રચલિત છે .જેનો ઉદ્ભવ ભારતમાં થયો છે. આમાં શ્વાસ લેવાની પ્રક્રિયા વિવિધ લંબાઈ, આવર્તન અને અવધિ માટે નિયંત્રિત થાય છે .પ્રાણ અથવા શ્વાસના પરિમાણ અથવા વિસ્તરણને પ્રાણાયામ કહેવામાં આવે છે .પ્રાણાયામ જીવનશક્તિને વહેતી કરીને વ્યક્તિને જીવનશક્તિ પ્રદાન કરે છે તેનો હેતુ પ્રાણાયામના અભ્યાસ દ્વારા શરીર અને મનને જોડવાનો છે .મહર્ષિ પતંજલિને "યોગના પિતા" કહેવામાં આવે છે. તેઓ એક પ્રાચીન ભારતીય ઋષિ હતા જેમણે યોગના વિવિધ સ્વરૂપોનું આયોજન કરી યોગસૂત્ર સંહિતા બનાવી હતી.

મહર્ષિ પતંજલિએ પ્રાણાયામનું સૂત્ર આપતા લખ્યું છે કે“ – તસ્મિન્ સતિ શ્વાસપ્રશ્વાસયોર્ગતિવિચ્છેદઃ પ્રાણાયામઃ” ॥ યોગદર્શન ૨/૪૯ શ્વાસ-પ્રશ્વાસની ગતિનો વિચ્છેદ કરવો ,તેની સ્વાભાવિક ગતિનું નિયમન કરવું તે પ્રાણાયામ.

૧૪.૨.૧.પતંજલિયોગસૂત્રને આધારે પ્રાણાયામના પ્રકાર-

કોઈ પણ પ્રાણાયામની ત્રણ અવસ્થાઓ કે ભેદ હોય છે.

બાહ્યાભ્યન્તરસ્તમ્ભવૃત્તિર્દેશકાલસન્ધ્યાભિઃ પરિદૃષ્ટો દીર્ઘસૂક્ષ્મઃ
॥યોગદર્શન ૨/૫૦

દેશ, કાળ, સંખ્યાના આધારે શ્વાસ- પ્રશ્વાસની સ્વાભાવિક ગતિઓનો દીર્ઘ અથવા સૂક્ષ્મ ગતિથી બાહ્યવૃત્તિ (રેચક) , આભ્યંતરવૃત્તિ (પૂરક), તથા સ્તંભવૃત્તિ (કુંભક) માં નિયમન કરવું પ્રાણાયામના ત્રણ ભેદ છે.

૧.બાહ્યવૃત્તિ (રેચક) પ્રાણાયામ- બાહ્યવૃત્તિ: શ્વાસો રેચકઃ ॥

૨.આભ્યન્તરવૃત્તિ (પૂરક) પ્રાણાયામ- અન્તવૃત્તિ: પ્રશ્વાસઃ પૂરકઃ ॥

૩.સ્તમ્ભવૃત્તિ (સહિત કુંભક) પ્રાણાયામ - અન્તસ્તમ્ભવૃત્તિ: કુંભકઃ ॥

રેચક) શ્વાસ છોડવો ,(પૂરક) શ્વાસ લેવો(, કુંભક) શ્વાસને રોકવો(બાદ એક ચોથો ભેદ પણ કહેવાયો છે.

બાહ્યાભ્યન્તરવિષયાપેક્ષી ચતુર્થઃ ॥ યોગદર્શન ૨/૫

બાહ્ય (રેચક) અને આભ્યંતર (પૂરક) કર્યા પછી વાયુને રોકવો (કેવળ કુંભક)ચોથો પ્રકાર છે.

૪. સ્તમ્ભવૃત્તિ (કેવલ કુમ્ભક) પ્રાણાયામ - ગત્યભાવશ્ચતુર્થઃ પ્રાણાયામઃ ॥

આ ચતુર્વિધ પ્રાણાયામથી જ્ઞાનની ઉપર અજ્ઞાનનું આવરણ નષ્ટ થાય છે,અને વિવેક જ્ઞાનનું અજવાળું ફેલાય છે. તતઃ ક્ષીયતે પ્રકાશાવરણમ્ ॥

યોગદર્શન ૨/૫૨

સામાન્ય રીતે પૂરક, કુંભક અને રેચક ૧:૪:૨ એટલે કે પૂરક જો એક સેકન્ડમાં કરવામાં આવે તો કુંભક ચાર સેકન્ડ સુધી કરવું જોઈએ, અને રેચકમાં બે સેકન્ડ લાગવી જોઈએ.

૧૪.૨.૨. ઘેરંડ સંહિતાના આધારે

સહિતઃ સૂર્યભેદશ્ચ ઉજ્જાયાયી શીતલી તથા ।

ભસ્ત્રિકા ભ્રામરી મૂર્છા કેવલી ચાષ્ટકુમ્ભકાઃ ॥

ઘેરંડ સંહિતાના આધારે પ્રાણાયામના આઠ પ્રકાર બતાવવામાં આવ્યા છે.

સહિત, સૂર્યભેદી, ઉજ્જાયાયી, શીતલી, ભસ્ત્રિકા, ભ્રામરી, મૂર્છા ઓર કેવલી ।

૧૪.૨.૩. હઠયોગપ્રદીપિકા આધારે

સૂર્યભેદનમુજ્જાયાયી સીત્કારી શીતલી તથા ।

ભસ્ત્રિકા ભ્રામરી મૂર્છા પ્લાવિનીત્યષ્ટ કુમ્ભકઃ ॥

સૂર્યભેદન, ઉજ્જાયાયી, સીત્કારી, શીતલી, ભસ્ત્રિકા, ભ્રામરી, મૂર્છા અને પ્લાવિની આ આઠ પ્રકારના કુંભક એટલે કે પ્રાણાયામ હોય છે.આ સિવાય પણ યોગમાં અનેક પ્રાણાયામનનો ઉલ્લેખ છે.

અગ્નિ પ્રદીપ્ત પ્રાણાયામ, અગ્નિ પ્રસારણ પ્રાણાયામ, એકાંડ સ્તમ્ભ પ્રાણાયામ, સર્વદ્વારબદ્ધ પ્રાણાયામ, સર્વાંગ સ્તમ્ભ પ્રાણાયામ,સમ્ત વ્યાહતિ

પ્રાણાયામ,ચતુર્મુખી પ્રાણાયામ,પ્રચ્છર્દન પ્રાણાયામ,ચન્દ્રભેદન
 પ્રાણાયામ,યન્ત્રગમન પ્રાણાયામ,વામરેચન પ્રાણાયામ,દક્ષિણ રેચન
 પ્રાણાયામ,શક્તિ પ્રયોગ પ્રાણાયામ,ત્રિબન્ધરેચક પ્રાણાયામ,હૃદય સ્તમ્ભ
 પ્રાણાયામ,મધ્ય રેચન પ્રાણાયામ,ત્રિબન્ધ કુમ્ભક પ્રાણાયામ,ઊર્ધ્વમુખ
 ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ,મુખપૂરક કુમ્ભક પ્રાણાયામ, વાયુવીય કુમ્ભક
 પ્રાણાયામ,વક્ષસ્થલ રેચન પ્રાણાયામ,દીર્ઘ શ્વાસ-પ્રશ્વાસ
 પ્રાણાયામ,પ્રાહ્યાભન્વર કુમ્ભક પ્રાણાયામ,ષન્મુખી રેચન પ્રાણાયામ, કળ્ઠ
 વાતઝડા પૂરક પ્રાણાયામ,સુખ પ્રસારણ પૂરક કુમ્ભક પ્રાણાયામ વગેરે.

૧૪.૨.૪ મુખ્ય આઠ પ્રાણાયામનો પરિચય

૧.સૂર્યભેદી

પદ્માસન, સિદ્ધાસન કે અનુકુળ ગમે તે આસન પર બેસીને, આંખો બંધ કરીને, જમણું નાસારંધ્ર બંધ કરી ડાબી બાજુથી જેટલો લેવાય તેટલો લાંબો શ્વાસ લઈને પૂરક કરવું. જાલંઘર બંધ લગાવી પછી યથાશક્તિ કુંભક કરવું. જ્યારે ગભરાહટ જેવું લાગે ત્યારે ડાબા નાસારંધ્રથી ધીરે ધીરે નિઃશ્વાસન દ્વારા રેચક કરવું. પહેલા ત્રણ પ્રાણાયામ આ રીતે કરો પછી એક-એક બે-બે દિવસના અંતરે, એક એક પ્રાણાયામ વધારતા જાઓ. આ પ્રમાણે ૨૧થી ૩૧ પ્રાણાયામ સુધી પોતાના બળ અનુસાર વધારી શકાય છે.

આ પ્રાણાયામ વૃદ્ધાવસ્થા અને મૃત્યુને જલ્દીથી આવવા દેતું નથી. વાત અને કફ નષ્ટ કરે છે. પિત્તની વૃદ્ધિ કરે છે. પાચનશક્તિ માટે લાભદાયક છે. શરીરમાં સ્વેદન ઉત્પન્ન કરીને મળને બહાર નિષ્કાસિત કરે છે.

૨. ઉજ્જયતી

પદ્માસન, સિદ્ધાસન અથવા તો પોતાને અનુકુળ આસન પર બેસો. મોઢું બંધ રાખો અને બન્ને નાસારંધ્રોને શાંત અને એકરસ રૂપથી ધીરે ધીરે સામાન્ય પૂરક કરો. જાલંઘરબંધ લગાવીને યથાશક્તિ કુંભક કરો પછી ડાબા નાસારંધ્રને બંધ કરી જમણા નાસારંધ્રથી રેચક કરો. દરરોજ ત્રણ પ્રાણાયમથી પ્રારંભ કરી ધીરે ધીરે સંખ્યા વધારતા જાઓ.

આ પ્રાણાયામ કરવાથી કંઠમાંથી શ્લેષ્મા(mucous) આવવું તથા શરીરના આમવાત, વીર્યદોષ, પ્લીહા રોગ, શ્વાસ અને કાસ રોગ દૂર થઈ જાય છે. જઠરાગ્નિ પ્રદીપ થઈ જાય છે. માથાની ગરમી દૂર થઈ જાય.

૩. સીસકારી

જીભને અંદરની બાજુએ વાળીને જીભના અગ્રભાગથી ઉપરનું તાળવાને સ્પર્શ કરવો. સીસકારી જેવો શબ્દ બોલતાં બોલતાં શ્વાસ ખેંચો. મુંજવણનો અનુભવ કર્યા વિના જેટલો સમય થાય ત્યાં સુધી કુંભક કરો. પછી બંને નાસારન્ધ્રોથી ધીરે ધીરે રેચક કરો. વારંવાર કરતા રહો.

પિત્તપ્રકૃતિ વ્યક્તિ આને હંમેશા કરી શકે છે. વિશેષ રૂપથી ગ્રીષ્મ ઋતુમાં આ લાભદાયક થાય છે.

૪. શિતલી પ્રાણાયામ

સુખાસન, સિદ્ધાસન, પદ્માસન કે વજ્રાસનમાં બેસો. જીભને બહાર કાઢી વચ્ચેથી વાળી "0" આકારની જેમ રાખો. મોઢાના આ માર્ગમાં ધીરે ધીરે સીસકારી જેવો શબ્દ કરતા કરતા પૂરક કરો અને યથાશક્તિ કુંભક કરો. પછી બંને નાસારન્ધ્રોથી નિઃશ્વસન કરતા કરતા રેચક કરો. ૧૫ થી ૩૦ મિનિટ સુધી પ્રતિદિન કરી શકાય છે.

કફ પ્રકૃતિવાળા વ્યક્તિઓ માટે આ પ્રાણાયામ ઉચિત નથી. તરસ અને ક્ષુધાને શાંત કરે છે. રક્ત શુદ્ધ કરે છે. જ્વર, ક્ષય, અપચો, પિત્તવિકાર, ગુલ્મ, પ્લીહા વૃદ્ધિ, કફ વગેરે રોગોમાં લાભ કરે છે.

૫. ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ

સુખાસન, સિદ્ધાસન, પદ્માસન કે વજ્રાસનમાં બેસવું. હથેળીઓને ઘૂંટણ પર કે ખોળામાં રાખવી પછી મોઢું બંધ કરી બંને નાસારન્ધ્રોથી લુહારની ધમણની જેમ જલ્દી જલ્દી પૂરક અને રેચક કરો. લગભગ ૨૦ વાર કર્યા પછી ઊંડો પૂરક કરો, યથાશક્તિ કુંભક કરી ઊંડો રેચક કરો. આ એક ચક્ર પૂરું થયું. દરેક ચક્ર પુરા થયા પછી થોડો સમય સામાન્ય શ્વાસ પ્રક્રિયા કરો અને ફરી બીજું ચક્ર શરૂ કરો. ઓછામાં ઓછા ત્રણ ચક્ર જરૂર કરો અને ધીમે ધીમે સંખ્યા વધારતા જાઓ.

આ પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરનારે દૂધ, ધીનું સેવન કરતા રહેવું જોઈએ. આ પ્રાણાયામ કફ અને મેદને ઓછું કરે છે. મંદાગ્નિમાં લાભ પહોંચાડે છે. શરીરમાં ઉષ્ણતા પહોંચાડે છે. દરેક કુંભકમાં આ અતિ લાભદાયક માનવામાં આવ્યું છે. સુષુપ્તને ઉત્તેજિત કરી કુંડલિનીને જાગૃત કરવામાં પણ સહાયક છે. વધારે થાક હોય કે પરસેવો વધુ આવે તો તેનો અભ્યાસ બંધ કરવો જોઈએ. આરામ કરીને પછી ફરી શરૂ કરી શકો છો.

૬. ભ્રામરી

ભ્રામરી એક સંસ્કૃત શબ્દ છે જેનો અર્થ થાય છે ગુંજન કરવાવાળી મધમાખી. ભ્રામરી દેવીની વાર્તા છે કે તેણીએ મધમાખીઓના ટોળા સાથે રાક્ષસ પર હુમલો કર્યો અને તેને મારી નાખ્યો.

સુખાસન, સિદ્ધાસન, પદ્માસન કે વજ્રાસનમાં બેસીને જમણા નાસારન્ધ્રને બંધ કરીને ડાબા નાસારંધ્રથી ઊંડો પૂરક કરવો, પછી થોડા સમય કુંભક કરી જમણા નાસારંધ્રથી રેચક કરો. રેચક કરતા સમયે કંઠમાં ભ્રમર ગુંજનની સમાન શબ્દ કરતા રહો. રેચક યથાશક્તિ લાંબો કરો. આ પ્રકારે બીજામાં પણ કરો.

આ પ્રાણાયામથી મનની એકાગ્રતામાં સફળતા મળે છે. વાણી અને સ્વરમાં મધુરતા આવે છે. શ્વસન ક્રિયા ઊંડી અને સૂક્ષ્મ થાય છે. તણાવ, અસ્વસ્થતા અને અનિદ્રામાં મદદ કરે છે. એવું માનવામાં આવે છે કે તે થાઇરોઇડ અને સાઇનસની સમસ્યાઓમાં પણ મદદ કરે છે. સાધનામાં સફળતા મળે છે.

૭. મૂર્છા

આસન ઉપર બેસીને ડાબા નાસારંધ્રથી પૂરક કરી જાલંધરબંધ લગાવી યથાશક્તિ કુંભક કરો. પછી બંને નાસારન્ધ્રોથી રેચક કરો. આ પ્રકારે જમણા નાસારંધ્રથી પૂરક કરો. તેનો અભ્યાસ વધારતા જવો જોઈએ. આનાથી મન શાંત થઈને મૂર્છિત જેવું થઈ જાય છે એટલે આ પ્રાણાયામને મૂર્છા પ્રાણાયામ કહે છે.

૮. પ્લાવની

આ પ્રાણાયામનો પૂર્ણ અભ્યાસી જળ ઉપર લાંબા સમય સુધી તરતો રહી શકે છે. વાયુ પીને જીવીત રહી શકે છે. અભ્યસ્ત આસન પર બેસીને બંને નાસારંધ્રથી પૂરક કરી એટલો વાયુ ભરી લે કે પેટ મશકની જેમ ફૂલી જાય. યથાશક્તિ કુંભક કરી બંને નાસારંધ્રથી રેચક કરે તથા ઉડિયાન બંધ લગાવી ઉદરથી વાયુ કાઢે. આ પ્રાણાયામમાં ધીરે-ધીરે અભ્યાસની જરૂર છે.

14.3 અન્ય પ્રાણાયામ

આ સિવાય મહત્વનાં અન્ય પ્રાણાયામ પણ ખુબ લાભદાયી નિવડે છે.

૧૪.૩.૧ બાહ્ય પ્રાણાયામ

સંપૂર્ણ શ્વાસ બહાર કાઢ્યા પછી અને શ્વાસને બહાર પકડી રાખ્યા પછી, ત્રણ બંધ લાગુ પડે છે.

૧) જલંઘર બંધ:- જમીન પર બેસી, શ્વાસ રોકી, ગરદનને આગળની તરફ નમાવી, છાતીની નજીક લઈ જવી. આ મુદ્રામાં શ્વાસ થોડી વાર રોકી, ફરી સામાન્ય મુદ્રામાં આવી જવું. આ ક્રમને ૫-૬ વખત અનુસરવું.

૨) ઉડીયાન બંધ:- જમીન પર બેસી, બંને હાથ ઘૂંટણ પર રાખી, નાકથી ઉંડા શ્વાસ લેવા અને છોડવા. શ્વાસ છોડીને પેટને સંપૂર્ણ રીતે અંદરની તરફ પીઠ તરફ ખેંચવું. આ મુદ્રામાં શ્વાસ થોડી વાર રોકી રાખવી. ધીમે ધીમે શ્વાસ ભરતા ભરતા પેટની માંસપેશીઓને ઢીલી છોડવી. સામાન્ય સ્થિતિમાં આવી જવું.

૩) મૂલ બંધ:- હાથોને ઘૂંટણ પર રાખી, ખભા ઊંચા કરી, ઘડને થોડું આગળ નમાવવું. મૂલાધાર ચક્ર પર ધ્યાન દેવું અને દૃઢતાથી ગુદામાર્ગને સંકોચિત કરવું. મળવિસર્જન સ્થાનને સંપૂર્ણપણે ઉપર તરફ ખેંચી રોકી રાખવું. લાંબુ રેચક કરતા કરતા સામાન્ય મુદ્રામાં આવવું. આ ક્રિયાને મૂલબંધ કહે છે.

૧૪.૩.૨ નાડીશોધન પ્રાણાયામ / અનુલોમ-વિલોમ પ્રાણાયામ

સુખાસન, સિદ્ધાસન, વજ્રાસન કે પદ્માસનમાં બેસો. હંમેશા ડાબા નસકોરાથી શરૂ કરો. ડાબા નસકોરાથી લાંબો શ્વાસ લો અને હવે જમણા નસકોરાથી છોડો. એટલે કે, ડાબે-જમણે, જમણે-ડાબે આ ક્રમ રાખો. આ પ્રક્રિયાને ૧૦-૧૫ મિનિટ સુધી પુનરાવર્તન કરો. શ્વાસ લેતી વખતે તમારું ધ્યાન બંને આંખોની વચ્ચે સ્થિત આજ્ઞાચક્ર પર કેન્દ્રિત કરવું જોઈએ. અને મનમાં શ્વાસ લેતી વખતે ઓમ-ઓમનો જાપ કરતા રહેવું જોઈએ. અનુલોમ-વિલોમથી આપણા શરીરનાં સુક્ષ્માતિસુક્ષ્મ જ્ઞાનતંતુઓ શુદ્ધ થાય છે. ડાબી નાડીને ચંદ્ર (ઈંડા, ગંગા) નાડી અને જમણી નાડીને સૂર્ય (પિંગળા, યમુના) નાડી કહેવામાં આવે છે. ઠંડી હવા ચંદ્રનાડીમાંથી અને ગરમ હવા સૂર્યનાડીમાંથી અંદર જાય છે. ઠંડી અને ગરમ હવાના ઉપયોગથી આપણા શરીરનું તાપમાન સંતુલિત રહે છે. તેનાથી આપણી રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધે છે.

૧૪.૩.૩ ઉદ્ગીથ પ્રાણાયામ

સુખાસન, સિદ્ધાસન, પદ્માસન કે વજ્રાસનમાં બેસો. લાંબા શ્વાસ લો અને મોં દ્વારા ઓમનો જાપ કરો.

૧૪.૩.૪ પ્રણવ પ્રાણાયામ

સુખાસન, સિદ્ધાસન, પદ્માસન કે વજ્રાસનમાં બેસો. મનથી લલાટમાં ઓમનું ધ્યાન ધરો.

૧૪.૩.૫ કપાલભાતિ કર્મ

ષટકર્મમાં કપાલભાતિ કર્મનો સમાવેશ થાય છે. સુખાસન, સિદ્ધાસન, પદ્માસન કે વજ્રાસનમાં બેસો અને શ્વાસ છોડતી વખતે પેટને અંદરની તરફ ધકેલી દો. શ્વાસ બે શ્વાસની વચ્ચે આપોઆપ જતો રહેશે, જાણી જોઈને શ્વાસ ન લો. કપાલને મગજનો આગળનો ભાગ કહેવાય છે, ભાતિને પ્રકાશ, તેજ કહેવાય છે; કપાલભાતિ પ્રાણાયામ સતત કરવાથી ચહેરાની સુંદરતા વધે છે. કપાલભાતિ પ્રાણાયામને પૃથ્વીનું જીવન રક્ત કહેવામાં આવે છે.

કપાલભાતિનો અભ્યાસ લગભગ ૧૫ મિનિટ સુધી કરવો જોઈએ. આ તમામ પ્રાણાયામમાં સૌથી શક્તિશાળી છે કારણ કે તે પેટની તમામ ગ્રંથીઓ અને આંતરડા અને ફેફસાં અને છાતીમાં હૃદયને હલનચલન કરે છે અને તેમને શક્તિ આપે છે કારણ કે અન્ય કોઈ યોગ કસરત કરી શકતી નથી.

૧૪.૩.૬ અગ્નિસાર ક્રિયા

સુખાસન, સિદ્ધાસન, પદ્માસન કે વજ્રાસનમાં બેસો. આ ક્રિયામાં કપાલભાતિ પ્રાણાયામ જેવું નથી, વ્યક્તિએ વારંવાર શ્વાસ છોડવો પડતો નથી. શ્વાસને સંપૂર્ણ રીતે બહાર કાઢ્યા પછી તેને બહાર રોકો અને પેટને આગળ પાછળ ખસેડો.

૧૪.૩.૭ ચંદ્રભેદી પ્રાણાયામ

ચંદ્રભેદી પ્રાણાયામ માટે સૌ પ્રથમ પદ્માસન અથવા સિદ્ધાસનમાં બેસો, અંગૂઠાનો ઉપયોગ કરીને (તર્જની અને મધ્ય આંગળીઓને એકસાથે બંધ કરીને) જમણું નસકોરું બંધ કરો. ડાબા નસકોરા દ્વારા ઊંડો શ્વાસ લો, પછી શ્વાસને રોકો, મધ્યમા આંગળી વડે તમારું ડાબું નસકોરું બંધ કરો, ધીમે ધીમે જમણા નસકોરામાંથી શ્વાસ બહાર કાઢો.

14.4 પ્રાણાયામના ફાયદા શું છે?

પ્રાણાયામ અથવા શ્વાસ પર નિયંત્રણ, ઘણા શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય લાભો પ્રદાન કરે છે.

૧૪.૪.૧ તણાવમાં ઘટાડો: ‘ધારણાસુ ચ યોગ્યતા મનસઃ’ યોગદર્શન ૨/૫૩-મનને ઈચ્છા અનુસાર સ્થાન વિશેષ પર રોકવાની શક્તિ પ્રાપ્ત થઈ જાય છે અર્થાત મનની એકાગ્રતા પ્રાપ્ત થઈ જાય છે, જેથી વધુ હળવાશ અને શાંતિ અનુભવાય છે અને માટે જ કપરી પરિસ્થિતિઓમાં તણાવનું સંચાલન કરવામાં પણ મદદ કરી શકે છે. તણાવ અને ભાવનાત્મક નિયમનમાં મદદ કરી શકે છે. હાયપરટેન્શન ઘટાડવામાં મદદ કરી શકે છે. ચિંતામાં મદદ કરી શકે છે.

૧૪.૪.૨ ફેફસા : પ્રાણાયામ ફેફસાની ક્ષમતામાં સુધારો કરનાર અને શ્વાસન સ્નાયુઓને મજબૂત બનાવનાર છે.

૧૪.૪.૩ સારી ઊંઘ: ‘ઇન્દ્રિયાણાં દહ્યન્તે દોષાઃ પ્રાણસ્ય નિગ્રહાત્’ મનુસ્મૃતિ -ઇન્દ્રિયોમાં આવી ગયેલા દોષો દૂર થઈ જાય છે અને પ્રાણો પર નિયંત્રણ પ્રાપ્ત થઈ જાય છે. પ્રાણાયામ કરનાર વ્યક્તિ માનસિક રીતે શાંત થતાં સારી નિદ્રા માણી શકે છે.

૧૪.૪.૪ ચિંતામાં ઘટાડો: પ્રાણાયામના અભ્યાસુ ચિંતામુક્ત બને છે.

૧૪.૪.૫ જ્ઞાનાત્મક સુધાર: પ્રાણાયામ સંવેદનાત્મકતાને સુધારવામાં મદદ કરી શકે છે. પ્રાણાયામથી એકાગ્રતા કેળવાય છે.

૧૪.૪.૬ બ્લડ પ્રેશરમાં ઘટાડો: પ્રાણાયામ બ્લડ પ્રેશરને ઘટાડવામાં મદદ કરી શકે છે, જે હૃદયરોગ અને સ્ટ્રોકના જોખમને ઘટાડી શકે છે. પ્રાણાયામ રક્ત પરિભ્રમણને સુધારવામાં મદદ કરી શકે છે, ખાસ કરીને મગજમાં.

૧૪.૪.૭ પાચનતંત્ર સુધારનાર: પ્રાણાયામ પાચનને સુધારવામાં મદદ કરી શકે છે.

૧૪.૪.૮ ત્વચાના સ્વાસ્થ્યમાં સુધારો: પ્રાણાયામ ત્વચાને સ્વસ્થ લાલિમા આપવામાં મદદ કરી શકે છે.

૧૪.૪.૯ વજન વ્યવસ્થાપન: પ્રાણાયામ વજન નિયંત્રિત કરવામાં મદદ કરી શકે છે.

૧૪.૪.૧૦ આંખના સ્વાસ્થ્યમાં સુધારો: પ્રાણાયામ આંખના સ્વાસ્થ્યને સુધારવામાં મદદ કરી શકે છે.

14.5 વૈદ્યકીયસુભાષિતસાહિત્યમ ગ્રંથમાં નિરૂપિત પ્રાણાયામનું મહત્વ.

વૈદ્યકીયસુભાષિતસાહિત્યમ ગ્રંથનાં સાતમાં અધ્યાયમાં વિવિધ ગ્રંથોમાં પ્રાણાયામ વિશે કરેલી મહત્તાનો નિર્દેશ છે. ભવિષ્યપુરાણમાં કહેવાયું છે કે બ્રહ્મા સ્વયં વાયુથી ઉત્પન્ન થયા છે હરિ પણ વાયુથી જ ઉત્પન્ન થયા છે મહાદેવ વાયુથી ઉત્પન્ન થયા છે, સંક્ષેપમાં બધું જગત વાયુજનિત છે.

આચાર્ય ચરક કહે છે કે વાયુ શરીરરૂપી યંત્રને ધારણ કરનાર, શરીરની નાની-મોટી દરેક પ્રકારની ચેષ્ટાઓનો પ્રવર્તક, અનભિષ્ટ વિષયો તરફ લઇ જનાર મનનો નિયંત્રક અને અભિષ્ટ વિષયો તરફ લઇ જનાર મનનો પ્રેરક, દરેક ઈન્દ્રિયોનો પણ પ્રેરક, દરેક ઈન્દ્રિયોના અર્થોને મનની બાજુ લઈ જનાર અને આયુની નિરંતરતાનો સાક્ષી હોય છે. વાયુ જીવન છે, વાયુ બળ છે, વાયુ શરીરધારક છે, વાયુ આ સર્વ વિશ્વ છે અને વાયુ દરેકનો પ્રભુ કહેવાયો છે.

પંડિત જગન્નાથ લખે છે કે વાયુને લોકો પંચમહાભૂતમાંનું એક મહાભૂત ભલે કહે અમે તો એમને દરેક ભૂતો એટલે કે પ્રાણીઓનો પ્રાણ જ માનીએ છીએ.

રામાયણમાં કહેવાયું છે કે વાયુ વિના શરીર લાકડી સમાન એટલે કે નિર્જીવ અચેતન થઈ જાય છે, માટે વાયુ જ શરીરનો પ્રાણ છે, શરીરનું સ્વાસ્થ્ય છે, સંક્ષેપમાં બધું જ છે.

અથર્વવેદમાં કહેવાયું છે કે પ્રાણને માતરિશ્વા કહેવાય છે અને વાયુને પણ પ્રાણ જ કહે છે. ભૂત, ભવિષ્ય અને વર્તમાન સર્વ પ્રાણમાં જ અધિષ્ઠિત છે. કૌષીતકી ઉપનિષદમાં કહેવાયું છે કે જ્યાં સુધી શરીરમાં પ્રાણ હોય છે ત્યાં સુધી જીવન હોય છે. **યાવદસ્મિન્ શરીરે પ્રાણોવસતિ તાવદાયુ:**

શારંગધર પદ્ધતિ નામના ગ્રંથમાં કહેવાયું છે કે જેનાથી આ જીવ જીવિત રહે છે, જેના વગર શરીર નિર્જીવ થઈ જાય છે તે પ્રાણવાયુ કહેવાય છે. શરીરમાં વિચરણ કરવાવાળાઓમાં આ વાયુ સર્વશ્રેષ્ઠ છે.

સુષુમ્નયા બ્રહ્મરન્ધ્રમારોહત્યવરોહતિ

જીવઃ પ્રાણસમારૂઢો રજ્જ્વાં કોલ્હાટિકો યથા (શાર્ઙ્ગધર દીપિકા)

જેવી રીતે ખેલ બતાવવાવાળો દોરડા ઉપર ચડે છે, નીચે ઉતરે છે અને પોતાનો ખેલ કરે છે તેવી રીતે પ્રાણવાયુયુક્ત જીવ સુષુમ્નાથી ઉપર બ્રહ્મરંધ્ર સુધી ચડે છે અને ત્યાંથી નીચે ઉતરે છે. અને એ પ્રકારે જીવન વ્યાપાર ચલાવે છે. આ દૃષ્ટાંત ખુબ હૃદયંગમ છે તેમાં શરીરકાર્યવિજ્ઞાનની દ્રષ્ટિએ (Physiologically), સંવેદી (Sensory) અને પ્રેરક (Motor) કાર્ય કેવી રીતે થાય છે એ પણ બતાવ્યું છે. સુષુમ્ના-પૃષ્ઠવંશ અથવા મેડુલ્ડા (Spinal column) ના વિવર (Spinal canal) માં સ્થિત નાડીતંતુઓનું બનેલું દોરડું (Spinal cord) છે. રેલ્વે લાઈનની જેમ તેમાં નાડીતંતુઓ (Nerve fiber) થી બનેલા અનેક માર્ગો (Tracts) હોય છે. એમાં જે પથ ઉપરની તરફ જાય છે તેને સંવેદી પથ કહે છે અને મસ્તિષ્કની નીચેની તરફ જનારાને પ્રેરક પથ કહે છે. આ દ્વારા બતાવ્યું છે કે પ્રાણવાયુ શરીરને કેવળ જીવિત જ નથી રાખતો પણ જીવને પોતાના દરેક વ્યાપાર કરવામાં પણ આવશ્યક છે.

તૈતિરીય ઉપનિષદમાં કહ્યું છે કે પ્રાણથી જ જીવ સૃષ્ટિ ઉત્પન્ન થાય છે, ઉત્પન્ન થયા પછી પ્રાણથી જ જીવિત રહે છે અને અંત સમયે પ્રાણમાં જ જઈને વિલીન થઈ જાય છે. દેવતા, મનુષ્ય તથા પશુ-પક્ષી પ્રાણના અનુગામી થઈને જીવન જીવે છે. પ્રાણ જ પ્રાણીઓની આયુ છે. આ માટે જ પ્રાણ આયુષ્ય પ્રદાન કરવાવાળાઓમાં સર્વશ્રેષ્ઠ કહેવાયો છે. જે લોકો પ્રાણની બ્રહ્મરૂપે ઉપાસના કરે છે તે પૂર્ણ આયુને પ્રાપ્ત કરે છે. પ્રાણ જ પ્રાણીઓની આયુ છે. માટે તે સર્વાયુષ્ય કહેવાય છે. અથર્વવેદમાં પ્રાણાયામના લાભ જણાવતા કહ્યું છે કે “હે પ્રાણ, જ્યાં સુધી તું પ્રેરણા કરતો શરીરમાં રહે છે ત્યાં સુધી આથર્વણી, આંગિરસી, દૈવી અને મનુષ્યકૃત ઔષધિયો સફળ થાય છે. મનુસ્મૃતિમાં કહ્યું છે કે જેવી રીતે અગ્નિમાં નાખવામાં આવતી ધાતુઓના મળ નષ્ટ થઈ જાય છે તેવી જ રીતે પ્રાણાયામથી ઇન્દ્રિયોના દોષ નષ્ટ થઈ જાય છે. વૈદ્યકીય સુભાષિત સાહિત્યમ હઠયોગ પ્રદીપિકા ગ્રંથનો નિર્દેશ કરતા નીચે મુજબ માહિતી પ્રાપ્ત કરાવે છે.

૧૪.૫.૧ હઠયોગ પ્રદીપિકા

હઠયોગ પ્રદીપિકા નામના ગ્રંથમાં કહ્યું છે કે

યાવદ્વાયુઃ સ્થિતો દેહે તાવજ્જીવનમુચ્યતે।

મરણં તસ્ય નિષ્ક્રાન્તિઃ તતો વાયું નિરોધયેત્ ॥

જ્યાં સુધી શરીરમાં વાયુ છે, ત્યાં સુધી જીવન છે. તેનું નિકળવું મૃત્યુ છે, માટે તેનું નિયંત્રણ કરવું જોઈએ(પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ). બ્રહ્મા આદિ દેવતાઓ પણ મૃત્યુના ભયથી પવન અભ્યાસ એટલે કે પ્રાણાયામમાં તત્પર થયા એટલા માટે પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવો. જેવી રીતે સિંહ, હાથી, વાઘ ધીરે ધીરે વશમાં થાય છે, એકદમ શીઘ્રતાથી નહીં, તેવી રીતે ધીરે ધીરે અભ્યાસ કરવાથી પ્રાણ વશમાં થાય છે.શીઘ્રતા કરવાથી તે સાધકનો નાશ કરે છે. અહીં પ્રાણાયામ કેવી રીતે કરવો તેનું પુરૂ પાડ્યું છે. જો વિધિવત કરેલો પ્રાણાયામ સર્વ રોગોનો નાશ કરે છે અને અવિધિવત કરેલો પ્રાણાયામ સર્વ રોગ ઉત્પન્ન કરનાર બને છે. કેવળ પ્રાણાયામ કરવાથી શરીરના બધા જ દોષ શુષ્ક થઈને નષ્ટ થઈ જાય છે એટલા માટે જ ઘણા આચાર્યોએ પ્રાણાયામથી અલગ અન્ય કોઈ પણ કર્મ કરવા સંમત નથી.આગળ કહ્યું છે કે હે પાર્વતી, મૂર્છિત વાયુ અને પારો (કુંભકના અંતે રેચકથી નિવૃત્તિ અને ઔષધિઓમાંથી જેની ચંચળતા નષ્ટ કરેલી છે એવો રસ) રોગોનો નાશ કરે છે. મૃતવાયુ અને પારો(બ્રહ્મરન્ધ્રમાં લીન વાયુ અને ભસ્મ થયેલ પારો) પુનર્જીવિત કરી શકે છે તથા વાયુ અને પારો આકાશગમન સિદ્ધિ પ્રદાન કરી શકે છે.

ચલે વાતે ચલં ચિત્તં નિશ્ચલે નિશ્ચલં ભવેત્

યોગી સ્થાણુત્વમાપ્નોતિ તતો વાયું નિરોધયેત્॥૨॥

પ્રાણવાયુ ચલિત થવાથી ચિત્ર પણ ચલિત થાય છે અને પ્રાણવાયુ નિશ્ચલ હોય તો ચિત્ત પણ નિશ્ચલ હોય છે. બન્ને મિશ્રણ હોય તો યોગી સ્થાણુત્વને પ્રાપ્ત કરે છે માટે પ્રાણાયામ કરતા રહેવું જોઈએ. જેનાથી વાયુનો નિગ્રહ થાય છે તેનાથી મનનો પણ નિગ્રહ થાય છે અને તેનાથી વાયુનો પણ નિગ્રહ થાય છે.

તપો ન પરં પ્રાણાયામત્તતો વિશુદ્ધર્મલાનાં દીપનં ચ જ્ઞાનસ્ય ॥
પ્રાણાયામથી અધિક કોઈ તપ નથી. પ્રાણાયામથી મળોનો અભાવ થવાથી શુદ્ધિ અને જ્ઞાનનો પ્રકાશ થાય છે.

14.6 સારાંશ

જેમ એક કોષ શરીરનો નાનો ઘટક છે તેમ તારાઓ અને ગ્રહો પણ બ્રહ્માંડના વિશાળ વૈશ્વિક શરીરના કોષો છે. આપણા શરીરની જેમ આખું

વિશ્વ 'વૈશ્વિક પ્રાણ' નામની પ્રાથમિક ઊર્જાથી ભરેલું છે. આ એવી ઊર્જા છે જે જીવનની તમામ પ્રવૃત્તિઓ માટે જવાબદાર છે. સાધક આત્મસાક્ષાત્કાર કર્યા પછી જ પરમેશ્વરનો સાક્ષાત્કાર કરી શકે છે. સ્વામી વિવેકાનંદ આ વિષય પર પોતાનો અભિપ્રાય વ્યક્ત કરતા 'રાજયોગ'ના તૃતીય અધ્યાયમાં લખે છે, "જ્યારે આપણે આ પ્રાણાયામમાં સફળ થઈએ છીએ, ત્યારે એવું લાગે છે કે જાણે અનંત શક્તિનો દરવાજો આપણા માટે ખુલે છે. ધારો કે, કોઈ વ્યક્તિ પ્રાણના વિષયને સંપૂર્ણ રીતે સમજી ગયો છે અને તે તેના પર વિજય મેળવવામાં સફળ થઈ ગયો છે, તો પછી દુનિયામાં એવી કઈ શક્તિ છે, જે તેના નિયંત્રણમાં નથી આવતી? તેની આજ્ઞાથી ચંદ્ર અને સૂર્ય પોતપોતાના સ્થાનેથી ખસવા લાગે છે, નાના અણુથી લઈને મોટા સૂર્ય સુધી દરેક તેના નિયંત્રણમાં આવી જાય છે, કારણ કે તેણે જીવન પર વિજય મેળવ્યો છે. પ્રાણાયામના અભ્યાસનો ઉદ્દેશ્ય પ્રકૃતિને વશ કરવાની શક્તિ પ્રાપ્ત કરવાનો છે.

14.7 તમારી પ્રગતિ ચકાસો.

પ્રશ્ન -૧ નીચેના પ્રશ્નોના સમીક્ષાત્મક ઉત્તરો આપો.

૧. પ્રાણાયામ એટલે શું? તેની વિસ્તૃત વ્યાખ્યા કરો.
૨. પ્રાણાયામના પ્રકારોની વિસ્તૃત વ્યાખ્યા આપો.
૩. ઘેરંડસંહિતાના આધારે પ્રાણાયામના પ્રકારોની ચર્ચા કરો.
૪. પ્રાણાયામના ફાયદાઓ તમારા શબ્દોમાં જણાવો.
૫. વૈદ્યકીયસુભાષિતસાહિત્યમ ગ્રંથમાં નિરૂપિત પ્રાણાયામનું મહત્વ ચર્ચો.

પ્રશ્ન-૨ નીચેના પ્રશ્નોના ટૂંકમાં જવાબ આપો.

૧. પ્રાણાયામમાં પ્રયુક્ત રેચક, પૂરક અને કુંભકની સમજૂતી આપો.
૨. મુખ્ય આઠ પ્રાણાયામનો પરિચય આપો.
૩. યાવદ્વાયુઃ સ્થિતો દેહે તાવજ્જીવનમુચ્યતે।
મરણં તસ્ય નિષ્ક્રાન્તિઃ તતો વાયું નિરોધયેત્ ॥ સમજાવો.
૪. નાડીશોધન પ્રાણાયામની સમજૂતી આપો.
૫. અનુલોમ વિલોમ પ્રાણાયામ તમારા શબ્દોમાં વર્ણવો.

પ્રશ્ન-૩ ખાલી જગ્યા પૂરો.

૧. “ તસ્મિન્ સતિ શ્વાસપ્રશ્વાસયોર્ગતિવિચ્છેદઃ ।

૨.પ્રાણાયામનો પૂર્ણ અભ્યાસી જળ ઉપર લાંબા સમય સુધી તરતો રહી શકે છે.

૩. હઠયોગપ્રદીપિકાના આધારે પ્રકારના પ્રાણાયામ હોય છે.

૪. ભ્રામરી શબ્દનો અર્થ થાય છે

૫. મહર્ષિ પતંજલિકૃતગ્રંથમાં યોગનું ચોથું ચરણ.....છે.

14.8 સંદર્ભ સાહિત્ય

૧. યોગ એવં યૌગિક ચિકિત્સા

લેખક- પ્રો. રામહર્ષ સિંહ , ચૌખમ્બા સંસ્કૃત પ્રતિષ્ઠાન દિલ્હી.

૨. સ્વસ્થવૃત્તમ

લેખક- શિવકુમાર ગૌડ, નાથ પુસ્તક ભંડાર, રોહતક, હરિયાણા.

૩. સ્વસ્થવૃત્ત વિજ્ઞાન

લેખક- ડૉ. મહેશકુમાર અગ્રવાલ, ચૌખમ્બા ઓરીયન્ટાલીયા, વારાણસી.

૪. સ્વસ્થવૃત્ત એવં યોગ

લેખક- ડૉ. પ્રભાત કુમાર તિવારી, ચૌખમ્બા પ્રકાશન, વારાણસી.

૫. વૈદ્યકીયસુભાષિતસાહિત્યમ

લેખક- ડૉ. ભાસ્કર ગોવિન્દ ઘાણેકર, ચૌખમ્બા પ્રકાશન, વારાણસી.

युनिवर्सिटी गीत

स्वाध्यायः परमं तपः

स्वाध्यायः परमं तपः

स्वाध्यायः परमं तपः

शिक्षण, संस्कृति, सद्भाव, दिव्यबोधनुं धाम
डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर ओपन युनिवर्सिटी नाम;
सौने सौनी पांज मणे, ने सौने सौनुं आत्म,
दशे दिशामां स्मित वडे छो दशे दिशे शुभ-लाभ.

अत्मज्ञ रही अज्ञानना शाने, अंधकारने पीवो ?
कडे बुद्ध आंबेडकर कडे, तुं था तारो दीवो;
शारदीय अजवाणा पछोंच्यां गुर्जर गामे गाम
ध्रुव तारकनी जेम जणहणे अकलव्यनी शान.

सरस्वतीना मयूर तमारे इणिये आवी गडेके
अंधकारने उडसेलीने उजसना इल मडेके;
बंधन नहीं को स्थान समयना जवुं न घरथी दूर
घर आवी मा हरे शारदा दैन्य तिमिरना पूर.

संस्कारोनी सुगंध मडेके, मन मंदिरने धामे
सुખनी टपाल पछोंये सौने पोताने सरनामे;
समाज केरे दरिये हांकी शिक्षण केरुं वहाण,
आवो करीये आपण सौ
भव्य राष्ट्र निर्माण...
दिव्य राष्ट्र निर्माण...
भव्य राष्ट्र निर्माण