

* આહાર

• Definition

- આહાર એ ગ્રાહ્યતાનીયત્વ હિત આહાર : 1

• ત્રય અપસ્તમ્ભ → લક્ષ્મણ > નિદ્રા > આહાર

• Body's - Strength
- Complexion
- Growth } Dependend on ત્રય અપસ્તમ્ભ

• Synonyms

- ભોજન
- ભક્ષણ
- શ્વેદ

• Classification of આહાર

1) Acc. to યોગિ ભેદ (Source)

- વ્યાપર
- બાજીભ

2) Base of પ્રભાવ (Effect)

- હિત
- અહિત

3) Acc. to માનસ મહાગુણ

- સાત્વિક
- રાજસીક
- તામસીક

4) Acc. to અપયોગ (Utility)

- પાન
- ભક્ષણ
- ભક્ષ્ય
- ભેદ્ય

5) Acc. to પંચમહાભૂત

- આકાશ
- વાયુ
- અગ્નિ
- ખલ
- પૃથ્વી

6) Acc. to રસ

- મધુર , - કટુ
- અમ્લ , - તીક્ષ્ણ
- ભયણ , - કષાય

7) Acc. to ઘનતા

- અઘન
- પિત
- ભેદ
- અઘન

8) Base of વૈય

- શીત , - વિષદ
- ઉષ્ણ , - પિચ્છિલ
- સ્નિગ્ધ , - મુદુ
- વાક્ષ , - તીક્ષ્ણ

9) Base of ગુણ

- ગુણ
- ઉષ્ણ
- તીક્ષ્ણ etc ---

10) Innumerable

- Depending upon the combination & preservation of food.

• Importance & Significance of आहार

- आहार संभवं वस्तु शोभाश्च आहार संभवम् ।
इति अस्ति विशेषश्च विशेषः मुख्य दुःखयोः ॥

- प्राणाः प्राणभूतानाम् अन्नं लोको अभिधावति ।
वर्णं पुत्रादः सौख्यं ज्योतिर्गतिं पुत्रिणा मुख्यम् ॥
तृप्तिः पुत्रिणां वन्नं गेहा सर्वम् अन्नं प्रतिविद्धम् ॥
लौकिकं कर्म पश्चतो सर्वगतं पच्य वैदिकम् ॥

• Function —

- अन्नं धृति कारणां श्रेष्ठः ।

• आहार परिणामकरं भाव —

- आहार परिणामकरास्तिवमे भावा भवन्ति ।
तद्यथा - इत्मा - वायु - कर्मेदः - क्लेशः काम अभयौगाश्च इति ॥

- तत्र तु व्यत्यय एषां इत्मा आदिनाम् आहारपरिणामकराणां
भावनाभि र्भे कर्म विशेषां भवन्ति -

तद्यथा - इत्मा पचति, वायुपकचति, कर्मेदः शौचव्यम् आपादयति,
क्लेशो भवति जनयति, कामः पर्याप्तम् अभिनिर्वर्तयति,
अभयौगम् त्वेषां परिणामं धातु साध्यकरः संपद्यते ॥

(च.शा - १७।।५)

- अव्यु आहार विधि विशेष्यतानि → compulsive factor which Responsible for diet and अहितकर effect of the food or. Method for the diet Intake —

0 → आचार्य चरक व्याख्यान
तथा 8 आहार विधि विशेष्यतानि ।

- तस्य षड विभागे अव्यु आहार विधि विशेष्यतानि भवन्ति ;
तद्यथा = प्रकृति - कर्णा - संपोषा - राशौ - देशे - कामे - उपयोगे संस्कारे
उपयुक्ता भवन्ति ॥ [च.वि → 1.21]

1. प्रकृति	- तस्य प्रकृति उच्यते स्वभावा यः स पुन आहार - औषध - द्रव्याणां गुण आदि गुणयोः तद्यथा - मांस - भुदगयोः शुक्ल एव च ॥
2. कर्णा	- कर्णा पुनः स्वभाविकानां द्रव्याणाम् अभिसंस्कारः । संस्कारो हि गुणान्तरधानम् उच्यते ॥
3. संपोषा	- संपोषा : पुनं स्यो - बहुना वा द्रव्याणां संश्लेषा भावः स विशेषम् आस्मते यं पुनर्नष्टकरो द्रव्याण्यस्मन्ते , तद्यथा मधु सर्पिणोः, मधु - मत्स्या - पक्ष्मां स संपोषा ॥
4. राशौ	- राशिस्तु सर्वगृह - प्रतिगृह , भासा - अभासा क्रमे विनिश्चय अपिः । तस्य सर्वे आहारस्य प्रमाण गृहणमेव पिपुने सर्वगृह ; परिगृह पुनः प्रमाण गृहण एक - एक स्थाने आहार द्रव्याणाम् सर्वस्य हि गृहः सर्वे गृह ; सर्वतश्च हि गृहः परिगृह उच्यते ॥ - भासाशौ व्यात । आहार भासा पुनः आग्नेयस्य आधोक्षिण ॥
5. देश	- देशः पुनः स्थानं स द्रव्याणाम् उत्पत्ति प्रचारौ देश आत्मन्यं चाचक्षे ॥

6. काम	- कामे हि नित्यगच्छ अवस्थिकश्च , तस्य अवस्थिको विकारोऽप्येक्षते । नित्यगच्छु मय्यु आत्मयम् अपेक्षते ॥
7. उपयोग संस्था	- उपयोग संस्था तः उपयोग नियमः संजीवनी लक्षण अपेक्षा : ॥
8. उपयोगिता	- उपयोगिता पुनर्युक्ताम् आहारम् उपयुक्तं , पदायत ओकसात्म्यं ॥

• आहार विधि विधान → Dietic Rules
→ Recommendation & Rule of Diet Intake is आहार विधि विधान

- तस्य इदम् आहार विधिविधानम् रोगाणाम् आचुराणां च अपि कर्त्तव्यं कामं , प्राकृत्यैव , हिततम् भुञ्जन्तां भवति —

गुण	Advantages —
उष्ण	- क्षिप्रं जरा गच्छति - पात अनुलोमयति - स्थेदने - स्नेहमणां परिहासयति
स्निग्ध	- क्षिप्रं जरा गच्छति - पात अनुलोमयति - स्थेदने - धूम - वर्ण पुनराद
माहावत	- आयुर्विपद्यति - सुखं भुवं अनुपयति - परिपाक
जीर्ण अशनीयात	- धुमुकायां विप्रेतषु - विषुद्ध अवगार - विषुद्ध पात अनुलोमय - विषुद्ध हृदय
विर्घ अविमल	- विकार न सम्भावयते

गुण	Advantages —
इव देवा इव उपकरण	- Not take food in proper place & accessories - उपरि मनोभाव एवम् this
न भति शुलभ	- Not take food very fast - food go to another thick
न भति विमलवित	- न दृष्टि - विषम् च पच्यते - आहार शीत
अप्यव्यन अहसन लम्भात् भुञ्जीत	- food Intake without talking, laughing and with concentration - If we talk or laugh during food Intake food moves upward.
आत्मनम् अभिसमीक्ष्य	- which food is suitable and unsuitable for me is known.

* अग्नि

Definition	- अद्भुति उर्ध्वं गच्छति अग्नि । - दोष धातु भक्ष क्षान्तिपात अनिता अन्त उत्तमः ॥
Synonyms	- अग्नि - अनल - दहन - पाचकाग्नि - वैश्वानरः - देशग्नि - वह्नि - व्यभिन्न एक ---
Function & Importance	- आपूर्यमाणं धूमं स्वप्नमग्नि उक्ताहो अपचयो पुमा । आजस्तेषां अग्नयः प्राणाश्चाप्यता देशग्नि हेतुका ॥ शान्तं अग्नौ भूयते , धुपते चिरं जीवत्यनामयः । वीणा स्थाद्वि कृत , भूमम् अग्निस्तम् अनिमच्यते ॥ - चदन्तं देहधातव आज - धूम - वर्ण आदि पोषणम् । तप्त अग्नि हेतु आहार अन्न हि अपक्वाद्भादय ॥
Importance In शुक्ल वेदा	- वेदाः सर्वे अपि भव्य अग्नौः व्युत्तराम उदराणि तु ॥ 0 → अग्नि is related to digestion, but not Intake food to अग्नि is पाचन to • 1st दोष पाचन → 2nd धातुपाचन → 3rd उत्तम उत्तम
• Origin	- अग्नि इव शरिरे पित्तान्तर्गतः कुपित - अकुपित , शुभ - अशुभानि करोति ।
• Location	- अग्नि अधिवृद्धानम् अन्नस्य गृह्णाद् गृह्णी भता । नाभिः उपरि वा हि अग्नि धूम उपस्तम्भ वृष्टिा ॥

Classification - Manu 3 01. 13 Types

0 → 3 Types Acc. to A.H.S.

1) અહરાગ્નિ

2) દ્યાત્યાગ્નિ

3) અભાગ્નિ

0 → 18 Types Acc. વાગભટ્ટ

(5) ભૂતાગ્નિ

(7) દ્યાત્યાગ્નિ

(3) દોષાગ્નિ

(3) અભાગ્નિ

0 → 13 Types Acc. to ત્રિફ

1) ભૂતાગ્નિ (5)

2) દ્યાત્યાગ્નિ (7)

3) અહરાગ્નિ (1)

13

0 → 4 Types of અગ્નિ → Base of બ્રહ્મ

1) અભાગ્નિ

2) વિષ્ણુઅગ્નિ

3) લીલ્લાગ્નિ

4) અદ્યાગ્નિ

Properties - રીક્ષ લીલ્લા ઉવળ વિશ્વાદ્ય બુદ્ધિ અથગુણ ઉચ્ચભ્રમ ॥
દાહમા લુપ્ત પ્રકાશ પચ્ચાત્મક ॥

I. અગ્નિ

* Synonymy - કાયાગ્નિ , પાચકાગ્નિ , કોટલાગ્નિ

* Location - અગ્નિ અધિષ્ઠાન અન્નરૂપ ગૃહ્યાદ ગૃહ્યા મતા ।
નાભિ ઉપરિ આ હિ અગ્નિ યત્તે ઉપસ્થાપ્ય વૃદ્ધિઃ ॥
(ગૃહ્યા)

* Importance - અન્નરૂપ પપૈર્ણા વાવૈર્ણા પક્ષ્ણામ અધિપા મતઃ ।
તન્મૈત્રાસ્તે હિ તદ્ વૃદ્ધિઃ કયાત્મકઃ ॥

→ Responsible for digestion and breakdown of complex substance into simple ones.

→ Provide to 1st breakdown.

• Types of કાચ અગ્નિ

1) લોક્ષાગ્નિ (Egestion)

- માતા કલિમાતા આચ વીતા સુખ્યં વિપચ્યતે ।
લોક્ષાગ્નિ હતી ॥

- Due to Pitth Dosha Dominance

- The digestive system needs to સ્નેહપાન પાત્ર ૩ લવ્ય.

- જિડ પાચન

- મુદુ કોટલ

2) મન્દાગ્નિ (Sluggish)

- અઃ અન્ન અપિ નૈવ મન્દાગ્નિ ॥

- Due to Kapha Dosha Dominance

- The digestive system needs to સ્નેહપાન પાત્ર ૫ લવ્ય.

- ડાબ પાચન

- મન્દ પાચન

3) અમિ અગ્નિ (Ammiya)

- અમિ અમાગ્નિ કિલા માતા અમ્યત્ત વિપચ્યતે ।
તં વિદ્યાત્ અમાગ્નિ ઝેરક ઉચ્યતે ॥

- Due to સમદોષ

- No-dosha પાચન

- મન્દ પાચન

4)

विषम अग्नि (Irregular Paapashu)

- Irregular Paapashu
पाचन

- कदाचित् पच्यते अथवा कदाचित् न पच्यते ।

- Due to various causes dominance

- कुरे कोर

- The digestive needs are not met by the body

2.

भूताग्नि

• synonyms

- पंचमहाभूताग्नि

• Location

- अग्नी
- पृथ्वी
- हृदय
- धातु

• Function

- पार्थिवं अर्पयितुं भावं , आयं स्नेहं पुष्यतः ।
तैजसं दाहं पाकं आदि , वायं प्रेरणात्मकं ।
आकाशं सौच्यकरणं , भूताग्निनां तु कर्म ॥

• Importance

- यथा अहं ते च पुष्यन्ति देहं द्रव्यगुणाः प्रपक्व ।
पार्थिवाः पार्थिवान् एव अग्निः अर्चयति कृत्स्नशः ॥

• Types of भूताग्नि

- भूमि - आय - अग्नेय - वायव्याः पञ्च उदभवाः स नभसाः ।
पञ्च आहार गुणान्स्वान् पार्थिव आदित्यं पचन्ति हि ॥

धात्वानि

- Definition - अक्षिभिः देहधातारो धातवो द्विविधाः पुनः ।
यथा अक्षिभिः भागिभिः पाके धातुः किं पुनः प्रसादयत् ॥
- Location - In every cellular level.
- each corresponding तद्विधायां भागिभिः (धातु अक्षिभिः)
- Function - अक्षिभिः देह धातवो ----- किं पुनः प्रसादयत् ॥
- Importance → other 3 विधायां व्यापक functions
 - i) यथा अक्षिभिः भागिभिः पाके
(Specific Metabolism)
 - ii) पुनः प्रसाद निर्माण
(Synthesis of Essence)
 - Raising & maintaining the highest quality धातु
 - forming the secondary अक्षिभिः
 - providing the precursors for the next step in sequence (प्राक् धातु)
 - iii) किं निर्माण
(excretion of waste)
 - It separates the किं भाग . every metabolic process च धातु निर्माण . a specific by product च भाग.
- Importance - अक्षिभिः देह धातवो ----- किं पुनः प्रसादयत् ॥
 - i) धातु निर्माण
 - ii) किं-पुनः प्रसाद विभाग
 - iii) sequential Transformation
 - iv) maintenance of Immunity (भाग)
 - v) prevention of disease

* કોવઢ

• Definition

- સ્થાનમ્ આમ અગ્નિ પપવાનાં મુક્ત્ય કથિશ્ય ચ ।
 હયુપ્તુક : કુપ્પુમશ્ચ કોવઢ હતી અભિધયતે ॥ [Sv. Chā → 2/12]
 [હદ + ઉપ્તુક]

- કોવઢ : પુનશ્ચયતે મહાક્ષાતઃ શરિરમશ્યમ્ મહાનિમ્ન આમ પપવાશ્ચ ચ હતી ॥
 [Ch. Sv → 11/48]

- 15 કોવઢાકુલ

પચ્ચદશ કોવઢાકુલિનિ ; લઘ્વા - નાભિરચ - હૃદયં ચ - વમોમ ચ , પક્રચ્ચ , વમોમ
 વૃષ્ણી ચ , લક્ષ્મિરચ , પુરિષદાશ્ચ , આમાશ્ચરચ , પપવાશ્ચરચ ,
 ઉત્તરભુદં ચ , મધર ભુદં ચ , કુદ્રાન્તં ચ , સ્પ્રમાન્તં ચ વપાવર્તનં ચ ર્થતિ ॥
 [Ch. Sv. → 7/10]

• Classification & Types of કોવઢ

ચરક → મુદુ & કુર

• કોવઢ : કુરો મુદુ મધ્યો મધ્યઃ સ્પાત્તોઃ સમરેપિ ॥

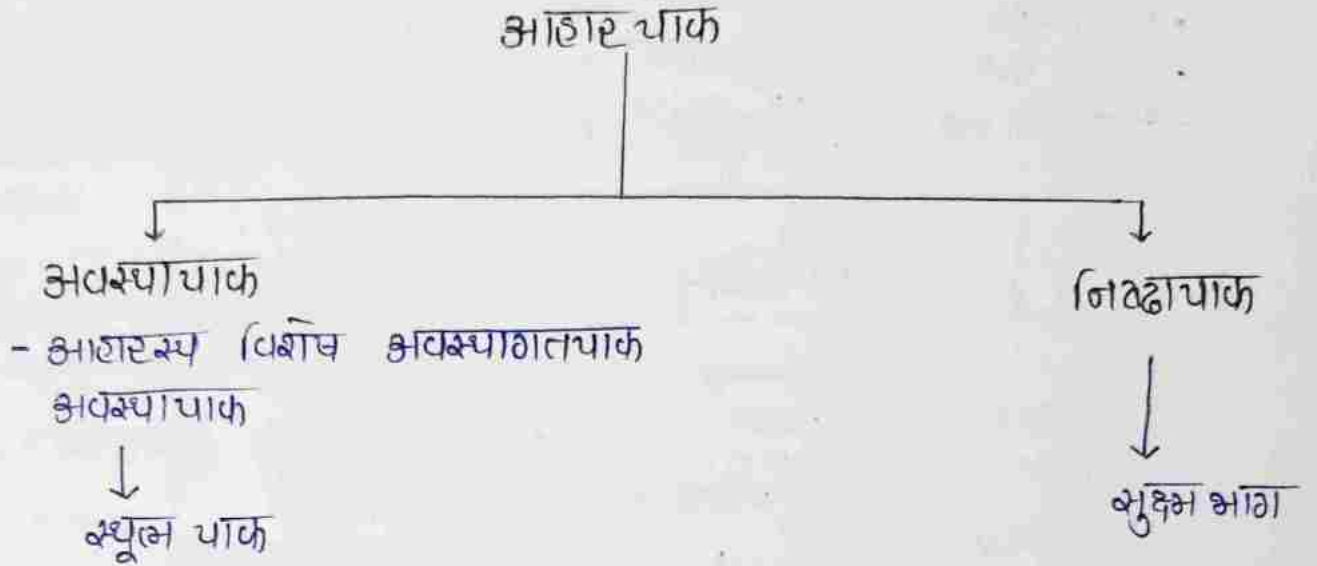
સુસુત & વાગમટુ → મુદુ - મધ્ય - કુર

	કુર	મુદુ	મધ્ય
	- Hpyd Bowel	- Soft Bowel	- Soft Bowel
દોષ	- વાત (Acc. to ચરક & AHS) - વાત કફ (Acc. to સુસુત)	- પિત (Dominant) - કફ (less) - વાત (Moreless) - પિત (Acc. to સુસુત & AHS)	- સમદોષ - કફ - સુસુત માત્ર સમદોષ
condition of અગ્નિ	- વિષમ અગ્નિ	- લીક્ષ્ણ અગ્નિ	- મન્દ વાત સમ અગ્નિ
	- Hpyd Stool Pass - Irregular digestion	- Soft Stool Pass - Fast digestion	- Normal Stool Pass - Normal digestion & Slow
Treatment	- સ્નેહપાન પાત્ર 7 ગ્લુસ	- સ્નેહપાન પાત્ર 3 ગ્લુ	-

* आहार पाक

- पाक : परिणतो ।

- पाक : पचनं द्वयोः स्थाने रसयोः परावृत्तिः ॥



1) मधुर अवस्थापाक

- अन्नस्य भुक्तमासस्य धूमस्य प्रयापनः ।
मधुराद्यात् कफो भयात् फेनभूत उदिर्यते ॥

2) अम्ल अवस्थापाक

- परं तु पच्यमानस्य विदग्धस्य अम्ल भायात् ।
आमोच्यचयमानस्य पित्तमच्छमुदिर्यते ॥
पच्यमानस्य

3) कटु अवस्थापाक

- पक्वाशयं तु प्राणस्य शीतयमाणस्य लक्ष्णा ।
परिपिण्डतपस्यस्य वायुः क्वात् कटुभावात् ॥

* Definition

- जाद्वेण अग्निना योगाद्य
उद्युति रसान्तरम् ।
रसानां परिणामान्तं स
विपाक इति स्मृतः ॥

- रसाद्युः पशुश्च मधुर
अम्लं लवणं पच्यते स्तः
तिपत्तं उतणं कषायाणां
विपाकः प्राचशः कटुः ॥

• अवस्था पाक •

अवस्था पाक	Location	Formation	महभूत	काल	Symptoms
मधुर अवस्थापाक	- Occupies Oral cavity to अग्निआमोषाय - with help • बोधक कफ • पाचक पित्त • अपभ्रष्टक कफ	- वात → प्राण + समान - चतु रस ↓ अद्विग्न + भूतग्न ↓ मधुर पाक ↓ कफ उत्पत्ति	पृथ्वी + आम	within 3 Hrs.	- मन्दल - आत्मस्य - शरिरगुणता - दृष्टि
अम्ल अवस्थापाक	अद्यः आमोषाय to 1st part of पच्योद्योय - समान वात - पाचक पित्त - अभेदक कफ	अम्ल ↓ अद्विग्न + भूतग्न ↓ अम्लअवस्थापाक ↓ पित्त उत्पत्ति	तेज	4-5 Hrs.	- शरिरउष्मा - मुखगुणता - स्नेहप्रवृत्ति
कृ अवस्थापाक	पच्योद्योय - समान वात - अपाण वात	when food in पच्योद्योय ↓ The help of अग्नि, शिदोष ↓ absorption (आवयमपीकप) ↓ परिपक्वित पाक (अन्न) ↓ प्रकृत वात	वायु + तेज	6-10 Hrs.	- पृथ्वी - शरिर लघुता - उत्साह - क्षुधा

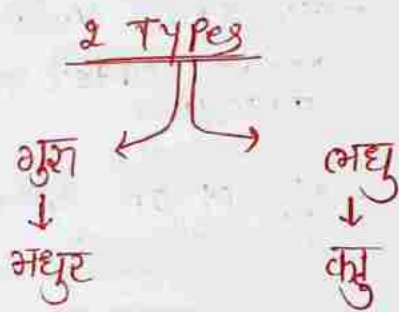
• निष्ठापाक •

- व्याधुः पुंश्च भधुर अन्नं भवणं पच्यते रसः ।

तिक्तं कठं कषायं विपाकः प्रथमः कटुः ॥

रस	after digestion change
• व्याधु, भवण • अन्न • कटु, तिक्त, कषाय	भधुर अन्न कटु

→ Acc. to सुश्रुत —



→ ultimate Result of विपाक

विपाक	भोजन पर परिणाम	दोष पर परिणाम	शुक्रधातु पर परिणाम	स्थिति
भधुर	वात, भूत, पुरिष प्रवर्धक	कफ वर्धक	शुक्रान्न शुक्र (1/3)	गुरु
अन्न	पुरिष, भूत प्रवर्धक	पित्त वर्धक	शुक्रान्न	लघु
कटु	पुरिष भूत वृद्धिकारक	वात वर्धक	शुक्रान्न	लघु

• Diff- B/w અવસ્થાપાક અને નિવ્હાપાક •

	અવસ્થાપાક	નિવ્હાપાક
Meaning	- stage wise digestion	- Final digestion Result
Definition	- આંતરિક વિશેષ અવસ્થાગત પાક અવસ્થાપાક ।	- આંતરિક કારિણી પોષાદ્યક્રમિક વસાના પચામનો ચ લપાક હતિ વસ્તુત્ત ॥
Stages	3 stage :- 1) મધુર અવસ્થાપાક 2) કમ્બ અવસ્થાપાક 3) કુ અવસ્થાપાક	1 stage - કુ નિવ્હાપાક ↓ Final stage
Nature wise	- Sequential functional Process.	- Final Decisive Result.
Time	- Time variation (Occurs during digestion)	- No time variation (Occurs after only complete digestion)
concerned with	- Digestive stage in GIT.	- effect on વોસ & ધાતુ
વોસ Invol-	- Temperature વોસ change.	- long Term વોસ Influence
Site	- Different part of GIT.	- whole Body
	અવસ્થાપાક	વસ્થાપાક
	પ્રત્યક્ષ	અનુમાન
ex.	મધુર → કમ્બ → કુ Stage	- Final વોસ effect of Blood

* Role of ગુણો & પિત્તદશા ક્રમા —

- અગ્નિ અધિષ્ઠાનમ્ અન્નસ્ય ગુણાદ્ ગુણો મતાઃ ।
નાભિર ઇપર્યં અગ્નિ ઇભેન્ ઇપરધ્યાપશ્ચરિતા ॥

- સદ્દો પિત્તદશા નામ યા ક્રમા પરિકીર્તીતા ।
પપ્પ આમશાય મધ્યગમ્ ગુણો આ પ્રકીર્તીતા ॥

• આર ક્ષિત્ત વિભાજન

- તદા પપ્પ આમશાય મધ્યગમ્ ।
પચ્ચક્ષુતાત્મકત્વે અપિ યત્ તેજસ શુભોદયાત્ । ત્યક્ત દ્રવ્યં પાક આદિ
કર્મણા અનન્ન શાશ્વતમ્ । પચતિ અન્નં વિભજ્યતે આર ક્ષિત્તૌ પૃથક્ તથા
તત્સમ્યક્ત્વે પિત્તાનો વીચાણામ્ અપિ અનુગૃહ્ય કથયતિ , ઇભદાનેન
પાચક નામ તત્ ક્ષતમ્ ॥

- Factors for Proper Digestion

- શુદ્ધ ઉદગાર
- અધુતા
- પિપાસા
- ઉત્ક્રાંત

• વાસ in આર પાચન

મુખ્ય	બાધક કાફ (Splanchnic juice) પ્રાણ વાત (Nervous control)	- રક્ત બાધનાત બાધકો સ્થના સ્થાયી - પ્રાણા અથ અર્ચ્ય : ઉક્ત : કણ્ઠકચરો બુદ્ધિદેવેન્દ્રિય ચિત્તધૃત શ્લેષ્મણ વપ્તુ ઉદગાર નિઃશ્વાસ અન્ન પ્રવેશકૃતઃ ॥
આમશાય	વર્મદક કાફ (Mucous)	- પરંતુ આમશાય સંશ્રીતા વર્મદક : સો અન્ન સંધાત્ વર્મદનાત્ ॥
પપ્પ - આમશાય મધ્યગમ્	સમાનવાત (ENS) પાચક પિત્ત enzymes for digestion	- સમાનો અગ્નિ સમિપસ્ય : કોરદ્ધો ચરતિ સર્વતઃ । અન્નં શુદ્ધાણિ પચતિ વિવેચયતિ શુશ્ચયતિ ॥ - તદા પપ્પ આમશાય મધ્યગમ્ ----- આર ક્ષિત્તૌ પૃથક્ તથા ----- પાચક નામ તત્ ક્ષતઃ ॥

* પિત્તદશ કભા વિં - વ - વિં ગુણો —

- તદ્ અધિદ્વાનમ્ અન્નસ્ય ગૃહ્ણાત્ ગુણો મતા ।

અ હેવ દ્યવન્તરિમતે કભા પિત્તદશબ્ધા ॥

આયુ - આરોગ્ય - વીર્ય - ઓજા - ભૂત - દાતુ અગ્નિ પુષ્ટ્યે ।

સ્થિતા પપ્પણાય હારિ ભુક્તમાર્ગર્થમિવ આ ॥

↓

(ભુક્તમાર્ગ + અગ્નિ)

* Absorption of કાર —

* अन्नपहस्यात्म —

- अन्नपह है , तयोभूतं आभक्ष्यो अन्नपहस्यश्च धर्मयः । [उप.श्रु. → १।१२]
- अन्नपहनां श्रातस्मात् आभक्ष्यो भूतं वामं च पश्य ॥ [च. १। → ५।१४]

• युक्ति लक्षण ==

- अन्न अभिचरणम् अशुचि विपाकौ हृदि च , दृष्ट्वापि अन्नपहस्यस्य श्रातं प्रवृत्तानीति विद्यात् ॥

• युक्ति कारण ==

- अतिमाद्य भोजन
- अफान भोजन
- अहित भोजन
- विशुण पापक

* Swasana Pravartay

- नाभिस्थः प्राणायनः श्रुत्वा हृत्कामान्तरम् ।

कण्ठाद् वह्निर्विनिर्घातं प्रातु विष्णुपदामृतम् ॥

पीत्वा च अम्बु पियुसं पुनश्चाति वेगतः ।

प्राणायनं देह्य अस्मिन् जीवपञ्चकानाम् ॥

[आचार्य शङ्कराचार्य]

→ प्राण वायु located in नाभि

→ प्राण वायु carries functions,
like - प्रोणनं, जीवनं & Stimulate अदरकानि

→ प्राण वायु Help in Inspiration

प्राण वायु located in सुर्वा प्रदेश

↓
Stimulate - Diaphragm & Abdominal muscles

↓
Chest cavity expand

↓
Inspiration Process

• प्राण वायु :- उरः कण्ठयो बुद्धि इन्द्रिय इन्द्रिय चित्तदृक् ।
उदोक्त क्षण्य उदगार निःश्वास अन्नं अपेक्षकम् ॥

→ उदोक्त वायु Help in Expiration

उदानस्य पुनः स्थानं नाभि उरः कण्ठ इव च ।

वाक् प्रवृत्ति प्रयत्न अर्वा अक्षय्य वर्णादि कर्मा च ॥
↓
वर्धति

* वाक् - प्रवृत्ति & Ayurvedic Speech

→ वाक् प्रवृत्ति is a Important function of उदान वायु ।

→ जीह्व :- situated in mouth cavity

:- जीह्व touch the various part of mouth like - Teeth, lip, cheeks.

→ कण्ठ्य स्वर उच्चारण - Throat, Mouth & Nose are contributed to speech

→ speech → आकारा महामुल + उदान वायु

→ वायु :- प्रवर्तको वाचः ।

- मध्यमाय उदान वात is Responsible for speech -

- उदान वायु :- उदानस्य पुनः स्थाने नामि उरः कण्ठ एव च ।
वाक्प्रवृत्ति प्रयत्न उर्जा वसवर्ण आदि कर्त्तुं च ॥

→ Acc. to आयुर्वेद वा words is Pronunciation by different-different part of Body -

1) कण्ठ :- अकुष्ठविर्जयनियानां कण्ठः । [क, ख, ग, घ, ङ, अ, आ, इ, ए, औ, ऊ]

2) तालु :- इचुयवानां तालु । [च, छ, ज, झ, ञ, य, र]

3) भ्रूयां :- ऋदुर्ध्वाणां भ्रूयां । [ट, ठ, ड, ढ, ण, र, च, ऋ]

4) दन्त :- वृत्तुल्लसानां दन्ता । [त, थ, द, ध, न, ल, श, ष]

5) ओष्ठ :- उपुपश्मानियानां ओष्ठौ । [प, फ, ब, भ, म, उ, ऊ, ए, ऐ, औ, ओ]

6) अनुनासिक :- अमृणानां अनुनासिक । [अ, इ, उ, ए, ओ, न, म]

→ Sound wave -

1) पिचितरंग न्याय ।

2) फ्रीक्वेंसी - मकरा - रण ।

* દોષ વૃદ્ધિ-કચ ફિલ્મ્સ -

• વાત વૃદ્ધિ કારણ

- આહાર → કઠુ - લીપ્ત - કષાય રસ
→ ભથ્થુ - રક્ષ - શીત વિષ્ય substance
→ ઘટ્ટ વચ્ચેયબાઈ , Intestine + time eat -
- વિહાર → કપાસ , મચ , શોક , ચિન્તા , અતિવ્યાયામ , વ્યયાય
→ રાત્રી ખાઈ
→ ક્રિયા અતિયોગ
→ વર્ષા મરુ

• વાત કચ કારણ

- આહાર - વિહાર opposite વ્યવસ્થા of વાત દોષ
like - ગુલા , સ્નિગ્ધ , ઝરૂ , મધુર , અમ્લ , ભવળ રસ

• પિત્ત વૃદ્ધિ કારણ

• પિત્ત કચ કારણ

- આહાર - કઠુ - અમ્લ - ભવળ રસ
& - ઝરૂ લીધા
વિહાર - વ્યાધી of વાહ
- કપાસ
- આતપ
- ક્રીય
- વ્યયાય
- શરદ મરુ

- આહાર - ~~કઠુ~~ મધુર અપચાપાક
&
વિહાર - શીત અમ્લ
- આન્દ્ર
- અતિ સ્નિગ્ધ
- ગુલા

• કફ વૃદ્ધી કારણ

- આહાર → મધુર , અમ્લ - ભવળ રસ
& → અતિશુદ્ધ
વિહાર → અપોગ
→ અતિનિદ્રા
→ વિપાસ્થન
→ મનસ અવ્યાયક
→ અવ્યાયામ

• કફ કચ કારણ

- આહાર → કઠુ - લીપ્ત - કષાય
&
વિહાર → રક્ષ - ઝરૂ - ભથ્થુ
→ વિશદ
→ અનિદ્રા (ખાઈ)
→ વ્યાયામ

* वारिर

• Definition of वारिर -

- शीघ्रते इति वारिरम्
- शीघ्रते प्रतिक्षणम् अपचयते इति वारिरम् ।
- एवं विधितः वा पदा हस्त पादं अथवा धातु कर्णं नितम्ब आदिभिः अंगे अपेतम् तदा वारिरं इति अंशां लभते ।
- तथा वारिरं नाम चेतना अधिवृद्धान् भूतं पञ्चमहाभूत विकार अभुदोपात्मकं समयोक्तं वाहि ॥
- दोष धातु मन्त्र भूमौ हि वारिरं ।

• Definition of वारिर

- वारिरं अधिकृत्य कृतं लभं वारिरम् ।

• Definition of क्रिया वारिर

- क्रियाप्रतिपादकं वारिरं क्रियावारिरम् ।

• Definition of इच्छा वारिर

- इच्छा प्रतिपादकं वारिरं इच्छा वारिरम् ।

• Synonyms

• वारिर

- वेह
- तनु
- विगुह
- शप्ता

• क्रिया

- प्रवृत्ति
- कर्म
- कार्य समाख्यम्

* दोष

• व्युत्पत्ति :- दुष् वैकुल्ये

• निर्वापित :- दुष्कान्ति इति दोषः ।

- शरिर दुष्काम दोषः ।

- दुष्कान्ति मनः शरिर च इती दोषः ।

- दुष्काम गत्य व्याधि जनयन्ति दोषः ।

• Types of दोष

शारिरिक दोष

- वायु - पित्त कफश्च
इति त्रयो दोषाः
अभासलः ॥

मानसिक दोष

- ~~वायु~~ रजस तमश्च
मनसा द्वौ च दोषा
अगुणदायकौ ॥

- त्रिपिण्डं बन्धु सत्यं -
शुद्धं , राजस तमसम्
इति ॥

દોષ	વાત	પિત	કફ
વય પ્રકાર પ્રશમન	ગ્રીષ્મ વર્ષા (પ્રાણ) - શરદ	વર્ષા શરદ હિમંત	શિશિર વર્ષા ગ્રીષ્મ
Month જોડ વાદ્યન Acc. AHS	માગસર - વસિ નભ (પ્રાણ) - વસિ	ગ્રાવળ - વિરેચન માગસર (કાર્તિક)	માધવ (ચૈત્ર) - વસન
પંચમહાભૂત	વાયુ + આકાશ	અગ્નિ	જલ + પૃથ્વી
મનાગુણ	રૂપ	સ્વાદ	તમિ
સ્થાન	અદ્યો નાભિ	મધ્ય (ભાગ્ય હૃદય વામ નાભિ)	ઉદ્યો હૃદય
ધાતુ આયુષ્ય	અસ્થિ	સ્પષ્ટ ધાતુ વામ સ્વદે માત્ર	વસ, માંસ, મેદ મળા, શુક્ર, મુત્ર પુરિષ
સ્થા વગ્ગદેવતે	કુ - લોપ્ત - કષાય	(K A L) કુ - અભ - ભવળ	મધુર અભ ભવળ
વાદ્યવસંત્ર	મધુર - અભ - ભવળ	મધુર - લોપ્ત - કષાય	કુ લોપ્ત કષાય
વય દિન રાત્રી મુક્ત	વૃદ્ધાવસ્થા અપરાદ અપરા અંત (પ્રવચનવસ્થા)	યુવાવસ્થા મધ્ય મધ્ય મધ્ય (વિદ્યુદાવસ્થા)	વાત્સ્યાવસ્થા મુદ્ધા આદિ / મુદ્ધા મુદ્ધા (આમલવસ્થા)
ગુણ સંવય પ્રકાર પ્રશમન	ઉત્તમ + શક્તિ શીત + શક્તિ ઉત્તમ + વિનશ્વ	શીત + લીકણ ઉત્તમ + લીકણ શીત + મન્દ	શીત + વિનશ્વ ઉત્તમ + વિનશ્વ શીત + શક્તિ
શય ચિકિત્સા	ભંદન	સંતર્પણ	સંતર્પણ
પૃથ્વી ચિકિત્સા	પૃથ્વી	અપતર્પણ	અપતર્પણ

→ 8 Branches of आयुर्वेद -

- काय धाम गृह उद्यान वायु दंत आर पृथक् ।
अथै अंगानि तस्याहुः चिकित्सा एषु संश्रिता ॥

→ Aim of आयुर्वेद

- स्वास्थ्यस्य स्वास्थ्य रक्षणं आतुल्य विकार प्रशमनं च ॥

→ what is Health (स्वास्थ्य)

- समदोषः समानि समधातु मलक्रियः ।
प्रसन्नात्मा इन्द्रियमनाः स्वास्थ्य इति अभिधीयते ॥

→ Importance of आयुर्वेद -

- आयुः काम्यमानेन धर्म भर्तु मुख्य साधनम् ।
आयुर्वेद उपदेवोचु विधेयः परम आदरः ॥

→ कृपा

- Definition

- संपीठं च विभागं च कारणां द्वयम् आयुष्यम् ।
कर्तव्यस्य कृपा कर्म कर्म नान्यदपेक्षते ॥

→ प्रकृत & विकृत दोष —

- अतिश्च द्रविद्या युक्ता प्राकृति लैकृति च ॥

- वायुः पित्तं कफश्च इति त्रयोदोषाः समासतः ।

विकृत अविकृत द्वे ध्वन्ति ते वतन्यन्ति च ॥