त्रिदोष की अवधारणा

Concept of Tridosh

डॉ. राम किशोर

सहायक आचार्य (योग)

स्कूल ऑफ हेल्थ साइंसेज,

छत्रपति शाहू जी महाराज, विश्वविद्यालय, कानपुर

त्रिदोष

महार्षि वाग्भट् के अनुसार

वायु पित्तं कफश्चेति त्रयोदोषाः समासताः।।

अर्थात् वात, पित्त और कफ ये तीनों शरीर को दूषित करते हैं, इसलिए इन्हें त्रिदोष कहते हैं।

यह तीनों दोष जब प्राकृत अवस्था में रहते हैं तब इन्हें (वात पित्त और कफ) को धातु कहा जाता है और जब यह विकृत होकर शरीर को मलिन करते हैं तब इन्हें मल कहते हैं। अतः अवस्था भेद के कारण इन्हें दो दोष, धातु और मल तीनों संज्ञाओं से जाना जाता है। ये शरीर को तभी दूषित करते है, जब यह विकृत होते हैं

त्रिदोष का पंचमहाभूतों से सम्बन्ध

आकाश मारूताभ्याम् वातः। वहि–जलाभ्यां पित्तं, अदभ्यः पृथिवीभ्यां श्लेष्मा।

अ.ह.सू.

अर्थात् आकाश और वायु से वात, अग्नि और जल से पित्त और पृथ्वी और जल से कफ की उत्पत्ति होती हैं।

पंचमहाभूत	दोष
आकाश और वायु	वात
अग्नि और जल	पित्त
पृथ्वी और जल	कफ

त्रिदोष का ऋतुओं से सम्बन्ध

दोष	संचय	प्रकोप	शमन
वात	ग्रीष्म	वर्षा	शरद
पित्त	वर्षा	शरद	हेमन्त
कफ	हेमन्त	बसन्त	ग्रीष्म

त्रिदोष का आयु से सम्बन्ध

स्थिति	वात	पित्त	कफ
आयु	वृद्धावस्था	युवावस्था	बाल्यावस्था
दिन	संन्याकाल	मध्याह्न	प्रातःकाल
रात्रि	अंतिम प्रहर	मध्यरात्रि	प्रारभिंककाल

धन्यवाद

Thanks