आयुर्वेद में त्रिदोष की अवधारणा

Concept of Tridosh in Ayurveda

डॉ. राम किशोर

सहायक आचार्य (योग)

स्कूल ऑफ हेल्थ साइंसेज,

छत्रपति शाहू जी महाराज, विश्वविद्यालय, कानपुर

त्रिदोष

महर्षि वाग्भट् के अनुसार

वायु पित्तं कफश्चेति त्रयोदोषाः समासताः

अर्थात् वात, पित्त और कफ शरीर को दूषित करते हैं, इसलिए इन्हें दोष कहते हैं।

चरक संहिता के अनुसार अवस्था भेद में वात, पित्त और कफ के लिए दोष धातु और मल इन तीनों संज्ञाओं का व्यवहार किया जाता है। जब ये प्राकृतअवस्था में रहते हैं, तब शरीर को धारण करते हैं, इसलिए इन्हें धातु कहते हैं। जब ये विषम हो जाते हैं, तो इन्हें दोष कहते हैं, और जब ये दूषित होकर शरीरको मलिन करने लगते हैं, तब ये मल कहलाते हैं।

त्रिदोषों का पंच महाभूतों से सम्बंध

वात = आकाश एवं वायु

पित्त = अग्नि

कफ = पृथ्वी और जल

त्रिदोषों का पंच ऋतुओं से सम्बंध

त्रिदोष	संचय	प्रदोप	शमन
वात	ग्रीष्म	वर्षा	शरद
पित्त	वर्षा	शरद	हेमन्त
कफ	हेमन्त	बसन्त	ग्रीष्म

त्रिदोषों का आयु, पहर और भोजन से सम्बंध

स्थिति	वात	पित्त	कफ
आयु	वृद्धावस्था	युवास्था	बाल्यावस्था
दिन	संध्याकाल	मध्याहन	प्रातःकाल
रात्रि	अंतिम पहर	मध्यरात्रि	प्रारंभिक काल
भोजन	परिपक्कावस्था	पच्मानावस्था	आमावस्था

धङान्यवङाछ

THANKS