

## આયુર્વેદના મૂળભૂત સિક્કાંતો

કોઈ પણ વિજ્ઞાન તેના સિક્કાંતો દ્વારા જ પ્રસ્થાપિત થાય છે, જે મુજબ આયુર્વેદ વિજ્ઞાનના મૂળભૂત સિક્કાંતો નીચે મુજબ છે.

- પંચમહાભૂત સિક્કાંત
- ત્રિગુણ સિક્કાંત
- ત્રિદોષ સિક્કાંત
- ધાતુ સિક્કાંત
- મળ સિક્કાંત
- અગ્નિ સિક્કાંત
- કોષ સિક્કાંત
- પ્રકૃતિ સિક્કાંત

### ૧. પંચમહાભૂત સિક્કાંત

આયુર્વેદ મતાનુસાર સૃષ્ટિની તમામ સજીવ અને નિર્જીવ વસ્તુઓ પાંચ મહાભૂતોના અલગ અલગ સંમિશ્રણથી બનેલ છે. જે વસ્તુમાં જે મહાભૂતની અધિકતા જે વસ્તુ તે મહાભૂતના નામે ઓળખાય. જેમે કે પૃથ્વી મહાભૂત અધિકતા હોય તો તે વસ્તુ પાર્થિવ કહેવાય વગેરે... આ પંચમહાભૂતની સંમિશ્રણની ભિન્નતાને આધારે સૃષ્ટિની તમામ સજીવ અને નિર્જીવ વસ્તુઓ એકબીજાથી દ્રવ્ય-ગુણ-કર્મ દ્વારા અલગ પડે છે.

પંચમહાભૂતની લાક્ષણિકતાઓ

ક્રમ	મહાભૂત	સંબંધ	ગુણ	સંબંધિત ઇન્દ્રિય	કર્મ
૧	આકાશ	અવકાશ	શબ્દ	કાન	છિદ્રાણુતા, તડાવત
૨	વાયુ	ગતિ	સ્પર્શ	ત્વચા	કાર્ય, કંપન
૩	અગ્નિ	શક્તિ/ઉર્જા	રૂપ	નેત્ર	પ્રકાશન
૪	જળ	સંયોગ	રસ	જીહ્વા	પ્રવાહિતા
૫	પૃથ્વી	જથ્થો	ગંધ	નાસા	મૂર્ત સ્વરૂપ, ગુરુતા

### ૨. ત્રિદોષ સિક્કાંત

આ ત્રિદોષ (ત્રિ એટલે ત્રણ અને દોષ એટલે ઊર્જા મૂળભૂત ભૌતિક તત્વ(વાત-પિત્ત-કફ)) મનુષ્ય શરીરના મૂળ પાયાના અને મહત્વનાં ઘટકો તત્વો કે જેના આધારે સંપૂર્ણ શરીરના દરેક કાર્યો અને શરીર રચનાનું વ્યવસ્થાપન થાય છે. આ ત્રિદોષ શરીર અને મનની તમામ શારીરિક અને માનસિક પ્રક્રિયાઓ માટે જવાબદાર છે. દરેક શારીરિક લક્ષણ, માનસિક ક્ષમતા અને એક મનુષ્યના લાગણીશીલ વલણ આ ત્રિદોષ પર આધાર રાખે છે.

શરીરમાં ત્રિદોષ -

- વાત - સર્વ ક્રિયાત્મક ઘટક
- પિત્ત - સર્વ ઉષ્માકીય પરિવર્તનાત્મક
- કફ - સર્વ રચનાત્મક ઘટક

## શરીરમાં ત્રિદોષ સ્થાન -

- વાત - શરીરના નીચલા ભાગ
- પિત્ત - શરીરના મધ્ય ભાગ
- કફ - શરીરના ઉપલા ભાગ

## ૩. ત્રિગુણ સિક્કાંત

જેમ ત્રિદોષ શરીરના મૂળભૂત ઘટક તત્ત્વો છે તેમ ત્રિગુણ સત્ત્વ-રજ-તમ મનના ત્રણ મૂળભૂત ઉર્જા ઘટક તત્ત્વ છે. આ ત્રણ પ્રધાન ગુણો છે કે જે મનનાં તમામ વ્યવહારો/ભાવો પાછળ કાર્ય કરે છે.

- સત્ત્વ (ચેતના અથવા બુદ્ધિ)
- રજ (ગતિ અથવા ક્રિયા)
- તમ (જડતા અથવા પ્રતિકાર)

## ૪. સપ્તધાતુ

સપ્ત (સાત) અને ધાતુ (શરીરનાં બંધારણના મૂળભૂત ઘટક) કે જે શરીરના પોષણ અને વૃદ્ધિ કરનાર શરીરનો બંધારણીય મૂળભૂત ઘટકો છે.

૧. રસધાતુ - જે આહારરસમાથી ઉત્પન્ન થઈ, શરીરની તમામ કોષો અને પેશીઓને પોષણ પુરૂ પાડે છે
૨. રક્તધાતુ - શરીરનું જીવન કહેવાય છે, કે જે શરીરમાં પરિભ્રમણ કરનાર લોહી સાથે સામ્યતા ધરાવે છે. જે શરીરને પોષણ આપવાની સાથે શરીરમાં શક્તિ અને વર્ણ આપે છે.
૩. માંસધાતુ - માંસપેશી કે જે શરીરને બળ અને મેદધાતુને આધાર આપે છે. શરીરની તમામ આભ્યંતર અને બાહ્ય ગતિઓ માંસપેશી દ્વારા જ થાય છે.
૪. મેદધાતુ - મેદ ઉત્તકો કે જે હાડકાને આધારે જોડાયેલ હોય છે અને તેને આધાર આપે છે. તે ઉંજણ પુરૂ પાડે છે.
૫. અસ્થિધાતુ - આ અસ્થિ ઉત્તક અને તરુણાસ્થિ દ્વારા બને છે. અને મજ્જાધાતુ અને માંસધાતુને આધાર આપે છે.
૬. મજ્જાધાતુ - સફેદ અને પીળા મજ્જા ઉત્તકો કે જે અસ્થિ પૂરણનું કામ કરે છે.
૭. શુક્રધાતુ - આ પ્રજનન પેશી કે જે પ્રજનન માટે તથા શરીર બળ આપવામાં મદદરૂપ છે.

## ૫. મળસિક્કાંત

શરીરની વિવિધ પ્રક્રિયા બાદ ઉત્પન્ન થતો કચરો / આડ પેદાશ કે જે અમુક સમયાંતરે શરીરની બહાર નીકળી શરીરનું શુદ્ધિકરણ કરે છે. આ મુખ્યત્વે ત્રણ છે. મળ, મૂત્ર અને પરસેવો

## ૬. અગ્નિસિક્કાંત -

શરીરની અંદર પરીવર્તનાત્મક માધ્યમ કે જે શરીરની તમામ પ્રક્રિયા અને પરિવર્તન કરવામાં કારણભૂત બને છે. જેમ કે ... આહાર પાચન, આહાર રસનું શોષણ, કોષોમાં પરિવર્તન, શરીરમાં સાત્મીકરણ વગેરે.

અગ્નિ મુખ્યત્વે ત્રણ પ્રકાર

- જઠરાગ્નિ - સૌથી મહત્વની અગ્નિ કે જે આહાર પાચન અને રસ - મળ પરિવર્તન કરે છે.
- ધાત્વાગ્નિ - સંબંધિત ધાતુ ઉત્પાદન પ્રક્રિયા પર કામ કરે છે.
- ભુતાગ્નિ - ખોરાકની સંબંધિત ભૌતિક ભાગ પર પ્રક્રિયા કરી શરીરનાં મહાભૂતોનું પોષણ કરે છે.

## ૭. પ્રકૃતિ સિદ્ધાંત

પ્રકૃતિ એ શરીરનું ત્રિદોષ બંધારણ છે. ગર્ભધારણા વખતે જે દોષની અધિકતા હોય તેના આધારે તે દોષનાં વર્યસ્વ વાળુ શરીરનું બંધારણ – પ્રકૃતિનું નિર્માણ થાય છે. પ્રકૃતિ (બંધારણ) સાત પ્રકારની રચના દોષનાં વર્યસ્વ દ્વારા વર્ગીકૃત કરવામાં આવે છે. જેનું જ્ઞાન રોગ સમજવામાં, તેની સારવાર કરવામાં અને નીરોગી અવસ્થા લાંબા સમય સુધી બનાવી રાખવા આવશ્યક બાબતોની અમલવારીમાં મદદ થાય છે. આ સાત પ્રકૃતિ ...

- વાત
- પિત્ત
- કફ
- વાત-પિત્ત
- પિત્ત-કફ
- કફ-વાત
- વાત-પિત્ત

## ૮. કોષ્ઠ સિદ્ધાંત

આ મળપ્રવૃત્તિની લાક્ષણિકતા દર્શાવે છે જે ચાર પ્રકારનો છે.

- ફૂર કોષ્ઠ – કબજીયાત વાળો કોઠો, વાયુની પ્રધાનતાવાળો
- મધ્યમ કોષ્ઠ – મધ્યમ મળપ્રવૃત્તિવાળો કોઠો, પિત્તની પ્રધાનતાવાળો
- મૃદુ કોષ્ઠ – મૃદુ / પાતળા મળપ્રવૃત્તિવાળો કોઠો, કફની પ્રધાનતાવાળો
- સમ કોષ્ઠ – સ્વાભાવિક મળપ્રવૃત્તિવાળો કોઠો, વાત – પિત્ત – કફની સંતુલિત સ્થિતિ