



女性生殖道

Yoni vyapa

◎ 女性二十種生殖道疾病：

原因：因飲食不當的生活方式，導致生殖道產生月經不平衡，卵子和卵巢有缺陷，以及過去的暴力，導致其他的問題，腫脹，月經過多等。

具體原因，詳展每症狀：

1. Vata：原因包括攝入過多不當的食物和液体，以及會增加氣的生活方式。

過多的氣體 Vata dosha 移到生殖器，產生多種類型的疼痛，陰道麻木，疲勞和其他 Vata 的疾病。月經質量粗糙，並帶有聲音，產生分泌物時疼痛，泡沫，稀薄，粗糙，並帶有聲音。

2. Pitta：原因攝入過多酸，或辣的食物，和會產生火的生活方式。多餘的 Pitta dosha 移到生殖道，產生灼熱，發炎，發熱。月經質量是藍色，黃色，黑色。過多的高溫和惡臭。

3. Kapha：攝入過多的 Kapha 食物和液体，以及會產生過多 Kapha dosha 的生活方式。過度的 Kapha 迫使進入生殖道，這使得陰道變得冰冷。

很粘，很癢，分泌物很白，經期疼痛，月經量少和粘糊糊的。

4. Tridosha：過度攝入氣，火，水的食物，液体和生活方式，導致三個 doshas 移至生殖道和子宮，症狀如粘糊糊的，灼熱，疼痛，白色分泌物，放電。

5. Sasrija (月經血)：Pitta 過度折磨，血流向尿道，導致血尿。

6. Arajaska (子宮，阴道和血腫)：過多的 Pitta dosha 導致血腫存在子宮和尿道，生殖道，身型會腫，膚色變差。

7. Acharana：不洗生殖器而引起瘙癢，又對男人的慾望過大，這是由過多的 Vata dosha 造成的。

8. 過度的性行為如刺了 Vata，產生腫脹，麻木，生殖道疼痛。

9. Prak-charana：年輕女性過早擁有性關係，導致 Vata 折磨生殖道，導致背部，腰部，大腿和髖部疼痛，這是過多的 Vata dosha 所引起的疼痛。

10. Upa-pluta：懷孕期間增加過多的 Kapha 食物或抑制嘔吐，或過量的氣體，導致 Vata 攜帶 Kapha

通往生殖器官，而產生白色粘液，排放粘液時有刺痛感，是屬於 Vata 和 Kapha 的障礙。

11. pari-pluta：在性行為中抑制打噴嚏和氣的衝動，這產生過早性高潮，是 Vata 和 pitta 的障礙。

12. Uda - Vartani (痛經)：抑制自然衝動的原因，使 Vata dosha 在生殖道中向上移動，造成痛苦和月經不順。

13. Karnini：因過多的勞動，使 Vata 受阻，在陰道內與 Kapha 結合，產生過多的血和肉（似豆芽），結成息肉。

14. putra - ghni：因月經失血過多，導致流產。

15. Antar - mikhn：在暴飲暴食後，產生性行為，躺在不健康的位置上，導致 Vata 被壓迫食物，而 Vata 和食物被封鎖在生殖道中，引起陰道彎曲和 Vata 骨骼和肌肉疾病，陰道變得非常疼痛，以致阻礙性行為。

16. Suchi - mukhr：因 Vata 在母親生殖道中，所產生的粗糙症狀，會影響胎兒的生殖道，如果胎兒是女性，會沒有陰道。

17. 抑制自然，過盛狀態，催促 Vata 排出排 Shushka Yoni 泄物，產生疼痛，尿，陰道乾燥。

18. Vamini：精液停留在子宮，並在 6-7 天後排出，經血中伴隨著卵子，也伴隨著 Vata，Vata 驅除卵子。

19. Shandhi：Vata 基因缺陷時，會破壞胎兒的卵巢，女胎兒出生後，沒有乳房。

20. Maha - Yoni：不舒服的姿勢，在不舒服的床上做愛時，導致 Vata dosha 高漲，這會導致子宮口擴張，症狀包括疼痛，帶有泡沫的粗糙度，肉質生長（息肉），關節和腰肢滿疼痛。

◎ Dosha 不平衡會產生的症狀：在經期中會產生的變化

* Vata dosha 不平衡：疾病包括：虛弱的經期，深紅色或棕色的液体，乾燥或陳舊。
A 經來潮包括：腰痛，頭痛，抑鬱症，神經質，恐懼，焦慮，喪失強度
和抵抗力。其他症狀包括：陰道乾燥，氣脹，便秘，膨脹，輕症
時持續 3-5 天。月經不規則和多量。

* pitta dosha 不平衡時：疾病包括月經過多，深紅色或紫紅色紅液，溫暖，渾血，
發燒，燃燒，紅色眼珠，皮膚紅，皮膚瘙癢，憤怒，煩躁，不耐煩
膽汁，大便黃色。經期持續 5-7 天。

* Kapha dosha 不平衡時：月經流量适中，淡紅色白液，有時帶有黏液，沉重，
疲勞，噁心，嘔吐，痰多嗜睡，乳房腫脹，水腫和多種苦感。

◎ Therapies 治療

△ 一般情形：所有女性疾病都會受到 Vata
的影響，因此對於尿道，生殖
道疾病，首先要減少 Vata 的飲
食習慣和食物，和 Vata 的生活方式。

首先：要令 Vata dosha 處於平衡的狀態，
然後再治療其他的 dosha。

使用的療法包括：油，發汗，Panchakarma
藥草藥水或油，按摩（手）陰道。

可使用：Chitrak, guduchi, bala 煮牛奶或
（白芥）是芝麻油。

△ 針對 Vata - 使用油，熱氣（濕熱），薄腸
例如：ghee, 芝麻油，和減少 Vata 習慣。

草藥可用：Triphala, punarnava, 薑
黃, shatavari, Bala,
pippali, Chitrak, guduchi.

• 首先建議：用芝麻油與黑塩混合作按
摩 (abhyanga), 接下來用軟管蒸氣
(Nadi Sweda).

最後：將溫水倒在前額，小腹和生殖器。
也可以使用棉條，草藥 shatavari or
ashwagandha 煮油或芝麻油，作為陰道
沖洗器，或是棉條。

△ 針對 Vata / pitta :

草藥 shatavari, Bala, pippali, guduchi 和
ghee - 一起煮油。

• 疼痛感 - 牛奶與 Gokshura, guduchi and
Triphala, 很有幫助。

• 生殖道兩側疼痛 - 草藥：pippali, 黑塩
Vacha (白芷蒲), Chitrak 白芥，
和 ghee.

△ 針對 pitta:

選擇冷，鎮靜，止血措施，減少 pitta
食物和 pitta 習慣及降溫。

• 酥油如北沖洗。

• 草藥 shatavari, pippali 在牛奶中
煮油，浸濕棉條。

• 食物可葡萄，蔗糖，生蜂蜜。

① 子宫炎症 (Uterine inflammation) - 紅莓
菌是有用的. Red raspberry 紅色覆盆子

① 子宫内膜炎 Endometritis / PID (pelvic inflammatory disease) 骨盆炎性疾病。
都是因高 Pitta. 由於積聚的熱量和血液停滯. 感染. 發炎而導致的疾病。

• 需要作肝臟療法.

• 需要減少 Pitta 的食物每餐加入 Pitta

可用藥包括: Shatavari, aloe vera gel, gotu kola (Brahmi), dandelion 蒲公英, Katuka, bhuamalaki 珍珠草, manjisheta.

△ 針對 Kapha

• 需要粗糙而熱的療法.

• 減少 Kapha 食物.

• 使用大麥粉. 黑糖. pippali. 黑胡椒製成無溫水. 可用於清潔生殖道.

• 淡 / 白色的分泌物

草藥包括 Amalaki 粉 (粉混合水), 可

以用甘蔗糖和蜂蜜加上甘草粉和

Amalaki 粉. 由棉條吸吸然後塞入陰道中.

① 子宫内膜炎异位症 - 這通常是一種帶有子
宮外膜生長的 Kapha 疾病. 需要減少 Kapha 食物和習慣.

① 可減少腫痛. 肌痛和 Kapha 的草藥. 如 Ashoka, guggul, myrrh, turmeric, 黑胡椒, Katuka 和蜂蜜. 子宮內膜炎

① 21. Myrrh + Manjisheta + Ashoka + turmeric - 異位症. 肌痛

△ Saria (子宮出血 / Raktayoni)

: 可用芝麻. 酸牛奶. 酥油. 蜂蜜. 紅色覆盆子. manjisheta, musta, Kutaja 一起沖洗陰道.

① 16. Musta, Damunaka 艾蒿, Shatavari, ginger - 子宮出血 / 經閉

① Arjaska (閉經 / 延遲或無月經).

起因大多都是因為 Vata, 但有時也會是 Pitta 和 Kapha 所引起的

△ 由於 Vata - 由於過於寒冷. Vata 過盛, 可以使用薑黃凝膠, 沒藥, 薑黃, 生薑, 肉桂, 減少 Vata 飲食與生活方式.

△ 使用溫芝麻油抹在小腹上. 滋藥可用 Triphala, 薑麻油. 恢復活力可用印度人參 ashwagandha. Shatavari, musta, Kapikachhu (貓豆).

△ 由於 Pitta - 過熱. 輕微症狀可用薑黃或番紅花加入牛奶. 建議可用玫瑰和蒲公英.

△ 由於 Kapha - 堵塞和緩慢. 草藥可用 ① 草藥組合 331, 341. 薑. 肉桂. 沒藥. 薑黃. jatamansi 印度甘松.

① Acharana - 不潔生殖器.

△ 可用印度棟樹 Neem, Vasak, pippali, 和醋. 或是 Triphala 三果和醋煮. 水煮. Shatavari 和 ashwagandha 煮. 水. 混芝麻油. 也可沖洗陰道.

① Aticharana - 腰腫. 麻木的生殖器.

△ 用芝麻油灌腸. 減少 Vata 食物, 喝 Shatavari 和 ashwagandha 草藥水. △ 或用大麥. 小麥. Bala 沖洗陰道.

① Prakcharana - Vata. 陰道疼痛

△ 使用 Shatavari 和 ashwagandha 和芝麻油煮過. 作為陰道沖洗器.

△ 芝麻油灌腸. △ 減少 Vata 食物.

△ 大麥. 小麥. 醋. Bala 汁液過棉條. 沖洗陰道.

① UPA - pluta (pari - pluta) - 清除白色粘液

△ 先進行熱敷後，再將藥油放入陰道中，藥草包括 kut, priyangu, Bala.

② Uda - Vartani / dysmenorrhea 痛經 (月經困難，經常抽筋，這通常都是 Vata 的病)

△ Vata 症狀 - 包括痙攣，子宮乾燥，腰痛，氣促或便秘，使用溫熱的芝麻油或是 Mahavaranan 油按摩小腹。

· 建議使用: musta, shatavari, guggul, aloe vera gel 蘆薈凝膠, myrrh, 紅樹莓 (red raspberry), 蔓黃, jatamansi, 作為沖洗的藥草。

△ pitta 症狀 - 血液阻塞，伴有燒灼和脂濁。

· 建議藥草含 brahmi, musta, turmeric, saffron, 後二個可以置半粒。

△ Kapha 症狀 - 擁堵，阻塞致血液淤滯，水腫或產血(痰多)。

· 建議藥草: pippali, Vacha, guggul, Myrrh, 生薑。

③ karnini 血塊 (息肉)。

△ 藥草: shatavari, ashwagandha 煎芝麻油煮沸，沖洗陰道。

△ 取 kushta, Triphala 混合黑鹽，作成固體的糊劑作為栓劑，放入陰道。

④ putraghni 流產

△ 用 Kutaj 和 gambhari barks 煮沖洗陰道。(可加入酥油)。

⑤ Antar - mukhi 陰道旁由，多法性行為。

△ 因 Vata 所引起，因水故以減少 Vata 為首要，可用藥油修復陰道。

⑥ Suchi - mukhi: 胎兒沒有陰道

△ 母親需減少 Vata, △ 胎兒求助於外科手術。

⑦ shushka Yoni 陰道乾燥

△ shatavari, ashwagandha + 酥油或芝麻油，作為陰道沖洗器。

△ 作陰道沖洗持續一個月，可痊癒。

⑧ Vamini 白子被 Vata 帶出

△ 減少 Vata 的藥油

① shandhi: Vata基因缺陷, 女胎受沒有乳房

△ 母体草藥: Triphala, punarnava, turmeric, shatavari, askoka, guggul, guduchi.

② Mahayoni

△ ghee和油混合, 加入 shatavari. 棉條置入約2小時.

③ Prastasta Yoni (生殖道移位).

△ 作 abhyanga 按摩.

△ 取 amalaki, licerice, ginger, salun, kshir kakoli 与 ghee. 一起倒入陰道中停留直到有排泄行動.

④ 月經過多 (Asrigdara / Pradara).

通常由於 pitta 过盛, 進食过量咸、酸、辛辣和重的食物, 血液因此变得过量, 而進入經血的管道, 增加月經流, 有四种類型:

△ Vata 型, 經血泡沫、稀薄、粗糙、微黑或暗紅色血液、腰痠、股股溝、心臟肋骨、背部和骨盆處感到劇烈疼痛

治療: 芝麻粉、酸奶、ghee、蜂蜜.

△ pitta 型, 排出黃色、藍色、黑色或紅色、炎熱、燒灼、發紅、口渴、精神錯亂、眩暈.

△ kapha 型, 排液物粘糊糊的、偏白、重、油、冷和粘稠的排放物、輕度疼痛、嘔吐、厭食、噁心、呼吸困難和咳嗽.

△ Tridoshas: 三個 Doshas 的壯態都出現.

治療: Vata - 減少 Vata 食物, 遵循 Vata 飲食, 可用 Mahanarayana 油按摩小腹, 或用芝麻粉+酥油, 沖洗陰道.

Pitta - 可用 Ashoka, shatavari, lotus, manjishtha 草藥.

• 09. Rose juice, Kumari 蘆薈, shatavari, manjishtha - 用於 pitta 月經過多和

kapha - 可用芥末油, 甘草, lotus, Amalaki.

絕經期.

惡臭味 - 藥湯或糊劑用於陰道. 草藥, Neem, guduchi, dhataki flower, chierak, and nagkes'har 去除臭味

◎ 雜項疾病和療法:

· 月經調節劑: 薑黃和番紅花

- △ 74. Haridra 薑黃 · Myrrh 沒藥 · Shatavari · Musta - 用於調節月經週期至經痛、月經不規則。因 Kapha 的失控影響 Vata 的流量。

· 經帶調節劑: 荳蔻, asafoetida · jatamansi.

- △ 238. Kashha 雪蓮半蒔 · Shatavari · ajwain · Haridra · Rose. - 子宮痙攣
- Ashoka - 子宮主要草藥。

· 滋補草藥: Shatavari, Red raspberry 紅樹莓, Saffron 番紅花, Vera gel 蘆薈, turmeric 薑黃和 (薑 · 茴香 · 綠豆蔻)。

· 腫瘤 / 囊腫 / 肌瘤:

- △ 它們最多經常見於 Kapha dosha, 通常是良性。症狀包括腫脹、潮濕、擁擠。
- △ 最好的草藥是 Ashoka, 其它包括 guggulu, saffron, musta 番紅花, manjistha, pippali, turmeric, katuka

男性生殖系統 panster

男性生殖系統疾病

粗糙、苦
粗糙、傷

* 精液缺陷

原因：過多的性行為或性行為有誤、手淫、特殊運動、不適合的食物、過多粗糙苦澀鹹辣的食物，老年、焦慮、悲傷、懷疑、恐懼、憤怒、傷口，這些都會影響Dosha和組織，引起精液缺陷。

久

Vata - 氣體困擾精液，導致泡沫狀、稀薄而粗糙，很難射精或早泄。

Pitta - 火影響精液，導致藍色或黃色，非常熱，射精時會灼傷。

Kapha - 水阻礙了精液的流通，變成黏液。

草藥：

精液混合血：

Shatavari、Musta、manjishtha、蘆薈、Bhringaraj早蓮草。

aray早蓮草

壯陽草藥：

Shilajit、Shastavari、Ashwagandha、Kapikachhu貓豆、Vidari葛根。

* 陽痿

原因：精液流失或陰莖缺乏力量賀衰老。

不良種子 - 由於感冒而引起，粗糙、混雜不相容飲食、未煮熟、禁食、悲傷、恐懼、懼怕性交。其他原因包含：驅魔、懷疑、血漿不足、Dosha過量、勞累、精液受損。

以上條件下，面目蒼白、虛弱無力的生命力、勃起困難、心臟問題、貧血、哮喘、疲憊、嘔吐、腹瀉、絞痛、發燒、咳嗽。

悲傷

* 陰莖衰弱的原因：

由於攝入過多酸、鹹、重、不相容和不合宜的食物。

其他原因：不規律飲食。

一、dosha
精力與生命
二、暗瘡

* 由於疾病而虛弱：

在月經期間與女性產生性行為，但未從陰道，或與有惡臭味的女性交配，進一步的原因，可能婦女有生殖道的疾病，事後不興以陰莖，導致陰莖無力。

不飲食

原因: 过多的辛辣食物, 焦虑, 悲伤, 怀疑, 恐惧, 愤怒, 伤口, 这些都会影响 dosha 和组织, 引起精液缺陷.

原因: 过多的辛辣食物, 焦虑, 悲伤, 怀疑, 恐惧, 愤怒, 伤口, 这些都会影响 dosha 和组织, 引起精液缺陷.

Vata - 空氣干扰精液, 导致泡沫状, 稀薄而粗糙, 很難射精, 或早泄.

Pitta - 火影响精液为蓝色或黄色, 非常熱, 射精時會灼傷.

Kapha - 水組織阻碍了精液通过, 变成黏液.

① 壯陽草藥:

Shilajit, Shatavari, Ashwagandha, Kapikachhu, Vidari-kand.

① 精液混合血:

Red Raspberry, Shatavari, Musta, Manjistha, Gotu Kola, 蔓精 bhringaraj 蔓草.

① Vata - Shatavari, Ashwagandha, Kapikachhu, Vidari-kand.

② Pitta - Shatavari, Bala.

③ Kapha - Pippali, Arjuna, Triphala.

① 陽萎 (virya lata).

原因: 精液流失或陰莖缺乏力量和衰老.

不良種子 - 由於感冒而引起, 粗糙, 混雜, 不相容飲食, 辛辣熱, 禁食, 悲傷,

恐懼, 懼怕性交, 其它原因包括: 邪魔, 懷疑, 血漿不足, dosha 過量, 禁食, 精液受損. 以上條件是, 面目蒼白, 虛弱, 生命精力, 勃起困難, 心臟問題, 貧血, 哮喘, 疲倦, 嘔吐, 膝痛, 發燒, 咳嗽.

① 陰莖衰弱 - 由於攝入過多酸, 咸, 重, 不相容和不合適的食物, 其它原因: 不相容飲食的原因 肉類, 酸作, 或牛奶.

* 衰老：

因為年老，導致精液減少，這與組織貧乏有關，如不使用壯陽藥，逐漸失去力量、精力、動力和感覺。

營養不良、體力消耗和精神衰竭，導致組織枯竭、虛弱。

* 缺陷：

來自過度的腦力勞動、悲傷、恐懼、焦慮、極度、好奇心、醉酒、躁動、習慣粗糙的飲食、禁食、或血漿食品的量不足，不足的血漿組織會導致其他的組織缺乏，這導致對疾病的抵抗力低，甚至可能威脅生命。

前列腺肥大

這是老化的結果，過度的性交和抑制射精。

草藥：Gokshura、Ashwagandha、Shilalit。

症狀：

Vata - 腰背疼痛、低能量、便秘。

治療：減少Vata食物，煮熟的大蒜和洋蔥，Bala、Kapikachhi、Guggulu、Gokshura、Ashwagandha。

Pitta - 感染、腫脹、發熱、尿液呈現黃色或紅色。

治療：Gokshura、Punarnava、Ashwagandha、檸檬草。

Kapha - 這是水份滯留的結果、痰多。

治療：減少Kapha食物，肉桂、薑、Shilajit和Guggulu。

性病 (Venereal Disease / Upadamsha) :

生殖器皰疹、梅毒、淋病

原因：

外傷、瘦弱、過度性交或接觸病患的陰道，一般來說；這是Pitta過多的疾病，涉及肝臟中的熱量。Pitta通過肝臟通道到泌尿生殖區，不純的血液和過多的膽汁，可能阻塞該區域，導致壓力、憤怒和焦慮的累積。

症狀：

Vata - 皮膚乾燥、便秘、小或黑色的堅硬疹子，疼痛、沒精力、和失眠。

Pitta - 發燒、口渴、紅色或黑色腫脹、疼痛的丘疹，滲出淡黃色的液體，灼熱感、丘疹排出血液和煩躁不安。

Kapha - 粉刺中排出白色的液體、腫脹、搔癢、輕微的發紅和疼痛，痰液在體內堆積。

Tridoshas - 長出肌肉組織芽(類似公雞冠)，發育在包皮內，在交界處的腺體或附近，伴隨著疼痛和溢出液體，這很難治癒。

療法：

一般：Sarsaparilla, Got kola。

Vata - 減少Vata食物、牛奶、酥油、蘆薈凝膠、薑黃、檀香、Ashwagandha、Bala、Shatavari。

Pitta：減少Pitta食物，蔬菜、印度香米、清潔血液和肝臟的草藥、香茅、椰子油按摩等。

Kapha：清肝草藥如蘆薈凝膠、Chitraka白花丹、薑黃、Pippala、丁香、Trikatu等。

Tridoshas：針對所有三種Dosha的療法，均可適用。

... 云生力。

① 衰老:

老年常常導致精液減少, 這與組織貧乏有關, 不使用壯陽藥, 逐漸失去力量: 精力、動力和感覺器官、營養不良、體力消耗和精神衰竭, 導致組織枯竭、衰弱。

② 缺陷:

來自過多的腦力勞動、悲傷、恐懼、焦慮、嫉妒、好奇心、醉酒、躁動、習慣粗糙的飲食、癆弱、禁食, 或血漿食品的量不足, 不足的血漿組織會導致其他組織缺乏, 這導致對疾病的抵抗力低甚至可能威脅生命。

心臟病 Hrd Roga

① 原因：起因於食物很熱，難以消化，甜味和苦味過度疲勞，受傷，長時間大聲朗讀，煩惱太多，抑制自然的生理衝動，造成心臟病的原因。

② 五種原因：Vata, Pieta, Kapha, Tridoshas, Krimija (胃結物/傳染)。

發展：病態過量的 Dosha 存在心臟已，使血漿組織 (Rasa dhatu) 變質，使心臟地已引起疼痛，此為 "心臟病 - Hrdroga"。

一. Vataja 症狀：疼痛具有穿刺，收縮，扭絞，石裂或撕裂的性質，乾燥，增加心率，哀憤，恐懼，阻礙的呼吸，失眠，呼吸困難，可能會有昏暈，緊張狀態，之後可能會產生過敏症。

二. pietaja 症狀：口渴，体温升高，燒灼感，冒汗，心臟疲倦乏力，兩旁嘔吐膽汁，淡黃色皮膚，熱病，眼睛充血，胸內有熱氣運動的感覺，甚至暈倒 (< 80% 肌炎，10% 內膜炎，10% 胃炎)。

三. Kaphaja 症狀：感覺身體沉重，收斂分泌物 (鼻，嘴，眼睛)，厭食，消化系統僵硬，口中是甜的味道，這是 Kapha Hrdroga。

四. Tridoshas 症狀：同時可以看到上述所有症狀。

五. Krimija 症狀：噁心，流涎，刺痛，胸部受壓，嗜睡，眼睛陰黑，水腫是 Krimija Hrdroga。

六 虛弱，疲倦，頭暈，消瘦等併發症，在 Kaphaja 和 Krimija roga 中會遇到。

① 治療 - 在飲食方面。

① Vata - 減少 Vata 屬性的食物，遵循 Vata 飲食，增加油，維生素 A, E, D 和大蒜，多休息。

② Pieta - 避免熱和辣的食物與香料，咸味，酒精，大蒜，紅肉，油膩的食物。

③ Kapha - 避免奶製品，甜味，糖，油膩肉，減少 Kapha 食物和液體。^{屬性}

② 治療草藥:

① Vata -

② pitta -

③ kapha -

* 解毒 - 草藥 - H03 Arjuna, H02 Amalaki, H07 Bala, H16 Bala, H14 Bibhitaki

Saffron. (摘自單子草藥)

* 列出組合草藥 - 15, 25, 49, 181, 314, 418. (可摘自配子草藥)

③ Marma point 治療, 摘自深道牙醫

① Talahrut , ② kshipra , ③ Manibandha , ④ Vri , ⑤ kakshadhar , ⑥ Vvri , ⑦ Hridoya
⑧ Stana mula , ⑨ Stana rohita , ⑩ Apalapa , ⑪ Brihati , ⑫ Amsaphalaka .