

जीवन शैली एवं आयुर्वेद

अर्पित कुमार श्रीवास¹ वंदना सिंह²

¹कायचिकित्सा के सहायक प्रध्यापक, एपेक्स आयुर्वेदिक चिकित्सा संस्थान एवं अस्पताल, चुनार, मिर्जापुर

²शोध छात्रा , आयुर्वेद संकाय, द्रव्यगुण विभाग, काशी हिन्दू विश्वविद्यालय, वाराणसी

आयुर्वेद में दैनिक कार्यक्रम को दिनचर्या कहते हैं¹। दिन का अर्थ है दिन का समय और अचार्य का अर्थ है उसका पालन करना या उसके निकट रहना। दिनचर्या एक आदर्श दैनिक कार्यक्रम है, जो आरोग्य प्राप्ति के लिये नितान्त आवश्यक है। आयुर्वेद यह मानता है कि सिर्फ आतुर के विकार का प्रशमन मात्र ही चिकित्सा नहीं है, स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य को बनाये रखना भी अत्यन्त आवश्यक है²। यह सिद्धान्त इतना महत्वपूर्ण है कि आज पाश्चात चिकित्सा पद्धति भी अब इस पर ही जोर दे रही है। स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य को यथा वह बनाये रखने के लिये आयुर्वेद में वर्णित दिनचर्या का पालन करना अति महत्वपूर्ण है। आयुर्वेद के अनुसार शरीर में शारीरिक एवं मानसिक दोषों की साम्यावस्था, अग्नि और धातुओं की साम्यावस्था, मल क्रिया की साम्यवस्था तथा आत्मा, इन्द्रिये और मन की प्रसन्ता ही एक स्वस्थ पुरुष के लक्षण है³। धातुओं की साम्यावस्था को ही आयुर्वेदानुसार प्रकृति तथा धातुओं की विषमावस्था को ही विकृति कहते हैं⁴। यह साम्यावस्था ही शरीर को स्वस्थ बनाये रखने के लिये धातुओं की आयुर्वेदानुसार व्याधि को निज आगन्तुक एवं मानसिक तीन प्रकारों में वर्गीकृत किया गया है⁵। इन व्याधियों से मुक्त होने के लिये आयुर्वेद हमें विभिन्न उपाये बतलाता है जिनमें पंचकर्म, सद्वृत पालन, दिनचर्या पालन, ऋतुचर्या पालन आदि प्रमुख हैं। इनमें दिनचर्या तथा ऋतुचर्या शारीरिक दोषों की साम्यावस्था के लिये तथा सद्वृत पालन मानसिक दोषों की साम्यावस्था के लिये अति महत्वपूर्ण है।⁶

साहित्यिक समीक्षा

आयुर्वेद में चरक संहिता सभी उपस्थित संहिताओं में सबसे प्राचीन है। दिनचर्या का विशद वर्णन चरक संहिता के सूत्रस्थान के अध्याय 5 और 6 में बताया गया है।

अन्य संहिताओं की ओर देखें तो आचार्य वाग्भट ने भी दिनचर्या का अति सुन्दर वर्णन अपने ग्रन्थ में किया है। दिनचर्या के अन्तर्गत आनेवाली क्रियाओं का वर्णन निम्नलिखित है।

- ब्रह्ममूर्हर्तजागरण- स्वस्थ व्यक्ति को अपनी आयु की रक्षा के लिये ब्रह्ममूर्हर्त में उठना चाहिये⁷। आचार्य हेमाद्रि के अनुसार रात्री के अन्तिम प्रहर को ब्रह्ममूर्हर्त बताया है। रात में खाये हुये अन्न का पूर्ण पाचन हो गया हो ऐसा ध्यान करते हुये तथा भगवान को याद करते हुये ब्रह्ममूर्हर्त में उठना चाहिये।
- मलमार्गशुद्धि – आचार्य वाग्भट के अनुसार शौच क्रिया के दौरान दिन के समय हमें उत्तर दिशा एवं रात्री के समय दक्षिण दिशा की ओर मुख करके शांति पूर्वक, शिर को वस्त्र से ढक्कर तथा अनावश्यक जोर न लगाते हुये मलक त्याग करना चाहिये⁸। मलक्रिया उपरान्त शुद्ध जल तथा कंकड़ पत्थर रहित मिट्टी से मल मार्ग तथा गुदमार्ग की शुद्धि करनी चाहिये⁹। मूत्र, पुरीष कत्याग अग्नि, पानी, चंद्रमा, सूर्य तथा गुरु की तरफ मुख कर के नहीं करना चाहिये। मूत्र तथा पुरीष का त्याग मार्ग पर ग्राम में, भोजन के समय, पवित्र स्थानों के पास और पानी के स्रोतों के पास नहीं करना चाहिये^{10,11}।

- दन्त प्रक्षालन – दिन में दो बार कषाय, कटु तथा तिक्त रस प्रधान दातुन से दांतों को साफ़ करना चाहिये। दातुन के अग्रभाग को थोड़ा कुचल देना चाहिये जिससे मसूड़ों को कोई हानि नहो, इस प्रकार दातुन करने से मुख की दुर्गंधि दूर होकर रसों के सम्यक ज्ञान की प्राप्ति होती है¹²। आचार्य सुखु तने तीन रसों के अतिरिक्त मधुर रस प्रधान दातुन करने कविधान बताया है तथा मधु, व्योष (शुंठि, मरिच, पिप्पली), त्रिवर्ग (त्वक, एला, तेजपत्र), सैन्धवलवण, तैल तथा तेजोवती चूर्ण आदि का भी प्रयोग बताया है¹³। इसके अतिरिक्त त्रिफला, कुष्ठ, त्रिकटु, त्रिजात का प्रयोग आचार्य वाग्भट्ट ने बताया है¹⁴।
- जिह्वानिलेखन – जिह्वा के मैल को निकालने के लिये जिह्वा निलेखन सोने, चांदी, तांबा, रांगा अथवा पीतल का बनवाना चाहिये। आचार्य सुखु तने जिह्वा निलेखन की लंबाई 10 अंगुल बताई है। जिह्वा निलेखन वक्र होना चाहिये तथा अग्रभाग परती क्षण नहीं होना चाहिये¹⁵।
- रसों के सम्यक ज्ञान वर्धन हनु संधि की मजबूती तथा स्वर कि स्थिरता आदि गुणों की प्राप्ति हेतु गण्डूष (गरारा) विधिक वर्णन किया गया है। गण्डूष करने से गले में रूखापन नहीं होता, होठों की नमी बनी रहती है तथा दांत मजबूत बने रहते है¹⁶।
- मुख में सुगंधता तथा सम्यक रस ज्ञान के लिये जाती फ़ल, कटुक फ़ल, लवंग एवं तम्बुल पत्र जैसे सुगंधित पदार्थ मुख में धारण करने चाहिये¹⁷।
- नीलिका, व्यंग, मुख शोष तथा पिडि का आदि मुखगत व्यधियों को दूर रखने के लिये मुख प्रक्षालन (मुंहधोना) का विधान बताया गया है। मुख प्रक्षालन के लिये क्षीरी वृक्ष कषाय एवं दुग्ध का प्रयोग बताया गया है¹⁸। पंच इन्द्रियों में सबसे महत्त्वपूर्ण इन्द्रिय अक्षि है जिसकी रक्षा के लिये अञ्जन का प्रयोग बताया गया है। अञ्जन की महत्त्वता को बताते हुये कहा गया है की जिस प्रकार तैल, कपडा ओर बाल आदि के द्वारा प्रक्षालन कर ने से मलिन स्वर्ण आदि धातुओं की निर्मल शुद्धि हो जाती है उसी प्रकार मनुष्य के नेत्रों में अञ्जनव आश्रयोतन आदि के प्रयोग से दृष्टि स्वच्छ होकर आकाश में चंद्रमा की तरह चमकती है¹⁹। औषधीय धुएं को मुख तथा नासिका द्वारा अंदर लेना तथा मुख द्वारा बाहर निकालने की क्रिया को धूमपान कहते हैं। मात्रा तथा नियत काल पर पिया गया धूम उरः प्रदेश, कंठ तथा सिर को शुद्ध करता है और उर्ध्वजत्रुगत व्याधियों को नष्ट करता है²⁰।
- विभिन्न प्रकार के औषधीय द्रव्यों को नासिका द्वारा दिए जाने को नस्य कहते हैं। नासिका को सिर का द्वार माना गया है²¹। अणु तेल द्वारा विधिपूर्वक नस्य सेवन से मन्यास्तंभ, शिरःशूल, अर्दित, हनुस्तंभ, पीनस, अर्धावभेदक तथा शिरःकंपजैसे रोग शांत हो जाते हैं। नस्य से स्वरस्निग्ध, स्थिर एवं गंभीर होता है। सभी इंद्रियां स्वच्छ और बलवान होती हैं। केश तथा दाढ़ी के बालश्वेत अथवा पिंगल वर्ण के नहीं होते तथा किसी भी प्रकार के उर्ध्वजत्रुगत रोग सहसा नहीं होते²²।
- वह कर्म जो शरीर में थकान उत्पन्न करें उसे व्यायाम कहते हैं²³। व्यायाम शरीर को स्थिरता प्रदान करने वाला होता है²⁴। व्यायाम करने से शरीर की सम्यक पुष्टि, कांति, अंगों का सुंदर अंगसंगठन, पाचक अग्नि की वृद्धि, आलस्य का ना होना स्थिरता, लघुता, शरीर शुद्धि, श्रम, क्लम, पिपासा, उष्णता तथा शीत आदि को सहन करने की शक्ति तथा उत्तम आरोग्य की प्राप्ति होती है। स्थूलता को न्यून करने के लिए व्यायाम समान दूसरी वस्तु नहीं है²⁵।

स्पर्श इंद्रिय (त्वचा) में वायु अधिक होता है, स्पर्श का अनुभव त्वचा के आश्रित होता है। तेल वातनाशक होता है अतः शरीर पर मर्दन करने से यह त्वचा के लिए परम हितकारी है अतः प्रतिदिन तेल का अभ्यंग अवश्य करना चाहिए²⁶। नित्य प्रति तेल का अभ्यंग करने से पुरुष के शरीर में चोट से पीड़ित होने पर या बलपूर्वक कोई कार्य (जैसे भारढोना, गाड़ी खींचना, व्यायाम करना आदि) करने पर भी शरीर की त्वचा में अधिक विकार उत्पन्न नहीं होते हैं।

श्रम (थकान) का नाश करने में स्नान को श्रेष्ठ बताया गया है²⁷। स्नान करने से शरीर में पवित्रता आती है। स्नान से शुक्र की वृद्धि होती है तथा यह आयु के लिए हितकर होता है। यह श्रम स्वेद तथा मल को दूर करता है तथा शरीर में बल वओजको बढ़ाने वाला होता है²⁸। स्वस्थवृत्त की दृष्टि से शीतकाल में गर्म जल से तथा ग्रीष्म काल में शीत जल से स्नान करना चाहिए।

निर्मल वस्त्रों को धारण करने से शरीर में सुंदरता एवं यश और आयु की वृद्धि होती है शरीर की अशोभा दूर होती है तथा मन में हर्ष उत्पन्न होता है तथा परिषद में प्रतिष्ठा की प्राप्ति होती है²⁹।

दिनचर्या तथा मानसिक स्वास्थ्य

अपना कल्याण चाहने वाले सभी मनुष्य को सर्वदा अपनी स्मरण शक्ति को जागरूक रखते हुए सभी सद्व्रतों का पालन करना चाहिए इसका पालन करने से एक ही साथ आरोग्य और इंद्रियों पर विजय इस अर्थद्वय को मनुष्य प्राप्त कर सकता है। सद्वृत्त के अंतर्गत दिनचर्या के अतिरिक्त मनुष्य के मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने की लिए कुछ उपदेश किए गए हैं। मनुष्य को प्रसन्न मुख रहना चाहिए, दूसरों पर आपत्ति आने पर दया करना तथा हवन एवं यज्ञ करना, सामर्थ्य के अनुसार दान देना, अतिथियों की पूजा करना, हितकर थोड़े और मधुर अर्थ वाले वचनों को बोलना तथा जितेंद्रिय और धर्मात्मा होना चाहिए। दूसरों की उन्नति के कारणों में ईर्ष्या करनी चाहिए किंतु उसके फल में ईर्ष्या नहीं करनी चाहिए। सभी प्राणियों के साथ भाई के समान व्यवहार करने वाला, क्रोधी मनुष्यों को विनय द्वारा प्रसन्न करने वाला, भय संयुक्त व्यक्तियों को आश्वासन देने वाला, दीन दुखी व्यक्तियों का उपकार करने वाला, सत्य प्रतिज्ञा, शांति प्रदान, दूसरों के कठोर वचनों को सहने वाला, क्रोध का नाशक, शांति के गुण को देखने वाला और राग द्वेष उत्पन्न करने वाले कारणों का त्याग करने वाला होना चाहिए।

बुद्धिमान मनुष्य झूठ ना बोले, दूसरे के अधिकार या धन को ना ले, दूसरे की स्त्री से संभोग और दूसरे की लक्ष्मी को प्राप्त करने की इच्छा ना करें, शत्रुता में रुचि ना ले, पाप ना करें, पापी व्यक्ति के साथ भी पाप का व्यवहार ना करें, दूसरों के दोषों को ना कहें, दूसरों की गुप्त बातों को जानने की चेष्टा ना करें, बहुत जोर से ना हसें, शब्द युक्त अपान वायु का त्याग ना करें, मुख को बिना ढके जम्भाई, छींक और हसी ना निकालें, भूमि को नाखून से ना कुरेदें, अधिक चमकने वाले तेजस्वी सूर्य, अग्नि आदि को तथा अप्रिय, अपवित्र और अप्रशस्त वस्तुओं को ना देखें, पाप करने वाले स्त्री मित्र और नौकरों को ना रखें, उत्तम पुरुषों से विरोध ना करें, नीच पुरुषों के साथ ना रहे, कुटिल कार्यों में प्रेम ना रखें, दुष्ट प्रकृति के मनुष्यों के आश्रय में ना रहे, दूसरे व्यक्तियों को भयभीत ना करें, अधिक साहस, अधिक यात्रा अधिक स्नान आदि ना करें। सद्वृत्त के उपरोक्त नियमों का पालन करने से मनुष्य उत्तम स्वास्थ्य को प्राप्त करता है³⁰।

निष्कर्ष

हमारी दिनचर्या ब्रह्ममुहूर्त में उठने से प्रारंभ होकर रात्रि में शयन करने तक रहती है। दिनचर्या के माध्यम से हम शरीर एवं मन की स्वच्छता, इंद्रियों पर संयम रखना, शारीरिक तथा मानसिक विकास तथा दीर्घायु को प्राप्त होते हैं। आयुर्वेद में हमारे शरीर की स्वच्छता एवं निर्मलता के लिए स्वस्थवृत्त तथा मानसिक स्वास्थ्य के लिए सद्व्रत का वर्णन है। स्वस्थ वृत्त हमें मुख्यता दिनचर्या तथा ऋतु चर्या एवं सद्वृत्त हमें मुख्यता सदाचार तथा आचार रसायन का

पालन करना सिखाता है।हमें शारीरिक तथा मानसिक दोनों तरह के स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए स्वस्थ वृत्त तथा सद्वृत्त दोनों का पालन करना नितांत आवश्यक है।

संदर्भ

1. वाग्भट्ट, अष्टांगहृदय, के आर श्रीकांतमूर्ति, 9 वां संस्करण, सूत्रस्थान 2, चौखम्भा ओरिएंटलिया, वाराणसी (2017)
2. सुश्रुत, सुश्रुतसंहिता, के आर श्रीकांतमूर्ति द्वारा अंग्रेजी अनुवाद, पुनर्मुद्रण, सूत्रस्थान (15:48) पृष्ठ60, चौखम्भाओरिथेलियावाराणसी (2008)।
3. अग्निवेश, चरकसंहिता, आरके शर्मा, पुनर्मुद्रण, सूत्रस्थान (9: 4) पृष्ठ 1, चौखंभा संस्कृतसंस्थान, वाराणसी (2016)
4. अग्निवेश, चरकसंहिता, आरके शर्मा, पुनर्मुद्रण, शारिरस्थान (2:40) पृष्ठ 9, चौखंभा संस्कृतसंस्थान, वाराणसी (2016)
5. अग्निवेश, चरकसंहिता, आरके शर्मा, पुनर्मुद्रण, सूत्रस्थान(11:45) पृष्ठ 10, चौखंभा संस्कृतसंस्थान, वाराणसी (2016)
6. अग्निवेश, चरकसंहिता, आर के शर्मा, पुनर्मुद्रण, सूत्रस्थान (7:53-54) पृष्ठ 29, चौखंभा संस्कृतसंस्थान, वाराणसी (2016)
7. अग्निवेश, चरकसंहिता, आर के शर्मा, पुनर्मुद्रण, विमनास्थान (8: 9) पृष्ठ 10, चौखंभा संस्कृतसंस्थान, वाराणसी (2016)
8. वाग्भट्ट, अष्टांग संग्रह, के आर श्रीकांत मूर्ति, 9 वें संस्करण, सूत्रस्थान (3: 4,5) पृष्ठ 369, चौखम्भा ओरिएंटलिया, वाराणसी (2017)
9. वाग्भट्ट, अष्टांग संग्रह, के आर श्रीकांत मूर्ति, 9 वें संस्करण, सूत्रस्थान (3: 8,9) पृष्ठ .69, चौखम्भा ओरिएंटलिया, वाराणसी (2017)
10. अग्निवेश, चरकसंहिता, आर के शर्मा, पुनर्मुद्रण, सूत्रस्थान (8:21) पृष्ठ 186, चौखंभा संस्कृतसंस्थान, वाराणसी (2016)
11. सुश्रुत, सुश्रुतसंहिता, के आर श्रीकांत मूर्ति, पुनर्मुद्रण संस्करण, चिकित्सास्थान (24:93) पृष्ठ 2448, चौखम्भा ओरिएंटलिया वाराणसी (2008)।
12. अग्निवेश, चरकसंहिता, आर के शर्मा, पुनर्मुद्रण, सूत्रस्थान (5:71-72) पृष्ठ 3, चौखंभा संस्कृतसंस्थान, वाराणसी (2016)
13. सुश्रुत, सुश्रुतसंहिता, के आर श्रीकांत मूर्ति, पुनर्मुद्रण संस्करण, चिकित्सास्थान (24:5,6) पृष्ठ 110, चौखम्भा ओरिएंटलिया वाराणसी (2008)।
14. वाग्भट्ट, अष्टांगहृदय, के आर श्रीकांत मूर्ति, 9 वां संस्करण, सूत्रस्थान (3: 14,15,16) पृष्ठ 369, चौखम्भा ओरिएंटलिया, वाराणसी (2017)
15. अग्निवेश, चरकसंहिता, आर के शर्मा, पुनर्मुद्रण, सूत्रस्थान (5:74-75) पृष्ठ 299, चौखंभा संस्कृतसंस्थान, वाराणसी (2016)

16. अग्निवेश, चरकसंहिता, आर के शर्मा, पुनर्मुद्रण, सूत्रस्थान (5:77-78) पृष्ठ 310, चौखम्भा संस्कृतसंस्थान, वाराणसी (2016)
17. अग्निवेश, चरकसंहिता, आर के शर्मा, पुनर्मुद्रण, सूत्रस्थान (5:76-77) पृष्ठ 390, चौखम्भासंस्कृतसंस्थान, वाराणसी (2016)
18. सुश्रुत, सुश्रुतसंहिता, के आर श्रीकांत मूर्ति, पुनर्मुद्रण संस्करण, चिकित्सास्थान (24:15,16,17) पृष्ठ 458, चौखम्भा ओरिएंटलिया वाराणसी (2008)।
19. सुश्रुत, सुश्रुतसंहिता, के आर श्रीकांत मूर्ति, पुनर्मुद्रण संस्करण, चिकित्सास्थान (24), चौखम्भा ओरिएंटलिया वाराणसी (2008)।
20. अग्निवेश, चरकसंहिता, आर के शर्मा, पुनर्मुद्रण, सूत्रस्थान (5:18), चौखम्भासंस्कृतसंस्थान, वाराणसी (2016)
21. अग्निवेश, चरकसंहिता, आर के शर्मा, पुनर्मुद्रण, सूत्रस्थान (5:52), चौखम्भासंस्कृतसंस्थान, वाराणसी (2016)
22. वाग्भट्ट, अष्टांगहृदय, के आर श्रीकांत मूर्ति, 9 वां संस्करण, सूत्रस्थान (2), चौखम्भा ओरिएंटलिया, वाराणसी (2017)
23. अग्निवेश, चरकसंहिता, आर के शर्मा, पुनर्मुद्रण, सूत्रस्थान (5:57, 58, 59, 60), चौखम्भासंस्कृतसंस्थान, वाराणसी (2016)
24. सुश्रुत, सुश्रुतसंहिता, के आर श्रीकांतमूर्ति, पुनर्मुद्रण संस्करण, चिकित्सास्थान (24), चौखम्भा ओरिएंटलिया वाराणसी (2008)।
25. अग्निवेश, चरकसंहिता, आर के शर्मा, पुनर्मुद्रण, सूत्रस्थान (25), चौखम्भासंस्कृतसंस्थान, वाराणसी 2016)
26. सुश्रुत, सुश्रुतसंहिता, के आर श्रीकांतमूर्ति, पुनर्मुद्रण संस्करण, चिकित्सास्थान (24), चौखम्भा ओरिएंटलिया वाराणसी (2008)।
27. अग्निवेश, चरकसंहिता, आर के शर्मा, पुनर्मुद्रण, सूत्रस्थान (5/87), चौखम्भासंस्कृतसंस्थान, वाराणसी 2016)
28. अग्निवेश, चरकसंहिता, आर के शर्मा, पुनर्मुद्रण, सूत्रस्थान (25), चौखम्भासंस्कृतसंस्थान, वाराणसी 2016)
29. अग्निवेश, चरकसंहिता, आर के शर्मा, पुनर्मुद्रण, सूत्रस्थान (5), चौखम्भासंस्कृतसंस्थान, वाराणसी 2016)
30. अग्निवेश, चरकसंहिता, आर के शर्मा, पुनर्मुद्रण, सूत्रस्थान (5), चौखम्भासंस्कृतसंस्थान, वाराणसी 2016)