

स्वस्थवृत्त विज्ञान में वर्णित दिनचर्या के शारीरिक व मानसिक लाभों का समीक्षात्मक अध्ययन

रंजना देवी

योग विभाग डी.ए.वी., कॉलेज फॉर गर्ल्स, यमुनानगर

सारांश

संसार का चक्र जब से चला आ रहा है मानव जाति तभी से विकास के पथ पर अग्रसर है और साथ ही साथ मनुष्य शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक उन्नति भी करता है और भौतिक साधनों की उन्नति करते हुए मनुष्य ने अपने स्वास्थ्य को किनारे कर दिया है इसका दुष्परिणाम फैली हुई बीमारियां हैं। हर व्यक्ति की रोग-प्रतिरोधक क्षमता कम होती जा रही है। रोग-प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने के लिए दिन-प्रतिदिन अलग-अलग विज्ञापन हमारे सामने आ रहे हैं परन्तु इन सबका स्वास्थ्य के ऊपर इतना प्रभाव देखने में नहीं आ रहा है। परन्तु हमारे ऋषियों ने हमें अपने स्वास्थ्य को बनाये रखने के लिए स्वस्थवृत्त विज्ञान नामक एक दुर्लभ ग्रन्थ उपलब्ध करवाया है। इसके माध्यम से हमें पता चलता है कि कैसे हम अपने शरीर, मन और आत्मा को स्वस्थ रख सकते हैं। इसमें बताये गये नियमों के अनुसार हम अपने स्वास्थ्य को स्वस्थ रख सकते हैं। इस शोध कार्य में मैंने सरल विधि से जीवन जीना ही नहीं बल्कि स्वस्थ जीवन की बात बताई है क्योंकि दिनचर्या के 19 अंगों के पालन करने से स्वस्थ ही नहीं बल्कि पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्त किया जा सकता है।

विषय सूचक शब्द :- दिनचर्या, रोगप्रतिरोधक, आयुर्वेद, स्वास्थ्य

शोध पत्र का उद्देश्य

स्वस्थवृत्त विज्ञान के दिनचर्या पालन चर्चा पर शोध पत्र लिखने का मेरा उद्देश्य मुख्य रूप से यही रहा है कि स्वस्थवृत्त में वर्णित सरल और सस्ते उपायों को जीवन में अपनाकर हम पूर्ण स्वास्थ्य का लाभ उठा सकता है। आंख, कान, नाक, गले, बालों से सम्बन्धित जितनी भी समस्याएं हैं उन सभी को दिनचर्या के नियमित पालन से ही दूर किया जा सकता है।

प्रमुख शब्द – आयुर्वेद, स्वस्थवृत्त, स्वास्थ्य, शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक

आयुर्वेद के मुख्य दो उद्देश्य बताये गये हैं:- (1) स्वास्थ्य की रक्षा करना (2) रोगों का ईलाज करना।

मनुष्य को स्वस्थ रहने के लिए स्वास्थ्य के नियमों का पालन करना ही पड़ता है। स्वास्थ्य सम्बन्धित आयुर्वेदिय नियमों के पालन से व्यक्ति जीवन भर स्वस्थ रहकर पुरुषार्थ-चतुष्टय की प्राप्ति करता है।

स्वास्थ्य के लक्षण बताते हुए आयुर्वेद में कहा गया है कि “शरीरेन्द्रियसत्त्वात्मयेयोगो धारि जीवितम्”

अर्थात् ये व्यक्ति शरीर- इन्द्रिय सत्त्व (मन)- आत्मा का संयोग है अर्थात् जीवित पुरुष के चार पक्ष हैं।

आत्मा+मन+इन्द्रिया+शरीर

आचार्य सुश्रुत ने पूर्ण स्वास्थ्य के लक्षणों का अत्यंत वैज्ञानिक वर्णन उपस्थित करते हुए कहा है कि

“समदोषः समाग्निश्च समधातुमलक्रिया

प्रसन्नात्मेन्द्रियमनाः स्वास्थ्य इत्यभिधीयते।।”

अर्थात् जिस पुरुष के त्रिदोष संतुलित होते हैं, अग्नि संतुलन में है, सप्तधातुओं का निर्माण सही हो रहा है मल क्रिया अर्थात् विजातीय द्रव्यों का शरीर से बाहर निकलना ठीक हो रहा है तथा आत्म, इन्द्रिया और मन प्रसन्न होते हैं, उसको ही पूर्ण स्वस्थ व्यक्ति कहा जाता है।

स्वास्थ्य के एक पक्ष के विकास को स्वास्थ्य नहीं कहा जा सकता चाहे वह शारीरिक हो या मानसिक। योगशास्त्र में मानसिक व आध्यात्मिक विकास को ही लक्ष्य माना गया।

चरक सहित में कहा गया है संसार में सब कुछ छोड़कर स्वर्णीय स्वास्थ्य का पालन करना चाहिए क्योंकि शरीर ही सर्व सुख-दुःख के भोग का माध्यम है जिस प्रकार नगर स्वामी नगर की रक्षा में तत्पर रहता है इसी प्रकार बुद्धिमान पुरुष को भी अपने शरीर की रक्षा करनी चाहिए।

स्वास्थ्य की रक्षा हेतु स्वस्थ पुरुष को सोकर उठने के बाद जो कर्म करना चाहिए वह स्वस्थ वृत्त विज्ञान कहा गया है।

पृथ्वी पर जो भी प्राणी आया है उसकी मृत्यु होना अनिवार्य है परंतु रोग ग्रस्त रहना अनिवार्य नहीं है। रोगों से मुक्ति के लिए आयुर्वेद में जिस दिनचर्या का पालन करने की सलाह दी गयी है उस का पालन करने से रोगों से हमेशा के लिए मुक्ति मिल जाती है।

स्वस्थ वृत्त विज्ञान में स्वस्थ रहने के लिए दिनचर्या के 19 अंग बताये गये हैं उसमें छोटे-छोटे उपायों से शरीर रक्षण की बात बतायी गयी है इस शोध पत्र में यही समझाने का प्रयास किया है कि छोटे-छोटे नियमों से कैसे हम अपने स्वास्थ्य को बनाये रख सकते हैं।

दिनचर्या सम्बन्धित आवश्यक अंगों की चर्चा:-

ब्रह्म मुहूर्त में जागना- प्रातःकाल ब्रह्म मुहूर्त में उठना स्वास्थ्य के लिए के महत्वपूर्ण अंग कहा गया है। ईश्वर ज्ञान प्राप्ति का समय भी ब्रह्ममुहूर्त ही कहा गया है।

उठने के बाद अपने मुख को दर्पण में देखकर मलत्याग का विचार करना चाहिए जिसके लिए उषापान को आवश्यक माना गया है। स्वस्थ जल से उषापान करने की बात कही गयी है। उषापान से पित्त शांत होता है। इसके बाद मलत्याग करना चाहिए। मल त्याग के समय वाणी पर नियंत्रण, सिर व शरीर ढका होना चाहिए प्रयत्न पूर्वक अंगों को संकुचित करके मलत्याग करना चाहिए।

मुख शुद्धि:-दातुन:- प्रातः शौच व आचमन के बाद अब मुख की शुद्धि करनी चाहिए। छोटी अंगुली के समान मोटी, सीधी और 12 अंगुल लंबी दातुन से दंत धावन करना चाहिए। दातुन एक से अधिक गांठ वाली, काण वर्णवाली, खराब न हो। बुद्धिमान पुरुष को सुबह शाम दातुन करनी चाहिए। दातुन का चुनाव करते समय दोष, रस और वीर्य को ध्यान में रखकर कसैली, मीठी तिक्त दातुन का चयन करना चाहिए। स्वस्थ व्यक्ति के लिए नीम, बबूल की दातुन अच्छी होती है। अच्छी भूमि में पैदा हुई दातुन का ही प्रयोग करना चाहिए।

मंजन: मुख शुद्धि के लिए मंजन भी कर सकते हैं। सोंठ, काली मिर्च पीपल, हरड, आंवला, दालचीनी, ईलायची, तेतत्र, वायविंडग, नागकेसर, चित्रक, तेजबल, सैध्व नमक। इन सबको बराबर मात्रा में लेकर चूर्ण बना कर तन्त धावन करना चाहिए। तोल सैधा नमक व तेजोवती के चूर्ण से दंत धावन करना चाहिए।

दन्तधावन के लाभ:-

मुख की दुर्गन्ध

क्लेद

कफ का नाश

मुख में निर्मलता

मन प्रसन्न

अतः दन्तधावनी तथा दन्तषोधन चूर्ण द्वारा दन्तषोधन अत्यंत लाभकर हैं।

जिह्वा निर्लेखन:- दन्तधावन के बाद जिह्वा निर्लेखनी की सहायता से जिह्वा निर्लेखन करना चाहिए। जिह्वा निर्लेखनी जिह्वा के मल को दूर करने वाली कही गयी है यह रौष्य, सोने की तथा काष्ठ की हो सकती है। जिह्वा निर्लेखनी से जीभ का मल साफ हो जाता है प्वास का स्वच्छ बनाती है श्वास का प्रतिरोधक तथा दुर्गन्ध को दूर करने वाली कही गयी है।

मुख शुद्धि :- शीताम्बू का गण्डूष धारण तथा तैल गण्डूष धारण करने से मुख शुद्ध होता है मुख की वैरस्य, दुर्गन्ध दूर हो जाती है। कण्ठषोष तथा दन्तक्षय नहीं होता दन्त दृढमूल हो जाते हैं। दन्त अम्लता समाप्त हो जाती है। मुख शुद्धि करने वाले द्रव्यों का मुख में अकेले या ताम्बूल के साथ रखना चाहिए।

मुख-नेत्र प्रक्षालन:- स्वस्थ पुरुष को क्षीर वृक्षों के कषाय से या कषाय को दुग्ध में मिश्रित करके या शीतादक से अपने मुख तथा नेत्रों का प्रक्षालन करना चाहिए।

मुख-नेत्र प्रक्षालन से होने वाले लाभ:-

मुख-नेत्र की नीलिका, मुखषोष, दोष पिंड का व्यंग तथा रक्त-पित्तकृत रोग शीघ्र दूर हो जाते हैं।

गुनगुने जल से मुख-नेत्र प्रक्षालन करने से कफ-वात को शमन करने वाला कहा है।

गर्म जल से स्निग्ध तथा मुख दोष नाशक उपाय है।

वागभट ने सुखोष्णोदक, गण्डूष को अरुचि, मुखलाघवकर कहा है।

शीताम्बूपूरित मुखपूर्वक जल से नेत्र सिंचन स्वास्थ्य वर्धक कहा है।

अंजन:- मुख-नेत्र प्रक्षालक के बाद जल डालने को कहा गया है। अंजन के प्रयोग से मनुष्य बिना कष्ट के सुक्ष्म वस्तुओं को भी दृढ़तापूर्वक देख सकता है। सिंध प्रदेश में उत्पन्न हुई निर्मल स्त्रोतान्जन को श्रेष्ठ कहा गया है।

अंजन करने लाभ:-

नेत्र दाह, कण्डू तथा नेत्र मल को दूर करता है।

दृष्टि क्लेद या पीड़ा समाप्त होती है।

आंखों में तेज आता है।

वायु ताप को सहने की क्षमता आ जाती है।

अंजन से मनुष्य के नेत्र रोग रहित हो जाते हैं।

नस्य:- प्रतिदिन नस्य का प्रयोग लाभकारी कहा गया है। अंगुली को तेल में भीगा कर नासिका में लगाना और छिकना यही नस्य कहा गया है। तैल का प्रयोग ही अति उत्तम होता है। घी आदि का प्रयोग कम करे क्योंकि घी सिर कफ का स्थान है वह पर घी जमने की वजह से प्रयोग नहीं करना चाहिए।

नस्य से होने वाले लाभ:-

आंख, कान, नाक में उत्पन्न होने वाले रोग दूर हो जाते हैं।

नस्य के प्रयोग से बाल सफेद नहीं होते।

बाल गिरत नहीं न ही बालों से सम्बन्धित समस्याएं होती।

सिर दर्द, भारीपन, तनाव, शरीर का कंपन नहीं होते हैं।

कपाल व शिर की सन्धियाँ स्नायु तथा कण्डराएँ अधिक दृढ़ बनती हैं।

मुख प्रसन्न, स्वर स्निग्ध, स्थिर व महान बनता है।

‘नस्य स्वस्थवृत का आवश्यक अंग है। पुरुष को प्रतिदिन जब आकाश में बादल न हो तब प्रत्येक ऋतु में अणु तैल से नस्य करना लाभ प्रद बताया गया है।

धूम्रपान:-

स्वस्थवृत में अनेक औषधियों से धूम्रपान करने को कहा गया है जो स्वस्थय के लिए बहुत ही आवश्यक होता है रेणुकादि गन्ध द्रव्यों से बनी हुई धूपवर्ति से धूम्रपान विधि का वर्णन है चरक संहिता में हरेणुका, प्रियंगु, बड़ी इलायची, नागकेष, नखी सुगन्ध बाला, चंदन, तेजपत्र, छोटी ईलायची, मथुक जटामासी, गुगल, शर्करा, आदि से धूमवर्ति बनाकर वर्ति को स्नेह लिप्त करके धूम्रपान करने से सिर दर्द शिरोगौरव, अर्थ भेदक, कर्णपूल, आंखों में

दर्द, श्वास, हिचकी, गलगृह (गले की समस्या) दांत की दुर्बलता, कान, गले तथा आंखों के विकार दूर होते हैं। मुख की दुर्गन्ध, पेट के कीड़े, मुख का पीलापल, स्वरभेद, केष, पतन, निद्रा, तन्द्रा, बुद्धिमोह अतिनिद्रा आदि को शांत करता है।

व्यायामः— शरीर को सार्कय बनाने वाले कार्य को व्यायाम कहा जाता है। सुश्रुत ने व्यायाम की मात्रा बताते हुए कहा है कि अपने शरीर के कुल बल से आधो उसके बराबर व्यायाम करना चाहिए। व्यायाम करने समय जब मनुष्य का श्वास फूल जाए तथा माथे पर पसीना आने लगे, हाथ-पैर की हड्डियों में प्रस्वेद होने लगे तथा मुख में शुष्कता की अनुभूति होते लगती है समझना चाहिए की हमारा व्यायाम हो गया।

उचित मात्रा में व्यायाम करने से शरीर छोटा बनना शुरू हो जाता है।

कार्य करने की समर्थता आनी शुरू हो जाती है।

स्थिरता आ जाती है।

क्लेशों को सहने की क्षमता बढ़ती है।

बिमारियों का नाश होने लगता है।

अग्नि की वृद्धि होती है। यानी भूख, प्यास सही हो जाती है या एंजाइम्स ठीक काम करना शुरू कर देता है।

चक्रमणः—लघु व्यायाम

सैर करने को लघु व्यायाम या चक्रमण कहा गया है जो व्यक्ति कमजोर है, दुर्बल बूढ़े है व्यायाम नहीं कर सकते उनको लघु व्यायाम की सलाह दी गई है चक्रमण आयु, बल, मेधा, अग्नि को बढ़ाने वाला होता है। इन्द्रियों को चैतन्य करने वाला तथा जरा और दुर्बलता को नष्ट करने वाला कहा गया है।

क्षौर कर्मः— नियमित रूप से क्षौर कर्म मानसिक शारीरिक व मनुष्य की शारीरिक सुंदरता के लिए आवश्यक होते हैं। चरक संहिता में बाल, नाखुन, दाढ़ी बनना तथा रोम छिद्र की सफाई आवश्यक कर्म कहा है। इनकी नियमित सफाई से पापों का नाश, हर्ष की वृद्धि, लघुता, सौभाग्यकर तथा उत्साहवर्धक कहा गया है।

अभ्यंगः— महर्षि चरक तथा सुश्रुत ने मालिश को भी मनुष्य के प्रतिदिन तैल से शरीर मालिश जरूर करनी चाहिए। अगर पूरे शरीर की मालिश संभव न हो तो सिर, कान, पैर की तैलाभ्यंग जरूर करना चाहिए। तैलाभ्यंग

कमजोरी को दूर करने वाला

थकान को दूर करने वाला

वायु विकार नाशक

दृष्टि को बढ़ाने वाला

आयु को वद्धि वाला

निद्रा उत्पन्न करने वाला

त्वचा को सुष्ट करने वाला कहा गया है।

शरीर-परिमार्जन :- शरीर परिमार्जन, उद्धर्तन, उत्सादन, उदघर्षण तथा फेनक आदि परिमार्जनात्मक विधियों का नियमित प्रयोग स्वास्थ्य के लिए हितकर है।

उबटनकर्म वात को समाप्त करता है। कफ और मेद को दूर करता है। अंगों में स्थिरता और त्वचा के रोग को दूर करने वाला कहा गया है।

उदघर्षण से त्वचा के रोम कूप स्वच्छ हो कर त्वचा निर्मल व स्वच्छ बनती है। त्वचा की षिराओं में रक्त का प्रवाह बढ़ जाता है। पित्त आदि का शमन होता है।

इन परिमार्जनात्मक विधियों से स्त्रियों का शरीर ओर भी कोमल सुंदर व स्वच्छ बनता है।

शरीर में सौभाग्य, शुद्धि, हर्ष, लघुता आता है।

फेनक-रीठे, आँवले आदि के प्रयोग से शरीर के अंग निर्मल हो जाते हैं।

स्नानः— स्नान को स्वास्थ्य के लिए आवश्यक कहा गया है स्नान करने से शरीर, सत्य बोलने से मन, विद्या व तप से आत्मा तथा ज्ञान से बुद्धि शुद्ध होती है।

आचार्यों ने गर्म व ठण्डे पाने से स्नान के गुणों का उल्लेख किया है।

शीतल जलः— ताजे जल से स्नान करने पर रक्त पित्त शांत होता है। इस जल से स्नान करने से अग्नि शरीर के अंदर चली जाती है। जिससे अंदर अग्नि दीप्त होती है। शीतल जल स्नान सिर व आंखों के लिए बहुत ही उत्तम कहा गया है। अंत्यंत शीतल जल से स्नान करने से कफ, वात कुपित हो जाती है।

उष्ण जल स्नानः— उष्ण जल को सिर पर नहीं डालना चाहिए। उष्ण जल से स्नान करने पर बल तथा वात-कफ नाशक कहा गया है। उष्ण स्नान नेत्र तथा सिर के लिए अहितकर होता है विचार करके शीत ऋतु में उष्ण जल से सिर स्नान किया जा सकता है।

वस्त्र धारण :- निर्मल वस्त्र कामना पूर्ति, यष आयुवर्धक, लक्ष्मी की प्राप्ति, हर्ष तथा बड़े लोगों के बीच बैठने की योग्यता प्रदान करते हैं। सोने के लिए, देवता की अर्चना करने के लिए तथा बाहर जाने के लिए अलग-अलग वस्त्र होने चाहिए। सर्दी की ऋतु में गहरे रंग के वस्त्र, गरमी की ऋतु में हल्के रंग के वस्त्र, वर्षा ऋतु में सफेद वस्त्र पहनने चाहिए।

भावप्रकाश में कहा गया है कि मलिन, वस्त्र, कृमि, ग्लानि तथा अलक्ष्मी कारक भावों को बढ़ाने वाले होते हैं। दूसरे व्यक्ति द्वारा पहने गये, वस्त्र पुष्प तथा उपानह धारण नहीं करना चाहिए।

सध्योपासना एवं योगाभ्यासः— प्राणायाम सूर्योपासना एवं गायत्री जप तथा इष्टदेव अर्चना करनी चाहिए। उत्तम मनोदैहिक स्वास्थ्य के लिए नित्य सन्ध्योपासना एवं योगाभ्यास करना हितकर है।

पादुका – पादत्र-छत्र-दण्डादि धारणः— चरक संहिता में छत्र धारण करने को बल्य रक्षक, आवरक, शुभ वातालाप धूल एवं वर्षा से बचाव देने वाला कहा गया है। दण्ड धारण शरीर को सहारा देने तथा शत्रुओं से आत्मरक्षा करने में सहायक होता है। शरीर को अधोभाग के रक्षार्थ पादत्र, पादुकाधारण के अतिरिक्त आचार्यों ने उर्ध्वभाग के रक्षार्थ उष्णीषधारण तथा छत्रधारण का उल्लेख किया गया है।

त्रय उपस्तम्भः— आहार, निद्रा एवं ब्रह्मचर्य ये त्रय उपस्तम्भ कहे गये हैं इनका युक्ति युक्त सेवन दिनचर्या का महत्वपूर्ण अंग है। दिनचर्या के सभी अंगों का विधिवत् सेवन करने से शरीर स्थैर्य को प्राप्त होकर सार्थक होता है।

निष्कर्ष

निष्कर्ष रूप में हम कह सकते हैं कि स्वस्थवृत्त विज्ञान में बताये गये नियम पालन से व्यक्ति जीवन भर स्वस्थ रह सकता है क्योंकि दिनचर्या के जो अंग महर्षि सुश्रुत ने बताये हैं वह दिनचर्या के आवश्यक अंग होते हैं। इनका पालन व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक विकास के साथ-साथ आध्यात्मिक, सामाजिक व आर्थिक विकास में भी मदद करता है क्योंकि जब व्यक्ति दिनचर्या में नस्य, धूमपान, व्यायाम, मालिश आदि क्रियाओं का पालन करेगा, तो मानसिक रूप और आत्मिक रूप से भी स्वस्थ हो जायेगा। मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति समाज में यश, प्रतिष्ठा और कीर्ति को स्वाभाविक रूप से बढ़ाने वाला होगा। क्योंकि मानसिक स्वस्थता सकारात्मक, सामाजिक उन्नति दिलाने वाले होते हैं और आर्थिक रूप से उन्नत होने का अभिप्राय है कि जब व्यक्ति रोगग्रस्त ही नहीं होगा तो खर्चा भी नहीं होगा और आर्थिक सम्पन्नता बनी रहेगी।

संदर्भ ग्रन्थः—

1. स्व0 वृ0स0।
2. चरक सूक्त 1:15
3. शामधर
4. च0सू0 5/103
5. स्वस्थवृत्त समुच्चय

6. भावप्रकाश
7. अ०सं० सू० 3
8. च०सू० 5/98
9. च०सू० 5/71-72
10. सु० चि० 24/ 4-5-6
11. च० सू० - 5/73
12. सु० चि० 24/ 15-16
13. सु० चि० 24/ 17-18
14. सु० चि० 24/ 20
15. च० लि० 9/116-117
16. च० सू० 5/57-62
17. च०सू० 7/ 31- 32