



DICHCHARYA AND RITUCHARYA

Dr. R.L.S. Sikarwar
A.K.S. University,
Satna (M.P.)-485001

ऋतुचर्या

आयुर्वेद का मुख्य प्रयोजन स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य की रक्षा करना तथा रोगी मनुष्य के रोग की चिकित्सा करना है। इस प्रयोजन की सम्पूर्ति हेतु आचार्यों ने दिनचर्या, रात्रिचर्या, ऋतुचर्या का विधान बताया है।

ऋतुचर्या एक प्राचीन आयुर्वेदिक पद्धति है और यह दो शब्दों से मिलकर बनी है, “ऋतु” जिसका अर्थ है मौसम और “चर्या” जिसका अर्थ है नियम या अनुशासन। आयुर्वेद द्वारा अनुशंसित मौसमी परिवर्तनों के कारण होने वाले शारीरिक और मानसिक प्रभावों से निपटने के लिए ऋतुचर्या में जीवनशैली और आयुर्वेदिक आहार शामिल है।

आयुर्वेद में काल को वर्षा, शरद, हेमन्त, शिशिर, बसन्त, ग्रीष्म इन छः ऋतुओं में बाँटा गया है। इन ऋतुओं में पृथक-पृथक चर्या बतायी गयी है। यदि मानव इन सभी का ऋतुओं में बतायी गयी चर्याओं का नियमित व विधिपूर्वक पालन करता है, तो किसी प्रकार के रोग उत्पन्न होने की सम्भावना नहीं रहती है, अन्यथा अनेक मौसमी बिमारियों से ग्रस्त हो जाता है।

मौसम के बदलाव के साथ ही खान-पान में बदलाव जरूरी है, ये बदलाव करके मौसमी-रोगों से बचा जा सकता है।

1. बसन्त ऋतुचर्या समय - चैत्र, वैशाख (मार्च , अप्रैल)

वसन्त ऋतु को अंग्रेजी में स्प्रिंग(spring) कहा जाता है. वसन्त ऋतु को सभी ऋतुओं का राजा माना जाता है. इस मौसम में न तो ज्यादा गर्मी पड़ती है और न ही ज्यादा ठंड होती है. पतझड़ के बाद आने वाले वसन्त के मौसम में फूलों की नई कलियां खिलती हैं. इस मौसम में मन में एक अलग ही उत्साह देखने को मिलता है. वसन्त ऋतु मार्च-अप्रैल में होता है.

सम्भावित रोग - दमा, खांसी, बदन दर्द, बुखार, कै, अरुचि, जी मिचलाना, बैचेनी, भारीपन, भूख न लगना, अफरा, पेट में गुड़गुड़ाहट, कब्ज, पेट में दर्द, पेट में कीड़े आदि विकार होते हैं।

पथ्य आहार-विहार (क्या सेवन करें ?)

- पुराने जौ, गेहूँ, ज्वार, बाजरा, मक्का आदि धानों का आहार श्रेष्ठ है। मूंग, मसूर, अरहर एवं चने की दालें तथा मूली, घीय, गाजर, बथुआ, चौलाई, परवल, सरसों, मेथी, पालक, धनिया, अदरक आदि का सेवन हितकारी है।
- वमन, जलनेति, नस्य एवं कुंजल आदि हितकर है।

- परिश्रम, व्यायाम, उबटन और आंखों में अंजन का प्रयोग हितकर है।
- शरीर पर चंदन, अगर आदि का लेप लाभदायक है।
- शहद के साथ हरड़, प्रातःकालीन हवा का सेवन, सूर्योदय के पहले उठकर योगासन करना एवं मालिश करना हितकर है।

अपथ्य आहार-विहार (क्या सेवन न करें ?)

- नया अन्न, ठण्डे एवं चिकनाई युक्त, भारी, खट्टे एवं मीठे आहार द्रव्य, दही, उड़द, आलू, प्याज, गन्ना, नया गुड़, भैंस का दूध एवं सिंघाड़े का सेवन अहितकर है।
- दिन में सोना, एक साथ लम्बे समय तक बैठना अहितकर है।

2. ग्रीष्म ऋतुचर्या समय - ज्येष्ठ, आषाढ़ (मई , जून)

जैसा कि नाम से ही स्पष्ट है ग्रीष्म यानि की गर्मी का मौसम. इस ऋतु को अंग्रेजी में Summer कहा जाता है. इस मौसम में सूर्य देव धरती पर जमकर अपनी कृपा बरसाते हैं. इसमें दिन बड़े और रातें छोटी होती हैं. यह ऋतु मई और जून में रहता है.

सम्भावित रोग - रूखापन, दौर्बल्य, लू लगना, खसरा, हैजा, चेचक, कै, दस्त, बखार, नकसीर, जलन, प्यास, पीलिया, यकृत विकार आदि होने की सम्भावना होती है।

पथ्य आहार-विहार

- हल्के, मीठे, चिकनाई वाले पदार्थ, ठण्डे पदार्थ, चावल, जौ, मूंग, मसूर, दूध, शरबत, दही की लस्सी, फलों का रस, सत्तू, छाछ आदि। संतरी, अनार, नींबू, खरबजा, तरबूज, शहतूत, गन्ना, नारियल पानी, जलजीरा, प्याज, कच्चा आम (कैरी) आदि का प्रयोग हितकर है।

- सूर्योदय से पहले उठना तथा उषःपान हितकर है।
- सुबह टहलना, दो बार स्नान, ठण्डी जगह पर रहना, धूप में निकलने से पहले पानी पीना, तथा सिर को ढक्कर जाना, बार-बार पानी पीते रहना, सुगन्धित द्रव्यों का प्रयोग एवं दिन में सोना अच्छा है।

अपथ्य आहार-विहार

- धूप, परिश्रम, व्यायाम, सहवास, प्यास रोकना, रेशमी कपड़े, कृत्रिम सौन्दर्य प्रसाधन, प्रदूषित जल का सेवन अहितकर है।
- गरम, तीखे, नमकीन, तले हुए पदार्थ, तेज मसाले, मैदा, बेसन से बने, पचने में भारी खाद्य पदार्थों की ज्यादा मात्रा एवं शराब का सेवन अहितकर है।

3. वर्षा ऋतुचर्या समय - श्रावण, भाद्रपद (जुलाई, अगस्त)

वर्षा को मॉनसून कहा जाता है. भारत के कई हिस्सों में मॉनसून में खूब बारिश होती है.

सम्भावित रोग - भूख कम लगना, जोड़ों के दर्द, गठिया, सूजन, खुजली, फोड़े-फुंसी, दाद, पेट में कीड़े, नेत्राभिष्यन्द (आंख आना), मलेरिया, टाइफाइड, दस्त और अन्य रोग होने की सम्भावना रहती है।

पथ्य आहार-विहार

- अम्ल, लवण, स्नेहयुक्त भोजन, पुराने धान्य (चावल, जौ, गेहूँ) तथा मांस रस, घी एवं दूध का प्रयोग, छाछ में बनाई गई बाजरा या मक्का की राबड़ी, कद्दू, बैंगन, परवल, करेला, लौकी, तुरई, अदरक, जीरा, मैथी, लहसुन का सेवन हितकर है।

- संशोधित जल का प्रयोग करना चाहिए, कुंआ, तालाब और नदी के जल का प्रयोग बिना शुद्ध किये नहीं करना चाहिए। पानी को उबाल कर उपयोग में लेना श्रेष्ठ है।
- भीगने से बचें, भीगने पर शीघ्र सूखे कपड़े पहने, नंगे पैर, गीली मिट्टी या कीचड़ में नहीं जाना चाहिए, सीलन युक्त स्थान पर नहीं रहना चाहिए तथा बाहर से लौटने पर पैरों को अच्छी तरह धोकर पोंछ लेना चाहिए।
- तैल की मालिश करना हितकर है तथा कीट-पतंग एवं मच्छरों से बचने के लिए मच्छरदानी का उपयोग हितकर है।

अपथ्य आहार-विहार

- चावल, आलू, अरबी, भिण्डी तथा पचने में भारी आहार द्रव्यों का प्रयोग, बांसी भोजन, दही, मांस, मछली, अधिक तरल पदार्थ, शराब आदि का सेवन अहितकर है तथा तालाब एवं नदी के जल का सेवन उचित नहीं है।
- दिन में सोना, रात में जागना, खुले में सोना, अधिक व्यायाम, धूप सेवन, अधिक परिश्रम, अधिक सहवास, अज्ञात नदी, जलाशय में स्नान एवं तैरना अहितकर है।

4. शरद ऋतुचर्या समय- अश्विन, कार्तिक (सितंबर, अक्टूबर)

शरद ऋतु में मौसम की गर्मी थोड़ी सी कम हो जाती है। इसे अंग्रेजी में ऑटम कहा जाता है। हिंदू माह के अनुसार शरद ऋतु में अश्विन और कार्तिक मास आता है।

सम्भावित रोग - आयुर्वेद के मत से शरद काल में पित्त का प्रकोप होता है जो शरीर में अग्नि का प्रधान कारक है। अतः ज्वर, रक्तविकार, दाह, छर्दि (उल्टी, कै) सिरदर्द, चक्कर आना, खट्टी डकारें, जलन, रक्त एवं कफ विकार, प्यास, कब्ज, अफरा, अपच, जुकाम, अरुचि आदि विकारों की सम्भावना रहती है। इस ऋतु में विशेष रूप से पित्त प्रकृति वाले व्यक्तियों को अधिक कष्ट होता है।

पथ्य आहार-विहार

- हल्का भोजन, पेट साफ रखना हितकर है।
- मधुर एवं शीतल, तिक्त (कड़वा नीम, करेला आदि), चावल, जौ का सेवन करना चाहिए।
- करेला, परवल, तुरई, मैथी, लौकी, पालक, मूली, सिंघाड़ा, अंगूर, टमाटर, फलों का रस, सूखे मेवे, नारियल का प्रयोग करना चाहिए।

- इलाइची, मुनक्का, खजूर, घी का प्रयोग विशेष रूप से करना चाहिए।
- त्रिफला चूर्ण, अमलतास का गूदा, छिलके वाली दालें, मसाले रहित सब्जी, गुनगुने पानी के साथ नींबू के रस का सेवन प्रातःकाल, रात्रि में हरड़ का प्रयोग विशेष लाभदायक है।
- तैल मालिश, व्यायाम तथा प्रातः भ्रमण, शीतल जल से स्नान करना चाहिए, हल्के वस्त्र धारण करें, रात्रि में चन्द्रमा की किरणों का सेवन करें, चन्दन तथा मुल्तानी मिट्टी का लेप लाभदायक है।

अपथ्य आहार-विहार

- मैदे से बनी हुई वस्तुएँ, गरम, तीखा, भारी, मसालेदार तथा तेल में तले हुए खाद्य पदार्थों का उपयोग न करें।
- दही एवं मछली का प्रयोग न करें, अमरूद को खाली पेट न खाए। कन् द शाक, वनस्पति घी, मूंगफली, भुट्टे, कच्ची ककड़ी, दही आदि का अधिक उपयोग न करें।
- दिन में न सोएँ, मुंह ढक्कर न सोएँ तथा धूप से बचें।

5. हेमन्त ऋतुचर्या समय- मार्गशीर्ष, पौष (नवम्बर , दिसंबर)

हेमन्त ऋतु को अंग्रेजी में विंटर कहा जाता है. नाम से ही स्पष्ट है विंटर यानि की सर्दियां. इस मौसम में रातें बड़ी होती हैं और दिन छोटे होते हैं.

सम्भावित रोग - वातज रोग, वात-श्लैष्मिक रोग, लकवा, दमा, पांवाँ में बिवाई फटना, जुकाम आदि।

पथ्य आहार-विहार

- शरीर संशोधन हेतु वमन व कुंजल आदि करें।
- स्निग्ध, मधुर, गुरु, लवणयुक्त भोजन करें।
- घी, तेल तथा उष्ण मोगर, गोंद, मैथी के लड्डू, च्यवनप्राश, नये चावल आदि का सेवन हितकारी है।

- तैल मालिश, उबटन, गुनगुने पानी से नहाना, ऊनी कपड़ों का प्रयोग, सिर, कान, नाक, पैर के तलुओं पर तैल मालिश करें। गरम एवं गहरे रंग के वस्त्र धारण करें। आग तपना एवं धूप सेंकना हितकारी है।
- हाथ-पैर धोने के लिए गुनगुने जल का प्रयोग करें। जूते-मौजे, दस्ताने, टोपी, मफलर, स्कार्फ का प्रयोग करना चाहिए।

अपथ्य आहार-विहार

- ठण्डे, वायु बढ़ाने वाली वस्तुओं का सेवन, नपातुला भोजन, बहुत पतला भोजन न करें।
- दिन में नहीं सोना चाहिए, अधिक हवादार स्थान में रहना तथा ठण्डी हवा हानिकारक है। खुले पांव नहीं रहना चाहिए तथा हल्के सफेद रंग के वस्त्र न पहने।

6. शिशिर ऋतुचर्या - माघ, फाल्गुन (जनवरी, फरवरी)

सर्दियों के बाद कड़क ठंड में पड़ने वाली ऋतु को शिशिर ऋतु कहा जाता है. हिंदू माह के अनुसार, माघ और फाल्गुन का महीना शिशिर ऋतु में ही होता है.

सम्भावित रोग - अधिक भूख लगना, होंठ, त्वचा तथा बिवाई फटने लगती है। सर्दी व रूखापन, लकवा, बुखार, खांसी, दमा आदि रोगों की सम्भावना बढ़ जाती है।

पथ्य आहार-विहार

- विविध प्रकार के पाक एवं लड्डू, अदरक, लहसुन की चटनी, जमींकन्द, पोषक आहार आदि सेवन करें।
- दूध का सेवन विशेष रूप से करें।
- तैल मालिश, धूप का सेवन, गर्म पानी का उपयोग करें।
- ऊनी एवं गहरे रंग के कपड़े, जूते-मौजे आदि से शरीर को ढककर रखें।

अपथ्य आहार-विहार बरसात एवं ठण्डी हवा से बचें।

- हल्का, रूखा एवं वायुवर्धक आहार न लें।

दिनचर्या

अष्टाङ्गहृदयम् के सूत्रस्थान में दिनचर्या, रात्रिचर्या, ऋतुचर्या, का वर्णन है। दिनचर्या से तात्पर्य आहार, विहार और आचरण के नियमों से है।

१) प्रातःउत्थान २) मलोत्सर्ग ३) दन्तधावन ४) नस्य ५) गण्डूष (मुँहधावन क्रिया/कुल्ले करना) ६) अभ्यंग (तैल मालिस) ७) व्यायाम ८) स्नान ९) भोजन १०) सद्वृत्त ११) निद्रा (शयन)

ब्रह्म मुहूर्त में उठना

सूर्योदय से पूर्व उठना चाहिए क्योंकि उस समय वातावरण प्रदूषण रहित रहता है। प्राणवायु (आक्सीजन) की मात्रा सर्वाधिक रहती है। सुबह वातावरण के प्रभाव से अपने शरीर में उपयोगी रसायन स्रवित होते हैं जिनसे ऊर्जा एवं उत्साह का संचार होता है। ब्रह्म मुहूर्त का समय 3.30 बजे से सूर्योदय के पूर्व तक का होता है ।

उषःपान

सुबह उठकर पानी पीने से शरीर से विषैले पदार्थ बाहर निकलते हैं। पाचन तन्त्र नियमित रहता है। समय से पूर्व बालों का सफेद होना एवं झुर्रियों का आना रुकता है।

ईश स्मरण /ध्यान

मन एकाग्रचित्त होता है जिससे मानसिक एवं शारीरिक तनाव दूर होता है। तनाव से होने वाली शारीरिक एवं मानसिक व्याधियां नहीं होती। ध्यान के लिए ईश स्मरण/ इष्ट का ध्याय करना चाहिए।

मल-मूत्र उत्सर्जन

शरीर में उपापचय के फलस्वरूप बने अवशिष्ट एवं विषैले तत्वों को उत्सर्जन क्रिया द्वारा बाहर निकाला जाता है। प्रातः काल इस क्रिया को करने से पूरे दिन शरीर में लघुता (हल्कापन) रहता है। इस क्रिया के पश्चात् हाथ-पैर भली प्रकार साफ करने चाहिए जिससे संक्रमण का भय नहीं रहता।

दन्तधावन/जिह्वा निर्लेखन

दांत स्वच्छ एवं मजबूत होते हैं। मुंह की दुर्गन्ध एवं विरसता का नाश होता है। जिह्वा स्वच्छ एवं मलरहित रहती है जिससे स्वाद का ज्ञान भलीं प्रकार होता है।

मुखादिधावन

लोध्र-आमलक आदि को उबाल कर उस पानी से मुख-आंखें धोनी चाहिए। इससे मुख की स्निग्धता दूर होती है। मुहांसे, झाड़ियां नहीं होते, चेहरा कांतिमय बनता है। नेत्र-ज्योति बढ़ती है।

अंजन

आंखें साफ-स्वच्छ होती हैं नेत्र-ज्योति बढ़ती है। आंखों के रोग नहीं होते। नेत्र सुन्दर एवं आकर्षक होते हैं।

नस्य

रोज सुबह 2-3 बूंद गरम करके ठण्डा किया हुआ सरसों या तिल का तेल नाकों में डालना चाहिए। नाक में तेल डालने से सिर, आंख, नाक के रोग नहीं होते। नेत्र-ज्योति बढ़ती है। बाल काले-लम्बे होते हैं। समय से पूर्व न झड़ते एवं न सफेद होते हैं।

अभ्यंग

स्नान के पहले शरीर पर तेल मालिश करनी चाहिए। उससे त्वचा कोमल, कांतियुक्त, रागरहित रहती है। त्वचा में रक्त संचार बढ़ता है। विषैले तत्व शरीर से बाहर निकलते हैं तथा त्वचा में झुर्रियां नहीं पड़ती।

व्यायाम

सूर्य नमस्कार, एरोबिक्स, योग या दैनिक व्यायाम से शारीरिक सामर्थ्य और रोगप्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। शरीर के समस्त स्रोतस की शुद्धि होती है, रक्त संचार बढ़ता है, अवशिष्ट पदार्थों को शरीर से बाहर निकालता है। अतिरिक्त चर्बी घटती है।

क्षौरकर्म

समय पर दाढ़ी-मूंछ बनवाने, बाल कटवाने, नाखून कटवाने से त्वचा स्वच्छ रहती है, प्रसन्नता आती है। शरीर में लघुता आती है तथा ऊर्जा का संचार होता है। नाखून के द्वारा होने वाले संक्रमण का भय कम होता है।

उद्द्वर्तन (उबटन)

सुगन्धित पदार्थों के लेप या उबटन करने से शरीर की दुर्गन्ध दूर होती है। मन में प्रसन्नता और स्फूर्ति आती है। उबटन से शरीर की अतिरिक्त वसा नष्ट होती है। शरीर के अंग स्थिर एवं दृढ़ होते हैं। त्वचा मलायम एवं चमकदार होती है। त्वचा के रोग मुहांसे, झाँड़ियाँ आदि नहीं होते।

स्नान

स्नान दैनिक स्वास्थ्य के लिए अत्यावश्यक है। स्नान से शरीर की सभी प्रकार की अशुद्धियाँ दूर होती हैं। इससे गहरी नींद आती है। शरीर से अतिरिक्त ऊष्मा, दुर्गन्ध, पसीना, खुजली, प्यास को दूर करता है। शरीर की समस्त ज्ञानेन्द्रियों को सक्रिय करता है। रक्त का शोधन होता है, भूख बढ़ती है।

निर्मल वस्त्र धारण

स्वच्छ एवं आरामदायक कपड़े पहनने से सुन्दरता, प्रसन्नता, आत्मविश्वास की वृद्धि होती है।

धूप, धूल आदि से बचाव

सीधी सूर्य की किरणों से जितना हो सके बचना चाहिए। त्वचा के सीधे सूर्य की किरणों के अधिक सम्पर्क में आने से त्वचा में विभिन्न विकार हो जाते हैं। छाता, स्कार्फ या सनस्क्रीन लोशन का उपयोग हितकर है।

निद्रा

ग्रीष्म ऋतु के अतिरिक्त सभी ऋतुओं में रात्रि में 6-8 घण्टे की नींद आवश्यक है। उचित निद्रा के सेवन से शारीरिक एवं मानसिक थकान दूर होती है। सम्यक पाचन होता है। शरीर में नई ऊर्जा का संचार होता है। निद्रा शरीर की सम्यक वृद्धि एवं विकास के लिए आवश्यक है।

