

# आयुर्वेदानुसार दिनचर्येतील स्नानापासून झोपेपर्यंतच्या कृती आणि ऋतूचर्या

॥

प्रस्तावना

॥

निरोगी माणसाचे आरोग्य टिकवून ठेवणे, हे आयुर्वेदाचे आद्य प्रयोजन आहे. रोग झाल्यावर त्यावर उपाययोजना करण्यापेक्षा ते होऊच नयेत, यासाठी काय करायला हवे, हे आयुर्वेद सांगतो. प्राचीन काळी ऋषीमुनींनी त्यांच्या प्रज्ञाचक्षूंनी यावर फार मोठे संशोधन करून ठेवले आहे. यानुसारच त्यांनी मानवाची दिनचर्या आणि ऋतूचर्या ठरवून दिली आहे.

‘आयुर्वेदानुसार दिनचर्येतील सकाळी उठण्यापासून व्यायामापर्यंतच्या कृती’ आणि ‘आयुर्वेदानुसार दिनचर्येतील स्नानापासून झोपेपर्यंतच्या कृती आणि ऋतूचर्या’ या दोन ग्रंथाद्वारे आयुर्वेदाचा हा अमूल्य ठेवा वाचकांच्या हाती देतांना आम्हाला अत्यंत आनंद होत आहे. यांतील ‘आयुर्वेदानुसार दिनचर्येतील सकाळी उठण्यापासून व्यायामापर्यंतच्या कृती’ या पहिल्या ग्रंथात सकाळी उठल्यापासून स्नानापूर्वी काय काय करावे आणि त्याचे आरोग्याच्या दृष्टीने काय महत्त्व आहे, याचे सविस्तर वर्णन केले आहे.

प्रस्तुत ‘आयुर्वेदानुसार दिनचर्येतील स्नानापासून झोपेपर्यंतच्या कृती आणि ऋतूचर्या’ या दुसऱ्या ग्रंथात स्नान, स्नानोत्तर दिनचर्या आणि ऋतूचर्या यांविषयीचे सविस्तर विवेचन केले आहे. प्रत्येक ऋतूमध्ये वातावरणातील उष्णता, आर्द्रता, वारा, पाऊस, थंडी, धूळ, धुके इत्यादि घटकांत बदल होत असतो. वातावरणाशी जुळवून घेतल्यास रोग आक्रमण करतात. वातावरणाशी जुळवून घेण्यात यशस्वी झाल्यास माणूस आरोग्यसंपन्न जीवन जगतो. त्यासाठी प्रत्येक ऋतूमध्ये आहार, विहार, व्यायाम, पोषाख, झोप, संभोग इत्यादींत योग्य तऱ्हेने कसा बदल करावा, हे समजायला हवे.

वर्षाचे १२ मास आणि दिवसाचे २४ घंटे सतत निरोगी अन् उत्साहसंपन्न कसे रहावे ? हे समजून घेण्यासाठी दोन्ही ग्रंथ वाचनीय आहेत.

आयुर्वेदाने सांगितलेले नियम समजून घेऊन त्याचप्रमाणे दिनचर्या आणि ऋतूचर्या आखल्यास ‘जीवेत् शरदः शतम् ।’ या उक्तीप्रमाणे ‘१०० वर्षे आरोग्यसंपन्न हितकर व सुखकर जीवन जगा’, हा आयुर्वेदीय ऋषीमुनींचा आशीर्वाद प्रत्येकाला निश्चितच मिळेल ! - लेखक

॥

॥

## अनुक्रमणिका

### प्रकरण १

### स्नान आणि स्नानोत्तर दिनचर्या

१. स्नान	१३
१ अ. स्नानासाठी वापरावयाचे पाणी	१३
१ आ. औषधीयुक्त स्नान	१४
१ इ. स्नान कोणी करू नये	१४
२. उद्बर्तन (उटणे लावणे)	१५
३. योगासने आणि प्राणायाम	१५
४. देवपूजा	१६
५. पोषाख आणि अलंकार	१६
६. व्यवसाय आणि नोकरी	१९
७. आहार	१९
८. दुपार (१२.३० ते दु. ३.००)	२३
९. संध्याकाळ	२३
१०. फिरावयास जाणे	२५
११. वातावरणातील घटकांचा परिणाम	२५
१२. मद्यपान	२६
१३. रात्री भोजन	२६
१४. मैथुन (संभोग)	२९
१५. दिवसभराच्या कामाचा आढावा	२९
१६. ध्यान	४६
१७. झोप	४६
१८. रसायन	५३
१९. संस्कारमय जीवन	५३

### प्रकरण २

### ऋतुचर्या

१. भूमी आणि माणूस	२. ऋतु	६२
३. ऋतूंचा माणसावर होणारा परिणाम	४. ऋतू आणि दोष	६४
५. सृष्टीतील पंचमहाभूते	६. ऋतू आणि पंचकर्म	६७
७. वमनानंतर लंघन	८. पंचकर्म कधी करावे ?	७०
९. ऋतूसंधी - दोन ऋतूंच्या मधला काळ		७१

१०. ऋतूमध्ये घडणारे अनपेक्षित पालट		७१
११. ऋतूचर्येचे पालन का करावे ?	१२. वसंत ऋतू	७१
१३. ग्रीष्म ऋतू	१४. प्रावृत्त ऋतू	७५
१५. वर्षाऋतू	१६. शरदऋतू	७८
१७. हेमंत ऋतू	१८. शिशिर ऋतू	८३
१९. ऋतूनुसार कपड्यांचा रंग	२०. उपसंहार	८८

टीपा : १. ग्रंथातील लेखनातून वाचकाने 'कन्यारत्नाऐवजी पुत्रप्राप्तीचा प्रयत्न करावा अथवा गर्भलिंग-निदान करावे', असा अर्थ घेऊ नये; कारण विवाह आणि अपत्यप्राप्ती हे प्रारब्धाधीन आहे. कन्या आणि पुत्र प्राप्तीच्या संदर्भातील हिंदु धर्मशास्त्र किंवा आयुर्वेद यांतील उपाय या ग्रंथात दिले असले, तरी त्यांतून लेखकांना पुत्रप्राप्तीसंदर्भातील कोणताही दावा करायचा नाही; कारण तशी लेखकांची इच्छा नाही. या ग्रंथातील लेखन केवळ शास्त्र समजावून सांगण्याच्या उद्देशाने करण्यात आले आहे. साधकाच्या दृष्टीने कन्या अथवा पुत्र असा भेदभाव न करता साधना करत प्रारब्ध भोगून संपवणेच श्रेयस्कर असते.

२. ग्रंथात काही सूत्रांच्या शेवटी मराठी किंवा इंग्रजी संकेतांक केवळ कार्यालयीन सोयीसाठी दिले आहेत.

## आयुर्वेदात मद्यपान आणि मांसाहार यांविषयी उल्लेख असल्याचे कारण

आयुर्वेद हे एक शास्त्र असल्यामुळे सर्व पदार्थांसह मांस आणि मद्य यांच्या गुणांचे वर्णनही यात आले आहे. 'या पदार्थांचा दैनंदिन जीवनात वापर करणे', हे हिंदु धर्मशास्त्राप्रमाणे आयुर्वेदातही निषिद्धच मानले आहे. व्यक्तीचे प्राण वाचवण्यासाठी शेवटचा पर्याय म्हणूनच यांचा उपयोग करण्याची पद्धत आयुर्वेदात पूर्वापार चालत आली आहे. प्रस्तुत ग्रंथात मांस आणि मद्य यांचे गुण आणि उपयोग यांचा आलेला उल्लेखही याच संबंधाने आहे.