

स्वस्थ वृत्त-रात्रिचर्या

डॉ. राम किशोर

सहायक आचार्य (योग)
स्कूल ऑफ हेल्थ साइंसेज,
छत्रपति शाहू जी महाराज, विश्वविद्यालय, कानपुर

स्वस्थ वृत्त

उत्थायोत्थाय सततं स्वस्थेनारोग्यमिच्छता ।
धीमता यदनुष्ठेयं तदस्मिन् सम्प्रवक्ष्यते ॥

स्व.वृ.सं.1

अर्थात् स्वास्थ्य रक्षा हेतु स्वस्थ पुरुष को जो कार्य प्रातः सोकर उठने के पश्चात् करने चाहिए, उसे स्वस्थवृत्त कहते हैं ।

स्वस्थ वृत्त



रात्रिचर्या

1. सायंकाल

एतानि पंचकर्माणि संध्यायं वर्जद्दबुधः ।

आहारं मैथुनं निद्रां संपाठं गतिमध्वनि ॥ भा.प्र. 5/275

अर्थात् आयुर्वेद के अनुसार सायंकाल को निम्न पाँच कार्यों का नहीं करना चाहिए :

1. भोजन
2. मैथुन
3. नींद
4. पढ़ना
5. मार्ग गमन ।

अर्थात् आयुर्वेद के अनुसार सायंकाल को निम्न पाँच कार्यों को करने का निम्न दुष्परिणाम बताया गया है:

1. भोजन : व्याधि
2. मैथुन : गर्भ में विकार
3. नींद : दरिद्रता
4. पढ़ना : आयु की हानि
5. मार्ग गमन : भय

2. शयन विधि

3. तत्वबोध की साधना

4. भूलों के लिए क्षमा प्रश्नाताप



धन्यवाद

Thanks