

# आयुर्वेद के अनुसार निद्रा और इसका महत्व

डॉ. राम किशोर

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

# निद्रा

स्वभाव एववा हेतुर्गरीयान् परिकीर्त्यते ।

सुश्रु.सं. 4 / 34–35

अर्थात् हृदय देहधारी जीवों का चेतना स्थल है। हृदय के तमोभूत होने से निद्रा आती है। निद्रा का हेतु तम और बोध के जागरण का हेतु सत् को माना गया है। आयुर्वेद के अनुसार निद्रा और जागरण दोनों का प्रधान हेतु स्वभाव है।

## 2. निद्रा की महत्ता

## 3. निद्रा की अर्वाध

- |                           |   |                         |
|---------------------------|---|-------------------------|
| 1. नवजात शिशु             | : | दिन-रात में 22 घण्टे तक |
| 2. 2 वर्ष का बालक         | : | लगभग 14 घण्टे तक        |
| 3. छोटे बच्चे             | : | लगभग 8 से 10 घण्टे      |
| 4. सामान्य स्वस्थ व्यक्ति | : | 6 से 8 घण्टे तक         |

## 4. निद्रा के प्रकार

चरक संहिता में निद्रा के छः प्रकार माने गये हैं—

1. तमोभवा निद्रा (तमोजन्य)
2. श्लेष्मयमुद्धवा निद्रा (कफोजन्य)
3. मनः शरीर श्रमसमुद्धवा निद्रा (मानसिक शारीरिक श्रमोत्पन्न)
4. आगन्तुकी निद्रा (आगंतुक)
5. व्याध्यनुवर्तिनी निद्रा (व्याधि की अनुगामिनी)
6. रात्रिस्वभावप्रभवानिद्रा (स्वाभाविक रूप से रात्रि को धारण करने वाली)

## 5. यक्त निद्रा के गुण :

भोजनांतरं निद्रा वातं हरति पित्तहृत् ।

कफं करोति वपुषः पुष्टिसौख्यं तनोति हि ॥

अर्थात्

भा.प्र. 5 / 220

1. भोजनोपरान्त निद्रा वायु को हरती है ।

2. पित्त को हरती है ।

3. कफ को उत्पन्न करती है ।

4. शरीर में पुष्टि और सुख का विस्तार करती है ।

## 6. अयुक्त निद्रा के दोष :

1. असमय निद्रा मोह, मनोविकार, ज्वर, आलस्य, सिर दर्द, सूजन, अग्निमंदता आदि होते हैं ।

2. भोजन करके सो जाने से कफ कुपित हो जाता है । अग्नि का नाश कर देता है ।

इस प्रकार युक्त निद्रा से मनुष्य निरोग, प्रसन्न मन,

बलवर्ण युक्त, वृष, वीर्यवान, न अति स्थूल न कृश,

लक्ष्मीवान और तेजस्वी होकर सौ वर्षों तक जीता है ।



धन्यवाद

Thanks