



दिनचर्या अध्याय

Vd. Sneha Ghodke

Daily Routine



Wakeup Early



Water Therapy



Brush Teeth



Clean Tongue



Eliminate Waste



Eye Care



Exercise



Massage Self



Bathe



Meditate



Foot Massage



Sleep Early

- दिनचर्या- दिने दिने चर्या
- दिनस्य वा चर्यादिनचर्या

- ब्राह्म मुहूर्त
- शौचविधि
- दन्तधावन -
- अंजन
- नावन(नस्य), गण्डूष, धूम
- ताम्बूल
- अभ्यंग
- व्यायाम
- मर्दन
- उद्वर्तन
- स्नान
- सद्वृत्त-

ब्राह्म मुहूर्त

ब्राह्मे मुहूर्त उत्तिष्ठेत्स्वस्थो रक्षार्थमायुषः



रात्रीचा उपान्त्य मुहूर्त,
सूर्योदयापूर्वी 2 मुहूर्त
ब्राह्म मुहूर्त:सूर्योदयापूर्वी सुमारे
दीड तास
Eg. 6.30am सूर्योदय-4.54am
ब्रह्म-ज्ञान,
अध्ययन मुहूर्त
वायूचा काळ,
मलमूत्र विसर्जनासाठी योग्य काळ

1 मुहूर्त-48 मिनिट,
2खटिका=1मुहूर्त, 1
खटिका=24 मिनिट

सूर्योदयापूर्वी- रौद्र मुहूर्त
रौद्र मुहूर्त पूर्वी- just prior ब्राह्म
मुहूर्त

शौचविधि

मलमूत्र विसर्जन

दन्तधावन

अर्कन्यग्रोधखदिरकरञ्जककुभादिजम्।
प्रातर्भुक्त्वा च मृद्वग्रं
कषायकटुतिक्तकम्॥२॥
कनीन्यग्रसमस्थौल्यं प्रगुणं द्वादशाङ्गुलम्।
भक्षयेद्दन्तपवनं दन्तमासान्यबाधयन्॥३॥



अर्क(रुई)
न्यग्रोध(वड)
खदिर
करंज
ककुंभ(अर्जुन)

मृदु अग्रभाग ,

कषाय कटु तिक्त रसयुक्त,

कनीन्य अग्रसम जाड
12 अङ्गुल विस्तार

दन्तपवन भक्षण

काल- प्रातः ,भुक्त्वा

दन्तधावन निषेध

नाद्यादजीर्णवमथुश्वासकासज्वरार्दिती।
तृष्णास्यपाकहृन्नेत्रशिरःकर्णामयी च तत्

अजीर्ण
वमथु
श्वास
कास
ज्वर
अर्दित
तृष्णा
मुखपाक
नेत्र शिर कर्ण-व्याधी

अंजन

सौवीरमञ्जनं नित्यं हितमक्ष्णोस्ततो भजेत्।
चक्षुस्तेजोमयं तस्य विशेषात् श्लेष्मतो भयम्॥५॥
योजयेत्सप्तरात्रेऽस्मात्स्रावणार्थं रसाञ्जनम्।



सौवीरांजन- नित्य (सुरमा)
चक्षु -हितकारक

रसांजन-

सप्तरात्रे

चक्षु-तेजोमयं, श्लेष्मा-भय
नेत्रातून कफ स्रावणार्थ-रसांजन योजना

रसांजन= दावी क्वाथ +अजाक्षीर-पाक-घनत्व
(रसक्रिया)

नावन (नस्य), गण्डूष, धूम, ताम्बूल



नस्य

eg. अणुतैल



गण्डूष

गण्डूष-मुखामध्ये धारण-
ओष्ट-
स्फुरण, पारुष्य, स्वरोपघात, मुखशोष,

अंजन- कफोत्क्लेश-नस्य करावे.
नस्य -उत्किलष्ट दोष-गण्डूष
गण्डूष-वात कफ उत्किलष्ट-धुमपान



धूम

ताम्बूल सेवन

ताम्बूलं क्षतपित्तास्ररूक्षोत्कुपितचक्षुषाम्।
विषमूर्च्छामदार्तानामपथ्यं शोषिणामपि॥७॥

त्रयोदशगुणी विडा/ विड्याची पाने, कात, सुपारी



ताम्बूल निषेधः क्षत (जखम),
रक्तपित्त,
रूक्ष
विष
मुर्च्छा
मद-ग्रस्त,
मुखशोष

अभ्यंग

अभ्यङ्गमाचरेन्नित्यं, स जराश्रमवातहा।
दृष्टिप्रसादपुष्ट्यायुःस्वप्नसुत्वक्त्वदार्ढ्यकृत्॥८॥
शिरःश्रवणपादेषु तं विशेषेण शीलयेत्।



शिरोभ्यंग



श्रवण-अभ्यंग



पादाभ्यंग

व्यायाम



लाघवं कर्मसामर्थ्यं दीप्तोऽग्निर्मेदसः क्षयः।
विभक्तघनगात्रत्वं व्यायामादुपजायते॥१०॥

व्यायामाचे फायदे :

लाघवता,
कर्मसामर्थ्यं
,अग्नि प्रदिप्त,
मेदधातु क्षय,
शरीर सुस्पष्ट,घन-
निबिड

वातपित्तामयी बालो वृद्धोऽजीर्णो च तं त्यजेत्।
अर्धशक्त्या निषेव्यस्तु बलिभिः स्निग्धभोजिभिः॥
शीतकाले वसन्ते च, मन्दमेव ततोऽन्यदा।

व्यायाम त्याग-

वातपित्तामयी,
बालक,
वृद्ध,
अजीर्ण

अर्धशक्त्या निषेव्यस्तु बलिभिः स्निग्धभोजिभिः॥११॥
शीतकाले वसन्ते च, मन्दमेव ततोऽन्यदा।

व्यायामाचे नियमः बलवान्,स्निग्ध भोजन करणारे - शीतकाल, वसन्त-
अर्धशक्ती व्यायाम

मर्दन

तं कृत्वाऽनुसुखं देहं मर्दयेच्च समन्ततः॥१२॥

व्यायाम केल्यानंतर शरीराला सुखकारक असे मर्दन

अभ्यंग-शरीराला स्नेह लावणे

मर्दन- विशिष्ट दिशेने दाब देऊन विशिष्ट प्रकाराने अंग चोळणे.

अतिव्यायाम



तृष्णा
क्षय
प्रतमक
रक्तपित्तं
श्रम
कलम
कास
ज्वर
शुद्धि

व्यायामजागराध्वस्त्रीहास्यभाष्यादि
साहसम्।

गजं सिंहं इवाकर्षणं भजन्नति विनश्यति॥



व्यायाम
जागरण
मार्गक्रमण
स्त्री
हास्य
भाष्य

इ.अतिप्रमाणात् करणारा मनुष्य हत्तीला
ओढणारया सिंहाप्रमाणे नाश पावतो.

उद्वर्तन

उद्वर्तनं कफहरं मेदसः प्रविलायनम्।
स्थिरीकरणमङ्गानां त्वक्प्रसादकरं परम्॥

कफ नाशक,
मेद(चरबी विरघळवणारे)
अवयवांना स्थिर करणारे
त्वचा प्रसन्न करणारे

प्रामुख्याने कषाय रसात्मक, सुगंधी द्रव्ये,
त्रिफळा, नागरमोथा, वाळा. चंदन इ.



स्नान

दीपनं वृष्यमायुष्यं स्नानमूर्जाबलप्रदम्।
कण्डूमलश्रमस्वेदतन्द्रातृट्दाहपाप्मजित्॥



फायदे



अग्निदीपन,
वृष्य,
आयुष्यम,
उर्जाप्रद,
बलप्रद,
कण्डू
मलजित्
श्रम जित्
स्वेदजित्
तन्द्राजित्
तृट् जित्
दाहजित्
पाप्मजित्

उष्णाम्बुनाऽधःकायस्य परिषेको बलावहः।
तेनैव तूतमाङ्गस्य बलहृत्केशचक्षुषाम्



अधःकाय- मानेच्या खालचा भाग-परिषेक- बल देणारा
उत्तमांग-डोक्यावरून उष्णाम्बु-केश चक्षु -बलहरण

स्नानमर्दितनेत्रास्य कर्णरोगातिसारिषु।
आध्मानपीनसाजीर्णभुक्तवत्सु च
गर्हितम् ॥ स्नानाचा निषेध-



अर्दित
नेत्ररोग
मुखरोग
कर्णरोग
अतिसार
आध्मान
पीनस
अजीर्ण
भोजनोत्तर तात्काळ

जीर्णो हितं मितं चाद्यान्न वेगानीरयेद्बलात्।
न वेगितोऽन्यकार्यः स्यान्नाजित्वा साध्यमामयम्॥

- पहिले अन्न पचल्यावर-हितकर मोजके अन्न सेवन
- वेग उदीरण करु नये (forceful urges)
- वेगधारण करु नये
- साध्य व्याधी-जिंकुन च् पुढचे कार्य

दशविध पापकर्म-

हिंसास्तेयान्यथाकामं पैशुन्यं परुषानृते॥
सम्भिन्नालापं व्यापादमभिध्यां दृग्विपर्ययम्।
पापं कर्मेति दशधा कायवाङ्मनसैस्त्यजेत्॥

- हिंसा-परपीडा
- स्तेय-चोरी
- अन्यथाकाम-अयोग्य कामेच्छा
- पैशुन्यं -चहाडखोरी
- परुष- कठोर वचन /आचरण
- अनृत-असत्यभाषा
- सम्भिन्नालाप-असम्बद्ध बडबड ,
- व्यापाद-दुसर्थाचे अनिष्ट चिंतणे
- अभिध्या-दुसर्थाचे गुण सहन न् होणे
- दृग्विपर्यय-शास्त्र विपरीत दृष्टी

दशविध पापकर्म- काय वाणी मनाने त्याग करावा

- अवृत्तिव्याधिशोकार्ताननुवर्तेत शक्तितः।
- आत्मवत्सततं पश्येदपि कीटपिपीलिकम्॥
- देव,गो,ब्राह्मण,वृद्ध,वैद्य राजा अतिथी-आरधना/ पुजा
- याचकांचा अपमान करु नये.
- अतिथी देवो भव।
- अपकार करणारा शत्रु-उपकार करावे
- उन्नती,संकट काळी-मन स्थिर
- योग्यवेळी हितकारक मोजके सुसंगत मधुर बोलावे
- पूर्वाभिभाषी, सुमुखः सुशीलः करुणामृदुः॥
- नैकः सुखी, न सर्वत्र विश्रब्धो, न च शङ्कितः