



## विचार बिन्दु

प्रकृति ईश्वर का प्रकट रूप है, कला मानुष्य का। -लांगफैलो

# आयुर्वेद की वसंत ऋतुचर्या

ए

क महत्वपूर्ण प्रश्न यह है कि आयुर्वेद में ऋतुचर्या किस सिद्धांतों के द्वारा में रखकर तथा की गयी होती है? लगभग 5000 साल पहले तय की गयी ऋतुचर्या व्या आज भी उपयोगी है? पहली बात यह है आयुर्वेद का लोक-पुरुष-साम्य सिद्धांत वह स्वयं करता है कि पुरुषोंको के समान है (च.शा.5.3:पुरुषोंतं लोकसमितिः) इस सिद्धांत के प्रकाश में देखने पर लोक या पृथ्वी के वातावरण का सीधा-सोधा प्रभाव मानव के सिद्धांत का बनता है अथवा समान भावों को सामान भावों को विद्वि और असमान भावों को मिलाने पर हास होता है। सभ्य बुद्धि तभी प्रकृत होती है जब स्वयं के अंतर स्वयं को देखा जाये (च.शा.5.7): सर्वतोकामपात्मात्मानं च सर्वतोकाम समपुण्यतः साया बुद्धिः सम्पुण्यतः यहाँ पर लोक से तात्पर्य पूर्ण दुनिया के वातावरण से ही जिसमें छः धातुयं पूर्णे, जल, अनिं, वायु, आकाश तथा आमा शामिल हैं (च.शा.5.7): छःधातुसम्पदादो विसामायतः सर्वतोकामः इस सुधी में आमा का शामिल होना आश्वर्यनक नामनामा चाहिए क्योंकि पौधे, प्राणी और सम्पूर्ण भी लोक के द्वारा जाये जिसका चरमा, सूर्य, और वायु क्रम से विशेष, आदान, विकेषक जियाओं से जाता को शामिल होता है, ठीक उसी प्रकार सामान कफ, सूर्य जैसा पित, तथा वायु देह का धारण करते हैं, तुम् सुर्यादानविक्षेपः सोमसूर्यानिता वया धारयन्ति जगद्वैह कपितानिलसाक्षात्।

इन आयुर्वेदिक सिद्धांतों को आधिकारिक वैज्ञानिक दृष्टि के साथ मानव के रिश्तों की अनवरत सार-संभाल ही ऋतुचर्या है। इसे साधारण स्वर्णदो में समझ कि यदि हवा, पानी, तापकम, मिट्टी, घड़ी-पौधों में घृतहृत में परिवर्तन करना पड़ता है। यह परिवर्तन या अनुकूलन ही धातुसाम्य रखता है। यही अनागत रोगों का प्रतिकार या विकार-अनुत्तरित में सहायक है।

आयुर्वेद में वसंत-ऋतुचर्या को बड़ा रोचक वर्णन है जो आधुनिक वैज्ञानिक दृष्टि से बहुत साम्यान्वय होता है। तो और उपयोग में जहाँ ठंडी हवा, जल से भरे हुए तालाब, विविध प्रकार की जैव-विविधता वाले पृथु-वृक्षों की प्रजातियाँ एवं विविध प्रजातियों के पक्षीयों की कलरव ध्वनि हो, वहाँ समय विनाम के लिये वसन्त-ऋतु सर्वोत्तम है। आधुनिक वैज्ञानिक रोध में उड़न, ग्रीन सेस, पाकर्स या गार्डन्स के स्वास्थ्यप्रयोगी प्रभाव पर पूर्ण दुनिया में बहुत शोध हुये हैं। प्राकृतिक तन्त्रों वाले एवं जैव विविधता क्षेत्रों में स्वास्थ्य पर पूर्ण वाले प्रभाव पर सबसे प्राचीन, सुश्रृतसंहिता, शृणुत्वं विकर्षिता वर्तन्वात् अर्थात् अष्टाव्यादयमें उपलब्ध है।

आइए चरकप्रहिता में वर्तन की आरोग्यदायी ऋतुचर्या को वर्णन देखें हैं: सर्वस्थ (च.सू.6.22-26): वसन्ते निचितः श्लेष्या दिनकृद्यपिरिरितः। कायानिन बाधे रोगान्तः प्रकृते बहुन्।। तस्माद्वस्ते कर्मणि वमनादीनि कायेत्। गुरुवल्लसिन्धमुरुं दिवावर्वनं च चर्येत्। व्यायामोद्वर्तनं धूमं कलप्रग्रहाङ्गनम् सुखाम्बुद्धा शैवीचिर्यं शैलयेत् कुसुमाम्। चद्वावर्वनार्दिष्वद्वग्ने योग्याद्युपयोजनः। शारमें शास्त्रमें यांसं तावकपिलाम्। भक्षयेत्वाद्यां सोधुं पिबेनाम्बोध्येत्। वासनेऽनुभवत् स्वीकां तावनं च योनेव। तथा यह है किंवित्वाद्यां तथा शिशरं वर्तते वासन्त तथा शीर्षिक्याम् योग्याम् भी वसन्त-ऋतुचर्या के उपयोगों आधारम् हैं। विशेष वर्तन या गार्डन्स के स्वास्थ्यप्रयोगी प्रभाव पर धूमी दुनिया में बहुत शोध हुये हैं। प्राकृतिक तन्त्रों वाले एवं जैव विविधता क्षेत्रों में स्वास्थ्य पर पूर्ण वाले प्रभाव पर सबसे प्राचीन, सुश्रृतसंहिता, शृणुत्वं विकर्षिता वर्तन्वात् अर्थात् अष्टाव्यादयमें उपलब्ध है।

वसन्त-ऋतु में बहुत मीठा, स्थिर, अम्ल, देह से पचने वाले गुरु आहार तथा दिन में सोना ठीक नहीं रहता। इसका मूल कारण यह है कि हमन्त और शिशर ऋतु में संचित कफ अपने आप में एक समय है, और यदि कफ बुद्धि करने वाले ये सभी कार्य किये जायें तो आगे चलकर बीमार होने की आशंका है।

वसन्त-ऋतु में खाद्य पदार्थ के रूप में सबसे उत्तम जै, गेहूं, शहद, इंस्क, अंगू और आदि उत्तम हैं। आवश्यकतानुसार वैद्यों की सलाह से अंगू या मढुआ से बने हुए स्वच्छ औषधीय-आसाव व अरिष्ट वसन्त-ऋतु में लिये जा सकते हैं। साथी के चावल, शीत द्रव्य, मूंग, निवारी के चावल, कोदो तथा मूंग की दाल के सूप, ग्रीन, पटोल आदि तिक्त रस वाले द्रव्यों का उपयोग उत्तम रहता है। वसन्त-ऋतु में तीक्ष्ण, रुक्ष, कट्ट, क्षार, क्षयी रस वाले पदार्थों में जौ, मूंग और मधु मिलाकर भोजन के रूप में लेना उपयोगी है।

वसन्त-ऋतु में खाद्य पदार्थ के रूप में सबसे उत्तम जै, गेहूं, शहद, इंस्क, अंगू और आदि उत्तम हैं। आवश्यकतानुसार वैद्यों की सलाह से गेहूं या मढुआ से बने हुए स्वच्छ औषधीय-आसाव व अरिष्ट वसन्त-ऋतु में लिये जा सकते हैं। साथी के चावल, शीत द्रव्य, मूंग, निवारी के चावल, कोदो तथा मूंग की दाल के सूप, ग्रीन, पटोल आदि तिक्त रस वाले द्रव्यों का उपयोग उत्तम रहता है। वसन्त-ऋतु में तीक्ष्ण, रुक्ष, कट्ट, क्षार, क्षयी रस वाले पदार्थों में जौ, मूंग और मधु मिलाकर भोजन के रूप में लेना उपयोगी है।

वसन्त-ऋतु में खाद्य पदार्थ के रूप में सबसे उत्तम जै, गेहूं, शहद, इंस्क, अंगू और आदि उत्तम हैं। आवश्यकतानुसार वैद्यों की सलाह से गेहूं या मढुआ से बने हुए स्वच्छ औषधीय-आसाव व अरिष्ट वसन्त-ऋतु में लिये जा सकते हैं। साथी के चावल, शीत द्रव्य, मूंग, निवारी के चावल, कोदो तथा मूंग की दाल के सूप, ग्रीन, पटोल आदि तिक्त रस वाले द्रव्यों का उपयोग उत्तम रहता है। वसन्त-ऋतु में तीक्ष्ण, रुक्ष, कट्ट, क्षार, क्षयी रस वाले पदार्थों में जौ, मूंग और मधु मिलाकर भोजन के रूप में लेना उपयोगी है।

वसन्त-ऋतु में खाद्य पदार्थ के रूप में सबसे उत्तम जै, गेहूं, शहद, इंस्क, अंगू और आदि उत्तम हैं। आवश्यकतानुसार वैद्यों की सलाह से गेहूं या मढुआ से बने हुए स्वच्छ औषधीय-आसाव व अरिष्ट वसन्त-ऋतु में लिये जा सकते हैं। साथी के चावल, शीत द्रव्य, मूंग, निवारी के चावल, कोदो तथा मूंग की दाल के सूप, ग्रीन, पटोल आदि तिक्त रस वाले द्रव्यों का उपयोग उत्तम रहता है। वसन्त-ऋतु में तीक्ष्ण, रुक्ष, कट्ट, क्षार, क्षयी रस वाले पदार्थों में जौ, मूंग और मधु मिलाकर भोजन के रूप में लेना उपयोगी है।

वसन्त-ऋतु में खाद्य पदार्थ के रूप में सबसे उत्तम जै, गेहूं, शहद, इंस्क, अंगू और आदि उत्तम हैं। आवश्यकतानुसार वैद्यों की सलाह से गेहूं या मढुआ से बने हुए स्वच्छ औषधीय-आसाव व अरिष्ट वसन्त-ऋतु में लिये जा सकते हैं। साथी के चावल, शीत द्रव्य, मूंग, निवारी के चावल, कोदो तथा मूंग की दाल के सूप, ग्रीन, पटोल आदि तिक्त रस वाले द्रव्यों का उपयोग उत्तम रहता है। वसन्त-ऋतु में तीक्ष्ण, रुक्ष, कट्ट, क्षार, क्षयी रस वाले पदार्थों में जौ, मूंग और मधु मिलाकर भोजन के रूप में लेना उपयोगी है।

वसन्त-ऋतु में खाद्य पदार्थ के रूप में सबसे उत्तम जै, गेहूं, शहद, इंस्क, अंगू और आदि उत्तम हैं। आवश्यकतानुसार वैद्यों की सलाह से गेहूं या मढुआ से बने हुए स्वच्छ औषधीय-आसाव व अरिष्ट वसन्त-ऋतु में लिये जा सकते हैं। साथी के चावल, शीत द्रव्य, मूंग, निवारी के चावल, कोदो तथा मूंग की दाल के सूप, ग्रीन, पटोल आदि तिक्त रस वाले द्रव्यों का उपयोग उत्तम रहता है। वसन्त-ऋतु में तीक्ष्ण, रुक्ष, कट्ट, क्षार, क्षयी रस वाले पदार्थों में जौ, मूंग और मधु मिलाकर भोजन के रूप में लेना उपयोगी है।

वसन्त-ऋतु में खाद्य पदार्थ के रूप में सबसे उत्तम जै, गेहूं, शहद, इंस्क, अंगू और आदि उत्तम हैं। आवश्यकतानुसार वैद्यों की सलाह से गेहूं या मढुआ से बने हुए स्वच्छ औषधीय-आसाव व अरिष्ट वसन्त-ऋतु में लिये जा सकते हैं। साथी के चावल, शीत द्रव्य, मूंग, निवारी के चावल, कोदो तथा मूंग की दाल के सूप, ग्रीन, पटोल आदि तिक्त रस वाले द्रव्यों का उपयोग उत्तम रहता है। वसन्त-ऋतु में तीक्ष्ण, रुक्ष, कट्ट, क्षार, क्षयी रस वाले पदार्थों में जौ, मूंग और मधु मिलाकर भोजन के रूप में लेना उपयोगी है।

वसन्त-ऋतु में खाद्य पदार्थ के रूप में सबसे उत्तम जै, गेहूं, शहद, इंस्क, अंगू और आदि उत्तम हैं। आवश्यकतानुसार वैद्यों की सलाह से गेहूं या मढुआ से बने हुए स्वच्छ औषधीय-आसाव व अरिष्ट वसन्त-ऋतु में लिये जा सकते हैं। साथी के चावल, शीत द्रव्य, मूंग, निवारी के चावल, कोदो तथा मूंग की दाल के सूप, ग्रीन, पटोल आदि तिक्त रस वाले द्रव्यों का उपयोग उत्तम रहता है। वसन्त-ऋतु में तीक्ष्ण, रुक्ष, कट्ट, क्षार, क्षयी रस वाले पदार्थों में जौ, मूंग और मधु मिलाकर भोजन के रूप में लेना उपयोगी है।

वसन्त-ऋतु में खाद्य पदार्थ के रूप में सबसे उत्तम जै, गेहूं, शहद, इंस्क, अंगू और आदि उत्तम हैं। आवश्यकतानुसार वैद्यों की सलाह से गेहूं या मढुआ से बने हुए स्वच्छ औषधीय-आसाव व अरिष्ट वसन्त-ऋतु में लिये जा सकते हैं। साथी के चावल, शीत द्रव्य, मूंग, निवारी के चावल, कोदो तथा मूंग की दाल के सूप, ग्रीन, पटोल आदि तिक्त रस वाले द्रव्यों का उपयोग उत्तम रहता है। वसन्त-ऋतु में











