अ). दिनचर्या

दन्तधावनम् –

दन्तपावनं दिने द्विवारं करणीयमिति चरकेणोपदिष्टम्। दन्तपावनं गन्धं, वैरस्यं, मुखमलं च निहन्ति। एवं आहारे रुचिश्च वर्धते। करञ्जकरवीरार्कमालती–ककुभासनादिद्रुमेभ्यः कषायकटुतिक्तकं दन्तकाष्टं निर्मातव्यम्। स्वर्णरजतताम्रैः जिह्वाविनिर्लेखनानि निर्मातव्यानि। जिह्वाविनिर्लेखनेन उच्छवासावरोधि मलं तथा मुखदौर्गन्ध्यं च अपह्रियते।[३९] पूगलवंगकक्कोलादिफलताम्बूलपत्रभक्षणेन मुखे वैशद्यरुचिसौगन्धित्वम् आयाति।[४०]

शीर्षस्नेहनं –

नित्यम् आर्द्रशिरसि स्नेहेन शिरःशूलं न जायते अपि च खालित्यं, पालित्यं, केषपतनं च न जायते। शिरःकपालानां बलं वर्धते। एवं केषाः दृढमूलाः, दीर्घाः, कृष्णाश्च भवन्ति। मूर्ध्नि तैलनिषेवणेन इन्द्रियाणि प्रसीदन्ति। आननं

Scanned with CamScanner

सुत्वग्भवति। सुखं निद्रालाभश्च भवति।[४१]

कर्णतर्पणम् –

नित्यं कर्णतर्पणेन वातोत्त्थाः कर्णरोगाः न जायन्ते। उच्चश्रुतिः बाधिर्यं च न जायते।[४२]

शरीराभ्यङ्गम् –

शरीराभ्यङ्गात् दृढं सुत्वक् जायते। मारुताबाधा प्रशान्तिं याति। सुस्पर्शः, उचिताङ्गः, बलवान्, प्रियदर्शनः अल्पजरश्च भवति।

पादाभ्यङ्गनिषेवणम् –

पादाभ्यङ्गनिषेवणात् पादयोः खरत्वं, स्तब्धता, रौक्ष्यं, श्रमः, सुप्तिश्च उपशाम्यन्ति। एवं पादयोः सौकुमार्यं, बलं, स्थैर्यं च जायते। दृष्टिः प्रसादं लभते। पादयोः गृद्रसीमानः, स्पुटनं च न स्यात्।

शरीरपरिमार्जनम् –

शरीरपरिमार्जनं दौर्गन्ध्यं, गौरवत्वं, तन्द्रां, कण्डूं, मलम्, अरोचकं, स्वेदबीभत्सतां च निहन्ति।[४३]

स्नानम् –

स्नानं पवित्रं, वृष्यम्, आयुष्यं, श्रमस्वेदमलापहरणं, शरीरबलसन्धानं च करोति।[४४]

अम्बधारणम् –

नित्यं निर्मलाम्बधारणेन काम्यं, यशस्यमायुष्यमलक्ष्मीघ्नं, प्रहर्षणं, श्रीमत्, पारिषदं, शस्तं च जायते।[४५]

गन्धमाल्यनिषेवणम् –

वृष्यं, सौगन्ध्यम्, आयुष्यं, काम्यं, पुष्टिबलं, समनस्यम्, अलक्ष्मीघ्नं च जायते गन्धमाल्यनिषेवणात्।[४६]

Scanned with CamScanner

रत्नाभरणधारणम् –

धन्यं मङ्गल्यम्, आयुष्यं, श्रीमत्, व्यसनसूदनं, हर्षणं, काम्योजस्यं च जायते रत्नधारणात्।[४७]

शौचाधानम् –

पानीयेन मृदा च नित्यशः पादयोः मलमार्गाणां शौचाधानात् मेध्यं, पवित्रम्, आयुष्यम्, अलक्ष्मीकलिनाशनं च सिध्यति।[४८]

कल्पनं सम्प्रसादनं च –

कल्पनमिति छेदनम्। सम्प्रसादनमिति मण्डनम्। केषश्मश्रुनखादीनां कल्पनेन मण्डनेन च पौष्टिकं, वृष्यम्, आयुष्यं, शुचिः, रूपविराजनं च जायते।[४९]

पादत्रधारणम् –

पादत्रधारणेन चक्षुष्यं, स्पर्शनहितं, पादयोः व्यसनापहः, बल्यं, पराक्रमं, सुखं, वृष्यं च जायते।[५०]

छत्रधारणम् –

छत्रधारणेन रोगादिदुर्दैवप्रशमनं, बल्यं, पिशाचादिभ्यः रक्षा, शङ्करं, घर्मानिलरजोम्बुघ्नं च सिध्यति।[५१]

दण्डधारणम् –

स्खलनं, सम्प्रतिष्ठानं, शत्रूणां निषूदनम्, अवष्टम्बनम्, आयुष्यं, भयघ्नं च जायते दण्डधारणात्।[५२]

वेगविधारणम् –

मूत्रपुरीषादिवेगधारणं पुरुषस्य स्वास्थ्यस्य कृते हानिकरम् अस्ति। वेगानां बहिर्गमने सति तत्समये एव करणीयमिति आयुर्वेदे उपदिष्टम्। तेन रोगजननं वारयितुं शक्यते।

Scanned with CamScanner

व्यायामः –

प्रामाणिकव्यायामः अपि रोगनिवाकक्रमे एकः उपक्रमः। व्यायामात् शरीरस्य

Scanned with CamScanner

स्थिरता, बलवर्धनं च जायते। एवं शरीरलाघवं, कर्मसामर्थ्यं, दुःखसहिष्णुता, दोषक्षयः, अग्निवृद्धिश्च जायते। अतिव्यायामात् श्रमः, क्लमः, क्षयः, तृष्णा, रक्तपित्तं, प्रतामकः, कासः, ज्वरः, छर्दिश्च जायते। व्यायामहास्यभाष्याध्वग्राम्यधर्मप्रजागरणम् अत्यधिकं न सेव्यम्।[६१]

Scanned with CamScanner