उ). सद्वृत्तानि

समाजे जीवानां मनुष्याणां मनसः कायस्य च बहिस्थैः वस्तुभिः, कारणैः च सह सम्पर्कः भवति। ततः कायस्य मनसः च स्वभावे विकृतिः आयाति। यदि तादृग्विकृतेः पालनं नास्ति, तदा सा कायिकमानसिकरोगान् जनयति। तस्मात् स्वयंपालितं तादृशं समाजं लक्षीकृत्य आयुर्वेदेन आचारपद्धतिः उपदिष्टा अस्ति। एतद्धि 'सद्वृत्तानि' इत्यभिधानेन चरकसंहितायाम् आयाति।[१३] अपि च चिकित्सास्थाने आचारः एकं रसायनमिति दर्शयति।[१४] त्रिविधानां दोषाणां वैषम्यात् रोगाः जायन्ते। यदा मनसि राजसिकतामसिकगुणाः उत्सन्नाः भवन्ति तदा मनः ततः शरीरं रुग्णं भवति।[१५] तस्मात् राजसिकतामसिकगुणान् अभिगम्य सात्विकगुणवर्धनेन मानसिकस्वाथ्यवर्धनं सद्वृत्तानां लक्ष्यम्। सतां वा महात्मनां वृत्तं, लोकसम्मताचारविधिः 'सद्वृत्तम्' इति वक्तुं शक्यते।[१६]

चरकेण निर्दिष्टानि सद्वृत्तानि आचाररसायनं च मानसिकसद्वृत्तानि, शारीरिकसद्वृत्तानि, सामाजिकसद्वृत्तानि, धार्मिकसद्वृत्तानि, वैयत्तिकसद्वृत्तानीति वर्गेषु दर्शयितुं शक्यते। सद्वृतानुपालनेन आरोग्यमिन्द्रियविजयश्चेति लक्ष्यद्वयं युगपत् संपाद्यते।

१). वैयत्तिकसद्वृत्तानि

अ). भोजनसद्वृत्तानि

१. नारत्नपाणिर्नास्नातो नोपहतवासा नाजपित्वा नाहुत्वा देवताभ्यो नानिरूप्य

Scanned with CamScanner

पितृभ्यो नादत्त्वा गुरुभ्यो नातिथिभ्यो नोपाश्रितेभ्यो नापुण्यगन्धो नामाली नाप्रक्षालितपाणिपादवदनो नाशुद्धमुखो नोदङ्मुखो न विमना नाभक्ताशिष्टासुचिक्षुधितपरिचरो न पात्रीष्वमेध्यासु नादेशे नाकाले नाकीर्णे नादत्वाऽग्रमग्नये नाप्रोक्षितं प्रोक्षणोदकैर्नमन्त्रैरनभिमन्त्रितं न कुत्सयन्न कुत्सितं न प्रतिकूलोपहितमन्नमाददीत।

२. न पर्युषितमन्यत्र मांसहरितकशुष्कशाकफलभक्ष्येभ्यः।

३. नाशेषभुक् स्यादन्यत्र दधिमधुलवणसक्तुसर्पिभ्यः।

४. न नक्तं दधि भुञ्जीत।

५. न सक्तूनेकानश्नीयान्न निशि न भुक्त्वा न बहून्न द्विर्नोदकान्तरितात्।

आ). वाचसिकसद्वृत्तानि

१. नानृतं ब्रूयात्।

२. न अन्यदोषान् ब्रूयात्।

३. न गुह्यं विवृणुयात्।

४. न चातिब्रूयात्।

५. पूर्वाभिभाषी (प्रथमसंभाषणशीलः) स्यात् ।

६. काले हितमितमधुरार्थवादी स्यात्।

७. सत्यवादी स्यात्।

८. प्रियवादी भवेत्।

इ). शारीरिकसद्वृत्तानि

१. मलायनेष्वभीक्ष्णं पादयोश्च वैमल्यमादध्याात्।

२. त्रिः पक्षस्य (पञ्चभिः पञ्चभिः दिनैः) केशश्मश्रुलोमनखान् संहारयेत्।

३. नित्यम् अनुपहतवासाः (अम्लानवासाः)भवेत्।

४. सुमनाः सुगन्धिः स्यात्।

५. साधुवेशः स्यात् ।

Scanned with CamScanner

६. प्रसिद्धकेशः (प्रसाधितकेशः) स्यात्।

७. मूर्धश्रोत्रघ्राणपादतैलनित्यः स्यात् ।

८. धूमपः स्यात् ।

९. प्राक् श्रमाद् व्यायामवर्जी स्यात्।

१०. नान्यस्वमाददीत।

११. नान्यस्त्रियमभिलषेन्नान्यश्रियम्।

१२. न कुर्यात् पापम्।

१३. न पापेऽपि पापी स्यात्।

१४. न जानुसमं कठिनमासनमध्यासीत।

१५. नानास्तीर्णमनुपहितमविशालमसमं वा शयनं प्रपद्येत।

१६. न साहसातिस्वप्नप्रजागरस्नानपानाशनान्यासेवेत।

१७. नोर्ध्वजानुश्चिरं तिष्ठेत्।

१८. न व्यालानुपसर्पेण दंष्ट्रिणो न विषाणिनः।

१९. पुरोवातातपावश्यायातिप्रवाताञ्जह्यात्।

२०. कलिं न रमेत।

२४. नासुनिभृतोऽग्निमुपासीत नोच्छिष्टः।

२५. नाधः कृत्वा अग्निं प्रतापयेत्।

२६. नाविगतक्लमो नानाप्लुतवदनो न नग्न उपस्पृशेत्।

२७. न स्नानशाट्या स्पृशेदुत्तमाङ्गः।

२८. न केषाग्राण्यभिहन्यात्।

२९. नोपस्पृश्यन्ते एव (स्नानवाससी/स्नानकालात् पूर्वं धृते) वाससी बिभृयात्।

३०. न दुष्टयानान्यारोहेत।

३१. न गिरिमस्तकेष्वनुचरेत्।

३२. न द्रु ब् ममारोहेत्।

Scanned with CamScanner

३३. न जलोग्रवेगमवगाहेत।

३४. छत्री दण्डी मौली सोपानात्को युगमात्रदृग्विचरेत्।

ई). धार्मिकसद्वृत्तानि

१. देवगोब्राह्मणगुरुवृद्धसिद्धचार्यानर्चयेत्।

२. अग्निमुपचरेत्।

३. ओषधीः प्रशस्ता धारयेत्।

४. द्वौ कालावुपस्पृशेत् (सायं प्रातश्च स्नायात्/सन्ध्यामुपासीत)।

५. होता स्यात्।

६. यष्टा स्यात् ।

७. दाता स्यात् ।

८. चतुष्पथानां नमस्कर्ता स्यात् ।

९. बलीनामुपहर्ता स्यात् ।

१०. धार्मिकः स्यात् ।

११. न हुंकुर्याच्छवम्।

१२. नास्पृष्ट्वारत्नाज्यपूज्यमङ्गलसुमनसोऽभिनिष्क्रामेत्।

१३. न पूज्यमङ्गलान्यपसव्यं गच्छेन्नेतराण्यनुदक्षिणम्।

१४. न जपहोमाध्ययनबलिमङ्गलक्रियासु श्लेष्मसिङ्घाणकं मुञ्चेत्।

उ). मानसिकसद्वृत्तानि

१. सुमुखः स्यात् ।

२. दुर्गेष्वभ्युपपत्ता (दुर्गतिपतितानां रक्षिता)भवेत्।

३. वश्यात्मा (वश्येन्द्रियः)भवेत्।

४. धर्मात्मा भवेत्।

Scanned with CamScanner

५. विनयबुद्धिविध्याभिजनवयोवृद्धसिद्धचार्याणामुपासिता भवेत्।

६. मङ्गलाचारशीलः स्यात् ।

७. कुचेलास्थिकण्टकामेध्यकेशतुषोत्करभस्मकपालस्नानबलिभूमीनां परिहर्ता भवेत्।

८. हेतावीर्ष्युः स्यात् (येन हेतुनाऽयं धनवान् विद्यावान् वा जातः स हेतुर्मे कथं भवेदिति प्रयत्नवता भवितव्यम)।

९. फले नेर्ष्युः स्यात् (परस्य न धनादिफलसंबन्धनिवारणेच्छा कर्तव्यम्)।

१०. निश्चिन्तः स्यात् ।

११. निर्भीकः स्यात्।

१२. ह्रीमान् भवेत्।

१३. धीमान् भवेत्।

१४. महोत्साहः स्यात्

१५. दक्षः स्यात् ।

१६. क्षमावान् भवेत्।

१७. सर्वप्राणिषु बन्धुभूतः स्यात्।

१८. क्रुद्धानामनुनेता स्यात् ।

१९. अमर्षघ्नः स्यात् ।

२०. प्रशमगुणदर्शी भवेत्।

२१. रागद्वेषहेतूनां हन्ता भवेत्।

२२. न वैरं रोचयेत्।

२४. न अन्यरहस्यमागमयेत् (बुध्येत)।

२५. सत्यसंधः स्यात् ।

२३. सामप्रधानः स्यात्

२४. परपुरुषवचनसहिष्णुः स्यात् ।

२५. नाहंमानीस्यान्नादक्षो नादक्षिणो नासूयकः।

Scanned with CamScanner

२५. नाविश्रब्धस्वजनः स्यात्।

२६. न चञ्चलं मनोऽनुभावयेत्।

२७. न बुद्धीन्द्रियाणामतिभारमादध्यात्।

२८. न क्रोधहर्षावनुविदध्यात्।

२९. न शोकमनुवसेत्।

३०. प्रकृतिम् (उत्पत्तिकारणम्) अभीक्ष्णं स्मरेत्।

३१. नापवादमनुस्मरेत्।

३२. अनहंकृतः स्यात्।

२. सामाजिकसद्वृत्तानि

१. अतिथीनां पूजकः स्यात्।

२. पितृभ्यः पिण्डदः स्यात्।

३. भीतानामाश्वसयिता स्यात्।

४. दीनानामभ्युपपत्ता स्यात्।

५. नाधार्मिकैर्न नरेन्द्रद्विष्टैः सहासीत नोन्मत्तैर्न भ्रूणहन्तृभिर्न दुष्टैः।

६. नाग्न्युत्पातमभितश्चरेत्।

७. न कुलच्छायामुपासीत।

८. नोच्चैर्हसेत्।

९. न शब्दवन्तं मारुतं मुञ्चेत्।

१०. नानावृतमुखो जृम्भां क्षवथुं हास्यं वा प्रवर्तयेत्।

११. न नासिकां कुष्णीयात् (विघ येत्)।

१२. न दन्तान् विघ येत्।

१३. न नखान् वादयेत्।

१४. नास्थीन्यभिहन्यात्।

Scanned with CamScanner

१५. न भूमिं विलिखेत्।

१६. न छिन्द्यात्तृणम्।

१७. न लोष्टं मृद्नीयात्।

१८. न विगुणमङ्गैश्चेष्टेत।

१९. ज्योतींष्यनिष्टममेध्यमशस्तं च नाभिवीक्षेत।

२०. न चैत्यध्वजगुरुपूज्याशस्तच्छायामाक्रामेत्।

२१. न क्षपास्वमरसदनचैत्यचत्वारचतुष्पथोपवनश्मशानाघातनान्यासेवेत।

२२. नैकः शून्यगृहं न चाटवीमनुप्रविशेत्।

२३. न पापवृत्तान् स्त्रीमित्रभृत्यान् भजेत।

२४. नोत्तमैर्विरुध्येत।

२५. नावरानुपासीत।

२६. न जिह्मं रोचयेत्।

२७. नानार्यामाश्रयेत्।

२८. न भयमुत्पादयेत्।

२९. नानृजुः क्षुयान्नाद्यान्न शयीत।

३०. न वेगितोऽन्यकार्यः स्यात्।

३१. न वाय्वग्निसलिलसोमार्कद्विजगुरुप्रतिमुखं निष्ठीविका वातवर्चोमूत्राण्युत्सृजेत्।

३२. न पन्थानमवमूत्रयेन्न जनवति नान्नकाले।

३३. न स्त्रियमवजानीत।

३४. नातिविश्वसेत्।

३५. न गुह्यमनुश्रावयेत्।

३६. नाधिकुर्यात्।

३७. न रजस्वलां नातुरां नामेध्यां नाशस्तां नानिष्टरूपाचारोपचारां नादक्षां नादक्षिणां

Scanned with CamScanner

नाकामां नान्यकामां नान्यस्त्रियं नान्ययोनिं नायोनौ न चैत्यचत्वारचतुष्पथोपवन-श्मशानाधातन-सलिलौषधिद्विज-गुरुसुरालयेषु न सन्ध्ययोर्नातिथिषु नाशुचिर्नाजग्धभेषजो नाप्रणीतसङ्कल्पो नानुपस्थितप्रहर्षो नाभुक्तवान्नात्यात्यशितो न विषमस्थो न मूत्रोच्चारपीडितो न श्रमव्यायामोपवासक्लमाभिहतो नारहसि व्यवायं गच्छेत्।

३९. न सतो न गुरून् परिवदेत्।

४०. नाशुचिरभिचारकर्मचैत्यपूज्यपूजाध्ययनमभिनिवर्तयेत्।

४१. नातिसमयं जह्यात्।

४२. न नियमं भिन्द्यात्।

४३. न नक्तं नादेशे चरेत्।

४४. न सन्ध्यास्वभ्यवहाराध्ययनस्त्रीस्वप्नसेवी स्यात्।

४५. न बालवृद्धलुब्धमूर्खक्लिष्टक्लीबैः सह सख्यं कुर्यात्।

४६. न मद्यद्यूतवेश्याप्रसङ्गरुचिः स्यात्।

४७. न कञ्चिदवजानीयात्।

४८. अहिंसकः भवेत्।

४९. ब्रह्मचर्यज्ञानदानमैत्रीकारुण्यहर्षोपेक्षाप्रशमपरश्च स्यात्।

५०. न गवां दण्डमुद्यच्छेत्।

५१. न वृद्धान्न गुरून्न गणान्न नृपान् वाऽधिक्षिपेत्।

५२. न वीर्यं जह्यात्।

५३. न बान्धवानुरक्तकृच्छ्रद्वितीयगुह्यज्ञान् बहिष्कुर्यात्।

५४. नाधीरो नात्युच्छ्रितसत्त्वः स्यात्।

५५. नाभृतभृत्यः स्यात् ।

५६. न कृतमित्याश्वसेत्।

Scanned with CamScanner

५७. नैकः सुखी स्यात्।

५८. न दुःखशीलाचारोपचारः स्यात्।

५९. न सर्वविश्रम्भी भवेत्।

६०. न सर्वाभिशङ्की भवेत्।

६१. न सर्वकालविचारी स्यात्।

६२. न कार्यकालमतितापयेत्।

६३. नापरीक्षितमभिनिविशेत्।

६४. नेन्द्रियवशगः स्यात्।

६५. हेतुप्रभावनिश्चितः स्याद्धेत्वारम्भनित्यश्च भवेत्।

६६. न चातिदीर्घसूत्री स्यात्।

६७. न सिद्धावुत्सेकं यच्छेन्नासिद्धौ दैन्यं।

६८. न विद्युत्स्वनार्तवीषु नाभ्युदितासु दिक्षु नाग्निसंप्लवे न भूमिकम्पे न महोत्सवे नोल्कापाते न महाग्रहोमपगमने न नष्टचन्द्रायां तिथौ न सन्ध्ययोर्नामुखाद्गुरोर्नावपतितं नातिमात्रं न तान्तं न विस्वरं नानवस्थितपदं नातिद्रुतं न विलम्बितं नातिक्लीबं नात्युच्चैर्नातिनीचैः स्वरैरध्ययनमभ्यस्येत्।

६९. देशकालप्रमाणज्ञः भवेत्।

७०. युक्तिज्ञः स्यात्।

७१. पापवृत्तवचाः, सूचकाः, कलहप्रियाः, मर्मोपहाविनः, लुब्धाः, परवृद्धिद्विषः, शठाः, परापवादरताः, चपलाः, रिपुसेनिनः, निर्गुणाः, त्यक्तधर्माणः नराधमाश्च परिवर्ज्याः।[१७]

७२. बुद्धिविद्यावयःशीलधैर्यस्मृतिसमाधिभिः युक्ताः वृद्धाः, स्वभावज्ञाः, गतव्यथाः सर्वभूतानां सुमुखाः, प्रशान्ताः, शंसितव्रताः, सन्मार्गवक्तारः, पुण्यश्रवणदर्शनाश्च सेव्याः।

यदि कोऽपि एवंविधसद्वृत्तानि स्वस्थवृत्तानि च सम्यगनुतिष्ठति तर्हि सः अव्याधिः

Scanned with CamScanner

भवति अपि च वर्षशतं यावत् सः आयुषा न वियुज्यते। न केवलं तस्य ऐहिकजीवनं सुखेन यशसा च प्रवर्तते पारलौकिकं जीवनमपि सुखं प्राप्नोति।[९८] आगन्तुरोगनिवारणार्थम् उपशमनार्थं च एतादृक्सद्वृत्तानि अनुसरणीयानि सन्ति।[९९] सद्वृत्तपालनेन जनपदरोगाः न जायन्ते इति आयुर्वेदस्य विश्वासः अस्ति।[१००]

Scanned with CamScanner