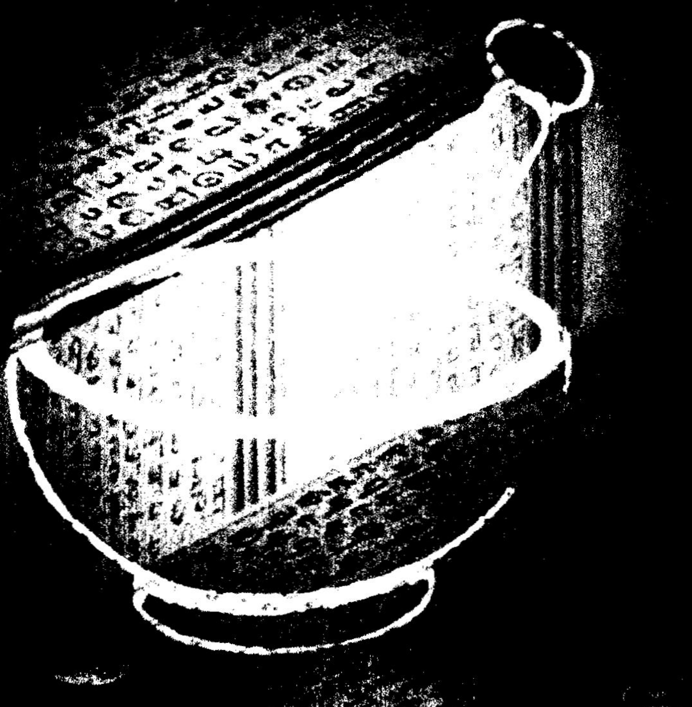
ஆயுர்வேத உபதேசங்கள்

பாகம் 2



[illegible]

சரசுவதி மகால் நூலகம்

[illegible]

தஞ்சாவூர்.

தஞ்சாவூர் சரசுவதி மகால் வெளியீட்டு எண். 294

॥ श्रीः ॥

॥ आयुर्वेदोपदेशाः ॥

(द्वितीयो भागः)

ஆயுர்வேத உபதேசங்கள்

(இரண்டாம் பாகம்)

பதிப்பாசிரியர் :

வைத்ய விசாரத C. இராஜராஜேச்வர சர்மா,
ஆயுர்வேத ஆராய்ச்சியாளர்.
மத்திய அரசாங்க ஆயுர்வேத நூல் ஆராய்ச்சித்துறை,
சரசுவதிமகால், தஞ்சாவூர்.
(முன்னாள் வேங்கடரமணா ஆயுர்வேத கலாசாலை ஆசிரியரும், மேற்படி
வைத்தியசாலை வைத்தியரும்)

தஞ்சாவூர் மகாராஜா சரபோஜியின்
**சரசுவதி மகால் நூலகம்
மற்றும் ஆய்வு மையம்**
தஞ்சாவூர்

2009) (விலை ரூ. 35-00

நூற்பதிப்பு விளக்கக் குறிப்பு

நூற்பெயர்	: ஆயுர்வேத உபதேசங்கள்-பாகம் 2
பதிப்பாசிரியர்	: C. இராஜராஜேச்வர சர்மா
வெளியிடுபவர்	: இயக்குநர், சரசுவதி மகால் நூலகம்
வெளியீட்டு எண்.	: 294
மொழி	: ஸம்ஸ்கிருதம், தமிழ்
பதிப்பு	: ஆறாம் பதிப்பு
வெளியீடு	: 2009
தாள்	: T N P L 18.6 kg.
நூல் அளவு	: 21 செ. மீ. X 14. செ. மீ.
பக்கங்கள்	: 68
படிகள்	: 1000
எழுத்து	: 16 மற்றும் 12 புள்ளி
அச்சிட்டோர்	: ஒளி அச்சுக்கோப்பு மற்றும் ஒளி அச்சு, சரசுவதி மகால் நூலகம்
புத்தகக்கட்டு	: மெலிந்த அட்டை
பொருள்	: மருத்துவம்
விலை	: ரூ. 35-00

வெளியீட்டாளர் முகவுரை

உலகப்புகழ்பெற்ற அறிவுக் களஞ்சியமாகவும் அரியபொருட்களஞ்சியமாகவும் கல்விக் கோயிலாகவும் திகழ்ந்து, உலகின் பல்வேறு பகுதிகளிலிருந்து இந்தியாவிற்கு வருகின்ற அறிஞர் பெருமக்களையும் பார்வையாளர்களையும் கவர்ந்து வரும் பெருமைமிக்கது தஞ்சை மாமன்னர் சரபோஜியின் சரசுவதி மகால் நூலகம் மற்றும் ஆய்வு மையமாகும். இந்நூலகத்தில் காணப்படும் கலை நுட்ப வேலைப்பாடுகளையும் ஆர்வத்துடன் திரட்டப்பட்ட மதிப்புமிக்க பழம் புத்தகங்களையும் அரிய கையெழுத்துச் சுவடிகளையும் பார்வையாளர்கள் மிகவும் வியந்து போற்றுகின்றனர். உலகின் பல்வேறு பகுதிகளிலிருந்தும் அறிஞர்கள், தாம் விரும்பிய பொருளில் ஆய்வு செய்வதற்கான அறிவுக் கருத்துக்களைத் தன்னகத்தே அருமையுறக் கொண்டிருப்பதால் இந்நூலகத்திற்கு வந்த வண்ணம் இருக்கின்றனர். பனையோலைச் சுவடி களையும், காகிதச் சுவடிகளையும் பெருமளவில் பெற்றுள்ள இப்பெருநூலகம் தனித்திறம் வாய்ந்ததாகத் திகழ்ந்து வருகின்றது. அறிவுக் களஞ்சியமாகவும், காலத்தை வென்ற கலைப்பெட்டகமாகவும் விளங்குகிறது.

இரண்டாம் சரபோஜி மன்னர் தன்வந்தரி மகால் என்ற மருத்துவ நிறுவனத்தை நடத்தி வந்தார். இங்கே அவர் தலைசிறந்த மருத்துவர்களை ஒன்று சேர்த்து ஆயுர்வேதம், யுனானி, அலோபதி சித்த மருத்துவம் மற்றும் மருந்துகள் பற்றித் தீவிர ஆராய்ச்சி செய்து அதன் கண்டுபிடிப்புகளை 18 புத்தகங்களாக உருவெடுக்க ஆவன அனைத்தும் செய்தார். இவ்வாறு நோய்கள் பற்றிய குறிப்புகளையும் நோய்களை நீக்கும் முறைகளையும் இந்நூலகச் சுவடிகளினின்று தேர்ந்து தெளிந்து தொடர்ந்து பல புத்தகங்களை இந்நூலகம் வெளியிட்டு வருகிறது. அவ்வரிசையில் **ஆயுர்வேத உபதேசங்கள்** எனும் இந்நூல் ஆறாம் பதிப்பாக தற்போது வெளியிடப்படுகிறது.

இந்நூலின் பதிப்பாசிரியர் திரு சி. இராஜராஜேச்வரசர்மா அவர்கள் மனிதன் உடல் நலம் காக்க செய்யக்கூடியவை - செய்யத்தகாதவை ஆகியவற்றை எளிய நடையில் கூறியுள்ளார்கள். வள்ளுவப்பேராசான் மருந்து அதிகாரத்தில்,

"மருந்து என வேண்டாவாம் யாக்கைக் கருந்தியது

அற்றது போற்றி உணின்" என்று கூறுகிறார். அதாவது,

'முன் உண்ட உணவு செரித்ததை உணர்ந்து பின் உண்பவனுக்கு மருந்து வேண்டியதில்லை' என்கிறார். குடியிருப்பதற்கேற்ற ஊரும், குடியிருப்பதற்குத் தகாத வீடும், ஊரும், அணுகிப் பழகத்தக்கவர்கள், விலக்கத் . தக்கவர்கள், பழகிக்கொள்ளத் தக்க சில நல்லொழுக்க முறைகள், தலையைப் பாதுகாப்பது, இதயத்தைப் பாதுகாப்பது போன்ற செய்திகளையும், ஆயுர்வேத உபதேசங்களைப்பின்பற்றுவதால் ஏற்படும் பயன் கூறும் செய்திகளையும் தொகுத்துத் தந்துள்ளார். இந்நூல் மருத்துவத்துறை ஆர்வலர் களுக்கும் ஆய்வாளர்களுக்கும் மிகவும் பயனுறும் என்பதில் சிறிதும் ஐயமில்லை.

இந்நூல் வெளிவர நிதி உதவி நல்கிய நடுவண் அரசுக்கும். நிருவாக அலுவலர் மற்றும் வெளியீட்டு மேலாளர் (பொறுப்பு) திரு. சாமி. சிவஞானம் அவர்களுக்கும், இந்நூல் கணினி அச்சில் வெளிவர, கணினி பிரிவில் பணிபுரியும் அனைவருக்கும் என் பாராட்டுதல்களைத் தெரிவித்துக்கொள்கிறேன்.

எம். எஸ். சண்முகம், இ. ஆ. ப.,
மாவட்ட ஆட்சித்தலைவர்
மற்றும் இயக்குநர்,
சரசுவதிமகால் நூலகம்.

தஞ்சாவூர்
24-5-2009

।। श्रीधन्वन्तरये नमः ।।

முன்னுரை

धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम् ।
सर्वमन्यत्परित्यज्य शरीरमनुपालयेत् ।
तदभावे हि भावानां सर्वाभावः शरीरिणाम् ।।

(चरकसंहिता)

"அறம், பொருள், சிற்றின்பம், பேரின்பம் இவற்றை அடைவதற்கு மனிதனுக்கு நோயற்ற வாழ்வே சிறந்த அடிப்படை. மற்ற எல்லா வேலைகளையும் விட்டுவைத்து உடலை நோய் அணுகாமல் பாதுகாக்கவேண்டும். நோயற்ற உடல் இல்லை எனில், மனிதர்களுக்கு அறம் முதலிய பேறுகளின் இல்லாமை முற்றிலும் ஏற்படுகின்றதல்லவா !" என்று மனிதனுக்கு நோயற்ற வாழ்வின் முக்கியத்துவத்தை எடுத்துக்கூறும் சரகாசார்யரின் நன்மொழி மறக்கத்தகாத பொன்மொழி என்பதில் ஐயமில்லை.

மனிதன் நோயற்றவனாய் நீடூழி வாழ்வதற்குப் பின்பற்ற வேண்டியதாக சரகஸம்ஹிதா, ஸுச்ருதஸம்ஹிதா, பேலஸம்ஹிதா, காச்யபஸம்ஹிதா, அஷ்டாங்கஸங்கிரஹம், அஷ்டாங்கஹ்ருதயம், சார்ங்கதரஸம்ஹிதா, பாவப்பிரகாசம், மானஸோல்லாஸம், சிகித்ஸா திலகம், க்ஷேம குதூஹலம் முதலிய ஆயுர்வேத நூல்களிலும், மனுஸ்ம்ருதி போன்ற மற்ற

நூல்களிலும் பல இடங்களில் கூறப்பட்டிருக்கும் அரிய அம்சங்களை ஒன்றுகூட்டி வரிசைப்படுத்தி, எல்லோருக்கும் பயன்படுமாறு விரிவான மொழிபெயர்ப்புடன் "ஆயுர்வேத உபதேசங்கள்" என்ற பெயரால் வெளியிடக் கருதி இதனை எழுதலானேன். இதன் முற்பகுதி முன்பே வெளியிடப்பட்டது.

இதன் பிற்பகுதியை இப்பொழுது பேரன்புடன் வெளியிட்டு உதவிய தஞ்சை சரஸ்வதி மகால் நூலகக் காரியதரிசி உயர்திரு. N. கந்தசாமி பிள்ளை அவர்களுக்கும் மேற்படி நூலகக் காப்பாளர் உயர்திரு. V. கோபால அய்யங்கார், M. A., அவர்களுக்கும், தெலுங்கைத் தாய்மொழியாகக் கொண்ட, எனக்கு இந்தத் தமிழ் மொழி பெயர்ப்பில் உதவிபுரிந்த நண்பர் புலவர் திரு. S. இராமலிங்கம் பிள்ளை அவர்களுக்கும் என் நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

தஞ்சாவூர்

C. ராஜராஜேஸ்வர சர்மா

ஸ்ரீ:

ஆயுர்வேத உபதேசங்கள்

(பிற்பகுதி)

விஷய அட்டவணை

பொருள்	பக்கம்
கடவுள், குரு வணக்கம்	- 1
தாம்பூலம் போடுவது	- 1
தாம்பூல குணம்	- 1
வெற்றிலையின் குணம்	- 2
பச்சைக்கற்பூரத்தின் குணம்	- 3
ஜாதிக்காயின் குணம்	- 3
வால்மிளகின் குணம்	- 4
கிராம்பின் குணம்	- 4
கத்தக்காம்பின் குணம்	- 5
எல்லாச் சுண்ணாம்பின் குணம்	- 5
முத்துச் சுண்ணாம்பின் குணம்	- 6
பாக்கின் குணம்	- 6
தாம்பூலத்தில் வெற்றிலை முதலியவற்றின் அளவு	- 6
பாக்கைமட்டிலுண்பதின் தீங்கு	- 7
தாம்பூலம் போடுவதற்கேற்ற காலங்கள்	- 7
காலை முதலிய நேரங்களில் பாக்கு முதலியவற்றைச் சிறிது கூடுதலாகத் தாம்பூலத்தில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டுமென்பது	- 7
வெற்றிலையில் விடவேண்டிய பகுதிகள்	- 8

தாம்பூலத்தின் மூன்றாவது கசிவு முதற்கொண்டு
உட்கொள்ளவேண்டுமென்பது - 8
தாம்பூலத்தின் சக்கையை உட்கொள்வதின் கெடுதி - 8
பால் சாப்பிட்ட உடனேயே தாம்பூலம் தரித்தல்
கூடாதென்பது - 9
தாம்பூலம் உபயோகிக்கத் தகாதவர்கள் - 9
தாம்பூலத்தை அதிகமாகப் போடுவதாலுண்டாகும் தீங்கு - 10
பகல் பொழுதுபோக்கும் முறை - 11
கோடைக் காலத்தைத் தவிர்த்து மற்ற காலங்களில்
பகல் தூக்கம் கூடாதென்பது - 11
எக்காலத்திலும் பகலில் தூங்கக்கூடாதவர்கள் - 11
எக்காலத்திலும் பகலில் தூங்குவதற்கேற்றவர்கள் - 12
பகல் தூக்கம் கூடாதவர்கள் தூங்குவதால்
உண்டாகும் தீங்குகள் - 12
வெயில், நிழல் இவற்றின் குணம் - 13
நெருப்பின் அருகிலிருப்பதின் குணம் - 14
புகையின் குணம் - 14
மழையின் குணம் - 14
சாமர விசிறிக் காற்றின் குணம் - 14
பனைமட்டை விசிறிக் காற்றின் குணம் - 15
மூங்கில் விசிறியின் குணம் - 15
சட்டை அணிவதின் குணம் - 15
தலைப்பாகை அணிவதின் குணம் - 16
பாத அணியை அணிவதின் குணம் - 16
பாத அணி இல்லாமல் நடப்பதின் கெடுதி - 16
குடையைப் பிடிப்பதின் குணம் - 17
காற்று வாங்குவது - 17
படிமானமான காற்றுள்ள இடத்திலிருப்பதின் குணம் - 17
பேய்க்காற்றின் குணம் - 17
கீழ்க்காற்றின் குணம் - 18
மேல்காற்றின் குணம் - 18
வடகாற்றின் குணம் - 18
தென்றலின் குணம் - 19
கடற்காற்றின் குணம் - 19

தூசி முதலியவற்றைத் தவிர்க்கவேண்டுமென்பது - 19
குதிரை மேலேறுவதின் குணம் - 20
யானை மேலேறுவதின் குணம் - 20
அந்திசந்தி நேரங்களில் செய்யக்கூடாதவை - 21
சந்தி நேரங்களில் சாப்பிடுவது முதலியவற்றால் உண்டாகும் கெடுதி - 21
இரவுச்சாப்பாடு - 21
இரண்டு வேளைகளில் வழக்கத்தைவிட குறைவாகச் சாப்பிடவேண்டிய நாட்கள் - 22
இருட்டின் குணம் - 22
விளக்கின் குணம் - 22
நிலாவின் குணம - 23
பனியின் குணம் - 23
பஞ்சு மெத்தையின் குணம் - 23
கட்டில் முதலியவற்றின் குணம் - 23
கட்டில் முதலியவற்றின் உயரம் - 24
மனிதனுக்குப் புணர்ச்சியில் விருப்பம் இயற்கையென்பது - 24
புணர்ச்சிக்கேற்ற காலம் - 24
பகலில் புணர்ச்சி கூடாதென்பது - 24
புணர்ச்சிக்கேற்ற இடம் - 25
புணர்ச்சிக்கேற்றவன் - 25
புணர்ச்சிக்கேற்றவள் - 25
புணர்ச்சி செய்துவுடனே சௌசம் செய்துகொள்ளவேண்டுமென்பது - 26
புணர்ச்சிக்குப் பிறகு செய்யவேண்டியவை - 26
புணர்ச்சிக்குப்பின் செய்யவேண்டியவற்றைச் செய்யாவிடில் உண்டாகும் கெடுதி - 27
புணர்ச்சிக்குப் பிறகு செய்யக்கூடாதவை - 27
புணர்ச்சியில் காலநியமம் - 27
புணர்ச்சியில் அதிகமாக ஈடுபடுவதாலுண்டாகும் தீங்கு - 28
அளவான புணர்ச்சியாலுண்டாகும் நன்மை - 28
புணர்ச்சிக்கேற்ற வயது - 29
புணர்ச்சிக்கேற்ற வயதை அடைவதற்கு முன்பே புணர்ச்சி செய்வதாலுண்டாகும் கெடுதி - 29

கர்ப்பமுண்டாகக்கூடிய காலமும்,
கர்ப்பமுண்டாக்குவதற்கேற்ற காலமும் - 30
ஆண், பெண் குழந்தைகளைப் பெறும் வழி - 30
தாய், தந்தையர்களின் ஆகாரம் முதலியவற்றின்
தன்மையையொட்டி குழந்தையின் தன்மை
அமையுமென்பது - 31
புணர்ச்சி சமயத்திலுண்டாகும் பெண்ணின்
மனப்போக்கையொட்டி கர்ப்பத்தின் தன்மை
உண்டாகுமென்பது - 31
புணர்ச்சி சமயத்திலிருக்கும் ஆண், பெண்களின்
மனநிலையையொட்டி கர்பத்தின் தன்மை
அமையுமென்பது - 32
புணர்ச்சிக்குத் தகாதவன் - 33
புணர்ச்சிக்குத் தகாதவள் - 33
பசியுடையவன் முதலியோர் புணர்ச்சியைச்
செய்வதாலுண்டாகும் கெடுதி - 34
மிகவும் இளம்வயதிலுள்ளவன் புணர்ச்சியைச்
செய்வதாலுண்டாகும் கெடுதி - 34
கிழவன் புணர்ச்சியைச் செய்வதாலுண்டாகும் கெடுதி - 34
மலவேகம் உண்டான நிலையில் புணர்ச்சி
செய்வதாலுண்டாகும் தீங்கு - 35
நோயாளி புணர்ச்சி செய்வதாலுண்டாகும் கெடுதி - 35
மாதவிடாய் கண்டுள்ளவளுடன்
கூடுவதாலுண்டாகும் தீங்கு - 35
கெட்டுப்போன பெண்குறியுடையவளைக்
கூடுவதாலுண்டாகும் தீங்கு - 36
பிரசவித்தவளுக்குப் புணர்ச்சியாலுண்டாகும் கெடுதி - 36
கருத்தரித்தவளுக்கும், நோயுற்றவளுக்கும் புணர்ச்சியால்
உண்டாகும் கெடுதி - 37
வயது முதிர்ந்தவளை அடைவதாலுண்டாகும் தீங்கு - 37
விடியற்காலையிலும், நள்ளிரவிலும் புணர்ச்சி
செய்வதின் தீங்கு - 37
ஆண் மல்லாந்து நிலையிலிருந்து புணர்ச்சி
செய்வதின் விளைவு - 38

விந்துவைப் பாதுகாக்கவேண்டும் என்பது - 38
மனிதனுக்கு உணவைப்போல் தூக்கமும்
இன்றியமையாததென்பது - 38
இரவில்தான் தூங்கவேண்டுமென்பது - 39
இரவுத் தூக்கத்தின் அளவு - 39
இரவு திரிபலா சூர்ணத்தை உட்கொள்ளவேண்டுமென்பது- 39
படுக்குமுன்பு கடவுளை நினைக்கவேண்டுமென்பது - 39
ஏற்ற காலத்தில் தூங்குவதாலுண்டாகும் நன்மை - 40
தூங்கிக்கொண்டிருப்பவனை எழுப்பக்கூடாதென்பது - 40
தூக்கமில்லாமல் போவதாலுண்டாகும் கெடுதி - 40
தூக்கமில்லாமல் போவதற்குரிய காரணம் - 40
தூக்கமில்லாமல் போனால் செய்யத்தக்கவை - 41
தூக்கத்தைத் தடுப்பதாலுண்டாகும் தீங்கும்.
அதற்குப் பரிகாரமும் - 41
இரவில் கண்விழித்தவனுக்குப் பகல் தூக்கத்தின் அளவு - 42
இரவிலும் தூங்கக் கூடாதவர்கள் - 42
அதிகத் தூக்கத்திற்குப் பரிகாரம் - 42
இன்பம், துன்பம் முதலிய துவந்துவங்கள்
தூக்கத்திற்குட்பட்டவை என்பது - 43
உணவு, உறக்கம், உறவு இம்மூன்றுமே உடலுறுப்பிற்கு
இன்றியமையாதவை என்பது - 43
குடியிருப்பதற்கேற்ற ஊர் - 45
குடியிருப்பதற்குத் தகாத வீடும், ஊரும் - 44
அணுகிப் பழகத்தக்கவர்கள் - 44
விலக்கத் தக்கவர்கள் - 45
பழகிக்கொள்ளத் தக்க சில நல்லொழுக்க முறைகள் - 45
தலையைப் பாதுகாக்கவேண்டும் என்பது - 54
இதயத்தைப் பாதுகாக்கவேண்டும் என்பது - 55
உடலைப் பாதுகாக்கவேண்டும் என்பது - 55
ஆயுர்வேத உபதேசங்களைப் பின்பற்றுவதின் பயன் - 56
வாழ்த்துக்கள் - 56

வேண்டுகோள்

கருணையுள்ளங்கொண்ட நம் முன்னோர்கள் அரிய பெரிய இலக்கியங்களையும், பிறவற்றையும் பனை ஓலைகளில் எழுதிச் சுவடிகளாக நமக்குத் தந்தனர். அவை பல்வேறு இடங்களில் முடங்கி உள்ளன. சுவடிகள் பழுதடைவதற்குமுன் சரசுவதி மகாலுக்கு அன்பளிப்பாகக் கொடுத்துதவினால், அவை மக்களுக்குப் பயன்படும்.

மகாலுக்குக் கொடுப்பதன் மூலம், சுவடி தந்தவர்களும், சுவடி எழுதியோரும் அழியாப்புகழை, பெருமைசால் சரசுவதி மகால் உள்ளளவும் பெறுவர். அவை பதிப்பாகி வருமாயின் சுவடி தந்தார் பெயர் இடம்பெறுவதோடு, அப்பதிப்பில் ஐந்து பிரதிகளும் பெறுவர்.

எனவே, நாம் பெற்ற பேறு பெறுக இவ்வையகம் என்ற எண்ணமுடைய நற்பண்பாளர்கள் தம்மிடமுள்ள சுவடிகளைச் சரசுவதி மகாலுக்குத் தந்துதவ வேண்டுகிறேன்.

தஞ்சாவூர்

மாவட்ட ஆட்சித்தலைவர்
மற்றும் இயக்குநர்
சரசுவதி மகால் நூலகம்.

|| श्रीरस्तु ||

|| आयुर्वेदोपदेशाः ||

(द्वितीयो भागः)

ஆயுர்வேத உபதேசங்கள்

(இரண்டாம் பாகம்)

वन्देऽमृतधरं देवमात्रेयादीन्महात्मनः ।
"वैद्यरत्नं" गुरुं च श्रीकृष्णवारियराह्वयम् ।।

****

தாம்பூலம் போடுவது

कर्पूरजातीकक्कोललवङ्गकटुकाह्वयैः ।
सचूर्णपूगैः सहितं पत्रं ताम्बूलजं शुभम् ।। (सुश्रुतसंहिता)

பச்சைக்கற்பூரம், ஜாதிக்காய், வால்மிளகு, கிராம்பு, கத்தக்காம்பு, சுண்ணாம்பு, பாக்கு இவற்றுடன் கூடிய வெற்றிலை இதமானது. (தாம்பூலத்தை மேற்கூறியபடி போட்டுக் கொள்ளவேண்டும்)

தாம்பூல குணம்

मुखवैशद्यसौगन्ध्यकान्तिसौष्ठवकारकम् ।
हनुदन्तस्वरमलजिह्वेन्द्रियविशोधनम् ।।

प्रसेकशमनं हृद्यं गलामयविनाशनम् ।। (सुश्रुतसंहिता)

ताम्बूलमुक्तं तीक्ष्णोष्णं रोचनं तुवरं सरम् ।
तिक्तं क्षारोषणं कामरक्तपित्तकरं लघु ।।

वृष्यं श्लेष्मास्यदौर्गन्ध्यमलावातश्रमापहम् ।
आरोग्यमेधास्मृतिर्बुद्धिर्वृद्धिं करोति वह्नेरपि दीपनं च ।।
(आयुर्वेदमहोदधिः)

தாம்பூலம் வாய்க்கு முறமுறப்பையும், நறுமணத்தையும் உண்டுபண்ணும். முகத்திற்கு ஒளியையும், அழகையும் உண்டாக்கும். தாடை, பல், ஸ்வரப்பெட்டி (Larynx), நாக்கு இவற்றின் அசுத்தத்தைப் போக்கும். வாயில் உமிழ்நீர் அதிகமாக ஊறுவதைத் தடுக்கும். இதயத்திற்கு நலம் செய்யும். தொண்டை நோய்களைப் போக்கும். தாம்பூலமானது கடுமையானது; வெப்பத்தை உண்டுபண்ணும். ஆகாரத்தில் ருசியை உண்டாக்கும். துவர்ப்பு, கசப்பு, உவர்ப்பு, கார்ப்பு இந்தச் சுவைகளை உடையது. மலச்சிக்கலை நீக்கும். புணர்ச்சியில் விருப்பத்தையும், புத்தத்தையும் உண்டுபண்ணும். சுகமாக ஜீர்ணமாகக்கூடியது. கவர்ச்சிகரமானது. கபம், வாயின் துர்நாற்றம், அசுத்தம் இவற்றையும், வாயு, ஓய்ச்சல் இவைகளையும் நீக்கும். நோயற்ற வாழ்வு, தாரணாசக்தி, ஞாபகசக்தி, அறிவு, பசித்தீ இவற்றை வளர்க்கும்.

வெற்றிலையின் குணம்

ताम्बूलपत्रं तीक्ष्णोष्णं कटु पित्तप्रकोपनम् ।
सुगन्धि विशदं तिक्तं स्वर्यं वातकफापहम् ।।

स्त्रंसनं कटुकं पाके कषायं वह्निदीपनम् ।
वक्त्राकण्डूमलक्लेददौर्गन्ध्यादि विशोधनम् ।। (सुश्रुतसंहिता)

வெற்றிலை கடுமையானது. வெப்பத்தை உண்டாக்கும். கார்ப்பு, துவர்ப்பு சுவைகளையுடையது. பித்தத்தை

அதிகப்படுத்தும், நறுமணமுடையது. வாயைத் தெளிவுபடுத்தும் கசப்புச்சுவையுடையது. ஸ்வரப்பெட்டிக்கு (Larynx) நலம் செய்யும். வாயு, கபம் இவற்றைப் போக்கும். மலச்சிக்கலை நீக்கும். ஜீர்ணமான பின்பும் கார்ப்புச் சுவையுள்ளது. பசியைத் தூண்டுகிறது. வாயில் அரிப்பு, அசுத்தம், கசிவு, துர்நாற்றம் முதலியவற்றைப் போக்குகிறது. கருப்பு வெற்றிலையைவிட வெள்ளை வெற்றிலை சிறந்தது.

பச்சைக்கற்பூரத்தின் குணம்

कर्पूरः शीतलो वृष्यश्चक्षुष्यो लेखनो लघुः ।
सुरभिर्मधुरस्तिक्तः कफपित्तविषापहः ।।

दाहतृष्णास्य वैरस्य मेदोदौर्गन्धनाशनः ।। (भावप्रकाशः)

பச்சைக்கற்பூரம் குளுமையானது. ஆண்மையை வளர்க்கிறது. கண்களுக்கு நலம் செய்யும். தடிப்பைப் போக்குகிறது. சுகமாக ஜீர்ணமாகக்கூடியது. நறுமணமுடையது. இனிப்பு, கசப்பு இந்தச் சுவைகளைக்கொண்டது. கபம், பித்தம், விஷதோஷம் இவற்றை நீக்குகிறது. எரிச்சல், தண்ணீர்த்தாகம், அருசி, ஊழற்சதை வளர்ச்சி, துர்நாற்றம் இவற்றைப் போக்குகிறது.

ஜாதிக்காயின் குணம்

जातीफलं रसे तिक्तं तीक्ष्णोष्णं रोचनं लघुः ।
कटुकं दीपनं ग्राहि स्वर्यं श्लेष्मानिलापहम् ।।

निहन्ति मुखवैरस्यं मलदौर्गन्ध्यकृष्णताः ।
कृमिकासवमिश्वासशोषपीनसहृद्रुजः ।। (भावप्रकाशः)

जातीफलं स्तम्भनं . . . . ।। (शाङ्र्गधरसंहिता)

ஜாதிக்காய் கசப்பு, கார்ப்பு ஆகிய சுவைகளைக் கொண்டது. கடுமையானது. வெப்பத்தை உண்டாக்கும். ருசியை உண்டுபண்ணும். சுகமாக ஜீர்ணமாகக் கூடியது. பசியைத் தூண்டுகிறது. இளகிப்போகும் மலத்தைக் கட்டும். குரலுக்கு இதமானது. கபம், வாயு, அருசி, மலத்தின் துர்நாற்றம், மலத்தின் கருநிறம், கிருமி இருமல், வாந்தி, ச்வாஸம் (Asthma), க்ஷயம், ஜலதோஷம், இதயநோய் இவற்றைப் போக்குகிறது.

வால்மிளகின் குணம்

कंकोलं कटुतिक्तोष्णं वक्त्रजाड्यहरं परम् ।
दीपनं पाचनं रुच्यं कफवातनिकृन्तनम् ।। (राजनिघण्टुः)

लघु तृष्णापहं वक्त्रक्लेददौर्गन्ध्यनाशनम् ।। (सुश्रुतसंहिता)

வால்மிளகு கார்ப்பு, கசப்புச் சுவைகளுடையது. வெப்பத்தை உண்டாக்கும். வாயைத் தெளிவுபடுத்துவதில் சிறந்தது. பசித்தீயைத் தூண்டுகிறது. ஜீர்ணசக்தியை வளர்க்கும். ருசியை உண்டாக்கும். கபம், வாயு இவற்றைப் போக்கும். எளிதில் ஜீர்ணமாகக்கூடியது. தண்ணீர்த் தாகத்தைப் போக்கும். வாயில் உமிழ்நீர்க்கசிவு, துர்நாற்றம் இவற்றை அகற்றும்.

கிராம்பின் குணம்

लवङ्गं कटुकं तिक्तं लघु नेत्रहितं हिमम् ।
दीपनं पावनं रुच्यं कफपित्तास्रनाशकृत् ।।

तृष्णां छर्दिं तथाध्मानं शूलमाशु विनाशयेत् ।
कासं श्वासं च हिक्कां च क्षयं क्षपयति ध्रुवम् ।। (भावप्रकाशः)

लघु तृष्णापहं वक्त्रक्लेददौर्गन्ध्यनाशनम् ।। (सुश्रुतसंहिता)

கிராம்பு கார்ப்பு, கசப்புச் சுவைகளைக்கொண்டது. எளிதில் ஜீர்ணமாகும். கண்களுக்கு நலம் செய்யும். குளுமையானது. பசியைத் தூண்டும். ஜீர்ணசக்தியை வளர்க்கும். ருசியை உண்டாக்கும். கபம், பித்தம், ரக்த சம்பந்தமான நோய்கள், தண்ணீர்த்தாகம், வாந்தி, வயிற்றுப் பொருமல், வயிற்றுவலி இவற்றை விரைவில் போக்கும். இருமல், ச்வாஸம் (Asthma), விக்கல், க்ஷயம் இவற்றை நிச்சயமாகக் கண்டிக்கும்.

கத்தக்காம்பின் குணம்

खदिरतरुजसारं संवितं सर्वदोष-
कृमिजठररुजासृक्कुष्ठगुल्मोदरघ्नम् ।
हरति दशनजातान् वक्त्रजांश्चापि रोगा-
नरुचिमनलमान्द्यं स्थौल्यमेदोगदांश्च ।।

(चिकित्सातिलकम्)

கத்தக்காம்பு மூன்று தோஷங்களையும் கண்டிக்கும். கிருமி, வயிற்றுவலி, ரக்த சம்பந்தமான நோய், குஷ்டம், குல்மம் (வயிற்றில் உண்டாகும் ஒருவிதக்கட்டி), வயிற்றில் நீர்க்கோவை, பல் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள், வாயில் உண்டாகும் நோய்கள், ருசியின்மை, பசியின்மை, உடற்பருமன், ஊழற்சதை வளர்வதால் நேரிடும் நோய்கள் இவற்றைப் போக்குகிறது.

எல்லாச் சுண்ணாம்பின் குணம்

तीक्ष्णोष्णं कटुकं रूक्षं सूक्ष्मं वर्णकरं सरम् ।
चूर्णं शङ्खाश्मशम्बूकशुक्तिमौक्तिकजं स्मृतम् ।।

(चिकित्सातिलकम्)

. . . . **चूर्णं वातबलासनुत् ।** (भावप्रकाशः)

சங்கு, சுண்ணாம்புக்கல், கிளிஞ்சல், முத்துச்சிப்பி, முத்து இவற்றால் செய்யப்பட்ட சுண்ணாம்பு கடுமையானது. வெப்பத்தை உண்டுபண்ணும். கார்ப்புச் சுவை கொண்டது. வறட்சி மிக்கது. பரவும் தன்மையுடையது. சிவப்பு நிறத்தைத் தரும் சக்தியைக் கொண்டது. மலச்சிக்கலை நீக்கக்கூடியது. வாயு, கபம் இவற்றைக் கண்டிக்கத்தக்கது.

முத்துச் சுண்ணாம்பின் விசேஷ குணம்

मुक्ताफलोद्भवं चूर्णं वातलं पित्तशूलजित् ।
विशेषात्पित्तभूयिष्ठान् जयेत्कुक्षिगतान् गदान् ।।

(चिकित्सातिलकम्)

முத்துச்சுண்ணாம்பு வாயுவை அதிகப்படுத்தும். பித்தத்தினால் உண்டான வயிற்றுவலியைப் போக்கும். விசேஷமாக வயிற்றிலுள்ள பித்த சம்பந்தமான எல்லா நோய்களையும் அகற்றும்.

பாக்கின் குணம்

पूगं गुरु हिमं रूक्षं कषायं कफपित्तनुत् ।
मोहनं दीपनं रुच्यमास्यवैरस्य नाशनम् ।। (भावप्रकाशः)

பாக்கு எளிதில் ஜீர்ணமாகாது. குளுமையானது. வறட்சி மிக்கது. துவர்ப்பானது. கபம், பித்தம் இவற்றைக் கண்டிக்கும். சிறிது மயக்கத்தை உண்டாக்கக் கூடியது. பசியைத் தூண்டும். ருசியை உண்டுபண்ணும். வாயில் அருசியைப் போக்கும்.

தாம்பூலத்தில் வெற்றிலை முதலியவற்றின் அளவு

द्विपत्रमेकपूगं च सचूर्णखदिरं च तत् । (अष्टांगसंग्रहः)

இரண்டு வெற்றிலைகள், ஒரு பாக்கு, சிறிது சுண்ணாம்பு, சிறிது கத்தக்காம்பு இவற்றை ஒன்றுகூட்ட ஒரு தாம்பூலமாகும்.

பாக்கைமட்டிலுண்பதின் தீங்கு

विना चूर्ण विना पर्ण पूगं खादति यो नरः ।
दशजन्मदरिद्रस्तु मरणे न हरिं स्मरेत् ।। (भोजनकुतूहलम्)

எந்த மனிதன் சுண்ணாம்பில்லாமலும், வெற்றிலை இல்லாமலும் பாக்கை மட்டும் உட்கொள்கிறானோ அவன் பத்துப் பிறவிகளில் பொருளற்றவனாய் இறக்கும்போது இறைவனையும் நினைப்பதில்லை. (நோயுற்றவன் ஆகிறான் என்பது பொருள்.)

தாம்பூலம் போடுவதற்கேற்ற காலங்கள்

पथ्यं सुप्तोत्थिते भुक्ते स्नाते वान्ते च मानवे ।।
(सुश्रुतसंहिता)

தூங்கி எழுந்தவனும், ஆஹாரமுண்டவனும், ஸ்நானம் செய்தவனும், வாந்தியானவனும் தாம்பூலம் போட்டுக் கொள்வது இதமானது.

காலை முதலிய நேரங்களில் பாக்கு முதலியவற்றைச் சிறிது கூடுதலாகத் தாம்பூலத்தில் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டுமென்பது

प्रभाते पूगमधिकं मध्याह्ने खदिरं तथा ।
निशासु चूर्णमधिकं ताम्बूलं भक्षयेत्सदा ।। (भावप्रकाशः)

காலை நேரத்தில் பாக்கைச் சிறிது கூடுதலாகவும், மதிய நேரத்தில் கத்தக்காம்பைச் சிறிது கூடுதலாகவும், இரவு

நேரத்தில் சுண்ணாம்பைச் சிறிது கூடுதலாகவும் சேர்த்து எப்பொழுதும் தாம்பூலத்தைப் போட்டுக்கொள்ளவேண்டும்.

வெற்றிலையில் விடவேண்டிய பகுதிகள்

पर्णमूले भवेद्व्याधिः पर्णाग्रे पापसंभवः ।
पर्णमध्यं हरत्यायुः शिरा बुद्धिविनाशिनी ॥ (भावप्रकाशः)
चूर्णपर्णं हरत्यायुः . . . . ॥ (चिकित्सातिलकम्)

வெற்றிலையின் காம்புப் பகுதியைச் சாப்பிடுவதால் நோய் உண்டாகும். நுனிப்பகுதியைச் சாப்பிடுவதால் பாபமுண்டாகும். நடுப்பகுதி ஆயுளைக் குறைத்துவிடுகிறது. நரம்பு அறிவை அழித்துவிடுகிறது. சுண்ணாம்பு வைக்கப்பட்ட வெற்றிலை ஆயுளைக் குறைத்து விடுகிறது. (ஆகையால் இவற்றை நீக்கவேண்டும்.)

தாம்பூலத்தின் மூன்றாவது கசிவு முதற்கொண்டு உட்கொள்ளவேண்டுமென்பது.

आद्यं विषोपमं पीतं द्वितीयं भेदि दुर्जरम् ।
तृतीयादनुपातव्यं सुधातुल्यं रसायनम् ॥ (भावप्रकाशः)

தாம்பூலத்தின் முதல் கசிவானது விஷத்திற்கு ஒப்பானது. இரண்டாவது கசிவு மலத்தை உடைத்து விடும். எளிதில் ஜீர்ணமாகக்கூடியதல்ல. (ஆகவே, இவற்றை உட்கொள்ளக்கூடாது.) மூன்றாவது கசிவு முதற்கொண்டு கசிவுகளை உட்கொள்ளவேண்டும். இது அமுதத்திற்கு ஒப்பானது.

தாம்பூலத்தின் சக்கையை உட்கொள்வதின் கெடுதி

नत्कल्कसेवनं रूक्षमरुच्यं वह्निनाशनम् ।
अवृष्यं पीनसश्वासपाण्डुकृच्छ्रप्रमेहकृत् ॥ (चिकित्सातिलकम्)

தாம்பூலத்தின் சக்கையை உட்கொள்வது வறட்சியையும், அருசியையும் உண்டாக்குகிறது. பசித்தீயை அணைத்துவிடுகிறது. ஆண்மையைக் குறைத்துவிடுகிறது. நீடித்த ஜலதோஷம், ச்வாஸ நோய், சோகை, நீர்ச்சுருக்கு, நீரிழிவு இவற்றை உண்டுபண்ணுகிறது.

பால் சாப்பிட்ட உடனே தாம்பூலம் தரித்தல் கூடாதென்பது.

ताम्बूलं नैव सेवेत क्षीरं पीत्वा हि मानवः ।
यावदास्वाद्यते क्षीरं तावदेवेति निर्णयः ।।

क्षीरं पीत्वा मुहूर्ते हि ताम्बूलं यदि चर्वते ।
प्रमेही मूत्रकृच्छ्री वा त्वग्दोषी वा भवेन्नरः ।।

(चिकित्सातिलकम्)

மனிதன் பாலைக் குடித்து, அதன் சுவையை நாக்கு மறக்கும் வரையில் தாம்பூலத்தைப் போட்டுக்கொள்ளக் கூடாது. பால் குடித்தவுடனே தாம்பூலம் போடுவதால் மனிதன் நீரிழிவு, நீர்ச்சுருக்கு, தோல் நோய் இவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றை அடைந்தவனாக ஆகிறான்.

தாம்பூலம் உபயோகிக்கத் தகாதவர்கள்

ताम्बूलं क्षतपित्तास्ररूक्षोत्कुपितचक्षुषाम् ।
विषमूर्छामदार्तानामपथ्यं शोषिणामपि ।। (अष्टांगहृदयम्)
रूक्षदुर्बलमर्त्यानां न हितं चास्यशोषिणाम् । (सुश्रुतसंहिता)
विद्याकामोऽनिशं रात्रौ ताम्बूलं नैव भक्षयेत् ।।

(भोजनकुतूहलम्)

ரக்த கசிவுடன் கூடிய இருமல், ரக்தபித்தம் (கண், காது, மூக்கு, வாய், மலத்துவாரங்கள், மயிர்க்காம்புகள் இவைகளின்

வழியாக ரக்தம் கசிதல்) கண்களில் ஈரப்பசையின்மை, கண்கள் வீங்கிப்போதல், விஷதோஷம், மூர்ச்சை, வெறி இவற்றால் துன்பப்படுபவருக்கும்; க்ஷய ரோகம் உள்ளவர்களுக்கும் தாம்பூலம் போடுவது இதமானதல்ல. வறட்சியான உடம்புள்ளவர்களுக்கும், பலவீனமான உடலுள்ளவர்களுக்கும், தண்ணீர்த் தாகம் உள்ளவர்களுக்கும் தாம்பூலம் போடுவது நல்லதில்லை. கல்வியை விரும்புபவன் எப்பொழுதும் இரவில் தாம்பூலத்தைப் போடக்கூடாது. (பல் நோயுள்ளவர்களுக்கும் தாம்பூலம் போடுவது இதமானதல்ல)

தாம்பூலத்தை அதிகமாகப் போடுவதாலுண்டாகும் தீங்கு

देहदृक्केशदन्ताग्निश्रोत्रवर्णबलक्षयः ।
शोषः पित्तानिलास्त्रं स्यादतिताम्बूलभक्षणम् ।। (भावप्रकाशः)

जायन्ते मुखरोगाश्च ताम्बूलस्यातिसेवनात् ।
(चिकित्सातिलकम्)

தாம்பூலத்தை மிகுதியாகப் போடுவதால் உடம்பு, கண், கூந்தல், பல், பசித்தீ, காது இவற்றின் வலிமை குறைந்துவிடுகிறது. உடம்பின் ஒளி குறைந்துவிடுகிறது. க்ஷயரோகம், பித்தம், வாயு, ரக்தம் இவற்றின் சம்பந்தமான நோய்களும், முகத்திலுண்டாகக்கூடிய நோய்களும் உண்டாகின்றன.

பகல் பொழுதுபோக்கும் முறை

उत्तिष्ठेत ततोऽत्यर्थमर्थेष्वर्थानुबन्धिषु ।
निन्दितं दीर्घमप्याहुरसन्निहितसाधनम् ।।

कृषिं वणिज्यां गोरक्षामुपायैर्गुणिनं नृपम् ।
लोकद्वयाविरुद्धां च धनार्थी संश्रयेत्क्रियाम् ।। (अष्टांगसंग्रहः)

பிறகு பொருள் வருவாயை உண்டாக்கும் வேலைகளில் மிகவும் அக்கரையுடன் ஈடுபடவேண்டும். பொருளற்ற நீண்ட வாழ்வும் போற்றத்தக்கதல்ல. பொருளை விரும்பி விவசாயம், வியாபாரம், பசுப் பாதுகாப்பு, ஏற்ற முறையில் நன்னெறியுடைய அரசனை அணுகுதல் இவற்றையும், இம்மை மறுமைக்கு முரண்பாடில்லாத வேலையையும் செய்யவேண்டும்.

கோடை காலத்தைத் தவிர்த்து மற்ற காலங்களில் பகல் தூக்கம் கூடாதென்பது

ग्रीष्मवर्ज्येषु कालेषु दिवास्वप्नात्प्रकुप्यतः ।
श्लेष्मपित्ते दिवास्वप्नस्तस्मात्तेषु न शस्यते ।। (चरकसंहिता)

கோடை காலத்தைத் (ஆனி, ஆடி மாதங்களைத்) தவிர்த்து மற்றைக் காலங்களில் பகலில் தூங்குவதால், கபம், பித்தம் இவை மிகுதியாகின்றன. ஆகவே, மற்றைக் காலங்களில் பகலில் தூங்குவது நல்லதல்ல.

எக்காலத்திலும் பகலில் தூங்கக்கூடாதவர்கள்

मेदास्विनः स्नेहनित्याः श्लेष्मलाः श्लेष्मरोगिणः ।
दूषीविषार्तश्च दिवा न शयीरन् कदाचन ।। (चरकसंहिता)

கொழுப்பு மிகுதியான உடலுடையவர்களும், தினந்தோறும் எண்ணெய், நெய் முதலியவற்றை மிகுதியாக உட்கொள்பவர்களும், கபம் அதிகமாகக் கொண்டவர்களும், கப சம்பந்தமான நோயுடையவர்களும், வீர்யமற்ற விஷத்தினால் வருந்துபவர்களும் எப்போதும் பகலில் தூங்கக்கூடாது.

எக்காலத்திலும் பகலில் தூங்குவதற்கேற்றவர்கள்

गीताध्ययनमद्यस्त्रीकर्मभाराध्वकर्शिताः ।
अजीर्णिनः क्षताः क्षीणा वृद्धा बालास्तथाऽबलाः ।।

तृष्णातीसारशूलार्ताः श्वासिनो हिक्किनः कृशाः ।
पतिताभिहतोन्मत्ताः क्लान्ता यानप्रजागरैः ।।

क्रोधशोकभयक्लान्ता दिवास्वप्नो चिताश्च ये ।
सर्वे एते दिवास्वप्नं सेवेरन् सार्वकालिकम् ।। (चरकसंहिता)

பாடுவது, படிப்பது, மதுபானம், புணர்ச்சி, வேலை செய்வது, சுமையைச் சுமப்பது, வழி நடப்பது ஆகியவற்றால் களைப்படைந்தவர்கள், அஜீர்ணமுடையவர்கள், ரத்தத்துடன் கூடிய இருமலுடையவர்கள், களைப்படைந்தவர்கள், முதியோர்கள், சிறுவர்கள், பலம் இல்லாதவர்கள், தண்ணீர்த்தாகம், பேதி, வயிற்றுவலி இவற்றால் பீடிக்கப்படுபவர்கள், ச்வாஸ நோய், விக்கல் நோய் இவைகளைக் கொண்டவர்கள், மெலிந்த உடலுடையவர்கள், விழுந்தவர்கள், அடிப்பட்டவர்கள், பித்துப்பிடித்தவர்கள், வண்டி முதலியவற்றில் செல்லுவதாலும், இரவில் கண் விழிப்பதாலும், ஓய்ந்துபோனவர்கள், கோபம், துன்பம், பயம் இவற்றால் வாட்டம் அடைந்தவர்கள், வழக்கமாகப் பகலில் தூங்குபவர்கள் ஆகியோர் எல்லோருமே பகலில் தூங்குவதை அடையலாம். (இவர்களுக்கும் காலைச் சாப்பாட்டிற்கு முன்பே தூங்குவதுதான் இதமானது)

பகல் தூக்கம் கூடாதவர்கள் தூங்குவதாலுண்டாகும் தீங்குகள்

हलीमकः शिरःशूलं स्तैमित्यं गुरुगात्रता ।
अङ्गमर्दोऽग्निनाशश्च प्रलेपो हृदयस्य च ।।

शोफारोधकहृल्लासपीनसाधावभेदकाः ।
कोठारुःपिडकाः कण्डूस्तन्द्रा कासो गलामयाः ।।

स्मृतिबुद्धिप्रमोहश्च संरोधः स्रोतसां ज्वरः ।
इन्द्रियाणामसामर्थ्यं विषवेगप्रवर्तनम् ।।

भवेन्नृणां दिवास्वप्नस्याहितस्य निषेवणात् ।। (चरकसंहिता)

இதமில்லாத பகல் தூக்கத்தை அடைபவர்களுக்கு வீக்கத்துடன் கூடிய சோகை தலைவலி, திமிர், உடல் பாரமாயிருப்பது போன்ற உணர்ச்சி, உடம்புவலி, பசித்தீக் குறைவு, மார்பில் எண்ணெய்ப்பசை முதலியவற்றால் பூசப்பட்டது போன்ற உணர்ச்சி, வீக்கம், ருசியின்மை, குமட்டல், ஜலதோஷம், ஒற்றைத்தலைவலி, தடிப்புகள், பொடுகு, கட்டிகள், அரிப்பு, சோம்பல், இருமல், தொண்டை நோய்கள், அறிவு, ஞாபகசக்தி இவைகளின் குழப்பம், ரக்தம் முதலியவைகள் ஓடும் குழாய் அடைபடுதல், ஜ்வரம், புலன்களின் பலக்குறைவு, விடத்தினால் வருந்துபவர்களுக்கு அதன் வேகம் உண்டாவது ஆகியவை உண்டாகும்.

வெயில், நிழல் இவற்றின் குணம்

आतपः पित्ततृष्णाग्निस्वेदमूर्छाभ्रमास्रकृत् ।
दाहवैवर्ण्यकारी च छायाचैनामपोहति ।। (सुश्रुतसंहिता)

வெயில், பித்தம், நாவறட்சி, பசித்தீ வளர்ச்சி, வியர்வை, மூர்ச்சை, மயக்கம், ரக்ததோஷம், எரிச்சல், சர்மத்தின் ஒளிக்குறைவு இவைகளை உண்டாக்கும். நிழல் இவற்றை நீக்குகிறது. (மாலை நேர வெயில் உடம்புக்கு இதமானது)

நெருப்பின் அருகிலிருப்பதன் குணம்

अग्निर्वातकफस्तम्भशीतवेपथुनाशनः ।
आमाभिष्यन्दजरणो रक्तपित्तप्रदूषणः ।। (सुश्रुतसंहिता)

நெருப்பின் அருகிலிருப்பது வாயு, கபம், பிடிப்பு, குளிர்ச்சி, நடுக்கம் இவற்றைப் போக்கும். பிசுபிசுக்கலானக் கசிவுகளை ஜீர்ணமாகும்படிச் செய்யும். ரக்தம், பித்தம் இவற்றைக் கெடுக்கும்.

புகையின் குணம்

सद्यः श्लेष्मकरो धूमो नेत्रयोरहितो भृशम् ।
शिरोगौरवकृच्चापि वातपित्तं च कोपयेत् ।। (भावप्रकाशः)

புகை உடனே கபத்தை உண்டாக்குகிறது. கண்களுக்கு மிகவும் கெடுதியை உண்டுபண்ணுகிறது. தலை பாரத்தையும் உண்டாக்குகிறது. வாயு பித்தமாகியவற்றை கிளப்பிவிடுகிறது.

மழையின் குணம்

वृष्टिर्वृष्या हिमा बल्या निद्रालस्य विधायिनी । (भावप्रकाशः)

மழை ஆண்மையைப் பெருக்கும். குளிர்மையானது. உடம்புக்கு வலிமையுண்டாக்கும். தூக்கம், சோம்பல் இவைகளை உண்டுபண்ணும்.

சாமர விசிறிக்காற்றின் குணம்

वालव्यजनमोजस्यं मक्षिकादीनपोहति । (सुश्रुतसंहिता)

श्रमभ्रमक्लमहरं चक्षुष्यं शुचि . . . . ।। (चिकित्सातिलकम्)

சாமர விசிறியின் காற்று ஓஜஸ்ஸை வளர்க்கும். (நம் உடம்பிலுள்ள ஏழு தாதுக்களுடைய சாரமான உயிர்ப்பொருள் ஓஜஸ் எனப்படும்) ஈ, கொசு முதலியவற்றை அகற்றும். ஓய்ச்சல், மயக்கம், களைப்பு இவற்றைப் போக்கும். கண்ணுக்கு நலம் செய்யும். சுத்தமானது.

பனைமட்டை விசிறியின் குணம்

शोषदाहश्रस्वेदमूर्छाघ्नो व्यजनानिलः । (सुश्रुतसंहिता)

तालवृन्तभवो वातास्त्रिदोषशमको मतः ।

பனைமட்டை விசிறியின் காற்று களைப்பு, எரிச்சல், ஓய்ச்சல், வியர்வை, மூர்ச்சை இவற்றைப் போக்கும்.

மூங்கில் விசிறியின் குணம்

वंशव्यजनजस्तूष्णो रक्तपित्तप्रकोपनः । (भावप्रकाशः)

மூங்கில் விசிறியின் காற்று வெப்பத்தை உண்டாக்கும். ரக்த சம்பந்தமான நோய்களையும், பித்தத்தையும் கிளப்பி விடும்.

சட்டை அணிவதின் குணம்

वातातपरजस्वेदमलघ्नं कीर्तिवर्धनम् ।
बलवर्णकरं श्रेष्ठं सुखं कार्पासघारणम् ।। (चिकित्सातिलकम्)

சட்டை அணிவது காற்று, வெயில், தூசி, வியர்வை, அசுத்தம் இவற்றைப் போக்கும். புகழை வளர்க்கும். வலிமை, நிறம் இவற்றை உண்டாக்குவதில் சிறந்தது. இதமானது.

தலைப்பாகை அணிவதின் குணம்

उष्णीषं कान्तिकृत् . . . . । (सुश्रुतसंहिता)

चक्षुष्यं केष्यमुष्णीषं वातातपरजोऽपहम् ।। (चिकित्सातिलकम्)

தலைப்பாகை ஒளியை உண்டாக்கும். கண்ணுக்கும் கூந்தலுக்கும் நலம் செய்யும். காற்று, வெயில், தூசி இவற்றைப் போக்கும். (தொப்பிக்கும் இந்த குணங்கள் உண்டு.)

பாத அணியை அணிவதின் குணம்

उपानद्धारणं नेत्र्यमायुष्यं पादरोगहृत् ।
सुखप्रचारमोजस्यं वृष्यं च परिकीर्तितम् ।। (भावप्रकाशः)

பாத அணியை அணிவது கண்களுக்கு இதமானது. ஆயுளை வளர்க்கிறது. காலின் நோயைப் போக்குகிறது. சுகமாக நடக்கும்படிச் செய்கிறது. ஓஜஸ் (நம் உடம்பிலுள்ள ஏழு தாதுக்களுடைய சாரமான உயிர்ப்பொருள்.) ஆண்மை இவற்றை வளர்க்கிறது.

பாத அணி இல்லாமல் நடப்பதின் கெடுதி

पादाभ्यामनुपानद्भ्यां सदा चङ्क्रमणं नृणाम् ।
अनारोग्यमनायुष्यं चक्षुषोरुपघातकृत् ।। (सुश्रुतसंहिता)

எப்பொழுதும் மனிதர்களுக்குப் பாத அணிகளற்ற கால்களால் நடப்பது நோயை உண்டாக்கும். ஆயுளைக் குறைக்கும். கண்களுக்குக் கெடுதியைச் செய்யும்.

குடையைப் பிடிப்பதின் குணம்

वर्षानिलरजोघर्महिमादीनां निवारणम् ।
वर्ण्यं चक्षुष्यमौजस्यं शङ्करं छत्रधारणम् ।। (सुश्रुतसंहिता)

குடையைப் பிடிப்பது மழை, காற்று, தூசி, வெயில், பனி முதலியவற்றைத் தடுக்கும். உடம்புக்கு நல்ல நிறத்தைக் கொடுக்கும். கண்ணுக்கு நலம் செய்யும். ஓஜஸ்ஸை (நம் உடம்பிலுள்ள ஏழு தாதுக்களுடைய சாரமான உயிர்ப்பொருள்) வளர்க்கும். சுகத்தைக் கொடுக்கும்.

காற்று வாங்குவது

सुखं वातं प्रसेवेत ग्रीष्मे शरदि मानवः । (सुश्रुतसंहिता)

மனிதன் சித்திரை, வைகாசி, ஆனி, ஆடி ஆகிய மாதங்களில் இதமான காற்றை அடையவேண்டும்.

படிமானமான காற்று இடத்திலிருப்பதின் குணம்

निवातं ह्यायुषे सेव्यमारोग्याय च सर्वदा ।। (सुश्रुतसंहिता)

படிமானமான காற்றுள்ள இடம் எப்பொழுதும் நீண்ட ஆயுளுக்கும், நோயற்ற வாழ்வுக்கும் ஏற்றது.

பேய்க் காற்றின் குணம்

प्रवातं रौक्ष्यवैवर्ण्यस्तम्भकृद्दाहपक्तिनुत् ।
स्वेदमूर्छपिपासघ्नं . . . . ।। (सुश्रुतसंहिता)

பேய்க்காற்று, வறட்சி, நிறமாற்றம், பிடிப்பு இவற்றை உண்டாக்கும். எரிச்சல், ஜீர்ணசக்தி, வியர்வை, மூர்ச்சை, தண்ணீர்த்தாகம் ஆகியவற்றைப் போக்கும்.

கீழ்க்காற்றின் குணம்

प्राग्वायुष्णोऽभिष्यन्दी त्वग्दोषर्शो विषकृमीन् ।
सन्निपातज्वरश्वासमामवायुं च कोपयेत् ।। (अष्टांगसंग्रहः)

கீழ்க்காற்று வெப்பத்தை உண்டாக்கும். உடம்பைக் கனக்கச் செய்யும். சர்ம சம்பந்தமான நோய், மூலம், விஷ தோஷம், கிருமி, ஸன்னிபாதஜ்வரம், ச்வாஸநோய், கீல் வாயு ஆகியவற்றைக் கிளப்பிவிடும்.

மேல்காற்றின் குணம்

पश्चिमः शिशिरो हन्ति मूर्छां दाहं तृषं विषम् । (अष्टांगसंग्रहः)

மேல்காற்று குளிர்மையானது. மூர்ச்சை, எரிச்சல், தண்ணீர்த்தாகம், விஷதோஷம் இவற்றைப் போக்குகிறது.

வடகாற்றின் குணம்

उत्तरो मारुतः स्निग्धो मृदुर्मधुर एव च ।
कषायानुरसः शीतो दोषाणां चाप्रकोपनः ।।

तस्माच्च प्रकृतिस्थानां क्लेदनो बलवर्धनः ।
क्षीणक्षयविषार्तानां विशेषेण तु पूजितः ।। (सुश्रुतसंहिता)

வடகாற்று நைப்புடையது. இலேசானது. இனிப்பை முதல் சுவையாகவும், துவர்ப்பைத் துணைச்சுவையாகவும் கொண்டது. குளிர்மையானது. தோஷங்களைக் கிளப்பக் கூடியதல்ல. ஆகவே, இது உடம்பை நீர்க்கச் செய்கிறது. நோயற்ற மனிதர்களுக்கு வலிமையை உண்டாக்குகிறது. ரக்தத்துடன் கூடிய இருமல், க்ஷயரோகம், விஷதோஷம் இவை உள்ளவர்களுக்கு மிகவும் ஏற்றது.

தென்றலின் குணம்

दक्षिणो मारुतः श्रेष्ठो नेत्र्योऽङ्गबलवर्धनः ।
रक्तपित्तप्रशमनो न च वातप्रकोपनः ।। (अष्टांगसंग्रहः)

தென்றல் சிறந்தது. கண்ணுக்கு நலம் செய்யும். உடம்பின் வலுவை வளர்க்கும். ரக்த பித்தம் (கண், காது, மூக்கு, வாய், மலத்துவாரங்கள். மயிர்க்காம்புகள் இவற்றின் வழியாக ரக்தம் கசிதல்) என்னும் நோயைப் போக்கும். வாயுவைக் கிளப்புவதல்ல.

கடற்காற்றின் குணம்

. . . . . उदध्यनिलै श्वयथुः स्याद्विसर्पवान् ।
भृशोष्मा लोहिताभासः प्रायशः पित्तलक्षणम् ।। (अष्टांगहृदयम्)

கடற்காற்றால் பரவும் தன்மை உடையதும், மிகவும் வெப்பமுடையதும், செந்நிறம் கொண்டதும், பெரும்பாலும் எரிச்சல் போன்ற பித்தத்தின் குறிகளுடன் கூடியதுமான வீக்கம் உண்டாகும்.

(இன்று நவீன மருத்துவ விஞ்ஞானிகள் கடற்காற்று நோயற்ற வாழ்வைக் கொடுக்கிறதெனக் கூறுவது சிந்திக்கத் தக்கது)

தூசு முதலியவற்றைத் தவிர்க்கவேண்டுமென்பது

अजखरमहिषोष्ट्रपादपांसु-
स्तुषकणिका परिमार्जनीरजश्च ।
परमुखपरवस्त्रशूर्पजातो
मरुतपि देहभृतां करोत्यलक्ष्मीम् ।। (चिकित्सातिलकम्)

ஆடு, கழுதை, எருமை, ஒட்டகம் இவற்றின் கால் தூசு, உமிப்பொடி, துடைப்பத்தின் தூசு, பிறரின் முகத்தின் காற்று, பிறர் வஸ்த்திரத்தின் காற்று, முறத்தின் காற்று இவை மனிதர்களுக்கு அமங்களகரமானவை.

குதிரைமேலேறுவதின் குணம்

अश्वारोहणमग्निदीप्तिजननं बल्यं वयःस्थापनं
मेदोघ्नं कफकोपशोषणकरं स्वेदोद्गमोत्पादकम् ।
तेजः कान्तिविवर्धनं रतिकरं कीर्तिप्रदं श्रीकरं
नो शस्तं श्रमिणां भगन्दरवतां पित्तासृगर्शीवताम् ।।

(चिकित्सातिलकम्)

குதிரைமேலேறுவது பசித்தீ வளர்ச்சியை உண்டாக்கும். வலிமையைக் கொடுக்கும். நடுத்தர வயதை நிலைநிறுத்தும். ஊழற்சதையைப் போக்கும். கபத்தின் மிகுதியைக் காய வைக்கும். வியர்வையின் எழுச்சியை உண்டாக்கும். தேஜஸ், ஒளி இவற்றை வளர்க்கும். சிற்றின்பத்தைத் தூண்டிவிடும். புகழைக் கொடுக்கும். மங்களகரமானது. குதிரைமேலேறுவது பாட்டாளிகளுக்கும், பவித்திர நோய் (Fistula), பித்த சம்பந்தமான நோய், மூலம் (Piles) இவை உள்ளவர்களுக்கும் சிறந்ததல்ல.

யானைமேலேறுவதின் குணம்

माङ्गल्यतेजोबलकीर्तिसंपदायुष्करं देहदृढत्वकारि ।
मेदःकफघ्नं लघु दीपनं स्यादारोहणं भद्रमतङ्गजस्य ।।

(चिकित्सातिलकम्)

யானைமேலேறுவது மங்களகரமானது. ஒளி, வலிமை, புகழ், பொருள், ஆயுள் இவற்றை உண்டாக்கும். உடல் இறுகும்படிச் செய்யும். ஊழற்சதை, கபம் இவைகளைப் போக்கும். உடம்பு இலேசாக இருக்கும்படித் தோன்றச் செய்யும். பசியைத் தூண்டும்.

அந்தி சந்தி நேரங்களில் செய்யக்கூடாதவை

सन्ध्यास्वभ्यवहारस्त्रीस्वप्नाध्ययनचिन्तनम् ।
. . . . त्यजेत् ।। (अष्टांगहृदयम्)

சந்தி நேரங்களில் சாப்பிடுவது, பெண்ணுடன் கூடுவது, தூங்குவது, படிப்பது, சிந்திப்பது ஆகியவற்றை விடவேண்டும்.

சந்தி நேரங்களில் சாப்பிடுவது முதலியவற்றால் உண்டாகும் கெடுதி

भोजनाज्जायते व्याधिर्मैथुनाद्गर्भवैकृतिः ।
निद्रया निःस्वता पाठादायुर्हानिः . . . ।। (भावप्रकाशः)

சந்தி நேரத்தில் சாப்பிடுவதால் நோயுண்டாகும். புணர்ச்சியால் கருக்கேடுறும். தூங்குவதால் வலுகுறைந்து விடும். படிப்பதால் ஆயுள் அழிந்துபோகும்.

இரவுச் சாப்பாடு

रात्रौ तु भोजनं कुर्यात्प्रथमप्रहरान्तरे ।
किञ्चिदूनं समश्नीयाद्दुर्जरं तत्र वर्जयेत् ।। (भावप्रकाशः)

सर्वं च तिलसम्बद्धं नाद्यादस्तमिते रवौ ।। (अष्टांगसंग्रहः)

இரவில் முதல் மூன்று மணி நேரத்தில் (ஆறு மணி முதல் ஒன்பது மணிக்குள்) ஆகாரத்தை உட்கொள்ள வேண்டும். பகல் சாப்பாட்டைவிட சற்றுக் குறைவாகவே சாப்பிடவேண்டும். இரவில் எளிதில் ஜீர்ணமாகாத பொருளை விலக்கவேண்டும். சூரியன் மறைந்த நேரத்தில் (இரவில்) எள் சம்பந்தமுள்ள எந்த உணவுப் பொருள்களையும் உண்ணக்கூடாது.

இரண்டு வேளைகளிலும் வழக்கத்தைவிடக் குறைவாகச் சாப்பிடவேண்டிய நாட்கள்

कार्तिकस्य दिनान्यष्टावष्टावा ग्रहणस्य च ।
यमद्रंष्टा समाख्याता स्वल्पभुक्तो हि जीवति ।।

(शाङ्र्गधरसंहिता)

கார்த்திகை மாதத்தின் இறுதி எட்டு நாட்களும், மார்கழி மாதத்தின் கடைசி எட்டு நாட்களும் யம தம்ஷ்ட்ரா (யமனின் கோரைப்பல்) என்றுகூறப்பட்டுள்ளது. இந்த நாட்களில் வழக்கத்தைவிடக் குறைவாகச் சாப்பிடுபவன்தான் (நோயற்றவனாக) வாழ்கின்றான்.

இருட்டின் குணம்

तमो मोहावहं नित्यं पित्तघ्नं जाड्यकारणम् ।।

(चिकित्सातिलकम्)

पित्तहृत्कफहृत्कामवर्धनं क्लमकृच्च तत् ।। (भावप्रकाशः)

இருட்டு எப்பொழுதும் மோகத்தை உண்டாக்கும். பித்தத்தையும், கபத்தையும் போக்கும். சோம்பலை உண்டாக்கும். சிற்றின்பத்தை வளர்க்கும். ஓய்ச்சலை உண்டுபண்ணும்.

விளக்கின் குணம்

प्रदीपः कान्तिजननो हृद्यो लक्ष्मीविवर्धनः ।।

(चिकित्सातिलकम्)

விளக்கு ஒளியைக் கொடுக்கும். இதயத்திற்கு நலம் செய்யும். செல்வத்தை வளர்க்கும்.

நிலாவின் குணம்

ज्योत्स्ना शीता स्मरानन्दप्रदा तृट्पित्तदाहहृत् । (भावप्रकाशः)

मोहमूर्छाभ्रमहरी चेतो दृष्टिप्रसादिनी ।। (चिकित्सातिलकम्)

நிலா குளிர்மையானது. சிற்றின்பத்தின் இன்பத்தை வளர்க்கும். தண்ணீர்த்தாகம், பித்தம், எரிச்சல், குழப்பம், மூர்ச்சை, மயக்கம் இவற்றைப் போக்கும். மனம், கண்கள் இவைகளுக்குத் தெளிவைக் கொடுக்கும்.

பனியின் குணம்

ततो न्यूनगुणः कुर्यादवश्यायोऽनिलं कफम् । (भावप्रकाशः)

பனி, நிலாவிற்குள்ள குணங்களைச் சற்றுக் குறைவாகக் கொண்டுள்ளது. வாயு, கபம் இவற்றை உண்டாக்கும்.

பஞ்சு மெத்தையின் குணம்

तल्पं लक्ष्मीकरं चैव मेदोघ्नं त्वक्प्रसादनम् ।
श्रमानिलहरं हृद्यं पुष्टिनिद्राधृतिप्रदम् ।। (चिकित्सातिलकम्)

பஞ்சு மெத்தை மங்களகரமானது. ஊழற்சதையைப் போக்கும். சர்மத்திற்குத் தெளிவை உண்டாக்கும். ஓய்ச்சல், வாயு இவற்றைப் போக்கும். உடம்புக்கு வளர்ச்சி, தூக்கம், உறுதி ஆகியவற்றைக் கொடுக்கும்.

கட்டில் முதலியவற்றின் குணம்

त्रिदोषशमनी खट्वा . . . . ।
भूशय्या बृंहणी वृष्या काष्ठपट्टी तु वातला ।। (भावप्रकाशः)

கட்டில் மூன்று தோஷங்களையும் குறைக்கும். தரையில் படுப்பது வலுவை உண்டாக்கும். ஆண்மையை வளர்க்கும். மரத்தின் பலகை வாயுவை உண்டுபண்ணும்.

கட்டில் முதலியவற்றின் உயரம்

जानुतुल्यं मृदुशुभं सेवेत शयनासनम् । (अष्टांगसंग्रहः)

முழங்கால் உயரமுள்ளதும், மிருதுவானதும், மங்கள கரமானதுமான கட்டில் முதலியவற்றை உபயோகிக்க வேண்டும்.

மனிதனுக்குப் புணர்ச்சியில் விருப்பம் இயற்கையென்பது

शरीरे जायते नित्यं देहिनः सुरतस्पृहा । (भावप्रकाशः)

மனிதனுக்கு எப்பொழுதும் உடற்புணர்ச்சியில் விருப்பம் உண்டாகிறது.

புணர்ச்சிக்கேற்ற காலம்

रात्रौ व्यवायं कुर्वीत योषिता निजया सह ।। (क्षेमकुतूहलम्)

இரவில்தான் தன்னுடைய மனைவியுடன் புணர வேண்டும்.

பகலில் புணர்ச்சி கூடாதென்பது

आयुःक्षयभयाद्विद्वान् नाह्नि सेवेत कामिनीम् । (भावप्रकाशः)

புலவனான மனிதன் ஆயுள் குறைந்துவிடுமென்ற பயத்தால் பகலில் பெண்ணை அடையக்கூடாது.

புணர்ச்சிக்கேற்ற இடம்

विहारं भार्यया कुर्याद्देशेऽतिशयसंवृते ।
रम्ये श्राव्यांगनागाने सुगन्धे सुखमारुते ।। (भावप्रकाशः)

மிகவும் மறைவானதும், அழகானதும், இனிப்பான பெண்பாட்டுடன் கூடியதும், நறுமணமுடையதும், இதமான காற்றுடையதுமான இடத்தில் மனைவியுடன் இன்ப நுகர்ச்சிகளை அடையவேண்டும்.

புணர்ச்சிக்குத் தகாத இடம்

देशे गुरुजनासन्ने विवृतेऽतित्रपाकरे ।
श्रूयमाणे व्यथाहेतुवचने न रमेत ना ।। (भावप्रकाशः)

பெரியோர்களுடன் கூடியதும், மிகவும் வெளிப்படையானதும், மிகவும் வெட்கத்தை அளிக்கக்கூடியதுமான இடத்திலும் துன்பத்திற்கு ஏதுவான சொற்கள் கேட்கும் போதும் மனிதன் மனைவியுடன் இன்பத்தை அடைவது கூடாது.

புணர்ச்சிக்கேற்றவன்

स्नातश्चन्दनलिप्तांगः सुगन्धः सुमनोऽन्वितः ।
भुक्तवृष्यः सुवसनः सुवेषः समलंकृतः ।।

ताम्बूलवदनः पत्न्यामनुरक्तोऽधिकस्मरः ।
पुत्रार्थी पुरुषो नारीमुपेयाच्छयने शुभे ।। (भावप्रकाशः)

மனிதன் குளித்தவனாயும், சந்தனத்தைப் பூசிக்கொண்டவனாயும், நறுமணமுடையவனாயும், அமைதி கொண்ட மனம் உடையவனாயும், ஆண்மையை வளர்க்கும் பொருட்களை உட்கொண்டவாயும், சுத்தமான வஸ்த்திரத்தை அணிந்த

வனாயும், சுத்தமான வேடம் பூண்டவனாயும், நன்கு அலங்கரித்துக்கொண்டவனாயும், தாம்பூலம் போட்டுக் கொண்டவனாயும், மனைவியிடம் மிகவும் காதல் கொண்ட வனாயும், அதிக மனவெழுச்சி உடையவனாயும், மகனை விரும்பியவனாயும், மனைவியை மங்களகரமான படுக்கையில் கூடவேண்டும்.

புணர்ச்சி முடிந்தவுடன் சௌசம் செய்துகொள்ள வேண்டுமென்பது

न कुर्यान्मिथुनीभूय शौचं प्रति विलम्बनम् । (अष्टांगसंग्रहः)

புணர்ச்சி செய்தபிறகு ஆண்குறி முதலியவற்றை சுத்தம் செய்துகொள்வதற்குத் தாமதம் செய்யக்கூடாது.

புணர்ச்சிக்குப் பிறகு செய்யவேண்டியவை

स्नानानुलेपनहिमानिलखण्डखाद्य-
शीताम्बुदुग्धरसयूषसुराप्रसन्नाः ।
सेवेत चानुशयनं विरतौ रतस्य
तस्यैवमाशु वपुषः पुनरेति धाम ॥ (अष्टांगहृदयम्)

புணர்ச்சிக்குப் பிறகு ஸ்நானம், நறுமணமுள்ள சந்தனம் முதலான பூச்சுகள், குளிர்ந்த காற்று, கற்கண்டினால் செய்யப்பட்ட சிற்றுண்டிகள், குளிரந்த ஜலம், பால், மாம்ஸரஸம், கஞ்சி வகைகள், ஜலத்தில் சேர்ந்த அன்னத்தின் மேலுள்ள தெளிவு நீர் இவற்றை அடையவேண்டும். அடுத்தாற்போல் தூக்கத்தையும் அடையவேண்டும். இவ்வாறு செய்வதால் புணர்ச்சி செய்த மனிதனுடைய உடம்புக்கு விந்துவானது மீண்டும் விரைவில் உண்டாகும். (கோடை காலத்தில் மட்டும் குளிப்பது நல்லது.)

புணர்ச்சிக்குப்பின் செய்யவேண்டியவற்றைச் செய்யாவிடில் உண்டாகும் கெடுதி

दृष्टायुरोगःशुक्लानां क्षयं मेढ्राश्रयान् गदान् ।
वायोः कोपमधर्मं च मूढः प्राप्नोत्यतोऽन्यथा ।। (अष्टांगसंग्रहः)

அறிவற்றவனாகிய மனிதன் புணர்ச்சிக்குப் பிறகு செய்யவேண்டியவைகளைச் செய்யாவிடில் கண், ஆயுள், ஓஜஸ் (நம் உடம்பிலுள்ள ஏழு தாதுக்களுடைய சாரமான உயிர்ப்பொருள்), விந்து ஆகியவற்றின் அழிவையும், ஆண் குறியைப் பற்றிய நோய்களையும், வாயுவின் கிளர்ச்சியையும், பாபத்தையும் அடைகின்றான்.

புணர்ச்சிக்குப் பிறகு செய்யக்கூடாதவை

तत ऊर्ध्वमग्निकर्मप्रतापायासव्यायामशोकादिवर्जनमिति ।
(काश्यपसंहिता)

புணர்ச்சிக்குப் பிறகு நெருப்பினருகில் வேலை செய்வது, வெயில், ஓய்ச்சலைத் தரும் வேலை, தேகப்பயிற்சி, துக்கம் முதலியவற்றை விடவேண்டும்.

புணர்ச்சியில் காலநியமம்

त्रिभिस्त्रिभिरहोभिर्हि समेयात्प्रमदां नरः ।
सर्वेष्वृतुषु घर्मे तु पक्षात्पक्षाद्व्रजेद्बुधः ।। (सुश्रुतसंहिता)

निदाघे पश्चिमे मासे मैथुनं चैव वर्जयेत् ।। (भेलसंहिता)

புலவனான மனிதன் எல்லா ருதுக்களிலும் மூன்று நாட்களுக்கு ஒருமுறை வீதம் பெண்ணைக் கூடலாம். கோடையில் மட்டும் பதினைந்து நாட்களுக்கு ஒருமுறை

கூடவேண்டும். கோடையிலும் பின் மாதத்தில் (ஆடி) புணர்ச்சியை விடவேண்டும்.

புணர்ச்சியில் அதிகமாக ஈடுபடுவதால் உண்டாகும் தீங்கு

भ्रमक्लमोरुदौर्बल्यबलधाविन्द्रियक्षयः ।
अपर्वमरणं च स्यादन्यथा गच्छतः स्त्रियम् ।।

(अष्टांगहृदयम्)

शूलकासज्वरश्वासकार्श्यपाण्ड्वामयक्षयाः ।
अतिव्यवायाज्जायन्ते रोगाश्चाक्षेपकादयः ।।

(सुश्रुतसंहिता)

புணர்ச்சியில் கூறிய கால நியமத்திற்கு மாறாக, அளவை மீறி பெண்ணை அடைபவனுக்கு தலைச்சுற்றலும், உடல் வாட்டமும், தொடையின் வலுக்குறைவும், உடல் வலிமை, ரக்தம் போன்ற தாதுக்கள், புலன்கள் இவற்றின் அழிவும், அகால மரணமும் உண்டாகும். அதிகமாக புணர்ச்சி செய்வதால் வயிற்றுவலி, இருமல், ஜ்வரம், சுவாஸநோய், இளைப்பு, சோகை, க்ஷயம், வலிப்பு முதலிய நோய்கள் உண்டாகின்றன.

அளவான புணர்ச்சியினால் உண்டாகும் நன்மை

स्मृतिमेधायुरारोग्यपुष्टीन्द्रिययशोबलैः ।
अधिका मन्दजरसो भवन्ति स्त्रीषु संयताः ।। (अष्टांगहृदयम्)

பெண்களிடம் கட்டுப்பாடுடன் ஈடுபடுபவர்கள் ஞாபகசக்தி, தாரணசக்தி, ஆயுள், நோயின்மை, வளர்ச்சி, புலன்களின் திறமை, புகழ், வலிமை ஆகியவற்றால் சிறந்தவர்களாக ஆகின்றார்கள். தாமதமாக அணுகக்கூடிய கிழத்தன்மையை உடையவர்கள் ஆகின்றார்கள். (விரைவில் முதுமை உண்டாகாது என்று பொருள்)

புணர்ச்சிக்கேற்ற வயது

पञ्चविंशे ततो वर्षे पुमान्नारी तु षोडशे ।
समत्वागतवीर्यौ तौ जानीयात् कुशलो भिषक् ।।

(सुश्रुतसंहिता)

ஆண் இருபத்தைந்தாவது வருடத்திலும், பெண் பதினாறாம் வருடத்திலும்தான் முற்றிலும் பெறப்பட்ட சக்தியைக் கொண்டவர்களாக ஆகின்றார்கள் என்று வல்லவனான வைத்தியன் அறியவேண்டும். (இந்த வயதுதான் புணர்ச்சிக்கு ஏற்றது. வாக்படாசார்யார் அஷ்டாங்க ஸங்கிரஹத்தில் இவ்வாறே கூறியிருந்தபோதிலும், அஷ்டாங்க ஹ்ருதயத்தில் ஆணின் வயது இருபதாகவே கூறியுள்ளார்)

புணர்ச்சிக்கேற்ற வயதை அடைவதற்கு முன்பே புணர்ச்சி செய்வதாலுண்டாகும் கெடுதி

ऊनषोडशवर्षायामप्राप्त पञ्चविंशतिम् ।
यद्याधत्ते पुमान् गर्भं कुक्षिस्थः स विपद्यते ।।

जातो वा न चिरं जीवेज्जीवेद्वा दुर्बलेन्द्रियः ।।

(सुश्रुतसंहिता)

பதினாறு வயதுக்குக் குறைந்த வயதுள்ள பெண்ணிடம் இருபத்தைந்து வயதை அடையாமலிருக்கும் ஆண் கர்ப்பத்தை உண்டுபண்ணுவானானால் அந்த கர்பமானது வயிற்றிலேயே இறந்துபோகிறது. ஒருசமயம் உயிருடன் பிறந்தாலும் வெகுநாட்கள் பிழைத்திருக்காது. ஒருசமயம் பிழைத்திருந்தாலும் வலிமையற்ற புலன்கள் உடையதாக வாழும்.

கர்ப்பம் உண்டாகக்கூடிய காலமும், கர்ப்பம் உண்டாக்குவதற்கேற்ற காலமும்

ऋतुस्तु द्वादश निशाः पूर्वास्तिस्रोऽत्र निन्दिताः ।
एकादशी च . . . . ।। (अष्टांगहृदयम्)

षोडशरात्रमित्यन्ये । शुद्धयोनिगर्भाशयार्तवाया मासमपि तु केचित् । तद्वददृष्टार्तवोऽप्यस्तीत्यपरे । (अष्टांगसंग्रहः)

ருது காலம் பன்னிரண்டு இரவுகளாகும். (ஒவ்வொரு மாதமும் மாதவிடாய் உண்டான நாள் முதற்கொண்டு பன்னிரண்டு நாட்கள் ருதுகாலம் எனப்படும். இந்த நாட்களில் பெரும்பாலும் கர்ப்பம் உண்டாவதற்கு இடமுண்டு.) இவற்றுள் முதல் மூன்று இரவுகளும், பதினோராவது இரவும் (கர்ப்பம் உண்டாவதற்கு) ஏற்றவையல்ல. பதினாறு இரவுகள் ருது காலம் என்று பிறர் கூறுவர். சுத்தமான பெண்குறி, கருப்பை, ருது சோணிதம் ஆகியவற்றை உடையவர்களுக்கு மாதம் முழுவதுமே ருதுகாலம் என்று சிலரும், அவ்வாறே மாதவிடாயே காணாமலும் ருதுகாலம் உண்டென்றும் சிலரும் கூறுவர்.

ஆண் - பெண் குழந்தைகளைப் பெறும் வழி

. . . . युग्मासु स्यात्पुत्रोऽन्यासु कन्यका । (अष्टांगहृदयम्)

. . . . सुतेऽभिलाषो यदि विद्यते तयोः ।

प्रपीड्य पार्श्वं वनिता स्वदक्षिणं शयीत पुत्र्यामपरं मुहूर्तकम् ।। (कल्याणकारकम्)

(ருது காலத்தில்) இரட்டைப்பட்ட நாட்களில் (மனைவியைக் கூடுவதால்) மகனும், ஒற்றைப்படை நாளில் கூடுவதால் பெண்ணும் பிறக்கும். (மாதவிடாயுண்டான தினம்

முதல் 4, 6, 8, 10, 12-வது நாட்கள் இரட்டைப்படை நாட்கள். 5, 7, 9-வது நாட்கள் ஒற்றைப்படை நாட்கள்).

(புணர்ச்சிக்குப் பிறகு) கணவன் - மனைவியர்க்குப் பெண் குழந்தை பிறக்க விருப்பமிருக்குமானால் மனைவி தன்னுடைய வலது பக்கத்தை அழுத்துக்கொண்டு ஒரு முகூர்த்த காலம் (சுமார் ஒருமணி நேரம்) படுத்திருக்க வேண்டும். மகன் பிறக்க விருப்பமிருந்தால் இடது பக்கத்தை அழுத்திக்கொண்டும் படுத்திருக்கவேண்டும்.

தாய் - தந்தையர்களின் ஆகாரம் முதலியவற்றின் தன்மையையொட்டி குழந்தையின் தன்மை அமையுமென்பது

आहाराचारचेष्टाभिर्यादृशीभिः समन्वितौ ।

स्त्रीपुंसौ समुपेयातां तयोः पुत्रोऽपि तादृशः ।। (सुश्रुतसंहिता)

பெண், ஆண்கள் எவ்விதமான உணவு, பழக்கவழக்கம், செய்கை இவற்றைக் கொண்டிருந்தவர்களாய்க் கூடுவார்களோ அவர்களின் மகனும் அவ்விதமானவன்தான்.

புணர்ச்சி சமயத்திலுண்டாகும் பெண்ணின் மனப்போக்கையொட்டி கர்ப்பத்தின் தன்மை உண்டாகுமென்பது

गर्भोपपत्तौ तु मनः स्त्रिया यं

जन्तुं व्रजेत्तत्सदृशं प्रसूते । (चरकसंहिता)

கருத்தரிக்கும் சமயத்தில் பெண்ணின் மனம் எந்த உயிரினத்தை நாடுகிறதோ, அதைப்போலுள்ள கர்ப்பத்தைப் பெறுகிறாள்.

புணர்ச்சி சமயத்திலிருக்கும் ஆண் - பெண்களின் மனநிலையையொட்டி கர்ப்பத்தின் தன்மை அமையுமென்பது

ऋतौ यदा स्त्रीपुरुषौ प्रसन्नमनसौ रहः ।
उपेयातामथ तदा गर्भो भवति सात्विकः ।।

ऋतौ यदा स्त्रीपुरुषौ व्यायस्तमनसौ भृशम् ।
उपेयातामथ तदा गर्भो भवति राजसः ।।

ऋतौ यदा स्त्रीपुरुषौ प्रदीनमनसौ रहः ।
उपेयातामथ तदा गर्भो भवति तामसः ।। (भेलसंहिता)

ருது காலத்தில் எப்பொழுது ஆண்-பெண்கள் தெளிந்த மனமுடையவர்களாய்த் தனிமையில் கூடுவார்களோ, அப்பொழுது ஸாத்விக குணமுடையதான கர்ப்பமுண்டாகிறது.

ருது காலத்தில் எப்பொழுது ஆண்-பெண்கள் மிகவும் அமைதியற்ற மனமுடையவர்களாய்த் தனிமையில் கூடுவார்களோ அப்பொழுது ராஜஸ குணமுடையதான கர்ப்பம் உண்டாகிறது.

ருது காலத்தில் எப்பொழுது ஆண்-பெண்கள் ஏழ்மை மனமுடையவர்களாய்த் தனிமையில் கூடுவார்களோ அப்பொழுது தாமஸ குணமுடையதான கர்ப்பம் உண்டாகிறது.

(ஸாத்விக குணமுடையவன் இன்ப துன்பங்களைச் சமமாகவே நினைத்துக் கொண்டாடுவான். ராஜஸ குணம் உடையவன் இன்பத்தை இன்பமாகவும், துன்பத்தைத் துயரமாகவும் கருதிக் கொண்டாடுவான். தாமஸ குணம் உடையவன் இன்ப துன்பங்களை அனுபவிக்கவே தெரியாதவனாக இருப்பான்.)

புணர்ச்சிக்குத் தகாதவன்

अत्याशितोऽधृतिः क्षुद्वान् दुःस्थितांगः पिपासितः ।
बालो वृद्धोऽन्यवेगार्तस्त्यजेन्द्रोगी च मैथुनम् ।।

(अष्टांगहृदयम्)

அளவைமீறி ஆகாரமுட்கொண்டவனும், மன அமைதி அற்றவனும், பசியுடைவனும், சரியான நிலைமையற்ற உடல் உறுப்புக்களுடையவனும், தண்ணீர்த் தாகம் கொண்டவனும், இளம் வயதிலுள்ளவனும், வயது முதிர்ந்தவனும், மலம், மூத்திரம் முதலியவற்றை வெளியிடவேண்டிய நிலையில் உள்ளவனும், நோயுற்றவனும் புணர்ச்சியை விடவேண்டும். (இவ்விதிகள் பெண்ணுக்கும் பொருந்தும்)

புணர்ச்சிக்குத் தகாதவள்

ग्राम्यधर्मे त्यजेन्नारीमनुत्तानां रजस्वलाम् ।
अप्रियामप्रियाचारां दुष्टसंकीर्णमेहनाम् ।।

अतिस्थूलकृशां सूतां गर्भिणीमन्ययोषिताम् ।। (अष्टांगहृदयम्)

वर्णवृद्धां वयोवृद्धां तथा व्याधिप्रपीडिताम् ।। (सुश्रुतसंहिता)

மல்லாந்தில்லாதவளையும், மாதவிடாய் கண்டவளையும், மனதிற்குப் பிடித்தமில்லாதவளையும், அருவருப்பான வேலைகளைச் செய்பவளையும், கெட்டுப்போயும், சுருங்கியுமிருக்கும் பெண் குறியுடையவளையும், மிகப் பருமனான அல்லது மிகவும் மெலிந்த உடலைப் பெற்றவளையும், பிரசவித்திருப்பவளையும், கருத்தரித்தவளையும், பிறருடைய மனைவியையும், ஜாதியால் உயர்ந்தவளையும், வயதால் மூத்தவளையும், நோயுற்றவளையும் புணர்ச்சிக்குத் தகாதவர்களாகக் கொள்க.

பசியுடையவன் முதலியோர் புணர்ச்சியைச் செய்வதாலுண்டாகும் கெடுதி

क्षुधितः क्षुब्धचित्तश्च मध्याह्ने तृषितोऽबलः ।
स्थितश्च हानिं शुक्रस्य वायोः कोपं च विन्दति ।।

(सुश्रुतसंहिता)

பசியுடையவனும், மன அமைதியற்றவனும், நடுப் பகலிலும், தண்ணீர்த்தாகம் கொண்டவனும், வலிமை யற்றவனும், நின்றுகொண்டிருப்பவனும் புணர்ச்சியில் ஈடுபடுவதால் விந்து க்ஷயமடைவதையும், வாயுவின் கிளர்ச்சியையும் அடைகின்றான்.

மிகவும் இளம் வயதிலுள்ளவன் புணர்ச்சியைச் செய்வதாலுண்டாகும் கெடுதி

अतिबालो ह्यसंपूर्णधातुः (मधातुश्च) स्त्रियं व्रजन् ।
स्प(स सं)शुष्येत सहसा तडागमिव काजलम् ।। (चरकसंहिता)

முழுமை பெறாதிருக்கும் விந்துவைக் கொண்டுள்ள மிகவும் இளம் வயதிலுள்ளவன் பெண்ணைப் புணர்ந்தால் குறைந்த ஜலமுடைய குளம்போல் வற்றிவிடுவான்.

கிழவனுக்குப் புணர்ச்சியைச் செய்வதாலுண்டாகும் கெடுதி

शुष्कं रूक्षं यथा काष्ठं जन्तुजग्धं विजर्जरम् ।
स्पृष्टमाशु विशीर्येत तथा वृद्धः स्त्रियं व्रजन् ।। (चरकसंहिता)

காய்ந்துபோனதும், பசையற்றதும், பூச்சி பிடித்ததும், உளுத்ததுமான கழியைத் தொடுவதாலேயே எங்ஙனம் உடனே அது விரிந்துபோகுமோ, அவ்வாறே கிழவனும் பெண்ணை அடைந்ததும் விரிந்துபோவான்.

மலவேகம் உண்டான நிலையில் புணர்ச்சி செய்வதாலுண்டாகும் தீங்கு

उच्चारिते मूत्रिते च रेतसश्च विधारणे ।

उत्ताने च भवेच्छीघ्रं शुक्राश्मर्यास्तु सम्भवः ।। (सुश्रुतसंहिता)

மல மூத்திரங்களைக் கழிக்கவேண்டுமென்ற உணர்ச்சி உண்டானபோது புணர்ச்சியைச் செய்வதாலும், விந்துவைத் தடுப்பதாலும் (புணர்ச்சி செய்யாமலே இருப்பது), மல்லாந்த நிலையிலிருந்து புணர்ச்சியைச் செய்வதாலும், விரைவில் சுக்ராச்மரீ (மூத்திரப்பையில் விந்து கெட்டிப்பட்டு கற்போலாவது) என்னும் நோய் உண்டாகிறது. (விரை வீக்கமும், நீரிழிவும்கூட உண்டாகக்கூடும்.)

நோயாளி புணர்ச்சி செய்வதாலுண்டாகும் கெடுதி

व्याधितस्य रुजा प्लीह्नि मृत्युर्मूर्च्छा च जायते ।

(सुश्रुतसंहिता)

நோயுற்றவன் புணர்ச்சி செய்வதால் மண்ணீரலில் வலியும், மூர்ச்சையும், மரணமும் உண்டாகலாம்.

மாதவிடாய் கண்டவளுடன் கூடுவதாலுண்டாகும் தீங்கு

रजस्वलां प्राप्तवतो नरस्यानियतात्मनः ।

दृष्ट्यायुस्तेजसां हानिरधर्मश्च ततो भवेत् ।।

तत्र प्रथमे दिवसे ऋतुमत्यां मैथुनगमनमनायुष्यं भवति, यश्च तत्राधीयते गर्भः स प्रसवमानो विमुच्यते, द्वितीयेऽप्येवं सूतिकागृहे वा, तृतीयेऽप्येवमसंपूर्णांगोऽल्पायुर्वा भवति ।

(सुश्रुतसंहिता)

கட்டுப்பாடற்ற மனதைக் கொண்டுள்ளதால் மாதவிடாய் கண்டவளுடன் கூடும் மனிதனுக்குப் பார்வை, ஆயுள், ஒளி ஆகியவற்றிற்கு கெடுதியும், பாவமும் உண்டாகும். பெண் மாதவிடாய் கண்டுள்ளபோது முதல் நாளில் கூடுவது ஆணின் ஆயுளுக்கு இதமானதல்ல. அந்நாளில் உண்டாகும் கர்ப்பம் பிறக்கும்பொழுதே இறக்கும். இவ்வாறே இரண்டாவது நாளில் உண்டாக்கப்படும் கர்ப்பம் இறக்கும் அல்லது பிரசவ அறைக்குள் இருக்கும் சமயத்திலேயே இறக்கும். இவ்வாறே மூன்றாம் நாளில் உண்டாக்கப்படும் கர்ப்பமும் பிரசவ அறைக்குள் இருக்கும்பொழுதே இறந்து விடுகிறது அல்லது எல்லா பூரண அவயவங்களையும் பெற்றிராமலோ அல்லது குறைந்த ஆயுளைக் கொண்டுள்ள தாகவோ பிறக்கும். (மாதவிடாய்க் கண்டவளுடன் கூடுவதால் வெறி, வலிப்பு ஆகிய நோய்களும் உண்டாகக்கூடும்.

கெட்டுப்போன பெண்குறியுடையவளைக் கூடுவதாலுண்டாகும் தீங்கு

. . . . दुष्टयोनौ तथैव च ।

उपदंशस्थ वायोः कोपः शुक्रस्य च क्षयः ।। (सुश्रुतसंहिता)

அவ்வாறே கெட்டுப்போன பெண்குறியில் (விந்துவை விடுவதால்) உபதம்சம் (ஆண் குறியிலுண்டாகும் நோய்) வாயுவின் கிளர்ச்சி, விந்துவின் அழிவு ஆகியவை உண்டாகும்.

பிரசவித்தவளுக்குப் புணர்ச்சியாலுண்டாகும் கெடுதி

मैथुनोपगमाद् घोरान् व्याधीनाप्नोति दुर्मतिः ।

आक्षेपकं पक्षघातमङ्गप्रग्रहमेव च ।

गुह्यप्रदेशे श्वयथुं कासश्वासौ च दारुणौ ।
रुधिरं शुक्रवच्चापि सरजस्कं प्रवर्तते ।। (सुश्रुतसंहिता)

பிரசவித்தவள் புணர்ச்சியில் ஈடுபடுவதால் கொடுமையான நோய்களை அடைகின்றாள். வலிப்பு, பாரிச வாயு, உடல் பிடிப்பு, பெண் குறியில் வீக்கம், இருமல், சுவாச நோய் (Asthma) இவற்றையும் அடைகின்றாள். இரத்தமும் ஆண்களுக்கு விந்துவுடன் சேர்ந்து கசிவதுபோல் மாதவிடாய் இரத்தத்துடன் சேர்ந்து கசியும். (பிரசவித்தவளுக்குப் பிரசவித்து ஒன்றரை மாதம் வரையில் அல்லது மறுபடியும் மாதவிடாய் காணும் வரையில் புணர்ச்சி கூடாது.)

கருத்தரித்தவளுக்கும், நோயுற்றவளுக்கும் புணர்ச்சியாலுண்டாகும் கெடுதி

गर्भिण्यां गर्भपीडा स्याद्व्याधितायां बलक्षयः । (सुश्रुतसंहिता)

கருத்தரித்தவளிடம் கூடுவதால் கர்ப்பத்திற்குக் கேடு உண்டாகும். நோயுற்றவளிடம் கூடுவதால் பலக்குறைவு உண்டாகும்.

வயது முதிர்ந்தவளை அடைவதாலுண்டாகும் தீங்கு

वयोऽधिकां स्त्रियं गत्वा तरुणः स्थविरायते । (भावप्रकाशः)

வயது முதிர்நதவளை அடைந்து வாலிபன் கிழவனாகின்றான்.

விடியற்காலையிலும், நள்ளிரவிலும் புணர்ச்சி செய்வதின் தீங்கு

प्रत्यूषस्यार्धरात्रे च वातपित्ते प्रकुप्यतः । (सुश्रुतसंहिता)

விடியற்காலையிலும், நள்ளிரவிலும் (புணர்ச்சி செய்வதால்) வாயு, பித்தம் இவை கிளர்ச்சியை அடைகின்றன.

ஆண் மல்லாந்த நிலையிலிருந்து புணர்ச்சி செய்வதின் விளைவு

यो भार्यायामृतौ मोहादंगनेव प्रवर्तते ।
ततः स्त्रीचेष्टिताकारो जायते षण्डसंज्ञितः ।।

तत्र कन्या यदि भवेत्सा भवेन्नरचेष्टिता ।। (सुश्रुतसंहिता)

எந்த ஒருவன் அறிவீனத்தால் ருது காலத்தில் மனைவியிடம் பெண்போல மல்லாந்த நிலையிலிருந்து கூடுகிறானோ, அவனுக்கு அப்பொழுது பெண் செயல்களுடைய **ஷண்டன்** என்று கூறப்படுபவன் பிறக்கின்றான். ஒருசமயம் அப்பொழுது பெண் உண்டானால் அவள் ஆண் செயல்களுடையவளாக ஆவாள். சுக்ராச்மரீ (மூத்திரப் பையில் விந்து கெட்டிப்பட்டு கற்போலாவது) என்னும் நோயும் உண்டாகக்கூடும்.

விந்துவைப் பாதுகாக்கவேண்டுமென்பது

आहारस्य परं धाम शुक्रं तद्रक्ष्यमात्मनः ।
क्षये ह्यस्य बहून् रोगान् मरणं वा नियच्छति ।। (चरकसंहिता)

ஆகாரத்தின் மிகவும் சாரமான பொருள் விந்து. தன்னுடைய விந்து பாதுகாக்கப்படடவேண்டும். இந்த விந்துவுக்கு அழிவுண்டானால் பல நோய்களையோ, மரணத்தையோ அடைகின்றான்.

மனிதனுக்கு உணவைப்போல் தூக்கமும் இன்றியமையாததென்பது

देहवृत्तो यथाहारस्तथा स्वप्नः सुखो मतः । (चरकसंहिता)

உடலிருப்பிற்கு எவ்வாறு உணவு முக்கியமானதோ அவ்வாறு சுகத்தைக் கொடுக்கும் தூக்கமும் முக்கியமானது.

இரவில்தான் தூங்கவேண்டுமென்பது

यथाकालमतो निद्रां रात्रौ सेवेत साम्यतः । (अष्टांगहृदयम्)

ஆகையால் வழக்கத்திற்கேற்றவாறு இரவில் ஏற்ற காலத்தில் தூக்கத்தை அடையவேண்டும்.

இரவுத் தூக்கத்தின் அளவு

प्रहरद्वयं शयानो हि ब्रह्मभूयाय कल्पते । (दक्षस्मृतिः)

ஆறு மணி நேரம் தூங்குகிறவன் தன் நிலைமையில் அதிக அளவில் சாந்தியை அடையத் தகுதி பெறுகிறான்.

இரவில் திரிபலா சூர்ணத்தை உட்கொள்ளவேண்டும் என்பது

शीलयेत् . . . . ।
त्रिफलां मधुसर्पिर्भ्यां निशि नेत्रबलाय च ॥ (अष्टांगहृदयम्)

இரவில் (சாப்பாட்டுக்குப் பிறகு தூங்குவதற்கு முன்பு) கண் வலிமைக்காகத் திரிபலா சூர்ணத்தை தேன், நெய் இவற்றுடன் தினந்தோறும் உட்கொள்ளவேண்டும். (விரை நீக்கி சம எடையாகச் சேர்க்கப்பட்ட கடுக்காய், நெல்லிக்காய், தான்றிக்காய் இவற்றின் தூளுக்குத் திரிபலா சூர்ணம் என்று பெயர்.)

படுக்கும் முன்பு கடவுளை நினைக்கவேண்டுமென்பது

शास्त्रमनुसस्मृत्य स्वशय्यां चाथ संविशेत् । (अष्टांगसंग्रहः)

பிறகு கடவுளை நினைத்துத் தன்னுடைய படுக்கையை அடையவேண்டும்.

ஏற்ற காலத்தில் தூங்குவதாலுண்டாகும் நன்மை

पुष्टिवर्णबलोत्साहमग्निदीप्तिमतन्द्रिताम् ।
करोति धातुसाम्यञ्च निद्रा काले निषेविता ।। (सुश्रुतसंहिता)

ஏற்ற காலத்தில் பெறப்பட்ட தூக்கமானது வளர்ச்சி, ஒளி, வலிமை, சுறுசுறுப்பு, பசித்தீ வளர்ச்சி, தெம்பு, தாதுக்களின் சமநிறை இவற்றை உண்டாக்குகிறது.

தூங்கிக்கொண்டிருப்பவனை எழுப்பக்கூடாதென்பது

. . . . युक्तनिद्रं न बोधयेत् । (अष्टांगसंग्रहः)

ஏற்ற தூக்கத்தை அடையாதிருப்பவனை எழுப்பக் கூடாது.

தூக்கமில்லாமல் போவதாலுண்டாகும் கெடுதி

निद्रानाशादंगमर्दशिरोगौरवजृम्भिकाः ।
जाड्यं ग्लानिर्भ्रमापक्तिस्तन्द्रा रोगाश्च वातजाः ।।

(अष्टांगहृदयम्)

தூக்கமில்லாமல் போவதால் உடம்புவலி, தலைபாரம், கொட்டாவி, திமிர், சோர்வு, தலைச்சுற்றல், அஜீர்ணம், சோம்பல் மற்றும் வாயு சம்பந்தமான நோய்கள் இவை உண்டாகும்.

தூக்கமில்லாமல் போவதற்குரிய காரணம்

निद्रानाशोऽनिलात्पित्तान्मनस्तापात् क्षयादपि ।
सम्भवत्यभिघाताच्च . . . . ।। (सुश्रुतसंहिता)

வாயுவினாலும், பித்தத்தினாலும், மனக்கவலையினாலும், க்ஷய நோயினாலும், அடிபடுவதாலும், தூக்கம் இல்லாமல் போகிறது.

தூக்கமில்லாமல்போனால் செய்யத்தக்கவை

निद्रानाशेऽभ्यंगयोगो मूर्ध्नि तैलनिषेवणम् ।
गात्रस्योद्वर्तनं चैव हितं संवाहनानि च ।
शालिगोधूमपिष्टान्नभक्ष्यैरैक्षवसंस्कृतैः ॥

भोजनं मधुरं स्निग्धं क्षीरमांसरसादिभिः ।
द्राक्षासितेक्षुद्रव्याणामुपयोगो भवेन्निशि ॥ (सुश्रुतसंहिता)

मस्तुना पादतलकौ सर्दयेन्निद्रयार्थिनाम् ॥ (चिकित्सातिलकम्)

தூக்கமில்லாமலிருப்பின் நல்லெண்ணெய்யைத் தேய்த்துக் கொள்ளுதல், தலையில் எண்ணெய் வைத்துக்கொள்ளுதல், உடம்பிற்கு நலங்குப் பொடியைப் பூசுதல், உடம்பைப் பிடித்துக்கொள்ளுதல், கற்கண்டு சேர்த்துச் செய்யப்பட்ட அரிசி, கோதுமை ஆகியவற்றின் மாப்பண்டங்கள், பக்ஷணங்கள், இவற்றுடன் கூடியதும், பால், மாமிசம் முதலியவை சேருவதால் இனிப்பானதும், நைப்புள்ளதுமான சாப்பாட்டைச் சாப்பிடவேண்டும். இவை உடலுக்கு இதமானவை. இரவில் திராக்ஷை, சர்க்கரை, கற்கண்டு ஆகியவற்றை உபயோகிக்கவேண்டும். தூங்க விரும்புவோரின் உள்ளங்கால்களைத் தயிரின் மேல் தெளிவுடன் தேய்க்க வேண்டும்.

தூக்கத்தைத் தடுப்பதாலுண்டாகும் தீங்கும் அதற்குப் பரிகாரமும்

निद्राया मोहमूर्धाक्षिगौरवालस्यजृम्भिकाः
अङ्गमर्दश्च तत्रेष्टः स्वप्नस्संवाहनानि च ॥ (अष्टांगहृदयम्)

தூக்கத்தின்வேகத்தைத் தடுப்பதால் மயக்கம், தலையும், கண்களும் பாரமாயிருத்தல், சோம்பல், கொடிற்றாவி, உடம்பு வலி ஆகியவை உண்டாகும். அந்நிலையில் தூங்குவதும், உடம்பைப் பிடித்துக்கொள்வதும் ஏற்றது.

இரவில் கண் விழித்தவனுக்குப் பகல் தூக்கத்தின் அளவு

असात्म्याज्जागरादर्ध प्रातः स्वप्यादभुक्तवान् । (अष्टांगहृदयम्)

பழக்கமில்லாத இரவில் கண்விழித்தலுக்குப் பாதி நேரம் காலையில் உணவை உட்கொள்ளாதவனாய்த் தூங்கவேண்டும்.

இரவிலும் தூக்கம் கூடாதவர்கள்

विषार्तः कण्ठरोगी च नैव जातु निशास्वपि । (अष्टांगहृदयम्)

விஷத்தால் பாதிக்கப்பட்டவனும், தொண்டை நோய் உடையவனும் எப்பொழுதுமே இரவு பகல்களிலும் தூங்கக் கூடாது.

அதிகத் தூக்கத்திற்குப் பரிகாரம்

निद्रातियोगे वमनं हितं संशोधनानि च ।
लंघनं रक्तमोक्षश्च मनोव्याकुलानि च ।। (सुश्रुतसंहिता)

தூக்கம் மிதமிஞ்சி இருப்பின் வாந்தி எடுப்பதும், சோதன சிகித்சைகளும் (பேதிக்குச் சாப்பிடுவது போன்றவை), பட்டினி கிடப்பதும், அசுத்த இரத்தத்தை வெளிப்படுத்துவதும், மன அமைதி இன்மையை உண்டுபண்ணுவதும் இதமானவை.

இன்பம், துன்பம் முதலிய துவந்துவங்கள் தூக்கத்திற்குட்பட்டவை என்பது

निद्रायत्तं सुखं दुखं पुष्टिः कार्श्यं बलाबलम् ।
वृषता क्लीबता ज्ञानमज्ञानं जीवितं न न ।। (अष्टांगहृदयम्)

இன்பம், துன்பம், வளர்ச்சி, இளைப்பு, வன்மை, வன்மையின்மை, ஆண்மை, பேடித்தனம், அறிவு, அறிவின்மை, வாழ்க்கை, மரணம் இவை தூக்கத்திற்கு உட்பட்டவை. (ஏற்ற தூக்கத்தால் இன்பம் முதலியவையும், ஏற்றத்தகாத தூக்கத்தால் துன்பம் முதலியவையும் உண்டாகும் எனப்பொருள்.)

உணவு, உறக்கம், உறவு இம்மூன்றுமே உடலுறுப்பிற்கு இன்றியமையாதவை என்பது

आहारशयनाद्ब्रह्मचर्यैर्युक्त्या निषेवितैः ।
शरीरं धार्यते नित्यमगारमिव धारणैः ।। (अष्टांगहृदयम्)

முறைப்படி அடையப்பட்ட உணவு, உறக்கம், புணர்ச்சி இவற்றால் உடம்பானது தூண்களால் வீடு தாங்கப்படுவது போல எப்பொழுதும் தாங்கப்படுகின்றது.

குடியிருப்பதற்கேற்ற ஊர்

वसेत्प्राज्याम्बुभैषज्यसमित्पुष्पतृणेन्धने ।
सुभिक्षक्षेमरम्यान्ते पण्डितैर्मण्डिते पुरे ।। (अष्टांगसंग्रहः)

தண்ணீர், மருந்து, சமித்து, மலர், புல், விறகு ஆகியவற்றை மிகுதியாகக்கொண்டுள்ளதும், செழிப்புள்ளதும், நன்மை பயக்கக்கூடியதும், அழகிய சுற்றுவட்டாரங்களை உடையதும், புலவர்களுடன் கூடியதுமான ஊரில் குடியிருக்கவேண்டும்.

नैकाहमप्यधिवसेद्वास्तु तच्छास्त्रगर्हितम् ।
न देशं व्याधिबहुलं नावैद्यं नाप्यनायकम् ।।

नाधर्मिजनभूयिष्ठं नोपसृष्टं न पर्वतम् । (अष्टांगसंग्रहः)

மனை சாஸ்திரத்தினால் பாராட்டப்படாத வீட்டில் ஒருநாள்கூட குடியிருக்கக்கூடாது. அதிகநோய் தருவதும், வைத்தியரில்லாததும், தலைவனற்றதும், அறத்தில் பற்றற்ற மக்களைக் கொண்டதும், உபத்திரவத்துடன் கூடியதுமான ஊரில் குடியிருக்கக்கூடாது. மலையில் குடியிருக்கலாகாது.

அணுகிப் பழகத்தக்கவர்கள்

बुद्धिविद्यावयः शीलधैर्यस्मृतिसमाधिभिः ।
बुद्धोपसेविनो वृद्धाः स्वभावज्ञाः गतव्यथाः ।।

सुमुखाः सर्वभूतानां प्रशान्ताः शंसितव्रताः ।
सेव्याः सन्मार्गवक्तारः पुण्यश्रवणदर्शनाः ।। (चरकसंहिता)

அறிவு, கல்வி, வயது, நன்னடத்தை, நெஞ்சுரம், ஞாபக சக்தி, மனத்தடக்கம் இவற்றால் உயர்ந்தவர்கள், வயது முதிர்ந்தவர்களுக்குத் தொண்டு செய்பவர்கள், இயற்கையை அறிந்தவர்கள், கவலையற்றவர்கள், எல்லா உயிர்களிடமும் மலர்ந்த முகமுடையவர்கள், அமைதியற்றவர்கள், பாராட்டப்பட்ட வ்ரதங்களுடையவர்கள், நல்வழியைக் கூறுபவர்கள், கேட்பதாலும், பார்ப்பதாலும் புண்யத்தை உண்டாக்கக்கூடியவர்கள் ஆகியோர் அணுகிப் பழகத்தக்கவர்கள்.

पापवृत्तवचःसत्वाः सूचकाः कलहप्रियाः ।
मर्मोपहासिनो लुब्धाः परवृद्धिद्विषः शठाः ।।
परापवादरतयश्चपला रिपुसेविनः ।
निर्धृणास्त्यक्तधर्माणाः परिवर्ज्या नराधमाः ।। (चरकसंहिता)
न लोकभूपविद्विष्टैर्न संगच्छेत नास्तिकैः ।। (अष्टांगसंग्रहः)

பாவமான நடத்தை, சொல், மனம் இவற்றை உடையவர்கள்-உள்ளவர்கள், சண்டையில் விருப்பமுள்ளவர்கள், பிறர் மனம் புண்ணாகச் சிரிப்பவர்கள், பேராசையுள்ளவர்கள், பிறரின் முன்னேற்றத்தை விரும்பாதவர்கள், கொடியவர்கள், பிறரை நிந்திப்பதில் விருப்பமுடையவர்கள், புலனடக்கம் இல்லாதவர்கள், எதிரியைச் சார்ந்தவர்கள், இரக்கமற்றவர்கள், கடமையைக் கைவிட்டவர்கள் ஆகியோர் விலக்கத்தக்கவர்கள். மனித வர்க்கத்தாலும், அரசானலும், வெறுக்கப்பட்டவனும், கடவுள் இல்லை என்பவர்களுடனும் பழகுவதும் கூடாது.

பழகிக்கொள்ளத்தக்க சில நல்லொழுக்க முறைகள்

कलिवैररुचिर्न स्यात् धीरः सम्पद्विपत्तिषु ।
क्षान्तिमान् दक्षिणो दक्षः सुसमीक्षितकार्यकृत् ।
ह्रीमान् धीमान् महोत्साहः समभागो प्रियातिथिः ।।
अक्षुद्रवृत्तिगम्भीरः साधुराश्रितवत्सलः ।
दाता पितृभ्यः पिण्डस्य यष्टा होता कृपात्मकः ।।
अनुज्ञाता सुवार्तानां दीनानामनुकम्पकः ।
आश्वासकारी भीतानां क्रुद्धानामनुनायकः ।।
पूर्वाभिभाषी सुमुखः सुशीलः पूज्यपूजकः ।। (अष्टांगसंग्रहः)

சண்டை, பகை இவற்றில் விருப்பமுடையவனாக இருக்கக்கூடாது. செல்வமுண்டானபோதும், ஆபத்துண்டான போதும், நெஞ்சுரமுடையவனாகவும், பொறுமையுள்ள வனாகவும், அன்புடையவனாகவும், திறமையுடையவனாகவும், நன்றாக வேலையை கவனித்துச் செய்பவனாகவும், வெட்கம் கொண்டவனாகவும், அறிவாளியாகவும், மிகுதியான உற்சாகம் உடையவனாகவும், பங்குகொண்டு அனுபவிப்பவனாகவும், அன்புள்ள விருந்தினர்களை உடையவனாகவும், மட்டமான பிழைப்பற்றவனாகவும், அடர்ந்த பெருந்தன்மை உடைய வனாகவும், நல்லவனாகவும், தன்னை அணுகியவர்களிடம் மன்னிப்புள்ளவனாகவும், பித்ருக்களுக்குப் பிண்டத்தைத் தருபவனாகவும், யாகம் செய்பவனாகவும், ஹோமம் செய்பவனாகவும், தயையுள்ளவனாகவும், நற்செய்திகளை ஸம்மதிப்பவனாகவும், ஏழைகளிடம் இரக்கமுள்ளவனாகவும், பயந்தவர்களுக்குத் தைரியம் உண்டாக்குகின்றவனாகவும், கோபம் கொண்டவர்களுக்கு அமைதியுறச் செய்பவனாகவும், முதலில் சென்று பேசுபவனாகவும், மலர்ந்த முகம் உடைய வனாகவும், நற்குணமுடையவனாகவும், மதிப்பிற்குரிய வர்களை மதிப்பவனாகவும் இருக்கவேண்டும்.

सातपत्रपदत्राणो विचरेद्युगमात्रदृक् ।
निशि चात्ययिके कार्ये दण्डी मौली सहायवान् ।

प्रावृत्य पर्यटेद्रात्रौ न प्रावृत्य शिरोऽहनि ।
चैत्यपूज्यध्वजाशस्तच्छायाभस्मतुषाशुचीन् ।।

नाक्रामेच्छर्करालोष्टबलिस्नानभुवो न च ।। (अष्टांगसंग्रहः)

குடை, பாத அணிகள் இவற்றை உடையவனாய் ஒரு நுகத்தடியளவுவரை கண் வைத்துச் செல்லவேண்டும். இரவில் மிகவும் பயனுள்ள வேலையிருப்பின் தடியுடையவனாயும், தலைப்பாகை அணிந்தவனாயும், துணையாட்களோடு

கூடியவனாயும் செல்லவேண்டும். இரவில் தலையை மூடிக்கொண்டு திரியவேண்டும். பகலில் தலையை மூடிக்கொண்டு திரியக்கூடாது. கிராம தேவதைக்கிடமான மரம், பூஜிக்கத் தகுந்தவர்கள், கொடிகள், அசுத்தமானவர்கள் இவற்றின் நிழல்கள், சாம்பல், உமி, அசுத்தமான பொருட்கள் இவற்றையும், பருக்கைக் கற்கள், ஓடுகள், பலிகொடுக்குமிடம், குளிக்குமிடம் ஆகியவற்றையும் மிதிக்கக்கூடாது.

. . . . व्रजेत् ।
नासन्निहितपानीयो नातितूर्णं न सन्ततम् ।। (अष्टांगसंग्रहः)

குடிநீர் இல்லாமலும், வெகு வேகமாகவும், தொடர்ந்தும் வழிநடப்பது கூடாது.

दद्याद्वर्त्मार्तवृद्धस्त्रीभारिचक्रिद्विजन्मने । (अष्टांगसंग्रहः)

நோயாளி, வயது முதிர்ந்தவன், பெண், சுமையைச் சுமந்து கொண்டிருப்பவன், வண்டி, அந்தணன் இவர்களுக்கு வழியைக் கொடுக்கவேண்டும்.

नदीं तरेन्न बाहुभ्यां नाग्निस्कन्धमभिव्रजेत् ।
नारोहेद्विषमं शैलं नावं संशयितां तरुम् ।। (अष्टांगसंग्रहः)

ஆற்றைக் கைகளால் கடக்கக்கூடாது. நெருப்புக் கூட்டத்தை எதிர்நோக்கிச் செல்லக்கூடாது. மிகவும் மேடு பள்ளங்களையுடைய மலை, நன்கு அறியப்படாதிருக்கும் மரக்கலம், மரம் இவற்றில் ஏறுவது கூடாது.

नात्मानमीक्षेत जले न तटस्थो जलाशयम् ।
न प्रतिस्फालयेदम्बु पाणिना चरणेन वा ।। (अष्टांगसंग्रहः)

ஜலத்தில் தன்னுருவைப் பார்க்கக்கூடாது. கரையில் இருந்து கிணறு முதலியவற்றை எட்டிப் பார்க்கக்கூடாது. ஜலத்தைக் கையால் அல்லது காலால் அடிக்கக்கூடாது.

नोत्सङ्गे भक्षयेद्भक्ष्यान् जलं नाञ्जलिना पिबेत् ।

(अष्टांगसंग्रहः)

பக்ஷணங்களை மடியில்வைத்து உட்கொள்ளக்கூடாது. தண்ணீரை இரு கைகளின் சேர்க்கையினால் குடிக்கக்கூடாது.

. . . . कुर्यान् . . . . ।
नासंवृतमुखो हास्यक्षवोद्गारविजृम्भणम् ।।
पाणिद्वयेन युगपत्कण्डूयेन्नात्मनः शिरः ।। (अष्टांगसंग्रहः)

வாயை மூடிக்கொள்ளாமலிருப்பவனாய் சிரிப்பது. தும்முவது, ஏப்பம் விடுவது, கொட்டாவி விடுவது ஆகியவற்றைச் செய்யக்கூடாது. இருகைகளால் ஒரே சமயத்தில் தன்னுடைய தலையைச் சொறியக்கூடாது.

वहेन्न भारं शिरसा युगपच्चाग्निवारिणी ।
नासिकां न विकुष्णीयाद्दशनान्न विघट्टयेत् ।। (अष्टांगसंग्रहः)

தலையில் சுமையைச் சுமப்பது கூடாது. ஒரே சமயத்தில் நெருப்பு, ஜலம் இவற்றைச் சுமப்பதும் கூடாது. மூக்கைக் குடைவது கூடாது. பற்களைக் கடிப்பது கூடாது.

पादं पादेन नाक्रामेन्न कण्डूयेन्न शौचयेत् ।
न कांस्यभाजने तौ च नोपविष्टः प्रसारयेत् ।। (अष्टांगसंग्रहः)

காலைக் காலினால் மிதிக்கக்கூடாது. சொறியக் கூடாது. சுத்தம் செய்யக்கூடாது. கால்களை வெண்கலப் பாத்திரத்தில் கழுவக்கூடாது. உட்கார்ந்து கால்களை நீட்டுவதும் கூடாது.

सर्वथेक्षेत नादित्यं . . . . ।
नेक्षेत प्रततं सूक्ष्मदीप्तामेध्याप्रियाणि च ।। (अष्टांगहृदयम्)

சூரியனை எப்பொழுதும் பார்ப்பது கூடாது. எப்பொழுதும் நுண்ணிய பொருள், ஒளியுற்ற பொருள், அசுத்தமான பொருள், மனதுக்குப் பிடிக்காத பொருள் ஆகியவற்றைப் பார்ப்பதும் கூடாது.

अभीक्ष्णं निर्मलान्दध्याश्खपादमलाशयान् ।। (अष्टांगसंग्रहः)

எப்பொழுதும் நகங்கள், கால்கள், மலத்துவாரங்கள் ஆகியவற்றைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

शयीत नैकशयने न चाश्नीयात्तया सह । (अष्टांगसंग्रहः)

மனைவியுடன் ஒரே படுக்கையில் படுப்பது கூடாது. அவளுடன் உண்ணுவதும் கூடாது.

नान्यद्देवार्चने कर्म कुर्याद्धावेन्न वर्षति । (अष्टांगसंग्रहः)

கடவுளைப் பூஜிக்கும்பொழுது மற்றொரு வேலையைச் செய்யக்கூடாது. மழை பெய்யும்பொழுது மழையில் ஓடுவது கூடாது.

परोपघातक्रियया वर्जयेदर्जनं श्रियः । (अष्टांगसंग्रहः)

பிறரைத் துன்புறுத்தும் செயலால் செல்வத்தைச் சேமிக்கக்கூடாது.

साहसं वर्जयेत्कर्म रक्षञ्जीवितमात्मनः । (चरकसंहिता)

மனிதன் தன்னுடைய உயிரைப் பாதுகாப்பவனாய் தன் சக்திக்கு மீறிய வேலையை விட்டுவிடவேண்டும்.

वेगान्न धारयेद्वातविण्मूत्रवतृट्क्षुधाम् ।
निद्राकासश्रमश्वासजृम्भाश्रुच्छर्दिरेतसाम् ।।

रोगास्सर्वेऽपि जायन्ते वेगोदीरणधारणैः । (अष्टांगहृदयम्)

அபானவாயு, மலம், மூத்திரம், தும்மல், தண்ணீர்த்தாகம், பசி, தூக்கம், இருமல், அயர்வின் பெருமூச்சு, கொட்டாவி, கண்ணீர், வாந்தி, விந்து ஆகியவற்றின் வேகங்களைத் தடுக்கக்கூடாது. (மலம் முதலியவற்றைக் கழிக்கவேண்டும் என்ற உணர்ச்சி உண்டானபோது அவற்றை வெளிப் படுத்தாமல் தடுப்பதும், பசி எடுத்தபோது ஆகாரம் உட்கொள்ளாதிருப்பதும், தண்ணீர்த்தாகம் உண்டானபோது தண்ணீரைப் பருகாமலிப்பதும் அவற்றின் வேகங்களைத் தடுப்பதாகும்) இந்த வேகங்களைப் பலவந்தமாக வெளிப்படுத்துவதாலும், தடுப்பதாலும் நோய்கள் அனைத்துமே உண்டாகின்றன.

धारयेत्तु सदा वेगान् हितैषी प्रेत्य चेह च ।
लोभेर्ष्याद्वेषमात्सर्य रागादीनां जितेन्द्रियः ।। (अष्टांगसंग्रहः)

இம்மையிலும், மறுமையிலும் நன்மையை விரும்புபவன் கட்டுப்பட்ட புலன்களைக் கொண்டவனாய்ப் பேராசை, பொறாமை, பகைமை, பிறரின் நற்குணங்களில் வெறுப்பு, ஆசை முதலியவற்றின் வேகங்களை எப்பொழுதும் அடக்க வேண்டும்.

हिंसा स्तेयान्यथाकामं पैशुन्यं परुषानुते ।
संभिन्नालापव्यापादमभिध्यादृग्विपर्ययम् ।।
पापं कर्मेति दशधा कायवाङ्मानसैस्त्यजेत् ।। (अष्टांगसंग्रहः)

கொலை செய்வது, களவாடுதல், அறத்திற்கு முரண்பாடு உடைய புணர்ச்சி, கோள்செல்லுவது, கடுமையாகப் பேசுவது, பொய் பேசுவது, முன்பின் முரணாகப் பேசுவது, தீமை செய்யும் எண்ணம், பொறாமை, கடவுள் இல்லை என்பது போன்ற அறிவு மாற்றக்கொள்கை இவ்வாறு பத்துவிதமான பாபச் செயல்களை உடல், வாக்கு, மனம் ஆகியவற்றால் செய்வதை விட்டவிடவேண்டும்.

प्रतिभूर्न भवेत्क्वापि न च साक्षी वृथा भवेत् ।
स्थागं न धारयेस्जातु द्यूतं दूरात्परित्यजेत् ।। (भावप्रकाशः)

எவ்விடத்திலும் பிறரின் பொறுப்புடையவனாக ஆகக் கூடாது. வீணாக சாட்சியாகக் கூடாது. எப்பொழுதும் அடகு வைத்துக்கொள்ளக்கூடாது. சூதாடுவதை எட்டியே தள்ளிவிட வேண்டும்.

मूत्रमप्सु न कुर्वीत पुरीषं च कदाचन ।
म निष्ठीवेत्तथा प्राज्ञो रक्षन् जीवितमात्मनः ।। (भेलसंहिता)

அறிவாளியானவன் தன்னுயிரைக் காப்பாற்றிக் கொள்வதின் பொருட்டு ஜலத்தில் மூத்திரத்தையும், மலத்தையும் எப்பொழுதும் விடக்கூடாது. அவ்வாறே ஜலத்தில் துப்புவதும் கூடாது.

पुरोवातातपरजस्तुषारपरुषानिलान् ।
अनृजुः क्षवथूदारकासस्वप्नान्नमैथुनम् ।।

कूलच्छायानृपद्विष्टव्यालदंष्ट्रिविषाणिनः ।
हीनामार्या(न्मूर्खा?)ति निपुणसेवां विग्रहमुत्तमैः ।

तोयाग्निपूज्यमध्येन यानं धूमं शवाश्रयम् ।
मद्यातिसक्तिं विश्रम्भस्वातन्त्र्ये स्त्रीषु च त्यजेत् ।।

(अष्टांगहृदयम्)

எதிர்காற்று, எதிர் வெயில், புழுதி, பனி, பேய்க்காற்று இவற்றை விடவேண்டும். உடம்பைக் கோணலாக வைத்துக் கொண்டவனாய் தும்முவது, ஏப்பம் விடுவது, இருமுவது, தூங்குவது, ஆகாரமுட்கொள்வது, புணர்வது ஆகிய

வற்றையும் விடவேண்டும். ஆற்றங்கரையின் நிழல், அரசனின் பகைவன், மதயானை, கோரப்பற்களுள்ள பாம்பு முதலியவை, கொம்புள்ள மிருகங்கள், அற்பன், துஷ்டன், மிகத்திறமை உடையவன் இவர்களை சேவிப்பது, உயர்ந்தவர்களுடைய பகைமை, ஜலம், நெருப்பு இவற்றிற்கு நடுவிலும், பூஜிக்கத் தகுந்தவர்களுக்கு நடுவில் செல்வது, பிணத்தின் புகை, மதுபானத்தில் மிக்க விருப்பம், பெண்களிடம் நம்பிக்கை, இஷ்டப்படி பழகுதல் ஆகியவற்றை விட்டுவிடவேண்டும்.

नाग्निं मुखेनोपधमेत् । नावाक्शिराः शयीत । (सुश्रुतसंहिता)

நெருப்பை வாயினால் ஊதக்கூடாது. குப்புறப் படுக்கக் கூடாது.

न पूज्यमङ्गलान्यपसव्यं गच्छेन्नेतराण्यनुदक्षिणम् ।
न पन्थानमवमूत्रयेत् । (चरकसंहिता)

பூஜிக்கத்தக்கவை, மங்களகரமானவை ஆகியவற்றிற்கு இடது பக்கமாகச் செல்வது கூடாது. மற்றவைகளுக்கு வலது பக்கமாகச் செல்லுவது தகாது. நடைபாதையில் மூத்திரத்தை விடுவது கூடாது.

नांगैश्चेष्टेत विगुणं नासीतोत्कटकस्थितः ।
देहवाक्चेतसां चेष्टाः प्राक् श्रमाद्विनिवर्तयेत् ।।

नोर्ध्वजानुश्चिरं तिष्ठेन्नक्तं सेवेत न द्रुमम् ।। (अष्टांगहृदयम्)

அந்தந்த அவயவங்களால் அவ்வவற்றிற்கு இயல்பாகாத வேலைகளைச் செய்யக்கூடாது. மிக ஒடுக்கமான இடத்தில் உட்கார்ந்திருப்பது கூடாது. உடல், வாக்கு, மனம் இவற்றின் செயல்களைக் களைப்புண்டாவதற்கு முன்பே நிறுத்திவிட

வேண்டும். முழங்காலை உயர்த்தியவாறு வெகுநேரம் உட்காருதல் கூடாது. இரவில் மரத்தினடியில் தங்கக்கூடாது.

स्पर्शैकाहारशय्यादि सेवनात्प्रायशी गदाः ।
सर्वे सचारिणो नेत्रत्वग्विकारा विशेषतः ।। (अष्टांगहृदयम्)
(तस्माद्विवर्जयेद्रोगि गात्रसंस्पर्शनादिकम्)

நோயுற்றவனோடு உடலுடன் உடல் ஒட்டியிருக்கும்படி பழகுவது, ஒரே காலத்தில் ஒரே சமயத்தில் உண்ணுவது, ஒரே படுக்கையில் படுப்பது முதலியவற்றைச் செய்வதால் பெரும்பாலும் நோய்களனைத்தும் பரவுகின்றன. கண் நோய்கள், சர்ம வியாதிகள் ஆகியவை விசேஷமாகப் பரவும் தன்மையுடையவை. (ஆகையால் நோயுற்றவனுடன் உடல் ஒட்டியபடி பழகுவது முதலியவற்றை விட்டுவிட வேண்டும்.)

अवृत्तिव्याधिशोकार्तानुवर्तेत शक्तितः ।
आत्मवत्सततं पश्येदपि कीटपिपीलिकम् ।।

विमुखान्नार्थिनः कुर्यान्नावमन्येत नाक्षिपेत् ।
उपकारप्रधानः स्यादपकारपरेऽप्यरौ ।। (अष्टांगहृदयम्)

ஜீவனோபாயமில்லாமை, நோய், துயரம் இவற்றால் வருந்துபவரைச் சந்திக்கின்றளவு ஆதரிக்கவேண்டும். கிருமி, எறும்பு ஆகியவற்றையும்கூட தன்னைப்போலவே எப்பொழுதும் பார்க்கவேண்டும். யாசகர்களுக்கு உதவி செய்யாமல் முகஞ்சுழிக்கக்கூடாது. அவரை அவமதிப்பது கூடாது. ஏளனம் செய்வது கூடாது. பகைவன் தீமை செய்யும் எண்ணம் உடையவனாக இருந்தாலும், தான் உதவி செய்யும் கருத்துடையவனாக இருக்கவேண்டும்.

न कश्चिदात्मनः शत्रुं नात्मानं कस्यचिद्रिपुम् ।
प्रकाशयेन्नापमानं न च निःस्नेहतां प्रभोः ।। (अष्टांगहृदयम्)

தனக்கு எவரையும் பகைவனாகவும், தன்னை எவருக்காவது பகைவனாகவும் வெளிப்படுத்தக்கூடாது. தனக்கோ அல்லது பிறருக்கோ நேர்ந்த அவமதிப்பையும் வெளிப்படுத்தக்கூடாது. தன்னிடம் தலைவனுக்குள்ள வெறுப்பையும் வெளியிடக்கூடாது.

काले हितं मितं ब्रूयादविसंवादि पेशलम् ।
नैकः सुखी न सर्वत्र विश्रब्धो न च शङ्कितः ।।

अनुयायत्प्रतिपदं सर्वधर्मेषु मध्यमाम् ।
भक्त्या कल्याणमित्राणि सेवेतेतरदूरगः ।। (अष्टांगहृदयम्)

சமயம் வாய்த்தபோது இதமாகவும், அளவாகவும், முன்பின் விரோதமில்லாமலும், இனிப்பாகவும் பேசவேண்டும். தான் ஒருவனே இன்பங்களுடையவனாக ஆகக்கூடாது. எல்லோரிடமும் நம்பிக்கை அற்றவனாகவுமிருக்கக் கூடாது. தீயவர்களுக்கு எட்டியிருப்பதுடன் நல்லோர்களை அன்புடன் அணுகிப் பழகவேண்டும்.

தலையைப் பாதுகாக்கவேண்டுமென்பது

ऊर्ध्वमूलमधःशाखं ऋषयः पुरुषं विदुः ।
मूलप्रहारिणस्तस्माद्रोगान् शीघ्रतरं जयेत् ।।

सर्वेन्द्रियाणि येनास्मिन् प्राणा येन च संश्रिताः ।
तेन तस्योत्तमांगस्य रक्षायामादृतो भवेत् ।। (अष्टांगहृदयम्)

மனிதன் மேலே வேரையும் (மூளை முதலியவை) கீழே கிளைகளையும் (கைகள் முதலியவை) உடையவன் என்று இருடிகள் அறிவர். ஆகவே, வேரைத் தாக்கி அழிக்கும் நோய்களை விரைவில் போக்கவேண்டும். புலன்கள் அனைத்துமே தலையில் அமைந்திருப்பதாலும், உயிரும் இதையொட்டியே இருப்பதாலும் தலையைப் பாதுகாப்பதில் கருத்துள்ளவனாக இருக்கவேண்டும்.

இதயத்தைப் பாதுகாக்கவேண்டுமென்பது

अर्थे दशमहामूलाः समासक्ता महाफलाः ।
षडङ्गमङ्गं विज्ञानमिन्द्रियाण्यर्थपञ्चकम् ।।

आत्मा च सगुणश्चेताश्चिन्त्यं च हृदि संश्रितम् ।
तस्योपधातान्मूर्छायं भेदान्मरणमृच्छति ।। (चरकसंहिता)

[तदप्रमत्तस्सततं रक्षेद्धृदयमात्मनः ।]

இதயத்தில் பெரிய தொடக்க பாகங்களுடையவையும், மிக்க பயனுடையவையுமான பத்து ரத்தக் குழாய்கள் இணைந்திருக்கின்றன. தலைபோன்ற ஆறு அவயவங்களைக் கொண்டுள்ள உடலும், அறிவும், பொறிகளும், புலன்களும், சுகம் போன்ற குணங்களுடன் கூடிய ஆன்மாவும், மணமும், நினைக்கத்தக்கவையும் இதயத்தில் இணைந்திருக்கின்றன. அந்த இதயத்திற்குச் சிறிது அடிபடுவதால் மனிதன் மூர்ச்சை அடைகின்றான். பெரிய அடிபடுவதால் மரணத்தை அடைகின்றான். ஆகவே கவனக்குறைவில்லாதவனாய் எப்பொழுதும் இதயத்தைப் பாதுகாக்கவேண்டும்.

உடலைப் பாதுகாக்கவேண்டுமென்பது

सर्वमन्यत्परित्यज्य शरीरमनुपालयेत् ।
तदभावे हि भावानां सर्वाभावः शरीरिणाम् ।। (चरकसंहिता)

மற்ற எல்லா வேலைகளையும் விட்டுவைத்து உடலை நோய் அணுகாமல் பாதுகாக்கவேண்டும். நோயற்ற உடல் இல்லையெனில் மனிதர்களுக்கு அறம் முதலிய பேறுகள் இல்லாமை முற்றிலும் உண்டாகின்றதல்லவா ?

ஆயுர்வேத உபதேசங்களைப் பின்பற்றுவதின் பயன்

स्वस्थवृत्तं यथोद्दिष्टं यस्सम्यगनुतिष्ठति ।
स समाः शतमव्याधिलायुषा न वियुज्यते ।।
नृलोकमापूरयते यशसा साधुसम्मतः ।
धर्मार्थावेति भूतानां बन्धुतामुपगच्छति ।।
परान् सुकृतिनो लोकान् पुण्यकर्मा प्रपद्यते ।। (चरकसंहिता)

நோயற்றவனுக்கு நீண்ட வாழ்வைத் தொடரச் செய்வதற்குப் பின்பற்றவேண்டியதாகக் கூறப்பட்டுள்ள அரிய அம்சங்களை எவன் முறைப்படி அனுசரித்து வருகின்றானோ, அவன் நூறு வருடங்கள் நோயற்றவனாய் வாழ்கின்றான். மானிட உலகைப் புகழினால் நிரப்புகின்றான். நல்லோர்களின் அன்புக்கு உரியவனாக ஆகின்றான். தர்மார்த்தங்களை அடைகின்றான். எல்லா உயிர்களுக்கும் உறவினை அடைகின்றான். புண்ணியசாலியாய்ச் சிறந்த புண்ணிய லோகங்களையும் அடைகின்றான்.

भिषजां साधुवृत्तानां भद्रमागमशालिनाम् ।
अभ्यस्तकर्मणां भद्रं भद्रं भद्राभिलाषिणाम् ।। (अष्टांगहृदयम्)