കുട്ടമത്ത് കുന്നിയൂര് സാഹിത്യസമുച്ചയം

തൃതീയവർഷം നമ്പ്ര് 5.

നിത്യജീവനക്രമം.

കുഞ്ഞിശ്ശങ്കരക്കുറുപ്പ്.

Printed at the Sri Narayana Press, Tellicherry, and
published by K. K. Narayana Kurup, Tellicherry.

കട്ടമത്ത് കുന്നിയൂര് സാഹിത്യസമുച്ചയം

തൃതീയവർഷം നമ്പ്ര് 5.

നിത്യജീവനക്രമം.

പ്രണേതാ:—

കട്ടമത്ത് കുന്നിയൂര് കുഞ്ഞിശ്ശങ്കരക്കുറുപ്പ്.

പ്രസാധകൻ:—

കെ. കെ. നാരായണക്കുറുപ്പ്.

1941 ജൂലായിമാസം.

വില 0—5—0 കോപ്പി 500.

ശ്രീനാരായണപ്രസ്സ്—തലശ്ശേരി.

സമുച്ചയം വക മുദ്ര പതിയാത്ത പുസ്തകം വ്യാജമുദ്രിതമാകുന്നു.

അദ്ധ്യായങ്ങൾ

		ഭാഗം
1.	ആമുഖം	1
2.	ശരീരരചന	4
3.	രോഗകാരണം	21
4.	പ്രകൃതിരഹസ്യം	36
5.	ദിനചർയ്യ	52

ശ്രീ

അഭിനന്ദനം

പ്രാചീനാര്യസംസ്കാരങ്ങളിലുള്ള ആദരംകൊണ്ടും സ്വാദേശാഭിമാനംകൊണ്ടും ആയുര്വേദശാസ്ത്രതത്വങ്ങളെ അഭിനന്ദിക്കുന്നവർ ഇക്കാലത്തുള്ള വിദ്വാന്മാരിൽ പലരുമുണ്ട്. നാട്ടുവൈദ്യത്തിൽ ഇഷ്ടപ്പെടുകയും അതിന്റെ വിശിഷ്ടഫലം അനുഭവിച്ചു സന്തോഷിച്ചഭിനന്ദിക്കുകയുംചെയ്യുന്ന പൊതുജനങ്ങളുടെ സംഖ്യയും വർദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ട്. എന്നാൽ ആയുര്വേദം നവീന പാശ്ചാത്യവൈദ്യംപോലെതന്നെ സൈൻസിനു യോജിച്ചതല്ലെന്നും ഈ കാലത്തെ ജീവിതക്രമങ്ങൾക്കനുരൂപമല്ലെന്നും മററും വിചാരിക്കുന്നവർ, അതിലഭിമാനമുള്ളവരിൽതന്നെ, ധാരാളമുണ്ട്. വൈദ്യവൃത്തിയിൽ ജീവിതംനയിക്കാനാഗ്രഹമുള്ളവർ ചില ചികിത്സാപദ്ധതിയിൽ പാടവംസമ്പാദിച്ച് അർത്ഥലാഭത്തിൽ കൃതാർത്ഥന്മാരായിക്കഴിച്ചുകൂട്ടുന്നു. ഇങ്ങിനെ സംബന്ധിച്ചുകളിൽ ഒരുപക്ഷം ദോഷദർശനം നിമിത്തം ശങ്കിതമായും മററൊരുപക്ഷം സങ്കുചിതംഫലാനുഭവതൃപ്തിയാൽ ഉദാസീനമായും നിരീക്ഷണം ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കെ, ആയുര്വേദം, അതിന്റെ, നിത്യമായ അധിഷ്ഠാനബലംകൊണ്ടും സർവാനുകൂലമായ അംഗസൌഷ്ഠവം കൊണ്ടും വിശ്വാസയോഗ്യമായ ആര്ജ്ജവം കൊണ്ടും ഈ കാലത്ത് സ്പൃഹണീയമായിത്തന്നെ ആത്മധാരണം ചെയ്യുന്നു എന്നുള്ളത് ആയുര്വേദപക്ഷപാതികൾക്ക് ഏററവും അഭിമാനകരമായിരിക്കുന്നു.

എന്നാൽ ഇപ്പോൾ ചിലർ അതിന്റെ പരിഷ്കരണത്തിന്നും വികാസത്തിന്നുമായി പാഠശാലകൾ, വൈദ്യശാലകൾ, സമാജങ്ങൾ മുതലായവയാരംഭിച്ചും പ്രാചീനഗ്രന്ഥങ്ങളുടെ വ്യാഖ്യാനങ്ങൾ, തർജ്ജമ

കൾ, മാസികപുസ്തകങ്ങൾ മുതലായവ നിർമ്മിച്ചു പ്രസിദ്ധപ്പെടുത്തിയും കാലോചിതമായ കർത്തവ്യത്തെ ആചരിക്കുന്നുണ്ട്. ഇതിൽ ആദ്യത്തെ ബാഹ്യപരിഷ്കരണയത്നത്തെക്കാൾ രണ്ടാമത്തെ ഗ്രന്ഥനിർമ്മാണപരമായ അഭ്യന്തരപ്രയത്നം ഗുരുസ്ഥിരസൂക്ഷ്മപ്രയോജനകമാകയാൽ ശ്ലാഘ്യതരമാകുന്നു. പ്രാചീനായുർവ്വേദഗ്രന്ഥങ്ങൾ ഗുരുസന്നിധിയിൽവെച്ചു പഠിച്ചറിയേണ്ടുന്ന രീതിയിൽ പ്രൌഢസംസ്കൃതഭാഷാനിബന്ധങ്ങളും വ്യാഖ്യാനങ്ങൾ ഏകരൂപമായി ശാസ്ത്രാശയഗതിയെ ഗ്രഹിച്ചു തൃപ്തിപ്പെടുന്നതിന്നു പര്യാപ്തമല്ലാത്തമട്ടിൽ പക്ഷാന്തരസന്ദേഹാദി ജടിലങ്ങളുമായിരിക്കുന്നു. മലയാളഭാഷയിൽ ഈ വിഷയത്തിലുള്ള വ്യാഖ്യാനങ്ങളും തർജ്ജമകളും ആവശ്യത്തിന്നു തക്കവണ്ണം ഇപ്പോൾ സുലഭമായിട്ടുണ്ട്. ആയുർവ്വേദതന്ത്രമൂലതത്വങ്ങളെ നവീനവിജ്ഞാനവിദഗ്ദ്ധന്മാർക്ക് ബോദ്ധ്യപ്പെടുന്ന വിവരണങ്ങളെക്കൊണ്ട് വിശദമാക്കുകയും കാലദേശോചിതങ്ങളായ ആവാപോദ്ധാരങ്ങളെക്കൊണ്ട് വൈദ്യകലാഭാഗത്തിൽ ഉചിതമായി മാററംവരുത്തുകയും ചെയ്തുകൊണ്ട് സരളഭാഷയിൽ സാഹിത്യസുഭഗങ്ങളായ ഗ്രന്ഥങ്ങൾ നിർമ്മിച്ചു പ്രകടനംചെയ്യുകയെന്നത് ഈ കാലത്ത് ഏററവും ആവശ്യമാകുന്നു. ഈ ഗ്രന്ഥങ്ങൾ മൂലം ആയുർവ്വേദസംബന്ധമായ തെററിദ്ധാരണകളും ആക്ഷേപസന്ദേഹാദികളും പരിഹരിക്കാൻ സാധിക്കുമെന്നാണ് എൻെറ അഭിപ്രായം.

ഇന്നത്തെ പരിഷ്കൃത വിദ്യാഗ്രഹണസമ്പ്രദായത്തിൽ ഒരു വിപുലമായ സ്ഥാനത്ത് പ്രതിഷ്ഠിതമായി പ്രകാശിക്കുന്ന ഭൌതികവിജ്ഞാന (Material science) മാണ് പാശ്ചാത്യവൈദ്യത്തിൻെറ ആശ്രയതത്വം. അതുനിമിത്തം ഇന്നത്തെ നവീനവിദ്വാന്മാർക്കെല്ലാം പാശ്ചാത്യവൈദ്യത്തിൻെറ മുഖ്യ മൂലാംശം നിസ്സംശയമായി ബോദ്ധ്യപ്പെട്ടിരിക്കുകയാണ്. ചെറിയ ക്ലാസ്സുകളിലെ പാഠപുസ്തകങ്ങളിൽക്കൂടി ശരീരശാസ്ത്രം, രോഗഹേതുക്കൾ, സ്വസ്ഥവൃത്തം മുതലായ വൈദ്യകലാഭാഗ

ങ്ങളെ ഭൌതികശാസ്ത്രാനുസാരേണ വിവരിച്ചു കുട്ടികളുടെ തലച്ചോറിൽ പാശ്ചാത്യവൈദ്യമാഹാത്മ്യപ്രത്യയത്തിനു ബീജാവാപം ചെയ്തു കാണുന്നതിന്റെ രഹസ്യോദ്ദേശ്യം ഇപ്പോൾ പരസ്യമായറിയാറായിട്ടുണ്ട്.

മനുഷ്യജീവിതത്തിന്റെ ഏതു ശാഖയിലും കൊള്ളിക്കാവുന്നതും കൊള്ളാവുന്നതുമായ വിജ്ഞേയാംശങ്ങൾ നിറഞ്ഞുകിടക്കുന്ന ആയുർവേദസമുദ്രത്തിലെ രത്നങ്ങളെ പരക്കെ ഉപയോഗിക്കത്തക്ക രമ്യതയോടു കൂടി അടുത്തു പെരുമാറുന്നതിനും, ഉപജീവനമാർഗ്ഗത്തിന്റെ നിലയിൽ ആയുർവേദം പഠിക്കുന്ന ചികിത്സകന്മാർ ഉത്സാഹിക്കുന്നതല്ല. ആര്യ സംസ്കാരാഭിമാനം, പ്രഭുത്വം, പാണ്ഡിത്യം എന്നിങ്ങിനേയുള്ള വിശേഷയോഗ്യതകളുള്ളവരുടെ പരിലാളനം ഉണ്ടായെങ്കിലെ ആ ഉദ്ദേശം ഫലിക്കയുള്ളു. അവർ പ്രത്യേകമായും യോജിച്ചും ഈ വിഷയത്തിൽ പ്രവൃത്തിക്കാതിരിക്കുന്നകാലത്ത് ആയുർവേദത്തിനു നവീനലോകത്തിൽ ഉചിതമായ അംഗീകരണം ലഭിക്കുന്നതല്ല; ആ സ്ഥിതി അതിന്റെ കലാവിലാസത്തിനു ആശാസ്യമല്ലതാനും.

"നിത്യജീവനക്രമം" എന്ന ഈ ഗ്രന്ഥം മുകളിൽ കാണിച്ചവിധമുള്ള ശാസ്ത്രരചനാമൂലതത്വവിവരണരൂപമാണെന്ന് പറകവയ്യ. എന്നാൽ ഇതിൽ ചില ഭാഗങ്ങൾ, "പ്രകൃതിരഹസ്യം" മുതലായ അദ്ധ്യായങ്ങൾ, ആ തത്വവിചാരപദ്ധതിയെ പ്രകാശിപ്പിക്കുന്നവയാകുന്നു. ദിനചര്യാക്രമം മുതലായ സ്വസ്ഥവൃത്തവിധികളാണ് ഈ ഗ്രന്ഥത്തിലെ മുഖ്യ പ്രതിപാദ്യമെന്ന് കാണുന്നു. ആരോഗ്യാർത്ഥം, കാലദേശാദികൾക്കനുകൂലങ്ങളായ ആചാരങ്ങളേയും ആഹാരങ്ങളേയും സംബന്ധിച്ച് സാധാരണന്മാർക്കറിയേണ്ടുന്ന ആയുർവ്വേദോപദേശങ്ങൾ ഈ ഗ്രന്ഥത്തിൽ ഭംഗിയായി എടുത്തുപറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. ആഹാരദ്രവ്യഗുണങ്ങൾ, വിരുദ്ധാന്നങ്ങൾ, സ്നാന, പാന, നിദ്രാ, വ്യായാമ, വ്യവായാദികൾ, സന്താനോ

ല്പാദന ശിശുസംരക്ഷണാദികൾ, ശരീരാവയവരചനാവിശേഷങ്ങൾ, സാമുദ്രികാ, രിഷ്ടലക്ഷണങ്ങൾ, രോഗകാരണങ്ങൾ, ചികിത്സാപ്രകാരങ്ങൾ എന്നിങ്ങിനെയുള്ള വൈദ്യകപ്രമേയങ്ങൾ മിക്കതും സംക്ഷിപ്തവിശദങ്ങളായ വാക്യങ്ങളെക്കൊണ്ട് ഇതിൽ ഉപന്യസിച്ചിട്ടുണ്ട്. അതുകൊണ്ട് ഈ പ്രസിദ്ധീകരണം ആരോഗ്യവിധികളെപ്പററി അറിഞ്ഞനുഷ്ഠിക്കാനിച്ഛയുള്ള പൊതുജനങ്ങൾക്കും വൈദ്യന്മാൎക്കും ഉപയുക്തമായിരിക്കുന്നതാണ്.

പാരമ്പര്യേണ വൈദ്യകലാവിദഗ്ദ്ധന്മാരായ കുട്ടമത്ത് വംശീയന്മാരുടെ വിവിധവിഷയകങ്ങളായ മററു ഗ്രന്ഥങ്ങളെപ്പോലെതന്നെ ഈ വൈദ്യഗ്രന്ഥം കേരളഭാഷയുടെ ശാസ്ത്രീയഗ്രന്ഥസമ്പത്തിനെ ബൃംഹണം ചെയ്യുന്നു. വൈദ്യൻ ശ്രീ: കുഞ്ഞിശ്ശങ്കരക്കുറുപ്പവർകളുടെ ഈ ആരംഭത്തെ ഞാൻ അഭിനന്ദിക്കയും അദ്ദേഹത്തിന് ഈ വിഷയത്തിൽ അഭ്യുദയവും ഗ്രന്ഥത്തിന് പ്രചുരപ്രചാരവും ആശംസിക്കയും ചെയ്യുന്നു.

വടവന്നൂര്,
20—6—'41.

വടക്കെപ്പാട്ടെ നാരായണൻനായർ.

അനുമോദനം

ശ്രീമാൻ, കുട്ടമത്ത് കുന്നിയൂര് കുഞ്ഞിശ്ശങ്കരക്കുറുപ്പവർകളുടെ "നിത്യജീവനക്രമം" എന്ന വൈദ്യപുസ്തകം മുഴുവനും ഞാൻ വായിച്ചു. കുറുപ്പവർകളുടെ പരിശ്രമത്തെപ്പററി എത്രയും അഭിനന്ദിക്കേണ്ടതാണ്.

കോടതിനിയമങ്ങൾ വായിച്ചറിയേണ്ടുന്ന അധികാരവും, ആവശ്യവും വക്കീലന്മാൎക്കുമാത്രംപോലെ; ആയുൎവ്വേദോപദേശങ്ങളെ വായിച്ചറിയേണ്ടുന്ന അധികാരാവശ്യങ്ങൾ ചികിത്സിക്കുന്ന വൈദ്യന്മാൎക്ക് മാത്രമല്ല; സൎവ്വ മനുഷ്യൎക്കും കൂടിയേ കഴിയൂ എന്ന് ആയുൎവ്വേദം തന്നെ പറയുന്നു. എന്നാൽ അപാരമായ ആ ആയുൎവ്വേദം പഠിക്കുവാനും ഗ്രഹിക്കുവാനും അല്പബുദ്ധികളും അല്പായുസ്സുകളുമായ മനുഷ്യൎക്ക് ദുരവഗാഹമാകയാൽ ഓരോ ഋഷീശ്വരന്മാരും ആയുൎവ്വേദസാരാംശങ്ങളെ സംഗ്രഹിച്ചു എഴുതിത്തീൎത്തവയാണ് ഇപ്പോൾ പ്രചാരത്തിലുള്ള "അഷ്ടാംഗഹൃദയം", ചരകം, സുശ്രുതം, ശാൎങ്ഗധരം മുതലായ വൈദ്യഗ്രന്ഥങ്ങൾ. അവയിൽനിന്നു സാരാംശങ്ങളെടുത്തും, സ്വാനുഭവസിദ്ധങ്ങളായവ ചേൎത്തും എഴുതപ്പെട്ടതായ ഈ "നിത്യജീവനക്രമം" എല്ലാവൎക്കും സൌഖ്യത്തിന്നും, അറിവിന്നും ഉതകുന്നതായിത്തീരുമെന്നു മാത്രം പറഞ്ഞുകൊണ്ട് ഞാൻ വിരമിക്കുന്നു.

എന്ന്,

ആയുൎവ്വേദവൈദ്യൻ

കരിപ്പോത്ത് കേളുനായർ, നീലേശ്വരം.

ശ്രീ.

നിത്യജീവനക്രമം

എന്ന ലഘുവൈദ്യതന്ത്രം

ഒന്നാമദ്ധ്യായം

ആമുഖം

ആയുസ്സിനെ ആഗ്രഹിക്കുന്നവർ ആയുർവ്വേദോപദേശങ്ങളിൽ സദാ ശ്രദ്ധപതിപ്പിക്കേണമെന്നാണ് ആചാര്യന്മാർ അനുശാസിക്കുന്നത്. ആയുസ്സ് പുരുഷാർത്ഥങ്ങളെ സാധിപ്പിക്കാനുള്ളതാണല്ലോ. മനുഷ്യജന്മം അതിൻെറ കാരണവുമാകുന്നു. ആരോഗ്യം ആയുസ്സിൻെറ അടിത്തറയാണ്. ആഹാരവിഹാരാദികളിലുള്ള ക്രമക്കേടുകൊണ്ട് ആരോഗ്യത്തിന് ഹാനിതട്ടുന്നു. രോഗപീഡിതന്മാർ ധർമ്മാദികൾ സാധിക്കാൻ കഴിയാതെ ജീവച്ഛവങ്ങളായി നിരന്തരം ദുഃഖിക്കേണ്ടിവരുന്നു. രോഗബാധകൂടാതെ സുഖജീവിതം നയിക്കുവാനുള്ള ഉപായമാണ് വൈദ്യശാസ്ത്രം ഉപദേശിക്കുന്നത്.

ജീവസന്ധാരണത്തിന് നാം പല ജോലികളിലും ഏർപ്പെട്ടുവരുന്നു എന്നാൽ മിക്ക ജനങ്ങളും അജ്ഞാനംകൊണ്ടും അലസതകൊണ്ടും ദിനചര്യകളിൽ ശ്ര

ധിക്കാതെ പലവിധ രോഗങ്ങൾക്കും വശംവദരായി ജീവകാലം വ്യർത്ഥമാക്കിക്കളയുന്നവരായിട്ടാണ് കണ്ടുവരുന്നത്.

ശരീരം, ഇന്ദ്രിയസംഘാതം, മനോബലം, അഥവാ ജീവൻ, ആത്മാവ് എന്നിവയുടെ അനവച്ഛിന്നമായ സംയോഗത്തിന് ആധാരമായ ജീവിതത്തെയാണ് ആയുസ്സ് എന്ന് വ്യവഹരിക്കപ്പെടുന്നത്. ഇത് നിത്യേന പോയ്ക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നതും ആഹാരാദിയുടെ അപേക്ഷയുള്ളതുമാണ്. ആയുസ്സിനെപ്പററിയുള്ള സർവ്വതോമുഖമായ വിജ്ഞാനമാണ് "ആയുർവ്വേദം" എന്നത്രെ ആർഷസിദ്ധാന്തം.

പഞ്ചഭൂതാത്മകമായ പ്രപഞ്ചത്തിലുൾപ്പെട്ടവയെ മുഴുവനും സ്ഥാവരജംഗമങ്ങളായി വിഭജിക്കാം. അവയെ പിന്നീട് ശീതോഷ്ണങ്ങളുടെ ഏററക്കുറവിന്നനുസരിച്ച് ആഗ്നേയം, സൌമ്യം ഇങ്ങിനെ രണ്ടായും ഭാഗിക്കാം.

മറെറാരുവിധത്തിൽ ഉല്പാദനസ്വഭാവത്തെ അടിസ്ഥാനപ്പെടുത്തി ഉത്ഭിജ്ജം, സ്വേദജം, അണ്ഡജം, ജരായുജം എന്നിങ്ങിനെ നാലായും തരംതിരിക്കാം. ഇവ ജീവജാലങ്ങൾക്ക് പരസ്പരം ഭോഗസാധനങ്ങളായും ദുഷ്പ്രയോഗത്തിൽനിന്ന് രോഗഹേതുക്കളായും തീരുന്നു. കാലത്തിൻേറയും ഇന്ദ്രിയാർത്ഥത്തിൻേറയും കായികകർമ്മത്തിൻേറയും സമ്യഗ്യോഗം ആരോഗ്യത്തെ നിലനിർത്തു

ന്നു. എന്നാൽ അവയുടെ അസാധാരണമായ ഏററക്കുറവുകളും മിത്ഥ്യായോഗങ്ങളും രോഗകാരണമായി പരിണമിക്കുന്നു.

രോഗങ്ങൾ നിജങ്ങളായും ആഗന്തുകങ്ങളായും ശരീരമനസ്സുകളെ ബാധിക്കുന്നു. ആഹാരവിഹാരാദികളുടെ വ്യവസ്ഥയില്ലായ്മയാൽ ത്രിദോഷങ്ങൾ; വാതപിത്തകഫങ്ങൾ ദുഷിച്ചു ശരീരമനസ്സുകളെ പലപ്രകാരം ബാധിക്കുന്നതാണ് നിജങ്ങളായ രോഗങ്ങൾ. മുറിവ്, ചതവ്, വീഴ്ച, കാമം, ക്രോധം ലോഭം, മോഹം മുതലായി പെട്ടെന്നുണ്ടാവുന്ന വികാരങ്ങൾ ആഗന്തുകങ്ങളാണ്.

പത്ഥ്യാഹാരവിഹാരങ്ങളാലും സദാചാരപരമായ ജീവിതത്താലും ദോഷകോപങ്ങളെ നശിപ്പിച്ചു ക്രമപ്പെടുത്തുവാനുള്ള ഉപായമാണ് ചികിത്സ.

ശരീരസന്ധാരണത്തിന്ന് ആഹാരം ഒഴിച്ചുകൂടാത്തതാകുന്നു. ആഹാരവും ഭേഷജവും ദ്രവ്യമയമാണ്. ഈ ദ്രവ്യങ്ങളിൽ ആറു രസങ്ങളുണ്ട്. ദ്രവ്യങ്ങളെ കൂടാതെ കാലോചിതമായ കാററ്, കാററില്ലായ്മ, വെയിൽ, നിഴൽ, നിലാവ്, ഇരുട്ട്, ശീതം, ഉഷ്ണം, വൃഷ്ടി, പകൽ, രാത്രി എന്നീ ദന്ദ്വാവസ്ഥകളും പക്ഷം, മാസം, ഋതു, അയനം എന്നിവയും ചികിത്സാ സാമഗ്രികളായി അംഗീകരിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. എന്ന് മാത്രമല്ല ഒരു വൈദ്യ വി

ശാരദന്റെ മുമ്പിൽ ചരാചരാത്മകമായ പ്രപഞ്ചത്തി ലെ സമസ്ത വസ്തുക്കളും ഔഷധങ്ങളായിട്ടാണ് പരില സിക്കുന്നത്.

എത്രയും സംക്ഷിപ്തമായി രോഗകാരണങ്ങളേ യും തന്നിവാരണമാൎഗ്ഗങ്ങളേയും പ്രതിപാദിപ്പാനാരംഭി ക്കുന്ന ഈ ലഘു ഗ്രന്ഥം അദ്ധ്യേതാക്കളായ ബാലന്മാൎക്കും പരിശീലനത്തിന്നിടയാവാത്ത ഇതര ജനങ്ങൾക്കും വൈ ദ്യതത്വങ്ങളിലേക്കുള്ള പ്രഥമപ്രവേശനത്തിന് സഹായ മായിത്തീരുമെങ്കിൽ ഞങ്ങളുടെ ഈ ശ്രമം സഫലമാണെ ന്നു സമാധാനിക്കാം.

രണ്ടാമദ്ധ്യായം

ശരീരരചന

ത്രിഗുണാത്മികലായ പ്രകൃതി ഈശ്വരേച്ഛയാ വികാരത്തെ പ്രാപിച്ചുണ്ടായതാണ് ഈ ദൃശ്യപ്രപഞ്ചം. വിത്തുതന്നെ വൃക്ഷമായ്ത്തീരുന്നതുപോലെ സൂക്ഷ്മമായ പ്ര കൃതി വിജൃംഭിച്ചു ചരാചരാത്മകമായ ഈ വിശ്വത്തി ന്റെ ആകൃതിയിൽ പരിണമിച്ചു.

വ്യക്തികളിൽ സ്ഥൂലസൂക്ഷ്മകാരണഭേദേന മൂന്നു ശരീരമുണ്ടെന്നുള്ള വേദാന്തതത്വം ആയുൎവ്വേദത്തിന്നും സമ്മതമാണ്. ജീവചൈതന്യത്തിന്റെ വികാസത്തിന്നു

ബീജഭൂതമായിട്ടുള്ളതാണ് കാരണശരീരം. ആദ്യം ഒന്നാമതായി സൂക്ഷ്മശരീരമായി വികസിക്കുന്നു. പ്രാണൻ, അപാനൻ, സമാനൻ, വ്യാനൻ, ഉദാനൻ, എന്നീ അഞ്ചുവിധം വായുക്കളും; മനസ്സും ബുദ്ധിയും അടങ്ങീട്ടുള്ള അന്തഃകരണവും; നേത്രം, കർണ്ണം, ജിഹ്വാ, ഘ്രാണം ത്വക് എന്നീ അഞ്ചു ജ്ഞാനേന്ദ്രിയങ്ങളും; വാക്ക്, പാണി, പാദം, പായു, ഉപസ്ഥം എന്നിങ്ങിനെ അഞ്ചു കർമ്മേന്ദ്രിയങ്ങളും ഈ സൂക്ഷ്മശരീരത്തിന്റെ ഘടകാംശങ്ങളാകുന്നു. ഈ രണ്ടു ദേഹങ്ങൾക്കും ഉപാദാനകാരണങ്ങളായി സ്ഥിതിചെയ്യുന്നത് പഞ്ചഭൂതങ്ങളാണ്.

പൃഥിവി, അപ്പ്, അഗ്നി, വായു, ആകാശം എന്നീ പഞ്ചഭൂതങ്ങളുടെ അപഞ്ചീകൃതാവസ്ഥ, സൂക്ഷ്മശരീരത്തേയും, പഞ്ചീകൃതഭാവം സ്ഥൂലശരീരത്തേയും ഉളവാക്കുന്നു. (ഓരോ ഭൂതത്തിന്റെയും സമഗ്രമായ മാത്രയെ രണ്ടായി ഭാഗിച്ചു ആയതിൽനിന്നു ഒരു പകുതി നാലു സമാംശങ്ങളാക്കി മററു നാലു ഭൂതങ്ങളുടെ അർദ്ധാംശങ്ങളോടും കലർത്തുക. അപ്പോൾ ഒരു ഭൂതത്തിന്റെ പകുതി ഭാഗവും ശേഷം നാലു ഭൂതങ്ങളുടെ അരക്കാൽ ഭാഗം വീതവും കൂടി ചേർന്ന് ഒരു ഭൂതമായി തീരുന്നു; ഉദാഹരണമായി പൃഥിവിയുടെ അർദ്ധാംശത്തിൽ ശേഷം നാലു ഭൂതങ്ങളുടെ അരക്കാൽഭാഗം വീതം ചേർന്നാൽ അത് സമഗ്രമായ്ത്തീരുന്നു; ഇതാണ് പഞ്ചീകൃതമായ പൃഥിവീഭൂതം) ഈ നിയമം മററു ഭൂതങ്ങൾക്കും ബാധകമാകുന്നു.

ഭൂതങ്ങളുടെ സത്വാംശങ്ങളിൽനിന്ന് ജ്ഞാനേന്ദ്രിയങ്ങളും മനസ്സ്, ബുദ്ധി, ചിത്തം, അഹങ്കാരം, എന്നിവ ചേൎന്നുള്ള അന്തഃകരണവും ഉണ്ടായി. രജോഗുണാംശങ്ങളിൽനിന്ന് പഞ്ച പ്രാണങ്ങളും, പഞ്ച കൎമ്മേന്ദ്രിയങ്ങളും ഉത്ഭവിച്ചു. അപ്രകാരം തമോഗുണാംശങ്ങളിൽനിന്ന് സ്ഥൂലശരീരവും ഉളവായി.

ജീവൻ കൎമ്മാനുസാരിയായി ഈ ശരീരംകൊണ്ട് സുഖദുഃഖങ്ങളെ അനുഭവിക്കുന്നു. സ്ഥൂലം, സൂക്ഷ്മം, കാരണം എന്നീ ദേഹങ്ങളെ ആശ്രയിച്ചു ജാഗ്രത്ത്, സ്വപ്നം, സുഷുപ്തി എന്നീ അവസ്ഥാത്രയത്തെയും യഥാക്രമം പ്രാപിക്കുന്നു. സ്വകൎമ്മപ്രേരിതനായ ജീവൻ, പിതൃമാതൃപരങ്ങളായ രണ്ടു ഭാവങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ച്, ശരീരത്തെ പ്രാപിക്കുന്നു. ആകയാൽ ദേഹത്തിലെ ഘടകങ്ങളെ പിതൃജം മാതൃജം ആത്മജം എന്നിങ്ങിനെ മൂന്നായി ഭാഗിക്കാം. ശുക്ലം, രോമം, ഞരമ്പ്; മുതലായ സ്ഥിരാംശങ്ങൾ പൈതൃകവും; രക്തമാംസമജ്ജാശുദാദികളായ മൃദുഭാഗങ്ങൾ മാതൃകവും; ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ, ജന്മപരമ്പര, കാമക്രോധാദി, ധൎമ്മാധൎമ്മങ്ങൾ, സ്മൃതി, ബുദ്ധി മുതലായവ ആത്മജവുമാകുന്നു.

ബീജരൂപത്തിൽ ജീവനോടുകൂടി പ്രവേശിച്ചിട്ടുള്ള മഹാ ഭൂതങ്ങളെക്കൊണ്ടും ഗൎഭിണിയുടെ ആഹാരരസത്തിൽ അന്തൎഭവിച്ചിട്ടുള്ള ഭൂതാംശങ്ങളെക്കൊണ്ടും

മാതൃജഠരത്തിൽ ക്രമേണ ഗർഭം വൃദ്ധിപ്രാപിക്കുന്നു. ആധാനസമയം ശുക്ലത്തിന്റെ ആധിക്യത്താൽ പ്രജ പുരുഷനായും, അപ്രകാരം ശുക്ലത്തെ അപേക്ഷിച്ച് ആൎത്തവത്തിന്റെ അതിരേകംകൊണ്ടു പ്രജ സ്ത്രീയായും, ശുക്ലാൎത്തവങ്ങളുടെ സമാവസ്ഥയിൽ നപുംസകമായും പരിണമിക്കുന്നു. ഗർഭാശയസ്ഥനായ വായു ബീജത്തെ ഭിന്നിപ്പിക്കാനിടവരുമ്പോളാണ് ഒന്നിലധികം കുട്ടികളെ പ്രസവിക്കാനിടവരുന്നത്.

ശുക്ലമെന്നത് സ്ത്രീപുരുഷന്മാരുടെ ഏഴാമത്തെ ധാതുവാണ്. ആൎത്തവം സ്ത്രീകൾക്ക് പ്രത്യേകം രസധാതുവിൽനിന്നുണ്ടാകുന്നതും; ഉദ്ദേശം പന്ത്രണ്ടുമുതൽ അമ്പതുവയസ്സ്‌വരെ മാസംതോറും മുമ്മൂന്നുദിവസം യോനിമാൎഗ്ഗേണ ബഹിർഗമിക്കുന്നതുമാണ്. ഈ ഋതുകാലം മൂന്നുദിവസം സ്ത്രീകൾ മംഗളസ്മരണകൾ ചെയ്കയും; ശരീരശുദ്ധി, അലങ്കാരധാരണം എന്നിവയെ വർജ്ജിക്കുകയും വേണം. കിടപ്പ് ദർഭകൊണ്ടുള്ള വിരിപ്പിലായിരിക്കണം. ആഹാരത്തിന്റെ മാത്ര കുറയ്ക്കണം. ആയതു് ക്ഷീരാന്നമോ യവാന്നമോ ആയിരിക്കണം. പുരുഷസമ്പർക്കം കൂടാതെ ബ്രഹ്മചാരിണിയായിരിക്കയും വേണം. നാലാം ദിവസം കാലത്തു കുളിച്ചു, ശരീരമനസ്സുകളുടെ ശുദ്ധിയോടും ശുഭ്രവസ്ത്രമാല്യങ്ങളോടും അലങ്കാരങ്ങളോടുംകൂടി ഭർത്തൃസദൃശമായ സന്താനലാഭത്തിൽ താല്പൎയ്യത്തോടുകൂടി ആൎത്തമായി ഭർത്തൃദർശനംചെയ്യണം. ഋതു

കാലം സാധാരണ പന്ത്രണ്ടുദിവസമാണ്. ആയതിൽ ആദ്യത്തെ മൂന്നും പതിനൊന്നാം ദിവസവും സന്താനോല്പാദനത്തിന്ന് വർജ്ജ്യങ്ങളാണ്. 6, 8, 10, 12 എന്നീ യുഗ്മദിനങ്ങളിൽ സംയോഗം പുരുഷപ്രജയേയും ഒററ ദിവസങ്ങളിൽ സ്ത്രീപ്രജയേയും ഉല്പാദിപ്പിക്കുന്നു. 16-ാംദിവസംവരെ ആധാനമുണ്ടാവാമെന്നും ആൎത്തവദൎശനം കൂടാതെ ഗൎഭോല്പാദനമുണ്ടാവാമെന്നും പക്ഷാന്തരമുണ്ട്.

ഗൎഭം ഒന്നാം മാസത്തിൽ അവ്യക്തമായിരിക്കുമെങ്കിലും, രണ്ടാംമാസത്തിൽ സ്ത്രീ പുരുഷഭേദം പ്രാപിക്കും. മൂന്നാം മാസത്തിൽ മൂൎദ്ധാവും രണ്ടു തുടകളും കൈകളും മററംഗങ്ങളുടെ സൂക്ഷ്മാവസ്ഥയും വ്യക്തമാകുന്നു. മൂൎദ്ധാദികളുടെ വ്യക്തതയോടുകൂടി സുഖദുഃഖജ്ഞാനവും ഉണ്ടാകുന്നു. ശിശുവിൻെറ നാഭിയും ഗൎഭമാതാവിൻെറ ഹൃദയവും ഒരു നാഡിയാൽ സംയോജിക്കപ്പെട്ടിരിക്കയാൽ, തദ്വാരാ കുട്ടി പുഷ്ടിപ്രാപിക്കുന്നു. നാലാം മാസത്തിൽ വിരലുകളും, അഞ്ചിൽ നഖങ്ങൾ, ഗ്രീവ, സന്ധി, നാസിക, കൎണ്ണങ്ങൾ, നേത്രങ്ങൾ, ജീവചേതനം ഇവയും പ്രകാശിക്കുന്നു. ആറാം മാസത്തിൽ ഞരമ്പുകൾ, രോമങ്ങൾ, ബലം, നിറം, തൊലി എന്നിവകൾക്ക് വ്യക്തതയും; ഏഴും എട്ടും മാസങ്ങളിൽഅവയവങ്ങൾക്ക് പൂൎണ്ണ വളൎച്ചയും ഉണ്ടാകുന്നു. ഒമ്പതിലോ പത്തിലോ പ്രസവിക്കാം. ഉദ്ദേശം 280 ദിവസം മതിയാകുമെന്നും അഭിപ്രായമുണ്ട്.

വാതപിത്തകഫങ്ങളുടെ ആധിക്യത്തിന്നനുസരിച്ചു പ്രകൃതിയെ ഹീനം, മദ്ധ്യമം, ഉത്തമം എന്നിങ്ങിനെ മൂന്നായി വിഭജിക്കാം. ഭംഗിയില്ലാത്ത രോമങ്ങൾ, ചപലത, അൽപനിദ്ര, അൽപായുസ്സ്, ഇവ വാതപ്രകൃതിക്ക് ചേൎന്നതാണ്. വാതപ്രകൃതിക്കാരൻ സംഗീതം, ഹാസ്യം, നായാട്ട്, കലഹം, എന്നിവയിൽ തല്പരനാം നീണ്ടുമെലിഞ്ഞ ശരിരത്തോടുകൂടിയവനും അസ്ഥിപ്രിയനാം ആയിരിക്കും.

പിത്തപ്രകൃതിയെ ആശ്രയിച്ചവൻ ശരീരത്തിൽ ചൂടും, ഗൌരവൎണ്ണവും, യൌവനാവസരത്തിൽ വാൎദ്ധക്യവും, മദ്ധ്യായുസ്സും, ശാസ്ത്രജ്ഞാനവും, ഐശ്വൎയ്യവും, ധാരണാശക്തിയും, മാനവും, ആശ്രിതവാത്സല്യവും ഉള്ളവനും ശീതദ്രവ്യങ്ങളിലും അലങ്കാരങ്ങളിലും അധികം ഇഷ്ടമുള്ളവനും വ്യാഘ്രസ്വഭാവിയും ആയിരിക്കും.

കഫപ്രകൃതിയുള്ളവൻ മാംസളങ്ങളും സ്ഥൂലങ്ങളും ആയ അവയവത്തോടും കറുകപ്പുല്ല്, സ്വൎണ്ണം, ചെന്താമര, ഗോരോചനം, എന്നിവയിൽ ഏതെങ്കിലും ഒന്നിന്റെ വൎണ്ണത്തോടുകൂടിയവനും, ബുദ്ധിമാനും, സാത്വികനും, സത്യസന്ധനും ധാൎമ്മികനുമായിരിക്കും. അവന്റെ ശബ്ദം; ഇടിമുഴക്കം, സിംഹഗൎജ്ജനം, മൃദംഗധ്വനി, കടലിരമ്പം എന്നിവയിൽ ഒന്നിന് സദൃശമായിരിക്കും. ദേഹബലവും ബുദ്ധിശക്തിയും അധികം ഉണ്ടായിരിക്കും.

ദോഷസമ്മിശ്രപ്രകൃതിയെ ഇവിടെ വിവരിക്കുന്നില്ല. അ രോമശൻ, അതിരോമശൻ, അസിതൻ, അതിസിതൻ, അതിസ്ഥൂലൻ, അതികൃശൻ, അതിദീർഘൻ, അതിഹ്ര സ്വൻ ഇവ എട്ടും അധമപ്രകൃതിയിൽ അന്തർഭവിക്കുന്നതാണ്.

ശരീരസ്ഥിതിക്കു മൂലകാരണം ഓജസ്സാകുന്നു. രക്തം, മാംസം, അസ്ഥി, മജ്ജ, ശുക്ലം എന്നിങ്ങിനെ ശരീരത്തിലുള്ള സപ്തധാതുക്കളുടെ തേജസ്സാകുന്നു ഓജസ്സ്. ആയത് ഹൃദയസ്ഥിതമാണെങ്കിലും സർവ്വാംഗങ്ങളിലും വ്യാപിച്ചിരിക്കുന്നു. ഓജസ്സിന്റെ സ്ഥിതിയിൽ ശരീരസ്ഥിതിയും ഓജോനാശത്തിൽ ശരീരനാശവും സംഭവിക്കുന്നു. ദേഹാശ്രിതങ്ങളായ എല്ലാ ഭാവങ്ങളും ഓജസ്സിൽനിന്നുണ്ടാവുന്നതാണെന്ന് സ്പഷ്ടം. കോപം, വ്യസനം, വിശപ്പ്, സാഹസം, ധ്യാനം മുതലായവകൊണ്ട് ഓജസ്സ് ക്ഷയിച്ചു പോകുന്നു. തന്നിമിത്തം ദൌർബ്ബല്യം, ആകാരണഭയം, ക്ഷീണം, വിളർച്ച, രൂക്ഷത, കാർശ്യം എന്നിവയുണ്ടാകുന്നു. മാംസരസം, പാൽ മുതലായവകൊണ്ട്, ക്ഷീണിച്ച ഓജസ്സിനെ വീണ്ടും വർദ്ധിപ്പിക്കാം.

ഒരു സമധാതുവായ സ്വസ്ഥശരീരത്തിൽ മജ്ജ, മേദസ്സ്, വസ, മൂത്രം, പിത്തം, കഫം, മലം, രക്തം, രസം, ജലം. എന്നിവ ക്രമത്തിൽ ഓരോ അഞ്ജലികണ്ടു വർദ്ധിച്ചതോതിൽ കണക്കാക്കേണ്ടതാണ്. ആ സ്ഥിതിയിൽ സ്വന്തം കൈക്കു മജ്ജ ഒരഞ്ജലിയും ജലം പത്തു

ഞ്ജലിയും ഉണ്ടായിരിക്കുമെന്നു സാരം. ഓജസ്സ്, തലച്ചോറ്, ശുക്ലം ഇവ ഓരോ കുടന്നയുമുണ്ടായിരിക്കും. സ്ത്രീകൾക്കു മുലപ്പാൽ രണ്ടഞ്ജലിയും, രജസ്സ് (ആർത്തവം) നാലഞ്ജലിയുമാകുന്നു. (ഒരു കൈക്കുമ്പിൾ കൊടന്നയും രണ്ടു കൈകൾ കൂട്ടിയ കുമ്പിൾ അഞ്ജലിയുമെന്നു പ്രസിദ്ധം.)

വായു ശരീരത്തിൽ ഉത്സാഹം, ഉച്ഛ്വാസം, നിശ്വാസം മുതലായി ചലനപ്രവൃത്തി നടത്തുന്നു ഇന്ദ്രിയങ്ങളെ ചേഷ്ടിപ്പിക്കുന്നു. ധാതുക്കളെ ക്രമീകരിക്കുന്നു. മലമൂത്രാദി വേഗങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കയും പുറപ്പെടിക്കയും ചെയ്യുന്നു. ആഹാരം സ്വീകരിച്ചു പചിപ്പിച്ചു്, മലസാരങ്ങളെ വകതിരിക്കയും ചെയ്യുന്നു.

പിത്തം ആഹാരം ദഹിപ്പിക്കയും, ശരീരത്തിൽ ചൂടും വർണ്ണവും നിലനിർത്തുകയും, പൈദാഹങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുകയും, ബുദ്ധിയും ഓർമ്മശക്തിയും നിലനിർത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. ശൌര്യവും ശരീരത്തിൽ മൃദുത്വവും കണ്ണിന്നു കാഴ്ചയും ഉണ്ടാക്കുന്നു.

കഫം ശരീരത്തിന്നു സ്ഥിരത്വവും സ്നിഗ്ദ്ധത്വവും സന്ധിബന്ധവും ഉണ്ടാക്കുന്നു വ്രണങ്ങളെ ഉണക്കുകയും ഒഴിഞ്ഞ സ്ഥലങ്ങളെ പൂരിപ്പിക്കയും ധാതുക്കൾക്കു ഉറപ്പു കൂട്ടുകയും അംഗങ്ങളെ പുഷ്ടിപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്തുകൊണ്ടു ദേഹം നിലനിർത്തുന്നു.

ത്രിദോഷങ്ങളുടെ സമാവസ്ഥയിലുള്ള സ്വഭാവ

മാണ് മേൽ വിവരിച്ചത്. അപ്രകാരം ദൂഷിപ്പിക്കപ്പെടാത്ത ധാതുക്കളുടേയും മലങ്ങളുടേയും പ്രയോജനമാണ് അടുത്ത് വിവരിപ്പാൻപോകുന്നത്.

രസധാതു തൃപ്തികരം ആകുന്നു. അങ്ങിനെതന്നെ രക്തം ജീവാധാരവും, മാംസം ദേഹപുഷ്ടിയും, മേദസ്സ് മിനുപ്പും വിയർപ്പും ഉറപ്പും ഉണ്ടാക്കുന്നു. അസ്ഥി ദേഹസന്ധാരണം ചെയ്യുയും, മജ്ജ അസ്ഥിയിൽ നിറഞ്ഞുനിന്നു ശക്തിക്കൂട്ടുകയും അസ്ഥിസുഷിരങ്ങളെ അടയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ശുക്ലം സ്ത്രീപുരുഷന്മാരിൽ അന്യോന്യം അനുരാഗവും ദേഹബലവും ഗർഭോല്പാദനവും ഉണ്ടാക്കുന്നു.

ദേഹത്തെ നിലനിർത്തുന്ന പദാർത്ഥങ്ങളിൽ ഒന്നാണ് മലം. അതു വായുവിനേയും ജഠരാഗ്നിയേയും ക്രമപ്പെടുത്തി നിർത്തുകയുംചെയ്യുന്നു. മൂത്രംവസ്തിയെ നിറക്കുകയും ആദ്രം നനക്കുകയും വസ്തിപ്രദേശത്തുള്ള മാലിന്യങ്ങളെ കഴുകി പുറത്തേക്കു തള്ളിക്കളെയുകയും ചെയ്യുന്നു. വിയർപ്പ് വെള്ളം ചർമ്മത്തിന്നു മാർദ്ദവവുംനനവും ഉണ്ടാക്കുന്നു.

സ്ത്രീകളുടെ ആർത്തവം രക്തത്തിൻെറ ഗുണങ്ങളോടുകൂടിയതും ഗർഭോല്പാദനസമർത്ഥവും ഗർഭരക്ഷാകരവും ആകുന്നു. പ്രസവാനന്തരം സ്തന്യമായി രൂപാന്തരം പ്രാപിച്ച ശിശുവിന്ന് ഇത് ആഹാരവസ്തുവായിത്തീരുന്നു. മുലപ്പാൽ മുലകൾക്ക് വലിപ്പത്തേയും ശിശുക്കൾക്ക് ജീവനശക്തിയേയും നൽകുന്നു.

മേൽ വിവരിച്ചപ്രകാരം ദോഷങ്ങളും ധാതുക്കളും മലങ്ങളും ദേഹത്തിൻെറ നിലനില്പിന്ന് മൂലങ്ങളായിരിക്കുകുന്നതുകൊണ്ട് അവയെ വൃദ്ധിക്ഷയങ്ങൾ കൂടാതെ സമാവസ്ഥയിൽ നിലനിൎത്താൻ ശ്രമിക്കേണ്ടതത്യാവശ്യമായ സംഗതിയാണ്.

ദോഷധാതുമലങ്ങളിൽ എല്ലാംകൊണ്ടും പ്രാധാന്യം അൎഹിക്കുന്നത് ദോഷങ്ങളാണ്. അതുകൊണ്ട് ദോഷങ്ങളുടെ സ്ഥാനവിശേഷങ്ങളും വൃദ്ധിക്ഷയലക്ഷണങ്ങളുമാണ് ഇനി വിവരിപ്പാൻപോകുന്നത്.

വൈഭവംകൊണ്ടും ആശുകാരിത്വംകൊണ്ടും ശക്തികൊണ്ടും അന്യദോഷങ്ങളെ കോപിപ്പിപ്പാനുള്ള ത്രാണി കൊണ്ടും സ്വാതന്ത്ര്യംകൊണ്ടും ബഹുരോഗത്വം കൊണ്ടും ദോഷങ്ങളിൽ പ്രാബല്യംകൂടുന്നത് വാതത്തിനാണ്. പക്വാശയം, അരക്കെട്ട്, തുട, ചെവി, അസ്ഥി, ത്വക് എന്നിവയാണ് വായുവിൻെറ സ്ഥാനങ്ങൾ. എന്നാൽ പ്രധാനമായ സ്ഥാനം പക്വാശയമാണ്. നാഭിയും, ആമാശയവും, വിയൎപ്പും, രക്തവും, രസവും കണ്ണും, സ്പൎശനേന്ദ്രിയവും, നാഭി ഹൃദയങ്ങളുടെ മദ്ധ്യഭാഗവുമാണ് പിത്തത്തിൻെറ സ്ഥാനം. അതിലും വിശേഷമായ സ്ഥാനം നാഭിയാണ്, നെഞ്ഞ്, കണ്ഠം, ശിരസ്സ്, സന്ധികൾ, ആമാശയം, രസം, മേദസ്സ്, ഘ്രാണേന്ദ്രിയം, ജിഹ്വാ, ഹൃദയത്തിൻെറ ഉപരിഭാഗം എന്നിവ കഫസ്ഥാനങ്ങളാണ്. മുഖ്യമായസ്ഥാനം വക്ഷസ്സാണ്.

വായു:, രൂക്ഷം, ലഘു, ശീതം, പരുപരുപ്പ്, സൂക്ഷ്മം, ചലനസ്വഭാവം, എന്നീ ഗുണങ്ങളോടുകൂടിയതും; അഗ്നിയായ പിത്തം; തീക്ഷ്ണം, ഉഷ്ണം, ലഘു, വ്യാപനശക്തി, ദ്രവ്യരൂപം, മിഴക്ക്ഛായ എന്നീ ഗുണങ്ങളുള്ളതും; കഫം:, സ്നിഗ്ദ്ധം, ശീതം, ഗുരു, മന്ദം, മിനുപ്പ്, സ്ഥിരം എന്നീ ഗുണങ്ങളുള്ളതുമാണ്.

ചില ആചാര്യന്മാർ, പ്രാധാന്യംകൊണ്ടു രക്തത്തേയും ദോഷങ്ങളുടെ കൂട്ടത്തിൽ കണക്കാക്കിവരുന്നുണ്ട്. യകൃത്തും പ്ലീഹയുമാണ് രക്തത്തിന്റെ സ്ഥാനങ്ങൾ. രക്തം, ഉഷ്ണമോ ശീതമോ അല്ലാത്തതും ചുവപ്പോടുകൂടിയതുമാണ്. മധുര രസവും കീഴാൽമണവുമുള്ളതാണ്.

ശീതകാലത്തും, മഴക്കാറുള്ളപ്പോഴും, കാററടിക്കുമ്പോഴും, വഷകാലത്തും, രണ്ടു സന്ധ്യകളിലും, ആഹാരം ദഹിച്ച അവസരത്തിലും, വാൎദ്ധക്യത്തിലും വാതം പ്രധാനമായിരിക്കുന്നു. ഉഷ്ണപദാൎത്ഥങ്ങളുടെ ഉപയോഗത്തിലും, ഉഷ്ണകാലങ്ങളിലും, ശരൽകാലത്തും, മദ്ധ്യാഹ്നത്തിലും, മദ്ധ്യ രാത്രിയിലും, ആഹാരം ദഹിക്കുന്ന സമയത്തും, മദ്ധ്യ വയസ്സിലും പിത്തവൃദ്ധിയാണ്. ശീതസാധനങ്ങളുടെ പെരുമാററത്തിലും, തണുപ്പുകാലത്തും, വസന്തൎത്തുവിലും, പൂൎവ്വാഹ്നത്തിലും, പൂൎവ്വരാത്രിയിലും, ആഹാരം കഴിച്ചപ്പോഴും ശൈശവാവസ്ഥയിലും കഫാധിക്യത്തിന്നിടയാണ്.

ദോഷങ്ങൾക്ക്; ചയം, കോപം, ശമം എന്നിങ്ങിനെ മൂന്നവസ്ഥകളുണ്ട്. സ്വസ്ഥാനത്തിൽ നിന്നുകൊ

ങ്ങ് വൎദ്ധിക്കുന്നത് ചയവും; അങ്ങിനെ വൎദ്ധിച്ചു അന്യസ്ഥാനം പ്രാപിച്ചു വികാരഹേതുവായ്ത്തീരുന്നത് കോപവും; രോഗംകൂടാതെ സ്വസ്ഥാനത്തിൽ അടങ്ങിനില്ക്കുന്നത് ശമവുമെന്നാണ് നിൎദ്ദേശിച്ചിട്ടുള്ളത്. രോഗഹേതുവായിട്ടുള്ളത് ദോഷകോപമാകയാൽ അതിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളെ വിവരിക്കുന്നു.

വാതകോപത്തിൽ; തരിപ്പ്, തളൎച്ച, വേദന, വിള്ളൽ, വിറയൽ, ശരീരം തണുപ്പ്, മെലിച്ചൽ, മലമൂത്രങ്ങൾക്ക് തടസ്സം മുതലായവയും; പിത്തകോപത്തിൽ: ചൂട്, പുകച്ചൽ, വിയൎപ്പ്, മോഹം, തളൎച്ച, പഴുപ്പ്, നാ ലവ്, മുതലായവയും; കഫകോപത്തിൽ; സ്നിഗ്ദ്ധത, കാഠിന്യം, മെലിച്ചൽ, തണുപ്പ്, കനം, വീക്കം, അഗ്നിമാന്ദ്യം, വെളുപ്പ്, മുതലായവയും ലക്ഷണങ്ങളാണ്. ഇവ സാമാന്യേന എല്ലാ രോഗങ്ങളിലും ബാധിച്ചുകാണുന്നതു സൂക്ഷ്മമായി പൎയ്യാലോചിച്ചു ദോഷകോപനിൎണ്ണയം ചെയ്തുകൊള്ളേണ്ടതാണ്. കോപം എന്നത് ദോഷങ്ങളുടെ ഏറ്റക്കുറവിനെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു. വാതം വൎദ്ധിച്ചാൽ കറുപ്പ്, മെലിച്ചൽ, ചൂടിൽ താല്പൎയ്യം, വിറയൽ, വയറു വീൎപ്പ്, മലബന്ധം, ബലക്ഷയം, നിദ്രാനാശം, അസംബന്ധപ്രലാപം, എന്നിവയും; പിത്തം വൎദ്ധിച്ചാൽ; മലമൂത്രങ്ങൾ, കണ്ണ്, ത്വക്ക് ഇവ മഞ്ഞളിക്കുകയും, വിശപ്പും ദാഹവും വൎദ്ധിക്കുകയും, ഉറക്കം കുറയുകയും ചെയ്യുന്നു. കഫം വൎദ്ധിച്ചാൽ; അഗ്നിമാന്ദ്യം, വായിൽ വെള്ളം ഊ

ടിച്ചൽ, മടി, തടി കനം, വെളുപ്പ്, തണുപ്പ്, ശ്വാസകാസങ്ങൾ, അതിനിദ്ര എന്നിവയും ലക്ഷണങ്ങളാണ്.

രസധാതു വർദ്ധിച്ചാൽ കഫവൃദ്ധിക്ക പറഞ്ഞ ലക്ഷണങ്ങൾ തന്നെയാണ്. രക്തം വർദ്ധിച്ചാൽ; പ്ലീഹവൃദ്ധി, രക്തപിത്തം, ഗുന്മം, വിസർപ്പം, വിദ്രധി, കുഷ്ഠം, അഗ്നിമാന്ദ്യം മുതലായതും: മാംസവൃദ്ധിയിൽ; ഗളഗണ്ഡം, ഗണ്ഡമാല മുതലായതും; മേദസ്സ് വർദ്ധിച്ചാൽ മാംസവൃദ്ധിക്ക പറഞ്ഞ വകക്ക പുറമെ കിതപ്പും, ആയാസം, മുല, വയറ് എന്നിവ തടിച്ചു തൂങ്ങുകയും ചിഹ്നങ്ങളാണ്. അസ്ഥിയുടെ വൃദ്ധിയിൽ അസ്ഥികളും പല്ലുകളും അധികമുണ്ടാകയും; മജ്ജ അധികരിച്ചാൽ കണ്ണു തടിയും കനക്കുകയും; ശുക്ലവൃദ്ധിയിൽ സ്ത്രീകളിൽ അത്യാഗ്രഹവും ശുക്ലാശ്മരിയും ഉണ്ടാകുന്നതാണ്.

അന്നമലത്തിന്റെ അതിരേകത്തിൽ വയറ് വീപ്പ്, കനം, വേദന എന്നിവയും; മൂത്രാധിക്യത്തിൽ വസ്തിയിൽ കുത്തിനോവും; വിയർപ്പിന്ന ഹേതുവായ പിത്താംശവൃദ്ധിയിൽ; അതിയായ വിയർപ്പും ദുർഗ്ഗന്ധവുമുണ്ടാകും.

വായു അസ്ഥിയേയും, പിത്തം വിയർപ്പിനേയും രക്തത്തേയും, കഫം ശേഷമുള്ള ധാതുമലങ്ങളേയും ആശ്രയിച്ചു സ്ഥിതിചെയ്യുന്നു. ദോഷങ്ങൾ ഈരണ്ടായി കോപിക്കുന്നതിന്ന സംസർഗ്ഗമെന്നും മൂന്നുംകൂടി കോപിക്കുന്നതിന്ന സന്നിപാതമെന്നും സംജ്ഞകളാണ്. സംസർഗ്ഗത്തിന്ന് അ

താത് ഈരണ്ടു ദോഷകോപങ്ങളുടെയും, സന്നിപാതത്തി ന്ന ത്രിദോഷകോപങ്ങളുടെയും ലക്ഷണങ്ങൾ മുമ്പ പ്ര സ്താവിച്ച ഏകകോപലക്ഷണത്തിൽനിന്നും ഗ്രഹിച്ചുകൊ ള്ളേണ്ടതാണ്.

ജീവന് ആശ്രയമായ സ്ഥാനം; മൂദ്ധാവ് നാവി ൻെറ കട, കണ്ഠം, രക്തം, ഹൃദയം, നാഭി, വസ്തി, ശുക്ലം, ഓജസ്സ്, ഗുദം, ഇവ പത്താകുന്നു. ഈ സ്ഥാനങ്ങൾക്ക് ഉടവുതട്ടുന്നത് ജീവാപായത്തിനുള്ള എളുപ്പവഴിയെന്നു കരുതേണ്ടതാണ്.

ഖണ്ഡം ഖണ്ഡമായിരിക്കുന്ന അസ്ഥികളാൽ സംഘടിപ്പിക്കപ്പെട്ട തണ്ടെല്ലിൻെറ അന്തർഭാഗത്തുകൂടി സുഷുമ്നാനാഡി സ്ഥിതിചെയ്യുന്നു. സുഷുമ്ന മൂലാധാര ത്തിൽനിന്നു പുറപ്പെട്ടു സ്വാധിഷ്ഠാനം, മണിപൂരം, അനാ ഹതം, വിശുദ്ധി, ആജ്ഞ എന്നീ ആറു ആധാരങ്ങളിൽ കൂടി മൂദ്ധാവിൽ സഹസ്രാരത്തിൽ ചെന്നു ചേരുന്നു. സുഷുമ്നയുടെ ഇടത്തും വലത്തുമായി ഇഡ, പിംഗല എ ന്നീ രണ്ടു നാഡികൾ ചുററിപ്പിണഞ്ഞു മേലോട്ടുകയറി രണ്ടു നാഡികളിൽ അവസാനിക്കുന്നു. പ്രാണായാമം കൊ ണ്ടും ഏകാഗ്രതകൊണ്ടും ഉണർന്നാവുന്ന ചില ദിവ്യശക്തി കൾ സുഷുമ്നയിൽ ലയിച്ചുകിടപ്പുണ്ടു്. ആകെ ശരീര ത്തിൽ എഴുപത്തിരായിരം നാഡികളുണ്ടെന്നാണ് ആഷ സിദ്ധാന്തം.

എത്ര ഭദ്രമായി സൂക്ഷിച്ചാൽപോലും നശിക്കുന്നതാണ് ശരീരമെന്ന് ആ വാക്കിന്റെ യാഥാത്ഥ്യംതന്നെ സാക്ഷ്യംവഹിക്കുന്നു. മരണകാല ലക്ഷണങ്ങളാണ് എക്കിട്ടയും ശ്വാസങ്ങളും. ശ്വാസങ്ങൾ അവ്യക്തങ്ങളായിരിക്കുമ്പോൾ ഔഷധങ്ങളെക്കൊണ്ട് ജയിക്കാമെങ്കിലും; വ്യക്തങ്ങളായാൽ, അസാദ്ധ്യമാണെന്നാണ് ആചാര്യമതം. ക്ഷുദ്രകൻ, തമകൻ, ഛിന്നൻ, മഹാൻ, ഊൎദ്ധ്വൻ എന്നീ പഞ്ചശ്വാസങ്ങളിൽ ആദ്യത്തെ രണ്ടും സാധാരണങ്ങളാകയാൽ; ഛിന്നൻ മുതൽ മൂന്നിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളാണിവിടെ വിവരിക്കാൻപോകുന്നത്.

ഛിന്നന്റെ വികാരത്തിൽ മൎമ്മച്ഛേദകരമായ വേദനയുണ്ടാകും. വിയൎക്കുകയും മൂർച്ഛിക്കുകയും ചെയ്യും. വയറ് വീപ്പും, വസ്തിപ്രദേശം ചുട്ടുപൊകച്ചലും, മൂത്രതടസ്ഥവുമുണ്ടാവും. കണ്ണിന്റെ മിഴികൾ കീഴ്പ്പെട്ടു മറിയുകയും, കണ്ണീർകൊണ്ട് നിറയുകയും, ഒരുകണ്ണ് ചുവന്നിരിക്കയുംചെയ്യും. വാസ്സുറളുകയും പേപറകയും തൻേറടം വിട്ടുകയും നിറം മങ്ങുകയും ചെയ്യും. മഹാന്റെ വികാരത്തിൽ, വലിയ ശബ്ദത്തിൽ "ഘുഘുഘു" വലിക്കുകയും മദിച്ച കാളയെപ്പോലെ ശരീരം കടയുകയും ജ്ഞാനവിജ്ഞാനങ്ങൾ നശിക്കുകയും, കൺ ചുഴലുകയും, മുഖം തളരുകയും, മാറിടം മേല്പട്ട് തള്ളുകയും, വാക്കിടറുകയും, മലമൂത്രങ്ങൾ തടസ്ഥപ്പെടുകയും ചെയ്യും. തൊണ്ട വറൾച്ച

യും, കൂടക്കൂടെ മോഹവും, ചെവി, തല, ശംഖങ്ങൾ എന്നിവിടങ്ങളിൽ കഠിനവേദനയുമുണ്ടാകും. ഊർദ്ധ്വശ്വാസവികാരത്തിൽ; മേല്പെട്ട്മേല്പെട്ട് ശ്വസിക്കുന്നതല്ലാതെ ശ്വാസം കീഴ്പ്പെട്ട് തിരിക്കുന്നതല്ല. എല്ലാ സ്രോതസ്സുകളും കഫപൂർണ്ണങ്ങളാകയാൽ വാതകോപംകൊണ്ട് പീഡിതനായുമിരിക്കും. കൃഷ്ണമുട്ടി ചുഴററിയുംകൊണ്ട മിഴി മേല്പോട്ടാക്കി പുറവും നോക്കും. അഞ്ചുവിധം എക്കിട്ടകളിൽ ആദ്യത്തെ രണ്ടു സാധാരണങ്ങളും മററുമൂന്നും എട്ടാക്കുറെ ശ്വാസലക്ഷണങ്ങൾക്കനുരൂപിച്ച ലക്ഷണങ്ങളോടുകൂടി അപ്രകാരംതന്നെ ഭയങ്കരങ്ങളും അസാദ്ധ്യങ്ങളുമാകുന്നു. മരണം അടുത്തിട്ടുള്ളവരിൽ പലമാതിരി വികൃതലക്ഷണങ്ങളും മുൻകൂട്ടി കണ്ടെത്താൻ സാധിക്കുന്നതാണ്. എന്നാൽ ചില സാധാരണ മരണലക്ഷണങ്ങളെയാണ് ചോടെ കുറിക്കുന്നത്.

ഇന്ദ്രിയങ്ങൾക്കും സ്വഭാവത്തിനും സ്വതസ്സിദ്ധമായ പ്രകൃതിയിൽനിന്നു ന്യൂനദോഷപരമായി പെട്ടെന്നു അഹേതുകമായി മാററം വരുന്നതായാൽ അതു ആറു മാസംകൊണ്ടുള്ള മരണത്തെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. ശീതോഷ്ണങ്ങൾ വ്യത്യസ്തങ്ങളായി അനുഭവപ്പെടുക അപ്രകാരം രസങ്ങളിലും (മധുരം പുളിയായും, പുളി മധുരമായും) ഗന്ധജ്ഞാനത്തിലും (സുഗന്ധം ദുർഗ്ഗന്ധമായും, ദുർഗ്ഗന്ധം സുഗന്ധമായും) അനുഭവപ്പെടുക; സപ്തർഷിമണ്ഡലത്തിൽ അ

ട്ടങ്ങീട്ടുള്ള അരുന്ധതിനക്ഷത്രത്തേയോ, ധ്രുവനക്ഷത്രത്തേയോ, ആകാശഗംഗയേയോ കാണാതിരിക്കുക. എന്നിവ ഒരുവർഷത്തിനകം മരണം നേരിടുമെന്ന് കുറിക്കുന്നു.

വെയിൽ, നിലാവ്, കണ്ണാടി, വെള്ളം എന്നിനിഴലിക്കത്തക്ക പരിതസ്ഥിതികളിൽ നോക്കുമ്പോൾ തന്റെ നിഴൽ കാണാതിരിക്കയോ, വികൃതമായി കാണപ്പെടുകയോ, വല്ല അംഗങ്ങളും ഭംഗപ്പെട്ടതായി കാണപ്പെടുകയോ ചെയ്യുന്നതും രിഷ്ടലക്ഷണമാണ്.

തീ കത്തുമ്പോൾ അതിനെ പുകയില്ലാതെ കാണുക, മയിലിൻകഴുത്തുപോലെ പല വർണ്ണങ്ങളുള്ളതായി കാണുക, പല്ലുകൾ തനിയെ വീണുപോക, നിറം മാറിക്കാണുക, മൂക്ക് വളഞ്ഞു വിരിയുക, ചുണ്ടുകൾ മേല്പോട്ടും കീഴ്പോട്ടും നീങ്ങുക, കണ്ണുകൾ വലുതോ ചെറുതോ ആയി മാറുക, സ്തബ്ധങ്ങളായിത്തീരുക, വെള്ളം ചാടിക്കൊണ്ടിരിക്കുക, പോളരോമങ്ങൾ കൊഴിഞ്ഞുപോക, മേൽചുണ്ടിനെ വെറുതെ നക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുക ഇവയും സാമാന്യേന മരണചിഹ്നങ്ങളാണ്. അനേകം അന്യരോഗങ്ങളുടെ ബാധയോടുകൂടി പുരുഷന്മാർക്ക് കാലിന്മേലും സ്ത്രീകൾക്കു മുഖത്തും വ്യാപിച്ചുകാണുന്ന വീക്കവും; ജ്വരാതിസാരങ്ങൾക്കു മുമ്പോ പിമ്പോ ഉജ്ജ്വലനായ വന്നുണ്ടാവുന്ന വീക്കവും ആപൽക്കരങ്ങളാണ്. നാവ് കറുവാളിച്ചിരിക്കുക, ഇടത്തെക്കണ്ണ് കുഴിഞ്ഞുപോക, വാ

യിൽ ദുൎഗ്ഗന്ധമുണ്ടാവുക, കാലുകൾ രണ്ടും അതിയായി വിയൎക്കുക, കണ്ണീർകൊണ്ട് മുഖം നിറഞ്ഞിരിക്കുക, കണ്ണു കലങ്ങിയിരിക്കുക, മരിച്ചവരോട് (പ്രേതങ്ങളോട്) സംസാരിച്ചുംകൊണ്ടിരിക്കുക എന്നിവയും മരണലക്ഷണങ്ങളാകുന്നു.

ഈ ദേഹത്തിൻെറ നശ്വരാവസ്ഥ അപരിഹാൎയ്യമാണെങ്കിലും; ദേഹി ഒരുവിധത്തിലും നാശമില്ലാത്ത വസ്തുവാകുന്നു. ജീൎണ്ണവസ്ത്രം ഉപേക്ഷിച്ചു പുതുവസ്ത്രം ധരിക്കുംപോലെ ആത്മാവ് ജീൎണ്ണദേഹത്തെ പരിത്യജിച്ചു, പുതിയദേഹത്തെ കൈക്കൊള്ളുന്നു. ജനനമരണങ്ങൾ ആത്മാവിന്നു ബാധകമല്ല. ആത്മാവ് എന്നും സനാതനൻ, ആദിമദ്ധ്യാന്തരഹിതൻ, സൎവ്വജ്ഞൻ, സൎവ്വവ്യാപി.

മൂന്നാമദ്ധ്യായം

രോഗകാരണം

പലവിധമായ അപത്ഥ്യസേവനം (മിത്ഥ്യാഹാരവിഹാരവിഹാരസേവ) സമാവസ്ഥയിലുള്ള ജഠരാഗ്നിയെ വ്യവസ്ഥയില്ലാതാക്കുകയും തന്നിമിത്തം വാതാദിദോഷങ്ങൾ കോപിച്ചു സൎവ്വരോഗങ്ങൾക്കും കാരണമായിത്തീരുകയുംചെയ്യുന്നു. ആയതിനാൽ ആരോഗ്യരക്ഷയിൽ

മുഖ്യമായി കരുതേണ്ടത് ജഠരാഗ്നിയുടെ സമാവസ്ഥയാണെന്ന് സ്പഷ്ടം. അതിലേക്ക് മലമൂത്രാദി വേഗങ്ങൾ തോന്നുമ്പോൾ പ്രവൃത്തിക്കയും; ശരീരം, മനസ്സ്, ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ എന്നിവ ക്ഷീണിക്കുന്നതിന്നുമുമ്പ് വേലകളിൽനിന്നു വിരമിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതല്ലാതെ അതിവ്യായാമങ്ങൾക്കിടവരാതെയും ദിനചര്യാദികളിൽ കൃത്യനിഷ്ഠയെ അനുഷ്ഠിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടതാണ്.

പാകത്തിൽ കവിഞ്ഞു വെന്തതോ, വേവാത്തതോ, ദുർഗ്ഗന്ധമുള്ളതോ, പാകംചെയ്തു പഴകിയതോ, ഹൃദ്യമല്ലാത്തതോ, വിലക്കപ്പെട്ടതോ, അധർമ്മതല്പരന്മാരുടേതോ ആയ അന്നപാനങ്ങൾ അഭക്ഷ്യങ്ങളാണ്. ഭക്ഷിച്ച ആഹാരം ദഹിക്കുംമുമ്പെ പിന്നെയും ഭക്ഷിക്കുന്നതും ശരിയല്ല. മണ്ണ്, പിണ്ണാക്ക്, ഉണക്ക്മാംസം, ദുഷിച്ച ജലം മുതലായവയും വർജ്ജ്യങ്ങളാണ്. ചൂടുള്ളതും, തണുത്തതും കലർത്തിക്കഴിക്കുന്നതും പാടില്ലാത്തതാണ്. ഒരേ രസപദാർത്ഥംതന്നെ അധികമായുപയോഗിക്കുന്നതും, വിരുദ്ധാന്നസേവയും നന്നല്ല. പുതിയ മഴവെള്ളം കുടിക്കുന്നതും വിയപ്പാറാതെ കുളിക്കുന്നതും, അവയവങ്ങൾ ശരിയായി നിവർത്തിവെക്കാതെ മൈഥുനംചെയ്യുന്നതും, തദവസരത്തിൽ കോട്ടുവായിടുകയോ തുമ്മുകയോ ചെയ്യുന്നതും ആരോഗ്യഹാനികരങ്ങളാണ്. അധികനേരം സംസാരിക്കുന്നതും; അസൌകര്യമുള്ള വാഹനങ്ങളിൽ

യാത്രചെയ്യുന്നതും, മിതമല്ലാത്ത ചൂടൊ, തണുപ്പൊ പൊറുക്കുന്നതും നിഷിദ്ധങ്ങളാണ്. ശക്തിക്കനുസരിക്കാത്ത ഭാരം വഹിക്കുന്നതും ലഹരിസാധനം പെരുമാറുന്നതും അനാശാസ്യമാണ്. പഞ്ചേന്ദ്രിയങ്ങൾക്കും അനിഷ്ടങ്ങളായ, കാഴ്ച, കേൾവി, ഘ്രാണം, സ്പർശം, രുചി, എന്നിവയും അശാസ്യങ്ങളല്ല. അധികനേരം കുത്തിരിക്കുന്നതും, തലമുടിയും കയ്യും കുടയുന്നതും, കട്ടപ്പമേറിയ സാധനം ചവക്കുന്നതുമരുത്. സൂര്യനേയോ അതി സൂക്ഷ്മ വസ്തുക്കളെയോ നോക്കുന്നതും ദോഷകരമാണ്. ശ്മശാനസ്ഥലത്തിൽ പെരുമാറുകയും ശവഘ്രാണവും പൊടിപടലവും ഏല്ക്കുകയും പാടുള്ളതല്ല. പുഴ നീന്തിക്കടക്കുന്നതും, രാത്രിയിൽ തേച്ചുകുളിക്കുന്നതും, കാലാവസ്ഥനോക്കാതെ സ്ഥലം മാറി താമസിക്കുന്നതും, ശീലിച്ചുവന്നതിനെ (അപത്ഥ്യമാണെങ്കിലും) പെട്ടെന്നുപേക്ഷിക്കുന്നതും, വിഷക്കാരേറെല്ക്കുന്നതും,വിഷദ്രവ്യഭുക്തിയും വിഷവൃക്ഷസമ്പർക്കവും പരിഹരിക്കേണ്ടതാണ്.

സജ്ജനങ്ങളെ നിന്ദിക്കുന്നതും, പാപകർമ്മങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതും, ശപിക്കാനും, ശാപവാക്ക് കേൾപ്പാനും ഇടവരുന്നതും യുക്തമല്ല. ഗുരുജനങ്ങളുടെ വെറുപ്പിന്നിടയാക്കുന്നതും, സാഹസകർമ്മങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നതും പരിഹാര്യങ്ങളാണ്. കാൽകൊണ്ട് കാലുരച്ചു കഴുകുന്നതും, മുഖം കഴുകാതെ കാൽ കഴുകുന്നതും നിഷിദ്ധമാണ്. കുത്തു

ന്ന തീയ്യിൽ ചാടരുത് ശത്രുഗൃഹത്തിൽ വസിക്കയുമരുത് ആസന്നപ്രസവകളായ സ്ത്രീകൾ അപത്ഥ്യാചരണം ഉപേക്ഷിക്കേണ്ടതാണ്. ദേഹം, വസ്ത്രാദികൾ, ഗൃഹം, വിശേഷിച്ച് അടുക്കള, വെപ്പുപാത്രങ്ങൾ എന്നിവ ശുചിയായിവെപ്പാൻ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്. മലമൂത്രങ്ങൾ വിസൎജ്ജിച്ചാൽ ശൌചംചെയ്യാതിരിക്കയുമരുത്. കുളിമുറി, മറപ്പുര, തൊഴുത്ത് മുതലായവ ഭവനത്തിൽനിന്ന അകലെ ആയിരിക്കണം. വൈദ്യുതദീപങ്ങൾ അധികനേരം നോക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നതും, ആൾക്കൂട്ടത്തിൽ അധികനേരം വസിക്കുന്നതും ഗുണകരമല്ല. പരദൂഷണം ചെയ്യരുത്. തനിക്കാവശ്യമില്ലാത്ത കാൎയ്യത്തിൽ കയ്യിടരുത്. കുലധൎമ്മം ഉപേക്ഷിക്കരുത്. കിഴക്കൻകാറേല്ക്കയോ കിഴക്കൻവെള്ളം കുടിക്കുകയോ മലകളിൽ കയറുകയോ പാടില്ല. മേൽ പ്രസ്താവിച്ച സംഗതികളിൽ ശ്രദ്ധ പതിപ്പിക്കാതിരിക്കുന്നത് രോഗഹേതുക്കളാകുന്നു. ഗ്രഹാവേശവും പൂൎവ്വജന്മാൎജ്ജിതപാപകൎമ്മവും അദൃഷ്ടങ്ങളായ വികാരങ്ങൾക്ക് കാരണങ്ങളാകുന്നു.

കാരണംകൂടാതെ കാൎയ്യം ഉണ്ടാകുന്നതല്ല അഹേതുവായി ഒരു രോഗവും പിടിപെടുന്നില്ല. രോഗവിഷയത്തിൽ നിദാനം, പൂൎവ്വരൂപം, രൂപം, ഉപശയം, സമ്പ്രാപ്തി, എന്നിങ്ങിനെ പഞ്ചവിജ്ഞാനങ്ങൾ ആവശ്യമാണ്. നിദാനമെന്നതു രോഗത്തിന്റെ ആദികാരണവും; പൂൎവ്വരൂപം അവ്യക്തങ്ങളായ ആദിചിഹ്നങ്ങളും; അവ

തന്നെ വ്യക്തതാവസ്ഥയിലെത്തിയാൽ രൂപവും ആയ്ത്തീരുന്നു. കാരണങ്ങൾക്കും രോഗത്തിന്നും വിപരീതാവസ്ഥയിലുള്ള അന്നപാനൌഷധങ്ങളെക്കൊണ്ടു കിട്ടുന്ന സുഖാവഹമായ സ്ഥിതിക്കു ഉപശയമെന്നും, തദ്വിപരീതാവസ്ഥക്ക്, നേരെമറിച്ചു അനുപശയമെന്നും പറയപ്പെടുന്നു. സമ്പ്രാപ്തി എന്നതു പരിണാമാവസ്ഥയുമാണ്. ദർശനംകൊണ്ടും സ്പർശനംകൊണ്ടും പ്രശ്നംകൊണ്ടും രോഗിയെ പരിശോധിച്ചു രോഗം മനസ്സിലാക്കി, ചികിത്സിക്കേണ്ടതാണ്. എല്ലാ രോഗങ്ങൾക്കും പ്രായേണ ഹേതുഭൂതമായ്ത്തീരുന്നത് ജഠരാഗ്നിയുടെ മാന്ദ്യമാണെന്നു തീരുമാനിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. അഗ്നി, വിഷമം, തീക്ഷ്ണം, മന്ദമെന്നിങ്ങിനെ മൂന്നുപ്രകാരം വികാരംപ്രാപിക്കുന്നു. സമമായിരിക്കുമ്പോൾ ദോഷങ്ങളും സമാവസ്ഥയിൽ സ്ഥിതിചെയ്യുന്നതിനാൽ അവിടെ രോഗങ്ങൾക്ക് സ്ഥാനമുണ്ടാകുന്നതല്ല. എന്നു മാത്രമല്ല ധാതുക്കളും മലമൂത്രങ്ങളും സമാവസ്ഥയിൽ ശുദ്ധങ്ങളായിത്തന്നെ ഇരിക്കുന്നതുമാണ്. ദോഷത്രയത്തെ അതിക്രമിച്ചു ഒരു രോഗവും ഉണ്ടാകുന്നില്ല. എല്ലാ രോഗങ്ങളും ത്രിദോഷങ്ങൾക്കധീനങ്ങളാണ്. വാതപിത്തകഫങ്ങളെ ആശ്രയിച്ചു ക്രമത്തിൽ; എൺപതും നാല്പതും ഇരുപതും രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നു.

ജ്വരം എല്ലാ രോഗങ്ങൾക്കും പ്രാഥമ്യം അർഹിക്കുന്നു. ജ്വരത്തിന്നു കാരണവും ജഠരാഗ്നിയുടെ അവ്യ

വസ്ഥതന്നെയാണ്. പനിയിൽനിന്ന അതിസാരം, രക്തപിത്തം മുതലായി അനേകം രോഗങ്ങൾ ഉത്ഭവിക്കാം. ഇതരരോഗങ്ങളിൽനിന്നും പനിയുണ്ടാവാനും ഇടയുണ്ട്. അപ്രകാരം പ്ലീഹരോഗത്തിൽനിന്ന ഭയങ്കരമായ മഹോദരവും, പീനസത്തിൽനിന്ന കാസവും, കാസം വഴിക്ക ക്ഷയരോഗമായിത്തീരുവാനും എളുപ്പമാണ്. ഇങ്ങിനെ രോഗങ്ങൾതന്നെ ഒന്നിൽനിന്ന് മറെറാന്നൊന്നിലയിൽ ഹേതുക്കളായി അന്യോന്യം മാറിത്തിരിയുവാനും എളുപ്പമുണ്ട്. വിസ്താരഭയംകൊണ്ട് അവയുടെ സമഗ്രമായ ഒരു പ്രതിപാദനത്തിന്ന ഇവിടെ ഒരുങ്ങുന്നില്ല. ഏതാനും ചിലതു മാത്രമാണ് ചോടെ സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. അതിസാരം; വിഷഭോജനംകൊണ്ടും, അതിഭക്ഷണംകൊണ്ടും, ശോകംകൊണ്ടും, അമിതമായ ജലാസപാനംകൊണ്ടും അഗ്നി മന്ദിച്ചു ഉണ്ടാകുന്നതാണ്. അതിസാരത്തിൽ നിന്നും, അപഥ്യാഹാരത്തിൽനിന്നും ഗ്രഹണി ഉണ്ടാകുന്ന അഗ്നിബലസ്ഥിതിയെ മറന്നുള്ള ആഹാരംകൊണ്ടും കൃത്യസമയം തെററി ഭക്ഷിക്കുന്നതുകൊണ്ടും, അധികമായി വെള്ളം കുടിക്കുന്നതുകൊണ്ടും, മലമൂത്രവേഗങ്ങളെ തട്ടുക്കുന്നതുകൊണ്ടും അജീർണ്ണവും; അതിൽനിന്ന വിഷൂചികയും ഉണ്ടാകുന്നു. അതിമദ്യപാനംകൊണ്ടും, മണ്ണുതിന്നുകകൊണ്ടും മററും രക്തം ക്ഷയിച്ചു പാണ്ഡുരോഗം പിടിപെടുന്നു. ആയതിൽനിന്ന ശോഫം, കാമല, കുംഭകാമല

എന്നിവയും ഉണ്ടാകുന്നു. വെയിൽകൊള്ളുക, വ്യായാമം ചെയ്യുക, മൈഥുനം, തീക്ഷ്ണോഷ്ണദ്രവ്യഭക്ഷണം, എന്നിവയുടെ ആധിക്യംകൊണ്ട് രക്തപിത്തം ഉണ്ടാകുന്നു.

മലമൂത്രാദി വേഗങ്ങളെ തടുക്കുകയും, ഓജസ്സ്, ശുക്ലം, സ്നിഗ്ധത, എന്നിവയുടെ ക്ഷയവും; അതിസാഹസവും; നിയമത്തിന്നു വിപരീതമായ അന്നപാനസേവയും രാജയക്ഷ്മാവിന്നു ഹേതുക്കളാണ്. ശക്തിക്കനുസരിക്കാത്ത ചുമട് വഹിക്കുന്നതും, ഉയരത്തിൽനിന്നു വീഴുന്നതും, ഓടുന്ന വാഹനം പിടിച്ചുനിർത്താൻ ഇടവന്നുവെങ്കിൽ അതും, നദികൾ നീന്തിക്കടക്കുന്നതും ബലവാനോടെതിർക്കുന്നതും, അത്യുച്ചഭാഷണംചെയ്യുന്നതും മററും ഉരക്ഷതരോഗഹേതുക്കളാണ്. പുകയും, പൊടിയും, കാററും ഏല്ക്കുക, തുമ്മൽ മുതലായ വേഗം തടുക്കുക, അധികം തണുപ്പുവെള്ളം സ്നാനപാനാദികൾക്കുപയോഗിക്കുക, ഉപവാസംചെയ്യുക മുതലായ കാരണങ്ങളാൽ, എക്കിൾ, ശ്വാസം, കാസം എന്നീ രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നു. അത്യുച്ചഭാഷണം കൊണ്ടും വിഷഭുക്തികൊണ്ടും സ്വരസാദം (ഒച്ചയടപ്പ്) ഉണ്ടാകുന്നു.

ശോകം, ഭയം, കോപം, അഹൃദ്യമായ ആഹാരം, ദുർഗ്ഗന്ധം മുതലായവ നിമിത്തമാണ് അരോചകം പിടിപെടുന്നത്. അനിഷ്ടമായ ആഹാരംകൊണ്ടും, പ്രസ്തുത മാനസികവികാരങ്ങൾകൊണ്ടും ഛർദ്ദിയും അങ്ങി

ന്നെതന്നെ ഭയം, ശ്രമം, ബലക്ഷയം, പിത്തകോപം, എന്നിവ ഹേതുവായിട്ട് തൃഷ്ണ, അല്ലെങ്കിൽ തണ്ണീർദാഹവും ബാധിക്കുന്നതാണ്. മദ്യാസക്തി, വിഷബാധ, മനോഭ്രംശം, വിരുദ്ധാന്നഭുക്തി മുതലായ ഹേതുക്കളിൽനിന്നു മോഹാലസ്യവും; അതി മദ്യസേവകൊണ്ട് മദാത്യയവും ഉളവാകുന്നു. മദ്യപാനം പിത്തത്തെ കോപിപ്പിച്ചു അതിൻെറ ഉഷ്ണാവ് മൂലം തൊക്കിൽദാഹം സംഭവിക്കുന്നു. വിരുദ്ധമായും, ക്രൂട്ടവിഷസംബന്ധമായും, മലിനമായും ഉള്ള ആഹാരത്തിൻെറ സേവനംകൊണ്ടും, ഗുരുജനശാപം കൊണ്ടും മററും മനസ്സു ഭ്രമിച്ചു ഉന്മാദമായി പരിണമിക്കുന്നു. ദേവാസുരപിതൃഗന്ധർവ്വയക്ഷാദി ഗ്രഹങ്ങളുടെ പീഡനത്തിൽനിന്നും ഉന്മാദം ഉണ്ടാകുന്നുണ്ട്. വാതാദിദോഷകോപം സംജ്ഞാവാഹികളായ നാഡികളെ ബാധിച്ചു പെട്ടെന്നു സ്മൃത്യപായം വരുത്തുകയും ഉടനെ ഒഴിയുകയും ചെയ്യുന്നതാകയാൽ ആയതിനെ അപസ്മാരമെന്നു പറയുന്നു. ദേഹായാസകരങ്ങളായ പ്രവൃത്തികളിൽനിന്നും ധാതുക്കൾ ക്ഷയിച്ചു ഭയങ്കരമായ പലവിധം വാതരോഗമായി പരിണമിക്കുന്നു.

വാതാദി വേഗങ്ങളെ ബലാൽക്കാരേണ തടുത്തു നിർത്തുന്നതും പുറത്തിറക്കുന്നതും പല ഭയങ്കരരോഗങ്ങൾക്കും സംഗതിയാകുന്നു. അതായത് — അധോവാതം തടുത്താൽ ഗുന്മം, ഉദാവർത്തം, അഗ്നിമാന്ദ്യം നേത്രരോഗം

മുതലായവയും; മലനിരോധനംകൊണ്ട് മലമൂത്രങ്ങൾക്കു തടസ്ഥവും, പീനസവും, തലവേദനയും മററുമുണ്ടാകുന്നതാണ്. മാത്രമല്ല വായിൽക്കൂടി മലത്തിൻെറ നിർഗ്ഗമംക്കൂടി ഉണ്ടാവാനും എളുപ്പമാണ്. മൂത്രം സ്തംഭിപ്പിക്കുന്നതിൽനിന്നും വസ്തിവേദന, മൂത്രകൃച്ഛ്രം, തലവേദന മുതലായവയും; കോട്ടുവായിടുന്നത് തടുത്താൽ; ശിരോരോഗവും, നാസാരോഗവും, നേത്രശ്രോത്ര രോഗങ്ങളും, മുഖരോഗത്തെയും ഉണ്ടാക്കിത്തീൎക്കുന്നു. കണ്ണീർ തടുത്താൽ; തലകനവും, നേത്രരോഗവും, പീനസവും, അരുചിയും വരും. തുമ്മൽ നിരോധിച്ചാൽ; തലനോവും, അൎദ്ദിതവും, അൎദ്ധാവഭേദവും സംഭവിക്കുകയാണ് ഫലം. ഏമ്പൽ തടഞ്ഞാൽ ശ്വാസത്തിന്നു വിലക്കവും, എക്കിളും; ഛൎദ്ദിയുടെ വേഗം തടയുന്നാപക്ഷം, നെഞ്ഞ് കലിപ്പും, ശ്വാസകാസങ്ങളും, വ്യംഗരോഗവും, വീക്കവും ഉണ്ടാകും. ശുക്ലം തടുത്താൽ വസ്തിപ്രദേശത്തിൽ വേദനയും, മൂത്രത്തിന്നു തടവും, ശുക്ലാശ്മരിയും, ശുക്ലസ്രാവവും ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതാണ്. വിശപ്പിനെ തടുത്താൽ; മടി, അരുചി, തളൎച്ച മുതലായ ഉപദ്രവങ്ങളും; തണ്ണീർദ്ദാഹം തടുത്താൽ; തൊണ്ടയും വായും വരൾച്ചയും, ഹൃദയപീഡ, ഹൃദ്രോഗം, മോഹം, ഗുന്മം മുതലായവയും; നിദ്രാനിരോധത്തിൽ; മെയിനുറുങ്ങിനോവുകയും, കണ്ണും തലയും കനക്കുകയും മടിയുമുണ്ടാകും.

മിഥ്യാഹാരവിഹാരാദികൊണ്ട് ഗുന്മനുണ്ടാകുന്നു. രക്തഗുന്മൻ ആൎത്തവദോഷത്തിൽനിന്നു സ്ത്രീകൾക്കുമാത്രം ഉണ്ടാകുന്നതാണ്. പ്രസവകാലത്തോ, ഗർഭസ്രാവണകാലത്തോ, രജസ്വലയായ സമയത്തോ സ്ത്രീകൾ ആഹാരാദികളിൽ ചെയ്തുവരുന്ന അപഥ്യാചരണംമൂലമാണ് ഈ രോഗം പ്രായേണ ഉണ്ടാകുന്നത്. ചിന്ത, അതിഭുക്തി, ക്രിമിബാധ എന്നിവയാണ് ഹൃദ്രോഗത്തിന് ഹേതുക്കൾ. മലമൂത്രവും ശുക്ലവും തടുക്കുന്നതിൽനിന്ന് മൂത്രാഘാതം ഉണ്ടാകുന്നു. കല്ലടപ്പെന്നുകൂടി പറയുന്ന അശ്മരി ദോഷകോപങ്ങളെക്കൊണ്ടും ശുക്ലധാരണംകൊണ്ടുമാണുണ്ടാകുന്നത്. ഭയങ്കരമായ ഈ രോഗം അന്തകന്നുസദൃശം കൂടിയാണത്രെ. അധികനേരം ഒരിടത്തുതന്നെ നില്ക്കുവാനും ഇരിക്കുവാനും ഇഷ്ടപ്പെടുക, ശയനവിധികൾ വിപരീതമായുറങ്ങുക ഈ ആചരണത്താലും, ആനൂപമാംസം, തൈര്, പാല്, പുതുധാന്യം, പുതുമദ്യം, വെല്ലം മുതലായവയുടെ ഉപയോഗം അമിതമാവാനിടവരുമ്പോഴും പ്രമേഹരോഗാരോപണത്തിന്നിടയാവുന്നു. പകലുറക്കം, വ്യായാമക്കുറവ്, കഫവൃദ്ധികരങ്ങളായ ആഹാരദ്രവ്യങ്ങളുടെ പെരുമാററം മുതലായുള്ള കാരണങ്ങൾ ദുൎമ്മേദസ്സിനെ ഉല്പാദിപ്പിക്കുന്നു. വിശേഷിച്ചു അഗ്നിയെ മന്ദിപ്പിക്കുന്ന ഭക്ഷ്യങ്ങളെക്കൊണ്ട് മഹോദരം ജനിക്കുന്നു. ലിംഗം കൈകൊണ്ടു മട്ടിക്കുക, നഖദന്തങ്ങൾ പതിപ്പിക്കുക, അതി

മൈഥുനം ചെയ്യുക, കഴുകി ശുചിയാക്കാതിരിക്കുക. യോനിരോമം ഉരസുക, ശുചീകരണത്തിന് ഏറെ ചൂടുള്ള വെള്ളം പെരുമാറുക, ബ്രഹ്മചാരിണിയെ പരിഗ്രഹിക്ക, (കാമോദ്ദീപനത്തിന്ന്) തീക്ഷ്ണദ്രവ്യലേപനം ചെയ്യുക മുതലായ കാരണങ്ങൾ പലവിധം ലിംഗരോഗങ്ങൾക്ക ഇടയാക്കിരുന്നു. ശാപംകൊണ്ടും പാപകർമ്മാചരണംകൊണ്ടും പരദ്രവ്യാപഹരണം കൊണ്ടും അപഥ്യാഹാരവിഹാരസേവനംകൊണ്ടും മററുമാണ് കുഷ്ഠരോഗമുണ്ടാകുന്നത്. എരു, പുളി, ഉപ്പ്, എന്നീ രസങ്ങൾക്ക് പ്രാധാന്യമുള്ള ആഹാരത്തിന്റെയും വിരുദ്ധാന്നത്തിന്റെയും സേവ നിമിത്തം മസൂരിക (വസൂരി) ബാധിക്കുന്നു. കുഷ്ഠം, വസൂരി മുതലായ ത്വഗ്രോഗങ്ങളും നേത്രവ്യാധികളും വിഷൂചിക പോലെ പകരുന്നവയാണ്. ഗോരസം, മത്സ്യം, അനൂപമാംസം എന്നിവയുടെ അധികമായ ഉപയോഗം ഓപ്പു (വുണ്ണ്) രോഗങ്ങളാലും രക്തം ദുഷിച്ചു കൃമികൾ ഉത്ഭവിക്കുന്ന പല്ലിന്ന ദ്വാരങ്ങളുണ്ടാകുന്നു.

മധുരവും പുളിയും അധികരിച്ചുപയോഗിക്കുകയും, ഇലക്കറികൾ ധാരാളം ചെലുത്തുകയും നിമിത്തം വയററിൽ കൃമികൾ വർദ്ധിക്കുകയും അപ്രകാരം ശരീര ശുചീകരണത്തിൽ അശ്രദ്ധകൊണ്ടു പേനും, ആസനങ്ങളിലും കിടക്ക മുതലായ കിടപ്പുസാമാനങ്ങളിലുംമററും, മൂട്ടയും ഉണ്ടാകുന്ന മൂട്ട ശരീരത്തിന്നു സ്വതവെ സുഖഹാനികരമാകയാൽ ഇവിടെ ഉദ്ധരിച്ചു കാണിച്ചതാണ്.

വെയിൽകൊണ്ടു സന്തപ്തനായി വിയർപ്പാറുന്നതിന്നുമുമ്പ് തണുപ്പുവെള്ളത്തിൽ മുങ്ങിക്കുളിക്കുക, അതിദൂരം സൂക്ഷിച്ചുനോക്കുക, രാത്രി ഉറക്കിളക്കുക, പൊടിപടലങ്ങളും പുകയും ഏല്ക്കുക, മലമൂത്രങ്ങളും ഛർദ്ദിയും നിരോധിച്ചുനിർത്തുക, ശിരോതാഡനം ഏല്ക്കുക, അതിമൈഥുനം, ദുഃഖം, കരച്ചിൽ, കോപം, ഋതുചര്യകളിലുള്ള ഉപേക്ഷ, തുടങ്ങിയ കാരണങ്ങളാൽ പലവിധം നേത്രരോഗങ്ങൾ ബാധിക്കുന്നു.

മദ്യം, വിരുദ്ധാന്നം, അതിഭുക്തി, അതിമൈഥുനം ശോകം, ഉപവാസം, എന്നിവകളാൽ അസൃഗ്ദരം ഉണ്ടാകുന്നു. അസൃഗ്ദരം അഥവാ പ്രദരം എന്നത് സ്ത്രീകൾക്കു മാത്രമാണ്. അകാലത്തിൽ യോനിമാർഗ്ഗേണ ഉണ്ടാകുന്ന അമിതമായ രക്തസ്രാവമാകയാൽ; രക്തപിത്തവും പകലുറക്കം, അമിതമായ മൈഥുനം, അതിവ്യായാമം, (യോനിയിൽ) നഖദന്തക്ഷതം മുതലായ ഹേതുക്കളിൽനിന്നു യോനികന്ദാദികളായ യോനിരോഗങ്ങൾക്കിടവരുന്നു.

ഭയം, അഘാതം, തീക്ഷ്ണോഷ്ണങ്ങളായ അന്നപാനങ്ങൾ, ഗുൻമം, പിത്തപാണ്ഡു മുതലായ അന്യരോഗങ്ങൾ എന്നീ കാരണങ്ങളാൽ ഗർഭപതനം സംഭവിക്കുന്നു. അപഥ്യാഹാരാദി സേവനം സ്തന്യത്തെ ദുഷിപ്പിക്കാൻ ഹേതുവായ്ത്തീരുന്നു.

വിഷപാനം ചെയ്തിട്ടുള്ളവൻ ഗൃഹധൂമംപോലുള്ള മലം അതിസരിക്കയും നര ഛർദ്ദിക്കുകയും ചെയ്യും.

വിഷദാതാവ് മൂഢനെപ്പോലിരിക്കും ഉദ്ദേശമില്ലാതെ നാലുപാടും നോക്കും വിയപ്പും വിറയലുമുണ്ടാകും. അഹേതുവായി ഭയപ്പെടുകയും ഇടറുകയും കോട്ടുവായിടുകയും അസംബന്ധമായി സംസാരിക്കുകയും ചെയ്യും. വിഷം പാലിൽ കലർന്നതാണെങ്കിൽ വായിൽനിന്നു നുരകളും മലമിളകിപ്പോകുകയും തടി കനക്കുകയും ചെയ്യും.

ജംഗമവിഷംകൊണ്ട്, ഉറക്കം, മടി, തളച്ച്, ദാഹം, അപാകം, രോമാഞ്ചം, നീര്, അതിസാരം ഇവ ഉണ്ടാകും. സ്ഥാവരവിഷത്താൽ ജ്വരം, എക്കിൾ, പല്ലുപുളിപ്പ്, തൊണ്ടവിരാധം, പത, (നുര) ഛർദ്ദി, അരോചകം, ഇന്ദ്രിയനാശം എന്നിവയുമുണ്ടാകും.

വിഷംചേർന്ന അന്നം കഴിഞ്ഞിരിക്കും, പാകം വരാൻ അധികതാമസം നേരിടും, വെന്താൽതന്നെ വേഗം ചൂടാറും, പഴഞ്ചോറുപോലിരിക്കും, ഊഷ്മാവ് മയിലിന്റെ കഴുത്തുപോലെ പലനിറമായിരിക്കും, സ്പർശാദിയാൽ മോഹവും മൂർച്ഛയും പ്രസേകവും ഉണ്ടാകും, വർണ്ണഗന്ധാദികൾ സാധാരണയിൽനിന്നു വ്യത്യസ്തവുമായിരിക്കും. കറികൾ വേഗം വറണ്ടുപോകും കരിവാളിച്ചപതയുണ്ടാകും.

വിഷസമ്പർക്കമുണ്ടായാൽ മാംസത്തിൽ നീലിമയും, പാലിൽ ചെമ്പ്വർണ്ണവും, തൈരിൽ കറുപ്പും, മോരിൽ മഞ്ഞനിറംചേർന്ന കറുപ്പും, നെയ്യിൽ ജലച്ഛായയും

മദ്യത്തിലും ജലത്തിലും കറുപ്പും, തേനിൽ പച്ചനിറവും, എണ്ണയിൽ ചുവപ്പും ഉള്ള വരകൾ കാണപ്പെടും. വിഷാന്നം തീയ്യിലിട്ടാൽ ചടചട ശബ്ദമുണ്ടാകും. ജ്വാലയും പുകയും മയിലിൻകഴുത്തിൻനിറമായിരിക്കും. മാടപ്രാവും കോഴിയും വിഷാന്നം കണ്ടാൽ മരിക്കും. കിളി ഉറക്കെ ശബ്ദിക്കും. പൂച്ച ഭയപ്പെടും. വിഷാന്നം വായിൽപെട്ടാൽ നാവും ചുണ്ടും പല്ലും തരിക്കും. ജലസ്രാവമുണ്ടാകും. രസം തിരിച്ചറികയില്ല. ചൂടുണ്ടാകും.

വിരുദ്ധാന്നം

മത്സ്യവും (വിശേഷിച്ച ചെമ്മീനും) പാലും ഒരേസമയം ഭക്ഷിക്കുന്നത് വിരുദ്ധാന്നമാണ്. പുളിയും പാലും, മുതിരയും പാലും വിരുദ്ധം. പന്നിമാംസവും മുള്ളൻപന്നിമാംസവും വിരുദ്ധാഹാരമാണ്. ക്ഷീരാന്നവും മദ്യവും എപ്പോഴും ഒന്നിച്ച ഭക്ഷിക്കരുത്. തേനും നെയ്യും തുല്യം ചേർത്തു ഭക്ഷിക്കരുത്. ഓട്ടുപാത്രത്തിൽ പത്തുനാളോളം നിർത്തിയ നെയ്യും ഉപയോഗിക്കരുത്. തേൻ ചൂടോടുകൂടിയോ, ചൂടുള്ളതിൽ കലർത്തിയോ, ചൂടുള്ളകാലത്തോ, ഉഷ്ണിച്ചവനിലോ ഉപയോഗിക്കുന്നതും ശരിയല്ല. വിരുദ്ധമായാലും ശീലിച്ചവ ഒന്നായി പെട്ടെന്ന് പരിത്യജിക്കുന്നത് യുക്തമല്ല. അല്പാല്പമായി ക്രമത്തിൽ വിടുന്നതിനനുസരിച്ച തൽസ്ഥാനത്ത് പഥ്യസേവനം

അത്രക്കത്രെ ചേൎത്തുകൊള്ളുകയുമാണ് വേണ്ടത്.

"അധികമായാൽ അമൃതും വിഷം" ഒന്നും അധികരിച്ചു പാടുള്ളതല്ല. ഷഡ്രസങ്ങളുടെ അമിതോപയോഗത്തിൽനിന്നു വന്നുകൂടുന്ന ദോഷങ്ങളാണിനി വിവരിക്കാൻപോകുന്നത് — മധുരരസം അധികമായുപയോഗിച്ചാൽ സ്ഥൌല്ല്യം, അഗ്നിമാന്ദ്യം, സന്യാസം, പ്രമേഹം, ഗണ്ഡമാല, അൎബ്ബുദം, മേദസ്സ് ഇവയേയും; പുളിയുടെ അമിതോപയോഗം; സന്ധി, ശൈഥില്ല്യം, തിമിരം, ചുഴൽച്ച, ചൊറി, പാണ്ഡു, വിസൎപ്പം, വീക്കം, ദാഹം, പുളകം, പനി ഇവയും ഉണ്ടാസ്സ്ത്തും.

ലവണരസത്തിൻെറ അതിസേവയാൽ രക്തവാതം, ഖലതി, (കഷണ്ടി) പലിതം, വലി, തണ്ണീൎദ്ദാഹം, കുഷ്ഠം, വിഷം, വിസൎപ്പം, ബലക്ഷയം എന്നിവയും; തിക്തരസം, ധാതുക്ഷയം, വാതവ്യാധി ഇവയും; എരുരസം; ദാഹം, ശുക്ലക്ഷയം, മൂൎച്ഛ, കൈകാലുകൾക്ക് സങ്കോചം, വിറ, വേദന എന്നിവയും, അധികരിച്ചു ചവൎപ്പ്രസം, വയറ്വീൎപ്പ്, ഹൃദ്രോഗം, ദാഹം, മെലിച്ചൽ, ശുക്ലനാശം, സ്രോതോരോധം, മലബന്ധം എന്നിവയുമുണ്ടാകും.

എരുവും പുളിയും ഉപ്പും ഉത്തരോത്തരം ഉഷ്ണവീൎയ്യവും; അങ്ങിനെ കൈപ്പും ചവൎപ്പും മധുരവും ഉത്തരോത്തരം ശീതവീൎയ്യവുമാകുന്നു.

രസങ്ങൾക്കാശ്രയങ്ങളായ ദ്രവ്യങ്ങൾ ഉഷ്ണവീര്യം ശീതവീര്യം എന്നിങ്ങിനെ രണ്ടുതരമാക്കി തിരിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഷഡ്രസപ്രധാനമായ ആഹാരം അഥവാ ദ്രവ്യം ജഠരാഗ്നിയുടെ സമ്പൎക്കത്തിൽനിന്നു മധുരം, പുളി, എരിവ് എന്നിങ്ങിനെ മൂന്നു രസങ്ങളായി പരിണമിക്കുന്നു. ഈ രസങ്ങളെ പാകരസമെന്നു വിളിക്കപ്പെടുന്നു. മധുരവും ഉപ്പും മിക്കവാറും പാകത്തിൽ മധുരമായും, പുളിരസം പുളിതന്നെയായും, ചവൎപ്പും എരിവും, കൈപ്പും പാകത്തിൽ എരുരസമായും പരിണമിക്കുന്നു. ഈ പാകരസങ്ങളിൽ മധുരം കഫത്തേയും, അമ്ലം പിത്തത്തേയും, എരുവാതത്തേയും ജനിപ്പിക്കുന്നു.

നാലാമദ്ധ്യായം

പ്രകൃതിരഹസ്യം

അന്തരീക്ഷത്തെ അപേക്ഷിച്ചു സ്ഥിതിചെയ്യുന്ന സൂക്ഷ്മമായും സ്ഥൂലമായുമുള്ള വസ്തുക്കളിൽനിന്നെല്ലാം പരമാണുക്കൾ സൎവ്വദാ ചലിച്ചുംകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. സൎവ്വത്ര നിരന്തരം വ്യാപിച്ചുംകൊണ്ടിരിക്കുന്ന സൂക്ഷ്മാൽ സൂക്ഷ്മതരങ്ങളായ ഈ പരമാണുക്കൾ പരസ്പരം ആകൎഷണത്തോടും സംയോഗവിയോഗങ്ങളോടും കൂടിയവയാ

കന്നു. പാറകളിൽ പോലും വ്യാപിച്ചുകിടക്കുന്ന ഈ ചലനവിശേഷം ഒരു വ്യക്തിയുടെ സ്ഥിതിയിൽ മറെറാന്നിൻെറ ആശ്രയത്തെ വ്യക്തമാക്കുന്നു. അങ്ങിനെ ഒന്നിൽനിന്നു നഷ്ടപ്പെട്ട പരമാണുക്കളുടെ സ്ഥാനത്ത് മറെറാരു വ്യക്തിയിൽനിന്നു പോകുന്നവ ചെന്നുചേൎന്നു ആ ഒഴിവിനെ പൂൎണ്ണമാക്കുന്നു. ഇങ്ങിനെ അന്യോന്യാശ്രയത്തിലിരിക്കുന്ന വ്യക്തികളിൽ തൽസ്ഥിതികളിലെ വ്യത്യാസത്തിനനുസരിച്ചു അണുക്കളും വ്യത്യസ്തങ്ങളായിത്തീരുന്നു. അരണ്യവാസികളായ ഒരാളുടെ ശരീരത്തിലെ അണുക്കൾ മിക്കവാറും പരിതസ്ഥിതിയെ അപേക്ഷിച്ചു വനസ്പതികളിൽനിന്നുളവായിട്ടുള്ളതായിക്കരുതാം.

അങ്ങിനെ നാനാപ്രകാരത്തിലുള്ള വ്യക്തികളും ഒരു അനുസ്യൂതമായ ആശ്ലേഷത്താൽ ഐക്യംപ്രാപിച്ചിരിക്കയാണ്. ഒരു വസ്തു അതിൻെറ ഉല്പന്നത്തിന്ന് ഹേതുഭൂതമായ മറെറാന്നിനെ ആശ്രയിച്ചു നിലകൊള്ളുന്നതിൽ ആശ്ചൎയ്യപ്പെടേണ്ടതില്ല. നമ്മുടെ ശരീരം പ്രകൃതിപരമാണുക്കളാൽ സഞ്ജാതമായി — ആകയാൽ പ്രകൃതിപരിശീലനംകൊണ്ട്തന്നെ നമുക്ക് ജീവിക്കാൻ കഴിയും.

പ്രകൃതി എന്ന പദംകൊണ്ട് സൂൎയ്യാദി ഗ്രഹങ്ങളേയും, നക്ഷത്രങ്ങളേയും, പഞ്ചഭൂതങ്ങളേയും, അവയെ ആശ്രയിച്ചുനില്ക്കുന്ന ദേശകാലവ്യവസ്ഥകളേയും നിൎദ്ദേ

ശിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഇവയെല്ലാം ഒരു അചിന്ത്യശക്തി വിശേഷത്തെ, — നിയതിയെ അവലംബിച്ചു സ്ഥിതി ചെയ്യുകയാണ്. ഇവയിൽ ചിലത് അചേതനങ്ങളാണെന്നു സ്ഥൂലദൃഷ്ട്യാ തോന്നാമെങ്കിലും സൂക്ഷ്മത്തിൽ സചേതനങ്ങൾ തന്നെയാണ്. പരസ്പരാകർഷണസൂത്രത്തിൽ സംഘടിപ്പിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളവയിൽ ഒന്നിനും അനിയന്ത്രണത്തെ അതിലംഘിപ്പാൻ ശക്തിയില്ല. ഒരു പ്രത്യേക രീതിയിൽ സദാ ചലിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഇവയുടെ പരിപാടിക്കു വല്ല തരക്കേടും നേരിട്ടാൽ; അതു ലോകാവസാനമായിരിക്കുമെന്നനുമാനിക്കാം. എന്നാൽ ലോകവ്യവസ്ഥയിൽ അവ തുല്യങ്ങളായ ഉഷ്ണശീതസ്വഭാവങ്ങളോടുകൂടി നിലകൊള്ളുകയാണ്. ഈ ഉഷ്ണശീതങ്ങളുടെ പരിമാണക്രമത്തിനും വല്ലവിധത്തിലും വൈപരീത്യം നേരിടുന്നപക്ഷം അതയതും ലോകത്തിനു ഹാനികരമായിത്തീരുന്നതാണ്.

പകൽ സൂര്യനും വായുവും തങ്ങളുടെ ഉഷ്ണസ്വഭാവങ്ങളെ വികസിപ്പിച്ചു ഭൂമിയുടെ ശീതവീര്യത്തെ ആകർഷിക്കുന്നു. രാത്രി ചന്ദ്രനും നക്ഷത്രങ്ങളും സൌമ്യാംശവിതരണംകൊണ്ട് ആ ഭാഗം ഏറെക്കുറെ പൂരിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇങ്ങിനെ ഉഷ്ണവും ശീതവും സമാവസ്ഥയിൽനിന്നു തുലാസ്സിൻെറ തട്ടുപോലെ നിമ്നോന്നതങ്ങളായിത്തീരുന്നുണ്ടെങ്കിലും, അവയുടെ ആകത്തുകയിൽ തു

ല്ല്യങ്ങളായിനില്ക്കുന്നേടത്തോളം മാത്രമെ ജീവജാലങ്ങൾക്ക് നിലനിൽപ്പുള്ളൂ.

ഇങ്ങിനെതന്നെ പഞ്ചീകൃതങ്ങളായ പഞ്ചഭൂതങ്ങളും മിതശീതോഷ്ണസ്ഥിതികൊണ്ട് പ്രാണിവൎഗ്ഗത്തിന്റെ നിലനില്പിനെ സഹായിക്കുന്നു. മേൽ വിവരിച്ച പ്രകാരം പ്രകൃതിയുടെ സമത്വം പരമാണുരൂപത്തിൽ വ്യാപിച്ച ഓരോ വ്യക്തിയേയും സൃഷ്ടിക്കുകയും രക്ഷിക്കുകയും നശിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഉഷ്ണശീതാത്മകങ്ങളായ രണ്ടുതരം പരമാണുക്കളും ദേശകാലങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ചു ഒരേപോലെയല്ല; ഭിന്നരൂപങ്ങളായിട്ടാണ് സ്ഥിതിചെയ്യുന്നത്. തന്നിമിത്തം അതാതു ദേശകാലങ്ങൾക്കനുരൂപമായ വ്യത്യാസം വ്യക്തികളിലും കണ്ടുവരുന്നതാണ്. ഉദാഹരണത്തിന് ഭൂമദ്ധ്യരേഖയിലും ധ്രുവങ്ങളിലും കാണപ്പെടുന്ന വ്യക്തികളിലെ വ്യത്യാസത്തെ ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുന്നതായാൽ അധികം വിസ്തരിക്കേണ്ടതില്ല.

ഒരു രാജ്യത്തിലെ ശീതോഷ്ണാവസ്ഥ അവിടത്തെ നിവാസികൾക്ക് സാത്മ്യമാകയാൽ അനുകൂലമായിരിക്കും. എന്നാൽ പെട്ടെന്ന് വ്യത്യസ്തമായ സ്ഥലത്ത് മാറിപ്പാൎക്കുന്നതായാൽ അതു്യത് പ്രതികൂലമായി വരാതെ നിവൃത്തിയില്ല. ക്രമത്തിൽ പരിചയിച്ചുംകൊണ്ട് പ്രകൃതിയെ സ്വാധീനമാക്കുകമാത്രമാണ് കൎത്തവ്യമായിട്ടുള്ളത്.

സൂര്യോഷ്ണം തിളക്കുന്ന വെള്ളത്തിൻെറയും കത്തുന്ന തീയുടേയും ചൂടിന്നു സാമ്യമായിട്ടുള്ളതല്ല—എന്തെന്നാൽ വെയിൽ, കൊണ്ടു പരിചയിച്ച പ്രാണിവൎഗ്ഗത്തിന്നു നട്ടുച്ചക്കുള്ള കൊടുംചൂടുപോലും സഹിപ്പാൻ പ്രയാസമില്ല. അങ്ങിനെ വെയിൽ പരിചയിച്ചവയെല്ലാം അതു ആരോഗ്യകരമായിട്ടുമാണ് കാണപ്പെടുന്നത്.

സസ്യങ്ങളുടെ വളൎച്ചക്ക് വെയിൽ ഒഴിച്ചുകൂടാത്ത സിദ്ധൌഷധമാണെന്നു ഇവിടെ പ്രത്യേകം വിസ്തരിക്കേണമെന്നില്ല. വാസ്തവത്തിൽ ചരാചരങ്ങളുടെ സൃഷ്ടിസ്ഥിതിസംഹാരം നടത്തുന്നത് ആദിത്യഭഗവാനാണെന്നുതന്നെ പറയണം. മഴയുണ്ടാകാനുള്ള ഹേതുക്കളിൽ പ്രധാനഭാഗം സൂൎയ്യനാണിരിക്കുന്നത്. സൂര്യോഷ്ണത്തിൽ ചില മരുന്നുകൾ പാകംചെയ്യാനും ചിലതു ശുദ്ധീകരിപ്പാനുംമററും വിധിയുണ്ട്. ചില രോഗങ്ങൾക്കു സൂൎയ്യരശ്മി തട്ടിക്കേണ്ടത് നിൎബ്ബന്ധമാണ്. രോഗബീജങ്ങളായ മിക്ക കൃമികളേയും സൂൎയ്യരശ്മി നശിപ്പിക്കുന്നു. ദുഷിച്ച ജലത്തെ സൂൎയ്യരശ്മി പരിപാവനപ്പെടുത്തുന്നു. ചില സൌന്ദൎയ്യങ്ങൾ വെയിൽതട്ടിയാണ് വിരിയുന്നത്. സൂൎയ്യരശ്മി തട്ടാത്ത സ്ഥലങ്ങളിൽ സസ്യങ്ങളോ ജീവജാലങ്ങളോ ഉണ്ടാകുന്നില്ല.

ആധുനികകാലത്ത് സൂൎയ്യരശ്മിയിൽനിന്നു ചിലഔഷധങ്ങളെ ശേഖരിക്കാറുണ്ട്. ഇന്നും ആതപസേചവിധി ശാസ്ത്രീയമാണ്. ആതപസേചം വാതശമനകരമാണ്.

രക്തത്തെ ശുദ്ധീകരിപ്പാനും, വ്രണരോപണത്തിനും, ദോഷധാതുക്കളെ ക്രമീകരിപ്പാനും, ക്രിമിജന്യങ്ങളായ പല രോഗങ്ങളെ ശമിപ്പിക്കാനും മഹത്തായശക്തി സൂര്യരശ്മിയിൽ അന്തർഭവിച്ചുകിടപ്പുണ്ട്. അരോഗദൃഢഗാത്രന്മാരായ അഭിജ്ഞന്മാർപോലും ആദിത്യാരാധനയെ ഇന്നും അനുഷ്ഠിച്ചുവരുന്നത് അനുഭവസിദ്ധമാണ്. അതുകൊണ്ട് സുഖശരീരികളും അതാതു രോഗികളും യുക്തംപോലെ ആദിത്യാരാധന അനുഷ്ഠിക്കുന്നത് ആരോഗ്യത്തിന്നനുകൂലമാണ്. എന്നാൽ ചൂടിന്റെ ഏറക്കുറവിനു സമയഭേദങ്ങളുള്ളതുകൊണ്ട് ശരീരബലത്തേയും വിവേചനംചെയ്തു താരതമ്യപ്പെടുത്തി പ്രവൃത്തിക്കേണ്ടതാണ്. സ്വല്പംസ്വല്പമായി ക്രമേണക്രമേണ ശീലിക്കുന്നതായാൽ പിന്നെ എപ്പോഴും ചൂട് ദുസ്സഹമായ്തീരുന്നതല്ല. സൂര്യരശ്മി ഏറവുംകൊണ്ടുറങ്ങുവാൻതന്നെ സാധിക്കും

രാത്രിയിൽ ചന്ദ്രൻ പ്രാണിവർഗ്ഗത്തെ തന്റെ ശീതകരങ്ങളാൽ തലോടി ആഹ്ലാദപ്പെടുത്തുന്നു. ചന്ദ്രൻ എന്ന വാക്കിന്റെ അർത്ഥം ആഹ്ലാദകരൻ എന്നാണ്. അമൃതമയനും ഔഷധിനാഥനുമായ ചന്ദ്രനെ കാണുന്നതും ചന്ദ്രികയെ ഏല്ക്കുന്നതും ചെറു കുട്ടികൾക്കുകൂടി എത്രയും സന്തോഷകരമാണ്. വിശേഷിച്ചു പിത്താധിക്യങ്ങളായ മിക്ക രോഗങ്ങൾക്കും ചന്ദ്രിക നല്ലൊരു ശമനൌഷധംതന്നെയാണ്. ചന്ദ്രികാസമ്പർക്കത്തിനിടവന്നാ

ചില ഔഷധങ്ങൾ സേവിക്കാനും വിധിയുണ്ട്. ചന്ദ്രൻ മനഃകാരകഗ്രഹമാകയാൽ ഉന്മാദരോഗികൾക്കും, വ്യാകുലചിത്തന്മാർക്കും, അന്തഃകരണശക്തിക്കും, പ്രസാദത്തിനും ചന്ദ്രികയെ ഏറ്റിരിക്കുന്നത് ഗുണകരമാണ്.

രാത്രി മിന്നിത്തിളങ്ങുന്ന അസംഖ്യം തേജോഗോളങ്ങൾ, വിവിധശക്തികളോടുകൂടി പ്രാണിവർഗ്ഗങ്ങളുടെ യോഗക്ഷേമങ്ങളെ വഹിക്കുന്നുണ്ട്. എങ്കിലും അ യതിൻെറ സമഗ്രമായ തത്വം ഗ്രഹിപ്പാൻ നമുക്ക് എളുപ്പമല്ല. ചിലതുമാത്രം ഇവിടെ ഉദ്ധരിക്കുന്നു. അഗസ്ത്യനക്ഷത്രോദയം ഭൂമിയിലെ വിഷാംശത്തെ പരിഹരിക്കുന്നു. അരുണോദയം ജീവരാശികളെ തട്ടിഉണർത്തി ഉന്മേഷം ഉളവാക്കുന്നു. ധ്രുവൻ, അരുന്ധതി മുതലായ നക്ഷത്രങ്ങളുടെ ദർശനം ആയുഃസൂചകമാണെന്നും മതമുണ്ട്. ചില നക്ഷത്രങ്ങൾ വിഷാംശത്തേയും മററു ചിലവ അമൃതാംശത്തേയും പോഷിപ്പിക്കുന്നു. ചിലതുകൾ ആരോഗ്യത്തേയും വേറെ ചില നക്ഷത്രങ്ങൾ രോഗത്തേയും വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. ചിലതു ബലകരവും ചിലതു ബലഹാനികരവുമാണ്. ധൂമകേതു, കൊള്ളിമീൻ മുതലായവയുടെ ഉദയം ലോകത്തിനാത്യാപല്ക്കരമാണെന്നാണ് സിദ്ധാന്തം.

പഞ്ചഭൂതങ്ങളിൽ ഭൂമിയാണല്ലോ സ്ഥാവരജംഗമങ്ങൾക്കു അധിഷ്ഠാനമായി നില്ക്കുന്നത്. ആയതിനാൽ ഏറെക്കുറെ നമ്മുടെ രോഗാരോഗ്യങ്ങൾക്ക് ഭൂപ്രകൃതി

കളുടെ അപേക്ഷയുണ്ടെന്നു വ്യക്തമാണ്. ത്രിദോഷത്തെ ആസ്പദമാക്കി ഭൂപ്രദേശത്തെ ആനൂപം, ജാംഗലം സാധാരണം, എന്നിങ്ങിനെ മൂന്നാക്കി ഭാഗിച്ചിരിക്കുന്നു.

1. ആനൂപം എന്നത് — ഉറവ്, വെള്ളം, പുഴ, മഴ, കുഴി, തണുപ്പ്കാററ്, വന്മലകൾ, വന്മരങ്ങൾ എന്നിവയാൽ നിബിഡമായ പ്രദേശമാണ്. ഇവിടെ കഫവാതങ്ങൾക്ക് ആധിക്യവും, ശരീരത്തിന്നു ദാർഢ്യക്കുറവും മൃദുത്വവുമുണ്ടാക്കുന്നതാകയാൽ പ്രായേണ ആരോഗ്യത്തിന്നു ഹാനികരമാണീപ്രദേശം.

2. ജാംഗലം; മേല്പറഞ്ഞ ഉറവ്, വെള്ളം, മഴ, മുതലായവ തുലോം കുറഞ്ഞും, മുള്ളുള്ള ചെറു മരങ്ങളോടും, കുന്നുകളോടും, ചൂടുള്ള കാററോടുംകൂടിയുമിരിക്കും. ഇത് പ്രായേണ വാതപിത്തസംബന്ധങ്ങളായ രോഗങ്ങളെ ഉല്പാദിപ്പിക്കും. ശരീരത്തെ കൃശവും ദൃഢവും ആക്കുന്നതാണ്.

3. സാധാരണം, തണുപ്പും, മഴയും, ചൂടും, കാററും മററു വാതാദി ദോഷങ്ങളും സമങ്ങളായും, സുഖവാസോചിതമായുമുള്ളതാണ് ഈ പ്രദേശം

പാപ്പിടപ്രദേശത്തിലെ മണ്ണ്, വെള്ളം മുതലായവയും ആരോഗ്യത്തിന്നും അനാരോഗ്യത്തിന്നും ഹേതുഭൂതങ്ങളാണ്. ചുവന്നമണ്ണ് മധുരരസത്തേയും, തവിട്ടുനിറത്തിലുള്ളത് പുളിരസത്തേയും, പാണ്ഡുനിറമുള്ള മണ്ണ് ല

വർണ്ണരസത്തെയും, മഞ്ഞനിറം കലർന്നത് എരുവിനെയും, നീലനിറത്തിലുള്ളത് കയ്പുരസത്തെയും, വെളുത്തമണ്ണ് ചവർപ്പുരസത്തെയും ആശ്രയിച്ചതാണ്. ആവക രസങ്ങൾക്കനുസരിച്ചു ദോഷങ്ങളുടെ ഏറ്റക്കുറവും ഉണ്ടായിരിക്കും.

ഭൂമിയുടെ ഉപരിഭാഗത്തിൽ അധികഭാഗവും ജലമാണല്ലോ. പക്ഷെ അതിൽ മിക്കവാറും ഉപ്പുവെള്ളം നിറഞ്ഞ മഹാ സമുദ്രങ്ങളാണ്. ഇതു മൂന്നു ദോഷങ്ങളേയും ഒരുപോലെ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതാകയാൽ സ്നാനപാനാദികൾക്കു കൊള്ളാവുന്നതല്ല. ഉറവുവെള്ളം മധുരവും പിത്തശമനവുമാണ്. ചന്ദ്രകാന്തക്കല്ലിൽനിന്നു പ്രവഹിക്കുന്ന ജലം പിത്തോത്തരമായ ത്രിദോഷശമനത്തിനു വിശേഷമാകുന്നു. ഗംഗാജലം ത്രിദോഷത്തെയും നശിപ്പിക്കും. (കന്നി തുലാമാസകാലങ്ങളിൽ മഴവെള്ളം ഭൂസ്പർശംകൂടാതെ ശേഖരിച്ചു സൂക്ഷിക്കുന്നതിന്നാണ് ഗംഗാജലം അഥവാ ഐന്ദ്രജലമെന്നു പറയുന്നത്) ഗംഗാജലം പരിശുദ്ധമെന്നു മാത്രമല്ല അമൃതസമം എന്നുതന്നെ പറയണം.

ദുഷിച്ച ജലം പലവിധ രോഗങ്ങൾക്കും ഇടവരുത്തുന്നു. കലക്ക്വെള്ളം, തേറ്റാമ്പരലും താമരവലയവും ഇട്ടുവെച്ചാൽ അഴുക്കുനീങ്ങി തെളിയുന്നതാണ്. വസ്ത്രംകൊണ്ടുംമറ്റും അരിച്ചും ശുദ്ധിവരുത്തേണ്ടതുമാണ്. കട്ടികൂടുന്ന വെള്ളം തിളപ്പിച്ചരിച്ചു തണുപ്പിച്ചുപയോഗിക്കുന്നതായാൽ ദോഷം നീങ്ങുന്നതാണ്. കുളത്തിലെ വെള്ളം

വാതകഫങ്ങളെ നശിപ്പിക്കും. കെട്ടാത്ത കിണററിലെ വെള്ളം പിത്തത്തേയും ദഹനശക്തിയേയും വൎദ്ധിപ്പിക്കും. കഫത്തെ നശിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും. എന്നാൽ കെട്ടിയ കിണററിലെ വെള്ളം ജഠരാഗ്നികരവും രൂക്ഷവും മധുരവുമാകുന്നു. കഫത്തെ ഉണ്ടാക്കുന്നതുമല്ല തലേദിവസം തിളപ്പിച്ച വെള്ളം ഒരിക്കലും ഉപയോഗിക്കരുത്. വെള്ളം തണുപ്പിന്റെ ആധിക്യത്തിൽ ഉറച്ചുകട്ടിയായി ഹിമമായിത്തീരുന്നു. ജലാശയം സ്ഥിതിചെയ്യുന്ന മണ്ണിന്റെ ഗുണം പ്രായേണ വെള്ളത്തിന്നും ബാധകമാണ്.

ദൂഷിച്ച ജലത്തിൽ രോഗബീജങ്ങളായ പലതരം കൃമികൾ അടങ്ങിയിരിപ്പാൻ ഇടയുള്ളതിനാൽ, വെള്ളം ഉപയോഗിക്കുന്നതിലും മുൻകരുതൽ വേണ്ടതാണ്. പരിചയിക്കാത്ത പ്രദേശത്തെ വെള്ളം ഉള്ളിയോ, ചെറുനാരങ്ങയോ ചേൎത്തുപയോഗിക്കുന്നത് നല്ലതായിരിക്കും.

കാററ്:— കിഴക്കൻകാററ്, മധുരവും ഉപ്പും ഗുരുവും സ്നിഗ്ദ്ധവുമാകയാൽ ദഹനശക്തി കുറയ്ക്കുന്നതും പിത്തത്തേയും രക്തത്തേയും വൎദ്ധിപ്പിക്കുന്നതുമാണ്. ക്ഷീണിച്ചവൎക്കും വാതരോഗികൾക്കും ഗുണകരമാണ്. മുറി, വിഷം, വ്രണം, കഫം എന്നിവയുള്ളവൎക്കനുകൂലവുമല്ല.

തെക്കൻകാററ്, മധുരവും ചവൎപ്പും ലഘുവും വിദാഹിയുമാകുന്നു. ഈ കാററ് കണ്ണിന്നും ശരീരബലത്തിന്നും ഗുണകരവും; വാതത്തെ കോപിപ്പിക്കാതെ, പിത്തരക്തങ്ങളെ ശമിപ്പിക്കുന്നതിന്നു ശക്തിയുള്ളതും ആകുന്നു.

പടിഞ്ഞാറൻ കാററ്, നിൎമ്മലവും രൂക്ഷവും പരുഷവും തീക്ഷ്ണവും ഖരവുമാകയാൽ; ശരീരബലത്തെയും സ്നിഗ്ദ്ധതയേയും കഫമേദസ്സുകളേയും ക്ഷയിപ്പിക്കും വറൾച്ചയുണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യുന്നതാണ്.

വടക്കൻകാററ്, മധുരവും കറഞ്ഞൊന്നു ചവൎപ്പും സ്നിഗ്ദ്ധവും ശീതവും മൃദുവുമാകയാൽ ധാതാദികളെ കോപിപ്പിക്കുന്നതല്ല. ദേഹബലം വൎദ്ധിപ്പിക്കും ക്ഷീണിച്ചവൎക്കും ബലവാന്മാൎക്കും വിഷപീഡിതൎക്കും വളരെ അനുകൂലമാണ്.

ആധുനികപണ്ഡിതന്മാർ വെറും മണ്ണുകൂടി ഔഷധമായി ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നുണ്ടെന്നുള്ളത് ഇവിടെ പ്രസ്താവ്യമാണ്. ചില വീക്കത്തിന്നും, വ്രണത്തിന്നും, രക്തശുദ്ധിയെ ഉദ്ദേശിച്ചുംകൊണ്ടുള്ള അന്യത്ര സന്ദൎഭങ്ങളിലുംമററും മണ്ണരച്ചു ലേപനംചെയ്യുക, കാവിമണ്ണോ പുററ്മണ്ണോകൊണ്ട് ആഴ്ചമുറക്ക് സൎവ്വാംഗലേപനംചെയ്തു കളിക്കുക മുതലായവയെ ചെയ്തുവരാറുണ്ട്. ആയതിൽ മുഖ്യങ്ങളും — മുറി, തീ പൊള്ളൽ, അടി, വീഴ്ച മുതലായ ആഗന്തുകവ്രണങ്ങളിൽ ശുദ്ധജലംകൊണ്ടു ധാരചെയ്കയോ, തുണിമുക്കിചുരുട്ടി പിഴിഞ്ഞ് ആറയാറ ഇടുകയോ യഥോചിതം ചെയ്യാം. ചില ചതവുകളിൽ വെള്ളംകൊണ്ടെറിയുകയും, ചിലതിന്ന് വെള്ളത്തിൽ നിന്നി ഉഴിയുകയും അത്യാവശ്യമാണ്. മേല്പറഞ്ഞ കാററുകളും യുക്തിക്കനുസരിച്ചു ഉപയോഗിച്ചുകൊള്ളാവുന്നതാണ്.

ഋതുവിവരണം

സൂൎയ്യചന്ദ്രന്മാരെ നിമിത്തീകരിച്ചു, ശീതോഷ്ണ വൎഷോപലക്ഷണങ്ങളായ ആറ് ഋതുക്കളായി ലോകത്തെ വകതിരിച്ചിരിക്കുന്നു. അവയിൽ വൎഷം, ശരത്ത്, ഹേമന്തം ഈ മൂന്ന് ഋതുക്കൾ ദക്ഷിണായനവും ശിശിരം, വസന്തം, ഗ്രീഷ്മം ഇവ ഉത്തരായണവും ആണ്.

ഈ ഋതുക്കളുടെ സ്ഥിതി എല്ലാ രാജ്യങ്ങളിലും ഒരുപോലെ അല്ല. ചില രാജ്യങ്ങളിൽ മഴ ജാസ്തിയും ചിലേടങ്ങളിൽ കുറഞ്ഞും കാണുന്നു. ആ സ്ഥിതി ഉഷ്ണശീതാവസ്ഥകളേയും വ്യത്യാസപ്പെടുത്തുന്നു. ചില ദേശങ്ങളിൽ ആറ് ഋതുക്കളും പ്രത്യക്ഷമായി കാണാറില്ല. അങ്ങിനേയിരിക്കെ കാണുന്ന ലക്ഷണങ്ങളെ ആശ്രയിച്ചു ഋതുനിൎണ്ണയം ചെയ്യേണ്ടിവരും.

ഒരഹോരാത്രത്തിൽ ഷഡ്ഋതുക്കളുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ അന്തൎഭവിച്ചിട്ടുണ്ട്. വസന്തഗ്രീഷ്മവൎഷങ്ങൾ അഹസ്സിന്റേയും ശരദ്ധേമന്തശിശിരങ്ങൾ നിശയുടേയും പൂൎവ്വമദ്ധ്യാപരങ്ങളിൽ നന്നാലുമണിക്കൂറോളമാണ് കണക്കാക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്.

വൎഷകാലം ഔഷധങ്ങൾക്കു വീൎയ്യം കുറഞ്ഞും ജഠരാഗ്നിബലം ക്ഷയിച്ചും ഹേമന്തത്തിൽ ഔഷധാദികൾക്ക് മൂപ്പും വീൎയ്യവും വൎദ്ധിച്ചും ഗ്രീഷ്മത്തിൽ വരണ്ടു വീൎയ്യം കുറഞ്ഞും ഇരിക്കും.

ചിലസമയം കാലവൈപരീത്യത്താലും ഗ്രഹനക്ഷത്രാദികളുടെ പെട്ടെന്നുള്ള ഗതിഭേദത്താലും പലെ മഹാരോഗങ്ങൾ (വിഷൂചി, പനി, വസൂരി മുതലായ പകൎച്ച്വ്യാധികൾ) സംഭവിപ്പാനിടവരുന്നു. ആ കാലങ്ങളിൽ ദേശാന്തരവാസവും ശാന്തികൎമ്മനിൎവ്വഹണവും ആണ് പ്രതിവിധി.

എല്ലാ ഋതുക്കളിലും ദിനരാത്രങ്ങളുടെ സമയം അളവിൽ സമങ്ങളായിരിക്കുന്നില്ല. മേടമാസം മുതൽ പകൽ ക്രമേണ വൎദ്ധിച്ചും രാത്രിസമയം ചുരുങ്ങിയും തുലാമാസം ആരംഭിക്കുന്നതോടുകൂടി രാത്രി ക്രമേണ സമയം വൎദ്ധിച്ചും അതിന്നനുസരിച്ച പകൽ കുറഞ്ഞും ഇരിക്കുന്നു. ആ വിധം രാത്രി അധികരിച്ച കാലങ്ങളിൽ രാവിലെതന്നെ ലഘുഭക്ഷണം വേണ്ടതും പകൽ നീണ്ട കാലങ്ങളിൽ മദ്ധ്യാഹ്നസമയം ആഹാരത്തിന്നുശേഷം കുറഞ്ഞൊന്നുറങ്ങുകയും തണുപ്പുള്ള (വൎഷ) കാലങ്ങളിൽ പ്രത്യേകിച്ചും തൈലങ്ങളാൽ ഉഴിഞ്ഞും വിയൎപ്പിച്ചും സ്നാനാദികൃത്യങ്ങൾ അനുഷ്ഠിക്കുകയും ഉഷ്ണകാലങ്ങളിൽ ശീതോപചാരംചെയ്കയും വേണമെന്നുള്ളത് ചുരുങ്ങിയ ഋതുചൎയ്യാക്രമമാണ്. മനസ്സ് അലസിപ്പോകാതെ സമാധാനത്തോടും എന്നും സന്തോഷത്തെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നത് ആയുരാരോഗ്യവൃദ്ധികൾക്കടിസ്ഥാനമാകയാൽ തദനുസാരികളായ കൎമ്മങ്ങളിൽനിന്നു വ്യതിചലിക്കാതിരിക്കുന്നത് അത്യാവശ്യസംഗതിയാണ്.

ഉപവാസം

ആരോഗ്യപ്രദമായ ചികിത്സാസാമഗ്രികളിൽ ഉപവാസവും ഒരു സ്ഥാനാർഹിയാണ്. പ്രകൃതിചികിത്സയിൽ പ്രധാനമായ ഒരാചരണമാണ് ഉപവാസക്രമം. ദ്വീപാന്തരത്തിൽനിന്ന് അടുത്തകാലം കടന്നുവന്ന ഇവിടെ പ്രചുരപ്രചാരം സിദ്ധിച്ചിട്ടുള്ള ചികിത്സാപദ്ധതിയല്ല ഇവിടെ പ്രകൃതിചികിത്സാശബ്ദംകൊണ്ട് നിർദ്ദേശിച്ചിട്ടുള്ളതെന്നുകൂടി പറയേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ശരീരമനശ്ശുദ്ധികളെ ലക്ഷ്യമാക്കി വൈദികപരമായും മററും ആയുർവ്വേദീയതത്വങ്ങളിൽ ഒളിഞ്ഞുകാണുന്ന ലംഘനക്രിയ അഥവാ അപതർപ്പണത്തിലെ ഒരു വിഭാഗമാണ് ഇവിടെ നിർദ്ദേശിച്ചിട്ടുള്ള ഉപവാസം. ഇതിന്നു ദ്രവ്യച്ചിലവോ ഔഷധാദിദ്രവ്യസാമഗ്രിയുടെ അപേക്ഷയോ ഒന്നുമില്ല. ഈ ചികിത്സ ഏതുതരക്കാർക്കും യഥാബലം അനുഷ്ഠിക്കാവുന്നതുമാണ്

അപഥ്യാഹാരസേവനംകൊണ്ടും മററും ജഠരാഗ്നി ദുഷിച്ചു ആമപക്വാശയങ്ങളിലും ധാതുക്കളിലും ചെറുതും വലുതുമായ പലതരം കൃമികൾ ഉണ്ടാവാൻ ഇടവരുന്നുണ്ട്. ഈ കൃമികൾ പനി, അതിസാരം, കുഷ്ഠം. ക്ഷയം മുതലായ പല മഹാരോഗങ്ങളേയും ഉല്പാദിപ്പിക്കാൻ കാരണങ്ങളായ്ത്തീരുന്നു. ഇവയെ യഥാകാലം ശോധനംചെയ്യാനാണ് വമനവിരേചനാദിക്രിയകൾ വിധിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളത്.

ജഠരാഗ്നിബലം ഒരുപക്ഷെ നമുക്കുതന്നെ ഗണിക്കാൻ കഴിഞ്ഞുവെന്നു വരാമെങ്കിലും അതുപോലെ ധാത്വഗ്നിബലം ഗ്രഹിക്ക എന്നത് പ്രയാസമാണ്. കെട്ടിക്കിടന്നു ദുഷിച്ച വെള്ളത്തിലും ചീഞ്ഞടിഞ്ഞ വളത്തിലും കുപ്പയിലും ഉണ്ടാകുന്നതുപോലെ ശരീരാന്തർഭാഗത്തിലും ദുഷിച്ചുകിടക്കുന്ന മലത്തിലുംമററും പലജാതി കൃമികൾ ഉത്ഭവിക്കുന്നു. ചില പരമാണുപ്രായങ്ങളായ കൃമികൾ വമനാദികൾകൊണ്ടും നശിക്കാൻ പ്രയാസമാണ്. അഥവാ നശിക്കുമെങ്കിൽതന്നെ വമനാദികർമ്മം വൈദ്യാപേക്ഷകൂടാതെ ചെയ്യുന്നതും ശരിയല്ല.

കൃമികളെക്കൊണ്ടെന്നപോലെ വേറെയും പല കാരണങ്ങളാൽ സ്രോതോബന്ധം നേരിടുന്നു. പ്രാണമനസ്സുകളെ വഹിക്കുന്ന സിരകൾ എത്രയും സൂക്ഷ്മങ്ങളാണ്. ആഹാരാദികളെക്കൊണ്ട് അവയും ദുഷിക്കുന്നു. ഈവക ദോഷങ്ങളുടെ നിവാരണാർത്ഥം പൂർവ്വാചാര്യന്മാർ ഏർപ്പെടുത്തിട്ടുള്ള അനേകം വ്രതാനുഷ്ഠാനങ്ങളെതന്നെയാണ് ഈ പ്രകരണത്തിൽ ഉപവാസം എന്നതു നിർദ്ദേശിച്ചിട്ടുള്ളത്. ഷഷ്ഠി, ഏകാദശി, പ്രദോഷം, അമാവാസി, പൌർണ്ണമി, ശിവരാത്രി, നവരാത്രി മുതലായവയിൽ ഏതാൻചിലതോ, ഏതെങ്കിലുമോ ദൃഢമായി അനുഷ്ഠിച്ചുവരുന്നവർ ഇപ്പോഴും നമ്മുടെ നാട്ടിൽ ദുർല്ലഭമല്ല. ഒരാഴ്ച, ഒരുപക്ഷം, ഒരുമാസം, ഒരു മണ്ഡലം എന്നിങ്ങിനേയുള്ള ക്രമത്തിൽ പ്രത്യേകനിബന്ധനയിന്മേൽ ആചരിക്കേണ്ടുന്ന വ്രതങ്ങളും ഇല്ലാതില്ല.

കൊല്ലത്തിൽ ഒന്നരണ്ടാഴ്ചയെങ്കിലും ഉപവാസം അനുഷ്ഠിക്കാനിടവന്നിട്ടുള്ളവക്ക് പെട്ടെന്ന് ശരീരത്തിന്ന ഒരു മാററം വന്നിട്ടുള്ളതായി അനുഭവപ്പെടാതിരിക്കയില്ല. രക്തശുദ്ധി, ഇന്ദ്രിയപ്രസാദം, ദേഹകാന്തി, അഗ്നിബലം ധാതുബലം, മനഃസ്ഥൈര്യം മുതലായവയോടുകൂടി ആയുരാരോഗ്യങ്ങൾ വദ്ധിക്കുകയും യുവചൈതന്യം നിലനില്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നതാണ്.

ഇങ്ങിനെ അപതപ്പ്ണത്തിന്നൊരുക്കമുള്ളവർ മുൻകൂട്ടി ബ്രഹ്മചയ്യദീക്ഷ ചെയ്യണം. വ്രതാരംഭത്തിന്ന രണ്ടു ദിവസം മുമ്പായി ലഘുവായൊരു വിരേചനവും നടത്തേണ്ടതാണ്. ഉപവാസം തുടങ്ങിയാൽ പിന്നെ തിളപ്പിച്ചു തണുപ്പിച്ചരിച്ച വെള്ളമോ ഗംഗാജലമോ അല്പാല്പം കുടിക്കാൻ ഉപയോഗിക്കാം. വെള്ളത്തിൽ ചെറുനാരങ്ങനീരോ സോഡായോ ഉപ്പോ ചേർക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. ആഹാരചിന്തക്കിടംകൊടുക്കാതെ മനസ്സിനെ ശാന്തമാക്കിവെക്കണം. വസ്ത്രം നനച്ചു തോർത്തുകയോ കുളിക്കുകതന്നെയോ ചെയ്യേണ്ടത്ത്യാവശ്യമാണ്. വ്യായാമം തീരെവിട്ടു, സുഖസ്ഥിതിയിൽ ഇരിക്കുകയോ കിടക്കുകയോ ചെയ്യാവുന്നതാണ്. മൌനാവലംബനം വളരെ നല്ലതാണ്. മന്ദമാരുതപ്രചാരത്തിന്ന് ധാരാളം സൌകയ്യപ്പെട്ട മുറിയിൽ സുഗന്ധദ്രവ്യങ്ങളും പുഷ്പങ്ങളും ശേഖരിക്കുന്നതും ആവശ്യമാണ്. സൽകഥകളോ, സംഗീതമോ, ബുദ്ധിക്കു സാ

ഹസമായി തോന്നാത്ത മററു വിനോദങ്ങളോ ശ്രദ്ധിക്കു ന്നതും നല്ലതുതന്നെയാണ്.

പ്രതാനസ്ഥാനത്തിൻെറ അവധിക്ക്, ആദ്യമായി മധുരനാരങ്ങാരസമോ മുന്തിരിങ്ങാരസമോ, പാലോ കഞ്ഞി വെള്ളമോ വേറെ ലഘുവായുള്ള വല്ല രസമോ അല്പാല്പ മായി സേവിച്ചുംകൊണ്ട് ക്രമത്തിൽ അഗ്നിബലം ഉണ്ടാ ക്കിയതിന്നുശേഷമെ മുൻനിലക്കുള്ള ആഹാരങ്ങളും മററും ഉപയോഗിക്കാവൂ. അല്ലാതെ പെട്ടന്ന് വല്ലതും കൈകട ന്നുപ്രവൃത്തിച്ചാൽ അനത്ഥമാണെന്ന് മാത്രമല്ല മരണഹേ തുവായ്ത്തീരാനും എളുപ്പമുള്ളതാണ്.

അഞ്ചാമദ്ധ്യായം

ദിനചര്യ

അരോഗിയായ മനുഷ്യൻ ഉറക്കം ഉണരുന്നതു ബ്രാഹ്മമുഹൂർത്തത്തിൽ അതായത് അഞ്ചുനാഴിക പുലരാ നുള്ള സമയമായിരിക്കണമെന്നാണ് ആയുർവ്വേദശാസ്ത്രം ഉപദേശിക്കുന്നത്. ആത്മചിന്തനത്തിന്നു മാത്രമല്ല ആയു രാരോഗ്യബലത്തെ നാൾക്കുനാൾ വർദ്ധിപ്പിക്കാനുതകുന്ന ആ അവസരം നിദ്രാവശഗനാവാതെ കഴിക്കേണ്ടത് അ ത്യാവശ്യമാണ് ദീപം, കണ്ണാടി, രത്നം, സ്വർണ്ണം, പ്രിയ ജനം മുതലായ ശുഭവസ്തുക്കളെ പ്രഭാതത്തിലേത്തെ പ്രഥമ ദർശനത്തിന്നു സംഗതിയാവുന്നത് മംഗളകരമാണ്.

വസ്ത്രത്താൽ ശിരസ്സും ചെവിയും മറച്ചുംകൊണ്ടു വടക്കഭിമുഖമായി അല്പം ഉയൎന്ന തിണ്ണമേലിരുന്നുംകൊണ്ട് മലമൂത്രവിസൎജ്ജനം ചെയ്യണം. സ്വമലം നോക്കുന്നതു നിഷിദ്ധമാണ്. ശൌചത്തിന്നു പാറമണ്ണുപയോഗിക്കേണ്ടതാണ്. പാദപ്രക്ഷാളനത്തിന്നുമുമ്പ് കണ്ണും മുഖവും കഴുകണം.

എരിക്കിൻവേര്, ആലിൻവേട്, പുങ്കിൻവേര്, കരിഞ്ഞാലിവേര് ഇവകളിൽ ഏതെങ്കിലും ഒന്ന് ഊന്നിന്നുംമാറും ഊന്നുവരാതെ ദന്തധാവനത്തിന്നുപയോഗിക്കാം. പ്രഭാതത്തിൽ മാത്രമല്ല ഭക്ഷണാനന്തരവും ദന്തധാവനം ആവശ്യമാണെന്നാണ് ശാസ്ത്രവിധി. ശിരോരോഗി, കണ്ണുരോഗി, നേത്രരോഗി മുതലായവൎക്ക് പല്ലുതേപ്പ് നിഷിദ്ധമാണ്.

നിത്യേന കണ്ണിൽ അഞ്ജനം, നസ്യം, ഗണ്ഡൂഷം, ധൂമപാനം, താംബൂലചവ്വണം, എന്നിവ ഉപയോഗിക്കുന്നത് ക്ഷേമകരമാണ്. താംബൂലത്തിൽ സുഗന്ധദ്രവ്യങ്ങൾ ചേൎത്തുപയോഗിക്കുന്നതും കൊള്ളാം. എന്നാൽ ചെങ്കണ്ണ്, രക്തപിത്തം, വിഷം, മദം മുതലായവയാൽ പീഡിതന്മാൎക്ക് താംബൂലം വൎജ്ജ്യമാണ്.

കുളി, അഗ്നിബലവും ശുക്ലവും ആയുസ്സും വൎദ്ധിപ്പിക്കും. എന്നുമാത്രമല്ല മനസ്സിന്നുന്മേഷവും ദേഹബലവും ഉണ്ടാക്കുന്നതിന്നുപുറമെ ചൊറി, ചളി, മടി, വിയൎപ്പ്, ദാഹം, മൂട്ടുനീറൽ മുതലായവയെ നശിപ്പിക്കുകയും ചെ

ശ്യം. സ്നാനത്തിന്ന ചൂട്‌വെള്ളം ഉപയോഗിക്കുന്നത് അധഃകായത്തിന്ന് ബലകരമാണെങ്കിലും ഉത്തമാംഗത്തിന്നും കണ്ണിന്നും തലമുടിക്കും ബലഹാനികരമാകയാൽ വജ്ജ്യമാണ്. അർദ്ദിതവാതം, നേത്രകണ്ണമുഖരോഗങ്ങൾ, അതിസാരം, പീനസം, വയറ്‌വീപ്പ്, അജീർണ്ണം ഈ രോഗബാധിതന്മാക്ക് കുളി നിഷേധിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഭക്ഷണം കഴിച്ചു ഉടനേയും കുളിക്കുന്നത് ശരിയല്ല.

എണ്ണതേച്ചുകുളി നിത്യം വേണമെന്നാണ് വിധി. വിശേഷിച്ച് ശിരശ്ശ്രവണപാദങ്ങളിലെങ്കിലും ഒഴിച്ചുകൂടാത്തതാണ്. രാത്രിയിൽപാടുള്ളതല്ല. അഭ്യംഗസ്നാനം–ആയുസ്സ്, പുഷ്ടി, വാതശമനം, ശോഭ, നിദ്ര, ശരീരദാർഢ്യം, കണ്ണിന്ന കാഴ്ച, ത്വക്കിന്ന മാർദ്ദവം എന്നിവ ഉണ്ടാക്കുന്നതുകൂടാതെ ജരയെ നശിപ്പിക്കുന്നതുമാണ്. എണ്ണതേച്ചതിൽപിന്നെ ശക്തിക്കനുസരിച്ചു വ്യായാമംചെയ്യുന്നതും വ്യായാമാനന്തരം ശരീരം മർദ്ദിക്കുന്നതും ആരോഗ്യകരമാണ്. എന്നാൽ ഈ വ്യായാമം അതാത് ഋതുകാലങ്ങളുടെ സ്ഥിതിക്കനുസരിച്ചു വേണ്ടതാണെന്നും ഓർമ്മിക്കേണ്ടതാണ്.

അതിവ്യായാമം; തണ്ണീർദാഹം, ഏക്കം, രക്തപിത്തം, തളച്ച്, കുര, ക്ഷയം, ജ്വരം, ഛർദ്ദി എന്നീ വ്യാധികളെ ബാധിപ്പിക്കുന്നതാണ്.

ചവിട്ടിത്തടവുന്ന സമ്പ്രദായം വ്യായാമത്തിൻെറ ഒരു വകഭേദമാണ്. അത് മേദസ്സിനേയും കഫത്തേയും

കുറയ്ക്കും. ശരീരദാർഢ്യവും കാന്തിയുമുണ്ടാക്കും. എല്ലാതരം വ്യായാമങ്ങളും ശരീരലാഘവത്തേയും കർമ്മപാടവത്തേയും അഗ്നിബലത്തേയും ദുർമ്മേദോനാശത്തേയും ചെയ്യുന്നതുകൂടാതെ അവയവങ്ങളെ വകതിരിച്ചു ശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും.

വ്യായാമത്തിന്റെ ശേഷം വിയർപ്പാറുന്നതിന്നിടയിൽ കുളിക്കുന്നത് വിഹിതമല്ല. ഉഴുന്ന്, ചെറുപയറ്, മുതിര എന്നീ ധാന്യങ്ങളുടെ പൊടിയോ, വാകപ്പൊടി മുതലായവയോ തേച്ചുകുളിക്കുപയോഗിക്കുന്നത് ഈ കാലത്തെ സോപ്പിനെക്കാറം ചർമ്മത്തെ ശുചീകരിക്കാൻ നല്ലൊരൌഷധങ്ങളാണ്. ഒഴുക്കുള്ള ശുദ്ധജലത്തിൽ മുങ്ങിക്കുളി പരിചയിക്കയാണുത്തമം. നാല്പാമരത്തോൽ മുതലായ മരുന്നുകറം ഇട്ടു തിളപ്പിച്ചുണ്ടാക്കിയ വെള്ളവും ദോഷാധിക്യത്തെ നോക്കി പ്രയോഗിക്കുന്നതും നല്ലതുതന്നെയാണ്. കുളികഴിഞ്ഞാൽ വെള്ളം തോർത്തിക്കളയാതെ പരിചയിക്കുന്നതും ഗുണകരമാണെന്ന് പക്ഷാന്തരമുണ്ട്.

അന്നമയകോശത്തിന്ന് ശരീരായാസംപോലെ പ്രാണമയത്തിന്ന് പ്രാണായാമമാണ് വ്യായാമം. മനസ്സും പ്രാണനും സമ്മിളിതങ്ങളായി തുല്യക്രിയങ്ങളാകയാൽ പ്രാണായാമം മനസ്സിന്റെ ഏകാഗ്രത ഉണ്ടാക്കുന്നതാണെന്നും പ്രസിദ്ധമാണ്. ആകയാൽ ശരീരപ്രകൃതി

ക്കനുഗുണമായ രീതിയിൽ നിത്യേന പ്രാണായാമം ചെയ്തുശീലിക്കേണ്ടതത്യാവശ്യമാണ്. യുക്തമായ പ്രാണായാമം സർവ്വ രോഗങ്ങളേയും നിവാരണംചെയ്യുന്നു. അയുക്തമായാൽ അതുതന്നെ സർവ്വരോഗങ്ങൾക്കും കാരണമായിത്തീരുകയും ചെയ്യുന്നു. ആകയാൽ ആ പരിശീലനം അറിവുള്ള ഗുരുമുഖത്തിൽനിന്നുതന്നെ ആചരിക്കേണ്ടതാണ്. ആ വിഷയത്തിലെ സ്ഥൂലവിഭാഗങ്ങളെ മാത്രം സ്വല്പം ഇവിടെ പറയാം. ഋജുദേഹനായി സുഖാസനത്തിലിരുന്നുകൊണ്ടാണ് പ്രാണായാമം ശീലിക്കേണ്ടത്. ശ്വാസം പുറത്തേക്കുവിടുന്നത് സാവകാശമായിരിക്കണം. വായിൽക്കൂടി വിട്ടുകളയരുത്. ഇടത്തെമൂക്കിൽക്കൂടി വലിച്ചുകയററിയ ശ്വാസം വലംനാസികാവഴി പുറത്തിറക്കണം. അതേനാസികയിൽതന്നെ വലിച്ചുകയററുകയും ഇടത്തേമൂക്കിൽക്കൂടി പുറത്തേക്കുവിടുകയും വീണ്ടും ചെയ്യേണ്ടതാണ്. നാലുമാത്രകൊണ്ട് ശ്വാസം പൂരകംചെയ്തു (ഉൾക്കൊണ്ട്) എട്ടുമാത്ര കുംഭകംചെയ്തു (സ്തംഭിപ്പിച്ച്) പതിനാറ്മാത്ര രേചകം (പുറത്തുവിടൽ) ചെയ്യണം. ക്രമേണ മാത്രയും സമയവും വർദ്ധിപ്പിച്ചുകൊള്ളേണ്ടതുമാണ്. സ്വേദംവരെ വരെ സാമന്യേന പ്രവൃത്തിക്കാം. അഭ്യാസകാലങ്ങളിൽ ഈ സമയം മനോനിയന്ത്രണം ആവശ്യമാണ്. സ്നാനാനന്തരം ഭക്ഷണം കഴിക്കാം. ചതുർവ്വിധ ഭക്ഷ്യങ്ങളുടെ ഗുരുലഘുത്വവും അഗ്നിബലവും

താർത്തമ്യപ്പെട്ടത്തിയുംകൊണ്ട് മാത്രം ആഹാരംകഴിക്കേണ്ടതാണ്. ആഹാരംകഴിക്കുന്ന കൃത്യസമയം സാധിക്കുന്നോടത്തോളം ഭേദിക്കാതിരിക്കുന്നത് ശരീരരക്ഷയാണ്. അംഗശുചീകരണത്താൽ പ്രസന്നമുഖനായി, വിധിപ്രകാരം പാകംചെയ്യുന്നതും ഭക്തജനങ്ങൾ സല്ക്കരിക്കുന്നതും ആയ പദാൎത്ഥങ്ങൾ ഭക്ഷിക്കുന്നത് ഉത്തമമാണ്. അഹൃദ്യവും പാകംചെയ്തു പഴകിയതും ആയആഹാരസാധനം നിഷിദ്ധമാണ്.

മധുരദ്രവ്യങ്ങൾ ആദ്യവും എരുപുളിയുള്ളവ മദ്ധ്യത്തിലും തീക്ഷ്ണങ്ങൾ ഒടുവിലുമായി ഭുജിക്കേണ്ടതാണ്. പതുക്കെപതുക്കെയോ അതിവേഗത്തിലോ ഭക്ഷിക്കരുത്. അന്യവിഷയങ്ങൾ ചിന്തിക്കാതെ, മൌനമായിരുന്ന്; ഉദരത്തിൽ പകുതിഭാഗം അന്നംകൊണ്ടും കാൽഭാഗം അനുപാനദ്രവ്യംകൊണ്ടും നിറച്ച് ബാക്കി കാൽഭാഗം വായുസഞ്ചാരത്തിന്നു ഒഴിവാക്കിവെക്കുകയുമാണ് വേണ്ടത്.

ഭക്ഷണത്തിന്നുശേഷം ഉള്ള അനുപാനം ആരോഗ്യപുഷ്ടിയുണ്ടാക്കും. ദേഹേന്ദ്രിയമനസ്സുകൾക്കും ജഠരാഗ്നിക്കും ബലമുണ്ടാക്കുക മാത്രമല്ല അനുപാനം ആഹാരരസം എല്ലാടവും വ്യാപിപ്പിക്കാനും ഉതകുന്നു. കൃശന്മാൎക്ക് മാംസരസം, മദ്യം, പാല് എന്നിവയും, സ്ഥൂലന്മാൎക്ക് തേൻ ചേൎത്ത വെള്ളവും മദ്ധ്യമന്മാൎക്ക് കരി

ഞാലി, ജീരകം, കൊത്തമ്പാലരി, ചെറുപയറ് എന്നിവയിൽ ഏതെങ്കിലും ചേൎത്ത് തിളപ്പിച്ച വെള്ളവും, ഗംഗാജലവും, അനുപാനത്തിന്നു ഹിതമാകുന്നു. ഭക്ഷണാനന്തരം ചെയ്യുന്ന അനുപാനം ശരീരപോഷകമാണ് കണ്ഠനാളത്തെ ശുദ്ധീകരിക്കയും ചെയ്യും. ഭക്ഷണാരംഭത്തിൽ കുടിക്കുന്ന വെള്ളം അഗ്നിമാന്ദ്യം ഉണ്ടാക്കി ശരീരം മെലിയിക്കും. ഭക്ഷണമദ്ധ്യത്തിൽ കുടിക്കുന്നത് മദ്ധ്യനിലയിൽ ശരീരത്തെ സമമാക്കി നിൎത്തുന്നതുമാണ്. ആഹാരം കഴിച്ചു ഉടനെ അല്പനേരം സ്വസ്ഥനായിരിക്കണം. അനന്തരം സ്വല്പം നടന്നതിൽപിന്നെ ഇടഭാഗം ചെരിഞ്ഞു കിടക്കണം. മനസ്സിന്റെ ഉന്മേഷം പോലെ വല്ലതും പ്രവൃത്തിക്കുന്നതും ആബദ്ധമല്ല.

തൈര്, ഉഴിന്ന്, അമരയ്ക്ക, അങ്കുരപ്രായത്തിലിരിക്കുന്ന സസ്യം, പന്നിമാംസം, ഗോമാംസം, മത്സ്യം, ഉണക്ക്മാംസം, തടിമെലിഞ്ഞ ജന്തുക്കളുടെ മാംസം ഇവ നിത്യം ഉപയോഗിക്കുന്നത് യുക്തമല്ല.

ശാലികം, ഗോതമ്പം, യവം, നവരയരി, ജാംഗലമാംസം, കടുക്ക, നെല്ലിക്ക, മുന്തിരിങ്ങ, പടോലം, ചെറുപയറ്, ശൎക്കര, നെയ്യ്, ഗംഗാജലം, പാൽ തേൻ, ദാഡിമം, ഇന്തുപ്പ് എന്നിവ നിത്യശീലനത്തിന്നു വിശേഷങ്ങളാണ്. നേത്രരക്ഷണത്തിന്ന് രാത്രി (അത്താഴാനന്തരം) തേനും നെയ്യും ചേൎത്ത് ത്രിഫലപ്പൊടിയും നിത്യം പരി

ശീലിക്കേണ്ടതാണ്. സ്വസ്ഥന്മാൎക്ക് ആരോഗ്യം നില നിൎത്തുന്നതായും, രോഗികൾക്കതാത് രോഗത്തിന്ന് യുക്തമായുമുള്ള ആഹാരദ്രവ്യങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതുതന്നെയാണ് നിത്യക്ഷേമത്തിന്നാകുന്നത്.

മലമൂത്രവിസൎജ്ജനക്രമം ശരിപ്പെടുക, ഹൃദയം നിൎമ്മലമായിരിക്കുക, ദോഷങ്ങൾ തത്തൽസ്ഥാനങ്ങളിലായിരിക്കുക, ഉൽഗാരശുദ്ധിയും വാതാനുകൂല്യവും ഉണ്ടായിരിക്കുക, വിശപ്പാരംഭിച്ചിരിക്കുക, അഗ്നിബലം തികഞ്ഞിരിക്കുക, ഇന്ദ്രിയപ്രസാദമുണ്ടായിരിക്കുക, ശരീരം ലഘുവായിരിക്കുക ഇങ്ങിനെയുള്ള അവസരമാണ് ആഹാരസേവനത്തിന്നു വിധിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്.

ആഹാരവൃത്തിക്കുശേഷം ജീവികൾക്ക് പ്രധാനമായ ആചരണം നിദ്രയാണ്. ഒരാൾക്ക് വേണ്ടിവരുന്ന ഭക്ഷണത്തിന്റെയും നിദ്രാസമയത്തിന്റെയും തൂക്കവും അളവും അയാളുടെ ശരീരപ്രകൃതിയെ അപേക്ഷിച്ചു തീരുമാനിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ബാലന്നും വൃദ്ധന്നും ചില രോഗികൾക്കും അധികസമയം ഉറക്കം ആവശ്യമായിവരുന്നു. സുഖദുഃഖങ്ങളും, പുഷ്ടികാൎശ്യങ്ങളും, ബലാബലങ്ങളും, വൃഷതാക്ലീബതകളും, ജ്ഞാനാജ്ഞാനങ്ങളും, ജീവിതമരണങ്ങൾതന്നെയും നിദ്രാധീനങ്ങളാണെന്നാണ് ആൎഷമതം പകലുറക്കം സ്നിഗ്ദ്ധതയേയും, രാത്രി ജാഗരണം രൂക്ഷതയേയും ഉളവാക്കുന്നു. ഉറക്കിന്റെ അസാധാരണമായ ഏറ്റക്കുറവും രോഗകാരണമാകുന്നു. ദേഹമനസ്സുകൾ ക്ഷീ

ണിച്ചവക്കും, പകലുറക്കം ശീലിച്ചവക്കും, ബാലവൃദ്ധന്മാക്കും, അതിസാരം, അഗ്നിമാന്ദ്യം, എക്കിറം, ക്ഷയം, മുതലായ രോഗങ്ങളുള്ളവക്കും പകൽ ഉറങ്ങാം — എന്നാൽ മേദസ്സുപികൾക്കതു് നിഷിദ്ധമാണ്.

മന്ദനിദ്രയുള്ളവർ, പാൽ, മദ്യം, മാംസരസം, തൈർ എന്നിവ സേവിക്ക, തേച്ചുകുളിക്കുക, മെയിതിരുമ്മുക, മൂർദ്ധാവിലും ചെവിയിലും എണ്ണ നിർത്തുക, കണ്ണിൽ നെയ്യ്നിർത്തുക ശീലിക്കേണ്ടതാണ്. കാന്താബാഹുലതാശ്ലേഷവും, മനോനിർവൃതിയും, കൃതകൃത്യതയും, മനസ്സിന്നനുകൂലങ്ങളായ ഇതരവിഷയങ്ങളും നിദ്രാസുഖങ്ങളെ ഉണ്ടാക്കുന്നവയാണ്. രാത്രി ഉറക്കിളക്കിയവർ പ്രഭാതത്തിൽ ഒന്നും കഴിക്കാതെ അതിൽ പകുതിസമയം ഉറങ്ങേണ്ടതാണ്. ബ്രഹ്മചര്യതല്പരന്നും അഥവാ മൈഥുനസുഖ വിമുഖന്നും സദാ സന്തുഷ്ടചിത്തന്നും പതിവിന്നനുസരിച്ചു നിദ്രാസുഖം വേണ്ടിവരാറില്ല.

സദാചാരങ്ങൾ

സുഖത്തെ ഉദ്ദേശിച്ചുകൊണ്ടാണ് സർവ്വജീവികളുടേയും സർവ്വ പ്രവൃത്തികളും. ആ സുഖം ധർമ്മത്തെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കയാണ്, ആയതിനാൽ ധർമ്മപരനായിരിക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. സദാചാരത്തിൽനിന്ന് ധർമ്മചിന്ത ഉളവാകുന്നു. സത്സംഗം സദാചാരനിഷ്ഠക്കിടയാ

ക്കുന്നു. ആകയാൽ സജ്ജനസംസൎഗ്ഗം അഭിലഷണീയമാണ്. ജന്തുഹിംസ, മോഷണം, പരദാരസക്തി, ഏഷണി, കഠിനവാക്ക്, അസത്യം, ദ്രോഹചിന്ത, പരദ്രവ്യാശ, നിരീശ്വരത്വം എന്നിങ്ങിനെയുള്ള ദുരാചാരവിഷയങ്ങളെ ത്രിവിധകരണങ്ങളെക്കൊണ്ടും ഉപേക്ഷിക്കണം. ദരിദ്രന്മാരെയും വ്യാധിപീഡിതരേയും ശോകാതുരന്മാരെയും യഥാശക്തി സഹായിക്കുക! പിപീലികാദി ക്ഷുദ്രജന്തുക്കളെപ്പോലും ആത്മതുല്യം കരുതി സ്നേഹിക്കുക, ഗുരുജനങ്ങളേയും, ഉത്തമന്മാരേയും, വയോധികന്മാരേയും ഭക്തിപൂൎവ്വം വന്ദിക്കുക; യാചകന്മാരെ അപമാനിക്കാതെ, ആക്ഷേപിക്കാതെ, സകരുണം യഥാശക്തി തൃപ്തിപ്പെടുത്തുക; അപകാരത്തിന്നൊരുക്കമുള്ള ശത്രുവിന്നുപോലും ഉപകാരംചെയ്യുക; സമ്പത്തിലും ആപത്തിലും മനസ്ഥിതി തുല്യമാക്കിവെക്കുക; കാരണത്തിലല്ലാതെ, കാൎയ്യത്തിൽ—ഫലസിദ്ധിയിൽ അസൂയപ്പെടാതിരിക്കുക; സന്തോഷശീലനായും, മിതമായും, ഹിതമായും, മധുരമായും, സ്നിഗ്ദ്ധമായും, അവസരോചിതമായും സംസാരിക്കുക; ദയാലുവായുമിരിക്കുക; സ്വാദുള്ള വസ്തുക്കൾ ഏകനായനുഭവിക്കാതിരിക്കുക; എല്ലാവരേയും ഒരുപോലെ വിശ്വസിക്കയോ സംശയിക്കയോ ചെയ്യാതിരിക്കുക: അങ്ങിനെ എല്ലാവൎക്കും വിശ്വസ്തനായോ ശങ്കിതനായോ ഭവിക്കാതിരിക്കുക; ആരേയും തന്റെ ശത്രുവാണെന്നോ ആക്കേണ്ടതിലും താൻ ശത്രുവാണെന്നോ വ്യക്തമാക്കാതിരിക്കുക, തനിക്കു പി

ണഞ്ഞ അപമാനമോ പ്രഭുവിൻെറ അനിഷ്ടമോ പ്രകാശിപ്പിക്കാതിരിക്കുക, അസാധാരണമായി രോമനഖശ്മശ്രുക്കാം വളൎത്തുക, പാദങ്ങളും, നവദ്വാരങ്ങളും എപ്പോഴും നിൎമ്മലങ്ങളാക്കിവെക്കുക, അധൎമ്മകൎമ്മങ്ങളിൽ ഏൎപ്പെട്ടാതിരിക്കുക, പ്രവൃത്തി ത്രിവൎഗ്ഗത്തിന്നനുകൂലമായിരുന്നാലും പരസ്പരവിരുദ്ധമല്ലാതിരിപ്പാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക, തന്നെത്താൻ അഭിമാനിച്ചഹങ്കരിക്കാതിരിക്കുക, ഇങ്ങിനെ സദാചാരനിഷ്ഠയെ ആചരിക്കുന്നവൻ മനോമാലിന്യം ബാധിക്കാതെ കൃതാൎത്ഥതയും ആരോഗ്യസമ്പത്തിന്നും ശുഭഭാജനമായ്ത്തീരുന്നു. രത്നങ്ങളും, മഹാ മന്ത്രങ്ങളും, മഹൌഷധികളും എന്നും ധരിക്കുന്നത് ആരോഗ്യരക്ഷയാണ്. യാത്രാസമയം ചെരിപ്പും കുടയും ഉപയോഗിക്കേണ്ടതും നിശാകാലസഞ്ചാരം നിഷിദ്ധവും ആണ്. നിൎവ്വാഹമില്ലാത്ത രാത്രിസഞ്ചാരം വേണ്ടിവന്നാൽ, തലക്കെട്ടും വടിയും ഉപയോഗിക്കുകമാത്രമല്ല സഹായിയും ഒന്നിച്ചുണ്ടാവേണ്ടതാണ്. വന്ദ്യന്മാരുടെയും വന്ദ്യവൃക്ഷങ്ങളുടെയും നിഴൽ ചവിട്ടിക്കടക്കരുത്. അവരെ വലംവെച്ചു യാത്രചെയ്യേണ്ടതാണ് തുമ്മുക, ചിരിക്കുക, കോട്ടുവായിടുക ചെയ്യുന്ന സമയം മുഖം മറയ്ക്കുന്നത് അത്യാവശ്യമാണ്. അനാവശ്യമായി മൂക്കിൽ വിരലിടുകയോ നിലത്തു വരക്കുകയോ രാത്രി വൃക്ഷച്ചുവട്ടിലിരിക്കുകയോ പാടില്ല. ശൂന്യഗൃഹത്തിലും ശ്മശാനത്തിലും വധഭൂവിലും പകൽസമയത്തും വസിക്കരുത്. ഒരിക്കലും ആദിത്യനെ നോക്കരുത്. അതി സൂക്ഷ്മ

വസ്തുക്കളേയും പ്രകാശവസ്തുക്കളേയും അപ്രിയവസ്തുക്കളേയും നോക്കുന്നതും നിഷിദ്ധമാണ്. മദ്യം ഉണ്ടാക്കുകയോ വില്ക്കുകയോ കുടിക്കുകയോ കൊടുക്കുകയോ ചെയ്യരുത്. മദഗജം, സർപ്പം, കൊമ്പുള്ള ജന്തുക്കൾ മുതലായവയെ സമീപിക്കരുത്. പതിതരേയും ദുർജ്ജനങ്ങളേയും അതി നിപുണന്മാരേയും ആശ്രയിക്കരുത്. ഉത്തമന്മാരോട് കലഹിക്കരുത്. ത്രിസന്ധ്യകളിൽ ഊണും ഉറക്കം, പഠിപ്പും കാര്യാലോചനയും രതിവിനോദവും വർജ്ജിക്കേണ്ടതാണ്. കൈകാലുകൾകൊണ്ടും വായ്കൊണ്ടും വാദ്യം അനുകരിക്കരുത്. വെള്ളത്തിന്റെയും അഗ്നിയുടേയും പൂജ്യന്മാരുടേയും മദ്ധ്യത്തിൽക്കൂടി കടന്നുപോകയും പാടില്ല. ശവസംസ്കാരത്തിൽനിന്നുത്ഭവിക്കുന്ന പുക ഏല്ക്കുന്നതും നിഷിദ്ധമാണ്. സ്ത്രീകളെ വിശ്വസിക്കയോ അവരിൽ സ്വതന്ത്രനായിരിക്കയോ, മദ്യത്തിൽ അതിസക്തനായിരിക്കയോ ത്യാജ്യമാണ്.

നിത്യവും ഹിതമായ ആഹാരവിഹാരത്തെ വിവേകപൂർവ്വം പ്രവൃത്തിക്കുക, വിഷയാസക്തനല്ലാതിരിക്കുക, ദാനശീലനായിരിക്കുക, സുഖദു:ഖാദി ദ്വന്ദ്വാവസ്ഥകളിൽ തുല്യമനസ്സായിരിക്കുക, സത്യസന്ധനും ക്ഷമാവാനുമായിരിക്കുക, സജ്ജനസേവിയും ശാസ്ത്രാനുസാരിയുമായിരിക്കുക ഇങ്ങിനെയുള്ളവർ രോഗരഹിതരാ

യി ജീവിക്കുന്നതാണ്. എത്രയും സംക്ഷിപ്തമായി പറഞ്ഞിട്ടുള്ള പ്രസ്തുത ആചരണങ്ങളെ വിധിപ്രകാരം അനുഷ്ഠിക്കുന്നവൻ ആയുസ്സിനേയും ആരോഗ്യത്തേയും സമ്പത്തിനേയും, കീർത്തിയേയും ശാശ്വതങ്ങളായ ലോകങ്ങളേയും പ്രാപിക്കുമെന്നാണ് ശാസ്ത്രീയവിധി.