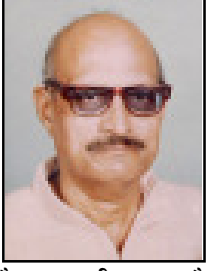


# स्वास्थ्य एवं सदाचार के नियम

डॉ. कला कासलीवाल  
आयुर्वेदाचार्य, आयु. वाचस्पति,  
आयु. विद्या वारिधि

प्रकाशक  
धर्मोदय साहित्य प्रकाशन  
सागर ( म. प्र. )

- कृति : स्वास्थ्य एवं सदाचार के नियम
- लेखिका : डॉ. कला कासलीवाल  
723, कासलीवाल भवन  
हरसुखजी कासलीवाल का रास्ता  
किशनपोल बाजार, जयपुर-3 ( राज. )  
फोन नं. 0141-2311848  
मो. नं. 09829058723
- सर्वाधिकार : लेखिका
- संस्करण : द्वितीय, नवम्बर, 2008
- आवृत्ति : 1700 प्रतियाँ
- प्राप्ति स्थान : धर्मोदय साहित्य प्रकाशन  
सागर ( म. प्र. ) 094249-51771
- मुद्रक : विकास ऑफसेट, भोपाल



बैद्यराज सुशीलकुमार जैन

## समर्पण

### पूज्यवर को

जिनके अंग अंग में करुणा, मैत्री भाव सदा रहते।  
निर्मल वात्सल्यमयी दृष्टि, जिनके अन्तस्थल से झलके ॥  
शांत स्वभाव, अपरिग्रही जीवन, समता जिनके है जीवन में।  
प्राणवन्त ऐसे गुरुवर को, कोटि कोटि है नमन हमारे ॥

दृष्टि मात्र से रोग भगाते, जो आरोग्य के ज्ञाता हैं।  
प्राण चिकित्सा के उन्नायक, विश्व मैत्री के दाता हैं ॥  
सभी शास्त्रों के ज्ञाता, वैयावृत्य ही जिनकी धारा है।  
राग - द्वेष से दूर, लोभ जिन्हें नहीं छू पाया है ॥

अहंकार का लेश नहीं, सम्मान की जिनको चाह नहीं।  
अपने कर्त्तव्य में सदा सजग भोगों में जिनकी रुचि नहीं ॥  
वस्त्रों में रहते हुए भी जो, सच्चे अर्थों में साधु हैं।  
सबका मंगल निश दिन हो, जिनकी यह ही मंगलध्वनि है ॥

दुख किसी का देख जो स्वयं द्रवित हो जाते हैं।  
तन मन धन को न्यौछावर कर सेवा में जुट जाते हैं ॥  
साधु सन्त की वैयावृत्ति में, जो निशदिन तत्पर रहते हैं।  
ज्ञान दान देकर के सबके, अन्धकार को क्षय करते हैं ॥

ऐसे मानव इस धरती पर, विरले कभी जन्मते हैं।  
मानव जाति को उपकृत कर, सबके दुःख जो हरते हैं ॥  
पर उपकारी अन्न - आहारी, ऐसे सच्चे श्रावक को।  
उम्र हमारी भी लग जाये, ऐसे जग कल्याणी को ॥

## अनुक्रम

1. ब्रह्ममुहूर्त्त में उठना	5
2. मल मूत्रोत्सर्जन क्रिया	5
3. आचमन (कुल्ला करना)	6
4. दन्तधावनम्	6
5. जिह्वा निलेखन (जीभी)	7
6. आज्ञन	7
7. नस्य कर्म	8
8. क्षौर कर्म	8
9. धूमपान	8
10. अति धूमपान से होने वाले उपद्रव	9
11. व्यायाम	9
12. अभ्यङ्ग	10
13. उद्वर्तन (उबटन)	10
14. स्नान	11
15. वस्त्र धारण	12
16. उष्णीवधारण	13
17. अनुलेपन	13
18. रत्न-पुष्पाहार एवं सुगन्ध धारण करना	13
19. देव-अर्चना	14
20. पादुका धारण	14
21. छत्र धारण	14
22. दण्ड धारण	14
23. आहार	15
24. ताम्बूल गुण	15
25. चक्रमण	16

## स्वास्थ्य एवं सदाचार के नियम

आरोग्य से ही मानव जीवन का कल्याण हो सकता है। आरोग्य की अवस्था से ही मनुष्य इस लोक में एवं परलोक में अपना कर्तव्य पूरा करने में समर्थ होता है। आरोग्य को प्राप्त करने के लिए बुद्धिमान् व्यक्ति प्रतिदिन जो सम्यक् आचरण करते हैं उस ही को “सदाचरण या दिनचर्या” कहते हैं।

### 1. ब्रह्ममुहूर्त में उठना

“ब्राह्मे मुहूर्त उतिष्ठेत् स्वस्थो रक्षार्थमायुषः”

“स्वस्थ पुरुष आयु की रक्षा के लिए ब्रह्म मुहूर्त में उठे। ब्रह्ममुहूर्त का समय सूर्योदय से लगभग डेढ़ घंटे पूर्व का होता है। जो व्यक्ति रोगी है, वह प्रातः जल्दी नहीं उठे। उसे शरीर को स्वस्थ करने हेतु विश्राम करना चाहिए। निरोगी पुरुष का लक्षण है “समदोष समाग्निश्च समधातु मलक्रियः। प्रसन्नात्मेन्द्रियमनाः स्वस्थ इत्यभिधीयते” ब्रह्म अर्थात् ज्ञान इससे सम्बन्धित मुहूर्त अर्थात् प्रातःकाल। प्रातः शरीर, मन, बुद्धि सब ताजे हो जाते हैं। शरीर में थकान नहीं होती है। भौर में जो कुछ स्मरण किया जाता है वह हमारे स्मृति पटल पर याद रह जाता है।

ब्रह्ममुहूर्त में अपने हाथों की दोनों हथेलियों का मार्जनकर (रगड़कर) अपनी आँखों को मलें ऐसा सुबह तीन बार करें फिर नेत्रों को धीरे-धीरे खोलकर अपने दोनों हाथों का दर्शन करें क्योंकि ये हाथ ही हैं, जिनमें दर्शन का, ज्ञान का एवं चारित्र का निवास है।

इसके पश्चात् हमें हमारी दिनचर्या को प्रारम्भ करना चाहिए।

### 2. मल मूत्रोत्सर्जन क्रिया

सुबह मूत्र और मल का त्याग उत्तर में मुँह करके करना चाहिए। मल त्याग के समय अपने जबड़ों को (दाँतों को) भींच कर बन्द रखना चाहिए। ऐसा करने से दाँत भी मजबूत होते हैं, मल स्वतः ही बिना कष्ट के हो जाता है। मल त्याग के समय मुँह नहीं खोलना चाहिए अर्थात् बोलना, पढ़ना, गुणगुनाना ये सब आदतें गलत हैं, इससे अनेक प्रकार की व्याधियाँ जाने-अनजाने में हो जाती हैं।

गुदा, मूत्र आदि मल मार्गों की पवित्रता (शुद्धता) कान्ति एवं बल को बढ़ाने वाली पवित्र करने वाली, आयु को बढ़ाने वाली है। हाथ-पैरों का धोना, शुद्धि का कारण, मल और थकावट को नाश करने वाला, वीर्य बढ़ाने वाला, नेत्रों के लिए हितकारी है।

### 3. आचमन ( कुल्ला करना )

मल-मूत्र त्याग करने के पश्चात् जो जल हमने रात्रि में पात्र विशेष में रखा है, उससे सबसे पहले हाथों का प्रक्षालन कोहनी तक करें तथा पाँवों का, मुँह का भी अच्छी तरह प्रक्षालन करके फिर कुल्ला करना चाहिए। इसी प्रकार दोनों समय भोजन के पश्चात् एवं पूर्व में भी कुल्ला करना चाहिए। रात्रि में सोते समय भी कुल्ला करके सोना चाहिए।

### 4. दन्तधावनम्

उक्त कार्यों के बाद दांतुन करें। वह 12 अंगुल लम्बी, कनिष्ठा अंगुली के समान मोटी, सीधी तथा बीच-बीच में गाँठों से रहित होनी चाहिए।

बुद्धिमान् पुरुष को चाहिए कि प्रातः-सायं दोनों समय मसूड़ों (Crus) को बिना तकलीफ पहुँचाये दांतुन करें।

दांतुन करने से मुँह की चिकनाई, दुर्गन्ध, स्वाद का बिगड़ना आदि दोष दूर होते हैं। दांतुन करते ही मनुष्य का मन स्वस्थ एवं प्रसन्न हो जाता है।

मीठी दांतुन में महुवे की, चरपरी दांतुन में करञ्ज की, तिक्त दांतुन में नीम की, खैर की श्रेष्ठ होती है।

सोंठ, मिर्च, पीपल के चूर्ण को बराबर शर्करा के साथ पीसकर मंजन करना चाहिए। सैंधा नमक तेल में मिला कर दाँतों को मलना चाहिए।

दांतुन या मंजन करने से मुख की विरसता, दन्तरोग, जिह्वा रोग, मुख रोग नहीं होते और रुचि, मुख की स्वच्छता, लघुता होती है।

आक, वट, करञ्ज, पिलकन, बेर, खैर, बेल, गूलर, आम, कदम्ब, चम्पा, सिरस, विजयसार, अनार, अर्जुन तथा कुटज इन सबकी दांतुन श्रेष्ठ कही है।

सुपारी, ताड़, हिन्ताल, केतकी, बड़ा ताड़, खजूर, नारियल इन सात

वृक्षों को “तृणराज” कहा है। इनकी दांतुन नहीं करनी चाहिए। कहते हैं इनकी दांतुन करने वाला चाण्डाल के सदृश होता है।

गले के, तालु के, औष्ठ, जीभ तथा दन्तरोगों में, मुख शोथ, श्वास कास, छर्दि आदि रोगों में दांतुन नहीं करनी चाहिए।

जो व्यक्ति दुर्बल हो, जिसे अजीर्ण हो, हिक्का मूर्च्छा, शिर-शरल, प्यासा, थका हुआ, अर्दित, कर्ण रोग, नेत्र रोग, नवज्वर एवं हृदय रोग से पीड़ित हो, उन्हें भी दांतुन नहीं करनी चाहिए।

## 5. जिह्वा निलेखन ( जीभी )

दांतुन के पश्चात् जिह्वा को जीभी से साफ करना चाहिए। वह स्वर्ण, रजत, ताम्र, प्लास्टिक एवं ताड़ वृक्ष के छाल या पत्र की श्रेष्ठ होती है।

इसके पश्चात् शीतल जल से कुल्ला करने चाहिए। इससे कफ, प्यास, मल का नाश होता है।

गर्म पानी का कुल्ला करने से कफ, अरुचि का नाश होता है।

शीतल जल से मुख प्रक्षालन करने से रक्तपित्त, मुँह की फुंसियाँ, मुखशोष झाँई (व्यंग) आदि में लाभ होता है।

उष्ण जल से मुख की पूर्ण शुद्धि होती है। कफ एवं वायु के विकारों में भी लाभ होता है तथा मुख की त्वचा स्निग्ध हो जाती है।

## 6. आज्जन

अँगुली या सलाई से जो औषधी नेत्रों में लगायी जाए या आज्जि जाए, उसे आज्जन कहते हैं।

आँखों में आज्जन सुबह-शाम मुँह धोने के पश्चात् लगाना चाहिए। यह आज्जन सूखा अथवा गीला दोनों ही होते हैं। सूखे को सुरमा तथा गीले को काजल कहते हैं।

सफेद सुरमे का आज्जन आँखों के लिए लाभदायक है। इससे आँखें सूक्ष्मदर्शी और सुन्दर हो जाती है।

काले सुरमे से भी आँखों की खुजली, मल, दाह, कीचड़ तथा वेदना शान्त हो जाती है। नेत्र सुन्दर हो जाते हैं, वायु तथा धूप को भी सहन करने की

शक्ति पैदा हो जाती है।

जो व्यक्ति रात में जगा हो, थका हुआ हो, जिसे उल्टियाँ हो रही हों, जिसने अभी ही सिर धोया हो, वह आँखों में अज्जन नहीं लगाए।

## 7. नस्य कर्म

नासिका द्वारा औषध या स्नेह को डालना, सूँघना ही नस्य कर्म कहलाता है। नस्य में तिल, सरसों का तेल या घी का ही प्रयोग श्रेष्ठ है। नस्य से मस्तिष्क का तर्पण होता है। नेत्र ज्योतिवर्द्धक है। नस्य से बालों का अकाल समय में ही झड़ना, सफेद होना रुक जाता है।

मन्यास्तम्भ (सर्वाइकल स्पोण्डलाइसिम) सिर की पीड़ा, अर्दित, जबड़ों का जकड़ जाना, पीनस, सिर का काँपना शान्त हो जाता है। वृद्ध होने पर भी चेहरे पर बुढ़ापे की झलक नहीं आती है।

## 8. क्षौर कर्म

हर पाँचवें दिन नाखून, दाढ़ी, मूँछ, बाल, रोम आदि कटवाना चाहिए इससे सुन्दरता, पुष्टि, धन, आयु, कान्ति में वृद्धि होती है।

नाक के रोम नहीं उखाड़ने चाहिए क्योंकि ये हमारे शरीर की रक्षा करते हैं। उनको उखाड़ने से नेत्रों की ज्योति कम हो जाती है।

प्रतिदिन बालों को तेल मालिश कर कंघी से सुधारना चाहिए। जिससे बाल लम्बे, मजबूत होते हैं तथा धूल, जुएँ तथा गन्दगी का नाश होता है।

दर्पण देखने से कल्याण, कांति, पुष्टि, बल तथा आयु की वृद्धि होती है।

## 9. धूमपान

“हरेणुकां..... सुखाम्”

हरेणुका प्रियङ्गु, बड़ी इलायची, नखी, सुगन्धवाला, दालचीनी, इलायची, तेजपात, खस, मुलहठी, जटामांसी, गुग्गुल, अगर, शक्कर, नीलोफर, गन्धाबिरोजा, सलई और गठिवन, इन द्रव्यों को पीसकर वैद्य सरपत की सींक पर यवाकार लेप करें। अंगुष्ठ के समान मोटी, आठ अंगुल लम्बी बत्ती बनाएं। सूख जाने पर इसमें से सींक निकाल लें। इस बत्ती को स्नेह लगाकर धूमनेत्र पर

रख कर आग से जलाकर पीना चाहिए।

धूमपान से शिर का भारीपन और दर्द पीनस, कान-आँख का दर्द, खाँसी, हिचकी, अरुचि, हनु और मन्यास्तम्भ, खुजली, कृमि, कफ का गिरना, स्वरभेद, उपजिह्विका, खालित्य, बालों का झड़ना, अधिक छीकें आना, तन्द्रा, बुद्धि का मोह अधिक लगना धूमपान से शान्त होते हैं।

इसको पीने के आठ समय कहे गए हैं, क्योंकि इन्हीं समयों में वायु और कफ का प्रकोप होता है। स्नान, भोजन और वमन के बाद, छींकने, दाँत मलने, नस्य, सुरमा लगाने और नींद के बाद धूमपान करना चाहिए। उसे प्रत्येक बार में तीन-तीन फूंक लगातार खींच कर तीन बार पीना चाहिए। बुद्धिमान् को प्रतिदिन दो समय ही पीना चाहिए।

जो धूमपान अच्छी तरह किया गया है, उससे हृदय, कण्ठ और इन्द्रियों की शुद्धि, सिर का हल्कापन आदि हो जाते हैं।

## 10. अति धूमपान से होने वाले उपद्रव

बहिरापन, अन्धता, गूंगापन, रक्तपित्त एवं सिर में चक्कर आना, ये लक्षण अधिक धूमपान करने से होते हैं।

अधिक धूम का सेवन करने से तालु, सिर और कण्ठ सूखता है तथा जलन होने लग जाती है। मनुष्य प्यासा और बेहोश हो जाता है। उसका सिर बहुत चकराने लगता है।

## 11. व्यायाम

शरीर में श्रम उत्पन्न करने वाले कार्य को व्यायाम कहते हैं। प्रतिदिन व्यायाम करने से शरीर में हल्कापन, कार्य करने की शक्ति, गात्रों की पुष्टि, वातादि दोषों का नाश तथा अग्नि की वृद्धि करता है।

व्यायाम के द्वारा जिसका शरीर दृढ़ हो जाता है, उसे कभी कोई व्याधि नहीं होती है। व्यायाम करने से वृद्धावस्था भी कोसों दूर हो जाती है। वसन्त तथा शीतकाल में व्यायाम अधिक से अधिक किया जा सकता है और अन्य काल में व्यायाम शक्ति से आधा किया जाना चाहिए।

भोजन तथा सहवास के पश्चात् कास, श्वास, क्षय, रक्तपित्त उरःक्षत

तथा शोष रोग से पीड़ित तथा कृश व्यक्ति को व्यायाम नहीं करना चाहिए।

अधिक व्यायाम से कास, ज्वर, सर्दी, श्रम ग्लानि, तृषा, क्षय रोग, प्रतमक, श्वास अथवा रक्तपित्त उत्पन्न हो जाता है।

## 12. अभ्यङ्ग

अभ्यङ्ग में सरसों का तेल, दालचीनी, चन्दन आदि सुगन्धित द्रव्यों का तेल अथवा बेला, चमेली आदि के फूलों से सुगन्धित तेल या भोम आदि से बने हुए तेल से मालिश करनी चाहिए।

अभ्यङ्ग करने से वात कफ का शमन होता है। शरीर की कान्ति बढ़ती है। निद्रा सुखमय आती है और थकान दूर होती है।

सिर पर अभ्यङ्ग करने से सारी इन्द्रियाँ हृष्ट-पुष्ट एवं तृप्त हो जाती हैं। सिर में होने वाले सभी रोगों का नाश होता है। बाल घने (मोटे), लम्बे, मजबूत एवं काले हो जाते हैं।

कान में तेल डालने से कान के रोग नहीं होते हैं। कान में तेल डालने से कान में मैल नहीं जमता, मन्या ग्रह, हनुग्रह, ऊँचा सुनना, बहरा होना आदि रोगों की उत्पत्ति नहीं होती।

यदि कान में रस डालना हो तो भोजन पूर्व तथा तेल डालना हो तो रात्रि में डालना चाहिए।

पादतलों पर मालिश करने से पाँवों में स्थिरता, निद्रा, दृष्टि की स्वच्छता, थकावट, जकड़न, सिकुड़न, विवाई आदि में लाभ होता है।

शरीर में किसी भी प्रकार के रोग होने पर अभ्यङ्ग नहीं करना चाहिए।

## 13. उद्वर्तन ( उबटन )

उबटन करने से कफ एवं भेद का नाश होता है। शुक्र, बल एवं रक्त की वृद्धि होती है। त्वचा स्वच्छ एवं कोमल हो जाती है। एक-एक रोमकूप खुल जाते हैं। मुख पर लेप करने से नेत्र दृढ़, कपोल पुष्ट तथा मुख सुन्दर व्यंग (झाँई) एवं फुंसियों से रहित कमल सा कोमल एवं गुलाब सा गुलाबी हो जाता है।

उबटन बेसन, जौ, मसूर, पीली मिट्टी, मुल्लानी मिट्टी इनमें से किसी भी

एक से करना चाहिए। इसके पश्चात् शीतल अथवा उष्ण जल से स्नान करना चाहिए।

उबटन करने से वायु का नाश होता है तथा कफ और चर्बी को पिघला देता है। ईट के सूखे चूर्ण को पूरे शरीर पर रगड़ने से संकुचित शिराओं के धमनियों के मुख खुल जाते हैं या जो अवरोध उन नसों में होता है, वह हट जाता है। त्वचाग्नि जो मन्द हो जाती है, वह भी तीव्र हो जाती है। उत्सादन से स्त्रियों का शरीर अधिक कान्तिमय हो जाता है। प्रसन्नता, शुद्धि, हल्कापन आदि गुणों से युक्त हो जाता है तथा खुजली, त्वक्विकार, शीतपित्त, त्वक्वात का नाश करने वाला होता है।

प्राचीन काल में साबुन के स्थान पर अरीठे के झाग का प्रयोग किया जाता था।

## 14. स्नान

उद्वर्तन के पश्चात् स्नान करना चाहिए। स्नान करने से शरीर की बाहरी उष्मा भीतर चली जाती है। जिससे जठराग्नि प्रबल होकर शीघ्र ही भूख लग जाती है।

स्नान करने से अग्नि, शुक्र, आयु, ओज, वीर्य, बल, बुद्धि की वृद्धि एवं कण्डू श्रम, दाह, तन्द्रा, क्लम एवं पापों का नाश होता है।

स्नान प्रातः सूर्योदय से पूर्व और सायं चन्द्रोदय अर्थात् सूर्यास्त से पूर्व करके ही भोजन ग्रहण करना चाहिए। भोजन के पश्चात् स्नान करने से अग्नि मंद हो जाती है और खाया हुआ अन्न पचता नहीं है।

ग्रीष्म ऋतु में शीतल जल से स्नान करना चाहिए। यह रक्तपित्त को शान्त करता है। शीत ऋतु में उष्ण जल से स्नान करना चाहिए, यह बल बढ़ाने वाला तथा कफ, वायु का नाश करने वाला होता है।

बहुत अधिक गर्म पानी से सिर का स्नान नहीं करना चाहिए। यह नेत्रों के लिए अहितकर है, किन्तु यदि वायु का एवं कफ का प्रकोप हो रहा हो तो अत्युष्ण पानी का प्रयोग लाभदायक है।

जो व्यक्ति प्रतिदिन आँवला स्वरस से स्नान करता है, वह शतायु एवं दीर्घायु होता है।

स्नान के पश्चात् श्वेत वस्त्र से शरीर को पोंछकर वस्त्र धारण करने चाहिए।

जो व्यक्ति अतिसार, ज्वर, कर्णमूल (कनफेड) वायु रोग, आध्मान, अरुचि और अजीर्ण से पीड़ित हो, उन्हें स्नान नहीं करना चाहिए।

स्नान करने के पहले का पहना हुआ वस्त्र स्नान के बाद नहीं छूने चाहिए। भोजन करने के बाद रोगावस्था में, आधी रात में स्नान नहीं करना चाहिए। “बहुत कपड़ा पहने हुए और अनजान जलाशय में स्नान नहीं करना चाहिए।” (मनु.अ., 4)

**जावाल स्मृति** में लिखा है कि अशक्त मनुष्य को बिना सिर पर पानी डाले गीले वस्त्र से ही शरीर का मार्जन या स्पंज कर लेना चाहिए।

स्नान के पश्चात् शरीर को कपड़े से अच्छी तरह मलना एवं घर्षण करना चाहिए। यह कान्तिदायक होता है। खुजली एवं त्वचा में होने वाले दोषों का निवारण करता है।

## 15. वस्त्र धारण

निर्मल वस्त्र धारण करने से मन प्रसन्न होता है। आयु की वृद्धि होती है। शरीर रोग रहित होता है और लक्ष्मी की प्राप्ति होती है।

प्रत्येक समय अर्थात् पृथक्-पृथक् कार्य करते समय तथा ऋतु के अनुसार भी कपड़े अलग-अलग पहनने चाहिए। (वृद्ध वाग्भट्)

शीतकाल में रेशमी, गर्मी के दिनों में रंगीन और वर्षा में श्वेत वस्त्र पहनना चाहिए।

कौशेय तथा ऊनी वस्त्र और लाल वर्ण के वस्त्र वात, कफ को नाश करते हैं। अतः ये शीत ऋतु में पहनने चाहिए। रंगीन वस्त्र बुद्धिवर्द्धक, शीतल तथा पित्त शामक होता है। वह उष्णकाल में पहनना चाहिए किन्तु वह हल्के रंग का होना चाहिए। श्वेत वस्त्र-कल्याण कारक, ठंडे, धूप को रोकने वाले होते हैं। यह न गर्म होते हैं, न ही ठंडे, अतः वर्षा ऋतु में पहनने चाहिए।

सत्पुरुष को कभी भी मलिन वस्त्र नहीं पहनने चाहिए क्योंकि इससे खुजली, जमजूं, रक्तदुष्टि, पीड़िकायें होती हैं। ग्लानि तथा असुन्दरता या

निर्धनता हो जाती है।

## 16. उष्णीवधारण

पगड़ी-साफा या जिससे सिर की रक्षा होती है, उसे उष्णीव कहते हैं। इससे बालों में लगने वाली धूल, धूप वर्षा एवं चोट से रक्षा होती है। (सु.वि.अ., 24) आजकल इस ही तरह हेलमेट का प्रयोग होने लगा है।

## 17. अनुलेपन

त्वचा को सुन्दर बनाने के लिए शरीर ऋतु के अनुसार अलग-अलग लेप लगाने चाहिए। जैसे -

मुख पर लेप करने, आँखें दृढ़, गाल पुष्ट एवं मजबूत, मुँह की झाँई, मुहाँसा आदि से रहित होकर मुख सुन्दर एवं कान्ति युक्त हो जाता है। केशर, चन्दन और काला अगर मिला हुआ लेप उष्ण वीर्य होने से उष्ण लेपों में श्रेष्ठ कहा गया है, अतः इसे जाड़ों में या शीत ऋतु में लगाना श्रेष्ठ है।

ग्रीष्म ऋतु में चन्दन, सुगन्धबाला एवं कपूर का शीतल लेप श्रेष्ठ है।

वर्षा ऋतु में केशर, कस्तूरी से युक्त चन्दन का लेप प्रशस्त है क्योंकि यह न ही गर्म है और न ही ठंडा है। (सु.वि.अ., 24)

## 18. रत्न-पुष्पाहार एवं सुगन्ध धारण करना

सुगन्ध, इत्र, माला, रत्न, आभूषण धारण करने से आयु, बल वृद्धि का विकास होता है। सुख समृद्धि की वृद्धि होती है।

सिर में चमेली की वेणी धारण करने से स्त्रियों को गर्भाशय में होने वाली बीमारियाँ नहीं होती हैं। अतः रोज सायं को सारे कार्यों से निवृत्त होकर हाथ, पाँव, मुँह आदि का प्रक्षालन कर शुद्ध वस्त्र पहन कर इत्रादि लगाकर प्रसन्न चित्त से शयन कक्ष में जाना चाहिए। इससे आयु, बल, बुद्धि, सुख-समृद्धि की वृद्धि होती है।

विविध प्रकार के आभूषण पहनने से भिन्न-भिन्न प्रकार के लाभ होते हैं। स्वर्ण के आभूषण पहनने से सौभाग्य तथा मानसिक सन्तोष होता है। रत्नों से जड़ाऊ गहने पहनने से क्रूर ग्रह पीड़ा शान्त होती है। पुष्टिकारक है तथा दुःस्वप्न तथा पापों और दुर्भाग्य को शान्त करता है।

सूर्य की शान्ति के लिए माणक, चन्द्रमा की शान्ति के लिए मोती, मंगल की शान्ति के लिए पुखराज, शुक्र की शान्ति के लिए हीरा, शनि की शान्ति के लिए नीलम, राहु की शान्ति के लिए गोमेद तथा केतु की शान्ति के लिए लहसुनिया को धारण करना चाहिए।

वस्त्र, श्रृंगार सामग्री तथा रत्नों को धारण करने से प्रेम, धन, ओजस की वृद्धि होती है।

## 19. देव-अर्चना

प्रतिदिन प्रातः-सायं प्राणायाम, मन्त्र, पूजा या धर्म विशेष जो भी है उसका जाप करना चाहिए।

प्राणायाम करने से किसी भी प्रकार के श्वास रोग नहीं होते और आयु भी दीर्घ होती है।

## 20. पादुका धारण

लकड़ी की चप्पल (खडाऊँ) या जूते पहनने से पैरों के रोगों का नाश होता है। इसके साथ ही दृष्टि रोग भी दूर होते हैं। यह आँखों की रोशनी को बनाए रखता है। भोजन के पूर्व एवं पश्चात् लकड़ी की खडाऊँ पहननी चाहिए।

हमेशा जूता पहनना पैर के रोगों को नाश करने वाला, वृष्य, धूलिनाशक, प्रसन्नतावर्द्धक, चलने में सुखदायी एवं बलकारक है।

पैरों में जूते न पहनने से रोगकारक, आयु का नाश करने वाला एवं नेत्र रोगों का कारक होता है।

## 21. छत्र धारण

छाता धारण करने से बहुत से शिरो रोगों से बचा जा सकता है। इसको धारण करने से यह बलकारक, रक्षक, कल्याणकारक, वायु और धूलि तथा वर्षा से बचाने वाला कहा गया है।

## 22. दण्ड धारण

डण्डा धारण करने से शरीर को सहारा मिलता है। यह गिरते हुए का आधार है। शत्रुओं से रक्षा करने वाला है। यह आयुवर्द्धक एवं भयनाशक है।

यह वो सहारा है जो हर समय काम आता है और किसी कवि ने कहा भी है  
“जीते लकड़ी मरते लकड़ी..... देख तमाशा लकड़ी का...”

### 23. आहार

जो जीवन निर्वाह के लिए खाया-पीया जाता है, उसे आहार कहते हैं। अपनी-अपनी प्रकृति, देश, काल, भेद के अनुसार भोजन पृथक्-पृथक् होता है तथा आयु के अनुसार नियत मात्रानुसार छहों रसों से युक्त आहार का सेवन करना चाहिए।

भोजन के पश्चात् शास्त्रों में लिखा है कि जल को चूस-चूस कर कुल्ले करें और दाँतों में फँसे हुए भोजन के अंशों को निकाल कर पुनः कुल्ले करना चाहिए।

कुल्ले करने के पश्चात् गीले हाथों को पूरे मुखमण्डल पर दो-तीन बार फेरें। उनसे नेत्रों को मलें तथा अन्त में आत्मा, अन्न तथा अन्न रस भी भगवान् हैं, इस तरह का ध्यान करके स्मरण करे कि जो कुछ मैंने आहार किया है उसका भली-भाँति पाचन हो जाए।

उक्त विधि से स्मरण कर उदर पर हाथ फेरना चाहिए। भोजन करने के बाद कफ की शान्ति करने के लिए कषाय, कटु, तिक्त, पदार्थों का जैसे-सुपारी, कपूर, कस्तूरी, लौंग, जायफल या मुख को साफ करने वाले अन्य पदार्थों का सेवन करें।

### 24. ताम्बूल गुण

सोकर उठने पर स्नान, भोजन तथा वमन के बाद या गरिष्ठ भोजन के पश्चात् पान अवश्य खाना चाहिए। यह हल्का होता है। वशीकरण है। रुचिवर्द्धक है। मुख को स्वच्छ व कान्ति युक्त एवं सुन्दर करता है। मसूड़ों के रोगों का नाश करता है। गले के रोगों का नाश करता है।

पान में सुपारी, इलायची, पीपरमिन्ट, जावित्री, बादाम, नारियल आदि रखकर खाना चाहिए।

पान को दोषकाल भेद से अलग-अलग चीज के साथ खाना चाहिए। जैसे-सुबह सुपारी से, दोपहर कत्थे से और सायं में चूना अधिक डालकर और

लगाकर खाना चाहिए।

पान के प्रारम्भ का पीक (थूक) विष जैसा कड़वा होता है इसलिए उसे थूक देना चाहिए। दूसरा घूँट दुर्जर होता है। अतः उसे भी थूक देना चाहिए। तीसरा घूँट अमृत के समान होता है, उसे पी लेना चाहिए।

पान का अधिक सेवन नहीं करना चाहिए। खाली पेट तथा शौच करने के बाद भी पान नहीं खाना चाहिए।

### 25. चक्रमण

भोजन करने के पश्चात् धीरे-धीरे सौ कदम चलना चाहिए। इससे खाया हुआ अन्न ढीला होकर शिथिल हो जाता है और गर्दन, कन्धे, घुटने, कमर आदि को सुख मिलता है।

खाने के पश्चात् बैठने से ऊँघ (तन्द्रा) आती है, लेटने से पुष्टि, टहलने से आयु की वृद्धि होती है और दौड़ने वाले के पीछे मृत्यु दौड़ती है।

सीधा लेट कर 8 बार श्वांस लेवें फिर दाहिनी करवट लेटकर 16 बार श्वांस लेवें, फिर बाईं करवट लेटकर 32 बार श्वांस लेवें, फिर उसके बाद लेटे या उठकर अपना कार्य करें।

ये नियम जो भी स्वस्थ व्यक्ति पालन करता है, वह व्यक्ति सदैव ही स्वस्थ रहता है और शतायु होता है। हमें भी शतायु होना है तो इन नियमों का पालन अवश्य करना चाहिए। ये ही सदाचार के नियम हैं।