

ஆயர்வேதம் கூறும் உடல் பாதுகாப்பு

குடை செருப்பு இவற்றுடன் நடந்து செல்ல வேண்டும்.செல்லுகையில் ஆறு அடி தூரம் வரை பார்க்கவும்.

குடை உபயோகத்தினால் ஏற்படும் நன்மைகள்:-தூர்வைத்ததை அகற்றும்.பிசாசு முதலியவற்றினின்றும் மறைப்பதால் நன்மை செய்கிறது.வெயில்,காற்று,புழுதி,நீர்த்திவலை,முதலியவற்றிலிருந்து காப்பாற்றுகிறது

பாதரட்சையின் குணங்கள்:-கண்களுக்கு நன்மை பயக்கும்.கால் அடி வைக்க இதமாக இருக்கும்.பலம் தரும் ஆண்மை உண்டாகும்.

முக்கியமான காரியங்கள் இருந்தால்தான் இரவில் வெளியே செல்லலாம்.இரவில் கைத்தடி எடுத்துக்கொண்டு தலைப்பாகை தரித்துக்கொண்டு, ஆள்துணையோடு வெளியே செல்லவும்.

குறிப்பு;கைத்தடியின்(ஊன்றுகோல்) குணங்கள்; தடுக்கி விழாமல் காக்கிறது.எதிரிகளிடமிருந்து காக்க உதவுகிறது. ஊன்று கோலாகிறது.ஆயுளை அதிகரிக்கிறது.பயத்தை நீக்குகிறது.

கிராமதேவதை வசிக்கும் மரம், வணங்கதக்க பெரியோர்,கொடிமரம்,மங்களமற்றபொருள்,ஆகியவற்றின் நிழல்,சாம்பல்,உமி,அசுத்தமான இடம்,கூழாங்கற்கள்,ஓடுகள்,புழை செய்யுமிடம்,ஆகியவற்றை தாண்டக்கூடாது.

சந்தேகமான படகு,மரம், துஷ்டவாகனம் ஆகியவற்றில் ஏறக் கூடாது. முகத்தை மூடிக் கொள்ளாமல் தும்மல், சிரித்தல், கொட்டாவிவிடுவதல் கூடாது. நாசியை அடிக்கடி விரல்களால் குடையக்கூடாது.காரணமின்றி விரல்களால் பூமியை கிளறக்கூடாது.உறுப்புகளுக்கு பொருத்தமில்லாத கார்யங்களைச் செய்வதும்,குந்திய நிலையில் அதிகம் உட்காருவதும் கூடாது.

களைப்பு உண்டாவதற்கு முன்பாகவே உடல்,வாக்கு,மனம் ஆகியவற்றின் செயல்களை நிறுத்த வேண்டும்.முழங்காலை மேல் நோக்கியபடி குந்திட்டுக் கொண்டு அதிக நேரம் இருத்தல் கூடாது.இரவில் மரத்தடியில் இருக்கக்கூடாது.

அவ்விதமே மூன்று சாலைகள் கூடுமிடம், கிராம தேவதை வசிக்கும் மரம், நாற்சந்திவீதி, தேவாலயம், கொலைக்களம், வனம், பாழ்வீடு, மயானம் ஆகியவற்றில் பகலிலும் தங்கக்கூடாது.

தலையில் பாரம் சுமக்கக்கூடாது. மிக நுண்ணியபொருள், ஒளி விடும் பொருள், அதிகம் அசுத்தமான பொருள், மனதுக்கு வெறுப்பூட்டும் பொருள்களை அடிக்கடி பார்க்கக்கூடாது.

குறிப்பு:

உதயம், அஸ்தமனம், நடுப்பகல், ஆகியகாலத்திலும், நீர் பிரதிபிம்பத்திலும், கிரஹணத்திலும், மிகுந்த ஒளியுடன் கூடியபொழுதும், சூரியனைக்காணக்கூடாது. துணியால் மறைத்தும் காணக்கூடாது.

மதுவிற்றல்,தயாரித்தல்,கொடுக்கல்,பெறுதல்,ஆகியவை கூடாது. மதுபானம் செய்யக்கூடாது.

தவிர்க்கவேண்டியவை:-

எதிர்காற்று, எதிர்வெய்யில், புழுதி, பனி, பெருங்காற்று இவற்றை நீக்க வேண்டும். உடலை நேராக வைத்துக்கொள்ளாமல் தும்மல், ஏப்பம்விடுதல், இருமுதல், தூங்குதல், உண்ணுதல், போன்றவை கூடாது. ஆற்றங்கரை நிழல், மதங்கொண்டயானை, பாம்பு, கொம்புள்ள மிருகங்கள், ஆகியவற்றைத்தவிர்க்க வேண்டும். துஷ்டன், மிக சாமர்திய சாது ஆகியோரிடத்தில் பணி செய்யக்கூடாது. பெரியோரிடத்தில் பகைமை கூடாது. உணவு உட்கொள்வது, தூக்கம், படித்தல், ஆலோசனை ஆகியவை ஸந்தியாகாலத்தில் கூடாது.

சத்ருக்கள் அளிக்கும் உணவு, யாகத்தில் அளிக்கப்படும் உணவு, பெருங்கூட்டத்தில் இடும் அன்னம்,

நல்லதும் கெட்டதுமான உணவின் கலவை, வேசியின் அன்னம், பணத்திற்கு விற்கப்படும் அன்னம், ஆகியவற்றை தவிர்க்கவேண்டும். சரீரம், முகம், நகம், ஆகியவற்றை வாத்தியமாக உபயோகிக்கக் கூடாது. கைகளால் கேசத்தை ஆட்டி உதரக்கூடாது.

ஜலம், நெருப்பு, பெரியோர், இவற்றிற்கு இடையே செல்லக்கூடாது. சுவத்தின் புகையை தவிர்க்கவேண்டும். மதுபானத்தில் அதிக பற்றுதல் கூடாது. அறிவாளிக்கு எல்லாக்காரியங்களிலும் உலகமே ஆசிரியராக இருப்பதால், உலக விவகாரங்களைப் பரிசீலிக்க ஆசையுள்ளவனாய், உலகத்தையே பின்பற்றி நடக்க வேண்டும்.

எல்லாப் பிராணிகளிடத்தும் அன்புடைமை, கொடை, சொல், மனம், ஆகியவற்றின் அடக்கம், பிறர் காரியத்தையும் தன்னுடையது போல் எண்ணுதல் ஆகியவை நல்லோரின் விரதங்களாகும். இப்பொழுது இரவு பகல்களை நான் எவ்வாறு கடக்கின்றேன் என்று எப்பொழுதும் நினைவில் கொள்பவன் என்றும் வருந்த மாட்டான்.

ஆயுர்வேதம் உபதேசிக்கும் இந்த நல்லொழுக்கங்களைக் கடைப்பிடிப்பவன் நீண்ட ஆயுள், உடல் நலம், செல்வம், கீர்த்தி, ஆகியவற்றையும் அழியாத லோகங்களையும் அடைகிறான்.