ஆயுர்வேதம் காட்டும் வாழ்கை நெறிகள்

ஹிம்ஸை, திருட்டு, முறையற்ற காமம், புறங்கூறல், கடுஞ்சொல், பொய், முரண்பட்ட பேச்சு, தீங்கு நினைத்தல், பொறாமை, நாஸ்தீக எண்ணம் ஆகிய பத்துவித பாபச்செயல்களையும் உடல், சொல், மனம் ஆகியவற்றால் விலக்க வேண்டும்.

குறிப்பு: ஹிம்ஸை, திருட்டு, முறையற்ற காமம் ஆகியவை உடலால் ஏற்படுவன. புறங்கூறல், கடுஞ்சொல், பொய் ஆகியவை சொல்லால் ஏற்படுவன. தீங்கு நினைத்தல், பொறாமை, நாஸ்தீக எண்ணம் ஆகியவை மனத்தால் ஏற்படுவன.

பொருள்தேட முடியாதவர், வியாதியுள்ளவர், மனத்துயர் அடைந்தவர் ஆகியவர்களை தங்கள் சக்திக்கேற்ப ஆதரிக்க வேண்டும்.

கிருமி, எறும்புகளையும் கூட, தன்னைப்போல் எப்போதும் பார்க்க வேண்டும். தேவதைகள், பசுக்கள், அந்தண்ர், பெரியோர், வைத்தியர், அரசர், விருந்தினர் ஆகியவர்களைப் பூஜிக்க வேண்டும். தன்னிடம் பொருள் கேட்டு வருவோரை, ஒன்றும் கொடாமல் அனுப்பகூடாது. அவமதித்தலும் கடுஞ்சொல் கூறுவதும் கூடாது. தீங்கு செய்யும் எதிரிக்கும் நன்மையைச் செய்ய வேண்டும். செல்வம் உண்டான போதும், அது நீங்கிய போதும் ஒரே மனத்துடன் இருக்க வேண்டும். நன்னிலையில் இருப்பவரைக் கண்டு, அதன் காரணத்தை அறிந்து, அம்மாதிரி தானும் முயற்சித்து நன்னிலைக்கு வரவேண்டுமே தவிர, அவர்களுடைய செல்வத்தைக் கண்டு பொறாமைப் படக்கூடாது.

தக்க சமயத்தில் நன்மையுண்டாகும் படி அளவோடு மதுரமாக முரண்பாடின்றிப் பேச வேண்டும். தர்மத்தை மீறாததும், பொருள் செறிந்தததும், பிரியமானதுமான சொல் பேசத்தகுந்தது.

பிறரைக் கண்டவுடன் தானே முதலில் பேச வேண்டும். சிரித்தமுகம், நன்டைத்தை, கருணையால் மென்மையாயிருத்தல்,

ஆகிய குணங்களை உடையவனாக இருக்க வேண்டும். தான் ஒருவனே சுகத்தை அனுபவிக்கக் கூடாது.

தன்னால் வெறுக்கப்படுகிறவர், தன்னை வெறுக்கிறவர், தனக்கு நிகழ்ந்த அவமானம் வற்றை வெளிப்படுத்தக் கூடாது.

பிறரை மகிழ்விக்கக் கூடிய திறமையுள்ளவராக, மக்கள் எவ்விதம் செய்தால் மகிழ்வர் என்பதை அறிந்து அவ்விதம் செய்ய வேண்டும்.

புலன்களை (நாக்கு முதலியவற்றை) இயற்கைக்கு மாறாக அருவருக்கப் படும் உணவு முதலியவற்றால் துன்புறுத்தல் கூடாது.

அறம், பொருள், இன்பம் ஆகியவற்றிற்கு சம்பந்தமில்லாத செயலை ஆரம்பிக்கக் கூடாது. மேலும் அவைகளுக்குள் விரோதம் உண்டாகாதவாறு காரியங்களைச் செய்ய வேண்டும்.

குறிப்பு:
அறம், பொருள், இன்பத்துடன் முந்தியதற்கு விரோதமின்றி பிந்தியது இருத்தல் வேண்டும்.
எல்லாகாரியங்களிலும் நடுநிலைமையைக் கடைபிடிக்க வேண்டும்.

உரோமம், நகம், மீசை *ஆகியவற்றை* அதிகமாய் வளரவிடக்கூடாது. பாதங்கள், அழுக்கு சேரும் உடல் பகுதிகள் ஆகியவற்றை சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

குறிப்பு: க்ஷவரம் ஐந்துநாட்களுக்கு ஒருமுறை கேசரோமங்களைத் திருத்தம் செய்து கொள்ள வேண்டும் என சுச்ருதர் கூறுகிறார்.
தினந்தோறும் ஸ்நானம் செய்து நறுமணம் பொருந்தியவனாக ஆடம்பரமின்றி நல்ல *வேடம்* பூண வேண்டும். ரத்தினங்கள், சித்திபெற்ற மந்திரங்கள், நல்ல மூலிகைகள் இவற்றை தரிக்க வேண்டும்.