द्वितीयोऽध्याय :

अथातो दिनचर्याध्यायं व्याख्यास्यामः ।

'दिने-दिने चर्या, दिनस्य चर्या किं वा दिनानां चर्या = दिनचर्या'

चर्या शब्द का अर्थ => आहार-विहार तथा आचरण विधि ।

⇒ ब्रह्ममुहुर्त में जागना -

ब्राह्मे मुहूर्त उत्तिष्ठेत् स्वस्थो रक्षार्थमायुषः ।

. स्वस्थ मनुष्य को अपनी आयु (सुखायु-हितायु) की रक्षा के लिए प्रातःकाल ब्राह्ममुहूर्त में उठना चाहिए ।

⇒ दन्तधावन का विधान :-

शरीरचिन्तां निर्वर्त्य कृतशौचविधिस्ततः ।।
अर्कन्यग्रोधखदिरकरञ्जकुभादिजम् ।
प्रातर्भुक्त्वा च मृद्वग्रं कषायकटुतिक्तकम् ।।
कनीन्यग्रसमस्थौल्यं प्रगुणं द्वादशाङ्गुलम् ।
भक्षयेद्दन्तपवनं दन्तमांसान्यबाधयन् ।।

. उठते ही शरीर की चिन्ता से निवृत्त होकर शौचविधि करने के बाद अर्क, बरगद, खैर या बबूल, करञ्ज, ककुभ (अर्जुन) आदि वृक्षों में से किसी की पतली शाखा को लेकर दातौन करें।

. दातौन के दो समय होते हैं - प्रातःकाल और भोजन करने के पश्चात्

. दातौन करने की विधि - दातौन के अगले भाग को दांतो से चबाकर अथवा कूटकर मुलायम करना चाहिए।
दातौन का रस कसैला (बबूल), कटु या तिक्त होना चाहिए।

. इसकी मोटाई कनीनिका (सबसे छोटी अंगुली) के समान तथा लम्बाई बारह अंगुल होनी चाहिए।

* सुश्रुत चिकित्सास्थान → मधुर रस वाली दातौन का विधान है
↓
मुखपाक या मुखदाह आदि पित्तज विकारों में प्रयोग करना चाहिए।

* जिह्वानिर्लेखन →
↳ वर्णन - चरक, सुश्रुत, वाग्भट (अष्टांग संग्रह)
अष्टांगहृदय ✗

⇒ दातौन का निषेध :-

नाद्यादजीर्णवमथुश्वासकासज्वरार्दितो।
तृष्णास्यपाकहृन्नेत्रशिरःकर्णामयी च तत्॥

. अजीर्ण होने पर, छर्दिरोग में, श्वासरोग में, कासरोग मे, ज्वररोग में, अर्दित रोग (face paralysis), तृष्णा रोग में, मुखपाकरोग में, हृदयरोग में, नेत्ररोग में, शिरोरोग में तथा कर्ण रोग में दातौन न करें।