

॥ प्रारब्धमुत्तमजनाः न परित्यजन्ति ॥

SPECIAL VOLUME OF THE NATIONAL CONFERENCE

KUVEMPU UNIVERSITY



P.G. DEPARTMENT OF STUDIES AND RESEARCH IN SANSKRIT

SAHYADRI COLLEGE CAMPUS, SHIVAMOGGA

॥ सत्यं ज्ञानमनन्तम् ॥

JOURNAL OF VEDA SAMSKRITA ACADEMY

(RECOGNISED IN THE UGC-CARE LIST)

(A NATIONAL PEER-REVIEWED RESEARCH JOURNAL)



॥ स्वास्थ्यसहायिः ॥

(राष्ट्रीयसङ्गोष्ठीलेखसङ्ग्रहः)



द्विदिवसीयं राष्ट्रियसम्मेलनम्

विषयः - संस्कृतसाहित्ये स्वास्थ्यरक्षणम् & तस्य प्रस्तुतता

- प्रधानसम्पादिका -

डा. एम्. ए. श्रुतिकीर्ति

- सह-सम्पादकः -

डा. काशीनाथ शास्त्री हेच. वि.

- प्रकाशनसंस्था -

वेदसंस्कृत-अकाडेमि (पं.), हेगडे-५८१३३०

Website : www.vedasamskritaacademy.org

E-mail : vedasmkac@gmail.com

Name of the Journal : “Journal of Veda Samskrita Academy”

Recognised in the UGC-CARE List

A National Peer-Reviewed Research Journal

ISSN Number : 2250-1711

Editor in Chief : Dr. M.A. Shruthikirthi

Conference Organizing Secretary and Co-ordinator

P.G. Department of Studies and Research in Sanskrit

Kuvempu University, Sahyadri College Campus,

Shivamogga-577203, Karnataka

Mobile : 9448091817

E-mail : mashruthikeerti@gmail.com

All rights are Reserved with the Editor

Co-Editor : Dr. Kashinatha Shastry H.V.

Asst. Prof. & HOD, Sanskrit Department

Shree Venkataramana Swami College,

Bantwal – 574211, D. K., Karnataka

Mobile : 9845473769

E-mail : panditaradya@gmail.com

Publiser : Dr. Gopalkrishna Hegde

Director,

Veda Samskrita Academy (Regd.)

1347, Kalkod Road, HEGDE-581330

Kumta, Uttarakannada, Karnataka

Mobile : 9741847399

E-mail : gopalkrishnh9@gmail.com

**“All opinion / views expressed in the research paper / articals are of the authors only,
no way they are ascribed to the Veda Samskrita Academy or Kuvempu Universety”**

Languages : Samskrita, English, Kannada

Imprint : Special Volume of The

Two Days National Conference

Paper : B 2 B Copier (West Coast Paper)

Size of the Journal : A 4

Number of pages : 2 (cover page) + x + 216

Number of copies : 100

D T P : Pavan Hegde, Hegde

Art work & Printing : Girish R. Bhat, Digital World, Kumta

Seting & Binding : Shree Krishna Mudranalaya, Hegde

Price : 250/-

	CONTENTS	iii-vi
	Editorial- Dr.M.A.Shruthikirthi, Organizing Secretary and Coordinator	vii-viii
	प्रकाशकभणिति: - डा. गोपालकृष्ण हेगडे, निदेशकः, वेदसंस्कृत-अकाडेमि (रि.), हेगडे	ix-x

1.	संस्कृतसाहित्ये स्वास्थ्यरक्षणम् ; तस्य प्रस्तुतता च Dr. Dinakara Marathe, Ratnagiri	1-2
2.	संस्कृत साहित्यದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಮೀಮಾಂಸೆ - ಆರೋಗ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಅದರ ಪ್ರಸ್ತುತತೆ ಪ್ರೊ. ವಿ. ಗಿರೀಶಚಂದ್ರ, ಬೆಂಗಳೂರು	3-8
3.	ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವಂತೆ ಆಹಾರದಿಂದ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಪ್ರಸ್ತುತತೆ Dr. M. A. Shrutikeerthi, Shimoga	9-13
4.	ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಪಾತ್ರ ಡಾ. ಎಂ. ಪದ್ಮನಾಭ ಮರಾಠೆ, ಕಟೀಲು	14-17
5.	Concept of Medicine in Ancient India Dr. Nagaraj B., Kateel	18-25
6.	ಸ್ವಸ್ಥ ಸಮಾಜದ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಸಂಸ್ಕೃತಜ್ಞರ ಕೊಡುಗೆ ಡಾ. ರಜನಿ ಹೆಚ್., ಧಾರವಾಡ	26-29
7.	ಸಂಸ್ಕೃತ ಸಾಹಿತ್ಯದ ವಿವಿಧ ಪ್ರಾಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಹಾಗೂ ಅದರ ಪ್ರಸ್ತುತತೆ ಡಾ. ಕಾಶೀನಾಥ ಶಾಸ್ತ್ರಿ ಹೆಚ್. ವಿ., ಬಂಟ್ವಾಳ, ದ.ಕ.	30-32
8.	ಸಂಸ್ಕೃತ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸುಭಾಷಿತದ್ವಾರಾ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ವಿದುಷೀ ಬಂಗಾರಮ್ಮ ಕೆ., ಶಿವಮೊಗ್ಗ	33-34
9.	संस्कृतसाहित्ये शिक्षणं मानसिकस्वास्थ्यं च Dr. Kumar Bagewadimath, Tirupati	35-37
10.	ಆಯುರ್ವೇದ ಮತ್ತು ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರಗಳಿಂದ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯ ಮಹತ್ವ ಡಾ. ಜಯರೇವಣ್ಣ ಎಂ. ವಿ., ಬೆಂಗಳೂರು	38-41
11.	आयुर्वेदानुसारं स्वास्थ्यरक्षणम् डा. उदयन हेगडे, तिरुपति	42-44
12.	श्रीपरमहंसयोगानन्दस्य अभिमतानुसारं भगवद्गीतामनुश्रुत्य स्वास्थ्यरक्षणम् ; तस्य प्रस्तुतता च Dr. Meenakshibai Tivari, Chennai	45-49
13.	स्वास्थ्यम् अस्मदधीनम् - जीवेम शरदः शतम् Dr. Jyothirmayi P. C., Bengaluru	50-52
14.	अश्वघोषकृतौ स्वास्थ्यसंरक्षणसन्देशः ड. सन्तु-सिंहः, पश्चिमवङ्गः	53-55
15.	कालिदासकृतिषु स्वास्थ्यसंरक्षणसन्देशः सुब्रत-गायेनः, पश्चिमवङ्गः	56-59
16.	स्वास्थ्यदृष्ट्या दिलीपकृतगोसेवायाः महत्त्वं, तस्य प्रस्तुतता च Dr. Chandrakala R. Kondi, Sringeri	60-62

ಆಯುರ್ವೇದ ಮತ್ತು ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರಗಳಿಂದ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯ ಮಹತ್ವ

ಡಾ.ಜಯರೇವಣ್ಣ ಎಂ. ವಿ.

ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು

ಸಂಸ್ಕೃತ ಭಾಷೆ ಮತ್ತು ಸಾಹಿತ್ಯ ವಿಭಾಗ

ಹಾಗೂ ಯೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಸಮಾಲೋಚನಾ ವಿಭಾಗ

ಕರ್ನಾಟಕ ಸಂಸ್ಕೃತ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ,

ಚಾಮರಾಜಪೇಟೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-560018

ಮೋಬೈಲ್ ನಂಬರ್-9972005782

ಪೀಠಿಕೆ

ಮನುಷ್ಯನು ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಬದುಕಲು ಶಾರೀರಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಗಳಿಂದ ಸದೃಢನಾಗಬೇಕು. ಸಮನಾದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕು, ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗಬೇಕು ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಮ್ಮ ಭಾರತೀಯ ಪರಂಪರೆಯಿಂದ ಬಂದಿರುವ ಆಯುರ್ವೇದ ಮತ್ತು ಯೋಗ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಅದರ ಸ್ವಭಾವ

ಶರೀರದ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಾಗೂ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವಂತ ಶರೀರದ ನಿರ್ಬಂಧಕ್ಕಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಸ್ಥಾನವಾಗಿ; ಹೊರಗಿನಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೊಪ್ಪುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಡುವಳಿಕೆ ಬಂದರೆ ಆತನು ಸಂತೋಷದಿಂದಲೂ, ಬೇರೆಯವರ ಮನನೋಯಿಸುವುದರಿಂದ ಅಸಂತೋಷವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಆಳುವುದಾಗಲೀ ಅಪ್ಪಣೆ ಮಾಡುವುದಾಗಲೀ ಅನಗತ್ಯ.

ಆರೋಗ್ಯ ಸಿದ್ಧಾಂತ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಧಿಗಳು

ಎಲ್ಲಾ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅವರದೇ ಆಗಿರುವ ದೇಶಗಳ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಆರೋಗ್ಯ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳಿವೆ. ಆರೋಗ್ಯವೆಂದರೆ ವ್ಯಾಧಿಯಿಲ್ಲದಿರುವುದು. ಕೆಲವು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ತಾನು ಶಾಂತಿಯಿಂದಿರುವುದು ಹಾಗೂ ಪ್ರಪಂಚದ ಸಮುದಾಯವು ಶಾಂತಿಯಿಂದಿರುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಪ್ರಕಾರ

1. ಆರೋಗ್ಯವು ಜನರ ಒಂದು ಹಕ್ಕು
2. ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಒಂದು ಅಂಗ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದೆ
3. ಜೀವನ ಉತ್ತಮ ದರ್ಜೆಯೇ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಬೇಕು
4. ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು ಸಮಾಜಿಕ ಕರ್ತವ್ಯ
5. ಆರೋಗ್ಯವು ಪ್ರಪಂಚದ ಮುಖ್ಯ ಗುರಿ ಇದು ಸಾಮಾಜಿಕ ನ್ಯಾಯ ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ

ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ

1. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಇದ್ದರೆ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ.
2. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಗೌರವವಿರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಬೇಕು ಬೇಡಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಾನೆ
3. ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವು ಸಮಾಜದೊಡನೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಹೊಸ ವಾತಾವರಣದೊಳಗೆ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬದುಕುವುದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.
1. ತಾತ್ವಿಕವಾಗಿ 2. ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ 3. ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕವಾಗಿ 4. ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ 5. ವಾತಾವರಣದಿಂದ
6. ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ 7. ಪೋಷಣೆಯಿಂದ 8. ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣ ಮಾಡುವ ಬಗ್ಗೆ

9. ರೋಗಗಳನ್ನು ಬಾರದಂತೆ ಮಾಡುವ ಬಗ್ಗೆ ಮನುಷ್ಯನ ಆರೋಗ್ಯವು ನಿಂತಿರುತ್ತದೆ.

ಶೀತೋಷ್ಣ ಚೈವ ವಾಯುಶ್ಚ ತ್ರಯಃ ಶಾರೀರಜಾ ಗುಣಾಃ |

ತೇಷಾಂ ಗುಣಾನಾಂ ಸಾಮ್ಯಂ ಯತ್ತದಾಹುಃ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಲಕ್ಷಣಮ್ || (ಮಹಾಭಾರತ)

ಶೀತ, ಉಷ್ಣ ಮತ್ತು ವಾಯು ಈ ಮೂರು ಶರೀರ ಸಂಬಂಧವಾದ ಗುಣಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ, ಇವು ಯಾವ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಸಾಮ್ಯವಾಗಿರುತ್ತವೆಯೋ ಅವರು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ವಾತಾವರಣದಿಂದುಂಟಾದ ತಂಪು ನಾನಾವಿಧವಾದ ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣವೆಚ್ಚಾದರೆ ಅನಾರೋಗ್ಯವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೇ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಗಾಳಿಯ ಏರಿಳಿತಗಳಿಂದ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮೂರು ಗುಣಗಳಾದ ಶೀತ, ಉಷ್ಣ ಹಾಗೂ ವಾಯು ಯಾರ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸಮನಾಗಿರುತ್ತವೆಯೋ ಆ ಮನುಷ್ಯನು ಸುಖ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಾನೆ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.

ಸತ್ತಂ ರಜಸ್ ಇತಿ ಮಾನಸಾಃ ಸ್ಪೃಷ್ಟಯೋ ಗುಣಾಃ |

ತೇಷಾಂ ಗುಣಾನಾಂ ಸಾಮ್ಯಂ ಯತ್ತದಾಹುಃ ಸ್ವಸ್ಥ್ಯ ಲಕ್ಷಣಮ್ || (ಮಹಾಭಾರತ)

ಸತ್ತ, ರಜಸ್ಸು ಮತ್ತು ತಮಸ್ ಎಂಬ ಮೂರು ಗುಣಗಳು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವಾದ ಗುಣಗಳಾಗಿದ್ದಾವೆ. ಈ ಗುಣಗಳು ಸಮನಾಗಿದ್ದರೆ ಅವರು ಸಮಚಿತ್ತವಾದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೊಂದಿ ಶಾಂತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಸಮದೋಷಃ ಸಮಾಗ್ನಿಶ್ಚ ಸಮಧಾತುಮಲಕ್ರಿಯಃ |

ಪ್ರಸನ್ನಾತ್ಮೇಂದ್ರಿಯಮನಾಃ ಸ್ವಸ್ಥ್ಯ ಇತ್ಯಭಿಧೀಯತೇ || (ಸುಶ್ರುತಾ ಸಂಹಿತಾ)

ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯೆಂದರೆ ಶಾರೀರಿಕ ದೋಷಗಳಾದ ವಾತಾ, ಪಿತ್ತ, ಕಫ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ದೋಷಗಳಾದ ರಜ, ತಮಗಳು ಸಮನಾಗಿರುವವು. 13 ಅಗ್ನಿಗಳು, ಏಳು ರಸಧಾತುಗಳು ಸಮವಾಗಿರುವುದಲ್ಲದೇ ಆತ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಸನ್ನವಾಗಿರುವುದು.

ವಿಕಾರೋ ಧಾತುವೈಷಮ್ಯಂ ಸಾಮ್ಯಂ ಪ್ರಕೃತಿರುಚ್ಯತೇ |

ಸುಖಸಂಜ್ಞ ಕಮಾರೋಗ್ಯಂ ವಿಕಾರೋ ದುಃಖಮೇವ || (ಚರಕ ಸಂಹಿತಾ)

ಪುರುಷಾದಿ ಧಾತುಗಳ ವಿಷಮತೆಯೇ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ವಿಕಾರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ವಾತ, ಪಿತ್ತ ಮತ್ತು ಕಫಗಳು ಏರುಪೇರಾದರೆ, ಮನುಷ್ಯನು ನಾನಾವಿಕಾರಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾಗ ಅನಾರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತವಾದ ಧಾತುಗಳು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವಾಗಿದ್ದರೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಆರೋಗ್ಯಂ ವಿದ್ವತ್ತಾ ಸಜ್ಜನಮೈತ್ರೀ ಮಹಾಕುಲೇ ಜನ್ಮ |

ಸ್ವಾಧೀನತಾ ಚ ಪುಂಸಾಂ ಮಹದೈಶ್ವರ್ಯಂ ವಿನಾಪ್ಯರ್ಥೈಃ || (ಶಾರ್ಙ್ಗಧರ ಪದ್ಯತಿ)

ಆರೋಗ್ಯ, ವಿದ್ವತ್, ಸಜ್ಜನರ ಗೆಳೆತನ ಉತ್ತಮ ಕುಲದಲ್ಲಿ ಜನನ, ಸ್ವಾವಲಂಬನೆ ಇವು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಹಣವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಆಯುಃಕಾಮಯವಮಾನೇನ ಧರ್ಮಾರ್ಥ ಸುಖಸಾಧನಮ್ |

ಆಯುರ್ವೇದೋಪದೇಶೇಷು ವಿಧೇಯಃ ಪರಮಾದರಃ || (ಅಷ್ಠಾಂಗಹೃದಯ)

ಆಯುಷ್ಯ, ಧರ್ಮ, ಅರ್ಥ, ಸುಖ ಸಾಧನೆಗೆ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವಂತೆ ಅನುಸರಿಸಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆಯುಷ್ಯವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ, ವಿಹಾರ, ಆಚಾರ-ವಿಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದಂತೆ ಶರೀರ ಪೋಷಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಅದೇ ರೀತಿ ಪಾಲಿಸಿದ್ದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಭಾಗ್ಯವು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಶರೀರಾಯಾಸಜನಕಂ ಕರ್ಮ ವ್ಯಾಯಾಮಸಂಜ್ಞಿತಮ್ | (ಸುಶ್ರುತಾ ಸಂಹಿತಾ)

ಶರೀರಕ್ಕಾಗಿ ಆಯಾಸವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಕರ್ಮವೇ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಿದೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮಃ ಸ್ಥೈರ್ಯಕರಣಮ್ | (ಚರಕ ಸಂಹಿತಾ)

ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವವುಗಳ ಪೈಕಿ ವ್ಯಾಯಾಮವೇ ಶ್ರೇಷ್ಠ. ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದ ಶರೀರದ ಅಂಗ ಮತ್ತು ಪ್ರತ್ಯಂಗಗಳು ಜಾಗೃತವಾಗುವುದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯನು ಸರ್ವ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಹಠಸ್ಯ ಪ್ರಥಮಾಂಗತ್ವಾದಾಸನಂ ಪೂರ್ವಮುಚ್ಯತೇ |

ಕುರ್ಯಾತ್ಪದಾಸನಂ ಸ್ಥೈರ್ಯಮಾರೋಗ್ಯಂ ಚಾಂಗಲಾಂಘ್ರವಮ್ || (ಹಠಯೋಗಪ್ರದೀಪಿಕಾ)

ಹಠಯೋಗದ ಮೊದಲನೇಯ ಪಾಠವಾದ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸ್ಥೈರ್ಯ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಜಾಗೃತವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಲವಲವಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯಂಭಾಸ್ಕರಾದಿಚ್ಛೇದನಮಿಚ್ಛಿದ್ಧತಾಶನಾತ್ |

ಜ್ಞಾನಂ ಮಹೇಶ್ವರಾದಿಚ್ಛೇದನಮಿಚ್ಛಿಜ್ಞಾನಾರ್ಥನಾತ್ || (ಮತ್ಸ್ಯಪುರಾಣ)

ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸೂರ್ಯನಿಂದಲೂ, ಧನವನ್ನೂ ಅಗ್ನಿಯಿಂದಲೂ, ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಮಹೇಶ್ವರನಿಂದಲೂ ಮತ್ತು ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಜನಾರ್ಥನನಿಂದಲೂ ಬಯಸಬೇಕು.

ಆದಿತಸ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರಂ ಯೇ ಕುರ್ವಂತಿ ದಿನೇ ದಿನೇ |

ಆನ್ಮಾಂತರಸಹಸ್ರೇಷು ದಾರಿದ್ರ್ಯಂ ನೋಪಜಾಯತೇ ||

ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರವನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸಹಸ್ರಾರು ಜನ್ಮಜನ್ಮಾಂತರಗಳ ದೋಷಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ದೃಢಕಾಯವಾದ ಶರೀರವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

ವಾಯುರಾರ್ಯರ್ಬಲಂ ವಾಯುರ್ವಾಧಾತಾ ಶರೀರೀಣಾಮ್ |

ವಾಯುಮಿಶ್ಲಮಿದಂ ಸರ್ವ ಪ್ರಭುರ್ವಾಯುಶ್ಚ ಕೀರ್ತಿತಃ || (ಚರಕ ಸಂಹಿತಾ)

ವಾಯುವು ಮಾನವನ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಆಯುಷ್ಯವನ್ನು, ಬಲವನ್ನೂ ನೀಡುತ್ತದೆ, ವಿಶ್ವವೆಲ್ಲವೂ ವಾಯುವಿನಿಂದಲೇ ಕೂಡಿದ್ದು ವಾಯುವೇ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಪ್ರಭಾವವಾಗಿರುವ ಕೀರ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿದೆ.

ಯಾವದ್ವಾಯುಃ ಸ್ಥಿತೋ ದೇಹೇ ತಾವಜ್ಜೀವನಮುಚ್ಯತೇ |

ಮರಣಂ ಸತ್ಯ ನಿಷ್ಪಂತಿಸ್ತತೋ ವಾಯುಂ ನಿರೋಧಯೇತ್ || (ಹಠಯೋಗಪ್ರದೀಪಿಕಾ)

ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಾಯು ಸಂಚಾರ ಇರುತ್ತದೆಯೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಶರೀರವು ಜೀವವೆಂದು ಹೇಳಲ್ಪಡುತ್ತದೆ, ಯಾವಾಗ ವಾಯುವಿನಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಹೊಂದುತ್ತದೆಯೋ ಆಗ ಮರಣವೆಂದು ತಿಳಿಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಶರೀರಂ ಹಿ ವಿನಾ ವಾಯುಂ ಸಮತಾಂ ಯಾತಿ ದಾರುಭಿಃ |

ವಾಯುಃ ಪ್ರಾಣಃ ಸುಖಂ ವಾಯುರ್ವಾಯುಃ ಸರ್ವಮಿದಂ ಜಗತ್ || (ರಾಮಾಯಣ)

ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿರುವವರೆಗೂ ಅದು ಜೀವಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದು ಕಟ್ಟಿಗೆಗೆ ಸಮಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ವಾಯುವೇ ಪ್ರಾಣ ವಾಯುವೇ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಸುಖವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಜಗತ್ತೆಲ್ಲವೂ ವಾಯುಮಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಯಾವದಸ್ಮೀನ್ ಶರೀರೇ ಪ್ರಾಣೋ ವಸತಿ ತಾವದಾಯಃ | (ಕೌಶೀತಕೀ ಉಪನಿಷತ್)

ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವಿರುತ್ತದೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಆಯುಷ್ಯವಿರುತ್ತದೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ವಾಯುವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣಾದ್ಭವೇವ ಖಿಲ್ವಿಮಾನಿ ಭೂತಾನಿ ಚಾಯಂತೆ |

ಪ್ರಾಣೇನ ಚಾತಾನಿ ಜೀವಂತಿ ಪ್ರಾಣಂ ಪ್ರಯತ್ಯಭಿಸಂವಿಶಂತಿ || (ತೈತ್ತಿರೀಯೋಪನಿಷತ್)

ಪ್ರಾಣಿಗಳೆಲ್ಲವೂ ಪ್ರಾಣದಿಂದಲೇ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಸಕಲ ಜೀವರಾಶಿಗಳೆಲ್ಲವೂ ಜೀವಸೃಷ್ಟಿಯಾಯುತ್ತದೆ, ಜನ್ಮತಾಳಿದ ಇವು ಪ್ರಾಣದಿಂದಲೇ ಜೀವಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣದಡೆಗೇ ಸಾಗಿ ವಿಲೀನವಾಗುತ್ತವೆ.

ಪವನೋ ಬಧ್ಯತೈ ಯೇನ ಮನಸ್ತೇನೈವ ಬಧ್ಯತೇ |

ಮನಶ್ಚ ಬಧ್ಯತೇ ಯೇನ ಪವನಸ್ತೇನ ಬಧ್ಯತೇ || (ಹಠಯೋಗಪ್ರದೀಪಿಕಾ)

ವಾಯುವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವವನಿಗೆ ಮನಸ್ಸು ಸ್ವಾಧೀನವಾಗುತ್ತದೆ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಿಕೊಂಡವನಿಗೆ ವಾಯುವು ಸ್ವಾಧೀನವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾಗಲೂ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.

ಉಪಸಂಹಾರ

ಭಾರತೀಯ ಪರಂಪರೆಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಶ್ರೇಷ್ಠತಮವಾದ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ಋಷಿಮುನಿಗಳು, ಸಾಧುಸಂತರು

ಹಾಗೂ ಗುರುಹಿರಿಯರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಂತೆ ಅವರ ತಪಸ್ಸಿನ ಫಲದಿಂದ ಬಂದಿರುವ ಜ್ಞಾನಧಾರೆಯನ್ನು ನಮಗಲ್ಲರಿಗೂ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಮನುಷ್ಯನು ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಶಾರೀರಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಗಳಿಂದ ಸದೃಢನಾಗಬೇಕು. ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗಬೇಕು ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಮ್ಮ ಭಾರತೀಯ ಪರಂಪರೆಯಿಂದ ಬಂದಿರುವ ಆಯುರ್ವೇದ ಮತ್ತು ಯೋಗ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಶೀತ, ಉಷ್ಣ ಮತ್ತು ವಾಯು ಶರೀರ ಸಂಬಂಧವಾದ ಗುಣಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ, ಇವು ಯಾವ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಸಾಮ್ಯವಾಗಿರುತ್ತವೆಯೋ ಅವರು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಸತ್ಯ, ರಜಸ್ಸು ಮತ್ತು ತಮಸ್ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವಾದ ಗುಣಗಳಾಗಿದ್ದಾವುಗಳಿಂದ ಆತ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಸನ್ನವಾಗಿರುವುದು. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವು ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ, ಆಸನಾಭ್ಯಾಸ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನಾಗಿ ರೂಪಿಸಬಹುದು.

ಆಯುಷ್ಯ, ಧರ್ಮ, ಅರ್ಥ, ಸುಖ ಸಾಧನೆಗೆ ಆಯುರ್ವೇದ ಮತ್ತು ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವಂತೆ ಅನುಸರಿಸಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆಯುಷ್ಯವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಪಾಲಿಸಿದ್ದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಭಾಗ್ಯವು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ

ಪ್ರಸ್ತುತ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಜನರು ಯಾಂತ್ರಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುವುದರಿಂದ ಮೇಲ್ಕಂಡ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಕೋವಿಡ್ ನಂತಹ ಅನೇಕ ಭಯಾನಕವಾದ ಮಾರಕ ರೋಗಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲೂ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿಡಲು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವಂತರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಯೋಗವು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ ಹಾಗೂ ಆಯುರ್ವೇದವು ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳಿಲ್ಲದೇ ರೋಗೋಪಶಮನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿರುವ ಒಂದುನಾಣ್ಯದ ಎರಡು ಮುಖಗಳಂತಿರುವ ಯೋಗ ಮತ್ತು ಆಯುರ್ವೇದಗಳನ್ನು ವಿದೇಶೀಯರು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಪರಂಪರೆಯಿಂದ ಬಂದಿರುವ ವಿದ್ಯೆಗಳನ್ನು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಉಳಿಸುವುದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಪರಾಮರ್ಶನಾ ಗ್ರಂಥಗಳು

1. ರಾಮಾಯಣ- ಗೀತಾ ಪ್ರೆಸ್. ಗೋರಖಪುರ್ ಮುದ್ರಣ.
2. ಮಹಾಭಾರತ-ತತ್ವಸಂಶೋಧನಸಂಸತ್, ಉಡುಪಿ
3. ಉಪನಿಷತ್ ಭಾವಧಾರೆ- ಸೋಮನಾಥಾನಂದ, ರಾಮಕೃಷ್ಣಾಶ್ರಮ, ಮೈಸೂರು
4. ಸುಶ್ರುತಾ ಸಂಹಿತಾ-ಚೌಕಂಬ ಮುದ್ರಣಾಲಯ, ಉತ್ತರ ಭಾರತ
5. ಚರಕ ಶಂಹಿತಾ- ಚೌಕಂಬ ಮುದ್ರಣಾಲಯ, ಉತ್ತರ ಭಾರತ
6. ಅಷ್ಠಾಂಗಹೃದಯ- ಚೌಕಂಬ ಮುದ್ರಣಾಲಯ, ಉತ್ತರ ಭಾರತ
7. ಹಠಯೋಗಪ್ರದೀಪಿಕಾ-ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮ ವಿರಚಿತ, ಅನುವಾದ-ಪ್ರೊ.ಚಂದ್ರಮೌಳಿ ನಾಯ್ಕರ್
8. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸುಭಾಷಿತ ಸಾಹಿತ್ಯ-ಡಾ.ಭಾಸ್ಕರ ಗೋವಿಂದ ಫಾಣೇಕರ್ ಸಂಕಲಿತ
9. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸುಭಾಷಿತ ಸಾಹಿತ್ಯ-ಪ್ರೊ.ಬ.ರಾಜಶೇಖರಯ್ಯ
10. ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸುಭಾಷಿತ ಸಾಹಿತ್ಯ-ವಿದ್ವಾನ್ ಗಣಪತಿಭಟ್ಟ ರಾಮಭಟ್ಟ ಜೋಶಿ
