

ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣಮ್
ಸಂಸ್ಕೃತ ಭಾಷಾ ಉಪ ಪಠ್ಯ ಪೀಠಿಕೆ, ಅನುವಾದ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳೊಂದಿಗೆ
ಬಿ.ಎ./ಬಿಎಸ್ಸಿ/ಬಿಎಸ್ಸಿ.ಎಫ್.ಎ.ಡಿ./ಐ.ಬಿ.ಎಸ್/ಬಿಕಾಂ/ಬಿಬಿಎ/ಎಂಟಿಎ/
ಎಂಟಿಎಸ್/ಬಿಸಿಎ/ಬಿಹೆಚ್‌ಎಂ ಮೂರನೇ ಸೆಮಿಸ್ಟರ್ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗಾಗಿ

ಸಂಪಾದಕರು:

ಡಾ|| ಎಂ. ಪದ್ಮನಾಭ ಮರಾಠೆ

ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಶ್ರೀದುರ್ಗಾ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಸಂಸ್ಕೃತ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರ,
ಕಟೀಲು, ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ

ಡಾ|| ರಾಮರಾವ್ .ಎಸ್

ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು

ಶೇಷಾದ್ರಿಪುರಂ ಪ್ರಥಮದರ್ಜೆ ಕಾಲೇಜು, ಯಲಹಂಕ, ಬೆಂಗಳೂರು - 64

ಪ್ರಸಾರಾಂಗ:

ಬೆಂಗಳೂರು ನಗರ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ

ಸೆಂಟ್ರಲ್ ಕಾಲೇಜು ಆವರಣ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 001

Swasthya Samrakshanam
B.A/BSC/BSC.FAD/IBS/Bcom/BBA/MTA/MBS/BCA/BHM III Semesters
(with Sanskrit text, translation and notes)
A prescribed text book in Sanskrit for III Semester degree classes,
Bangalore city University.

Edited by

Dr. M. Padmanabha Marathe,

Director, Sri Durga Sanskrit Research and Study Centre,
Katilu, Dakshina Kannada

Dr. Ramarao .S

H.O.D. of Sanskrit,

Sheshadripuram First Grade College.
Yelahanka, Bangalore - 560 064

Pages:

Price:

Printed at : Prasaranga, Bengaluru City University, Bengaluru - 560001

ಮುನ್ನುಡಿ

ಬೆಂಗಳೂರು ನಗರ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯವು 2020-21ನೇ ಸಾಲಿನ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವರ್ಷದಿಂದ ಬಿಎ/ ಬಿಎಸ್ಸಿ/ ಬಿಎಸ್ಸಿ.ಎಫ್.ಎ.ಡಿ./ ಐ.ಬಿಎಸ್./ ಬಿಕಾಂ/ ಬಿಬಿಎ/ ಎಂಟಿಎ/ ಎಂ.ಬಿ.ಎಸ್/ ಬಿಸಿಎ/ ಬಿಹೆಚ್‌ಎಂ ಪದವಿ ತರಗತಿಗಳ ಮೂರನೇ ಸೆಮಿಸ್ಟರ್ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ 'ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಸಂರಕ್ಷಣಮ್' ಎಂಬ ವಿಷಯವನ್ನು ಉಪಪಠ್ಯವನ್ನಾಗಿ ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದೆ. ಪ್ರಾಚೀನ ಆಯುರ್ವೇದ ಮತ್ತು ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರಗ್ರಂಥಗಳಿಂದ ಆಯ್ದ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಇದರಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಕೋವಿಡ್ 19-20ರ ಕ್ಷಿಪ್ರಕರ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ವಿವೇಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಚೀನ ಬಾರತೀಯರ ಆರೋಗ್ಯವಿಜ್ಞಾನದ ಪರಿಚಯವನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಈ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕವು ನೆರವಾಗಲಿದೆ ಎಂಬ ಆಶಯದಿಂದ ಇದರ ಪ್ರಕಟಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕುರಿತು ಭಾರತೀಯ ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿನ ಮತ್ತು ಪತಂಜಲಿ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿನ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಾಪಕ ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ವೃಂದಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮೂಲಪಠ್ಯ, ಪೀಠಿಕೆ, ಕನ್ನಡ ಹಾಗೂ ಆಂಗ್ಲ ಅನುವಾದ, ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳ ಸಹಿತ ಡಾ|| ಪದ್ಮನಾಭ ಮರಾಠೆ ಹಾಗೂ ಡಾ|| ರಾಮರಾವ್ ಎಸ್. ಅವರು ಸಂಪಾದಿಸಿ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಇವರಿಬ್ಬರಿಗೂ ನನ್ನ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು ಹಾಗೂ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಸಂಸ್ಕೃತ ಅಧ್ಯಯನ ಮಂಡಳಿಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಡಾ|| ಪಂಕಜನಯನ ಅವರಿಗೆ ನನ್ನ ಹಾರ್ದಿಕ ವಂದನೆಗಳು. ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಲು ಶ್ರಮವಹಿಸಿದ ಪ್ರಸಾರಾಂಗದ ನಿರ್ದೇಶಕರು ಹಾಗೂ ಸಿಬ್ಬಂದಿವರ್ಗದವರಿಗೆ ವಂದನೆಗಳು. ಸಂಸ್ಕೃತ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಹಾಗೂ ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಇದರ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯುವರೆಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಪ್ರೊ. ಎಸ್. ಜಾಫೆಟ್

ಉಪಕುಲಪತಿಗಳು

ಬೆಂಗಳೂರು ನಗರ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ

ಸಂಪಾದಕರ ನುಡಿ

ಸಂಸ್ಕೃತ ವಾಚ್ಯವು ಸಕಲಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ಖನಿ. ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದ ಆಧುನಿಕ ಕಾಲದವರೆಗೂ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಋಷಿಗಳು, ದಾರ್ಶನಿಕರು ಹಾಗೂ ಕವಿಗಳು ರಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಕಾವ್ಯ, ನಾಟಕಗಳು ಹೇಗೆ ಮನರಂಜನೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ಶಾಸ್ತ್ರ ಪುರಾಣಗಳು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತವೆ. ತಾಂತ್ರಿಕ, ವೈದ್ಯಕೀಯ, ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯ, ಮೀಮಾಂಸ, ವೇದಾಂತ, ನ್ಯಾಯ, ಅಲಂಕಾರ, ವ್ಯಾಕರಣ ಇತ್ಯಾದಿ ಶಾಸ್ತ್ರಗ್ರಂಥಗಳು ಸಂಸ್ಕೃತ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿವೆ. ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಅನೂಚಾನವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿರುವ ಹಾಗೂ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿರುವ ಶಾಸ್ತ್ರವೆಂದರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಾಸ್ತ್ರ. ಆಯುರ್ವೇದ ಹಾಗೂ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಂಪರೆಯ ಅಡಿಗಲ್ಲುಗಳು. ಇವುಗಳ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಮಾನವನು ಜೀವನಪರ್ಯಂತ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಆಯುಷ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದು. ಚರಖ, ಸುಶ್ರುತ, ಪತಂಜಲಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಋಷಿಗಳು ತಮ್ಮ ಅಗಾಧವಾದ ಪಾಂಡಿತ್ಯದಿಂದ ಮನುಕುಲಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯವಾದ ಆರೋಗ್ಯಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಯೋಗಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿ ಉಪಕಾರ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಇಂದಿನ ಕಲುಷಿತ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಮಾನವಜೀವನ ಬಹುದುಸ್ತರವಾಗಿದೆ. ಇಷ್ಟು ಸಾಲದೆಂಬಂತೆ ವೈರಾಣುಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮತ್ತು ಆಕ್ರಮಣ ಜನಜೀವನವನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ದುಸ್ತರವಾಗಿಸಿವೆ. 'ಆರೋಗ್ಯವೇ ಭಾಗ್ಯ' ಎಂಬ ನಾಣ್ಣಡಿಯಂತೆ ಮನುಷ್ಯನ ಸಾಧನೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯವೇ ಮೂಲ. ಇಂತಹ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಪ್ರಸ್ತುತ ಆರೋಗ್ಯ ಗ್ರಂಥಗಳ ಅಧ್ಯಯನ ಮತ್ತು ಆಚರಣೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಮನಗಂಡು ಮನುಕುಲಕ್ಕೆ ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯವಾಗಲೆಂದು ಈ ಪಠ್ಯವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಪ್ರಸ್ತುತ ಪಠ್ಯಭಾಗವು ಪೀಠಿಕೆ, ಮೂಲಸಂಸ್ಕೃತಶ್ಲೋಕಗಳು, ಕನ್ನಡ ಮತ್ತು ಆಂಗ್ಲಾನುವಾದ ಹಾಗೂ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಈ ಪಠ್ಯವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲು ಡಾ|| ಪರಶುರಾಮ ಲಕ್ಷ್ಮಣ ವೈದ್ಯ ರಚಿತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸುಭಾಷಿತ ಸಾಹಿತ್ಯಂ, Yogashastra of Patanjali – Ramakrishna Mutt, ಶಾರದಾತಿಲಕತಂತ್ರಂ (ಡಾ|| ಸುಧಾಕರ ಮಾಲವೀಯ ಇತ್ಯಾದಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಹಾಗೂ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರಗ್ರಂಥಗಳ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದೇವೆ. ಚರಖಸಂಹಿತ ಕೆ.ಎಸ್. ಭಾಷಾರತ್ನ ಸಂಸ್ಕೃತ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನ ಹಾಗೂ Yogasatra of Patanjali, Swami Sachidananda and Christopher Chapel and Yogi Ananda Viraj) ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಹಾಗೂ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗೂ ನಮ್ಮ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳನ್ನು ಈ ಮೂಲಕ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತೇವೆ. ಭಾಷಾಧ್ಯಯನವನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವ ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ಸಹಕರಿಸುವ ಬೆಂಗಳೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ಉಪಕುಲಪತಿಗಳಾದ ಪ್ರೊ. ಎಸ್. ಜಾಷೆಟ್ ಅವರಿಗೆ ನಮ್ಮ ಗೌರವಪೂರ್ವಕ ನಮನಗಳು. 'ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಸಂರಕ್ಷಣಂ' ಎಂಬ ವಿಷಯವನ್ನು ಉಪಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕವನ್ನಾಗಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ನಿಯಮಿಸಿ ಅದರ ಸಂಪಾದನಾ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಮಗೆ ವಹಿಸಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿದ ಸಂಸ್ಕೃತ ಅಧ್ಯಯನ ಮಂಡಳಿಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಡಾ|| ಪಂಕಜನಯನ ಅವರಿಗೂ ಹಾಗೂ ಇತರ ಸದಸ್ಯರಿಗೂ ನಮ್ಮ ಧನ್ಯವಾದಗಳು ಸಲ್ಲುತ್ತವೆ. ಈ ಉಪಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಅಂದವಾಗಿ ಮುದ್ರಿಸಿದ ಪ್ರಸಾರಾಂಗದ ನಿರ್ದೇಶಕರಿಗೂ, ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳಿಗೂ ನಮ್ಮ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ಉಪ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸಂತಸದಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಶ್ರಮ ಸಾರ್ಥಕ.

ಡಾ|| ಎಂ. ಪದ್ಮನಾಭ ಮರಾಠೆ,

ಡಾ|| ರಾಮರಾವ್ .ಎಸ್

ವಿಷಯಾನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

1. ಮುನ್ನುಡಿ
2. ಸಂಪಾದಕರ ನುಡಿ
3. ಪ್ರಸ್ತಾವನೆ
4. Introduction
5. ಮೂಲ ಆಯುರ್ವೇದ ಶ್ಲೋಕಗಳು
6. ಮೂಲ ಯೋಗ ಸೂತ್ರಗಳು
7. ಕನ್ನಡಾನುವಾದ
8. ಆಂಗ್ಲಾನುವಾದ
9. ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಡಾ|| ಎಂ. ಪದ್ಮನಾಭಮಠಾಠೆ
ನಿರ್ದೇಶಕರು,
ಶ್ರೀದುರ್ಗಾ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಸಂಸ್ಕೃತ ಅಧ್ಯಯನ
ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರ, ಕಟೀಲು, ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ

ಡಾ|| ರಾಮರಾವ್ .ಎಸ್
ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು,
ಶೇಷಾದ್ರಿಪುರಂ ಪ್ರಥಮ ದರ್ಜೆ ಕಾಲೇಜು,
ಯಲಹಂಕ, ಬೆಂಗಳೂರು - 64

ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣಮ್ / ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಸಂರಕ್ಷಣಮ್ ॥

ಭೂಲೋಕ, ಭುವಲೋಕ, ಸ್ವಲೋಕಗಳೆಂಬ ಮೂರು ಮುಖ್ಯ ಪ್ರಪಂಚಗಳನ್ನು ಭಗವಂತನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಭೂಲೋಕದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಭಗವಂತನ ವಿಶೇಷ ಅನುಗ್ರಹ ಮಾತ್ರದಿಂದಲೇ ಲಭ್ಯವಾದ ಜನ್ಮವೇ ಈ ಮಾನವಜನ್ಮ. 84 ಲಕ್ಷ ಜೀವಕೋಟಿಯನ್ನು ದಾಟಿ ಬಂದ ಈ ಮಾನವ ಶರೀರ ತಾನಲ್ಲ, ತನ್ನದೂ ಅಲ್ಲ, ತಾನು ಬಯಸಿದಂತೆ ಮುಂದೆ ದೊರಕುವಂತಹದ್ದೂ ಅಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಕಲ ಜೀವರೂ ಭಗವಂತನ ದಾಸರು ಎಂಬ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಬದುಕಬೇಕು. ಬದುಕು ಸಾರ್ಥಕವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಧರ್ಮ, ಅರ್ಥ, ಕಾಮ ಹಾಗೂ ಮೋಕ್ಷಗಳೆಂಬ ಪುರುಷಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಈ ಪುರುಷಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಶರೀರವು ಅತಿಮುಖ್ಯ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ. ಅಂತಹ ಶರೀರವನ್ನು ಅಂದರೆ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯ, ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ದೇಹವನ್ನು ಜೀವಾತ್ಮನು ಪಡೆದಿದ್ದಾನೆ. “ದ್ವಲಭಂ ಮಾನುಷಂ ಜನ್ಮ, ತತ್ರಾಪಿ ಶತಕೋಟಿಭು ಮಾನುಷತ್ವಂ..... ಇತ್ಯಾದಿ ವಾಕ್ಯಗಳು ಮಾನವ ಜನ್ಮದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಸಾರುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಮಾನವಜನ್ಮವು ತನ್ನ ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಸಾರ್ಥಕಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯವು ಅತ್ಯವಶ್ಯವಾಗಿದೆ. ‘ಆರೋಗ್ಯವೇ ಭಾಗ್ಯ’ ಎಂಬ ಮಾತು ಆರೋಗ್ಯದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಸಾರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನ ಮುನಿಗಳು, ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕುರಿತು ಅತ್ಯಂತ ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರು. ‘ಆಯುರ್ವೇದ’ ಶಾಸ್ತ್ರವೂ ಸಹ “ಧರ್ಮಾರ್ಥಕಾಮಮೋಕ್ಷಾಣಾಂ ಆರೋಗ್ಯಂ ಮೂಲಮುತ್ತಮಮ್” ಎಂದಿದೆ. ಕವಿ ಕುಲಗುರು ಕಾಳಿದಾಸನೂ ಸಹ ತನ್ನ ಕುಮಾರಸಂಭವ ಮಹಾಕಾವ್ಯದಲ್ಲಿ “ಶರೀರಮಾಥಂ ಖಲು ಧರ್ಮಸಾಧನಮ್” ಎಂಬುದಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಪಡಿಸಿದ್ದಾನೆ.

ಉತ್ತಮವಾದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪರ್ಯಾಯನಾಮವೇ “ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ”. ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಎಂದರೆ ಶಾರೀರಕ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಥಿತಿ. ಅಂದರೆ ಆಯಾಸ, ಆಲಸ್ಯ, ಕಳವಳ ಇತ್ಯಾದಿ ದೋಷಗಳಿಲ್ಲದ ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವುದು. “ಸ್ವಸ್ಥ” ಎಂದರೆ ಯಾರು? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಆಯುರ್ವೇದವು ಹೀಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿದೆ:

ಸಮದೋಷಃ ಸಮಾಗ್ನಿಶ್ಚ ಸಮಧಾತುಮಲಕ್ರಿಯಃ ।

ಪ್ರಸನ್ನಾತ್ಮೇಂದ್ರಿಯಮನಾಃ ಸ್ವಸ್ಥ ಇತ್ಯಭಿಧೀಯತೇ ॥ (ಸುಶ್ರೂತ.ಸೂ.ಅ-೭೫/೪೧)

“ಸಮತೋಲನಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ದೋಷಗಳು, ಹಿತಕರಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಕಿಚ್ಚು (ಅಗ್ನಿ), ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಅಂಗಾಂಶಗಳು (Tissues) ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಜೀವದ್ರವ್ಯಕ್ರಿಯೆಯ ಪರಿಣಾಮಗಳು, ಜೊತೆಗೆ ಬುದ್ಧಿ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಆತ್ಮಗಳ ಸಮಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತರುವುದರ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ” ಸ್ವಸ್ಥವಾದ ಮಾನವ, ಶರೀರ ಮಾತ್ರದಿಂದಲೇ ಏನನ್ನಾದರೂ ಸಾಧಿಸಬಹುದು. Health is wealth ಎಂಬ ಮಾತು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಇದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತದೆ. “ಮಾನವ ಜನ್ಮ ದೊಡ್ಡದು, ಇದ ಹಾನಿ ಮಾಡಬೇಡಿ ಹುಚ್ಚಪ್ಪಗಳಿರಾ...” ಎಂಬ ದಾಸವಾಣಿಯೂ ಸಹ ಮಾನವಜನ್ಮದ ಹಿರಿಮೆ-ಗರಿಮೆಗಳನ್ನು ಸಾರುತ್ತದೆ ಹಾಗೆಯೇ,

ಪುನರ್ವಿತ್ತಂ ಪುನರ್ಮಿತ್ರಂ ಪುನರ್ಭಾರ್ಯಾ ಪುನರ್ಮಹಿ ।

ಏತತ್ಸರ್ವಂ ಪುನರ್ಮಿತ್ರಂ ನ ಶರೀರಂ ಪುನಃ ಪುನಃ ॥

ಎಂಬ ಸುಭಾಷಿತವು ಶರೀರ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಭಾಗ್ಯವಶದಿಂದ ದೊರಕಿರುವ ಶರೀರವನ್ನು ಜತನದಿಂದ ಕಾಪಾಡುವುದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಆದ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ. ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರೂ ಸಹ ಶರೀರವನ್ನು ಕುರಿತು ಈ ರೀತಿ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಡುತ್ತಾರೆ. “ಈ ದೇಹವು ಜೀವಾತ್ಮನು ವಾಸಿಸುವ ಸ್ಥಳ. ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಇದರ ಮೂಲಕವಾಗಿಯೇ. ಯಾರು ಇದನ್ನು ಒಂದು ನರಕ ಕುಂಡವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೋ ಅವು ದೋಷಿಗಳು ಮತ್ತು ಇದನ್ನು

ಕಡೆಗಣಿಸುವವರು ದ್ರೋಹಿಗಳು.” ಆರೋಗ್ಯವೆಂದರೆ ಕೇವಲ ಶಾರೀರಕ ಸುಸ್ಥಿತಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಬದಲಾಗಿ ಇಂದ್ರಿಯ, ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಆತ್ಮವಿಷಯಕವಾಗಿಯೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಸನಾತನ ಭಾರತೀಯ ಚಿಂತನೆ. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಾಸ್ತ್ರವೂ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಕುರಿತಾದ ಅಭಿಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ತನ್ನ ಸಹಮತವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದೆ. ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಆತ್ಮಗಳೆಂಬ ತ್ರಿಪಾದಗಳ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವು ನೆಲೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಬೇಕೆಂದರೆ ಕೇವಲ ದೇಹವನ್ನಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಮನಸ್ಸನ್ನೂ ಸಹ ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ “ಪರಿಸರದೊಂದಿಗೆ ಸ್ನೇಹದಿಂದಿರಬೇಕೆಂಬ” ಪ್ರಹೇಳಿಕೆಗಳು ಚಲಾವಣೆಯಲ್ಲಿವೆ. ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ನಿಸರ್ಗದೊಡನೆ ಹೇಗೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಿಂದಿರಬೇಕೆಂಬ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಸುಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಗೀತಾಚಾರ್ಯನೂ ಸಹ

“ಯುಕ್ತಾಹಾರವಿಹಾರಸ್ಯ ಯುಕ್ತಚೇಷ್ಟಸ್ಯ ಕರ್ಮಸು।

ಯುಕ್ತಸ್ವಪ್ನಾವಬೌಧಸ್ಯ ಯೋಗೋ ಭವತಿ ದುಃಖಹಾ ॥”

ಎಂಬುದಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಮನಮುಟ್ಟುವಂತೆ ನಿರೂಪಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಯುಕ್ತವಾದ ಆಹಾರ, ವಿಹಾರ, ನಡವಳಿಕೆ, ಕ್ರಿಯಾಕಲಾಪಗಳು, ನಿದ್ರೆ, ಜಾಗರಣೆಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಶಾರೀರಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.” ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಒಂದಾದ ನಂತರ ಒಂದನ್ನು ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸೋಣ.

I. ಆಹಾರ - ಆಹಾರ: ।

ಸಾತ್ವಿಕ, ರಾಜಸ ಮತ್ತು ತಾಮಸ ಎಂಬ ಮೂರು ಬಗೆಯ ಆಹಾರಗಳು ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ದೊರಕುತ್ತವೆ. ಆಯಾ ಸ್ವಭಾವದವರಿಗೆ ಅಂತಹ ಆಹಾರಗಳು ಇಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಈ ಕೆಳಕಂಡಂತೆ ನಿರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ.

೧. आयुः सत्वबलारोग्यसुखप्रीतिविवर्धनाः।

रस्याः स्निग्धाः स्थिरा हृद्याः आहाराः सात्विकप्रियाः ॥

೨. कट्वम्ललवणात्युष्णतीक्ष्णरूक्षविदाहिनः।

आहारा राजसस्येष्टा दुःखशोकामयप्रदाः ॥

೩. यातयामं गतरसं पूतिपर्युषितं च यत् ।

उच्छिष्टमपि चामेध्यं भोजनं तामसप्रियम् ॥

II. ಆಹಾರ ಪರಿಮಾಣ : ಆಹಾರಪರಿಮಾಣ: ।

ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನು ಎಷ್ಟು ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂದು ಈ ರೀತಿ ನಿರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ.

4. जठरं पूरयेदर्धं तदर्धं तं जलेन च ।

वायोः सञ्चरणार्थं तु भागमर्धं विवर्जयेत् ॥

III. ನೀರೋಗಿ ಯಾರು? ಕೊಠ್ಠುಕು?

5. हितभुक् मितभुक् ऋतुभुक् ऋतुभुक् क्षुतभुक् चारुक् ।

IV. ಪಥ್ಯದ ಷಹಟ್ಟು : ಪಥ್ಯಸ್ಯ ಮಹತ್ವಮ್ ।

6. ಪಥ್ಯೇ ಸತಿ ವದ ವೈದ್ಯ ಕಿಮೌಷಧೇನ ।
ಪಥ್ಯೇಽಸತಿ ವದ ವೈದ್ಯ ಕಿಮೌಷಧೇನ ।

V. ಅತ್ಯಾಹಾರ ಯೋಗನಾಶಕಃ : ಅತ್ಯಾಹಾರಃ ಯೋಗನಾಶಕಃ ।

7. ಅತ್ಯಾಹಾರಃ ಪ್ರಯಾಸಶ್ಚ ಪ್ರಜಲ್ಪೋ ನಿಯಮಾಗ್ರಹಃ ।
ಜಲಸಂಘ್ರಶ್ಚ ಲೌಲ್ಯಜ್ವ ಪಡಿಭಯೋಗೋ ವಿನ್ಶಯತಿ ॥

VI. ಅನ್ನದ ಷಹಟ್ಟು : ಅನ್ನಸ್ಯ ಮಹತ್ವಮ್ ।

8. ಪೂಜಯೇದಶನಂ ನಿಯಮಂ ಅಥಾಚ್ಚೈತದಕುತ್ಸಯನ್ ।
ದೃಷ್ಟ್ವಾ ಹೃಷ್ಯತ್ ಪ್ರಸೀದೇಚ್ಚ ಪ್ರತಿನಂದೇಚ್ಚ ಸರ್ವಶಃ ॥ (ಮನುಃ)

9. ಪೂಜಿತಂ ಹೃಷ್ಯತಂ ನಿಯಮಂ ಬಲಮೂರ್ಜಂ ಚ ಯಚ್ಛತಿ ।
ಅಪೂಜಿತಂತು ತದ್ಭುಕ್ತಂ ತುಭಯಂ ನಾಶಯೇದಿದಮ್ ॥

VII. ವ್ಯಾಯಾಮಃ – ವ್ಯಾಯಾಮಃ ।

10. ಶರೀರಾಯಾಸಜನಕಂ ಕರ್ಮ ವ್ಯಾಯಾಮಸಂಜ್ಞಕಮ್ ।
11. ತುಲಾಭ್ರಮಣಗುಣಾಕರ್ಷ ಧನುರಾಕರ್ಷಣಾದಿಭಿಃ ।
ಆಯಾಮೋ ವಿವಿಧಾಜ್ಞಾನಾಂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಇತಿ ಕೀರ್ತಿತಃ ॥
12. ಪರಿಶ್ರಮೋ ಮಿತಾಹಾರೋ ಭೂಗತಾವಶ್ವಿನಿಸುತೌ ।
ತಾವನಾದೃತ್ಯ ನೈವಾಹಂ ವೈದ್ಯಮನ್ಯಂ ಸಮಾಶ್ರಯೇ ॥
13. ಶನೈರರ್ಥಂ ಶನೈಃ ಪನ್ಥಾಃ ಶನೈಃ ಪರ್ವತಮಾರುಹೇತ್ ।
ಶನೈರ್ವಿಧಾ ಚ ಧರ್ಮಶ್ಚ ವ್ಯಾಯಾಮಶ್ಚ ಶನೈಃ ಶನೈಃ ॥

VIII. ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರದ ಷಹಟ್ಟು : ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರಸ್ಯ ಮಹತ್ವಮ್ ।

14. ಆದಿತ್ಯಸ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರಂ ಯೇ ಕುರ್ವಂತಿ ದಿನೇ ದಿನೇ ।
ಜನ್ಮಾಂತರಸಹಸ್ರೇಷು ದಾರಿದ್ರ್ಯಂ ನೌಪಜಾಯತೇ ॥

IX. ಜಲಪಾನಮ್ –ಜಲಪಾನಮ್

15. ಅಜೀರ್ಣಂ ಭೋಜನಂ ವಾರಿ ಜೀರ್ಣಂ ವಾರಿ ಬಲಪ್ರದಮ್ ।
ಭೋಜನೇ ಚಾಮೃತಂ ವಾರಿ ಭೋಜನಾಂತೇ ವಿಷಪ್ರದಮ್ ॥ (ವೃದ್ಧಚಾಣಕ್ಯಃ:1)

१६. अत्यम्बुपानात् न विपच्यतेऽन्नं
निरम्बुपानाच्च स एव दोषः।
तस्मान्नरो वह्निविवर्धनाय
मुहुर्मुहुर्वारि पिबेदभूरि ॥ (क्षेमकुतूहलम्)

X. क्षीरपाण - षडङ्ग - दधि (मैत्रेय) षडङ्ग - क्षीरपाण - तक्र - दधिमहत्वम् ।

१७. नो चेद्गवां यदि पयः पृथिवीतलेऽस्मिन्
संवर्धनं न च भवेत् विधिसन्ततीनाम् ।
यो जायते विधिवशेन तु सोऽपि रुक्षो
निर्वीर्यशक्तिरहितोऽतिकृशः कुरूपः ॥

१८. अमरत्वं यथा स्वर्गे देवानाममृताद्भवेत् ।

तक्राद्भूमौ तथा नृणां अमरत्वं हि जायते ॥

१९. यत्र नास्ति दधिमन्थनघोषो यत्र नो लघुलघूनि शिशूनि
यत्र नास्ति गुरुगौरवपूजा तानि किं बत गृहाणि वनानि ॥

XI. षडङ्गयाम - प्राणायामः

२०. यो जीवति जीवोऽयं निर्जीवो यं विना भवेत् ।
सप्राण इति विख्यातो वायुः क्षेत्रचरः परः ॥

२१. प्राणायामेन युक्तेन सर्वरोगक्षयो भवेत्।
अयुक्ताभ्यासयोगेन सर्वरोगस्य सम्भवः ॥

२२. यावद्वायुः स्थितो देहे तावज्जीवनमुच्यते ।
मरणं तस्य निष्क्रान्तिः ततो वायुं निरोधयेत् ॥

२३. यथा सिंहो गजो व्याघ्रो भवेद्वश्यः शनैः शनैः ।
तथैव सेवितो वायुः अन्यथा हन्ति साधकम् ॥

२४. दहन्ते ध्मायमानानां धातूनां हि यथामलाः ।
तथेन्द्रियाणां दहन्ते दोषा प्राणस्य निग्रहात् ॥

XII. ऋत्न षडङ्ग - स्नानस्य महत्वम् ।

२५. नैर्मल्यं भावशुद्धिश्च विना स्नानं न युज्यते ।
तस्मात् कायविशुद्धयर्थं स्नानमादौ विधीयते ॥

२६. स्नानमूलाः क्रियास्सर्वाः श्रुत्युदितो नृणाम् ।
तस्मात् स्नानं निषेवेत श्रीपुष्प्यारोग्यवर्धनम् ।
२७. प्रातः स्नानं गवां सेवा आरामः पुष्पवाटिका।
माता-पित्रोश्च शुश्रूषा शास्त्राय च सुखाय च ॥
२८. स्नानं नाम मनःप्रसादजननं दुःस्वप्नविध्वंसनं
शौचस्यायतनं मलापहरणं संवर्धनं तेजसः।
रूपद्योतकरं रिपुप्रमथनं कामाग्निसन्दीपनं
नारीणां च मनोहरं श्रमहरं स्नाने दशैते गुणाः ॥
२९. न स्नानं आचरेत् भुक्त्वा नातुरो न महानिशि ।
न वसोभिः सहाजस्रं नाविज्ञाते जलाशये ॥
३०. नदीषु देवखातेषु तडागेषु सरःसु च ।
स्नानं समाचरेन्नित्यं गर्तप्रस्रवणेषु च ॥

XIII. शुद्धि - शौचम् ।

३१. शौचं च द्विविधं प्रोक्तं बाह्यमभ्यन्तरं तथा ।
मृज्जलाभ्यां स्मृतं बाह्यं मनः शुद्धिस्तथान्तरम् ॥
३२. अद्विर्गात्राणि शुद्ध्यन्ति मनः सत्येन शुद्ध्यति ।
विद्यातपोभ्यां भूतात्मा बुद्धिर्ज्ञानेन शुद्ध्यति ॥
३३. सर्वेषामेव शौचानां अर्थशौचं परं स्मृतम् ।
योऽर्थे शुचिर्हि स शुचिः न मृद्धारिशुचिः शुचिः ॥
३४. उपानहौ च वासश्च धृतमन्यैर्न धारयेत् ।
उपवीतमलङ्कारं स्रजं करकमेव च ॥
३५. नाप्सु मूत्रपुरीषं वा ष्ठीवनं वा समुत्सृजेत् ।
अमेध्यलिप्रमन्यद्वा लोहितं वा विषाणि वा ॥

ಅನುವಾದ ಮತ್ತು ಟಿಪ್ಪಣಿ

1. ಆಯಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ, ಬಲ, ಆರೋಗ್ಯ, ಸುಖ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವಂತಹ ರಸಯುಕ್ತವಾದ, ತುಪ್ಪದಿಂದ ತಯಾರಾದ, ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುವ, ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಪ್ರಿಯವಾದ ಆಹಾರಗಳು ಸಾತ್ವಿಕರಿಗೆ ಪ್ರಿಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ.
2. ಕಹಿ, ಹುಳಿ, ಉಪ್ಪು, ಕ್ಷಾರವಾದ, ಅತಿ ಬಿಸಿಯಾದ (ತೀಷ್ಣ) ಖಾರವಾದ, ಹುರಿದ, ದಾಹವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ, ದುಃಖ, ಚಿಂತೆ ಮತ್ತು ರೋಗಾದಿಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ರಾಜಸ-ಸ್ವಭಾವದವರಿಗೆ ಪ್ರಿಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ.
3. ಯಾವ ಆಹಾರವು ತಯಾರಿಸಿ ಬಹಳ ಸಮಯವಾಗಿದೆಯೋ, ರಸವಿಹೀನವಾಗಿದೆಯೋ, ದುರ್ಗಂಧಮಯವಾಗಿದೆಯೋ ಹಾಗೂ ಅಪವಿತ್ರವಾಗಿದೆಯೋ ಅದು ತಾಮಸರಿಗೆ ಪ್ರಿಯವಾದುದು.
4. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಅರ್ಧಭಾಗವನ್ನು ಆಹಾರದಿಂದಲೂ, ಕಾಲುಭಾಗವನ್ನು ನೀರಿನಿಂದಲೂ ತುಂಬಿಸಿ ಉಳಿದ ಕಾಲುಭಾಗವನ್ನು ಗಾಳಿಯ ಸಂಚಾರಕ್ಕಾಗಿ ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಡಬೇಕು. (ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬುವಷ್ಟು ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು ಎಂಬುದು ತಾತ್ಪರ್ಯ).
5. ಹಿತವಾದ, ಮಿತವಾದ, ವಸಂತಾದಿ ಋತುಗಳಿಗನುಗುಣವಾದ, ಯಜ್ಞಾರ್ಪಿತವಾದ, ಹಸಿವಾದಾಗ ತಿನ್ನುವವನು ರೋಗಮುಕ್ತನು. (ಅನ್ನವನ್ನು ಹಸಿವಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಬೇಕು). ಆಗ ಮಾತ್ರ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನಿರೋಗಿಯಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ.
6. ಎಲೈ ವೈದ್ಯನೇ ! ಪಥ್ಯವಿರುವಾಗ ಔಷಧದಿಂದೇನು ಪ್ರಯೋಜನ? ಪಥ್ಯವಿಲ್ಲದಿರುವಾಗ ಯಾವ ಔಷಧಿಯಿಂದಲೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ.
7. ಅತಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ, ಆಯಾಸದಿಂದ, ಹೆಚ್ಚು ಮಾತನಾಡುವುದರಿಂದ, ಆಗ್ರಹಪೂರ್ವಕವಾದ ನಿಯಮಗಳಿಂದ, ಬಹುಜನರ ಸಂಗದಿಂದ ಮತ್ತು ಲೋಲುಪತೆಯಿಂದ ಯೋಗವು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.
8. ಅನ್ನವನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಪೂಜಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ನಿಂದಿಸದೆ ಅದನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು. ಅನ್ನವನ್ನು ನೋಡಿ ಹರ್ಷಪಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಪ್ರಸನ್ನತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕು. ಹಾಗೂ ಇಂತಹ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರಪ್ರಾಪ್ತಿಗಾಗಿ ಭಗವಂತನನ್ನು ಸ್ಮರಿಸುತ್ತಾ ಅಭಿನಂದಿಸಬೇಕು. (ಅನ್ನದ ಕುರಿತ ಪ್ರಾಚೀನರ ಗೌರವಾದರಗಳು ಇದರಿಂದ ವೇದ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ). ಅದನ್ನೂ ತೈತ್ತರೀಯೋಪನಿಷತ್ತು **अन्नं न निन्द्यात् । तद्रतम् ।** ಎಂದು ಆದೇಶಿಸಿದೆ.
9. ನಿತ್ಯವೂ ಪೂಜಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಹಾಗೂ ಸೇವಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಅನ್ನವು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ತೇಜಸ್ಸನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಪೂಜಿಸದೆ ಸೇವಿಸುವ ಅನ್ನವು ಇವೆರಡನ್ನೂ ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತದೆ. (ಅನ್ನ ಕೇವಲ ಉದರಂಭರಣೆಯ ವಸ್ತುವಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮಿಗಿಲಾದ ಭಗವಂತನ ಪ್ರಸಾದ ಎಂಬ ಕೃತಕೃತ್ಯತಾಭಾವನೆಯು ಅದನ್ನು ಸೇವಿಸುವಾಗ ಅನುಸಂಧಾನವಾಗಬೇಕು ಎಂಬುದೇ ಇದರ ಆಶಯ).
10. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಆಯಾಸವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ವ್ಯಾಯಾಮವೆನ್ನುತ್ತೇವೆ.

11. ಮುದ್ದರದಂತಹ ಆಯುಧಗಳನ್ನು ತಿರುಗಿಸುವುದು, ಹಗ್ಗವನ್ನು ಎಳೆಯುವುದು, ಧನಸ್ಸನ್ನು ಮೀಟುವುದು, ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸಿ ಕುಗ್ಗಿಸುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದನ್ನು ವ್ಯಾಯಾಮವೆನ್ನುತ್ತೇವೆ (ಇದು ವ್ಯಾಯಾಮದ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ನಿರೂಪಿಸುತ್ತದೆ).
12. ಪರಿಶ್ರಮ ಮತ್ತು ಮಿತಾಹಾರ ಇವೆರಡೂ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿರುವ ಅಶ್ವಿನೀ ದೇವತೆಗಳು. ನಾನು ಇವೆರಡನ್ನೂ ಕಡೆಗಣಿಸಿ ಬೇರೊಬ್ಬ ವೈದ್ಯನನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಲಾರೆ.
13. ದ್ರವ್ಯ ಸಂಪಾದನೆ, ಮಾರ್ಗಸಂಕ್ರಮಣ, ಪರ್ವತಾರೋಹಣ, ವಿದ್ಯಾರ್ಜನೆ, ಧನಾರ್ಜನೆ, ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮೆಲ್ಲಮೆಲ್ಲನೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರದ ಮಹತ್ವ

14. ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರವನ್ನು ಯಾರು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಮಾಡುತ್ತಾರೋ ಅವರಿಗೆ ಮುಂದಿನ ಸಹಸ್ರಜನ್ಮಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬಡತನವುಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಜಲಪಾನ

15. ಅಜೀರ್ಣವಾದಾಗ ಜಲಪಾನವು ಔಷಧದಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾದ ಮೇಲೆ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ದೇಹವು ಬಲಿಷ್ಠವಾಗುತ್ತದೆ. ಊಟದ ಮಧ್ಯೆ ಒಂದು ರುಚಿಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ರುಚಿಯನ್ನು ಸವಿಯಲು ಜಲಪಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಅಮೃತದಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಊಟವಾದ ತಕ್ಷಣ ನೀರನ್ನು ಕುಡುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರ.
16. ಅತಿಯಾಗಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದರೆ ತಿಂದ ಆಹಾರವು ಪಚನವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯದೇ ಇದ್ದರೂ ಸಹ ಅದೇ ಫಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ಉದ್ದೀಪನಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಆಗಾಗ ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಕ್ಷೀರಪಾನ, ಮಜ್ಜಿಗೆ ಮತ್ತು ಮೊಸರಿನ ಮಹತ್ವ.
17. ಒಂದು ವೇಳೆ ಈ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಹಸುವಿನ ಹಾಲು ಇಲ್ಲದೆ ಇರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಈ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮದೇವರ ಸೃಷ್ಟಿಯೇ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಬೆಳೆದಿದ್ದರೂ ಅದು ಕೃಶವಾಗಿ, ನಿರ್ವೀರ್ಯವಾಗಿ, ಬಲಹೀನವಾಗಿ, ಬಡಕಲಾಗಿ ಹಾಗೂ ಕುರೂಪಿಯಾಗಿ ಇರುತ್ತಿತ್ತು.
18. ಸ್ವರ್ಗದ ದೇವತೆಗಳಿಗೆ ಅಮೃತಪಾನದಿಂದ ಅಮರತ್ವವು ದೊರಕುವಂತೆ ಭೂಲೋಕದಲ್ಲಿ ಮಾನವರಿಗೆ ಮಜ್ಜಿಗೆಯ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ (ಮಜ್ಜಿಗೆಯ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯವು ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ).
19. ಎಲ್ಲಿ ಮೊಸರು ಕಡೆಯುವ ಶಬ್ದವಿಲ್ಲವೋ, ಎಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲವೋ, ಎಲ್ಲಿ ಗುರುಹಿರಿಯರಿಗೆ ಗೌರವಾದರಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅವುಗಳು ಮನೆಮಂದಿರಗಳೇನು? ಅಲ್ಲ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅವು ಕಾಡುಗಳು.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

- 20.ಯಾವುದರಿಂದ ಜೀವಿಯು ಜೀವಿಸುತ್ತಾನೋ, ಯಾರಿಲ್ಲದೆ ಜೀವವು ನಿರ್ಜೀವವಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಅದನ್ನು 'ಪ್ರಾಣ'ವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹ ಪ್ರಾಣವಾಯುವು ಶರೀರದ ಒಳಹೊಕ್ಕು ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠನೆನಿಸಿದ್ದಾನೆ.
21. ಸೂಕ್ತವಾದ ಅಭ್ಯಾಸದೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಸಕಲ ರೋಗಗಳೂ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಸರಿಯಾದ ಅಭ್ಯಾಸವಿಲ್ಲದೆ ಬೇಕಾಬಿಟ್ಟಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಎಲ್ಲ ರೋಗಗಳೂ ಬರಬಹುದು.
22. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವಾಯುವಿನ ಸಂಚಾರವಿರುವವರೆಗೆ ಜೀವನ ಅಸ್ತಿತ್ವವಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣ ಹೊರಹೋದರೆ ಮರಣನಿಶ್ಚಿತ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸಿಸಿ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕು.
23. ಹೇಗೆ ಸಿಂಹ, ಆನೆ ಮತ್ತು ಹುಲಿ ಮೊದಲಾದ ವನ್ಯಮೃಗಗಳು ಮೆಲ್ಲಮೆಲ್ಲನೆ ವಶವಾಗುತ್ತವೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ನಿಧಾನವಾಗಿ ವಾಯುವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅಬದ್ಧ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಸಾಧಕನಿಗೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.
24. ಬಂಗಾರ ಮುಂತಾದ ಧಾತುಗಳನ್ನು ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಸುಟ್ಟು ಪುಟವಿಟ್ಟಾಗ ಅವುಗಳ ಕಲ್ಮಶವು ನಾಶವಾಗುವಂತೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ದೋಷಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ.

ಸ್ನಾನ - ಶೌಚದ ಮಹತ್ವ

25. ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸುಗಳ ನಿರ್ಮಲತೆ ಹಾಗೂ ಭಾವಶುದ್ಧಿಗಳು ಸ್ನಾನವಿಲ್ಲದೆ ಸಂಭವಿಸಲಾರವು. ಆದ್ದರಿಂದ ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಶುದ್ಧಿಗಾಗಿ ಸ್ನಾನವಿಧಿಗಳನ್ನು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. (ಸ್ನಾನದಿಂದ ದೇಹಾಲಸ್ಯವು ದೂರವಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಉಲ್ಲಸಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ದೈನಂದಿನ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದ ಸ್ನಾನವು ಅತ್ಯಂತ ಉಪಕಾರಿಯಾಗಿದೆ).
26. ಶ್ರುತಿ ಮತ್ತು ಸ್ಮೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿಧಿಸಿರುವ ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳೂ ಸ್ನಾನದಿಂದಲೇ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಂಪತ್ತು, ಪುಷ್ಟಿ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನೀಡುವ ಸ್ನಾನವನ್ನು ದೈನಂದಿನ ಕೃತ್ಯವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು.
27. ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ, ಗೋಸೇವೆ, ತರಕಾರಿ ಹಣ್ಣುಗಳ ಕೈತೋಟ, ಹೂದೋಟ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳ ಶುಶ್ರುಷೆ ಇವು ಶಾಸ್ತ್ರಾಚರಣೆಗೂ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುಖಕ್ಕೂ ಅನುಕೂಲವಾಗುವುದು.

28. ಸ್ನಾನವು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಪ್ರಸನ್ನತೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ದುಃಸ್ವಪ್ನಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಶುಚಿತ್ವಕ್ಕೆ ಮನೆಯಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊಳೆಯನ್ನು ತೊಳೆಯುತ್ತದೆ, ಶರೀರದ ಕಾಂತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ, ರೂಪವನ್ನು ಬೆಳಗಿಸುತ್ತದೆ, ಶತ್ರುಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಕಾಮಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಉದ್ದೀಪನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ಸ್ತ್ರೀಯ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆಕರ್ಷಣೀಯವಾಗಿ ತೋರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆಯಾಸವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಸ್ನಾನದ ಹತ್ತು ಗುಣಗಳನ್ನು ನಿರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ.,

29. ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬಾರದು, ರೋಗವಿರುವಾಗ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬಾರದು, ಅರ್ಧರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬಾರದು, ಹಾಗೂ ಆಳವನ್ನರಿಯದ ಜಲಾಶಯಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬಾರದು.

30. ನದಿಗಳಲ್ಲಿ, ದೇವಾಲಯಗಳ ತೀರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ, ಕೆರೆ ಸರೋವರಗಳಲ್ಲಿ, ನೀರಿನ ಮಡು ಹಾಗೂ ಹರಿಯುವ ಝರಿಗಳಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು.

ಶೌಚ

31. ಬಾಹ್ಯ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಂತರ ಎಂಬುದಾಗಿ ಶೌಚವು ಎರಡು ವಿಧ. ಮೃತ್ತಿಕೆ ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ಮಾಡುವ ಸ್ನಾನವು ಬಾಹ್ಯಸ್ನಾನವಾದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಕಲ್ಮಷವನ್ನು ತೊಳೆದು ಶುದ್ಧಿಯಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಭ್ಯಂತರ ಸ್ನಾನ. (ಪವಿತ್ರವಾದ ಮೃತ್ತಿಕೆಯಿಂದ ಗೋಮಯ - ಗೋಮೂತ್ರ ಪ್ರೋಕ್ಷಣೆಯಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಶಾಸ್ತ್ರವಿಹಿತವಾಗಿದೆ).

32. ಜಲದಿಂದ ದೇಹವು ಶುಚಿಯಾಗುತ್ತದೆ, ಸತ್ಯ ಸಂಧತೆಯಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ವಿದ್ಯೆ ಹಾಗೂ ತಪಸ್ಸುಗಳಿಂದ ಆತ್ಮವು ಶುಚಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಸುಜ್ಞಾನದಿಂದ ಬುದ್ಧಿಯು ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ.

33. ಎಲ್ಲ ವಿಧವಾದ ಶುಚಿತ್ವಗಳಿಗಿಂತ ಅರ್ಥ ಶೌಚವೇ ಪರಮಶ್ರೇಷ್ಠವಾಗಿದೆ. ಅರ್ಥಶುದ್ಧಿ ಉಳ್ಳವನೇ ನಿಜವಾದ ಶುದ್ಧನು. ಮಣ್ಣು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ಮಾಡುವ ಶೌಚವು ಶೌಚವೇ ಅಲ್ಲ. (ಅರ್ಥಶೌಚದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸರ್ವೇಗುಣಾಃ ಕಾಂಚನಮಾಶ್ರಯಂತಿ ಎಂಬ ಮಾತಿನಂತೆ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಮೋಸ, ವಂಚನೆ, ಇತ್ಯಾದಿ ದುರ್ಗುಣಗಳಿಂದ ಅರ್ಥ ಸಂಪಾದನೆ ಪಾಪಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದರೆ, ಸತ್ಯ, ಧರ್ಮ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸಂಪಾದಿಸಿದ ಅರ್ಥ ಎಂದರೆ ಧನವು ಪುಣ್ಯವನ್ನು ತಂದುಕೊಡುತ್ತದೆ.

34. ಬೇರೆಯವರು ಧರಿಸಿದ ಪಾದರಕ್ಷೆ, ಬಟ್ಟೆ, ಉಪನೀತ (ಒಳಉಡುಪು) ಅಲಂಕಾರ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳಾದ ಆಭರಣ, ಹಾರ ಮತ್ತು ಕಮಂಡಲ (ಕೈ ಪಾತ್ರೆಗಳು) ಇವುಗಳನ್ನು ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ಬಳಸಬಾರದು.

35. ನದಿ ಮೊದಲಾದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮಲ-ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ, ಉಗುಳುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ಅಂತೆಯೇ ಅಮೇಧ್ಯಲಿಪ್ತವಾದ (ಮಲ ಮೂತ್ರಗಳಿಂದ ಅಂಟಿದ) ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುಗಳನ್ನಾಗಲೀ, ರಕ್ತವನ್ನಾಗಲೀ, ವಿಷವನ್ನಾಗಲೀ ಹಾಕಬಾರದು.

(ಮೇಲಿನ ಎರಡೂ ಶ್ಲೋಕಗಳು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶೌಚವನ್ನು ಕುರಿತು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸರ್ವಕಾಲಕ್ಕೂ ಸಕಲ ದೇಶಕ್ಕೂ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾದ ಶಿಸ್ತು-ಸಂಯಮಗಳನ್ನು ಅಡವಳಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಬಹುದೆಂಬ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಪಾಠವನ್ನು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ)

अष्टाङ्गयोगपरिचयः

१. अथ योगं प्रवक्ष्यामि साङ्गं संवित्प्रदायकम् ।
ऐक्यं जीवात्मनोराहुः योगं योगविशारदाः ॥
२. पुराणपुरुशस्यान्ये ज्ञानमाहुर्विशारदाः ।
जित्वादावात्मनः शत्रून् कामादीन् योगमभ्यसेत् ॥
३. कामक्रोधौ लोभमोहौ तप्तं मदमत्सरौ ।
वदन्ति दुःखदानेतानरिषड्वर्गमात्मनः ॥
४. योगाष्टाङ्गैरिमान् जित्वा योगिनो योगमाप्नुयुः
यमनियमावासनप्राणायामौ ततः परम् ॥
५. प्रत्याहारं धारणाख्यं ध्यानं सार्धं समाधिना।
अष्टाङ्गान्याहुरेतानि योगिनो योगसाधने ॥
६. अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्यं कृपार्जनम् ।
क्षमा धृतिर्मिताहारः शौचं चेति यमा दश॥
७. तपः सन्तोष आस्तिक्यं दानं देवस्य पूजनम् ।
सिद्धान्तश्रवणं चैव हीर्मतिश्च जपो हुतम् ॥
दशैते नियमाः प्रोक्ताः योगशास्त्रविशारदैः ॥
८. तत्र स्थिरसुखमासनम् ।
९. पद्मासनं स्वस्तिकाख्यं वज्रं भद्रासनं तथा ।
वीरासनमिति प्रोक्तं क्रमादासनपञ्चकम् ॥
१०. तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोः गतिविच्छेदः प्राणायामः।
११. प्राणायामो हि द्विविधः सगर्भोऽगर्भ एव च ।
जपध्यानादिभिर्युक्तं सगर्भं तं विदुर्बुधाः ॥
तदपेतं विगर्भञ्च प्राणायामं परे विदुः ।
१२. इन्द्रियाणां विचरतां विषयेषु निरर्गलम् ।
बलादाहरणं तेभ्यः प्रत्याहारोऽभिधीयते ॥
१३. देशबन्धश्चित्तस्य धारणा ।

ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗ ಪರಿಚಯ - ಅನುವಾದ

1. ಈಗ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಸಹಿತವಾದ, ನಿತ್ಯಾನಂದಭವರೂಪವಾದ, ಮೋಕ್ಷಪ್ರದವಾದ, ಯೋಗಮಾರ್ಗವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ಜೀವ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಗಳ ಏಕತಾನತೆಯೇ ಯೋಗ ಎಂಬುದಾಗಿ ಯೋಗವಿದರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.
2. ಪೂರ್ಣಪುರುಷನಾದ “ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣನ ಜ್ಞಾನವೇ ಯೋಗ” ಎಂಬುದಾಗಿ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಕಾಮಾದಿ ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಗಳನ್ನು ಜಯಿಸಿ ನಂತರ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ನಿರತನಾಗಬೇಕು.
3. ಕ್ರಾಮ-ಕ್ರೋಧ, ಲೋಭ-ಮೋಹ, ಮದ-ಮತ್ಸರಗಳನ್ನು ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಗಳೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇವು ಜೀವಾತ್ಮನಿಗೆ ದುಃಖವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪದ ಚಿಂತನೆಗೆ ಇವು ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುವುದರಿಂದ ಹಿತಶತ್ರುಗಳಾಗುತ್ತವೆ.
4. ಯಮ-ನಿಯಮ, ಆಸನ-ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ, ಧಾರಣ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿ ಇವು ಯೋಗದ ಅಷ್ಟಾಂಗಗಳು. ಈ ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗ ಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಯೋಗಿಗಳು ಕ್ರಾಮಕ್ರೋಧಾದಿಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಂಡು ಯೋಗಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.
5. ಅಹಿಂಸೆ, ಸತ್ಯ, ಅಸ್ತೇಯ (ಕದಿಯದಿರುವಿಕೆ), ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ, ಕೃಪ, ಆರ್ಜವ, ಕ್ಷಮಾ, ಧೃತಿ, ಮಿತಾಹಾರ ಹಾಗೂ ಶೌಚ ಇವು ಹತ್ತು ‘ಯಮ’ಗಳು.
6. ತಪಸ್ಸು, ಸಂತೋಷ, ಆಸ್ತಿಕೃಬುದ್ಧಿ, ದಾನ, ದೇವತಾರ್ಚನೆ, ಸಿದ್ಧಾಂತ, ಶ್ರವಣ, ಲಜ್ಜೆ, ಮತಿ, ಜಪ ಹಾಗೂ ಹೋಮ ಇವು ಹತ್ತು ನಿಯಮಗಳು.
7. ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಸುಖವಾಗಿ ಇರುವುದೇ ಆಸನ.
8. ಪದ್ಮಾಸನ, ಸ್ವಸ್ತಿಕಾಸನ, ವಜ್ರಾಸನ, ಭದ್ರಾಸನ, ಮತ್ತು ವೀರಾಸನ ಇವು ಆಸನ ಪಂಚಕಗಳು.
9. ಆಸನ ಸಿದ್ಧಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಶ್ವಾಸ-ಪ್ರಶ್ವಾಸಗಳ ಗತಿಯನ್ನು (ತಡೆಹಿಡಿಯುವುದೋ) ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ. ಶ್ವಾಸವೆಂದರೆ ಹೊರಗಿನ ವಾಯುವನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವುದು (ನಿಃಶ್ವಾಸ).
10. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಎರಡು ವಿಧ - ಸುಗರ್ಭ ಮತ್ತು ಅಗರ್ಭ ಎಂಬುದಾಗಿ. ಅಪಧ್ಯಾನಯುಕ್ತವಾಗಿ ಮಾಡುವ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ‘ಸುಗರ್ಭ’ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಜಪದ್ಯಾನಾರಹಿತವಾಗಿ ಮಾಡುವ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಅಗರ್ಭ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.
11. ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ವಿಷಯಾಸಕ್ತವಾಗಿ ಅಡೆತಡೆಯಿಲ್ಲದೆ ಪ್ರವರ್ತಿಸುವುದರಿಂದ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಚಂಚಲವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅಂತಹ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ವಿಷಯಗಳಿಂದ ದೂರಮಾಡಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುವುದೇ ‘ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ’.
12. ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಸ್ಥಾನದ ಅಥವಾ ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲೆ ಚಿತ್ತವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದನ್ನು ‘ಧಾರಣಾ’ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.

ಟಿಪ್ಪಣಿ

1. ಶ್ಲೋಕ : ಯೋಗವೆಂದರೆ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿನಿರೋಧ. ಅದೊಂದು ಉಪಾಯ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಬಹುಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಯೋಗವು ಪ್ರಬಲ ಉಪಾಯವಾಗಿದೆ.
2. ಶ್ಲೋಕ 2 : ಕಾಮಾದಿ ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿದ ನಂತರವಷ್ಟೇ ಯೋಗನಿರತನಾಗಬೇಕು.

ಅ) ಸ್ತ್ರೀಭೋಗಾಘಭಿಲಾಷ: ಕಾಮ: | ಲೌಕಿಕ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಜೀವನು ಬಯಸುವ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಅಭಿಲಾಷೆಯೇ ಕಾಮ.

ಆ) ಕ್ರೋಧ: - ಸತ್ವಾದಿ ಜಿಘಾಂಸಾ ಕ್ರೋಧ: | ಇಷ್ಟವು ಈಡೇರಿದಿದ್ದಾಗ ಸಾತ್ವಿಕತೆಯು ನಾಶವಾಗುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಫಲಿತಾಂಶವೇ ಕ್ರೋಧ.

ಇ) ಧನಾದಿ ತೃಷ್ಣಾ ಲೋಭ: | ಧನ, ಆಸ್ತಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಗಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೋರುವ ಅತ್ಯಾಸಕ್ತಿಯೇ ಲೋಭ.

ಈ) ತತ್ವಾಜ್ಞಾನಂ ಮೋಹ: : 'ತತ್ತ್ವ' ಅಂದರೆ ಸರಿಯಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆಯ ಅಭಾವದಿಂದ ಹುಟ್ಟುವ ಮಮಕಾರ ಅಥವಾ ಅಹಂಕಾರವೇ ಮೋಹ.

ಊ) ಅಹಂ, ಸುಖಿ ಧನಿ ವಿಧ್ವಾನ್ ಇತಿಗರ್ವ: ಮದ: - ನಾನೇ ಅತ್ಯಂತ ಸುಖಿ, ಶ್ರೀಮಂತ, ವಿದ್ವಾಂಸ ಎಂಬಿತ್ಯಾದಿ ದುರಹಂಕಾರವೇ ಮದ.

ಋ) ಅನ್ಯಶುಭಕ್ಷೇಪೋ ಮತ್ಸರ: : ಬೇರೆ ಸಜ್ಜನರ ಸದ್ಗುಣ ಸದಾಚಾರಗಳ ಅವಹೇಳನ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷವನ್ನು ಮತ್ತರ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.

ಶ್ಲೋಕ 4: ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದ ಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಯೋಗಿಗಳು ಕಾಮಕ್ರೋಧಾದಿಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಂಡು ಯೋಗಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಶ್ಲೋಕ 5 : ಅ) ನ ಕಶ್ಚನ ಹನ್ಮಿ ಇತ್ಯಭ್ಯಾಸಪ್ರವಣತಾ ಅಹಿಸಾ |
ಯಾರಿಗೂ ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಕಾಯೇನ ವಾಚಾ ಮನಸಾ ತೊಂದರೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ದೃಢ ನಿರ್ಧಾರವೇ ಅಹಿಂಸೆ.

ಆ) ಯಥಾತ್ಮಶ್ರುತಾರ್ಥಾನಾಂ ಸಾರುಪಕಥನಂ ಸತ್ಯಮಿತ್ಯಾಭಿಧೀಯತೇ |

ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನು ನೋಡಿದ ಅಥವಾ ಕೇಳಿದ ವಿಚಾರವನ್ನು ಯಥಾವತ್ತಾಗಿ ಹೇಳುವುದೇ 'ಸತ್ಯ'. ಸತ್ಯವನ್ನೇ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ, ಸುಳ್ಳನ್ನು ಹೇಳುವುದೇ ಇಲ್ಲ ಎಂಬ ದೃಢಸಂಕಲ್ಪವಿರಬೇಕು.

ಇ) ತೃಣಾದೇರಪ್ಯನಾದಾನಂ ಪರಸ್ವಸ್ಯ ಅಸ್ತೇಯಮ್ |

ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಸೇರಿದ ಹುಲ್ಲುಕಡ್ಡಿಯನ್ನೂ ಸಹ ನಾನು ಬಿಟ್ಟಿಯಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾರೆ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆಯೇ 'ಅಸ್ತೇಯ'.

ಅವಸ್ಥಾಸ್ವಪಿ ಸರ್ವಾಸು ಕರ್ಮಣಾ ಮನಸಾ ಶಿರಾ |

ಸ್ತ್ರೀಸಙ್ಗತಿಪರিত್ಯಾಗೋ ಬ್ರಹ್ಮಮರ್ಚಯ ಪ್ರಚಕ್ಷತೇ ||

ಎಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಕೃತಿಯಿಂದ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ, ಮಾತಿನ ಮೂಲಕವಾಗಿಯೂ ಸ್ತ್ರೀಸಂಗವೇ ಮೊದಲಾದ ಭೋಗಗಳನ್ನು ಪರಿತ್ಯಜಿಸುವುದೇ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆ.

ई) प्राणिषु क्रूरबुद्धिः निवृत्तिः कृपा

ಯಾವುದೇ ಜೀವಿಗೆ ಏನೂ ತೊಂದರೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡದೇ ಇರುವುದು ಮತ್ತು ಅವುಗಳು ಸಂಕಟದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲೆತ್ತಿಸುವುದು ಕೃಪೆ.

उ) व्यवहारेषु सर्वेषु मनोवाक्कायकर्मभिः ।

सर्वेषामपि कौटिल्यराहित्यं आर्जवं भवेत् ॥

ಇತರರೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸುವಾಗ ತ್ರಿಕರಣಶುದ್ಧಿಪೂರ್ವಕ ಅವರಿಗೆ ಮೋಸ, ವಂಚನಾದಿಗಳನ್ನು ಮಾಡದಿರುವುದು 'ಆರ್ಜವ'.

ऊ) सर्वात्मना सर्वदापि सर्वत्रास्यापकारिषु।

बन्धुष्विव समाचारः क्षमा इत्यभिधीयते॥

ಯಾವಾಗಲೂ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ಮನಃಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ತನಗೆ ಅಪಕಾರ ಮಾಡಿದವರ ಕುರಿತಾಗಿಯೂ ಯಾವುದೇ ಅನಿಷ್ಟವನ್ನು ಎಸಗದೆ ಅವರನ್ನು ಬಂಧುಗಳಂತೆ ಕಾಣುವುದೇ 'ಕ್ಷಮಾ'.

ऋ) इष्टवस्त्वादि अलाभतश्चिन्ताभावो धृतिः।

ತಾನು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟ ಪದಾರ್ಥಗಳು ದೊರೆಯದಿದ್ದಾಗಲೂ ಚಿಂತಿಸದೇ ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿ ಸಮಭಾವವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವುದೇ 'ಧೃತಿ'.

ए) क्रमेण आहारापकर्षणात् यावच्छरीरस्थि तिमित्रभोजनं मिताहारः

ಶರೀರಪೋಷಣೆಗೆ ಅವಶ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಸಾತ್ವಿಕಾಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದೇ ಮಿತಾಹಾರ.

ऐ) चित्तनैर्मल्यार्थं यथोक्रशौचशीलता शौचम् ।

ಮಾನಸಿಕ ಶುಚಿತ್ವಕ್ಕಾಗಿ ಹೇಳಲಾದ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ಶುಚಿತ್ವ ನಿಯಮಗಳ ಪಾಲನೆಯೇ "ಶೌಚ". ಆಭ್ಯಂತರ ಮತ್ತು ಬಾಹ್ಯ ಎಂಬ ಎರಡು ವಿಧವಾಗಿದೆ. ಯಮ ನಿಯಮಗಳ ಅನುಸಂಧಾನದಿಂದ ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಗಳನ್ನು ಗೆಲ್ಲಬಹುದು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಅಹಿಂಸಾ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದಿಂದ ಕಾಮವನ್ನು ಜಯಿಸಬಹುದು. ಕೃಪೆ ಮತ್ತು ಕ್ಷಮೆಗಳಿಂದ ಕ್ರೋಧವನ್ನು ಗೆಲ್ಲಬಹುದು. ಅಸ್ತೇಯ, ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ಆರ್ಜವಗಳಿಂದ ಲೋಭವನ್ನು ಬಿಡಬಹುದು. ಮಿತಾಹಾರ ಮತ್ತು ಶೌಚಗಳಿಂದ ಮೋಹವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಕ್ಷಮೆ ಮತ್ತು ಆರ್ಜವಗಳಿಂದ ಮದವನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಬಹುದು. ಅಹಿಂಸಾ, ಕೃಪೆ, ಆರ್ಜವ ಮತ್ತು ಕ್ಷಮೆಗಳಿಂದ ಮತ್ಸರವನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಬಹುದು. "ಧೃತಿ" ಎಂಬ ಯಮದ ಪ್ರಕಾರವು ಎಲ್ಲ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲೂ ಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಯಮ - ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಹೊಂದಿಸಿಕೊಂಡು ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ಪುರುಷಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು.

ಶ್ಲೋಕ 6: I) तपः – तपस्त्वनशनं नाम विधिपूर्वकमिष्यते ।

ನಿಯಮಾನುಸಾರವಾಗಿ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಉಪವಾಸ, ವ್ರತಾಚರಣೆ, ಕೃಚ್ಛ್ರ ಚಾಂದ್ರಾಯಣಾದಿ ಅನುಷ್ಠಾನ, ಮೌನಾಚರಣೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಆಚರಣೆಗಳನ್ನು ತಪಸ್ಸು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

II) बुद्धिष्टतरानभिलाषः सन्तोषः :

ತನ್ನ ಶರೀರ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಮಾತ್ರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಅದರಲ್ಲೇ ತೃಪ್ತಿಪಡುವುದು (ದುರಾಸೆ ಪಡದಿರುವುದು).

III) श्रुत्याश्रुतेषु विश्वासः आस्तिक्यं सम्प्रचक्षते ।

ಶೃತಿ ಸ್ಮೃತಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಸ, ಪರಲೋಕವಿದೆಯೆಂದು ನಂಬಿ ಮಾಡುವ ಧರ್ಮಾಚರಣೆ ಇವೆಲ್ಲವೂ 'ಆಸ್ತಿಕ್ಯ' (ನಾನೇ ಎಲ್ಲವೂ, ನನ್ನಿಂದಲೇ ಎಲ್ಲವು ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಇರಬಾರದು.)

IV) यथा विभवं देवपितृमनुष्योद्देशेन वितरणं दानम् ।

ತನ್ನ ಸ್ಥಿತಿ ಗತಿಗನುಸಾರವಾಗಿ, ದೇಶ ಕಾಲಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ, ದೇವತೋದ್ದೇಶದಿಂದಲೂ, ಗುರುಹಿರಿಯರ ಜ್ಞಾಪಕಾರ್ಥಕವಾಗಿ ಇತರರನ್ನು ಗೌರವಿಸುತ್ತಾ ವಿತ್ತಾದಿದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ವಿತರಿಸುವುದು 'ದಾನ'ವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

V) इष्टदेवार्चनं सम्यक् विधिपूर्वकन्वहम् ।

त्रिसन्ध्यमेकदा वातु भवत्येव तदर्चनम् ।

ತನ್ನ ಇಷ್ಟದೇವರನ್ನೂ, ಕುಲದೇವರನ್ನೂ ವಿಧಿಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮೂರು ಸಂಧ್ಯಾಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಒಂದು ಹೊತ್ತಾದರೂ ಪೂಜಿಸುವುದು ಅರ್ಚನೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಮೋಕ್ಷೋಪಾಯದ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ವಿಷ್ಣುಗಳ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ.

VI) सिद्धान्तोपनिषत् मोक्षोपायोपदेशपरिमलादिशास्त्रं तस्य श्रवणम् ।

वैष्णवगमसिद्धान्तश्रवणं स्मरणं तथा ।

ಉಪನಿಷತ್‌ಗಳ ವೈಷ್ಣವಾಗಮಗಳ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ಸ್ಮರಿಸುವುದನ್ನು 'ಸಿದ್ಧಾಂತಶ್ರವಣ'ವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಮೋಕ್ಷಪ್ರಾಪ್ತಿಯ ಸಾಧನಾಭೂತ ಉಪಾಯಗಳಲ್ಲೊಂದು.

VII) कुत्सिताचारात् स्वत उद्देशो ह्रीः ।

ನಿಂದನೀಯ ವ್ಯವಹಾರಗಳಿಂದ ದೂರವಾಗಿರುವುದು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸುವುದನ್ನು ಹ್ರೀಃ (ಲಜ್ಜೆ) ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.

VIII) मतिर्मननम्

ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳನ್ನು ಮನನ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಮತಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ತಾರ್ಕಿಕ ಶೈಲಿಯದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

IX) गुरोर्लब्धस्य मन्त्रस्य शश्रदावर्तनं जपः :

ಗುರುಪದೇಶದಿಂದ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾದ ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಆವರ್ತಿಸುವುದನ್ನು 'ಜಪ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ, ಇದು ಪರಂಪರೆಯ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಆವರ್ತನವೂ ಆಗಬಹುದು. जपतो नास्ति पातकम् ಎಂಬ ವಚನದಂತೆ ಜಪಾನುಷ್ಠಾನದಿಂದ ಯಾವ ಪಾತಕವೂ ಬರಲಾರದು. ಇಂತಹ ಜಪಾನುಷ್ಠಾನವು ಚಿತ್ತಶುದ್ಧಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿದೆ.

X) द्रव्यैः कल्पोदितैः अग्नौ समर्पणम् हौमः ।

ಹವನೀಯ ಮಂತ್ರಗಳಿಂದ ದೇಶ-ಕಾಲಕ್ಕನುಸಾರವಾಗಿ, ವಿಧಿಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಅಗ್ನಿಯಲ್ಲಿ ದ್ರವ್ಯವನ್ನು ಸಮರ್ಪಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಹೋಮ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಇದೂ ಸಹ ಪೂಜಾದಿಗಳಂತೆ ಒಂದು ಅಂಗ. ಹೋಮಾದಿ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಇಲ್ಲದ ಸಂಪ್ರದಾಯದವರು ಅವರವರ ಅನುಕೂಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಮಾರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಶ್ಲೋಕ 7 : ಸ್ಥಿರ (ಭದ್ರ)ವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸುಖ (ಆರಾಮ)ವಾಗಿ ಇರುವುದೇ ಆಸನ. ಸಾಧಕನು ತಾನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಕೈಂಕರ್ಯವನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಭದ್ರವಾದ ಮತ್ತು ಆರಾಮವಾದ ಆಸನ ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.

ಶ್ಲೋಕ 8 : ಪದ್ಮಾದಿ ಆಸನಪಂಚಕಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಶಾಸ್ತ್ರಕಾರರು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮದಿಂದ ಮಲಗಿದರೆ ನಿದ್ರೆಯು ಆವರಿಸುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಯೋಗಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಅನುಚಿತವಾದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡರೆ ರೋಗಗಳು ಆವರಿಸಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಾಧಕನು ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದೇ ಆಸನಗಳ ಹಿಂದಿನ ಮರ್ಮ. ಯೋಗೋಕ್ತ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡರೆ ರೋಗಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ವಾಸಿಷ್ಠಸಂಹಿತೆಯು 'ततो ब्रह्मनिभिधातः' ಎಂದಿದೆ.

ಶ್ಲೋಕ 9 : ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವೆಂದರೆ ಒಳಗೆ ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ ತೆಗೆದುಬಿಡುವ ಉಸಿರಿನ ನಿಯಂತ್ರಣ. ಇದನ್ನೇ ಉಚ್ಚ್ವಾಸ ಮತ್ತು ನಿಶ್ವಾಸ ಎಂದು ಪಾರಿಭಾಷಿಕವಾಗಿ ನಿರ್ದೇಶಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರಣವ ಮಂತ್ರೋಚ್ಚಾರಣೆಯೊಂದಿಗೆ ರೇಚಕ, ಪೂರಕ ಮತ್ತು ಕುಂಭಕಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ನಿಗದಿತ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ.

ಶ್ಲೋಕ 10 : ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳೇನೆಂಬುದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸರ್ಗಭ್ರಮ ಮತ್ತು ಅಗರ್ಭಗಳಿಂದ ದೈಹಿಕ ಮಲಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಜ್ಞಾನವೃದ್ಧಿಯನ್ನೂ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. (ततो विशुद्धिर्मलानां दीप्तिश्च ज्ञानस्य इति) ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಕ್ಕಿಂತ ಉತ್ತಮವಾದ ತಪವಿಲ್ಲವೆಂದಿದ್ದಾರೆ. (तपो न परं प्राणायामात्)

ಶ್ಲೋಕ 11 - ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರದಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥೈರ್ಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಾಧಿಸಬಹುದೆಂದು ಇಲ್ಲಿ ನಿರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಅಸ್ಥಿರತೆಯು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ವ್ಯಾಪಾರವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಬಲವಾಗಿದ್ದು ಕಂಡಿದ್ದನ್ನು, ಕೇಳಿದ್ದನ್ನು, ಮೂಸಿದ್ದನ್ನು, ಮುಟ್ಟಿದ್ದನ್ನು ಮತ್ತು ನೆಕ್ಕಿದ್ದನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮೆಲುಕು ಹಾಕುತ್ತಾ ಅವುಗಳಿಗಾಗಿ ಹಾತೊರೆಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥೈರ್ಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲೇ ಬೇಕು.

ಶ್ಲೋಕ 12 : ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾಭಿ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ, ಹೃತ್ಕಮಲದಲ್ಲಿ, ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರದಲ್ಲಿ, ನಾಸಿಕಾಗ್ರಗಳಲ್ಲಿ, ರಸನಾಗ್ರದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಬಾಹ್ಯೇಂದ್ರಿಯದಲ್ಲಿ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಯನ್ನು (ಮನಸ್ಸಿನ ವ್ಯಾಪಾರವನ್ನು) ಒಂದೇ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರೀಕರಿಸುವುದನ್ನು “ಧಾರಣೆ” ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम् ।

ಧ್ಯೇಯ ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲಿನ ವಿಶ್ವಾಸದ ಏಕತಾನತೆಯೇ (ಒಂದೇ ತೆರನಾದ ಪ್ರವಾಹವೇ) ಧ್ಯಾನ. ಇದು ವಿಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ಭಂಗ ತರುವ ವಿಚಾರಗಳಿಂದ ವಿಚಲಿತವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

(ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ) ಧ್ಯಾನವೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಸ್ತುವಿನಂತೆ ಹೊಳೆಯುತ್ತಾ ಸ್ವರೂಪವು ಶೂನ್ಯಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪುವ ಅವಸ್ಥೆಯನ್ನು ‘ಸಮಾಧಿ’ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಸಮಾಧಿಯಿಂದ ಸಮತ್ವಭಾವನೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ಧಾರಣಾ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿಗಳು ಒಂದೇ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ‘ಸಂಯಮ’ವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಸಂಯಮದಿಂದ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಬೆಳಕು ಸ್ಫುರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಯೋಗವು ಸರ್ವರ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಸಂರಕ್ಷಣೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರಜ್ಞಾವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ಉಪಾಯವಾಗಿದೆ.

Jeevatma. All activities happen through this. One who spoils and neglects human body is a culprit. According to Bharathiya parampara, health means not just bodily fitness, it also means fitness of sensory organs, mind and soul. Western medicine, now agrees with this point. Health is a tripod, whose legs are body, mind and soul. If one wants to be healthy, one should not focus on just body, but also has to take care of mind. We also see now-a-days, things like 'be environment friendly'. In Indian medicine, it has been described in great detail regarding harmonious coexistence with nature. Srikrishna in Bhagavadgeetha says –

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु।

युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा ॥

“To maintain one’s health, one has to focus on appropriate food and habits, good character, appropriate work, adequate sleep and activity”. Let’s discuss all these things in detail.

I. Food (आहारः)

We get three types of food viz satvik, rajasik and tamasik in nature. Depending on intrinsic nature of the soul, one likes different types of food. These types have been detailed as under.

1. आयुः सत्त्व-बलारोग्य-सुख-प्रीति-विवर्धनः।

रस्याः स्निग्धाः स्थिरा हृद्याः आहाराः सात्विकप्रियाः॥

The food that increases longevity, intellect, strength, health, comfort, love and food that is juicy and made of clarified butter, stable, naturally endearing to heart is liked by Satvika people.

2. कट्वाम्ल-लवणात्युष्ण-तीक्ष्ण-रूक्ष-विदाहिनः।

आहाराराजसस्येष्टादुःखशोकामयप्रदाः॥

Rajasika people like food that is bitter, sour, salty, spicy, extremely hot, fried, that causes thirst, misery, anxiety and disease.

3. यातयामंगतरसंपूतिपर्युषितंचयत्।

उच्छिष्टमपिचामेध्यंभोजनंतामसप्रियम्॥

Tamasa people like food that has been prepared long time ago(expired food), without juice, with bad odour and unclean.

II. Food quantity (आहारपरिमाणः)

4. जठरंपूरयेदर्धतदर्धतंजलेनच।

वायोःसञ्चरणार्थंतुभागमर्धंविवर्जयेत्॥

How much food one should consume? The answer is as follows.

One should fill half of the stomach with food, one fourth with water and the remaining one fourth should remain empty for air circulation. '

III. Who is disease free? कोऽरुक् ?

5. हितभुक्तिमतभुक्ऋतभुक्ऋतुभुक्क्षुद्भुक्चारुभुक्

5. One who consumes favourable food in moderate quantity, which is appropriate to the season, that has been offered to gods and only when one is hungry.

IV. Importance of dietary restriction (पथ्यस्यमहत्त्वम्)

6. पथ्येसतिवदवैद्यकिमौषधेन।

पथ्येऽसतिवदवैद्यकिमौषधेन।

6. When one observes dietary restriction, there is no need of medicine. When one doesn't observe dietary restriction, medicine is of no use.

V. Overeating destroys wellbeing (अत्याहारःयोगानाशकः)

7. अत्याहारःप्रयासश्चप्रजल्पोनियमाग्रहः।

जलसङ्गश्चलौल्यञ्चषड्भिर्योगोविनश्यति॥

7. Yoga gets destroyed because of overeating, exertion, overtalking, having prejudiced rules, over socialisation and sensual weakness.

VI. Importance of food (अन्नस्यमहत्त्वम्)

8. पूजयेदशनंनित्यम्अद्याच्चैतदकुत्सयन्।

दृष्ट्वाहृष्येत्प्रसीदेच्चप्रतिनन्देच्चसर्वशः॥ (मनुः)

9. पूजितंह्यशनंनित्यंबलमूर्जचयच्छति।

अपूजितन्तुतद्भुक्तम्उभयंनाशयेदिदम्॥

8. One should not criticize food. Worship food daily. One should be happy and pleased on seeing food. One should be grateful to God for the food that is provided. (This shows the respect of ancients towards food.) Taittiriya Upanishad says – अन्नं न निद्यात्। तद्व्रतम् – “One should not blame food. This has to be observed throughout life”.

9. Food that has been respected and consumed gives strength and glow. Food that is not worshiped destroys strength and glow. (Food is not just stomach filling material; it is the boon of God. One should be grateful for it.)

VII. Physical exercise (व्यायामः)

10. शरीरायासजनकं कर्मव्यायामसञ्ज्ञिकम्

Work that exerts body is called exercise.

11. तुलाभ्रमणगुणाकर्ष-धनुराकर्षणादिभिः।

आयामोविविधाङ्गानां व्यायामइतिकीर्तितः॥

Rotating weapon like club, rope-pulling, bow-plucking, contracting and

expanding various parts of the body etc., are examples of physical exercise.

12. परिश्रमोमिताहारोभूगतावश्विनीसुतौ।

तावनादृत्यनैवाहंवैद्यमन्यंसमाश्रये॥

Physical work and moderate food consumption are indeed two Aswini gods on the earth. Having ignored these two, I do not take refuge under any other doctor.

13. शनैरर्थं शनैः पन्थाः शनैः पर्वतमारुहेत्।

शनैर्विद्या च धर्मश्च व्यायामश्च शनैः शनैः ॥

Earning wealth, covering long distances, mountain climbing, education and exercising have to be done slowly.

VIII. Importance of Sun salutation (सूर्यनमस्कारस्यमहत्त्वम्)

14. आदित्यस्य नमस्कारं ये कुर्वन्ति दिने दिने।

जन्मान्तरसहस्रेषु दारिद्र्यं नोपजायते॥

14. One who does Sun salutation daily, will not become poor in next thousand lives.

IX. Water consumption (जलपानम्)

15. अजीर्णे भोजनं वारि जीर्णे वारि बलप्रदम्।

भोजने चामृतं वारि भोजनान्ते विषप्रदम् ॥ (वृद्धचाणक्यः)

16. अत्यम्बुपानात् न विपच्यतेऽन्नं निरम्बुपानाच्च स एव दोषः।

तस्मान्नरो वह्निविवर्धनाय मुहुर्मुहुर्वारिपिबेदभूरि॥ (क्षेमकुतूहलम्)

15. Water is the medicine for indigestion. Drinking water after food digestion makes body strong. While having food, when one is transitioning between tastes, water consumption makes it taste like ambrosia. But consuming water immediately after food intake is bad for health.

16. Over and under consumption of water causes indigestion. Hence to keep belly fire (जाठराग्नि) in healthy condition, one should consume water in appropriate quantity.

X. Importance of consuming milk, curd and buttermilk (क्षीरपानम् - तक्र-दधिमहत्त्वम्)

१७. नो चेद्भवां यदि पयः पृथिवीतलेऽस्मिन्

संवर्धनं न च भवेत् विधिसन्ततीनाम् ।

यो जायते विधिवशेन तु सोऽपि रूक्षो

निर्वीर्यशक्तिरहितोऽतिकृशः कुरूपः ॥

१८. अमरत्वं यथा स्वर्गे देवानाममृताद्भवेत्।
तक्राद्भूमौ तथा नृणाम् अमरत्वं हि जायते॥
१९. यत्र नास्ति दधिमथनघोषो यत्र नो लघुलघूनि शिशूनि।
यत्र नास्ति गुरुगौरवपूजा तानि किं बत गृहाणि वनानि॥

17. In the event of non-availability of cow's milk, Lord Brahma's creation would not have happened on this earth. Even if it had happened, it would have been weak, skinny, strengthless and poor.

18. As Gods in paradise attained immortality by drinking nectar, people on the earth can get the same benefit by consuming buttermilk. Meaning, buttermilk consumption increases longevity.

19. Where there is no sound of curd churning, where there are no kids, where there is no respect for elders, it is not a home. In fact, it is a forest.

XII. Importance of breathing exercise (प्राणायामः)

२०. यो जीवति जीवोऽयं निर्जीवो यं विना भवेत्।
सप्राण इति विख्यातो वायुः क्षेत्रचरः परः ॥
२१. प्राणायामेन युक्तेन सर्वरोगक्षयो भवेत्।
अयुक्ताभ्यासयोगेन सर्वरोगस्य सम्भवः ॥
२२. यावदायुः स्थितो देहे तावज्जीवनमुच्यते।
मरणं तस्य निष्क्रान्तिः ततो वायुं निरोधयेत्॥
२३. यथा सिंहो गजो व्याघ्रो भवेद्वश्यः शनैः शनैः।
तथैव सेवितो वायुः अन्यथा हति साधकम्॥
२४. दहन्ते ध्मायमानानां धातूनां हि यथामलाः।
तथेन्द्रियाणां दहन्ते दोषाः प्राणस्य निग्रहात् ॥

20. By which a living thing lives, without which life becomes lifeless, it is called as prana(life). That prana enters into the body and is considered great.

21. With proper practice if one does pranayama, all diseases disappear. But pranayama without proper practice and done in haphazard manner causes all diseases to manifest.

22. As long as there is air circulation in the body, there is existence of life. If prana exits body, death is guaranteed. Hence, one should practise pranayama well and gain longevity.

23. The way one slowly gains control over wild animals like lion, tiger and elephant, one should practise pranayama slowly by consuming air.

24. The way gold gets rid of impurities on being thrown into fire, by

practising pranayama, defects of sensory organs are destroyed.

XIII. Importance of taking bath (स्नानस्य महत्त्वम्)

२५. नैर्मल्यं भावशुद्धिश्च विना स्नानं न युज्यते।
तस्मात्कायविशुद्ध्यर्थं स्नानमादौ विधीयते॥
२६. स्नानमूलाः क्रियाः सर्वाः लोके श्रुत्युदितानृणाम्।
तस्मात्स्नानं निषेवेत श्रीपुष्ट्यारोग्यवर्धनम्॥
२७. प्रातः स्नानं गवांसेवा आरामः पुष्पवाटिका।
मातापित्रोश्च शुश्रूषा शास्त्राय च सुखाय च॥
२८. स्नानं नाम मनः प्रसादजननंदुःस्वप्नविध्वंसनं।
शौचस्यायतनं मलापहरणं संवर्धनं तेजसः।
रूपद्योतकरं रिपुप्रमथनं कामाग्निसन्दीपनं।
नारीणां च मनोहरं श्रमहरं स्नाने दशैते गुणाः॥
२९. न स्नानमाचरेद् भुक्त्वा नातुरो न महानिशि।
न वसोभिः सहा जस्रं नाविज्ञाते जलाशये ॥
३०. नदीषु देवखातेषु तडागेषु सरस्सु च।
स्नानं समाचरेन्नित्यं गर्तप्रस्रवणेषु च ॥

25. Mind and body cannot be cleansed without taking bath. Hence, taking bath has been recommended for the purity of both physical and mental activities. (Because of bath, laziness disappears and mind becomes happy. Especially for students, early morning bath is very useful.)

26. All activities ordained by scriptures start with taking bath. Therefore, one should take bath daily as it causes wealth, nourishment and health.

27. Morning bath, worshipping cow, getting involved in gardening (horticulture and floriculture), nursing and caring parents are helpful for observing scriptures and attaining personal happiness.

28. Taking bath causes pleasantness. It gets rid of bad dreams, makes abode of cleanliness, gets rid of dirt, makes skin radiate, enhances appearance, destroys enemies, increases desires, makes attractive and mitigates exertion. These are ten virtues of taking bath.

29. One should not take bath after having food, while afflicted with disease and during midnight. One should not enter into a water body, whose depth is not known.

30. One should bath daily in river, temple ponds, tanks or waterfalls.

XIV. Importance of cleanliness (शौचस्य महत्त्वम्)

३१. शौचं च द्विविदं प्रोक्तं बाह्यमभ्यन्तरं तथा।
मृज्जलाभ्यां स्मृतं बाह्यं मनःशुद्धिस्तथान्तरम् ॥
३२. अद्धिर्गात्राणि शुद्ध्यन्ति मनः सत्येन शुद्ध्यति।
विद्यातपोभ्यां भूतात्मा बुद्धिर्ज्ञानेन शुद्ध्यति॥
३३. सर्वेषामपि शौचानामर्थशौचं परं स्मृतम्।
योऽर्थे शुचिर्हि स शुचिः न मृद्वारिशुचिः शुचिः ॥
३४. उपानहौ च वासश्च धृतमन्यैर्न धारयेत् ।
उपवीतमलङ्कारं स्रजं करकमेव च ॥
३५. नाप्सु मूत्रपुरीषं वा घृणनं वा समुत्सृजेत्।
अमेध्यलिसमन्यद्वा लोहितं वा विषाणि वा॥

31. Cleanliness is of two types- internal and external. Mud and water are for external cleanliness whereas, cleaning mind is internal. (Purified mud, cow dung and urine should be used for taking bath as ordained in scriptures.)

32. Water cleans body, whereas speaking truth cleans mind. Education and penance cleanse soul. Right knowledge cleanses intellect.

33. Financial cleanliness is the most important amongst all types of cleanliness. The one who earns in the right manner is absolutely clean. Mere use of mud and water doesn't bring complete cleanliness. (Here the importance of the way we earn is emphasised. All virtues / defects are dependent on money. Earning with cheating, deception etc causes sin, whereas earning in truthful, fair and righteous way earns merit.)

34. One should not wear /use things used by others – like foot ware, inner garments, jewellery, garlands, tumblers etc.

35. One should not spit, urinate or defecate in rivers. Similarly, one should not throw dirty things like blood, poison etc into rivers.

Introduction to Astanga Yoga

1. Now I will tell path of yoga which includes astanga (eight limbs), ever blissful form that causes deliverance. The unison of life and soul is yoga, as per yogis.

2. Some say that Lord Narayana's knowledge itself is yoga. One should conquer desire and other enemies (अरिषड्वर्गः / six enemies).

3, Desire (काम), anger (क्रोध), greed (लोभ), attachment (मोह), pride (मद) and jealousy (मात्सर्य) are six internal enemies (अरिषड्वर्ग). These cause misery to jeevatma. They prevent contemplating आत्मस्वरूप.

4. यम–Yama(abstinence), नियम–Niyama(observances), आसन–Aasana(postures), प्राणायाम–Pranayama(regulated breathing), प्रत्याहार–Pratyahara(withdrawal), धारण–Dharana(concentration), ध्यान–Dhyana(meditation) and समाधि–Samadhi(absorption) are eight limbs of yoga (astanga yoga अष्टाङ्गयोग). With the help of astanga yoga, yogis conquer six internal enemies and attain yoga siddhi (yogic powers).

5. Nonviolence (अहिम्सा), truthfulness(सत्यम्), nonstealing (आस्तेय), abstinence(ब्रह्मचर्य), pity (कृपा), straightforwardness(आर्जव), forgiving (क्षमा), firmness(धृति), moderate food(मिताहार), cleanliness(शौच) – these are ten यमYamas (abstinences).

6. Penance (तपः), happiness (सन्तोष), belief in vedas/paraloka (आस्तिक्यबुद्धि), alms(दान), worshipping gods (देवतार्चन), ultimate conclusion listening (सिद्धान्तश्रवण), shame(लज्जा), intellect (मति), recitation of holy name(जप) and sacrifice(होम) – these are ten नियम Niyamas(observances).

7. Stable and comfortable posture is आसन – Aasana.

8. Padmasana, Swasthikasana, Vajrasana, Bhadrasana and Veerasana are five aasanas(postures).

9. After attaining control of posture, regulation of inhaling and exhaling of air needs to be achieved, which is known as, प्राणायाम– Pranayama. Swasa means sending inside air out. (Sic. Please check).

10. Pranayama is of two types – Sugarbha and Agarbha. Sugarbha is pranayama along with japa (recitation of holy name) and dhyana(meditation). Agarbha is without japa and dhyana.

11. Sensory organs always interact with objects without any hinderance and hence they are very unstable. Distancing objects from sensory organs and making them stable is प्रत्याहार, Pratyahara (withdrawal).

12. Concentrating mind on particular place or object is धारण, Dharana.

Gloss

1. Yoga is stilling the fluctuations of mind (चित्तवृत्तिनिरोधः). This is a technique. Especially for a practitioner, this is an important technique to gain concentration.

2. After regulating six internal enemies (अरिषड्वर्ग), one should get established in yoga.

a. स्त्रीभोगाद्यभिलाषःकामः - Kama is desire for all worldly things.

b. क्रोधः - सत्त्वादिजिघांसाक्रोधःKrodha (anger) - when desired things don't happen, it results in anger.

c. धनादितृष्णालोभः - Lobha - over enthusiasm we display for money and property

d. तत्त्वाज्ञानंमोहः - Moha - tatva means right understanding. Absence of right understanding causes attachment and pride.

e. अहंसुखी, धनी, विद्वान्इतिगर्वःमदः - Mada - the feeling that I am the happiest, the wealthiest, the most knowledgeable etc is pride.

f. अन्यशुभद्वेषोमत्सरः - Matsara - hating and making light of virtuous people

4. Through ashtanga yoga, yogis control arishadvargas and attain yogasiddhi.

5.अ) नकश्चनहन्मिइत्यभ्यासप्रवणताअहिंसा।

a. अहिंसा - Ahimsa - causing no injury (physical, mental or verbal) to any one for any reason is Ahimsa.

आ) यथादृष्टश्रुतार्थानांसारूपकथनंसत्यमित्यभिधीयते।

b. सत्य - Sathya - telling as it is what one has seen or heard is truthfulness. One should have a firm determination to tell truth always and never lie.

इ) तृणादेरप्यनादानंपरस्वस्यअस्तेयम्।

c. अस्तेय - Astheyam - not touching even a blade of grass belonging to others is non-stealing.

अवस्थास्वपिसर्वासुकर्मणामनसागिरा।

स्त्रीसङ्गतिपरित्यागोब्रह्मचर्यप्रचक्षते॥

d. ब्रह्मचर्य - Bramhacharya - not indulging in amorous activities (physically, mentally or verbally) is abstinence.

ई) प्राणिषुकूरबुद्धिनिवृत्तिःकृपा।

e. कृपा -Krupa – not harming any living being and trying to help when they are in difficult situation is pity.

उ) व्यवहारेषुसर्वेषुमनोवाक्कायकर्मभिः।

सर्वेषामपिकौटिल्यराहित्यमार्जवंभवेत्॥

f. आर्जव - Arjava – not indulging in deceit, falsehood etc (physically, mentally or verbally) when dealing with others is straightforwardness.

ऊ) सर्वात्मनासर्वदापिसर्वत्रास्यापकारिषु।

बन्धुष्विवसमाचारःक्षमाइत्यभिधीयते॥

g. क्षमा -Kshama – always and in every way whole-heartedly forgiving others mistakes.

ऋ) इष्टवस्त्वादिअलाभतश्चिताभावोद्धृतिः।

h. धृति - Druthi – when one doesn't fulfil one's desires, the quality of not being dejected and display of equanimity .

ए) क्रमेणआहारापकर्षणात्यावच्छरीरस्थितिमात्रभोजनंमिताहारः।

i. मिताहार -Mithahara – consumption of satvika food, just the minimum quantity needed to maintain one's body.

ऐ) चित्तनैर्मल्यार्थयथोक्तशौचशीलताशौचम्।

j. शौच - Shoucha – cleanliness rules ordained by scriptures for attaining mental purity. This is of two types – external (बाह्य) and internal (आभ्यन्तर).With the help of यम(abstinence) and नियम(observances), one can conquer six internal enemies. Among these, one can conquer desire by being in ब्रह्मचर्य and observing अहिंसा. With pity and forgiveness, one can conquer anger. With non-stealing, truthfulness and straightforwardness, one can conquer लोभ. With dietary restrictions and cleanliness, one can control मोह. With forgiveness and straightforwardness, one can control मद. With the help of non-violence, pity, straightforwardness and forgiveness, one can conquer मत्सर. One needs धृति (unwaveringness) on all occasions. In this way, with the help of यम and नियम, one can control अरिषड्वर्गस and attain पुरुषार्थस.

6.तपस्त्वनशनंनामविधिपूर्वकमिष्यते।

a. तपः - Tapas – undertaking of fasting, observations (कृच्छ्रkruchra and चान्द्रायणchandrayana vrathas), being silent, as prescribed in scriptures.

बह्विष्टतरानभिलाषःसन्तोषः।

b. सन्तोष -Santhosha – using minimum material just to maintain one's body and being content with it.

श्रुतिस्मृत्यादिषुविश्वासःआस्तिक्यंप्रचक्षते।

c. आस्तिक्य -Asthikya – faith in vedas and shastras, doing dharmic activities with belief in afterlife is asthikya (one should not entertain the feeling that

everything happens because of me and I am the whole and sole).

यथाविभवंदेवपितृमनुष्योद्देशेनवितरणंदानम्।

d. दान - Dana – according to one's situation and context, and according to space and time with the intention of propitiating gods or in the memory of elders, giving alms is dana.

इष्टदेवार्चनंसम्यक्विधिपूर्वकमन्वहम्।

त्रिसन्ध्यमेकदावातुभवत्येवतदर्चनम्॥

e. अर्चनम् -Archana – worshipping of one's favourite / family god three times a day (or at least once in a day) is archana. This helps mitigate obstacles in the path of liberation.

सिद्धान्तोपनिषत्सोक्षोपायोपदेशपरिपालनादिशास्त्रंतस्यश्रवणम्।

वैष्णवागमसिद्धान्तश्रवणंस्मरणंतथा।

f. श्रवणम् -Sravana – listening to and remembering conclusions of upanishads and vaishnava aagamas is sravana. This is one of the ways to attain moksha (liberation).

कुत्सिताचारात्स्वतदूरदेशोद्दीः।

g. लज्जा -Lajja – being away from wrongful activities and rejecting them.

मतिर्मननम्

h. मतिर्मननम् -Mathirmananam – regurgitating scripture ordained conclusions.

गुरोर्लब्धस्यमन्त्रस्यशश्वदावार्तनंजपः।

i. जपः -Japa – constant repetition of mantra received from a guru is japa. This can also be praying to the lineage. Doing japa causes destruction of sins. It helps in attaining mental purity.

द्रव्यैःकल्पोदितैरग्नौसमर्पणंहोमः।

j. होमः - Homa – according to space and time and as ordained in scriptures offering made to fire while reciting mantras is homa. This is also like worshipping. One who doesn't have the custom of doing homa can change according to one's convenience.

7. स्थिरसुखमासनम्

Aasana - Posture that is stable and comfortable is आसनम्. Posture is very important for a seeker.

8. Quintuplet postures like Padma have been described by scriptures. Bodily exertion causes sleep. While doing yogasana, practicing in inappropriate postures causes diseases. Therefore, practitioner has to follow scriptural instructions. This is the secret behind posture. If one sits according to yogic postures, one gets rid of diseases. ततोरोगानामभिघातः।

9. प्राणायाम - Pranayama means breath regulation. This is technically called as

उच्छ्वास-uchvasa (inhaling) and निःश्वासःnishvasa (exhaling). While reciting pranava, doing प्राणायाम-रेचक-rechaka(exhalation), पूरक - pooraka(inhalation) and कुम्भक- kumbhaka(holding of inhaled air) for prescribed amount of time to control prana is Pranayama.

10. Benefits of Pranayama are detailed here. One can get rid of bodily impurities with agarbha(प्राणायाम) and sagarbha(प्राणायाम). In a similar way, increase in knowledge is possible. (ततोविशुद्धिर्मलानां दीप्तिश्च ज्ञानस्य इति) Therefore, there is no better penance (tapas) than pranayama. (तपो न परं प्राणायामात्)

11. How one can achieve stability with the help of Prathyahara is explained here. Mind's instability is dependent on the transactions of sensory organs. Among the organs, sensory organs much more powerfully regurgitate things that were seen, heard, smelt, touched and tasted. Only mind can control them. Hence one has to attain mental stability.

12. Restricting mental transaction and stabilising in any of the external organs like navel, heart, skull, tip of the nose, tip of the tongue is normally called as Dharana.

तत्र प्रत्ययैकतानताध्यानम्

Constant attention on the worshipped object is Dhyana. This doesn't get disturbed by destruction of faith.

Dhyana in the mind, flashing like a specific object and reaching the state of emptiness is Samadhi. From samadhi, one can establish feeling of equilibrium. When Dharana, Dhyana and Samadhi concentrate on single object, it is called Samyama (restraint). From this Samyama, one sees the light of intellect. In this way, yoga is an excellent way contributing to everyone's health and intelligence development.