

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸುಭಾಷಿತಗಳು

ಅನುವಾದ: ಸ್ವಾಮಿ ಕರುಣಾಕರಾನಂದ

೧. ಧಮ್ಯಂ ಯಶಸ್ವಮಾಯುಷ್ಯಂ ಲೋಕದ್ವಯರಸಾಯನಮ್ |
ಆನುಮೋದಾಮಹೇ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಮೇಕಾಂತನಿರ್ಮಲಮ್ ||

(ಅಷ್ಟಾಂಗಹೃದಯ)

ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವು ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ, ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇಹ ಮತ್ತು ಪರಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಾನವಾಗಿ ಫಲವನ್ನೀಯುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಶರೀರ-ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಇಡುವುದಕ್ಕೆ ಇದು ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ. ನಾವಿದನ್ನು ಹೃತ್ತೂರ್ವಕವಾಗಿ ಅನುಮೋದಿಸುತ್ತೇವೆ.

೨. ವ್ಯಾಘ್ರೇಶ್ವತ್ವಪರಿಜ್ಞಾನಂ ವೇದನಾಯಾಶ್ಚ ನಿಗ್ರಹಃ |
ಏತದ್ವೈದ್ಯಸ್ಯ ವೈದ್ಯತ್ವಂ ನ ವೈದ್ಯಃ ಪ್ರಭುರಾಯುಷಃ ||

(ಬ್ರಹ್ಮವೈವರ್ತಪುರಾಣ)

ರೋಗದ ಸೂಕ್ತ ತಪಾಸಣೆ, ರೋಗಿಯ ಕಷ್ಟಗಳ ನಿವಾರಣೆ - ಇವುಗಳಲ್ಲಿಯೇ ವೈದ್ಯನ ನಿಪುಣತೆಯಿದೆ. ಆದರೆ, ವೈದ್ಯನು ಆಯುಸ್ಸಿಗೆ ಒಪ್ಪಿಯನಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ (ಅವನಿಂದ ಆಯುಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಆಗದು).

೩. ಯತೈಷಢಿಃ ಸಮಗೃತ ಲಾಜಾಃ ಸಮಿತಾವಿವ |
ವಿಪ್ರಃ ಸ ಉಚ್ಯತೇ ಭವಗ್ರಕ್ಷೋವಾಸಮೀವಚಾತನಃ ||

(ಋಗ್ವೇದ)

ಹೇಗೆ ಮಂತ್ರಿಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ರಾಜರು ಶಾಸನಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೋ ಹಾಗೆಯೇ ಔಷಧಿಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಯಾವ ಪಂಡಿತರು, ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವ ದುಷ್ಟ ಶಕ್ತಿಗಳ ನಾಶ ಮಾಡಿ ರೋಗವನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೋ, ಅವರೇ ವೈದ್ಯರೆನ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವರು.

೪. ದ್ವಿವಿಧೋ ಜಾಯತೇ ವ್ಯಾಧಿಃ ಶಾರೀರೋ ಮಾನಸಸ್ತಥಾ |
ಪರಸ್ಪರಂ ತಯೋರ್ಜಞ್ ನಿದ್ವಂಧಂ ನೋಪಲಕ್ಷ್ಯತೇ ||
ಶಾರೀರಾಜ್ಞಾಯತೇ ವ್ಯಾಧಿರ್ಮಾನಸೋ ನಾತ್ರ ಸಂಶಯಃ |
ಮಾನಸಾಜ್ಞಾಯತೇ ವ್ಯಾಧಿಃ ಶಾರೀರ ಇತಿ ನಿಶ್ಚಯಃ ||

(ಮಹಾಭಾರತ)

ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧ: ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ. ಇವೆರಡೂ ಒಂದನ್ನೊಂದು ಆಶ್ರಯಿಸಿಕೊಂಡೇ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ, ಒಂದನ್ನುಳಿದು ಇನ್ನೊಂದು ಇರಲಾರವು. ಶಾರೀರಿಕ ರೋಗದಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗ ಉಂಟಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವೇ ಇಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ, ಮಾನಸಿಕ ರೋಗದಿಂದ ಶಾರೀರಿಕ ರೋಗ ಉಂಟಾಗುವುದೂ ಖಂಡಿತ.

೫. ನಿತ್ಯಂ ಹಿತಾಹಾರವಿಹಾರಸೇವೀ
ಸಮೀಕ್ಷ್ಯಕಾರೀ ವಿಪಯೇಷ್ಯಸಕ್ತಃ |
ದಾತಾ ಸಮಃ ಸತ್ಯಪರಃ ಕ್ಷಮಾಮಾನ್
ಆಪ್ತೋಪಸೇವೀ ಚ ಭವತ್ಯರೋಗಃ || (ಚರಕ ಸಂಹಿತಾ)

ಯಾವಾಗಲೂ ಹಿತವಾಗಿ ಆಹಾರ-ವಿಹಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡುವವನೂ, ಪೂರ್ವಾಪರಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವನೂ, ವಿಷಯವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಭೋಗಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯಿಲ್ಲದವನೂ, ಮನಸ್ಸಿನ ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ಸಮವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರು

ವವನೂ, ಸತ್ಯವನ್ನೇ ನುಡಿಯುವವನೂ, ಕ್ಷಮಾಶೀಲನೂ ಹಾಗೂ ಆಪ್ತಜನರ ಸೇವೆ ಮಾಡುವ ಮನುಷ್ಯನು ನೀರೋಗಿಯಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.

೬. ಅನಭ್ಯಾಸೇನ ವಿದ್ಯಾನಾಮಸಂಸರ್ಗೇಣ ಧೀಮತಾಮ್ |
ಅನಿಗ್ರಹೇಣ ಚಾಕ್ಷಾಣಾಂ ಜಾಯತೇ ವ್ಯಸನಂ ನೃಣಾಮ್ ||
(ಕಾವ್ಯಾಲಂಕಾರ)

ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡದೆ ಇರುವುದರಿಂದ, ವಿದ್ಯಾವಂತರ ಸಂಗಮಾಡದಿರುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸದೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ.

೭. ಪವನೋ ಬಧ್ಯತೇ ಯೇನ ಮನಸ್ತೇನೈವ ಬಧ್ಯತೇ |
ಮನಶ್ಚ ಬಧ್ಯತೇ ಯೇನ ಪವನಸ್ತೇನ ಬಧ್ಯತೇ ||
(ಹಠಯೋಗಪ್ರದೀಪಿಕಾ)

ಯಾವುದರಿಂದ ಶರೀರದ ವಾಯುವು ನಿಗ್ರಹಗೊಳ್ಳುತ್ತದೋ ಅದರಿಂದಲೇ ಮನಸ್ಸು ನಿಗ್ರಹಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ; ಹಾಗೆಯೇ, ಯಾವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ನಿಗ್ರಹಗೊಳ್ಳುವುದೋ ಅದರಿಂದಲೇ ಶರೀರದ ವಾಯುವು ನಿಗ್ರಹಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

೦೮. ಅತ್ಯಂಬುಪಾನಾನ್ವ ವಿಪಚ್ಛತೇಽನ್ಯಂ
ನಿರಂಬುಪಾನಾಚ್ಚ ಸ ವಿಪ ದೋಷಃ |
ತಸ್ಮಾನ್ನರೋ ದಹ್ನಿವಿವರ್ಧನಾಯ
ಮುಹುರ್ಮುಹುರ್ವಾರಿ ಪಿಬೇದಭೂರಿಃ ||
(ಕೇಮಕುತೂಹಲಮ್)

ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಅನ್ನವು ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನೀರು ಕುಡಿಯದೆ ಇರುವುದರಿಂದಲೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಇಟ್ಟಿರುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನು ಆಗಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ-ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

೦೯. ಭುಕ್ತೋಪವಿಶತಃ ತಂದ್ರಾ ಶಯಾನಸ್ಯ ತು ಪುಷ್ಕತಾ |
ಆಯುಶ್ಚಂಕ್ರಮಮಾರಾಸ್ಯ ಮೃತ್ಯುರ್ಧಾಪತಿ ಧಾಪತಃ ||
(ಯೋಗರತ್ನಾಕರಃ)

ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಆಲಸ್ಯವೂ, ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಪುಷ್ಟಿಯೂ, ನಡೆಯುವುದರಿಂದ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯವೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಓಡಿದರೆ ಹಿಂದೆಯೇ ಮರಣ ಧಾವಿಸಿ ಬರುತ್ತದೆ.

೧೦. ಸರ್ವತ್ರ ಮೈತ್ರೀ ಕರುಣಾತುರೇಷು
ನಿರಾಮದೇಹೇಷು ನೃಷು ಪ್ರಮೋದಃ |
ಮನಸ್ಸುಪೇಕ್ಷಾಪಕ್ಯತಿಂ ಪ್ರಜತ್ಸು
ವೈದ್ಯಸ್ಯ ಸದ್ವೃತ್ತಮಲಂ ತನೋತಿ || (ಅಷ್ಟಾಂಗಹೃದಯ)

ಎಲ್ಲ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಸ್ನೇಹಭಾವ, ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಕರುಣೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮನುಷ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ಸಂತೋಷ ಹಾಗೂ ಮರಣಾಸನ್ನವೃತ್ತಿಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಉಪೇಕ್ಷೆ (ಸಮತ್ವಭಾವ) - ಈ ಗುಣಗಳು ವೈದ್ಯನ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ದೂರದವರೆಗೂ ಹರಡುತ್ತವೆ.