ఉప వేదాలు

యోగము - భోగము - రోగము

ఉచిత గురుకుల విద్య ఫౌండేషన్
www.freegurukul.org

సదాశివ సమారంభాం
గురు దక్షిణామూర్తి
గురు వేదవ్యాస మహర్షి
గురు శుక మహర్షి
గురు నారద మహర్షి
గురు వాల్మీకి మహర్షి
గురు శ్రీకృష్ణ
శంకరాచార్య మధ్యమాం
గురు దత్తాత్రేయ
గురు బాబాజి
గురు గౌతమ బుద్ధ
గురు ఆదిశంకరాచార్య
గురు రామానుజాచార్యులు
గురు జ్ఞానేశ్వర్
గురు రవిదాస్
గురు కబీర్ దాస్
గురు చైతన్య మహా ప్రభువు
గురు నానక్
గురు రాఘవేంద్ర స్వామి
గురు వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి
యోగి వేమన
అస్మదాచార్య పర్యంతాం
గురు త్రైలింగ స్వామి
గురు లాహిరి మహాశయ
గురు రామకృష్ణ పరమహంస
అమ్మ శారదా దేవి
గురు వివేకానంద
గురు సాయిబాబా
గురు అరబిందో
గురు రమణ మహర్షి
గురు యోగానంద
గురు భక్తివేదాంత ప్రభుపాద
గురు మళయాళ స్వామి
గురు విద్యాప్రకాశానందగిరి
గురు చంద్రశేఖర పరమాచార్య
వందే గురుపరంపరాం..

Free Gurukul

"ఉచిత గురుకుల విద్య ఫౌండేషన్" ద్వారా విలువలు, నైపుణ్యాలతో కూడిన విద్య ఉచితంగా + సులభంగా + ఆకర్షణీయంగా + నాణ్యతతో కూడి అందించే సేవా కార్యక్రమంలో బాగంగా ఈ పుస్తకాన్ని భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్(డిజిటల్ లైబ్రరీ అఫ్ ఇండియా) నుంచి సేకరించి అందిస్తున్నాము. ఇందుకు మేము వారికి కృతజ్ఞత తెలియచేసుకుంటున్నాము.

సాయి రామ్ వారి సేవల విస్తరణలో బాగంగా ఈ ఫౌండేషన్ స్థాపించబడినది. ఈ స్వచ్చంద సంస్థ ద్వారానే అన్ని సేవలు అందించబడును. ఇటువంటి పుస్తకాలు మీరు వ్రాసినట్లయితే (లేక) సేకరిస్తే మాకు తెలియచేయండి. మేము ప్రతి విద్యార్ధికి ఉచితంగా అందేలా చేస్తాము, తద్వారా ఉన్నత విలువలు, నైపుణ్యాలు కలిగిన విద్యార్ధులను మన దేశానికి అందించవచ్చు. మాతో కలిసి నవ భారత నిర్మాణ కార్యక్రమంలో పనిచేయుటకు, భాగస్వామ్యం అగుటకు ఆసక్తి ఉంటే సంప్రదించగలరు.

ఈ గ్రంధాలను ఉచితంగా ఆన్ లైన్ లో చదువుటకు, దిగుమతి(డౌన్లోడ్) చేసుకొనుటకు గల మార్గాలు:

1) భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్: http://www.new.dli.ernet.in
2) ఉచిత గురుకుల విద్య ఫౌండేషన్ వెబ్ సైట్ : www.freegurukul.org
3) సాయి రామ్ వెబ్ సైట్ : https://sites.google.com/site/sairealattitudemanagement
4) మొబైల్ ఆప్: Free Gurukul

గమనిక: భక్తి,జ్ఞాన,ధర్మ ప్రచారార్ధం ఉచితంగా eBook రూపంలో భారత ప్రభుత్వపు డిజిటల్ లైబ్రరీ సహాయంతో ఇవ్వడం జరిగింది. ఇది లాభార్జన దృష్టిలేని ఉచిత సేవ. ఈ సేవలో అంతర్జాలంలోని(ఇంటర్నెట్) లైసెన్సు / కాపీరైటు అభ్యంతరాలు లేనివి అనుకొన్న పుస్తకాలను గ్రహించటం జరిగినది. అనుకోకుండా ఏవైనా అభ్యంతరకరమైనవి ఉన్నచో మాకు తెలుప మనవి, వాటిని తొలగించగలము అని మనవి చేసుకొంటున్నాము.

Website: www.freegurukul.org Mobile App: Free Gurukul email: support@freegurukul.org

Facebook: www.facebook.com/freegurukul Help Line / WhatsApp: 904 202 0123

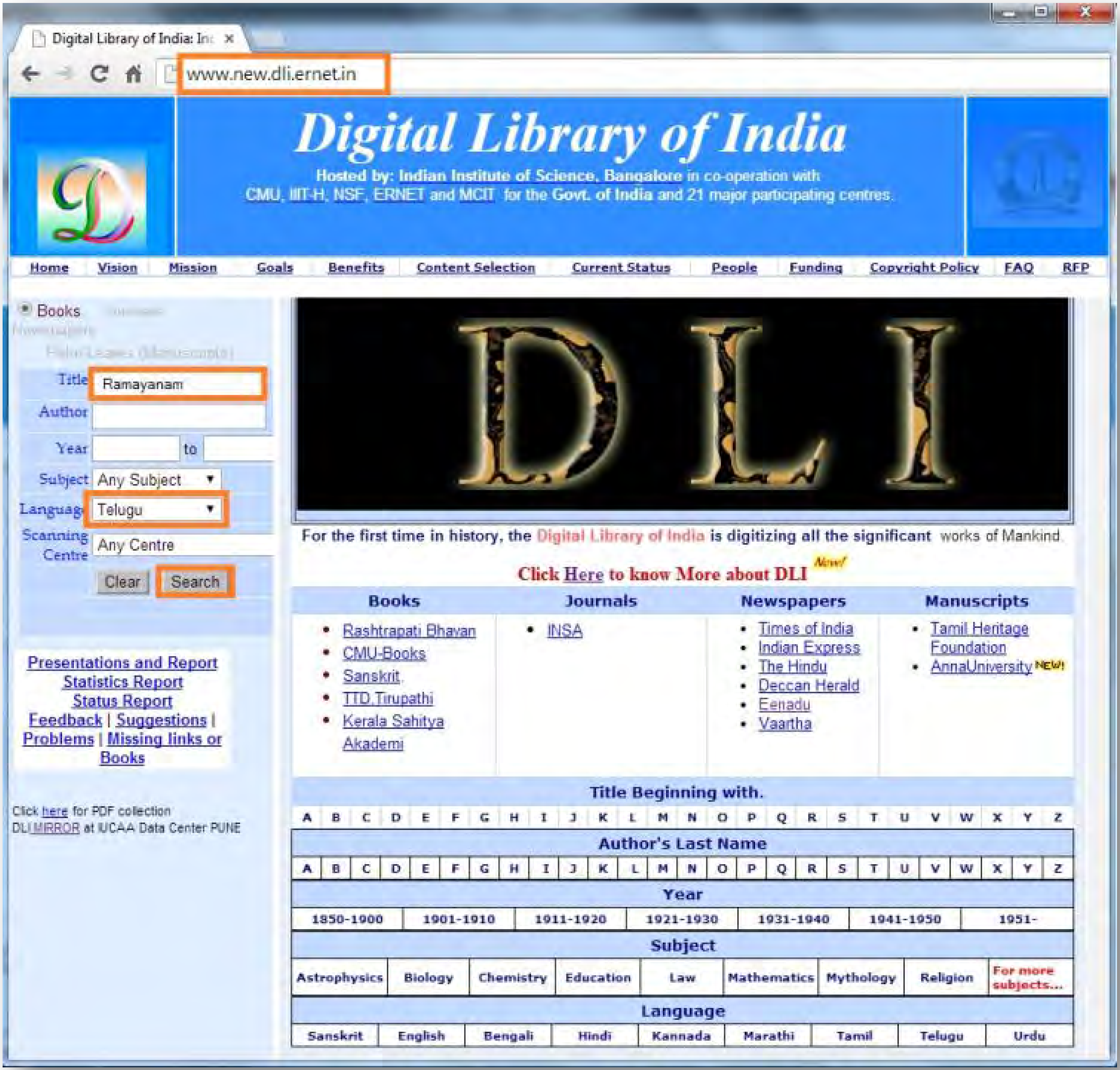
" మన లక్ష్యం: విలువలు, నైపుణ్యాలతో కూడిన విద్య అనేది ఉచితంగా + సులభంగా + ఆకర్షణీయంగా + నాణ్యతతో కూడి అందరికి అందించబడాలి "

ఉచిత గురుకుల విద్య ఫౌండేషన్ – Free Gurukul Education Foundation

సర్వం పరమాత్మ పాద సమర్పణమస్తు

భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్ - డిజిటల్ లైబ్రరీ అఫ్ ఇండియా

http://www.new.dli.ernet.in



అతి విశిష్టం ఈ దానం!

స్వామి వివేకానంద

"దానాలలోకెల్లా ఆధ్యాత్మిక విద్యాదానం చాలా శ్రేష్ఠమైంది! దాని తరువాతిది లౌకిక జ్ఞానదానం, ప్రాణదానం, అన్నదానం" అని వ్యాసమహర్షి చెప్పారు.

మన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం భారతదేశ హద్దులలో నిలిచి పోకూడదు. లోకమంతటినీ ఆవరించాలి! ఇలా లోకవ్యాప్తమైన ధర్మప్రచారాన్ని మన పూర్వులు చేశారు. హైందవ వేదాంతం ఎన్నడూ ఈ దేశం దాటి పోలేదని చెప్పేవారూ, మతప్రచారార్థం తొలిసారిగా, పరదేశాలకు వెళ్ళిన సన్న్యాసిని నేనే అని చెప్పేవారూ, తమ జాతిచరిత్ర నెరుగని వారే! ఇలాంటి సంఘటనలు ఎన్నోసార్లు జరిగాయి. అవసరమైనప్పుడల్లా, భారతీయ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానప్రవాహం వెల్లువలా లోకాన్ని ముంచెత్తుతూ వచ్చింది.

రాజకీయ ప్రచారాన్ని రణగొణధ్వనులతో, యోధులతో సాగించవచ్చు. అగ్నిని కురిపించి, కత్తిని ఝళిపించి, లౌకిక జ్ఞానాన్నీ, సంఘనిర్మాణ విజ్ఞానాన్నీ విరివిగా ప్రచారం చేయవచ్చు. కానీ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానదానం కళ్ళకు కనిపించకుండా, చెవులకు వినిపించకుండా కురుస్తూ, రోజా పువ్వుల రాసుల్ని వికసింపజేసే మంచులాగా నిశ్శబ్దంగా జరగవలసి ఉంది. భారతదేశం నిరాడంబరంగా, లోకానికి మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూ వచ్చిన దానమిదే!

మిత్రులారా! నేను అవలంబించే విధానాన్ని తెలియజేస్తాను వినండి. భారతదేశంలోనూ, ఇతర దేశాల్లోనూ మన పారమార్థిక ధర్మాలను బోధించడానికి తగినవారుగా మన యువకుల్ని తయారు చేయడానికై భారతదేశంలో కొన్ని సంస్థలను నెలకొల్పాలి! ఇప్పుడు మనకు కావలసింది బలిష్ఠులు, జవసంపన్నులు, ఋజువర్తనులు, ఆత్మ విశ్వాసపరులు అయిన యువకులు. అలాంటి వారు నూరుమంది దొరికినా, ప్రపంచం పూర్తిగా పరివర్తన చెందగలుగుతుంది!!

ఇచ్ఛాశక్తి తక్కిన శక్తులన్నిటి కన్నా బలవత్తరమైంది. అది సాక్షాత్తూ భగవంతుని దగ్గరి నుండి వచ్చేదే కాబట్టి దాని ముందు తక్కినదంతా లొంగిపోవలసిందే. నిర్మలం, బలిష్ఠం అయిన 'ఇచ్ఛ' (సంకల్పం) సర్వశక్తిమంతమైంది. దానిలో మీకు విశ్వాసం లేదా? ఉంటే మీ మతంలోని మహోన్నత ధర్మాలను ప్రపంచానికి బోధించడానికై కంకణం కట్టుకోండి. ప్రపంచం ఆ ధర్మాల కోసమై ఎదురుచూస్తోంది. అనేక శతాబ్దాలుగా ప్రజలకు క్షుద్రసిద్ధాంతాలు నేర్పడం జరిగింది. వారు వ్యర్థులని ప్రపంచమంతటా బోధలు జరిగాయి. ఎన్నో శతాబ్దాల నుండి వారు ఈ బోధనల వల్ల భయభ్రాంతులై, పశుప్రాయులైపోతున్నారు. తాము ఆత్మస్వరూపులమనే మాటను వినడానికైనా వారెన్నడూ నోచుకోలేదు. "నీచాతినీచుడిలో కూడా ఆత్మ ఉంది. అది అమృతం, పరమ పవిత్రం, సర్వశక్తిమంతం, సర్వవ్యాపకమైనది" అని వారికి ఆత్మను గురించి చెప్పండి. వారికి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రసాదించండి. ❖

మూలం: శ్రీ రామకృష్ణ ప్రభ - ఫిబ్రవరి 2014

యోగము - భోగము - రోగము

రచన

యోగాచార్య డా॥ వి.వి.రామరాజు

NATURE - CURE HOSPITAL

KAKINADA - 33 005

© : 375038

Res. : 377206

భావార్చన

మా విన్నపాలను వింటారా! ఉన్న సత్యాలను తెలుసుకుంటారా!

పండితుల నుండి పామరుల వరకు, చీమల నుండి సింహాల వరకు, ప్రతి జీవి పుడుతూ మరణిస్తూనే ఉంటాయి. ప్రతివాడు ఏడుస్తూనే పుడుతున్నాడు. ఏడుస్తూనే మరణిస్తున్నాడు. ఏడుస్తూ ఎందుకు పుడుతున్నాం? జీవిస్తూ ఎందుకు ఏడుస్తున్నాం? ఏడుస్తూ ఎందుకు మరణిస్తున్నాం - అని ఏమైనా ఎవరైనా ఆలోచిస్తున్నారా?

అందరు ఆనందాన్నే అభిలషిస్తూ ఉంటారు గాని, ఏడుపులను ఎవ్వరూ ఇష్టపడరు గదా? ప్రతివారిలో డబ్బు లేకపోతే బ్రతకలేమన్న భయం, అని అడ్డమైన గడ్డితిని కష్టపడి సంపాదిస్తే దొంగలు దోచుకుంటారేమోనని, ఇన్‌కంటాక్సువాళ్లు ఎత్తుకుపోతారేమోనని భయం. ఇంద్రియ సుఖాలనైనా పొందుదామని భోగాలను సాగించాలనుకొంటే - ఎయిడ్సు రోగాలొచ్చి ఎత్తుకు పోతాయన్న భయం. పెండ్లి జేసుకొని ప్రేమాయణం సాగించాలంటే - పిల్లలను ఎలా పెంచాలా అన్నది పెనుభూతమైన పెద్ద భయం, పోనీ రాజకీయాలలోబడి రాణిద్దామా అనుకుంటే - ఎలెక్షన్‌లో యేమైపోతామోనన్న భయం, ఉన్నత విద్యలు చదివి ఉద్యోగమైనా శాంతంగా చేసుకుపోదామా అంటే ఆఫీసర్ల అదుపాజ్ఞలు, పాలక మంత్రివర్యుల మందలింపుల భయం. భర్తృహరి చెప్పినట్లు - భోగం కావాలంటే రోగభయం. బలం కావాలంటే రిపు భయం - అంటూ అన్నీ భయాలే గాని విరాగికి ఏ భయము ఉండదన్నారు. అనురాగాలు పోతే రాగాలే రావు - అనురాగాలే అనుబంధాలు అయితే భయాల నుండి బయటపడేదెలా?

ఎవరైనా, ఎరుగున్నవారుగాని, బంధువులు గాని, మిత్రులుగాని కనిపిస్తే బాగున్నారా? అన్న పలకరింపులే గాని కులాసాగా ఉన్న కులకరింపులు మాత్రం కనిపించవు. అందరూ అలాంటి బాగునే ఎందుకు కోరుచున్నారు? అనే ప్రశ్నకు జవాబునాలోచించండి.

నేనెవరు? (Who am I) అని విచారిస్తే అనుమానాలన్నీ అంతరించి పోతాయి. మనమంతా పరమాత్మ నుండి ప్రారబ్ధాలననుభవించుట కొచ్చిన జీవాత్మలము అని బోధపడుచున్నది. పరమాత్మ అంటే మనలోనున్న జీవాత్మకు ఆధారమైన అనంతాత్మ. అదే, సత్యం - శివం - సుందరం - సత్యం అంటే నిత్యమైనది, శాశ్వతమైనది. శివం అంటే చైతన్యమైనది, సజీవమైనది. సుందరం అంటే అందమైనది, ఆనంద స్వరూపమైనది. అదే నీవైనందువల్ల మాయలోబడి లౌకిక ప్రపంచ గమనం సాగించుచుండుటవల్ల లౌకిక సుఖాలే గాని నీవైన శాశ్వత సుఖాలు అందక, ఆరాటపడుచు, అసలైనది దొరకని వారు అందరి బాగులు అడుగుచు ఉంటారు.

ధనేషణ, ధారేషణ, పుత్రేషణ లనే తాపత్రయాలు అంటారు. అవి అందించేవి జనన, మరణాలే గాని, ఆత్మసుఖాలు గావు. అయితే కొందరు చేదుగా ఉండే పొగాకు చుట్టలు కాలుస్తూ కమ్మని పుగాకు అంటారు. మరికొందరు కంపుగొట్టే కల్లు సారాయిలు తాగుచూ అమృతం పుచ్చుకుంటున్నా మని ఆనందిస్తారు. వాటినే పూర్వవాసనలు (ప్రారబ్ధాలు) అంటారు.

అట్టి బంధనాల నుండి బైటపడాలంటే రాజమార్గమైన యోగమొక్కటే! యోగంలో మునిగితే భోగ రోగాలు దూరమౌతాయి.

ఆనంద నిలయమైన గౌతమీనది తీరంలో రాజిల్లుచున్న రావులపాలెంలో అధునాతనము, ఆనంద నిలయమైన రిక్రియేషన్ క్లబ్‌లో జరిగే యోగా క్యాంపులో అందించబడినదే ఈ యోగము - భోగము - రోగము అనబడే ఈ త్రయోదశ గ్రంథపుష్పము. అందుకొని అనుసరించి మీవైన సత్యశాంతిసుఖాలను బొందుదురుగాక!

ఇట్లు
ఆత్మీయులు
యోగాచార్య డా॥వి.వి.రామరాజు
ప్రకృతిచికిత్సాలయం, కాకినాడ.

సృష్టి - రహస్యము

ఈ అనంతమైన విశ్వాంతరాళములో అవ్యక్తమైన అందరూ నిర్వచించే అమోఘమైన దైవశక్తి అగోచరమై యున్నది అనుట సత్యము. అది సర్వదా అచలము, అనంతము, అభేద్యము, అవ్యక్తము, అగోచరము, అగ్రాహ్యము, అనూహ్యము, అద్భుతము, అతిశక్తివంతము, అతిప్రభావంతము, అతి విశాలమై, విశ్వవ్యాప్తమై యున్నది. అట్టి శక్తి వివిధ నామములతో ఆదిశక్తి, మూలశక్తి విశ్వశక్తి, దైవశక్తిగా, సృష్టికి ఆధారమై యున్నది. అట్టి అనంత దైవశక్తి సంజనితమే ఈ విశ్వము అని తెలియబడుచున్నది.

అచలమైన దైవశక్తి నుండి వెలువడిన చలనరూపమే ఈ సృష్టికి మూలము. సృష్టి సదా పరిణామదశలో పరిభ్రమిస్తూ ఉంటుంది. అందుచేత దీనిని "జగత్తు" అన్నారు.

"జ" అనగా (జననము) - పుట్టుక గలది. "గత్" అనగా, గతించునది (నశించునది) అని అర్థము. అందుకే "బ్రహ్మ సత్యం - జగన్మిథ్య" అన్నది శాస్త్రం. బ్రహ్మ అగోచరము. భ్రమ "జగత్" సుగోచరము. మనలోని, భ్రమ - భ్రాంతుల వల్ల ఉన్నట్లుండి ఊడిపోయే ఈ జగత్తును సత్యంగా భావించి "పుట్టినప్పుడు సంతోషిస్తూ మరణించినప్పుడు విచారిస్తున్నాము. సహజంగా సుఖసంతోషాలకు నిలయమైన ఆత్మశక్తిని అధోగతిలో నడిపిస్తున్నాము. అట్టి అధోగమనములే - ఈ సృష్టిగమనాలు. అవే జనన మరణాలు. "పునరపి జననం - పునరపి మరణం" అన్నది ఆదిశంకరుని వాక్కు. ఊర్ధ్వగమనాల నెరిగి ఉత్తమ గతుల నందుకొన్నవారే మహర్షులు.

సృష్టికి మూలము - పంచభూతములు. అవే "పృధి వ్యప్ తేజో వాయురాకాశములు" భూమి - నీరు - అగ్ని - వాయువు - ఆకాశములు ఐదు.

ఆకాశము :- ఆకాశం గగనం శూన్యం అన్నది శాస్త్రం. అనగా ఏమీ లేనిది. శూన్యరూపమైనదే గాని అట్టింటికి ఆధారమైన అవకాశము ("స్పేస్" వ్యవధి") ఖాళీని అందించేదే ఆకాశము. మనం నిలబడాలన్నా! కూర్చోవాలన్నా, ఇల్లు కట్టాలన్నా, ఉపాధికి పంటలు పండించాలన్నా ఖాళీ స్థలముండాలి గదా.

అట్లే సృష్టికి మూలాలైన భూమి, సూర్యుడు, చంద్రుడు మొదలైన గోళాలు - నక్షత్రాలు, అన్నియూ ఈ సువిశాలమైన ఈ ఆకాశంలోనే యిమిడి యున్నవి గదా! అందుకే "ఆకాశం గగనం శూన్యం" అన్నారు పెద్దలు.

అట్టి శూన్యమైన ఆకాశంలో ఆవిర్భవించినవన్నియూ కాలక్రమేణా అంతరించిపోక తప్పదు. "పుట్టుట - గిట్టుట కొరకే" నన్నారు పెద్దలు. అట్లే మనమంతా పుడుతూ, మరణిస్తూ ఉంటాము గదా! "జాతస్య మరణం ధృవం" అన్నది శాస్త్రము. అందుకు ఈ యాతనా శరీరాలకు సాధనా శరీరాలుగా మార్చుకొనుట అతి ముఖ్యము. "సాధనమున పనులు సమకూరు ధరలోన" అన్నారు యోగి వేమనగారు. అట్టి సాధనములలో ప్రధానమైనది యోగ సాధనము. దాని ప్రభావంతో భోగ రోగాలు దూరమై భగవదైశ్వర్యం చేరువౌతుంది.

అణు - విజ్ఞానము

సృష్టికి మూలములు రెండు. 1. స్థూలము, 2. సూక్ష్మము. వీటినే 1.పదార్థము - 2. శక్తి అని గూడా అంటారు.

పదార్థములు రెండు. 1.జడపదార్థము (నిర్జీవ పదార్థము), 2. జీవ పదార్థము.

పదార్థములన్నియూ అణువులతో నిండి యుండును. ఒక్కొక్క అణువులో కోట్లాది పరమాణువులుండును. ఒక్కొక్క పరమాణువులో కోటానుకోట్లు సూక్ష్మాణువులుండును అని అణు విజ్ఞానం బోధించుచున్నది. అట్టి పరమాణువుల సూక్ష్మాణువుల శక్తి అనంతము.

అనంతమైన ఈ విశ్వాంతరాళంలో అమోఘమైన కోటానుకోట్లు అణోరణీయము లిమిడియున్నవి. అట్టి అణోరణీయ అనంతకలయికయే ఒక పరమాణువు. అట్టి కొన్ని కోట్ల పరమాణువుల కలయికయే ఒక అణువు. కొన్ని వేల అణువుల కలయికయే ఒక పదార్థము అని నిర్ణయించి యున్నారు. అట్టి పదార్థములలో కొన్ని జడములు మరికొన్ని సజీవ చైతన్యములు కలసి యుండునని నిర్వచించి యున్నారు.

సృష్టిలో విలక్షణమైనవి, విభిన్నమైనవి, విశేషమైనవి, విపరీతమైనవి, వివిధ గుణములు గల ఎన్నో పదార్థములు నిండియున్నవి. వాటి విలక్షణమైన కలయిక వల్లనే (1) కాంతిశక్తి, (2)విద్యుచ్ఛక్తి, (3)అయస్కాంత శక్తి, (4) ఉష్ణశక్తి, (5) తేజో శక్తి, (6) గురుత్వాకర్షణ శక్తి (7)వేగశక్తి (8)ప్రవాహశక్తి, శీతల శక్తి మొదలైనవెన్నో శక్తులిమిడియున్నవి. అట్టి అనంత విశ్వశక్తుల ప్రభావంతోనే పంచభూతముల ఉత్పత్తి గూడా జరుగుచున్నది. అని కణాదుడు అనబడే కస్యప మహర్షి తన వైశేషిక సూత్రములలో నిర్వచించి యున్నారు.

ప్రస్తుతము మన అణువిజ్ఞానము, రణ విజ్ఞానము, గ్రహ విజ్ఞానము, సృష్టి విజ్ఞానములన్నియూ మన పూర్వఋషిపుంగవులు - తపోధనులై పరిశోధించి ప్రభావములనుగ్రహించి అందించినవేనని తెలియబడుచున్నది. సృష్టియందలి ప్రతి అణువులోను చైతన్యవంతమైన దైవశక్తి ఇమిడి యున్నది అనుట నగ్న సత్యం. చైతన్య స్వరూపమే ఈ జగత్తు. అచైతన్య సత్య నిత్యస్వరూపుడే పరబ్రహ్మ. అట్టి పరమాత్మ భావ దర్శనమును బొందిన మన ఋషి సాంప్రదాయ ప్రగతిని మనం బొందలేక, పాశ్చాత్య నాగరికతను అనుసరించుట వల్ల పదార్థ పరిణామ భావములను తెలుసుకొని, పరిణామ ప్రపంచంలో పరిభ్రమించు చున్నాము. అందుచేత - పరిణామ శక్తులలో ప్రమాదభూయిష్ఠములైన ఆటంబాంబులను, హైడ్రోజన్ బాంబులను తయారు జేసుకొని కళ్యాణప్రదమైన భగవదైశ్వర్యమునకు దూరమై ప్రమాదకరమైన యుద్ధనైపుణ్యమును పెంచుకొనుచున్నాము. యుద్ధముల వల్ల అర్థముతో బాటు అనేక సంపదలు వ్యర్థమై అభివృద్ధులు క్షీణించి అనేక ప్రాణులు ఆహుతులై అలమటించుటే గాని ఆదాయము రాదు. అన్యోన్యతలు దూరమౌతాయి. మానసిక విఘాతములు, ఆర్థిక అవస్థలు అనేక వ్యాధి బాధలు అందుతాయి.

సృష్టి - విజ్ఞానం

సృష్టిలో గల సమస్త చరాచర జీవరాసులు 84 లక్షలలో మనస్సును పెంచుకొన్నవాడు మానవుడొక్కడే. మిగిలినవన్నియూ అజ్ఞాన మూగజీవులే! మానవుని మస్తిష్కము (తలలోని మెదడు) సూక్ష్మాతి సూక్ష్మమైన పరమాణువులచే

నిర్మితమగుచున్నది. అది మనం నిత్యం భుజించే ఆహారములోని అతి సూక్ష్మ క్రొవ్వు కణములతోనే నిర్మాణమగు చున్నదని శరీర శాస్త్రములు నిర్వచించు చున్నవి.

పూర్వ జన్మలో శాకాహారిగానున్న వానరుడే. ఎన్నో జన్మల నోము ఫలంగా అన్నిటికిది కడసారి జన్మగా, మనస్సును పెంచుకొని మానవుడైనాడు అని డార్విన్ సిద్ధాంతం గూడా నిర్ధారించుచున్నది. మన పూర్వీకులైన ఆర్యులు మెదడును సాత్త్వికముగా పెంచుకొని తపోనిష్ఠా గరిష్ఠులై మేధాశక్తిని పెంచుకొని స్థూలముల కంటే సూక్ష్మశక్తులకు బల మెుక్కువని గ్రహించి సూక్ష్మాణువుల నుండే స్థూలములు తయారగుచున్నవని గ్రహించి, సృష్టికి మూలమైనది అతి సూక్ష్మమైనది దైవశక్తిగా నెరింగి సత్యాన్ని దర్శించి నిత్యాన్ని ఆసించి సత్యదర్శనం కొరకు ఎన్నో నియమాలను పాటించి మానవ జీవిత పరమావధికి మార్గదర్శకులై విధివిహితములైన వేద విద్యలను మన కందించి యున్నారు.

ప్రపంచంలో మానవులు బట్టకట్టుకొనుటకు గూడా చేతగాని రోజులలో అతి సౌకర్యమైన ఆసియా ఖండములోని మన ఆర్యులు, దైవీ సంపదను దర్శించి, చతుర్వేదములను సృష్టించి ప్రపంచానికి జ్ఞానమార్గము నందించిన మహాఋషిపుంగవులు మన ఆర్యులే.

మనస్సును పెంచుకొన్న మానవులుగా అగ్రస్థానమునలంకరించిన మన ఆర్యులు సృష్టిలోని సకల చరాచర జీవరాసులను వశపరచుకొని అవలీలగా ముందుకు సాగిరి. సృష్టియందుగల భూచరాలు - ఖేచరాలు, జలచరాలు గూడా వశమై తలవంచి మన చెప్పుచేతలలో నుండి తోడ్పడ సాగినవి. అట్టి స్థితిలో మానవుని మనోగతులు భౌతికముగా విస్తరించి అహంకార మమకారములు పెరిగిపోయినవి. ఆ కారణంగా అజ్ఞానము ఆవరించినది. జ్ఞానము దూరమైనది. కామక్రోధాలు చేరువైనాయి. ప్రతి వ్యక్తిలోను అంతా నాకే తెలుసునన్న అహంకారం పెరిగి పోయింది. అందరూ నాకు దాస్యం చెయ్యాలన్న ఆలోచనలు రేకెత్తాయి. ఆవేదనలు అంకురించారు. నివేదనలు నీరుగారాయి. అంధకారాలు అలముకొన్నాయి. మంచి మార్గాలు మరుగుబడ్డాయి. వివిధ రుచులు వెంటబడ్డాయి. అమృతాహారాలు దూరమైనాయి (మృతాహారాలు)

శవాహారాలు చేరువైనాయి. మస్తిష్కాలు మలినమైనాయి. సుఖజీవన మార్గాలు కనుమరుగైనాయి.

అందరిలోనూ అన్నీ ఉన్నా తనదైనదేదో దూరమైనట్లు కొరకుబడని కొరత వేధిస్తున్నది. అట్టి వేధింపులు, సాధింపుల ద్వారానే సంస్కరింప బడతాయి. అట్టి మార్గము నందించేది ప్రస్తుత ప్రపంచానికి యోగమార్గ మొక్కటే.

యోగ మార్గము ననుసరించండి - భోగ రోగాలు దూరమౌతాయి.

యోగ - వివరణ

1. ప్రేమ - జ్ఞానము - చైతన్యము యొక్క నిజ స్వరూపమును ఎరుగుటయే యోగము. చైతన్యము ఎంత పరిశుద్ధమైతే జ్ఞానము అంత అధికమై, సద్ధర్మనిరతులను చేస్తుంది. "మనయేవ మనుష్యాణాం" మనస్సున్న మానవులే - ధర్మాచరణగాములు - మనస్సే - ప్రేమకు జ్ఞానమునకు ప్రతిరూపమై యున్నది - నిశ్చలమైన మనస్సు గల మానవులంతా మోక్షార్హులే - భౌతికమైన ఈ దేహమే నేనన్న భావము గల మానవులే దానవులౌతారు - మానవ జీవిత పరమావధికి యోగ మొక్కటే మార్గమని తెలియండి.

శ్లో॥ తపస్విభ్యోధికో యోగి - జ్ఞానిభ్యోపి మతోధికః ।
కర్మాభ్యాశ్చాధికో యోగి - తస్మాద్యోగీ భవార్జున ॥

(గీత 6-6-46శ్లో.)

అర్జునా! యోగమును గూర్చి చెప్పుచున్నాను. వినుము తపోధనుల కన్ననూ సత్కర్మానుష్ఠాన పరుల కన్ననూ, జ్ఞానుల కన్ననూ, మతాచార్యుల కన్ననూ యోగియే గొప్పవాడు అని నా అభిప్రాయము అన్నాడు కృష్ణ పరమాత్మ. కలియుగ వేదమైన భగవద్గీతలోని 18 అధ్యాయములను యోగములుగా అభివర్ణించి యున్నారు.

భగవద్గీతలోని 18 అధ్యాయములు వారి వారి అభిరుచులను బట్టి 18 మార్గములలో గమ్యమును జేర్చునవై యున్నవి.

"యోగస్థ కురు కర్మాణి" అన్నది గూడా గీతా ప్రవచనమై యున్నది. యోగివై కర్మల నాచరించుము. భోగ కర్మలు నిన్ను బంధించును, రోగ బాధలు తప్పవు.

"యోగహీనం కథం జ్ఞానం" అన్నది యోగశిరోపనిషత్తు -

యోగం లేని వారికి, జ్ఞానం ఎలా సంభవించును?

కామధేనువు సర్వాభీష్ఠముల పెన్నిధి యోగము సర్వకార్యసిద్ధికి సన్నిధి.

1. యోగియైనవాడు భోగి కాలేడు గాని - రోగములవాత బడడు.
2. ఆరోగ్యశాస్త్రము రోగములను నివారించును - యోగము మనోగతములైన రోగ కారణములను తొలగించును.
3. రోగములకు చికిత్సలు చేయుట వైద్యునికి తెలుసు - రోగికి చికిత్సలు చేయుట యోగికి తెలుసు.
4. రోగములు మనోగతములు - యోగములు మనోలయములు.
5. ఏ మనుజుడు తాను చేయవలసిన కర్మలను - ఫలాపేక్ష లేకుండా చేయుచున్నాడో! అతడే యోగి - సరియైన సన్న్యాసి.
6. దేనిని సన్న్యాసమందురో - అదే యోగమనబడును.
7. సంకల్ప త్యాగము లేనివాడు యోగి గానేరడు.
8. యోగి కాగోరిన వారికి కర్మసాధనలతిముఖ్యము.
9. యోగియైన వారికి శమ, దమాదులుండుట అతి ముఖ్యము.
10. ఎవడు ఇంద్రియ విషయముల యందును - కర్మఫలాపేక్ష యందును ఇచ్ఛ లేక సర్వసంకల్పములను విడిచి పుచ్చునో అతడే యోగారూఢు డనబడును.
11. ఆత్మ నిగ్రహమే యోగము. నిగ్రహించిన ఆత్మయే నిన్ననుగ్రహించును. ఆగ్రహించిన ఆత్మయే నిన్నధోగతి పాలుజేయును.

12. జ్ఞాన విజ్ఞానములచేత తృప్తిజెందినవాడును జయించబడిన ఇంద్రియములు గలవాడును యోగి యనబడును.

13. సహృదయులై మిత్రులను, శత్రువులను ఉదాశీనులను, ద్వేషులను, బంధువులను, బైటవారిని, పాపులను, సాధువులను, సమదృష్టితో చూడగలిగినవారే యోగపురుషులు.

14. ఏకాంతము, ఏకాగ్రత, ఇంద్రియ నిగ్రహము గలిగి ఫలాపేక్ష లేకుండా మనస్సును పరమాత్మయందు నిలపగలిగినవారే యోగులు.

15. యుక్తాయుక్త వివేకము గలిగి, హిత, మితాహార, నిద్ర సేవనలు గల యోగులకు ప్రాపంచక బంధములు, దుఃఖశోకములు అంటవు.

16. ఆత్మ శుద్ధి గలిగి, ఆసనసిద్ధి బొంది, సుఖాశీనులై ఇంద్రియ స్వాధీనులై ధ్యానము చేయగలిగినవారే యోగులు కాగలరు.

17. ఎవరికి నిగ్రహించబడిన మనస్సు ఆత్మ యందు నిలబడి యుండునో వారే యోగపురుషులనబడుదురు.

18. సర్వ ప్రాపంచక దుఃఖముల నుండి విడివడజేయునదే యోగము.

19. మనస్సును ఆత్మయందే నిలపగలిగినచో - బ్రహ్మ సాక్షాత్కారమగు పరమ సుఖమును బొందగలడు.

20. శాశ్వతమైన సుఖశాంతులను బొందుటయే బ్రహ్మసాక్షాత్కారము.

21. సర్వభూతముల యందును పరమాత్మను దర్శించువాడే యోగి.

22. యోగులైన వారు - బాహ్య ప్రపంచములో వ్యవహరించు చున్నను వారిని కర్మబంధము లంటవు.

23. నిత్యం పరమాత్మ భావన సంబంధ బద్ధులే యోగులు.

24. ఉన్నది ఊడిపోయి, తానన్నది వీడిపోయి, అహంకారము అణగిపోయి, మమకారము మణిగిపోయినవారే యోగులు.

25. యమ - నియమ - ఆసన - ప్రాణాయామ - ప్రత్యాహార - ధ్యాన - ధారణ సమాధులే - యోగ మార్గములు.

భోగములు

"భోగే - రోగ భయం" అన్నాడు భర్తృహరి. భోగాలకు రోగాలకు వీడని అనుబంధం ఉన్నదని తెలియండి. సహజంగా కష్టాల నుండి సుఖాలు, సుఖాల నుండి కష్టాలు అందుతూ ఉంటాయి. అందుకే "కష్ట సుఖాలు కావడి కుండలు" - అన్నారు పెద్దలు. కష్టపడి చదివితే విద్యావంతు లౌతారు. కష్టపడి వ్యవసాయం చేస్తే పంటలు బాగా పండుతాయి. కష్టపడి సంపాదిస్తే సుఖముగా తిని కూర్చోవచ్చు. కష్టపడి వ్యాయామాలు చేస్తే ఆరోగ్యమైన అంగసౌష్ఠవం గల దేహమొస్తుంది. కష్టపడి వేదవిద్యల నభ్యసిస్తే జ్ఞానమూర్తు లౌతారు. గనుక కష్టజీవులుగా గడపాలన్నది వేదశాస్త్ర ప్రమాణము.

ప్రస్తుత లౌకిక ప్రపంచ మానవులంతా కష్టపడకుండా సుఖముగా జీవించాలన్న కోరికతో దేహయంత్రానికి పని లేకుండా వివిధ కృత్రిమ యంత్రాలను సృష్టించుకొని జీవయాత్ర సాగించుచున్నారు. కాళ్లతో నడిచే పని లేకుండా వివిధ వాహనాలు కార్లు, మోటారు సైకిళ్లు. బీదవారు సహితం సైకిళ్లపై ప్రయాణాలు సాగిస్తున్నారు.పొలం వెళ్లి రావాలన్నా కార్లు, మోటారు సైకిళ్ల కావాలి. నిత్యకృత్యములైన మలమూత్ర విసర్జన చేసే లెట్రిన్, బాత్‌రూములు పడకగదికి చేర్చి ఉంటున్నాయి. బాత్‌రూములలో స్నానాలు చేసేటప్పుడు గూడా వంగి బకెట్‌లో నీరు తలమీద పోసుకొనే పనిలేదు. మీట నొక్కితే పైనుండి ధారాస్నానం (రక్తప్రసరణ కొరకు), ముతక గుడ్డతో తుడుచుకొనే పని, తోముకొనేపని గూడా లేదు. వివిధ కెమికల్సు, ఏసిడ్సు గలిగిన ఖరీదైన సబ్బులు, ఒంటికి ఒత్తిడి లేకుండా మెత్తగా తుడుచుకొనే టర్కీటవల్స్, స్త్రీలకైతే ఇళ్లు, వాకిళ్లు వూడ్చే పనిలేకుండా నేలపై తివాచీలు, వేక్యూం పంపులు. పచ్చళ్లు రుబ్బే పని లేకుండా వివిధ గ్రైండర్లు, పిండి విసిరే పని లేకుండా వివిధ మిల్లులు, ధాన్యం దంచే పనిలేకుండా వివిధ రైసుమిల్లులు, అందులో అవసరమైన తౌడు పదార్థం గూడా లేకుండా పాలిష్‌తో తెల్లగా మెరిసే (నమలకుండా మింగే)

సన్నటి బియ్యం, కూరలను కోసే పని గూడా లేకుండా వివిధ రకముల కట్టర్స్- వంటవార్పులు లేకుండా వండిపెట్టే వివిధ రకముల కుక్కర్లు - పొయ్యి ఊదే పనిలేకుండా, అంటించే పని గూడా లేకుండా వివిధ గేస్ పొయ్యిలు (ఓట్లు కోసం పాట్లుపడే మహానుభావులు స్త్రీలను ప్రభావితం చేసే - సులభంగా వంటల నందించే వంటపొయ్యిల దానధర్మాలు) క్రింద కూర్చొని ఒంగితినే పని గూడా లేకుండా టేబుల్ మీల్స్, భూమి మీద నడిచి, భూమ్యాకర్షణ శక్తిని పొందుటకు గూడా వీలు లేకుండా పుట్టిన పురిటి బిడ్డల నుండి చచ్చే ముసలి వాళ్ళ వరకూ వివిధ పాదరక్షలు, ప్రయాణాలలో బూట్సు, పరుగులు తీసే బూట్లు, ఆటలు ఆడే బూట్లు, బైట తిరిగే చెప్పులు, ఇంట్లో తిరిగే స్లిప్పర్సు, బాత్‌రూమ్‌జోళ్ళు, పడకగది జోళ్ళు, పడుకున్నా తియ్యని మేజోళ్ళు, నైటు డ్రస్సులు, వంటింటి డ్రస్సులు, బైటకు వెళ్లే డ్రస్సులు ప్రయాణాల డ్రస్సులు- ఇంట్లో వెలిగే వివిధ దీపాలు, తిరిగే ఫానులు, అందువల్ల అందించబడే ప్రాణ వాయువులు దూరమై, అప్రాణవాయువులు చేరువౌతూ ఉంటాయి. అంతేగాదు శరీరానికి ఎండ గాలి తగలకుండా టెర్లిన్, టెరికాట్ లాంటి తారు బట్టలు, రానురాను భోగాలు చేరువై రోగాలు పెరుగుచున్నాయి.

అంతేగాదు, తినేవి తెల్లని మిల్లు బియ్యము అన్నారు. అందులో దేహ పోషణకు అవసరమైన విటమిన్ బి అనేది పైన ఉండే తౌడులోనే ఉంటుంది. తౌడు తీసివేసి, మిల్లు బియ్యాలు తినటం వల్ల ఎర్రకణాలు తగ్గి హెమోగ్లోబిన్ లోపించిన తెల్లముఖాలు దర్శన మిస్తున్నాయి. నాగరికత పేరుతో నాణ్యతలను విస్మరించి, నాలుక రుచులను పెంచుకొని రసవిహీనమైన కూరలకు అలవాటుబడిన కారణంగా రక్తంలోని ఎర్రకణాలు దూరమై శ్లేష్మకణాలు చేరువై "ఇస్నోఫీల్స్" పెరిగి ఇబ్బంది పడుచున్నారు. కూరలు పైచెక్కులలో నుండే ఆకుపచ్చని పైభాగాన్ని నాగరికత పేరుతో నాశనం చేయుచున్నందువల్ల (వండివార్చుట, కోసి కడుగుట వల్ల) కూరలలో నున్న వివిధ ద్వాదశ లవణములు దూరమైపోవుటే గాక సారం చచ్చి చప్పగా నున్న కూరలలో రసాలకు బదులు చింతపండు చారు వగైరా సాంబారు (రసాలను) ఉపయోగించు కొనుచున్నారు. అందువల్ల రసధాతువు లోపించి నీరస వ్యాధులు సంక్రమించుచున్నవి. నీరసమని మధ్యలో చిరుతిండ్లు తినటం వల్ల అజీర్ణం అవతరిస్తున్నది. "రోగానీకస్యతే మూలం అజీర్ణం" అంటున్నది- ఆయుర్వేదం.

దేహోపయుక్తమైన శిలీంద్రియ లవణాలను తినుటను విస్మరించి, నిరీంద్రియమైన సముద్రపు ఉప్పునకు అలవాటు పడ్డారు. సముద్రపు ఉప్పులో ప్రమాదకరమైన "సోడియం క్లోరైడ్" అనే విషమున్నది. అది ప్రతి దానిని గట్టిపరచి చెడిపోకుండా నిల్వ పెట్టును. అందువల్లనే ఉప్పులో వేసిన ఊరగాయ ముక్కలు ముగ్గిపోయే మామిడికాయ ముక్కలు గూడా గట్టిపడి సంవత్సరం వరకు నిల్వ ఉంటాయి. అట్లే కుళ్ళిపోయే చాపలు, మాంసము, వివిధ పచ్చళ్ళు, ఊరగాయలు, చివరికి కుళ్ళి, పాడైపోయే రొయ్యలను గూడా ఉప్పుతో వివిధ రుచులను కలిపి ఊరగాయలు పట్టి ఉపయోగించుచున్నారు. అందుకొచ్చే వ్యాధులు అనంతములని తెలియకున్నారు. ఉప్పుకు చక్కగా నీటిలో కరిగే స్వభావమున్నది. అందువల్ల అది మన శరీరములోని రస - రక్తాది సప్తధాతువులలోను నిల్వ ఉండును. ఉన్నచోట దాని స్వభావరీత్యా అంతర్గత రక్తనాళములను రసవాహనాడులను గట్టిపరచును. రక్తనాళాలు గట్టిపడుట వల్ల, బి.పి. బ్లడ్‌ప్రెషర్ (హైపర్‌టెన్షన్) అనే తీరని, వీడని రోగాలు వెంటబడుచున్నవి. అంతేగాదు మస్కులర్ ఎ(టఫి) కండలు గట్టిబడిపోవును. ఆ ఉప్పు చర్మంలో చేరితే చర్మం చెడిపోయి (డ్రైస్కిన్) చర్మవ్యాధులు సంక్రమించుటే గాక చర్మం ముడుతలు బడి బిగిసిపోయి ముందుగానే ముసలితనము దర్శనమిచ్చును. ఉప్పు వల్ల మూత్రపిండాలలోను, మూత్రపు సంచిలోను, రాళ్ళు ఏర్పడే ప్రమాదమున్నది. దానినే శిలామేహము - సికతా మేహము అంటారు. ఉప్పు రక్తనాళాలలో పేరుకొని పోయి పలు ప్లేట్‌లెట్సు తయారై ఒక్కొక్కప్పుడు హటాత్తుగా గుండెస్పందన పెరిగినప్పుడు అవి పైకి లేచి రక్తంతో కలిసి వెళ్లి రక్తప్రవాహములకు అవరోధము కల్పించును. అందువల్ల గుండె స్పందనకు రక్త మందకపోవుట వల్ల గుండెజబ్బులొచ్చే ప్రమాద మున్నది. అంతేగాదు పులుపు, ఉప్పులను బాగా తినేవారికి నల్లని శరీరచ్ఛాయ సంక్రమించును. ఉప్పుగాలి, ఉప్పునీటిలో స్నానం చేసే వారి చర్మాలు గూడా నల్లబడి పోవును. ఈవిధంగా ఉప్పును గూర్చి పూర్తిగా వివరించి వ్రాయాలంటే ఒక గ్రంథం తయారగును. వాటినే ఉప్పు వల్ల వచ్చే ముప్పు లంటారు.

అందుకే మన పెద్దలు ఉప్పుకు ఉన్నత స్థానం ఇవ్వలేదు సరిగదా! నీచస్థానంలో నిలబెట్టారు. "ఉప్పును ఉప్పంటే తప్పు (రుచి అనాలి) ఉప్పును చేతులో వేస్తే పాపం. ఉప్పును దానం పడితే దరిద్రం. ఉప్పు ఇంట్లో ఉంటే రాగలదు ముప్పు" అని ఉప్పును ఒకప్పుడు ఒక్కసారే కొని బానలో పోసి దొడ్లో దూరంగా పెట్టేవారు. అలాంటి నీచమైన ఉప్పును నీచుకూరలలో కలిపి వండుకొని దండిగా తినుట వల్ల మొండిరోగాలు వెంటబడుచున్నాయి.

మనం తినిన ఆహారం జీర్ణాదిషడ్రసాలతో కలిసి జీర్ణమండలంలో పక్వమై రసరూపమును బొందును. జీర్ణక్రియ బాగులేనివారికి తిన్నది జీర్ణము గాక రసముగా మారక మలముగా వెళ్లిపోవును. అట్టివారు ఎంత తిన్నను అది రసముగా మారక నీరసమే మిగులును. నీరసము, నీ బ్రతుకును నిర్వీర్యము చేయును.

మన దేహము సప్తధాతువులతోను, దశేంద్రియములతోను, పంచభూతములతోను ప్రారబ్ధకర్మలతోను ప్రభవించుచున్నది. సప్తధాతువులు దేహ నిర్మాణ రూపములకు; దశేంద్రియములు, దేహ పోషణమునకు పంచభూతములు ప్రవాస, నివాస, పరిపక్వ ప్రాణ ప్రతిష్ఠలకు ప్రధానములై యున్నవి.

దశేంద్రియములకు అధినేత జిహ్వేంద్రియము. "జిహ్వోపస్త పరిత్యాగియోగి" అన్నది శాస్త్రం - "జిహ్వ బడా మాదర్చేద్" - అన్నాడొక మహనీయుడు. జిహ్వ మీదనే మన జీవిత గమనం ఆధారపడి యున్నది. జిహ్వను జయించినవాడు యోగి. జిహ్వను అనుసరించినవాడు భోగి. జిహ్వకు దాశ్యం చేసినవాడు రోగి. భోగికి - రోగ భయం తప్పదన్నది గూడా శాస్త్రమే. అయితే - ప్రస్తుత నవ నాగరిక ప్రపంచ గమనమంతా జిహ్వోపస్తల దాస్యపు దారిలోనే నడుస్తున్నది. చుక్కేసుకొని ముక్కలు తినేవారే దేశ నాయకులు, దేహపోషకులై యున్నారు.

సృష్టిలో గల **84** లక్షల జీవరాసులలో మానవుడొక జీవరాశికి చెందినవాడు. మిగిలిన **83,99,999** జీవులకు తమ తమ ఆహార విహార నియమాలు బాగుగా

తెలియును. అవన్నియూ అజ్ఞాన మూగజీవులు. వాటికి దైవశక్తే గాని మేధాశక్తి లేదు. అందుచే దైవనిర్ణయమునకే కట్టుబడి ముందుకు సాగుచున్నవి.

మనస్సును పెంచుకొన్న మానవునికి మాత్రం మానవాహారమేది? అంటే తెలియకున్నది. మనస్సును పెంచుకొని అనేక మార్గములను అందుకొని వివిధ ఆహారములను అలవరచుకొని జీవయాత్ర సాగించు చున్నాడు. అయితే దేహసహజ పోషణకు అవుసరమైన షడ్రసాలకు సప్తధాతువులకు అనుకూలమైన ఆహారమును నిర్ణయించ లేకపోవుచున్నాడు. అందుచేత షడ్రసోపేత యుక్తమైన ఆహారమునకు బదులు షడ్రుచోపేత అయుక్తాహారమును అలవరచుకొని అనుభవిస్తూ అనారోగ్యమును అందుకొని అవస్థలు పడుచున్నారు. శవాలు తినే ఈ దేహాలకు శివాలుఎలా లభ్యమౌతాయి అనే జ్ఞానం కొరవడి యున్నది. శివాలలో చైతన్యమున్నది. శవాలు అచైత్య నిర్జీవాలు. నీవు సజీవుడవు. నిర్జీవాలు నిన్ను నిలబెట్టలేవు సరిగదా, శిధిలమై పోతాయి. అందుచేత వంద సంవత్సరముల ఆయువు గల నీ దేహం 50 సంవత్సరములకే శిధిలమై వెళ్లిపోతుంది. కలియుగ వేదమైన భగవద్గీత మానవాహారమును గూర్చి ఇట్లు నిర్వచించి యున్నది. (1)సాత్త్వక, (2) రాజస (3) తామసాహారములు -

శ్లో॥ ఆయుః సత్త్వబలారోగ్య - సుఖప్రీతి వివర్ధనాః ।
రస్యాః స్నిగ్ధాః స్థిరాహృద్యాః ఆహారాసాత్త్వికప్రియాః ॥

(గీత 17అ.-8శ్లో.)

తాత్పర్యం :- ఆయువును - సత్త్వ గుణమును, బలమును, ఆరోగ్యమును, సుఖమును, ప్రీతిని (ప్రేమను) అందించునది సాత్త్వికాహారమై యున్నది. అదెట్టిదనగా - రస్యాః=రసయుక్తమైనది. రసధాతువులతో గూడుకున్నది లేక రసోపయుక్తమైనది. అనగా మన జీర్ణాది షడ్రసోపేత యుక్తమైనది. స్నిగ్ధాః=చమురు ధాతువులు గలది (క్రొవ్వు కరణములు గలది), స్థిరాః=స్థిరమైన శిధిలము గాని స్థిరాణువులు, (లాంగ్ లివిటి గల స్థిరాణువులు) గలది, హృద్యాః = ఉన్నది ఉన్నట్లు హృదయానందంగా, ఎంతో హితవుగా రుచికరముగా తినగలిగినది. సాత్త్వికాహారము - దానిని సత్త్వాగుణ సంపన్నులు (ఆకాంక్షింతురు) తినుటకు ఇష్టపడుదురు.

పై జెప్పిన శ్లోకార్థమును పురస్కరించుకొని విచారిస్తే - పైజెప్పిన - రసము (పాలు) చమురులు, స్థిరమైన దీర్ఘాణువులు గలిగి ఉన్నది, ఉన్నట్లు వండి వార్చకుండా మరొకటి కలపకుండా తినగలిగినదియూ - ప్రతి శుభా శుభకార్యములందును - పవిత్రమైన దేవాలయములందును, అతి ముఖ్యమైన కన్యాదాన సమయమందును ఉపయోగించునది 'నారికేళము' (కొబ్బరికాయ) ఒక్కటే నని తెలియంది.

శ్లో॥ కట్వామ్ల - లవణాత్యుష్ణ - తీక్ష - రూక్ష - విదాహినః ।
ఆహారా - రాజసస్యేష్టాః - దుఃఖశోకమయప్రదాహః ॥

(గీ 17అ.-9శ్లో.)

తాత్పర్యం :- కటు అంటే కారము - ఆమ్ల=అనగా పులుపు, లవణ=అంటే ఉప్పు, అత్యుష్ణ=అతివేడి జేయునది, తీక్ష=తీవ్రమైన అగ్నిని కలిగించేది (మంటలు పుట్టించేది), రూక్ష=ఎండగట్టేది, ఆర్చివేసేది, విదాహినః=అతి దాహం పుట్టించేది, రాజసాహారమై యున్నది. ఆ ఆహారం వల్ల అందేవి దుఃఖ శోకములు మాత్రమేనని తెలియండి.

శ్లో॥ యాతయామం - గతరసం - పూతి - పర్యుషితంచయేత్ ।
ఉచ్ఛిష్ఠ మపిచామేధ్యం - భోజనం తామసప్రియం ॥

(గీత 17అ.-10శ్లో.)

తాత్పర్యం :- యాతయామం అనగా వండిన తర్వాత 2,3 ఝాములు గడచిన తర్వాత చల్లబడిపోయినది - గతరసం=రసవిహీనమైనది, వండి వార్చినది, వండి పిండినది - పూతి=సుగంధము, వివిధ మసాలాలతో గూడినదియు - పర్యుషితం=అశుభ్రమైనది, శుచి లేనిది, మైలదోషములతో గూడినది - ఉచ్ఛిష్ఠం=ఎంగిలితో గూడినది - అమేధ్యం=తినగూడని నీచు పదార్థములు, శవ పదార్థములు పైన జెప్పినవన్నియూ, తామసాహారములు= తామసులు అజ్ఞానులు తినుట కిష్టపడుదురు అన్నది (గీత)

పైవిధంగా మానవాహారమును గూర్చి భగవద్గీత బోధించిన విధానమును చూచినట్లైతే ప్రస్తుత ప్రపంచ ప్రజానీకంలోనే సాత్త్వికాహార ప్రియులు కనిపించరు.

సాధువులు, సన్యాసులు అనబడే వేదాంత జ్ఞానమూర్తులు గూడా, ఉప్పు కారములను నిషేదించినవారు కనిపించరు. రాజసాహారులు మాత్రం 15 నుండి 20 శాతం ఉండవచ్చును. మిగిలిన 80 నుండి 85 శాతం తామసాహారులు గానే ద్యోతకమగుచున్నారు. అన్ని మతాలు, హింసను నిషేధిస్తాయి గాని అందరూ హింసాహారులేనని చెప్పాలి.

రోగములు

మన దేహములు సజీవ చైతన్యరూపములు. అందుచేరిన నిర్జీవ పదార్థములే రోగములు. వాటినే అన్యపదార్థములనియూ విజాతీయ పదార్థములనియూ (ఫారెన్‌మేటర్‌నియూ) అందురు.

1. జీవపదార్థములు :- సజీవ చైతన్యములు. అందుచేత అవి మన దేహము నందు గల సప్తధాతువులను (రస-రక్త-మాంస-మేదో-అస్థి-మజ్జా-శుక్ర) ధాతువులను పోషించి అభివృద్ధి పరచును. ప్రాణశక్తి ప్రభవించుటకు దోహదము చేయును. అందు ప్రాణప్రతిష్ఠ నిత్యం ప్రతిక్షణం జరుగుచుండుట వల్ల మన జీవయాత్ర సుగమముగా నడచి పోవుచున్నది. అట్టి జీవపదార్థ, ప్రాణ ప్రవాహములు నిత్యం నిరాటంకముగా జరుగుచున్నంత కాలం ఆరోగ్యమైన, స్వేచ్ఛా నిర్విచార జీవులుగా ముందుకు సాగిపోవు చుందుము. అందుకు దేహపోషణకు, సజీవ అమృతాహారములు, ప్రాణవాయు ప్రవాహములు అతి ముఖ్యావసరములై యున్నవి. యుక్తాహార విహారములతో బాటు, యుక్త చేష్ఠలు, యుక్తమైన విశ్రాంతి నిచ్చే రాత్రినిద్రలు, సుకర్మలు ఆచరించినవారు యోగులు. వారిని దుఃఖ శోకములు అంటవు అన్నది ప్రమాణమైన గీతాశాస్త్రము.

2. నిర్జీవ పదార్థము :- ఇది అచైతన్యము. కదలిక లేనిది. అందుచేత మన శరీరంలో జరిగే సప్తధాతు ప్రవాహములకు ప్రాణ ప్రవాహములకు గూడా అవరోధములు గలుగుచుండును. అట్టి స్థితిలో ధాతు పదార్థములకు రోగ పదార్థములకు జరిగే సంఘర్షణముల వల్ల వచ్చేవే రోగ బాధలు. ఈ రోగ పదార్థములు మనలో వివిధ రూపములలో అనగా ఘన, ద్రవ, వాయు రూపములలో చేరుచుండును. వాటినే ఆయుర్వేద శాస్త్రజ్ఞులు వాత, పిత్త శ్లేష్మములుగా అభివర్ణించి యున్నారు.

3. రోగ పదార్థములు :- వివిధ రూపములలో నుండును. అవి రస-రక్త-మాంస-కండర నాడీ మండల ప్రవాహములకు అవరోధములను కల్పించును. అందువల్ల ఆయా స్థానములలో గలిగే బాధలకు వివిధ నామములు పెట్టి వివిధ మందులు వాడుచున్నారు. ఉదాహరణకు కఫం అనే రోగ పదార్థము ముక్కులలోనూ, సప్త పదలోనూ చేరితే దానిని సైనోసైటీస్ అన్నారు - అదే ఊపిరితిత్తులలో గల వాయునాళాలలో చేరితే బ్రోంకైటిస్ అన్నారు. - అదే ఊపిరితిత్తులలో చేరితే ఆస్తమ (ఉబ్బసం) అన్నారు. - అదే నిల్వ ఉండి ఊపిరితిత్తులలో మల్లిపోతే టి.బి. (క్షయ) అన్నారు. ఈవిధంగా వివిధ రూపాలలో నుండి వివిధ భాగాలలో చేరిన నిర్జీవ పదార్థములను, వివిధ రోగములుగా విభజించియున్నారు.

మనలో రోగ పదార్థములు ఎలా చేరుతాయి అని విచారిస్తే మనం తినే ఆహారములలో హెచ్చు తగ్గుల వల్లను, నిర్జీవ పదార్థముల వల్లను, దేహ పరిశ్రమలు (కాయకష్టం) లేక జఠరాగ్ని మందగించుట వల్లను, వేళాపాళా లేని భోజనాలు, నిద్రలు వల్లను, కాలంలో వచ్చే మార్పులవల్లను, మనస్సులో గలిగే వివిధ తేడాలు, అవరోధముల వల్లను, కామక్రోధములు పరిధులు దాటినప్పుడున్ను వివిధ రకముల వ్యాధులు సంక్రమించును.

వివిధ విద్యలకు ప్రధాన విద్య వేదవిద్య. వేదము అనగా తెలియని దానిని తెలియజెప్పునది. చతుర్విధ వేదములలో మొదటిది ఋగ్వేదము. దాని ఉపవేదమే ఆయుర్వేదము. ఇందు ఆయువును గూర్చి ఆరోగ్య మార్గములను గూర్చి, ఆహార విహారములను గూర్చి, రోగ కారణములను గూర్చి, రోగనివారణలను గూర్చిన అనేక సూత్రములు అందించబడి యున్నవి. అందు సూత్రస్థాన విభాగము, నిదాన విభాగము, శరీర నిర్మాణ విభాగము, రోగనివారణ, చికిత్సా విభాగములు ఇమిడి యున్నవి. అందలి కొన్ని సూత్రములు తమకు మచ్చుకు అందించుకొనుచున్నాను.

శ్లో॥ కాలార్థ - కర్మాణాం - యోగో - హీన - మిథ్యాతి - మాత్రకాః ।
సమ్యగ్యోగశ్చ - విజ్ఞేయో - రోగా - రోగ్యైక - కారణం ॥

భావము :- కాలము - అర్థము - కర్మము అనునవి. మన జీవిత గమనానికి ఆధారములు. వాటిలో జరిగే అతియోగ - అయోగ -హీనయోగ - మిథ్యా - యోగముల వల్ల వివిధ రోగములు సంక్రమించుటకు వీలున్నది. ఉదాహరణకు :కాలమును గూర్చి విచారిద్దాం. వేసవి కాలంలో ఎండలు హెచ్చుగా నుండుట అతి యోగం. అసలు ఎండలు లేకపోవుట అయోగము. తగినన్ని ఎండలు లేకః 'వుట హీనయోగం. వేసవిలో ఎండలు తగ్గి వర్షాలు కురియుట మిథ్యా యోఃగము అంటారు. అట్లే అర్థం ఆర్జించుటలోను, అట్లే నిత్యకృత్య కర్మలలోని తేడాల వల్లనే వ్యాధులు సంక్రమించును. అట్లుగాక అన్నీ సమ్యగ్యోగం వల్లనే అంటే అన్నీ సమానంగా అనుకూలంగా ఉండుట మీదనే రోగములు ఆరోగ్యములు ఆధారపడి ఉంటాయి అన్నది ఆయుర్వేద శాస్త్రం.

శ్లో॥ సర్వేషామేవ రోగాణాం నిడారం కుపితా మలాః ।
తత్ప్రకోపశ్యతు - ప్రోక్తవ్యం - వివిధాహిత సేవనమ్ ॥

భావము :- సమస్త రోగములకు మలములు నిలవ ఉండి - అవి ప్రకోపించినప్పుడు వ్యాధులు మనను బాధించును. మలబద్ధకము వల్ల లోపల మలములు ఏ రోజుకా రోజు వెలువరింపబడక పెద్ద ప్రేగులలో నిల్వ ఉండి పులిసిపోయి అందుండి వచ్చే వివిధ (గేసెస్) దోషముల వల్ల రోగములు జనించును. మలబద్ధకానికి ప్రధాన కారణం మనం తినే ఆహారములే నని తెలియుండి. (మాధవనిదానశాస్త్రం.)

శ్లో॥ అగ్నిదోషాన్మనుష్యాణాం - రోగసంఘాః పృథగ్విదాః ।
మలవృధ్యా - ప్రవర్తంతే - విశేషోనోదరయణాః ॥

భావము :- మన జీర్ణశక్తిలోపం వల్ల మందాగ్ని (ఆకలి లేకపోవుట) ఏర్పడును. "రోగానీ కస్యతే మూలం అజీర్ణం ప్రాప్నువంతిః" అన్ని రోగములకు అజీర్ణమే ప్రధాన కారణం. అజీర్ణం వల్లనే మలబద్ధకం ఏర్పడుతుంది. మలం నిల్వ ఉంటే అన్ని రోగాలు అందులో నుండే పుడతాయి అన్నది (చరక సంహిత).

శ్లో॥ ఆహారాచార చేష్టాసు - సుఖార్థీ - ప్రాప్య తే హచ ।
పరం ప్రయత్న మాప్నోతి - బుద్ధిమానహిత సేవనే ॥

భావము :- ఇహ - పర - లోకములందు గూడా సుఖమును గోరు మానవులు తప్పక యావజ్జీవం (బ్రతికినంతకాలం) ఆహార విహార నియమములను పాటించక తప్పదు. అందువల్ల నీదైన నిజ సుఖసంపదలను పొందవచ్చును. (చరక సూత్రము)

శ్లో॥ యధ్యపథ్యం కిమౌషధం - యది పథ్యం కిమౌషధం
నా శ్నతః పథ్యమే వాన్నం - వ్యాధియోర్నభవంతిహి ॥

భావము :- పథ్యము చేసిన యెడల మందులు తినవలసిన పనిలేదు. పథ్యముచేయని యెడల మందులు తిన్ననూ, ప్రయోజన ముండదు. గనుక పథ్యకర ఆహారములే వ్యాధులు రాకుండా నిరోధించును. అన్నది ఆయుర్వేద నిర్వచనమై యున్నది.

పథ్యము అనే దానికి అర్థము అవగతం గాని వైద్యులు రోగములకు వివిధ మందు లిచ్చి - ఆ మందులకు విరుద్ధమైన ఆహారములను తినగూడదు అన్నదే పథ్యము అన్నారు గాని పథ్యమునకు సంపూర్ణార్థము మాత్రం అదిగాదు.

దేహోపయుక్తమైన షడ్రసోపేత ఆహారములను తెలిసి భుజించినవారికి వ్యాధులు రానేరావు. గాని ప్రస్తుతం మనమంతా జిహ్వాకు దాసులమై షడ్రుచోపేత భోజనములకు అలవాటు పడి - వివిధ వ్యాధి బాధల ననుభవించుచున్నాము.

పథ్యకర ఆహారమేది?

మన దేహనిర్మాణకములైన సప్తధాతువులకు - అనుకూలమైనది. ఆయువును, బలమును - శక్తిని, ఆరోగ్యమును - సుఖమును ప్రసాదించునది. సజీవ చైతన్యవంతమైనది. ఏమి శ్రమ లేకుండా ఉన్నది. ఉన్నట్లుగా రుచికరముగా హితవుగా తినగలిగినది మాత్రమే సహజ పథ్యకర ఆహారము అని చెప్పవలసి యున్నది.

మనం అట్లు హితవుగా తినగలిగిన ఆహారమును చక్కగా జీర్ణము చేయుటకు మనలో జీర్ణాది షడ్రసములు అమరియున్నవి అవే 1. లాలాజలము 2. జఠరరసము, 3. పిత్తరసము 4. తిక్తరసము 5. మధురరసము, 6. ఆంత్రరసము.

1. లాలాజలము :- ఇది జీర్ణకోశమునకు ప్రవేశ ద్వారమైన నోటియందు ఉత్పత్తి యగును. ఇది మనం నిత్యం తినే అన్నంవంటి పిండి పదార్థములను విడగొట్టి మాల్టోజుగా మార్చివేయును. అది నాలుక గ్రంధులనుండి ఊరుచుండును. జ్వరాధులలో (అజీర్ణం - వినా - నజ్వరం) నోరుచేదుగా నుండును. రుచి పాడైపోవును అప్పుడు మనం ఏమీ తినరాదు. గాని మనం జిహ్వను అరికట్టలేక ఏదో తినుటవల్ల జ్వరాది రోగములు ప్రకోపించి విషమించును. అందుకే "లంఘనం పరమౌషధం" అన్నది శాస్త్రం.

2. జఠరరసం :- ఇది జీర్ణకోశము నందు గల అతి ప్రధానమైన ఆసిడ్‌తో గూడియుండును. అందుచేత ఘనమైన మాంసకృత్తులు గల వివిధ పప్పు పదార్థములను పిండిపదార్థములను మెత్తబరచి జీర్ణింపజేయును. అట్టి జఠరాగ్ని మందగించినప్పుడే ఆకలి తగ్గిపోవును. అట్టి స్థితిలో జీర్ణకోశమునకు విశ్రాంతి నిచ్చుటకు ఉపవశించినట్లయితే జఠరాగ్ని జీర్ణక్రమం బాగుపడును. అట్లుగాక రుచులు కల్పించుకొని సహించినవరకు తినుటవల్ల "రోగానీకస్యతే మూలం అజీర్ణం ప్రాప్నువంతి:" (ప్రాప్నువంతిః అన్న ఆయుర్వేద శాస్త్ర ప్రకారం వివిధ రోగములు సంక్రమించుచున్నవి. అందుకే

3. పిత్తరసము :- ఇది మనం తినిన పదార్థములలోని క్రొవ్వు - చమురు పదార్థములను విడగొట్టును. ఇది మన దేహమునకు అతి ప్రదానమైన లివర్‌నుండి ఉత్పత్తియగును. ఇది మనం తినిన ఆహారములలోని వివిధ నెయ్యి - వెన్న - జున్ను - నేతి, చమురులలోని పిండివంటలు వివిధ పదార్థాలు చమురు పదార్థములను విడగొట్టి జీర్ణింపజేయును. అయితే మనం వివిధ త్రాగుళ్ళు, చుట్ట, బీడి, సిగరెట్ యిత్యాదులు ఆల్కహాల్సు, మత్స్య మాంసాదులు తినుటవల్ల లివర్ పాడైపోయి అనేక వ్యాధులకు దారితీయును.

4. తిక్తరసము :- ఇది బహుచేదుగా ఘాటుగా ఉంటుంది. ఇది లివరుకు సంబంధించినది. Galbladder (చేదుకట్టు) నుండి ఉత్పత్తి యగును. ఇది మనం తినిన అతి ఘనమైన మసాలాలతో గూడిన నూనెలతో వండిన పదార్థములను జీర్ణింపజేయును. అయితే, నిల్వబెట్టి గట్టిబడి యున్న పలావులు

జాస్తిగా వాడేవారికి - ఇందలి తిక్తరసం ఘనీభవించినప్పుడు అందలి జిగురైన వ్యాజులైన్ వంటి పదార్థం గట్టిబడిబోయి రాళ్ళుగా తయారయ్యే ప్రమాదమున్నది.

5. మధురరసము :- ఇది అతి మధుర (తియ్యని)మైనది. ఇది జీర్ణకోశమునకు అడుగు భాగంలో నుండును. దీనికి రెండు శక్తులున్నవి. పైనున్న భాగము జీర్ణకోశమునుండి చిన్న ప్రేగులకు చేరే ప్రథమాంత - అనబడెడు మోదనమ్తరము మధురరసమును (యిన్సులైన్) అనే పదార్థమును మధురకోశమును కలుపును. అందువల్ల ఏసిడ్సు, డయిల్యూటై మధురముగా మారిపోవును. ఆ మధురరసమే మన దేహమునందు గల కోట్లాది సూక్ష్మాణువులకు ఆహారమై యున్నది. అంతేకాదు మధురకోశము అనబడే (Pancrious) అడుగు భాగమున నున్న ద్వారముద్వారా రక్తములోనికి అందించబడే (సుగర్) మధురకణాలను క్రమబద్ధములో అందించును. ఆపేంక్రియాస్ యాక్షన్ సరిలేనివారికే సుగర్ వ్యాధి సంక్రమించును.

6. ఆంత్రరసము :- ఇది మనలోని అతి పొడవైన చిన్న ప్రేగులలో నుండును. ఇది పై జెప్పిన జీర్ణాది రసాలతో జీర్ణముగానిది. నెమ్మదిగా మెత్తబడి జీర్ణమయ్యే పదార్థములను క్రమముగా మెత్తబరచి జీర్ణము చేయును. మన చిన్నప్రేగులు దాదాపు 22 అడుగుల పొడవు ఉండి నెమ్మదిగా ఘనపదార్థములను జీర్ణము చేయును. అక్కడ గూడా త్వరగా జీర్ణముగాని పదార్థములను మనం తింటే అవి 24 గంటలలో పెద్ద పేగులో నుండి మలకోశమునకు చేరకపోతే ప్రతిరోజు ఉదయం సాఫీగా విరేచనం గాదు. అట్టి స్థితినే మలబద్ధకం అంటారు. అందువల్ల మలాలు నిల్వల నుండి గ్యాస్ పుట్టి కడుపుబ్బరము, బోరమంట, గొంతుమంట, కళ్ళు మంటలు, తలనొప్పి, అతి ఆలోచనలు, అశాంతితో బాటు నెత్తిన గల జుట్టు గూడా ఊడిపోయి బట్టతల లేర్పడును.

ఇట్టి షడ్రసాలు (పై జెప్పిన) వాటికి ఉపయుక్తమైన భోజనం చేయడమన్నదే - షడ్రసోపేత భోజనం గాని ప్రస్తుతం మనమంతా జిహ్వాకు దాసులమై షడ్రుచులను కల్పించుకొని షడ్రుచోపేత భోజనములను చేయుచుందుము. అందుచేత ఆయా రుచులకు సంబంధించిన వ్యాధులు సంక్రమించుచున్నవి.

అందులకు వివిధ విందులను (ఆహారములను) మార్చుకొనలేక - మందులను విందులుగా భుజించుచున్నాము.

అవే అన్ని రోగములకు కారణ భూతములగుచున్నవి.

రోగ - మెలా కలుగును

మన దేహమును పోషించుటలో పంచ భూతాత్మకములైన - ఆహారము - నీరు - అగ్ని - వాయువు - ఆకాశములు ప్రధానములు.

1. ఆహారము :- ఇది స్థూలమైన భౌతిక - శరీర శక్తులకు సప్తధాతువులకు అవుసరమైనది. మన దేహంలో భౌతిక రూపమునకు అవుసరమైన పిండి పదార్థములు కండరములకు అవుసరమైన మాంసకృత్తులు (ప్రోటీను పదార్థములు) సమ నాడీమండలములకు మెదడు భాగమునకు సంధుల లోను, శీతతాపాలను నిరోధించే చర్మము క్రిందకు అవుసరమైన క్రొవ్వు (ఫేట్సు) పదార్థములు ఇవిగాక - సూక్ష్మ ప్రాణశక్తుల నందించే - విటమిన్సు (జీవశక్తులు) వివిధ రకముల ద్వాదశ లవణములు మొదలైన వన్నియూ, మనం భుజించే ఆహారమునుండియే లభ్యమగును. అందుచేత మనం తినే భోజన పదార్థములలో పై జెప్పిన పిండి పదార్థములు - పప్పు పదార్థములు - క్రొవ్వు పదార్థములు - జీవపదార్థములు (విటమిన్సు) ద్వాదశ లవణపదార్థములు గల దేహోపయుక్త ఆహారములను - హితమైనవి. మితముగా తిని జీవయాత్ర సాగించువారికి ఆరోగ్యము అందుబాటులో నుండును.

అయితే ప్రస్తుత నవనాగరిక ప్రపంచంలో జిహ్వోపస్తలకు దాసులైన మానవులు అందుబాటులో నున్నవి. అలవాట్లలో నున్నవి. అతిగా లభ్యమయ్యేవి. అయిన పదార్థములను సంగ్రహించుకొని వాటికి షడ్రుచులు కల్పించుకొనుటకు వివిధ రుచులనందించే పులుసుప్పు భారములను కలిపి పచన పరచుకొని జిహ్వకు దాసులై అవుసరాలకు మించిన ఆహారములను భుజించుట వల్ల అనేక రోగములు సంక్రమించుచున్నవి.

శ్లో॥ యుక్తాహార విహారస్య - యుక్తచేష్టస్య కర్మసు -
యుక్త స్వప్నావ బోధస్య - యోగోభవతి దుఃఖః

అన్నది గీతాశాస్త్రం.

మానవుని మనుగడ సుఖతరముగ ముందుకు సాగాలంటే - దేహోప యుక్తమైన ఆహారమును ఉపయుక్తమైన విహారం (శ్రమ, విశ్రాంతు)లను యుక్తమైన సుకర్మలను యుక్తమైన నిద్రా, విశ్రాంతులను అనుసరించువారు యోగులు. వారిని దుఃఖశోకములంటవు అన్నారు గీతాకారులు. మనచేతయే గీతగా నడచుకొనువారికి యోగములే గాని భోగరోగము లంటవు.

నీరు :- ఇది మన దేహంలో అతి ప్రధానమైనది. మన బరువులో 70% మనలో నుండే రసరక్తాది సప్తధాతువులలో నీరే ఉంటుంది. మనం తినే ప్రతి పదార్థమును మెత్తబరచి ద్రవరూపముగా మార్చేవి మనలోగల జీర్ణాది ద్రవరూపములైన షడ్రసములే. అందుకే మన పెద్దలు షడ్రసోపేత భోజనం చెయ్యాలంటారు. గాని మనం భుజించేవన్నీ షడ్రుచోపేతమైన భోజనాలు మాత్రమే.

మనం త్రాగేనీరు, మనం భుజించే ఆహార పదార్థములను మెత్తబరచి ద్రవరూపములుగా మార్చి అందలి సూక్ష్మాణువులను విడగొట్టి - శరీరమునందలి అన్నీ అంగ ప్రత్యంగములకు రసరూపంలో పోషక పదార్థములను అందించును. అట్టి స్థితిలో మనం తినే పదార్థములలో అయుక్త పదార్థములను గూడా మెత్తబరచి - మలమూత్ర స్వేదరూపములలో వెలువరించి వేయును. మన జీర్ణాది రసములన్నియూ నీరే ప్రధానముగా గలవి. రస, రక్తాది ధాతువులు గూడా ద్రవరూపములే మన మాంస కండరాలలోనూ చివరికి ఎముకలలో గూడా నీరు ఉంటుంది. అందుకే నీరే ప్రాణాధారమన్నారు పెద్దలు.

మన దేహమునకు రోజుకు 3,4 లీటర్లు మంచినీరు అవసరమై యున్నది. అట్లుగాక - అదనంగా పులుసుప్పు ఖారాలు - పచ్చళ్ళు, ఊరగాయలు - మత్స్యమాంసాదులు మసాలాలు తినేవారికి రోజుకు 5-6 లీటర్లు నీరు అవసరమై యుండును. అందుకే మనపెద్దలు చివరికి ద్రవరూపమైన మజ్జిగ అన్నం బాగా తినేవారు. గాని ప్రస్తుత నాగరిక మానవ ప్రపంచం మజ్జిగలు మాని

పెరుగులు మంచి నీళ్ళకు మారుగా బీరు - సారాయి - డ్రింకులు త్రాగుచున్నారు అందువల్ల అనుకోని అనేక క్రొత్త వ్యాధులు సంక్రమిస్తున్నాయి.

అగ్ని:- ఇది మనదేహంలో జఠరాగ్ని రూపంలోనుండును. మనం నిత్యం తిను వివిధ ఆహారములను పక్వపరచి అనగా జీర్ణముచేసి అన్నమును రసముగా మార్చి దేహమునందలి నలుమూలలకు అందించును. మందాగ్ని గలవారికి తిన్నది రసముగా గాక కఫముగా మారును. అందువల్ల ఎంత తిన్నా నీరసమే మిగులును. (నిర్+రసము=నీరసము). అందుచేత - రసోపయుక్తమైన పదార్థములను మాత్రమే భుజించుట ఆరోగ్యదాయకము. ప్రస్తుత నాగరిక ప్రపంచం శివాహారములకు దూరమై శవాహారములకు అలవాటు పడ్డారు. అందులో దుర్గంధాలు పోవాలని, మిర్చి మసాలాలు - కలిపి తినుటవల్ల జీర్ణముగాక అజీర్ణవ్యాధులు అంకురించుచున్నవి. అందుకు మందులు విందులుగా వాడుచున్నారు.

అగ్నికి అధినేత ప్రత్యక్షదైవము - సూర్యభగవానుడు. అట్టి సూర్యాగ్నికి దూరమైనవారికి మందాగ్నులు తప్పవు. ఎండలో ఎన్నో అనంత శక్తులున్నవి. ఎండలో బెట్టిన ధాన్యములు - పప్పులులోని పుచ్చులు పోవును. ఎండలో వేసిన మత్స్యమాంసాదులు చెడిపోవు. ఎండలో ఆరిన బట్టలు తెల్లగా నుండును. ఎండలో వేసిన పూలమొక్కలు పెరిగి వివిధరంగుల పువ్వులు పూయును. చెట్లు బాగుగా పెరుగును. చెట్లకు ఆకుపచ్చరంగు సూర్యునిలోని ఎ. బి. విటమిన్స్ ప్రభావము వల్లనే వచ్చును. ఎండకు పంటలు బాగా పండును. పండ్లు చక్కగా పండును. అర్క పక్వములు అమృతములు. అగ్ని పక్వములు మృతములు ఎండలో పనిజేసిన వారికి బాగా చెమటలు బట్టి మనం రుచికొరకు తిన్న సోడియం క్లోరైడ్‌లో నిండియున్న ముప్పుతెచ్చే ఉప్పు వెలువరింపబడును. డాక్టర్సు చెప్పే వివిధ విటమిన్సు ఎండలో ఎండిన - పండిన వాటిలోనే అధికముగా నున్నవి.

అలాంటి ఎండను ఈ నాగరిక ప్రపంచం దూరం చేసుకొని సూర్య కిరణ వెలుగు ఛాయలు గూడా పడకుండా A.C.Rooms ను ఏర్పాటు చేసుకొని

నివసిస్తున్నారు. అగ్నికి దూరమై మందాగ్నిని పెంచుకొని వివిధ మందులు వాడుచున్నారు.

వాయువు (గాలి) :- ఇది పంచభూతములలో అతి ప్రధానమైనది. దేహపోషకమైనది. ఆహారం (అన్నం) అది లేకపోతే 15 నుండి 20 రోజులుండవచ్చును. నీరు లేకపోతే 2,3 రోజులుండవచ్చును గాని, ప్రాణము నందించు ప్రాణవాయువు అందకపోతే మరు క్షణంలోనే మరణమే అందుతుంది. అందుకే ముక్కు మూసుకుంటే మూడు నిమిషాలు పట్టదు మన బ్రతుకు అంటారు పెద్దలు. మనకు ప్రతిక్షణం భగవదైశ్వర్యమైన ప్రాణశక్తి అడగకుండానే అందించబడుచున్నది. అందువల్ల దాని విలువ మనకు తెలియుటలేదు. ఉదా:- మనం హఠాత్తుగా కోమాలోనికి వెళ్ళిపోతే ఆసుపత్రిలో చేరుస్తారు. అప్పుడు డాక్టరుగారు ఆక్సిజన్ (ప్రాణవాయువున్న గొట్టమును మన ముక్కులో పెట్టి మూడు గంటలు తర్వాత స్పృహరాగానే ఆప్రాణవాయువు అందించినందుకు మూడు వేలు తీసుకుంటారు. అట్టి ప్రాణవాయువు నీవు పుట్టిన నాటినుండి ఈ క్షణం వరకు ప్రాణశక్తిని అందించుచున్న వాయుదేవుని వద్ద నుండి బిల్లు వస్తే ఎంత కట్టగలం ఆలోచించండి.

త్రిదోష - విజ్ఞానము

వైద్యశాస్త్ర మంతయూ త్రిదోష విజ్ఞానంపై ఆధారపడి యున్నదని మన ఆయుర్వేదశాస్త్రం నిర్వచించుచున్నది. మనదేహం పంచభూతాత్మకం సప్తధాతురూపమైనది. భూతములలో ధాతువులు కలిసినప్పుడు దోషములుగా రూపొందినవే త్రిదోషములు.

దేహ ధాతువులును బట్టి ఈ దోషములు రెండు విధములు. 1. శారీరక దోషములు, 2. మానసిక దోషములు.

1. వాతపిత్త శ్లేష్మాదులు ప్రకోపించినప్పుడు కలిగేవి శారీరక దోషములు.

2. రజో, గుణ, తమో గుణములతో తాదాప్యము చెందిన వారికి గలిగేవి మానసిక దోషములు.

వాతాది త్రిదోషములు శరీరమును ధరించి పోషించుచుండును. అందువల్ల వాటిని సహజంగా ధాతువులు అని చెప్పవలసి యున్నది. "దూషయంతీతి దోషాః" అను ఉత్పత్తిని బట్టి వాతాది దోషములు - రసాది సప్తధాతువులను ప్రకోపవికారములచే దూషింపజేయుట వల్ల వాటిని త్రిదోషములుగా వర్ణించిరి.

సృష్టిలోగల సర్వ చరాచర జీవరాసులన్నియూ పంచభూతాత్మకములే. ఇందు 1. ఆకాశము, వాయు భూతసంబంధమై వాయువునే వాతమనిరి. 2. అగ్ని తేజోభూత సంబంధమైనది. పిత్తము. 3. భూమి మరియు జలభూత సంబంధమైనది శ్లేష్మము అన్నారు. అందుచేతనే త్రిదోషములలో వాయుగుణము పిత్తగుణము శ్లేష్మగుణములు ప్రధానముగా గలిగి ఉంటాయి. వాతాదులు వికృతి చెందినప్పుడు దేహమును సోషింపజేసి నశింపజేయును. అట్లుగాక అవి తన సహజ గుణములలో నున్నప్పుడు మన శరీరమును అభివృద్ధి పరచును. **"రోగస్తు దోషవైషమ్యం, దోషసామాన్యమరోగతా!"** అను వచనానుసారము. వాతాది త్రిదోషములు ఒక్కొక్కటిగాని రెండేసిగాని మూడు కలిసి గాని తమ తమ ప్రమాణాలను మించిగాని, తగ్గిగాని, ఉన్నప్పుడు వక్రమార్గములో నున్నప్పుడు రోగములు సంభవించును. క్రమప్రమాణములో నున్నప్పుడు ఆరోగ్యమును అందించును. త్రిదోషములు శరీర ఉత్పత్తి క్షయాలకు కారణభూతములని సుశ్రుతుని నిర్వచనము.

దేహాధారములు :- మనదేహమునకు ఆధారములు మూడు. 1. త్రిదోషములు, 2. సప్తధాతువులు, 3. త్రివిధమలములు.

త్రిదోషములనగా :- వాత-పిత్త శ్లేష్మములు

1. వాతము :- వికృతి చెందక సమస్థితిలో నున్నప్పుడు శరీరరమునకు ఉత్సాహము కల్పించి సర్వ ప్రక్రియలకు దోహదం చేయును. ఉచ్ఛ్వాస - నిశ్వాసలకును వాక్కు (మాట్లాడుటకు) శరీరము మనస్సు గమనమునకు మల మూత్ర స్వేదములను వెలువరించుటకు తోడ్పడును. ఇంద్రియములకు పటుత్వము ధాతువులకు బలమును చేకూర్చును.

2. పిత్తము :- మనము తినిన ఆహారమును పచనము చేయును. శరీరమునకు సహజోష్ణము కల్పించును. ఆకలి, దప్పిక, రుచి, కాంతి, దర్శనము బుద్ధి పౌరుషము, ప్రజ్ఞ , శరీరమునకు మృదుత్వము ప్రసాదించును.

3. శ్లేష్మము :- సమస్థితిలోని శ్లేష్మము స్థిరత్వము సంధి బంధనములలో స్నిగ్ధత్వము మరియూ ఓర్పు - శాంతులను అందించును.

అట్లే శరీరమునందు గల సప్తధాతువులు, త్రివిధ మలములు, సమానమైన ద్రవ్యాదుల చేత వృద్ధియగును. విరుద్ధ ద్రవ్యాదులచేత క్షయమును బొందును.

మనము దేహమునకందించు ఆహార ద్రవ్యభేదములను బట్టియూ హెచ్చుతగ్గులను బట్టియూ, మనోగత గుణభేదములను బట్టియూ మనం చేయు పనులను బట్టియూ మారుచుండును.

త్రిదోషములు :- ఈ త్రిదోషములు - శరీరము నందంతటను సంచరించు చుండును. గాని ముఖ్యంగా వాతము నాభికి దిగువ భాగము నందును, పిత్తము నాభికి హృదయమునకు మధ్యభాగమునందును శ్లేష్మము హృదయమునకు పై భాగమునందును ఆశ్రయించు కొనియుండును.

త్రిదోషములు వివిధ కోణములలో వృద్ధి క్షయములు

1. బాల్యమునందు కఫమును, యవ్వనమునందు పిత్తమును, వృద్ధాప్యంలో వాతము ప్రకోపించి యుండును.

2. ఉదయంనందు కఫమును మధ్యాహ్నము నందు పిత్తమును, సాయంత్రము నందు వాతమును ప్రకోపించుకొని యుండును.

3. రాత్రి సంధ్యాసమయమునందు కఫమును, అర్థరాత్రియందు పిత్తమును, వేకువ ఝామున వాతమును ప్రకోపించుకొని యుండును.

4. ఉదయం తినే చలిది అన్నము లేక టిఫిన్ శ్లేష్మమున్ను, మధ్యాహ్నం 1,2 గంటలకు భోజనమువల్ల పిత్తమును, రాత్రిభోజనం వల్ల వాతమున్ను, ప్రకోపించును.

ఈ త్రిదోషములలో రెండు దోషములు కలిసిన సంసర్గమనియూ, మూడు కలిసిన సన్నిహితమనియూ అందురు.

వాతగుణములు

వాతమువల్ల దేహమునందు కఠినత్వము, ఆర్చివేయుట, శీతము, చలించుట మొ॥ గుణములుండును.

వాతకృత్యములు :- సంధులలో నొప్పులు ఒళ్ళు నొప్పులు అలసత్వము (బద్ధకము) శరీరమునందు సూదులతో పొడిచినట్లు చురుకులు బాధలు - మోకాళ్ళు తొడలయందు కండరములు పట్టుకొనుట కాళ్ళు ముడుచుకొనుటకు చాచుటకు కష్టముగా నుండుట, మలమూత్రములు సాఫీగా వెళ్ళకపోవుట చర్మము నలుపెక్కుట, నీలముగా మారుట శూల - నిద్రాభంగములు వాతగుణములు.

వాతప్రకోపకారణము :- చేదు - వగరు - కారము గల పదార్థములను అధికముగా తినుట, వేళా పాళాలేని భోజనములు, పోషకములు తక్కువగా తినుట, మల మూత్రములను ఆపుజేయుట, రాత్రి జాగరణ (నిద్ర లేకపోవుట) చేయుట - అధికముగా మాట్లాడుట - అతి ఆలోచనలు - భయము - దుఃఖము, విచారము వల్ల వాతము ప్రకోపించును (అన్నారు వాగ్భటాచార్యులు.)

వాతక్షీణములు :- అన్ని అంగ ప్రత్యంగములు (అన్ని అవయవాలు) బలహీనమగుట స్వరభంగము ఆకలి తగ్గుట, దేహము ఆరిపోవుట, కండలు ఎండిపోవుట క్షీణవాత లక్షణాలు.

వాతస్థానములు :- దీని మూలస్థానం నాభికి (బొడ్డుకు) దిగువ భాగము. చలనస్వభావము గలది గావున సంచరించుచుండును. జీర్ణావయము, పిరుదులు, తొడలు చెవులు, ఎముకలు, చర్మముల యందు చేరి పీడించుచుండును. ఇందు ముఖ్యంగా జీర్ణకోశము చిన్నప్రేవులు పెద్ద ప్రేవులు మలాశయములు ప్రధానములు గనుక ఉపశమనము కొరకు తరచు మలశుద్ధి చేయుచుండుట మంచిది. అందుకు వివధ విరేచనమందులు వాడుటకంటే 1. వస్తికర్మ (ఎనిమా చేసుకొనుట చాలామంచిది.)

3. పంచవాయువులు :- 1. ప్రాణ, 2. ఉదాన, 3. వ్యాన, 4. సమాన, 5. అపాన వాయువులు.

1. ప్రాణవాయువు :- ముఖ్యంగా ఇది శిరస్సు నందుండి అన్నింటిని క్రమబద్ధములో నడిపించును. రక్తమును ప్రాణశక్తితో శుద్ధిచేయును. బుద్ధి హృదయము ఇంద్రియములు అనువాటికి ఆధారముగా నుండును. ఆహారమును మ్రింగుటకు లోపలికి పంపించుటకు తోడ్పడును. ఉమ్మివేయుట, త్రేణుపులు, తుమ్ముట, మొదలగునవి నిర్వహించును.

2. ఉదానవాయువు :- ఇది నాలుక, కంఠము, రొమ్ము, నాభి అనువాటి యందు సంచరించుచుండును. మాట్లాడుట, ఉచ్ఛ్వాస కార్యక్రమములు నిర్వహించుట, శరీర దక్షత, బలము - వర్ణము (రంగు) పూర్వానుభవములను జ్ఞప్తికి తెచ్చుట ఇత్యాది కార్యక్రమములు నిర్వహించును.

3. వ్యానవాయువు :- ఇది హృదయమునందుండి బయలుదేరి సర్వ శరీరమునందు సంచరించుచుండును. రక్తగమనమునకు తోడ్పడును. దీనికి వేగము హెచ్చుగా నుండును. అందుచే శరీరంలోని అన్ని అంగ ప్రత్యంగములలో చేరి చురుకుగా పనులు చేయించుచుండును. కనురెప్పలాడించుట, ఆవలించుట, జీర్ణకోశమునందు చరించుచూ ఆహారమును ముందుకు నడుపుట మొదలగు అనేక కార్యక్రమములను నిర్వహించును.

4. సమానవాయువు :- దీని ప్రభావము జీర్ణక్రియపై హెచ్చుగానుండును. జఠరాగ్నిని ప్రకోపింపజేయును. (ఆకలిని పుట్టించును) ఆహారమును పక్వపరచి - విడగొట్టును. మలమూత్రములను అధోగతికి పంపించి వేయును.

5. అపానవాయువు :- ఇది మన ఉదరం (పొట్టలో) అధోభాగంలోనుండును. మలాశయము, లింగము (యోని), తొడలు, పిరుదులలో సంచరించును. మలము, మూత్రము, రేతస్సు (శుక్లము), శోణితము (ఋతురక్తము) మొ॥వాటిని వెలువరించుచుండును. గర్భస్థ శిశువును వెలువరించుటకు (ప్రసరించుటకు) గూడ తోడ్పడును.

పిత్త - గుణములు

A. శ్లో॥పిత్తం - సస్నేహ - తీక్ష్ణోష్ణం లఘు మిస్రం పరంద్రవం

అను అష్టాంగహృదయ వచనానుసారం స్నిగ్ధత్వము, శీఘ్రకారిత్వము లఘుత్వము దుర్గంధము గలిగి ఊర్ధ్వ అధోభాగముల యందు గూడా వ్యాపించు గుణము గలిగియుండును. ఇది ద్రవస్వరూపము గలిగి యుండును.

B. పిత్త కృత్యములు :- ఇది శరీరమున కంతటికిని తాపములు గలిగించును. (వేడి పుట్టించును) జీర్ణక్రియను గలిగించును. స్త్రీలకు ఋతుస్రావమును గలిగించును. పనులు చేయుటకు ఆశక్తిని పుట్టించును. భ్రమ, మూర్ఛ మదము అనువాటిని కల్గించును. పులుపు, ఉప్పు, కారముల యందును రసమునందును ఇష్టమును గలిగించును.

C. పిత్తప్రకోపకారణములు :- పులుసుప్పుఖారములు గల పదార్థములను అధికముగా తినుటవల్లను, తీక్ష్ణములైన ఉష్ణవీర్యముగల మిరియాలు అతిగా వాడుట వల్లను, అతి ఘాటుగా నున్న పదార్థములను - ఉప్పును అధికముగా వాడుటవల్లను, ఎండలో అధికముగా తిరుగుట వల్లను, అధిక వ్యాయామాలు అతి సంభోగాలు చేయుటవల్లను భయము, కోపము, చింత, దుఃఖము లుండుట వల్లను పిత్తము ప్రకోపించును.

D. పిత్తప్రకోప లక్షణములు :- పిత్తము ప్రకోపించుట వల్ల మలము, మూత్రము, చర్మము, కన్నులు అనువానియందు పసుపుపచ్చని రంగు గోచరించును. ఆకలి, దాహము, అనిద్ర, అతితాపము ఉదయించును.

E. పిత్తక్షయ లక్షణములు :- అగ్నిమాంద్యము (ఆకలి తగ్గుట) శరీరమంతయూ చల్లబడి యుండుట, దేహము, ముఖము నల్లబడి కాంతి తగ్గుట, చురుకుదనము తగ్గి మాంద్యముగా నుండుట మొదలైనవి.

F. పిత్తస్థానములు :- నాభి ప్రధాన స్థానమని అష్టాంగ హృదయంలో చెప్పబడి యున్నది. అయితే ఆమాశయము చర్మము, నేత్రములు, రస, రక్త, స్వేదములు పిత్తమునకు స్థానములు.

పిత్త పంచకములు

పిత్తము (ఉష్ణము) అనునది ఒక్కటే అయినప్పటికిని, అది శరీరము నందు వివిధ స్థానములలో చేయు కార్యక్రమములను బట్టి పిత్త పంచకములుగా విభజించి పేర్లు పెట్టిరి. 1. పాచకపిత్తము, 2. రంజక పిత్తము, 3. సాధకపిత్తము, 4. ఆరోచకపిత్తము, 5. భ్రాజకపిత్తము

1. పాచకపిత్తము:- ఇది పక్వాశయం (జీర్ణకోశము) ఆమాశయం (చిన్నప్రేగులు) డుయ్యోడనం (ప్రథమాంత్రము) అనువానియందు నిల్వ యుండును. ఇది తేజోగుణమును ప్రకాశమును చురుకుదనమును పుట్టించు గుణము గలిగియుండును. అందువల్ల ఇది కేవలం ద్రవరూపములో గాక ఘనరూపము గలిగియుండును. ఇది వాతాది చలన రూపములలో చేరినప్పుడు పాకము (పచనము) దాహము అను క్రియలను చేయు చుండును. (దీనినే జఠరాగ్ని అందురు) ఇది మనం తినిన ఆహారమును జీర్ణముచేసి సారకిట్టములను విడదీసి సారమును సప్తధాతువులకు కిట్టమును, మల, మూత్రాశయములకు అందించును. ఈ పాచకపిత్తము, సప్తధాతువులను చేరి ఉద్దీపింపజేయును. రంజకపిత్తమునకు తోడ్పడును.

2. రంజకపిత్తము :- ఇది ఆమాశయము నందుండి రసమునకు ఎర్రని వర్ణమును కలుగజేయును. రసమును రంజింపజేసి వర్ణమును మార్చుటవల్ల దీనిని రంజక పిత్తమన్నారు.

3. సాధకపిత్తము:- ఇది హృదయమునందుండి బుద్ధి మేధస్సు అభిమానము అనువాటికి తోడ్పడి, అవి కోరిన కార్యక్రమములను సాగించుచుండును.

4. ఆలోచకపిత్తము :- ఇది నేత్రముల యందుగల నల్ల గ్రుడ్డు లోపలి భాగములో నుండును. ఇది రూపము, కాంతి, వర్ణము మొదలగు వానిని గ్రహించును.

5. భ్రాజకపిత్తము :- ఇది చర్మమునందు చేరి కాంతిని అందించును. మనం స్నానాదులలో చేయు లేపనములు అభ్యంగనములు మొదలగునవి ఇందలి పిత్తమును పాకము చేయును.

శ్లేష్మము

శ్లేష్మగుణములు :-

స్నిగ్ధశ్శీతో-గురుర్మందః శ్లక్ష్ణో-మృత్స్నః స్థిరః కఫః

శ్లేష్మమునకు స్నిగ్ధత్వము (చమురుగుణము) సశీతము, గురుత్వము, (మందకొడి) మృదుత్వము, పిచ్చలము, స్థిరత్వము అను గుణములు గలదిగా నున్నది.

వివరములు :- ఇది క్రొవ్వు ముద్దవలె చల్లగ నుండి మందకొడి గమనము గలిగి గురుగుణం గలదైయుండును. (అనగా కఠినముగా జీర్ణమయ్యే గుణము గలదై యున్నది. మెత్తని జిగురుగా నుండును. అందుచేత ఇది చేరిన చోట స్థిరపడి యుండును.

శ్లేష్మ కృత్యములు :- ఇది చర్మమునందు గల స్వేద గ్రంథులకు తోడ్పడును. ఇది చర్మమునకు కఠినత్వము కల్పించును. దురదలు దద్దుర్లు, గురుత్వము గలిగించును. అంతరావయవముల మార్గములను, బంధించును అవరోధములను కల్పించును. దీనివల్ల అవయవ పటుత్వము తగ్గుట అనిద్ర అజీర్ణము (శోభ) చర్మమునకు వివర్ణము. అలసత్వము ఆయాసము నిరుత్సాహము పుట్టించును. మధుర లవణ పదార్థములయందు ఇచ్ఛ గలిగించును.

శ్లేష్మప్రకోపములు :- ఇది మధుర ఆమ్ల, లవణ, పదార్థములను అధికముగ భుజించుట వల్లను చమురు జిడ్డు గలిగిన పదార్థములున్నవి. కఠినముగ జీర్ణమయ్యేవి, శీతవీర్యము గలవి. అనగా త్వరగా జలుబు చేసేవి. (రొంప, తుమ్ములు, పడిశము పట్టించేవి) అను పదార్థములను భుజించుటవల్లను సదా విశ్రాంతిగా కూర్చుండుట భుజించుట, పరుండుట, నిద్రించుట, చిరుతిండ్లు తినుట, సుఖముగా విశ్రాంతిగా గడుపుట, దేహము స్థూలమగుట, మలశుద్ధి లేకపోవుట వల్ల శ్లేష్మము ప్రకోపించును. శ్లేష్మోపశమనము గోరువారు పంచకర్మలను చేయవలెను. అనగా (వస్తి - వమన - స్నేవ - స్వేద - నేతి - కర్మలు)

శ్లేష్మకృత్యములు:- వృద్ధి జెందిన శ్లేష్మము వల్ల శ్వాస - కాస - వ్యాధులు (అనగా ఎలర్జీ, తుమ్ములు, ఆయాసం బ్రోంకైటిస్, ఉబ్బసం క్షయలాంటి వ్యాధులు సంక్రమించవచ్చును. అధికనిద్ర, నీరసము, అలసత్త్వములను అందించును.

క్షీణశ్లేష్మకృత్యములు :- క్షీణించిన శ్లేష్మం వల్ల భ్రమ, భ్రాంతి వంటివి గల్గును. శ్లేష్మాశయములైన ఉరము (రొమ్ముభాగము) శిరము - సంధుల యందు శూన్యము ఏర్పడును. సంధుల మధ్యలో నుండే క్రొవ్వుతో గూడిన శ్లేష్మపుపొర ఆరిపోవును. అందువల్ల కీళ్ళనొప్పులు, కీళ్ళు అరుగుట, కీళ్ళు వంగకపోవుట, కదలలేకపోవుట, హృద్రోగము లాంటివి గూడ సంభవించ వచ్చును.

శ్లేష్మస్థానములు :-

శ్లో॥ ఉరః కంఠం శిరః క్లోమః సర్వాణ్య నాశమోరసః ।
మేధోఘ్రాణంచ జిహ్వాచ, కఫస్య సుతరాముచ ॥

రొమ్ము, కంఠము, క్లోమము, ఆమాశయము, రసము, నాలుక, మేధస్సు, నాసిక(ముక్కు), సంధులు, (కణుపులు), అనునవి శ్లేష్మమునకు ప్రధాన స్థానములు. అన్నింటికంటే ప్రధానమైనది (ఉరము) హృదయ భాగము.

పంచ శ్లేష్మములు

శ్లేష్మాతు - పచధా! అనువాక్యానుసారము శ్లేష్మములు గూడా అయిదున్నవి. 1. ఆలంబిక కఫము, 2. క్లేదక కఫము, 3. బోధక కఫము, 4. తర్పక కఫము, 5. శ్లేష్మక కఫము.

1. ఆలంబిక కఫము :- ఇది హృదయమునందుండి తన ప్రభావము చేత (త్రికాస్తులు) ముడ్డిపూసల సంధులలోను, హృదయపు ప్రక్కటెముకల జాయింట్ల యందును జిగురు పదార్థమును గల్పించి జాయింట్లను ఆలంబనము గలుగజేయును. సంధుల యందుండి సులభముగా ఒంగుటకు ముడుచుటకు వీలు కల్పించును. దానినే ఆలంబనమందురు.

2. క్లేదక కఫము :- ఇది ఆమాశయము నందుండి మనం భుజించిన పిండి పదార్థములైన అన్నము వగైరాలను ద్రవము చేత తడిపి మెత్తబరచి,

ద్రవరూపమును కల్పించును. క్లేదమును కల్పించునది గనుక దీనిని క్లేదక కఫమన్నారు.

3. బోధక కఫము :- ఇది నాలుక నాశ్రయించుకొని యుండును. మధురాది రుచులను కల్పించును.

4. తర్పక కఫము :- ఇది శిరస్సు నందుండి శిరోగతములైన జ్ఞానేంద్రియాలైదింటికి తృప్తిని గలుగజేయును.

5. శ్లేష్మక కఫము :- ఇది మన శరీరమునందు గల 210 జాయింట్లలో (సంధి బంధనాలలో) ఇమిడి యుండి, వాటికి రాపిడి అరుగుడు లేకుండా స్నిగ్ధత్వమును, మృదుత్వమును గలిగించును.

త్రిదోషములపై ఋతువుల ప్రభావములు

1. వాతము:- గ్రీష్మమునందు చయమగును. వర్షఋతువు నందు ప్రకోపించును. శరదృతువులందు ఉపశమించును.

2. పిత్తము :- వర్షఋతువునందు చయమగును. శరదృతువునందు ప్రకోపించును. హేమంతఋతువునందు ఉపశమించును.

3. శ్లేష్మము :- శిశిర ఋతువునందు చయమగును. వసంతఋతువు నందు ప్రకోపించును. గ్రీష్మ ఋతువు నందు ఉపశమించును.

షడ్రుచులపై త్రిదోషముల ప్రభావము

1. మధురము :- వాతపిత్తములకు శమనము = శ్లేష్మమునకు ప్రకోపము.

2. ఆమ్లము :- (పులుపు) వాతోపశమనము = పిత్త శ్లేష్మములకు ప్రకోపము.

3 లవణము :- వాతోపశమనము = పిత్త శ్లేష్మములకు ప్రకోపము.

4. కటు (కారము) :- శ్లేష్మోపశమనము = వాతపిత్తములకు ప్రకోపము.

5. తిక్తము(చేదు):- శ్లేష్మ పిత్తములకు ఉపశమనము వాతమునకు ప్రకోపము.

6. కషాయము (వగరు) :- త్రిదోషములకు ఉపశమనము.

వాతహార ద్రవ్యములు - దశమూలములు

బల - అతిబల (చిట్టా ముట్టి, పీరాముట్టి గ్రంధితగరము - చెంగల్వకోష్ఠము - దేవదారు దూలగొండి, నేలగుమ్మడి, చిట్టాముదములు, మునగ, అడ్డసరము కొండపి, వాతహారములు.

పిత్తాహార ద్రవ్యములు :- గరిక, అడ్డరసము, వేప, దూలగొండి, పొన్నగంటి, పిల్లిపెసర, ముయ్యాకు, పొన్న, దుందిలము, తామర, సుగంధి పాల, వట్టి వ్రేళ్ళు, తెల్లచందనము, రక్తచందనము, అతిమధురము, తిప్ప, పెద్దగుమ్మడి, తిప్పతీగ, కర్కాటక శృంగి. పద్మకము అనునవి.

శ్లేష్మహార ద్రవ్యములు :- రేల, కొడిశపాల - తిప్పతీగ, చిరుబొద్ది, నేలవేము, చిత్రమూలము, గుంటు, చారంగి, దుంపరాష్ట్రము, ఉత్తరేణి, తులసి, వాయులవంగాలు, కశివెంద, వస, కటకరోహిణి త్రిఫలములు (తాడి, ఉసిరిగ, కరక్కాయలు) శ్లేష్మమును హరించును.

ఆమ స్వరూపము

మనం తినిన ఆహారమును పచనముజేయు జఠరాగ్ని బలహీన మైనప్పుడు సప్త ధాతువులలో మొదటిదైన రసధాతువు పచనలోపమువల్ల - ఆమాశయము (అనగా చిన్నప్రేగులలోనికి చేరి, అక్కడ నిల్వ ఉండి వాతాదులచే దుష్టమై (ఆమ్లమై) పులుపెక్కిపోవును. అట్టి ఆమ్ల పదార్థము సర్వరోగములకు హేతు భూతమగుచున్నది. పలుచని రసము చిక్కబడి వివిధరంగులలో స్నిగ్ధము చమురువలె) జిగురుతో కూడి తీగవలె సాగుచు దుర్గంధము గలిగియుండును. అది కంఠమును పీడించుచూ కఫముగా వెలువరింప బడుచుండును. అంతేగాదు. మలములలో చేరి పేగులకు ఈడ్పు (నొప్పి) కల్పించి మలద్వారమైన ఆసనము గుండా చిక్కగాను, జిగురుగాను, తెల్లగాను వెలువరింప బడుచుండును. అది

హెచ్చుగా తయారైనప్పుడు జిగట విరేచనములుగ (Decentry) ప్రేగులను పీడించి బాధతో చీము - నెత్తురుతో గూడా (రక్తగ్రహణిగ) బాధించును.

మనం తినిన పదార్థములు మందాగ్నివల్ల సరిగా పచనము గానప్పుడు అది కఫముగా మారును. అట్టి పదార్థమును మన దేహము గ్రహించక పోయినప్పుడు నిల్వ ఉండి కుళ్ళి చీముగాను, రక్తముగాను మారినప్పుడు వచ్చేదే సంగ్రహణీ వ్యాధి అనబడును.

సుగోచరాలైన - సుఖ జీవనమార్గాలు

1. అన్ని రోగాలకు ఆది కారణమైన ముప్పుతెచ్చే ఉప్పును మానండి.
2. "ఆపోవై - ఔషధం" నీటిని నిండుగ నిరతము త్రాగుము. (రోజుకు 4-5లీటర్లు)
3. మసాలాలను, మానండి శవాలైన మత్స్యమాంసాలను వీడండి.
4. దుంపలు తింటే కొంపలు ముంచుతాయి. కీళ్ళు బంధిస్తాయి. కాళ్ళు పట్టేస్తాయి.
5. అన్నానికి రెట్టింపు ఆకుకూరలు, కాయగూరలు బాగా తినాలి.
6. వండిన వంటలకంటే పండిన ఫలాలు బాగా తినాలి.
7. పగటినిద్రలు పొట్టలను పెంచితే రాత్రిజాగరణలు బట్టతలనిస్తాయి.
8. నిత్యం యోగవ్యాయామాలు చేస్తే ప్రాణాలు ప్రతిష్ఠింపబడతాయి.
9. సుగర్, బి.పి.లు పోవాలంటే సుఖప్రాణాయామం రోజుకు 4 నుండి 5 మాత్రలు చెయ్యాలి.
10. అతి ఆలోచనలు తగ్గాలంటే తలకు చలినీటిస్నానం - ఒంటికి వేడి చలినీటి షవర్‌బాత్ చెయ్యాలి.
11. ఉప్పు, ఖారం కంటికి చేటు - పప్పుబెల్లం పంటికి పోటు, ఉప్పు చమురు చర్మానికి చేటు.

12. పండిన అమృతఫలాహారాలు ఆరోగ్యాన్ని, వండిన మృతాహారాలు రోగాన్ని అందిస్తాయి.

13. ప్రభాతంలో మలదర్శనమైతే ఆరోజంతా శుభదర్శన మౌతుంది.

14. ఏకభుక్తే సదాయోగి - ద్విభుక్తే సదాభోగి - త్రిభుక్తే సదారోగి అన్నది శాస్త్రం

15. కామక్రోధాలకు, దుఃఖశోకాలకు, ఈర్ష్యఅసూయలకు దూరంగా ఉండాలి.

16. చుట్టా - బీడీలకు, కల్లు - సారాయిలకు, కాఫీ - టీలకు దాస్యం చేయరాదు.

17. అధికమైన బరువులకు, వివిధమైన చిరుతిండ్లకు దూరం కావాలి.

18. సుఖజీవన యాత్రకు :- సోమరితనానికి - పామరస్నేహానికి ధనికుల దాస్యానికి దూరంగ ఉండాలి.

19. ఉపవాస దీక్షలకు - ప్రాణప్రతిష్ఠలకు, ధ్యానమార్గాలకు అలవాటు పడాలి.

20. ప్రకృతి జీవనం - పరమాత్మ భావనం - ఆర్తుల సేవనం విముక్తికి మార్గాలు.

21. "నిత్యం హిత - మితాహార సేవి - విషయేష్వసక్తః సత్యపరః క్షమావాన్ ఆర్తోపసేవి భవతీ అరోగః"

అందించుకొన్న ఆత్మీయులు

డా॥ వి.వి. రామరాజు

ప్రకృతి చికిత్సాలయం, కాకినాడ