ఆరోగ్యం అంటే?-10

మానసిక ప్రకృతులూ - తీరుతెన్నులూ:

మూడు రకాల మానసిక ప్రకృతుల్లో - (సాత్విక, రాజసిక, తామసిక) సాత్విక ప్రకృతి-కళ్యాణాంశనీ, రాజసిక ప్రకృతి రోషాంశనీ, తామసిక ప్రకృతి మోహాంశనీ కలిగి ఉంటాయి. కల్యాణాంశని కలిగి ఉన్న సాత్విక ప్రకృతి వారు - శాంత చిత్తులై, అందరి మేలునీ కోరేవారవుతారు. రోషాంశతో ఉన్న రాజసిక ప్రకృతి వారు- ఎక్కువగా గోడవలు పడుతూ, వినాశకారకులుగా ఉంటారు. మోహాంశ కలిగిన తామసిక ప్రకృతి వారు వస్తువుల మీద తీవ్రమైన ఆసక్తితో ఉంటారు.

రోగిని పరీక్షించేటపుడు వైద్యులకి రోగి లక్షణాలు, రోగ లక్షణాలు- రెండూ అవసరం. రోగి లక్షణాలలో ఒక భాగమే- రోగి మనో ప్రకృతి లక్షణాలు. మనస్సు, శరీరం రెండూ విడివిడిగా ఉండవు కనుక మన ప్రకృతి లక్షణంలో కొన్ని శరీరానికి కూడా వర్తిస్తాయి.

వివిధ మానసిక ప్రకృతుల వివరాలుచూద్దాం-

1. సాత్విక ప్రకృతి : ఏడురకాలు- బ్రహ్మసత్వం, ఆర్ష సత్వం, ఐంద్ర సత్వం, యామ్య సత్వం, వరుణ సత్వం, కుబేరసత్వం, గాంధర్వ సత్వం.

(1) బ్రహ్మసత్వం - లక్షణాలు-

- ✦ శుచి-త్రికరణాలు - మనసు, మాట, శరీరం - అన్నింటిలోనూ స్వచ్ఛత, నిజాయితీ ఉంటాయి.
- ✦ సత్యాభిషందం - మాటమీద నిలబడే లక్షణం, నిజం పలకడం.
- ✦ జితాత్మ-తనని తాను అదుపులో ఉంచుకునే శక్తి.
- ✦ జ్ఞాన విజ్ఞాన సంపన్నులు
- ✦ వచన - ప్రతివచన సంపన్నులు- వాక్శక్తి, వాద ప్రతివాద శక్తి
- ✦ స్మృతి మాన-అపారమయిన జ్ఞాపకశక్తి
- ✦ కామోపేత-కోరికలకి అతీతం
- ✦ క్రోధాపేత- కోపానికి అతీతం
- ✦ లోభాపేత - లోభ గుణం ఉండదు.
- ✦ మానాపేత - తనని ఇతరులు సత్కరించాలనే కోరిక ఉండదు
- ✦ మోహాపేత - మోహం ఉండదు
- ✦ ఈర్ష్యాపేత-ఈర్ష్య ఉండదు
- ✦ హర్షాపేత - ఆనందంగా పొంగిపోరు.
- ✦ సర్వభూతేషు సమ - అన్ని జీవులమీద సమదృష్టి-

ఇటువంటి గుణాలుంటే - బ్రహ్మసత్వం అంటారు. ఇవి సామాన్య మానవుల్లో కనబడవు.

(2) ఆర్షసత్వం - లక్షణాలు:

- ✦ యజ్ఞాపర-యజ్ఞాలు నిర్వహించడం
- ✦ అధ్యయనపర -నిరంతరం శాస్త్రాధ్యయనం చేయడం
- ✦ వ్రత, హోమపర -వ్రతాలు, హోమాల యందే ఆసక్తి
- ✦ బ్రహ్మచర్య పరులు
- ✦ అతిధి వ్రతులు
- ✦ రాగ, ద్వేష, మోహ, లోభ, రోష, మద, మాత్సర్యాలకు అతీతులు
- ✦ శాస్త్ర ప్రతిభా, వచన, విజ్ఞాన, ఉపధారణ సంపన్నులు

(3) ఐంద్రసత్వం-లక్షణాలు :

- ✦ ఐశ్వర్యవంతులు ✦ యజ్ఞాలలో ఆసక్తి ఉంటుంది.
- ✦ శూరులు, ఓజస్సు, తేజస్సు కలిగిఉంటారు.
- ✦ ఏ కార్యాన్నయినా తేలిగ్గా చేయగలరు. ✦ దూరదృష్టి
- ✦ సత్కార్యాలు నిర్వహించడం, సక్రమమార్గంలో తన సంపాదన, కోరికలు తీర్చుకోవడంలో ఆసక్తి కలిగి ఉంటారు

(మరికొన్ని వివరాలు వచ్చేసంచికలో)

ఆరోగ్యం అంటే?-11

సాత్విక ప్రకృతులలో మొదటిమూడు రకాలు- బ్రహ్మసత్వం, ఆర్షసత్వం, ఐంద్ర సత్వం గురించి క్రిందటి సంచికలో ప్రస్తావించాం.

4. యామ్య సత్వం:

లేఖాస్థ వృత్త – నీతి నియమాల పరిధిలోనే ఉంటారు.

ప్రాప్తకారి – సమయానికి పని పూర్తిచేస్తారు.

అసంప్రహార్యం – నిందించే గుణాలు ఉండవు.

ఉత్థానవాన్ – ఎప్పుడూ కార్యనిర్వహణలో ముందు ఉంటారు.

ఓజస్వీ – చూడడానికి ఆకర్షణీయంగా ఉంటారు.

తేజసోపేతం – చక్కటి తేజస్సు ఉంటుంది.

వ్యాపగత రాగేర్ష్యా ద్వేషమోహం –రాగద్వేషాలు, ఈర్ష్య, మోహం వంటి లక్షణాలు ఉండవు.

స్మృతిమంత – మంచి జ్ఞాపకశక్తి ఉంటుంది.

ఐశ్వర్యాలంభనం – ఐశ్వర్యవంతుడు (అంటే కేవలం డబ్బుకాదు)

ఇవన్నీ యమధర్మ రాజు లక్షణాల వంటివి. ఇటువంటి లక్షణాలు "యామ్యసత్వం" ఉన్నవారిలో కనబడుతాయి.

5. వరుణ సత్వం:

శూర – మంచి ధైర్యవంతులు

ధీర – ధీరత్వం (మానసికంగా)

శుచి – పరిశుద్ధత

అశుచిద్వేషి – అపరిశుభ్రత అంటే ద్వేషిస్తారు.

యజ్వాన్ – వైదిక కర్మలయందు ఆసక్తి ఉంటుంది.

అంభోవిహారరత – జలవిహారం మీద, జలక్రీడలయందు ఆసక్తి

అక్లిష్ట కర్మాణం – పనిచేయడంలో అలసట ఉండదు.

స్థానకోప ప్రసాద – అవసరమయినచోట కోపం,
ఆనందం వ్యక్తం చేస్తారు.

6. కుబేరసత్వం:

స్థాన సంపన్న – పెద్దపెద్దభవనాలు నిర్మించు కోవడంలో ఆసక్తి

మానసంపన్న –పేరుప్రతిష్ఠల మీద ఆసక్తి

ఉపభోగ సంపన్న –భోగాల మీద ఆసక్తి

పరికార సంపన్న –సేవకజనులుండాలనే కోరిక

ధర్మనిత్య –పైకోరికలన్నీ ధర్మమార్గంలోనే సంపాదించుకుని, నిరంతరం ధర్మాను గుణంగా ఉండాలనుకుంటారు.

అర్థనిత్య –ధనం మీద ఆసక్తి

కామనిత్య –సుఖాల మీద ఆసక్తి

శుచి –పరిశుభ్రత

సుఖవిహార –ఉల్లాసం కలిగించే ఆటలమీద ఆసక్తి

వ్యక్తకోప –కోపం వ్యక్తం చేస్తారు. అయితే ఎప్పుడు కోపం వస్తుందో ఊహించ గలిగేలా ఉంటుంది వీరి ప్రవర్తన.

వ్యక్త ప్రసాద –ఎప్పుడు ప్రసన్నంగా ఉంటారో ఊహించవచ్చు.

ఇటువంటి లక్షణాలు ఉన్న వారిని కుబేరసత్వం కలవారు అని చెప్పుకోవాలి.

7. గంధర్వ సత్వం:

ప్రియనృత్య – నృత్యం అంటే ఆసక్తి

ప్రియగీత – సంగీతం యందు ప్రీతి

ప్రియవాదిత్ర – వాయిద్యాలంటే ఇష్టం

ప్రియ ఉల్లాపక – పొగడ్తలు కోరుకుంటారు

కుశల శ్లోక – కవిత్వ జ్ఞానం

కుశలాఖ్యాయికేతిహాసపురాణ – పురాణ, ఇతిహాసాలలో దిట్టలు

గంధమాల్యానులేపన వసన – పూలదండలు, అలంకారాలు, ఆకర్షణీయమైన వస్త్రాలయందు ఆసక్తి

స్త్రీ విహార – స్త్రీలతో సాహచర్యంలో ఆసక్తి

అనసూయక – ఇతరులను చూసి అసూయ పడరు.

ఇటువంటి లక్షణాలు ఉన్నవారిని గంధర్వ సత్వులుగా చేసుకోవాలి ***(వివిధ రాజసిక సత్వాల గురించి వచ్చే సంచికలో)***

ఆరోగ్యం అంటే? -12

ఏడు రకాల సాత్విక ప్రకృతి లక్షణాల గురించి ప్రస్తావించుకున్నాం. ఇక ఆరు రకాల రాజసిక ప్రకృతి లక్షణాలు చూద్దాం.

రాజసిక ప్రకృతులు :

1. ఆసుర కాయలక్షణాలు / ఆసుర ప్రకృతి

శూర – శౌర్యవంతులు

చండ – అధిక కోపము

అసూయక – అసూయకలిగి

ఐశ్వర్యవత్ – ప్రశస్తమైన ఐశ్వర్యము కలిగిఉంటారు.

ఔపాధిక – ప్రేమ, ద్వేషం రెండూ ఎక్కువే

రౌద్ర – క్రూరత్వం

అననుక్రోశ – జాలి గుణం ఉండదు.

ఆత్మపూజక – స్వార్థ గుణం

ఏకాశనం – ఒంటరిగా కూర్చుని భోజనం చేయడం

ఉదరికం – అతిగా భుజించడం

ఇటువంటి గుణాలు ఉన్నవారు ఆసుర ప్రకృతికి చెందు తారు.

2. రాక్షస కాయం లక్షణాలు / రాక్షస ప్రకృతి:

ఏకాన్త గ్రాహి – ఒంటరిగా, అపహరించే గుణం

రౌద్రం – ఉగ్రస్వభావం

అసూయా – ఎక్కువ అసూయ కలిగి ఉంటారు

ధర్మబాహ్యతా – ధర్మాన్ని నిందిస్తారు, ధర్మాన్నిపాటించరు.

తమః – తమోగుణం కలిగి ఉంటారు

ఆహారాతి మాత్రరుచి – ఆహారం మీది ప్రీతిఎక్కువ (తిండిపిచ్చి!)

ఆమిశ ప్రియతమ– మాంసాహారం మీదే మక్కువ ఎక్కువ

స్వప్న బహుళ – అతినిద్ర

ఆయాసబహుళ – ఎక్కువ శారీరక శ్రమ చెయ్యగలరు

ఈర్ష్య – ఈర్ష్య ఎక్కువ.

ఇటువంటి లక్షణాలు ఉన్నవారు రాక్షస ప్రకృతిలోకి వస్తారు. ఈ గుణాలు ఉన్నా వారి వర్ణనలు మనకి ప్రాచీన గ్రంథాలలో కనబడతాయి, కాస్త పరిశీలనగా చూస్తే ప్రస్తుత కాలంలో కూడా ఎక్కువగానే కనబడతారు.

3. పైశాచ కాయలక్షణాలు / పైశాచ ప్రకృతి:

ఉచ్ఛిష్ట భక్షణం – ఎంగిలి తినే అలవాటు

తైక్ష్ణ్యం – పనిచేసే తీరులో తీక్షత

సాహస ప్రియతా– శాస్త్ర విరుద్ధంగా ప్రవర్తించడంలో ఆనందం.

స్త్రీలోలుపత్వం – పరస్త్రీల యందు ఇచ్ఛ

నైర్లజ్యం – సిగ్గులేని స్వభావం

అశుచి – శుభ్రత పాటించక పోవడం

శుచ ద్వేషణ – శుభ్రంగా ఉంటే నచ్చకపోవడం

భీరు – పిరికితనం

భీశయితరం – ఇతరులని బెదిరించడం

వికృతాహారశాల – వికృతమైన ఆహారపు అలవాట్లు

వికృత విహారశీల – వికృతమైన పనులు చేసే అలవాటు

ఇటువంటి లక్షణాలు ఉన్నవారిని పిశాచ ప్రకృతి కల వారుగా గ్రహించాలి.

(మిగిలిన రాజసిక ప్రకృతుల గురించి వచ్చే సంచికలో).

ఆరోగ్యం అంటే?-13

రాజసిక ప్రకృతిలో మిగిలిన రకాల గురించి ఈ సంచికలో.....

(4)ప్రేత సత్వ / కాయ లక్షణాలు

ఆహార కామ -తిండిమీద ఎక్కువ దృష్టి.
దుఃఖశీల -బాధ పడుతూండే లక్షణం/ బాధ పెట్టే లక్షణం.
అసూయక -ఇతరులను చూచి ఈర్ష్యపడే గుణం.
అసంవిభాగి -మంచి చెడు విచక్షణ లేకపోవడం.
అతిలోలుప -అన్నీ నాకే కావాలి, ఎవ్వరికీ పెట్టనుఅనే స్వభావం.
అకర్మశీల -పని చేయకుండా తప్పించుకునే రకం.
ప్రేతతత్వం ఉన్నవారిలో ఇటువంటి లక్షణాలు కనబడతాయి.

(5)సర్ప సత్వం/ కాయలక్షణం

కృద్ధ శూర -ప్రేరేపిస్తే సాహసం, ఉత్సాహం కలిగిఉంటారు.
అకృత్థో భీరు -ప్రేరణ లేకపోతే పిరికిగా ఉంటారు.
ఆయాసభూత -ఎక్కువ శ్రమ ఉంటుంది.
సంత్రాస్తగోచర -ప్రతి పనినీ భయపడుతూ చేస్తారు.
ఆహారవిహారపర-విందులు, వినోదాలతోనే గడపడంలో ఉత్సాహం.
ఇటువంటి లక్షణాలున్న వారు సర్పసత్వ లేదా సర్పకాయ విభాగంలోకి వస్తారు.

(6)శాకున సత్వ/ పక్షికాయ లక్షణాలు

అనుశక్త కామ - శృంగారంలో అధిక అసక్తి.
అజస్రమాహార విహారపర-ఎక్కువ సమయాన్ని విందులూ, వినోదాలలో గడుపుతారు.
అవవస్థితత్వ - మనస్సు నిలకడగా ఉండదు.
అమర్షణ -సహనం తక్కువ/ సహనం ఉండదు.
అసంచయ -సంపాదించుకోడంలో ఆసక్తి తక్కువ.
ఇక్కడ వివరించిన లక్షణాలు ఉన్న వారిని పక్షికాయులు లేదా శకున సత్వం కలవారు అని చెప్పవచ్చు.

తామస ప్రకృత్తులు

తామస గుణం అధికంగా ఉండే ప్రకృతులు మూడు రకాలు. పాశవ సత్వం, మత్స్య సత్వం, వానస్పత్య సత్వం.

1. పాశవ సత్వం

నిరాకరిషు -ఇతరులని నిరాకరిస్తుంటారు
అమేధ -తెలివితేటలు ఉండవు లేదా మంద బుద్ధి, జ్ఞాపకం ఉండదు.
జగుప్సితాచారాహారం- అసహ్యకరమైన ఆహారపుఅలవాట్లు, అసహ్యకరమైన విహారపు అలవాట్లు.
మైథున పర -నిరంతరం శృంగరంలో కాలం గడపాలనుకుంటారు.
మంద -ఏ పనినీ చేసే అలవాటు లేకపోవడం లేదా నెమ్మదిగా సాగదీస్తూండడం. *(మిగిలిన అంశాలు వచ్చే సంచికలో)*

ఆరోగ్యం అంటే-14

మూడు రకాల తామస ప్రకృతులలో పాశవ ప్రకృతి లేదా పశుప్రకృతి గురించి కిందటి సంచికలో ప్రస్తావిం చాను. మిగిలిన రెండు రకాల గురించి ఈ సంచికలో...

మత్స్య సత్వం/ మత్స్య కాయ లక్షణాలు:

భీరు - పిరికితనం ఎక్కువగా ఉంటుంది.

అబుధ - మూర్ఖత్వం.

అహారలుబ్ధ - ఎంతసేపూ తిండి మీదే దృష్టి ఉంటుంది.

అసవస్థిత - బుద్ధి స్థిరంగా ఉండదు, ఒక పద్ధతిగా పనులు చెయ్యరు.

అనుశక్త క్రోధ - ఎప్పుడూ కోపం, చిరాకు ఉంటాయి.

సరణశీల - ఎప్పుడూ కదిలిపోతూ, తిరుగుతూ ఉంటారు.

తోయకామం - నీటి మీద ప్రేమ, నీటిలో ఉండాలనే ఆసక్తి ఎక్కువ.

ఇటువంటి లక్షణాలు ఉన్న వారిని - మత్స్య సత్వ వర్గంలోని చేర్చాలి.

వానస్పత్య సత్వం / వృక్షకాయ లక్షణాలు :

ఆలసి - విపరీతమైన సోమరితనం.

ఆహారాభినివిష్ట- కేవలం తినడమే ప్రధాన లక్ష్యంగా ఉంటారు.

సర్వబుద్ధి అంగహీనం- బుద్ధి లేదా తెలివి అస్సలే ఉండదు.

సత్వ వర్జితః - సత్వగుణం ఏమాత్రమూ కనబడదు.

ధర్మ అర్థ కామ వర్జితః - ధర్మం, అర్థం, కామం -ఇవి ఏవీ వారిలో ఉండవు.

(అంత మాత్రాన మోక్షం మీద దృష్టి ఉంటుందని కాదు)

మొత్తం మానస గుణాలని మూడు వర్గాలుగా, మళ్ళీ దాదాపు 17 ఉపవర్గాలుగా చేశారు సంహితాకారులు. ఈ వర్గాలకి పెట్టినపేర్ల వల్లనేమో చాలా కాలం ఈ అంశాన్ని చాలా మంది ఆయుర్వేద శాస్త్రజ్ఞులు కూడ పట్టించుకోలేదు. అయితే సుమారుగా 35-40 సంవత్సరాల క్రితం బెనారస్ హిందూ యూనవర్సిటీలో రిసెర్చ్ విభాగం వారు ఈ అంశాన్ని ఒక స్టడీగా తీసు కొని విశ్లేషణగా చేశారు. చరకసంహిత, సుశ్రుత సంహి తలలో వర్ణించినట్లుగా- మానవుల మనస్తత్వాన్ని వర్గీ కరించవచ్చునని, మరోసారి నిర్ధారించారు. మీరంతా కూడా ఈ అంశాన్ని పరిశీలించవచ్చు. మీరు చూస్తున్న ప్రతి మనిషి లక్షణాలను క్షుణ్ణంగా పరిశీలిస్తే వారు ఈ వర్గాలలో ఏదో ఒక దానికి తప్పకుండా వస్తారు.

ఆయుర్వేద వైద్యంలో ఈ ప్రకృతి నిర్ధారణ ఒక భాగం. వాత పిత్త కఫాలకి సంబంధించి ప్రకృతితో పాటు, మానసిక ప్రకృతిని కూడ దృష్టిలో ఉంచుకుని వ్యాధి నిర్ధారణ, చికిత్స ఆధారపడి ఉంటుంది. కొన్ని రకాల వ్యాధులు కొన్ని రకాల శారీరక, మానసిక ప్రకృ తులు ఉన్నవారికి వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ. వాతప్రకృతి ఉన్నవారికి ఆయర్వేదంలో వర్ణించిన 80 రకాల వాత వ్యాధులు, పిత్త ప్రకృతివారికి సంబంధించిన 40 రకాల పిత్తవ్యాధులు, కఫప్రకృతి వారికి 20 రకాల కఫజ వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ.

రజో, తమో, సత్వాలు ఉన్నవారికి మానసిక సమ స్యలు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ. 'అవకాశం' ఎక్కువే తప్ప వచ్చితీరుతాయి అని కాదు. ఈ మాట దృష్టిలో ఉంచుకోవాలి.

(మరికొన్ని విశేషాలు వచ్చే సంచికలో.....)