# క్లుప్త కేశ నఖశ్మశ్రుమ్

“క్లుప్తముగా కేశములు, గోళ్ళు, మీసము, గడ్డము” ఉండవలెనని వాక్యార్థము. వీనిని క్లుప్తముగా అనగా పొట్టిగా కత్తిరించుకొని ఉండవలెనని ఆదేశము. అధ్యయనపరుడు అనగా విజ్ఞానాన్వేషి లేక విద్యార్థి ఎట్టి క్రమవిధానమున తన శరీరాకృతి ఉంచుకొనవలయుననెడి విషయము ఈ వాక్యమందు పొందుపరచబడినది.

గోళ్ళు, వెంట్రుకలు, తరచు తగ్గించుకొనకున్నచో ఆరోగ్య సూత్రములకు భంగము వాటిల్లును గాన ఈ హెచ్చరిక ఆయుర్వేద గ్రంథములందు తెలుపబడినది. విజ్ఞానదీక్షయందు బ్రహ్మచారి, సర్వము త్యజించిన, తురీయాశ్రమము స్వీకరించిన మహాత్యాగియైన కాషాయాంబధారి కూడ ఈ నియమము పాటించుట మనము చూచుచున్నాము.

శుభశ్వేత వస్త్రధారణ చేసి వెంట్రుకలు, గోళ్ళు క్లుప్తముగా నుంచుకొని దేహధారణను జాగ్రత్తగా చూచుకొనుచు బ్రహ్మచారి అధ్యయనపరుడగుచున్నాడు. ఈ వాక్యమునందు బాహ్యముగ శుచి శుభ్రతలు పాటించెడి ఆవశ్యకత తెలుపబడిన బాహ్య, అభ్యంతరశ్శుచి (Internal external hygiene) వ్యక్తి అవలంబింపవలెను.

చివరకు మిలటరీ, పోలీసు, వైద్యశాఖలయందు గూడ ఈ నియమమునకు ఎంతయో ప్రాధాన్యత ఒసంగబడినది. నావికుల (Navy hair cut) చూచిన ఈ నియమము ఈ శాఖయందు ఎంత ముఖ్యంగా పాటించబడుచున్నదో తెలియనగును.

శరీరమును, ఆరోగ్యనియమములను తప్పక పాటించవలయును ‘శరీర మాద్యం ఖలు ధర్మసాధనం’ ధర్మసాధనయందు శరీర రక్షణ తొలుత ముఖ్యము అని వాక్యము. శరీరము మాంసము, చీము, నెత్తురు కలిగి అసహ్యమైనదియనెడి మెట్ట వేదాంతము

కొందరు తెల్పుట దురదృష్టకరము.

జీవత్మవలననే పరమాత్మను ఎరుగుటకు ప్రయత్నము చేయుట జరుగును కదా.

## కో అరుక్

- చరకసంహిత

"రోగము లేనివాడు ఎవడు ?" అని ఆయుర్వేద శాస్త్రాన్ని మహిమాన్వితం చేసిన చరమహర్షి తన చరకసంహితయందు తొలిగా "కో అరుక్" అని ప్రారంభించినాడు. 'రుక్' అనగా రుగ్మత లేక వ్యాధి. 'అరుక్' అనగా రుగ్మత లేక రోగములేని వాడు. 'కో' అనగా ఎవడు అని అర్థము. 'రోగము లేని వాడెవడు' అని తన సంహితను చరకుడు ప్రారంభించెననగా ఈ ప్రశ్నకు ఎంత ప్రాముఖ్యము కలదో ఆలోచింపనగును.

రోగికానివాడు ఎవడును ఈ లోకమున లేడు. మానవ శరీరము ఎత్తిన ప్రతివాడును ఏదో ఒక రోగము, ఏదో ఒక రూపము, ఏదో ఒక పరిణామమున కలిగియుండుని తెలుపబడినది. తల్లి తండ్రుల ద్వారా, క్రిముల ద్వారా వాతావరణము ద్వారా, ఆహార విహారాదుల వలనను వ్యక్తికి అనేకములగు రోగములు కల్గుచున్నవి. కొన్ని చిన్ననాటయే బహిర్గతమగును. కొన్ని యుక్తవయస్సునందును, మరి కొన్ని వయసుమీరిన తరి బయటపడును. కొన్ని వ్యాధులు అంతర్గతముగను, కొన్ని చర్మవ్యాధులు మున్నగునవి బహిర్గతములుగను ఉండును. కొన్ని వ్యాధులు సహించునవిగను, మరికొన్ని వేదనాత్మకములుగను ఉండుట చూచుచున్నారము.

చివరకు వైద్యులకు కూడ ఏదో ఒక వ్యాధి యుండును. రోగులు బయటకు తెల్పుకొన వలసియుండును. వైద్యులు తమ వ్యాధులకు కొంతవరకు తామే చికిత్స

చేసికొనుచుందురు. అటులనే ఒలింపిక్ ఆటలలోని మేటి ఆటగాళ్ళు కూడ అనేకములగు వ్యాధులకు గురియైనారని తెలియవచ్చుచున్నది.

అందువలన రోగులను చూచి వెక్కిరించుట , అసహ్యించుకొనుట చేయరాదు. నేను బలశాలిని, రోగరహితుడ'నని విఱ్ఱవీగరాదు. ఏదో ఒకనాడు ఏదో ఒక రోగము అతనికి సంక్రమించును. గనుక 'అందరునూ రోగలే' వ్యాధిగ్రస్తే కళేబరే' కళేబరము లేక శరీరము కలవారు శరీరధారులు అందరూ వ్యాధిగ్రస్థులు గనుక వైద్యవిధానము తెలిసికొని ఆరోగ్యము గూర్చి శ్రద్ధ వహించవలయును.

## గంధద్వారాం ధురాధర్షాం

-శ్రీసూక్తం

శ్రీసూక్తములోని మంత్రము. శ్రీసూక్తము ఋగ్వేదములో పరిశిష్టశ్లోకములోనిది. శ్రీదేవి, భూతలమున నామ, రూప , పరిణామములతో సృష్టి సంపదగా వ్యక్తమై అంతర్యామియై వైభవములను కలుగజేయుచున్నది. శ్రీసూక్తపఠనము భోగ, మోక్షప్రదమైనది. విద్యారణ్యుల వారు దీనిని ఉపాసించి సిద్ధుడై కొండగుహలో ఉండి బంగారము త్రవ్వించి విద్యానగరస్థాపనకై హరిహర బుక్కరాయలకు తోడ్పడినట్లు ప్రతీతి. శంకరభగవత్పాదులకు నిరుపేదయైన ముత్తైదువ శంకరాచార్యులకు ఏమియు ఇవ్వలేక ఉసిరికాయ ఇచ్చినపుడు కనకధారాస్తోత్రము చదివి ఉసిరికాయల ప్రమాణముగల బంగారు గుళికలు తన మహిమ ద్వారా ఇచ్చి ఆమెను శ్రీసూక్తము

నిత్యము పఠించుమని హితబోధ చేసియున్నారు.

''గంధద్వారాం ధురాధర్షాం, నిత్యపుష్టాం కరీషిణీమ్

ఈశ్వరీగ్ం సర్వభూతానాం, తామిహేపహ్వయేశ్రియం''

గంధమే తన ద్వారముగా కల దేనిని అనగా సుగంధమే తన ద్వారముగాగల దేవిని, ధురాదర్షాం తేలికగా సమీపించుటకు వీలుకానిదానిని, నిత్యపుష్టాం నిత్యం పుష్టియైనదానిని, కరిషణీం కిరణములుకల దానిని, సర్వభూతానాం సర్వభూతములకు, ఈశ్వరీగ్ం అధిదేవతయైన , తాశ్రియం ఆశ్రీదేవిని, ఉపహ్వయే - (సమీపించుట) ఆహ్వానించుచున్నాను.

ఈ మంత్రము ఆరాధనలయందు, అగరువత్తుల, ధూపము వెలిగించెడి సమయమున పఠించుట ఆచారము. సుగంధము లక్ష్మీదేవికి ద్వారము గనుక సుగంధమున్న తావున లక్ష్మి ఉండును. హీనలక్షణ వాతావరణమును దూరము చేయును. గనుకనే దేవాలయమునందు, మసీదులయందును, చివరకు కాథలికుల చర్చిలందును సుగంధవాతావరణం నెలకొల్పుదురు.

శ్రీ వేంకటేశ్వరస్వామి వారి ఊర్ధ్వపుండ్రములు పచ్చకర్పూరము, కస్తూరి మొదలగు సుగంధ ద్రవ్యములతో అలంకరింతురు. అచ్చటకు చేరగనే అత్యంత సుఖానుభూతి కల్గుట లోక విధితమే. దుర్గంధము, గృహములందు, శరీరములందు , వస్త్రములందు తొలగింపచేసి సుగంధ పరిమళము గల వాతావరణమునందు మానవుడు మనుగడ సాగించవలయును.

## ''గర్భాశయ విశుద్ధికృత్''

-ఆయుర్వేదం : భావప్రకాశం

జీలకర్ర మనకందరికీ తెలుసు. అందరమూ వాడునదే. పచారి దుకాణములలో అన్ని చోటుల దొరకెడిదే. ఎంతో సాధారణమైన స్వల్పవస్తువు. సామెత కూడా సింగినాదం జీలకర్ర' అనెడి దాని వలన జీలకర్ర అతి స్వల్పమైన వస్తువు అని అందరమూ భావించుట తెలిసిన విషయము.

కాని స్వల్ప వస్తువునందు కూడ ఘన విషయము తెలిసికొనుటయే విజ్ఞుల లక్షణము. వానపాము హీనమగు క్రిమియే, కాని అది వ్యవసాయదారునికి చేయు హితము దొడ్డది. బంగారు పిచ్చుక గూడును నిర్మించుకొనటం, సీలు అనే చూపలు నదీ ప్రవాహానికి అడ్డంగా చిన్న బ్రిడ్జీలు కట్టటం, మగ ఆడ పక్షులు ఒకరువెళ్ళగా ఇంకొకరు గూటిలో ఉండి తమ పిల్లలను రక్షించుకొనటం, మొదలగు సృష్టి మనకు తెలిపెడి రహస్యములు, కోకొల్లలు చిన్న తేనెటీగ గొప్ప ఇంజనీరింగు, సంఘశాస్త్రము (Sociology) తెలిపి నటుల జీవించుట మనకు ఆశ్చర్యకరము కాదా!

అటులనే జీలకర్ర అను స్వల్పవస్తువును ప్రాచీనులు ఎంతయో ఘనమగు వస్తువుగ నిర్ణయించియున్నారు. వివాహ సందర్భమున శుభముహూర్తమనిన సూత్రధారణ కాదు. వధూవరులు ఒకరి శిరస్సుపై ఒకరు బెల్లము, జీలకర్ర కలిపిన ఉండలను పెట్టి తలపై అదుముటయే శుభముహూర్తము. అనేక వస్తువులుండగా 'జీలకర్రను' మాత్రమే ప్రాచీనులు పెట్టెడి విధానమున, మన జాతికి నిరంతరము ఒకచక్కని పాఠమును బోధించియున్నారు. జీలకర్ర బెల్లము సేవించిన ఆ కుటుంబము వృద్ధియగును. జీలకర్ర లక్షణములు (భావ ప్రకాశము నిఘంటురత్నాకరములలో మేధస్సును వృద్ధి పొందించునదిగను, గర్భాశయ విశుద్ధికృత్ గర్భాశయములందలి

వాయువు బల్ల మొదలగు రోగములు హరించునదిగను, నల్లజీలకర్ర రసం త్రాగిన నోటి కాన్సర్ పోవునని తెల్పబడినది. మామూలు జీలకర్ర, నల్ల జీలకర్ర, పెద్ద జీలకర్ర మూడు రకములు. మూడింటికిని అనేక మంచి లక్షణములున్నవి. మళయాళ దేశములందు భోజనమునకు పూర్వము అందరు గ్లాసెడు జీలకర్ర రసము త్రాగుట ఆచారము.

ఆరోగ్యము, ఆనందము, వంశాభివృద్ధి , జాతి శ్రేయస్సు కోసం మన ప్రాచీనులు వాటియందు గల అనేక విధములగు ఆరోగ్యరహస్యములను మనకు సూత్రప్రాయముగ అందజేసినారు. వానిని పాటించి శ్రేయస్సు పొందవలయును.

## గవాం మధ్యే వసామ్యహమ్

- శ్రీమద్భాగవతము

'నేను గోవుల మధ్య నివసించుచున్నాను' అని శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ శ్రీమద్భాగవతమునందు తెల్పియున్నాడు. భారతీయ సంస్కృతియందు ఆవు అత్యున్నత స్థానము కల్గియున్నది. గోసేవకు అత్యంత ప్రాధాన్యము కల్పింపబడినది. ప్రాచీన భారతీయునకు గోవులే ధనసంపదయని మహాభారతమునందలి ఉత్తరగోగ్రహణ ఇతివృత్తము తెలియజెప్పుచున్నది. శ్రీకృష్ణ గోపాలకుడు గోకులమందు వన్నెగాంచినాడు. ఆవుపాలు, వెన్న, పెరుగు, మీగడలు భుజించి తన గోపలీలచే ప్రజలకానందము కల్గించినాడు. మనకెల్లరకు గోక్షీరము, గోదధి (పెరుగు), గోఘృతము (నెయ్యి) పరమపవిత్రములైనవి. ఎంతో సాత్విక ప్రభావము కల్గినవి. ఆవువెన్న, ఆవుపాలు,

మీగడలు భుజించియే ఆ గోపదేవుడు తన సాత్వికత చేత రాక్షస స్వభావుడైన కంసుని నిర్జించియున్నాడు.

గోమూత్రము, గోమయము (ఆవుపేడ) యందు లక్ష్మి నివసించుచునని శాస్త్రము తెల్పుచున్నది. ఆవు బ్రహ్మసృష్టియైనచో, గేదె విశ్వామిత్ర సృష్టి. ఆవుపాలు సాత్వికము. గేదెపాలు తామసము. లక్ష్మి ఐదుస్థానములందు నివసించునని తెలుపబడినది. 1) పద్మము (తామర పుష్పము ) 2) గోపృష్ఠము (ఆవు వెనుక భాగము) 3) ఏనుగు తల 4) పుణ్యస్త్రీల పాపిట 5) తులసిదళము. అందువలన గోదానము పితృ కార్యములందు చేయుట, గృహప్రవేశమునకు పూర్వము అచ్చట ఆవును కట్టివుంచి ఆవుపేడ గోమూత్రములతో ఆ ప్రాంతము శుద్ధి గావించుట గోమూత్రము తోడ పుణ్యావహన గృహములందు చేయుట జరుగుచున్నది.

నరకమునందు 'వైతరిణి' నదిని దాటుటకు జీవాత్మకు ఆవుతోక సహాయము చేయునని తెల్పబడినది. గోసేవ మన ప్రాచీన సంస్కృతికి ఆయువుపట్టు. దీని రహస్యమును మనమెల్లరము గ్రహించవలయును. శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ గవాం మధ్యే వసామ్యహం ఆవులయందు నేను నివసించుచున్నానని ఆయన చిరునామా (Address) మనకు తెలియజెప్పిన పిదప మనకు ఇంకను ఏమి కావలయును ?

## గృహే వసంతునో అతిధిః

- అధర్వణవేదం 10-6-4

'గృహే' నీ ఇంటియందు, 'అతిధిః' 'వసంతునో' నివసించుగాక. నీ ఇంటియందు అతిథి (Guest) నివసించుగాకయను వేదవాక్యము. ఆధునిక సమాజమున

ఎంతయోముఖ్యమైన విషయము. ఇంటికి వచ్చిన అతిధులకు మర్యాద చేయుట అనాదినుండి భారత జాతియందు గల ఒక మంచి లక్షణము. మన దేశమునకు వచ్చిన విదేశీయులుకూ, భారతీయులు అతిధులయెడ చూపెడి అప్యాయత, ఆదరణలు చూచి పలుచోట్ల ప్రశంసించి యున్నారు. దీనికి కారణము. మన జాతియందు ''అతిధి దేవోభవ'' అతిధి దేవునితో సమానము అనెడి హితబోధ మనకెల్లరకు అనాదిగ అనుశృతముగ పరంపరగా సంక్రమించిన సులక్షణము.

ఇంటికి అతిథు వచ్చుట ఆ ఇంటికి నిజమైన సౌందర్యమని చెప్పవచ్చును. ఎప్పుడును తులుపులు మూసికొని, ఎవరును బంధుమిత్రాదులు సందర్శింపని గృహము ఎంతటి గొప్ప సౌధమైనను, ఆవరణయందెంత అందమైన చెట్లు, చేమలు, పూలమొక్కలు, ఆకర్షణీయమైన శిల్పములు ఉన్నను, శోభించదు. చిన్నదైన గృహమైన, ఇంటి యజమాని, ఇల్లాలు యొక్క సహృదయము వలన తరచు అతిథి అభ్యాగతుల రాకపోకలుండినచో దానియందు జీవకళ ఉట్టిపడును.

ధనవంతునికి మాత్రమే అతిధులకు సత్కారము చేయవలెనన్న విషయము కలదని భావించుట సత్యదూరము. ఒకానొకప్పుడు నిజముగ ఆత్మీయత నిర్ధనులయందు కూడ మిన్నగ .

పూర్వము అతిధులు విశ్రాంతి తీసుకొనుటకు ఇంటికి అరుగులు, వరండాలు ఉండెడివి. మరి నేడు ఒక గది ఏర్పాటు కూడ అవసరమే. బాహ్యముగ వసతులు కన్నను ఆత్మీయతతోడి అతిధులను పలుకరించుట సత్పురుషుల లక్షణము. అట్టివారి గృహములందే అతిధులు నివసింతురు.

'గృహే' వసంతునో అతిధిః అనెడి వాక్యము అనుసరించవలయును.

# చిత్తభ్రమణ కారకమ్

-ఆదిశంకరాచార్యులు

"శబ్దజాలం మహారణ్యం, చిత్తభ్రమణ కారకం" అనగా (అధికమగు) శబ్దజాల ప్రయోగ మనెడిది ఒక మహారణ్యమువంటిది అయి చిత్తభ్రమణకు త్రోవదీయును అని ఆదిశంకరాచార్యులు శెలవిచ్చియున్నారు.

ఎన్నెన్నో వేదాంత గ్రంథములను అధ్యయనము చేసి తాను స్వయముగ అనేక వేదాంత గ్రంథములు రచించిన మహనీయుడు శంకరాచార్యులవారు. ఈ హెచ్చరిక చేయుట నిజముగ గమనార్హము. అధిక శబ్దజాలమును మహారణ్యముగ బోల్చి, సాధకునకు ఇట్టి స్థితి మహారణ్యమధ్యమందు త్రోవ తెన్ను గాంచలేని ప్రయాణీకునకు చిత్త భ్రమణము కలుగచేయునని వర్ణించుట విశేషము. అధిక శబ్దజాల ప్రయోగము చేయరాదనియు, దానివలన అనేకములగు మతిభ్రమలు కలుగుననియు తెలియ చేయబడినది.

భారతీయ ఆధ్యాత్మిక గ్రంథములందు ముఖ్యముగ ఇటి చిత్తభ్రమణ కారకములైన శబ్దజాల ప్రయోగము కానవచ్చుచున్నది. కొందరు తమ పాండిత్య ప్రకర్షను చూపుటకు ఈ పద్ధతి ననుసరించియున్నారు. సత్యాన్వేషణయందు, సముచిత భావన లేక ఆడంబరత, అహంకారమువలననే ఇట్టి దుర్గతి కల్గుచున్నది. జంఝామారుతమువంటి పదసమాసములు. వ్యాకరణ విశేషములు, మున్నగునవి జొప్పించి గ్రంథము చదువువానికి, ఉపన్యాసము వినువారికి భీతిని గొలుపజేయుట లేదా ఎదుటివారిని తాము అజ్ఞానులమని తలపింపజేయు యత్నములు, అర్థముకాని

వేదాంతము (Obseurity) వలన కల్గుచున్నది. ఆధ్యాత్మిక ఉపన్యాసములను విని వచ్చినవారిని అచ్చట స్వామివారు ఏమి చెప్పినారు ?'' అని అడిగినచో ఏదో చెప్పినారు అర్థము కాలేదు. కాని గొప్పగా ఉన్నది అనెడి సమాధానము వినుచున్నాము.

నారదభక్తి సూత్రములు, పాతంజలి యోగ సూత్రములందు పదజాలము చాల తక్కువగ నుండుట (economy of words) చూచుచున్నాము. మనము పలికిన మాట ఎదుటివానికి అర్థమైనపుడు మాత్రమే మన మాటకు ప్రయోజనము కల్గుచున్నది.

## చండాలోస్తు సతుద్విజోస్తు గురురిత్యేషా మనీషామ

-ఆదిశంకరాచార్యులు

'చండాలుడు కానిమ్ము. బ్రాహ్మణుడు కానిమ్ము' ఇరువురును నాకు గురుతుల్యులే అనెడి మహద్వాక్యము శ్రీ శంకర భగవత్పాదుల నోటనుండి వెడలిన మేటివాక్యము.

ఒకనాడు ఆదిశంకరులు పర్యటించుచుండగా, ఒక చండాలుడు స్వామివారి దగ్గరకు వచ్చుటను చూచి శిష్యులు అతనిని వారించిరి, కాని ఆ చండాలుడు సామాన్యుడు కాడు. చండాలుడెవడు పండితుడెవడు అను ప్రశ్నలను అడిగినాడు. శిష్యులు నివ్వెరబోయినారు. శ్రీ శంకరాచార్యులు వెన్వెంటనే చండాలోస్తు, సతుద్విజోస్తు, గురురిత్వేషా మనిషామమ' ''చండాలుడు కానిమ్ము, ద్విజుడు కానిమ్ము నాకు గురువులే'' అని ''మనిషాపంచకము'' అను శ్లోకములను అచ్చటచ్చటనే తెల్పి సమ్యక్ భావన, మహోజ్జ్వలమగు ఆధ్యాత్మిక భావనను తెల్పి, భారతజాతి గతికి సరళమార్గమును కల్పించినాడు.

దురదృష్టవశమున కొందరు అహంకారయువతులైన అగ్రవర్ణజులు, ఇతరులను

అస్పృశ్యులని తెలుపుచు, తమ ఘనతను నిలువ బెట్టుటకు మన దేశమున అంటరానితనమును నెలకొల్పి మన జాతికి కళంకమును తెచ్చుచున్నారు. భగవద్గీతయందు ''శునిచైవశ్వపాకేచ పండితాస్సమ దర్శనః' అని తెలుపబడినది. బ్రాహ్మణుని, ఏనుగును, కుక్కను, కుక్క మాంసమును తినువానిని (నిజమగు) పండితుడు సమభావనతో చూడగలడు (పండితా స్సమదర్శనః)

శ్రీమద్రామానుజాచార్యులవారు కూడ వర్ణభేదములేక ఎల్లరకును తిరుమంత్రమును దేవాలయ గోపురశిఖరము నుండి సమభావము కలిగి, లోక శ్రేయస్సును ఆకాంక్షించి, చివరకు గురువునాజ్ఞను కూడా మీరి, ఓం నమోనారాయణాయ అనెడి మహామంత్రమును విచక్షణాభావము లేక ఉపదేశించి భక్తిభావనను వెదజల్లినాడు. గుణకర్మములను బట్టి వ్యక్తులను నిర్ణయించవలయునుగాని జన్మమును బట్టి నిర్ణయించరాదని

''శూద్రోపి శీలసంపన్నః గుణావాన్ బ్రాహ్మణోభవేత్

బ్రాహ్మణోపి క్రియాహీనాః శూద్రాత్ ప్రత్యవరోభవేత్''

అని శ్రీ మహావిష్ణువు వామనపురాణమున తెలుపుచున్నారు. ''శీలసంపన్నుడైన శూద్రుడు బ్రాహ్మణుడేయగుచున్నాడు. బ్రాహ్మణకర్మలు చేయని బ్రాహ్మణుడు శూద్రుడగుచున్నాడు'' అని తాత్పర్యము. రామాయణమును వ్రాసిన ఆదికవి వాల్మీకి మహర్షి బోయవంశజుడు (Tribal). భారతము రచించిన వ్యాస మహర్షి బెస్త వనితకు జన్మించినాడు. కౌశికుడు అను బ్రాహ్మణుడు ధర్మవ్యాధుని (Butcher) వద్ద సత్యమును తెలిసికొన్నాడు.