ISSN 2457-0796
మూసీ మాసపత్రిక సంపుటి -28 : సంచిక - 1 UGC CARE List Approved Journal
హైదరాబాద్ నవంబర్ : 2024

మహాభారతం: 'ధర్మ' ప్రశ్నలు – 'భీష్మ' సమాధానాలు-9

డా. అట్టెం దత్తయ్య , సహాయాచార్యులు, ఎస్వీ కళాశాల, ఢిల్లీ విశ్వవిద్యాలయం. ఫోన్ : 9494715445

ఆచారం ఆయువు, ఆరోగ్యం, అర్థాలను వృద్ధిచేస్తుంది

ప్రతి ప్రాణి జీవనానికి ఒక పద్ధతుంది. ఏ ప్రాణి పుట్టినపుడు ఎటువంటి పద్ధతిని తెచ్చుకోలేదు. అవన్నీ కాల, స్థల పరిస్థితులకు అనుకూలంగా తరాలనుండి తయారు చేసుకుంటున్నవే. పాతవి కొన్ని ప్రస్తుతానికి పనిచేయకపోవచ్చు. మరికొన్నిటిని మాత్రం కాలానుగుణంగా మలచుకుని, మార్చుకుని నడుచుకుంటున్నారు. నడుచుకోవాలి కూడా. వాటన్నిటికి ఆచారాలు అని పేరు. అవి మానవులకు ఎట్లాంటి మేలు చేస్తున్నాయి? అందులో కీడు చేసేవి కూడా ఉన్నాయా? అసలు అవి మొత్తం ఎన్ని విభాగాలుగా ఉన్నాయి? మొదలగు విషయాలను గురించి ధర్మరాజు అడిగిన రెండు ప్రశ్నలకు భీష్ముడు చెప్పిన సమాధానాలలో చూడవచ్చు.

'ఆచార విధులను వినాలనే కోరికగా ఉంది?' (శాంతి. 4.116). **'ఆయువు దేనివల్ల వృద్ధి పొందుతుంది? దేనివల్ల తరిగిపోతుంది?'** (అనుశాసనిక 4.86) అని ధర్మరాజు రెండు ప్రశ్నలు అడిగాడు.

సాధుజనులు నడిచిన మార్గంలో నడవడమే ఆచారం. చెడు నడక అనేది సజ్జనులను, దుర్జనులనూ ఇరువురినీ కష్టపెడుతుంది. కాబట్టి నడతను గురించి వినటం మిక్కిలి మంచిది. ఆచారం ఆయువును పెంచుతుంది, సంపదను, కీర్తిని కలుగజేస్తుంది. ఆచారవిహీనులు ఆయుర్వృద్ధిని పొందలేరు. సర్వభూతాలూ వారిని తిరస్కరిస్తాయి. ఆచారం వర్ణాశ్రమాలకి అనుగుణంగా ఉండాలి అంటూ భీష్ముడు సమాధానం చెప్పడం మొదలుపెట్టాడు.

తల్లి, తండ్రి, గురువు, దైవం పట్ల మెలగడంలో పాటించాల్సిన ప్రధాన అంశాలను తెలియజేసారు. జీవరాశికి నిత్యం కాంతిని, ఆరోగ్యాన్ని అందించే సూర్యచంద్రులను చూడాల్సిన తీరు వివరించారు. తినే సమయంలో పాటించాల్సిన పద్ధతులను, కొన్ని సమయాలలో తినకూడని పదార్థాలను సూచించారు. నిద్రకు ఉపక్రమించే వేళలో ఉండాల్సిన పరిశుభ్రత గురించి ఉటంకించారు. మాట్లాడే పద్ధతులు, పరుషత్వాలు, ఎదుటివారితో మెదిలే విధానాలను ఉగ్గడించారు. చూడకూడని, చేయకూడని వాటిని గురించి సూచన చేసారు. నిత్యకృత్యాల విషయంలో నిరంతరం వాడే వస్తువుల విషయంలో, దుస్తుల విషయంలో కూడా ప్రకాశనం చేసారు. స్త్రీ, పురుషులు కలిసిమెలిసి ఉండాల్సిన విధం, స్త్రీ పట్ల పురుషుడు చూపాల్సిన మర్యాదలను చెప్పారు. తోటివారి పట్ల, బంధువుల విషయంలో, సకల జీవరాసులను గౌరవించుటలో మెదిలే తీరును గుర్తు చేసారు.

ఆచారం గురించి భారతంలో ఏడు అర్థాలలో వాడినట్లు కనిపిస్తుంది. 1. నియమం 2. ఆచరించుట, అనుష్ఠించుట 3. ధర్మం 4. శీలం 5. నడవడి, ప్రవర్తనం 6. విధి, కృత్యం 7. సంప్రదాయం అనేవి. వీటితో పాటు భారతమే వేదాల ఆధారంగా ఆచారానికి నిర్వచనం వంటి వాక్యాన్ని అందించింది. **"వేద మాచారములఁ జెప్పు వివిధగతుల / సకలహిత మగునట్టి యాచార మరయ / ననఘ! వేఱొండు గలదె? మహాత్ము లెద్ది / యాచరించిరి దానిఁ జేయంగవలయు"** (శాంతి. 5.221) అనే పద్యం ద్వారా ఆచారం అనేది ప్రత్యేకమైనదేమి కాదు. మహాత్ములైనవారు దేనిని పాటిస్తారో దానిని మిగతా వారు పాటించాలి అని ఆదేశిస్తుంది. ఇదే భావాన్ని భగవద్గీతలో **'యద్యదాచరతి శ్రేష్ఠః తత్తదేవేతరో జనః...'** (భగవద్గీత. 3.21) అనే శ్లోకం తెలియజేస్తుంది. అంతేకాదు విష్ణుపురాణం **"సాధవః క్షీణదోషాః స్యుః సచ్ఛబ్దః సాధువాచకః / తేషామాచరణం యత్తు సదాచారః స ఉచ్యతే"** (వి.పు.3-10-3) అనేది సజ్జనులు అంటే ఎవరో తెలిపి, సాధు, సజ్జనుల ఆచరణను సదాచారం అంటారని వివరించింది. ఆచారాలను పాటించటం వల్ల మానవులు దీర్ఘాయుష్మంతులు, ఉత్తమ సంతానవంతులగుతారు. ధనసంపదలను పొందుతారు. దోషాలను, చెడు లక్షణాలను పోగొట్టుకుంటారు. స్వర్గసుఖాలు, కీర్తి పెంపొందుతాయని **"ఆచారాల్లభ్యతేహాయుః...."** (మనుస్మృతి.అ.4-155,156) అనే శ్లోకాలు తెలియజేస్తున్నాయి. ఆచారాలను పాటించని దురాచారులు నిందకు పాత్రులగుతారు. అనారోగ్యాన్ని, దుఃఖాన్ని పొందుతూ అల్పాయుష్మంతులు అవుతారని విష్ణుధర్మోత్తర పురాణం (శ్లోకం.271-1) ఉల్లేఖించింది. ఈ విధంగా ఆచారం గురించి వేదాలాదిగా అనేక గ్రంథాలు విశదీకరిస్తున్నాయి.

'నిత్యం తల్లిదండ్రులకు, గురువులకు, విజ్ఞానులకు, దేవతలకు నమస్కారం చెయ్యాలి. తల్లికీ, తండ్రికీ, సంతానానికి అన్ని విధాల హితమైన మాటలే పలుకుతూ ఉండాలి. గురువుల మాటను

లెక్కచేయకపోవడం, గురువుతో నిర్బంధం, విరోధం మంచిదికాదు. అతడు కోపించినా అనుసరిస్తూ ప్రసన్నుడిని చేసుకోవడం మంచిది. గురువును నిందించటం, అతడి విషయాలలో అబద్ధాలు చెప్పటం ఆయువును బాగా తగ్గించి వేస్తాయి' అంటాడు. మనకు జన్మనిచ్చి, మంచిచెడులను చూస్తూ పెంచిన తల్లిదండ్రులకు ఋణపడి ఉంటాం. ఆ ఋణం తీరేది కాదు. అందుకే నిరంతరం ఏదో విధంగా నమస్కారం పెట్టుకోవడం మంచి సంస్కారం. అవసరానికి చిన్న సహాయం చేసిన వారిని పదే పదే కృతజ్ఞతలు చెప్పే మానవులు, జన్మనిచ్చిన తల్లిదండ్రికి కృతజ్ఞతాపూర్వక నమస్కారం చేయకుండా ఉండడమనేది సంస్కారహీనత. అజ్ఞానం నుండి జ్ఞానం వైపు నడిపించేది గురువు. గురువు పాత్రలేని ఏ వ్యక్తి జీవితం ఎటువంటి రంగంలోనూ ఉన్నత స్థాయిని చేరుకోలేదు. మానవులకు చలనమున్నంత వరకు, ఎదుగుతున్నంత కాలం గురువు పాత్ర చాలా ముఖ్యమైంది. తల్లి, తండ్రి, గురువు ఉన్నతిని కోరుకునే వారే. గురువు మాత్రం నిరంతరం మార్గదర్శనం చేస్తాడు. ఆ మార్గనిర్దేశంలో అవరమైతే శిక్షించడానికి వెనుకాడడు. ఇట్లాంటి సందర్భాలలో శిష్యుడు మనసు మార్చుకునే అవకాశం ఉంది. కాని అది పద్ధతి కాదంటుంది శాస్త్రం. 'బుద్ధిచెప్పిన వాడు గుద్దితే ఏమౌను' అనుకుని ముందుకెళ్ళేవారే అసలైన శిష్యులు. వారే అనుకున్నది సాధించగలరు. ప్రతి మనిషి విజయ పథంలో ప్రధాన పాత్ర గురువుదే. అటువంటి గురువుతో అబద్ధం చెప్పడం అపజయానికి కారణం అవుతుంది. అపజయం మరణం వంటిది. అందుకే భీష్ముడు ఆయుష్షు తగ్గుతుంది అన్నాడు. వీరి తర్వాత విజ్ఞాని, దైవం కూడా ఆరాధనీయులే. **'ప్రతి ఉదయం దేవతలను అర్చించాలి. వారివారి స్థాయిలో వ్రతాలు చేయాలి. పేదరికంలో ఉన్న అక్కచెల్లెళ్ళీ, గురువునీ, స్నేహితుణ్ణి, తన వంశంలోని వారిని తెచ్చి ఇంట్లోపెట్టుకుని, ప్రేమతో పోషిస్తే ఆయువు పెరుగుతుంద'**నే విషయాలు కూడా ఇట్లాంటివే.

మనకు పోషకాన్ని ఇచ్చి, బలాన్ని చేకూర్చే ఆహారం ఏవిధంగా తీసుకోవాలో చెప్పినారు. **'కాళ్ళు కడుక్కొని, తూర్పుముఖంగా కూర్చుని భోజనం చేయాలి. నిలబడి చేయకూడదు. పగిలిన పీటమీద, పగుళ్ల వచ్చిన కంచంలో తినకూడదు. పరధ్యానంగా భోజనం చెయ్యద్దు. సంధ్యా సమయాల్లో తినకూడదు. హితం కానిచోట తినకూడదు. ఇతరులు చూసిన పదార్థాలూ, వాసన చూసిన పదార్థాలు, నింద్యమైన పదార్థాలూ తినకూడదు. ఒక్కపాత్రలో కలిసి తినకూడదు. ఒకరు చూసిన పదార్థం వారికి పెట్టకుండా తినకూడదు. చుట్టాల్ని భోజనానికి పిలిచి, వాళ్ళకు ఒకవిధంగా పెట్టి, వీళ్ళు మరోలా తినడం పాపం. అలాంటి తిండి విషపు తిండే అవుతుంది. పిలవకుండా విందు భోజనానికి వెళ్ళకూడదు. తినకూడని పదార్థాలు మర్రిపళ్ళు, రావిపళ్ళు, మేడిపళ్ళు. పగవారున్నచోట ఆవు మాంసం, మేక మాంసం, నెమలిమాంసం తినద్దు. ఉప్పును చేతితో, రాతిమీద దంచుకుని తినకూడదు. రాత్రి వేళలో పెరుగు, తేనె, పేలపిండి తినకూడదు. ఎంగిలి చేతితో అగ్నిని, ఆవును, విప్రుడిని ముట్టరాదు. తాను తినగా మిగిలిన నేయి, తేనె, పేలపిండి, పెరుగూ, పాయసమూ, మంచి నీళ్ళు ఎవ్వరికీ పెట్టకూడద'**ని బోధించాడు. **'ఆహారసంభవో వస్తుః రోగాస్వామారసంభవాః'** ఆహారం వల్ల శరీరం ఏర్పడుతుంది. శరీరానికి రోగాలు కూడా ఆ ఆహారం వల్లనే కలుగుతాయని చరకుడు చెప్పిన సూత్రం తెలిసిందే. ఆహారం ప్రాణం నిలుపుకోవటానికే ఐనా, కమ్మనైన రీతిలో తినడమే ఒక జీవితావసరంగా మన ఆహార అలవాట్లు రూపొందాయి. పోషక విలువలున్న పదార్థాలను రుచికరంగా తయారుచేసుకొని తినడం మానవ సంస్కృతి ముఖ్య లక్షణం. 'ఆహారము అమృతస్తు', 'అన్నము పరబ్రహ్మ స్వరూపం' కాబట్టి పూర్వీకులు అన్నం తినేటప్పుడు అత్యంత శ్రద్ధతో, శుచి, శుభ్రతలు పాటిస్తూ, గౌరవభావాలతో భుజించేవారు. మనిషి తినే ఆహారం వల్లనే మనస్సు ఏర్పడుతుందని పెద్దలంటారు. ఈ కోణంలో ఆలోచించినపుడు మనిషి వ్యక్తిత్వం వారి ఆహారం వల్లనే రూపుదిద్దుకుంటుంది. కాబట్టి ఆహారం తినడం అనేది ఒక ప్రధానమైన పవిత్ర ప్రక్రియ. పైన తెలిపిన పగిలిన పీట ప్రశాంతను దెబ్బతీస్తుంది. పగిలిన పళ్ళెం తినే పదార్థాన్ని మాలిన్యం చేస్తుంది. వాసన చూడడం అనేది ఒక రకమైన ఎంగిలి. ఇతరులు వాసన చూడడం వల్ల వారి శరీర దోషాలు దానితో సంక్రమించే అవకాశం ఉంది. ఉప్పు చాలా శీఘ్రంగా రోగ క్రిములను ఆకర్షిస్తుంది. అందుకే చేతితో తీసుకోకూడదు. రాత్రి తినకూడదని చెప్పిన పదార్థాలన్నీ కూడా తొందరగా జీర్ణం కానటువంటివి. ఇలా చూసినపుడు ఇందులో చాలా వరకు ఆరోగ్యం, రుచి, శుచి, పోషకత్వాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకుని చెప్పినవిగానే కనిపిస్తాయి.

'తడి కాళ్ళతో, పరిశుభ్రత లేకుండా, చినిగిన పక్కమీద, ఉదయం, సాయంకాలం నిద్రపోకూడదు. ఉత్తరం వైపూ, పడమటివైపూ తలపెట్టుకుని నిద్రపోకూడద'ంటాడు. మనిషికి ఆహారం ఎంత ముఖ్యమో నిద్ర అంతేముఖ్యం. ఆహారం నిద్ర ఒకదానిమీద ఒకటి ఆధారపడుతాయి. ఈ రెండు కలిసి శరీరం మీద, మనసు మీద ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి. తడికాళ్ళతో గాని అపరిశుభ్రంగా గాని నిద్రకు ఉపక్రమించడంతో, అట్లాగే చినిగిన పక్కనుండి ఫంగస్ గాని క్రిములు గాని తయారయ్యే అవకాశం ఉంది. వాటివల్ల అనారోగ్యానికి గురౌతారు. పడుకునేటప్పుడు దిక్కులను లెక్కపెట్టుకోవాల్సిన అవసరం కూడా ఉంది. కారణం గురుత్వాకర్షణ శక్తిని దృష్టిలో పెట్టుకోడమే.

'పురుషుడు కులమూ, రూపమూ, శీలమూ గల కన్యని వరించాలి. ఆమెకి కలిగిన సంతానానికి దైవ పితృక్రియలతో తగిన విధంగా శుభకార్యాలు సాగించాలి. సంభోగక్రియను గుప్తంగా ఉంచాలి. పెళ్ళికాకుండా సంభోగసుఖం అనుభవిస్తే అవకీర్ణ అంటారు.