



భారతీయ ఆయుర్వేద విధానం - ఒక అవగాహన

భాస్కర పవన్ కుమార్

M.A., M.A, B.Ed, D.Ed, Bsc, MLiSc, సెకండరీ గ్రేడ్ టీచర్, జిల్లా ప్రజా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల, వెలుగుబంద, రాజానగరం మండలం, తూర్పుగోదావరి, ఆంధ్రప్రదేశ్, చరవాణి :9912216386

మెయిల్ :shilpavan4@gmail.com

డా.ఆతుకూరి వెంకటేశ్వర్లు (యోగి)

M.A., M.Phil., Ph.D, JRF, తెలుగు అధ్యాపకులు, ప్రభుత్వ కళాశాల (స్వయం ప్రతిపత్తి), రాజమహేంద్రవరం. ఆంధ్రప్రదేశ్, చరవాణి:8074332611, మెయిల్ :svyogi2012@gmail.com

Received: 5/08/2026

Article Accepted: 05/09/2026

Published Online: 09/09/2026

DOI:10.53414/Sahithyatharangini.2026.3.3.167

వ్యాస సంగ్రహం :

ఈ వ్యాసంలో ఆయుర్వేదశాస్త్రంలో ఉండే విభిన్న అంశాలు, అవి మానవ జాతికి ఉపయోగపడే విధానం కూలంకషంగా పరిశీలించబడింది. ఆయుర్వేదం సహజమైన వైద్యవిధానం. ఇందులో ప్రకృతిలో లభించే వనమూలికలు, ఆకులు, గింజలు మొదలైన పదార్థాలే ఔషధాలుగా ఉపయోగపడడం జరుగుతుంది. ఇవి మానవ శరీరం మీద దుస్పృభావాన్ని చూపకుండా సహజ సిద్ధంగా ఆరోగ్యాన్ని అందిస్తాయి. ఉన్న ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి ఆయుర్వేద విధానం వంటి వైద్యవిధానం మరొకటి లేదు. ఈ వైద్యం పై సంపూర్ణ అవగాహన కలిగించడమే ఈ వ్యాసం యొక్క ప్రధాన ఉద్దేశం.

1.ఉపోద్ఘాతం :

భారతీయ ఆయుర్వేదం :

ఆయుర్వేదం భారతదేశపు అత్యంత ప్రాచీన వైద్య విధానం. ఆయుః అంటే జీవితం, వేదం అంటే జ్ఞానం అనే రెండు పదాల కలయికతో ఏర్పడిన పదమే ఆయుర్వేదం. ఇది కేవలం వ్యాధులను నయం చేసే వైద్య శాస్త్రం మాత్రమే కాక సుదీర్ఘమైన సార్థకమైన జీవనాన్ని బోధించే సమగ్ర జీవన శాస్త్రం.

చరక సంహిత ప్రకారం ఆయుర్వేదం నిర్వచనం - లక్ష్యాలు :



"హితా హితం సుఖం దుఃఖ ఆయుస్తస్య హితాహితం |

మానం చ తచ్చ యత్రోక్త మాయుర్వేద స్స ఉచ్యతే ||

హితమైన జీవితం అంటే మనసుకి, శరీరానికి ప్రశాంతతని, నెమ్మదిని ఇచ్చే జీవన విధానం. అహిత జీవనం అంటే మనసుకి కీడు కలిగించి అశాంతినిచ్చే జీవన విధానం. సుఖదుఃఖాలకు కారణాలు ఏమిటి, ఆయుష్షును పెంచే లేదా తగ్గించే అంశాలు ఏమిటి అనే విషయాలను బోధించేదే ఆయుర్వేదం అని అర్థం. (చరక సంహిత, పుట.16)

అదే విధంగా చరక సంహిత ప్రకారం ఆయుర్వేదానికి రెండు ప్రధాన లక్ష్యాలు ఉన్నాయి.

i . స్వస్థస్య స్వాస్థ్య రక్షణమ్ - అంటే ఆరోగ్యవంతుని ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడం.

ii . ఆతురస్య వికార ప్రశమనమ్ - అంటే రోగిని వ్యాధి నుండి విముక్తి చేయడం.

2.త్రిదోష సిద్ధాంతం :

భారతీయ ఆయుర్వేదంలో అత్యంత ప్రాధమికమైనది 'త్రిదోష సిద్ధాంతం'. దీని ప్రకారం శరీర ఆరోగ్యం అనేది వాత, పిత్త, కఫ అనే మూడు దోషాల సమతుల్యతపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఈ మూడు సమతుల్యంగా ఉంటేనే ఆరోగ్యం, అసమతుల్యంగా ఉంటే అనారోగ్యం.

ఆయుర్వేదంలో ప్రసిద్ధ సూత్రం :

సమదోషః సమాగ్నిశ్చ సమధాతు మలక్రియః |

ప్రసన్నాత్మేంద్రియ మనః స్వస్థ ఇత్యభిధీయతే ||

వాత, పిత్త, కఫ దోషాలు జర్రరాగ్ని, ధాతువులు, మల విసర్జన సక్రమంగా ఉండి మనస్సు మరియు ఇంద్రియాలు ప్రశాంతంగా ఉన్న వ్యక్తినే 'స్వస్థుడు' లేదా 'ఆరోగ్యవంతుడు' అని అంటారు.



త్రిదోష సిద్ధాంతం ఆయుర్వేద శాస్త్రానికి పునాది. వ్యక్తి ఆహారం, ఋతువులు, వయస్సు, మానసిక స్థితి మొదలైనవి త్రిదోష సిద్ధాంతంపై ప్రభావం చూపుతాయి. కాబట్టి సరైన ఆహార - విహారాలు, దినచర్య - ఋతుచర్య లను పాటించడం ద్వారా త్రిదోష సమతుల్యతను కాపాడి ఆరోగ్యాన్ని సంరక్షించవచ్చని ఆయుర్వేదం బోధిస్తుంది.

3. ఆయుర్వేదంలో ఆహారం :

ఆహారం ఆయుర్వేదంలో చాలా ముఖ్యమైన పాత్ర వహిస్తుంది. సహజ ఆహారం అంటే తృణదాన్యాలు, గింజలు, వేడి వేడి ఆహారం వస్తాయి. సాత్విక ఆహారం అంటే మనస్సు ప్రశాంతంగా ఆరోగ్యంగా ఉండడం, పాలు, తేనె, పండ్లు, తాజా కూరగాయలు వస్తాయి. సమయానికి భోజనం చేయడం వలన ఎసిడిటీ సమస్యలు రావు . అందువలన "ఆహారమే ఔషధం" అని గమనించవచ్చు.

ఇదే విషయాన్ని చరక సంహితలో పరిశీలించవచ్చు.

"త్రిదోషం మన్దకం , జాతం వాతః పుం దధి, శుక్రః ,

సరః, శ్లేష్మానిలఘ్నుస్త మణ్డః స్తోతో విశోధనః ."

పాలను చక్కగ కాచి తోడు బెట్టిన వెంటనే చక్కగ పేరకయుండు నట్టి (పేరి పేరక యుండు) పెరుగు మందకము. ఇయ్యది త్రిదోషముల ప్రకోపింపజేయును. చక్కగ పేరి ఘనీభవించి కొంచెము పులుపును కలిసి తీపు కల్గిన పెరుగు జాతమనబడును. ఇయ్యది వాతమును హరించును. పెరుగు పైని తేరియుండు స్నేహము (నెయ్యి) సరమనబడును. ఇయ్యది శుక్రమును వృద్ధి చేసి స్రవంపజేయును. మండము (పెరుగు మీది మీగడ) కఫ వాతములను హరించును.

"శోఫార్కగ్రహణీ దోష మూత్ర గ్ర, హోదరారుచౌ ,

స్నేహ వ్యాపది పాణ్ణ త్వితక్రం దద్యాద్ధ రేఘ చ. "



Indexed in: Google Scholar, Academia, Internet Archives etc.
A Peer-Reviewed Telugu Journal; Volume-3, Issue-3, (July/Aug/Sept), 2026

శోపము, ఆర్షారోగము, గ్రమణీ దోషము, మూత్రబంధము, ఉదర రోగము, ఆరుచి, స్నేహపానముచే నైనవ్యాపత్తు, పాండురోగము, గరము వీనియందల్ల మజ్జగ నుపయోగింపదగును (చరక సంహిత, పుట.723)

4.ఆయుర్వేదం - జీవన విధానం :

ఆయుర్వేదం సూచించే జీవన విధానం ముఖ్యంగా తెల్లవారు జామున లేవడం, యోగ ప్రాణాయామం చేయడం, శుచి శుభ్రత పాటించడం, నియమిత జీవితం జీవించడం. దీని ముఖ్య ఉద్దేశం వ్యాధి వచ్చిన తరువాత చికిత్స చేయడం కంటే వ్యాధి రాకుండా ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం. ఆయుర్వేదం శరీరాన్ని మాత్రమే కాకుండా మనస్సును కూడా ఆరోగ్యానికి కేంద్రంగా చూస్తుంది. కోపం, భయం, ఆందోళన, అధికమైన మానసిన ఒత్తిడి వంటి భావాలు జీవన సమతుల్యతను ప్రభావితం చేయగలవని భారతీయ వైద్యవిధానంలో భావించారు. ఆయుర్వేద జీవన విధానంలో మనిషి ప్రకృతికి వేరైనవాడు కాదు. ఆహారం, ఔషధ మొక్కలు, ఋతువులు, నీరు, గాలి, నిద్ర, శారీరక శ్రమ అన్నీ ప్రకృతిలో ముడిపడి ఉంటాయి. దీనిని బట్టి మనిషి ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే జీవనశైలి క్రమబద్ధంగా ఉండాలి.

5.ఆయుర్వేదం - ప్రకృతి ఆధారిత వైద్యం :

మూలికలు, చెట్లు, పండ్లు, ఖనిజాలు వంటివి ఆయుర్వేదంలో ఔషధాలుగా ఉపయోగిస్తారు. భారతీయ ఇతిహాస , పురాణ సాహిత్యంలో ప్రకృతి, వనసంపద, ఔషధ విజ్ఞానంలకు విశిష్ట స్థానం ఉంది.వాల్మీకి రామాయణంలోను, శ్రీ మద్రామాయణ కల్పవృక్షంలోని యుద్ధ కాండలోను లక్ష్మణుడు ఇంద్రజిత్తు ప్రయోగించిన శక్తి ఆయుధానికి తీవ్రంగా గాయపడి మూర్ఛపోతాడు. ఆ సమయంలో వైద్యుడు సుశేణుడు సలహా మేరకు హనుమంతుడు మృత సంజీవని , విశల్యకరణి, సంధాన కరణి, సావర్ణ కరణి వంటి ఔషధములు తేవడానికి వెళ్తాడు. హనుమంతుడు తెచ్చిన ఔషధ ప్రయోగంలో లక్ష్మణుడు కోలుకున్నట్లు రామాయణ కథనం వివరిస్తుంది. ఇది భారతీయ సాహిత్యంలో ఔషధ పర్యవేక్షణ, వనమూలికల విలువకు ఒక ప్రతీకగా చూడవచ్చు.



అదే విధంగా ఆయుర్వేదంలో వాడే కొన్ని వనమూలికలను, వాటి విశిష్టతను పరిశీలించవచ్చు.

అశ్వగంధ : ఒత్తిడిని తగ్గించి, శరీరానికి రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది.

తులసి : ఇది దగ్గు, జలుబు సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. శ్వాసకోశ సంబంధ సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. తులసిని 'మూలికల రాణి' అంటారు.

వేప : చర్మ సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. అమ్మవారు వచ్చినప్పుడు వేప ఆకులతో స్నానం చేయించడం గమనించవచ్చు.

ఉసిరి : విటమిన్ - సి ను అందిస్తుంది. శరీరంలోని మలినాలను బయటకు పంపిస్తుంది.

కర్కాయ : దగ్గుకు, కఫంనకు మందుగా వాడతారు.

తిప్పతేగ : లివర్ ఆరోగ్యాన్ని పెంచుతుంది.

6.ఆయుర్వేదం - ప్రాముఖ్యత :

ఆయుర్వేదవైద్యం వలన శరీరానికి ఎటువంటి హాని జరగదు. శరీరానికి సహజమైన చికిత్స అందించబడుతుంది. దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్యం మరియు ఖర్చు తక్కువ. అదే విధంగా మన వంటింట్లోనే వాడే చాలా దినుసులు అనారోగ్యాన్ని తగ్గిస్తాయి. పసుపు, జీలకర్ర, వాము, ధనియాలు, వెల్లుల్లి, మెంతులు, కరివేపాకు, శొంఠి, మిరియాలు మొదలైనవి ఉంటాయి.

అందుకే ఆయుర్వేదం ఇప్పటికీ ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రాచుర్యం పొందింది. ఆయుర్వేదం భారతీయ సంప్రదాయ వైద్యశాస్త్రం. ఇది శరీరం, మనస్సు, జీవనవిధానం అన్నింటినీ సమతుల్యంగా ఉంచే సంపూర్ణ ఆరోగ్య శాస్త్రం. నేటి ఆధునిక జీవనశైలికి ఆయుర్వేదం ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది.



ముగింపు :

మానవునికి ఆయుష్షును పెంచి ఆరోగ్యాన్నిచేది ఆయుర్వేదం. తరతరాలుగా భారతదేశంలో అమలులో ఉంది. పాశ్చాత్య వైద్యవిధానం వచ్చిన తర్వాత ఆయుర్వేదం పట్ల ప్రజలు అవగాహన కోల్పోయారు. కానీ ఇప్పుడుప్పుడే పాశ్చాత్య వైద్య విధానంలోని లోపాలను గ్రహించి మరల ఆయుర్వేదం వైపు దృష్టిని మళ్ళిస్తున్నారు. ఆయుర్వేద వైద్య విధానానికి మరింత ప్రచారం లభించవలసిన అవసరం ఉంది. భారతీయుల వంటగది ఒక ఆయుర్వేద వైద్యశాల. ఆ విషయాన్ని మనం మరచిపోతున్నాం. ఫాస్ట్ ఫుడ్, జంక్ ఫుడ్ లకు అలవాటు పడి రోగాలను కొని తెచ్చుకుంటున్నాము. మధ్యాహ్న భోజనంలో వంట ఇంటి దినుసులతో చారు తయారుచేసుకుని నాలుగు గరిటలు వాడితే త్రిదోషాలు సమతుల్యంగా ఉంటాయి. అప్పుడు ఆరోగ్యం స్థిరంగా ఉంటుంది. ఈ విజ్ఞానాన్ని ప్రతి భారతీయుడు గ్రహించాలని కోరుకుందాం.

ఆధారగ్రంథాలు :

1. చరక సంహిత - వావిలాల ప్రెస్ - మద్రాస్ - 1935
2. డా || జి. వి. పూర్ణచంద్ - వంటిల్లే వైద్యశాల - శ్రీ మధులత పబ్లికేషన్స్ - విజయవాడ - 1996