कक्ष्या –१०

पाठः १ आयुरारोग्यसौख्यम्।

आमुखम् - നിങ്ങൾ സുഭാഷിതങ്ങൾ, സൂക്തികൾ മുക്തകങ്ങൾ എന്നിവ പഠിച്ചിട്ടുണ്ടല്ലോ. ധാർമ്മികമൂല്യങ്ങളെ സ്വായത്തമാക്കാനും, സ്വന്തം ജീവിതത്തിൽ പ്രയോഗിക്കുവാനും സുഭാഷിതങ്ങൾ പ്രയോജനകരങ്ങളാണ്. ഇവിടെ ഐതരേയബ്രാഹ്മണം, സുഭാഷിതാവലി, ചരകസംഹിത, മഹാഭാരതം എന്നിവയിൽനിന്ന് ആരോഗ്യവിഷയത്തെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയ ചില സുഭാഷിതങ്ങൾ ശേഖരിച്ചിട്ടുണ്ട്. അനുഭവാർജ്ജിതമായ വിജ്ഞാനമാണ് സുഭാഷിതങ്ങൾ എന്ന് പറയപ്പെടുന്നു.

श्लोकः-१ (ऐतरेयब्राह्मणम्)

परिश्रमो मिताहारो
भूगतावश्विनीसुतौ।
तावनादृत्य नैवाहं
वैद्यमन्यं समाश्रये।।

मिताहारः – ജീവൻ നിലനിറുത്താനാവശ്യമായ ആഹാരം
अनादृत्य – ആദരിക്കാതെ, द्रङ् आदरे – आद्रियते
समाश्रये – श्रिञ् सेवायाम् –उभयपदी श्रयति – श्रयते

ആശയം - വ്യായാമവും മിതമായ ആഹാരവും ഭൂമിയിലെത്തിയ അശ്വിനീപുത്രന്മാരാണ്. ഇവരെ ബഹുമാനിക്കാതെ ഞാൻ മറ്റു വൈദ്യന്മാരെ ആശ്രയിക്കുകയില്ലതന്നെ.

अधिकविस्तरः।

मुक्तकम् - अन्यानालिङ्गितम्। (ഒറ്റശ്ലോകത്തിനും പറയാറുണ്ട്)

मुक्तकस्य लक्ष्यं रसोद्बोधनम्।

स्वायत्तीकर्तुं - ഇത് गतिसमासः ആണ്. अस्वायत्तं स्वायत्तं कर्तुं - स्वयत्तीकर्तुम्।

ऐतरेयब्राह्मणम् - ഋഗ്വേദത്തിലെ 2 ബ്രാഹ്മണങ്ങളാണ് ഐതരേയബ്രാഹ്മണവും കൗഷീതകീബ്രാഹ്മണവും.

श्लोकः - २ (सुभाषितावलिः)

शरीरमेवायतनं सुखस्य
दुःखस्य चाप्यायतनं शरीरम्।
यद्यच्छरीरेण करोति कर्म
तेनैव देही समुपाश्नुते तत्।।

ആശയം - സുഖത്തിന്റെ ആശ്രയം ശരീരമാണ്. ദുഃഖത്തിന്റെ ആശ്രയവും ശരീരമാണ്. മനുഷ്യൻ സ്വശരീരം കാരണമായി ഏത് കർമ്മം ചെയ്യുന്നുവോ, അതിന്റെ ഫലവും സ്വശരീരംകൊണ്ട് തന്നെ അനുഭവിക്കുന്നു.

आशु व्याप्तौ - सम्+उप+अश्नुते। अश्नुते अश्नुवाते अश्नुवते।

श्लोकः-३ (चरकसंहिता)

ईर्ष्याभयक्रोधसमन्वितेन
लुब्धेन रुग्दैन्यनिपीडितेन।
विद्वेषयुक्तेन च सेव्यमानम्
अन्नं न सम्यक् परिपाकमेति।।

ആശയം - അന്യന്റെ ഉയർച്ചയെ സഹിക്കാത്തവൻ, ഭയം ദ്വേഷം, പിശുക്ക്(ആർത്തി), രോഗം, ക്രോധം, ദുഃഖം

എന്നിവയാൽ വിഷമിക്കുന്നവൻ, വൈരചിന്തയുള്ളവൻ എന്നിവർ ഭുജിക്കുന്ന ആഹാരം ദഹിയ്ക്കുകയില്ല.

श्लोकः-४ (चरकसंहिता)

आत्मानमेव मन्येत
कर्तारं सुखदुःखयोः।
तस्माच्छ्रेयस्करं मार्गं
प्रतिपद्येत न त्रसेत्।।

സുഖത്തിന്റെയും ദുഃഖത്തിന്റെയും കർത്താവ് സ്വയംതന്നെയാണെന്ന് അറിയണം. അതിനാൽ ഉത്തമമായ മാർഗ്ഗം പ്രാപിയ്ക്കണം. ഭയപ്പെടരുത്.

त्रसी उद्वेगे - त्रस्यति അഥവാ त्रसति।

त्रसेत् -वि लिङ्,	त्रसेत्	त्रसेतां	त्रसेयुः।
वि. लिङ्,	प्रतिपद्येत	प्रतिपद्येयातां	प्रतिपद्येरन्।

श्लोकः- ५ (महाभारतम्)

धन्यानां उत्तमं दाक्ष्यम्
धनानामुत्तमं श्रुतम्।
लाभानां श्रेष्ठमारोग्यं
सुखानां तुष्टिरुत्तमा।।

ആശയം - ധന്യന്മാരിൽവെച്ച് സാമർത്ഥ്യമാണ് നല്ലത്. ധനത്തിൽവെച്ച് പ്രശസ്തിയാണ് ശ്രേഷ്ഠം. നേട്ടങ്ങളിൽ ആരോഗ്യമാണ് പ്രധാനം. സുഖങ്ങളിൽ തൃപ്തിയാണ് ഉത്തമം.

दक्षः समर्थः, दाक्ष्यम् - सामर्थ्यम्।

पठनप्रवर्तनम्।

१. पाठभागस्थानां श्लोकानामाशयाः मानवजीवने कथमुपकुर्वन्ति इति विषये चर्चां कृत्वा टिप्पणीं लिखन्तु।

वैदिकसूक्तानि सुभाषितानि मुक्तकानि च सर्वाणि धार्मिकमूल्यानि स्वजीवने प्रयोक्तव्यानि च। जीवने सर्वत्र निष्ठा आवश्यकी भवति। एवं चेत् रोगाः अन्तिमे एव आगमिष्यति। अतः प्रथमतः व्यायामः मिताहारश्च उभौ ओषधिसम्बन्धिनौ भवतः। 'शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्' इत्युक्त्या शरीरं धर्मसाधनं भवति। यदा येन अनुष्ठीयते तदा अन्यस्य वैद्यस्यावश्यकता नास्त्येव। यः कर्म करोति सः श्वशरीरेणैव फलमनुभवति । अन्नदानसमये अन्नदाता अन्नोपभोक्ता च मनसः ईर्ष्यादिभावनां त्यजेत्।

"मन एव मनुजानां कारणं बन्धमोक्षयोः" अतः सम्यक् विचिन्त्य स्वकर्म करणीयम्। मनसः स्वातन्त्र्यम् अत्रैवावश्यकं वर्तते। अत एते आशयाः सदा अनुष्ठेया भवन्ति।

२. अन्यानि सुभाषितानि।

समदोषः समाग्निश्च समधातुमलक्रियाः।
प्रसन्नात्मेन्द्रियमनाः स्वस्थ इत्यभिधीयते।

नैर्मल्यं भवशुद्धिश्च विना स्नानं न युज्यते।
तस्मात्कार्यविशुद्ध्यर्थं स्नानमादौ विधीयते।।