

NECHIYIL

AYURVEDA VAIDYASALA & NURSING HOME

Karalmanna - 679 506

Ph: 0466-2281540 (Clinic), 2283408 (nursing home), 2282240 (res)

www.nechiylayurveda.com

email:snechiyl@gmail.com



- ❖ For scientific Ayurvedic treatments with a traditional touch
- ❖ SNEHA SWEDA KARMAS & PANCHAKARMA treatments are also done.
- ❖ Specialised in SIDHA medicine

PHYSICIANS

Proff, Dr. N. Sasi kumar, B.A.M.S., M.D. (Ay)

Dr. Krishna Sasi Kumar, B.A.M.S

(OP Timing: 8.30 am to 1 pm & 3 pm to 7 pm)

Medicine Manufacturing Sector: SIDHESWARA DRUGS
Division for Manufacturing & Distribution of
Sidha and Ayurvedic Medicine

Printed and published by KM Rajan on behalf of Arya Samajam, Pandit Lekh Ram Smruthi Bhavan Vellinezhi (P.O) Palakkad-679 504. Printed at Ambal Quick Print Shop Near Head Post Office Palakkad - 01 and Published from Arya Samajam, Pandit Lekh Ram Smruthi Bhavan, Vellinezhi (P.O) Palakkad 679 504. Owner and Editor Responsible for selecting articles : K M Rajan

Email: dayanandasandesam@gmail.com

Phone: 9562529095

Dayananda Sandesam

May 2016

॥ओ३म्॥

ദയാനന്ദ സന്ദേശം

ആര്യസമാജത്തിന്റെ മുഖപത്രം

വൈദിക-ദാർശനിക മാസിക

DAYANANDA SANDESAM

ഓം കൃണന്തോ വിശ്വമാദ്യം (ഋഗ്വേദം 9.63.5)

വിശ്വത്തെ ഭ്രഷ്ട്വംയമാക്കുക!



പുസ്തകം : 3

ലക്കം 11

വേദ സൃഷ്ടി സംവത്സരം 1972949117 കലിവർഷം 5118 വൈശാഖം - ജ്യേഷ്ഠം

1191 മേടം-എടവം 2016 മെയ്

വാർഷിക വരിസംഖ്യ: ₹ 60 /-

ദീർഘകാലം: ₹ 1000/-



സി.വി. രാമൻ (1888 - 1970)

ഭാരത ചരിത്രത്തിൽ ഈ മാസം ഓർമ്മിക്കപ്പെടേണ്ട പ്രധാന ദിനങ്ങൾ

- | | | |
|-------------|---|---|
| മെയ് 07 | : | സി. വി. രാമൻ ജന്മദിനം,
രവീന്ദ്രനാഥടാഗോർ ജന്മദിനം |
| മെയ് 09 | : | മഹാറാണാ പ്രതാപ് ജന്മദിനം |
| മെയ് 11, 13 | : | പൊഖ്റാൻ അണുപരീക്ഷണ വാർഷികം
(ക്വാഷറേഷൻ ശക്തി) |
| മെയ് 28 | : | വീർസാവർക്കർ ജന്മദിനം |

"മാനവരല്ലോ ആരുമാർ!
വേദജ്ഞാനം ഈശ്വരഭരതം!
സേവനമല്ലോ നമ്മുടെ ധർമ്മം!"

വേദാദ്ധ്യയനം

(മുൻപകത്തിന്റെ തുടർച്ച)

മണ്ഡലം 1 സൂക്തം 5

മധുരാനാ ഋഷി: ഇന്ദ്രോ ദേവതാ പാദനിച്ഛാദായശ്രീ ചരന്ദ: ഷഡ്ജ: സ്വര:

ത്വാം സ്തോമാ അവിവ്യസ്തം ത്വാമുക്തമാ ശതക്രതോ |

ത്വാം വർധന്തു നോ ഗിരഃ ||

(ഋഗ്വേദം 1.5.8)



പദാർത്ഥം: അല്ലയോ (ശതക്രതോ) അസംഖ്യം കർമ്മങ്ങൾ ചെയ്യുന്നവനും അനന്തവിജ്ഞാനത്തെ അറിയുന്നവനുമായ പരമേശ്വരാ! എങ്ങിനെയോണോ (സ്തോമാഃ) വേദസ്തോത്രങ്ങളും (ഉക്തമാ) പ്രശംസനീയ സ്തോത്രങ്ങളും അങ്ങയെ (അവീവ്യസ്തം) അത്യന്തം പ്രശസ്തനാക്കുന്നത് അതേപോലെ (നഃ) ഞങ്ങളുടെ (ഗിരഃ) വിദ്യയും സത്യഭാഷണയുക്തമായ വാണിയും (ത്വാമ്) അങ്ങയ്ക്കായി (വർധന്തു) പ്രകാശിപ്പിക്കട്ടെ.

ഭാവാർത്ഥം: ലോകത്ത് പ്രത്യക്ഷ-അപ്രത്യക്ഷരൂപത്തിൽ രചിക്കപ്പെട്ട പൃഥ്വി വി, സൂര്യൻ തുടങ്ങിയ പദാർത്ഥങ്ങൾ സർവ്വജഗത്തിനേയും നിർമ്മിച്ചു. നന്ദിപ്ര കാശിപ്പിക്കാൻ യോഗ്യനായ പരമേശ്വരനാൽ പ്രസിദ്ധമായതാണ്. അതേ പോലെ ന്യായം, ഉപകാരം തുടങ്ങിയ ഈശ്വരീയ ഗുണങ്ങളെ നന്നായറിഞ്ഞ് പണ്ഡിതൻമാരും അത്തരം കർമ്മങ്ങളിൽ പ്രവൃത്തരായാലും.

(മഹർഷി ദയാനന്ദ സരസ്വതിയുടെ ഋഗ്വേദ ഭാഷ്യത്തിൽ നിന്ന്
തർജ്ജമ : കെ.എം. രാജൻ)

SUPPORT FOR VEDA GURUKULAM

We solicit your support for running our Veda Gurukulam by way of conducting special 'Yagya', 'Annadanam' etc., to meet the educational expenses of 'Brahmacharis' and maintenance of 'Goshala' during the occasion of Birthdays, Marriages, Marriage Anniversaries etc.. at your family. The donations may be made through Cheque / Draft or can be directly deposited at our Bank as per the details mentioned below

PANDIT RISHIRAM ARYOPADESHAK MAHAVIDYALAY

Pandit Guruduth Bhavan, Karalmanna (P.O), Palakkad Dist, Kerala - 679 506,

Email: aryopadeshakvidyalaykerala@gmail.com, Phone: 9562529095, 9446017440

A/c No: 4264000100079146, Punjab National Bank, Cherpulassery Branch, IFSC Code:PUNB0426400

(Registered Under Section 12AA of Income Tax Act 1961)

ഈശാ വാസ്വമിദം സർവ്വം യതക്രിഞ്ച ജഗത്വാം ജഗത്(യജുർവ്വേദം 40.1)

ഈ ജഗത് മുഴുവനും ഈശ്വരമയമാണ്

ആര്യജഗത്തിൽ നിന്നുള്ള വാർത്തകൾ

ഗോശാല ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു

കാറൽമണ്ണ: വെള്ളിനേഴി ആശ്വമേധത്തിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ കാറൽമണ്ണയിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന വേദ ഗുരുകുലത്തിൽ ഗോശാല ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. അജ്മേരിലെ മഹർഷി ദയാനന്ദ ആർഷ ഗുരുകുലത്തിലെ ആചാര്യ സത്യജിത്ജി, സ്വാമി മുക്താനന്ദ, സ്വാമി ചിത്തേശ്വരാനന്ദ, സ്വാമി വിശ്വധ്വാനന്ദ (ഉത്തരാഖണ്ഡ്), സുരജ്പ്രകാശ് കുമാർ (ബാംഗ്ലൂർ), സിംഗപ്പൂർ ആശ്വമേധത്തിൽ നിന്നു വന്ന ആർ.പി. ബംഗ, ആചാര്യ വാമദേവ്ജി, ചെർപ്പുളശ്ശേരി മുനിസിപ്പാലിറ്റി കൗൺസിലർ കെ.എം. ഇസ്ഹാക്ക് തുടങ്ങി നിരവധിപേർ ചടങ്ങിൽ സംസാരിച്ചു. ആശ്വമേധം കാര്യദർശി കെ.എം. രാജൻ സ്വാഗതവും വി.ഗോവിന്ദ പ്രസാദ് നന്ദിയും പ്രകാശിപ്പിച്ചു.



സ്വസ്തി പന്മാമനുചരേ (ഋഗ്വേദം 5.51.15)

ഞങ്ങൾ മംഗളകാരിയായ മാർഗ്ഗത്തിൽ ചരിക്കട്ടെ !



(മുൻ ലക്കത്തിന്റെ തുടർച്ച) **വേദപ്രകാശം പാഠാവലി**

ജാതവേദൻ

പാഠം 4

ഗൃഹസ്ഥാശ്രമം

ചോദ്യം 8 : ബ്രാഹ്മണനാവുന്നതിന് ബ്രാഹ്മണ കുടുംബത്തിൽ ജനിക്കണമെന്നുണ്ടോ ?

ഉത്തരം : ഇല്ല. ബ്രാഹ്മണനാകുന്നതിന് ബ്രാഹ്മണകുലത്തിൽ ജനിക്കണമെന്നില്ല.

ചോദ്യം 9 : ഏതു പ്രവർത്തികൾ ചെയ്യുന്നതിലൂടെ ഒരാൾക്ക് ബ്രാഹ്മണനാവാം ?

ഉത്തരം : 1. പഠിക്കുകയും പഠിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക. 2. യജ്ഞം ചെയ്യുകയും, ചെയ്യിക്കുകയും ചെയ്യുക, 3. ധർമ്മാചരണം ചെയ്യുക. 4. വേദങ്ങളെ മാനിക്കുക.

ചോദ്യം 10 : ക്ഷത്രിയർ ആരാണ് ?

ഉത്തരം : പ്രജകളുടെ രക്ഷയും പാലനവും നടത്തുന്നവനെ ക്ഷത്രിയനെന്നു പറയും

ചോദ്യം 11 : വൈശ്യരുടെ മുഖ്യ ജോലി എന്താണ് ?

ഉത്തരം : വൈശ്യരുടെ മുഖ്യ ജോലി വ്യാപാരമാണ്.

ചോദ്യം 12 : ശൂദ്രർ ആരാണ് ?

ഉത്തരം : പഠിപ്പിച്ചാലും പഠിക്കാനാവാത്തവനാണ് ശൂദ്രൻ

ചോദ്യം 13 : ശൂദ്രരുടെ മുഖ്യജോലി എന്താണ് ?

ഉത്തരം : ശൂദ്രരുടെ മുഖ്യജോലി സേവനമാണ്.

ചോദ്യം 14 : ശൂദ്രരുടെ മക്കൾ ബ്രാഹ്മണരാകുമോ ?

ഉത്തരം : ആകാം. ശൂദ്രരുടെ മക്കൾ യോഗ്യത നേടിയാൽ ബ്രാഹ്മണരാകാം

ചോദ്യം 15 : വിവാഹം, എത്രപ്രകാരമുണ്ട് ?

ഉത്തരം : വിവാഹം എട്ടു പ്രകാരത്തിലുണ്ട്.

ചോദ്യം 16 : അവയിൽ ഉത്തമമായത് ഏതാണ് ?

ഉത്തരം : ബ്രഹ്മ വിവാഹമാണ് അവയിൽ ഉത്തമമായത്

ചോദ്യം 17 : ബ്രഹ്മവിവാഹമെന്നു പറയുന്നതെന്താണ് ?

ഉത്തരം : പൂർണ്ണപണ്ഡിതരും ധാർമ്മികരും, സുശീലരുമായ വയുവരന്മാർ പരസ്പരം പ്രസന്നതയോടെ വിവാഹം ചെയ്യുന്നതാണ് ബ്രഹ്മവിവാഹം

(തുടരും)

ധർമ്മം ചര (തൈ. ഉ. 1.11.1)

ധർമ്മാചരണം ചെയ്യൂ !



ദയാനന്ദ സന്ദേശം

ആത്മസമാജത്തിന്റെ മുഖപത്രം

വൈദിക-ദാർശനിക മാസിക

പുസ്തകം : 3

ലക്കം 11

വേദ സൃഷ്ടി സംവത്സരം 1972949117 കലിവർഷം 5118 വൈശാഖം - ജ്യേഷ്ഠം

1191 മേടം - ഏടവം 2016 മെയ്

രക്ഷാധികാരി

സ്വാമി ആശുതോഷ്ണി പരിവ്രാജക്

പത്രാധിപർ

കെ.എം. രാജൻ

ഉപദേശക സമിതി

ആചാര്യ വാമദേവ് ആര്യ

ടി. ആർ. ബാലചന്ദ്രൻ നായർ

വാനപ്രസ്ഥി ശ്രീധര മുനി

വി. ഗോവിന്ദ ദാസ്

വ്യവസ്ഥാപകൻ: പി. ശിവശങ്കരൻ

താളുകൾ മറിക്കുമ്പോൾ

വേദാദ്ധ്യയനം	:	
മുഖവാണി	:	3
ഋഗ്വേദദി ദാഷ്യ ഭൂമിക	:	5
ശത്രുവോ? മിത്രമോ?	:	6
ഉപദേശ മഞ്ജരി	:	7
ജീവിതം രെലയാഴി	:	8
സ്വസ്ഥ വൃത്തം	:	9
വേദാന്തി ധ്യാന്തി നിവാരണം	:	11
സംശയനിവാരണി	:	12
മഹർഷി ദയാനന്ദ സരസ്വതി	:	13
വേദപ്രകാശം പാഠാവലി	:	14

വിലാസം

ദയാനന്ദ സന്ദേശം, ആത്മസമാജം,

പണ്ഡിറ്റ് ലേഖനം സ്മൃതിഭവൻ,

വെള്ളിനേഴി തപാൽ, പാലക്കാട് - 679 504

Ph:9562529095, 9446017440

Email:dayanandasandesam@gmail. com

Visit us : www.thearyasamaj.org/kerala

കൂടുതലാണ്

ധർമ്മവും അധർമ്മവും



ധർമ്മാധർമ്മങ്ങളെ കുറിച്ച് ഏറ്റവുമധികം ചർച്ച ചെയ്യപ്പെടുന്നത് ഭരതീയ ചിന്തകളിലാണ്. ഇവയെ വിവേ

ചിച്ചു വിവരിക്കുന്ന നിരവധി ഗ്രന്ഥങ്ങൾ സംസ്കൃത ഭാഷയിൽ രൂപം കൊണ്ടിട്ടുണ്ട്. മഹാത്മാ വേദഭിക്ഷു വളരെ സരളമായി ധർമ്മാധർമ്മങ്ങളെ വ്യഖ്യാനിച്ചിട്ടുണ്ട്.

അധർമ്മമെന്നത് ആകർഷകവും സരളവുമാണ്. അതിനാൽ ആ വഴി യാത്ര ചെയ്യാൻ മനുഷ്യർക്ക് എളുപ്പമായിത്തോന്നാം. എന്നാൽ ഈ മാർഗ്ഗത്തിനൊടുവിൽ എത്തിച്ചേരുന്നത് ദുഃഖവും കഷ്ട ക്ലേശങ്ങളുമാണ്.

ധർമ്മമെന്നത് ഒരു കയറ്റമാണ്. ഇത് തരണം ചെയ്യാൻ വളരെയധികം പ്രയത്നം ആവശ്യമാണ്. എന്നാലത് നമ്മേശാന്തിയിലേക്കും സന്തോഷത്തി

അഗ്നിനാഗ്നി: സമീധ്യതെ (സാമം 944)

ഭക്തരുടെ ആത്മസമർപ്പണത്താൽ ബ്രഹ്മജ്യോതി പ്രകടമാവുന്നു

ലേക്കും നയിക്കും. ധർമ്മം പ്രകാശമാണ്, പ്രേരണയാണ്, ഗതിയാണ്, വിശ്വാസമാണ്. അമരതയുടെ സന്ദേശവാഹകനും കൂടിയാണത്.

അധർമ്മമെന്നത് അന്ധകാരമാണ്. പശുതുല്യമായതാണ്, ശൂന്യതയും അവിശ്വാസവുമാണ്. അധർമ്മത്തിന്റെ മാർഗ്ഗം മൃത്യുവിലേക്ക് നയിക്കുന്നു. ജീവിതമെന്നത് ഒരു യാത്രയാണ്. അതിൽ സ്നേഹവും സാധനയും മമതവുമുണ്ട്. ധർമ്മമെന്നത് ഒരു വഞ്ചിയാണെങ്കിൽ അധർമ്മത്തിലെ ദ്വാരങ്ങളാണ് കള്ളം. വഞ്ചന, ഹിംസ എന്നിവയെല്ലാം കാരണം അധർമ്മമാണ്. ധർമ്മത്തിന്റെ ഉപാസകർ ദേവതകളും അധർമ്മത്തിന്റെ ഉപാസകർ അസുരന്മാരുമാണ്. ധർമ്മം അമൃതാണെങ്കിൽ അധർമ്മം വിഷമാണ്. ധർമ്മം ഗംഗാനദിയാണെങ്കിൽ അധർമ്മം അഴുക്കുപാലാണ്.

ധർമ്മത്തെ നിലനിർത്തേണ്ടത് ഭൂമിയുടെ ശാശ്വതമായ ആവശ്യകതയാണ്. ശ്രീരാമൻ, ശ്രീകൃഷ്ണൻ, ശങ്കരാചാര്യർ, മഹർഷി ദയാനന്ദൻ തുടങ്ങിയ മഹാപുരുഷന്മാർ ഇതിനായാണ് ജന്മമെടുത്തത്. ധർമ്മ സംസ്ഥാപനത്തിനായി അനേകം പേർ ബലിദാനം നൽകിയിട്ടുണ്ട്. ഇന്നും അത് തുടർന്നു കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഇന്ന് അധർമ്മം ഒരു വൻകൊടുങ്കാറ്റായി വീശിയടിക്കുകയാണ്. ഈ അധർമ്മപ്രവാഹത്തേ നമുക്ക് തടഞ്ഞുപറ്റും. അധർമ്മത്തിന്റെ തണലിൽ കഴിയാൻ നമുക്ക് സ്വാതന്ത്ര്യമുണ്ടെങ്കിലും അത് നമ്മെ സർവ്വനാശത്തിലേക്കാണ് നയിക്കുക. ആവിഷ്കാരസ്വാതന്ത്ര്യവും അസഹിഷ്ണുതയും ഏറെ ചർച്ച ചെയ്യപ്പെട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന കാലത്തുകൂടെയാണ് നാം കടന്നുപോകുന്നത്. നിരപരാധികളായ ജനകൂട്ടത്തേ ബോംബുസ്ഫോടനങ്ങളിലൂടെയും തീവ്രവാദി ആക്രമണങ്ങളിലൂടെയും കൊന്നൊടുക്കിയ രാജ്യദ്രോഹികൾക്ക് ഓശാനപാടാനും അനുസ്മരണം നടത്താനും ഭാരതമാതാവിന് ജയ് വിളിക്കില്ലെന്നു പരസ്യമായി പ്രഖ്യാപിക്കാനും ഭാരതത്തിലൊഴിച്ച് മറ്റൊരു നാട്ടിലും അനുവാദം ലഭിക്കില്ല. ബുദ്ധിജീവികളെന്ന് സ്വയമഭിമാനിക്കുന്ന ഏതാനും വ്യക്തികളും അവരുടെ ആജ്ഞാസുവർത്തികളായ ഒരു വിഭാഗം മാധ്യമങ്ങളുമാണ് ഇതിനു നേതൃത്വം കൊടുക്കുന്നത്.

ധർമ്മമാർഗ്ഗത്തിൽ ചരിച്ച് ധർമ്മത്തേ സംരക്ഷിക്കേണ്ടത് നമ്മുടെയെല്ലാം പരമ ധർമ്മമാണ്. ധർമ്മത്തേ രക്ഷിച്ചാൽ അത് എല്ലാവരെയും രക്ഷിക്കും. 'ധർമ്മോ രക്ഷതഃ രക്ഷിതാഃ' എന്ന് ശാസ്ത്രങ്ങൾ ഉദ്ഘോഷിക്കുന്നു.

പത്രാധിപർ

തിഷ്ഠൻ വൈ വിദ്വത്തമഃ (ശതപഥം 3.6.2.1)
ഭുവതപുർവ്വം കർമ്മമനുഷ്ഠിക്കുന്ന വ്യക്തി എല്ലാവരിലും വെച്ച് ബലവാനും സ്ഥലവാനുമാകുന്നു



ആദ്യവീർ ദളം - ബലപംക്തി

(മുൻ ലക്കത്തിന്റെ തുടർച്ച)

ആദ്യവീരഗാഥ - 1

മഹർഷി ദയാനന്ദസരസ്വതി

നചികേതസ്

ഇൻഡോർ, ബറോഡ, കാശി എന്നിവിടങ്ങളിലെ യാത്ര



ബോംബെയിൽ നിന്നും സ്വാമിജി ഇൻഡോർ, ബറോഡ എന്നിവിടങ്ങളിലേക്ക് പോയി. പൗരാണികരുടെ കേന്ദ്രങ്ങളിൽ കടന്നുചെന്ന് അവരുടെ തട്ടിപ്പുകളെല്ലാം തുറന്നുകാട്ടി. തുടർന്ന് വീണ്ടും ബോംബെയിലെത്തി. ബോംബെ സ്വാമിജിയുടെ പ്രവർത്തനത്തിന്റെ മുഖ്യകേന്ദ്രമായിത്തീർന്നിരുന്നു. ബോംബെയിൽ നിന്നു പുറം, അഹമ്മദാബാദ്, സിത്താറ, സുറത്ത്, രാജ്കോട്ട് എന്നിവിടങ്ങളിൽ പ്രചാരണം നടത്തി സ്വാമിജി കാശിയിലെത്തി. അവിടെ വെച്ച് സ്വാമിജി മഹത്തായ ഒരു കാര്യത്തിന് തുടക്കമിട്ടു. വേദഭാഷ്യത്തിന്റെ തുടക്കം കുറിച്ചു.

വേദഭാഷ്യം

ഋഷി ദയാനന്ദൻ പതുകെ തന്റെ പ്രവർത്തനത്തിന് വ്യാപകവും സ്ഥായിയുമായ രൂപം നൽകാൻ ശ്രമമാരംഭിച്ചു. സംസ്കൃത സാഹിത്യത്തിലെ നവോത്ഥാനത്തിന് അദ്ദേഹം പ്രവർത്തനം തുടങ്ങി. ഇതിലദ്ദേഹത്തിന് സഹായം ലഭിച്ചതുടങ്ങി. പല സ്ഥലങ്ങളിലും വേദപാഠാലയങ്ങൾ തുടങ്ങി. ബോംബെയിലേയും മറ്റിടങ്ങളിലേയും പല സജ്ജനങ്ങളും സാഹിത്യങ്ങൾ തയ്യാറാക്കുന്നതിനായി സ്വാമിജിയോട് പറഞ്ഞു. ഇതിന്റെ ഫലമായി 'ആര്യാഭിവിനയ'മെന്ന പുസ്തകം ബോംബെയിൽ വെച്ച് അദ്ദേഹം രചിച്ചു. സ്വാമി ദയാനന്ദനും അദ്ദേഹത്തിന്റെ ഗുരുവിരജാനന്ദനും പുതിയ രചനകൾക്ക് അനുകൂലമായിരുന്നില്ല. എന്നാൽ വേദങ്ങളുടെ യഥാർത്ഥ അർത്ഥത്തേക്കുറിച്ച് അറിയാൻ ജനങ്ങൾക്ക് വളരെ ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടായിരുന്നു. മഹർഷി ദയാനന്ദന്റെ വേദഭാഷ്യശൈലി ഗ്രന്ഥരചനകൾ കൂടാതെ സാധാരണക്കാർക്ക് മനസ്സിലാക്കാനാവില്ല. അതിനാൽ സ്വാമിജി വേദഭാഷ്യം എഴുതാൻ ആരംഭിച്ചു. വേദങ്ങൾക്ക് പണ്ടുമുതൽക്കുതന്നെ ഭാഷ്യങ്ങളുണ്ടായിരുന്നു. രാവണൻ, ഉവൃടൻ, മഹീധരൻ, സായണൻ തുടങ്ങി പലരും വേദഭാഷ്യങ്ങൾ രചിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിലും അവയിൽ പല ഭാഷ്യങ്ങളുമുണ്ടായിരുന്നു. അതിന് പല കാരണങ്ങളുണ്ട്. ബൗദ്ധ - ജൈന മതങ്ങളുടെ സ്വാധീനമതിലുണ്ടായിരുന്നു. ഇക്കാരണത്താൽ വേദങ്ങളുടെ യഥാർത്ഥമായ ഭാഷ്യമെഴുതാൻ ഋഷി ദയാനന്ദൻ തീരുമാനിച്ചു.

വിൽസൺനേയും മാക്സ് മുള്ളറുടേയും ഭാഷ്യങ്ങൾ

ഭാരതീയരായവരുടെ വേദഭാഷ്യങ്ങൾ പരിശോധിച്ച് സ്വാമിജി യൂറോപ്യൻകാരെഴുതിയ ഭാഷ്യങ്ങൾ കാണാൻ ആഗ്രഹിച്ചു. എന്തെന്നാൽ ഭാരതീയർക്ക് പാശ്ചാത്യപണ്ഡിതന്മാരിൽ താൽപര്യം കൂടുതലുണ്ടെന്ന് അദ്ദേഹം മനസ്സിലാക്കി. യൂറോപ്യരുടെ ഭാഷ ഇംഗ്ലീഷ് ആയിരുന്നതിനാൽ ഒരു ബംഗാളിയുടെ സഹായത്താലാണ് മഹർഷി ഈ ഭാഷ്യങ്ങൾ പഠിച്ചത്. ഇംഗ്ലീഷ് പഠിച്ച് ഇംഗ്ലണ്ടിൽ പോയി വേദപ്രചാരം നടത്തണമെന്ന് സ്വാമിജിക്ക് ആഗ്രഹമുണ്ടായിരുന്നുവെങ്കിലും അത് പൂർത്തിയാക്കിയാൽ വളരെ സമയം വേണ്ടിവരുമെന്നദ്ദേഹം മനസ്സിലാക്കി. തന്റെ ഉത്തമശിഷ്യനായിരുന്ന ശ്യാംജി കൃഷ്ണവർമ്മയെ ഇക്കാര്യത്തിനായി അദ്ദേഹം ഇംഗ്ലണ്ടിലേക്കയച്ചു. തന്റെ മുഖ്യജോലി വേദഭാഷ്യത്തിനായി അദ്ദേഹം മാറ്റിവെച്ചു. പണ്ഡിറ്റ് ദീമസേൻ ശർമ്മ ശാസ്ത്രീയുമൊത്ത് അയോദ്ധ്യയിലെ സുര്യബാഗ് എന്ന സ്ഥലത്ത് വെച്ച് മഹർഷി തന്റെ വേദഭാഷ്യരചന ആരംഭിച്ചു. (തുടരും)

യോ വൈ ഭൂമാ തത്സുഖം (ശാന്തോഗ്യം 7.23)
ആരാണോ മഹാൻ അയാളാണ് സുഖപ്രദൻ

(മുൻ ലക്കത്തിന്റെ തുടർച്ച)

? = സംശയ നിവാരണി സംശയങ്ങളിൽ നിന്ന് നിവാരണത്തിലേക്ക്

മദൻ രഹേഷ്
തർജ്ജമ: സുരി



ചുരുക്കി പറഞ്ഞാൽ, മനുഷ്യന്റെ കയ്യിൽ വേദമുണ്ട്. വിവേകവും കർമ്മം ചെയ്യുന്നുള്ള ക്ഷമതയും സ്വാതന്ത്ര്യവും ഈശ്വരപ്രാപ്തിക്കുള്ള എല്ലാമുണ്ട്. ഇങ്ങിനെ എല്ലാ പ്രകാരത്തിലുമുള്ള ദുഃഖങ്ങളിൽ നിന്നും മുക്തി നേടി നിതാന്തസുഖത്തെ പ്രാപിക്കുവാൻ സാധിക്കുന്നു. പരമാനന്ദത്തെ പ്രാപിച്ച് ജനന-മരണങ്ങളിൽ നിന്ന് മോചിതനായി പരാന്തകാലം മോക്ഷപ്രാപ്തനായിരിക്കുവാൻ സാധിക്കുന്നു. അതിനാലാണ് മനുഷ്യ യോനിയെ സർവ്വശ്രേഷ്ഠമെന്നു പറയുന്നത്.

ചോദ്യം 46: സൂക്ഷ്മ ശരീരം എന്നാൽ എന്താണ്? അത് നമ്മൾ കാണുന്ന ശരീരത്തിൽ നിന്നും ഭിന്നമാണോ അതോ കേവലം സാങ്കല്പികം മാത്രമോ?

ഉത്തരം: നമ്മൾ കണ്ണുകൾ കൊണ്ട് കാണുകയും സ്പർശിക്കുകയും അനുഭവിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ഈ ശരീരത്തെ സ്ഥൂല ശരീരം എന്നാണ് പറയുന്നത്. സൂക്ഷ്മ ശരീരം എന്നത് സാങ്കല്പികമല്ല. സത്യമാണ്. മനസ്സ്, ബുദ്ധി, ചിത്തം, അഹങ്കാരം മുതലായവയെപ്പറ്റിയെല്ലാം കേട്ടിട്ടില്ലേ? ഇവയെല്ലാം കാണാൻ സാധിക്കുന്നുണ്ടോ? ഇവയും ജഡങ്ങളാണ്. പക്ഷെ, യാതൊരു യന്ത്രസഹായത്താലും കാണാൻ സാധിക്കാത്തതും സൂക്ഷ്മമാണ്. എങ്കിലും ശരീരത്തിൽ ഇവയുടെ അസ്തിത്വമുണ്ട്.

ശരീരം മൂന്നുപ്രകാരത്തിലുണ്ട്. സ്ഥൂലം, സൂക്ഷ്മം, കാരണം. സ്ഥൂലശരീരത്തെ ഭൗതിക ശരീരമെന്നു പറയുന്നു. കാരണം അത് പഞ്ചഭൂതങ്ങളാൽ നിർമ്മിതമാണ്. സൂക്ഷ്മശരീരം 17 തത്ത്വങ്ങളാൽ നിർമ്മിതമാണ്. സത്യ-രജ-തമോ ഗുണങ്ങളായ പ്രകൃതിയെ കാരണ ശരീരം എന്നു പറയുന്നു.

ചോദ്യം 47: ഈ മൂന്ന് വിധത്തിലുമുള്ള ശരീരത്തെ കുറിച്ച് അൽപ്പം കൂടി വ്യക്തമാക്കാമോ? ഇവ ഏതെല്ലാം തത്ത്വങ്ങളാൽ നിർമ്മിതമാണ്?

ഉത്തരം: ഭൗതികം അഥവാ സ്ഥൂല ശരീരം പഞ്ചമഹാഭൂതങ്ങളാൽ നിർമ്മിതമാണ്. അതായത് പൃഥ്വി, ജലം, അഗ്നി, വായു, ആകാശം എന്നീ തത്ത്വങ്ങളാൽ നിർമ്മിതമാണ്. എല്ലാവർക്കും ഒരുപോലെയുള്ള സൂക്ഷ്മപ്രതി എന്ന അവസ്ഥയുള്ളതിനെ കാരണ ശരീരം എന്നു പറയുന്നു.

(തുടരും)

തേന തൃക്കേന ഭുഞ്ജീമാഃ (യജുർവേദം 40.1)
ത്യാഗഭാവത്തോടെ സാംസാരിക സുഖങ്ങൾ അനുഭവിച്ചാലും !

(മുൻ ലക്കത്തിന്റെ തുടർച്ച)

ഔദ്യോഗിക ദാഷ്യ ഭൂമിക

മഹർഷി ദയാനന്ദ സരസ്വതി

തർജ്ജമ: കെ.എം. രാജൻ



അഥ വേദോൽപ്പത്തി വിഷയം:

എന്തെന്നാൽ എല്ലാ മനുഷ്യരുടേയും സ്വാഭാവികജ്ഞാനത്തിൽ സ്വാതന്ത്ര്യത്തിന്റെ അഭാവം ഉണ്ടായിരുന്നു. സ്വാഭാവിക ജ്ഞാനത്താൽ മാത്രം ഒരാൾക്ക് വിദ്യാപ്രാപ്തിയുണ്ടാവില്ല. അതിനാൽ സർവ്വമനുഷ്യരുടേയും ഹിതത്തിനായി ഈശ്വരൻ വേദങ്ങളുടെ ഉൽപ്പത്തി നടത്തി.

സ്വന്തം ജ്ഞാനം വേദാദിഗ്രന്ഥങ്ങളേക്കാളും ഉൽകൃഷ്ടമാണെന്ന് ആരെങ്കിലും പറയുക യാണെങ്കിൽ അത് വെറുതെയാണ്. എന്തെന്നാൽ സ്വാഭാവികജ്ഞാനത്തിൽ സ്വഭാവം മാത്രമാണുള്ളത്. എങ്ങിനെയെന്നാൽ മനസ്സിന്റെ സംയോഗമില്ലെങ്കിൽ കണ്ണിന് ഒന്നും കാണാനാവില്ല. അതേ പോലെ ആത്മാവിന്റെ സംയോഗമില്ലെങ്കിൽ മനസ്സിനും ഒന്നും ചെയ്യാനാവില്ല. അതിനാൽ സ്വാഭാവികജ്ഞാനം വേദങ്ങളുടേയും പണ്ഡിതൻമാരുടേയും അധ്യയനത്തിന് ഉതകുന്ന പദാർത്ഥമാത്രമാണ്. പശുക്കൾക്ക് സമാനമായ പ്രവൃത്തികൾക്ക് ചേർന്നതാണ് ഈ സ്വാഭാവികജ്ഞാനം. എന്നാൽ ജ്ഞാന, ധർമ്മ, അർത്ഥ, കാമ, മോക്ഷവിദ്യകൾ നേടാൻ ഈ സ്വാഭാവികജ്ഞാനം കൊണ്ട് ഒരിക്കലുമായില്ല.

വേദോൽപ്പാദന ഈശ്വരസ്വ കിം പ്രയോജനമസ്തിത്യത്ര വക്തവ്യമ്?

ഉച്ചതെ - വേദാനാമനുൽപ്പാദനം ഖലു തസ്യ കിം പ്രയോജനമസ്തിതി? അന്യോത്തരം തു വയം ന ജാനീമഃ | സത്യമേവമേതത് | താവദ് വേദോൽപ്പാദനം യദസ്തി പ്രയോജനം തച്ഛബ്ദം തു ഈശ്വരേണാവിദ്യാസ്തി ന വാ? അസ്തി | സാ കിമർത്ഥാസ്തി? സ്വാർത്ഥാ | ഈശ്വരഃ പരോപകാരം ന കരോതി കിമ്? കരോതി തേന കിമ്? തേനേദമസ്തി, വിദ്യാ സ്വാർത്ഥാ പരാർധാ ച ദവതി തസ്യാസ്തദ്വിഷയത്വാത് |

യദുസ്ഥർത്ഥമീശ്വരോ വിദ്യോപദേശം ന കുരാത്തദാസ്യതരപക്ഷേ സാ നിഷ്ഫലാ സ്വാത് | തസ്മാദീശ്വരേണ സ്വവിദ്യാഭൂതവേദസ്തോപദേശേന സപ്രയോജനതാ സമ്പാദിതാ | പരമകാരുണികോ ഹി പരമേശ്വരോസ്തി, പിതൃവത് | യഥാ പിതാ സ്വസന്തതിം പ്രതി സദൈവ കരുണാം ദയാതി, തഥേശ്വരോപി പരമകൃപയാസർവ്വമനുഷ്യാർത്ഥം വേദോപദേശമുപചക്രേ | അന്യഥാസമ്പരമ്പരയാ മനുഷ്യാണാം ധർമ്മാർത്ഥകാമമോക്ഷസിദ്ധ്യാ വിനാ പരമാനന്ദ ഏവ ന സ്വാത് | യഥാ കൃപായമാണേനേശ്വരേണ പ്രജാസുഖാർത്ഥം കന്ദമൂലഫലതുണാദികം രചിതം, സ കഥം ന സർവ്വസുഖപ്രകാശികാം സർവ്വവിദ്യാമയിം വേദവിദ്യാമുപദിശേത്? കിം ച ബ്രഹ്മാണ്ഡസ്ഥോൽകൃഷ്ട സർവ്വപദാർത്ഥപ്രാപ്ത്യാ യാവത്സുഖം ദവതി ന തത് വിദ്യാ പ്രാപ്തസുഖസ്യ സഹസ്രതമേനാംശോനാപി തുല്യം ദവത്യതോ വേദോപദേശേ ഈശ്വരേണ കൃത ഏവാസ്തിതി നിശ്ചയഃ |

(തുടരും)

ഭദ്രാ രാതിഃ (സാമം 111)
പരമേശ്വരനാൽ നൽകപ്പെട്ട ദാനം ഞങ്ങൾക്ക് മംഗളകാരിയായി ഭവിക്കട്ടെ

(മുൻ ലക്കത്തിന്റെ തുടർച്ച)

ശത്രുഭവാ? വിദ്രോഹം?

ഋഷ്യശൃംഗൻ

കടബാധയ്ക്കു

ഉന്നതപഠനത്തിനായി (ഭാരതത്തിനകത്തും പുറത്തും) വായ്പ എടുക്കാനുള്ള അമിത ഉത്സാഹവും ചിന്തക്ക് വകനൽകുന്നതാണ്. നിശ്ചിത സമയത്തിനകം വായ്പ തിരിച്ചടക്കാനാവുമോ എന്നത് ഒരു വെല്ലുവിളിയാണ്. ഭാവിയേകുറിച്ചുള്ള അനിശ്ചിതത്വമാണിതിനു കാരണം. ജോലി ലഭിക്കുന്ന കാര്യത്തിലെ അസനിഗ്ദ്ധത, സാമ്പത്തിക നഷ്ടങ്ങളും കുറഞ്ഞ വരുമാനം എന്നിവയും ഇതിനു പിൻബലമേകുന്നതാണ്.

ഏതായാലും കടം വാങ്ങുക എന്ന തീ എല്ലാം ഒരു നാൾ ചാരമാകും. ബാങ്കുകൾ, ബ്ലേഡ് കമ്പനിക്കാർ, സുഹൃത്തുക്കൾ, കച്ചവടസ്ഥാപനങ്ങൾ എല്ലാ അയാളെ തിരിച്ചടവിനായി ചുറ്റി വളയും.

ഒരു ഭാഗത്തുനിന്നും സാന്ത്വനം ലഭിക്കാതെ വരുമ്പോൾ അയാൾക്ക് നാടുവിടുകയോ ആത്മഹത്യയോ മാത്രമാകും ഏക ഉപാധി.

ഇത്തരം പ്രശ്നങ്ങളിൽ നിന്ന് രക്ഷനേടാൻ ഏതാനും മൂല്യങ്ങൾ നാം സ്വയം പ്രാബല്യത്തിൽ വരുത്തണം. ആദ്യമായി അസുയ തീരെ ഒഴിവാക്കണം. അസുയ വഴക്കുകൾക്ക് കാരണമാകും. പൊങ്ങച്ചങ്ങളെല്ലാം ഒഴിവാക്കി ലളിതജീവിതം നയിക്കണം. വരുമാനം എത്രകുറവാണെങ്കിലും അതിൽനിന്നൊരുവീതം എല്ലാ മാസവും മിച്ചം വെക്കണം. സ്വന്തം വരുമാനത്തിൽ സംതൃപ്തരാവുക. അത്യാഗ്രഹങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക. സ്വന്തം കഴിവിൽ വിശ്വസിക്കുക. ചിലവ് നിയന്ത്രിക്കുക. വിവാഹം, ജന്മദിനം, മരണാനന്തരചടങ്ങുകൾ, വസ്ത്രങ്ങൾ, യാത്രകൾ എന്നിവയുടെ ആഡംബരം തീരെ ഒഴിവാക്കുക. ഇവ മിക്കതും ധൂർത്തായാണ് കണ്ട് വരുന്നത്. അനാവശ്യചിലവുകളിൽ നിന്ന് വിട്ടുനിൽക്കുക. കടമെടുക്കുന്നതിൽ നിന്നും രക്ഷനേടാനും ജീവിതസുഖം നേടാനുമുള്ള ഏതാനും വഴികളാണിവ.

സംഗ്രഹം

ഈശ്വരന്റെ സൃഷ്ടിയിലെ ഏറ്റവും വിശേഷപ്പെട്ട ജീവിയാണ് മനുഷ്യൻ. മനുഷ്യന് ഏറ്റവും ഉയർന്ന ബുദ്ധിശക്തിയുണ്ട്. എന്താണ് നല്ലതും ചിത്തയുമെന്നും ശരിയും തെറ്റുമെന്നും ആരോഗ്യകരവും അനാരോഗ്യകരവുമെന്നും തിരിച്ചറിയാനുള്ള വിവേചനബുദ്ധി അയാൾക്കുണ്ട്.

(തുടരും)

ചരിത്രം വൃണ (യജുർവേദം 12. 54)
തങ്ങളുടെ കുറ്റവുകളെ ഇല്ലായ്മ ചെയ്താലും

(മുൻ ലക്കത്തിന്റെ തുടർച്ച)



വേദാന്തി ധ്യാന്തി നിവാരണം

മഹർഷി ദയാനന്ദസരസ്വതി

തർജ്ജമ: കെ. എം. രാജൻ

ആരാണ് സർവ്വാന്തരാമി സർവ്വശക്തിമാൻ, ന്യായകാരി, നിരാകാരൻ, അജൻ ഇത്യാദിവിശേഷണയുക്തനായപരമേശ്വരനെ ഉപാസിയ്ക്കുന്നത് അവർ ഈ ലോകത്തിലും ഈ ജന്മത്തിലും അതേപോലെ പരലോകപരജന്മം അഥവാ മോക്ഷത്തിൽ സർവ്വാനന്ദത്തെ പ്രാപിയ്ക്കുന്നതാണ്. ആ ഈശ്വരന്റെ കൃപയാൽ (ഈശ്വരോ ഹ തഥൈവ സ്വാത്) മനുഷ്യരുടെ ഇടയിൽ പരമഹൃദയശ്രവണത്തെ പ്രാപിച്ച് സമർത്ഥസത്താവാനായിത്തീരുന്നു. മറ്റുള്ളവർ ഒരിക്കലുമല്ല. അതേപോലെ (ന ഹാസ്വപ്രിയം പ്രമാ യുകം ഭവതി) പരബ്രഹ്മത്തെ ഉപാസിക്കുന്നവരുടെ ആനന്ദസുഖം 'പ്രമായുകം' ഒരിക്കലും നഷ്ടമാവുന്നില്ല. എന്നാൽ അയാളെ സദൈവം സ്ഥിരസുഖമുള്ളവനാക്കി തീർക്കുന്നു. എന്തെന്നാൽ (അത്ര ഹേതേ സർവ്വം ഏകം ഭവതി) ഏതൊരു ബ്രഹ്മജ്ഞാനത്താൽ എല്ലാവരും പരസ്പരം പ്രീതിമാനായി തീർന്ന് എങ്ങിനെയോണോ തങ്ങളുടെ സുഖദുഃഖങ്ങൾ, പ്രിയപ്രിയങ്ങൾ അറിയുന്നത് അതേപോലെ എല്ലാ പ്രാണികളുടേയും സുഖദുഃഖങ്ങൾ തുല്യമായികണ്ട് ന്യായകാരിത്യാദിഗുണയുക്തവും സർവ്വമനുഷ്യരുടേയും സുഖത്തിൽ ഏകീഭൂതമായി ഏകീഭൂതസുഖോന്നതിയുണ്ടാകുന്നതിനായി എല്ലാവരും പ്രയത്നിക്കുന്നു. എന്തെന്നാൽ എങ്ങിനെയോണോ സ്വന്തം ആത്മാവ് അതേപോലെ മറ്റുള്ളവരിലെ ആത്മാക്കളെയും അവർ അറിയുന്നു. ||19||

(തദാഹുഃ ഇത്യാദി) ഏതൊരുമനുഷ്യനാണോ ബ്രഹ്മവിദ്യായുക്തനായിട്ടുള്ളത് അയാൾ പറയുന്നു. പരമേശ്വരന്റെ സാമർത്ഥ്യത്താൽ സർവ്വജഗത്തും ഉൽപ്പന്നമാവുകയും സർവ്വജഗത്തിന്റേയും ഉൽപ്പത്തിയുണ്ടാകുന്നത് അദ്ദേഹമാണ് എന്ന്. ബ്രഹ്മവിദ്യ അറിയാവുന്നവർക്കിത് നിശ്ചയമാണ്. എല്ലാ ലോകങ്ങളിലും (തദ് ബ്രഹ്മാവേത്) വ്യാപ്തനായി തീർന്ന് എല്ലാവരുടേയും രക്ഷചെയ്യുന്നു (കിമു) അതല്ലാതെ മറ്റാരും ജഗത്തിന്റെ കാരണമല്ല. ||20||

(ബ്രഹ്മ വാ ഇദമിത്യാദി) സൃഷ്ടിയുടെ ആദിയിൽ സർവ്വശക്തിമാനായ ഒരു ബ്രഹ്മം മാത്രമാണ് ഉണ്ടായിരുന്നത്. അതിനാൽ അദ്ദേഹത്തിന്റെ സ്വന്തം ആത്മസ്വരൂപം (അഹം ബ്രഹ്മാസ്മിതി തദേവാവേത്) ഒരിക്കലും വിസ്തരിക്കപ്പെടില്ല. ആ പരമാത്മാവിന്റെ സാമർത്ഥ്യത്താൽ എല്ലാ ലോകങ്ങളും ഉൽപ്പന്നമായി. അത്തരം വിദ്യാന്മാരുടെ ഇടയിൽ നിന്ന് ഏതൊരു ബ്രഹ്മമാണോ അവിദ്യാനിദ്രയിൽനിന്നുണർന്ന് അറിയുന്നത് എങ്കിൽമാത്രമേ ബ്രഹ്മാനന്ദ സുഖയുക്തമായിത്തീരുകയുള്ളൂ. അതേപോലെ ഋഷിമാരും മനുഷ്യരും ഇവരുടെ ഇടയിൽ നിന്ന്, അജ്ഞാനനിദ്രയിൽ നിന്നുമുണർന്ന് ബ്രഹ്മവിദ്യാരൂപ പ്രകാശത്തെ പ്രാപിച്ച് ബ്രഹ്മത്തിന്റെ നിത്യസുഖത്തെ പ്രാപ്തമാക്കുന്നു. ||21||

(തുടരും)

ന വിന്തേന തർപ്പണീയോ മനുഷ്യ (കറം 1. 27)
മനുഷ്യൻ ഒരിക്കലും ധനത്താൽ തൃപ്തനാവില്ല

വെള്ളം ആഹാരത്തോടൊപ്പം കഴിയ്ക്കേണ്ടത് ആവശ്യമാണ്. ആഹാരം സേവിയ്ക്കുന്നതിന് മുമ്പ് കഴിയ്ക്കുന്ന ജലം ശരീരത്തെ മെലിയിപ്പിയ്ക്കുന്നു. ഭക്ഷണാനന്തരം കഴിയ്ക്കുന്ന ജലം ശരീരത്തെ തടിപ്പിക്കുന്നു. അതിനാൽ ആഹാരത്തിന്റെ നടുക്ക് ജലം സേവിയ്ക്കുന്നതാണ് ഉത്തമം. ആഹാരം ശരിയ്ക്കും ദഹിക്കാത്ത അവസരങ്ങളിൽ ഉഷ്ണജലമാണ് ഹിതം. അവയിൽ പാചനങ്ങളായ ജീരകം, ചുക്ക്, മല്ലി ഇവ ഇടുതിളപ്പിച്ചു ഉപയോഗിക്കുന്നത് ഏറ്റവും ഹിതകരമാണ്. കരിങ്ങാലി ഇടുതിളപ്പിച്ച വെള്ളം കഴിയ്ക്കുന്നത് രക്തശുദ്ധിയ്ക്ക് ഹിതമാണ്. ദിവസത്തിൽ രണ്ടു നേരമാണ് ആഹാരകാലം വിധിച്ചിരിയ്ക്കുന്നത്. അതിന്നിടയിൽ വേണമെങ്കിൽ ജലപാനമാകാം. സൂര്യാസ്തമനത്തിന് ശേഷം ഘനാഹാരങ്ങൾ കഴിയ്ക്കരുത് എന്ന നിർദ്ദേശമുണ്ട്. ഒരാഹാരകാലം കഴിഞ്ഞു അതു ദഹിച്ചതിനു ശേഷം മാത്രമേ മറ്റൊരു ആഹാരം കഴിയ്ക്കാൻ പാടുള്ളൂ. ദിവസവും ക്ലിപ്തസമയത്തുവേണം ആഹാരം കഴിയ്ക്കുവാൻ. ശീലിച്ച ഭക്ഷണസമയമാകുമ്പോഴേയ്ക്കും ശരീരം ആ ഭക്ഷണത്തെ ദഹിപ്പിയ്ക്കുവാൻ വേണ്ട തയ്യാറെടുപ്പ് നടത്തിയിരിയ്ക്കും. ദഹനരസങ്ങൾ ഗ്രന്ഥികളിൽനിന്നും ഒഴുകി ആമാശയത്തിൽ എത്തിയിരിയ്ക്കും. ആ സമയത്ത് 'ആഹാരമെന്താണതാൽ ദഹനരസങ്ങൾ ആമാശയ ദിത്തികളിൽ പ്രവർത്തിയ്ക്കുവാൻ തുടങ്ങും. അപ്പോഴാണ് നാം വയർ കാളുന്നു എന്നു പറയുന്നത്'. ഭക്ഷണം കഴിക്കാതിരിയ്ക്കുന്ന സമയത്ത് മാനസികസംഘർഷങ്ങൾ ഒഴിവാക്കണം. മാനസികപിരിമുറുക്കം ദഹനരസങ്ങളുടെ പ്രവാഹത്തെയും അവയുടെ ഘടനയെയും വ്യത്യാസപ്പെടുത്തുകയും അത് ശരിയായ ദഹനപ്രക്രിയയെ തടസ്സപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. ആയതുകൊണ്ടാകാം ഭക്ഷണത്തിന് മുമ്പ് മനസ്സ് ശാന്തമാക്കാൻ ഉതകും വിധത്തിലുള്ള പ്രാർത്ഥനകൾ ഇന്ത്യയിൽ നിലനിൽക്കുന്നത്.

ഭക്ഷണം കഴിയ്ക്കുന്ന വികല ശീലത്തിനനുസരിച്ച് മൂന്ന് തരത്തിലുള്ള ഭക്ഷണശീലത്തെ ആയുർവ്വേദം വിശദീകരിയ്ക്കുന്നുണ്ട്.

1. **സമശനം** - പത്മ്യവും അപത്മ്യവും ആയ ഭക്ഷണം മിശ്രിതമായി കഴിയ്ക്കുന്നതിനെ സമശനമെന്നു പറയുന്നു.
2. **അദ്ധ്യശനം** - ഒരു ഭക്ഷണം കഴിച്ചുദഹിയ്ക്കുന്നതിന് മുമ്പുകഴിയ്ക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തെ അദ്ധ്യശനം എന്നു പറയുന്നു.
3. **വിഷമാശനം** - ശരിയായ സമയത്തല്ലാത്തതും, വളരെ കൂടുതലും വളരെ കുറവുമുള്ള ഭക്ഷണത്തെ വിഷമാശനം എന്നു പറയുന്നു.

ഭക്ഷണം കഴിയ്ക്കുമ്പോൾ സംസാരിയ്ക്കുന്നത് വളരെ അപകടകരങ്ങളായ രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുമെന്നും ആയുർവ്വേദം പറയുന്നു. ടി.വി.കണ്ടുകൊണ്ട് ഭക്ഷണം കഴിയ്ക്കുന്നതും മറ്റും ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുത്താം.

വയറിന്റെ പകുതി ഭക്ഷണം കൊണ്ടും കാൽഭാഗം വെള്ളം കൊണ്ടും നിറച്ച് 1/4 ഭാഗം വായുസഞ്ചാരത്തിനു ഒഴിച്ചിടുന്നതും ആണ് ശരിയായ ഭക്ഷണത്തിന്റെ അളവ്. ഇതിൽ ഏറ്റവും ദഹിയ്ക്കാൻ പ്രയാസമുള്ള ഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിക്കുമ്പോൾ അതിലും പകുതിയെ കഴിയ്ക്കുവാൻ പാടുള്ളതുളളൂ.

വിശപ്പ് നല്ലവണ്ണം മാറുന്നതുവരെ ഭക്ഷണം കഴിയ്ക്കുന്നത് ഒരു പക്ഷെ ശരിയല്ല. കുറച്ച് വിശപ്പ് അടുത്ത ഭക്ഷണകാലത്തേയ്ക്കായി മാറ്റിവയ്ക്കുക.

(തുടരും)

ആരോഹ തമസോ ജ്യോതിഃ (അഥർവ്വം 8.1.8)
അന്ധകാരത്തിൽ നിന്നും പ്രകാശത്തിലേക്ക് മുന്നേറിയാലും

(മുൻ ലക്കത്തിന്റെ തുടർച്ച)

ഉപദേശ മഞ്ജരി അഥവാ പുനഃപ്രവചനം

മഹർഷി ദയാനന്ദ സരസ്വതി

തർജ്ജമ: കെ.എം. രാജൻ



മനുഷ്യന് എന്തുകൊണ്ട് പാപവാസനയുണ്ടായി എന്ന് ഇനി ആരെങ്കിലും ചോദിക്കാനിടയുണ്ട്. അതിനുള്ള മറുപടി ഇപ്രകാരമാണ്. പരമാത്മാവ് മനുഷ്യർക്ക് സ്വാതന്ത്ര്യം (സ്വതന്ത്ര്യം) നൽകിയിട്ടുണ്ട്. ആ സ്വാതന്ത്ര്യത്തിന്റെ പരിണാമം എന്തായാലും അത് സ്വീകരിക്കുകയും വേണം. സുഖമനുഭവിക്കുന്നതിന് വേണ്ടുന്നവയെല്ലാം ലഭിച്ചിട്ടും അവ അനുഭവിക്കുന്നതിനുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യം കിട്ടിയില്ലെങ്കിൽ ഈ സ്ഥിതി ദുഃഖമിശ്രിതമായ സ്വതന്ത്ര്യത്തായി അതിദുഃഖസഹമായി തീരുന്നു. അപ്പോൾ പാപവാസനയുണ്ടാവുന്നു. ഇത് നമ്മുടെ തന്നെ സ്വതന്ത്ര്യയുടെ പ്രവർത്തനഫലമായാണ് വരുന്നത്. ഇതിൽ ഈശ്വരനിൽ ദോഷമാരോപിക്കുന്നത് ശരിയല്ല. ദുഃഖങ്ങൾ മാത്രമുള്ള ദേശം നരകവും സുഖങ്ങൾ മാത്രമുള്ള ദേശം സ്വർഗ്ഗമെന്നും ചിലർ വിശ്വസിക്കുന്നുണ്ട്. ഈ രണ്ടു സ്ഥലത്ത് താമസിക്കുന്നവർക്കും ഒരവസരത്തിൽ അതായത് ജഗത്പ്രളയകാലത്ത് തന്റെ ന്യായമനുസരിച്ച് അനന്തകാലം സുഖദുഃഖങ്ങൾ ഈശ്വരൻ നൽകുമെന്നും അവർ കരുതുന്നു. അങ്ങിനെയാണെങ്കിൽ ഈശ്വരൻ അന്യായക്കാരനാണെന്നുവരും. ഈശ്വരന്റെ ന്യായവ്യവസ്ഥ ഇങ്ങിനെയല്ല. ഓരോ നിമിഷവും ഈശ്വരന്റെ ന്യായവ്യവസ്ഥ സ്ഥിരമാണ്. നമ്മുടെ പാപ-പുണ്യകർമ്മങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ മോശം ജന്മവും നല്ല ജന്മവും ലഭിക്കുന്നു.

പാപ-പുണ്യങ്ങൾ മനുഷ്യജന്മത്തിനുമാത്രമാണുണ്ടാവുന്നത്. മൃഗങ്ങളുടെ ജന്മത്തിൽ ഭോഗം മാത്രമാണുള്ളത്. പുതിയ പാപസമ്പാദനം ഉണ്ടാവുന്നില്ല. മനുഷ്യജന്മം ഒരിക്കൽ മാത്രമാണോ അനേകവട്ടം ലഭിക്കുന്നതാണോ എന്ന് ചിലർ സംശയമുനയിക്കാറുണ്ട്. മനുഷ്യജന്മം വീണ്ടും വീണ്ടും ലഭിക്കുന്നതാണ്. മരണമെന്നത് ജീവന്റെയും ശരീരത്തിന്റേയും വിധോഗമാണ്. ഇത് നേരത്തെ പറഞ്ഞതുമാണ്. അതെങ്ങിനെ സംഭവിക്കുന്നു ? ഇതിനേക്കുറിച്ച് ചിലർ പറയുന്നത് ഗരുഡപുരാണമനുസരിച്ച് പ്രാണനെ അപഹരിക്കുന്നതിനായി യമദൂതന്മാർ വരുന്നുവെന്നാണ്. ഇവരുടെ മുഖം വീടിന്റെ വാതിലിനേക്കാൾ വലുതും ശരീരം പർവ്വതസമാനവുമാണ് എന്നുള്ളവർണ്ണന അതിശയോക്തി നിറഞ്ഞതാണ്. നിരൂക്തത്തിൽ അന്തരീക്ഷകാണ്ഡമെന്ന ഒരു ഭാഗമുണ്ട്. അതിൽ വായുവിനെ യമരാജൻ, ധർമ്മരാജൻ എന്നിങ്ങനെ പറയുന്നു.

യമോ വൈവസ്വതോ ദേവോ യസ്തവൈവ ഹൃദി സ്ഥിതഃ |

ഇതിൽ നിന്ന് മരണശേഷം ജീവൻ യമനിലേക്ക് - അതായത് വായുവിലേക്ക് പ്രവേശിച്ച് അടുത്ത ജന്മമെടുക്കാനായി മറ്റൊരു ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിക്കുന്നു എന്ന് മനസ്സിലാക്കണം. മരണശേഷം ജീവൻ വായുവിൽ വിലയം പ്രാപിക്കുന്നു എന്ന എന്റെ ഈ ഉപദേശം പല സ്വാർത്ഥമതികൾക്കും ഹാനിയുണ്ടാക്കും. പണ്ഡിതൻമാർക്ക് എന്ത് ഹാനിയാണുണ്ടാവുക ? (അതായത് യമദൂതനൊന്നും വരുന്നില്ല എന്നുള്ള വസ്തുത ധൂർത്തന്മാരായ ചിലർക്ക് ഹാനിവരുത്തുമെന്നതിന് നമുക്കെന്തു ചെയ്യാനാവും. യഥാർത്ഥ പണ്ഡിതന്മാർക്ക് യാതൊരു ഹാനിയും വരുന്നില്ല എന്നർത്ഥം)

(തുടരും)

മാ സ്രോധത (ഋഗ്വേദം 6.32.9)
ഹിംസ ചെയ്യാതിരിക്കൂ

(മുൻപക്കത്തിന്റെ തുടർച്ച)

ജീവിതം ഒരുപ്രയാഴം

ആചാര്യ കീഴാണല്ലൂർ പരമേശ്വരൻ നമ്പൂതിരി

അദ്ധ്യായം 3



നൂറ്റാണ്ടുകളായി കൈവശമില്ലാത്ത, അഥവാ കൈവശം കിട്ടാൻ പ്രയാസമായ 60 പാട്ടത്തിന്റെ കാണാമി ഭാഗപത്രത്തിൽ നിയമസാധുതയ്ക്കുവേണ്ടി എന്റെ പേരിൽ എഴുതി ചേർത്തിട്ടുണ്ടല്ലോ, ആ പാട്ടപ്പണം അഹങ്കാരൻ കുടിയാൻ മമ്മദിനെഴുതാം. എന്നാലോരെ? പാച്ചൻ സംശയത്തോടെ തന്റെ സത്യസന്ധത വ്യക്തമാക്കി.

“അതിരിയ്ക്കട്ടെ. അതെങ്ങിനാച്ചാ ചെയ്തൊളു. എഴുത്തുകിട്ടിയാൽ ഞാനയച്ചുതരാം. അത്രയല്ലേ വേണ്ടൂ.” അഹ്നാശ്വസിപ്പിച്ചു. വർത്തമാനത്തിനിടയിൽ അഹനെന്നു മയങ്ങി. പാച്ചൻ തിരിഞ്ഞും മറിഞ്ഞും കിടന്നും ചുമരിൽ തൂക്കിയ ക്ലോക്കിൽ നോക്കിയും സൂര്യമോൽക്കണ്ഠാദി

വികാരരംഗങ്ങളാൽ അലഞ്ഞുലഞ്ഞുവീർപ്പുമുട്ടുകയായിരുന്നു.

ഞോം...ഞോം...ഞോം....മണി മൂന്നടിച്ചു. പാച്ചൻ എഴുന്നേറ്റിരുന്നു. അഹങ്കാരം കൺതൂറുന്ന മുരിനിവർന്നു. “ഏയ്, പരിശ്രമിക്കേണ്ടോ, അഞ്ചരയ്ക്കല്ലെ വണ്ടി ? ഈ പരിശ്രമമാണ് അപകടം. ഇതുകൊണ്ട് പലേ ആപത്തുകളും വന്നുപെടും. സമചിത്തത - വിവേകം വേണം.” അഹങ്കാരപദേശിച്ചു. പാച്ചൻ ഉത്തരമൊന്നും പറയാതെ തലതാഴ്ത്തി കേട്ടു. അപ്പോഴേയ്ക്കും ചെറിയമ്മ കാപ്പിയുമായി വന്നു.

“അ...ആ.... ഇത് പാച്ചനല്ലെ. പുറത്തുനിന്ന് ചില ശബ്ദം കേട്ടു. ഞാനറിഞ്ഞില്ലാ പാച്ചനാണെന്ന്. ഞാനെന്ന് മയങ്ങി. എന്താ പാച്ചാ? ഞങ്ങളെയൊന്നും അറിയാണ്ടായിരിയ്ക്കുന്നു ഇപ്പോ, അല്ലേ!” - ചെറിയമ്മ കുറെ നാളുകളായികാണാത്തതിന്റെ പരിഭവപ്രകടനം നടത്തി ചിരിച്ചു. “തരാവില്ല, അതാണ്” - പാച്ചൻ അപരാധഭാവമാർന്നു ചിരിച്ചുകൊണ്ടു ചുണ്ടുവിലാൽ നിലത്തു ദീർഘചതുരം വരച്ചു. “അമ്മയ്ക്ക് സുഖം തന്നെയല്ലേ?... ഭാഗം കഴിഞ്ഞുന്ന് കേട്ടു. താനൊറ്റയ്ക്കൊന്നല്ലെ ? അതും മനസ്സിലായി. താനൊറ്റയ്ക്കായതോ, ആക്കിതോ ? ചെറിയമ്മ വിവരാന്വേഷണം തുടങ്ങി. “ആർക്കും വേണ്ടെങ്കിൽ പിന്നെ ഒറ്റയാനാവല്ലെ പറു” - പാച്ചൻ കൈമലർത്തി. “ഇയാളി നാട് വിടാൻ പോകയാണ്ത്രെ. യാത്രപറയാൻ വന്നതാ. ഏതായാലും നാടൊന്നുകണ്ടാലേ വെളിച്ചം കിട്ടൂ. ഇവിടെ അലഞ്ഞുനടന്നിട്ടെന്തു നേടാനാ ? പോയൊന്നുചുറ്റിവരട്ടെ” - അഹൻ ഇടയ്ക്കു പറഞ്ഞു. “ആ, എന്താ കാട്ട ! ഒന്നുല്ലാണ്ടെ നാട്ടാർക്ക് ചിരിയ്ക്കാൻ മാത്രം ഇങ്ങനെ ഊട്ടായ ഊട്ടുകൾ നോക്കി തെണ്ടേണക്കാൾ ദേദം ഇതന്നു” - ചെറിയമ്മ കട്ടളമേൽ തലചായ്ച്ച് ഒരു മുളലോടെ ദീർഘമായൊന്ന് ശ്വസിച്ചു. രണ്ടുപേരും കാപ്പിയും പഴവും കഴിച്ചു. പാച്ചനെഴുന്നേറ്റ് പായമടക്കി. “എന്നാൽ” - അഹനേയും ചെറിയമ്മയേയും മാറി മാറി നോക്കിക്കൊണ്ട് പാച്ചൻ തുടർന്നു. “ഞാനിപ്പോളൊന്നും പരണില്ല. നിങ്ങളുടെ അനുഗ്രഹാശംസകൾ നിഴലെത്ത എന്റെ കൂടെ ഉണ്ടാകണം.” - പാച്ചൻ തലകുനിച്ചു.

(തുടരും)

മാ നിന്ദത (ഭൃഗുദേശം 4.5.2)
നിനിക്കാതിരിക്കൂ!

(മുൻപക്കത്തിന്റെ തുടർച്ച)



സ്വസ്ഥ വൃത്തം

ഡോ.(പ്രൊ.) ശശികുമാർ നെച്ചിയിൽ, എം. ഡി (ആയു.)

ത്രിസ്ഥൂണങ്ങൾ

ജീവിതത്തിന്റെ അഥവാ ആരോഗ്യപരമായ ജീവിതത്തിന്റെ മൂന്ന് തൂണുകളെക്കുറിച്ച് ആയുർവ്വേദം പ്രതിപാദിയ്ക്കുന്നുണ്ട്. ജീവിതത്തിൽ അവയ്ക്കുള്ള പ്രാധാന്യത്തെപ്പറ്റി അറിയിക്കുവാനാണ് ഇത്തരത്തിലൊരു പേരിടൽ നടന്നത്.

ആഹാരം, നിദ്ര, ബ്രഹ്മചര്യം ഇവ മൂന്നും ആരോഗ്യത്തിന്റെ തൂണുകളായി ചിത്രീകരിക്കപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നു. ഇതിൽ ഏതെങ്കിലും ഒന്നിനു നാശം വന്നാൽ അനാരോഗ്യം സംഭവിയ്ക്കും. അതിൽ ആദ്യത്തേതായ ആഹാരത്തേപ്പറ്റി പറയാം. ആഹാരം എന്തു കഴിയ്ക്കുന്നു എന്നതുപോലെ പ്രധാനമാണ് എപ്പോൾ എങ്ങനെ കഴിയ്ക്കുന്നു എന്നുള്ളത്. വികലമായ ആഹാര ശീലം നമ്മുടെ ആരോഗ്യത്തെ കഠിനമായി ബാധിച്ചുകൊണ്ടിരിയ്ക്കുന്നു. ആധുനിക ഭക്ഷണ വിഭവങ്ങൾ ഒന്നും തന്നെ ആരോഗ്യത്തെ പ്രധാനമായിട്ടല്ല മറിച്ചു രുചിപ്രധാനമാക്കിയാണ് ചേരുവകളെ നിശ്ചയിച്ചിരിയ്ക്കുന്നത് എന്നും കാണാം. ഏതേതു ആഹാരദ്രവ്യങ്ങൾ തമ്മിൽ യോജിച്ചു കഴിച്ചുകൂടാ എന്ന് ആയുർവേദം അനുശാസിയ്ക്കുന്നുണ്ട്. ഇതിൽ തെറ്റായ ചേരുവകളെ വിരുദ്ധം എന്നു പറയുന്നു. പാലും പൂളിയുള്ള പദാർത്ഥങ്ങളും കൂട്ടികുഴയ്ക്കുന്നത് വിരുദ്ധമാണ്. ‘പാലും ഉപ്പുചേർത്തു കഴിയ്ക്കുന്നത് വിരുദ്ധമാണ്. അങ്ങനെ നോക്കുമ്പോൾ നമ്മുടെ ഫ്രൂട്ട് സാലഡും വിഷസമാനമാണ്. ചില ഭക്ഷണങ്ങൾ രാത്രി ഉപയോഗിയ്ക്കരുത് എന്ന് നിർദ്ദേശമുണ്ട്. ഉദാഹരണമായി തൈര് രാത്രി ഉപയോഗിയ്ക്കുവാൻ പാടില്ല. ചില പദാർത്ഥങ്ങൾ ചൂടാക്കി ഉപയോഗിക്കരുത് എന്ന് നിർദ്ദേശമുണ്ട്. ഉദാഹരണമായി തേൻ. തേൻ ചൂടാക്കിയാൽ വിഷസമാനമാകും. എന്നാൽ ഇന്നു വിപണിയിൽ ലഭിയ്ക്കുന്ന തേൻ അല്പം ചൂടാക്കി സംരക്ഷിച്ചവയാണ്. സംരക്ഷണത്തിനുവേണ്ടി അല്പം കുരുമുളക് ചേർത്ത് വയ്ക്കുക എന്നതായിരുന്നു ആയുർവ്വേദത്തിന്റെ രീതി. ഇതേ പോലെ തൈര് ചൂടുള്ള പദാർത്ഥങ്ങളോടൊപ്പം കഴിയ്ക്കാൻ പാടുള്ളതല്ല. പാൽ കഴിയ്ക്കുമ്പോൾ ആമാശയം ഒഴിഞ്ഞിരിയ്ക്കണം. അല്ലെങ്കിൽ അതു ശരിയായ ദഹനം ഇല്ലാതെ പോകും. ശരിയായി ദഹിയ്ക്കാത്ത പാൽ ശരീരത്തിൽ കഫത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. ഭക്ഷണം വയറുനിറയെ കഴിച്ചതിനുശേഷം പഴങ്ങൾ കഴിയ്ക്കുന്ന സമ്പ്രദായം ഉണ്ട്. ‘ഇത് ശരിയല്ല’ പഴങ്ങൾ ആമാശയം ഒഴിഞ്ഞിരിയ്ക്കുന്ന വേളയിൽ കഴിയ്ക്കുന്നതാണ് ഉത്തമം. രാവിലെ ആദ്യം തന്നെ പഴങ്ങൾ ഭക്ഷിയ്ക്കുന്നത് വളരെ ഗുണപ്രദമാണ്. ആഹാരം കഴിച്ചതിന് ശേഷം ഉടനെതന്നെ സ്നാനം ചെയ്യുവാൻ പാടുള്ളതല്ല. സ്നാനത്തിനു മുമ്പു കഴിയ്ക്കുന്ന ചായ, കാപ്പി മുതലായ പാനകങ്ങൾ പോലും കുഴപ്പത്തെ ഉണ്ടാക്കുന്നു. തുച്ഛത്, കഫത്തിന്റെ ഉപദ്രവങ്ങൾ ദേഹത്തിൽ കാണുന്ന നീര് എന്നിവയ്ക്ക് ഒരു പ്രധാനകാരണം സ്നാനത്തിന് മുമ്പ് കഴിയ്ക്കുന്ന ആഹാരമാണ്.

യന്ത്രി പ്രമാദമന്ദനഃ (സാമം 721)

ആലമ്പ്യരഹിതനായ ഉപാസകൻ ബ്രഹ്മാനന്ദത്തെ അനുഭവിക്കുന്നു