

ધોરણ- 10

સંસ્કૃત

3. સ્વસ્થવૃત્તં સમાચર

સ્વસ્થ આચરણ કર.

અનુવાદ સાથે સ્વાધ્યાય સોલ્યુશન



મહાકવિ કાલિદાસે કુમારસંભવમાં પાંચમા સર્ગમાં એક પ્રસંગમાં કહ્યું છે કે “ધર્મ કરવા માટેનું સૌથી પ્રથમ સાધન શરીર છે.” આનો આશય એ છે કે માણસની પાસે ધર્મ કરવા માટે ભલે ઘણી બધી વસ્તુઓ ઉપલબ્ધ હોય, પણ જો તેની પાસે સ્વસ્થ શરીર ન હોય તો પેલી બધી વસ્તુઓ નકામી છે.

માણસનું શરીર સ્વસ્થ રહે તે માટે કેટલાક ઉપાયો કરવાના રહે છે. આ ઉપાયોમાં દિનચર્યા પણ એક છે. માણસની દિનચર્યા સારી હોય તો તેનું સ્વાસ્થ્ય સારું રહે છે. આયુર્વેદશાસ્ત્રના પ્રાચીન વિદ્વાનો અને આધુનિક ચિકિત્સાવિજ્ઞાનના ખ્યાતનામ વિદ્વાનો આ બાબતમાં સમાન રીતે સંમત છે.

પ્રસ્તુત પાઠમાં માનવીની આદર્શ દિનચર્યા આલેખવામાં આવી છે. આ દિનચર્યામાં માત્ર ખાવા-પીવા, ઊઠવા- બેસવાની, ચાલવા-સૂવાની બાબતોનો જ સમાવેશ થતો નથી પરંતુ માનવજીવનના ઉત્તમ નૈતિક આદર્શ મનાતા સજનસંગતિ, ગુરુજનો પ્રત્યેનો સાદર વ્યવહાર, વિદ્યાપ્રાપ્તિ માટે સતત ઉદ્યમશીલતા, સત્યનું પરિપાલન જેવા સદ્ગુણોને પણ દિનચર્યાનાં અંગ માનવામાં આવ્યાં છે. અહીં વપરાયેલાં ટૂંકાં ટૂંકાં વાક્યોમાં આવતાં ક્રિયાપદોનામાધ્યમથી આજ્ઞાર્થ ક્રિયાપદનાં રૂપોનો તથા તે ક્રિયાપદોથી વ્યક્ત થતા અર્થનો અભ્યાસ પણ અપેક્ષિત છે.

बाल उत्तिष्ठ शय्यातः स्वस्थवृत्तं समाचर ।

स्मर जगद्विधातारं ततः शुद्धं जलं पिब ॥ 1 ॥

અનુવાદ : – હે બાળક, તું પથારીમાંથી ઊઠ; સ્વસ્થ આચરણ (વ્યવહાર) કર;
જગતના સર્જનહાર(પરમેશ્વર)ને યાદ કર. પછી તું ચોખું પાણી પી.

शतं पदानि निष्क्रम्य शौचार्थं गच्छ सत्वरम् ।

फेनिलेन करौ कृत्वा शुद्धौ व्यायाममाचर ॥ 2 ॥

અનુવાદ - સો ડગલાં બહાર ચાલીને તું શૌચક્રિયા માટે જલદીથી જા.
(પછી) સાબુથી બે હાથ ચોખ્ખા કરીને તે કસરત કર.

તૈલં મર્દય કાયે ત્વં તતઃ સ્નાનં સમાચર ।

યથાવિધિ જલેનૈવ વસ્ત્રં સ્વીયં પ્રધાવય ॥૩॥

અનુવાદ- તું શરીર પર તેલનું માલિશ કર; પછી સ્નાન કરે.
પાણી વડે જ વિધિપૂર્વક પોતાનું વસ્ત્ર બરાબર ધો.

પૂર્વાભિમુખમાસીનઃ કુરુ સન્ધ્યાવિધિં તથા ।

વન્દસ્વ પિતરૌ નિત્યં પ્રાતરાશમ્ અશાન ચ ॥૪॥

અનુવાદ – તેમજ પૂર્વ દિશા તરફ મુખ કરીને બેઠેલો તું સંધ્યોપાસના કર.
તું હંમેશાં માતાપિતાને વંદન કરે અને સવારનો નાસ્તો ખા.



પાઠશાલાં સમં મિત્રૈઃ ગચ્છ પાઠં તથા પઠ ।

एवं समादिशत् पुत्रं तातः पुत्रहिते रतः ॥ 5 ॥

અનુવાદ- મિત્રો સાથે તું નિશાળે જા અને પાઠ ભણ.

આ પ્રમાણે પુત્રના હિતમાં મગ્ન પિતાએ પુત્રને આદેશ આપ્યો.

ત્યજ દુર્જનસંસર્ગં ભજ સાધુસમાગમમ્ ।

કુરુ પુણ્યમહોરાત્રં સ્મર નામ હરેઃ સદા ॥6॥

અનુવાદ - તું દુષ્ટોનો સંગ છોડ, સજ્જનોની સોબત કરે;

દિવસરાત તું પુણ્ય (સત્કર્મ) કર (અને) હંમેશાં હરિ (ઈશ્વર)ના નામનું સ્મરણ કર.

પ્રવિચાર્યોત્તરં દેયં સહસા ન વદેઃ ક્વચિત્ ।

શત્રોરપિ ગુણાઃ ગ્રાહ્યા દોષાસ્ત્યાજ્યાઃ ગુરોરપિ ॥7॥

અનુવાદ : બરાબર વિચારી કરીને જવાબ આપવો; ક્યારેય વગર

વિચાર્યું ન બોલવું, શત્રુના પણ ગુણો સ્વીકારવા (અને) ગુરુ(વડીલ)ના

અનુવાદ બરાબર વિચાર કરીને જવાબ આપવો; ક્યારેય વગર પણ દોષ ત્યજવા.

ध्येयं सनातनं ब्रह्म हेयं दुःखमनागतम् ।

कायिकं सुखमादेयं विधेयं जनसेवनम् ॥८॥

અનુવાદ- શાશ્વત પરમતત્ત્વ(પરમેશ્વર)નું ધ્યાન ધરવું; ન આવેલ દુઃખનો ત્યાગ કરવો (એવા દુઃખથી દુઃખી થવું નહિ); શરીરસંબંધી સુખને સ્વીકારવું (અને) લોકોની સેવા કરવી.

स्वाध्याय

प्र. 1. अधोदत्तेभ्यः विकल्पेभ्यः समुचितम् उत्तरं चिनुत-

(1) बालः किं समाचरेत् ?

(A) भ्रमणम्

(B) स्वस्थवृत्तम्

(C) कार्यम्

(D) सौख्यम्

(2) किं कृत्वा स्नानं समाचरेत् ?

(A) भोजनम्

(B) पठनम्

(C) तैलमर्दनम्

(D) व्यायामम्

(4) शत्रोरपि गुणाः

A. ग्राह्याः

B. त्याज्याः

C. वाच्याः

D. ध्येयाः

(5) जनै किं ध्येयम्?

A. सुखम्

B. दुःखम्

C. ब्रह्म

D. जनसेवनम्

(6) कथम् आसीनेन सन्ध्योपासना करणीया?

A. दक्षिणामुखेन

B. उत्तराभिमुखेन

C. पश्चिमाभिमुखेन

D. पूर्वाभिमुखेन

प्र. 2. एकवाक्येन संस्कृतभाषायाम् उत्तरत ।

(1) प्रातःकाले कं स्मरेत् ?

उत्तरम् – प्रातःकाले जगद्विधातारं स्मरेत् ।

(2) कीदृशं जलं पिबेत्?

उत्तरम् – शुद्ध जलं पिबेत् ।

(3) कीदृशः तातः पुत्रं समादिशत् ?

उत्तरम् – पुत्रहिते रतः तातः पुत्रं समादिशत्।

(4) कस्य संसर्गं त्यजेत् ?

उत्तरम् – दुर्जनस्य संसर्गं त्यजेत्।

(5) किं कृत्वा उत्तरं देयम्?

उत्तरम् – प्रविचार्य उत्तरं देयम्।

પ્ર. ૩. પુરુષવચનનાનુસારં ધાતુરૂપૈઃ રિક્તસ્થાનાનિ પૂરયત -

પુરુષ વચન અનુસાર ધાતુરૂપો વડે ખાલી જગ્યા પૂરો :

	एकवचनम्	द्विवचनम्	बहुवचनम्
(1) उ. पु.	गच्छानि	गच्छाव	गच्छाम
म. पु.	गच्छ	गच्छतम्	गच्छत
अ. पु.	गच्छतु	गच्छताम्	गच्छन्तु
(2) उ. पु.	वन्दै	वन्दावहै	वन्दामहै
म. पु.	वन्दस्व	वन्देथाम्	वन्दध्वम्
अ. पु.	वन्दताम्	वन्देताम्	वन्दन्ताम्

પ્ર. 4. વચનાનુસારં શબ્દરૂપૈઃ રિક્તસ્થાનાનિ પૂરયત - વચન
અનુસાર શબ્દરૂપો વડે ખાલી જગ્યા પૂરો :

	एकवचनम्	द्विवचनम्	बहुवचनम्	
(1)	गुरोः	गुरुभ्याम्	गुरुभ्यः	अथवा
	गुरोः	गुर्वोः	गुरूणाम्	
(2)	मित्रेण	मित्राभ्याम्	मित्रैः	
(3)	काये	काययोः	कायेषु	
(4)	वस्त्रम्	वस्त्रे	वस्त्राणि	

પ્ર. 5. 'સ્વસ્થવૃત્તં સમાચર' અધોદત્તાનાં પ્રશ્નાનામ્ ઉત્તરાણિ ગુર્જરભાષાયાં લિખત -

(1) 'સ્વસ્થવૃત્તં સમાચર' પદ્યને આધારે દિનચર્યાનું આલેખન કરો.

ઉત્તર : પ્રાતઃકાળે શય્યાત્યાગ કરીને સ્વાચ્ચ વિશેનો વિચાર કરવો. જગતના સર્જનહાર પરમેશ્વરને યાદ કરીને શુદ્ધ પાણી પીવું. પછી તો ડગલાં ચાલવું અને શૌચક્રિયા માટે જવું. સાબુથી હાથ સાફ કરીને યોગ્ય વ્યાયામ કરવો. પછી શરીરે તેલમાલિશ કરીને સ્નાન કરવું. પાણીથી પોતાનું વસ્ત્ર બરાબર ધોવું. ત્યારબાદ પૂર્વ દિશામાં મુખ કરીને બેસવું અને સંધ્યોપાસના કરવી. માતાપિતાને વંદન કરીને સવારનો નાસ્તો કરવો. પછી મિત્રો સાથે વિદ્યાલયમાં જઈને અભ્યાસ કરવો. દુષ્ટોની સોબત છોડી સત્સંગતિ કરવી, દિવસરાત પુણ્યકર્મો કરવા અને સદા પ્રભુસ્મરણ કરવું. બરાબર વિચારીને જવાબ આપવો; સમજદારે શત્રુના પણ ગુણો ગ્રહણ કરવા અને વડીલના પણ દોષ ત્યજવા. ઈશ્વરનું ધ્યાન કરવું અને ભાવિના દુઃખનો વિચાર ન કરવો. શરીરસંબંધી સુખ ભોગવવું અને લોકસેવા કરવી.

(2) 'સ્વસ્થવૃત્તં સમાચર' પદ્યમાં વપરાયેલાં વિધ્યર્થનાં રૂપોને વિધ્યર્થ કૃદંતનાં રૂપોમાં બદલો.

ઉત્તર : 'સ્વસ્થવૃત્તં સમાચર' પદ્યમાં વિધ્યર્થનું એક જ રૂપ વપરાયું છે : વદેઃ । એ વદ્ (1 પ.) ધાતુનું વિધ્યર્થ મધ્યમ પુરુષ એકવચનનું રૂપ છે. વદેઃ એ વિધ્યર્થના રૂપને વિધ્યર્થ કૃદંતમાં બદલતાં વદિતવ્ય, વદનિય, વાઘ્ય થાય.