



3. स्वस्थवृत्तं समाचर



महाकवि कालिदास ने कुमारसंभव के पाँचवे सर्ग के एक प्रसंग में लिखा है कि 'धर्म निभाने (करने के लिए) के लिए सर्व प्रथम साधन शरीर है' इसका तात्पर्य यह है कि मनुष्य के पास धर्म का निर्वाह करने के लिए चाहे कितनी ही वस्तुएँ उपलब्ध हों, परन्तु यदि स्वस्थ शरीर न हो तो उपलब्ध समस्त वस्तुएँ निरर्थक हो जाती हैं।

मानव का शरीर स्वस्थ रहे इसलिए कुछ उपाय किए जाते हैं। इन उपायों में दिनचर्या भी एक है। यदि मानव का नित्यकर्म (दिनचर्या) उत्तम है तो उसका स्वास्थ्य भी उत्तम रहता है। आयुर्वेदशास्त्र के प्राचीन विद्वान् और आधुनिक चिकित्सा-विज्ञान के प्रसिद्ध विद्वान् इस विषय पर पूर्णतः सहमत हैं।

प्रस्तुत पाठ में मनुष्य की आदर्श दिनचर्या का उल्लेख किया गया है। इस दिनचर्या में मात्र खाना-पीना उठना-बैठना, चलना-सोना जैसी बातों का समावेश नहीं होता, परन्तु मानवजीवन का उत्तम नैतिक आदर्श माना जाने वाला सज्जन-संगति, गुरुजनों के प्रति आदर-भाव, विद्याप्राप्ति के लिए सदैव उद्यमशीलता, सत्य का पालन जैसे सद्गुणों को भी दिनचर्या का अभिन्न अंग माना जाता है। यहाँ प्रयोग किए गए छोटे-छोटे वाक्यों में आनेवाले क्रियापदों के माध्यम से आज्ञार्थक क्रियापद के रूपों को तथा उन क्रियापदों से व्यक्त होने वाले अर्थ का अध्ययन भी अपेक्षित है।

बाल उत्तिष्ठ शय्यातः स्वस्थवृत्तं समाचर ।

स्मर जगद्विधातारं ततः शुद्धं जलं पिब ॥ 1 ॥

शतं पदानि निष्क्रम्य शौचार्थं गच्छ सत्वरम् ।

फेनिलेन करौ कृत्वा शुद्धौ व्यायाममाचर ॥ 2 ॥

तैलं मर्दय काये त्वं ततः स्नानं समाचर ।

यथाविधि जलेनैव वस्त्रं स्वीयं प्रधावय ॥ 3 ॥

पूर्वाभिमुखमासीनः कुरु सन्ध्याविधिं तथा ।

वन्दस्व पितरौ नित्यं प्रातराशम् अशान च ॥ 4 ॥



पाठशालां समं मित्रैः गच्छ पाठं तथा पठ ।
 एवं समादिशत् पुत्रं तातः पुत्रहिते रतः ॥ 5 ॥
 त्यज दुर्जनसंसर्गं भज साधुसमागमम् ।
 कुरु पुण्यमहोरात्रं स्मर नाम हरेः सदा ॥ 6 ॥
 प्रविचार्योत्तरं देयं सहसा न वदेः क्वचित् ।
 शत्रोरपि गुणाः ग्राह्या दोषास्त्याज्याः गुरोरपि ॥ 7 ॥
 ध्येयं सनातनं ब्रह्म हेयं दुःखमनागतम् ।
 कायिकं सुखमादेयं विधेयं जनसेवनम् ॥ 8 ॥

टिप्पणी

संज्ञा : (पुल्लिङ्ग) **फेनिलः** साबुन **करः** हाथ, हस्त **कायः** शरीर (संस्कृत भाषा में इस शब्द का प्रयोग पुल्लिङ्ग में किया जाता है ।) **सन्ध्याविधिः** सन्ध्याविधि, सुबह और शाम को ईश्वर की उपासना की विधि (प्रक्रिया) (दिन और रात दोनों समय सन्ध्याकाल होती है । सन्ध्याकाल के समय इस विधि द्वारा आत्मा और परमात्मा की संधि होती है । अतः इसे 'सन्ध्याविधि' कहा जाता है) **प्रातराशः** सुबह का नास्ता **तातः** पिता, सम्मान द्योतक शब्द

(स्त्रीलिङ्ग) शय्या बिस्तर, खाट

(नपुंसकलिङ्ग) वृत्तम् आचरण, व्यवहार **शतम्** एक सौ (संख्यावाचक शब्द) **पदम्** कदम **तैलम्** तेल (तिल का) **पुण्यम्** सत्कर्म **ब्रह्म** परम तत्त्व, परमेश्वर

विशेषण : शुद्धम् (जलम्) स्वच्छ (पानी) **शतम्** (पदानि) सौ (कदम), एक सौ (कदम, डग) **स्वीयम्** (वस्त्रम्) अपना (कपड़ा, वस्त्र) **सनातनम्** (ब्रह्म) शाश्वत (ब्रह्म) **अनागतम्** (दुःखम्) न आया हुआ, (दुःख), अभी तक आया नहीं ऐसा (दुःख) **कायिकम्** (सुखम्) शारीरिक सुख **रतः** संलग्न, तल्लीन, जुड़ा हुआ

अव्यय : शय्यातः बिस्तर में से, पलंग पर से **यथाविधि** विधि के अनुरूप, विधिसर **तथा** उस तरह **समम्** साथ **एवम्** इस तरह **सदा** हमेशा, सदैव **सहसा** अचानक, यकायक **क्वचित्** कहीं

कृदन्त : (सं.भू.कृ.) निष्क्रम्य निकलकर, चलकर **कृत्वा** करके **प्रविचार्य** अच्छी तरह से सोच-विचार करके, दृढ़ संकल्प करके (विध्यर्थ कृ.) **देयम्** देना चाहिए, दीजिए **ग्राह्याः** ग्रहण करने योग्य, ग्रहण (लेना, स्वीकार) करना चाहिए **त्याज्याः** त्याग करने लायक, छोड़ना चाहिए **ध्येयम्** ध्यान करना चाहिए **हेयम्** छोड़ देना चाहिए, छोड़ने योग्य, हीन **आदेयम्** लेना चाहिए, लेने (स्वीकार) लायक **विधेयम्** विधान करना चाहिए, करना चाहिए

समास : स्वस्थवृत्तम् (स्वस्थं च तत् वृत्तम् - कर्मधारय) । जगद्विधातारम् (जगतः विधाता, तम् - षष्ठी तत्पुरुष) । शौचार्थम् (शौचेन अर्थः, तम् - तृतीया तत्पुरुष) । सन्ध्याविधिम् (सन्ध्यायाः विधिः, तम् - षष्ठी तत्पुरुष) । पुत्रहिते (पुत्रेभ्यः हितम्, तस्मिन् - चतुर्थी तत्पुरुष) । दुर्जनसंसर्गम् (दुर्जनस्य संसर्गः, तम् - षष्ठी तत्पुरुष) । साधुसमागमम् (साधोः समागमः, तम् - षष्ठी तत्पुरुष) । अनागतम् (न आगतम् - नञ् तत्पुरुष) । जनसेवनम् (जनानां सेवनम् - षष्ठी तत्पुरुष) ।

क्रियापद : प्रथम गण (परस्मैपद) उत् + स्था > तिष्ठ् खड़े रहना, उठना (उत्तिष्ठति) । स्मृ याद करना (स्मरति) । पा > पिब् पीना (पिबति) । स्था > तिष्ठ् उठना (तिष्ठति) । सम् + आ + चर् अच्छी तरह से आचरण करना (समाचरति) । प्र + धाव् धोना, साफ करना (प्रधावति) । सम् + आ + दिश् आदेश देना, आज्ञा देना (समादिशति) । भज् भजना, उपासना करना (भजति) ।

प्रथम गण (आत्मनेपदी) वन्द् वंदन करना (वन्दते)

विशेष

1. शब्दार्थ : जगद्विधातारम् जगत् के सर्जन करने वाले को, संसार को बनाने वाले को शौचार्थम् शौच क्रिया के लिए गच्छ जाओ मर्दय मालीश करे प्रधावय अच्छी तरह साफ करो पूर्वाभिमुखम् पूर्व दिशा की ओर मुख रखकर, पूर्व दिशा की ओर मुख करके आसीनः बैठा हुआ पितरौ माता-पिता को अशान खा एवम् समादिशत् इस तरह आदेश दिया कुरु करो अहोरात्रम् रात-दिन, अहर्निश उत्तरं देयम् उत्तर (जवाब) देना चाहिए वदेः बोलना, तुम्हें बोलना चाहिए

2. सन्धिः जलेनैव (जलेन एव) । प्रविचार्योत्तरम् (प्रविचार्य उत्तरम्) । शत्रोरपि (शत्रोः अपि) । दोषास्त्याज्याः (दोषाः त्याज्याः) । गुरोरपि (गुरोः अपि) ।

स्वाध्याय

1. अधोलिखितेभ्यः विकल्पेभ्यः समुचितम् उत्तरं चिनुत ।

(1) बालः किं समाचरेत् ?



(क) भ्रमणम् (ख) स्वस्थवृत्तम् (ग) कार्यम् (घ) सौख्यम्

(2) किं कृत्वा स्नानं समाचरेत् ?



(क) भोजनम् (ख) पठनम् (ग) तैलमर्दनम् (घ) व्यायामम्

(3) त्वं मित्रैः पाठशालां गच्छ ।



(क) परितः (ख) समम् (ग) ऋते (घ) पुरतः

(4) शत्रोरपि गुणाः ।



(क) ग्राह्याः (ख) त्याज्याः (ग) हेयाः (घ) ध्येयाः

(5) जनैः किं ध्येयम् ?



(क) सुखम् (ख) दुःखम् (ग) ब्रह्म (घ) जनसेवनम्

(6) कथम् आसीनेन सन्ध्याविधिः करणीयः ।



(क) दक्षिणाभिमुखेन (ख) उत्तराभिमुखेन (ग) पश्चिमाभिमुखेन (घ) पूर्वाभिमुखेन

2. एकवाक्येन संस्कृतभाषया उत्तरत ।

(1) प्रातःकाले कं स्मरेत् ?

(2) कीदृशं जलं पिबेत् ?

(3) कीदृशः तातः पुत्रं समादिशत् ?

(4) कस्य संसर्गं त्यजेत् ?

(5) किं कृत्वा उत्तरं देयम् ?

3. पुरुषवचनानुसारं धातुरूपैः रिक्तस्थानानि पूरयत ।

	एकवचनम्	द्विवचनम्	बहुवचनम्
(1) उ. पु.	गच्छाव
म. पु.	गच्छ
अ. पु.	गच्छन्तु
(2) उ. पु.	वन्दे
म. पु.	वन्दध्वम्
अ. पु.	वन्देताम्

4. वचनानुसारं शब्दरूपैः रिक्तस्थानानि पूरयत ।

	एकवचनम्	द्विवचनम्	बहुवचनम्
(1) गुरोः	
(2)	मित्रैः	
(3) काये	
(4) वस्त्रम्	

5. मातृभाषायाम् उत्तरं लिखत ।

- (1) पद्य के आधार पर दिनचर्या का आलेखन कीजिए।
- (2) पद्य में प्रयुक्त विध्यर्थ (विधिलिङ्ग) के रूपों को, विध्यर्थकृदन्त के रूपों में बदलिये।

प्रवृत्ति

- अपनी दैनन्दिनी में दैनिक कार्यों को लिखिए।
- आप अपनी दिनचर्या की समय-सारिणी बनाइए।