

### ૩. સ્વસ્થવૃત્તં સમાચર (સ્વસ્થ આચરણ કર)

#### પ્રસ્તાવના

\* પ્રખ્યાત કવિ કાલિદાસે કુમાર સંભવનાં પાંચમા સર્ગના એક પ્રસંગમાં કહ્યું છે કે "ધર્મ કરવા માટેનું સૌથી પ્રથમ સાધન શરીર છે." એટલેકે માણસની પાસે ધર્મ કરવા માટે ભલે ઘણી બધી વસ્તુઓ ઉપલબ્ધ હોય, પણ જો તેની પાસે શરીર ન હોય તો બાકીની બધી જ વસ્તુઓ નકામી છે.

પ્રસ્તુત પાઠમાં મનુષ્યની આદર્શ દિનચર્યા દર્શાવવામાં આવી છે. આ દિનચર્યામાં ઊઠવા-બેસવા, ખાવા-પીવા અને ચાલવા તથા સૂવાની બાબતો ઉપરાંત આદર્શ સજ્જનસંગતિ સાદર વ્યવહાર સતત ઉદ્યમશીલતા, સત્યપાલન જેવા સદગુણોને પણ દિનચર્યાના મહત્વના અંગો માનવામાં આવે છે. પ્રસ્તુત પદ્યપાઠમાં આદર્શ દિનચર્યાનું સરળ અને ઉત્કૃષ્ટ આલેખન થયેલું છે

#### શબ્દાર્થ અને અનુવાદ

##### 1. બાલ ઉત્તિષ્ઠ શય્યાતઃ સ્વસ્થ્યવૃત્તં સમાચર ।

બાળક ઉઠ પથારી સ્વસ્થ આચરણ કર

સ્મર જગદ્વિધાતારં તતઃ શુદ્ધં જલં પિબ ॥1॥

યાદ કર જગત ના રચયિતા પછી શુદ્ધ પાણી પી

**અનુવાદ** - પથારીમાંથી ઉઠ્યા બાદ હે બાળક તુ સ્વસ્થ આચરણ કર જગત ના રચયિતા ને યાદ કર્યા બાદ શુદ્ધ પાણી પી.

##### 2. શતં પદાનિ નિષ્ક્રમ્ય શૌચાર્થં ગચ્છ સત્વરમ્ ।

સો ડગલાં બહાર નીકળીને શૌચ માટે જા જલ્દીથી

ફેનિલેન કરૌ કૃત્વા શુદ્ધૌ વ્યાયામમાચર ॥2॥

સાબુથી બે હાથ કરીને સ્વચ્છ વ્યાયામ કર

**અનુવાદ** - શૌચ માટે સો ડગલાં બહાર નીકળીને તુ જલ્દીથી જા. ત્યાર બાદ સાબુથી બે હાથ ધોયા બાદ સ્વચ્છ કરીને વ્યાયામ કર.

##### 3. તૈલં મર્દય કાલે ત્વં તતઃ સ્નાનં સમાચર ।

તેલ માલિશ કર શરીરે તું પછી સ્નાન કર

યથાવિધિ જલેનૈવ વસત્રં સ્વીયં પ્રધાવય ॥3॥

વિધિપૂર્વક પાણીથી વસ્ત્ર પોતાના બરાબર ધો

**અનુવાદ** - તેલ વડે બરાબર માલિશ કર્યા બાદ તું સ્નાન કર. ત્યાર પછી વિધિપૂર્વક સ્વચ્છ પાણીથી પોતાના વસ્ત્રો બરાબર ધો.

##### 4. પુર્વાભિમુખમાસીનઃ કુરુ સન્ધ્યાવિધિં તથા ।

પૂર્વ દિશા તરફ મુખ રાખીને બેઠેલો કર સંધ્યોપાસના તેવી જ રીતે

વન્દસ્વ પિતરૌ નિત્યં પ્રાતરાશમ્ અશાન ચ ॥4॥

વંદન કર માતા-પિતાને હંમેશા સવારનો નાસ્તો ખા અને

**અનુવાદ** - તેવી જ રીતે સંધ્યોપાસના માટે તું પૂર્વ દિશા તરફ મુખ રાખીને બેસ અને હંમેશા માતા-પિતાને વંદન કર્યા બાદ સવારનો નાસ્તો લે.

5. પાઠશાલાં સમં મિત્રૈઃ ગચ્છ પાઠં તથા પઠ ।

શાળાએ સાથે મિત્રો જા પાઠ અને વાંચ

એવં સમાદિશત્ પુત્રં તાતઃ પુત્રહિતે રતઃ ॥5॥

આ પ્રમાણે આદેશ આપ્યો પુત્ર પિતા પુત્રના હિતમાં તલ્લીન

**અનુવાદ** - પુત્રના હિતમાં તલ્લીન પિતાએ પુત્રને આ પ્રમાણે આદેશ આપ્યો કે તું મિત્રો સાથે શાળાએ જઈને પાઠનું વાંચન કર.

6. ત્યજ દુર્જનસંસર્ગં ભજ સાધુસમાગમમ્ ।

ત્યજ દુર્જનો સાથ કર સજ્જનો સાથ

કુરુ પુણ્યમહોરાત્રં સ્મર નામ હરેઃ સદા ॥6॥

કર દિવસ-રાત પુણ્ય સ્મરણ નામ હરિ(ઈશ્વર) હંમેશા

**અનુવાદ** - તું દુર્જનો સાથ ત્યજીને સજ્જનો સાથ કર તું દિવસ-રાત હંમેશા ઈશ્વરના નામનું સ્મરણ કરતાં કરતાં પુણ્યનું કામ કર.

7. પ્રવિચાર્યોત્તરં દેયં સહસા ન વદેઃ ક્વચિત્ ।

ખૂબ વિચારીને આપવો એકાએક ન બોલવું ક્યારે

શત્રોરપિ ગુણાઃ ગ્રાહ્યા દોષાસ્ત્યાજ્યાઃ ગુરોરપિ ॥7॥

દુશ્મનના પણ ગુણો ગ્રહણ કરવા દોષોને ત્યજવા ગુરુના પણ

**અનુવાદ** - બોલતા પહેલા ખૂબ વિચારવું વગર વિચાર્યે બોલવાનું ટાળવું જોઈએ તેમજ દુશ્મનના સ્વીકારવા યોગ્ય ગુણો ગ્રહણ કરવા જોઈએ અને ગુરુ અથવા વડીલોના દોષોને ત્યજવા જોઈએ.

8. ધ્યેયં સનાતનં બ્રહ્મ હેયં દુઃખમનાગતમ્ ।

ધ્યાન ધરવું સનાતન પરમેશ્વર ત્યજવું(છોડવું) ન આવેલું દુઃખ

કાયિકં સુખમાદેયં વિધેયં જનસેવનમ્ ॥8॥

શરીર ને લગતા સુખોનો સ્વીકાર કરવો લોકોની સેવા

**અનુવાદ** - ન આવેલા દુઃખની ચિંતા ત્યજીને સનાતન પરમેશ્વરનું ધ્યાન ધરવું શરીરને લગતા સુખોનો સ્વીકાર કરવો તથા લોકોની સેવાનું કાર્ય કરવું જોઈએ.

## 1. अधोलिखितेभ्यः विकल्पेभ्यः समुचितम् उत्तरं चिनुत।

नीचे आपेक्षित विकल्पोंमें से योग्य उत्तर पसंद करें।

### 1. बालः किं समाचरेत्?

- |             |                   |
|-------------|-------------------|
| (क) भ्रमणम् | (ख) स्वस्थवृत्तम् |
| (ग) कार्यम् | (घ) सौम्यम्       |

### 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) उत्तराभिमुखम् |
| (ग) पश्चिमाभिमुखेन | (घ) पूर्वाभिमुखेन |

## 2. एकवाक्येन संस्कृतभाषायाम् उतरतु ।

એક વાક્યમાં સંસ્કૃત ભાષામાં ઉત્તર લખો.

### 1. प्रातःकाले कं स्मरेत्?

**उत्तरम्:** प्रातःकाले जगद् विधातारं स्मरेत्।

### 2. कीदृशं जलं पिबेत्?

**उत्तरम्:** शुद्धं जलं पिबेत्।

### 3. कीदृशः तातः पुत्रं समादिशत्?

**उत्तरम्:** पुत्रहिते रतः तातः पुत्रं समादिशत्।

### 4. कस्य संसर्गं त्यजेत्?

**उत्तरम्:** दुर्जनस्य संસર્ગં ત્યજેત્।

### 5. કિં કૃત્વા ઉત્તરં દેયમ્?

**ઉત્તરમ્:** પ્રવિચાર્ય ઉત્તરં દેયમ્।

### 3. પુરુષ વચનાનુસારં ધાતુરૂપૈઃ રિક્તસ્થાનાનિ પૂરયત્ ।

પુરુષવચનોના અનુસાર ધાતુઓના યોગ્ય રૂપ વડે ખાલી જગ્યા પૂરો.

	એકવચનમ્	દ્વિવચનમ્	બહુવચનમ્
1) ઉ. પુ.	<u>ગચ્છાનિ</u>	ગચ્છાવ	<u>ગચ્છામ્</u>
મ. પુ.	ગચ્છ	<u>ગચ્છતમ્</u>	<u>ગચ્છત</u>
અ. પુ.	<u>ગચ્છતુ</u>	<u>ગચ્છતામ્</u>	ગચ્છન્તુ
2) ઉ. પુ.	વન્દૈ	<u>વન્દાવહૈ</u>	<u>વન્દામહૈ</u>
મ. પુ.	<u>વન્દસ્વ</u>	<u>વન્દેથામ્</u>	વન્દધ્વમ્
અ. પુ.	<u>વન્દતામ્</u>	વન્દેતામ્	<u>વન્દન્તામ્</u>

### 4. વચનાનુસારં શબ્દરૂપૈઃ રિક્તસ્થાનાનિ પૂરયત।

વચનોના અનુસાર યોગ્ય શબ્દરૂપ વડે ખાલીજગ્યા પૂરો.

	એકવચનમ્	દ્વિવચનમ્	બહુવચનમ્
1) ગુરોઃ		<u>ગુરુભ્યામ્</u>	<u>ગુરુભ્યઃ</u> અથવા
ગુરોઃ		<u>ગુર્વો</u>	<u>ગુરુણામ્</u>
2) <u>મિત્રેણ</u>		<u>મિત્રાભ્યામ્</u>	મિત્રૈઃ
3) કાયે		<u>કાયયોઃ</u>	<u>કાયેષુ</u>
4) વસ્ત્રમ્		<u>વસ્ત્રે</u>	<u>વસ્ત્રાણિ</u>

### 5. માતૃભાષાયામ્ ઉત્તરં લિખત।

માતૃભાષા માં જવાબ લખો.

#### 1. પદ્યને આધારે દિનચર્યાનું આલેખન કરો.

**ઉત્તરમ્:** વહેલી સવારે પથારીમાંથી ઊઠ્યા બાદ સારા વિચારો કરી જગતના પાલનહારનું સ્મરણ કરતાં કરતાં સ્વચ્છ પાણી પીવું. ત્યારબાદ શૌચક્રિયા માટે સો ડગલાં ચાલવા. શૌચ ક્રિયા બાદ સાબુથી હાથ સ્વચ્છ કરવા. પછી તેલ વડે શરીરે બરાબર માલિશ કરી સ્નાન માટે જવું. સ્નાન બાદ સ્વચ્છ પાણીથી પોતાના વસ્ત્રો સાફ કરવા. પછી પૂર્વ દિશા તરફ મોં રાખી સંધ્યોપાસના કરવી. સંધ્યોપાસના પછી માતા પિતાને વંદન કરી સવારનો નાસ્તો લેવો. પછી મિત્રો સાથે શાળાએ જવું ત્યાં પાઠનું વાંચન કરવું. દુર્જનોનો સાથ ત્યજીને સજ્જનનો સાથ કરવો. દિવસ રાત ઈશ્વરનું સ્મરણ કરતાં કરતાં પુણ્ય ના કર્યો કરવા. વગર

વિચાર્યે બોલવાનું ટાળવું. દુશ્મનના પણ સારા ગુણોને સ્વીકારી અને વડીલોના દોષને ત્યજવા જોઈએ. ભવિષ્યમાં આવનાર દુઃખની ચિંતા છોડી અને સનાતન પરમેશ્વર નું ધ્યાન ધરવું. શરીરને લગતા સુખોનો સ્વીકાર કરી લોકોની સેવાનું કાર્ય કરવું.

## ૨. પદ્યમાં વપરાયેલાં વિધ્યર્થના રૂપોને વિધ્યર્થ કૃદંતનાં રૂપોમાં બદલો.

**ઉત્તરમ્:** સ્વસ્થવૃત્તં સમાચાર પદ્યમાં વિધ્યર્થનું એક જ રૂપ વપરાયેલું છે: વદે: વદ (૧ પ.) ધાતુનું વિધ્યર્થ મધ્યમ પુરુષ એકવચનનું રૂપ છે. વદે: એ વિધ્યર્થ ને વિધ્યર્થ કૃદંતમાં બદલતાં વદિત્વ, વદનીય, વાદ્ય થાય.