



3. સ્વસ્થવૃત્તં સમાચર



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 સજ્જનસંગતિ, ગુરુજનો પ્રત્યેનો સાદર વ્યવહાર, વિદ્યાપ્રાપ્તિ માટે સતત ઉદ્યમશીલતા, સત્યનું પરિપાલન જેવા સદ્ગુણોને પણ દિનચર્યાનાં અંગ માનવામાં આવ્યાં છે. અહીં વપરાયેલાં ટૂંકાં ટૂંકાં વાક્યોમાં આવતાં ક્રિયાપદોના માધ્યમથી આજ્ઞાર્થ ક્રિયાપદનાં રૂપોનો તથા તે ક્રિયાપદોથી વ્યક્ત થતા અર્થનો અભ્યાસ પણ અપેક્ષિત છે.

બાલ ઉત્તિષ્ઠ શય્યાતઃ સ્વસ્થવૃત્તં સમાચર ।

સ્મર જગદ્વિધાતારં તતઃ શુદ્ધં જલં પિબ ॥ 1 ॥

શતં પદાનિ નિષ્ક્રમ્ય શૌચાર્થં ગચ્છ સત્વરમ્ ।

ફેનિલેન કરૌ કૃત્વા શુદ્ધૌ વ્યાયામમાચર ॥ 2 ॥

તૈલં મર્દય કાયે ત્વં તતઃ સ્નાનં સમાચર ।

યથાવિધિ જલેનૈવ વસ્ત્રં સ્વીયં પ્રધાવય ॥ 3 ॥

પૂર્વાભિમુખમાસીનઃ કુરુ સન્ધ્યાવિધિં તથા ।

વન્દસ્વ પિતરૌ નિત્યં પ્રાતરાશમ્ અશાન ચ ॥ 4 ॥



પાઠશાલાં સમં મિત્રૈઃ ગચ્છ પાઠં તથા પઠ ।
 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 ॥

ટિપ્પણ

નામ : (પુંલિંગ) **ફેનિલ:** સાબુ **કર:** હાથ, હસ્ત **કાય:** શરીર (સંસ્કૃતભાષામાં આ શબ્દ પુંલિંગમાં વપરાય છે.) **સન્ધ્યાવિધિ:** સંધ્યાવિધિ, સવારે અને સાંજે ઈશ્વરને ભજવાનો વિધિ (દિવસ અને રાત્રિની સંધ્યાએ તે થતો હોવાથી અને આ વિધિ દ્વારા આત્મા અને પરમાત્માની સંધિ થતી હોવાથી આને ‘સંધ્યાવિધિ’ કહે છે.) **પ્રાતરાશ:** સવારનો નાસ્તો, સવારનું ભોજન **તાત:** પિતા

(સ્ત્રીલિંગ) **શય્યા** પથારી, બિછાનું

(નપુંસકલિંગ) **વૃત્તમ્** આચરણ, વ્યવહાર **શતમ્** એક સો **પદમ્** ડગલું, પગલું **તૈલમ્** તેલ (તલનું) **પુણ્યમ્** સત્કર્મ **બ્રહ્મ** પરમ તત્ત્વ, પરમેશ્વર

વિશેષણ : **શુદ્ધમ્ (જલમ્)** ચોખ્ખું (પાણી) **શતમ્ (પદાનિ)** સો (ડગલાં), એક સો (પગલાં) **સ્વીયમ્ (વસ્ત્રમ્)** પોતાનું (કપડું) **સનાતનમ્ (બ્રહ્મ)** કાયમી કે શાશ્વત (બ્રહ્મ) **અનાગતમ્ (દુઃખમ્)** ન આવેલું (દુઃખ), હજુ સુધી આવ્યું નથી એવું (દુઃખ) **કાયિકમ્ (સુખમ્)** શરીરને લગતું (સુખ) **રતઃ** લાગેલો, તલ્લીન

અવ્યય : **શય્યાતઃ** પથારીમાંથી, પલંગ ઉપરથી **યથાવિધિ** વિધિ પ્રમાણે, વિધિસર **તથા** તે પ્રમાણે, તે રીતે **સમમ્** સાથે **એવમ્** આ રીતે **સદા** હંમેશાં **સહસા** અચાનક **ક્વચિત્** ક્યાંક

કૃદંત : (સં.ભૂ.કૃ.) નિષ્ક્રમ્ય નીકળીને, ચાલીને **કૃત્વા** કરીને **પ્રવિચાર્ય** બરાબર વિચારીને, પાકો વિચાર કરીને (વિધ્યર્થ કૃ.) **દેયમ્** આપવું જોઈએ. **ગ્રાહ્યા:** ગ્રહણ કરવા યોગ્ય, ગ્રહણ કરવા જોઈએ. **ત્યાજ્યા:** ત્યાગ કરવા લાયક, છોડવા જોઈએ. **ધ્યેયમ્** ધ્યાન કરવું જોઈએ. **હેયમ્** છોડી દેવું જોઈએ, છોડવા યોગ્ય. **આદેયમ્** લેવું જોઈએ. લેવા લાયક **વિધેયમ્** વિધાન કરવું જોઈએ. કરવું જોઈએ.

સમાસ: **સ્વસ્થવૃત્તમ્** (સ્વસ્થં ચ તત્ વૃત્તમ્ – કર્મધારય) । જગદ્વિધાતારમ્ (જગતઃ વિધાતા, તમ્ – ષષ્ટી તત્પુરુષ) । શૌચાર્થમ્ (શૌચેન અર્થઃ, તમ્ – તૃતીયા તત્પુરુષ) । સન્ધ્યાવિધિમ્ (સન્ધ્યાયાઃ વિધિઃ, તમ્ – ષષ્ટી તત્પુરુષ) । પુત્રહિતે (પુત્રેભ્યઃ હિતમ્, તસ્મિન્ – ચતુર્થી તત્પુરુષ) । દુર્જનસંસર્ગમ્ (દુર્જનસ્ય સંસર્ગઃ, તમ્ – ષષ્ટી તત્પુરુષ) । સાધુસમાગમમ્ (સાધોઃ સમાગમઃ, તમ્ – ષષ્ટી તત્પુરુષ) । અનાગતમ્ (ન આગતમ્ – નચ્ તત્પુરુષ) । જનસેવનમ્ (જનાનાં સેવનમ્ – ષષ્ટી તત્પુરુષ) ।

ક્રિયાપદ : (પરસ્મૈપદ) પ્રથમ ગણ **ઉત્ + સ્થા > તિષ્ઠ્** ઊભા થવું (ઉત્તિષ્ઠતિ) । **સ્મૃ** યાદ કરવું (સ્મરતિ) । **પા > પિબ્** પીવું (પિબતિ) । **સ્થા > તિષ્ઠ્** ઊભા રહેવું (તિષ્ઠતિ) । **સમ્ + આ + ચર્** સારી રીતે આચરવું (સમાચરતિ) । **પ્ર + ધાવ્** ધોવું, ચોખ્ખું કરવું (પ્રધાવતિ) । **સમ્ + આ + દિશ્** આદેશ આપવો, આજ્ઞા કરવી (સમાદિશતિ) । **ભજ્** ભજવું, સેવવું (ભજતિ) ।

(આત્મનેપદ) પ્રથમ ગણ **વન્** વંદન કરવું (વન્દતે)

વિશેષ

1. શબ્દાર્થ : જગદ્વિધાતારમ્ જગતનું સર્જન કરનારાને, જગતને બનાવનારાને શૌચાર્થમ્ શૌચક્રિયા કરવા માટે ગચ્છ જા. મર્દય માલીશ કર. પ્રધાવય બરાબર ધો. સારી રીતે સાફ કર. પૂર્વાભિમુખમ્ પૂર્વ દિશા તરફ મુખ રાખીને, પૂર્વ તરફ મુખ કરીને આસીનઃ બેઠેલો પિતરૌ માતા અને પિતાને અજ્ઞાન ખા એવમ્ સમાદિશત્ આ રીતે આદેશ કર્યો. કુરુ કર. કરજે. અહોરાત્રમ્ રાત-દિવસ ઉત્તરં દેયમ્ ઉત્તર આપવો. જવાબ દેવો. વદેઃ બોલજે. તારે બોલવું જોઈએ.

2. સંધિ : જલેનૈવ (જલેન એવ) । પ્રવિચાર્યોત્તરમ્ (પ્રવિચાર્ય ઉત્તરમ્) । શત્રોરપિ (શત્રોઃ અપિ) । દોષાસ્ત્યાજ્યાઃ (દોષાઃ ત્યાજ્યાઃ) । ગુરોરપિ (ગુરોઃ અપિ) ।

સ્વાધ્યાય

1. અધોલિખિતેભ્યઃ વિકલ્પેભ્યઃ સમુચિતમ્ ઉત્તરં ચિનુત ।

(1) બાલઃ કિં સમાચરેત્ ?

(ક) ભ્રમણમ્ (ખ) સ્વસ્થવૃત્તમ્ (ગ) કાર્યમ્ (ઘ) સૌખ્યમ્

(2) કિં કૃત્વા સ્નાનં સમાચરેત્ ?

(ક) ભોજનમ્ (ખ) પઠનમ્ (ગ) તૈલમર્દનમ્ (ઘ) વ્યાયામમ્

(3) ત્વં મિત્રૈઃ પાઠશાલાં ગચ્છ ।

(ક) પરિતઃ (ખ) સમમ્ (ગ) ઋતે (ઘ) પુરતઃ

(4) શત્રોરપિ ગુણાઃ ।

(ક) ગ્રાહ્યાઃ (ખ) ત્યાજ્યાઃ (ગ) હેયાઃ (ઘ) ધ્યેયાઃ

(5) જનૈઃ કિં ધ્યેયમ્ ?

(ક) સુખમ્ (ખ) દુઃખમ્ (ગ) બ્રહ્મ (ઘ) જનસેવનમ્

(6) કથમ્ આસીનેન સન્ધ્યાવિધિઃ કરણીયઃ ।

(ક) દક્ષિણાભિમુખેન (ખ) ઉત્તરાભિમુખેન (ગ) પશ્ચિમાભિમુખેન (ઘ) પૂર્વાભિમુખેન

2. એકવાક્યેન સંસ્કૃતભાષયાં ઉત્તરત ।

(1) પ્રાતઃકાલે કં સ્મરેત્ ?

(2) કીદૃશં જલં પિબેત્ ?

(3) કીદૃશઃ તાતઃ પુત્રં સમાદિશત્ ?

(4) કસ્ય સંસર્ગં ત્યજેત્ ?

(5) કિં કૃત્વા ઉત્તરં દેયમ્ ?

3. પુરુષવચનાનુસારં ધાતુરૂપૈઃ રિક્તસ્થાનાનિ પૂરયત ।

	એકવચનમ્	દ્વિવચનમ્	બહુવચનમ્
(1) ડ. પુ.	ગચ્છાવ
મ. પુ.	ગચ્છ
અ. પુ.	ગચ્છન્તુ
(2) ડ. પુ.	વન્દે
મ. પુ.	વન્દધ્વમ્
અ. પુ.	વન્દેતામ્

4. વચનાનુસારં શબ્દરૂપૈઃ રિક્તસ્થાનાનિ પૂરયત ।

	એકવચનમ્	દ્વિવચનમ્	બહુવચનમ્
(1) ગુરોઃ	
(2)	મિત્રૈઃ	
(3) કાચે	
(4) વસ્ત્રમ્	

5. માતૃભાષાયામ્ ઉત્તરં લિખત ।

- (1) પદ્યને આધારે દિનચર્યાનું આલેખન કરો.
- (2) પદ્યમાં વપરાયેલાં વિધ્યર્થનાં રૂપોને વિધ્યર્થ કૃદન્તનાં રૂપોમાં બદલો.

પ્રવૃત્તિ

- તમારી રોજનીશી (દૈનન્દિની)માં દેનિક કાર્યોની નોંધ કરો.
- તમારી પોતાની દિનચર્યાનું સમયપત્રક બનાવો.