पाठ- ३

आरोग्यं परमं सुखम्

सारान्शः

नित्यं तैलमर्दनेन शिरोवेदना न जायते । केशाः कृष्णाः भवन्ति । केशानां मूलानि दृढानि भवन्ति। तैलमर्दनेन कण्ठः न शुष्यति, ओष्ठयोः स्फुटनाद् भयं दूरीभवति, दन्ताः च दृढमूलाः भवन्ति ।शिरसि तैलनिषेवणात् इन्द्रियाणि प्रसन्नानि भवन्ति । निद्रा सरलतया आयाति । नित्यम् अभ्यङ्गात् नरः बलवान् प्रियदर्शनः च भवति । पादयोः तैलमर्दनेन पादौ दृढौ भवतः, दृष्टिः तीव्रा जायते, वायुजनितः रोगः च न भवति।

मुख्य बिन्दवः

चरकः आयुर्वेस्य प्राचीनविद्वत्सु चरकः अन्यतमः अस्ति। सः राज्ञः केनिष्कस्य शासने राजवैद्यरूपेण उषितवान् । मूलतः तु अयं गान्धारवासी आसीत् । अस्य कालः ईसापूर्वं प्रथमशताब्दी इति मन्यते । चरकस्य यशः भारतात् बहिः अपि प्रसृतम् । कविराजचरकस्य विषये सत्यमुक्तम्–'चरकस्तु चिकित्सते।'

चरकसंहिता- चरकस्य आयुर्वेदीयः ग्रन्थः अस्ति । अयं सर्वप्रथमः सर्वश्रेष्ठः च कायचिकित्सायाः ग्रन्थः वर्तते । सहस्रवर्षेभ्यः आयुर्विज्ञानस्य मूलं स्रोतः चरकसंहिता एव अस्ति । अयं ग्रन्थः अष्टभागेषु त्रिंशत्सु अध्यायेषु च विभक्तः । ग्रन्थे गद्यस्य पद्यस्य च उभयोः प्रयोगः कृतः। आयुर्वेदक्षेत्रे तु अयं ग्रन्थः ईदृशः लोकप्रियः जातः यत् अष्टभ्यां शताब्दयाम् एव अस्य अनुवादः अरबीभाषायां जातः । फारसीभाषायाम् अपि अनुवादः उपलभ्यते । पाठेऽस्मिन् प्रस्तुतः अंशः सूत्रस्थानस्य पंचम-अध्यायात् संकलितः ।

अवगच्छामः

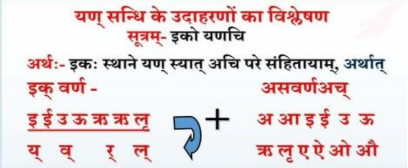
गृहे अनेकानि वस्तूनि दृश्यन्ते यथा गैसचुल्लः, सीवनयन्त्रं, तालकं नलम् इति । एतेषां सम्यक् चालनाय तैलप्रदानम् अनिवार्यं भवति । एतेषां सन्धिस्थलेषु यदि तैलं न दीयते तदा एतानि सम्यक् कार्यं न कुर्वन्ति कुण्ठितानि च भवन्ति । अस्माकं शरीरम् अपि एकं यन्त्रम् इव । कालिदासेन सत्यमुक्तम्- "शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्।" शरीरस्य इन्द्रियाणि - नासिका, कर्णः, त्वक्, नेत्रे, हस्तौ पादौ च सुदृढानि भवेयुः तदर्थं तैलमर्दनम् आवश्यकम्। नूनं तैलमर्दनेन स्वास्थ्यं वर्धते । स्वास्थ्यम् एव परमं प्रथमं सुखम् । आयुर्वेदे तैलमर्दनस्य महत्त्वं सुस्पष्टं वर्तते चरकः आर्युवेदस्य सर्वश्रेष्ठः विद्वान् अभवत् ।

आवश्यकोऽयं ज्ञानम्

- **तैलमर्दनम् -** न कर्णरोगाः वातोत्थाः नमन्याहनुसंग्रहः । नोच्चैः श्रुतिर्न बाधिर्यं स्यान्नित्यं कर्णतर्पणात् ।।
- **पादाभ्यङ्गः**:- खरत्वं स्तब्धता रौक्ष्यं श्रमः सुप्तिश्च पादयोः । सद्य एवोपशाम्यन्ति पादाभ्यङ्गनिषेवणात्।। न च स्याद् गृध्रसीवातः पादयोः स्फुटनं न च । न शिरास्नायुसंकोचः पादाभ्यङ्गेन पादयोः ।।

व्याकरण बिन्दवः शब्द भण्डाराश्च

यण्सन्धिः- यण् = य् व् र् ल् एते चत्वारः वर्णाः यण् कथ्यन्ते ।



इ + अ = इ > य्	प्रत् इ + अ ङ्गम्	प्र त् य् अङ्गम्	प्रत्यङ्गम्
ई + आ = ई > य्	नद् ई + आ गमः	न द् य् आगमः	नद्यागमः
उ +अ =उ > व्	मध् उ + अ रिः	म ध् व् अ रिः	मध्वरिः
ऊ + इ = ऊ > व्	मध् ऊ + इ दम्	म ध् व् इ दम्	मध्विदम्
ऋ + इ = ऋ > र्	मात् ऋ + इ च्छा	मा त् र् इच्छा	मात्रिच्छा
ऋ +आ = ऋ > र्	पित् ऋ + आ ज्ञा	पि त् र् आ ज्ञा	पित्राज्ञा
लृ +अ = लृ > ल्	लृ + अ र्थम्	ल् अ र्थम्	लर्थम्

2. **गुणसन्धिः**- अ (अर् अल) ए, ओ अ/ आ + इ/ ई = 'ए' भवति ।

अ + इ = ए	घर्म् अ+इन्द्रः	धर्मेन्द्रः
अ + ई = ए	दिन् अ+ईशः	दिनेशः
आ + इ = ए	मह् आ+इन्द्रः	महेन्द्रः
आ + ई = ए	मह् आ+ईशः	महेशः
अ + उ = ओ	भाग्य् अ+उदयः	भाग्योदयः
अ + ऊ = ओ	जल् अ+ऊर्मिः	जलोर्मिः:
आ + उ = ओ	गङ्ग् आ+उदकम्	गङ्गोदकम्
आ + ऊ = ओ	मह् आ+ऊर्मिः	महोर्मिः

3. पूर्वरूपसन्धिः यदि पदान्ते ए / ओ वर्णः भवेत् पश्चात् 'अ' ह्रस्व अकारः भवेत् तर्हि पूर्व-परयोः स्थाने ए + ऊ = 'ए', ओ + ऊ = ओ इति पूर्वरूपः एकादेशः भवति । अकारस्थाने च 'ऽ' चिह्नम् प्रयुज्यते ।

पूर्वरूपसन्धि के नियम

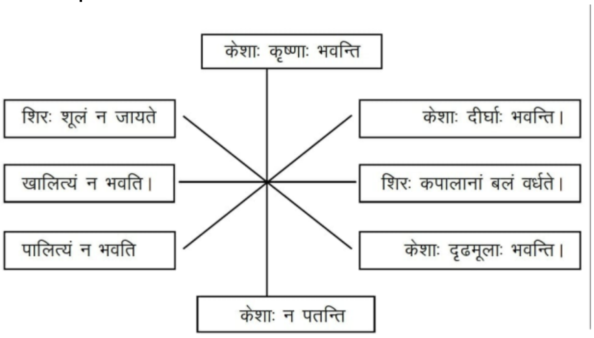
नियम- ए,ओ, वर्ण के बाद यदि अकार या आकार हो तो दोनों के स्थान पर पूर्वरूप एकादेश होता है।
मध्ये अर्द्धाकारः (ऽ)आगच्छति। अर्थात्

ए + अ = ए	ए+ आ = ए
ओ+ अ = ओ	ओ + आ = ओ
मुने+अत्र= मुनेऽत्र	नरे+अस्मिन्= नरेऽस्मिन्
सेवते + अशोकः= सेवतेऽशोकः	नगरे+अस्मिन्=नगरेऽस्मिन्
प्रभो+अत्र= प्रभोऽत्र	नगरे+अपि=नगरेऽपि
बालो +अवदत्=बालोऽवदत्	पठतो+अद्य=पठतोऽद्य

मतुप् प्रत्ययः-हिन्दी भाषायां 'वाला' इति अर्थे मतुप् प्रत्ययः प्रयुज्यते । 'मतुप्' इति प्रत्ययस्य 'मत्' इति शेषः भवति । यदि शब्दस्य अन्ते अ/आ भवति तर्हि मत् इति स्थाने 'वत्' भवति बल + मतुप्।

योग्यतां वर्धयत

तैलाभ्यङ्गेन लाभाः-



पाठ संप्रेष्यः

- तैलाभ्यङ्गेन शरीराङ्गानि दृढानि भवन्ति । अतः तैलमर्दनं नित्यं कर्तव्यम् ।
- शिरसि तैलनिषेवणात् शिरः शूलम् न जायते। केशाः च दृढमूलाः भवन्ति ।
- पादयोः तैलमर्दनेन सौकुमार्य, बलं स्थैर्य च जायते ।
- तैलाभ्यङ्गेन ओष्ठयोः स्फुटनं न भवति दन्ताश्च दृढमूलाः भवन्ति ।
- 'मतुप्' (मत्) तद्धितप्रत्ययः अस्ति । 'अस्ति अस्य' इति विग्रहे 'मतुप्' भवति

अधिकाङ्कानाम् अर्जनं कथं भवेत्

- पद्यानां सम्यक् रूपेण अध्ययनं कृत्वा तेषाम् अर्थम् अवगच्छेत्।
- पद्येषु आगतानां कठिन शब्दानां व्याकरणात्मक स्वरूपं जानीयात्।
- पद्यानां समानार्थी पद्य सूक्तयः अपि जानीयात्।

स्व मूल्याङ्कनम् कुरुत

- श्लोकानां अर्थम् अवगम्य तेषां समानार्थी श्लोकानामन्वेषणं कृत्वा भावानां मेलन कुरुत।
- यण, गुण, पूर्वरूप सन्धिनां परिभाषा उल्लेखः च कुरुत।
- मतुप् प्रत्ययस्य प्रयोगेण नूतन शब्दानां निर्माणं कुरुत।