



शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्

बच्चो! आप जानते ही हो कि हमारे शरीर का स्वस्थ होना कितना आवश्यक है। स्वस्थ होने पर ही हम अपनी प्रत्येक गतिविधि तथा क्रिया कलाप को बढ़िया तरीके से संपन्न कर सकते हैं। हमारे साहित्य में शरीर को स्वस्थ रखने पर बहुत बल दिया गया है। कालिदास ने शरीर को धर्म पालन करने अर्थात् कर्तव्यों को पूरा करने का पहला साधन बताया है। प्राचीन काल में भारतीय मनीषियों ने हजारों वर्षों के गंभीर निरीक्षण के पश्चात् प्रतिदिन प्रत्येक व्यक्ति द्वारा पालनीय कुछ ऐसे नियमों का विधान किया है, जिन्हें 'नित्यकर्म' कहा जाता है तथा ये नित्यकर्म प्रतिदिन नींद से जागने के पश्चात् किए जाते हैं। जैसे- शौच जाना, दांतों को साफ करना, व्यायाम करना, तैल-मालिश करना तथा स्नान इत्यादि। स्वास्थ्य रक्षा संबंधी इन नियमों तथा भारतीय चिकित्सा पद्धति से संबद्ध इस विज्ञान को 'आयुर्वेद' कहते हैं, इसके प्रमुख ग्रंथ चरकसंहिता, अष्टाङ्गहृदय तथा सुश्रुतसंहिता आदि हैं।



उद्देश्यानि

इमं पाठं पठित्वा भवान्/भवती

- उत्तम-स्वास्थ्यस्य महत्त्वं वर्णयिष्यति;
- नित्यकर्मणाम् उपयोगितां लेखिष्यति;
- आयुर्वेदस्य प्रसिद्धानां ग्रन्थानां नामानि लेखिष्यति;
- व्यायामस्य लाभान् रेखाचित्रे दर्शयिष्यति;
- रोगाणां निवारणार्थं यत् करणीयं तदधिकृत्य पञ्च वाक्यानि लेखिष्यति।



टिप्पणी

शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्



क्रियाकलापः 14.1

चित्रैः सह नियमवाक्यानि योजयत।

चित्राणि

नियमवाक्यानि



(i) चित्र 14.1

(क) भोजनान्ते पिबेत्तक्रम्



(ii) चित्र 14.2

(ख) प्रभाते च पिबेत् वारि।



(iii) चित्र 14.3

(ग) भोजनादौ अग्निहारि जलम्।



(iv) चित्र 14.4

(घ) भोजनान्ते विषं वारि।



(v) चित्र 14.5

(ङ) भोजनमध्ये अमृतं वारि।



(vi) चित्र 14.6

(च) शयनकाले पिबेत् पयः।



14.1 इदानीं मूलपाठं पठामः

प्रथमः एकांशः

प्रातः जागरणं दन्तधावनम् च

- (i) ब्राह्मे मुहूर्ते उत्तिष्ठेत् स्वस्थो रक्षार्थमायुषः।
सर्वमेव परित्यज्य शरीरमनुपालयेत् ॥1॥
- (ii) आपोत्थिताग्रं द्वौ कालौ कषाय-कटुतिक्तकम्।
भक्षयेद् दन्तपवनं दन्तमांसान्यबाधयन् ॥2॥
- (iii) निहन्ति गन्धं वैरस्यं जिह्वा-दन्तास्यजं मलम्।
निष्कृष्य रुचिमाधत्ते सद्यो दन्तविशोधनम् ॥3॥

व्यायामः च अभ्यङ्गः च

- (i) शरीरायासजननं कर्म व्यायाम उच्यते।
लाघवं कर्मसामर्थ्यं दीप्ताग्निर्मेदसः क्षयः॥
विभक्तघनगात्रत्वं व्यायामादुपजायते ॥4॥
- (ii) अभ्यङ्गमाचरेन्नित्यं स जरा-श्रम-वातहा।
दृष्टि-प्रसाद-पुष्ट्यायुः-स्वप्न-सुत्वक्-दाढ्यकृत् ॥5॥

द्वितीय एकांशः

स्नानं भोजनं च

- (i) नैर्मल्यं भावशुद्धिश्च विना स्नानं न युज्यते।
तस्मात्कायविशुद्ध्यर्थं स्नानमादौ विधीयते ॥6॥
- (ii) दीपनं वृष्यमायुष्यं स्नानमोजोबलप्रदम्।
कण्डू-क्षय-स्वेद-तन्द्रा-तृड्-दाह-पाप्म-जित् ॥7॥
- (iii) भोजनान्ते पिबेत्तक्रं वासरान्ते पिबेत्पयः।
निशान्ते च पिबेद् वारि त्रिभी रोगो न जायते ॥8॥
- (iv) हिताशी स्यान्मिताशी स्यात्कालभोजी जितेन्द्रियः।
पश्यन् रोगान् बहून् कष्टान् बुद्धिमान् विषमाशनात् ॥9॥



टिप्पणी

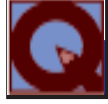
शब्दार्थाः

ब्राह्मे मुहूर्ते = ब्राह्म मुहूर्त में, प्रातः काल 4-6 बजे के बीच, रक्षार्थम् = रक्षा के लिए, आयुषः = आयु की, अनुपालयेत् = देखभाल करे, आपोत्थित-अग्रम् = कुचले हुए अग्र भाग वाली, कषाय = कसैला, तिक्त = तीता, दन्तपवनम् = दातुन, वैरस्यम् = स्वादहीनता, आस्यजम् = मुख में उत्पन्न, शरीरायासजननम् = शरीर में श्रम उत्पन्न करने वाला, लाघवम् = लघुता, हल्कापन, कर्मसामर्थ्यम् = कर्म करने की शक्ति का होना, मेदसः = चर्बी का, क्षयः = क्षीण होना, विभक्तघनगात्रत्वम् = शरीर का सुगठित होना, उपजायते = उत्पन्न होता है, अभ्यङ्गम् = तैलमालिश को, जराश्रमवातहा = वृद्धावस्था, थकान तथा वायु रोगों को दूर करने वाला, दृष्टि-प्रसाद-पुष्ट्यायुः = स्वप्न-सुत्वक्-दाढ्यकृत् = नजर, प्रसन्नता, शरीर की पुष्टि, आयु, निद्रा, बढ़िया त्वचा तथा दृढ़ता उत्पन्न करने वाला, नैर्मल्यम् = निर्मलता, कण्डू-खाज, क्षय = कमजोरी, भावशुद्धिः = विचारों की शुद्धता, स्वेद = पसीना, दीपनम् = दीप्त करने वाला, दाह = जलन, आयुष्यम् = आयु बढ़ाने वाला, त्रिभिः = इन तीनों से हिताशी = हितकारी भोजन करने वाला, मिताशी = थोड़ा भोजन करने वाला, कालभोजी = समय पर भोजन करने वाला, जितेन्द्रिय = इन्द्रियों को जीतने वाला, पश्यन् = देखता हुआ, विषम = विरुद्ध प्रकृति का भोजन अशानात् = खाने से।



टिप्पणी

शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्



बोधप्रश्नाः

1. 'क' स्तम्भस्य पङ्क्तिभिः सह 'ख' स्तम्भस्य पङ्क्तयः योज्यन्ताम्-
 - (क) (ख)
 - (i) ब्राह्मे मुहूर्ते उत्तिष्ठेत् (क) कर्म व्यायाम उच्यते
 - (ii) भक्षयेद् दन्तपवनम् (ख) स जराश्रमवातहा
 - (iii) शरीरायासजननं (ग) स्वस्थो रक्षार्थमायुषः
 - (iv) अभ्यङ्गमाचरेन्नित्यम् (घ) दन्तमांसान्यबाधयन्
 - (v) सर्वमेव परित्यज्य (ङ) व्यायामादुपजायते
 - (vi) विभक्तघनगात्रत्वम् (च) शरीरमनुपालयेत्
 - (vii) नैर्मल्यं भावशुद्धिश्च (छ) स्नानमादौ विधीयते।
 - (viii) तस्मात्कायविशुद्ध्यर्थं (ज) विना स्नानं न युज्यते
2. निम्नलिखितैः सह विशेषणद्वयं योज्यताम्-
 - (i) स्नानम्
 - (ii) मलम्
 - (iii) जितेन्द्रियः
3. रिक्तस्थानेषु क्रियापदानि लिख्यन्ताम्-
 - क. ब्राह्मे मुहूर्ते
 - ख. सर्वं परित्यज्य शरीरम्
 - ग. दन्तविशोधनं गन्धं
 - घ. व्यायामात्
 - ङ. नित्यम् अभ्यङ्गम्
 - च. आदौ स्नानम्
 - छ. वासरान्ते पयः
 - ज. जितेन्द्रियः कालभोजी
 - झ. शरीरायासजननं कर्म व्यायामः
 - ञ. दन्तपवनम्



14.2 अधुना पाठम् अवगच्छामः

14.2.1 प्रथमः एकांशः

01 श्लोकतः 05 पर्यन्तम्

स्वास्थ्य रक्षा से संबंधित नियमों में सर्वप्रथम है- प्रातः जागरण। स्वास्थ्य = आरोग्य प्राप्ति के इच्छुक को सदैव सूर्योदय से पूर्व उठना चाहिए। सूर्योदय से कुछ पहले के समय को अमृत वेला भी कहते हैं। प्रातःकाल उठ कर शुद्ध वायु का सेवन करने से शरीर में रक्तसंचार बढ़ता है। शरीर में तेज और बल का संचार होता है। अंग्रेजी भाषा में भी कहावत है- "Early to bed and early to rise makes a man healthy, wealthy and wise." आइये, देखें कि आयुर्वेद के आचार्य प्रातः जागरण के विषय में क्या कहते हैं-

ब्राह्मे मुहूर्ते उत्तिष्ठेत् स्वस्थो रक्षार्थमायुषः।
सर्वमेव परित्यज्य शरीरमनुपालयेत्॥

अन्वयः

स्वस्थः आयुषः रक्षार्थम् ब्राह्मे मुहूर्ते उत्तिष्ठेत्। सर्वम् एव परित्यज्य
शरीरम् अनुपालयेत्।

व्याख्या

स्वस्थ व्यक्ति को सूर्योदय से पूर्व ही शय्या छोड़ देनी चाहिए, यदि वह आयु की रक्षा करना चाहता है। अन्य सभी कार्य तभी किये जा सकते हैं जब शरीर स्वस्थ हो। अतः सबसे पहले शरीर की ओर ध्यान देना आवश्यक है।

भावार्थः नीरोगः जनः सूर्योदयात् पूर्वमेव शय्यां त्यजेत्। सर्वतोऽधिकं शरीरस्य रक्षणं महत्त्वपूर्णम् अस्ति। यदि शरीरं स्वस्थं नास्ति तर्हि किमपि कार्यं कर्तुं नरः समर्थः न भवति।

व्याकरण बिन्दवः

पदपरिचयः

ब्राह्मे = ब्रह्मणः इदम्, ब्रह्म + अण् = ब्राह्म, नपुं., सप्तमी एकव., उत्तिष्ठेत् = उत् उपसर्ग, स्था धातु, विधिलिङ् प्र.पु. एकव., आयुषः- आयुष् शब्द नपुं., षष्ठी, एकव., परित्यज्य = परि उपसर्ग, त्यज्धातु क्त्वा प्रत्ययः, क्त्वा को ल्यप् अव्यय, अनुपालयेत् = अनु + पाल् + णिच् विधिलिङ्, प्र. पु. एकव.

दंतधावनम्

आपोत्थिताग्रं द्वौ कालौ कषाय-कटुतिक्तकम्।
भक्षयेद् दन्तपवनं दन्तमांसान्यबाधयन् ॥2॥
निहन्ति गन्धं वैरस्यं जिह्वा-दन्तास्यजं मलम्।
निष्कृष्य रुचिमाधत्ते सद्यो दन्तविशोधनम् ॥3॥





टिप्पणी

शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्

1. **अन्वयः** कषाय-कटु-तिक्तकम् आपोत्थित + अग्रम् दन्तपवनम् दन्तमांसानि अबाधयन् द्वौ कालौ भक्षयेत्।
2. दन्तविशोधनम् गन्धम् वैरस्यम् च निहन्ति, जिह्वादन्त- आस्यजम् मलम् निष्कृष्य सद्यः रुचिम् आधत्ते।

व्याख्या

जिस वृक्ष की टहनी जैसी दातुन कसैली, कड़वी या तीखे स्वाद की हो उसका अगला भाग कुचलकर उसका ब्रश सा बना कर, मसूड़ों को हानि पहुंचाए बिना, उससे प्रातःकाल और सायंकाल दाँत साफ करने चाहिए। लेखक दातुन करने के लाभ बताता हुआ कहता है कि प्रतिदिन दातुन के प्रयोग से मुख की दुर्गन्ध, दुःस्वाद और फीकापन दूर होता है। जीभ, दाँत और मुख का मल साफ होने से भोजन के प्रति स्वाभाविक रुचि उत्पन्न होती है।

भावार्थः— दंतधावनं प्रातः सायंकाले च द्वयोः अपि कालयोः कर्तव्यम्। दंतधावनेन दन्तानां मुखस्य जिह्वायाश्च गन्धं वैरस्यं च नश्यति। भोजनं प्रति रुचिः वर्धते।

व्याकरणबिन्दवः

पदपरिचयः

आपोत्थिताग्रम्	= आ + अप + उत्थिताग्रम् आपोत्थितम् अग्रं यस्य सः (बहुव्रीहि समास) द्वितीया, एकव.
उत्थितम्	= उत् + स्था + क्त प्रत्यय
(कषाय) कटुतिक्तकम्	= कषायं च कटु च तिक्तकं च द्वन्द्वसमास
भक्षयेत्	= भक्ष, धातु, विधिलिङ् प्र.पु. एकव.
दन्तपवनम्	= दन्तानां पवनं (षष्ठी तत्पुरुष) पूनाति इति पवनम्, पू+ल्युट् = पवन, नयुं द्वितीया, एकव.
दन्तमांसानि	= दन्तानां मांसानि षष्ठीतत्पुरुष
अबाधयन्	= बाध् + णिच् + शतृ पुं., प्रथमा एकव.
निहन्ति	= नि उपसर्ग, हन् धातु, लट् लकार, प्र.पुं. एकव.
वैरस्यम्	= विरसस्य भावः, विरस + ष्यञ् = य, तद्धितप्रत्यय
जिह्वादन्तस्यजम्	= जिह्वा च दन्ताश्च आस्यश्च (द्वन्द्वसमास)
जिह्वादन्तास्याः	= तेम्यः जातम्, नपुं. द्वितीया, एकव. मलं का विशेषण,



निष्कृष्य	= निस + कृष् + क्त्वा = ल्यप् = य, अव्यय
आधत्ते	= आ + धा धातु लट्लकार, प्र.पुं. एकव. आत्मनेपद,
विशोधनम्	= दन्तानां विशोधनम् (षष्ठी तत्पुरुष)
विशोधनम्	= विशेषेण शोधनम्, वि + शोध + ल्पुट् = अन, नपु. प्रथमा एकव.

दन्तधावन के लाभों की चर्चा करने के बाद अब हम व्यायाम एवम् अभ्यङ्ग (तैलमालिश) की चर्चा करेंगे। आइये पहले हम इन श्लोकों का एक बार वाचन करें-

शरीरायासजननं कर्म व्यायाम उच्यते।
लाघवं कर्मसामर्थ्यं दीप्ताग्निर्मेदसः क्षयः।
विभक्तघनगात्रत्वं व्यायामादुपजायते॥४॥
अभ्यङ्गमाचरेन्नित्यं स जरा श्रम-वातहा।
दृष्टि-प्रसाद-पुष्ट्यायुः-स्वप्न-सुत्वक्-दाढ्यकृत्॥५॥

अन्वयः

शरीरायासजननम् कर्म व्यायामः उच्यते। (व्यायामात्) लाघवम्, कर्मसामर्थ्यम्, अग्निः दीप्तः मेदसः क्षयः, विभक्तघनगात्रत्वम् उपजायते।

व्याख्या

शरीर में गति (हरकत) उत्पन्न करने वाली क्रिया को व्यायाम कहते हैं। व्यायाम करने से शरीर में हल्कापन आता है, काम करने की क्षमता बढ़ती है। अग्नि = जठराग्नि (पेट की आग) बढ़ती है, शरीर की चर्बी का नाश होता है तथा अंग सुगठित हो जाते हैं। आयुर्वेद के ग्रंथों के अतिरिक्त भी व्यायाम की महिमा अनेक स्थानों पर मिलती है।

व्यायाम के पश्चात् उपर्युक्त श्लोक में अभ्यङ्ग = तेल मालिश की चर्चा है। मनुष्य को प्रतिदिन शरीर में तेल मालिश करनी चाहिए, क्योंकि यह वृद्धावस्था को दूर करता है, थकान मिटाता है तथा वायु रोगों का भी नाश करता है। इसके अतिरिक्त तेल मालिश से नेत्रों की ज्योति बढ़ती है, मन प्रसन्न होता है, आयु बढ़ती है, निद्रा बढ़िया आती है, त्वचा का रंग निखरता है तथा शरीर मजबूत होता है।

भावार्थः

मानवस्य जीवने व्यायामस्य अभ्यङ्गस्य च अतीव महत्त्वं वर्तते। यतो हि व्यायामेन कर्मसामर्थ्यम् एधते, अग्निः दीप्तः भवति, गात्रेषु च दृढता सम्पद्यते। अम्यङ्गेन तु श्रमः दूरीभवति, वृद्धावस्था दूरे गच्छति। वातदोषाः अपि नश्यन्ति।

संस्कृत



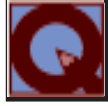
टिप्पणी

शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्

व्याकरणबिन्दवः

पदपरिचयः

शरीरायासजननम् =	शरीरस्य आयासः, तस्य जननम्, षष्ठीतत्पुरुष, नपुं, प्रथमा, एकव.
उच्यते =	वच् + यक् (कर्मवाच्य), व् को उ (सम्प्रसारण) हो गया, लट्लकार, प्र. पु. एकव. आत्मने पद
कर्मसामर्थ्यम् =	कर्मणि सामर्थ्यम्, सप्तमीतत्पुरुष
विभक्तघनगात्रत्वम् =	विभक्तानि घनानि च गात्राणि विभक्तघनगात्राणि तेषां भावः, भाव अर्थ मे 'त्व' प्रत्यय, नपुं. प्रथमा, एकव.
उपजायते =	उप उपसर्ग, जा + यक् (कर्मवाच्य) लट्लकार प्र.पु. एकव. आत्मने पद
आचरेत् =	आङ् + चर्, विधिलिङ्, प्र.पु. एकव.
जराश्रमवातहा =	जरा च श्रमश्च वातश्च जराश्रमवाताः (द्वन्द्व समास) तान् हन्ति विनाशयति इति (उपपदसमास)
दृष्टिप्रसाद पुष्टयायुः स्वप्नसुत्वक्दाढ्यकृत्	दृष्टिश्च, प्रसादश्च पुष्टिश्च आयुश्च स्वप्नश्च शोभनात्वक् च दाढ्यं च द्वन्द्वसमास एतानि (एतत् सर्वं) करोति इति उपपदसमास कृत् = कृ धातु क्विप् प्रत्यय, नपुं. प्रथमा एकव.



पाठगतप्रश्नाः 14.1

1. अधोलिखितान् प्रश्नान् उत्तरत।

- स्वस्थः नरः कस्य रक्षार्थं प्रातः उत्तिष्ठेत्?
.....
- सर्वं परित्यज्य कस्य रक्षा करणीया?
.....
- दन्तपवनं कानि अबाधयन् भक्षणीयम्?
.....
- शरीरायासजननं कर्म किम् उच्यते?
.....



टिप्पणी

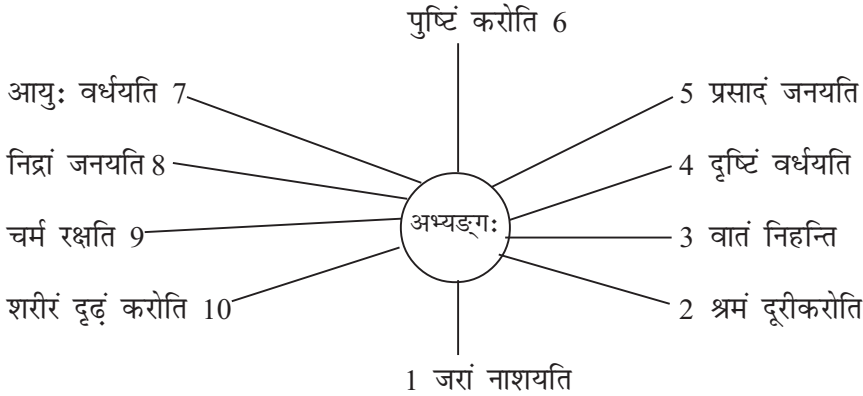
(v) अभ्यङ्गः कदा आचरणीयः?

.....

2. अधोलिखितशब्दान् अर्थैः सह मेलयत

शब्दाः	अर्थाः
(क) परित्यज्य	1. नाशयति
(ख) अबाधयन्	2. मुखात् जातम्
(ग) निहन्ति	3. बहिः आकृष्य
(घ) वैरस्यम्	4. शीघ्रम्, त्वरितम्
(ङ) आस्यजम्	5. त्यक्त्वा
(च) निष्कृष्टा	6. दन्तानां स्वच्छीकरणम्
(छ) सद्यः	7. स्वादहीनता
(ज) दन्तविशोधनम्	8. न पीडयन्

3. रेखाचित्रे प्रदर्शितान् अभ्यङ्गस्य दशगुणान् पुनः रिक्तस्थानेषु लिखत



- | | |
|---------|----------|
| 1. | 6. |
| 2. | 7. |
| 3. | 8. |
| 4. | 9. |
| 5. | 10. |



टिप्पणी

शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्

14.2.2 द्वितीयः एकांशः

06 श्लोकतः 09 पर्यन्तम्

व्यायाम तथा तैल मालिश के पश्चात् स्नान आवश्यक है स्नान करने से केवल शरीर की ही शुद्धि नहीं होती, अपितु व्यक्ति का मन भी निर्मल होता है तथा उसे आन्तरिक प्रसन्नता की अनुभूति होती है, अतः स्नान की महिमा प्रदर्शित करने वाले इन श्लोकों को देखें-

नैर्मल्यं भावशुद्धिश्च विना स्नानं न युज्यते।

तस्मात्कायविशुद्ध्यर्थं स्नानमादौ विधीयते॥

दीपनं वृष्यमायुष्यं स्नानमोजोबलप्रदम्।

कण्डू-क्षय-स्वेद-तन्द्रा-तृड्-दाह-पाप्म-जित्॥

अन्वयः

स्नानम् विना नैर्मल्यम् भावशुद्धिः च न युज्यते, तस्मात् कायविशुद्ध्यर्थम्, आदौ स्नानम् विधीयते। (स्नानम्) दीपनम्, वृष्यम्, आयुष्यम्, ओजोबल-प्रदम्, कण्डू-क्षय-स्वेद-तन्द्रा-तृड्-दाह-पाप्म-जित् (च भवति)।

व्याख्या

स्नान किए बिना न तो निर्मलता आती है और न ही वैचारिक शुद्धता, अतः मनुष्य के काम ठीक तरह से हों वह मन लगा कर कार्य कर सके- इसलिए सर्वप्रथम स्नान का विधान किया गया है। स्नान के लाभों की चर्चा करते हुए बताया गया है कि-

स्नान करने से दीपनम् = भूख बढ़ती है, बल बढ़ता है, शरीर की कान्ति में वृद्धि होती है, साथ ही साथ अनेक रोग भी दूर रहते हैं। जैसे- खारिश, क्षय, पसीना आना, इसके अतिरिक्त आलस्य, प्यास, जलन, पाप्म (चर्मसंबंधी एक रोग) भी दूर रहते हैं।

स्नान करने से मन और शरीर शुद्ध होते हैं। इससे बल बढ़ता है और आयु बढ़ती है। स्नान से थकान दूर होती है और पसीने का मल दूर होता है। यह शरीर में शक्ति का संचार करता है और कान्ति को बढ़ाता है। नित्य स्नान करने से चर्मसंबंधी अनेक रोग नहीं होते। भारत प्रायः ग्रीष्म-प्रधान देश है, अतः यहां स्नान की महिमा अनेक स्थानों पर वर्णित है।

भावार्थः

भारतीय संस्कृतौ स्नास्य महिमा अनेकत्र वर्णितः अस्ति। स्नानेन शरीरस्य मनसश्च परिशुद्धिः भवति। स्नानं आयुः, ओजः, बलं वर्धयति यतो हि इदं जठराग्नेः दीपकम् कण्डू-क्षय-स्वेद-तन्द्रादिदोषाणां च विनाशकृत् अस्ति।



स्नान के पश्चात् कुछ ऐसे विधान किए गए हैं जिनके नियमों का पालन करने से स्वास्थ्य की रक्षा होती है। आइए पुनः पढ़ें-

भोजनान्ते पिबेत्तक्रं वासरान्ते पिबेत्पयः।
निशान्ते च पिबेद् वारि त्रिभी रोगो न जायते॥

अन्वयः

भोजनान्ते तक्रम् पिबेत्, वासरान्ते पयः पिबेत्, निशान्ते च वारि पिबेत्, त्रिभिः रोगः न जायते।

व्याख्या

भोजन के अंत में अर्थात् भोजन की समाप्ति पर छछ पीनी चाहिए। भोजन के अंत में जल का सेवन न कर छछ का सेवन करना चाहिए। दिन के अंत में अर्थात् रात्रि के समय दुग्ध का सेवन करें। रात्रि के समाप्त होने पर अर्थात् प्रातःकाल उठकर शीतल जल का सेवन करना चाहिए। इन तीन नियमों का निरंतर पालन करने से रोग नहीं होते।

व्याकरणबिन्दवः- भोजनस्य अन्ते = भोजनान्ते (षष्ठी तत्पुरुष), वासरान्ते = वासरस्य अन्ते = वासरान्ते (षष्ठी तत्पुरुष), निशान्ते = निशायाः अन्ते = निशान्ते (षष्ठी तत्पुरुष)

त्रिभी रोगो = त्रिभिः + रोगः, त्रिभिः के विसर्ग का रेफ परे होने के कारण लोप तथा 'भि' के ह्रस्व 'इ' को दीर्घ 'ई' रोगः के विसर्ग को न परे होने के कारण उत्त्व तथा ग के अ + उ को गुण एकादेश = ओ

आयुर्वेद शास्त्र में हितकारी भोजन तथा उस की मात्रा पर भी चर्चा की गई है। आइये देखें-

हिताशी स्यान्मिताशी स्यात्कालभोजी जितेन्द्रियः।
पश्यन् रोगान् बहून् कष्टान् बुद्धिमान् विषमाशनात्॥

अन्वयः

बुद्धिमान् विषम- अशनात् बहून् रोगान् कष्टान् पश्यन् हिताशी मिताशी स्यात्, कालभोजी जितेन्द्रियः स्यात्।

व्याख्या- मनुष्य को सदैव हितकारी भोजन का सेवन करना चाहिए। इसी प्रकार सदैव परिमित = थोड़ा भोजन करना चाहिए। भूख से अधिक भोजन करने से हानि होती है। इन्द्रियों को जीत कर निर्धारित समय पर भोजन करें। संसार में बुद्धिमान् व्यक्ति अपने चारों ओर लोगों को कष्ट उठाते हुए तथा अनेक रोगों से युक्त देखकर विषम भोजन = अहितकर खानपान से बचें।



टिप्पणी

शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्

व्याकरणबिन्दवः- हिताशी = हित + अश् + णिनि। मिताशी = मित + अश् + णिनि।
कालभोजी = काल + भुज् + णिनि। जितानि इन्द्रियाणि येन सः = जितेन्द्रियः बहुव्रीहि
समास



पाठगतप्रश्नाः 14.2

1. संस्कृतेन प्रश्नान् उत्तरत।

- (i) कं विना शरीरं निर्मलं न भवति?
.....
- (ii) स्नानं कदा करणीयम्?
.....
- (iii) 'पिपासा' इति कस्य शब्दस्य अर्थः?
.....
- (iv) दिनस्य अन्ते रात्रौ किं पिबेत्?
.....
- (v) यः निर्धारितसमये भोजनं करोति सः कः उच्यते?
.....
- (vi) यः सीमितं भोजनं करोति सः कः कथ्यते?
.....

2. अधोलिखितान् शब्दान् अर्थैः सह मेलयत।

शब्दाः	अर्थाः
(i) तन्द्रा	(क) दिनम्
(ii) वासरः	(ख) दुग्धम्
(iii) पाप्म	(ग) विरुद्धप्रकृतिम्
(iv) पयः	(घ) भक्षणात्
(v) विषमम्	(ङ) आलस्यम्
(vi) अशनात्	(च) आयुर्वर्धकम्
(vii) वृष्यम्	(छ) पुष्टिकरम्
(viii) आयुष्यम्	(ज) चर्मरोगः



टिप्पणी

3. रिक्तस्थानेषु क्रियापदं पूरयत

- | | | | |
|-------|-------------|------------|-------|
| (i) | बुद्धिमान् | हिताशी | |
| (ii) | त्रिभिः | रोगः न | |
| (iii) | स्नानम् | आदौ | |
| (iv) | निशान्ते | वारि | |
| (v) | स्नानं विना | नैमैल्यं न | |



किमधिगतम्?

- स्वास्थ्यं सर्वाधिकं महत्त्वपूर्णम्।
- स्वास्थ्यं विना नरः किमपि कर्तुं न शक्नोति।
- स्वास्थ्य-रक्षणार्थं प्रातः सूर्योदयात् पूर्वम् उत्तिष्ठेत्, जलं पिबेत्, दन्तशोधनं कुर्यात्।
- व्यायामः प्रतिदिनं करणीयः।
- अभ्यङ्गः शरीरं दृढीकरोति, आयुः च वर्धयति।
- स्नानेन बहवः रोगाः नश्यन्ति।
- भोजनान्ते तक्रं पिबेत्। रात्रौ दुग्धं पिबेत्।
- सर्वदा हितकरं, परिमितं भोजनं समयेन कर्तव्यम्। विषमभोजनेन बहवः रोगाः जायन्ते यैः नरः कष्टानि अनुभवति।



योग्यताविस्तारः

(क) कविपरिचयः

महर्षि चरक- आयुर्वेद के प्रतिष्ठापक विशेषज्ञों में चरक का नाम सर्वोपरि है। चरक का समय तीसरी शताब्दी ईसा पूर्व माना जाता है। कुछ लोग इसे प्रथम शताब्दी ईसा पूर्व भी मानते हैं। चरक संहिता इनका सुप्रसिद्ध ग्रंथ है। इसमें स्वस्थ रहने के उपाय, आदर्श-आहार का वर्गीकरण, रोगनिदान एवं उनकी चिकित्सा के विविध उपाय वर्णित हैं। आयुर्वेदिक चिकित्सा प्रणाली विश्व की प्राचीनतम और वैज्ञानिक प्रणालियों में मानी जाती है। आज पाश्चात्य देश भी आयुर्वेदिक चिकित्सा की ओर मुड़ने लगे हैं। चरक के अतिरिक्त अन्य प्राचीन आयुर्वेद विज्ञानियों में अन्यतम हैं- सुश्रुत, वाग्भट्ट नागार्जुन आदि। आयुर्वेद के दो प्रमुख उद्देश्य हैं, व्याधिग्रस्त को व्याधि से मुक्त करना और स्वस्थ मनुष्य के स्वास्थ्य की



टिप्पणी

शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्

रक्षा करना। अरब देश में भारतीय वैद्य ग्रंथों का अत्यधिक प्रचार था। चरक संहिता, सुश्रुतसंहिता, अष्टांगहृदय आदि ग्रंथों का अरबी भाषा में अनुवाद किया जा चुका है। बगदाद नगर के पास 'सेभा' नामक नगरी में भारतीय आयुर्वेदिक विद्यालय था वहाँ बौद्ध भिक्षु शिक्षक के रूप में कार्य करते थे। इस कॉलेज के निर्देशक हरीथ-बिन-बालदा थे जिन्होंने आयुर्वेद की शिक्षा भारत में प्राप्त की थी।

पर्यटन-दक्ष इत्सिंग नामक यात्री ने अपने ग्रंथ में लिखा है कि बौद्ध भिक्षु आयुर्वेद शास्त्र में विशेष रूप से कुशल थे। आज भी त्रिविष्टप (तिब्बत), श्रीलंका, बाली आदि देशों में आयुर्वेद का अत्यधिक प्रचार है। तिब्बती चिकित्सा प्रणाली वस्तुतः आयुर्वेद पर ही आधारित है।

(ख) भाषिक विस्तारः

- (i) जैसा कि आप पहले समासों के विषय में कुछ जान चुके हैं, अब हम 'द्विगुसमास' की चर्चा करेंगे। कर्मधारय (तत्पुरुष) समास का ही एक भेद द्विगु है, यदि समास के लिए स्वीकृत पदों में पहला पद संख्या वाचक हो तो इस समस्त समूह को द्विगु कहा जाता है। इससे समाहार = समूह का बोध होता है। यथा- त्रयाणां भुवनानां समाहारः = त्रिभुवनम्, पंचानां रात्रीणां समाहारः = पञ्चरात्रम्, सप्तानाम् अह्नां समाहारः = सप्ताहः इत्यादि। द्विगुसमास में समस्त पद प्रायः नपुंसकलिंग एकवचन में प्रयुक्त होते हैं।
- (ii) संस्कृत व्याकरणानुसार 'त्रि' शब्द नित्य बहुवचन में प्रयुक्त होता है। यथा- त्रयः बालकाः, तिस्रः स्त्रियः त्रीणि फलानि। 'त्रि' शब्द तीनों लिंगों में विशेषानुसार प्रयुक्त होता है।
- (iii) 'चाहिये' इस अर्थ में धातु से अनीयर् प्रत्यय किया जाता है। यथा- पठ् + अनीयर् = पठनीय, दृश् + अनीयर् = दर्शनीय, कृ + अनीयर् = करणीय इत्यादि।
- (iv) संस्कृत व्याकरण में समस्त धातुओं को दस समूहों में बांटा गया है। यथा- भ्वादि, अदादि, जुहोत्यादि, दिवादि इत्यादि। ऐसा ही एक गण है- तनादि। क्योंकि इसमें पहली धातु तन् है, अतः इस का नाम तनादि है। तन् धातु का अर्थ है- विस्तार करना (तनु विस्तारे) लट्लकार-तनोति, तनुतः, तन्वन्ति।
- (v) किसी कार्य को सम्पादित करने वाले अर्थ को द्योतित करने के लिए उस शब्द को पूर्व में रखकर धातु से अण्-प्रत्यय किया जाता है। यथा- कुम्भं करोतीति = कुम्भ + कृ + अण् = कुम्भकारः, यह उपपदतत्पुरुष समास है।
- (vi) ध्यान से देखें- त्रिभी रोगैः = त्रिभिः + रोगैः। संस्कृत व्याकरण के नियमानुसार- त्रिभिः + रोगैः, पुनः + रमते, विंशतिः + रूप्यकाणि- हरिः + रम्यः, सवितुः + रश्मयः इत्यादि स्थानों पर जहाँ पर विसर्गों से परे यदि 'र्' वर्ण से प्रारंभ होने वाला कोई पद आता है तो कुछ अपवादों को छोड़कर विसर्गों का (जो कि मूलतः 'र्' के



स्थान पर हैं) लोप हो जाता है तथा उससे पहले आने वाले ह्रस्व स्वर अ,इ,उ- को दीर्घ क्रमशः आ, ई, ऊ हो जाते हैं। इस प्रकार सन्धि होने के पश्चात् ये इस प्रकार लिखे जाएंगे।-

त्रिभी रोगैः, पुना रमते, विंशती रूप्यकाणि, हरी रम्यः, सवितू रश्मयः।



पाठान्तप्रश्नाः

1. शुद्धं कथनं (✓) इति अशुद्धं च (×) इति चिह्नेन अङ्कितं कुरुत।

- (i) सूर्योदयात् पूर्वम् उत्तिष्ठेत् (.....)
- (ii) सर्वं परित्यज्य अर्थोपार्जनम् कुर्यात् (.....)
- (iii) दन्तपवनं प्रातः काले एव भक्षणीयम् (.....)
- (iv) दन्तविशोधनं मुखस्य दुर्गन्धं नाशयति (.....)
- (v) अभ्यङ्गेन आयुः वर्धते (.....)
- (vi) स्नानेन चर्मरोगाः जायन्ते (.....)
- (vii) भोजनस्य मध्ये जलं पिबेत् (.....)

2. अधोलिखितानां पदानां स्थाने एकपदं लिखत।

- (i) जितानि इन्द्रियाणि येन सः (.....)
- (ii) यः हितकरं भोजनम् अश्नाति (.....)
- (iii) जरां नाशयति (.....)
- (iv) दार्ढ्यं करोति सः (.....)
- (v) तृषां जयति सः (.....)
- (vi) यत् बलं ददाति तत् (.....)
- (vii) बुद्धिः अस्य अस्ति इति (.....)
- (viii) आस्यात् जायते यत् तत् (.....)

3. विशेषाणि विशेष्यैः सह योजयत

- | विशेषणानि | विशेष्याणि |
|---------------------|---------------|
| (i) ब्राह्मे | (क) दन्तपवनम् |
| (ii) आपोत्थिताग्रम् | (ख) अभ्यङ्गः |



टिप्पणी

शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्

- | | |
|-------------------|--------------|
| (iii) दन्तास्यजम् | (ग) स्नानम् |
| (iv) द्वौ | (घ) कष्टान् |
| (v) जराश्रमवातहा | (ङ) मुहूर्ते |
| (vi) ओजोबलप्रदम् | (च) मलम् |
| (vii) बहून् | (छ) कालौ |



उत्तराणि

बोधप्रश्नाः

- (i) + ग, (ii) + घ, (iii) + क, (iv) + ख, (v) + च, (vi) + ङ, (vii) + ज, (viii) + छ
- (i) दीपनम्/वृष्यम्/आयुष्यम् (ii) जिह्वादन्तास्यजम्, वैरस्यनाशकम्/दुर्गन्धनाशकम्, (iii) हिताशी/मिताशी/कालभोजी
- (क) उत्तिष्ठेत्, (ख) अनुपालयेत्, (ग) हन्ति, (घ) उपजायते, (ङ) आचरेत् (च) विधीयते, (छ) पिबेत्, (ज) स्यात् (झ) उच्यते, (ञ) भक्षयेत्।

पाठगतप्रश्नाः 14.1

- (i) आयुषः, (ii) शरीरस्य, (iii) दन्तमांसानि, (iv) व्यायामः, (v) नित्यम्।
- क + 5, ख + 8, ग + 1, घ + 7, ङ + 2, च + 3, छ + 4, ज + 6
- यथा चित्रे दत्तानि

पाठगतप्रश्नाः 14.2

- (i) स्नानं विना, (ii) प्रातः, (iii) तृट्, (iv) दुग्धम्, (v) कालभोजी, (vi) मिताशी।
- (i) + ङ, (ii) + क, (iii) + ज, (iv) + ख, (v) + ग, (vi) + घ, (vii) + छ, (viii) + च,
- (i) स्यात्, (ii) जायते, (iii) विधीयते, (iv) पिबेत्, (v) युज्यते

पाठान्तप्रश्नाः

- (i) √ (ii) × (iii) × (iv) √ (v) √ (vi) × (vii) √
- (i) जितेन्द्रियः, (ii) हिताशी, (iii) जरापहा, (iv) दार्ढ्यकृत्, (v) तृड्जित्, (vi) बलप्रदम्, (vii) बुद्धिमान्, (viii) आस्यजम्।
- (i) + ङ, (ii) + क, (iii) + च, (iv) + छ, (v) + ख, (vi) + ग, (vii) + घ