3. स्वस्थवृत्तं समाचर

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.

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 ॥

ટિપ્પણ

નામ : (પુંલ્લિંગ) फेनिलः સાબુ **करः** હાથ, હસ્ત **कायः** શરીર (સંસ્કૃતભાષામાં આ શબ્દ પુંલ્લિંગમાં વપરાય છે.) **सन्ध्याविधिः** 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.) **प्रातराशः** સવારનો નાસ્તો, સવારનું ભોજન **तातः** પિતા

(સ્ત્રીલિંગ) शय्या પથારી, બિછાનું

(નપુંસકલિંગ) वृत्तम् આચરણ, વ્યવહાર **शतम्** એક સો **पदम्** ડગલું, પગલું **तैलम्** તેલ (તલનું) **पुण्यम्** સત્કર્મ **ब्रह्म** પરમ તત્ત્વ, પરમેશ્વર

વિશેષણ : शुद्धम् (जलम्) ચોખ્ખું (પાણી) **शतम् (पदानि)** સો (ડગલાં), એક સો (પગલાં) **स्वीयम् (वस्त्रम्)** પોતાનું (કપડું) **सनातनम् (ब्रह्म)** કાયમી કે શાશ્વત (બ્રહ્મ) **अनागतम् (दुःखम्)** ન આવેલું (દુ:ખ), હજુ સુધી આવ્યું નથી એવું (દુ:ખ) **कायिकम् (सुखम्)** શરીરને લગતું (સુખ) **रतः** લાગેલો, તલ્લીન

અવ્યય : शय्यातः પથારીમાંથી, પલંગ ઉપરથી **यथाविधि** વિધિ પ્રમાણે, વિધિસર **तथा** તે પ્રમાણે, તે રીતે **समम्** સાથે **एवम्** આ રીતે **सदा** હંમેશાં **सहसा** અચાનક **क्वचित्** ક્યાંક

કૃદંત : (सं.भू.कृ.) निष्क्रम्य નીકળીને, ચાલીને **कृत्वा** કરીને **प्रविचार्य** બરાબર વિચારીને, પાકો વિચાર કરીને **(विध्यर्थ कृ.) देयम्** આપવું જોઈએ. **ग्राह्याः** ગ્રહણ કરવા યોગ્ય, ગ્રહણ કરવા જોઈએ. **त्याज्याः** ત્યાગ કરવા લાયક, છોડવા જોઈએ. **ध्येयम्** ધ્યાન કરવું જોઈએ. **हेयम्** છોડી દેવું જોઈએ, છોડવા યોગ્ય. **आदेयम्** લેવું જોઈએ. લેવા લાયક **विधेयम्** વિધાન કરવું જોઈએ. કરવું જોઈએ.

સમાસ: स्वस्थवृत्तम् (स्वस्थं च तत् वृत्तम् – कर्मधारय) । जगद्विधातारम् (जगतः विधाता, तम् – षष्ठी तत्पुरुष) । शौचार्थम् (शौचेन अर्थः, तम् – तृतीया तत्पुरुष) । सन्ध्याविधिम् (सन्धायाः 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) ।

ક્રિયાપદ : (પરસ્મૈપદ) પ્રથમ ગણ उत् + स्था > तिष्ठ् ઊભા થવું **(उत्तिष्ठति)**। **स्मृ** યાદ કરવું **(स्मरति)**। **पा > पिब्** પીવું **(पिबति)**। **स्था > तिष्ठ्** ઊભા રહેવું **(तिष्ठति)**। **सम् + आ + चर्** સારી રીતે આચરવું **(समाचरति)**। **प्र + धाव्** ધોવું, ચોખ્ખું કરવું **(प्रधावति)**। **सम् + आ + दिश्** આદેશ આપવો, આજ્ઞા કરવી **(समादिशति)**। **भज्** ભજવું, સેવવું **(भजति)**।

(આત્મનેપદ) પ્રથમ ગણ वन्द् વંદન કરવું **(वन्दते)**

વિશેષ

1. શબ્દાર્થ : **जगद्विधातारम्** જગતનું સર્જન કરનારાને, જગતને બનાવનારાને **शौचार्थम्** શૌચક્રિયા કરવા માટે **गच्छ** જા. **मर्दय** માલીશ કર. **प्रधावय** બરાબર ધો. સારી રીતે સાફ કર. **पूर्वाभिमुखम्** પૂર્વ દિશા તરફ મુખ રાખીને, પૂર્વ તરફ મુખ કરીને **आसीनः** બેઠેલો **पितरौ** માતા અને પિતાને **अशान** ખા **एवम् समादिशत्** આ રીતે આદેશ કર્યો. **कुरु** કર. કરજે. **अहोरात्रम्** રાત-દિવસ **उत्तरं देयम्** ઉત્તર આપવો. જવાબ દેવો. **वदेः** બોલજે. તારે બોલવું જોઈએ.

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

સ્વાધ્યાય

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 संस्कृतभाषयां 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) પદ્યને આધારે દિનચર્યાનું આલેખન કરો.

(2) પદ્યમાં વપરાયેલાં વિધ્યર્થનાં રૂપોને વિધ્યર્થ કૃદન્તનાં રૂપોમાં બદલો.

પ્રવૃત્તિ

- તમારી રોજનીશી (दैनन्दिनी)માં દૈનિક કાર્યોની નોંધ કરો.
- તમારી પોતાની દિનચર્યાનું સમયપત્રક બનાવો.