पञ्चमः पाठः

विद्यार्थिचर्या

(विद्यार्थी की दैनिक क्रिया)

(मनुस्मृतेः)

*[प्रस्तुत पाठ में संकलित श्लोक **'मनुस्मृति'** से संकलित किये गये हैं। इनमें विद्यार्थी की दैनिक क्रिया क्या और कैसी होनी चाहिए, इस सन्दर्भ में महर्षि मनु ने महत्त्वपूर्ण बातें बतलायी हैं।]*

ब्राह्मे मुहूर्ते बुध्येत, धर्मार्थौ चानुचिन्तयेत्।
कायक्लेशाँश्च तन्मूलान्, वेदतत्त्वार्थमेव च।।1।।

न स्नानमाचरेद् भुक्त्वा, नातुरो न महानिशि।
न वासोभिः सहाजस्रं, नाविज्ञाते जलाशये।।2।।

नोच्छिष्टं कस्यचिद् दद्यान्नाद्याच्चैव तथान्तरा।
न चैवात्यशनं कुर्यान्न चोच्छिष्टः क्वचिद् व्रजेत्।।3।।

अभिवादनशीलस्य, नित्यं वृद्धोपसेविनः।
चत्वारि तस्य वर्धन्ते, आयुर्विद्या यशो बलम्।।4।।

आर्द्रपादस्तु भुञ्जीत, नार्द्रपादस्तु संविशेत्।
आर्द्रपादस्तु भुञ्जानो, दीर्घमायुरवाप्नुयात् ।।5।।

सत्यं ब्रूयात्प्रियं ब्रूयान्न ब्रूयात्सत्यमप्रियम्।
प्रियं च नानृतं ब्रूयादेष धर्मः सनातनः।।6।।

न पाणिपादचपलो, न नेत्रचपलोऽनृजुः।
न स्याद्वाक्चपलश्चैव, न परद्रोहकर्मधीः।।7।।

सर्वलक्षणहीनोऽपि, यः सदाचारवान्नरः।
श्रद्दधानोऽनसूयश्च शतं वर्षाणि जीवति।।8।।

सर्वं परवशं दुःखं सर्वमात्मवशं सुखम्।
एतद्विद्यात् समासेन, लक्षणं सुखदुःखयोः।।9।।

एकाकी चिन्तयेन्नित्यं, विविक्ते हितमात्मनः।
एकाकी चिन्तयानो हि, परं श्रेयोऽधिगच्छति।।10।।

अभ्यास प्रश्न

1. निम्नलिखित श्लोकों की ससन्दर्भ हिन्दी में व्याख्या कीजिए–
   (क) ब्राह्मे मुहूर्ते ..... वेदतत्त्वार्थमेव च।
   (ख) अभिवादनशीलस्य ..... बलम्। **(2019AT)**
   (ग) सर्वलक्षणहीनोऽपि..... जीवति।
   (घ) एकाकी ..... श्रेयोऽधिगच्छति। **(2020MT)**
   (ङ) न स्नानमाचरेद् ..... जलाशये।
   (च) आर्द्रपादस्तु ..... दीर्घमायुरवाप्नुयात् ।
   (छ) सर्वं परवशं ..... सुख-दुःखयोः। **(2019AO, AS, AU)**
   (ज) सत्यं ब्रूयात् ..... धर्मः सनातनः।
2. निम्नलिखित सूक्तियों की ससन्दर्भ व्याख्या हिन्दी में कीजिए–
   (क) ब्राह्मे मुहूर्ते बुध्येत, धर्मार्थौ चानुचिन्तयेत्।
   अथवा ब्राह्मे मुहूर्ते बुध्येत। **(2019AR, AS, AU, 20MO)**
   (ख) एकाकी चिन्तयानो हि, परं श्रेयोऽधिगच्छति। **(2018HR, 20MP, MQ)**
   (ग) सर्वं परवशं दुःखं सर्वमात्मवशं सुखम्। **(2018HP, 20MU)**
   (घ) सत्यं ब्रूयात्प्रियं ब्रूयात्।
   (ङ) आयुर्विद्या यशो बलम्। **(2020MT)**
   अथवा चत्वारि तस्य वर्धन्ते, आयुर्विद्या यशो बलम्।
   (च) शतं वर्षाणि जीवति।
   (छ) न स्नानमाचरेद् ..... महानिशि।
3. निम्नलिखित श्लोकों का अर्थ संस्कृत में लिखिए–
   (क) न स्नानमाचरेद् ..... जलाशये। **(2020MT, MU)**
   (ख) आर्द्रपादस्तु ..... दीर्घमायुरवाप्नुयात्।
   (ग) सत्यं ..... सनातनः। **(2018HR, 19AU)**
   (घ) सर्वं परवशं ..... सुखदुःखयोः।
   (ङ) एकाकी ..... श्रेयोऽधिगच्छति। **(2018HT, 19AQ)**
   (च) नोच्छिष्टं ..... क्वचिद् व्रजेत्।
   (छ) सर्वलक्षणहीनोऽपि ..... वर्षाणि जीवति। **(2020MO, MS)**
   (ज) अभिवादनशीलस्य ..... यशोवलम्। **(2018HQ, 19AO, 20MP)**
4. इस पाठ के आधार पर विद्यार्थी अपनी दिनचर्या पर एक लेख लिखें।

➨ आन्तरिक मूल्यांकन

अपनी दैनिक क्रिया के बारे में एक चार्ट तैयार कीजिए।