

Bihar Board Class 7 Sanskrit Notes Chapter 10 दिनचर्या

दिनचर्या Summary

[जीवन को अच्छी तरह चलाने और स्वस्थ रहने के लिए दिनचर्या का महत्त्व है। नियमपूर्वक जीवन-यापन करने वाले दीर्घायु होते हैं। आहार-विहार के नियम प्राचीन शास्त्रकारों ने बनाये हैं। उन पर चलने वाले व्यक्ति आजीवन अपने सामने आये हुए कार्यों को प्रसन्नतापूर्वक करते हैं। इसके विपरीत मिथ्या (अनुचित) आहार-विहार वाले सदा दुःखी रहते हैं। उनका कार्य उचित नहीं होता। इस पाठ में दिनचर्या के शाश्वत नियमों का वर्णन है।

अस्माकं जीवने आहारः मानवस्य दिनचर्या निर्धारिता भवति ।

शब्दार्थ-आहार = भोजन । विहारः = घूमना, भोजनेतर कर्मसमूह ।
पक्षौ – हिस्से, पहलू, पक्ष । सर्वः = सभी । क्रियाकलापः – गतिविधि, कार्यसमूह । उभयोः – दोनों के । पालनेन = पालन से । सुखमयम् – सुखी । सरलार्थ-हमारे जीवन में भोजन और भ्रमण (भोजनेतर कर्म समूह) दो पहलू हैं । आहार भोजन है और विहार अन्य सभी क्रियाएँ । दोनों के नियम हैं। जिनका पालन करने से जीवन सुखमय होता है । इससे मनुष्य की दिनचर्या निर्धारित होती है।

सामान्यतः प्रातःकाले सूर्योदयात् यथासमयं शयनम् उचितम्।

शब्दार्थ – सूर्योदयात् = सूर्योदय से । पूर्वमेव (पूर्वम् एव) – पहले ही । जागरणम् : जागना, उठना । प्रकृतेः – प्रकृति के । प्राणिनः – (सब) प्राणी । ब्राह्ममुहूर्ते – सूर्योदय से पूर्व के समय में । प्रकाशते – प्रकाशित होता है। बुद्धिकार्याणि – बुद्धि के द्वारा किये जाने वाले काम । बहुमूल्यानि – बेशकीमती । यथाकालम् = समयानुसार । स्वकीयम् = अपना, अपने (को)। करणीयम् – करना चाहिए । कार्यालयेषु = कार्यालयों में । स्व – स्व – अपने-अपने । आचरन्ति = आचरण करते हैं । शोभनम् – अच्छा । जायते – होता / होती है ।

सरलार्थ – साधारणतः प्रातःकाल में सूर्योदय से पहले ही जगना उचित है। प्रकृति के सभी प्राणी ऐसा ही करते हैं। विद्वानों का कहना है कि सूर्योदय से पहले ब्रह्मवेला में बुद्धि अधिक प्रकाशित होती है । अतः बुद्धि के द्वारा किये जाने वाले काम तब बेशकीमती होती हैं। प्रातःकाल ही स्नानादि क्रिया करना चाहिए । उससे पूरे दिन शक्ति और स्फूर्ति विद्यमान रहते हैं ।

दिन में उचित समय पर निर्धारित कार्य करना चाहिए । छात्र अध्ययन करते हैं, गृहस्थ घर के कार्य करते हैं, कार्यालयों में सभी अपना-अपना कार्य करते हैं । इस प्रकार दिन का उपयोग होता है । संध्या समय में घूमना बगीचे में जाना अच्छा है । इससे शरीर और मन स्वस्थ होता है । रात में निश्चित समय पर सोना उचित है।

प्रातःकाले जलपानम् अल्पाहारः ईशवन्दनं च हितं भवति । आयुर्वेदः कथयति –

युक्ताहारविहाराभ्यां नियतं दीर्घजीवनम् ।
मिथ्याहारविहाराभ्यामस्वास्थ्यं चाल्पजीवनम् ॥

शब्दार्थ-अल्पाहारः नाश्ता, जलपान । मध्याहने – दोपहर में । क्षुध नुसारेण (क्षुधा + अनुसारेण) = भूख के अनुसार । व्यञ्जनम् – सब्जी, तरकारी, उपकरण । ग्रहणीयम् – लेना चाहिए। अल्पभोजनम् – थोड़ा भोजन करना । बहुभोजनम् = बहुत भोजन करना । करणीयः – करना चाहिए । करने योग्य । सुलभम् = आसान । हितकरम् – उपयोगी, लाभप्रद । शयनात् – सोने से, शयन से । दन्तानाम् = दाँतों का । शोधनम् – साफ करना । पादप्रक्षालनम् – पैर धेना । ईशवन्दनम् = ईश्वर की प्रार्थना । नियतम् – निश्चित । युक्ताहारः – उचित खाना-पीना । मिथ्याहारः = अस्वास्थ्यकर भोजन ।

सरलार्थ-सुबह में जलपान या अल्पाहार आवश्यक है। उसमें फल, पेय और शुद्ध पदार्थ जरूरी है। दोपहर में भूख के अनुसार अनाज और सब्जी होनी चाहिए। थोड़ा भोजन करना स्वास्थ्यकर होता है। अधिक भोजन करना हानिकारकर होता है। संध्या समय में दूध और फल खाना चाहिए। रात में आसान और थोड़ा भोजन हितकारी होता है। सोने से पहले दाँत साफ करना, पैर धोना, ईश्वर की प्रार्थना करना अच्छा होता है। आयुर्वेद में कहा गया है

उचित खाना-पीना निश्चित ही दीर्घ जीवनदायक होता है। अस्वास्थ्यकर भोजन और विहार से लोग बीमारी और अल्पाय होता है।

व्याकरणम्

सन्धि-विच्छेदः

- पूर्वमेव = पूर्वम् + एव
- अल्पाहारः = अल्प + आहारः
- क्षुधानुसारेण = क्षुधा + अनुसारेण
- स्फूर्तिः = स्फूर्तिश्च + च
- चाल्पजीवनम् = च + अल्पजीवनम् ।

प्रकृति-प्रत्यय-विभागः

स्तः	=	√अस् , लट् लकार, प्रथम पुरुष, द्विवचन
कुर्वन्ति	=	√कृ , लट् लकार, प्रथम पुरुष, बहुवचन
भवन्ति	=	√भू , लट् लकार, प्रथम पुरुष, बहुवचन
भवतः	=	√भू लट् लकार, प्रथम पुरुष, द्विवचन
करणीयम्	=	√कृ + अनीयर्, नपु., एकवचन
जायते	=	√जन् , लट् लकार, प्रथम पुरुष, एकवचन
ग्रहणीयम्	=	√ग्रह् + अनीयर्, नपु. एकवचन