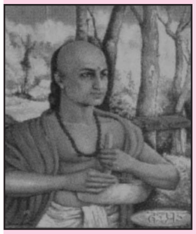
अष्टमः पाठः

सद्वृत्तम्



आयुर्वेदः न केवलं विशिष्टा चिकित्सापद्धतिः अपितु जीवनदर्शनम् अपि अस्ति। आयुर्वेदे वर्णिताः सिद्धान्ताः जीवनशैलीमपि प्रदिशन्ति। आयुर्वेदोपदेशानुसारम् आचरणं कृत्वा नरः अस्मिन् लोके स्वास्थ्यलाभम् अनुभूय मोक्षं याति। अतः स्वास्थ्यशिक्षायै चरकसंहितायाः इन्द्रियोपक्रमोक्तस्य सद्वृत्तस्य वर्णनं पाठे प्रदत्तम्।

आत्महितं चिकीर्षता सर्वेण सर्वं सर्वदा स्मृतिमास्थाय सद्वृत्तमनुष्ठेयम्। तद्धि सद्वृतम् अनुतिष्ठन् मानवः युगपत् अर्थद्वयं सम्पादयति आरोग्यम् इन्द्रियविजयं च। तत् यथा - देवगोगुरुवृद्धसिद्धाचार्यानर्चयेत्। नानृतं ब्रूयात्। नान्यस्वमाददीत। न वैरं रोचयेत्। न कुर्यात् पापम्। न पापेऽपि पापी स्यात्। नान्यदोषान् ब्रूयात्। नान्यरहस्यमागमयेत्। न द्रुममारोहेत्। न जलोग्रवेगमवगाहेत्। नोच्चैर्हसेत्। न अनावृतमुखो जृम्भां क्षवयुं हास्यं वा प्रवर्तयेत्। न दन्तान् विघट्टयेत्। न नखान् वादयेत्। न एकः शून्यगृहं न च अटवीमनुप्रविशेत्। नोत्तमैर्विरुध्येत्। न अवरानुपासीत्। न साहसातिस्वप्नप्रजागरस्नानपानान्यासेवेत। न अस्नातः नोपहतवासा न अजपित्वा न आहुत्वा देवताभ्यो नानिरूप्य पितृभ्यो नादत्वा गुरुभ्यो नातिथिभ्यो नोपाश्रितेभ्यो नाप्रक्षालितपाणिपादवदनः नाशुद्धमुखः नोदङ्मुखः न विमना न पात्रीष्वमेध्यासु न कुत्सयन्न कुत्सितं न प्रतिकूलोपहितम् अन्नमाददीत। न नक्तं दधि भुञ्जीत।

न स्त्रियमवजानीत। न सन्ध्ययोर्नामुखाद्गुरोर्नावपतितं नातिमात्रं न तान्तं न विस्वरं नानवस्थितपदं नातिद्रुतं न विलम्बितं नातिक्लीबं नात्युच्चैर्नातिनीचैः स्वरैः अध्ययनमभ्यस्येत्। नातिसमयं जह्यात्। न नियमं भिन्द्यात्। न नक्तं नादेशे चरेत्। न सन्ध्यास्वभ्यवहारस्वप्नसेवी स्यात्। न बालवृद्धलुब्धमूर्खक्लिष्टैः सह सख्यं कुर्यात्। न गुह्यं विवृणुयात्। न कञ्चिदवजानीयात्। न गवां दण्डमुद्यच्छेत्। न वृद्धान् न गुरून् न गणान् न नृपान् वाऽधिक्षिपेत् न चाति ब्रूयात्। न बान्धवानुरक्तकृच्छ्रद्वितीयगुह्यज्ञान् बहिष्कुर्यात्।

नाधीरो नात्युच्छ्रितसत्वः। नाविश्रब्धस्वजनः नैकः सुखी न दुःखशीलाचारोपचारः न सर्वविश्रम्भी न सर्वाभिशङ्की न सर्वकालविचारी स्यात्। न कार्यकालमतिपातयेत्। न चञ्चलं मनोऽनुभ्रामयेत्। न चातिदीर्घसूत्री स्यात्। न क्रोधहर्षावनुविदध्यात्। न शोकमनुवसेत्। न सिद्धावुत्सेकं गच्छेत् नासिद्धौ दैन्यम्। नापवादमनुस्मरेत्। ब्रह्मचर्यज्ञानदानमैत्रीकारुण्यहर्षोपेक्षाप्रशमपरश्च स्यात् इति।

स्वस्थवृत्तं यथोद्दिष्टं यः सम्यगनुतिष्ठति।
स समाः शतमव्याधिरायुषा न वियुज्यते॥

शब्दार्थ:

आत्महितम् - अपना हित। चिकीर्षता - चाहने वाले के द्वारा। स्मृतिमास्थाय - स्मृतिपूर्वक। सद्‌वृत्तम् - शुभ आचरण/सज्जनों का आचरण। अनुष्ठेयम् - व्यवहार करना चाहिए। युगपत् - एकसाथ। आरोग्यम् - आरोग्य लाभ। अनृतम् - झूठ। स्वम् - धन। पापेऽपि - पाप करने वाले के साथ भी। न आगमयेत् - जानने का प्रयत्न नहीं करना चाहिए। अनावृतमुखः - मुख खोले हुए। जृम्भाम् - जँभाई को। क्षवयुम् - छींक को। न विघट्टयेत् - न किट-किटाये। अटवीम् - वन को/में। उत्तमैः - महापुरुषों से। अवरान् - नीचों को/की, दुष्टों को/की। साहसम् - अपनी शारीरिक क्षमता से अधिक कायिक,वाचिक मानसिक श्रम। अस्नातः - विना स्नान किये। नोपहतवासा - बिना शुद्ध वस्त्र धारण किये। नानिरूप्य - भोग लगाए बिना। नादत्त्वा - बिना दिये। नोदङ्मुखः - बिना उत्तर दिशा को मुख किये। पात्रीष्वमेध्यासु - गन्दे/अपवित्र पात्रों में। कुत्सयन् - निन्दा करते हुए। कुत्सितम् - निन्दित (भोजन)/बासी/अपत्थ्य अन्न। प्रतिकूलोपहितमन्नम् - प्रतिकूल (शत्रु) पुरुष के द्वारा दिया गया अन्न। नक्तम् - रात्रि में। न स्त्रियमवजानीत - स्त्री का अपमान न करे। नातिमात्रम् - अधिक वर्ण या अधिक मात्रा युक्त वाक्य। नावपतिम् - हीन वर्ण युक्त वाक्य। विस्वरम् - स्वर रहित। अनवस्थितपदम् - प्रत्येक पद का अनियमित पाठ। तान्तम् - रूक्ष स्वर। नातिक्लीबम् - न अति विलम्बित स्वर से/न अत्यन्त धीरे से। नादेशे - अपरिचित स्थान में। अभ्यवहारः - भोजन। स्वप्नसेवी - शयन करने वाला। क्लिष्टः - क्लेश युक्त/कलह युक्त/निन्दित। न गुह्यं विवृणुयात् - किसी की गुप्त बातों का व्याख्यान न करे। गणान् - गण/जन समूह को। न अधिक्षिपेत् - दोषारोपण न करे। न चाति ब्रूयात् - अपमानित करने आदि के लिए बहुत न बोलें। न अवजानीयात् - अपमान न करे। कृच्छ्रद्वितीयः - आपत्ति काल में सहायक। गुह्यज्ञानम् - गुप्त बातों को जानने वालों को। उच्छ्रितसत्वः - उद्धत स्वभाव वाला। सर्वविश्रम्भी - सभी पर विश्वास करने वाला। दीर्घसूत्री - अधिक विलम्ब से कार्य करने वाला। सिद्धावुत्सेकम् - कार्य के सिद्ध/सफल हो जाने पर अत्यन्त उत्सुक/प्रसन्नता को। अपवादम् - निन्दा को। प्रशमपरः - शान्तिपरक। समाः - वर्ष (बहुवचन)।

अभ्यासः

1. **एकपदेन उत्तरं लिखत -**

(क) आत्महिताय किम् अनुष्ठेयम् ?

(ख) किं न रोचयेत् ?

(ग) कुत्र न आरोहेत् ?

(घ) कान् न विघट्टयेत् ?

(ङ) कदा दधि न भुञ्जीत ?

2. एकवाक्येन उत्तरं लिखत –

(क) कान् न वादयेत् ?

(ख) कैः न विरुध्येत् ?

(ग) कं न भिन्द्यात् ?

(घ) कं न अतिपातयेत् ?

(ङ) कं न अनुवसेत् ?

3. अधोलिखितप्रश्नानाम् उत्तराणि लिखत –

(क) सद्वृत्तेन मानवः किं सम्पादयति ?

(ख) कथं न अध्ययनम् अभ्यस्येत् ?

(ग) अन्नं कथं न आददीत ?

4. प्रदत्तशब्दैः रिक्तस्थानानि पूरयत –

(नादेशे, नातिसमयं, पापेऽपि, विवृणुयात्, गवां)

(क) न .... पापी स्यात्।

(ख) न नक्तं .... चरेत्।

(ग) .... जह्यात्।

(घ) न .... दण्डमुद्यच्छेत्।

(ङ) न गुह्यं .... ।

5. यथायोग्यं योजयत –

'अ'	'आ'
(क) न उदङ्मुखः	न कुर्यात्
(ख) नानृतम्	न स्यात्
(ग) बालैः सह सख्यम्	दैन्यम्
(घ) दीर्घसूत्री	अन्नं न आददीत
(ङ) नासिद्धौ	ब्रूयात्

6. शुद्धवाक्यानां समक्षम् "आम्" अशुद्धवाक्यानां समक्षम् "न" इति लिखत –

(क) देवगोगुरुवृद्धसिद्धाचार्यानर्चयेत्। ☐

(ख) एकः शून्यगृहम् अनुप्रविशेत्। ☐

(ग) अस्नातः अन्नम् आददीत। ☐

(घ) सर्वकालविचारी न भवेत्। ☐

(ङ) चञ्चलं मनः न अनुभ्रामयेत्। ☐

7. **निम्नलिखितशब्दानां मूलशब्दं विभक्तिं वचनं च लिखत -**

शब्दः	मूलशब्दः	विभक्तिः	वचनम्
यथा - नृपान्	नृप	द्वितीया	बहुवचनम्
(क) गुरून्			
(ख) गवाम्			
(ग) सर्वेण			
(घ) उत्तमैः			
(ङ) असिद्धौ			

8. **क्रियापदानां धातुं लकारं च पृथक् कुरुत -**

क्रियापदम्	धातुः	लकारः
यथा - हसेत्	हस्	विधिलिङ्लकारः
(क) चरेत्		
(ख) गच्छेत्		
(ग) रोचयेत्		
(घ) वादयेत्		
(ङ) अर्चयेत्		

9. **अधोलिखितपदानां सन्धिविच्छेदं कृत्वा सन्धिनाम लिखत -**

पदम्	सन्धिविच्छेदः	सन्धिनाम
यथा - नाधीरः	न + अधीरः	दीर्घस्वरसन्धिः
(क) नोपहतवासा		
(ख) नोदङ्मुखः		
(ग) चाति		
(घ) नोच्चैः		
(ङ) सिद्धावुत्सेकम्		

10. **विपरीतार्थिशब्दान् लिखत -**

यथा - गुरुः **शिष्यः**

(क) पिता

(ख) प्रतिकूलम्

(ग) पापम्

(घ) दोषः

(ङ) सिद्धिः

योग्यताविस्तारः -

- स्वास्थ्यहिताय उपदेशयुक्ताः अन्याः रचनाः पठत।
- पाठे आगताः शिक्षाः आचरणीयाः।