षष्ठ : पाठः

शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्

जीवनस्य सर्वक्रियाणां सम्यक् सम्पादनार्थं स्वस्थशरीरस्य महती आवश्यकता भवति। यतो हि स्वस्थशरीरे एव स्वस्थमनः वसति। अत्र स्वास्थ्यरक्षणसम्बद्धानि पद्यानि - वैद्यकीय सुभाषितसाहित्यात् सङ्कलितानि सन्ति।

नैर्मल्यं भावशुद्धिश्च विना स्नानं न युज्यते।
तस्मात् कार्यविशुद्ध्यर्थं स्नानमादौ विधीयते।।1।।

अन्वयः – स्नानं विना नैर्मल्यं भावशुद्धिः च न युज्यते। तस्मात् कार्यविशुद्ध्यर्थम् आदौ स्नानं विधीयते।

शब्दार्थः – नैर्मल्यम् – निर्मलता, स्वच्छता। न युज्यते – ठीक प्रकार से नहीं होती, कार्यविशुद्धयर्थम् – कार्य की शुद्धता के लिये, आदौ – सबसे पहले।

शुकवद् भाषणं कुर्याद् , बकवद् ध्यानमाचरेत्।
अजवच्चर्वणं कुर्याद्, गजवत्स्नानमाचरेत्।।2।।

अन्वयः – शुकवद् भाषणं कुर्यात्, बकवत् ध्यानम् आचरेत्, अजवत् चर्वणम् कुर्यात्, गजवत् स्नानं आचरेत्।

शब्दार्थः – भाषणम् – बोलना, शुकवत् – तोते के जैसा, बकवत् – बगुले के समान, अजवत् – बकरे के जैसा, चर्वणम् – चबाना।

प्राणायामैरेव सर्वे प्रशुष्यन्ति मला इति।
आचार्याणां तु केषाञ्चिदन्यत्कर्म न सम्मतम्।।3।।

अन्वयः – सर्वे मलाः प्राणायामैः एव प्रशुष्यन्ति इति। केषाञ्चित् आचार्याणां (मते) तु अन्यत् कर्म न सम्मतम्।

शब्दार्थः – प्रशुष्यन्ति – पूरी तरह सूख जाते हैं / नष्ट हो जाते है, मलाः – शरीर अथवा मन को मलिन करने वाले अपतत्त्व।

प्राणायामेन युक्तेन सर्वरोगक्षयो भवेत्।
अयुक्ताभ्यासयोगेन सर्वरोगस्य सम्भवः।।4।।

अन्वयः – युक्तेन प्राणायामेन सर्वरोगक्षयः भवेत्। अयुक्त-अभ्यासयोगेन सर्वरोगस्य सम्भवः।

शब्दार्थः – युक्तेन – उचित रीति से किये गये, अयुक्त – अनुचित रीति से किये गये।

अत्यम्बुपानान्न विपच्यतेऽन्नं, निरम्बुपानाच्च स एव दोषः।
तस्मान्नरो वह्निविवर्धनाय, मुहुर्मुहुर्वारि पिबेदभूरि।।5।।

अन्वयः – अति – अम्बुपानात् अन्नं न विपच्यते निरम्बुपानात् स एव दोषः, च तस्मात् वह्निविवर्धनाय मुहुः मुहुः अभूरि वारि पिबेत्।

शब्दार्थः – अम्बु – जल, पानी। पानात् – पीने से, न विपच्यते – ठीक से पचता नहीं है। वह्निविवर्धनाय – जठराग्नि (भूख) को बढ़ाने के लिये, मुहुर्मुहुः – बार-बार

न रागान्नाप्यविज्ञानात् आहारानुपयोजयेत्।
परीक्ष्यहितमश्नीयात् देहो ह्याहारसम्भवः ॥6 ॥

अन्वयः – आहारान् न रागात् न अपि अविज्ञानात् उपयोजयेत् परीक्ष्य हितम् अश्नीयात् हि देहः आहारसम्भवः।

शब्दार्थः – रागात् – जीभ के लालच के वशीभूत होकर, स्वाद के लोभ से, अविज्ञानात् – बिना ठीक से जाने, हिताहित, पथ्यापथ्य, उचितानुचित का विचार किये बिना।

दीपोभक्षयते ध्वान्तं कज्जलं च प्रसूयते।
यदन्नं भक्षयेन्नित्यं जायते तादृशी प्रजा ॥7 ॥

अन्वयः – दीपः ध्वान्तं भक्षयते कज्जलं च प्रसूयते। नित्यं यत् अन्नं भक्षयेत् तादृशी प्रजा जायते।

शब्दार्थः – दीपः – दीपक, ध्वान्तम् – अन्धकार को, कज्जलम् – काजल को, तादृशी – वैसी ही, प्रजा – सन्तानें।

नास्ति क्षुधासमं दुःखं, नास्ति रोगः क्षुधासमः।
नास्त्याहारसमं सौख्यं, नास्ति क्रोधसमो रिपुः ॥8 ॥

अन्वयः – क्षुधासमं दुःखं नास्ति, क्षुधासमः रोगः नास्ति। आहार-समं सौख्यं नास्ति क्रोधसमः रिपुः नास्ति।

शब्दार्थः – क्षुधासमम् – भूख के समान, सौख्यम् – सुख, रिपुः – शत्रु।

उपानहौ च वासश्च धृतमन्यैर्नधारयेत्।
उपवीतमलङ्कारं स्त्रजं करकमेव च ॥9 ॥

अन्वयः – अन्यैः धृतम् उपानहौ, वासः च, उपवीतम्, अलङ्कारं स्त्रजं, करकं च न एव धारयेत्।

शब्दार्थः – उपानहौ – जूते, वासश्च – और कपड़े, धृतमन्यैः – दूसरों के द्वारा पहने हुए, उपवीतम् – जनेऊ, स्त्रजम् – माला, करकम् – लोटा, कुल्हड़।

आत्मानमेव मन्येत कर्तारं सुखदुःखयोः।
तस्माच्छ्रेयस्करं मार्गं प्रतिपद्येत नो त्रसेत् ॥10 ॥

अन्वयः – सुखदुःखयोः कर्तारम् आत्मानम् एव मन्येत तस्मात् श्रेयस्करं मार्गम् प्रतिपद्येत्, न त्रसेत्।

शब्दार्थः – कर्तारम् – कर्ता को, आत्मानम् – स्वयं को, श्रेयस्करम् – हितकारी, न त्रसेत् – नहीं डरना चाहिए।

सर्वमेव परित्यज्य शरीरमनुपालयेत्।
शरीरस्य प्रणष्टस्य सर्वमेव विनश्यति ॥11 ॥

अन्वयः – सर्वं परित्यज्य शरीरम् एव अनुपालयेत्। प्रणष्टस्य शरीरस्य सर्वं विनश्यति एव।

शब्दार्थः – परित्यज्य – छोड़कर, प्रणष्टस्य – नष्ट हुए का,

अभ्यासः

(1) एकपदेन उत्तरं लिखत –

(क) ध्यानं कथम् आचरेत् ?

(ख) दीपः किं प्रसूयते ?

(ग) आहारसमं किं नास्ति ?

(घ) सर्वं परित्यज्य किम् अनुपालयेत् ?

(ङ) चर्वणं कथं कुर्यात् ?

(2) एकवाक्येन उत्तरं लिखत –

(क) कं सुखदुःखयोः कर्तारं मन्येत ?

(ख) अन्यैर्धृतं किं-किं न धारयेत् ?

(ग) जठराग्निविवर्धनाय किं करणीयम् ?

(घ) युक्तेन प्राणायामेन किं भवति ?

(ङ) कार्यविशुद्ध्यर्थम् आदौ किं विधीयते ?

(3) अधोलिखितप्रश्नानाम् उत्तराणि लिखत –

(क) आदौ स्नानं किमर्थं विधीयते ?

(ख) आचार्याणां मते अन्यत् कर्म किमर्थं न सम्मतम् ?

(ग) शरीरं किमर्थम् अनुपालयेत् ?

(4) रिक्तस्थानानि पूरयत –

(क) जायते . . . . प्रजा।

(ख) गजवत् . . . . आचरेत्।

(ग) . . . . मन्येत कर्तारं सुखदुःखयोः।

(घ) शरीरस्य . . . . सर्वमेव विनश्यति।

(ङ) अत्यम्बुपानान्न . . . . अन्नम्।

(5) युग्ममेलनं कुरुत –

	(अ)	(आ)
(क)	क्रोधसमो	ध्वान्तम्
(ख)	दीपो	अनुपालयेत्
(ग)	प्राणायामेन	भाषणम्
(घ)	शुकवद्	रिपुः
(ङ)	शरीरम्	रोगक्षयो

(6) शुद्धवाक्यानां समक्षम् ''आम्'' अशुद्धवाक्यानां समक्षं ''न'' इति लिखत –

यथा –	**भावशुद्धिः स्नानं विना युज्यते।**	न
	वह्निविवर्धनाय मुहुर्मुहुः वारि पिबेत्।	आम्
(क)	उपानहौ अन्यैर्धृतं धारयेत्।	
(ख)	श्रेयस्करं मार्गं प्रतिपद्येत।	
(ग)	अपरीक्ष्य अश्नीयात्।	
(घ)	अत्यम्बुपानात् अन्नं न विपच्यते।	
(ङ)	शरीरम् अनुपालयेत्।	

(7) श्लोकपूर्तिं कुरुत –

(क) दीपो – – – – – – – – – – – कज्जलं च – – – – – – – – – – – ।

यदन्नं– – – – – – – – – – – – जायते – – – – – – – – – – प्रजा॥

(ख) – – – – – – – – – – – कुर्याद् – – – – – – – – – – – –ध्यानमाचरेत्।

अजवत् – – – – – – – – – – कुर्यात् – – – – – – – – – स्नानमाचरेत्॥

(8) निम्नलिखितशब्दानां सन्धिविच्छेदं कृत्वा सन्धेः नाम लिखत –

(क) नास्ति – – – – – – – – + – – – – – – – – = – – – – – – – – ।

(ख) यदन्नम् – – – – – – – – + – – – – – – – – = – – – – – – – – ।

(ग) तस्माच्छ्रेयस्करम् – – – – – – – – + – – – – – – – – = – – – – – – – – ।

(घ) अत्यम्बु – – – – – – – – + – – – – – – – – = – – – – – – – – ।

(ङ) तस्मान्नरः – – – – – – – – + – – – – – – – – = – – – – – – – – ।

(9) उदाहरणानुसारं शब्दानां विभक्तिं वचनं च लिखत –

	शब्दः	विभक्तिः	वचनम्
यथा	प्राणायामेन	तृतीया विभक्तिः	एकवचनम्
(क)	रागात्		
(ख)	आचार्याणाम्		
(ग)	शरीरस्य		
(घ)	योगेन		
(ङ)	तस्मात्		

(10) उदाहरणानुसारं क्रियापदानां धातुं लकारं पुरुषं च लिखत –

	क्रियापदम्	धातुः	लकारः	पुरुषः
यथा	योजयेत्	युज्	विधिलिङ्	प्रथमपुरुषः
(क)	पिबेत्			
(ख)	कुर्यात्			
(ग)	भवेत्			
(घ)	भक्षयेत्			
(ङ)	पालयेत्			

(11) अव्ययैः वाक्यनिर्माणं कुरुत –

यथा – सः तत्र न गमिष्यति।

(क) विना

(ख) च

(ग) एव

(घ) अपि

(ङ) अति

योग्यताविस्तारः –

- स्वास्थ्यसम्बन्धि अन्यश्लोकान् अन्विष्य लिखत।
- चिकित्सासम्बद्धाः के-के ग्रन्थाः संस्कृतसाहित्ये सन्ति? अन्विष्य नामानि लिखत।

❖ ❖ ❖