

14. शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्

अस्मिन् पाठे शरीरस्य कथं रक्षा करणीया इति प्रतिपादितम्। अयं पाठः चरकसंहितातः संकलितः।

कब उठना चाहिए इति प्रश्नस्य उत्तरे कथितं—ब्राह्मे मुहूर्ते—प्रातः 4-6 बजे की वेला ब्राह्मवेला कहलाती है। आयुषः—षष्ठी एकव. आयु की, रक्षार्थम्—रक्षा के लिए, यहां दो क्रियाएं हैं—उत्तिष्ठेत्—उठना चाहिए, अनुपालयेत्—पालन करना चाहिए। अगले पद्य में दातुन। करने के लाभ बताए गए हैं—दातुन कैसी हो—आपोत्थिताग्रं—अगला भाग कुचल कर ब्रश की तरह बना हो, दातुन कषाय—कसैली, कटु—कड़वी, तिक्तम्—तीखी होनी चाहिए, मसूड़ों को अबाधयन्—नुकसान न पहुंचाते हुए, भक्षयेत्—खानी चाहिए (ब्रश करना चाहिए। दन्तविशोधनम्—दांतों का स्वच्छ करना गन्ध को दूर करता है। जिह्वा, दन्त, आस्य (मुख) में उत्पन्न गन्दी को दूर करता है, चमक—आधत्ते (लाता है। सद्यः—शीघ्र ही।

व्यायामः अभ्यङ्गः च शरीरे आयासं जनयति—शरीर को सक्रिय करता है, यही क्रिया व्यायाम कहलाती है। इससे लाघवं—हल्कापन, कर्मसामर्थ्यम्—काम करने की शक्ति, अग्नि दीप्त होती है, मेदसः (चर्बी का) क्षय होता है। व्यायाम से समस्त शरीर सुगठित हो जाता है। नित्यम् अभ्यङ्गम् आचरेत्—नित्य प्रति मालिश करे, इससे जरा (बुढ़ापा), श्रम—थकावट, वात—वायु दूर होती है। नजर स्वच्छ होती है। शरीर पुष्ट होता है, स्वप्न नहीं आते, खाल चिकनी हो जाती है तथा शरीर में दृढ़ता आ जाती है।

स्नान का महत्त्व बताते हैं—इससे निर्मलता, और भावशुद्धि होती है, इसलिए शरीर की विशुद्धि के लिए सर्वप्रथम (आदौ) स्नान करना चाहिए। स्नान आयु को बढ़ाता है, अग्नि को प्रदीप्त करता है, ओज और बल को देता है, खाज, क्षय, पसीना, तन्द्रा—आलस्य, प्यास और पाप्म (रोगों) को दूर करता है।

भोजनान्ते—तक्रं—मट्ठा पिये, रात्रि को दूध, रात्रि की समाप्ति पर प्रातः पानी—तीनों प्रकार की क्रियाओं से रोग नहीं होते। अंतः अन्त में कहते हैं—हितकारक भोजन करे, नपा तुला खाए, समय पर खाये, इन्द्रियों को वश में रखे, उल्टा सीधा खाने से लोग बहुत कष्टों को झेलते हैं अतः बुद्धिमान संतुलित भोजन करे।

इस पाठ में क्रियापद देखिए

विधिलिङ्ग की क्रियाएं

उत्तिष्ठेत् - उठे, जागे,

अनुपालयेत् - पालन करे,

भक्षयेत् - खाए

आचरेत् - आचरण करे

पिबेत् - पीना चाहिए

स्यात् - होवे

वर्तमानकाल

निहन्ति - दूर करता है (एकवचन)

आधत्ते - प्रदान करता है

उच्यते - कही जाती है (कर्मवाच्य)

उपजायते - उत्पन्न होती है।

युज्यते - युक्त नहीं होती

विधीयते - वि धा, यक् क्रिया जाता है।

जायते - उत्पन्न नहीं होता (कर्मवाच्य)

कृदन्त प्रत्यय— परित्यज्य— परि+त्यज्+ल्यप् = छोड़ कर, निष्कृष्य— निस्+कृष्+ल्यप् = निकालकर

अबाधयन्— न बाध्+शतृ पुं. प्रथम ए.व. हानि न पहुंचाते हुए, **पश्यन्** दृश्+शृत् पुं. प्रथमा ए.व. देखते हुए

बुद्धिमान् बुद्धि+मतुप्=बुद्धिमत् प्रथमा एकवचनम्।

गुणसन्धिः आप+उत्थित = आपोत्थित (गुणसन्धि) आपोत्थित + अग्रम् = आपोत्थिताग्रम्

यण् सन्धिः दन्तमांसानि+अबाधयन्=दांतों के मांसों को (मसूड़ों को), न बाधयन्- नुकसान न पहुंचाते हुए।

वि+आ+याम=व्यायाम, पुष्टि+आयुः=पुष्ट्यायुः

कायविशुद्धि+ (इ-य) कायविशुद्धयर्थम् (यण् सन्धिः)

दीर्घ- दन्त+आस्यजम्, भोजन+अन्ते=भोजनान्ते, वासर+अन्ते=वासरान्ते, निशा+अन्ते=निशान्ते,

व्यञ्जनसन्धिः चरेत्+नित्यम् (त्-न्), त्रिभी+रोगः (र् के परे र आने से पहले र का लोप तथा पूर्व स्वर की वृद्धि होती है।
निर्+रोगः = नीरोगः

प्रश्नाः

I. पाठ में प्रयुक्त श्लोकों में कर्तृपद और क्रियापद छांट कर लिखें-

- (i) यथा प्रथमे श्लोके स्वस्थः उत्तिष्ठेत्, अनुपालयेत्
- (ii) (लुप्त) -----
- (iii) दन्तविशोधनम् -----
- (iv) कर्म -----
- (v) (लुप्तम्) -----
- (vi) नैर्मल्यं भावशुद्धिश्च ----- बिना न -----
- (vii) आदौ स्नानं -----
- (viii) नरः तक्रं ----- रोगः न -----।
- (ix) बुद्धिमान् हिताशी -----

II. निम्नलिखित हिंदी अर्थों के स्थान पर संस्कृत शब्द लिखें।

- (i) मुख -----,
- (ii) आयु की -----
- (iii) नष्ट करता है -----
- (iv) हल्कापन -----
- (v) मालिश -----
- (vi) वायु को दूर करने वाला -----
- (vii) शरीर की पवित्रता के लिए -----
- (viii) खाज -----
- (ix) पसीना -----
- (x) मट्ठा -----
- (xi) नपा तुला खाने वाला -----