20. अग्र्याणां शतमुद्दिष्टम्

[**પ્રસ્તાવના :** આ ગદ્યાંશ ચરકસંહિતા (રચનાકાળ ઈ.સ.ની પ્રથમ શતાબ્દી)ના સૂત્રસ્થાનના પચ્ચીસમા અધ્યાયમાંથી લેવામાં આવ્યો છે. આ અધ્યાયમાં અગ્નિવેશ અને ભગવાન આત્રેયનો સંવાદ છે. પ્રસ્તુત સંવાદમાં જે તે બાબતમાં જે જે વસ્તુઓ અગ્રસ્થાને રહેલી છે, તેનો ઉપદેશ કરવામાં આવ્યો છે.

આમ, તો જગતમાં અનંત પદાર્થો છે અને અનંત ક્રિયાઓ છે. તેમાંથી વિવિધ ક્ષેત્રની કુલ એકસો બાબતોને દૃષ્ટિસમક્ષ રાખવામાં આવી છે. એ પછી આ એકસો બાબતોમાં જે જે અગ્રસ્થાને વિરાજી શકે છે, તેને અહીં રેખાંકિત કરી બતાવી છે. આ એકસોમાંથી અહીં જુદા જુદા પ્રકારની માત્ર ચોત્રીસ બાબતોને પસંદ કરી, તેમની રજૂઆતને સંપાદિત કરીને મૂકવામાં આવી છે.

જીવનને ટકાવી રાખવા માટેના દૈનંદિન વ્યવહારોમાં આહાર મહત્ત્વનો છે. આવા આહારમાં અગ્રસ્થાને રહેલા અન્ન-પદાર્થો, રોગાદિથી શરીરને સંરક્ષણ પૂરું પાડનારા પદાર્થોમાં અગ્રસ્થાને રહેલા મધુ, સર્પિ વગેરે ઔષધતત્ત્વો, માનવીય પ્રતિભાના વિકાસમાં ઉપયોગી અને અવરોધ ઊભો કરનારી બાબતોમાં સમાવેશ કરી શકાય, એવા ગુણો કે અવગુણોમાં અગ્રસ્થાને રહેલી તંદ્રા, ક્લેશ વગેરેને અંજામ આપનારી બાબતોમાં અને પ્રીણન, સ્નાન જેવી અનુકૂળ ક્રિયાઓમાં જે અગ્રસ્થાને વિરાજે છે, તેમનો ઉપદેશ કરવામાં આવ્યો છે. માણસ એક વાર આ અગ્રસ્થાને વિરાજતી બાબતોને જાણી લે, તો ગ્રહણ કરવા યોગ્ય બાબતોને ગ્રાહ્ય રાખી શકે છે અને જો તે ગ્રહણ કરવા યોગ્ય ન હોય, તો તેને ત્યજી દેવામાં તત્પર બની શકે છે.]

चरकसंहितायां सूत्रस्थाने पञ्चविंशतितमे अध्याये भगवान् आत्रेयः अग्निवेशाय अग्र्याणां शतमुपदिशति। तत्र शतमुद्दिष्टेषु किञ्चिद् अत्र सङ्गृह्यते। तद्यथा –

लोहितशालयः शूकधान्यानाम्, मुद्गाः शमीधान्यानाम्, आन्तरिक्षम् उदकानाम्, सैन्धवं लवणानाम्, गव्यं सर्पिः सर्पिषाम्, गोक्षीरं क्षीराणाम्, तिलतैलं स्थावरजातानां स्नेहानाम्, अन्नं वृत्तिकराणाम् श्रेष्ठम्, उदकम् आश्वासकराणाम्, क्षीरं जीवनीयानाम्, मधु श्लेष्मपित्तप्रशमनानाम्, सर्पिः वात-पित्त-प्रशमनानाम्, तैलं वातश्लेष्मप्रशमनानाम्, व्यायामः स्थैर्यकराणाम्, मदनफलं वमनास्थापानानुवासनोपयोगिनाम्, क्षीरघृताभ्यासः रसायनानाम्, चन्दनं दुर्गन्धिहरदाहनिर्वापणलोपानाम्, कालभोजनम् आरोग्यकराणाम्, तृप्तिः आहारगुणानाम्, वेगसन्धानम् अनारोग्यकराणाम्, विषादः रोगवर्धनानाम्, स्नानं श्रमहराणाम्, हर्षः प्रीणनानाम्, अतिस्वप्नः तन्द्राकराणाम्, सर्वरसाभ्यासः बलकराणाम्, एकरसाभ्यासः दौर्बल्यकराणाम्, लौल्यं क्लेशकराणाम्, सम्प्रतिपत्तिः कालज्ञानप्रयोजनानाम्, अध्यवसायः फलातिपत्तिहेतूनाम्, असमर्थता भयकराणाम्, तद्विद्यसम्भाषा बुद्धिवर्धनानाम्, आयुर्वेदः अमृतानाम्, सद्वचनम् अनुष्ठेयानाम्, सर्वसंन्यासः सुखानामिति।

ટિપ્પણી

चरकसंहितायाम् ચરકસંહિતા નામના ગ્રંથમાં **सूत्रस्थाने** (ચરકસંહિતા નામના ગ્રંથની અંદર આવતાં) સૂત્રસ્થાન (નામના પ્રકરણ)માં **पञ्चविंशतितमे** પચ્ચીસમા (પ્રકરણ)માં **आत्रेयः** આત્રેય (અત્રિ ઋષિના પુત્ર, આયુર્વેદના જ્ઞાતા એક ઋષિ) **अग्निवेशाय** અગ્નિવેશને (આયુર્વેદના અધ્યેતા, આત્રેયના શિષ્ય એવા એક ઋષિ) **अग्र्याणाम् (अग्रे भवम्, अग्र्यम्, तेषाम् – त.प्र.)** આગળના સ્થાનમાં રહેલી વસ્તુઓમાંથી, પ્રથમ ક્રમે રહેલી બાબતોમાંથી (અહીં સમગ્ર પાઠમાં જે જે ષષ્ઠી વિભક્તિ વપરાય છે, તે નિર્ધારણમાં છે. અનેક વસ્તુઓમાંથી જ્યારે કોઈ એક વસ્તુનું નિર્ધારણ કરી આપવાનું હોય, ત્યારે જે અનેક વસ્તુઓમાંથી અમુક વસ્તુને નિર્ધારિત કરી આપવાની હોય છે, તેમાં ષષ્ઠી અથવા સપ્તમી વિભક્તિ વપરાય છે. અહીં સર્વત્ર ષષ્ઠી વિભક્તિ વપરાય છે. આ કારણે ષષ્ઠી વિભક્તિમાં વપરાયેલા પદનો જ્યારે ગુજરાતી અનુવાદ કરવાનો થાય છે, ત્યારે માંથી - એવો અનુવાદ કરવાનો રહે છે. જેમકે - शूकधान्यानाम् ડૂંડાવાળા ધાન્યોમાંથી) **शतम्** એક સો **उपदिशति (उप + दिश्** ઉપદેશવું **व. अ. ए.व.)** ઉપદેશ કરે છે **उद्दिष्टम् (उद् + दिश् + क्त > त कर्म.भू.कृ.)** ઉપદેશ કર્યો હતો, શીખવ્યું હતું **किञ्चित्** થોડું **संगृह्यते (सम् + गृह्** સંગ્રહ કરવો **(कर्म.) व. अ.पु. ए.व.)** સંગ્રહ કરવામાં આવે છે, સંગ્રહ કરવામાં આવી રહ્યો છે **तद्यथा** જેમકે, ઉદાહરણ તરીકે, દા.ત. **लोहितशालयः (लोहिता चासौ शालिः – कर्म.)** લાલ રંગના ચોખા, શાટીના

ચોખા **शूकधान्यानाम् (शूकस्य धान्यम् - ष.त.)** ડૂંડાવાળાં ધાન્યોમાંથી **मुद्गाः** મગ **शमीधान्यानाम् (शम्याः धान्यम् - ष.त.)** સીંગવાળાં ધાન્યોમાંથી, ફાડાવાળાં અનાજમાંથી **आन्तरिक्षम् (अन्तरिक्षात् आगतम् - त.प्र.)** અંતરિક્ષમાંથી આવેલું (જળ) **उदकानाम्** અનેક જાતના પાણીમાંથી **सैन्धवम् (सिन्धौ भवम् - त.प्र.)** સિંધાલૂણ, સૈંધવ **लवणानाम्** અનેક જાતના મીઠામાંથી **गव्यम् (गावः विकारम् - त.प्र.)** ગાયનું વિકાર (સર્પિ-ઘીનું વિશેષણ) **सर्पिः** ઘી **सर्पिसाम्** અનેક જાતના ઘીમાંથી **गोक्षीरम् (गवां क्षीरम् - ष.त.)** ગાયનું દૂધ **क्षीराणाम्** અનેક જાતના દૂધમાંથી **तिलतैलम् (तिलानाम् तैलम् - ष.त.)** તલનું તેલ **स्थावरजातानाम् (स्थावरात् जातः - तेषाम्, पं.त.)** વૃક્ષમાંથી ઉત્પન્ન થયેલી અનેક વસ્તુઓમાંથી **स्नेहानाम्** અનેક પ્રકારના તેલમાંથી **वृत्तिकराणाम् (वृत्तिं करोति - वृत्तिकरः, तेषाम् - उप.तत्पु.)** શરીરને સ્થાયી બનાવનારા અનેક પદાર્થોમાં **आश्वासकराणाम् (आश्वासं करोति - आश्वासकरः, तेषाम् - उप.तत्पु.)** - આશ્વાસન-શાંતિ આપનારા અને પદાર્થોમાં **जीवनीयानाम् (जीव् + अनीय वि.कृ.)** શરીરને જીવનીય શક્તિ આપનારા અનેક પદાર્થોમાં **मधु** મધ **श्लेष्मपित्तप्रशमनानाम् (श्लेष्म च पित्तः च श्लेष्मपित्तौ (इ.द्व.), श्लेष्मपित्तयोः प्रशमनम् - तेषाम् (ष.त.)** શ્લેષ્મ-કફ અને પિત્તનું શમન કરનારા અનેક પદાર્થોમાં **वात-पित्त-प्रशमनानाम् (वातस्य च पित्तस्य च प्रशमनम् - तेषाम्, ष.त.)** વાત અને પિત્તનું શમન કરનારા અનેક પદાર્થોમાં **वातश्लेष्मप्रशमनानाम् (वातः च श्लेष्म च वातश्लेष्माणौ (इ.द्व.), वातश्लेष्मयोः प्रशमनम् - तेषाम् (ष.त.)** વાત અને કફનું શમન કરનારા અનેક પદાર્થોમાંથી **स्थैर्यकराणाम्** શરીરને સ્થિરતા આપનારી બાબતોમાં **मदनफलम्** મીંઢળ **वमनास्थापनानुवासनोपयोगिनाम् (वमनस्य आस्थापनम् - (ष.त.) वमनास्थापनम् च अनुवासनम् च - वमना...वासने (इ.द्व.), वमना...वासनयोः उपयोगिनः, तेषाम् - ष.त.)** વમનાસ્થાપન અર્થાત્ ઋક્ષબસ્તી (ઉલટી કર્મ) અને અનુવાસન અર્થાત્ સ્નિગ્ધબસ્તી કર્મમાં ઉપયોગી એવા પદાર્થોમાં **क्षीरघृताभ्यासः (क्षीरं च घृतं च (इ.द्व.), क्षीरघृतयोः अभ्यासः - ष.त.)** દૂધ અને ઘી સતત (ખાવા)ની આદત **रसायनानाम्** સર્વ પ્રકારના રસાયણોમાં **दुर्गन्धहरदाहनिर्वापणलेपानाम् (दुर्गन्धं हरति - दुर्गन्धहरः (उप.त.), दाहस्य निर्वापणम् - (ष.त.), दुर्गन्धहरस्य च दाहनिर्वापणस्य च लेपः, तेषाम् - इ.द्व.)** દુર્ગંધને દૂર કરનાર અને દાહ-ગરમીને દૂર કરનારા લેપનોમાં **कालभोजनम् (काले भोजनम् - स.त.)** સમયે કરવામાં આવેલું ભોજન **आरोग्यकराणाम् (आरोग्यं करोति, तेषाम् - उप.त.)** આરોગ્ય-સ્વાસ્થ્યને સાચવનારી અનેક વસ્તુઓમાં **आहारगुणानाम् (आहाराणां गुणाः, तेषाम् - ष.त.)** આહાર-ખોરાકના જે અનેક ગુણો છે, તેમાં **वेगसन्धानम् (वेगस्य सन्धानम् - ष.त.)** કુદરતી આવેગ-હાજતને રોકવાનું **अनारोग्यकराणाम् (न आरोग्यकरम्, तेषाम् - नञ्त.)** અનારોગ્ય - માંદગી કરનારી અનેક બાબતોમાં **विषादः** દુઃખ **रोगवर्धनानाम् (रोगस्य वर्धनम्, तेषाम् - ष.त.)** રોગોને વધારનારા અનેક પદાર્થોમાં **श्रमहराणाम् (श्रमं हरति, तेषाम् - उप.त.)** શ્રમને હરી લેનારા પદાર્થોમાં **प्रीणनानाम्** ખુશ કરનારી અનેક બાબતોમાં **अतिस्वप्नः** વધારે પડતી ઊંઘ-નિદ્રા **तन्द्राकराणाम् (तन्द्रां करोति, तेषाम् - ष.त.)** તંદ્રા-આળસ કરનારા પદાર્થોમાં **सर्वरसाभ्यासः (सर्वेषां रसानाम् अभ्यासः - ष.त.)** બધા પ્રકારના રસો(ને ખાવા)નો અભ્યાસ (ભોજનના સંદર્ભે રસો છ છે - કટુ-તીખો, અમ્લ-ખાટો, મધુ-ગળ્યો, લવણ-ખારો, તિક્ત-કડવો અને કષાય-તૂરો) **बलकराणाम् (बलं करोति, तेषाम् - ष.त.)** બલ આપનારા અનેક પદાર્થોમાં **एकरसाभ्यासः (एकस्य रसस्य अभ्यासः - ष.त.)** એક જ રસ(ને સતત ખાવા)ની આદત **दौर्बल्यकराणाम् (दुर्बलस्य भावः दौर्बल्यम्, दौर्बल्यं करोति, तेषाम् - उप.त.)** દુર્બળતા લાવનારા અનેક પદાર્થોમાં **लौल्यम् (लोलायाः भावः - त.प्र.)** લોલુપતા, ચંચળતા **क्लेशकराणाम् (क्लेशं करोति, तेषाम् - उप.त.)** ક્લેશ-દુઃખ આપનારા પદાર્થોમાં **सम्प्रतिपत्तिः** ઉચિત સમયે કાર્ય કરવું (સમય રહેતાં કાર્યનું અનુષ્ઠાન કરી લેવું) **कालज्ञानप्रयोजनानाम् (कालस्य ज्ञानम् - कालज्ञानम् (ष.त.), कालज्ञानं प्रयोजनं येषाम्, तेषाम् - बहु.)** કાળ-જ્ઞાનના અનેક પ્રયોજનોમાં (સમયને ઓળખી લેવાનાં અનેક લાભોમાં) **अध्यवसायः** દૃઢ નિશ્ચય સાથે કાર્ય કરવાની વૃત્તિ **फलातिपत्तिहेतूनाम् (फलस्य अतिपत्तिः (ष.त.), फलातिपत्तीनां हेतवः तेषाम् - ष.त.)** વધારે ફળની પ્રાપ્તિ થવાના અનેક કારણોમાં **असमर्थता (समर्थस्य भावः - समर्थता, (त.प्र.), न समर्थता - नञ्त.)** સામર્થ્યનો અભાવ, કામ ન કરી શકવાની વૃત્તિ **भयकराणाम् (भयं करोति, येषाम् - उप.त.)** ભય કરનારી અનેક બાબતોમાં **तद्विद्यसम्भाषा (तस्य विद्यः - तद्विद्यः (ष.त.), तद्विद्यस्य सम्भाषा - ष.त.)** તે તે વિદ્યાને જાણનારી વ્યક્તિઓની સાથેનો સંવાદ-વાર્તાલાપ **बुद्धिवर्धनानाम् (बुद्धेः वर्धनम्, तेषाम् - ष.त.)** જ્ઞાન વધારવાના અનેક ઉપાયોમાં **आयुर्वेदः** આયુર્વેદ, ચિકિત્સાશાસ્ત્ર **अमृतानाम्** (પૃથ્વી ઉપર ઉપલબ્ધ અનેક) અમૃતોમાં **सद्वचनम् (सतां वचनम् - ष.त.)** સજ્જનોએ કહેલું વચન **अनुष्ठेयानाम्** કરવા જેવાં અનેક કાર્યોમાં **सर्वसंन्यासः (सर्वस्मात् संन्यासः - ष.त.)** બધી બાબતોમાંથી સંન્યાસ, બધાં બંધનોનો ત્યાગ.

વિશેષ

1. मधु, सर्पिः तैलम् । આયુર્વેદશાસ્ત્રની માન્યતા પ્રમાણે માનવ શરીરમાં વાત, પિત્ત અને કફ એ ત્રણ ધાતુઓ રહેલી છે. જ્યાં સુધી આ ત્રણેય ધાતુ સમાન પ્રમાણમાં રહે છે, ત્યાં સુધી માનવશરીર સ્વસ્થ રહે છે. આ ત્રણ પૈકી કોઈ પણ દોષની માત્રા અસમાન બને છે, ત્યારે માનવશરીર રોગી બને છે.

માનવશરીરમાં રહેલા વાત, પિત્ત અને કફને સમ રાખવા માટે ક્રમશઃ तैलम् (તલના તેલની માલીશ), मधु (મધનું સેવન) અને सर्पिः (ઘીનું સેવન)નો ઉપયોગ કરવાનું સૂચન છે. આમ, આયુર્વેદશાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ આ ઉપર્યુક્ત ત્રણેય પદાર્થો માનવ-માત્રને હંમેશાં ઉપયોગી રહ્યા છે, અત્યારે પણ છે અને ભવિષ્યમાં પણ રહેશે.

2. सम्प्रतिपत्तिः कालज्ञानप्रयोजनानाम् । કુદરતે માણસને જે અનેક ભેટ આપી છે, તેમાંથી એક ભેટ કાળની છે. દરેક માણસ આ કાળનું જ્ઞાન ધરાવે છે. એટલું જ નહિ, કયા કાળે કયું કામ કરવાનું છે, તે પણ માણસ જાણતો હોય છે. આ રીતે માણસને કાળ અને એ કાળના અનેક પ્રયોજનોનું - બંનેનું જ્ઞાન છે. આ જ્ઞાનના આધારે માણસ પ્રત્યેક કાળમાં અનેકાનેક કાર્યોને સંપન્ન કરતો રહે છે; પરંતુ માનવ દ્વારા થતાં આ અનેક કાર્યોમાં અગ્ર એટલે કે સૌથી આગળના ક્રમાંકે મૂકી શકાય એવું કાર્ય કયું હોઈ શકે ? તેવો જો કોઈ પ્રશ્ન કરે, તો તેના ઉત્તરમાં અહીં જણાવવામાં આવ્યું છે કે - કાળ જ્ઞાનનાં બધાં પ્રયોજનોમાં સૌથી ઉત્તમ પ્રયોજન સમ્પ્રતિપત્તિ અર્થાત્ ઉચિત સમયે કાર્ય કરી લેવાનું છે.

તાત્પર્ય એ છે કે માણસ જો સમયસર કાર્ય સંપન્ન કરે, તો સારું છે, પણ સમયસર કાર્ય ન કરે અને સમય વીતી ગયા પછી, તે કાર્યને સંપન્ન કરવા માટે સમયનો પુષ્કળ વ્યય કરે, તો તે વ્યર્થ જ છે. તે પ્રકારે કરેલા કાર્યને અગ્રસ્થાને મૂકી શકાય નહિ. જે કાર્ય સમયસર સિદ્ધ કરવામાં આવ્યું હોય, તેને જ અગ્રસ્થાને, શ્રેષ્ઠસ્થાને મૂકી શકાય.

3. अध्यवसायः फलातिपत्तिहेतूनाम् । માણસ કર્મ કરે એટલે તેને ફળ મળે જ. આ એક સર્વસંમત સિદ્ધાંત છે. કર્મ કરવા માટે અનેક સાધન-સામગ્રી અપેક્ષિત હોય છે. આ બધી સાધન-સામગ્રીના પ્રયોગ દ્વારા માણસ કર્મ કરે છે. માણસને એ વાતની ખબર છે કે કર્મ કરતી વખતે વાપરવામાં આવેલી સાધન-સામગ્રીને કારણે ફળની માત્રા ઓછી-વત્તી હોય છે.

આ સ્થિતિમાં કોઈને પ્રશ્ન થાય કે વધારે ફળની પ્રાપ્તિમાં સૌથી વધારે ઉપયોગી થાય, તેવું પરિબળ શું છે ? તો તેનો ઉત્તર આપતાં અહીં કહ્યું છે કે અધ્યવસાય એટલે કે અમુક કાર્ય કરવાનું જ છે, એ પ્રકારનો દૃઢનિશ્ચય વધારે ફળ અપાવનારાં સાધનોમાં સૌથી શ્રેષ્ઠ છે. ફલતઃ માણસે પોતાના દ્વારા કરવામાં આવતા કર્મના ફળની માત્રા વધારવી હોય, તો અધ્યવસાય કેળવવો જોઈએ. એટલે કે દૃઢનિશ્ચય સાથે કાર્ય કરવામાં પ્રવૃત્ત થવું જોઈએ.

4. सद्वचनमनुष्ठेयानाम् માણસની સામે કરવાનાં કાર્યો અર્થાત્ અનુષ્ઠાનો અનેક છે. આ અનેક અનુષ્ઠાનોમાં સૌથી શ્રેષ્ઠ અનુષ્ઠાન કયું હોઈ શકે ? એ જિજ્ઞાસા છે. આ જિજ્ઞાસા ધરાવતા અગ્નિવેશ નામના શિષ્યને ભગવાન્ આત્રેય ઉત્તર આપે છે કે - સત્પુરુષોએ ઉપદેશેલાં વચનો મુજબ અનુષ્ઠાન કરવું, વર્તવું એ જ સૌથી મોટું અનુષ્ઠાન છે. સામાન્ય માણસોએ કરેલી પ્રેરણા મુજબ કરેલાં કાર્યો અનેક હોઈ શકે, પણ તેમાં સૌથી શ્રેષ્ઠ અનુષ્ઠાન તો વિદ્વાનોએ ઉપદેશેલાં કાર્યોને કરવાં રૂપ અનુષ્ઠાન જ છે. માટે માણસે સદ્વચનોનું અનુષ્ઠાન કરવું જોઈએ, અસદ્વચનો પ્રમાણે વર્તવું જોઈએ નહિ.

સ્વાધ્યાય

1. अधोलिखितानां प्रश्नानां समुचितम् उत्तरं चित्वा लिखत ।

(1) शूकधान्यानाम् किं श्रेष्ठं भवति ?

(क) गोधूमाः (ख) लोहितशालयः (ग) तिलाः (घ) मुद्गाः

(2) क्षीराणां किं क्षीरं श्रेष्ठं वर्तते ?

(क) गोक्षीरम् (ख) अजाक्षीरम् (ग) महिषीक्षीरम् (घ) उष्ट्रक्षीरम्

(3) दुर्गन्धहरं किं भवति ?

(क) कुङ्कुमम् (ख) सिन्दूरम् (ग) चन्दनम् (घ) मदनफलम्

(4) कालभोजनं केषांम् श्रेष्ठम् अस्ति ?

(क) आरोग्यकराणाम् (ख) तृप्तिकराणाम् (ग) शान्तिकराणाम् (घ) तन्द्राकराणाम्

(5) लौल्यं केषाम् अग्र्यम् अस्ति ?

(क) भयकराणाम् (ख) तन्द्राकराणाम् (ग) क्लेशकराणाम् (घ) दौर्बल्यकराणाम्

2. एकवाक्येन उत्तरं लिखत ।

(1) कीदृशं जलं श्रेष्ठं भवति ?

(2) मदनफलं किं किं करोति ?

(3) श्लेष्मणः पित्तस्य च प्रशमनं किं वस्तु करोति ?

(4) वेगसन्धानं नाम किमस्ति ?

(5) भयकराणाम् अग्र्यं किं वर्तते ?

3. प्रदत्तैः पदैः रिक्तस्थानानि पूरयत ।

(1) .... शूकधान्यानाम्। (मुद्गाः, शालयः, सैन्धवम्, सर्पिः)

(2) जीवनीयानाम् .... श्रेष्ठं भवति। (क्षीरम्, मधु, सर्पिः, जलम्)

(3) तद्विद्यसम्भाषा .... श्रेष्ठा। (सर्पिषाम्, वृत्तिकराणाम्, आश्वासकराणाम्, बुद्धिवर्धनानाम्)

(4) प्रीणनानाम् .... श्रेष्ठम् अस्ति । (हर्षः, लौल्यम्, अतिस्वप्नः, एकरसाभ्यासः)

(5) असमर्थता .... श्रेष्ठा। (दौर्बल्यकराणाम्, क्लेशकराणाम्, भयकराणाम्, अनुष्ठेयानाम्)

4. નીચેના પ્રશ્નોના ઉત્તર માતૃભાષામાં આપો :

(1) જુદાં જુદાં ધાન્યમાં કયું કયું અન્ન શ્રેષ્ઠ છે ?

(2) પિત્તનું શમન કોના કોના દ્વારા થાય છે ?

(3) ચંદનની શ્રેષ્ઠતા કઈ કઈ બાબતમાં છે ?

(4) સર્વરસ એટલે શું ? તેમાં કયા કયા રસનો સમાવેશ થાય છે ?

(5) અનારોગ્ય કરનારી બાબતોમાં કઈ મુખ્ય છે ?

5. ટૂંક નોંધ લખો :

(1) ચરકસંહિતા (2) અધ્યવસાય

(3) સંપ્રતિપત્તિ (4) આહારગુણ

6. સસંદર્ભ સમજૂતી આપો :

(1) व्यायामः स्थैर्यकराणाम्।

(2) कालभोजनम् आरोग्यकराणाम्।

(3) तृप्तिः आहारगुणानाम्।

(4) आयुर्वेदः अमृतानाम्।

•