सप्तमः पाठः

7

Lesson – 7

# जीवेम शरदः शतम्

अस्मिन् पाठे चरकवाग्भटादिभिः उक्ताः आरोग्यसंबन्धिनियमाः संगृहीताः सन्ति। तत्र आद्यः श्लोकः योगवार्तिकात्, द्वितीय-तृतीय-चतुर्थ-श्लोकाः अष्टाङ्गहृदयात्, पञ्चम-षष्ठ-सप्तम-श्लोकाः वैद्यकीय-सुभाषितसाहित्यात्, अष्टम–नवम-दशम श्लोकाः श्रीमद्भगवद्गीतायाश्च सङ्गृहीताः सन्ति ।

जीवने सुखशान्त्यादीनां प्राप्तिः आरोग्यसंरक्षणेनैव साध्या । ‘ शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम् ‘ इति कालिदासवचनानुसारं अरोगतायै शरीररक्षणम् अत्यावश्यकम्। नियमयुक्तेन आहारसेवनेन, प्राणायाम-व्यायामादिना च देहः रोगैः विमुक्तो भवति। भगवद्गीतायाम् अपि “युक्ताहारविहारस्य” इत्यभिहितम् । अतः युक्ताहारविहारेण नियमितव्यायामेन च मानवः आरोग्यवान् भवति ।

## पातञ्जल्यम् -

योगेन चित्तस्य पदेन वाचां
मलं शरीरस्य च वैद्यकेन ।
योऽपाकरोत्तं प्रवरं मुनीनाम्
पतञ्जलिं प्राञ्जलिरानतोऽस्मि ।। 1

## प्रातरुत्थानम् -

ब्राह्मे मुहूर्ते उत्तिष्ठेत्स्वस्थो रक्षार्थमायुषः ।
शरीरचिन्तां निर्वर्त्य कृतशौचविधिस्ततः ।। 2



Unit 7.indd 45 06-06-2018 12:41:38

## व्यायामः -

लाघवं कर्मसामर्थ्यं दीप्तोऽग्निर्मेधसः क्षयः ।

विभक्तघनगात्रत्वं व्यायामादुपजायते ।। 3

व्यायामपुष्टगात्रस्य बुद्धिस्तेजो यशो बलम् ।

प्रवर्धन्ते मनुष्यस्य तस्माद् व्यायाममाचरेत् ।। 4

## स्नानम् -

प्रातः स्नानं गवां सेवा आरामः पुष्पवाटिका ।

मातापित्रोश्च शुश्रूषा शास्त्राय च सुखाय च ।। 5

शुकवद्भाषणं कुर्यात्

बकवद्ध्यानमाचरेत् ।

अजवच्चर्वणं कुर्यात्

गजवत्स्नानमाचरेत् ।। 6

## भोजनम् / आहारः -

अजीर्णे भेषजं वारि जीर्णे वारि बलप्रदम्।

भोजने चामृतं वारि भोजनान्ते विषप्रदम् ।। 7

आयुस्सत्वबलारोग्यसुखप्रीतिविवर्धनाः ।

रस्याः स्निग्धाः स्थिरा हृद्या आहाराः सात्विकप्रियाः ।। 8

कट्वम्ललवणात्युष्णतीक्ष्णरूक्षविदाहिनः।

आहारा राजसस्येष्टा दुःखशोकामयप्रदाः ।। 9

यातयामं गतरसं पूतिपर्युषितं च यत् ।

उच्छिष्टमपि चामेध्यं भोजनं तामसप्रियम् ।। 10



Unit 7.indd 46 06-06-2018 12:41:38

## अभ्यासः

### I. अधो दत्तानां शब्दानाम् अर्थं लिखत-

1. वाचाम् – of the speech
2. प्रवरम् – great
3. स्वस्थः – healthy
4. निर्वर्त्य – having accomplished
5. मेधसः – of fat
6. तेजः – vigour
7. यशः – fame
8. शुश्रूषा – service
9. बकः – crane
10. सत्वं – good
11. चर्वणम् – chewing
12. रस्याः – juicy
13. स्निग्धाः – fatty
14. स्थिराः – substantial
15. कटुः – bitter
16. अम्लः – sour
17. तीक्ष्णः – pungent
18. रूक्षः – dry
19. आमयः – sickness
20. पूति – insipid
21. पर्युषितम् – putrid
22. वैद्यः – doctor

### II. अधो विद्यमानानां पदानां व्याकरणरूपं लिखत-

1. वाचाम् – षष्ठीविभक्तिः, बहुवचनम् of वाक् शब्दः
2. निर्वर्त्य – ल्यबन्तम् अव्ययम् of वृत् with निर् to leave
3. प्रातः – Indeclinable (अव्ययम्), meaning morning
4. आचरेत् – विधिलिङ् - प्रथमपुरुषः, एकवचनम् of चर् with आ to follow
5. उत्तिष्ठेत् – विधिलिङ् - प्रथमपुरुषः, एकवचनम् of स्था(तिष्ठ) with उत् to stand
6. अपाकरोत् – लङ् - प्रथमपुरुषः, एकवचनम् of कृ (कर्) with अप to remove



Unit 7.indd 47 06-06-2018 12:41:38

## III. अधो लिखितानां पदानां विग्रहं लिखत-

1. शरीरचिन्ताम् – ____________________
2. कृतशौचविधिः – ____________________
3. लाघवम् – ____________________
4. कर्मसामर्थ्यम् – ____________________
5. पुष्टगात्रम् – ____________________
6. शुश्रूषा – ____________________
7. भोजनान्ते – ____________________
8. सात्विकप्रियाः – ____________________
9. तामसप्रियम् – ____________________
10. दुःखशोकामयप्रदाः– ____________________

## IV. यथोचितं सन्धिम् अथवा सन्धिविच्छेदं कुरुत-

1. विधिस्ततः – विधिः + ततः
2. दीप्तोऽग्निः – दीप्तः + अग्निः
3. व्यायामादुपजायते – व्यायामात् + उपजायते
4. बुद्धिस्तेन – बुद्धिः + तेन
5. यशो बलम् – यशः + बलम्
6. मातापित्रोश्च – मातापित्रोः + च
7. अजवच्चर्वणं – अजवत् + चर्वणं
8. चामृतम् – च + अमृतम्
9. स्थिरा हृद्याः – स्थिराः + हृद्याः
10. अत्युष्णाः – अति + उष्णाः



Unit 7.indd 48 06-06-2018 12:41:38

11. राजसस्येष्टाः – राजसस्य + इष्टाः

12. उच्छिष्टमपि – उच्छिष्टम् + अपि

13. चामेध्यम् – च + अमेध्यम्

14. रक्षार्थमायुषः – रक्षार्थम् + आयुषः

## V. अधः प्रदत्तानां शब्दानां समानार्थकं पदं लिखत-

1. चित्तम् – चेतः, मनः
2. शरीरम् – देहः, कायः
3. अग्निः – अनलः, पावकः
4. बुद्धिः – मतिः, धीः
5. सुखम् – सन्तोषः, आनन्दः
6. गजः – हस्ती, वारणः
7. वारि – जलम्, उदकम्
8. भोजनम् – अशनम्, आहारः
9. आमयः – रोगः, व्याधिः
10. अमृतम् – पीयूषम् , सुधा

## VI. अधो निर्दिष्टानां पदानां विपरीतपदानि लिखत-

1. मलम् × विमलम्
2. स्वस्थः × अस्वस्थः
3. लाघवम् × गौरवम्
4. क्षयः × वृद्धिः
5. तेजः × निस्तेजः
6. यशः × अयशः
7. बलम् × दुर्बलम्
8. प्रातः × सायम्
9. अमृतम् × विषम्
10. उष्णम् × शीतम्

## VII. अधो लिखितानां प्रश्नानाम् उत्तरं दीयताम्-

1. मुनीनां प्रवरः कः ?
2. ब्राह्मे मुहूर्ते किं कुर्यात् ?
3. व्यायामात् किम् उपजायते ?
4. किमर्थं व्यायामम् आचरेत् ?



Unit 7.indd 49 06-06-2018 12:41:38

5. “शास्त्राय च सुखाय च” – विवृणुत।

6. स्नानं कथम् आचरेत् ?

7. भोजनान्ते वारि कीदृशं भवति ?

8. सात्विकप्रियाः आहाराः कथं भवन्ति ?

9. राजस्येष्टाः आहाराः किं प्रयच्छन्ति ?

10. तामसप्रियं भोजनं किम् ?

## VIII. सविस्तरम् उत्तरं लिखत-

1. टिप्पणीं लिखत-

   i) व्यायामः

   ii) स्नानम्

2. आहारस्य विभागं वर्णयत।

## पाठ्यप्रश्नातिरिक्ताः ज्ञातव्यविषयाः

कोऽरुक् भवति ? यो हितभुक्, मितभुक्, ऋतभुक् सोऽरुक् भवति ।।

आयुः कामयमानेन धर्मार्थसुखसाधनम्।

आयुर्वेदोपदेशेषु विधेयः परमादरः ।।

चरकः सुश्रुतश्चैव वाग्भट्श्च तथाऽपरः ।

मुख्याश्च संहिता वाच्यास्तिस्र एव युगे युगे ।।

रागादिरोगान् सततानुषक्तान्

अशेषकायप्रसृतानशेषान् ।

औत्सुक्यमोहारतिदाञ्जघान

योऽपूर्ववैद्याय नमोऽस्तु तस्मै ।।

## चरकस्य आहारनियमः -

चरकेण ऋत्वनुसारं सेवनासेवनयोग्यानां खाद्यपेयपदार्थानां वर्णनम् एवं कृतम् -

### हेमन्ते -

तस्मात्तुषारसमये स्निग्धाम्ललवणान् रसान् ।
गोरसानिक्षुविकृतीर्वसां तैलं नवौदनम् ।।

### शिशिरे -

कटुतिक्तकषायाणि, वातलानि लघूनि च ।
वर्जयेदन्नपानानि, शिशिरे शीतलानि च ।।

### वसन्ते -

तस्माद्वसन्ते कर्माणि, वमनादीनि कारयेत् ।
गुर्वम्लस्निग्धमधुरं, दिवास्वप्नं च वर्जयेत्।।

### ग्रीष्मे -

शीतं सशर्करं मन्थं जाङ्गलान् मृगपक्षिणः ।
घृतं पयः सशाल्यमन्नं भजन् ग्रीष्मे न सीदति ।

### वर्षायाम् -

वर्षास्वग्निबले क्षीणे, कुप्यन्ति पवनादयः ।
तस्मात् साधारणः सर्वो विधिर्वर्षासु राजते ।।

### शरदि -

तत्रान्नपानं मधुरं, लघुशीतं सतिक्तकम् ।
पित्तप्रशमनं सेव्यं मात्रया सुप्रकांक्षितैः ।।

## Weblinks :

1. https://vichaarsankalan.wordpress.com
2. WWW.gitasupersite.iitk.ac.in



Unit 7.indd 51 06-06-2018 12:41:38