४. नित्यविधयः

द्वितीयः भागः

पठन्तु, विचिन्त्य वदन्तु

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु ।
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा ॥

भावः - नियताहारस्य, नियतविहारस्य विविधकार्येषु नियतचेष्टस्य च नियतनिद्राजागरौ यस्य भवतः तस्य पुरुषस्य दुःखनिवर्तकः योगः सिद्ध्यति ।

© SCERT not to be republished

प्रश्नाः ?

1. योग्यः आहारः नाम कः ?
2. योग्यस्य आहारस्य स्वीकरणेन किं प्रयोजनम् ?
3. योग्यकर्माचरणं नाम किम् ?
4. योग्यसमये उत्थानम् (जागरणं) इत्युक्ते किम् ?

उद्देश्यम्

★ छात्रेभ्यः उत्तमारोग्यसंरक्षणोपायानां ज्ञापनम् ।

★ उत्तमस्वास्थ्यवर्धनाय निद्रा-स्नान -भोजनादिविषयेषु जागरूकतासम्पादनं दिशानिर्देशश्च।

छात्रेभ्यः सूचनाः

१. पाठं पठन्तु । पदकोशं दृष्ट्वा पदानाम् अर्थान् जानन्तु ।
२. सन्दर्भोचितान् अर्थान् ज्ञात्वा चित्राणाम् आधारेण पाठस्य भावम् अवगच्छन्तु ।
३. अनधिगतविषयान् उद्दिश्य आदौ समूहे चर्चां कुर्वन्तु । अनन्तरम् अध्यापकेन सह चर्चां कृत्वा अवगाहनम् अभिवर्धयन्तु ।

१) **उत्थानविधिः**

ब्राह्मे मुहूर्ते उत्तिष्ठेत् स्वस्थो रक्षार्थमायुषः ।
शरीरचिन्तां निर्वर्त्य कृतशौचविधिस्ततः ॥

२) **व्यायामविधिः**

लाघवं कर्मसामर्थ्यं दीप्तोऽग्निर्मेदसः क्षयः ।
विभक्तघनगात्रत्वं व्यायामादुपजायते ॥

३) **तैलाभ्यञ्जनविधिः**

अभ्यङ्गमाचरेन्नित्यं स जराश्रमवातहा ।
दृष्टिप्रसादपुष्टायुः स्वप्नसुत्वक्त्वदार्ढ्यकृत् ॥
शिरः श्रवणपादेषु तं विशेषेण शीलयेत् ।
वर्ज्योऽभ्यङ्गः कफग्रस्तकृतसंशुद्ध्यजीर्णिभिः॥

४) **स्नानविधिः**

दीपनं वृष्यमायुष्यं स्नानमूर्जाबलप्रदम् ।
कण्डूमलश्रमस्वेदतन्द्रातृड्दाहपामजित् ॥
उष्णाम्बुनाऽधः कायस्य परिषेको बलावहः।
तेनैव तूत्तमाङ्गस्य बलहृत्केशचक्षुषाम् ॥

© SCERT not to be republished

५) **उद्वर्तनविधिः**

उद्वर्तनं कफहरं मेदसः प्रविलायनम् ।
स्थिरीकरणमङ्गानां त्वक्प्रसादकरं परम् ॥

६) **भोजनविधिः**

जीर्णे हितं मितं चाद्यात् न वेगान्नीरयेद्बलात् ।
न वेगितोऽन्यकार्यः स्यान्नाजित्वा साध्यमामयम् ॥

७) **स्वास्थ्यरक्षणविधिः**

* नित्यं हिताहारविहारसेवी समीक्ष्यकारी विषयेष्वसक्तः ।
दाता समः सत्यपरः क्षमावान् आप्तोपसेवी च भवत्यरोगः ॥

श्लोकानां भावाः

१) आरोग्यकामः जनः आरोग्यस्य रक्षणार्थम् आयुषः वर्धनार्थं प्रातः सूर्योदयात् घण्टाद्वयपूर्वमेव निद्रातः जागृयात् । सपदि शौचकार्याणि कृत्वा दन्तधावनं कुर्यात् ।

२) प्रतिदिनं शरीरव्यायामः कर्तव्यः । तेन शरीरे लघुत्वं, भारशून्यता भवति । शरीरे अनावश्यकमेदोवृद्धिः न भवति । अधिकमेदसः क्षयोऽपि भवति । व्यायामतः कार्यं कर्तुं समर्थता, उत्साहः भवति । अग्निमान्द्यम्, अजीर्णता इत्यादिदोषाः न भवन्ति । शरीराकृतिः सुन्दरी भवति ।

३) प्रतिदिनं शरीरे तैलमर्दनं कृत्वा चणकपिष्टमर्दनेन उष्णजलेन, स्नानं कुर्यात् । एवं करणेन अकालवृद्धत्वम्, शारीरिकश्रमः, वातदोषाः इत्यादिसमस्यानां निवारणं भवति । नेत्रयोः दृष्टिः प्रसन्ना भवति । शरीरस्य बलं, सौन्दर्यम् आयुश्च वर्धते । सम्यक् निद्रा लभ्यते ।

यदि शरीरे पूर्णतया तैलमर्दनं कर्तुं न शक्यते तर्हि विशेषेण शिरसि, कर्णयोः, पादयोः अवश्यम् करणीयम् । अनारोग्यपीडितः जनः अर्थात् कफपीडितः, सद्यो व्याधिमुक्तः, अजीर्णादिभिः पीडितः अभ्यञ्जनपूर्वकं स्नानं न कुर्यात् ।

४) प्रतिदिनं प्रातः काले एव स्नानं करणीयम् । स्नाने क्षुधा, बलम् आयुश्च वर्धते । स्नानेन शरीरगताः कण्डूतिः, मालिन्यम्, स्वेदः, श्रमः, आलस्यम्, दाहः चर्मरोगाः इत्यादयो दोषाः निवारिताः भवन्ति ।

प्रतिदिनं शरीरस्य मध्यतः अधोभागे उष्णजलेन स्नानं बलं जनयति । ऊर्ध्वभागे विशेषेण शिरसि उष्णजलेन स्नानं केशानां नेत्रयोश्च बलं नाशयति । अतः शिरसि शीतलजलेनैव स्नानं करणीयम् ।

५) प्रतिदिनं स्नानान्तरं पुरुषाः चन्दनस्य, स्त्रियः हरिद्राचन्दनयोः शरीरे लेपनं कुर्युः । एवं लेपनेन कफदोषः मेदसः वृद्धिश्च निवार्यते । वृद्धस्य मेदसः लयोऽपि भवति । अवयवानां समानलक्षता भवति । चर्मणः आरोग्यं सौन्दर्यं च वर्धते ।

६) पूर्वं खादितस्य अन्नस्य जीर्णानन्तरमेव पुनः शरीरस्य हितकरः आहारः स्वीकरणीयः। अवसरः अस्ति चेत् भोजनात् पूर्वमेव मलमूत्रविसर्जनं करणीयम् । मलमूत्रादिवेगपीडितान् भोजने प्रवृत्तान् न कारयेत् । अजीर्णादिकं रोगं परिहार्य एव अन्यकार्यं करणीयम् ।

©SCERT not to be republished

७) यः आत्मनः हितम् आहारं स्वीकरोति, विहारं च करोति, प्रत्येकमपि कार्यं विचार्य करोति, विषययोगे अनासक्तः भवति, दानशीलः, सर्वेषु समभाववान्, सत्यवादी, क्षमावान् आप्तनां सेवकश्च भवति सः नीरोगी भवति ।

विशेषांशाः

अभ्यङ्गः

शरीरे सर्वत्र तिलतैलस्य मर्दनं कृत्वा करणीयम् स्नानम् । तस्य अभ्यञ्जनमिति व्यवहारः । एतादृशं स्नानं प्रतिदिनं करणीयम् । किन्तु इदानीं भारतीयाः पर्वदिनेषु, शुभकार्येषु कुर्वन्ति । एतस्य ''अभ्यञ्जनम्'' इत्यपि नाम वर्तते ।

ब्राह्मीमुहूर्तः (ब्राह्ममुहूर्तः)

सूर्योदयात् घण्टाद्वयस्य पूर्वं विद्यमानः कालः ब्राह्मीमुहूर्तकालः इति उच्यते । अस्मिन् समये प्रकृतौ दैवीशक्तिः भवति । यः अस्मिन् समये उत्थाय कार्याणि करोति सः सात्त्विकः, स्वस्थः बुद्धिमान् च भवति ।

उद्वर्तनम्

उद्वर्तनं नाम चन्दनं, हरिद्रा इत्यादिसुगन्धद्रव्याणां पिष्टेन मलापकर्षकं लेपनम् ।

© SCERT not to be republished

रचयितुः परिचयः

पाठ्यभागेऽस्मिन् विद्यमानाः श्लोकाः **'अष्टाङ्गहृदयम्'** नाम 'आयुर्वेदग्रन्थस्य सूत्रस्थानम्' इति भागे प्रथमाध्यायतः चतुर्थाध्यायतश्च स्वीकृताः। ग्रन्थममुम् आयुर्वेदविद्वान् वाग्भटाचार्यः समारचयत् । वाग्भटाचार्यः सिन्धुदेशं स्वजन्मना अलञ्चकार । अस्य कालः क्री.श 375-413 इति श्रूयते । अस्य पितुः नाम सिंहगुप्तः । अस्य पितामहस्यापि नाम वाग्भटः । अयं विक्रमादित्यस्य समकालिकः आसीत् इत्यपि श्रूयते ।

चरकेण विरचिता ''चरकसंहिता'', सुश्रुतेन प्रणीता ''सुश्रुतसंहिता'', वाग्भटेन निर्मितम् ''अष्टाङ्गहृदयम्'' इति ग्रन्थत्रयम् आयुर्विज्ञाने ''बृहत्त्रयी'' नाम्ना प्रसिद्धम् । अष्टाङ्गहृदयं शल्यचिकित्सायाः औषधचिकित्सायाश्च सम्मिलितं रूपम् ।

अयं वाग्भटाचार्यः अष्टाङ्गसङ्ग्रहः, अष्टाङ्गनिघण्टुः, अष्टाङ्गावतारः, रसरत्नसमुच्चयः नाम प्रसिद्धान् ग्रन्थानपि रचितवान् ।

एतानि कुर्वन्तु

I. भावावगाहनम् - प्रतिस्पन्दनम्

अ) अधः दत्तानां प्रश्नानां समाधानानि विचिन्त्य वदन्तु ।

१. पाठस्थाः श्लोकाः किमधिकृत्य बोधयन्ति ?

२. व्यायामस्य आरोग्यस्य च कः सम्बन्धः ?

३. प्रतिदिनं स्नानं करणीयमिति पाठे अस्ति । तथा स्नानं प्रतिदिनं न कुर्मः चेत् किं भवति ?

४. व्यायामः नाम किम् ? ''व्यायामः'' इति नाम्ना किं किं कर्तुं शक्नुमः?

५. कक्ष्यायां छात्राः गणशः उपविश्य श्लोकान् पठन्तः भावस्य चर्चां कुर्वन्तु ।

आ) पाठस्थानाम् अनुस्वारान्तपदानां, विसर्गान्तपदानाम् अधः रेखाङ्कनं कुर्वन्तु, लिखन्तु ।

इ) अधः दत्तौ श्लोकौ पठित्वा तस्य आधारेण अधः दत्तानां प्रश्नानां समाधानामि लिखन्तु ।

क. अन्नदानं परं दानं विद्यादानमतः परम् ।
अन्नेन क्षणिका तृप्तिः यावज्जीवं च विद्यया ॥

ख. आदित्यस्य नमस्कारान् ये कुर्वन्ति दिने दिने ।
आयुः प्रज्ञा बलं वीर्यं तेजः तेषां च जायते ॥

१. श्लोके किं दानं विशिष्टमिति उक्तम् ?

२. विद्यादानेन किं प्रयोजनम् ?

३. सूर्यनमस्कारान् कुर्वतां जनानां के के जायन्ते ?

४. अन्नविद्यादानयोः को भेदः?

इ) कार्यकारणसम्बन्धं चिन्तयित्वा मञ्जूषातः योग्यं पदं चित्वा पट्टिकां पूरयन्तु ।

देहस्य शोभा, जरानिवारणम्, क्षुधा, अवयवसौष्ठवम् कण्डूतिनिवारणम्, मेदसः क्षयः, जठराग्निदीपनम्, वातदोषनिवारणम्, स्वास्थ्यम्, चर्मसौन्दर्यम्, बलम्, मालिन्यनिवारणम्, लाघवम्, शरीरस्य दृढत्वम्, दृष्टेः प्रसन्नता, कर्मसामर्थ्यम्, आयुष्यम्, आलस्यनिवारणम्, दुर्गन्धिनिवारणम् ।

स्नानेन	व्यायामेन	अभ्यञ्जनेन

© SCERT not to be republished

उ) पाठं पठित्वा प्रश्नानां समाधानानि लिखन्तु ।

१. निद्रातः कदा अत्थातव्यम् ?

२. अभ्यङ्गस्नानं नाम किम् ?

३. अभ्यञ्जनस्नानं के न कुर्युः ?

४. उद्वर्तनेन प्रयोजनानि कानि ?

५. भोजनं कदा करणीयम् ?

II. भावव्यक्तीकरणम् - सर्जनात्मकता

अ) अधः दत्तानां प्रश्नानां लघुसमाधानानि स्वीयवाक्यैः लिखन्तु ।

१. अधिकमेदसः वृद्धिः कथं भवति ?

२. पाठे अनुक्तानि स्नानप्रयोजनानि लिखन्तु ?

३. मितिं विना आहारं खादामः चेत् किं भवति ?

४. रोगस्य प्रशमनार्थं किं किं करणीयम् ?

५. कः हिताहारः ? कः अहिताहारः ? इति खाद्याखाद्यपदार्थानाम् एकां पट्टिकां रचयन्तु ।

आ) अधः दत्तयोः प्रश्नयोः समाधाने निबन्धरूपेण लिखन्तु ।

१. पाठे उक्तान् आरोग्यप्रदान् अंशान् स्वीयवाक्यैः लिखन्तु ।

२. व्यायामस्य प्रयोजनानि लिखन्तु ।

इ) सर्जनात्मकतया समाधानानि लिखन्तु ।

१. रामः नित्यविधीन् आचरति, सोमः नित्यविधीन् न आचरति । तयोः मध्ये विद्यमानान् शारीरिकभेदान् पट्टिकारूपेण विशदयन्तु ?

२. अधः दत्तानि वाक्यानि संस्कृतभाषया अनुवदन्तु ।

1. రాముడు ప్రతిదినం ఉదయం 5 గం॥లకు నిద్ర లేస్తాడు.

2. రాముడు మిత్రుడైన కిశోర్‌తో కలిసి వ్యాయామం చేస్తాడు.

3. రమ ఎల్లప్పుడు హితకరమైన ఆహారం తింటుంది.

4. ప్రతిదినం వ్యాయామం చేయడం వల్ల రోగనిరోధకశక్తి పెరుగుతుంది.

©SCERT not to be republished

ई) प्रशंसात्मकतया प्रतिस्पन्दनं कुर्वन्तु ।

१) पाठस्य श्रवणात् पूर्वमेव एतेषु कमंशं भवान् अनुसरन्नस्ति ?

२) अष्टाङ्गहृदये उक्ताः एते अंशाः मानवजीवनाय कथमुपयुक्ताः भवन्ति ?

III. भाषांशाः

1. पदजालाभिवृद्धिः

अ) अधः दत्तानि वाक्यानि पठन्तु । रेखाङ्कितानि पदानि उपयुज्य स्वीयवाक्यानि रचयन्तु ।

१) स्वस्थः जनः सर्वमपि कार्यं साधयितुं शक्नोति ।

२) व्यायामेन मेदसः क्षयः भवति ।

३) पयोहिमं खादित्वा रमेशः कफग्रस्तः अभवत् ।

४) उत्तमदिनचर्यया शरीरस्य दृढत्वं भवति ।

५) हरिद्रालेपनेन चर्मदोषाः नश्यन्ति ।

आ) अधः दत्तानि पदानि पठन्तु । पदस्य अन्तिमाक्षरम् आदिमाक्षरं कृत्वा अन्यपदं चित्वा क्रमशः लिखन्तु ।

मशकाः	मकरनिलयः	जनमानसम्	वीरकुमारः
व्यायामः	रामराजः	यामिनीपतिः	मेघमाला
कारवेल्लम्	लवः	महिलागौरवम्	तारामण्डलम्

उदा - व्यायामः, मशकाः ....

इ) अधः पदानि सन्ति । तेषां सम्बद्धानि पदानि लिखन्तु ।

१ . ब्राह्ममुहूर्तः ....

२. अभ्यञ्जनम् ....

३. व्यायामः ....

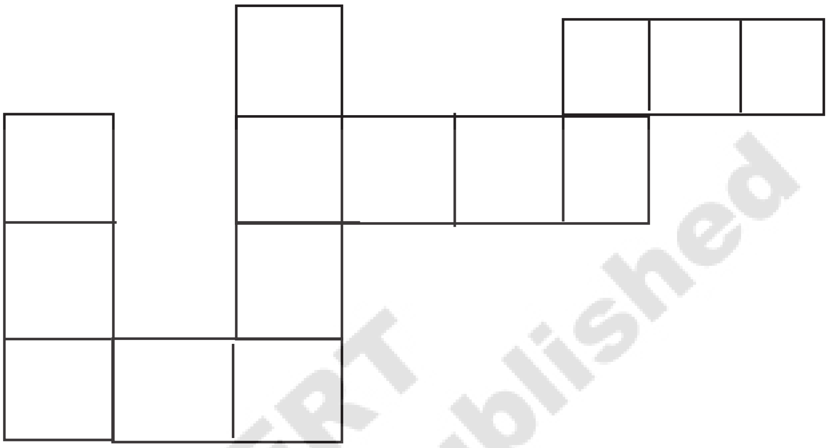
४. स्नानम् ....

५. आहारः ....

© SCERT not to be republished

ई) अधः दत्तानि पदानि उचितस्थाने स्थापयित्वा कोष्ठकं पूरयन्तु ।

आचरामः	व्यायामःभागाः	
चर्मरोगाः	भारती	कर्तव्या



2. साहित्यांशाः

अ) अधः दत्तस्य श्लोकपादस्य गुरुलघुनिरूपणं गणविभजनञ्च अवगच्छन्तु ।

I U I	U U I	I U I	U U
अ थ प्र	जा ना म	धि पः प्र	भा ते
ज	त	ज	ग ग

उपरि दत्ते श्लोकपादे क्रमेण **"ज - त - ज - गुरुद्वयञ्च"** वर्तते ।

यत्र इमे गणाः भवन्ति **"उपेन्द्रवज्रानामकं"** छन्दोवृत्तं भवति ।

उपेन्द्रवज्रालक्षणम् -

१. श्लोके पादचतुष्टयं भवति ।

२. क्रमशः ज-त-ज-ग-ग-इति गणाः भवन्ति ।

३. प्रतिपादम् एकादशाक्षराणि भवन्ति ।

"उपेन्द्रवज्रा ज-त-जास्ततो गौ"

© SCERT not to be republished

ई) अधः दत्तानां श्लोकपादानां गुरूलघुनिरूपणपुरस्सरं सोदाहरणं गणविभजनं कुर्वन्तु ।

नमोऽस्तु नालीकनिभाननायै

नमोऽस्तु दुग्धोदधिवल्लभायै ।

नमोऽस्तु सोमामृतसोदरायै

नमोऽस्तु नरायणवल्लभायै ॥

परियोजनाकार्यम्

1. बहुकालतः व्यायामम्, अभ्यञ्जनस्नानं कुर्वतः जनान् पृष्ट्वा तेषाम् अनुभवान् सङ्कलय्य कक्ष्यायां श्रावयन्तु ।
2. दिनपत्रिकासु प्रकाशितान् आरोग्यसम्बद्धान् विषयान् सङ्गृह्य भित्तिपत्रे लेपयन्तु ।

© SCERT not to be republished

विषयविस्तरः

षड्दर्शनानि

दर्शनानि जगत् - जीव - ईश्वराणां तत्त्वं दर्शयन्ति ।

पाणिनेर्जैमिनेश्चैव व्यासस्य कपिलस्य च ।

कणादस्याक्षपादस्य दर्शनानि षडेव हि ॥ इति ।

इत्यनेन श्लोकेन षड्दर्शनकर्तारः प्रस्तुताः । व्याकरणशास्त्रमपि अस्माकं दर्शनमेव । प्रसिद्धानि तु दर्शनानि षट् अधः संसूच्यन्ते ।

१. सांख्यदर्शनम् २. योगदर्शनम् ३. न्यायदर्शनम्

४. वैशेषिकदर्शनम् ५. पूर्वमीमांसादर्शनम् ६. उत्तरमीमांसादर्शनम्

अभिमानधनं येषां चिरं जीवन्ति ते नराः ।