स्वास्थ्यमुन्नतिकारकम्

[सूक्तियों में कहा गया है कि स्वस्थ रहना मानव का सबसे बड़ा धर्म है क्योंकि स्वस्थ शरीर से ही हम अपने उद्देश्यों की पूर्ति कर सकते हैं । स्वस्थ शरीर और स्वस्थ मन रहने पर ही परिवार तथा समाज के प्रति आवश्यक कर्त्तव्यों का पालन सम्भव है । इसलिए स्वास्थ्य मनुष्य के लिए परमावश्यक है । आज भौतिकवाद के अनियंत्रित प्रसार का परिणाम है कि मानव मन से तथा शरीर से भी अस्वस्थ हो गया है जिसके निवारण के लिए आयुर्विज्ञान निरन्तर शोध में लगा है । देश-विदेश में विभिन्न भेषजों (दवाओं, Medicines) की खोज हो रही है कि मनुष्य को कैसे स्वस्थ रखा जाये । ऐसी स्थिति में प्रस्तुत पाठ का महत्त्व है जिसमें स्वास्थ्य का स्वरूप तथा इसे मनुष्य की प्रगति का साधक कहा गया है ।]

आधुनिके युगे पर्यावरणस्य प्रदूषणात् मानवस्य च महत्त्वाकांक्षया शरीरं मनश्च प्रायेण अस्वस्थे स्तः । इयं स्थितिः संकटप्रदा, मानवस्य प्रगतिं च वारयति । अतः स्वास्थ्यरक्षणं प्रति सर्वेषां ध्यानम् आकृष्टम् । आयुर्वेदे स्वस्थ्यस्य लक्षणम् इत्थं दत्तम् –

समदोषाः समाग्निश्च समधातुमलक्रियः ।

प्रसन्नात्मेन्द्रियमनाः स्वस्थ इत्यभिधीयते ॥

तत्र वात-पित्त-कफरूपाः त्रयो दोषाः कथ्यन्ते । यदि एते स्वाभाविकरूपेण शरीरे वर्तन्ते तदा मनुष्यः स्वस्थः । अपि च, पाचनशक्तिः एव अग्निः भवति । उदरे यत् भुक्तं वस्तु तिष्ठति तस्य सम्यक् पाचनं विभिन्नै : पाचकरसैः भवति । तेषां स्वाभाविकी स्थितिः भवेत् । यदि आत्मदोषेण अभोज्यः पदार्थः गृह्यते तथा जठराग्निः प्रदूषितः अस्वस्थता च भवति । अपि च, शरीरे रक्त-मज्जा-मांस-अस्थि-वसादयः सप्तधातवः शरीरं धारयन्ति । तेषां समता स्वास्थ्यं करोति । शरीरात् अनावश्यकानां पदार्थानां निस्सारणं मलक्रिया कथ्यते । सापि स्वाभाविकी भवेत् । तत्र यदि विकारः भवति तदा अस्वस्थः मानवः ।

किञ्च-शरीरस्य सम्पूर्णस्य स्वास्थ्याय आत्मनः, इन्द्रियाणाम् मनसश्च प्रसन्नता आवश्यकी । उक्तञ्च -स्वस्थे चित्ते बुद्धयः सञ्चरन्ति । अतः मानसिकं स्वास्थ्यं महत्त्वपूर्णम् । योगशास्त्रं चित्तस्य नियन्त्रणाय, स्वास्थ्यस्य रक्षणाय च उपायान् दर्शयति । व्यायामः अपि स्वास्थ्यस्य संरक्षणाय आवश्यकः । सुश्रुतः कथयति –

आरोग्यं चापि परमं व्यायामादुपजायते ।

महाभारते जीवनस्य सुखेषु आरोग्यमपि गण्यते । वस्तुतः स्वस्थः एव मनुष्यः स्वस्थेन चित्तेन समाजे कार्यं शोभनं कर्त्तुं प्रभवति । व्यक्तेः परिवारस्य समाजस्य राष्ट्रस्य च हिताय स्वास्थ्यम् आवश्यकं वर्तते । अस्वस्थो जनः सर्वत्र समस्यामेव जनयति । अतोऽस्माभिः स्वास्थ्यं प्रति सावधानैः भवितव्यम् ।

शब्दार्थाः –

प्रायेण	=	बहुधा
वारयति	=	रोकता है
आकृष्टम्	=	आकर्षित हुआ है

समदोषाः	=	वात-पित्त-कफ इन तीनों दोषों का संतुलित रहना
समाग्निः	=	पाचन शक्ति की सुव्यवस्था वाला
सम	=	समान, सन्तुलित, व्यवस्थित
समधातुमलक्रियः	=	रक्त-मज्जा आदि सात धातुओं एवं मलनिस्सारण की क्रियाओं का जिसमें संतुलन है
प्रसन्नात्मेन्द्रियमनाः	=	आत्मा, इन्द्रिय और मन से प्रसन्न
इत्यभिधीयते	=	(इति + अभिधीयते) = ऐसा कहा जाता है
निस्सारणम्	=	बाहर निकालना
सुश्रुतः	=	आयुर्वेद के आचार्य (100 ई.)
आरोग्यम्	=	रोग रहित होना
उपजायते	=	उत्पन्न होता है
जनयति	=	उत्पन्न करता है
स्तः	=	हैं (द्विवचन)
इयम्	=	यह (स्त्री)
स्वास्थ्यरक्षणम्	=	स्वास्थ्य की रक्षा
दत्तम्	=	दिया गया है
कथ्यन्ते	=	कहे जाते हैं
इत्थम्	=	इस प्रकार

स्वाभाविकरूपेण	=	स्वाभाविक रूप से
वर्तन्ते	=	होते हैं
भुक्तम्	=	खाया हुआ
तिष्ठति	=	ठहरता है
पाचकरसैः	=	पाचक (खाये हुए अन्न को पचाने वाले) रस/अम्ल रस द्वारा
आत्मदोषेण	=	अपने दोष से, अपनी गलती से
अभोज्यः	=	(न भोज्यः) न खाने योग्य भोजन
गृह्यते	=	ग्रहण किया जाता है
जठराग्निः	=	पेट की अग्नि, पाचक रस
प्रदूषितः	=	दूषित, गंदा
धारयन्ति	=	धारण करते हैं
समता	=	समानता, सन्तुलन, व्यवस्था
किञ्च	=	और, इसके अतिरिक्त
सञ्चरन्ति	=	संचारित होते हैं
उपायान्	=	उपायों को
गण्यते	=	गणना की जाती है
भवितव्यम्	=	होना चाहिए
सावधानैः	=	सावधान (तृतीय बहु.)
समस्यामेव	=	समस्या को ही

कर्तुम्	=	करने के लिए
प्रभवति	=	उत्पन्न होता है, समर्थ है
बुद्धय:	=	बुद्धियाँ, विवेकशक्तियाँ
आत्मन:	=	अपना
इन्द्रियाणाम्	=	इन्द्रियों का
सप्तधातव:	=	सात धातुएँ (रक्त, मज्जा, मांस, अस्थि आदि शरीर-धारक तत्त्व)

सन्धि-विच्छेद:

मनश्च	=	मन: + च
समाग्निश्च	=	सम + अग्नि: + च
प्रसन्नात्मेन्द्रियमना:	=	प्रसन्न + आत्म + इन्द्रियमना:
अनावश्यकानाम्	=	अन् + आवश्यकानाम्
किञ्च	=	किम् + च
उक्तञ्च	=	उक्तम् + च
सञ्चरन्ति	=	सम् + चरन्ति
चापि	=	च + अपि
व्यायामादुपजायते	=	व्यायामात् + उपजायते
समस्यामेव	=	समस्याम् + एव
अतोऽस्माभि:	=	अत: + अस्माभि:

प्रकृति–प्रत्यय–विभागः –

स्तः	=	√अस् , लट्लकार, प्रथमपुरुषः, द्विवचन
आकृष्टम्	=	आ + √कृष् + क्त
दत्तम्	=	√दा + क्तः
अभिधीयते	=	अभि + √धा, कर्मवाच्य, लट्लकार, प्रथमपुरुषः, एकवचन
कथ्यन्ते	=	√कथ् , कर्मवाच्य, लट्लकारः, प्रथमपुरुषः, बहुव
वर्तन्ते	=	√वृत् , लट्लकारः, प्रथमपुरुषः, बहुवचन, .
तिष्ठति	=	√स्था, लट्लकारः, प्रथमपुरुषः, एकवचन
गृह्यते	=	√ग्रह , कर्मवाच्य, लट्लकारः, प्रथमपुरुषः, एकव
धारयन्ति	=	√धृ + धारि, लट्लकार, प्रथमपुरुषः, बहुव
सञ्चरन्ति	=	सम + √चर् , लट्लकारः, प्रथमपुरुषः, बहुव
दर्शयति	=	√दृश् + णिच् (प्रेरणा के अर्थ में)
सुश्रुतः	=	सु + √श्रु + क्त
कथयति	=	√कथ् + णिच् – लटलकारः
उपजायते	=	उप् + √जिन् लटलकारः, प्रथमपुरुषः, एकव
गण्यते	=	√गण् कर्मवाच्च लट्लकारः, प्रथमपुरुषः, एकव
कर्त्तुम्	=	√कृ + तुमुन्
प्रभवति	=	प्र + √भू लट्लकारः, प्रथमपुरुषः, एकवचन
भवितव्यम्	=	√भू + तव्यत्

अभ्यासः

मौखिकः

1. **एकपदेन उत्तरं वदत –**

(क) पर्यावरणस्य प्रदूषणात् के अस्वस्थे स्तः ?

(ख) केषां प्रति सर्वेषां ध्यानम् आकृष्टम् ?

(ग) कस्मिन् शास्त्रे स्वस्थस्य लक्षणम् दत्तं ?

(घ) त्रयो दोषाः के सन्ति ?

2. **सन्धिविच्छेदं कुरुतः**

(क) अतोऽहम्

(ख) अग्निश्च

(ग) किञ्च

(घ) महत्त्वाकांक्षा

(ङ) जठराग्निः

3. **प्रकृति-प्रत्यय-विभागं कुरुत –**

भवति, तिष्ठन्ति, कथ्यते, पश्यति, उक्तम्, पाठयति, खादयति, गन्तव्यम्

4. **विपरीतार्थकान् शब्दान् वदत–**

अस्वस्थः, आवश्यकः, हिताय, गन्तुम्, शोभनम् ।

लिखितः

1. **एकपदेन संस्कृतभाषया उत्तराणि लिखत –**

(क) अस्वस्थता कस्य प्रगतिं वारयति ?

(ख) कस्मात् कारणात् प्रायेण मानवस्य शरीरं मनश्च अस्वस्थे स्तः ?

(ग) स्वस्थे चित्ते के सञ्चरन्ति ?

(घ) कति धातवः शरीरं धारयन्ति ?

(ङ) कस्मिन् शास्त्रे चिन्तस्य नियन्त्रणाय उपायान् दर्शयति ?

(च) को जनः सर्वत्र समस्यामेव जनयति ?

(छ) कियन्तः दोषाः सन्ति ?

(ज) मानवः केन समाजे कार्यं शोभनं कर्तुं प्रभवति ?

2. **अधोलिखितानां रेखांकितपदानां विभक्तिं वचनं च लिखत –**

उदाहरणम् – **आधुनिकयुगे** पर्यावरणस्य सन्तुलनम् आवश्यकम् अस्ति ।

उत्तरम् – सप्तमी विभक्ति एकवचन ।

(क) **मानवस्य** प्रगतिं वारयति ।

(ख) स्वास्थ्यरक्षणं प्रति **सर्वेषां** ध्यानम् आकृष्टम् ।

(ग) अतोऽस्माभिः स्वास्थ्यं प्रति **सावधानैः** भवितव्यम् ।

(घ) लतासु **पुष्पाणि** विकसन्ति ।

(ङ) व्यायामः अपि स्वास्थ्यस्य **संरक्षणाय** आवश्यकः ।

3. सुमेलनं कुरुत –

(क) सप्त धातवः	(i) मलक्रिया
(ख) स्वस्थस्य लक्षणम्	(ii) पाचकरसैः
(ग) त्रयः	(iii) आयुर्वेदे
(घ) पाचनशक्तिः	(iv) दोषाः
(ङ) निस्सारणम्	(v) शरीरे ।

4. पाठानुसारं कोष्ठकात् शब्दं चित्वा रिक्तस्थानानि पूरयत–

(क) वात–पित्त–कफरूपाः त्रयः .... कथ्यन्ते । (दोषाः/तत्वानि)

(ख) स्वस्थे चित्ते .... सञ्चरन्ति । (रक्तम् /बुद्धयः)

(ग) आरोग्यं चापि परमं .... उपजायते (व्यायामात्/स्वास्थ्यात्)

(घ) ....धातवः शरीरं धारयन्ति । (अष्ट/सप्त)

(ङ) अभोज्यः पदार्थः गृह्यते तदा .... प्रदूषितः भवति । (जठराग्निः /देहः)

5. रिक्तस्थानि उचितपदेन पूरयत–

(क) तिष्ठन्ति = √------ + लट्लकारः, प्रथमपुरुषः, बहुवचनम्

(ख) ....= √गम् + तव्यत्

(ग) दर्शयति = ...शम्

(घ) सञ्चरन्ति = ...+ √चर् + लट्लकारः, प्रथमपुरुषः, बहुवचनम्

(ङ) .... = √दृश् + लट्लकारः प्रथमपुरुषः, द्विवचनम्

(च) पठितव्यम् = √पठ् + ...

(ज) .... = √गम् + लोट्लकारः, उत्तमपुरुषः, बहुवचनम्

6. **अधोलिखितानां शुद्धकथनानां समक्षं (√) अशुद्धानां समक्षं (×) इति चिह्नांक कुरुत –**

(क) स्वास्थ्यरक्षणं प्रति सर्वेषां ध्यानम् आकृष्टम् ।

(ख) पञ्च धातवः शरीरं धारयन्ति ।

(ग) अस्माभिः स्वास्थ्यं प्रति सावधानैः भवितव्यम् ।

(घ) शरीरे आवश्यकानां पदार्थानां निस्सारणं मलक्रिया कथ्यते ।

(ङ) पर्यावरणस्य प्रदूषणात् मानवस्य शरीरं मनश्च स्वस्थे स्तः ।

योग्यताविस्तारः

प्राचीन भारत में मनुष्य को स्वस्थ रखने के लिए आयुर्वेद का विकास हुआ था इसके अन्तर्गत "स्वस्थ-वृत्त" एक महत्त्वपूर्ण विषय माना जाता है । इसका अर्थ –स्वस्थ व्यक्ति का व्यवहार या जीवन-यापन । जीवन के दो महत्त्वूर्ण अंग हैं –शरी और मन । इसलिए शरीर तथा मन दोनों से स्वस्थ रहना सब का कर्तव्य है । आज व चिकित्सा शास्त्र में शरीर को स्वस्थ रखने के लिए तो पर्याप्त अनुसन्धान हुए हैं किन मन की स्वस्थता पर बहुत कम विचार हुआ है ।

सौभाग्यवश भारतवर्ष में शारीरिक स्वस्थता के साथ मानसिक स्वस्थता पर भ समान बल दिया गया है । योगशास्त्र ऐसा ही विषय है जहाँ मानसिक स्वास्थ्य के लि योग के साधन अपनाने का निर्देश दिया गया है । योग के ही कुछ अंग शारीरिक स्वास्थ्य की रक्षा के उपाय बताते हैं । यदि किसी कारण से शरीर में व्याधि या रोग आ जायें त उनका निवारण आयुर्वेद में बताई गयी औषधियों के प्रयोग से हो सकता है । कह जाता है कि योग और आयुर्वेद दोनों शास्त्रों को पतञ्जलि ने ही व्यवस्थित रू

प्रदान किया है । इस विषय में एक प्राचीन पद्य है ।

योगेन चित्तस्य पदेन वाचां, मलं शरीरस्य च वैद्यकेन ।

योऽपाकरोत् तं प्रवरं मुनीनां, पतञ्जलिं प्राञ्जलिरानतोऽस्मि ॥

अर्थात् उन्होंने योग के द्वारा मानसिक दोषों (अस्वास्थ्य) को दूर किया, पदशास्त्र (व्याकरण) लिख कर वाणी के दोषों को दूर किया एवं वैद्यक शास्त्र (चरक संहिता) लिख कर शरीर के दोषों का निवारण किया ऐसे पतञ्जलि को मैं अञ्जलिबद्ध प्रणाम करता हूँ। आयुर्वेद के दो लक्ष्य माने गये हैं –

1. स्वस्थ की स्वास्थ्य रक्षा करना

2. अस्वस्थ के रोग का निवारण ।

मानसिक स्वास्थ्य की रक्षा के लिए धार्मिक ग्रन्थों का पाठ, लोकोपकार करना, ईर्ष्या द्वेष आदिसे दूर रहना, सत्संगति इत्यादि निर्धारित हैं । प्राणायाम भी इसके लिए परमोपयोगी है । इसी प्रकार शारीरिक स्वास्थ्य के लिए सन्तुलित आहार, शारीरिक श्रम, प्रातः भ्रमण, समय पर निद्रा आदि विहित हैं । आज मिथ्या आहार-विहार के कारण स्वास्थ्य संदेहास्पद हो गया है । लोग अस्वस्थ होने पर स्वास्थ्य की चिन्ता करने लगते हैं । अतः उन्हें प्राकृतिक जीवन की ओर अग्रसर होना चाहिए जिससे अस्वास्थ्य का प्रश्न ही नहीं उठे । आसन, प्रणायाम द्वारा प्राकृतिक जीवन अपनाने में बड़ी सहायता मिलती है ।

यक्ष-युधिष्ठिरसंवाद:

[प्रस्तुत पाठ व्यासरचित महाभारत के वनपर्व के 313 वें अध्याय से संकलित है । महाभ संस्कृत भाषा का सबसे बड़ा ग्रन्थ हैं । इनमें 18 पर्व हैं । वन पर्व तीसरा पर्व हैं जिसमें पाण्डव वन विचरण करते हैं । एक बार वे प्यास से व्याकुल होकर एक सरोवर में जाते हैं । उसका स्वामी कोई था । वह पाण्डवों से प्रश्न करता है और उचित उत्तर माँगता है। उत्तर न देने के कारण चार पाण्डव मूर्चि होकर गिर जाते हैं । अन्ततः युधिष्ठिर यक्ष के प्रश्नों का उत्तर देकर उसे सन्तुष्ट करते हैं । अपने अ को वे यक्ष से निवेदन करके स्वस्थ कर देते हैं । इन प्रश्नोत्तर भारतीय नीति और सदाचार के महत्त्व विषयों का निरूपण है ।]

यक्ष: – किंस्विद्गुरुतरं भूमेः किंस्विदुच्चतरं च खात् ।
किंस्विच्छीघ्रतरं वायोः किंस्विद्बहुतरं तृणात् ॥1॥

युधिष्ठिर: – माता गुरुतरा भूगे: खात्पितोच्चतरस्तथा ।
मनः शीघ्रतरं वाताच्चिन्ता बहुतरी तृणात् ॥2॥

यक्ष: – किंस्वित्प्रवसतो मित्रं किंस्विन्मित्रं गृहे सतः ।
आतुरस्य च किं मित्रं किंस्विन्मित्रं मरिष्यतः ॥ 3 ॥

युधिष्ठिरः — विद्या प्रवसतो मित्रं भार्या मित्रं गृहे सतः ।
आतुरस्य भिषङ्मित्रं दानं मित्रं मरिष्यतः ॥ 4 ॥

यक्षः — किं नु हित्वा प्रियो भवति किं नु हित्वा न शोचति ।
किं नु हित्वार्थवान्भवति किं नु हित्वा सुखी भवेत् ॥ 5 ॥

युधिष्ठिरः — मानं हित्वा प्रियो भवति क्रोधं हित्वा न शोचति ।
कामं हित्वार्थवान्भवति लोभं हित्वा सुखी भवेत् ॥ 6 ॥

यक्षः — मृतः कथं स्यात्पुरुषः कथं राष्ट्रं मृतं भवेत् ।
श्राद्धं मृतं कथं वा स्यात्कथं यज्ञो मृतो भवेत् ॥ 7 ॥

युधिष्ठिरः — मृतो दरिद्रः पुरुषो मृतं राष्ट्रमराजकम् ।
मृतमश्रोत्रियं श्राद्धं मृतो यज्ञस्त्वदक्षिणः ॥ 8 ॥

शब्दार्थाः –

किंस्विद् = क्या (कौन)

गुरुतरम् = अधिक भारी

भूमेः = पृथ्वी से

उच्चतरम् = अधिक ऊँचा

खात् = आकाश से

शीघ्रतरम् = अधिक तेज चलने वाला

वायोः = हवा से

बहुतरम् = बहुत अधिक, बढ़कर

तृणात् = घास से, तिनके से

प्रवसतः	=	बाहर रहने वाले का, प्रवासी का
गृहे	=	घर में
सतः	=	रहने वाले का
आतुरस्य	=	कष्ट में रहने वाले का, पीड़ित का
मरिष्यतः	=	मरनेवाले का, मरणासन्न
भार्या	=	पत्नी
भिषक्	=	वैद्य
हित्वा	=	छोड़कर
न	=	नहीं
शोचति	=	सोचता है, शोकाकुल होता है, पछताता है
अर्थवान्	=	धनी
सुखी	=	खुशहाल, प्रसन्न
मानम्	=	घमण्ड
प्रियः	=	मनपसंद
कामम्	=	इच्छा को
लोभम्	=	लोभ/लालच को
मृतः	=	मरा हुआ
पुरुषः	=	व्यक्ति आदमी
राष्ट्रम्	=	देश, राज्य

श्राद्धम्	=	श्राद्ध, मृतक को अर्पित कार्य
यज्ञः	=	यज्ञ, पूजा
दरिद्रः	=	निर्धन, गरीब
अराजकम्	=	कानून-व्यवस्था से रहित
अश्रोत्रियम्	=	श्रोत्रिय (ब्राह्मण) से रहित
अदक्षिणः	=	दक्षिणा से रहित

व्याकरणम्

सन्धिविच्छेदः

किंस्विद्गरुतरम्	=	किंस्वित् + गुरुतरम् (व्यञ्जनसन्धिः)
किंस्विच्छीघ्रतरम्	=	किंस्वित् + शीघ्रतरम् (व्यञ्जनसन्धिः)
किंस्विद्बहुतरम्	=	किंस्वित् + बहुतरम् (व्यञ्जनसिन्धः)
पितोच्चतरस्तथा	=	पिता + उच्चतरः + तथा (गुणसन्धिः, विसर्गसन्धिः)
वाताच्चिन्ता	=	वातात् + चिन्ता (व्यञ्जनसन्धिः)
किंस्विन्मित्रम	=	किंस्वित् + मित्रम् (व्यञ्जन सन्धिः)
भिषङ्मित्रम्	=	भिषक् + मित्रम् (व्यञ्जनसन्धिः)
हित्वार्थवान्	=	हित्वा + अर्थवान् (दीर्घसन्धिः)
यज्ञस्त्वदक्षिणः	=	यज्ञः + तु + अदक्षिणः (विसर्गसन्धिः, यण्सन्धिः)

प्रकृति-प्रत्यय-विभागः

शीघ्रतरम्	= शीघ्र + तरप्
प्रवसतः	= प्र + √वस् शतृ षष्ठी एकवचनम्
सतः	= √अस् शतृ पुं. षष्ठी एकवचनम्
मरिष्यतः	= √मृ + लृट् + शतृ, षष्ठी एकवचनम्
शोचति	= √शुच् (शोच करना), लट्लकारः, प्रथमपुरुषः, एकवचनम्
हित्वा	= √हा + क्त्वा
स्यात्	= √अस् विधिलिङ्लकारः, प्रथमपुरुषः, एकवचनम्

अभ्यासः

मौखिकः

1. 'यक्षयुधिष्ठिरसंवादः' पाठ में आये पद्यों का बार-बार पाठ करें ।
2. अधोलिखितानां पदानाम् उच्चारणं कुरुत–

किंस्विद्गुरुतरम् , किंस्विच्छीघ्रतरम्, किंस्वित्प्रवसतो, भिषङ्मित्रम् , हित्वार्थवान्भवति, राष्ट्रमराजकम्, मृतमश्रोत्रियम्, यज्ञस्त्वदक्षिणः ।

लिखितः

1. एकपदेन उत्तरत –

(क) किंस्विद्गुरुतरं भूमे : ?

(ख) किंस्विद्बहुतरं तृणात् ?

(ग) किं हित्वा मानवः प्रियो भवति ?

(घ) मानवः किं हित्वार्थवान्भवति ?

(ङ) कथं पुरुषः मृतः स्यात् ?

2. कोष्ठकात् उचितं पदं चित्वा रिक्तस्थानानि पूरयत –

(क) .... शीघ्रतरं वायोः । (मनः / चिन्तायाः)

(ख) मानवः .... हित्वा प्रियो भवति । (मानं /लोभं)

(ग) मानवः .... हित्वा न शोचति । (कामं /लोभं)

(घ) .... पुरुषः मृतः स्यात् । (दरिद्रः /नीचः)

(ङ) .... श्राद्धं मृतम् । (अदक्षिणः / अश्रोत्रियम्)

3. सुमेलनं कुरुत ।

(क) तृणात् बहुतरी	(i) विद्या
(ख) मित्रं प्रवसतो	(ii) चिन्ता
(ग) आतुरस्य मित्रम्	(iii) भार्या
(घ) गृहे मित्रम्	(iv) भिषक्
(ङ) मानरहितः पुरुषः	(v) सुखी भवति
(च) लोभरहितः पुरुषः	(vi) प्रियो भवति

4. सत्यम् असत्यं वा लिखत ।

(क) माता गुरुतरा भूमेः । (......................)

(ख) मनः वातात् शीघ्रतरम् । (......................)

(ग) सुराजकं राष्ट्रं मृतम् । (......................)

(घ) सदक्षिणः यज्ञः मृतः । (......................)

(ङ) मानवः लोभं हित्वा दुःखी भवति (......................)

5. **उदाहरणानुसारं लिखत रेखाङ्कितपदे का विभक्तः प्रयुक्ता –**

यथा – मोहनः <u>**जनकेन**</u> सह गच्छति । **तृतीयाविभक्तिः**

(क) <u>**गृहे**</u> भार्या मित्रम् अस्ति । .... ।

(ख) <u>**आतुरस्य**</u> भिषङ् मित्रम् अस्ति । .... ।

(ग) <u>**माता**</u> भूमेः गुरुतरा भवति । ....।

(घ) सः <u>**चौरात्**</u> बिभेति । .... ।

(ङ) रामः <u>**गृहम्**</u> गच्छति । .... ।

6. **सुमेलनं कुरुत –**

(क) मरिष्यतः मित्रम्	(i) विद्या
(ख) आतुरस्य मित्रम्	(ii) भार्या
(ग) प्रवसतः मित्रम्	(iii) दानम्
(घ) गृहे मित्रम्	(iv) भिषक्
(ङ) लोभं हित्वा	(v) अराजकम्
(च) मृतं राष्ट्रम्	(vi) सुखी भवेत्

योग्यता-विस्तार :

महाभारत की भावना के अनुसार भारतीय जनता को नैतिक, आचारशास्त्रीय, मूल्यपरक तथा आध्यात्मिक विषयों से अवगत कराने के लिए उक्त महाग्रंथ में यह अंश समाविष्ट किया गया है। यक्ष और युधिष्ठिर का संवाद एक अर्थवाद है। कथा तो एक बहाना है, मूल बात यह है कि विभिन्न सदाचार-विषयों का परिचय दिया जाए। जैसे दान का महत्त्व दिखाने के लिए कहा गया है कि मृत्युकाल में दान मित्र के समान होता

है क्योंकि बाद में भी यश प्रदान करता है। एक ओर चिन्ता की उत्पत्ति घास की तरह होती है जिसमें एक छोर से दूसरा पनपता है। अभिमान के त्याग से मनुष्य लोकप्रिय बनता है, क्रोध के त्याग से पश्चात्ताप नहीं होता। काम (अतिशय भोग-विलास) त्याग दे तो धनवान् या स्वस्थ होता है। इसी प्रकार लोभ को त्यागने से मनुष्य सुखी होता है। इसी प्रकार दोषों का निवारण और गुणों का संग्रह मानव जीवन के लिए आवश्यक है। मनुष्य को यह सदाचारी बनाता है। इस प्रकार संवाद को आधार बनाकर प्राचीन भारत में अनुशासन की शिक्षा दी जाती थी। ऐसे श्लोकों को लोग उस समय याद करते थे जब जीवन में धर्मसंकट या असमंजस की स्थिति आ जाती थी। यही इस पाठ का उद्देश्य है।

अव्ययों का प्रयोग

अव्यय शब्द संस्कृत में सुबन्त और तिङन्त से भिन्न होते हैं , ये सदा एक रूप रहते हैं। वाक्य में प्रयुक्त होने पर वक्ता के अभिप्राय को अधिक स्पष्ट करते हैं। इसलिए इनका केवल अर्थज्ञान ही नहीं, प्रयोगज्ञान भी होना चाहिए। यहाँ कुछ चुने हुए अव्ययों के प्रयोग दिये जाते हैं –

अकस्मात् – अहं सुप्तः आसम्, अकस्मात् (अचानक) मम पिता समागतः।

अचिरम् – त्वं चल, अहमपि अचिरम् (शीघ्र) आगच्छामि।

अत्र – अत्र (यहाँ) उपविश।

अथ किम् – किं त्वं गतोऽसि ? अथ किम् (जी हाँ)।

अभितः – ग्रामम् अभितः (दोनों ओर) वनानि सन्ति।

एवम् – एवं (ऐसा) मा वद।

इव	– अश्वः इव (समान) मा धाव ।
एव	– त्वम् एव (ही) मम रक्षकः असि ।
कथम्	– रात्रौ प्रकाशाभावे कथं (कैसे) गमिष्यति ।
नूनम्	– नूनं (निश्चित रूप से) सः गमिष्यति ।
मा	– मिथ्या मा (मत) वद ।
चिरम्	– अहं पाटलिपुत्रे चिरं (बहुत समय तक) अवसम् ।
एकदा	– एकदा (एक बार) तत्र अहं गतवान् ।
अन्तः	– गृहस्य अन्तः (भीतर) अन्धकारः अस्ति ।
बहिः	– विद्यालयात् बहिः (बाहर) मा गच्छ ।
इदानीम्	– सः इदानी (इस समय) गृहं गच्छति ।
अधुना	– अधुना (आजकल) जलं सुलभम् अस्ति ।
कदा	– त्वं कदा (कब) आगतोऽसि ?

◆◆◆

द्रुतवाचनम्

(प्रहेलिका)

[जीवन की आरम्भिक अवस्था में बौद्धिक विकास, तर्कशक्ति की प्रखरता, कल्पनाशक्ति के संवर्धन तथा मनोरञ्जन की दृष्टि से संसार की प्रमुख भाषाओं में प्रहेलिकाओं का विकास हुआ है। इन्हें "पहेली" तथा Riddles कहा जाता है। इन्हें सुनकर शिक्षार्थी अपनी कल्पना तथा तर्क के द्वारा उत्तर खोजने का प्रयास करता है जिससे उसकी बौद्धिक क्षमता बढ़ती है। संस्कृत भाषा में भी प्राचीन काल से ही प्रहेलिकाएँ रही हैं। यहाँ प्राचीन और आधुनिक दोनों प्रकार की प्रहेलिकाओं का संकलन प्रस्तुत किया गया है। शिक्षार्थी पहले अपनी कल्पना से इन्हें हल करने का प्रयास करें तब दिये गये उत्तरों से समाधान प्राप्त करें।]

नित्यं भ्रमति योगी न महदुष्णो न पावकः।
विकासयति यः पद्मं वृत्ताकारो वदन्तु कः? ॥1॥

वर्धते यः कदाचित्तथा क्षीयते
दृश्यते वा कदाचिन्न तद् दृश्यते।
वारिधिर्नास्ति नैवाऽस्ति वायुस्तथा,
कोऽस्ति सः तस्य किन्नामधेयं सखे? ॥2॥

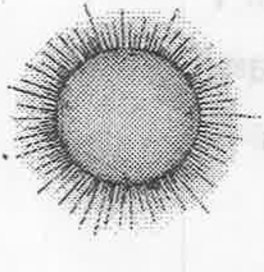
विश्वप्रसिद्धा भुवि राजमाना,
प्रकाशमाना न रविर्न वह्निः।
न रूपमेवाऽस्ति तथापि लोके,
सर्वत्र सर्वैरवलोक्यते का? ॥3॥

भ्रमामि नित्यं न शशी न भानुः
चक्राणि मे सन्ति न तेषु वायुः ।
वहामि लोकान् न च वायुयानं,
वदन्तु मे किं खलु नामधेयम् ? ।।4।।

गगने डयते न खगो न सुरो,
न शशिर्न रविर्हनुमानपि नो ।
जनवाहनमस्ति भुवि प्रथितं,
नरनिर्मितमस्ति सखे ! वद किम् ।।5।।

अस्थि नास्ति शिरो नास्ति,
बाहुरस्ति निरंगुलिः ।
नास्ति पादद्वयं गाढम्,
अंगमालिंगति स्वयम् ।।6।।

उत्तराणि - 1. सूर्यः, 2. चन्द्रमाः, 3. विद्युत्,
4. रेलयानम्, 5. आकाशवाणी (रेडियो), 6. कञ्चुकः (कुर्ता



शब्दार्थाः

नित्यम्	–	प्रत्येक दिन
भ्रमति	–	घूमता है
योगी	–	साधक
न/नो	–	नहीं
महदुष्णः	–	अत्यधिक गर्म
पावकः	–	आग
विकासयति	–	विकसित करता है
यः	–	जो
पद्मम्	–	कमल
वृत्ताकारः	–	गोल आकार का
वदन्तु	–	कहें, बोलें, बताएँ
वर्धते	–	बढ़ता है
कदाचित्	–	कभी
क्षीयते	–	घटता है
दृश्यते	–	दिखाई देता है
वारिधिः	–	समुद्र
किन्नामधेयम्	–	किस नाम का

सखे	–	मित्र (सम्बोधन)
भुवि	–	धरती में, पृथ्वी में
राजमाना	–	सुशोभित है, विराजमान है
प्रकाशमाना	–	प्रकाशित होती हुई
रविः	–	सूर्य
वह्निः	–	आग
रूपम्	–	आकार, स्वरूप
लोके	–	संसार में
सर्वत्र	–	सभी जगह
सर्वैः	–	सभी लोगों के द्वारा
अवलोक्यते	–	देखी जाती है
शशी	–	चन्द्रमा
भानुः	–	सूर्य
चक्राणि	–	पहिये (बहुवचन)
वायुयानम्	–	हवाई जहाज
खलु	–	निश्चय ही
गगने	–	आकाश में
डयते	–	उड़ता है

खगः	–	पक्षी
सुरः	–	देवता
जनवाहनम्	–	लोगों का वाहन
प्रथितम्	–	प्रसिद्ध
अस्थि	–	हड्डी
नरनिर्मितम्	–	मनुष्य द्वारा बनाया हुआ
शिरः	–	सिर
निरंगुलिः	–	बिना अंगुली वाला
पादद्वयम्	–	दो पैर
गाढम्	–	बहुत अधिक
अंगम्	–	शरीर में
आलिंगति	–	लिपटता है

सन्धि विच्छेदः –

महदुष्णः	=	महत् + उष्णः
कदाचिन्न	=	कदाचित् + न ।
वारिधिर्नास्ति	=	वारिधिः + नास्ति ।
वायुस्तथा	=	वायुः + तथा ।
कोऽस्ति	=	कः + अस्ति ।

किन्नामधेयम्	=	किम् + नामधेयम् ।
रविर्न	=	रविः + न
रूपमेवाऽस्ति	=	रूपम् + एव + अस्ति
रविर्हनुमानपि	=	रविः + हनुमान् + अपि
नास्ति	=	न + अस्ति
बाहुरस्ति	=	बाहुः + अस्ति
निरंगुलिः	=	निः + अंगुलिः

प्रकृति–प्रत्यय विभागः

भ्रमामि	–	√भ्रम् , लट्लकारः, उत्तमपुरुषः, एकवचनम्
वदन्तु	–	√वद् , लोट्लकारः, प्रथमपुरुषः, बहुवचनम्
अस्ति	–	√अस् , लट्लकारः, प्रथमपुरुषः, एकवचनम्
वहामि	–	√वह् , लट्लकारः, उत्तमपुरुषः, एकवचनम्
दृश्यते	–	√दृश् , लट्लकारः, प्रथमपुरुषः, एकवचनम्
सन्ति	–	√अस् , लट्लकारः, प्रथमपुरुषः, बहुवचनम्

अभ्यासः

(मौखिकः)

1. **प्रहेलिकाः सस्वरं गायत ।**
2. **अधोलिखितानां पदानां धातुं वदत ।**

(क) अस्ति, सन्ति, वदति, भ्रमामि, वदन्तु, वहामि, ।

3. **अधोलिखितानां पदानाम् अर्थं वदत–**

खगः, पावकः, अस्थि, पादद्वयम्, कदाचित्, वर्धते, सर्वत्र, विकासयति, प्रकाशमाना, सुरः, गगनम् ।

(लिखितः)

1. **एकपदेन उत्तरं दत्त –**

(क) सूर्यः नित्यं किं करोति ?

(ख) कः क्षीयते वर्धते च ?

(ग) खगः कुत्र डयते ?

(घ) गगने शशिवत् नित्यं कः भ्रमति ?

(ङ) भुवि प्रचितं किम् ?

(च) कीदृशः कञ्चुकस्य बाहुः अस्ति ?

(छ) अंगम् कः आलिंगति ?

2. **उचितं मेलनं कुरुत–**

(क) विश्वप्रसिद्धा भुवि	(i) खगो न सुरः
(ख) भ्रमामि नित्यं न	(ii) तथापि लोके
(ग) न रूपमेवाऽस्ति	(iii) शिरो नास्ति
(घ) गगने डयते न	(iv) राजमाना
(ङ) अस्थि नास्ति	(v) शशी न भानुः

3. **अधोलिखितानां पदानां सन्धिविच्छेदं कुरुत –**

वायुस्तथा, रविर्न, नास्ति, नैवाऽस्ति, किन्नामधेयम्, कोऽस्ति, महद्गुणः

4. **पर्यायवाचिनः शब्दान् लिखत–**

यथा – भानुः = रविः

(क) पावकः – –

(ख) शशीः – –

(ग) वायुः – –

(घ) गगनम् – –

(ङ) खगः – –

(च) सुरः – –

(छ) भुवि – –

5. **अधोलिखितपदेषु लकारं पुरुषं वचनं च लिखत –**

	लकारः	पुरुषः	वचनम्
यथा–पठन्तु	लोट्लकारः	प्रथमपुरुषः	बहुवचनम्
(क) भ्रमति	–	–	–
(ख) अस्ति	–	–	–
(ग) वदन्तु	–	–	–
(घ) सन्ति	–	–	–
(ङ) भ्रमाणि	–	–	–
(च) वहामि	–	–	–
(छ) दृश्यते	–	–	–

◆◆◆