दशमः पाठः

दिनचर्या

(दैनिक कार्यों की संस्कृत में अभिव्यक्ति)

जीवन को अच्छी तरह चलाने और स्वस्थ रहने के लिए दिनचर्या का महत्त्व है। नियमपूर्वक जीवन-यापन रने वाले दीर्घायु होते हैं। आहार-विहार के नियम प्राचीन शास्त्रकारों ने बनाये हैं। उन पर चलने वाले यक्ति आजीवन अपने सामने आये हुए कार्यों को प्रसन्नतापूर्वक करते हैं। इसके विपरीत मिथ्या अनुचित) आहार-विहार वाले सदा दुःखी रहते हैं। उनका कार्य उचित नहीं होता। इस पाठ में दिनचर्या के शाश्वत नियमों का वर्णन है।]

अस्माकं जीवने आहारः विहारश्च मुख्यौ पक्षौ स्तः। आहारः भोजनम् इति वर्तते। विहारः अन्यः सर्वः क्रियाकलापः। उभयोः नियमाः सन्ति। तेषां पालनेन मानवजीवनं सुखमयं भवति। अनेन मानवस्य दिनचर्या निर्धारिता भवति।

सामान्यतः प्रातःकाले सूर्योदयात् पूर्वमेव जागरणम् उचितम्। प्रकृतेः सर्वे प्राणिनः तथा कुर्वन्ति। पण्डिताः कथयन्ति यत् सूर्योदयात् पूर्वं ब्राह्ममुहूर्ते बुद्धिः अतीव प्रकाशते। अतः

बुद्धिकार्याणि तदा बहुमूल्यानि भवन्ति । प्रातः एव स्नानादि नित्यकर्म कर्तव्यम् । तेन सम्पूर्णं दिनं शक्तिः स्फूर्तिश्च भवतः । दिवसे यथाकालं स्वकीयं निर्धारितं कार्यं करणीयम् । छात्राः अध्ययनं कुर्वन्ति, गृहस्थाः गृहकार्यं कुर्वन्ति, कार्यालयेषु सर्वे स्व-स्व कार्यम् आचरन्ति । एवं दिवसस्य उपयोगः भवति । सायंकाले भ्रमणम् उद्यानगमनं वा शोभनं भवति । अनेन शरीरं मनश्च स्वस्थे जायेते । रात्रौ यथासमयं शयनम् उचितम् ।

प्रातःकाले जलपानम् अल्पाहारः वा आवश्यकः । तस्मिन् फलानि, पेयानि तथा स्वच्छानि द्रव्याणि आवश्यकानि सन्ति । मध्याह्ने क्षुधानुसारेण अन्नं व्यञ्जनं च ग्रहणीयम् । अल्पभोजनं स्वास्थ्यकरं भवति । बहुभोजनं हानिकारकं जायते । सायंकाले दुग्धपानं फलाहारो वा करणीयः । रात्रौ च सुलभम् अल्पं भोजनं हितकरं भवति । शयनात् पूर्वं दन्तानां शोधनं, पादप्रक्षालनं, ईशवन्दनं च हितं भवति ।

आयुर्वेदः कथयति - युक्ताहारविहाराभ्यां नियतं दीर्घजीवनम् ।
मिथ्याहारविहाराभ्यामस्वास्थ्यं चाल्पजीवनम् ॥

शब्दार्थः

आहारः	=	भोजन
विहारः	=	घूमना, भोजनेतर कर्मसमूह
पक्षौ	=	हिस्से, पहलू, पक्ष
सर्वः	=	सभी
क्रियाकलापः	=	गतिविधि, कार्यसमूह
उभयोः	=	दोनों के
पालनेन	=	पालन से
सुखमयम्	=	सुखी
सूर्योदयात्	=	सूर्योदय से
पूर्वमेव (पूर्वम्+एव)	=	पहले ही
जागरणम्	=	जागना, उठना

प्रकृतेः	=	प्रकृति के
प्राणिनः	=	(सब) प्राणी
ब्राह्ममुहूर्ते	=	सूर्योदय से पूर्व के समय में
प्रकाशते	=	प्रकाशित होता है
बुद्धिकार्याणि	=	बुद्धि के द्वारा किये जाने वाले काम
बहुमूल्यानि	=	बेशकीमती
यथाकालम्	=	समयानुसार
स्वकीयम्	=	अपना, अपने (को)
करणीयम्	=	करना चाहिए
कार्यालयेषु	=	कार्यालयों में
स्व-स्व	=	अपने-अपने
आचरन्ति	=	आचरण करते हैं
शोभनम्	=	अच्छा
जायते	=	होता / होती है
अल्पाहारः (अल्प+आहारः)	=	नाश्ता, जलपान
मध्याह्ने	=	दोपहर में
क्षुधानुसारेण (क्षुधा+अनुसारेण)	=	भूख के अनुसार
व्यञ्जनम्	=	सब्जी, तरकारी, उपकरण
ग्रहणीयम्	=	लेना चाहिए
अल्पभोजनम्	=	थोड़ा भोजन करना
बहुभोजनम्	=	बहुत भोजन करना

करणीय:	=	करना चाहिए / करने योग्य
सुलभम्	=	आसान
हितकरम्	=	उपयोगी, लाभप्रद
शयनात्	=	सोने से, शयन से
दन्तानाम्	=	दाँतों का
शोधनम्	=	साफ करना
पादप्रक्षालनम्	=	पैर धोना
ईशवन्दनम्	=	ईश्वर की प्रार्थना
नियतम्	=	निश्चित
युक्ताहार:	=	उचित खाना-पीना
मिथ्याहार:	=	अस्वास्थ्यकर भोजन

व्याकरणम्

सन्धि-विच्छेद:

पूर्वमेव	=	पूर्वम् + एव
अल्पाहार:	=	अल्प + आहार:
क्षुधानुसारेण	=	क्षुधा + अनुसारेण
स्फूर्तिश्च	=	स्फूर्ति: + च
चाल्पजीवनम्	=	च + अल्पजीवनम् ।

प्रकृति-प्रत्यय-विभागः

स्तः = √अस्, लट्लकारः, प्रथमपुरुषः, द्विवचनम्

कुर्वन्ति = √कृ, लट्लकारः, प्रथमपुरुषः, बहुवचनम्

भवन्ति = √भू, लट्लकारः, प्रथमपुरुषः, बहुवचनम्

भवतः = √भू, लट्लकारः, प्रथमपुरुषः, द्विवचनम्

करणीयम् = √कृ + अनीयर्, नपुं, एकवचनम्

जायते = √जन्, लट्लकारः, प्रथमपुरुषः, एकवचनम्

ग्रहणीयम् = √ग्रह् + अनीयर्, नपुं, एकवचनम्

अभ्यासः

मौखिकः

1. अधोलिखितपदानाम् उच्चारणं कुरुत -

आहारः, मानवजीवनम्, पूर्वमेव, बुद्धिकार्याणि, स्वकीयम्

मध्याह्ने, ग्रहणीयम्, व्यञ्जनम्, दीर्घजीवनम् ।

2. निम्नलिखितपदानाम् अर्थं वदत -

विहारः, उभयः, यथाकालम्, सम्पूर्णम्, हितकरम्

दन्तानाम्, व्यञ्जनम्, अल्पाहारः, नियतम् ।

3. निम्नलिखितस्य पद्यस्य पाठं कुरुत -

युक्ताहारविहाराभ्यां नियतं दीर्घजीवनम् ।

मिथ्याहारविहाराभ्यामस्वास्थ्यं चाल्पजीवनम् ।।

लिखितः

4. अधोलिखितानां प्रश्नानां उत्तरम् एकपदेन लिखत -

(क) केषां पालनेन मानवजीवनं सुखमयं भवति ?

(ख) सामान्यतः प्रातःकाले कदा जागरणम् उचितम् ?

(ग) स्नानादिनित्यकर्म कदा कर्त्तव्यम् ?

(घ) रात्रौ यथासमयं किं करणीयम् ?

(ङ) प्रातःकाले कीदृशः आहारः आवश्यकः ?

5. दिनचर्या के अनुसार कार्य करने से क्या-क्या लाभ होते हैं ?

6. कोष्ठात् उचितं पदं चित्वा रिक्तस्थानानि पूरयत -

(क) आहारः .... इति वर्तते । (भोजनम्, पेयम्)

(ख) नियमानां पालनेन मानवजीवनं .... भवति । (सुखमयं, दुःखमय

(ग) दिवसे यथाकालं .... निर्धारितं कार्यं करणीयम् । (परकीयं, स्वकीय

(घ) अनेन शरीरं मनश्च .... जायेते । (स्वस्थे, अस्वस्थे)

(ङ) रात्रौ यथासमयं शयनम् .... । (उचितम्, अनुचितम्)

(च) बहुभोजनं .... जायते । (लाभकारकं, हानिकारकं)

7. निम्नलिखितपदानां द्विवचनम् लिखत -

	एकवचनम्		द्विवचनम्
यथा-	अस्ति	-	स्तः ।
	(क) भवति	-	- - - ।
	(ख) पठामि	-	- - - ।

(ग) गायति - - - - ।

(घ) खादामि - - - - ।

(ङ) पिबति - - - - ।

(च) फलम् - - - - ।

(छ) गच्छसि - - - - ।

8. **सन्धिं कुरुत -**

(क) हिम + आलयः = ...

(ख) अल्प + आहारः = ...

(ग) च + अपि = ...

(घ) परम + अर्थः = ...

(ङ) विद्या + आलयः = ...

(च) पूर्व + उत्तरम् = ...

(छ) क्षुधा + अनुसारेण = ...

(ज) युक्त + आहारः = ...

9. **अधोलिखितान् शब्दान् लिखत -**

क्रियाकलापः, बुद्धिकार्याणि, ब्राह्ममुहूर्ते, द्रव्याणि, मध्याह्ने, पादप्रक्षालनम्, स्वास्थ्यकरम्, ईशवन्दनम्, चाल्पजीवनम् ।

10. सुमेलनं कुरुत -

पदानि	विपरीतार्थकपदानि
(क) सुखमयम्	(i) अनियमः
(ख) परकीयम्	(ii) अशक्तिः
(ग) नियमः	(iii) अनुचितम्
(घ) शक्तिः	(iv) हानिकारकम्
(ङ) उचितम्	(v) दुःखमयम्
(च) लाभकारकम्	(vi) स्वकीयम्

11. एतेषु किं 'सत्यम्' 'असत्यम्' वा, लिखत -

(क) पौष्टिकः आहारः आवश्यकः वर्तते । (..............)

(ख) रात्रौ यथासमयं शयनम् उचितम् । (..........)

(ग) बहुभोजनं लाभकारकं जायते । (..............)

(घ) प्रातःकाले जलपानम् अल्पाहारः वा आवश्यकः भवति । (..................)

(ङ) अल्पभोजनं स्वास्थ्यकरं भवति । (...............)

(च) प्रातःकाले सूर्योदयात् पूर्वमेव जागरणम् उचितम् । (..................)

(छ) सायंकाले शयनं लाभकरं भवति । (..................)

योग्यता-विस्तार:

जीवन में अनुशासन बहुत आवश्यक है । अनुशासन का परिणाम है कि अपने सभी आवश्यक कार्य समय पर किए जाएँ । इसीलिए प्राचीन काल में दिनचर्या तथा रात्रिचर्या पर बल दिया जाता था। राजाओं के लिए दोनों का बहुत महत्त्व था । राजशास्त्र के सभी ग्रन्थों में इसका प्रतिपादन है । आयुर्वेद में सामान्य मनुष्यों के लिए भी दिनचर्या के नियम दिये गये हैं । दिनचर्या को दूसरे शब्दों में 'आहार-विहार के नियम' कहा गया है ।

दिनचर्या के नियम देश, काल और पात्र के अनुसार पृथक्-पृथक् होते हैं फिर भी कुछ सामान्य नियम निर्धारित किये गये हैं जो यथासम्भव पालनीय हैं । जैसे सबेरे उठना और रात्रि में अधिक देर न जागना स्वास्थ्य के लिए अच्छा है । अंग्रेजी में कहावत है-

Early to bed and early to rise,
Makes a man healthy, wealthy and wise.

अर्थात् जल्दी सोने और जल्दी जागने से मनुष्य स्वस्थ, सम्पन्न तथा बुद्धिमान् होता है । इसी प्रकार प्रातः और सायंकाल का भ्रमण स्वास्थ्यकर होता है । भोजन के भी नियम आयुर्वेद में बताये गये हैं । कहा गया है कि एक अन्न के पच जाने पर ही दूसरा अन्न ग्रहण करना चाहिए। पूर्व भक्षित अन्न नहीं पचा हो तो भोजन करने से अनेक दोष उत्पन्न होते हैं । भोजन की मात्रा न अत्यल्प हो, न अधिक । अत्यल्प भोजन से शरीर दुर्बल होता है । अधिकाहार आलस्य बढ़ाता है । अतः क्षुधा के आधार पर मिताहार करना चाहिए । स्वच्छ स्थान पर धैर्यपूर्वक प्रसन्न मन से भोजन करना चाहिए । भोजन के समय हँसने, बोलने, चलने से या तेजी से भोजन करने पर श्वास-पथ अवरुद्ध हो जाता है । भोजन के बीच-बीच में जल पी सकते हैं किन्तु तुरत बाद में नहीं। वैद्यों ने कहा है - **मुहुर्मुहुर्वारि पिबेदभूरि** । अर्थात् बार-बार थोड़ा-थोड़ा जल पीना चाहिए। ऐसा करने से शरीर के दूषित पदार्थ निकल जाते हैं ।

दिनचर्या में योगक्रिया तथा व्यायाम का बहुत महत्त्व है । दोनों ही खाली पेट करना चाहिए। सम्भव हो तो प्रातः और सायं इन्हें करें अन्यथा प्रातः काल इनके लिए श्रेष्ठ समय है । विभिन्न व्यवसायों में लगे हुए व्यक्तियों की दिनचर्या अर्थात् आहार विहार के नियम संयोजित किये जा सकते हैं किन्तु उनका पालन करना आवश्यक है ।

*****