

**(चरकसुश्रुतसंहिताभ्याम्)**

[वैदिक साहित्य ज्ञान का अपूर्व भण्डार है। चार वेदों के अतिरिक्त पंचम वेद आयुर्वेद को माना गया है। इसमें भारतीय चिकित्सा विज्ञान का अपूर्व खजाना भरा हुआ है। उसी के अन्तर्गत दो अमूल्य रत्न-चरकसंहिता और सुश्रुतसंहिता हैं। इन ग्रन्थों में रोगों की निवृत्ति का उपाय बताने के साथ-साथ वह उपाय भी बताया गया है जिनके पालन करने से रोगों की उत्पत्ति नहीं होती। रचनाकार ने बताया है कि समय से जागने, सोने, भोजन करने तथा व्यायाम करने से शरीर रोगों से दूर रहता है। प्रस्तुत पाठ में आरोग्य की रक्षा के लिए व्यायाम आदि कुछ विषयों पर प्रकाश डाला गया है, जो इस प्रकार हैं-

शरीर की जो क्रिया स्थिर तथा बल बढ़ाने के लिए होती है, वह व्यायाम ही है। व्यायाम को उचित मात्रा में करना चाहिए। व्यायाम से शरीर में फुर्ती तथा पाचन-शक्ति की वृद्धि होती है। अपना कल्याण (सुख) चाहनेवाले को प्रतिदिन व्यायाम करना चाहिए। बुद्धिमान् को कभी भी अतिमात्रा में व्यायाम, रात्रि जागरण, स्त्री सहवास, मजाक आदि नहीं करने चाहिए। व्यायाम करने के पश्चात् शरीर को खूब मलना चाहिए। व्यायाम करने से शरीर का विकास एवं अंगों का सही विभाजन होता है। व्यायाम करने से बुढ़ापा शरीर पर एकाएक आक्रमण नहीं करता। व्यायाम करने से रोग उसी प्रकार नहीं आते जिस प्रकार सिंह के पास जंगली जीव-जन्तु, मृग आदि नहीं आते। शरद् और बसन्त ऋतु में व्यायाम बहुत लाभकारी है। प्रतिदिन स्नान करना शरीर को पवित्र करता है। सिर में प्रतिदिन तेल लगाने से सिर पर किसी भी प्रकार के रोग नहीं होते। मनुष्य को हितकारी भोजन ही करना चाहिए।]

शरीरचेष्टा या चेष्टा स्थैर्यार्था बलवर्धिनी।  
देहव्यायामसङ्ख्याता मात्रया तां समाचरेत्॥१॥  
लाघवं कर्मसामर्थ्यं स्थैर्यं दुःखसहिष्णुता।  
दोषक्षयोऽग्निवृद्धिश्च व्यायामादुपजायते॥२॥  
सर्वेष्वृतुष्वहरहः पुम्भिरात्महितैषिभिः।  
बलस्यार्धेन कर्तव्यो व्यायामो हन्त्यतोऽन्यथा॥३॥  
हृदि स्थानस्थितो वायुर्यदा वक्त्रं प्रपद्यते।  
व्यायामं कुर्वतो जन्तोस्तद् बलार्धस्य लक्षणम्॥४॥  
श्रमः क्लमः क्षयस्तृष्णा रक्तपित्तं प्रतामकः।  
अतिव्यायामतः कासो ज्वरश्छर्दिश्च जायते॥५॥

व्यायामहास्यभाष्याध्वग्राम्यधर्म प्रजागरान्।  
 नोचितानपि सेवेत बुद्धिमानतिमात्रया॥६॥  
 शरीरायासजननं कर्म व्यायामसञ्ज्ञितम्।  
 तत्कृत्वा तु सुखं देहं विमृदनीयात् समन्ततः॥७॥  
 शरीरोपचयः कान्तिर्गात्राणां सुविभक्तता।  
 दीप्ताग्नित्वमनालस्यं स्थिरत्वं लाघवं मृजा॥८॥  
 श्रमक्लमपिपासोष्णशीतादीनां सहिष्णुता।  
 आरोग्यं चापि परमं व्यायामादुपजायते॥९॥  
 न चास्ति सदृशं तेन किञ्चित् स्थौल्यापकर्षणम्।  
 न च व्यायामिनं मर्त्यमर्दयन्त्यरयो भयात्॥१०॥  
 न चैनं सहसाक्रम्य जरा समधिरोहति।  
 स्थिरीभवति मांसं च व्यायामाभिरतस्य हि॥११॥  
 व्यायामक्षुण्णगात्रस्य पद्भ्यामुद्वर्तितस्य च।  
 व्याधयो नोपसर्पन्ति सिंहं क्षुद्रमृगा इव॥१२॥  
 वयोरूपगुणैर्हीनमपि कुर्यात् सुदर्शनम्।  
 व्यायामो हि सदा पथ्यो बलिनां स्निग्धभोजनाम्।  
 स च शीते वसन्ते च तेषां पथ्यतमः स्मृतः॥१३॥  
 पवित्रं वृष्यमायुष्यं श्रमस्वेदमलापहम्।  
 शरीरबलसन्धानं स्नानमोजस्करं परम्॥१४॥  
 मेध्यं पवित्रमायुष्यमलक्ष्मीकलिनाशनम्।  
 पादयोर्मलमार्गाणां शौचाधानमभीक्ष्णशः॥१५॥  
 नित्यं स्नेहाद्रिशिरसः शिरः शूलं न जायते।  
 न खालित्यं न पालित्यं न केशाः प्रपतन्ति च॥१६॥  
 बलं शिरः कपालानां विशेषेणाभिवर्धते।  
 दृढमूलाश्च दीर्घाश्च कृष्णाः केशा भवन्ति च॥१७॥  
 इन्द्रियाणि प्रसीदन्ति सुत्वग् भवति चाननम्।  
 निद्रालाभः सुखं च स्यान्मूर्ध्नि तैलनिषेवणात्॥१८॥  
 न रागात्राप्यविज्ञानादाहारमुपयोजयेत्।  
 परीक्ष्य हितमश्नीयाद् देहो ह्याहारसम्भवः॥१९॥

हिताशी स्यान्मिताशी स्यात् कालभोजी जितेन्द्रियः।  
 पश्यन् रोगान् बहून् कष्टान् बुद्धिमान् विषमाशनात्॥२०॥  
 नरो हिताहारः विहारसेवी समीक्ष्यकारी विषयेष्वसक्तः।  
 दाता समः सत्यपरः क्षमावानाप्तोपसेवी च भवत्यरोगः॥२१॥

## अभ्यास-प्रश्न

१. निम्नलिखित श्लोकों की हिन्दी में ससन्दर्भ व्याख्या कीजिए—  
 (क) लाघवं कर्मसामर्थ्यं स्थैर्यं दुःखसहिष्णुता।  
 दोषक्षयोऽग्निवृद्धिश्च व्यायामादुपजायते॥  
 (ख) श्रमः क्लमः क्षयस्तृष्णा रक्तपित्तं प्रतामकः।  
 अतिव्यायामतः कासो ज्वरश्छर्दिश्च जायते॥  
 (ग) वयोरूपगुणैर्हीनमपि कुर्यात् सुदर्शनम्।  
 व्यायामो हि सदा पथ्यो बलिनां स्निग्धभोजनाम्।  
 स च शीते वसन्ते च तेषां पथ्यतमः स्मृतः॥  
 (घ) बलं शिरः कपालानां विशेषेणाभिवर्धते।  
 दृढमूलाश्च दीर्घाश्च कृष्णाः केशा भवन्ति च॥
२. निम्नांकित सूक्तियों की ससन्दर्भ हिन्दी में व्याख्या कीजिए—  
 (क) व्याधयो नोपसर्पन्ति सिंहं क्षुद्रमृगा इव।  
 (ख) शरीरबलसन्धानं स्नानमोजस्करं परम्।
३. निम्नलिखित श्लोक का अभिप्राय अपने शब्दों में लिखिए—  
 हृदि स्थानस्थितो वायुर्यदा वक्त्रं प्रपद्यते।  
 व्यायामं कुर्वतो जन्तोस्तद् बलार्थस्य लक्षणम्॥
४. निम्नलिखित श्लोक का अर्थ संस्कृत में लिखिए—  
 हृदि स्थानस्थितो वायुर्यदा वक्त्रं प्रपद्यते।  
 व्यायामं कुर्वतो जन्तोस्तद् बलार्थस्य लक्षणम्॥
५. आरोग्य के सम्बन्ध में कही गयी बातों का सारांश अपने शब्दों में लिखिए।
६. सुन्दर स्वास्थ्य के लिए जरूरी उपायों एवं साधनों पर एक निबन्ध इस पाठ के आधार पर लिखिए।

## ► आन्तरिक मूल्यांकन

आयुर्वेद के बारे में आप क्या जानते हैं? इससे हमारे जीवन को मिलने वाले लाभों के बारे में अपने विचार अभिव्यक्त कीजिए।

