1061CH03

तृतीयः पाठः

व्यायामः सर्वदा पथ्यः

प्रस्तुतोऽयं पाठः आयुर्वेदस्य प्रसिद्धग्रन्थः "**सुश्रुतसंहिता**" इत्यस्य चिकित्सास्थाने वर्णित-चतुर्विंशाध्यायात् समुद्धृतोऽस्ति। अस्मिन् आचार्यसुश्रुतः व्यायामस्य परिभाषां तेन जायमानान् लाभान् च निबोधयति। प्रामुख्येन शरीरसौष्ठवम्, कान्तिः, स्फूर्तिः, सहिष्णुता, आरोग्यं च इत्यादयः व्यायामस्य लाभाः सन्ति।

शरीरायासजननं कर्म व्यायामसंज्ञितम् ।
तत्कृत्वा तु सुखं देहं विमृद्नीयात् समन्ततः ॥1॥

शरीरोपचयः कान्तिर्गात्राणां सुविभक्तता ।
दीप्ताग्नित्वमनालस्यं स्थिरत्वं लाघवं मृजा ॥2॥

श्रमक्लमपिपासोष्ण-शीतादीनां सहिष्णुता ।
आरोग्यं चापि परमं व्यायामादुपजायते ॥3॥

न चास्ति सदृशं तेन किञ्चित्स्थौल्यापकर्षणम् ।
न च व्यायामिनं मर्त्यमर्दयन्त्यरयो बलात् ॥4॥

© NCERT not to be republished

न चैनं सहसाक्रम्य जरा समधिरोहति ।
स्थिरीभवति मांसं च व्यायामाभिरतस्य च ॥5॥

व्यायामस्विन्नगात्रस्य पद्भ्यामुद्वर्तितस्य च ।
व्याधयो नोपसर्पन्ति वैनतेयमिवोरगाः
वयोरूपगुणैर्हीनमपि कुर्यात्सुदर्शनम् ॥6॥

व्यायामं कुर्वतो नित्यं विरुद्धमपि भोजनम् ।
विदग्धमविदग्धं वा निर्दोषं परिपच्यते ॥7॥

व्यायामो हि सदा पथ्यो बलिनां स्निग्धभोजिनाम् ।
स च शीते वसन्ते च तेषां पथ्यतमः स्मृतः ॥8॥

सर्वेष्वृतुष्वहरहः पुम्भिरात्महितैषिभिः ।
बलस्यार्धेन कर्त्तव्यो व्यायामो हन्त्यतोऽन्यथा ॥9॥

हृदिस्थानस्थितो वायुर्यदा वक्त्रं प्रपद्यते ।
व्यायामं कुर्वतो जन्तोस्तद्बलार्धस्य लक्षणम् ॥10॥

वयोबलशरीराणि देशकालाशनानि च ।
समीक्ष्य कुर्याद् व्यायाममन्यथा रोगमाप्नुयात् ॥11॥

शब्दार्थाः

आयासः	– प्रयत्नः, प्रयासः, श्रमः	– परिश्रम	– Effort
विमृद्नीयात्	– मर्दयेत्	– मालिश करनी चाहिए	– Should massage
समन्ततः	– सर्वतः	– पूरी तरह से	– All over
उपचयः	– अभिवृद्धिः	– वृद्धि	– Growth

© NCERT not to be republished

कान्तिः	– आभा	– चमक	– Glow
गात्रम्	– शरीरम्	– शरीर	– Body
सुविभक्तता	– शारीरिकं सौष्ठवम्	– शारीरिक सौन्दर्य	– Physcial beauty
दीप्ताग्नित्वम्	– जठराग्नेः प्रवर्धनम्	– जठराग्नि का प्रदीप्त होना अर्थात् भूख लगना	– Stimulate appetite
मृजा	– स्वच्छीकरणम्	– स्वच्छ करना	– Cleanliness
क्लमः	– श्रमजनितं शैथिल्यम्	– थकान	– Fatigue
पिपासा	– पातुम् इच्छा	– प्यास	– Thirst
उष्णः	– तापः	– गर्मी	– Heat
स्थौल्यम्	– अतिमांसलत्वं, पीनता	– मोटापा	– Obesity
अपकर्षणम्	– दूरीकरणम्	– दूर करना, कम करना	– Removal
अर्दयन्ति	– अर्दनं कुर्वन्ति	– कुचल डालते हैं	– Crush
अरयः	– शत्रवः	– शत्रुगण	– Enemies
आक्रम्य	– आक्रमणं कृत्वा	– हमला करके	– Attacking
जरा	– वार्धक्यम्	– बुढ़ापा	– Ageing
अभिरतस्य	– संलग्नस्य	– तल्लीन होने वाले का	– Of involved
स्विन्नगात्रस्य	– स्वेदेन सिक्तस्य शरीरस्य	– पसीने से लथपथ शरीर का	– Of a sweatful body
पद्भ्याम् उद्वर्तितस्य	– पद्भ्याम् उन्नमितस्य	– दोनों पैरों से ऊपर उठने वाले व्यायामय	– Exercises lifting the feet
वैनतेयः	– गरुडः	– गरुड़	– Garuda, the devine king of birds
उरगः	– सर्पः	– साँप	– Serpent
विदग्धम्	– सुपक्वम्	– भली प्रकार पके हुए	– Well cooked
परिपच्यते	– जीर्यते	– पच जाता है	– Gets digested
अहन्	– दिवसः	– दिन	– Day

© NCERT not to be republished

पथ्यम्	– अनुकूलम्	– उचित आहार	– Appropriate diet
अहरहः	– प्रतिदिनम्	– हर रोज	– Every day
पुम्भिः	– पुरुषैः	– पुरुषों के द्वारा	– By men
अशनानि	– आहाराः/भोजनानि	– भोजन	– Food

अभ्यासः

1. **एकपदेन उत्तरं लिखत–**

(क) परमम् आरोग्यं कस्मात् उपजायते?

(ख) कस्य मांसं स्थिरीभवति?

(ग) सदा कः पथ्यः?

(घ) कैः पुंभिः सर्वेषु ऋतुषु व्यायामः कर्तव्यः?

(ङ) व्यायामस्विन्नगात्रस्य समीपं के न उपसर्पन्ति?

2. **अधोलिखितानां प्रश्नानाम् उत्तराणि संस्कृतभाषया लिखत–**

(क) कीदृशं कर्म व्यायामसंज्ञितम् कथ्यते?

(ख) व्यायामात् किं किमुपजायते?

(ग) जरा कस्य सकाशं सहसा न समधिरोहति?

(घ) कस्य विरुद्धमपि भोजनं परिपच्यते?

(ङ) कियता बलेन व्यायामः कर्तव्यः?

(च) अर्धबलस्य लक्षणम् किम्?

3. **उदाहरणमनुसृत्य कोष्ठकगतेषु पदेषु तृतीयाविभक्तिं प्रयुज्य रिक्तस्थानानि पूरयत-**

यथा– व्यायामः .... हीनमपि सुदर्शनं करोति (गुण)

व्यायामः <u>गुणैः</u> हीनमपि सुदर्शनं करोति।

(क) .... व्यायामः कर्त्तव्यः। (बलस्यार्ध)

(ख) .... सदृशं किञ्चित् स्थौल्यापकर्षणं नास्ति। (व्यायाम)

© NCERT not to be republished

(ग) .... विना जीवनं नास्ति। (विद्या)

(घ) सः .... खञ्जः अस्ति। (चरण)

(ङ) सूपकारः .... भोजनं जिघ्रति। (नासिका)

4. **स्थूलपदमाधृत्य प्रश्ननिर्माणं कुरुत–**

(क) **शरीरस्य** आयासजननं कर्म व्यायामः इति कथ्यते।

(ख) **अरयः** व्यायामिनं न अर्दयन्ति।

(ग) **आत्महितैषिभिः** सर्वदा व्यायामः कर्तव्यः।

(घ) व्यायामं कुर्वतः **विरुद्धं** भोजनम् अपि परिपच्यते।

(ङ) **गात्राणां** सुविभक्तता व्यायामेन संभवति।

(अ) षष्ठ श्लोकस्य भावमाश्रित्य रिक्तस्थानानि पूरयत–

यथा– .... समीपे उरगाः न .... एवमेव व्यायामिनः जनस्य समीपं .... न गच्छन्ति। व्यायामः वयोरूपगुणहीनम् अपि जनम् .... करोति।

5. **'व्यायामस्य लाभाः' इति विषयमधिकृत्य पञ्चवाक्येषु 'संस्कृतभाषया' एकम् अनुच्छेदं लिखत।**

(अ) यथानिर्देशमुत्तरत–

(क) 'तत्कृत्वा तु सुखं देहम्' अत्र विशेषणपदं किम्?

(ख) 'व्याधयो नोपसर्पन्ति वैनतेयमिवोरगाः' अस्मिन् वाक्ये क्रियापदं किम्?

(ग) 'पुम्भिरात्महितैषिभिः' अत्र 'पुरुषैः' इत्यर्थे किं पदं प्रयुक्तम्?

(घ) 'दीप्ताग्नित्वमनालस्यं स्थिरत्वं लाघवं मृजा' इति वाक्यात् 'गौरवम्' इति पदस्य विपरीतार्थकं पदं चित्वा लिखत।

(ङ) 'न चास्ति सदृशं तेन किञ्चित् स्थौल्यापकर्षणम्' अस्मिन् वाक्ये 'तेन' इति सर्वनामपदं कस्मै प्रयुक्तम्?

© NCERT not to be republished

6. **(अ) निम्नलिखितानाम् अव्ययानाम् रिक्तस्थानेषु प्रयोगं कुरुत–**

सहसा, अपि, सदृशं, सर्वदा, यदा, सदा, अन्यथा

(क) .... व्यायामः कर्त्तव्यः।

(ख) .... मनुष्यः सम्यक्रूपेण व्यायामं करोति तदा सः .... स्वस्थः तिष्ठति।

(ग) व्यायामेन असुन्दराः .... सुन्दराः भवन्ति।

(घ) व्यायामिनः जनस्य सकाशं वार्धक्यं .... नायाति।

(ङ) व्यायामेन .... किञ्चित् स्थौल्यापकर्षणं नास्ति।

(च) व्यायामं समीक्ष्य एव कर्तव्यम् .... व्याधयः आयान्ति।

(आ) उदाहरणमनुसृत्य वाच्यपरिवर्तनं कुरुत–

कर्मवाच्यम्	**कर्तृवाच्यम्**
यथा- आत्महितैषिभिः व्यायामः क्रियते	आत्महितैषिणः व्यायामं कुर्वन्ति।
(1) बलवता विरुद्धमपि भोजनं पच्यते।	....
(2) जनैः व्यायामेन कान्तिः लभ्यते।	....
(3) मोहनेन पाठः पठ्यते।	....
(4) लतया गीतं गीयते।	....

7. **(अ) अधोलिखितेषु तद्धितपदेषु प्रकृतिं/प्रत्ययं च पृथक् कृत्वा लिखत–**

		मूलशब्दः (प्रकृतिः)		**प्रत्ययः**
(क) पथ्यतमः	=	....	+	....
(ख) सहिष्णुता	=	....	+	....
(ग) अग्नित्वम्	=	....	+	....
(घ) स्थिरत्वम्	=	....	+	....
(ङ) लाघवम्	=	....	+	....

© NCERT not to be republished

योग्यताविस्तारः

यह पाठ आयुर्वेद के प्रसिद्ध ग्रन्थ 'सुश्रुतसंहिता' के चिकित्सा स्थान में वर्णित 24वें अध्याय से संकलित है। इसमें आचार्य सुश्रुत ने व्यायाम की परिभाषा बताते हुए उससे होने वाले लाभों की चर्चा की है। शरीर में सुगठन, कान्ति, स्फूर्ति, सहिष्णुता, नीरोगता आदि व्यायाम के प्रमुख लाभ हैं।

(क) सुश्रुतः आयुर्वेदस्य, 'सुश्रुतसंहिता' इत्याख्यस्य ग्रन्थस्य रचयिता। अस्मिन् ग्रन्थे शल्यचिकित्सायाः प्राधान्यमस्ति। सुश्रुतः शल्यशास्त्रज्ञस्य दिवोदासस्य शिष्यः आसीत्। दिवोदासः सुश्रुतं वाराणस्याम् आयुर्वेदम् अपाठयत्। सुश्रुतः दिवोदासस्य उपदेशान् स्वग्रन्थेऽलिखत्।

(ख) उपलब्धासु आयुर्वेदीय-संहितासु 'सुश्रुतसंहिता' सर्वश्रेष्ठः शल्यचिकित्साप्रधानो ग्रन्थः। अस्मिन् ग्रन्थे 120 अध्यायेषु क्रमेण सूत्रस्थाने मौलिकसिद्धान्तानां शल्यकर्मोपयोगि-यन्त्रादीनां, निदानस्थाने प्रमुखाणां रोगाणां, शरीरस्थाने शरीरशास्त्रस्य चिकित्सास्थाने, शल्यचिकित्सायाः कल्पस्थाने च विषाणां प्रकरणानि वर्णितानि। अस्य उत्तरतन्त्रे 66 अध्यायाः सन्ति।

(ग) **वैनतेयमिवोरगाः** – कश्यप ऋषि की दो पत्नियाँ थीं– कद्रु और विनता। विनता का पुत्र गरुड़ था और कद्रु के पुत्र सर्प थे। विनता का पुत्र होने के कारण गरुड़ को वैनतेय कहा जाता है। (विनतायाः अयम् वैनतेयः, ढक् (एय) प्रत्यये कृते)। गरुड़ सर्प से अधिक ताकतवर होता है, भयवश साँप गरुड़ के पास जाने का साहस नहीं करता। यहाँ व्यायाम करने वाले मनुष्य की तुलना गरुड़ से तथा व्याधियों की तुलना साँप से की गई है। जिस प्रकार गरुड़ के समक्ष साँप नही जाते। उसी प्रकार व्यायाम करने वाले व्यक्ति के पास रोग नहीं फटकते।

भाषिकविस्तारः

गुणवाचक शब्दों से भाव अर्थ में ष्यञ् अर्थात् य प्रत्यय लगाकर भाववाची पदों का निर्माण किया जाता है। शब्द के प्रथम स्वर में वृद्धि होती है और अन्तिम अ का लोप होता है।

(क)	शूरस्य भावः शौर्यम्	–	शूर	+	ष्यञ्
(ख)	सुन्दरस्य भावः सौन्दर्यम्	–	सुन्दर	+	ष्यञ्
(ग)	सुखस्य भावः सौख्यम्	–	सुख	+	ष्यञ्
(घ)	विदुषः भावः वैदुष्यम्	–	विद्वस्	+	ष्यञ्
(ङ)	मधुरस्य भावः माधुर्यम्	–	मधुर	+	ष्यञ्

© NCERT not to be republished

(च) स्थूलस्य भावः स्थौल्यम्	–	स्थूल	+	ष्यञ्
(छ) अरोगस्य भावः आरोग्यम्	–	अरोग	+	ष्यञ्
(ज) सहितस्य भावः साहित्यम्	–	सहित	+	ष्यञ्

थाल्-प्रत्ययः– 'प्रकार' अर्थ में थाल् प्रत्यय का प्रयोग होता है।

जैसे– तेन प्रकारेण	–	तथा
येन प्रकारेण	–	यथा
अन्येन प्रकारेण	–	अन्यथा
सर्व प्रकारेण	–	सर्वथा
उभय प्रकारेण	–	उभयथा

भावविस्तारः

(क) शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्।

(ख) लाघवं कर्मसामर्थ्यं स्थैर्यं क्लेशसहिष्णुता।
दोषक्षयोऽग्निवृद्धिश्च व्यायामादुपजायते।।

(ग) यथा शरीरस्य रक्षायै उचितं भोजनम्, उचितश्च व्यवहारः आवश्यकोऽस्ति तथैव शरीरस्य स्वास्थ्याय व्यायामः अपि आवश्यकः।

(घ) युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु।
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा।।

(ङ) पक्षिणः आकाशे उड्डीयन्ते तेषाम् उड्डयनमेव तेषां व्यायामः। पशवोऽपि इतस्ततः पलायन्ते, पलायनमेव तेषां व्यायामः। शैशवे शिशुः स्वहस्तपादौ चालयति, अयमेव तस्य व्यायामः।

वि+आ+यम् धातोः घञ् प्रत्ययात् निष्पन्नः 'व्यायाम' शब्दः विस्तारस्य विकासस्य च वाचकः। यतो हि व्यायामेन अङ्गानां विकासः भवति। अतः सुखपूर्वकं जीवनं यापयितुं मनुष्यैः नित्यं व्यायामः करणीयः।

© NCERT not to be republished