सर्वे सन्तु निरामयाः

'शरीरम् आद्यं खलु धर्मसाधनम्' इति प्रसिद्धा उक्तिः। स्वस्थं शरीरं विना वयं संसारे किमपि कार्यं कर्तुं समर्थाः न भवामः। स्वास्थ्यं तु आहारे आश्रितम्, उक्तञ्च-*आहारशुद्धौ सत्त्वसंशुद्धिः*। आहारः अपि हितकरः स्यात्, उचितमात्रायां स्यात्, ऋतु-अनुसारं च स्यात् इत्येव स्वास्थ्यस्य आधारः। आहारविषये कथ्यते यद् *'अतिभोजनं स्वास्थ्यं नाशयति, आयुषः च क्षयं करोति'*। अतः आहारविषयकाणां नियमानाम् अनुपालनं कृत्वा निरामयाः भवेम इत्येव सन्दिशति अयं पाठः- *'सर्वे सन्तु निरामयाः'*।

एकं वनम्। केचन शिष्याः गुरुः च वने विचरन्ति स्म। सहसा तत्र विचित्रः शब्दः श्रुतः- ''कोऽरुक्, कोऽरुक्, कोऽरुक्'' इति। चकिताः शिष्याः इतस्ततः पश्यन्ति। 'अये! विचित्रः खलु अयं ध्वनिः कुतः आयाति? इति चिन्तयन्ति। तदैव एकस्य शिष्यस्य दृष्टिः वृक्षस्थे विहगे अपतत्। सः पुनः पुनः रटति स्म 'कोऽरुक् कोऽरुक कोऽरुक्' इति। विस्मितः शिष्यः आचार्यं पृच्छति - गुरुवर! अयं किं वदति? आचार्यः अकथयत्-शोभनम् पृष्टम्। कथयिष्यामि। अस्य वृक्षस्य अधः उपविशन्तु! सर्वं कथयामि। (सर्वे उपविशन्ति)

आचार्यः शिष्याः!श्रृणुत! एषः विहगः वदति 'कोऽरुक् कोऽरुक्' इति! अर्थात् कः अरुक्? कस्तावत् स्वस्थः नीरोगः वा?

शिष्यः आचार्य । तदा कः स्वस्थः?

आचार्यः यः हितभुक् मितभुक्, ऋतुभुक् च भवति स एव सर्वदा स्वस्थः।

शिष्यः आचार्य! 'हितभुक्, मितभुक्, ऋतुभुक्' इति एतेषां कः आशयः?

आचार्यः अपि भवद्भिः महर्षेः चरकस्य नाम श्रुतम्?

सर्वे शिष्याः आम्। जानीमः। तेन एव लिखिता 'चरकसंहिता' इति आयुर्वेदस्य महान् ग्रन्थः।

आचार्यः शोभनम्। एतेषाम् आशयः तु तत्रैव वर्तते! अधुना श्रृणुत – हितभुक् कः? यः हितकरं भुङ्क्ते। यथा हि–

तच्च नित्यं प्रयुञ्जीत, स्वास्थ्यं येनानुवर्तते।
अजातानां विकाराणामनुत्पत्तिकरं च यत्॥

अर्थात् यस्य आहारस्य सेवनेन स्वास्थ्यस्य रक्षणं भवेत्, न जातानाम् अनुत्पन्नानां विकाराणाम् उत्पत्तिः न भवेत्, स एव आहारः सेवनीयः।

शिष्याः आचार्य। किं फलसेवनं ''हितकरम्''?

आचार्यः आम्! फलानि स्वास्थ्यरक्षकाणि एव।

एकः शिष्य आचार्य! इदं वनं तु बहुफलम्। बुभुक्षा अपि वर्तते। अद्य तु वयं बहूनि फलानि भक्षयिष्यामः।

आचार्यः मा मैवम्। हितकराः अपि पदार्थाः यदि अतिमात्रं भुज्यन्ते, तदा हानिकराः भवन्ति। पदार्थानां लघुता गुरुता च मात्रायां निर्भरा ।श्रूयताम्–

अल्पादाने गुरूणां च लघूनां चातिसेवने ।
मात्रा कारणमुद्दिष्टं, द्रव्याणां गुरुलाघवे॥

शिष्याः आचार्य! अस्य कः आशयः?

आचार्यः श्रृणु! गरिष्ठद्रव्याणि अपि अल्पमात्रया सेवनेन सुपाच्यानि भवन्ति, लघुद्रव्याणि च अतिमात्रं सेवनेन हानिकराणि जायन्ते। अतः मात्रानुसारम् एव खादितव्यम्।

शिष्याः अथ तावत् ऋतुभुक् इति कः भवति?

आचार्यः साधु पृष्टम्। कति ऋतवः, जानीथ?

शिष्याः – जानीमः वयम्। ऋतवः षट् –

ग्रीष्मः, वर्षा, शरद्, शिशिरः, हेमन्तः, वसन्तः, चेति।

आचार्यः – सत्यम् उक्तम्। यदि आहारः ऋतोः अनुसारं न खाद्यते, तस्मादपि स्वास्थ्यस्य हानिः भवति।

तस्याशिताद्यादाहारात्, बलवर्णञ्च वर्धते।
तस्यर्तुसात्म्यं विदितम्, चेष्टाहारव्यपाश्रयम्।। *(सूत्रस्थान 6.3)*

शिष्याः – न स्पष्टं भगवन्!

आचार्यः – श्रूयताम्! यः पुरुषः आहारविषयकम् ऋतु-सात्म्यं जानाति, तथा आचरति, तस्य अशितं अर्थात् भुक्तं पीतं सर्वमपि बलवर्धकं, वर्णकान्तिजनकं, सुखवर्धकम् आयुवर्धकञ्च भवति। अतः ऋतोः अनुसारं भोक्तव्यम्।

शिष्याः – आचार्य! धन्यवादाः। अस्य विहगस्य स्वरेण नूनम् अस्माकं ज्ञाने वृद्धिः जाता।

आचार्यः – प्रियच्छात्राः! संक्षेपेण स्थास्थ्यस्य रक्षणाय चत्वारि सूत्राणि सर्वदैव स्मर्तव्यानि।

प्रातःकाले व्यायामः, नित्यं दन्तविशोधनम्।
स्वच्छजलेन सुस्नानं, बुभुक्षायाञ्च भोजनम्॥

अतएव अस्माकं ऋषयः अपि प्रार्थनां कुर्वन्ति स्म –

सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामयाः।

अनुप्रयोगः

1. क. **निम्नलिखितानां पदानां शुद्धम् उच्चारणं कुरुत –**

कोऽरुक्, ऋतुसात्म्यम्, प्रयुञ्जीत, गरिष्ठद्रव्याणि, पृष्टम्, बुभुक्षा, स्मर्तव्यानि।

ख. **निम्नलिखितानां पदानाम् अनुलेखं कुरुत –**

प्रयुञ्जीत, उद्दिष्टम्, ग्रीष्मः, अशिताद्यात्, गुरुलाघवे, अनुत्पत्तिकरम्।

2. पाठात् चित्वा अधोलिखितानां पदानां यथोचितं संधिं सन्धिविच्छेदं वा कुरुत -

क. इतस्ततः= .... + ...

ख. उत्पत्तिर्न= .... + ...

ग. .... = प्रिय + छात्राः

घ. क आशयः =......................... + ...

ङ. ....= निर् + रोगः

3. अ. अधोलिखितानां वाक्यानां रिक्तस्थानेषु कोष्ठकदत्तैः शब्दैः सह विभक्तिं प्रयुज्य कर्तृपदानि पूरयत -

क. वृक्षस्थः (पक्षिन्) .... कोऽरुक् ! कोऽरुक ! इति रटति स्म ।

ख. (लघुद्रव्य) .... अतिमात्रं सेवनेन हानिं कुर्वन्ति।

ग. (मितभुज्) .... मात्रानुसारं भोजनं कुर्वन्ति ।

घ. (यत्) .... हितकरं भोजनं खादति, स हितभुक् इति उच्यते।

ड. स्वास्थ्यरक्षायै (चतुर्) .... सूत्राणि महत्त्वपूर्णानि सन्ति।

आ. अधोलिखितवाक्यानां रिक्तस्थानेषु कोष्ठकदत्तैः धातुभिः उचितरूपं निर्माय क्रियापदानि पूरयत -

क. किं यूयम् ऋतूणां नामानि (ज्ञा लट्) .... ।

ख. विहगः वृक्षस्योपरि (स्था लङ्) .... ।

ग. स्वास्थ्यरक्षार्थं नरः ऋतोः अनुसारं (भुज् विधि-लिङ्) .... ।

घ. अद्य शिष्याः बहूनि फलानि (भक्ष् लृट्) .... ।

4. पाठात् चित्वा विग्रहपदानां स्थाने समस्तपदानि, समस्तपदानां स्थाने च विग्रहान् लिखत-

क. बहूनि फलानि सन्ति यस्मिन् ....

ख. चकितशिष्याः ....

ग. वृक्षे स्थितः (तस्मिन्) ....

घ. न रुक् ....

च. यः हितं भुनक्ति ....

छ. मात्राम् अनतिक्रम्य ....

5. कक्षा भागद्वये विभक्ता। एकः चरकवर्गः द्वितीयश्च सुश्रुतवर्गः। चरकवर्गः कर्तृवाच्ये सुश्रुतवर्गः च कर्मवाच्ये वदति। उभयोः वाक्यानां वाच्यपरिवर्तनं लिखत –

चरकवर्गः	***सुश्रुतवर्गः***
क. शिष्याः एकं विचित्रं शब्दं श्रुतवन्तः।	....
ख.	अद्य अस्माभिः बहूनि फलानि भक्षयिष्यन्ते।
ग. स्वास्थ्यरक्षार्थं नरः हितकरम् आहारं सेवेत।	....
घ.	किं युष्माभिः ऋतूनां संख्या ज्ञायते?
ङ. अपि भवन्तः महर्षेः चरकस्य नाम श्रुतवन्तः?	....
च.	अनेन ध्वनिना कुतः आगम्यते?
छ. सर्वे सुखिनः भवन्तु	....
ज.	भवता तु पक्षिणां वाक् अवगम्यते।

6. निम्नलिखितेषु वाक्येषु रेखाङ्कितानि सर्वनामपदानि कस्य स्थाने प्रयुक्तानि ? पाठम् आधृत्य लिखत -

1. वृक्षे एकः विहगः अतिष्ठत् यः पुनः पुनः उच्चैः अरटत्। ....
2. जानीमः वयम्। ....
3. तेन लिखिता चरकसंहिता। ....
4. अस्य मूले उपविश्य सर्वं कथयामि। ....
5. अस्य स्वरेण नूनम् अस्माकं ज्ञाने वृद्धिः जाता। ....

7. प्रश्नान् उत्तरत -

1. विहगः उच्चैः किं रटति स्म?
2. चरकसंहिता कस्य वेदस्य महान् ग्रन्थः?
3. हितकराः अपि पदार्थाः कथं भुक्ताः हानिकराः भवन्ति?
4. ऋतवः कति सन्ति?
5. यः ऋतु-अनुसारं अश्नाति तस्य आयुः वर्धते वा क्षीयते वा?
6. व्यायामः कदा करणीयः ?
7. कुत्र उपविष्टः विहगः उच्चैः रटति स्म?

8. अधोलिखितयोः भावार्थयोः रिक्तस्थानपूर्तिं कुरुत -

क. तच्च नित्यं प्रयुञ्जीत, स्वास्थ्यं येनानुवर्तते ।
अजातानां विकाराणामनुत्पत्तिकरं च यत् ।।

हितकरभोजनस्य वर्णनं कुर्वन् चरकः कथयति, येन .... विहारेण च स्वास्थ्यस्य ....भवेत्, न जातानां विकाराणाम् ....च न स्यात्, ...सेवनीयम्।

ख.	प्रात:काले व्यायाम:, नित्यं दन्तविशोधनम्।
स्वच्छजलेन सुस्नानं, बुभुक्षायां च भोजनम्।।

अस्मिन् श्लोके स्वास्थ्यरक्षणार्थं चत्वारि .... वर्णितानि यथा य: प्रात:काले ...., नित्यं ...., स्वच्छजलेन स्नानं, ... एव भोजनं करोति, स एव स्वस्थ: नीरोग: च भवति।

9. अधोलिखितानां श्लोकानाम् अन्वये रिक्तस्थानपूर्ति: कार्या -

क.	अल्पादाने गुरूणां च, लघूनां चातिसेवने ।
मात्राकारणमुद्दिष्टं, द्रव्याणां गुरुलाघवे ।।

.... गुरुलाघवे, गुरूणां .... च, ... अतिसेवने च मात्रा(एव)....................... उद्दिष्टम्।

ख.	तच्च नित्यं प्रयुञ्जीत, स्वास्थ्यं येनानुवर्तते।
अजातानां विकाराणामनुत्पत्तिकरं च यत्।

येन .... अनुवर्तते, यत् च .... विकाराणाम् .... (भवेत्), तत् च .... प्रयुञ्जीत।

ग.	तस्याशिताद्यादाहाराद्, बलवर्णञ्च वर्धते।
तस्यर्तुसात्म्यं विदितं, चेष्टाहारव्यपाश्रयम्।।

तस्य .... व्यपाश्रयम् .... विदितं, तस्य .... आद्यात् आहारात् .... च वर्धते।

10. मञ्जूषायां प्रदत्तेभ्यः कथनेभ्यः स्वास्थ्यरक्षणार्थं 'किं कर्तव्यं किं च न कर्तव्यम्' इति पृथक् स्तम्भेषु लिखत –

मञ्जूषा

प्रात:काले व्यायामः कर्तव्यः । मात्रानुसारं भोजनं खादेत्।
सूर्योदयात् पूर्वम् स्वपितव्यम्। सूर्योदयात् परम् उत्थातव्यम्।
अतिमिष्टान्नं भुञ्जीत नित्यं स्वच्छजलेन स्नानं कुर्यात्।
सर्वं दिनं दूरदर्शनं पश्येत् । ऋतोः अनुसारं भोजनं कुर्यात्।
नित्यम् अतितीक्ष्णं भोजनं कर्तव्यम्। बहूनि फलानि नित्यं खादितव्यानि।

कर्तव्यम्	न कर्तव्यम्
क.	अ.
ख.	ब.
ग.	स.
घ.	द.
ङ.	इ.

पाठविकासः

क. चरकसंहितायाः परिचयः

अस्य पाठस्य मुख्यविषयवस्तु चरकसंहितायाः सङ्कलितम् । चरकसंहिता आयुर्वेदस्य प्रमुखः ग्रन्थः अस्ति। अस्मिन् ग्रन्थे अष्टस्थानानि सन्ति। यथा हि–सूत्रस्थानं, निदानस्थानं, विमानस्थानं, शरीरस्थानम्, इन्द्रियस्थानं, चिकित्सास्थानं, कल्पस्थानं सिद्धिस्थानं चेति। अत्र न केवलं रोगाणां चिकित्सा एव वर्णिता, अपितु स्वास्थ्यस्य संरक्षणार्थम् आयुषः च सवंर्धानार्थम् उपायाः अपि निर्दिष्टाः, अत एव अयम् आयुर्वेदस्य प्रमुखः ग्रन्थः मन्यते।

ख. महर्षेः चरकस्य परिचयः

चरकसंहितायाः लेखकः महर्षिचरकः। एषः राज्ञः कनिष्कस्य राजवैद्यः आसीत्। अयम् ईसवीय–प्रथमशताब्द्याम् अभवत् इति मन्यते। एषः मूलतः गन्धारदेशस्य निवासी आसीत्।

ग. समानान्तरसूक्तयः

1. *आहारविषये*

आयुः सत्त्वबलारोग्य- सुखप्रीतिविवर्धनाः।

रस्याः स्निग्धाः स्थिरा हृद्या, आहाराः सात्त्विकप्रियाः।। (भगवद्गीता 17.8)

आहारशुद्धौ सत्त्वशुद्धिः, सत्त्वशुद्धौ ध्रुवा स्मृतिः। (छान्दोग्योपनिषद् 7/26/2)

2. *मात्राविषये*

भोजनं प्राणरक्षार्थं विद्यते नात्र संशयः ।

अधिकं हानये तस्मात् युक्ताहारपरो भवेत् ।। (चरकसंहिता व्याख्या)

अनारोग्यमनायुष्यमस्वर्ग्यं चातिभोजनम्।

अपुण्यं लोकविद्विष्टं तस्मात्तत्परिवर्जयेत्।। (मनुस्मृतिः 2/57)

मिताहारो नरः सोढुं, शक्तः कष्ट-शतं सुखम्।
अनभ्यस्तो हि कष्टानामध्यशनो विपद्यते।। (सुमनोवाटिका)

भोजनं परमेशस्य, भक्तये जीवनाय च।
त्वं तु मूर्ख विजानासि, भोजनार्थं हि जीवनम्।। (सुमनोवाटिका)

3. *ऋतुसात्म्यम्*

ऋतवः षट् सन्ति। चरकेण ऋत्वनुसारं सेवनासेवनयोग्यानां खाद्यपेयपदार्थानां वर्णनम् एवं कृतम्।

हेमन्ते

तस्मात्तुषारसमये स्निग्धाम्ललवणान् रसान्।
गोरसानिक्षुविकृतीर्वसां तैलं नवौदनम्।।

शिशिरे

कटुतिक्तकषायाणि, वातलानि लघूनि च ।
वर्जयेदन्नपानानि, शिशिरे शीतलानि च ।।

वसन्ते

तस्माद्वसन्ते कर्माणि, वमनादीनि कारयेत् ।
गुर्वम्लस्निग्धमधुरं, दिवास्वप्नं च वर्जयेत् ।।

ग्रीष्मे

शीतं सशर्करं मन्थं जाङ्गलान् मृगपक्षिणः ।
घृतं पयः सशाल्यमन्नं भजन् ग्रीष्मे न सीदति।

वर्षायाम्

वर्षास्वग्निबले क्षीणे, कुप्यन्ति पवनादयः ।
तस्मात् साधारणः सर्वो विधिर्वर्षासु राजते ।।

शरदि

तत्रान्नपानं मधुरं, लघुशीतं सतिक्तकम् ।
पित्तप्रशमनं सेव्यं, मात्रया सुप्रकांक्षितैः ।। (चरकसंहिता)

4. *व्यायामः*

लाघवं कर्मसामर्थ्यं, स्थैर्यं क्लेशसहिष्णुता ।
दोषक्षयोऽग्निवृद्धिश्च, व्यायामादुपजायते ।। (सूत्रस्थान 7-31)

शरीरचेष्टा या चेष्टा, स्थैर्यार्था बलवर्धिनी ।
देहव्यायामसंख्याता, मात्रया तं समाचरेत् ।। (सूत्रस्थान 7-30)

5. *स्नानम्*

पवित्रं वृत्यमायुष्यं, श्रमस्वेदमलापहम् ।
शरीरबलसंधानं, स्नानमोजस्करं परम् ।। (सूत्रस्थान 7.91)