व्यायाम

"शरीरचेष्टा या चेष्टा स्थैर्यार्था बलवर्धिनी।
देह व्यायामसंख्याता मात्रया तां समाचरेत् ॥"
– च. सू. 7/31

क्रिया जो मन को प्रिय लगे, जिससे शरीर मे दृढता और बल बढे उसे व्यायाम कहते है।

व्यायाम लाभ :
" लाघवं कर्मसामर्थ्यं स्थैर्यं दुःखसहिष्णुता।
दोषक्षयोऽग्निवृद्धिश्च व्यायामदुपजायते ॥
– च. सू. 7/32

लघुता : शरीर हलका होता है।
कार्यसामर्थ्य
शरीरदृढता
कष्ट सहने की क्षमता बढती है।
दोषो को Balance करता है।
जाठराग्नि प्रदीप्त होता है :. improves digestion & metabolism

अतिव्यायाम

"श्रमः क्लमः क्षयस्तृष्णा रक्तपित्तं प्रतामकः।
अतिव्यायामतः कासो ज्वरश्छर्दिश्च जायते॥"
— च. सू. 7/33

अतिव्यायाम दुष्परीणाम
- थकान रहना - fatigue
- मन का कार्य कमजोर होना
- इन्द्रियो की कार्यक्षमता कम होना
- धातु क्षय
- रक्तपित्त
- बार बार सांस फुलना
- ज्वर
- वमन (vomiting)

"व्यायामहास्यभाष्याध्वग्राम्यधर्मप्रजागरान्।
नोचितानपि सेवेत बुद्धीमानतिमात्रया॥"
— च. सू. 7/34

बुद्धीमान व्यक्तिने आदत होने पर भी यह बाते अति प्रमाणमे नही करनी चाहीए:
- व्यायाम
- जोर से हसना
- बोलना
- मार्गक्रमण
- स्त्रीसंग
- रात मे जागरण

व्यायाम किन्हे नही करना चाहीए :

- आति कष्ट, भारवहन, मैथुन, मार्गक्रमण की वजह से दुर्बलता जिनमे आयी है।
- जिन्हे क्रोध, भय, थकान की पीडा है।
- बाल
- वृद्ध
- वातप्रकृती के व्यक्ती जो weak है।
- जिन्हे भूक और प्यास लगी है।

वेग Natural Urge of body

1. वेग उदीरण:
शरीर मे किसी भी वेग को जानबुझकर नही लाना है जैसे defecation (मलत्याग) के लिए Pressure लगाना, भूक ना लगने पर भी खाना इसे वेग उदीरण कहा जाता है। यह बिमारी का महत्वपुर्ण कारण है।

2. अधारणीय वेग:
जीन वेगो के धारण से व्याधी उत्पन्न होती है उन्हे अधारणीय वेग कहा जाता है। ऐसे मुख्य 13 वेग बताए हैं जिनका धारण नही करना चाहीए।

1. मूत्रवेग धारण
(Suppression of the urge for urination)

* वेग धारणजन्य रोग
- Pain in bladder
- मूत्रेन्द्रिय शूल
- वेदनायुक्त मूत्रप्रवृत्ती
- Headache
- शरीर posture straight ना रख पाना

1) पुरीषवेग धारण (Suppression of urge for defecation)

- lower abdominal pain
- Headache
- पेट वायु से भर जाना
- पुरीष (stool) और वायु की प्रवृत्ती ना होना
- Thigh muscle and calf (पिंडीका) pain

3) शुक्रवेग धारण (Suppression of urge for defecation)

- मूत्रेंद्रिय और वृषण (Testes) मे वेदना
- हृदयपीडा
- मूत्र अवरोध (obstruction while urination)

4) अधोवायु वेग धारण (Suppression of urge for flatus)

- अपानवायु, मूत्रप्रवृत्ती और पुरीष (stool) प्रवृत्ती रुक जाना
- पेट फुलना
- थकान
- पेट दर्द
- Uneasyness

5) छर्दिवेग धारण (Suppression of urge for vomiting)

- Itching
- Skin problems
- अरुचि (स्वाद - Taste ना लगना)
- Swelling
- ज्वर
- Anemia
- Nausea

6) क्षवथु वेग धारण (Suppression of urge for sneezing)

- Neck stiffness
- Headache
- Migraine
- इन्द्रिय दौर्बल्य

7) उद्गार वेग धारण (Suppression of urge for ~~pendiculation~~ Eructation)
- डकार

- हिचकी (Hiccup)
- खांसी
- Tastelessness
- कम्पन
- हृदयशुल
- उरःशुल

8) जृंभावेग धारण (Suppression of urge for pendiculation)

- शरीर झुकना
- Convulsions
- चक्कर आना
- शरीर कम्पन

9) क्षुधावेग धारण (Suppression of urge for hunger)

- कृशता (दुबलापन)
- दुर्बलता (weakness)
- Tastelessness
- चक्कर आना
- Pallor त्वचा की प्रभा हानी
- Body ache

10) पीपासावेग धारण (Suppression of urge for thirst)

- कंठ-मुख शोष (dryness)
- बाधीर्य
- थकान
- depression
- हृदयपीडा

11) बाष्पवेग धारण (Suppression of urge for lachrymation)

- common cold
- नेत्ररोग
- हृद्रोग
- Tastelessness
- चक्कर आना

12) निद्रावेग धारण (Suppression of urge for sleep)

- जृंभा
- Body ache
- तंद्रा
- शिरोरोग
- नेत्रगौरव (आंखो मे भारीपण)

13) श्रमनिश्वासवेग धारण (Suppression of the urge for deep breathing after exercise)

- गुल्म
- हृदयरोग
- मूर्च्छा

3. धारणीय वेग

यह ऐसे वेग है जिनसे हमे दूर रहना है।

a) मन के धारणीय वेग

" लोभशोकभयक्रोधमानवेगान् विधारेत।
नैर्लज्ज्येर्ष्यातिरागाणामभिध्यायाश्च बुद्धीमान्॥"
च. सू. 7/27

- लोभ - निर्लज्जता
- शोक - ईर्ष्या
- भय - अतिकामवासना
- क्रोध - अभिध्या (विरोधी भाव)
- अभिमान

b) वाणी के धारणीय वेग

"परुषस्यातिमात्रस्य सूचकस्यानृतस्य च।
वाक्यस्याकालयुक्तस्य धारयेद्वेगमुत्थितम्॥"
(- च. सू. 7/28)

- कठोर बोलना
- चुगली करना
- झुठ बोलना
- अयोग्य समय बोलना

c) शरीर के धारणीय वेग

" देहप्रवृत्तिर्या काचिद्विद्यते परपीडया।
स्त्रीभोगस्तेयहिंसाद्या तस्या वेगान्विधारयेत् ॥"
च. सू. 7/29

- दुसरो को दुःख हो, तकलीक हो ऐसी क्रियाए
- परस्त्रीसंग
- चोरी
- आघात-हिंसा करना

* धारणीय वेगो को धारण (इनसे दुर रहने से) करने से लाभ :-

"पुण्यशब्दो विपापत्वान्मनोवाक्कायकर्मणाम् ।
धर्मार्थकामान् पुरुषः सुखी भुङ्क्ते चिनोती च॥"
- च. सू. 7/31

- मन, वाणी और शरीर के द्वारा किए जाने वाले कर्म पापरहीत हो जाने से व्यक्ति किर्तीवान- यशोवान हो जाता है।
- इससे वह सुखी होता है।
- धर्म - अर्थ - काम इन तीनो पुरुषार्थ को प्राप्त करता है।