

चौ० चरण सिंह विश्वविद्यालय, मेरठ
योग, आयुर्वेद, वर्णोच्चारण-शिक्षा एवं सूक्तियाँ (सामान्य-परिचयात्मक)

अधिगम उपलब्धियाँ -

1. भारतीय प्राच्यज्ञान की अद्भुत देन योग एवं आयुर्वेद से लाभान्वित होंगे।
2. योग का तथ्यरक एवं प्रायोगिक ज्ञान दैनिक जीवन में उपयोगी सिद्ध होगा।
3. रोगनिवारण एवं स्वास्थ्यसंरक्षण द्वारा स्वस्थ समाज का निर्माण होगा।
4. वर्णोच्चारण का शिक्षण भाषा की उच्चारणसम्बन्धी शुद्धता का संवाहक होगा।
5. संस्कृत - सूक्तियों का पठन-पाठन जीवन में नैतिक तथा चारित्रिक मूल्यों का आधान करेगा।

4 क्रेडिट, 60 व्याख्यान

(आन्तरिक मूल्याङ्कन 50 + बाह्य मूल्याङ्कन 50 = पूर्णाङ्क-100)

यूनिट-1

10 व्याख्यान

योग का सामान्य-परिचय, अर्थ, परिभाषा एवं इतिहास, योग के प्रकार, योग की उपयोगिता। मिताहार एवं पथ्य-अपथ्य, योगाभ्यास हेतु समय, वातावरण। योग के साधक-बाधक तत्त्व, योग-सिद्धि के लक्षण। हठप्रदीपिका के अनुसार षट्कर्मों एवं आसनों का परिचय, लाभ एवं सावधानियाँ।

यूनिट-2

10 व्याख्यान

स्वर-परिचय, इडा, पिङ्गला एवं सुषुम्ना। स्वर-आधारित करणीय-अकरणीय कर्म। प्राणायाम की परिभाषा, हठप्रदीपिका के अनुसार प्राणायामों की विधि, लाभ एवं सावधानियाँ। पातञ्जलयोग सूत्र का परिचय, अष्टांग-योग के अंतर्गत यम-नियम का स्वरूप। अष्टांग-योग के अंतर्गत आसन-प्राणायाम की अवधारणा, प्रत्याहार एवं धारणा का स्वरूप। अष्टांग-योग के अंतर्गत ध्यान एवं समाधि का स्वरूप।

यूनिट-3

10 व्याख्यान

आयुर्वेद का परिचय एवं मूलभूत सिद्धान्त। दिनचर्या, ऋतुचर्या एवं सद्वृत्त का स्वास्थ्य-संरक्षण में महत्त्व। मानव शरीर के प्रमुख अवयव, उनकी रचना एवं क्रिया का परिचयात्मक ज्ञान। व्यक्तिगत एवं सामाजिक स्वास्थ्य-संवर्धन के नियम। घरों एवं उनके आसपास पायी जाने वाली औषधियों का सामान्य परिचय।

यूनिट-4

10 व्याख्यान

चिकित्सा में प्रयोग होने वाली विभिन्न औषधियों के निर्माण-सम्बन्धी सामान्य-परिचय। किशोरियों की स्वास्थ्य-सम्बन्धी सामान्य समस्याएँ एवं उनके बचाव के उपाय। आयुर्वेद में शल्य-कर्म का परिचय।

आयुर्वेदीय-चिकित्सा के सामान्य सिद्धान्तों का परिचयात्मक-ज्ञान। पञ्चकर्म-चिकित्सा का परिचयात्मक-ज्ञान।

यूनिट-5

10 व्याख्यान

वर्णोच्चारण-शिक्षा (स्थान एवं प्रयत्न)

यूनिट-6

10 व्याख्यान

जीवनोपयोगी सूक्तियाँ।

पाठ्यक्रम में निर्धारित सूक्तियाँ -

1. भद्रं कर्णेभिः शृणुयाम। ऋग्वेद 1.89.8
2. यद् भद्रं तन्न आ सुव। ऋग्वेद 5.82.5.
3. तन्मे मनः शिवसंकल्पमस्तु। यजुर्वेद 34.1
4. मित्तस्य चक्षुषा भूतानि समीक्षे। यजुर्वेद 36.18
5. पश्येम शरदः शतम्। यजुर्वेद 36.24
6. एकं सद्विप्रा बहुधा वदन्ति। ऋग्वेद 1.164.46
7. आचारप्रभवो धर्मः। अनुशासन पर्व 149.137
8. अद्विर्गात्राणि शुध्यन्ति मनः सत्येन शुध्यति।
विद्यातपोभ्यां भूतात्मा बुद्धिर्ज्ञानेन शुध्यति ॥ (मनु 5/109)
9. अन्नदानं परं दानं विद्यादानमतः परम्।
अन्नेन क्षणिका तृप्तिर्यावज्जीवं च विद्यया ॥ (सु र भा - 158/217)
10. अन्यायोपार्जितं द्रव्यं दश वर्षाणि तिष्ठति।
प्राप्ते चैकादशे वर्षे समूलं च विनश्यति ॥ (चा नीतिः- 15/6)
11. अभिवादनशीलस्य नित्यं वृद्धोपसेविनः।
चत्वारि तस्य वर्धन्ते आयुर्विद्या यशो बलम् ॥ (मनु 2/121)
12. अभ्यासेन क्रियाः सर्वाः अभ्यासात् सकलाः कलाः।
अभ्यासाद् ध्यानमौनादि किमभ्यासस्य दुष्करम् ॥ (हठयोगप्रदीपिका)
13. अमन्त्रमक्षरं नास्ति नास्ति मूलमनौषधम्।
अयोग्यः पुरुषो नास्ति योजकस्तत्र दुर्लभः ॥ (सु र भा -156/158)
14. अयं निजः परो वेति गणना लघुचेतसाम्।
उदारचरितानां तु वसुधैव कुटुम्बकम् ॥ (सु र भा -70/1)

15. अर्थनाशं मनस्तापं गृहे दुश्चरितानि च ।
वञ्चनं चापमानं च मतिमान्न प्रकाशयेत् ॥ (चाणक्य नीति:- 7/9)
16. अलसस्य कुतो विद्या अविद्यस्य कुतो धनम् ।
अधनस्य कुतो मित्तम् अमित्तस्य कुतः सुखम् ॥ (सु र भा - 160/320)
17. अवृत्तिकं त्यजेद्देशं वृत्ति सोपद्रवां त्यजेत् ।
त्यजेन्मायाविनं मित्तं धनं प्राणाहरं त्यजेत् ॥ (सु र भा - 153/29)
18. आचारः कुलमाख्याति देशमाख्याति भाषणम् ।
संभ्रमः स्नेहमाख्याति वपुराख्याति भोजनम् ॥ (चाणक्य नीति 3/2)
19. काव्यशास्त्रविनोदेन कालो गच्छति धीमताम् ।
व्यसनेन च मूर्खाणां निद्रया कलहेन वा ॥ (सु र भा - 153/23)
20. कौऽतिभारः समर्थानां किं दूरं व्यवसायिनाम् ।
को विदेशः सविद्यानां कः परः प्रियवादिनाम् ॥ (चा नीति - 3/13)
21. क्षणशः कणशश्चैव विद्यामर्थं च साधयेत् ।
क्षणत्यागे कुतो विद्या कणत्यागे कुतो धनम् ॥ (सु र भा)
22. क्षमातुल्यं तपो नास्ति न सन्तोषात्परं सुखम् ।
न तृष्णायाः परो व्याधिर्न च धर्मो दयापरः ॥ (सु र भा - 166/600)
23. गच्छतस्स्वलनं क्वापि भवत्येव प्रमादतः ।
हसन्ति दुर्जनास्तत्र समादधति सज्जनाः ॥ (सु र भा)
24. गते शोको न कर्तव्यो भवितव्यं न चिन्तयेत् ।
वर्तमानेन कालेन प्रवर्तन्ते विचक्षणाः ॥ (चा नीति:- 13/2)
25. चक्षुःपूतं न्यसेत्पादं वस्त्रपूतं जलं पिबेत् ।
सत्यपूतां वदेद् वाचं मनःपूतं समाचरेत् ॥ (सु र भा - 156/141)
26. जलबिन्दुनिपातेन क्रमशः पूर्यते घटः ।
स हेतुः सर्वविद्यानां धर्मस्य च धनस्य च ॥ (चा नीति:- 12/21)
27. त्यजेदेकं कुलस्यार्थं ग्रामस्यार्थं कुलं त्यजेत् ।
ग्रामं जनपदस्यार्थं ह्यात्माऽर्थं पृथिवीं त्यजेत् ॥ (चा नीति:- 3/10)
28. ददाति प्रतिगृह्णाति गुह्यमाख्याति पृच्छति ।
भुङ्क्ते भोजयते चैव षड्विधं प्रीतिलक्षणम् ॥ (सु र भा - 159/269)
29. दुर्बलस्य बलं राजा बालानां रोदनं बलम् ।
बलं मूर्खस्य मौनित्वं चौराणामनृतं बलम् ॥ (सु र भा - 162/393)
30. दुर्लभं संस्कृतं वाक्यं दुर्लभः क्षेमकृत्सुतः ।
दुर्लभा सदृशी भार्या दुर्लभः स्वजनः प्रियः ॥ (सु र भा - 161/386)

31. देवे तीर्थे द्विजे मन्त्रे दैवज्ञे भेषजे गुरौ ।
यादृशी भावना यस्य सिद्धिर्भवति यादृशी ॥ (सु र भा - 168/668)
32. द्वाविमौ पुरुषौ लोके स्वर्गस्योपरि तिष्ठतः ।
प्रभुश्च क्षमया युक्तो दरिद्रश्च प्रदानवान् ॥ (सु र भा - 155/107)
33. धनिकः श्रोत्रियो राजा नदी वैद्यस्तु पञ्चमः ।
पञ्च यत्र न विद्यन्ते न तत्र दिवसं वसेत् ॥ (चा नीति - 1/9)
34. न कश्चित् कस्यचिन्मित्रं न कश्चित् कस्यचिद्रिपुः ।
व्यवहारेण जायन्ते मित्राणि रिपवस्तथा ॥ (सु र भा - 161/346)
35. न कश्चिदपि जानाति किं कस्य श्वो भविष्यति ।
अतः श्वः करणीयानि कुर्यादद्यैव बुद्धिमान् ॥ (सु र भा - 154/40)
36. न गणस्याग्रतो गच्छेत्सिद्धे कार्ये समं फलम् ।
यदि कार्यविपत्तिः स्यात् मुखरस्तत्र हन्यते ॥ (सु र भा - 153/33)
37. न देवो विद्यते काष्ठे न पाषाणे न मृण्मये ।
भावे हि विद्यते देवस्तस्माद्भावो हि कारणम् ॥ (चा नीतिः 8/12)
38. पठतो नास्ति मूर्खत्वं जपतो नास्ति पातकम् ।
मौनिनः कलहो नास्ति न भयं चास्ति जाग्रतः ॥ (सु र भा - 153/5)
39. पदे पदे च रत्नानि योजने रसकूपिका ।
भाग्यहीना न पश्यन्ति बहुरत्ना वसुन्धरा ॥ (सु र भा - 160/311)
40. पिण्डे पिण्डे मतिर्भिन्ना कुण्डे कुण्डे नवं पयः ।
जातौ जातौ नवाचारा नवा वाणी मुखे मुखे ॥ (सु र भा - 159/265)
41. पुस्तकेषु च या विद्या परहस्तेषु यद्वनम् ।
उत्पन्नेषु च कार्येषु न सा विद्या न तद्वनम् ॥ (चा नीतिः- 16/20)
42. प्रथमे नार्जिता विद्या द्वितीये नार्जितं धनम् ।
तृतीये नार्जितं पुण्यं चतुर्थे किं करिष्यति ॥ (सु र भा - 169/419)
43. प्रियवाक्यप्रदानेन सर्वे तुष्यन्ति जन्तवः ।
तस्मात्तदेव वक्तव्यं वचने का दरिद्रता ॥ (चा नीतिः- 16/17)
44. मातृभक्त्या इहलोकं पितृभक्त्या तु मध्यमम् ।
गुरुभक्त्या पराल्लोकान् जयत्येव न संशयः ॥ (मनु - 2/233)
45. यः पृष्ठा कुरुते कार्यं प्रष्टव्यान् स्वान् हितान् गुरुन् ।
न तस्य जायतेऽविद्या कस्मिंश्चिदपि कर्मणि ॥ (सु र भा - 165/544)
46. यथा चित्तं तथा वाचः यथा वाचस्तथा क्रिया ।
चित्ते वाचि क्रियायाञ्च साधूनामेकरूपता ॥ (सु र भा - 46/36)

47. युक्तियुक्तं प्रगृह्णीयाद् बालादपि विचक्षणः ।
रवेरविषयं वस्तु किं न दीपः प्रकाशयेत् ॥ (सु र भा - 153/25)
48. युवा वृद्धोऽतिवृद्धो वा व्याधितो दुर्बलोऽपि वा ।
अभ्यासात् सिद्धिमाप्नोति सर्वकार्येष्वतन्द्रितः ॥ (हठयोग - 1/66)
49. रङ्गं करोति राजानं राजानं रङ्गमेव च ।
धनिनं निर्धनं चैव निर्धनं धनिनं विधिः ॥ (चा नीतिः- 10/5)
50. राजपत्नी गुरोः पत्नी भ्रातृपत्नी तथैव च ।
पत्नीमाता स्वमाता च पञ्चैताः मातरः स्मृताः ॥ (सु र भा - 160/326)
51. लोभमूलानि पापानि रसमूलानि व्याधयः ।
इष्टमूलानि शोकानि लीणि त्यक्त्वा सुखी भव ॥ (सु र भा - 158/214)
52. विद्या मित्रं प्रवासेषु भार्या मित्रं गृहेषु च ।
व्याधितस्यौषधं मित्रं धर्मो मित्रं मृतस्य च ॥ (चा नीतिः- 5/15)
53. विद्यार्थी सेवकः पान्थः क्षुधार्थो भयकातरः ।
भाण्डारी प्रतिहारी च सप्त सुप्तान् प्रबोधयेत् ॥ (चा नीतिः- 9/6)
54. विद्वत्त्व च नृपत्वं च नैव तुल्यं कदाचन ।
स्वदेशे पूज्यते राजा विद्वान् सर्वत्र पूज्यते ॥ (सु र भा - 38/7)
55. शनैः पन्थाः शनैः कन्थाः शनैः पर्वतमस्तके ।
शनैर्विद्या शनैर्वित्तं पञ्चैतानि शनैः शनैः ॥ (सु र भा - 156/126)
56. शीलं शौर्यमनालस्यं पाण्डित्यं मित्रसङ्ग्रहः ।
अचोरहरणीयानि पञ्चैतान्यक्षयो निधिः ॥ (सु र भा - 159/253)
57. षड् दोषाः पुरुषेणेह हातव्या भूतिमिच्छता ।
निद्रा तन्द्रा भयं क्रोधः आलस्यं दीर्घसूत्रता ॥ (विदुरनीतिः- 1/83)
58. सम्पत् सरस्वती सत्यं संतानं सदनुग्रहः ।
सत्ता सुकृत् संभारः सकाराः सप्त दुर्लभाः ॥ (सु र भा - 156/150)
59. सत्येन धार्यते पृथ्वी सत्येन तपते रविः ।
सत्येन वाति वायुश्च सर्व सत्ये प्रतिष्ठितम् ॥ (चा नीतिः- 5/19)
60. सद्भिरेव सहासीत सद्भिः कुर्वीत सङ्गतिम् ।
सद्भिर्विवादं मैत्रीं च नासद्भिः किञ्चिदाचरेत् ॥ (सु र भा - 153/3)
61. सर्वनाशे समुत्पन्ने अर्धं त्यजति पण्डितः ।
अर्धेन कुरुते कार्यं सर्वनाशो न जायते ॥ (सु र भा - 155/90)
62. सुवर्णपुष्पितां पृथ्वीं विचिन्वन्ति त्रयो जनाः ।
शूरश्च कृतविद्यश्च यश्च जानाति सेवितुम् ॥ (सु र भा - 148/254)

63. सेवितव्यो महावृक्षः फलच्छायासमन्वितः ।
यदि दैवात् फलं नास्ति छाया केन निवार्यते ॥ (सु र भा - 164/496)
64. स्वभावेन हि तुष्यन्ति देवाः सत्पुरुषाः पिता ।
ज्ञातयस्त्वन्नपानाभ्यां वाक्यदानेन पण्डिताः ॥ (चा नीतिः- 13/3)
65. हस्तस्य भूषणं दानं सत्यं कण्ठस्य भूषणम् ।
श्रोत्रस्य भूषणं शास्त्रं भूषणैः किं प्रयोजनम् ॥ (सु र भा - 159/291)
66. हीयते हि मतिस्तात हीनैः सह समागमात् ।
समैश्च समतामेति विशिष्टैश्च विशिष्टताम् ॥ (सु र भा - 86/9)

सन्दर्भ ग्रन्थ -

- पातञ्जलयोगदर्शनम्, पतञ्जलि-कृत योगसूत्र, व्यास-भाष्य, वाचस्पति मिश्र कृत तत्त्ववैशारदी एवं
- विज्ञानभिक्षु कृत योगवार्त्तिक सहित, (संपादक) नारायण मिश्र, भारतीय विद्या प्रकाशन, वाराणसी,
- योगदर्शन, हरिकृष्णदास गोयन्दका, गीता प्रेस, गोरखपुर
- पातञ्जलयोगदर्शनम्, सुरेशचंद्र श्रीवास्तव, चौखंबा सुरभारती प्रकाशन, वाराणसी
- हठप्रदीपिका, कैवल्य धाम, लोनावला, पुणे
- प्राकृतिक आयुर्विज्ञान, राकेश जिन्दल, आरोग्य सेवा प्रकाशन, उमेश पार्क, मोदीनगर
- यज्ञ-चिकित्सा, ब्रह्मवर्चस्, शांतिकुंज, हरिद्वार
- योग तथा मानसिक-स्वास्थ्य, पी.डी. मिश्र, रॉयल बुक कंपनी, लखनऊ
- योग एवं स्वास्थ्य, पी. डी. मिश्र, रैपिडेक्स बुक्स, पुस्तक महल
- आसन प्राणायाम मुद्राबन्ध - स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, मुंगेर, बिहार
- सूर्यकिरण चिकित्सा-विज्ञान, अमर जीत, खंडेलवाल प्रकाशन, जयपुर
- नेचर क्योर फिलासफी एंड मेथड्स, पी.डी. मिश्र, उत्तरप्रदेश हिन्दी संस्थान, लखनऊ
- चरक-संहिता, (सम्पा०) ब्रह्मानंद त्रिपाठी, चौखंबा सुरभारती प्रकाशन, वाराणसी, 2005
- अष्टाङ्गहृदयम्, वाग्भट, (सम्पा.) ब्रह्मानंद त्रिपाठी, चौखंबा संस्कृत प्रतिष्ठान दिल्ली, पुनर्मुद्रित 2014
- आयुर्वेद का दर्शन क्रिया शरीर एवं स्वस्थवृत्त - ब्रह्मवर्चस
- स्वस्थवृत्त - श्री रामहर्ष सिंह
- आयुर्वेद के सिद्धान्त एवं उनकी उपादेयता - डॉ लक्ष्मीधर द्विवेदी
- पदार्थ विज्ञान - डॉ योगेश चन्द्र मिश्र
- अष्टाङ्गहृदयम् ऑफ वाग्भट्ट - डॉ कांजीवलोचन

- अष्टाङ्ग संग्रह - डॉ (श्रीमती) शैलजा श्रीवास्तव (व्याख्याकार)
- चरक संहिता- भाग-1 - श्री पं० काशीनाथ शास्त्री (हिन्दी व्याख्याकार)
- आयुर्वेद का बृहद्-इतिहास, अलिदेव विद्यालङ्कार, हिन्दीसमिति, उत्तरप्रदेश शासन लखनऊ, द्वितीय संस्करण 1976
- संस्कृत-वाङ्मय का बृहद्-इतिहास, बलदेव उपाध्याय, आयुर्वेद का इतिहास (सप्तदश-खण्ड), उत्तरप्रदेश-संस्कृत-संस्थान, लखनऊ 2006
- आयुर्वेद का वैज्ञानिक-इतिहास, आचार्य प्रियव्रत शर्मा, चौखंबा प्रकाशन, वाराणसी
- आयुर्वेद-इतिहास एवं परिचय, विद्याधर शुक्ल एवं रविदत्त त्रिपाठी, चौखंबा, वाराणसी
- संस्कृत-साहित्य में आयुर्वेद, अलिदेव विद्यालङ्कार, भारतीय ज्ञानपीठ, काशी प्रथम-संस्करण, 1956
- लघुसिद्धान्त कौमुदी - भैमी व्याख्या, प्रथम भाग, भीमसेन शास्त्री, चौखम्बा प्रकाशन
- वर्णध्वनि-विज्ञान - डॉ. ब्रह्मदेव विद्यालङ्कार, e-book on "aryamantavya.in"
- सुभाषितानां भाषा - संस्कृतसम्बर्धनप्रतिष्ठानम्
- सुभाषित रत्न भाण्डागार - काशीनाथ शर्मा, भारतीय विद्या संस्थान
- सुभाषित रत्न भाण्डागार - नारायण राम आचार्य