International Journal of Sanskrit Research 2016; 2(4): 67-71

International Journal of Sanskrit Research

अनन्ता

ISSN: 2394-7519
IJSR 2016; 2(4): 67-71
© 2016 IJSR
www.anantaajournal.com
Received: 13-05-2016
Accepted: 14-06-2016

Raghuveer Billigadde
Research Student, Tumkur University, Karnataka, India

आर्षमूलतः स्वास्थ्यनिर्वहणम्

Raghuveer Billigadde

प्रबन्धसारः लोके जनाः प्रयोजनपराः, यतः यत्र प्रयोजनं लभ्यते तत्र जनाः प्रवर्तन्ते । एवमेव बहुजनाः स्व स्वास्थ्यरक्षणे बद्धादराः । तथापि आधुनिककालस्य ऐश्वर्यानुकूल्यप्रभावतः स्वास्थ्यं कथं रक्षितुं शक्यते? तत्र कः उपायः? इति जनानां प्रश्नः वर्तते । तस्यां दिशि बहवः ग्रन्थाः प्राचीनपण्डितैः उल्लिखिताः क्वचित् उपलभ्यन्ते । अतः जनैः विस्तृतदृष्टिः आधातव्या । तदा केवलं श्रुतिस्मृतिपुराणेषु उक्ताः स्वास्थ्यरक्षणोपायाः प्राप्यन्ते ।

स्वकीयं मनः सत्पुरुषाणां मनसा तुल्यम् उत पशूनां मनसा तुल्यमिति परीक्षते, परिशील्य परिष्करोति । तादृशः मानवः स्वस्य अन्तस्सत्वं प्रतिपदं परीक्षमाणः स्वस्मिन्नेव तिष्ठति । एषः स्वस्थेषु प्रथमः । एतादृशः शरीरभावेन यदा बहिर्मुखः तथापि सः शरीरेणापि तपः एव अनुतिष्ठति ।

'कौमार आचरेत् प्राज्ञः धर्मान् भागवतान् इह '(भागवतम्- ७-६-१)।

शरीरेण देवानां, महात्मनां, गूरुणां, प्राज्ञानां पूजनं करोति, श्रमसेवादिकायिकं कार्यं कुर्वन् शरीरं योगार्थमपयुङ्क्ते । अतः तस्य शरीरं केवलं भोगाय न । योगः एव तस्य जीवनं भवति । शुचित्वं तस्य स्वभावः भवति । ब्रह्मचर्यसिध्या वीर्यवान् भवति ।

'बलमार्तभयोपशान्तये' (रघुवंशम्)

इतिवत् दुःखतप्तानामर्तिनाशाय सः स्ववपुः उपयुङ्क्ते । शिबिचक्रवर्तिवत् तस्य जीवनं जीविनाम् उपकाराय भवति स्म । तस्मादेव देहेनापि सः ब्रह्म चरति ।

भोगयोगसमन्वयः एव जीवनरहस्यम् । तत्र सन्तुलितस्थितिरेव क्षेम । अस्यामवस्थायां प्रकृतिमातुः सकाशात् प्राप्तस्य सर्वविधनिधेः यथायथं पालनमेव प्रधानम् । प्रकृतिमातुः महद्योगदानं नाम धर्मसाधनं वपुरेव । वपुषः निधानं, वपुषः रूपं, वपुषा साधनीयम् एतत्सर्वं आर्षपक्षतः यदि जानाति तर्हि क्षेमनिर्वहणं सुकरम् । वैदिकाः ऋषयः 'योगक्षेमो नः कल्पताम् ' इति ध्येयवाक्यं दत्तवन्तः । यदा ब्राह्मणः ब्रह्मवर्चसी भवति, राजानः धनुर्धरो भूत्वा समाजं रक्षति । शूरः, वीरः शरणागतसन्त्रानं करोति, धेनवः पर्याप्तरूपेन क्षीरं प्रयच्छन्ति, ऋषभाः कृषिकार्यं साधु निर्वहन्ति , अश्वाः अश्वरोहान् सुदूरं नेतुं शक्नुवन्ति, महिलाः पतिवृताः भवन्ति, युवानः सभ्याः भवन्ति तदा प्रकृतिमाता प्रसीददति । सन्तुष्टा सा काले काले पर्जन्यं वर्षयति । इत्थं समष्टि स्वास्थ्यतः व्यष्टिस्वास्थ्यं सिध्यति

Correspondence
Raghuveer Billigadde
Research Student, Tumkur University, Karnataka, India

कूटशब्दाः स्वास्थ्यम् जीवनरहस्यम् स्वास्थ्यरक्षणोपायः स्वप्रतिष्ठाः वसुधैव कुटुम्बकम् सर्वाङ्गीणविकासः

प्रस्तावना

अन्ततो गत्वा एकात्ममपि जगत् व्यवहारदशायां भिन्नं भिन्नधर्मकञ्च । पदार्थस्तरे परमाणुस्तरे उभयत्रापि एकरूपता नास्ति । अनेकरुपतायाः एकात्मकं सूत्रं ब्रह्मैव । तच्च पारमार्थिकम् । जीवनदशा तु व्यावहारिकी । व्यावहारिकायाम् अवस्थायां द्रष्टा, दर्शनं, दृश्यमिति त्रिपुटीपटीयसि संसारयात्रा । तस्यां यात्रायां पथिकाः वयम् । मार्गोऽयं कण्टकशिलाकणाकीर्णाः । अतः पथिकाः अजागरूकाः आधिभौतिक- आधिदैविक- आध्यात्मिकतापत्रयतः पीडिताः कदाचित् पतन्ति । पतिताः धुलीमुत्पाट्य अग्रे सरन्ति । पतन्तोऽपि उत्पतन्ति । पतित्वा विरमन्ति च ।

अग्रेसरतां जनानां मुख्यं पाथेयं धर्मः । धर्मः व्यष्टि-समष्टि-परमेष्ठि धारकः । सामान्याः जनाः व्यष्टिपथिकाः । समष्टिपथिकाः ते भवन्ति

‘अद्रोहेणैव भूतानाम् अल्प द्रोहेण वा पुनः’

“अद्रोहः सर्वभूतेषु कर्मणा मनसा गिरा ।

अनुग्रहश्च दानं च सतां धर्मः सनातनः ॥[1]

इत्यादि वचनानुसारं अणुरेणुत्रणकाष्ठेषु, स्थावरेषु, देवतिर्यङ्मनुष्ययोनिषु, जङ्गमेषु च एकमेव चिद्रूपं पश्यन्तः ‘उदारचरितानां वसुधैव कुटुम्बकम्’ इतिवत् बाह्यतः प्रतीयमानम् उच्चनीच-स्रीपुरुष-धनिकदरिद्र-स्पृश्यास्पृश्यादि अपरिगणयन्तः ईशावासस्य भावतया जीवनयात्रां निर्वहन्ति, ते भवन्ति समष्टिपथिकाः । एते एव साधनमार्गपराः ऊर्ध्वलोकेषु अभिसन्धिरहिताः कर्मफलम् उपभुञ्जानाः सप्तमं परमेष्टि लोकम् अधिष्ठाय क्रममुक्तिभाजाः भवन्ति, ते भवन्ति परमेष्ठि पथिकाः । एते स्वस्मिन् विद्यमानं स्वं ‘विज्ञानमानन्दं ब्रह्म रातिर्दातुः परायणम्’ [2] इति वचनानुसारेण स्वस्य प्रकृतिं विज्ञानानन्दं जानन्तः प्रकृत्या तेजःशरीराः जीवनयात्रां न प्रमाद्यन्ति । परमार्थतः एते जीवनातीताः । एते स्वास्थ्यस्य परां काष्ठाम् अनुभवन्तः स्वस्मिन् लयं यान्ति । एते ‘स्वस्थाः’ इति स्थितिमतीत्य ‘स्वप्रतिष्ठाः’ इति वर्तमानाः भवन्ति । आध्यात्मिकरुपेण स्वस्था एते प्रकृत्या सर्वाङ्गीणस्वस्थाः भवन्ति । एतादृशानां जीविनां विषये स्वास्थ्यविषयिणि चर्चा एव न उचिता । ते सर्वात्मना स्वस्थाः ।

समष्टिपथिकास्तु यद्यपि ‘स्वप्रतिष्ठिताः’ तथापि लौकिकीं स्थितिमापन्नाः कदाचित् सामान्यान् जनान् नातिवर्तन्ते । एते धर्मप्राणजनाः, अतः एव स्वप्रकृतिं सम्यक् विज्ञाय तदनुसारं पथ्यं पालयन्तः गर्भदानादि संस्कारबलात् जीवनयात्रां स्वस्थाः भूत्वा निर्वर्तयन्ति । बाह्यं शरीरम् उपकरणत्वेन उपभुञ्जानाः चेदपि साप्तधातुकं शरीरं भोगसाधनत्वेन न उपयुञ्जते । अत एव एते जीवनयोगिनः इति कथ्यन्ते । एते आजानसिद्धस्वास्थ्यवन्तः, मानसं स्वस्मिन् स्थिरीकृत्य इन्द्रियाश्वानां प्रगृहं सम्यक् निगृण्हन्तः स्वं कदापि न विस्मरन्ति । यथा भगवान् गीतायामाह प्रकृतिं स्वामवष्टभ्य कर्तुम् अकर्तुम् अन्यथाकर्तुं च समर्थः स्वास्थ्यात् प्रच्युतो न भवति ।

ये च प्रकृतेः वंशगताः ते प्रकृतिपराधीनाः भूत्वा पुरुषं विगणय्य प्रकृतिमेव परांकाष्ठां मन्वानाः त्रिगुणैः बद्धाः प्रकृतितः विकृतिमार्गमागत्य विनिपातकूपे पतन्ति । प्रकृतिवंशगतानाम् आधिः स्वाभाविकः, ते यथा पतञ्जलिमहर्षिना उक्तम् -

‘व्याधिस्त्यानसंशयप्रमादालस्याविरतिभ्रान्तिदर्शनालब्धभूमिकत्वानवस्थितत्वानिचित्तविक्षेपास्तेन्तरायाः’ [3]

इत्यादि अन्तरायैः निगडिताः अन्धे तमसि भ्रान्ताः दुःखदौर्मनस्य अङ्गमेजयत्व श्वासप्रश्वासादि आधिव्याधिपीडिताः संसारार्णवे निमज्जन्ति ।

तादृशस्थितेः परांकाष्ठां वयमिदानीं समाजे पश्यामः ।

‘आशायाः ये दासाः ते दासाः सर्वलोकस्य ।

आशा येषां दासी तेषां दासायते लोकः ॥[4]

---

1 महाभारतम् 12/160/21

2 बार्हदारण्यकम् ३/९/म.-२८-७

3 पातञ्जलयोगसूत्रम् १/३०

4 समयोचित पद्यमालिका

अत्याशापीडितः मानवः भोगमार्गे अतृप्तः सन् सदा सन्तप्यते । सः दासानामपि दासः भवति । वित्तदासः, पुत्रीपुत्रादिदासः, दासदासः भूत्वा स्वार्थं पूरयितुम् ईहमानः विश्रान्तिं न लभते । सर्वदा सन्तप्यते, अन्तः सन्तापः एव आधिमूलं तेन व्याधिर्वर्धते । इत्थम् अर्थप्रधाने, कामप्रधाने अस्मिन् कलियुगे अधिकाः जनाः भोगपरायणाः रोगिणः जाताः । नागरीयजीवने सञ्चरन्तः स्वास्थ्यपथ्यं विस्मृत्य पञ्चाशत् वर्षपर्यन्तं यस्मात् वा मूलात् वित्तं प्राप्तुं यावदधिकं प्राप्तुम् आसायङ्कालपर्यन्तम् अटन्ति अतन्ति च । प्रकृतिविरुद्धजीवनयापनेन अनेन नितान्तं सन्तप्ताः एते अल्पीयसि वयसि एव वार्धक्यमनुभवन्ति । अहो, दौर्भाग्यम् आधुनिकतन्त्रज्ञानमहिम्नः !

इत्थं दुरवस्थाकृते मानवजीवने सद्यः स्वास्थ्यं सर्वविधकामनापट्टिकायाः उन्नतस्थानम् अलङ्कुरुते । अमेरिकादि देशेषु स्वास्थ्यार्थं जनाः किमपि कर्तुं सिद्धाः । कीयद्वा धनं व्ययीकर्तुं सिद्धाः । कालः एवमागच्छेत् यत्र स्वास्थ्यमेव जगन्मत्रत्वेन स्वीक्रियेत । W.H.O – Word Health Organization इति विश्वजनीनसंस्थानं संख्यासंख्येयप्रमाणाध्वारेण जनानां स्वास्थ्यविषये तदा तदा प्रयोगसिद्धं प्रमाणबद्धम् अशं प्रस्तुवदस्ति । तत् श्रावं श्रावं वयम् आतङ्किताः भवेम । प्रतिदिनं नूतनरोगाः उत्पद्यन्ते । शैशवे एव विचित्ररोगाः भवन्ति । बहूनां नूतनतया उत्पाद्यमानानां रोगाणां चिकित्सामार्गो नास्ति ।

यः स्वस्मिन् तिष्ठति सः स्वास्थ्यं पालयति । स्वस्मिन् इत्यस्य 'स्वप्रकृतौ' इत्यर्थः । पिण्डाण्डप्रकृतिं, ब्रह्माण्डप्रकृतिं विज्ञाय यः जीवनयात्रां निर्वर्तयति सः परिसरप्रेमिजीवनं यापयति इति लोके प्रशस्यते । जगति सर्वे वैज्ञानिकाः अपि भावयन्ति यत् अस्माकं पूर्वजाः अस्माकमपेक्षया दीर्घकालजीविनः आसन् इति । Socrates, Aristotle इत्यादि पाश्चात्यचिन्तकानां विचारधारायामपि इयं भावना जागर्ति । तत्र कारणं ते जनाः शुद्धप्रकृत्या सह नितान्तं नैकट्यं रक्षन्ति स्म । पञ्चभिरपि इन्द्रियैः बाह्यतः यत् आह्रियते तत् तेषां प्रकृत्यनुरोधिनी आसीत् । चक्षुषा यत् रुपं पश्यति, कर्णाभ्यां यं शब्दं श्रुणोति, त्वचा यत् वस्तु स्पृशति, घ्राणेन यं गन्धं जिघ्रति, रसनया यं रसम् आस्वादयति सः एव सङ्कलितो धातुः एकस्याः व्यक्तेः अन्नमयं कोशरुपं भजते । प्राचीनकाले इन्द्रियविषयाः एते सर्वे शुद्धप्रकृतितः स्वमुपलभ्यन्ते स्म । विषयाः इन्द्रियं विशिन्वन्ति, तथापि तत् पिण्डविशिष्टप्रकृतिम् अनुसृत्य समीक्रियते तर्हि जीवनयात्रा सुलभा भवति । आर्षपक्षाणाम् अयमेव यत् 'साक्षात्कृतधर्माणः ऋषयः' स्वपिण्डाण्डस्य अनितरसाधारणीं प्रकृतिं विज्ञाय तदनुसारं इन्द्रियाणाम् अभिलाषं शमयन्ति स्म । मनः अपि तेषां यद्दच्छालाभसन्तुष्टमासीत् । न ते आशायाः दासीभूताः भवन्ति स्म । इथं प्रकृत्यनुकूलतया 'पश्येम शरदः शतम् ....' [5] इत्युक्तप्रकारेण स्वस्थजीवनं निर्वहन्ति ।

स्वस्थः इत्यभिधीयते

पिण्डाण्डे विशमता, ब्रह्माण्डे विशमता कारणतः स्वास्थ्यं विशमितं भवति । पिण्डाण्डान्तर्भावेण यदा मनः दूषितं भवति तत्परिणामतः दूषितमनस्कः मानवः स्वपरिवारं, ग्रामं, जनपदं, राष्ट्रं च नाशयति । इत्थम् अन्योन्यविषमतः अन्योन्यावस्था हेतुः भवति । कविः कालिदासः ब्रूते -

दुदोह गां स यज्ञाय सस्याय मघवा दिवम् ।
सम्पद्विनिमयेनोभौ दधतुर्भुवनद्वयम् ॥[6]

श्रेष्ठः चक्रवर्ती रघुः भुवः सम्पदः उपयोगेण देवान् तोषयामास यज्ञानुष्ठानद्वारा । सन्तुष्टाः देवताः काले पर्जन्यद्वारा गो-अश्वरश्मिभिः भुवनस्य समृद्धिम् कृत्वा जनान् तोषयामासुः । इत्थं सम्पद्विनिमयेन भुवनत्रयरक्षणं देवताः, मानवाः मिलित्वा कुर्वन्ति स्म इति ज्ञायते ।

एवं गते प्रसन्नात्मेन्द्रियमनसः मानवाः स्वास्थ्यं रक्षन्ति । अतः सर्वात्मना अन्तर्बहिश्च समत्वं

[5] तैत्तरेय आरण्यकम् 4/88

[6] रघुवंशम्- १/२६

पालनीयम् । तथैव प्रतिदिनं मानसं प्रक्षालयति मानसेन तपसा निश्चयेन विज्ञानी भवति ।

"प्रत्यहं प्रत्यवेक्षेत नरश्चरितमात्मनः ।
किन्नु मे पशुभिस्तुल्यं किन्नु सत्पुरुषैरिति। "॥

स्वकीयं मनः सत्पुरुषाणां मनसा तुल्यम् उत पशूनां मनसा तुल्यमिति परीक्षते, परिशील्य परिष्करोति । तादृशः मानवः स्वस्य अन्तस्सत्वं प्रतिपदं परीक्षमाणः स्वस्मिन्नेव तिष्ठति । एषः स्वस्थेषु प्रथमः । एतादृशः शरीरभावेन यदा बहिर्मुखः तथापि सः शरीरेणापि तपः एव अनुतिष्ठति ।

"देवद्विजगुरुप्राज्ञपूजनं शौचमार्जवम् ।
ब्रह्मचर्यमहिंसा च शारीरं तप उच्यते ॥ "

'कौमार आचरेत् राज्ञः धर्मान् भागवतान् इह '

शरीरेण देवानां, महात्मनां, गूरुणां, प्राज्ञानां पूजनं करोति, श्रमसेवादिकायं कार्यं कुर्वन् शरीरं यॊगार्थमपयुङ्क्ते । अतः तस्य शरीरं केवलं भॊगाय न । यॊगः एव तस्य जीवनं भवति । शुचित्वं तस्य स्वभावः भवति ।ब्रह्मचर्यसिध्या वीर्यवान् भवति ।

'बलमार्तभयोपशान्तये इतिवत् दुःखतप्तानामर्तिनाशाय सः स्ववपुः उपयुङ्क्ते ।शिबिचक्रवर्तिवत् तस्य जीवनं जीविनाम् उपकाराय भवति स्म । तस्मादेव देहेनापि सः ब्रह्म चरति । देहशक्तिमपि उदात्तीकृत्य संयमधनः भवति । इत्थं जीवनं यापयन् सः परेषामहितं न कुरुते । भूतहितकरणमेव अहिंसा । इत्थं तपोमयं जीवनं यापयन् सःप्रथमः स्वस्थः ।

वचसा तपः कुर्वन् सः एव अन्येषां मनसि उद्वेगं नोत्पादयति । सत्यमपि प्रियं यथा स्यात् तथा वदति । हितकरवचनेन उपकरोति । मोक्षधर्मशात्रग्रन्थान् पठन् चित्तमहरहः प्रक्षालयति । स्वाध्यायप्रवचनाभ्यां शिष्टतां जीवनयोगं परिपालयन् सः तपसि रतः भवति ।

इत्थं त्रिविधेषु रतानां संख्या अधिका यस्मिन् समाजे भवति तत्र समाजस्वास्थ्यमपि रक्षितं भवति । एतादृशं तपॊमयं जीवनमेव यॊगः । 'अप्राप्तस्य प्राप्तिरेव यॊगः ' प्रथमजन्मतः शुक्रशोणितसंयोगात् शरीरं प्राप्यते । तदर्थं यदि मातापितरौ तपः कुरुतः तर्हि तयोः शिशुः शैशवात् परं स्वास्थ्यबाल्यमश्नुते । तदानीं बाल्यग्रहपीडा रहितः शिशुः कौमारेण शरीरेण दृढः भवति।

'कौमार आचरेत् प्राज्ञः धर्मान्भागवतान् इह '
इत्युक्तप्रकारेण कौमारावस्थायां संस्कारं रक्षति । कामचार- कामवाद- कामभक्षणादिदोषैः आत्मानं रक्षति। एते त्रयः दोषाः बाल्यकौमारभावे भविष्यतः रोगस्य मूलम् । यौवनं, देहे ऊर्जशक्तिः प्राकट्यमेति । तदानीं स्वास्थ्यविषये सूक्तमार्गः पालकैः, आचार्यैः च देयः । अधिशीलशिक्षणावस्थायां मातृसकाशात् यदि संस्कारः वात्सल्यमाध्यमेन दीयते तदा कौमारभावे भगवतः गुणाः अन्तर्मनसि निहिताः भवन्ति । ततः प्रत्येकं व्यक्तेः स्वास्थ्यशिक्षणस्य प्रथमः पाठः स्वगृहे भवेत् । मातुः सकाशात भवेत् तत् शिक्षणम् । व्यक्तेः शैशवे, बाल्ये, कौमारे यः संस्कारः मनसः अन्तर्जाले निहितो भवति सः आजीवनं तिष्ठति । बृहदारण्यकोपनिषदः प्रथमे एव ब्राह्मणे कल्याणं वदतीत्यारभ्य ऎन्द्रियकशक्तेः सदुपयोगस्य विधानं वर्णितम् ।

शैशवात् प्रभृति प्रकृतिस्नेहिजीवनविधानेन मानवस्य सर्वाङ्गीणविकासः यः भवति सः एव योगः । प्रकृतिमातुः प्रसादात् वयं दृढाः युवानः भवेम । अस्मिन् एव योगकाले देहेनानेन भोगः अपि आरभ्यते । मानवः देहेनानेन सुखमिच्छतीति अपि स्वाभाविकम् ।

'प्रजातिरमृतमानन्दमित्युपास्थे'
इत्यादिवेदवाक्यान्यपि शरीरतः युक्तं भोगं निराकुर्वन्ति।

"युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु ।
युकस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःख हा॥ "

भगवद्गीताश्लोकोपि युक्तेन विधानेन सम्पाद्यमानं सुखं विहरणं पुरस्कुरुते ।

"अधित्य विधिवत् वेदान् पुत्राश्च उत्पाद्य धर्मतः ।
इष्ट्वा च शक्तितो यज्ञैः मनो मोक्षे निवेशयेत् ॥ "

इति वदन्तः शास्त्रकाराः धर्माधिष्ठितार्थकामौ पुरस्कुर्वन्ति । 'यौवने विषयैषिणाम् ' इति कविः कालिदासः गार्हस्थ्यधर्ममेव आम्नातवान् । वार्ताकाः तथा शालिनाः गृहस्थाः संस्कारपरिधौ

हितकरसुखमनुभुञ्जानाः भोगेपि योगमास्थाय योगजीवनं पालयन्ति ।

भोगयोगसमन्वयः एव जीवनरहस्यम् । तत्र सन्तुलितस्थितिरेव क्षेम । अस्यामवस्थायां प्रकृतिमातुः सकाशात् प्राप्तस्य सर्वविधनिधेः यथायथं पालनमेव प्रधानम् । प्रकृतिमातुः महद्योगदानं नाम धर्मसाधनं वपुरेव । वपुषः निधानं, वपुषः रूपं, वपुषा साधनीयम् एतत्सर्वं आर्शपक्षतः यदि जानाति तर्हि क्षेमनिर्वहणं सुकरम् । वैदिकाः ऋषयः 'योगक्षेमॊ नः कल्पताम् ' इति ध्येयवाक्यं दत्तवन्तः । यदा ब्राह्मणः ब्रह्मवर्चसी भवति तदा राजानः धनुर्धरो भूत्वा समाजं रक्षति । शूरः, वीरः शरणागतसन्त्रानं करोति, धेनवः पर्याप्तरूपेन क्षीरं प्रयच्छन्ति, ऋषभाः कृषिकार्यं साधु निर्वहन्ति, अश्वाः अश्वरोहान् सुदूरं नेतुं शक्नुवन्ति, महिलाः पतिवृताः भवन्ति, युवानः सभ्याः भवन्ति तदा प्रकृतिमाता प्रसीददति । सन्तुष्टा सा काले काले पर्जन्यं वर्षयति । इत्थं समष्टि स्वास्थ्यतः व्यष्टिस्वास्थ्यं सिध्यति ।

अतः उक्तमस्ति यत्

"काले वर्षतु पर्जन्यः पृथिवी सस्यशालिनी ...."

स्वास्थ्यकल्पना इत्येतत् कस्यापि विचारविमर्शतः न आगतम् । न कल्पना प्रपच्ञतः आगतं किन्तु स्वानुभवगम्येनागतं वर्तते । अतः तादृशस्य अमृतस्य आस्वादं ये स्वजीवने आस्वादयन्ति ते निस्न्देहं स्वस्थाः त्रिकरणेनाऽपि तिष्ठन्ति । अत्र त्रिकरणमित्यनेन अभीष्टमस्ति एतत् १. विचारशक्तिः २. क्रयाशक्तिः ३. भावशक्तिः इति । एषा शक्तिः प्रत्येकस्मिन् मनुष्ये लक्ष्यते किन्तु तेषां परिणामे व्यत्यासः स्यात् । केशाञ्चन जनानां कृते विचारशक्तिः अधिका भवति अन्यत् द्वयम् अल्पप्रमाणेन तिष्ठति । एवम् अत्र शुद्धता यदि पाल्यते तर्हि स्वास्थ्यतायाः अनुभवः सामान्येनहि अनुभूयते । एवमेव चरकाचार्यः अपि वक्ति यत् त्रयं स्वास्थ्याय आधारभूतमस्ति । ते च निद्रा, ब्रह्मचर्यम्, आहारश्चेति । एतेषु आहारः प्रथमस्थाने तिष्ठति । यतः आहारमधिकृत्यैव सर्वमपि अधिष्ठितं विद्यते । इत्यादि वचनानुसारं स्वप्रकृतिं परिपालयन्तः वेदोक्तप्रकारेण स्वस्वास्थ्यं परिपालयन्तः कात्स्न्येन स्वस्थाः भवन्ति ।

ग्रन्थसूची

1. उपनिषदः - Edited by shastri Subrahmanya (Mahesh Research Institute, Sri Dakshinamurthy Math, Varanasi) 1986.
2. भगवद्गीता - शाङ्करभाष्यम् अनुवादकः श्री गोयन्दका हरिकृष्णदास (गीता प्रेस् गोरखपुर) ISBN 81-293-0101-6
3. महाभारतम् - बादरायणेन प्रणीतम्, Gujaraat research society, khar, Bombay
4. सुभाषितभाण्डागारः - Edited by आचार्य नारायण राम (चौकाम्बा संस्कृतसीरीज) वाराणसी १९९८
5. पातञ्जलयोगदर्शन - Edited by स्वामि आदिदेवानन्दः (श्री रामकृष्ण आश्रम) मैसूरु २००८
6. अरुणप्रश्नः – सम्पादकः शास्त्री ए. एन् गङ्गाधर (श्री विद्या गणपति प्रकाशनम् बेङ्गलूरु) २००२
7. रघुवंशम् – सम्पादकः व्याकरणाचार्यः, श्री. पं. रामचन्द्रज्ञा, कृष्णदास अकादमी, वाराणसी २००२
8. समयोचित पद्यमालिका - Edited by आचार्य नारायण राम (चौकाम्बा संस्कृतसीरीज) वाराणसी १९९८
9. ब्रहदारण्यकम् - Edited by shastri Subrahmanya (Mahesh Research Institute, Sri Dakshinamurthy Math, Varanasi) 1986.
10. भागवतम् – महर्षि वेदव्यास प्रणीतम् गोविन्दभवन् कार्यशाला, गीताप्रेस गोरखपुर
11. तैत्तरीय आरण्यकम् – सम्पादकः शास्त्री ए. एन् गङ्गाधर (श्री विद्या गणपति प्रकाशनम् बेङ्गलूरु) २००२