International Journal of Sanskrit Research

अनन्ता

ISSN: 2394-7519
IJSR 2020; 6(5): 148-151
© 2020 IJSR
www.anantaajournal.com
Received: 18-07-2020
Accepted: 20-08-2020

आर्या. एस्. विजयन्
Research Scholar,
Department of Sanskrit,
University of Kerala,
Thiruvananthapuram,
Kerala, India

Corresponding Author:
आर्या. एस्. विजयन्
Research Scholar,
Department of Sanskrit,
University of Kerala,
Thiruvananthapuram,
Kerala, India

कठोपनिषदि भगवद्गीतायां च इन्द्रियनिग्रहस्य प्राधान्यम्।

आर्या. एस्. विजयन्

आमुखम्।
संस्कृतसाहित्ये वैदिकसाहित्यस्य महिमा सर्वोपरि वर्तते। वेदे संहिता- ब्रह्मण- आरण्यक- उपनिषदभिधानेन चतुर्विभागः सन्ति। एतेषु चतुर्षु विभगेषु मन्त्ररूपो वैदिक- देवता- स्तुतिपरको वैदिक महर्षिभिः साक्षात्कृतो प्रधानविभागः संहिताभिधानेन व्यवह्रीयते। ब्रह्मचारि अस्य अध्ययनसमये गुरोः सकाशात् संहितान्तर्गतानि मन्त्राणि गृहीत्वा हृदिसन्निवेशनम् क्रीयते। समवर्तनानन्तरं गृहस्थाश्रमे संहितायाः व्याख्यानरूपस्य ब्राह्मणस्य उपयोगः क्रीयते। सन्यासाश्रमे तु उपनिषद् तत्वानां साधनेन परमात्मज्ञानः मोक्षः च सिध्यते। परमानन्दप्रदायकाः उपनिषद् ग्रन्थाः परमार्थैकगोचरं श्रुतिभागमेव।
भारतीयदर्शनसाहित्ये श्रुतिप्रस्थान- सूत्रप्रस्थान- स्मृतिप्रस्थान भेदेन प्रस्थानत्रयम् विराजते। वेदान्तस्य मुख्यस्तम्भरूपेण विराजमानं प्रस्थानत्रयं उपनिषद्- ब्रह्मसूत्र- भगवद्गीतायाः समन्वयमेव। एवं प्रस्थानत्रयं वेदान् पुरस्कृत्य मानवजीवनस्य परमं लक्ष्यम् तत्प्राप्तिसाधनं च उपदिश्यन्ति। प्रस्थानत्रय्यां मध्ये उपनिषदः भारतीय विचारशास्त्रस्य श्रेष्ठोपजीव्य ग्रन्थरूपेण प्रथम प्रस्थान पदं अलङ्करोति।

मुख्यपदाः - १. भगवद्गीता, २. उपनिषद्, ३. कठोपनिषद्, ४. इन्द्रियनिग्रहं, ५. इन्द्रियाणि

उपनिषद् ग्रन्थाः।

उपनिषद् अस्य प्राधान्येन भारतीय तत्वचिन्तापद्धत्याः मकुटमणिरिव विराजते। वेदान्तसारकारस्य मतानुसारं 'वेदान्तो नाम उपनिषद्प्रमाणं'। उपनिषद् इति शब्दस्य अर्थं निरूपयन् शङ्करचार्यः आह, 'उप शब्दो हि समीपमाह, नि शब्दस्य निश्चयार्थः। उप नि इत्युपसर्गपूर्वक विशरणगत्यवसादनार्थक सद् धातो क्विप् प्रत्ययान्तस्य रूपं उपनिषदिति।'
यो जनाः मुमुक्षवः उपनिषद् शब्दस्य लक्षणां विद्याम् उपगम्य निष्ठापूर्वं दृढनिश्चयेन तत् शीलयन्ति तेषां अविद्यादेः संसारमहीरुहबीजस्य हिंसनाद् विशरणाद् इति अनेन अर्थयोगेन विद्योपनिषद् इत्युच्यते। मुक्तिकोपनिषदनुसृत्य सर्वोपनिषदां मध्ये अष्टोत्तरशतसंख्यकासु उपनिषत्सु प्रायेण दश उपनिषदः प्राचीनत्वात् विशदयता च विषयस्य प्रतिपादकत्वात् अतीव मुख्याः सन्ति। ते ईशवास्योपनिषद्, केनोपनिषद्, कठोपनिषद्, प्रशनोपनिषद्, मुण्डकोपनिषद्, तैत्तरीयोपनिषद्, ऐतरेयोपनिषद्, छान्दोग्योपनिषद्, बृहदारण्यकोपनिषद् इत्यादिभ्यः अभिधानेभ्यः व्यवह्रीयते।

भगवद्गीता।

भगवद्गीता द्वितीयं प्रस्थानं इति कथ्यते। गीतायाः माहात्म्यं प्रस्थानत्वं च अधःस्थिता श्लोकात् स्पष्टमेव।

> सर्वोपनिषदो गावो दोग्धा गोपालनन्दनः।
> पार्थो वत्स सुधीर्भोक्ता दुग्धं गीतामृतं महत्॥ (भगवद्गीता- ध्यानश्लोकं)

दोग्धा गोपालनन्दनः पार्थं पुरस्कृत्य उपनिषद् गोभ्यः दुग्धा गीता अमृतसदृशं अतीव महत्तरमेव। अनेन गीता ध्यानश्लोकेन उपनिषद्सारसर्वस्वमेव गीता इति वस्तुता व्यक्तमेव।

महाभारत पारिजातमधुभूता भवति भगवद्गीता। महाभारतस्य भीष्मपर्वस्य पञ्चविंशति अध्यायादारभ्य द्वाचत्वारिंशत् पर्यन्तं अष्टादशाध्यायानां समन्वयमेव गीता। कुरुक्षेत्रयुध्दप्रारम्भवेलायां भगवान् कृष्णेन युध्दविमुखं अर्जुनं युद्धोत्सुकं कर्तुं दत्तानि तत्वोपदेशान्येव गीतायाः सारं।

इन्द्रियाणि।

'इन्द्र' शब्दस्य उपनिषद् सम्मतं अर्थं जीवात्मा इत्येव। इन्द्रेण प्रपञ्चानुभवावधारणाय धार्यमाणानि उपकरणान्येव इन्द्रियाणि। मनः अपि इन्द्रियसंज्ञया व्यवह्रीयते इत्यतः अत्र ज्ञानेन्द्रिय-कर्मेन्द्रियभेदेन दश इन्द्रियाणि दृश्यते। कर्णादयोः बाह्यावरणानां अन्तर्भागे एव इन्द्रियाणां स्थानं। इन्द्रियाणां सूक्ष्मप्रकृतत्वात् तेषां अनुमानमेव अस्माभिः कर्तुं शक्यते। वाक्- पाणि- पादं- पायू- उपस्थादीनी पञ्च कर्मेन्द्रियाणि अपि सन्ति। ज्ञानकर्मेन्द्रियाणां मध्ये ज्ञानेन्द्रियाणामेव प्रामुख्यं। इन्द्रियाणि शरीरोपरितले पदार्थबोधनार्थं वर्तते। प्रपञ्चमहीरुहस्य बीजः मनः इत्युच्यते। यथा बीजात् वृक्षस्य उत्पत्तिः तथैव ते सापेक्षघटकान्येव। आत्मा शुद्धः ज्योतिस्वरूपः एव। स्वयंज्योतिसः आत्मनः सम्बन्धेन मनसः इन्द्रियाणि च अनुभवसाक्षात्कारं प्राप्यते। श्रीशङ्करभगवद्पादयोः एकश्लोक्यां अस्य दृष्टान्तः अस्ति।

> किं ज्योतिस्तव भानुमानहनि मे रात्रो प्रदीपादिकं
> स्यादेवं रविदीपदर्शनविधो किं ज्योतिराख्याहि मे।
> चक्षुस्तस्य निमीलनादि समये किं धीर्धियो दर्शने
> किं तत्राहमतो भवान् परमकं ज्योतिस्तदस्मि प्रभो॥ (एकश्लोकि)

जडोपकरणानां सङ्गेन पुरुषः संसारे बन्धोऽभवत्। अतः यः संसारबन्धे निसङ्गः पुरुषः, सः तस्य प्रज्ञा आत्मनि स्थापयित्वा निरन्तर ध्यानं कुर्वन् चेत् आनन्द प्रदायकं स्वस्वरूपं लभते, यथा क्षीरं दधिरूपेण परिणमते तथैव।

कठोपनिषद्।

दशोपनिषदां मध्ये अतिमहत्तरं स्थानमलङ्करोति कठोपनिषद्। अस्मिन् कठोपनिषदि षट् वल्लयः सन्ति। नचिकेतसः मृत्युं प्रति भाषण रूपेणैव इयं उपनिषदः घटना दृश्यते। ब्रह्मजिज्ञासया मृत्युलोकं प्राप्तः नचिकेतः मृत्युसकाशे तस्य जिज्ञासां प्रकटितवान्, तस्मै मृत्युः ब्रह्मविद्यां उपदिशति स्म। इह संसारे सर्वदुःखानां हेतुरज्ञानमेव। अस्य दार्शनिकगरिमया सूर्यतुल्यं प्रपञ्चसत्यं उपनिषद् ग्रन्थाः धार्यते। उपनिषद् समुद्भूतं सत्यस्य साक्षात्कारानन्तरं कर्मानुष्ठानं सुकरमेव। एवं विधं यः अस्मिन् संसारे पूर्णसत्यानुभवं सिध्यते चेत् सः जीवन्मुक्तः इत्युच्यते। यः निर्मलचित्तः निष्कामकर्मी च सः पुरुषः ब्रह्मजिज्ञासां कर्तुं योग्यः इति मन्यते।
ब्रह्मजिज्ञासायाः प्रतिपादनेनैव कठोपनिषदः आरभ्यते। नचिकेतसः पितुरासीत् अन्नदानेन प्रसिध्दिमवाप्तः वाजस्रवः, सः फलेच्छया विश्वजित् इति यागं कृत्वा दानप्रवृत्तिं चकार। स तु वाजस्रवः सकामकर्मी आसन्। ब्रह्मजिज्ञासां कर्तुं योग्यः नचिकेतसः वाजस्रवस्य फललाभार्थं क्रीयमाणं श्रध्दारहितं दानं दृष्ट्वा चिन्तामग्नोऽभूत्।

> पीतोदका जग्धतृणा दुग्धदोहा निरिन्द्रियाः।
> अनन्दा नाम ते लोकास्तान् स गच्छति ता ददन्। (कठं १.३)

सत्यबुध्दिं त्यक्त्वादानं क्रियते चेत् तत् प्रवृत्ति तं नरकलोके नीयते इति मत्वा त्वा पुत्रः पितरं उपदिश्यति स्म।

> सहोवाच पितरं तत कस्मै मां दास्यसीति।
> द्वितीयं तृतीयं तं होवाच मृत्यवे त्वा ददामीति॥ (कठ १.४)

पितुः वचनं शिरसा धारय नचिकेतस् मृत्युलोकं प्राप्तवान्। तस्मिन् संप्रीतः यमदेवः तस्मै ब्रह्मविद्यां प्रदीयते। कः श्रध्दया इन्द्रियनिग्रहं क्रियते सः धीरः अत्यन्तं गूढं आत्मतत्वं प्राप्यते।

इन्द्रियनिग्रहं कठोपनिषदि।

वैराग्यमेव ज्ञानमहीरुहस्य बीजं, एवं पूर्णवैराग्येण अथवा वशीकार वैराग्येण ब्रह्मानुभवं सिध्यते। नचिकेतसि वशीकार वैराग्यं दृश्यते इत्यतः नचिकेतस् उत्तमशिष्यस्य दृष्टान्तं इति वक्तुं शक्यते। आत्मोपदेशाय श्रद्धां आवश्यमेव। अस्मिन् नित्यानित्यवस्तुविवेकेन सम्पूर्णम् लोकविरक्तिं लभ्यते तस्मिन् उपदेशमात्रेण आत्मानुभवं सिध्यते। अत्र नचिकेतस् पूर्णविरक्तः आसन्। अत्र शिष्यस्य धीरता यमेन विवृणोति।

> श्रेयश्च प्रेयश्च मनुष्यमेतस्तौसं परीत्य विविनक्ति धीरः।
> श्रेयोऽहि धीरोऽभिप्रेयसो मन्दो योगक्षेमात् वृणीते॥ (कठं २.२)

आत्मनः स्वरूपमानन्दं इति पण्डितानां मतं। लोके सर्वे आनन्दमन्विषति, एकग्रचित्तेन तत् परमानन्दम् अनुभवितुम् शक्यते। यस्मिन् लक्ष्यबोधेन अन्तर्मुखतया चित्तदृढीकरणं सम्भवति तस्मिन् प्रथमतया शान्तशीतलत्वरूपेण आत्मा समुद्भूतयति। चित्तशुद्धिं विना आत्मानुभवं न सिध्यते।

> नाविरतो दुश्चरितात् नाशान्तो नासमाहितः।
> नाशान्तमानसो वापि प्रज्ञानेनैवमाप्नुयात्॥ (कठं २.२४)

ज्ञानकर्मेन्द्रियाणि पञ्चमहाभूतात् कर्मेन्द्रियाणि च सृजते। इत्थं आकाशात् श्रोत्रेन्द्रियः वागिन्द्रियः च उद्भूतौ। वायोः त्वग् पाणौ च, अप्सु रसनेन्द्रियः, पृथिव्यात् घ्राणेन्द्रियौ च समुद्भूताः। पञ्चतन्मात्राणां सम्मिलित रूपमेव मनः इति कथ्यते। एवं क्षणेन उत्पन्नानि इन्द्रियाणि क्षणेनैव अन्तर्धानमपि करोति। ते आत्मनः जडोपकरणान्येव। तेषां जडोपकरणानां सम्बन्धेनैव आत्मनि जीवत्वं प्रपञ्चानुभवं च सिध्यति। अनुभवरहस्यमिदं केन जानाति स धीरः, इन्द्रियाणि च तेषां अनुभवानि च तस्मात् पृथक् दर्शयित्वा आनन्दस्वरूपस्य आत्मनः अखण्डतावबोधनेन सम्पूर्णदुःखविमुक्तोऽभूत्।

> इन्द्रियेभ्यः पराह्यर्था अर्थेभ्यश्च परं मनः।
> मनसस्तु परा बुद्धिः बुद्धेरात्मा महान् परः॥ (कठं ३.१०)

इन्द्रियेभ्यः प्रपञ्चानुभवानि सिध्यते। शब्दस्पर्शरूपरसगन्धाण्येव अर्थाणि। अर्थेभ्यः परं मनः एव। मनः परं बुद्धिरेव। यः बुद्धेः परः

स आत्मा एव। सत्यान्वेषणं तत्र समाप्यते। मनः सङ्कल्पविकल्पानि त्यक्त्वा लक्ष्ये चिरप्रतिष्ठामवाप्यते चेत् बुद्धिरित्युच्यते। लक्ष्यस्वरूपं तु एकमेव, सच्चिदानन्दमयः जगदीश्वरस्त्वेकैव परमलक्ष्यः। जीवितयात्रायाः अन्ते आप्नोतुं परमपदं सच्चिदानन्दस्वरूपं आत्मतत्वं इति वक्तुं शक्यते। आत्मनः जिज्ञासां विना तत् लक्ष्यसाक्षात्कारं न साध्यते। मनसस्तु रजोगुणस्य प्रबलं प्रवर्तनरङ्गमित्युच्यते। बुद्धिः निश्चयात्मिका एव। प्रत्युत मनः तु लक्ष्ये न तिष्ठति स सदा द्वन्दभावेन वर्तते। मनः दीपज्वालसमानं अन्तकरणमिति वेदान्तज्ञैः अभिप्रैति। यथा अग्नेः ज्वलनसमये तत् ज्वाला वातागमननिगमनानुसारेण स्थूलसूक्ष्मरूपाणि प्रदर्श्यते तथैव मनः सङ्कोचविकासानि प्रदर्श्यते। यथा वस्तुनि वह्निर्गोपायते तथैव अस्मिन् मनमपि गोपायति। मनसः चिन्ताबाहुल्यं निवारयित्वा उपशम्यते चेत् तत् आरम्भस्थलैव लीयते, यथैव वह्नेरुपशमनं तथैव। प्रत्युत वह्नेरुपशमनं न सध्यमिति चेत् तेन वह्निना सर्वं भस्मीकरोति। सर्वनाशमेव अस्य फलं। एवं विधेनैव मनसः प्रवर्तनं। मनप्रगृह्यं तु दुष्करमिति कारणेन उदाहरणमिदमनुयोज्यमित्याहुः।
जीवितयात्रायां शरीरं रथमित्याहुः। इन्द्रियाणि हयान्येव। एवं विधेन कठोपनिषदि इन्द्रियाणां प्रवर्तनमपि प्रतिपाद्यते।

आत्मानं रथिनं विध्दि शरीरं रथमेव तु
बुद्धिं तु सारथिं विद्धि मनः प्रगृह्यमेव च॥ (कठं ३.३)
इन्द्रियाणि हयानाहुर्विषयस्तेषु गोचरान्
आत्मेन्द्रियमनोयुक्तम् भोक्तेत्याहुर्मनीषिणः॥ (कठं ३.४)

शरीरं रथमित्याहुः अत्र आत्मा तु रथिः। मनीषिणः बुद्धिं सारथि इत्याहुः। तेषां हयानां सञ्चारपथं बहिः दृश्यमानानि विषयाण्येव। सत्यदर्शिनः इन्द्रियमनोयुक्तः आत्मा भोक्ता इत्याहुः। जीवस्तु स्थूल- सूक्ष्म- कारणशरीराणां संयुक्त प्रयत्नेनैव प्रवर्तते। स्थूलशरीरं मांसास्थिमयमेव। सूक्ष्मशरीरं सूक्ष्माणां पञ्च ज्ञानेन्द्रियाणां पञ्च कर्मेन्द्रियाणां पञ्च प्राण बुद्धिर्मनसां संयोगमित्याहुः। कारणशरीरस्तु गाढनिद्रायां अनुभूतमानं अन्धकारावरणरूपेण दृश्यते। तस्मिन् कारणशरीरे स्थूलसूक्ष्म शरीराण्युत्पद्यते इत्यतः अस्य हेतुत्वात् कारणशरीरमित्युच्यते। प्राणिनः देहनाशात् स्थूलशरीरस्य नाशः सम्भव्यते। किन्तु सूक्ष्मकारणशरीराणि अत्रैव अवशिष्यते। अनन्तरं तौ नव स्थूलशरीरं गृह्यते; तदेव जननमित्युच्यते।
जगद् सर्वं मनसः सृष्टिरेव इत्यस्मिन् कारणेन प्रतिभसमिति वक्तुं शक्यते। वैरग्येण मनसः निरुद्यते चेत् सच्चिदानन्दमयपरमपुरुषस्य साक्षात्कारं लभते। मनश्चाञ्चल्यं अस्ति चेत् मायया असंख्यकानां प्रापञ्चिकवस्तूनां अनुभवात् मोहात् संसारसमुद्रे लीयते। अत्र लौकिकेन इन्द्रियनिग्रहं करणीयं।

इन्द्रियनिग्रहम् भगवद्गीतायाम्।

गीतासन्देशस्य वाप्तिः सार्वत्रिकमेव। गीतावत्मनि स्वसिध्दान्तनिर्बन्धं दरीदृश्यते। भगवान् कृष्णः गीतायां अर्जुनाय इन्द्रियजयस्य आवश्यकता उपदिश्यते। अर्जुनस्य लक्ष्यं कौरवजयमेव। किन्तु तदपेक्ष्य इद्रियजयं दुष्करमेव। अत्र भगवान् एवमुच्यते।-

यततो ह्यपि कौन्तेय पुरुषस्य विपश्चितः।
इन्द्रियाणि प्रमाथीनी हरन्ति प्रसभं मनः॥ (भगवद्गीता २.६०)

इन्द्रियाणि बलेन मनः हरन्ति। विपश्चितस्य पुरुषस्य मनमपि प्रमाथीनि इन्द्रियाणि प्रसभं हरन्ति।

तानि सर्वाणि संयम्य युक्त आसीत मत्परः।
वशेहि यस्येन्द्रियाणि तस्य प्रज्ञा प्रतिष्ठिता॥ (भगवद्गीता २.६१)

अतः तानि सर्वाणि संयम्य योगयुक्तः मत्परः भवेत् इति। यस्य इन्द्रियाणि वशमेव तस्य प्रज्ञा प्रतिष्ठिता। अतः इन्द्रियजयं कुर्यादिति। परमात्मनि चित्तं स्थापयित्वा निरन्तरभगवद्स्मरणया जीवनं कुर्यात् इति तात्पर्यः। इत्थं यस्य इन्द्रियजयं साध्यमेव सः स्थितप्रज्ञः इत्यभिधीयते। काचन जनाः भौतिकसुखानुभवेषु बध्दश्रद्धाः अभवन् इत्यतः तेषां मनः लोकभोगेषु निमज्जति। प्रायेण तेषां बुद्धिः यत्र कुत्रापि न स्थिरप्रतिष्ठां आप्नुवन्ति। प्रत्युत ईश्वरध्याने अर्पितबुद्धिः अचिरेण एकाग्रतां प्राप्यते। अतः कः तादृशं बुद्धिं धारयति तस्मिन् भोगसुखचिन्ता न उत्पद्यते।

व्यवसायात्मिका बुध्दिरेकेह कुरुनन्दना।
बहुशाखाहानन्ताश्च बुध्योऽव्यवसायिनां॥ (भगवद्गीता २.४१)

व्यवसायात्मिका बुध्दिः निश्चयात्मिका बुध्दिरेव। ब्रह्मणि बुध्दिं स्थापयति चेत् शान्तिं लभते। एकाग्रता नस्ति चेत् सा बुध्दिः बहुशाखया पृथक्त्वेनेव अनन्तप्रतिभासेषु अटति। यस्य बुध्दिः ब्रह्मण्येव तिष्ठति सः निसङ्कत्वेन कर्मरङ्गे अनवरतं प्रवर्तयति। अभिलाषसङ्कल्पेषु बध्दः मनसः तु सर्वकालेषु शान्तिः न लभते। मनः सदा बुध्दिमण्डलं प्राप्तुं इच्छति किन्तु अशक्यं इति कारणेन कृत्रिमोपायानि अन्विषति। यथा घृतमुपयुज्य अग्नेः शमनं कर्तुं प्रयत्नं कुर्वन् तथैव शान्तेः प्राप्त्यर्थं मूढस्य भौतिकसुखानुभूतिः व्यर्थमेव। योगयुक्तः पुरुषः सङ्कल्पाभिलाषानां निरोधेन मनसः नितरां बुध्दिमण्डले स्थापयितुं प्रयत्नं करोति। इत्थं अभ्यासस्यानन्तरं तस्य समस्तदुःखानि समाप्यते। आरम्भे तदभ्यासं क्लेशकरमिति मन्यते। अचिरेण परिणामदशायां अमृततुल्यं आनन्दं अनेन दीयते। भगवान् कृष्णः निष्कामकर्मस्य महत्वमधिकृत्य अर्जुनं उपदिश्यति। कर्मफलेच्छां त्यक्त्वा निरन्तरं कर्मानुष्ठानं अवश्यमेव।

दूरेणाह्यवरं कर्म बुध्दियोगत् धनञ्जय।
बुध्दौ शरणमन्विच्छ कृपणाः फलहेतवः॥ (भगवद्गीता २.४९)

अर्जुन, त्वं बुद्धिं शरणं प्रापयतु। इह लोके सर्वे कर्मबन्धुरेव किन्तु कर्मणः फलनिश्चयं असाध्यमेव। यस्य बुद्धिः चञ्चलमनिश्चितं फलमनुगच्छन्ति तस्य बुध्देः स्थिरता न लभते। यः फललाभे अतुष्टमनः पराजये अक्लेशमनः स एव स्थितप्रज्ञः।

उपसंहारः।

बुद्धेः सन्तुलता कर्मानुष्ठानार्थं अवश्यमेव। अत्र कर्मानुष्ठानं सुकरं विवेकपूर्णं च। यः बुद्धिः शरणम् प्रापयति स क्षणे क्षणे

कर्ममार्गे विजयी बभूव। अतः अद्य आधुनिककालेऽपि मामनुस्मर युद्धस्व इति भगवदाज्ञयाः प्रसक्तिः अस्तीति निस्संशयः। इन्द्रियनिग्रहं शीघ्रं कर्तुं न शक्यते। सम्राट् भूत्वा लोकजयमपि कर्तुं शक्यते, किन्तु तदतिरिच्य मनोजयं क्लेशकरमेव। मनोजयं मारुतबन्धनमिव दुष्करं इति पण्डितानां मतं। इन्द्रियनिग्रहमधिकृत्य अर्जुनस्य सन्देहं भगवान् अत्र दूरीकरोति।

असंशयं महाबाहो मनो दुर्निग्रहं चलं।
अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते॥ (भगवद्गीता ६.३४)

मनः तु दुर्न्निग्रहमेव, अत्र संशयः किमपि नास्ति। किन्तु अभ्यासवैराग्याभ्यां अस्य निरोधः कर्तुं शक्यते। अभ्यासेन विषयसङ्कल्पानि निवारयित्वा ईश्वरसङ्कल्पे मनसः प्रतिष्ठां करोति। एकाग्रता प्राप्त्यनन्तरं बाह्यविषयादपि सुखमनुभवितुं शक्यते। जीविते सुखानि क्षणिकानि इति मत्वा तेषां संगत्यागमेव वैराग्यं। वैराग्येण सन्यासानुभूतिः लभते। इत्थं इन्द्रियनिग्रहं सुसाध्यमेव।

सहायक ग्रन्थाः

1. श्रीमद् भगवद्गीता, एम्. एस् चन्द्रशेखर वारियर्, डी. सी बुक्स्, मेय् २०१५।
2. अष्टोपनिषत्तुकल्, टि. शिवशङ्करन् नायर्, मातृभूमी बुक्स्, २०१५।
3. श्रीमद् भगवद्गीता, श्री सत्यनारायण तिरुवटिकल्, सनातनधर्म पब्लिकेषन्स्, १९९६।
4. विवेकानन्द साहित्य संग्रहम्, श्रीरामकृष्णमठं, २००७।
5. भारतीयचिन्त, के. दामोदरन्, केरलभाषा इन्स्टिट्यूट्ट्, २०१५।