International Journal of Sanskrit Research 2021; 7(1): 256-259

International Journal of Sanskrit Research
अनन्ता

**ISSN: 2394-7519**
IJSR 2021; 7(1): 256-259
© 2021 IJSR
www.anantaajournal.com
Received: 15-11-2020
Accepted: 22-12-2020

**Abhijit Sarkar**
M.Phil Scholar, Ramakrishna Mission Vivekananda Educational & Research Institute, Howrah, West Bengal, India

**Corresponding Author:**
**Abhijit Sarkar**
M.Phil Scholar, Ramakrishna Mission Vivekananda Educational & Research Institute, Howrah, West Bengal, India

# आधुनिकजीवने सुस्वास्थ्यविनिर्माने जीवनशैल्याः भूमिका; विविधशास्त्रदृष्ट्या

**Abhijit Sarkar**

**विमूर्तः-**
प्राचीनकालतः अद्यवधि सुस्वास्थ्यशरीरविनिर्माय विविधशास्त्रोल्लिखिता जीवनशैल्यी अतीव महत्वपूर्णा अस्ति। यतोहि आरोग्यमेव भवति मदीयजीवने सुखस्य मूलम्। विषयेऽस्मिन् महाकविकालिदासेन स्वकीयकुमारसम्भवमहाकाव्ये उच्यते- 'शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्' इति। स्वास्थ्यविषये सुश्रुतसंहितायामपि निगदितमस्ति- यस्मिन् व्यक्तौ त्रयो दोषाः सप्त धातवश्च समुचितरूपेन सन्ति, अपि च एकादशेन्द्रियः आत्मा प्रसन्नो दृश्यते, तमेव 'सुस्थमि'ति कथ्यते। अत एतदारोग्यं प्राप्तार्थं आयुर्वेदशास्त्रेषु आहाराद्यालोचितजीवनयात्राविषये यथाज्ञानमस्ति तद् यथार्थरूपेण अस्माभिः परिपालनीयम्। इदं ज्ञानमस्माकं जीवनयात्रायाः स्तम्भस्वरूपमासीत्। एतज्जीवनशैलीविषये योगेश्वरः श्रीकृष्णोऽपि श्रीमद्भगवद्गीतायां सुष्ठुरूपेणालोचितम्। युक्ताहारं विना शरीररक्षणमसम्भवमेव। वस्तुतः आहारस्य प्रभावो न केवलं शरीरे मनसि अपि विस्तृतो भवति। अतः छान्दग्योपनिषदि ऋषिणावाचि- 'आहारशुद्धौ सत्त्वशुद्धिः' इति। आधुनिकसमाजे जीवनशैल्याः शास्त्रनियमलङ्घनत्वात् विविधा रोगा भविष्यन्ति मानवशरीरे। अतः रोगविनाशाय जीवनयात्रायाः अन्यतमोऽङ्गो विहार: पालनीयः। निद्रा अतीव सुखदायका भवति। रात्रौ न कदापि जागरणीयम्, ब्रह्ममुहूर्ते शय्यात्यागं करणीयमिति अभ्यासः कर्तव्यमस्ति। ब्रह्मचर्यः स्वास्थस्य हेतुरूपो मन्यते। ब्रह्मचर्यपालनेन मनः शरीरञ्च वज्रवत् दृढ़ं भवेत्।
सुस्थशरीरस्य कृते शरीरचर्चायाः प्रयोजनमस्ति। विवेकानन्दस्य वाणी अत्र स्मरणीया- 'गीता पाठ अपेक्षा फुटवल खेला भाल' इति। यदि कोऽपि प्रतिदिनं योगाभ्यासं करोति तर्हि कदापि कथमपि तस्य रोगो न भवति। प्रतिदिनं शौचस्नानासनादिनित्यकर्म कृत्वा दीर्घकालं यावत् श्रद्धापूर्वकं ध्यान-प्रार्थना-उपासना-मन्त्रजपं करोति तर्हि अवश्यमेव परमशक्तिः परमशान्तिः परमानन्दः प्राप्नुवन्ति इति हरिः।

**मूलतत्वम्** – आयुर्वेदः, आहारः, विहारः, निद्रा, ब्रह्मचर्यः

## भूमिका -

प्राचीनकालतः अद्यवधि सुस्वास्थ्यशरीरविनिर्माय विविधशास्त्रोल्लिखिता जीवनशैली अतीव महत्वपूर्णा अस्ति। प्राचीनकालतः विविधशास्त्रस्य मुख्योद्देश्यो स्वस्थ्यरक्षणार्थं कथं जीवनशैली पालनीयं तद्विषये च ज्ञानप्राप्तिः। अस्माकं शास्त्रस्य मुख्योद्येश्यो व्यक्तेः शरीररक्षणं, रोगग्रस्थव्यक्तेः चिकित्सा करणीया। चरकसंहितायाम् उच्यते-

स्वस्थस्य स्वास्थ्यरक्षणम्।
आतुरस्य विकारप्रशमनञ्च॥

प्राचीनकालतः अनारोग्याय शास्त्रस्य जीवनशैल्याः महत्वपूर्णा भूमिका अस्ति। यतोहि अनारोग्यमेव मदीयजीवने सुखस्य मूलम्। आरोग्ये स्थिते किमपि कार्यं एकाग्रेन सह कर्तुं शक्यते। विषयेऽस्मिन् महाकविकालिदासेन स्वकीयकुमारसम्भवे उच्यते - शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्[1]। स्वास्थ्यविषये सुश्रुतसंहितायामपि निगदितमस्ति–

समदोषः समाग्निश्च समधातुमलक्रियः।
प्रसन्नात्मेन्द्रियमनाः स्वस्स्थ इत्यभिधीयते॥[2]

यस्मिन् व्यक्तौ त्रयो दोषाः सप्त धातवश्च समुचितरूपेण सन्ति, अपि च एकादशेन्द्रियः आत्मा च प्रसन्नो दृश्यते, तमेव 'सुस्थमि'ति

---
[1] कुमारसम्भवम् 5/33
[2] सुश्रुतसंहिता/ सूत्रस्थानम् 15/41

पालनीयम्। इदं ज्ञानमस्माकं जीवनयात्रायाः स्तम्भस्वरूपमासीत्। आहारः, विहारः, निद्रा, ब्रह्मचर्यः च जीवनशैल्याः अङ्गरुपेण अभिधीयते। एताः अस्माकं जीवनयात्रायाः स्तम्भस्वरूपाः। एतज्जीवनशैलीविषये योगेश्वरश्रीकृष्णोऽपि श्रीमद्भागवद्गीतायां सुष्ठुरुपेणालोचितम् –

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु |
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा [3] ||

युक्ताहारं विना शरीररक्षणमसम्भवमेव। वस्तुतः आहारस्य प्रभावो न केवलं शरीरे मनसि अपि विस्तृतो भवति। अतः छान्दग्योपनिषदि ऋषिणावाचि- 'आहारशुद्धौ सत्त्वशुद्धिः' इति। आधुनिकसमाजे जीवनशैल्याः शास्त्रनियमलङ्घनत्वात् विविधा रोगा भविष्यन्ति मानवशरीरे। अतः रोगविनाशाय जीवनयात्रायाः अन्यतमोऽङ्गो विहार: पालनीयः। निद्रा अतीव सुखदायका भवति। रात्रौ न कदापि जागरणीयम्, ब्रह्ममुहूर्ते शय्यात्यागं करणीयमिति अभ्यासः कर्तव्यमस्ति। ब्रह्मचर्यः स्वास्थस्य हेतुरूपो मन्यते। ब्रह्मचर्यपालनेन मनः शरीरञ्च वज्रवत् दृढं भवेत्।
सुस्थशरीरस्य कृते शरीरचर्चायाः प्रयोजनमस्ति। विवेकानन्दस्य वाणी अत्र स्मरणीया- 'गीता पाठ अपेक्षा फुटवल खेला भाल' इति। यदि कोऽपि प्रतिदिनं योगाभ्यासं करोति तर्हि कदापि कथमपि तस्य रोगो न भवति। प्रतिदिनं शौचस्नानासनादिनित्यकर्म कृत्वा दीर्घकालं यावत् श्रद्धापूर्वकं ध्यान-प्रार्थना-उपासना-मन्त्रजपं करोति तर्हि अवश्यमेव परमशक्तिः परमशान्तिः परमानन्दः प्राप्नुवन्ति

**विषयेऽस्मिन् निम्ने आलोचितम्।**

**आहारः-**

प्राचीनकालतः आयुर्वेदानुसारम् अनारोग्याय आहारस्य महत्वपूर्णा भूमिका अस्ति। अतः कस्यापि व्यक्तेः अनारोग्यरक्षणार्थम् आहारसम्बन्धिज्ञानस्य प्रयोजनमावश्यकमेव। युक्ताहारं विना शरीररक्षणम् असम्भवम्। अस्माकम् उपनिषदि आहारमेव जीवनम् इति उच्यते, यथा – अन्नं वै प्राणाः इति। वस्तुतः आहारः स्वयमेव औषधः। आहारस्य प्रभावो न केवलं शरीरे मनसि अपि विस्तृतः भवति। एकः लौकिकप्रवादः अस्ति – यादृशम् अन्नं तादृशं मनः इति। वस्तुतः आहारः अस्माकं शरीरस्य तथा मनसः पुष्टिं संवर्धयति।
यदि वयं रसनेन्द्रियेच्छानुसारं भोजनम् विहाय शरीररक्षणाय कुर्मः, तर्हि आहारः अस्माकं शरीरस्य कृते हितकरो भविष्यति। अस्माभिः सर्वदा स्मरणीयं यद् अस्माकं जीवनम् आहारार्थं न, अपि तु आहारः एव जीवनधारणार्थम्। एका किम्बदन्ती श्रूयते, यथा महर्षिः चरकः वागभटं पृष्ठवान् – को रुक्, को रुक्, को रुक्? महर्षिः वागभटः प्रत्युत्तरितवान् – हितभुक्, मितभुक्, ऋतुभुक् च।
अतोऽस्माकं जीवने आहारपद्धतिनियन्त्रणं करणीयम्। आदर्शाहारविषये महर्षिणा चरकेणावाचि –

1. आहारः परिमितस्नेहयुक्तः भवति।
2. आहारः ईषदुष्णः भवति।
3. दूरदर्शनदर्शनं, गीतम् इति कुर्वन् भोजनं न करणीयम्।
4. यथास्थाने उपविश्य भोजनं करणीयम्।
5. भोजनं प्रतिदिनम् निर्दिष्टसमये करणीयम्।
6. भोजनं शनैः शनैः करणीयम् इति
7. ईदृशं पथ्यं यः सम्यग् रूपेण पालयति सः आजीवनं पुष्टः स्वस्थश्च भवति।

आयुर्वेदानुसारं पथ्यहितकराहारादिः अनुकुले समये यदि भुङ्क्ते तर्हि तत् गुणयुक्तं स्वास्थवर्धकं च भवति। परन्तु प्रतिकूलसमये तत् खाद्यवस्तु यदि भुङ्क्ते तर्हि तत् हानिकारकम् अनारोग्यकारणञ्च इति विरुद्धाहारः। विरुद्धाहारविषये निम्ने आलोच्यते –

1. दुग्धेन सह बिरुद्धाहारः,यथा– दधि, लवनम्, मूलकम्, मूलकपत्रम्, विल्वपत्रम्, जम्वुफलम्, अम्लजातीयफलम्, मोदकः, नारिकेलफलम्, पनसम् च इत्यादयः।

**गुणानुसारम् आहारस्य भेदः –**

खाद्यसामग्री पानीयद्रव्यं शरीरप्राणमनांसि छान्दग्योनिषदि आहारेण निर्मीयते। अस्माभिः यत् अन्नं भुङ्क्ते तस्य अन्नस्य त्रिधा विभागः, यथा – 1) स्थूलांशः, 2) मध्यमांशः, 3) सुक्ष्मांशः च। छान्दग्योपनिषदि आहारस्य आत्तिकरणपद्धतिविषयो वर्ण्यते।
श्रीमद्भगवद्गीतायां सत्वरजस्तमोगुणानुसारं आहारस्य वर्णना अस्ति। तेषां निम्ने आलोचनं विद्यते –

1. सात्विकाहारः– यः आहारः मनुष्यस्य आयुः, सत्वगुणं, वलं, आरोग्यं, सुखं, प्रीतिः, रसयुक्तः, स्निग्धः, मनोरमयुक्तः च आहारः, सः आहारः सात्विकाहारः।

आयुःसत्त्वबलारोग्यसुखप्रीतिविवर्धनाः।
रस्याः स्निग्धाः स्थिरा हृद्या आहाराः सात्त्विकप्रियाः॥[4]

2. राजसिकाहारः– यः आहारः कटुजातीयः,तिन्तिडाद्यम्लयुक्तः, अतिलवणयुक्तः, अत्युष्णः, अतिशुष्कः, प्रदाहप्रदानकारी च आहारः, सः आहारः राजसिकाहारः।

कट्वम्ललवणात्युष्णतीक्ष्णरूक्षविदाहिनः।
आहारा राजसस्येष्टा दुःखशोकामयप्रदाः॥[5]

3. तामसिकाहारः– य आहारः अर्धपक्वः, रसवर्जितः,दुर्गन्धमयः, पर्युषितः,उच्छिष्टः,अपवित्रः च, सः आहारः तामसिकाहारः।

यातयामं गतरसं पूति पर्युषितं च यत्।
उच्छिष्टमपि चामेध्यं भोजनं तामसप्रियम्॥[6]

अस्माभिः यः आहारः भुज्यते तेषां प्रभावः मनसि शरीरे च पतति, अतः अस्माकम् आहारविषये ध्यानं दातव्यम्। छन्दोग्यपनिषदि अस्मिन् विषये उच्यते – 'आहारशुद्धौ सत्त्वशुद्धिः सत्त्वशुद्धौ ध्रुवास्मृतिः स्मृतिलम्भे सर्वग्रन्थीनां विप्रमोक्षः[7]। इति।

**विहारः-**

विहारः जीवनशैल्याः गुरुत्वपूर्णस्तम्भरूपेण अभिधीयते। आधुनिकसमाजे जीवनशैल्याः नियमलङ्घनत्वात् मानवशरीरे विविधा रोगा भवन्ति। यथा - हृदरोगः, मधुमेहः, स्थूलता इत्यादयः। अत्र विहार इत्यस्यार्थः दिनचर्या, रात्रिचर्या, सदवृत्तम्, ऋतुतर्या च इत्यादि। विषयेऽस्मिन् निम्ने आलोचितम्। दिनचर्या इत्यस्यार्थः प्रातरुत्थानम्, दन्तधावनम्, शरीरचर्चा, तैलमर्दनम्, नित्यस्नानम् इत्यादिं वोध्यते। रात्रिचर्या इत्यस्यार्थः अतिरात्रौ न भोजनीयम्, रात्रौ यथासमये शुभचिन्ता कुर्वन् निद्रां करणीयम् इत्यादिं वोध्यते। सदवृत्तमित्यस्यार्थः गुरुजनान् प्रति श्रद्धार्पनम्, प्रकृतिं प्रति श्रद्धार्पनम्, सत्यं वदनीयम्, हिंसा न करणीयम्, परिष्कृतपोषाकं परिधानम् इत्यादिं वोध्यते। ऋतुचर्या इत्यस्यार्थः षट्ऋतौ कथं जीवनचर्या करणीयम्। यथा हेमन्तशिशिरऋतौ अस्माकं शरीरस्य त्वक् रुक्षं भवति। अतः समयेऽस्मिन् स्निग्धयुक्तं, अम्लयुक्तं, लवणयुक्तं आहारं मधुः च भोजनीयम्। शीतलाहारं च त्यजनीयम्। वसन्तकाले विविधा रोगा भवन्ति, अतः वमनादिषट्क्रिया, व्यायामः, अभ्यङ्गश्च करणीयम्, गुर्वम्लमधुराहारञ्च दिवानिद्रा च त्यजनीयम्। यतोहि ग्रीष्मकाले ऊष्णता वर्धते, अतः समयेऽस्मिन् पित्तः वर्द्धते। कालेऽस्मिन् शीतलजलं पानीयं स्निग्धशीतलाहारं भोजनीयम्। कट्वम्ललवणाहारञ्च व्यायामः च त्यजनीयम्। वर्षाकाले अग्नाशयः दुर्वलः भवति, अतः समयेऽस्मिन् उदररोगः दृश्यते। कालेऽस्मिन् दिवानिद्रा, नदीजलपानम्, व्यायामः परित्यजनीयम्। वृष्टिजलं ईषदूष्णजलं च पानीयम्, लघुशुष्कवस्त्रं परिधानीयम्। शरत्काले पित्तप्रकोपितं भवति,

3 श्रीमद्भगवद्गीता 6/17

4 श्रीमद्भगवद्गीता 17.8

5 श्रीमद्भगवद्गीता 17.9

6 श्रीमद्भगवद्गीता 17.10

7 छान्दग्योपनिषद् 6.26.2

अतः पित्तनाशकाहारं करणीयम्। परन्तु वर्तमाने व्यस्ततमजीवने विहारः पालयितुं विस्मृतवन्तः। एतस्मात् वयं असुस्थं भवामः। अतः सुस्थजीवनं यापयितुं विहारः अवश्यमेव पालनीयम्।

**निद्रा -**

अस्माकं जीवनयात्रायाः अन्यतमस्तम्भरूपेण निद्रा इति अभिधीयते। प्रतिदिनं प्राणीनां कार्यान्तरे विरामः प्रयोजनमिति साधारणप्रक्रिया निद्रा। यदा मनसि क्लान्तिः आगच्छति, कर्मेन्द्रियाणि विषयेभ्यो निवर्तन्ते, तदा मानवः स्वपिति। विषयेऽस्मिन् महर्षिचरकेन उच्यते- "यदा तु मनसि क्लान्ते कर्म्मात्मानः क्लमान्विताः। विषयेभ्यो निवर्त्तन्ते तदा स्वपिति मानवः[8]"इति । यदि कस्यापि व्यक्तेः सम्यग् रूपेण निद्रा भवति, तर्हि तस्य प्रसन्नता, कर्मक्षमता, मानसिकशक्तिवृद्धिः, एकाग्रतावृद्धिः, स्मृतिशक्तिवृद्धिः इत्यादि भवति। यदि कस्यापि व्यक्तेः निद्रा न भवति, तर्हि तस्य मानसिकविषण्णता, स्मृतिशक्तिह्रासः, स्नायुदौर्बल्यम्, आलस्यम्, विविधरोगः च भवति। सर्वेषां कृते परिमितनिद्रा करणीयम्। वर्तमाने दृश्यते यत् विविधकारणेन मनुष्यः रात्रौ जाग्रति, प्रातः च निद्रायति। रात्रौ जागरणम्, क्रोधः, दुश्चिन्ता, मानसिकविषण्णता च इत्यनेन निद्रा न भवति। एतेन कारणेन अनिद्रारोगः भवति। अनिद्रारोगप्रशमनाय प्रत्यहं अभ्यङ्गं करणीयम्, स्नानं करणीयम्, शरीरचर्चाकरणीयम्, यथासमये शय्यां गमनीयम् च। स्वास्थ्यरक्षार्थं निद्रायाः प्रयोजनमस्ति। ब्राह्ममूहुर्ते वायुः प्राणप्राचुर्येण पूर्णं भवति। एतद्वायुः ग्रहणेन देहे प्राणशक्तिः प्रवेशति। एतस्मात् दृश्यते यत् यः प्रातः उत्तिष्ठति, स निरोगी भवति। अतः रात्रौ न कदापि जागरणीयम्, ब्राह्ममूहुर्ते शय्यात्यागं करणीयमिति अभ्यासः नः कर्तव्यमस्ति।

**ब्रह्मचर्य -**

भारतीयसंस्कृतौ ब्रह्मचर्य इति शब्दः दरीदृश्यते। एतेन भारतीयमूल्यायने ज्ञानगभीरता प्रमाणितम्। व्यवहारतः ब्रह्मचर्य इति शब्दस्यार्थः असम्भोगम्। अतः महाभारतस्य उद्योगपर्वे उच्यते –

एतेन ब्रह्मचर्येन देवादेवा देवत्वमाप्नुवन्।
ऋषयश्च महाभागा ब्रह्मलोकं मन्षिनः॥[9]

ब्रह्मस्वरूपे विचरणमेव मननमेव वा ब्रह्मचर्यः। ब्रह्मचर्य इति शब्दस्य मुख्यार्थः ईश्वरोपसना, ज्ञानार्जनम्, वीर्यादिरक्षणं, इन्द्रियसंयमः, भोगभावना मनसि नोद्भवनम् च। आधुनिकसमाजे दृश्यते यत् कामादि क्रमानुसारेण वर्द्धते, तेन सह च रोगोऽपि वर्द्धते। सम्प्रति युवसमाजः स्वास्थ्यहीनः, चरित्रहीनः च भवति। तेन सह च जलदूषणं, मृत्तिकादूषणं, वायुदूषणं, शब्ददूषणं च वर्द्धते। अर्थात् प्रकृतिः असुस्थं भवति। अस्य मुख्यकारणं अस्माकं भोगाकाङ्खा। भोग्यवस्तुभोगेन कामनादि केवलं न प्रशमति, उत्तरोत्तरं वर्द्धते। अतः विषयेऽस्मिन् महर्षिमनुना स्वकीयमनुसंहितास्मृतिशास्त्रे उच्यते-

न जातु कामः कामानामुपभोगेन शाम्यति।
हविषा कृष्णवर्त्मेव भूय एवाभिवर्द्धते।।[10]

कोऽपि भोगं कर्तुं न शक्नोति, परन्तु भोगः इन्द्रियपरायणव्यक्तिं भुनक्ति। असंयमव्यक्तीनां रोगः भवति। संयमजीवनयात्राविषये भर्तृहरिणा वेराग्यशतके उच्यते-

भोगा न भुक्ता वयमेव भुक्तास्तपो न तप्तं वयमेव तप्ताः।
कालो न यातो वयमेव यातास्तृष्णा न जीर्णा वयमेव जीर्णाः॥[11]

ब्रह्मचर्याभावेन मानवस्य जरा, व्याधिः, अकालमृत्यः भवति। अपि च निकृष्टतमछात्रैः सह उत्कृष्टतमछात्राणां पार्थक्यं केवलं मनैकाग्रतायाम्। वयःसन्धिकाले युवानां मनसि कामवासना प्रकटते। यस्य मनः कामासक्तः, तस्य मनः चञ्चलः भवति। एतेन कारणेन तेषां एकाग्रता ह्रसते। युवानां मनसि कामचिन्ता विविधप्रकारेण प्रकाशते। योगशास्त्रे एतद् कामः अष्टविधः। एतस्मात् अस्य नाम अष्टांगमैथुनम्। यथा- स्मरणम्, कीर्तनम्, केलिः, प्रेक्षणम्, गुह्यभाषणम्, संकल्पः, अध्यवसायः, क्रियानिष्पत्तिः च एताः अष्टांगमैथुनम्। अस्य विपरीतं ब्रह्मचर्यं मुमुक्षुभिः अनुष्ठेयते।

स्मरणं कीर्तनं केलिः प्रेक्षणं गुह्यभाषणम्
संकल्पोऽध्यावसायश्च क्रियानिष्पत्तिरेव च ।
एतन्मैथुनमष्टांगं प्रवदन्ति मनीषिणः
विपरीतं ब्रह्मचर्यमनुष्ठेयं मुमुक्षुभिः ॥[12]

अतः वैदिकऋषयः उदात्तकण्ठैः ब्रह्मचर्यमहिमा उद्घोषितवन्तः - "ब्रह्मचारी चरति वेविषद् विषः, स देवानां भवत्येकमंगम्"[13]। ये ब्रह्मचर्यःपालयन्ति, ते मर्तस्य देवता। यः शिक्षकः छात्राणां ब्रह्मचर्येण सह शिक्षां ददाति, स आचार्यः। ब्रह्मचर्येऽस्मिन् प्रतिष्ठिताचार्यः भारतीयसंस्कृतेः प्रवर्तकः। विषयेऽस्मिन् अथर्ववेदे उच्यते यत्- "आचार्यः ब्रह्मचारी, ब्रह्मचारी प्रजापतिः[14]"। ब्रह्मचर्यः स्वास्थ्यस्य हेतुरूपो मन्यते। ब्रह्मचर्यस्य मुख्यविषयः वीर्यधारणम्। अतः महर्षिणा पतञ्जलिना उच्यते- ब्रह्मचर्य प्रतिष्ठायां वीर्यलाभः[15]। वीर्यः अस्माकं शरीरं निर्मीयते। ब्रह्मचर्यपालनेन मनः शरीरञ्च वज्रवत् दृढं भवेत्। ब्रह्मचर्यपालनेन जरा, व्याधिः, अकालमृत्युः च कदापि न आगच्छति। अतः प्राचीनकाले वैदिकऋषिः सर्वेषां मङ्गलं विवेच्य ब्रह्मचर्यमुपरि गुरुत्वं दत्तवान्। वैदिकयुगे सर्वेषां छात्राणां ब्रह्मचर्यव्रतावलम्बनपूर्वकं गुरुगृहं गमनं आवश्यकमासीत्। यः छात्रः ब्रह्मचर्यव्रतं न पालयति स्म, तां व्रात्यमिति उच्यते स्म। तं कोऽपि कन्यां न दत्तवान्। परन्तु सम्प्रति शिक्षाकेन्द्रे संस्कारयुक्तां शिक्षां न ददाति, केवलं शिक्षां ददाति। अतः कोऽपि छात्रः शुभसंस्काराभावेन दुर्जनसंगं, अशुभचिन्तां, कुकर्मं करोति। येन कारणेन स्मृतिशक्तिह्रासः, विविधरोगः, मृत्युः च भूयते। यथा आत्मोन्नतेः कृते, समाजकल्याणाय छात्राणां ब्रह्मचर्यपालनस्य आवश्यकता अस्ति। वर्तमानेऽपि तदपेक्षया ब्रह्मचर्यपालनस्य अधिकं प्रयोजनमस्ति। अतः व्यक्तिकल्यानाय, पारिवारिकल्यानाय, जातिकल्यानाय एकाग्रेन सह ब्रह्मचर्यपालनम् आवश्यकम्।

**उपसंहारम् -**

जीवनशैलीपालनेन अस्माभिः सह प्रकृतिः, समाजः च सुस्थं भविष्यति। एतज्जीवनशैल्याः वैषम्ये त्रिगुणानुसारं षोडशविधानि व्यक्तित्वानि दृश्यते। अस्माकं जीवनस्य मुख्योद्येश्यः सात्त्विकजीवनयापनं पालनम्, अर्थात् जीवने सुख-शांतिः प्राप्तिः। परन्तु इन्द्रियैः वशवर्ती भूत्वा यस्य राजसिकगुणः तामसिकगुणः वा प्रकोपति, तस्य जीवनं हिंसापूर्णं, कामासक्तः, दुःखमयः च भविष्यति।

कथं कस्यापि व्यक्तेः तमोगुणतः सत्वगुणे रूपान्तिरं भवति विषयेऽस्मिन् निम्ने आलोचना विहिता कृता –

व्यक्तेः तमोगुणसम्पन्नजीवनयात्रा परिहर्तव्या उद्यमतासम्पन्नः आत्मप्रकाशः इत्यादि रजोगुणसम्पन्नजीवनयात्रा पालनीया। अवशेषे सत्वगुणसम्पन्नजीवनयात्रा पालनीया। तमोगुण इत्यतः रजगुणे आगत्य तत्परं निःस्वार्थसेवया रजोगुणतः सत्वगुणे रूपान्तरितं सम्भवमेव। सत्वगुणस्य बर्द्धनार्थम् स्थैर्यार्थं च प्रतिदिनं शरीरचर्चा, आसनम्, प्राणायामः, ध्यानम् चेत्यादिकर्माणि करणानि। एवं तमोगुणसम्पन्नव्यक्तिः तमोगुणं त्यक्त्वा सत्वगुणसम्पन्नजीवनयात्रां कर्तुं शक्यते।

परिशेषे वक्तुं शक्यते यत् आनन्दमय-छन्दोमय-स्वस्थ-दीर्घायुजीवनं यापयितुं परिमिताहारः, परिमिता निद्रा, परिमितकर्म, संयमः च करणीयः इति शम्।

[8] चरकसंहिता/सूत्रस्थानम् 21/35

[9] महाभारतम्/उद्योग पर्वः 44/10

[10] मनुसंहिता 2/94

[11] वैराग्यशतकम् 1.7

[12] पृष्ठा नं 224, (वङ्गपुस्तकम्) श्रीमद् हरिहरानन्द आरण्यः,पातञ्जल योगदर्शनम्, पश्चिमवङ्ग राज्य पुस्तक पर्षदः, आर्य मिशनः, 6 ए राजा सुवोध मल्लिकः कोलकाता 700013: अगष्टमासः 2002.

[13] ऋग्वेदः-30/109/05

[14] अथर्ववेदः-3/6/15

[15] पातञ्जल योगसूत्रम् 2.38

**ग्रन्थपञ्जी**


1. Simha Kushwaha. Vd. Harish Chandra. *Caraka Saṃhitā*. Chaukhamba Orientalia, Varanasi 2011.
2. Sharma Dr. Ram Karan, Dash Vaidya Bhagat. *Caraka Saṃhitā*. The Chaukhamba Sanskrit Series Office, K. 37/99, Gopal Mandir lane, Chaukhamba, Box.8, Varanasi 1(India): 11/1/1972.
3. Goswami Sri Bijanbihari. *Veda*. Haraf Prakashani, A-126 College street market kol-700007 2000.
4. Upadhyaya Acharya Shri Baladev. *Agnipurāna*. Chaukhamba Sanskrit Sansthan, K.37/116, Gopal Mandir lane, Varanasi 221001(Bharat) 2005.
5. Tarkaratna, Acharya Panchanan. *Garuḍpurana*. Naba Publishers, 72, M.G. Road, Kol 700009: Jaishthya Mas 1392 Banghabdha.
6. Chattopadhyaya, Shri Rasikmohan. *Pavan Bijaysvarodaya*. Girija library, 22/C, College Row, Kolkata 700009 2016.
7. Saraswati, Shrimat Swami Shivananda. *Yogabale Rog-Ārogya*. Umachal Prakashani, 471, Netaji Colony, Kolkata 700090: 1417 Banghabdha.
8. Maharaj, Swami Bhargananda. *Pātañjal Yogadarśana*. Udbodhan Karyalaya, 1Udhbodhan lane, Bagbazar, Kolkata 700003 2004.
9. Prasada Rama. *Patanjali's Yoga Sūtras*. Munshiram Manoharlal Publishers Pvt. Ltd., PO Box 5715, 54 Rani Jhansi Road, New Delhi 110055, India 2014.
10. Shastri, Pandit Dhundiraj. *Yoga sūtra*. Chaukhamba Sanskrit Sansthan, K.37/116, Gopal mandir lane, Varanasi 221001 1987.
11. Aranya, Shrimad Hariharananda. *Pātañjal Yogadarśana*. Pashchimbanga Rajya Pustak parshad, Arya Manson, 6A Raja Subodh Mallik square Kolkata 700013 2002.
12. Saraswati, Shrimat Swami Vijnanananda. *Pātañjal Yogadarśana*. Umachal Prakashani. Shivananda Yogashram, 471, Netaji Colony, Kolkata 700090: 1411 Banghabdha.
13. Bharati, Paramhamsa Swami Ananta. *Gheraṇda Saṃhitā*. Chaukhamba Publishers, Gokul Bhavan, k-37/109, Gopal mandira lane, Varanasi-221001 2018.
14. Saraswati, Shrimad Swami Vijnanananda. *Haṭhayoga Pradīpikā*. Umachal Prakashani, Shivananda Yogashram, 471, Netaji Colony, Kolkata 700090: 1415 Banghabdha.
15. Bharati, Paramhamsa Swami Ananta. *Śiva Saṃhitā*. Chaukhamba Publishers, Gokul Bhavan, K-37/109, Gopal mandira lane, Varanasi-221001 2018.
16. Maharaj, Acharya Balkrishna. *Vijñāna ki kasauti par yoga*. Divya Prakashani, Divya Yoga Mandira, Patanjali Yoga pith, Delhi Haridwar road, Bahadarabad, Haridwar-249408 2007.
17. Maharaj, Swami Ramdev. *Yoga Sādhanā & Yoga Cikitsā Rahasya*. Divya Prakasana, Divya Yoga Mandira Trust Kigali Bag Ashram, Kankhal, Haridwar-249408 2005.
18. Maharaj, Swami Gambhirananda. *Upaniṣad Granthābali*. Udbodhan Karyalaya, 1Udhbodhan lane, Bagbazar, Kolkata 700003 2013.
19. Yogananda, Shri Shri Paramananda. *The Bhagavad Gitā*. Yogoda Satsanga Society of India, YogodaSatsanga Math, 21U.N. Mukherjee Road, Dakshineswar, Kolkata 700076 2002.
20. Saraswati, Shrimat Swami Shivananda. *Brahmacarya and Chātrajīvana*. Umachal Prakashani, Shivananda Yogashram, 471, Netaji Colony, Kolkata 700090: 1421 Banghabdha.
21. Saraswati, Shrimat Swami Shivananda. *Khādyanīti and Śiśupālana Vidhi*. Umachal Prakashani, Shivananda Yogashram, 471, Netaji Colony, Kolkata 700090: 1411 Banghabdha.