



## International Journal of Sanskrit Research

अनन्ता

ISSN: 2394-7519

IJSR 2022; 8(1): 271-275

© 2022 IJSR

[www.anantaajournal.com](http://www.anantaajournal.com)

Received: 07-11-2021

Accepted: 24-12-2021

**Dr. Chandrakala R Kondi**

Associate Professor, Central  
Sanskrit University, Rajiv  
Gandhi Campus, Sringeri,  
Chikkamagaluru, Karnataka,  
India

### श्रीमद्भगवद्गीतायां शरीरमनसोः स्वास्थ्यसम्पादनोपायाः

**Dr. Chandrakala R Kondi**

प्रस्तावना

चतुरशीतिलक्षपरिमितेषु जन्मसु मानवजन्म अत्यन्तं श्रेष्ठमिति जेगीयते लोके । किमर्थमिति चेत् मानवजन्म जीवात्मानं भवसागरात् तारयित्वा भगवतः परमपदं प्रापयति । तादृशं परमपदं तदा एव प्राप्यते यदा मानवः आत्मज्ञानं प्राप्नोति । किन्तु तत्प्राप्तुं मानवेन नैरन्तर्येण प्रयत्नः करणीय एव । तथा निरन्तरम् आत्मसाधनार्थं मानवस्य कृते स्वास्थ्यं नितान्तमपेक्षते । न केवलम् आत्मसाधनार्थं, अपि तु लौकिकं किमपि साधनीयं चेदपि स्वास्थ्यम् अत्यावश्यकमेव । अस्वस्थः मनुष्यः किमपि कर्तुं न शक्नोति । अत एव उच्यते आरोग्यमेव महती सम्पत्तिः (Health is wealth) इति । तादृशम् आरोग्यं केवलं शरीरसम्बद्धं न, अपि तु मनःसम्बद्धमपि । पशुपक्ष्यादिषु मानसिकम् आरोग्यं नास्ति चेदपि न तथा लोकहानिः, यथा मानवस्य मनसः अस्वास्थ्ये । यतः जगति वर्तमानेषु चतुरशीतिजीवजातिषु मानवः विशिष्यते इत्यस्य कारणं भवति तस्य धर्माधर्मेषु, कर्तव्याकर्तव्यादिषु विवेकः, बुद्धिमत्ता इत्यादि । एतेषामभावे सः पशुतुल्य एव भवति । अतः महाभारते उच्यते-

आहारनिद्राभयमैथुनञ्च समानमेतत्पशुभिर्नराणाम् ।

धर्मो हि तेषामधिको विवेकः धर्मेण हीना पशुभिः समानाः ॥

इति । अतः धर्मानुसरणं मानवानां महत्कर्तव्यं भवति । तच्च धर्मानुसरणं न केवलं तस्य शरीरं परन्तु मनसः स्थितिमपि अवलम्बते । समाजजीवनं मानवस्य वैशिष्ट्यमतः वैयक्तिकजीवनेन सह सामाजिकं जीवनमपि अविभाज्यमङ्गं मनुष्यस्य । अतः सम्पूर्णः स्वस्थः मानव एव एतद्वयमपि समानतया तोलयितुं शक्नोति । तस्मादेव कारणात् मानवस्य दैहिकस्वास्थ्येन सह मानसिकं स्वास्थ्यमपि जीवने महत्पात्रमावहति । शरीरेण स्वस्थोऽपि मानवः यदि मनसा अस्वस्थः भवति तदा सः समाजस्य हानिमेव साधयति केनापि मार्गेण । अतः मनःस्वास्थ्यं प्रयत्नेनापि रक्षितव्यमेव । यस्य मनसः आरोग्यं नास्ति सोऽपि अस्वस्थ इत्येव परिगण्यते लोके । शरीरमनसोः आरोग्यमपि परस्परं सम्बद्धमेव । शरीरस्य अस्वास्थ्ये मनोऽपि अस्वस्थं भवति । मनसः अस्वास्थ्ये शरीरस्योपरि तस्य प्रभावो जायते । अत एव 'प्रसन्नात्मेन्द्रियमनाः स्वस्थ इत्यभिधीयते' इत्युच्यते । अतः स्वास्थ्यसम्पादनार्थं शरीरमनसोः द्वयोरपि आरोग्यमस्माभिः संरक्षणीयं भवति । तादृशस्वास्थ्यसम्पादनार्थं को मार्गः इत्येष विचारः श्रीमद्भगवद्गीतायां भगवता अत्यन्तं स्पष्टतया निर्दिष्टो वर्तते ।

**Corresponding Author:**

**Dr. Chandrakala R Kondi**

Associate Professor, Central  
Sanskrit University, Rajiv  
Gandhi Campus, Sringeri,  
Chikkamagaluru, Karnataka,  
India

‘स्वस्थशरीरे स्वस्थं मनः’ इत्युक्त्यनुसारं शरीरस्य स्वास्थ्यं प्रथमतः सम्पादनीयम् । शरीरं तु आहाराधीनम् । आहार एव जीवनस्य प्रथमाऽऽवश्यकता । तद्विना जीवितुं न शक्यते । नियतरूपेण आहारः यदि न सेव्यते, तर्हि दैहिकी मानसिकी च स्थितिः विपरिवर्तते । कोपादिकं जायते । आहारसम्पादनार्थं पशवः अन्यपशून् घ्नन्ति, मानवः चौर्यादिकमपि करोति । अनेन स्पष्टं भवति यत् आहारं विना जीवनं नास्तीति । तथापि इदमस्माभिः सदा स्मर्तव्यं यत् प्राणिनां विषयः अन्यः मानवानां विषयः अन्य एवेति । प्राणिनां कृते जीवनम् आहार एव, भुभुक्षायां जातायाम् कथञ्चिदाहारसम्पादन एव तेषां मनः प्रसरति । न तत्र धर्माधर्मादिविचारः । तेषां कृते उपवासादीनां नियमोऽपि न भवति । किन्तु मानवानां तथा न । मानवजन्म योगसिद्धिद्वारा परमपुरुषार्थं मोक्षमुद्दिश्य प्रवर्तते । अपि च तस्य सामाजिकं जीवनमिति किञ्चिद्भवति यत् पशुसमूहे न भवति । अतः वैयक्तिकं सामाजिकमित्युभयमपि स्वास्थ्यं तेन साध्यितव्यं भवति । अत एव तस्याहारविहारेषु समस्थितिरावश्यकी । तदेव गीतायामुक्तम्-

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु ।  
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा ॥ 1

इति । तत्रापि प्रथमतः नियन्त्रणम् आहारस्यैव । यतः स आहारः न केवलं जीवयत्यस्मान्, किन्तु स एवास्माकं मनसः नियन्त्रकोऽपि भवति, दैहिक-मानसिकस्वास्थ्ययोः निर्णायकः भवति । वयं कदाचिद्दुराचारिणं दृष्ट्वा पृच्छामः-‘किं खादति भवान्’ इति । भोजनार्थमुपविष्टैः अस्माभिः देवी अन्नपूर्णेश्वरी एवं प्रार्थयते-

अन्नपूर्णे सदापूर्णे शङ्करप्राणवल्लभे ।  
ज्ञानवैराग्यसिद्ध्यर्थं भिक्षान्देहि च पार्वति ॥

इति । अत्र उदरपूरणार्थं भिक्षान्देहीति नोक्तं, प्रत्युत ज्ञानवैराग्यसिद्ध्यर्थम् इत्युक्तम् । तेन ज्ञानवैराग्यादिकमपि आहारेण यदि सिद्ध्यति तर्हि अस्माकं जीवने तस्य महत्त्वमतिशयितमेव । अत एव एवमुक्तम्-

‘आहारशुद्धौ सत्त्वशुद्धिः सत्त्वशुद्धौ ध्रुवा स्मृतिः’ 2

इति । अनेन ज्ञायते यत् अस्माभिः स्वीक्रियमाण आहार एवास्मान् नियन्त्रयति इति । तस्मात् कीदृश आहारः सेवनीय इत्यपि लोकाय मार्गदर्शनं कृतमस्ति भगवता श्रीकृष्णेन गीतायाम् ।

सत्त्वरजस्तमोगुणा अस्मिन् लोके प्रभुत्वं साधयन्ति । तदनुगुणमेव लोकेऽस्मिन् जीवानां प्रवृत्तिर्जायते । मानवस्य स्वभावः यथा एतैस्त्रिगुणैर्निश्चीयते तथैव तस्य आहारसेवनं

भवति, तादृशाहार एव तस्य प्रियं भवति । तत्तद्गुणाधीनानाम् आहारोऽपि तद्देव भवति । अतः आहारोऽपि सात्त्विक-राजस-तामसभेदेन त्रैविध्यं भजते- ‘आहारस्त्वपि सर्वस्य त्रिविधो भवति प्रियः’ । 3 तत्र,

**सात्त्विकाहारः-** सत्त्वगुणानां प्रियः, सत्त्वगुणवर्धकश्च आहारः कीदृश इति एवं प्रतिपादयति श्रीकृष्णः-

आयुःसत्त्वबलारोग्यसुखप्रीतिविवर्द्धनाः ।

रस्याः स्निग्धाः स्थिरा हृद्या आहाराः सात्त्विकप्रियाः ॥ 4

अत्र भगवता सात्त्विकाहारस्य चत्वारोऽशा उक्ताः । ते च,

**रस्याः-** ये आहाराः रसमयाः भवन्ति अर्थात् शुष्काः न भवन्ति, ते रस्याः। तदानीमेव निर्मितः (Fresh) इति तात्पर्यमस्या। तादृशाहारः सत्त्वपूर्णः भवति । अपि च तथा रसमया आहारा आस्वादयोग्या भवन्ति ।

**स्निग्धाः-** अधिकजलयुक्ताः भवेयुः, येन सुलभतया जीर्णतां प्राप्नुवन्ति । तेन शरीरस्य पीडा न जायते ।

**स्थिराः-** स्वीकृता आहाराः यथा अत्यन्तं शीघ्रं बुभुक्षां न उत्पादयेयुः तादृशाहाराः । यतः ते यदि किञ्चित्कालपर्यन्तं न तिष्ठन्ति जठरे तदा शीघ्रं बुभुक्षा भवति, तेन मनसः चाञ्चल्यम् जायते ।

**हृद्याः-** अस्माभिः स्वीक्रियमाणा आहाराः अस्माभिः इष्ट्वा स्वीकरणीयाः। यदि अनिच्छया एव स्वीक्रियन्ते तर्हि ते आहारा उत्तमं परिणामं न कुर्वन्ति।

एतादृशा आहाराः आयुः वर्धयन्ति, तथैव अन्तःसत्त्वम्, देहबलम्, आरोग्यम्, सुखं च वर्धयन्ति। तथैव प्रीतिभावना अस्माकं मनसि वर्द्धते, येन सर्वेषु भूतेष्वपि प्रीतिं दर्शयामः। तेन द्वेषादि-नकारात्मकभावनाः नश्यन्ति । सुखस्य मूलमेतदेव खलु ?

**राजसाहारः-** रजोगुणिभिः इष्टा आहाराः-

कट्वम्ललवणात्युष्णतीक्ष्णरूक्षविदाहिनः ।

आहारा राजसस्येष्टा दुःखशोकामयप्रदाः ॥ 5

अत्यन्तं कटु, अत्यन्तम् आम्लम्, अत्युष्णम्, तीक्ष्णम्, रूक्षम् (न मृदु), विदाही आहारः राजसानामिष्टः । एते आहाराः देहे दाहादिजननेन पीडाजनका भवन्ति । भक्षणावसरे सुखं ददति, जिह्वाया इच्छां पूरयन्ति । किन्तु तदनन्तरं दुःखं, शोकम्, रोगं च उत्पादयन्ति । चायम्, काफी, मांसाहारः,

मरीचिकाधिक्येन युक्त आहारः इत्यादीनि राजसाहारा इत्युच्यन्ते ।

**तामसाहाराः-** तमोगुणवर्धका आहाराः एवमुक्ताः भगवता-

यातयामं गतरसं पूतिपर्युषितं च यत् ।

उच्छिष्टमपि चामेध्यं भोजनं तामसप्रियम् ॥ 6

पूर्वेद्युः निर्मिताः, शुष्काः, दुर्गन्धयुक्ताः, उच्छिष्टम्, भक्षणायोग्या आहाराः तामसाः । पूर्वेद्युः निर्मितेषु आहारेषु रोगकारकाः कीटाणवः उत्पद्यन्ते । सूर्य-किरणाः यदा न सन्ति तदा तेषां प्रभावो वर्धते । अतः तादृशाहारसेवनं नाम रोगाणामाह्वानमेव । गतरसेषु देहारोग्यं वर्धयितुमावश्यकं अंशाः न भवन्ति । तादृशानां भक्षणेन तात्कालिकरूपेण उदरं पूर्यते, किन्तु आहारसेवनस्य प्रयोजनं किमपि न भवति, विपरीतपरिणामश्च जायते ते शीघ्रं जीर्णतां न यान्तीति हेतोः। तामसानां प्रिया एते आहाराः तादृशान्येव फलानि ददति । दुष्कार्येषु प्रवर्तयन्ति, येन लोके नकारात्मकभावनाः प्रसूता भवेयुः ।

समुचिताम् आहारपद्धतिं योऽनुसरति सः सुखी भवति । भगवदुक्तेः सार एवं वक्तुं शक्यः-

उत्तमः आहारः सात्त्विक इत्युच्यते । आहारस्य उत्तमत्वं बहुधा निर्णयते । अस्माकं देहस्थितेरनुसारम् आहारः यदि स्वीक्रियते स उत्तमः । सर्वेषां देहस्थितिः समाना न भवति । वात-पित्त-कफानां स्थितिः देहस्थितिं नियन्त्रयति । अतः तत्तत्प्रकृतयः स्वयोग्यानेवाहारान् स्वीकुर्युः । स स आहार एव तेषां कृते उत्तमः ।

आहारस्य निर्मातारः, निर्माणावसरे तेषां मनस्सु उदिता भावनाः, मनसः स्थितिः इत्यादयो विचारा अपि आहारस्योत्तमत्वादिकं निश्चिन्वन्ति । दुष्टभावनया निर्मित आहारः रुचिकरः कदाचित् भवेत्, किन्तु नोत्तमः । यतः सा भावना तत्र स्वप्रभावं जनयति ।

सन्मार्गेण अर्जित आहार उत्तमः भवति । चौर्येण अन्येषां हननादिकं कृत्वा वा सम्पादित आहारः सर्वथा न स्वीकरणीयः । तादृशमेव मनः निर्मान्ति ते आहाराः ।

भक्षणसमयेऽपि सुखजनकाः, भक्षणानन्तरमपि सुखदायकाः, प्रीत्यादि-सकारात्मकभावोद्बोधकाः, आरोग्यदायका आहाराः स्वीकरणीयाः ।

इदानीन्तनदिनेषु तामसाहाराः सर्वत्रापि स्वप्रभावमुत्पादयन्तः सन्ति । बहुदिनेभ्यः प्रागेव निर्माय तद्यथा न नश्येत्तथा रासायनिकैः संरक्षितानाम्, मार्गाणां पार्श्वे निर्माय यानानां कल्मषैः, धूलिभिश्च पूरितानामाहाराणां विक्रयणं कुर्वन्ति जनाः । यात्रादिषु व्यापृताः अनन्यगतिकतया तानेवाहारान् खादन्ति, येन रोगाणामाह्वानं स्वयमेव क्रियते । जन्मदिनाद्याचरणव्याजेन उच्छिष्टादिकं बहु प्रियं भवदस्ति लोकानाम् । एतत्सर्वमपि तामसस्वभावजनकं भवति ।

एतादृशाहारसेवनमेव इदानीन्तनकाले जगति व्यापृतायाः काम-क्रोध-दौष्ट्य-नैच्यादिनकारात्मकताया मूलकारणम् । श्रीरामकृष्णपरमहंसानामाश्रमे तेषां बहवः शिष्याः तैः सहैव वसन्ति स्म । तत्र तेषामाहारक्रमः परमहंसैः नियन्त्रित आसीत् । यथेच्छं भोजनं तेषां कृते न दीयते स्म । एतत्तु तैः तच्छिष्याणाम् आध्यात्मिकसाधनस्याङ्गत्वेनैव क्रियते स्म । भक्तैः समर्पितं मिष्टान्नादिकं परमहंसाः शिष्येभ्यः न ददति, किन्तु सर्वमपि नरेन्द्राय एकस्मै एव ददति । बहुवारमेतद्दृष्टवता केनचित् शिष्येण अस्य कारणं पृष्टम् । तदा तैरुक्तं यत् अन्येषां शिष्याणां हृदि ज्ञानं दीप इव ज्वलति, किन्तु नरेन्द्रस्य हृदि ज्ञानसूर्य एव प्रज्वलति । यत्किमपि खादितं चेदपि सः तद् भस्मसात् करोति । तेन यत्किमपि खादितुं सः शक्नोति । वातः कियद्वा वेगेन वाति चेदपि सूर्यस्य तेजः निवारयितुं न शक्नोति । किन्तु दीपं निर्वापयत्येव । अत इयं व्यवस्था इति । अनेन स्पष्टं भवति यत् आहारस्य पात्रम् अस्माकं जीवने कियत् महदस्तीति ।

अनेन ज्ञायते यत् मानवैः राजसतामसाहारान् त्यक्त्वा सात्त्विकाहार एव सेवनीयः तस्य समग्रस्वास्थ्यसम्पादनार्थमिति । इदानीं समग्रे जगति कोरोनाव्याधिः सर्वत्र व्यापृता । तस्य यद्यपि अनेकानि कारणानि भवेयुरेव, तथापि प्राधान्यं तामसाहारस्यैव इत्यत्र न कापि संशीतिः । यतः राजसाहारः रोगं जनयति, तामसाहारश्च तत्प्रसारयति । अतः सर्वोऽपि जनः आहारस्यैतद्ग्रहस्यं विज्ञाय यदि तदेवानुसरति तदा सम्पूर्णो लोकः स्वास्थ्येन जीवितुं शक्यते ।

इदानीं मनसः स्वास्थ्यसंरक्षणार्थं भगवता किमुक्तमिति पश्यामः । सामान्यतया मानवः अहं स्वस्थ इत्येव भावयति । 'अहं मनसा अस्वस्थः' इति यः कोऽपि अङ्गीकर्तुं न सिद्धः । किन्तु आत्मज्ञानिनः विहाय लौकिकाः सर्वेऽपि मनसा अस्वस्था एवेत्येव वक्तव्यं भवति । यतः ये आत्मनि न मग्नाः ते अज्ञात्वैव भवरूपमहासागरे पतिताः । तैरनुस्रियमाणाः लौकिकसुखोपभोगानुकूलाः उपायाः अन्ते तेषाम् आत्महानये एव कल्पते । किन्तु यः ज्ञानी भवति तस्य न तादृशी स्थितिः । सः अत्यन्तं सन्तोषेण जीवति । वस्तुतः सर्वेऽपि सन्तोषमिच्छन्ति, किन्तु तल्लाभोपायं न जानन्ति । कोटिसङ्ख्याकं धनादिकं प्राप्यापि केचन आत्महननादिषु प्रवृत्ताः भवन्तीत्यनेन मानसिकं स्वास्थ्यं कियत्सूक्ष्मं भवतीति वयम् अवगन्तुं शक्नुमः । अत एव परमकारुणिकेन भगवता श्रीकृष्णेन मनःस्वास्थ्यसंरक्षणोपाया अपि सविस्तरं प्रतिपादिताः ।

तत्र प्रथमतः मानवस्य मनसः अस्वास्थ्यं कथं भवति, तेन विनिपातः कथं सम्भवतीति एवं निरूपयति श्रीकृष्णः-

ध्यायतो विषयान् पुंसः सङ्गस्तेषूपजायते ।

सङ्गात् सञ्जायते कामः कामात्क्रोधोऽभिजायते ॥

क्रोधाद्भवति संमोहः संमोहात् स्मृतिविभ्रमः ।

स्मृतिभ्रंशाद्बुद्धिनाशो बुद्धिनाशात् प्रणश्यति ॥ 7

इति । कथम् एकः दोषः दोषशृङ्खलामेव निर्मातीति सम्यक् निरूपितमस्ति अत्र । एकः विषयः यदि ध्यायते तदा सः अन्तर्मनसि रूढमूलः भवति । तदनन्तरं तस्य निष्कासनमशक्यमेव । यदि तादृशविषयाः झटित्येव त्यज्यन्ते तर्हि ते विस्मृतिपथं गच्छन्ति, न तु पीडयन्ति । यदि सदा तदेव चिन्त्यते तदा तेन सह सङ्गः भवति । तदनन्तरं तत् अस्माकमिच्छाविषयः भवति । तद्यदि न प्राप्यते तदा क्रोधो जायते । क्रुद्धः सम्मोहितो भवति । अर्थात् तत् प्राप्तुमपि न शक्नोति, दूरीकर्तुमपि न । तदा युक्तायुक्तविवेकरहितः भवति । अहं किं कुर्वन्नस्मि इति चिन्तयितुं न शक्नोति । अहं क इत्येव विस्मरति । तदा तस्य बुद्धिरपि नश्यति । बुद्धिनाशात् उन्मत्ततादिकं प्राप्नोति । ततः जीवननाशः । एवं भवति विनिपातः । यस्य मनः स्वस्थं भवति सः कदापि अस्मिन् मार्गे न गच्छति । तर्हि स्वास्थ्यं रक्षितुं किं करणीयम् ? तत्र अनेके मार्गाः दर्शिताः भगवता । तेषु,

### १. इन्द्रियनिग्रहः

जितेन्द्रियत्वमेव मनसः स्वस्थसाधने प्रथमं सोपानम् । अस्माकं पञ्च ज्ञानेन्द्रियाणि, पञ्च कर्मेन्द्रियाणि मनोरूपमन्तरिन्द्रियं च, आहत्य एकादश इन्द्रियाणि अस्माकमुपरि प्रभुत्वं स्थापयन्ति । एतानि इन्द्रियाणि सदापि विषयाभिमुखानि सन्ति, अस्माकं शक्तिमपहरन्ति । यथा बह्वीसु नलिकासु जलानि आगच्छन्ति तदा सर्वासु नलिकासु कृश एव जलप्रवाहः भवति । सर्वा अपि नलिकाः बद्ध्वा एकयैव नलिकया यदि जलं प्रवाहयामः तर्हि महता वेगेन तत्र जलं प्रवहति । अस्माकमिन्द्रियाण्यपि तथैव । दशसु इन्द्रियेषु विभक्ता भवति अस्माकं शक्तिः । चक्षुरिन्द्रियं रूपं प्रति, घ्राणेन्द्रियं गन्धं प्रति, रसनेन्द्रियं रसं प्रति, श्रवणेन्द्रियं शब्दं प्रति, त्वगिन्द्रियं स्पर्शं प्रति निरन्तरं गच्छति । वाक्-पाणि-पाद-पायु-उपस्थरूपाणि कर्मेन्द्रियाण्यपि निरन्तरं क्रियाशीलानि भवन्ति । तर्हि एतेषां नियन्त्रणं कथं शक्यम् ? मनोरूपेन्द्रियस्य नियन्त्रणेनैव । मनसः प्रेरणयैव एतानि दश इन्द्रियाणि प्रवृत्तिं प्राप्नुवन्ति । अतः मन एव प्रथमतया निग्रहीतव्यम् । एवं इन्द्रियनिग्रहस्य मनोनिग्रहे तात्पर्यम् । मनः अनिगृह्य बाह्येन्द्रियाणि निग्रहीतुं यदि प्रवर्तमाने, तर्हि निश्चयेन वैफल्यमेव प्राप्नुमः । निराहाराः भूत्वा ध्यानार्थमुपविशामः, किन्तु मनः आहारमेव चिन्तयति । तथैव अन्यान्यपि इन्द्रियाणि विषयविमुखानि कर्तुं प्रयत्नं कुर्मः, किन्तु मनसा तदेव स्मरामः । एवं यदि क्रियते तर्हि इन्द्रियनिग्रहः न भवति । विषयान् प्रति बाह्येन्द्रियाणि यथा न गच्छन्ति तथाकरणम् इन्द्रियनिग्रह इति नोच्यते । किन्तु मनः यदि न गच्छति स एव तथोच्यते । इन्द्रियार्थसंयोगः तदा एव भवति यदा इन्द्रियाणि मनसा संयुक्तानि भवन्ति ४ । अस्मादृशैः देहिभिः देहसम्बद्धाः क्रियाः करणीया एव भवन्ति । आहारं विना नैष देहः तिष्ठति । अतः आहारसेवनं न करणीयमिति नास्त्येव नियमः । धर्मसाधनस्य देहस्य पोषणार्थं तत्

करणीयमेव । किन्तु भोजनम् एवमेव भवेत्, रसनायाः कृते यद्वोचते तदेव भवेत्, षड्रसाः मम मनसः सन्तोषं साधयेयुः इत्यादिरीत्या चिन्तनं यत् क्रियते तदा इन्द्रियनिग्रहः नास्त्येवेत्यर्थः । यदि लवण-कट्वादिभिः हीनमपि आहारं देहस्य पोषणदृष्ट्या निर्विकारतया स्वीकुर्मः तदा रसनेन्द्रियं निगृहीतम् इति वक्तुं शक्नुमः । रसनेन्द्रिये निगृहीते सति अन्येन्द्रियाणां निग्रहः सुकर एव भवति ।

इन्द्रियनिग्रहः न सुकरः । महानेव प्रयत्नस्तत्र आवश्यको भवति । यतः मनः एकम्, इन्द्रियाणि बहूनि । बलशालिभिः बहुभिः सह एकेन युद्धकरणं कष्टमेव खलु? चञ्जलाः बहवः बालाः इतस्ततः सर्वत्र धावन्ति चेत् मातुः कृते तेषां नियन्त्रणं न सुलभम् । भगवतः सन्निधाने अर्जुनः अस्माकं समेषामपि प्रतिनिधिर्भूत्वा मनोनिग्रहविषये भगवन्तं पृच्छति-

चञ्जलं हि मनः कृष्ण प्रमाथि बलवद्दृढम् ।

तस्याहं निग्रहं मन्ये वायोरिव सुदुष्करम् ॥ ९

मनसः चाञ्जल्यविषये किं वा वक्तव्यम् ? कथं तच्चाञ्जल्यं मनः पीडयतीति जानीम एव । वायुः यथा गृहीतुं न शक्यते, तथैव मनः निगृहीतुमशक्यम् । कथं तस्य निग्रहः साधनीयः? इति सर्वेषां मनस्सु वर्तमानः प्रश्नः । तदा मनसः चाञ्जल्यातिशय-मङ्गीकुर्वन् अत्यन्तं सारल्येन तस्य मार्गद्वयं दर्शयति-

अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते ॥ १०

एतौ द्वावेव मार्गौ मनसः निग्रहस्य । अभ्यासो नाम पौनःपुन्येन प्रवृत्तिः । विषयं प्रति गच्छत् मनः पुनःपुनः प्रत्यावर्तयितुं महानेव परिश्रमः भवति । यद्यपि दीर्घकालिकी इयं प्रक्रिया तथापि तेन सह नित्यानित्यवस्तुविवेकेन वैराग्यं यदि आत्मसात्क्रियते तर्हि झटिति मनः विषयेभ्यो निवर्तते । तदा मानवस्य मनः शान्तं तिष्ठतीति तत्र उद्विग्नतादयः न भवन्ति । तदा युक्तायुक्तविवेके स्वात्मानं प्रवर्त्य मनसः स्वास्थ्यं साधयति मानवः ।

### २. रागद्वेषादिराहित्यम्

उपर्युक्तदिशा मनसि निगृहीते बाह्येन्द्रियाणां निग्रहः सुकरः भवति । इन्द्रियाणि यथा अर्थं प्रति न धावन्ति तथा तन्निगृहीतव्यम् । यतः इन्द्रियार्थयोर्मध्ये रागद्वेषौ सेतुरिव कार्यं कुरुतः । एकं तु प्रियत्वात्, अन्यत्तु द्वेषात् । अतः अस्माकं शत्रू भवतः तौ । भगवता उक्तम्-

इन्द्रियस्येन्द्रियस्यार्थे रागद्वेषौ व्यवस्थितौ ।

तयोर्न वशमागच्छेत्तौ ह्यस्य परिपन्थिनौ ॥ ११

रागद्वेषैः वियुक्तस्य मनः स्वस्थमेव भवति ।

**३. कामक्रोधादीनां त्यागः**

रागद्वेषादीनां नियन्त्रणे कामक्रोधादीनां प्रसक्तिर्न भवति । तथापि रागद्वेषादीनां नियन्त्रणेऽपि कदाचित् बाह्यघटनाः मानवस्य मनः क्रुद्धं यथा भवेत्तथा कुर्वन्ति । अतः पृथक्तया भगवान् श्रीकृष्णः तस्य त्यागमपि वदति गीतायाम्-

त्रिविधं नरकस्येदं द्वारं नाशनमात्मनः ।

कामः क्रोधः तथा लोभः तस्मादेतत्त्रयं त्यजेत् ॥ 12

इति । कामः, क्रोधः लोभः-एतत्त्रयं नरकस्य अर्थाद्विनिपातस्य कारणम् । अत एतद्यदि त्यज्यते तर्हि पूर्वोक्ता दोषशृङ्खला नैव जायते ।

**४. समदृष्टिः**

लोके सर्वं सर्वेण समानं न भवतीत्येव वयं पश्यामः । बहुषु विषयेषु वैषम्यं निसर्गतयैव सिद्धं विषामृतयोरिव । तर्हि कथं सर्वं समानरूपेण दृष्टव्यमिति सन्देह उदेति । गीताचार्यः भगवद्गीतायाम् अस्य सन्देहस्योत्तररूपेण समदर्शित्वं त्रिधा प्रतिपादयति-

१. स्वतरेषु मानवेषु स्वभिन्नेषु पशु-पक्षि-वृक्षादिषु च आत्मवत् दर्शनम् ।
२. स्वस्मिन्नेव वर्तमानेषु सुखदुःखादिद्वन्द्वेषु समत्वम् ।
३. सर्वत्रापि भगवतः सान्निध्यं विचिन्त्य समस्तजगति समदर्शित्वम् । इतिरीत्या ।

एतेषु द्वितीयं यदस्ति 'स्वस्मिन्नेव वर्तमानेषु सुखदुःखादिद्वन्द्वेषु समत्वम्' एतदेव मनसः स्वस्थतायाः मूलम् । सुखागमे आनन्दा-नुभवः दुःखागमे च मनसः अधःपातः मानवस्य स्वभावः। आनन्दं दुःखं वा त्यक्तुं सः न शक्नोति । मानवस्य जीवने केवलं सुखमेव न भवति । लोकेऽस्मिन् प्रत्येकमपि सुखं दुःखमिश्रितमेव । अतः सुखं यदीष्यते तर्हि तेन सह दुःखमपि अनिवार्यतया स्वीकरणीयं भवति । सुखं यदि नेष्यते तर्हि दुःखमपि नास्त्येव । जीवने सुखं भवतु दुःखं वा सर्वमपि भगवता दत्तम् इति सम्पूर्णमनसा यदि स्वीक्रियते तदा दुःखं तं न बाधते । इदं भगवतः राज्यम् । अत्र स एव प्रभुः । तस्येच्छयैव अत्र सर्वं भवति । एतत्सत्यं यदि वयम् आत्मसात्कुर्मः, तदा जीवनं भगवते समर्प्य सुखदुःखोभया-तीतस्थितौ मनसः निर्वृतिं प्राप्स्यामः । एतस्य सर्वस्यापि मूलं सुखदुःखयोः समदृष्टिरेव । एवमेव लाभालाभयोः, जयापजययोः, सिद्ध्यसिद्ध्योरपि समत्वं यदि अस्माकं स्वभावः भवति तदा दुःखेनामिश्रितं सुखमस्मदधीनमेव ।

श्रीरामः स्वस्य यौवराज्याभिषेकवार्तां श्रुतवान् । तदा तस्य मनसि सन्तोषो नानुभूतः। यदा चतुर्दशवर्षाणि वनवासः करणीय इति श्रुतं तदा दुःखमपि नाभवत् इति वाल्मीकिमहर्षिः वर्णितवान्-

आहूतस्याभिषेकाय विसृष्टस्य वनाय वा ।

न मया लक्षितस्तस्य स्वल्पोऽप्याकारविभ्रमः ॥ 13

एतादृशी समदृष्टिः भगवता बहुधा प्रतिपादिता-

सुखदुःखे समे कृत्वा लाभालाभौ जयाजयौ ॥ 14

सिद्ध्यसिद्ध्योः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते ॥ 15

समदुःखसुखः स्वस्थः समलोष्टाश्मकाञ्चनः ।

तुल्यप्रियाप्रियो धीरः तुल्यनिन्दात्मसंस्तुतिः ॥ 16

मानापमानयोस्तुल्यः तुल्यो मित्रारिपक्षयोः । 17

अस्मिन् जगति सर्वमपि भगवदिच्छया प्रवर्तते इत्येतद्विज्ञाय वयं केवलं साक्षीरूपेण यदि जगदिदं पश्यामः तदा अस्मिन् जगति वर्तमानं किमपि अस्माकं मनसः स्वास्थ्यं न नाशयति ।

इदानीं मानवः बहुविधरोगैः युक्तः भवति । तत्र sugar, B.P. इत्यादयस्तु जाल इव व्यापृताः रोगाः । अनेन अन्येऽपि रोगाः प्रविशन्ति । मनसः शान्तिस्तु न भवत्येव तद्दशायाम् । एतस्य कारणं कामक्रोधादय एव । साक्षात् नरकानुभव एव भवति तेभ्यः । कुत्र स्वास्थ्यं रक्षितुं शक्यते ? अत एव मनसः स्वास्थ्यरक्षणे कामक्रोधादीनां त्यागः, इन्द्रियनिग्रहः, सुखदुःखादिषु समदृष्टिः इत्यादिमार्गा एव अनुसर्तव्याः । एवमेव मनःस्वास्थ्यस्य सम्पादनार्थं रक्षणार्थं च बहवो मार्गाः दर्शिताः भगवता इति शम् ।

**संदर्भ सूची**

1. श्रीमद्भगवद्गीता-६-१७
2. छान्दोग्योपनिषत्
3. श्रीमद्भगवद्गीता-१७/७ (पूर्वार्द्ध)
4. श्रीमद्भगवद्गीता-१७/८
5. श्रीमद्भगवद्गीता-१७/९
6. श्रीमद्भगवद्गीता-१७/१०
7. श्रीमद्भगवद्गीता-२/६२, ६३
8. आत्मा मनसा संयुज्यते, मन इन्द्रियेण, इन्द्रियमर्थेन, ततः प्रत्यक्षमुत्पद्यते ।
9. श्रीमद्भगवद्गीता-५/३४
10. श्रीमद्भगवद्गीता-५/३५
11. श्रीमद्भगवद्गीता-३/३४
12. श्रीमद्भगवद्गीता-१६/२१
13. रामायणम्-अयोध्याकाण्डे-२५/३२
14. श्रीमद्भगवद्गीता -२/३८ (पृ)
15. श्रीमद्भगवद्गीता -२/४८(उ)
16. श्रीमद्भगवद्गीता -१४/२४
17. श्रीमद्भगवद्गीता -१४/२५