International Journal of Sanskrit Research 2022; 8(1): 271-275

International Journal of Sanskrit Research
अनन्ता

ISSN: 2394-7519
IJSR 2022; 8(1): 271-275
© 2022 IJSR
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

Corresponding Author:
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 एतद्द्वयमपि 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।

'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 साधयितव्यं 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 प्रार्थ्यते-

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 तद्वदेव 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 चत्वारोंऽशा उक्ताः । ते च,

रस्याः- ये आहाराः रसमयाः भवन्ति अर्थात् शुष्काः न भवन्ति, ते रस्याः। तदानीमेव निर्मितः (Fresh) इति तात्पर्यमस्य। 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 स्वीकर-णीयाः। 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 वर्धयितुमावश्यका 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 प्रसृता भवेयुः।

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

उत्तमः आहारः सात्त्विक इत्युच्यते। आहारस्य उत्तमत्वं बहुधा निर्णीयते। 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 आहारस्योत्तमत्त्वादिकं निश्चिन्वन्ति। दुष्टभावनया निर्मित आहारः रुचिकरः कदाचित् भवेत्, किन्तु नोत्तमः। यतः सा भावना तत्र स्वप्रभावं जनयति।

सन्मार्गेण आर्जित 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 आहारस्यैतद्रहस्यं 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 हवति सः कदापि अस्मिन् मार्गे न गच्छति । तर्हि स्वास्थ्यं रक्षितुं किं करणीयम् ? तत्र अनेके मार्गाः दर्शिताः भगवता । तेषु,

१. इन्द्रियनिग्रहः

जितेन्द्रियत्वमेव मनसः स्वस्थ्यसाधने 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, श्रवणे-न्द्रियं शब्दं प्रति, त्वगिन्द्रियं स्पर्शं प्रति निरन्तरं गच्छति। वाक्-पाणि-पाद-पायु-उपस्थरूपाणि कर्मेन्द्रियाण्यप 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 प्रवर्तामहे, 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 [8] । अस्मादृशैः देहिभिः देहसम्बद्धाः क्रियाः करणीया एव भवन्ति । आहारं विना नैष देहः तिष्ठति । अतः आहारसेवनं न करणीयमिति नास्त्येव नियमः । धर्मसाधनस्य देहस्य पोषणार्थं तत्तु करणीयमेव । किन्तु भोजनम् एवमेव भवेत्, रसनायाः कृते यद्रोचते 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? चञ्चलाः बहवः बालाः इतस्ततः सर्वत्र धावन्ति चेत् मातुः कृते तेषां निय-न्त्रणं न सुलभम् । भगवतः सन्निधाने अर्जुनः अस्माकं समेषामपि प्रतिनिधिर्भूत्वा मनोनिग्रहविषये भगवन्तं पृच्छति-

> चञ्चलं हि मनः कृष्ण प्रमाथि बलवद्दृढम् ।
> तस्याहं निग्रहं मन्ये वायोरिव सुदुष्करम् ॥ [9]

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

> अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते ॥ [10]

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 ॥ [11]

रागद्वेषैः वियुक्तस्य मनः स्वस्थमेव भवति ।

३. कामक्रोधादीनं 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. स्वेतरेषु 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 (पू)
15. श्रीमद्भगवद्गीता -२/४८(उ)
16. श्रीमद्भगवद्गीता -१४/२४
17. श्रीमद्भगवद्गीता -१४/२५