Sanvahak, Vol.-2; Issue-1 (Jan.-March) 2026 : PP-48-54

Sanvahak (संवाहक)

A Peer Reviewed, Multidisciplinary (All Subjects) & Multilingual (All Languages) Quarterly Research journal

ISSN : 3108-1347 (Online)
Vol.-2; Issue-1 (Jan.-March) 2026
Page No.- 48-54
©2026 **Sanvahak**
DOI ; 10.71037/sanvahak.v2i1.08
https:// sanvahak.gyanvividha.com

Author's:

1. डॉ. देवेंद्रसिंहः राजपूतः
सहायकाचार्यः, संस्कृतविभागः, हरियाणा केन्द्रीय विश्वविद्यालयः, महेन्द्रगढ़म्

2. दीपकः वशिष्ठः
शोधार्थी, केन्द्रीय संस्कृत विश्वविद्यालयः

Corresponding Author :
डॉ. देवेंद्रसिंहः राजपूतः
सहायकाचार्यः, संस्कृतविभागः, हरियाणा केन्द्रीय विश्वविद्यालयः, महेन्द्रगढ़म्

साधनचतुष्टयं षट्कर्माणि च तनावप्रबन्धने समग्रस्वास्थ्यदृष्ट्या अनुशीलनम्

शोधसारः अस्मिन् शोधलेखे षट्कर्माणां—काम्य, निषिद्ध, नित्य, नैमित्तिक, प्रायश्चित्त तथा उपासनात्मककर्मणां—तथा साधनचतुष्टयस्य च समग्रस्वास्थ्यदृष्ट्या विशेषतः मानसिकस्वास्थ्यसंवर्धनस्य सन्दर्भे उपादेयता विवेचिता अस्ति। काम्यकर्माणि फलनिश्चयपूर्वकप्रवृत्त्या मनसि आशा-लक्ष्यबोधं जनयन्ति, येन अवसाद-चिन्तादयः शनैः प्रशाम्यन्ति। निषिद्धकर्मवर्जनं नैतिकसंयमं स्थापयित्वा अपराधबोध-भयादिजन्यतनावनिवारणे सहायकं भवति। नित्यकर्मपालनं जीवननियमितां, मानसिकएकाग्रतां च वर्धयति, यतो मनोदैहिकसन्तुलनं सुदृढं भवति। नैमित्तिककर्माणि जीवनस्य विशेषावस्थासु शोक-भयादिविकारान् संस्काररूपेण शमयन्ति तथा सामाजिकसमर्थनं जनयन्ति। प्रायश्चित्तकर्माणि आत्मशुद्ध्या अपराधबोधं निवार्य मानसिकपरिपक्वतां ददति। उपासनाकर्म तु सगुणब्रह्मचिन्तनपूर्वकं चञ्चलमनः स्थिरीकरोति, अस्तित्वगतशून्यताबोधं निवारयति च। साधनचतुष्टयस्य नित्यानित्यवस्तुविवेकः, इहामुत्रफलभोगविरागः, शमादिषट्कसम्पत्तिः, मुमुक्षुत्वं च मानसिकप्रसादस्य, आत्मसंयमस्य तथा आध्यात्मिकदृढतायाः आधारभूताः सन्ति। एवं औपनिषदिककर्म-साधनदृष्टिः आधुनिकजीवनस्य मानसिकसंकटानां समाधानाय समग्रस्वास्थ्यसंरक्षणस्य प्रभावकरं, सार्वकालिकं च दार्शनिकमाधारं प्रस्तौति।

कूटशब्दाः - वेदान्तः, षट्कर्माणि, तनावप्रबन्धनम्, साधनचतुष्टयम् ।

1. प्रस्तावना भारतीयेषु वैदिकग्रन्थेषु दर्शनेषु च अध्यात्मेतराण्यपि बहूनि तत्त्वानि उपलभ्यन्ते, यानि लोकयात्रायाः सम्यक् परिपालनाय अत्यन्तावश्यकानि सन्ति। अत्र प्रमुखा पंक्तिः— **"प्रयोजनमनुद्दिश्य मन्दोऽपि न प्रवर्तते"**[1] इति। अस्य अर्थः—प्रयोजनं विना न कश्चन पुरुषः मूर्खोऽपि कस्यचित् कार्यस्य प्रवृत्तिं करोति। अस्य प्रमुखं प्रयोजनं च साधनचतुष्टयमाध्यमेन तथा च षट्कर्मणां माध्यमेन समग्रस्वाथ्यस्य

विचारः तथा तनावप्रबन्धनम् अस्ति । एतेषां माध्यमेन कथं वा जनः स्वास्थ्यलाभं प्राप्नोति तथा च संसारस्य विविधकार्याणां कारणेन जायमानानां तनावविषयाणां सर्वथा विनाशं कृत्वा सर्वथा स्वस्थः भवति इति विचारः अस्माभिः क्रियते । अस्माकं वैदिकग्रन्थेषु धर्मग्रन्थेषु वेदान्तेषु च जीवस्य आध्यात्मिकादितापत्रयस्य विनाशाय उपायाः उक्ताः सन्ति । तेषां विचारं वयम् अस्मिन् शोधप्रबन्धे करिष्यामः ।

वेदेषु सत्यस्य वैश्विकसमस्यानां निराकरणविषये तत्त्वपरकचिन्तनस्य दार्शनिकप्रवृत्तेः प्रारम्भिकसंकेताः दृश्यन्ते; तेषां विस्तृतं विकसितं च रूपम् उपनिषत्सु अथवा वेदान्ते प्राप्यते। एते ग्रन्थाः विश्वस्य दार्शनिकव्याख्यायाः प्राचीनतमाः प्रयासाः इति मन्यन्ते। अस्य विषयस्य मुख्योद्देश्यः भारतीयचिन्तनप्रणाल्या प्राप्तेन ज्ञानेन विश्वपरिवारस्य संरक्षणं कर्तुम् इति।

अद्वैतवेदान्तः सम्पूर्णब्रह्माण्डस्य तत्त्वानां तेषां च अन्तर्सम्बन्धानां दार्शनिकेन आध्यात्मिकेन च आधारं प्रदर्शयति। अद्यतनकाले प्रकृत्या सह मनुष्यस्य सम्बन्धः, मनुष्यस्य भोगविलासप्रधानप्रवृत्तिः, जीवसमुदायस्य जगति प्रति दृष्टिकोणश्च—एतेषां विषयाणां समीचीनं अध्ययनं अत्र क्रियते।

भारतीयपरम्परागतग्रन्थानां अनुशीलनं कृत्वा तेषु निहितं दार्शनिकभावं प्रकाशयितुं समुद्रलङ्घनसदृशः असाध्यः व्यापारः इव दृश्यते; तथापि **"मणौ वज्रसमुत्कीर्णे मे गतिः"**[2] इति भावेन मम एषः विनयपूर्वकः प्रयासः निरन्तरं प्रवर्तते।

वर्तमानकाले मानवजीवनं बहुविधैः वैश्विकैः समस्याभिः आक्रान्तम् अस्ति। अवसादः, चिन्ताजन्यव्याधयः, आहार–विहारसम्बद्धाः विकाराः, जीवनशैलीसम्बन्धिनः रोगाः, प्रतिवर्षं वर्धमाना अपराधप्रवृत्तिः, कुपोषणजन्यव्याधयः, स्वच्छ–ऊर्जायाः अभावः, पर्यावरणसम्बद्धाः समस्याः, परमाणु–नौसैनिक–जैविकयुद्धानां सम्भावना, आतंकवादः, धार्मिककट्टरता इत्यादयः अस्मिन् युगे मानवसमाजस्य प्रमुखाः वैश्विकसमस्याः सन्ति।

एतासु सर्वासु समस्यासु मानसिकाः समस्याः अत्यन्तं गाम्भीर्येण वर्तमानाः दृश्यन्ते। मनसः अशान्तिः, असन्तोषः, द्वन्द्वः, भयम्, क्रोधः, लोभः, मोहः, निराशा च मानवानां व्यक्तिगतजीवने सामाजिकजीवने च विनाशहेतवः भवन्ति। मानसिकस्वास्थ्यस्य अभावः केवलं व्यक्तेः एव न, अपि तु परिवारस्य, समाजस्य, राष्ट्रस्य च अवनत्याः कारणं भवति।

अत एव अद्यतनमानसिकसंकटस्य निराकरणाय केवलं भौतिकोपचाराः वा बाह्यव्यवस्थाः पर्याप्ताः न सन्ति। अस्य समाधानं तु अन्तःकरणशुद्धौ, मानसिकसंयमे, विवेकपूर्णजीवनदृष्टौ च निहितम् अस्ति। अत्र एव भारतीयदर्शनपरम्परायां प्रतिपादितस्य साधनचतुष्टयस्य तथा षट्कर्मणां महती उपादेयता प्रकाशते।

2. षट्कर्मणां उपादेयता –

- **काम्यानि - स्वर्गादीष्टसाधनानि ज्योतिष्टोमादीनि ।**
- **निषिद्धानि - नरकाद्यनिष्टसाधनानि ब्राह्मणहननादीनि ।**
- **नित्यानि - अकरणे प्रत्यवायसाधनानि सन्ध्यावन्दनादीनि ।**
- **नैमित्तिकानि - पुत्रजन्माद्यनुबन्धीनि जातेष्ट्यादीनि ।**
- **प्रायश्चित्तानि - पापक्षयसाधनानि चान्द्रायणादीनि ।**
- **उपासनानि - सगुणब्रह्मविषयमानसव्यापाररूपाणिशाण्डिल्यविद्यादीनि ।**[3]

2.1 काम्यकर्माणि - स्वर्गादीष्टसाधनत्वेन विहितानि ज्योतिष्टोमादीनि कर्माणि मानवस्य मनसि फलनिश्चयपूर्वकम् आशाबलम् उत्पादयन्ति। समग्रस्वास्थ्यदृष्ट्या यत्र शारीरिकं मानसिकं आध्यात्मिकं च स्वास्थ्यं परस्परं सम्बद्धं मन्यते तत्र षट्कर्मान्तर्गतं काम्यकर्म विशेषतः तनाव-प्रबन्धनस्य सन्दर्भे अत्यन्तं महत्त्वपूर्णं मन्यते। काम्यकर्माणि फलाभिसन्धिपूर्वकं प्रवर्त्यमानानि सन्ति अतः तेषाम् अनुष्ठानेन कर्मफलसिद्धेः विश्वासः दृढीभवति। अयं विश्वासः

मानसिकस्वास्थ्यं पोषयन् मनसि आशां लक्ष्यबोधं च जनयति येन मानसिकतनावः शनैः शनैः न्यूनतां गच्छति। वर्तमानकाले यत्र अवसादः, चिन्ता, निराशा, लक्ष्यहीनता च मानसिकरोगरूपेण दृश्यन्ते, तत्र काम्यकर्मपालनं व्यक्तेः अन्तःकरणे प्रेरणाशक्तिं वर्धयति आध्यात्मिकसन्तुलनं च स्थापयति। फलनिश्चयेन युक्ता कर्मप्रवृत्तिः मनः एकाग्रं करोति, अनिश्चितताजन्यं भयम् अपसारयति, तथा च सकारात्मकदृष्टिं विकासयति, येन शारीरिक-मानसिकस्वास्थ्ययोः समन्वयः भवति। एवं काम्यकर्माणि न केवलं धार्मिककर्मरूपेण अपि तु समग्रस्वास्थ्यरक्षणे, मानसिकस्वास्थ्यसंवर्धने तथा तनावनियन्त्रणे प्रभावकरसाधनरुपेण अपि उपादेयत्वं प्राप्नुवन्ति।

2.2 निषिद्धकर्माणि - ब्राह्मणहननादीनि नरकाद्यनिष्टसाधनानि कर्माणि इति वेदेन निषिद्धानि। एतेषां परित्यागः वर्तमानसमाजे नैतिकसंयमस्य मूलं भवति तथा च व्यक्तेः नैतिकसंयमस्य आधारः भवति। निषिद्धकर्मवर्जनेन मनसि अपराधबोधः, भयम्, आत्मग्लानिश्च न जायन्ते, ये च मानसिकतनावस्य मुख्यहेतवः भवन्ति। यदा व्यक्तिः धर्मसम्मतमार्गेण जीवनं नयति तदा मनःशुद्धिः, आत्मविश्वासः, आन्तरिकशान्तिश्च वर्धते येन मानसिकस्वास्थ्यं स्थिरीभवति। सामाजिकदृष्ट्या अपि निषिद्धकर्मवर्जनं परस्परविश्वासं, सौहार्दं च जनयति, यस्य प्रभावः मानसिकतनावनियन्त्रणे दृश्यते। एवं निषिद्धकर्माणां वर्जनं न केवलं धर्मरक्षणाय अपि तु समग्रस्वास्थ्यसंरक्षणाय प्रभावकरसाधनानि भवन्ति।

2.3 नित्यकर्माणि - सन्ध्यावन्दनादीनि नित्यानुष्ठेयानि कर्माणि अकरणे प्रत्यवायहेतुत्वात् अनिवार्याणि सन्ति; किन्तु तेषां महत्त्वं केवलं धर्मदृष्ट्या एव न, अपि तु जीवनव्यवस्थापनस्य मूलाधाररूपेण सन्ति इत्यपि अवगन्तव्यम्। नित्यकर्मपालनं व्यक्तेः दिनचर्यायां नियमितताम्, अनुशासनं च स्थापयति, ये शारीरिकस्वास्थ्यस्य स्थैर्याय सहायकाः भवन्ति। यदा जीवनं नियतकालक्रमेण प्रवर्तते तदा निद्रा, आहारः, क्रियाशीलता च सम्यगवस्थां प्राप्नुवन्ति येन देहस्वास्थ्यं संवर्धते। मानसिकस्तरे तु नित्यकर्माणि मनसः एकाग्रतां, संयमं, प्रसादं च जनयन्ति । अनियतजीवनजन्यः मानसिकतनावः, चिन्ता, अस्थिरचित्तता च शनैः शनैः प्रशमं यान्ति। आध्यात्मिकदृष्ट्या अपि नित्यकर्मपालनम् आत्मचिन्तनम्, आत्मसंयमं च वर्धयति, येन आन्तरिकशान्तिः अनुभूयते। एवं नित्यकर्माणि शारीरिक-मानसिक-आध्यात्मिकस्वास्थ्ययोः समन्वयेन समग्रस्वास्थ्यरक्षणस्य प्रमुखसाधनानि भवन्ति ।

2.4 नैमित्तिककर्माणि - पुत्रजन्माद्यनुबन्धीनि जातेष्ट्यादीनि कर्माणि जीवनस्य विशेषावस्थासु विधीयन्ते। एतानि नैमित्तिककर्माणि आकस्मिकपरिवर्तनकाले मानसिकसन्तुलनं ददति। जन्ममरणादिषु शोकभयविकारान् संस्काररूपेण शमयन्ति, जीवनघटनानां स्वीकारभावं च जनयन्ति। नैमित्तिकानि कर्माणि विशेषनिमित्तप्राप्तौ अनुष्ठेयानि सन्ति; एतानि जीवनस्य संस्कारात्मकं पक्षं सुदृढयन्ति। शारीरिकस्वास्थ्यदृष्ट्या नैमित्तिककर्मपालनं जीवनपरिवर्तनकाले—यथा जन्म, संस्कारः, आपत्कालः इत्यादिषु मानसिकशान्तिं जनयति, येन तनावजन्याः शारीरिकव्याधयः न्यूनतां गच्छन्ति। मानसिकस्तरे तु एतानि कर्माणि अनिश्चितताजन्यं भयम्, शोकम् उत्सुकतां च सन्तुलयन्ति तथा च मनसः स्वीकारभावं (acceptance) विकासयन्ति। संस्काररूपेण प्रवर्तमानानि नैमित्तिककर्माणि व्यक्ति-समाजयोः सम्बन्धं दृढीकुर्वन्ति सामाजिकसमर्थनं च ददति, यत् मानसिकस्वास्थ्यस्य प्रमुखः आधारः भवति। आध्यात्मिकदृष्ट्या एतानि कर्माणि कर्तव्यबोधं, धर्मनिष्ठां च वर्धयन्ति, येन आन्तरिकसन्तुलनं शान्तिश्च प्राप्यते। एवं नैमित्तिककर्माणि शारीरिक-मानसिक-आध्यात्मिकस्वास्थ्यानां समन्वयेन समग्रस्वास्थ्यसंवर्धने प्रभावकरसाधनरुपेण उपादेयत्वं प्राप्नुवन्ति।

2.5 प्रायश्चित्तकर्माणि - चान्द्रायणादीनि पापक्षयसाधनानि कर्माणि मनसि स्थितं अपराधबोधं ग्लानिं च निवारयन्ति। वर्तमानकाले आत्मदोषदर्शनजन्यः मानसिकपीडाभारः यत्र वर्धते, तत्र प्रायश्चित्तकर्माणि आत्मशुद्धिं आत्मस्वीकृतिं च साधयन्ति, येन मनः शान्तिं लभते। समग्रस्वास्थ्यदृष्ट्या षट्कर्मान्तर्गतं प्रायश्चित्तकर्म मनोदैहिकसन्तुलनस्य (psycho-somatic balance) संरक्षणे विशिष्टं स्थानं धारयति। चान्द्रायणादीनि प्रायश्चित्तानि केवलं पापक्षयाय न, अपि तु दोषपरिमार्जनात्मक-प्रक्रियारूपेण प्रवर्तन्ते, येन मनः स्वकृतकर्मणां परिणामं विवेकपूर्वकं पश्यति। अनेन आत्मनि

दायित्वबोधः (self-responsibility) उत्पन्नः भवति, यः मानसिकपरिपक्वतायाः मूलभूतः मन्यते। आत्मदोषदर्शनात् उत्पन्नः आन्तरिकसंघर्षः यदा अनियन्त्रितः भवति तदा सः शारीरिकक्लेशरूपेण—यथा अनिद्रा, जठराग्निमन्द्यं— परिणमति; प्रायश्चित्तकर्म तस्य संघर्षस्य संरचितं निष्कासनमार्गं (regulated outlet) प्रददाति। मानसिकदृष्ट्या एतत् कर्म अतीतबन्धनात् विमुक्तिं जनयति, वर्तमानकर्मसु स्पष्टताम्, भविष्ये च आत्मनियन्त्रणशक्तिं स्थापयति। सामाजिकस्तरे प्रायश्चित्तानुष्ठानं नैतिकपुनःसमायोजनं (moral recalibration) साधयति, येन व्यक्तिः आत्मसम्मानं पुनः प्राप्नोति। एवं प्रायश्चित्तकर्म शारीरिकव्याधिनिवारणस्य अप्रत्यक्षहेतुत्वेन, मानसिकभारमुक्तेः प्रत्यक्षसाधनत्वेन च समग्रस्वास्थ्यसंरक्षणे अनन्योपयोगित्वं बिभर्ति।

2.6 उपासनानि – उपासना नाम तदेव कर्म, यत्र पुनः पुनः सांसारिकविषयेषु विचलितं मनः स्वाराध्यदेवस्य सगुणब्रह्मरूपस्य चिन्तनपूर्वकं स्थिरीक्रियते। आचार्यः शाण्डिल्यः अस्याः उपासनाविधायाः छान्दोग्योपनिषदि विस्तारपूर्वकं निरूपणं कृतवान्; अतः सा विद्या तेनैव शाण्डिल्यविद्या इति नाम्ना प्रसिद्धा। अनेन कारणेन आचार्यः सदानन्दः अपि उपासनाकर्मणः उदाहरणरूपेण शाण्डिल्यविद्यायाः विशेषतः उल्लेखं कृतवान्।

समग्रस्वास्थ्यदृष्ट्या तथा मानसिकस्वास्थ्यदृष्ट्या षट्कर्मान्तर्गतम् उपासनाकर्म अत्यन्तोपादेयम् इति मन्यते। उपासनाकर्मणा चञ्चलं विषयाभिमुखं च मनः आराध्यदेवस्य सगुणब्रह्मणि चिन्तनपूर्वकं नियोज्यते येन मानसिकविक्षेपः शनैः शनैः प्रशमं याति । शाण्डिल्यविद्यादीनि सगुणब्रह्मविषयमानसव्यापाररूपाणि उपासनानि ध्यान-भक्त्यात्मकस्वरूपेण मनसः एकाग्रतां, भावात्मकस्थैर्यं च जनयन्ति। मानसिकस्वास्थ्यदृष्ट्या उपासनाकर्म अस्तित्वगतशून्यताभावस्य (existential vacuum) निवारणं करोति, अर्थबोधं जीवनोद्देश्यं च ददाति; येन एकाकित्वभावः, आन्तरिकरिक्तता, गभीरावसादश्च शनैः प्रशाम्यन्ति। शारीरिकस्वास्थ्यदृष्ट्या तु मनःशान्तेः प्रसादेन स्नायुतन्त्रस्य सम्यग्व्यवस्था, हृदयगतेः स्थैर्यं, श्वासप्रश्वासस्य साम्यं च जायते, येन तनावजन्याः दैहिकविकाराः न्यूनतां गच्छन्ति। आध्यात्मिकदृष्ट्या उपासनाकर्म आत्मसम्बन्धबोधं, ईश्वरसान्निध्यनुभवम्, आन्तरिकसुरक्षाभावं च जनयति, येन मनोदैहिकसन्तुलनं दृढीभवति। एवं उपासनाकर्म शारीरिक-मानसिक-आध्यात्मिकस्वास्थ्यानां समन्वयेन समग्रस्वास्थ्यसंरक्षणे विशेषप्रभावकरं साधनं भवति, तथा आधुनिकजीवनस्य मानसिकसंकटानां समाधानाय अनिवार्यतां बिभर्ति।

3. साधनचतुष्टयानाम् उपादेयता –

- **नित्यानित्यवस्तुविवेकः – ब्रह्मैव नित्यं वस्तुः ततोऽन्यदखिलमनित्यमिति ।**
- **इहामुत्रार्थफलभोगविरागः – ऐहिकानाम् आमुष्मिकणां च अनित्यतया तेभ्यो नितरां विरतिः ।**
- **शमादिषट्कसम्पत्तिः - शमादयस्तु शमदमोपरतितितिक्षासमाधानश्रद्धाख्याः ।**
- **मुमुक्षुत्वम् – मोक्षे इच्छा ।**[4]

साधनचतुष्टयम्— नित्यानित्यवस्तुविवेकः, इहामुत्रफलभोगविरागः, शमादिषट्कसम्पत्तिः, मुमुक्षुत्वं च— मनुष्यस्य मानसिकपरिष्काराय, आत्मसंयमाय चित्तप्रसादाय च आधाररूपेण स्थितम् अस्ति। विशेषतः शमः (मनोनिग्रहः), दमः (इन्द्रियनिग्रहः), उपरतिः, तितिक्षा, श्रद्धा, समाधानम्— एताः षट् सम्पत्तयः मानवस्य अन्तःकरणं शुद्धीकुर्वन्ति, मानसिकविक्षोभं शमयन्ति तथा व्यक्तित्वे स्थैर्यं विवेकं च जनयन्ति।

3.1 नित्यानित्यवस्तुविवेकः नित्यानित्यवस्तुविवेकः—ब्रह्मैव नित्यं वस्तु, ततोऽन्यदखिलं भोग्यवस्तुजातम् अनित्यमिति यथार्थबोधः। समग्रस्वास्थ्यदृष्ट्या अयं विवेकः मानसिकस्पष्टतां (cognitive clarity) जनयति। यदा व्यक्तिः नित्यस्य ब्रह्मणः तथा अनित्यस्य देह-इन्द्रिय-विषयजगतः भेदं विवेकपूर्वकं जानाति तदा अपेक्षाजन्यः मानसिकभारः, तुलनाजन्यं दुःखम्, असन्तोषः च स्वयमेव न्यूनीभवन्ति। मानसिकस्वास्थ्यदृष्ट्या अयं विवेकः यथार्थबोधम्, निर्णयशक्तिं भावनियन्त्रणं च वर्धयति, येन चिन्ता, द्वन्द्वः आन्तरिकसंघर्षः च प्रशाम्यन्ति। शारीरिकस्तरे तु

मानसिकप्रसादेन स्नायुतन्त्रस्य स्थैर्यम्, हार्मोनसन्तुलनं निद्रागुणवृद्धिः च भवति, फलतः तनावजन्यव्याधयः अप्रत्यक्षतया न्यूनीभवन्ति। अतः नित्यानित्यवस्तुविवेकः समग्रस्वास्थ्यस्य बौद्धिक-मानसिकाधारः इति निःसन्देहम्। नित्यानित्यवस्तुविवेकः अस्मिन् विषये सारगर्भितेन वचनेन उच्यते चेत्, समस्तानां वैश्विकसमस्यानां समाधानं ईशावास्योपनिषदः प्रथम एव मन्त्रे निहितम् अस्ति—

ईशावास्यमिदं सर्वं यत्किञ्च जगत्यां जगत् ।
तेन त्यक्तेन भुञ्जीथाः मा गृधः कस्य स्विद्धनम् ॥[5]

अयं मन्त्रः एतत् सन्देशं ददाति यत्—इदं सम्पूर्णं परिवर्तनशीलं जगत् ईश्वरावृतं विद्यते, अर्थात् ईश्वरः सर्वेषु भूतेषु सर्वत्र व्याप्यते। यदा एषः बोधः मनसि दृढीभवति, तदा मनुष्यः किञ्चिदपि वस्तु स्वकीयम् इति न मन्यते, न च परधने लोभं करोति। एषैव उपनिषदां तत्त्वमीमांसा, या ब्रह्मणः सर्वव्यापकतासिद्धान्ते प्रतिष्ठिता अस्ति। यदि समस्तसृष्टिः ब्रह्ममयी इति दृष्टिः स्वीक्रियते, तर्हि भेदबुद्धिः, स्वामित्वभावः, भोगप्रधानप्रवृत्तिश्च स्वयमेव तिरोहिता भवन्ति। एषा दृष्टिः अद्यतनवैश्विकसमस्यानां समाधानाय अत्यन्तं प्रभावशालिनी वर्तते।

उपनिषदां ज्ञानमीमांसा अस्मान् बोधयति यत्—यत् ज्ञानं स्वपरभेदं नाशयति, तदेव यथार्थं ज्ञानम्। भारतीयपरम्परागतशिक्षायाः उद्देश्यं केवलं भौतिकोन्नतिः न, अपि तु आत्मैक्यबोधस्य जागरणमपि अस्ति। आत्मैक्यबोधे जागरिते मनुष्यः भोगवादी न भवति, किन्तु त्यागशीलः भवति। यदि वर्तमानशिक्षाप्रणाली एतस्यां ज्ञानमीमांसायां आधारिता भवेत्, तर्हि मानवः अधिकं उत्तरदायी, समन्वयी, आत्मनियन्त्रितश्च भवेत्।

एवमेव अयं मन्त्रः आचारमीमांसायामपि महत्त्वपूर्णं शिक्षणं प्रददाति। नैतिकजीवनस्य आधारः संग्रहः न, अपि तु त्यागः इति अस्य मूलभावः। "तेन त्यक्तेन भुञ्जीथाः" इत्यस्य आशयः—भोगः भवतु, किन्तु सः त्यागभावेन संयुक्तः भवतु। एषा शिक्षा वर्तमानोपभोक्तावादीसंस्कृतेः प्रतिकूले स्थित्वा सन्तुलितभोगस्य, सहअस्तित्वस्य च सुदृढं नैतिकमार्गदर्शनं ददाति।

यदि अस्य मन्त्रस्य एकोऽपि सिद्धान्तः यथा परधनलोभपरित्यागः अथवा सम्पत्तौ ईश्वरदर्शनम्—विश्वस्तरे स्वीकृतः भवेत्, तर्हि न केवलं व्यक्तिजीवने सन्तोषः जायेत, अपि तु राष्ट्रान्तरसंघर्षाः, प्राकृतिकसंसाधनानां दोहनम्, आर्थिकदासता इत्यादयः समस्याः स्वयमेव न्यूनतां गच्छेयुः।

अत एव, ईशावास्योपनिषदः अयं मन्त्रः तत्त्वदर्शिनीं, नैतिकां, सार्वभौमीं च दृष्टिं प्रदाय आधुनिकवैश्विकसंकटानां आध्यात्मिकं, नैतिकं, व्यवहारिकं च समाधानाधारं निर्माति। एषः एव औपनिषदिकचिन्तनस्य वैश्विकयुगे पुनर्पाठः, यत्र आत्मज्ञानमेव सच्चः विकासः, त्यागे एव च वास्तविकभोगानुभूतिः सन्निहिता अस्ति।

3.3 इहामुत्रार्थफलभोगविरागः इहामुत्रार्थफलभोगविरागः नाम ऐहिकपारलौकिकफलभोगेषु अनासक्तिभावः। अयं विरागः त्यागरूपो न, अपि तु विवेकजन्यः स्वास्थ्यकरः संयमरूपः। मानसिकस्वास्थ्यदृष्ट्या फलाकाङ्क्षा एव चिन्ता-तनाव-भयादीनां मूलं भवति; विरागे तु अपेक्षाः न्यूनाः भवन्ति, असफलताजन्यविषादः अपि न जायते। असन्तोषः, ईर्ष्या अतृप्तिः च शनैः प्रशाम्यन्ति। शारीरिकस्वास्थ्यदृष्ट्या विरागः आहार-विहार-निद्रासु संयमं जनयति, येन अतिभोगजन्यरोगाः—स्थूलता, मधुमेहः, रक्तचापः, हृदयरोगाश्च—नियन्त्र्यन्ते। अयं साधनः आधुनिक **stress-management** एवं **healthy lifestyle regulation** सिद्धान्तैः सह पूर्णतया संगच्छते, अतः समग्रस्वास्थ्यरक्षणे अत्यावश्यकः। अस्य उदाहरण रूपेण वक्तुं शक्यते यत् –

शतायुषः पुत्रपौत्रान् वृणीष्व बहून् पशून् हस्तिहिरण्यमश्वान् ।
भूमेर्महदायतनं वृणीष्व स्वयं च जीव शरदो यावदिच्छसि॥[6]

यमराजः नचिकेतसं नानाविधानि सांसारिकभोगविलाससाधनानि दातुं प्रलोभयति। स उवाच त्वं शतायुः भवितुमर्हसि, बहुपुत्रपौत्रसम्पन्नो भविष्यसि, बहवः पशवः, हस्तिनः, सुवर्णं, अश्वाः च लभ्यन्ताम्, विस्तीर्णभूमीनां महदैश्वर्यस्य च

स्वामी भव, यावच्चिरं जीवितुमिच्छसि तावदायुः प्राप्नुहि।

किन्तु नचिकेता एतेषु किञ्चिदपि न वृणोति। स प्रत्यवदत्— **"न वित्तेन तर्पणीयो मनुष्यः"**[7] इति। अयं वाक्यः गम्भीरं दार्शनिकतत्त्वं प्रकाशयति— यत् मनुष्यस्य तृप्तिः केवलं धनसाधनैः भौतिकसंपद्भिः वा न सम्भवति। वित्तं, भोगविलासाः, भौतिकोपकरणानि च क्षणिकं सुखमेव प्रयच्छन्ति; परन्तु अन्तःकरणस्य गहनशान्तिः, सन्तोषः, पूर्णता च आत्मिकाध्यात्मिकबोधेनैव लभ्यते।

उपनिषदां एषः सन्देशः अद्यतनयुगे विशेषतः अत्यन्तं प्रासङ्गिकः भवति। यतः उपभोक्तावादस्य भौतिकतायाश्च अन्धानुसरणेन मनुष्यः बाह्यतः समृद्धः जातः, किन्तु आन्तरिकतः अशान्तः, अधीरः, अपूर्णश्च वर्तते। अयं वाक्यः मनुष्यं आत्मनिरीक्षणाय प्रेरयति— यत् स जीवनस्य प्रयोजनं केवलं धनसञ्चये न सीमयेत्, अपि तु ज्ञानम्, आत्मबोधः, नैतिकता, सेवा च इत्यादीन् मूल्यान् स्वीकृत्य एव सच्चां तृप्तिं जीवनस्य सार्थकतां च प्राप्नुयात्, अतः "न वित्तेन तर्पणीयो मनुष्यः" इति वाक्यं न केवलं सूक्तिमात्रम्, अपि तु सम्पूर्णा जीवनदृष्टिः अस्ति, या बाह्यवैभवात् अधिकं आन्तरिकविकासं प्राधान्येन स्वीकरोति। मनुष्यः कदापि धनेन तृप्तः न भवति। तथापि ताः इच्छाः पूरयितुं जनाः किमपि कर्तुं समर्थाः भवन्ति, तथा च द्वैतदृष्टिः अपि नानाविधसमस्यानां कारणं भवति। अद्वैतदृष्टिः तु सर्वं भेदं अतिक्रामति। अत्र भेदः ऊर्ध्वाधररूपेण न कार्यं करोति, अपि तु क्षैतिजरूपेण प्रवर्तते। अद्वैतदर्शने सर्वेषु प्राणिषु एकामेव आत्मानं पश्यति इति एवमेव ऐहिकपारलौकिकफलभोगेषु अनासक्तिभावः इहामुत्रार्थफलभोगविरागः ।

3.3 शमादिषट्कसम्पत्तिः शमः, दमः, उपरतिः, तितिक्षा, श्रद्धा, समाधानम्—इत्येषा शमादिषट्कसम्पत्तिः मानसिकअनुशासनस्य केन्द्रीयं साधनम्। शमेन मनोनिग्रहः सिध्यति, येन चित्तविक्षेपः आवेगप्रधानचिन्तनं च न्यूनं भवति। दमेन इन्द्रियनिग्रहः सिध्यति, येन व्यसनता, अतिसंवेदनशीलता इन्द्रियजन्यतनावः च निवर्तते। तितिक्षया दुःखसहनशक्तिः वर्धते, श्रद्धया मानसिकविश्वासः, आशावादः च दृढीभवति, समाधानात् चित्तैकाग्रता निर्णयदृढता च लभ्यते। शारीरिकदृष्ट्या एते गुणाः स्वायत्तस्नायुतन्त्रस्य (autonomic nervous system) सन्तुलनं साधयन्ति, येन हृदयगतिः, श्वासप्रश्वासः रक्तसञ्चारः च नियमितः भवति। अतः शमादिषट्कसम्पत्तिः मानसिकस्वास्थ्यस्य प्रत्यक्षरक्षिका तथा शारीरिकस्वास्थ्यस्य अपि आधारभूता अस्ति।

3.4 मुमुक्षुत्वम् : मुमुक्षुत्वं नाम संसारदुःखात् मुक्त्यर्थं तीव्रा आकाङ्क्षा, या जीवनस्य परमलक्ष्यबोधं जनयति। मानसिकस्वास्थ्यदृष्ट्या लक्ष्यहीनता एव अवसादस्य, शून्यताबोधस्य आत्मविषादस्य च प्रमुखं कारणं दृश्यते; मुमुक्षुत्वे तु जीवनार्थबोधः स्पष्टो भवति, येन व्यक्तिः मानसिकदृढतां, आत्मप्रेरणां सहनशक्तिं च प्राप्नोति। शारीरिकस्वास्थ्यदृष्ट्या मुमुक्षुत्वयुक्तः साधकः आत्मानुशासनं पालयति, योग-ध्यान-प्राणायाम-सदाचारपालने प्रवर्तते, येन दीर्घकालिकं स्वास्थ्यसंरक्षणं सिध्यति। अयं साधनः मनसः उच्चतमप्रेरकशक्तिरूपेण कार्यं कृत्वा सम्पूर्णसाधनचतुष्टयस्य प्राणभूतः भवति।

निष्कर्षः समग्रस्वास्थ्यपरिप्रेक्ष्ये साधनचतुष्टयं तथा षट्कर्माणि केवलम् आध्यात्मिकोपायाः एव न, अपि तु शारीरिकं, मानसिकं भावनात्मकं च स्वास्थ्यं संरक्षितुं तथा सुदृढीकर्तुम् उपादेय-साधनानि सन्ति। एतानि साधनानि व्यक्तेः जीवनस्य समग्रविकासे बहुस्तरीयं योगदानं कुर्वन्ति।

साधनचतुष्टयस्य प्रभावः – नित्यानित्यवस्तुविवेकः मनसः स्पष्टताम्, विवेकशक्तिम्, निर्णयक्षमतां च वर्धयति। इहामुत्रार्थफलभोगविरागः आसक्तिप्रशमनं जीवनशैलीनियन्त्रणं च साधयति। शमादिषट्कसम्पत्तिः—शमः, दमः, उपरतिः, तितिक्षा, समाधिः श्रद्धा च —मनसः नियंत्रणं, भावनात्मकस्थैर्यं मानसिकस्थिरतां च उत्पादयन्ति। मुमुक्षुत्वं दीर्घकालिकजीवनसंकल्पम् उद्देश्यबोधं तथा मानसिकधैर्यं सृजति। एतानि चत्वारि अपि साधनानि सम्मिलितरूपेण जीवनवृत्तेः स्पष्टताम्, तनावप्रतिरोधशक्तिम्, आत्मविश्वासं तथा आन्तरिकशान्तिं जनयन्ति।

षट्कर्माणां प्रभावः – काम्यकर्म मनसः आशाम्, प्रेरणाम्, सकारात्मकदृष्टिं च जनयति। निषिद्धकर्मवर्जनम्

अपराधबोधं न्यूनं कृत्वा सामाजिकविश्वासं दृढीकरोति। नित्यकर्म अनुशासनम्, नियमितदिनचर्याम् मानसिकस्थैर्यं च स्थापयति। नैमित्तिककर्म जीवनस्य संस्कारात्मकप्रवाहम् मानसिकसंतुलनं च सुनिश्चितयति। प्रायश्चित्तकर्म आत्मशुद्धिम्, आन्तरिकसन्तोषम् मानसिकपीडानिवारणं च साधयति। उपासनाकर्म मनसः एकाग्रताम्, आन्तरिकशान्तिम् आध्यात्मिकसन्तुलनं च जनयति।

सम्पूर्णतः साधनचतुष्टयस्य षट्कर्माणां च सम्यक् अनुष्ठानं शारीरिक-मानसिक-आध्यात्मिक स्वास्थ्यानां समन्वयेन समग्रस्वास्थ्यसंरक्षणस्य आधारभूतं साधनम् इति स्पष्टं दृश्यते। व्यक्तेः मानसिकतनावः न्यूनीभवति, तनावजन्यरोगाः न्यूनतां प्राप्नुवन्ति, जीवनशैली सुसंगतिं व्रजति तथा दीर्घजीवनं, मानसिकशान्तिः आध्यात्मिकसन्तुलनं च सुनिश्चितं भवति। अतः साधनचतुष्टयस्य षट्कर्माणां च नियमितं पालनं आधुनिकजीवनस्य मानसिकसंकटानां समाधानाय, तनावनियन्त्रणाय तथा समग्रस्वास्थ्यरक्षणाय अनिवार्यम् इति निष्कर्षः लभ्यते ।

एतस्य **साधनचतुष्टयस्य** समन्वितप्रयोगेण मानवस्य बौद्धिकस्पष्टता, भावनात्मकसंतुलनं, तनावनियन्त्रणं, जीवनार्थबोधश्च सुस्पष्टः भवति। अतः साधनचतुष्टयं केवलं मोक्षमार्गस्य साधनं न, अपि तु **समग्रशारीरिक-मानसिकस्वास्थ्यस्य भारतीयदर्शनाधारितं वैज्ञानिकं प्रतिमानम्** इति स्वीकरणीयम्।

संदर्भ सूची :

1. श्रीमच्छङ्करभगवत्पूज्यपादविरचित, सर्ववेदान्तसिद्धान्तसारसंग्रह, 11
2. रघुवंशम्, प्रथम सर्ग, 4
3. शास्त्री राकेश, वेदान्तसार, परिमल पब्लिकेशन्स, शक्तिनगर दिल्ली, 2017, पृ.सं.127
4. श्रीवास्तव, डॉ. सन्तनारायण, वेदान्तसार, चौखंभा सुरभारती प्रकाशन, संस्करण-2018, पृ.सं.-20
5. ईशोपनिषद्, 1
6. ईशादि नौ उपनिषद्, (कठोपनिषद्) - 1.1.23
7. वहीं, 27

संदर्भ-ग्रन्थ-सूची :

1. शङ्कराचार्यः। ईशादि नौ उपनिषद्। द्वितीय संस्करण, गीताप्रेस, गोरखपुर, सं. 2060।
2. शङ्कराचार्यः। उपदेशसाहस्री। सम्पा. चमनलाल गौतम, संस्कृति संस्थान, उत्तरप्रदेश, 1995।
3. ऋग्वेदसंहिता। सम्पा. उमाशंकर शर्मा 'ऋषि', द्वितीय संस्करण, चौखम्बा विद्याभवन, वाराणसी, 1987।
4. छान्दोग्योपनिषद्। आनन्दगिरिकृतटीकासंवलितं शाङ्करभाष्यसमेतम्, वाणीविलास संस्कृत पुस्तकालय, काशी, 1942।
5. अन्नम्भट्टः। तर्कसंग्रहः। सम्पा. सुदर्शनलाल जैन, सिद्ध सरस्वती प्रकाशन, वाराणसी, सं. 1985।
6. सुरेश्वराचार्यः। नैष्कर्म्यसिद्धिः। अच्युतग्रन्थमालाकार्यालयः, काशी, सं. 2007।
7. प्रकाशात्ममुनिः। पञ्चपादिका (विवरणसहिता)। सम्पा. एस. सुब्रमण्यम शास्त्री, महेश अनुसंधान संस्थान, वाराणसी, 1992।
8. शङ्कराचार्यः। पञ्चीकरणम्। सम्पा. कामेश्वर मिश्र, चौखम्बा संस्कृत संस्थान, वाराणसी, 1984।
9. विद्यारण्यः। पञ्चदशी। साम् संस्करण, निर्णयसागर मुद्रणालय, मुम्बई, 1949।
10. बृहदारण्यकोपनिषद्। सानुवादं शाङ्करभाष्यसहितम्, गीताप्रेस, गोरखपुर, सं. 2025।
11. सदानन्दः। वेदान्तसारः। सम्पा. आद्याप्रसाद मिश्र, द्वितीय संस्करण, अक्षयवट प्रकाशन, इलाहाबाद, 2000।
12. श्रीमद्भगवद्गीता। शाङ्करभाष्यसहिता, गीताप्रेस, गोरखपुर, 2000।
13. ईश्वरकृष्णः। सांख्यकारिका। सम्पा. राकेश शास्त्री, परिमल पब्लिकेशन्स, शक्तिनगर, दिल्ली, 2017।
14. वाचस्पतिमिश्रः। सांख्यतत्त्वकौमुदी। सम्पा. रमाशंकर भट्टाचार्य, मोतीलाल बनारसीदास प्रकाशन, दिल्ली, 1989।

•