

आधुनिक जीवन-शैली में आयुर्वेद आधारित त्रि-उपस्तम्भ की उपदिष्टता

डॉ० अरविन्द वैदवान

सहायक आचार्य, योग विज्ञान विभाग

Email-id: vedwanindiayoga@gmail.com

और

नीरज कुमार

शोधछात्र

योग विज्ञान विभाग

स्पर्श हिमालय विश्वविद्यालय, डोईवाला, देहरादून (उत्तराखण्ड)

Email-id: neerajvaidwan1985@gmail.com

सारांश

आयुर्वेद भारतीय चिकित्सा प्रणाली का प्राचीनतम स्रोत है। यह चिकित्सा प्रणाली मानवीय जीवन के संतुलन और शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य की रक्षा के लिए अद्वितीय मार्गदर्शन प्रदान करती है। जीवन को स्वस्थ और संतुलित रखने के लिए आयुर्वेद ने तीन मुख्य स्तम्भ बताए हैं, जिन्हें त्रि-उपस्तम्भ कहा जाता है। ये स्तम्भ हैं- आहार अर्थात् संतुलित भोजन, निद्रा अर्थात् उचित नींद और ब्रह्मचर्य अर्थात् संयमित जीवन। ये तीनों स्तम्भ एक स्वस्थ और संतुलित जीवन-शैली का मूल आधार हैं।ⁱ इनके संतुलन से न केवल व्यक्ति स्वस्थ रहता है, बल्कि दीर्घायु भी प्राप्त करता है। इस शोध पत्र का उद्देश्य आयुर्वेद में वर्णित इन त्रि-उपस्तम्भों के महत्व और उनके उपयोग को गहराई से समझना है।

प्रमुख शब्द: त्रि-उपस्तम्भ, आहार, निद्रा, ब्रह्मचर्य, सात्विक आहार, राजसिक आहार

1.0 आयुर्वेद का परिचय

आयुर्वेद का शाब्दिक अर्थ है- जीवन का ज्ञान।ⁱⁱ यह चिकित्सा प्रणाली 5000 वर्षों से भी अधिक पुरानी है और भारतीय उपमहाद्वीप की पारंपरिक चिकित्सा प्रणाली के रूप में जानी जाती है।ⁱⁱⁱ इसका मूल उद्देश्य केवल बीमारियों का उपचार ही नहीं, अपितु व्यक्ति के जीवन को दीर्घकालिक स्वास्थ्य प्रदान करना है।^{iv} आयुर्वेदिक चिकित्सा पद्धति का आधार त्रिदोष सिद्धांत है, जिसमें वात, पित्त और कफ नामक तीन दोषों के संतुलन को शरीर और मन की स्वास्थ्य स्थिति माना गया है।^v जब ये तीन दोष संतुलित होते हैं, तो व्यक्ति स्वस्थ रहता है, लेकिन जब इनमें असंतुलन हो जाता है, तो शरीर में विभिन्न बीमारियां उत्पन्न हो जाती हैं। आयुर्वेद में स्वस्थ रहने के लिए जीवन के तीन स्तम्भों पर ध्यान दिया गया है, जिन्हें त्रि-उपस्तम्भ के रूप में जाना जाता है। चरक संहिता और सुश्रुत संहिता जैसे आयुर्वेदिक ग्रंथों में इनका विस्तार से वर्णन किया गया है। इन तीनों उप-स्तम्भों का संतुलन जीवन की गुणवत्ता और स्वास्थ्य को बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

2.0 आयुर्वेद आधारित त्रि-उपस्तम्भ और उनका महत्व

आयुर्वेद में त्रि-उपस्तम्भ तीन ऐसे प्रमुख स्तम्भ हैं, जो जीवन और स्वास्थ्य को स्थिर बनाए रखने के लिए आवश्यक होते हैं। ये तीन स्तम्भ हैं- आहार, निद्रा, और ब्रह्मचर्य।^{vi} आयुर्वेद में कहा गया है कि इन तीनों उप-स्तम्भों का संतुलन ही स्वस्थ जीवन की कुंजी है। अगर इनमें से कोई भी उप-स्तम्भ असंतुलित हो जाए, तो इससे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

2.1 आहार (संतुलित भोजन): आहार को आयुर्वेद में सबसे महत्वपूर्ण उप-स्तम्भ माना गया है, क्योंकि यह शरीर और मन दोनों के पोषण के लिए आवश्यक है। आयुर्वेद में भोजन को जीवन का आधार माना गया है, जो शरीर को पोषण, ऊर्जा और जीवन प्रदान करता है। आहार की गुणवत्ता, मात्रा और समय बहुत महत्वपूर्ण होते हैं। संतुलित आहार का चयन दोषों को संतुलित रखने में मदद करता है, जबकि अनुचित आहार दोषों के असंतुलन का कारण बन सकता है। आयुर्वेद के अनुसार सात्विक आहार मानसिक शांति, शारीरिक स्वास्थ्य और आत्मिक उन्नति के लिए उपयुक्त होता है, जबकि राजसिक और तामसिक आहार से मानसिक अशांति और शरीर में विकार उत्पन्न हो सकते हैं।

2.1.1 आहार के प्रमुख सिद्धांत

- **भोजन की मात्रा और समय का महत्व** – आयुर्वेद में कहा गया है कि भोजन हमेशा सही मात्रा में और सही समय पर करना चाहिए।^{vii} असमय भोजन अथवा अत्यधिक मात्रा में किया गया भोजन शरीर में विकार पैदा कर सकता है।^{viii}
- **भोजन की गुणवत्ता** – सात्विक आहार जिसमें फल, सब्जियाँ, अनाज और दूध जैसे शुद्ध पदार्थ होते हैं, उसी को सर्वोत्तम माना जाता है।^{ix}
- **आहार के व्यक्तिगत अनुकूलन** – आयुर्वेद में प्रत्येक व्यक्ति के लिए आहार का चयन उनके दोषों (वात, पित्त, कफ) के अनुसार करना चाहिए।^x

2.2 निद्रा (उचित नींद)

निद्रा अर्थात् सही और संतुलित नींद, शरीर और मन के लिए अत्यंत आवश्यक है।^{xi} आयुर्वेद में निद्रा को दूसरे उप-स्तम्भ के रूप में मान्यता दी गई है; क्योंकि शरीर को आराम और पुनःसंचार (regeneration) की आवश्यकता होती है। उचित निद्रा शरीर को दोषों से मुक्त रखती है और मानसिक शांति प्रदान करती है।

2.2.1 निद्रा के लाभ

- **शारीरिक स्वास्थ्य पर प्रभाव** – आयुर्वेद में कहा गया है कि स्वस्थ निद्रा शरीर की प्राकृतिक पुनःस्थापन प्रक्रिया को सक्रिय करती है। यह शरीर को रोगों से बचाती है और रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाती है।^{xii}
- **मानसिक शांति** – उचित निद्रा मानसिक तनाव को दूर करने और मन को शांत रखने में मदद करती है।^{xiii}

- **निद्रा विकार** – अनिद्रा, अत्यधिक नींद और अनियमित निद्रा; ये शारीरिक दोषों को असंतुलित कर सकते हैं और विभिन्न मानसिक और शारीरिक समस्याओं का कारण बन सकते हैं।^{xiv}

2.3 ब्रह्मचर्य (संयमित जीवन)

ब्रह्मचर्य का शाब्दिक अर्थ संयम है।^{xv} आयुर्वेद में ब्रह्मचर्य को संयमित और अनुशासित जीवन का आधार माना गया है। यह संयम केवल शारीरिक ही नहीं, बल्कि मानसिक और भावनात्मक रूप से भी होता है। ब्रह्मचर्य का पालन व्यक्ति को आंतरिक शक्ति, स्थिरता और संतुलन के साथ-साथ दीर्घायु प्रदान करता है।

2.3.1 ब्रह्मचर्य के लाभ

- **शारीरिक संयम** – शारीरिक रूप से संयमित रहने से व्यक्ति की शारीरिक शक्ति और ऊर्जा का संरक्षण होता है।^{xvi}
- **मानसिक संयम** – संयमित जीवन जीने से मानसिक शक्ति और निर्णय लेने की क्षमता का विकास होता है।^{xvii}
- **संयमित यौन जीवन** – आयुर्वेद में यौन संयम को महत्वपूर्ण माना गया है, जो जीवन-शक्ति को बढ़ाने और दीर्घायु बनाए रखने में सहायक होता है।^{xviii}

2.3.2 आयुर्वेदिक साहित्य में त्रि-उपस्तम्भ का उल्लेख

आयुर्वेदिक ग्रंथों में त्रि-उपस्तम्भ का महत्व विस्तृत रूप से बताया गया है। विशेष रूप से चरक संहिता और सुश्रुत संहिता में त्रि-उपस्तम्भ के सिद्धांतों का वर्णन किया गया है—

3.0 चरक संहिता में त्रि-उपस्तम्भ

चरक संहिता आयुर्वेद का सबसे प्रसिद्ध ग्रंथ है। इसमें त्रि-उपस्तम्भ का वर्णन स्वास्थ्य रक्षा और दीर्घायु प्राप्त करने के लिए किया गया है। चरक संहिता के अनुसार, इन तीनों उप-स्तम्भों का संतुलन जीवन को संतुलित और स्वस्थ बनाए रखने के लिए अत्यंत आवश्यक है।^{xix}

3.1 सुश्रुत संहिता में त्रि-उपस्तम्भ

सुश्रुत संहिता में भी त्रि-उपस्तम्भ का विस्तार से वर्णन मिलता है। सुश्रुत ने त्रि-उपस्तम्भ के सिद्धांतों को स्वास्थ्य और रोग निवारण के लिए मुख्य स्तम्भों के रूप में स्थापित किया।^{xx} यहाँ कहा गया है कि जीवन के तीन उप-स्तम्भ हैं— आहार, निद्रा और ब्रह्मचर्य; और इनका संरक्षण करना आवश्यक है।^{xxi}

3.2 आयुर्वेदिक चिकित्सा पद्धति में त्रि-उपस्तम्भ की भूमिका

आयुर्वेदिक चिकित्सा में त्रि-उपस्तम्भ की विशेष भूमिका है। त्रि-उपस्तम्भ का पालन न केवल रोगों को रोकने में मदद करता है, अपितु उनके उपचार में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। त्रि-उपस्तम्भ के सिद्धांतों का अनुपालन व्यक्ति को शारीरिक और मानसिक रूप से सशक्त बनाता है और रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है। इस प्रकार जब व्यक्ति अपने शरीर को आयुर्वेद वर्णित तीन आधारों पर संतुलित रखता है तो उसका शरीर एक दृढ़ भवन की तरह उसका हमेशा साथ देता है।^{xxii}

इन तीनों स्तंभों का सही अनुपालन व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य को संपूर्ण रूप से संतुलित करता है। आहार शरीर को पोषण देता है, निद्रा उसे पुनः स्फूर्ति प्रदान करती है और ब्रह्मचर्य शरीर की ऊर्जा को नियंत्रित करता है। ये तीनों मिलकर जीवन को स्वस्थ, समृद्ध और संतुलित बनाए रखने में सहायक होते हैं। आयुर्वेद में यह कहा गया है कि यदि इन तीन स्तंभों का सही ढंग से पालन किया जाए, तो व्यक्ति दीर्घायु और रोगमुक्त जीवन जी सकता है।

4.0 आधुनिक जीवन-शैली में त्रि-उपस्तम्भ की उपदिष्टता

आज की जीवन-शैली में तनाव, अनियमित दिनचर्या, असंतुलित आहार और नींद की कमी जैसे कारणों से स्वास्थ्य पर गंभीर प्रभाव पड़ता है। आधुनिक जीवन-शैली में त्रि-उपस्तम्भ का पालन करना कठिन होता जा रहा है, परन्तु यदि मनुष्य अपनी जीवन-शैली में थोड़ा-सा बदलाव करें तो उसका जीवन भी सुखी हो सकता है। इसके लिए मनुष्यों को निम्नलिखित कार्य अपेक्षित है –

1. अपने जीवन में धीरे-धीरे बदलाव लाना।
2. स्वस्थ आदतों को अपनाना।
3. आत्म-नियंत्रण और इंद्रियों का नियंत्रण करना।
4. तनाव और मानसिक दबाव को कम करने के लिए योग और ध्यान आदि करना।
5. नियमित व्यायाम और शारीरिक गतिविधियों में भाग लेना।

4.1 असंतुलित आहार और इसका प्रभाव

असंतुलित आहार का मतलब ऐसा भोजन है जिसमें पोषक तत्वों की कमी या अत्यधिक मात्रा होती है। इससे शरीर को आवश्यक पोषण नहीं मिल पाता, जिससे विभिन्न स्वास्थ्य समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं। फास्ट फूड, प्रोसेस्ड फूड और अनियमित भोजन समय जैसी आदतें दोषों में असंतुलन पैदा कर रही हैं। यही कारण है कि आयुर्वेद, एलोपैथिक आदि सभी चिकित्सा पद्धतियों पथ्य-अपथ्य आधारित आहार सम्बन्धित निर्देशों का नियमानुसार पालन करती हैं। आहार-नियमावली का पालन नहीं करने से आज मनुष्य निम्नलिखित रोगों^{xiii} से ग्रस्त हो रहे हैं–

1. **कुपोषण** – जब शरीर को पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन, विटामिन, मिनरल्स और अन्य आवश्यक पोषक तत्व नहीं मिलते, तो कुपोषण हो सकता है। इससे शरीर की प्रतिरोधक क्षमता कम हो जाती है, जिससे व्यक्ति जल्दी-जल्दी बीमार पड़ सकता है।
2. **मोटापा** – अत्यधिक कैलोरी युक्त आहार जैसे जंक फूड या मीठे पेय पदार्थों का सेवन शरीर में वसा की मात्रा बढ़ाता है, जिससे मोटापा हो सकता है। मोटापे से हृदय रोग, मधुमेह और उच्च रक्तचाप का जोखिम बढ़ जाता है।
3. **हृदय रोग** – अधिक वसा और नमक युक्त भोजन करने से कॉलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ सकता है, जो धमनियों में प्लाक जमा होने का कारण बनता है। इससे दिल के दौरों और स्ट्रोक का खतरा बढ़ जाता है।
4. **हड्डियों की कमजोरी** – अगर आहार में कैल्शियम और विटामिन डी की कमी होती है, तो हड्डियों का घनत्व कम हो सकता है, जिससे ऑस्टियोपोरोसिस जैसी समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं।

5. **पाचन संबंधी समस्याएँ** – असंतुलित आहार से कब्ज, एसिडिटी और पेट फूलने जैसी समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं। फाइबर की कमी से आंतों की क्रियाएँ धीमी हो जाती हैं।
6. **मनोविकृति** – मानसिक स्वास्थ्य पर हुए अध्ययन दिखाते हैं कि असंतुलित आहार मानसिक स्वास्थ्य पर भी नकारात्मक प्रभाव डालता है। जैसे विटामिन बी और ओमेगा-3 फैटी एसिड की कमी से तनाव, अवसाद और चिंता जैसी समस्याएँ बढ़ सकती हैं।
7. **प्रतिरक्षा तंत्र की कमजोरी** – पोषक तत्वों की कमी से शरीर की रोगों से लड़ने की क्षमता कमजोर हो जाती है, जिससे संक्रमण और बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है।
8. **मधुमेह** – अधिक शुगर और कार्बोहाइड्रेट का सेवन रक्त में शुगर का स्तर बढ़ा देता है, जिससे टाइप - 2 डायबिटीज का खतरा बढ़ जाता है।

4.2 निद्रा की कमी और तनाव

निद्रा को वैष्णवी तथा पापात्मा कहा गया है। निद्रा स्वभाव के अनुरूप सभी प्राणियों में होती है। तमोगुण की अधिकता से युक्त श्लेष्मा जब संज्ञावह स्रोतों में प्रवेश कर जाता है तो वह तामसी निद्रा कहलाती है, जिसमें प्राणी जागता नहीं है। इस प्रकार की निद्रा प्रलयकाल में पायी जाती है। तामसिक प्रकृति से युक्त मनुष्यों को दिन एवं रात दोनों समय में निद्रा आती है तथा राजसिक प्रकृति से युक्त व्यक्तियों में अकारण ही नींद आती रहती है। सात्विक प्रकृति से युक्त मनुष्यों को मध्य रात्रि में नींद आती है और जो क्षीण श्लेष्मा, वात बहुल, मानसिक तनाव तथा शारीरिक कष्टों से पीड़ित है, उनको नींद आती ही नहीं है। अगर आ भी जाती है तो उस निद्रा को 'वैकारिकी निद्रा' कहा जाता है।^{xxiv}

निद्रा अवस्था का सम्बन्ध शरीर-क्रिया से है। इस क्रिया में स्वभावतः अल्प समय के लिए अचेतनता आती है। मनुष्यों तथा पशुओं की स्वभावतः 24 घण्टों में निद्रा की अवधि कितनी है, ये उनकी आदत पर निर्भर होता है। नवजात के लिए 18 से 20 घण्टे, बालक के लिए 12 से 14 घण्टे, युवावस्था में 7 से 9 घण्टे तथा वृद्धावस्था में 5 से 6 घण्टे की निद्रा पर्याप्त होती है। गहरी नींद में स्वप्न नहीं आते तथा समस्त ज्ञानेन्द्रियाँ भी प्रभावित नहीं होती। सबसे कम प्रभाव वेदना, स्पर्श एवं श्रवण-शक्ति पर होता है। यदि कोई मनुष्य 60 से 114 घण्टे की अविधि तक न सो पाए अर्थात् लगातार जागता ही रहे; तो उसे चक्कर आना, मन की एकाग्रता में विकृति एवं वेदना ज्ञान कम हो जाता है। इससे भी अधिक समय तक जागने पर मूर्च्छा एवं मृत्यु हो सकती है।^{xxv}

वर्तमान समय में लम्बे समय तक काम करने की आदत और अत्यधिक मानसिक तनाव निद्रा विकारों का कारण बन रहे हैं, जिससे शरीर और मन दोनों पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है; जैसे –

1. **मस्तिष्क की कार्यक्षमता पर प्रभाव** – नींद की कमी से ध्यान केंद्रित करने, निर्णय लेने और समस्या सुलझाने की क्षमता कम हो जाती है। यह मानसिक थकान और स्मृति समस्याओं का कारण बन सकती है।
2. **भावनात्मक अस्थिरता** – पर्याप्त नींद न मिलने से व्यक्ति में अधिक चिड़चिड़ापन, उदासी अथवा व्यक्ति स्वयं को परेशान महसूस कर सकता है। इससे भावनात्मक अस्थिरता उत्पन्न होती है।

3. **शारीरिक स्वास्थ्य पर प्रभाव** – निद्रा की कमी से शरीर में हार्मोनल असंतुलन हो सकता है, जिससे इम्यून सिस्टम (रोग प्रतिरोधक क्षमता) कमजोर होता है। इससे हृदय रोग, मोटापा और मधुमेह जैसी समस्याओं का खतरा बढ़ जाता है।
4. **तनाव का बढ़ना** – जब व्यक्ति को पर्याप्त आराम नहीं मिलता है तो शरीर में कॉर्टिसोल जैसे तनावीय हार्मोन का स्तर बढ़ जाता है। इससे मानसिक और शारीरिक तनाव और अधिक बढ़ जाता है।

4.3 संयम का अभाव और इसके परिणाम

अत्यधिक कार्यभार, अनियमित जीवन-शैली और यौन असंयम जैसी समस्याएँ आधुनिक जीवन में ब्रह्मचर्य का पालन करने में कठिनाई उत्पन्न कर रही हैं, जिससे मनुष्य अनेकों समस्याओं से ग्रसित हो रहा है; जैसे –

1. **संयम का अभाव** – यह तब होता है जब व्यक्ति अपनी इच्छाओं, भावनाओं, या व्यवहारों को नियंत्रित करने में असमर्थ होता है। संयम का अभाव जीवन के विभिन्न क्षेत्रों में नकारात्मक परिणाम ला सकता है, जैसे कि स्वास्थ्य, संबंध, कामकाज, और मानसिक स्थिति पर प्रभाव। इसका प्रभाव विभिन्न रूपों में देखा जा सकता है, जिनमें व्यक्तिगत और सामाजिक दोनों स्तर शामिल होते हैं।
2. **अस्वास्थ्यकर आदतें** – संयम का अभाव भोजन, शराब, और नशे जैसी आदतों में दिखाई देता है। उदाहरणार्थ यदि व्यक्ति अधिक मात्रा में जंक फूड या अल्कोहल का सेवन करता है तो इससे मोटापा, डायबिटीज, हृदय रोग और लीवर की समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं।
3. **नियमित व्यायाम की कमी** – संयम के अभाव में व्यक्ति अक्सर शारीरिक गतिविधियों या व्यायाम को छोड़ देता है, जिससे शारीरिक कमजोरी और बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है।
4. **क्रोध और चिड़चिड़ापन** – जब व्यक्ति अपने क्रोध या अन्य नकारात्मक भावनाओं को नियंत्रित नहीं कर पाता, तो वह दूसरों पर अनावश्यक रूप से चिल्लाता है अथवा हिंसात्मक हो सकता है। इससे रिश्तों में दरार आ सकती है।

5.0 निष्कर्ष

इस प्रकार निष्कर्षतः कहा जा सकता है कि आयुर्वेद में वर्णित त्रि-उपस्तम्भ एक स्वस्थ और संतुलित जीवन जीने के प्रमुख सिद्धांत हैं। सही आहार, उचित निद्रा और संयमित जीवन-शैली को अपनाने से व्यक्ति न केवल शारीरिक स्वास्थ्य को बनाए रख सकता है, बल्कि मानसिक और भावनात्मक स्थिरता भी प्राप्त कर सकता है। आधुनिक जीवन-शैली में त्रि-उपस्तम्भ के सिद्धांतों का पालन स्वास्थ्य और समृद्धि के लिए अत्यंत आवश्यक है। आयुर्वेद हमें सिखाता है कि स्वास्थ्य का मूल आधार संतुलित जीवन-शैली में है और त्रि-उपस्तम्भ इसी संतुलन को बनाए रखने के लिए महत्वपूर्ण साधन है।

6.0 संदर्भ

- i त्रीणि उपस्तम्भानि जीवनम्, आहारः निद्रा ब्रह्मचर्यम्, तेषां संरक्षणम् जीवनम् अष्टांग हृदयम् - 6/ 12
- ii आयुषो वेदः आयुर्वेदः। - उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय हल्द्वानी, पृ० 9
- iii <https://ayush.delhi.gov.in/ayush/ayurveda>
- iv प्रयोजनं चास्य स्वस्थस्य रक्षणम्, आतुरस्य विकारप्रशमनं च। च० सू० - 30/26
- v वायुः पित्तं कफश्चेति त्रयो दोषाः समासतः। अ०ह०सू० - 1/6
- vi त्रय उपस्तम्भा इति-आहारः, स्वप्नो, ब्रह्मचर्यमिति। च० सू० - 11/35
- vii तस्मात् स्वभावो निर्दिष्टस्तथा मात्रादिराश्रयः।
तदपेक्ष्योभयं कर्म प्रयोज्यं सिद्धिमिच्छता।। च० सू० - 25/46
- viii भोजनाज्जायते व्याधिर्मेथुनात् गर्भविकृतिः। भा० प्र०
- ix सिंह, रामहर्ष, (2004) - स्वस्थ्यवृत्त-विज्ञान, चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान, दिल्ली, पृ० 135-138
- x सिंह, रामहर्ष, (2004) - स्वस्थ्यवृत्त-विज्ञान, चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान, दिल्ली, पृ० 151-154
- xi देहं विश्रमते यस्मात् तस्मान्निद्रा प्रकीर्तिता। च० सू० - 11/35
- xii सैव युक्ता पुनर्युक्ते निद्रा देहं सुखायुषा।
पुरुषं योगिनं सिद्धया सत्या बुद्धिरिवागता।। च० सू० - 21/38
- xiii यदा तु मनसि क्लान्ते कर्मात्मानः क्लमान्विताः।
विषयेभ्यो निवर्तन्ते तदा स्वपिति मानवः।। च० सू० - 21/35
- xiv निद्रायतं सुखं दुःखं पुष्टिः कार्यं बलाबलम्।
वृषता क्लीबता ज्ञानमज्ञानं जीवितं न च॥ च० सू० - 21/36
- xv ब्रह्मचर्यं गुप्तेन्द्रियस्योपस्थस्य संयमः। सत्यपति परिव्राजक, व्यास भाष्य योग दर्शनम् - पृ० 147
- xvi ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठायां वीर्यलाभः। योगसूत्र - 2/38
- xvii ब्रह्मचर्यस्य च गुणं शृणु त्वं वसुधाधिप।
आजन्ममरणाद्यस्तु ब्रह्मचारी भवेदिह ॥1॥
न तस्य किञ्चिदप्राप्यमिति विद्धि नराधिप।
बहवयः कोट्यस्त्वृषीणां ब्रह्मलोके वसन्त्युत ॥2॥
सत्ये रतानां सततं दान्तानामूध्वरेतसाम्।
ब्रह्मचर्यं दहेद् राजन् सर्वपापान्युपासितम् ॥3॥ भीष्म-युधिष्ठिर संवाद (महाभारत)
- xviii ब्रह्मचर्येण तपसा देवा मृत्युमपाघ्नत।
इन्द्रो ह ब्रह्मचर्येण देवेभ्यः स्वराभरत्॥ अथर्ववेद - 11/5/19 ॥
- xix त्रय उपस्तम्भा इति-आहारः, स्वप्नो, ब्रह्मचर्यमिति,
एभिस्त्रिभिर्युक्तियुक्तैरुपस्तम्भमुपस्तम्भैः शरीरं।
बलवर्णोपचयोपचितमनुवर्तते यावदायुःसंस्कारात्
संस्कारमहितमनुपसेवमानस्य य इहैवोपदेक्ष्यते।। च० सू० - 11/35

xx समदोषः समान्गिश्चं समधातुमलक्रियः।

प्रसन्नात्मेन्द्रियमनाः स्वस्थ इत्यभिधीयते।। सुश्रुत संहिता, सू० स्था० - 15/41

xxi त्रीणि उपस्तम्भानि जीवनम्, आहारः निद्रा ब्रह्मचर्यम्, तेषां संरक्षणम्। सुश्रुत संहिता, सू० स्था० - 15/10

xxii शरीरं धार्यते नित्यमागारमिव धरणैः। अ० ह० सू० स्था० - 7/52

xxiii डॉ० राकेश गिरि, स्वस्थवृत्त विज्ञान एवं यौगिक चिकित्सा; पृ० - 118,134,135

xxiv निद्रां तु वैष्णवीं पाप्मानमुपदिशन्ति; सा स्वभावत एव सर्वप्राणिनोऽभिस्पृशति । तत्र यदा संज्ञावहानि सोतांसि तमोभूयिष्ठः श्लेष्मा प्रतिपद्यते तदा तामसी नाम निद्रा सम्भवत्यनवबोधिनी, सा प्रलयकाले; तमोभूयिष्ठानामहःसु निशासु च भवति, रजोभूयिष्ठानामनिमित्तम्, सत्त्वभूयिष्ठा- नामर्धरात्रे; क्षीणश्लेष्मणामनिलबहुलानां मनः शरीराभितापवतां च नैव, सा वैकारिकी भवति ॥ ३३ ॥
सुश्रुत सं., शरीर स्था. - 4/33

xxv शर्मा, अनन्तराम, सुश्रुतसंहिता; पृ० - 57