e-ISSN: 2319-8753 | p-ISSN: 2347-6710

IJIRSET

International Journal of Innovative Research in
SCIENCE | ENGINEERING | TECHNOLOGY

INTERNATIONAL JOURNAL OF INNOVATIVE RESEARCH

IN SCIENCE | ENGINEERING | TECHNOLOGY

Volume 11, Issue 11, November 2022

INTERNATIONAL
STANDARD
SERIAL
NUMBER
INDIA

Impact Factor: 8.118

9940 572 462 | 6381 907 438 | ijirset@gmail.com | www.ijirset.com

|e-ISSN: 2319-8753, p-ISSN: 2347-6710| www.ijirset.com | Impact Factor: 8.118| A Monthly Peer Reviewed & Referred Journal |

|| Volume 11, Issue 11, November 2022 ||

| DOI:10.15680/IJIRSET.2022.1111163 |

भारतीय जीवन पद्धति : अभ्युदयनिःश्रेयस् संसिद्धि

डॉ. लता शर्मा

सह आचार्य संस्कृत गौरी देवी राजकीय महिला महाविद्यालय अलवर

मानव-जीवन परमात्मा की अद्‌भुत अलौकिक देन है। इसे सर्वथा निरुद्देश्य यादृच्छिक घटना मानकर मात्र आयु-यापन करना जीवन नहीं है, जबकि यह एक ऐसा विलक्षण अवसर है जब मर्त्य देह में रहकर अमर्त्य की साधना से मृत्युंजय बना जा सकता है। सम्पूर्ण विश्व में असंख्य प्राणी जीवन यापन कर रहे हैं तथापि संतुष्ट कोई नहीं है। शान्ति, सुख, आनन्द की प्राप्ति हेतु उत्कट लालसा आज के हर प्राणी में बनी हुई है।

दुःखादुद्विज्यते सर्वः सर्वस्य सुखमीप्सितम्।
सर्वाणि शांतिमिच्छन्ति भूतानि नात्र संशयः ।।
(महाभारत)

कुछ तो कमी है, जो पूर्णता की कामना करती है। पूर्व पश्चिम की ओर दृष्टि लगाए है तो पश्चिम पूर्व की संस्कृति में शान्ति की खोज कर रहा है। ऐसे में एक आदर्श जीवन-शैली की परिकल्पना पर दृष्टि डालें तो भारतीय जीवन शैली ही एकमात्र काम्य मार्ग का दिग्दर्शन कराती हुई दिखती है।

पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात् पूर्णमुदच्यते।
पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते ।।
(ईशावास्योपनिषद्)

जो पूर्णता के संस्कार को इस पूर्णता से अभिव्यक्त कर सके निस्संदेह वही संस्कृति, वही शैली पूर्ण की उत्कट कामना को पूर्ण कर सकती है। औपनिषदिक ऋषियों की तपः पूत मनीषा द्वारा दृष्ट एवं उपदिष्ट जीवन शैली अभ्युदय और निःश्रेयस का अद्‌भुत समन्वय प्रस्तुत करती है। तत्त्वचिन्तन के पुरोधा ऋषि ब्रह्मिष्ठ तो थे ही महाशाल महागृहस्थ भी थे। उनके जीवन में भौतिकता और आध्यात्मिकता का अद्‌भुत समन्वय था। परिणामतः उन्होंने वह अलौकिक जीवन दर्शन दिया जो मनुष्य को
मनुष्यत्व, ऋषित्व, देवत्व और ब्रह्मत्व प्रदान करने में सक्षम है।

मित्रस्याहं चक्षुषा सर्वाणि भूतानि समीक्षे।
मित्रस्य चक्षुषा समीक्षामहे ।। (यजुर्वेद 36/18)
पुमान् पुमांसं परिपातु विश्वतः ।
(ऋग्वेद 6/75/14)

|e-ISSN: 2319-8753, p-ISSN: 2347-6710| www.ijirset.com | Impact Factor: 8.118| A Monthly Peer Reviewed & Referred Journal |

|| Volume 11, Issue 11, November 2022 ||

| DOI:10.15680/IJIRSET.2022.1111163 |

मानव सब ओर से मानव की रक्षा करें। **"सर्वे भवन्तु सुखिनः"** **'आत्मवत् सर्वभूतेषु यः पश्यति**, **'वसुधैव कुटुम्बकम्'**, जैसे उदात्त भावों को जीवन पद्धति में अनुस्यूत कर दिया। जीवन शैली से तात्पर्य है आजन्म मृत्यु-पर्यन्त प्रतिदिन जो कर्म, जो विचार, जो चिन्तन करणीय है, ध्येय है। भारतीय जीवन-शैली में उस ध्येय, उस चिन्तन की समग्रता पहचानी जा सकती है यह कहना समीचीन होगा कि आज विश्व समुदाय जिन समस्याओं से ग्रस्त है उनका एकमात्र निरसन भारतीय जीवन शैली में ही निहित है। यह जीवन शैली पूर्णता की अभिलाषा करती है, एकांगी या खण्ड अभिप्रेत नहीं है। इसलिए जीवन के लक्ष्य का अनुसंधान भी पूर्ण के परिप्रेक्ष्य में ही है। वेदान्त और एकात्म मानववाद जैसे दर्शन कहते हैं मनुष्य केवल मनुष्य नहीं है। वह केवल परिवार, समाज, प्रकृति भी नहीं है, अपितु उसकी इन सबके साथ परमेष्टि तक समग्र ब्रह्मांडीय एकात्म अनुभूति है। इसलिए कोई भी कृत्य एक मानव के लिए अथवा मानव के द्वारा अभिप्रेत नहीं है । उसका लक्ष्य, उसका तादात्म्य समग्र ब्रह्माण्ड चेतना के साथ होना चाहिए , तभी वह कल्याणकारी होगा। भारतीय जीवन शैली आत्मानुभूति का यही अन्तर्छन्द है। प्रकृति एवं स्वयं का एकात्मक राग, लोकमंगल का अनुष्ठान। इसलिए यह शैली मनुष्य को लोकमंगल की कामना सिखाती है।

प्रत्येक प्रार्थना के पश्चात् कहा जाता है- 'प्राणियों में सद्भाव हो, विश्व का कल्याण हो।' समष्टि चेतना से संस्कारित व्यष्टि चेतन जब एकात्म चिन्तन में प्रवृत्त होता है तब वह 'सर्व खल्विदं ब्रह्म', 'तत्त्वमसि', 'सोऽहं' और अहं ब्रह्मास्मि' की चेतना से सहज समन्वित हो जाता है। पुनश्च जीवन के परम लक्ष्य के निर्धारण के अनुरूप जीवन शैली की संरचना करता है।

आत्म-साक्षात्कार अर्थात् मोक्ष मानव जीवन का ध्येय है, यह तो सत्य है तथापि भारतीय विचार सरणि मनुष्य को गुहा-कन्दरा में बैठकर तपस्या मात्र में प्रवृत्त नहीं करती। एक समग्र, सन्तुलित, वैज्ञानिक जीवनचर्या का आधान किया गया है ताकि वह सृष्टि के क्रम को उसी पूर्णता के साथ संचालित भी करता रहे ।

अभ्युदयनिःश्रेयस् संसिद्धिः'

मनुष्य के जीवन में दो प्रकार के कर्म अपेक्षित हैं एक भौतिक शरीर की उन्नति और विकास के लिए, दूसरा आत्मिक उन्नयन के लिए। इसलिए अभ्युदय अर्थात् भौतिक समृद्धि और निःश्रेयस अर्थात् आध्यात्मिक उन्नयन में मनुष्य जीवन की सिद्धि कही गई। अभ्युदय संसिद्धि के लिए मन, बुद्धि और कर्म तीनों को स्वस्थ और पवित्र रखने के लिए वैज्ञानिक जीवन पद्धति का आधान किया गया। एतदर्थ चार आश्रम की व्यवस्था सामाजिक, पारिवारिक जीवन में रखी गई। धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष ये जीवन में क्रमशः प्राप्तव्य लक्ष्य हैं। ध्यातव्य है अर्थ व काम धर्मानुकूल ही सेव्य हैं। **'सुपथा राये'।** धन सुमार्ग से प्राप्त हो और वह भी त्यागपूर्वक ही ग्राह्य है।

तेन त्यक्तेन भुंजीथाः (ईशावास्योपनिषद्)

भोगपूर्वक त्याग भारतीय जीवन पद्धति नहीं है। अपनी आवश्यकतानुसार उपभोग के अतिरिक्त जो है वह समाज के लिए है, इसलिए उसका दान करो। एतदर्थ अर्जित धन का

|e-ISSN: 2319-8753, p-ISSN: 2347-6710| www.ijirset.com | Impact Factor: 8.118| A Monthly Peer Reviewed & Referred Journal |

|| Volume 11, Issue 11, November 2022 ||

| DOI:10.15680/IJIRSET.2022.1111163 |

दसवाँ भाग दान करना आवश्यक कहा गया जिसे द्रव्य-शुद्धि कहा जाता है **भिया देयम्, ह्रिया देयम् श्रिया देयम्** भोग में भी आवश्यकता पूर्ति अपेक्षित है तृष्णा नहीं। इसी प्रकार काम भी धर्मानुकूल हो। गृहस्थ आश्रम में समस्त धर्मानुकूल आचरणरत रहकर सृष्टि को आगे बढ़ाने, पितृ ऋण से मुक्ति हेतु काम अपेक्षित है। कर्म हो किन्तु वहाँ भी भोग, लिप्सा न हो। निष्काम कर्म में प्रवृत्ति ही ग्राह्य है पुनश्च - '**इदन्न मम**' की भावना भी आवश्यक है। स्वत्व का त्यागकर अपनत्व का विस्तार स्वतः ही उदात्त भाव का आधान करता है। उच्छृंखल भोग सर्वथा निषिद्ध है। ब्रह्मचर्याश्रम में विद्या अध्ययन करते हुए प्रज्ञा का सम्पूर्ण विकास और धर्माचरण का उपदेश स्नातक को दिया जाता है-

स्वाध्यायान्मा प्रमदितव्यम्। सत्यान्न प्रमदितव्यम्। (तैत्तिरीयोपनिषद्)

धर्म से संस्कारित मनुष्य परम पवित्र गृहस्थाश्रम में प्रविष्ट होता है। यह आश्रम सम्पूर्ण समाज, राष्ट्र का आलम्बन है। इसलिए इसे परम पवित्र कहा गया। गृहस्थ-धर्म को लोकमंगल की भावना से जोड़ने के लिए

देवऋण, पितृ ऋण और ऋषि ऋण से मुक्ति का काल बताया। प्रतिदिन पंच महायज्ञ और कृत्य आस-पास के समस्त प्राणियों के पोषण को निर्देशित करता है। '**अतिथि देवो भव**', '**मातृ देवो भव**', '**पितृ देवो भव**', '**आचार्यदेवो भव**' का उपदेश चारित्रिक विकास के साथ सामाजिकता के विकास का आधार प्रदान करता है। 'ज्ञानवृद्ध और वयोवृद्ध सम्माननीय हैं। '**आहारशुद्धौ सत्त्वशुद्धिः**' '**मा गृधः कस्यस्विद् धनम्**' जैसे उपदेश मनुष्य को आत्मविकास के साथ समाज और राष्ट्र के विकास का पथ प्रदर्शित करते हैं। स्वाध्याय निरन्तर आत्मविश्लेषण का मार्ग दिखाता है। जीवन के पचास वर्षों तक सभी प्रकार से निर्लिप्त कर्मरत रहकर वानप्रस्थ और संन्यास आश्रम क्रमशः निःश्रेयस् की सिद्धि के लिए रखे गए हैं।

व्यक्ति का ऐसा सन्तुलित और समग्र विकास अन्य किसी भी जीवन शैली में दृष्टिगोचर नहीं होता। सुदृढ़ मनुष्य ही सुदृढ़ समाज और राष्ट्र का निर्माता हो सकता है अतः शारीरिक और चारित्रिक दोनों ही दृष्टि से मनुष्य सुदृढ़ हो। एतदर्थ जन्म से पूर्व से लेकर मृत्यु पर्यन्त षोडश संस्कारों का विधान किया गया है। सभी संस्कार पूर्ण शुद्ध, सात्विक मन और प्रकृति के साथ वैदिक मंत्रोच्चारण पूर्वक सम्पादित होते हैं जो निश्चित रूपसे श्रेष्ठ मानव के निर्माण की प्रक्रिया है।

अब किंचित् दृष्टिपात दैनिक कृत्यों पर अपेक्षित है। प्रथमतः जागरण के अवसर पर कर दर्शन की परम्परा जीवन में धर्म और कर्म के संतुलन को अभिव्यक्त करती है। संध्या-वंदन परम् शक्ति के साथ तादात्म्य का सृजन करने के साथ अपने आस-पास के वातावरण की शुद्धि के माध्यम से पंचमहाभूतों के प्रति कृतज्ञता और सम्मान की अभिव्यक्ति है। इन महाभूतों का असन्तुलन और अशुद्धि आज के संसार की गहन चिन्ता का कारण है। जल-प्रदूषण, वायु-प्रदूषण, ध्वनि-प्रदूषण अन्ततः मन और बुद्धि के प्रदूषण का कारक है। अतः भारतीय जीवन-शैली महाभूतों के माध्यम से आत्म-शोधन की प्रक्रिया है। आज भी भारतीय गृहस्थ के यहाँ भोजन-शुद्धि विशेष महत्त्व रखती है- 'जैसा खाया

|e-ISSN: 2319-8753, p-ISSN: 2347-6710| www.ijirset.com | Impact Factor: 8.118| A Monthly Peer Reviewed & Referred Journal |

|| Volume 11, Issue 11, November 2022 ||

| DOI:10.15680/IJIRSET.2022.1111163 |

अन्न वैसा हुआ मन' अतः 'आहार शुद्धौ-सत्त्व शुद्धिः से क्रमशः शरीर, मन, बुद्धि, प्राण और आनन्दमय कोश तक की शुद्धि का विधान है। **योऽणिष्ठो तन्मनः (छान्दोग्य उपनिषद 6/5/1) अन्नमन्ने प्रतिष्ठितम् (तैत्तिरीयोपनिषद् अनुवाक-7) यह अन्न सर्वोषधि रूप ही है (अन्नं हि भूतानां ज्येष्ठम्। तस्मात्सर्वौषधमुच्यते। तैत्तिरीयोपनिषद्-2/2/1)** इस अन्न का ग्रहण भी अतिथि तपस्वी, ब्रह्मचारी को भोजन करवाने के उपरान्त ही ग्राह्य है। आज भी भारतीय घरों में गाय और कुत्ते के साथ चिड़ियों , चीटियों तक के भोजन प्रबंध की व्यवस्था चली आ रही है , जो समस्त जीवों और सृष्टि के साथ मनुष्य के सहभाव की पोषक है । केवल स्वयं की ही उदरपूर्ति गर्हित है।दैनिक कृत्यों में तुलसी, बिल्व, पीपल जैसे वृक्षों का प्रतिदिन सिंचन भारतीय जीवन शैली का अभिन्न अंग है। वर्ष पर्यन्त भिन्न-भिन्न वृक्षों का पूजन प्रकृति के साथ सन्तुलन बनाए रखने का प्रतीक है। वृक्ष पूज्य हैं अतः उनको लगाकर उनका भी संरक्षण-संवर्धन आवश्यक है। 'पीपल, वट नीम जैसे वृक्ष काटने से पाप लगता है" यह भाव परम्परा और रीति के रूप में जनमानस में पैठा हुआ है अतः प्रकृति और पर्यावरण के साथ खिलवाड़ को रोकता है।

माता भूमि पुत्रोऽहं पृथिव्याः (पृथिवी सूक्त-अथर्ववेद)

जैसे मन्त्र मनुष्य को प्रकृति के साथ अनावश्यक छेड़छाड़ से रोकते हैं। नदियाँ हमारी जलवाहिकाएँ ही नहीं है वे हमारी माता हैं, जीवनदायिनी हैं अतः मातृवत् पूज्य हैं। निस्संदेह प्रकृति का दोहन ही होना चाहिए, शोषण नहीं। दोहन से तात्पर्य है उतना ही ग्रहण हो, जितना पुनर्भरण सम्भव हो। असीमित उपभोग ही शोषण है। आज स्वार्थरत मनुष्य रसायनों का उपयोग कर स्वास्थ्य से तो खेल ही रहा है धरती का क्षरण भी कर रहा है। प्राण-पोषक वृक्षों को अन्धाधुन्ध काटकर ऋतुचक्र को असन्तुलित कर रहा है। असीमित जल का उपभोग कर पृथ्वी का शोषण कर रहा है। यह सब इसलिए क्योंकि सबसे महत्त्वपूर्ण स्वयं को मानता है और प्रकृति भी मेरे लिए। यही भाव आगामी विनाश का सर्जन कर रहा है। भारतीय जीवन पद्धति समस्त जड़-चेतन को आत्मवत् देखने का उपदेश देती है। तभी भारतीय प्रज्ञा समस्त जड़-चेतन के लिए समवेत स्वर में शान्तिपाठ करती है। अन्तरिक्ष, पृथ्वी, जल, औषधि, वनस्पति 'समस्त चराचर की शान्ति और समृद्धि में ही मनुष्य जीवन का कल्याण है। जब व्यक्ति समस्त सृष्टि में स्व को देखेगा तो स्वार्थ में अंधा नहीं होगा। एक ही चेतना समस्त ब्रह्माण्ड में व्याप्त है, यह भाव ही उसकी स्वार्थपरक लोभीवृत्ति पर अंकुश लगा सकता है। इसलिए भारतीय विचार कहता है **"कण-कण में भगवान् व्याप्त है।"**

भारतीय जीवन-शैली का एक महत्त्वपूर्ण घटक परिवार व्यवस्था भी है। संयुक्त परिवार की परिपाटी सम्पूर्ण विश्व की किसी भी सभ्यता में उपलब्ध नहीं होती। संयुक्त परिवार में पालन-पोषण मनुष्य में सहज ही संगठन, सहभाव, सम्मान, संतुलन, दायित्व बोध जैसे
सामाजिक गुणों का आधान व उन्नयन करने में सहायक है। वृद्ध परिजनों से नैतिक आदशों की कहानियाँ सुनकर बड़ा हुआ बालमन आजीवन भावनात्मक दृढ़ता के साथ चारित्रिक दृढ़ता भी सीखता है। महान् वैज्ञानिक जगदीश चन्द्र बोस अपने महान् आविष्कार के मूल में दादा से प्राप्त उस संस्कार को ही प्रेरक मानते थे जिन्होंने ये सिखाया की पेड़-पौधों में भी प्राण होता है। संयुक्त परिवार में भले ही सभी लोग तथाकथित रूप से रोजगार सम्पन्न

|e-ISSN: 2319-8753, p-ISSN: 2347-6710| www.ijirset.com | Impact Factor: 8.118| A Monthly Peer Reviewed & Referred Journal |

|| Volume 11, Issue 11, November 2022 ||

| DOI:10.15680/IJIRSET.2022.1111163 |

नहीं होते थे तथापि बेरोजगार कोई व्यक्ति नहीं होता था। वस्तुतः इसलिए ही संस्कृत अथवा हिन्दी भाषा में बेरोजगारी जैसे शब्द का कोई तत्सम प्राप्त नहीं होता। वर्तमान में व्याप्त असंख्य समस्याओं यथा एकल परिवार एवं 'लिव-इन रिलेशनशिप' के कारण उत्पन्न भावनात्मक एवं चारित्रिक अस्थिरता और उसके कारण बढ़ते पारिवारिक, सामाजिक अपराध, दायित्वहीनता और निरन्तर टूटता मनुष्य,इन सभी समस्याओं का समाधान संयुक्त परिवार व्यवस्था में ही निहित है। कृत-कर्म का भोग अवश्य करना पड़ता है।

भोक्तव्यं कृतं कर्म शुभाशुभम्।
(ब्रह्मवैवर्तपुराण 1/44/74)

शुभकर्म, शुभ चिन्तन, शुभ व कल्याण का मार्ग प्रदर्शित करेगा। अशुभ कर्म का भोग हम आज की विश्व समस्याओं के रूप में कर रहे हैं।

निष्कर्षतः **सत्यं वद, धर्मं चर** का आख्यान करने वाली भारतीय जीवन शैली **सत्यं शिवं सुन्दरं** की उपासक है। जो लोक ही नहीं सम्पूर्ण सृष्टि के अनुकूल हो,ऐसा सत्य ही सुन्दर हो सकता है। स्पष्टतः यह जीवनशैली उदात्त मानवीय वैज्ञानिक चिन्तन से परिपूर्ण है जो किसी देश विशेष अथवा मानव समूह के लिए नहीं है अपितु चिरन्तन और कालजयी है।

सन्दर्भ ग्रन्थ -सूची

1 - प्राचीन भारतीय साहित्य की सांस्कृतिक भूमिका - डॉ. रामजी उपाध्याय
2 - वैदिक संस्कृति और संस्कृत साहित्य का इतिहास - रामानुज तिवारी
3- पुराणविमर्श -आचार्य बलदेव उपाध्याय
4 - श्रीमद्वाल्मीकीय रामायण - गीता प्रेस गोरखपुर
5 - संस्कृत - वाङ्मय का बृहद् इतिहास प्रथम खण्ड वेद
प्रधान सम्पादक - पद्मभूषण आचार्य श्री बलदेव उपाध्याय , सम्पादक प्रो. व्रज बिहारी चौबे
6 - संस्कृत साहित्य का अभिनव इतिहास - डॉ. राधावल्लभ त्रिपाठी
7 - संस्कृत साहित्य का समीक्षात्मक इतिहास - पद्मश्री डॉ. कपिलदेव द्विवेदी आचार्य
8 - ईशावास्योपनिषद् - व्याख्याकार - डॉ. वाचस्पति पाण्डेय
9 - उपनिषद् परिशीलन - डॉ. शिवदत्त शर्मा चतुर्वेदी

INTERNATIONAL STANDARD SERIAL NUMBER INDIA

INNO SPACE
SJIF Scientific Journal Impact Factor

doi crossref

निस्केयर NISCAIR

INTERNATIONAL JOURNAL OF INNOVATIVE RESEARCH

IN SCIENCE | ENGINEERING | TECHNOLOGY

9940 572 462 6381 907 438 ijirset@gmail.com

Scan to save the contact details