

स्वास्थ्य विज्ञान

पहिलो भाग

धर्मका लागि, धर्मपूर्वक शरीरको रक्षा

महापुरुषको युगान्तरदेखि सुखी जीवनका लागि शरीर रक्षा र पुष्टिको महत्वमाथि प्रकाश पार्दै आइरहेका छन् । धेरै सद्ग्रन्थहरु शरीरको उचित रक्षा गर्ने उपदेश दिन्छन् । महाकवि कालीदासले शरीर रक्षालाई धर्मको प्रथम साधन नै घोषणा गरेका छन् । शरीर ब्रह्मको निवासस्थान हो । शरीर मोक्षप्राप्तिको साधन हो र सुखी जीवनको पनि साधन हो । यसकारण जसले शरीरलाई पापको घर बनाउँछ त्यो ठूलो अपराधी हो । जो शरीरलाई उपेक्षा गरेर नष्ट पार्छ त्यो पनि परम निन्दनीय हो । तर, शरीरलाई नै साध्य मानेर शरीरको मात्र सेवा शुश्रुषा (टहल) मा संलग्न रही जीवन बिताउनु पनि अविवेक हो ।

धर्म यस लोक र परलोकको सफलताको साधन हो । यस लोक सम्बन्धी सिद्धि नै परलोकसम्बन्धी सिद्धिको सिद्धि हो र यस लोक सम्बन्धी सिद्धिका लागि स्वास्थ्य रक्षा अत्यन्त आवश्यक छ । “शक्तिहीन पुरुष आत्मप्राप्ति गर्न सक्तैन” भन्ने उपनिषद्को प्रसिद्ध वाक्य छ ।

स्वास्थ्य रक्षाका लागि केही आवश्यक कुराहरु

१. चित्तशुद्धि, २. नियमित र संयमित जीवन, ३. उचित भोजन, ४. परिश्रम र व्यायाम, ५. ब्रह्मचर्य र ६. विश्राम

चित्तको अशुद्धिको कारण मोह

चित्तशुद्धि भनेको चित्तलाई चिता, ईश्या, द्वेष, क्रोध, घृणा आदि विकारदेखि मुक्त गरी शान्त राख्नु हो । चित्तका सम्पूर्ण विकारहरुको मूल कारण मोह हो । सम्पूर्ण मनोविकार मात्र हैनन् किन्तु शरीरका प्रायः रोगहरु पनि मोहको कारणले नै उत्पन्न हुन्छन् । आधुनिकतम मनोविज्ञान र औषधी विज्ञान यस कुरामा प्रमाणस्वरूप साक्षी छन् । हिन्दूधर्मको उच्चतम ग्रन्थ र महानपूरुषहरुले मोहलाई नै सबै रोगको मूल मानेका छन् । शारीरिक एवं मानसिक सम्पूर्ण कष्टको उत्पत्ति स्थान मोह नै हो । प्रायः हामी कर्तव्यभावनाले प्रेरित नभई मोहको कारणले नै हाम्रा सम्पूर्ण क्रियाकलाप गर्दछौं । प्राणीहरु र अरुप्रति हामीलाई मोह हुन्छ । यसको राग र द्वेष दुई अवस्था हुन्छ । को परिग्रह-संग्रह नै मोहको कारणले हुन्छ । यस्तो परिग्रह स्पष्ट अथवा अस्पष्ट रूपमा सानो अथवा ठूलो भगडाको कारणबाट हुन्छ ।

कुनै अरु व्यक्तिको कुनै नाश हुँदा हामीलाई कुनै दुःख लाग्दैन । जुन व्यक्तिसँग जस्तो सम्बन्ध छ त्यही अनुपातमा त्यस व्यक्तिको दुःखमा दुःख लाग्दछ । जब हाम्रो कुनै चीजको नाश हुन्छ तब हामीलाई ठूलो दुःख हुन्छ । हजारौं बहुमूल्य घडीहरु दिनदिनै चकनाचुर भइरहे पनि हामीलाई दुःख लाग्दैन ।

तर यदि आफूले बाँधेको एउटै घडी फुट्यो भने हामीलाई ठूलो दुःख उत्पन्न हुन्छ । यसको कारण मोह नै हो । हामीलाई हाम्रो घडीप्रति मोह छ, अरुको घडीप्रति मोह छैन । दिनदिनै हजारौं व्यक्तिको मृत्यु हुन्छ, त्यसमा हामीलाई दुःख हुँदैन तर हाम्रो कुनै नातागोतामा कसैका मृत्यु भएमा हामीलाई ठूलो दुःख हुन्छ । यसको कारण मोह नै हो । कुनै या व्यक्तिको हाम्रो मनमा जति मोहको मात्रा हुन्छ त्यसको सम्बन्धमा त्यति नै दुःख हुन्छ । हाम्रा इन्द्रियहरु, मन, बुद्धि र हाम्रो मोहको कारणले नै हामीलाई आकृष्ट गर्छन् । विशिष्टको

प्राप्ति र संग्रहले मिथ्या आनन्दको अनुभव गर्दछौं । कहिले गरिष्ठ भोजनले इन्द्रियलाई मिथ्या तृप्ति दिएर शरीरलाई कष्ट दिन्छौं भने कहिले कुनैप्रति तेरो-मेरोको भावनाले उठेको भगडाले मनलाई शोकमा डुबाउँछौं र बुद्धिलाई अन्धकारमा प्याँकिदिन्छौं ।

निश्चय नै हामीहरूले मोहलाई त्याग गर्नुपर्छ । मोह त्यागको मतलब एवं व्यक्तिलाई घृणा गर्नु होइन । र व्यक्तिमा केही दोष छैन । मोहरूपी दोष आफ्नो मनमै हुन्छ । मोह त्यागको अर्थको त्याग होइन, वासनाको त्यागप्रति आकर्षणको त्याग हो । संसारको त्याग होइन सांसारिकताको त्याग हो । संसारको त्याग गर्नु, वस्तुको परित्याग गर्नु तर मोहले सताइरहयो भने त्यागको लाभ केही भएन । अतः वस्तुको उपयोग गर्नु, प्रयोग गर्नु तर आवश्यकतानुसार त्यागको भावनाले भोग गर्नु नै त्याग हो । मोह सबै विकारको सेनापति हो । यही मोहलाई भगायो भने त्यसका सेनाहरु पनि भागदछन् । मोह मूल हो । मूल नै काटिदियो भने हाँगापात आदि पलाउन सक्दैनन् । यदि हामी कठोर दण्ड दिइरहेछौं भने पनि द्वेष र घुणाबाट प्रेरित भएर होइन, कर्तव्य भावनाले प्रेरित भएर दिनुपर्छ । यही आदर्श स्थिति हो । मोह त्याग गरेर मनोविकारलाई छाडेर हामी जति पनि मन पवित्र पार्न सक्तछौं त्यति नै सुख प्राप्त गर्न सक्तछौं । मोह त्यागबाट नै सन्तोष वृत्ति पनि स्वतः प्राप्त हुन्छ मनमा सन्तोषजनक प्रश्नोत्तर आएपछि शारीरिक रोगहरु स्वयं ठीक हुन लाग्दछन् ।

मनशुद्धिका उपायहरु

मन शुद्ध गर्ने अनेक उपायहरु छन् । आफ्नो मनको निरीक्षण गर्नुपर्छ । हामी जसरी ऐनामा मुख हेरेर मुखको दाग आदि हटाउँछौं । त्यसरी नै अन्तर्मुखी दृष्टिद्वारा अन्तर्वृत्ति निरीक्षण (Introspection) गरौं र आफ्नो दोष, विकार आदिको पहिचान गरेर एक-एक गरेर खोजी-खोजी निराकरण गरौं । पानीद्वारा जरी शरीर शुद्ध गर्छौं त्यसरी नै मनलाई पनि शुद्ध गरौं । सत्य बोल्ने, सत्य विचार गर्ने, सत्य काम गर्ने अभ्यास मन शुद्धि गर्नमा सहायक हुन्छ । जलले शरीर शुद्ध हुन्छ, सत्यले मन शुद्ध हुन्छ भनी शास्त्रमा बताइएको छ । शरीर स्वच्छ भएको बखत अथवा स्वच्छ वस्त्र लगाएको बखत कति आनन्द मिल्दछ ? मनलाई स्वच्छ, शुद्ध निर्मल पारेपछि अनुपम सुख प्राप्त हुन्छ । मानसिक स्वच्छटा भएपछि अनिर्वचनीय सुखको अनुभव हुन्छ र त्यसैले शरीरलाई पुष्ट गर्दछ । दिनमा एउटा यस्तो समय निश्चित गरौं कि कार्यव्यस्तादेखि मुक्त होस् । बिहान, बेलुका अथाव राति सुत्नुभन्दा अघि जुन बेला सुविधा हुन्छ, त्यसबेला एकलै बसेर चिन्तन गरी आफू (आत्मा) सँगै बस्न सिकौं । जब हामी यसरी विचार गर्छौं तब हामी ईर्ष्या, द्वेष, भय, घृणा, चिन्ता, विषाद, यश, लालसा, काम, क्रोध, लोभ, मद, मोह आदि विकारलाई हटाउन सक्तछौं । कर्तव्यनिष्ठाले प्रेरित भएर, साहसले पूर्ण भएर यी विकारदेखि माथि उठी काम गर्न सिकौं । एक-एक दोषको नाश गर्ने उपाय सोचौं, ईश्वरको सहारा लिएर प्रयत्न गरौं । साहस र विश्वास गरौं । नित्य आत्मचिन्तन, आत्मविश्लेषणद्वारा आफ्नो दोषलाई चिन्तन, मनन, र प्रयत्नले निर्बल पारौं । तब मनलाई ईश्वरमा एकाग्र गर्न सक्तछौं । विकारले मन तथा शरीरलाई निर्बल तुल्याउँछ, विकारबाट मुक्त भएपछि शक्ति अवाधिक भएर उठ्दछ । “जहाँ आत्मसुधारको संकल्प हुन्छ त्यहाँ आत्मसुधार अवश्य हुन्छ ।”

आफ्नो तुलना अर्को व्यक्तिसँग गर्नुको सट्टा आफ्नै विगत र वर्तमानलाई तुलना गरौं र विगतभन्दा असल हुन नित्य प्रयत्न गरौं । विकारहरु रहिरहे भने विश्वभरको सम्पदा, अतुल बल, महान् पद, असीम विद्या पाएर पनि सुख हुन सक्तैन ।

क्षीणताप्रद मोह आदि दोषहरूलाई हटाएर रिक्त भएको मनलाई पोषक भावहरूद्वारा पूर्ण गरिदिनुपर्छ र जनता-जनार्दनसँग प्रेम गर्न सिक्नुपर्छ । यसले मनलाई बल मिल्दछ । स्वार्थ छोडेर परमार्थतिर बढौं, संकीर्णता छोडेर व्यापकता, उदारता, सशनशीलता सिकौं ।

अन्तःस्करण शुद्ध भएपछि अन्तःस्करणको ध्वनि जीवनपथमा प्रकाशपुञ्ज भएर सहायक हुन्छ । पवित्र अन्तःस्करणको ध्वनीलाई उपेक्षा गरेर विपरीत आचरण गर्नाले मन दुर्बल हुन्छ ।

मनको प्रसन्नता

शुद्ध, स्वस्थ, सुखी मन सुन्दर स्वास्थ्यको प्रथम रहस्य हो । मन नै मनुष्यको सुखदुःखको कारण हो । जसले मनलाई जित्न सक्तछ, उसले जगत्लाई जित्न सक्तछ । मनलाई सुखी राख्नका लागि पुराना विकारहरुको निराकरण गर्न र यस नियमद्वारा मनमा नयाँ दोषहरु विल्कुलै आउन दिनु हुँदैन । सावधानीपूर्वक जीवनलाई सधैं नियमितरूपले संयमित राखौं । उदारचित्त भएर प्रभुभक्ति र जनसेवाको भावना राखौं, यसबाट चित्त प्रसन्न हुन्छ । प्रसन्नचित्त व्यक्तिको शरीरमा शक्ति, स्फूर्ति, बल, ओज र स्वस्थता हुन्छ । क्षीणता ल्याउने चिन्तादि विकारलाई छोडेर काम गर्न सिकौं ।

मन, वचन, कर्मको एकता हुनुपर्छ, अन्यथा मानव दुर्बल बन्छ । हामीले अरु कसैलाई धोका दिए पनि आफूलाई दिन सक्तौनौं । मन, वचन र कर्ममा एकता भएपछि मनमा तनाव उत्पन्न हुँदैन । “महात्माहरुको मन, वचन र कर्ममा एकता हुन्छ,” भनिएको छ । यसो भएपछि मनुष्य निर्भय हुन्छ । निर्भीकता नै जीवन हो । पुण्यको बाटोमा हिँडेमा मनुष्य सबल र निर्भय हुन्छ ।

जीवित र विगत सन्तहरु र महापुरुषहरुको जीवनीबाट प्रेरणा लिनुपर्छ । स्वाध्याय, सद्ग्रन्थ अनुशीलन र ज्ञानप्रभाले पनि मनुष्य जीवनलाई आलोकित गर्दछ । प्रकृतिको सौन्दर्य-भ्रमण र प्रकृतिसामीप्यले पनि मनुष्यको मनलाई उदात्त र बलवान् बनाउँछ ।

मोह त्यागका उपायहरु

मोह त्यागका निमित्त तीन उपायद्वारा विशेषतः सहारा मिल्न सक्तछ । संसारमा तीन महान् धर्ममा मोहमाथि विजय प्राप्त गर्ने बताइएका उपायहरु साम्य देखिन्छन् । हिन्दूधर्ममा व्रत, दान र तपको विधान छ । इस्लाम धर्ममा रोजा (उपवास), जकात (दान), नमाज (प्राथना) र इसाई धर्ममा Fasting (उपवास), Charity (दान) र Prayer (प्रार्थना) भनिन्छ ।

व्रत मनलाई संयमित गर्नमा विशेष सहायक हुन्छ । व्रत गर्दा स्वादिष्ट भोजन सामग्रीको परित्याग गर्ने मात्र होइन, इच्छामाथि पनि संयम राख्नुपर्छ । व्रतको अन्तमा सरल तथा सात्विक भोजन गर्नुपर्छ ।

दान गर्नाले हाम्रो मोह र धनको वासनाको मात्र कम हुन्छ । दान गर्नाले धनप्रतिको हाम्रो मोहको नियन्त्रण हुन्छ ।

हाम्रो धर्ममा दानको विशेष महत्व छ । सबै धन प्रभुकै हो, हामीसँग जे जति धन छ, हामी त्यसको नासो राख्ने (निक्षेपधारी) मात्र हौं । जनता जनार्दनको सेवामा धनको उपयोग गर्नु परम धर्म हो । हामी ठूलो ठालु भावनाले दान नगरौं कर्तव्यपूर्तिको भावनाले निरभिमान भएर, आफ्नो कमभन्दा कम आवश्यकता पूरा गरेर बचेको धन सेवा कार्यमा दान गरौं । दानमा सेवा भाव अन्तर्निहित छ । आफ्नो आवश्यकतालाई कम गर्दै जाऔं । “त्यागपूर्वकको भोग गरौं” यस्तै नै ईश्यावास्योपनिषद् उपदेश छ । त्यागपूर्वकको मतलब दानपूर्वक पनि हो । स्वेच्छापूर्वक दान दिएर बाँकी कमभन्दा कम धन आफ्नो उपयोगमा राख्नु, स्वेच्छानुगृहित गरिबी (Voluntary Poverty) हो, जसलाई शास्त्रले अनेक पटक प्रशंसा गरेको छ । स्थूलबाट सूक्ष्मतिर अघि बढ्नुपर्छ ।

मोहमाथि विजय प्राप्त गर्न प्रभुको प्रार्थना परम सहायक छ । मोहनिशा भगवत्कृपाविना कुनै प्रकारले पनि पार हुन सक्तैन । दुर्बल मानव प्रभु कृपाबाट बलवान् भएर मोहरूपी सैन्यमाथि विजय प्राप्त गर्न समर्थ हुन्छ । प्रार्थनाको अर्थ प्रभुको शरणगति ग्रहण गरी, आत्मसमर्पण एवं भक्तिपूर्वक आत्मनिवेदन गर्नु तथा पूजा गर्नु हो

। पूजाको कीर्तन, जप, तप तीन रूप छन् । पहिले हरिकीर्तन गर्नु पनि मानसिक जप गर्नु अनि उसैमा तल्लीन हुनु यही नै क्रम हो । प्रभुमा लीन हुनु नै स्थूलबाट सूक्ष्मतिर बढ्नु हो । लय भएपछि विचारशून्यता प्राप्त हुन्छ । शून्यतामा आकाश उत्पन्न हुन्छ । आकाश ९खबगिगफ० भएपछि शक्तिको सञ्चार हुन्छ, त्यस आकाशमा प्रभुको प्रकाश चम्कन्छ । यो कुरालाई राम्ररी सम्झनुपर्छ । व्रतभन्दा अधिक दान र दानभन्दा अधिक प्रार्थना गर्नुपर्छ । यस प्रकारले मानव जीवनमा सफलता र सार्थकता प्राप्त हुन्छ । यस प्रकारले आत्मकल्याणद्वारा लोककल्याणको पनि साधना हुन्छ ।

भोजन विधि

भोजनविधिमा व्रतको अन्तिम स्थान छ । पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु र आकाश यी पाँच तत्वमाथि भोजनविधि आधारित छ । पृथ्वीतत्वसँग सम्बन्धित अन्न हो । पृथ्वीको अंश ठोस अथवा स्थूल अन्नमा अधिक हुन्छ । जलतत्वसँग सम्बन्धित दूध, सागपात हुन् । यसमा अन्नको अपेक्षा जलतत्व अधिक हुन्छ । सूर्यको किरणद्वारा पाक्ने फलहरुमा अग्नि तत्वको मात्रा अधिक हुन्छ । कृत्रिम ताप दिएर पकाएको फलमा अधिक शक्ति हुँदैन, यद्यपि त्यो स्वादमा मीठो हुन सक्छ । पात भएका सागहरु जस्तो-मेथी, पालुङ्गो, मूला आदिमा वायुतत्व अधिक मात्रामा हुन्छ, किनभने वृक्षहरु आफ्ना पातहरुद्वारा नै स्वास लिन्छन् । आखिरी तत्व आकाशतत्व हो, जुन व्रत उपवासद्वारा प्राप्त हुन्छ । व्रतद्वारा पेट खाली हुन्छ र शून्य (Vacuum) उत्पन्न हुन्छ । पृथ्वीदेखि आकाशतर्फ अघि बढ्नुपर्छ अथवा के भने भने स्थूलबाट सूक्ष्मतिर अघि बढ्नुपर्छ । पृथ्वीको अपेक्षा जलतत्व, जलको अपेक्षा अग्नि तत्व, अग्निको अपेक्षा वायुतत्व, वायु तत्वको अपेक्षा आकाशतत्व अधिक बलप्रद छ । रोटी, दाल, भातलाई कम गरेर सागसब्जी र फलको आहार गर्नुपर्छ ।

ठोस भोजनले शरीरलाई बल (Strength) प्राप्त हुन्छ तर शक्ति (Energy) अधिक प्राप्त हुँदैन । एउटा प्रचलित भ्रम के छ भने धेरै खानाले, विशेष गरी धेरै अन्न खानाले अधिक शक्ति उत्पन्न हुन्छ । हो, यसबाट बलको उत्पादन अवश्य हुन्छ तर शक्तिको होइन, बल र शक्तिमा भेद छ । बल शक्तिको अपेक्षा तुच्छ हुन्छ । यो कुरा राम्रोसँग सम्झनु आवश्यक छ । परम बलशाली व्यक्ति केही बाटो हिँडेपछि उकालो वा सिँठी चढ्न थालेपछि थाक्छ । पहलमानहरु धेरै खानामा जोड दिन्छन् तर अधिक खानाले शरीरमा अधिक विजातीय द्रव्य उत्पन्न हुन्छन् । जबसम्म कोही पहलमान व्यायाम गर्दछ तबसम्म उसलाई यो अनुभव हुँदैन । के कुरा सर्वविदितै छ भने पहलमानहरुको वृद्धावस्था दुःखद् हुन्छ किनभने त्यसवेला उनीहरु अधिक व्यायाम गर्न र भोजन गर्न पाउँदैनन् ।

व्रतको विशेषता

व्रत गर्नाले शरीरमा दुर्बलता आउँदैन, बरु व्रतले स्वस्थता, शुद्धता, शक्ति, सञ्जीवनी, स्फूर्ति प्राप्त हुन्छ । व्रतकालमा पाचनक्रियाको स्थानमा रेचनक्रिया अधिक उग्र र प्रबल हुन्छ । शरीरबाट गन्दा, विजातीय द्रव्य रेचनक्रियाद्वारा बाहिर निस्कन्छ । दुर्बलता बढिरहेको जस्तो भान हुन्छ तर विस्तार-विस्तार व्रतको कारणले मल, मूत्र, पसिना आदिको रूपमा शरीरबाट निस्केर शरीर स्वस्थ बनाउँछ । जुन शारीरिक शक्ति पहिले भोजनको पाचन गर्न संलग्न थियो । त्यो शक्ति व्रतकालमा विजातीय द्रव्य समेटेर बाहिर निकाल्न व्यस्त रहन्छ । पाचनक्रियामा अत्यधिक शक्तिको प्रयोग हुन्छ व्रतकालमा, पाचनक्रिया परिसमाप्त भएकोले साधारण रेचनक्रियामात्र शेष रहन्छ, जसबाट शरीरको मेसिनरीलाई विश्राम प्राप्त हुन्छ ।

रेचनमा शारीरिक दुर्बलता तथा कष्टको मिथ्या आभास हुन्छ । जसरी मलमाथि एक प्रकारको काइ (बाखर) को पत्र-पत्र या तह पर्दछ, जसले मल र त्यसको गन्दा स्वरुपलाई ढाकिदिएको हुन्छ । अलिकति पनि त्यो पत्रलाई छेड्ने बित्तिकै मल बाहिर निस्कन्छ र त्यसको गन्दास्वरुप देखिन्छ । त्यसरी नै हाम्रो नित्यप्रतिको जीवनमा शरीरमा रहेको गन्दा द्रव्यमाथि पत्र-पत्र परेको जस्तो हुन्छ । व्रतद्वारा यस्तो पत्र फाट्न लाग्छ र

शरीरमा भएको गन्ध चीज देखिन थाल्दछ । व्रतद्वारा नै यो विस्तार-विस्तार समाप्त पनि हुन्छ । जबसम्म यो विजातीय द्रव्य बाहिर निस्कँदैन तबसम्म विविध कष्ट अनुभव हुन्छ । यसकारण स्वास्थ्यका लागि व्रतको त्यति नै महत्व छ जति मात्रामा भोजनको छ । भोजनको सहायता व्रतद्वारा हुन्छ ।

अवश्य नै व्रतको पनि एक विधि छ, जसरी कि भोजनको एक विधि छ । व्रतमा आराम तथा कागती पानी, मह आदिको सहारा लिनु आवश्यक छ । व्रतको अवधिको निर्णय पनि कुनै विशेषज्ञलाई सोधेर गर्नुपर्छ । कममा पनि सप्ताहमा एक दिन बिल्कुल निराहार रहेर कागती पानी आदि अथवा सरल तथा सूक्ष्म भोजनमा निर्भर गर्नुपर्छ । हाम्रा पूर्वजहरूले व्रतका माहात्माको अत्यन्त वर्णन गरेका छन् । यसको एक महत्वपूर्ण वैज्ञानिक रहस्य छ ।

पञ्चतत्वको सिद्धान्तमा आधारित प्राकृतिक चिकित्सामा पनि अन्तिम प्रमुख उपाय व्रत (उपवास) नै छ । मानव शरीर पञ्चतत्वद्वारा निर्मित छ । प्रकृतिमा पनि मानव शरीरको सम्यक् चिकित्साको निमित्त पाँचै तत्व विद्यमान छन् । पञ्चतत्वरहित यस शरीरको वास्तविक र स्वाभाविक चिकित्सा पञ्चतत्वद्वारा नै सम्भव छ । पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु, आकाश तत्वसँग सम्बन्धित माटो, पानी, तेज, वायु आदिद्वारा चिकित्सा हुन्छ । उपवासले शरीरमा शून्यता (Vaccum) या आकाश उत्पन्न हुन्छ । शून्य नै शक्तिकेन्द्र हुन्छ ।

भोजन किन ? कहिले ? र कति ?

हामी दिनमा अनेक पटक केही न केही खाने गर्छौं । लगभग २५ वर्षसम्म त शरीरको निर्माण र विकास हुन्छ । त्यस बखतसम्म सुन्दर, शक्तिप्रद, वरिष्ठ भोजनको आवश्यकता हुन्छ । त्यसपछि केवल शरीरक्षण मात्र हो । त्यसका लागि धेरै भोजनको आवश्यकता पर्दैन । थोरै खानु नै उपयुक्त हुन्छ किन्तु प्रायः हामी यथावत् नै खाने गर्दछौं । यो ठीक होइन । केही परिश्रम गरिसकेर मात्र हामी भोजनको अधिकारी हुन्छौं । बिहान उठ्ने बित्तिकै चिया पिउनु । चमेना गर्नु आनधिकार चेष्टा हो, जसले भूटो भोकलाई मात्र सन्तुष्ट गर्दछ तर वास्तविक क्षुधालाई क्षीण (कमजोर) गराउँछ । खास गरी थोरै परिश्रम गर्ने व्यक्तिले बिहानको चमेना नगरे हुन्छ । चमेना गरेन भने सफाइका क्रिया (रेचन) बढ्दछ, र जठराग्नि प्रदीप्त हुन्छ । काम गरेपछि नै भोजन र त्यसपछि विश्राम गर्नुपर्छ र सादा भोजन (मसला बिनाको) गर्नुपर्छ । भोक नलागी खानु शरीरप्रीत अत्याचार गर्नु हो । विनाश्रम भोजन गर्नु अनधिकार चेष्टा हो । भोजनपश्चात् केही विश्राम नगर्नु पनि शरीरप्रति क्रुरता गर्नु हो । नियमित समयमा, नियमित विधिले, नियमित भोजन गर्नुपर्छ ।

आसन: व्यायाम

प्राणीहरूलाई परिश्रम गर पछि भोजन गर्ने अधिकार छ । मानसिक परिश्रमको अतिरिक्त शारीरिक श्रम गर्नु अत्यन्त आवश्यक छ । व्यायाम पनि एक प्रकारको शारीरिक श्रम हो । योगीहरूले मांसपेशीको व्यायामको अपेक्षा स्नायु (Nerves) व्यायाम (यौगिक आसन, प्राणायाम आदि) लाई अधिक पूर्ण र श्रेयकर मानेका छन् । पहलमानीबाट बल र योगाभ्यासद्वारा शक्तिको वृद्धि हुन्छ । शक्तिले नै दीर्घजीवन र स्फूर्ति दिन्छ । यौगिक आसन अनेक छन्, त्यसमध्ये विशेष-विशेष आसनहरू विधिपूर्वक गर्नु अत्यन्त लाभदायक छ । मानसिक जप र स्थानविशेषतामा ध्यानसहित आसनहरू गर्नु राम्रो हुन्छ । धेरै समयसम्म शीर्षासन गरेपछि ऊर्ध्वसर्वाङ्गासन अवश्य गर्नुपर्छ । शीर्षासन, मयूरासन, ऊर्ध्वसर्वाङ्गासन, पश्चिमोत्तानासन, जानुशिरासन, उत्तानपादासन, पवनमुक्तासन, भुजंगासन, हलासन, धनुरासन, लुप्तवज्रासन, त्रिवन्धासन आदि विशेष लाभप्रद छन् । यस विषयका विशेषज्ञसँग बुझेर मात्र आसन, प्राणायाम आदि व्यायाम गर्नुपर्छ, अन्यथा लाभको सट्टा हानी हुन सक्तछ ।

प्राकृतिक नियमहरूद्वारा शरीरशोधन तथा रोगनिवारण गर्ने केही संक्षिप्त विधिहरू निम्न प्रकार छन्:-

प्राकृतिक जीवन, सादा प्राकृतिक खानपान, शरीरको सफाई, बिहान चिसो पानीले स्नान गर्नु, सर्दी-गर्मी सहने अभ्यास, सबै कामका लागि निश्चित समय विभाजन, प्रातः र सायंकाल खुला हावामा दुई-तीन मिनट भ्रमण, भोक लागेर खानु, काम खानु, चपाएर खानु, सप्ताहमा एक पटक उपवास बस्नु आदि साधारण स्वास्थ्य नियमहरूको पालना गर्नु लाभप्रद छ ।

बिहान र साँझ निश्चित समयमा सन्ध्या, प्राणायाम र व्यायाम (शीर्षासन आदी) गर्नुपर्छ ।

फोक्सो, छाती आदी रोगका लागि

पेट फुलाउनु- गर्धन, कमर, शिरलाई एकै रेखामा राखी सीधा हुनु, दुबै नाकको प्वालबाट पूरा सास बाहिर निकाली पेटलाई दुबै हातले थिचि विस्तार-विस्तार दुबै नाकले सास भर्ने पेटलाई फुलाउनु । यस प्रकार सास भर्दा केवल पेट मात्र फुलोस् करड, छाती आदि बिल्कुल फुल्ल नपाओस् । सास भरिसकेपछि भरसक केही बेर सासलाई त्यहीँ रोकिरहनु, त्यसपछि विस्तारै दुबै नाकबाट सास बाहिर छाड्नु पेटलाई भरसक दुबै हातले थिचेर भित्रतिर खुम्च्याउनु, यस्तो प्रक्रिया ५-६ पटक गर्नु ।

छाती फुलाउनु- दुबै हातको हत्केलाले छातीलाई घाँटी हाड गर्धनतिर थिचि विस्तार-विस्तार सास खिचि भरसक छाती फुलाउनु, करड र पेट भने बिल्कुल नफुलोस् । केहीबेर सास रोकेर विस्तार-विस्तार सास बाहिर छाड्नु छातीलाई खुब खुम्च्याउनु, यो प्रक्रिया ५-६ पटक गर्नु ।

पूरा गहिरो सास लिनु- उक्त प्रक्रियाको अध्यासपछि देवै नाकको प्वालबाट पूरा गहिरो सास लिनु, यसरी कि पहिले पेट अनि करड र अन्तमा छातीसम्म पूरा फुलोस् । केही बेर रोकिए यसरी दुबै नाकको प्वालबाट विस्तार-विस्तार सास बाहिर निकाल्नु, जसरी पहिले छाती अनि करड र अन्तमा पेट खुम्चिएर मेरुदण्डमा लाग्न पुगोस् । यो प्रक्रिया ५-६ पटक गर्नु यो प्रक्रिया गर्नाले सब प्रकारको रोग र निर्बलता हटेर शरीर स्वस्थ र निरोग हुन्छ ।

आजभोलि प्रायः सबै कोष्ठबद्धतादि (कब्जियत) पेटको रोगबाट पीडित छन् । उनीहरूका लागि मांसपेशीको तीन प्रकारको व्यायाम अत्यन्त उपयोगी छः

१. **उड्डीयान बन्ध-** दुबै घुँडा मोडेर पैतालालाई परस्पर मिलाएर बस्ने, सासलाई विस्तार-विस्तार पूरा बाहिर निकालेर बाहिर नै रोक्ने, यस स्थितिमा पेटको नाभिस्थानदेखि तल र माथिको आठ अंगुल भागलाई बलपूर्वक माथितिर खिचेर मेरुदण्डमा यसरी लगाउनु कि पेट खाडलजस्तो देखापरोस् । जति पेटलाई भित्रतिर खिचन सकिन्छ त्यति नै राम्रो हुन्छ । यस प्रक्रियाद्वारा वीर्य माथि जान्छ, मन्दाग्नि नाश हुन्छ, भोक बढ्छ, फोक्सो शक्तिशाली हुन्छ ।
२. दुबै हातलाई दुबै घुँडामा राखी खडा हुने र यस स्थितिमा रहेर नाभिको ग्रन्थिलाई मेरुदण्डसम्म पुऱ्याउने । यस्तो १०० पटक गर्नु अर्थात् पेटलाई यसरी बारम्बार फुलाउनु र खुम्च्याउनु कि नाभिग्रन्थिले पीठमा छोओस् । यसबाट शरीरसम्बन्धी रोगहरू नष्ट हुन्छन् जठराग्नि प्रदीप्त हुन्छ ।
३. **नौली क्रिया-** यस क्रियालाई एक पटक गर्न कठिन छ । अतः तीन भागमा विभक्त गरी गर्नु वेश हुन्छ ।

क) सीधा खडा भएर पेटको वायु पूर्णतया बाहिर निकाल्नु । फेरि त्यसै स्थितिमा दुबै हात घुँडामा राखी पूरा उड्डीयान गरेर अर्थात् पेटलाई बिल्कुल पीठमा मिलाएर दुवैतर्फ समान मांसपेशीहरू

उफारिन्छन् । पहिले पूरा उड्डीयान अभ्यास पक्का गर्नुपर्छ । त्यसपछि समान मांसपेशीहरू स्वतः बाहिर उठ्न थाल्छन् ।

ख) एक-एक समान मांसपेशीलाई बारम्बार निकाल्नु र घुमाउनु पर्छ अर्थात् पहिले निकाल्ने अभ्यास गर्नुपर्छ अनि घुमाउने अभ्यास गर्नुपर्छ ।

ग) दुवै समान मांसपेशीहरूलाई बाहिर निकालेर पहिले एकतर्फ र अनि अर्कोतर्फबाट घुमाउने गर्नुपर्छ । यी क्रियाहरू विहान खाली पेटमा शौच आदि क्रिया गरिसकेपछि गर्नुपर्छ । यो क्रिया हठयोगको क्रियामा सबैभन्दा उत्तम मानिन्छ । यसबाट पेटको गोला, मन्दाग्नि, आमबात, कोष्ठवद्धता (कब्जियत), संग्रहणी आदि रोगहरू नष्ट हुन्छन् र बात, पित्त, कफ त्रिदोष एकैसाथ हट्दछन् ।

जल चिकित्सा

हिपबाथ (Hipbath)- विहान शौचादि क्रिया सकेर खाली पेट छाती र खुट्टाबाहेक नाभिसँगैको पेटको भागलाई चिसो पानीमा राखेर नाभिको तल्लो भागमा चारैतर्फ कपटा फिँजाएर चिसो पुऱ्याउनु । यसपछि व्यायाम गर्नु अथवा घुम्नु ।

सूर्यस्नान (Sunbath)- विहान कुनै मसिनो कपडा, रेशमको रातो अथवा पहुँलो रंगको वेश हुन्छ, ओढेर घाममा केहीबेर बस्नु ।

वाष्पस्नान (Sterambath)- कहिले-कहिले अथवा ज्वर आदि रोगले ग्रस्त भएमा बेतको मेचका चारैतर्फ कम्बल अथवा कपडा राखेर एउटा ओढ्ने ओढेर बन्द कोठामा बस्नु । एउटा चुल्होमा एक पानी भरिएको भाँडो मुख बन्द गरेर बेतको मेचको तल राखिदिनु । जब पानी तातेर खुब वाफ आउन थाल्दछ अनि विको फिकेर वाफ लिनु । पसिना बिल्कुल सुकेपछि र शरीर ठण्डा भएपछि बाहिर अथवा त्यहीं त्यस समयमा हिपबाथ लिनु ।

सूर्य चिकित्सा

सूर्यको किरणलाई विशेष रङ्गको ऐनाद्वारा मनुष्यको पीडित अंगमा राख्नु र उसलाई जल, तेल आदि पदार्थमा आकर्षण गरेर उसको स्वास्थ्य सुधार र रोग निवारणमा प्रयोग गर्नु अत्यन्त प्रभावशाली सिद्ध भएको छ । यसलाई सामान्य रूपमा तल देखाइन्छ । तत्व ५ छन् । यिनीहरूको रङ्ग, चिह्न, स्वाद, गति, परिमाण आदि यस प्रकार छन्:-

तत्वको नाम	तत्वको रङ्ग	तत्वको आकार	स्वाद	गति	परिमाण	स्वभाव	कार्य
पृथ्वी	पहुँलो	चतुष्कोण	गुलियो	अग्रगति	१२ अंगुल	गरुडो	स्थिर कार्य
जल	सेतो	अर्धचन्द्राकार	खल्लो	अधोगति	१६ अंगुल	शीतल	चर कार्य
अग्नि	रातो	त्रिकोण	पीरो	ऊर्ध्वगति	४ अंगुल	ताप	क्रुर कार्य
वायु	धुम्र मेघ जस्तो	षट्कोण	अमिलो	तेर्सो	८ अंगुल	चञ्चल	शारीरिक व्यायामादि
आकाश	मिश्रित रङ्ग	विन्दु-विन्दु	तीतो	सबै	दुवै नाक	सबै	सबै तत्व

		जस्तो		तत्वको मिश्रित गति	भिन्न	तत्वसित मिलेको	ध्यान योग, योग ध्यान आदि
--	--	-------	--	--------------------------	-------	-------------------	--------------------------------

शरीरमा यी तत्वहरूको स्थिति तथा क्षतिपूर्तिका लागि निर्माणकेन्द्रहरू क्रमशः यसप्रकार छन्- पृथ्वीतत्वको गुदामूल, यौगिक भाषामा जसलाई मूलाधार चक्र भन्दछन् । जलतत्वको लिङ्गमूल जसलाई स्वाधिष्ठानचक्र भन्दछन् । अग्नितत्वको नाभिमूल जसलाई मणिपूरकचक्र भन्दछन् । वायुतत्वको हृदयस्थान जसलाई अनाहतचक्र भन्दछन् । आकाशतत्वको भूमध्य (आँखीभौं माफ) जसलाई आज्ञाचक्र भन्दछन् । यी चक्रहरूको मूल केन्द्र मेरुदण्डमा ती-ती स्थानको ठीक सामुन्ने हुन्छन् । यी चक्रहरूको मूल केन्द्र (Plexus) भनिन्छ । यी पाँच चक्र पाँच तत्वहरू, पाँच ज्ञानेन्द्रियहरू, पाँच तन्मात्राहरू, पाँच कर्मेन्द्रियहरू, पाँच प्राणहरू, अन्तःस्करण, वर्ण, स्वर तथा सातै लोकहरूका मण्डल हुन् र अनेक प्रकारका प्रकाश तथा विद्युत्ले युक्त छन्- यो रोगको अति रहस्यमय विषय हो । यिनै तत्वहरूद्वारा शरीर निर्मित छ । यसै कारण यी तत्वहरूको स्वभाविक परिणाममा न्यूनता अथवा अधिकता नै अस्वस्थताको कारण हो । कुन तत्व बढेको छ र कुन तत्व घटेको छ भन्ने कुराको परीक्षा नड, पिसाब, दिसा आदिको रङ्गबाट गरिन्छ । लाल रङ्गको कमीले आँखा र नड नीलो रङ्गको हुन्छ, दिसा तथा पिसाब सेतो अथवा केही नीलो रङ्गको हुन्छ । नीलो रङ्गको कमीले आँखा गुलाबी रङ्ग, नड रातो, दिसा र पिसाब केही रातो अथवा पहेँलो हुन्छ । यस्तै प्रकारले मनुष्यको मुखको स्वाद, स्वभाव, सासको गति र नाडीको चालबाट पनि तत्वहरूको जाँच गरिन्छ । यदि कुनै तत्वको स्वाभाविक अवस्थामा कमी छ भने त्यहाँ तत्वको रङ्गलाई सूर्यको किरणका माध्यमले रुग्ण शरीरमा प्रवेश गराएर पूरा गरियो भने रोग निवृत्ति हुन सक्तछ । विशेष रङ्गलाई सूर्यको किरणद्वारा शरीरमा पुऱ्याउने धेरै उपायहरू पत्ता लगाइएका छन् । तीमध्ये सबभन्दा सरल चार छन्:-

1. विशेष रङ्गको सिसा (ऐना) द्वारा सूर्यको किरण रुग्ण शरीरमा पुऱ्याउनु अथवा त्यही रङ्गको सिसा भएको लालटिनद्वारा त्यस रङ्गको प्रकाश पुऱ्याउनु ।
2. विशेष रङ्गको सफा बोतलमा ताजा या वर्षाको जल अथवा गंगाजल भरेर कर्क लगाएर चार-चार घन्टा तीन दिनसम्म राखेर त्यो पानी औषधीको रूपमा पिउन दिनु अथवा रुग्ण स्थानमा लगाउनु ।
3. विशेष रङ्गको बोतलमा मिस्री आदि पदार्थ अथवा औषधी राखेर कर्क लगाई १५ दिनदेखि एक महिनासम्म घाममा राखी औषधीको रूपमा प्रयोग गर्नु ।
4. विशेष रङ्गको बोतलमा सस्यु, तेल अथवा आलस आदिको तेल राखेर कर्क लगाई कममा पनि ४ दिनसम्म घाममा राखेर पछि त्यसलाई पीडित स्थानमा मालिस गर्नु ।

रङ्गको प्रयोग

1. **आसमानी-** हल्का नीलो रङ्ग, जसमा रातोपन बिल्कुलै नहोस्, ठन्डा र कब्ज गराउने हुन्छ । यो रङ्ग रातो रङ्गको विरोधी हुन्छ । रातो रङ्ग तातो स्वभावको हुन्छ । आउँ र कब्जियतलाई हटाउँछ । यसकारण गर्मीबाट भएको ज्वरो, आउँ, घाउखटिरा आदि रातो रङ्गको अधिकताले हुने रोगमा यस नीलो रङ्गको प्रयोगबाट रोगहरू हट्छन् ।
2. **रातो रङ्ग-** यो रङ्ग गरम स्वभाव र कब्जियतनाशक र विकृत पदार्थ निस्सारक छ । यसकारण ठन्डीको कारणले हुने पक्षाघात, बाथ सुनिने आदि रोगहरू यस रङ्गको प्रयोगबाट हट्छन् ।

३. **गाढा नीलो रङ्ग-** यो रङ्ग गर्मी पुऱ्याएर विकृत पदार्थलाई फ्याँक्नुपर्ने अवस्थामा प्रयोग हुन्छ । जस्तो- खोकी आदिमा ।
४. **पहेँलो अथवा सुन्तला रङ्ग-** यो रङ्ग गहिलो नीलो रङ्गको अपेक्षा अधिक कब्जियत हटाउने, विकृत पदार्थलाई निकाल्ने हुन्छ । लुतो, कुष्ठ, रक्तविकार, कफसम्बन्धी ज्वरमा उपयोगमा आउँछ ।

गर्मीबाट हुने लगभग सबै प्रकारको ज्वरो, टाउको दुखेको र अरु दुखेको ठाउँमा मालिस गर्नु । यस रङ्गको प्रकाश पार्नु ।

निमोनियामा गाढा नीलो रङ्गको बोतलको पानी पिउनु र रातो रङ्ग बोतलको आलसको तेल छाती र करडको मालिस गर्नु ।

मृगी रोगमा गाढा नीलो रङ्ग अथवा हल्का नीलो रङ्गको बोतलको पानी पियाउनु र यही रङ्गको तेल मालिस गर्नु यही रङ्गको ऐनाको प्रकाश दिनु ।

ठण्डीका लागि हल्का नीलो रङ्गको बोतलमा पानी पियाउनु अथवा हल्का नीलो रङ्ग र सुन्तला रङ्गको बोतलको पानी मिलाएर पियाउनु । गाढा नीलो रङ्गको बोतलको तेल शिर र कानमा मालिस गर्नु । हल्का नीलो रङ्गको ऐनाको प्रकाश दिनु । सुख्खा खोकीको निमित्त गाढा नीलो रङ्गको बोतलको पानी पियाउनु र रातो रङ्गको बोतलको तेल छातीमा मालिस गर्नु ।

कफ आउने खोकीमा सुन्तला रङ्गको बोतल र गाढा नीलो रङ्गको बोतल दुवै रङ्गको मिश्रित पानी पियाउनु । रातो बोतलको तेल छातीमा मालिस गर्नु । दमको रोगमा सुन्तला रङ्गको बोतलको पानी पियाउनु र रातो रङ्गको बोतलको तेल छातीमा मालिस गर्नु ।

जुन रङ्गको कमीले जुन रोग उत्पन्न भएको छ, त्यही रङ्गको ध्यान गर्नाले पनि रोग निवृत्ति हुन्छ ।

यही वैज्ञानिक सिद्धान्तलाई दृष्टिगत गरी योग ग्रन्थहरूमा यी पाँच तत्व र रङ्गको ध्यान गर्ने विधि छ । सबै शरीर पाँच भौतिक छन् र यी सबैमा तीन दोषहरू छन्:- वात, पित्त, कफ । यी पाँच तत्वको धारणा अथवा यी तत्वको रङ्गको ध्यानबाट तीनै दोषको शुद्धि हुन्छ । अग्नि रङ्ग (रातो) ले वातदोष, पृथ्वी र जल (पहेँलो र सेतो रङ्ग) ले कफ दोष, वायुले (हरियो या नीलो रङ्ग) पित्त र कफको दोष र आकाश तत्वको ध्यानले तीनै दोषको सम्पूर्ण रोग नष्ट हुन्छन् ।

सधैं प्रसन्न चित्तले श्वेत, कृष्ण र रक्त वर्ण (रातो वर्ण)- को ध्यान गर्नाले शरीरको सबै विकारहरू नष्ट हुन्छन् । यसै कारण ब्रह्मा, विष्णु, शिव हिन्दूहरूको नित्य ध्येय देवता हुन् । नियमअनुसार त्रिसन्ध्या गर्नाले सबै रोगहरूबाट छुटकारा पाई स्वस्थ शरीरले जीवन यापन गर्न सकिन्छ । दुःखको कुरा के छ भने कतिपय व्यक्ति सन्ध्या गर्न चाहँदैनन् त कतिपय व्यक्ति सन्ध्या गर्छन् तापनि ठीक तरिकासँग गर्न जान्दैनन् । सन्ध्यामा प्राणायामको क्रिया बाँधिएको छ । प्राणायामको क्रिया र ब्रह्मा, विष्णु, महेश्वरको ध्यानमा क्रमशः रातो, कालो र सेतो वर्णको ध्यान यी दुई कुरा महत्वपूर्ण छन् । त्रिसन्ध्यामा गायत्रीको ध्यानमा पनि यस्तै रङ्गको ध्यान गर्नुपर्छ । आय ऋषिहरूको सन्ध्या पूजादिको उद्देश्य स्थूल बुद्धिले सम्भन सकिँदैन । हिन्दू देवी-देवताका अनेक मूर्तिहरू र नाना वर्णहरू जो शास्त्रमा विधान गरिएका छन् निश्चय नै यी सब व्यर्थ होइनन् । सबै प्रकारका धर्म साधन र तपस्याको मूल स्वस्थ शरीर नै हो । शरीर स्वस्थ रही धेरै दिन नबाँच्चाले धर्मसाधना या अर्थ उपाजन केही पनि हुन सक्तैन । असिम ज्ञानसम्पन्न आर्य ऋषिगणले शरीर स्वस्थ राख्न र परमार्थ साधन गर्न सहज उपाय स्वरूप देवदेवीहरूको नाना वर्ण निश्चित गरेका छन् । सन्ध्या उपासनादि समय श्वेत, रक्त र श्यामवर्णको ध्यान गर्नु आवश्यक हुन्छ । यसबाट वात, पित्त र कफ तीनै दोषको साम्य हुन्छ । शरीर स्वस्थ रहन्छ । विहानै उठेर श्वेतवर्ण गुरु र रक्तवर्ण उनको शक्तिको ध्यान गर्नुपर्छ । ब्रह्मा, विष्णु, शिव मूर्ति

अथवा गुरु र उनका शक्तिको ध्यान गरेर रुढिवादी बन्न हिचकिचाउने आधुनिक सभ्यताको धवलालोकमा बसेरै पनि श्वेत, रक्त र श्याम वर्णको ध्यान गर्नाले आशातीत फल प्राप्त हुन्छ। वर्णको ध्यान गरेर कसैको शरीर कालो हुँदैन बरु जीर्ण शरीर स्वर्ण जस्तो चम्कने हुन्छ।

प्राकृतिक चिकित्सा

१. **रक्तशुद्धि-** नियमपूर्वक प्रतिदिन शीतली प्राणायाम गरेमा केही दिनमा रक्त शुद्ध हुन्छ र शरीर तेजस्वी हुन्छ। यो प्राणायामको नियम यस्तो छ- जिब्रोले वायुलाई खिचेर अर्थात् दुवै ओठ खुम्च्याएर बाहिरको स्वच्छ वायुलाई विस्तार-विस्तार खिच्नुपर्छ। यसरी आफ्नो शक्तिअनुसार वायु खिचेर मुख बन्द गरी वायुलाई पेटमा पुऱ्याउनुपर्छ। त्यसपछि केहीबेर यस वायुलाई भित्र रोकेर दुवै नाकबाट बाहिर निकाल्नुपर्छ। यस नियमले बराबर वायु खिच्दा केही दिनमा रक्त शुद्ध हुन्छ। यो क्रियाले अजीर्ण र कफपित्तादि रोगहरु शान्त हुन्छन्। चर्मरोगका लागि सालसा आदि औषधीको अपेक्षा यो शीघ्र फलदायक छ। फल दीर्घकालसम्म स्थायी रहन्छ। सधैं दिनरातमा कममा पनि तीन-चार पटक, पाँच-सात मिनेट स्थिर भावले यो क्रिया गर्नुपर्छ, अवश्य नै जति धेरै गर्न सक्यो त्यति फाइदा हुन्छ। शुद्ध वायु भएको ठाउँमा स्थिरासनमा बसेर गर्नुपर्छ। यसरी वायु निकलेपछि सुस्केरा आदि गर्नु हुँदैन। यो कुरामा विशेष ध्यान दिनुपर्छ। खाना खाएको तीन घण्टा पछिसम्म यो क्रिया गर्नु हुँदैन। विशेषज्ञसँग सिकेर गर्नु राम्रो हुन्छ।
२. ज्वरो होस् अथवा कुनै किसिमको पीडा होस् अथवा कुनै अरु रोग उत्पन्न भएमा अथवा त्यसको पूर्वाभास भएमा उसबेलब जुन नाकले सास चलेको छ त्यो नाक बन्द गर्नुपर्छ। जति दिन अथवा जति समयसम्म शरीर स्वाभाविक रूपमा (अवस्थामा) आउँदैन त्यति दिन वा त्यति समय सम्मात्यो नाक बन्द राख्नुपर्छ। यसो गर्नाले शरीर शीघ्र स्वस्थ हुन्छ। धेरै दिन रोग भोग गर्नु पर्दैन। नाक शुद्ध कपास या शुद्ध वस्त्रको गोली बनाएर बन्द गर्नुपर्छ।
३. शिरोवेदना भएमा दुवै हातका पाखुरादेखि कुहिनासम्म टम्मसँग कपडाको पट्टी बाँध्नु। आधा शिर पीडा भएमा जतापट्टि पीडा भएको छ त्यतैपट्टिको कुहिनामा खुब कसेर कपडाको पट्टी बाँध्नु। पीडा निःसन्देह शान्त हुन्छ।
४. शिरपीडा नाकबाट पानी तान्नाले शान्त हुन्छ, शीतकालमा अथवा शरीरमा ठन्डी लागेको बेला मनतातो पानी तान्ने गर्नुपर्छ।
५. पालोसँग आउने ज्वरो आउने र दिन प्रातः कालमा नै सेतो अपामार्ग, अगस्त्य, अथवा मौलसिरीको पात हातमा मलेर मसिनो कपडामा बाँधेर सुँघ्ने गर्नुपर्छ अथवा कागतीको पात मलेर सुँघ्नाले पनि ज्वरो ठीक हुन्छ।
६. अजीर्ण रोग लागेमा दाहिने नाकबाट श्वास चलेमा भोजन आदिको पछि केही समय बाँया कोल्टे सुत्नाले पनि नष्ट हुन्छ। प्रतिदिन प्रातः कालको भोजन गर्नुभन्दा आधा घण्टा अघि पानी पिउनु अथवा सिधेनुनका साथ एक टुक्रा अदुवा खानाले पनि अजीर्ण रोग नष्ट हुन्छ। नाभिको दाँयाबाट बाँया र ठूलो आन्द्रालाई मालिस गर्नाले, बिहान उठ्नुभन्दा आधा घण्टा अघि पेट थिचेर सुत्नाले पनि अजीर्ण रोग नष्ट हुन्छ।
७. **कोष्ठबद्धता अथवा कब्जियत-** सय पटक पेटलाई खुम्च्याउनु र फुलाउनु, पहिले भनिए जस्तै उड्डीयान र नौलो क्रिया गर्नु। बिहान शय्याबाट उठ्ने बेला सीधै र दुवै कोल्टेबाट घुमेर हातपाउ खुम्च्याउनु र फुलाउनु शौचभन्दा अघि नाकले अथवा मुखले पानी पिउनु।

८. **दन्त रोग-** दिसा, पिसाब गर्ने बेलामा तल माथि दुवै दाँतलाई मिलाएर दबाइराख्नु, जबसम्म दिसा-पिसाब भई सकदैन । नित्य यसो गर्नाले कमजोर दाँत बलिया हुन्छन् र आजीवन अभ्यास गर्नाले दाँतको जरो मजबुत हुन्छ । धेरै समयसम्म काम दिने हुन्छन् ।
९. **बात रोग-** सधैं खाना खाइसकेपछि काइँयोले शिर सफा गर्नु, काइँयो कपालमा यसरी कोर्नु जसरी कि काइँयोका दाँत शिरमा लागोस् हात्तीको दाँतको काइँयो अथवा कुनै दरो काइँयो प्रयोगमा ल्याउनुपर्छ । यसपछि वीसारनमा १५ मिनेटसम्म बस्नुपर्छ । नित्य दुवै समयको भोजनपछि यसरी बस्नाले पुरानो बात रोग पनि निको हुन्छ ।
१०. **आँखाको तेज बढाउनु-** नित्य बिहान उठी मुखमा जति पानी अट्न सक्छ त्यति मुखमा भरी अर्को पानीले आँखामा वीस-तीस पटक छ्याप्नु । नित्य दुवै समयको भोजनपछि मुख कुल्ला गरी कममा पनि सात पटक आँखामा पानीको छिट्टा दिनु । नित्य स्नानको समयमा तेल लगाउँदा पहिले दुवै गोडाको बूढी औँलाको नड तेलमा डुबाएर पछि तेल मालिस गर्नु पर्छ । यो नियमको नित्य पालन गर्नु पर्छ, उपेक्षा गर्नु हँदैन ।
११. **लुबाट बच्न-** गर्मी देशमा लु (तातो हावा) चल्ने समयमा कानलाई कपडाले बन्द गरेमा शरीरलाई सताउन सक्तैन, शिरमा प्याज राख्नाले पनि लु लाग्न सकदैन ।
१२. **थकाइ हटाउनु-** मानसिक काम गरी थकावट भएमा मेचको सहारा लिई आँखा बन्द गरेर शरीरलाई बिल्कुल शिथिल छोडिदिनु पर्छ । थकाइ हटेपछि स्मरणशक्तिले ठीक काम गर्न लाग्दछ अथवा यसप्रकार शिथिलीकरण गरी सवासनमा सुत्नाले थकाइ हट्दछ ।
१३. **कपाल दुखेमा-** हात्तीदाँतको काइँयो शिरमा रगडेर कपाल कोर्नाले शिर पीडा शान्त हुन्छ र मस्तिष्क बलियो हुन्छ ।
१४. **निन्द्रा नलागेमा-** गोडाको नडमा तेल लगाउनु, नाभिको तल्लो भागमा भिजाएको कपडा बाँध्नु अथवा भाँग पिनेर पैतालामा या नाभिको तल्लो भागमा लगाउनु ।
१५. ललाट (निधार) मा पूर्ण चन्द्रमाको जस्तो ज्योतिलाई ध्यान गर्नाले आयु बढ्छ । कुष्ठादि रोगहरु निको हुन्छन् । सबै बखत आँखाको सामुन्ने पीत रङ्ग विशिष्ट ज्योतिलाई ध्यान गर्नाले औषधीबिना नै सब रोग नष्ट हुन्छन् ।
१६. शरीर गर्माएमा ठन्डी चीज र ठन्डी भएमा गर्मी चीजको ध्यान गर्नुपर्छ ।
१७. अपामार्ग (दतिवन) को जरो हातमा बाँध्नाले भूतप्रेतादिको बाधाले आएको सबै प्रकारको ज्वरो हट्दछ ।
१८. आँखाको दृष्टि बढाउनका लागि सधैं बिहान सूर्योदयभन्दा आधा घन्टा पछि कुनै हरियो वृक्ष भएको ठाउँमा गई उभिएर सातपटक वृक्षको समुखमा आँखा भिम्क्याउनु । त्यसपछि आधा मिनेटसम्म समुखको हरियो वृक्षको हरियो पातहरु एकटक भएर हेर्नु । यस्तै ५-७ पटक गर्नु र अन्तमा आँखा बन्द गरेर प्रातः कालीन सूर्यतिर फर्की सूर्यको तेजमा आँखा सेकाउनु । यसरी सेकाउँदा गर्धनलाई दायाँ-बायाँ तल-माथि घुमाउनु जसरी कि आँखा सबैतिरबाट सेकियोस् । यसप्रकार नित्य २-३ महिनासम्म अभ्यास गर्नु निश्चय दृष्टिशक्ति बढ्न जान्छ ।
१९. एक तोला घ्यूमा आठ-दश दाना मरीच भुटेर नित्य खानाले रक्त शुद्ध हुन्छ र शरीर पुष्ट हुन्छ ।

दृढ संकल्प या इच्छाशक्तिद्वारा रोग निवृत्ति

मनुष्य आफ्नो विचारद्वारा बनेको हुन्छ । “यो पुरुष श्रद्धामय छ जो जस्तो श्रद्धा गर्छ त्यो त्यस्तै हुन्छ” भनी उपनिषद्मा भनिएको छ । मनुष्य विचार विशेषको मुद्गल हो । यसकारण आरोग्यताको दृढ भावना र मन्त्र जप एवं ध्यानद्वारा पनि रोग निवृत्ति हुन्छ । यस विषयमा यहाँ संक्षेपमा चर्चा गरौं । प्रत्येक मनुष्यमा एक ईश्वर प्रदत्त स्वाभाविक शक्ति हुन्छ, जसलाई हामी आधुनिक शब्दमा प्राणीको निजी विद्युत् शक्ति अथवा मानवीय आकर्षण शक्ति (Personal or Animal Magnetise) पनि भन्न सक्छौं । यो शक्ति मानिसमा जति अधिक मात्रामा हुन्छ उति नै ऊ प्रभावकारी, तेजस्वी, उत्साही, आत्मविश्वासी आशावादी एवं कार्यकुशल हुन्छ । यसको न्यूनतम मात्राले मनुष्यलाई निराशावादी निरुत्साही बनाउँछ र उसको जीवन अशान्तिमय र असफल बनाउँछ । शास्त्रीय भाषामा हामी यसलाई प्राणशक्ति पनि भन्न सक्छौं जो विद्युत् शक्तिको मिल्दोजुल्दो छ ।

यो शक्तिको केन्द्र मनुष्यको शिर हो जो मस्तिष्क एवं ज्ञानेन्द्रियहरूको स्थान हो । यसकारण यसको किरण मनुष्यको आकृति, आँखा, मुख, नाक र मस्तिष्कद्वारा निस्किरहन्छ । यसैले हामी जीवनका धेरैजसो कामहरू हातद्वारा गर्दछौं । यो शक्ति जो किरणको रूपमा मुख आदिबाट निस्किरहन्छ ओज या तेज भन्न सकिन्छ, अग्नेजीमा ‘Aura’ भनिन्छ । यसैलाई प्राणतत्व अथवा विद्युत् प्रवाह पनि भन्छन् एक फ्रेन्च डाक्टरले कुनै रासायनिक पदार्थ लगाएर एउटा काँच प्रस्तुत गरेको छ, मनुष्यलाई नग्न राखी त्यसद्वारा हेर्दा रोमकूपबाट त्यो शक्ति किरणको रूपमा निस्केको प्राणको तेजोमय रश्मी ६-६ इञ्च टाढासम्म देख्न सकिन्छ ।

यो मस्तिष्क र हातका औलाहरूको अन्तिम भागबाट प्रकाशको पुञ्ज पुञ्जको रूपमा निकलेको देखिन्छ । यो ऐनाको नाम उसले ब्याचयकउभञ्ज राखेको छ । यसै शक्तिमा हाम्रा धर्मशास्त्रहरूको अनेक गुप्त रहस्यमय सिद्धान्तको व्याख्या लुकेको छ, जसलाई हामी रुढीवाद या अन्धविश्वास भनेर बुद्धिको कमजोरीको कारणले विश्वासपूर्वक स्वीकार गर्न सक्तौं । यो प्राणशक्तिको विषयमा विभिन्न प्राविधिक लेखहरू पाइन्छन् जुन लेखहरूले प्राणलाई गतिशील ब्रह्म होर गतिशील ईश्वर हो भन्नेसम्म उल्लेख गरेका छन् ।

प्राणीको यही विद्युत् प्रवाह या प्राणशक्तिलाई बढाएर आँखाको त्राटकद्वारा नाकबाट, सासद्वारा, मुखबाट फुकेर, हातबाट मार्जनद्वारा, मस्तिष्कबाट शुभ-भावना र दृढतापूर्वक आदेश अर्थात् सूचनाद्वारा शारीरिक तथा मानसिक रोग निवृत्ति गर्न सकिन्छ । हाम्रो देशमा यो विद्या प्राचीन कालदेखि चलिआएको हो । पाश्चात्य देशमा यसको आधुनिक आविष्कार Mesmerism Hypnotism (संमोहन शक्ति) को नामले प्रसिद्ध छ । इच्छाशक्तिको विकासको नियम स्वस्थ तथा निरोगी शरीर, ब्रह्मचर्य नियमको पालन, शारीरिक, मानसिक आदि कुनै किसिमको शक्ति पनि बिना आवश्यकता व्यय नगर्नु, कर्तव्यमा दृढ रहनु, दृढ आत्मविश्वास र संकल्प, बल, श्रद्धा र उत्साह, सदाचार, निर्भयता, शुभ विचार, चित्त प्रसन्नता, आसन, प्राणायाम आदिको अभ्यास, मनको एकाग्रता, ईश्वरभक्ति यी सबै इच्छाशक्तिको विकासमा सहायक छन् ।

इच्छाशक्तिको ह्रासको कारण- शरीर तथा मन अस्वस्थ हुनु, ब्रह्मचर्य नियमको उल्लंघन, शारीरिक तथा मानसिक शक्तिलाई बिना आवश्यकता व्यय गर्नु, संशयात्मकता, कायरता, दुराचार, भय, काम, क्रोध, घमण्ड, अर्काको अनिष्टचिन्तन, चित्त चाञ्चल्य, अशान्ति र नास्तिकता यी सबै इच्छाशक्तिको ह्रासका कारण हुन् ।

त्राटकको अभ्यास- यौगिक विधिपूर्वक स्फटिक अथवा कालो विन्दुमा मेरो नेत्रमा ज्ञानतन्तु बलवान् भइरहेछ, नेत्र प्रभावशाली र आकर्षक भइरहेछ भन्ने भावनाले त्राटक गर्नु ।

दीर्घ श्वास-प्रश्वासको अभ्यास- म प्राण शक्तिलाई शरीरमा खिचिरहेछु प्राणशक्ति मेरो रौं-रौंमा प्रविष्ट भएर मलाई उत्साह, जीवनशक्ति र आरोग्यता प्रदान गरिरहेछ, म सूर्यतुल्य बनिरहेछु भन्ने भावनाले प्राणायाम गर्नु पर्छ ।

आरोग्यता र स्वास्थ्यको दृढ भावना- आरोग्य र आनन्दको जप साथै म स्वस्थ छु, ममा आलस्य प्रमाद गर्ने छैन भन्ने विचार गर्नुपर्छ । मानचेष्टरका एक डाक्टर ब्रेडले सन् १८४९ मा कृत्रिम निद्रा उत्पन्न गरेर रोगीको रोगलाई सूचना तथा आदेशद्वारा निवृत्त गर्न सकिन्छ, भन्ने अनुभव गरेका थिए । प्राणशक्तिको प्रभावले नै इच्छाशक्तिको विकासद्वारा इष्ट प्रकृतिको ग्रहण र अनिष्ट प्रकृतिको त्याग गर्न सकिन्छ । दृढ इच्छाशक्तिको प्रयोगकर्ताले सर्वप्रथम आफूलाई नियन्त्रणमा राख्नु अत्यावश्यक छ । जो स्वयं आफूलाई आफ्नो वशमा राख्न सक्तैन उसले अर्को माथि केही प्रभाव पार्न सक्तैन । अतः आफूमा जुन दुष्ट प्रकृति छ, त्यसको परित्याग र राम्रो प्रकृतिको ग्रहण निश्चयचरुपले पूरा आत्मविश्वास र दृढ संकल्पसाथ गर्नुपर्छ, मनुष्यको मनमा राम्रो र नराम्रो विचारजसरी बराबर उठिरहन्छ, त्यसै गरी त्यसको बल पनि बढिरहन्छ । अन्तमा कुनै समय त्यो विचार यति बलियो हुन्छ कि मानिस त्यही विचारअनुसार काम गर्न बाध्य हुन्छ । यसकारण जुन अनिष्ट प्रकृतिको त्याग गर्नु छ, त्यसलाई तुरुन्त छोड्न पूरा आत्मविश्वास साथ दृढसंकल्प गरेर त्यस विचारलाई मनबाट पूर्णतः हटाइदिनुपर्छ । अथवा जुन बखत भित्रबाट अनिष्ट कार्य गर्ने विचार उत्पन्न हुन्छ, त्यसै बखत त्यसलाई हटाइदिनुपर्छ । यसरी बारम्बार हटाएपछि यस्तो विचार दुर्बल हुँदै जान्छ र नष्ट हुन्छ । विचार नरहेपछि त्यस प्रकारको कर्म हुन पनि स्वतः हट्छ । खराब कार्य छुटेपछि अनिष्ट प्रकृति पनि छुट्छ । यसरी नै जुन प्रकृति ग्रहण गर्नु छ, त्यसको विचारलाई मनमा प्रबल गर्दै दृढ प्रकृतिको रूपमा ल्याउन सकिन्छ ।

अनिष्ट प्रकृतिको त्याग र इष्ट प्रकृतिको ग्रहण

म यति समयमा उठ्छु भनी संकल्प गरेर सुत्थो भने त्यही समयमा निद्रा हट्दछ, यो कुरा अनुभव गरेमा थाहा हुन्छ । यसबाट मन अथवा सूक्ष्मशक्तिलाई राम्ररी सुझाव दिएमा त्यसअनुसार स्थूल शरीर काम गर्न बाध्य हुन्छ भन्ने सिद्ध हुन्छ । विशेष गरी निद्राले छोप्दै आई सबै शरीर शिथिल भएको बेलब मनभित्रको विशेष प्रभाव शरीरमा पर्छ । विछ्याउनामा पल्टेर अथवा कुर्सीमा पल्टेर शरीरमा अंगहरु शिथिल गरी एकाग्र चित्त गर्नु । एकाग्रतासाथ हलुका निद्राको कल्पना गर्नु । जब आँखा भारी हुन्छ र हलुका निद्रा आउन लाग्दछ अनि जुन अनिष्ट प्रकृति छोड्नु छ, त्यसको सम्बन्धमा प्रभावशाली शब्दमा मनलाई आदेश दिनु है मन तँ यस दुष्ट प्रकृतिलाई परित्याग गर, तँमा यो दुष्ट प्रकृति रहनु हुँदैन । कुनै बखत पनि रहनु हुँदैन । म यस दुष्ट प्रकृतिलाई निकालेर बाहिर फ्याँक्न लागिरहेछु । मैले यसलाई बाहिर फ्याँकिदिएको छु । अतः तँमा कुनै प्रकारको कुनै प्रकृति रहेको छैन । यस्तै अनिष्टलाई लिएर आफ्नो प्रभावशाली शब्दमा मनलाई यस प्रकारका आदेश (Auto-suggestions) दिन सकिन्छ । यसै गरी कुनै इष्ट प्रकृतिको ग्रहण गर्नु छ भने पनि यस्तै प्रबल विचार उत्पन्न गर्नुपर्छ हे मन म यो प्रकृतिलाई तिमीभित्र स्थापना गर्दछु अब तिमीले यस प्रकृतिअनुसार काम गर्ने छौ । तिमीमा यो प्रकृति दृढ भइसकेको छ, मैले यो शुभ प्रकृतिलाई पूर्णतया दृढ गरेको छु । यस्तै प्रकारले कोही बालक, श्रद्धालु शिष्य, भक्त अथवा मित्रको दुष्ट प्रकृति हटाउन सकिन्छ । आरामसँग सुताएर कृत्रिम निद्रा (Hypnosin) ल्याई जब कृत्रिम निद्रामा आउँछ अनि छोड्न खोजेको अथाव ग्रहण गर्न खोजेको प्रकृतिलाई प्रभावशाली शब्दमा उपर्युक्त रीतिले आदेश दिनुपर्छ । दश-पन्ध्र मिनेटसम्म यस्ता वाक्यहरु निरन्तर दोहर्नुपर्छ । प्रातः सायंकाल दुई पटक अथवा रातको स्वाभाविक निद्रामा यस प्रकार गर्न सकिन्छ ।

जसरी प्रयोगकर्ताको निमित्त दृढसंकल्प, आत्मविश्वास, पात्रप्रति शुभभावना आवश्यक छ, त्यसै गरी पात्रको प्रयोगकर्ताप्रति पूरा श्रद्धा, विश्वास र उसको आदेश ग्रहण गर्नु पनि अति आवश्यक छ । पात्रप्रति इच्छा अथवा पूरा श्रद्धा नभएमा प्रयोगको पूरा प्रभाव पर्ने छैन ।

यो शक्तिको प्रयोगका मुख्य कुरा आदेश र सूचनाहरु (Suggestion) हुन् । यी आदेशहरु त्राटक, जप आदिको साथ होस् अथवा यसबिना नै होस् दृढसंकल्प, पूरा आत्मविश्वास र प्रभावशाली शब्दमा अवश्य हुनुपर्छ । प्रयोगकर्ताले यो अवश्य विचार गर्नुपर्छ कि जसमाथि यो प्रयोग गरिएको छ, त्यसको साथ यसको के सम्बन्ध छ । यदि कुनै आफ्ना पूज्य जन जस्तो पिता गुरु आदिमा प्रयोग भएको छ भने तिनीहरुप्रति यी आदेशहरु (

सूचना) प्रार्थना रूपमा हुनुपर्छ । गायत्री आदि वैदिक मन्त्र अथवा प्रणवको जप साथै यो गर्नु प्रभावकारी हुन्छ ।

टाढा बसेर रोगीको उपचार- ध्यानको अवस्था परिपक्व भइसकेपछि र संकल्पशक्ति प्रबल भइसकेपछि मात्र यस विधिको प्रयोग हुन सक्तछ । यसकारण पहिले आफ्नो अभ्यास कक्षामा विधिपूर्वक नियत आसनमा बसेर भगवान् अथवा कुनै महापुरुषहरूको तस्वीरको श्रद्धासाथ ध्यान गर्नुपर्छ । पहिले त त्यो चित्र निकै कठिनतापूर्वक एक क्षणका लागि सामुन्ने आउँछ । निरन्तर अभ्यासबाट जब त्यो चित्र २०-३० मिनेटसम्म ध्यानगम्य हुन्छ, अनि दूर स्थानमा बसेको रोगीको फोटोको ध्यान गरेर उपयुक्त प्रयोगबाट या आरोग्यको सूचनाद्वारा रोगीको रोग निवृत्ति गर्न सकिन्छ । यो प्रयोग एक निश्चित समयमा हुनुपर्छ र त्यसबखत रोगी आफ्नो कोठामा एकान्तसँग शान्तिपूर्वक आराम साथ यो प्रयोग ग्रहण गर्ने भावनाले बसेको हुनुपर्छ । ध्यानको परिपक्व अवस्थामा टाढा रहेका शिष्य अथवा कुनै प्रेमीको फोटो ध्यान गरेर उपयुक्त आदेश पुऱ्याई उनीहरूको दुर्गुण हटाउन सकिन्छ । उसको जीवन पवित्र बनाउन सकिन्छ । यदि कसैले आफूमाथि द्वेष राख्छ या तिरस्कार गर्छ भने यस्तै आदेश दिएर तिमी ममाथि द्वेष राख्दैनौ, मेरो हृदय तिमीप्रति पवित्र छ यस्तै तिमी पनि मप्रति शुद्ध हृदय होऊ भनी उसको हृदय दोषरहित पार्न सकिन्छ ।

संकल्पशक्ति

उपर्युक्त सबै प्रयोगमा मुख्य भाग संकल्पशक्तिकै छ । बिना संकल्पशक्ति यसमा सफलता सम्भव छैन । तर, केवल दृढ संकल्पशक्तिको मात्र ती सब र बढी चमत्कार देखाउन सकिन्छ । संकल्पशक्ति नै उसको जीवनको उन्नति र अवनतिको कारण हो । उपनिषद्मा मनुष्य संकल्प स्वरूप छ भनी बताइएको छ । मनुले सब प्रकारको कामनाको मूल संकल्प हो, यज्ञ संकल्पबाट उत्पन्न हुन्छ, व्रत, नियम, धर्म सबै यही संकल्पबाटै उत्पन्न हुन्छन् भनेका छन् ।

आज हामी जति पनि महापुरुषहरू देख्छौं, जसको नाम संसार अत्यन्त आदरपूर्वक स्मरण गर्छ ती महापुरुषहरूको जीवन पवित्र र उच्च बनाउने कारण संकल्प नै हो । वेदमा यस विषयका अनेक सूक्तहरू छन् जसमा बारम्बार मेरो मन पवित्र संकल्प गर्ने होस् भनी प्रार्थना गरिएको छ ।

मनुष्यको प्रारब्ध कर्म संकल्पद्वारा नै क्रियमाण (आगामी) कर्मको रूपमा परिणत हुन्छ । यसकारण मनुष्य आफ्नो संकल्प राखोस् र जब मलिन अथवा अपवित्र हुन लाग्छ भने म माथि कुनै विपत्ति आउने छ भन्ने विचार गरी छिट्टै आफ्नो संकल्प र विचारलाई शुद्ध पवित्र बनाउन कहिले पनि दुर्भाग्यले भयभीत पार्न सक्दैन । शुद्ध विचार भएको मानिसमाथि अकस्मात् कुनै विपत्ति पऱ्यो भने पनि उसको बोझ बाँडेर लिन्छन् अर्थात् सहायता र सहानुभूतिद्वारा उसको विपत्ति टार्न प्रयत्न गर्छन् । यसको विपरीत हुनेलाई यसरी विपत्ति परेमा सबै दुःखमा पार्न तयार हुन्छन् । जो मानिस आफ्नो जीवनलाई दुःख कम गर्न चाहन्छ उसले संकल्पप्रवीण बन्नुपर्छ र त्यसको सदुपयोग गर्नुपर्छ ।

जसरी भरखरै उम्रका विरुवाहरू सजिलैसँग उखेल्न सकिन्छ, वृक्षरूपमा खडा भइसकेपछि त्यसलाई उखेल्नु मनुष्य शक्तिदेखि बाहिरको काम हुन्छ, ठीक यस्तै उत्पन्न हुने बित्तिकै दुष्ट संकल्पहरूलाई उखेल्ने गरी त्यसको ठाउँमा पवित्र र शुद्ध संकल्पको संयोजन गर्न सकिन्छ । परन्तु त्यसले वृक्षाकार लिएपछि नष्ट गर्न कठिन हुन्छ । निश्चय नै जो दुष्ट संकल्प उखेल्ने बित्तिकै हटाउँछन् । उनीहरू त्यसको परिणामस्वरूप कर्म र कर्मको फल दुःखबाट पनि बच्दछन् । संकल्प विद्याका शक्तिको पूरा-पूरा अनुभव गर्न अत्यन्त कठिन छ । संसारको प्रत्येक पदार्थमा यो विद्या विद्यमान छ, आजसम्म जति मानसिक विज्ञान विदित छन् ती सबमा यही अलौकिक शक्ति काम गर्दछ ।

इटालियन वैज्ञानिक मार्कोनीको भनाइ छ एक शब्द अथवा यस्तै कुनै स्वर वायुमण्डलमा त्यस्तै प्रकारको गति उत्पन्न गर्छ जस्तो कि पानीको तलाउमा ढुङ्गाको टुक्रा फ्याँक्दा तरंग उत्पन्न हुन्छ । शब्दका यी तरंगहरू टाढा-टाढासम्म पुग्छन् । जतिसुकै टाढा पनि पुग्छन् । यी तरंग टेलीग्राफका प्रत्येक यन्त्रलाई आफ्नो अस्तित्वको अनुभवसम्म गराउँछन्, आकाशको सूक्ष्ममण्डल (इथर) मा संकल्पका तरंग दौडिन्छन्, काम गर्छन्, टाढा-टाढासम्म पुगिरहन्छन् मार्कोनीले आफ्नो यो अलौकिक यन्त्र आविष्कार नगरेका भए तर्क र युक्तिमा मात्र भर पर्नुपर्ने थियो, धेरैलाई विश्वास हुँदैनथ्यो ।

आकाशमा विद्यमान इथरको शक्ति जसमाथि संकल्पका तरंगहरू दौडिन्छन्, त्यो शक्ति हाम्रो मस्तिष्कमा पनि विद्यमान छ । निरन्तर विचारबाट त्यसभित्र गति उत्पन्न हुन्छ र विद्युत्का धारा निस्के भै मस्तिष्कबाट निक्लन्छ । अनिच्छित र स संकल्पशक्तिको संकल्प संरक्षणविना बाहिर निस्केका विचारधाराहरू शीघ्र नै नष्ट हुन्छन् । संकल्पशक्तिको प्रबल बल विद्यमान विचारशक्तिका तरंगहरू मनुष्यको मस्तिष्कबाट निक्लेर त्यस बेलासम्म निरन्तर दौडिन्छन् जबसम्म उसको विचारसँग सहानुभूति र अनुकूलता राख्ने कुनै मन नभेटियोस् ।

यदि हामी घृणा, धिक्कार या शत्रुताको विचारलाई यही संकल्पशक्तिको सहायताले कसैको निमित्त पठाउँछौं भने त्यो विचार जीवित शक्ति बनेर दौडिरहन्छ, जबसम्म लक्ष्य गरेको व्यक्तिको मनभित्र पुग्दैन । यी विचारहरू यसका अतिरिक्त धेरै मनभित्र आफ्नो प्रतिविम्ब छोड्दछन् । प्रेमको प्रत्येक विचार जो बाहिर निस्कन्छ परिणाममा प्रेमको पूरा शक्ति लिएर त्यही व्यक्तिकहाँ फिर्ताप आउँछ, यसैले मनको साक्षी मनै हो भन्ने प्रसिद्धि छ ।

आकाशमा अनेक प्रकारका विचारहरू घुमरिहेका हुन्छन् । मानिसमा आफूलाई जुन प्रकारको विचार ग्रहण गर्ने प्रवृत्ति हुन्छ त्यस्तै प्रकारको विचारलाई आफूतिर आकर्षित गर्दछ । यदि कुनै व्यक्ति खराब विचार मनमा उत्पन्न गर्छ भने त्यही प्रकारको विचारको धाराजस्तो मनमा बनिरहन्छ । त्यो विचारको धारा तबसम्म बन्द हुँदैन जबसम्म मनुष्य स्वयं आफ्नो प्रबल संकल्पशक्तिले आफ्नो मनलाई त्यसबाट रोक्न सक्तैन ।

आकाशमा उत्तमभन्दा उत्तम र खराबभन्दा खराब विचारहरू विद्यमान छन् । त्यसकारण मनुष्यले यी विचारहरू ग्रहण गर्न एकाग्र चित्तले तत्पर हुनुपर्दछ र चित्तवृत्ति लगाउनुपर्छ । जब तत्त्वदर्शीहरू कुनै पदार्थमाथि विचार गर्दछन् तब त्यसको सम्बन्धमा उनीहरूको मनमा नवीन कुराहरूको स्मरण हुन्छ । यी यस्ता कुराहरू हुन्छन्, जो स्वयं सोच्नेहरूका लागि पनि नयाँ र विस्मित गर्ने खालका हुन्छन् । यसै गरी आविष्कार गर्ने व्यक्ति जब आफ्नो आविष्कारको सम्बन्धमा विचार गर्न आफ्नो चित्तलाई एकाग्र गरेर एकान्तमा बस्छ तब ऊ आकाशबाट आफूलाई उपयुक्त विचारहरू यसरी संग्रह गर्दछ जसरी एक उखुको बोटले भूमिबाट मधुर रसलाई खिचेर लिन्छ । ठीक यसै गरी एक आविष्कारक आफ्नो मनलाई अरु विचारदेखि शून्य गराई एकाग्र गरेर आफ्नो लागि उपयुक्त विचारहरूलाई आफूभित्र आउन अवसर दिन्छ र निरन्तर अभ्यासपछि एक विख्यात आविष्कारक बन्दछ ।

अध्यात्मविधाका गुरु आफ्नो शिष्यलाई केही काम गराउनु छ भने उसलाई चिट्ठीपत्र आदि लेख्दैनन्, परन्तर आफ्नो विचार नै उसका मनमा राखिदिन्छन् । यो विचार उसभित्र गएर उसको गुरुले गराउन चाहेको काम गर्न उसलाई प्रेरित गर्दछ । यही मानसिक प्रेरणा, यही गुप्त आध्यात्मिक सम्बन्ध र आत्मिक सहायता हो जो पहिलेका महात्माहरू आफ्ना शिष्यप्रति राख्दथे । यदि हामी कुनै व्यक्तिप्रति खराब विचारको भावना राख्दछौं भने ती खराब विचारहरू त्यहाँ गई त्यस व्यक्तिप्रति दुःख र व्याकुलता दिन्छन् । अर्थात् जति घृणाको विचार हामी अर्कोप्रति गर्दछौं त्योभन्दा धेरै मात्रामा ती विचारहरू फर्केर हामीतिर आउँछन् । यदि हामी कुनै व्यक्तिमाथि प्रेमको भावना राख्दछौं भने ती प्रेमका भावनालाई उसको मनमा पुगेर अधिक परिणाममा प्रेमभावना लिएर फिर्ता आउँछन् र हाम्रो मनमा अधिक प्रेम उत्पन्न गर्छन् । जसप्रति हामी घृणा गर्दछौं उसले हामीप्रति पनि घृणालाई गर्दछ, यसको कारण माथि भनिएको सिद्धान्त नै हो । यदि हामी यो घृणालाई हटाउन चाहन्छौं भने आफ्नो प्रेमपूर्ण भावना उसप्रति पठाउने गरौं । यी प्रेमपूर्ण भावनाहरू उसको मनमा गएर सुधार गरी फर्केर आउँछन् र परिणाममा हाम्रो लागि प्रेम उत्पन्न गर्छन् । यसै धारणमा हाम्रा

प्राचीनशास्त्रहरूले प्रत्येक मनुष्यले जीवमात्रको भलाइका लागि प्रबल शक्तिको साथ “सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः सर्वे भद्राणि पश्यन्तु माकश्चिद्दुःखमाप्नुयात्”- सम्पूर्ण प्राणीहरू सुखी होऊन्, सबै प्राणी निरोगी होऊन्, सबैको कल्याण होस्, कसैले पनि दुःख नपाऊन् भन्ने प्रार्थना गर्नुपर्छ भन्ने उपदेश गरेका छन् । जब कुनै व्यक्ति आफूभित्रबाट समस्त शत्रुताको विचारलाई बाहिर निकालेर सारा संसारको भलाई तथा सुखका लागि प्रार्थना गर्दछ भने उसलाई विश्वप्रेम प्राप्त हुन्छ र उसलाई विश्वको कुनै पनि पदार्थ त्रासोत्पादक हुँदैन । स्वामी विवेकानन्दले आफ्नो ‘राजयोग’ नामक ग्रन्थमा लेख्नुभएको छः-

"Every bit of hatred that goes out of the heart of man comes back to him in full force nothing can stop it and every impulse of life comes back to him."

अर्थात् घृणा प्रत्येक विचार जुन मनुष्यको भित्रबाट बाहिर निस्कन्छ त्यो विचार आफ्नो पूरा बलसाथ उसैसँग फिर्ता हुन्छ, यसो गर्नमा त्यसलाई कुनै चीजले रोक्न सक्तैन । यसै प्रकार अज्ञानताले विचार गरिएको घृणा, प्रतिकार तथा अन्य घातक विचारलाई आश्रय दिँदा कति जीव नष्ट हुन्छन् कतिको हानि हुन्छ कसैले अनुमान गर्न सक्तैन । यसकारण विचार शक्तिको महत्त्वलाई सम्झनुपर्छ र त्यसलाई सधैं पवित्र तथा निर्मल राख्ने प्रयत्न गर्नुपर्छ, प्रतिदिन समस्त जीवमात्रको भलाइको निमित्त प्रार्थना गर्नुपर्छ, यसले सबैको भलाइ हुन्छ ।

विचारद्वारा मनुष्यको शरीरमा स्वास्थ्य र रोग दुवै कुराको सञ्चार गर्न सकिन्छ । विचारले भोक जगाउन र नाश गर्न सक्तछ । विचारले मुखमण्डललाई सहसा पहुँलो पारिदिन्छ, मुख, ओठ सुकाइदिन्छ र यही विचारले मुखमण्डललाई प्रफुल्लित पार्छ, रक्तको गतिलाई तीव्र पार्छ, शरीरलाई कान्ति प्रदान गर्दछ । यही विचारले शरीरलाई कँपाएर आँखाबाट आँसुको प्रवाह बगाइदिन्छ, मनको गति यसैद्वारा शिथिल र तीक्ष्ण हुन्छ । यसैले मनुष्यलाई निराशाको अँध्यारो गुफामा धकेलिदिन्छ । यसैबाट अकस्मात् प्राप्त आनन्द पचाउन नसकेर मर्छ, कहिले भयको कारण रक्त सुक्ने अथवा मनको गति रोकिने र भय, शोक र असल दुःखको कारण तुरुन्त र अकस्मात् मृत्युस हुन्छ अर्थात् जहाँ यो विचारले मनुष्यलाई मृत्युको मुखमा तुरुन्त धकेलिदिन्छ भने त्यही मनुष्यलाई स्वास्थ्य, आनन्द, सुख प्रदान गर्न सक्तछ ।

वास्तवमा हाम्रो संसार यो होयन जो हामी मानिरहेका छौं । वास्तवमा त्यो हो जसलाई हामी विचार गरिरहेका छौं । मनुष्य विचारहरूको एक स्वरूप हो । मनुष्यको विचार जस्तो हुन्छ ऊ त्यस्तै बन्छ । यसकारण यदि हामीले रोगको विचारलाई निरन्तर कुनै समयसम्म लिइरह्यौं भने निराशा हुनु पर्नेछ र रोगले आफ्नो स्वरूप अवश्य देखाउनेछ अर्थात् जस्तो हामी विचार गर्नेछौं हामी त्यस्तै बन्नेछौं ।

अतः प्रतिदिन, प्रतिक्षण मनुष्यले निराशा हुनु हुन्न र सधैं आशाजनक प्रसन्नता र स्वस्थ सफलताका विचारहरू मनमा धारणा गर्नुपर्छ । सुख आशाको तरंगले रक्तको गतिमा उत्तम प्रभाव पार्दछ र रक्तलाई शुद्ध र रातो गराई स्वास्थ्यका सुप्रभावलाई सम्पूर्ण देहमा सञ्चार गरिदिन्छ, जसद्वारा हामी आफ्नो स्वास्थ्यलाई राम्रो पार्न र शरीरलाई व्याधिबाट सुरक्षित राख्न सक्तछौं।

प्रत्येक मनुष्य सुन्दरता, स्वास्थ्य र सुखमय जीवनको इच्छा गर्दछ । प्रत्येक मनुष्य सय वर्षसम्म जीवित रहन चाहन्छ । सय वर्षसम्म ऊ कसरी बाँच्न चाहँदैन भने रुँदै कराउँदै घरमा खाटमा बसेर औषधी सेवन गरेर वितोस् । ऊ कस्तो जीवन चाहन्छ भने काम गर्दै, खेत्यै त्यो जीवन वितोस् । ऊ यसका लागि ईश्वरसँग प्रार्थना गर्दछ :-

पश्येम शरदः शतम्

जीवेम शरदः शतं शृणुयाम शरदः शतम् ।

प्रब्रवाम शरदः शतमदीना स्यामः शरदः शतम् ॥

म सय वर्षसम्म देखूँ, सय वर्षसम्म रहूँ, सय वर्षसम्म सुनूँ, सय वर्षसम्म बोलूँ, सय वर्षसम्म सुखी र स्वतन्त्र जीवन बिताऊँ ।

मनुष्य धार्मिक र लौकिक दुबै विषयमा त्यति नै सफल हुन्छ जति कि यसको संकल्प शुद्ध र दृढ हुन्छ । यदि कुनै व्यक्ति कुनै कार्यमा असफल हुन्छ भने त्यसको कारण उसको दुर्भाग्य हैन किन्तु उसको संकल्पको निर्बलता हो । मनुष्यभित्र यो बहुमूल्य शक्ति गुप्त रूपमा छ जसले यसबाट काम लिन सुरु गर्छ । उसलाई यसले महान् र उच्च बनाउँछ । अटल संकल्पमा एक बलवान् शक्ति हुन्छ जसले आफ्नो अनुकूल अवस्थालाई स्वयंमेव आफूतिर आकर्षित गर्दछ । यदि हामी आफ्नो यात्रामा सफल हुन चाहन्छौं भने आफूभित्र यो शक्ति उत्पन्न गरौं । जीवनको कठिनाइ हटाउन यही एउटा शक्ति छ जसमा यो शक्ति छ उनीहरु आफ्नो विश्वासलाई बलवान् बनाएर टाढासम्म पुऱ्याउन सक्छन् । परन्तु जसमा यो शक्ति छैन तिनीहरु यसो गर्न सक्तैनन् । यही नै कारणले कोही मानिस निर्बल विचार भएका मानिसहरुको अपेक्षा अधिक सफल, यशस्वी र ऐश्वर्यवान् हुन्छन् । संकल्पशक्ति नै मनलाई एकाग्र गरेर विचारलाई मस्तिष्कतर्फ आकर्षण गर्न सहायक हुन्छ । प्रत्येक पदार्थ आफ्नो सहधर्मी पदार्थलाई आफूतिर खिचिदछ । यो आकर्षणको नियम हो । यसकारण जो व्यक्तिलाई जस्तो बन्नु छ उसले दृढ संकल्पसाथ आफूभित्र त्यस्तै विचार उत्पन्न गर्नुपर्छ । यस्तो विचारले आफ्नो सहधर्मीलाई आफूतिर आकर्षित गर्छ र परिणाममा ऊ आफ्नो उद्देश्यमा अवश्य सफल हुन्छ । यसकारण यदि कुनै काम गर्नु छ भने कामको सानो ठूलो परिमाणलाई ध्यान दिनु हुन्छ । वास्तवमा आफ्नो विचारको न्युनाधिकतामा ध्यान दिनुपर्छ । लघुता र सुगमताको कारणले कार्य सफल हुने होइन, त्यो काम गर्ने संकल्पशक्तिको न्युनाधिकता अनुसार सफलता हुन्छ । कुनै काम गर्नु छ भने निर्बल विचारको तरंगलाई स्थान दिनु हुन्छ र कठिनाईको कारण उक्त काम छोडिदिन सम्मति दिने व्यक्तिहरुको परामर्शको अपेक्षा गर्नु हुन्छ । यस्ता परामर्शदाताहरु स्वयं निर्बल हृदय र निर्बल विचारका हुन्छन् । यसकारण यी साधारण कुरालाई पनि सम्भव मान्दछन् । सत्य कुरा के हो भने यस्ता व्यक्तिहरुले विचारको शक्तिलाई कहिल्यै पनि अनुभव गरेका हुँदैनन् । दृढ विचार शक्तिको अनुभव भएको व्यक्तिले कहिल्यै पनि अर्काको साहस र विचारलाई गिराउन चाहँदैन बरु उसको साहसलाई आफ्नो प्रबल विचारले साथ दिएर अधिक पुष्टि गर्छन् र सफलताको आदेशसम्म पुग्न सहायता दिन्छन् । जब मनुष्य एकपटक दृढ विचार लिएर खडा हुन्छ तब ऊ उसको मार्गमा कति नै अवरोध भए पनि ती सब पार गर्दै गर्दै जान्छ । कुनैले पनि यसलाई उसको उद्देश्यबाट रोक्न सक्तैन बरु यस्ता पुरुषार्थी मनुष्यको सहायताका लागि प्रकृति स्वयं काम गर्दछिन् । कुनै पनि मनुष्य पहिलेदेखि नै महान् हुँदैन, वास्तवमा जब मान्छे आफ्नो आन्तरिक शक्तिबाट काम लिन थाल्दछ अनि महान् बन्छ । जो यस आन्तरिक शक्तिप्रति ध्यान दिँदैन ऊ आफ्नो जीवन यात्रामा पछि पर्दछ ।

दृढ र बलवान् संकल्पशक्तिको कारण मनुष्यमा कस्तो योग्यता उत्पन्न हुन्छ भने ऊ आफ्नो विचारलाई धेरै ठूलो शक्ति दिन सक्छ, आफ्नो विचारलाई आफ्नो लक्ष्यमा त्यस समयसम्म स्थिर राख्दछ जबसम्म उल्टने अभीष्ट प्राप्त हुँदैन । यदि कुनै व्यक्तिमा कुनै कामप्रति आनाकानी गर्ने प्रवृत्ति छ भने उसको संकल्पशक्ति निर्बल छ र उसबाट काम हुँदैन भन्ने बुझ्नुपर्छ ।

जो आफ्नो दृढविचार बनाइसकेपछि फेरि अर्काको दृढसम्मतिको कारण आफ्नो विचार बदल्छ ऊ अर्काको सम्मतिको दास रहेछ, उसको संकल्पशक्ति कमजोर रहेछ भन्ने थाहा हुन्छ । उसले आफ्नो विवेचना शक्ति लोप गरिरहेछ । ऊ अर्काको विचारअनुसार काम गरिरहेछ । यस्तो गर्दा गर्दै उसले दिनप्रतिदिन आफ्नो विचारशक्तिलाई क्षीण गराउँदै जान्छ अन्तमा उसलाई आफ्नो काममा कठिनाइ र असफलता प्राप्त हुन्छ । यसकारण यो विचारशक्तिका महत्वलाई सम्झनुपर्छ तर हठ, दुराग्रह र उच्छुइखलतालाई नै विचारशक्ति सम्झनु हुँदैन । विचारशक्ति र हठ आदिमा महान् अन्तर छ । पहिलो आचारको दृढता र श्रेष्ठताको परिणाम हो भने दोस्रो आफ्नै निर्बलताको फल हो ।

संकल्पशक्तिको पूरा विकास गर्नका लागि दृढ आत्मविश्वासको आवश्यकता पर्छ र आत्मविश्वासको दृढता आस्तिकता अर्थात् ईश्वरभक्तिबाट हुन्छ । जब मानिस सर्वशक्तिमान्, सर्वव्यापक, सर्वज्ञ, ईश्वरको सहारा लिएर, सम्पूर्ण कार्यलाई उसैप्रति समर्पित गरी अनासक्त र निष्काम भावले आफूलाई केवल उसको उपकरण

(साधन) सम्भेर कर्तव्यरूपले काम गर्दछ र असिम हुन्छन् । यसैकारणले हो कि ईश्वरभक्तद्वारा जुन महान् कार्य र अद्भुत चमत्कार अनायास प्रकट हुन्छन्, त्यसको अनुकरण गर्न संसारका सारा भौतिक शक्तिहरूले आफ्नो पूरा बल लगाउँदा पनि असमर्थ हुन्छन् । यस्ता पुरुषहरूको सम्पूर्ण संकल्प ईश्वरको समर्पण र ईश्वरकै प्रेरणाले भएको हुन्छ । यसकारण ऊ जे संकल्प गर्छ त्यही हुन्छ ।

स्वास्थ्य रक्षाको निमित्त अत्यन्त आवश्यक र महत्वपूर्ण साधन ब्रह्मचर्य हो । मनुष्यको शारीरिक, मानसिक, सामाजिक आदि सम्पूर्ण शक्ति ब्रह्मचर्यमाथि निर्भर हुन्छ । एक स्वस्थ शरीर सदृश ब्रह्मचर्य पालन गर्ने सम्पूर्ण मनुष्य समाज सुख र शान्ति प्राप्त गर्दछ । २५ वर्षसम्म अखण्ड ब्रह्मचारी भएर त्यसपछि गृहस्थाश्रममा प्रवेश गरी शास्त्रानुसार केवल सन्तानोत्पत्तिका लागि ऋतु समयमा स्त्रीसंयोग गर्नाले ब्रह्मचर्य व्रत टुट्दैन अर्थात् गृहस्थाश्रममा बसेर पनि ब्रह्मचर्य पालन गर्न सकिन्छ ।

प्राचीन पाश्चात्य देशहरूमा पूर्ण रूपमा राष्ट्रद्वारा ब्रह्मचर्यव्रत पालन गरिएको उदाहरण युनानको स्पार्टा देशमा मिल्दछ, जसको फलस्वरूप थमापालीको युद्धमा इरानी आक्रमणकारी सम्राट जेरकसीस (xerxes) इरानीमा कैखुसरीको तीन लाख सैनिकलाई स्पार्टाका केवल तीनसय वीर ब्रह्मचारीहरूले आफ्नो बलिदान विरोधी सैन्य अधि बह्द नरोकी सम्पूर्ण युनानको स्वतन्त्रतालाई स्थिर राखेका थिए । यस विषयलाई राम्ररी सम्झनुपर्छ ।

ब्रह्मचर्य

ब्रह्मचर्य शब्दको अर्थ अत्यन्त गृह्य, रहस्यमय र व्यापक छ । धेरै मानिसहरू ब्रह्मचर्यको अर्थ जीवनभर कुमार रहनु अथवा जटाजुट आदि वेश बनाएर घुमिरहनु नै सम्झन्छन् । किन्तु ब्रह्मचर्यको सम्बन्ध न वेशभूषासँग छ, न कुमारपनसँग नै छ । स्थूल अर्थमा यसको अर्थ काम दमन या वीर्यरक्षासँग छ तर यसबाट नै यसको अर्थ पूरा हुँदैन । ब्रह्मचर्यको पूरा अर्थ हुन्छ वीर्य रोक्नु, वेदज्ञान प्राप्त गर्नु, सच्चिदानन्द ब्रह्ममा आश्रय गर्नु वीर्य एक दिव्य तेज हो, जसको संग्रह वेदज्ञान र आत्मसाक्षात्कार हुन्छ, अन्यथा हुँदैन, कहिल्यै हुँदैन ।

तीन प्रकारको ब्रह्मचर्य

ब्रह्मचर्यको पहिलो श्रेणी हाम्रो शास्त्रमा वीर्यलाई वीरत्व, ओजस, तेज, बल, कान्ति, शुक्र, रेतस, विन्दु आदि नाम दिइएको छ, परन्तु योगशास्त्रमा त वीर्यलाई ब्रह्मविन्दु र ब्रह्मबीजसम्म पनि भनिएको छ ।

महादेव “अहं विन्दु रजः शक्ति” अर्थात् म (महादेव) विन्दु हुँ र रजः शक्ति (पार्वती) हुन् भन्नुभएको छ । योगमतअनुसार साधकको नाभिस्थानमा रज र मस्तिष्कको मध्यकेन्द्रमा वीर्यविन्दु रहन्छ । रजको रंग सिन्दूरसमान र वीर्यको रंग सेतो हुन्छ । रजरूप पार्वती (कुण्डलिनी) लाई नाभिबाट उठाएर मस्तिष्कमा शिवरूप वीर्यको साथ मिलाउनु नै योगसिद्धिको रहस्य हो । यस कुरामा सूक्ष्म वैज्ञानिक तथ्य लुकेको छ । ब्रह्मचर्यको ब्रह्माशब्दसँग ब्रह्म र वीर्यको अभेद सम्बन्ध बताइएको छ । यस अभेद सम्बन्धलाई अभेद्य राख्ने साधक नै प्रथम श्रेणीको ब्रह्मचारी हुन्छ । यो ब्रह्मचारीको अहं विन्दु आफ्नो-आफ्नो स्वाभाविक सिद्धरूपमा ब्रह्ममा नै स्थिर रहन्छ । अर्थात् यस्ता ब्रह्मचारीलाई के कुरा पनि थाहा हुँदैन भने उसको वीर्यतन्तुमा संसारसित सम्बन्ध राख्ने केही वीर्यरूप पदार्थ छ कि छैन भन्ने थाहा हुँदैन । उसको ब्रह्मविन्दु सब प्रकारको कम्मरदेखि रहित सदा स्थिर रहन्छ ।

दोस्रो श्रेणीमा ब्रह्मचर्यका साधकको ब्रह्मविन्दुका कम्पन त अवश्य हुन्छ तर ऊ आफ्नो संयम बल र भीष्मप्रतिज्ञाद्वारा ब्रह्मविन्दुको त्यो कम्पनलाई ब्रह्मविन्दुतर्फ नै धकेलिदिन्छ । यो भूमिका साधकको निमित्त बहुते कठिन कसौटी हो ।

तेस्रो श्रेणीको ब्रह्मचर्यका साधकको ब्रह्मविन्दुमा जो सिर्जन कम्पन उठ्ने गर्छ, त्यसलाई ऊ ईश्वरको सृष्टि आदेश सम्भर सन्तान उत्पत्तिमा परिणत गर्छ। ऊ यही सिर्जनको ध्येयले नै गृहकार्य अर्थात् गृहस्थाश्रमका प्रवृत्ति हुने गर्छ। ऊ ब्रह्मको विन्दुमा हुने “एकोहं बहुस्याम” (म एक छु धेरै होऊँ) भन्ने सूक्ष्म दिव्य वाणीलाई आफ्नो अन्तरात्मा सुन्ने गर्दछ, जो उसलाई भन्छ, “हिँड् तँ मेरो धेरै हुने काममा सम्मिलित हो” ईश्वरीय आज्ञाको पालक विषय आसक्तिदेखि रहित भएकाले यो साधक पनि ब्रह्मचारी नै मानिन्छ। यस्ता साधकको सिर्जना कार्यमा ईश्वरीय सिर्जनाले प्रेरणा नै गर्दछ। प्राकृतिक कम्पनको अतिरिक्त साधकका लागि केही बन्ने विग्रने हुँदैन। यो प्राकृतिक कम्पनलाई पशुपक्षी आदि अहिलेसम्म खुवै सम्भन्छन्। उनीहरु बाह्रै महिना स्त्री पुरुषको भावनाले रहति भएर रहन्छन्। जब उनीहरुलाई यो ईश्वरीय प्राकृत संकेत मिल्दछ, अनि उनीहरु स्त्री पुरुषमा बदलिन्छन्। यही प्राकृतिक संकेतको वैज्ञानिक बोध नै पशुपक्षी आदिमा बन्ध्यात्वको अभावको कारण हो।

ती पशुपक्षी आदि धन्य छन् जो अहिलेसम्म यो सिर्जन विज्ञान ऋतुकालको रहस्यलाई सम्भन्छन् जब कि मनुष्यले यस बुद्धिलाई गुमाइसकेको छ।

जो साधक यो ईश्वरीय संकेत पाएर आवश्यक भावले र निष्काम बुद्धिले सावधान भएर शास्त्रअनुसार सिर्जन कार्य गर्ने गर्दछन्, ती केवल ब्रह्मचारी हैनन् ईश्वरका आज्ञापालक पनि हुन्। उनीहरुको यो कार्य कतैबाट केही चीज लिएर कतै दिनु जस्तै हो।

माथि बताइएका तीन प्रकारका ब्रह्मचारी ब्रह्माका उपासक हुन्। पहिलो ब्रह्मलीन, ब्रह्मस्थित या ब्रह्मरूप मानिन्छ, दोस्रो योगी हुन्छ, तेस्रो ईश्वरको प्रियभक्त हुन्छ।

शारीरिक, मानसिक तथा अध्यात्मिक उन्नतिको लागि ब्रह्मचर्यपालन विशेष रूपले आवश्यक हुन्छ। वैदिक, तान्त्रिक, बौद्ध तथा विदेशका सबै धर्मले यसलाई प्रथम स्थान दिएको छ। यसको पालन नभई शारीरिक, मानसिक र आध्यात्मिक कुनै किसिमको बल सञ्चित हुँदैन र बल सञ्चय नभई कुनै कार्य पनि सिद्ध हुँदैन। “नायमात्मा बलहीनेत लभ्य” यो आत्मा बलहीनले प्राप्त गर्न योग्य छैन। बलको प्राप्ति ब्रह्मचर्यबाट हुन सक्छ। प्रायः वीर्यधारणलाई नै ब्रह्मचर्य भनिन्छ। वीर्यधारण ब्रह्मचर्यको एक प्रधान अंग अवश्य हो। यस अंगलाई ठीक तरिकाले पालन गर्नाले अरु अंग सहज नै सिद्ध हुन्छन्। जुन पुरुषहरु अष्टाङ्ग मैथन त्यागलाई ब्रह्मचर्य बताउँछन् तिनीहरु पनि वीर्य रक्षालाई नै आफ्नो लक्ष्य गरेर यो लक्षण गर्दछन्। परिच्छिन्न ब्रह्मचर्य योगको यस अन्तरगत यही मानिएको छ, बौद्धहरुले पनि शील सम्पत्ति अन्तर्गत यसलाई प्रथम स्थान दिएको छ र सबै धर्मको यही मत छ।

ब्रह्मचर्यको तत्व खोजी गर्ने व्यक्तिहरुले केही विचार गरेमा विन्दुको संरक्षण, संशोधन र उद्वोधन यी तीन नै ब्रह्मचर्यका यथार्थ अंग हुन् भन्ने कुरा बुझ्न सक्तछन्। ब्रह्ममा अथवा ब्रह्मपथमा जसद्वारा सञ्चार हुन सक्तैन त्यो वास्तविक ब्रह्मचर्य होइन। विन्दुको संरक्षणबाट संसार र विन्दुको स्थिरताबाट मोक्ष सिद्ध हुन्छ। गणितमा जसरी वृत्त र त्रिकोणादिको केन्द्र नै विन्दु भनिन्छ, त्यसै गरी शरीर विज्ञानमा देहको अथवा कोशको केन्द्रलाई नै विन्दु नाम ग्रहण गरिन्छ। अन्नमय कोश अथवा स्थूल विन्दु भनिन्छ। यसै प्रकार प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय कोशको आधारमा सूक्ष्म शरीर बन्छ। उसको पनि कोशगत केन्द्रको रूपमा एक-एक विन्दु छन्। वेदान्तको परिभाषा अनुसार आनन्दमय कोषलाई नै कारण शरीर भनिन्छ तर यसको पनि केन्द्र छ र यसलाई अमृतविन्दु भनिन्छ। यी सबै विन्दुहरु वास्तवमा एउटै महाविन्दुको देशगत भेद मात्र हुन्। जुन कारणले विन्दु क्षरित हुन्छ, उसलाई नरोकी विन्दुको ऊर्ध्वगति त परै रहोस् स्थिरता पनि असम्भव छ। पहिले विन्दुको स्थिरता नभई कोही पनि ऊर्ध्वरेता हुन सक्तैन। विन्दु स्थिर भएपछि प्राण पनि स्थिर रहन्छ। प्राण भएपछि विन्दु पनि स्थिर नभइरहन सक्तैन। यसप्रकार विन्दुसँग मनको र मनको साथ प्राणको परस्पर सम्बन्ध सम्भन्नुपर्छ। कुशलतापूर्वक यी दुईमध्ये कुनै एकलाई बद्ध गर्न सके अरुलाई बद्ध गर्न सुगम हुन्छ। शास्त्रको यो सिद्धान्त अत्यन्त गहिरो छ। ब्रह्मचर्यबाट प्राप्त वीर्यबाट शरीरभित्र दिव्य तेज या एक प्रकारको

विद्युतको विकास हुन्छ । यस तेजको वृद्धि भएमा चित्तको चञ्चलता निवृत्ति हुन्छ, प्राणको गति स्थिर हुन्छ, ध्येय वस्तुप्रति चित्तको एक प्रवाह उत्पन्न हुन्छ, यसैको दोस्रो नाम ध्यान हो । उपासनाको यही स्वरूप हो । क्रमशः यी सबै घनीभूत हुँदाहुँदै चित्तको समाधि अवस्था उत्पन्न हुन्छ । चित्त समहित भएपछि ध्येय स्वयं नै अनुभवमा आउँछ । परन्तु यो ध्येय चित्तको नै एक आकारविशेष हो, यो चित्तदेखि भिन्न केही पदार्थ होइन, यही प्रकाशलाई ज्ञान चक्षु खुल्नु भन्छन् । यो प्रज्ञाको पनि निरोध भएमा असंप्रज्ञात समाधिको उदय हुन्छ । शास्त्रको यो रहस्य अत्यन्त गहिरो छ । ग्रन्थविस्तारको भयले यहाँ अधिक चर्चा गरिन्न । हाम्रो स्थूल शरीरसँग ब्रह्मचर्यको के सम्बन्ध छ, यहाँ केवल यही विषयमा विचार गर्नु छ ।

वीर्यरक्षा

मनुष्यले शुक्र (वीर्य) को अवश्य रक्षा गर्नुपर्छ । वीर्य नष्ट भएमा ओज धातु बिग्रन्छ, किनभने वीर्य नै ओजः स्वरूप अष्टम धातुको आश्रम स्थान हो । वीर्यलाई नै ब्रह्मतेज भनिएको छ । यसको अभाव भयो भने मानवको सौन्दर्य, शारीरिक बल, इन्द्रियको स्फूर्ति, स्मरण शक्ति, वृद्धि, धारणशक्ति आदि सबै नष्ट हुन्छन् । वीर्य नष्ट भएमा प्रमेह, कमजोरी आदि अनेक प्रकारको रोगहरु उत्पन्न भएर अकालमा नै कालको मुखमा पर्नु पर्दछ, अथवा अस्वभाविक आलस्य उत्पन्न भएर सब काममा उदासीनता उत्पन्न गरिदिन्छ, अनि जडजस्तो भएर जीवन व्यतीत गर्नुपर्ने हुन्छ । अतः वीर्यरक्षा आवश्यक कर्तव्य हो ।

ओज-ओजस् एक पीतवर्णको पदार्थ हो । शुक्र वा वीर्यको मौलिक शुद्ध स्वरूप यही पदार्थ हो । ओजः स्वरूप वीर्यको उत्पत्तिको मुख्य स्थान नाभिचक्र हो । यही स्थानमा युक्त पदार्थको रस बनेर वीर्य ओजस् तत्वमा परिणत हुन्छ । यस चक्रको ज्ञानतन्तुमा जति बढी आकर्षक बल हुन्छ उति नै युक्त पदार्थको ओज छिटै भन् अधिक हुन्छ । जुन पुरुषको वीर्यरूपी ओज सूर्यचक्र (नाभिचक्र) को आकर्षण-विकर्षणरूपी तेजवाट एक सूक्ष्म ग्याँसको रूपमा माथितिर उठेर मस्तिष्कमा जान लाग्छ, ती पुरुषहरु ऊर्ध्वरेता भनिन्छन् । उनीहरुको मुखमा एक विशेष प्रकारको तेज झल्केको जस्तो देखिन्छ । त्यो ओजको नै तेज हो । त्यसमा एक विशेष आकर्षण शक्ति पनि हुन्छ । परन्तु मानसिक उत्तेजनाको कारण जसको ओजरूपी वीर्य नाभिदेखि तल अण्डकोशको नलीमा गएर खस्छ, उनीहरुलाई अधोरेता भनिन्छ । यही वीर्यलाई दूषित वीर्य र पुरुषलाई वीर्यदोषी भनिन्छ । यस्ता पुरुषहरुको वीर्य संकल्प मात्रले चलायमान हुन्छ । पुरुषमा १४ देखि १८ र स्त्रीहरुमा १३ देखि १७ वर्षको आयुमा स्वाभाविक रूपमा ओज बन्दछ । यही कारणले यस अवस्थाका बाल-बालिकाका मुखमा एक प्रकारको चित्ताकर्षक सात्विक तेज झल्कन्छ । जुन आयुको अरु शेष भागमा हुँदैन । यो ओजको नै तेज हो । ओज बन्ने यस स्वाभाविक अवस्थालाई छोडेर आयुको बाँकी कुनै पनि भागमा ओज निर्माणको काम स्वाभाविक रूपले हुँदैन । वीर्य निर्माण हुन्छ तर ओज हुँदैन । परन्तु योगीहरुको शरीरमा प्राणायाम, ध्यान, धारण आदि क्रियाको फलस्वरूप आयुको शेष भागमा पनि ओज बन्ने यस स्वाभाविक अवस्थालाई छोडेर आयुको बाँकी कुनैपनि भागमा ओज निर्माणको काम स्वाभाविक रूपले हुँदैन । वीर्य निर्माण हुन्छ तर ओज हुँदैन । परन्तु योगीहरुको शरीरको प्राणायाम, ध्यान धारण आदि क्रियाको फलस्वरूप आयुको शेष भागको पनि ओजको निर्माण हुन्छ । अरु पुरुषहरुको वीर्य ओज बनेर मस्तिष्कमा नगएर वीर्य नलीमा या प्रमेह नाडीमा जान्छ । यो प्रमेह नाडी या वीर्यशयमा वीर्य जम्मा हुनु नै वीर्यदोषको मूल कारण हो ।

वीर्य स्थिर गराउने केही साधन

निम्नलिखित साधनहरुद्वारा वीर्य स्थिर हुन्छः

१. सिद्धासनमा प्रमेह नाडीहलाई बायाँ खुट्टाको कुर्कुच्चाले चिथी कुर्कुच्चामाथि नै शरीर राख्नुपर्छ । यस आसनमा २.३०-३ घण्टासम्म बस्नाले प्रमेह नाडीमा वीर्य जम्मा नभएर नाडी शुद्ध हुन्छ र प्रमेह आदि दोष हटेर वीर्य शुद्ध र स्थिर हुन्छ ।

२. सिद्धासनमा बसेर मूलबन्ध गर्नु ।
३. जालन्धर बन्ध पनि गर्नु र वीर्य आकर्षणको मानसिक भावना पनि राख्नुपर्छ ।
४. अनि कुम्भकमा जब दुवै बन्ध राम्रोसँग लागेको छ, त्यसबखत एक कुम्भकमा कममा पनि ७ पटक, प्रमेह नाडी या वीर्य नलीको ठीक सीधा पर्ने गुदद्वारमाथि लिंग र मेरुदण्डको बीचको भागलाई आकर्षण-विकर्षण गर्नुपर्छ । जसरी लोहारको खलातीले हावा लिने र फ्याँक्ने गर्छ, त्यसैगरी आकर्षण र विकर्षण गर्नु । तर, याद राख्नुपर्छ कि छातीको तर्फ आकर्षण नगरी पेट फुलाउनुपर्छ । यो सबै शक्ति र सबै इच्छा मूत्रनली र वीर्यनलीको आकर्षणमा लागोस् । आकर्षण यसरी होस् कि मूत्रनली वीर्यनली र गुदाचक्रसम्म आकर्षण लागोस् । यो आकर्षण तथा विकर्षण यस्ता हुनुपर्छ कि पेट फुलाउँदा यतिसम्म फुलोस् कि सहन सकेसम्म फुलोस् र संकोच पनि यति संकोच होस् कि पेट बिल्कुल मेरुदण्डसँग गएर मिलोस् । यस प्रकारले मृतक वीर्य पनि जीवित हुन्छ । सूर्यचक्र अर्थात् नाभिमा आएर मस्तिष्कतर्फ आकर्षण हुन थाल्दछ । यसले सूर्यचक्रको तन्तुहरुमा यति कम्पन्न हुन्छ कि वीर्यको तत्वस्वरूप ओज सूक्ष्म ग्याँस रुपमा मस्तिष्कमा जान्छ र त्यही नै तेज, प्रकाश या कान्ति भएर चम्कन्छ । यस्तो प्राणायाम तीनदेखि आरम्भ गरी ५ पटकसम्म गर्नुपर्छ ।
५. यस साधनसाथ यदि पिसाब गर्ने समयमा ४-५ पटक पिसाबको धारलाई बलपूर्वक माथितिर खिच्ने गरेमा अरु बढी फाइदा हुन्छ, यसबाट वीर्यवाही स्नायुहरुमा शक्ति उत्पन्न हुन्छ, र विकृत पदार्थ बाहिर आउन थाल्दछ । धैर्य र विश्वास गरेमा अवश्य लाभ हुन्छ । जुन बखत गुदा, लिङ्ग र नाभिसम्मको मध्यभागको आकर्षणको भट्का मस्तिष्कको मध्यभागमा लाग्न सकोस् तब यो साधन सफल सम्भन्नुपर्छ । उदर सञ्चालन गर्दा मूत्रमा वीर्यनलीमा वीर्यलाई माथितिर खिचिएको अवश्य याद गर्नु । दिसा पिसाब गर्दा दुवै हातले अण्डकोषलाई दबाइराख्नु, यसले पनि वीर्यवाही स्नायु बलवान् हुन्छ ।

प्राणायाम- सूर्योदयभन्दा केही अघि कुनै शुद्ध स्थानसम्म भूमिमा उभिएर शीतली र शीतकारी प्राणायामको विधिले (जिभ्रोले वायु खिच्नु) यस्तो पूरक गर्नु कि सारा शरीरमा वायु अटाई-नअटाई भई समानरूपले पूर्ण होस् (भरियोस्) र पछि रेचक (दुवै नाकले वायु विस्तारै निकाल्नु) होस् । वायुलाई नडदेखि शिखासम्म समानरूपले भरेर नै रेचन गर्नुपर्छ । कुम्भक यथाशक्ति गर्नु । यस्तो प्राणायाम २ पटक नाकले र २ पटक मुखले गर्नु ।

एक देशी प्राणायाम- मनको आकर्षणले प्राणको र प्राणको आकर्षणले मनको आकर्षण हुन्छ । यी दुवैको एकतत्त्वमा हुनुको पूर्ण ज्ञानबाट नै यस प्राणायाममा सफलता मिल्छ । अर्थात् यसको सिद्धि नै मन र प्राणको एकतत्त्वमा हुनुबाट नै हुन्छ । शरीरको जुन भागमा शुद्ध मन र शुद्ध प्राणको अधिकार हुन्छ, त्यो भाग निरोग र जुन भागमा अशुद्ध मन र अशुद्ध प्राणको सञ्चय छ, त्यो भाग नै रोगी भनिन्छ । यो प्राणायामद्वारा अशुद्ध सञ्चय हटाएर त्यस भागलाई शुद्ध गराइन्छ । पूरकको समयमा जुन ठाउँको रोग हटाउनु छ, त्यस ठाउँबाट अशुद्ध मन र प्राणलाई हटाएर त्यस ठाउँमा शुद्ध मन प्राणलाई पठाई गन्दा र रोगी मन-प्राणलाई हटाइरहेको छु भन्ने भावना लिई पूरक गर्नुपर्छ । जुन दिन हामीमा आफ्नो अशुद्ध मन-प्राणको स्थानमा शुद्ध मन प्राणलाई एउटै प्राणायाममा पुऱ्याउन सक्ने शक्ति प्राप्त हुन्छ त्यस दिन आफ्नू र अर्काको रोग हटाउन सक्तछौं ।

अपान- अपान भ्रष्ट भएर नै पेटमा वायुको गोला बन्ने, कब्जियत रहने आदि हुन्छ । मल पेटमै सड्छ र सबभन्दा पहिले यो ग्याँसले वीर्यमा दोष उत्पन्न गर्छ र पछि कम्मर, आँखा, कान, शिर, दाँत आदिमा पीडा दिन्छ, यो सबै रोगको आधार अपान वायु विग्रनु हो ।

अपान शुद्धिका लागि केही उपायहरु निम्नप्रकार छन्

१. अपानशुद्धिका लागि खुट्टा केही फट्टाएर उत्कट आसनमा बसी गुदाद्वारा अश्वीमुद्रा गर्नुपर्छ । संकोच विकास आदि अभ्यासले यो सिद्ध हुन्छ । यस मुद्राले अपानशुद्धि, वीर्यको पवित्रता र ऊर्ध्वगामी हुनु, हर्सा रोगको निवृत्ति, वीर्यवाही नाडीहरुमा बल वृद्धि, कुण्डलिनी जागृत हुनु र आधारचक्रको विकास हुनु आदि लाभ हुन्छन् । यसको साथै गणेशक्रिया पनि गर्नुपर्छ । वीर्यदोष भएकालाई यो बहुत लाभदायक सिद्ध छ ।
२. पृथ्वीमा सम्मुमा सुतेर ४० पटक पेट, ४० पटक छाती सास रोकेर फुलाउनु र खुम्च्याउने गर्नु यसबाट सूर्यचक्र जागृत हुन्छ । वीर्य र अपानको शुद्धि हुन्छ, मन्दाग्नि नाश हुन्छ, हृदय, फोक्सो र उदर शुद्ध हुन्छ ।
३. नौलीक्रिया र उड्डियानबन्धले पेटका सबै रोगहरु शान्त हुन्छन् वायुसम्बन्धी सबै रोग नाश भएर पेट शुद्ध हुन्छ ।
४. नौलीक्रिया गरिसकेपछि भूमिमा खडा भएर शरीर र पेट शिथिल गरी आफ्नू दायाँ हातले बायाँ कोखो बलपूर्वक थिचेर बायाँ कोखो १०-१२ पटक फुलाउने र खुम्च्याउने गर्नु यसैले बायाँ पट्टि शुद्ध हुन्छ । फेरि यसै गरी बायाँ कोखो दबाई दायाँ कोखो फुलाउने र खुम्च्याउने गर्नु, यसले यकृत तथा प्लीहा शुद्ध भएर पाचनशक्ति ठीक हुन्छ । उपस्थ-कन्द (नाभिसमीप) को समीप भागलाई दुवै हातले बलपूर्वक थिचेर पेटको माथिल्लो भागलाई बलपूर्वक फुलाउने र खुम्च्याउने गर्नु यसले हृदय र उदरको माथिल्लो भाग बलपूर्वक तथा रोगरहित हुन्छ ।

अब पेटको माथिल्लो भाग बलपूर्वक थिचेर (दुवै हातले) पेटको तल्लो भागलाई बलपूर्वक फुलाउने र खुम्च्याउने गर्नु । यसले वीर्यवाही नाडीहरु शुद्ध र बलवान् हुन्छन् । वीर्य ऊर्ध्व आकर्षण हुन्छ ।

अब दुवै हातले दुवै कोखालाई बलपूर्वक थिचेर पेटको मध्यभाग अर्थात् नाभिलाई बलपूर्वक फुलाउने र खुम्च्याउने गर्नु । यसले मनुष्यको ब्राह्मीशक्तिको विकास हुन्छ र सूर्यचक्र जागृत हुन्छ ।
५. सर्वाङ्गासनद्वारा खुट्टा माथि उठाई सीधा गरेर, शरीर तथा ढाडलाई केही शिथिल गरी पेटलाई बारम्बार फुलाउने र खुम्च्याउने गर्नु । यसै गरी दायाँ र बायाँ गर्नु ।
६. सर्वाङ्गासन गरेर दुवै घुँडा कानमा लगाएर शरीर र पेटलाई बिल्कुल शिथिल गरेर पेटलाई पहिले जस्तै फुलाउने र खुम्च्याउने गर्नु । यसबाट अपानवायु खुल्दछ, अपान वायु शुद्ध हुन्छ । यसलाई कर्ण पीडासन पनि भन्दछन् ।
७. शीर्षासन गरेर सासलाई बलपूर्वक पठाएर पेटलाई भित्र-बाहिर फुलाउने खुम्च्याउने गर्नु । यसपछि टाँगसहित सबै अंग शिथिल जस्तो गरेर एकाग्र हुनु । यसबाट अशुद्ध वायु बाहिर निस्कन्छ । यो क्रियाद्वारा अपान वायु शुद्ध हुनाले शरीर बिल्कुल हलुका हुन्छ । पेटमा केही विकार हुँदैन, दिसा साफ हुन्छ ।

द्रष्टव्यः- उक्त सबै क्रिया क्रियात्मक भएकाले कुनै विज्ञ व्यक्तिसँग सिकेर गर्नु उत्तम हुन्छ । फल विस्तार-विस्तार अनुभवमा आउँछ, परन्तु दीर्घकालसम्म स्थायी रहन्छ ।

वीर्य नै जीवन

शुक्र मानव शरीरमा सबै धातुको सार हो । शुक्र नै जीवन हो । डाक्टरी मतअनुसार वीर्य दूधको जस्तो रंगको, गाढा-गाढा लस्सादार पदार्थ हुन्छ, जो अण्डकोशमा बन्छ । शुक्र प्रणालीद्वारा शुक्राशयमा आएर जम्मा

हुन्छ । शुक्राशयको दुई थैली हुन्छ र यो मूत्राशयसँग जोडिएको हुन्छ । स्त्रीप्रसंगको समयमा वीर्य मूत्रनलीद्वारा स्त्री योनीमा गएर गिर्दछ ।

वीर्य पानीभन्दा गन्हुँगो हुन्छ । जो वीर्यलाई सदा यत्नपूर्वक रक्षा गर्छ उसको एक पटकको स्त्रीप्रसंगमा २ तोला वीर्य निस्कन्छ । क्षीण वीर्य पुरुषको १ १/२ देखि १ १/४ तोलासम्म निस्कन्छ । २ १/२ तोला वीर्य बन्न कति दिन र कति भोजन आवश्यक हुन्छ यसको पनि हिसाब छ ।

२० शेर खुराकबाट २ छटाक, २ छटाक रगतबाट २.५ तोला वीर्य बन्छ । अर्थात् प्रत्येक पुरुष १ पटकको स्त्रीप्रसंगमा दुई तोला वीर्य हुन्छ, क्षीण वीर्य पुरुषको १.५ देखि १.२५ तोला स्वलन हुन्छ । अर्थात् प्रत्येक पुरुष एक पटकको स्त्री प्रसङ्गमा २ मन भोजनको सार गुमाउँछ । स्वस्थ मनुष्य नित्य १ देखि २ छटाक भोजन गर्छ । यस हिसाबले ४० दिनमा ६० देखि १०० छटाक भोजन गर्छ । तदनुसार ४० दिनमा एक पटक वीर्य क्षय भएमा शरीरलाई हानि हुँदैन । यसअघि प्रतिसप्ताह वा प्रतिदिन वीर्यपात गरेमा शरीर रोगी र क्षीण हुने कुरा अवश्यभावी छ । जसरी मानिसहरु एक-एक पैसा बचाएर धन सञ्चय गर्ने गर्छन्, त्यसरी वीर्यसञ्चय गर्ने प्रयत्न गर्दैनन् । धन नष्ट भए पनि शरीर नष्ट हुँदैन, जीवन बरबाद हुँदैन, परन्तु वीर्य नष्ट भएमा जीवन रहन असम्भव नै हुन्छ । उत्तम सन्तान जन्माउन चाहने मातापिताले आफ्नो शरीरमा शुद्ध रज तथा वीर्य उत्पन्न गर्ने प्रयत्न गर्नुपर्छ, यो कुरा ब्रह्मचर्यको नियमपालनबाट नै सम्भव हुन्छ ।

वीर्यको १०० भागमा ९० भाग जल हुन्छ । एक भाग सोडियम साल्ट हुन्छ, एक भाग अर्को खालको लवण हुन्छ, तीन भाग खटिक आदि पदार्थ हुन्छ र पाँच भाग एक प्रकारका कोषहरु हुन्छन्, जसलाई शुक्रकीट या शुक्राणु भन्दछन् । यदि कुनै ताजा वीर्यलाई सूक्ष्माणुवीक्षण यन्त्रद्वारा हेर्ने हो भने त्यसमा बडो तीव्र गतिले दौडिरहेका किटाणु देखिन्छन् । यही नै शुक्रकीट या सेल हुन् । सन्तान यसैबाट हुन्छ । जसको वीर्यमा शुक्रकीट हुँदैन, जसको शुक्रग्रन्थिमा यो बन्दैन ती पुरुषहरुको सन्तान हुँदैन । एक पटक निःसृत वीर्यमा १ करोड असी लाखदेखि २ करोड साठी लाखतक कीटाणु रहन्छन् । वीर्यलाई एक काँचको गिलासमा राख्ने हो भने केही समयमा दुई तह हुन्छ । माथिको भाग पातलो र दहीको तरजस्तो हुन्छ । तल्लो भाग गाढा र दूधको रंगको हुन्छ । यही तहमा सबै शुक्रकीट तल बस्छन्, यसैले तल्लो तह गाढा हुन्छ । तल्लो तह जति गाढा र गन्हुँगो हुन्छ, उतिनै यसको शुक्रकीट अधिक हुन्छ ।

शुक्रकीटको लम्बाइ १/१००० देखि १/५०० इञ्चसम्म हुन्छ । यी कीटाणुको अधिल्लो भाग मोटो र फुलको आकारको हुन्छ, पछिको भाग पातलो र चुच्चो आकारको हुन्छ । अधिल्लो भाग शिर र शिरपछिको दबेको भाग गर्धन, बीचको भाग शरीर अन्तिम भाग पुच्छर भनिन्छ । शुक्रकीट वीर्यको तल्लो भागमा दौडिन्छन् । कमजोर कीटाणु विस्तारै र बलवान् कीटाणु तीव्र गतिले दौडिन्छन् । यिनको पुच्छर पानीमा तैरिरहेको या भूँमा चलिरहेको सर्पको जस्तो हल्लेको देखिन्छ ।

शरीरविज्ञान अनुसार कोशको जुन व्याख्या गरिन्छ त्यसबाट एक अत्यन्त सूक्ष्म, सचेतन र सक्रिय अणु छ भन्ने ज्ञात हुन्छ । यी अणुहरु विभिन्न आकारका हुन्छन् । कोही अत्यन्त सूक्ष्म छन्, जुन माइक्रोस्कोपबिना देख्न सकिँदैनन कोही-कोही ठूला हुन्छन् जसलाई तेज दृष्टि भएका व्यक्तिले देख्न पनि सक्तदछन् । यसको बनावटमा बाहिरपट्टि एक चम्बिलो भिल्ली हुन्छ । भित्रपट्टि एक लस्सादार सोमा (रस) हुन्छ, जसलाई प्रोटोप्लाज्म भनिन्छ र संस्कृतमा प्रथमप्रसोम भन्दछन् । यस प्रोटोप्लाज्मभित्र एक सूक्ष्मतम अणु हुन्छ जसलाई अंग्रेजीमा Nucleus र संस्कृतमा कोशेश भन्दछन् । जीवकोष पनि यसैलाई भन्दछन् वास्तवमा यही कोशेश मूलभूत कोशको चेतनाशक्तिको केन्द्र हो । यही हरेक कोशको आत्मा हो, हरेक कोशको चेतनाशक्तिको केन्द्र हो । यदि यो कोशेशलाई पनि माइक्रोस्कोपद्वारा हेर्ने हो भने यसको रचनामा पनि कपालको रेशाको जस्तो जाल देखिन्छ । यी सूक्ष्म रेशाहरु हरेक रंगलाई ग्रहण गर्न सक्तछन्, यसैले यसलाई क्रोमोसोम भनिन्छ र तन्त्रयोगमा यसको नाम वर्णस्यूम भन्ने मिल्दछ । यी तीनै रेशाहरु हुन् जो परम्परागत वंशवृक्षमा बीजरुपले मातापिताद्वारा सन्तानको साथ आउँछन् । यो त्यही तात्त्विक सत्ता हो जसद्वारा प्रत्येक सन्तान आफ्ना मातापिताको वास्तविक धर्मसम्भव सन्तान भएको अधिकार पाएर उत्तराधिकारी बन्दछ ।

वर्णव्यवस्थाको स्थापना पनि यही वर्णस्यूमको आधारमा आरम्भ भएको हुन सक्तछ किनभने संस्कृत शब्द वर्णस्यूम लैटिन शब्द क्रोमोसोमले एकै अर्थ राख्छन् । शरीरविज्ञान अनुसार पनि एक प्राणीको कोशको कोशेशमा वर्णस्यूम रेशाहरु एक लाख संख्यामा सदा स्थायी रूपले अपरिवर्तनशील रहेका पाइन्छन् । यो वर्णस्यूम रेशाको बनावट चार प्रकारका छन् । यो क्रोमोजोम पत्ता लगाउने जर्मन डाक्टरलाई अन्तराष्ट्रिय नोबेल पुरस्कार प्राप्त भएको थियो । ती डाक्टरको दावी छ कि क्रोमोजोमको बनावट चार प्रकारभन्दा बढी वा कम भएको सिद्ध गर्न सक्नेलाई उनी आफ्नो नोबेल पुरस्कार दिन तयार छन् । आजसम्म कसैले सिद्ध गर्न सकेका छैनन् । आजभोलि शरीरविज्ञानले जिनसमा क्रोमोसोमको अनेक उपभेद पत्ता लगाएका छन् । ती मौलिक भेद होइनन् । ती वर्ण संकररूप उपभेद हुन् जसलाई वैज्ञानिक भाषामा (Adimixture) पनि भन्न सकिन्छ । विशेष ध्यान दिन योग्य कुरा यो छ कि मनुष्यको रक्त पनि ४ किसिमका छन् । रक्तको यो चार प्रकारको गुण र स्वभाव पनि भिन्न भिन्न छन् । यही वर्णस्यूम रेशाद्वारा नै पैतृक गुण, कर्म, स्वभाव सन्तानमा आउँछन् । यसबाट सिद्ध हुन्छ कि वर्ण व्यवस्था यही वर्णस्यूमको आधारमा एक परम सत्य वैज्ञानिक आधारबाट भएको छ । गोत्र तथा प्रवरको रहस्य पनि यही वर्णस्यूम रेशामा अन्तर्निहित छ । अतः अर्काको कुरा बिनाविचार स्वीकार गर्नु राम्रो होइन । हिन्दूधर्मलाई सम्भन कोसिस गर्नुपर्छ । त्यस बखत हिन्दूधर्ममा एक विन्दु पनि कुसंस्कार छैन भन्ने थाहा हुन्छ । हिन्दू धर्म गम्भीर आध्यात्मिक विज्ञानसम्मत एवं दार्शनिकताले परिपूर्ण छ । यसकारण ज्ञान वरिष्ठ आर्य ऋषिहरुको कुरामा विश्वास गरी आफ्नो अधिकारअनुसार धर्म कार्य गर्नु परम कर्तव्य हो ।

शुक्रकीट बन्ने समय:- शुक्रकीट १४ या १५ वर्षको अवस्थामा बन्न थाल्दछ । तर, त्यस बखतको शुक्रकीट बलवान् सन्तान उत्पन्न गर्न योग्य हुँदैनन् । राम्रो शुक्रकीट २ या २५ वर्षको आयुमा बन्दछ । यसकारण २० या २५ वर्षभन्दा कम आयुमा स्त्रीप्रसंग नगर्नु उचित हुन्छ । जो थोरै उमेरमा नै स्त्रीप्रसंग गर्न थाल्दछन् उनीहरुको शरीरको वृद्धि रोकिन्छ । शुक्र ग्रन्थिबाट शुक्रकीट बन्नुको साथै एक अर्को ठूलो कामको चीज बन्दछ । यो एउटा विशेष प्रकारको रस (Endocrine Hormone Nucleus) हो, यद्यपि सन्तान उत्पादनमा यसको विशेष उपयोग छैन तापनि यो रस रक्तमा मिलेर शरीरका विभिन्न अङ्गमा पुग्दछ र शरीरलाई बलवान् बनाउँछ । प्रत्येक पुरुषलाई शरीर बढ्ने समयमा यो रसको आवश्यकता हुन्छ । यदि कसैको अण्डकोष युवावस्थामा नै निकालिदियो भने त्यो पुरुष राम्ररी बढ्न सक्तैन । उसको दाही-जुझा आदि पुरुषचित्तन निस्कदैनन् । गोरु र साँढेमा के अन्तर छ सबैलाई थाहा छ । गोरु सन्तान उत्पादन गर्न सक्तैन । साँढेजस्तो बलवान् पनि हुँदैन । उसको अण्डकोशमा पुरुष हार्मोन नभएकाले यसो भएको हो । अतः सबै अङ्ग राम्ररी पुष्ट हुनुअघि यी शुक्रग्रन्थिबाट शुक्र बनाउने काम लिनु आफू र आफ्ना सन्तानको हानि गर्नु हो । यसैले सुश्रुतले २४ वर्षको पुरुष १६ वर्षको स्त्रीको विवाह र त्यसपछि गर्भाधान योग्य छ यसभन्दा अघि हानिकारक छ भनेका छन् ।

अतएव के देखेर हामी प्रेमको छटपटीमा पर्छौं, यस्तो पाशव-वासनाको आगो सल्काउँछौं, यो करा राम्ररी विचार गर्नुपर्छ । दैहिक सौन्दर्य केही होइन, पञ्चमहाभूतको एकीभूत अवस्थादेखि बाहेक केही होइन । जसको प्रकाश समस्त जातको समस्त वस्तुमा छ भने एक ठाउँमा बढी आकर्षण किन ? यौवन कति मुहूर्तका लागि हो ? त्यो शरीर बाल्यावस्थामा के थियो, यौवनमा के भयो, प्रौढ र वार्धक्यमा के हुने हो ? यस्तो परिवर्तनशील शरीरको परिणाम के हुन्छ ? सो कुरा विचार गर्नुपर्छ ।

कुनै वृद्धा जीर्ण- शीर्ण अवस्थामा मृत्युशय्यामा शयन गरिरहेकी छन् । कुनै दिन उनी परम सुन्दरी युवती थिइन्, अब कुन दशामा छिन् । विचार गर्नुहोस् यस्तै प्रकारले यौवनमा पनि अनेक रोग आदिले गर्दा यो सुन्दर शरीर सडेर गलेर प्रेतभन्दा पनि खराब बन्न सक्तछ । तब यो शरीरका लागि यति धेरै आशाक्ति किन ? अतः बारम्बार विचार गरेर, अत्यन्त यत्न गरेर सबैले वीर्यरक्षा गर्नुपर्दछ ।

स्वयं आदर्श बन्नुपर्छ

आजभोलि प्रमेह, स्वप्नदोष, नपुंसकता, यक्ष्मा, जीर्णज्वर आदि रोगहरु वीर्यरक्षाको उचित रूपले पालन नगर्नाले नै उत्पन्न भएका छन् । यदि आफ्नो सन्तानलाई बुद्धिमान् तथा योग्य बनाउन चाहने हो भने अहिलेदेखि नै ब्रह्मचर्यपालन गर्न कटिबद्ध हुनुपर्दछ र साथै आफ्ना सन्तानलाई पनि ब्रह्मचर्यपालन गर्ने शिक्षा दिनु उचित हुन्छ । जो स्वयं कुनै कार्य गर्दछ, उसैको प्रभाव अर्कोमाथि पनि पर्न सक्तछ । यदि स्वयं कुनै कार्य गर्न असमर्थ छ भने उसको प्रभाव अरुमाथि पर्न सक्तैन । अतः पहिले स्वयं आदर्श बन्नुपर्छ, तब सन्तानलाई योग्य बनाउन सफलता प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

ब्रह्मचर्यको पालन गर्नु पुरुषलाई जस्तै स्त्रीलाई पनि लाभदायक तथा आवश्यक हुन्छ । सन्ततिनिरोधको अप्राकृतिक तामसी क्रियाभन्दा ब्रह्मचर्यको नियम पालन गर्नु अधिक स्वास्थ्यप्रद तथा कल्याणकारक छ । कलियुगको दुहाइ दिएर आफैँ आफूलाई मानसिक दुर्बलता तथा रोगको शिकार बनाउनु उचित हुँदैन । साहस तथा विश्वास गरेर आफ्नो तथा आफ्ना सन्तानलाई स्वास्थ्यप्रद नियम पालन गराउनुपर्छ । वातावरण, कलियुग तथा समाज आदिलाई दोष लगाएर आफूलाई ठग्न उचित हुँदैन ।

यहाँ स्त्रीले जान्न योग्य आर्तवसम्बन्धी केही संक्षिप्त कुरा पनि लेख्नु लाभप्रद हुनेछ । जब कन्या जवान हुन थाल्छे, तब उसको योनिबाट एक प्रकारको रातो रङ्गको पातलो पदार्थ प्रतिमास निस्कन थाल्दछ, यसलाई रजोधर्म भन्दछन् । रजोधर्मको साथै अरु जवानीको चिह्न स्तन वृद्धि आदि प्रकट हुन थाल्दछन् ।

आर्तव रक्तमिश्रित स्राव हो, जो गर्भाशयबाट निस्कन्छ । यो रक्तमा श्लेष्मा मिलेको हुन्छ, यसैकारण यो छिटै जम्दैन । सबै स्त्रीहरुलाई एकनास आर्तव हुँदैन । प्राय १ देखि ३ छटाकसम्म हुन्छ । आर्तव हुनुभन्दा दुई-चार दिन पहिलेदेखि नै जबसम्म यो निस्करहन्छ, स्त्रीहरुलाई आलस्य र अरुचि हुने गर्छ । कम्मर, पेट आदी भारी हुन्छ, जो, स्त्रीहरु सोखको भ्रममा परेर आलस्य र परिश्रमहिनताको कारण मोटो हुन्छन्, जसलाई कब्जियत र अजीर्ण छ, जो जोश दिलाउने उपन्यासहरु पढ्छन्, प्रायः यस्तै उत्तेजनात्मक कुरा गर्छन् वा सुन्दछन् उनीहरुलाई कम्मर तथा पेटमा अधिक दुख्छ, र हातगोडामा पनि दुख्छ ।

गर्मी देशका स्त्रीहरु १२-१४ वर्षमा रजोवती हुन थाल्दछन् । युरोप आदि देशका स्त्रीहरु १४-१५ वर्षमा रजोवती हुन्छन् । जुन घरकी केटी पौष्टिक खाना खाने, ऐश आराम गर्ने, शारीरिक परिश्रम कम गर्ने, पतिसँग विवाह आदि सम्बन्धित उत्तेजनात्मक कुरा गर्ने हुन्छन् ती चाँडै रजोवती हुन्छन् । निर्धन परिवारका निर्बल तथा रोगी केटीहरु ढिलो रजोवती हुन्छन् । प्रायः १२-१४ को उमेरदेखि रजोधर्म सुरु हुन्छ र ४५-५० वर्षसम्म भइरहन्छ । जब गर्भ रहन्छ त्यसबेला रजोधर्म बन्द हुन्छ । जो स्त्री आफ्नो बच्चालाई दूध पिलाइरहनेछ उसको प्रसवको धेरै महिनापछि पनि रजोधर्म हुँदैन । ४५-५० वर्षसम्मका वीचमा रजोधर्म स्वभावतः बन्द हुन्छ । जबसम्म स्त्री रजस्वला हुन्छन् तबसम्म गर्भ रहने सम्भावना हुन्छ । तर, कहिले काहीं रजोधर्म हुनुअघि पछि पनि गर्भ रहन्छ । आर्तव निकल्ने दिनहरुमा स्त्रीको जननेन्द्रियमा केही फरक आउँछ । डिम्बप्रणाली, डिम्बग्रन्थि तथा योनि अधिक रक्तमय हुन्छ र त्यसको रङ गाढा हुन्छ । गर्भाशय पनि केही बढ्दछ । प्राय ३ या ४ दिनसम्म रजस्राव हुन्छ । कसैको ५ दिन र कसैको ६ दिनसम्म पनि हुन्छ । ६ दिनभन्दा बढी हुनु र महिनामा दुईपटक हुनु स्त्रीरोग हो । यस्तो अवस्थामा चिकित्सकको परामर्शअनुसार औषधी गर्नुपर्छ । स्त्रीहरुलाई हुने प्रायः रोगहरु मासिक धर्मको गडबडीबाट हुन्छ । मासिक रजस्राव केवल गर्भधारणको निमित्तमात्र आवश्यक नभई स्त्रीको स्वास्थ्यको निमित्त पनि अत्यावश्यक छ ।

वीर्यरोग उपचार

वीर्यसम्बन्धी रोगका लागि यहाँ एक-दुई औषधीको उल्लेख गरिन्छ, तर ब्रह्मचर्य या वीर्यको सम्बन्ध मनसँग छ । यसकारण मानसिक वृद्धि नभई केवल औषधीको सेवनमात्रले चाहीं लाभको बदला हानि हुने पनि सम्भावना हुन्छ ।

१. प्रमेह, पिसावमा चिनी बग्नु, स्वप्नदोष आदि वीर्यको हर प्रकारको विकारलाई चन्द्र प्रभावटी अधिक उपयोगी छ । राति सुत्ने बेला अथवा बिहान दूधको साथ एक गोली सेवन गर्नु । यो औषधी वैद्यहरु अथाव आयुर्वेदीय पसलहरुमा तयार पाइन्छ ।
२. सूर्य प्रभावटी पनि वीर्यदोषका लागि उपयोगी छ । मधुमेहमा अति लाभदायक सिद्ध भएको छ र अनुभूत औषधी हो । एक-एक मासाको मात्रा बिहान अथाव साँझ दूधको साथ सेवन गर्नु उचित हुन्छ ।
चन्द्र प्रभावटी र सूर्य प्रभावटी सबै मौसममा सब अवस्थामा सबै प्रकारको रोगहरुमा उपयोगी एवं अनुभूत औषधी हुन् । यसले सब प्रकारको प्रमेह, मूत्रकृच्छ्र, मधुमेह, वातव्यधि, उदररोग, पाण्डुरोग, संग्रहणी, हृदयरोग, शुल, खोकी, भगन्दर, पत्थरी, रक्तपित्त, विषमज्वर तथा वातपित्तजन्य रोगहरु नष्ट हुन्छन् । शरीर स्वस्थ हुन्छ । जठराग्नि प्रदीप्त हुन्छ । औषधी अनुभूत छ ।
३. बंगभस्म चार रति एक मासा गिलोस सत्व चिनीसाथ महमा मिलाएर खानाले प्रमेहमा फाइदा हुन्छ । औषधी अनुभूत हो ।
४. हरियो जिलोमको रस ४ तोला ५ मासा महसँग मिलाई बिहान सेवन गर्नु प्रमेह नष्ट हुन्छ, औषधी अनुभूत हो ।
५. बरको सत्व ५ रति गाईको दूधको साथ केवल एक सप्ताह मात्र सेवन गर्नु ।

बर-सत्व बनाउने विधि- बरको कोपिला दश सेर मसिनो गरी काटेर ४० सेर पानीमा पकाउनु जब पात गल्दछ तब मलमलको कपडामा छाने र फलामको कराइमा पकाएर खुवाजस्तो बनाउनु, दश तोला बहु फलीको चूर्ण मिलाउनु, ४-४ रतिको गोली बनाउनु । नित्य एक गोली पानीमा भिजाई त्यो पानीलाई दूधमा मिलाएर उमाल्नु । केवल ७ दिन इसबगोलको धूलो ६ मासा र चिनी मिलाएर खानु । यदि बर (सत्व) तयार छैन भने बरको कोपिला २ तोलालाई एक पाउ पानीमा पकाउनु, पानी एक छटाक बाँकी भएपछि त्यसलाई छानेर आधा सेर दूध (गाईको) मा मिलाएर पकाउनु फेरि इसबगोल चूर्ण र चिनी मिलाएर केवल ७ दिनतक पिउनु । इसबगोल बिना नै पनि खान हुन्छ । यसले वीर्यलाई गाढा गर्दछ, स्वप्नदोष आदि सब प्रकारको वीर्यपातलाई रोक्दछ । यो महात्माहरुको गुप्त तथा अनुभूत औषधी हो । यो औषधी पौष्टिक छ । एक महिलनामा केवल सात दिन मात्र पिउनु आवश्यक भएमा अर्को महिना पुनः ६ दिन पिउनु ।

६. **ब्राह्मी घृत-** यदि हरियो ब्राह्मी छ भने कुटेर दुई सेर स्वरस निकाल्नु सुखा छ भने दुई सेर ब्राह्मीलाई आठ सेर पानीमा पकाउनु । जब दुई सेर बाँकी रहन्छ अनि छान्नु । अमलाको टुक्रा, हलेदो, कठमरी, निशोथ, ठूलो हरोको टुक्रा, सानो पिप्ला, मिस्री प्रत्येकको दुई-दुई तोला, बोभो, सिधेनुन ६-६ मासा सबैलाई दुई सेर पानीमा पकाउनु । जब आधा सेर बाँकी रहन्छ छानेर ब्राह्मीको रस मिलाएर फलामे कराइमा आधा सेर शुद्ध गाईको घिउ मिलाएर हलुका आगोमा पकाउनु जब घिउ मात्र बाँकी रहन्छ भिकेर छान्नु । मात्रा ६ मासादेखि दुई तोला गाईको दूधमा बिहान बेलुका सुत्ने समयमा खानु । यो औषधीले वीर्यको सबै प्रकारको रोग निवृत्ति गर्छ । वीर्यशुद्ध, स्मृति, मस्तिष्कको शक्तिवृद्धि, बुद्धि तीक्ष्णता र घाँटी सफा गर्छ । हर्सा, प्रवाह, खोकी आदी रोगका अति लाभदायक छ । वीर्यदोषबाट जुन पुरुष या स्त्रीको सन्तान हुँदैन, उसका लागि अति लाभदायक छ ।

ब्राह्मी घृत बनाउने दोस्रो विधि

हरियो ब्राह्मी छ भने ५ सेर, सुखा छ भने दुई सेर, शंखपुष्पी एक पाउ, अमला एक पाउ, त्रिफला एक पाउ, बोभो एक छटाक, वायु विडंग, पिप्ला, धनिया, निसोथको जरा, त्वाड, सानो अलैची, तज, संभालुको बियाँ र हलेदो एक एक तोला, गिलोम दुई तोला, सबलाई कुटेर दश सेर पानीमा भिजाई आगोमा सुब पकाउनु । जब ६ सेर रसजति बाँकी रहन्छ मलेर छान्नु । यो रसलाई फलामे कराइमा शुद्ध गाईको अढाइ सेर घिउ हाली पकाउनु । मन्द मन्द आगो ८-१० घन्टासम्म बालिरहनु जब पानीको भाग सकिन्छ र रसको भाग बाँकी रहन्छ तब भिकेर कपडाले छान्ने डेढ तोलादेखि अढाई तोलासम्मको मात्रा आवश्यकतानुसार गाईको दूधसँग बिहान-बेलुका खानु।

मधुमेह (Diabetes)

पिसाबमा चिनी (Sugar) बगेमा गुठमार दुई जामुनाको बियाँ दुई तोला, वंशलोचन ६ मास, अलैची ५ मासा, गुजै सत्व (गुर्जोको सार) एक तोला, पीपलको बोक्रा तीन मासा, मन्डुभष्म एक मासा, चाँदीभष्म चार रत्ति, शुद्ध शीलाजित तीन मासा, यी सबैका चूर्ण बनाएर चार मासा बिहान र बेलुका गाई अथवा बाखाको दूधसँग सेवन गर्नु, परीक्षित छ । अथवा गुर्जोको रस निकालेर त्यसमा पाषणभेद र मह मिलाएर पिलाउनु । सूर्य प्रभावटी यस रोगमा आश्चर्यजनक लाभदायक सिद्ध भएको छ ।

बहुमूत्र

ज्वानु ५ मासा, नागरमोथा ५ मासा, कन्दर ५ मासा, कालो तिल एक तोला, सबै मसिनो गरी पिनेर दुई तोला गुँदमा मिलाउनु । ५ मासाको मात्रा गरी बिहान-बेलुका पानीसँग सेवन गर्नु अथवा राम्रो छोहरासँग दिनमा खाना खाएपछि र राति सुत्ने बेलामा दूधसँग सेवन गर्नु ।

पुरुषका लागि वीर्य संशोधक औषधी

सिमलको जराको बोक्रा पाँच तोला, बीजबन्द ५ तोला, खामन ५ तोला, तालखमन ५ तोला, सेतो मुसली, गुलसकरी, कामराज सबै पाँच-पाँच तोला पिँधेर छान्नु । बिहान-बेलुका ५-५ मासाको मात्रा, खाइसकेपछि गाईको तातो दूध, मिस्री मिलाएर पिउनु ।

स्त्रीहरुका लागि रज-संशोधक औषधी

बबुलको गुँद ३ तोला, सानो अलैचीको दाना एक तोला, नागौरी अश्वगन्ध ५ तोला, घिउकुमारी ५ तोला सबै पिँधेर छानेर ३-४ मासाको मात्रा बिहान-बेलुका खानु र पछि गाईको दूध मिस्री मिलाई ४ दिनसम्म खानु । यसको सेवनबाट रज निश्चय शुद्ध हुन्छ । यो औषधी सेवन गरेको बखत स्त्री-पुरुष दुवैले संसर्ग छोड्नु पर्छ, गरम पदार्थ, तेल, पिरो, अमिलो खानु हुँदैन । औषधी परीक्षित छ ।

अन्तमा फेरि यही कुरा भन्नुपर्छ कि ब्रह्मचर्यको सम्बन्ध मनसँग हुन्छ । अतः मनमाथि पूर्ण नियन्त्रण राख्नुपर्छ, मनका नियन्त्रणपछि सामाजिक वातावरणलाई या त दूषित भावनारहित बनाउनुपर्छ अथवा यस्तो समाजदेखि टाढा रहनुपर्दछ, जसमा कृत्सित भावनाको साम्राज्य छ । उदाहरणार्थ सिनेमा, चरित्रहीन व्यक्ति, वेश्या तथा यौनसम्बन्धी साहित्यबाट बच्नुपर्छ । कुलीन परिवारमा पनि स्त्रीहरुबीच पुरुष र पुरुषहरुबीच स्त्रीको अधिक सम्पर्क हुनु हुँदैन । प्रत्येक व्यक्तिले आफ्नो उन्नतिको एउटा लक्ष्य राख्नुपर्छ र त्यस लक्ष्य प्राप्तिको निमित्त लक्ष्य प्रतिक्षण उद्योगरत हुनुपर्छ, ता कि मन खाली नरहोस् । जब मन खाली रहन पाउँदैन

तब दुनियाँभरका खराबीहरु मनमा प्रवेश गर्न पाउँदैन । गृहस्थहरुले पनि स्त्री सहवास बिलकुल नियमित र यथासम्भव कम गर्नुपर्छ । यहाँ सिकन्दरको एक उक्ति ध्यान दिन योग्य छ । “सहवास जीवनमा एकपटक गर्नुपर्छ, यदि सम्भव भएन भने वर्षमा एकपटक, यो पनि सम्भव नभए, महिनामा एकपटक, यदि यो पनि सम्भव नभए मनुष्यले पहिले आफ्नो चिहानको सारा व्यवस्था मिलाई अनि इच्छानुसार सहवास गर्नु ।” । यो आदर्श उक्ति हो, यसबाट अवश्य शिक्षा लिनु पर्दछ ।

विश्राम

स्वास्थ्य रक्षाका निमित्त पालन गर्नुपर्ने नियमहरुमा ब्रह्मचर्यपछि विश्रामको स्थान आउँदछ । शारीरिक परिश्रमपछि विश्राम गर्नाले मानवलाई पुनः बलशाली बनाउँछ । उचित समयमा पर्याप्त निद्रा प्राप्त गर्नु श्रेष्ठ विश्राम हो । देवीभगवतमा निद्रालाई कल्याणदात्री देवी ‘निद्रा तुलाम् ...’ ‘या देवी सर्व भूतेषु निद्रारूपेण संस्थिता’- परमात्मासदृश सुखादु मानेको छ ।

निद्रा र यसको आवश्यकता

निद्राको विषयमा विचार गर्दा के पत्ता लाग्दछ भने जाग्रत अवस्थामा शरीर व्यवहार चलाउँदा जुन प्राण-शक्ति खर्च हुन्छ त्यसको पूर्ति निद्राबाट हुन्छ । निद्रामा प्राणमय शरीर या सूक्ष्म शरीरको अज्ञात उद्गमन मनुष्यजातिको निद्रावस्थाको आवश्यक कर्म हो । यो योगसम्बन्धी अत्यन्त गूढ तथा रहस्यमय विषय हो । यसको अधिक चर्चा अप्रासन्निक हुन्छ । डाक्टर हर्वाड फारिङटन (Dr. Herward Farington) भन्छन् कि निद्राको विषयमा अहिलेसम्म धेरैको धेरै विचार निस्केको छ । कसैले निद्राको रासायनिक उत्पत्ति बताएका छन् र भन्छन् कि जाग्रत अवस्थामा शरीरभित्र जुन विषययुक्त रस उत्पन्न हुन्छ त्यो रस निद्राबाट नष्ट हुन्छ । कोही मनुष्यको मस्तिष्कमा हुने रक्त भ्रमणको एक विशेष क्रियाबाट निद्रा आउँछ भन्छन् । कोही शरीरको स्नायुको शिथिलताले निद्रा आउने मान्दछन् । कोही बाह्य विषयबाट इन्द्रियहरुलाई उत्तेजित गर्ने केही चीज जब हुँदैन तब निद्रा आउँदछन् भनेर प्रतिपादन गर्दछन् । यी सबै कुराहरुबाट निद्राको वास्तविक कारण पत्ता लाग्दैन वास्तवमा मनुष्यको स्थूल शरीरमा एक प्राणमय शरीराभिमानी आत्मा छ र स्थूल शरीरभन्दा बाहिर सर्वत्र अनन्त प्राणशक्ति भरिएको छ । निद्राकालमा यो प्राणमय आत्मा स्थूल शरीरबाट बाहिर निस्केको बाहिरको प्राणशक्तिसँग आफ्नो आवश्यकतानुसार प्राणशक्ति बटुलेर फेरि अन्नमय शरीरमा आउँछ । यो कुरा नमानी यस समस्याको समाधान हुन सक्तैन ।

एक प्रसिद्ध डाक्टरको भनाइ छ कि मनुष्य शरीर वाष्पयन्त्र (Stream Engine) हैन, विद्युत् यन्त्र जस्तो छ । यसबाट नै शरीरको सबै व्यवहारहरु हुन्छन् भन्नु ठीक पढैन, किन्तु निद्राकालमा प्राणमय आत्माले शक्ति सञ्चार गरिरहेका हुन्छ, यसैबाट शरीरका सबै व्यवहारहरु हुन्छन् । अन्नरसले पुराना स्नायुहरुलाई उत्साह दिन सक्तछ । यदि अन्नरसले नै शरीरको सबै व्यवहार हुन्छ भन्ने हो भने निद्राको आवश्यकता नै हुँदैन । निद्राको बदला अन्नरस दिनाले नै निद्राको काम पनि हुनुपर्ने हो, तर यस्तो हुँदैन । हाम्रो प्राणमय शरीर बाह्य प्राणशक्ति र स्थूल मनुष्य शरीरको मज्जा तन्तुजाल (Nervous System) को बीचको श्रृंखला हो । स्थूल शरीरको निद्रावस्थामा प्राणमय शरीर बाह्य प्राणशक्तिलाई आकर्षण गरी संग्रह गर्दछ । यही नै निद्राको यथार्थ स्वरूप हो । यसैले निद्रालाई कल्याणदात्री देवीसमान सुखदा मानेको छ ‘निद्रा ब्रह्मतुल्यम्...’ दिनभर शारीरिक या मानसिक परिश्रम गरी, मस्तिष्क स्नायुमण्डल र मांसपेशीहरु थाकेपछि गाढा र निश्चित निद्राबाट शरीरले आराम पाउँछ र स्वस्थ तथा सबल हुन्छ । सिनेमा नाटक आदि हेर्नु खराब वा असल जे होस् तर त्यसलाई दैनिक दिनचर्यामा समावेश गर्नु ठीक हुँदैन । दिनभरको परिणामपछि राति एक बजेसम्म जागा रहनु स्वास्थ्यका लागि हानिकारक नै छ । मनुष्य शरीरको लागि निद्रा अत्यन्त उपयोगी हो । स्वस्थ मनुष्यले आठ घण्टा सुत्नुपर्छ । पूर्ण निद्रा नलिनाले अपच, दिमागको कमजोरी, टाउको दुख्ने आदि रोगहरु हुन्छन् । स्वस्थ मनुष्यले शरीर तथा जीवनको रक्षाका लागि ५ घडी रात बाँकीमै अर्थात् ४-५ बजे उठ्ने गर्नुपर्छ “ब्राह्मे

मुहूर्ते बुध्येत स्वास्थ्योरक्षार्थमानुषः” नै भनेर बताएको छ । Early to sleep and early to rise, makes a man healthy, wealthy and wise.

जीवनीय तत्व पद्धति (भिटाभिन)

यस विषयको विस्तृत ज्ञान सन् १९१२ देखि प्रकाशमा आएको छ र अहिले सम्म यससम्बन्धी अनुसन्धानद्वारा संशोधन, परिवर्तन हुँदै गइरहेको छ । संक्षेपमा के भन्न सकिन्छ भने यी भिटाभिनहरू प्रधानतः वनस्पतिद्वारा नै उत्पादन गरिन्छन् र मनुष्यलाई प्रत्यक्षतः वनस्पति खानुबाट र अप्रत्यक्षतः वनस्पति खाने जीवजन्तुको मासु, हाड, रगत, दूध आदिको प्रयोगबाट प्राप्त हुन्छन् । यसबाट के स्पष्ट हुन्छ भने भिटाभिनको प्राकृत स्रोत वनस्पति नै हो मासु, अन्डा आदि होइन । भिटाभिनको अभावमा मनुष्यको शरीरमा कतिपय रोग उत्पन्न हुन्छन्, जसलाई जीवशक्ति अभावजन्य रोग भनिन्छ, जस्तो अस्थिवक्रता, अस्थिमृदुता, रक्तस्रावक, रतौधी, बेरी बेरी आदि । वैज्ञानिकहरूको के अनुमान छ भने मनुष्य शरीरमा भोजनबाट रचनाको काम त हुन्छ, परन्तु अनावश्यक उपचयको सन्तुलन र संहारको काम भिटाभिनद्वारा नै हुन्छ । यसको अभावमा शरीरमा त्याज्य पदार्थको अधिक सञ्चय हुन्छ र शरीरको आवश्यक उपचारमा बाधा पुऱ्याउँछ । एक निश्चित सीमाभन्दा बढी अनावश्यक सञ्चयलाई नियमित भिटाभिन अभावजन्य रोगको रूपमा प्रकट गरिदिन्छ । यस सन्तुलन कार्यलाई वैज्ञानिकहरूले Oxidation-Reduction-Reaction को नाम दिएका छन् । यो अक्सीडेशन रेडक्सन को क्रियाले प्रकट भिटाभिन र द्रव्यविशेषको साथ शरीरमा विशेष परिवर्तन उपस्थित गर्दछ । जस्तो जलमा घुलनशील भिटाभिन ‘बी’ पायरो फस्फोकि एसिडसँग मिलेर एक विशेष प्रकारको काम गर्दछ, जसद्वारा पायरिक एसिडको विलय हुन्छ । यो भिटाभिन विशेषको अनुपस्थितिमा शरीरमा यो कार्य हुन सक्तैन र केही समयपछि यो व्यापक रोगको रूपमा उपस्थित हुन्छ ।

भिटाभिन खोजको धेरै पछिसम्म पनि यसको प्रयोग पोषण भोज्य पदार्थको रूपमा भयो तर केही वर्षहरूदेखि भिटाभिनद्वारा चिकित्सा गर्नु एलोपेथी चिकित्सा पद्धतिको प्रधान आधार भनिदै आइरहेछ । यस पद्धतिलाई देख्दा हाम्रो प्राचीन आयुर्वेदिक चिकित्सा पद्धतिको स्मरण हुन्छ । यसद्वारा जीवनीय, वृहणीय तथा रासायनिक औषधीद्वारा नै प्रायः सबै रोगको चिकित्सा गरिन्थ्यो । कुनै एक जीवनीय योग (च्यवनप्रास) ले स्वसन संस्थान, पाचन संस्थान, वात नाडीतन्तु संस्थान, रक्तवाही संस्थान, प्रजनन संस्थान इत्यादि सबै संस्थानका रोगीहरूको चिकित्सा एकै साथ गरिन्थ्यो । त्यसको रहस्य पनि के थियो भने उक्त औषधीमा भिटाभिनहरूको प्रधान योग थियो, जसले शरीरको अणु-अणुलाई पुनर्जीवन प्रदान गर्दथे । सारांश के हो भने यी भिटाभिनद्वारा गरिने चिकित्सा मौलिक, अत्यन्त प्रौढ र सर्वोत्तम चिकित्सा पद्धति हो । यसद्वारा रोग सहने शक्ति मात्र हैन, नवजीवन आउँछ, जसद्वारा ती मानिसहरू शरीरबाट भयंकर रोग बाहिर निकाल्न सक्तछन् र आयु वृद्धि गर्दछन् ।

मनुष्यको आहारमा प्रोटीन (Proten) बोसो, स्वेतसार (Carbohydrate) र खनिज (Mineral Salt) प्रधान हुन्छ, परन्तु यसमा यदि भिटाभिन पर्याप्त मात्रामा उपस्थित छैन भने त्यो आहार निर्जीवजस्तै हुन्छ । भिटाभिन भोजनको क्रियाशील शक्ति हो । यसको उपस्थितिमा भोजन शरीरमा गएर आफ्नो वास्तविक काम गर्न पाउँछ र यसको अनुपस्थितिमा भोजन शरीरका लागि भारस्वरूप हुन्छ । यो भयंकर रोगहरूको उत्पत्तिको कारण बन्न जान्छ ।

प्रायः भिटाभिन ताजा फल, हरियो सागसब्जी, तरकारी, दूध, नौनी, मासु अन्डा र अन्न आदिमा विशेषतः पाइन्छ ।

भिटाभिन मुख्यतः सात प्रकारका छन् । यिनको नाम अंग्रेजी अक्षरको नामले ए, बी, सी, ई, के, पी, भनिन्छ । यीमध्ये भिटाभिन ए, डी, ई के बोसो (Fat) मा घुलनशील छन् र भिटाभिन बी, सी, पी जलमा घुलनशील छन् ।

मनुष्यको शरीर निर्माण हाड, रक्त, तन्तु (Tissues), रौं, नड, दाँतबाट भएको छ । प्राकृतिक भोजनमा शारीरिक संगठनको सम्भार गर्ने हरेक आवश्यक तत्वहरू पाइन्छन् । ती तत्वहरूलाई तीन समूहमा बाँड्न सकिन्छ— (१) नियामक (२) शक्तिदायक (३) शुद्धिकारक । यसमा प्रोटीन, स्टार्च, चिनी, बोसो, खनिज, लवण, जल र भिटामिन समाविष्ट छन् । प्रोटीन अन्न तथा साह्रो बोकामा भएको फलमा पाइन्छ । यी स्नायु तथा मांसपेशी निर्माणक हुन् । स्टार्च, चिनी, बोसोले ताप र शक्ति उत्पादन गर्दछन् । पहिलो अन्न तथा केही फलहरू मह, उखु, मापल ९:बउभि० छायादार वृक्ष आदिमा पाइन्छ । चिल्लोले ताप र शक्ति दिन्छ र चिल्लो पार्ने काम गर्दछ । यी कुराहरू घ्यू, नौनी, बाक्लो बोकामा भएको फल आदिमा पाइन्छन् ।

यो शरीरमा पशुको मासुबाट हुने वासोभन्दा छिटो घुलमिल हुन्छन् । बोसोले ज्वलन प्रक्रियामा स्टार्च र चिनीभन्दा धेरै अक्सिजन प्रयोग गर्दछ तर दुई खण्ड बढी ताकत र शक्ति दिन्छ । शरीरले प्राप्त गर्ने खनिज लवणमा चुन, फलाम, म्याग्नेसियम, पोट्यासियम, सोडियम, साल्ट, सल्फरिक एसिड आदि समाविष्ट हुन्छन् । यी कुराहरू फल, बदाम, चना, हरियो सागसब्जी, फलको गुदी आदिमा पाइन्छन् । ओखरमा खनिज लवण विशेष गरी बढी पाइन्छ, यसले हाड, दाँत, नड, रौं बनाउनमा सहयोग गर्छ । शरीरमा चुनको अभावले क्यान्सर तथा हृदयरोगको सहायक कारण हुन्छ भन्ने विश्वास गरिन्छ ।

जल जो व्यापक घुलनशील छ शरीरका लागि ज्यादै आवश्यक तत्व मानिन्छ । यही तरल पदार्थको ६६ प्रतिशतले हाम्रो शरीरको रचना भएको छ । खाना खाएको डेढ घन्टापछि अथवा खाना खानुभन्दा एक घन्टाअघि पानी पिउनु वेश हुन्छ । एक स्वस्थ प्रौढ मनुष्यले दिनमा तीनदेखि चार सेरसम्म पानी पिउनु हितकर हुन्छ ।

भिटामिन अन्न तथा फलफूलको ठीक बोकामा भित्र हुन्छ । रोगबाट बच्न र शरीरको स्वस्थ विकास तथा वृद्धिका लागि भिटामिन आवश्यक हुन्छ । भिटामिनले हामीलाई खाएको खानालाई मासु र रगतको रूपमा बदल्न मद्दत गर्छ र शरीरको अङ्गहरूलाई आफ्नो-आफ्नो काम गर्नमा सहयोग गर्दछ ।

खानाको नियमितताको महत्व निम्नलिखित वास्तविकताले स्पष्ट गर्नेछ ।

भिटामिन ए-को अभावले हुने रोगहरू

अरुचि, शारीरिक कमजोरी, आँखा, कान, मृगौला, फोक्सो, छाँला, मूत्राशय, पेटसम्बन्धी रोग, पायोरिया, रक्तहीनता, मानसिक कमजोरी आदि ।

भिटामिन ए-को स्रोत

दूध, नौनी, चीज, पहेंलो मटमास, पहेंलो सखरखण्ड, गाजर र अरु स्वभावतः पहेंलो तथा हरियो रङ्गको खाद्यहरू । खाद्यहरू पकाएमा भिटामिन नष्ट हुन्छ ।

भिटामिन बी-को अभावबाट हुने रोगहरू

आन्द्रा तथा पेटको गडबडी, कब्जियत, शरीरको तौल घट्नु र शक्ति (उत्साह) नहुनु, आवश्यक साधारण तापक्रमभन्दा घटी तापक्रम हुनु, मांसपेशीको पक्षघात, स्नायुसूजन, ग्लाइन्डसम्बन्धी रोग, लिभर, पाचन रसको थैलीसम्बन्धी रोग आदि ।

भिटाभिन बी-को स्रोत

सबै प्रकारको अन्न, दूध, घिउ, हरियो केराउको कोशा, फलको भित्री भाग, दाल, कच्चा फल, तरकारी, मह आदि (यी चीजहरु) पकाएमा भिटाभिन नष्ट हुन्छ ।

भिटाभिन सी-को अभावबाट हुने रोगहरु

तौल घट्नु, शारीरिक कमजोरी, मुटुको गति छिटो हुनु, दम बढ्नु, छिटै रक्त हुनु, रक्तकणिका कमजोर हुनु, दाँत खराब हुनु, छिटै टुट्ने हुने, पायोरिया हुनु, मुटुसम्बन्धी तथा रक्तसम्बन्धी रोगहरु आदि ।

भिटाभिन सी-को स्रोत

कच्चा फलफूल, खास गरी सुन्तला, कागती, गोलभेंडा, अम्बा, लिची, आँप, भुइँकटहर, हरियो पात भएका कच्चा सागसब्जी, आलु, बन्दा, दूध आदि (यी चीजहरु) पकाउमा भिटाभिन नष्ट हुन्छ ।

भिटाभिन डी-को अभावबाट हुने रोगहरु

अस्थिर स्नायुपद्धति, क्षयरोग, संक्रामक रोगहरु, हाडको विकृति, बच्चाको हाड कमलो हुने रोग आदि ।
भिटाभिन डी-को स्रोत

दूध, सूर्यको किरण इत्यादि ।

भिटाभिन ई-को अभावबाट हुने रोगहरु

रक्तहीनतासम्बन्धी रोग हुन्छ ।

भिटाभिन ई-को स्रोत

अन्न, दूध, हरियो साग, कच्चा फल आदि ।

खनिज लवण तथा सोडियमको अभावमा हुने रोगहरु

मधुमेह, पित्तभावमा गडबडी हुनु, अपच भएर पेट फुल्नु, कब्जियत । सोडियम, चुन र म्याग्नेसियमलाई सबैतिर फैलाउने काममा आवश्यक हुन्छ । रगतमा कार्बोनिक एसिड हटाउन आवश्यक हुन्छ ।

स्रोत

कच्चा फलफूल तथा सागसब्जी आदि ।

पोटासियमको अभावबाट हुने रोगहरु

लिभरको खराबी, रक्तकणिका कम हुनु, प्लिहाले काम कम गर्नु, स्नायूशक्ति कम हुनु ।

स्रोत

अन्न तथा सगसब्जी आदि ।

क्याल्सियम तथा म्याग्नेसियमको अभावबाट हुने रोगहरु

प्रकृतिमा क्याल्सियम सधैं म्याग्नेसियम साथ संयुक्त रहन्छ । केटाकेटी अवस्थाका धेरै रोगहरु, जस्तो- कोशको परिवर्तन तथा वृद्धिसम्बन्धी रोगहरु यी संयुक्त तत्वको कमीले हुन्छ । गर्भाशयको असाधारण वृद्धि, प्रसवमा कठिनाइ, हाड कमलो हुनु आदि पनि यसको अभावले हुन्छ ।

स्रोत

साह्रो बोक्रा भएको फल आदि ।

फलामको कमीले हुने रोग

मनुष्यको शरीरमा ७५ ग्रेन करिब फलाम हुन्छ । सो फलाम मानिसको शरीर रचनामा पाइने ज्यादै अप्ठ्यारा स्थलहरुमा प्रवेश गर्छ र यसैको परिणामस्वरूप राम्रो रगत हुन्छ । अर्गानिक आइरन कम्पाउण्डको सत्ताले रगत फर्मेसन हुन्छ ।

स्रोत

हरियो सागपात, प्याज, रातो मूला, गाजर, बयर, गोलभेंडा, खजुर, स्याउ, अंजीर, नरिवल, ओखर, चामल तथा गहुँको चोक, दाल, दूध ।

निम्न आचरणहरुको उल्लंघन गर्नाले पनि रोगहरु हुन्छन् । त्यसैले प्रकृतिको नियम आचरणप्रति आज्ञाकारी नभई प्रकृतिले खास उपाय दिन सक्तैन ।

प्रतिदिनका खानामा हामीले पाचन संस्थानमा सजिलै घुलमिल हुनसक्ने खालको तत्व भएका खानाहरु खानुपर्छ । दुई प्रकारको खाना असल हुन सक्तछ तर एक समयमा ती दुवैलाई लियो भने त्यसले अर्काको महत्व घटाउँछ र खराब गर्न सक्तछ ।

असल संयोजन

अन्न, दूधसँगै खानु छ भने एसिड नभएको खजुर, अंजीर, गुलियो, स्याउ आदिसँग लिनु राम्रो हुन्छ । सागसँग दूध तथा अन्न खानु छ भने काँक्रो, फर्सी, आलु, प्याज आदि सँगसँगै लिन हुन्छ । सलाद चीज र नटसँग दूध चीज नटसँग ।

खराब संयोजन

अन्न तथा दूध अमिलो फलफूलसँग । अन्न तथा दूध बन्दा, गाजर काउली आदिसँग । अमिलो फलसँग कुनै प्रकारको सागसब्जी । चीज र नटसँग केराउ, सिमि आदि ।

प्रोटिन ३ भाग, चिल्लो ६ भाग, स्टार्च र चिनी ९ भाग

खानामा प्रोटिन बढी हुनु अमलपित्तको कारणहरूमध्ये एक प्रमुख कारण हो । दिनमा ४ औंसभन्दा बढी प्रोटिन लिनु हुँदैन ।

[मुल पाता](#)