

# विश्व दीप दिव्य संदेश

मासिक शोध पत्रिका

वर्ष 27 | अंक 12

विक्रम संवत् 2080

दिसम्बर 2023 | पृष्ठ 34

संरक्षक : विश्वगुरु महामण्डलेश्वर परमहंस श्री स्वामी महेश्वरानन्दपुरीजी



प्रकाशक

**विश्वगुरुदीप आश्रम शोध संस्थान**

(राजस्थान संस्कृत अकादमी एवं

जगद्गुरुरामानन्दाचार्य राजस्थान संस्कृत विश्वविद्यालय से सम्बद्ध)

कीर्ति नगर, श्याम नगर, सोढाला, जयपुर



**NARAYAN**

# विश्व दीप दिव्य संदेश

मासिक शोध पत्रिका

वर्ष 27 | अंक 12

विक्रम संवत् 2080

दिसम्बर 2023 | पृष्ठ 34

परामर्शदाता

देवर्षि कलानाथ शास्त्री

प्रो. बनवारीलाल गौड़

प्रो. दयानन्द भार्गव

प्रो. कैलाश चतुर्वेदी

डॉ. शीला डागा

प्रो. (डॉ.) गणेशीलाल सुथार

प्रधान सम्पादक

श्री सोहन लाल गर्ग

श्री एम.एल. गर्ग

सम्पादक

डॉ. सुरेन्द्र कुमार शर्मा

सह-सम्पादक

डॉ. रघुवीर प्रसाद शर्मा

तिबोर कोकेनी

श्रीमती अन्या वुकादिन

- प्रमुख संरक्षक -

परम महासिद्ध अवतार श्री अलखपुरी जी

परम योगेश्वर स्वामी श्री देवपुरी जी

- प्रेरणास्रोत -

भगवान् श्री दीपनारायण महाप्रभुजी

- संस्थापक -

परमहंस स्वामी श्री माधवानन्द जी

- संरक्षक -

विश्वगुरु महामण्डलेश्वर परमहंस

श्री स्वामी महेश्वरानन्दपुरीजी

- प्रबन्ध सम्पादक -

महामण्डलेश्वर स्वामी ज्ञानेश्वर पुरी

प्रकाशक



## विश्वगुरुदीप आश्रम शोध संस्थान

(राजस्थान संस्कृत अकादमी एवं जगद्गुरुरामानन्दाचार्य राजस्थान संस्कृत विश्वविद्यालय से सम्बद्ध)

कीर्ति नगर, श्याम नगर, सोढाला, जयपुर

Website : vgda.in | Youtube : www.youtube.com/c/vishwagurudeepashram | E-mail : jaipur@yogaindailylife.org

Sponsored by : **Narayan D.O.O. - narayanfoods.com**

# अनुक्रमणिका

|  |  |    |
|--|--|----|
| 1. सम्पादकीय                                 | डॉ. सुरेन्द्र कुमार शर्मा                        | 3  |
| 2. YOGA SUTRAS OF PATANJALI                  | Swami Maheshwaranandapuri                        | 4  |
| 3. शौर्य और प्रविधि-ज्ञान के प्रतीक - अर्जुन | देवर्षि कलानाथ शास्त्री                          | 9  |
| 4. हृदयोपघात का अपवारण                       | डॉ. विश्वावसु गौड़<br>प्रो. वैद्य बनवारीलाल गौड़ | 15 |
| 5. श्री राम के द्वारा संत-असंत-लक्षण-विवेचन  | जयप्रकाश शर्मा                                   | 22 |
| 6. राष्ट्रपनिषत्                             | डॉ. नारायणशास्त्री काङ्कर                        | 31 |

विश्वदीप दिव्य संदेश पत्रिका का वार्षिक सदस्यता शुल्क 800/- रूपये

खाता संख्या : 5013053111

IFS Code : KKBK0003541

मुद्रण : कन्ट्रोल पी, जयपुर - मो. : 9549666600

## सम्पादकीय

विश्वगुरुदीप आश्रम शोध संस्थान द्वारा प्रकाशित मासिक शोधपत्रिका का वर्ष 2023 का एकादश अंक आपके करकमलों में अर्पित करते हुए अत्यधिक हर्ष का अनुभव हो रहा है। भारतीय धर्म-संस्कृति के शोधलेखों का यह संग्रह विद्वानों द्वारा सराहा जा रहा है। विद्वानों द्वारा नियमित भेजे जा रहे शोधलेख हमारा मनोबल बढ़ा रहे हैं व पत्रिका के महत्त्व को भी आलोकित कर रहे हैं। पूर्व अंकों में सभी उच्चस्तरीय विद्वानों के लेख प्रकाशित हुए हैं।

इसमें सर्वप्रथम महामण्डलेश्वर स्वामी महेश्वरानन्दपुरीजी द्वारा लिखित YOGA SUTRAS OF PATANJALI शोध लेख में पातंजलयोगसूत्र के प्रतिपाद्य की आधुनिक सन्दर्भ में उपयोगिता दर्शायी गयी है। तत्पश्चात् देवर्षि कलानाथ शास्त्री द्वारा लिखित 'शौर्य और प्रविधि - ज्ञान के प्रतीक : अर्जुन' नामक अनुसंधानात्मक लेख में अर्जुन के चरित्र को पुरुषार्थ चतुष्टयम से पूर्ण एवं शौर्य व ज्ञान की प्रतिमूर्ति के रूप में रेखांकित किया है। मुझे विश्वास है कि पाठकजन इसे बार बार पढ़कर अर्जुन के चरित्र को नवीन दृष्टि से देखेंगे। तत्पश्चात् डॉ. विश्वावसु गौड़ एवं प्रो. वैद्य बनवारीलाल गौड़ द्वारा लिखित 'हृदयोपघात का अपवारण' लेख में महर्षि चरक के आयुर्विज्ञान को वर्तमान समय में हो रहे हृदयोपघात के कारण एवं निवारण प्रस्तुत किया है जो कि वर्तमान परिपेक्ष्य में अत्यन्त ही आवश्यक है। इसी क्रम में जय प्रकाश शर्मा द्वारा लिखित 'श्रीराम के द्वारा संत-असंत-लक्षण-विवेचन' लेख में श्रीराम के द्वारा संतो के लक्षण, सत्संग महिमा और संत-असंत के भेदों के बारे में बताया है। अन्त में स्व. डॉ. नारायणशास्त्री काङ्कर के 'राष्ट्रोपनिषत्' के कतिपय पद्य प्रकाशित किये गये हैं, जो गुरुशिष्यपरम्परा के गौरव को प्रदर्शित करने के साथ साथ आत्मचिन्तन की प्रेरणा प्रदान करने वाले हैं।

आशा है, सुधी पाठक इन्हें रुचिपूर्वक हृदयंगम करने में अपना उत्साह पूर्ववत् बनाये रखेंगे।

शुभकामनाओं सहित....

-डॉ. सुरेन्द्र कुमार शर्मा

# YOGA SUTRAS OF PATANJALI

## A Guide to Self-knowledge

Mahamandleshwar Paramhans  
Swami Maheshwaranandapuri

दृग्दर्शनशक्त्योरेकात्मतेवास्मिता ॥ ६ ॥

### 6. *dr̥g-darśana-śaktyor-ekātmateva-asmitā*

*dr̥g* – consciousness, observer; seer

*darśana* – sight, seeing, perception

*śakti* – power

*ekātman* – of one being, the same thing

*iva* – as if, as it were

*asmitā* – ego, ego conception

**The notion of an "I" arises from the identification of the observer with the object of perception.**

Two principles exist within us: the self (= the observer, the perceiver) and the object of perception (= the person, the "I"). People mistakenly identify themselves with the ego. But intellect, knowledge, thoughts, feelings, qualities and experiences are only attributes and not the true self.

*Asmitā* is a direct result of ignorance (*avidyā*). We identify ourselves with the ego, act selfishly, and look with pride at what we think is our sole achievement. We have forgotten our true self, the *ātma*, and confuse the instruments with the bearer of the same. The senses and the mind dominate us instead of being under our control. That is why we suffer and have lost the state of bliss of the *ātma*. This false identification can be overcome only by dissolving the ego in the Self. In the state of supreme consciousness (*samādhi*), knower, knower and object unite – this means only One exists: the knower, *ātma*. They are the pure witness (*sākshībhāva*) of past, present and future and are themselves not subject to change.



From *asmitā* arise the following three *vrittis*:

सुखानुशयी रागः ॥ ७ ॥

## 7. sukha-anuśayīrāgaḥ

*sukha* – joy, happiness

*anuśaya* – connected, following, resulting

*rāga* – clinging, attachment, desire, craving

**Attachment results from the desire for joyful things.**

Attachment and dependence are the result of craving for joyful experiences. The root of our suffering and sadness lies in the finite nature of worldly pleasures. We do not want to accept the impermanence inherent in nature. We want to possess and hold on – and therefore we suffer. The main motives of *rāga* are: "This is mine. It is mine. I want to enjoy this."

The whole world suffers from this small but powerful word: "my". My country, my nation, my religion, my right, my property...the list goes on. Many negative qualities and *vrittis* such as jealousy, greed, hatred and anger are the result of *rāga*. Overcoming these qualities is difficult, as we are taught from our youth to take advantage over others. This way of thinking is passed on from one generation to the next.

दुःखानुशयीद्वेषः ॥ ८ ॥

## 8. duḥkha-anuśayīdveṣaḥ

*duḥkha* – sadness, suffering

*anuśaya* – connected, following, resulting

*dveṣa* – aversion, dualism

**Aversion arises from the defence of the suffering.**

*Dveṣa* is the opposite of *rāga*. Just as we try with all our might to hold on to what we find pleasant, so we try equally as hard to reject and avoid everything that seems unpleasant. However, from the categorical rejection of a situation or a person, suffering results all the more because quarrels, ill-will, anger, hatred, etc. arise as a consequence. When we do not

get what we want or lose something we love, our disappointed desire turns into enmity and anger. Desire and greed (*rāga*) express themselves to others as jealousy, avarice or strife (*dvesha*).

*Dveshais* that *vritti*, which creates enmity, aggression and war. Everyone wants to have "more" – more money, more power, more influence – and does not hesitate to get it through the violence and oppression of others. We can read the results of this in the newspaper every day. Some people are so filled with envy and resentment that they even suffer when others are doing well. As long as a grain of these qualities still exists in us, we are bound and unfree. In doing so, we cause ourselves and others a great deal of suffering, which one day will in turn affect us as negative *karma*. Peace and harmony begin in each individual by overcoming these destructive *vritti dvesha*."

The dualism of "I like this – I don't like that" is one of the biggest obstacles we have to overcome on the yoga path. Through *rāga* and *dvesha* we not only harm others but also destroy ourselves. We should therefore strive to discard these changing tendencies. Let us, after all, let things come and go as destiny intends, without wanting to push them away or hold on to them, without attachment or resentment in us,

Greed or jealousy arise. We are dependent on so many things – money, reputation, people, and especially feelings. The only solution is to detach ourselves from them internally.

Patanjali exhorts us, as do all the saints and spiritual masters to accept what God has given you, reject nothing and ask for nothing more. Envy no one. Be content with what you have. Trust that God will help you to master your life situation.

This humble attitude helps to overcome *rāga* and *dvesha* and attain the mindset of a sage and saint (*santabhāva*).

स्वरसवाहीविदुषोऽपितथारूढोऽभिनिवेशः ॥ ९ ॥

## 9. **sva-rasa-vāhīviduṣo'pitathā-rūḍho'bhiniveśaḥ**

*svarasavāhī* – native, deeply rooted

*viduṣo* – understanding, intelligent person

*api – also*

*tathā – so*

*rūḍha – present*

*abhiniveśa – fear of death*

**The fear of death is deeply rooted in the consciousness and is still present even in the wise.**

The life instinct is the strongest instinct in every living being and the fear of non-existence is the greatest fear. This fear is rooted in the subconscious and expresses itself spontaneously and powerfully, beyond the control of mind and will. Every living thing, from plants to humans, strives to preserve its life and will do anything to ensure its survival.

Where does the fear of death come from? This points to rebirth. Because we have died countless times, the knowledge of this process and the fear of it lies hidden in the subconscious. We fear the pain of separation associated with death. This *vriddhi* exists in every living being, even in the smallest mosquito. The idea of *ahimsā* (non-violence) with the intention and effort not to hurt and kill, not to cause pain and suffering to anyone is based on this realisation. This follows from the understanding that all living beings feel fear and pain in the same way.

However, if we strive for expansion of consciousness, it is necessary to overcome the fear of death as well. We should not consider our own "little" person and the transient earthly life as the most important thing. For a yogi, striving for worldly pleasures, for the satisfaction of personal desires and the acting out of urges is only considered a sign of earthly attachment and thus of a low state of consciousness, which must be overcome. Only by losing also the fear of death can we attain the goal of yoga.

True, we are chanting in the famous *bhajan* of ĀdiShankarāchārya: CIDĀNANDA RŪPAḤ ŚIVO HAM ŚIVO HAM – "I am eternal and immortal, I am *Shiva* ..." – but in the face of danger to our lives, our reaction is usually not so detached. Because we have not yet realised this level of consciousness at all.

The fear of death is taken away by reciting the MAHĀMRITYUNJAYA-MANTRA:

*Om tryambakam yajāmahe  
sugandhim puṣṭivardhanam*



*urvārukamivabandhanān*  
*mṛityormukṣīyamāmrtāt*

We worship the three-eyed God  
who is everywhere and sustains all living beings.  
May he deliver us from death to immortality.

"Three-eyedness" is an attribute of God Shiva, a symbol of omniscience and omnipotence, He is Lord of all three times: Past, Present and Future.

All our striving, prayers and sacrifices basically serve only one purpose, to rid ourselves of the problems we have been confronted with over and over again for countless existences. There is only one way to free ourselves forever from the fear of death: if we are no longer born, we no longer have to die. *Karma* forms the cause of our birth; but the cause of *karmas* is our *vṛittis*. As long as the *vṛittiabhinivesha* exists within us, not all *vṛittis* are overcome and we continue to face problems and obstacles.

With the overcoming of the *vṛittis*, the *karmas* also dissolve. Without *karma* we are not reborn, and without rebirth we do not suffer death. Then finally we are free forever.

# शौर्य और प्रविधि-ज्ञान के प्रतीक - अर्जुन

देवर्षि कलानाथ शास्त्री

(राष्ट्रपति सम्मानित), प्रधान सम्पादक “भारती” संस्कृत मासिक  
पीठाचार्य, भाषामीमांसा एवं शास्त्रशोध पीठ - विश्वगुरुदीप आश्रम शोध संस्थान, जयपुर  
पूर्व अध्यक्ष - राजस्थान संस्कृत अकादमी  
आधुनिक संस्कृत पीठ - जगद्गुरु रामानन्दाचार्य राजस्थान संस्कृत विश्वविद्यालय  
पूर्व निदेशक - संस्कृत शिक्षा एवं भाषा विभाग, राजस्थान सरकार  
सदस्य - संस्कृत आयोग, भारत सरकार

महाभारत के प्रायः सभी पात्र भारतीय जन जीवन में इतने घुल मिल गये हैं कि वे विभिन्न गुणों और मूल्यों के प्रतीक बन गये थे। युधिष्ठिर सत्य, शील और धर्म के प्रतीक हो गये हैं, भीष्मपितामह प्रतिज्ञा-पालन और ब्रह्मचर्य के। अत्यन्त बलिष्ठ पुरुष भीमसेन को कहा जाता है और कुटिल एवं क्रोधी व्यक्ति को दुर्योधन। महाभारत के चरित्रों में से कथानक में स्थान और महत्त्व के दृष्टिकोण से यदि देखा जाय तो सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण पात्र अर्जुन ही सिद्ध होते हैं। श्रीकृष्ण को कुछ लोग महाभारत का एक मात्र नायक एवं प्रमुख चरित्र मानते हैं जिसका कारण संभवतः श्रद्धा और अवतार भावना ही अधिक है। उनके देवत्व और प्रभुत्व को यदि छोड़ दिया जाय तो महाभारत के मानव चरित्रों में उनके बाद अर्जुन का ही नाम आता है। कृष्ण अर्जुन के साथी बने, वे उनके अभिन्न मित्र तो थे ही अपनी बहिन सुभद्रा का विवाह अर्जुन से करवा कर वे उनके साले भी हो गये और गीता का उपदेश देकर उनके गुरु भी। कृष्ण और अर्जुन का यह जोड़ा महाभारत का महत्त्वपूर्ण युग्म है। नर और नारायण के रूप में अर्जुन और कृष्ण ही महाभारत के प्रतिपाद्य हैं। पाण्डवों में सभी दृष्टियों से अर्जुन सर्व श्रेष्ठ एवं प्रभावशाली हैं यद्यपि वयः क्रम में वे तीसरे हैं। पाण्डवों में युधिष्ठिर और भीम उनसे बड़े भाई हैं, नकुल सहदेव छोटे भाई। अर्जुन कुन्ती के सबसे छोटे पुत्र हैं और कर्ण सबसे बड़े पर महाभारत में कर्ण और अर्जुन की प्रारंभ से ही लाग डान्त रहती है और अंत में युद्ध में कर्ण अर्जुन के हाथों मारे जाते हैं।

अर्जुन के चरित्र में कुछ ऐसे गुणों का समावेश है जो परस्पर विरोधी होते हुए भी उनमें एक साथ पाये जाते हैं- और उन्हीं के कारण उन्हें सर्वगुण सम्पन्न कहा जा सकता है। एक आदर्श नायक की दृष्टि से वे संजीदा और गम्भीर हैं पर इतने क्षमाशील और अतिविनीत नहीं जितने युधिष्ठिर, वे बलशाली और ऊर्जस्वी हैं पर इतना उफनते नहीं जितने भीमा वे राजनीति, युद्धनीति और धनुर्विद्या के कौशल के प्रतीक हैं। अप्रतिम धनुर्धर, युद्धनीति कुशल एवं वीर होने के साथ उनका संगीत, नृत्य और वाद्य तथा इनकी शिक्षा में निपुण होना एक आश्चर्यजनक संयोग है।

बाल्यकाल में ही जब कौरव और पाण्डव द्रोणाचार्य से धनुर्वेद की शिक्षा ले रहे थे अर्जुन ने लक्ष्यवेध में कितनी दक्षता प्राप्त करली थी इस सम्बन्ध में वह कथा प्रसिद्ध है जब निशाने वाली की परीक्षा के समय अर्जुन को केवल लक्ष्यवेध की चिड़िया की आंख दिखलाई दे रही थी- और कुछ नहीं। निशाना साधने की यह एकाग्रता उनकी दक्षता का प्रमाण था। अपनी लगन के कारण अर्जुन ने द्रोणाचार्य से सम्पूर्ण धनुर्वेद तथा समस्त दिव्यास्त्रों की शिक्षा ले ली थी। द्रोणाचार्य ने अपने पुत्र अश्वत्थामा को भी इतने प्रेम से सारी विद्यायें नहीं दी थी जितनी अर्जुन को। उन्हें हाथ से भी बाण चलाने को पूर्ण अभ्यास था, इसीलिये उनका एक नाम सव्यसाची भी है। समस्त भूमण्डल में अपने समय के वे एक मात्र धनुर्धर थे यह द्रोणाचार्य ने जांच परख कर घोषित कर दिया था। महाभारत के अक्षर हैं-

प्रगाढदृढमुष्टित्वे लाघवे वेधने तथा ।

क्षुरनाराचेमल्लानां विपाठानां च तत्त्ववित् ।

ऋजुवक्रविशालानां प्रयोक्ता फाल्गुनोऽभवत्

लाघवे सौष्ठवे चैव नान्यः कश्चन विद्यते ।

बीभत्सुसदृशो लोके इति द्रोणो व्यवस्थितः ॥

द्रोणाचार्य द्वारा कौरवों और पाण्डवों की अस्त्र शिक्षा जब सम्पन्न हो चुकी तो समस्त राजाओं और नागरिकों की उपस्थिति में एक बहुत बड़ा अस्त्रकौशल प्रदर्शन आयोजित किया गया जिसमें सभी राजकुमारों ने अपने-अपने अस्त्र कौशल दिखलाए। महाभारत में इस टूर्नामेंट का बड़ा विस्तृत वर्णन है। इसमें अर्जुन के अस्त्र कौशल को देख कर सभी आश्चर्यचकित रह गये। उन्हें इस टूर्नामेंट का सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ी घोषित किया गया। आजकल भी सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ी को दिये जाने वाले पुरस्कार का नाम अर्जुन पुरस्कार इसी आधार पर दिया गया है। इसी अवसर पर कर्ण ने उठ कर यह चैलेंज किया कि जो कौशल अर्जुन ने दिखाये हैं उन्हें मैं भी उसी प्रकार दिखला सकता हूँ। अस्त्र विद्या के कौशल कर्ण ने वहां दिखला भी दिये किन्तु उस समय सूत पुत्र और अज्ञातकुलशील होने के कारण उन्हें अधिक महत्त्व नहीं दिया गया। कर्ण ने पर्याप्त वाद-विवाद किया कि केवल कुल और जन्म के कारण कोई योद्धा या अस्त्रधारी छोटा बड़ा नहीं हो जाता यह तो प्रत्यक्ष हार या जीत का सवाल है। इसमें कुल परंपरा का क्या प्रश्न है। इस सबसे यद्यपि अर्जुन के महत्त्व में कोई कमी नहीं हुई पर तभी से कर्ण और अर्जुन में जो लोग डाँट शुरु हुई वह अंत तक चली। महाभारत में भीम और दुर्योधन का जिस प्रकार परस्पर विरोधी द्वन्द्व उभारा गया है उसी प्रकार अर्जुन और कर्ण का द्वन्द्व भी बराबर चित्रित है।

कर्ण भी अपने परिश्रम और गुणों से अच्छे योद्धा और धनुर्धर बन गये थे। पर ईर्ष्या की ग्रंथि और कुटिलों की संगति के कारण उनके गुण दब गये और सौभ्यता साधना और श्रीकृष्ण जैसे गरिमामय व्यक्तित्व की संगति से अर्जुन कुछ ऐसे

अभूतपूर्व गुण उभरते गये जिनसे उनका चरित्र कर्ण से कहीं ऊंचा बन गया। महाभारत के युवा धनुर्धरों में अर्जुन, कर्ण और अश्वत्थामा प्रायः बराबर की टक्कर के योद्धा बतलाये गये हैं। इनके पास बड़े भयंकर और दूरमारक अस्त्र थे जिनका प्रतीकार कठिन था। कर्ण के पास एक घातिनी शक्ति थी जो अपने लक्ष्य को, चाहे वह कहीं भी भाग जाय, मार कर ही छोड़ती थी और उसके रहते उसके धारक को कोई नहीं मार सकता था। उसने इसे अर्जुन के लिये रख छोड़ा था पर श्रीकृष्ण ने ऐसी नीति चली की कर्ण का द्रुपद भीम के दानवी शक्तिशाली पुत्र घटोत्कच से करवा दिया। उसने इतना भीषण युद्ध किया कि उसे मारने के लिये कर्ण को यह शक्ति चलानी पड़ी। एक शत्रु को मारने के बाद यह शक्ति बेकार हो गयी और तब जाकर अर्जुन कर्ण को मार पाया। अश्वत्थामा के पास ब्रह्मास्त्र और नारायणास्त्र थे नारायणास्त्र का मुकाबला कोई अस्त्र नहीं कर सकता था। जमीन पर लेट कर नतमस्तक हो कर ही इसकी मार से बचा सकता था। अर्जुन नारायणास्त्र नहीं चला सकता था पर ब्रह्मास्त्र चलाना वह पूरी तरह से जानता था। इसके अतिरिक्त भूमण्डल का भीषणतम संहारास्त्र पाशुपतास्त्र भी अर्जुन के पास ही था जो उसने शंकर की आराधना कर प्राप्त किया था।

अश्वत्थामा ने समय-समय पर पाण्डवों पर नारायणास्त्र और ब्रह्मास्त्र चलाये। नारायणास्त्र से तो लेट कर और छिप कर बचा जा सका पर ब्रह्मास्त्र के मुकाबले में अर्जुन को भी ब्रह्मास्त्र चलाना पड़ा। यदि दोनों अस्त्र टकरा जाते तो पृथ्वी वर्षों तक झुलसी रहती। सारी मानव सृष्टि नष्ट हो जाती। इसीलिये नारद और व्यास जैसे महर्षियों ने अश्वत्थामा और अर्जुन से अपने अपने अस्त्रों को वापिस लेने का अनुरोध किया। अर्जुन ने अस्त्र वापिस ले लिया पर अश्वत्थामा को ब्रह्मास्त्र चलाना ही आता था वापिस लेना नहीं। अंत में उसके द्वारा अभिमन्यु की पत्नी उत्तरा के गर्भस्थ शिशु को झुलसा कर अश्वत्थामा ने अपनी प्रतिहिंसा तृप्त की। श्रीकृष्ण ने झुलसे हुए इस शिशु को अपने प्रभाव से पुनर्जीवित कर पाण्डवों के वंश को नष्ट होने से बचाया। यह भी उल्लेखनीय है कि महाभारत के युद्ध के बाद जब पृथ्वी से प्रायः समस्त क्षत्रिय जाति समूल नष्ट हो गयी थी राजवंश को चलाने के लिये जो एक मात्र गर्भस्थ सन्तति बची थी वह अर्जुन के पुत्र अभिमन्यु की सन्तान थी परीक्षित रूप में। इसका पुत्र जन्मेजय हुआ और उसके द्वारा पुनः पृथ्वी पर क्षत्रिय वंश चला। इस दृष्टि से भारत का परवर्ती राजवंश अर्जुन का वंश माना जा सकता है।

जब खाण्डवप्रस्थ में पाण्डवों ने नगर बसाने की योजना बनाई तो यह आवश्यक हो गया कि वहां का बीहड़ जंगल साफ किया जाय और खूंखार पशुपक्षी मारकर भगाए जायें। इस हेतु अर्जुन और कृष्ण को कहा गया। यह निश्चय किया गया कि आग्नेय अस्त्रों से यह जंगल जला डाला जाय जिससे अग्निदेव की तृप्ति हो। अर्जुन की यह प्रकृति रही है कि किसी भी बड़े कार्य या युद्ध के पूर्व वह देवाराधना करके उनका आशीर्वाद प्राप्त करते हैं। खाण्डव वन को जलाने के इस विराट् कार्य के लिये उन्हें वरुण ने गाण्डीव धनुष दिया जो अभेद्य और अद्भुत क्षमता वाला शस्त्र माना जाता है। उसी समय उन्हें कपिध्वज रथ, आदि प्राप्त हुए। खाण्डव वन को जाने के समय जो भीषण कार्य हुए उनमें अर्जुन की प्रतिष्ठा बहुत फैल गयी।

अर्जुन का चरित्र इसलिये भी महत्त्वपूर्ण हो जाता है कि उनके गुणों के कारण समझे या अन्य किसी कारण श्रीकृष्ण की अभिन्न मित्रता व्यक्तिशः यदि किसी ने प्राप्त की तो अर्जुन ने ही। प्रारंभ से श्रीकृष्ण उनके मुख्य सलाहकार मित्र व साथी रहे। बलरामजी ने अपनी बहिन सुभद्रा का विवाह कहीं अन्यत्र करना चाहा था किन्तु श्रीकृष्ण अर्जुन से अच्छा वर उसके लिये नहीं देख पा रहे थे। अर्जुन का रूख भी सुभद्रा की ओर देख कर उन्होंने एक अन्य युक्ति सोची। उन्होंने अर्जुन को यह सलाह दे डाली कि वे उसका हरण कर ले जाँय। बाद में उन्होंने बलरामजी को समझाबुझा कर यथाविधि सुभद्रा का विवाह अर्जुन से करवा दिया। महाभारत में द्रौपदी, सुभद्रा, उलूपी और चित्रांगदा ये चार अर्जुन की पत्नियां भारतवर्ष के विभिन्न प्रदेशों से आई हुई बतलाई गयी हैं। युद्ध में सारथी के रूप में श्रीकृष्ण का निरंतर साहचर्य और मार्गदर्शन, युद्ध के पूर्व गीताज्ञान की प्राप्ति और जीवन के प्रत्येक पहलू में उनकी मित्रता का सुखद संपुट ये अर्जुन के चरित्र को विशिष्ट बना देने वाले कुछ तत्त्व हैं। कृष्ण का साहचर्य और अर्जुन का गाण्डीव न होता तो इच्छा मृत्यु भीष्मपितामह कभी नहीं मारे जा सकते थे। शिखंडी को आगे करके अर्जुन जब भीष्म पर बाण बरसा रहे थे तो भीष्म अर्जुन के बाणों की मार को साफ पहचान रहे थे।

**अर्जुनस्य इमे बाणा नैते बाणाः शिखण्डिनः ।**

**सीदन्ति मम गात्राणि.....॥**

भीष्म अपनी इच्छा से मृत्यु का वरण कर जब शर शय्या पर सोते हैं और उनका सिर नीचे लटक जाता है तो वे अपने अनुयायियों से तकिया मांगते हैं बड़े अच्छे-अच्छे तकिये राजा लोग लाकर पेश करते हैं। पर उन्हें संतोष नहीं होता। अर्जुन अपने धनुष से तीन बाण उनके सिर में इस प्रकार मारते हैं कि वह ऊंचा होकर उन पर टिका रहे। इससे भीष्म को संतोष होता है। इसी प्रकार उनके पानी मांगने पर और स्वर्ण पात्रों में लाये गये पानी को उनके लौटा देने पर अर्जुन अपने एक तीक्ष्ण बाण से उनके निकट ही पृथ्वी का छेदन करके जल निकालते हैं और उसकी धारा से भीष्म को तृप्त कर आशीर्वाद प्राप्त करते हैं।

युद्ध कला में उसकी प्रवीर्णता इसी से स्पष्ट है कि चक्रव्यूह और सर्वतोभद्र व्यूह के भेदन में पाण्डव सेना में एकमात्र योद्धा वही है। अर्जुन जब संशप्तकों करते हुए दक्षिण में कुछ दूर चले जाते हैं तब उनकी अनुपस्थिति में कौरव सेनापति द्रोण चक्रव्यूह में सेना का सन्निवेश करते हैं। पाण्डव यह सोचकर घबरा जाते हैं कि कृष्ण और अर्जुन की अनुपस्थिति में इस चक्रव्यूह का भेदन कौन करेगा। अभिमन्यु को जो उसके पुत्र और शिष्य होने के अतुल्य पराक्रमी और योद्धा हैं, उसे तोड़ने भेजा जाता है। अकेला छः महारथियों दांत खट्टे कर अंत में निहत्था होने के कारण अन्यायी जयद्रथ के द्वारा वह मार दिया जाता है। पाण्डव सेना में हा हा कार मच जाता है। अर्जुन संशप्तकों को हरा कर जब लौटते हैं और उन्हें मालूम होता है कि उनका प्रिय अभिमन्यु जो स्वयं अप्रतिम योद्धा था, अकेला व्यूह में भेज दिये जाने के कारण अन्याय से जयद्रथ द्वारा मार

दिया गया तो एक बार उन जैसा धीरोदात्त व्यक्ति भी विचलित हो जाता है। अर्जुन जैसे गम्भीर और विनयी महापुरुष भी एक बार क्षोभ एवं शोक से आशा खो देते हैं। जिस जिन्हा से बड़े भाई युधिष्ठिर के प्रति कठिन से कठिन समय में भी एक भी उद्धत शब्द नहीं निकला था वह उन्हें बुरा भला कहने लगती है कि उन्होंने अकेले उस किशोर को व्यूह में कैसे भेज दिया। अन्यायी जयद्रथ पर उस समय अर्जुन को जो क्रोध आता है और दूसरे दिन शाम तक उसका सर धड़ से उड़ा देने की जो भीष्म प्रतिज्ञा वे करते हैं उसकी खबर सुनते ही कौरव सेना के दिल दहल जाते हैं। पुत्र शोक विह्वल अर्जुन के मुंह से पहली बार अपने पराक्रम और शक्ति का वर्णन करने वाले वाक्य निकलते हैं। उनकी शक्ति का एहसास महाभारत के इन श्लोकों से भी प्रकट होता है।

असुरसुरमनुष्याः पक्षिणो वोरगा वा  
 पितृजनिचरा वा ब्रह्मदेवर्षियो वा ।  
 चरमचरमपीदं यत्परं चापि तस्मात्  
 तदपि मम रिपुं तं रक्षितुं नैव शक्ताः ।  
 यदि विशति रसातलं तदग्यं  
 वियदपि देवपुरं दितेः पुरं वा  
 तदपि शरशतैरहं प्रभाते  
 भृशमभिमन्युरिपोः शिरोऽभिहर्ता ॥

चाहे चराचर की समस्त भक्तियां एक हो जायं, चाहे अभिमन्यु का हत्यारा ब्रह्माण्ड के किसी लोक में जा छिपे और चाहे समस्त देवासुर उसे बचाने को जुट जाँय कल शाम तक उसका सिर बाणों द्वारा कटा हुआ आप देखेंगे।

इस भीषण प्रतिज्ञा के परिणामस्वरूप दूसरे दिन कितना तुमुल युद्ध हुआ होगा इसका सहज ही अनुमान किया जा सकता है। इस प्रकार के जोशीले और दर्पोक्तियों से भरे अर्जुन के वाक्य कहीं कहीं ही महाभारत में मिलेंगे अन्यथा अर्जुन के चरित्र की विशेषता उनकी सौम्यता शालीनता तथा विनयशीलता है। अपने गुरु द्रोणाचार्य, पितामह भीष्म तथा बड़े भाई युधिष्ठिर के सम्मुख हम उन्हें सदा विनयी एवं आज्ञाकारी ही पाते हैं। भीम चाहे जोश और क्रोधावेश में युधिष्ठिर की आज्ञा का पालन करने में आनाकानी कर जाँय, अर्जुन उनका अनुगमन अक्षरशः करते हैं। उनकी आज्ञा से ही वे वनवास के समय उत्तर दिशा की यात्रा करते हुए इन्द्र-लोक तक जाते हैं और शंकर को प्रसन्न कर पाशुपतास्त्र प्राप्त करते हैं तथा इन्द्र की प्रेरणा से अनेक दिव्यास्त्रों की शिक्षा लेते हैं। यह भारत युद्ध की तैयारी के लिये सामग्री एवं अस्त्र शिक्षा है। इन्द्र के महल में रहते हुए वे संगीत, वाद्य और नृत्य की योजनाबद्ध एवं विधिवत् शिक्षा प्राप्त करते हैं और केवल गान वादन, नृत्य आदि में निपुणता



ही नहीं उनकी शिक्षा देने का कला भी इन्द्र की रंगशाला के प्रमुख चित्रसेन गन्धर्व से सफलता पूर्वक प्राप्त कर लेते हैं। युद्ध कौशल के साथ यह कला कौशल अर्जुन के व्यक्तित्व की विशेषता है। यहीं हम अर्जुन की नैतिक और चारित्रिक दृढ़ता का भी एक उदाहरण पाते हैं। इन्द्र की राजसभा में अर्जुन को उर्वशी अप्सरा की कला की प्रशंसा करते देख कर एक दिन चित्रसेन गन्धर्व उर्वशी से कहता है कि अर्जुन तुम पर बहुत रीझ रहे हैं। उर्वशी श्रृंगार कर अर्जुन के पास पहुँचती है। और उसके रूप गुणों का बखान करते हुए उनसे प्रणय याचना करती है। अर्जुन अविचल भाव से उसे उत्तर देते हैं कि क्षत्रियों के पूर्वज पुरूरवा की अर्धांगिनी और इन्द्र की सेविका होने के कारण उर्वशी उनकी पूज्या है। वे उसकी याचना स्वीकार करने में अक्षम है। इस पर क्रुद्ध होकर उर्वशी उन्हें शाप देती है कि नपुसकों की तरह प्रणय निवेदन ठुकरा देने वाला अर्जुन क्लीब हो जायेगा। इन्द्र को जब यह सारी बात मालूम होती है तो वे अर्जुन की प्रशंसा करते हैं और क्लीबता के इस शाप को केवल एक वर्ष तक ही सीमित कर देते हैं। क्लीबता का यह अभिशाप अर्जुन के लिये वरदान सिद्ध होता है क्योंकि कौरवों की शर्त के अनुसार बारह वर्ष के वनवास के अनन्तर पाण्डवों के लिये एक वर्ष का अज्ञातवास करना आवश्यक था और इस अज्ञातवास के समय अर्जुन जैसा योद्धा यदि क्लीब के रूप में कहीं भी रहे तो उसे कौन पहचान सकेगा? इसीलिये वनवास के अनन्तर उर्वशी के शाप से प्राप्त क्लीबता का लाभ उठाकर अर्जुन बृहन्नला नाम से मत्स्य नरेश विराट के अन्तःपुर में उनकी कन्या उत्तरा के नृत्य संगीत शिक्षक के रूप में एक वर्ष रहते हैं। यहां उनकी संगीत नृत्य शिक्षा की दक्षता भी काम आती है और उन्हें कोई पहचान नहीं पाता। अचानक मत्स्य देश पर हमला हो जाता है और जब मत्स्य प्रदेश का कोई योद्धा उसका प्रतिकार करने में सफल नहीं होता तो नृत्य शिक्षिका बृहन्नला अपने अस्त्र कौशल का परिचय देती है। अर्जुन की युद्ध कला और उनके बाणों को तुरन्त पहचान लिया जाता है और दोनों ओर की सेनाओं में ये बात फैल जाती है कि नृत्य शिक्षक के वेष में यह अर्जुन ही है। किन्तु तब तक अज्ञातवास का एक वर्ष पूरा हो चुका होता है। और पहचान लिये जाने से पाण्डवों को कोई खतरा नहीं रहता।

इस प्रकार जीवन के विविध कड़वे-मीठे अनुभवों के इन्द्रधनुषी ताने बाने में अर्जुन का चरित्र विकसित होता है। इसी वैविध्य में उनकी विशिष्टता निहित प्रतीत होती है। लगता है महाभारत कार ने एक आदर्श एवं सफल नायक का चरित्र स्थापित करने के उद्देश्य से ही विभिन्न परिस्थितियों एवं विविध उतार चढ़ावों के बीच आदर्श नायक के रूप में ही अर्जुन के पात्र की सृष्टि की है।



## हृदयोपघात का अपवारण

डॉ. विश्वावसु गौड़

असिस्टेंट प्रोफेसर,

महात्मा ज्योतिबा फुले आयुर्वेद महाविद्यालय,  
हाड़ोता, चौमू, जयपुर (राजस्थान)

(म.म. राष्ट्रपति-सम्मानित) प्रो. वैद्य बनवारी लाल गौड़

पूर्व कुलपति,

डॉ. एस. आर. राजस्थान आयुर्वेद विश्वविद्यालय जोधपुर

महर्षि चरक ने आयुर्वेद के प्रयोजन को एक सिद्धान्त के रूप में पुरःस्थापित करते हुए कहा है-"प्रयोजनं चास्य स्वस्थस्य स्वास्थ्यरक्षणमातुरस्य विकारप्रशमनं च" (चरक सूत्र 30 /26) | यहाँ पर प्राथमिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य का संरक्षण करना ही प्रथम प्रयोजन निर्दिष्ट किया गया है | इसके लिए सामान्य नीतिनिर्देशकसिद्धान्त को निर्दिष्ट करते हुए वे अत्यन्त ही सरल और सीधी बात कहते हैं कि-"व्यक्ति को प्रतिदिन इस प्रकार के आहार-विहार का सेवन करना चाहिए जिससे कि उसके स्वास्थ्य का अनुवर्तन होता रहे" । इसका तात्पर्य यह है कि प्रत्येक शरीर की प्रकृति, दोष, शारीरिक बल आदि पृथक्-पृथक् स्वरूप के होते हैं | इसके अतिरिक्त व्यक्ति जिस देश में रहता है तथा उसमें परिवर्तित होता हुआ काल जिस प्रकार का होता है उसे अपने शरीर को स्वस्थ रखने के लिए इन सब का ध्यान रखते हुए आहार-विहार करना आवश्यक होता है | इससे उसका शरीर जो मूलतः स्वस्थ स्वरूप का है वह स्वस्थ बना रहता है, इसे सिद्धान्त रूप में शब्दों में गुम्फित करके आचार्य कह रहे हैं कि-

तच्च नित्यं प्रयुञ्जीत स्वास्थ्यं येनानुवर्तते।

अजातानां विकाराणामनुत्पत्तिकरं च यत्॥ (चरक. सूत्र. 5/13)

इस सिद्धान्त का को उपदिष्ट करते हुए वे यह भी स्पष्ट कह रहे हैं कि केवल स्वास्थ्यानुवर्तन तक ही सीमित नहीं रहना है अपितु जो रोग उत्पन्न नहीं हुए हैं वे उत्पन्न नहीं हो जाएं इस प्रकार का ध्यान रखते हुए भी आहार-विहार का सेवन करना आवश्यक है | इसलिए प्रत्येक दिन अपनी जाठराग्नि को ध्यान में रखते हुए उसके अनुरूप, देश, काल एवं स्वयं की प्रकृति के अनुरूप प्रत्येक व्यक्ति को आहार करना आवश्यक है तथा इन्हीं तथ्यों को ध्यान में रखकर सोना, उठना- बैठना, आना-जाना, करणीय कार्यों को करना, निषेधात्मक कार्यों से बचना आदि विहारपरक सम्पूर्ण प्रक्रियाएं इस प्रकार से ध्यान में रखकर करनी पड़ती हैं जिससे कि शरीर और मन दोनों स्वस्थ रहें | इसके लिए आचार्य ने दिनचर्या और ऋतुचर्या के कुछ मापदंड निर्धारित किए हैं, जिनके अनुसार उपयुक्त आहार-विहारसम्बन्धी सम्पूर्ण प्रक्रियाओं को

सावधानीपूर्वक करने का निर्देश दिया है।

लेकिन इन सब का परिपालन करते हुए भी व्यक्ति मानवस्वभाववश कोई न कोई त्रुटि कर बैठता है वह अपथ्यात्मक आहार-विहार का सेवन कर लेता है या शारीरिक एवं मानसिक कर्म से उसकी दिनचर्या या ऋतुर्या व्याघातित हो जाती है अथवा पर्यावरण से सम्बन्धित वायु, जल, देश और काल इनमें से सहसा कोई ऐसी विकृति आ जाए जो व्यक्ति के वश में नहीं रहे तो व्यक्ति के शरीर या मन में रोगपरक विकृति हो सकती है तब उसके लिए आचार्य ने यह जो दूसरा सिद्धान्त निर्दिष्ट किया है उसका सहारा लेना पडता है। इस सिद्धान्त में वे कहते हैं कि- **"आतुरस्थ विकारप्रशमन"** अर्थात् यदि किसी भी कारण से व्यक्ति रोगग्रस्त हो जाता है तो उस रोग का शमन करने के लिए विभिन्न उपाय करने पड़ते हैं जिसे विकारप्रशमन या चिकित्सा कहते हैं।

इस विकारप्रशमन या चिकित्सा के लिए भी आचार्य ने दिनचर्या और ऋतुचर्या की तरह सामान्य रोगिचर्या एवं विशिष्ट रोगपरक चर्याओं का भी निर्देश किया है, जैसे मधुमेहचर्या, हृदयरोगचर्या, ज्वररोगचर्या, अतिसारचर्या इत्यादि अर्थात् जिस तरह का रोग है उसी के अनुसार उसे अपनी दिनचर्या में आहार-विहार आदि में परिवर्तन करना आवश्यक होता है। उसके लिए आचार्य ने प्रमुख रूप से उस रोग के हेतुओं का परिवर्जन करना एवं पथ्य का परिपालन करना तथा अपथ्य का त्याग करना निर्दिष्ट किया है।

वर्तमान काल में इस तरह की प्रक्रियाओं को लाइफस्टाइल कहकर यह प्रदर्शित किया जा रहा है कि यह कोई नवीन अनुसंधानपरक निर्देश है जिसमें रोगविशेष के अनुरूप व्यक्ति को अपनी चर्या करनी चाहिए, वस्तुतः यह सब प्राचीन काल से स्वास्थ्यसंरक्षण और आतुरविकारप्रशमन के संदर्भ में निर्दिष्ट किया जाता रहा है।

यहाँ यह उल्लेखनीय है कि भारतवर्ष में पारिवारिक, सामाजिक, धार्मिक एवं सांस्कृतिक आदि जितनी भी परम्पराएं प्रचलित हैं उनमें प्राचीन आयुर्वेदाचार्यों ने आयुर्वेद के स्वास्थ्यसंरक्षणपरक सिद्धान्तों को संयुक्त कर दिया, है अतः उन परम्पराओं के परिपालन में ही स्वास्थ्य निहित है किंतु वर्तमान काल में परम्परागत चर्या के परिपालन में व्यक्ति लापरवाह होता जा रहा है या विभिन्न प्रकार की परिस्थितियों के वशीभूत होकर स्वास्थ्यानुवर्तन करने वाली प्रक्रियाओं का परिपालन नहीं कर रहा है, इसलिए अनेक रोग उत्पन्न होकर मानवसमूह को अधिकता से परिपीड़ित कर रहे हैं। ऐसे अनेक रोग हैं जो सम्पूर्ण विश्व में अपनी घातकता प्रदर्शित कर रहे हैं और अधिसंख्य लोग इन रोगों के कारण अनेक वर्षों तक परिपीड़ित रहते हुए अपनी सम्पूर्ण शारीरिक और मानसिक क्षमता से काम करने में असमर्थ होते हैं तथा ऐसे रोग विश्व में मृत्यु दर भी बढ़ा रहे हैं।

ऐसे ही अनेक रोगों में एक हृद्रोग भी है जो कि सम्पूर्ण विश्व में अधिकता से व्याप्त हो रहा है। भारत एक ऐसा देश

है जिसमें पारम्परिक रूप से सोमवार-मंगलवार आदि विभिन्न दिनों एवं एकादशी, पूर्णिमा, अमावस्या आदि तिथियों को ध्यान में रखकर भी शरीर को स्वस्थ रखने वाले आहार-विहार का प्रयोग या लड्घन, उपवास, व्रत आदि का प्रयोग कर के शरीर को अज्ञात विकारों से संरक्षित रखने का श्रेष्ठ संदेश देता आया है।

यद्यपि स्वास्थ्यानुवर्तन के परिपालन से शरीर प्रायः स्वस्थ रहता है लेकिन फिर भी शरीर में किसी न किसी रूप में दोषों का संचय भी होता रहता है जिसके अनेक कारण हैं। उन दोषों को व्रत, उपवास आदि के द्वारा या आयुर्वेदीय विशिष्ट प्रक्रियाओं (स्नेहन, स्वेदन, पंचकर्म आदि) के द्वारा शरीरस्थ विकृत दोषों का निर्हरण करने का पूर्णतया प्रचलन रहा है लेकिन वर्तमान में इन सब में न्यूनता होने से अनेक रोग उत्पन्न हो रहे हैं, जिनमें सबसे बड़ा कारण आहार और निद्रा का व्यवस्थित न होना है। इसके अतिरिक्त श्रम का अभाव एवं आस्यसुख (सुखपूर्वक बैठे रहने के स्वभाव) की अभिवृद्धि होने से ऐसे विशिष्ट रोग उत्पन्न होते रहते हैं। यहाँ हृद्रोग के विशिष्ट हेतुओं का संक्षेप में उल्लेख करके उनके अपवारण के उपायों की ओर भी संकेत इस लेख में किया जा रहा है।

महर्षि सुश्रुत एवं महर्षि चरक ने शरीर में 107 मर्म माने हैं, ये ऐसे विशिष्ट स्थल हैं जिनका विशेष रूप से संरक्षण करना परमावश्यक है। इन 107 में भी महर्षि चरक ने तीन विशिष्ट मर्मों की ओर विशेष ध्यान दिलाते हुए कहा है कि इन तीनों का विशेष रूप से ध्यान रखना परमावश्यक है अन्यथा इनमें होने वाली विकृति घातक होती है, ये तीन मर्म हैं- हृदय, बस्ति एवं शिरःप्रदेश। इन तीनों का संरक्षण विशेष रूप से करना चाहिए।

वर्तमानकाल में हृदय-रोगों की गणना उन विशिष्ट रोगों में की जाती है जिनसे कि विश्व में सर्वाधिक मृत्यु होने लगी है। यों तो शरीर के सभी अङ्ग महत्त्वपूर्ण हैं फिर भी हृदय, मस्तिष्क, वृक्क, फुफ्फुस, अग्न्याशय, आमाशय आदि अङ्गों का विशिष्ट महत्त्व है। अतः इनका संरक्षण आहार-विहार के माध्यम से किया जाना परमावश्यक है, इसके लिए भिन्न-भिन्न प्रकार की दिनचर्या को सुनिश्चित किया गया है, जिन्हें “लाइफस्टाइल” के नाम से सम्बोधित किया जा रहा है। इस क्रम में हृदय के लिए विशिष्ट “लाइफस्टाइल” निर्धारित की जाती है जिससे कि हृदय-रोगों से बचाव हो सके।

प्राचीन महर्षियों ने हृदय को एक महत्त्वपूर्ण अङ्ग एवं मर्म भी माना है तथा उसके विकारों के अपवारण एवं निवारण के अनेक उपाय बताए हैं एवं उसके बाद में भी आयुर्वेद के विशेषज्ञों ने इनमें युगानुरूपसन्दर्भ में अनुभव एवं परीक्षणों के आधार पर अभिवृद्धि की है तथा सरल स्वरूप में जन-जन में प्रसारित भी किया है।

चरकसंहिता में हृदय को विशिष्ट महत्त्व प्रदान करते हुए इसके महत्त्व को प्रतिपादित करने के लिए ही एक विशिष्ट अध्याय “अर्थे दशमहामूलीय” निर्धारित कर उसमें विशिष्ट विश्लेषण एवं विवरण करते हुए इसके संरक्षण को प्राथमिकता प्रदान की है। यद्यपि इसके निदान एवम् चिकित्सात्मक अध्यायों को पृथक् रूप से निर्धारित किया है लेकिन

इस प्रकार का एक विशिष्ट अध्याय एकमात्र इसी अङ्ग के लिए देकर यह सङ्केत दिया है कि शरीर में हृदय सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण अङ्ग है।

महर्षि चरक कहते हैं कि सम्पूर्ण भावों की प्रतिष्ठा के लिए हृदय जिनका मूल स्थान है वैसे ही जिनका उद्देश्य है ऐसी महामूला और महाफला 10 धमनियाँ हृदय में आश्रित हो कर के रहती हैं। विद्वानों के द्वारा महत्, अर्थ और हृदय इन तीनों को परस्पर पर्याय मान कर निर्दिष्ट किया गया है। यथा-

**अर्थे दश महामूलाः समासक्ता महाफलाः।**

**महत्त्वार्थश्च हृदयं पर्यायैरुच्यते बुधैः॥ (च.सू.30/3)**

हृदय को सभी अङ्गों में प्रधान माना है, वे कहते हैं कि 6 अङ्गों वाला शरीर हृदयाश्रित है- 1. विज्ञान अर्थात् बुद्धि 2. पाँचों ज्ञानेन्द्रियाँ 3. पाँच शब्द आदि इन्द्रियार्थ और 4. सगुण आत्मा 5. मन तथा 6. मन के जितने भी विषय हैं वे सभी हृदय में आश्रित होकर के रहते हैं। यथा-

**षडङ्गमङ्गं विज्ञानमिन्द्रियाण्यर्थपञ्चकम्।**

**आत्मा च सगुणश्चेतश्चिन्त्यं च हृदि संश्रितम्॥ (च.सू.30/4)**

यह एक विशिष्ट महत्त्वपूर्ण संज्ञा आचार्य के द्वारा दी गई है और यह भी स्पष्ट कह दिया कि हृदय का उपघात होने पर इन षडङ्गादिभावों का भी उपघात होता है।

इस प्रकार से विशिष्ट स्वरूप के आधार पर हृदय सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण है, अतः इसका संरक्षण किया जाना चाहिए। आचार्यों ने ओजस् को संरक्षित करने वाले अनेक भावों का निर्देश किया है, उन निर्दिष्ट समस्त भावों का परिपालन हृदय के संरक्षण के लिए परमावश्यक है। अतः जो वर्तमानकाल में हृदय की लाइफस्टाइल निर्धारित की गई है, वह हृदय के लिए कहे गए पथ्य और अपथ्य (हित और अहित) स्वरूप में बताए गए अनेक प्रकार के परिपालनीय और त्यागने योग्य भाव हैं। इसके अतिरिक्त हृदय-रोगों के हेतु निर्दिष्ट किए गए हैं, उन हेतुओं का परिवर्जन करना भी हृदय-रोगों से रक्षा करता है। इसी प्रकार से अनेक प्रकार के हृदय के विकारों के उपशमन के लिए विभिन्न योग कहे गए हैं उन विशिष्ट द्रव्यों का स्वस्थावस्था में भी प्रयोग करने का निर्देश वृद्ध वैद्य परम्परागत रूप से किया करते हैं, अतः उनका परिपालन करने से भी हृदय-रोगों का अपवारण होता है।

विश्व स्तर पर मृत्यु के प्रमुख कारणों में हृदयरोग भी एक कारण है। सन् 2019 में हुए एक सर्वे के अनुसार विश्व में लगभग एक करोड़ 80 लाख लोगों की मृत्यु केवल हृदयरोग से हुई। केवल हृदयरोग से होने वाली मृत्यु की दर 32

प्रतिशत है, इसमें भी 85% मृत्यु केवल हृदयाघात से अर्थात् दिल का दौरा पड़ने से हुई।

### हृदय का संरक्षण-

हृदय के लिए वह सब कुछ निरंतर प्रयुक्त करना चाहिए जिससे कि हृदय के स्वास्थ्य का निरंतर अनुवर्तन हो, हृदय सर्वदा पुष्ट रहे, सर्वदा सक्रिय रहे, अपने कार्य करने की क्षमता से युक्त रहे, इसके लिए विभिन्न उपायों को प्रयुक्त करते हुए हृदय के स्वास्थ्य का अनुवर्तन करने का सर्वदा प्रयत्न करना चाहिए।

हृदय के परिपालन के लिए आचार्य ने कुछ महत्वपूर्ण निर्देश दिए हैं, जिनमें मन को दुःखी करने वाले या आघातित करने वाले हेतुओं का परिहार प्रमुख हैं। मन पर किसी भी प्रकार का दुःखात्मक प्रभाव होने पर सीधा हृदय प्रभावित होता है। अतः आचार्य कहते हैं कि-

### परिहार्या विशेषेण मनसो दुःखहेतवः ॥ (च.सू.30/13)

हृदय का संरक्षण करने के लिए मन को दुःखी करने वाले हेतुओं का परिहार करना चाहिए, यह हृदय के संरक्षण का सर्वोत्कृष्ट एवं प्राथमिक उपाय है।

हृदयरोगों के अपवारण के लिए सैद्धान्तिक रूप से निम्नलिखित उपाय प्राथमिक रूप से करणीय हैं, यथा-

1. हृदय को, उस से सम्बद्ध महामूला धमनियों को (इनमें कोलेस्ट्रॉल जम नहीं होने देना चाहिए) और उस ओजस् को इन तीनों का प्रयत्नपूर्वक परिरेक्षण करना चाहिए।
2. मन का दुःख के हेतुओं से विशेष रूप से परिहार करना चाहिए अर्थात् मन में किसी प्रकार के दुःख के भाव प्रकट नहीं हों, दुःख से मन आघातित नहीं हो।
3. तीसरा उपाय यह है कि जो आहार एवं औषध-द्रव्य एवं विहार हृदय के लिए हितकर (हृद्य) हैं उनको तथा जो ओजस् के लिए हितकर हैं उनको एवं जो स्रोतस् का प्रसादन करते हैं अर्थात् स्वच्छ रखते हैं (उनमें किसी प्रकार का अवरोध Blockage नहीं होने देते) ऐसे भावों का सेवन करना चाहिए।
4. चतुर्थ उपाय है प्रशम अर्थात् शांति के उपायों का सर्वदा सेवन करना चाहिए, मन को किस प्रकार से शांति मिले ऐसे उपाय करने चाहिए।
5. अंतिम उपाय है - ज्ञान होना अर्थात् तत्त्वज्ञान होना चाहिए (पारमार्थिक ज्ञान होना चाहिए), इस संसार के सत् एवं असत् स्वरूप का ज्ञान करने वाला व्यक्ति सर्वदा असद्भाव से परिहार करता है और सद्भाव का सेवन करता है।



व्यावहारिक रूप से निम्न उपाय करणीय हैं-

### हेतुपरिहार-

हृदयरोग के कुछ प्रमुख हेतु हैं जो सीधा हृदय पर प्रभाव डालते हैं, इन हेतुओं का परिवर्जन करना हृदयरोगों का अपवारण करना ही है, ये हेतु हैं-

#### 1. सद्यो हृदयरोगजनक हेतु-

हृदयप्रदेश पर किसी भी कारण से तीव्र आघात होना, क्षमता से अधिक व्यायाम करना, वर्तमान काल में जिम जैसे कृत्रिम व्यायाम के साधनों को क्षमता से अधिक प्रयुक्त करना या उनका सहसा प्रयोग करना, सहसा साहसिक कार्य करना, किसी भी कारण से तीव्र अतिसार हो जाना, तेज धूप या अन्य किसी कारण से अत्यधिक स्वेद होकर शरीर में द्रवांश की कमी होना, किसी भी कारण से आघात होकर अत्यधिक रक्तस्राव होना, अत्यधिक चिंता करना, सहसा प्राप्त शोक के समाचार को सहन करने की सामर्थ्य न होना, सहसा भयभीत हो जाना, किसी भी कारण से तीव्र एवं अधिक वमन होना ये ऐसे कारण हैं जिनसे सहसा हृदयाघात होकर मृत्यु भी हो सकती है और हृदय रोग भी हो सकते हैं।

#### 2. हृदयरोगकारक चिरप्रभावी हेतु-

हृदयरोग के कुछ हेतु इस प्रकार के होते हैं जो निरंतर प्रयुक्त करने पर हृदय को शनैः शनैः विकृत करते हैं, इनमें आहार प्रमुख कारण है-

A. अवांछित उपवास, अनशन या कुपोषण आदि के कारण शरीर में कर्शन होकर हृदय प्रभावित होता है, इससे हृदयरोगों की उत्पत्ति होती है।

B. हृदयरोगों का सबसे प्रमुख कारण संकीर्ण भोजन है, जो शनैः शनैः हृदयरोगों को उत्पन्न करने में प्रमुख हेतु है। संकीर्ण भोजन में तिल, खीर, गुड का एकसाथ प्रयोग करना एवं चिपचिपे पदार्थों (पिच्छिल पदार्थों) का अधिक मात्रा में सेवन करना माना गया है, यह हृदय के लिए हानिकारक है। यथा-

तिलक्षीरगुडाजीर्णपूतिसङ्कीर्णभोजनात्।

क्लेदोऽसृक्कफमांसानां दोषलस्योपजायते॥ (चरक सूत्र 17/27)

इस तरह के भोजन से शरीर में क्लेद (चिपचिपापन) उत्पन्न होता है, वर्तमान काल में इसे कोलेस्ट्रॉल उत्पन्न होने की प्रक्रिया के रूप में देखा जा सकता है

C. स्निग्ध पदार्थों एवं गरिष्ठ पदार्थों का अधिक मात्रा में निरन्तर लम्बे समय तक सेवन करना तथा उनके अनुरूप व्यायाम इत्यादि न करना हृदयरोग का प्रमुख कारण है। वर्तमान काल में जितने भी प्रकार की जंक फूड नाम से प्रसिद्ध आहार-कल्पनाओं का प्रमुखता से प्रचलन हो रहा है वे सभी प्राचीन आचार्यों के द्वारा निर्दिष्ट संकीर्ण भोजन की श्रेणी में परिगणित हैं, इस तरह के संकीर्ण भोजन का सर्वथा परिहार करना परमावश्यक है, संकीर्ण भोजन हृदयरोग के प्रमुख हेतुओं में से एक है।

D. अस्वास्थ्यकर आहार हृदयरोगों का प्रमुख कारण माना गया है। अनावश्यक रूप से शरीर का मोटापा बढ़ाना और व्यायाम न करना इसके साथ ही प्रायः निष्क्रिय रहना प्रमुख कारण है। वर्तमान में बढ़ता हुआ मद्य का प्रयोग भी हृदयरोगों में का एक महत्वपूर्ण कारण है। नमक से बनी आहारकल्पनाओं का अधिक प्रयोग भी वर्तमान काल में हृदयरोग का एक कारण है

### 3. हृद्रोगहेतुस्वरूपक रोग-

आचार्य चरक कहते हैं कि कुछ रोग ऐसे हैं जो दूसरे रोगों को उत्पन्न करते हैं, ऐसे रोग दूसरे रोग को उत्पन्न करके स्वयं शांत हो जाते हैं, लेकिन कुछ रोग ऐसे भी हैं जो दूसरे रोग को उत्पन्न भी कर देते हैं और स्वयं भी शरीर में बने रहते हैं, यथा-

कश्चिद्धि रोगो रोगस्य हेतुर्भूत्वा प्रशाम्यति।

न प्रशाम्यति चाप्यन्यो हेत्वर्थं कुरुतेऽपि च॥ (चरक. निदान. 8/21)

आचार्य के इस वचन को हृद्रोग की दृष्टि से देखें तो कुछ रोग ऐसे हैं जो हृदयरोग को उत्पन्न करते हैं, यथा-

मूर्च्छा, तीव्रज्वर, जीर्ण कास, हिक्का, श्वास, तृष्णारोग, छर्दि (वमनरोग) इत्यादि ऐसे रोग हैं जिनसे हृदयरोग उत्पन्न हो सकता है। ये ऐसे रोग हैं जो हृद्रोग के कारणरूप में भी एवं हृद्रोग होने के बाद उसके लक्षण रूप में भी उत्पन्न हो सकते हैं। इसके अतिरिक्त मधुमेह एवं वृक्कसम्बन्धी रोग सीधे हृदय को प्रभावित कर उसमें विकृति उत्पन्न कर देते हैं।

अतः इन रोगों के उत्पन्न होने पर हृदय का विशेष रूप से संरक्षण करना चाहिए।

हृदयरोगों से बचाव के उपाय एवं सेवनीय सामान्य द्रव्यों या औषधयोगों का उल्लेख पृथक् से अन्य लेख में किए जाने का प्रयत्न किया जाएगा।



## श्री राम के द्वारा संत-असंत-लक्षण-विवेचन

जयप्रकाश शर्मा

साहित्याचार्य, पाण्डुलिपि विशेषज्ञ

देवर्षि के प्रति संत के लक्षण कहना- अरण्य में स्वयं भगवान् श्रीराम ने अपना सहज सुहृद एवं भक्तरक्षक स्वभाव बतलाकर उनका विवाह न करने देने का कारण बताया। नारद जी सुनकर मुग्ध हो गये। तदनंतर उनके पूछने पर भगवान् श्रीराम ने इस प्रकार संत के लक्षण बतलाये-

सुनु मुनि संतन्ह के गुन कहऊँ ।  
जिन्ह ते मैं उन्ह केँ बस रहऊँ ॥  
षट बिकार जित अनघ अकामा ।  
अचल अकिंचन सुचि सुख धामा॥  
अमितबोध अनीह मित भोगी।  
सत्यसार कबि कोबिद जोगी॥  
सावधान मानद मदहीना।  
धीर धर्म गति परम प्रबीना॥  
गुनागार संसार दुख रहित बिगत संदेह।  
तजि मम चरन सरोज प्रिय तिन्ह कहूँ देह न गेह॥  
निज गुन श्रवन सुनत सकुचाहीं।  
पर गुन सुनत अधिक हरषाहीं॥  
सम सीतल नहिं त्यागहिं नीती।  
सरल सुभाउ सबहि सन प्रीति॥  
जप तप व्रत दम संजम नेमा।  
गुरु गोविन्द बिप्र पद प्रेमा॥

दोहा-

श्रद्धा छमा मयत्री दाय।  
 मुदिता मम पद प्रीति अमाया।।  
 बिरति बिबेक बिनय बिग्याना।  
 बोध जथारथ बेद पुराना।।  
 दम्भ मान मद करहिं न काऊ।  
 भूलि न देहिं कुमारग पाऊ।।  
 गावहिं सुनहिं सदा मम लीला।  
 हेतु रहित परहित रत सीला।।  
 मुनि सुनु साधुन्ह के गुन जेतो।  
 कहि न सकहिं सारद श्रुति तेते।।

'हे मुनि ! सुनो; मैं संतो के गुणों को कहता हूँ, जिनके कारण मैं उनके वश में रहता हूँ। वे संत [काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद और मत्सर इन] छः विकारों (दोषों) को जीते हुए, पाप रहित, कामना रहित, निश्चल (स्थिरबुद्धि), अकिंचन (सर्वत्यागी), बाहर-भीतर से पवित्र, सुख के धाम, असीम ज्ञानवान्, इच्छारहित, मिताहारी, सत्यनिष्ठ, कवि, विद्वान्, योगी, सावधान, दूसरों को मान देने वाले, अभिमान रहित, धैर्यवान्, धर्म के ज्ञान और आचरण में अत्यंत निपुण, गुणों के घर, संसार के दुःख से रहित और सन्देहों से सर्वथा छूटे हुए होते हैं। मेरे चरणकमलों को छोड़कर उनको न देह ही प्रिय होती है, न घर ही। कानों से अपने गुण सुनने में सकुचाते हैं, दूसरों के गुण सुनने से विशेष हर्षित होते हैं। सम और शीतल हैं, न्याय का कभी त्याग नहीं करते। सरल-स्वभाव होते हैं और सभी से प्रेम रखते हैं। वे जप, तप, व्रत, दम, संयम और नियम में रत रहते हैं और गुरु गोविन्द तथा ब्राह्मणों के चरणों में प्रेम रखते हैं। उनमें श्रद्धा, क्षमा, मैत्री, दया, मुदिता (प्रसन्नता) और मेरे चरणों में निष्कपट प्रेम होता है तथा वैराग्य, विवेक, विनय, विज्ञान (परमात्मा के तत्त्व का ज्ञान) और वेद-पुराण का यथार्थ ज्ञान रहता है। वे दम्भ, अभिमान और मद कभी नहीं करते और भूलकर भी कुमार्ग पर पैर नहीं रखते। सदा मेरी लीलाओं को गाते-सुनते हैं और बिना ही कारण दूसरों के हित में लगे रहने वाले होते हैं। हे मुनि ! सुनो, संतों के जितने गुण हैं, उनको सरस्वती और वेद भी नहीं कह सकते।

'कहि सक न सारद सेष नारद सुनत पद पंकज गहे।

अस दीन बन्धु कृपाल अपने भगत गुन निज मुख कहे।।

सिरु नाइ बारहिं बार चरनन्हि ब्रह्मपुर नारद गए।

ते धन्य तुलसीदास आस बिहाइ जे हरि रँग रँग॥

'शेष और शारदा भी नहीं कह सकते।' यह सुनते ही नारद जी ने श्रीरामजी के चरणकमल पकड़ लिये। दीनबन्धु कृपालु प्रभु ने इस प्रकार अपने श्रीमुख से अपने भक्तों के गुण कहे। भगवान् के चरणों में बार-बार सिर नवाकर नारद जी ब्रह्मलोक को चले गये। तुलसीदास जी कहते हैं कि वे पुरुष धन्य हैं, जो सब आशा छोड़कर केवल श्रीहरि के रंग में रँग गये हैं।

### सनकादि के प्रति सत्संग-महिमा-कथन

श्री अयोध्यानाथ का दर्शन करने सनकादि मुनि पधारे। श्रीराम ने उनकी अभ्यर्थना की और कहा-

आजु धन्य मैं सुनहु मुनीसा।

तुम्हें दरस जाहिं अघ खीसा॥

बढ़ें भाग पाइब सतसंगा।

बिनहिं प्रयास होहिं भव भंगा॥

दोहा-

संत संग अपबर्ग कर कामी भव कर पंथा

कहहिं संत कवि कोबिद श्रुति पुरान सदग्रंथा॥

'मुनीश्वरो ! सुनिये, आज मैं धन्य हूँ आपके दर्शन से ही [सारे] पाप नष्ट हो जाते हैं। बड़े ही भाग्य से सत्संग की प्राप्ति होती है, जिससे बिना ही परिश्रम जन्म-मृत्यु का चक्र नष्ट हो जाता है।

'संत का संग मोक्ष (भव-बन्धन से छूटने) का और कामी का संग जन्म-मृत्यु के बन्धन में पड़ने का मार्ग है। संत, कवि और पण्डित तथा वेद पुराण (आदि) सभी सद्ग्रंथ इस प्रकार कहते हैं।'

### भरत के प्रति संत-असंत का भेद-कथन

एक बार भगवान् श्रीराम ने अपने भाइयों सहित परम प्रिय हनुमान् जी को साथ लेकर सुन्दर उपवन में गये थे। वहाँ सनकादि आये। श्रीराम ने उनका बड़ा आदर किया, स्तवन किया। तदनंतर सनकादि ने उनकी स्तुति की। उनके चले जाने के बाद भरत जी ने कुछ पूछना चाहा, पर वे संकोचवश स्वयं कुछ न कह सके। हनुमान् ने हाथ जोड़कर नम्रतापूर्वक उनकी ओर से निवेदन किया- 'प्रभो ! भरत जी कुछ पूछना चाहते हैं, पर पूछने में सकुचा रहे हैं।' भगवान् बोले-

तुम्ह जानहु कपि मोर सुभाऊ।

भरतहि मोहि कछु अंतर काऊ।।

'हनुमान् ! तुम मेरा स्वभाव जानते ही हो। भरत के और मेरे बीच में कभी भी कोई अंतर है ?' यह सुनकर भरत जी ने चरण पकड़ लिये और बड़ी ही विनम्रभाषा में संत और असंत के लक्षण तथा भेद सुनने की इच्छा प्रकट की। उन्होंने कहा -

संतन्ह कै महिमा रघुराई।

बहु बिधि वेद पुरानन्ह गाई।।

श्रीमुख तुम्ह पुनि कीन्ह बढाई।

तिन्ह पर प्रभुहि प्रीति अधिकाई।।

सुना चहउँ प्रभु तिन्ह कर लच्छन।

कृपासिन्धु गुन ग्यान विचच्छन।।

संत असंत भेद बिलगाई।

प्रनतपाल मोहि कहहु बुझाई।।

'हे रघुनाथ जी ! वेद-पुराणों ने संतों की महिमा बहुत प्रकार से गायी है। आपने भी अपने श्रीमुख से उनकी बढाई की है और उन पर प्रभु (आप) का प्रेम भी बहुत है। हे प्रभो ! मैं उनके लक्षण सुनना चाहता हूँ। आप कृपा के समुद्र हैं और गुण तथा ज्ञान में अत्यन्त निपुण हैं। हे शरणागत का पालन करने वाले ! संत और असंतों के भेद अलग-अलग करके मुझको समझाकर कहिये।'

संतन्ह के लच्छन सुनु भ्राता।

अगनित श्रुति पुरान बिख्याता।।

संत असंतन्हि कै असि करनी।

जिमि कुठार चन्दन आचरनी।।

काटइ परसु मलय सुनु भाई।

निज गुन देइ सुगन्ध बसाई।।

दोहा-

ताते सुर सीसन्ह चढ़त जग वल्लभ श्रीखण्ड।

अनल दाहि पीटत घनहिं परसु बदन यह दण्ड।।



बिषय अलंपट सील गुनाकर।  
 पर दुख दुख सुख सुख देखे पर।।  
 सम अभूतरिपु विमद बिरागी।  
 लोभामरष हरष भय त्यागी।।  
 कोमलचित दीनन्ह पर दाया।  
 मन बच क्रम मम भगति अमाया।।  
 सबहि मानप्रद आपु अमानी।  
 भरत प्रान सम मम ते प्रानी।।  
 बिगत काम मम नाम परायन।  
 सांति बिरति बिनती मुदितायन।।  
 सीतलता सरलता मयत्री।  
 द्विज पद प्रीति धर्म जनयत्री।।  
 ए सब लच्छन बसहिं जासु उर।  
 जानेहु तात संत संतत फुर।।  
 सम दम नियम नीति नहिं डोलहिं।  
 परुष वचन कबहूँ नहिं बोलहिं।।

दोहा-

निन्दा अस्तुति उभय सम ममता मम पद कंज।  
 ते सज्जन मम प्रान प्रिय गुन मन्दिर सुख पुंज।।

[श्रीराम जी ने कहा-] 'भाई ! संतों के लक्षण (गुण) असंख्य हैं, जो वेद और पुराणों में प्रसिद्ध हैं। संत और असंतों की करनी ऐसी है, जैसे कुल्हाड़ी और चन्दन का आचरण है। भाई ! सुनो, कुल्हाड़ी चन्दन को काटती है। [क्योंकि उसका स्वभाव या काम ही वृक्षों को काटना है।] किंतु चन्दन [अपने स्वभाववश] अपना गुण देकर उसे [काटने वाली कुल्हाड़ी को] सुगन्ध से सुवासित कर देता है। 'इसी गुण के कारण चन्दन देवताओं के सिर पर चढ़ता है और जगत् का प्रिय होता है तथा कुल्हाड़ी के मुख को यह दण्ड मिलता है कि उसको आग में जलाकर फिर से घन से पीटते हैं।

'संत विषयों में लंपट (लिप्त) नहीं होते, शील और सद्गुणों की खान होते हैं। उन्हें पराया दुःख देखकर दुःख और सुख देखकर सुख होता है। वे [सब में, सर्वत्र, सब समय] समता रखते हैं। उनके मन में कोई उनका शत्रु नहीं होता, वे मद

से रहित और वैराग्यवान् होते हैं तथा लोभ, क्रोध, हर्ष और भय का त्याग किये हुए रहते हैं। उनका चित्त बड़ा कोमल होता है। वे दीनों पर दया करते हैं तथा मन, वचन, और कर्म से मेरी निष्कपट (विशुद्ध) भक्ति करते हैं। सबको सम्मान देते हैं पर स्वयं मानरहित होते हैं। भरत ! वे प्राणी मेरे प्राणों के समान हैं। उनको कोई कामना नहीं होती। वे मेरे नाम के परायण होते हैं। शांति, वैराग्य, विनय और प्रसन्नता के घर होते हैं। उनमें शीतलता सबके प्रति मित्रभाव और ब्राह्मणों के चरणों में प्रीति होती है, जो धर्मों को उत्पन्न करने वाली है। तात ! ये सब लक्षण जिसके हृदय में बसते हों, उसको सदा सच्चा संत जानना। जो शम (मन के निग्रह), दम (इन्द्रियों के निग्रह), नियम और नीति से कभी विचलित नहीं होते और मुख से कभी कठोर वचन नहीं बोलते, जिन्हें निन्दा और स्तुति (बड़ाई) दोनों समान हैं और मेरे चरण कमलों में जिनकी ममता है, वे गुणों के धाम और सुख की राशि संतजन मुझे प्राणों के समान प्रिय हैं।

सुनहु असंतन्ह केर सुभाऊ  
 भूलेहुँ संगति करिअ न काऊ॥  
 तिन्ह कर संग सदा दुखदाई  
 जिमि कपिलहि घालइ हरहाई॥  
 खलन्ह हृदयँ अति ताप बिसेषी।  
 जरहिं सदा पर संपति देखी॥  
 जहँ कहूँ निन्दा सुनहिं पराई  
 हरषहिं मनहुँ परी निधि पाई॥  
 काम क्रोध मद लोभ परायना।  
 निर्दय कपटी कुटिल मलायना॥  
 बयरु अकारन सब काहू सों।  
 जो कर हित अनहित ताहू सों॥  
 झूठइ लेना झूठइ देना।  
 झूठइ भोजन झूठ चबेना॥  
 बोलहिं मधुर बचन जिमि मोरा।  
 खाइ महा अहि हृदय कठोरा॥

दोहा- पर द्रोही पर दार रत पर धन पर अपवाद।

ते नर पाँवर पापमय देह धरें मनुजादा।

'अब असंतों (दुष्टों) का स्वभाव सुनो; कभी भूलकर भी उनकी संगति नहीं करनी चाहिये। उनका संग सदा दुःख देनेवाला होता है। जैसे हरहाई (बुरी जाति की) गाय कपिला (सीधी और दुधार) गाय को अपने संग से नष्ट कर डालती है। दुष्टों के हृदय में बहुत अधिक संताप रहता है। वे परायी सम्पत्ति (सुख) देखकर सदा जलते रहते हैं। वे जहाँ कहीं दूसरे की निन्दा सुन पाते हैं, वहाँ ऐसे हर्षित होते हैं मानो रास्ते में पड़ी निधि (खजाना) पाली हो। वे काम, क्रोध, मद, लोभ के परायण तथा निर्दयी, कपटी, कुटिल और पापों के घर होते हैं। वे बिना ही कारण सब किसी से बैर किया करते हैं। जो भलाई करता है, उसके साथ भी बुराई करते हैं। उनका झूठा ही लेना और झूठा ही देना होता है। झूठा ही भोजन होता है और झूठा ही चबेना होता है (अर्थात् वे लेन-देन के व्यवहार में झूठ का आश्रय लेकर दूसरों का हक मार लेते हैं अथवा झूठी डींग हाँका करते हैं कि हमने लाखों रुपये ले लिये, करोड़ों का दान कर दिया। इसी प्रकार खाते हैं चने की रोटी और कहते हैं कि आज खूब माल खाकर आये। अथवा चबेना चबाकर रह जाते हैं और कहते हैं हमें बढ़िया भोजन से वैराग्य है, इत्यादि। मतलब यह कि वे सभी बातों में झूठ ही बोला करते हैं।) जैसे मोर [बहुत मीठा बोलता है, परंतु उस] का हृदय इतना कठोर होता है कि वह महान् विषैले साँपों को भी खा जाता है। वैसे ही वे भी ऊपर से मीठे वचन बोलते हैं [परंतु हृदय के बड़े ही निर्दयी होते हैं।]

'वे दूसरों से द्रोह करते हैं और परायी स्त्री, पराये धन तथा परायी निन्दा में आसक्त रहते हैं। वे पामर तथा पापमय मनुष्य नर-शरीर धारण किये हुए राक्षस ही हैं।

लोभइ ओढ़न लोभइ डासना।

सिस्नोदर पर जमपुर त्रास ना।

काहू की जौं सुनहिं बड़ाई।

स्वास लेहिं जनु जूड़ी आई।

जब काहू कै देखहिं बिपती।

सुखी भए मानहुँ जग नृपती।

स्वारथ रत परिवार बिरोधी।

लंपट काम लोभ अति क्रोधी।

मात पिता गुर बिप्र न मानहिं।

आपु गए अरु घालहिं आनहिं।

करहिं मोह बस द्रोह परावा।

संत संग हरि कथा न भावा।।

अवगुन सिन्धु मन्दमति कामी।

वेद बिदूषक परधन स्वामी।।

बिप्र द्रोह पर द्रोह बिसेषा।

दम्भ कपट जियँ धरें सुबेषा।।

दोहा-

ऐसे अधम मनुज खल कृतजुग त्रेताँ नाहिं।

द्वार कछुक बृंद बहु होइहहिं कलिजुग माहिं।।

'लोभ ही उनका ओढ़ना और लोभ ही बिछौना होता है, (अर्थात् लोभ से ही वे सदा घिरे हुए रहते हैं।) वे पशुओं के समान आहार और मैथुन के ही परायण होते हैं, उन्हें यमपुर का भय नहीं लगता। यदि किसी की बड़ाई सुन पाते हैं तो वे ऐसी [दुःखभरी] सांस लेते हैं मानो उन्हें जूड़ी आ गयी हो। और जब किसी की विपत्ति देखते हैं तब ऐसे सुखी होते हैं मानो जगत् भर के राजा हो गये हों। वे स्वार्थपरायण, परिवार वालों के विरोधी, काम और लोभ के कारण लम्पट और अत्यन्त क्रोधी होते हैं। वे माता, पिता, गुरु और ब्राह्मण- किसी को नहीं मानते। आप तो नष्ट हुए ही रहते हैं, [साथ ही अपने संग से] दूसरों को भी नष्ट करते हैं। मोहवश दूसरों से द्रोह करते हैं। उन्हें न संतों का संग अच्छा लगता है न भगवान् की कथा ही सुहाती है। वे अवगुणों के समुद्र, मन्दबुद्धि, कामी (रागयुक्त), वेदों के निन्दक और जबरदस्ती पराये धन के स्वामी (लूटने वाले) होते हैं। वे दूसरों से द्रोह तो करते ही हैं, परंतु ब्राह्मण द्रोह विशेषता से करते हैं। उनके हृदय में दम्भ और कपट भरा रहता है। परंतु वे [ऊपर से] सुन्दर वेष धारण किये रहते हैं।

'ऐसे नीचे और दुष्ट मनुष्य सत्ययुग और त्रेता में नहीं होते, द्वार में थोड़े से होंगे और कलियुग में तो इनके झुण्ड के झुण्ड होंगे।

पर हित सरिस धर्म नहिं भाई।

पर पीड़ा सम नहिं अधमाई।।

निर्नय सकल पुरान बेद कर।

कहेउँ तात जानहिं कोबिद नरा।।

नर सरीर धरि जे पर पीरा।  
 करहिं ते सहहिं महा भव भीरा।।  
 करहिं मोह बस नर अघ नाना।  
 स्वार्थ रत परलोक नसाना।।  
 कालरूप तिन्ह कहँ मैं भ्राता।  
 सुभ अरु असुभ कर्म फल दाता।।  
 अस बिचारि जे परम सयाने।  
 भजहिं मोहि संसृत दुख जाने।।  
 त्यागहिं कर्म सुभासुभ दायका।  
 भजहिं मोहि सुर नर मुनि नायका।।  
 संत असंतन्ह के गुन भाषे।  
 ते न परहिं भव जिन्ह लखि राखे।।

दोहा-

सुनहु तात माया कृत गुन अरु दोष अनेका।  
 गुन यह उभय न देखिअहिं देखिअ सो अबिबेका।।

'भाई ! दूसरों की भलाई के समान कोई धर्म नहीं है और दूसरों को दुःख पहुँचाने के समान कोई नीचता (पाप) नहीं है। तात ! समस्त पुराणों और वेदों का यह निर्णय (निश्चित सिद्धांत) मैंने तुमसे कहा है, इस बात को पण्डित लोग जानते हैं। मनुष्य का शरीर धारण करके जो लोग दूसरों को दुःख पहुँचाते हैं, उनको जन्म-मृत्यु के महान् संकट सहने पड़ते हैं। मनुष्य मोहवश स्वार्थपरायण होकर अनेकों पाप करते हैं, इसी से उनका परलोक नष्ट हुआ रहता है। हे भाई ! मैं उनके लिये कालरूप (भयंकर) हूँ और उनके अच्छे और बुरे कर्मों का [यथायोग्य] फल देने वाला हूँ। यों विचार कर जो लोग परम चतुर हैं, वे संसार (के प्रवाह) को दुःखस्वरूप जानकर मुझे ही भजते हैं। [इस प्रकार] मैंने संतों और असंतों के गुण कहे। जिन लोगों ने इन गुणों को समझ रखा है वे जन्म-मरण के चक्कर में नहीं पड़ते।' तात ! सुनो, माया से रचे हुए ही अनेक (सब) गुण और दोष हैं (इनकी कोई वास्तविक सत्ता नहीं है); गुण (विवेक) इसी में है कि दोनों ही न देखे जायँ, इन्हें देखना-यही अविवेक है।'



# राष्ट्रोपनिषत्

रचयिता

स्व. आचार्य डॉ. नारायणशास्त्री काङ्कर विद्यालङ्कारः

( महामहिम-राष्ट्रपति-सम्मानित )

हिन्दी-रूपान्तरण-कर्त्री  
सौ. श्रीमती इन्दु शर्मा  
एम.ए., शिक्षाचार्या

अंग्रेजी-रूपान्तरण-कर्ता  
महामण्डलेश्वरः स्वामी श्री ज्ञानेश्वरपुरी  
विश्वगुरुदीप आश्रम शोध संस्थानम्, जयपुरम्

धर्मः सर्वास्ववस्थासु, वस्तुनोऽस्ति सुरक्षकम् ।

सौन्दर्य सकलं तस्मिन्, निहितं किं न विद्यते ? ॥१६१॥

धर्म सभी अवस्थाओं में वस्तु की सुरक्षा करने वाला होता है । समस्त सौन्दर्य क्या उस धर्म में निहित नहीं है ?

Dharma protect the thing in every state. Isn't all the beauty also then inherent/vested/contained in that dharma?

चित्रगुप्तं विना नैव, यमस्य यमता क्वचित् ।

व्यासस्यापि च विख्यातौ, श्रीगणेशः सहायकः ॥१६२॥

बिना चित्रगुप्त के यमराज की कहीं यमराजता नहीं है और वेदव्यास की विख्याति में श्रीगणेश जी महाराज सहायक हैं ।

The Yama (king of Death) cannot rule without Chitragupta (writer of destiny) and Ganesh is the helper in Vedvyasa's fame (to make Vedvyasa famous).

चेदीशो बलितस्तुष्येत्, स्वबलिः किं न दीयताम् ? ।

मूकानां किं बलौ शौर्यं, स्वेषां दत्त्वा तु दृश्यताम् ॥१६३॥

यदि ईश्वर बलिदान से सन्तुष्ट होता है तो अपनी बलि क्यों नहीं दी जाय ? बेचारे मूक जन्तुओं की बलि देने में क्या शूर-वीरता है ? जरा अपनों की बलि देकर तो देखो ।

If God is satisfied with a sacrifice, then why one does not sacrifice oneself? Where is the bravery in sacrificing voiceless animals? See for yourself by sacrificing yourself.



छलं छद्म परित्यज्य, सद्भावः परस्परम् ।

यावन्नैव विधीयेत, तावच्छान्तिः सुखं न च ॥१६४॥

छल छद्म त्याग कर जब तक परस्पर सद्भाव स्थापित नहीं किया जाता, तब तक शान्ति और सुख भी नहीं मिलता है ।

There will be no peace and happiness till cheating and pretence are not renounced and harmony established.

जगत्प्रकाशकं वस्तु, केवलं चक्षुरिन्द्रियम् ।

समृद्धिरपि सम्पूर्णा, तच्छून्याय निरर्थिका ॥१६५॥

जगत् को प्रकाशित करने वाली वस्तु केवल नेत्रेन्द्रिय ही है। उस नेत्रेन्द्रिय से शून्य व्यक्ति के लिये तो सम्पूर्ण समृद्धि भी निरर्थक रहती है ।

The things that give light to the world depend on the eyes. For the person without eyes all wealth become pointless.

जडमेव वरं वस्तु, युध्यते यद् मिथो नहि ।

विचारी तु मनुष्योऽयं, संघर्षे हि सदा रतः ॥१६६॥

जड़ वस्तु ही अच्छी है जो आपस में लड़ती झगड़ती तो नहीं है । विचारधारी यह मनुष्य तो सदा संघर्ष करने में लगा रहता है ।

Inert objects are good as they don't fight with each other. The human is always in some conflict because of thinking.

जनतां तोषयेद् यो न, किं स विन्देद् यशः श्रियम् ? ।

श्रीयुतोऽपि यशोहीनो, भस्त्रावत् स जीवति ॥१६७॥

जो जनता को सन्तुष्ट नहीं करे, क्या वह यश-श्री को प्राप्त कर सकता है ? श्री - सम्पन्न भी वह यश से शून्य बना हुआ धौंकनी की भाँति ही जीता है ।

Can the one who does not satisfy people achieve fame and money? But money acquired without fame is (empty) like a bellow.



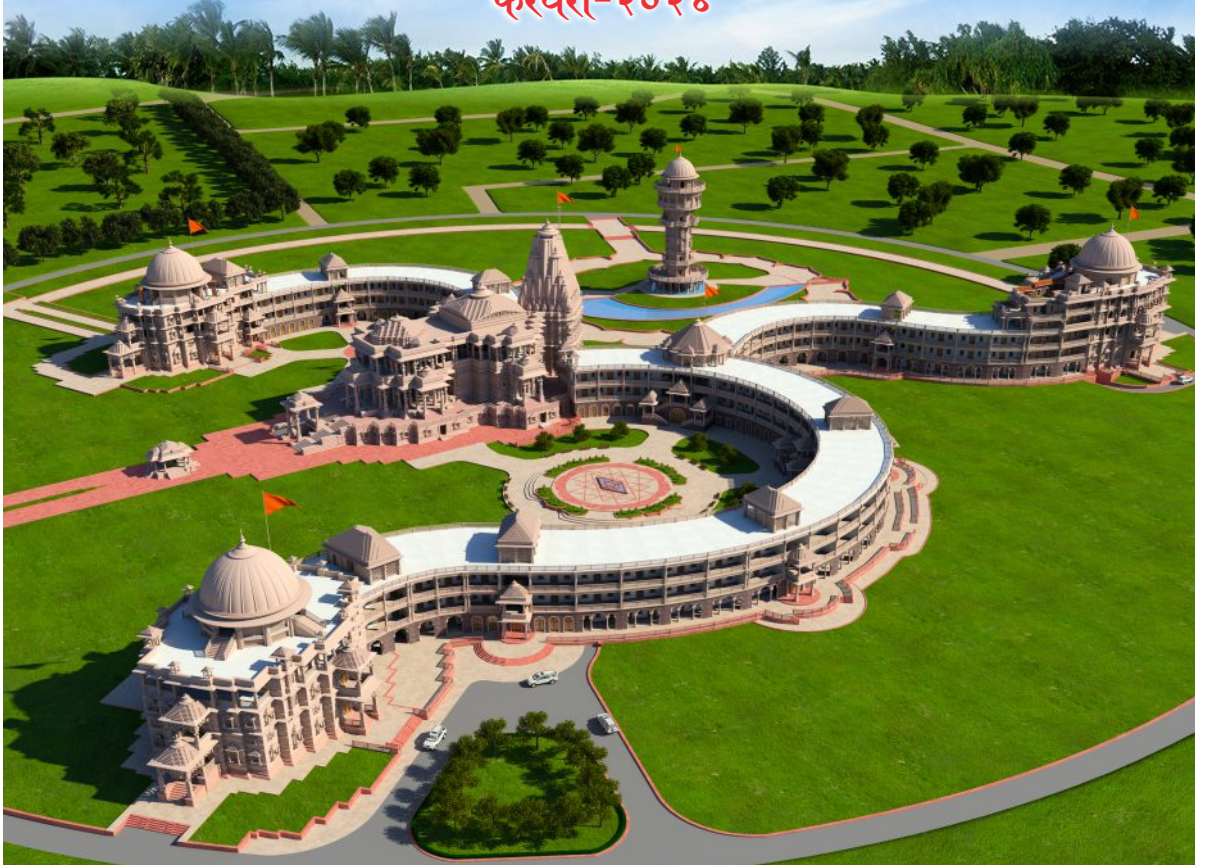


विश्वगुरु महामण्डलेश्वर परमहंस श्री स्वामी महेश्वरानन्दपुरी जी महाराज  
द्वारा संस्थापित

# ॐ आश्रम

## भव्य उद्घाटन

फरवरी-२०२४



प्रकाशक : विश्वगुरुदीप आश्रम शोध संस्थान - कीर्ति नगर, श्याम नगर, सोढाला, जयपुर

Website : [vgda.in](http://vgda.in) Youtube : [www.youtube.com/c/vishwagurudeepashram](https://www.youtube.com/c/vishwagurudeepashram) E-mail : [jaipur@yogaindailylife.org](mailto:jaipur@yogaindailylife.org)