2.3

तनावपूर्ण जीवन में श्रीमद्भगवद्गीता की प्रासंगिकता

डॉ० रामहेत गौतम
सहायक प्राध्यापक संस्कृत, डॉ. हरीसिंह गौर विश्वविद्यालय सागर, म.प्र.

यज्जागृतो दूरमुदैति देवं तदुसुप्तस्य तथैवेति।
दूरंगमं ज्योतिषां ज्योतिरेकं तन्मे मनः शिवसंकल्पमस्तु।।[1]

जागृत रहने पर जो (मेरा मन) विविध प्रकार के विचारों में दूर-दूर तक गमन करता है, सो जाने पर भी स्थिर नहीं रहता बल्कि उसी प्रकार दूर-दूर तक (स्वप्न में भी) भटकता रहता है। हे दयामय! समस्त ज्ञानेन्द्रियों का प्रकाशक एवं दूरगामी मेरा मन लोककल्याणकारी विचारों वाला हो।

यहाँ वैदिक ऋषि ने मन को तनाव मुक्त रहने की कामना की है क्योंकि वे जानते थे कि तनाव समस्त अनिष्टों का कारक है। कहा जाता है कि चिंता चिता के समान होती है। दुनिया में हर व्यक्ति किसी न किसी कारण से चिंतित है। जब तक चीजें हमारे अनुकूल रहती हैं तब तक हम खुश रहते हैं और जब चीजें हमारे प्रतिकूल चलती हैं तब तनाव पैदा होता है। पढ़े लिखे होने के बावजूद रोजगार नहीं मिलता, अगर रोजगार मिलता भी है तो कार्य का दबाव ज्यादा हो जाता है, कुछ करते हैं तो उसका फल नहीं मिलता या व्यापार में नुकसान हो जाता है तो जाहिर है ऐसे में तनाव होगा ही। अतः श्रीकृष्ण मन को राग-द्वेष, हर्ष-शोक से मुक्त होकर लक्ष्यसिद्धि में प्रवृत्त होने के लिए कहते हैं-

1. शुक्ल यजुर्वेद 34.1.1

Scanned by CamScanner

सुखदुःखे समे कृत्वा लाभालाभौ जयाजयौ।
ततो युद्धाय युज्यस्व नैवं पापमवाप्स्यसि।।[1]

अर्थात् जय-पराजय, लाभ-हानि और सुख-दुःख को समान समझकर, उसके बाद चुनौतियों से युद्ध के लिये तैयार हो जा; इस प्रकार चुनौतियों से युद्ध करने से तू पाप को प्राप्त नहीं करेगा।

समय व परिस्थिति के अनुसार कोई भी घटना तनाव का कारण बन सकती है। अधिकांश लोगों में तनाव का कारण बेरोजगारी है। लोग उचित व योग्य शिक्षा पूर्ण करने के बाद भी भ्रष्टाचार के चलते रोजगार पाने से वंचित रह जाते हैं। रोजगारोन्मुखी शिक्षा के अभाव में शिक्षित बेरोजगारों की भीड़ दिनों दिन बढ़ती जा रही है। कुछ युवा अपनी वर्तमान शिक्षा को पर्याप्त नहीं मानते हैं और वे ज्यादा बेहतर तकनीक व रोजगार परक शिक्षा हेतु प्रयासरत व परेशान रहते हैं। कभी परीक्षा परिणाम तो कभी रोजगार को लेकर युवक-युवतियाँ तनाव में आकर आत्महत्या कर रहे हैं। ऐसी परिस्थिति में गीता का लोकप्रिय श्लोक लोगों को तनाव से मुक्त रहने के लिए प्रेरित करता है-

कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन।
मा कर्मफलहेतुर्भूर्मा ते सङ्गोऽस्त्वकर्मणि।।[2]

अर्थात् तेरा कर्म करने में अधिकार है, उसके फलों में कभी नहीं। इसलिए तू कर्मों के फल का हेतु मत हो तथा तेरी कर्म से विरक्ति भी न हो।

विपरीत परिस्थिति में व्यथित मन अर्जुन कहता है कि-

तान् समीक्ष्य स कौन्तेयः सर्वान् बन्धूनवस्थितान्।
कृपया परयाविष्टो विषीदन्निदमब्रवीत्।।[3]

उन उपस्थित सम्पूर्ण बन्धुओं को देखकर वे कुन्ती पुत्र अर्जुन ने अत्यन्त करुणा से युक्त होकर शोक करते हुए अपनी व्यथा सुनाई। इस प्रकार अर्जुन का कृष्ण की शरण में जाकर अपनी मनोव्यथा बताकर तनाव से मुक्ति पाकर लक्ष्यसिद्धि में प्रवृत्त होना हमें सिखाता है कि हम अपनी समस्या को अनुभवी व विशेषज्ञों के परामर्श से भी सुलझा सकते हैं।

---

1. श्रीमद् भगवद्गीता 2.38
2. श्रीमद् भगवद्गीता 2.47
3. श्रीमद्भगवद्गीता 1.27

Scanned by CamScanner

वास्तव में भारत का स्थिर समाज जहाँ पूर्वजों के अनुभव एवं परम्पराओं की छत्रछाया में विकसित हुआ, वहीं युवाओं के कन्धों पर इसी विकसित समाज को आगे ले जाने की एक बड़ी जबावदेही बन जाती है। तभी तो स्वामी विवेकानंद जी ने कहा है .... मैं चाहता हूँ .....मेरे देश के नागरिकों में लोहे की माँसपेसियाँ, इस्पात सा स्नायुतंत्र और इनमें वास करता वज्र सा मन हो।[1]

सरकार व प्रशासन द्वारा समय पर पर्याप्त ठोस कदम न उठाने से युवक-युवतियों में असन्तोष पनप रहा है। बेरोजगारी के चलते लोगों की आमदानी दिनोंदिन गिर रही है वहीं मँहगाई निशदिन सुरसा की तरह विकराल रूप धारण करती जा रही है। जिससे लोग समय के साथ अपना खर्च पूरा न हो पाने के कारण तनाव में रहते हैं। और अनैतिक व गैर कानूनी कार्यों में लिप्त होने लगते हैं। बेरोजगारी व आपसी मत भेद के चलते पनपने वाले पारिवारिक कलह भी लोगों में तनाव पैदा करते हैं। दुष्परिणामस्वरूप कुछ लोग आत्महत्या तक कर रहे हैं, तो कुछ तनावग्रस्त व्यक्ति अन्दर ही अन्दर घुटते रहते हैं। यह घुटन उनके लिए मानसिक अवसाद(माईग्रेन), पागलपन,हृदयरोग जैसे भयानक रोगों का कारण बनता है। यही मानसिक तनाव कुछ लोगों में क्रोध रूप में प्रस्फुटित होकर हिंसक घटनाओं का कारण बनता है। बदलते परिवेश के अनुसार अपने-आप को ढालना भी जीवन जीने की एक कला है। जो लोग समय के अनुसार आपनी विचारधारा में बदलाव नहीं ला पाते, ऐसे लोग भी तनाव के शिकार हो जाते हैं। जबकि समय के अनुसार परिवर्तन समाज की एक अत्यावश्यक एवं सतत् प्रक्रिया मानी जाती है, जिसका सर्वत्र स्वागत होता है। सामाजिक व आर्थिक असमानता से तनाव बड़ रहा है।

तनाव किसी भी प्रकार का क्यों न हो, वह देश व मानव समाज के लिए घातक है। तनाव से जीवन की गति मन्द हो जाती है। तनाव से लोगों में नकारात्मक विचार भी तेजी से पनपते हैं। लोगों में पनपने वाला तनाव लोगों को असामाजिक व देश विरोधी कार्यों की ओर ले जाता है। तनावग्रस्त लोग अपना समय व ऊर्जा व्यर्थ घूमने, घर पर बैठे रहने, गलत कार्य करने, जुआ व शराब में बिताने लगते, कुछ बेरोजगार लोग रोजगार की तलाश में पलायन करने लगते हैं। और इधर-उधर भटकने लगते हैं। कुछ लोग कुसंगति में पड़कर सट्टा, चोरी, मारपीट जैसे अनेक असामाजिक कृत्यों में रत रहने लगते हैं। काम धंधे के अभाव में लोग दुर्व्यस्न और दुष्कर्म की ओर प्रवृत्त होते हैं-इस बात को महाकवि शूद्रक ने मृच्छकटिक में उठाया है। चारुदत्त

1. आओ योग करें -म.प्र. शासन स्कूल शिक्षा विभाग

Scanned by CamScanner

के दरिद्र हो जाने पर रोजगार के अभाव में संवाहक जुआ को कमाई का सीधा रास्ता समझकर दुर्गति को प्राप्त होता है और पछताता हुआ कहता है–

द्रव्यं लब्धं द्यूतेनैव दारा मित्रं द्यूतेनैव।
दत्तं भुक्तं द्यूतेनैव सर्वं नष्टं द्यूतेनैव।।[1]

ऐसी स्थिति से उभारने के लिए गीता में श्रीकृष्ण कहते हैं कि –

नियतं कुरु कर्म त्वं कर्म ज्यायो ह्यकर्मणः।
शरीरयात्रापि च ते न प्रसिद्ध्येदकर्मणः।।[2]

अर्थात् तू शास्त्रविहित कर्त्तव्य कर्म कर, क्योंकि कर्म न करने की अपेक्षा कर्म करना श्रेष्ठ है। कर्म न करने से तेरा शरीर निर्वाह भी सिद्ध नहीं होगा।

शास्त्र सम्मत कर्म करने वाला व्यक्ति कभी बेरोजगार नहीं रह सकता। सफलता उसे कदम चूमती है।

मानसिक तनाव के रहते छोटे से छोटा कार्य भी उबाऊ, थकाने वाला व मुश्किल लगता है। जैसे कि अश्वघोष कृत बुद्धचरित के आठवे सर्ग में राजकुमार सिद्धार्थ को वन में छोड़कर अन्तःपुर लौटते समय मानसिक तनाव में अंगरक्षक जिस मार्ग को आते समय एक रात्रि में पार कर गया था। वही मार्ग अब आठ दिन में पार सका।

यमेकरात्रेण तु भर्तुराज्ञया जगाम मार्गं सह तेन वाजिना।
इयाय भर्तुर्विरहं विचिन्त्यंस्तमेव पन्थानमहोभिरष्टभिः।।[3]

ऐसी स्थिति में गीता में कहा गया है–

तस्मादसक्तः सततं कार्यं कर्म समाचर।
असक्तो ह्याचरन्कर्म परमाप्नोति पुरुषः।।[4]

इसलिए तू निरन्तर आसक्ति से रहित होकर सदा कर्त्तव्य कर्मों को भलीभाँति करता रह। क्योंकि आसक्ति से रहित होकर कर्म करता हुआ मनुष्य परम लक्ष्य को प्राप्त हो जाता है।

तनाव के चलते लोगों में विविध प्रकार की मानसिक रोग भी पनप रहे हैं। तनाव से पागलपन, हृदयाघात की घटनायें निशदिन बढ़ती जा रही हैं। आदिकाल में भी

1. मृच्छकटिक 2/8
2. श्रीमद्‌भगवद्‌गीता 3.8
3. बुद्ध चरित 8/02
4. श्रीमद्‌भगवदगीता 3.19

Scanned by CamScanner

ऐसी घटनाऐं होती रही हैं। रामायण में अयोध्या नरेश दशरथ की मृत्यु पारिवारिक कलह के कारण उत्पन्न तनाव का ही दुष्परिणाम थी।

तनाव हमारे नैतिक व आर्थिक विकास में बाधक है। इससे निजात पाना अति आवश्यक है। जिसके लिये लोगों को अपनी जीवनशैली में सुधार लाना होगा। अपनी दिनचर्या को निश्चित करने से काफी हद तक तनाव से वचा जा सकता है।

गीता में कृष्ण कहते हैं कि-

नात्यश्नतस्तु योगोऽस्ति न चैकान्तमनश्नतः।
न चातिस्वप्नशीलस्य जाग्रतो नैव चार्जुन।।[1]

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु।
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा।।[2]

हे अर्जुन! यह योग न तो बहुत खाने वाले का है, न भोजन को त्यागने वाले का, न बहुत सोने वाले का और न सदा जागने वाले का ही सिद्ध होता है। अपितु दुःखों का नाश करने वाला योग तो यथायोग्य आहार -विहार करने वाले का, कर्मों में यथायोग्य चेष्टा करने वाले का और यथायोग्य सोने तथा जागने वाले का ही सिद्ध होता है।

इसी बात को ध्यान में रखते हुए धर्मशास्त्रों में आदर्श दिनचर्या अपनाने पर जोर दिया जाता रहा है।

ब्राह्मे मुहूर्ते बुध्येत् धर्मार्थौ चानुचिंतयेत्।
कामक्लेशांश्च तन्मूलान् वेदतत्त्वार्थमेव च।।[3]

लोगों को चाहिये कि वे अतिविलासता की प्रवृत्ति को त्यागकर अपने खर्चों को नियंत्रित करें, दुर्व्यसनों से बचें। इसके लिए गीता में अच्छे लोगों के अनुकरण पर जोर देते हुए कहा गया है -

यद्यदाचरति श्रेष्ठस्तत्तदेवेतरो जनः।
स यत्प्रमाणं कुरुते लोकस्तदनुवर्तते।।[4]

---

1. श्रीमद्भगवद्गीता 6.16
2. श्रीमद्भगवद्गीता 6.17
3. मनुस्मृति 4/92
4. श्रीमद्भगवद्गीता 3.21

Scanned by CamScanner

श्रेष्ठ पुरुष जो-जो आचरण करते हैं, अन्य पुरुष भी वैसा-वैसा ही आचरण करते हैं। वह जो कुछ प्रमाण कर देता है, समस्त मनुष्य समुदाय उसी के अनुसार बरतने लग जाता है।

सदाचरण का अनुकरण करने वाला व्यक्ति तनाव से निजात पाने में सफल रहता है।

दुर्व्यसनों से दूर रहने वाला व्यक्ति सभी कठिनाईयों को पार कर जाता है।[1] हम अपने मन को बुरे विचारों से हटाकर अच्छे विचारों में लगायें तो तनाव से बचा सकता है। जिसके लिये श्रीमद्भगवद्गीता में सद्चिन्तन और सम्यक व्यायाम का मार्ग सुझाया है। जिसमें काम, ईर्ष्या, द्वेष आदि अपवित्र चिन्तन से मुक्त रहने के साथ-साथ तो दुर्गुणों का त्याग कर सद्गुणों का उपार्जन करना ही सम्यक व्यायाम है-

योगस्थः कुरु कर्माणि सङ्गं त्यक्त्वा धनञ्जय।
सिद्ध्यसिद्ध्योः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते।।[2]

हे धनंजय! तू आसक्ति को त्यागकर तथा सिद्धि और असिद्धि में समान बुद्धिवाला होकर योग में स्थित हुआ कर्त्तव्य कर्मों को कर, समत्व ही योग कहलाता है।

तनाव से आसान काम भी बिगड़ जाता है और तनावरहित होकर शान्त मन मस्तिष्क से बड़ी से बड़ी समस्या सुलझ जाती है और हमारा सम्पूर्ण जीवन आनन्दमय हो सकता है।

निष्कर्षतः कहा जा सकता है कि वर्तमान में मानसिक तनाव एक गम्भीर समस्या बन चुकी है। तनाव से जीवन की गति मन्द हो जाती है। तनाव से लोगों में नकारात्मक विचार भी तेजी से पनपते हैं। कुछ लोग कुसंगति व अपराध का मार्ग अपना लेते हैं, तो कुछ लोग भयानक बीमारियों का शिकार बन जाते हैं। मानसिक तनाव प्रसूत समस्त व्याधियों से बचने के लिए मानसिक तनाव से बचना परमावश्यक है। मानसिक तनाव से मुक्ति शान्तिपूर्ण उपायों, अतिविलासता की प्रवृत्ति का त्याग, खर्च नियंत्रित, दुर्व्यसनों से बचाव आदि से ही संभव है। हम आदर्श जीवन शैली अपनाकर, समस्या के समाधान में वरिष्ठ व अनुभवी लोगों के परामर्श व सहयोग

1. महाभारत शांति पर्व 111.29
2. श्रीमद्भगवद्गीता 2.48

Scanned by CamScanner

लेकर मानसिक तनाव से बच सकते हैं। तनाव को सकारात्मक उर्जा में बदलकर तनाव से बच सकते हैं-

प्रजहाति यदा कामान् सर्वान् पार्थ मनोगतान्।
आत्मन्येवात्मना तुष्टः स्थितप्रज्ञस्तदोच्यते।।[1]

अर्थात् जब मनोगत समस्त कामनायें भली भाँति त्याग कर आत्मा से आत्मा में ही सन्तुष्ट रहता है, तब वर स्थिरप्रज्ञ (तनावमुक्त) कहलाता है।

1. श्रीमद्भगवद्गीता 2.55

Scanned by CamScanner

विषयानुक्रमणिका

प्रास्ताविकं किञ्चित्–प्रो० श्रीकृष्ण शर्मा xi

सम्पादकीय–डॉ० बाबूलाल मीना xv

प्रथम अध्याय : वेद विषयक चिन्तन

1.1 सामाजिक मूल्यों की प्रस्थापना का वैदिक उपक्रम
डॉ० कमलेशकुमार छ. चोकसी 1

1.2 गायत्री का वैज्ञानिक स्वरूप
डॉ० सत्य प्रकाश दुबे 17

1.3 वैदिक राष्ट्र की परिकल्पना
डॉ० यादराम मीना 27

1.4 नारी चेतना विषयक वैदिक दृष्टि
डॉ० योगेन्द्र कुमार भानु 38

1.5 ब्रह्मा दुहितृ समागम नामक आख्यान का दार्शनिक विवेचन
डॉ० सरस्वती 45

1.6 वैदिक वाङ्मय में पर्यावरण एवं कृषि विज्ञान
डॉ० राकेश कुमार 52

1.7 वेद विज्ञान में पर्यावरणीय वायुतत्त्व की समालोचना
डॉ० सीमा चौधरी 65

1.8 वेदों में पर्यावरण समालोचन
डॉ० सरोज 71

1.9 वैदिक धर्म के स्वरूप निर्धारण में 'ऋत' सिद्धान्त की भूमिका
डॉ० प्रमोद कुमार पाण्डेय 82

Scanned by CamScanner

1.10 योगोपनिषदों में योगतत्त्व चिंतन
डॉ० कलापिनी हरेकृष्ण अगस्ति 88

1.11 शिक्षाग्रन्थेषु भाषाशास्त्रीयविचाराः
डॉ० हरेकृष्णः अगस्तिः 97

1.12 भाषा शिक्षण में शिक्षा वेदाङ्ग की उपादेयता
डॉ० भूपेन्द्र कुमार राठौर 103

द्वितीय अध्याय : आर्षकाव्य एवं पुराण विषयक चिन्तन

2.1 वाल्मीकि रामायण में पर्यावरण
क्षमा 117

2.2 श्रीमद्भगवद्गीता के जीवन दर्शन का भारत के नव-निर्माण में योगदान
आचार्य (डॉ०) शीलक राम 124

2.3 तनावपूर्ण जीवन में श्रीमद्भगवद्गीता की प्रासंगिकता
डॉ० रामहेत गौतम 156

2.4 श्रीमद्भागवत के संवादों में वर्णित भक्ति का माहात्म्य
डॉ० आशा सिंह रावत, डॉ० कल्याण सिंह रावत 163

2.5 अग्निपुराण में राजधर्म की प्रासंगिकता
डॉ० संजय कुमार 174

2.6 श्रीमद्भागवत के उपदेशों में वर्णित भक्ति की महिमा
डॉ० आशा सिंह रावत 184

2.7 प्रमुख पुराणों में पर्यावरण चिन्तन
प्रो० रामेश्वर प्रसाद गुप्त 192

तृतीय अध्याय : नाट्य विषयक चिन्तन

3.1 संस्कृत नाट्य की अद्यतन प्रवृत्तियाँ
डॉ० मीरा द्विवेदी 203

3.2 संगीतकलामर्मज्ञः कविकुलगुरुः कालिदासः
डॉ० सुकदेव वाजपेयी 219

3.3 उत्तररामचरितम् में योषिदलङ्कार
डॉ० नौनिहाल गौतम 225

Scanned by CamScanner

3.4 मुरारि के अनर्घराघवम् नाटक में अद्भुत रस विवेचन
डॉ० आशा सिंह रावत, अशोक कुमार मीना 233

चतुर्थ अध्याय : महाकाव्य विषयक चिन्तन

4.1 संस्कृत साहित्य में काव्य एवं महाकाव्य का लक्षण
डॉ० जी. एल. पाटीदार 240

4.2 रघुवंशे अर्थान्तरन्यासवैभवम्
Dr. Sayanto Mahato 247

पञ्चम अध्याय : व्याकरण विषयक चिन्तन

5.1 व्याकरणादलंकार प्रवर्तते
डॉ० किरण आर्या 257

5.2 चत्वारि वाक् परिमिता पदानि
डॉ० मनमोहन सैन 262

5.3 मधुसूदन ओझा की दृष्टि में अयोगवाह विचार : एक समीक्षा
डॉ० समय सिंह मीना, श्रीमती प्रेमलता मीणा 267

षष्ठ अध्याय : नाट्यशास्त्र एवं काव्यशास्त्र विषयक चिन्तन

6.1 नाट्यशास्त्र में प्रतिबिम्बित सामाजिक सन्देश
डॉ० टेकचन्द मीणा 284

6.2 संस्कृत काव्यशास्त्र में काव्यशरीर सम्बन्धी नवीन अभिवृत्तियाँ
डॉ० अनीता 288

6.3 संस्कृत काव्यशास्त्र में भाव की अवधारणा
डॉ० घनश्याम बैरवा 303

6.4 संस्कृत साहित्य में आदर्श नेता के गुण
डॉ० रामहेत गौतम 308

6.5 पाश्चात्य सन्दर्भों में सौन्दर्यशास्त्र का स्वरूप
पूनम रानी 319

सप्तम अध्याय : विविध विषयक चिन्तन

7.1 संस्कृत पत्रिकायें एवं बाल काव्य रचनायें
डॉ० लाला शंकर गयावाल 329

Scanned by CamScanner

संस्कृत वाङ्मय चिन्तन

सम्पादक

डॉ० बाबूलाल मीना

एम०ए० संस्कृत लब्धस्वर्णपदक, पीएच०डी०, साहित्याचार्य

एसोसिएट प्रोफेसर

स्नातकोत्तर संस्कृत विभाग

महारानी श्री जया राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय

भरतपुर (राज०)

ईस्टर्न बुक लिंकर्स

दिल्ली : : (भारत)

इस पुस्तक में व्यक्त विचार लेखकों के व्यक्तिगत हैं। इनसे किसी भी प्रकार की होने वाली हानि के लिए सम्पादक और प्रकाशक उत्तरदायी नहीं है। सम्पादक और प्रकाशक की अनुमति के बिना इस पुस्तक के किसी अंश को संक्षिप्त और परिवर्धित कर प्रकाशित करना या फिल्म आदि बनाना कानूनी अपराध है। किसी भी विवादास्पद स्थिति में न्यायालय क्षेत्र दिल्ली होगा।

प्रकाशक :

ईस्टर्न बुक लिंकर्स

हैड ऑफिस: 5825, न्यू चन्द्रावल,
जवाहरनगर, दिल्ली-110007
फोन : 23850287, 9811232913

शोरूम: 4806/24, भरत राम रोड,
दरिया गंज, नई दिल्ली-110002
फोन : 23285413

e-mail : eblindology@gmail.com
ebl.info76@gmail.com
Website : www.eblindology.com

© सम्पादक

प्रथम संस्करण : 2019

[redacted]

ISBN : 978-93-89386-04-2

Sanskrit Vāṅmaya Chintan

Dr. Babulal Meena

टाईप सैटिंग : क्रियेटिव ग्राफिक्स
मुद्रक : आर. के. प्रिंट सर्विस, दिल्ली

Scanned by CamScanner