

# SURLOK

संस्कृत-विभाग

---

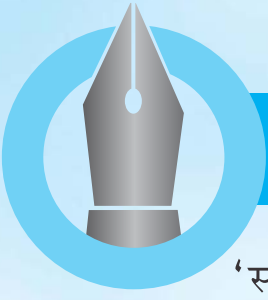
सम्पादक  
डॉ. वेदमित्र आर्य

छात्र सम्पादक  
रवि कुमार



## विषयानुक्रमणिका

1. सम्पादकीयम्	- डॉ. वेदमित्र आर्य	3
2. संस्कृतभाषायाः वैशिष्ट्यम्	- पूनम	4
3. कौटिल्य अर्थशास्त्र के अनुसार शुल्क व्यवहार	- चेतन भाटिया	6
4. आरोग्यम्	- तनज़ीम खान	9
5. ऋग्वेदीय देवता-विष्णु	- मुकेश कुमार	11
6. श्रम की महिमा	- रवि कुमार	13
7. उठो, जागो और लक्ष्य को प्राप्त करो	- दीपक कुमार मिश्र	14
8. वैदिक शिक्षापद्धति	- कुमार मौसम	16
9. सौन्दर्य का स्वरूप	- राहुल शर्मा	18
10. मन की साधना	- आकांक्षा	19
11. स्वस्थ जीवन का रहस्य- हास्य और उल्लास	- शिवांजली पाण्डे	20



‘सा विद्या या विमुक्तये’ सैव विद्या प्रकृष्टा या विद्या मुक्तिं प्रददाति। उपनिषदः अनुसारेण द्वे विद्ये परा अपरा च, यया विद्यया लौकिकं ज्ञानं ज्ञायते सा अपरा विद्या यया च अक्षर-ब्रह्मविषयकं ज्ञानं प्राप्यते सा परा विद्या। लोकेऽस्मिन् विद्या एव तज्ज्योतिः यद् मानवे ज्ञानज्योतिं ज्वालयति, अविद्यान्धतमसं व्यपोहति, दुर्गुणगणं वारयति, सद्गुणं संचारयति, कीर्तिं प्रथयति, गौरवं विकासयति, यशो वितनोति, भूभृत्सु च आदरं आवहति। एषा मातृवत् संरक्षिका पितृवत् सत्पथप्रदर्शिका, कान्तावत् सुखदा मनोरञ्जिका च, कीर्तिप्रदा, वैभवदायिनी, दुर्गुणगणनाशेन मनसः पावयित्री च। सर्वमनोरथपूर्णात् सेयं कल्पलतेति परिज्ञायते।

**मातेव रक्षति पितेव हिते नियुङ्क्ते, कान्तेव चाभिरमयत्यपनीय खेदम्।**

**कीर्तिं च दिक्षु विमलां वितनोति लक्ष्मीं, किं किं न साधयति कल्पलतेव विद्या।।**

अहार्यत्वात्, अनर्घ्यत्वात्, अक्षयत्वात् च सर्वद्रव्येषु विद्यैव सर्वश्रेष्ठं द्रव्यं वर्तते। भर्तृहरिणापि उक्तं “विद्या नाम नरस्य रूपमधिकं प्रच्छन्नगुप्तं धनम्” इति।

विद्या अनेकसंशयानां निवारकः परोक्षार्थस्य च दर्शकं वर्तते। शास्त्ररूपी विद्यैव अस्माकं लोचनं वर्तते। यस्य नास्ति सः अन्धः एव।

ईशोपनिषदि विद्या-अविद्ये ज्ञानकर्मणोः प्रतिपादिके वर्तते। आत्मप्राप्तिनिमित्तकं ज्ञानं विद्या, भोगैश्वर्यनिमित्तं कर्म अविद्या इत्युच्यते। ये केवलं अविद्यामेव उपासते ते घोरतमसि, ये च विद्यायां रतास्ते तु ततोऽपि तमसि प्रविशन्ति। अत एव मनुष्यैरुभयोस्समन्वयः कर्तव्य इति प्रतिपाद्यते। तदुक्तञ्च-

**विद्यां च अविद्यां च यस्तद्वेदोभयं सह।**

**अविद्यया मृत्युं तीर्त्वा विद्ययाऽमृतमश्नुते।।**

अस्मिन् भूतले ज्ञानमेव तत्तत्त्वं वर्तते येन मानवः पावनत्वं, देवत्वं च प्राप्यते। उक्तञ्च गीतायां- नहि ज्ञानेन सदृशं पवित्रमिह विद्यते।।

ज्ञानचर्चा कुर्वन् सुरलोकपत्रिकायाम् अस्माकं छात्रैः संस्कृतशास्त्रस्य विविधं स्वरूपं प्रतिपादितम्। तत्र मौसमः वैदिकशिक्षापद्धतिमधिकृत्य स्वविचारान् प्रास्तौत्। श्रमस्य माहत्म्यं विषये रविकुमारेण शोभनं विचारितं वर्तते। एवं विविधविषयान् अंगीकृत्य अन्यैः छात्रैरपि संस्कृतवाङ्मये निहितं अखिलं तत्त्वं जिज्ञासुपाठकानां कृते शोभनतया प्रतिपादितमस्ति। पत्रिकायां प्रकाशिताः विषयाः गीर्वाणवाङ्मयपरिचयार्थम् सुतरां सोपकारिकाः ज्ञानवृद्धिकराश्च भविष्यन्तीति नात्र सन्देहः।

डॉ. वेदमित्र आर्य

## संस्कृतभाषायाः वैशिष्ट्यम्

“संस्कृतं नाम दैवीवाक् अन्वाख्याता महर्षिभिः” इति कवेः दाण्डिनः बहुप्रसिद्धा उक्तिः। कदाचित् संस्कृतस्य विकासाय प्रतिरोधः यथा भवेत् तथा एतस्याः प्रसिद्धिः व्याप्ता खलु इति मे संशयः। न केवलं दैवीवाणी, मानुषी अपि वाणी एषा इति प्रत्यभिज्ञानम् आवश्यकम् अस्माकम्। अत एव अस्याः महत्त्वविषये विशेषचिन्तना कार्या जाता। सम् उपसर्गपूर्वक-कृ धातुनः क्तप्रत्ययं विधाय संस्कृतम् इति निष्पादितम्। दैवीवागेव प्रकृतिप्रत्ययविभागाख्यसंस्कार रूपेणसंस्कृतम् इति उच्यते।

### संस्कृतं शास्त्रभाषा

विज्ञानक्षेत्रम् इत्युक्ते अनुनिमिषं विकसनस्वभावकं भवति। अत एव तत्रत्यं नूतनम् आशयं प्रकटयितुं नामकरणं विधातुं च संस्कृतं साहय्यं करोति। पूर्वस्मिन् काले सकलशास्त्रविषया अपि संस्कृतमाध्यमेन पाठिताः आसान्। स्मरणासौकर्यार्थं श्लोकरूपेण शास्त्रविषयान् पूर्वं प्रतिपादयति स्म। गणितम्, विज्ञानम्, तन्त्रज्ञानम्, वास्तु, ज्योतिषम्, आयुर्वेदः, इत्यादयः शास्त्रविषयाः संस्कृतभाषाया एव विद्यन्ते। कामशास्त्रतः वैमानिकशास्त्रपर्यन्तं चतुष्पष्टिकलानां माध्यमरूपेण इयम् एव भाषा आसीत्। सङ्गीतविद्यादयः किमधिकं चोरविद्या अपि अनया प्रतिपदिताः इति भावः।

### संस्कृतं संस्कृतये

एकस्याः चिरपुरातनायाः संस्कृतेः अविच्छिन्नप्रवाहे कारणीभूता एषा भाषा। सर्वाः भाषाः स्वस्य स्वस्य संस्कारं प्रसरन्तीषु सत्सु ताभ्यः अपि एकसूत्रीकरणेन समग्रतां ददाति एषा सुरकन्यका। ये एतां भाषां यथायोग्यं पठन्ति ते सर्वे अपि संस्कृतिमन्तः भविष्यन्ति एकेन आरक्षकाधिकारिमहाशयेन एकदा उक्तमासीत् यत् अपराधिनं गणनामध्ये संस्कृतज्ञानां संङ्ख्या अंगुलीपरिमिता एव सन्ति। ते अपि स्वस्य कारणेन एव कारागारं प्रविष्टाः इति न सन्ति। एतत् पर्याप्तं भवति आस्याः सांस्कृतिकमहत्त्वं प्रकाशयितुम् इति चिन्तयामि।

### व्यक्तित्वविकासाय संस्कृतम्

लण्डन्मध्ये सेण्ट् जेयिंस् विद्यालये प्राथमिककक्ष्यातः निर्बन्धविषयत्वेन संस्कृतं पठनीयम् इति श्रुत्वा एकदा कश्चित् कार्यकर्ता विद्यालयाधिकारिणं पृष्टवान् “किमर्थम् अत्र संस्कृतं पाठयति?” इति। तदा सः उक्तवान् “मनुष्यमस्तिष्कस्य विकासाय संस्कृतभाषा बहूपयोगिनी इति शास्त्रज्ञानां निर्देशानुसारम् एषः प्रयोगः” इति। तस्य परिणतफलं किम् इति जिज्ञासायां सत्यां सः पुनः उक्तवान् “अत्यद्भुतमयः



अस्ति अस्य परिणामः। अधुना छात्राणां स्मरणशक्तिरपि बहुवर्धिता दृश्यते” इत्यादि। ‘अभयं वै ब्रह्म’ “तत्त्वमसि” “अमृतस्य पुत्राः” इत्यादयः उपनिषत्प्रयोगाः मनश्शक्तिवर्धनाय कियता प्रमाणेन उपकुर्वन्तीति वक्तव्यं नास्ति खलु। संस्कृतगद्यपद्यादीनाम् उच्चारणद्वारा प्राणायामतः प्राप्यमानं फलमेव प्राप्तुं शक्नुमः। तेन अरोगदृढगात्रता लभ्यते खलु। एतस्याः भाषायाः शब्दकुलीनतास्वामिविवेकानन्दपादैः प्रतिपादिता च। एवं कायेन वाचा मनसा इन्द्रियैः बुद्ध्या आत्मना च विकारं कृत्वा परिपूर्णव्यक्तित्वप्रदायकं भवति संस्कृतम्।

### संस्कृतं राष्ट्रस्य पुनरुद्धरणाय

राष्ट्रस्य परमोन्नतस्थानस्य प्राप्त्यर्थम् उत्तमं साधनं भवति संस्कृतम्। यदा यदा राष्ट्रस्य पुनरुद्धरणप्रक्रिया आसीत् तदा तदा यस्य कस्यापि संस्कृतज्ञस्य दायः तत्र लीनः स्यात् यथा चन्द्रगुप्तकाले चाणक्यस्य। राष्ट्रं सहजम् इति कारणेन राष्ट्रनिर्माणम् इति प्रयोगः असाधुः भवति। राष्ट्रं स्वसंस्कृतिद्वारा, संस्कृतिः स्वाभाषाद्वारा एव जीवति इत्यतः राष्ट्रोज्जीवनाय संस्कृतोज्जीवनं प्रथमं प्रधानं सोपनम्। पूर्वं भारतं जगद्गुरुः आसीत्। तथा समग्रपृथ्वीतः जनाः अत्र आगत्य शिक्षणं प्राप्य स्वचरित्रं निर्मितवन्तः आसन्। तद्यथा मनोः वचने “एतद्देशप्रसूतस्य सकाशादग्रजन्मनः। स्वं स्वं चरित्रं शिक्षेरन् पृथिव्यां सर्वमानवाः।।” इति नालन्दातक्षशिलादयाः विश्वविद्यालयाः तेषाम् अध्ययनकेन्द्राणि आसन् यत्र संस्कृतेन एव सर्वेविषयान् पाठयन्ति स्म। एवं भाषाशास्त्रदृष्ट्या, संस्कारवाहिनीरूपेण, व्यक्तित्वविकासमाध्यमत्वेन, राष्ट्रपुनर्निर्माणसाधनत्वेन च संस्कृतभाषायाः महत्त्वम् अस्त्येव।

Poonam  
B.A. Prog., III Year

# कौटिल्य अर्थशास्त्र के अनुसार शुल्कव्यवहार

शुल्कव्यवहारो बाह्यमाभ्यन्तरं चातिथ्यम्।

निष्क्राम्यं प्रवेश्यं च शुल्कम्॥

शुल्क व्यवहार (कर वसुली) के तीन प्रकार हैं- बाह्य, आभ्यन्तर और आतिथ्य।

1. बाह्य (बाहरी शुल्क):- अपने देश या राज्य में उत्पन्न हुई वस्तुओं पर जो शुल्क लिया जाये वह 'बाह्य' कहलाता है।
2. आभ्यन्तर :- दुर्ग या राजधानी के भीतर उत्पन्न हुई वस्तुओं पर जो शुल्क लिया जाये वह 'आभ्यन्तर' कहलाता है।
3. आतिथ्य :- विदेश अर्थात् दूसरे देश से आने वाले सामान पर जो शुल्क लिया जाए वह 'आतिथ्य' कहलाता है।

**सामान्य शुल्क निर्देश**

**प्रवेश्यानां मूल्यपञ्चभागः**

आयात पदार्थों पर (सामान्यतः) उनके मूल्य का पाँचवाँ भाग शुल्क के रूप में लिया जाना चाहिए।

**पदार्थों पर विशेष शुल्क-व्यवस्था**

**पुष्पफलशाकमूलकन्दवाल्लिक्यबीजशुष्कमत्स्यमांसानां षड्भागं गृहणीयात्॥**

फूल, फल, साग, जड़, कन्द, बेलों पर लगाने वाले फल, बीज, सूखी मछली और मांस - इन वस्तुओं पर इनके मूल्य का छठा भाग शुल्क के रूप में लिया जाना चाहिए।

**शंखवज्रमणिमुक्ताप्रवालहाराणां तज्जातपुरुषैः कारयेत्**

**कृतकर्मप्रमाणकालवेतनफलनिष्पत्तिभिः॥**

शंख, वज्र (हीरा), मणि, मुक्ता, प्रवाल (मूंगा) और हार- इन पदार्थों पर शुल्क इनके विशेषज्ञ पुरुषों के द्वारा निर्धारित किया जाए, फलसिद्धि के अनुरूप जिनके साथ विशेष रूप से नियत कार्य, नियत समय और नियत वेतन आदि का निश्चय किया गया हो।

**क्षौमदुकूलक्रिमितानकंकटहरितालमनशिशालाहिङ्गुलुकलोहवर्णधातूनां चन्द**

**नागुरूकटुककिण्वावराणां सुरादन्ताजिनक्षौमदुकूलनिकशस्तरणप्रावरण क्रिमिजातानाम्**

**अजैलकस्य च दशभागः, पञ्चदशभागो वा॥**

क्षौम, दुकूल, क्रिमितान, कंकट, हरिताल, मनसिल, हिंगुल, लोहा, वर्णधातु, चन्दन, अगर, कटुक, किण्वावर, सुरा (शराब), दाँत (हाथी दाँत), अजिन (मृगचर्म), क्षौम और दुकूल बनाने के तन्तु, समूह, आस्तरण (बिछौना), प्रावरण (ओढ़ना), क्रिमि से उत्पन्न होने वाले अन्य रेशमी वस्त्र तथा बकरे और भेड़ की ऊन से बने कपड़ों पर इनके मूल्य का दसवाँ भाग या पन्द्रहवाँ भाग शुल्क के रूप में लिया जाना चाहिए।

**वस्त्रचतुष्पदद्विपदसूत्रकार्पा सगन्धभैषज्यकाष्ठवेणुवल्कलचर्ममृद्भाण्डानां  
धान्यस्नेहक्षारलवणमद्यपक्वान्नादीनां च विंशतिभागः पञ्चविंशति भागो वा।।**

साधारण वस्त्र, चौपायों, दुपायों, सुत, कपास, गन्ध, औषधि, लकड़ी, बांस, छाल, बैल आदि का चमड़ा, मिट्टी के बर्तन, अनाज, घी, तेल आदि, खारा नमक, शराब, पके हुए अन्न आदि पर उनके मूल्य का बीसवाँ या पच्चीसवाँ भाग शुल्क के रूप में लेना चाहिए।

### नगरद्वार पर शुल्क-व्यवस्था

**द्वारादेयं शुल्कपञ्चभागः। आनुग्राहिकं वा यथादेशोपाकारं स्थापयेत्।।**

वस्तु पर शुल्क का पाचवाँ भाग नगर के द्वार पर ग्रहण करना चाहिए। हर प्रकार के शुल्क को इस प्रकार नियत करे जिससे देश का उपकार हो।

**उत्पत्तिदेश में विक्रय-निषेध-**

**जातिभूमिषु च पण्यानामविक्रयः।**

जिन प्रदेशों में जो चीजें उत्पन्न होती हैं, उनको वहीं (उन्हीं प्रदेशों में) विक्रय नहीं किया जा सकता।

**विक्रयनिषेध के अतिक्रमण पर दण्ड-विधान**

**खानिभ्यो धतुपण्यादानो षट्छतमत्ययः।।**

**पुष्पफलवाटेभ्यः पुष्पफलादाने चतुष्पञ्चाशत्पणो दण्डः।।**

**षण्डेभ्यः शाकमूलकन्दादाने पादोनं द्विपञ्चाशत्पणो दण्डः।।**

**क्षेत्रेभ्यः सर्वसस्यादाने त्रिपञ्चाशत्पणः।।**

**पणोऽध्यर्थपणश्चय सीतात्ययः।।**

खानों से बिना तैयार किया हुआ (कच्चा) माल खरीदने पर (खरीदने और बेचने वाले को) 600 पण दण्ड देना चाहिए।

फूल और फल के बागीचों में ही फूल-फल खरीदने पर (खरीदने और बेचने वाले को) 54 पण दण्ड देना चाहिए।

‘षण्ड’ अर्थात् शाक-भाजी के खेत में ही शाक, मूल, कन्द आदि खरीदने पर (खरीदने और बेचने वाले को) 51¾ पण दण्ड देना चाहिए और अनाज के खेतों में ही सभी प्रकार के अनाज को खरीदने पर (खरीदने और बेचने वाले को) 53 पण दण्ड देना चाहिए।

इसके अतिरिक्त, अनाज को खेत में ही खरीदने वाले और बेचने वाले को क्रमशः एक पण और डेढ़ पण दण्ड देना चाहिए।

**अतो नवपुराणानां देशजातिचरित्रतः।**

**पण्यानां स्थापयेच्छुल्कमत्ययं चापकारतः।।**

इसलिए राजा को चाहिए कि भिन्न-भिन्न देश और जाति के आचारों के अनुसार नये और पुराने हर प्रकार के विक्रय पदार्थों पर शुल्क की व्यवस्था करें, और जहाँ से हानि की संभावना हो, उसके लिए उचित दण्ड की व्यवस्था भी करें।

Chetan Bhatia  
B.A. Prog., III Year



## आरोग्यम्

**धर्मार्थकाममोक्षणामारोग्यं मूलमुत्तमम्।  
रोगास्तस्यापहर्त्तारः, श्रेयसो जीवितस्य च।।**

धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष इन चारों का स्वास्थ्य ही मुख्य आधार है। उस स्वास्थ्य के अपहरणकर्ता रोग हैं। ये रोग, मनुष्य के कल्याण और जीवन के भी अपहर्ता हैं।

**नरो हिताहारविहार सेवी, समीक्ष्यकारी विषयेष्वसक्तः।**

**दाता समः सत्यपरः क्षमावानाप्तोपसेवी च भवत्यरोगः।।**

हितकारी भोजन और व्यायाम आदि करने वाला, विवेक पूर्वक कार्य करने वाला, विषयों में अनासक्त, दान देने वाला, समभाव वाला, सत्यपरायण, क्षमाशील और आप्तजनों की सेवा संगति करने वाला मनुष्य निरोग रहता है।

**समदोषः समाग्निश्च, समधातुमलक्रियः।**

**प्रसन्नात्मेन्द्रियमनः, स्वस्थ इत्यभिधीयते।।**

जिसके शरीर में वात, पित्त और कफ ये तीनों दोष सम मात्रा में रहते हैं, जिसकी जठराग्नि सम रहती है, जिसकी रक्त, मांस आदि धातुएँ उचित परिमाण में अवस्थित हैं, जिसके शरीर में मल अपेक्षित मात्रा में हैं, जिसकी श्वास आदि की क्रियाएँ सम हैं, जो सदा प्रसन्न आत्मा, इन्द्रियों और मन से युक्त है, वह 'स्वस्थ' कहलाता है।

**षट्त्रिंशत् सहस्राणि, रात्रीणां हितभोजनः।**

**जीवत्यनातुरो जन्तुर्जितात्मा संमतः सताम्।।**

हितकारी भोजन करने वाला, अपने को संयम में रखने वाला और सज्जनों के द्वारा प्रशंसित मनुष्य निरोग रहता हुआ सौ वर्ष तक जीवित रहता है।

**हिताशी स्यान्मिताशी स्यात्, कालभोजी जितेन्द्रियः।**

**पश्यन् रोगान् बहून् कष्टान्, बुद्धिमान् विषमाशनात्।।**

मनुष्य जितेन्द्रिय बने और विषम भोजन से उत्पन्न होने वाले रोगों और उनसे प्राप्तव्य कष्टों का विचार करके, सदा निर्धारित समय पर हितकारक और मात्रा में भोजन करने का अभ्यासी बने।

अत्यम्बुपानान्न विपच्यतेऽन्नं, निरम्बुपानाच्च स एव दोषः।

तस्मान्नरो वह्निविवर्धनाय, मुहुर्मुहुर्वारि पिबेदभुरि।।

अति जल पीने से अन्न नहीं पचता है और जल सर्वथा न पीने से भी वही दोष होता है।  
अतः मनुष्य जठराग्नि के उद्दीपन के लिए बार-बार किन्तु अल्प मात्रा में जल पीवे, जिससे अन्न का सम्यक् परिपाक हो।

भुक्तादौ सलिलं पीतं, काश्यमन्दाग्निदोषकृत्।

मध्येऽग्निदीपनं श्रेष्ठमन्ते स्थौल्यकफप्रदम्।।

भोजन के आरम्भ में जल पीना दुर्बलता और मन्दाग्नि कारक है। भोजन के मध्य में जल पीना जठराग्नि-दीपक होने से उत्तम है और भोजन के अन्त में जल पीना मोटापा और कफ को बढ़ाने वाला है।

Tanzeem Khan  
B.A. (Prog.) III year

## ऋग्वेदीय देवता – विष्णु

ब्राह्मण ग्रंथों तथा पुराणों में विष्णु सबसे अधिक महत्त्वपूर्ण देवता है तथापि ऋग्वेद में इस देवता की स्तुति केवल पाँच संपूर्ण सूक्तों तथा कुछ सुक्तांशों में ही हुई है। परन्तु महिमा की दृष्टि से विष्णु का महत्त्वपूर्ण स्थान है। यह व्याप्त्यर्थक 'विष्' धातु से निष्पन्न है क्योंकि व्याप्ति की भावना ऋग्वेद में सदा विष्णु के साथ विद्यमान रही है। इसी कारण इसके तीन विस्तृत पगों में सभी लोकों का निवास बतलाया गया है।

ऋग्वेद के अनुसार- विष्णु वह है जो बहुत अधिक क्रियाशील है इसी कारण सम्भवतः उसे एवयावन् (तीव्रगति वाला) कहा गया है। ऋग्वेद में विष्णु का वर्णन अत्यन्त विशाल शरीर वाले युवा के रूप में किया गया है। विष्णु अन्तर्यामी है क्योंकि उसे गर्भ का रक्षक कहा गया है। गति विष्णु की विशेषता है। विष्णु उदार है, सुकृत्तर है तथा वरिष्ठदाता है जो विष्णु के प्रति पूर्ण रूप से आत्म समर्पण कर देता है, वह निश्चय ही अभीष्ट की प्राप्ति करता है। ऋग्वेद में विष्णु को ही सूर्य बताया गया है क्योंकि विष्णु ज्ञान का प्रतीक है। पुराणों में विष्णु के दशावतार का बहुधा उल्लेख है जिनका वर्णन वेद में ही प्राप्त है। पुराणों में उन्हें पुरुषोत्तम माना गया और उन्हें शेषनाग पर शयन करते हुए वर्णित किया गया है।

**नू मर्तो दयते सनिष्यन् यो विष्णव उरुगायाय दाशत्।**

**प्र यः सत्राचा मनसा यजते एतावन्तं नर्यमाविवासात्।।**

निस्संदेह प्राप्ति का इच्छुक (वह) मनुष्य (सब कुछ) प्राप्त करता है जो विस्तृत गति वाले विष्णु के लिए सब कुछ दे देता है। जो एकाग्र मन से प्रकृष्ट यज्ञ करता है और इतने अधिक मनुष्यों का हित करने वाले की सेवा करता है।

**त्वं विस्पो सुमतिं विश्व जन्यामप्रयुतामेवयावो मतिं दाः।**

**पर्चो यथा नः सुवितस्य भूरेष्वश्वावतः पुरुश्चन्द्रस्य रायः।।**

इच्छाओं की पूर्ति करने वाले हे विष्णु! तुम (हमें) शुभ विचारों वाली, सबका हित करने वाली, प्रमाद-रहित बुद्धि दो जिससे (तुम) हमें सुप्राप्य, घोड़ों से युक्त और बहुतों को प्रसन्न करने वाले अत्यधिक धन से युक्त कर दो।

**प्र तत्ते अद्य शिपिविष्ट नामार्यः शंसामि वयुनानि विद्वान्।**

**तं त्वा गृणामि तवसमतव्यान्क्षयन्तमस्य रजसः पराके।।**

किरणों से युक्त (हे विष्णु) आज तुम्हारा 'स्वामी' यह नाम प्रकृष्ट रूप से बखानता हूँ। (तुम) सभी मार्गों को जानते हो। महान् और इस लोक से बहुत दूर रहने वाले तुम्हारी मैं तुच्छ प्राणी स्तुति करता हूँ।

**कीमित्ते विष्णो परिचक्ष्य भूत्र यद्वक्षे शिपिविष्टो अस्मि।**

**मा वर्षो अस्मदप गूह एतद्यदन्यरूपः समिथे बभूथ।।**

हे विष्णु! क्या यह तुम्हारा (नाम) बखान करने योग्य है जो तुम प्रकृष्ट रूप से बखानते हो (कि मैं) शिपिविष्ट हूँ। हमसे यह रूप मत छिपाओ जो अन्यरूप (तुम) युद्ध में हो जाते हो।

पुराणों और वेदों में भगवान विष्णु के दशावतार का वर्णन और विष्णु के सहस्र नामों का उल्लेख किया गया है। वेदों में भगवान विष्णु को 'संहारकर्ता' के रूप में प्रस्तुत किया गया है। जिसका किसी भी विपत्ति और दुष्टों से जन-कल्याण और देवताओं की रक्षा के लिए समय-समय पर अवतार धारण का उल्लेख है।

यह निश्चित ही है कि वेदों में और वेदोत्तर काल में भी विष्णु की महिमा अनन्त है "न ते विष्णो जायमानो न जातो देव महिम्नः परमन्तताप।" वह महान से भी महान है। उसकी व्याख्या ऋग्वेद में सर्वव्यापी ईश्वर के रूप में की गयी है।

Mukesh Kumar  
HNJ, II Year



## श्रम की महिमा

ईशावास्य उपनिषद् में कहा गया है-

**“कुर्वन्नेवेह कर्माणि जिजीविषेच्छतं समाः।**

अर्थात् कर्म करते हुए हम सौ वर्ष जीने की इच्छा करें। आराम करते हुए, मौज-मस्ती करते हुए, चैन की वंशी बजाते हुए, सौ वर्ष जीने के लिए क्यों नहीं कहा उपनिषद् के ऋषि ने? इसलिए कि श्रम के अभाव में आराम, आनन्द, यहाँ तक कि सौ वर्ष जीने का अधिकार भी छीन जाता है।

श्रम के साथ ही जीवन अपनी महानता और समृद्धियों के परदे खोलता है। जीवन की पूर्णता प्राप्त करनी है तो परिश्रम करना पड़ेगा।

गीता में कहा गया है- **नियतं कुरु कर्मत्वम्।**

हमें बुद्धि मिली है कुछ करते रहने की। हाथ पर हाथ रखकर हम बैठ नहीं सकते। हमारे कार्यों की कभी इति नहीं होती। हम अपने लक्ष्य को निरन्तर तदनुरूप कार्य करते हुए प्राप्त करते हैं।

स्वामी विवेकानन्द ने कहा है- “श्रम ही जीवन है। जिस समाज में श्रम को महत्त्व नहीं मिलता वह जल्द ही नष्ट हो जाता है।”

अमेरिका के धनकुबेर हैनरी फोर्ड ने लिखा है-

**“हमारा काम हमें जीने के साधन ही प्रदान नहीं करता वरन् स्वयं जीवन प्रदान करता है।”**

पं. नेहरू ने अपनी आत्मकथा में एक स्थान पर लिखा है- “काम के भार से ही मैं अपने शरीर और मस्तिष्क की स्फूर्ति तथा क्षमता कायम रख पाता हूँ।”

हमारा काम ही हमें आगे बढ़ने की प्रेरणा देता है। श्रम ही उन्नत जीवन और उज्ज्वल भविष्य का ठोस आधार है। बार्टन ने लिखा है- “श्रम एक शक्तिशाली चुंबक है जो श्रेष्ठताओं को अपनी ओर आकर्षित कर लेता है।” बहुत से लोग यह कहते हैं कि हमने अमुक श्रम किया तो हमें क्या मिला? इसका उत्तर यह है कि यदि श्रम को साधना भाव से किया जाए तो वह मनुष्य को बहुत कुछ कर देता है। श्रम ही आनंद और प्रसन्नता का जनक है।

श्रम करने से स्वस्थ शरीर, विश्राम का सुख, भोजन का सुख, संतोष और आनन्द की प्राप्ति होती है। श्रम से निखरती है व्यक्ति की प्रतिभा।

श्रम की समग्रता एवं संतुलन के अलौकिक रहस्य को समझें ओर आचरण में लायें तो हम स्वयं को समाज की अग्रिम पंक्ति में पायेंगे। यह एक प्रकार की जीवन साधना और प्रत्यक्ष फल देने वाली चमत्कारी विद्या है।

Ravi Kumar  
HNJ, II year

## उठो, जागो और लक्ष्य को प्राप्त करो

पुल से उतरते ही बस मुड़ी एवं एक भीषण असहाय ट्रैफिक जाम की अंग बन गई। ड्राइवर ने बस का दरवाजा खोल अधैर्यवानों से मानो बस छोड़ देने का आग्रह किया। आमंत्रण स्वीकार करते हुए मैंने बस छोड़ दिया एवं शनैः शनैः मंजिल को महाभिनीष्क्रमण किया। कुल सात कदम ही आगे बढ़ पाया कि असामान्य एवं अलौकिक दृश्य लक्षित हुआ। वाम हस्त फुटपाथ पर एक चीथड़े पर जीवन की भग्नावस्था को प्राप्त एक वृद्धा बैठी थीं। उसके क्रियाकलापों ने विशेषकर मुझे आकृष्ट किया। वह दोनों हस्तों की तलहथियों से दृष्टिगत भीड़ को ईशारा करती हुई अदृश्य तरंग निर्माण करती, पुनः हथेलियों से विपरीत बाजुओं को सहलाती। वर्णित क्रियाकलाप को वह पुनः पुनश्चैव दुहराती। जिज्ञासा ईश्वरकृत मानवीय स्वभाव है जिसकी परिणति ने अन्यायन्यनेकों अविष्कारों से सज्जित कर अखंड विश्व का मानव को स्वामी बना दिया। अंतर्मन में जिज्ञासा का क्रंदन पाकर मैं वृद्धा माता जी के समीप गया एवं जिज्ञासा प्रकट की। रक्त वर्ण धारीयुक्त नेत्रों से मुझे तरेरकर उन्होंने बस एक ही जवाब दिया-

### ‘उत्तिष्ठ जाग्रत प्राप्य वरान्निबोधत’

पहेली का जवाब एक और पहेली में। वाहनों की कानफाडू ‘चीपों ची-पों’ के आगे ट्रैफिक पुलिस अत्यंत मीठी धुन ‘फुर्रर-फुर्रर’ में सीटी बजा-बजाकर परेशान हो रहा था।

मानवीय अकशधारी- साक्षात् पशुः पुच्छविषाणहीनः। पगुराई कर रहे थे।

दस गज की दूरी से वाम हस्त रेलवे स्टेशन को एक जर्जर सड़क निकलती थी जिसके नुककड़ पर खद्दर कुर्ता व गांधी टोपी धारी एक व्यक्ति खड़ा था। उसके ठीक पीछे-

**रूपयौवनसम्पन्नं विशालकुलसम्भवाः।**

**विद्याविहीना न शोभन्ते, निर्गन्धइवकिंशुकः।।**

आडम्बर से युक्त, दिग्भ्रमित युवाओं की मंडली हाथ में ध्वजा धरण किए खड़े थे। प्रथम दृष्टया ये रण बाँकुरे मालूम होते थे जिनके भाल पर अरुणोदय की पहली लाली सम माता की तिलक राजती हों। जिनके कलाइयों पर रेशम की डोर चमचमाकर उसके रगों में भ्रातृत्व भाव की बिजली को जन्म देती हों। जिसके नयनों में कोटि सूर्य की कांति का समग्र स्फुरण हो। परन्तु, हाय! इन भालों पर न तो अरुणोदय की वह लाली है, न ही इन कलाइयों पर रेशम के डोर। इन नेत्रों पर अदृश्य पट्टियाँ अवश्य बँधी हुई जान पड़ती हैं। अचानक मुझे वृद्धा माता की पहेली बुझती हुई जान पड़ी।

### ‘उत्तिष्ठ जाग्रत प्राप्य वरान्निबोधत’

कर्ण गह्वर को शब्दों ने गुँजायमान कर अशांत करना शुरू कर दिया। मन व्यथित हो चला। लगा

मानो किसी ने नीम के पत्ते चखा दिये हों। तीता तीता। नयन भरने लगे। प्रायः लुढ़क चुकी आशा रूपी अश्रु को एक विराट्, सूर्य की असंख्य रश्मियाँ सदृश कीर्तियों से सज्जित, चिर दैदीप्यमान, अरुन्न प्रताप को समेटे छवि ने थाम लिया। भारतीयता से संलग्न एक युवा शताब्दी पूर्व 'विश्व धर्म सम्मेलन' में शून्यांतर्गत पूर्ण विश्व को समेट रहा है। उसके भाल पर भारतीय होने का गर्व लोट रहा है। अपनी संतति को वह जागरण मंत्र दे रहा है-

‘उठो, जागो और लक्ष्य को प्राप्त करो’

क्या स्वामी विवेकानंद अपने विचारों के साथ ही श्मशान में अग्नि को स्वाहा हो गए? क्या विश्वधर्मगुरु की चेतना- ‘युवा-शक्ति’ को दिशा देने वाला अशेष है? प्रश्नों ने मन को भयाक्रांत कर दिया। नज़र कभी जरावस्था को प्राप्त वृद्धा पर पड़ती फिर मुड़कर युवा भीड़ पर ठहर जाती। दोषी कौन?

“माता शत्रु पिता वैरी येन बालो न पाठितः।  
न शोभते समामध्ये हंसो मध्ये वको यथा।।”

को स्मरण कर मन पूर्व-पीढ़ी को दोषी ठहराता। कदाचित् अंकुरित हो रहे इन पौधों को संपूर्ण खाद, जल मिल पाता।

खैर,

‘गतं न शोचामि कृतं न मन्ये।’

अब भविष्य की चिंता हों। गड़े-मुर्दे उखाड़ने से लाभ नहीं।

नुककड़ पर खड़े व्यक्ति के ‘रडार’ पर मैं आ चुका था। झट पास आकर पट मुझे एक गाँधी-टोपी एवं ध्वज ‘ऑफर’ किया। मैंने चट मना कर दिया। उसने अपनी खीसें निपोर लिए। पीछे खड़ी ‘युवा-शक्ति’ ने किसी अदृश्य माता का जयघोष किया, उस वृद्धा माता की तरह जिसका स्मरण एवं जयघोष पेंशन की चेक पर हस्ताक्षर करवाते वक्त खूब होती है, फिर महीनों के लिए वह अदृश्य कर दी जाती है। फुटपाथ पर चीथड़ों पर बैठी एक माता भीड़ को तलहथी दिखा रही थी। फिर अपनी बाजू सहला रही थी। जिज्ञासुओं को एक मंत्र सीखा रही थी-

‘उत्तिष्ठ जाग्रत प्राप्य वरान्निबोधत’

Deepak Kumar Mishra  
Hindi (Hons.) II Year



## वैदिक शिक्षापद्धति

शिक्षा मानवता की एक महत्वपूर्ण उपलब्धि है। यह वैयक्तिक, सामाजिक, राष्ट्रीय और अन्तर्राष्ट्रीय अभ्युत्थान तथा सभ्यता एवं संस्कृति के विकास के लिए भी परम आवश्यक है। प्राचीन भारत के मनीषियों ने इस तथ्य का पूर्णतः अनुभव किया था, इसीलिए अपनी संस्कृति के अनुरूप सर्वांगीण विकास, राष्ट्रीय संस्कृति के संरक्षण में समर्थ एक शिक्षापद्धति का आविर्भाव किया था।

शिक्षा का ध्येय एवं उद्देश्य पर विचार करते हुए भारतीय ऋषियों एवं मुनियों ने अंतःशक्तियों को समुचित रूप से विकसित कर देना वैदिक शिक्षा का प्रथम एवं अन्तिम ध्येय स्वीकार किया था। वैदिक शिक्षा का मूल आधार मानव की बुद्धि का परिष्कार कर सुपथ दर्शन कराना था। आज की शिक्षा जहाँ मानव की बुद्धि को मानवता द्वेषी बनाती है वहीं वैदिक शिक्षा मानवता प्रेमी।

वैदिक शिक्षा-पद्धति की मूल में श्रद्धा की भावना का प्राधान्य है। जीवन की सफलता के लिए श्रद्धा की महत्ता स्वयं सिद्ध है। श्रद्धा से समस्त कार्यजात अनायास ही संपन्न हो जाते हैं। श्रद्धा की भावना अपने गुरुजनों को वश में करने का सर्वसुलभ साधन है।

श्रद्धा-भावना ऐश्वर्य और कल्याण प्रदान करती है, श्रद्धा ज्ञानार्जन का मूल मंत्र है। आज के छात्र-समाज की दुर्गति का एक मात्र कारण इस श्रद्धा-भावना का अभाव है। श्रद्धा भावना से आप्लावित नचिकेता ने यम के सम्मुख जाकर ज्ञान प्राप्त किया था।

**व्रतेन दीक्षामाप्नोति दीक्षायाम्पुनोति दक्षिणाम्।  
दक्षिणा श्रद्धामाप्नोति श्रद्धया सत्यमाप्यते।।**

व्रत के पालन से दीक्षा, दीक्षा से दक्षिणा, दक्षिण से श्रद्धा और श्रद्धा से सत्य की प्राप्ति होती है।

**यां मेधां देवगणाः पितरश्चोपासते।  
तया मामद्य मेधायाग्ने मेधाविनं कुरु।।**

वैदिक ऋषि पवित्र भाव से भूमि पर स्थित होकर पुनः बुद्धि को मेधावी बनाने के लिए ईश्वर से प्रार्थना करता है।



**पुनन्तु मा देवजना पुनन्तु मनसाधियः।  
पुनन्तु विश्वा भूतानि जातिदेव पुनीहि मा।।**

केवल बुद्धि को मेधावी बनाने के लिए प्रार्थनायें नहीं की जाती थी अपितु उस बुद्धि को पवित्र एवं कालुष्य रहित बनाने के लिए भी प्रार्थना की जाती थी।

**अध्यापिता ये गुरुं नाद्रियन्ते विप्रा वाचा मनसा कर्मणा वा।  
यथैव ते न गुरोर्भोजनीयास्तथैव तान्ना भुनक्ति श्रुतं तत्।।**

विद्या उन्हें भी फलीभूत नहीं होती, जो कि गुरुओं का आदर नहीं करते।

वैदिक शिक्षा-पद्धति में गुरु-गृह ही विद्यालय था। उपनयन संस्कार उसका प्रवेशाधिकार था और यह अधिकार शिक्षा के पूर्ण हो जाने तक उसके पास रहता था।

शिक्षक पिता के रूप में उसका संरक्षक होता था और उसकी हर आवश्यकताओं की पूर्ति स्वयं करता था। गुरु-गृह में विद्यार्थी का प्रवेश केवल नैतिक-बल और सदाचार की दृष्टि से होती थी। सदाचार की दृष्टि से जो विद्यार्थी निम्न समझा जाता था, उसके लिए गुरुकुल में रहना निषिद्ध था। ब्रह्मचर्य का जीवन में पालन अनिवार्य था। विवाहित युवक भी विद्याध्ययन करते थे लेकिन वे आश्रम में नहीं रह सकते थे। गुरु-सेवा विद्यार्थी का परम कर्तव्य था। आश्रमवासी विद्यार्थी सदैव गुरु सेवापरायण रहता था। गुरु ही उसका सर्वस्व था।

इस प्रकार यह कह सकते हैं कि वैदिक शिक्षा-पद्धति का उद्देश्य महान् था। व्यक्ति का सर्वांगीण विकास ही इसकी आधारशिला थी। गुरु व्यक्तिगत रूप से शिष्य से परिचित रहता था। जीवन के तीन ऋण - ऋषि ऋण, देव ऋण और पितृ ऋण, जिनका उल्लेख यजुर्वेद में मिलता है- ब्रह्मचर्य, यज्ञ और संतानोत्पत्ति के द्वारा पूरे किये जाते थे।

वैदिक शिक्षा-पद्धति चरित्र-निर्माण, व्यक्तित्व के विकास तथा सामाजिक-अभ्युत्थान में पूर्णतः सफल था।

विश्व सभ्यता के अध्ययन के लिए वैदिक साहित्य का अनिर्वचनीय महत्त्व है। प्राचीन आर्यों की सभ्यता एवं संस्कृति का अध्ययन भी वैदिक साहित्य से ही संभव है।

Kumar Mausam  
HNJ, IICYear

## सौन्दर्य का स्वरूप

प्रकृति की रचना ही यह निखिल जगत् है जिसमें ग्रह, नक्षत्र, पृथ्वी तथा उस पर उपलभ्यमान नदी, पर्वत, अरण्य प्रभृति अचेतन तथा शूकर, कूकर कीट पतंग एवं दानव-मानव प्रभृति सचेतन प्राणी सम्मिलित है। इस निखिल ब्रह्माण्ड में जो कुछ दृष्टिगोचर हो रहा है वह सब सार्थक होने से किसी न किसी रूप में उपादेय है, यह बात प्राचीनतम होने के साथ-साथ अत्याधुनिक भी है, चाहे सर्वसम्मत भले न हो। इस बात में विसंवाद के लिए कोई अवकाश नहीं की इस जगत में जो कुछ भी है, सुन्दर वही होता है जो हृदयग्राही हो तथा जिसकी ओर पर्यवेक्षक का मन हठात्, आवर्जित हो जाये। उषा की लालिमा वसन्त में तरुगुल्मों का रंग-बिरंगे पुष्पों से आच्छादित हो जाना, सायं प्रातः पक्षियों का कलरव आदि दृश्य मानव के मन को हठात्, अपनी ओर आकर्षित करते हैं और चाहे थोड़ी ही देर के लिये ही सही, वह निश्चित रूप से विगलितवेद्यान्तर हो आत्मा विभोर हो उठता है।

प्रकृति ने मानव तक पहुँचकर अपने को विषय और विषयी दो रूपों में ढाल दिया है। रूप, रस, गन्ध, स्पर्श और शब्द यही पाँच विषय हैं जो प्रकृति की थाती है। इनका साक्षात्कार करने वाला तत्त्व व्यक्ति का अन्तःकरण है जिसकी संज्ञा मन, बुद्धि और अहंकार की गयी है किन्तु वह साक्षात् नहीं अपितु नेत्र, जिह्वा, नासिका, त्वक् एवं श्रोत्र नामक इंद्रियों के द्वारा ही इनका साक्षात्कार करता है। अन्तःकरण विषयी है, रूप आदि विषय यद्यपि पाँच ही हैं जिनमें निखिल सृष्टि समाहित है तथापि इनमें से प्रत्येक अनन्त प्रकार का होता है। यही स्थिति रस आदि की भी है। फिर भी हम इन्हें अनुकूल वेदनीय एवं प्रतिकूल वेदनीय के रूप में दो वर्गों में विभाजित कर सकते हैं।

अनुकूल वेदनीय जहाँ हमें सुख प्रदान करता है, वही प्रतिकूल वेदनीय दुःख प्रदान करता है। सांख्य की दृष्टि से इनकी एक तृतीय अवस्था भी संभव है जिसे मोह कहते हैं। कोई भी रूप, रस या गन्ध ऐसा हो सकता है कि उसके अनुभव का विषय होते ही हम मूर्छित हो संज्ञाहीन हो जायें। गंदर्भ के नवजात शिशु को देखकर उसकी मधुर बनावट के प्रति हम अवश्य आकृष्ट होते हैं क्योंकि वह हमारे अन्तःकरण को अच्छा लगता है पर विपदग्रस्त कोई भी रूप हमें हर्ष के स्थान पर विषाद की अनुभूति कराता है। किन्तु सहसा भयंकर सर्प या हिंस्र जन्तु के समक्ष आ जाने पर अथवा रात्रि के अन्धकार में किसी घोर रूप के दृष्टिगोचर होने पर व्यक्ति का संज्ञाहीन या मूर्छित हो जाना सर्वथा स्वभाविक है।

“अदृष्टपूर्वं हर्षितोऽस्मि दृष्ट्वा भयेन च प्रत्यथितं मनो।”

“मा ते व्यथा मा च विभूढभावो दृष्ट्वा रूपं घोरमीदृङ्ममेदम्।।”

इस प्रकार हम देखते हैं कि प्रकृति की सभी रचना सुन्दर नहीं है अपितु उसका कोई अंश ही ऐसा बन पड़ा है जो किसी के मन को आकृष्ट करता है उसे सुन्दर कहा जाता है।

Rahul Sharma  
HNJ, II year

## मन की साधना

साहस के देवता की साधना का दूसरा चरण है मन की अस्त-व्यस्तता दूर करना। हमारे मस्तिष्क में कितने ही अनावश्यक विचार घुमड़ते रहते हैं जिन बातों का अपने से सीधा सम्बन्ध नहीं है उन निरर्थक और अनर्गल बातों को सोचते रहते हैं जिससे चिन्तन की एक बहुत बड़ी शक्ति का महत्त्वपूर्ण अंश यों ही निरर्थक खर्च हो जाता है।

अपना व्यक्तिगत जीवनक्रम कितना अस्त-व्यस्त है और पारिवारिक ढाँचे को सुधारने, बदलने के लिए क्या-क्या किया जाना चाहिए? जिन कारणों ने अपने प्रगति पथ को अवरूद्ध कर रखा है, उन्हें कैसे व्यवस्थित किया जाये? यदि इन प्रश्नों पर हम अपनी शक्ति लगायें, जीवन जीने की कला, समस्याओं के समाधान तथा उत्कर्ष की दिशा में होने वाले प्रयोगों एवं अनुभवों को पढ़ें, सुनें, समझें, उन पर चिन्तन करें तो हमारा मस्तिष्क हमारे लिए कल्पवृक्ष का काम कर सकता है। पर उसका अधिकांश भाग तो अनर्गल चिन्तन में ही नष्ट हो जाता है।

तृष्णा, वासना, लोभ-मोह, द्वेष, दुर्गुणों के द्वारा उत्पन्न की हुई इतनी ज्यादा गुत्थियाँ सामने होती हैं कि उनका हल ढूँढना ही मस्तिष्कीय विचारणा के लिए कठिन पड़ता है। ऐसी दशा में बौद्धिक चेतना की ज्ञानवृद्धि एवं सत्प्रवृत्तियों के अभिवर्द्धन में कैसे लग जाये?

इस विषय में श्रीमद्भगवद्गीता में कहा गया है कि-

**प्रजहति यदा कामान्, सर्वान् पार्थ मनोगतान्।  
आत्मन्येवात्मना तृष्टः, स्थितप्रज्ञस्तदोच्यते॥**

अर्थात् जब मनुष्य अपने मन में भरी हुई सब कामनाओं को त्याग देता है और अपने में ही अपने से सन्तुष्ट रहता है, तब वह स्थित मन वाला हो जाता है। इस प्रकार जब मनुष्य अपने मन पर नियन्त्रण पा लेता है तब वह संसार के सभी विघ्नबाधाओं से मुक्त हो जाता है।

कहा भी गया है -

**“मन एव मनुष्याणां कारणबन्धमोक्षयोः”**

Akansha  
HNJ, I Year



## स्वस्थ जीवन का रहस्य – हास्य और उल्लास

स्वास्थ्य के लिए हँसना अमृत तुल्य है। हँसी से जहाँ दिल हल्का होता है, वहीं तनाव से मुक्ति भी मिलती है जिन्दगी बहुत छोटी है इसे हम चाहें तो रोकर या हँसकर बिता सकते हैं। बेहतर यही है कि हम जिन्दगी को साहस के साथ हँसते हुए बिताएँ। हँसना यौवन का शृंगार है। हँसते रहने का और प्रफुल्ल रहने का स्वभाव बनाइये। यौवन सदा आपके साथ रहेगा। हमेशा मुस्कुराते रहिए।

गांधी जी ने प्रसन्नता एवं हँसी के सम्बन्ध में एक स्थान पर लिखा है- “हँसी मन की गाँठें खोल देती है।” हमारे ही मन की नहीं अपितु सब के मन की। हँसी हृदय की ऐसी पवित्र गंगा है जो सबको शीतलता प्रदान करती है। हँसने से भीतर का अवसाद और विषद क्षणभर में दूर हो जाता है। हँसी हमारे मन एवं तन को रस से भर देती है।

चित्त की प्रसन्नता के संबंध में श्रीमद्भगवद्गीता में कहा गया है-

**प्रसादे सर्वदुःखानां हानिरस्योपजायते।**

**प्रसन्नचेतसो ह्याशु बुद्धिः पर्यवतिष्ठते।।**

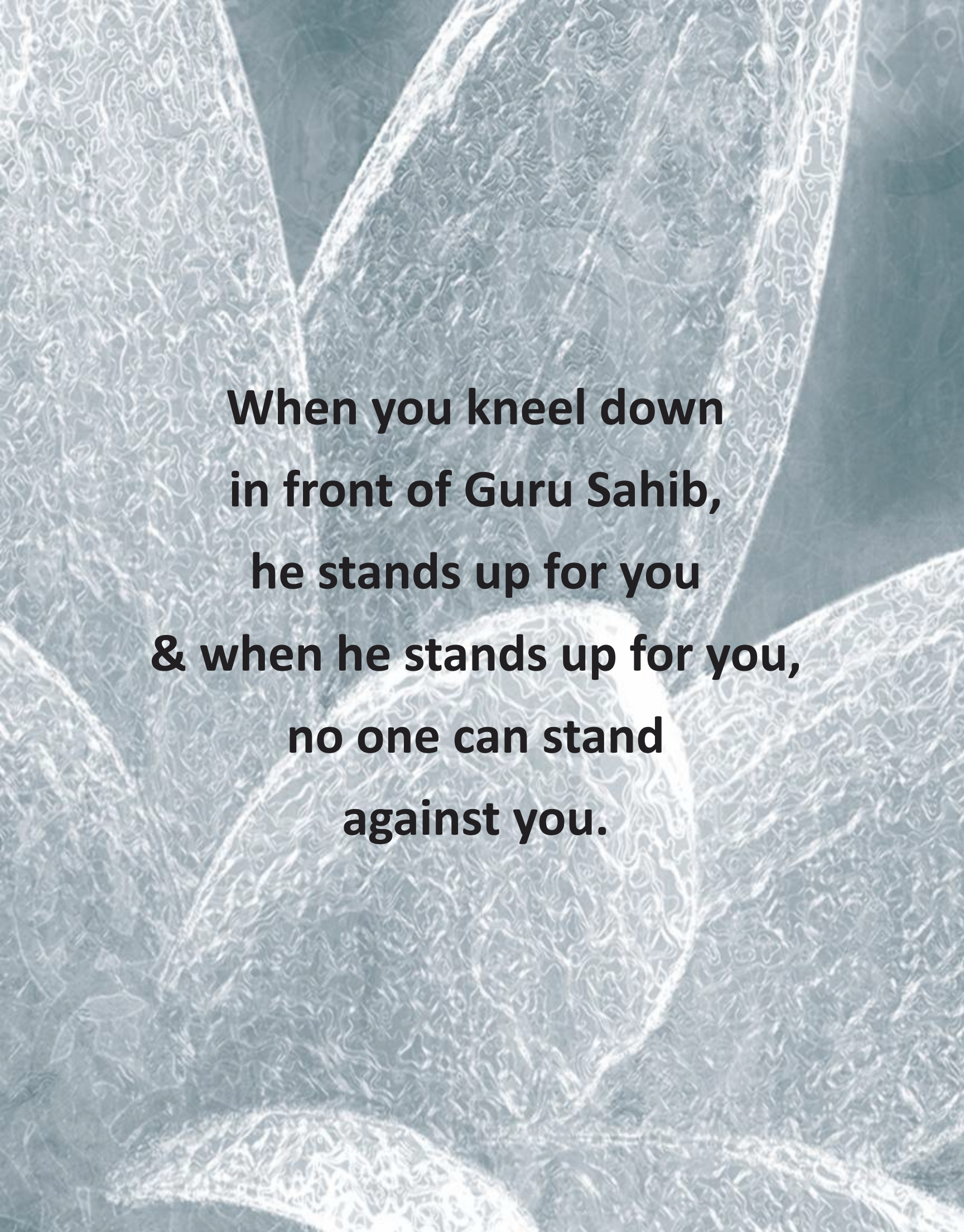
अर्थात् यदि मनुष्य का मन प्रसन्न हो तो उसके सारे दुःख स्वतः समाप्त हो जाते हैं और आन्तरिक प्रसन्नता, चित्त की प्रफुल्लता और उल्लास प्राप्त होने पर बुद्धि शीघ्र ही स्थिर हो जाती है। जो व्यक्ति हमेशा प्रसन्नचित्त रहते हैं, खिलखिलाते रहते हैं, उनके मुखमण्डल पर एक विशेष आभा दिखाई देती है और जो उदास एवं सुस्त रहते हैं या चिन्ताग्रस्त रहते हैं उनके चेहरे भी वैसे ही बन जाते हैं।

**एलिजाबेथ सैफोर्ड के अनुसार-**

“सौ वर्षों तक जीने के लिए चारों ओर से जीवन तथा हँसमुख मित्रों से घिरे रहो।” जी खोलकर हँसना मनोवैज्ञानिक दृष्टि से स्वयं में भी एक स्वास्थ्यप्रद टॉनिक है।

Shivanjali Pandey  
Hindi (Hons.) I Year





**When you kneel down  
in front of Guru Sahib,  
he stands up for you  
& when he stands up for you,  
no one can stand  
against you.**





# SRI GURU NANAK DEV KHALSA COLLEGE

(University of Delhi)

Dev Nagar, New Delhi-110 005