वेदोऽखिलो धर्ममूलम्

वेद प्रकाश

मासिक पत्र (6-7 प्रतिमाह) मूल्यः ५ रुपये (३०/-वार्षिक) जुलाई २०१८

कुल पृष्ठ संख्या २०, वजनः 40 ग्राम
प्रकाशन तिथिः 4 जुलाई 2018

अन्तःपथ

"ईश्वर ने वेद ज्ञान बिना बोले कैसे दिया?" *–सत्यव्रत सिद्धान्तालंकार*	३ से ५
"वैदिक विवाह का स्वरूप और आधुनिक विवाह परम्परा में धन का अपव्यय" *–मनमोहन कुमार आर्य, देहरादून*	५ से ९
क्या हनुमान आदि वानर बन्दर थे? *–डॉ. विवेक आर्य*	९ से १४
ब्रह्म मुहूर्त में उठने की परंपरा क्यों?	१४ से १८

अच्छा वक्त सिर्फ उसी का होता है जो कभी किसी का बुरा नहीं सोचते। सुख दुःख तो अतिथि हैं बारी बारी से आएंगे चले जाएंगे। यदि वे नहीं आएंगे तो हम अनुभव कहाँ से लायेंगे? जिन्दगी को खुश रहकर जिओ क्योंकि रोज शाम सिर्फ सूरज ही नहीं ढलता, आपकी अनमोल जिन्दगी भी ढलती है।

वेद प्रकाश का अक्टूबर अंक विशेषांक होगा

आर्य जनता को यह शुभ सूचना देते हुये हमें अत्यन्त हर्ष हो रहा है कि अक्टूबर 2018, दिल्ली में आयोजित होने वाले आर्य महासम्मेलन के शुभ अवसर पर,

अवैदिक मतों से वैदिक धर्म के
'मौलिक भेद'

नाम की एक लोकप्रिय और मूर्धन्य आर्य विचारकों, विद्वानों द्वारा सराहनीय पुस्तक धर्म प्रेमी जनता को **वेद प्रकाश के विशेषांक के रूप** में भेंट की जाएगी। पूज्य पं. गंगाप्रसाद जी उपाध्याय ने देह त्याग से पूर्व जिस अन्तिम पुस्तक पर अपनी सम्मति दी यह वही मौलिक कृति है।

इस पुस्तक के लेखक साहित्य जगत में नये-नये कीर्तिमान स्थापित करने वाले आर्य जगत् के वयोवृद्ध विद्वान् श्री राजेन्द्र 'जिज्ञासु' जी हैं। इसी पुस्तक को पढ़कर उपाध्याय जी ने अपनी अन्तिम वेला में कहा था कि **भविष्य का लेखराम यही है।**

पूज्य स्वामी सत्यप्रकाश जी व प्रकाण्ड विद्वान् पं० धर्मदेव विद्यामार्तण्ड द्वारा अत्यन्त प्रशंसित इस पुस्तक का प्रकाशन आर्य मात्र के लिये गौरव का विषय है। इस परिवर्द्धित संस्करण को जन-जन, घर-घर पहुँचाकर पुण्य के भागी बनिये।

यह विशेषांक सीमित संख्या में ही छपेगा, इसलिए यदि आपका शुल्क समाप्त हो गया है तो पाँच वर्ष का शुल्क रु.१५० आजीवन सदस्यता के लिए रु.४०० मनीआर्डर द्वारा या हमारे बैंक के खाता नं. 603220100011589 बैंक ऑफ इण्डिया, अंसारी रोड ब्रांच, दरियागंज, दिल्ली-११०००२ IFSC CODE BKID0006032 विजयकुमार गोविन्दराम हासानन्द के नाम शीघ्र जमा करें, क्योंकि लगभग 100 पृष्ठों का यह विशेषांक केवल वेद प्रकाश के सदस्यों को ही निःशुल्क उपलब्ध होगा।

वेदप्रकाश

संस्थापक : स्वर्गीय श्री गोविन्दराम हासानन्द

वर्ष ६७ अंक १२ वार्षिक मूल्य : तीस रुपये, एक प्रति ५ रुपये, जुलाई, २०१८

सम्पा० अजयकुमार पूर्व सम्पादक : स्व० स्वामी जगदीश्वरानन्द सरस्वती

शास्त्रार्थों के मनोरंजक क्षण।

"ईश्वर ने वेद ज्ञान बिना बोले कैसे दिया?"

–सत्यव्रत सिद्धान्तालंकार

स्रोत-बिखरे मोती

सम्पादक-डॉ भवानी लाल भारतीय।

बहुत पुरानी बात लिखने बैठा हूँ। होगी 75 (वर्तमान में लगभग 100) साल पहले की बात। तब शास्त्रार्थों का युग था। मैं गुरुकुल में पढ़ता था। परिवार के किसी संकट में घर बुलाया गया था। घर लुधियाना के एक गाँव में था। दशहरे के दिन थे। मैं गाँव से लुधियाना शहर आया हुआ था। जैसे दिल्ली में रामलीला ग्राउंड है, जहाँ लम्बे-चौड़े आयोजन होते हैं, वैसे लुधियाना में दरेसी नामक मैदान था, जहाँ उत्सवों में लोग इकट्ठे हुआ करते थे। अब वहाँ क्या है–यह मुझे मालूम नहीं। कौतूहलवश मैं भी दरेसी चला गया। वहाँ देखा–जमघट लगा हुआ था। एक मौलाना आर्यसमाज के विरुद्ध टीका टिप्पणी तथा लेक्चरबाजी कर रहे थे। मैं भी उस जमघट में शामिल हो गया। मौलाना साहब कह रहे थे–"ये आर्यसमाजी कहते हैं कि 'वेद ईश्वरीय ज्ञान है।' अगर वेद ईश्वरीय ज्ञान है तो इनसे पूछो कि जब ईश्वर शरीर धारण नहीं करता, जैसा कि ये मानते हैं, तो बिना बोले उसने ज्ञान कैसे दिया? उस मजमे में सब तरह के लोग थे–मुसलमान भी थे, हिन्दू आर्यसमाजी भी थे, परन्तु मौलाना की आवाज अपनी युक्ति को बेमिसाल समझने के कारण क्षण-क्षण ऊँची होती जाती थी। उनका मुद्दा सिर्फ एक था–जब खुदा जिस्म अख्तियार नहीं करता जैसा आर्यसमाजी कहते हैं कि नहीं करता, तब बिना बोले वह वेद का ज्ञान कैसे दे सकता था?

कुछ देर तो मैं खड़ा-खड़ा सुनता रहा, परन्तु मुझ से देर तक चुप नहीं रहा गया। मैं भीड़ को चीरता हुआ कुछ आगे बढ़ गया। मौलाना को ललकारते

हुए मैंने कहा–"मौलाना साहब! मैं आपके सवाल का जवाब दूँगा।"

मौलाना बोले–"तुम कल के छोकरे, परे हट जाओ! तुम्हारे आर्यसमाजी आका यहाँ बहुत खड़े हैं, उनको मेरे सवाल का जवाब देने दो।"

वहाँ जो आर्यसमाजी खड़े थे वे मुझे जानते न थे। एक ने मेरे पास आकर कान में कहा, "बच्चा, तुम कौन हो? आर्यसमाज की फजीहत न करा देना! इतना-भर कर दो कि आर्यसमाज मंदिर में आकर शास्त्रार्थ कर लें।"

मैंने आर्य भाई की बात को अनसुना कर दिया और मौलाना को सावधान करते हुए कहा–"मैं गुरुकुल काँगड़ी, हरिद्वार का एक छात्र हूँ। मगर तुम्हारे हर सवाल का जवाब दूँगा।"

गुरुकुल काँगड़ी का नाम सुनते ही उपस्थित आर्यसमाजियों का उत्साह बढ़ गया और उन्होंने ताली बजानी शुरू कर दी। मैंने मौलाना को सम्बोधित करते हुए पूछा–"मैं पहले आपसे कितनी दूर खड़ा था?"

बोले–कोई 100 गज दूर।

फिर पूछा–"अब मैं कहाँ खड़ा हूँ?"

बोले–"अब 50 गज दूर।"

इसके बाद 25-30 गज मैं आगे बढ़ता गया, और पूछा–"अब मैं कहाँ आ गया?"

बोले-"मेरे नजदीक।"

उसके बाद मैं एकदम उसके पास गया और पूछा–"अब मैं कहाँ हूँ?"

बोले क्या बेहूदगी का सवाल करते हो? तुम्हारा मेरे इतने नजदीक आने का और मेरे सवाल का क्या यह हल है?"

मैंने कहा–"यही तो हल है! मैं जब बहुत दूर खड़ा था, तब आप चिल्ला-चिल्लाकर बोलते थे। जितना मैं नजदीक आता गया, आपकी आवाज धीमी होती गयी। अगर मैं आपके भीतर पहुँच जाऊँ तो आवाज की कोई जरूरत ही नहीं रहेगी। ईश्वर हर जगह मौजूद है। बाहर भी है, भीतर भी है। वह मेरे अन्दर भी है, आपके अन्दर भी। वह हमारे इतना भीतर है कि उसे बोलने की आवश्यकता नहीं है। इसका मतलब यह हुआ कि जितनी दूरी कम होती जाएगी, 'मैटर' तो उतना ही रहेगा, किन्तु आवाज की जरूरत उतनी ही कम हो जाएगी। यहाँ तक कि दूरी जब जीरो हो जाएगी, तब आवाज भी जीरो हो जाएगी। यही तुम्हारे सवाल का जवाब है। यही वेदों के अवतरण का तरीका है।"

मौलाना चुप हो गए तथा दरेसी मैदान में जुटी भीड़ ने तालियों की गड़गड़ाहट कर दी, जो कि मेरे तर्क की मजबूती की प्रतीक थी।

"वैदिक विवाह का स्वरूप और आधुनिक विवाह परम्परा में धन का अपव्यय"

–मनमोहन कुमार आर्य, देहरादून

संसार का सबसे प्राचीन धर्म व संस्कृति वैदिक धर्म है। संसार के सभी मनुष्यों का धर्म एक ही होता है और वह वैदिक धर्म ही है। वैदिक धर्म वेदानुकूल सिद्धान्तों पर आधारित मान्यताओं के पालन को कहते हैं। वेद से भिन्न इतर मान्यताओं का पालन धर्म नहीं होता। आजकल संसार में जितने भी मत-मतान्तर प्रचलित हैं वह धर्म नहीं अपितु मत हैं जिनका प्रचलन उन मतों के प्रवर्तकों ने किसी देश व काल विशेष में किया है। इन मतों का कुछ भाग वेदोनुकूल होने से धर्म है परन्तु बहुत सी बातें ऐसी भी हैं जो वेदानुकूल न होने से धर्म न होकर अनुचित व अनावश्यक हैं। इससे संसार में सब मनुष्यों का एक धर्म होने में बाधा उत्पन्न होती है और भिन्न-भिन्न मतों के अनुयायियों का भी कल्याण नहीं होता। लोग मतों की अविद्या में फँस कर अपने हीरे रूपी जन्म को नष्ट कर डालते हैं। दूसरी ओर पाश्चात्य जीवन शैली के कारण हमारे वैदिक धर्मी लोग भी प्रभावित हो रहे हैं। वह भी अविद्या से ग्रस्त हो रहे हैं। उनके घरों व परिवारों की सन्तानें भी अधिकांशतः पाश्चात्य मान्यताओं के आधार पर अपना जीवन व्यतीत कर रही हैं। उनके घरों में विवाह आदि जो भी आयोजन होते हैं वह सब भी प्रायः वैदिक मत के अनुसार न होकर पाश्चात्य जीवन शैली पर आधारित मान्यताओं के अनुसार हो रहे हैं। केवल विवाह संस्कार कुछ-कुछ वैदिक रीति से ही होता है और वह भी सभी में नहीं अपितु कुछ थोड़े से आर्य परिवारों में। कुछ आर्य परिवारों में विवाह संस्कार भी पौराणिक विधि-विधानों के अनुसार कराने पड़ते हैं। इसका कारण यह होता है कि एक परिवार आर्यसमाजी है तो दूसरा पौराणिक वा सनातनी। अनेक बार सनातनी परिवारों की बातें आर्य परिवार वालों को माननी पड़ती हैं जिससे आर्य परिवारों को विवाह संस्कार अपनी आर्य-पद्धति से कराने में बाधा आती है। यह सब आजकल के समाज में हो रहा है। आर्यसमाज के प्रचार में न्यूनता व उसके निष्प्रभावी होने से समाज में अज्ञान व मिथ्या मान्यताओं का प्रचलन दिन

प्रतिदिन बढ़ता जा रहा है। जो विवाह कुछ हजार या लाख दो लाख रुपये में हो सकते हैं उस पर कुछ घण्टे के कार्यक्रम में कई लाख रुपये व्यय किये जाते हैं और जीवन भर की कमाई उसी में व्यय वा नष्ट हो जाती है। कई लोगों को तो विवशता के कारण अपनी सम्पत्तियाँ बेच कर या ऋण लेकर इन कार्यों को पूरा करना पड़ता है। यदि आज की परिस्थितियों पर विचार करें तो समाज एक ऐसी अवस्था में पहुँच गया है जहाँ से उसे वापिस वैदिक मान्यताओं पर ले जाना कठिन व असम्भव प्रतीत होता है।

ऋषि दयानन्द ने विवाह का उल्लेख कर आश्वलायन गृह्यसूत्र के आधार पर लिखा है कि विवाह उसको कहते हैं कि जो पूर्ण ब्रह्मचर्यव्रत द्वारा विद्याबल को प्राप्त तथा सब प्रकार से शुभ गुण-कर्म-स्वभावों में तुल्य, परस्पर प्रीतियुक्त होके सन्तानोत्पत्ति और अपने-अपने वर्णाश्रम के अनुकूल उत्तम कर्म करने के लिए स्त्री और पुरुष का सम्बन्ध होता है। स्वामी जी ने इससे सम्बन्धित आश्वलायन गृह्यसूत्र, पारस्कर एवं गोभिलीय गृह्यसूत्र आदि के प्रमाण भी दिये हैं। स्वामी जी प्राचीन वैदिक ग्रन्थ शौनक गृह्यसूत्र के आधार पर विधान करते हैं कि उत्तरायण शुक्लपक्ष के अच्छे दिन अर्थात् जिस दिन प्रसन्नता हो, उस दिन विवाह करना चाहिए। वह यह भी कहते हैं कि बहुत से आचार्यों का ऐसा भी मत है कि सब कालों व सब दिनों में विवाह करना चाहिये अथवा विवाह किया जा सकता है। शास्त्र वचनों के आधार पर वह कहते हैं कि जिस दिन प्रसन्नता हो उस दिन सर्वथा शुभ गुणादि से उत्तम जो स्त्री हो उससे पाणिग्रहण करना चाहिये। स्वामी जी फलित ज्योतिष व उसके ग्रन्थों के विधानों को नहीं मानते। आजकल जिस प्रकार से फलित ज्योतिष के ग्रन्थों के अनुसार कन्या व युवक की जन्मपत्री व उसमें दिये हुए राशि, नक्षत्रों आदि के अनुसार विवाह की तिथि निश्चित की जाती है, हमारे प्राचीन शास्त्रकार व महर्षि दयानन्द उसके विरुद्ध हैं व उनके वचनों से आधुनिक तिथि निर्धारण आदि का खण्डन होता है। प्राचीन शास्त्र यहाँ तक विधान करते हैं कि सब कालों में विवाह किया जा सकता है। यदि हम पूरे विश्व पर दृष्टिपात करें तो पाते हैं कि यूरोप, मुस्लिम देशों व कम्यूनिस्ट देशों में विवाह किसी तिथि विशेष पर न करके सभी तिथियों व समयों में किया जाता है। वहाँ विवाह सफल भी होते हैं। परिवार स्वस्थ, सुखी व दीर्घ जीवी होते हैं। वैसा यहाँ ज्योतिषियों के अनुसार विवाह करने पर भी नहीं होता। यह आश्चर्य कि बात है कि विधर्मी तो वेद व शास्त्रों के अनुसार बिना तिथि के विवाह कर लेते हैं और वह सफल

भी होते हैं जबकि हमारे देश के हमारे पौराणिक बन्धु उन विधानों के विरुद्ध विधान निश्चित करते हैं जिससे समाज में अनेक प्रकार की अव्यवस्थायें उत्पन्न होती हैं। हम अनुभव करते हैं कि ऋषि दयानन्द जी द्वारा अपनी पुस्तक संस्कार विधि में दिये गये विधानों का पालन किया जाना चाहिये। विवाह संस्कार का सबसे उपयुक्त समय गोधूलि वेला होता है। यदि पौराणिक भाई इस समय पर ही विवाह करायें तो यह उचित होगा। रात्रि के समय में अज्ञानता के कारण मुहूर्त निकाल कर निशाचरों की तरह जागना व विवाह संस्कार करना कराना उचित नहीं है। अतः वर्तमान परम्परा का परिमार्जन आवश्यक प्रतीत होता है। हमें नहीं लगता कि ईसाई, मुसलमान, सिख व साम्यवादी लोग रात्रि 11.00 बजे व उसके बाद संसार भर में कहीं अपने विवाह सम्पन्न करते-कराते होंगे।

ऋषि दयानन्द ने एक महत्त्वपूर्ण बात यह भी लिखी है कि वधू और वर की आयु, कुल, वास्तव्य, स्थान, शरीर और स्वभाव की परीक्षा अवश्य करें अर्थात् दोनों सज्ञान और विवाह की इच्छा करने वाले हों। यह परीक्षा कन्या व वर के माता, पिता, आचार्य व वृद्ध बुद्धिमान सगे सम्बन्धी कर सकते हैं। इन लोगों का धार्मिक अर्थात् वैदिक धर्मी होना उपयुक्त हो सकता है। ऐसा करने पर हिन्दू समाज में व्याप्त जन्मना जातिवाद की कुप्रथा, जिसे ऋषि दयानन्द ने मरण व्यवस्था कहा है, कुछ समय बाद समाप्त हो सकती है। स्वामी दयानन्द जी यह भी कहते हैं कि स्त्री की आयु से वर की आयु न्यून से न्यून डयोढ़ी और अधिक से अधिक दूनी हो सकती है व हो। इस पर शरीर विज्ञानियों को विशेष ध्यान देना चाहिये और इसमें जो वैज्ञानिक रहस्य है, उसे जन सामान्य को बताना चाहिये।

कन्या व युवक का विवाह दो भिन्न कुलों वा परिवारों के मध्य सम्पन्न किया जाता है। दोनों कुलों की परीक्षा किस प्रकार करनी चाहिये इस पर भी ऋषि दयानन्द जी ने शास्त्रों के आधार पर विधान किया है व अपने विचार लिखे हैं। उनके अनुसार गृहस्थ धारण करने के लिए कन्या व वर को चार, तीन, दो अथवा न्यूनतम किसी एक वेद का यथावत् पढ़ा हुआ होना चाहिये और इसके साथ ब्रह्मचारी भी होना चाहिये। उनके अनुसार विवाह में अपने वर्ण की कन्या व वर को प्राथमिकता देनी चाहिये। यह भी बता दें कि ऋषि दयानन्द जन्मना जातिवाद को नहीं मानते। वह गुण, कर्म व स्वभाव पर आधारित वर्ण व्यवस्था को मानते हैं। एक विशेष विधान उन्होंने यह किया है कि कन्या माता

की 6 पीढ़ी और पिता के गोत्र की न हो। द्विजों में यही कन्या विवाह के लिए उत्तम होती है। स्वामी जी 10 कुलों को विवाह के लिए वर्जित करते हैं। वह कुल हैं पहला जिस कुल में उत्तम क्रिया न हो। दूसरा जिस कुल में कोई भी उत्तम पुरुष न हो। तीसरा जिस कुल में कोई विद्वान् न हो। चौथा जिस कुल में शरीर के ऊपर बड़े-बड़े लोम वा बाल हों। पाँचवाँ जिस कुल में बवासीर हो। छठा जिस कुल में क्षय रोग हो। सातवाँ जिस कुल में अग्निमन्दता से आमाशय रोग हो। आठवाँ जिस कुल में मृगी रोग हो। नवाँ जिस कुल में श्वेतकुष्ठ हो और दसवाँ जिस कुल में गलितकुण्ठ आदि रोग हों। स्वामी जी कहते हैं कि ऐसे कुल में यदि गाय आदि पशु, धन और धान्य से कितने ही बड़े हों तथापि उन कुलों की कन्या व वरों का परस्पर विवाह नहीं होना चाहिये। संस्कार विधि में स्वामी जी ने आठ प्रकार के विवाहों पर भी प्रकाश डाला है।

स्वामी दयानन्द चार वेदों के विद्वान व ऋषि थे। इसके साथ ही उन्होंने ईश्वर का साक्षात्कार भी किया हुआ था। विवाह विषय पर वह कहते हैं कि यदि माता-पिता कन्या का विवाह करना चाहें तो अति उत्कृष्ट शुभगुण-कर्म-स्वभाव वाले, कन्या के सदृश रूप लावण्यादि गुणयुक्त वर ही को, चाहे वह कन्या माता की छह पीढ़ी के भीतर भी हो, तथापि उसी को कन्या देना अन्य को कभी न देना कि जिससे दोनों अति प्रसन्न होकर गृहाश्रम की उन्नति और उत्तम सन्तानों की उत्पत्ति करें। चाहे मरण पर्यन्त कन्या पिता के घर में बिना विवाह के बैठी भी रहे, परन्तु गुणहीन असदृश, दुष्ट पुरुष के साथ कन्या का विवाह कभी न करें और वर कन्या भी अपने आप स्वसदृश के साथ ही विवाह करें। स्वामी जी ने इस प्रश्न का उतर भी संस्कार विधि में दिया है कि अपने गोत्र वा भाई-बहिनों का परस्पर विवाह क्यों नहीं होता। इसके साथ ही स्वामी जी ने इस प्रश्न पर भी अपने विचार दिये हैं कि विवाह अपने-अपने वर्ण में होना चाहिये वा अन्य वर्ण में भी। स्वामी जी ने विवाह संस्कार की विस्तृत विधि भी लिखी है जो उनके समय में विद्यमान नहीं थी। उन दिनों लोग विवाह के यथार्थ महत्व व उद्देश्य से अनभिज्ञ थे। स्वामी जी द्वारा लिखित विवाह विधि से आर्य समाज द्वारा सम्पन्न किये जाते हैं जिन्हें कुछ समझदार पौराणिक भी उत्तम मानकर अपनाते हैं।

आजकल हिन्दू समाज में विवाह संस्कार में अनेक अनावश्यक परम्परायें जोड़ दी गई हैं जिससे विवाह अतीव व्यय साध्य हो गया है। निर्धन लोग तो अपनी सन्तानों का विवाह करा ही नहीं सकते। दहेज जैसा महारोग हिन्दू समाज

में है। वस्त्रों व आभूषणों पर ही लाखों रुपये फूँके जाते हैं। विवाह प्राय: रात्रि में किये जाते हैं। पचासों प्रकार के भोजन बनाये जाते हैं। लोग एक ही समय में आईसक्रीम और काफी साथ-साथ पीते हैं। तले हुए पदार्थों की अधिकता होती है। इतने पकवान बनते हैं कि सबको व अधिकांश को खाने पर पेट पर बुरा प्रभाव पड़ता है जो रोग के रूप में सामने आता है। होटल व वैडिंग प्वाइण्ट पर भी लाखों रुपये व्यय किये जाते हैं। आजकल शहरों में काकटेल, मदिरा, मांस-पार्टी नाम का महारोग भी चला है। इसमें मांस व शराब परोसी जाती है। यह कुप्रथा तत्काल बन्द होनी चाहिये परन्तु हम देख रहे हैं कि समाज के मार्गदर्शक हमारे धर्मगुरु, पण्डे व पुजारी तथा मठाधीश आदि सब मौन हैं। ऋषि दयानन्द जी के जीवन चरित में एक घटना आती है जब उन्होंने अपने एक भक्त को अपने पुत्र का महंगा विवाह करने पर मीठे शब्दों में उसे फटकारा था। हमें लगता है कि वर्तमान की विवाह-प्रथा हिन्दू समाज को कमजोर व रोगी बना रही है। शिक्षित व्यक्तियों की बुद्धि का भी दिवाला निकल गया प्रतीत होता है। यह लोग किसी निर्धन व भूखे व्यक्ति को दो रोटियाँ आदर के साथ नहीं खिला सकते और विवाह में लाखों रुपया पानी की तरह बहाते हैं। इतने रुपये से कितने ही बच्चों की शिक्षा का प्रबन्ध हो सकता है और कितनी ही गरीब कन्याओं के सादगी से युक्त विवाह कराये जा सकते हैं। समाज के ठेकेदारों को इस समस्या पर विचार करना चाहिये। यदि नहीं करेंगे तो समाज का अहित नहीं रोका जा सकता। इसी के साथ इस चर्चा को विराम देते हैं। ओ३म् शम्।

क्या हनुमान आदि वानर बन्दर थे?

-डॉ. विवेक आर्य

राजस्थान के एक मंत्री जी ने बयान दिया है कि हनुमान जी दुनिया के पहले आदिवासी थे। उनके इस निजी विचार से हम असहमत हैं। साथ में इस विचार से भी असहमत हैं कि हनुमान जी आदि वानर बन्दर थे। वाल्मीकि रामायण में मर्यादा पुरुषोत्तम श्री रामचन्द्र जी महाराज के पश्चात् परम बलशाली वीर शिरोमणि हनुमान जी का नाम स्मरण किया जाता है। हनुमान जी का जब हम चित्र देखते हैं तो उसमें उन्हें एक बन्दर के रूप में चित्रित किया गया है जिनके पूंछ भी लगी हुई है। इस चित्र को देखकर हमारे मन में अनेक प्रश्न भी उठते हैं जैसे-

क्या हनुमान जी वास्तव में बन्दर थे? क्या वाकई में उनके पूंछ लगी हुई थी?

इस प्रश्न का उत्तर इसलिए भी महत्वपूर्ण है क्यूँकि अज्ञानी लोग वीर हनुमान का नाम लेकर परिहास करने का असफल प्रयास करते रहते हैं। आईये इन प्रश्नों का उत्तर वाल्मीकि रामायण से ही प्राप्त करते हैं।

1. प्रथम "वानर" शब्द पर विचार करते हैं। सामान्य रूप से हम "वानर" शब्द से यह अभिप्रेत कर लेते हैं कि वानर का अर्थ होता है "बन्दर" परन्तु अगर इस शब्द का विश्लेषण करें तो वानर शब्द का अर्थ होता है वन में उत्पन्न होने वाले अन्न को ग्रहण करने वाला। जैसे पर्वत अर्थात् गिरि में रहने वाले और वहाँ का अन्न ग्रहण करने वाले को गिरिजन कहते हैं। उसी प्रकार वन में रहने वाले को वानर कहते हैं। वानर शब्द से किसी योनि विशेष, जाति, प्रजाति अथवा उपजाति का बोध नहीं होता।
2. सुग्रीव, बालि आदि का जो चित्र हम देखते हैं उसमें उनकी पूंछ लगी हुई दिखाई देती है। परन्तु उनकी स्त्रियों के कोई पूंछ नहीं होती? नर-मादा का ऐसा भेद संसार में किसी भी वर्ग में देखने को नहीं मिलता। इसलिए यह स्पष्ट होता है की हनुमान आदि के पूंछ होना केवल एक चित्रकार की कल्पना मात्र है।
3. किष्किन्धा कांड (3/28-32) में जब श्री रामचंद्र जी महाराज की पहली बार ऋष्यमूक पर्वत पर हनुमान से भेंट हुई तब दोनों में परस्पर बातचीत के पश्चात् रामचंद्र जी लक्ष्मण से बोले–

न अन् ऋग्वेद विनीतस्य न अ यजुर्वेद धारिणः।
न अ-साम वेद विदुषः शक्यम् एवम् विभाषितुम्।। 4/3/28

अर्थात्–

"ऋग्वेद के अध्ययन से अनभिज्ञ और यजुर्वेद का जिसको बोध नहीं है तथा जिसने सामवेद का अध्ययन नहीं किया, वह व्यक्ति इस प्रकार परिष्कृत बातें नहीं कर सकता। निश्चय ही इन्होंने सम्पूर्ण व्याकरण का अनेक बार अभ्यास किया है, क्यूँकि इतने समय तक बोलने में इन्होंने किसी भी अशुद्ध शब्द का उच्चारण नहीं किया है। संस्कार संपन्न, शास्त्रीय पद्धति से उच्चारण की हुई इनकी वाणी हृदय को हर्षित कर देती है।"

4. सुंदर कांड (30/18-20) में जब हनुमान अशोक वाटिका में राक्षसियों के बीच में बैठी हुई सीता को अपना परिचय देने से पहले हनुमान जी सोचते हैं–

"यदि द्विजाति (ब्राह्मण-क्षत्रिय-वैश्य) के समान परिमार्जित संस्कृत भाषा

का प्रयोग करूँगा तो सीता मुझे रावण समझकर भय से संत्रस्त हो जाएगी। मेरे इस वनवासी रूप को देखकर तथा नागरिक संस्कृत को सुनकर पहले ही राक्षसों से डरी हुई यह सीता और भयभीत हो जाएगी। मुझको कामरूपी रावण समझ कर भयातुर विशालाक्षी सीता कोलाहल आरंभ कर देगी। इसलिए मैं सामान्य नागरिक के समान परिमार्जित भाषा का प्रयोग करूँगा।"

इन प्रमाणों से यह सिद्ध होता है कि हनुमान जी चारों वेद, व्याकरण और संस्कृत सहित अनेक भाषायों के ज्ञाता भी थे।

5. हनुमान जी के अतिरिक्त अन्य वानर जैसे की बालि पुत्र अंगद का भी वर्णन वाल्मीकि रामायण में संसार के श्रेष्ठ महापुरुष के रूप में किष्किन्धा कांड 54/2 में हुआ है। हनुमान बालि पुत्र अंगद को अष्टांग बुद्धि से सम्पन्न, चार प्रकार के बल से युक्त और राजनीति के चौदह गुणों से युक्त मानते थे।

बुद्धि के यह आठ अंग हैं–सुनने की इच्छा, सुनना, सुनकर धारण करना, ऊहापोह करना, अर्थ या तात्पर्य को ठीक-ठीक समझना, विज्ञान व तत्वज्ञान।

चार प्रकार के बल हैं–साम, दाम, दंड और भेद।

राजनीति के चौदह गुण हैं–देशकाल का ज्ञान, दृढ़ता, कष्टसहिष्णुता, सर्वविज्ञानता, दक्षता, उत्साह, मंत्रगुप्ति, एकवाक्यता, शूरता, भक्तिज्ञान, कृतज्ञता, शरणागत वत्सलता, अधर्म के प्रति क्रोध और गंभीरता।

भला इतने गुणों से सुशोभित अंगद बन्दर कहाँ से हो सकते हैं?

6. एक शंका हमारे समक्ष आती है कि क्या हनुमान जी उड़ कर अपनी पूंछ की सहायता से समुद्र पार कर लंका में गये थे?

हनुमान जी के विषय में यह भ्रान्ति अनेक बार सामने आती है कि वह उड़ कर समुद्र कैसे पार कर गए? क्यूँकि मनुष्य द्वारा उड़ना संभव नहीं है? सत्य यह है कि हनुमान जी ने उड़ कर नहीं अपितु तैर कर समुद्र को पार किया था। रामायण में किष्किन्धा कांड के अंत में यह विवरण स्पष्ट रूप से दिया गया है। सम्पाती के वचन सुनकर अंगदादि सब वीर समुद्र के तट पर पहुँचे, तो समुद्र के वेग और बल को देखकर सबके मन खिन्न हो गये। अंगद ने सौ योजन के समुद्र को पार करने का आवाह्न किया। युवराज अंगद के सन्देश को सुनकर वानरों ने 100 योजन के समुद्र को पार करने में असमर्थता दिखाई। तब अंगद ने कहा कि मैं 100 योजन तैरने में समर्थ हूँ। पर वापिस आने की मुझ में शक्ति नहीं है। तब जाम्बवान ने कहा आप हमारे स्वामी हैं

आपको हम जाने नहीं देंगे। इस पर अंगद ने कहा यदि मैं न जाऊँ और न कोई और पुरुष जाये, तो फिर हम सबको मर जाना ही अच्छा है। क्यूँकि कार्य किये बिना, सुग्रीव के राज्य में जाना भी मरना ही है।

अंगद के इस साहस भरे वाक्य को सुनकर जाम्बवान बोले–राजन मैं अभी उस वीर को प्रेरणा देता हूँ, जो इस कार्य को सिद्ध करने में सक्षम है। इसके पश्चात् हनुमान को उनकी शक्तियों का स्मरण करा प्रेरित किया गया। हनुमान जी बोले–"मैं इस सारे समुद्र को बाहुबल से तर सकता हूँ और मेरे ऊरु, जंघा के वेग से उठा हुआ समुद्र जल आकाश को चढ़ते हुए के तुल्य होगा। मैं पार जाकर उधर की पृथ्वी पर पाँव धरे बिना, अर्थात् विश्राम करे बिना फिर उसी वेग से इस ओर आ सकता हूँ। मैं जब समुद्र में जाऊँगा, अवश्य खिन्न हुए लता, वृक्ष आकाश को उड़ेंगे, अर्थात् अन्य स्थान का आश्रय ढूँढेंगे।" (श्लोक किष्किन्धा काण्ड 67/26)

इसके पश्चात् हनुमान समुद्र में उतरने के लिए एक पर्वत के शिखर पर चढ़ गये। उनके वेग से उस समय प्रतीत होता था कि पर्वत काँप रहा है। हनुमान जी के समुद्र में प्रविष्ट होते ही समुद्र मे ऐसा शब्द हुआ जैसे कि मेघ गर्जन से होता है। और हनुमान जी ने वेग से उस महासमुद्र को देखते ही देखते पार कर लिया।

हिंदी भाषा में एक प्रसिद्ध मुहावरा है "हवा से बातें करना" अर्थात् अत्यंत वेग से जो चलता या तैरता या गति करता है, उसे हवा से बातें करना कहते हैं। हनुमान जी ने इतने वेग से समुद्र को पार किया कि उपमा में हवा से बातें करना परिवर्तित होकर हवा में उड़ना हो गया। इसी से यह भ्रान्ति हुई कि हनुमान जी हवा में उड़ते थे। जबकि सत्य यह है कि वह ब्रह्मचर्य के बल पर हवा के समान तेज गति से कार्य करते थे।

अशोक वाटिका में पकड़े जाने पर जब हनुमान जी को रावण के समक्ष प्रस्तुत किया गया तो उनका उपहास करने की मंशा से रावण के सैनिकों ने उन्हें जंगली जानवर जैसा दिखाने के लिए पूंछ लगाकर उपहास करने का स्वांग किया। मूर्खों से इससे अधिक कुछ अपेक्षित भी नहीं है। हनुमान जी ने भी इस उपहास का समुचित प्रति उत्तर दिया। उसी आग लगी पूंछ से पूरी लंका को भस्म कर रावण को पाठ सिखाया।

7. अंगद की माता तारा के विषय में मरते समय किष्किन्धा कांड 16/12 में बालि ने कहा था कि–

"सुषेन की पुत्री यह तारा सूक्ष्म विषयों के निर्णय करने तथा नाना प्रकार के उत्पातों के चिह्नों को समझने में सर्वथा निपुण है। जिस कार्य को यह अच्छा बताए, उसे निःसंग होकर करना। तारा की किसी सम्मति का परिणाम अन्यथा नहीं होता।"

ऐसे गुण विशेष मनुष्यों में ही संभव है।

8. किष्किन्धा कांड (25/30) में बालि के अंतिम संस्कार के समय सुग्रीव ने आज्ञा दी–मेरे ज्येष्ठ बन्धु आर्य का संस्कार राजकीय नियम के अनुसार शास्त्र अनुकूल किया जाये। किष्किन्धा कांड (26/10) में सुग्रीव का राजतिलक हवन और मन्त्रादि के साथ विद्वानों ने किया।

क्या बंदरों में शास्त्रीय विधि से संस्कार होता है?

9. जहाँ तक जटायु का प्रश्न है, वह गिद्ध नामक पक्षी नहीं था। जिस समय रावण सीता का अपहरण कर उसे ले जा रहा था। तब जटायु को देख कर सीता ने कहा–

जटायो पश्य मम आर्य ह्रियमाणम् अनाथ वत्।
अनेन राक्षसेद्रेण करुणम् पाप कर्मणा।। अरण्यक 49/38

हे आर्य जटायु! यह पापी राक्षस पतित रावण मुझे अनाथ की भान्ति उठाये ले जा रहा है।

कथम् तत् चन्द्र संकाशम् मुखम् आसीत् मनोहरम्।
सीतया कानि च उक्तानि तस्मिन् काले द्विजोत्तम।। 68/6

अर्थात्–यहाँ जटायु को आर्य और द्विज कहा गया है। यह शब्द किसी पशु-पक्षी के सम्बोधन में नहीं कहे जाते।

रावण को अपना परिचय देते हुए जटायु ने कहा–

जटायुः **नाम नाम्ना अहम् गृध्र राजो महाबलः।** अरण्यक 50/4

अर्थात्–मैं गृध कूट का भूतपूर्व राजा हूँ और मेरा नाम जटायु है।

यह भी निश्चित है की पशु-पक्षी किसी राज्य का राजा नहीं हो सकते। इन सभी प्रमाणों से यह सिद्ध होता है कि जटायु पक्षी नहीं था, अपितु एक मनुष्य था। जो अपनी वृद्धावस्था में जंगल में वास कर रहा था।

10. जहाँ तक जाम्बवान के रीछ होने का प्रश्न है। यह भी एक भ्रान्ति है। रामायण में वर्णन मिलता है कि जब युद्ध में राम-लक्ष्मण मेघनाद के ब्रह्मास्त्र से घायल हो गए थे। तब किसी को भी उस संकट से बाहर निकलने का उपाय नहीं सूझ रहा था। तब विभीषण और हनुमान जाम्बवान के पास परामर्श लेने गये। तब जाम्बवान ने हनुमान को हिमालय जाकर

ऋषभ नामक पर्वत और कैलाश नामक पर्वत से संजीवनी नामक औषधि लाने को कहा था। इसका सन्दर्भ रामायण के युद्ध कांड सर्ग 74/31-34 में मिलता है।

आप्त काल में बुद्धिमान और विद्वान जनों से संकट का हल पूछा जाता है। जैसे युद्धकाल में ऐसा निर्णय किसी अत्यंत बुद्धिवान् और विचारवान व्यक्ति से पूछा जाता है। पशु-पक्षी आदि से ऐसे संकट काल में उपाय पूछना सर्वप्रथम तो संभव ही नहीं है। दूसरे बुद्धि से परे की बात है। इसलिए स्वीकार्य नहीं है।

इसलिए जाम्बवान का रीछ जैसा पशु नहीं अपितु महाविद्वान् होना ही संभव है।

इन सब वर्णन और विवरणों को बुद्धिपूर्वक पढ़ने से यह सिद्ध होता है कि हनुमान, बालि, सुग्रीव आदि विद्वान् एवं बुद्धिमान मनुष्य थे। उन्हें बन्दर आदि मानना केवल मात्र एक कल्पना है और अपने श्रेष्ठ महापुरुषों के विषय में असत्य कथन है।

ब्रह्म मुहूर्त में उठने की परंपरा क्यों?

रात्रि के अंतिम प्रहर को ब्रह्म मुहूर्त कहते हैं। हमारे ऋषि मुनियों ने इस मुहूर्त का विशेष महत्व बताया है। उनके अनुसार यह समय निद्रा त्याग के लिए सर्वोत्तम है। ब्रह्म मुहूर्त में उठने से सौंदर्य, बल, विद्या, बुद्धि और स्वास्थ्य की प्राप्ति होती है। सूर्योदय से चार घड़ी (लगभग डेढ़ घण्टे) पूर्व ब्रह्म मुहूर्त में ही जग जाना चाहिये। इस समय सोना शास्त्र निषिद्ध है।

ब्रह्म का मतलब परम तत्व या परमात्मा। मुहूर्त यानी अनुकूल समय। रात्रि का अंतिम प्रहर अर्थात् प्रातः 4 से 5.30 बजे का समय ब्रह्म मुहूर्त कहा गया है।

"ब्रह्ममुहूर्ते या निद्रा सा पुण्यक्षयकारिणी"

(ब्रह्ममुहूर्त की निद्रा पुण्य का नाश करने वाली होती है।)

सिख धर्म में इस समय के लिए बेहद सुन्दर नाम है-"अमृत वेला," जिसके द्वारा इस समय का महत्व स्वयं ही साबित हो जाता है। ईश्वर भक्ति के लिए यह सर्वश्रेष्ठ समय है। इस समय उठने से मनुष्य को सौंदर्य, लक्ष्मी, बुद्धि, स्वास्थ्य आदि की प्राप्ति होती है। उसका मन शांत और तन पवित्र होता है।

ब्रह्म मुहूर्त में उठना हमारे जीवन के लिए बहुत लाभकारी है। इससे हमारा शरीर स्वस्थ होता है और दिनभर स्फूर्ति बनी रहती है। स्वस्थ रहने और सफल होने का यह ऐसा फार्मूला है जिसमें खर्च कुछ नहीं होता। केवल आलस्य

छोड़ने की जरूरत है।

पौराणिक महत्व–वाल्मीकि रामायण के मुताबिक माता सीता को ढूँढ हुए श्रीहनुमान ब्रह्ममुहूर्त में ही अशोक वाटिका पहुँचे। जहाँ उन्होंने वेद व य के ज्ञाताओं के मंत्र उच्चारण की आवाज सुनी।

शास्त्रों में भी इसका उल्लेख है–

वर्ण कीर्तिं मतिं लक्ष्मीं स्वास्थ्यमायुश्व विदन्ति।
ब्राह्मे मुहूर्ते संजाग्रच्छि वा पंकज यथा।।

अर्थात्–ब्रह्म मुहूर्त में उठने से व्यक्ति को सुंदरता, लक्ष्मी, बुद्धि, स्वास्थ्य आयु आदि की प्राप्ति होती है। ऐसा करने से शरीर कमल की तरह सुंदर ह जाता है।

ब्रह्म मुहूर्त और प्रकृतिः–

ब्रह्म मुहूर्त और प्रकृति का गहरा नाता है। इस समय में पशु-पक्षी जा जाते हैं। उनका मधुर कलरव शुरू हो जाता है। कमल का फूल भी खिल उठता है। मुर्गे बाँग देने लगते हैं। एक तरह से प्रकृति भी ब्रह्म मुहूर्त में चैतन्य हो जाती है। यह प्रतीक है उठने, जागने का। प्रकृति हमें संदेश देती है ब्रह्म मुहूर्त में उठने के लिए।

इसलिए मिलती है सफलता व समृद्धिः–

आयुर्वेद के अनुसार ब्रह्म मुहूर्त में उठकर टहलने से शरीर में संजीवनी शक्ति का संचार होता है। यही कारण है कि इस समय बहने वाली वायु को अमृततुल्य कहा गया है। इसके अलावा यह समय अध्ययन के लिए भी सर्वोत्तम बताया गया है क्योंकि रात को आराम करने के बाद सुबह जब हम उठते हैं तो शरीर तथा मस्तिष्क में भी स्फूर्ति व ताजगी बनी रहती है। प्रमुख मंदिरों के पट भी ब्रह्म मुहुर्त में खोल दिए जाते हैं तथा भगवान का शृंगार व पूजन भी ब्रह्म मुहूर्त में किए जाने का विधान है।

ब्रह्ममुहुर्त के धार्मिक, पौराणिक व व्यावहारिक पहलुओं और लाभ को जानकर हर रोज इस शुभ घड़ी में जागना शुरू करें तो बेहतर नतीजे मिलेंगे।

ब्रह्म मुहूर्त में उठने वाला व्यक्ति सफल, सुखी और समृद्ध होता है, क्यों? क्योंकि जल्दी उठने से दिनभर के कार्यों और योजनाओं को बनाने के लिए पर्याप्त समय मिल जाता है। इसलिए न केवल जीवन सफल होता है। शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ रहने वाला हर व्यक्ति सुखी और समृद्ध हो सकता है। कारण वह जो काम करता है उसमें उसकी प्रगति होती है। विद्यार्थी परीक्षा में सफल रहता है। जॉब (नौकरी) करने वाले से बॉस खुश रहता है

बिजनेसमैन अच्छी कमाई कर सकता है। बीमार आदमी की आय तो प्रभावित होती ही है? उल्टे खर्च बढ़ने लगता है। सफलता उस के कदम चूमती है जो समय का सदुपयोग करे और स्वस्थ रहे। अतः स्वस्थ और सफल रहना है तो ब्रह्म मुहूर्त में उठें।

वेदों में भी ब्रह्म मुहूर्त में उठने का महत्व और उससे होने वाले लाभ का उल्लेख किया गया है।

प्रातारत्नं प्रातरिष्वा दधाति तं चिकित्वा प्रतिगृह्यनिधत्तो।
तेन प्रजां वर्धयमान आयू रायस्पोषेण सचेत सुवीरः॥

ऋग्वेद 1/125/1

अर्थात्–सुबह सूर्य उदय होने से पहले उठने वाले व्यक्ति का स्वास्थ्य अच्छा रहता है। इसीलिए बुद्धिमान लोग इस समय को व्यर्थ नहीं गंवाते। सुबह जल्दी उठने वाला व्यक्ति स्वस्थ, सुखी, ताकतवाला और दीर्घायु होता है।

यद्य सूर उदितोऽनागा मित्रोऽर्यमा। सुवाति सविता भगः॥ –सामवेद–35

अर्थात्–व्यक्ति को सुबह सूर्योदय से पहले शौच व स्नान कर लेना चाहिए। इसके बाद भगवान की पूजा–अर्चना करना चाहिए। इस समय की शुद्ध व निर्मल हवा से स्वास्थ्य और संपत्ति की वृद्धि होती है।

उद्यन्त्सूर्य इव सुप्तानां द्विषतां वर्च आददे। अथर्ववेद–7/16/2

अर्थात्–सूरज उगने के बाद भी जो नहीं उठते या जागते उनका तेज खत्म हो जाता है।

व्यावहारिक महत्त्वः–व्यावहारिक रूप से अच्छी सेहत, ताजगी और ऊर्जा पाने के लिए ब्रह्म मुहूर्त बेहतर समय है। क्योंकि रात की नींद के बाद पिछले दिन की शारीरिक और मानसिक थकान उतर जाने पर दिमाग शांत और स्थिर रहता है। वातावरण और हवा भी स्वच्छ होती है। ऐसे में देव उपासना, ध्यान, योग, पूजा, तन, मन और बुद्धि को पुष्ट करते हैं।

जैविक घड़ी पर आधारित शरीर की दिनचर्याः–

प्रातः 3 से 5–इस समय जीवनी–शक्ति विशेष रूप से फेफड़ों में होती है। थोड़ा गुनगुना पानी पीकर खुली हवा में घूमना एवं प्राणायाम करना। इस समय दीर्घ श्वसन करने से फेफड़ों की कार्यक्षमता खूब विकसित होती है। उन्हें शुद्ध वायु (ऑक्सीजन) और ऋण आयन विपुल मात्रा में मिलने से शरीर स्वस्थ व स्फूर्तिमान होता है। ब्रह्म मुहूर्त में उठने वाले लोग बुद्धिमान व उत्साही होते हैं, और सोते रहने वालों का जीवन निस्तेज हो जाता है।

प्रातः 5 से 7–इस समय जीवनी–शक्ति विशेष रूप से आँत में होती

है। प्रात: जागरण से लेकर सुबह 7 बजे के बीच मल-त्याग एवं स्नान कर लेना चाहिए। सुबह 7 के बाद जो मल-त्याग करते हैं उनकी आँतें मल में से त्याज्य द्रवांश का शोषण कर मल को सुखा देती हैं। इससे कब्ज तथा कई अन्य रोग उत्पन्न होते हैं।

प्रात: 7 से 9-इस समय जीवन-शक्ति विशेष रूप से आमाशय में होती है। यह समय भोजन के लिए उपर्युक्त है। इस समय पाचक रस अधिक बनते हैं। भोजन के बीच-बीच में गुनगुना पानी (अनुकूलता अनुसार) घूँट-घूँट पियें।

प्रात: 11 से 1-इस समय जीवनी-शक्ति विशेष रूप से हृदय में होती है।

दोपहर 12 बजे के आस-पास मध्याह्न-संध्या (आराम) करने की हमारी संस्कृति में विधान है। इसीलिए भोजन वर्जित है। इस समय तरल पदार्थ ले सकते हैं। जैसे मट्ठा पी सकते हैं। दही खा सकते हैं।

दोपहर 1 से 3-इस समय जीवनी-शक्ति विशेष रूप से छोटी आँत में होती है। इसका कार्य आहार से मिले पोषक तत्त्वों का अवशोषण व व्यर्थ पदार्थों को बड़ी आँत की ओर धकेलना है। भोजन के बाद प्यास अनुरूप पानी पीना चाहिए। इस समय भोजन करने अथवा सोने से पोषक आहार-रस के शोषण में अवरोध उत्पन्न होता है व शरीर रोगी तथा दुर्बल हो जाता है।

दोपहर 3 से 5-इस समय जीवनी-शक्ति विशेष रूप से मूत्राशय में होती है। 2-4 घंटे पहले पिये पानी से इस समय मूत्र-त्याग की प्रवृत्ति होती है।

शाम 5 से 7-इस समय जीवनी-शक्ति विशेष रूप से गुर्दे में होती है। इस समय हल्का भोजन कर लेना चाहिए। शाम को सूर्यास्त से 40 मिनट पहले भोजन कर लेना उत्तम रहेगा। सूर्यास्त के 10 मिनट पहले से 10 मिनट बाद तक (संध्याकाल) भोजन न करे। शाम को भोजन के तीन घंटे बाद दूध पी सकते हैं। देर रात को किया गया भोजन सुस्ती लाता है यह अनुभवगम्य है।

रात्री 7 से 9-इस समय जीवनी-शक्ति विशेष रूप से मस्तिष्क में होती है। इस समय मस्तिष्क विशेष रूप से सक्रिय रहता है। अत: प्रात:काल के अलावा इस काल में पढ़ा हुआ पाठ जल्दी याद रह जाता है। आधुनिक अन्वेषण से भी इसकी पुष्टि हुई है।

रात्री 9 से 11-इस समय जीवन-शक्ति विशेष रूप से रीढ़ की हड्डी में स्थित मेरुरज्जु में होती है। इस समय पीठ के बल या बायीं करवट लेकर विश्राम करने से मेरूरज्जु को प्राप्त शक्ति को ग्रहण करने में मदद मिलती है।

इस समय की नींद सर्वाधिक विश्रांति प्रदान करती है। इस समय का जागरण शरीर व बुद्धि को थका देता है। यदि इस समय भोजन किया जाय तो वह सुबह तक जठर में पड़ा रहता है, पचता नहीं और उसके सड़ने से हानिकारक द्रव्य पैदा होते हैं जो अम्ल (एसिड) के साथ आँतों में जाने से रोग उत्पन्न करते हैं। इसलिए इस समय भोजन करना खतरनाक है।

रात्री 11 से 1–इस समय जीवनी–शक्ति विशेष रूप से पित्ताशय में होती है। इस समय का जागरण पित्त–विकार, अनिद्रा, नेत्ररोग उत्पन्न करता है व बुढ़ापा जल्दी लाता है। इस समय नई कोशिकाएँ बनती है।

रात्री 1 से 3–इस समय जीवनी–शक्ति विशेष रूप से लिवर में होती है। अन्न का सूक्ष्म पाचन करना यह यकृत का कार्य है। इस समय का जागरण यकृत (लीवर) व पाचन–तंत्र को बिगाड़ देता है। इस समय यदि जागते रहे तो शरीर नींद के वशीभूत होने लगता है, दृष्टि मंद होती है और शरीर की प्रतिक्रियाएँ मंद होती हैं अत: इस समय सड़क दुर्घटनाएँ अधिक होती हैं।

नोट:–

ऋषियों व आयुर्वेदाचार्यों ने बिना भूख लगे भोजन करना वर्जित बताया है। अत: प्रात: एवं शाम को भोजन की मात्रा ऐसी रखे, जिससे ऊपर बताए भोजन के समय में खुलकर भूख लगे। जमीन पर कुछ बिछाकर सुखासन में बैठकर ही भोजन करें। इस आसन में मूलाधार चक्र सक्रिय होने से जठराग्नि प्रदीप्त रहती है। कुर्सी पर बैठकर भोजन करने में पाचनशक्ति कमजोर तथा खड़े होकर भोजन करने से तो बिल्कुल नहींवत् हो जाती है। इसलिए 'बुफे डिनर' से बचना चाहिए।

पृथ्वी के चुम्बकीय क्षेत्र का लाभ लेने हेतु सिर पूर्व या दक्षिण दिशा में करके ही सोयें, अन्यथा अनिद्रा जैसी तकलीफें होती हैं।

शरीर की जैविक घड़ी को ठीक ढंग से चलाने हेतु रात्रि को बत्ती बंद करके सोयें। इस संदर्भ में हुए शोध चौंकाने वाले हैं। देर रात तक कार्य या अध्ययन करने से और बत्ती चालू रख के सोने से जैविक घड़ी निष्क्रिय होकर भयंकर स्वास्थ्य–संबंधी हानियाँ होती हैं। अँधेरे में सोने से यह जैविक घड़ी ठीक ढंग से चलती है।

आजकल पाये जाने वाले अधिकांश रोगों का कारण अस्त–व्यस्त दिनचर्या व विपरीत आहार ही है। हम अपनी दिनचर्या शरीर की जैविक घड़ी के अनुरूप बनाये रखें तो शरीर के विभिन्न अंगों की सक्रियता का हमें अनायास ही लाभ मिलेगा। इस प्रकार थोड़ी–सी सजगता हमें स्वस्थ जीवन की प्राप्ति करा देगी।

सब सुखी और निरोगी हों!!

वेदप्रकाश

वर्ष 2017-18 के प्रकाशन

Mother's Gift to the Young *by* Kanchan Arya Rs. 120.00

The book is written for the spiritual upliftment and character building of the Youngs. The authoress has explained the truth of the human life in the form of letters from a mother to her children. The mother has tried by all possible means to save and protect the children from physical, spiritual and social downfall.

मैं दयानन्द बोल रहा हूँ डॉ. चन्द्रशेखर लोखण्डे रु.95.00

स्वामीजी द्वारा लिखित संपूर्ण ग्रन्थों एवं जीवन चरितों में से लगभग 500 अमृत तुल्य संवचनों को एक जगह लाने का प्रयास किया गया है। विद्यार्थियों एवं शोधार्थियों के लिए उपयोगी।

अथतो धर्म जिज्ञासा श्री वेद प्रकाश रु. 225.00

में धर्म के विषय में फैली भ्रान्तियों और असमंजस की स्थिति का निराकरण एवं इसके यथार्थ स्वरूप का उद्घाटन आवश्यक है, जिसकी चर्चा इस पुस्तक में तथ्यपरक एवं तार्किक ढंग से की गयी है। भौतिक तथ्यों एवं आँकड़ों का उल्लेख करके विषय को अधिक रोचक एवं प्रामाणिक बनाया गया है।

वैदिक मान्यताओं का वैज्ञानिक एवं व्यावहारिक विवेचन:
डॉ. राजपाल सिंह रु. 70.00

इस पुस्तक में प्रमाण और उसके प्रकार, जीवन के लिए पंचतत्व का महत्व, उर्जा एवं प्रधान प्रकृति (सांख्य दर्शन) में समानता, यज्ञ पर प्रयोग एवं उसकी उपयोगिता, आत्मा का अस्तित्व, उसका अलिंगी गुण, ईश्वर की वैज्ञानिक पुष्टि, साधना हेतु धारणा की आवश्यकता तथा उसके विकल्प, वैदिक काल में नारी का स्थान तथा रामायण एवं महाभारत की घटनाओं पर तर्कसंगत विचार प्रस्तुत किये गये हैं।

The Original Philosopy of Yoga by Dr. Tulsiram Rs. 200.00

The original philosophy of yoga is revealed in the Vedas. Maharshi Patanjali, through his knowledge and practice, collected the Vedic revelations from the Samhitas and composed them in a systematic treatise which we know today as Yoga Darshan.

Chapter-1 takes care of different kinds of Samadhi: Vitarka, Vichara, Ananda, Asmita, Sabija and Nirbija. Chapter-2 takes care of the human problem of suffering (dukha), which must be eliminated (Heya). Chapter-3 goes into the high-ways and bye-ways of yogic powers, often described as Super-normal, even Super-natural. Chapter-4 describes the psycho-dynamics of living and spiritual realisation and sublimation of the self (the atma).

जुलाई २०१८ Registered with Regn. of News Paper for India
वेदप्रकाश R.No. 627/57 Regd. No. DL(DG-11)/8030/2018-20, U(DGPO) 01/2018-20
Posted at Delhi RMS, Delhi-110006

अन्तर्राष्ट्रीय आर्य महासम्मेलन-2018 के उपलक्ष्य में प्रकाशित होने वाला साहित्य

गंगा ज्ञान सागर-1 सं. राजेन्द्र 'जिज्ञासु'
गंगा ज्ञान सागर-2 सं. राजेन्द्र 'जिज्ञासु'
गंगा ज्ञान सागर-3 सं. राजेन्द्र 'जिज्ञासु'
गंगा ज्ञान सागर-4 सं. राजेन्द्र 'जिज्ञासु'

पूज्य पं. गंगाप्रसाद उपाध्याय के साहित्य, लेखों तथा व्याख्यानों को संग्रहीत व सम्पादित करके 'गंगा ज्ञान सागर' के नाम से धर्मप्रेमी जनता को भेंट किया जा रहा है। आर्यसमाज के इतिहास में यह सर्वाधिक लोकप्रिय ग्रन्थमाला है। यह इस ग्रन्थमाला का तृतीय संस्करण है। तीन अनादि पदार्थों से लेकर जन्म, मृत्यु, मोक्ष, पाप-पुण्य, परोपकार, जप, तप, सन्तोष, दया, अहिंसा, तुलनात्मक धर्म अध्ययन पर जितनी ठोस सामग्री इस ऐतिहासिक ग्रन्थमाला में मिलेगी इतनी और कहाँ?

बहुत दिनों बाद पुनः प्रकाशित कुछ उपयोगी पुस्तकें

स्वाध्याय संदीप	स्वामी वेदानन्दतीर्थ	रु. 400.00
स्वाध्याय संदोह	स्वामी वेदानन्दतीर्थ	रु. 400.00
श्रीमदद्यानन्दप्रकाश	स्वामी सत्यानन्द	रु. 400.00
पौराणिक पोल प्रकाश	पं. मनसाराम वैदिक तोप	रु. 450.00
वैदिक विनय	आचार्य अभयदेव विद्यालंकार	रु. 300.00
ईश्वर का वैदिक स्वरूप	पं. सुरेशचन्द्र वेदालंकार	रु. 40.00
सत्यार्थप्रकाश स्थूलाक्षरी	महर्षि दयानन्द सरस्वती	रु. 550.00
वैदिक गणपति	श्री मदन रहेजा	रु. 85.00
वैदिक दर्शन	पं. चमूपति एम.ए.	रु. 60.00
पं. रामचन्द्र देहलवी व उनका वैदिक दर्शन	प्रा. राजेन्द्र 'जिज्ञासु'	रु. 200.00
महर्षि दयानन्द चरित	बाबू देवेन्द्रनाथ मुखोपाध्याय	रु. 550.00

प्राप्ति स्थानः विजयकुमार गोविन्दराम हासानन्द
4408, नई सड़क, दिल्ली-6, दूरभाष 23977216
Email: ajayarya16@gmail.com Web: www.vedicbooks.com