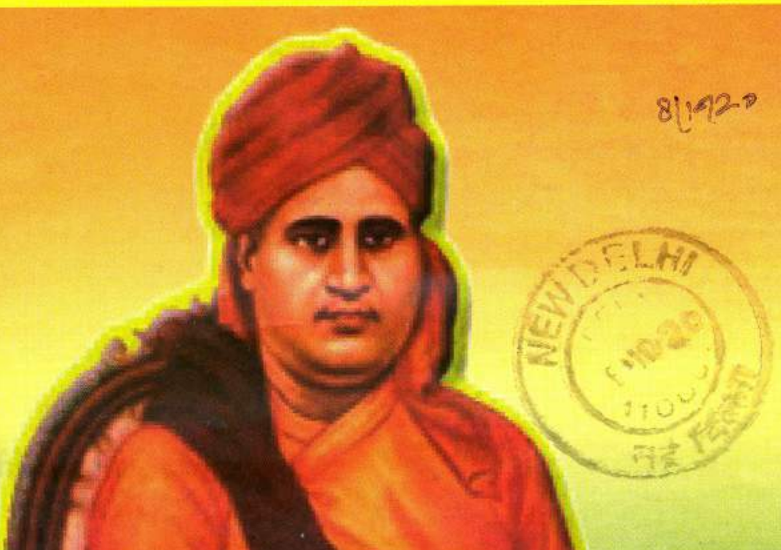
ओ३म्

Postal Regn. - RTK/010/2020-22
RNI - HRHIN/2003/10425

आर्य प्रतिनिधि

आर्य प्रतिनिधि सभा हरयाणा का पाक्षिक मुखपत्र

सितम्बर 2020 (द्वितीय)



Email : aryapsharyana@yahoo.in

कृण्वन्तो विश्वमार्यम्

Visit us : www.apsharyana.org

सृष्टि संवत् 1,96,08,53,121
विक्रम संवत् 2077
दयानन्दाब्द 197

आर्य प्रतिनिधि सभा हरयाणा
की
मुख-पत्रिका

वर्ष 16 अंक 16

सम्पादक :
उमेद सिंह शर्मा

पत्रिका-शुल्क

देश में
वार्षिक-200 रुपये आजीवन-2000 रुपये

विदेश में
वार्षिक शुल्क 100 डॉलर
आजीवन 400 डॉलर

पत्रिका का स्वामित्व

आर्य प्रतिनिधि सभा हरयाणा (रजि०)
सिद्धान्ती भवन, दयानन्दमठ,
गोहाना रोड, रोहतक-124001

सम्पादक-मण्डल

1. आचार्य सोमदेव
2. डॉ० जगदेव विद्यालंकार
3. श्री चन्द्रभान सैनी

सम्पादकीय विभाग

सिद्धान्ती भवन, दयानन्दमठ, रोहतक
सम्पर्क सूत्र-
चलभाष :-
मो० 89013 87993

॥ ओ३म्॥

आध्यात्मिक, सामाजिक, राष्ट्रीय चिन्तन एवं वैदिक जीवन मूल्यों की पाक्षिक पत्रिका

आर्य प्रतिनिधि

सितम्बर, 2020 (द्वितीय)

16 से 30 सितम्बर, 2020 तक

इस अंक में....

1. सम्पादकीय—वेद-प्रवचन 2
2. जिज्ञासा-विमर्श (व्याकरण व शास्त्र) 5
3. विदुर-नीति प्रश्नोत्तरी 7
4. सुख चाहते हो तो ईश्वरभक्त बनो 9
5. श्रीराम और आर्यसमाज 10
6. यम व नियमों के पालन से ही आत्मा की उन्नति सम्भव है 11
7. देश के नेता कैसे हों ? 13
8. स्वास्थ्य चर्चा : मोटापा घटाने का आसान तरीका 14
9. शेष-भाग 15
10. समाचार-प्रभाग 16

आर्य प्रतिनिधि पाक्षिक पत्रिका के प्रसार में सहयोग दें

'आर्य प्रतिनिधि' पाक्षिक उलट-पलटकर रख देने लायक नहीं, बल्कि गंभीरतापूर्वक पढ़ने योग्य पत्रिका है। यदि आप इसके पाठक बनेंगे तो हमें विश्वास है कि पसन्द भी करेंगे और चाहेंगे कि इसे अन्य लोग भी पढ़ें। कृपया अपने जैसे गम्भीर पाठकों से 'आर्य प्रतिनिधि' पाक्षिक पत्रिका की चर्चा करें, उन्हें इसका ग्राहक बनने के लिए प्रेरित करके ऋषि ऋण से अनृण होवें।

'आर्य प्रतिनिधि' पाक्षिक का वार्षिक शुल्क 200/- रुपये एवं आजीवन शुल्क 2000/- रुपये है।

आप उपरोक्त राशि 'आर्य प्रतिनिधि सभा हरयाणा' दयानन्दमठ रोहतक के नाम से बैंक ड्राफ्ट/मनीऑर्डर द्वारा भिजवाकर सदस्य बन सकते हैं।

—सम्पादक

सम्पादकीय...

वेद-प्रवचन

❑ संकलन—उमेद शर्मा, मन्त्री आर्य प्रतिनिधि सभा हरयाणा, दयानन्दमठ, रोहतक

अग्ने नय सुपथा राये अस्मान् विश्वानि देव वयुनानि विद्वान्।
युयोध्यस्मज्जुहुराणमेनो भूयिष्ठां ते नम उक्तिं विधेम॥

ऋग्वेद 1.189.1, यजुर्वेद 5-36; 7-43, 40-16, तैत्तिरीय संहिता 1-1-14-3; 1-4-43-1, तैत्ति० ब्राह्मण 2-8-2-3, तैत्ति० आरण्यक 1-8-8, शतपथ ब्राह्मण 14-8-3-1

अन्वय-हे देव अग्ने, विश्वानि वयुनानि विद्वान् (जानंस्त्वं), राये अस्मान् सुपथा नय, जुहुराणं एनः युयोधि। (वयं) ते भूयिष्ठां नम उक्तिं विधेम॥

अर्थ-(देव अग्ने) हे सबके नायक या पथप्रदर्शक भगवन्! आप (विश्वानि) सब (वयुनानि) ज्ञानों को (विद्वान्) जानने वाले हैं। इसलिए हम (ते) आपकी (भूयिष्ठाम्) बहुत-बहुत (नम उक्तिम् विधेम) स्तुति करते हैं। आप (राये) धन-सम्पत्ति के लिये (अस्मान्) हमको (सुपथा) ठीक मार्ग से (नय) ले चलिए। अस्मत् हमसे (जुहुराणम्) कुटिल (एनः) पाप को (युयोधि) दूर कीजिए।

व्याख्या-इस मन्त्र में परमात्मा का विशेष नाम 'अग्नि' है और उससे पथ-प्रदर्शन की प्रार्थना की गई है। लोकभाषा में 'अग्नि' आग को कहते हैं। आग से प्रकाश होता है और प्रकाश मार्ग-प्रदर्शन करता है। अंधेरे में चल नहीं सकते। अंधेरी रात में घने जंगल में भटकने वाले पथिक के लिए जुगनू की चमक भी सहायक हो जाती है और यदि कहीं बिजली कौंध जाये तो कुछ न कुछ मार्ग दिखाई देने लगता है।

अंधेरे रास्ते में दीपक, मशाल आदि मार्ग-प्रदर्शन करते हैं। ये सब आग के ही भिन्न-भिन्न रूप हैं। सूर्य आग का सबसे बड़ा गोला है और सूर्य के समान दूसरी वस्तु भौतिक अर्थ में पथ-प्रदर्शक है ही नहीं, अतः 'अग्नि' का पथ-प्रदर्शन से घनिष्ठ सम्बन्ध है।

वेद में ईश्वर को 'अग्नि' शब्द को सम्बोधित किया है। ऋग्वेद का सबसे पहला शब्द अग्नि है। मानव जाति के साहित्य में ऋग्वेद प्राचीनतम पुस्तक है और ऋग्वेद का पहला शब्द अग्नि है, अतः कोई संशय नहीं कि ईश्वर के हमारे ऋषियों ने जिन शब्दों का प्रयोग किया उनमें 'अग्नि' सबसे पहला है। ईश्वर के पर्यायों में अग्नि से पुराना कोई शब्द नहीं है। सृष्टि के प्रारम्भ में जब वेदों का आविर्भाव हुआ होगा तो ऋषियों को सबसे पहली आवश्यकता हुई होगी कि कोई उनका पथ-प्रदर्शक होता। एक तो ईश्वर की बनाई हुई सृष्टि थी, उसकी वस्तुएं मनुष्य का पथ-प्रदर्शन करती थीं। इसको आप 'नेचर' या सृष्टि कह सकते हैं। घास की छोटी-सी पत्ती से लेकर सूर्य जैसे विशाल पदार्थ सभी मनुष्य को कुछ न कुछ पाठ पढ़ाते ही हैं। चींटी से लेकर हाथी तक सभी मनुष्य के गुरु बनना चाहते हैं और बुद्धिमान मनुष्य सभी से आचार ग्रहण कर सकता है। परन्तु सृष्टि पथ प्रदर्शन का ठीक-ठीक कार्य करने में असमर्थ है। सृष्टि विशाल है। यह एक अद्भुत भिन्नताओं का संग्रहालय है। मनुष्य इतनी भारी भीड़ में से किसका अनुकरण करे, यह एक प्रश्न रहता है। जो मनुष्य केवल प्रकृति का अनुकरण करते हैं वे प्रायः धोखे में पड़ जाते हैं। बड़ी मछलियां छोटी मछलियों को खा जाती हैं। शेर छोटे पशुओं को खा जाता है। बहुत मनुष्यों का विचार है कि कुदरत या नेचर हमको क्रूर होना सिखाती है। 'हिंसा' स्वाभाविक है और 'अहिंसा' अस्वाभाविक है। यदि मनुष्य पशुओं को ही गुरु बनाए तो मानव समाज में मत्स्यराज्य या सिंहराज्य हो जाए। सभ्यता कहाँ रहे? सभ्य समाज के सभी नियम उलट-पलट हो जाएँ। कुछ लोगों का विचार है कि मनुष्य मां के स्तन से दूध पीने वाला जन्तु है। इस कोटि के प्राणी विवाह की प्रथा को नहीं मानते। गाय और बैल या घोड़े और घोड़ी, कुत्ते और कुतिया में पति-पत्नी का स्थायी सम्बन्ध नहीं होता। केवल कुछ पक्षियों में वैवाहिक जीवन के कुछ चिह्न पाये जाते हैं। अतः समय-समय पर किसी-किसी देश में ऐसे नेता उत्पन्न हो गये हैं जिन्होंने वैवाहिक प्रथा को सृष्टिक्रम के प्रतिकूल बताया है। यूनान का यशस्वी और कीर्तिमान् दार्शनिक प्लैटो (अफलातून) उच्चकोटि के मानव के लिए पति-पत्नी के स्थायी सम्बन्ध को आदर्श धर्म नहीं मानता था और उसके तत्सम्बन्धी विचारों का आधार केवल पशु-जगत् ही था, अतः सृष्टि या कुदरत हमारा नेतृत्व तो करती है परन्तु अचूक नेतृत्व नहीं। सृष्टि तो वस्तुतः जड़ है। वह

अपना एक अंग ही प्रदर्शित कर सकती है। चेतन के पथ-प्रदर्शन के लिए चेतन चाहिए—ऐसा चेतन जो चेतनों में सबसे अधिक चेतनता का स्वामी हो। ऐसे चेतन को वेदों ने 'अग्नि' शब्द से सम्बोधित किया।

सृष्टि के आरम्भ में जब वेदों का प्रचार हुआ होगा उस समय पाणिनि आदि के व्याकरण नहीं रहे होंगे। शब्दों के धातु और प्रत्ययों को अलग-अलग करना और फिर उनसे संश्लेषण करके नये शब्द बनाना यह आदिकाल की प्रथा नहीं थी। कालान्तर में ऋषियों ने निरुक्त, व्याकरण आदि शास्त्र रचे और उनके भिन्न-भिन्न नियम बनाये। आदि ऋषियों के हृदयों में ईश्वर की प्रेरणा से शब्द और अर्थ का साक्षात् सम्बन्ध रहा होगा, धातु और प्रत्ययों के माध्यम से नहीं। इसीलिए आदि ऋषियों को साक्षात्-कृत-धर्मा कहा गया है। मधुच्छन्दा आदि ऋषि संज्ञा अग्नि और संज्ञी परमात्मतत्त्व के सम्बन्ध को साक्षात् अर्थात् बिना धातु प्रत्यय के माध्यम से समझते रहे होंगे। माध्यम की आवश्यकता तो तब पड़ी होगी जब वैदिक भाषा जनसमुदाय की भाषा बनी होगी।

इसीलिए हम देखते हैं कि प्राचीन व्याकरण या निरुक्त की पुस्तकों में 'अग्नि' शब्द की भिन्न-भिन्न व्युत्पत्तियां दी हुई हैं। यास्क ने कई आचार्यों के मत दिए हैं। जैसे 'अग्नि' का अर्थ है-अग्र+नी[1]=अग्रणी, नेता। एक आचार्य का मत है कि 'अग्नि' तीन अक्षरों का समुदाय है। 'अ' का अर्थ 'अयन'। 'अनक्ति' से क् या ग् का अक्षर लिया है और 'नि' णीञ् प्रापणे से लिया गया है। यहां भी अग्नि से नेतृत्व का अर्थ मिलता है। वेद हैं किसलिए? मनुष्य को ठीक मार्ग बताने के लिए। और वेदों का दाता है ईश्वर, वही हमारा पथ-प्रदर्शक हुआ।

वेदमन्त्र में 'अग्नि' का एक विशेषण दिया है—**'विश्वानि वयुनानि विद्वान्'**। यह अग्नि के उस गुण को व्यक्त करता है जिसके कारण हम ईश्वर का आश्रय चाहते हैं। 'वयुनम्' का अर्थ है 'प्रज्ञा' या ज्ञान। 'विश्वानि वयुनानि' का अर्थ हुआ समस्त ज्ञानों का भण्डार। सृष्टि के पदार्थ हमको ज्ञान देते हैं, परन्तु आंशिक, एकदेशी या अधूरा। इसीलिए हम धोखे में पड़ जाते हैं। ईश्वर पूर्ण ज्ञानी है, उसमें अज्ञान लेशमात्र भी नहीं है। उसका पथ-प्रदर्शन सबसे उचित होगा। उपनिषद् में कहा है कि ईश्वर के दर्शन मात्र से 'छिद्यन्ते सर्वसंशयाः' समस्त शंकाएं निवृत्त हो जाती हैं और मनुष्य का मार्ग सरल हो जाता है। वेदमन्त्र में 'जुहुराणम्' अर्थात् कुटिल मार्ग को ही 'एनः' अर्थात् पाप बताया है। टेढ़े मार्ग पर चलने का नाम ही पाप है। इसका उलटा है 'सुपथ' अर्थात् सीधा मार्ग। सीधा मार्ग एक होता है। दो बिन्दुओं के बीच के सबसे छोटे मार्ग को सरल रेखा कहते हैं। जो सरल न हो वह 'जुहुराणम्' अथवा कुटिल है। मनुष्य यों तो जीवनभर चलता ही रहता है। जैसे जंगल में पचासों रास्ते बने होते हैं, समझ में नहीं आता कि कौन-सा रास्ता ग्रहण करना चाहिए। यदि शेर ने कहीं से अपनी मांद में जाने के लिए मार्ग बना लिया तो वह भी मार्ग है। भालू किसी ओर होकर गुजर गया तो उसके पैरों के चिह्न भी पद्धति (पत्-हति) हैं। सैकड़ों भूल-भुलैया हैं, वे पथ तो हैं 'सुपथ' नहीं, ये सब 'जुहुराणम्' कुटिल और मनुष्य को हानि पहुँचाने वाले हैं। इसी प्रकार संसार में भी मनुष्य दूसरे के मार्गों का अनुसरण करके अपने लिए कितने आदर्श गढ़ता है। किसी ने जुआरी को देखा कि एक दांव पर उसे पांच सौ रुपये मिल गए। वह जी में कहता है—यही मार्ग है 'राये' अर्थात् सम्पत्तिशाली होने के लिए। जुआरी का मार्ग, मार्ग तो है परन्तु सन्मार्ग या सुपथ नहीं। इस मार्ग पर चलकर हजारों जुआरी बन जाते हैं। वे स्वयं भी भ्रष्ट होते हैं और संसार के लिए बुरा उदाहरण छोड़ जाते हैं। कोई डाका डालता है, कोई अन्य अत्याचार करके सुखी होना चाहता है। सच्चा साथी ईश्वर से प्रार्थना करता है कि 'जुहुराणं एनः युयोधि'-ऐसे कुटिल मार्ग से मुझे दूर रख अर्थात् मुझे पाप करने की प्रवृत्ति से बचा। जिस प्रार्थी के हृदय में पाप से बचने की इतनी उत्कट इच्छा होगी वह पाप से अवश्य बचेगा। पाप-कर्मों में कुछ प्रलोभन होता है, कुछ मिठास होता है। '**मक्खी बैठी शहद पर पंख गये लिपटाय।**' शहद मीठा है। मक्खी को यह पता नहीं कि यह मिठास ही उसकी मृत्यु का हेतु बनेगा। परन्तु जिसको पाप की प्रवृत्ति की कुटिलता या हिंसकता का पता है, वह पाप से ऐसे ही डरता है जैसे बच्चा आग से। योगदर्शन (2.34) में पाप से बचने के लिए एक सूत्र आया है—'**वितर्कबाधने प्रतिपक्ष-भावनम्**' अर्थात् पाप की प्रवृत्ति से बचना चाहो तो पाप से होने वाली हानियों को

1. अग्निर्ह वै नामैतद् यदग्निः। शतपथ ब्राह्मण 2.2.4.2

चित्रित करके अपने मन के सामने रक्खा करो। यदि हम कुटिल मार्ग पर चलेंगे तो ऐसा दुःख होगा। बद-परहेज बीमार कभी-कभी आने वाली पीड़ा के डर से परहेज करने लगता है। प्रार्थना का सबसे बड़ा लाभ यह है कि जब हम पाप से बचने के लिए प्रभु के सामने गिड़गिड़ाते हैं तो पापों की हानियां हमारे मन पर अंकित हो जाती हैं और यही पापों से बचने का उपाय है।

परन्तु प्रतिपक्ष-भावना सुगम काम नहीं है। पापी के हृदय में पाप के मिठास की तो भावना होती है परन्तु उसके प्रतिपक्ष अर्थात् दुःख की भावना उत्पन्न नहीं होती। जो विद्यार्थी खेलकूद में पड़कर कुटिल मार्ग का अवलम्बन करता है और विद्यार्थी के कर्त्तव्यों से च्युत होता है उसके सामने परीक्षा में विफल होने वाले दुःख का पूरा चित्र बन ही नहीं पाता। जो उस चित्र को ठीक-ठीक मन के पटल पर खींच पाया उसका अपने कार्य में सफल होना अवश्यम्भावी है। यह काम साधारण इच्छामात्र से पूरा नहीं होता। सुख की इच्छा तो सभी करते हैं और पुण्य भी सभी करना चाहते हैं, परन्तु इच्छामात्र से ईश्वर किसी की सहायता नहीं करता। इच्छा उत्कट होनी चाहिए जो साधारण प्रलोभनों से चलायमान न हो सके। प्रलोभनों की आंधी छोटे वृक्षों को तो शीघ्र ही उखाड़ फैंकती है। इसके लिए लगातार कोशिश की जरूरत है। मन्त्र में कहा है-'**भूयिष्ठां ते उक्तिं विधेम**' हे प्रभो! हम बहुत अधिक बार अर्थात् बार-बार प्रार्थना करते हैं। 'भूयिष्ठ' शब्द के अर्थों पर विचार कीजिए। केवल 'भूयिष्ठ' शब्द कहने से कोई क्रिया 'भूयिष्ठ' नहीं हो जाती। जिह्वा से 'भूयिष्ठ' शब्द तो जल्दी से कहा जा सकता है परन्तु क्रिया के 'भूयिष्ठ' होने में तो समय लगता है, परिश्रम करना पड़ता है, तप की आवश्यकता होती है। हम समझते हैं कि जब हमने वेदमन्त्र में 'भूयिष्ठाम्' शब्द का प्रयोग किया तो हमारी प्रार्थना भी 'भूयिष्ठ' हो गई और ईश्वर भी यह समझकर कि मैं 'भूयिष्ठां नम उक्तिम्' करता हूँ, उसका फल मुझे दे ही देगा। हम प्रायः बहुत सें भजन गाते हैं, जिनमें दिया होता है कि प्रभु, हम तुम्हारी लाखों बार प्रार्थना करते हैं। यहाँ लाखों का अर्थ 'लाखों' नहीं होता। 'सहस्रों' में तीन अक्षर हैं, 'लाखों' में दो। वस्तुतः प्रार्थी एक छोटे-से शब्द का प्रयोग करके 'लाखों' का लाभ उठाना चाहता है। यह स्वयं अपने को धोखा देना है। दस बार प्रणाम करने का अर्थ है एक-एक क्रिया दस बार करनी। इस प्रकार लाख प्रणामों का क्या अर्थ होगा? क्या कोई लाख बार प्रार्थना करता है? यदि करता ही नहीं तो उसको फल की प्राप्ति कैसे हो सकती है? वेदमन्त्र इस प्रकार की निरर्थक प्रार्थनाओं को विहित नहीं समझते। जो कहो उसे करो। जो वाणी में हो वही मन में हो। यदि प्रार्थी गंभीरता से ऐसी प्रार्थना करेगा तो उसका जीवन अवश्य पवित्र होगा।

वेदमन्त्र में 'सुपथा' अर्थात् ठीक मार्ग की मांग की गई है। ईश्वर हमारा पथप्रदर्शक है। पथप्रदर्शन उसी का हो सकता है जो वास्तव में पथिक हो। जो पथिक ही नहीं उसके लिए पथप्रदर्शक व्यक्ति और पथप्रदर्शन करने वाले चित्र या पुस्तिकाएं व्यर्थ हैं। यदि मैं कलकत्ते जाना ही नहीं चाहता तो रेलवे टाइम-टेबिल या स्टेशन का इन्क्वायरी (पूछताछ) ऑफिस किस प्रयोजन का? इसी प्रकार वैदिक प्रार्थनाएं भी धर्मयात्रा के यात्री के लिए हैं। जो उस मार्ग का अनुगामी ही नहीं उसके लिए प्रार्थनाएं बेकार हैं। मार्ग की खोज वह करता है जिसे मार्ग पर चलना है। प्रायः हर धर्ममन्दिर में प्रार्थनाएं हुआ करती हैं। बड़े-बड़े कवि अपने मनोहर काव्य रचकर प्रार्थियों के हाथ में दे देते हैं और प्रार्थी इन पदों को बड़ी श्रद्धा से गाते हैं। इसी का नाम प्रार्थना है परन्तु इन प्रार्थना करने वालों में एक भी धर्म मार्ग पर चलने वाला नहीं होता। परमात्मा ऐसे प्रार्थियों को 'सुपथा' या अच्छे मार्ग से कैसे ले जा सकता है? सन्मार्ग पर चलने की इच्छा हो, सन्मार्ग खोजने की इच्छा हो और वह इच्छा तीव्र, उत्कट तथा अमिट हो तो अग्निदेव उसका पथ-प्रदर्शन अवश्य करेंगे। (साभार-वेद-प्रवचन)

आवश्यक सूचना

'आर्य प्रतिनिधि' पाक्षिक के सभी ग्राहकों को सूचित किया जाता है कि जिन ग्राहकों का जो भी बकाया शुल्क बनता है, वह बकाया शुल्क सभा कार्यालय में जमा करें या मनीऑर्डर द्वारा भेजने का कष्ट करें ताकि हम आपकी पत्रिका समय पर भेजते रहें। शुल्क भेजते समय आप ग्राहक संख्या व मोबाइल नंबर अवश्य लिखें।

—रघुवरदत्त, पत्रिका लिपिक, मो० 7206865945

जिज्ञासा-विमर्श (व्याकरण व शास्त्र)

❑ आचार्य सोमदेव, मलारना चौड़, सवाई माधोपुर (राजस्थान)

गतांक से आगे....

2. काण्व शतपथ ब्राह्मण-इस ब्राह्मण के काण्ड विभाग या वाक्य रचना के स्वतन्त्र भेद को छोड़कर यह

ब्राह्मण माध्यन्दिन शतपथ के समान ही है। इसमें एक सौ चार अध्याय, चार सौ चवालीस ब्राह्मण और पांच हजार आठ सौ पैंसठ कण्डिकाएं हैं।

3. कृष्ण यजुर्वेदीय तैत्तिरीय ब्राह्मण-इस ब्राह्मण का संकलन वैशम्पायन के शिष्य तित्तिरि ने किया था। इस ब्राह्मण में तीन अष्टक हैं।

सामवेद के ग्यारह ब्राह्मण मिलते हैं—

1. ताण्ड्य ब्राह्मण-सामवेद का यह ब्राह्मण मुख्य रूप से प्रचलित है। इसका संकलन सामविधान (2.93) के अनुसार ताण्डि नामक एक आचार्य ने किया था। इसमें पच्चीस प्रपाठक और तीन सौ सैंतालीस खण्ड हैं।

2. षड्विंश ब्राह्मण-इस ब्राह्मण का संकलन भी विद्वान् लोग आचार्य ताण्डि अथवा उनके निकटवर्ती शिष्यों के द्वारा किया गया मानते हैं। इस ब्राह्मण में पांच प्रपाठक और अड़तालीस खण्ड हैं।

3. मन्त्र ब्राह्मण-इस ब्राह्मण का परिमाण दो प्रपाठकों और सोलह खण्डों का है।

4. दैवत अथवा देवताध्याय ब्राह्मण-दैवत ब्राह्मण का दूसरा नाम देवताध्याय ब्राह्मण है। यह ब्राह्मण आकार की दृष्टि से छोटा-सा ही है, इसके केवल तीन खण्ड व बासठ कण्डिकाएं हैं।

5. आर्षेय ब्राह्मण-यह ब्राह्मण सामवेद की कौथुम शाखा को मानने वालों का ही है। इसमें सामवेद के सामगान के नामों का मुख्यतः वर्णन है। इसमें तीन प्रपाठक और बयासी खण्ड हैं।

6. सामविधान ब्राह्मण-इस ब्राह्मण में अभिचार आदि कर्मों का बहुत वर्णन है। इसमें तीन प्रपाठक व पच्चीस खण्ड हैं।

7. संहितोपनिषद् ब्राह्मण-यह बहुत छोटा-सा है। सारा ही एक प्रपाठक और पांच खण्डों का है। इस ब्राह्मण में सामवेद के अरण्य गान व ग्रामगेय गान का वर्णन है।

8. वंश ब्राह्मण-यह भी लघु ही है, केवल तीन खण्ड का ही है। इसमें सामवेद के आचार्यों की वंश परम्परा दी गई है।

9. जैमिनीय ब्राह्मण-इस ब्राह्मण का संकलन महर्षि व्यास के प्रसिद्ध शिष्य सामवेद के आचार्य जैमिनी और उनके शिष्य तवलकार का किया हुआ है। इसके मुख्य तीन भाग हैं। पहले में तीन सौ साठ खण्ड, दूसरे में चार सौ सैंतीस और तीसरे में तीन सौ पिच्चासी खण्ड हैं।

10. जैमिनीय आर्षेय और 11. जैमिनीयोपनिषद् ब्राह्मण-ये ग्यारह सामवेद के ब्राह्मण मिलते हैं।

अथर्ववेद का एक ही ब्राह्मण '**गोपथ ब्राह्मण**' उपलब्ध होता है। इस ब्राह्मण के पूर्व और उत्तर दो भाग हैं। पूर्व भाग में पाँच प्रपाठक और उत्तर में छः प्रपाठक हैं, कुल मिलाकर ग्यारह प्रपाठक का यह ब्राह्मण है। इसमें एक ही स्थान पर बहुत यज्ञों के नाम लिखे हुए हैं। इसमें मन्त्र, कल्प, ब्राह्मण का एक ही स्थान पर उल्लेख है। इसके पूर्व भाग में विपाट् नदी के मध्य में बड़ी-बड़ी शिलाओं पर वशिष्ठ के आश्रमों का वर्णन है। यह अनेक प्राचीन साम्राज्यों का कथन करता है। यही ब्राह्मण ओंकार की तीन मात्राओं का वर्णन करता है।

चारों वेदों के ये अठारह ब्राह्मण उपलब्ध हैं। इनका विषय है—आत्मा का अस्तित्व और पुनर्जन्म, अमर आत्मा, परमेश्वर (प्रजापति), तीन लोक, मानव आयु व उसके पूर्ण भोगने के उपाय, सुखी गृहस्थ, गृहस्थ में स्त्री का स्थान, विवाह, सत्य, पाप का स्वरूप, यज्ञ का स्वरूप, यज्ञों के मुख्य भेद, यज्ञ तथा पाप विमोचन, यज्ञ व बलिदान व देवता, आपः (जल) का विषय, हिरण्यगर्भ=तेजोमय महद् अण्ड का वर्णन, अग्नि का स्वरूप, वृष्टि का वर्णन, वर्षा, समुद्र, सूर्य, प्राणायाम का कथन, पृथिवी का इतिहास अर्थात् आर्द्रा (शिथिल पृथिवी), आर्द्रा पृथिवी पर क्रमशः सृष्टियाँ-फेन, मृत ऊष, सिकता, शर्करा, अश्मा, अयः और हिरण्यम् औषधि वनस्पति का प्रादुर्भाव, आग्नेयी पृथिवी, अग्निगर्भा पृथिवी, परिमण्डला पृथिवी, अयस्मयी पृथिवी, सर्वराज्ञी पृथिवी आदि, अन्तरिक्ष मरुत, अन्तिरिक्षस्थ पशु, धातुओं को टांका लगाना, रेखागणित व स्वर्ग-ये सारे इन ब्राह्मण ग्रन्थों के विषय हैं, अर्थात् इतने विषयों का ज्ञान

कराने वाले ये हैं।

कुछ अनुपलब्ध ब्राह्मण ग्रन्थों के नाम भी मिलते हैं, इनके विषय में विस्तार से जानने के लिए विद्वान् पण्डित भगवद्दत्त द्वारा लिखित विशेष ग्रन्थ '**वैदिक वाङ्मय का इतिहास**' तृतीय खण्ड देखना चाहिए। हमने भी यह सब इसी ग्रन्थ को देखकर लिखा है।

(ख) महर्षि दयानन्द के अनुसार वेद को ही श्रुति कहते हैं, इस आधार पर श्रुतियों की संख्या चार हैं। महर्षि दयानन्द ऋग्वेदादिभाष्यभूमिका के वेदोत्पत्तिविषय में प्रश्नोत्तर पूर्वक लिखते हैं—

''प्रश्न-वेद और श्रुति ये दो नाम ऋग्वेदादि संहिताओं के क्यों हुए हैं ? उत्तर-अर्थभेद से। क्योंकि एक 'विद' धातु ज्ञानार्थ है, दूसरा 'विद' सत्तार्थ है, तीसरे 'विदलृ' का अर्थ लाभ है, चौथे 'विद' का अर्थ विचार है। इन चार धातुओं से करण और अधिकरण कारक में 'घञ्' प्रत्यय करने से 'वेद' शब्द सिद्ध होता है तथा 'श्रु' धातु श्रवण अर्थ में है। इससे करण कारक में 'क्तिन्' प्रत्यय के होने से 'श्रुति' शब्द सिद्ध होता है। जिनके पढ़ने से यथार्थ विद्या का विज्ञान होता है, जिनको पढ़के विद्वान् होते हैं, जिनसे सब सुखों का लाभ होता है और जिनसे ठीक सत्यासत्य का विचार मनुष्यों को होता है, इससे ऋक्संहितादि का वेद नाम है। वैसे ही सृष्टि के आरम्भ से आज पर्यन्त और ब्रह्मादि से लेके हम लोग पर्यन्त जिससे सब विद्याओं को सुनते आते हैं, इससे वेदों का 'श्रुति' नाम पड़ा है, क्योंकि किसी ने वेदों के बनाने वाले देहधारी को साक्षात् कभी नहीं देखा। इस कारण से जाना गया कि वेद निराकार ईश्वर से ही उत्पन्न हुए हैं और सुनते-सुनाते ही आज पर्यन्त सब लोग चले आते हैं।''

महर्षि के इन वचनों से स्पष्ट हो रहा है कि वेद ही श्रुति है। अब रही नाम की बात तो वह भी सरलता से पता चलता है, ऋग्वेद, यजुर्वेद, सामवेद और अथर्ववेद ये श्रुतियों के नाम हैं।

इन श्रुतियों का सृजनकर्त्ता कोई देहधारी मनुष्य नहीं था। इसका सृजनकर्त्ता तो निराकार, सर्वज्ञ परमेश्वर ही है। इनका ज्ञान परमेश्वर ने आदि सृष्टि में ऋषियों को दिया। किन ऋषियों ने कब इस श्रुतिरूपी ज्ञान को लिपिबद्ध किया अर्थात् लिखा, इसका इतिहास प्राप्त नहीं है, अर्थात् हम यह नहीं बता सकते कि इनको लिखने वाले ऋषि कौन थे और इनको किस समय लिखा।

इनमें किस विषय का ज्ञान है, इसको विस्तार से जानने के लिए महर्षि दयानन्द द्वारा लिखित '**ऋग्वेदादिभाष्य-भूमिका**' का अध्ययन करें।

श्रुति के विषय में हमने महर्षि दयानन्द की मान्यता को रखा, जिसको हम भी स्वीकारते हैं। अब अन्य विद्वानों की मान्यता को यहाँ थोड़ा लिखते हैं। कुछ विद्वान् श्रुति से मन्त्र भाग व ब्राह्मण भाग दोनों लेते हैं, अर्थात् मूल वेद और उसके व्याख्या ग्रन्थ शतपथ आदि ब्राह्मण ग्रन्थ। उनका कहना है—'**श्रूयतेऽनया सा श्रुति**' जिससे अर्थ को सुना जाये अर्थात् जाना जाये। ऐसी व्याख्या करके वे दोनों अर्थ ग्रहण करते हैं।

ऐसी मान्यता वाले विद्वान्, जब कभी श्रुति की बात आती है तो व्याख्यान ग्रन्थ ब्राह्मणों का भी प्रमाण मानते हैं, जबकि महर्षि दयानन्द श्रुति से वेद को प्रमाण मानते हैं। इस विषय में आर्य जगत् के योग्य विद्वान् पण्डित युधिष्ठिर मीमांसक जी ने भी अपना विचार रखा है, वे लिखते हैं— ''हमारे विचार से 'श्रुति' शब्द का प्रधान अर्थ गुरु परम्परा से नियमतः अधीयमान मन्त्रों का ही है, परन्तु व्याख्येय-व्याख्यान सम्बन्ध रूप लक्षणा से इनका प्रयोग ब्राह्मण वचनों के लिए भी होता है।''

(ग) अब तक कितने मनु हुए ? इस विषय में सर्वांशरूप से तो कुछ नहीं कह सकते। मनु नाम के कितने ऋषि वा मनुष्य हुए, यह कहना कठिन है। हाँ, मनुस्मृति के रचनाकार महर्षि मनु वा स्वायम्भुव मनु का इतिहास तो अनेकत्र उपलब्ध होता है, जो कि आदि सृष्टि में हुए हैं, किन्तु और कितने तथा कौन-कौन नाम वाले मनु हुए, इसका इतिहास प्राप्त नहीं है। हाँ, अनार्ष ग्रन्थ भागवत पुराण में चौदह मनुओं का व उनके पुत्रादि का वर्णन मिलता है, किन्तु यह तो उनकी कल्पना ही लगती है।

मन्वन्तर रूपी काल के नाम तो उपलब्ध हैं, जैसे दिनों के नाम रवि, सोम एवं महीनों के नाम चैत्र, ज्येष्ठ आदि हैं, उसी प्रकार चौदह मन्वन्तरों के भी नाम हैं—1. स्वायम्भुव, 2. स्वरोचिष, 3. उत्तम, 4. तामस, 5. रैवत, 6. चाक्षुष, 7. वैवस्वत, 8. सावर्णि, 9. दक्षसावर्णि, 10. ब्रह्मसावर्णि, 11. धर्मसावर्णि, 12. रुद्रसावर्णि, 13. देवसावर्णि, 14. इन्द्र सावर्णि। ये मनु हैं, अथवा ये चौदह मन्वन्तर के नाम हैं।

क्रमशः अगले अंक में....

विदुर-नीति प्रश्नोत्तरी

❑ कन्हैयालाल आर्य, उपप्रधान आर्य प्रतिनिधि सभा हरयाणा, रोहतक

गतांक से आगे....

47. जो व्यक्ति क्षणभंगुर वस्तुओं को वास्तविक मानकर उन्हें प्राप्त करना ही जीवन का उद्देश्य समझता है।

48. जिसकी वाणी सदैव कर्कश बनी रहती है, जो सत्य को कड़वे ढंग से प्रस्तुत करता है।

49. जो तर्कणाशक्ति से विहीन है और दूसरे की बात का आशय ठीक ढंग से नहीं जान सकता।

50. जो श्रेष्ठ लोगों की मर्यादा का ध्यान नहीं रखता और जिसकी बुद्धि शास्त्रानुसारिणी नहीं है।

51. जो व्यक्ति अपनी उन्नति और सम्मान में विश्वास रखता है और दूसरों की अवनति और अपमान में आनन्द का अनुभव करता है।

नोट-मूर्खों के लक्षणों में पण्डितों के विरोधी गुणों का वर्णन भी किया गया है। इसे अन्यथा न लिया जाये।

संख्या द्वारा ज्ञान

46. एकः सम्पन्नमश्नाति वस्ते वासश्च शोभनम्।
योऽसंविभज्य भृत्येभ्यः को नृशंसतरस्ततः॥

शब्दार्थ-(यः) जो स्वामी (भृत्येभ्यः) अपने नौकर-चाकर, सेवक, आश्रितों को (असंविभज्य) बांटे बिना, दिये बिना (एकः) अकेला ही (सम्पन्नम्) सुस्वादु भोजन (अश्नाति) खाता है (च) और (शोभनम्) सुन्दर (वासः) वस्त्र (वस्ते) धारण करता है, (ततः) उससे बढ़कर (नृशंसतरः) क्रूर (कः) कौन होगा?

प्रश्न 4. सबसे बड़ा पापी और क्रूर कौन है? या जो अकेला खाता है और बांटता नहीं उसको क्या कहते हैं?

उत्तर-जो स्वामी अपने भृत्य-चाकर आदि को न देकर अकेला ही सुस्वादु अन्न का भोजन करता है और उत्तम वस्त्र पहनता है, बांटता नहीं है उससे बढ़कर पापी और क्रूर कौन होगा? अर्थात् वह सबसे बड़ा पापी और क्रूर है।

श्री युधिष्ठिर मीमांसक जी ने विदुरनीति में इस पर टिप्पणी करते हुए कहा है— भारतीय राजनीति और संस्कृति में राजा और स्वामी का यह प्रधान कर्त्तव्य माना गया है कि वह अपने आश्रितों का पूर्णतया भरण-पोषण करे। पाश्चात्य विद्वान् जो यह मानते हैं कि श्रमिक के श्रम का वास्तविक मूल्य हमने ही स्वीकार किया है, वे भ्रान्ति में हैं। आजकल श्रमिकों को जो-जो सुविधाएं दी जा रही हैं वैसी ही और किसी अंश में उनसे भी अधिक सुविधाएं भारतीय राजनीतिज्ञों ने सहस्रों वर्ष पूर्व देने का विधान किया है।

47. एकः पापानि कुरुते फलं भुङ्क्ते महाजनः।
भोक्तारो विप्रमुच्यन्ते कर्ता दोषेण लिप्यते॥

शब्दार्थ-(एकः) मनुष्य अकेला (पापानि) पापकर्म (कुरुते) करता है, पाप करके धन कमाता है और (महाजनः) बड़ा जनसमुदाय उसका (फलम्) फल (भुंक्ते) भोगता है, वे (भोक्तारः) उपभोग करने वाले तो (विप्रमुच्यन्ते) दोष से, कर्मफल से छूट जाते हैं, किन्तु (कर्ता) उस पाप को करने वाला (दोषेण) पाप से (लिप्यते) लिप्त रहता है।

प्रश्न 5. क्या पाप का फल (धन कमाने के प्रसंग में) केवल पापकर्त्ता को ही भोगना पड़ता है।

उत्तर-मनुष्य अकेला पाप करता है, अर्थात् अनुचित विधियों से धन एकत्र करता है परन्तु उसका उपभोग परिवार, समाज व राष्ट्र के सभी लोग करते हैं, वे तो पाप से बच जाते हैं, परन्तु पापकर्त्ता को ही उस अवैध धन प्राप्ति रूपी पाप का फल भोगना पड़ता है। राष्ट्र के सम्बन्ध में इसे इस प्रकार प्रकट किया जा सकता है कि (राष्ट्र का नायक) अकेला भी जो पाप (अनिष्ट कार्य) करता है उसका फल राष्ट्र भोगता है। भोगने वाले तो मुक्त हो जाते हैं, परन्तु वह कर्त्ता पाप से लिप्त हो जाता है अर्थात् चिरकाल तक राष्ट्र उस राष्ट्रनायक को राष्ट्रद्रोही के रूप में स्मरण करता है। कुछ विद्वानों का यह भी मानना है कि राजा के किये हुए कर्मों का फल प्रजा को भी भोगना पड़ता है।

विशेष-हमारे विचार में भोगने वालों को भी कुछ न कुछ पाप लगेगा ही। अन्याय से उपार्जित धन परिवार अथवा राष्ट्र को ले डूबेगा। यह उन लोगों के लिए भी चेतावनी है जो अवैध विधियों और रिश्वत आदि से धन कमाकर परिवार पर व्यय करते हैं, उनके परिवार में भी कोई बीमारी आदि आ जाती है। उस धन को भोगने वाले भी उस पाप के भागी बनते ही हैं।

48. एक हन्यान्न वा हन्याद् इषुर्मुक्तो धनुष्मता।
बुद्धिबुद्धिमतोत्सृष्टा हन्याद् राष्ट्रं सराजकम्॥

शब्दार्थ-(एकम्) एक को (हन्यात्) मारे (वा) अथवा (न) नहीं (हन्यात्) मारे (इषुः) बाण (मुक्तः) छोड़ा गया (धनुष्मता) धनुर्धारी से (बुद्धिः) बुद्धि [नाश करने का संकल्प] (बुद्धिमत्ता) बुद्धिमान् से (उत्सृष्टा) छोड़ी गई (हन्यात्) नष्ट करे (राष्ट्रम्) राष्ट्र को (सराजकम्) राजा सहित को।

प्रश्न 6. बुद्धिमान् व्यक्ति यदि अपनी बुद्धि से किसी का अनिष्ट करने की इच्छा करे तो उसका क्या परिणाम निकलता है ?

उत्तर-यदि कोई धनुर्धारी पुरुष किसी को मारने के लिए अपना बाण छोड़ता है, तो उसका बाण उसे लग भी सकता है और नहीं भी लग सकता अर्थात् उस बाण का अमोघ नहीं होता। परन्तु विचारशील (बुद्धिमान्) व्यक्ति यदि किसी के प्रति अनिष्ट की भावना (नाश करने का संकल्प) भी मन में बना लेता है तो वह व्यक्ति अवश्य नष्ट हो जाता है। चाहे वह राजा और उसका राज्य ही क्यों न हो।

विशेष-नन्दराज से अपमानित अकेले चाणक्य ने नन्दराज से बदला लेने का संकल्प किया था। उसने अपनी बुद्धि चातुर्य से सम्पूर्ण नन्दवंश का नाश कर दिया। यह घटना इतिहास में सर्वप्रसिद्ध है।

49. एकया द्वे विनिश्चित्य त्रींश्चतुर्भिर्वशे कुर्यात्।
पञ्च जित्वा विदित्वा षट् सप्त हित्वा सुखी भव॥

शब्दार्थ-(एकया) एक (बुद्धि) से (द्वे) दो [कार्य-अकार्य] का (निश्चित्य) निश्चय करके (त्रीन्) तीन [मित्र उदासीन शत्रु] को (चतुर्भिः) चार (साम, दाम, दण्ड, भेद) से (वशे) वश में (कुर्यात्) करो (पञ्च) पांच [इन्द्रियों] को (जित्वा) जीतकर (विदित्वा) जानकर (षट्) छः [सन्धि, विग्रह, यान, आसन, द्वैध, संश्रय] को (सप्त) सात (परस्त्रीगमन, क्रीडा, शिकार, मद्यपान, कठोर भाषण, दण्डपारुष्य, अर्थदूषण) को (हित्वा) छोड़कर (सुखी) सुखी (भव) होवो।

प्रश्न 7. महात्मा विदुर के अनुसार किन-किन के माध्यम से किस पर विजय प्राप्त की जा सकती है ?

उत्तर-महात्मा विदुर ने राजा धृतराष्ट्र को उपदेश दिया-हे राजन्!

(1) अपनी बुद्धि से यह विचार करना चाहिए। क्या करना चाहिए और क्या नहीं करना चाहिए (कार्य, अकार्य)।

(2) इन्द्रियों (नेत्र, जिह्वा, नासिका, त्वचा, कर्णेन्द्रिय) को जीतकर। मित्र, शत्रु और उदासीन को साम, दाम, दण्ड, भेद से वश में करना चाहिए।

(क) सन्धि-मेल, (ख) विग्रह-लड़ाई, (ग) यान-शत्रु पर आक्रमण, (घ) आसन-शत्रु के विरुद्ध जम जाना, (ङ) द्वैध-अपनी सेना को दो भागों में बांट देना, जिससे शत्रु समझे कि आपस में फूट पड़ गई है, (च) संशय-बलहीन होने पर किसी बलवान् का आश्रय लेना आदि कार्यों को जानकर शत्रु को वश में करें।

निम्नलिखित दोषों से बचें—

(क) परस्त्री गमन, (ख) जुआ खेलना, (ग) शिकार करना, (घ) मद्यपान, (ङ) कठोर भाषण, (च) बिना दोष के कठोर दण्ड देना, (छ) धन को नीच कामों में व्यय करना, ऐसे कार्यों को छोड़कर सुखी होवें।

व्याख्याकारों ने इसकी आध्यात्मिक परिभाषा इस प्रकार की है—

(1) एक परमार्थ बुद्धि द्वारा (क) जीवात्मा और (ख) परमात्मा का निश्चयात्मक ज्ञान प्राप्त करके (क) काम (ख) क्रोध (ग) लोभ को (क) शम, (ख) दम, (ग) उपरम (घ) श्रद्धा के द्वारा वश में करना चाहिए।

(2) ज्ञानेन्द्रियों (क) नेत्र (ख) जिह्वा (ग) नासिका, (घ) त्वचा (ङ) कर्णेन्द्रिय को जीतकर।

(3) षट्क सम्पत्ति (क) शम (ख) दम (ग) उपरति (घ) तितिक्षा (ङ) श्रद्धा (च) समाधान को प्राप्त कर (क) अशनाया (खाने की इच्छा) (ख) पिपासा (पीने की इच्छा) (ग) शोक (घ) मोह (ङ) जरा (च) वृद्धावस्था और मृत्यु को जानकर (क) परस्त्रीगमन (ख) जुआ खेलना (ग) शिकार करना (घ) मद्यपान करना (ङ) कठोर भाषण (च) बिना दोष के कठोर दण्ड (छ) धन को नीच कार्यों में व्यय करना छोड़कर सुखी होवें।

50. एकं विषरसो हन्ति शस्त्रेणैकश्च वध्यते।
सराष्ट्रं सप्रजं हन्ति राजानं मन्त्रविप्लवः॥

क्रमशः अगले अंक में...

सुख चाहते हो तो ईश्वरभक्त बनो

❑ पं० नन्दलाल निर्भय पत्रकार, भजनोपदेशक

वैदिक सभ्यता, संस्कृति के न मानने से इस समय 'समूचा विश्व' अशान्ति, हिंसा और असहिष्णुता की लपेट में है। जैसे-जैसे अनेक देशों की सरकारों में निरंकुशता और स्वार्थलोलुपता बढ़ रही है, उसी अनुपात में लोगों में असन्तोष और असहिष्णुता पैदा हो रही है। इससे विश्व में अशान्ति और हिंसा बढ़ रही है—

24 अगस्त को पाक अधिकृत कश्मीर के 'ददियाल' में लगातार हो रहे मानवाधिकारों के उल्लंघन और अत्याचारों के विरुद्ध लोगों ने बड़े स्तर पर रैली निकालकर प्रदर्शन किया।

24 अगस्त को ही अमरीका में विस्कांसिन के केनोशा शहर में दो महिलाओं का झगड़ा निपटा रहे जैकब ब्लैक नामक एक अश्वेत को पुलिस द्वारा गोली मारने के बाद हिंसा भड़क उठी और लोगों ने आगजनी व लूटमार शुरू कर दी। इस दौरान अमरीका के कई शहरों में फैले प्रदर्शनों पर नियंत्रण पाने के लिए पुलिस को बल प्रयोग करना पड़ा जिसमें दो लोग मारे गए।

25 अगस्त को पाक अधिकृत कश्मीर की राजधानी मुजफ्फराबाद में नीलम और जेहलम नदियों पर चीन द्वारा बांध बनाने के विरुद्ध लोगों ने 'नदियों पर डैम न बनाओ, सानूं जिन्दा रहन देओ' नारे लगाते हुए विशाल मशाल जलूस निकाला।

25 अगस्त को अफगानिस्तान के प्रान्त गोर के शहरक जिले में तालिबान के हमले में 8 पुलिस कर्मचारी मारे गए।

26 अगस्त को चीन सरकार की दमनकारी नीतियों के विरुद्ध हांगकांग में लोकतंत्र समर्थकों द्वारा किये जा रहे सरकार विरोधी प्रदर्शनों के सिलसिले में पुलिस ने 16 लोगों को गिरफ्तार किया।

27 अगस्त को अफगानिस्तान के परवान प्रान्त में तालिबान आतंकवादियों ने चार नागरिकों की हत्या कर दी।

29 अगस्त को स्वीडन के मालमो शहर में दक्षिणपंथी कार्यकर्त्ताओं द्वारा कथित रूप से पवित्र कुरान की प्रति जलाने के विरोध में दंगे भड़क उठे। मजहबी नारों के बीच पुलिस और बचाव दल के सदस्यों पर पथराव किया गया। सड़कों पर टायर जलाए गए और आग लगाने की कोशिश की गई।

29 अगस्त को अमरीका की राजधानी वाशिंगटन डी.सी. में हजारों लोगों ने नस्लीय भेदभाव और पुलिस बर्बरता के विरुद्ध प्रदर्शन किया।

इसी दिन निस्कांसिन में एक अदालत के बाहर लगभग 1000 प्रदर्शनकारियों ने जैकब ब्लैक को गोली मारे जाने के विरोध में प्रदर्शन किया।

29 अगस्त को ही लंदन के ट्राफलगर स्क्वायर पर हजारों लोगों ने लॉकडाउन लगाने और फेस मास्क का इस्तेमाल अनिवार्य करने के विरुद्ध प्रदर्शन किया। इसी दिन जर्मनी के बर्लिन शहर में कोविड-19 के मद्देनजर लगाई गई पाबन्दियों के विरोध में दक्षिणपंथी चरमपंथियों ने प्रदर्शन किया और जर्मन संसद के अन्दर घुसने का प्रयास किया।

31 अगस्त को इंगलैण्ड के लंदन, कनाडा के टोरंटो और अमरीका के न्यूयार्क शहरों में पाकिस्तान सरकार द्वारा बलूच नागरिकों पर अत्याचारों के विरुद्ध प्रदर्शन किए गए।

31 अगस्त को अमरीका के वाशिंगटन और न्यूयार्क शहरों के उइगर मुसलमान समुदाय के सदस्यों ने चीन में उन पर अत्याचारों के विरुद्ध प्रदर्शन करते हुए बीजिंग सरकार के खिलाफ अमरीकी सरकार और संयुक्त राष्ट्र से कार्रवाई करने का अनुरोध किया।

इसी दिन बीजिंग में एक उइगर मुसलमान महिला ने अदालत को बताया कि शिनजियांग प्रान्त के आइसोलेशन सेंटर में मुस्लिम महिलाओं को सप्ताह में एक बार मुंह ढककर निर्वस्त्र होना पड़ता था और उसके बाद उनके शरीर पर रोगाणुनाशक रसायन का छिड़काव किया जाता था।

31 अगस्त को मैक्सिको सिटी में दवाओं की कमी, बेरोजगारी और गैंगवार के चलते जारी हिंसा के विरुद्ध

शेष पृष्ठ 15 पर....

श्रीराम और आर्यसमाज

❑ भद्रसेन वेद-दर्शनाचार्य

आर्यसमाज की यह स्पष्ट धारणा है कि आज राम शब्द दशरथ के पुत्र के लिए अधिक प्रसिद्ध हो गया है। तभी तो दूसरे पक्ष को यह कहना पड़ता है कि मेरा राम दशरथ का बेटा नहीं है। हाँ, ऐसों को फिर कुल, पिता के नाम वाले विशेषण साथ में संयुक्त नहीं करने चाहियें। इससे एक यह बात सिद्ध होती है कि राम शब्द अनेक रूपों में प्रयुक्त होता है। जैसे कि अन्य हरि, नारायण आदि शब्द हैं। तब व्यवहार में प्रकरण और विशेषण अलग-अलग करते हैं कि कौन शब्द किसके लिए आया है।

ईश्वर एक ऐसी सत्ता है जो कर्मफल की व्यवस्था के अनुसार इस सारे जग को बनाता और चलाता है। इसीलिए वह सर्वव्यापक, सर्वज्ञ, सर्वशक्तिमान्, नित्य आदि गुण, कर्मवाला है। ईश्वर को मानने वाले आस्तिक कहलाते हैं। हाँ, उनमें से बहुत सारे ऐसे भी होते हैं, जो कि ईश्वर को (किसी रूप में भी) मानना चाहिए, इतने तक ही सीमित होते हैं। इसके साथ विचारशीलों की यह धारणा होती है, जिसका जैसा स्वरूप है, उसको वैसा ही हाना चाहिए, क्योंकि प्रत्येक पदार्थ का एक व्यवस्थित स्वरूप होता है। यही बुद्धिमत्ता या वैज्ञानिकता है। अत: विचारशील ईश्वर का विशेष स्वरूप स्वीकार करते हैं। ऐसों का विचार है कि जब ईश्वर नित्य है तो उसका जन्म-मरण से जुड़ा हुआ और विशेष स्थान, समय से सम्बन्ध रखने वाला स्वरूप नहीं हो सकता है। आज लाखों ही नहीं करोड़ों ऐसे लोग हैं, जो अपने धर्मशास्त्रों और तर्क के आधार पर दृढ़ विश्वास रखते हैं कि ईश्वर नित्य, अजर, अमर, अविकारी है।

यही बात महामानव, महापुरुष, युगपुरुष, इतिहासपुरुष पर भी लागू होती है। वस्तुत: वही महान् कहलाता है जो अपने अनोखे ज्ञान, कार्यक्षमता, जीवन के कार्य-कलाप से औरों की अपेक्षा हर तरह से आगे निकल जाता है। प्रत्येक महापुरुष देशविशेष, कालविशेष, धर्मविशेष और विशेष भाषा-वर्ग-कार्यक्षेत्र से भी सम्बद्ध होता है। इसके साथ वह अपने ज्ञान, जीवन के कार्यकलाप और योग्यता से भी सीमित होता है। अत: तब सभी उसको पूरी तरह से स्वीकार करें, यह जरूरी नहीं है।

बहुत सारे ऐसे भी हैं, जो अवतार, पैगम्बरपन के कारण कुछ को ईश्वर के साथ दूसरे रूप में भी स्वीकार करते हैं। ऐसी स्थिति में इन दोनों रूपों, स्थितियों की रूपरेखा स्पष्ट हो जाने पर निष्पक्ष रूप से यह बात विचारणीय है कि श्रीराम को किस रूप में प्रस्तुत करने पर उनका महत्त्व, व्यापकता बढ़ती है या श्रीराम का जन-जन के हृदय में स्थान व्यापक होता है।

गौरव किस में—किसी को गौरव, यश, कीर्ति, नाम तभी प्राप्त होता है जब वह पूरी तरह से ठीक, अच्छा, जचावयुक्त होता है। जो भ्रष्ट उपाय को अपनाये बिना औरों से जितना अधिक आगे निकल जाता है वह उतना ही अधिक गौरवशाली कहलाता है। जैसे संसार में धन जहाँ परिश्रम से उपार्जित होता है, वहाँ पूर्वजों की सम्पत्ति के रूप में या लाटरी जुआ, शर्त (जीतने) से भी प्राप्त होता है। इन सभी में से जो अपनी मेहनत से ईमानदारी पूर्वक धनी बनते हैं वे ही उत्कृष्ट होते हैं और वे ही धन के मूल्य को सही रूप में आंकने के कारण उसका विनिवेश, विनियोग, उपयोग उचित करते हैं। अत: सदा प्रशंसित होते हैं। इसी प्रकार अवतारपन की अपेक्षा अपने परिश्रम, चरित्र से महान् बनने वाले स्वत: श्रेष्ठ हो जाते हैं।

कोई व्यक्ति सबसे अधिक क्रियाशील, सफल विजयी तभी होता है, जब उस में यह आत्मविश्वास, स्वाभिमान जागता है कि जब वह मेरे जैसा या मेरे से कम भी सफल, विजयी हो सकता है या हो गया, तो मैं क्यों नहीं हो सकता। इसीलिए कहा गया है कि '**तीव्रसंवेगानामासन्नः**' (योग० 1.21) अर्थात् जिनमें जितनी अधिक तड़प, दृढ़ इच्छा, तत्परता, आत्मनिर्भरता होती है वे उतने ही जल्दी सफल, विजयी होते हैं।

श्रीराम को जब हम महामानव स्वीकार करते हैं, तो उनसे समस्तर पर प्रेरणा, स्पर्धा करना सरल हो जाता है। ऐसी स्थिति में श्रीराम से प्रेरणा, प्रोत्साहन लेने का एक सुन्दर अवसर स्वतः प्राप्त हो जाता है कि जैसे श्रीराम हमारे जैसे मानव होते हुए शिक्षा ग्रहण करते समय तथा वनवास में सरलता से कष्ट-क्लेश, भूख-प्यास, सर्दी-गर्मी आदि सहन

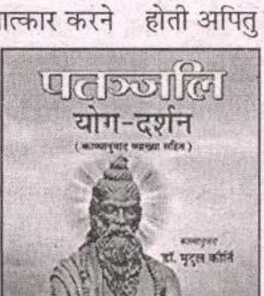
शेष पृष्ठ 16 पर....

यम व नियमों के पालन से ही आत्मा की उन्नति सम्भव है

❑ मनमोहन कुमार आर्य, देहरादून

मनुष्य शरीर में आत्मा का सर्वोपरि महत्त्व है। शरीर को आत्मा का रथ कहा जाता है और यह है भी सत्य। जिस

प्रकार हम रथ व वाहनों से अपने गन्तव्य स्थान पर पहुंचते हैं उसी प्रकार से मनुष्य शरीर मनुष्य की आत्मा को उसके लक्ष्य ईश्वर-प्राप्ति कराता है। ईश्वर सर्वव्यापक होने से आत्मा को हर समय व हर स्थान पर प्राप्त रहता है। उसे ईश्वर को पुकारना होता है और इसके साथ ही अपने को ईश्वर से भेंट व साक्षात्कार करने का पात्र बनाना पड़ता है। यदि हममें पात्रता न हो तो हम संसारिक सामान्य लोगों से भी नहीं मिल सकते। हम जिनसे मिलना चाहते हैं व जिनसे भेंट करने का निवेदन करते हैं वह भी हमारी पात्रता को देखकर ही हमें मिलने का समय देते हैं। अत: संसार का स्वामी, रचयिता व पालक, भी हमें तभी साक्षात्कार कराता है जबकि हम उसके लिये पात्र होते हैं। ईश्वर के साक्षात्कार व उससे भेंट के लिये हमें ईश्वर की उपासना करनी होती है। उपासना की सफलता पर ही हमें ईश्वर का साक्षात्कार वा प्रत्यक्ष होता है। ईश्वर का साक्षात्कार क्यों आवश्यक है? इस प्रश्न पर विचार करते हैं तो हमें आत्मा के अज्ञान की भूख की तृप्ति ईश्वर के साक्षात्कार को प्राप्त करने पर ही समाप्त होती प्रतीत होती है। जिस मनुष्य ने ईश्वर को प्राप्त नहीं किया है उसका जीवन अधूरा व अनुपयोगी ही कहा जा सकता है। हम जो पुरुषार्थ करते हैं उसका उद्देश्य यदि आत्मा की उन्नति व दुर्गुणों तथा दुर्व्यसनों का नाश वा सुधार नहीं है तो हमारा पुरुषार्थ करना व्यर्थ सिद्ध होता है।



हमारा शरीर हमसे भोजन व वस्त्रों की अपेक्षा रखता है। इसे निवास व विश्राम की भी आवश्यकता होती है। इससे अधिक यदि हम धनोपार्जन करते हैं अथवा अपना सारा जीवन ही धनोपार्जन वा भौतिक सम्पत्ति के अर्जन व संचय में लगाते हैं, तो यह सर्वथा उचित नहीं है। हमें आत्मा की उन्नति पर भी ध्यान देना चाहिये। आत्मा की शुद्धि विद्या व तप से होती है। इससे सम्बन्धित शास्त्रीय सिद्धान्त है कि मनुष्य का शरीर जल से तथा मन सत्य से शुद्ध होता है। विद्या व तप से आत्मा शुद्ध होती है तथा बुद्धि ज्ञान से शुद्ध होती है। मनुष्य के शरीर में आत्मा से इतर मन, बुद्धि सहित मानव शरीर भौतिक तत्त्वों से बना होता है। अत: हमारा शरीर जड़ अर्थता चेतना से विहीन होता है। मन व बुद्धि को सत्य व ज्ञान से शुद्ध करने का अर्थ आत्मा की उन्नति ही होता है। सत्य व ज्ञान की अपेक्षा बुद्धि को अपने लिये नहीं होती अपितु शरीरस्थ आत्मा को होती है। आत्मा की उन्नति के लिये ही परमात्मा ने मनुष्य को शरीर व उसमें मन व बुद्धि आदि ज्ञान प्राप्ति में सहायक इन्द्रियां व अन्त:करण आदि दिये हैं। अत: हमें मन व बुद्धि सहित शरीर का उपयोग करते हुए आत्मा को ज्ञान व तप से युक्त कर अपनी आत्माओं की उन्नति करनी चाहिये। ऐसा करने से ही मनुष्य का जीवन् सफल होगा और जीवन् के उत्तर काल में आत्मा की उन्नति होकर मनुष्य ईश्वर का साक्षात्कार कर सकता है अथवा वह साक्षात्कार होने के निकट पहुंच सकता है। इस उद्देश्य की प्राप्ति के लिये ही परमात्मा ने हमें मनुष्य शरीर दिया है। इसे जानकर हमें अपने जीवन के उद्देश्य को पूरा करने में लग जाना चाहिये। धनोपार्जन व धनसंचय से जीवन का लक्ष्य सिद्ध नहीं होता। इसके विपरीत आत्मा की तप, सत्य व ज्ञान से उन्नति करते हुए ईश्वर का साक्षात्कार करना ही जीवन का उद्देश्य व लक्ष्य सिद्ध होता है।

आत्मा की उन्नति में वैदिक शिक्षा सहित भौतिक एवं आध्यात्मिक ज्ञान की प्राप्ति का सर्वाधिक महत्त्व होता है। ज्ञान प्राप्ति करने के साथ ज्ञान के अनुरूप आचरण का महत्त्व ज्ञान प्राप्ति जितना ही होता है। यदि हमने ज्ञान प्राप्त कर भी लिया और उसके अनुरूप आचरण नहीं किया तो ज्ञान प्राप्ति का लक्ष्य पूरा नहीं होता। इसलिये हमें अपने कर्मों व आचरणों पर विशेष ध्यान देना चाहिये। इसकी परीक्षा ही हम प्रात: व सायं सन्ध्या करते हुए करते हैं। सन्ध्या में जहां हम अपने शरीर को स्वस्थ रखने पर विचार

करते हैं और शरीर व इन्द्रियों को बलवान रखने में ईश्वर की सहायता की याचना करते हैं वही पाप कर्मों से बचने के लिये अघमर्षण मन्त्रों का पाठ भी करते हैं। हम यह विचार करते हैं कि इस संसार का रचयिता, पालक व स्वामी ईश्वर है, वह सभी दिशाओं में विद्यमान है, हमें देख रहा है और हमारी रक्षा कर रहा है। हमें उसकी अनुमति से ही संसार का सीमित मात्रा में आवश्यकता के अनुरूप ही उपभोग करना है। अधिक उपभोग करना हानिकारक होता है। हम जितना अधिक उपभोग करेंगे उतना ही अधिक संसार में फंसेंगे जिसका परिणाम आवागमन वा जन्म-मरण तथा सुख व दु:खों की प्राप्ति होता है। सभी दु:खों की सर्वथा निवृत्ति के लिये ही आत्मा का कर्तव्यों का पालन करना उद्देश्य होता है जो कि हमें विचार व चिन्तन सहित वेद व ऋषि-मुनियों के ग्रन्थों का स्वाध्याय व विचार करने पर ज्ञात होता है। हमारे मार्गदर्शन के लिये ही परमात्मा ने सृष्टि के आरम्भ में चार वेदों ऋग्वेद, यजुर्वेद, सामवेद तथा अथर्ववेद का ज्ञान हमारे पूर्वज चार ऋषियों अग्नि, वायु, आदित्य व अंगिरा को दिया था। यह ज्ञान आज भी प्रासंगिक एवं सार्थक है। यह ज्ञान स्वयं में पूर्ण होने के कारण इसमें किसी प्रकार की वृद्धि व सुधार की आवश्यकता नहीं है। इस ज्ञान को प्राप्त होकर इसके अनुसार ही अपना जीवन बनाकर अर्थात् आचरण कर हम आत्मा को दु:खों से मुक्त तथा मोक्ष के निकट ले जा सकते हैं। मनुष्य जीवन का उद्देश्य भोग व अपवर्ग ही है। 'भोग' आत्मा द्वारा पूर्वजन्म व वर्तमान जन्म के क्रियमाण कर्मों का सुख व दु:खरूपी फल का भोग होता है और अपवर्ग वेद ज्ञान के अनुरूप साधना से अर्जित जन्म व मरण के बन्धनों से मुक्त होकर केवल आत्मा के परमात्मा में निवास व विचरण करने को कहते हैं जहां दु:ख का लेश मात्र भी नहीं होता तथा जीवात्मा को अखण्ड व दीर्घ काल तक स्थायी सुख, आनन्द व कल्याण की प्राप्ति होती है।

मनुष्य की आत्मा की उन्नति के अनेक उपायों व साधनों में पांच यम व पांच नियमों का महत्त्वपूर्ण योगदान है। आत्मा की उन्नति असत्य के त्याग तथा सत्य के ग्रहण से होती है। यजुर्वेद का मन्त्र 30.3 **'ओ३म् विश्वानि देव सवितर्दुरितानि परासुव। यद् भद्रं तन्न आसुव॥'** है। इसका अर्थ है- 'हे सकल जगत् के उत्पत्तिकर्ता, समग्र ऐश्वर्ययुक्त शुद्धस्वरूप, सब सुखों के दाता परमेश्वर! आप कृपा करके हमारे समस्त दुर्गुण, दुर्व्यसन और दु:खों को दूर कर दीजिए और जो कल्याणकारक गुण, कर्म, स्वभाव और पदार्थ हैं, वह सब हमको प्राप्त कीजिए।' इस वेदमन्त्र से असत्य व दुरितों का त्याग तथा सत्य, सद्कर्मों व सद्गुणों का ग्रहण व धारण ही मनुष्य का कर्तव्य विदित होता है। इस उद्देश्य की पूर्ति के लिये ही महर्षि पतंजलि ने योगदर्शन में पांच यमों व पांच नियमों का समाधि की प्राप्ति के साधक 'योग' को सफल करने के लिये आधार बताया है। यह पांच यम हैं अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य तथा अपरिग्रह। पांच नियम हैं शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय तथा ईश्वर प्रणिधान। यदि हम अपने जीवन को इन 10 साधनों को सफल करने में लगायें तो हम मनुष्य जीवन को उसके लक्ष्य मोक्ष के निकट तक ले जा सकते हैं। हम इसके जितना निकट होते हैं उतना ही हमारा जीवन सफल होता है और जितना दूर जाते हैं उतना ही हम असद्कर्मों व दु:खों में फंसते हैं।

अहिंसा का अर्थ होता है कि हम सभी प्राणियों के प्रति वैर का त्याग का कर दें और सबको अपनी आत्मा के समान समझें। हम असत्य का त्याग व सत्य का ग्रहण करें। सत्य वह है जिसका प्रकाश वेदों में किया गया है। वेदाज्ञा का पालन ही कर्तव्य व सत्य का पालन है तथा उसका पालन न करना ही असद्कर्मों में फंसना है। अस्तेय का अर्थ है कि हम छिप कर कोई कार्य व व्यवहार न करें। हम किसी अन्य के अधिकार की वस्तु को अपने अधिकार में लेने के लिये किसी अनुचित साधन का प्रयोग न करें। अस्तेय का अर्थ चोरी न करना व इस प्रवृत्ति का त्याग करना होता है। ब्रह्मचर्य का अर्थ इन्द्रियों का पूर्ण संयम व उन पर अधिकार करना होता है। ईश्वर का ध्यान व चिन्तन करते हुए अपने जीवनको सद्कर्मों में व्यस्त रखना व स्वाध्याय व तप में लगे रहना ही ब्रह्मचर्य है। अपरिग्रह का अर्थ अधिक मात्रा में धन संचय न कर अपनी आवश्यकता को सीमित करना और अल्प साधनों में जीवनयापन करते हुए पूर्ण सन्तुष्ट रहना होता है।

शौच आन्तरिक व बाह्य स्वच्छता को कहते हैं। हमारी आत्मा में कभी मलिन विचार नहीं आने चाहियें और न ही

शेष पृष्ठ 15 पर....

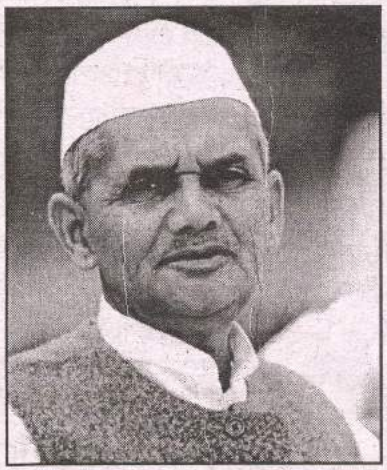
देश के नेता कैसे हों?

❑ प्राचार्य अभय आर्य, रोहतक

अपने अमरग्रन्थ सत्यार्थप्रकाश में अथर्ववेद के मन्त्र का अर्थ करते हुए ऋषि जी सभापति राजा के गुण इस

प्रकार लिखते हैं—"**प्रशंसनीय गुण, कर्म, स्वभावयुक्त, सत्करणीय, समीप जाने और शरण लेने योग्य, सबका माननीय होवे उसी को सभापति राजा करें।**"

आगे लिखते हैं—"**जब तक मनुष्य धार्मिक रहते हैं तभी तक राज्य बढ़ता रहता है और जब दुष्टाचारी होते हैं तब नष्ट-भ्रष्ट हो जाता है।**" और भी लिखा है, "**अग्नि के समान दुष्टों को भस्म करने वाला.....चन्द्र के तुल्य श्रेष्ठ पुरुषों को आनन्ददाता, धनाध्यक्ष के समान कोशों का पूर्ण करने वाला सभापति होवे।**"



वर्तमान में क्या हो रहा है ? वर्तमान में राज सत्ता में कोई प्रशंसनीय गुण-कर्म-स्वभाव के आधार पर नहीं पहुँच रहा। यहां ये नेता पैसे के बल पर जात-पात का घटिया दांव खेलकर पहुँच रहे हैं। अनेक 'फ्री' अर्थात् खैरात बांटने का नारा देते रहते हैं। कोई इनसे पूछे यह खैरात तुम लाते कहाँ से हो ? देश को निचोड़कर रोते-बिलखते लोगों के आगे तुम्हारी यह खैरात भयंकर उपहास है। '**यथा राजा तथा प्रजा**', सर्वत्र स्वार्थ होने के कारण दु:ख बढ़ रहे हैं। धर्म का कहाँ नामोनिशान है ? न्याय कहाँ है ? दुष्ट की सज्जन के विरुद्ध रपट तुरन्त लिख ली जाएगी, सज्जन न्याय मांगे तो उपहास व प्रताड़ना का पात्र बनता है।

ये भी तो घोटाले हैं— आजादी के बाद अनेक घोटाले सामने आये। नेताओं ने फिर अपना ढंग भी बदला। जमीनों में, व्यापारों में, बैंकों के लेन-देन में, यहाँ तक कि शराब में इनके हिस्से बनने लगे। मांस व्यापार में भी ये कब पीछे रहे ? इस हिस्सेदारी से उत्पाद के मूल्य में वृद्धि, भ्रष्टाचार व नशा बढ़ा। ऋषियों के अनुसार तो नेता देश के कोश को भरने वाला हो। लेकिन इन्होंने तो अपने ही कोश भरे हैं। देश पर तो ऋण बढ़ता रहा है। वर्षों पहले ही लोग महंगाई के गीत बनाकर, गाकर थक चुके हैं, लेकिन नेता देश को लूटने से नहीं थके।

जय जवान, जय किसान-मेरे मित्र श्री शेरसिंह जी कार्यालयाधीक्षक आर्य प्रतिनिधि सभा हरयाणा देश के सच्चे नेता लालबहादुर शास्त्री जी को याद करते हुए यह नारा सुना रहे थे। यह नारा देश को सुदृढ़ व समृद्ध बनाने का मंत्र है। युद्ध के समय जब जनरल साहब ने शास्त्री जी का विचार जानना चाहा तो भारत माँ के इस लाल ने कहा, "शेरों की तरह दहाड़ते हुए आगे बढ़ो" किसानों से बहुत अन्न पैदा करने की अपील की जिससे कि ऐसे राष्ट्रों का मुंह बंद किया जा सके जिनसे दूसरों की शक्ति व समृद्धि सहन नहीं होती। किसान के आधार पर देश को स्वावलम्बी व समृद्ध बनाने का प्रयास उनके बाद कभी ईमानदार व चरित्रवान् नेता चौ० चरणसिंह जी ने भी किया, लेकिन वे भी स्वल्पकाल ही प्रधानमंत्री रह पाये।

उनके उच्च आदर्श-श्री लालबहादुर शास्त्री जी की ईमानदारी, सादगी, सरकारी सुख-सुविधाओं को ठुकराने के अनेक किस्से प्रचलित हैं। शायद यह प्रकरण आपको नया लगे। आर्यसमाज के इतिहास शिरोमणि श्रीयुत् राजेन्द्र 'जिज्ञासु' जी ने हमें बताया कि हम इनके गांव इनके परिवार के सदस्यों के दर्शन करने गए। इनके चाचा की स्थिति एक सामान्य किसान से भी कम थी। सचमुच इस राष्ट्र की नींव बहुत सुदृढ़ है जो भयंकर रूप से क्षतिग्रस्त हुए ढांचे को गिरने नहीं देती। नींव का यह पत्थर बनने के श्री लाला लाजपतराय के इसी सिद्धान्त का अनुसरण श्री लालबहादुर शास्त्री जी ने किया था। क्या देश के नेता कुछ सीख लेंगे ?

मोटापा घटाने का आसान तरीका

मोटापा कई बीमारियों को जन्म देता है। जैसे कि मोटापे के कारण हार्ट अटैक, ब्लड प्रेशर, थकान आदि रोग जन्म लेते हैं। खासकर महिलाओं में श्वेतप्रदर, मासिक धर्म में अनियमितता, बाँझपन, सांस फूलना जैसे रोग होने का खतरा ज्यादा रहता है। मोटापे से गुर्दे की बीमारी, मधुमेह ग्रस्त मोटे लोगों की मृत्यु दर बढ़ती है। भारी बदन के लोगों को शल्यक्रिया के दौरान ज्यादा खतरा रहता है। गठिया जैसे रोग उन्हें जल्दी होते हैं।

शरीर का बढ़ा हुआ वजन घटना बहुत कठिन है, इसलिए वजन को बढ़ने से रोको। पुरुष के लिए 70 किलो एवं महिला के लिए 60 किलो वजन 'लक्ष्मण रेखा' है। मोटापा एक अभिशाप, मुसीबतों की जड़ है। मोटापा मौत को जल्दी बुलाता है। मोटे शरीर में मोटी बीमारियाँ, मोटी जाँच, मोटी फीस एवं डाक्टर की जरूरत रहती है। यदि मधुर मुस्कान एवं मस्ती चाहिए तो मोटापे से मुक्ति पायें। इतना नहीं खायें कि रोगी बन जायें। कम खायें, लम्बी जिन्दगी जीयें। खुराक घटाओ, घूमना बढ़ाओ, मोटापे से मुक्ति पाओ। खाना खाने का स्वभाव बदले बिना बदन का बढ़ा हुआ वजन कम करना आसान नहीं। **चखो पर चरो मत।** बदन का बढ़ा हुआ वजन बाईपास सर्जरी का वारंट है। बदन के बढ़े हुए वजन में यदि बुनियादी बदलाव लाना है तो बाटी, बर्फी, बादाम, ब्रेड और बिस्कुट कम से कम खाओ, व्यायाम करो, घूमने जाओ।

शारीरिक मेहनत कम करने वालों को शरीर की दैनिक क्षतिपूर्ति के लिए केवल 1500 से 2000 कैलोरी वाला भोजन पर्याप्त है। फिर भी ऐसे लोग 3000 से 4000 कैलोरी वाला भारी भोजन करते हैं। इस अतिरिक्त कैलोरी से शरीर में चर्बी जमा होने लगती है।

मोटापा शरीर में चर्बी जमा होने से बढ़ता है। अत: चर्बी (Fats) तथा कार्बोहाइड्रेट्स (मीठे) पदार्थों का सेवन नहीं करना चाहिए। मोटापे से उच्च रक्तचाप, मधुमेह, जोड़ों का दर्द तथा चलने में दर्द होता है।

मोटापे के कारण—चर्बी बढ़ाने वाले चीजों के अधिक सेवन, जैसे—मांस, घी, चावल, आलू, तली हुई चीजें, मिठाइयाँ, दानेदार चीनी, केला, अंगूर, चिकने पदार्थ मोटापा बढ़ाते हैं। दिन में अधिक सोना, आवश्यकता अनुसार शारीरिक श्रम न करना, बार-बार खाना, पाचनशक्ति ठीक न होने से भी मोटापा बढ़ता है। मोटापे के मामलों में इसके पीछे आवश्यकता से अधिक भोजन करना सबसे बड़ा कारण होता है। मासिक धर्म कम होने से स्त्रियों में मोटापा बढ़ता है।

मोटापा घटाने के लिए भोजन कम मात्रा में लें। भोजन के स्थान पर फल, सब्जियों का सेवन, भोजन करने के एक घण्टे बाद पानी पीयें, ठण्डे पानी से स्नान करें। शारीरिक श्रम अधिक और कभी-कभी उपवास करें। मोटापा घटाने के लिए भोजन की इच्छा पूरी होने से पहले ही खाना बन्द कर उठ जाना चाहिए। डॉक्टरों ने कम खाने के लिए संगीत सुनने या पुस्तक पढ़ने की सलाह दी है ताकि ध्यान बंटा रहे।

किसी भी प्रकार का भोजन न करके केवल फलाहार पर कुछ सप्ताह रहना चाहिये। घी, शक्कर, चावल, मिठाई नहीं खानी चाहिये।

क्रमशः अगले अंक में......

प्रेरक वचन

- रिश्ते दूरियों से नहीं अविश्वास के भाव से खराब होते हैं।
- प्रेम जीवन की गाड़ी का ईंधन है।
- प्रतिक्रिया सदैव सतर्कता के साथ देनी चाहिए।
- क्रोध धन और कीर्ति का नाश करता है।
- आत्मविश्वास सफलता की कुंजी है।
- कर्म के दर्पण में व्यक्तित्व का प्रतिबिंब झलकता है।
- शान्ति और समृद्धि एक दूसरे के पर्याय हैं।
- संवेदना स्वत: व्यक्त होती है।
- सफलता एक पड़ाव नहीं बल्कि निरंतर चलने वाली एक यात्रा है।
- प्रेम का मार्ग ही परमात्मा से साक्षात्कार करा सकता है।
- अपनी शक्ति का स्रोत हम स्वयं होते हैं।

संकलन—भलेराम आर्य गांव-सांघी (रोहतक)

सुख चाहते हो तो ईश्वरभक्त... पृष्ठ 9 का शेष...

हजारों लोगों ने प्रदर्शन किया। उन्होंने राष्ट्रपति एंड्रेस मैनुअल के विरुद्ध नारे लगाए और उनसे त्यागपत्र की मांग की। प्रदर्शनकारियों ने कहा कि दवा नहीं मिलने के कारण लोगों की मौत हो रही है और सरकार चुप है।

31 अगस्त को ही पाकिस्तान के खैबरपख्तूनख्वाह प्रांत के दक्षिण वजीरीस्तान में सैनिकों पर आतंकवादियों द्वारा की गई अन्धाधुन्ध फायरिंग के परिणाम स्वरूप तीन सैनिक मारे गए तथा तीन अन्य घायल हो गए।

विश्वभर में व्याप्त हिंसा और असंतोष के ये तो मात्र सात दिनों के चंद उदाहरण हैं, जबकि इनके अलावा भी विश्व में इस अवधि के दौरान हिंसा की न जाने कितनी घटनाएं हुई होंगी और हो रही हैं।

राजनीतिक प्रेक्षकों के अनुसार पिछले 25 वर्षों में विश्व में लोकतंत्र की स्थिति कमजोर हुई है और निरंकुश शासन या तानाशाही का समर्थन करने वाली ताकतों की संख्या में वृद्धि हुई है और इन घटनाओं के पीछे सरकारों की निरंकुश प्रवृत्ति का योगदान भी है।

लिहाजा समाज में बढ़ रही हिंसा को देखते हुए यह प्रश्न उठना स्वाभाविक ही है कि आखिर विश्व में वह समय कब आएगा जब लोगों को ऐसी घटनाओं से मुक्ति मिलेगी और वे सुख-शान्ति से रह पायेंगे। अतः अब कुछ करने की आवश्यकता है। इसलिए संसार के नर-नारियों कर्मक्षेत्र में कूद पड़ो और वेदपथ को अपनाओ।

जगतपिता उस जगदीश्वर ने, अद्भुत जगत् रचाया है।
तरह-तरह के पशु-पक्षी हैं, अद्भुत प्रभु की माया है॥
आदिसृष्टि में जगदीश्वर ने, पावन वैदिक ज्ञान दिया।
मन में तनिक विचारो मित्रो, कितना है कल्याण किया॥
मानव हो, मानवता धारो, वेद साफ दर्शाते हैं।
जीव मात्र की करो भलाई, सुखमय पाठ पढ़ाते हैं॥
करो सभी शुभकर्म रात-दिन, वेदों का संदेश यही।
बनो तपस्वी, सच्चे त्यागी, स्वर्ग बनाओ सकल मही॥
सबका सुख अपना सुख समझो, जगत् स्वर्ग बन जाएगा।
भूखा, नंगा, दीन, दुःखी, फिर नजर न जग में आएगा॥

संपर्क-आर्यसदन बहीन, जनपद पलवल (हरयाणा)
मो० 9813845774

यम-नियमों के पालन से ही... पृष्ठ 12 का शेष...

हमें कभी कोई निषिद्ध व निन्दित कार्यों को करना चाहिये। मनुष्य को हानि व लाभ तथा सुख व दुःख में सदा सन्तुष्ट रहना चाहिये। मनुष्य का जीवन तप अर्थात् वेद विहित कार्यों यथा पंचमहायज्ञों आदि में लगा रहना चाहिये। मनुष्य को वेद व ऋषियों के उपनिषद्, दर्शन तथा विशुद्ध मनुस्मृति आदि ग्रन्थों का स्वाध्याय करना चाहिये। सत्यार्थप्रकाश तथा ऋग्वेदादिभाष्यभूमिका आदि ग्रन्थ भी स्वाध्याय के लिये अत्युत्तम ग्रन्थ हैं। इनके अध्ययन से मनुष्य की सभी शंकायें व भ्रम दूर हो जाते हैं। इनका अध्ययन भी प्रतिदिन नियत समय पर करना चाहिये। पांचवा नियम है ईश्वर प्रणिधान। ईश्वर में व उसकी व्यवस्था में मनुष्य को पूर्ण विश्वास रखना चाहिये। पहाड़ के समान दुःख प्राप्त होने पर भी विचलित व दुःखी नहीं होना चाहिये अपितु उसे अपने किसी पूर्व कर्म का फल मानकर उसे सन्तोष के साथ भोगना चाहिये। ऐसा जीवन ही आध्यात्मिक जीवन का आधार होता है। इसका लाभ वर्तमान में भी होता है और इसके साथ भविष्य व परजन्मों में भी इससे अनेक प्रकार से लाभ मिलता है। यही मनुष्यों के लिये करणीय कर्तव्य हैं। ऐसा करते हुए ही हमारी आत्मिक उन्नति होती है। हम ईश्वर का साक्षात्कार करने के लिये पात्र बनते हैं। मनुष्य के सभी दुःख दूर होते जाते हैं और मृत्यु से पूर्व ईश्वर का प्रत्यक्ष व साक्षात्कार होकर जन्म-मरण वा आवागमन से हमारा आत्मा छूट जाता है। यदि हम सत्यार्थप्रकाश ग्रन्थ का अध्ययन करेंगे तो हम इन बातों को भली प्रकार जान सकते हैं। अतः सत्य का ग्रहण, असत्य के त्याग सहित यम व नियमों का पालन अवश्य करना चाहिये क्योंकि यही जीवन में सुख व उन्नति का आधार हैं।

छोटा विज्ञापन बड़ा लाभ

'आर्य प्रतिनिधि' पाक्षिक समाचार पत्र में विज्ञापन देकर लाभ उठायें।

जल अमूल्य निधि है, इसका सोच-समझकर प्रयोग करें, क्योंकि जल है तो कल है।

पक्षियों के लिए अनेक स्थानों पर पेड़ों पर लगाए सकोरे

सिरसा। राजकीय महिला महाविद्यालय में मंगलवार को प्राचार्य डॉ० तेजाराम जी बिश्नोई और आर्यसमाज के संरक्षक जगदीश सिंवर शेखुपुरिया, आर्य वीर दल के जिला युवा प्रधान सुरेश शेरडिया ने मिलकर झुलसा देने वाली गर्मी को देखते हुए पेड़ों पर सकोरे लगाए। इस मौके पर कॉलेज प्राचार्य डॉ० तेजाराम ने कहा कि गर्मी ने सभी वर्गों को प्रभावित किया है। खासकर पक्षियों को, जो कि पानी की तलाश में पूरा दिन आवागमन करते रहते हैं। दाना-पानी न मिलने की सूरत में अक्सर पक्षियों की मौत भी हो जाती है। उन्होंने बताया कि इसी बात को मद्देनजर रखते हुए अभियान चलाकर ऐसे स्थानों पर पक्षियों के लिए दाना-पानी की व्यवस्था की जा रही है, जहां पक्षियों का आवागमन अधिक हो। इस मौके पर आर्यसमाज के संरक्षक जगदीश सिंवर ने बताया कि मात्र सकोरे लगाने तक ही नहीं, वे रोजाना उनमें पानी भी डालेंगे और पक्षियों के लिए भोजन की भी व्यवस्था करेंगे। उन्होंने आमजन से आह्वान किया कि वे अपने घरों की छतों पर पक्षियों के लिए दाना-पानी की व्यवस्था अवश्य करें, ताकि भूख-प्यास से पक्षियों की मौत न हो। इसके अलावा सार्वजनिक स्थल, पार्क या किसी ऐसी जगह पर जहां पक्षियों का आवागमन अधिक हो, वहां सकोरे लगाकर इस भीष्ण गर्मी में जीव जंतुओं की रक्षा कर पुण्य के भागी बनें।

श्रीराम और आर्यसमाज....पृष्ठ 10 का शेष....

करते रहे और प्रसन्नतापूर्वक सम्पत्ति का स्वतः त्याग किया। सारा जीवन हर रिश्ते को बड़ी खूबी से निभाया। वैसे हम भी उनकी तरह इन बातों के (अर्थात् विद्याप्राप्ति के लिए तप, कारोबार में कष्ट सहन, पारस्परिक सम्पत्ति विभाजन के समय अपने स्वत्व या अंश के त्यागार्थ उद्यत रहते हुए आपस के संबंधों के) पालन में सदा तत्पर रहें।

हाँ, परमात्मा पूरी तरह से पूर्णकाम, सर्वसामर्थ्यवान्, असीम, नित्य, सर्वज्ञ है और उसकी तुलना में जीव हर तरह अपूर्ण, अल्पज्ञान-शक्तिवाला, ससीम है और शरीर से संयुक्त हो जाने पर अनित्य भी है। पूर्ण परमात्मा का पूरी तरह से अनुकरण सर्वथा असम्भव भी है। हाँ, प्रभु से आत्मबल, सफलता की प्राप्त की प्रार्थना ही की जा सकती है।

महर्षि वाल्मीकि ने यत्र-तत्र-सर्वत्र श्रीराम का मानव रूप में ही चित्रण किया है। पारिवारिक विविध सम्बन्धों को निभाते हुए सुख-दुःख की स्थिति में मानसिक भावों को एक मानव के सदृश ही प्रकट किया है। जैसे कि सीता की खोज में श्रीराम की मानसिक विह्वलता, लंकायुद्ध में लक्ष्मण के बेहोश हो जाने पर भावों का जो उद्वेग उभरा है वह पूर्णतः मानवीयता को ही प्रकट करता है। ऐसे ही श्रीराम से सम्बन्ध जितने भी सम्बन्धी हैं, वे सदा श्रीराम को अपने जैसा मानव ही मानकर व्यवहार करते हैं। इनमें से किसी ने भी कभी भी श्रीराम को ईश्वर, अवतार रूप में संकेतित, व्यवहृत, निर्दिष्ट, अभिहित नहीं किया। अपितु स्वयं श्रीराम अपने आपको **'आत्मानं मानुषं मन्ये रामं दशरथात्मजम्'** (युद्धकाण्ड 117.11) अर्थात् मैं दशरथ का बेटा एक मनुष्य हूँ के रूप में प्रस्तुत करते हैं।

श्रीराम, जानकी सीता, माता कौशल्या अनेक अवसरों पर सन्ध्या, देवयज्ञ करते हुए रामायण में वर्णित हैं जिससे सिद्ध होता है कि वे सारे ईश्वर के उपासक थे। महर्षि की रामायण में श्रीराम कहीं भी इष्टदेव रूप में वर्णित नहीं हुए। मर्यादापुरुषोत्तम वाला श्रीराम का मनुष्य रूप ऐसा है जो किसी धर्म, शास्त्र, तर्क से विपरीत सिद्ध नहीं होता। प्रत्येक व्यक्ति अपने पिता, पुत्र, पति, भाई आदि से अपनापन चाहता है, जिसका पूर्णरूप श्रीराम के जीवन में मिलता है। इसीलिए भारत के समीपवर्ती बाली, जावा, मलेशिया, सुमात्रा, इण्डोनेशिया आदि की मुस्लिम जनता में भी रामकथा हिन्दुओं की तरह ही प्यारी है और अभिनीत होती है।

आर्य प्रतिनिधि सभा हरयाणा

कोरोना को हराना है देश को जिताना है

- लॉकडाउन और सोशल डिस्टेसिंग की लक्ष्मण रेखा का पालन करें।
- घर के बुजुर्गों का रखें ख्याल
- देश के कोरोना योद्धाओं का सम्मान करें।
- मॉस्क लगाये, अपना जीवन सुरक्षित करें।
- रोजाना हवन करें और पर्यावरण को शुद्ध करें।
- अपने घर व आसपास में सैनेटाइज करें।

निवेदक :- आर्य प्रतिनिधि सभा हरयाणा, दयानन्द मठ रोहतक

श्री ....

पता ....

....

प्रेषक :
मन्त्री
आर्य प्रतिनिधि सभा हरयाणा
दयानन्द मठ, रोहतक
हरियाणा, 124001

आर्य प्रतिनिधि सभा हरयाणा (रजि.) के स्वामित्व में मुद्रक, प्रकाशक उमेद शर्मा ने दुर्गेश्वरी प्रिंटर्स के लिए आचार्य प्रिंटिंग प्रेस, रोहतक से मुद्रित एवं कार्यालय, सिद्धान्ती भवन, दयानन्दमठ रोहतक-124001 से प्रकाशित।

– सम्पादक उमेद शर्मा