



# पवमान

( मासिक )

वर्ष : 34

फाल्गुन-चैत्र

वि०स० 2078

अंक : 3

मार्च 2022

मुद्रक: सरस्वती प्रेस, देहरादून

वजन: 50 ग्राम

धर्म रक्षक, ऋषि दयानन्द की खोजपूर्ण जीवनी के लेखक,  
शास्त्रार्थ महारथी, समाज सुधारक,  
अरबी-उर्दू-फारसी के विद्वान एवं अनेक ग्रंथों के लेखक

**रक्तसाक्षी पंडित लेखराम आर्यमुसाफिर**  
बलिदान दिवस ६ मार्च, १८९७

पवमान पत्रिका के समस्त पाठकों को  
**होली (फाल्गुन पूर्णिमा)**  
पर्व की हार्दिक शुभकामनाएं

वैदिक साधन आश्रम तपोवन, नालापानी, देहरादून-248008



# Transforming the way businesses communicate & interact with their customers



Karix empowers organisations to enable smarter, relevant, and personalised conversations with their customers and create seamless customer experiences, across the globe. Purpose-built for enterprises, Karix offers a rich suite of communication channels with superior security standards, unmatched customer support and a reliable cloud-based platform to support all communication needs.

**21+**

years of industry experience with a stronghold in all major industries

**2,000+**

Enterprise customers

**100+ BN**

Omni-channel messages processed annually

**24x7**

Support provided by over 200 engineers

**10,000+**

Business processes supported

## CUSTOMER ENGAGEMENT SOLUTIONS SUITE



WhatsApp



A2P  
Messaging



Email



RCS



Voice



Marketing  
Automation



Campaign  
Automation



Chatbots



Live Agent  
Chat

## WHY DO FORTUNE 1000 BUSINESSES PREFER KARIX?



Best in class  
connectivity



High available  
systems



Hybrid cloud  
infrastructure



Deep domain  
understanding

For more details, visit us at [www.karix.com](http://www.karix.com) or write to us at [marketing@karix.com](mailto:marketing@karix.com)



वर्ष-34 अंक-3

फाल्गुन-चैत्र 2078 विक्रमी मार्च 2022  
सृष्टि संवत् 1,96,08,53,122 दयानन्दाब्द : 197

★  
-: संरक्षक :-  
स्वामी चित्तेश्वरानन्द सरस्वती  
मो. : 9410102568

★  
-: अध्यक्ष :-  
श्री विजय कुमार  
मो. : 9837444469

★  
-: सचिव :-  
प्रेम प्रकाश शर्मा  
मो. : 9412051586

★  
-: आद्य सम्पादक :-  
स्व० श्री देवदत्त बाली

★  
-: मुख्य सम्पादक :-  
डॉ० कृष्ण कान्त वैदिक शास्त्री  
अवैतनिक  
मो. : 9336225967

★  
-: सहायक सम्पादक :-  
अवैतनिक  
मनमोहन कुमार आर्य-  
मो. : 9412985121

★  
-: कार्यालय :-  
वैदिक साधन आश्रम, तपोवन,  
तपोवन मार्ग, देहरादून-248008  
दूरभाष : 0135-2787001  
मोबाईल : 7895978734 (श्री चन्दन सिंह)

Email : vaidicsadanashram88@gmail.com  
Web-www.vaidicsadhanashramdehradun.com

## विषयानुक्रम

सम्पादकीय	डॉ. कृष्णकान्त वैदिक शास्त्री	2
वेदामृत	आचार्य डॉ. रामनाथ वेदालंकार	3
सत्य के पुजारी महर्षि दयानन्द सरस्वती	डॉ. कृष्णकान्त वैदिक शास्त्री	4
संसार ने सर्वप्रथम वेदों से ही जाना ईश्वर व जीवात्मा का अस्तित्व	मनमोहन कुमार आर्य	7
होली एक धार्मिक अनुष्ठान एवं आमोद-प्रमोद का पर्व है	मनमोहन कुमार आर्य	10
रे मानव! 'ओ३म्' का स्मरण कर	डॉ. सत्यदेव सिंह	13
विरुद्ध आहार एवं हितकारी संयोग	आचार्य बालकृष्ण	19
धर्म की रक्षा के अभाव में असंभव है हमारी स्वयं की रक्षा	सीताराम गुप्ता	22
नींद क्या और क्यों ?	चन्दन सिंह	24
आर्यों के लक्षण		28
शास्त्रार्थ महारथी एवं वैदिक विद्यान पं. बिहारीलाल शास्त्री	मनमोहन कुमार आर्य	31

## वैदिक साधन आश्रम तपोवन, देहरादून के बैंक खातों का विवरण

दान हेतु बैंक खाते का नाम	बैंक का नाम व पता	बैंक अकाउन्ट नं.	IFSC Code
आश्रम को दान देने के लिये			
1. "वैदिक साधन आश्रम"	केनरा बैंक, क्लक टावर ब्रांच देहरादून	2162101001530	CNRB0002162
पवमान पत्रिका शूल्क			
2. "पवमान"	केनरा बैंक, क्लक टावर ब्रांच देहरादून	2162101021169	CNRB0002162
तपोवन विद्यानिकेतन स्कूल के लिये			
3. 'तपोवन विद्या निकेतन'	यूनियन बैंक, तपोवन रोड, नालापानी, देहरादून	602402010003171	UBIN0560243

## पवमान पत्रिका में विज्ञापन के रेट्स

- कलर्ड फुल पेज रु. 5000 /- प्रति माह
- ब्लैक एण्ड व्हाइट फुल पेज रु. 2000 /- प्रति माह
- ब्लैक एण्ड व्हाइट हॉफ पेज रु. 1000 /- प्रति माह

## सदस्यों के लिए पवमान पत्रिका के रेट्स

- वार्षिक मूल्य रु. 200 /- वार्षिक
- 15 वर्ष (आजीवन) के लिए मूल्य रु. 2000 /-

नोट: पवमान पत्रिका फुटकर विक्रय के लिए उपलब्ध नहीं है।

पवमान में प्रकाशित लेखों में व्यक्त विचार सम्बन्धित लेखक के हैं। सम्पादक अथवा प्रकाशक का उनसे सहमत होना आवश्यक नहीं है। किसी भी विवाद के प्रतिवाद हेतु न्यायक्षेत्र देहरादून ही होगा। आपत्ति की अवधि प्रकाशन तिथि से एक माह के भीतर ही मानी जायेगी।



# सम्पादकीय

## अध्यात्म रोग

शास्त्रों में तीन प्रकार के दुःख बताए गए हैं - आधिभौतिक, आधिदैविक और आध्यात्मिक। आधिभौतिक दुःख अत्याचारी मनुष्यों और हिंसक पशुओं आदि से उत्पन्न होते हैं। आधिदैविक दुःख अतिवृष्टि, आँधी, भूकम्प आदि प्राकृतिक आपदाओं से उत्पन्न होते हैं। आध्यात्मिक दुःखों या अध्यात्म रोगों में मन, इन्द्रिय, शरीर आदि के दुःखों का समावेश होता है। भगवद्गीता में कहा गया है कि काम, क्रोध और लोभ आत्मा को दुःखरूपी नरक में ले जाने वाले तीन दोष हैं। इनके साथ एक चौथा दोष मोह है जो दोषों की संख्या में अन्तिम परन्तु महत्ता में प्रथम है। इन चारों दोषों को दोष-चतुष्टय कहा जाता है। काम के अन्तर्गत विषय, मद्यपान, अब्रह्मचर्य आदि रोग हैं। कठोरता, अत्यन्त रोष, हिंसक प्रवृत्ति आदि क्रोधजन्य रोग हैं जो संसार में अशांति, मारकाट और युद्धों को जन्म देते हैं। लोभजन्य दोषों में परशोषण, चोरी, डकैती, स्वार्थपरता हैं जो संसार की अधिकतर सामाजिक और आर्थिक समस्याओं का मूल कारण हैं। मोह से स्मृति का लोप, स्मृति का नाश होने से विचार बुद्धि का नाश और बुद्धि के नष्ट हो जाने पर मनुष्य पशु बन जाता है।

मनुष्य के चरित्र के निर्माण में कई कारण सहायक होते हैं। इन कारणों में संस्कार, वातावरण, शिक्षा, संगति आदि मुख्य हैं। इन अध्यात्म रोगों को दूर करने के लिए मूल कारणों पर विचार करते हुए उज्ज्वल चरित्र निर्माण करते हुए संस्कारों को परिमार्जित किया जा सकता है। मनुष्य के प्रथम गुरु माता-पिता और आचार्य हैं। सर्वप्रथम इन्हें स्वयं संस्कारित होकर 'मातृमान् पितृमान् आचार्यमान' के गुणों के अनुसार बनना होगा और उसी के अनुरूप बच्चों को संस्कार देने होंगे। शिक्षा अत्यन्त महत्त्वपूर्ण है। उचित शिक्षा, मननशीलता, ज्ञान, विवेक और दक्षता के गुणों से मनुष्य जीवन सफल बनाया जा सकता है। सत्संग और स्वाध्याय से मनुष्य जीवन में शुचिता और विनयशीलता के गुण उत्पन्न होते हैं। मनुस्मृति में भी कहा गया है कि विद्या और तप से मनुष्य की आत्मा और ज्ञान से बुद्धि शुद्ध होती है। हमारी सत्-प्रवृत्तियों, सात्विक भावनाओं, दैवी सम्पदाओं में नित्य प्रति उत्तरोत्तर विकास हो, हमारा स्वस्थ शरीर आत्मा का पवित्र मंदिर बने, हम अनावश्यक भ्रम, संशय, इच्छा के थपेड़ों से बचकर रहें, मन, बुद्धि, इन्द्रिय के दृष्टा एवं अधिष्ठाता बनें, निश्चय शक्ति की उत्तरोत्तरवृद्धि करें, प्रभु के अनुकूल कार्य करें। हममें सद्ज्ञान के प्रसार की प्रेरणा हो। प्रभु के लाखों-करोड़ों पुत्रों को सुखी रखने-करने की स्वस्थ लगन हो। यही सच्ची वास्तविक आध्यात्मिकता है। सच्ची आध्यात्मिकता का भाव है- दूसरों के जीवन से प्रेम करना। वह जीवन तो परमात्म शक्ति निहित आंतरिक चेतना द्वारा संचालित होता है। धन-संपत्ति, वैभव, गरीबी आदि का उस मूल्यवान जीवन में कोई विशेष महत्त्व नहीं होता। सच्चा आध्यात्मिक मनुष्य अंतर्मुखी होकर आत्मसुख को प्राप्त करता है। दिखावा, आडंबरयुक्त मिथ्या प्रदर्शन आदि को त्याग देता है। आत्मभाव प्राप्त मानव व्यावहारिक जीवन में निरंतर विकास कर सफलता प्राप्त करता है। वह अपने शरीर, भावों, संवेगों, संकल्पों का भली प्रकार उपयोग कर सकता है। आत्मभाव से प्रकाशित मानव-शरीर, भाव, विचार में उलझता नहीं। वह इन सबके ऊपर रहकर इनके रहस्य को अच्छी तरह समझकर अपने कार्य में और भी कुशल हो जाता है।

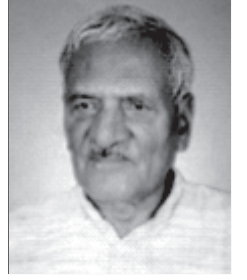
डॉ० कृष्ण कान्त वैदिक शास्त्री

ओ३म्

वैदामृत

## आर्य और दस्युओं को पहचान

वि जानीह्यार्यान् ये च दस्यवो, बर्हिष्मते रन्धया शासदव्रतान्।  
शाकी भव यजमानस्य चोदिता, विश्वेत् ता ते सदमादेषु चाकन्।।



ऋग्वेद 1.51.8

ऋषिः सव्यः आंगिरसः। देवता इन्द्रः। छन्दः विराड् जगती।

(हे इन्द्र राजन्!) (आर्यान्) आर्यों को (ये च) और जो (दस्यवः) दस्यु (हैं, उन्हें) (वि जानीहि) विश्लेषणपूर्वक पहचान। (शासत्) शासन करता हुआ (तू) (बर्हिष्मते) राष्ट्रसेवा-रूप यज्ञ के अनुष्ठाता के हितार्थ (अव्रतान्) व्रतहीनों को (रन्धय) दण्डित कर। (शाकी) शक्तिशाली (तू) (यजमानस्य) यजमान का (चोदिता) प्रेरक (भव) हो। (ते) तेरे (ता) उन (विश्वा इत्) सभी (कर्मो) की (सधमादेषु) उत्सवों में (चाकन) स्पृहा करता हूँ।

हे इन्द्र! हे राजन्! यदि तू अपने साम्राज्य का सफल अधिनायक बनना चाहता है तो सर्वप्रथम तुझे आर्य और दस्युओं में विवेक करना होगा। दस्यु लोग भी प्रायः छल-प्रपंच से ऐसा आर्य का रूप धारण कर लेते हैं कि उनकी पहचान कठिन हो जाती है। बाह्य रहन-सहन, आचार-व्यवहार आदि आर्यत्व या दस्युत्व के परिचायक नहीं हैं, प्रत्युत तुझे प्रत्येक जन के आन्तरिक हृदय और उसके द्वारा किये जाने वाले प्रच्छन्न कार्यों पर दृष्टि रखनी होगी। आर्य का हृदय सरल होता है, उसकी कथनी और करनी में तथा अन्दर और बाहर में कोई भेद नहीं होता है तथा वह सेवाव्रती होता है। इसके विपरीत दस्यु कपट-हृदय, अन्दर बाहर से भिन्न और सेवाव्रत-हीन होता है। राष्ट्र में आर्य और दस्युओं का विवेक करके तू व्रत-हीनों को दण्डित कर, जिससे राष्ट्रसेवा-रूप यज्ञ के अनुष्ठाता आर्य-जन तेरे राज्य में पनपें।

हे राष्ट्रनायक! तू शक्तिशाली बन, अपनी सैन्यशक्ति, प्रभावशक्ति और राज्यकोष की शक्ति को सुदृढ़ कर, जिससे तू राज्य के अन्दर व्याप्त तथा बाहर सिर उठाने वाले शत्रुओं का मर्दन कर सके। तेरे राज्य में जो यजमान हैं, यज्ञशील जन हैं, उनका तू प्रेरणाप्रदायक और उत्साहवर्धक बन। यदि सच्चे सेवाव्रती राष्ट्रभक्त, धर्मपरायण, सन्मार्गगामी, सदाचारी, दूरदर्शी, विवेकी, राष्ट्रोत्थान में सहायक व्यक्तियों की तू उपेक्षा करेगा, तो उससे लाभ उठाकर अवांछनीय प्रवृत्तियों वाले लोग सिर उठायेंगे तथा तेरा राज्य विश्रुंखलित हो जायेगा। अतः सावधान रहकर तू कर्तव्य का पालन और अकर्तव्य का परित्याग करता रह। तब तेरा राष्ट्र चिरविजयी, चिरस्थायी होकर चिरप्रशंसित बना रहेगा। तब हम प्रजाजन उत्सव रचायेंगे, संगोष्ठियों का आयोजन करेंगे और उनमें तेरे स्वागत-गीत गायेंगे, तेरा अभिनन्दन करेंगे, तेरी स्पृहा करेंगे, तेरा गौरव-गान करेंगे।

हे आत्मन्! तू भी इन्द्र है, तू शरीर-राष्ट्र का राजा है। तेरे अन्दर जो आर्य-विचार और दस्यु विचार उठते हैं, उनमें तू विवेक कर। दस्यु-विचारों पर वज्र-पात कर और आर्य-विचारों को समुन्नत कर। तेरा भी यशोगान होगा।

(पुस्तक वेद-मंजरी से साभार)

# सत्य के पुजारी महर्षि दयानन्द सरस्वती

-डॉ० कृष्णकान्त वैदिक शास्त्री

महर्षि दयानन्द के जीवन में सत्य का सर्वोपरि स्थान था क्योंकि वे सत्य की खोज में ही अपना घर छोड़कर निकले थे और जीवनपर्यन्त सत्य के साधक, सोधक और उपासक बने रहे। महर्षि के अनुसार जैसा कुछ अपने आत्मा में है और असम्भवादि दोषों से रहित करके सदा वैसा ही बोलें, उसको 'सत्यभाषण' कहते हैं। सत्पुरुष की परिभाषा करते हुए महर्षि कहते हैं कि जो सत्य प्रिय धर्मात्मा विद्वान् सब के हितकारी और महाशय होते हैं, वे 'सत्पुरुष' कहलाते हैं। सत्पुरुषों को योग्य है कि सामने दूसरे का दोष कहना और अपना दोष सुनना, परोक्ष में दूसरे के सदा गुण कहना और दुष्टों की यह रीति है कि सम्मुख में गुण कहना और परोक्ष में दोषों का प्रकाश करना। जब तक मनुष्य दूसरे से अपने दोष नहीं कहता, तब तक मनुष्य दोषों से छूटकर गुणी नहीं हो सकता है।

कभी किसी की निन्दा न करें, जैसे- 'गुणेषु दोषारोपणमसूया' अर्थात् महर्षि ने सत्यासत्य की पांच प्रकार से परीक्षा करना बताया है - एक-जो ईश्वर के गुण, कर्म, स्वभाव और वेदों से अनुकूल हों, वह सत्य और उससे विरुद्ध असत्य है। दूसरा-जो, जो सृष्टि क्रम से अनुकूल वह सत्य और जो सृष्टि क्रम के विरुद्ध है, वह-वह असत्य है। तीसरा- 'आप्त' अर्थात् जो धार्मिक विद्वान्, सत्यवादी, निष्कपटियों के संग उपदेश के अनुकूल हैं, वह-वह ग्राह्य और जो-जो विरुद्ध वह अग्राह्य है। चौथा- अपनी आत्मा की पवित्रता विद्या के अनुकूल अर्थात् जैसा अपने को सुख प्रिय और दुःख अप्रिय है, वैसे ही सवत्र समझ लेना कि मैं किसी को सुख वा दुःख दूंगा, तो वह भी अप्रसन्न और प्रसन्न होगा और पांचवां- आठों प्रमाण अर्थात् प्रत्यक्ष, अनुमान,

उपमान, शब्द, ऐतिह्य, अर्थापत्ति, सम्भव और अभाव। वे जीवन में सदा सत्य का ही प्रयोग करते थे, इसीलिए पढ़ते हुए विरजानन्द उन्हें 'कालजिह्व' और 'कुलक्कर' कहा करते थे। ये उनके प्यार के नाम थे।



'कालजिह्व' का अर्थ है जिसकी जिहवा असत्य के खण्डन और भ्रान्तिजाल के छेदन में काल के समान कार्य करे। कुलक्कर का अर्थ है खूँटा अर्थात् जो खूँटे समान दृढ़ और अविचल रहकर विपक्षी को पराभूत कर सके।

महर्षि ने सत्यार्थ प्रकाश ग्रन्थ का प्रणयन भी सत्य का प्रकाश करने के उद्देश्य से किया था। उन्होंने सत्यार्थ प्रकाश ग्रन्थ की भूमिका में लिखा है- "मेरा इस ग्रन्थ के बनाने का मुख्य प्रयोजन सत्य-सत्य अर्थ का प्रकाश करना है अर्थात् जो सत्य है उसको सत्य और जो मिथ्या है उसको मिथ्या ही प्रतिपादन करना, सत्य अर्थ का प्रकाश समझा है। वह सत्य नहीं कहलाता जो सत्य के स्थान में असत्य और असत्य के स्थान में सत्य का प्रकाश किया जाये। किन्तु जो पदार्थ जैसा है, उसको वैसा ही कहना, लिखना और मानना सत्य कहलाता है। जो मनुष्य पक्षपाती होता है, वह अपने असत्य को भी सत्य और दूसरे विरोधी मत वाले के सत्य को भी असत्य सिद्ध करने में प्रवृत्त होता है, इसलिए वह सत्य मत को प्राप्त नहीं हो सकता। इसीलिए विद्वान् आप्तों का मुख्य काम है कि उपदेश वा लेख के द्वारा सब मनुष्यों के सामने सत्यासत्य का स्वरूप समर्पित कर दें, पश्चात् वे स्वयं अपना हिताहित समझ कर सत्यार्थ का ग्रहण और

मिथ्यार्थ का परित्याग करके सदा आनन्द में रहें। मनुष्य का आत्मा सत्यासत्य को जानने वाला है तथापि अपने प्रयोजन की सिद्धि, हठ, दुराग्रह और अविद्यादि दोषों से सत्य को छोड़ असत्य में झुक जाता है। परन्तु इस ग्रन्थ में ऐसी कोई बात नहीं रखी है और न किसी का मन दुखाना वा किसी को हानि पर तात्पर्य है। किन्तु जिससे मनुष्य जाति की उन्नति और उपकार हो, सत्यासत्य को मनुष्य लोग जान कर सत्य का ग्रहण और असत्य का परित्याग करें क्योंकि सत्योपदेश के विना अन्य कोई भी मनुष्य जाति की उन्नति का कारण नहीं है।”

महर्षि की दृष्टि में सत्यार्थ का प्रकाशन सर्वोच्च था। भ्रान्ति निवारण पुस्तक में वे कहते हैं- “जो मैं निरानिरी संसार का ही भय करता और सर्वज्ञ परमात्मा का कुछ भी नहीं कि जिसके अधीन मनुष्य के जीवन-मृत्यु और सुख-दुःख हैं तो मैं ऐसे ही अनर्थक वाद-विवादों में मन देता। परन्तु क्या करूँ मैं तो अपना तन-मन-धन सब सत्य के प्रकाशार्थ समर्पण कर चुका। मुझ से खुशामद करके अब स्वार्थ का व्यवहार नहीं चल सकता, किन्तु संसार को लाभ पहुंचाना ही मुझको चक्रवर्ती राज्य के तुल्य है।”

बरेली में महर्षि द्वारा किये गये खण्डन से कमिश्नर और कलैक्टर रुष्ट थे। उस समय महर्षि लाला लक्ष्मी नारायण के पास ठहरे हुए थे। अधिकारियों ने लालाजी से कहा कि वे महर्षि को रोकें। यह बात कांपते-कांपते महर्षि तक पहुँचाई गई। उस दिन के व्याख्यान में भी सब सरकारी हाकिम आए हुए थे। महर्षि ने सत्य का महत्त्व वर्णित करते हुए कहा था-“लोग कहते हैं सत्य को प्रकट न करो, कलक्टर क्रुद्ध होगा, कमिश्नर अप्रसन्न होगा, गवर्नर पीड़ा देगा। अरे चक्रवर्ती राजा क्यों न हो, हम तो सत्य ही कहेंगे।” इतना कहकर महर्षि ने एक उपनिषद् वाक्य पढ़ा, जिसमें कहा गया था- ‘आत्मा को कोई हथियार छेदन नहीं कर सकता, न उसे आग ही जला सकती है’ और फिर गरज कर बोले- “यह शरीर तो अनित्य है। इसकी रक्षा में

प्रवृत्त होकर अधर्म करना व्यर्थ है। इसे जिस मनुष्य का जी चाहे नष्ट कर दे।” और इसके बाद चारों ओर अपने नेत्रों की ज्योति डालकर सिंहनाद करते हुए कहा- “परन्तु मुझे शूरवीर दिखलाओ जो कहता हो कि वह मेरे आत्मा का नाश कर सकता है। जबतक ऐसा वीर इस संसार में नहीं दिखाई देता, तब तक मैं यह सोचने के लिए भी तैयार नहीं हूँ कि मैं सत्य को दबाऊंगा या नहीं?”

सत्य को प्रतिष्ठित कर उसकी रक्षा करने के लिए महर्षि ने अनेक बार शास्त्रार्थ किये थे। उनके सत्य के प्रति अनुराग को जानने के लिए हम उनके एक प्रसिद्ध काशी शास्त्रार्थ का उल्लेख करते हैं। काशी शास्त्रार्थ की तिथि कार्तिक शुक्ला 12 संवत् 1926 (16 नवम्बर, सन् 1869) नियत की गई थी। एक व्यक्ति श्री बलदेव प्रसाद ने स्वामी जी से कहा कि महाराज वहां बहुत भीड़ होगी। काशी गुण्डों का नगर है, यदि शास्त्रार्थ फरुखाबाद में होता तो दस-बीस मनुष्य आपके भी होते। स्वामी जी यह बात सुनकर हँसे और बोले कि योगियों का निश्चित सिद्धान्त है कि सत्य का सूर्य अन्धकार की सेना पर अकेला ही विजय पाता है। जो पक्षपात रहित होकर ईश्वराज्ञानुकूल सत्य का उपदेश करता है, उसे भय कहां? सत्य पुरुष डरकर सत्य को नहीं छिपाते। जान जाए तो जाए, परन्तु ईश्वर की आज्ञा है कि जो सत्य है, वह न जाए। हे बलदेव! क्या चिन्ता है कि मैं एक हूँ, एक ईश्वर है, एक धर्म है और कौन है? यदि उन लोगों को आना होगा तो उनकी देखी जायेगी।

दयानन्द के विपक्षी अनेक थे और उनके पास प्रचुर मात्रा में धनबल और जनबल भी था परन्तु वे चिन्ताग्रस्त थे। दयानन्द अकेला होते हुए भी ईश्वर पर विश्वास, सत्य पर श्रद्धा, साहस और धैर्य से परिपूर्ण थे। शास्त्रार्थ के दिन पचास सहस्र के लगभग लोग आए थे। काशी नरेश भी पधारे थे। स्वामीजी ने पण्डित ज्योतिस्वरूप को अपने पास बिठलाया था। यह बात काशी के पण्डितों को अखरी और उन्होंने काशी नरेश

को संकेतों में सूचित किया कि दयानन्द को अकेले ही हराना कठिन है, ज्योतिस्वरूप का साथ पाकर वे एक और एक ग्यारह हो जायेंगे, फिर शास्त्रार्थ में जीतना सर्वथा कठिन हो जायेगा। महाराजा ने संकेत पाते ही पण्डित ज्योतिस्वरूप का हाथ पकड़ कर उन्हें पण्डितों के पास आगे बिठा दिया। जहां दयानन्द अकेले थे, उनके विरोध में बालशास्त्री सहित सत्ताईस पण्डित थे।

पहले इधर-उधर के कई प्रश्नोत्तर हुए उसके बाद स्वामी जी ने उनसे अधर्म के लक्षण पूछे। पण्डित निरुत्तर हो गए। इसके बाद माधवाचार्य ने कुछ पुराने पत्रे निकाले और कहा कि वे वेद के पत्रे थे। उनमें प्रतिमा और मूर्ति शब्द मूर्ति के वाचक हैं। स्वामी जी ने बताया कि उन शब्दों के वे अर्थ नहीं थे। इस पर सब पण्डित चुप हो गए, तब माधवाचार्य ने कहा कि 'ब्राह्मणानीतिहासान् पुराणानि' इस वाक्य में 'पुराणानि' शब्द पुराणों के लिए आया है। स्वामी जी ने बताया कि पुराण शब्द यहां विशेषण है, किसी पुस्तक का नाम नहीं है। माधवाचार्य तो चुप हो गए परन्तु वामनाचार्य ने दो पुराने पत्रे निकाले जो बहुत ही अस्पष्ट थे। उन्हें दिखाकर बोले कि वे वेद के पत्रे थे। उसमें लिखा था कि 'यज्ञसमाप्तौ सत्यां दशमें दिवसे पुराणपाठंश्रुणुयात्' इस वाक्य में पुराण शब्द विशेषण नहीं है। दयानन्द उस पत्र को देख ही रहे थे और दो मिनट का समय ही हुआ था कि विशुद्धानन्द ने कहा कि वे विलम्बित हो रहे थे। दयानन्द की पीठ पर हाथ रखकर बोले 'ओहो हार गए'। अन्य सभी पण्डितों ने उनका साथ दिया और ताली बजाकर कोलाहल मचा दिया कि दयानन्द को हरा दिया है। उस समय कुछ गुण्डों ने दयानन्द के ऊपर ढेले, गोबर और मिट्टी फेंकी। इस प्रकार प्रसिद्ध काशी शास्त्रार्थ उच्छृंखलता के साथ समाप्त हो गया। भले ही पण्डितों ने झूठी विजय का ढोल पीटा परन्तु निष्पक्ष समाचार पत्रों ने वस्तुस्थिति का सच्चा वर्णन किया था। यह था महर्षि का सत्य की रक्षा के लिए आडम्बरों के पालन कर्ताओं से संघर्ष। उन्होंने सत्य की रक्षा के लिए इस प्रकार के अनेकानेक युद्ध लड़े थे।

वे सत्य के अप्रतिम अनुरागी थे। अपने आत्म-चरित्र में दयानन्द लिखते हैं कि विचारों, कर्मों और वाणी में सत्य उनके जीवन का प्रमुख अंग था। उन्होंने अपना प्रारम्भ एक कट्टरपंथी हिन्दू के रूप में किया था, जैसे कि हम में से अधिकांश करते हैं। उसके बाद वे एक वेदान्ती बने और अन्त में वेदों में प्रतिपादित एकेश्वरवाद के ध्वजवाही बने। वेदों में एक परमेश्वर की अवधारणा है, जिसे विभिन्न नामों से सम्बोधित किया गया है। वेदों के आविर्भाव के बाद सृजित तथाकथित पवित्र साहित्य, जैसे पुराणों के घालमेल आदि की उन्होंने उपेक्षा ही नहीं कटु आलोचना की, जिनकी कट्टरपन्थी पण्डों, पुराहितों आदि ने अत्यन्त प्रशंसा की थी। उनकी वेदों पर सम्पूर्ण निष्ठा थी परन्तु उन्होंने 'वेद' शब्द के मूल अर्थ और विद्या पर अत्यधिक बल दिया था। उनके अनुसार वेद ज्ञान या विज्ञान है।

इस प्रकार उनके धर्म का सारभूत तत्त्व सत्य है जो ज्ञान या विज्ञान द्वारा खोजा जाता है। फिर भी सत्य की कोई अन्तिमता नहीं है और उन्होंने इसकी खोज के लिए कोई सीमा निर्धारित नहीं की थी। आर्य समाज के प्रथम दो नियमों में उन्होंने परमेश्वर की संकल्पना, विशेषता और गुणों का विवरण दिया है। आर्यसमाज का चौथा नियम है- 'सत्य के ग्रहण करने और असत्य के छोड़ने में सदा तत्पर रहना चाहिए' और पांचवाँ नियम है- 'सब काम धर्मानुसार अर्थात् सत्य और असत्य को विचार करके करना चाहिए।' इन नियमों से स्पष्ट है कि उन्होंने हमारे दायित्वों के सम्बंध में अत्यन्त बल देते हुए निर्देशित किया है कि हम सदा सत्य को ही स्वीकार करें और असत्य का पता लगते ही उसे त्याग दें। यह उल्लेखनीय है कि उन्होंने सत्य को स्वीकार करने के दायित्व को कभी संकुचित नहीं किया। वैदिक धर्म का उच्चतम आदर्श इस नीति वचन में निहित है- 'सत्यं परमोधर्मः' अर्थात् सत्य परम धर्म है। इसलिए हमें खुले मन और हृदय से सत्य का सम्मान और पालन करना चाहिए। यह प्रेरणा महर्षि के सत्यमय जीवन से ली जा सकती है।



# संसार ने सर्वप्रथम वेदों से ही जाना ईश्वर व जीवात्मा का अस्तित्व

- मनमोहन कुमार आर्य

आज विश्व का अधिकांश भाग ईश्वर एवं जीवात्मा के अस्तित्व को स्वीकार करता है। प्रश्न होता है कि ईश्वर व जीवात्मा का ज्ञान संसार को कब व कैसे प्राप्त हुआ? इस प्रश्न का उत्तर जानने के लिए हमें सृष्टि के आरम्भ में मनुष्यों की परिस्थितियों पर विचार करना होगा। हम जानते हैं कि यह सृष्टि सूक्ष्म परमाणुओं से बनी है। विज्ञान बताता है कि भौतिक पदार्थ अणुओं से बने हैं। अणु परमाणुओं से मिलकर बनता है। परमाणु किसी भौतिक पदार्थ की सबसे छोटी ईकाई है। इन सभी परमाणुओं में इलेक्ट्रॉन, प्रोटॉन और न्यूट्रॉन कण होते हैं। इन सूक्ष्म कणों से बना परमाणु कोई स्वतन्त्र सत्ता नहीं है अपितु यह भी विभाज्य है। परमाणु के इन सूक्ष्म कणों से भी सूक्ष्म सृष्टि रचना का मूल पदार्थ है, जिसे शास्त्रीय भाषा में प्रकृति कहा गया है। सृष्टि निर्माण के इस उपादान कारण प्रकृति से ही परमात्मा ने परमाणु बनाये और उन परमाणुओं से अणु तथा विज्ञान के नियमों के अनुसार इस सृष्टि को बनाया है।

जब मनुष्य पहली बार उत्पन्न हुआ तो उस समय न तो उसके माता-पिता थे, न उनको ज्ञान देने व पढ़ाने वाला कोई आचार्य व गुरु था। उनके पास आँख, नाक, कान, मुह, त्वचा आदि इन्द्रियां होने पर भी भाषा व ज्ञान से शून्य वह सब मनुष्य बोल नहीं सकते थे। ऐसी अवस्था में उनका जीवन निर्वाह सर्वथा असम्भव था। उन्हें तत्काल ज्ञान व भाषा की आवश्यकता थी। ज्ञान भाषा में ही निहित होता है। भाषा से पृथक् ज्ञान का कोई अस्तित्व नहीं होता। अतः यह मानना पड़ता है कि कोई चेतन, ज्ञानस्वरूप, सर्वज्ञ, सर्वव्यापक, सर्वदेशी, निराकार, सर्वशक्तिमान सत्ता थी, जिसने पहले इस

सृष्टि की रचना की और फिर इस सृष्टि में मनुष्य आदि प्राणियों को उत्पन्न किया। यदि वह निराकार सत्ता इस सृष्टि की रचना और मनुष्यादि प्राणियों को उत्पन्न कर सकती है तो स्वाभाविक है कि वह ज्ञानवान सत्ता है और वह मनुष्यों को ज्ञान भी दे सकती है।



लोग प्रश्न करते हैं कि मनुष्यों के समान ईश्वर की मुंह व कान आदि इन्द्रियां नहीं हैं, तब ईश्वर ज्ञान कैसे दे सकता है? इसका उत्तर है कि बोलने की आवश्यकता अपने से भिन्न मनुष्यों से संवाद कर ज्ञान कराने के लिए होती है। स्वयं से बातचीत व विचार एवं चिन्तन आदि किया जाये तो बोलने की आवश्यकता नहीं होती। ईश्वर नामी सत्ता मनुष्य के हृदय, मन, मस्तिष्क, बुद्धि, अन्तःकरण एवं आत्मा सहित पूरे शरीर में विद्यमान है। उसी ने शरीर के सभी अंग, प्रत्यंग वा अवयव ज्ञान प्राप्ति व उनके व्यवहार करने के उद्देश्य से ही बनाये हैं। आदि सृष्टि में ऐसा कोई साधन नहीं था कि जिससे मनुष्यों को स्वतः ज्ञान हो जाता। अतः ईश्वर ने स्वयं ही सृष्टि के आदि में मनुष्यों को परस्पर व्यवहार करने हेतु भाषा एवं सभी विषयों का आवश्यक ज्ञान दिया था। उस ज्ञान का नाम ही वेद है। यह ज्ञान ईश्वर ने जीवात्मा की आत्मा के भीतर प्रेरणा देकर स्थापित किया था। ईश्वर सर्वव्यापक, सर्वान्तर्यामी एवं कण-कण में विद्यमान है। वह जीवात्मा के भीतर व बाहर दोनों जगह है। ईश्वर आत्मा में ओतप्रोत है, ऐसा माना जाता है। विश्व वा ब्रह्माण्ड का कोई स्थान ऐसा नहीं है कि जहां

ईश्वर विद्यमान वा व्यापक न हो। अतः ज्ञानस्वरूप परमात्मा जीवात्मा की आत्मा में अपने जीवस्थ-स्वरूप व सत्ता से आदि मनुष्यों में से चार ऋषियों को वेदों का ज्ञान देता है। परम्परा से उनके नाम अग्नि, वायु, आदित्य एवं अंगिरा थे। इन चार ऋषियों को एक-एक वेद का ज्ञान दिया गया था। इनको यह प्रेरणा भी की गई थी कि वह यह ज्ञान पांचवें ऋषि ब्रह्मा जी को प्रदान करें। ब्रह्मा जी ने उन चार ऋषियों से वेद ज्ञान प्राप्त किया और उसके बाद इन ऋषियों ने अन्य सभी मनुष्यों को चारों वेदों का ज्ञान वैदिक संस्कृत भाषा सहित उनकी ज्ञान ग्रहण करने की सामर्थ्य के अनुरूप कराया। यह सिद्धान्त वा मान्यता तर्क व युक्तियों सहित आप्त प्रमाणों से सिद्ध होती है। इस सिद्धान्त के विपरीत जितने विचार व मान्यतायें हैं, वह तर्कसंगत एवं व्यवहारिक सिद्ध नहीं होते।

मनुष्यों को वेदों का ज्ञान मिला तो वह जान गये कि इस संसार व समस्त प्राणियों का रचयिता एकमात्र परमात्मा है। वेदों में एक नहीं सहस्रों मन्त्र हैं, जिनमें ईश्वर व जीवात्मा के स्वरूप सहित मनुष्यों के कर्तव्य आदि की शिक्षा का ज्ञान दिया गया है। हमें लगता है कि ब्रह्मा जी सहित अग्नि, वायु, आदित्य और अंगिरा ऋषियों ने सभी मनुष्यों को वेद ज्ञान से परिचित कराया और वह सब ईश्वर व जीवात्मा के यथार्थ स्वरूप को जैसा कि वेदों में वर्णित है, जान गये थे। इस प्रथम पीढ़ी के बाद इन्हीं सक्षम व समर्थ लोगों ने इसके बाद की सन्ततियों में वेदों का प्रचार व प्रकाश जारी रखा। लोग वेदों को स्मरण व कण्ठाग्र करने लगे, जिससे आरम्भ परम्परा अद्यावधि तक चली आयी है। आज भी आर्य समाज के गुरुकुलों के अनेक विद्यार्थियों को वेद स्मरण व कण्ठ हैं। किसी को एक वेद स्मरण है तो किसी को दो भी स्मरण हैं।

वेदों को स्मरण व कण्ठ करने के कारण ही वेदों का एक नाम श्रुति भी है। श्रुति का अर्थ होता है कि जिसे सुनकर स्मरण किया जाये व दूसरों को बोलकर बताया या स्मरण कराया जाये। इस प्रकार परम्परा से

वेदों का ज्ञान हम सब तक पहुंचा है। हमारा सौभाग्य है कि आज हमारे घर पर चारों वेद उनके हिन्दी व अंग्रेजी अर्थों, भाष्य व टीकाओं के साथ उपलब्ध हैं। हिन्दी में तो हमारे पास अनेक विद्वानों के भाष्य हैं। इन भाष्यों वा टीकाओं की विशेषता यह है कि इन भाष्यों में ऋषि दयानन्द जी व विद्वानों ने वेद मन्त्र के प्रत्येक पद व शब्द का हिन्दी भाषा में अर्थ दिया है। ऋषि दयानन्द द्वारा किये गये वेदभाष्य में मन्त्रों के सभी पदों के संस्कृत व हिन्दी दोनों अर्थ प्राप्त होते हैं।

महर्षि दयानन्द ने ही महाभारत काल के बाद पहली बार गायत्री व अन्य अनेक मन्त्रों का सत्य व व्यवहारिक अर्थ किया है। वैदिक विद्वान सायण ने चारों वेदों का भाष्य संस्कृत भाषा में किया व अपने अनुचर विद्वानों से कराया। उनके अर्थ केवल यज्ञपरक हैं। उन्होंने वेद मन्त्रों के व्यवहारिक अर्थों की उपेक्षा की। ऋषि दयानन्द का वेदभाष्य महाभारतपूर्व ऋषि परम्परा के अनुकूल होने सहित वेद मन्त्रों के व्यवहारिक एवं उपयोगी अर्थों से युक्त होने के कारण अधिक उपयोगी एवं प्रासंगिक है। ऋषि दयानन्द ने ऋषि परम्परा का निर्वहन करते हुए वेद प्रचार की दृष्टि से महत्वपूर्ण अनेक ज्ञान-विज्ञान विषयक सत्य रहस्यों का उद्घाटन करने के लिए सत्यार्थ प्रकाश, ऋग्वेदादि भाष्य भूमिका, संस्कारविधि, आर्याभिविनय, व्यवहारभानु आदि अनेक ग्रन्थों की रचना व प्रकाश किया है, जिनसे वेदों का यथार्थ अर्थ व अभिप्राय जाना जा सकता है।

ऋषि दयानन्द के बाद उनके अनेक अनुयायियों पं. आर्यमुनि, पं. क्षेमकरणदास त्रिवेदी, स्वामी ब्रह्म मुनि, पं. तुलसीराम, पं. जयदेव शर्मा विद्यालंकार, पं. हरिशरण सिद्धान्तालंकार, पं. विश्वनाथ विद्यालंकार वेदमार्तण्ड, आचार्य डा. रामनाथ वेदालंकार आदि अनेक विद्वानों ने भी वेदभाष्य व वेद पर टीकायें लिखी हैं। मनुस्मृति, 6 दर्शन एवं 11 प्रामाणिक उपनिषदों पर भी अनेक आर्य विद्वानों की हिन्दी में टीकायें उपलब्ध हैं। वेदेत्तर इन सभी प्राचीन ग्रन्थों की रचना वेदों के

आधार पर ही की गई हैं, जिसमें वेदों की प्रशंसा होने के साथ वेदों के महत्त्व का प्रतिपादन है। वेद और इन सभी ग्रन्थों से ईश्वर व जीवात्मा के यथार्थ स्वरूप पर विस्तार से प्रकाश पड़ता है और आज विज्ञान के युग में भी वेद आदि इन सभी ग्रन्थों में ईश्वर व जीवात्मा का जो स्वरूप वर्णित हुआ है, वह यथावत् सत्य एवं तर्क एवं युक्ति की कसौटी पर खरा है। किसी विधर्मी की यह सामर्थ्य नहीं कि वह इनका खण्डन कर सके। वर्तमान में प्रचलित मत-मतान्तरों के ग्रन्थों, जिनकी रचना महाभारत काल के बाद हुई, ईश्वर व जीवात्मा का वेद जैसा सत्य एवं यथार्थ स्वरूप उपलब्ध नहीं होता। सभी मत, पंथों के ग्रन्थ अनेक भ्रान्तियों व मिथ्या तथ्यों से युक्त हैं। यही कारण है कि वह अपने धर्मग्रन्थों का अन्य मतों, मुख्यतः आर्यसमाजी वैदिक धर्मियों में प्रचार नहीं करते क्योंकि आर्यसमाज सत्य के निर्णयार्थ उन्हें शास्त्रार्थ व सत्यासत्य के निर्णय के लिए गोष्ठी आदि करने की चुनौती देता है।

हम यहां दो वेदमंत्रों के अर्थ प्रस्तुत कर रहे हैं, जिनसे ईश्वर के स्वरूप का मनुष्यों वा जीवात्माओं को उपदेश है। यजुर्वेद के 40/8 मंत्र 'स पर्यगाच्छुक्रम-कायमव्रणमास्नारिम् शुद्धमपापविद्धम्' में ईश्वर ने बताया है कि ईश्वर सब पदार्थों में व्यापक, शीघ्रकारी और अनन्त बलवान् जो शुद्ध, सर्वज्ञ, सब का अन्तर्यामी, सर्वोपरि विराजमान, सनातन, स्वयंसिद्ध, परमेश्वर अपनी जीवरूप सनातन अनादि प्रजा को अपनी सनातन विद्या से यथावत् अर्थों का बोध वेद द्वारा कराता है। वह कभी शरीर धारण व जन्म नहीं लेता, जिस में छिद्र नहीं होता, नाड़ी आदि के बन्धन में नहीं आता और कभी पापाचरण नहीं करता, जिसमें क्लेश, दुःख, अज्ञान कभी नहीं होता इत्यादि। यजुर्वेद के ही 13/4 मन्त्र 'हिरण्यगर्भः समवर्त्तताग्रे भूतस्य जातः पतिरेक आसीत्' में बताया गया है कि ईश्वर सृष्टि के पूर्व सब सूर्यादि तेज व प्रकाश देने वाले लोकों का उत्पत्ति स्थान, आधार और जो कुछ उत्पन्न है, हुआ था

और होगा, उसका स्वामी था, है और होगा। उस सुखस्वरूप परमात्मा ही की भक्ति सभी मनुष्य अति प्रेम से किया करें।

वेदों में ऐसे सहस्रों मन्त्र हैं, जिनमें ईश्वर के गुण, कर्म व स्वभाव का वर्णन है। इसी प्रकार से जीवात्मा व प्रकृति के स्वरूप का उल्लेख व चर्चा भी वेदों में मिलती है। वेद सृष्टि के आदि काल में प्रथम पीढ़ी के ऋषि व मनुष्यों को प्रदान किये गये थे। वेदों में ईश्वर व जीवात्मा सहित संसार के सभी पदार्थों का प्रामाणिक वर्णन है। वेदों के अनुसार जीवात्मा सत्य, चेतन, एकदेशी, सूक्ष्म, अल्पज्ञ, जन्म-मरण धर्म-कर्मों का कर्ता एवं उनके फलों का भोक्ता, वेदज्ञान प्राप्त करने में समर्थ तथा वेदाचरण कर आत्मोन्नति करके मोक्ष को प्राप्त होने में समर्थ है। अतः इस सृष्टि में ईश्वर व जीवात्मा सम्बन्धी विचार व इनके स्वरूप का ज्ञान वेदों से ही आया सिद्ध होता है। अन्य मतों के लोग इसे अस्वीकार नहीं करते। उनके पास इसके विपरीत कोई तथ्य भी नहीं है। विज्ञान, तर्क, युक्ति के आधार पर भी वेद वर्णित ज्ञान सत्य है एवं सबके लिए ग्रहण करने योग्य है। जो वेदों के इस ज्ञान को नहीं मानते, उसमें दोष उन लोगों की अविद्या व वेद ज्ञान से दूरी सहित अविद्या के ग्रन्थों से निकटता है। यदि संसार के सभी लोग व वैज्ञानिक अपने पूर्वाग्रहों को दूर कर वेदों का निष्पक्ष व राग द्वेष से रहित होकर अध्ययन करें तो उन्हें वेदों की एक-एक बात सत्य सिद्ध होगी जैसा सृष्टि के इतिहास में उच्च मेधा बुद्धि सम्पन्न ऋषि मुनि विगत 1.96 अरब वर्षों से मानते चले आये हैं। अतः संसार में ईश्वर व जीवात्मा का ज्ञान वेदों से ही फैला है। ईश्वर व जीवात्मा से इतर समस्त ज्ञान, संस्कृत भाषा सहित, वेदों से ही प्रकाशित व प्रचारित हुआ है। सारा संसार वेद, वेदभाषा और इस देश के ऋषि-मुनियों का ऋणी है। यदि यह सब न होते और ऋषियों ने इनकी रक्षा व प्रचार न किया होता तो आज संसार में ज्ञान-विज्ञान का प्रकाश न होता।

- नवसस्येष्टि एवं होली पर्व 18 मार्च, 2022 पर -

## होली एक धार्मिक अनुष्ठान एवं आमोद-प्रमोद का पर्व है

- मनमोहन कुमार आर्य

आर्यावर्त उत्सवों एवं पर्वों का देश है। पर्व का अपना महत्व होता है। होली भी दीपावली, दशहरा, श्रावणी आदि की ही तरह एक सामाजिक एवं धार्मिक पर्व है। यह पर्व फाल्गुन मास की पूर्णिमा व उसके अगले दिन हर्षोल्लास से मनाया जाता है। इसे मनाने की प्रासंगिकता व महत्व अन्य पर्वों से कुछ अधिक प्रतीत होता है। इस पर्व को चैत्र माह के आरम्भ से एक दिन पूर्व फाल्गुन पूर्णिमा को एक वृहद यज्ञ करके मनाते हैं और अगले दिन सभी लोग एक दूसरे को पर्व की बधाईयां देने के साथ मिष्ठान गुजिया व अन्य पदार्थों से स्वागत व आदर देते हैं। साथ ही चेहरे पर गुलाल व रंग लगाते हैं। होली का महत्व किन कारणों से है? इसका मुख्य कारण तो यह है कि होली पर्व के समय शीत बहुत कम हो जाती है, जिससे लोग कई महीनों से त्रस्त थे। दिन भी छोटे होते थे। सायं 5.30 बजे ही अन्धकार हो जाता था।

होली से लगभग ढाई महीने पहले 22 दिसम्बर से दिनों का बढ़ना आरम्भ हो जाता है। होली को मनाने से कुछ दिन पूर्व शीत ऋतु में पहने जाने वाले वस्त्रों को सुखाकर व सम्भाल कर अगले वर्ष के लिये सुरक्षित रख देते हैं। होली से कुछ दिन पहले हल्की गर्मी आरम्भ होने के कारण इस ऋतु के अनुकूल वस्त्रों को तैयार करते हैं। यदि पर्यावरण एवं वनस्पति जगत की दृष्टि से देखा जाये तो इस अवसर पर आषाढी फसल तैयार होने को होती है। गेहूं की बालियों व फलियों में नव-अन्न बन जाता है जिसका पकना शेष रहता है। किसानों ने इस आषाढी फसल को उगाने व तैयार करने में बहुत परिश्रम किया होता है। उसे आरम्भ में कहीं न कहीं डर होता है कि किसी कारण से उसका परिश्रम व्यर्थ न हो जाये। होली के बाद जौ व गेहूं आदि की फसल का कटना

आरम्भ होने को होता है। अतः किसान अपनी मेहनत व उससे उत्पन्न फसल को देखकर प्रसन्न होते हैं, जिसे वह ईश्वर का धन्यवाद करते हुए उत्सव के रूप में मनाकर अपने परिवार व इष्ट मित्रों को भी प्रसन्नता प्रदान करने का प्रयास करते हैं।

प्राचीन काल में आरम्भ परम्परा के अनुसार इस अवसर पर गेहूं के नये दानों को अग्नि में तपा कर उनसे वृहद-यज्ञों में आहुतियां देकर यज्ञ किया जाता है, जिससे ईश्वर का धन्यवाद होता है और इसके बाद अन्न का उपभोग करने में सुख व सन्तोष का अनुभव होता है। होली के अवसर पर हमारे सब वन-उपवन भी नये पत्तों व पुष्पों से आंखों को अत्यन्त प्रिय लगते हैं और उपवनों में सुगन्ध आदि का वातावरण मन को सुख व आनन्द देता है। अतः यह समय हर दृष्टि से उत्सव के अनुकूल होता है। इस अवसर पर वातावरण में न अधिक शीत होता है न उष्णता। वनस्पति जगत अपने यौवन पर होता है एवं मनभावन होता है। हम यह भी अनुभव करते हैं कि रंग-बिरंगे पुष्पों की तरह परमात्मा ने मनुष्यों को गौरा, काला, सावंला, गेहूंवा आदि अनेक रंगों व आकृति वाला बनाया है। किसी को परमात्मा ने लम्बा तो किसी को नाटा, किसी को मोटा तो किसी को पतला तथा किसी को गठीला तो किसी को पतला बनाया है। शरीर का बाह्य रूप गौरा व काला आदि है तो अन्दर धमनियों में लोहित या लाल रंग का रक्त बहता है। पुष्पों के रंग भी हमें ईश्वर की महिमा का परिचय देते हैं जो भूमि में मिट्टी से नाना रंगों व मनमोहन आकृतियों के पुष्पों को उगाता, बनाता व संवारता है। पुष्पों में उसकी सर्वोत्तम निर्माण कला के दर्शन होते हैं।

ऋषि कहते हैं कि रचना को देखकर रचयिता का ज्ञान होता है। फूलों को देखकर भी ईश्वर का

साक्षात्कार किया जा सकता है। ईश्वर गुणी है और फूल उसकी बनाई हुई रचना। होली पर्व के अवसर पर फलों के रंगों के अनुरूप हम स्वयं भी एक-दूसरे के चेहरों पर रंग लगा कर उन्हें पुष्पों के समान आकर्षक व मनमोहक रूप देना चाहते हैं। खिले पुष्प की हम खुशियों व सुख से उपमा देते हैं और कामना करते हैं कि हमारे सभी इष्ट-मित्र सदैव पुष्पों की तरह हंसते-मुस्कराते व खिले-खिले से रहे। यही काम हम अपने मित्रों व कुटुम्बियों के चेहरे पर रंग लगाकर उन्हें शुभकामनायें देते हुए मिष्ठान्न आदि खिला कर करने का प्रयास करते हैं। ऐसी भी किंवदन्ति है कि इस दिन सभी लोग अपने मतभेद व मनमुटाव भुलाकर परस्पर सद्भाव व प्रेम का परिचय देते हैं। यदि इस दिन लोग इस दिशा में कुछ पग भी आगे बढ़ाते हैं तो यह किसी उपलब्धि से कम नहीं है। इसका कारण ऐसा करने से मन को सुख व शान्ति का मिलना है।

वैदिक धर्म व संस्कृति में ईश्वर की आज्ञा का पालन व परोपकार के पर्याय यज्ञों वा अग्निहोत्र करने का विशेष महत्व है। वैदिक संस्कृति में महाभारत युद्ध के कारण कुछ परिवर्तन व विकार भी आया है। हम इन पर्वों के प्राचीन स्वरूप व मनाने की विधि को प्रायः भूल चुके हैं। अब इस पर्व को मनाने के विकृत रूप से ही अनुमान किया जा सकता है कि होली पर्व का प्राचीन स्वरूप क्या रहा होगा? होली पर पूर्णिमा के दिन बड़ी मात्रा में लकड़ियों व उपलों को एकत्र कर रात्रि के समय उसे मन्त्रोच्चार कर जलाया जाता है और उसमें मन्त्र बोलकर से हवन सामग्री व नवान्न के होलों की आहुतियां दी जाती हैं। इससे अनुमान लगता है कि यह प्रक्रिया व अनुष्ठान वृहद यज्ञों का बिगड़ा हुआ स्वरूप है। ऋषि दयानन्द ने सन् 1875 में आर्यसमाज की स्थापना करके तथा सत्यार्थप्रकाश आदि ग्रन्थों की रचना करके वेद व उनके सत्य अर्थों से देशवासियों का परिचय कराया है।

अग्निहोत्र यज्ञ पर्यावरण व वातावरण को शुद्ध व पवित्र करने, दुर्गन्ध का नाश करने, रोग व हानिकारक

किटाणुओं को निष्प्रभावी व नष्ट करने, ईश्वर की वेदाज्ञा का पालन करने और अपने हितकर व इष्ट पदार्थों का भोग करने से पहले उसे ईश्वर के प्रतीक अग्नि व सभी देवताओं के मुख अग्नि को आहुति रूप में समर्पित करने के लिये किया जाता है। ऐसा करके हम इस वृहद यज्ञ में अपने जिन साधनों व सामग्री का व्यय करते हैं उससे कहीं अधिक लाभ हमें अप्रत्यक्ष रूप से भी मिलता है। हमारे जीवन निर्वाह के कारण प्रकृति में वायु, जल, भूमि आदि का जो प्रदूषण होता है तथा चूल्हे व चक्की से जो जीव-जन्तु आदि मर जाते व पीड़ित होते हैं, उस हानि की आंशिक निवृत्ति व पूर्ति भी होली के दिन परिवारों में व्यक्तिगत रूप से किए जाने वाले यज्ञों व सामूहिक वृहद यज्ञों से होती है। होली पर ज्ञान, धन व बल में अपने से न्यून अपने सामाजिक बन्धुओं को अपने गले से लगाकर हम यह जताते हैं कि हम सब एक ईश्वर की सन्तानें हैं और सब परस्पर सहयोगी हैं। सबको एक दूसरे के हितों का ध्यान रखते हुए परस्पर सहयोग करना है जिससे किसी को किसी प्रकार का दुःख व पीड़ा न हो। ऐसी अभिव्यक्तियां ही इस पर्व को मनाते हुए लोग प्रतीक रूप में करते हुए दीखते हैं।

आर्य पर्व पद्धति में होली के विषय में 'शब्दकल्पद्रुम कोश' तथा 'भाव-प्रकाश' ग्रन्थों के आधार पर कहा गया है कि तिनकों की अग्नि में भूने हुए अध-पके शमीधान्य (फली वाले अन्न) को 'होलक' (होला) कहते हैं। होला स्वल्प-वात है और मेद (चर्बी), कफ और श्रम (थकान) के दोषों को शमन करता है। जिस-जिस अन्न का होला होता है, उसमें उसी अन्न का गुण होता है। ऐसा प्रतीत होता है कि आदिकाल में तृणाग्नि में भुने आषाढ़ी के प्रत्येक अन्न के लिए 'होलक' शब्द प्रयुक्त होता था किन्तु पीछे से वह शमीधान्यों (फलीयुक्त) के होलों के लिए ही रूढ़ हो गया था। हिन्दी का प्रचलित 'होला' शब्द इसी का अपभ्रंश है। आषाढ़ी नव-अन्न-इष्टि में नवागत अध-पके यवों के होम के कारण उसको 'होलकोत्सव' कहते थे। उसमें होलक या होले हुतशेष रूप से भक्षण

किए जाते थे और उनके सत्तू (सक्तु) का प्रयोग भी इसी पर्व के दिवस से प्रारम्भ होता था। सत्तू एक विशेष आहार है, यह पित्तादि दोषों को शमन करता है। भारतीयों के विशेष-विशेष पर्व विशेष-विशेष आहारों के प्रयोगों के आरम्भ के लिए निर्दिष्ट हैं। उसी प्रकार यह होलकोत्सव होलों और उसके बने हुए सत्तुओं के उपयोग के लिए उद्दिष्ट है।

वैदिक धर्मावलम्बियों में प्राचीनकाल से यह प्रथा चली आती है कि नवीन वस्तुओं को देवों को समर्पण किए बिना अपने उपभोग में नहीं लाया जाता है। जिस प्रकार मानव देवों में ब्राह्मण सर्वश्रेष्ठ है, उसी प्रकार भौतिक देवों में अग्नि सर्व-प्रधान है। वह अग्नि विद्युत रूप से ब्रह्माण्ड में व्यापक है और भूतल पर साधारण अनल, जल में बड़वानल, तेज में प्रभानल, वायु में प्राणापानानल और सर्व प्राणियों में वैश्वानर के रूप में वास करता है। देवयज्ञ का प्रधान साधन भौतिक अग्नि ही है क्योंकि वह सब देवों का दूत है। वेद में उसको अनेक बार 'देवदूत' कहा गया है। वही अग्नि देवता सब देवों को होमें हुए द्रव्य पहुंचाता है। इसलिए नवागत अन्न सर्वप्रथम अग्नि के ही अर्पण किए जाते हैं और तदन्तर मानव देह द्वारा ब्राह्मणों को भेंट करके अपने उपयोग में लाए जाते हैं।

श्रुति कहती है- 'केवलाधो भवति केवलादी।' इसका अर्थ है कि अकेला खाने वाला केवल पाप खाने वाला है। मनु महाराज इसी का समर्थन करते हुए कहते हैं कि 'जो पुरुष केवल अपने लिए भोजन पकाता है, वह पाप भक्षण करता है। यज्ञशेष वा हुतशेष ही सज्जनों का (भोक्तव्य) अन्न विधान किया गया है।' इसलिए अब

तक भी जन साधारण में यह प्रथा प्रचलित है कि जब तक नवीन अन्नों वा फलों को पूजा के प्रयोग में न लाया जाये, तब तक उनको लोक भाषा में 'अछूत वा छूते' कहते हैं। तदनुसार ही आषाढी की नवीन फसल आने पर नये यवों को होमने के लिए इस अवसर पर प्राचीन काल में नवसस्येष्टि, होलकेष्टि वा होलकोत्सव होता था। जहां प्रत्येक गृह में पृथक्-पृथक् नवसस्येष्टि की जाती थी, वहां प्रत्येक ग्राम में सामूहिक रूप से सम्मिलित नवसस्येष्टि भी होती थी और उसमें सब लोग अपने-अपने घरों से यवादि आहवनीय पदार्थ लाकर चढ़ाते थे।

वर्तमान समय में काष्ठ और कण्डों (उपलों) के ढेरों के रूप में होली जलाने की प्रथा प्राचीन सामूहिक नवसस्येष्टियों का विकृत रूप है। उसमें आहवनीय सामग्री का हवन तो कुटिल काल की गति में लुप्त हो गया है और केवल काष्ठ तथा अमेध्य द्रव्यों का जलाना और यवों की बालों का भूनना रूढ़ि वा लकीर के रूप में रह गया है। इस आषाढी नवान्नेष्टि का उपर्युक्त देवयज्ञ द्वारा देवपूजन विद्वत्-समादर, वायु-संशोधन, गृह-परिमार्जन तथा नवीन वस्त्र परिवर्तन धार्मिक और वैज्ञानिक स्वरूप है। इस अवसर पर गान-वाद्य द्वारा आमोद और हर्षोल्लास तथा इष्ट-मित्रों का सप्रेम सम्मेलन उस के आनुषंगिक उपयोगी लौकिक अंग हैं। जो समय हमारे लिए वर्षभर तक अन्न प्रदान करते रहने की व्यवस्था करता है, उसे मंगलमूल वा सौभाग्यसूचक समझकर उस पर परमेश्वर के गुणानुवादपूर्वक आन्दोत्सव मनाना स्वाभाविक ही है। परस्पर प्रेम परिवर्धन का भी यह बड़ा उपयुक्त अवसर है।

किसी और ने हमारे लिए पेड़ लगाए थे,  
जिनकी छाया में हमने सुख लिया।  
अब हम भी दूसरों के लिए पेड़ लगाएं,  
जो उनकी छाया में सुख लेंगे।

## रे मानव! 'ओ३म्' का स्मरण कर

- डॉ० सत्यदेव सिंह

ओ३म् वायुरनिलममृतमथेदंभस्मान्तं शरीरम् ।

ओ३म् क्रतोस्मरक्लिबेस्मरकृतस्मर ।।

(यजुर्वेद: 40/25)

पदार्थ- हे (क्रतो) कर्म करने वाले जीव! तू अपनी अवस्था के अन्त में (ओ३म्) इस नाम वाच्य ईश्वर को (स्मर) स्मरण कर, (क्लिबे) अपने सामर्थ्य के लिए परमात्मा और अपने स्वरूप का (स्मर) स्मरण कर, (कृतम्) अपने किये का (स्मर) स्मरण कर ।

इस संस्कार का (वायुः) धनंजयादिरुप प्राण-वायु, (अनिलम्) कारण रूप वायु को, कारण रूप (अमृतम्) अविनाशी सूत्रात्मा रूपको धारण करता है। (अथ) इसके अनन्तर (इदम्) यह (शरीरम्) नष्ट होने वाला सुखादि का आश्रय शरीर, (भस्मान्तम्) अन्त में भस्म होने वाला होता है, ऐसा जानो ।

'व्याख्या' इस मन्त्र के अर्थ में यह कहा गया है कि हे कर्मकर्ता जीव! तू शरीर के छूटते समय 'ओ३म्' इस मुख्य नाम वाले परमेश्वर का स्मरण कर। यह बात कहकर वेद ने मनुष्य के सामने एक पहेली रख दी है, मृत्यु के समय तो कुछ ज्ञान ही नहीं रहता, उस समय भला कौन ऐसी बात कह सकता है। फिर इसका उत्तर मन्त्र में वायु शब्द दो बार आया है- 1. वायु, 2. अनिलम् अर्थात् एक प्राणवायु और दूसरा वायु और प्राणवायु के साथ सम्बंध होने से 'अनिलम्' का अर्थ किसी पुस्तक में आत्मा से भी लिया गया है और यहां इस मन्त्र में जीवात्मा को वायु कहा गया है क्योंकि वायु जिस प्रकार जिस-जिस जगह से गुजरता है, गन्ध, सुगन्ध सब को साथ ले लेता है। इसी प्रकार जीवात्मा कई योनियों से गुजर कर आता है और अनेक प्रकार के कर्मों और



संस्कारों को अपने साथ लाता है तथा इसी प्रकार इस वर्तमान जन्म के अच्छे-बुरे कर्म और संस्कार भी इसके साथ जुड़ेंगे।

इसलिए इस पहेली का अभिप्राय यह है कि समझने वाले के लिए जीवन के साथ हर समय मृत्यु का ध्यान भी जुड़ा रहता है। इसलिए उसके जीवन में ऐसा भी समय आ जाता है, जब वह जीते-जी संसार के विषयों से उपराम हो जाता है। जब मन में ऐसी समझ उत्पन्न हो जाती है, उस समय विचार प्रबल हो जाता है, वह यही है - 'यह शरीर तो भस्मान्त वाला है। जब मृत्यु आयेगी, तब शरीर की प्राणवायु विश्व के प्राणवायु में विलीन हो जायेगा, क्योंकि विश्व की प्राणशक्ति ही शरीर में कार्य कर रही है। इस शरीर के न रहने के बाद अगर कुछ बचा रहता है, अमर है तो वह अमृतपुत्र आत्मा ही है। इस शरीर का अन्त तो राख हो जाना है, भस्म हो

जाना है।' मैं संसार में जन्मा हूँ तो मेरा मरण भी होगा। मैं इसको छोड़कर जीवन-यात्रा में आगे निकल जाऊँगा। इस जीवन में भी कर्म कर रहा हूँ, आगे भी जीवन आयेंगे, उनमें भी कर्म ही साथ देंगे। इसलिए मन्त्र के आखिरी भाग में ही आदेश दिया है कि- ऐ कर्मशील अमर आत्मा! जीवन में अब तक जो कर्म किए हैं, उनका स्मरण कर और उनमें अच्छे-बुरे कर्मों की छँटनी करता रह। स्वाध्याय का एक अर्थ यह भी है कि रोज़ाना अपने-आपको पढ़ो, अपनी पड़ताल करते रहो। यदि हम प्रतिदिन रात को सोते समय दिनभर के अपने किये हुए कर्मों पर ध्यान देते रहेंगे तो बुरे कर्मों के संकल्प मन में पैदा ही नहीं होंगे।

इस वेद-मन्त्र में दो बार कहा गया है - 'ओ३म् क्रतोस्मर' 'कृतस्मर' अर्थात् जो कर्म करने हैं और किये जा चुके हैं, उन्हें स्मरण करते रहो, क्योंकि जन्म-मरण के इस संसार में न शरीर साथ देता है, केवल कर्म ही साथ देता है। शरीर छूट जाने के बाद हम संस्कारों, संकल्पों और कर्मों को ही साथ ले जाते हैं। अच्छे हों, बुरे हों, उन्हें यहीं छोड़कर कोई नहीं जाता, वे हमारा जन्म-जन्मान्तर तक पीछा किये रहते हैं। जब कर्मों को ही साथ देना है, तब दो बातें ही शेष रह जाती हैं। हम अच्छी तरह सोच-समझ लें कि हमें ऐसे कर्म करने हैं, जो सुपथ की तरफ ले जाने वाले हों। इसके साथ प्रभु से

प्रार्थना करें, जिससे हमें सुपथ पर चलने की प्रेरणा मिलती रहे। अपने मन को निर्मल और शक्तिशाली बनायें, स्वयं को पहचानें, अतीत को भूलकर वर्तमान में प्रसन्न रहें और जीवन में पवित्रता लायें, प्राणी मात्र के लिए मंगलभाव रखें। साथ ही, हम सबको चाहिए कि चित्त की ऐसी वृत्ति बन जाये कि अन्दर ही अन्दर 'ओ३म्' की ध्वनि गूँजती रहे। इसके लिए ऐसा नियम बना लें कि रोज़ाना कम से कम दो घण्टे एकान्त में बैठकर 'ओ३म्' का जाप करें और मन में उस प्यारे प्रभु का चिन्तन सदा किया करें। ऐसा अभ्यास प्रतिदिन चलता रहे और अभ्यास का समय शनैः-शनैः बढ़ाते जाएँ। निरन्तर अभ्यास से ऐसी अवस्था आयेगी कि जब भी आप एकान्त में बैठकर आँखें बन्द करके वाणी से 'ओ३म्' नाम का उच्चारण करेंगे और फिर ओष्ठ बन्द करके मनमें 'ओ३म्' का जाप करेंगे तो अन्दर से अजपा 'जाप' की ध्वनि लग जायेगी, निरन्तर अभ्यास से यह वर्तमान की स्थिति जीवन के साथ जुड़ जायेगी और मृत्यु के समय अपने-आप अन्दर ही अन्दर 'ओ३म्' की ध्वनि लग जायेगी।" तभी तो महापुरुषों ने कहा है- 'अन्तमत्तिसोगति' अर्थात् मरणासन्न स्थिति में मनुष्य का जैसा चित्त-बुद्धि होती है, वैसी ही जन्मान्तर की गति होती है यानी, वैसा ही दूसरा जन्म मिलता है अथवा मोक्ष-सुख का भागी मनुष्य बन जाता है।

देश की रक्षा करने का अर्थ है -

**'अपना कार्य पूरी ईमानदारी से करना।'**

चाहे वह खेती, व्यापार, मजदूरी, अध्यापन,  
पुलिस या सेना में युद्ध हो।



ओ३म्

वैदिक साधन आश्रम  
तपोवन, नालापानी, देहरादून  
द्वारा आयोजित

# ग्रीष्मोत्सव



बुधवार, 11 मई 2022 से  
रविवार, 15 मई 2022 तक

आर्य समाज के संस्थापक,  
वेदों के उद्धारक एवं युग प्रवर्तक  
महर्षि दयानन्द सरस्वती  
( 1825-1883 )



आश्रम सोसाइटी के सदस्यगण : विजय कुमार आर्य, ई. प्रेम प्रकाश शर्मा, आचार्य आशीष जी दर्शनाचार्य, स्वामी चित्तेश्वरानन्द जी, सुधीर कुमार माटा, श्याम आर्य, विक्रम बावा, योगेश मुंजाल, डॉ. शशि वर्मा, महेन्द्र सिंह चौहान, योगराज अरोड़ा, कुलदीप चौहान, विनीश आहुजा, अशोक वर्मा एवं समस्त सदस्य वैदिक साधन आश्रम सोसायटी, देहरादून।

कार्यक्रम के प्रमुख सहयोगी : रणजीत राय कपूर, जीतेन्द्र तोमर, रमेश चन्द, सुशील कुमार भाटिया, प्रेमसिंह।

Email : [vaidicsadanashram88@gmail.com](mailto:vaidicsadanashram88@gmail.com) Web : [www.vaidicsadhanashramdehradun.com](http://www.vaidicsadhanashramdehradun.com)



# ग्रीष्मोत्सव, योग साधना एवं अथर्ववेद यज्ञ

बैशाख शुक्ल दशमी से वैशाख सुदि चतुर्दशी विक्रमी सम्वत् 2079 तक  
तदनुसार बुधवार 11 मई से रविवार 15 मई 2022 तक मनाया जायेगा।

योग साधना निर्देशक एवं : स्वामी चित्तेश्वरानन्द जी सरस्वती  
यज्ञ के ब्रह्मा

वैदिक विद्वान : आचार्य डा० वागीष जी, पं. उमेश चन्द्र कुलश्रेष्ठ जी, स्वामी  
योगेश्वरानन्द सरस्वती जी, डॉ० धन्नजय जी, आचार्य आशीष  
जी दर्शनाचार्य, डॉ० सुखदा सोलंकी जी, आचार्य डा० अन्नपूर्णा  
जी, पं. सूरत राम शर्मा जी, पं. वेद वसु शास्त्री जी,  
श्रीमती सुरेन्द्र अरोड़ा जी

वेद पाठ : श्रीमद दयानन्द आर्ष ज्योतिर्मठ गुरुकुल पौंढा के  
ब्रह्मचारियों द्वारा

यज्ञ तथा अन्य कार्यक्रमों के संचालक : पंडित सूरतराम शर्मा जी, श्री शैलेश मुनि सत्यार्थी जी  
एवं डॉ. अनिल आर्य जी

भजनोपदेशक : श्री कुलदीप आर्य जी, पं आर्यमुनि जी एवं श्रीमती मीनाक्षी  
पंवार जी

## बुधवार 11 मई से रविवार 15 मई 2022 तक प्रतिदिन

योग साधना : प्रातः 5.00 से 6.00 बजे तक  
संध्या एवं यज्ञ : प्रातः 6.30 से 8.30 बजे तक  
भजन एवं प्रवचन : प्रातः 10 से 12 बजे तक

यज्ञ एवं संध्या : प्रातः 3.30 से 6.00 बजे तक  
भजन एवं प्रवचन : रात्रि 07.30 से 09.30 बजे तक

## बुधवार दिनांक 11 मई 2022

ध्वजारोहण : प्रातः 9:00 बजे  
यज्ञ के यजमान : श्री विजय सचदेवा एवं परिवार  
कार्यक्रम के अध्यक्ष :  
भजन : श्री कुलदीप आर्य जी, श्री आर्यमुनि जी  
प्रवचन विषय :  
वक्ता प्रात सत्र : आचार्य डा० वागीष जी, आचार्य आशीष जी  
वक्ता सांयकाल सत्र : पं० उमेश चन्द्र कुलश्रेष्ठ जी, श्री शैलेश मुनि सत्यार्थी जी

## गुरुवार दिनांक 12 मई 2022

कार्यक्रम के अध्यक्ष :

भजन : श्री कुलदीप आर्य जी, श्री रमेश चन्द्र स्नेही जी

प्रवचन विषय :

वक्ता प्रातः सत्र : आचार्य डा० वागीष जी, स्वामी योगेश्वरानन्द जी

वक्ता सांयकाल सत्र : पं. उमेश चन्द्र कुलश्रेष्ठ जी, आचार्य डा० धन्नजय जी

## शुक्रवार, दिनांक 13 मई 2022

मुख्य अतिथि :

कार्यक्रम की अध्यक्ष : श्रीमती सुरेन्द्र अरोड़ा जी

भजन : श्रीमती मीनाक्षी पंवार जी एवं द्रोणस्थली आर्ष कन्या गुरुकुल की ब्रह्मचारिणियाँ

प्रवचन विषय :

वक्ता प्रातः सत्र : आचार्य डा० वागीष जी, आचार्य डा० अन्नपूर्णा जी, डा० सुखदा सोलंकी जी

सांयकाल विषय :

वक्ता सांयकाल सत्र : प० उमेश चन्द्र कुलश्रेष्ठ जी एवं साध्वी प्रज्ञा जी

## शनिवार, 14 मई 2022

कार्यक्रम के अध्यक्ष : स्वामी चित्तेश्वरानन्द सरस्वती जी

भजन : श्री कुलदीप आर्य जी, पं० आर्यमुनि जी

प्रवचन विषय :

वक्ता प्रातः सत्र : आचार्य डा० वागीष जी, पं. उमेश चन्द्र कुलश्रेष्ठ जी, आचार्य आशीष जी

सांयकाल भजन संध्या : श्री कुलदीप आर्य जी एवं श्रीमती मीनाक्षी पंवार जी

## रविवार, 15 मई 2022

समापन समारोह	: प्रातः 10:00 से 1:00 बजे तक
मुख्य अतिथि	:
विशिष्ट अतिथि	:
सभाध्यक्ष	:
कार्यक्रम संचालक	: डॉ. अनिल आर्य जी
अतिथियों का स्वागत	: डॉ० प्रेम प्रकाश शर्मा (सचिव तपोवन आश्रम),
भजन	: श्री कुलदीप आर्य जी एवं द्रोणस्थली आर्ष कन्या गुरुकुल की ब्रह्मचारिणियों द्वारा भजन प्रस्तुति
प्रवचन विषय	:
वक्ता	: पं. उमेश चन्द्र कुलश्रेष्ठ, आचार्य डा० वागीष जी, आचार्य आशीष जी, स्वामी चित्तेश्वरानन्द जी, डा० अन्नपूर्णा जी
सम्बोधन	: अतिथियों द्वारा सम्बोधन
धन्यवाद ज्ञापन	: आश्रम के अध्यक्ष श्री विजय कुमार आर्य जी द्वारा धन्यवाद ज्ञापन
ऋषिलंगर	: समापन समारोह के उपरान्त ऋषिलंगर की व्यवस्था

### आमंत्रित वैदिक विद्वान एवं अतिथिगण

डॉ. नवदीप जी, डॉ. कृष्णकान्त वैदिक शास्त्री जी, श्री मनमोहन आर्य जी, श्री एस.एस. वर्मा जी, श्री गोविन्द सिंह भण्डारी जी, श्री दयाकृष्ण कांडपाल जी, श्री ओमप्रकाश मलिक जी, श्री सुधीर गुलाटी जी, डॉ. महेश कुमार शर्मा, श्री राजकुमार भण्डारी जी, श्री महावीर सिंह जी, श्री अतर सिंह जी, श्री अजय त्यागी जी, श्री धर्मपाल शर्मा जी, श्री तीरथ कुकरेजा जी, श्री संजय जैन जी, श्री पंकज त्यागी जी, श्री नरेन्द्र वर्मा जी, श्री रामपाल रोहिला जी, श्री अरविन्द शर्मा जी, श्री दयानन्द तिवारी जी, डॉ. बृजपाल आर्य जी, श्री नरेन्द्र साहनी जी, श्री ओमप्रकाश महेन्द्र जी, श्रीमती कान्ता काम्बोज जी, श्री ज्ञानचन्द गुप्ता जी, श्री भगवान सिंह जी, श्री शत्रुघन कुमार मौर्य जी, श्री जीतेन्द्र सिंह तोमर जी, श्री महिपाल सिंह जी, श्री रमेश भारती जी, श्री उम्मेद सिंह विशारद जी, श्री रणजीत राय कपूर जी, श्रीमती ऊषा सिंह, डॉ. विश्वमित्र शास्त्री जी, श्री ओमप्रकाश अग्रवाल जी, श्री मानपाल सिंह जी, श्री दिनेश आर्य जी, श्री हाकम सिंह जी, श्रीमती पुष्पा गुसाई, श्री वेद प्रकाश धीमान जी, श्री प्रदीप दत्ता जी, श्री पी.डी. गुप्ता जी, श्री केसर सिंह जी, श्री रतन सिंह जी, श्री महिपाल सिंह त्यागी जी, श्री रामबाबू सैनी जी, श्री चमनलाल रामपाल जी, श्रीमती सविता अग्रवाल जी, श्री बृजेश शर्मा जी एवं सभी आर्यसमाजों के प्रधान, मंत्री एवं कोषाध्यक्ष

### निवेदक

विजय कुमार आर्य, डॉ. प्रेम प्रकाश शर्मा, आचार्य आशीष जी दर्शनाचार्य, स्वामी चित्तेश्वरानन्द जी, सुधीर कुमार माटा, श्याम आर्य, विक्रम बावा, योगेश मुंजाल, डॉ. शशि वर्मा, महेन्द्र सिंह चौहान, योगराज अरोड़ा, कुलदीप चौहान, विनीश आहुजा, अशोक वर्मा, रणजीत राय कपूर, जीतेन्द्र तोमर, रमेश चन्द, सुशील कुमार भाटिया, प्रेमसिंह

एवं समस्त सदस्य वैदिक साधन आश्रम सोसायटी, देहरादून।

# विरुद्ध आहार एवं हितकारी संयोग

- आचार्य बालकृष्ण जी

जिस प्रकार पथ्य या हितकारी आहार के सेवन से स्वास्थ्य की रक्षा होती है और दोष अपनी सम अवस्था में बने रहते हैं, उसी प्रकार अपथ्य या अहितकारी आहार के सेवन से स्वास्थ्य का नाश और दोषों का प्रकोप होता है। यह आहार भी अनेक प्रकार का हो सकता है। कुछ खाद्य-पदार्थ तो प्रकृति से ही दोषों का प्रकोप करने वाले, रोगकारक, भारी आदि होने से अपथ्य होते हैं, परन्तु कुछ प्राकृतिक रूप से और अकेले तो बहुत गुणकारी और स्वास्थ्यवर्द्धक होते हैं लेकिन जब इन्हीं पदार्थों को किसी अन्य खाद्य-पदार्थ के साथ लिया जाए अथवा किसी विशेष समय या ऋतु में या किसी विशेष वस्तु में पकाकर सेवन किया जाए, तो ये लाभ के स्थान पर हानि पहुँचाते हैं और अनेक प्रकार के रोगों का कारण बनते हैं। ये विरुद्धाहार कहलाते हैं क्योंकि ये रस, रक्त आदि धातुओं को दूषित करते हैं, दोषों को प्रकृपित करते हैं तथा मलों को शरीर से बाहर नहीं निकालते। अनेक बार कुछ गम्भीर रोगों की उत्पत्ति का कोई साफ कारण दिखाई नहीं देता, वस्तुतः उनका कारण विरुद्धाहार होता है क्योंकि आयुर्वेद में कहा है कि इस प्रकार के विरुद्धाहार का निरन्तर सेवन करते रहने से ये शरीर पर धीरे-धीरे दुष्प्रभाव डालते हैं और धातुओं को दूषित करते रहते हैं। अतः विरुद्धाहार नाना रोगों का कारण बनता है।

**ये विरुद्धाहार अनेक प्रकार के होते हैं, जैसे-**

- देश की दृष्टि से विरुद्धाहार-** जैसे-नमी-प्रधान स्थानों में नमी वाले, स्निग्ध, शीतल व शीत गुण वाले पदार्थों का सेवन।
- काल की दृष्टि से विरुद्धाहार-** जैसे- शीत ऋतु में शीतल, रूक्ष रसप्रधान एवं हल्के पदार्थों का सेवन।
- पाचक-अग्नि की दृष्टि से-** जैसे मन्द अग्नि वाले व्यक्ति द्वारा भारी, स्निग्ध, ठण्डे और मधुर रस वाले या मिठासयुक्त भोजन या पदार्थों का सेवन।
- मात्रा की दृष्टि से-** जैसे- शहद और घी का समान मात्रा में सेवन करना विष के समान है परन्तु विषम मात्रा में सेवन करना अमृत माना गया है।
- सात्म्य की दृष्टि से-** जैसे-प्रतिदिन चावल खाने के अभ्यासी व्यक्ति द्वारा गेहूँ, जौ आदि का सेवन।
- दोषों की दृष्टि से-** जैसे-वात प्रकृति वाले मनुष्य द्वारा वातवर्द्धक पदार्थ तथा कफ-प्रकृति वाले मनुष्य द्वारा कफवर्द्धक पदार्थों का सेवन।
- संस्कार या पाक की दृष्टि से-** जैसे- खट्टे पदार्थों को ताँबे या पीतल के बर्तन में पकाकर खाना वीर्य की दृष्टि से- शीत वीर्य पदार्थों को उष्ण वीर्य पदार्थों के साथ खाना, जैसे- शीत वीर्य संतरा, मौसम्मी, अनानास आदि को दही अथवा लस्सी के साथ सेवनकरना।
- कोष्ठ की दृष्टि से-** क्रूर कोष्ठ अर्थात् वात बहुल कोष्ठ (उदर) वाले व्यक्तियों में मल विसर्जन की क्रिया स्वभावतः कठिनाई से होती है। वात प्रकोप के कारण ऐसे व्यक्ति सख्त मल का त्याग करते हैं। इसी प्रकार मध्य कोष्ठ अर्थात् कफ बहुल उदर वाले व्यक्ति में भी मल विसर्जन क्रिया कुछ कठिनाई से होती है। ऐसे व्यक्तियों द्वारा लघु, कब्ज कारक, वातवर्द्धक व कफवर्द्धक पदार्थों का सेवन करना कोष्ठ की दृष्टि से विरुद्धाहार है। इसी प्रकार जो मृदु कोष्ठ अर्थात् पित्त बहुल उदर वाले हैं, जिनमें मल-विसर्जन की क्रिया सुविधापूर्वक द्रव रूप में होती है, ऐसे व्यक्तियों द्वारा कटु (चरपरे), सर व रेचक द्रव्यों का सेवन भी कोष्ठ की दृष्टि से विरुद्धाहार की श्रेणी में आता है।
- शारीरिक अवस्था की दृष्टि से-** जैसे-अधिक चर्बी वाले अर्थात् मोटे व्यक्तियों द्वारा स्निग्ध पदार्थों (घी, मक्खन, तेल आदि) का सेवन तथा क्षीण (कृश-पतले) मनुष्यों द्वारा रूक्ष और हल्के (लघु) पदार्थों का सेवन।

10. **क्रम की दृष्टि से-** जैसे नित्य कर्म (मलमूत्र-त्याग, स्नान आदि) से पहले खाना, भूख न लगने पर भी भोजन करना तथा अधिक भूख लगने पर भी भोजन न करना।

11. **निषेध की दृष्टि से-** कुछ विशेष पदार्थों के सेवन के बाद उनके कुप्रभाव से बचने के लिए किसी अन्य विशेष पदार्थ का सेवन अवश्य करना चाहिए या उसके बाद किसी पदार्थ का सेवन सर्वथा नहीं करना चाहिए। इस नियम का उल्लंघन करना निषेध की दृष्टि से विरुद्धाहार है। जैसे- घी के बाद ठण्डा जल आदि पदार्थों का सेवन करना, जबकि घी के बाद गर्म जल या गर्म पेय लेने का विधान है। गेहूँ व जौ से बने गर्म भोजन के साथ ठण्डा पानी पीना, भोजन के पश्चात् व्यायाम करना, इत्यादि।

12. **पकाने वाले ईंधन की दृष्टि से-** जैसे- दूषित ईंधन से पकाया अथवा ठीक प्रकार से न पकाया गया, कच्चा, बहुत पका या जला हुआ भोजन।

14. **संयोग की दृष्टि से-** कुछ पदार्थों को एक साथ या आपस में मिलाकर खाना संयोग की दृष्टि से विरुद्धाहार है, जैसे खट्टे पदार्थों को दूध के साथ खाना, दूध के साथ तरबूज व खरबूजा खाना, दूध के साथ लवणयुक्त पदार्थों का सेवन करना।

15. **रुचि की दृष्टि से-** अच्छे न लगने वाले भोजन को विवशता से तथा रुचिकर भोजन को भी अरुचिकर से खाना।

16. **गुणसम्पत् (उत्कृष्टता) की दृष्टि से-** रसरहित, उत्पन्न होकर नष्ट हुए रस वाले, विकारयुक्त रस वाले द्रव्य का सेवन करना।

17. **विधि की दृष्टि से-** भोजन सम्बंधी आचार संहिता का पालन न करते हुए आहार करना।

इन सभी प्रकार के विरुद्ध आहारों के उदाहरण यहाँ प्रस्तुत किए जा रहे हैं -

**किसके साथ क्या विरुद्ध है?**

**दूध के साथ -** दही, नमक, मूली, मूली के पत्ते, अन्य

कच्चे सलाद, सहिजन, इमली, खरबूजा, बेलफल, नारियल, आम्रातक (आम्बड़ा), नींबू, लिंकुच (बडहल), करौंदा, कमरख, जामुन, कैथ, पारावत (अम्ल फल), अनार, आँवला, गलगल, तोरई, गुड़, तिलकुट, कुलथी, उड़द, मोठ, निष्याव, कंगु, वनक, सत्तू, तेल तथा अन्य प्रकार के खट्टे फल या खटाई, मछली आदि विरुद्ध हैं।

**दही के साथ-** खीर, दूध, पनीर, गर्म पदार्थ व गर्म भोजन, खीरा, खरबूजा, ताड़ का फल आदि विरुद्ध हैं।

**खीर के साथ-** कटहल, खटाई (दही, नींबू, आदि), सत्तू, शराब आदि विरुद्ध हैं।

**शहद के साथ-** मकोय (काकमाची), घी (समान मात्रा में पुराना घी), वर्षा का जल, तेल, वसा, अंगूर, कमल का बीज, मूली, ज्यादा गर्म जल, गर्म दूध या अन्य गर्म पदार्थ, कुसुम्भ का साग, शाकर (शर्करा से बना शरबत) और मैरेय (खजूर से बनी मदिरा), आदि विरुद्ध हैं। शहद को गर्म करके सेवन करना निषिद्ध है।

**शीतल जल के साथ-** घी, तेल, गर्म दूध या गर्म पदार्थ, तरबूज, अमरूद, खीरा, ककड़ी, मूंगफली, चिलगोजा आदि विरुद्ध हैं।

**गर्म जल या गर्म पेय के साथ-** शहद, कुल्फी, आइसक्रीम व अन्य शीतल पदार्थ विरुद्ध हैं।

**घी के साथ-** समान मात्रा में शहद, ठण्डा जल विरुद्ध है।

**खरबूजा के साथ-** लहसुन, दही, दूध, मूली के पत्ते, पानी आदि विरुद्ध हैं।

**तरबूज के साथ-** ठण्डा पानी, पुदीना आदि विरुद्ध हैं।

**चावल के साथ-** सिरका विरुद्ध है।

**तिल की पिट्टी के साथ-** उपादिका (पोई) को पकाकर खाना विरुद्धाहार है।

**नमक-** अधिक मात्रा में अधिक समय तक खाना विरुद्ध है।

**अंकुरित धान्य, चने आदि के साथ-** कमल-नाल विरुद्ध है। कच्चे अंकुरित धान्य के साथ पका हुआ भोजन विरुद्ध है।

**मकोय के साथ-** पिप्पली, काली मिर्च, गुड़ व शहद विरुद्ध है। जिस बर्तन में मछली पकायी हो, उसमें रातभर रखा मकोय का शाक घातक विरुद्धाहार है।

**उड़द की दाल के साथ-** मूली विरुद्ध है।

**केले के साथ-** तक्र (मट्ठा) विरुद्ध है।

**घी-** काँसे के बर्तन में दस दिन या अधिक समय तक रखा हुआ घी विषाक्त हो जाता है।

**दूध, सुरा, खिचड़ी-** इन तीनों को मिलाकर खाना विरुद्धाहार है।

इस प्रकार के विरुद्ध आहार के सेवन से शरीर के धातु और दोष असन्तुलित हो जाते हैं। परिणामस्वरूप अनेक प्रकार के रोग उत्पन्न हो जाते हैं। अतः इन सबका विचार करके ही खाद्य पदार्थों का सेवन करना चाहिए।

### विरुद्ध आहार एवं विहार से उत्पन्न रोग

जो लोग ऊपर लिखित विरुद्ध आहारों का सेवन करते रहते हैं, उनके धातु, दोष व मल आदि विकृत हो जाते हैं। वे निम्नलिखित अनेक प्रकार के रोगों का शिकार हो सकते हैं-

चर्मरोग, भोजन-विषाक्ता (फूड पॉयजनिंग), नपुंसकता, विसर्प, जलोदर (पेट में पानी भरना), विस्फोट (बड़े फोड़े), भगन्दर, अश्मरी, बातव्याधि, प्रमेह (मधुमेह आदि), उदर रोग, अर्श (बवासीर), कुष्ठ, गलित कुष्ठ, किलास (सफेद दाग), मूर्छा, उन्माद (पागलपन), स्मृति व चित्त का नाश, बुद्धि का क्षय, तेज (कान्ति) का नाश, श्रोत्र आदि इन्द्रियों का नाश, शोथ (सूजन), यक्ष्मा (टी.बी.), गुल्म, विद्रधि (फाई), दुर्बलता, रक्तपित्त (शरीर के किसी अंग से रक्तस्राव), गलग्रह (गले का रोग), आध्मान (पेट में अफारा), आमविष (आधे पचे भोजन के विष से उत्पन्न रोग), अलसक, विसूचिका (हैजा), विलम्बिका, अम्लपित्त, पीनस (पुराना जुकाम), प्रतिश्याय (जुकाम), नाक की हड्डी का बढ़ना, सन्तान दोष (गर्भ में स्थित भ्रूण की मृत्यु अथवा जन्मोपरान्त तत्काल मृत्यु या गर्भ ही न ठहरना), अन्धापन, रक्ताल्पता, ग्रहणी, मन्दाग्नि, मद (नशा), ज्वर।

पूर्वोक्त विरुद्धाहार निरन्तर सेवन करने से हल्के विष के समान धीरे-धीरे मृत्यु के कारण भी बन सकते हैं।

### विरुद्धाहार-जन्य रोगों की चिकित्सा

विरुद्ध भोजन के सेवन से उत्पन्न ऊपर उल्लिखित अथवा जिनका उल्लेख नहीं किया गया है, उन सब रोगों की चिकित्सा निम्न प्रकार से करनी चाहिए-

1. ये रोग वमन व विरेचन द्वारा शरीर की शुद्धि करने से ठीक होते हैं। इन दोनों में से विरेचन अधिक कारगर है क्योंकि इससे उदर की शुद्धि होकर विकार का पूर्णतः निवारण हो जाता है। वमन से दोषों का केवल शमन ही होता है।
2. विकारों के विरोधी द्रव्यों का अथवा विरुद्ध भोजन के विपरीत गुण वाले द्रव्यों का सेवन करने से।
3. पहले से ही विरुद्ध आहार के विपरीत आहार द्रव्यों से शरीर का संस्कार व सुरक्षा करते रहें, जिससे भविष्य में रोग उत्पन्न ही नहीं होंगे।

### विरुद्धाहार से अप्रभावित व्यक्ति-

व्यायाम से रोग प्रतिरोधक क्षमता का विकास हो जाता है, अतः प्रतिदिन व्यायाम करने वाले, घी, दूध आदि स्निग्ध पदार्थों का सेवन करने वाले, तीव्र पाचकाग्नि वाले, बलवान् व्यक्ति तथा निरन्तर अभ्यास से जिनके लिए विरुद्धाहार सात्म्य बन गया हो, ऐसे व्यक्तियों पर विरुद्धाहार का विशेष दुष्प्रभाव नहीं होता। अल्प मात्रा में लेने से भी विरुद्धाहार का कुप्रभाव नहीं होता। यदि होता भी है तो आंशिक रूप से ही होता है।

वाग्भट का कहना है कि दोष, दूष्य, काल और बल के विपरीत गुण होने से दही और दूध का एकसाथ सेवन भी परस्पर विरुद्ध नहीं होता। इससे रोगी का रोग शान्त होता है। संयोग के कारण पथ्य वस्तु में जो अपथ्यता पैदा होती है, उनके दूसरे भेद के कारण उनका विरोध भी नष्ट हो जाता है। इससे स्पष्ट होता है कि जैसे एक प्रकार के संयोग से पथ्य द्रव्य-अपथ्य द्रव्य देखे जाते हैं, उसी प्रकार अन्य प्रकार के संयोग से विरुद्ध द्रव्य भी अपना विरोध छोड़ देते हैं। इसलिए अभ्यासवश निरन्तर प्रयोग से अपथ्य वस्तु भी सात्म्य हो जाती है, तो भी भविष्य में उनसे हानि की सम्भावना रहती है। अतः पथ्य आहार का ही सेवन करना चाहिए। अपथ्य का नहीं।

# धर्म की रक्षा के अभाव में असंभव है हमारी स्वयं की रक्षा

- सीताराम गुप्ता जी

कहा गया है कि 'धर्म एव हतोहंति धर्मो रक्षतिरक्षितः' अर्थात् मरा हुआ धर्म मारने वाले का नाश करता है और रक्षित किया हुआ धर्म रक्षक की रक्षा करता है। सामान्य जीवन में भी यदि कोई किसी व्यक्ति का वध कर देता है तो मृतक के पक्ष के लोग उसका वध करने के लिए पागल हो उठते हैं और कई बार परस्पर प्रतिशोध लेने का ये सिलसिला कई पीढ़ियों तक चलता रहता है। यदि हम किसी व्यक्ति की सहायता करते हैं या किसी के जीवन की रक्षा करते हैं तो वो भी हमारी सहायता करने अथवा हमारे जीवन की रक्षा करने के लिए हमेशा तत्पर रहता है। कई बार देखा गया है कि विषम परिस्थितियों में यदि हम किसी की सहायता अथवा किसी से उसका बचाव कर देते हैं तो वो व्यक्ति जीवनभर हमारी सहायता व रक्षा करता रहता है। धर्म की भूमिका भी बिलकुल ऐसी ही होती है। धर्म की रक्षा करने अथवा एक बार स्वयं में धर्म स्थापित करने के उपरांत धर्म सदैव हमारी रक्षा करता रहता है।

इसी प्रकार से यदि हम सुरक्षा के नियमों का पालन करते हैं तो वे नियम हर हाल में हमारी सुरक्षा करने में सक्षम होते हैं लेकिन यदि हम सुरक्षा के नियमों को तोड़ते हैं तो हमारा जीवन संकट में पड़ जाता है। कई बार हम देखते हैं कि किसी नदी अथवा झील के किनारे बोर्ड लगा होता है कि यहाँ नहाना अथवा पानी में जाना मना है। यदि हम इस नियम का पालन करते हैं तो ये नियम हमारी रक्षा करता है लेकिन यदि हम इस नियम को तोड़कर पानी में चले जाते हैं तो बहुत संभव है कि हम डूब जाएँ। धर्म की भी बिलकुल ऐसी ही यही स्थिति होती है। धर्म भी बिलकुल नियमों अथवा आचार-संहिता की तरह कार्य करता है। धर्म के साथ हम जैसा व्यवहार करते हैं धर्म भी हमारे साथ बिलकुल वैसा ही व्यवहार करता है। यदि हम धर्म का पालन करते हैं तो धर्म हमारी हर प्रकार से रक्षा करता है लेकिन यदि हम धर्म का पालन करने में चूक जाते हैं तो वही धर्म हमारे पतन अथवा विनाश का कारण बन जाता है।

प्रश्न उठता है कि मरे हुए धर्म से क्या तात्पर्य है और रक्षित किया हुआ धर्म कैसे धर्म की रक्षा करने वाले की रक्षा करता है? इन प्रश्नों के उत्तर देना सरल है, यदि हम धर्म को समझ लें। धर्म क्या है? धर्म की अनेकानेक व्याख्याएँ व परिभाषाएँ मिलती हैं। धर्म स्वभाव को भी कहते हैं। इस दृष्टि से हमारा व्यवहार भी धर्म ही हुआ लेकिन हर प्रकार का व्यवहार धर्म कैसे हो सकता है? वास्तव में हमारा अच्छा व्यवहार व हमारी अच्छी आदतें ही वास्तविक धर्म है। धर्म की एक अत्यंत प्रचलित परिभाषा मिलती है:

धृतिः क्षमादमोऽस्तेयं शौचमिन्द्रिय निग्रहः।  
धीर्विद्यासत्यमक्रोधोदशकं धर्म लक्षणम्।।

धैर्य, क्षमा, दम (संयम), चोरी न करना, शुचिता (स्वच्छता), इंद्रिय-संयम, बुद्धि, विद्या, सत्य और अक्रोध (क्रोध न करना), ये दस गुण ही धर्म के महत्वपूर्ण लक्षण माने गए हैं। कुछ अन्य परिभाषाओं में धर्म के इन लक्षणों के अतिरिक्त अन्यान्य लक्षणों की चर्चा भी की गई है। कहा जाता है कि जिसे धारण किया जाए, वही धर्म है। यदि व्यक्ति ने इन विभिन्न लक्षणों को धारण किया है तभी वह धार्मिक हो सकता है अन्यथा नहीं।

कहने का तात्पर्य यही है कि स्वयं में अच्छी आदतें विकसित करना ही धर्म है। देश व काल के अनुसार इन आदतों में अंतर भी हो सकता है लेकिन जो अच्छी आदतें नहीं हैं जिनसे व्यवहार दूषित या विकृत होता है, उन्हें धर्म में सम्मिलित नहीं किया जा सकता। धर्म केवल सद्गुणों का समुच्चय ही हो सकता है। धर्म न केवल हमारे विकास में सहायक होता है अपितु एक अच्छे समाज के निर्माण में भी सहायक होता है। अतः कोई भी बात जो हमारे सकारात्मक रूप से आगे बढ़ने में सहायक हो, धर्म ही है। यहाँ सकारात्मक रूप से आगे बढ़ने पर बल दिया गया है। सबसे बड़ी सकारात्मकता तो यही है कि हमारे किसी भी प्रकार के क्रियाकलापों से दूसरों के विकास में बाधा उत्पन्न न हो। यदि हमारे किसी कार्य से, चाहे वो कितना



भी अच्छा क्यों ना हो, दूसरों के विकास में बाधा उत्पन्न होती है या अन्य किसी भी प्रकार की परेशानी होती है तो उसे धर्म की श्रेणी में नहीं रखा जा सकता। इस दृष्टि से किसी का जी न दुखाना भी धर्म है। करुणावतार बुद्ध ने कहा है कि 'सर्वेषुभूतेषुदयाहि धर्मः' अर्थात् सभी जीवों के प्रति दयाभाव ही धर्म है।

महाभारतकार ने भी यही कहा है- 'परोपकारः पुण्याय पापाय परपीडनम्' अर्थात् दूसरों की भलाई पुण्य है और दूसरों को कष्ट पहुंचाना पाप है। गोस्वामी तुलसीदास ने भी प्रकारांत से इसी बात को दोहराया है:

परहित सरिस धर्मनहिंभाई। परपीड़ा सम नहिं अधमाई।।  
निर्नय सकल पुरानबेदकर। कहेउं तातजानहिंकोबिदर।।  
नरसरीर धरिजेपरपीरा। करहिंतेसहहिंमहाभवभीरा।।  
करहिंमोह बस नरअघनाना। स्वारथरत परलोकनसाना।।

अर्थात् दूसरों की भलाई के समान कोई धर्म नहीं और दूसरों को कष्ट देने के समान कोई अधर्म, नीचता अथवा पाप नहीं। यही समस्त पुराणों और वेदों का सार है। विद्वान लोग यह जानते हैं। मनुष्य का शरीर पाकर भी जो लोग दूसरों को कष्ट पहुँचाते हैं, उन्हें स्वयं संसार के महान कष्ट भोगने पड़ते हैं। और इस प्रकार स्वार्थ, अज्ञानता अथवा मोहवश होकर जो अनेकानेक पाप कर्मों में लिप्त रहते हैं, उनका परलोक भी नष्ट हो जाता है। गोस्वामी जी आगे कहते हैं:

परहित है जिनके मनमाहीं। तिनकहुँ जग दुर्लभ कछु नाहीं।।  
अर्थात् जिनके मन में परहित अथवा दूसरों की भलाई की भावना बनी रहती है, उनके लिए संसार की कोई भी वस्तु ऐसी नहीं है, जो उन्हें न मिल सके। दूसरों के जख्मों पर मरहम लगाने वाला, सच्चे मन से लोगों की सेवा करने वाला आध्यात्मिक, अधिभौतिक व आधिदैविक तीनों प्रकार की व्याधियों से मुक्त होकर आनन्दपूर्वक जीवन ही नहीं व्यतीत करता, वह धर्म का भी सही अर्थों में पालन करता है और स्वस्थ व प्रसन्न रहते हुए यह लोक ही नहीं परलोक भी सँवार लेता है।

इस प्रकार से धर्म की रक्षा द्वारा हम पूरी तरह से अपनी ही रक्षा करते हैं। धर्म की रक्षा के अभाव में स्वयं की रक्षा करना असंभव है। इसी में धर्म की प्रासंगिकता है।

जो धर्म, धर्म के लक्षण अथवा क्रियाकलाप व्यक्ति में अच्छे गुणों का विकास नहीं करते, वे धर्म नहीं हो सकते। व्यक्ति ही नहीं, समाज के संदर्भ में भी ये उतना ही अनिवार्य है। जो समाज धर्म अथवा उदात्त जीवन मूल्यों की रक्षा करने में सक्षम होता है, वही आगे बढ़ता है। कर्मकांड अथवा प्रतीक धर्म नहीं होते। ये तो मात्र हमें स्मरण कराने का माध्यम होते हैं कि हमें इनसे जुड़े उदात्त जीवन मूल्यों का पालन करना है। जब हम किसी की पूजा अथवा आराधना करते हैं तो धर्म यही है कि हम अपने आराध्य के गुणों को जीवन में उतारें। जब हम ऐसा नहीं करते तो धर्म पाखंड बन जाता है, ऐसा धर्म अथवा पाखंड हमारी रक्षा नहीं करता। सद्गुणों की रक्षा नहीं करेंगे अथवा उन्हें अपने व्यवहार में नहीं लाएँगे तो इससे क्या होगा? स्वाभाविक है कि हममें सद्गुणों के स्थान पर अवगुणों की भरमार हो जाएगी और वे अवगुण हमें नष्ट करने के लिए पर्याप्त होंगे। इससे स्पष्ट हो जाता है कि मरा हुआ धर्म मारने वाले का नाश कर देता है।

धर्म के किसी भी लक्षण को ले लीजिए। यदि हम उसकी रक्षा नहीं करेंगे अथवा उसे अपने व्यवहार में नहीं लाएँगे तो वो लक्षण नष्ट हो जाएगा और उसके स्थान पर जो उसका विपरीत लक्षण अथवा दुर्गुण होगा प्रकट होने लगेगा और हमारा विनाश कर डालेगा। हम किसी भी लक्षण अथवा सद्गुण की बात करें, उसी पर ये नियम लागू होगा। हम धर्म के एक लक्षण अस्तेय अथवा चोरी न करने की बात करते हैं। यदि हम अपने आचरण में दृढ़तापूर्वक इस लक्षण को विकसित नहीं करेंगे तो स्वाभाविक है कि हममें चोरी की आदत विकसित हो जाएगी और ये आदत हमें न केवल दुनिया का एक खराब आदमी बना देगी अपितु हमारा पूरी तरह से विनाश भी कर सकती है। चोरी करते-करते हम हत्यारे व डाकू भी बन सकते हैं और सजा के तौर पर हमारी जीवन लीला भी समाप्त हो सकती है। सद्गुणों अथवा धर्म का पालन करने में कुछ कठिनाइयाँ आ सकती हैं लेकिन इससे उसी अनुपात में हमें संतुष्टि भी मिलती है लेकिन धर्म का पालन न करने पर हम सदैव असंतुष्ट व तनावयुक्त रहते हैं, जो हमारे स्वास्थ्य के लिए भी घातक होता है। अतः धर्म का पालन न करने से हमारा जीवन भी संकट में पड़ जाता है।

## नींद क्या और क्यों?

- चन्दन सिंह

हम जहाँ भी हैं, जो भी कर रहे हैं। जिंदगी के जिस भी स्तर पर अटके हुए हैं। आगे बढ़ने के लिए हमें तीन-चार चीजों पर काम करना होगा। जो हमें लगातार आगे बढ़ने में मदद करेंगी। एक लेखक कहते हैं, कि हर कोई अच्छी जिंदगी जीना चाहता है लेकिन बहुत ही कम लोग ऐसे होंगे, जो शरीर, दिमाग, ऊर्जा तथा कार्य सभी स्तरों पर एकसाथ काम कर रहे होंगे। जब तक इन चीजों में संतुलन नहीं है, तब तक बहुत मुश्किल है कि हम किसी भी लक्ष्य पर अपना 100 प्रतिशत दे सकें।

हम अपने जीवन का 30 प्रतिशत यानी लगभग 22 साल सोने में व्यतीत करते हैं। इसलिये जो चीज हम इतने लम्बे समय तक करने वाले हैं तो स्वाभाविक है कि इसे अच्छे तरीके से करना चाहिए। इस लेख का केवल एक ही लक्ष्य है यह समझना कि नींद क्या है? नींद क्यों है? और इन जानकारियों का हम वास्तव में कैसे फायदा उठा सकते हैं।

तो पहला सवाल नींद क्या और क्यों है? डॉ० माइकल हेलेसा, जो न्यूयार्क यूनिवर्सिटी में न्यूरो साइंटिस्ट हैं, कहते हैं कि अभी भी नींद के ऊपर बहुत शोध बाकी है। लेकिन एक बात हम कह सकते हैं कि मानव विकास के हिसाब से जब आदिकाल में इंसान सोता था, तब सबसे ज्यादा कमजोर होता था, यानी उस समय जंगल में इंसान का शिकार आसानी से किया जा सकता था। जान के खतरे के बावजूद भी दिमाग और शरीर हर दिन कुछ घंटों के लिए बंद हो जाता। अब आप खुद सोचिए कि शरीर के लिए सोना कितना जरूरी है कि शरीर नींद के लिए इतना बड़ा रिस्क उठाता है। मारकस फ्रेंक, जो यूनिवर्सिटी ऑफ वाशिंगटन में न्यूरो साइंटिस्ट हैं, कहते हैं कि जो न्यूरोन्स लैब में विकसित किये गये थे, उनका तंत्र भी किसी जिंदा जीव के तंत्र जैसा ही नींद का प्रतिरूप दिखाता है। केवल जानवर, इंसान या कृत्रिम रूप से बनाई गई तंत्रिकाएं ही नहीं बल्कि छोटे से छोटा कीड़ा, जिसका दिमाग मात्र कुछ ही तंत्रिकाओं का बना हुआ है, वह भी नियमित रूप से नींद

का प्रतिरूप दिखाता है। मतलब नींद की सबसे बड़ी वजह तंत्रिकाएं या दिमाग है। जितना दिमाग जटिल होता जाएगा, उतना नींद की आवश्यकता बढ़ती जाएगी।

लेकिन नींद की इतनी आवश्यकता क्यों? नींद का सबसे जरूरी काम है चयापचयी अपशिष्ट को हटाना। पूरे दिन दिमाग की कोशिकाएं बनती और टूटती रहती हैं। और कोशिकाओं की मरम्मत के बाद दिमाग जो चीजें इस्तेमाल नहीं कर सकता, उसे हर रात निकालना जरूरी है। इन अपशिष्टों के ज्यादा जमा होने से हमें कई प्रकार की न्यूरोलॉजिकल बीमारियां हो सकती हैं, दिमाग की कार्य-पद्धति पर बुरा असर पड़ सकता है और दिमाग की कार्य पद्धति के ठीक ढंग से कार्य न करने से हमारे सम्पूर्ण शरीर का संतुलन खराब हो सकता है। हमारा दिमाग हर दिन इन अपशिष्ट पदार्थों को हटाता जाता है लेकिन सोते समय यह गति दोगुनी हो जाती है। नींद के समय हमारे दिमाग की कोशिकायें 60 प्रतिशत तक छोटी हो जाती हैं और दिमाग का अपशिष्ट हटाने वाले सिस्टम जिसे ग्लिमफैटिक सिस्टम कहते हैं, तेजी से काम कर पाता है। इसलिए जब हम सोकर उठते हैं तो दिमाग तरोताजा महसूस करता है।

हमारे दिमाग की एक और खूबी है 'ढलनशीलता' अर्थात् दिमाग अपने-आपको पुनर्व्यवस्थित कर सकता है। यदि प्लास्टिसिटी न हो तो हमारे दिमाग में कभी भी स्मृति नहीं बन पायेगी। हम जो कुछ भी सीखते हैं या याद करते हैं, वह रात में अल्पकालिक से दीर्घकालिक स्मृति में बदलता रहता है। आपने महसूस भी किया होगा कि जिस दिन आप कुछ नया सीखते हो, जैसे-खेल, संगीत, ड्राइविंग आदि तो रात सपनों में भी वही चलता है। असल में दिमाग उस जानकारी के तंत्रिका मार्ग बना रहा होता है। अर्थात् यदि आपको अपनी सीखने की क्षमता या स्मृति को बढ़ाना है तो हम सबके लिए केवल सोना नहीं बल्कि ढंग से सोना बहुत जरूरी है।

और अंतिम बिंदु 'हॉर्मोन संतुलन', एक रिसर्च के

अनुसार, जब हम औसतन साढ़े पांच घण्टे से कम सोते हैं तो शरीर वसा से कम तथा कार्बोहाइड्रेट तथा प्रोटीन से अधिक ऊर्जा उपयोग करता है। इसका मतलब यह कि पूरे दिन फ़ैट लॉस के स्थान पर मांसपेशियोंकी क्षति होती रहेगी और कार्बोहाइड्रेट संग्रह अथवा ब्लड शुगर के कम होने से पूरे दिन भूख लगती रहेगी और मेटाबोलिज्म (चयापचय) धीमा हो जाएगा। यदि हम लगातार कम सोते हैं तो इन्सुलिन संवेदनशीलता भी गिर जाती है, जिससे हम कह सकते हैं कि टाइप-ए डाइबिटीज और दिल की बीमारियों के खतरे भी बढ़ जाते हैं।

इन सभी बिंदुओं से हम कह सकते हैं कि दिमाग और शरीर को तेज और स्वस्थ रखने के लिए अच्छी नींद बहुत आवश्यक है।

अक्सर पूछे जाने वाला सवाल यह है कि हमें कितना सोना चाहिए? लेकिन इससे भी जरूरी सवाल है कि कम सोने से कितना नुकसान होगा? और क्या कम नींद को बाद में पूरा किया जा सकता है? यूनिवर्सिटी ऑफ पेनसेलवेनिया और वॉशिंगटन स्टेट यूनिवर्सिटी ने एक प्रयोग किया। 48 ऐसे छात्रों को लिया गया जो हर दिन 7 से 8 घण्टे सोते थे। फिर छात्रों के 4 समूह बनाए गये, पहले समूह को 3 दिन लगातार बिना नींद के जगाया गया, दूसरे समूह को हरदिन 4 घण्टे सोने को मिलता था, तीसरे समूह को 6 घण्टे और चौथे समूह को हर रात 8 घण्टे सोने को मिलता था। ऐसा दो सप्ताह तक चलता रहा और छात्रों की मानसिक और शारीरिकक्षमताओं की नाप-तौल होती रही। पहला परिणाम बहुत ही स्वाभाविक था, जो लोग 8 घण्टे सोये थे, उनकी मानसिक तथा शारीरिक क्षमताओं में कोई भी कमी नहीं आई थी। चार से छः घण्टे सोने वाले समूह की देखने और समझने की क्षमता हर दिन कम होती गयी। देखने वाली बात यह थी कि दो हफ्ते बाद 4 घण्टे वाले समूह की हालत सबसे खराब थी। लेकिन 6 घण्टे वाले समूह की हालत भी कुछ खास अलग नहीं थी।

इधर दो बातें ध्यान देने वाली हैं कि नींद ऋण (Sleep Debt) संचयी है अर्थात् हर दिन कम सोने का नुकसान बढ़ता जाता है। पहले हफ्ते के बाद 6 घण्टे वाले

समूह को नींद के झोंके आने लगे और उनके प्रदर्शन में उतनी गिरावट आ चुकी थी, जितनी लगातार दो दिन जागने के बाद आती है। इस बात को इस तरीके से भी कह सकते हैं कि यदि आप लगातार केवल 6 घण्टे ही सोते हैं तो आपकी मानसिक और शारीरिक क्षमता ऐसे गिर जाएगी जैसे आप 48 घण्टे ना सोए हों।

दूसरा बिंदु हमारे लिए खतरे की घंटी है। 6 घण्टे वाला समूह कहता है कि शुरुआत में हमें लगता था कि हम थोड़ा धीमे हो गए लेकिन 2 से 4 दिन में सब सामान्य हो गया। मतलब छात्रों को पता भी नहीं चला कि उनकी मानसिक और शारीरिक क्षमता कम होगई है। और यही बात इसे इतना खतरनाक बनाती है। हमारी योग्यता, क्षमता और उत्पादकता हर दिन कम सोने से घटती जाती है और हमें पता भी नहीं चलता। मजे की बात यह है कि यदि हम काम ज्यादा करने के लिए कम सोते हैं तो हमारी उत्पादकता (Productivity) गिर जाती है। अर्थात जिस काम के लिए हम कम सो रहे हैं, अच्छी नींद लेकर हम उस काम को कम समय में बेहतर ढंग से और जल्दी कर सकते हैं।

अब अगला सवाल आता है कि कितने दिनों तक हम कम जग सकते हैं, जिससे हमारी उत्पादकता न गिरे? एक मशहूर वैज्ञानिककहते हैं कि यदि आपके काम में दिमाग की जरूरत नहीं है तो कम सोकर ज्यादा काम करने में कोई परेशानी नहीं है। मतलब यदिआपके काम में दिमाग और एकाग्रता लगती है तो आपको हर 16 से 17 घण्टे में 8 घण्टे सोना चाहिए। यहाँ पर वैज्ञानिक बड़ी चालाकी से कह रहे हैं कि यदि आपको उत्पादकता बनाए रखनी है तो आपको हर दिन बराबर सोना है।

तो हमें कितने घण्टे सोना चाहिए? हम औसतन कह सकते हैं कि 7 से साढ़े 7 घण्टे से कम सोने पर हमारे प्रदर्शन और उत्पादकतापर असर पड़ता है। सामान्यतः बात करें तो हर नौजवान को 7 से 8 घण्टे सोना चाहिए, किशोर और बच्चों को और ज्यादा, अधिक उम्र के लोगों की नींद की आवश्यकता 7 घण्टे से नीचे भी हो सकती है।

अब सवाल यह है कि क्या हर सप्ताह शनिवार और रविवार को ज्यादा सोकर नींद की कमी को पूरा किया जा सकता है? क्या हमबीच-बीच में 12 घण्टे सोकर अपनी नींद पूरी कर सकते हैं? डॉ० सैफवानबैडर, जो अमेरिकन एकेडमी ऑफ स्लीप एण्ड मेडिसन स्कूल के एम.डी. हैं, कहते हैं कि नींद की कमी पूरी करने के लिए वीकेंड्स पर ज्यादा सोना धोखा है क्योंकि इससे सोमवार का दिन तो अच्छा लगता है परन्तु शारीरिक और मानसिक क्षमता में कोई भी सुधार नहीं आता। हॉवर्ड मैग्जीन कहती है कि अल्पकालिक स्लीप लॉस को फिर भी पूरा किया जा सकता है किंतु ऐसा भी नहीं कि सप्ताह के 10 घण्टे के स्लीप ऋण को सप्ताह के अंत में 2-3 घण्टे ज्यादा सोकर ही पूरा किया जा सके।

अब यह तो साफ है कि यदि आपको लगातार उच्च प्रदर्शन और उत्पादकता बनाए रखना है तो आपको ढंग से सोना होगा। ढंग से सोना अर्थात् नींद की गुणवत्ता निर्भर करती है नींद के स्तरों पर। नींद के 4 स्तर होते हैं। पहला स्तर, जिस समय से हम सोने के लिए आँखें बंद करते हैं, उस समय से पहला स्तर शुरू हो जाता है। ये करीबन 1 से 10 मिनट चलती है। इस समय वैसे तो आप सो रहे होते हैं लेकिन यदि आपको उठा दिया जाये तो आपको लगेगा नहीं कि आपको नींद लगी थी। इस समय लोगों ने नींद में नीचे गिरने का अहसास किया होगा। इसे नींद से पहले झटका (Hypnic Jerk) कहते हैं, जो एक समय की जरूरत थी, जब इंसान जंगल में पेड़ों पर सोता था, तब मांसपेशियां अकड़ कर उसे नीचे गिरने से बचाती थी। ये अनुभव हजारों साल बाद भी हमारे शरीर में रिकॉर्डेड है।

स्तर 1 और स्तर 2 असल में निम्न स्तर हैं। नींद का असली लक्ष्य ज्यादा से ज्यादा स्तर 3 और 4 तक जाना है। जब हमारी नींद ज्यादा गहरे स्तर में नहीं जा पाती, तब हमारी ज्यादातर नींद स्तर 2 में पूरी होती है। औसतन, शरीर नींद का 45 प्रतिशत हिस्सा स्तर 2 में बिताता है। अब स्तर 3, गहरी नींद की बात करते हैं। गहरी नींद में शरीर एकदम शिथिल हो जाता है, साँस गहरी और ब्लड प्रेशर गिर जाता है। इस समय शरीर बाहर से संकेत लेना

बंद कर देता है। इसलिए गहरी नींद में सो रहे व्यक्ति को उठाना मुश्किल होता है और उठाना भी नहीं चाहिए, क्योंकि यह समय शरीर के मरम्मत के लिए अत्यंत आवश्यक है। इस समय ही पीयूष ग्रंथि, वृद्धि हॉर्मोन छोड़ता है, जिससे मांसपेशियों की वृद्धि और ऊतकों की मरम्मत होती है। वैज्ञानिकों के अनुसार इस समय इंसान की रोग प्रतिरक्षा तंत्र की भी मरम्मत होती है। बच्चों के शरीर के विकास अथवा किसी खिलाड़ी या निरन्तर अधिक मेहनत का काम करने वाले व्यक्ति के शरीर का विकास एवं मांसपेशियों की वृद्धि गहरी नींद में ही होती है।

स्तर 4 है आर.ई.एम. स्लीप, यानि रैपिड आई मूवमेंट, जो काम गहरी नींद शरीर के लिए करता है, वही काम आर.ई.एम हमारे दिमाग के लिए। गहरी नींद में दिमाग शांत हो जाता है लेकिन आर.ई.एम. में यह बहुत सक्रिय हो जाता है। यही समय है जब दिमाग सपने देख रहा होता है और सूचनाओं को क्रमबद्ध कर रहा होता है। क्रमबद्ध करने का मतलब है कि पिछले 24 घण्टों में जो भी काम की सूचनायें हैं, उसे पुराने अनुभवों से जोड़ता है। इस समय शरीर का तापमान, हृदय गति एवं रक्तदाब बढ़ जाता है। रात में 3 से 5 बार हमारा शरीर आर.ई.एम. स्लीप में जाता है। गहरी और आर.ई.एम. स्लीप के बिना शरीर मरने लगता है क्योंकि 20 से 40 साल की उम्र में हमारा शरीर 20 प्रतिशत नींद गहरी और 22 प्रतिशत नींद आर.ई.एम. स्लीप में बितायेगा। उम्र बढ़ने के साथ शरीर गहरी व आर.ई.एम. स्लीप में नहीं जा पाता। शारीरिक और मानसिक मरम्मत धीमी हो जाती है। मतलब यदि आप ढंग से नहीं सो रहे हो तो आप खुद को गहरी और आर.ई.एम. स्लीप से रोक रहे हो, यानि अपना बुढ़ापा खुद जल्दी बुला रहे हो।

नींद को और अधिक समझने के लिए हमें ये समझना होगा कि हमारी नींद लाखों सालों, पुराना प्रकृति के साथ विकसित हुई प्रक्रिया है। मनुष्य सूर्योदय के साथ उठ जाता, शिकार और खाने-पीने की व्यवस्था करके अंधेरा होने के साथ फिर सो जाता क्योंकि शिकार और खाना मनुष्य दिन की रोशनी में ही ढूँढ सकता था। यानि

अगर वह समय पर न उठ पाए तो उसका जीना मुश्किल हो जाता। इसलिए हमारा शरीर सूर्य के साथ उठने के लिए बना है। मतलब सूरज के साथ उठना हमारे शरीर में अंकित है। और जब हमऐसा प्राकृतिक रूप से करते हैं तो शरीर स्वस्थ रहता है लेकिन आजकल सूर्य ढलने के बाद भी चकाचोंध रहती है और देर रात टी.वी., मोबाईल और कम्प्यूटर की तेज रोशनी से शरीर भ्रमित हो जाता है और नींद बिगड़ जाती है। नींद बिगड़ने का मतलब है कि गहरी और आर.ई.एम. स्लीप में कमी आ जाना।

तो अगला सवाल यह है कि यदि मुझे आठ घण्टे सोना है तो क्या मैं कभी भी सो सकता हूँ? हम यह देख चुके हैं कि शुरुआती नींद (स्तर 1 और 2) के पश्चात शरीर पहले गहरी नींद में जाता है और बाद में ज्यादातर आर.ई.एम. या ड्रीम स्तर में बिताता है। इसलिये आखिरी समय में यानि सुबह के समय में ज्यादा सपने

आते हैं। इसका मतलब यह है कि यदि हम अपने निश्चित समय से देर तक सो रहे हैं तो हम अपनी गहरी नींद का समय आगे बढ़ा रहे हैं, जिससे आर.ई.एम. चक्र छूट जाएगा। इसलिए हमें लगभग 7-8 घण्टे भी सोना है और वो भी नियमित समय पर।

अब कई लोगों का यह भी मानना होता है कि वे रात में ज्यादा ऊर्जावान व उत्पादक होते हैं, बिल्कुल संभव है। वैज्ञानिक का कहना भी है कि लगभग 25 प्रतिशत लोगों कि सर्कैडियन रिदम (Circadian Rhythm) दो या तीन घण्टे आगे या पीछे चलती है। इसका मतलब यह कि आप कितना भी रात को उठे रह लें, शीर्ष प्रदर्शन के लिए हमें रात को 12 बजे तक सो जाना चाहिए, जिससे हम 8 बजे तक तरोताजा उठ सकें। अब सवाल यह भी है कि हमें अच्छी नींद के लिए क्या करना होगा। इस विषय पर पत्रिका के अगले लेख में चर्चा करेंगे। साथ ही, सर्कैडियन रिदम (Circadian Rhythm) को भी अच्छे तरीके से समझेंगे।

#### फार्म-4

प्रकाशन	:	पवमान
प्रकाशन अवधि	:	मासिक
मुद्रक का नाम	:	प्रेम प्रकाश शर्मा
जिस स्थान पर मुद्रक का काम होता है	:	
उसका सही तथा ठीक विवरण	:	सरस्वती प्रेस, 2-ग्रीन पार्क, देहरादून
प्रकाशक का नाम	:	प्रेम प्रकाश शर्मा
क्या भारत का नागरिक है?	:	हाँ
प्रकाशक का पता	:	वैदिक साधन आश्रम, तपोवन, देहरादून
सम्पादक का नाम	:	कृष्ण कान्त वैदिक शास्त्री
क्या भारत का नागरिक है?	:	हाँ
सम्पादक का पता	:	166 ओल्ड नेहरू कॉलोनी, इलाहाबाद बैंक के पास देहरादून (उत्तराखण्ड)

उन व्यक्तियों के नाम, पते जो समाचार पत्र के स्वामी हों तथा जो समस्त पूँजी के एक प्रतिशत के हिस्सेदार हों।

: वैदिक साधन आश्रम तपोवन, देहरादून

मैं कृष्ण कान्त वैदिक शास्त्री एतद्द्वारा घोषित करता हूँ कि मेरी अधिकतम जानकारी एवं विश्वास के अनुसार ऊपर दिये गये विवरण सत्य हैं।

कृष्ण कान्त वैदिक शास्त्री  
सम्पादक

दिनांक : 21-02-2022

## आर्यों के लक्षण

1. जो श्रद्धापूर्वक पंच महायज्ञों, वानप्रस्थादि वर्णाश्रम-मर्यादाओं एवं वैदिक राजनीति के सिद्धान्त पर चलता हो तथा अपने परिवार को भी चलाने का प्रयास करता हो।
2. जो श्रद्धापूर्वक, परिवार सहित सत्संग में आता हो तथा धार्मिक एवं सामाजिक कार्यों में समय देता हो।
3. जो श्रद्धापूर्वक प्रतिमास अपनी आमदनी का कम-से-कम सौवां भाग दान-दक्षिणा में देता हो तथा धर्म से धन कमाता हो।
4. जो श्रद्धापूर्वक प्रतिदिन श्रेष्ठ साधु विद्वानों को भोजन खिलाने को तैयार रहता हो तथा सत्संग-भवन को अपने घर के तुल्य सुन्दर व साफ रखता हो।
5. जो सदा सात्त्विक भोजन करता हो तथा तम्बाकू, शराब, नशा, मांस, मछली, अण्डा तथा उनसे बने पदार्थों का विक्रय व सेवन न करता हो।
4. आर्यसमाज ईश्वर को सर्वव्यापक एवम् निराकार मानता है। आर्यसमाज प्राचीन वैदिक संस्कृति, संस्कार व नैतिकता को बढ़ावा देता है।
5. आर्यसमाज विज्ञान व तर्कविरुद्ध अंधविश्वास, कुरीतियों, पाखंडों को नहीं मानता। यह समाज सुधारक संगठन है।
6. किसी भी प्रकार के व्यसन का विरोधी है, यथा- मांसाहार, शराब, सिगरेट, चाय, पान मसाला आदि का निषेध करता है।
7. वेद की गरिमा आर्यसमाज ने ही बढ़ायी है। महर्षि दयानंद ने वेद का भाष्य कर सही अर्थ पेश किये। इसी के मानने से विश्व शान्ति सम्भव है।
8. स्त्रियों को समाज में फिर सम्मानजनक स्थान महर्षि दयानंद के प्रयत्नों से ही मिला। बाल विवाह निषेध, स्त्री शिक्षा, विधवा विवाह के कार्यों को सफलतापूर्वक आर्यसमाज ने कर दिखाया है।

**नोट:** आर्यों! जागो! और नकली समाजस्थों को हटाकर ऋषि दयानन्द महाराज का कार्य पूरा करो।

### आर्यसमाज का अभिप्राय

1. आर्य का अर्थ है ईश्वर पुत्र, अर्थात् ईश्वर की वेदाज्ञा पर चलने वाला श्रेष्ठ व्यक्ति। आर्यसमाज का अर्थ है श्रेष्ठ व्यक्तियों का समाज, संगठन। बुराईयों को छोड़ अच्छाई ग्रहण करने की इच्छा करने वाला हर व्यक्ति इस संगठन का सदस्य बन सकता है।
2. श्रेष्ठ व्यक्तियों के समुदाय को दृढ़ रखने के लिए महर्षि दयानन्द ने इसके दस नियम बनाए, जो आर्यसमाज के नियम के रूप में जाने जाते हैं, जिससे आर्यसमाज के उद्देश्य व सदस्यों के कार्यक्रमों का बोध होता है।
3. वेद आर्यसमाज का मूलग्रंथ है। वेदानुकूल शास्त्र यथा-उपनिषद, छः दर्शन, ब्राह्मण ग्रंथ, विशुद्ध रामायण, महाभारत व मनुस्मृति को आर्यसमाज मानता है।
9. समाज सुधार व्यापक आंदोलनों में आर्यसमाज को सर्वप्रथम सफलता मिली है।
10. आर्यसमाज के कार्यक्रमों में सम्मिलित होने वालों को महर्षि जीवन चरित्र व अन्य वैदिक लघु ट्रेक्ट देते हो। भवन की पूर्ण संभाल, सफाई के साथ-साथ उसके प्रत्येक निवास कक्ष या दुकानों को महर्षि दयानन्द व उसकी शिक्षाओं व चित्रों, वैदिक वाक्यों व सुन्दर ओम् पताका से सुशोभित करते हैं। आर्यसमाज हमेशा समाज सेवा के कार्यों में अग्रणी रही है, कृदरती आपत्ति के समय उसने अपने पुनीत कर्तव्य का निर्वाह किया है। सन् 2000 में सौराष्ट्र क्षेत्र में सूखा राहत कार्य पर 75 लाख रुपये खर्च किये। मोरवी बाढ़, लातूर भूकंप, कंडलातूफान, कारगिल युद्ध, उड़ीसा तूफान या गुजरात भूकम्प हो, हमेशा आर्यसमाज ने आगे बढ़कर समाज सेवा की है।
11. विधर्मियों द्वारा किये जा रहे व्यापक धर्म परिवर्तन को

शास्त्रार्थ द्वारा रोककर लाखों हिन्दुओं को मुसलमान व ईसाई बनने से रोका है। इतना ही नहीं, तत्कालीन कट्टर हिन्दुओं के विरोध के बावजूद लाखों बिछुड़े भाईयों को मुसलमान/ईसाई में से लाकर उन्हें फिर हिन्दू बनाया है। यह कार्य अभी भी जोरों से चल रहा है। इसी कारण से आज हिन्दू प्रजा सुरक्षित है।

12. राष्ट्रवादी संगठन होने के कारण आर्यसमाज ने स्वतंत्रता आंदोलन में सक्रियता से भाग लिया। लाला लाजपतपतराय, वीर भगत सिंह, भाई परमानंद, स्वामी श्रद्धानन्द जैसे अनेक सपूत आर्यसमाज की ही देन थे। स्वतंत्रता सेनानियों में 75 प्रतिशत आर्यसमाजी थे।
13. शिक्षा के प्रचार में आर्यसमाज का कार्य बेमिसाल रहा है। शिक्षा के क्षेत्र में भारत सरकार के पश्चात् विद्यालय चलाने का दूसरा स्थान आर्यसमाज को प्राप्त है।

### आर्यसमाज के सच्चे अधिकारी वही हैं।

1. जो उन्नति होकर सब प्रकार के पाखण्डों तथा शंकाओं का निराकरण करने में समर्थ हों तथा नियम-उपनियम के अनुसार प्रति वर्ष चुने जायें और तीन वर्ष से अधिक सर्वसम्मति के बिना पदों पर न रहते हों तथा जो अपने सेवा कार्यों से ही अधिकतर आर्यों के समर्थन द्वारा चुने जाते हों।
2. जो जाति, धन व मात्र डिग्रियों या क्षेत्रवाद के स्थान पर सिद्धान्तों में अधिक योग्यता व पंच महायज्ञों के आचरण के ही कारण चुने जायें। जो अपना अधिक समय, व्यक्तिगत अधिक दान व उचित चंदा देते हों। जो अपनी योग्यतानुसार साहित्य प्रचार सेवा, ग्राम व झुग्गी-झोपड़ी प्रचार, पारिवारिक सत्संगों में सदस्यों की संख्या वृद्धि व भूकम्प आदि में जाकर सेवा करने के गुणों के कारणही चुने जाते हों। जो योगाभ्यासी, दैनिक अग्निहोत्री, शुद्ध खान-पान वाले हों पर पाखण्डी गुरुओं व पौराणिक स्थानों से रहित तथा जड़ पूजा से दूर हों।
3. जो प्रति सप्ताह आर्यसत्संग में आम जनता को आकर्षित करने वाले वैदिक प्रोग्राम रखते हों। जो

जीवनोपयोगी, समाजोपयोगी व राष्ट्रोपयोगी, वैदिक प्रवचन व मधुर भजन करवाते हों, जिससे कि मानव समाज की शारीरिक, आत्मिक व सामाजिक समस्याओं का समाधान हो। जिस मार्ग पर आर्यसमाज सत्संग भवन बना हो, उसका नाम महर्षि दयानन्द मार्ग हो तथा उसका बोर्ड मुख्य मार्ग पर लगाते हों, जिससे प्रत्येक व्यक्ति को आर्यसमाज भवन का पता हो।

4. जो बच्चों व युवाओं को आकर्षित करने हेतु उनके लिए यथायोग्य साप्ताहिक विशेष प्रवचनों व भजनों के साथ-साथ प्रतिदिन कुमार सभाओं का आयोजन करते हों, विद्यालयों के बच्चों में आर्यसिद्धान्तों पर लेख व भाषण प्रतियोगिता करवाते हों। इसके साथ-साथ (विद्यालयों में छुट्टियां) होने पर आर्यसत्संग भवनों व आर्य विद्यालयों में आर्यवीर दल के शिविर चलाते हों। योग्य विद्यार्थियों व गरीब विवाह योग्य कन्याओं को विवाह हेतु सहयोग करते हों।
5. जो सत्संग भवन की सब प्रकार से उचित रक्षा करते हों। जो उसका व्यक्तिगत प्रयोग न करते हों तथा प्रयोग करने पर बाजार भाव से मूल्य देते हों तथा उसके कमरों या दुकानों में बिना जाति व प्रान्तवाद के केवल आर्य लोगों को ही रखते हों। आम जनता को आकर्षित करने व आर्य बनाने हेतु भवन की बाहरी चारदिवारी पर महर्षि का चित्र व आर्य सिद्धान्तों को लिखते हों।
6. जो नगर व ग्राम से पाखण्डों व अंधविश्वासों को हटाने हेतु सदा जागरूक रहते हों तथा मान्यताप्राप्त पुरोहित रखते हो। विद्वानों के विचारों को जन-जन तक पहुंचाने हेतु अच्छे ध्वनि-प्रसार यन्त्रों को रखते हों। पाखण्ड फैलाने वाले लोगों, पाखण्डों, देशद्रोही मजहबों निराकरण हेतु आर्यविद्वानों के सार्वजनिक स्थानों पर प्रवचन रखते हों तथा आर्य सिद्धान्तों से युक्त लघु पुस्तकों को बांटते हों व शास्त्रार्थ करवाते हों।
7. जो आर्यसमाज द्वारा बने सत्संग भवन में रह रहे लोगों, उनके बच्चों व दुकानों के किरायेदारों के लिए

प्रतिदिन योग्य पुरोहित द्वारा अथवा स्वयं समय निकाल कर सत्संग द्वारा आर्य विचारों को देते हैं। जो पूर्व वर्ष की अपेक्षा अधिक स्थानों में प्रचार करवा चुके हैं व अधिक सदस्य बना चुके हैं, वही दुबारा अधिकारी बनें अन्यथा खड़े न हों और न ही चुने जायें।

8. जो सत्संग भवन में समय-समय पर बाहर से आने वाले विद्वानों, वानप्रस्थियों व गुरुकुल के ब्रह्मचारियों हेतु उचित बिस्तर व भोजन की व्यवस्था करके उनके स्वाध्याय तथा लेखन आदि कार्यों में सहयोग देते हैं तथा उनको पूर्व सूचना देकर व जनता में खूब प्रचार करके व इशितहार देकर प्रवचनों का पूर्ण लाभ उठाते हैं।
9. जैसे नारी के बिना घर, डॉक्टर के बिना हास्पिटल बेकार है, ठीक वैसे ही किसी स्थानीय विरक्त आर्य सदस्य या अधिकारी या योग्य पुरोहित के दिन-रात समाज में रहे बिना आर्य सत्संग भवन भी लगभग बेकार है। रोहतक की आर्यसमाज शिवाजी कालोनी में वहां के प्रधान घर की रोटी खाकर दिनरात वहां रहते, वहीं सोते और घरेलू कार्यों को छोड़कर केवल आर्यसमाज की ही सेवा करते हैं। यदि स्थाई पुरोहित या सेवक नहीं तो वहां का कोई अधिकारी स्थाई सेवक बने और व्यवस्था को ठीक रखकर प्रचार को बढ़ाये।
10. प्रत्येक आर्यसमाज में जहां अधिक दान देने वालों के बोर्ड लगे रहते हैं, वहां उससे भी अधिक आवश्यक है कि प्रतिवर्ष अधिक समय देकर अधिक घरों, अधिक मुहल्लों, अधिक ग्रामों व झोपड़-पट्टियों में प्रचार, शुद्धि, भूकम्प सेवा करने वाले व अधिक सदस्यों को बनाने वाले अधिकारियों के बोर्ड लगने चाहिए, जिनके कारण पूरे नगर में उस समाज का नाम प्रसिद्ध हुआ हो। ऐसे विशिष्ट कार्य कर सकने वाले अथवा पूर्व वर्ष कार्य कर चुकने वाले लोगों को ही अधिकारी बनाया जाए।

**विशेष:** जो भरे गये निम्नलिखित प्रतिज्ञापत्र के अनुसार चलते हैं :-

मैं ईश्वर के प्रतीक स्वरूप किसी मूर्ति पूजा या जड़ वस्तु अथवा व्यक्ति की पूजा नहीं करूंगा, न ही मृतक श्राद्ध या स्थान विशेष को तीर्थ मानूंगा तथा किसी अवैदिक या पौराणिक विधि-विधान को नहीं मानूंगा, अर्थात् वेद विरुद्ध आचरण नहीं करूंगा। मैं जन्मगत जाति-पाति वा छुआछूत को नहीं मानूंगा। मैं किसी भी सम्प्रदाय विशेष या जाति अथवा संगठन का सदस्य या अधिकारी नहीं बनूंगा, तथा आर्यसमाज के नियमोंपिनियमों में वर्णित सदाचार के नियमों का पूर्णतः पालन करूंगा। यदि मैं इसके विपरीत आचरण करूं तो मेरी आर्यसभासदी समाप्त कर दी जाये।

**टिप्पणी:** परअत्यन्त खेद का विषय है कि उपर्युक्त प्रतिज्ञा के विरुद्ध कितने ही अधिकारी सूंड वाले गणेश की पूजा कर रहे हैं, उसे घरों व दुकानों में 'शुभ' मानकर रखते हैं। निमन्त्रण पत्रों व विवाह के डिब्बों पर छापते हैं। जड़ मूर्तियों पर चढ़ावा चढ़ाते हैं। विभिन्न तथाकथित बिरादरियों के सदस्य व अधिकारी बने हुए हैं। विवाह के समय जाति देखते व पत्नी मिलाते हैं। मृतक श्राद्ध करते व अपने सम्बंधियों की बरसी मनाते हैं। मरने पर पारिवारिकजनों की हड्डियां 'गंगा' हरिद्वार में प्रवाहित करने के लिये ले जाते हैं। अवैदिक तथाकथित महन्तों व बाबाओं को गुरु बनाकर उनसे मन्त्र लेते हैं। परिवार सहित पुट्टापथी (बालों) वाले असत्य साईबाबा (जादूगर) के चरणों में बैठकर लाखों का दान करते हैं। क्या वे आर्यसमाज के अधिकारी होने चाहिएँ ?

**आनन्दित जीवन के लिये प्रतिदिन विचार कीजिये -**

आज आपने अपने शरीर के लिये शक्ति, आत्मा के लिये भक्ति तथा राष्ट्र के लिये स्वस्ति (कल्याण) की कामना की अथवा नहीं की।

**सूचना :** स्वामी योगेश्वरानंद सरस्वती जी द्वारा तपोभूमि आश्रम देहरादून में वर्ष 2022 के दौरान निम्नलिखित अवधियों में योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा के शिविर आयोजित किये जा रहे हैं :

24 से 30 मार्च | 3 से 9 अप्रैल | 13 से 19 अप्रैल | 23 से 29 अप्रैल | 2 से 8 मई 2022

कृपया निम्न मो. : 07500191719 पर अपना पंजीकरण करायें।



# शास्त्रार्थ महारथी एवं वैदिक विद्वान पं. बिहारीलाल शास्त्री

- मनमोहन कुमार आर्य

फाल्गुन शुक्ला तृतीया सम्वत् 1947 विक्रमी आर्यसमाज के समर्पित विद्वान, प्रचारक एवं शास्त्रार्थ महारथी पं. बिहारीलाल शास्त्री, बरेली जी का 132 वां जन्म दिवस है। इस वर्ष यह दिवस दिनांक 5 मार्च, 2022 को पड़ रहा है। शास्त्री जी के विषय में हमें शीर्ष वैदिक विद्वान रहे डा. भवानीलाल भारतीय जी रचित आर्य लेखक कोष में सामग्री उपलब्ध हुई है। इस सामग्री को हम यथावत् प्रस्तुत कर रहे हैं।

अद्भुत शास्त्रार्थी, तार्किक, प्रबल वक्ता तथा उपदेशक पं. बिहारीलाल शास्त्री का जन्म फाल्गुन शुक्ला तृतीया सं. 1947 वि. को मुरादाबाद जिले के पागबड़ा ग्राम में हुआ। इनके पिता का नाम पं. अयोध्या प्रसाद था, जो भारद्वाज गोत्रीय ब्राह्मण थे। परिवार में खेती तथा लेनदेन का काम होता था। बिहारलालजी का संस्कृत अध्ययन पं. लोकनारायण तथा उनके पुत्र पं. केदारलाल से हुआ। इनके निकट रहकर उन्होंने अमरकोश, लघु कौमुदी आदि ग्रन्थ पढ़े। प्रथमा परीक्षा उत्तीर्ण करने के पश्चात् इन्हें सम्भल की संस्कृत पाठशाला में अध्यापक का कार्य मिला। पं. बंशीधर पाठक तथा पं. शिव शर्मा के सान्निध्य से ये आर्यसमाजी बने। कुछ समय तक मुरादाबाद के इस्लामिया स्कूल में शिक्षण कार्य किया। पुनः रतनपुर की जैन पाठशाला में भी शिक्षक रहे। जब पं. भोजदत्त शर्मा ने आगरा में आर्य मुसाफिर विद्यालय की स्थापना की, तो बिहारीलाल जी वहां उपदेशक कक्षा को पढ़ाते रहे। 1920 से 1924 तक आर्य उपप्रतिनिधि सभा जिला बिजनौर के अन्तर्गत प्रचार कार्य किया।

कालान्तर में बरेली के सरसवती विद्यालय में अध्यापन कार्य किया। अन्ततः जिला बदायूं के उंझानी कस्बे में म्युनीसिपल इण्टर कालेज में संस्कृत के प्रवक्ता पद पर कार्य करते हुए 1956 में अवकाश ग्रहण किया। पं. बिहारीलाल शास्त्री ने अपने जीवनकाल में विभिन्न मतानुयायी विद्वानों से अनेक शास्त्रार्थ किए, जिनमें आपको सदा विजयश्री प्राप्त होती रही। वे जीवन के अन्तिम वर्षों में

बरेली में रहे। 3 जनवरी 1986 को इनका निधन हुआ।

लेखकीय कार्य-ऋग्वेद के दशम मण्डल का रहस्य, यजुर्वेद का रहस्य, साकार निराकार निर्णय, वेदवाणी (वेद विषयक निबन्धों का संग्रह), पशुबलि और वेद, योगिराज श्रीकृष्ण, इस्लाम का स्वरूप, चुने हुए फूल, धर्म तुला (1976), चार शास्त्रार्थ, वैदिक पताका, दम्भ दमन (2021 वि.), अंगद चरण, मूर्ति पूजा पर प्रामाणिक शास्त्रार्थ, क्या मूर्तिपूजा वेदोक्त है? (2020 वि.), सत्यार्थ प्रकाश का महत्व (2036 वि.), शिव का यथार्थ स्वरूप तथा गोस्वामी तुलसीदास।

उपर्युक्त मौलिक ग्रन्थों के अतिरिक्त शास्त्री जी ने स्वामी दर्शनानन्द कृत वेदान्त दर्शन के उर्दू भाष्य (अपूर्ण) का हिन्दी अनुवाद किया। उनका चाणक्य नीति का भाषानुवाद तथा दृष्टान्त सागर भी प्रकाशित हुए हैं। पं. जगदीश विद्यार्थी जी के सम्पादन में सन् 1973 में पं. बिहारीलाल शास्त्री जी पर एक अभिनन्दन ग्रन्थ भी प्रकाशित किया गया था।

हम (मनमोहन आर्य) सन् 1970 से आर्य समाज धामावाला देहरादून के सदस्य रहे। अपने मित्रों से ज्ञात हुआ था कि पं. बिहारीलाल शास्त्री जी आर्यसमाज धामावाला के उत्सवों वा वेदकथाओं आदि के अवसर पर आया करते थे। यद्यपि उनका देहावसान सन् 1986 में हुआ परन्तु हमें समाज मन्दिर में कभी उनके दर्शन का सौभाग्य नहीं मिला। हमारा ऋषिभक्त वेदप्रचारक एवं शास्त्रार्थ महारथी विद्वान पं. बिहारीलाल शास्त्री जी को सादर नमन एवं श्रद्धाजंली।

## वैदिक साधन आश्रम तपोवन

नालापानी देहरादून उत्तराखण्ड-248008

दूरभाष-0135-2787001

आत्मकल्याण का स्वर्णिम अवसर

चतुर्वेद शतकम् एवं गायत्री यज्ञ का विशेष आयोजन

तदनुसारेण दिनांक - 9 मार्च 2022 (बुधवार) से

13 मार्च 2022 (रविवार) तक

- यज्ञ के ब्रह्मा - स्वामी चित्तेश्वरानन्द सरस्वती जी
- वैदिक विद्वान एवं विदुषियाँ - साध्वी प्रज्ञा जी, श्री महावीर मुमुक्षु जी, आचार्य  
डा० धनजय जी, आचार्य डा० अन्नपूर्णा जी,  
पं० सूरत राम शर्मा जी, डा० वीरपाल जी विद्यालंकार
- मंत्रपाठ - श्रीमद् दयानन्द आर्ष ज्योतिर्मठ गुरुकुल पौंथा  
के ब्रह्मचारियों द्वारा

मान्यवर/महोदय,

सादर नमस्ते!

आप सब को यह जानकर हर्ष होगा कि पूर्व वर्षों की परम्परा का निर्वहन करते हुए वैदिक साधन आश्रम तपोभूमि (पहाड़ी पर) चतुर्वेद शतकम् एवं गायत्री यज्ञ का आयोजन करने का निश्चय किया गया है। आपसे प्रार्थना है कि कार्यक्रम में सपरिवार भाग लेकर धर्म लाभ उठायें तथा तन-मन-धन से सहयोग देकर ज्ञानार्जन, यश एवं पुण्य प्राप्त करें।

### कार्यक्रम सारणी

योग साधना	:	प्रातः 04:30-6:30
यज्ञ	:	प्रातः 07:00-8:30
प्रातःराश	:	प्रातः 08:30-09:00
प्रवचन	:	प्रातः 09:00-11:30
यज्ञ, एवं प्रवचन	:	साय 03:00-06:00

- नोट- (1) आर्यबन्धुओं से अनुरोध है कि वह कोरोना के दोनों टीके लगवाकर आयें।  
(2) मुँह ढकने के लिए मास्क भी साथ लेकर आयें।

विशेष : दिनांक 13 मार्च 2022 को डा० वीरपाल जी विद्यालंकार द्वारा सन्यास ग्रहण किया जायेगा।

विजय कुमार आर्य

अध्यक्ष

09837444469

निवेदक

प्रेम प्रकाश शर्मा

सचिव

09412051586

अशोक कुमार वर्मा

कोषाध्यक्ष

09412058879

# MUNJAL SHOWA

## हाई क्वालिटी शॉकर्स

TPM Certified

ISO / TS - 16949 - 2002 Certified

ISO - 14001 Certified

OHSAS - 18001 Certified



हमारे उत्पाद

- स्ट्रट्स / गैस स्ट्रट्स
- शॉक एब्जॉर्बर्स
- फ्रन्ट फोर्कस
- गैस रिप्रिंगस / विन्डो बैलेन्सर्स

मुंजाल शोवा लिमिटेड भारत की प्रमुख शॉक एब्जॉर्बर्स बनाने वाली कंपनी है जिसकी रेंज फ्रन्ट फोर्कस, स्ट्रट्स (गैस चार्ज्ड और कन्वेन्शनल) और गैस रिप्रिंगस की दू खीलर / फोर खीलर उद्योगों को उपलब्ध कराती है। कंपनी गुणवत्ता और सुरक्षा के उच्चतम मानकों के अनुरूप अपने सभी उत्पादों का निर्माण करती है। कंपनी के उत्पाद आरामदायक और सुरक्षित सवारी देते हैं और ये टिकाऊ और विश्वसनीय भी हैं। मुंजाल शोवा लिमिटेड, QS 9000, TS-16949, ISO 14001, OHSAS 18001 और TPM प्रमाणित कंपनी है। मुंजाल शोवा के तीन मैन्युफैक्चरिंग प्लांट हैं - गुडगाँव, मानेसर (हरियाणा) और हरिद्वार (उत्तराखण्ड)। मुंजाल शोवा लिमिटेड का शोवा कार्पोरेशन जापान के साथ तकनीकी और वित्तीय सहयोग करार है।

हमारे ख्यातिप्राप्त ग्राहक



MARUTI  
SUZUKI



YAMAHA



## मुंजाल शोवा लिमिटेड

प्लॉट नं. 9-11, मारुति इंडस्ट्रियल एरिया  
गुडगाँव-122015, हरियाणा

दूरभाष :

0124-2341001, 4783000, 4783100

ईमेल : [madmin@munjalshowa.net](mailto:madmin@munjalshowa.net)

वेबसाइट : [www.munjalshowa.net](http://www.munjalshowa.net)

**MUNJAL  
SHOWA**


*With Best  
Compliments From*



**Bigboss**  
PREMIUM INNERWEAR

**Fit Hai Boss**

[www.dollarglobal.in](http://www.dollarglobal.in) | Buy Online: [www.dollarshoppe.in](http://www.dollarshoppe.in) | Also available at all leading shopping portals

Dollar products are available in over 800 cities/towns and 100,000 MBOs across India.  Govt. Certified STAR EXPORT HOUSE