ISSN : 2582-6360

विश्व दीप दिव्य संदेश

मासिक शोध पत्रिका

वर्ष 28 | अंक 08 विक्रम संवत् 2081 अगस्त 2024| पृष्ठ 34

संरक्षक : विश्वगुरु महामण्डलेश्वर परमहंस श्री स्वामी महेश्वरानन्दपुरीजी

प्रकाशक

विश्वगुरुदीप आश्रम शोध संस्थान

(राजस्थान संस्कृत अकादमी एवं
जगद्गुरुरामानन्दाचार्य राजस्थान संस्कृत विश्वविद्यालय से सम्बद्ध)

कीर्ति नगर, श्याम नगर, सोढाला, जयपुर

Narayan

ISSN : 2582-6360

विश्व दीप दिव्य संदेश

मासिक शोध पत्रिका

वर्ष 28 | अंक 08 विक्रम संवत् 2081 अगस्त 2024 | पृष्ठ 34

परामर्शदाता

देवर्षि कलानाथ शास्त्री

प्रो. बनवारीलाल गौड़

प्रो. दयानन्द भार्गव

प्रो. कैलाश चतुर्वेदी

डॉ. शीला डागा

प्रो. (डॉ.) गणेशीलाल सुथार

प्रधान सम्पादक

श्री सोहन लाल गर्ग

श्री एम.एल. गर्ग

सम्पादक

डॉ. सुरेन्द्र कुमार शर्मा

सह-सम्पादक

डॉ. रघुवीर प्रसाद शर्मा

श्री कपिल अग्रवाल

तिबोर कोकेनी

श्रीमती अन्या वुकादिन

- प्रमुख संरक्षक -

परम महासिद्ध अवतार श्री अलखपुरी जी

परम योगेश्वर स्वामी श्री देवपुरी जी

- प्रेरणास्त्रोत -

भगवान् श्री दीपनारायण महाप्रभुजी

- संस्थापक -

परमहंस स्वामी श्री माधवानन्द जी

- संरक्षक -

विश्वगुरु महामण्डलेश्वर परमहंस

श्री स्वामी महेश्वरानन्दपुरीजी

- प्रबन्ध सम्पादक -

महामण्डलेश्वर स्वामी ज्ञानेश्वर पुरी

प्रकाशक

विश्वगुरुदीप आश्रम शोध संस्थान

(राजस्थान संस्कृत अकादमी एवं जगद्गुरुरामानन्दाचार्य राजस्थान संस्कृत विश्वविद्यालय से सम्बद्ध)

कीर्ति नगर, श्याम नगर, सोढाला, जयपुर

Website : vgda.in | **Youtube :** www.youtube.com/c/vishwagurudeepashram | **E-mail :** jaipur@yogaindailylife.org

Sponsored by : **Narayan D.O.O. - narayanfoods.com**

अनुक्रमणिका

1.	सम्पादकीय	डॉ. सुरेन्द्र कुमार शर्मा	3
2.	YOGA SUTRAS OF PATANJALI	Swami Maheshwaranandapuri	4
3.	देश की रग-रग में व्याप्त - महादेव	देवर्षि कलानाथ शास्त्री	10
4.	नियत भोजनकाल	डा. विश्वावसु गौड प्रो. वैद्य बनवारी लाल गौड़	15
5.	मातृदेवो भव (मातृसंस्था और उसकी गरिमा)	श्रीमती प्रतिभा गर्ग	21
6.	माधवानन्द आनन्द प्रकाश	स्वामी माधवानन्द जी महाराज	25
7.	बिना संस्कृत के आयुर्वेद का ज्ञान सम्भव नहीं	प्रोफेसर अनूप कुमार गक्खड़	28
8.	राष्ट्रोपनिषत्	स्व. डॉ. नारायणशास्त्री काङ्कर	31

विश्वदीप दिव्य संदेश पत्रिका का वार्षिक सदस्यता शुल्क **800/- रूपये**

खाता संख्या : 5013053111

IFS Code : KKBK0003541

मुद्रण : **कन्ट्रोल पी**, जयपुर - मो. : 9549666600

सम्पादकीय

विश्वगुरुदीप आश्रम शोध संस्थान द्वारा प्रकाशित मासिक शोधपत्रिका का वर्ष 2024 का अष्टम अंक आपके करकमलों में अर्पित करते हुए अत्यधिक हर्ष का अनुभव हो रहा है। भारतीय धर्म-संस्कृति के शोधलेखों का यह संग्रह विद्वानों द्वारा सराहा जा रहा है। यह अंक वैशाख मास विशेषांक के रूप में प्रकाशित किया जा रहा है। विद्वानों द्वारा नियमित भेजे जा रहे शोधलेख हमारा मनोबल बढ़ा रहे हैं व पत्रिका के महत्त्व को भी आलोकित कर रहे हैं। पूर्व अंकों में सभी उच्चस्तरीय विद्वानों के लेख प्रकाशित हुए हैं।

इसमें सर्वप्रथम महामण्डलेश्वर स्वामी महेश्वरानन्दपुरीजी द्वारा लिखित YOGA SUTRAS OF PATANJALI शोध लेख में पातंजलयोगसूत्र के प्रतिपाद्य की आधुनिक सन्दर्भ में उपयोगिता दर्शायी गयी है। तत्पश्चात् देवर्षि कलानाथ शास्त्री द्वारा लिखित **'देश की रग-रग में व्याप्त - महादेव'** नामक लेख में शिव की महिमा बताया गया है। तत्पश्चात् डा. विश्वावसु गौड एवं प्रो. वैद्य बनवारी लाल गौड़ द्वारा लिखित **'नियत भोजनकाल'** लेख में आयुर्वेद से स्वस्थ जीवन के लिए भोजन के समय के बारे में बताया गया है। इसी क्रम में श्रीमती प्रतिभा गर्ग द्वारा लिखित **'मातृदेवो भव (मातृसंस्था और उसकी गरिमा)'** लेख में माता के महत्व पर प्रकाश डाला गया है। तत्पश्चात् श्री स्वामी माधवानन्दजी महाराज द्वारा रचित **'माधवानन्द आनन्द प्रकाश'** दोहा में गुरु की महिमा के बारे में जानकारी दी है। साथ ही प्रोफेसर अनूप कुमार गक्खड़ द्वारा लिखित **'बिना संस्कृत के आयुर्वेद का ज्ञान सम्भव नहीं'** नामक लेख में संस्कृत द्वारा आयुर्वेद के ज्ञान पर प्रकाश डाला है। अन्त में स्व. डॉ. नारायणशास्त्री काङ्कर के **'राष्ट्रोपनिषत्'** के कतिपय पद्य प्रकाशित किये गये हैं, जो गुरुशिष्यपरम्परा के गौरव को प्रदर्शित करने के साथ साथ आत्मचिन्तन की प्रेरणा प्रदान करने वाले हैं।

आशा है, सुधी पाठक इन्हें रुचिपूर्वक हृदयंगम करने में अपना उत्साह पूर्ववत् बनाये रखेंगे।

शुभकामनाओं सहित....

-डॉ. सुरेन्द्र कुमार शर्मा

YOGA SUTRAS OF PATANJALI

A Guide to Self-knowledge

Mahamandleshwar Paramhans
Swami Maheshwaranandapuri

वितर्कबाधनेप्रतिपक्षभावनम् ॥ ३३ ॥

33. vitarka-bādhanepratipakṣa-bhāvanam

vitarka – doubt, hostile thoughts
bādhana – to chase away, to resist
pratipakṣa – opposite
bhāva – attitude

To overcome harmful thoughts, adopt the opposite attitude.

To dispel unpleasant and malicious thoughts, we should consciously think the opposite of them – that is, something good, benevolent, understanding, kind and loving. By counteracting a negative mindset in this way, its harmful effect is also largely cancelled out. The small amount of *karma* that remains can be released through prayer and *mantra.*

The best purification of thoughts is brought about by the repetition of the *guru-mantra* (*mantra japa*). (See also the explanation in Part 1 – *Samādhi-Pāda, sūtra*9.) In the pure light of the *mantra,* gloom disappears from thoughts and feelings.

वितर्काहिभसादयः क घतकारितानुमोंदिता लोभक्रोधमोहपूर्वका

मृदुमध्याधिमात्रा दुःखाज्ञानानन्तफला इति प्रतिपक्षभावनम् ॥ ३४ ॥

34. vitarkāhiṃsādayaḥkṛta-kārita-anumoditālobhakrodha-moha-pūrvakāmṛdu-madhya-adhimātrāduḥkha-agyāna-anantaphalāitipratipakṣa-bhāvanam

vitarka – bad thought
hiṃsādaya – hurtful, harmful
kṛita – done
kārita – brought about, caused
anumodita – approved of
lobha – greed
krodha – anger
moha – attachment
pūrvaka – former
mṛdu – light, fine
madhya – medium
adhimātrā – extraordinary
duḥkha – suffering
agyāna – ignorance
ananta – endless, eternal
phala – remedy, medicinal plant
iti – verily, so
pratipakṣa-bhāvana – opposite attitude

Bad and hurtful thoughts, whether caused by anger, attachment, or greed, whether self-executed, caused, or approved, whether light, medium, or heavy, lead to endless suffering; the remedy is to cultivate opposite thoughts.

mana binakaram ne hoi – without mind there is no *karma*. Here Patanjali deals again with the subject of *karma*: even what we "merely" think is *karma* and has just as much effect as what we do. All our thoughts and deeds are stored in the subconscious and unconscious mind and form the basis of destiny in this and subsequent lives. If we harbour anger, resentment, jealousy or enmity towards others in our thoughts, this creates negative *karma* and keeps us in the darkness of ignorance.

The most powerful force in man is the power of thought. The worst pollution is mental pollution. Therefore, the first and most important purification is that of our thoughts. Those who do not purify their thoughts and remove the stones of resentment, pride, lust and envy from their inner path will one day fall.

As light makes darkness disappear, so we can dissolve hatred by love, jealousy by frankness, passion by serenity, selfishness by helpfulness, anger by forgiveness, doubt by trust, pride by humility, greed by contentment, attachment by devotion, and stinginess by generosity.

अहिंसाप्रतिष्ठायांतत्सन्निधौवैरत्यागः ॥ ३५ ॥

35. ahiṃsā-pratiṣṭhāyāṁ tat-saṇnidhauvaira-tyāga

ahiṃsā – non-injury
pratiṣṭhāyā – firmness, standpoint
tat – from then on
saṇnidha – proximity, environment
vaira – hostility
tyāga – renunciation, withdrawal

Firmness in the attitude of non-injury causes the disappearance of all hostility.

One who has realised *ahimsā* is trusted by all living beings. St. Francis, the patron saint of animals, nature and the environment, SrīDevpurijī, SrīMahāprabhujī, Mahārishi Patanjali, MahārishiValmīki and numerous other saints, yogis and masters testify that in their presence even wild animals became tame and trusting. The peaceful radiance of these saints was so strong and far-reaching that in their vicinity predators and their prey camped peacefully side by side and there was no fear or aggression between them.

सत्यप्रतिष्ठायां क्रियाफलाश्रयत्वम् ॥ ३६ ॥

36. satya-pratiṣṭhāyāṃkriyā-phala-āśrayatvam

satya – truthfulness
pratiṣṭhāyā – firmness, standpoint
kriyā – doing, action
phala– fruit
āśraya– connected, following

Through firmness in truthfulness, the fruits of action follow immediately.

Through truthfulness the aspirant attains the power to realise their wishes directly (*sankalpa shakti*). There is a very nice legend about this:

In the garden of a royal palace there were many splendid fruit trees. Among them was a young mango tree that was bearing fruit for the first time. One day, when the queen was walking with the king in the garden, she noticed the mango tree and asked the king for the first fruit. The king promised her this. As the fruit was not yet ripe, the king ordered the gardener to guard the tree day and night to prevent any unauthorised person from messing with the fruit, and to put a net over the top of the tree to keep away the birds as well.

After about a month the first mango fruit ripened and hung golden in the young tree crown. Then a couple, a young man and his wife, passed by the walls of the palace. The wife caught sight of the golden fruit and turned to her husband in flattery.

"Isn't it true that a husband should grant his wife's every wish?"

"Yes, my darling. Do you wish for something special?" the man asked eagerly.

"Look at this magnificent golden mango! I want to enjoy it!" the woman demanded.

The man possessed *sankalpa shakti*, the ability to get anything he desired. So, he simply stretched out his hand and the golden mango appeared in his palm. He gave it to his beloved wife and she ate it with great relish.

The next morning the queen called the gardener and asked how her mango was coming along and if she could have it in the near future.

"Your Majesty, the fruit is ripe," replied the gardener.

"Bring it to me at once!" commanded the queen. The gardener ran into the garden, reached the tree he had so carefully guarded, and recoiled when he noticed that the fruit had disappeared.

He hurried back to the queen.

"Your Majesty, the fruit has mysteriously disappeared," he stammered.

Since neither a bird nor any other animal could reach the fruit, it was clear that a human being must be responsible. The queen was very angry! Who had dared to steal what the king himself had promised her? In her rage she ordered her son to find the insolent thief and have him hanged.

When it was announced throughout the kingdom that the thief of the mango fruit from the king's garden was wanted, the man who had taken the mango and given it to his wife without any evil intention voluntarily presented himself to the prince. He told the story of how it had all come about, how his wife had asked that her wish be granted, and how, without considering that what he was doing would hurt or offend anyone, he had used his *sankalpa shakti.*

The prince felt great respect for this young man and wanted to save his life somehow. And so he went to his father, the king.

"Father," he said, "the culprit has been found!"

"He shall hang!" replied the latter.

"He will accept any punishment you inflict upon him," said the prince. "But first hear his truly amazing story."

The prince told his father that the man possessed the miraculous power of obtaining instantly whatever he wanted, irrespective of the distance between him and the object of his desire.

"I would like to have this *sankalpa shakti* too," cried the king excitedly.

"Nothing would be easier," said the prince. "The master is here. Before he is executed, let him teach you his art."

This proposal pleased the king, and he ordered the man to be brought, that he might instruct him in the art of *sankalpa shakti.* The man agreed to do so and they immediately set to work.

Though they both did their best, it did not work. The prince said again, "Father, it cannot work like this. You are sitting on the throne and the Guru is standing below at your feet. As water cannot flow uphill, so knowledge cannot go from the foot to the head. It is against the laws of nature. You must exchange places so that the master is above the disciple. Without humility there can be no success."

The king heeded the advice, got down from his throne and made the man who was now his master sit up in his place. The man blessed the king, and what happened? His ability immediately transferred to the king! The king made a test and wished for an orange from the garden. He stretched out his hand and the fruit appeared in his hand. Then he wished for a lemon, and sure enough, he immediately held it in his hands. He made some more experiments, and all of them were successful.

After fully testing his new ability, the king said a little uncertainly, "Now I suppose we should proceed to execution? Where is the executioner?"

"But my lord," his son interrupted him again. "He who kills his guru commits a grave sin and must atone for that *karma* in many lifetimes." The king understood and bowed deeply to the young man, whom he now recognised as his guru, and paid him due respect. He gave him a generous gift and set him free.

देश की रग-रग में व्याप्त - महादेव

देवर्षि कलानाथ शास्त्री
(राष्ट्रपति सम्मानित), प्रधान सम्पादक ''भारती''संस्कृत मासिक
पीठाचार्य, भाषामीमांसा एवं शास्त्रशोध पीठ - विश्वगुरुदीप आश्रम शोध संस्थान, जयपुर
पूर्व अध्यक्ष - राजस्थान संस्कृत अकादमी
आधुनिक संस्कृत पीठ - जगद्गुरु रामानन्दाचार्य राजस्थान संस्कृत विश्वविद्यालय
पूर्व निदेशक - संस्कृत शिक्षा एवं भाषा विभाग, राजस्थान सरकार
सदस्य - संस्कृत आयोग, भारत सरकार

इस देश के कोने-कोने में दूर-दूर तक जिन देवताओं की छवि पूजी जाती है, विदेशों तक जिनकी पूजा का क्षेत्र फैला हुआ है, उनमें अग्रणी है शिव और विष्णु। देश का कोई शहर या गाँव नहीं होगा जहाँ कोई शिव मन्दिर न हो अथवा विष्णु का अर्थात् राम का या कृष्ण का कोई मन्दिर न हो। जयपुर जैसे नगरों में तो गली-गली, मोहल्ले मोहल्ले में कोई न कोई शिव मन्दिर मिल जाएगा। देशवासियों के जन्म, मृत्यु, जीवन के हर पल के साथ इन देवताओं का जुड़ाव हो गया है। महादेव शिव ने देश को जिस तरह जोड़ा है वह भी उनकी अद्भुत रूप से वन्दनीय महिमा है। शिव की पूजा दो प्रकार से की जाती है, अव्यक्त स्वरूप की पूजा (शिवलिंग के रूप में) और व्यक्त प्रतिमा या स्वरूप की पूजा (पंचमुखी देवता के रूप में या पार्वती के साथ युग्मपूजा अथवा अर्द्धनारीश्वर की पूजा)। इनमें शिवलिंग की पूजा इस देश में ही नहीं विश्व भर में इतनी व्याप्त हो गई है कि उसकी विवेचना में विद्वानों ने पोथियाँ लिख डाली है।

विश्व में व्यापक

शोध विद्वानों के एक बहुत बड़े तबके ने यह स्थापित किया है कि मूलतः शिव अनार्य देवता थे। कुछ इन्हें मूलतः द्रविड़ संस्कृति के देव मानते हैं और कुछ इनकी अव्यक्त पूजा को विश्व में व्याप्त लिंग पूजा का भारतीय रूप बताते हैं। भारतीय मनीषियों ने स्पष्ट किया है कि यह सब पाश्चात्य शोध प्रक्रिया का करिश्मा है जो अन्य देशों में प्रचलित प्रथाओं की तुलना करता- करता हमारी प्राचीनतम परम्पराओं पर भी उनका आरोपण कर देता है। हो सकता है विभिन्न प्राचीन संस्कृतियों की इन परम्पराओं में कुछ साम्य हो किन्तु मूलतः रुद्र वैदिक देवता थे, जिनका संहार व प्रलय के उग्र देवता के रूप में वर्णन ऋग्वेद में तथा जिनके रौद्र और शिव (सौम्य) रूपों का वर्णन यजुर्वेद ने किया है और श्वेताश्वतर जैसी उपनिषदों ने जिनकी स्तुति गाई है। प्रलय का यह देवता धीरे-धीरे सृष्टि का देवता बना, मृत्यु का देवता जीवनदायी बना और महाकाल सौभाग्यदायक मृड बना। किन्तु मूलतः वह यहीं का था। यह अवश्य है कि सिन्धु सभ्यता में भी पशुपति

के रूप में महादेव मौजूद हैं और वृषभ उनका प्रतीक है। यह भी एक आश्चर्यजनक तथ्य है कि जिस प्रकार हमारे यहाँ शिव लिंग पूजा चलती रही है उसी प्रकार अन्य प्राचीन संस्कृतियों में भी लिंग पूजा किसी न किसी रूप में रही है। तभी तो कुछ विद्वान 'फैलस् वरशिप' को इसके साथ जोड़ देते है। सृष्टि के देवता की पूजा के रूप में लिंग पूजा मिस्र में भी थी, ग्रीस में भी और रोम में भी। मिस्र में ओसायरिस देव का रूप बिल्कुल वैसा ही है, उसकी आकृति शूलपाणि और सर्पाभूषणधारी देवता की है जिसका प्रतीक बैल है। उसकी प्रतीक पूजा भी की जाती है। रोमन संस्कृति का देवता प्रायेपस भी सृष्टि का देव है जो पुरुष रूप में पूजा जाता है। प्रो. रामदास गौड़ जैसे भारतीय विद्वानों ने तो यह सिद्ध किया था कि अरब में पहलें शिवलिंगों की पूजा का बहुत प्रचलन था और मूर्ति पूजा समाप्त कर मोहम्मद साहब ने जब इस्लाम की स्थापना की तो उनमें से पूजा के एक काले पत्थर (शिव लिंग) को मक्का में काबा के अन्दर स्थापित किया जिसे अलहजर-अल-असवद कहते हैं और आज भी हज के यात्री जिसे चूमते हैं। उन्होने तो इन्हें मक्केश्वर महादेव के नाम से पुकारा है। जो भी हो, इस देश के बाहर भी महादेव ने अपना साम्राज्य स्थापित किया है यह तो स्पष्ट ही है। सारा नेपाल पशुपति नाथ के आगे शीश झुकाता है, जिस प्रकार मेवाड़ के महाराणाओं के उपास्य एकलिंग जी है उसी प्रकार नेपाल नरेशों के उपास्य पशुपति नाथ हैं।

भारतीय परम्परा

अन्य प्राचीन संस्कृतियों में लिंग पूजा की जो परम्परा रही उसने भारत पर प्रभाव डाला हो या भारत की शिव पूजा बाहर गई हो इन सम्भावनाओं पर न झगड़कर भारतीय परम्परा को देखें तो लगता है कि वेदों के समय जिस रुद्र को एक अदृष्ट महातत्व के रूप में देखा जाता था, पुराणों ने उसकी विविध पुराकथाएँ अद्भुत चमत्कारों के साथ प्रसारित की ओर अव्यक्त पूजा के रूप में शिव लिंगों की पूजा परम्परा भी शुरू की। हमारे यहाँ यह शिव लिंग पूजा पुरुष चिन्ह की पूजा नहीं बताई गई बल्कि अग्नि के ऊर्ध्वगामी स्वरूप की पूजा बताई गई है। तभी तो इन्हें ज्योतिर्लिंग नाम दिया गया है। ऐतरेय ब्राह्मण कहता है 'अग्निर्वा रुद्रः'। इस अग्नि रूप रुद्र को शिव लिंग के रूप में देखा गया है। वायु पुराण, शिव पुराण व लिंग पुराण में इसका रहस्य वर्णित किया गया है। स्कन्द पुराण में बताया गया है कि प्रलयकाल में जब ब्रह्मा और विष्णु अपने वर्चस्व के लिए झगड़ रहे थे तो एक विराट अग्नि स्तम्भ प्रकट हुआ जिसका ऊपर और नीचे का छोर अज्ञात था। विष्णु ने ब्रह्मा से कहा- जो इसका ओर-छोर पा लेगा, विजयी होगा। तुम इसके ऊपर का छोर खोजो, हम नीचे का तलाशते हैं। विष्णु वाराह बनकर खोजने लगे और ब्रह्मा हंस बनकर उड़े। एक हजार वर्ष की निरन्तर उड़ान के बाद भी उस अग्नि लिंग का ओर-छोर पता नहीं लगा। ब्रह्मा ने उड़ते हुए केतकी के (केवड़े के) एक पत्ते को गिरते हुए देखा और उससे पूछा कि इस ज्योतिर्लिंग का सिर कहाँ है। केतकी पत्र ने बताया कि मैं वहीं से गिरा हूँ। दस कल्प पहले

वहाँ से गिरा था अब तक आधा भी नहीं पहुंच पाया हूँ। इस अनन्त यात्रा से घबराकर ब्रह्मा ने कहा कि नीचे विष्णु इसकी जड़ तलाश रहे हैं वे मिले तो कह देना कि ब्रह्मा इसके ऊपर के सिरे तक पहुँच गये हैं। फिर ब्रह्मा ने घोषणा कर दी कि उन्होंने ऊपरी सिरा देख लिया है। इस सफेद झूठ को ब्रह्मा के डर से केतकी ने भी कह दिया। विष्णु ने विश्वास नहीं किया। उन्होंने तपस्या करके शिव को प्रसन्न किया और पूछा कि क्या यह सच है? शिव ने प्रकट होकर बताया कि यह मेरा ही ज्योतिर्लिंग है। इसका अन्त कोई नहीं पा सकता। इस पर झूठी गवाही के आरोप में केतकी को शाप दिया गया कि शिव पर नहीं चढ़ाई जाएगी। आज तक केवड़ा शिव पर नहीं चढ़ता है।

ज्योतिर्लिंग के उद्भव की इस कथा से महादेव के इस ज्योतिर्मय विराट रूप की अनन्तता भी संकेतित है और ब्रह्मा-विष्णु-महेश की त्रिमूर्ति में शिव की प्रमुखता भी। त्रिमूर्ति की यह अवधारणा भी इस देश की अद्भुत संकल्पना है जिसके विवेचन का यहाँ अवकाश नहीं। हमारी यह अद्भुत परंपरा रही है कि तीनों देवताओं ने एक-दूसरे का सम्मान किया है, कभी शिव ने विष्णु की महिमा गाई है तो विष्णु ने शिव की पूजा की है। वैसे कुछ विद्वानों की यह मान्यता भी है कि त्रिमूर्ति की यह अवधारणा द्रविड़ सभ्यता की देन है। अस्तु।

द्वादश ज्योतिर्लिंग

पुराणों के समय से ही शिव की अव्यक्त पूजा (शिव लिंग पूजा) की महिमा गाई जाने लगी और शिव पूजा के अनेक सम्प्रदाय और स्तोत्र प्रकट हुए। इन सबमें शिव लिंग की पूजा के भाँति-भाँति के विधान बताए गये और अनेक तंत्र भी विकसित हुए। शिव पूजा का यह विशाल साम्राज्य पूरे देश की रग-रग में बस गया। जहाँ एक ओर हिमालय को शिव का ससुराल बताया गया वहाँ दूसरी ओर रावण की लंका के अधिपति और उपास्य के रूप में शिव की महिमा दक्षिण तक फैल गई। रामायण ने बताया कि रावण महान शिव भक्त था और प्रतिदिन एक विशाल स्वर्णमय शिव लिंग की पूजा करता था। वह जहाँ जाता था वह विशाल स्वर्णिम शिवलिंग उसके साथ चलता था। पूरी भारतीय संस्कृति को और देश के कोने-कोने को अपनी महिमा के एक सूत्र में पिरोकर शिव ने किस प्रकार एक कर दिया इसका एक ज्वलन्त उदाहरण है देश भर में फैले बारह ज्योतिर्लिंगों की पूजा की परम्परा। वैसे तो इन 12 प्रमुख शिव तीर्थों के अतिरिक्त भी बहुत से महत्वपूर्ण शिव मन्दिर हैं। जैसे अमरनाथ का बर्फ का शिव लिंग और भुवनेश्वर के प्रसिद्ध लिंगराज मन्दिर का ग्रेनाइट का विशाल शिवलिंग । किन्तु इन 12 की उत्कृष्ट महिमा बताकर इन्हें सर्वोत्तम तीर्थ का दर्जा दिया गया। उल्लेखनीय है कि ये तीर्थ देश के सभी कोनों में फैले हुए हैं तभी तो कुछ लोगों की यह धारणा है कि इन्हे भी शंकराचार्य ने स्थापित किया होगा। आश्चर्य की बात यह है कि रोमन सभ्यता के देवता प्रायेपस की पुराकथा भी ठीक इसी प्रकार है कि उनके शरीर के शत्रुओं ने टुकड़े-टुकड़े कर डाले थे किन्तु बाद में उनकी पत्नी आइसिस और पुत्र हेरोडोटस ने एक-एक टुकड़े को सारे देश के विभिन्न भागों में स्थापित कर दिया और उनकी पूजा देशवासियों द्वारा की जाने लगी।

पुराण काल से ही इन द्वादश ज्योतिर्लिंगों की तीर्थ यात्रा का महत्व और इनकी अद्भुत महिमा बताई जाती रही है। सदियों की लम्बी यात्रा के कारण यह अवश्य हुआ कि विभिन्न स्थानों के विद्वानों ने यह दावा किया है कि अमुक ज्योतिर्लिंग हमारे यहाँ स्थापित है। यही कारण है कि कुछ ज्योतिर्लिंगों के बारे में विभिन्न मत मिलते है। शिव पुराण में 12 ज्योतिर्लिंगों का जो विवरण है उसमें सर्वप्रथम सोमनाथ मन्दिर बताया गया है और घुश्मेश्वर को अन्तिम। इनमें काशी विश्वनाथ का स्थान सातवाँ है पर कुछ विद्वानों ने पाठान्तर बताकर यह सिद्ध करने का प्रयास भी किया कि सर्वप्रथम ज्योतिर्लिंग काशी विश्वनाथ ही है। सौराष्ट्र के सोमनाथ को प्रथम ज्योतिर्लिंग माना गया है जिसका सुदीर्घ इतिहास सुविदित है। यही वह समृद्ध मन्दिर था जिसके विशाल स्वर्ण भण्डार और रत्न जटित मन्दिर का विध्वंस मूर्तिभंजक महमूद गजनवी ने किया था जिसके बाद अनेक राजाओं ने मन्दिर का जीर्णोद्धार कराया और मूर्ति की पुनः प्रतिष्ठा की गई। पश्चिम समुद्र तट पर सोमनाथ का यह मन्दिर आज भी यात्रियों का प्रमुख आकर्षण है।

आन्ध्र में कृष्णा नदी के तट पर मल्लिकार्जुन नाम का दूसरा ज्योतिर्लिंग है जो श्रीशैल पर स्थित है। यह श्रीशैल विकट ऊँचाई पर है और इस पर अनेक मन्दिर हैं। अगले दो ज्योतिर्लिंग नर्मदा क्षेत्र में है। तीसरा ज्योतिर्लिंग उज्जैन के महाकालेश्वर का है जिसका इतिहास विक्रमादित्य और कालिदास जैसे परम्परागत पुरुषों से जुड़ा हुआ है। यही कुछ दूरी पर नर्मदा तट पर ओंकारेश्वर नाम का चौथा ज्योतिर्लिंग है। यह भी इस देश की शिव और विष्णु के समन्वय में निष्ठा का प्रमाण है कि जो विष्णु के मन्दिर बद्रीनाथ को जाता है वह शिव के मन्दिर केदारनाथ में भी अवश्य जाएगा।

छठा ज्योतिर्लिंग भीमशंकर का है जिसे डाकिनी ग्राम में स्थित बताया गया है। डाकिनी कहाँ है इस बारे में तीन मत है। महाराष्ट्र में पूना के पास भीमशंकर का प्रसिद्ध मन्दिर है जिसे अधिकांश छठा तीर्थ मानते हैं। किन्तु कुछ लोग गौहाटी के पास आसाम में भीमशंकर के ज्योतिर्लिंग होने का दावा करते हैं और कुछ उत्तर प्रदेश में नैनीताल के पास बने भीमशंकर मन्दिर को छठा तीर्थ मानते हैं। काशी विश्वेश्वर को सातवाँ ज्योतिर्लिंग माना जाता है। इनकी महिमा सुविदित है जिनकी पूजा शंकराचार्य ने भी की थी और जिनके मन्दिर में स्वर्णकलश राजा रणजीतसिंह का और अहल्या बाई का सुवर्ण चढ़ाया हुआ है। महाराष्ट्र में नासिक के पास त्रियम्बकेश्वर का ज्योतिर्लिंग है, जो आठवाँ है। यह गोदावरी के तट पर स्थित है। नवाँ ज्योतिर्लिंग वैद्यनाथ का है जिसे रावण का उपास्य माना जाता है। इसकी यह कथा प्रसिद्ध है कि रावण हिमालय पर तपस्या द्वारा शिवजी से वर लेकर लंका में स्थापित करने हेतु इस शिवलिंग का वहन कर रहा था और शर्त यह थी कि इसे वह पृथ्वी पर नहीं रखेगा। चिताभूमि में आकर रावण को लघुशंका करने की आवश्यकता हुई और वह इसे एक अहीर को थमाकर थोडी देर को चला गया। अहीर ने गलती से उसे पृथ्वी पर रख दिया जिसके फलस्वरूप यह शिव लिंग वहीं अचल हो गया और वहीं वैद्यनाथ नाम से इसकी पूजा की जाने लगी। यह

चिताभूमि कौन सी है? इस पर भी कहीं-कहीं मतभेद पाया जाता है। अधिकांश मतों में तो यह बिहार के संथाल परगना में स्थित प्रसिद्ध वैद्यनाथ धाम का ही अभिधान है किन्तु कुछ लोग महाराष्ट्र राज्य में स्थित परड्डी में एक वैद्यनाथ के मन्दिर को नवां ज्योतिर्लिंग बतातें हैं। इसी प्रकार दसवाँ ज्योतिर्लिंग शिव पुराण में दारुकावन में स्थित नागेश बताया गया है। यह दारुकावन आध्र में स्थित है जहाँ नागेश का मन्दिर है, किन्तु कुछ लोग अल्मोडा के पास स्थित नागेश मन्दिर को दसवाँ ज्योतिर्लिंग बताते हैं। कुछ दारुकावन के द्वारका मानकर द्वारिका में स्थित नागेश मंदिर को यह दर्जा देते हैं। यह भी स्पष्ट है कि इस प्रकार के मत मतान्तर प्राचीन धर्मों में निकलते जाना एक स्वाभाविक प्रक्रिया है और श्रद्धा के आधिक्य के कारण उस तीर्थ को अपनी भूमि से जोड़ने की ललक का ही एक उदाहरण है। यह भी स्पष्ट है कि ऊपर उल्लिखित मतों में प्रथम मत (बहुमत) ही देश में प्रायः सर्वमान्य है। अन्य मतों के उल्लेख जानकारी की दृष्टि से ही किये गये है। 11 वाँ ज्योतिर्लिंग सेतुबन्ध रामेश्वरम् का है जिसकी स्थापना भगवान रामचन्द्र ने की थी यह बताया जाता है।

तमिलनाडु में समुद्र तट पर स्थित यह तीर्थ विश्व प्रसिद्ध है और इसका शिवलिंग स्फटिक मणि का है। जिस प्रकार देश के पश्चिम तट को सोमनाथ की छाया उपलब्ध है उसी प्रकार दक्षिण तट रामेश्वरम् की छत्रछाया में और पूर्व भाग वैद्यनाथ की छत्रछाया में है जबकि उत्तर में हिमशिखरों के केदारनाथ को रखा गया है। इस प्रकार देश के चारों कोनों में फैली हुई यह शिवमहिमा देश की एकता का अद्भुत सूत्र है। 12 वां ज्योतिर्लिंग घुश्मेश्वर है जो शिवालय नामक स्थल पर स्थापित किया गया है। यह एलोरा की गुफाओं के पास है जो वर्तमान में महाराष्ट्र में है। हाल ही में राजस्थान ने भी एक ज्योतिर्लिंग अपने यहाँ होने का दावा किया है। कुछ लोगों ने यह अभिमत व्यक्त किया है कि राजस्थान के सवाई माधोपुर जिले के कस्बे सिवाड़ का नाम शिवालय का ही अपभ्रंश है। वहाँ स्थित एक शिव मन्दिर को घुश्मेश्वर का मन्दिर भी बता दिया गया है। यह भी राजस्थान के शिव भक्तों की इस ललक का प्रतीक है कि राजस्थान को क्यों न किसी ज्योतिर्लिंग से जोड़ा जाय। घुश्मेश्वर नाम शिवभक्त महिला घुश्मा के नाम पर पड़ा था।

शिव पूजा का यह व्यापक क्षेत्र देश-विदेशों के विभिन्न युगों के इतिहास को भी अनेक छोरों को छूता है। इस प्रकार महाकाल देश और काल दोनों में व्याप्त है फिर भी दोनों से परे है त्रिकालातीत है। महाशिव रात्रि महाकाल के स्मरण का ही एक दिन है। इस वर्ष का यह पर्व इस दृष्टि से भी महत्वपूर्ण है कि हरिद्वार में लग रहे कुंभ मेले के अवसर पर जो प्रमुख स्नान होगा उससे पूर्व जो स्नान पर्व आएंगे उनमें यह भी एक प्रमुख स्नान पर्व होगा। हरिद्वार स्वयं शिव और विष्णु दोनों के सांनिध्य द्वारा पावित तीर्थ है। इसे हरि विष्णुद्वार कहकर विष्णु के साथ जोड़ा जाता है और हर (शिव) द्वार कहकर शिव के साथ। दोनों ही हमारे आराध्य है, ठीक उसी प्रकार जैसे पतित पावनी गंगा भी दोनों ही से जुड़ी हुई है।

नियत भोजनकाल

डॉ. विश्वावसु गौड
असिस्टेंट प्रोफेसर,
महात्मा ज्योतिबा फुले आयुर्वेद महाविद्यालय,
हाड़ोता, चौमू, जयपुर (राजस्थान)

(म.म. राष्ट्रपति-सम्मानित) प्रो. वैद्य बनवारी लाल गौड़
पूर्व कुलपति,
डॉ. एस. आर. राजस्थान आयुर्वेद विश्वविद्यालय जोधपुर
पूर्व निदेशक - राष्ट्रीय आयुर्वेद संस्थान, जयपुर

आयुर्वेदीय संहिताओं में आहार कितनी बार लिया जाये, यह स्पष्टतः निर्देश देने की अपेक्षा इसे जाठराग्नि की स्थिति से सम्बद्ध कर दिया। आचार्यों का यह सैद्धान्तिक निर्देश है कि पूर्व के भोजन के जीर्ण होने पर ही भोजन करना चाहिए, **यथा— जीर्णेऽश्नीयात् (च. वि. 1/25), जीर्णे हितं मितं चाद्यात् (अ. हृ. सू. 2/19)।** अतः दिन में कितनी बार भोजन किया जाए यह निश्चित निर्देश नहीं है । जीर्ण स्वरूप क्या है? यह जानना भी आवश्यक है, क्योंकि इसको जाने विना यदि व्यक्ति जीर्णता का मिथ्याभास होने पर ही भोजन कर लेता है तो वह हानि करता है।

यहाँ एक बात स्पष्टतः और जान लेनी चाहिए कि जो भोजन का जीर्णकाल होता है वही क्षुधाकाल नहीं है। भोजन के पाचन के बाद अर्थात् लगभग जीर्ण होने के बाद सम्पूर्ण महास्रोतस् एवं अन्य स्रोतस् में आहार के अवशिष्ट अंश अवलिप्त रहते हैं, जिससे स्रोतस् में क्लिन्नावस्था रहती है, जब कुछ काल में इन अंशों का भी पूर्णतः अवशोषण हो जाता है तभी स्रोतस् की शुद्धि होती है, दोषों के स्वपथगमन का मार्ग खुल जाता है, इसी कारण से अपान वायु का सरण और उद्गार की शुद्धि के साथ-साथ हृदय की सुविमलता होती है, हृदय पर किसी तरह का दबाव नहीं होता है। इसी के बाद जाठराग्नि की दीप्तावस्था होती है तथा पाचकपित्त (या पाचकरसों) का सम्यक् उद्रेक होता है। ऐसा होने पर ही क्षुधा की प्रतीति होती है।

अतः यह कहना अधिक उपयुक्त है कि उपर्युक्त सभी लक्षण एक दूसरे के अनुबन्ध रूप में रहते हैं, अतः लगभग इन सभी लक्षणों के उपस्थित होने पर ही भोजन का नियत काल मानकर विधिसम्मत आहार का प्रयोग करना चाहिए। पूर्व भोजन के जीर्ण हो जाने के बाद क्षुधा के स्वरूप को स्पष्टतः मापदण्डों के माध्यम से नियत करते हुए आचार्य वाग्भट कहते हैं कि—

प्रसृष्टे विण्मूत्रे हृदि सुविमले दोषे स्वपथगे
विशुद्धे चोद्गारे क्षुदुपगमने वातेऽनुसरति|
तथाऽग्नावुद्रिक्ते विशदकरणे देहे च सुलघौ
प्रयुञ्जीताहारं विधिनियमितं, कालः स हि मतः|| (अ. हृ. सू. 8/55)

अर्थात् मल-मूत्र का सम्यक् विसर्जन हो जाने पर, दोषों के अपने-अपने मार्ग में गमन करने पर, उद्गार के विशुद्ध होने पर (शुद्ध डकार आने पर), भूख के अच्छी तरह लग जाने पर, वायु का सरण अनुलोम रूप में होने पर, अग्नि के दीप्त होने पर, देह एवं इन्द्रियों के निर्मल होने पर, देह में लघुता की अनुभूति होने पर विधिसम्मत आहार का प्रयोग करना चाहिए। भोजन का यही सही समय माना गया है।

क्षुधा का लाक्षणिक स्वरूप स्पष्टतः निर्दिष्ट कर दिए जाने पर भी इसका व्यावहारिक स्वरूप भिन्न है, क्षुधा की प्रतीति जाठराग्नि के द्वारा पूर्व भोजन के विपाक के बाद ही होती है, लेकिन यह पूर्व में किए गए भोजन के स्वरूप पर भी निर्भर करती है। कुछ व्यक्ति दिन में एक बार ही भोजन करते हैं तो उन्हें अग्रिम दिन इस काल पर क्षुधा की प्रतीति होगी, जाठराग्नि उसी के अनुरूप व्यापार करती है और जीर्णता के लक्षण भी उसी के अनुरूप उत्पन्न होते हैं। अतः दिन में व्यक्ति को भोजन कितनी बार किया जाना चाहिए इसकी अपेक्षा यह जानना आवश्यक है कि स्वभाव या अभ्यास के आधार पर व्यक्ति दिन में कितनी बार भोजन करता है, इस स्वरूप को पाँच प्रकार से विभक्त किया जा सकता है—

१. एककाल भोजन
२. द्विकाल भोजन
३. त्रिकाल भोजन
४. यामातीत भोजन (चतुष्काल भोजन)
5. पुनः पुनः भोजन

1. एककाल भोजन

तप, अध्ययन, ब्रह्मचर्य एवं व्रत आदि का परिपालन करने वाले विभिन्न जन एक अहोरात्र में केवल एक बार ही आहार-ग्रहण करते हैं, जिसकी एक निश्चित मात्रा होती है, यह सोद्देश्य होता है अतः इसमें मात्रा की न्यूनाधिकता होती है। सामान्यतया यह शरीर के पोषण के अनुरूप पर्याप्त होता है, फिर भी यदि मात्रा में न्यून आहार होता है तो शरीर का पूर्ण पोषण नहीं होने से शरीर का क्षय होता है, यह सोद्देश्य होता है, जैसे— चातुर्मासव्रत, श्रावणमासव्रत, कार्तिकमासव्रत, चान्द्रायणव्रत, पयोव्रत आदि। अतः इन व्रतों के पूर्ण होने के बाद इस अवधि में हुए क्षय की बाद में द्विकालिक भोजन से पूर्ति हो जाती है। अभिवृद्ध मेदोधातु आदि के क्षय और अभिवृद्ध दोषों के क्षय आदि से शरीर को लाभ भी होता है, ये दोषात्मक होते हैं जो बाद में द्विकालिक पथ्याहार करने से पुनः वृद्ध नहीं होते, यदि अपथ्य का सेवन करते हैं तो ये पुनः अभिवृद्ध हो सकते हैं।

इसके अतिरिक्त जिनकी अग्नि दुर्बल होती है उन्हें भी एककाल भोजन ही करना चाहिए। यथा—

एककालं भवेद्देयो दुर्बलाग्निविवृद्धये। (सु. उ. 64/62)

एककाल भोजन करने वालों को मध्याह्न में भोजन करना चाहिए। आचार्य सुश्रुत कहते हैं कि जिन ऋतुओं में दिन और रात समान स्वरूप के होते हैं उनमें काल का सम्यक् विभाजन कर भोजन करना चाहिए—

रजन्यो दिवसाश्चैव येषु चापि समाः स्मृताः||
कृत्वा सममहोरात्रं तेषु भुञ्जीत भोजनम्| (सु. सू. 46/470-471)

यद्यपि यह निर्देश एककालभोजी और द्विकालभोजी आदि सभी के लिए है, फिर भी व्याख्याकार डल्हण इसे एककालभोजन करने वालों के लिए ही निर्देश मानते हैं, यथा—

सममहोरात्रिमिति मध्याह्न इत्यर्थः। अयमेकाशनस्य पुरुषस्य विधिः। (डल्हण)

2. द्विकालभोजन

संहिताओं में द्विकालभोजन का सर्वाधिक उल्लेख है तथा इसे सर्वश्रेष्ठ माना गया है—

दिवा विबुद्धे हृदये जाग्रतः पुण्डरीकवत्।
अन्नमक्लिन्नधातुत्वादजीर्णेऽपि हितं निशि।।

हृदि संमीलिते रात्रौ प्रसुप्तस्य विशेषतः।
क्लिन्नविस्रस्तधातुत्वादजीर्णे न हितं दिवा।। (सु. सू. 46/530-531)

अर्थात् दिन में हृदय के कमल के समान विशेष रूप से बुद्ध (ज्ञानवान्, कर्मशील) होने के कारण जागते हुए व्यक्ति के धातुओं के अक्लिन्न (क्लेदरहित) होने के कारण अजीर्ण में भी रात्रि में किया गया अन्न (आहार) हितकर होता है, लेकिन रात्रि में प्रसुप्त व्यक्ति के हृदय के विशेष रूप से संमीलित (सङ्कुचित, शिथिल, अल्प क्रियाशील) होने के कारण धातुओं के क्लेदयुक्त एवं शिथिल होने के कारण (अजीर्ण होनेपर) दिन में भोजन (प्रातःकालीन भोजन) करना हितकारक नहीं है। यहां अजीर्ण का तात्पर्य है भोजन के जीर्ण हो जाने के बाद भी यदि कुछ अंश के अवशिष्ट या अवलिप्त रह जाने के कारण क्षुधा की प्रतीति नहीं होती है तो भी रात्रि में भोजन कर लेना चाहिए, यदि भोजन जीर्ण नहीं हुआ है और अजीर्ण के लक्षण हैं तो भोजन नहीं करना चाहिए, वैसे यह भी पृथक् से विवेचनीय विषय है।

यहाँ यह भी स्पष्ट है कि द्विकालभोजन भी सर्वदा नियत दो समय में मात्रापूर्वक करना चाहिए। यह भोजन आलस्य, गौरव, आध्मान, बलक्षय आदि दोषों से रहित होता है।

3. त्रिकाल भोजन

वर्तमान में भी मुख्य भोजन के रूप में द्विकालभोजन ही प्रचलित है, लेकिन व्यवहार में स्वल्पाहार के रूप में प्रातःकालीन भोजन भी प्रचलित है, जो श्रमजीवियों के लिए आवश्यक प्रतीत होता है। श्रोत्रिय, यज्ञकर्ता, जप-तप-यम-नियमादि में लगा हुआ व्यक्ति कभी भी प्रातःकालीन स्वल्पाहार नहीं कर पाता। फिर भी त्रिकालभोजन शरीर की आवश्यकता के अनुरूप तथा काल के स्वरूप के अनुरूप आयुर्वेदाचार्यों ने संकेतित किया है। हेमन्त एवं शिशिर में रात बड़ी होती है, अतः ऐसी स्थिति में आवश्यक कार्य सम्पन्न करके प्रातःकाल जल्दी भोजन करना चाहिए। यथा—

दैर्घ्यान्निशानामेतर्हि प्रातरेव बुभुक्षितः।
अवश्यकार्यं सम्भाव्य यथोक्तं शीलयेदनु॥ (अ. हृ. सू. 3/9)

इसी तरह जिन ऋतुओं में दिन बड़े होते हैं, उनमें प्रातः सायं मुख्य भोजन करने के अतिरिक्त अपराह्न में लघु भोजन करने का निर्देश है, यथा—

येषु चापि भवेयुश्च दिवसा भृशमायताः॥
तेषु तत्कालविहितमपराह्णे प्रशस्यते। (सु. सू. 46/469-470)

इस तरह मुख्य भोजन प्रातः सायं दो ही होते हुए भी आवश्यकतानुसार तीन बार के भोजन का भी विधान है।

4. यामातीत भोजन (चतुष्काल भोजन)

जिन लोगों की अग्नि अधिक तीव्र है अथवा श्रमशील, व्यायामी, अध्वगमनकर्ता एवं क्षीण व्यक्ति हैं वे थोड़ा-थोड़ा भोजन 4 बार भी कर सकते हैं। इसमें

A. प्रातः कालीन स्वल्पाहार (कलेवा, Breakfast)

B. मध्याह्न में मुख्य भोजन (Lunch)

C. अपराह्न में फलाहार या ऋत्वनुरूप पेय या चाय पान के साथ अत्यल्प आहार द्रव्य (Snacks)

D. रात्रि के प्रथम प्रहर में किया जाने वाला मुख्य भोजन (Dinner)।यह सुजर एवं लघु होना चाहिये।

यदि व्यक्ति ऐसा न करके केवल मूर्त द्रव्य (ठोस द्रव्य) आहार के रूप में ग्रहण करना चाहे तो भी इस समय-विभाजन के आधार पर किया जाने वाला भोजन भी व्यवहार में चार बार से अधिक नहीं हो पाता। यदि हम यह कल्पना कर लें कि व्यक्ति चार घंटे में एक बार खाता है तो वह अहोरात्र के 24 घंटे में से 8 घंटे निद्रा एवं अन्य प्रक्रियाओं के लिये

नियत कर उसके आधार पर इनमें से घटा दे तो केवल 16 घंटे बचते हैं, इन 16 घंटे में व्यक्ति प्रायः चार बार ही खा सकता है, इससे अधिक खाना संभव नहीं है|

इसमें एक बात का ध्यान रखना चाहिए कि पूर्व भोजन के एक याम (तीन घण्टे) व्यतीत होने के पहले भोजन न करे तथा सामान्यतया 6 घण्टे बीतने के पहले ही भोजन कर ले, क्योंकि एक याम के मध्य में पहले किए गए भोजन के रस की परिपाक-प्रक्रिया में ही अवस्थिति रहती है, जबकि दो याम बीतने पर पूर्व रस का क्षय हो जाता है, यथा—

याममध्ये न भोक्तव्यं यामयुग्मं न लङ्घयेत्।
याममध्ये रसोद्वेगो युग्मेऽतीते रसक्षयः॥

यामयुग्म (6 घण्टे) बीत जाने पर रसक्षय होने पर तीव्र जाठराग्नि आहार के न मिलने पर धातुओं का पाचन कर शरीर के क्षय का कारण बनती है, यथा—

आहारमग्निः पचति दोषानाहारवर्जितः।
धातून् क्षीणेषु दोषेषु जीवितं धातुसङ्क्षये॥ (अ.हृ. चि. 10/91)

वर्तमान काल में इस तरह के भोजन या स्वल्पाहार आदि का अधिक प्रचलन है, पर इसमें असावधानी रखने से गुरु-लघु का विचार न करने से, पथ्यापथ्य का एक साथ सेवन करने से, विरुद्धाहार का एक साथ प्रयोग करने से अनेक व्याधियाँ उत्पन्न हो जाती हैं।

5. पुनः पुनः भोजन

इस को दो प्रकार से विभक्त कर सकते हैं- प्रथम प्रकार में नियत कालान्तर से थोड़ा-थोड़ा बार-बार खाने का कुछ लोगों का स्वभाव या अभ्यास हो जाता है यह भी अधिक से अधिक व्यक्ति 6 बार ही खा सकता है इससे अधिक खाना लगभग असम्भव है। अथवा उपर्युक्त चार प्रकार में यदि रात्रिकालीन भोजन के 3 घंटे बाद शयन करने से कुछ समय पूर्व दूध को ग्रहण करने को भी मान लिया जाए तो यह है पांच बार हो सकता है।

दूसरा प्रकार अनियत स्वरूप से कभी भी खा लेने का स्वभाव यदि किसी का है तो वह आयुर्वेद के भोजन करने के विकृत स्वरूप अध्यशन में परिगणित होता है, यह लम्बे समय तक नहीं चल पाता व्यक्ति शीघ्र ही अध्यशन से होने वाली विभिन्न विकृतियों से ग्रस्त हो जाता है।

अध्यशन को स्पष्ट करते हुए आचार्य चरक कहते हैं कि-भुक्तं पूर्वान्नशेषे तु पुनरध्यशनं मतम्||(च.चि.15/236) अन्य स्थल पर चक्रपाणि ने इसे और भी अधिक स्पष्ट शब्दों में निर्दिष्ट किया है वे इन वाक्यों को भी चरक संहिता के

वाक्य बताते हैं पर वर्तमान चरकसंहिता में इस तरह के ये वाक्य उपलब्ध नहीं हैं, यथा- **"भुक्तस्योपरि यद्भुक्तं तदध्यशनमुच्यते"(च.सूत्र. 24 /5-10 चक्रपाणि)**

भोजन की मात्रा

यह पृथक् रूप से विवेचनीय विषय है फिर भी संक्षेप में इतना ही कहना पर्याप्त है कि भोजन एक काल में हो या द्विकाल में हो या पुनः पुनः किया जाता हो, सभी में लिए जाने वाले भोजन में शरीर के पोषण के लिए पर्याप्त तत्त्वों का ग्रहण कर लिया जाता है, यदि इससे कम आहारतत्त्व गृहीत किए जाते हैं तो वे शरीर में धातुओं का क्षय करते हैं या अधिक आहारतत्त्व गृहीत किए जाते हैं तो वे दोषादि की वृद्धि करके रोगोत्पत्ति करते हैं

अतः ऊपर जितने भी काल निर्धारित किए गए हैं उनमें सब में यह सिद्धान्त दृष्टव्य है कि जो व्यक्ति एककालभोजन करते हैं उनके द्वारा किया गया भोजन अग्रिम दिन इस समय तक क्षुधा की उत्पत्ति करने की प्रक्रिया सम्पन्न करता है। इसमें व्यक्ति के आहार की मात्रा उसकी अग्नि के अनुसार और परिपाक की इस प्रक्रिया के अनुसार सुनिश्चित होती है, यही सिद्धान्त द्विकाल, त्रिकाल या अन्य भोजन ग्रहण के जितने भी काल हैं उन सब पर देखा जाना चाहिए।

जो बार-बार और जो एक बार भोजन करते हैं वे भोजन की मात्रा लगभग उसी के अनुरूप ग्रहण करते हैं, इसे सीधे शब्दों में कहा जाए क एक बार भोजन करने वाला व्यक्ति सामान्यतया कुछ अधिक मात्रा में भोजन करता है अथवा भोजन में आवश्यक तत्त्वों को अधिक मात्रा में लेता है अथवा उसकी अग्नि अधिक भोजन का परिपाक करने में समर्थ नहीं है।

इसी तरह जो व्यक्ति पुन-पुनः भोजन करता है उसके भोजन की मात्रा भी उसी रूप में विभाजित है अथवा यदि कुछ अधिक मात्रा में भी है तो यह माना जाना चाहिए कि उसकी जाठराग्नि अत्यंत तीव्र है या अभिवृद्ध दोषों के क्षय के लिए अल्प मात्रा में भोजन करना अधिक उपयुक्त है, लेकिन यह नियत समय तक ही होना चाहिए, अधिक समय तक अल्प मात्रा में लिया गया भोजन दोषों का क्षय करने के बाद धातुओं का क्षय भी कर देता है।

इसके अतिरिक्त कुछ व्यक्तियों को अत्यधिक क्षुधा की प्रतीति होती है और वे मात्रा में भी अत्यधिक भोजन करते हैं वह विकृतिसूचक भस्मक रोग का परिचायक है। अतः इन सब परिस्थितियों को ध्यान में रखते हुए मात्रापूर्वक किये हुये भोजन के सम्यक् परिपाक के बाद विना विकृति हुए जो नियत समय पर क्षुधा की प्रतीति होती है वही भोजन का नियत काल माना जाना चाहिए, यह सिद्धान्त रूप में वाग्भट के वचनों के द्वारा ऊपर उद्धृत भी कर दिया गया है।

मातृदेवो भव (मातृसंस्था और उसकी गरिमा)

श्रीमती प्रतिभा गर्ग
जोधपुर

अन्य अनेक देशों की तरह भारत भी प्रमुखतः पुरुष-प्रधान समाज व्यवस्था का देश रहा है। इसीलिए यहाँ सामान्यतः स्त्रियों की अपेक्षा पुरुषों का अधिक महत्व माना जाता रहा है। पिता के नाम से वंश चलता है और आर्थिक एवं सामाजिक नियंत्रण भी अधिकांशतः पुरुषों के हाथ में रहा है। इसके बावजूद इस उपदेश में जिन्हें देवता माना जाना है उनमें सर्वप्रथम माता का उल्लेख करना तथा पिता, गुरु और अतिथि का नाम बाद में लेना इस बात का स्पष्ट प्रमाण है कि माता का महत्व हमारी संस्कृति में सर्वोपरि माना गया है।

मातृ देवो भव। पितृ देवो भव। आचार्य देवो भव। अतिथि देवो भव।

इसका प्रमुख कारण तो यही है कि माता ही पुत्र में शैशव काल से ही वे संस्कार डालती है जो पूरे जीवन के लिए उसके व्यक्तित्व का निर्माण करते है। शैशव में अक्षरज्ञान भी मूलतः माता ही कराती है, चाहे हमारे यहाँ यह प्रथा वर्षों से चल रही हो कि विद्याभ्यास या अक्षरारंभ का संस्कार किसी पहुँचे हुए विद्वान या गुरु के हाथों कराया जाता हो । वह केवल संस्कार का प्रारम्भ मात्र है। शिशु को चलना, पढ़ना और लिखना प्रमुखतः माता ही सिखाती है। इस दृष्टि से शिक्षा का सर्वप्रथम स्रोत होने के कारण माता का महत्व उन सभी संस्कृतियों में माना जाता है जिनमें शिक्षा को सर्वाधिक महत्व दिया जाता है। हमारे स्मृतिकार मनु को कुछ लोग रूढ़ियों का जन्मदाता तथा पुराने विचारों का मानते हैं किन्तु मनु ने मनुस्मृति में जहाँ नारी को अन्य अनेक क्षेत्रों में समुचित महत्व दिया है वहाँ कुछ क्षेत्रों में तो उसे मूर्धन्य स्थान पर ही बिठा दिया है। मनु जैसा प्राचीन स्मृतिकार जब यह कहता है कि शिक्षा की दृष्टि से अध्यापक और गुरु से अधिक महत्व पिता का होता है और पिता से हजार गुना ज्यादा महत्व माता का होता है, तो माता का गौरव स्पष्टतः समझा जा सकता है। मनु स्मृति का वाक्य है -

उपाध्यायान् दशाचार्य आचार्याणां शतं पिता।
सहस्रं तु पितृन् माता गौरवेणातिरिच्यते ।।

अर्थात् जो केवल पढ़ा देता है उस अध्यापक से दस गुणा है आचार्य जिसके गुरुकुल में रह कर आप शिक्षा पाते हैं किन्तु ऐसे सौ आचार्यों के बराबर एक पिता होता है जिसकी शिक्षा जीवन भर चलती है परन्तु पिता से हजार गुणा बढ़कर महत्व है माता का। क्योंकि माता ही प्रारम्भ में संस्कारों की नींव डालती है। प्राचीनकाल में भी माता का महत्व था, मध्यकाल में भी रहा और आज भी प्रत्येक दृष्टि से समाज में यह महत्व विद्यमान है।

प्राचीन भारतीय समाज में गोत्र ऋषियों के नाम से चलते थे और वंश पिता के नाम से, यह कहा जा चुका है। किन्तु कुछ ऐसे उदाहरण भी मिलते है जहाँ माता के नाम से पुत्र को जाना गया है। इसका सुप्रसिद्ध उदाहरण है 'सत्यकाम जाबाल' जो अपनी माता जबाला का पुत्र होने के कारण जाबाल कहा गया। पहले भी गुरुकुल प्रवेश के लिए पिता का नाम लिखना उसी प्रकार आवश्यक होता था जैसे आजकल स्कूल में प्रवेश के लिए पिता का नाम लिखना आवश्यक होता है। शिशु सत्यकाम को पढ़ने की ललक थी किन्तु उसे पिता का नाम मालूम नहीं था। गुरुकुल प्रवेश के लिए पिता का नाम पूछा गया तो उसने आपनी माता जबाला से पिता का नाम जानना चाहा। जवाला ऋषियों तथा अतिथियों की चाकरी करके पेट पालती थी और नितान्त निर्धन किन्तु सत्यनिष्ठ थी। उसने अपने पुत्र से बेझिझक कह दिया कि 'बेटे, मैं तो बड़े लोगो की सेवा करके पेट पालती हूँ, मुझे स्वयं तुम्हारे पिता का नाम ज्ञात नहीं है।' यही बात सत्यकाम ने गुरुकुल में आकर बताई तो दुत्कारने की बजाय आदरपूर्वक सत्यपारशी गुरु ने यह कहकर उसे प्रवेश दिया कि इस प्रकार निर्भीकता से सत्य बोलने वाली माता कभी कलंकिनी नहीं हो सकती और इस प्रकार का सत्यनिष्ठ बालक ब्राह्मण के अलावा और किसी का अंश नहीं हो सकता। वह बाल गुरुकुल में पढ़कर विद्वान् बना और उसने अपना वंश नाम माता के नाम पर 'जबाला' रखा। वह सत्यकाम जाबाल आजतक इतिहास में अमर है।

माता की यह महिमा हमारी संस्कृति का एक विलक्षण आयाम है। देवताओं की सूची में भी जिस प्रकार विष्णु, शिव, राम, कृष्ण आदि पुरुष है उसी प्रकार पार्वती, लक्ष्मी, दुर्गा, सरस्वती आदि देवियाँ भी पूज्य है। पार्वती कार्तिकेय और गणेश की माता के रूप में भी उतनी ही पूज्य है जितनी शिव की पत्नी के रूप में। पुराणों में इस बारे में एक बड़ा दिलचस्प प्रसंग मिलता है। एक बार शिव परिवार के दोनों बालक कार्तिकेय और गणेश आपस में खेल रहे थे और एक दूसरे की स्पर्धा में कौन जीता, कौन हारा इस पर विवाद कर रहे थे। भगवान शिव ने दोनों में तारतम्य का फैसला करने के लिए विनोद में कह दिया कि दोनों में जो पृथ्वी की परिक्रमा करके पहले लौट आएगा उसे जीता माना जाएगा। इस पर

कार्तिकेय तुरन्त पृथ्वी परिक्रमा करने दौड़ गए किन्तु गणेश थोड़ी देर विचार करके वहीं बैठी अपनी माता पार्वती की परिक्रमा कर आए और पिता से बोले मैं पहले पृथ्वी परिक्रमा कर आया हूँ अतः जीत गया। माता ही पृथ्वी स्वरूपा होती है। इस बात का शिव ने समर्थन किया और गणेश विजयी हुए। यह प्रसंग प्रमाणित करता है कि जिस प्रकार पृथ्वी बीज धारण करती है और समस्त प्रजा का पालन करती है उसी प्रकार माता जन्म देने और पालन करने के कारण महिमामयी है। तभी माता का सर्वाधिक आदर हमारी संस्कृति में रहा है। रामायण और महाभारत दोनों में माताओं का स्थान उतना ही महत्व का माना जाता है जितना पिता का। राम के लिए कौशल्या ही नहीं कैकयी और सुमित्रा भी नितान्त वंदनीय रही, यह सभी जानते हैं। पांडवों को जब वनवास के लिए जाना पड़ा तो उनकी माता कुन्ती बराबर उनके साथ रहीं। उसका आदेश सदा पुत्रों के लिए शिरोधार्य रहा। ये माताएं इतनी प्रबुद्ध एवं विवेकशालिनी थीं कि राजनीति को भी दिशा देती थीं। देवव्रत की माता सत्यवती ने तो पूरे वंश का मार्गदर्शन कर उसे चलवाया अन्यथा कुरु वंश ही नहीं चलता।

महाभारत में ऐसी अनेक माताओं के प्रसंग आते हैं जिन्होंने अपने पुत्रों को अप्रतिम शिक्षाएँ देकर जीवन में सफलता की ओर अग्रसर किया। वीरपूजा के देशों में सदा रणांगण में जूझने का, युद्ध से पलायन न करने का, विजय के लिए मृत्यु की भी परवाह न करने का, जीवन मूल्य सर्वाधिक महत्व का होता है। राजस्थान में तो प्रसिद्ध है।

'पूत सिखावै पालणे मरण बडाई माय।'

माताएँ पुत्र में प्रारम्भ से ही योद्धाओं के गुण कूट-कूट कर भरती हैं। ऐसी ही माता थी विदुला, उसका पुत्र संजय सिंधुराज के विरुद्ध युद्ध में गया पर हारकर लौट आया और घर में आ छिपा। इस पर उसकी माता विदुला ने उसे धिक्कारते हुए शौर्य, पौरुष, तेजस्विता का जो उपदेश दिया वह इतना मार्मिक और ओजस्वी है कि आज भी उसे पढ़कर शिराओं में रक्त खौलने लगता है। महाभारत के उद्योग पर्व में अनेक अध्यायों में यह प्रसंग वर्णित है। इसमें विदुला जिस प्रकार पुरुषार्थ, उद्यम और उत्साह का संदेश देती है वह विश्व साहित्य में अद्वितीय है। वह कहती है कि वीर केवल एक बार मरता है कायर प्रतिदिन हजारों बार मरता रहता है। उसका एक वाक्य तो इतना प्रेरणादायक है कि विद्वानों के लिए मुहावरा बन गया है -

मुहूर्तं ज्वलितं श्रेयो न च धूमायितं चिरम्।
अलातं तिन्दुकस्येव मुहूर्तमपि हि ज्वल।
मा तुषाग्निरिवानार्चिर्धूमायस्व जिजीविषुः।।

अर्थात् एक क्षण के लिए भी धू-धू करके जलना और आलोक छोड़ जाना कहीं अच्छा है बजाय घंटों धुंआ देते हुए सुलगते रहने और आग न पकड़ पाने के। इस विदुला-संजय संवाद में जिस शैली से पुरुषार्थ की प्रेरणा दी गई है वह इतिहास में उल्लेखनीय तो है ही, उससे यह भी स्पष्ट हो जाता है कि माताएँ

केवल वात्सल्य की निधि ही नहीं होर्ती, त्याग और उत्सर्ग की प्रेरणा भी देती थीं। इस प्रकार की माताओं की परंपरा प्राचीनकाल में ही रही हो सो बात नहीं है। मुगलकाल में भी शिवाजी की माता जीजाबाई का उदाहरण हमारे सामने है। वे शिवाजी को न केवल अपने पारिवारिक निर्णयों में मार्गदर्शन देती थीं बल्कि राजनीति और युद्ध कला में भी शिवाजी उनकी सलाह के बिना कोई काम नहीं करते थे।

* जिस प्रकार कुछ प्राचीन संस्कृतियों में कन्या के महत्व के आधार पर कन्या पूजा या वर्जित वर्शित प्रचलित है उसी प्रकार भारत में मातृपूजा देवपूजा का अंग है। कोई भी धार्मिक कार्य षोडश मातृकाओं अर्थात् सोलह माताओं की पूजा के बिना पूरा नहीं होता है। इन माताओं में सर्वप्रथम है गौरी और अंन्तिम हैं अपने वंश की कुलदेवी । माताओं की यह पूजा मूलतः पुत्र के लिए माता के महत्व पर आधारित है। तभी तो अपनी उपास्य देवी को माता मानकर उपासक पुत्र के रूप में उसकी पूजा करते हैं। शक्ति पूजा की परंपरा में चाहे आप काली की पूजा करें, दुर्गा की करें, लक्ष्मी की या सरस्वती की, उसे माता मानकर ही स्तोत्र पाठ किया जाता है। शंकराचार्य के नाम से देवी का एक स्तोत्र प्रसिद्ध है जिसे क्षमापन स्तोत्र कहते हैं। इसमें शंकराचार्य कहते हैं कि आपकी सेवा में मैं कुछ नहीं कर पाया, न मैं कमाऊ पूत की तरह आपको धन समर्पित करता हूँ न चरण सेवा करता हूँ फिर भी आपका यह अविचल स्नेह बराबर बना हुआ है। यह इस बात का प्रमाण है कि पुत्र चाहे कुपुत्र हो जाए किन्तु माता कुमाता कभी नहीं होती। इस स्तोत्र का यह वाक्य बहुत प्रचलित हो गया है - कुपुत्रो जायेत क्वचिदपि कुमाता न भवति।

शिखरिणी छंद में निबद्ध तीन पद्य इसी वाक्य से समाप्त होते है। एक पद्य इस प्रकार है:-

जगन्मातर्मातस्तव चरणसेवा न रचिता
न वा दत्तं देवि द्रविणमपि भूयस्तव मया ।
तथापि त्वं स्नेहं मयि निरुपमं यत् प्रकुरुषे
कुपुत्रो जायेत क्वचिदपि कुमाता न भवति ।।

माधवानन्द आनन्द प्रकाश

रचयिता
हिन्दु धर्म सम्राट परमहंस श्री स्वामी माधवानन्द जी महाराज

हिन्दी-रूपान्तरण-कर्त्ता
डॉ. गोपीनाथ पारीक 'गोपेश'

अंग्रेजी-रूपान्तरण-कर्त्ता
महामण्डलेश्वर स्वामी श्री ज्ञानेश्वरपुरी

दोहा

ईश्वर के महाईश हो, संतन के सिरताज।
श्री पूज्य स्वामी दीपनारायण सर्वत्र स्वराज ॥१॥

परमार्थ पुरुषोत्तम स्वामी श्री पूज्य दीप दयाल।
माधवानन्द आनन्द भया प्रभु कीना नजर निहाल ॥२॥

DOHĀ

ĪŚVARA KE MAHĀĪŚA HO, SANTANA KE SIRATĀJA.
ŚRĪ PŪJYA SVĀMĪ DĪPANĀRĀYAṆA SARVATRA SVARĀJA (1)

PARAMĀRTHA PURUṢOTTAMA SVĀMĪ ŚRĪ PŪJYA DĪPA DAYĀLA.
MĀDHAVĀNANDA ĀNANDA BHAYĀ PRABHU KĪNĀ NAJARA NIHĀLA (2)

हिन्दी अनुवाद

श्री पूज्य स्वामी दीप नारायण ईश्वरों के ईश्वर हैं और सन्तों में प्रमुख है जो सब जगह विराजमान हैं।१।

श्री पूज्य दीप दयाल पुरुषोत्तम स्वामी दूसरों की भलाई करने वाले हैं। माधावनन्द को आपने दर्शन देकर धनी बना दिया जिस से उसके लिये आनन्द ही आनन्द हो गया है।२।

English Translation

Doha

You are the great sovereign of God and the crown jewel of saints.

Revered Swami Dip Narayan is the supreme sovereign everywhere. (1)

Absolute, merciful Swami Shri Pujya Deep is the greatest giver.

Madhavananda became blissful as the Lord bestowed a gracious glance. (2)

Translation

dohā

दोहा dohā [dvidhā, dvipatha-; Ap. duvahaa-], m. a rhyming couplet, in which each line consists of half-lines made up of feet of ६ + ४ + ३ and ६ + ४ + १ mātrās, respectively.

Original Line : ईश्वर के महाईश हो, संतन के सिरताज।

Roman Transliteration: īśvara ke mahāīśa ho, santana ke siratāja.

Sentence-level Translation: You are the great sovereign of God and the crown jewel of saints.

Deeper Explanation: This line extols the revered figure as the supreme sovereign who represents God's greatness and stands as the foremost among saints.

Word-by-word translation:

ईश्वर (**īśvara)** - God, supreme being. के (**ke)** – Of. महाईश (**mahāīśa)** - Great sovereign, supreme lord, Shiva. हो (**ho)** - Are (second person singular present tense). संतन (**santana)** - Saints, holy people (sant + n for plural). के (**ke)** – Of. सिरताज (**siratāja)** - Crown jewel, highest rank; १. मुकुट। शिरोभूषण

Original Line : श्री पूज्य स्वामी दीप नारायण सर्वत्र स्वराज ॥१ ॥

Roman Transliteration: śrī pūjya svāmī dīpa nārāyaṇa sarvatra svarāja (1)

Sentence-level Translation: Revered Swami Deep Narayan reigns supreme everywhere.

Deeper Explanation: This line honours Mahaprabhuji, indicating his revered presence and influence that extends everywhere, symbolising his supreme spiritual authority.

Word-by-word translation:

श्री (**śrī)** - Revered, respected. पूज्य (**pūjya)** - Worshipful, revered. स्वामी (**svāmī)** - Swami, master. दीप नारायण (**dīpa nārāyaṇa)** – Deep Narayan, Mahaprabhuji. सर्वत्र (**sarvatra)** - Everywhere, universally. स्वराज (**svarāja)** - Sovereignty, reign

Original Line : परमार्थ पुरुषोत्तम स्वामी श्री पूज्य दीप दयाल।

Roman Transliteration: paramārtha puruṣottama svāmī śrī pūjya dīpa dayāla.

Sentence-level Translation: Absolute, merciful Swami Shri Pujya Deep, greatest giver.

Deeper Explanation: This line praises Swami Shri Pujya Deep Dayal, who was born for the highest spiritual purpose of helping others be free from this world. He is the best among humans and of a compassionate nature.

Word-by-word translation:

परमार्थ (**paramārtha)** - Supreme spiritual purpose, ultimate truth. पुरुषोत्तम (**puruṣottama)** - Best among men, supreme being. स्वामी (**svāmī)** - Swami, master. श्री (**shrī)** - Revered, respected. पूज्य (**pūjya)** - Worshipful, revered. दीप (**dīpa)** – Shri Deep Narayan Mahaprabhuji. दयाल (**dayāla)** - Compassionate, kind.

Original Line : माधवानन्द आनन्द भया प्रभु कीना नजर निहाल ॥२ ॥

Roman Transliteration: mādhavānanda ānanda bhayā prabhu kīnā najara nihāla (2)

Sentence-level Translation: Madhavananda became blissful as the Lord bestowed a gracious glance.

Deeper Explanation: This line describes Madhavananda's joy due to the Lord's benevolent and uplifting glance, which signifies divine favour and spiritual fulfilment.

Word-by-word translation:

माधवानन्द (**mādhavānanda)** – Madhavananda, Holy Guruji. आनन्द (**ānanda)** - Bliss, joy. भया (**bhayā)** – Became. प्रभु (**prabhu)** - Lord, God. कीना (**kīnā)** – Marwari. Did, made – Hindi – Kiya. नजर (**nazara)** - Glance, look. निहाल (**nihāla)** - Blessed, delighted; जो सब प्रकार से संतुष्ट और प्रसन्न हो गया हो। पूर्णकाम। २.समृद्ध। संपत्तिशाली। मालामाल।

बिना संस्कृत के आयुर्वेद का ज्ञान सम्भव नहीं

प्रोफेसर अनूप कुमार गक्खड़
ऋषिकुल परिसर, उत्तराखण्ड आयुर्वेद विश्वविद्यालय हरिद्वार
उत्तराखण्ड

वैदिक काल में पूर्ण रूप से विकसित हो चुकी देवभाषा संस्कृत को भारतीयों की प्राणभूत भाषा का गौरव प्राप्त हुया। भारत के सामाजिक, सांस्कृतिक, आध्यात्मिक एवं धार्मिक जीवन को अनुप्राणित करने वाली संस्कृत भाषा विश्व की समस्त परिष्कृत भाषाओं में प्राचीनतम है। वैदिक काल के ज्ञान को दर्शाने वाले अनंत ज्ञान के स्रोत चारो वेद हमारे राष्ट्र भारत की एक अमूल्य निधि है। भारतीय मनीषा का समस्त चिन्तन, मनन, गवेषण तथा लौकिक-अलौकिक सभी अनुभूति संस्कृत भाषा में समाहित भारत के गौरव के चरमोत्कर्ष का प्रतीक है। इससे एक नए विज्ञान, तुलनात्मक भाषाशास्त्र की नींव पड़ी। संस्कृत भाषा के बारे में कहा गया है कि उसकी प्राचीनता कुछ भी हो, इसकी संरचना ग्रीक की तुलना में अधिक परिपूर्ण, लेटिन भाषा की तुलना में अधिक प्रचुर और दोनों की तुलना में अधिक परिष्कृत है।

दक्षिण भारत की भाषाओं में मिलते हैं संस्कृत के शब्द

दक्षिण भारत की भाषाओं यथा तमिल, कन्नड, तेलगु, मलायलम, से संस्कृत आनुवंशिक रूप से सम्बन्धित नहीं है फिर भी उनमें संस्कृत भाषा के अनेक शब्द मिलते हैं। मलायलम में सबसे अधिक संस्कृत के शब्दों का प्रयोग हुया है। उसके उपरान्त कन्नड और तेलगु और अन्त में तमिल भाषा में संस्कृत के सबसे कम शब्द पाये जाते हैं। संविधान की आठवी अनुसूची में संस्कृत का नाम 22 भाषाओं में अंकित है और उत्तराखण्ड एवं हिमाचल प्रदेश में इसे द्वितीय भाषा का दर्जा प्राप्त है। प्राचीन, मध्यकालीन और आधुनिक काल की न केवल भारतीय भाषाओ, अपितु दुनिया की सभी भाषाओं की तुलना में संस्कृत का प्रयोग साहित्यिक कार्यों के लिए उपयोग में जारी रहा। युगों में व्याकरण की गुणवत्ता के कारण इस में स्थिरता बनी रही। पाणिनि की शास्त्रीय संस्कृत के साथ साथ गैर-वैदिक कार्यों, महाकाव्यों, कविता, दर्शन आदि में भी संस्कृत का उपयोग होता रहा। विश्व भाषाओं की सूची में इसका प्रयोग व्यापक अर्थ में किया जाता है और इसमें वैदिक भाषा भी शामिल है। संस्कृत साहित्य में सत्यं शिवं और सुन्दरं का

अद्भुत एवं प्रीतिकर समन्वय एवं सामंजस्य उपलब्ध होता है। संस्कृत साहित्य जीवन के केवल आध्यात्मिक पक्ष के साथ साथ लौकिक सुख प्रदान करने वाली विधाओं का वर्णन प्रेय और श्रेय प्रवृत्ति के रूप में चित्रित करता है।

संस्कृत एवं आयुर्वेद

संस्कृत का आयुर्वेद के साथ समवाय सम्बन्ध है। जिस प्रकार बिना संस्कृत के आयुर्वेद सीखना कठिन है उसी प्रकार आयुर्वेद के समावेश से संस्कृत का सौंदर्य दोगुना हो जाता है। आयुर्वेद को समझने में संस्कृत की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। आयुर्वेद में वर्णित दर्शन संस्कृत को अपने माध्यम के रूप में उपयोग करता है। विषयों का सूत्र अथवा श्लोकरूप में प्रस्तुति के बाद से अवधारणाओं को अच्छी तरह से समझना और याद रखना आसान हो जाता है। यथा प्रमेह रोग की उत्पत्ति का वर्णन एक ही सूत्र में कर दिया।

गृध्नुमभ्यवहार्येषु स्नानचङ्क्रमणद्विषम्।
प्रमेहः क्षिप्रमभ्येति नीडद्रुममिवाण्डजः।। च.नि. 4/50

कुष्ठरोग का संपूर्ण उपचार एक श्लोक में बताया गया है।

वातोत्तरेषु सर्पिर्वमनं श्लेष्मोत्तरेषु कुष्ठेषु।
पित्तोत्तरेषु मोक्षो रक्तस्य विरेचनं चाग्रे।। च.चि. 7/39

किसी भी विषय को समझने के लिए उसके मूल भाषा में लिखे ग्रन्थों से समझना श्रेष्ठ होता है। चूंकि आयुर्वेद के ग्रन्थ संस्कृत में लिखे हैं इसलिये उनको समझने के लिये संस्कृत का ज्ञान होना आवश्यक है। संस्कृत और आयुर्वेद एक साथ सीखने से विद्यार्थियों की दोनों विधाओं के सर्वश्रेष्ठ अंश को पूरी तरह से स्वीकार करने में सक्षम बनाता है। संस्कृत भाषा में विषय को समझाने के लिये उपमा का प्रयोग बहुलता से किया जाता है। यथा मनुष्य के लिये रसायन की उपयोगिता को स्पष्ट करने के लिये कहा है कि जैसे देवताओं के लिये अमृत और नागों के लिये सुधा का वर्णन प्राप्त होता है उसी तरह रसायन विधान मनुष्यों के लिये वर्णित है।

यथाऽमराणाममृतं यथा भोगवतां सुधा।
तथाऽभवन्महर्षीणां रसायनविधिः पुरा।। च.चि.1/78

इसी तरह शास्त्र के महत्व को एक सूत्र में समझाया है।

शास्त्रं ज्योतिः प्रकाशार्थं दर्शनं बुद्धिरात्मनः।
ताभ्यां भिषक् सुयुक्ताभ्यां चिकित्सन्नापराध्यति ।। च.सू.9/24

तन्त्रयुक्ति,तन्त्रगुण,कल्पना, अर्थाश्रय, व्याख्या, ताच्छील्य, तन्त्रदोष आदि के प्रयोग से न केवल विषय का प्रस्तुतीकरण नवीन दृष्टि से होता है अपितु विषय के गूढ़ अर्थ भी आसानी से समझ आ जाते हैं। संस्कृत भाषा में आयुर्वेद पढ़ने से विषय का स्पष्टीकरण सुगमता से हो जाता है। गीता ग्रन्थ श्रव्य है पेय नहीं, इस के बावजूद गीतामृतम् कहना, भक्ष्य कल्पना से स्पष्ट किया है। एक विषय का ज्ञान किसी अन्य ग्रन्थ से प्राप्त करना को विद्या कल्पना के द्वारा स्पष्ट किया गया है। इस प्रकार संस्कृत सीखने के साथ-साथ आयुर्वेद के विज्ञान को समझने में भी बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। आयुर्वेद के ग्रन्थों में वर्णित विज्ञान अन्य विषयों के ग्रन्थों में भी उपलब्ध है । अतः उनकी जानकारी के लिये संस्कृत का ज्ञान आवश्यक है। संस्कृत भाषा के शब्दों में आयुर्वेद का गहरा ज्ञान निहित है, क्योंकि संस्कृत के कई शब्द अंग्रेजी में अनुवादित नहीं होते हैं। यह इस तथ्य के कारण है कि शब्द जिन अवधारणाओं को व्यक्त कर रहे हैं वे पश्चिमी संस्कृति में उपस्थित नहीं हैं। आयुर्वेद में अंतर्निहित दर्शन को समझने के लिए, हमें उन शब्दों से जुड़ना चाहिए जो इन अपरिचित विचारों को मूर्त रूप देते हैं।

संस्कृत में मंत्रोच्चार का प्रयोग मानस शुद्धि के लिये एक प्रभावी उपचार है। संस्कृत उच्चारण से सात्विक भावों की उत्पत्ति होती है। संस्कृत में किसी शब्द का अर्थ उसकी ध्वनि से अविभाज्य माना जाता है, इसलिए जब शब्दों का गलत उच्चारण किया जाता है, तो उनका अर्थ नष्ट हो जाता है।

राष्ट्रोपनिषत्

रचयिता

स्व. आचार्य डॉ. नारायणशास्त्री काङ्कर विद्यालङ्कारः

(महामहिम–राष्ट्रपति–सम्मानित)

हिन्दी-रूपान्तरण-कर्त्री

सौ. श्रीमती इन्दु शर्मा

एम.ए., शिक्षाचार्या

अंग्रेजी-रूपान्तरण-कर्त्ता

महामण्डलेश्वरः स्वामी श्री ज्ञानेश्वरपुरी

विश्वगुरुदीप आश्रम शोध संस्थानम्, जयपुरम्

दण्ड एवेश्वरो नूनं, स एव जन–शासकः ।
तस्मिन् हि शिथिले जाते, भ्रष्टाचारः प्रवर्धते ॥१९६॥

निश्चितरूप से दण्ड ही ईश्वर है और वह दण्ड ही जनता का शासक है। उस दण्ड के शिथिल होने पर ही भ्रष्टाचार बढ़ता है।

Surely, punishment is god and that punishment is the ruler of the people. By relaxing the punishment corruption rises.

दयाभावो न यत्रास्ति, वैमनस्यं च पदे पदे ।
तत्र नास्ति सुखं शान्तिर्, जीवनं नरकायितम् ॥१९७॥

जहाँ दयाभाव नहीं होता है और कदम कदम पर वैमनस्य बना रहता है, वहाँ सुख शान्ति नहीं होती और जीवन नरक बन जाता है।

Where is no feeling of mercy and on every step is enmity, there is no happiness and peace and life becomes/is hell.

दाता चेत् भिक्षुको यत्र, भिक्षुकश्च प्रशासकः ।
इदं द्रष्टुं यदीच्छा स्याद्, लोकतन्त्रं विलोक्यताम् ॥१९८॥

दाता जहाँ भिक्षुक बन जाता है और भिक्षुक जहाँ प्रशासक, यदि यह देखने की इच्छा हो तो लोकतन्त्र को देख लो। लोकतन्त्र में यही मिलेगा।

If one wants to see how the giver becomes poor and poor rules, one should look at the democracy. There it can be seen.

दिव्यो यस्येतिहासः स्याद्, विभ्रष्टो यद्यसौ भवेत् ।
चिन्तायाः किमिद् तर्हि, विषयो नैव कथ्यताम् ? ॥१९९॥

जिसका प्राचीन इतिहास दिव्य रहा हो, यदि बाद में वही विशेष भ्रष्ट हो जाय तो क्या यह चिन्ता का विषय नहीं कहा जाय ?

Isn't that troubling if some country's ancient history is divine and present is corrupted?

दीनो हीनः क्षुधाऽऽर्त्तश्च, कार्याकार्ये न वेत्ति हि ।
तस्मात् तस्य वृथा निन्दा, स्वयं स्वः किं न दृश्यते ? ॥२००॥

दीन, हीन और भूख से पीड़ित व्यक्ति करने और न करने योग्य काम को नहीं जानता है । इसलिये उसकी निन्दा करना व्यर्थ है । अरे ! अपने आपको ही क्यों नहीं देख लेते ?

Poor, powerless and hungry person cannot distinguish between useful and useless work. Therefore, it is useless to condemn him. Hey, why don't you look at yourself?

दीनो हीनो दरिद्रश्च, विद्यावानपि शिक्षकः ।
कार्यं करोति सम्यग् न, राष्ट्रोत्थानं कथं भवेत् ? ॥२०१॥

दीन, हीन और दरिद्र बना हुआ (नहीं नहीं बनाया हुआ) शिक्षक विद्यावान् होता हुआ भी अच्छी तरह कार्य नहीं करता है तो राष्ट्र का उत्थान कैसे होगा ?

How can the nation prosper when an oppressed, powerless and poor teacher, although full of knowledge, cannot do his work properly?

दीपावली–दिनेऽनल्पा, दीपाः प्रज्वालिताः परम् ।
घोरं तमो नैव नष्टं, जनानां मानसे स्थितम् ॥२०२॥

दिवाली के दिन बहुत सारे दीपक जले, पर लोगों के मन में मौजूद घोर अन्धकार नष्ट नहीं हुआ ।

On the day of the Diwali, so many lights are lit, but still, the terrible darkness in the minds of the people was not destroyed.

ISSN : 2582-6360

प्रकाशक : **विश्वगुरुदीप आश्रम शोध संस्थान** – कीर्ति नगर, श्याम नगर, सोढाला, जयपुर

Website : vgda.in **Youtube :** www.youtube.com/c/vishwagurudeepashram **E-mail :** jaipur@yogaindailylife.org