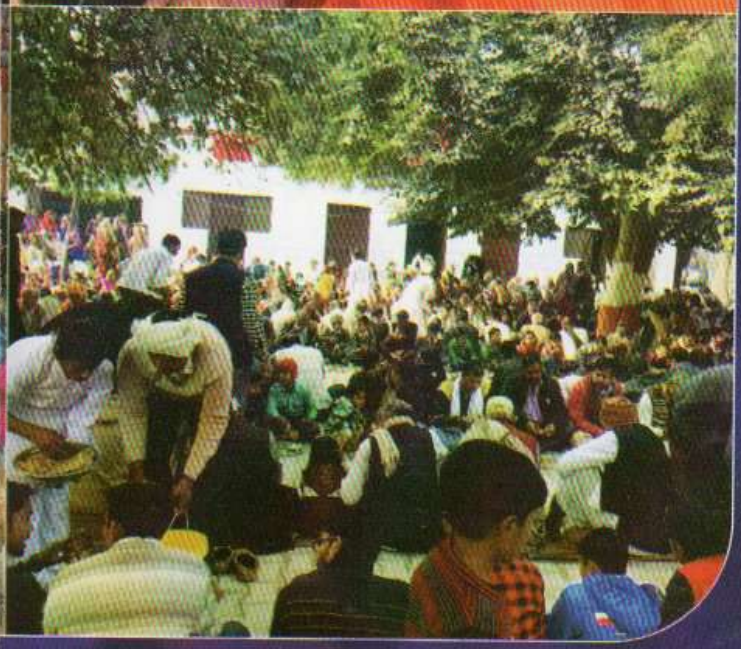
R.N.I. No. 2321/57
मार्च 2023

ओ३म्

रजि. सं. MTR नं. 004/2022-24
अंक 2

तपोभूमि

मासिक



ऋषि बोधोत्सव की झांकियाँ

ऋषि बोधोत्सव वेद मन्दिर में उत्साह सहित सम्पन्न

आर्ष गुरुकुल वेद मन्दिर मथुरा के प्रांगण में ऋषि बोधोत्सव का पर्व 51 कुण्डीय यज्ञ के साथ उत्साह पूर्व वातावरण में सम्पन्न हुआ। प्रातः 7 बजे से ही आर्यजनों की भारी उपस्थिति गुरुकुल प्रांगण में होने लगी। 51 कुण्डों में प्रज्वलित्व यज्ञ ज्वालायें तथा उनसे चारों ओर मधुरता भरी सुगन्धित समीर ऋषियों के युग की हठात् स्मृति दिला रही थी। मुख्य यज्ञ का कार्य हजारों लोगों ने बड़ी श्रद्धा के साथ सम्पन्न किया। स्वाहा की पावन गूँज पूरे प्रांगण को पवित्र कर रही थी, जिससे प्रत्येक मानव अपने को स्वर्ग से वातावरण में अनुभव कर रहा था–

यज्ञ के बाद वक्ताओं ने महर्षि दयानन्द जी महाराज के जीवन पर अपने प्रभावशाली विचार रखे। भजनोपदेशकों में महाशय देवमुनि ने ऋषि महिमा का भजन प्रस्तुत किया। महाशय लाखनसिंह माल वालों **"अजी एजी हमारी कौन पूँछता बात, अगर नहीं टंकारे में आती फागुन की शिवरात"** भजन सुनाकर श्रोताओं को मन्त्र मुग्ध कर दिया। ब्रह्मचारी राष्ट्रवसु ने महर्षि महिमा तथा महर्षि ने आने से पहले हिन्दुओं तथा भारत की क्या दशा थी इस विषय पर अपना प्रेरक भजन प्रस्तुत किया। पंजाब से पधारी बहिन सुमन ने भी अपना ऋषि महिमा का प्रेरक गीत प्रस्तुत किया। उनके सुन्दर गीत ने उनकी ऋषि के प्रति पारिवारिकनिष्ठा का परिचय दिया।

यज्ञ के मुख्य यजमान श्री कृष्णवीर जी शर्मा सिमरौटी वाले, श्री गोपाल जी भरतपुर वाले, श्री बृजकिशोर मित्तल नोएडा वाले तथा श्री विद्यासागर जी झालानी बगरूं जयपुर वाले रहे। माननीय शर्मा जी ने सभी उपदेशकों को दक्षिणा देकर सम्मानित किया। श्री विरजानन्द ट्रस्ट के मन्त्री श्री प्रवीण अग्रवाल ने अपने सुपुत्र प्रिय ऋत्विज के जन्मदिवस पर 5100/– रुपये का सहयोग दिया प्रिय ऋत्विज के उज्ज्वल भविष्य व दीर्घायु की कामना उपस्थितजन समुदाय ने आशीर्वाद के रुप में की। इस अवसर पर आगरा, मैनपुरी, इटावा, अलीगढ़, हाथरस, एटा, बुलन्दशहर, नोएडा, गुरुग्राम, दिल्ली, रेवाड़ी, महेन्द्रगढ़, जयपुर, अजमेर, भरतपुर, भिण्ड, ग्वालियर, झांसी, दतिया आदि

–शेष पृष्ठ संख्या 35 पर

तपोभूमि

ओ३म् वयं जयेम (ऋक्०)

शारीरिक, आत्मिक और सामाजिक कल्याण की साधिका

(आर्य जगत में सर्वाधिक लोकप्रिय मासिक)

वर्ष–69 संवत्सर 2079 मार्च 2023 अंक 2

* संस्थापक
स्व0 आचार्य प्रेमभिक्षु

* संपादक
आचार्य स्वदेश
मोबा. 9456811519

* व्यवस्थापक
कन्हैयालाल आर्य
मोबा0 9759804182

* मार्च 2023

* सृष्टि संवत्
1960853124

* दयानन्दाब्द: 199

* प्रकाशक
सत्य प्रकाशन, मथुरा

अनुक्रमणिका

लेख–कविता		पृष्ठ संख्या
वेदवाणी	–डॉ0 रामनाथ वेदालंकार	4–5
बज्रांगी हनुमान	–ओंकारसिंह विभाकर	6–9
वेद चतुष्टय	–हरिदत्त शास्त्री	10–14
सूर्यकिरण चिकित्सा	–स्वामी ब्रह्ममुनि परिब्राजक	15–18
मानव शरीरः कितना अद्भुत...	–योगाचार्य चन्द्रभान गुप्त	19–22
ईश्वर, जीव, प्रकृति	–गंगाप्रसाद उपाध्याय	23–26
कुछ जानने योग्य जरूरी बातें	–खुशहालचन्द्र आर्य	27–28
योग का हमारे मन व शरीर पर प्रभाव	–डॉ0 श्वेतकेतु शर्मा	29
विवाह	–चिम्मनलाल वैश्य	30–33

❁❁❁

वार्षिक शुल्क 200/– पन्द्रह वर्ष के लिये शुल्क 2100/–

वेदवाणी

लेखकः डॉ0 रामनाथ वेदालंकार

सर्वविध पापों तथा अपराधों से हम बचें

यदस्मृति चकृम किं चिदग्न उपारिम चरणे जातवेदः।
ततः पाहि त्वं नः प्रचेतः शुभेसखिभ्यो अमृतत्वमस्तु नः।। –अथर्व0 7/106/1

शब्दार्थः–

(जातवेदः अग्ने) हे सर्वव्यापक एवं सर्वज्ञ जगदीश्वराग्ने ! (यत् किं चिद्) जो कुछ [पाप या अपराध], हमने (अस्मृति) शास्त्रीय या राजकीय आदेश स्मरण न होने के कारण (चकृम) किया है, अथवा शास्त्रादेश एवं राजादेश स्मरण होने पर भी उसकी उपेक्षा करके उस पाप या अपराध को हम (चरणे) आचरण में (उपारिम) ले आये हैं, (ततः) उससे (प्रचेतः) हे जागरूक वरुण ! (त्वं नः पाहि) तू हमें बचा। (शुभे) शुभ कार्य में (साखिभ्यः नः) हम सखाओं के लिए, तेरा (अमृतत्वम्) अमृतत्व (अस्तु) प्राप्त हो।

भावार्थः–

जातवेदस् अग्नि और प्रचेतस् वरुण दोनों परमेश्वर के नाम हैं। 'जातवेदस् अग्नि' से उसकी सर्वव्यापकता, सर्वज्ञता और नेतृत्व सूचित होते हैं। सर्वव्यापक और सर्वज्ञ होने के कारण उससे हमारा किया हुआ कोई कार्य छिप नहीं सकता। प्रचेतस् वरुण नाम से परमेश्वर की जागरूकता और पापनिवारकता सूचित होती है। वरुण के विषय में वेद में ऐसा आलंकारिक वर्णन मिलता है कि उसे गुप्तचर सर्वत्र विचर रहे हैं, जो हजारों आँखों से सब कुछ देख लेते हैं। कोई दुष्कर्म करने पर उसके कर्ता को वह पाशों से बाँध लेता है, कर्मफल भोग लेने पर ही वे पाश खुलते हैं। इस प्रकार परमेश्वर के उक्त दोनों नाम चिन्तन किये जाने पर मनुष्य को पापों एवं अपराधों से बचा सकते हैं।

प्रश्न यह है कि पाप या अपराध हम करते क्यों हैं? प्रस्तुत मन्त्र में इसके दो कारण बताये गये हैं। प्रथम यह है कि कर्त्तव्य–अकर्त्तव्य के विषय में हमें शास्त्रीय आदेश और राजकीय आदेश स्मरण नहीं रहता। अतः अनजाने में हम पाप या अपराध कर बैठते हैं। किस परिस्थिति में हमारा क्या कर्त्तव्य है यह वेद एवं स्मृतिशास्त्रों में विधान कर दिया गया है। प्रत्येक क्षेत्र के राजकीय नियम भी बने हुए हैं। कई बार तो हमें इन सब विधि–विधानों एवं कानूनों की जानकारी ही नहीं होती, अतः हमसे शास्त्राज्ञा–भंग या कानून–भंग का अपराध हो जाता है। कई बार जानकारी होते हुए भी स्मरण न रहने के कारण हम

अपराध कर बैठते हैं। दूसरी स्थिति यह होती है कि हमें शास्त्रादेश और राजकीय नियम आदि सब मालूम और स्मरण होते हैं, फिर भी किसी प्रलोभन में आकर हम उन्हें तोड़ने का अपराध करते रहते हैं। पापों और अपराधों के अधिकांश उदाहरण इस दूसरी स्थिति के ही होते हैं। अपराधी यह सोचता है कि भले ही यह कार्य पाप या अपराध है, तो भी इसे करने पर मुझे बहुत बड़ा लाभ मिल रहा है, कर लूँ तो क्या हानि है, पकड़ा न जाऊँ तो मालामाल हो जाऊँगा। यदि हम जातवेदस् अग्नि तथा वरुण का स्वरूप याद रखें, तो इन पापों और अपराधों से बचे रह सकते हैं। अन्त में कहा गया है कि हम प्रभु के सखा हैं, सब शुभ कार्यों में हमें प्रभु का आशीर्वाद मिलता रहे और हम उसकी अमरता का ध्यान रखें, तो हम पाप या अपराध न करके सदा शुभ कार्य ही करेंगे। ❁

तपोभूमि मासिक के पाठकों से विनम्र निवेदन

'तपोभूमि' मासिक पत्रिका प्रतिमाह आप तक पहुँच रही है। हमारा हर सम्भव प्रयास यही रहता है कि पत्रिका में उच्चकोटि के विद्वानों के सारगर्भित लेख प्रकाशित करके आर्यसमाज और महर्षि दयानन्द सरस्वती जी के सिद्धान्तों के अनुसार प्रचार करते हुये यह पत्रिका जन-जन तक पहुँचे। ताकि वे इसका पूर्णतया लाभ प्राप्त कर सकें। लेकिन यह तभी सम्भव है जब आप सबका सहयोग हमें मिले।

'तपोभूमि' मासिक के पाठको से निवेदन है कि जिन्होंने अपना वार्षिक शुल्क चालू वर्ष या पिछले वर्ष का शुल्क अभी तक नहीं भेजा है। वे शीघ्रातिशीघ्र शुल्क भिजवाने की व्यवस्था करें। वार्षिक शुल्क 200/- दो सौ रुपये तथा पन्द्रह वर्ष हेतु 2100/- दो हजार एक सौ रुपये भेजकर पत्रिका पढ़ने का लाभ उठायें।

हम आपको प्रति माह पत्रिका पहुँचाते रहेंगे। आपके सहयोग व हमारे परिश्रम से निरन्तरता बनी रहेगी और महर्षि दयानन्द सरस्वती जी व आर्यसमाज का प्रचार-प्रसार जन-जन तक भी होता रहेगा।

हमें अपने ग्राहक महानुभावों से यही अपेक्षा है कि बिना विघ्न कार्य सुचारू रूप से चलता रहे। साथ ही यह भी प्रार्थना है कि आप अपने परिश्रम से नवीन ग्राहक बनवाने का सौभाग्य प्राप्त करें।

-धनराशि भेजने हेतु बैंक का नाम व पता एवं खाता संख्या-

इण्डियन ओवरसीज बैंक
शाखा युग निर्माण योजना, गायत्री तपोभूमि, जयसिंहपुरा, मथुरा
I F S C Code- IOBA 0001441
'सत्य प्रकाशन' खाता संख्या- 144101000002341
दान देने हेतु- श्री विरजानन्द ट्रस्ट' खाता संख्या- 144101000000351

गतांक से आगे–

बज्रांगी हनुमान

(पंचम सर्ग)

लेखकः ओंकार सिंह 'विभाकर', उमरा हलियापुर, जिला–सुल्तानपुर (उ0 प्र0)

ऋषि आश्रम से कुछ दूरी पर, वानर युवा महा सम्मेलन।
झुण्ड–झुण्ड में आ सुदूर से, सम्मिलित हुए असंख्य युवाजन॥
विषय मुख्य, राष्ट्रोद्धार था, वक्ता युवक हृदय सम्राट।
महावीर सम्बोधित करते, सजग सुन रही सभा विराट॥

सुनो साथियो! आप सभी जन, आज यहाँ क्यों आये हैं।
ऋषियों की यह पुण्य भूमि है, असुर बड़ा मुँह बाये हैं॥
कहने को है राज्य हमारा, पर सु–राज्य का नाम नहीं है।
अनाचार हँस रहा चतुर्दिक, सदाचार का नाम नहीं है॥

असुर सभ्यता का सेवक है, आज हमारा राष्ट्र बना।
शूर–वीर बाली राजा भी, रावण का तुरीण बना॥
नये–नये वैज्ञानिक आयुथ, पर घमण्ड है रावण को।
ध्वस्त कर रहा था ऋषि आश्रम, सेना लगी सतावन को॥

चार वेद, छः वेदांगों का अध्येता, दश–शीश बना।
मद्य–माँस खा, सुन्दरियों को, अंगशायिनी रहा बना॥
एक बार राजा बाली ने, इस पापी को कैद किया।
मास सातवें के आने पर, ना जाने क्यों छोड़ दिया॥

किया सामरिक संधि उसी से, सेना उसकी लगवाया।
राष्ट्रधर्म की मर्यादा पर, पुरखों का माखौल उड़ाया॥
वैदिक संस्कृति के सीने पर, असुर सभ्यता नृत्य करे।
खेद, हमारी कर्मभूमि में, असुर अनेक कुकृत्य करे॥

जागो, उठो, सपूतो प्यारे, मातृभूमि ललकार रही है।
प्राण निछावर कौन करेंगे, राष्ट्रधर्म की धार वही है॥

जिन्हें देह के साथ आत्मा, से भी स्नेह सघन है।
वे आयें बलिदान मार्ग में, राष्ट्र भाल के चन्दन हैं॥

आज क्रान्ति का झण्डा मैंने, सबके मध्य उठाया है।
सत्य--न्याय-सद्भाव-प्रेम, संस्कृति का सार समाया है॥
यह झण्डा ही धर्म धुरी है, सुनो बात अक्षुण मेरी।
सर्वोपरि सम्मान इसी का, करो बचे लज्जा तेरी॥

जिन्हें राष्ट्र के सब बच्चों से, निज बच्चों सा स्नेह भरा।
अपनी ही माँ-बहिनों के संग, हर नारी से नेह भरा॥
यदि राष्ट्र भक्त दीवानों के संग, वे सपूत आ जावें।
फिर भरत-भूमि की मर्यादा, में ही सर्वस्व चढ़ावे॥

अपने पुत्रों को माताएँ, बहिन सगे बन्धुजन को।
कुल वधुएँ सिन्दूर सयाना, राष्ट्र यज्ञ में अर्पन को॥
हो तैयार, सहस बहिनों की, हम अस्मिता बचायेंगे।
अनाचार सांस्कृतिक दासता, को निर्मूल करायेंगे॥

क्रान्ति नहीं, संक्रान्ति चाहते, सम्यक क्रान्ति चाहते हम।
महावीर संग बोल उठे सब, दो आवाज, एक हैं हम॥
युवा शिरोमणि महावीर की, तेज भरी ओजस्वी वाणी।
गूँज गयी सम्पूर्ण राष्ट्र में, धारण किया रूप तूफानी॥

भभक उठी जन-जन के भीतर, क्रान्ति भरी चिनगारी।
जला रहे हनुमान वीर थे, राष्ट्र त्रिनेत्र उघारी॥
बालि-बन्धु सुग्रीव वीर के, नील रहे सेना नायक।
सुता "पद्म रागा" थी उनकी, सुना क्रान्ति उर उठी ललक॥

बचपन से निरीह निस्पृह, अपने में डूबी खोई थी।
वह विनम्र-शालीन-शिष्ट थी, प्रभु भक्ति में धोई थी॥
युवा अवस्था में प्रविष्ट थी, वेदों का अध्ययन सतत्।
विद्वत्ता - सौन्दर्य -सयानी, रहती राष्ट्र प्रेम में रत॥

माता-पिता प्रयास किये बहु, कहीं विवाह करूं इसका।
पर प्रयत्न सारा निष्फल था, अन्तर्भाव जगा उसका॥
पृथिवी सूक्त पाठ करती थी, मातृभूमि प्रति भक्ति तरंग।
प्रभुवर ! वैदिक संस्कृति लाओ, उर में उठती सदा उमंग॥

कोई नहीं सहोदर भाई, सुता अकेली माता की।
पर समाज कुछ नहीं समझता, इच्छा विश्व-विधाता की॥
बाल-अखण्ड ब्रह्मचारी व्रत, लिया राष्ट्र हित में हनुमान।
अन्तस्तल में जगी प्रेरणा, दिया ईश ने उचित निदान॥

आचार्या बुद्धिवन्ती आयी, उससे पूछा आ करके।
सारी बात बता डाली है, प्रभु इच्छा को पा करके॥
बहिन बनूँगी बज्रांगी की, राष्ट्रोद्धार कराऊँगी।
बाधा विघ्न विध्वंस करूंगी, स्वर्णिम राष्ट्र बनाऊँगी॥

क्षमा करें आचार्या मुझको, नारी एक महान शक्ति है।
जननी नहीं पुरुष की, वह तो, एक महान सुघर भक्ति है॥
आचार्या हो गयी निरुत्तर, कहा, चलो अगस्त्य आश्रम।
ईश्वर इच्छा सर्वोपरि है, दोनों चले मिटाने को भ्रम॥

सारा वृत्त जानकर मुनिवर, उर फूला नहीं समाया।
"राष्ट्र और मानवता का है, निश्चित भाग्योदय" आया॥
पद्मरागा से अह्लादित होकर, मुनि ने प्रश्न किया था।
बाधा-विघ्न अनेक राह के, कृत संकल्प जिया था॥

"बज्रांगी की बहिन रूप में, क्या दायित्व निभाओगी।"
गुरुवर ! आप दूरदर्शी हैं, दिग्दर्शन को पाऊँगी॥
यह विचार मेरे मन में है, पूज्य बन्धु हनुमान समान।
राष्ट्र-भक्त सैनिक ललाट पर, तिलक लगा, दूँगी सम्मान॥

राष्ट्र हितार्थ करूँ प्रोत्साहित, माँ-बहिनों को घर-घर में।
शुभ सन्देश पूज्य भाई का, पहुँचाऊँगी क्षण-भर में॥
राष्ट्र-यज्ञ में युवा वर्ग को, माँ बहिनें हँस भेजेगी।
सजग रहूँगी और हताहत, के घर जा दुःख मेटेगी॥

यदि गुरुवर की आज्ञा होगी, कर्मठ नारी दल के साथ।
घायल की मैं करूँ सुश्रुषा, शिविर सृजन कर हाथों-हाथ॥
मेरे युवा वर्ग का किंचित, पैर कहीं रुक जायेगा।
महिला शक्ति चण्डिका बनकर, राष्ट्रोद्धार करायेगा॥

सुना 'पदम्रागा' की वाणी, देश-प्रेम की सच्ची मूर्ति।
बोल उठे, मुनिवर जी सहसा, ये ही करें राष्ट्र क्षति पूर्ति॥

नील सुता, तू धन्य धन्य है, धन्यवाद आचार्या को।
सद् विचार सर्वोत्तम तेरा, त्याग दिया है माया को॥

निश्चय, युद्ध, युद्धस्थल पर, केवल नहीं लड़ा जाता।
अपना-अपना कार्य पूर्ण कर, जनमानस है सुख पाता॥
वैज्ञानिक नव अन्वेषण कर, उपजा करके अन्न किसान।
वाणिज-वणिक, और फैक्टरियाँ करती हैं आयुध निर्मान॥

युद्ध विजय हित सभी समर्पित, दे देते तन-मन-धन दान।
अफवाहों से सावधान हो, रखते सदा राष्ट्र की शान॥
घर की महिलाएँ सहर्ष रण, पति-पुत्रों को भेज रहीं।
सतत् साधना-सेवा मनका, करका मनका फेर रहीं॥

"श्रेणी प्रथम परीक्षा में पा, दीक्षाव्रत की अधिकारी।"
निकट कहीं सुन रहे वार्ता, हनूमान जी व्रतधारी॥
सभी अचम्भित, गुरु प्रणाम कर, मृदु हित गिरा उचारी।
परमदेव की पूजा में ही, मानो पड़ा पुजारी॥

परम धन्य मैं, परम धन्य तू, धन्यवाद परमेश्वर को।
बहिन-बिना जीवन सूना था, मिला साथ जीवन भर को॥
भले अंजना माता के तू, गर्भ नहीं है आई।
धर्म बहिन को मैंने पाया, तूने धर्मज भाई॥

कर्म क्षेत्र घर-नगर तुम्हारा, समर भूमि है मेरा।
प्रभु की कृपा राष्ट्रहित जीवन, अर्पित मेरा-तेरा॥
आओ बहिन ! बढ़ो आगे अब, भाई खड़ा सामने है।
तिलक करो अपने भाई का, हँसता राष्ट्र सामने है॥

कोटि-कोटि बहिनें संकल्पित, तिलक करे निज भाई का।
राष्ट्रोद्धार दीक्षा व्रत का, पावन समय मिलाई का॥
भाई-बहिन रूप में दोनों, नयन अश्रु से सींच रहे।
अन्तर्मन में त्याग भाव ले, मानवता को सींच रहे॥

अश्रु नहीं, सच थी कृतज्ञता, मुनि अगस्त्य सस्वर बोले।
देता हूँ आदेश राष्ट्रहित, जानो दिग्-दिगन्त बोले॥
महावीर तप-त्याग-साधना, ख्याति चतुर्दिक फैल गई।
नील सुता की अथक साधना, घर-घर में दृढ़ सैल भई॥ ❁

गतांक से आगे–

वेद चतुष्टय

लेखक: हरिदत्त शास्त्री, सिरसागंज, जिला–फिरोजाबाद (उ0 प्र0)

4. अथर्ववेद

वेद का ज्ञान सृष्टि के आरम्भ में परमपिता परमात्मा ने चार ऋषियों के हृदय में प्रदान किया। वेद सार्वजनिक, सार्वकालिक और सार्वभौमिक हैं। मंगलमय भगवान ने वेद का ज्ञान सम्पूर्ण संसारवासियों को मनुष्यमान के कल्याण हेतु प्रदान किया। वेद एक है किन्तु विषय की दृष्टि से वेद को चार भागों में विभक्त किया गया है। 1. ऋग्वेद, 2. यजुर्वेद, 3. सामवेद और 4. अथर्ववेद। ऋग्वेद ज्ञान काण्ड है, यजुर्वेद कर्मकाण्ड है, सामवेद उपासना काण्ड है और अथर्ववेद विज्ञान काण्ड है। ऋग्वेद मस्तिष्क का वेद है, यजुर्वेद हाथों का वेद है, सामवेद हृदय का वेद है। और अथर्ववेद उदर अर्थात् पेट का वेद है। प्रभु ने अग्नि ऋषि पर ऋग्वेद प्रकट किया। वायुऋषि पर यजुर्वेद प्रकाशित किया। सामवेद आदित्य ऋषि पर प्रकाशित किया। अंगिरा ऋषि पर अथर्ववेद का प्रकाश वेद का प्रकाश किया। वेद का ज्ञान–विज्ञान से आत्मा का कल्याण होता है। अथर्ववेद में ज्ञानकाण्ड, कर्मकाण्ड उपासना काण्ड द्वारा विज्ञान का ज्ञानत्रयी का अद्भुत और अतिउत्तम सम्मिश्रण पाया जाता है। ज्ञान द्वारा कर्म, कर्म द्वारा उपासना इन तीनों के द्वारा विज्ञान का आविर्भाव होता है।

अथर्ववेद में नाना प्रकार की औषधियों का वर्णन किया गया है। औषधियों से शरीर को निरोग, स्वस्थ और शान्त किया जा सकता है। राष्ट्र में अनेकों प्रकार के उपद्रव और अशान्ति होने पर सुरक्षा की दृष्टि से अस्त्र और शस्त्रों का वर्णन भी अथर्ववेद में पाया जाता है। युद्ध और शान्ति का वेद यह अथर्ववेद ही है।

चारों वेदों में चारों वेदों के नाम आते हैं। अथर्ववेद के लिये कहीं छन्द, कहीं ब्रह्म और कहीं आगिंरस वेद और अथर्ववेद नाम आते हैं। "अथर्वागिरसो मुखम्" अथर्ववेद काण्ड 10 सूक्त 7 मन्त्र 20 में अथर्ववेद का नाम आगिंरस नाम हुआ है। अथर्ववेद में 20 काण्ड 111 अनुवाक 731 सूक्त और 5977 मन्त्र हैं इस वेद के प्रमुखत: आगिंरस वेद और अथर्ववेद यह दो नाम हैं। अथर्ववेद ज्ञान से युक्त है। इसमें ज्ञान भरा हुआ है।

1. **ऋग्वेदी–** होता = यजमान – ऋचाओं द्वारा यज्ञ को पोषण देता है। यज्ञ वेदी की पश्चिम दिशा में बैठा हुआ यजमान–घी, सामिग्री आदि की व्यवस्था करता है। उच्च स्वर में ऋग्वेद के मन्त्रों का उच्चारण करता है। अग्नि को यज्ञ कुण्ड से बुझने नहीं देता– यह यजमान दम्पत्ति की व्यवस्था है।

2. **यजुर्वेदी–** अध्वर्यु उत्तर दिशा की यज्ञवेदी पर बैठा हुआ यज्ञ में हिंसा न होने दे– यज्ञ समिधा विधि पूर्वक लगावे। यज्ञकुण्ड की अग्नि न बुझने दे। समय पर समिधा विधि पूर्वक लगाता रहे। यज्ञ की माप, सामग्री, अलंकृत आदि द्वारा निष्पत्ति करता रहे। न्यून ध्वनि से यजुर्वेद के मन्त्रों का उच्चारण करे। यज्ञ समिधा, होम द्रव्य, घृत–कलश आदि में अध्वर्यु के पास रहें।

3. **सामवेदी उद्गाता–** यज्ञ की पूर्व दिशा की वेदी पर बैठा हुआ सामवेद के मन्त्रों का यथा विधि से उच्चारण करें। 56 वर्णों से युक्त शक्वरी छन्द और साठ वर्णों से युक्त अतिशक्वरी छन्दों में ऋचाओं को गाकर यज्ञ की समृद्धि करता रहे। यज्ञीय मन्त्र विधि–विधान से उच्चारण करें।

4. **अथर्ववेद विद–** ब्रह्म–यज्ञाचार्य–उत्तर दिशा की वेदी पर बैठा हुआ–चतुर्वेद विद ऋचाओं द्वारा सब क्रियाओं को कुशलता पूर्वक कराता रहे। निर्देशन द्वारा यज्ञ कुण्ड में सात ज्वालाओं द्वारा 1. काली, 2. कराली, 3. मनोजवा, 4. सुलोहिता, 5. सुधूमवर्णी, 6. स्फुलिंमिनी, 7. विश्वरूपा– इन सात ज्वालाओं में हव्य–द्रव्य ज्वलित होता रहे। अथर्ववेद का ही ज्ञाता नहीं होता, उसे तीनों वेदों का ज्ञान भी सम्पादित करना होता है। यज्ञ का ऋग्वेद, यजुर्वेद, सामवेद और अथर्ववेद का ज्ञाता ब्रह्मा ही अध्यक्ष होता है। होता, अध्वर्यु, उद्गाता से जब कभी कहीं कोई त्रुटि हो जाती है, तो उसका परिमार्जन ब्रह्मा ही करता है। अथर्ववेद की महत्ता का गोपथ ब्राह्मण 3–2 अध्याय में प्रकाश डालते हुए कहा गया कि–तीनों वेदों ऋक्, यजु, साम वेदों से यज्ञ केवल एक ही पक्ष संस्कृत होती है। यज्ञ का दूसरा पक्ष ब्रह्मा द्वारा संस्कृत होता है।

प्रथम पक्ष शारीरिक तथा लौकिक है। दूसरा पक्ष मानसिक तथा आधिदैविक है। ऐतरेय ब्राह्मण 5–33 के अनुसार भी यज्ञ के दो पक्ष हैं– 1. एक वाणी का पक्ष तथा 2. दूसरा पक्ष मन का पक्ष होता है। वाणी पक्ष में प्रथम तीन वेद ऋक्, यजु. साम को केवल वेद वाणी पक्ष को ही समृद्ध करते हैं। 2. द्वितीय पक्ष में अथर्ववेद मानसिक मार्ग द्वारा अन्तः शुद्धि करने वाला है। राजसूय यज्ञ तथा अश्वमेघ यागों में राजा को जो शक्ति प्राप्त होती है और उसके राज्य की जो पुष्टि होती है उसका सम्पादन अथर्ववेद के द्वारा ही होता है।

अथर्ववेद में वर्णित है कि जिस राज्य में अथर्ववेदी ब्राह्मण होता रहता है, उस राज्य में राष्ट्र में उपद्रव शान्त होते रहते हैं, वह राज्य और राष्ट्र 'सुख एवं शान्ति' का अनुभव करता है। अथर्ववेद विज्ञानमय होने के कारण इसका पाठ ऋग्वेद के समान शीघ्र होता है। अथर्ववेद में श्रोत क्रियायें और स्मार्त क्रियायें भी निर्देशित की गई हैं। अथर्ववेद के प्रथम सूक्त में चार ऋचाएँ हैं और चार ऋचाएँ इस प्रकार हैं।

ओ३म्– **ये त्रिषप्ताः परियन्ति विश्वा रूपाणि बिभ्रतः।**
वाचस्पतिर्वला तेषां तन्वो अद्य दधातु मे।। 1।।

अथर्ववेद काण्ड 1 सूक्त 1 मन्त्र 1

सम्पूर्ण रूपों को धारण करती हुई, जिसमें तीन गुणा सात पदार्थ अर्थात् इक्कीस तत्व–पाँच तन्मात्राएं 1. शब्द, 2. स्पर्श, 3. रूप, 4. रस, 5. गन्ध पाँच महाभूत 1–पृथिवी, 2. जल, 3. अग्नि, 4. वायु, 5. आकाश। पाँच ज्ञानेन्द्रियाँ 1. आँख, 2. कान, 3. नाक, 4. जीभ, 5. त्वचा पाँच प्राण 1. प्राण, 2. अपान, 3. व्यान, 4. समान 5. उदान। एक अन्तकरण–इन इक्कीस तत्वों का बल शरीर में दीजिए।

ओ3म् पुनरेहि वाचस्पते देवेन मनसा सह।
वसोष्पते नि रमय मय्येवास्तु मयिश्रुतम्।। 2।।

हे वाणी के स्वामी दिव्य मन के साथ सन्मुख आओ। 1. अग्नि, 2. पृथिवी, 3. वायु, 4. आकाश= अन्तरिक्ष, 5. आदित्य, 6. जल = द्यौ, 7. चन्द्रमा, 8. नक्षत्रों से युक्त वसुओं के स्वामी मुझे आनन्दित करो। जिससे पढ़ा हुआ ज्ञान मुझमें स्थिर रहे।

ओ3म् इहैवाधि दूहैवामि वि तनूभे आर्त्नीइव ज्यया।
वाचस्पतिर्नि यच्छतु मय्येवास्तु मयि श्रुतम्।। 3।।

डोरी से धनुष की दोनों कोटियों की तरह, यहाँ ही दोनों को तनाओं। वाणी का पति नियम से चलें। पड़ा हुआ ज्ञान मेरे में स्थिर रहे।

ओ3म् उपहूतो वाचस्पति रूपास्मान्वाचस्पतिर्ह्वयताम्।
संश्रुतेन गमेमहि मा श्रुतेन विराधिषि।। 4।।

वाणी का स्वामी बुलाया गया। यह वाणी का स्वामी हम सबको बुलावें। ज्ञान से हम सब युक्त हों। हम ज्ञान के साथ कभी विरोध न करें। हम जो कुछ भी श्रेष्ठ सुने–उससे हम संगत हो जाय, जो कुछ सुने वह हमसे निकल न जाय। हममें आत्मसात हो जाय।

अथर्ववेद के प्रथम सूक्त में यह चार ऋचाएँ हैं। इस सूक्त का देवता वाचस्पति और ऋषि अथर्वा है। छन्द अनुष्टुप चतुर्थ मन्त्र का छन्द विराड् बृहती है। इन चारों मन्त्रों में एक रूपक है। रूपक के माध्यम से कहा गया है। रूपक इस प्रकार हैं।

सम्पूर्ण संसार को अन्धकार से आच्छादित करने वाला अज्ञानरूप शत्रु एक वृत्र है। अज्ञान शत्रु का वध करने के लिए अपने आप को धनुर्दण्ड बनाया गया है। प्रयत्न इस धनुष की प्रत्यंचा है। संचित ज्ञान और संचित ज्ञान के आधार पर भविष्य ज्ञान संग्रह की इच्छा यह दो धनुष की कोटियाँ हैं। इन कोटियों पर प्रयत्न की प्रत्यंचा चढ़ाकर अज्ञान शत्रु पर वाण छोड़ना है, इसके लिए बल की आवश्यकता है। बल प्राप्त करने के लिए बलों के परम निधान, शरण देने वालों में परम शरण, भगवान परम पुरुष की शरण में पहुँचकर, प्रणय और अनुनय से गद्गद् हो रही वाणी से जिज्ञासु उन्हें सम्बोधित करता है। यह अथर्ववेद का प्रथम मन्त्र तथा अथर्ववेद के प्रथम सूक्त चार ऋचाओं का यह सम्पूर्ण सम्बोधन है। अथर्ववेद का प्रथम मन्त्र– **"ये त्रिषप्ताः परियन्ति विश्वा रूपाणि बिभ्रतः।"**

अथर्ववेद में बीस काण्ड हैं। उन सभी काण्ड में प्रपाठकों, अनुवाकों और सूक्तों में दो प्रकार का

ज्ञान निर्देशित किया गया है। 1. एक आयुर्वेद का ज्ञान तथा दूसरा प्राणियों के लिए नक्षत्र-विद्या का ज्ञान-सूर्य-मण्डल आदि का वर्णन है।

पृथिवी सूक्त अथर्ववेद के बारहवें काण्ड के प्रथम सूक्त संसार का प्रथम राष्ट्रिय गीत है। अथर्ववेद द्वारा इस सूक्त में एक आदर्श राष्ट्र और रक्षा के उपायों का सर्वांगीण चित्रण किया गया है। वेद ने सम्पूर्ण संसार को एक सार्वभौम राज्य माना है और भूमिमाता के लिए अपना सर्वस्व न्यौछावर करने की प्रेरणा दी गई है। इस सूक्त में 63 मन्त्र हैं। मन्त्रों का देवता भूमि है और ऋषि अथर्वा है। छन्द बहुत प्रकार के हैं जैसे- त्रिष्टुप, अनुष्टुप् विराड गायत्री आदि अनेक छन्द है। राष्ट्रिय गीत का प्रथम मन्त्र इस प्रकार है।

ओ3म् सत्यं बृहदृतमुग्रं दीक्षा तपोब्रह्म यज्ञः पृथिवीं धारयन्ति।
सा नो भूतस्य भव्यस्य पत्न्युरूं लोकं पृथिवी नः कृणोतु॥ 1॥

सत्य से भूमि रूकी हुई है और ऋत से सूर्य प्रतिष्ठत हो रहा है। जो मनुष्य यह चाहता हो कि राष्ट्र पर अपनी सत्ता, अधिकार बना रहे उसमें अनेक गुण होने आवश्यक हैं। जैसे- 1. सत्यप्रियता 2. उद्योग-शीलता, 3. महत्वाकांक्षा, 4. उत्साह, 5. उत्तमज्ञान, 6. धैर्य, 7. साहस, 8. तेजस्विता, 9. धर्मनिष्ठा, 10. इन्द्रियों का निग्रह, 11. शान्त स्वभाव, 12. परोपकारिता, 13. ईश्वरभक्ति, 14. धन संचय, 15. आपसी सत्कार, 16. सहयोग, 17. स्वार्थ त्याग, 18. मातृभूमि, 19. अन्य अनेक गुण होते हैं, वह मनुष्य ही राज्य और राष्ट्र को सम्भाल सकते हैं, नया राज्य प्राप्त कर सकते हैं। जब हम रात-दिन राष्ट्र का संरक्षण कर सकते हैं, तब भूमिमाता तू हमारी कीर्ति बढ़ाने का कारण बने।

वेद का ज्ञान सृष्टि के आरम्भ में परमात्मा ने दिया। मंगलमय भगवान ने अंगिरा ऋषि के द्वारा अथर्ववेद का प्रकाश किया था। वेद के ज्ञान-विज्ञान से आत्मा का कल्याण होता है। अथर्ववेद में ज्ञानकाण्ड, कर्मकाण्ड और उपासना काण्ड द्वारा विज्ञान का ज्ञानत्रयी का अद्‌भुत और अति-उत्तम सम्मिश्रण पाया जाता है। अथर्ववेद आध्यात्मिक, प्राकृतिक और व्यावहारिक वादों के सभी अंगों पर अपूर्व ज्योतिश्छटा छिटकाता है। अथर्ववेद में 20 काण्ड, 111 अनुवाक, 731 सूक्त और 5977 मन्त्र हैं। अथर्ववेद को ही छन्दवेद, अथर्वांगिरसः और ब्रह्मवेद भी कहते हैं। अथर्ववेद 'अथर्वन् और वेद' इन दो शब्दों से मिलकर बना है। संस्कृत में-

थर्वा धातु का अर्थ चलना या हिलना बताया है। अथर्व का अर्थ अचल, दृढ़ और स्थिर है। अथर्ववेद का अर्थ अचल प्रभु का ज्ञान है। इसी प्रकार छन्द वेद का अर्थ आनन्दवर्धक ज्ञान, अथर्वा गिरसः का अर्थ अचल परमेश्वर के विचार और ब्रह्मवेद का अर्थ ब्रह्म का ज्ञान या बह्मवाचक ज्ञान होता है। इसी अर्थ में अथर्ववेद को विज्ञान का कोश कहकर, विज्ञान का भरा हुआ भण्डार कहा गया है। अतः अथर्ववेद में विज्ञान भरा हुआ है।

वैदिक यज्ञों में- 1. होता के लिए ऋग्वेद, 2. अध्वर्यु के लिए यजुर्वेद, 3. उद्‌गाता के लिए सामवेद

और 4. ब्रह्मा के लिए चतुर्वेद विद और विशेषत: अथर्ववेद का प्रयोग होता है। अथर्ववेद को गोपथ ब्राह्मण में अन्य वेदों से उत्तम लिखा है। क्योंकि इसमें ज्ञानकुण्ड, कर्मकाण्ड और उपासना का समावेश होकर विज्ञान का स्वरूप दर्शाया गया है। वैसे चारों वेदों को एक समान ही श्रेष्ठ और पवित्र माना गया है। अथर्ववेद में सभी प्रकार का ज्ञान-विज्ञान होने पर भी गणना की दृष्टि से अथर्ववेद का नाम सबसे पीछे लेने की प्रथा है। इसका अर्थ यह नहीं है कि अथर्ववेद गौड़ है। लघुता के बाद वर्धता का वर्णन होता है। वैसे चारों वेद मिलकर ही सम्पूर्ण एक ही वेद की रचना मानी गयी है। अथर्ववेद का एक ही ब्राह्मण ग्रन्थ है-गोपथ ब्राह्मण। अथर्ववेद का यह गोपथ ब्राह्मण ग्रन्थ पुरातन ग्रन्थ इसलिए है क्योंकि वेदों के बाद ब्राह्मण ग्रन्थों की ही रचना हुई, इसलिए पुरातन ग्रन्थ को पुराण के नाम से जाना जाता है। पुराण शब्द को पुरातन के रूप में प्रयुक्त करते हैं। जो अठारह पुराण पुरातन के रूप में प्रयुक्त किये जाते हैं। वह पुराण ग्रन्थ नहीं हैं अपितु ऐतिहासिक ग्रन्थ हो सकते हैं। भागवत आदि अठारह पुरातन पुराण ग्रन्थ नहीं है। अपितु ऋग्वेद का ऐतरेय ब्राह्मण ग्रन्थ, यजुर्वेद का शतपथ ब्राह्मण ग्रन्थ, सामवेद को सामविधान ब्राह्मण ग्रन्थ, अथर्ववेद को गोपथ ब्राह्मण ग्रन्थ, वेदों के बाद ऋषियों के द्वारा लिखे गये हैं। वह पुरातन होने के कारण पुराण ग्रन्थ कहे जाते हैं। 18 पुराण ऐतिहासिक ग्रन्थ हैं।

अथर्ववेद की नौ शाखाये हैं। 1. शौनक शाखा, 2. पैप्लाद शाखा, 3. आन्ध्र शाखा, 4. स्नात शाखा, 5. श्नौत शाखा, 6. ब्रह्मवादन शाखा, 7. प्रदान्त शाखा, 8. देवदर्शत शाखा, 9. चरण विद्या शाखा। शौनक शाखा छप चुकी है पैप्लाद शाखा हस्तलिखित प्राप्त है। अन्य शाखाओं के नाम मात्र शेष हैं। अथर्ववेद का कोई आरण्यक ग्रन्थ प्राप्त नहीं है। अथर्ववेद का उपवेद अर्थवेद है। कला-कौशल अथर्ववेद का विषय है।

कला-कौशल में विश्वकर्मा, त्वस्ट्रा, औसनस, गार्हपत्य, और मयप्रभ्रति कृत संहिताओं का समावेश कियाा जाता है। इन संहिताओं में विविध प्रकार के कला-कौशल वैज्ञानिक तथ्य तथा आर्थिक सिद्धान्तों का निरूपण है। अथर्ववेद से सम्बन्धित प्राचीन साहित्य भी पर्याप्त मात्रा में प्राप्त है।

अथर्ववेदीय उपनिषदें इस प्रकार हैं। 1. केनोपनिषद, 2. प्रश्नोपनिषद, 3. मुण्डकोपनिषद है।

अथर्ववेदीय-अथर्व प्रातिशाख्य प्राप्त हैं। चारों वेदों में बीस हजार चार सौ चौदह मन्त्र हैं और सात लाख अढ़सठ हजार शब्द हैं। ऋग्वेद सबसे बड़ा है।

-(शेष अगले अंक में)

पाठकों से विनम्र निवेदन

'तपोभूमि' मासिक पत्रिका के पाठकों से विनम्र निवेदन है कि वर्ष **2022 तथा 2023** का वार्षिक शुल्क अविलम्ब **'सत्य प्रकाशन'** वेदमन्दिर, वृन्दावन मार्ग, मथुरा के कार्यालय को जमा करायें। आशा और विश्वास है कि पाठकगण अविलम्ब शुल्क भेजकर अपनी पत्रिका समयानुसार प्राप्त करते रहेंगे। जो महानुभाव ऑन लाइन द्वारा शुल्क जमा करते हैं वे फोन द्वारा कार्यालय को सूचित अवश्य करें ताकि उनका शुल्क जमा किया जा सके। **-व्यवस्थापक**

गतांक से आगे–

सूर्यकिरण चिकित्सा

लेखक: स्वामी ब्रह्ममुनि परिव्राजक

मनुष्य के जीवन–निर्वाह के लिये प्राकृतिक पदार्थों में सूर्यकिरणें भी अत्यावश्यक वस्तु हैं अपितु स्वतः स्वरूप में तथा कृत्रिम विधि में विशेष उपयुक्त की हुई सूर्यकिरणें रोगों को दूर करती हैं। रोगों के विषों को शरीर से खींच लेती हैं। अथर्ववेद में सूर्यकिरणों से रोग दूर करने का प्रतिपादन किया है। यहाँ इस विषय को मन्त्रों द्वारा प्रदर्शित करते हैं। प्रथम अथर्ववेद काण्ड 1 सूक्त 22 को देखें–

अनुसूर्यमुदयतां हृद्द्योतो हरिमा च ते।
गो रोहितस्य वर्णेन तेन त्वा परिदध्मसि।। 1॥

अर्थ– (ते) हे रोगी! तेरा (हृद्द्योतः) हृदयोत्तेजन–हृदय धड़कन, हृदयशूल तथा हृदयदाह आदि हृदयरोग (च) और (हरिमा) हलीमक–पाण्डु–कामला रोग (सूर्यमनु) सूर्य के द्वारा (उदयताम्) शरीर से बाहर निकल जावे। अतएव (त्वा) तुझे (रोहितस्य गोः) नारंगी रंग वाले उदयकालिक सूर्य के (तन वर्णेन) उस उस उदयकालिक रंग से (परिध्मसि) भरपूर करते हैं–रोहित–वर्णमय नारंगी रंग वाला बनाते हैं।

हृदय रोगी और हलीमक–कामला–पाण्डु रोग के व्यक्ति को उदयकाल के नारंगी रंग वाले सूर्य के सम्मुख बिठाना और उस पर सूर्यप्रकाश पड़ने देना चाहिये। ग्रीष्म ऋतु में नग्न शरीर और शीतकाल में हलके साधारण वस्त्रों में बिठाना उपयोगी हैं। इससे उक्त रोग दूर होते हैं; ऐसावेद का निर्देश है। उदयकाल का सूर्य समस्त जगत् का प्राण है "प्राणः प्रजानामदयत्येष सूर्यः" (प्रश्नोप0 1/8) अतएव सभी प्राणियों में प्राणशक्ति देता है, इस प्रकार उक्त रोगी के हृदय में प्राणशक्ति अर्थात् जीवनीय शक्ति आने से उसका हृदयरोग और हलीमक–कामला–पाण्डु रोग नष्ट हो सकेंगे।

परि त्वा रोहितैर्वर्णैर्दीर्घायुत्वाय दध्मसि।
यथायमरपा असदथो अहरितो भुवत्।। 2॥

अर्थ– (त्वा) हे रोगी! तुझे (रोहतैः–वर्णैः) नारंगी रंगों से–नारंगी रंग वाले वेशभूषा आदि व्यवहार से (दीर्घायुत्वाय) दीर्घ जीवन के लिये पूर्ण आयु के लिये (परिदध्मसि) भरपूर करते हैं (यथा) जिससे (अयम्) यह तू (अरपाः) रोग–दोष से रहित (असत्) हो जावे (अथो) अनन्तर (अहरितः) रोगरूप हरित रंग से–हरे–पीले रंग से रहित (भुवत्) हो जावे।

नारंगी रंग वाले साधनों का उक्त रोगी के पास रहना, उपयोग करना तथा उनमें रखे जल आदि का सेवन करना भी लाभदायक है, चिरजीवन का साधन है। रोगों के दोषों को दूर करके शरीर को

नारंगी रंग का कान्तिमान बना देने में परम उपाय है। ऐसे रोगियों को नारंगी, सन्तरे, सेब आदि फल खिलाने तथा शुभ्र गुलाबी रंग के फूलों से विनोद करना-कराना भी अच्छा है।

या रोहिणीर्देवत्या गावो या उत रोहिणीः।
रूपं रूपं वयो वयो ताभिष्ट्वा परिदध्मसि।। 3॥

अर्थ- (याः) जो (गावः) सूर्य किरणें (देवत्याः-रोहिणीः) देवतारूप से-स्वतः स्वरूप से-स्वाभाविक रूप से नारंगी रंग वाली अर्थात् सूर्योदय काल की हैं (उत) और (याः) जो (रोहिणीः) देवतारूप से नहीं, किन्तु कृत्रिम नारंगी रंग वाली किरणें हैं (ताभिः) उन दोनों प्रकार की किरणों से (त्वा) तुझे (परिदध्मसि) भरपूर करते हैं। जिससे (रूपं रूपं वयो वयः) रूप रूप हो जावे और वय वय हो जावे अर्थात् रोग से पूर्व शरीर का जो रूप था वह रूप और जो वय-अवस्था, प्राणबल या जीवन था, वह अवस्था, प्राणबल या जीवन हो जावे।

हृदयरोग हलीमक-कामला-पाण्डु रंग से ग्रस्त रोगी पर सूर्योदय काल में होने वाली स्वाभाविक नारंगी रंग वाली किरणें तथा अस्वाभाविक कृत्रिम किसी नारंगी रंग वाले कांच अभ्रकपटल या वस्त्र परिधान (परदे) आदि साधन के द्वारा बनाई हुई नारंगी रंग की किरणें डालने से उसका पूर्व जैसा रूप और अवस्था हो जाती है।

उपर्युक्त तीन मन्त्रों में हृदयरोग और हलीमक-कामला-पाण्डु रोग में रोगी को प्रातः उदयकाल से सूर्य को देखना तथा उनकी नारंगी रंग वाली स्वाभाविक किरणों को उस पर पड़ने देना एवं उदयकाल से भिन्न समय में, जबकि स्वाभाविक नारंगी रंग के कांच अभ्रकपटल और वस्त्र या परदे निर्झरित करके डालना चाहिए एवं उन नारंगी रंग कांच आदि पात्रों में दूध जल आदि पदार्थ धूप में रख पिलाना खिलाना और सेपन करना उपयोगी है। अस्तु। अब एक और स्थल अथर्ववेद काण्ड 6 सूक्त 83 सूर्यकिरण चिकित्सा के सम्बन्ध में देते हैं-

अपचितः प्रपतत सुपर्णो वसतेरिव।
सूर्यः कृणोतु भेषजं चन्द्रमा वोऽपोच्छतु।। 1॥

अर्थ- (अपचितः) पाक को प्राप्त हुई गण्डमाला ग्रन्थियों (सुपर्णः-वसतेः-इव) घोंसले से उड़ जाने वाले पक्षी के सदृश (प्रपतत) उड़ जाओ-दूर हो जाओ (सूर्यः) सूर्य (भेषजम्) भेषज-चिकित्सा (कृणोतु) करे (चन्द्रमाः) चन्द्रमा (वः) तुम्हें (अपोच्छतु) अपसारित करे-दूर करे।

एन्यका श्येन्येका कृष्णैका रोहिणी द्वे।
सर्वासामग्रभं नामावीरघ्नीरपेतन।। 2॥

अर्थ- (एनी-एका) चितकबरे रंग वाली एक अपची-गण्डमाला ग्रन्थि (श्येनी-एका) श्वेत रंग

वाली एक है। (कृष्णा-एका) नीले काले रंग वाली एक है (रोहिणी द्वे) लाल गुलाबी रंग की दो हैं (सर्वासाम्) इन सबका (नाम-अग्रभम्) नाम लेता हूँ-वर्णन करता हूँ या चीरा देकर जल द्रव पदार्थ निकालता हूँ (अवीरघ्नी:) पुरुष को नष्ट करती हुई (अपेतन) दूर हो जाओ।

असूतिका रामायण्यपचित् प्र पतिष्यति।
ग्लौरिति प्र पतिष्यति स गलुन्तो नशिष्यति।। 3॥

अर्थ- (असूतिका) न झिरने वाली (रामायणी) नाड़ियों के मर्म स्थान में होने वाली (अपचित्) अपची-गण्डमालाग्रन्थि (प्रपतिष्यति) गिर जावेगी (ग्लौ:इति) यह हर्षक्षय करने वाला-गण्डजनक द्रव वाला ग्रन्थिव्रण (प्रपतिष्यति) गिर जावेगा, (स:) वह (गलुन्त:) गलगण्ड को तनाने वाला रोग (नशिष्यति) नष्ट हो जावेगा।

वीहि स्वामाहुतिं जुषाणो मनसा स्वाहा यदिदं जुहोमि।। 4॥

अर्थ- (स्वाम्-आहुतिम्) अपने खाने-पीने योग्य भाग को (मनसा) मन से (जुषाण:) पसन्द करता हुआ-प्रसन्नता से (वीहि) खा (यद्-इदं स्वाहा-जुहोमि) जो यह सूर्यकिरणों से प्रभावित जल, दूध, भोजन आदि वस्तु मैं देता हूँ।

इस सूक्त में अपची गण्डमाला ग्रन्थियों की जातियां दिखलाते हुए सूर्य और चन्द्रमा के द्वारा चिकित्सा करना बतलाया है। उनके लिए सूर्य भेषज बनाता है और चन्द्रमा उन्हें हटा देता है अर्थात् सूर्य ताप में जल, दूध और भोज्य पदार्थ रख कर पीना, खाना और सेवन करना चाहिए। इससे रक्तशुद्धि होगी और रक्त में मिला गण्डमाला ग्रन्थियों का विष नष्ट हो जाता है, एवं चन्द्रमा की चांदनी में रात भर जल, लेप आदि रखकर प्रक्षालन, लेपन करना चाहिए। इससे गण्डमाला की जलन दूर होगी और गण्डमालाओं के विष न बढ़ सकेंगे।

हृदयरोग, हलीमक, अपची-गण्डमाला की चिकित्सा तो विशेष सूर्य किरणों द्वारा बनाई गई है, परन्तु सूर्य अपनी किरणों से भी सभी रोगों के विषों को नष्ट करता है, इसके लिए अथर्ववेद काण्ड 9, सूक्त 8 यहाँ दिया जाता है-

शीर्षक्तिं शीर्षामयं कर्णशूलं विलोहितम्।
सर्वं शीर्षण्यं ते रोगं बहिर्निर्मन्त्रयामहे।। 1॥

अर्थ- (ते) हे रोगी। तेरे (शीर्षवितम्) शिर को जकड़ने वाले अर्दित-शिरोवात रोग को (शीर्षामयम्) शिरपीड़ा को (कर्णशूलम्) कान के दर्द को (विलोहितम्) रक्तहीनता-पाण्डु को (सर्वं शीर्षण्यम्) समस्त मुखवर्ती (रोगम्) रोग को (बहि:) बाहर (निर्मन्त्रयामामहे) अनामन्त्रित करते हैं-फटकारते हैं-निकालते हैं।

कर्णाभ्यां ते कड्कूषेभ्य: कर्णशूलं विसल्पकम्। सर्वं.....।। 2॥

अर्थ– (ते) हे रोगी! तेरे (कर्णाभ्याम्) कानों से (कड्कूषेभ्यः) कर्ण–तन्तुओं–कानों में व्यापक सूक्ष्म नाड़ियों से (विसल्पकं कर्णशूलम्) फैलने वाले कर्णशूल रोग को (सर्व0) समस्त मुखवर्ती रोग को बाहर निकालते हैं।

यस्य हेतोः प्रच्यवते यक्ष्मः कर्णत आस्यतः। सर्व..... ॥ 3॥

अर्थ– (यस्य हेतोः) जिस हेतु करके–जिस कारण (कर्णतः) कान से (आस्यतः) मुख से (यक्ष्मः प्रच्यवते) दूषित रक्त या पीपद्रव चूता है–बहता है–गिरता है (सर्व0) उस तेरे समस्त मुखवर्ती रोग को बाहर निकालते हैं।

यः कृणोति प्रमोतमन्धं कृणोति पुरुषम्। सर्व0..... ॥ 4॥

अर्थ– (यः) जो (पुरुषम्) मनुष्य को (प्रमोतम्) बहिरा (कृणोति) करता है (अन्धम्) अन्धा (कृणोति) करता है (सर्व...) उस तेरे समस्त मुखवर्ती रोग को बाहर निकालते हैं।

अंगभेदमंगज्वरं विश्वांग्य विसल्पकम्। सर्व..... ॥ 5॥

अर्थ– (अंगभेदम्) अंगों को तोड़ने वाले (अंगज्वरम्) अंगों को ज्वरयुक्त करने वाले (विश्वांगयम्) समस्त अंगों में होने वाले (विसल्पकम्) फैलने वाले (सर्व0) तेरे समस्त मुखवर्ती रोग को बाहर निकालते हैं।

यस्य भीमः प्रतीकाश उद्वेपयति पुरुषम्।
तक्मानं विश्वशारदं बहिर्निर्मन्त्रयामहे।। 6॥

अर्थ– (यस्य) जिसका (भीमः) भयंकर (प्रतीकाशः) स्वरूप–प्रताप (पुरुषम्) पुरुष को–देही को (उद्वेपयति) कँपा देता है– घबरा देता है (विश्व–शारदम्) उस समस्त शरद ऋतु में होने वाले (तक्मानम्) ज्वर रोग को (बहिर्निर्मन्त्रयामहे) बाहर निकालते हैं।

य उरू अनुसर्पत्यथो एति गवोनिके।
यक्ष्मं ते अन्तरंगेभ्यो बहिर्निर्मन्त्रयामहे।। 7॥

अर्थ– (यः) जो (उरू) दोनों जंघाओं में (अनुसर्पति) पहुंचता है (गवीनिके) मूत्राशय की दोनों नालियों को (एति) प्राप्त होता है (यक्ष्मम्) उस रोग को (एति) प्राप्त होता है (ते) तेरे (अन्तरंगेभ्यः) भीतरी अंगों से (बहिर्निर्मन्त्रयामहे) बाहर निकालते हैं।

यदि कामादपकामाहृदयाज्जायते परि।
हृदो बलासमंगेभ्यो बहिर्निर्मन्त्रयामहे।। 8॥

अर्थ– (यदि) यदि (कामात्) कामभोग से (अपकामात्) कामभंग से–काम वासना की अपूर्ति से तथा ईर्ष्या से (हृदयात् परि) हृदय के अधीन–हृदय–सम्बन्धी अंगों में (जायते) उत्पन्न होता है (बलासम्) उस बलनाशक कफरोग को (हृदः–अंगेभ्यः) हृदयसम्बन्धी अंगों से (बहिर्निर्मन्त्रामहे) बाहर निकालते हैं।

–(शेष अगले अंक में)

गतांक से आगे–

मानव शरीरः कितना अद्‌भुत कितना अनुपम

लेखकः योगाचार्य चन्द्रभानु गुप्त

3. हमारी छींक की गति 160 कि. मी. प्रति घण्टा होती है।

4. हमारे मस्तिष्क में कम्प्यूटर से लाख गुना अधिक बातें रिकार्ड होती हैं।

5. नवजात शिशु में 350 हड्डियाँ होती हैं और वृद्धावस्था आते–आते 206 रह जाती हैं और शेष 144 हड्डियाँ एक–दूसरे में लीन हो जाती हैं। यह हड्डियाँ इस्पात से भी मजबूत हैं और ग्रेफाइट से भी ज्यादा कठोर होती हैं, पर बहुत हल्की होती हैं। पूर्ण हड्डियाँ पैरों में होती हैं।

6. हमारा हृदय प्रतिदिन 7500 लीटर रक्त पम्प करता है और गुर्दा वर्ष भर में पानी के 33 टैंकरों के बराबर रक्त साफ करता है।

7. अधिकतर लोगों का एक पैर दूसरे पैर से थोड़ा बड़ा होता है।

8. हमारे शरीर में प्रतिमिनट एक अरब अस्सी करोड़ लाल रक्त कणिकायें मरती रहती हैं।

9. श्वाँस द्वारा प्राप्त ऑक्सीजन के 20 प्रतिशत भाग का ही उपयोग दिमाग करता है।

10. साँप की तरह मनुष्य की त्वचा भी बदलती रहती है और उम्र बढ़ने के साथ–साथ त्वचा पतली पड़ जाती है। हर 27 दिन बाद त्वचा बदल जाती है।

11. एक तेज नाक दस हजार प्रकार की गंध पहचान सकती है। जिह्वा 3 हजार के करीब स्वाद कणिकाओं (जो जिह्वा के निम्न तल में अवस्थित रहती हैं) की मालिक हैं।

12. मुस्कराते समय हमारे शरीर की सत्रह मांसपेशियाँ क्रियाशील हो उठती हैं। पर क्रोधित अवस्था में 43 मांसपेशियों को क्रियाशील बनना पड़ता है। हँसना शरीर के स्वास्थ्य की दृष्टि से लाभप्रद है। जबकि क्रोध हमारा प्रबल शत्रु है अतएव स्वास्थ्य के लिये हानिकारक और तनाव ग्रस्त करने वाला है। क्रोध में मनुष्य की काम करने की नौ गुना ऊर्जा नष्ट होती है।

क्रोध एक प्रकार से अद्‌भुत शक्ति है। इस शक्ति का संचयन नहीं किया जा सकता है। यह चार प्रकार के होते हैं–हवा में लकीर नहीं बनती है, अर्थात् आकाश में लकीर नहीं बनती है। जल में लकीर खींचते जायेंगे, लकीर बनती जाएगी। ज्यों–ज्यों बनती जाएगी त्यों–त्यों मिटती जाएगी। रेत में (बालू के कण) लकीर खींच दी जाए तो दो दिनों के बाद वह लकीर बिल्कुल मिट जाएगी। पर यदि पत्थरों और चट्टानों पर लकीर खींच दी जाए तो वह लकीर अनन्त काल तक बनी रहेगी, मिटेगी नहीं।

हमारे यहाँ सन्त–महात्माओं की कुछ श्रेणियाँ ऐसी ही हैं, अर्थात् वायु में लकीर बनाने की तरह। इन सन्त–महात्माओं पर क्रोध लेशमात्र भी नहीं दिखेगा। वैज्ञानिक को क्रोध आता है तो पानी की

लकीर की तरह शीघ्र ही लुप्त हो जाता है। पण्डित और विद्वत्जन का क्रोध रेत की बनी लकीर की तरह होता है, एक-दो दिनों के बाद स्वयं क्रोध रफूचक्कर हो जाता है। कामी क्रोध, दुराचारी व्यक्ति का क्रोध पत्थर पर बनी लकीरों की तरह होता है, जो ता-जिन्दगी उनको घेरे रहता है।

लकीरों की जब हम बात करते हैं तो यह लकीरें हमारे जीवन को भिन्न-भिन्न समय पर भिन्न-भिन्न प्रकार से प्रभावित करती रहती हैं। लकीरें हमारे जीवन में महत्वपूर्ण प्रभाव रखती हैं। सादे कागज पर यदि लकीरें खिंच गयीं तो वह एक महत्वपूर्ण दस्तावेज बन जाता है। कपड़ों पर लकीरें खिंच गयीं तो या तो इसे फेंक देना पड़ता है अथवा दर्जी के सुपुर्द करना पड़ता है। धरती पर लकीरें खिंच गयीं तो दो परिवारों की अथवा दो देशों की विभाजन रेखा बन जाती है। चेहरे पर यदि लकीर खिंच गयी तो भाग्य पलट जाता है। वैसे भी प्रकृति ने हमारे शरीर को दो समान भागों में विभाजित कर रखा है। शरीर की पीठ की ओर रीढ़ ने एक सीधी रेखा खींचकर विभाजित कर दिया है और आगे की ओर से देखा जाए तो भूमध्य, नासिकाग्र, नासिका से सटी हुई ऊपरी होंठ का मध्य भाग, उसी के नीचे ठुड्डी का मध्य भाग, कण्ठ का अग्र भाग, दोनों फेंफड़े के बीच का मध्य भाग, नाभि, जनेन्द्रिय और गुदा तक एक सीधी रेखा बन जाती है। लकीरें हर तरह से प्रभावित करती रहती हैं।

क्रोधी का प्रगटीकरण तीन प्रकार से होता है- पहला वाणी के द्वारा, मुख से गाली के रूप में। दूसरा चेहरे और हाथ के हाव-भाव से। तीसरा पैरों के सहारे धुनाई से। इसके ठीक विपरीत प्रेम भाव इसका भी प्रगटीकरण तीन प्रकार से होता है-पहला वाणी के माध्यम से, दूसरा प्रसन्न होकर भेंट स्वरूप प्रदान कर और तीसरा गले से लिपट जाना। यह प्रेम भाव शत्रु को भी वश में कर लेने वाला है। दैनिक जीवन में दोनों में (क्रोध भाव और प्रेम भाव) कौन सा प्रदर्शित होता है? यह हम सभी नित्य अनुभव करते हैं और तद्नुसार हमारे शरीर में प्रतिक्रिया भी होती रहती है। क्रोध भाव में हमारे शरीर का खून क्षण होता रहता है, रोगों की वृद्धि होती रहती है, जबकि इसके विपरीत प्रेम भाव में खून बढ़ता रहता है। अच्छाखासा चेहरा क्रोध में विकृत हो जाता है।

13. हमारे शरीर में साढ़े तीन करोड़ रोम हैं एक खरब से भी अधिक कोशिकाएँ हैं।

14. यदि 40 किलो भोजन लिया जाए उससे एक किलो रक्त का निर्माण होगा और एक किलो रक्त से मात्र बीस ग्राम वीर्य निर्माण होगा। यदि हम एक किलो भोजन नित्य लें तो चालीस दिनों में बीस ग्राम वीर्य की प्राप्ति होती है। इसका अर्थ यूँ समझें कि यदि एक बार दस ग्राम वीर्य का क्षरण हो तो लगभग 500 ग्राम रक्त शरीर से निकल गया अर्थात् हमारे शरीर से एक बार के वीर्यपात से हमारी आयु 30/40 दिन कम हो जाती है।

हमारे मनीषियों ने इस पर संस्कृत में एक श्लोक कहा है, जिसका बड़ा गूढ़ अर्थ है-

मरणं मरणं बिन्दु पातेन जीवनः बिन्दु धारणार्थ।
यावतकाल थिरोदेह, यावतकाल भयं कुतः।।