योगवाणी

वर्ष ५१, मई २०२६

योगवाणी

वर्ष ५१, मई, २०२६

आर.एन.आई. २९०७५/७६

सत्यार्थ रूप में केवल धर्म ही मानव जाति की रक्षा कर सकता है क्योंकि धर्म में ही यह क्षमता है कि भौतिकवादी, राजनीतिक एवं आर्थिक आदर्शों पर आध्यात्मिक या दिव्य परामर्श को विजयी बनाये- **युगपुरुष महंत दिग्विजय नाथ जी महाराज**

वार्षिक सदस्यता : १२५/-
द्विवार्षिक सदस्यता : २५०/-
पंचवार्षिक सदस्यता : ६००/-
आजीवन सदस्यता : १२००/-
एक प्रति का मूल्य : १५/-

मुद्रक:
मोती पेपर कनवर्टर्स
डी-४/१, सेक्टर १३
गीडा, गोरखपुर
दूरभाष : ०५५१-२५८००९३

विषयानुक्रम

पृष्ठ

जीवनामृत

श्रीशिवगोरक्षस्तुतिः ०२
योगामृत ०३
गोरखवाणी ०४
राशियों का मासफल ०५

नाथपन्थ एवं दर्शन

नवनाथ कथा (योगी आदिनाथ) ०७
महायोगी गोरखनाथ की धर्मसाधना ०८
- डॉ० शिप्रा सिंह
महायोगी गोरक्षनाथ का प्राकट्य १२
- डा० सुप्रिया प्रभाकर जोशी

धर्म, संस्कृति एवं अध्यात्म

कामधेनु है काशी १७
- मनोजकान्त मिश्र
लोकदेवताओं के रूप में यक्ष २०
- कु. अदिति जायसवाल
स्वामी श्रद्धानंद के जीवन-दर्शन की प्रासंगिकता २३
- प्रो. रमेश प्रसाद पाठक

हमारा जीवन एवं स्वास्थ्य

ज्योतिष शास्त्र : वेदों का नेत्र और जीवन का दिशा सूचक २७
- शशांक पाण्डेय

पर्व विशेष

बुद्ध पूर्णिमा ३०
- अमरनाथ पाण्डेय

चतुर्थ आवरण

गुणकारी नीबू के विविध प्रयोग

॥ ॐ नमो भगवते गोरक्षनाथाय ॥

योगवाणी

(धर्म-संस्कृति, अध्यात्म एवं योग प्रधान मासिक पत्रिका)

संस्थापक-सम्पादक

राष्ट्रसन्त ब्रह्मलीन गोरक्षपीठाधीश्वर महन्त अवेद्यनाथ

प्रधान-सम्पादक

गोरक्षपीठाधीश्वर महन्त योगी आदित्यनाथ

प्रबन्ध-सम्पादक

डॉ. प्रदीप कुमार राव

सम्पादक

डॉ. प्रांगेश कुमार मिश्र

प्रकाशक

श्री गोरखनाथ मन्दिर

गोरखपुर - २७३०१५

web: www.gorakhnathmandir.in

E-mail: yogvanigmndr@gmail.com

दूरभाष : (०५५१) २२५५४५३, २२५५४५४

९४५२५६९७१७ - ८८५८८६१३५३

।। श्रीशिवगोरक्षस्तुतिः ।।

भयोद्भग्नभूतावलिं पाविशीलं
भवोद्विग्नभूयोनिकेलिं सुखेलम्।
भवारण्यदावानलं चातिवेलं,
सुगोरक्षगोरक्षनाथं नताः स्मः ।।५।।

जगत्त्राणदक्षं नमत्प्राणपक्षं,
हठाकृष्टयोगं सदात्यक्तभोगम्।
वियच्चारिसञ्चारवर्त्मन्युदारं,
सुगोरक्षगोरक्षनाथं नताः स्मः।।६।।

चलल्लोलकल्लोलसंसिक्तकायं,
सुधाम्भोनिधेर्योगिनीवृन्दमायम्।
जरामृत्युशंकाविहीनं वशीनं
सुगोरक्षगोरक्षनाथं नताः स्मः ।।७।।

सुकन्थां वहन्तं दहन्तं विपाकं,
लिहन्तं परब्रह्म सच्चित्स्वरूपम्।
चिदानन्दसन्दोहविज्ञानमूर्तिं,
सुगोरक्षगोरक्षनाथं नताः स्मः ।।८।।

स्तवाधीशमेनं पठेदेकचिन्तो,
वशे तस्य लोको भवेन्नान्यथा स्यात्।
असौ पातु राजेन्द्रचूड़ामणिन्तं,
नरध्वानपूर्वस्थभूपालसंज्ञम् ।।९।।

योगामृत

गोरक्ष उवाच :

गुरूजी ! कौन सो वायु, कौन सो आप ?
कौन सी माई, कौन सो बाप ?
कैसे मन मन्दिर में रहे ? सतगुरू होय सो बुझाय कहे॥८९॥

भावार्थ- हे गुरु ! ओ३म्कार, कौन है ? आप कौन हैं ? माता कौन ? पिता कौन है ? मन में सदैव शीतलता समुन्द्र सम्पूर्ण भरा कब रहे ?

मत्स्येन्द्र उवाच :-

अवधू ! शब्द सो वायु, ज्योति सो आप ?
शून्य सी माई चेतन सो बाप।
निश्चल मन मन्दिर में रहे, ऐसा विचार मत्स्येन्द्र कहे ॥९०॥

भावार्थ- हे अवधू ! शब्द ही ॐ है, ज्योति स्वयं अपना स्वरूप है। शून्य मय प्रकृति ही सब की माता है, चेतना-सत्ता ही पिता है।
मद का ध्येयाकारे निश्चय बनने से शीतल-सिंधु पूर्ण रहता है।

गोरक्ष उवाच :

गुरूजी ! कौन सो चेतन ? कौन सो सार ?
कौन सी निद्रा ? कौन सो काल ?
कौन में पञ्च सत्त्व सम रहे, सतगुरू होय सो बुझाय कहे ॥९१॥

भावार्थ- हे गुरु ! चेतन कौन है ? सार तत्व क्या है ? उत्पति क्या है ? काल (विनाश) क्या है? पंच तत्व किसमें विलय होकर रहते हैं ?

मत्स्येन्द्र उवाच :-

अवधू ! ज्योति सो चेतन निर्भर सार, जागिबा उत्पत्ति निद्रा काल।
ज्योंति में पञ्च तत्त्व सम रहे, ऐसा विचार मत्स्येन्द्र कहे ॥९२॥

भावार्थ- हे शिष्य ! ज्योति चेतन है, निर्भय तत्त्व-सार है। जाग्रत काल उत्पत्ति है, निद्रा-सुप्त काल की मृत्यु (विनाश) है। ज्योति (चेतन) में पांचों तत्त्वों का विलय होता है।

(गोरक्ष-मत्स्येन्द्र संवाद)

गोरखवाणी

हसिबा षेलिबा रहिबा रंग। कांम क्रोध न करिबा संग ॥
हसिबा षेलिबा गाइबा गीत। दिढ़ करि राषि आपनां चीत ॥ ७ ॥

योगी को सदैव आत्मसंयम करना चाहिए। संसार में जन्म लेनेवाले प्राणी के लिए यह उचित है कि वह आनंदपूर्वक समस्त सुखों का भोग करता हुआ भी उनमें अनासक्त रहे, उसे काम और क्रोध से दूर रहना चाहिए। जीवात्मा का कर्तव्य है कि वह जीवन से विमुख न हो, बल्कि अनासक्त भाव से जीवन के समस्त ऐश्वर्य-वैभव का भोग करता हुआ भी आत्मसंयम में रहे, मन पर पूरा नियंत्रण रखे, चित्त को अपने वश में रखे।

हसिबा षेलिबा धरिबा ध्यांन। अहनिसि कथिषा ब्रह्म गियांन।
हसै षेले न करै मन भंग। ते निहचल सदा नाथ के संग ॥ ८ ॥

मनुष्य-जीवन की सार्थकता यही है कि उसका उचित सदुपयोग हो, वह व्यर्थ और निष्फल न चला जाए। राग-रंग तथा आनंद-उत्सव में रमण करते हुए भी अनासक्त रहकर जीवात्मा को परब्रह्म परमात्मा के ध्यान, चिंतन और स्मरण में निरंतर तत्पर रहकर ब्रह्मज्ञान-परमात्मा स्वरूप का विचार करते रहना चाहिए। मन को वश में रखनेवाला प्राणी ही नाथ, परब्रह्म परमात्मा के सहज संबंध से योगयुक्त रहता है, ऐसा प्राणी ही योगी कहलाता है।

गोरखपुरः तीर्थ-वन्दना

तत्रादावास्ति गोरक्ष्यपुराख्यं नगरोत्तमम्। तत्रोत्तराम गोरक्षस्थानं सिद्धं सपुण्यदम॥ रामावतारेत्रेतायां स्थानमेतदुदीरितम्। वारुण्यां स्थानतः क्रोशे वहतीरावती सरित् ॥ तत्र गोरक्षनाथस्य राजते काष्ठपादुका। अमुष्मै तीर्थराजाय भूयो भूयो नमो नमः॥ गोरक्षपुर (गोरखपुर) नाम का उत्तम नगर है। उसके उत्तर में गोरक्षनाथ जी का स्थान है। त्रेतायुग के रामावतार में इस स्थान का वर्णन है। इससे एक कोस दूर पश्चिम दिशा में इरावती (राप्ती) नदी बहती है। यहाँ गोरखनाथ जी की काष्ठपादुका है। इस तीर्थराज को बार-बार नमस्कार है।

राशियों का मासफल

दिनांक ०१/०५/२०२६ से ३१/०५/२०२६ तक

बारह राशियों का फलादेश

*डॉ0 दिग्विजय शुक्ल

मेषः आत्मविश्वास में वृद्धि होगी और कार्यक्षेत्र में नए अवसर मिलेंगे। रुके हुए कार्य पूर्ण होने लगेंगे, जिससे मन प्रसन्न रहेगा। आर्थिक स्थिति में सुधार के संकेत हैं, पर खर्चों पर नियन्त्रण रखें। परिवार में सहयोग मिलेगा। विद्यार्थियों के लिए समय अनुकूल है।यात्रा के योग बन सकते हैं। नए कार्य की शुरुआत सोच-समझकर करें।

वृषभः यह माह मिश्रित फल देने वाला रहेगा। धन लाभ के अवसर मिलेंगे, पर मेहनत अधिक करनी पड़ेगी।कार्यस्थल पर प्रतिस्पर्धा बढ़ेगी, धैर्य रखें। पारिवारिक जीवन सामान्य रहेगा, सहयोग मिलेगा। स्वास्थ्य में हल्की गिरावट सम्भव है। पुराने मित्रों से मुलाकात होगी।निवेश सोच-समझकर करें। धार्मिक कार्यों में रुचि बढ़ेगी।

मिथुनः आपके लिए उन्नति का समय रहेगा। नौकरी और व्यवसाय में लाभ के संकेत हैं। नए सम्पर्क बनेंगे जो भविष्य में सहायक होंगे। पारिवारिक जीवन सुखद रहेगा।स्वास्थ्य अच्छा रहेगा, ऊर्जा बनी रहेगी। विद्यार्थियों को सफलता मिलेगी। प्रेम सम्बन्धों में मधुरता आएगी। यात्रा लाभदायक होगी।

कर्कः मानसिक तनाव थोड़ा बढ़ सकता है। कार्य में बाधाएं आएंगी, पर धैर्य से काम लें। धन का व्यय अधिक हो सकता है। परिवार का सहयोग मिलेगा। स्वास्थ्य का ध्यान रखें, विशेषकर पाचन से जुड़ी समस्या। नौकरी में परिवर्तन के संकेत हैं। धार्मिक गतिविधियों में मन लगेगा।

सिंहः यह मास आपके लिए शुभ रहेगा। कार्य में सफलता और पदोन्नति के योग बनेंगे। आर्थिक स्थिति मजबूत होगी। परिवार में सुख-शान्ति बनी रहेगी। स्वास्थ्य अच्छा रहेगा। नए कार्यों में सफलता मिलेगी। मित्रों का सहयोग मिलेगा।यात्रा सुखद रहेगी।

कन्याः यह माह सामान्य रहेगा। कार्य में स्थिरता रहेगी, पर उन्नति धीमी होगी। आर्थिक स्थिति संतुलित रहेगी। परिवार में मतभेद हो सकते हैं। स्वास्थ्य का ध्यान रखें। विद्यार्थियों को मेहनत करनी होगी। नए निवेश से बचें। धैर्य और संयम रखें। देशाटन का योग बनेगा।

---

*ज्योतिषविभागाध्यक्ष, श्री गोरक्षनाथ संस्कृत विद्यापीठ गोरखपुर।

धर्म के प्रति सजगता जरुरी है।

तुला: यह माह लाभदायक रहेगा।धन लाभ के अवसर मिलेंगे। नौकरी में उन्नति के योग हैं। पारिवारिक जीवन सुखद रहेगा। स्वास्थ्य अच्छा रहेगा। प्रेम सन्बन्ध मजबूत होंगे। यात्रा के योग बनेंगे। नए कार्य शुरू कर सकते हैं। सन्तान के उन्नति के मार्ग प्रशस्त होगें। आकस्मिक धन लाभ का योग बनेगा।

वृश्चिक: यह माह उतार-चढ़ाव वाला रहेगा। कार्य में बाधाएं आ सकती हैं। आर्थिक स्थिति सामान्य रहेगी। परिवार में तनाव संभव है। स्वास्थ्य का ध्यान रखें। धैर्य और संयम जरूरी है। नए निर्णय सोच-समझकर लें। धार्मिक कार्यों में रुचि बढ़ेगी। धर्म के मार्ग अग्रसर होगें। व्यवसाय में उतार-चढाव आयेगा।

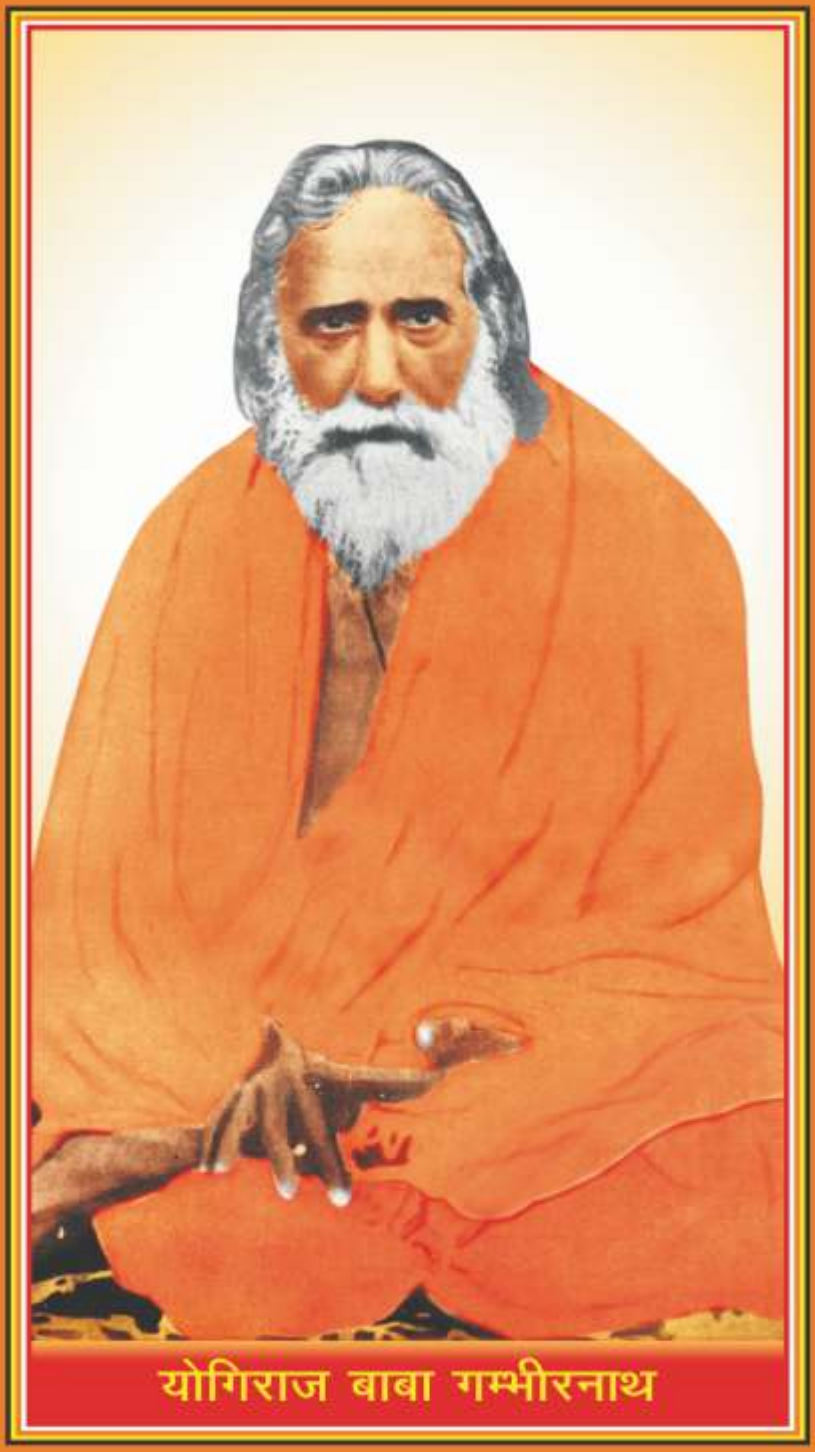
धनु: यह माह शुभ रहेगा। कार्य में सफलता और सम्मान मिलेगा। आर्थिक स्थिति मजबूत होगी। परिवार में सुख-शांति बनी रहेगी।स्वास्थ्य अच्छा रहेगा। विद्यार्थियों के लिए समय अनुकूल है। यात्रा लाभदायक होगी। नए अवसर मिलेंगे। सन्तान लाभ का योग बनेगा। धर्म के मार्ग प्रशस्त होगें।

मकर: यह माह सामान्य रहेगा। कार्य में मेहनत अधिक करनी पड़ेगी। आर्थिक स्थिति सन्तुलित रहेगी। परिवार का सहयोग मिलेगा। स्वास्थ्य ठीक रहेगा। नए निवेश से बचें। धैर्य बनाए रखें। अचानक भ्रमण का योग बनेगा। समय के साथ स्थिति सुधरेगी। पुत्र के समुन्नति के मार्ग प्रशस्त होगें।

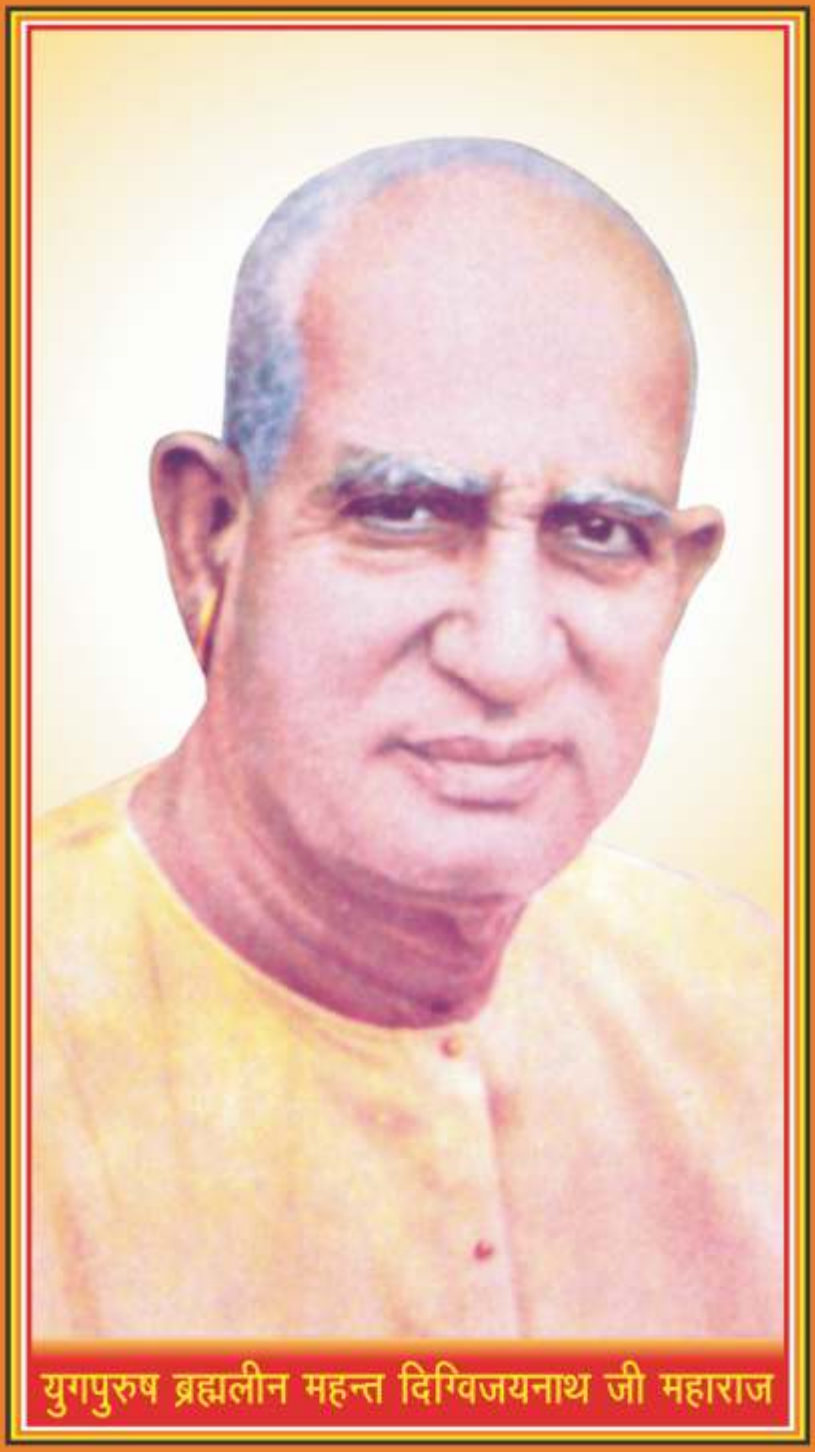
कुंभ: यह माह अनुकूल रहेगा। कार्य में सफलता मिलेगी। आर्थिक लाभ के संकेत हैं।पारिवारिक जीवन सुखद रहेगा। स्वास्थ्य अच्छा रहेगा। नए अवसर मिलेंगे। मित्रों का सहयोग मिलेगा। यात्रा लाभदायक होगी। शिक्षा के मार्ग पर ध्यान देना होगा। अहर्निश प्रयास करना सार्थक होगा।

मीन: यह माह मिश्रित फल देगा। कार्य में सफलता मिलेगी, पर मेहनत अधिक करनी होगी। आर्थिक स्थिति सामान्य रहेगी। परिवार में सहयोग मिलेगा। स्वास्थ्य का ध्यान रखें। धार्मिक कार्यों में रुचि बढ़ेगी। नए कार्य सोच-समझकर करें। धैर्य से सफलता मिलेगी। व्यापार में मन अधिक लगाना पड़ेगा। पुत्र लाभ का योग बनेगा।

■



योगिराज बाबा गम्भीरनाथ



युगपुरुष ब्रह्मलीन महन्त दिग्विजयनाथ जी महाराज

नवनाथ कथा (योगी आदिनाथ)

ॐकार स्वरूप श्री आदिनाथ राजा निमि से बोले-हे राजन! इस संसार मे भगवान् के चरणों की उपासना ही ऐसी है कि जिसका कदापि नाश नहीं होता और वही सम्पूर्ण भयों से रहित कल्याण का साधन है। इस उपासना से देह आदि के अभिमान में डूबे हुए पुरुष की समस्त भयबाधायें दूर हो जाती हैं। विदेहराज ! मनु, याज्ञवल्क्य आादियों ने वर्णाश्रम आदि के धर्म आत्मप्राप्ति के लिए जो कहे हैं, वहीं भगवद्धर्म है। भगवद्भक्त अविद्या से भयभीत नहीं होता। उसके समस्त विघ्न नष्ट हो जाते हैं। मनसा वाचा कर्मणा शास्त्रदृष्ट विधि से विहित कर्मों का ईश्वरार्पण भगवद्धर्म है। भय भगवान् की माया से होता है। इसलिए भगवान् को ही परम गुरु मानना चाहिए और अपने गुरु में भगवद्बुद्धि से बर्ताव करना चाहिए क्योंकि जगन्मोहिनी माया से मोहित भगवद्विमुखों को भगवत्स्वरूप का ज्ञान नहीं होता। यह मेरा है यह दूसरे का है ऐसी भेद बुद्धि से जन्तु बन्धन में पड़ते हैं। इसलिए माया को दूर करने के लिये भगवान की उपासना करनी चाहिए। यथा-स्वप्न का समस्त दृश्य मिथ्या होता है तथा जाग्रत का दृश्य यह जगत् मिथ्या होते हुए भी सत्य प्रतीत होता है। क्योंकि अनादि प्रवाहरूप से संसार सत्य है परन्तु संयोग वियोगात्मकता से मिथ्या है। इसलिए पुरुष संकल्प-विकल्पात्मक मन को वश में करें। तब पराभक्ति उत्पन्न होती है और उसमें अभय होता है। यदि मन का वशीकरण कठिन हो तो भगवान् का स्मरण करना चाहिए अथवा भगवच्चरित का गान करें। जिसका मन भवावान् में लग जाता है, वह जड़ोन्मत्तवत् कभी नाचता है, कभी गाता है, कभी हँसता है, कभी रोता है, कभी स्तुति करता है, कभी भ्रमण करता है, कभी उपालम्भ देता है, कभी चिल्लाता है, कभी मुदित होता है और कभी निश्चल होकर ध्यान करता है। यह भक्ति का दूसरा उपाय है-संसार में जितने पदार्थ हैं तथा जितने प्राणी हैं वे सभी भगवत्स्वरूप हैं, ऐसा मानकर सर्वत्र भक्ति पूर्वक नमस्कार करें। यथा-बुभुक्षित को ग्रास-ग्रास में तुष्टि होती है, तथा भक्त को पद-पद में वैराग्य होता है। इस प्रकार से भक्ति पूर्वक भगवान् का भजन करते हुए भक्तों की भक्ति ज्ञानोत्पत्ति में समर्थ होती है और देहपात के अनन्तर से मुक्ति को प्राप्त करते हैं।

■

महायोगी गोरखनाथ की धर्म-साधना

*डॉ0 शिप्रा सिंह

सारांशः

ऐसे तो कहा जाता है कि गोरखनाथ जी साक्षात् शिवस्वरूप ही हैं, पर उन्होंने समय-समय पर भारत के विभिन्न स्थानों में तपस्या की। सौराष्ट्र, पंजाब, उत्तराखण्ड में हिमालय के अनेक स्थान, कर्नाटक तथा बंगाल आदि में उनके साधनापीठ-योगकेन्द्र विद्यमान हैं, उत्तर प्रदेश का प्रसिद्ध नगर गोरखपुर तो उन्हीं के नाम से गौरवान्वित है और यह नगर उनकी तपःस्थली है। अपने गुरु मत्स्येन्द्रनाथ जी के सन्मार्ग दर्शन में उन्होंने कठोर तप किया। आत्मज्ञान की प्राप्ति से ही चेतना का रहस्य जाना जाता है। परम ज्योति-परब्रह्म परमात्मा में ही जीव सदा निवास करता है। शिव और शक्ति की कृपा प्राप्ति ही योगी की पूर्ण सिद्धि है। गोरखनाथ जी ने अपने गुरु मत्स्येन्द्रनाथ जी के योगसिद्धान्त और उपदेशों के अनुरूप ही अपना जीवन परिष्कृत किया। उन्होंने माया पर विजय पायी। सांसारिक जीवन के बन्धन से अपने आप को मुक्त कर अखण्ड ब्रह्मचर्य व्रत का पालन किया।

महायोगी गोरखनाथ नाथ सम्प्रदाय के प्रवर्तक माने जाते हैं। उन्होंने योग, तपस्या, भक्ति और साधना के अन्तर्तम विषय को प्रकाश में लाने का कार्य किया। महायोगी गोरखनाथ आत्मज्ञान, अहिंसा और मानवता की सेवा को ही धर्म मानते थे। महायोगी गोरखनाथ की धर्म-साधना में ध्यान, तप, सेवा का बहुत महत्त्वपूर्ण स्थान है। इसको प्राप्त करने के लिए हठयोग, श्वासों पर नियन्त्रण और ध्यान के माध्यम से आत्मज्ञान को अपनाने पर बल दिया। महायोगी गोरखनाथ की धर्म-साधना का उद्देश्य सेवा, साधुता और सरल जीवन का सन्देश था। वे नैतिक आचरण-व्यवहार को ही धर्म मानते थे। उनकी धार्मिक शिक्षा मानवीय मूल्यों पर ही आधारित थी। महायोगी गोरखनाथ जी का पीठ उत्तर प्रदेश के गोरखपुर में है जो उत्तर प्रदेश का एक प्रमुख धार्मिक स्थल और शिक्षा का केन्द्र है। गोरक्षपीठ हिन्दू नाथ-पन्थ का महत्त्वपूर्ण केन्द्र है। यह पीठ योग और आध्यात्मिक अभ्यास का केन्द्र रहा है और आज भी धार्मिक, सांस्कृतिक गतिविधियों का महत्त्वपूर्ण केन्द्र है।

बीज-शब्दः धर्म-साधना, योग, अध्यात्म, ब्रह्मचर्य, हठयोग, आचरण व्यवहार, आत्मज्ञान, मानवता, अहिंसा, सेवा।

गोरखनाथ जी महान धार्मिक विभूति थे। उनके अन्दर आध्यात्मिक चेतना

*सहायक आचार्य, महाराणा प्रताप महाविद्यालय जंगल धूसड़, गोरखपुर उ.प्र.

उच्च स्तर की थी। गोरखनाथ जी का व्यक्तित्व धार्मिक शक्ति से भरा हुआ था। उनका चित्त भावनाओं से शान्त था। गोरखनाथ जी का जन्म उस समय का था जब धर्मसाधना का स्वरूप अलग था। वे धार्मिक गुण, सात्त्विक आचरण-व्यवहार एवं ब्रह्मचर्य के उच्चतम स्तर का पालन करते थे। गोरखनाथ जी ने भारत में व्याप्त कुरीतियाँ, जो धर्म के नाम पर थीं, उन सभी पर कुठाराघात किया। भौतिक जीवन में जो धर्म के नाम पर आडम्बर थे, उनका उन्मूलन करके आध्यात्मिक चेतना की ओर साधु-गृहस्थ सभी का ध्यान आकृष्ट किया। गोरखनाथ जी कहते थे, धार्मिक पुस्तकें हमारी अन्तिम पड़ाव नहीं हैं बल्कि ये हमारे साधन हैं। उन्होंने आडम्बर, कुरीतियों, सभी का विरोध करते हुए साधना-मार्ग का लक्ष्य ग्रहण करने की शिक्षा दी। उनका मानना था ज्ञान को खोजना चाहिए, किसी एक स्थान से प्राप्त ज्ञान पर आँख बन्द करके नहीं बैठना चाहिए। वे भक्ति और कर्म की उपासना करते थे। गोरखनाथ जी भावशून्यता पर बल देते थे। उनका कहना था जब यह भौतिक जगत् कल्पना है, इस जगत् से परे एक ही सत्य है, तो भावुकता से दूर होने का प्रयास करना चाहिए, क्योंकि यह भावुकता हमें जगत् की ओर ले जाती है। हमारे सामने एक मृगमरीचिका का निर्माण होता है। गोरखनाथ जी उपदेश करते हैं-

अविवेक विवेक विबोध इति अविकल्प विकल्प विबोध इति।
यदि चौक निरन्तर बोध इति किमुरोदिषि मानस सर्वसमः।
बहुधा श्रुतयः प्रवदन्ति मते विददातरयं मृगतोय समः।
सविभक्ति विभक्तिविहीन परं अत्युकाय निकायविहीन परम।
यदि चौक निरन्तर सर्व शिवः यजवच कथंस्तवनंच कथम् ।
(अवधूतगीता)

यह सब गोरखनाथ जी के उपदेश हैं, उनकी साधना है जो बताती है कि अभावयुक्त, विनिर्मुक्त तथा सत्यस्वरूप ज्ञान यही है। यह सब केवल जानने का विषय ही नहीं, बल्कि साधना का भी विषय है। यह सब लम्बे समय से अभ्यास करते हुए प्राप्त किया जा सकता है। यह सब जानने के लिए गुरु आवश्यक है। साधना-मार्ग में गुरु के बिना ज्ञान सम्भव नहीं है। जो गुरु द्वारा बतायी सिद्धवाणियाँ हैं. वह अब भी आकाश में हैं। हमारी साधनाओं में हैं। ये महामन्त्र ही हमारे गुरु हैं। गुरु ही परमपिता परमेश्वर है। यह सभी की उच्च चेतना में निवास करता है। वह मन्त्र अविनाशी है।

अवाच्यमुच्यते कथं पदं तत्
अचिन्त्यमप्यस्ति कथं विचित्तये।
यतो यदस्त्येव तदस्ति तस्मै
नमोस्तु कामै व्रत नाथ तेजसे। (गोरक्ष सिद्धान्त संग्रह)

गोरखनाथ जी ने नाथ सम्प्रदाय के जो ग्रन्थ लिखे, सभी में केवल साधना-मार्ग की व्याख्या है। उनके ग्रन्थों में दार्शनिक और नैतिक व्याख्याएँ कम हैं। गोरखनाथ जी की रचनाएँ संवाद स्वरूप में भी हैं। उन्होंने संवाद रूप में अपने मत को प्रकट किया है। गोरखबोध एक ऐसा संवाद ग्रन्थ है, जिसमें गोरखनाथ जी के अनेक प्रश्नों का उत्तर मत्स्येन्द्रनाथ जी ने दिया है। गोरखनाथ जी ने अपने ग्रन्थों में आत्मा, मन, पवन, नाद. बिंदु, सुरति और निरति आदि पर व्याख्याएँ प्रस्तुत की हैं। गोरषदत्त गुष्टि, गोरषगणेश गुष्टि, महादेव गोरषगुष्टि, नरवैबोध आदि रचनाओं में इन सभी की व्याख्या है।

गोरखनाथ जी कहते हैं कि मनुष्य के लिए मन का निर्मल होना और संकल्पवान् होना परम धर्म है। मनुष्य को तीर्थयात्रा करने से ज्ञान नहीं आता। हमेशा गतिमान रहने से साधना में विघ्न आता है। सम्पूर्ण तीर्थ मनुष्य के अन्दर है।

पंथि चलै चलि पवनां तूटै नाद बिंद अरु बाई।
घट ही भीतरि अठसठ तीत्थ कहाँ भ्रमै रे भाई॥ (गोरखबाणी, पृ. 55)

गोरखनाथ जी कहते हैं मन का निर्मल होना जरूरी है। यदि मन साफ है तो सभी तीरथ यहीं हैं। अगर मनुष्य सभी बन्धनों से मुक्त हो जाए तो उसे जगत् के गुरु का स्थान अपने आप ही मिल जाएगा, उसे कहीं कुछ खोजने की आवश्यकता नहीं होगी।

अवधू मन चंगा, तो कठौती ही गंगा।
बांध्या मेल्हा तो जगत चेला ॥ वही, पृ. 53

इस संसार को मगन रहते हुए जीना चाहिए, किन्तु अपने को स्थिर भाव में रखना चाहिए। जो मनुष्य का आधार बिन्दु है, उसे हमेशा याद रखना चाहिए। फिर मस्त जीवन जीने में कोई हर्ज नहीं है। वासनाओं, इन्द्रियों के प्रति मन को आसक्त नहीं करना चाहिए। अपने को शान्त बनाये रखना चाहिए।

हसिबा षेलिबा रहिबा रंग। काम बहम गियानि।

हसे षेलै न करै मन भंग। ते निहचल सदा नाथ के संग। (वही, पृ. 3-4)

मनुष्य को किसी तर्क-कुतर्क में नहीं फँसना चाहिए। अपने गुरु के उपदेशों का पालन करना चाहिए। मनुष्य को किसी प्रकार की उच्छृंखलता से बचना चाहिए। कम बोलना चाहिए, बहुत सोच-समझकर चलना चाहिए। अहंकार नहीं रखना चाहिए। आचरण-व्यवहार शुद्ध रखना चाहिए। धैर्य ही मनुष्य की साधना है।

हबकि न बोलिबा ठबकि न चलिबा, धीरै धरिबा पायं।

गरबं न करिबा सहजैं रहिबा, भगत गोरष रावं।। (वही, पृ. 11)

मनुष्य को सभी प्रकार के विकारों से रहित होकर साधना करनी चाहिए। घोर का चित्त विकाररहित होता है। जब मन में विकार रहेगा तो साधना ठीक से नहीं हो पाएगी। विकारविहीन के अन्दर ही निरंजन है। जिस प्रकार कोई मनुष्य सरसों में से तेल निकालता है. उसी प्रकार अभ्यास से मनुष्य सब कुछ पा लेता है। गोरखनाथ जी कहते है- मनुष्य का आचरण-व्यवहार ही सबसे महत्त्वपूर्ण है। मनुष्य को सदैव शील चित्त के साथ रहना चाहिए। गोरखनाथ जी ने मनुष्य के लिए धार्मिक आध्यात्मिक जीवन के लिए मध्यममार्ग का उपदेश दिया है। मनुष्य को कम खाना, सदैव अपना विश्लेषण करना, आत्मचिन्तन करना, सदैव कर्म करते रहना चाहिए।

धाये न षाइबा भूषे न मरिबा,
अहनिसि लेबा ब्रह्म अगनि का भेवं।
हठ न करिबा पड्या न रहिबा,
यू बोल्या गोरष देवं।। (वही, पृ. 12)

मनुष्य को धर्म के मार्ग पर ब्रह्मचर्य का पालन करना चाहिए। मनुष्य जीवन अत्यन्त दुर्लभ है। इसलिए मनुष्य को सदैव सचेत रहना चाहिए। धर्म और अध्यात्म के मार्ग के लिए कठोर ब्रह्मचर्य, वाणी में संयम, शरीर की शुद्धि, मानसिक स्वच्छता, ज्ञान के प्रति अनुराग, उचित आचरण-व्यवहार करना चाहिए। गोरखनाथ जी ने इस प्रकार अपने उपदेशों से धर्म और अध्यात्म का मध्यममार्ग प्रस्तुत किया। सभी मनुष्य को अभ्यास करने का मार्ग बताया, जो सीधे इस भौतिक जगत् से पारलौकिक जगत् का मार्ग है। इस नाथ सम्प्रदाय ने समाज को धार्मिक और उदार वातावरण दिया। इन सबके बिना मुक्ति असम्भव है। ■

महायोगी गोरक्षनाथ का प्राकट्य: मराठी वाङ्मय और गोरखपुर के साक्ष्य

*डॉ.सुप्रिया प्रभाकर जोशी

विश्व के मानचित्र पर भारत केवल एक भौगोलिक इकाई अथवा भू-राजनीतिक खंड मात्र नहीं है, अपितु यह संपूर्ण मानवता की आध्यात्मिक चेतना का अक्षय ऊर्जा-केंद्र है। 'एतद्देशप्रसूतस्य सकाशादग्रजन्मन:' के उद्घोष से अनुप्राणित यह आर्यावर्त की पुण्यधरा अपनी सांस्कृतिक सघनता, नैसर्गिक सुषमा और अद्वैत दर्शन की प्रखरता के कारण अनादि काल से 'विश्व-गुरु' के सिंहासन पर आरूढ़ रही है। हिमशिखरों की धवल तपस्या से लेकर रत्नाकर (सागर) के अनंत विस्तार तक व्याप्त भारत की वास्तविक सुंदरता इसकी स्थूल सीमाओं में नहीं, बल्कि यहाँ की उस अंत:सलिला योग-धारा में सन्निहित है, जिसने सभ्यता के उषाकाल से ही वैश्विक चेतना को शांति, संयम और कैवल्य का मार्ग आलोकित किया है।

इसी पावन धरा पर सत्य और योग की खोज में अनेक मत-पंथों का उदय हुआ, जिनमें नाथ-पंथ का स्थान अत्यंत गौरवशाली है। भगवान् शिव (आदिनाथ) से प्रारंभ हुई यह परंपरा गुरु गोरखनाथ के नेतृत्व में जन-जन तक पहुँची। 'काया साधना' और 'हठयोग' के माध्यम से आत्मा को परमात्मा से जोड़ने वाला यह पंथ न केवल भारत की आध्यात्मिक सुंदरता को बढ़ाता है, बल्कि मानवता को संयम और आंतरिक शक्ति का मार्ग भी दिखाता है।

नाथसंप्रदाय, भारतीय मनीषा का वह अक्षय स्रोत है जिसने सिद्धों की अंतर्मुखी साधना को लोक-कल्याण के कर्मयोग से जोड़ा। 'आदिनाथ' शिव की इस योग-गंगा को धरातल पर प्रवाही करने का श्रेय शिवावतार श्री गोरक्षनाथ जी को जाता है। हठयोग के प्रवर्तक और योग-मार्ग के अनुपम संगठक के रूप में उनका आविर्भाव भारतीय इतिहास की एक युगांतरकारी घटना है। महायोगी श्री गोरक्षनाथ जी का प्राकट्य भारतीय अध्यात्म के आकाश में उस सूर्य के समान है, जिसने

*पोस्ट डॉक्टरल फेलो, (ICSSR) छत्रपति संभाजीनगर, महाराष्ट्र

मध्यकालीन भारत की दिशाहीन चेतना को 'योग' और 'नीति' के आलोक से दीप्त किया। जहाँ संस्कृत के ग्रंथों में नाथों की योग-प्रक्रियाओं का सूत्रबद्ध वर्णन है, वहीं प्रादेशिक भाषाओं विशेषकर मराठी ने इस परंपरा को जन-जन की संवेदना से जोड़कर उसे एक 'भक्तिपरक योग' का स्वरूप प्रदान किया। महाराष्ट्र की धरती, जो ज्ञानेश्वर से लेकर तुकाराम तक सिद्धों और संतों की भूमि रही है, वहाँ 'नवनाथ भक्तिसार' और 'नाथलीलामृत' केवल ग्रंथ नहीं, बल्कि नाथ-साधना के जीवंत साक्ष्य हैं। इन ग्रंथों में वर्णित गोरक्षनाथ जी का प्राकट्य प्रसंग केवल एक चामत्कारिक घटना नहीं, बल्कि 'पिंड-सिद्ध' होने की पराकाष्ठा है।

महाराष्ट्र में ऐसी धारणा है कि श्री गोरक्षनाथ जी ने 'किमयागार' नामक ग्रंथ लिखा जिसके आधार पर दो प्रमुख टीकाएँ लिखी गईं-नाथ लीलामृत और नवनाथ भक्तिसार। दोनों ग्रंथों में नवनाथों के प्राकट्य स्थल के बारे में जो संकेत दिए गए हैं, उनमें गोरखनाथ जी के प्राकट्य स्थल को लेकर थोड़ा-बहुत अंतर दृष्टिगत होता है। यद्यपि ग्रंथ मराठी हैं, किंतु गोरखनाथ जी का व्यक्तित्व 'सेतु-हिमाचल' एक है, जो 'एक भारत श्रेष्ठ भारत' की आध्यात्मिक नींव है। अनेक मान्यवर विद्वानों ने उनके प्राकट्य स्थल और समय के बारे में विभिन्न मत रखे हैं, जिसमें उनका समय ८वीं से १४वीं शती तक माना गया है। उनके प्राकट्य स्थल के रूप में पंजाब, पेशावर, नासिक आदि स्थान भी माने गए हैं, किंतु महाराष्ट्र के इन दोनों ग्रंथों में कुछ विशिष्ट संकेत अवश्य मिलते हैं।

सर्वप्रथम उनके समय के बारे में विचार किया जाए तो नवनाथ भक्तिसार के अनुसार उनका प्राकट्य समय ईसा पूर्व ४१७ माना जा सकता है, जबकि नाथ लीलामृत में तिथि कार्तिक शुद्ध त्रयोदष्ठी बताई गई है। इन दोनों का समन्वय करने पर यह कहा जा सकता है कि उनका प्राकट्य कार्तिक शुद्ध त्रयोदशी, ईसा पूर्व ४१७ में हुआ था। ऐतिहासिक दृष्टि से ईसा पूर्व ४१७ में हर्यक वंश स्थापित था और यह अजातशत्रु के प्रपौत्र नागदशक का समय था। इसके प्रमाण बौद्ध ग्रंथों जैसे महावंश, दीपवंश, अंगुत्तर निकाय के साथ-साथ जैन ग्रंथों जैसे परिशिष्ट पर्वन और आवश्यक सूत्र में भी मिलते हैं। पौराणिक साहित्य में विष्णु पुराण के चतुर्थ अंश के २४वें

अध्याय में लिखा है- **''तस्याप्युदनः पुत्रो भविता। तस्याप्यनिरुध्दः। तस्यापि मुण्डः। तस्माच्य नागदशकः।''** इसी काल में शिशुनाग वंश के उदय का भी वर्णन है,**''ततो नागदशकं च शिशुनागो नामामात्यो हत्वा स्वपुत्रं काश्यां राजानमभिषेक्ष्यति ।''** इस हर्यक वंश के समय में मल्ल महाजनपद ९ कुलों का एक संघ था, जिसकी मुख्य राजधानियाँ कुशीनारा और पावा थीं। अजातशत्रु के कालखंड में इन गणराज्यों का विलय मगध साम्राज्य में कर लिया गया, जिससे गोरखपुर और बंगाल (वंग) प्रशासनिक रूप से एक ही प्राच्य इकाई 'मगध' बन गए।

नवनाथ भक्तिसार के द्वितीय अध्याय में जब श्री मच्छिंद्रनाथ सरस्वती नामक निःसंतान स्त्री को भस्म देने जा रहे थे, तब ग्रंथ में वर्णन आता है- **''ऐसा सप्त मास येरझारा करुन ॥ दैवतांसी करोनि घेतलें प्रसन्न ॥ मग शाबरीविद्येचा ग्रंथ निर्मून ॥ बंगाल देशीं चालता झाला।''** इसके पश्चात् ८वें अध्याय के अंत में उल्लेख है- **''आतां पुढील अध्यायीं कथन ॥ चंद्रगिरि पाहिला ग्राम ॥ तेथें गवरांतूनि गोरक्ष काढून ॥ पुन्हा तीर्थे करील कीं।''** 'नवनाथ भक्तिसार' में जिस चंद्रगिरि नामक गाँव का उल्लेख है, वह संभवतः मगहर के चाँदबारी नगर का ओर संकेत हो। प्राचीन काल में गोरखपुर का नाम कारुपथ या रामग्राम भी रहा है, लेकिन मराठी धर्मग्रंथ के अनुसार वह नाम चंद्रगिरि था। अनेक जोगी आज भी अपनी सारंगी पर इसका बखान करते हैं- **''सुनो हो सब कोई, गोरखनाथ की वाणी, अमी तट पर धर्यो ध्यान, जग के वे महरानी। जहाँवा 'टीला' बा ऊँचा, वही गोरख प्रकट भये, धरती गोरखपुर की पावन, देवों ने पुष्प बरसायें।''**

नवनाथ भक्तिसार के ९वें अध्याय में जिसमें गोरक्षनाथ जी की प्राकट्य कथा आयी है उसमें लिखा है, **''असो आतां येथूनि मच्छिंद्रनाथ ॥ सप्त मोक्षपुर्या पाहूनि त्वरित ॥ अयोध्या मथुरा अवंतिका यथार्थ ॥ काशी काश्मिरी पाहिलीं ॥ मिथिला प्रयाग गया सुरस ॥ तेथें नमूनि विष्णुपदास ॥ अन्य तीर्थे करुनि बंगालदेश ॥ चंद्रागिरीस तो पातला॥''** इतने सारे तीर्थ करते हुए वे

चंद्रगिरि पहुंचे तो यह बताना थोड़ा कठिन है कि वे निश्चितरुप मच्छिंद्रनाथ जी ने सबसे अंत में कौन सी जगह से निकले थे? और दिए गए क्रम से ही गए हो तो गोरखपुर या उसका जो विस्तार पहले काफी व्यापक था वहाँ पहुंचना उनके लिए काफी समीप था।

यह चंद्रगिरि गाँव अधिक मात्रा में चाँदबारी की ओर संकेत करता है। 'प्राचीन भारत का ऐतिहासिक भूगोल' पुस्तक में भी ओमी (आमी) नदी के पूर्वी तट पर अवस्थित चन्दौली गाँव का वर्णन है, जो गोरखपुर से मात्र १६ किमी दूर है। अतः गाँव के नाम का परिवर्तन **'चंद्रगिरि > चन्दौली > चाँदबारी'** के रूप में देखा जा सकता है।

नाथ लीलामृत में गोरखनाथ जी का प्राकट्य स्थल 'अयोध्यानिकटजयश्रीनगरी' बताया गया है, जिसका एक संकेत आधुनिक 'जायस' की ओर भी जा सकता है, किंतु ग्रंथ में आगे स्पष्ट उल्लेख है- **''तेथुनिनिघालेसत्वर। उभविते झाले गोरक्षपुर। तेथे स्थापीवरदनृपवर राज्यदीधलेतयातें।''** इसके अतिरिक्त गोरखपुर का और परिचय इन पंक्तियों में मिलता है- **''अयोध्यासंनिध गोरक्षपुर। आद्यापि आहे क्षेत्र पवित्र। रजतताम्रमुद्रासुंदर गोरक्षनामें चालती।''** नाथ लीलामृत में केवल श्री गोरखनाथ जी के प्राकट्य स्थल की ही नहीं, बल्कि उनकी तिथि की भी जानकारी दी गई है- **''कार्तिकशुध्दत्रयोदशी। भृगुवासररेवतीदिवसीं। सवापहरसुदिनेसी विष्णुअवतारउद्भवे।''** इसका अर्थ है कि कार्तिक शुद्ध त्रयोदशी, शुक्रवार, रेवती नक्षत्र के दिन सवा प्रहर बीतने पर (संभवतः प्रातः ९-१० बजे) गोरखनाथ जी इस धरती पर अवतरित हुए।

साथ ही इस गाँव का एक और परिचय दिया गया है- **''तये देशीं चंद्रगिरि ग्राम॥ तेथे नरसिंहाचा झाला जन्म ॥ सुराज पिता विप्रोत्तम ॥ कृतिदेवीकृशीं आचारनेम ॥ सकळ धर्म पाळी तो ॥''** इसके तीन भौगोलिक तर्क दिए जा सकते हैं-गोरखपुर शहर में स्थित नरसिंहपुर, कुशीनगर का नरसिंहपुर और संत कबीर नगर के मगहर में स्थित नरसिंहपुर है। गोरखपुर, कुशीनगर और मगहर के

त्रिकोणीय क्षेत्र में **'नरसिंहपुर'** नाम के गाँवों की उपस्थिति एक अत्यंत कौतूहलपूर्ण भौगोलिक संकेत है। यद्यपि इन स्थानों के नामकरण के पीछे किसी विशिष्ट ऐतिहासिक महापुरुष के जन्म या घटना का स्पष्ट साक्ष्य वर्तमान में अप्राप्य है। नाथ लीलामृत में गोरखनाथ जी के जन्मस्थान का वर्णन इस प्रकार है-**''अपूर्वपुण्यपुरी। अयोध्यानिकटजयश्रीनगरी। विजयध्वजराज्याधिकारी प्रतापी नरेंद्र पै।''** अधिकांशत: मगहर का जो नरसिंहपुर गाँव है, जहाँ भगवान् नरसिंह (जय) और माता लक्ष्मी (श्री) का स्थान है, प्राचीन समय में वही 'जयश्री नगरी' रहा होगा।

निष्कर्षत: यही कह सकती हूँ कि मराठी के प्रामाणिक ग्रंथों- **'नवनाथ भक्तिसार'** एवं **'नाथ लीलामृत'** में निहित उस भौगोलिक ज्ञान को विद्वज्जनों के समक्ष प्रस्तुत करना है, जो महायोगी श्री गोरक्षनाथ जी के प्राकट्य स्थल की ओर संकेत करते हैं। जो मध्यकालीन मराठी नाथ-साहित्य और उत्तर भारतीय भौगोलिक यथार्थ के मध्य दृष्टिगोचर होती हैं। गया (विष्णुपद) से अयोध्या और गोरखपुर के इस प्राचीन आध्यात्मिक गलियारे में अमी तट पर स्थित ये स्थल उन पदचिह्नों की जीवंत गवाही देते हैं, जिन्हें समय की धूल ने ग्रंथों के क्षेत्रीय रूपांतरण में **'चंद्रगिरि''** (बंगाल) के भ्रम में परिवर्तित कर दिया। लोक-वाणी में प्रचलित **'अमी तट पर धर्यो ध्यान'** जैसे पद इस तथ्य की अंतिम पुष्टि करते हैं कि लोक-स्मृति कभी त्रुटिपूर्ण नहीं होती। यद्यपि १८१९ ईस्वी के **'नवनाथ भक्तिसार'** में **'चंद्रगिरि'** का उल्लेख प्रतीकात्मक रूप से सुदूर पूर्व (बंगाल) की ओर संकेत करता है, किंतु **'नाथ लीलामृत'** में प्राप्त **'अयोध्या-सन्निध जयश्री नगरी'** का स्पष्ट साक्ष्य और वर्तमान धरातल पर मगहर के समीप **'चाँदबारी'** एवं **'नरसिंहपुर'** ग्रामों की त्रिकोणीय उपस्थिति इस नवीन स्थापना को पुष्ट करती है कि महायोगी गोरक्षनाथ जी का वास्तविक प्राकट्य स्थल 'गोरक्षपुर' (गोरखपुर) ही है। तथापि इस विषय पर पूज्य संतों, नाथ पंथ के मर्मज्ञ विद्वानों और पुरातात्त्विक अन्वेषकों के मार्गदर्शन एवं रचनात्मक सुझावों की महती अपेक्षा है।

■

कामधेनु है काशी

***मनोजकान्त मिश्र**

भोर होने को है। काल की यह नित्यलीला विश्वनाथ की नगरी काष्ठी में एक उत्सव है। फाल्गुन की एक सुबह अभी होना ही चाहती है और मैं सुबहे-बनारस की धुन में उठ बैठा हूँ। यह कह पाने से परे है, किन्तु मैं काशी में प्रवेश करता हूँ, इससे कहीं अधिक काशी मुझमें प्रविष्ट हो जाती है। हमारे पूर्वाचार्य गोस्वामी जी महाराज का कृपाप्रसाद होगा यह भी। बाबा ने भगवान् वामदेव की जैसी कृपा पायी वह तो अन्यतम ही है। 'कामधेनु कलि कासी' कहने वाले आचार्य ने क्या सुन्दर छटा उकेरी है। देखिए तो सही -

काशी कामधेनु है। इसकी चतुर्दिक् सीमा इस कामधेनु के चार चरण हैं। सम्पूर्ण काशी में व्याप्त शिवलिंग इसके रोएँ हैं। अन्तर्गृही काशी इसका दुग्धकोष है। धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष इसके चार थन हैं। वेदमार्गी सत्पुरुष इसके बछड़े हैं। मुक्ति ही इसका अमृत-पय है। वरुणा इसका गलकम्बल है और असि (अस्सी) इसकी पूँछ है। दण्डपाणि भैरव इसकी सींग हैं। लोलार्क और त्रिलोचन इसके नेत्र हैं। कर्णघण्टा इसके गले की घण्टी है और मणिकर्णिका इसका मुख है। गंगा इसकी शोभा हैं और स्वयं विश्वनाथ इसके गोपाल हैं। जगज्जननी पार्वती इसे दुलार करती हैं। पञ्चाक्षर मन्त्र इसका प्राण है, पञ्चगंगा इसका पञ्चगव्य है। सत्-असत् कर्मों की घास को चरकर मुक्ति का दूध देने वाली यह काशी-कामधेनु विरक्तों का पोषण करती है।

ऐसी , केसव की निज कर-करतूति कला सी-काशी में बैठकर इसकी छटा निहार रहा हूँ।

प्रत्यूष-वेला का नभ अधिक कृष्ण हो उठा है, मानो उदयकालिक सूर्य को ज्योति की भिक्षा देने हेतु भगवती ने अपने अञ्जन-रञ्जित नयनयुगल प्राची में फेरे हैं। उनका पिघली हुई छाया अम्बर पर छा गयी है। देखते-देखते गहरे काले होते आकाश की कालिमा क्रमशः रंग बदलती है और लालिमा में ढलने लगती है। लगता

---

*फेसबुक पेज से साभार

है देवी के करपल्लव की लालिमा से रञ्जित स्वर्णरश्मियाँ सूर्य को भिक्षा दी जा रही हैं और वह छलक गयी हैं। भुवनभास्कर के भिक्षापात्र से अधिक होकर उस रश्मिराशि का कुछ अंश बिखर सा गया है। भवानी के कर-पल्लव की वह लालिमा सूर्य से न सिमटी तो गंगा के आँचल में आ पड़ी है। गंगा का स्वच्छ-प्रत्यक्ष पाथ गैरिक-रक्ताभ हो उठा है जिसे थोड़ी ही देर में सूर्य देव अपनी स्वर्णरश्मियों से धो देंगे। यह लालिमा पुनः स्वर्णाभ दीखने लगेगी। कहीं कुछ दूर स्मृतियों के उपान्त से महाकवि प्रसाद का स्वर उभरता है। वे गाते हैं -

फैला जीवन-हरियाली पर मङ्गल-कुमकुम सारा।
अरुण यह मधुमय देश हमारा।

मधुऋतु के इस प्रवेशद्वार पर बैठा मैं काशी को देखता हूँ। पर थोड़ा ठहरिए..मुझे समझने दीजिए क्या यह वसन्त काशी में उतरेगा ? क्या वसन्त को यहाँ शिव के सम्मुख आते भय नहीं लगता ? क्या उसे कामदहन की कथा विस्मृत हो गयी ! क्या यह उन्मत्त हो रहा है ! नहीं-नहीं, यह तो मनोभव है फिर मन की गति को क्यों न समझेगा। यह सोच-समझकर ही उतरता है काशी में। क्या सोचकर..कि यहाँ महादेव अकेले नहीं हैं। कामदहन तो शिव के एकाकी होने की कथा है और यहाँ शिव त्रिपुरमहासुन्दरी के साथ हैं अतः वे निरंकुश नहीं हो सकते हैं। महादेवी का तो विरुद ही है कि

'श्रीसुन्दरीसेवनतत्पराणां भुक्तिश्च-मुक्तिश्च करस्थ एव।'

यह रहस्य है कि काशी में भी वसन्त उतरता है और फिर यह वसन्त भी तो अन्य प्रकार का है। कामदहन के समय काम का रचा हुआ मायिक वसन्त था- **निज माया बसंत निरमयऊ।** इस युक्ति को समझते रहना होगा। सन्त हो अथवा वसन्त, काम का नहीं राम का ही रचा हुआ हो तभी उसकी चरितार्थता होती है।

काम के रचे सन्त और वसन्त क्षार हो जाते हैं, जबकि राम के रचे सन्त और वसन्त पार हो जाते हैं। यही बताने तो श्रीराम वसन्त में आये। पुनः, जीवन में वसन्त काम का रचा हो तो भस्म होकर ही रहेगा, यही तो शिवत्व की प्रतिज्ञा है। तो,

यह काशी में उतरता हुआ वसन्त एकाकी शिव नहीं अपितु शिवा-शिव के सम्मुख उपस्थित हो रहा है।

किन्तु, मेरी इस चिन्तन-धारा के दैर्घ्य में अब तक कालिमा और लालिमा दोनों बह चुकी हैं। अब **'काशी कामधेनु की शोभा'** देवी गंगा प्रत्यक्ष हो गयी हैं। स्मृतियों के सोपान पर कहीं पण्डितराज जगन्नाथ खड़े हैं। सुनिए, यह स्वर तो उनका ही है न -

'स्वभावस्वच्छानां सहज़शिशिराणामयमपा-
मपारस्ते मातर्जयति महिमा कोऽपि जगति।'
मुदायं गायन्ति द्युतलमनवद्यद्युतिभृतः
समासाद्याद्यापि स्फुटपुलकसान्द्राः सगरजाः।।

सगरपुत्रों के गान के बीच अब तक धारा में जहाँ-तहाँ सम्भावनाओं के समान ओझल रही नौकाएँ पुण्यफल की भाँति प्रकट हो गयी हैं। विश्वनाथ की आराधना का सम्भार समृद्ध हो गया है। स्नान, तर्पण, जप, दान, अभिषेक, पुष्प, माल्य, चन्दन, अक्षत, स्तुति-प्रार्थना के स्वर में काशी का नान्दीपाठ प्रारम्भ हो रहा है। रात्रिदेवी शिवा-शिव के युगलचरणों में अनिर्वचनीय लीला का एक और पुष्प चढ़ाकर विदा हो गयी हैं। अब यह विश्वजननी स्वयं विश्वनाथ की आराधना करने को प्रस्तुत हैं- **'विकचकमलपुष्पैरर्चयन्तीं महेशं'** अथवा तो स्वयं देव गण ही **'भवानि त्वं दासे वितर मयि दृष्टिं सकरूणामिति स्तोतुं वाञ्छन् कथयति भवानि त्वमिति यः'** कहते हुए भगवती की कृपाकोर का लाभ प्राप्त करने को स्तुतिपरायण हैं। इन्हीं के पीछे खड़े होकर मैं भी यही प्रार्थना करता हूँ कि हे मातः ! मेरा यह जल्प आपका जप हो जाय -

जपो जल्पः शिल्पं सकलमपि मुद्राविरचना
गतिः प्रादक्षिण्यक्रमणमशनाद्याहुतिविधिः।
प्रणामाःसंवेशसुखमखिलमात्मार्पणदृशा
सपर्यापर्यायस्तव भवतु यन्मे विलसितम।।

■

लोक देवताओं के रूप में यक्ष : गोरखपुर मण्डल की संस्कृति पर इनका प्रभाव

***कु. अदिती जायसवाल**

यक्ष भारतीय लोक धर्म की एक प्रमुख अभिव्यक्ति हैं। ये प्रकृति-आत्माएँ धन, वन, जल, उर्वरता और संरक्षण के प्रतीक माने जाते हैं। वैदिक काल से ही यक्ष लोक देवताओं के रूप में ग्रामीण जनता द्वारा पूजे जाते रहे, जिन्हें बाद में बौद्ध, जैन और हिंदू परंपराओं में आत्मसात् किया गया। गोरखपुर मण्डल (गोरखपुर, महराजगंज, कुशीनगर, देवरिया जिले सहित) पूर्वांचल की समृद्ध लोक संस्कृति में यक्ष-जैसे लोक देवताओं का प्रभाव स्पष्ट है। वृक्ष-पूजा, कुओं/तालाबों की रक्षा, ग्राम देवता, नाग/बीर बाबा पूजा और बौद्ध अवशेषों में यक्ष चित्रण के माध्यम से। यह लेख शैक्षणिक स्रोतों पर आधारित है तथा यक्षों के ऐतिहासिक विकास, गोरखपुर क्षेत्रीय संदर्भ और सांस्कृतिक प्रभाव का विश्लेषण करता है।

यक्षों का ऐतिहासिक एवं पौराणिक स्वरुप -

ऋग्वेद में यक्ष 'महद् यक्षम्' के रूप में ब्रह्म के समान उल्लिखित हैं, जबकि अथर्ववेद में वे जल और वन के रक्षक हैं। यक्ष लोक-पूजा के रूप में प्रारंभिक थे। ग्रामीण लोग वृक्षों, जलाशयों में इनकी आराधना करते थे, जो उर्वरता और सुरक्षा के लिए थी। महाभारत के यक्षप्रश्न में यक्ष जल-रक्षक और परीक्षक के रूप में दिखते हैं। पुराणों और जातक कथाओं में यक्ष कुबेर के अधीन, कभी रक्षक तो कभी भयंकर, लेकिन लोक-कल्याणकारी हैं।

राम नाथ मिश्र के अनुसार यक्ष-पूजा वैदिक बलिदान के समानांतर लोक-धर्म थी, जो ग्रामीण भारत में सर्वव्यापी रही। ए.के. कुमारस्वामी ने यक्ष को प्रारंभिक मूर्तिकला का आधार माना-मथुरा, परकम (उ.प्र.) की प्राचीन यक्ष प्रतिमाएँ भारत की पहली स्मारकीय मूर्तियाँ हैं। रॉबर्ट डीकारोली बौद्ध संदर्भ में यक्षों को लोक-धर्म का हिस्सा बताते हैं, जिन्हें बुद्ध ने 'ताम' कर मुख्यधारा में शामिल किया। कुशीनगर (गोरखपुर मण्डल) के निकट बौद्ध स्थलों पर यक्ष-नाग चित्रण इसकी

*(शोध छात्रा) प्राचीन भारतीय इतिहास एवं पुरातत्व विभाग
लखनऊ विश्वविद्यालय(लखनऊ)

पुष्टि करते हैं।

उत्तर प्रदेश में मथुरा-जैसी यक्ष-संस्कृति पूर्वांचल तक फैली। अदिति शर्मा के शोध में साहित्य (रामायण, महाभारत) और पुरातत्व (मथुरा, वाराणसी क्षेत्र) से यक्ष-पूजा के प्रमाण मिलते हैं, जो कृषि और परिवार-कल्याण से जुड़े। एस.एम. उन्नीकृष्णन यक्षी को उर्वरता की प्रतीक मानते हैं, जो केरल से लेकर उ.प्र. तक लोक-जीवन में सक्रिय हैं। डी.वी. प्रसाद लोक देवताओं को गाँव-समाज का एकीकरण तत्त्व बताते हैं- यक्ष-जैसे देवता सामुदायिक सहयोग बढ़ाते हैं।

गोरखपुर मण्डल में यक्ष - जैसे लोक देवता -

गोरखपुर मण्डल की संस्कृति नाथ-परंपरा (गोरखनाथ मंदिर), बौद्ध (कुशीनगर), और लोक-तत्त्वों का मिश्रण है। प्रत्यक्ष 'यक्ष' नाम कम, लेकिन समान गुण वाले लोक देवता प्रचलित हैं-ग्राम देवता, धीह (guardian), बीर बाबा, सितला, नाग। गोरखपुर जिले के सूरज कुंड में शिवरात्रि मेले और नाग पंचमी में जल-वृक्ष पूजा यक्ष-संस्कृति की निरंतरता दर्शाती है।

कुशीनगर क्षेत्र में बौद्ध जातकों में यक्षों का उल्लेख (सुचिलोम यक्ष आदि) स्थानीय लोक-धर्म को प्रभावित करता है। पवित्र जल कुंडों के अध्ययन में यक्ष-कुबेर को उत्तर प्रदेश के जलाशयों से जोड़ा गया है। त्रिलोचन पांडेय (गोरखपुर विश्वविद्यालय)के लोक-साहित्य अध्ययन में कुमायूँ-पूर्वांचल वृक्ष-पूजा को यक्ष-जड़ों से जोड़ते हैं। के.डी. उपाध्याय भोजपुरी लोकगीतों में प्रकृति-देवताओं को यक्ष-प्रतिरूप मानते हैं। पूर्वांचल में दलित/ग्रामीण समुदायों की 'लिटिल ट्रेडिशन' में यक्ष-जैसे रक्षक देवता (बीर, पोलरम्मा-समकक्ष) सक्रिय हैं।

सांस्कृतिक प्रभाव

१. उत्सव और अनुष्ठान: नाग पंचमी, सितला अष्टमी, गोरखनाथ मेला में वृक्ष/जल आराधना यक्ष-उर्वरता पूजा की याद दिलाती है। मेले में खिलौने, मिट्टी की मूर्तियाँ यक्ष-प्रतिमाओं जैसी हैं।

२. कला और मूर्तिकला: गोरखपुर क्षेत्र के मंदिरों में भारवाहक यक्ष-आकृतियाँ (द्वारपाल) और स्तूप अवशेषों में यक्षी मोटिफ।

३. लोक विश्वास: कृषि-समृद्धि, बाल रक्षा, रोग निवारण के लिए यक्ष-जैसे देवताओं को चढ़ावा-यह गोरखपुर के ग्रामीण परिवारों में जीवित है।

४. सामाजिक प्रभाव: लोक देवता गाँव-एकता बनाते हैं, जाति-सीमा पार करते हैं। यक्ष-संस्कृति ने हिंदूकरण में योगदान दिया-नाथ/बौद्ध से मुख्यधारा में विलय।

५ . यक्ष प्रभाव से गोरखपुर संस्कृति में पर्यावरण संरक्षण (वृक्ष पूजा), सामुदायिक त्योहार और सौंदर्य-प्रतीक (यक्षी नृत्य/संगीत) शामिल हुए।

निष्कर्ष -

यक्ष लोक देवता के रूप में गोरखपुर मण्डल की संस्कृति को प्रकृति-पूजा, संरक्षण और सामुदायिकता के माध्यम से समृद्ध करते हैं। आधुनिक चुनौतियों (शहरीकरण) के बावजूद यह परंपरा जीवित है। संरक्षण आवश्यक है।

नाथ कहै तुम आपा राषौ, हठ करि बाद न करणां ।
यह जुग है कांटे की बाड़ी, देषि देषि पग धरणां ॥ ७३ ॥

(गोरखनाथ जी का कथन है कि) हे योगी, आत्मरक्षा करनी चाहिए। शरीर-धर्म अथवा भौतिकता का वरण करने से श्रेयस्कर आत्मधर्म नष्ट हो जाता है, व्यर्थ वाद-विवाद में पड़ने से सद्वस्तु हाथ नहीं लगती। यह संसार कंटकमय है, यह काँटे के खेत के समान है, जिसमें चलने पर पद-पद पर काँटे गड़ने की संभावना बनी रहती है। इसमें सोच-विचारकर एक-एक पग सावधानी से रखते हुए चलना चाहिए अन्यथा भौतिक प्रपंच में उलझने का भय है।

स्वामी श्रद्धानन्द के जीवन दर्शन की प्रासंगिकता

*प्रो० रमेश प्रसाद पाठक

भूमिका

आर्य समाज के महान संत स्वामी श्रद्धानंद जी का जन्म १२ फरवरी, १८५६ ई. में पंजाब प्रान्त के जालंधर जनपद के तलवन ग्राम में हुआ था। पिता लाला नानकचंद ईस्ट इंडिया कंपनी द्वारा शासित यूनाइटेड प्रोविन्स में पुलिस अधिकारी थे। इनके बचपन का नाम बृहस्पति था, बाद में इन्हें मुंशीराम नाम से पुकारा जाने लगा। तदनन्तर ये एक सफल वकील बने। इनका विवाह शिवा देवी के साथ हुआ। सन् १९१७ में इन्होंने संन्यास धारण कर लिया और स्वामी श्रद्धानन्द के नाम से विख्यात हुए। बाद में दयानन्द सरस्वती के रास्ते पर चल पड़े और उनके कार्यों को पूरा करने का प्रण लिया। स्वामी दयानन्द सरस्वती के महाप्रयाण के बाद इन्होंने स्वदेश, स्वसंस्कृति, स्वसमाज, स्वभाषा, स्वशिक्षा, नारी कल्याण, दलितोत्थान, स्वदेशी प्रचार, वेदोत्थान, पाखंड-खण्डन, अन्धविश्वास उन्मूलन और धर्मोत्थान के कार्यों को आगे बढ़ाने के लिए कार्य किए।

गुरूकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय की स्थापना

इन्होंने हरिद्वार में कांगड़ी गाँव में वैदिक धर्म तथा भारतीयता की शिक्षा देने वाले संस्थान 'गुरुकुल' की स्थापना की। वर्तमान समय में यह गुरुकुल कागड़ी विश्वविद्यालय है।

श्रद्धानन्द जी सत्य के पालन पर बहुत जोर देते थे। उन्होंने लिखा है- "प्यारे भाइयों आओ, दोनों समय नित्य प्रति संध्या करते हुए ईश्वर से प्रार्थना करें और उनकी सत्ता से इस योग्य बनने का यत्न करें कि हमारे मन, वाणी और कर्म सब सत्य ही हों।'' मातृभाषा हिंदी को शिक्षा का माध्यम बनाने वाले वह पहले व्यक्ति थे।

समाज सुधारक के रूप में

स्वामी जी उन समाज सुधारक से विलुप्त अलग थे जिनकी कथनी और करनी में वैषम्य होता है। उन्होंने आर्य समाज के मंच से अपने प्रथम भाषण में ही स्पष्ट कह दिया था कि जो वैदिक श्रम के अनुकूल अपने जीवन को नहीं ढाल रहे हैं, उन्हें उपदेशक बनने का कोई अधिकार नहीं है।

'इमां भूमिं पृथिवीं ब्रह्मचारी भिक्षामाजभार प्रथमो दिवंच।
ते कृत्वा समिधावुपास्ते तयोरार्पिता भुवनानि विश्वा।।'

*पूर्व विभागाध्यक्ष एवं संकाय प्रमुख (शिक्षापीठ)
श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विश्व विद्यालय, नई दिल्ली

आर्य प्रतिनिधि सभा का प्रधान बनने के साथ आर्य प्रचारक पत्र का प्रकाशन करना शुरू किया। इस पत्र में वीर बालक हकीकतराव, गुरु तेगबहादुर तथा गुरु गोविंद सिंह आदि महापुरुषों तथा देशभक्तों के बलिदान की कहानियां छपती थीं। स्वामी जी सभी धर्मों के प्रति समान आस्था रखते थे। वह नारी शिक्षा के समर्थक थे, उनका कहना कहना था कि - "हिंदू समाज के पतन का एक बड़ा कारण स्त्रियों का पिछड़ापन भी है। जब माताएं सुयोग्य न होंगी तब तक उनकी संतान का उन्नतिशील और कर्तव्य परायण हो सकना कठिन है।'' वह ब्रह्मचर्य अनुशासन को गुरुकुलों में स्थापित करने पर बल देते थे।

शिक्षा के क्षेत्र में स्वामी श्रद्धानंद, महर्षि स्वामी दयानन्द सरस्वती के विचारों के पोषक थे। परम्परागत शिक्षा प्रणाली के भी पोषक थे। वह शिक्षा को ऐसा रूप देना चाहते थे जिससे देशप्रेमी, चरित्रवान् और विद्वान् नवयुवक पैदा हों और संसार पुनः इस देश को अच्छी तरह पहचान सके। इसलिए उन्होंने राष्ट्रीय शिक्षा के प्रचलन पर बल दिया। उनका कहना था कि भारतीय समाज की रक्षा अपनी संस्कृति को अपनाने से ही संभव है। वह वैज्ञानिक प्रगति के साथ-साथ भारत की संस्कृति के अनुरूप प्राचीन शिक्षा का प्रचार-प्रसार करना चाहते थे। वह सदैव चरित्रवान् ब्रह्मचारी विद्यार्थी पर बल देते थे। वह विद्यार्थियों के लिए व्यायाम और धार्मिक जीवन को आवश्यक मानते थे। उनका कहना था कि व्यायाम करने वाला स्वस्थ व्यक्ति ही अपने धर्म का पालन करने में सक्षम और समर्थ होता है। हमारे धर्म ग्रंथों में कहा गया है- **'शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्'** शरीर से तात्पर्य स्वस्थ शरीर से ही है। वह किशोरों के लिए व्यायाम अत्यंत आवश्यक मानते थे, क्योंकि ऐसे विद्यार्थी ही धर्म और नैतिकता में विश्वास करेंगे और उसी से उनके चरित्र और व्यक्तित्व का निर्माण होगा। वह सादा जीवन और उच्च विचार में विश्वास करते थे। विद्यार्थियों के लिए जीवन के इस सिद्धांत को अत्यंत आवश्यक मानते थे। वस्तुतः शिक्षा का यही आदर्श है। वस्तुतः गुरुकुल शिक्षा प्रणाली में विद्यार्थी इसका पूरा-पूरा पालन करते थे। उनके अनुसार माता-पिता की शिक्षाएं भी बड़ी मूल्यवान होती थीं। अतः विद्यार्थियों को उन्हें अपने जीवन में अपनाना चाहिए। माता-पिता सर्वप्रथम और सर्वाधिक महत्वपूर्ण शिक्षा का केंद्र है। उन्होंने **''जो कहो सो करो''** को चरित्र और व्यक्तित्व का महान सूत्र माना है। हमारे चरित्र की परिपक्वता तभी परिलक्षित होती है, जब हम वहीं करते हैं, जैसा कहते हैं। उन्होंने स्वयं भी इस जीवनदर्शन में विश्वास किया और अपने व्यक्तिगत जीवन में दर्शाया भी।

उनके मन वचन और कर्म में एकरूपता थी। विद्यार्थियों और शिक्षकों के लिए भी उन्होंने यही रास्ता बतलाया है। वह आदर्श शिक्षक के समर्थक थे। आदर्श शिक्षक बनने के लिए मन, वचन और कर्म में एकरूपता की जरूरत है। उन्होंने आवासीय शिक्षण संस्थाओं, विश्वविद्यालयों की स्थापना पर बल दिया। उनका कहना था कि प्राचीन भारत के शिक्षा केंद्र सभी जन कोलाहल से दूर अवस्थित किये गये थे।

अपनी शिक्षा योजना को स्वामी श्रद्धानंद जी जनतंत्रात्मक आदर्शों से संपोषित बहुमुखी और उपयोगी बनाना चाहते थे। उनकी शिक्षा योजना व्यावहारिक थी। सामन्य ज्ञान के साथ उन्होंने आयुर्वेद, कला एवं कृषि आदि को पठन-पाठन और पुस्तक रचना पर बल दिया। वह हिंदी भाषा के महान् उन्नायक मर्मज्ञ, समाज सुधारक व राष्ट्र भाषा हिंदी के प्रचारक के रूप में प्रसिद्ध थे। इन कार्यों के लिए उन्होंने शिक्षा के क्षेत्र में एक क्रांतिकारी परिवर्तन किया था। वे ज्ञान और शिक्षा में भेद नहीं करते थे और बच्चों को यथासंभव ज्ञानी बनाने के पक्षधर थे। जो माता-पिता अपने बच्चों को पढ़ाते नहीं हैं वे बच्चों के शत्रु हैं। चाणक्य नीति में भी कहा गया है-

"माता शत्रुः पिता वैरी येन बालो न पाठितः।
न शोभते सभामध्ये हंसमध्ये बको यथा॥"

- चाणक्य नीति

माता-पिता को अपनी संतानों को उत्तम शिक्षायुक्त बनाकर वैभव कीर्ति लेनी चाहिए। स्वामी जी बालक व बालिकाओं हेतु अनिवार्य शिक्षा प्रतिपादन करते थे। उन्होंने स्पष्ट कहा है कि संतानों में उत्तम शिक्षा, विद्या, गुण, कर्म, स्वभाव आभूषणों को धारण करना माता-पिता, आचार्य व संबंधियों का कार्य है।

"विद्या विलास मनसो धृतशील शिक्षा
सत्यव्रता रहित मानमलाप हाराः।
धन्या नरा विहित कर्म परोपकाराः॥"

उनके अनुसार शिक्षा का मूल उद्देश्य उत्तम विद्या - मनुस्मृति शिक्षा, शील, स्वभाव शरीर व आत्मा से बालक को बलयुक्त बनाकर उसे आनंद की अनुभूति कराना था।

अभिवादन शीलस्य, नित्यं वृद्धोपसेविनः।
चत्वारि तस्य वर्धन्ते, आयुर्विद्या यशो बलम्॥

श्रद्धानंद जी ने शिक्षण विधियों हेतु वैदिक विधियों का समर्थन किया है। अध्यापक और विद्यार्थी दोनों को ब्रह्मचर्य का पालन करना चाहिए। सैद्धान्तिक ज्ञान के साथ क्रियात्मक ज्ञान की शिक्षा भी दी जानी चाहिए। वह व्यावसायिक शिक्षा, सहशिक्षा और समाज शिक्षा के प्रबल समर्थक थे। धार्मिक शिक्षा के संबंध में उनका विचार था–

राष्ट्रस्थ सुख- शान्त्यर्थ सर्वे देश निवासिभिः
प्रयासास्सन्ति कर्तव्याः सर्वधर्मावलम्बिभिः
सन्दिशान्निति केनापि धर्मान्धेन हतोऽभवत॥

ह. दीक्षित- कु. का.वि. पृ.- ३९

विद्वानों ने सभी धर्मों का उद्देश्य एक ही बताया है, कहीं भी तत्व को समझने वाले लोगों ने उन धर्मों में तात्त्विक भेद नहीं माना है। भारत के लोग अपने धर्म का अनुकरण भक्ति के साथ करें, लेकिन उन्हें दूसरे धर्म की निंदा नहीं करनी चाहिए। दूसरों के धर्म की निंदा करने से आपस में धार्मिक विद्वेष बढ़ता है और धार्मिक विद्वेष बढ़ जाने से राष्ट्र की उन्नति में बहुत बड़ी बाधा पड़ती है। इसलिए सभी धर्मानुयायियों को चाहिए कि वे अपने राष्ट्रीय धर्म की रक्षा करें, क्योंकि राष्ट्रधर्म सभी धर्मों से बड़ा माना गया है। वे धर्म रहित शिक्षा को अनुपयोगी मानते थे। उनके अनुसार आचरण ही धर्म होता है।

" आचारः परमो धर्मः॥ "

आचरण की शिक्षा अर्थात नैतिक शिक्षा पर अधिक बल दिया। श्रद्धानंद जी एक विवेकशील धार्मिक पुरुष थे। उन्होंने शिक्षा व्यवस्था में सुधार करने का प्रयास किया, वे सच्चे अर्थों में भारतीय थे। इसीलिए भारतीय शिक्षा को पुनः भारतीय बनाने का अथक प्रयास किया। शिक्षा के क्षेत्र में उनके विचार कुछ परम्परावादी थे। किंतु फिर भी उन्होंने शिक्षा के क्षेत्र में एक जागृति का श्रीगणेश कर एक राष्ट्रीय योजना तैयार की। जिसका जीवन स्वरूप गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय है। शिक्षा और विद्या की इस प्रयोगशाला में राष्ट्रनिर्माण के लिए उन्होंने अनेक प्रयोग किये जो आज भी प्रासंगिक हैं। उन्होंने ज्ञान प्राप्ति के साथ-साथ कर्म का पालन सिखाकर व्यक्तित्व उन्नति के साथ ही राष्ट्र की उन्नति को शिक्षा द्वारा प्रोत्साहित किया। उनके शैक्षिक विचार और उनका जीवन दर्शन शिक्षा जगत के लिए आज भी अनुसरणीय और प्रासंगिक है।

■

ज्योतिष शास्त्रः वेदों का नेत्र और जीवन का दिशासूचक

***शशांक पाण्डेय**

भारतीय संस्कृति और धर्म की धारा में 'ज्योतिष शास्त्र' एक अनमोल रत्न है। इसे **"ज्योतिषां सूर्यादिग्रहाणां बोधकं शास्त्रम्"** कहा गया है, अर्थात् सूर्य आदि ग्रहों की गति, स्थिति और प्रभावों का बोध कराने वाला शास्त्र। वेदों के छः अंगों (वेदांग) में ज्योतिष को "वेदों का नेत्र" (ज्योतिषामयनं चक्षुः) माना गया है। यह केवल भविष्य जानने का माध्यम नहीं, बल्कि कर्म, भाग्य, समय और प्रकृति के गहन संबंध को समझने का वैज्ञानिक तथा आध्यात्मिक उपकरण है। प्राचीन काल से लेकर आधुनिक युग तक ज्योतिष शास्त्र ने मानव जीवन को दिशा प्रदान की है। यह लेख ज्योतिष की ऐतिहासिक पृष्ठभूमि, मूल सिद्धांतों, दार्शनिक आधार तथा समकालीन प्रासंगिकता पर शोध-आधारित विश्लेषण प्रस्तुत करता है।

ज्योतिष का उद्भव वैदिक काल से जुड़ा है। ऋग्वेद, यजुर्वेद और अथर्ववेद में इसके उल्लेख मिलते हैं। वेदांग ज्योतिष (लगध द्वारा रचित) सबसे प्राचीन ग्रंथ माना जाता है, जिसका रचना काल लगभग १४००-१२०० ईसा पूर्व है। यह मुख्यतः यज्ञ-कर्म के शुभ मुहूर्त निर्धारण, ऋतुओं और काल-गणना के लिए था। वैदिक ज्योतिष में सूर्य-चंद्रमा की गति, नक्षत्रों का अध्ययन और संवत्सर गणना प्रमुख थी। बाद में महर्षि पाराशर ने "बृहत् पाराशर होरा शास्त्र" रचकर फलित ज्योतिष को व्यवस्थित रूप दिया। वराहमिहिर की "बृहत् संहिता" में ज्योतिष को खगोलशास्त्र, मौसम विज्ञान, वास्तु और चिकित्सा से जोड़ा गया। ज्योतिष को सिद्धांत (खगोल गणना), संहिता (सामूहिक भविष्य) और होरा (व्यक्तिगत फल)

*लेखक ज्योतिष के अध्येता हैं।

में विभक्त किया गया।

ज्योतिष शास्त्र के मूल सिद्धांत अत्यंत गहन हैं। इसमें नौ ग्रह (सूर्य, चंद्र, मंगल, बुध, गुरु, शुक्र, शनि, राहु, केतु), बारह राशियाँ, सत्ताईस नक्षत्र और लग्न (ascendant) का महत्त्व है। कुंडली (जन्मपत्री) व्यक्ति के जन्म समय, स्थान और तिथि के आधार पर बनाई जाती है, जो जीवन के विभिन्न पहलुओं–धन, स्वास्थ्य, विवाह, करियर और मोक्ष का विश्लेषण करती है। दशा प्रणाली (विमशोत्तरी, अष्टोत्तरी आदि) समय के चक्र को दर्शाती है। ज्योतिष कर्म सिद्धांत पर आधारित है "जन्म कर्मफलोदय:"। ग्रह व्यक्ति के पिछले जन्मों के कर्मों के अनुसार प्रभाव डालते हैं, किंतु उपाय (मंत्र, रत्न, दान) से इन्हें संतुलित किया जा सकता है। यह दर्शन अद्वैत वेदांत से जुड़ा है, जहाँ ब्रह्मांड और मनुष्य एक ही चेतना के अंश हैं।

दार्शनिक दृष्टि से ज्योतिष शास्त्र प्रकृति और मानव के बीच के सूक्ष्म संबंध को रेखांकित करता है। ग्रहों की किरणें, चुंबकीय क्षेत्र और ऊर्जा (जिसे आधुनिक विज्ञान में electromagnetic radiation कहते हैं) मानव मस्तिष्क और शरीर पर प्रभाव डालती हैं। प्राचीन ऋषियों ने इन प्रभावों को सूक्ष्म रूप से समझा था। उदाहरण स्वरूप, शनि की साढ़ेसाती स्वास्थ्य और मानसिक चुनौतियाँ लाती है, जबकि गुरु का गोचर ज्ञान और समृद्धि बढ़ाता है। ज्योतिष आयुर्वेद से भी जुड़ा है ग्रह दोषों का निदान रत्न–चिकित्सा और जड़ी–बूटियों से किया जाता है। विशेष पर्वों जैसे ग्रहण, संक्रांति और अमावस्या पर ज्योतिषीय गणनाएँ धार्मिक अनुष्ठानों का आधार बनती हैं।

आधुनिक संदर्भ में ज्योतिष की प्रासंगिकता बढ़ रही है। वैश्विक तनाव, अनिश्चितता और मानसिक स्वास्थ्य की समस्याओं के बीच लोग कुंडली विश्लेषण

से मार्गदर्शन ले रहे हैं। वैज्ञानिक दृष्टि से कुछ अध्ययन ज्योतिष को छद्म-विज्ञान मानते हैं, क्योंकि भविष्यवाणियाँ सांख्यिकीय रूप से हमेशा सिद्ध नहीं होतीं। फिर भी, खगोलशास्त्र के विकास में ज्योतिष का योगदान undeniable है-प्राचीन भारतीय वेधशालाओं (जैसे जयसिंह की) ने ग्रह गणना को सटीक बनाया। आज कंप्यूटर सॉफ्टवेयर से कुंडली बनाना सरल हो गया है। ज्योतिष मनोविज्ञान से जुड़कर "self & awareness" बढ़ाता है। कई लोग इसे "life coaching" की तरह उपयोग करते हैं।

चुनौतियाँ भी हैं। अंधविश्वास, व्यावसायिक दुरुपयोग और गलत भविष्यवाणियाँ ज्योतिष की छवि को प्रभावित करती हैं। हमें शोध-आधारित ज्योतिष की आवश्यकता है-ग्रह प्रभावों पर न्यूरोसाइंस और साइकोलॉजी के साथ अध्ययन। वेदांग ज्योतिष को पुनः शिक्षा में शामिल कर युवाओं को वैज्ञानिक दृष्टिकोण देना चाहिए। आयुर्वेद, योग और वास्तु के साथ इसका समन्वय समग्र स्वास्थ्य प्रदान कर सकता है।

उपसंहार में कहा जा सकता है कि ज्योतिष शास्त्र मात्र भविष्य नहीं, बल्कि वर्तमान को समझकर भविष्य को आकार देने का शास्त्र है। यह हमें सिखाता है कि जीवन एक चक्र है कर्म, ग्रह और चेतना का समन्वय। गोरखनाथ या नाथ परंपरा से लेकर वैदिक ऋषियों तक, ज्योतिष ने भारतीय संस्कृति को समृद्ध किया। यदि हम इसे बौद्धिकता और आस्था के साथ अपनाएँ, तो यह आधुनिक युग में भी मानव कल्याण का सशक्त माध्यम बन सकता है। **"ज्योतिषं शास्त्राणां चक्षुः"** यह वाक्य आज भी सत्य है। ज्योतिष से नेत्र खुलें, तो जीवन का मार्ग स्वयं प्रकाशित हो जाता है।

■

राष्ट्रसन्त ब्रह्मलीन महन्त अवेद्यनाथ जी महाराज

गोरक्षपीठाधीश्वर महन्त योगी आदित्यनाथ जी महाराज

बुद्ध पूर्णिमा पर्व विशेष

*अमरनाथ पाण्डेय

बुद्ध पूर्णिमा एक महा उत्सव है। वैशाख माह की पूर्णिमा को इसी दिन ५६३ ईसा पूर्व में लुंबिनी में शाक्य प्रमुख शुद्दोधन व कोलीय वंश की माया देवी की संतान सिद्धार्थ का जन्म हुआ था। जो आगे चलकर गौतम बुद्ध के नाम से जाने गए। माता के शीघ्र मृत्यु होने पर उनका पालन पोषण उनकी मौसी गौतमी के हाथों हुआ। इस युगपुरुष के जीवन के अधिकांश बड़े कार्य वैशाख पूर्णिमा को ही संपन्न हुए। अत: वैशाख पूर्णिमा को बुद्ध पूर्णिमा के रूप में मनाते हैं।

महाराजा शुद्धोधन ने अपने बेटे का भविष्य जाना तो वे चिंतित हो गए। भविष्य की रेखाएं यह संकेत दे रही थी कि उनका पुत्र राज पाट त्याग कर एक महात्मा बनेगा। राजा यह नहीं चाहते थे। अत: उन्होंने वर्षों तक सिद्धार्थ को उन भावनाओं व परिवेश से दूर रखा ,जिससे वह साधु संत न बन जाए। लेकिन लिखे को कौन टाल सकता है। भले ही उनका विवाह शाक्य सुंदरी यशोधरा से हो गया, भले ही वह एक पुत्र के पिता बन गए ,लेकिन होनी तो होकर ही रहनी थी। सारथी चन्ना के साथ वे महल से बाहर निकले तो सारा संसार दु:ख से भरा पाया। एक संन्यासी ही दिखा जो हर दुख से परे था। सिद्धार्थ उस संन्यासी से प्रभावित हुए और घर बार छोड़ने की ठान ली। २९ वर्ष बाद महाभिनिष्क्रमण हुआ अर्थात् गौतम बुद्ध का गृह त्याग। जंगलों में भटकते हुए वह आनंद की तलाश में थे। आलार कालाम जी उनके सांख्य गुरु हुए। रुद्रक रामपुत्त जी उनके योग गुरु हुए , फिर भी कोई उन्हें मानसिक संतृप्ति नहीं दिला पाया और वह आगे बढ़ते गए।

३५ वर्ष की आयु में वैशाख पूर्णिमा की रात पीपल के पेड़ के नीचे उन्हें ज्ञान प्राप्त हुआ। अब तक जो मन यहां-वहां भटकता था, उसे ठहराव मिला। शांति का आभास हुआ। वर्षों से जो मन कुछ ढूंढ रहा था ,वह अब मिला - ज्ञान और दिव्य ज्ञान।

जगत में जो दुख है उसका मूल वह समझ गए थे। आनंद प्राप्ति का परम ज्ञान उन्हें हो चुका था। अब वह बुद्ध कहलाए। वह अब सर्वज्ञाता बन चुके थे। उन्होंने अपने ज्ञान को अपने तक ही सीमित नहीं रखा। सर्वप्रथम सारनाथ के पांच ब्राह्मणों को उपदेश दिया। जिसे धर्म चक्र प्रवर्तन कहा गया।

*ए.आर.पी.(शिक्षक)भटहट, गोरखपुर।

ज्ञान की तलाश में सारा जगत गतिमान है । ज्ञान एक ऐसी अनुभूति है जो मानसिक संतुष्टि प्रदान करती है । निरंतर पढ़ते रहना ही ज्ञान प्राप्ति का मार्ग नहीं है बल्कि जो पढ़ा गया है ,उस पर चिंतन करना और किसी ठोस नतीजे पर पहुंचना वास्तविक ज्ञान है । हम महात्मा बुद्ध के उपदेशों को पढ़कर ज्ञान प्राप्ति के उस मार्ग पर चलायमान तो हो सकते हैं किंतु सफल तभी होंगे जब आत्म मंथन की अनवरत प्रक्रिया को जागृत करेंगे ।

बुद्ध पूर्णिमा इस पर्व को मनाने का एक उद्देश्य यह भी है कि हम शांति के मार्ग पर चले । बुद्ध ने सदा अहिंसा के मार्ग पर चलने की प्रेरणा दी । अहिंसा शांति के द्वार खोल देती है । शांति वहीं है जहां प्रेम है । बुद्ध के उपदेश से प्रभावित होकर बड़े-बड़े क्रूर शासको ने हथियार डाल दिए । बुद्ध के अनुयायियों ने भी इसी शांति के संदेश को फैलाकर धरा पर स्थिरता लाने में सफलता प्राप्त की है ।

निशा में मयंक जब अपनी पूर्णता को प्राप्त करता है तब विभावरी की छटा अल्पवृष्टि सम शीतलता का आभास कराती है । ऐसा ही आभास बुद्ध पूर्णिमा की बेला में हम कर सकते हैं । एडविन अर्नाल्ड ने गौतम बुद्ध को 'एशिया का ज्योतिपुंज' संबोधित किया है। अशोक सम्राट ने तो बुद्ध के जन्म से संबंधित रूम्मिनदेई स्तंभ अभिलेख तैयार करवाया । समय-समय पर गौतम बुद्ध की महत्ता बड़े-बड़े लोगों ने स्वीकार की है । सुत्त पिटक में बुद्ध के नैतिक ज्ञान व सिद्धांत संबंधित प्रवचन संकलित है । बिहार के राजगीर पहाड़ी में विश्व का सबसे ऊंचा शांति स्तूप स्थित है । बोधगया में जापान के दाईजोकियो संप्रदाय ने ८० फीट की बुद्ध प्रतिमा तैयार की । भारत में गौतम बुद्ध की ऐसी अनेकों धरोहर शोभायमान है ।

हमें केवल बुद्ध पूर्णिमा पर्व को उनके जन्म दिवस के रूप में नहीं मनाना है बल्कि खुद को यह वचन देना है कि हम उनके बताएं आदर्शों पर चलेंगे । शांति की राह चलकर विश्व शांति स्थापित करेंगे । आज के वैश्विक तनाव को कम करने के लिए हमें उनके बताएं रास्ते पर चलने की नितांत आवश्यकता है । आशा है कि हम सब उस रास्ते पर चलकर एक शांत धरा बनाएंगे । आप सबको बुद्ध पूर्णिमा की हार्दिक बधाई।

ज्ञान को खोजना चाहिए। किसी एक स्थान से प्राप्त ज्ञान पर आँख बंद कर नहीं बैठना चाहिए।

■

धर्म,संस्कृति, अध्यात्म एवं योग प्रधान मासिक पत्रिका

योगवाणी

लेख आमंत्रण

प्रेषक.

डॉ. राकेश कुमार तिवारी
प्रभारी, प्रकाशन
श्री गोरखनाथ मंदिर,गोरखपुर

सेवा में.
समादरणीय विद्वज्जन,

श्री गोरखनाथ मंदिर, गोरखपुर द्वारा धर्म, संस्कृति, अध्यात्म, नाथ पंथ एवं योग आदि विविध विषयों पर आधारित **"योगवाणी"** मासिक पत्रिका सन् १९७६ से निरंतर प्रकाशित होती रही है। योगवाणी मासिक पत्रिका भारतीय सनातन परंपरा, योग साधना, आध्यात्मिक चिंतन, जीवनोपयोगी ज्ञान तथा सांस्कृतिक मूल्यों के प्रचार प्रसार के माध्यम से समाज में सकारात्मक एवं प्रेरणादायक विचारों के संवर्धन हेतु प्रतिबद्ध है।

पत्रिका के गुणवत्तापूर्ण एवं निरंतर प्रकाशन हेतु धर्म, संस्कृति, नाथ पंथ , योग, वेद, वेदांग, दर्शन, अध्यात्म, आयुर्वेद, विशेष पर्व, सन्त-महापुरुष जीवनी, पौराणिक आख्यान आदि पर आधारित आप महानुभाव का मौलिक, वैचारिक, शोध परक एवं बौद्धिक लेख (अधिकतम ८०० से १००० शब्दों में) सादर आमंत्रित है। आपके महत्त्वपूर्ण लेख द्वारा पत्रिका के उन्नयन के साथ ही संपादक मंडल का उत्साहवर्धन होगा ।

सधन्यवाद

लेख प्रेषण हेतु संपर्क

ईमेलः yogvanigmndr@gmail.com
निम्नांकित नंबरों पर व्हाट्सएप के माध्यम से भी
लेख प्रेषण किया जा सकता है-

संपर्क सूत्रः

8858861353, 9935510927, 9452569717

श्री गोरखनाथ मन्दिर के प्रकाशन

1. गोरखदर्शन	आचार्य अक्षय कुमार बनर्जी	150.00
2. महन्त दिग्विजयनाथ स्मृति ग्रन्थ	डॉ. भागवती प्रसाद सिंह	80.00
3. नाथ योग	आचार्य अक्षय कुमार बनर्जी	10.00
4. आदर्श योगी	रघुनाथ शुक्ल	40.00
5. महायोगी गुरु गोरखनाथ एवं उनकी तपस्थली	रामलाल श्रीवास्तव	15.00
6. गोरखवानी	रामलाल श्रीवास्तव	210.00
7. गोरक्षसिद्धान्त संग्रह	रामलाल श्रीवास्तव	30.00
8. श्री गोरक्ष वैदिक पूजा पद्धति	वेदाचार्य रामानुज त्रिपाठी	60.00
9. अमनस्क योग	रामलाल श्रीवास्तव	15.00
10. गोरक्ष पद्धति	रामलाल श्रीवास्तव	60.00
11. विवेक मार्तण्ड	रामलाल श्रीवास्तव	75.00
12. महार्थ मंजरी	रामलाल श्रीवास्तव	80.00
13. गोरखचरित	रामलाल श्रीवास्तव	120.00
14. हठयोग प्रदीपिका	रामलाल श्रीवास्तव	30.00
15. सिद्धसिद्धान्तपद्धति	रामलाल श्रीवास्तव	150.00
16. योग रहस्य	आचार्य अक्षय कुमार बनर्जी	25.00
17. योग बीज	रामलाल श्रीवास्तव	6.00
18. शाबर चिंतामणि	नित्यानाथ सिद्ध मत्स्येन्द्रनाथ	7.00
19. योगी सम्प्रदाय -नित्यकर्म संचय	महन्त योगी आदित्यनाथ	90.00
20. गोरख चालीसा	श्री गोरखनाथ प्रकाशन	10.00
21. नाथसिद्ध चरितामृत	रामलाल श्रीवास्तव	70.00
22. नाथ पंथ गढ़वाल के परिप्रेक्ष्य में	विष्णुदत्त कुकरेती	270.00
23. अमरकाय महायोगी गोरखनाथ	श्रीमती माया देवी	10.00
24. युगपुरुष महन्त दिग्विजयनाथ ने कहा	महन्त योगी आदित्यनाथ	12.00
25. गोरखनाथ और नाथसिद्ध	डॉ. अनुज प्रताप सिंह	230.00
26. गोरखदर्शन	विजय पाल सिंह	40.00
27. तन प्रकाश	श्री श्री 108 योगी चुन्नीनाथ जी	20.00
28. हठयोग स्वरूप एवं साधना	महन्त योगी आदित्यनाथ	150.00
29. योगिक षट्कर्म	महन्त योगी आदित्यनाथ	21.00
30. नाथ सिद्धों का तात्त्विक विवेचन	अनुज प्रताप सिंह	350.00
31. गोरखमहिमा	महेन्द्र नाथ गोस्वामी	30.00
32. सुभाषित त्रिशती	रामलाल श्रीवास्तव	60.00
33. राष्ट्रीयता के अनन्य साधक महन्त अवेद्यनाथ (3 खण्ड)	प्रो. सदानन्दप्रसाद गुप्त	1100.00
34. राजयोग स्वरूप एवं साधना	महन्त योगी आदित्यनाथ	150.00
35. Philosophy of Gorakhnath	A-K- Banerjee	175.00
36. An Introduction to Nath-Yoga	A-K- Banerjee	15.00
37. महन्त अवेद्यनाथ स्मृति ग्रन्थ	प्रो. सदानन्दप्रसाद गुप्त	500.00
38. योगिराज बाबा गम्भीरनाथ	महन्त योगी आदित्यनाथ	500.00
39. योग एवं महायोगी गोरखनाथ	महन्त योगी आदित्यनाथ	175.00
40. महायोगी गुरु श्रीगोरखनाथ	-	40.00
41. श्रीगोरखनाथ मन्दिर एवं गोरखपुर का इतिहास	-	40.00
42. योगिराज बाबा गम्भीरनाथ	-	40.00
43. युगद्रष्टा महन्त दिग्विजयनाथ	-	50.00
44. राष्ट्रसन्त महन्त अवेद्यनाथ	-	50.00
45. गोरखनाथ एवं उनका हिन्दी साहित्य	डॉ. कमल सिंह	175.00
46. गोरखनाथ एवं उनका भाषा अध्ययन	डॉ. उमल सिंह	195.00
47. गोरखनाथ हिन्दी के प्रथम कवि	डॉ. कमल सिंह	95.00
48. Experience of truth seeker	योगी शान्तिनाथ	50.00

एन.पी./जी.आर-१२५/१४ एन.पी./२९०७५/७६

नीबू

के विविध प्रयोग

पथरी - एक गिलास पानी में एक नीबू निचोड़कर सेंधा नमक मिलाकर सुबह-शाम दो बार नित्य एक महीना पीने से पथरी पिघलकर निकल जाती है।

पथरी का दर्द - अँगूर के साठ पत्तोंपर आधा नीबू निचोड़कर पीसकर चटनी बना लें। इसे दो चम्मच हर दो घंटे में तीन बार खाने से पथरी से होनेवाला दर्द दूर हो जायगा।

नाखून- नाखूनों पर नित्य नीबू रगड़ें, रस सूख जाने के बाद पानी से धोयें। इससे नाखूनों के रोग ठीक हो जाते हैं।

बाल गिरना, रूसी (डेनड्रफ) - (१) एक नीबू के रस में तीन चम्मच चीनी, दो चम्मच पानी मिलाकर, घोलकर बालों की जड़ोंमें लगाकर एक घंटे बाद अच्छे-से सिर धोनेसे रूसी दूर हो जाती है। बाल गिरना बंद हो जाता है।

(२) सिर में नीबू की रसभरी फाँक रगड़कर स्नान करने से बाल गिरने बंद होते हैं।

गंजापन - (१) नीबू के बीजों पर नीबू निचोड़कर एवं पीसकर बाल उड़ी हुई जगह (गंज) पर लेप करें। चार-पाँच महीने लगातार लगाने पर बाल उग आते हैं।

(२) तीन चम्मच चने के बेसन में एक नीबू का रस, थोड़ा पानी डालकर गाढ़ा घोल बनाकर गंजे पर लेप करें तथा सूखने पर धोयें, फिर समान मात्रा में नारियल का तेल, नीबू का रस मिलाकर सिर में लगायें। बाल आ जायेंगे।

सिर में फुंसियाँ, खुजली, त्वचा सूखी और कठोर हो तो बालों में दही लगाकर दस मिनट बाद सिर धोयें। बाल सूख जाने पर समान मात्रा में नीबू का रस और सरसों का तेल मिलाकर लगायें। यह प्रयोग लम्बे समय तक करें।

जुएँ- (१) समान मात्रा में नीबू का रस और अदरक का रस मिलाकर बालों की जड़ों में लगाने से जू मर जाते हैं। यह रस लगाकर एक घंटे बाद सिर धोयें। सिर धोने के बाद नीबू का रस और सरसों का तेल समान मात्रा में मिलाकर नित्य बालों में लगायें।

बाल काला करना - एक नीबू का रस, दो चम्मच पानी, चार चम्मच पिसा हुआ आँवला मिला लें। यदि पेस्ट नहीं बने तो पानी और मिला लें। इसे एक घंटा भीगने दें। फिर सिर पर लेप करें। एक घंटे बाद सिर धोयें। साबुन, शैम्पू धोते समय नहीं लगायें। धोते समय पानी आँखों में नहीं जाये, इसका ध्यान रखें। यह प्रयोग हर चौथे दिन करें। कुछ महीनों में बाल काले हो जायेंगे।

हृदय की धड़कन - नीबू ज्ञान-तन्तुओं की उत्तेजना को शान्त करता है। इससे हृदय की अधिक धड़कन सामान्य हो जाती है। उच्च रक्तचाप के रोगियों की रक्त-वाहिनियों को यह शक्ति देता है।

कमर दर्द - चौथाई कप पानीमें आधा चम्मच लहसुन का रस और एक नीबू का रस मिलाकर दो बार नित्य पीयें। यह पेय कमर दर्द में लाभदायक है।

आमवात, गठिया, जोड़ों के दर्द में - नित्य प्रातः एक गिलास पानी में एक नीबू निचोड़कर पीयें। नीबू की फाँक दर्द वाली जगह पर रगड़कर फिर स्नान करें।

गला दर्द, गला बैठना, गले में ललाई - होने पर एक गिलास गरम पानी में नमक और आधा नीबू निचोड़कर सुबह-शाम गरारे करें।

नेत्र-ज्योतिवर्धक - एक गिलास पानी में एक नीबू निचोड़कर प्रातः भूखे पेट हमेशा पीते रहें। नेत्रज्योति ठीक बनी रहेगी। इससे पेट साफ रहता है, शरीर स्वस्थ रहता है। नीरोग रहनेका यह प्राथमिक उपचार है।

अपच (Dyspepsia) - यदि भोजन नहीं पचता हो, खट्टी डकारें आती हों-

(१) पपीते पर नीबू, काली मिर्च डालकर सात दिनों तक प्रातः खायें।

(२) भोजन के साथ मूली पर नमक, नीबू डालकर नित्य खायें।

(३) नीबू पर काला नमक, काली मिर्च डालकर तीन बार नित्य चूसें। अपच तथा पेट के सामान्य रोग ठीक हो जायेंगे। भूख अच्छी लगेगी।

(४) खाने से पहले नीबू पर सेंधा नमक डालकर चूसें।

भूख - भोजन करने के आधा घंटा पहले एक गिलास पानी में नीबू निचोड़ कर पीने से भूख अच्छी लगती है।

प्रकाशक :
श्री गोरखनाथ मन्दिर, गोरखपुर-२७३०१५
web: www.gorakhnathmandir.in | E-mail: yogvanigmndr@gmail.com
दूरभाष: (०५५१) २२५५४५३, २२५५४५४, फैक्स: ९४५२५६९७१७