

विश्व दीप दिव्य संदेश

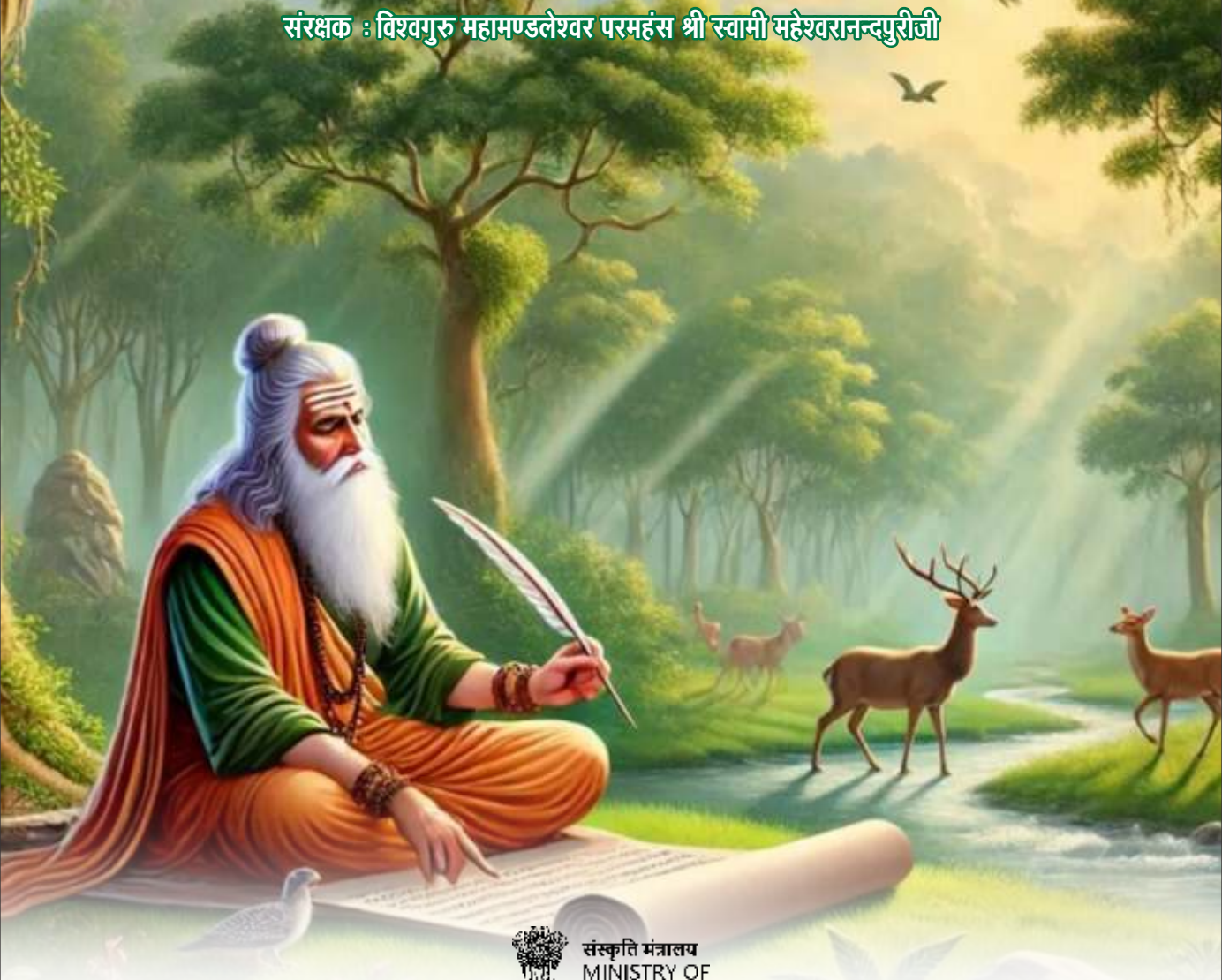
मासिक शोध पत्रिका

वर्ष 29 | अंक 12

विक्रम संवत् 2082

दिसम्बर 2025 | पृष्ठ 34

संरक्षक : विश्वगुरु महामण्डलेश्वर परमहंस श्री स्वामी महेश्वरानन्दपुरीजी



प्रकाशक -



संस्कृति मंत्रालय
MINISTRY OF
CULTURE

संस्कृति मंत्रालय, ज्ञान भारतम् भारत सरकार से संबद्ध कलस्टर केन्द्र

विश्वगुरुदीप आश्रम शोध संस्थान

कीर्ति नगर, श्याम नगर, सोढाला, जयपुर



विश्व दीप दिव्य संदेश

मासिक शोध पत्रिका

वर्ष 29 | अंक 12

विक्रम संवत् 2082

दिसम्बर 2025 | पृष्ठ 34

परामर्शदाता

प्रो. बनवारीलाल गौड़

प्रो. कैलाश चतुर्वेदी

डॉ. शीला डागा

प्रो. (डॉ.) गणेशीलाल सुथार

प्रधान सम्पादक

श्री सोहन लाल गर्ग

श्री एम.एल. गर्ग

सम्पादक

डॉ. सुरेन्द्र कुमार शर्मा

सह-सम्पादक

डॉ. रघुवीर प्रसाद शर्मा

तिबोर कोकेनी

श्रीमती अन्या वुकादिन

- प्रमुख संरक्षक -

परम महासिद्ध अवतार श्री अलखपुरी जी

परम योगेश्वर स्वामी श्री देवपुरी जी

- प्रेरणास्रोत -

भगवान् श्री दीपनारायण महाप्रभुजी

- संस्थापक -

परमहंस स्वामी श्री माधवानन्द जी

- संरक्षक -

विश्वगुरु महामण्डलेश्वर परमहंस

श्री स्वामी महेश्वरानन्दपुरीजी

- प्रबन्ध सम्पादक -

महामण्डलेश्वर स्वामी ज्ञानेश्वर पुरी



ज्ञानभारतम्
॥ न हि ज्ञानेन सर्वं व्यवस्थितं विद्यते ॥

प्रकाशक-



संस्कृति मंत्रालय
MINISTRY OF
CULTURE

संस्कृति मंत्रालय, ज्ञान भारतम् भारत सरकार से संबद्ध कलस्टर केन्द्र

विश्वगुरुदीप आश्रम शोध संस्थान

कीर्ति नगर, श्याम नगर, सोढाला, जयपुर



अनुक्रमणिका

1. सम्पादकीय	डॉ. सुरेन्द्र कुमार शर्मा	3
2. YOGA SUTRAS OF PATANJALI	Swami Maheshwaranandapuri	4
3. महर्षि वाल्मीकि और रामायण का सांस्कृतिक चिन्तन सवाई सिंह		10
4. भारतीय पुरालिपियों का उद्भव एवं विकास	कमलरानी	17
5. पाण्डुलिपि सम्पादन : समस्या एवं समाधान	प्रीति साहू	25
6. उपवास से स्वास्थ्य लाभ	वैद्य बालकृष्ण गोस्वामी	28
4. राष्ट्रोपनिषत्	स्व. डॉ. नारायणशास्त्री काङ्कर	31

विश्वदीप दिव्य संदेश पत्रिका का वार्षिक सदस्यता शुल्क 800/- रुपये

खाता संख्या : 5013053111

IFS Code : KKBK0003541

मुद्रण : कन्ट्रोल पी, जयपुर - मो. : 9549666600

सम्पादकीय

विश्वगुरुदीप आश्रम शोध संस्थान द्वारा प्रकाशित मासिक शोधपत्रिका का वर्ष 2025 का द्वादश अंक आपके करकमलों में अर्पित करते हुए अत्यधिक हर्ष का अनुभव हो रहा है। भारतीय धर्म-संस्कृति के शोधलेखों का यह संग्रह विद्वानों द्वारा सराहा जा रहा है। यह अंक नव संवत्सर विशेषांक के रूप में प्रकाशित किया जा रहा है। विद्वानों द्वारा नियमित भेजे जा रहे शोधलेख हमारा मनोबल बढ़ा रहे हैं व पत्रिका के महत्त्व को भी आलोकित कर रहे हैं। पूर्व अंकों में सभी उच्चस्तरीय विद्वानों के लेख प्रकाशित हुए हैं।

इसमें सर्वप्रथम महामण्डलेश्वर स्वामी महेश्वरानन्दपुरीजी द्वारा लिखित YOGA SUTRAS OF PATANJALI शोध लेख में पातंजलयोगसूत्र के प्रतिपाद्य की आधुनिक सन्दर्भ में उपयोगिता दर्शायी गयी है। सवाई सिंह (व्याख्याता) द्वारा लिखित "महर्षि वाल्मीकि और रामायण का सांस्कृतिक चिन्तन" लेख में महर्षि वाल्मीकि के जीवन वृत्त, आदिकाव्य रामायण की विषयवस्तु, तथा रामायण का भारतीय संस्कृति और लोकजीवन पर उसके प्रभाव पर विस्तार से प्रकाश डाला है। कमलरानी द्वारा लिखित **भारतीय पुरालिपियों का उद्भव एवं विकास** लेख में लिपि की प्राचीनता को स्पष्ट करते हुए प्राचीन भारतीय लिपियों के इतिहास का वर्णन किया है। प्रीति साहू द्वारा लिखित **पाण्डुलिपि सम्पादन : समस्या एवं समाधान**" लेख में पाण्डुलिपि सम्पादन में आने वाली समस्याओं एवं उनके समाधान का उल्लेख है। वैद्य बालकृष्ण गोस्वामी **उपवास से स्वास्थ्य लाभ** लेख में भारतीय सनातन संस्कृति में उपवास के महत्त्व को बताते हुए उपवास करने से होने वाले लाभ का वर्णन किया है।

अन्त में स्व. डॉ. नारायणशास्त्री काङ्कर के 'राष्ट्रोपनिषत्' के कतिपय पद्य प्रकाशित किये गये हैं, जो गुरुशिष्यपरम्परा के गौरव को प्रदर्शित करने के साथ साथ आत्मचिन्तन की प्रेरणा प्रदान करने वाले हैं।

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

शुभकामनाओं सहित....

-डॉ. सुरेन्द्र कुमार शर्मा

YOGA SUTRAS OF PATANJALI

A Guide to Self-knowledge

Mahamandleshwar Paramhans
Swami Maheshwaranandapuri

विभूति पादः
VIBHŪTI-PĀDAḤ

ततः प्रातिभश्रावणवेदनादर्शास्वादावार्ताजायन्ते ॥ ३७ ॥

37. tataḥprātibha-śrāvaṇa-vedanādarśāsṡvāda-vārtājāyante.

tataḥ – therefore

prātibha – essence, quick comprehension

śrāvaṇa – hearing

vedanā – feeling

ādarśa – seeing

āsvāda – taste

vārtā – smell

jāyante – arises, generates, born

This gives rise to immediate cognitions and the abilities of supernatural hearing, feeling, seeing, tasting and smelling.

By learning to master the senses and mind and beginning to realise spiritual knowledge (para vidyā), the yogi begins the dawn of light, even though self-realisation has not yet been achieved.

Gradually, SŪKSHMA INDRIYAS, subtle sense organs unfold within them. Unlike the bodily sense organs, these are unlimited and all-embracing. At the moment

we are attached to the body and can see and hear only what the eyes and ears convey to us. When the Yogi has reached this high stage of consciousness by a pure and spiritual way of life, their faculty of cognition goes far beyond that of the senses and is not limited by time, space or matter.

The order of awakening of these siddhis varies individually.

PRĀTIBHA–Clairvoyance, knowledge of the past, present and future. One who has attained this siddhi can discern future tendencies. The developments of the future are laid out, but not completely fixed and can change. Predictions should therefore only be made with extreme caution and a great sense of responsibility.

One student told me she was prophesied to die in seven months. But five years later, thank God, she was still healthy and well. One should not play around with such "prophecies". It is better to help without revealing your knowledge. Be considerate of the other person's feelings, and say only what is helpful and what you are certain will come to pass.

SHRĀVANA–Clairaudience

Whoever realises the siddhi of clairaudience can hear the sounds (nāda) of the astral planes.

Nādarūpaparabrahman– Sound or vibration is the form of the Supreme Self. Vibration is the origin of the universe.

VEDANĀ – Sensing, feeling

This siddhi enables the yogi to make contact with distant things or persons. It is said that there are yogis who can visit the moon in the mind – not in imagination, but they actually see and experience what is going on there. But what is meant here is mainly that the intensity of feeling becomes so strong that it is possible to make contact even with distant persons. This can be compared to the strong inner connection that a mother has with her child. She "lives" with the child even when they are at school or

elsewhere at a great distance. No force in the world can stop or interrupt this flow of feelings. The mother can be separated from the child, friends, partners, lovers can be far away from each other, but the love, the feelings and the inner contact remain. Feelings are immaterial and associated with the element of space (ākāsha-tattva). They cannot be seen or touched, but they are constantly flowing around us, within us and through us.

ĀDARSHA – Astral Sight

Through this siddhi, the yogi in meditation can enter the spheres of the saints, angels, gods and astral beings.

ĀSVĀDA – "Divine" taste

Through this siddhi, the Yogi experiences the taste of the heavenly nectar. Those who have this siddhi are always happy and contented. They feel permeated with cosmic energy and divine nectar at all times and filled with joy and harmony, whatever may happen.

VĀRTĀ – Subtle Sense of Smell

The yogi is able to perceive the "divine" fragrance, the subtle presence of the divine Self in all planes of the cosmos.

Patanjali further elaborates:

तेसमाधावुपसर्गाव्युत्थानेसिद्धयः ॥ ३८ ॥

38. tesamādhāv-upasargāvyutthānesiddhayaḥ

te – this, that

samādhāv (samādhi) – for samādhi

upasarga – obstacle

vyutthāna – outwardly directed mind

siddhayaḥ – powers

However, these powers are obstacles on the path to samādhī.

The siddhis are an obstacle on the spiritual path when the practitioner clings to them and becomes entangled in them. Patanjali repeatedly admonishes: The aspirant should also develop viveka and vairāgya in relation to the siddhis.

In a bhajan of Holy Gurujī this is explained very well: Sāadhanachyārā karo haripyārā chin se hove moksha tumhārā

Four techniques God loves the most. By practicing them you attain liberation. The first technique is the training of discrimination (viveka). Through this you separate truth from untruth.

Through viveka you weigh and decide what is beneficial and what is detrimental to spiritual development, what is honest and what is dishonest, what is pure and what is impure.

Thus, you develop the insight: "brahma satyam jagat mithyā" – God is reality, the world is unreality. You can realise the Supreme Self only by detaching yourself from unreality and connecting yourself with reality.

What does solve mean? To be above things. You can and should live a normal life in the community, work, eat, drink, etc. But don't be dependent on it. It is the same with human relationships. Do not cling to them, and you will save yourself much suffering. Give freedom, then you will be free yourself. This does not mean that you should throw everything away or leave all people. This would only mean going to the other extreme. Keep moderation and stay within your capacity.

The second technique is the development of renunciation (vairāgya) until you detach yourself from the pleasures of heaven and the world.

Renounce even siddhis and supernatural powers. Many aspirants seeking spiritual development are seduced by esoteric lectures, courses or books that promise all kinds of powers and siddhis – aura vision, clairvoyance and other supernatural

powers, attainment of power, wealth, and so on. Such enticements pose a great danger to a spiritual seeker. In every plane there are distractions. The material world offers many temptations, but even greater distractions exist in the astral planes. If the yogi is sincere in their pursuit of the goal of God-realisation, they should not be distracted by such "small" forces. The goal is to realise union with the omnipotent, omniscient, omnipresent and eternal divine consciousness and not to get stuck in side paths and dead ends.

The bhajan goes on to say:

The third technique is the awakening of the six inner treasures through which you attain infinite bliss: desirelessness, self-control, faith, steadfastness, being above things, and not losing the goal.

The fourth technique is constant desire for liberation (moksha).

When will the world be liberated from its problems?

Only when you practice these techniques will your soul be liberated. O Mahāprabhuji, my master, by your blessings you make this possible. SwāmiMadhavānanda says, "Only by these four techniques you will be liberated."

बन्धकारणशैथिल्यात्प्रचारसंवेदनाच्च चित्तस्यपरशरीरावेशः ॥ ३९ ॥

39. bandha-kāraṇa-śaithilyāt-pracāra-saṃvedanāc ca cittasya para-śarīrāveśaḥ

bandha – binding, fetters

kāraṇa – cause

śaithilyāt (śaithilya) – solution, looseness

pracāra – passages, channels

saṃvedana (-āt) – the recognition, sensation

cittasya (citta) – mind

para – from another

śarīra – body

āveśaḥ – entrance, approach

By releasing the attachment to the body and knowing the exit of consciousness, the yogi can enter another body.

Through all these experiences described, through mastery of the elements and control of the functions in body, mind and consciousness, further supernatural powers awaken. A yogi who has developed this siddhi can enter into another person with their consciousness. This is called jīvat-samādhi.

The term samādhi is also used in India for the day of death or dying.

Everyone has to die. Whoever is born has to say goodbye one day. Be it a king, a beggar, a minister, worker or official – time waits for no one. It treats everyone equally. Those who are connected with the law of nature and are therefore subject to time and karmas, participate in the cycle of nature. We can observe her cycle in the succession of the seasons. Similarly, we too are born, die, are born again, die again and so on.

There are yogis who have the ability that when their body is sick and weak, they can leave it at their will to be reborn in another body. Changing a body is as unproblematic for them as changing clothes is for us.

In jīvat-samādhior mahā-samādhi, a yogi can take leave of this world in full possession of their powers and consciousness. There are eyewitness accounts of yogis settling down in the meditation seat and, while chanting OM, leaving the body.

It is reported about the great Indian mystic and poet Kabīr that when he died and his followers removed the shroud to bury his body, there were only fragrant flowers underneath and the body had disappeared.

The realised and liberated yogi, when they take leave of this world, becomes one with the light of the universe. We too can realise this through yoga, with patience and daily practice.



महर्षि वाल्मीकि और रामायण का सांस्कृतिक चिन्तन

सवाई सिंह

व्याख्याता - रा.उ.मा.वि., तिंवरी, जोधपुर

शोधार्थी (संस्कृत-विभाग)

जयनारायण व्यास विश्वविद्यालय, जोधपुर

नमः सर्वोपजीव्यं तं कवीनां चक्रवर्तिनम्।
यस्येन्दुधवलैः श्लोकैर्भूषिता भुवनत्रयी॥
स वः पुनातु वाल्मीकेः सूक्तामृतमहोदधिः।
ओङ्कार इव वर्णानां कवीनां प्रथमो मुनिः॥

भारतीय काव्य-परम्परा का प्रारंभ यदि किसी महाकवि से माना जाए तो वह हैं महर्षि वाल्मीकि। रामायण न केवल साहित्यिक दृष्टि से अमूल्य है, अपितु भारतीय संस्कृति, परम्परा और जीवन-मूल्यों का भव्य दर्पण भी है। महर्षि वाल्मीकि ने मानव जीवन के आदर्श स्वरूप को काव्य के माध्यम से प्रस्तुत किया। उन्होंने श्रीराम को मर्यादा पुरुषोत्तम के रूप में चित्रित कर यह संदेश दिया कि समाज और संस्कृति की उन्नति धर्म, सत्य और मर्यादा पर आधारित होती है।

कूजन्तं रामरामेति मधुरं मधुराक्षरम्।
आरुह्य कविताशाखां वन्दे वाल्मीकिकोकिलम्॥

भारतीय संस्कृति की गाथा सहस्राब्दियों से महर्षियों और कवियों के कण्ठ से गूँजती रही है। महर्षि वाल्मीकि ने केवल काव्य ही नहीं रचा, अपितु भारतीय समाज को धर्म, मर्यादा और आदर्श का जीवन-दर्शन प्रदान किया। उनके द्वारा रचित रामायण केवल कथा ही नहीं, भारतीय संस्कृति की आत्मा है। संस्कृत साहित्य के इतिहास में वाल्मीकि को आदिकवि कहा गया है और उनकी रचना रामायण को प्रथम महाकाव्य। उनकी वाणी कोकिल की भाँति मधुर और जीवनोपयोगी है।

महर्षि वाल्मीकि का जीवन और आत्मपरिवर्तन

प्रचलित कथाओं के अनुसार महर्षि वाल्मीकि का प्रारम्भिक जीवन रत्नाकर नामक डाकू के रूप में बीता, परन्तु नारद मुनि के उपदेश और तपस्या के प्रभाव से उनमें आध्यात्मिक परिवर्तन हुआ। दीर्घकालीन साधना में वे वल्मीक (चींटियों के टीले) से ढक गये और तब से 'वाल्मीकि' कहलाए।

आदिकवि और काव्यजन्म

वाल्मीकि को आदिकवि इसलिए कहा गया क्योंकि उन्होंने संस्कृत में प्रथम श्लोकबद्ध महाकाव्य की रचना की। क्रौञ्चपक्षी का रुदन देखकर उनके हृदय से जो करुणा फूटी, वही प्रथम श्लोक के रूप में प्रकट हुई-

मा निषाद प्रतिष्ठां त्वमगमः शाश्वतीः समाः।

यत्क्रौञ्चमिथुनादेकमवधीः काममोहितम्॥

इस प्रकार करुणा ही काव्य का बीज बनी- शोकः श्लोकत्वमागतः।

रामायण की संरचना और विषयवस्तु

वाल्मीकि रामायण 24,000 श्लोकों का महाकाव्य है, जो सात काण्डों में विभक्त है-

1. बालकाण्ड - प्रभु श्रीराम का बाल जीवन, विश्वामित्र आश्रम, अहल्या उद्धार, धनुष भंग, सीता जी से पाणिग्रहण।
2. अयोध्याकाण्ड - वनवास, राम-वियोग में राजा दशरथ का प्राण-त्याग।
3. अरण्यकाण्ड - शबरीवृत्तान्त, शूर्पणखा, सीता-हरण, जटायु-रावण युद्ध।
4. किष्किन्धाकाण्ड - सीता की खोज, सुग्रीव-हनुमान संगति, बालि वधा।
5. सुन्दरकाण्ड - हनुमानजी का लंका-गमन, अशोक वाटिका, सीता दर्शन, लंका दहन।
6. युद्धकाण्ड - रावण वध, अयोध्या प्रस्थान, गुरु वशिष्ठ द्वारा श्रीराम का राज्याभिषेक।
7. उत्तरकाण्ड - सीता-वनगमन, महर्षि वाल्मीकि आश्रम, लव-कुश चरित, अश्वमेध यज्ञ।

रामायण में आदर्शों की प्रतिष्ठा

महर्षि वाल्मीकि ने रामायण के पात्रों के माध्यम से जीवन के शाश्वत आदर्श स्थापित किए। ये पात्र केवल कथा-नायक नहीं, अपितु ऐसे मानवीय मूल्य हैं जो समाज को दिशा देते हैं -

राम - धर्म और मर्यादा के साक्षात् स्वरूप

रामो विग्रहवान्धर्मः साधुः सत्यपराक्रमः।

राजा सर्वस्य लोकस्य देवानामिव वासवः॥

राम में सत्य, साहस, त्याग और करुणा का अद्वितीय संगम मिलता है। वे न केवल एक आदर्श पुत्र और आदर्श राजा हैं, अपितु सामान्य मानव के रूप में भी उन्होंने कठिनाइयों का सामना मर्यादा और धैर्य से किया। राम का व्यक्तित्व यह सिखाता है कि धर्म किसी कल्पना का नहीं, अपितु व्यवहार का नाम है। इस प्रकार वाल्मीकि ने राम को धर्म का मूर्त रूप माना है।

सीता - पतिव्रता और सहनशीलता की मूर्ति

वाल्मीकि ने सीता के चरित्र में नारी की आदर्श छवि प्रस्तुत की है। सीता त्याग, धैर्य और नारी-गरिमा का प्रतीक हैं। वनवास के कष्ट, रावण का छल और अग्निपरीक्षा जैसी परिस्थितियों में भी उन्होंने धैर्य और धर्म का पालन किया। इससे नारी के प्रति भारतीय संस्कृति का दृष्टिकोण स्पष्ट होता है कि नारी केवल गृहस्थी का आधार नहीं, अपितु साहस और आस्था की धुरी भी है।

लक्ष्मण - भ्रातृभक्ति और सेवा का आदर्श

देशे देशे कलत्राणि, देशे देशे च बान्धवाः।

तं तु देशं न पश्यामि, यत्र भ्राता सहोदरः॥

लक्ष्मण का चरित्र भ्रातृ-प्रेम और त्याग का सर्वोत्तम उदाहरण है। लक्ष्मण का यह दृष्टिकोण भारतीय परिवार व्यवस्था की मूल भावना को प्रकट करता है। उन्होंने पत्नी और सुख-सुविधाओं का त्याग कर राम की सेवा को सर्वोपरि माना। उनका जीवन यह सिखाता है कि भाई-भाई का संबंध केवल रक्त का नहीं, अपितु आत्मीयता और समर्पण का भी होता है।

हनुमान - भक्ति और पराक्रम का प्रतीक

यत्र यत्र रघुनाथकीर्तनं तत्र तत्र कृतमस्तकाञ्जलिम्।

वाष्पवारि परिपूर्णलोचनं मारुतिं नमतः राक्षसान्तकम्॥

हनुमान का चरित्र अद्वितीय है। वे शक्ति, बुद्धि और पराक्रम से युक्त होने पर भी अहंकार रहित, केवल प्रभु-सेवा में समर्पित रहते हैं। हनुमान ने यह शिक्षा दी कि भक्ति केवल भावनात्मक नहीं, अपितु कर्मशील भी होनी चाहिए। उनका पराक्रम और सेवा भाव भारतीय संस्कृति में आदर्श भक्ति का प्रतिमान है।

भरत - त्याग और भ्रातृनिष्ठा का अनुपम उदाहरण

भरत का चरित्र रामायण में त्याग और भ्रातृ-प्रेम की चरम परिणति है। उन्होंने माता कैकेयी द्वारा प्राप्त राज्यसिंहासन को ठुकराकर राम के चरणपादुकाओं को राजसिंहासन पर स्थापित किया। स्वयं साधु-सा जीवन जीते हुए, केवल प्रतिनिधि के रूप में शासन किया। भारतीय संस्कृति में भरत का यह आदर्श संदेश देता है कि सत्ता से बड़ा भाई का स्नेह और धर्म होता है।

इस प्रकार रामायण में वाल्मीकि ने ऐसे पात्र गढ़े हैं, जो युग-युगांतर तक जीवन के आदर्श बने रहते हैं।

भारतीय संस्कृति और लोकजीवन पर प्रभाव

वाल्मीकि रामायण केवल संस्कृत साहित्य में ही नहीं, अपितु सभी भारतीय भाषाओं की रामकथा-परम्परा का आधार बनी। तुलसीदास की रामचरितमानस आदि इसकी ही प्रेरणा से रचे गए। इस ग्रंथ का प्रभाव शताब्दियों से समाज पर विभिन्न रूपों में दिखाई देता है। रामायण ने समाज में धर्म, मर्यादा, भक्ति और आदर्श का संस्कार किया।

(1) काव्य का आद्य स्रोत - करुणा और भावुकता

रामायण का प्रारंभ ही वाल्मीकि की करुणा से हुआ। एक क्रौंच-वध देखकर उनके हृदय में जो वेदना जागी, उसने श्लोक का जन्म कराया। इससे स्पष्ट है कि भारतीय साहित्य का मूल स्रोत करुणा और संवेदनशीलता है। यही भावुकता समाज को मानवीय संवेदना से जोड़े रखती है।

(2) आदर्शों की प्रतिष्ठा

राम को पुरुषोत्तम, सीता को पतिव्रता और हनुमान की भक्ति को श्रेष्ठ मानकर भारतीय समाज ने आदर्श जीवन का मार्ग पाया। यह प्रभाव इतना व्यापक है कि लोकजीवन में भी राम-सीता के नाम पर दाम्पत्य निष्ठा और भाई-भाई के संबंधों में लक्ष्मण-भरत जैसे आदर्श का उदाहरण दिया जाता है।

(3) साहित्यिक योगदान

वाल्मीकि ने श्लोकबद्ध महाकाव्य परम्परा का सूत्रपात किया। परवर्ती कवियों ने इसी आधार पर संस्कृत, प्राकृत और अपभ्रंश साहित्य का विकास किया। अवधी में तुलसीदास की रामचरितमानस सहित तमिल, तेलगु, बांग्ला, मराठी, उड़िया और अन्य भाषाओं की रामकथाएँ इसी परम्परा का विस्तार हैं।

(4) सांस्कृतिक प्रभाव

रामायण केवल ग्रंथ नहीं रही, अपितु भारतीय समाज की सांस्कृतिक परंपराओं का अंग बनी। विवाह, त्योहार, लोकगीत, नाट्य, चित्रकला और मूर्तिकला - सभी में रामकथा की छाप देखी जा सकती है। रामलीला जैसी लोक-नाट्य परंपरा ने इसे जन-जन तक पहुँचाया।

(5) सार्वभौमिक संदेश

रामायण का मूल संदेश है - धर्म, सत्य और मर्यादा। यह संदेश केवल भारत तक सीमित नहीं, अपितु पूरे विश्व के लिए प्रासंगिक है। रामायण का यह सार्वभौमिक चरित्र ही इसे अमर बनाता है।

(6) भाषा की सरलता और माधुर्य

वाल्मीकि की संस्कृत सहज, प्रवाहमय और मधुर है। इसीलिए उनकी कृति केवल विद्वानों तक सीमित नहीं रही, अपितु लोकमानस तक पहुँची और रामकथा जनसाधारण की धरोहर बन गई।

(7) रससिद्धि

रामायण में करुण, वीर, शृंगार और शान्त रस की अद्भुत अभिव्यक्ति है। इससे यह कृति केवल उपदेशात्मक न रहकर कलात्मक भी बनती है।

(8) इतिहास और आस्था का संगम

रामायण ऐतिहासिक स्मृति और धार्मिक आस्था दोनों का संगम है। यह केवल कथानक नहीं, अपितु भारतीय समाज की सामूहिक चेतना का आधार बन गई।

(9) लोकपरम्परा पर प्रभाव

वाल्मीकि रामायण के आधार पर तुलसीदास की रामचरितमानस तथा अन्य अनेक भाषाओं में रामकथाएँ रची गईं। इस प्रकार रामायण ने भारतीय लोकजीवन को निरंतर संस्कारित किया।

वाल्मीकि की रामायण में पात्रों के माध्यम से आदर्शों की प्रतिष्ठा हुई और इन आदर्शों ने भारतीय संस्कृति को दिशा दी। करुणा, धर्म, मर्यादा, भक्ति और सत्य के ये सूत्र आज भी उतने ही प्रासंगिक हैं जितने प्राचीन काल में थे। यही कारण है कि रामायण केवल एक साहित्यिक महाकाव्य नहीं, अपितु भारतीय जीवन और संस्कृति का नैतिक संविधान है।

रामायण का परवर्ती साहित्य पर प्रभाव

वाल्मीकि-कृत रामायण को 'आदिकाव्य' कहा जाता है। यह केवल धार्मिक-आध्यात्मिक महाकाव्य नहीं, अपितु काव्य-लक्षणों, नायक-नायिका के चरित्र-चित्रण, रस, अलंकार और कथा-संरचना का भी आदर्श है। परवर्ती साहित्य में इसका गहन प्रभाव दिखाई देता है। आगे के कवियों ने इसे आधार-ग्रन्थ मानकर या तो कथा-रूपांतरण किया, या नाटकीय प्रस्तुति दी, अथवा शैलीगत प्रेरणा ली।

(क) नाट्यरचनाएँ

1. भास द्वारा रचित 'प्रतिमानाटक' और 'अभिषेकनाटक' में रामकथा के प्रसंगों का जीवंत चित्रण है।
2. भवभूति द्वारा रचित 'महावीरचरितम्' में रामकथा को अपने ढंग से रूपायित किया, जहाँ राम के पराक्रम और नीति को उभार कर दिखाया गया तथा 'उत्तररामचरितम्' में उत्तरकाण्ड की घटनाएँ (सीता का वनगमन, लव-कुश, पुनर्मिलन) को करुणरसप्रधान ढंग से चित्रित किया गया।

स्नेहं दयां च सौख्यं च यदि वा जानकीमपि।

आराधनाय लोकस्य मुञ्चतो नास्ति मे व्यथा॥

3. मुरारि द्वारा रचित 'अनर्घराघवम्' रामायण पर आधारित प्रसिद्ध नाटक है, जिसमें राम के चरित्र की उदात्तता का प्रभावी चित्रण मिलता है।

(ख) महाकाव्य

1. कालिदास रचित 'रघुवंशम्' में रघुकुल के आदिपुरुषों का वर्णन करते हुए रामकथा को विशेष स्थान दिया।

शैशवेऽभ्यस्तविद्यानां यौवने विषयैषिणाम्।

वार्द्धके मुनिवृत्तीनाम् योगेनान्ते तनुत्यजाम्॥

(ग) अन्य रचनाएँ

1. तुलसीदास रचित 'रामचरितमानस' (अवधी) वाल्मीकि रामायण की ही प्रेरणा पर आधारित है, जिसमें भक्ति-रस की प्रधानता है।

2. रामावतारम् या कम्बन-रामायण (तमिल), कृत्तिबास-रामायण (बंगला), रंगनाथ रामायण (तेलुगु) और विभिन्न भाषाओं में रचित रामकाव्य मूलतः वाल्मीकि रामायण से उपजीव्य हैं।

3. संस्कृत में भी अनेक रामायणमाहात्म्य-ग्रंथ, स्तोत्र और टीकाएँ रची गईं, जिन्होंने रामकथा की महत्ता को और बढ़ाया।

महर्षि वाल्मीकि केवल रामकथा के गायक नहीं, अपितु मानवता के मार्गदर्शक हैं। उनकी रामायण एक सांस्कृतिक ग्रन्थ है, जिसमें धर्म, मर्यादा, आदर्श और भक्ति का समन्वय है। यह आदर्श-संरचना परवर्ती कवियों के लिए अनुकरणीय बनी।

रामायण केवल प्राचीन ग्रंथ नहीं है, अपितु वह आज भी भारतीय जीवन-दर्शन का मार्गदर्शन करती है। समाज में न्याय, समानता, नारी-गरिमा और मानव-समन्वय जैसे विचार इस महाकाव्य से प्रेरणा पाते हैं। आधुनिक युग में भी जब परिवार टूट रहे हैं और सामाजिक मूल्य शिथिल हो रहे हैं, तब वाल्मीकि रामायण हमें सांस्कृतिक एकता और मर्यादा का स्मरण कराती है।

महर्षि वाल्मीकि और उनकी रामायण भारतीय संस्कृति के जीवंत प्रतीक हैं। इसमें निहित आदर्श न केवल उस युग के लिए, अपितु आज और आने वाले कल के लिए भी प्रासंगिक हैं। वाल्मीकि का सांस्कृतिक चिन्तन मानव को धर्म, नीति और कर्तव्य का मार्ग दिखाता है तथा सम्पूर्ण विश्व को 'वसुधैव कुटुम्बकम्' का संदेश देता है।

सन्दर्भ -

क्षेमेन्द्रकृत 'रामायणमंजरी'

श्रीराम रक्षास्तोत्र - 34

बालकाण्ड-2.15

अयोध्याकाण्ड - 1.18

युद्धकाण्ड - 56.13

उत्तररामचरितम्-1.12

रघुवंशम् - 1.8

भारतीय पुरालिपियों का उद्भव एवं विकास

कमलरानी

शोधछात्रा

कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय, कुरुक्षेत्र हरियाणा

भारत विश्व की प्राचीन सभ्यताओं में से एक है। भारतीय प्राचीन ज्ञान सम्पदा को सदियों से निरन्तर प्रवाहमान रखने में पुरालिपियों की अहम भूमिका रही है। प्राचीन काल में ज्ञान को सुरक्षित रखने का मुख्य साधन मौखिक परम्परारूप श्रुति और स्मृति था। हमारे ऋषि-मुनियों के द्वारा पीढ़ी-दर-पीढ़ी शिष्यों को वेद मन्त्र कण्ठस्थ कराये जाते थे। समय के साथ, जब ज्ञान सामग्री विस्तृत होती गई, तब इसे लिखित रूप में सुरक्षित रखने की आवश्यकता हुई। जिसके कारणवश लिपियों का जन्म हुआ और वही ज्ञान सामग्री इन लिपियों में निबद्ध हुई।

हमारे पूर्वज ऋषि-मुनि आदि अनेक लिपियों के ज्ञाता थे, जिन्होंने देश-काल-परिस्थिति के अनुसार इन लिपियों के माध्यम से भारत के ज्ञान भण्डार को शिलाखण्ड, ताम्रपत्र आदि पर लिखकर आगामी पीढ़ियों के लिए संरक्षित किया। जैसे-जैसे समय बदलता गया हमारे संसाधन भी बदलते गये जिसका प्रभाव लिपियों पर भी देखने को मिलता है। लिपियों का प्रारम्भिक स्वरूप क्या था, यह आज भी बता पाना असम्भव है क्योंकि बहुत-सी प्राचीन लिपियाँ आज भी अनसुलझी पहेली की तरह हैं। परन्तु अपने भावों को स्थायित्व प्रदान करने के लिए समय-समय पर लिपियाँ अपना विकास करती रही जिसके प्रमाणपुरातन गुह्य-चित्रों, भवनों के खण्डहरों, समाधियों तथा अन्य वस्तुएँ जैसे- मृद्भाण्ड, मुद्राएँ आदि उपलब्ध प्राचीन सामग्री से मिलते हैं। इसके अतिरिक्त ताम्रपत्र, भोजपत्र, मुद्रालेख, शिलालेख आदि भी लेखनकला के क्रमिक विकास के सूचक हैं।

भारतीय प्राचीन लेखनकला

भारत में प्राचीन समय से लेखन की कला प्रचलित थी इसके प्रमाण वेदों में भी प्राप्त होते हैं। ऋग्वेद में 'अष्टकर्णी' हजार गायों के दान देने का उल्लेख है। इसमें अष्टकर्णी से यह स्पष्ट है कि गायों के कान पर 8 अंक लिखा होता था। अथर्ववेद में 1 से 100 तक की गिनती, एक से दश शतक तक की संख्याओं के नाम- एक, शत, सहस्र, अयुत, नियत आदि मिलते हैं। इन संख्याओं का ज्ञान लेखनकला के बिना असम्भव है। अथर्ववेद में चार स्थानों पर लिखने की कला का उल्लेख है।

- (क) अजैषं त्वा संलिखितम्।(सुलेख)
 (ख) यद्यद् द्युत्तं लिखितमर्पणेन।(लेन-देन का लेख)
 (ग) अप शीर्षण्यं लिखात्।(ऊपर की रेखाएँ)
 (घ) क एषा कर्करीं लिखत्।(चित्रात्मक लेख)

ब्राह्मण ग्रन्थों में भी लिख् धातु के प्रयोग मिलते हैं- लिखति;लिखते, लिलेख, अलीलिखत्, लेखीः, लिखित, लिख्या इन सबसे यह स्पष्ट होता है कि प्राचीन समय में लेखन का कार्य होता था और किसी नुकीली धातु से अक्षर लिखे या खोदे जाते थे। लिखने के लिए भूमि, पाषाण, स्तम्भ, लकड़ी, वस्त्र आदि का प्रयोग किया जाता था। आचार्य पाणिनि ने अष्टाध्यायी में लिपि कर्म उपपद रहते कृ धातु से ट प्रत्यय का विधान किया है। जिससे लिपिकर शब्द सिद्ध होता है जिसका अर्थ है- 'लिपि को करने वाला'।

इसके अतिरिक्त पाणिनि व्याकरण में यवनों की लिपि को यवनानी कहा गया है। वेदों में छन्दों के पाद और अक्षरों की गणना, लिख् धातु का प्रयोग, संख्याओं आदि का वर्णन इस बात की पुष्टि करता है कि वैदिक काल में यदि लेखनकला प्रचलन में थी तो लिपि की उत्पत्ति हो चुकी थी क्योंकि लिखने के लिए लिपि की आवश्यकता होती है अन्यथा लेखन का कार्य करना सम्भव नहीं होता।

लिपि शब्द का अर्थ एवं क्रमिक विकास - लिपि शब्द संस्कृत के 'लिप्'धातु से 'इन' प्रत्यय के योग द्वारा निष्पन्न हुआ है। आचार्य पाणिनि ने लिप् धातु का प्रयोग 'उपदेह'अर्थ में किया है जिसका अर्थ है- 'शरीर पर रंग या चूर्ण का लेपन।' इससे स्पष्ट होता है कि इनके समय तक लेखन-कला (लिपि) और सौन्दर्य या औषधीय लेपन (उपदेह)- दोनों ही समाज के सांस्कृतिक जीवन का भाग थे। लिपि शब्द का अर्थ बताना एक विचारणीय विषय है क्योंकि धार्मिक कर्म अनुष्ठानों में जमीन को गाय के गोबर से लीपने की बात कही गई है, जिसे 'गोमयलेप' कहते हैं। वहीं दूसरी ओर इसी प्रकार किसी गन्दी या पुरानी दीवार को चूने से 'लेपने' या 'पोतने' की बात भी लोक में प्रचलित है जिसे 'सुधालेप' कहते हैं। प्राचीनकाल में जब लोग कच्चे मकानों या घास-फूस से बनी झोपड़ियों में रहते थे तब वे अपने घरों को गाय के गोबर तथा मिट्टी-पानी आदि का पतला मिश्रण बनाकर उससे लीपते थे। इसी मिश्रण से घर के दरवाजे पर कुछ चित्र, बेलबूटे तथा गाय, मोर, बतख आदिपशु-पक्षियों की आकृतियाँ बनायी जाती थी, जिसे मांढना कहा जाता था। यही लीपना या मांढना ही सम्भवतः लिपि का प्राचीनतम स्वरूप रहा होगा। इस प्रकार लिपि शब्द का आशय हो सकता है- अभिप्रायों को वर्णाक्षरों के माध्यम

से फैलाना (जमीन अथवा दीवार को गोबर अथवा चूने के रंग में रंगने के समान) इसलिए लिपि का तात्पर्य 'अभिप्रायों की वर्णात्मक अभिव्यक्ति' को कह सकते हैं। अमरकोषकार ने अक्षर एवं चित्र आदि के परिप्रेक्ष्य में दो नामों द्वारा उल्लेख किया है— लिपि तथा लिबि।

लिपि की उपयोगिता -

प्रारम्भिक काल में मनुष्य ने अपनी भावनाओं और विचारों को व्यक्त करने के लिए संकेतों, चित्रों और प्रतीकों का सहारा लिया। धीरे-धीरे इन प्रतीकों ने एक निश्चित आकार धारण किया जिससे लिपियों का जन्म हुआ। लिपि केवल लिखने का साधन नहीं, बल्कि यह संस्कृति, समाज, इतिहास और ज्ञान-विज्ञान का अमर भण्डार है। लिपि ने भाषा को स्थायित्व प्रदान किया और मौखिक परम्परा से प्राप्त ज्ञान को भविष्य के लिए संरक्षित करने का मार्ग प्रशस्त किया। इस प्रकार लिपि न केवल अतीत का गौरवशाली अध्याय है, बल्कि यह वर्तमान और भविष्य को जोड़नेवाला सशक्त माध्यम है। क्योंकि आज के डिजिटल युग में भी लिपियों का महत्व कम नहीं हुआ है। मोबाइल, कम्प्यूटर, सोशल मीडिया और ई-लर्निंग प्लेटफार्म पर प्रयुक्त होने वाले अक्षर फॉन्ट्स लिपि का ही आधुनिक स्वरूप है। लिपियों के माध्यम से ही भाषाएँ विश्व स्तर पर संम्वाद कर पा रही हैं। लिपियों का योगदान केवल शिक्षा तक सीमित नहीं है, यह साहित्य, इतिहास, कला, विज्ञान, पुरातत्व और प्रौद्योगिकी के हर क्षेत्र की आधारशिला है। किसी भी राष्ट्र की प्रगति का आकलन उसकी भाषा व लिपि के विकास से किया जा सकता है। इसलिए लिपियों की उपयोगिता केवल ऐतिहासिक दृष्टि से ही नहीं, बल्कि सांस्कृतिक और सामाजिक दृष्टि से भी अत्यन्त महत्वपूर्ण है।

लिपि की उत्पत्ति एवं उसका विकास- भारत में लिपि का प्रादुर्भाव पहली बार कब हुआ? कहाँ हुआ? किस महान् मनीषी ने इसे खोजा? इन प्रश्नों का उत्तर अभी तक नहीं मिल पाया है। इसलिए लिपि की उत्पत्ति के विषय में अनुमान का ही सहारा लेना पड़ता है। जिस प्रकार भाषा की उत्पत्ति के विषय में बता पाना कठिन है क्योंकि भाषा अत्यन्त सूक्ष्म है। उसी प्रकार लिपि की उत्पत्ति के विषय में स्पष्टरूप से बता पाना कठिन है, क्योंकि प्रारम्भ में जिन वस्तुओं पर ये लिपियाँ लिखी गईं, वे समय के साथ नष्ट हो गई हैं। आरम्भ में मनुष्य ने इस दिशा में जो कुछ भी किया वह यह सोचकर नहीं किया गया था कि उससे लिपि विकसित हो, बल्कि जादू-टोने के लिए कुछ रेखाएँ खींची गयीं, या धार्मिक दृष्टि से किसी देवता का चित्र बनाया गया, या सुन्दरता के लिए कन्दराओं की दीवारों पर आस-पास के जीव-जन्तुओं या वनस्पतियों को देखकर उनके टेढ़े-मेढ़े चित्र बनाये गये, या स्मरण के लिए किसी रस्सी या पेड़ की छाल आदि में गोंठें लगाई गईं। इन्हीं साक्ष्यों के आधार पर समयानुसार विविध

लिपियों का विकास होता चला गया। लिपि के विद्वानों ने चित्रों एवं लकीरों को विकसित कर वर्णाकार प्रदान किया और इन आकृतियों को लिपि नाम दिया गया। फिर धीरे-धीरे विविध भाषाओं की अपनी-अपनी लिपियाँ बनने लगीं। इस प्रकार अपने विचारों की अभिव्यक्ति के लिए पाषाण, स्तम्भ, पत्र आदि पर जो कुछ चीजें लिखी गई वह समय के साथ-साथ लिपि के रूप में विकसित हुई।

डॉ. भोलानाथ तिवारी ने 'भाषा विज्ञान' पुस्तक में लिपियों के विकास के विषय में यह कहा है कि वर्तमान में लिपि के सम्बन्ध में जो सबसे प्राचीन सामग्री उपलब्ध है, उस आधार पर कहा जा सकता है कि 4000 ई.पू. के मध्य तक लेखन की किसी भी व्यवस्थित पद्धति का कहीं भी विकास नहीं हुआ था और इस प्रकार के प्राचीनतम अव्यवस्थित प्रयास 10000 ई.पू. से भी कुछ पूर्व किये गये थे। इस प्रकार, इन्हीं दोनों के बीच, अर्थात् 10000 ई.पू. और 4000 ई.पू. के बीच लगभग 6000 वर्षों में धीरे-धीरे लिपि का प्रारम्भिक विकास होता रहा। स्वर्गीय बालगंगाधर तिलक एवं हर्मन जैकोबी के अनुसन्धान से ज्ञात होता है कि विश्व का प्राचीनतम ग्रन्थ वेद 6500 वर्ष ई.पू. लिखा गया था तो ऐसा माना जा सकता है कि वेदों के रचनाकाल से भी पूर्व लिपि विद्यमान थी। लिपि के निर्माण का इतिहास अत्यन्त प्राचीन है। यह सम्भवतः इतना पुराना है जितना मानव सभ्यता का विकास। इसलिए लिपि की उत्पत्ति के विषय में प्रारम्भिक लिपि क्या रही होगी और उसका निश्चित समय क्या रहा, यह बता पाना अत्यधिक कठिन है। भारत की उपलब्ध लिपियों में प्राचीनतम लिपि अशोक के समय की ब्राह्मी लिपि है, जिसे पढ़ा जा सकता है। सिन्धुघाटी सभ्यता के अवशेषों में भी ब्राह्मी से पूर्वकालीन कुछ लिपि चिह्न मिले हैं परन्तु वह कौन-सी लिपि है यह कहना कठिन है। इतिहास के अध्ययन से यह ज्ञात होता है कि लिपि के विकास की मुख्यतया तीन अवस्थाएँ रही हैं- चित्रलिपि, भावलिपि और ध्वनिलिपि।

लिपि विकास के तीन चरण -

लिपि के विकास के मुख्यतया तीन चरण हैं-

(1) चित्रलिपि (2) भावलिपि (3) ध्वनिलिपि

1) चित्रलिपि- यह लिपि का प्राचीनतम रूप था। जिस वस्तु का वर्णन करना होता था, उसका चित्र बना देते थे। पुरुष, स्त्री, आँख आदि के लिए उस जैसा छोटा चित्र बनाया जाता था। व्यक्ति इससे सम्बद्ध भाव समझ जाता था। ये चित्र पत्थर, हड्डी, हाथी-दाँत, सींग, छाल, मिट्टी के पात्रों आदि पर होते थे। मिस्र, मेसोपोटामिया, स्पेन, अमेरिका, चीन तथा भारत में इसके प्राचीन अवशेष उपलब्ध हैं। वर्तमान में चीन की लिपि चित्रलिपि का ही एक जीवन्त उदाहरण है।

2) **भावलिपि-** यह लिपि विकास का दूसरा चरण कहा जा सकता है। इस लिपि में प्रयुक्त चित्र सिर्फ वस्तु विशेष के बोधक न रहकर वस्तुओं में छिपे सूक्ष्म भावों के भी प्रतीक बनने लगे। इस प्रकार चित्रों के माध्यम से भावमूलक लिपि का विकास हुआ। यथा वृत्त का तात्पर्य मात्र सूर्य ही नहीं बल्कि ताप, प्रकाश, दिन आदि समझा जाने लगा। दुःख के बोध के लिए आँख से गिरते हुए आसूँ की बूँद का प्रयोग होने लगा। उसी प्रकार चलने के लिए पैरों की आकृति बना दी जाती थी। इस प्रकार की लिपि भारत में सिन्धुघाटी सभ्यता की मुद्राओं पर प्राप्त होती है। उत्तर अमेरिका, चीन, अफ्रीका आदि में भी इसके अवशेष मिलते हैं।

3) **ध्वनिलिपि-** यह लिपि विकास का तृतीय चरण था। इसमें प्रत्येक ध्वनि के लिए कुछ संकेत निर्धारित किए गए थे। इसमें मुख से उच्चारित प्रत्येक ध्वनि को लिपिबद्ध किया जा सकता था। देश-काल के भेद से ये ध्वनिलिपियाँ विभिन्न स्थानों पर विभिन्न विकसित हुईं। ब्राह्मी, खरोष्ठी आदि प्राचीन लिपियाँ इसका ही उदाहरण हैं।

ब्राह्मी लिपि का स्वरूप- ब्राह्मी लिपि भारत की सबसे प्राचीन लिपि है। ब्राह्मी लिपि की उत्पत्ति के विषय में बहुत विवाद है। पाश्चात्य विद्वानों ने इसकी उत्पत्ति फोनीशी लिपि, सामी लिपि या चीनी लिपि से माना है। जबकि भारतीय विद्वानों ने इसकी भारतीय उत्पत्ति मानी है। विचार करने से ज्ञात होता है कि पाश्चात्य विद्वानों के मत अत्यन्त अपुष्ट आधारों पर हैं। हिन्दुस्तान में पूर्व से पश्चिम, उत्तर से दक्षिण तक इस लिपि में लिखे हुए लेख आज भी विद्यमान हैं, जो इसकी सर्वदेश व्यापकता के परिचायक हैं। यह प्रमाणित भी हो चुका है कि ब्राह्मी समस्त भारतवर्ष में उन दिनों एक मात्र लिपि थी जो पढ़ी व लिखी जाती थी। विद्वानों का यह भी मत है कि आज भारत की जितनी भी आधुनिक लिपियाँ हैं वे सभी ब्राह्मी की पुत्रियाँ हैं। इसलिए ब्राह्मी लिपि पूर्णतया भारतीय लिपि है। इसके प्राचीनतम लेख 350 ई०पू० से 300 ई० तक मिलते हैं। सबसे प्राचीन लेख 'एरण' से प्राप्त सिक्का है, जो ३५० ई०पू० का है। इसके पश्चात् अशोक के शिलालेख और स्तम्भ लेख आदि हैं जिनका समय २५० ई०पू० है। ई०सन् १९३५-३७ में इस लिपि को सर्वप्रथम पढ़ने का श्रेय पाश्चात्य पुरातत्त्वविद सर-जॉन-प्रिंसेप को जाता है, जिसने दस वर्ष तक अथक प्रयास कर आखिरकार इस लिपि के सभी अक्षरों को पढ़ने में सफलता प्राप्त की थी। इसमें कुल ४१ अक्षर थे- ९ स्वर और ३२ व्यञ्जन। यह लिपि बायें से दायें लिखी जाती थी। इसमें शिरोरेखा का प्रयोग नहीं होता था। वैदिक-जैन-बौद्ध आदि धर्मग्रन्थों का लेखन सर्वप्रथम इसी लिपि में हुआ और इसे अन्य लिपियों की तुलना में अग्रक्रम में रखा गया।

खरोष्ठी लिपि का स्वरूप- भारत का बौद्ध धर्म कश्मीर के रास्ते चीन, तिब्बत, मंगोलिया आदि देशों में गया। भारत के पश्चिमोत्तर प्रान्तों से लेकर काफी आगे तक खरोष्ठी लिपि का प्रभाव उन दिनों था। दूसरी शताब्दी के आस-पास बौद्ध धर्म का प्रचार इन स्थानों पर आरम्भ हुआ। तब से लेकर प्रायः 5वीं शताब्दी तक पाली तथा प्राकृत के बौद्धग्रन्थ जो मूलतः ब्राह्मी लिपि में निबद्ध थे, खरोष्ठी में वहाँ के बौद्ध भिक्षुओं द्वारा लिप्यन्तरित किए गए। कश्मीर से लेकर पाकिस्तान, अफगानिस्तान होते हुए सुदूर मध्य एशिया तक के इस विशाल भूभाग में फैले अनेक बौद्ध मठों के अवशेषों से खरोष्ठी लिपि में निबद्ध असंख्य बौद्धग्रन्थ प्राप्त हो चुके हैं। यह लिपि भारतीय मूल की नहीं है क्योंकि भारतीय मूल की सभी लिपियाँ बाईं से दाईं ओर लिखी जाती हैं। परन्तु खरोष्ठी उर्दू की भांति दाएं से बाएं की तरफ लिखी जाती थी। विद्वानों का मत है कि इस लिपि का विकास अरमायक (जिसका विकास उत्तरी सेमेटिक वर्ग की फिनिशियन लिपि से ई०पू० १०वीं शताब्दी के आस-पास हुआ) लिपि से हुआ। खरोष्ठी लिपि में ३७ वर्ण हैं- ५ स्वर और ३२ व्यञ्जन। इसमें दीर्घ स्वर आ, ई, ऊ, ऐ, औ और ड व्यञ्जन नहीं हैं। खरोष्ठी लिपि के सबसे प्राचीन अभिलेख सम्राट् अशोक के मिलते हैं। इससे प्राचीन कोई अभिलेख खरोष्ठी में नहीं प्राप्त होता है। अशोक के खरोष्ठी अभिलेख शाहबाजगढ़ी (जिला यूसुफजई, पंजाब) और मानसेरा (जिला हजारा, पंजाब) में प्राप्त हुए हैं। प्रो० ब्यूलर के मतानुसार खरोष्ठी के अभिलेख ३५० ई० पू० से २०० ई० तक मिलते हैं। अशोक के शिलालेखों के अतिरिक्त भारत-यूनानी सिक्के, शक और कुषाणों के अभिलेख भी खरोष्ठी लिपि में हैं जिन्हें पढ़ने में पुरातत्त्वविद प्रयासरत हैं लेकिन ब्राह्मी जैसी सफलता प्राप्त नहीं हो सकी है।

ग्रन्थ लिपि का स्वरूप- इस लिपि का आविष्कार छठी शताब्दी के अन्त में कांची के ब्राह्मणों द्वारा किया गया था। कालान्तर में ब्राह्मी लिपि के दो प्रवाह हुए- एक उत्तरी ब्राह्मी तथा दूसरा दक्षिणी ब्राह्मी। उत्तरी ब्राह्मी से शारदा, गुरुमुखी, प्राचीन नागरी, मैथिली, नेवारी, बंगला, उड़िया, गुजराती आदि विविध लिपियों का विकास हुआ। जबकि दक्षिणी ब्राह्मी से दक्षिण भारत की मध्यकालीन तथा आधुनिक कालीन लिपियाँ अर्थात् तमिल, नन्दीनागरी, तेलुगु, मलयालम, ग्रन्थ, कन्नड़, पश्चिमी तथा मध्यप्रदेशी आदि लिपियों का विकास हुआ। इसका चलन विशेषरूप से दक्षिण भारत के मद्रास रियासत, तमिलनाडु व सीमावर्ती कर्नाटक, केरला, आन्ध्रप्रदेश आदि प्रदेशों में अधिक रहा। ग्रन्थ लिपि ताड़पत्रों पर लिखने के लिए सबसे उपयुक्त लिपि मानी गई है। यह लिपि ताड़पत्र पर शिलालेख, ताम्रलेख आदि की तरह नुकीली कील द्वारा खोदकर लिखी जाती थी। तत्पश्चात्, उन अक्षरों में काली स्याही भरने अथवा पोतने का विधान था। उड़िया, तेलुगु, तमिल तथा कन्नड़ लिपि की गोल-गोल (वर्तुलाकार) आकृतियों को देखकर यह सहज रूप से विश्वास नहीं हो पाता कि ये लिपियाँ भी ब्राह्मी की पुत्रियाँ हैं तथा कोणाकार आकृति वाली बंगाली, मैथिली, देवनागरी, शारदा जैसी लिपियों की

बहिर्ने हैं। विद्वानों ने इसका कारण ताड़पत्र को माना है। उनका कहना है कि यदि वर्ण की शिरोरेखा के रूप में ताड़पत्रों पर लम्बी सीधी रेखा अंकित की जाए तो ताड़पत्र फट सकता है। अतः दक्षिणी लिपिकारों ने (उड़िया, तेलुगू, तमिल, कन्नड़ के लिपिकारों ने) वर्णों की शिरोरेखाओं को वर्तुलाकृति दे दी है ताकि सरलतापूर्वक इन वर्णों का अंकन ताड़पत्रों पर हो सके। ग्रन्थ लिपि का निर्माण दक्षिण भारत में संस्कृत, प्राकृत व पाली के ग्रन्थ लिखने के लिए हुआ। क्योंकि वहाँ प्रचलित तामिळ लिपि में अक्षरों की न्यूनता के कारण संस्कृत भाषा लिखी नहीं जा सकती थी। प्राचीन तामिळ लिपि में सिर्फ अठारह व्यञ्जन वर्णों का चलन था, जिनसे तामिळ भाषा का साहित्य तो लिखा जा सकता था लेकिन संस्कृत भाषाबद्ध साहित्य लिखना सम्भव नहीं था। अतः संस्कृत के ग्रन्थ लिखने के लिए इस लिपि का आविष्कार हुआ। यह लिपि ब्राह्मी तथा अन्य भारतीय लिपियों की तरह बायें से दायें लिखी जाती है। इस लिपि की वर्णमाला ब्राह्मी लिपि की वर्ण-माला के समान ही है। साथ ही यह भी स्मरणीय है कि, अन्य दक्षिणी लिपियों (तेलुगु और कन्नड) ने अपनी वर्णमाला का विकास ब्राह्मी लिपि की वर्णमाला के अनुसार ही किया है।

शारदा लिपि का स्वरूप- शारदा लिपि मूलतः काश्मीर-क्षेत्र में प्रचलित थी। इसका उद्भव लगभग छठी शताब्दी के उत्तरार्ध से आठवीं सदी के अन्तराल में गुप्तकालीन उत्तर ब्राह्मी तथा कुटिल लिपियों से हुआ। इस लिपि का चलन मुख्यतः अफगानिस्तान, गान्धार, पाकिस्तान के उत्तरी-पश्चिमी भाग, लद्दाख, जम्मू-कश्मीर, हिमाचल प्रदेश, पंजाब, हरियाणा एवं दिल्ली के क्षेत्रों में रहा है। इन सभी प्रदेशों से प्राप्त शारदा लिपिबद्ध शिलालेख एवं विविध ग्रन्थों की पाण्डुलिपियाँ इसके प्रमुख साक्ष्य हैं। यह लिपि अत्यन्त सुन्दर और पूर्ण विकसित लिपि है। इस लिपि का प्रयोग तत्कालीन मुद्राओं में भी खूब हुआ है। काश्मीर के संग्रहालय में शारदा लिपिबद्ध राजकीय प्राचीन मुद्राओं का अपार कोश विद्यमान है। यह लिपि विशेषरूप से काश्मीर में विकसित हुई। यहाँ प्रायः समस्त संस्कृत वाङ्मय शारदा लिपि में ही लिखा गया। हिन्दुस्तान के ग्रन्थागारों में आज भी शारदा लिपिबद्ध हस्तप्रतों की संख्या लगभग एक लाख से अधिक है। विदेशी भण्डारों में भी कुछ प्रतियाँ होने के साक्ष्य प्राप्त होते हैं। इस लिपि में निबद्ध हस्तप्रतें पाठ शुद्धता की दृष्टि से अति महत्वपूर्ण मानी गई हैं। आज इस लिपि के दो भिन्न रूप मिलते हैं-

(क) जम्मू-काश्मीर क्षेत्र की शारदालिपि । (ख) गिलगित-क्षेत्र की शारदा लिपि।

शारदा लिपि के समकालीन या कुछ उत्तरवर्ती लिपि देवनागरी है। देवनागरी को शारदा लिपि की लघु भगिनी कहा जा सकता है क्योंकि दोनों में वर्णविन्यास एवं लेखनपरम्परा की दृष्टि से आपसी साम्य दिखाई पड़ता

है। कालान्तर में शारदा सिर्फ काश्मीर तथा उसके आस-पास के क्षेत्रों तक ही सीमित रही जबकि नागरी लिपि धीरे-धीरे सम्पूर्ण उत्तर भारत में प्रयुक्त होने लगी। टाकरी, डोगरी, गुरुमुखी, पण्डवानी, चन्दवानी, भटाक्षरी, पाबुची, महाजनी तथा तिब्बत भोट लिपि भी शारदा लिपि से ही विकसित हुई हैं। परन्तु आज शारदा लिपि का चलन भारत में पूर्णतः बन्द हो चुका है। यह लिपि भी ब्राह्मी, नागरी, तथा अन्य लिपियों की तरह ही बायें से दायें लिखी जाती है। इसमें कुल ४५ वर्ण- १२ स्वर और ३३ व्यञ्जन है।

प्राचीन नागरी लिपि का स्वरूप- नागरी लिपि हिन्दुस्तान की पुरातन लिपियों में से एक है। इसका उद्भव लगभग आठवीं-नवमी सदी में ब्राह्मी लिपि से हुआ। लगभग नवमी सदी के पूर्वार्ध में एक ओर दक्षिणी भारत में ग्रन्थ लिपि से नन्दीनागरी लिपि का उद्भव हुआ तो दूसरी ओर उसी समय उत्तरी भारत में कुटिल एवं शारदा लिपियों से नागरी लिपि (जिसका प्राचीनतम रूप कन्नौज के प्रतिहारवंशी राजा महेन्द्रपाल प्रथम (वि.सं. ११४ई.) के एक दानपात्र में मिलता है) का उदय हुआ। यह लिपि अपनी विशेषताओं के कारण एक समर्थ एवं पूर्णतः वैज्ञानिक लिपि के रूप में विकसित होने लगी और देखते ही देखते समग्र उत्तर-मध्य भारत में फैल गई। शिलाखण्डों, लोहपत्रों, ताडपत्रों, हस्तनिर्मित कागज एवं कपड़ा आदि पर राजप्रशस्तियाँ तथा सम्पूर्ण साहित्य भी इसी लिपि में लिपिबद्ध किया जाने लगा; जो आज हमारे ग्रन्थागारों में पाण्डुलिपियों के रूप में संरक्षित है। इसमें 33 मूल व्यंजन और 14 मूल स्वर माने जाते थे, जिससे कुल संख्या 47 होती थी। आज हिन्दुस्तान ही नहीं बल्कि देश-विदेश का शायद ही कोई ऐसा ग्रन्थागार होगा जहाँ प्राचीन नागरी लिपिबद्ध पाण्डुलिपियाँ संगृहीत न हों। जबसे इस लिपि का उदय हुआ तबसे ही यह निरन्तर प्रगतिपथ पर गतिशील है। कालान्तर में देश-काल-परिस्थिति अनुसार परिवर्तित होते-होते आज हमें आधुनिक देवनागरी लिपि के रूप में प्राप्त होती है, जो वर्तमान में भारत की 'राष्ट्रीय लिपि' है।

उपसंहार- भारतीय प्राचीन लिपियों का इतिहास केवल लेखन-कला का विकास नहीं है, बल्कि यह हमारे सांस्कृतिक ओर बौद्धिक उत्कर्ष की गाथा भी है। चित्रलिपि से लेकर देवनागरी तक की यह यात्रा इस बात की साक्षी है कि भारतवासी न केवल ज्ञान को सञ्चित करना जानते थे, बल्कि उसे आगामी पीढ़ियों तक पहुँचाने की भी अद्भुत क्षमता रखते थे। ब्राह्मी, खरोष्ठी, शारदा जैसी लिपियाँ भारत की प्राचीन धरोहर हैं, जिन्होंने एशिया की अनेक भाषाओं और लिपियों को प्रभावित किया। अतः कहा जा सकता है कि भारतीय लिपियों का विकास केवल भाषायी नहीं, अपितु सांस्कृतिक, धार्मिक और राष्ट्रीय विकास की अमूल्य धरोहर है। इनका संरक्षण और अध्ययन हमारी ऐतिहासिक चेतना को जीवित रखने के लिए आवश्यक है।

पाण्डुलिपि सम्पादन : समस्या एवं समाधान

प्रीति साहू
जयपुर

पाण्डुलिपि शोध शोधकार्य को सामान्य प्रणाली से पर्याप्त भिन्न प्रक्रिया है, जिसे यत्नसाध्य गहन प्रक्रिया के रूप में देखा जा सकता है कि पाण्डुलिपि शोध विविध समस्याओं एवं जटिलताओं के कारण उतना सहज नहीं है, जितना इसे समझा जाता है। पाण्डुलिपि शोध का प्रारम्भिक स्वरूप पाण्डुलिपि का सम्पादन है। पाण्डुलिपि सम्पादन का कार्य जब शोध के तौर पर किया जाता है तो शोधकर्ता के समक्ष प्रारम्भ से ही समस्यायें दृष्टिगोचर होती हैं, जो निम्न रूपों में हो सकती हैं।

पाण्डुलिपि सम्पादन के पथ में आने वाली समस्याओं को विविध रूपों में देखा जा सकता है। इस शोध पत्र के माध्यम से हम मुख्यतः ८ प्रकार की समस्याओं का अध्ययन करेंगे। 1. पाण्डुलिपि प्राप्ति से सम्बन्धित समस्या 2. पाण्डुलिपि की वास्तविकता सम्बन्धित समस्या 3. लिपिज्ञान से सम्बन्धित समस्या 4. लिपि सम्बन्धी समस्या 5. पाण्डुलिपि पठन सम्बन्धी समस्या 6. सम्पादन सम्बन्धित समस्या 7. पाठालोचन सम्बन्धित समस्या 8. कालज्ञान सम्बन्धी समस्या

1. पाण्डुलिपि प्राप्ति की समस्या : किसी भी शोध संस्थान से पाण्डुलिपि प्राप्त कर पाना सहज कार्य नहीं है। यदि आपको पाण्डुलिपि प्राप्त करनी है तो सर्वप्रथम आप जिस संस्था / विश्वविद्यालय / शोध संस्थान से जुड़ कर शोधकार्य सम्पन्न करना चाहते हैं, वहाँ के अधिकारी का प्रमाणपत्र आपको प्राप्त करना होगा। पाण्डुलिपि ग्रन्थागार में उक्त प्रमाण पत्र के आधार पर आपको पाण्डुलिपि की फोटोप्रति उपलब्ध करायी जा सकती है। अनेक पाण्डुलिपि ग्रन्थागार, शोधकर्ताओं को सदस्यता भी प्रदान करते हैं, अतः शोधकर्ता चाहे तो सदस्यता ग्रहण कर सकता है। इससे उस ग्रन्थागार के साथ उसका स्थायी सम्बन्ध बन जाता है। भविष्य में अपनी अपेक्षा के अनुसार वह अन्य पाण्डुलिपि की भी फोटोप्रति उपलब्ध कर सकता है।

2. पाण्डुलिपि की वास्तविकता : जो पाण्डुलिपि आपने उपलब्ध की है वह फोटो प्रति मात्र है किन्तु मूल पाण्डुलिपि असली है अथवा नकली ? इसे जानना भी बहुत बड़ी समस्या है। इसके लिए कुछ मानक निर्धारित हैं। जिनके आधार पर पाण्डुलिपि का परीक्षण किया जाता है। यदि मूल पाण्डुलिपि उन मानकों पर खरी सिद्ध होती है तो उसे असली माना जाता है। नकली पाण्डुलिपि में आपको अपपाठ या भ्रष्टपाठ या प्रक्षेप अधिक मात्रा में मिल सकते हैं जो आपके सम्पादन कार्य को कठिन बना सकते हैं। अतः असली पाण्डुलिपि के आधार पर ही

सम्पादन कार्य करना चाहिए। यह भी ध्यान रखें कि एक ही ग्रंथ की दो या दो से अधिक अलग अलग लिपिकारों की पाण्डुलिपियाँ आपके पास हो तभी आप पाठालोचन को सुगम बना सकेंगे।

3. लिपिज्ञान की समस्या : आप जिस लिपि को जानते हैं उसी लिपि में पाण्डुलिपि पढ़ सकते हैं। भाषा के लिए यह अनिवार्य नहीं होता कि वह किसी एक की लिपि में लिखी जाये। अतः किसी भी लिपि में, किसी भी भाषा की पाण्डुलिपि उपलब्ध हो सकती है। आप जिस ग्रन्थ पर कार्य करना चाहते हैं, वह आपको किस लिपि में उपलब्ध हुआ है ? उस लिपि का ज्ञान आपको होना चाहिए। लिपि सीखने हेतु आपको जहाँ भी व्यवस्था उपलब्ध हो वहाँ लिपिज्ञान कर सकते हैं। लिपि प्रशिक्षण के वर्गों एवं शिविरों में भाग लेकर भी आप लिपियों के प्रारम्भिक स्वरूप एवं उनकी वर्णमाला को जान सकते हैं। इससे यह ज्ञान पायेंगे कि यह ग्रन्थ अमुक लिपि में लिखा हुआ है तथा जानकारी होने पर आप उसकी वर्णमाला से उसे पढ़ने का प्रयत्न कर पायेंगे।

4. लिपि सम्बन्धी समस्यायें : पाण्डुलिपि पढ़ते समय लिपि सम्बन्धी भी कई समस्यायें हमारे सामने आती हैं। जैसे - लिपिभ्रम का होना। लिपिसाम्य के कारण किसी लिपि को समझ लेना आपके कार्य को बाधित कर सकता है। लिपिज्ञान होने पर भी पाण्डुलिपि पठन के समय वर्णसाम्य या शब्दसाम्य के कारण आप कहीं भी भ्रमित हो सकते हैं। अतः वर्णों एवं शब्दों की भिन्नता को सूक्ष्मता से पहचानना चाहिए।

लिपिज्ञान के अंग रूप में कुछ विशिष्ट संकेताक्षरों का भी ज्ञान कराया जाता है, जैसे 'v', '!', '!', '!', '!', 'o' आदि। पाण्डुलिपियों में ये सभी संकेताक्षर एक विशिष्ट निर्देश करते हैं। इनके ज्ञान के अभाव में भी आप पाण्डुलिपि का सही सम्पादन नहीं कर सकते। कहीं पुनरावृत्ति, शब्दाभाव या वाक्याभाव भी हो सकता है। ये सब समस्यायें सम्पादन में आती ही हैं, अतः इस पर ध्यान दें तथा ऐसे स्थानों को चिह्नित कर लें। इन पर अनुभवी व्यक्तियों का परामर्श लिया जा सकता है।

5. पाण्डुलिपि पठन सम्बन्धी समस्यायें : पाण्डुलिपि के पठन में प्रथमतया बड़ी समस्या तब होती है, जब लिपिकार ने सभी शब्दों को एक ही पंक्ति में मिला कर लिख दिया हो। पंक्तिबद्धता की समस्या का निदान यही है कि आप शब्द के स्वरूप को पहचानें तथा शब्दों की भिन्नता को पहचानें। कहीं कहीं स्थानभेद से या लिपिकार की लेखन प्रक्रिया से भी लिपि में भिन्नता प्रतीत होने लगती है किन्तु आप इसे पहचानेंगे तो ही सही पाठ को समझ सकेंगे। पाण्डुलिपि के पाठक को शैली का ज्ञान भी अनिवार्य है क्योंकि शैली के आधार पर ही प्रक्षेपों को समझा जा सकता है। कहीं कहीं शैली में इतनी समानता होती है कि प्रक्षेपों को समझ पाना बड़ा कठिन हो जाता है, अतः शैली को समझने में भी आपकी सूक्ष्मदृष्टि होनी चाहिए।

6. सम्पादन से सम्बन्धित समस्यायें : पाण्डुलिपि के सम्पादन हेतु पृष्ठभूमि अथवा भूमिका में पाण्डुलिपि

की उपलब्धि, स्थिति, स्वरूप एवं सम्पादन की आवश्यकता, महत्ता एवं उपयोगिता के बारे में तो आप लिखेंगे ही किन्तु ग्रन्थगार के व्यक्तित्व एवं कर्तृत्व को भी ज्ञात करके लिखना चाहिए। इस हेतु आपको बाह्य अथवा अन्तरंग प्रमाण जुटाने होंगे। सम्पादन में प्रामाणिक जानकारी जितनी उपलब्ध हो सके उसे देना चाहिए। यदि जनश्रुति से भी कुछ ज्ञात होता है तो किंवदन्ती के रूप में उसे दिया जा सकता है। ग्रन्थकार एवं ग्रन्थ के काल के ज्ञान की भी बड़ी समस्या होती है, अतः बाह्य एवं अन्तरंग दोनों प्रकार के प्रमाणों के आधार पर ग्रन्थकार के स्थितिकाल का तथा ग्रन्थ के रचनाकाल का निर्णय किया जाना अपेक्षित है। इससे आपके शोध की यत्न-साध्यता प्रतीत होगी। इसके साथ ही ग्रंथ की विषयवस्तु का भी सारांश रूप में उपनिबन्धन किया जाना चाहिए।

7. पाठालोचन सम्बन्धी समस्यायें : मूल पाठ सर्वाधिक विशुद्ध रूप में प्रस्तुत कर सके इसके लिये पाठालोचन अपेक्षित होता है, किन्तु पाठालोचन के समय भी अनेक समस्यायें हमारे सामने आती हैं, जैसे – पाठभेद या पाठान्तर की समस्या। पाठभेद का तात्पर्य है शब्द में परिवर्तन या भिन्नता। जब आप दो या दो से अधिक एक ही ग्रंथ की पाण्डुलिपियों का पाठालोचन करते हैं तो उसमें कई स्थानों पर शब्दों के स्वरूप में अन्तर दिखायी देता है, कहीं पूरा शब्द ही अलग होता है, कहीं उस शब्द के स्थान पर दूसरा शब्द लिखा होता है। इसी प्रकार कहीं कहीं कोई वाक्य भी अधिक हो सकता है। इन सबका पृथक् सारणीयन करना आवश्यक है। इनसे टिप्पणी या पादटिप्पणी बनाने में आपको सहजता रहेगी। यह भी ध्यान रखना चाहिए कि कहीं शब्द छूट गया हो अथवा वाक्य या पंक्ति ही छूट गयी हो। इनको भी विवरण में लिखना तथा टिप्पणी में दर्शाना अनिवार्य है।

8. कालज्ञान सम्बन्धी समस्यायें : पाण्डुलिपियों में काल का निर्देश संवत् के माध्यम से उपलब्ध होता है। यह संवत् कौनसा है यह भी समस्या सामने आती है। अतः पहले निर्धारित होना चाहिए कि शक संवत् है, विक्रमी संवत् या अन्य कोई संवत् है। तब ही आप शताब्दी उसके पूर्वार्द्ध, उत्तरार्द्ध का सही आकलन कर सकते हैं। इसी प्रकार संवत् के संख्याओं के स्थान पर कई जगह शब्द लिख दिये जाते हैं। जैसे : वसुरामरामा: यहाँ 'वसु' शब्द का अर्थ '८' है, 'राम' का अर्थ '3' है तथा संख्यांक को विपरीत अर्थ से जाना जाता है अतः यहाँ इसका अर्थ होगा '338'। इस प्रकार आपके समक्ष कालज्ञापक वर्णबोधक शब्दों को जानने की भी समस्या हो सकती है। अनेक ग्रन्थों एवं पाण्डुलिपि सम्बन्धी ग्रन्थों में इनका उल्लेख है, अतः आपको इनका भी ज्ञान करना अनिवार्य है, जिससे भूलवश गलत नहीं लिखा जावे।

निष्कर्ष : उक्त समस्याओं का निराकरण करते हुए जब मूलपाठ का निर्धारण हो जावे तब भी एक बार व्याकरणिक दृष्टि से तथा दूसरी बार कोश के आधार पर शब्द स्वरूप की सम्यक्तता की दृष्टि से मूलपाठ का पुनः पर्यालोचन कर लेना चाहिए। इससे आपके मूलपाठ की विशुद्धता प्रामाणिक हो जायेगी। पाण्डुलिपि में यदि आपको विषयगत विशिष्ट पारिभाषिक शब्द इस वाक्य में उपलब्ध है, तो आप उन्हें परिशिष्ट में दे सकते हैं।

उपवास से स्वास्थ्य लाभ

वैद्य बालकृष्ण गोस्वामी

जयपुर

भारतीय सनातन संस्कृति में व्रतोपवास का विशिष्ट स्थान है। यह हिन्दू-संस्कृति का एक अभिन्न अंग है। मखादि धर्मशास्त्रों में मुख्य रूप से मन तथा शरीर की सर्वविध शुद्धिपूर्वक भगवत्प्राप्ति की योग्यता प्राप्त करने के लिये उपवास की उपयोगिता निर्दिष्ट की गयी है और इसे सनातन धार्मिक जीवन का एक आवश्यक अंग बतलाया गया है। इसी दृष्टि से एकादशी आदि के उपवासों का विधान है। कृच्छ्र, अतिकृच्छ्र, चान्द्रायणादि व्रतों में तो उपवास-कर्म प्रायश्चित्त स्वरूप हो जाता है। वासिष्ठ धर्मशास्त्र में उपवास को परिभाषित करते हुए कहा गया है-

उपावृत्तस्य पापेभ्यो यस्तु वासो गुणैः सह ।

उपवासः स विज्ञेय सर्वभोगविवर्जितः ॥

इसका भाव यह है कि उपवास में सभी प्रकार के तामसी एवं राजसी इन्द्रिय भोगों से विरति तथा सत्कर्मपूर्वक भगवद्भजन, ध्यानादि कर्म निर्दिष्ट रहते हैं। उपवासादि के अनुष्ठान से सभी प्रकार के पाप-तापों का उपशमन होता है और सत्कर्मरूप अनुष्ठान से सद्गुणों का संचय होता है। इस प्रकार उपवास एक पुण्यानुष्ठान है।

उपवास के दिन व्रती को सात्विक एवं स्वल्प आहार-विहार का ही सेवन करना चाहिये। इससे न केवल शरीर स्वस्थ रहता है, अपितु मन में भी दुर्विचार से अलग होने लगता है। उपवास के द्वारा अनेक भीषणतम रोगों के भी उपशमन, निदान एवं चिकित्सा में सहयोग प्राप्त होता है। आयुर्वेदादि चिकित्सा पद्धति में ज्वरादि रोगों को शान्त करने के लिये प्रायः भोजन आदि का निषेध तथा पथ्यसेवन का विधान बताया गया है। इसलिये शरीर को स्वस्थ रखने तथा रोगों के शमन करने हेतु उपवास की महत्वपूर्ण भूमिका है। आयुर्वेद तथा प्राकृतिक चिकित्सा में उपवास पर विशेष बल दिया गया है। उपवास पाचनतन्त्र को शक्ति प्रदान करता है। पाचन संस्थान की स्वस्थता ही आरोग्य की पहली शर्त है।

शरीर एक यन्त्र की तरह अनवरत कार्य करता रहता है। भोजन को पचाकर मलभाग बाहर फेंकना तथा सार-भाग से प्रत्येक अंग प्रत्यंग का पोषण करना इसका प्रमुख कार्य है। उपवास करने से पाचन क्रिया में भाग लेने वाले अवयवों आमाशय, आहार नली, पित्ताशय, यकृत तथा आंतों को विश्राम मिलता है। अतिभोजन से शरीर को ऊर्जा का बहुत-सा भाग उसे पचाने में ही व्यय हो जाता है। अतः विषाक्त द्रव्यों का पूरी तरह से निराकरण नहीं हो पाता। यह अवस्था रोगों को उत्पन्न करती है। बीमार होने पर हमारी शक्ति रोगकारक विष-द्रव्यों के निष्कासन में लगी रहती है, फलतः भूख नहीं लगती। अतः रोग निवारक सभी उपायों में उपवास प्राकृतिक सरल एवं श्रेष्ठ चिकित्सा है। पशु-पक्षी भी रोगग्रस्त होने पर उपवास करते देखे जाते हैं। सभी प्राणियों की प्रथम चिकित्सा उपवास ही है।

उपवास के तीन उद्देश्य हैं- शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक लाभ। उपवास से दमा, मोटापा, कब्ज, बवासीर, अपेंडसाइटिस, संग्रहणी, गठिया तथा यकृत के रोगों में बहुत लाभ होता है। प्रसिद्ध आयुर्वेदज्ञ महर्षि चरक के अनुसार उल्टी, अतिसार, अजीर्ण, बुखार, शरीर का भारीपन, जी मिचलाना, अफारा, अरुचि आदि रोगों में उपवास परम औषध है। इससे शरीर में रोग-प्रतिरोधक शक्ति एवं यौवन की स्थिरता बनी रहती है। उपवास से शरीर तथा मस्तिष्क के अवयव तरो-ताजा हो जाते हैं। पेट अन्न से भरा होने पर रक्त प्रवाह उदर की तरफ अधिक होता है, जिससे मस्तिष्क को ऊर्जा कम मिलती है। व्रत से शरीर के अनावश्यक भार का क्षय तथा भूख की वृद्धि होती है। मानसिक दुर्बलता, अवसाद, चिन्ता आदि व्याधियों का उपवास से निराकरण होता है। इससे नवीनता, स्फूर्ति एवं आत्मोन्नति होती है। डॉ. प्यूरिंगटन ने आरोग्य, जीवन का आनन्द, सौन्दर्य, स्वतन्त्रता, शान्ति तथा शक्ति चाहने वालों का उपवास करने की सलाह दी है।

व्यक्ति की शारीरिक क्षमता तथा रोग के अनुसार 1 से 21 दिन तक उपवास करने का विधान है। सिरदर्द, उदरविकार, जुकाम, गले की सूजन आदि रोगों में 3-4 दिन के छोटे उपवास से लाभ हो जाता है। गठिया, लीवर के रोग एवं कैंसर आदि में लम्बा उपवास किया जाता है। मांसाहारी को लम्बा तथा शाकाहारी को छोटा उपवास अपेक्षित है। स्वस्थ व्यक्ति को जीवन-शक्ति बढ़ाने एवं स्वास्थ्य की रक्षा हेतु सप्ताह में एक दिन उपवास करना पर्याप्त है। उपवास से बहुत-सा विषाक्त द्रव्य शरीर के मांसतन्तुओं से निकलकर रक्त में मिल जाता है। अतः विष का प्रभाव नष्ट करने और इसे शरीर से बाहर निकालने के लिये प्राकृतिक लवणों की आवश्यकता होती है। जो फलाहार से प्राप्त होते हैं। लम्बा उपवास करने वालों को केला, सेब, टमाटर, खीरा, गाजर, मूली, पालक, पत्ता गोभी, शहद एवं छाछ का प्रयोग करना चाहिये। साप्ताहिक उपवास में केवल पानी या नींबू का पानी पीना पर्याप्त

है। उपवास के प्रारम्भिक दिनों में पेट में वायु, अनिद्रा, मुँह का बेस्वाद होना, दुर्गन्धपूर्ण पसीना आदि लक्षण प्रकट होते हैं। धैर्यपूर्वक उपवास जारी रखने पर इनका स्वतः ही शमन हो जाता है।

उपवास-काल में बिस्तर पर लेटकर चिन्तामुक्त रहते हुए हल्का कार्य करना चाहिये। धूप स्नान, मिट्टी स्नान, प्राणायाम, मौन धारण, दूब पर भ्रमण और स्नान उपवास के लाभ को दुगुना कर देते हैं। बार-बार थोड़ा-थोड़ा पानी पीना भी लाभकारी है। अधिक ठंडा पेय, चाय, कॉफी तथा धूम्रपान सेवन उपवास के लाभ को नष्ट कर देता है। भूखे पेट रहकर चांदनी का सेवन स्नायुतन्त्र को मजबूत बनाता है। लम्बे उपवास को फलों का रस या शहद लेकर खोलना चाहिये। कुछ दिन तक भारी भोजन करने के बजाय फलाहार पर रहना उत्तम है।

भारतीय धार्मिक परम्प में समय-समय पर विभिन्न व्रतों का समावेश उत्तम स्वास्थ्य को लक्ष्य में रखकर ही किया गया है। एकादशी के दिन मोटापा बढ़ाने वाले चावल आदि स्टार्चयुक्त पदार्थों का निषेध तथा प्राणशक्ति बढ़ाने वाले फलाहार का निर्देश निश्चय ही प्रशंसनीय है।

भोजन के समान उपवास की इच्छा होने पर ही इसे करना चाहिये। उत्साह तथा प्रसन्नतापूर्वक किया गया उपवास अधिक लाभ करता है। भूख-प्यास सहन न करने वालों, मुखशोष, चक्कर, न्यून रक्तचाप से ग्रस्त व्यक्तियों, बालक, गर्भिणी स्त्री तथा अतिवृद्धों को यथाशक्ति ही उपवास करना चाहिये।



राष्ट्रोपनिषत्

रचयिता

स्व. आचार्य डॉ. नारायणशास्त्री काङ्कर विद्यालङ्कारः

(महामहिम-राष्ट्रपति-सम्मानित)

हिन्दी-रूपान्तरण-कर्त्री

सौ. श्रीमती इन्दु शर्मा

एम.ए., शिक्षाचार्या

अंग्रेजी-रूपान्तरण-कर्ता

महामण्डलेश्वरः स्वामी श्री ज्ञानेश्वरपुरी

विश्वगुरुदीप आश्रम शोध संस्थानम्, जयपुरम्

पुस्तकानि विना वाणीं, सर्वमाहुः स्वहृद्-गतम् ।

इमानि ज्ञान - केन्द्राणि, सर्वोपकारकाणि च ॥२८९॥

पुस्तकें बिना वाणी के भी अपने हृदय की सब-कुछ बातें कह देती हैं । ये ज्ञान का केन्द्र हैं और सब का उपकार करने वाली हैं ।

Voiceless books can also express all the hearts desires. They are the centre of knowledge and beneficial to all.

पूरयन्ति प्रतिज्ञां स्वां, पूर्णतो ये जना ननु ।

सम्मान्याश्चाभिनन्द्याश्च, भवन्ति किमु ते नहि ? ॥२९०॥

जो व्यक्ति अपनी प्रतिज्ञा को पूरी कर देते हैं, क्या वे सम्माननीय और अभिनन्दनीय नहीं बन जाते हैं ?

Isn't the person who fulfils his promise, honourable and admirable?

पूर्णं वेतनमादाय, कार्यं कुर्वन्ति ये नहि ।

ये चेदं न निरीक्षन्ते, दण्डनीया न ते किमु ? ॥२९१॥

जो पूरा वेतन लेकर भी काम नहीं करते और जो इसका निरीक्षण नहीं करते- क्या वे दोनों दण्डनीय नहीं हैं ?

Aren't both punishable, the one who does not work although taking the full salary and the one who doesn't oversee/inspect him?

पूर्णात्मीयता सार्धं, पशुन् रक्षन्तु मानवाः ! ।

तेषु नष्टेषु किं हानिर्, भवतां भविता नहि ? ॥२९२॥

अरे मानवों ! पूर्ण आत्मीयता के साथ आप अपने पशुओं की रक्षा किया करो । उन पशुओं के नष्ट हो जाने पर क्या आपकी हानि नहीं होगी ?

Hey people! With full hearts protect your animals. Will you not be harmed if they are gone/destroyed/killed?

पृथ्व्या जलं यथा सूर्यो, गृहीत्वाऽति प्रवर्षति ।

तथा दत्तकरैः राजा, प्रजां रञ्जयते सदा ॥२९३॥

जैसे सूर्य पृथ्वी से जल लेकर उसे अति मात्रा में पृथ्वी पर बरसा देता है, वैसे ही राजा भी अपनी प्रजा से लिये हुए कर्षों से प्रजा को सदा प्रसन्न करता है ।

Like the Sun who takes the water from the Earth and then returns it manifolds as rain, the king keeps his subjects always happy with the acquired tax.

प्रजानुरञ्जनं स्यान्न, कठोरं शासनं विना ।

सरलाङ्गुलिना नैव, घृतं निःसार्यते क्वचित् ॥२९४॥

बिना कठोर शासन के जनता का अनुरञ्जन नहीं होता । सीधी अङ्गुलि से कहीं घी नहीं निकाला जाता है ?

Without strict governance people will not be pleased. Where can the ghee be taken out with a straight finger?

प्रजायां सर्वकारे च, सौमनस्य – प्रसारकाः ।

पत्रकारा न केषां स्युः, प्रशंसा-भाजनानि हि ? ॥२९५॥

जनता और सरकार में सौमनस्य का प्रसार करने वाले पत्रकार किनके प्रशंसा के पात्र नहीं होते ?

Who does not praise the journalist who spreads harmony between the people and the government?





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

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